

一招一式皆养生



作者：茹凯著

出版社：长春：吉林科学技术出版社

出版日期：2015.02

总页数：250

介绍：举手投足都是“药”，一招一式保健康。把古老的中医健身功法融入每天生活之中，选择适合自己的招式，随时随地可以锻炼。不花一分钱，就找到养生保健的灵丹妙药。古法今用，传统养生法，养护身心活天年。最好的养生就是每天运动30分钟。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/13729542.html>）查找全本阅读方式

一招一式皆养生 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/13729542.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/13729542.html>

书名：一招一式皆养生