

传统华佗五禽戏

哈磊 著



作者：哈磊著

出版社：合肥：安徽科学技术出版社

出版日期：2014.10

总页数：174

介绍：《传统华佗五禽戏》内容包括传统华佗五禽戏的历史和传承，五禽戏的祛病养生机理、习练宜忌、完整套路等。书中用图文结合的形式详细拆解五禽戏的每一个动作，对动作要领及功效加以指点与分析。另外，作者还从传统华佗五禽戏中精选了十个有代表意义的动作，编成十式简式华佗五禽戏，动作简单，易学易练，功效明显，便于快速入门，减压释重，愉悦心情，增强体质。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/14012711.html>）查找全本阅读方式

传统华佗五禽戏 评论地址: <https://www.jiaokey.com/book/detail/14012711.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14012711.html>

书名: 传统华佗五禽戏