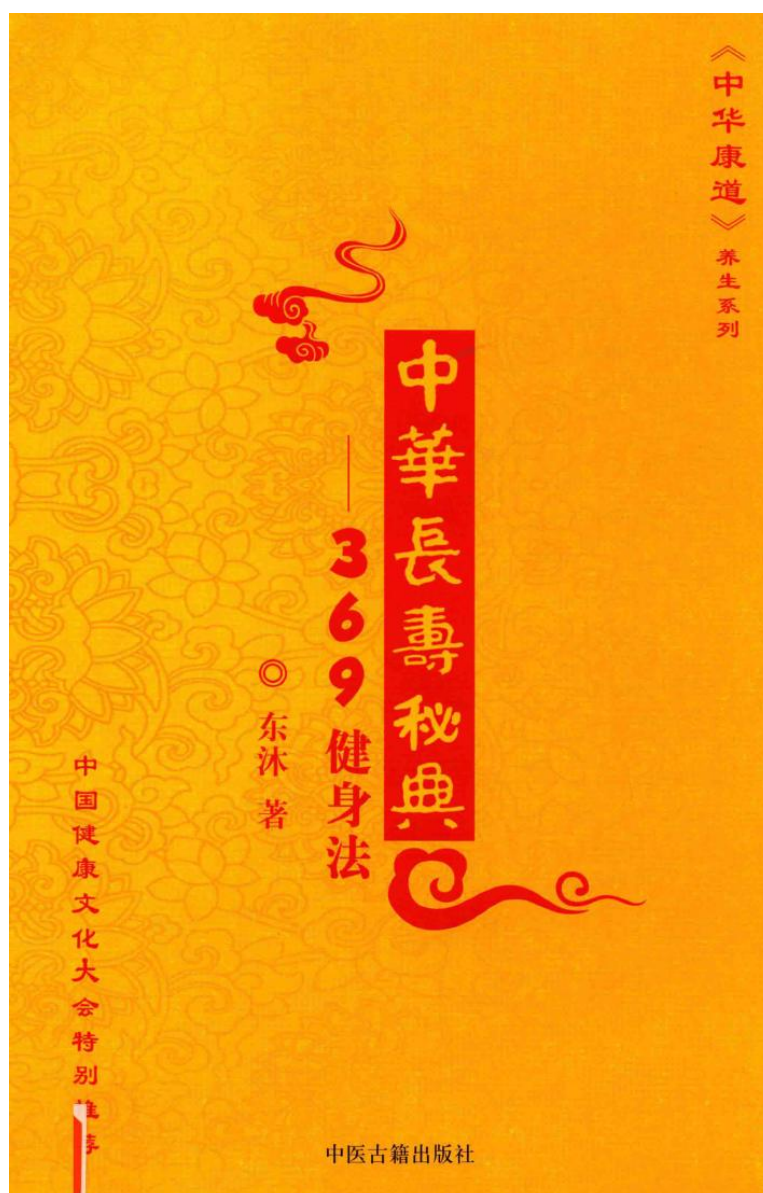


中华长寿秘典 369健身法



作者：东沐著

出版社：北京：中医古籍出版社

出版日期：2017.05

总页数：111

介绍：《中华长寿秘典：369健身法〈中华康道〉养生系列》以中国传统文化为根，以中医养生文化为本，以提高全民的健身水平为要旨，融养心、健身、立德于一体，采用简便的呼吸疏通、循环排毒和拍打按揉方法，使全身血液、骨骼、肌肉、关节、大脑等活动起来，促进新陈代谢，增强免疫功能，使身心得以颐养。《中华长寿秘典：369健身法〈中华康道〉养生系列》图文并茂，内容丰富，方法简便易行，是一本深受大众欢迎的综合养生保健图书。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/14317107.html>）查找全本阅读方式

中华长寿秘典 369健身法 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/14317107.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14317107.html>

书名：中华长寿秘典 369健身法