# <<休息的艺术>>

#### 图书基本信息

书名:<<休息的艺术>>

13位ISBN编号: 9787533502003

10位ISBN编号: 7533502000

出版时间:1988

出版时间:福建科学技术出版社

作者:黄渭铭,陈庆树

版权说明:本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介,请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com

### <<休息的艺术>>

#### 内容概要

《休息的艺术》以现代生命科学理论为依据,用通俗易懂的语言、生动形象的事例介绍了深奥的科学知识,还详细而风趣的介绍了各种积极休息的方法与形式,并提供了图文并茂、生动具体的体育活动内容,使读者能够掌握休息的本领,享受休息的艺术,消除脑力劳动和体力劳动后的疲劳,从而获得高效率的工作能力。

《休息的艺术》一书内容丰富,见解新颖,文笔流畅,科学实用,是一部很值得推荐的科普佳著。如果读者能认真阅读,并加以实践,必将受益。

# <<休息的艺术>>

### 作者简介

黄渭铭:厦门大学副教授、福建省体育科学学会常务理事、福建省高等学校体育研究会副理事长。

陈庆树:北京大学副教授、北京市体美协会委员、北京大学中国武术气功学会秘书长。

# <<休息的艺术>>

### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介,请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com