第一图书网, tushu007.com

<<中老年回春保健法:华佗五禽戏2>>

图书基本信息

书名：<<中老年回春保健法:华佗五禽戏2(VCD)>>

13位ISBN编号：9787883631088

10位ISBN编号：788363108X

出版时间：黑龙江文化音像出版社

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

第一图书网, tushu007.com

<<中老年回春保健法:华佗五禽戏2>>

内容概要

五禽戏是我国著名医学家、养生家华佗创编的，它模仿鹤、熊、虎、鹿、猿五种禽兽的动作形态编练而成，外动内静，则柔并济，动作形象生动，形神兼具，是中老年人保持健康身体和科学的养生之道的最佳选择。

讲解示范：张朝云　崔福海　纪玉华。

大受专家好评，广为中老年朋友喜爱的锻炼方法：虎戏、鹿戏、猿戏。

第一图书网, tushu007.com

<<中老年回春保健法:华佗五禽戏2>>

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