第一图书网, tushu007.com

<<孫靜夫教銀髮族不生病-推推拍拍，健>>

图书基本信息

书名：<<孫靜夫教銀髮族不生病-推推拍拍，健康輕鬆來>>

13位ISBN编号：9789573263579

10位ISBN编号：9573263572

出版时间：2008-9

出版时间：遠流出版公司

作者：孫靜夫 著

页数：132

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

内容概要

隨著年紀的增長，人的身體漸漸沒有年輕時靈活，病痛也很容易就多起來了。
許多人在這時候才感受到健康的重要性，卻又覺得一般的健身活動做起來顯得有些吃力。
孫靜夫老師特別為銀髮族研發出一套穴道健身功法，不需要費勁搓、揉、按、壓，而是利用簡單推、拍的手法，平常看電視、搭車、等候的空暇時間都能做，只要勤練就可以強身抗老，輕鬆享受健康生活。

第一图书网, tushu007.com

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