第一图书网, tushu007.com

<<這樣拍，就健康>>

图书基本信息

书名：<<這樣拍，就健康>>

13位ISBN编号：9789573267942

10位ISBN编号：9573267942

出版时间：2011-6

出版时间：遠流出版公司

作者：孫靜夫 著

页数：120

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

<<這樣拍，就健康>>

内容概要

簡單拍打身體就可以常保健康，相信許多人躍躍欲試。
但心中仍不免有許多疑慮：如何拍打才有效？
力道拿捏不當會不會受傷？
獨自練習不易持之以恆該怎麼辦？
孫靜夫老師長期推廣穴道健身功法，瞭解學習拍打功容易遇到的困難，於是設計了這一套好記好拍的三十功法，依序針對身體部位從頭到腳、前胸到後背，涵蓋全身重要穴道，以免偏廢造成身體失衡；並參研中醫書籍，以簡單易懂的方式提點各穴道的主要功能。
本書的立意在鼓吹「有病看醫生，健康靠自己」和「只要健康，不要痛」，拿捏輕重、拍對部位、拍得其法。
只要融會貫通，即使出門在外擔心拍打

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