

走路与健康



[走路与健康 下载链接1](#)

著者:田林译

出版者:科学出版社

出版时间:1998-09

装帧:平装

isbn:9787030060433

根据自己几十年的亲身体验,作者较全面地阐述了,“走”这种运动方式对人身心的益处。对各种年龄段、各种身体状况的爱好者,本书都提供了周详的建议。

本书适合于小学文化水平以上的读者。

作者介绍:

目录:第一章为什么现在走很重要?

第二章走的科学化

第三章走命名你健康

第四章走健脑

第五章走的程序

附录一个以走为职业的男子汉

· · · · · (收起)

[走路与健康_下载链接1](#)

标签

关于健康

评论

[走路与健康_下载链接1](#)

书评

[走路与健康_下载链接1](#)