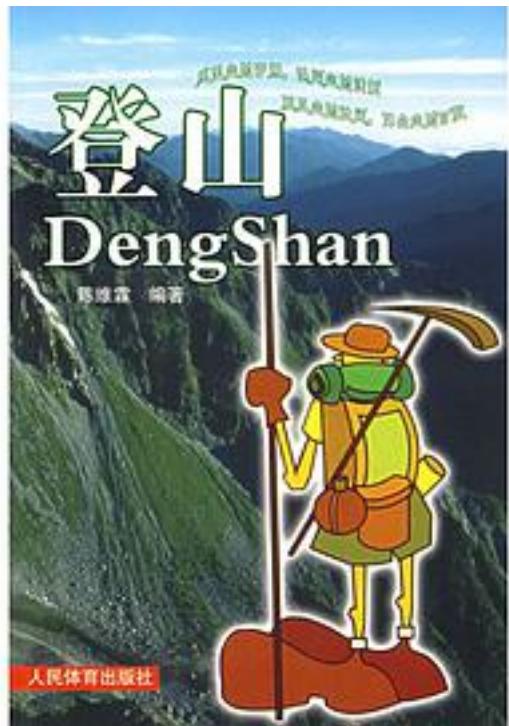


登山



[登山 下载链接1](#)

著者:刘小晖

出版者:北京出版社

出版时间:2003-7-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787200049985

走出都市的喧器

摆脱职场的纷扰

沉浸在大自然的天地之间

登山

已经成为了现代人生活中的一个亮点。

循着山间小路

人们找回的是

健康，快乐

还有身心的满足

本书要召唤更多的朋友们做好知识和物质的准备

让我们一起去登山——

作者介绍:

目录: 一 健身新主张

1 与自然亲密接触

2 做做精神体操

3 给身体一个健康的理由

二 安全、科学地去登山

1 登山健身必要的原则

2 登山前的计划与准备

3 登山的装备

4 登山的知识和技巧

5 专家的忠告

三 登山健身成功者实录

1 癌症患者的心声

2 踏遍青山人未老

3 山友、人情

附录

· · · · · (收起)

[登山 下载链接1](#)

标签

评论

[登山 下载链接1](#)

书评

[登山_下载链接1](#)