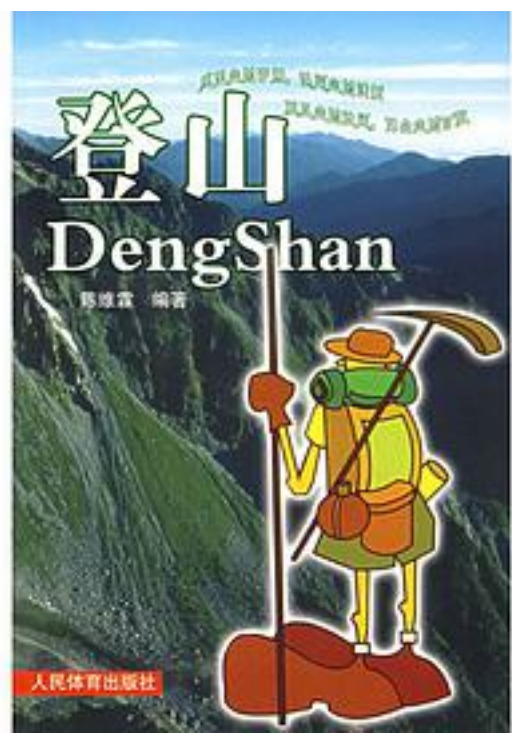


登山



[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

走出都市的喧嚣

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

书评

[登山_下载链接1](#)