

新版练功十八法



[新版练功十八法_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:1997-4

装帧:

isbn:9787542713247

练功十八法（医疗保健操）自1975年推广以来，对颈肩腰腿痛等疾病疗效显著。《新版练功十八法(医疗保健操)》新版对原有的版本作了更大的改进。其特点除了练功动作由练功十八法创编人庄元明亲自示范摄成最新的照片之外，在每套每节示范动作之前均有详情的文字说明，在理论上充实了一些常见病的防治知识以及练功十八法的动作特点和作用，并与临床实践有机结合，使科学性、知识性和实用性并存；对练功的每节动作都配有更直观的作用示意图和动作要点图，使锻炼者在练功的同时，即能了解每节动作作用的医学道理，更能正确掌握锻炼的要领

，以达到更好地医疗与防病的效果。《新版练功十八法(医疗保健操)》对颈肩腰腿痛等
疾病患者、广大练功十八法爱好者、辅导者以及从事医疗体育工作者均有参考价值。

作者介绍:

目录:

[新版练功十八法_下载链接1](#)

标签

评论

[新版练功十八法_下载链接1](#)

书评

[新版练功十八法_下载链接1](#)