

练功十八法续集



[练功十八法续集 下载链接1](#)

著者:庄元明 编

出版者:

出版时间:2000-1

装帧:

isbn:9787542717603

练功十八法续集（益气功医疗保健操），简称“续十八法”自1975年创编推广以来，对中、老年人慢性支气管炎、心肺功能衰弱等疾病功效明显。本书新版对有的版本作了更大的改进。其特点是练功动作的照片，是由练功十八法创编人、上海市练功十八法协会会长庄元明先生亲自示范重新摄制的，动作凉更详细正确；对每节动作都配有动作要点示意处处和更直观的作用示意图，使学习练功者的在锻炼的同时既能轻松地正确掌握练功的要领，更能了解每节动作作用的医学道理，以达到更好的医疗与防病的效果；在理论上充实了一些慢性支气管炎的防治知识以及“续十八法”的动作特点及作用等内容

，使科学性、知识性、通俗性和实用性并存。本书对中、老年人慢性支气管炎、心肺功能记号弱等疾病患者、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:

[练功十八法续集_下载链接1_](#)

标签

评论

[练功十八法续集_下载链接1_](#)

书评

[练功十八法续集_下载链接1_](#)