

# 现代平衡健身法



[现代平衡健身法 下载链接1](#)

著者:张敦熔

出版者:金盾出版社

出版时间:2004-1

装帧:

isbn:9787508228082

本书由解放军309医院医疗保健专家张敦熔教授编写。书中简要介绍了健康长寿的新概念及危害健康长寿的现代病，着重阐述了膳食、动静、心理、生理现代四大平衡健身方法。内容丰富，科学实用，通俗易记，是健康长寿的必备读物。

21世纪是人类健康的世纪，人人要树立健康第一、健康为中心、人为健康、人人自我健身的意识。

作者介绍：

目录：

[现代平衡健身法 下载链接1](#)

标签

评论

---

[现代平衡健身法 下载链接1](#)

书评

---

[现代平衡健身法 下载链接1](#)