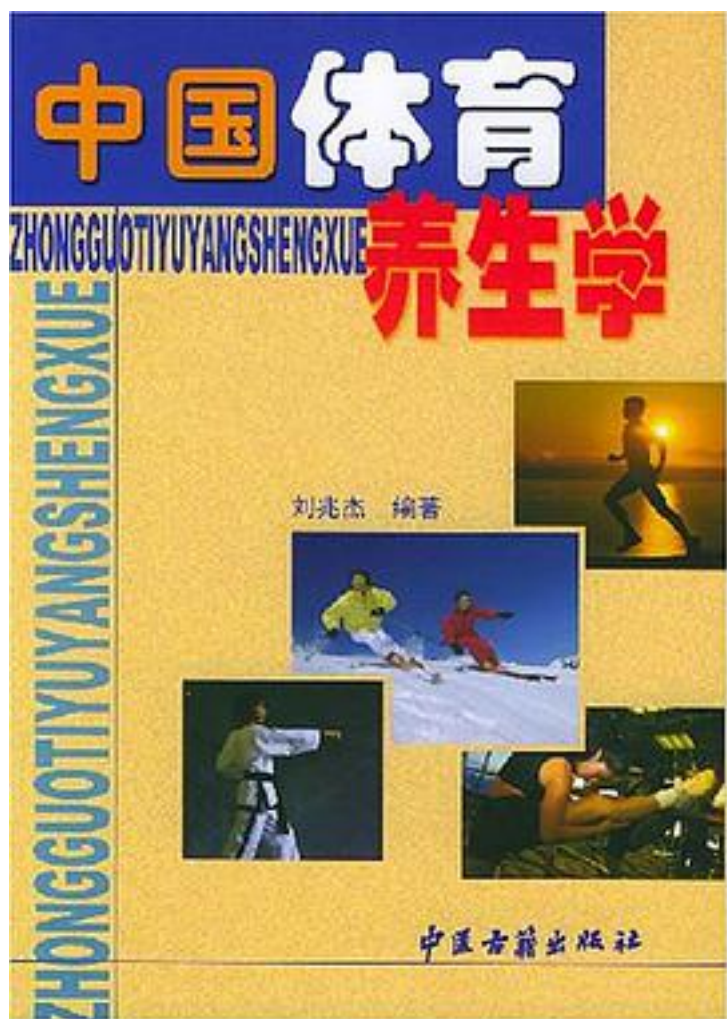


中国体育养生学



[中国体育养生学 下载链接1](#)

著者:刘兆杰

出版者:中医古籍出版社

出版时间:2004-1

装帧:

isbn:9787801742759

全书详细探讨了中医基础理论、养生学基础理论以及这些理论在具体实践中的应用，并

且还探讨了中国儒道佛中的养生理论的方法，真不愧是中国体育养生史上的新篇章。尤其在体育养生实务篇中，系统阐述了从中青年健美到老年病慢性病的养生康复，内容全面，方法多种，易于掌握，对男女老幼皆有所宜，对人们养生保健具有现实指导意义。

值得特别说明的是，本书中许多功法都是行之有效的成熟方法，养生活动可以防病、延年益寿，康复锻炼可以治病，恢复身体健康，实为不可多得之体育养生专用书。

作者介绍:

目录:

[中国体育养生学_下载链接1](#)

标签

评论

[中国体育养生学_下载链接1](#)

书评

[中国体育养生学_下载链接1](#)