

民族传统体育养生



[民族传统体育养生_下载链接1](#)

著者:王光

出版者:上海大学出版社

出版时间:2006-8

装帧:简裝本

isbn:9787810589666

本书将古老的传统养生思想和健身方法同现代科学理论有机地结合，内容涉及面广，观

点新颖独特。介绍了民族传统体育养生的基本理论、观点，日常生活与养生，人与自然、社会环境养生，自然灾害、意外事件的预防与自救，身体静态养生与局部调养和意、气、形的调节，以及民族传统体育运动处方的制定、饮食调养等内容。图文并茂，内容通俗易懂、方法简单易学、锻炼效果明显，不受性别、年龄、场地、器材、时间、职业等限制，全方位为广大的养生爱好者提供健身指导，为构建和谐社会服务。

作者介绍:

目录:

[民族传统体育养生 下载链接1](#)

标签

评论

[民族传统体育养生 下载链接1](#)

书评

[民族传统体育养生 下载链接1](#)