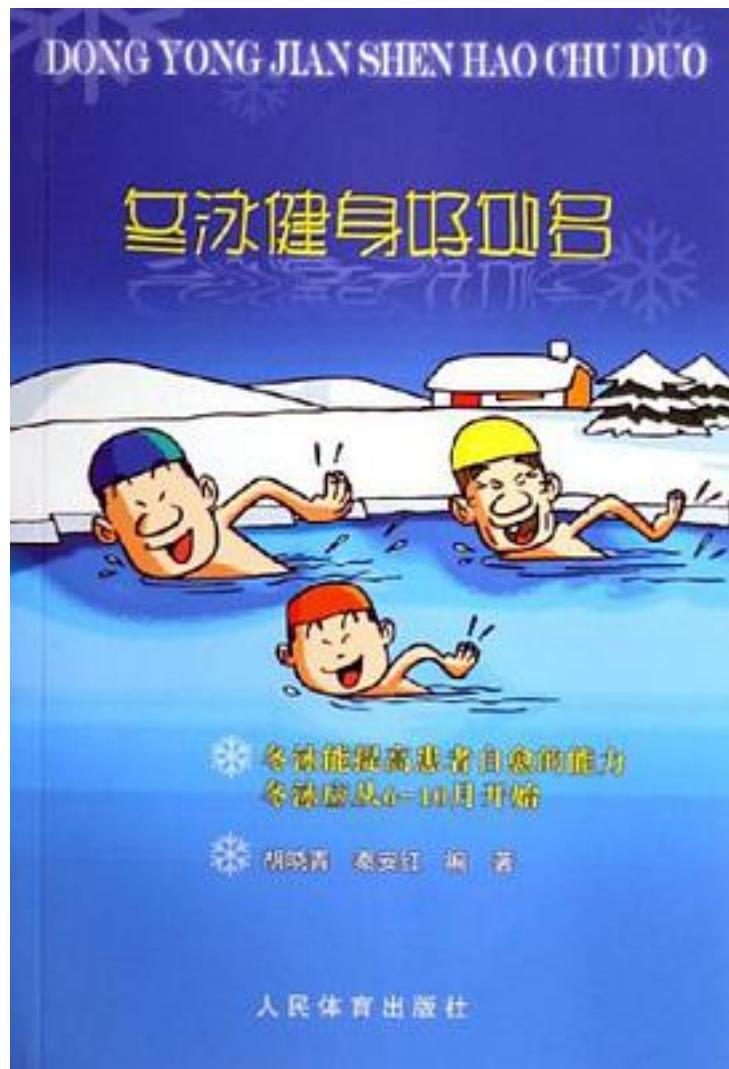


冬泳健身好处多



[冬泳健身好处多 下载链接1](#)

著者:胡晓青.秦安红

出版者:中国体育报业总社 (人民体育出版社)

出版时间:2006-11

装帧:

isbn:9787500930419

冬泳果真有益于健康，此言不虚。本书作者即把他自己多年的冬泳经历和体会记录下来，编成此书。书中采用问答的方式，先是对于冬泳与健康理论关系之叙述；后是对于冬泳活动具体行为之叙述。借此有助于读者对冬泳及相关知识有一定了解。进入新世纪，有人言，冬泳为新世纪最时髦之健身运动。有利于健康的时髦运动，相信你也想试一试。

有消息报道，冬泳已经成为21世纪的时髦运动。有专家认为，游泳是21世纪人们健身运动的首选项目。现在许许多多的游泳爱好者有这样的体会，常年坚持游泳尤其冬泳，对于强身健体、减肥除病、延缓衰老、增强耐寒能力、磨炼意志以及调节情绪等具有极大的功效。实践证明，游泳是人类一项投入少、受益大的“健康储蓄”。本书中笔者查阅了许多书籍和资料，讲述自己冬泳的经历和体会。使冬泳活动的实践与运动生理学、运动环境科学和医学科学理论相结合为一个体系中，以利于读者对冬泳从时间到理论的了解，希望更多的人得益于冬泳，生活得健康快乐。

作者介绍:

目录:

[冬泳健身好处多](#) [下载链接1](#)

标签

工艺

评论

[冬泳健身好处多](#) [下载链接1](#)

书评

[冬泳健身好处多 下载链接1](#)