

脊柱养护手册



[脊柱养护手册_下载链接1](#)

著者:傅滨,傅洪林

出版者:

出版时间:2008-1

装帧:

isbn:9787218057910

《脊柱养护手册》主要内容：您在阅读《脊柱养护手册(附盘)》后慢慢就改变了以前一些对脊柱造成损伤的动作习惯，能自觉地经常检测自己的脊柱健康状况，并坚持创新的科学运动锻炼身体，来不断维护脊柱的康健，而使更多追求健康的人们达到傅氏父女极力弘扬的提高生命质量的目的——也是《脊柱养护手册》的目的。

作者介绍:

目录:

[脊柱养护手册_下载链接1](#)

标签

生活

健康

评论

养护脊柱，爱惜自己

主要是一种理念的普及

最近背痛。。。

[脊柱养护手册_下载链接1](#)

书评

[脊柱养护手册_下载链接1](#)