

《动静练养》

图书基本信息

书名：《动静练养》

13位ISBN编号：9787543017474

10位ISBN编号：7543017474

出版时间：1998-10

出版社：武汉出版社

作者：荣亮

页数：184

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《动静练养》

内容概要

《动静练养》内容简介：随着改革开放事业进一步深入扩大，物质文明与精神文明建设普遍迅猛发展，全民健身活动也如春潮般磅礴于神州大地。诸如舞蹈、太极拳、剑术、气功等群众健身活动，经过推陈出新、革新创造，已经形成我国新时期多元文化一道绚丽多彩的景观。当然，群众健身活动还存在着一些问题，除了应进一步加强宣传普及以外，最重要的是亟需加强引导，特别是加强科学理性思维的引导。这个问题的解决，已经成为群众健身活动健康发展的必不可少的条件。在这个时候，武汉出版社推出了《实用健身丛书》，包括《动静练养》、《吐纳导引》、《流行太极》及《学校气功》等四种。应该说，它们是对当前社会上最流行的“热门”健身活动进行科学整理、系统阐释的很及时的著作。

从内容上看，这四本书的最大特点是以保障人的身心健康、提高人的整体素质为中心思想和贯穿线索，具有较充分的科学性、知识性和实用性。这套丛书涉及到练养、吐纳、太极、气功等四个当前流行的群体项目。

《动静练养》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com