

# 《自我保健18拍》

## 图书基本信息

书名：《自我保健18拍》

13位ISBN编号：9787801578303

10位ISBN编号：7801578309

出版时间：2003-6

出版社：人民军医出版社

作者：张维克编

页数：56

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](http://www.tushu000.com)

# 《自我保健18拍》

## 内容概要

本书作者根据自己多年的养生经验，介绍给读者18节拍手保健操，包括养生操、心脏保健操、腿部保健操三个部分。每一节操除了介绍操作的部位、方法之外，还详细讲解了其作用的穴位与主治的疾病。本书图文并茂，通俗易懂，方法简便易行，并且易于坚持。相信广大中老年读者一定能够从中受益。

# 《自我保健18拍》

## 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](http://www.tushu000.com)