

《实用健身全书》

图书基本信息

书名：《实用健身全书》

13位ISBN编号：9787500914280

10位ISBN编号：7500914288

出版时间：1971-10

出版社：人民体育出版社

作者：张应之

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

《实用健身全书》

内容概要

编辑推荐：时代的挑战，要求人们具有更加强健的身体。因此，健身益寿成了一个大家十分关注的课题。《孟子·告子上》曰：“心之官则思。”

《实用健身全书》

书籍目录

- 卷一：人活九十九
- 卷二：长保寸心春
- 卷三：生命在运动
- 卷四：保健巧养生
- 卷五：恩爱是良药
- 卷六：膳食宜均衡
- 卷七：生活有戒忌
- 卷八：无病亦预防
- 卷九：偏方治万疾
- 卷十：治病贵在养

《实用健身全书》

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