

《休息的艺术》

图书基本信息

书名：《休息的艺术》

13位ISBN编号：9787533502003

10位ISBN编号：7533502000

出版时间：1988

出版社：福建科学技术出版社

作者：黄渭铭,陈庆树

页数：115

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

《休息的艺术》

内容概要

《休息的艺术》以现代生命科学理论为依据，用通俗易懂的语言、生动形象的事例介绍了深奥的科学知识，还详细而风趣的介绍了各种积极休息的方法与形式，并提供了图文并茂、生动具体的体育活动内容，使读者能够掌握休息的本领，享受休息的艺术，消除脑力劳动和体力劳动后的疲劳，从而获得高效率的工作能力。

《休息的艺术》一书内容丰富，见解新颖，文笔流畅，科学实用，是一部很值得推荐的科普佳著。如果读者能认真阅读，并加以实践，必将受益。

《休息的艺术》

作者简介

黄渭铭：厦门大学副教授、福建省体育科学学会常务理事、福建省高等学校体育研究会副理事长。
陈庆树：北京大学副教授、北京市体美协会委员、北京大学中国武术气功学会秘书长。

《休息的艺术》

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