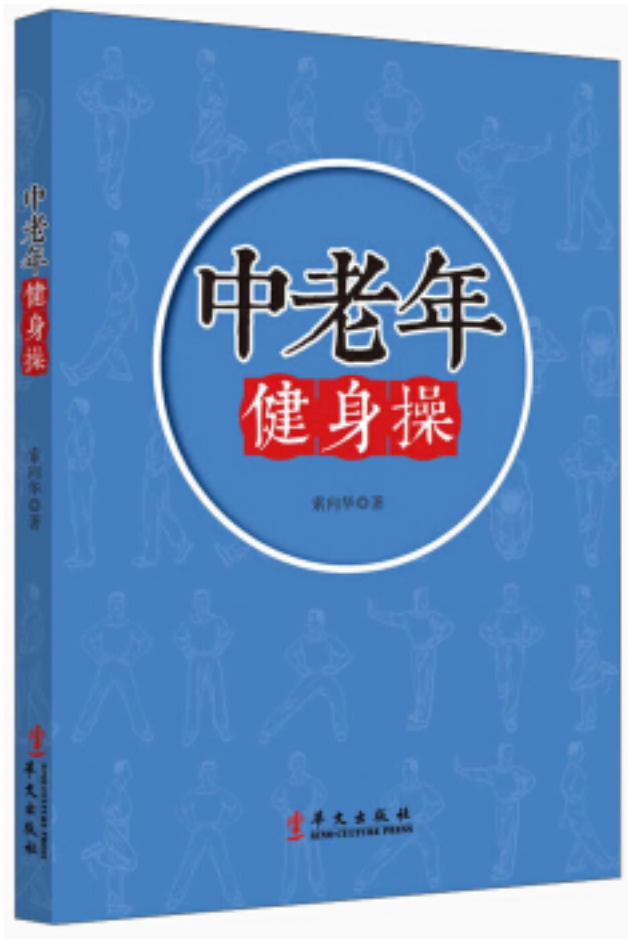


中老年健身操



[中老年健身操_下载链接1](#)

著者:索向华 著

[中老年健身操_下载链接1](#)

标签

评论

给长辈买的，书不错

老妈说不错，打发时间

书籍已收到，谢谢

单位买的，还没细看，应该不错

非常有用的书。。。。

还可以，爸妈平日可以用来锻炼身体，慢慢练习

只有采用有针对性、适宜的体育锻炼方法，慢性病才能有好的康复效果。因为锻炼得不正确，运动量小，没有效果；运动量过大，没有针对性，会使身体出现不良的反应，使病情反复。这里我们主要强调的是合理的、切合实际的科学锻炼。同时要明确，任何一种养生康复的方法都不是万能的。好的基础理论一定要和临床实践紧密地联系起来，这样才能有养身、养心、练身的方法。合理的运动锻炼方法简单，不用花钱，同时又能够增强身体对疾病的抵抗能力，改善生理机能，达到养生康复的作用。

不错。。。。。。。。。。

进这样吧

书籍纸质很好，就是加上物流费比原价还贵了

《轻松玩转定焦镜头》由摄影名家讲述定焦镜头的魅力。书中深入、细致地讲解了如何使用定焦镜头拍摄出柔美的虚化效果照片，使拍摄更有乐趣。全书分别就定焦镜头在街

拍、人像摄影和静物摄影中的使用技巧作了通俗易懂的讲解。书中还对50mmF1.8标准定焦镜头、“饼干头”、微距定焦镜头和广角定焦镜头的使用方法进行了针对性的指导。 目录 前言 第1章 向摄影师请教定焦镜头的魅力
用定焦镜头可以感受到与拍摄对象之间的关系——市桥织江
使用定焦镜头，与拍摄对象之间的距离感恰到好处——山本麻里子
用微距镜头展现肉眼看不到的世界——吉住志穗
没有照明也可以手持相机放心拍摄——长岭辉明 专题1
虚化后就有艺术感了吗？“维多利亚女王风尚”——摄影评论家金子隆 第2章
柔美的虚化拍出精彩照片 明亮、易于虚化、结构轻巧的定焦镜头
定焦镜头的亮度与光圈、景深的关系 为了体验虚化的乐趣，请选择光圈优先模式

长度在5-200个字之间
填写您对此商品的使用心得，例如该商品或某功能为您带来的帮助，或使用过程中遇到的问题等。最多可输入200字

[中老年健身操_下载链接1](#)

书评

[中老年健身操_下载链接1](#)