

《中国古代秘传养生功》

图书基本信息

书名：《中国古代秘传养生功》

13位ISBN编号：9787530458846

10位ISBN编号：7530458841

出版时间：2012-7

出版社：敬慎山房、等 北京科学技术出版社 (2012-07出版)

作者：敬慎山房

页数：152

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

《中国古代秘传养生功》

内容概要

《中国古代秘传养生功》详细介绍了中国古代秘传养生功中最简单、确有实效、人人可练的四套功法，每一功法动作均配有彩绘古图，图文并茂，简单易行，切实有效。并且以脚注形式全文白话精解，结合传统经典与当下健身时尚，解读练习要领和适宜情况，为疲惫的现代人，提供明确的舒缓身心的方法。

《中国古代秘传养生功》

作者简介

作者：（清朝）敬慎山房 等

《中国古代秘传养生功》

书籍目录

人体经脉图 四时坐功祛病图诀 养生气功导引图 诸仙导引图

《中国古代秘传养生功》

章节摘录

版权页： 插图：

《中国古代秘传养生功》

编辑推荐

《中国古代秘传养生功》收录了敬慎山房彩绘的精美人体经络图以及华佗五禽戏、四时坐功祛病功法、诸仙导引功法等经络养生的彩色图谱，并附有白话详解，详尽、生动地阐明了经络养生的适宜情况、功法要点、注意事项等。使读者易读、易学，行之有效，乃至能达到《万寿仙书》所谓“凡少壮诸病，无待药饵，即以其人之道，还治其人之身，验如影响”的境界。

《中国古代秘传养生功》

精彩短评

- 1、都是图片吧，挺好的，比较喜欢看古人的养生术，里面是分了二十四节气不同养生法，现在的那些养生专家有点片面，一年到头一招打遍天下无敌手的感觉，感觉很西方化的养生感觉
- 2、这是这次书里最贵的了，边角都磨损了。

《中国古代秘传养生功》

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