

# 《健身国术合集 八段锦 易筋经 痢》

## 图书基本信息

书名：《健身国术合集 八段锦 易筋经 六字诀 五禽戏》

13位ISBN编号：9787534585845

10位ISBN编号：7534585848

出版时间：2012-1

出版社：江苏科技

作者：邱慧芳

页数：153

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)

# 《健身国术合集 八段锦 易筋经 痢

## 内容概要

《健身国术合集-八段锦 易筋经 六字诀 五禽戏(附盘)》，本书从健康体质的宗旨出发，根据易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦等传统气功法的基础，为我们介绍了一套新的健身气功法，具有明显的健身、养生效果，动作简单，形态优美，是您健身修身的最佳选择。

# 《健身国术合集 八段锦 易筋经 痢

## 作者简介

邱慧芳，第五届世界武术锦标赛太极拳冠军，全国武术锦标赛冠军。

在美国、德国、日本等多个国家进行太极拳教学，积累了丰富的教学经验，对应用中国传统武术、养生术健身、养生有着独到的体会和见解。

荣获第五届世界武术锦标赛太极拳冠军，并多次获得全国武术锦标赛冠军。受邀参加中央电视台《太极操》的拍摄、示范、教学工作。受《中华武术》之邀，参与讲座《太极名家讲堂》；曾参与2008年春节联欢晚会太极拳表演。

# 《健身国术合集 八段锦 易筋经 痢》

## 书籍目录

八段锦 流传千年的健身功法 不同类型的八段锦 八段锦动作特点 八段锦的习练要领 习练整套八段锦 基本手型 基本步型 预备势 第1段 锦两手托天理三焦 第2段 锦左右开弓似射雕 第3段 锦调理脾胃须单举 第4段 锦五劳七伤往后瞧 第5段 锦摇头摆尾去心火 第6段 锦两手攀足固肾腰 第7段 锦攒拳怒目增气力 第8段 锦背后七颠百病消 收势 习练坐势八段锦易筋经 源远流长的易筋经 易筋经的动作特点 易筋经的习练要领 习练易筋经注意事项 习练整套十二式易筋经 基本手型 基本步型 预备势 第1式 韦驮献杵第一势 第2式 韦驮献杵第二势 第3式 韦驮献杵第三势 第4式 摘星换斗势 第5式 倒拽九牛尾势 第6式 出爪亮翅势 第7式 九鬼拔马刀势 第8式 三盘落地势 第9式 青龙探爪势 第10式 卧虎扑食势 第11式 打躬势 第12式 掉尾势 收势六字诀 辨证养生六字诀 六字诀的读音和口型 六字诀的习练要领 六字诀的习练顺序 习练整套六字诀 预备势 起势 嘘字诀 春嘘明目木扶肝 呵字诀 夏至呵心火自闲 呼字诀 四季常呼脾化餐 咽字诀 秋咽定收金润肺 吹字诀 肾吹性要坎中安 嘻字诀 三焦嘻却除烦热 收势五禽戏 华佗养生大法 五禽戏功法特点 五禽戏习练要领 习练整套五禽戏 基本步型 平衡 预备势 凝神调息 虎戏 伸缩有力刚柔相济 鹿戏 轻盈舒展安闲雅静 熊戏 外动而内静沉稳亦灵敏 猿戏 轻灵敏捷动静结合 鸟戏 活跃经络灵活四肢 收势 引气归元 附录 人体经络及常见穴位图

# 《健身国术合集 八段锦 易筋经 痢》

## 编辑推荐

《健身国术合集》共收集整理了四种健身国术：八段锦改善神经功能，加强气血循环；易筋经强健筋骨，疏通血脉；六字诀调息减压，益寿延年；五禽戏改善心肌供氧量，提高心肺功能。本书的作者是世界武术锦标赛太极拳冠军邱慧芳老师，她尽力秉承传统功法平易宽和的原则，令厚重的经典回归生活。为方便练习，本书图文结合，选用主次分明的大小图。大图详细拆解每一个动作，保持练习的完整性；小图纠正练习中易犯错误。本书还详细介绍了功法中老年人关心的养生功效，将生理、医理、生活哲学完美地融合。

# 《健身国术合集 八段锦 易筋经 痢》

## 精彩短评

- 1、图很大，，
- 2、这本书的分解动作讲的很到位，碟片我建议总体看一下，因为动作相对比较快。对于初学者有点困难。但是书的部分已经讲的很好了。这本书很适合仔细看
- 3、非常好 图文并茂 动作准确 还有光盘
- 4、学习健身国术的必须本
- 5、就是光碟没装，退货又好麻烦
- 6、传统健身操很好的
- 7、纸张好，印刷好，图文并茂，有指导性又有趣味性。很好。
- 8、强身健体必备
- 9、每天有空就跟着练 挺舒服的
- 10、练一遍几分钟就好。光盘比较挑，换了几台电脑才放出来。
- 11、彩图的纸质很好！
- 12、是中华传统文化精髓，简单易学，只是难以坚持
- 13、爸妈很喜欢，印刷也很精美，图文并茂，很容易看懂
- 14、还没开始仔细看，准备认真学习学习
- 15、好东西，赞一个，物流很给力
- 16、喜欢健身，尤其推崇中国传统健身术。买来还没来得及细研究，初步看，还满意。
- 17、光盘是可以放的。动作比较慢的适合老年人，可以跟着一起做。
- 18、很好，强身健体，希望身体能好
- 19、光盘放不了 很郁闷 十分无奈
- 20、质量很好！给父母买的自己没详细看，看了八段锦感觉挺不错！
- 21、书中介绍的中华武术乃精华，图解很详细，本来买给奶奶的，可是由于奶奶活动能力骤减，也无法练习了，有些可惜。强烈推荐。
- 22、都是正版图书，跟新华书店一样，还给正式发票，买书这块比淘宝强多了。
- 23、应该是不错的，我要全面学会它
- 24、纸质不错，讲解清楚，对于健身友很大的作用，使本人对健身有了更深一步的了解。
- 25、可惜光盘里妈闲做动作时没有解说，其他还好
- 26、书质量很好，但是没有人教。。。不太会
- 27、我练了一个八段锦，别的没学
- 28、给老爸买的，听说很有用
- 29、易懂易学,不错.
- 30、纸张很好，当当的书就是有质量！！
- 31、物美价廉，一本书集所有，如果是高清DVD就更好了。。。这次购物的主要问题在于快递，预计是27号到，我查了快单号的确27号就送到我们这一区的点，问题就迟迟没送到我这，今天才到，其实很多时候送迟没关系，但得有个说明一下情况，发个短信都没回复，之前看评论说也是这快递连打电话也打不通
- 32、书籍不错，但光碟有划痕，不能用，这么巧，哈哈。
- 33、这本书挺好的，可以指导不错的保健活动
- 34、健身保健，大众法宝，有图有视频，很好
- 35、书的纸质很好，但VCD里播放的镜头都比较远，没有细节的镜头，有点遗憾。
- 36、方便，好。。。。。。。。。
- 37、彩图和文字说明已经可以看懂，再加上配上的一张光盘，一看就懂！好！
- 38、东西很好的东西很好的
- 39、强身健体的，要好好学习，努力坚持！
- 40、送货速度快,我们省了不少时间,方便.价格实惠.真不错.
- 41、国学经典，值得一读，好好练习。
- 42、准备练。

- 43、已开始练习，写的还算清楚
- 44、内容多，但不够细，难学
- 45、符合我爸的要求
- 46、印刷清晰，动作明了
- 旁白介绍详细，很是适合老年人慢慢观看
- 彩页效果很好
- 47、除了八段锦稍短，其他三种都适合跟着练习，练完后发热、很舒服，要是国术类的影碟能出版跟着练的碟就更理想了，总体满意。
- 48、图解很详细，每一个动作都有关于呼吸的讲解，还配有光碟。算是送给老公的生日礼物，希望他可以掌握这几种方法，让身体更健康！心更静。
- 49、我以前学过五禽戏，但动作不到位，这书介绍比较详细
- 50、这种书配的光盘应该有全套功法，可以让大家跟着光盘一起做，而不是只有每一节的演示。。。
- 51、还不错，可以根据光盘学习下
- 52、这价钱还是全彩，值了
- 53、内容不错，但讲解模糊。尤其是附带的vcd，拍摄动作时，镜头扯得老远，光看到练功者站在公园里了，根本看不清细微动作。是让人学吗。虽然价格便宜，但内容连这个价格也不值
- 54、汉竹·健康爱家系列
- 55、没有想象的好，一般般了。光盘太简单，所作动作不连贯。或许是多则不精吧。
- 56、这本书是健身国术的教材，可以配合网上的国家体育总局的健身国术看。光看书，还是不行。
- 57、本书从健康体质的宗旨出发，根据易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦等传统气功法的基础，为我们介绍了一套新的健身气功法，具有明显的健身、养生效果，动作简单，形态优美，是您健身修身的最佳选择。
- 58、为了让父母看看，讲解比较详细
- 59、画面很好，爸爸很喜欢！
- 60、订了《健身国术合集一书》，书的质量很好，可是配送的光盘上有一条很深的划痕，收货时表示可能会放不到，送货员说要相信别人，也就没追究。果然，是播不到的。看了一下换货政策和步骤，原来很麻烦！如何是好？！有简单点的办法吗？就是冲光盘买的书。
- 61、五禽戏 六字诀 八段锦 易筋经
- 62、字迹清楚，装订精致，内容精辟实用！我非常满意!
- 63、还没看，看着不错，看名字就很喜欢。是本好书
- 64、发货速度很快，书印刷的也很好，就是不知道光盘怎么样，还没有看呢，给个好评吧
- 65、挺好的书，只是学习起来没那么容易
- 66、没光盘只是看字面会误入歧途，尤其对新手来说！
- 67、送给老人的，他很满意
- 68、光盘坏了！！！！
- 69、老人很满意
- 70、很好，天天看，已在应用中。
- 71、书的质量也很好，是一本值得学习的健身教材。
- 72、书的质量，总体不错，值得拥有，但盘只是一个连贯动作，如果有分解的，就完美了！
- 73、先大概看了下，每一段都分步讲解，图文并茂；书的质量也很好，是一本值得学习的健身教材。期待练习之后有更好的健身效果！
- 74、光盘挺好的，书的质量也不错。
- 75、书的背面被利刃划了三道，有两道划透了好几页，而且前天买完今天就降价了，感觉很郁闷。建议以后有问题的书不要往外发，一般嫌退货麻烦就忍了，但是心里很不舒服。
- 76、有图有说明，清楚明了，还有一些动作纠错，随书送的光盘可以打开
- 77、国术嘛，得支持一下！
- 78、不错,很详细,还附有彩图!
- 79、光盘没看呢，书还不错





# 《健身国术合集 八段锦 易筋经 痢

## 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)