

精功易筋经



[精功易筋经_下载链接1](#)

著者:肖宏，高翔 著

[精功易筋经_下载链接1](#)

标签

评论

刚收到还没有看，过段时间再来评价

东西不错，以后还会继续关注的

我咋多买了一本。书特别好！

这书质量不好，极不适合人来看，我翻了下，完全就盗版印刷出来的一样。

不错，慢慢练能成仙。。。。。。

正版新书，印刷清晰，内容详实，很专业，快递态度好，送货快，谢谢！

书很好。销量表明是很受欢迎的书，值得购买。

不错的一本书，值得一看，值得参考

喜欢啊，喜欢这本书啊我

好书，挺详细的，

货已收到了，????????????????????

书中介绍了多种易筋经的练法，与通常所见的易筋经练法有所不同

内容很有参考意义。如果有视频教学就更好了。

还行吧，也就看看，还是要有人教的

还是不错的书

物流快，质量好，锻炼身体现在开始哈！

好，好，好！值得参考，有实用价值。

正版书，送货快

给朋友买的 说很不错

挺好不错的图片和现实一样的

这本书还不错的

简单易学还可以

书不错，还没时间看

还不错，就是没空看

还行，得慢慢研究

哈哈哈哈哈

价格不错！！

好 内容详细

可以，还不错

满意，就是催眠曲

看看在说。

感觉好就买了

非常好！

商品给力

没看没看

呵呵？不知道怎么样咯

要体会！

挺好滴？

很好。

就是把12大劲和熊易超了1便，没有作者自己的东西

看不懂

很喜欢

不错不错真不错

文字通畅，表达有份量，是本不可多得的行为艺术书。

挺不错的 没想到易筋经还分这么多种 好吧。。。慢慢学

本书页不全内容也不全

一般，书皮都烂了

好好

好书

走火入魔啦。。。。不要买。。。。

不错

可以

好

[illegible]

比书的标价还便宜。还是正版的。很多。

很好就是没时间练

很好

好一本武功秘籍，哈哈

好一本武林秘籍精功易筋经。

好评

书很好，原版，内容还没细看

买来入门，希望有用。

内容不错，大多为练力的，书本收到封面有折角现象

物流蛮快的

.....!

写的还算通俗易懂。

這是我第一次在京東購物，紀念一下。發貨挺快，書也不錯，等下研究一下。

传统强身秘法，值得收藏

22222222222222222222

非常强大，哈哈详细。之前就在找这本了。

找了很久的书，终于买到了。

1111111111111111

价格挺不错，质量对得起价格

写得不错，简介易懂，第二次购买了

我的人。你的时候就要开始啦。你

书收到，这次包装不错给好评

该好好的练练了啊 呵呵

不错 老年人专用啊啊啊

师打发士大夫大师傅说的

收集了好几种易筋经，和人民体育出版社1962年版的比多了不少内容，有图也容易懂

很有名的一套书，这书选题还行，可读性很强。图文并茂地介绍了清末至民国时期天津地区最典型的各种画报的创刊日期、终刊时间、出版者、编辑人、纸质、装帧等，作者对其办刊宗旨、风格、特色等做了初步研究。这套砖书是最划算的，星战系列还有2个小人，二百多个散件，让我家那个小人控乐坏了，乐高的砖书真的不错，就是京东的品种总是要缺货，买的时候要看运气了，赶紧推荐几个朋友来买，下手慢的那个就没买到，又缺货了。儿童节作为礼品这个再好不过的了，有玩具，有书看，寓教于乐，包装精美，乐高的东西，品质自然非同凡响。乐高拼砌玩具曾经伴随无数多孩子的成长，在孩子和家长的心目中，乐高代表的是快乐，是无限的想象，是创意的未来。乐高集团今天的成就，与他悠久的历史和企业文化有着密不可分的联系。

传说有位智者，他很富有，但他不去享受荣华，他为了不使乐高的绝版产品流失海外，他将自己所有收藏的老乐高汇集到一起，放入地下室，据说木箱中的宝物全部是乐高中的精品，宝藏年代久远，智者设置了暗道机关，等待他的子孙到来取出宝藏，目前5510和6949等珍稀乐高在北京某工艺馆展出陈列。

乐高公司的创立于丹麦的一个小城镇——比隆（Billund）。他的创始人克里斯第森先生（Ole Kirk

Christiansen）出生于1891年，是一个出色的木匠，有着自己的木制加工厂。他为人忠厚，坚毅，性格乐观幽默，积极向上，这使他能够在30年代欧洲的经济危机时顺利的渡过难关。

1932年对于克里斯第森先生来说是艰难的，也是难忘的。经济大萧条冲击到丹麦彪隆，所有的手工艺人都接不到订单，他的木制厂辞退了最后一名工人。同一年，他失去了他的妻子，只有他和四个孩子相依为命，最小的孩子6岁，最大的孩子15岁。他开始懂得，生活不仅是一个美好的礼物，而且是一项艰苦的工作。但是他仍然对生活对事业保持着热情，勇于尝试新的机会和新的技术。他接受了工业协会的建议，开始生产家用产品，作出了具有决定意义的改变——将他的木制厂的产品定位于玩具。他的决定受到了家人和朋友的一些反对，大多数人并没有认识到儿童玩具的重要性。但是克里斯第森先生认为玩具始终是孩子最重要的伙伴，无论何时，孩子都不能没有玩具。事实证明，他

的决定是正确的，短短的几年这个木制加工厂就具备了成为国际性玩具公司的基础。京东当然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美；各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。

打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候

似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。

作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味

无论男女老少，第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让你感觉你知书答礼，颇有风度。

多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。

多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。

多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。

用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。

读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。

欲求技击能力提高者不可错过！

好，不错是正品。下次还要来。

《易筋经》的内容包括了练习所能达到的理想效果和具体的练习方法两方面的主要内容，对武侠小说影响最大的是其中的内壮神勇、外壮神力的说法。其“内壮神勇”提到练习该功法之后，“从骨中生出神力，久久加功，其臂、腕、指、掌，迥异寻常，以意努之，硬如铁石，并其指可贯牛腹，侧其掌可断牛头”，这些都还是“小用之末技”；“外壮神力”练成之后，“手托城闸，力能举鼎”都算不上奇异了。从道光年间开始的武侠小说提到《易筋经》，渲染的都是《易筋经》中所说的练成后的这种神奇功用。达摩易筋经是少林寺众僧演练的最早功法之一。经过千余年之实践证明，确有养生之益，据传是达摩所创。习练此功，可以使人体的神、体、气三者周密地结合起来，使五脏六腑，十二经脉及全身得到充分的调理，有能平衡阴阳，疏筋活络，增强人体各部生理之功能，从而达到健体，抗疫祛病，抵御早衰，延年益寿之目的。“达摩易筋经”传说是中国禅宗始祖，菩提达摩的一种养生功法，练功时，必须在人少寂静的地方，刻苦锻炼

，才能收到良好的效果，掌握这个功法的特点和方法，才能入门. “达摩易筋经”确是我国一种健身的好方法，此功使神、体、气三者，即人的精神，形体和气息有效的结合起来，经过循序渐进，持之以恒地认真锻炼，从而使五脏六腑、十二经脉、奇经八脉及全身经脉得到充分的调理，进而达到保健强身，防病治病，抵御早衰，延年益寿的目的。

易筋经就是好就是妙就是呱呱叫

图文并茂，字体大小合适。

易筋经，中华武功之经典功夫，其具备强筋壮骨、益气增力、祛病保健等显著功效，被冠以“功夫之宝”“武

没有想象的那么吸引人啊

秘传练法，如果真的认真练习，每天坚持，力量会成倍上涨

本来以为就一部的谁知道里面好多啊，各种易筋经，太杂了，需要的说的不详细

其中的论点还可以，值得一读

这个书装帧还是很好的呢

物美价廉，，货真价实

朋友说这个买对的了啊

.....

图文精美 尤其是图 非常详细 适合自学 功夫 功夫 贵在坚持 时间久了 功夫自然上身
推荐购买 比实体店好多了 非常实惠！

货质量好，送货速度快

天下功夫出少林，少林功夫的精髓就是易筋经，要学好内功，唯有易筋经，这是一本功夫爱好者不得不读的好书！ 特别适合初学者练习！

好书！ 日后行走江湖全靠它了

不错的功法！ 推荐哟！

不错是正版地。 不错是正版地。

还可以吧！ 买回来练练

特别适合体质较好的习武者操练， 以期积健为雄。

竟然还有二十多年前看到过又不小心丢了正满世界找的功法

把几种不同风格的易筋经如数家珍般的一一列出，使我们多了一些参考。

[精功易筋经_下载链接1](#)

书评

[精功易筋经_下载链接1](#)