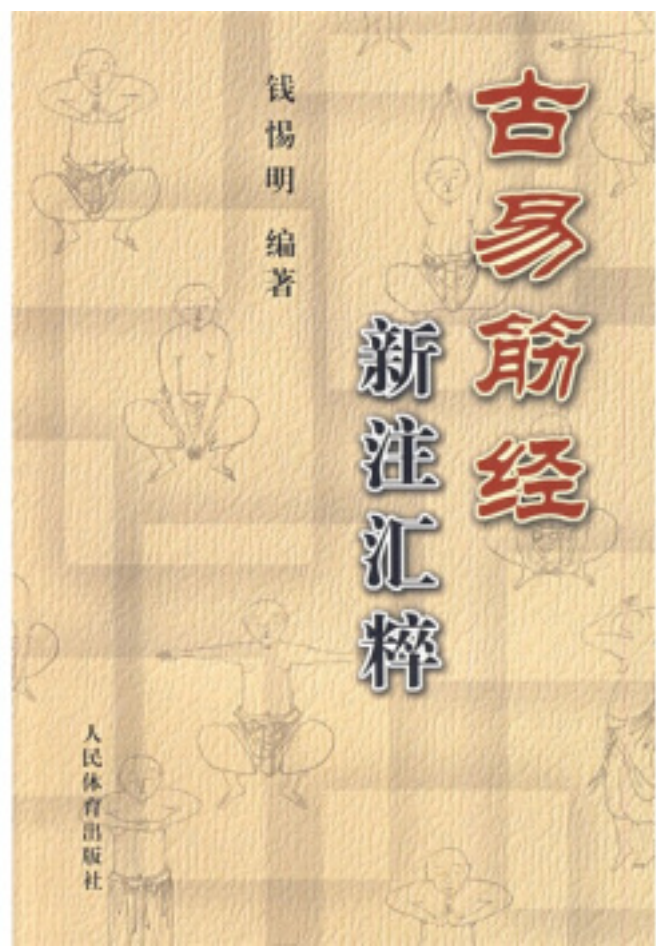


古易筋经新注汇粹



[古易筋经新注汇粹_下载链接1](#)

著者:钱惕明 著

[古易筋经新注汇粹_下载链接1](#)

标签

评论

可以，可以，可以。

锻炼身体，修炼身心，健康成长。

初看之后，感觉要比其它的易筋经编著的详细许多，是初学者优良教材。好。很好。

很喜欢...钱惕明1.钱惕明，他的每一本书几本上都有，这本古易筋经新注汇粹很不错，本书分为源流篇、功理篇、功法篇、附录篇四个部分。全面介绍了中国传统易筋经的功法套路，并精选了站式、马步、坐身、定身等五套易筋经功法，采取了原图原文加注释编纂的体例，让读者看到了功法的原汁、原味和原貌。五套功法男女皆宜，其中定身功法还特别适合孕妇习练。针对自古流传的古易筋经每式只有一幅图、几句口诀，缺少过渡动作，对口诀也不作解释，该书增加了过渡动作，对口诀一一作了注释。该书以其全面性和通俗性，成为同类书籍中的创新之作。源流篇第一章古代导引术与易筋经易筋经，我国古典养生功法中的一颗灿烂的明珠。它用之于养生，则有青春长寿之妙用之于练武，则可收增强功力之效。尤其是经过武侠小说的渲染，给易筋经披上了一层神功盖世的面纱。其实那不过是小说家的艺术夸张，事实上并非那么神奇。但是，易筋经的本来面目虽非神功盖世，却是修身养心、易筋壮体、常葆青春的妙法，也可以说它是内外兼修的高级养生妙法。因此，长期以来脍炙人口。易筋经从哪里来的当然不是从天下掉下来的，而是在一定的社会历史条件下诞生的，其中一个重要原因，就是古代导引的发展与成熟，为易筋经的产生奠定了基础，准备了条件。故而谈易筋经的源流，离不开古代导引术。为此，笔者曾在1995年4月撰写过古代导引气功概述及易筋经图说一文，在首届国际少林武术运动医学研讨会上发表，并获奖。今就导引术与易筋经的关系作进一步论述。一、导引的起因我们先来考察导引的起因。导引一词，最早见于文献记载，首推庄子·刻意篇吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，如寿已矣，此道（导）引之士，养形主人，彭祖寿考者所好也。至于导引的起源，相传在原始社会就产生了。其产生有两个必然因素一是人类的求生本能和对健康长寿的追求。在原始社会，求生存是先民们最初的也是本能的欲望。为了觅食以生，他们与大自然斗，包括与野兽斗，难免损伤肢体，染上疾病，或疲劳酸痛，会不自觉地自摩自捏，或摇动肢体，张口呵气，感到症状缓解，甚至身心轻松。通过不断实践，反复证实这样的方法对生存有效，于健康有益，久而久之，一种导引气功锻炼的萌芽就产生了。这些情况，可以在一些古籍的记载中找到印证。吕氏春秋·古乐篇说昔陶唐之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不得其源，民气郁结滞着，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。这就是说，在4000多年前的唐尧时代，我国中原地区曾经洪水成灾，历时很久，民间普遍患有气郁和筋骨关节不畅等病痛，经常作舞宣导，以舒筋活节，畅通血脉，强身健体。这种宣导强身之舞就是原始导引的萌芽。据民俗学者研究，原始导引与原始舞蹈的产生是密切相关的。二是

钱老师的书，值得看。

物流给力，快快快啊

还没有看，书不错

从秦汉年间就开始流传的一种功夫，吸收了当时的印度《吐纳术》，归于《气功》是对神经系统的一种多练

少林真传，达摩亲传，祖师西去，缘结后人。

挺好的，就是看不懂

很不错很不错很不错很不错很不错很不错

还不错，希望有所得！

买了还没有抽时间拜读

学学民间健身的方法，哑铃练烦了。

好评

强身健体用的

京东正版，装帧优秀，超值特惠

休闲时候看看.希望找到对养生有用的东西.

书是新的，挺好。要是带个光碟就更好了

古典名著的精选，作者体悟颇深，多有发挥，很有参考价值！

可以，还不错

物流质量都很不错，挺好的

送的光盘还木有看，不过觉得不错！

大部分看不懂，书本身不错

好，不错是正品。下次还要来。

成功的人似乎不多，是不是需要拜师啊

很喜欢此书 送货速度不错

非常非常非常实用的书啊

给老爸买的，他说还可以~

对古传易筋经的解读，非常适合锻炼易筋经的人读。

知行合一的武学大家写的书有所值

很喜欢钱惕明，他的每一本书几本上都有，这本古易筋经新注汇粹很不错，本书分为源流篇、功理篇、功法篇、附录篇四个部分。全面介绍了中国传统易筋经的功法套路，并精选了站式、马步、坐身、定身等五套易筋经功法，采取了原图原文加注注释编纂的体例，让读者看到了功法的原汁、原味和原貌。五套功法男女皆宜，其中定身功法还特别适合孕妇习练。针对自古流传的古易筋经每式只有一幅图、几句口诀，缺少过渡动作，对口诀也不作解释，该书增加了过渡动作，对口诀一一作了注释。该书以其全面性和通俗性，成为同类书籍中的创新之作。源流篇第一章古代导引术与易筋经易筋经，我国古典养生功法中的一颗灿烂的明珠。它用之于养生，则有青春长寿之妙用之于练武，则可收增强功力之效。尤其是经过武侠小说的渲染，给易筋经披上了一层神功盖世的面纱。其实那不过是小说家的艺术夸张，事实上并非那么神奇。但是，易筋经的本来面目虽非神功盖世，却是修身养心、易筋壮体、永葆青春的妙法，也可以说它是内外兼修的高级养生妙法。因此，长期以来脍炙人口。易筋经从哪里来的当然不是从天下掉下来的，而是在一定的社会历史条件下诞生的，其中一个重要原因，就是古代导引的发展与成熟，为易筋经的产生奠定了基础，准备了条件。故而谈易筋经的源流，离不开古代导引术。为此，笔者曾在1995年4月撰写过古代导引气功概述及易筋经图说一文，在首届国际少林武术运动医学研讨会上发表，并获奖。今就导引术与易筋经的关系作进一步论述。一、导引的起因我们先来考察导引的起因。导引一词，最早见于文献记载，首推庄子·刻意篇吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，如寿已矣，此道（导）引之士，养形主人，彭祖寿考者所好也。至于导引的起源，相传在原始社会就产生了。其产生有两个必然因素一是人类的求生本能和对健康长寿的追求。在原始社会，求生存是先民们最初的也是本能的欲望。为了觅食以生，他们与大自然斗，包括与野兽斗，难免损伤肢体，染上疾病，或疲劳酸痛，会不自觉地自摩自捏，或摇动肢体，张口呵气，感到症状缓解，甚至身心轻松。通过不断实践，反复证实这样的方法对生存有效，于健康有益，久而久之，一种导引气功锻炼的萌芽就产生了。这些情况，可以在一些古籍的记载中找到印证。吕氏春秋·古乐篇说昔陶唐之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不得其源，民气郁结滞着，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。这就是说，在4000多年前的唐尧时代，我国中原地区曾经洪水成灾，历时很久，民间普遍患有气郁和筋骨关节不畅等病痛，经常作舞宣导，以舒筋活节，畅通血脉，强身健体。这种宣导强身之舞就是原始导引的萌芽。据民俗学者研究，原始导引与原始舞蹈的产生是密切相关的。二是人类原始的模仿心

各家有各家的练法，不知道有没有用

实用。

内容与名字不符，里面的功法是从周述官增演版里摘抄出来的，一个半身图，一个坐身图，再加一个今人自创的功法，纯粹骗钱的书。

在与时俱进的今天，我们教师的廉洁自律意识应不断提高，要多读书。多买书。为学生服务的意识也应不断增强，这样，教学质量才能真正稳中有升。同时，关注学生的道德生活和人格养成，努力在教学过程的经历中，激发学生愉悦的情绪生活和积极的情感体验，让师生对话成为学生一种高尚的道德生活和丰富的人生体验，让反腐教育如春风化雨。

本书分为源流篇、功理篇、功法篇、附录篇四个部分。全面介绍了中国传统易筋经的功法套路，并精选了站式、马步、坐身、定身等五套易筋经功法，采取了原图原文加注释编纂的体例，让读者看到了功法的原汁、原味和原貌。五套功法男女皆宜，其中定身功法还特别适合孕妇习练。针对自古流传的古易筋经每式只有一幅图、几句口诀，缺少过渡动作，对口诀也不作解释，该书增加了过渡动作，对口诀一一作了注释。该书以其全面性和通俗性，成为同类书籍中的创新之作。，内容也很丰富。，一本书多读几次，源流篇第一章古代导引术与易筋经易筋经，我国古典养生功法中的一颗灿烂的明珠。它用之于养生，则有青春长寿之妙用之于练武，则可收增强功力之效。尤其是经过武侠小说的渲染，给易筋经披上了一层神功盖世的面纱。其实那不过是小说家的艺术夸张，事实上并非那么神奇。但是，易筋经的本来面目虽非神功盖世，却是修身养心、易筋壮体、永葆青春的妙法，也可以说它是内外兼修的高级养生妙法。因此，长期以来脍炙人口。易筋经从哪里来的当然不是从天下掉下来的，而是在一定的社会历史条件下诞生的，其中一个重要原因，就是古代导引的发展与成熟，为易筋经的产生奠定了基础，准备了条件。故而谈易筋经的源流，离不开古代导引术。为此，笔者曾在1995年4月撰写过古代导引气功概述及易筋经图说一文，在首届国际少林武术运动医学研讨会上发表，并获奖。今就导引术与易筋经的关系作进一步论述。一、导引的起因我们先来考察导引的起因。导引一词，最早见于文献记载，首推庄子·刻意篇吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，如寿已矣，此道（导）引之士，养形主人，彭祖寿考者所好也。至于导引的起源，相传在原始社会就产生了。其产生有两个必然因素一是人类的求生本能和对健康长寿的追求。在原始社会，求生存是先民们最初的也是本能的欲望。为了觅食以生，他们与大自然斗，包括与野兽斗，难免损伤肢体，染上疾病，或疲劳酸痛，会不自觉地自摩自捏，或摇动肢体，张口呵气，感到症状缓解，甚至身心轻松。通过不断实践，反复证实这样的方法对生存有效，于健康有益，久而久之，一种导引气功锻炼的萌芽就产生了。这些情况，可以在一些古籍的记载中找到印证。吕氏春秋·古乐篇说昔陶唐之始，阴多潜伏而湛积，水道壅塞，不得其源，民气郁结滞着，筋骨瑟缩不达，故

还行

我对所购之书进行评价时，很少给出不满意的评价。因为作者写书不容易，对我而言，

也确实从很多书中受益了。但这本“古易筋经新注汇粹”实在是没有价值。美其名曰是对易筋经进行注释，实际上都是没用的注释，注释与不注释几乎没有区别。把易筋经的一些名称更换了，并没有高大上的感觉。虽然有作者的心得，但并没有意义，无参考价值。不推荐购买。

13212316246579575646242462495795462423465795753432465795767624264654

22222222222222222222

京东的货，应该是正版 书不错 还送光碟 就是快递不给力 太慢了 但还行 好期待的书可来了在商店里我们可以看看新出现的商品，不一定要买但可以了解他的用处，可以增加我们的知识广度，扩宽我们的视野，同时随着社会的发展，科技不断更新，新出现的东 西越来越多，日益满足社会发展的需要，使我们的生活越来越精彩，而我们购物要根 据自己的情况分析，不要买些外表华丽而无实际用处的东西，特别是我们青少年爱对新 生的事物好奇，会不惜代价去买，这是我们要注意的！京东商城的东西太多了，比淘上 的东西还要多，而且都是正品，我经过朋友的介绍来过一次，就再也没有去过别的购 物网站了。在我还没有看这本书的时候，我丝毫不怀疑它是一本好书，很符合80后读者 的口味。很难想象一本图书会被我看得像郭德纲的相声书一样，在地铁上都如饥似渴地 手不释卷。人都说《红楼梦》是一部罕见的奇书，是人生的镜子，那么对于这部书，在 某种意义上也令我感到了丝丝“找出心中所想”的意味，因为我不仅从中看出大论的味 道，更是以一种看搞笑图书的心情在愉悦自己，事实上这本书确实不失幽默，在大论 了一把之后确实愉悦了广大读者，在此之前，我从来没想过会像一本幽默小说一样去 看这本书，因为多年来这类书的泛滥使我对其十分不屑。京东商城图书频道提供丰富 的图书产品,种类包括小说、文学、传记、艺术、少儿、经济、管理、生活等图书的网 上销售,为您提供最佳的购书体验。网购上京东,省钱又放心!在网上购物，动辄就要十 多元的运费，往往是令许多网购消费者和商家踌躇于网购及销售的成本。就在买方卖 方都在考虑成本的同时，京东做了一个表率性的举动。只要达到某个会员级别，不分 品类实行全场免运费。这是一个太摔的举动了，支持京东。给大家介绍本好书《小时 代3.0：刺金时代》内容简介《小时代3.0：刺金时代》是郭敬明的第五部长篇小说， 于2007年11月开始在《最小说》上独家连载，获得读者们空前热烈的追捧，各大媒 体的相关讨论和争议也层出不穷，一场火爆的《小时代3.0：刺金时代》风潮由此掀 起。郭敬明在《小时代3.0：刺金时代》的创作中，又一次展现了对多种文字风格的完 美驾驭能力。他以全新的叙事风格和敏感而细微的笔触，将当代青少年、大学生、都 市白领的生活和情感故事集中、加工、娓娓道来，从小角度展现了作者对整个社会 的观察和思考。这部长篇系列正式开始前，郭敬明曾许诺将要连续创作五年，而在 五年终结之际，《小时代3.0：刺金时代》系列将如约迎来它辉煌的谢幕。林萧、简 溪、顾源、顾里、南湘、唐宛如……五年间，他们已然成为陪伴读者们度过青春时 期的伙伴，他们仿佛活生生地站在读者身边，呼吸着，微笑着，与每一个人共同欢 乐，共同哭泣。故事有终结的一天，然而人物却能跃出故事，在读者心中长长久久 地鲜活下去，从这个意义上讲，《小时代3.0：刺金时代》是每一个读者的小时代， 它永远也不会完结。

性价比很高

工作之余,人们或楚河汉界运筹帷幄,或轻歌曼舞享受生活,而我则喜欢翻翻书、读读报,一个人沉浸在笔墨飘香的世界里,跟智者神游,与慧者交流,不知有汉,无论魏晋,醉在其中。我是一介穷书生,尽管在学校工作了二十五年,但是工资却不好意思示人。当我教训调皮捣蛋的女儿外孙子们时,时常被他们反问:“你老深更半夜了,还在写作看书,可工资却不到两千!”常常被他们噎得无话可说。当教师的我这一生注定与清贫相伴,惟一好处是有双休息日,在属于我的假期里悠哉游哉于书香之中,这也许许多书外之人难以领略的惬意。好了,废话不多说。好了,我现在来说说这本书的观感吧,网络文学融入主流文学之难,在于文学批评家的缺席,在于衡量标准的混乱,很长一段时间,文学批评家对网络文学集体失语,直到最近一两年来,诸多活跃于文学批评领域的评论家,才开始着手建立网络文学的评价体系,很难得的是,他们迅速掌握了网络文学的魅力内核,并对网络文学给予了高度评价、寄予了很深的厚望。随着网络文学理论体系的建立,以及网络文学在创作水准上的不断提高,网络文学成为主流文学中的主流已是清晰可见的事情,下一届的“五个一工程奖”,我们期待看到更多网络文学作品的入选。废话不多说同时买了三本推拿的书和这本,比认为这本是最好的!而且是最先收到的!好评必须的,书是替别人买的,货刚收到,和网上描述的一样,适合众多人群,快递也较满意。书的质量很好,内容更好!收到后看了约十几页没发现错别字,纸质也不错。应该是正版书籍,谢谢现在,京东域名正式更换为JDCOM。其中的“JD”是京东汉语拼音(JING DON|G)首字母组合。从此,您不用再特意记忆京东的域名,也无需先搜索再点击,只要在浏览器输入JD.COM,即可方便快捷地访问京东,实现轻松购物。名为“Joy”的京东吉祥物我很喜欢,TA承载着京东对我们的承诺和努力。狗以对主人忠诚而著称,同时也拥有正直的品行,和快捷的奔跑速度。太喜爱京东了。|给大家介绍本好书《我们如何走到这一步》自序:这些年,你过得怎么样我曾经想过,如果能时光穿梭,遇见从前的自己,是否可以和她做朋友。但我审慎地不敢发表意见。因为从前的自己是多么无知,这件事是很清楚的。就算怀着再复杂的爱去回望,没准儿也能气个半死,看着她在那条傻乎乎的路上跌跌撞撞前行,忍不住开口相劝,搞不好还会被她厌弃。你看天下的事情往往都是一厢情愿。当然我也忍住了各种吐槽,人总是要给自己留余地的,因为还有一种可能是,未来的自己回望现在,看见的还是一个人。好在现在不敢轻易放狠话了,所以总算显得比年轻的时候还有一分从容。但不管什么时候的你,都是你。这时间轴上反复上演的就是打怪兽的过程。过去困扰你的事情,现在已可轻易解决,但往往还有更大的boss在前面等你。“人怎么可能没有烦恼呢”——无论是你初中毕业的那个午后,或者多年后功成名就那一天,总有不同忧伤涌上心头:有些烦恼是钱可以解决的,而更伤悲的是有些烦恼是钱解决不了的。我们曾经在年少时想象的“等到什么什么的时候就一切都好起来了”根本就是个谬论。所以,只能咬着牙继续朝前走吧。

[古易筋经新注汇粹_下载链接1](#)

书评

[古易筋经新注汇粹_下载链接1](#)