

少林八段锦 (附DVD光盘1张) [Shaolin Eingt Segments of Brocade]



[少林八段锦 \(附DVD光盘1张\) \[Shaolin Eingt Segments of Brocade\] 下载链接1](#)

著者:释行宇 著

[少林八段锦 \(附DVD光盘1张\) \[Shaolin Eingt Segments of Brocade\] 下载链接1](#)

标签

评论

图像还算清晰，包装好，光碟播放还算顺畅。买给母亲的，希望能有用。

昨天下单，今天晚上收到《少林八段锦》，没看内容，希望通过学习，获得健康的身体！

东西不错，物流也给力，一直都会觉得京东不错，一直在用京东。

评价只为拿豆，好不好用过才知道，

物流很快，包装也很好，印刷清晰，质量也很好

京东包装极其简陋，书到的时候袋子都磨破了！

书正版是自学的不二之选，有需要还会来

很好的一本书，内容很广，只是可惜有点简单，也不错吧！

贵在坚持，希望会对身体将康有所帮助

此用户未填写评价内容

刚收到货就及时打开看了，内容挺好，装帧精美，推荐购买；抽空得按照书中的内容锻炼呢。

给老婆买的，健康第一

刚看了一章，条理清晰！应该是一本不错的书！

不错，内容还是挺清晰的，爸爸照着练了几天了，不错不错

便宜先屯着，等有时间慢慢看～

货物已经收到，很多次在京东购买了，很给力！！！！

包装精美，带DVD视频教学，非常好！

觉得非常不错，下次还是会购买，真希望来看情况怎么样？

挺容易学的.讲解的很清楚

帮妈妈买的，还没看，不知道怎么样

质量很好的，下次还再来的

一般！！！！！！！！！！！！

商品物美价廉，物流也很高快

双手攀足固肾腰动作与网上不一样，他是下蹲，网上是弯腰摸脚，而且书上写的是（双手攀足固肾腰一式，在前俯攀足和直起还原时，主要是腰部发力，带动身体躯干的屈伸，可以对人体的肾及膀胱等脏腑产生良性刺激，同时双手循膀胱经进行引导按摩，）这个描述与网上弯腰顺着腿的后侧，从上到下摸脚是一致的，到底哪种动作是对的？强烈谴责这种不负责任的行为。

很好，双十一期间物流很快，买来给家里老人让老人强身健体。

给老爸买的 希望他喜欢！

很好的东西，物美价廉好^_^

不是很实用，太复杂了。

书质量不错，刚开始看。有很大帮助

还阔以，喜欢的，会有兴趣。

可以，已经学习了外八段

好高好高好尴尬好好回家

东西很好，快递也很快

图文并茂，讲解透彻，很好!非常值得传统保健爱好者学习!

一直想学习的功夫，不是为了好勇斗狠，只是健身。

整体都不错经常在京东上买书

带光盘，学习起来容易，不错

还没看过，有空自己练练。

户外锻炼时间少，在家里也可以练习，像瑜伽

正版图书，质量精美，内容简明扼要。

京东商城给力啊，很满意的

感觉这个八段锦好像有点问题，是自己摸索出来的

物流快，包装好，服务杠杠的，内容不错！

好好好好好好好好好好好好好好好好好好

已经学习了其中的一部分，效果还可以

练习中，这个得长期坚持才行。

同事帮忙买的，他说是对的。教学用。

很好很快。。。。

还没有开始练习，好评，质量不错。

东西很好印刷清楚包装完好

可以，送货很快啊

造工不错，质地不错。可以的。

一般般一般般一般般一般般

不错不错不错不错不错不错

图书纸张都挺好的。

内容很丰富，值得购买

少林八段锦（附DVD光盘1张）

习惯性好评吧，没啥好说的

不错，可以学习的

一个字，不咋的

京东让我们这些喜欢书的人买得书，一直以来都支持京东，品质不错，京东快递让人放心

可以可以可以

很好包装也好

还行，质量好

好。好。好。

评价，还好，凑够十个字，交

, , , ,

缺少了两章

没耐心学习

bucuo

商品不错，值得购买。书很精致，光盘内容丰富，清晰。
但也是我最不满意的一次购物，京东的服务人员，真是很不怎么样，竟然能在沟通问题中，随意更换客服人员，让买家重复回答同样的问题。即使更换了客服人员，回答问题也不用心。试问：京东不算小生意，管理上竟没有小企业做得好。京东管理层应该注意点好了。

快递：第一次发的货，是用塑料袋装的，收到就发现已损坏外包装及书本。第二次给发的是快递专用信封，无任何问题。为什么第一次不注意点？

评分：扣的星是因为京东的问题，不是指商品本身。

养生健身

在学习中

非常好

有点坑，这本书有点乱乱，不是那么回事

这个八段锦教程写的不好，不够直白详细。建议买另外一本。

彩印书，太花哨。后面简直就是广告 内容只能说一般

帮爸妈买的，据说还可以的

书还行 光碟播放不流畅

内容有些简单。一般般吧。说不上喜欢，但也不厌恶。

内容和网络上的不一样，可以说差别比较大，可能是少林真传吧

不错

挺好

五禽戏五式都只有两套动作，动作好少好单调。是缺失了吗，别的版本的每式都有五个动作，是谁出了问题。谁的才是正版的，这书真让人怀疑，继续炼下去效果会不会打折扣真让人担心，本来炼这个注定不可能有太显著的效果（效果很显著的话那就成神迹了），要是还要打折扣，那就太让人伤心了。奉劝接下来想买的人考虑清楚

还行

可以

很好

没有想象的那么好..看不太懂

这本书对我来说很不适应

发现光盘无法读取，但商家不愿意换！

很好的锻炼方式，简单易学。

好

(????`?`?)??=????? ?(????`?`?)??=????? ?

good.....

垃圾京东网，书好簿还有好多书页是连在一起的，最差的一次购物

果真是正版书籍及DVD，确实很好！开启闭关琢磨模式……

关注很久了，这次终于忍不住下手了。书的质量很好，包装不错，评价晚了，谢谢京东做活动

不错哟，值得够买，赞赞赞？！

书和光盘还是很不错的，健身效果不错，可以缓解疲劳

已多次购买，方便实用！比想象好很多！京东快递小哥一个！

正版，不错

京东的服务不错，送货快，态度好，东西也不错！

行

好好好好好好好好好好

嗯，买过一本，所以，我觉得还是可以的

书印刷的不错，刚买了个外置光驱，光盘好使，内容看了一点。

通俗易懂，很容易学。要想身体好，贵在坚持。

一共买了五本 希望自己不是叶公好龙 真正的学进去 强壮身体素质 看了很多网友评价
买回来翻了翻 确实合适自学

不错的书

希望能跟着碟片学会八段锦

好好好好好好好好好好好好好好好好好好

此书不错

好好好好好好好好好好好好

不错的传统养生书

这本书纸张不错，印刷精美，但是没有什么干货

哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

这本书嘛就一般了点儿

好的好的好的好的好的好的

印刷很好，光盘还没看，希望能放。

开始我的内功之路。

挺好的，适合我们练习强身。

不错！！！！！！！！！！！！！！

不错的内功著作，值得学习！

没看，希望有用。锻炼身体

一直很喜欢八段锦，以前习练台湾王的，才接触少林的，对呼吸吞吐没有配合动作介绍。以我自己的理解，吞吐呼吸其实才是重点，配合动作事半功倍，照这本书练可能要自己琢磨

正在研究

商品还是给力

不错挺好的，要好好锻炼身体！

此书有给个人做广告的嫌疑，书的内容不算经典，印刷质量不错。DVD还不错，讲解比较到位，喜欢看碟的人可以购买此书。4.5星推荐。

爸爸很喜欢

送货上门速度快，货物包装质量好

不错的八段锦视频和教材，文武八段锦都有了，还有少林寺武僧的修炼方法，大师指导，值得好好学习一下！

老人说不错

发货快 赞一个

时间快，而且内容包装都很好！！！还会再来！！！

简单韩雪！！！！！！

据说很好的书，希望可以改善体质

非常满意，给老妈买的，现在生活用品全都是京东买，质量好，价格便宜，服务好，物流快，好评么么哒！

书不错，光盘不好

与我想要的一致

很好很喜欢这本书

健身

全面详细，有真人示范，很好理解。

书买了，不错。很好

给父母买的，听说还不错

彩印，纸张质量很好

发货很快，物品质量很好，我很满意！

买了就降价，还不能价格保护，客服还不能处理，窝心，会员费被狗吃了

锻炼身体

第一次买少林功夫的书籍，看看吧

一直都比较支持和信赖京东，已是京东的钻石会员N多年！只要贴有我这段评语的商品评论都是我比较满意的一次购物！

正版，书的质量没得说，八段锦似乎有许多版本，都不太一样呢，也不知道哪个好了。

不错，很喜欢

送货速度快，工作人员态度好。物有所值。

有光盘就好，否则看书不易理解

很清析

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

还不错

?

帮领导买的，主要是要光盘，书不错，正版，送货快，服务好。

非常好，物美价廉，物美价廉

?好?好??好?好??好?好??好?好?

非常好的！

想系统学习一下八段锦的动作要领，买了研究一下。

挺好的挺好的挺好的挺好的挺好的

不错不错，有书有光盘。

在京东自营店买东西就是给力！下单很快就能收到！点赞！

与体育总局的招式有差别

hfhf

超级喜欢~

好呀

值得一看，满意

送给老人锻炼用的，印刷精美。

[少林八段锦 \(附DVD光盘1张\) \[Shaolin Eingt Segments of Brocade\] 下载链接1](#)

书评

[少林八段锦 \(附DVD光盘1张\) \[Shaolin Eingt Segments of Brocade\] 下载链接1](#)