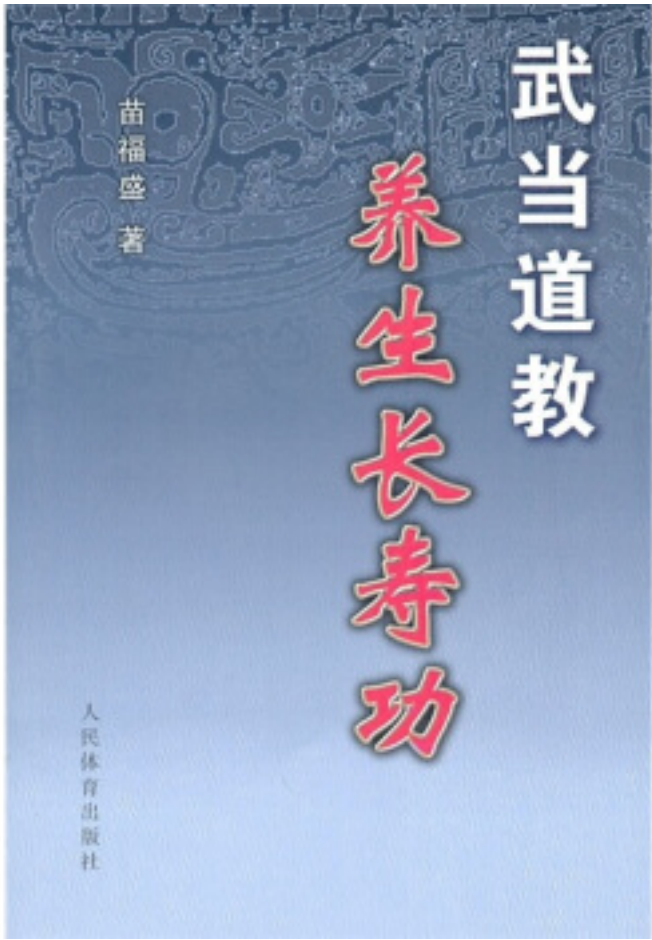


武当道教养生长寿功



[武当道教养生长寿功_下载链接1](#)

著者:游玄德，苗福盛 著

[武当道教养生长寿功_下载链接1](#)

标签

评论

还没看，印刷质量还不错，小众的图书

这段时间对这些比较有兴趣，研究一下

学习研究之用，提高修养

好东西啊好东西啊好东西啊

介绍了两套养生功法，还有如何进行气功修炼。

○ ○ ○ ○ ○ ○

武当道教养生长寿功 ,照着练能健身.

武当注重养生，养生从现在开始吧，坏了还是自己吃亏的

书很好，在网上找到了视频，学着效果更好

养生的好书，值得推荐

读者如能勤习，定会受到强身健体、陶冶性灵之功效。

送货快捷，价格便宜。非常喜欢。

大师所著，当潜心研读，提高自身！

好书，好好学习之，肯定能够受益的。

强身健体，修身养性的好书

道长很厉害，喜欢联系

印刷很好，练一练

不错。。。。。。。。。

很好很好很好很好很好很好很好

书本不错吧，还没来得及看，希望不会让我失望哦~~~~~
~~~~~

-----  
好！！！！

-----  
还好吧.....

-----

有兴趣的可以看看。通俗易懂。

还没看

不错

好

气功是中华民族文化瑰宝，也是祖国医学宝库中的珍品，它历史悠久，源远流长。气功的作用不仅在于健身防病，延年益寿，而且通过气功修炼能陶冶人的性情，涵养道德，开发人的智力和激发人体的潜在功能。《武当道教养生长寿功》一书以翔实的笔触介绍了养生气功的起源、发展、流派、基础理论，并由浅入深地讲解了养生气功的基本原则、要领、特点、练功效应和注意事项等内容。详细地推介了道家养生长寿功两套功法。该功法易学易练、法简效宏、包罗万象、妙理无穷，是道家流传下来的优秀功法。读者如能勤习，定会受到强身健体、陶冶性灵之功效。

6.运动器官

骨骼肌萎缩，肌腱僵硬，弹性降低，收缩力减弱；有的肌组织间脂肪、结缔组织及水分增多，肌肉呈假性肥大。骨质中骨胶原及粘蛋白含量减少，骨质疏松易变形，钙盐沉着过度，脆性增高而易折。骨质疏松多发于长骨、头骨及骨盆等部，尤以女性为甚，这可能与性激素的同化作用丧失有关。几乎所有老人都伴有不同程度的骨质增生，多发于脊柱的骶段或腰骶段。关节软骨磨损并纤维化，关节囊硬化，关节灵活性降低。椎间盘萎缩变薄，脊柱变短且易弯曲，故老人身高降低。

7.感觉器官和神经系统

感觉器官的结构萎缩退变，感觉功能减退。眼的老化主要表现为晶状体弹性降低，视近物时调节能力减弱，出现老视，同时视野缩小，暗适应延长。角膜边缘类脂质沉着形成白色的老年环。老人中耳的鼓膜、听骨链僵硬以及听神经退变，可使听力降低，甚至引起老年性耳聋。鼻腔嗅粘膜萎缩，嗅神经纤维减少，嗅觉减退甚至丧失。此外，味觉、温度觉、运动位置觉、痛觉等都有不同程度的减退。从中年期开始，脑组织逐渐萎缩，脑重量日趋减轻，脑室和蛛网膜下腔扩大。脑动脉硬化，脑血流量减少，脑代谢水平降低，脑细胞中的脂褐素发生增龄性的增加，严重影响脑细胞的正常功能。

气功是中华民族文化瑰宝，也是祖国医学宝库中的珍品，它历史悠久，源远流长。气功的作用不仅在于健身防病，延年益寿，而且通过气功修炼能陶冶人的性情，涵养道德，开发人的智力和激发人体的潜在功能。《武当道教养生长寿功》一书以翔实的笔触介绍了养生气功的起源、发展、流派、基础理论，并由浅入深地讲解了养生气功的基本原则、要领、特点、练功效应和注意事项等内容。详细地推介了道家养生长寿功两套功法。该功法易学易练、法简效宏、包罗万象、妙理无穷，是道家流传下来的优秀功法。读者如能勤习，定会受到强身健体、陶冶性灵之功效。

6.运动器官

骨骼肌萎缩，肌腱僵硬，弹性降低，收缩力减弱；有的肌组织间脂肪、结缔组织及水分增多，肌肉呈假性肥大。骨质中骨胶原及粘蛋白含量减少，骨质疏松易变形，钙盐沉着过度，脆性增高而易折。骨质疏松多发于长骨、头骨及骨盆等部，尤以女性为甚，这可

能与性激素的同化作用丧失有关。几乎所有老人都伴有不同程度的骨质增生，多发于脊柱的骶段或腰骶段。关节软骨磨损并纤维化，关节囊硬化，关节灵活性降低。椎间盘萎缩变薄，脊柱变短且易弯曲，故老人身高降低。 7.感觉器官和神经系统  
感觉器官的结构萎缩退变，感觉功能减退。眼的老化主要表现为晶状体弹性降低，视近物时调节能力减弱，出现老视，同时视野缩小，暗适应延长。角膜边缘类脂质沉着形成白色的老年环。老人中耳的鼓膜、听骨链僵硬以及听神经退变，可使听力降低，甚至引起老年性耳聋。鼻腔嗅粘膜萎缩，嗅神经纤维减少，嗅觉减退甚至丧失。此外，味觉、温度觉、运动位置觉、痛觉等都有不同程度的减退。从中年期开始，脑组织逐渐萎缩，脑重量日趋减轻，脑室和蛛网膜下腔扩大。脑动脉硬化，脑血流量减少，脑代谢水平降低，脑细胞中的脂褐素发生增龄性的增加，严重影响脑细胞的正常功能。

-----  
[武当道教养生长寿功\\_下载链接1\\_](#)

## 书评

[武当道教养生长寿功\\_下载链接1\\_](#)