

五行健身功：强护



[五行健身功：强护_下载链接1](#)

著者:文泰元 著

[五行健身功：强护_下载链接1](#)

标签

评论

这本书，有DVD更容易学习，健身

好评，好质量，高效率

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。

。

毛德西先生为您讲述中药养生的故事：老中医毛德西从事中医临床40余年，花甲之年仍在临床一线诊病除疾，并乐于为大众讲解中医药养生保健知识，深得大众欢迎。

用趣闻轶事介绍中药的功效；用美味药膳帮助您健体强身；

用简单配方指导您养生防病。

《老中医话说中药养生》第一部分是“中药养生篇”，选择100种常用中药（实际内容超过100种），按其作用分为12类，内容依次为概述（无小标题）、轶事、新研究、药膳、养生经验方等，并附插图51张。其中“养生经验方”的内容，既有预防疾病的药方，又有治疗疾病的药方，包含有“未病预防、既病防变”的“治未病”思想。

毛德西先生为您讲述中药养生的故事：老中医毛德西从事中医临床40余年，花甲之年仍在临床一线诊病除疾，并乐于为大众讲解中医药养生保健知识，深得大众欢迎。

用趣闻轶事介绍中药的功效；用美味药膳帮助您健体强身；

用简单配方指导您养生防病。

《老中医话说中药养生》第一部分是“中药养生篇”，选择100种常用中药（实际内容超过100种），按其作用分为12类，内容依次为概述（无小标题）、轶事、新研究、药膳、养生经验方等，并附插图51张。其中“养生经验方”的内容，既有预防疾病的药方，又有治疗疾病的药方，包含有“未病预防、既病防变”的“治未病”思想。

毛德西先生为您讲述中药养生的故事：老中医毛德西从事中医临床40余年，花甲之年仍在临床一线诊病除疾，并乐于为大众讲解中医药养生保健知识，深得大众欢迎。

用趣闻轶事介绍中药的功效；用美味药膳帮助您健体强身；

用简单配方指导您养生防病。

《老中医话说中药养生》第一部分是“中药养生篇”，选择100种常用中药（实际内容超过100种），按其作用分为12类，内容依次为概述（无小标题）、轶事、新研究、药膳、养生经验方等，并附插图51张。其中“养生经验方”的内容，既有预防疾病的药方，又有治疗疾病的药方，包含有“未病预防、既病防变”的“治未病”思想。

毛德西先生为您讲述中药养生的故事：老中医毛德西从事中医临床40余年，花甲之年仍在临床一线诊病除疾，并乐于为大众讲解中医药养生保健知识，深得大众欢迎。

用趣闻轶事介绍中药的功效；用美味药膳帮助您健体强身；

用简单配方指导您养生防病。

《老中医话说中药养生》第一部分是“中药养生篇”，选择100种常用中药（实际内容超过100种），按其作用分为12类，内容依次为概述（无小标题）、轶事、新研究、药膳、养生经验方等，并附插图51张。其中“养生经验方”的内容，既有预防疾病的药方，又有治疗疾病的药方，包含有“未病预防、既病防变”的“治未病”思想。

五行健身功强护不好意思这本书送单位里了才拿到看起来质量不错比较满意!强肾护腰功，以传统中医与五行理论为基础，将五行相生相克的原理纳入到了养生保健功法中，糅合了传统养生功法中的龙形太极强身护体功、五禽戏、六字诀、八段锦、易筋经，以及小周天运行法、少林铁布衫等保健内家功法与现代人体运动理论，是一套针对性极强

的用于改善和提高肾脏、腰部功能的现代导引养生功法。五行健身功强护详细讲解了习练强肾护腰功的段式，对功法的动作招式作了分解，配以相应的示例图片，图文对照，简单易学。此外，本书还系统介绍了健肾壮腰的理论知识，精选了部分中国古代强肾护腰养生术，增长读者的养生知识。五行健身功强护讲述了强肾护腰功集八段锦、五禽戏、太极、少林内功等传统养生功法之精华，以腰脊牵动全身，配合呼吸及内气鼓荡，使两肾得到有益的按摩、腰部经络得到充分调理，从而增强丹田气，疏通脏腑气血。可改善肾精不足，修复腰部虚损，缓解腰酸背痛，清理肝肾毒素，行气活血，调理脏腑，延缓衰老。对慢性腰肌劳损、腰椎间盘突出，及肾虚、前列腺炎、阳痿、早泄等生殖泌尿系统疾病有显著功效。文泰元强肾护腰功，以传统中医与五行理论为基础，将五行相生相克的原理纳入到了养生保健功法中，糅合了传统养生功法中的龙形太极强身护体功、五禽戏、六字诀、八段锦、易筋经，以及小周天运行法、少林铁布衫等保健内家功法与现代人体运动理论，是一套针对性极强的用于改善和提高肾脏、腰部功能的现代导引养生功法。五行健身功强护详细讲解了习练强肾护腰功的段式，对功法的动作招式作了分解，配以相应的示例图片，图文对照，简单易学。此外，本书还系统介绍了健肾壮腰的理论知识，精选了部分中国古代强肾护腰养生术，增长读者的养生知识。五行健身功强护讲述了强肾护腰功集八段锦、五禽戏、太极、少林内功等传统养生功法之精华，以腰脊牵动全身，配合呼吸及内气鼓荡，使两肾得到有益的按摩、腰部经络得到充分调理，从而增强丹田气，疏通脏腑气血。可改善肾精不足，修复腰部虚损，缓解腰酸背痛，清理肝肾毒素，行气活血，调理脏腑，延缓衰老。对慢性腰肌劳损、腰椎间盘突出，及肾虚、前列腺炎、阳痿、早泄等生殖泌尿系统疾病有显著功效。文泰元强肾护腰功，以传统中医与五行理论为基础，将五行相生相克的原理纳入到了养生保健功法中，糅合了传统养生功法中的龙形太极强身护体功、五禽戏、六字诀、八段锦、易筋经，以及小周天运行法、少林铁布衫等保健内家功法与现代人体运动理论，是一套针对性极强的用于改善和提高肾脏、腰部功能的现代导引养生功法。五行健身功强护详细讲解了习练强肾护腰功的段式，对功法的动作招式作了分解，配以相应的示例图片，图文对照，简单

我读书的目的是丰富知识，开阔视野，助推工作，提升自身文化素养。总结我的读书经历，有四次起伏变化：第一阶段是学生时代仅为学习成绩而读书，我称为被动读书；第二阶段是有了兴趣爱好仅为提高特长而读书，我称为局限读书；第三阶段是在工作岗位上仅为干好本职而读书，我称为狭隘读书；第四阶段就是现在的情况，读书意识强了，读书范畴广了，但读书量太少，我称为平常读书。和大多数人一样，总是找借口说工作忙而贻误读书，这不是能站住脚的理由，而是自身做事的毅力不够，没有养成坚持每天读书的良好习惯。这就算是对自己的一次自我批评吧。

我算不上一个“地道”的读书人，没有什么经验可谈，就和大家在一起谈一些个人的观点。我个人对“读好书”的见解可以概括为12个字：精读、常读、笔读、心读、鉴读、多读。

一、精读。精读的一个方面是精选。世上的书籍数以亿计，要读的书难计其多。这就需要选择地去读，更重要的是会选择，根据自己的喜好和需要，精心选择几本好书，不要见书就买。托尔斯泰有句名言“理想的书籍是智慧的钥匙”，赵树理也说过这样的话：“读书也像开矿一样，沙里淘金”

，说的就是选好书、读好书的道理。另一方面是把书读到真懂。一本好书，读一遍两遍是不行的，要反复的去读，每读一遍都会有不同的收获。多少专家研究《红楼梦》，还成立了专门的红学研究会，现在还在研究她，就是这个道理。读书不能只求一只半解，要完全理解，尽可能全部消化，这才叫读书，叫精读。

二、常读。书要常读，养成习惯。要养成一个好的习惯很难，但只要坚持去做，把一件事重复去做，这种重复就会成为一种习惯。对坚持每天读书，不要说需要多久，只要能坚持1个月，这种意识自然会成为习惯，这就叫习惯成自然。我认为，我们青年干部要把读书当作一日三餐的生活习惯，让读书成为每天必不可少的生活内容，我称之为常读。

三、笔读。就是要借助手中的笔辅助读书。有一句耳熟能详的谚语叫“好记性不如烂笔头”，通常理解为作读书笔记，我还理解为写心得体会、读后感、随笔等。我认为，读

书是吸收，写作是消化，我在第一次执笔写公文、起草大会讲话时，总觉得没有东西可写，要么写的内容干巴巴，平铺直叙，意识到自己的阅读量太少，脑子里记下的东西太少，这才刻意去多读书，把好的语句、好的典故摘记笔下，并坚持写一些读书心得，不怕写不好，只要坚持，久而久之，这些东西就会留在脑海，动笔写文章时就会自然见于笔下。我在看电视节目时也在作笔记，准备了一个专门的电视笔记本，收益还是有的。这便是勤动手的好处，我叫做笔读。

四、心读。读书要专心，更要用心。书中自有黄金屋，用心去读，才能真正读懂书，朱熹在《训学斋规》中说，“读书有三到，心到，眼到，口到，三到之中，心到最急。”

五、鉴读。读书也是生活的一面镜子，通过读书梳理自己的头脑，丰富文化底蕴，提升道德素养，我把一些好的方面作为航标，把比如从物传记方面的反面东西作为成长的警钟，这就叫做鉴读，有借鉴、有鉴别的吸收书中的文化，持扬弃的读书观。

六、多读。“从精出发，博览群书。”身边的人和事是书，工作是书，生活是书，只要肯读书，书中自有黄金屋。

第二次买了 是正品 很不错 很喜欢

书+DVD版本的 我喜欢

书图文并茂，制作精美，附赠DVD视频光盘，健身自学的好教材。

书的内容 感觉能用 正在试着练习

[五行健身功：强护_下载链接1](#)

书评

[五行健身功：强护_下载链接1](#)