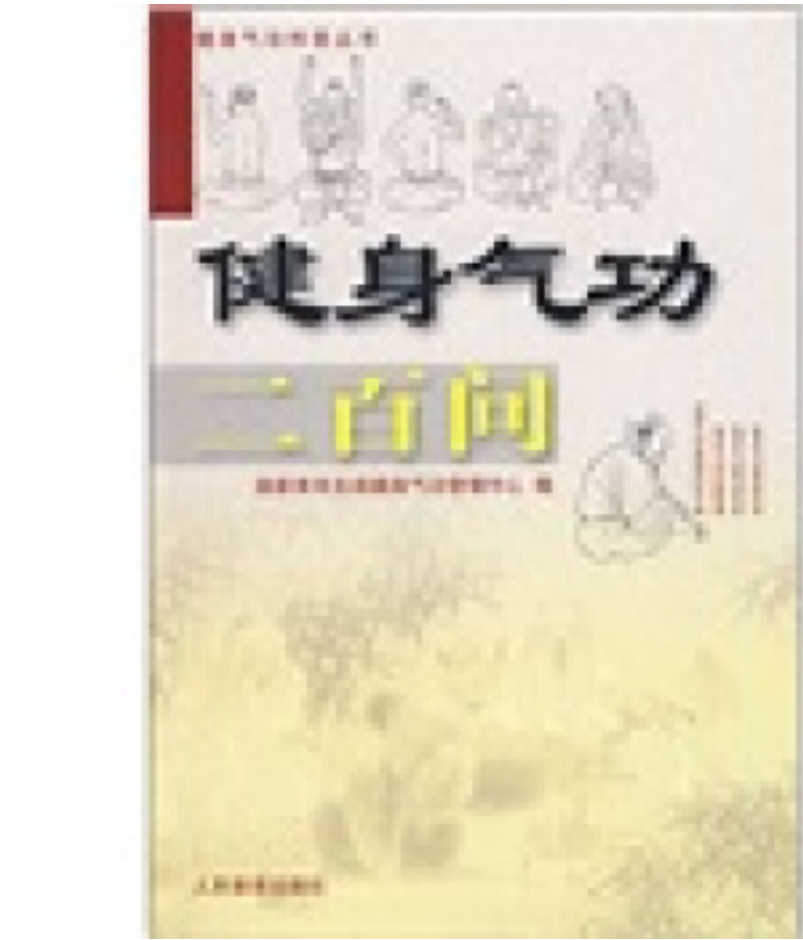


健身气功二百问



[健身气功二百问_下载链接1](#)

著者:国家体育总局健身气功管理中心 编

[健身气功二百问_下载链接1](#)

标签

评论

好，好好，好好，好好，好好，好好，好好，好好，好好，好好，好好，好好，好好，好好，好好，好好，好好，好好，好

给父母买的，挺好的

不错不错不错不错不错不错

整体都很满意不错经常在京东买书

总体不错，气的阐述详尽，但理论过多，气功功法少。物流快。

好评!新年快乐，??年?大?吉?

东西很好啊，下次还在京东买！

东西很不错，京东快递小哥人很好，每次都很热情！

满好的，是我要的书，很好，5颗星

各方面都不错，就是选书时，显示自营有货，提交完订单，提示要从采购商采购，用了6天时间

非常不错，正版的，下次还会光临的啊

好、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、

书很好，促销时买的，正版。

健身必备????????????????~?

很好不错的下次还要买

非常好真的非常好 非常好真的非常好

很好，解决了一些疑问。

古古怪怪广告歌广告歌广告歌广告歌广告歌广告歌广告歌广告歌广告歌广告3

老人喜欢看``````就行。

学习气功都是要了解气功，然后才能开始学习，这本书就介绍了很多常识性的东西，不错

很有用，很喜欢！！！！！！

方便购买。○ ○

物流速度快，快递快快快快

受益匪浅！值得推荐！

帮朋友买的，还行吧，网上太极的书他差不多都买过了

不错对于很多事情都有所讲解

很好的书，不错

东西应该还不错，不过还没仔细看。

书很不错，也没什么可评价的啊

挺好~~~~~

买给老爷子的，他爱不释手

非常满意，五星

帮朋友买的

能解答一些问题，但大多数问答都针对易筋经、八段锦之类的，不太适合我

问答内容较全，但答的内容较简单

还不错吧，学习了，有用。

很多问题太简单了，回答的也不够好，不过还是有一部分问题不错，值这个钱

书到用时方恨少，事非经过不知难。终于在京东买的书送到了。很满意。
《学记》曰：“是固教然后知困，学然后知不足也。”对于我们教师而言，要学的东西太多，而我知道的东西又太少了。有人说，教给学生一杯水，教师应该有一桶水。这话固然有道理，但一桶水如不再添，也有用尽的时候。愚以为，教师不仅要有一桶水，而且要有“自来水”、“长流水”。“问渠哪得清如许，为有源头活水来”，“是固教然后知困，学然后知不足也”。因此，在教学中，书本是无言的老师，读书是我教学中最大的乐趣。

比知识更重要的是方法，有方法才有成功的路径。教师今天的学习主要不是记忆大量的知识，而是掌握学习的方法——知道为何学习？从哪里学习？怎样学习？如果一个老师没有掌握学习方法，即使他教的门门功课都很优异，他仍然是一个失败的学习者。因为这对于处在终身学习时代的人来说，不啻是一个致命的缺陷。学习型社会为全体社会成员提供了充裕的学习资源。学习化社会中的个体学习，犹如一个人走进了自助餐厅，你想吃什么，完全请便。个体完全可以针对自身的切实需求，选择和决定学习什么、怎样学习、学习的进度等等。

比方法更重要的是方向。在知识经济大潮中，作为一名人民教师，应该认准自己的人生坐标，找准自己的价值空间。教书的生活虽然清贫，但一本好书会使我爱不释手，一首好诗会使我如痴如醉，一篇美文会使我百读不厌。我深深地知道，只有乐学的教师，才能成为乐教的教师；只有教者乐学，才能变成为教者乐教，学者乐学，才能会让学生在欢乐中生活，在愉快中学习，这就是我终身从教的最大追求。

比方向更重要的是态度，比态度更重要的是毅力。“任尔东南西北风，咬定青山不放松。”一天爱读书容易，一辈子爱读书不易。任何人都可以使梦想成为现实，但首先你必须拥有能够实现这一梦想的信念。有信念自有毅力，有毅力才能成功。有一位教育家说过，教师的定律，一言以蔽之，就是你一旦今日停止成长，明日你就将停止教学。身为教师，必须成为学习者。“做一辈子教师”必须“一辈子学做教师”。教师只有再度成为学生，才能与时俱进，不断以全新的眼光来观察和指导整个教育过程。使广大教师牢固树立终身学习的理念，创造性地开展教书育人工作。

常读书使我明白了许多新道理：教学不再是简单的知识灌输、移植的过程，应当是学习主体(学生)和教育主体(教师，包括环境“人——环境”系统。学生将不再是知识的容器，而是自主知识的习得者。面对知识更新周期日益缩短的时代，教师必须彻底改变过去那种把教师知识的储藏和传授给学生的知识比为“一桶水”与“一杯水”的陈旧观念，而要努力使自己的大脑知识储量成为一条生生不息的河流，筛滤旧有，活化新知，积淀

学养。一个教师，不在于他读了多少书和教了多少年书，而在于他用心读了多少书和教了多少书。用心教、创新教与重复教的效果有天渊之别。

和气功书一块买的。不好

使用方便，容易上手，发货速度快，质量很好，京东服务很好太棒了！没话说了！在大家都说在京东买东西的时候，一直没在京东逛过。前一段时间帮老妈买电视盒，在京东买了一个，没什么问题，主要是快递很快。前几天又买了一个豆浆机，九阳的，买回来，用了几回，还不错。主要是不是我做，男朋友做，说挺不错。没有买亏。比超市便宜了200块。快递还是很快。但是感觉京东的快递服务要改进一下：选货到付款，明明说先验货，再给钱的。还好用的没什么问题，买了两次都还可以。像京东这么大的店，而且现在也有名气了，各种服务都应该做的完善一点，特别是快递，是和客户直接交互的。其实我也知道这是快递的问题不是京东的问题就是了，快递网上有的说的很可怕，将你的东西乱丢的，京东的还算不错了。好了，我现在来说说这本书的观感吧，坐得冷板凳，耐得清寂夜，是为学之根本；独处不寂寞，游走自在乐，是为人之良质。潜心学问，风姿初显。喜爱独处，以窥视内心，反观自我；砥砺思想，磨砺意志。学与诗，文与思；青春之神思飞扬与学问之静寂孤独本是一种应该的、美好的平衡。在中国传统文人那里，诗人性情，学者本分，一脉相承久矣。现在讲究“术业有专攻”，分界逐渐明确，诗与学渐离渐远。此脉悬若一线，惜乎。我青年游历治学，晚年回首成书，记忆清新如初，景物历历如昨。挥发诗人情怀，摹写学者本分，意足矣，足已矣。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。这是一个太棒的举动了，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，从这个意义上来讲，《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。

京东买书一如既往的给力，朋友介绍的，我希望以后可以买便于携带的书，这书大本，装包不好装啊。还没看，希望好看

京东的货，应该是正版

记得有一次，我独自一人出来逛街。逛了大半天，什么也没有买到，不是东西不合适，就是价格太高，就在我准备两手空空打道回府的时候，无意中发现前方不远处有一个卖小百货的商店，走上前去一看，商店里面正挂着一些极其精致漂亮的背包，那时为了不至于两手空空回去，我总想凑合着买点东西，经过一番讨价还价，便商定了价格，付了钱之后，我正准备拿起我相中的背包离开的时候，无意中发现背包上有一根拉链坏了，于是我又重新挑选了一个，正要转身离开，那店主居然耍赖说我还没有付钱，硬拉着要我付钱，还说什么谁能证明你付了钱呢？没办法，我是自己一个人去的，旁边又没有其它顾客，谁能证明呢？天晓得。我辩不过她，只好愤愤不平地两手空空回去了。从那以后，我吃一堑，长一智，我就常常到网上购物了。好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具；不这么说，不这么写，就会别扭；工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是“器”，有时候又是“事”，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对“腔调”本身的赞美。|好大一本书，是正版!各种不错!只是插图太多，有占篇幅之嫌。故事很精彩，女儿很喜欢。书写的不错，能消除人的心瘾。目前已经戒烟第三天了，书拿到手挺有分量的，包装完好。还会继续来，一直就想买这本书，太谢谢京东了，发货神速，两天就到了，超给力的！5分！了解京东：2013年3月30日晚间，京东商城正式将原域名360buy更换为jd，并同步推出名为“joy”的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入jingdong域名后，网页也自动跳转至jd。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360buy，新切换的域名jd更符合中国用户语言习惯，简洁明了，使全球消费者都可以方便快捷地访问京东。同时，作为“京东”二字的拼音首字母拼写，jd也更易于和京东品牌产生联想，有利于京东品牌形象的传播和提升。京东在进步，京东越做越大。|||好了，现在给大家介绍两本本好书：《谢谢你离开我》是张小娴在《想念》后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在作者书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装帧到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。|两年的等待加最美的文字，就是你面前这本最值得期待的新作。《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》全球最高端隐秘的心理学课程，彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！当今世界最高明的思想控制与精神绑架，政治、宗教、信仰给我们的终极启示。全球最高端隐秘的心理学课程，一次彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。从国家、宗教信仰的层面透析“思维的真相”。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》涉及心理学、社会学、神经生物学、医学、犯罪学、传播学适用于：读心、攻心、高端谈判、公关危机、企业管理、情感对话……洗脑是所有公司不愿意承认，却是真实存在的公司潜规则。它不仅普遍存在，而且无孔不入。阅读本书，你将获悉：怎样快速说服别人，让人无条件相信你？如何给人完美的第一印象，培养无法抗拒的个人魅力？如何走进他人的大脑，控制他们的思想？怎样引导他人的情绪，并将你的意志灌输给他们？如何构建一种信仰，为别人造梦？

通俗易懂的健身气功问答。

气功（炁功）是透过以呼吸的调整、身体活动的调整和意识的调整（调息，调形，调心）为锻炼方法，务求达到强身健体、健康身心、抗病延年、开发潜能等目的。

气功的种类繁多，主要可分为动功和静功。动功是指以身体的活动为主的气功，如导引派以动功为主，特点是强调与意气相结合的肢体操作。而静功是指身体不动，只靠意识、呼吸的自我控制来进行的气功。大多气功方法是动静相间的。宗教中，道教的道士常会练习导引、内丹术气功，佛教里的禅定、静坐也包含气功。

气功常配合武术或静坐一起练习。汉代名医华佗创编了五禽戏功法流传后世。

气功发源地是中国。气功在中国有悠久的历史，有关气功的内容在古代通常分为吐纳、行气、布气、服气、导引、炼丹、修道、坐禅等等。中国古典的气功理论是建立在中医的养身健身理论上的，自上古时代即在流传。原始的气功一部分称为“舞”，如《吕氏春秋》所说的“筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之”。春秋战国时期，一部分气功被概括于“导引按跷”之中。中医专著《黄帝内经》记载“提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一”、“积精全神”、“精神不散”等修炼方法。《老子》中提到“或嘘或吹”的吐纳功法。《庄子》也有“吹嘘呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也”的记载。湖南长沙马王堆汉墓出土的文物中有帛书《却谷食气篇》和彩色帛画《导引图》。《却谷食气篇》是介绍呼吸吐纳方法为主的著作。《导引图》堪称最早的气功图谱，其中绘有44幅图像，是古代人们用气功防治疾病的写照。

气功在历史上处于民间流传的状态，并形成了医家、儒家、道家、佛家、武家等众多的流派。医家气功强调保健、延年，道家气功讲求性命双修，佛家密宗气功讲求明心见性，武术气功则注重强化肌肉，发劲等技击应用。气功与宗教有着本质的区别。吐纳

“吐纳”一词常出现于冥想和气功等传统养生方法中对于呼吸的一种称谓，是一种调整呼吸的方法，其中“吐”解释为呼气、释放、同化；“纳”解释为吸气、吸收、内敛；按各家流派不同细分为按照疾缓、深浅、次数、有意、无意等各种方式相结合的修炼方法，是气功的入门必修课程，气功中所指的吐纳不仅是呼吸的意思，更深层次讲是人与自然界交融、沟通的一种方式，可理解为生物磁场同宇宙磁场同步的一种方法。存想

“存想”是调心的一种方式，意念想象一个场景画面并意守这个画面，在融入感受这种境界的过程中锻炼自己的心性，是强化精神力的一种方式，也是冥想、坐禅、练气前平静心情的一种方法。调形

“调形”可理解为通过系统的方法对身体的一种良性调节，通过一定的动作配合意识去引导体内肌肉、脏器、血脉、生物能量按照一定的规律要求运动，主要分为动静两大类，是气功入门必须课程之一。

健身气功二百问》是健身气功科普丛书之一，是一部关于健身气功的实用学习手册。《健身气功二百问》采用一问一答的形式，对气功爱好者在习练健身气功过程中经常遇到的种种困惑进行了解答，语言通俗，举例生动，版式活泼，图文并茂，符合普通人的阅读习惯，具有很强的实用性。

《健身气功二百问》采用一问一答的形式，对气功爱好者在习练健身气功过程中经常遇到的种种困惑进行了解答，语言通俗，举例生动，版式活泼，图文并茂，符合普通人的阅读习惯。出于方便读者的考虑，全书分为健身气功基础知识、健身气功的基本方法和注意事项、健身气功·易筋经、健身气功·五禽戏、健身气功·六字诀、健身气功·八段锦、四种健身气功健身效果。健身气功基础知识 1.什么是健身气功？

- 2.如何界定健身气功？ 3.健身气功有哪三要素？
- 4.什么是健身气功中的调身？其作用是什么？
- 5.什么是健身气功中的调息？其作用是什么？
- 6.什么是健身气功中的调心？其作用是什么？ 7.“四种健身气功”指的是哪四种功法？
- 8.健身气功·易筋经的源流？ 9.健身气功·易筋经的功法特点是什么？
- 10.健身气功·易筋经有哪些健身作用？ 11.健身气功·五禽戏的源流？
- 12.健身气功·五禽戏的功法特点是什么 13.健身气功·五禽戏有哪些健身作用？
- 14.健身气功·六字诀的源流？ 15.健身气功·六字诀的功法特点是什么？
- 16.健身气功·六字诀有哪些健身作用？ 17.健身气功·八段锦的源流？
- 18.健身气功·八段锦的功法特点是什么？ 19.健身气功·八段锦有哪些健身作用？
- 20.气功功法分为几类？四种健身气功属于哪一类？
- 21.为什么说健身气功是自养身心的方法？ 22.什么是丹田？丹田具体位置如何确定？
- 23.什么叫命门？意守命门在练功中有什么作用？ 24.什么是“握固”？
- 25.四种健身气功中的“握固”方法有何不同？
- 26.四种健身气功中的“握固”对人体健康有何意义？
- 27.什么是站桩中的“四要”“两对”？ …… 健身气功的基本方法和注意事项

健身气功·易筋经 健身气功·五禽戏 健身气功·六字诀 健身气功·八段锦
四种健身气功的健身效果

健身气功的管理知识
京东买书一如既往的给力，朋友介绍的，
我希望以后可以买便于携带的书，这书大本，装包不好装啊。还没看，希望好看
京东的货，应该是正版

记得有一次，我独自一人出来逛街。逛了大半天，什么也没有买到，不是东西不合适，就是价格太高，就在我准备两手空空打道回府的时候，无意中发现前方不远处有一个卖小百货的商店，走上前去一看，商店里面正挂着一些极其精致漂亮的背包，那时为了不至于两手空空回去，我总想凑合着买点东西，经过一番讨价还价，便商定了价格，付了钱之后，我正准备拿起我相中的背包离开的时候，无意中发现背包上有一根拉链坏了，于是我又重新挑选了一个，正要转身离开，那店主居然耍赖说我还没有付钱，硬拉着要我付钱，还说什么谁能证明你付了钱呢？

第一次买书，还行，没事练一练，

很好很好很好，质量还不错

是练气功入门的好书，对初学者比较有用。

给老掌柜买的，他说看了不错

很好很好很好很好很好...

气功也可以健身，强身健体

正品，不错的一次购物

没什么用处，一点也不实用，对气功也没什么讲解，

挺好挺好挺好挺好挺好挺好

挺实用的，权威书籍。

我看是一本健身气功的良好辅导资料。

很好的很好的很好的很好的很好的很好的

父亲以前很少注意养生，近来开始接触传统导引，这本书应该会有助益的

帮老人买的，有一定效果

设计经典制作完美设计经典包装完美设计经典;包装完美

好好好好好好好好好好

气功健身运动中有一定指导意义

跟国家体育总局的气功书配合着看，可以了解一些气功的原理，注意事项，联系效果，还可以。

看看是否会自学成功?

[健身气功二百问_下载链接1](#)

书评

[健身气功二百问_下载链接1](#)