

太极盘根功法



[太极盘根功法_下载链接1](#)

著者:徐毓茹，孙晴 著

[太极盘根功法_下载链接1](#)

标签

评论

不错不错不错不错不错

内容有图解，还是很不错的。

动作好漂亮，有光盘就更好。

可以可以可以可以可以可以

作者父亲徐雨辰所传，其父身体力行，达九十六岁而去，可知效果奇佳。要有光碟就更完壁！

一个练太极的朋友要买的，正版书，送货快。

太极发烧友买的，好不好我不妄加评论。

不错噢

好

我们的知识体系是通过课内外的自主学习而逐渐建立起来的。读书是搜集和汲取知识的一条重要途径。我们从课堂上掌握的知识不是很具体和容易理解的，需要再消化才会吸收。大量的阅读，可以将自己从课内学到的知识，融汇到从课外书籍中所获取的知识中去，相得益彰，形成“立体”的，牢固的知识体系，直至形成能力。
读书不仅对我们的学习有着重要作用，对道德素质和思想意识也有重大影响。“一本好书，可以影响人的一生。”这句话是有道理的。我们都有自己心中的英雄或学习的榜样，如军人、科学家、老师、英雄人物等。这些令我们崇拜或学习和模仿的楷模，也可以通过阅读各类书籍所认识。我们在进行阅读时，会潜意识地将自己的思想和行为与书中所描述的人物形象进行比较，无形中就提高了自身的思想意识和道德素质。
苏联著名教育家苏霍姆林斯基说得好：“如果学生的智力生活仅局限于教科书，如果他做完了功课就觉得任务已经完成，那么他是不可能有自己特别爱好的。”每一个学生要

在书籍的世界里，有自己的生活。把读书，应视为自己的乐趣。

保护准则

1.数据是用户的：所有存到印象笔记(Evernote)的内容，它的版权和所有权都属于你。
2.数据是受保护的：未经你的允许，我们没有任何权利查看，分享，使用，和分析你的数据。
3.数据是可转移的：你可以随时随地把全部数据迁移出去，不受任何限制。
印象笔记(Evernote)一贯以高度尊重用户隐私为基本准则，所以，印象笔记在中国也会在遵守当地的法律前提下，保持以上的全球服务数据保护准则。
使用方法
首先下载有印象笔记 适用于移动设备：iOS、Android、Windows Phone等
适用于电脑：MAC OS X、Windows 适用于可上网的设备：移动网页版和web版
可以根据需求进行下载，像我自己用得比较多的是桌面版和网页版。
下载安装完后就需要注册账号，登陆 注册时一般都需要邮箱验证
注册成功后就可以登陆了，这里以网页版为例，首先看到的就是欢迎界面和操作说明介绍，这个你可以忽略，也可以直接把这篇删除掉，然后创建自己的笔记。
删除欢迎使用印象笔记这篇文章，你只要在全部笔记下，右键选中删除就可以了
接下来就是创建新比较，我们可以点击图中的新建笔记，然后便会弹出一个空白的类似文本编辑器的界面，可以开始记录你的笔记了。
输入文章标题，可以根据自己笔记的内容定义标题，方便记忆，然后我们就可以在编辑框中输入我们想要保存的内容了，当然在编辑的时候也可以为文字加一些样式和颜色。
在文章内容里除了添加图片，还可以添加附件文件
为了文章能够更好的找到，点击隐藏详情，还可以给文章添加标签，软件版的话更简单，直接添加就可以了
桌面软件版的话功能更多，还可以添加作者，来源，笔记的创建时间，更新时间都可以看到
笔记创建好了，如果想让朋友也可以看到这篇笔记，还可以共享，一种是直接通过邮箱发送，还有就是共享链接
桌面软件版印象笔记比网页版的功能还要多，还支持笔记录音
对于笔记内容印象笔记会及时为您自动同步到服务器中，你再次登陆之后接着操作即可，不放心的话，还可以手动点击同步，同步你现在的笔记进度到服务器当中。[4]

[太极盘根功法_下载链接1](#)

书评

[太极盘根功法_下载链接1](#)