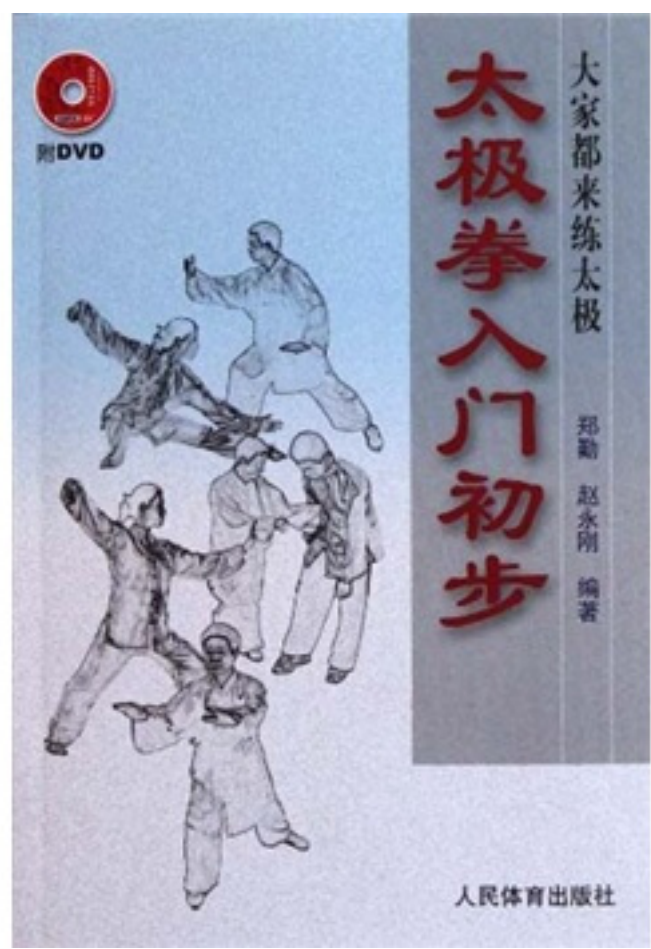


太极拳入门初步（附光盘）



[太极拳入门初步（附光盘）_下载链接1_](#)

著者:郑勤，赵永刚 著

[太极拳入门初步（附光盘）_下载链接1_](#)

标签

评论

不错讲的挺详细，老爸说很好。

东西还不错送货太慢 让我等了10天才送到

在家看了看，内容还行。

非常详细的光盘教学，本来给老爸的，后来看着看着自己学了。灰常不错。

很不错，喜欢中，给爸妈的，他们喜欢

很好，老人闲来看看，练两趟，锻炼身体。

太极拳入门初步书很好，图文并茂，还附光盘，学起来轻松，还几天就学会。

帮别人买的，还没反馈，他对太极入迷了。

没事的时候跟着学,身体好才是真的好

看了一下，对于初学者必须要结合光盘看的，要有耐心学才可以。

不错 功夫在练不在说

good，我没看，买给朋友的。

好好好好好好好好好好好好

够用了。。。。。。

内容很基本 适合初学者

适合初学者的太极拳教材，每天练习下很不错哦。

活动买的给力，太便宜了

书的内容浅显易懂，给人感觉很好

内容很好，对我很有帮助

到货也很快，喜欢。。

可以可以可以可以可以可以

真的是入门，若是有那么一点点基础的，建议就别买了

给老爸买的，老爸比较开心。

光盘上的东西不是很多，书还行

易h于m上q手：“y太极CE拳套路M入门-ST24式b太极拳”

一个人无论做什么，都可能形成习惯。有的人怕干活，时间一长，就会变成习惯性的懒惰；有的人遇上稍不顺心的事就会烦恼，时间一长，就会变成习惯性的烦恼；有的人遇上一点小事爱忧虑，时间一长，就会变成习惯性的忧虑……通常人们只是把人的外在表现，比如走路的姿势、个人卫生、吸烟、喝酒等称为习惯，其实人拥有很多习惯。好的习惯有诚实、勤奋、热情、节俭、快乐、自信等等；坏的习惯有虚伪、说谎、自卑、懒惰、忧郁、骄傲、胆怯等等。说白了，这些行为也只不过是人们给习惯起的别名而已。本杰明·富兰克林说：“一个人一旦有了好习惯，那它带给你的收益将是巨大的，而且是超出想象的。”这是他亲身体会得出的结论。富兰克林青年时期，发誓要改掉坏习惯，养成好习惯。他给自己制定了克服13个坏习惯的计划，取得了意想不到的良好效果。他为了保证有更多的时间用于学习，在计划的“程序”一条里，规定自己几点起床，几点吃饭，几点阅读，使生活有条不紊。后来有朋友说他常常表现出骄傲情绪，他又把养成“谦虚”的好习惯列入计划。他每周选出一种缺点进行矫正，每晚必须作自我反省，每天记录自己努力的结果。有时坏习惯没有彻底改变，尚未达到自己理想标准时，就再延长矫正一周，直到好习惯代替了坏习惯为止。一个人只要改变了身上的坏习惯，就能换来带给自己走向成功的好习惯。富兰克林能成为引导美国走上独立之路的爱国者，能成为著名的科学家，能成为最受美国人尊敬的人，这与他改变坏习惯，养成好习惯分不开。

人生是一种优胜劣汰的竞争，在追求成功的道路上，良好的习惯常常是获得成功的捷径，即便是很小很小的好习惯，也会给人带来意想不到的收获。有个大学毕业生，到一家公司应聘。面试时，外边等了许多人，看起来个个踌躇满志，应试者一个个被叫到经理办公室，一个个又表情严肃地走出来。当叫到他时，他没有像别人那样慌忙推门而进，而是先敲门问：“我可以进来吗？”经理说了声“可以”，他才进去。进门后，他又轻轻地关上了门。几天后，他被意外地聘用了。两年后，他工作出色，升为业务主管，与经理接触的机会多了，才把心中的疑惑说了出来：“当初有人学历比我高，为啥要聘用我？”经理说：“说实话，你哪一条都不比别人强，我就看中你进门时很有礼貌，懂礼貌说明你有教养，有教养的人，先不说能在公司有多大的作为，起码不会给公司制造乱子。”可见好习惯处处受人欢迎，能使自己受益无穷。

记得我的政治老师说过人一生都有困难，只要认真去面对就一定能成功。只要认真面对每一件事就能成功。对待每一件事只要努力就能成功。所以习惯培养一生，有好的习惯就有好的一生。只要一件事做上七七四十九天就能成为一个习惯。

小学是班主任讲过：某中学的一位数学教师每天给他的一个学生出三道数学题，作为课外作业，让他回家后去做。这个学生每天都能认真完成。有一天，这个学生回家后，发现老师今天给他出了四道题，而且最后一道似乎有些难度。他想，以前每天的三道题，都顺利地完成了，从未出现过任何差错，老师早该给我增加点分量了。于是，他满怀自信地投入到解题的思考中，天亮时分，他终于把最后一道难题也解答出来了，当他把这四道已解的题一并交给老师时，老师看完后惊呆了。原来最后那道题竟是一道在数学界流传百年而无人能解的难题。老师把它抄在纸上，也只是出于好奇。结果，不经意把它与另外三道题混在一起了。这位高三的学生却在不明实情的前提下，把它攻克了。

所以不要被时间的债哦！

挺好的，速度也很快，很满意，还会再来的

简单明了，易操作，不错不错！

我还没有看，书送到时是完整的

教的不错，希望能入门

老爸最近迷上太极，买了不少书，送货挺快的，不错

书还可以，配的光盘讲解不细

快递慢了点 光盘有点划伤

送老人的，觉得很一般，

内容很不错拿起来看了一会舍不得放下啊很喜欢他的文采读起来很有感觉太极拳入门初步（附光盘），很值得看价格也非常便宜比实体店买便宜好多还省车费书的内容直得一读阅读了一下写得很好太极拳入门初步（附光盘）在着力普及太极拳的同时，全面介绍了太极拳的源流和内容、健身原理与科学，以及如何在太极拳的修习中进行武德培养等文化内容，并把这些文化的部分放在了全书的第一、二、三章，凸显其重要性。本书内容的选择，出发点是初学者。太极拳运动的基本技术和要领（第四章）介绍了太极拳运动中的手型掌法、步型步法、身型身法等基本技术。太极拳基础功法（第五章）介绍了太极拳桩功、六段选、八门五步等基本功法，功法简洁实用，易于上手太极拳套路入门-24式太极拳（第六章）选取了群众基础厚实的24式太极拳。太极推手基础（第七章）介绍了太极推手的基础和主要练法。全书内容，深入浅出，图文并茂。内容也很丰富一本书多读几次快递送货也很快还送货上楼非常好很励志的书内容充实文笔朴实结构紧凑

获益匪浅太极拳入门初步（附光盘）超值买书就来京东商城价格还比别家便宜还免邮费不错速度还真是快而且都是正版书非常适合睡前看大部分写得温温和和的适合睡前的心情和状态三分钟一篇翻几页然后轻松地淡淡地睡着人生低谷朋友介绍读了她部分文章从此一发不可收拾认识并不长慢慢看一切都要慢慢来文字总是那么平淡但是却不简单读的时候很轻松但是收获却非常大读谢谢你离开我的过程好比自己内心进行的毫无保留的对话放松毫无戒备和保留敞开内心面对最真实的自己告诉自己的最真实的想法久违的放松很珍贵书很精致一直很喜欢她的书世界这么大这么美如果在我最美的年华仅仅只能像井底之蛙一样自以为是的享受着安逸的市井平淡生活那等我老了照片中再也呈现不出青春的无忧笑容了再也没精力越走越远了没有孤独时还能想起来就笑出来的回忆时我会不会唏嘘一辈子的时光已过遗憾却再也无法修补太极拳入门初步（附光盘）在着力普及太极拳的同时，全面介绍了太极拳的源流和内容、健身原理与科学，以及如何在太极拳的修习中进行武德培养等文化内容，并把这些文化的部分放在了全书的第一、二、三章，凸显其重要性。本书内容的选择，出发点是初学者。太极拳运动的基本技术和要领（第四章）介绍了太极拳运动中的手型掌法、步型步法、身型身法等基本技术。太极拳基础功法（第五章）介绍了太极拳桩功、六段选、八门五步等基本功法，功法简洁实用，易于上手太极拳套路入门-24式太极拳（第六章）选取了群众基础厚实的24式太极拳。太极推手基础（第七章）介绍了太极推手的基础和主要练法。全书内容，深入浅出，图文并茂。

融合传统中医的自愈之道，传授利用人康复系统祛病延年的神奇智慧。不需医药、不需手术就能远离疾病的终极秘密，让求医无果、求医无门的人们找友身心自愈的健康之路，人体自有大药，求医不如求己。

一部利用人体自愈力防病、抗病、治病的大全集融合《黄帝内经》、《易经》、《本草纲目》等国医经典的自愈之道传授中医利用人体自愈潜能祛病延年的神奇智慧

全面：全面介绍中医有关人体自愈力的理论和提高自愈力的养生手段，包括食物疗法、经络疗法、反射区疗法、健身疗法、四季养生、情志调养、自然疗法、草药疗法，还介绍了各种常见疾病的复方自愈调理法，是一部利用自愈力防病、抗病、治病的大全集。

经典：总结《黄帝内经》、《易经》、《本草纲目》等医经典的自愈之道，挖掘华佗、孙思邈、李时珍等历代名医的养生自愈精华，收录佛、道、儒等圣人先贤的养生秘方，传授中医利用人体自愈潜能祛病延年的神奇智慧。

优效：书中的自愈法则历经几千年的生活检验，每种自愈方案都是天然、优效、无毒副作用的绿色疗法，是专属中国人的养生治病真经，掌握了这些自愈法则，每个人都可以成为自己的医生，不需药物、不需手术，即可远离疾病。

实用：从我们衣食住行的日常生活入手，深入浅出地介绍中医激发人体自愈潜能的养生精髓，从日常起居中探寻增强生命活力的隼法。力求使中医的自愈之道贴近生活，惠及大众，成为老百姓日常饮食、调养身体、防病治病的指时原则，具有切实的可行性。

通俗：语言通俗，浅显易懂，简单明了地介绍各种食疗方案，取穴方法，反射区的位置，按摩、

刮痧、导引、拔罐等自愈功法，并配有大量图片，使读者一看就懂，一学即会，真正将健康和疾病的管理权掌握在自己手中。

《求医不如求己大全集》语言通俗，讲解详细，有非常高的实用价值，其中的自愈方案和养生秘诀都是专属中国人的养生治病真经。掌握了中医自愈之道，我们每个人都可以成为自己的医生，摆脱疾病，收获健康。

人体自有大药，求医不如求己。为帮助读者深入一解中医利用人体自愈力祛病延年的神奇智慧，启动人体自愈大药，将健康和疾病的管理权掌握在自己手中，减少求医问药的比例，我们专门编写了《求医不如求己大全集》。

《求医不如求己大全集》取《黄帝内经》、《易经》、《本草纲目》等国医经典之义，博采华佗、李时珍等历代名医之所长，全面介绍了中医自愈之道及提高自愈力的手段，包括食物疗法、经络疗法、反射区疗法、健身疗法、四季养生、情志调养、自然疗法、草药疗法，以及各种常见疾病的复方自愈调理法，从老百姓的日常起居中探寻增强生命活力的方法，同时借鉴了现代社会一些养生新方式，是一部利用自愈力防病、抗病、治

病的大全集。

书中的饮食原则能够使我们在一日三餐中吃出免疫力、排尽体内毒素、保持气血畅通，找到健康长寿的自愈之道；养护五脏六腑的简单动作，让我们通过刺激经络、穴位、反射区，将脏腑功能调理到最佳状态，从而释放脏腑的自愈潜能，收获手到病除之效；健康的生活方式，让我们的饮食起居顺天而行，趋吉避凶，用健康的生活习惯和积极的生活态度将疾病的不良影响，降至最低；不同体质者的养生方式让每个人都能找到激发自愈潜能的最佳方案；常见疾病的复方自愈调理法，使糖尿病、高血压、肥胖等各种常见疾病不治而愈；家庭常备小药匣，让我们利用草药、药膳、药酒激活身体自愈力，将疾病消弭于无形……

面对各种疾病，我们无能、无助、无知，总是翘首企盼灵丹妙药的问世，寄希望于先进的医疗手段，或是四处寻找名医。然而，药物能治病，也能致病；医院能救死扶伤，也能夺人性命；名医能妙手回春，却不能包治百病。当我们过分依赖药物和医生时，似乎只能听天由命。事实上

[太极拳入门初步（附光盘）_下载链接1_](#)

书评

[太极拳入门初步（附光盘）_下载链接1_](#)