

杨式太极拳中架与内功（附光盘）



[杨式太极拳中架与内功（附光盘）_下载链接1](#)

著者:马京钢 等 著

[杨式太极拳中架与内功（附光盘）_下载链接1](#)

标签

评论

杨式太极拳中架与内功是楊式一拳架

学习太极拳用的，不错的书

不错吧，功夫不负有心人。。。。。。。。。。

大架的演示很好，很实在到位，不知中架与大架的关系，最少要了解下才行

还不错吧。老人很喜欢。对老人也很实用

好，非常好，欣赏中！！

很好，很好，很好，很好

书和光盘配合练习太极拳非常好。

这次发货有点慢哦。不过书很好

开阔眼界,值得购买收藏.

正品，折扣又多，内容很好看

帮同事买的，送货超快的，同事说服务很好！！

我担心再学下去,我会超过成龙,变李小龙

这书的内容很详尽。京东的速度很快！

还行的书。。。。。。。。

好~~非常的棒~！！~

是一本好书，就是看起来有点玄。

杨氏太极还是比较适用于中老年人强身健体的，父亲很喜欢，就是附带的光盘质量不咋地

值得一看！！ 内容还算是不错得！！！

太慢了啊 两周多才到货

书还没看

物流慢

这是用每张百元优惠券时下的四订单所购书，年岁大了，身体更要关注。锻炼医药两不误。这是汪永泉的89式杨式太极拳。

内容一般，有神话的嫌疑

不错

好

不记得这在是京东买的第几本书了。很满意。我会继续坚持学习。

媒体不时报道，现在国民的阅读量不断下降，其实从我们身边也可以看到，能够坚持读书、热爱读书的人越来越少。就拿我市的中心城区—海港区来说，拥有人口几十万，商业繁荣，但书店、图书馆明显要冷清得多，人们购买的也往往是各类考试辅导用书。书中有什么，读书能带给我们什么，除了应付考试之外还有其它用处吗？这些问题值得我们思考。古人云：书中自有颜如玉，书中自有黄金屋，书中自有千盅粟。古人对读书重视，因为一旦考取功名，自己的身份地位、生活状况都会发生翻天覆地的变化，可谓名利双收，这是一种封建时代功利性的读书。而现代社会，我们读书的目的是全面提高自身修养，紧跟时代发展变化的步伐，更好地履行自己的职责，无论是社会责任还是家庭责任。好书中，有先人深邃的思想，有富于哲理的人生格言，也有提高业务技能的科技知识。无功利读书对开启人的心智、陶冶各种情操是非常有益的。前不久，市城管局党委举办了一期“家教有方”大讲座，特别邀请了山海关区区委常委、纪委书记张椿林同志为大家现身说法，讲授家庭教育的方式方法，如何培养出优秀的孩子。张书记特别强调，家庭教育中最基本也是最有效的方法就是培养孩子的阅读习惯，大量读书，在各类书籍中汲取思想的精华，塑造健全的人格、打造丰富的精神世界。整堂讲座听下来，让我们受益匪浅，而张书记所传达的“读书重要”这一观点也令人心悦诚服，又唤起了我内心深处对于读书的热爱。

在各类书籍中，我最喜欢的是历史和哲理书籍，如《史记》、《孔子传》、《上下五千年》、《菜根潭》等。从一个个历史事件中了解社会的跌宕起伏、洞察人性的根本，从史书中了解中华民族五千年的灿烂文明，我为祖国感到骄傲，同时也倍加珍惜现在的幸福生活。近几年我一直反复读的一本书是明代洪应明所著的《菜根潭》。我喜欢《菜根潭》，因为它是一本历世阅人的书，充满哲理的味道，充满了富于通变的处世哲学，充满了诗情画意，让我在不知不觉中有所收益。我想大家可能和我一样，在日复一日的工作与家庭琐事中，渐渐消磨了棱角，失去了生活的情致，有时难免心浮气燥。每当这时，我就用《菜根潭》中的有些句子来舒缓情绪，抚平心境，效果很好。儒家的中庸和道家的无为教给我们如何放下，如何舍得，而我们也就是在不断的受挫总结摸索中一步步走向成熟。

我们学习的最终目的是做事，而要会做事，必先会做人。用好书滋润心灵，增强修养，提高辨别力，树立正确的价值观，做一个对社会负责、对家庭负责的人，我想那样我们的人生会更有意义。

当前我局开展的百日阅读活动，激发了人们的读书热情，很多人重又捧起了久违的书本。古人讲：“外物之味，久则可厌；读书之味，愈久愈深”。让我们一起多读书，读好书，读出真理，读出乐趣，读出雅致，读出一个全新的世界。

[杨式太极拳中架与内功（附光盘）_下载链接1](#)

书评

[杨式太极拳中架与内功（附光盘）_下载链接1](#)