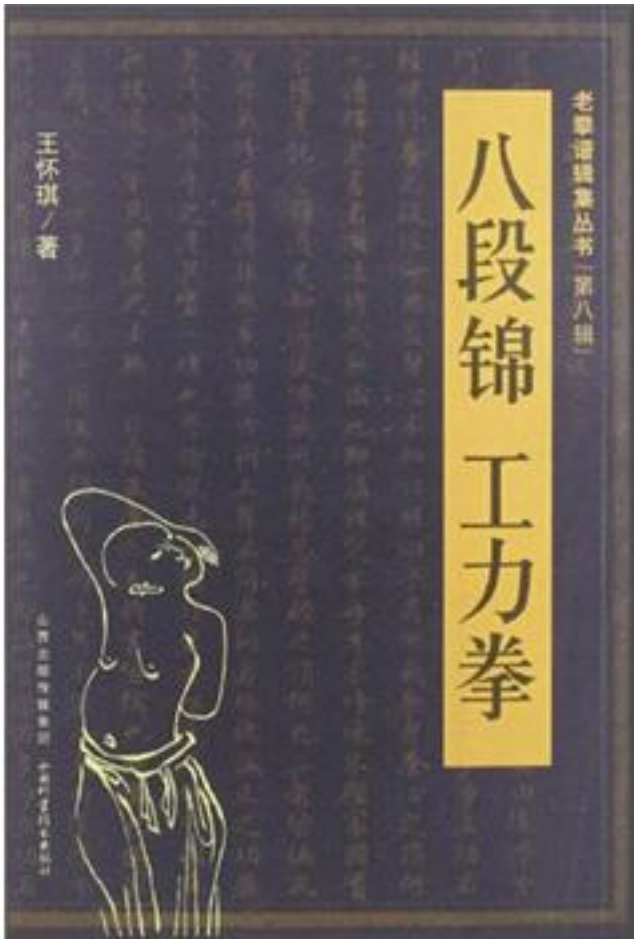


老拳谱辑集丛书（第8辑）：八段锦·工力拳



[老拳谱辑集丛书（第8辑）：八段锦·工力拳\\_下载链接1](#)

著者:王怀琪 著

[老拳谱辑集丛书（第8辑）：八段锦·工力拳\\_下载链接1](#)

标签

评论

宝贝收到了，东西不错，很实惠，趁着搞活动多买点，以后慢慢看，给好评！

-----  
八段锦已经普及了，但是把立式、坐式统一起来还是挺少见的，不是传承体系，属于按照作者按照体育原理复原出来的体系；工力拳不是弓力拳，就是战场拳，属于新编拳种，实际效果不详。

-----  
不错，正版书籍，值得一读!

-----  
正版书，送货快，晚上下单，第二天就到了

-----  
此用户未填写评价内容

-----  
大概翻了翻，后面一部分说是抗战时的速成拳法，却正是现代人所不屑的套路训练。套路本身确实是有格斗作用的，就看训练者如何操作了

-----  
古籍名著，传世秘籍，强身健体，

-----  
依好很好很好很好很好

-----  
很好的书，天天看看，学学

-----  
书非常好，就是太旧，，京东售后服务好，给办理的很满意

-----  
了解经典，学习经典，发扬经典。希望对生活与生命的理解有帮助!!! 感谢京东配送又快又好!

-----  
八段锦练一练其实是养生，标签这回对了。无论如何，老拳谱的整理是靠谱的。点赞。

-----  
非常好非常好非常好非常好非常好非常好非常好

-----  
印刷质量好，包装完美，文化古籍，欣赏下。

-----  
很好，民国版的，保留了原版的样子，又有对照简体宋字的印刷，既不失原意又容易被看懂，很好的一套书。

-----  
非常满意。值得购买。

-----  
物品正规，物流快捷，包装完好，服务周全，不错的网商！

-----  
基本是一本体操教科书，准备照着练。

-----  
书很好，包装很严实，配送速度很快！满意！

-----  
就是一套老拳谱，看看练练。

-----  
总体感觉一般，不够详细，不如去网上看视频

-----  
不错不错不错不错不错不错不错

-----  
活动时候入手的，价廉物美

-----  
还没看，东西不错，值得购买！

-----  
物美价廉很好。

-----  
京东快递速度满快的

-----  
兴趣爱好，有空试试

-----  
很好，特满意，

-----  
给孩子买的，想锻炼身体，我说由八段锦开始吧

-----  
最喜欢书，乐在其中！

-----  
八段锦体操。不知是否正宗。

-----  
我买成两册了，尴尬……  
-----

简单易学，不错

不怎么样，浪费钱

加油！挺不错！

不错不错不错

.....  
 ??????  
 . . . . .

书写得真诚。

很不错用起来很方便.很不错用起来很方便.很不错用起来很方便.很不错用起来很方便.很不错用起来很方便.  
很不错用起来很方便.很不错用起来很方便.很不错用起来很方便.很不错用起来很方便.很不错用起来很方便.  
很不错用起来很方便.很不错用起来很方便.很不错用起来很方便.很不错用起来很方便.很不错用起来很方便.  
很不错用起来很方便.很不错用起来很方便.很不错用起来很方便.很不错用起来很方便.很不错用起来很方便.  
很不错用起来很方便.很不错用起来很方便.很不错用起来很方便.很不错用起来很方便.很不错用起来很方便.

很好。

很好。

不错，有一定所得，但理论与观点结合的还不是很紧密。

作为一窍不通者，当做八段锦的入门还凑合，把八段锦当做现代体操来练了，通篇没有讲呼吸的方法。

收到了

还没看

很好

好评

不错

还行

老拳谱辑集丛书之《八段锦工力拳》，不知道这八段锦是怎么一门功夫，还有这工力拳，没听过，很好奇，不知能有多舒服，有待研究

《老拳谱辑集丛书（第8辑）：八段锦·工力拳》旨在供各界武术爱好者鉴赏、研习和参考，以达弘扬国术，保存国粹，俾后学者不失真传而已。原书大多为中华民国时期的刊本，作者皆为各武术学派的嫡系传人。他们遵从前人苦心孤诣遗留之术，恐久而湮没，故集数十年习武之心得，公之于世。《老拳谱辑集丛书（第8辑）：八段锦·工力拳》内容丰富，树义精当，文字浅显，解释详明，并且附有动作图片，实乃学习者空前之佳本。

送货也很快，我很满意！开卷有益，读书好处多，陶冶情操，修身养性，还会再来的哦。一本书有一个故事，一个故事叙述一段人生，一段人生折射一个世界。“读万卷书，行万里路”说的正是这个道理。读诗使人高雅，读史使人明智。读每一本书都会有不同的收获。“悬梁刺股”、“萤窗映雪”，自古以来，勤奋读书，提升自我是每一个人的毕生追求。读书是一种最优雅的素质，能塑造人的精神，升华人的思想。

挺好的，发货也快！

《老拳谱辑集丛书（第8辑）：八段锦·工力拳》是一本好书。我们要好书,我们找好书,我们爱好书,我们读好书.学习离不开好书,生活离不开好书,知识离不开好书,工作离不开好书.好书使人明辨是非,好书使人通情达理,好书使人心情舒畅,好书使人增长知识.而且京东发货很快，比书店好太多了。

hao b

老版重印看起来不习惯。

了解一下，古代的广播体操。

只收藏用，大略翻看一下

不错不错步步错不错不错不错

不错的选择  
不错的选择  
不错的选择  
不错的选择  
不错的选择  
不错的选择  
不错的选择  
不错的选择

-----  
书的质量很好，内容不错！

-----  
是我正好需要的辅助教材

-----  
里面插图像是民国时毛笔画的 比较模糊 字是繁体字 有些不认识 而且书籍向左翻页字也是从右向左竖着的 不习惯

-----  
好东西大家支持呵呵么。

-----  
此功法历史悠久，简单易学[1]，功效显著。共八节，八段又分武与文两种。武八段多为马步式或站式，又称北派，适合青壮年与体力充沛者。其名称出北宋·洪迈《夷坚志》：“政和七年，李似矩为起居郎。……尝以夜半时起坐，嘘吸按摩，行所谓八段锦者。”南宋·曾慥《道枢》辑其基本功法为：仰手上举所以治三焦；左肝右肺如射雕；东西单托所以安其脾胃；返而复顾所以理其伤劳；大小朝天所以通五脏；咽津补气左右挑起手；摆鲜鱼尾所以祛心疾；左右攀足所以治其腰[1]。

-----  
我看了这本书籍很好，有不错的感想。认真学习了这本书，给我几个感受  
①多向互动，形式多样.互动的课堂，一定的活动的课堂，生活的课堂。互动的条件：平等、自由、宽松、和谐。互动的类型师生互动、生生互动、小组互动、文本互动、习题互动、评价互动。互动的形式：问题质疑、成果展示、心得交流、小组讨论、合作学习、疑难解析、观点验证、问题综述。  
②民主平等是指在学术面前人人平等，在知识面前人人平等。不因家庭背景、地区差异而歧视，不因成绩落后、学习困难遭冷落。民主的核心是遵照大多数人的意志而行事，教学民主的核心就是发展、提高多数人。可是总有人把眼睛盯在几个尖子学生身上，有意无意地忽视多数学生的存在。“抓两头带中间”就是典型的做法。但结果往往是抓“两头”变成抓“一头”，“带中间”变成“丢中间”。教学民主最好的体现是以能者为师，教学相长。信息时代的特征，能者未必一定是教师，未必一定是“好”学生。在特定领域，特定环节上，有兴趣占有知识高地的学生可以为同学“师”，甚至为教师“师”。在教学中发现不足，补充知识、改善教法、提高效益，亦可谓“教学相长”。  
③我们的教师为了控制课堂，总担心秩序失控而严格纪律，导致紧张有余而轻松不足。轻松的氛围，使学生没有思想顾忌，没有思想负担，提问可以自由发言，讨论可以畅所欲言，回答不用担心受怕，辩论不用针锋相对。同学们的任何猜想、幻想、设想都受到尊重、都尽可能让他们自己做解释，在聆听中交流想法、沟通中达成共识。  
④关系和谐，才能有轻松愉快；关系融洽，才能够民主平等。生生和谐、师生和谐、环境和谐、氛围和谐，都需要教师的大度、风度与气度。与同行斤斤计较，对学生寸步不让，艰难有和谐的课堂。和谐的关键在于善待“差生”，宽容“差生”。

⑤教学生抓重点.教学难免有意外，课堂难免有突变，应对教学意外、课堂突变的本领，就是我们通常说的驾驭课堂、驾驭学生的能力。对教师来说，让意外干扰教学、影响教学是无能，把意外变成生成，促进教学、改进教学是艺术。生成相对于教学预设而言，分有意生成、无意生成两种类型；问题生成、疑问生成、答案生成、灵感生成、思维生成、模式生成六种形式。生成的重点在问题生成、灵感生成。教学机智显亮点.随机应变的才智与机敏，最能赢得学生钦佩和行赞叹的亮点。教学机智的类型分为教师教的机智、学生学的机智，师生互动的机智，学生探究的机智。机智常常表现在应对质疑的解答，面对难题的措施，发现问题的敏锐，解决问题的灵活。教育智慧求妙点.从知识到能力，从情感到智慧，教育逐步进入它的最佳境界。教育智慧表现为对本质的要求，对教育规律的把握，对教学艺术的领悟，对教学特色的追求。

-----  
不错

-----  
此功法历史悠久，简单易学[1]，功效显著。共八节，八段又分武与文两种。武八段多为马步式或站式，又称北派，适合青壮年与体力充沛者。其名称出北宋·洪迈《夷坚志》：“政和七年，李似矩为起居郎。……尝以夜半时起坐，嘘吸按摩，行所谓八段锦者。”南宋·曾慥《道枢》辑其基本功法为：仰手上举所以治三焦；左肝右肺如射雕；东西单托所以安其脾胃；返而复顾所以理其伤劳；大小朝天所以通五脏；咽津补气左右挑起手；摆鲜鱼尾所以祛心疾；左右攀足所以治其腰[1]。另《医方类聚》、《灵剑子导引子午记》等均载有类似功法。现在流行的是晚清时所传的歌诀：两手托天理三焦，左右开弓似射雕。调理脾胃须单举，五劳七伤望后瞧。摇头摆尾去心火，两手攀足固肾腰。攒拳怒目增气力，背后七颠百病消。文八段又称南派，多用坐式，注重凝神行气。其图式出南宋·河滨丈人《摄生要义》。明·王圻《三才图会》载有类似图式并附有功法。高濂《遵生八笺》括为歌诀：“闭目冥心坐，握固静思神。叩齿三十六，两手抱昆仑。左右鸣天鼓，二十四度闻。一口分三咽，龙行虎自奔。闭气搓手热，背摩后精门。尽此一口气，想火烧脐轮。左右辘轳转，两脚放舒伸。叉手双虚托，低头攀脚频。以候逆水上，再漱再吞精。如此三度毕，神水九次吞。咽下汨汨响，百脉自调匀。河车搬运讫，发火遍烧身。……子后午前后，造化合乾坤。循环次第转，八卦是良因。”亦附有功法八图，并于歌诀有详细注释。曹无极《万育仙书》曾转载此诀[2]，后世流行颇广。[2]

古代八段锦 2历史  
此功法历史悠久，简单易学，功效显著。共八节，又分武八段与文八段两种。武八段多为马步式或站式，又称北派，适合青壮年与体力充沛者。其名称出北宋·洪迈《夷坚志》：“政和七年，李似矩为起居郎。……尝以夜半时起坐，嘘吸按摩，行所谓八段锦者。”南宋·曾慥《道枢》辑其基本功法为：仰手上举所以治三焦；左肝右肺如射雕；东西单托所以安其脾胃；返而复顾所以理其伤劳；大小朝天所以通五脏；咽津补气左右挑起手；摆鲜鱼尾所以祛心疾；左右攀足所以治其腰。另《医方类聚》、《灵剑子导引子午记》等均载有类似功法。现在流行的是晚清时所传的歌诀：两手托天理三焦，左右开弓似射雕。调理脾胃须单举，五劳七伤望后瞧。摇头摆尾去心火，两手攀足固肾腰。攒拳怒目增气力，背后七颠百病消。文八段又称南派，多用坐式，注重凝神行气。其图式出南宋·河滨丈人《摄生要义》。明·王圻《三才图会》载有类似图式并附有功法。高濂《遵生八笺》括为歌诀：“闭目冥心坐，握固静思神。叩齿三十六，两手抱昆仑。左右鸣天鼓，二十四度闻。微摆撼天柱，赤龙搅生津。漱津三十六，神水满口匀。一口分三咽，龙行虎自奔。闭气搓手热，背摩后精门。尽此一口气，想火烧脐轮。左右辘轳转，两脚放舒伸。叉手双虚托，低头攀脚频。以候逆水上，再漱再吞精。如此三度毕，神水九次吞。咽下汨汨响，百脉自调匀。河车搬运讫，发火遍烧身。……子后午前后，造化合乾坤。循环次第转，八卦是良因。”亦附有功法八图，并于歌诀有详细注释。曹无极《万育仙书》曾转载此诀，后世流行颇广。[3]

-----  
非常好的书

-----  
老拳谱辑集丛书（第8辑）：八段锦·工力拳伤寒论》为现存最早的中医临床医学经典著作，它并不仅仅是局限于外感热病的专著。该书确立了辨证论治基本原则，该辨证论治基本原则的确立开拓了中医临证医学的新纪元，成为后世医家诊治疾病的准绳和中医学术发展的源泉之一。本书也因此成为历代公认的中医成才的必读之书。

· 算法导论（超过50万人阅读的算法圣经！） >> · 谢谢你离开我（张小娴最新散文）

>> 内容简介

《伤寒论》为汉代著名医学家张仲景所著，被历代奉为中医的经典著作。该书所运用的辨证论治原则和方法，确立了中医诊治疾病的规范；所记述的理法方药相结合的辨治经验，对中医临证医学的发展影响极其深远；所记载的大量复方，组方严谨，疗效显著，被后世称作“众方之祖”。

本书以明·赵开美刻本为底本，全书共十卷，卷一为平脉、辨脉法；卷二为伤寒例、辨痉湿喝病脉证并治、辨太阳病脉证并治上；卷三至卷六分述六经病脉证；卷七至卷十分述辨霍乱、阴阳易及汗吐下诸可诸不可脉证并治。

《伤寒论》为白文本，不载历代注文，读者可直接领悟张仲景原著的风貌，适合有一定中医学习基础者、临床医师深入学习。 作者简介

张仲景，医学家。名机，字仲景。南阳郡涅阳（河南南阳）人。所著《伤寒杂病论》被改编成《伤寒论》、《金匱玉函经》、《金匱要略》三书。 目录 伤寒论 卷第一

辨脉法第一 一脉法第二 伤寒论 卷第二 伤寒例第三 辨痉湿喝病脉证第四

辨太阳病脉证并治上第五（1-30） 桂枝汤 桂枝加葛根汤 桂枝加附子汤 桂枝去芍药汤

桂枝去芍药加附子汤 桂枝麻黄各半汤 桂枝二麻黄一汤 白虎加人参汤 桂枝二越婢一汤

桂枝去桂加茯苓白术汤 甘草干姜汤 芍药甘草汤 调胃承气汤 四逆汤 伤寒论 卷第三

辨太阳病脉证并治中第六（31-127） 葛根汤 葛根加半夏汤 葛根黄芩黄连汤 麻黄汤

小柴胡汤 小青龙汤 小青龙汤 桂枝汤 桂枝加厚朴杏子汤 干姜附子汤

桂枝加芍药生姜各一两人参三两新加汤 麻黄杏仁甘草石膏汤 桂枝甘草汤

茯苓桂枝甘草大枣汤 厚朴生姜半夏甘草人参汤 茯苓桂枝白术甘草汤 芍药甘草附子汤

茯苓四逆汤 调胃承气汤 五苓散…… 作寒论 卷第四 作寒论 卷第五 作寒论 卷第六

作寒论 卷第七 作寒论 卷第八 作寒论 卷第九 作寒论 卷第十 伤寒论后序

附《伤寒论》子目 后记 方剂索引 · 收起全部 << 精彩书摘

伤寒六七日，发热，微恶寒，支节烦疼，微呕，心下支结，外证未去者，柴胡桂枝汤主之。方十二。 桂枝去皮 黄芩一两 半人参一两半 甘草一两，炙 半夏二合半，洗

芍药一两半 大枣六枚，擘 生姜一两半，切 柴胡四两

上九味，以水七升，煮取三升，去滓，温服一升，本云人参汤，作如桂枝法，加半夏、

柴胡、黄芩，复如柴胡法，今用人参作半剂。

伤寒五六日，已发汗而复下之，胸胁满微结，小便不利，渴而不呕，但头汗出，往来寒热心烦者，此为未解也，柴胡桂枝干姜汤主之。方十三。 柴胡半斤

桂枝三两，去皮 干姜二两 栝楼根四两 黄芩三两 牡蛎二两，熬 甘草二两，炙

上七味，以水一斗二升，煮取六升，去滓，再煎取三升，温服一升，日三服，初服微烦，复服汗出便愈。

伤寒五六日，头汗出，微恶寒，手足冷，心下满，口不欲食，大便鞭，脉细者，此为阳微结，必有表，复有里也，脉沉亦在里也。汗出为阳微，假令纯阴结，不得复有外证，悉人在里，此为半在里半在外也。脉虽沉紧，不得为少阴病。所以然者，阴不得有汗，今头汗出，故知非少阴也，可与小柴胡汤。设不了了者，得屎而解。十四。 用前第十方

。 伤寒五六日，呕而发热者，柴胡汤证具，而以他药下之，柴胡证仍在者，复与柴胡汤。此虽已下之，不为逆，必蒸蒸而振，却发热汗出而解。若心下满而鞭痛者，此为结胸也

，大陷胸汤主之。但满而不痛者，此为痞，柴胡不中与之，宜半夏泻心汤。方十五。  
之。

-----  
给老爸买的，他说还可以

-----  
买给女儿，比书店便宜，女儿喜欢。

-----  
内容很好，相信是前人智慧的结晶

-----  
很不错的一本书，印刷还可以，纸张质量也还行

-----  
内容实在 非常精彩 演示很到位仔细

-----  
内容清晰，指导性很强

-----  
只要坚持，必定有效果啊

-----  
抢救老拳谱，功不可没

-----  
上还精无体育会教才作品

-----  
[老拳谱辑集丛书（第8辑）：八段锦·工力拳\\_下载链接1](#)

书评

[老拳谱辑集丛书（第8辑）：八段锦·工力拳\\_下载链接1](#)