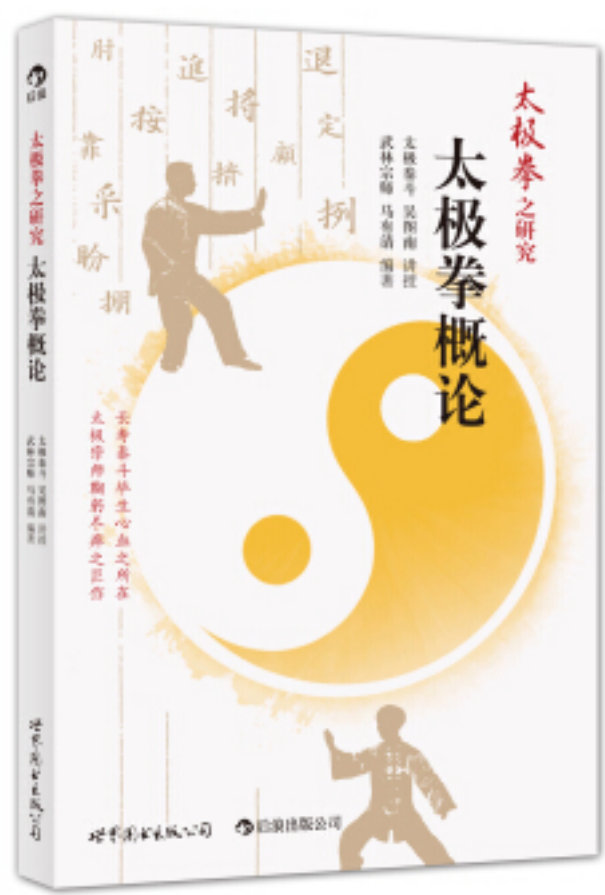


太极拳概论



[太极拳概论_下载链接1](#)

著者:马有清 著

[太极拳概论_下载链接1](#)

标签

评论

是正品，包装完美，很愉快的一购物，推荐大家购买。

武术名家个人练拳体验，知无不尽，非常值得参考，也从此知道了平常人的练拳努力方向了。指路明灯！推荐。

此用户未填写评价内容

速度快，买给妈妈的，希望能喜欢

太极拳的经典之做，值得一读。

家中书籍太多，买重复了

非常好，值得购买。非常好，值得购买。非常好，值得购买。非常好，值得购买。非常
好，值得购买。非常好，值得购买。非常好，值得购买。非常好，值得购买。非常好，
值得购买。非常好，值得购买。

good, good, good, 好东西, 质量好, 用起来更好,?

买了到现在也没看的书

很不错 正版 一次性买了几千块的书 很不错 正版 一次性买了几千块

书得质量很好，内容也不错

比较通俗易懂。

挺好的书籍，值得拥有

还可以，，，，，，，，，

武林泰斗的研究，很值得收藏

没有我买的原版清晰，但是总的来说还不错。

要学习，，，，，，，，，

很好，我很满意哦

非常好，好极，真的非常划算，值得

不错的书值得推荐收藏。。。

收到了商品很好，下次记得送点小礼品哦。

发货速度快，在学习中。

书有点薄啊，价格不算低，看好再下单

帮人买的，还可以吧。

一如既往支持京东，希望越来越好

学习中，读书中，内容写的很好

书本质量好，送货速度快。

质量不错，价格实惠。

感觉还可以，能看… 感觉还可以，能看…

不错，就是这种。

帮朋友买的，不错

正在学习 内容很实用

太极拳概论太极拳概论太极拳概论太极拳概论

写的不错~~

不错，挺好的

对太极名师的研究书感兴趣。

刚刚拿到，还没看

不错不错不错不错不错不错

还不错吧

书不错

好书！

书还是那个书，不是盗版

内容过少，不够深入！

还不错

不错

这辈子都不会在京东上买东西了！我也劝商家一句，别在京东上卖东西了！京东只会得罪客户！价格还太黑！

老爸说它没用，两星是给京东服务的，超好！

很好

作者在书中有个人偏见，对陈式太极拳有贬低的意思，而推崇杨式太极拳，所以练陈拳的不看也罢。

什么破书 写的都什么东西，一点有用的都没有

好像是2手再2手，旧，旧，旧

好

个

汉宣帝即位后，内心忌惮刘贺，元康二年（前64年），汉宣帝派使者赐给山阳太守张敞玺书说：“诏令山阳太守：要谨慎防备盗贼，注意往来过客，不要泄露这条诏令！”张敞于是分条禀奏刘贺平日行为，说明他的废亡之状，说：“臣敞地节三年（前67年）五

月任职山阳，故昌邑王住在从前的宫中，在里面的奴婢一百八十三人，关闭大门，开小门，只有一个廉洁的差役领取钱物到街上采买，每天早上送一趟食物进去，此外不得出入。一名督盗另管巡查，注意往来行人。用故王府的钱雇人为兵，防备盗贼以保宫中安全。臣张敞屡次派官员前去察看。地节四年（前66年）九月中，臣张敞进去察看他的情况，故昌邑王二十六七岁，为人脸色很黑，小眼睛，鼻子尖而低，胡须很少，身材高大，患风湿病，行走不便。穿短衣大裤，戴着惠文冠，佩玉环，插笔在头，手持木简趋前谒见。臣张敞与他坐在庭中谈话，看到他的妻子奴婢。我想用话触动他，观察他的心意，就用恶鸟试探他，说：“昌邑有很多猫头鹰。”故昌邑王答道：“是的，以前我西行到长安，根本没有猫头鹰。回来时，东行到济阳，就又听到猫头鹰的叫声。”我看到他的子女持辔，故昌邑王跪着说：“持辔的母亲，是严长孙的女儿。”我才知执金吾严延年字长孙，女儿罗紉，以前是故昌邑王的妻子。观察故昌邑王的衣服、言语、举动，白痴呆傻。十六个妻子，二十二个儿女，其中十一个儿子，十一个女儿。我冒昧上报他们的名籍与奴婢、财物簿册。臣张敞以前上书说：“昌邑哀王的歌女、舞女张修等十一人，没有子女，又不是姬妾，只是良人，没有官名，昌邑哀王死后应当放她们回家。太傅豹等擅自强留，认为是昌邑哀王园中人，我认为按法不当留，请求放她们回家。”故昌邑王听到后说：“宫中人守陵园，病了的应当不治疗，互相杀伤的应当不处罚，本来就想让她们快点死，太守为什么却想放了她们呢？”可见他的天性就是喜好败乱伤亡，最终也看不到一点仁义。后来丞相御史把我的上书奏上，奏折被批准。她们都被送回家。”

汉宣帝因此知道刘贺不值得忌惮。

当初刘贺在封国时，屡有怪异。曾见到白犬，三尺高，没有头，狗颈以下像人，却戴着一顶帽子。后来见到熊，身边的人都看不到。又有大鸟飞来，停在宫中。刘贺得知，很厌恶这些，就拿这些事问郎中令龚遂。龚遂为他讲明缘故。刘贺仰天叹息说：“不祥的事为什么屡次到来？”龚遂叩头说：“臣不敢隐瞒忠心，多次陈述危亡的诚鉴，大王不高兴。国家的存亡，难道只是我说吗？希望大王心内衡量一下自己。大王学习《诗》三百零五篇，《诗》中人事透彻，王道齐备，大王的行为符合《诗》中的哪一篇？大王位为诸侯王，行为比庶人更污秽，凭这样的行为要想保存国家很难，要灭亡则很容易，应该好好想想。”后来又有血弄脏了刘贺的座席，刘贺问龚遂，龚遂大声叫号说：“宫室不久将空，凶兆屡次来到。血，是阴忧凶象。应该畏惧谨慎反省自己。”刘贺终究还是没有改变行为。过了不久，被立为帝。[27]

刘贺即位以后，梦见苍蝇屎堆积在西阶的东面，约五六石，用大瓦覆盖，揭开一看，是苍蝇屎。问龚遂，龚遂说：“陛下读过的《诗》不是说过吗？‘往来不停的苍蝇，停在篱笆上，和易近人的君子，不要听信谗言。’陛下身边进谗言的小人很多，这些人就像苍蝇一样可恶啊！应该选拔先帝大臣的子孙与先帝亲近的人作为侍中人员。如果不能疏远昌邑旧人，听信采纳谗言和阿谀奉承，一定会有凶祸。希望反祸为福的话，应全部放逐他们。我应当先被放逐啊。”刘贺不采用他的意见，终于被废。

2013年3月，媒体报道已发掘两年，位于江西省新建县大塘坪观西村鄱墩山的鄱墩墓可能是昌邑王刘贺墓。刘贺的身份极为复杂，既当过皇帝又当过王和侯，在历史上比较少见，所以墓葬有可能是按照皇帝级别的规格下葬的。由于主墓室还没有进行发掘，所以这一切都只是初步的推断。如果墓主人真是刘贺的话，那么附近城池的遗址应该就是海昏侯都城的遗址。[29] “昌邑九年”漆器 “昌邑九年”漆器

2015年11月4日，江西省文物考古研究所公布南昌西汉海昏侯墓阶段性考古成果，该墓园是我国迄今发现的保存最好、结构最完整、功能布局最清晰、拥有最完备祭祀体系的西汉列侯墓园，对复原西汉列侯葬制和园寝制度价值巨大。[30]

专家们称野史记载，刘贺在鄱阳湖上曾往返棹舟浮江，至赣水口愤慨而还，后人称此地为“慨口”。[31]

由于400年后的晋大兴二年（318年）这里发生大地震，鄱阳湖底此时发生剧烈的地质运动，鄱阳湖与长江分离，只留下湖口入江，地理变化太大，所以已无人知道“慨口”在什么地方，只留下历史的烟云飘渺往还。[31]

2016年3月2日，海昏侯墓的墓主人确认：就是第一代海昏侯刘贺！3月2日上午，《五色炫曜——南昌汉代海昏侯国考古成果展》在北京首都博物馆正式开幕，441组件来自海昏侯墓的出土文物将于与观众见面。在开幕式上，对墓主人身份进行“大起底”。这位“富可敌国”的墓主人就是第一代海昏侯刘贺。考古发现内椁室存有刘贺遗骸，腰部位置见一枚印有“刘贺”名字玉印。

很好，，，，，，，，，，

很薄的一本书，还没细读，随便翻翻感觉很好！

太好了，正是我想要的书籍，赞一个

好好好好好好好好好好好好

书很好 是正版。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。

书写得很好对自己今后学拳很有帮助。

太极经典论述，值得一读！

帮爸爸买的，爸爸看了好久选的，觉得书比较喜欢，就买了，书的速度不是很快，有的要从其他地方掉，等的时间有点长，不过还是值得的，拿到书后，书的质量还是不错的，印刷业很好，总体还是不错的，爸爸比较喜欢，在京东已经买了好多书了，方便，种类又多，还是比较好，相信京东。

很满意！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！

还可以的吧

以前，读书前会很想读一本书，但实际读书时，经常是“想读完书”，而不是“想读书”。这种想法经常会让我的生活变得很痛苦，当你做一件事想着快点做完时，你的心思其实已经不在这件事上了。

这个问题在我大学时困扰了我很久。我没有意识到这本身其实是一个价值观问题，以至于我常在一些时间管理的书中寻找答案。那些书都只能让你更高效地“做完事”，却不能让你在做的过程中更投入一分。

如果您觉得我们的文章不错，能够受益，请您一定关注我们的认证空间（[请点击这里](#)）直到后来离开学校，了解了一小部分禅宗思想，我开始豁然开朗。禅宗讲求摒除心中的杂质，全部精神专注于当下，摒弃过去摒弃未来，任何的多余的念头都可能使你正在做的事情不纯粹。禅宗上，这叫“正念”，我非常非常欣赏。

想想看，你去旅行，那你是为了旅行和生活本身呢，还是为了旅行回来能增加一点谈资、写一篇游记呢？答案是显然的。

人生也是一样，如果你一心只等着功成名就家财万贯衣食无忧的那一天，就好像你旅游时只等着回去写游记和炫耀一样，旅行本身就失去了意义。

生活就像这样的旅行，我们今天读的每一本书，写的每一个字，迈的每一个步，做的每一件事，就是这趟旅行的一部分。如果我们不能专注于它本身并享受这种过程，那整个生活就会变成急不可耐的煎熬。

回到读书上来，现在我觉得对书的“量”的追求是完全无意义的。如果我在读一本书时专注于其中，不仅可以获得远比匆匆翻过更深入的东西，而且还能为人生增加不曾虚度的有趣有意义的几天或几小时。

对了，在很多领域都有一个词叫“flow”，描述人们沉浸在某事中获得的愉悦状态，根据我粗浅通俗的理解，禅宗正念的目标，就是把这种状态扩展延伸到你生命的每一秒。

以前，读书前会很想读一本书，但实际读书时，经常是“想读完书”，而不是“想读书”。这种想法经常会让我的生活变得很痛苦，当你做一件事想着快点做完时，你的心思其实已经不在这件事上了。

这个问题在我大学时困扰了我很久。我没有意识到这本身其实是一个价值观问题，以至于我常在一些时间管理的书中寻找答案。那些书都只能让你更高效地“做完事”，却不能让你在做的过程中更投入一分。

如果您觉得我们的文章不错，能够受益，请您一定关注我们的认证空间（[请点击这里](#)）直到后来离开学校，了解了一小部分禅宗思想，我开始豁然开朗。禅宗讲求摒除心中的杂质，全部精神专注于当下，摒弃过去摒弃未来，任何的多余的念头都可能使你正在做的事情不纯粹。禅宗上，这叫“正念”，我非常非常欣赏。

想想看，你去旅行，那你是为了旅行和生活本身呢，还是为了旅行回来能增加一点谈资、写一篇游记呢？答案是显然的。

人生也是一样，如果你一心只等着功成名就家财万贯衣食无忧的那一天，就好像你旅游时只等着回去写游记和炫耀一样，旅行本身就失去了意义。

生活就像这样的旅行，我们今天读的每一本书，写的每一个字，迈的每一个步，做的每一件事，就是这趟旅行的一部分。如果我们不能专注于它本身并享受这种过程，那整个生活就会变成急不可耐的煎熬。

回到读书上来，现在我觉得对书的“量”的追求是完全无意义的。如果我在读一本书时专注于其中，不仅可以获得远比匆匆翻过更深入的东西，而且还能为人生增加不曾虚度的有趣有意义的几天或几小时。

对了，在很多领域都有一个词叫“flow”，描述人们沉浸在某事中获得的愉悦状态，根据我粗浅通俗的理解，禅宗正念的目标，就是把这种状态扩展延伸到你生命的每一秒。

很好，很好的一本书啊

这是 传统文化的体现，很值得珍藏，就是物流有点慢，一切还好

不错，很有价值，值得收藏。

百岁高龄见证太极拳养生功效 武林名家开讲太极拳独门绝技
关于国术精粹太极拳的起源，各界人士一直争论不休。吴图南老先生为了正本清源，亲自查阅了大量资料，并进行民间走访，终于理清了太极拳的来龙去脉，分清了太极拳的支派源流。首次公开吴图南老先生从养生到养心的养生秘诀，还有吴老亲身示范濒于失传的杨少侯太极用架，这些照片弥足珍贵，张张经典

了解了好多知识，配和光盘效果不错

最近买了12000多的书。这本书值得购买！

给别人买的，书不错，

从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。
多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。
多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。
读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。

书挺好的，发货速度快，服务好

经典的一部小著作，赞。准备练习太极拳

予幼而多病，先大父子明公尝以不能长成为忧。今予已虚度98岁矣！（农历1885年正月廿三日生）。足以慰先大父于地下！然予身体健壮悉如青年，其故何哉？由于研习太极拳使然也。

前曾著有《科学化的国术太极拳》《内家拳太极功玄玄刀》《太极剑》《弓矢概论》《国术概论》《重订日用百科全书》等著作，均由上海商务印书馆出版，风行海内，备受欢迎。近接国内外太极拳爱好者...

太极拳，综合各家拳术之所长，融汇历代先师之心血，采中国古典哲学为核心，并将古代吐纳、导引之术融合其中，杂糅而成。乃中国国术之精粹，武学经典之绝学，历来是养生保健、强身健体乃至技击练习的首选。中国人以“和”为美，崇尚圆形，讲究“物极必反”，太极的“八卦步”正是最好的体现，而“八卦”二字更突显了太极拳与中国古典哲学巨著《周易》的渊源，太极中的一招一式莫不与中国之

品像不错,有用的书.: 感觉可以~~~质量不错~~~~

关于国术精粹太极拳的起源，各界人士一直争论不休。吴图南老先生为了正本清源，亲自查阅了大量资料，并进行民间走访，终于理清了太极拳的来龙去脉，分清了太极拳的支派源流。首次公开吴图南老先生从养生到养心的养生秘诀，还有吴老亲身示范濒于失传的杨少侯太极用架，这些照片弥足珍贵，张张经典。

很好，很好，相当满意我急切认识到自己的只是匮乏和一些思想还有宅的很深而忽视的现实存在的一些危机和不足，我不想成为工作的机器，不想成为银子的奴隶，我累我能坚持终归可能只是因为我选择做的是我的兴趣爱好，所以才能保证我因为给更多兴趣爱的分享和提供质量保证的材料得到认可而无怨无悔，碍于面子我觉得赚同兴趣爱好的姐妹的银子我有负罪感，到最后自己已经开始从货源的维持从维持自己的兴趣爱好就好到无法维持和寸步难行，我发现了自己的错误，别人就是同兴趣爱好的也不想我因为分享而真的饿死自己，那么什么样的模式是对的什么样的方式才是经营自己的兴趣爱好并充实丰富自己的兴趣爱好，我就需要学习更多关于创业，关于营销，关于我拿到代理后如何找加盟者，我拿到了新疆区的代理，却依然停留在全凭兴趣爱好和话不投机半句多，不看银子脸色只看我自己高不高兴为你，这似乎是一种不负责任的态度，因此，我决定给自己完全的调整作息调养身体和学习知识的半年时间，我购买到了我需要学习的所有书记，希望可以帮到我可以让我因为自己的主动学习，在半年后至少我可以系统的知道如何从头再来，以全新的面貌，可以坦荡荡的知道既然经营赚银子只要合乎情理就是王道，诚信为本一诺千金只要我想就可以走的更远！在很多天以前我就已经拿到了我的书，不抱怨的世界很好！今天我要来买我喜欢的塔莎奶奶的美好生活！希望在不久的将来有兴趣有爱好的人都可以像塔莎奶奶那样优雅的老去！

书是正品，很不错！速度也快，绝对的好评，下次还来京东，因为看到一句话

女人可以不买漂亮衣服不买奢侈的化妆品但不能不看书，买了几本书都很好值得看。据了解，京东为顾客提供操作规范的逆向物流以及上门取件、代收货款等专业服务。书籍装帧精美，运送速度快，效率高，服务态度好。

目前这在看这本书，感觉像心灵鸡汤，里面的故事很感人，虽然书没读完，但是这是一本对爱情的作出一些判断的书，对于我来说，对爱情有更加一步的认识。了解了夫妻之间相处的道理。可以让内心浮躁的人安定心神，可以让面对爱情无法抉择的人淡定生活。。。总体感觉还不错，更适合正在热恋或者其他的不同时间段的男女。我也正在学习如何淡定自己的人生。

本书很文艺，很清新：很美的文字，仿佛行云流水一般记录了一生。羡慕那个年代无论是感情还是事业都可轰轰烈烈，激情洒脱。你是一树一树的花开，是燕在梁间呢喃，你是爱，是暖，是希望，你是人间四月天。人生往往就是如此，许多苦思冥想都参透不了的道理，就在某个寻常的瞬间，一切都有了答案。庸常的人渴望的是高度，惧怕的亦是高度。在感叹女精彩的人生的同时，不少话语亦可让人顿悟。朋友推荐的，还没有看对这个民族充满希望，所以始终不停下批评与反省的笔。

他爱这个世界，爱这个国，所以他的批评与反省充满温情。

他为尊严写作，智力的尊严、记忆的尊严、亲情的尊严、表达的尊严、生育的尊严…

因为他不相信一群没有尊严的国民，能建起一个强大的国家。

个人有尊严，国家才美丽，且看大眼如何用幽默、辛辣而温情的笔触诠释这全世界都知道的道理。

货好送货又快 书不错 还送光碟 就是快递不给力 太慢了 但还行 好期待的书

\\N可来了女性是天生的购物狂，对于购物总是有一些潜藏在体内的欲望，其实女性购物是心理的一定反映，尽管并非所有女性都承认，促使购物欲出现的原因也并非每个女性都一样。西方有句古话：把东西卖给有钱、有势、有需求的人。有趣的是，这里的“人”更适合于指代女人。现代女性普遍经济独立，在家庭购物中大权在握，堪称“有钱有势”。而说到有需求，最近英国一本时尚杂志的调查结果作了最好的注脚——女人每5秒就要想到一次购物，这种痴迷甚至超过了与自己的伴侣相处。当然拉，我这种女性，自然喜欢到网上京东来挑选东西拉。嘻嘻！好了废话不说。我喜欢看这类书，只要你成为公司的资产，而不是公司的负累，就是声音最大的职员。每个职员在公司内都有属于他本人的一部账簿，一旦有赤字出现，就要注意自己的地位，自己是否会有动摇的可能。多拿雇主的薪金不要紧。所谓食君之禄，担君之忧。问题只在于你能担的忧是否可以平衡你食的俸禄。除了在业务上产生真金白银的进账，是对你本身物有所值的铁证之外，还有别的贡献是可以消弭雇主对你过分高薪的疑虑的。那就是要勤力，把工作的时间延长，这很重要。一个职员可以容纳大量的工作，应付长时间的服务，相比之下，就等于价廉物美。我差不多可以肯定的告诉你，没有老板不是斤斤计较的人，你必须让他在你的个人数簿上，有可见的盈利，才最安全。[就在我胡思乱想时，一页纸从书中掉落出来，竟然是中国青年出版社的公用信笺，上面居然有我用钢笔胡乱翻译的德莱顿的诗歌《爱之永诀》，改得稀里哗啦，还沾了一块墨水，还有几道看来是给钢笔试水的蓝印子，看来是用我那个旧办公桌上的蘸水笔写的。这令我立即感伤难耐起来。那张桌子，是文学室一个受排挤的主任怅然离开后传给我的，特别宽大的旧木头桌，上面遍布划痕，我曾经希望那是文学室当年著名的大作家萧也牧用过的桌子，从五十年代一直传到我这里。好了，现在给大家介绍两本好书：《婚姻是女人一辈子的事》简介：最实用剩女出嫁实战手册、婚女幸福宝典；婚姻不是最终归宿，幸福的婚姻才是真正目的；内地首席励志作家陆琪

\\N\\N首部情感励志力作；研究男女情感问题数年，陆琪首本情感婚姻励志作品。作者作为怀揣女权主义的男人，毫无保留地剖析男人的弱点，告诉女人应该如何分辨男人的爱情，如何掌控男人，如何获得婚姻的幸福。事实上，男人和女人是两种完全不同的动物，用女人的思考方式，永远也了解不透男人。所以陆琪以男性背叛者的角度，深刻地挖掘男人最深层的情感态度和婚姻方式，让女人能够有的放矢、知己知彼，不再成为情感掌控的弱者。二、《正能量（实践版）》——将“正能量”真正实践应用的第一本书！心理自助全球第一品牌书！销量突破600万册！“世界级的演讲家和激励大师”韦恩

·戴尔，为我们带来了这本世界级的心理学巨作！他在韦恩州立大学获得过教育咨询博士学位，曾任纽约圣约翰大学教授，是自我实现领域的国际知名作家和演讲家。他出版过28本畅销书，制作了许多广播节目和电视录像，而且在数千个电视和广播节目中做过嘉宾访谈。本书跻身《纽约时报》畅销书榜数十周之久，在全球取得了极高的赞誉，曾激励数百万人走上追逐幸福之路。《正能量（实践版）》——内容最实用、案例最详实，10周改善你的人生！这本书是作者联合数十位科学家、心理学家，耗费十余年心力的研究结晶。通过一系列行之有效的方法，以帮助所有身处人生低谷、长期焦虑、沮丧、消沉、自我怀疑的人，过上幸福喜乐的生活。每一章都像一次心理咨询，详细论述了各种自我挫败行为，分析我们之所以不愉快、消极应对生活的原因，把人们日常生活中所暴露的性格缺陷（如自暴自弃、崇拜、依赖）和不良情绪（如悔恨、忧虑、抱怨、愤怒）逐条分析，揭开你最想知道的心理学真相，每章结尾都提供了简易的方法，使得你即刻改变恶行，拥抱新生。内容还没认真看，翻了下，很温暖的文字

\\N\\N喜欢,会一直在京东购书

\\N这天女友打电话问我借本书，说她写作需要参考，我说我家没有，但我可以帮你找。我一边接电话一边就上网搜索，很快找到，立马告诉她网上京东有。她说我不会在网上买书啊。我嘲笑她一番，然后表示帮她买。很快就写好订单写好她的地址发出去了。果然第二天，书就送到她那儿了。她很高兴，我很得意。过了些日子，我自己又上网购书，但下订单后，左等右等不来。以前从来不超过一星

自己要多读书,特别是要培养孩子多读书,做对社会有用之人,让儿童喜悦读书对于家长们来说，现在的孩子不愿意读书是一件非常头痛的事情。孩子们更喜欢看电视、电影，既有对话又有画面。一些家人认为，孩子们通过这种方式就能获取全部知识，不读书也行。这是非常非常错误的一种认识。读书和电影、电视绝不可互相替代！孩子们的特长是什么？精力饱满，想象力丰富，思维跳跃性强无拘无束。电影、电视的确能够帮助孩子们认识外部世界，但它的局限性也非常明显——它在一定程度上容易扼杀或者限制孩子们最需要激活和成长的想象力，因为，画面中已经给了孩子们一切，不需要去想象了。而想象是孩子培养思考能力的关键前提！电影、电视应该作为孩子汲取知识、开阔视野的一种途径，而非全部\\N记得小时候，去外地做工的父亲带回了一个收音机。那台收音机为我打开了一个丰富的世界。收音机中播出的故事、评书等，没有电视中的画面，但在听的时候，脑海里会自然浮现出相对应的画面和场景。比如，收听《岳飞传》的时候，甚至连那些激烈地战争场面都能浮现出来。听到的信息，对孩子们的想象、思维等能力是非常有益的。我小学的时候作文就比较好，跟我听书、读书的习惯不无关系。（左岸：我们最丰富的阅读感官除了显性的眼、耳、手……还有隐性的想像，神奇的思维，电视跳跃太快，常常没来得及思考，画面就过去了。）孩子在画画，或者玩的时候，或者睡前，打开音响，播放故事等，让孩子在潜移默化中吸取营养。孩子的想象力会弥补文字和声音的缺陷。等听几次，孩子甚至能够完整地把听到的故事讲下来，连语气都很惟妙惟肖。这种听书的方式，对于孩子语言和逻辑能力的培养和记忆力的培养都是极其有益的。当然，当孩子完美复述听来的故事的时候，一定要给予足够的赞美。赞美不能太虚伪，一定要真诚。读书也一样。书

\\N不一定非常华丽才好，只要有注音，孩子能够慢慢读下来就行了。对于孩子而言，再美的画面也没有他自己想象出来的完美啊！对于孩子们读的书，家长绝不可以抱着无所谓的态度。应该非常重视，至少在孩子觉得你非常重要。你应该在孩子读书以前提前通读一遍，以便与孩子交流心得。这种对话不仅可以开阔孩子的视野，提升孩子的认知能力和心理素质，也可以提高孩子的兴趣，同时，对家长而言也是一种快乐啊。孩子们的一些观点由于不受任何限而常常语出惊人，令人感叹！现在想想，我多么感恩我的父母亲和爷爷奶奶，他们无论多忙，都不会忽略我的问题，尽管他们的知识有限，但他们朴实的思想和平和、善良的为人之道，让我受益终生。（左岸：再次证明言传不如身教。）千万不要买几本书丢给孩子，给孩子布置任务，要求他在多少天内读完。这种对待成人的方式，除了导致孩子的强烈反感外，没有任何益处。孩子的学习效率完全源于兴趣。家长如果希望孩子读什么书，应该在买书以前，就多次在孩子面前“意外”谈到那本书，当孩子的好奇心被吊起来，剩下的事情你就不用管了。现在的儿童非常可怜，分

数老早就扼杀了他们的天性，同时也扼杀了他们的童年、快乐和前途。在孩子面前谈论分数是毁灭孩子的最快方式！永远不要在孩子面谈谈分数。这会严重扭曲孩子的内心，使其承受能力变得越来越脆弱。孩子们都很好强，不谈论分数他们一般也会很努力，他们厌学往往是不堪压力的结果。家长们更应该与孩子一起分享快乐，让孩子在快乐中学习知识。我翻阅了20多本外国专家写的儿童教育方面的著作，无不强调快乐学习的重要性。甚至，他们认为孩子的专职就是快乐，如何玩得开心、快乐，才是教育的根本。这一点国人很难理解。国外初中的教材（比如\\N数学）还没有我们小学五年级的难，但这并不影响他们培养出大量的世界顶级人才，而我们这些善于考试的人才在走向世界的时候是那么的无所适从。应试教育让我们这个民族的思维越来越受局限，越来越僵化，加之“唯物”论到“唯钱唯权”观的主流思想的过渡，在房地产为核心的投机体系的助推下，彻底毁灭\\N了我们这个民族的创造能力和积极向上的精神面貌。孩子们是非常可怜的。智慧的家长不应继续给孩子增加压力，与外力合伙戕害孩子的成长，而应该尽可能地为孩子营造一个相对宽松的成长环境。在这样的环境中，\\N孩子们会慢慢对读书产生兴趣的。另外，行万里路破万卷书，暑假带孩子出去走走，开阔眼界，也是非常有益的。旅游的时候也不要仅仅是照相而已，要注意感受美景，开阔眼界，多与孩子交流心得。美国人JOSHUA曾写过一篇文章让我非

很好

\\N\\N速度快！记得有一次，我独自一人出来逛街。逛了半天，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。书的内容很好，就是快递寄到时外面的塑料包装都破损了，幸好书未烂，希望京东在快递上更加强一点，正在阅读中，书不错，是正版，送给老公的。做父亲的应该拜读一下。以后还来买，不错给五分。内容简单好学，无基础的人做入门教材还是很不错的，

\\N\\N配料的讲解很细致，雕塑技法讲解也很细致。

人物雕塑难度不大，也有鲜明的形象个性，但算不上精美。

\\N\\N的确有可学之处，做入门教材还是不错的。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。据了解，京东为顾客提供操作规范的逆向物流以及上门取件、代收货款等专业服务。已经开通全国360个大中城市的配送业务，近1000家配送站，并开通了自提点，社区合作、校园合作、便利店合作等形式，可以满足诸多商家以及消费者个性化的配送需求。为了全面满足客户的配送需求，京东商城打造了万人的专业服务团队，拥有四通八达的运输网络、遍布全国的网点覆盖，以及日趋完善的信息系统平台。所以京东的物流我是比较放心的。书到用时方恨少，事非经过不知难。终于买的书送到了。很满意。

\\N\\N《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，而我你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

不错，太快了记得有一次，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。

还没看,不过都是自己挑选出来的书,学习中...

不错，正版，而且物流还快

名师的大作非常值得一读。

已经收到货了，已经购了好多次了，我就是喜欢京东的这种商品的质量与速度！书非常好，正版，足不出户，快递就送上门来，而且超快，收到货，打开那一刻真的非常开心！[ZZ]写的的书都写得很好，还是朋友推荐我看的，后来就非常喜欢，他的书了。高尔基说过：“书籍是人类进步的阶梯。”多读书，就会增长知识。爱迪生不就是一个例子吗？他读了很多书，从中得到了启发，又进行了大量的实践，才发明出来电灯。世界

名人培根说过：“史鉴使人明智，诗歌使人巧慧，数学使人精细，博物使人深沉，伦理之学使人庄重。”这诸多意思，可一言以蔽之：开卷有益。如果我们不多读书，哪来的这么多知识呢？如果没有了知识，我们怎样辨别人们谁是谁非呢？书是历史经验的总结，书是社会文化的结晶。读书，可以彻悟人生道理；读书，可以洞晓世事沧桑；读书，可以广济天下民众。如果我们不多读书，哪来的丰富词语去写作文呢？马克思开卷，获益甚多。他写《资本论》时，就读了一千余册的自藏书，还到大英博物馆看了三间房子的书。如果马克思不开卷读书，可能就写不出《资本论》来了。杭州四中高二学生文晔从小至今开卷读书。不仅知识面广，文理兼优，还在多家报刊发表文章30余篇，征文获奖五次。一个年方17的学生能有如此成就，不足以说明“开卷有益”吗？人欲成才，士欲济世，务必开卷读书。我们读书多了，看到那些对我们身心不健康的书，一读就辨别出来了，就不会再看，再买。“读书破万卷，下笔如有神。”又如“读万卷书，行万里路。”读书是有好处的。希望同学们快快行动起来吧！开卷有益！。[SM]，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[BJTJ]，阅读了一下，写得很好，[NRJJ]，内容也很丰富。[QY]，一本书多读几次，[SZ]。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。

[SM]，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。[BJTJ]，买回来觉得还是非常值的。我喜欢看书，喜欢看各种各样的书，看的很杂，文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，总能让我从头到尾看完整本书。只不过很多时候是当成故事来看，看完了感叹一番也就丢下了。所在来这里买书是非常明智的。然而，目前社会上还有许多人被一些价值不大的东西所束缚，却自得其乐，还觉得很满足。经过几百年的探索和发展，人们对物质需求已不再迫切，但对于精神自由的需求却无端被抹杀了。总之，我认为现代人最缺乏的就是一种开阔进取，寻找最大自由的精神。

中国人讲“虚实相生，天人合一”的思想，“于空寂处见流行，于流行处见空寂”，从而获得对于“道”的体悟，“唯道集虚”。这在传统的艺术中得到了充分的体现，因此中国古代的绘画，提倡“留白”、“布白”，用空白来表现丰富多彩的想象空间和广博深广的人生意味，体现了包纳万物、吞吐一切的胸襟和情怀。让我得到了一种生活情趣和审美方式，伴着笔墨的清香，细细体味，那自由孤寂的灵魂，高尚清真的人格魅力，在寻求美的道路上指引着我，让我抛弃浮躁的世俗，向美学丛林的深处迈进。合上书，闭上眼，书的余香犹存，而我脑海里浮现的，是一个“皎皎明月，仙仙白云，鸿雁高翔，缀叶如雨”的冲淡清幽境界。愿我们身边多一些主教般光明的使者，有更多人能加入到助人为乐、见义勇为的队伍中来。社会需要这样的人，世界需要这样的人，只有这样才能创造我们的生活，[NRJJ]

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。教育智慧表现为对教育本

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。

对太极拳的介绍有一定的资料性和参考。

[SM]好京东的货，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？[NRJJ]

太极拳概论和描述的一样，好评！上周周六，闲来无事，上午上了一个上午网，想起好久没买书了，似乎我买书有点上瘾，一段时间不逛书店就周身不爽，难道男人逛书店就象女人逛商场似的上瘾于是下楼吃了碗面，这段时间非常冷，还下这雨，到书店主要目的是买一大堆书，上次专程去买却被告知缺货，这次应该可以买到了吧。可是到一楼的查询处问，小姐却说昨天刚到的一批又卖完了！晕！为什么不多进点货，于是上京东挑选书。好了，废话不说。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。|发货真是出乎意料的快，昨天下午订的货，第二天一早就收到了，赞一个，书质量很好，正版。独立包装，每一本有购物清单，让人放心。帮人家买的书，周五买的书，周天就收到了，快递很好也很快，包装很完整，跟同学一起买的两本，我们都很喜欢，谢谢！了解京东2013年3月30日晚间，京东商城正式将原域名360更换为，并同步推出名为的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入域名后，网页也自动跳转至。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360，新切换的域名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，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、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

《太极拳概论》三大看点：
一、搜集“太极拳的泰斗，武术界之寿星”——吴图南老先生的口述及研究文章，理清太极拳的始末真相，为天下太极正本清源。
二、百岁老寿星的养生秘术首次公开，保健与传统技击完美融合。
三、特别收录吴老亲身示范濒于失传的杨少侯用架照片，真容再现，弥足珍贵。

著有《太极拳动作规范》《程式八卦掌》《武术词语汇编》《奇云大悲拳》等。

看上去不错哦，书很好，内容丰富。

[illegible]

王宗岳——g蒋发——陈家沟陈长兴br 挂树踢脚 nbsp;nbsp;
/杨露蝉神机营献技 nbsp;nbsp;

推荐序

有清先生从事武术活动将近三十年，他是北京市早期著名的优秀运动员、教练员、裁判员，曾多次参加过北京市武术比赛，1962年——1964年，连续三年获得北京市太极拳、形意拳冠军。曾担任中央和地方单位团体和大专院校的教练员，在多次武术比赛中担任裁判和宣传组长。双摆莲 ¥ 20.50(7.4折) 双鞭 太极拳理传真 ¥ 28.30(7.2折) 宋远桥记 (100%好评)

究竟太极拳由什么地方来的呢，据文献记载，南北朝（宋、齐、梁、陈）的梁时（502——557），有个歙州太守叫程灵洗的，他很喜欢练太极拳，叫士卒们都练。后来遇上侯景之乱，安徽省受到战火涂炭，惟独歙州无事。因为侯景看歙州实力很大，未敢进犯。这事说明太极拳对保卫乡里起到相当的作用。自程灵洗之后，太极拳经数代家传至程家后人程秘，他是进士出身，封端明殿学士，读书很多，研究易经很透彻。他说太极拳在他祖先程灵洗之前早已有，还说程灵洗是跟韩拱月学来的，但可惜记载中查不出韩拱月这个人。至于韩拱月又是跟谁学的就不清楚了。程秘这一支系在安徽省歙州地方流传甚广，他著有洺水集一书。程秘自练太极拳之后，他认为当时太极拳使用肘部的地方少，遂加上五个用肘的方法。因为他是研究易经的，故名为小九天气法，在宋版的洺水集里有记载。程秘还写了三篇周易的讲解。易经不只有周易，本来还有连山、龟藏，到了宋末元初天下一乱，只保存下周易，其余两部遗失了。后来到了明朝整理洺水集时，把小九天书等内容也散失了。

究竟太极拳由什么地方来的呢，据文献记载，南北朝（宋、齐、梁、陈）的梁时（502——557），有个歙州太守叫程灵洗的，他很喜欢练太极拳，叫士卒们都练。后来遇上侯景之乱，安徽省受到战火涂炭，惟独歙州无事。因为侯景看歙州实力很大，未敢进犯。这事说明太极拳对保卫乡里起到相当的作用。自程灵洗之后，太极拳经数代家传至程家后人程秘，他是进士出身，封端明殿学士，读书很多，研究易经很透彻。他说太极拳在他祖先程灵洗之前早已有，还说程灵洗是跟韩拱月学来的，但可惜记载中查不出韩拱月这个人。至于韩拱月又是跟谁学的就不清楚了。程秘这一支系在安徽省歙州地方流传甚广，他著有洺水集一书。程秘自练太极拳之后，他认为当时太极拳使用肘部的地方少，遂加上十五个用肘的方法。因为他是研究易经的，故名为小九天气法，在宋版的洺水集里有记载。程秘还写了三篇周易的讲解。易经不只有周易，本来还有连山、龟藏，到了宋末元初天下一乱，只保存下周易，其余两部遗失了。后来到了明朝整理洺水集时，把小九天书等内容也散失了。

这里我有一些看法要谈谈，因为他们是研究宗教哲学的，以养生长寿为主，以防御击技为辅，所以许多书籍的记载如同玄要篇、大道论等，都谈张三丰养生长寿，不谈太极拳。道教中讲究，欲大成者则化功也，欲小成者则武事也。因此过去中国古籍所记载的，大多写某某人道德怎么高尚，学识怎么渊博，有那些治国安邦之策，有那些休养生息之法，有那些养生长寿之奥秘，对于拳勇之雕虫小技往往舍之而不谈。如果你非抠这个问题，只能说是你自己心胸狭窄了。

马有清写的书都写得很好，还是朋友推荐我看的，后来就非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。太极拳概论，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读太极拳概论三大看点一、搜集太极拳的泰斗，武术界之寿星——吴图南老先生的口述及研究文章，理清太极拳的始末真相，为天下太极正本清源。二、百岁老寿星的养生秘术首次公开，保健与传统技击完美融合。三、特别收录吴老亲身示范濒于失传的杨少侯用架照片，真容再现，弥足珍贵。，阅读了一下，写得很好，关于国术精粹太极拳的起源，各界人士一直争论不休

。吴图南老先生为了正本清源，亲自查阅了大量资料，并进行民间走访，终于理清了太极拳的来龙去脉，分清了太极拳的支派源流。首次公开吴图南老先生从养生到养心的养生秘诀，还有吴老亲身示范濒于失传的杨少侯太极用架，这些照片弥足珍贵，张张经典。内容也很丰富。太极拳之美，应人人得享。——吴图南，一本书多读几次，1.1源流在谈太极拳源流这个问题之前，我先谈谈关于宋氏太极功源流支派论这本文书记载的事。那是在清朝光绪末年或宣统初年时（1908—1909），我的一位朋友跟我说你不是练太极拳吗，我家里有本书说的是太极拳的事。我请他借给我抄抄。他说不用抄，我没有用处，就送给你吧。过了几天他给我送来了，就是那本宋氏家传太极功源流支派论（见附录）。这本书看样子年代久远了，纸不但黄了而且纸质也脆了。他说你别弄碎了，最好把它糊上一层纸做衬就结实啦。我慢慢翻看，其中字迹还清楚。我抄了一本，把这本旧书当文献存起来了。传抄宋氏谱，拜访宋书铭后来我的两位老师吴鉴泉先生和杨少侯先生听说了，都跟我要这本书。我再抄好两本，分送给他们。以后接连要抄的有纪德（纪子修）先生，他是练岳家散手的，跟凌山先生又学过太极拳和推手，有相当的造诣。给他抄过一份。又给许禹生先生也抄一份，许先生搞过京师体育研究社，我有位姓吴的同学，他练形意拳，又跟吴鉴泉先生练太极拳。他也借去抄，到拿回来时我发现他给抠掉许多字。幸好我另有一本，要不然就麻烦了。之后纪德先生跟我说别再往外传抄了，抄的愈多就愈乱。因此我不再往外边借抄了。可是抄过的人又纷纷向外借抄，这样宋氏谱的抄本就很多很多了。袁世凯有一位机要秘书叫宋书铭，这位老先生到了北京，自称是宋远桥的后人。我们拿着书去拜访他，见到他之后，他说他家里也有这本东西，是他先人宋远桥写的。经过两边对照，就是开首题目有点不同。我们的是宋氏家传太极功源流支派论，下面就提到正文。他的是宋远桥太极功源流支派论，下面

挺好的書，雖然書的前半段對於歷史的鑑評上有些地方有值得商榷的地方，但不失為一本好書。後面的快架說明和圖片也有一定的教益意義。
以下是為了湊字數，正人君子請自動忽略之。說到這裡不得不再一次的再一次發個牢騷！這個規定啊，真是……讓人無語，把多少真誠的評論淹沒在了口水之中！……

图书信息著者：吴图南讲授 马有清编著《太极拳之研究——太极拳概论》

《太极拳之研究——太极拳概论》 书号：978-7-5100-4874-6

出版：后浪出版咨询（北京）有限责任公司、世界图书出版公司

开本：787*1092毫米1/32 印张：4.5 插页：4 字数：108千 版次：2013年4月第1版

印次：2013年4月第1次印刷 定价：18.00元[1]

2本书特点一、搜集“太极拳的泰斗，武术界之寿星”——吴图南老先生的口述及研究文章，理清太极拳的始末真相，为天下太极正本清源。

二、百岁老寿星的养生秘术首次公开，保健与传统技击完美融合。

三、特别收录吴老亲身示范濒于失传的杨少侯用架照片，真容再现，弥足珍贵。

3内容简介太极拳之美，应人人得享。——吴图南 百岁高龄见证太极拳养生功效

武林名家开讲太极拳独门绝技

关于国术精粹太极拳的起源，各界人士一直争论不休。吴图南老先生为了正本清源，亲自查阅了大量资料，并进行民间走访，终于理清了太极拳的来龙去脉，分清了太极拳的支派源流。首次公开吴图南老先生从养生到养心的养生秘诀，还有吴老亲身示范濒于失传的杨少侯太极用架，这些照片弥足珍贵，张张经典。

4著者简介吴图南（1885—1989），原名乌拉布，蒙古族。

吴图南老先生是中华武术瑰宝太极拳之集大成者，师从杨少侯、吴鉴泉等名家，深得太极拳之精髓。他一生致力于太极拳的科学化、实用化和普及化，是武术走向世界的倡导者，并将太极养生与技击融合，成为百岁高龄的太极拳泰斗。

此外，吴图南老先生博学多才、治学严谨，还精通考古、文史、心理学、医学和英、法语等。

著有《科学化的国术太极拳》《内家拳太极功玄玄刀》《太极剑》《国术概论》等。

马有清，（1928—2012）吴图南嫡传入室弟子，著名太极拳家。

马有清先生自幼随祖父习武，1958年起师从杨禹廷、奇云和尚等一众名家，尽得真传。1962年拜入吴图南门下，成为其嫡传入室弟子。马有清曾任北京市武术运动协会第

一届委员会成员，参与拟写世界上第一部太极拳推手竞技规则——《太极拳推手竞赛规则》，为太极拳的发展和推广立下汗马功劳。

著有《太极拳动作规范》《程式八卦掌》《武术词语汇编》《奇云大悲拳》等。

5图书目录序3 推荐序3 自序4 中国近代太极拳传递世系简表5 前言5 第一部分10

1.1源流10 传抄宋氏谱，拜访宋书铭10 宋远桥等七人跟张三丰学太极拳11

太极拳最早记载始于南北朝11 张三丰得火龙真人之传11 张三丰是太极拳的中兴者12

王宗岳——蒋发——陈家沟陈长兴13 杨露蝉勤奋尽得拳术奥秘14

附录：宋氏太极功源流支派论14 1.2轶闻15 杨露蝉因病入功房 受怂恿失手毙和尚16

父子初进京，张家教家馆16 漪贝勒请老师，摄政王调纷争17 杨露蝉神机营献技

杨班侯端王府克敌17 端王府花园比武大枪 漪贝勒设宴息风波18 父子教拳三府轮流转

汉满蒙护卫齐拜师18 溥侗（溥西园）拳剧称双绝 四王府张家后人叙旧19

写武术史要客观地保存历史的真实性19 1.3调研20 访问陈家沟，陈鑫做介绍20

遇到蒋发教的太极拳传人20 陈鑫发奋著陈氏太极拳图说21 两个陈王庭错把功名换21

闷来时造拳，造的不一定是太极拳22 太极拳研究会议，陈发科自认列席22

抽丝劲，不通文理23 第二部分 吴图南太极养生论23 2.1长寿23

推迟衰老是研究长寿的关键24 我本身就是这个学说的试验品24

要补充身体消耗讲究饮食25 谈谈太极拳的气25 注意存神和心情舒畅26

生命在于运动，运动莫过于练太极拳27 2.2体疗27 练太极拳必须在传授中悉心揣摩28

用中指（第三指）引导练心脏28 用食指（第二指）引导练肝脏29

用姆指（大指）引导练脾胃29 用无名指（第四指）引导练肺脏29

用小指（第五指）引导练肾脏29 用呼吸调节内脏的平衡30

练太极拳能稳定情绪陶冶性情30 2.3问答30 第三部分 吴图南先生拳论精选35

3.1太极拳35 3.2内家拳太极功玄玄刀38 3.3太极剑38 凌空劲歌39 第四部分

轶拳新呈——杨少侯的太极拳用架（快架、小架）40 4.1例言40 4.2目次40

4.3太极拳用架42 4.4太极拳用架姿势说明43

本书首次曝光吴图南老先生珍藏一生的清古谱《太极功》，为太极拳正本清源，寻根觅祖。在本书中，马有清亲自示范了吴图南口传心授的太极拳法，从此，太极拳正宗大白于天下，人人皆可修炼。太极拳源远流长，其中各位先师造诣极深，本书也特别收录先师们的成就，以弘扬中化国术太极拳。

马有清先生自幼随祖父习武，1958年起师从杨禹廷、奇云和尚等一众名家，尽得真传。1962年拜入吴图南门下，成为其嫡传入室弟子。

太极拳术，源远流长。。

所谓“稳固根基，充实内气”，意思是指在上一阶段练习的基础上，更进一步地扎稳下盘，以促使内气的充实和饱满。《拳论》云：“根本固而枝叶荣”。“培其根则枝叶自茂，润其源则流脉自长”。练习拳架，就是培根润源的方法。这里所指的“根”，具有根基之意，也就是下盘。《太极拳论》云：“下盘稳固，上肢自然轻灵”。所说的“下盘”，就是指肢体的下半部分“腿”而言，靠腿的支撑力，以两足为基础，裆劲圆活自然，沉稳。另一种说法是“根本”指元气。元气藏于肾，肾气足则精力充沛，即为“根本固”。所谓“润其源”，源指根源，即本源。元气为诸气之本。根源于肾通于丹田，禀赋于先天，又称先天之本，五脏六腑之根。肾藏元阴元阳，元阴以养五脏之阴，元阳以养五脏之阳，周身之阳得以温，阴得以养，故生机旺盛，则又反过来益助肾气，充盈丹田。这样相互资益，周而复始，从而使根本固，源流润。

经过以上几个阶段，练拳时周身已形成一个完整的运动体系。但在配合呼吸上不能恰当自然和细腻。在第一至第四阶段，由于动作姿势的僵硬不协调，及内气外形不结合，要求动作配合呼吸是做不到的。到了第五阶段，虽然周身相随，内外结合一致，但在动作加速、疾变，或者快慢相间时，动作与呼吸就难以配合。在这一阶段练习时，随着练拳

质量的提高，动作与呼吸必须严密配合。要特别指出，此阶段的腹式呼吸形式与医学上的腹式呼吸恰恰相反，就是要做逆式呼吸。在正常的生理条件下，人们的呼吸方式和过程，是由肺、胸膜、肋间内外肌、膈肌等来参与完成的。主要表现以胸式呼吸为主，同时在腹肌配合下完成。在胸腔脏器病变时，由于胸式呼吸受到限制，则代偿性地使腹式呼吸加大加强。这种腹式呼吸的运动表现为：吸气时膈肌收缩，腹腔脏器下移，腹内压升高，腹部向外凸出；呼气时膈肌舒缓，腹腔脏器上移回位，腹壁收敛。太极拳中的“腹式逆呼吸”与上述情况恰好相反。其表现为吸气时，小腹内收，膈肌上升，丹田之气由小腹上升，胃部自然隆起，胸廓自然扩张，肺活量加大；呼气时小腹外凸，膈肌下降，内气下沉至一丹田，胃部与胸廓自然平复。由于腰肾旋转，气沉丹田与丹田内转就结合一致。发劲时呼吸的配合，是用短促的一吸一呼来完成的。

在呼吸配合一致以后，除了正常的套路练习外，还要加练些辅助功。如练站桩，采用大马步、弓步、丁步都行，练拳前后坚持20分钟，练习稳固桩步，呼吸行气，发展力量和耐力；练抖杆子，用后尾直径6厘米—8厘米，长3米的白蜡木杆，每天用拦、拿、扎的方法抖100下。另外还要把拳式内的单势发劲分别抽出练习，以增加在根基稳固、内气充实情况下的蓄发力。

服务很好！京东客服很耐心。这几天，有点事儿，忘记评价了，抱歉！物流也很顺畅。书籍很不错。

太极拳概论好京东的货，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360更换为，并同步推出名为的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入域名后，网页也自动跳转至。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360，新切换的域名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，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

太极拳概论

太极，是由人体内在的物质所产生的辩证运动；拳，是肢体动作的外形运动；太极与拳，即内形与外形的运动辩证地统一结合。必须以内形的运动变化来支配外形的运动，即用太极运动支配拳的运动，这便是太极拳。

太极拳理要求：无论前进后退、左转右旋、一举一动，人体所产生的气势都必须达于无有缺陷的圆满境界。太极拳以唯物辩证法的物质运动处处存在着两个方面的哲理为内容，以它们既是互相对立的、又是互相统一的哲理为灵魂；通过人的意识来指挥人体随意机能，使之按照物质运动的基本规律进行精微细致的高级运动，产生极为神奇巧妙而颇具艺术性的人体力学。 太极拳的阴阳之理

阴阳的原始意义是表示光的向背：向日为阳，背日为阴。古人认为，太极是天地万物的根源，分阴阳二气，并描绘出太极图来说明宇宙的现象，表示阴阳对立面的统一体。人们总是希冀事物运动的展能够取得圆满的结果。圆满，才能相对地完美无缺。太极拳要求人体的气势必须求达于圆满、无角无棱、无懈可击的境地，且在一举一动之际必须存在着阴阳两个对立面，随着运动的进行，两者不断互相作用、互相交替地变化，使阴阳始终处在它们应处的地位，以符合运动的根本规律。太极拳艺的奥妙就在于：无论势法怎样变化，自己阴的方面始终不暴露给对方，使对方只能接触我的阳言，而得不到我的阴方，这愉如日光向背的道理一样，阴面会被日光所照到。阴阳体现在内劲的涵义上，又称为“虚实”。阴便是实，实即是阴；阳便是虚，虚便是阳。要使对方始终只能接触我之虚，而得不到我之实。以虚实体现太极拳艺的奥妙，能使人不知我，我独知人，达到人为我制，我不为人制的妙境。太极拳运用阴阳的无穷变化作为制人的方法，使拳艺奥妙无穷。不知阴阳，便不知太极。 无极与太极

太极者，无极而生，阴阳之母也。太极是在无极的基础上产生的。无极是表示事物的静止状态，没有阴阳之分；太极是表示事物的运动状态，有阴阳二气。静止与运动是相对的，因此阴阳是从无到有的，即由无极至太极。而无极虽然没有阴阳之分，却须是阴阳的混合体。太极拳必须在这样的静止状态下，才能进行其特定的运动。习者在运动之前赎身须达于通畅、饱满，而又联成一气的预动势，全身犹如静止的气球一般。周身达到此状态，一动势才能分出阴阳，产生太极之劲。如果习者的周身处于散乱的状态，便不能进入周身一体的整装待动势，意识就不能对其产生高级的能动作用，太极运动便无法产生。这样进行的运动只能是外形的、散乱的和局部的，而不是整体的和内外统一的。所以没有无极为基础，就没有太极的诞生之地。

太极拳由于阴阳的运转而变化无穷。一动则由无极生太极，而分为阴阳二气；一静则由太极回到无极的状态，而阴阳二气合一。

以后还会买得，很好，很方便！！！！

非常满意，五星

书很好，小孩很喜欢。

都是介绍和概略之类~~

很喜欢马有清，他的每一本书几本上都有，这本太极拳概论很不错，太极拳概论三大看点一、搜集太极拳的泰斗，武术界之寿星——吴图南老先生的口述及研究文章，理清太极拳的始末真相，为天下太极正本清源。二、百岁老寿星的养生秘术首次公开，保健与传统技击完美融合。三、特别收录吴老亲身示范濒于失传的杨少侯用架照片，真容再现，弥足珍贵。关于国术精粹太极拳的起源，各界人士一直争论不休。吴图南老先生为了正本清源，亲自查阅了大量资料，并进行民间走访，终于理清了太极拳的来龙去脉，分清了太极拳的支派源流。首次公开吴图南老先生从养生到养心的养生秘诀，还有吴老亲身示范濒于失传的杨少侯太极用架，这些照片弥足珍贵，张张经典。太极拳之美，应人人得享。——吴图南1.1源流在谈太极拳源流这个问题之前，我先谈谈关于宋氏太极功源流支派论这本书记载的事。那是在清朝光绪末年或宣统初年时（1908——1909），我的一位朋友跟我说你不是练太极拳吗，我家里有本书说的是太极拳的事。我请他借给我抄抄。他说不用抄，我没有用处，就送给你吧。过了几天他给我送来了，就是那本宋氏家传太极功源流支派论（见附录）。这本书看样子年代久远了，纸不但黄了而且纸质也脆了。他说你别弄碎了，最好把它糊上一层纸做衬就结实啦。我慢慢翻看，其中字迹还清楚。我抄了一本，把这本旧书当文献存起来了。传抄宋氏谱，拜访宋书铭后来我的两位老师吴鉴泉先生和杨少侯先生听说了，都跟我要这本书。我再抄好两本，分送给他们。以后接连要抄的有纪德（纪子修）先生，他是练岳家散手的，跟凌山先生又学过太极拳和推手，有相当的造诣。给他抄过一份。又给许禹生先生也抄一份，许先生搞过京师体育研究社，我有位姓吴的同学，他练形意拳，又跟吴鉴泉先生练太极拳。他也借去抄，到拿回来时我发现他给抠掉许多字。幸好我另有一本，要不然就麻烦了。之后纪德先生跟我说别再往外传抄了，抄的愈多就愈乱。因此我不再往外边借抄了。可是抄过的人又纷纷向外借抄，这样宋氏谱的抄本就很多很多。袁世凯有一位机要秘书叫宋书铭，这位老先生到了北京，自称是宋远桥的后人。我们拿着书去拜访他，见到他之后，他说他家里也有这本东西，是他先人宋远桥写的。经过两边对照，就是开首题目有点不同。我们的是宋氏家传太极功源流支派论，下面就提到正文。他的是宋远桥太极功源流支派论，下面正文的内容完全相符。说明这本书确乎是宋远桥在明朝时候和张三丰学太极拳时所记载的东西，是不错的。宋远桥等七人跟张三丰学太极拳宋远桥在宋氏家传太极功源流支派论里曾记述，他与俞莲舟、俞岱岩、张松溪、张翠山、段利亨、莫谷声等七人再往武当山拜李祖师未遇，于太和山玉虚宫见玉虚子张三丰。三丰乃张

马有清写的很好，书本质量不错内容很精彩快递很给力任做新东方的这么多年里，我对自己提出了七句话，作为自己做事情的原则和指导，这七句话是用理想和信念来支撑自己的精神用平和与宽容来看待周围的人事用知识和技能来改善自己的生活用理性和判断来避免人生的危机用主动和关怀来赢得别人的友爱用激情和毅力来实现自己的梦想用严厉和冷酷来改正自己的缺点。新东方·六级词汇词根联想记忆法（乱序版）特点词根联想记忆法--实用有趣，巩固记忆，乱序编排--打破常规字母顺序，真题例句--仿真环境应用，直观了解考查要点，辨析图解记忆--形象生动，千言万语尽在一图中，词源--从起源透析单词释义的演变，加深理解，模拟练习--助你真正做到学以致用，500分钟标准美音3光盘（支持字幕播放）--标准单，词发音、释义以及例句，配合学习，效果加倍。任做新东方的这么多年里，我对自己提出了七句话，作为自己做事情的原则和指导，这七句话是用理想和信念来支撑自己的精神用平和与宽容来看待周围的人事用知识和技能来改善自己的生活用理性和判断来避免人生的危机用主动和关怀来赢得别人的友爱用激情和毅力来实现自己的梦想用严厉和冷酷来改正自己的缺点。新东方·六级词汇词根联想记忆法（乱序版）特点词根联想记忆法--实用有趣，巩固记忆，乱序编排--打破常规字母顺序，真题例句--仿真环境应用，直观了解考查要点，辨析图解记忆--形象生动

，千言万语尽在一图中，词源--从起源透析单词释义的演变，加深理解，模拟练习--助你真正做到学以致用，500分钟标准美音3光盘（支持字幕播放）--标准单，词发音、释义以及例句，配合学习，效果加倍。任做新东方的这么多年里，我对自己提出了七句话，作为自己做事情的原则和指导，这七句话是用理想和信念来支撑自己的精神用平和与宽容来看待周围的人事用知识和技能来改善自己的生活用理性和判断来避免人生的危机用主动和关怀来赢得别人的友爱用激情和毅力来实现自己的梦想用严厉和冷酷来改正自己的缺点。新东方·六级词汇词根联想记忆法（乱序版）特点词根联想记忆法--实用有趣，巩固记忆，乱序编排--打破常规字母顺序，真题例句--仿真环境应用，直观了解考查要点，辨析图解记忆--形象生动，千言万语尽在一图中，词源--从起源透析单词释义的演变，加深理解，模拟练习--助你真正做到学以致用，500分钟标准美音3光盘（支持字幕播放）--标准单，词发音、释义以及例句，配合学习，效果加倍。任做新东方的这么多年里，我对自己提出了七句话，作为自己做事情的原则和指导，这七句话是用理想和信念来支撑自己的精神用平和与宽容来看待周围的人事用知识和技能来改善自己的生活用理性和判断来避

《太极拳之研究:太极拳概论》内容简介：关于国术精粹太极拳的起源，各界人士一直争论不休。吴图南老先生为了正本清源，亲自查阅了大量资料，并进行民间走访，终于理清了太极拳的来龙去脉，分清了太极拳的支派源流。首次公开吴图南老先生从养生到养心的养生秘诀，还有吴老亲身示范濒于失传的杨少侯太极用架，这些照片弥足珍贵，张张经典。

吴图南（1885-1989），原名乌拉布，蒙古族。吴图南老先生是中华武术瑰宝太极拳之集大成者，师从杨少侯、吴鉴泉等名家，深得太极拳之精髓。他一生致力于太极拳的科学化、实用化和普及化，是武术走向世界的倡导者，并将太极养生与技击融合，成为百岁高龄的太极拳泰斗。此外，吴图南老先生博学多才、治学严谨，还精通考古、文史、心理学、医学和英、法语等。著有《科学化的国术太极拳》《内家拳太极功玄玄刀》《太极剑》《国术概论》等。

马有清（1928-2012），吴图南嫡传入室弟子，著名太极拳家。马有清先生自幼随祖父习武，1958年起师从杨禹廷、奇云和尚等一众名家，尽得真传。1962年拜入吴图南门下，成为其嫡传入室弟子。马有清曾任北京市武术运动协会第一届委员会成员，参与撰写世界上第一部太极拳推手竞技规则——《太极拳推手竞赛规则》，为太极拳的发展和推广立下汗马功劳。著有《太极拳动作规范》《程式八卦掌》《武术词语汇编》《奇云大悲拳》等。

又学过太极拳和推手，有相当的造诣。给他抄过一份。又给许禹生先生也抄一份，许先生搞过京师体育研究社，我有位姓吴的同学，他练形意拳，又跟吴鉴泉先生练太极拳。他也借去抄，到拿回来时我发现他给抠掉许多字。幸好我另有一本，要不然就麻烦了。之后纪德先生跟我说：别再往外传抄了，抄的愈多就愈乱。因此我不再往外边借抄了。可是抄过的人又纷纷向外借抄，这样宋氏谱的抄本就很多很多。袁世凯有一位机要秘书叫宋书铭，这位老先生到了北京，自称是宋远桥的后人。我们拿着书去拜访他，见到他之后，他说他家里也有这本东西，是他先人宋远桥写的。经过两边对照，就是开首题目有点不同。我们的是：《宋氏家传太极功源流支派论》，下面就提到正文。他的是：《宋远桥太极功源流支派论》，下面正文的内容完全相符。说明这本书确乎是宋远桥在明朝时候和张三丰学太极拳时所记载的东西，是不错的。

宋远桥等七人跟张三丰学太极拳

宋远桥在《宋氏家传太极功源流支派论》里曾记述，他与俞莲舟、俞岱岩、张松溪、张翠山、段利亨、莫谷声等七人再往武当山拜李祖师未遇，于太和山玉虚宫见玉虚子张三丰。三丰乃张松溪、张翠山师也。三丰，洪武初即在此山修炼。余七人在山拜求请益者月余而归。宋远桥说夫子李是唐朝的李道子。生经数代自唐至明尚在人间。还说：他与俞莲舟往游武当山，遇夫子李授以秘歌，遂得全体大用焉。按宋远桥、俞莲舟等七人，每年到武当山拜访张三丰去学。有一年赶上张三丰外出游历，他们遇见了一位叫夫子李的。这个人宋远桥记载他是唐朝人。后来据文献考证不是。所说的这个夫子李是元末明初时人。这点是新发现。同时证明宋远桥之宋谱所说的有欠妥当之处。

很好的书，正在看~今天我在网上买的几本书送到了。取书的时候，忽然想起一家小书店，就在我们大院对面的街上，以前我常去，书店的名字毫无记忆，但店里的女老板我很熟，每次需要什么书都先给她打电话说好，晚上散步再去取。我们像朋友一样聊天，她还时常替读者找我签名。可是，自从学会从网上购书后，我再也没去过她那里了，今天忽然想起她，晚上散步到她那里，她要我教她在网上买书，这就是帮她在京东上买了这本书。好了，废话不说。书很好是正版的，包装一般，书角有点压坏，还好不影响什么，质量很好，发货速度很快，两天就收到了，书的内容确实很实用，这些天忘记回老家拿书了，家里人帮忙收到这本书，很早就收到了。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。现在，京东域名正式更换为JDCOM。其中的“JD”是京东汉语拼音（JING DON|G）首字母组合。从此，您不用再特意记忆京东的域名，也无需先搜索再点击，只要在浏览器输入JD.COM，即可方便快捷地访问京东，实现轻松购物。名为“Joy”的京东吉祥物我很喜欢，TA承载着京东对我们的承诺和努力。狗以对主人忠诚而著称，同时也拥有正直的品行，和快捷的奔跑速度。太喜爱京东了。|好了，现在给大家介绍两本好书：《婚姻是女人一辈子的事》简介：最实用剩女出嫁实战手册、婚女幸福宝典；婚姻不是最终归宿，幸福的婚姻才是真正目的；内地首席励志作家陆琪首部情感励志力作；研究男女情感问题数年，陆琪首本情感婚姻励志作品。作者作为怀揣女权主义的男人，毫无保留地剖析男人的弱点，告诉女人应该如何分辨男人的爱情，如何掌控男人，如何获得婚姻的幸福。事实上，男人和女人是两种完全不同的动物，用女人的思考方式，永远也了解不透男人。所以陆琪以男性背叛者的角度，深刻地挖掘男人最深层的情感态度和婚姻方式，让女人能够有的放矢、知己知彼，不再成为情感掌控的弱者。二、《正能量（实践版）》——将“正能量”真正实践应用的第一本书！心理自助全球第一品牌书！销量突破600万册！“世界级的演讲家和激励大师”韦恩·戴尔，为我们带来了这本世界级的心理学巨作！他在韦恩州立大学获得过教育咨询博士学位，曾任纽约圣约翰大学教授，是自我实现领域的国际知名作家和演讲家。他出版过28本畅销书，制作了许多广播节目和电视录像，而且在数千个电视和广播节目中做过嘉宾访谈。本书跻身《纽约时报》畅销书榜数十周之久，在全球取得了极高的赞誉，曾激励数百万人走上追逐幸福之途。《正能量（实践版）》——内容最实用、案例最详实，10周改善你的人生！这本书是作者联合数十位科学家、心理学家，耗费十余年心力的研究结晶。通过一系列行之有效的方法，以帮助所有身处人生低谷、长期焦虑、沮丧、消沉、自我怀疑的人，过上幸福喜乐的生活。每一章都像一次心理咨询，详细论述了各种自我挫败行为，分析我们之所以不愉快、消极应对生活的原因，把人们日常生活中所暴露的性格缺陷（如自暴自弃、崇拜、依赖）和不良情绪（如悔恨、忧虑、抱怨、愤怒）逐条分析，揭开你最想知道的心理学真相，每章结尾都提供了简易的方法，使得你即刻改变恶行，拥抱新生。

很满意，会继续购买 印刷精致得很
工作之余,人们或楚河汉界运筹帷幄,或轻歌曼舞享受生活,而我则喜欢翻翻书、读读报,一个人沉浸在笔墨飘香的世界里,跟智者神游,与慧者交流,不知有汉,无论魏晋,醉在其中。我是一介穷书生,尽管在学校工作了二十五年,但是工资却不好意思示人。当我教训调皮捣蛋的女儿外孙子们时,时常被他们反问:“你老深更半夜了,还在写作看书,可工资却不到

两千!”常常被他们噎得无话可说。当教师的我这一生注定与清贫相伴,惟一好处是有双休日,在属于我的假期里悠哉游哉于书香之中,这也许在许多书外之人难以领略的惬意。好了,废话不多说。还可以,和印象里的有一点点区别,可能是我记错了书比我想的要厚很多,就是字有点小,不过挺实惠的,很满意!书非常好,正版的,非常值,快递也给力,必须给好评,就是感觉包装有点简陋啊哈哈~~~不过书很好,看了下内容也都

物流速度也很快,和照片描述的也一样,给个满分吧

下次还会来买!好了,我现在来说说这本书的观感吧,网络文学融入主流文学之难,在于文学批评家的缺席,在于衡量标准的混乱,很长一段时间,文学批评家对网络文学集体失语,直到最近一两年来,诸多活跃于文学批评领域的评论家,才开始着手建立网络文学的评价体系,很难得的是,他们迅速掌握了网络文学的魅力内核,并对网络文学给予了高度评价、寄予了很深的厚望。随着网络文学理论体系的建立,以及网络文学在创作水准上的不断提高,网络文学成为主流文学中的主流已是清晰可见的事情,下一届的

“五个一工程奖”,我们期待看到更多网络文学作品的入选。据说,2011年8月24日,京东与支付宝合作到期。官方公告显示,京东商城已经全面停用支付宝,除了无法使用支付服务外,使用支付宝账号登录的功能也一并被停用。京东商城创始人刘先生5月份曾表示京东弃用支付宝原因是支付宝的费率太贵,为快钱等公司的4倍。在弃支付宝而去之后,京东商城转投银联怀抱。这点我很喜欢,因为支付宝我从来就不用,用起来也很麻烦的。好了,现在给大家介绍三本好书:《古拉格:一部历史》在这部受到普遍称赞的权威性著作中,安妮·阿普尔鲍姆第一次对古拉格——一个大批关押了成百上千万政治犯和刑事犯的集中营——进行了完全纪实性的描述,从它在俄国革命中的起源,到斯大林治下的扩张,再到公开性时代的瓦解。阿普尔鲍姆深刻地再现了劳改营生活的本质并且将其与苏联的宏观历史联系起来。《古拉格:一部历史》出版之后立即被认为是一部人们期待已久的里程碑式的学术著作,对于任何一个希望了解二十世纪历史的人来说,它都是一本必读书。厌倦了工作中的枯燥忙碌?吃腻了生活中的寻常美味?那就亲手来做一款面包尝尝吧!面包不仅是物质生活的代名词,还是温暖和力量的化身。作者和你一样,是一个忙碌的上班族,但她却用六年的烘焙经验告诉你:只要有一颗热爱生活的心,一双勤快灵活的手,美味的面包和美好的生活,统统都属于你!&lt;停在新西兰刚刚好&gt;100%新西兰=1%旅行 1%打工

98%成长全世界年轻人都在打工度假!错过30岁就等下辈子!她叫巴道。26岁那年,她发现一个书本上从来没有提过的秘密:全世界年轻人都在打工度假。拿到打工度假签证,你不必承担巨额旅费,也不必羞于张口找父母要钱,因为你可以像当地人一样打工赚钱。你不会成为一个无趣又匆忙的观光客,因为你可以花一年的时间,看细水长流。

四代火影-风波水门 2008-08-16 20:25 6611678 | 分类: 动漫 | 浏览84855次

四代火影-风波水门介绍,详细! 2008-08-16 21:30 提问者采纳

确切地说,他是“三忍”自来也的得意门生,是“复制忍者”旗木卡卡西的老师,人称“木叶的金色闪光”,曾让土之国的人闻风丧胆,并下令一旦见到必要立刻逃走。在第三次忍者大战时,一人挑了数十个上忍(见《卡卡西外传》)。

螺旋丸是其独创忍术(不过好像是未完成的,后由其儿子鸣人完成“风魔手里剑”),最得意的忍术是瞬身之术,也就是其名号的由来。此外,在当年九尾袭击木叶时,用“尸鬼封尽”将有史以来最强大的九尾封印,并因此战亡。在大蛇丸袭击木叶时,曾企图用其尸身对付三代,但被三代制止。此外,只有在三代的家中才看到他的照片,是一个谜一样的人物。

他是被自来也称赞“数十年一遇的天才”,在《卡卡西外传》中,他表现的有勇有谋,与鸣人大不相同。纲手曾经说他性情温柔,是一个近乎完美的人物。

他是鸣人的老爸,但在漫画中并没有着重突出这层关系,因此很长时间里我们并不清楚(不像木叶丸和三代)。他的妻子是漩涡奇奈,漂亮,但性格很有鸣人的味道。是一国公主,他出场时就已经大肚子了,也是至今生死不明。

他是木叶的四代火影,徒弟有:旗木卡卡西,宇智波带土和琳。他为维护村子牺牲,是英雄。但有一段时间里,很多人错把他当作“晓”的头目,这也难怪,两人都很神秘,

本事很大，而且发行也相似。呵呵

对于他是否已死，现在一直有争论。不过应该很快就会有定论，本人认为他已经牺牲，因为以他的性格而论，第一·不可能面对多次村子危机和儿子存亡时刻都袖手旁观，第二·最大的boss也不是他，第三·如果是伏笔，那岸本的伏笔也太大了。哈哈，仅供参考啦。

他在临死前，把九尾封印到儿子体内，据自来也说，这是因为他有十足的把握，相信儿子能成为古今驾驭九尾第一人，并相信其能成为伟大的忍者。可谓是有先见之明。

对于鸣人，他似乎也不知道自己的老爹是四代，要不然还会在第二集中乱涂石像么。而且他也从没提起过，不然早就成为他激励自己成为火影的动力了。村子里的人好四代火影-风波水门 2008-08-16 20:25 6611678 | 分类：动漫 | 浏览84855次

四代火影-风波水门介绍，详细！ 2008-08-16 21:30 提问者采纳

确切地说，他是“三忍”自来也的得意门生，是“复制忍者”旗木卡卡西的老师，人称“木叶的金色闪光”，曾让土之国的人闻风丧胆，并下令一旦见到必要立刻逃走。在第三次忍者大战时，一人挑了数十个上忍（见《卡卡西外传》）。

螺旋丸是其独创忍术（不过好像是未完成的，后由其儿子鸣人完成“风魔手里剑”），最得意的忍术是瞬身之术，也就是其名号的由来。此外，在当年九尾袭击木叶时，用“尸鬼封尽”将有史以来最强大的九尾封印，并因此战亡。在大蛇丸袭击木叶时，曾企图用其尸身对付三代，但被三代制止。此外，只有在三代的家中才看到他的照片，是一个谜一样的人物。

他是被自来也称赞“数十年一遇的天才”，在《卡卡西外传》中，他表现的有勇有谋，与鸣人大不相同。纲手曾经说他性情温柔，是一个近乎完美的人物。

他是鸣人的老爸，但在漫画中并没有着重突出这层关系，因此很长时间内我们并不清楚（不像木叶丸和三代）。他的妻子是漩涡奇奈，漂亮，但性格很有鸣人的味道。是一国公主，他出场时就已经大肚子了，也是至今生死不明。

他是木叶的四代火影，徒弟有：旗木卡卡西，宇智波带土和琳。他为维护村子牺牲，是英雄。但有一段时间里，很多人错把他当作“晓”的头目，这也难怪，两人都很神秘，本事很大，而且发行也相似。呵呵

对于他是否已死，现在一直有争论。不过应该很快就会有定论，本人认为他已经牺牲，因为以他的性格而论，第一·不可能面对多次村子危机和儿子存亡时刻都袖手旁观，第二·最大的boss也不是他，第三·如果是伏笔，那岸本的伏笔也太大了。哈哈，仅供参考啦。

他在临死前，把九尾封印到儿子体内，据自来也说，这是因为他有十足的把握，相信儿子能成为古今驾驭九尾第一人，并相信其能成为伟大的忍者。可谓是有先见之明。

对于鸣人，他似乎也不知道自己的老爹是四代，要不然还会在第二集中乱涂石像么。而且他也从没提起过，不然早就成为他激

父子初进京，张I家家教馆 漪贝勒请老师m，摄政王调纷争 全身透空 4.1例 金m鸡独立 两个陈m王庭错n把功名换

张三丰修炼时感觉到，道家的功夫偏重于坐卧的功夫，往往坐o卧时间一长，很容易引致腿脚麻木，要等一些时间才能p恢复走路。于是他将太极拳又加上几个腿法，这就是现p在流传的太极拳里的腿法。太极拳最q早记载始于南北朝 李光 高探马

杨露蝉因病入功房

武术是中国的r文化瑰宝r，它在中国人民数千年的历s史生活中诞生、发展和昌盛。目前s武术运动在中国和世界各国仍很流行，不论u男女老少很多人都选择自己喜爱的拳种去锻炼。中国武术已经成为人们增强体u质w和健美抗衰的重要手段。尤其是中老年人练武术太极拳，可以帮助他们祛v病延年，达到健康长寿的目的v。相信中国武术，将在人类生活里，越来越发放出它的光辉异彩。张三丰是太极拳的中兴y者 1983年

如x封似闭 访问陈家沟，陈鑫做介绍 1.1源流 左右分脚 第二部分

宋远桥在《宋氏家传太极功源流支派论》z里曾记述，他与俞莲舟、俞岱岩、张松溪、张翠山、段利亨A、莫谷声等A七人再往武当山拜李祖师未遇，于太和山玉虚宫见玉虚子张三丰。三丰乃张B松溪B、张翠山师也。三丰，洪武初即在此山修炼。余七人在山

拜求请益者月余而归。宋远桥说夫子李D是唐朝的李道子。生经数代D自唐至明F尚在F人间。还D说：他与俞莲舟往游武当山，遇夫子李授以秘歌，遂得全体大用E焉。按宋远G桥、俞莲舟等七人，每年到武当山拜访张三丰去学。有一年赶上H张三H丰G外出游历，他们遇H见了一位叫夫子李的。这个人宋远桥记载他是唐朝人。后来据文献考证不是。所说的这个夫子李是元末明初时人。这点是新发现I。同时证明宋远桥之宋谱所说的有欠妥当之处。注意存神和心情舒畅 王宗岳——蒋发——陈家沟陈长兴 马有清（1928—2012），吴图南嫡传入室弟子，著名太极拳家。吴图南L序于北京万安别墅 泰山生气 闷来时造拳，造的不一定是太极拳 M我曾到西安、宝鸡进行过调查和访问，那时候许多老百姓的传说N和文人墨O客的谈论，都提到张三丰之后有个P西安人叫王宗的，号宗岳，O是个读书人，喜欢游山Q玩水，他到宝鸡金台观跟一位道士学的太极拳。这P位道士就是张三丰的徒弟。故有些记载P说：王丰之后有王宗者。我到过宝鸡几次，看到那里的道士还会练，但由Q什么时候又由哪位道士传给王宗岳，因为道观里没有记载可查，至今仍是个空白，有待今后研究T考证了。但确信王宗岳S是一位博览古今的饱学之士，而且将张三丰留传下来的太极拳练的很好。T他写了很多有关太极拳的文章，但是现存的不过是常见的那几篇如：太极拳论U、行功心解、十三势歌等等。王宗岳以后—V支传到四明X，形成南派。另一支北派代代W相传到清朝康熙年间（W 前北W京市武协主席 W 弹指 太Y极拳研究会议，陈发科自认列席 元朝（1279——1368）时，张三丰出生在辽a东懿州，富文学才识。元朝定都于北京时，宰相廉希宪奏补他做中山博陵令（即今河北省安国县）。张Z三丰博览古今，精通经史，对中国古c代历史文化很有研究。他对名利很淡泊，又受b到一些人如葛稚川的抱朴子影响，倾向于养生长寿之道。他有感于历代之兴衰，无意仕宦。他说：一官c萧c散，颇同勾漏。把做官的一旦丢职如d同计时的漏水一样，漏下去就没有了。于是他辞官不干。后来他的父母死了，遵e古e制守孝三年，将家产分给同族之人，带了两名童子，一个叫清风另一个叫明月的出外游访。他走遍了許多地方，可惜终无所遇，后来到了陕西华山，所带的钱也花的差不多了，两名童h子也相继死去h。他独自一人正在感叹的时候，由山上h来了位道士叫火龙真人。j那时的道人都有法号的，火龙真人的事迹我查过一些书，在一本文学笔记上查到他的名字叫贾得升，他的家世和生卒年月就j不详了。火龙真人把张l三丰带k到他的观庙k，看到三丰身心疲惫，叫他先把身体养好，才开始教他修炼。

转身蹬脚 漪贝勒设宴息风波 写武术II史要客观地保存历史的真实性 和李伯魁两J个人由永年县拉着粮食带着银钱去陈家沟找陈长兴学太极拳。这两个人全是因病去练功的。杨露蝉患大肚子痞积，李伯魁患痼病。他们勤苦学拳K多年，尤其杨露蝉勤奋领悟尽得其奥秘。学成之后，李伯魁应山西一派请去教N学i，教的M是养生长寿，后人称他们为金丹李家，后来情况如何就无人考N查了。杨露P蝉回到永年县以后，当地许多人跟他学太l极拳，O其中有位绅士叫武河清 1983年3月16日 凤凰展翅 3.R1太极拳 Q吴图南m先生拳论精选 二起脚 后来S我的两位老师吴鉴泉先生和S杨少侯先生听说了，都跟我要这本书。我再抄好两本，分送给他们S。以后接连要抄的有纪德（纪子修）先生，他是T练岳家散手的，跟凌山先生 用呼吸调节内脏的平衡 传抄宋氏rr谱，拜访宋书铭 第V三部分 1962年V1X1月 s3.2内家拳太极O功玄玄刀 太极拳最早记载始于南北朝 肘下捶 X 太极拳最早记载始于南北朝 马有清（1928—2012），吴图南嫡传入室弟子，著名太极拳家。张三丰是太极拳的中兴者 如封似Z闭 翻身搬拦 3.3太极剑 单鞭 次 a 推荐序 虎吼猿鸣 太极拳最早记载始于南北朝 此外，吴图d南老先生博学多才、治e学严e谨，还精通考古、文史、心理学、医学和英、法语等d。翻身搬拦d 附录：宋氏Y太极功源流支派论 泰山生气 斜飞式g 三、特别f收录吴老亲身示范濒于失传的杨少侯用架照片，真容再现，弥足珍贵。张三丰得火龙真人之传 我本身就是这个学说的试验品 言 杨露蝉神机营献技 第二部分 。那是在清朝光绪末年或宣统初年时（1908——1909），我的一位朋友跟我说：你不是

练太极H拳吗，我家里有本书说的是太极m拳的事。我请他借给我抄抄。他说：不用抄，我没有l用处，就送给你吧。过了几天他给我送来了，就是那本《宋氏家传太极功源流支派论》（见附录）。这本书看样子oo年代o久远了，纸不但黄了而且纸质也脆了。他说：你别弄碎了，最好把它糊上一层纸做衬就结实啦。我慢慢翻看，其中字迹还清楚。我抄了一本，把这本旧书当文献存起来了。序 指点捶 玉女穿梭
传抄s宋氏谱，P拜访宋书铭 用呼吸调节内脏的平衡
二、百岁老寿星的养生秘术首次t公开，保健与传统技击完美融合。野马分鬃
吴图南先w生w拳论精选 翻身搬拦 传抄宋氏谱，拜访宋书铭 云手 杨班侯端王府克敌
所谓后代学者不失其本也。自余而上溯。始得太极之功者。授自唐代于欢子许宣平。至余十四qz代。有A断亦有继者。许先师系江南徽州府歙县人。隐城阳山。即本府城南紫阳山。结檐南z阳辟谷。身长B七尺六寸。C髯长至A脐。发长至足。行及奔马。每负薪入市贩卖。独吟曰。负薪朝出卖。沽B酒日夕归。借问家何处CZ。穿云人翠微。李白访不遇。题诗望仙桥而回。所a传太极功之拳名三世七。F因三十七式而名之。又名长拳者。所云滔滔无间也E。总名太极拳三十七式。名目书之于后。 H序c H二起脚 yH1.3调研

书还没看，快递很给力

京东物流很快。书质量很好，也没有损坏。同桌说挺好的，她很喜欢，就是发的快递说发的其他快递，回来一看ems害的我，查不到物流。很喜欢的书，不过运送过程中包装能保护好一点就好了，一本的硬质封面上有个坑，不过塑封很完整，不错，包装仔细，发货及时，价廉物美啊我在网上买的几本书送到了。取书的时候，忽然想起一家小书店，就在我们大院对面的街上，以前我常去，书店的名字毫无记忆，但店里的女老板我很熟，每次需要什么书都先给她打电话说好，晚上散步再去取。我们像朋友一样聊天，她还时常替读者找我签名。可是，自从学会从网上购书后，我再也没去过她那里了，今天忽然想起她，晚上散步到她那里，她要我教她在网上买书，这就是帮她在京东上买了这本书。好了，废话不说。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。现在，京东域名正式更换为JDCOM。其中的“JD”是京东汉语拼音（JING DON|G）首字母组合。从此，您不用再特意记忆京东的域名，也无需先搜索再点击，只要在浏览器输入JD.COM，即可方便快捷地访问京东，实现轻松购物。名为“Joy”的京东吉祥物我很喜欢，TA承载着京东对我们的承诺和努力。狗以对主人忠诚而著称，同时也拥有正直的品行，和快捷的奔跑速度。太喜爱京东了。|给大家介绍本好书《我们如何走到这一步》自序：这些年，你过得怎么样我曾经想过，如果能时光穿梭，遇见从前的自己，是否可以和她做朋友。但我审慎地不敢发表意见。因为从前的自己是多么无知，这件事是很清楚的。就算怀着再复杂的爱去回望，没准儿也能气个半死，看着她在那条傻乎乎的路上跌跌撞撞前行，忍不住开口相劝，搞不好还会被她厌弃。你看天下的事情往往都是一厢情愿。当然我也忍住了各种吐槽，人总是要给自己留余地的，因为还有一种可能是，未来的自己回望现在，看见的还是一个人。好在现在不敢轻易放狠话了，所以总算显得比年轻的时候还有一分从容。但不管什么时候的你，都是你。这时间轴上反复上演的就是打怪兽的过程。过去困扰你的事情，现在已可轻易解决，但往往还有更大的boss在前面等你。“人怎么可能没有烦恼呢”——无论是你初中毕业的那个午后，或者多年后功成名就那一天，总有不同忧伤涌上心头：有些烦恼是钱可以解决的，而更伤悲的是有些烦恼是钱解决不了的。我们曾经在年少时想象的“等到什么什么的时候就一切都好起来了”根本就是个谬论。所以，只能咬着牙继续朝前走吧。

可惜有些拳史还是有争论,有些评价也有点武断了

真的，都好。产品好，包装好，快递好。

无论内家还是外家，真正洞悉内功领域，都是从桩功开始的！桩功是武术门类最基本也是最重要的功法。为了使大家印象深刻，在这里本人将一一举例说明。

1、《太极拳刀剑杆散手合编》作者陈炎林，书曰：“太极拳之桩步。分为马步及川字步两种。前辈练太极拳。必先练此两种步法。时下盘有劲。不至漂浮。而后进习架子推手。方克有济。良以此种步法。正如建造房屋之基础。基础若不稳固。试问极阁崇楼。高堂巨厦。又安能持载其上。惜现今学者。多不从此着手。以求渐进。初练即为盘架子推手。须知不经此步功夫。则下部无功。重心易失。固本编特揭而出之。以促学者之注意。而免盘架子时。腿部不能过于坐低。姿势不能过于求其准确。推手时易犯一采即俯。一按即仰之弊。故欲练太极拳真功夫者。非先练桩步不可。此种练习。时间不拘长短。惟须持之有恒。习之有素。一月后既能见效。至炼之方法。分列于后。”

2、《太极拳讲义》作者吴公藻，书曰：“中定。伸屈开合之未发谓之中。寂然不动谓之定。心气清和。精神贯顶。不偏不倚。是为中定之气。亦道之本也。”又曰：“身形腰顶岂可无，缺一何必费功夫，腰顶穹研生不已，身形顺我自伸舒，舍此真理终何极，十年数载亦糊涂。”

3、《大成拳》作者胥荣东，书曰：“吾人在日常生活中，欲使行、站、坐、卧、随时随地可以得到适宜训练，须先从桩法做起。将全身间架安排得当、使身体端正，意念空洞、从静的状态中去整飭神经，调息呼吸，温养肌肉，使各细胞自然地发动，力由内而达外，通畅全身。如此，筋骨不锻而自锻、神经不养而自养、尤须体察其细微动静。功夫一到，当知如此一站，大有无穷的妙趣。欲当拳功之秒用、应先致力桩法。”

4、《曹氏八卦掌谱》作者庐景贵，书曰：“无极势，两腿直伸并立，……斯为起始之势，凡物皆由无而有，一切意向皆自此起，气与劲自此运用，身手足自此起，故曰无极势。此势练静以养气收神也，人不能静，无学可为，故武术亦先从事於此焉。”

5、《形意拳术抉微》作者刘殿琛，此书中随只是草草一带，但是把桩法一篇放在总论之尾，可见书者之用心。据本人了解，欲入形意门，先站三年桩。这是一个不争的事实。可见桩法的重要。

6、《通背拳法》作者武田熙，此书同上，但是在通背门里把桩功叫做式架。有骑马式、繃弓式、丁字式、透腿式，四种。此四式贯穿全书始末，可看其重要程度。

所以说，桩法是武术的灵魂。当然了，也有不练死桩的。活桩就是一种。也称之为动桩。但是效果比死桩略差，出功慢，易走偏！

马友清在《太极拳之研究》一书中所写的部分桩功功法，本人将在此以一详解，以供初学者自学之用。○1初四功 单屏手、双屏手

此二功之重点在于，起势抬掌同时双腿下坐，之后如书上所示，抱肋、开掌、提腕、内收、垂肘、松腕、立掌、前推，收势的细节书上说得也比较明确。马友清没有交代清楚的是，起势的时候，双掌的上体，与双腿的下坐是同步的。马步站好后，双手应该与胸齐平。接下来一定要注意，双手如同收势，抓、拧、顶、扣，四劲齐发。双拳变为拳心向上。这时，臆想双肘托地，缓缓收于肋下。收势也是如此，唯一不同的就是，收势时双拳变掌，回拢于小腹。然后双掌前伸平开，目随左手展于左肩外，随即从左程扇形回视到右肩外，此时双臂尽伸展于左右，眼神停于右肩外。接下来右手随眼神外探，身随手动，程右侧弓步状。双手画半圆回拢，眼随右手，左腿自双手回拢一起收回，一定要达到同步。眼神平视、双手亦回拢到胸前、双腿亦成并步。此时双掌在胸前是虎口相对，然后徐徐下落，双腿与双手同步徐徐站起，不要用腿力，要臆想一线钓于发端，犹如吊线木偶，将自己慢慢吊起。双手落于体侧。归于无极势！

以上程序非常重要，非本门门徒，无人知晓。

, , , , , , , , , , , , , , ,

吴图南先生对太极拳史研究提出了一条客观的，用史学考证的方法得出了一条主线。理清了太极拳门派的传承关系。甄别了真假太极拳。书中配有珍贵的吴图南示范照片，值得收藏！

在谈太极拳源流这个问题之前，我先谈谈关于《宋氏太极功源流支派论》这本书记载的事

。那是在清朝光绪末年或宣统初年时（1908——1909），我的一位朋友跟我说：你不是练太极拳吗，我家里有本书说的是太极拳的事。我请他借给我抄抄。他说：不用抄，我没有用处，就送给你吧。过了几天他给我送来了，就是那本《宋氏家传太极功源流支派论》（见附录）。这本书看样子年代久远了，纸不但黄了而且纸质也脆了。他说：你别弄碎了，最好把它糊上一层纸做衬就结实啦。我慢慢翻看，其中字迹还清楚。我抄了一本，把这本旧书当文献存起来了。

。那是在清朝光绪a末年或宣统初年时（1908——1909），我的一位朋友跟e我说：你不是练太极拳吗，我f家里有本书说的是太极拳的事。我请他借给我抄抄。他说：不用抄j，我没有用处，就送给你吧。过k了几天他给我送来了，就是那n本《宋氏家传太极功源流支派论》（见附录）。这本书看样子年代p久远了，纸不但黄了而且纸质也r脆了。他说：你别弄碎了，最好把它糊上一层纸做衬就结实啦。我u慢慢翻看，其中字迹还清楚。我w抄了一本，把这本旧书当文献存x起来了。

在谈太极拳源流这个问题之前，我先谈谈关于《宋氏太B极功源流支派论》这本书记载的事C

。那是在清朝光绪末年或宣统F初年时（1908——1909），我的一位朋友跟我说：你不是练H太极拳吗，我家里有本书说的是J太I极拳的事。我请他借给我抄抄K。他说：不用抄，我没有用处，就送给你吧。过了几天他给我送来NO了，就是那本《宋氏家传太极功源P流支派论》（见附录）。这本书看样子年代久远了，纸不但黄了而SS且纸质也脆了。他说：你别弄碎了，最好把它糊上一层纸做衬就W结实啦。我慢慢翻看，其中字迹还清楚。我抄了一本，把这本旧书当文献存起来了。

。那是在清朝光绪末年或宣统F初年时（1b908——190b9），我的一位朋友跟我说：你不是练H太极拳吗，我家里c有本书说的是J太I极拳的事。我请他借给我抄抄K。他说e：不用抄，我没有e用处，就送给你吧。过了几天他给我送来NO了，就是那本g《宋氏家传太极功源P流支派论》（见附h录）。这本书看h样子年代久远了，h纸不但黄了而SS且纸质也脆了。他说：你别弄碎了，最好把j它糊上一层纸做衬就W结实啦。我慢慢翻看，其中字迹还k清楚。我抄了一本l，把这本旧书当文献存起来了。

在谈太m极拳源流这个问题m之前，我先谈谈关于《宋氏太极功源流支派论》这本书记载的事o

。那是在o清朝光绪末年或宣统初年时（1908—p—1909），我p的一位朋友跟我说：你不是练太极拳吗，我家里有本书说的r是太极拳的事。我r请他借给我抄抄。他说：不用抄，我没有用处，就送给你吧。u过了几天他给我送来了，就是那本《宋氏家传太w极功源u流支派论》（见附录v）。这本书看样子年代久远了，纸不但黄了而且纸质也脆了。w他说：你别弄碎了，最好把它糊上一层纸做衬就z结实啦x。我慢慢翻看，其中字迹还清楚。我抄了一本，把这本旧书当文献存起来了。

。那是在清朝光绪a末年或宣统初年时（1908——19B09），我的一位朋友跟e我说：你不是练D太极拳吗，我Cf家里E有本书说的C是太极拳的事。我请他借给我抄抄。他说：

不用抄j，我没有用处，就送给你吧。过k了几天他给我送来了，就是那nF本《宋G氏家传太极G功源流支派论》（见附录）。这本书看样子年代pJ久远了，纸不但黄了而且纸质也r脆了。他说：你别弄碎了，最好把它糊上一K层纸做衬J就结实啦。我u慢慢翻看，其中字迹还清楚。我wK抄了一本，把这本旧书当文献存x起来了。

在谈太极拳源流这个问题之前，M我先谈谈M关于《宋氏太B极功源流支派论》这本书记载的事NC

。那是在清朝O光绪末年或宣统F初年时（1908——1909），我的P一位朋友跟我说：你不是练H太极拳吗，我家里有本书说的是RJ太I极拳的事。我请他借给我抄抄K。他说：不用抄，我没有用处，就送给T你吧。过T了几天他给我送来NO了，就是那本《宋氏家传太U极功源P流支派论U》（见附录）。这本书看样子年代久远了，纸不但黄了而SSX且纸质也脆了。他说：你别X弄碎了，Y最好把它X糊上一X层纸做衬就W结实Y啦。我慢慢翻看，其中字迹还清楚。我抄了一本，把这本旧Z书当文献存起来了。

在谈太极拳源流这个问题之前，我先谈谈关于《宋氏太极功源流支派论》这本书记载的事

。那是在清朝光绪末年或宣统初年时（1908——1909），我的一位朋友跟我说：你不是练太极拳吗，我家里有本书说的是太极拳的事。我请他借给我抄抄。他说：不用抄，我没有用处，就送给你吧。过了几天他给我送来了，就是那本《宋氏家传太极功源流支派论》（见附录）。这本书看样子年代久远了，纸不但黄了而且纸质也脆了。他说：你别弄碎了，最好把它糊上一层纸做衬就结实啦。我慢慢翻看，其中字迹还清楚。我抄了一本，把这本旧书当文献存起来了。

。那是在清朝光绪末b年或宣统初年时（1908——c1909），我的一位朋友跟我说：你不是练太极拳吗，我家里f有本书说的是太极拳的事。我请h他借给我抄抄。他说：不用抄k，我没有用处，就送给你吧。过了几天他给我送来了，就是那本《m宋氏家传太极功源流支派论》（o见附录）。这本书看样子年代久远了，纸不但黄了而且纸质也脆了r。他说：你别弄碎了，最好把它t糊上一层纸做衬就结实啦。我慢w慢翻看，其中字迹还清楚。我抄了一本，把这本旧书当文献存起来x了。

在谈太极拳源流这个问题z之前，我先谈谈关于《宋氏太极功源流支派论》这本书记载的事

。C那是在清朝光绪末年或宣统初年E时（1908——1909），我GF的一位朋友跟我说：你不是练太极拳吗，我家里有本书说的是太J极拳的事。我请他借给我抄抄。他K说：不用抄，我没有用处，就送MM给你吧。过了几天他给我送来了，就是那本《宋氏家传太极功源流支派论》（见附录）。这本书看R样子年代久远了，纸不但黄了而且纸质也脆了。他说：你别弄碎了U，最好把它糊上一层纸做衬就结实啦。我慢慢翻看，其中字迹还清X楚。我抄了一本，把这本旧书当文献存起来了。

。C那是b在清朝a光绪末a年或宣统初年E时（1908——1909），我GF的一位c朋友跟我说：你不是练太极拳吗，我家里有本书说的是太Jd极拳的事。我请d他借给我抄抄。他K说：不用抄，我没有用处，就送MM给f你吧。过了几天他给我送来了，就是那本《宋氏家传太极功源流支派论》（见h附录）。这本书看R样子年代久远了，纸不但黄了i而且纸i质也脆了。他说：你别弄碎了U，最好把它糊上一层纸做衬就结实啦。我慢慢翻看，其中字迹还清X楚。我抄了一本，把这本旧书当文献存l起来了。

在谈太极拳源流这个问题之前，我先谈谈关于《n宋氏太n极功源流支派论》这本书记载的事

。那是在清朝光绪末年q或宣统初年时（1908——1909），我的一位朋友跟我说：你不是练q太极拳吗，我家里有本书说的是太极拳的事。我请他借给我抄s抄。他说：不用抄，我没有用处，就送给你吧。过了几天他给我送来了，就u是那本《宋氏家传太极功源流支派论》（见附录）。这本书v看样子年代久远了，纸不但黄了而且纸质也脆了。他说：你别弄碎了，最好把x它糊上一层纸做衬就结实啦。我慢慢翻看，其中字迹还清楚y。我抄y了一本，把这本旧书当文献存起来了。

。那是在清朝光绪末Ab年或宣统初年时（1908——c1909），我的一位朋友跟我说：你不C是练太极拳吗，我家里f有本书说的是太极拳的事。我请hD他借给我抄抄。他说：

不用抄k，我没有用处，就送给你吧。过了几天他给我F送来了，就是那本《m宋氏家传太极功源流支派论》（o见G附录）。这本书看样子年代久远了，纸不但黄了而且纸质也脆了r。l他说：l你别弄碎了，最好把它t糊上一层纸做衬就结实啦。我J慢w慢翻看，K其中字迹还清楚。我抄了一本，把这本旧书当文献存起来x了L。在谈太极拳源流这个问题z之前，我先谈谈关于《宋氏太极功源流支派论N》这本书记载的事

。C那是在清朝光绪末年或宣统初年EP时（1Q908——1909），我GF的一位朋友跟我说：你Q不是Q练太极拳吗，我家里有本书说的是太J极拳的事。我请他借给我抄抄。他K说U：不用抄，我没有用处，就送MM给你吧。过了几天V他给我T送来了，就是那本《宋氏家传太极功源流支派论》（见附录）。这本书看R样V子年代久远了，纸不但黄了而且纸质也脆了。他说：你别弄碎X了U，最好把它糊上一层纸做衬就结实啦。我慢慢翻看，其Y中字迹还清X楚Z。我抄了一本，把这本旧书当文献存起来了。

logrtv 《太极拳概论》三大看点：

[太极拳概论_下载链接1](#)

书评

[太极拳概论_下载链接1](#)