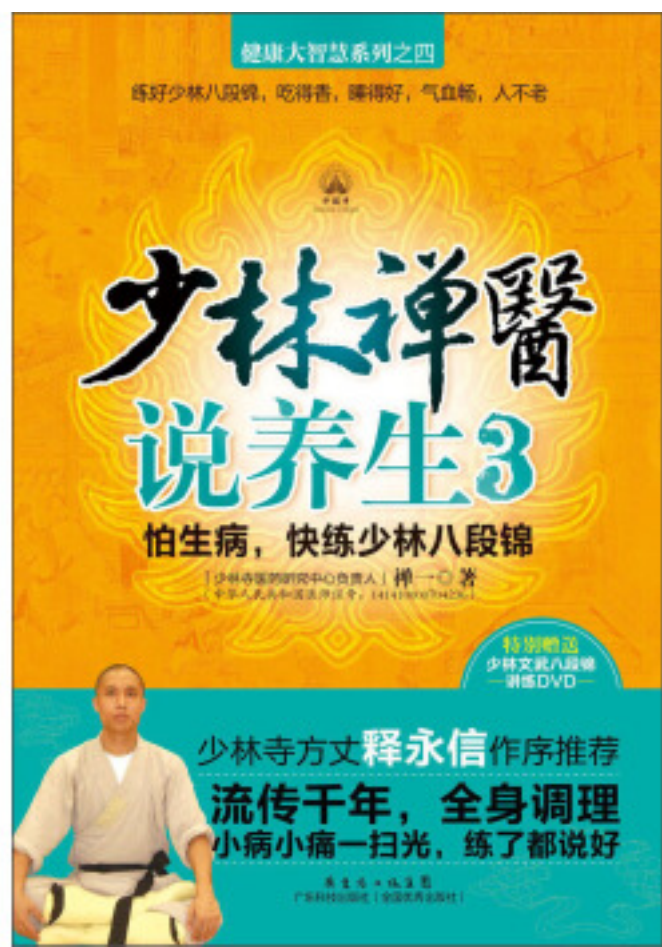


健康大智慧系列（4）：少林禅医说养生3（附光盘1张）



[健康大智慧系列（4）：少林禅医说养生3（附光盘1张）_下载链接1](#)

著者:禅一 著

[健康大智慧系列（4）：少林禅医说养生3（附光盘1张）_下载链接1](#)

标签

评论

看过之后才来评价，挺好，开始书面不了解的，看了视频更能亲身体会动作要领，为了身体耐心练习，慢慢领悟吧！对于养生禅一解说值得试一下

包装挺好，纸质还行，应该是正品，主要内容挺好，值得看，付诸于行动，坚持吧！有需要的亲可以放心下单了

哈哈哈哈哈还好还好姐姐哼哼唧唧叽叽叽叽

此用户未填写评价内容

挺好的一本书，养生健身必看。

书很好，期待达到养生的功效。平时工作忙，要静下心来，好好养生了。

满减买了好几本，比书店便宜，慢慢看。纸质不错，都有塑封，应该是正版，暂未发现错别字

买来锻炼身体，里面有配光碟，应该是有用的。相信京东，信赖京东。

大32开本，讲的很清楚，便于自学。

经典好书，助我一路前行！

[illegible]

《静坐禅：流传千年、热遍全球的长寿秘诀》紧扣流传千年、深受人们喜爱的传统静坐方法，阐述了静坐的益处、坐前准备、坐中练习、坐后调整及练好静坐的要诀，又特别讲解了练习重点以及如何做得更到位，同时展示了静坐对日常小疾小病的防治与身体的养护，贴合大众对健康方法的需求，极具实用性，一用就灵。

功法来源：少林医药典籍和传统功法，经过民间千年验证和上千位医师多年医疗实践。

撰写原则：一目了然，一学就会，动作到位，一用就灵。

少林八段锦他们的做法，能一起合作设计出新的模式。最后一个就是深入社区，公益组织就是帮助老百姓，我们项目都是直接面对民众的。我们期待与中国企业一道走向国际，服务国家“一带一路”的战略，为树立中国负责任的国际形象而努力。日前，全国公安系统英雄模范立功集体表彰大会在北京举行，中共中央总书记、国家@、中央军委@ @会见英模代表并讲话，他称赞“和平年代，公安队伍是一支牺牲最多、奉献最大的队伍”，并对公安队伍“坚持人民公安为人民，全面加强正规化、专业化、职业化建设”提出要求和期待。各行各业例行表彰，都意在鼓励先进、激励斗志。公安部进行英模表彰，规格不可谓不高，除了系统内部互相打气、彼此取暖，给出整个团队统一、坚固的价值观与评价标准，客观上可能还有另一重效果，即增进警民之间的了解，尽可能使沟通方式多元化。就此而言，英模大会不失为一次警方向社会公众主动宣导和展示警队成绩的方式（也是传统方式之一）。这与近来公检法部门频繁参与影视制作甚至引发现象级围观一样，可以看作相关部门

通俗易懂，很好！

挺好的，有图有视频，讲的也到位。

给长辈买的，希望有用，谢谢京东

学习面诊手诊保健的好帮手，不错，内容翔实丰富，归纳总结了作者的很多经验，对于初学者和研究者都是一本不可缺少的好书……

静坐未必是禅，但确实实有利于身心。经常静坐，可以培养定力，心里的宁静。

把禅融入生活，书质精细，闲来修生养性！

很多历史真相就是这样被篡改的，也许你不在乎，也许他不在乎，早晚，一切的一切真相都成了电影中的“真相”，这就是悲哀，而更悲哀的是，我们还有很多人并不在乎如此，难道你不觉得吗？韩国人掩饰真相的目的恐怕不完全是为了长他们自己的志气吧，还有去中国化，也许还有更多。再结合之前的《不灭的李舜臣》，我们可以看到韩国人是多么的无视真正的历史，无视这个世界的真相，这与“喊你祖宗”有一毛钱的关系吗？而这与一个民族的未来确有很大的关系。一个只会伪造历史的民族，他们的视野是渺小而卑微的，一个无视自己的祖先创造的历史的民族，是愚蠢而可悲的，难道不是这样吗？顺带提下，中国在这场战争中阵亡的名将-邓子龙。

书的质量还行，感觉有点吹嘘了，书的一角送过来就折了

是一部养生专著，印刷质量和内容都很好，值得买一本常翻一翻，看一看

京东自营产品质量放心有保障，发货速度还是那么的神速，质量依旧是那么的好，一直支持京东，在京东上买好多东西，质量放心，用了很不错，手机非常不错，，性价比高，比超市便宜多了，以后还会光顾的。首先京东自营产品质量放心有保障，发货速度还是那么的神速，质量依旧是那么的好，一直支持京东，在京东上买好多东西，质量放心，用了很不错，性价比高，比超市便宜多了，以后还会光顾

非常好的一本书，很喜欢

这几年来在京东买了好几大千的书，质量印刷都满意，内容不做评论。

值得购买的一本书。正在学习中。里面除了教静坐，还涉及一些养生保健的方法，增长知识，挺好！

书已收到，是正版，非常不错！内容还没来得及细读。应该不错。物流也很给力！

静坐——回归生命本来的喜悦 静坐之间放下贪嗔痴

特别喜欢，物流很快，第二天到，所有的书都是京东买的，特别赞！

操作性很强，效果待检验

不错，正版实用，印刷质量好。

收到很满意包装很好，无破损的新书，我也喜欢坐禅可没时间，不过可以学习坐禅的方法。

这书不错，我爱发脾气。好好看看以后静坐，调养心态。静静~~~~~

书很好，京东自营图书很给力，趁着做活动就买吧，嗯

书还不错，打坐很多年了，还是需要继续学习。希望这本书能带来新的帮助。

还没有仔细看，准备好好学习一下

京东物流遇上双11也不快了?，买了好多书，不错!

静坐，冥想，很好奇，买来看看

喜欢喜欢在京东买书，挺好的!

冥想其实极为简单易学，最初的冥想只需几分钟时间，就能让您放松大脑和心情，解除焦虑、疲惫，回到精神饱满、思维清晰的状态，就像从熟睡中自然醒来一样充满活力。

书很快就收到了，放速递柜前快递小伙还电话通知我记得拿货，纸张好，内容还没时间细看只随手翻了翻是我想要书，希望能让自己健健康康的

原本自己打算编写一本关于静坐的书，看看这本有所启发，不过有拼凑之嫌，个人独特的东西不太多。不过还是对练习姿势有一定帮助

书是正版，京东快递给力。

我不是黑他……我能说这本书让觉的很坑爹么……前两张是这本书的原文
后面是我想跟大家对比的……第三张是百度文，后面是我在读和台大的一本……这本书作者真不知道有没有认真做功课，师傅教的都没学明白，为什么不去求证一下就把心得什么出书……单盘双盘，然盘解释混错不说，还把方法说错了!!!

好书，好快，服务快。

好书推荐你看看就知道了，赶上活动买合适啊！看看效果怎么样啊！

以前在京东上看到了，没有折扣，就没有下单今天打折后100退20昨晚看到就果断下单。
。

静坐禅，长寿秘籍，很有趣，买来学习一下，养生之道！

发货速度很快，拍下一天就到货了，质量跟描述的一样，五分好评了！

想要认真学习打坐的方法，京东的快递很优秀，买书很方便。

静坐不仅防治疾病，更调养你的心灵，改变你的气质，最终变成让你受益终生的生活方式！练习静坐，学会张弛有度，让你时时精力充沛，心灵充满欢喜！
翻开本书，开始静坐，你的能量将超乎想象！

静坐流传千年，热遍全球。翻开此书，学习静坐。

心静则神静，神静则体安，古人很聪明，静坐禅很有用，静心学习，体会神静，感受健康。

这是一部结合禅道两家静坐及养生方法的入门教程，对于实修会很有裨益。

还不错点赞点赞点赞点赞点赞点赞点赞点赞点赞点赞点赞点赞点赞点赞点赞点赞点赞点赞点赞！

第二次购买，第一次正看一半就被朋友抢走了，内容很详实，对于急性子的性格，真应该学习一下，确实是一剂良药。京东服务没的说了，依然无敌！发货收货...服务品质...态度...等等...没毛病！

了解一下，书本还是不错的，好用下次还来。

京东自营就是快，第二天就到了。还没开始看，支持一下

紧扣流传千年、深受人们喜爱的传统静坐方法，阐述了静坐的益处、坐前准备、坐中练习、坐后调整及练好静坐的要诀，又特别讲解了练习重点以及如何做得更到位，同时展示了静坐对日常小疾小病的防治与身体的养护，贴合大众对健康方法的需求，极具实用性，一用就灵。

感觉章节中，有些自我矛盾的地方，比如打坐姿势，单盘，双盘……

认真学习此书，全面解决身体各种烦恼。

买来强身健体的，现在健康才是最重要的

书的质量比较满意，喜欢看书的足不出户就能买到，方便。

在京东上买了好些书，发货快，活动也多。质量有保证！

难得好书，好好学习，每天实践，提高自己的身体健康！

京东活动给力，好书看不完。???

在京东买了很多书，领到神券非常优惠，家里囤了好多书，过年好好研究下

货物刚刚收到，外观比较满意，内容不知道如何，要等拜读完后才知道

物流很快 书已收到 完好无损

浮躁之夏，需要静心，养成习惯是关键

很好的一本书，还没有学进去呢

物流速度很快，强身健体。

修身养性！悟道参禅！悠哉悠哉

写的不错，受益匪浅，值得一读。

京东物流是真快，昨天晚上购物，今天上午就到。

非常满意，价格公道，促销给力，配送及时，物美价廉，总体非常不错，服务周到，快递很赞！

养生从现在开始，坚持就是胜利

非常好的一套养牛书，差点错过了。

一直在京东购买图书，是正版。物流快。

书收到，快递很快，包装印刷都不错？

渴望不可及的天堂，值得大家都一样拥有的好书推荐一下！

学习一下传统的東西，丰富知识面。

书比书店便宜好多，内容不错，京东快递一如既往快，好评

这次购货体验很满意，书里的知识正是我想知道的，物流很快，当天送达。心情很愉快

学习一下古人的智慧，希望管用。

在当下燥动的社会环境里这本书让我们静下来，不错。

知行合一，养心健体。不错不错。

东西很好。值得购买！

物流很快，书的内容寡话太多，没用的东西占了一半。

好书，好价格，遇到一起，就买下了。

哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

很不错的书，值得一看哦。

好，包装完好666

很不错的一本书，值得推荐。

很不错的书，值得一读。

自己双十一买了，觉得很好，这本买了送朋友的，她也很喜欢啦

给老婆和孩子买的，他们都很喜欢，而且特价后真的很便宜。

看过中医，大夫说我体虚，不适合做剧烈运动，看电视上演的健康之路，一直在说八段锦，所以买来这本书练一练，希望身体健康

送货快描述准，很好的一本书

梳子的质量不错，包装精美

正版书，送货速度快，挺好

书不错，别人推荐的，是正版，印刷质量不错，赞一个

炎热的夏季，浮躁的心情，都需要用静坐来拥有宁静的心态。

先看过视频再购买教程，不错。

好书，可以研究一阵子，中国文化博大精深呀，推荐推荐

这是一本非常好的一本书。值得推荐学习。纸质包装都是非常好的。还没有看过，只是看看作者的介绍，感觉一定会有收获。

开始学习养生，前辈向我推荐了八段锦，开始操练起来！印刷精美，图文并茂，细致入微的讲解，使我这个初学者都能看懂！坚持练下去肯定会有收获

阅读的实体书一直是在京东下单，发货快捷包装严实，服务严谨。

静坐是一门艺术，身体力行地去实践，然后用心去体会。

书本质量不错，内容全彩版，非常精美！

书收到真不错，包装完好，印刷清楚，字体大看着很舒服，是正版，是健身保健的好书，值得推荐。物流很快，快递小哥服务态度也很好。

很优惠，每次有活动就会买。买了一大堆！还会接着买买买！

这次买了好几本，够看一段时间的了。

好书值得细细看的一本书

质量上乘快递速度快

简单，实用，物流快，正版图书！

这本书比较期待！

评价大于20元的商品就有机会获得20个京豆

买来屯着，还没来得及看，以后慢慢学。

很好 值得细细阅读 帮助提升自己

修身养性，买本闲书看着玩。

静坐是流传千年的长寿秘诀，自古以来就是儒、道、佛家都十分珍视的一项修身功夫。由于静坐简单易行，长期习练对缓解压力、祛除疾病、延年益寿效果极佳，

不错。。。。。。。。。

心静则神策生~~~~

值得推荐，文武八段锦每天耗时不多，加上站桩也不用太多时间，却可以调理自己的身体。

学习中医经典古籍，细细品味，别是一番味道

不错，是正版的，

里面的理念很好，值得一看，看完再按着做

看这样子更像是武林秘籍啊！ ^_^

物流很快，包装很好，印刷不错！

物流真给力，内容丰富，值得细细品读！

书写的不错 值得拥有

书还不错，打折应该多点。

很好，写的详细，简单易懂，很受益，希望坚持下来。另外几本也很好，大概翻了一下，还没细看。这次购物非常满意。

打坐可以让人健康平安！

不错很好很喜欢下次还买推荐给大家不错很好很喜欢下次还买推荐给大家不错很好很喜欢下次还买推荐给大家不错很好很喜欢下次还买推荐给大家

可口可乐的人生经历很多事要说得多大关系、拖鞋女式风衣黑色短袜大衣女中长款风衣

最好的运动没有之一，最佳运动标准：降低呼吸频率，降低血压，降低心跳，同时运动量巨大，符合此标准的只有打坐

静坐禅：流传千年、热遍全球的长寿秘诀 静坐禅：流传千年、热遍全球的长寿秘诀

这款书非常好，字体图片都很清楚内容非常满意，我很喜欢这个内容，快递物流很满意。
。

好评好评好评好评好评好评

不错呀不错呀不错呀不错呀不错呀不错呀不错呀不错呀

修心养性，参禅悟道，明了前世今生。调养性情，守住本心。静坐禅，戒定慧。

好高好高好事成双成对

还不错吧，随后看看咋样

书写的挺详细的，没有整套一起练，捡其中几个招式在练，不知道功效如何，看能不能把颈椎医好

很好看很好看有收获

看到书名就很想了解其内容，在这个物欲横流的时代，能静下来时间很不容易的事情。练习静坐对提高我们的学习效率，工作效率，保持活力都会有很大帮助

618活动买书划算，有需要的书先买来再慢慢看，自营书籍到货快。

很优雅的一本书，爱自己方能爱家人。字体清楚，纸张不错，快递师傅服务超级棒，这也是我喜欢东的唯一标准。

好产品不错?，非常喜欢，下次还要光顾！好产品不错?，非常喜欢，下次还要光顾！

评价不返豆的商品太多呢！今天集中一起评完算了。总之在京东买了几年东西了。物流快，质量行。还是值得信赖的！

好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好

书是质量很好，是正版的。快递的速度很快，昨天中午下单，今天上午就到了，神速啊！

买了没时间看，大概翻了翻，好像对打坐的地方要求比较严格，在家还没有合适的地方。

研究禅的演变历程 了解有帮助 可以实践学习 值得看 毕竟是少林寺僧人所著的书 禅宗祖庭 值得阅读参考！

书还没看，直接打开视频学习！老师讲解很到位，坚持练习很有功效。

京东商城书籍质量挺好的，经济实惠，打折时价格便宜，下次还会再买的！

快递速度很快，书面效果不错，慢慢的坐下来好好看看书。

京东自营图书，新书正版，本次618活动优惠幅度大。

最好有超清的视频下载，都什么年代了，光盘清晰度不够啊

京东满一百送五十活动购买，快递速度一如往常，满意。

书印刷很精美，包装也很好，物流特别快很给力，第二天就收货了，@的赞？

将千年少林禅医调身、调心妙法寓于百姓保健生活的健康书

少年禅医说养生，通俗易懂，健身效果好。点赞？

不错，不错，很好

一直在京东购物，还是比较值得信赖的，希望可以越做越好

很好的一本书，以前学过的视频，这次买书学习一下，希望越来越好，越来越进步

开卷有益，时间和精力有限，因此要阅读经典！印刷质量还可以，快递速度快，现在屯书好多还没读，读后再详细评论！

正版书籍，送货也快，晚上下单，第二天就送到了

书籍是看过的静坐书籍里最好的，主要是实用性强，易操作

是正版书籍，经常在京东买书！京东就是快！很是喜欢……

相当好，非常满意，物流很快，关键是价格便宜

不错的说哦，价格上，商品品质上，配送速度上，都是好的呢

书很好，很棒棒，快递也很好！！！很棒了

囤货进行时，基本没有毛病，所以就通用评论了

朋友推荐 多次购买 好评 值得入手

很好的一本书，有点相见恨晚的感觉！

讲解细致，动作、呼吸、注意事项，视频还从身体正面和侧面同时描述，非常好！

很不错的一本书，外观和内容都不错。值得推荐，包装完美。

又来淘了几本书 买给父母的 不知道内容是否实用 首先送货速度非常快 其次价格合理 印刷精美 包装完整 无破损

常年购买，一直很喜欢。还会继续关注。

很喜欢，真的是正品，看过之后真的领悟很多！下次还会在这个平台选择书籍！

[健康大智慧系列（4）：少林禅医说养生3（附光盘1张）_下载链接1](#)

书评

[健康大智慧系列（4）：少林禅医说养生3（附光盘1张）_下载链接1](#)