

站向健康：武术站桩养生问答



[站向健康：武术站桩养生问答_下载链接1](#)

著者:王建华，王晓东 著

[站向健康：武术站桩养生问答_下载链接1](#)

标签

评论

不错不错，包装很精致，物有所值。

站桩入门作品，准备边学习边实践，尝试通过站桩调气养神，打通经脉

据说这个版本很棒，和道家关系密切！应该不会失望。对京东满意！

一直练习站桩，看完有很多感悟，不错

是正品，送货速度快，很满意。

此用户未填写评价内容

知道关键是做到，这样才能发挥书籍效果

讲解清晰 有参考价值 通俗易懂

练习站桩的可以看看

质量上乘，良心商家，物流给力，惊喜优惠，正品行货，性价比，比较高

对我来说是很难得的一本书。又给弟妹们买了三本。

京东自营，值得信赖，推荐

好看！试着学习锻炼身体！

物流速度快，东西给力

说的很具体，讲的也科学，但还是得自己练

送货很快，内容老少皆宜。还不错好评。

囤货，下周开始读。

不错，可以多看看

说的是一套，但是不敢做，没有专业人士指导，没有信心，要练错了就不好了

原来家里有一本站桩养生。找不到了。再买一本。

很不错，讲解简单明了，易学易懂值得购买。

物流配送很快，商品包装很好，商品质量很好。

正在学习，感觉还是挺实用的，应该坚持下去。

锻炼身体，强健体魄，有充沛精力。

是一本好书，值得看，锻炼身体好

很好 性价比很高 活动买的 可惜很多书缺货了

物品非常的好真的很好喜欢

书很好，而且活动打折后非常便宜！

书，正是我想要的內容，好评。

有实修，有理论，值得学习

挺实用的内容，只是太懒了坚持不了

东西很不错看了很有收益

刚到，书的质量挺好的

还行，对于初级来说，还可以

一问一答，普及知识

一般，基本没用

总体来讲还不错

对初学者很有用

物流速度很好

很好很满意！

不错的一本书

非常好。谢谢

， ， ， ， ，

正在阅读

不错的书

好好好

还可以

很好

不错

初学者可以看一看，感觉很简单，有些问题说的透一点，深一点就好了，一般般吧

好

内容一般，印刷不错，一般。

好好好正研究看着学学好

不错的书，慢慢学习。

站桩答疑类书，不错

写的满详细的，对钟情于养生桩锻炼的人群能有很好的指导作用！

满意满意很满意

|

学习中！

老公迷上国学风水了，自学中

不错不错，下次还会再次选购！

书还没看，就看他的书名买的，实际武术也好养生也把，站桩站出来了，在淡别的也就都好办了，就怕写书的人身上有功夫，写书写不明白说不到点子上，在就是写书人有所保留，不肯说要点。现在的书写的内容都是对的，但是都是写的他们练出来以后的感悟和体验，对初学者意义不大，甚至怀疑内容的真实性，我看过王乡斋先生的书，写的还算真实，其待此书也能真实阐明作者心德！

一直在京东买书，正品有折扣，服务好。

太笼统

京东方便，书也是不错的。。。。

喜欢站桩的话可以看看此书，汇总了各家站桩方法，用了中篇讲太极的站桩，而形意的三体式就用了三节共四页而已

很好，学习中，正在看！

好好?好好好?好好好好?

一般一般。

好好

相信京东的品质，客服的水平也是越来越好了，继续加油吧京东

想练练站桩，先学学理论。

还好啦，不是太有深度

一问一答，内容丰富

很好的保健和武术入门 武术站桩养生问答

京东快递很快很准时。书内容和印刷质量都很好！

通俗易懂，很好的保健和武术入门

好，随意看看，涨涨姿势！

有特点

ok

还不错还不错还不错哟~。

站向健康：武术站桩养生问答

速度挺快，比书店便宜

正版好书，闲来看看不错！

还好

很好的书！很好的京东服务！谢谢！

好……

很不错的书，送货也很快。

没什么深度，还可以吧

写的很详细，挺好的。

给父母买的，希望他们喜欢。

值得看一看。

不错。。。。。。。。。。

挺好的！基本很全面，爱好者可以买！ 挺好的！基本很全面，爱好者可以买！

很有帮助。

好好好好好好好……………

挺好的，发货也快！

不错，可以，满好的

不确定是否正版，不过并不要求非正版不可，只要长知识就行。

以为值得，如能配以影像就更好

真正的无私奉献，好书

已看完，如果只想练站桩的话，看前70页就可以了，书里讲的挺细。不过推荐另外一本书，科学站桩功，那本书作者算是这本书作者的师叔吧，讲的更透，站姿其实可以不用拘泥于姿势

了解站桩要点及好处……………

不错不错不错不错不错不错

看看，希望能有所帮助。

实用性较强，很受益！

不错不错不错不错不错不错不错不错

东西很好！出乎预期！

非常好，普及读物，适合初学者

内容很不错，写得非常好。

在看，有帮助，书不错

站桩详解，养生，健身，解压。

是一问一答的教课书。

确实是一部好书值得一读。

书还不错，印刷也还可以

最重的书：[英] 重达2吨半，占地41平方米，光目录就达54万页，12年编纂而成。
最小的书：
纳米书。只有0.07毫米宽，0.1毫米长，这本书是《萝卜城的小特德》（Teeny Ted from Turnip Town）。是加拿大西蒙菲沙大学的两名物理学家用镱离子光束在结晶硅的表面上刻划而成，过程需要4个月。

正在拜读的好书！不错，支持正版支持京东！

不错，开始学习。这个比较正

不错的一本书 不过没有看太多

很好，值得推荐，献给我自己的礼物！

关于站桩的问题都有所涉猎！！

基础而全面，可以看看。没师父的自学者最好入手。——松与紧是站桩过程中最重要的一对矛盾，也是站桩能出功夫的秘径。
松紧从大的方面说包括精神方面和肢体方面，简单的用“意”和“形”来表示。
首先要体会“意松形松”。站桩之初，首先是精神放松，然后身体保持放松，这是站桩初期的基本原则，通过“意松形也松”的入门练习，调整人体的各种“无意识紧张”，练得形体松和，精神舒展。通过这步练习，气血川流，脏腑舒适，呼吸深长，已经可以看到养生效果。
接下来可以体会“形松意紧”。保持身体各部位形态基本放松这个前提，意识用“精神假借”的方式，假想危险一触即发，这种危险就好像真的要发生了。意念活动不在多少而在是否真实、真切，这样的练习久了，可以调动出人体内在潜能。
“形松形紧”，这部分可以单独拿来练习，确切的说，“形”是可以细分的，这是站桩入门后提高深化的不二法门。
大而言之，人体以腰为界分上下，可以先练上松下紧，在王芃斋著《意拳拳谱与八法训练之法则》中提到“上柔下刚”，“上软下硬”，“上松下紧”，“不论站什么式，用什么步，上身要柔软松灵，下身要刚硬紧实”，并且实言相告“这是意拳的诀窍之所在”，这就是站桩功真正的“乾坤”大法。

买了两本书，也没免运费

这本书侧向于武术的一些方法！！因人而异！！

岐伯对曰：八风发邪以为经风，触五脏，邪气发病。所谓得四时之胜者，春胜长夏，长夏胜冬，冬胜夏，夏胜秋，秋胜春，所谓四时之胜也。
东风生于春，病在肝，俞在颈项；南风生于夏，病在心，俞在胸胁；西风生于秋，病在肺，俞在肩背；北风生于冬，病在肾，俞在腰股；中央为土，病在脾，俞在脊。

【译文】 黄帝问道：什么是天有八风，经有五风？

岐伯说：自然界的八方之风会产生八种不同的风邪，中伤经脉，形成经脉的风病，风邪还会继续随着经脉而侵犯五脏，使五脏发病。四季的气候是相互克制的，即春季属木，克制长夏；长夏属土，克制冬水；冬季属水，克制夏火；夏季属火，克制秋金，秋季属金，克制春木，这就是四时气候的相克相胜。

东风在春季产生，通常引发肝的病变，病邪从颈部侵入。南风在夏季产生，常常引发心的病变，病邪从胸胁侵入。西风在秋季产生，常常引发肺部的病变，病邪从肩背侵入。北风在冬季产生，多引发肾的病变，病邪从腰股侵入。长夏属土，土位于中央，病变多发生在脾，病邪常从背脊侵入。

【原文】故春气者，病在头；夏气者，病在脏；秋气者，病在肩背；冬气者，病在四肢。故春善病鼽衄，仲夏善病胸胁，长夏善病洞泄寒中，秋善病风疟，冬善病痹厥。故冬不按腧，春不鼽衄；春不病颈项，仲夏不病胸胁；长夏不病洞泄寒中，秋不病风疟，冬不病痹厥，飧泄而汗出也。夫精者，身之本也。故藏于精者，春不病温。夏暑汗不出者，秋成风疟，此平人脉法也。【译文】

因此春季邪气伤人，病多发生在头部；夏季邪气伤人，病多发生在心脏；秋季邪气伤人，病多发生在肩背；冬季邪气伤人，病多发生在四肢。

所以，春天多出现鼽衄之病，夏天多出现胸胁方面的疾病，长夏多出现直泄无度的洞泄等里寒病，秋天多出现风疟，冬天多出现痹厥之症。因此冬天不要扰动筋骨，力求藏阴潜阳，这样第二年春天就不会出现鼽衄和颈部疾病，夏天就不会出现胸胁病变，长夏季节就不会出现洞泄等里寒病，秋天就不会患风疟病，冬天也不会患痹厥、飧泄、出汗过多等病。

精是人体的根本，所以阴精内藏而不外泄，春天就不会罹患温热病。夏天气候炎热，阳气旺盛，假如不能排汗散发热量，秋天就会患风疟病。这是一般为人诊察四季病变的普遍规律。【原文】

故曰：阴中有阴，阳中有阳。平旦至日中，天之阳，阳中之阳也；日中至黄昏，天之阳，阳中之阴也；合夜至鸡鸣，天之阴，阴中之阴也；鸡鸣至平旦，天之阴，阴中之阳也。故人亦应之。【译文】

阴和阳又各有阴阳之分。白天属阳，清晨到中午时段，是阳中之阳；中午到傍晚，是阳中之阴。夜晚属阴，傍晚到半夜，是阴中之阴；半夜到天明，是阴中之阳。自然界的阴阳之气是这样，人的阴阳之气也是这样。【原文】

夫言人之阴阳，则外为阳，内为阴。言人身之阴阳，则背为阳，腹为阴。言人身之脏腑中阴阳，则脏者为阴，腑者为阳。肝、心、脾、肺、肾，五脏皆为阴，胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦，六腑皆为阳。

所以欲知阴中之阴，阳中之阳者，何也？为冬病在阴，夏病在阳，春病在阴，秋病在阳，皆视其所在，为施针石也。【译文】

就人体而言，外属阳，内属阴。单就人的躯干而言，背部为阳，腹部为阴。就脏腑而言，脏属阴，腑属阳。即肝、心、脾、肺、肾五脏都属阴，胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦六腑都属阳。

为什么要知道阴阳中又各有阴阳的道理呢？这是因为只有据此来诊断四时疾病的阴阳属性，才能进行治疗，比如冬病在阴，夏病在阳，春病在阴，秋病在阳，要依据疾病各自所在部位的阴阳属性来选择相应的针刺疗法和砭石疗法。

【原文】故背为阳，阳中之阳，心也；背为阳，阳中之阴，肺也；腹为阴，阴中之阴，肾也；腹为阴，阴中之阳，肝也；腹为阴，阴中之至阴，脾也。此皆阴阳表里，内外雌雄，相输应也。故以应天之阴阳也。【译文】

背部为阳，心是阳中之阳，肺是阳中之阴。腹部为阴，肾是阴中之阴，肝是阴中之阳，脾是阴中之至阴。

以上所说。都是人体阴阳、表里、内外、雌雄相互联系又相互对应的例子，它们与自然界的阴阳变化是相互对应的。

【原文】帝曰：五脏应四时，各有收受乎？岐伯曰：有。东方青色，入通于肝，开窍于目，藏精于肝。其病发惊骇，其味酸，其类草木，其畜鸡，其谷麦，其应四时，上为岁星，是以春气在头也。其音角，其数八，是以知病之在筋也，其臭臊。南方赤色，入通于心，开窍于舌，故病在心。其味苦，其类火，其畜羊，其谷黍，其应四时，上为荧惑星。是以知病之在脉也。其音徵，其数七，其臭焦。中央黄色，入通于脾，开窍于口，藏精于脾，故病在舌本。其味甘，其类土，其畜牛，其谷稷，其应四时，上为镇星。

是以知病之在肉也。其音宫，其数五，其臭香。【译文】
黄帝说：五脏与四时变化相应，它们还分别与其他事物相归属吗

[站向健康：武术站桩养生问答_下载链接1](#)

书评

[站向健康：武术站桩养生问答_下载链接1](#)