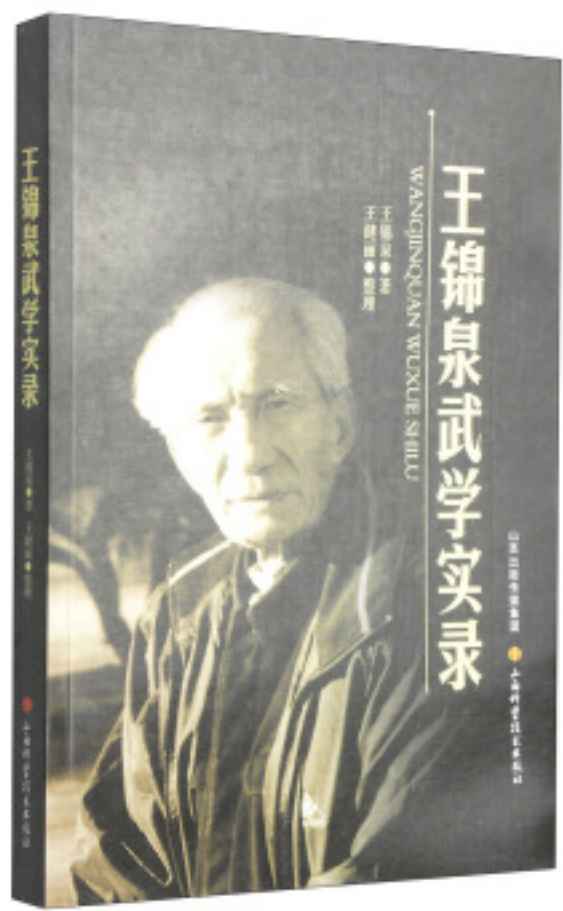


王锦泉武学实录



[王锦泉武学实录_下载链接1](#)

著者:王锦泉 著，王健丽 整理

[王锦泉武学实录_下载链接1](#)

标签

评论

收到的是本很久的书，书角都有磨损，这点很遗憾。另外书里面的功照配图很小且不清晰，大概是录像截图的。

主要是冲着中路和下路八翻手买的，毕竟上八手普传了，中下两路却一直是犹抱琵琶半遮面。

比较全的介绍了一个人的武学思想！！！值得一看！！！！

王锦泉是我师父的师伯。武学造诣很深厚。八卦 形意 太极 八翻手都有心得。难得还出版了王新午的太极拳散手。十分可贵。

武林名宿王锦泉老师学武终身,值得后辈人士尊敬并学习！此书是他老人家的心血之作！

帮人买的，他说挺好的。

不错啊 不错 不错。

内容充实值得一看，以这种形式来阐述武学之道，点赞

不错，书质量可以，学习中。

学习，了解，增长知识。

喜欢功夫书籍，认真研读一下，体会精神实质。

货品好呢，也很快送到！

书的内容很不错，值得一看！

有经验者再看这书，又不一样。

不错不错不错不错不错，真的不错

王锦泉先生是山西武术界的老前辈，在武学上有一定造诣，八幡手更是其看家绝活，精简实用这本书的作者是王选杰的学生，哦这些出新意用，实际上没有任何意义，对于初学乍到之人可有些许作用，本人已学近二十年，所以意义不大，其中的图片大部分摘自民国是出版物，村催为出书而出的书，大成拳一世奇珍，没兴趣。现代备案好功夫

经典之作，值得一买。

不错不错不错不错不错不错

好书，价格便宜

这本书内容不错，虽然品相受损，装箱太不注意，但是值得一读，谢啦！

不错的书

还不错。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。

好书！

书不怎么样，感觉已使用好久了

一般般哦，但可以购买

好

先生王锦泉百年诞辰之际，为缅怀他对武术事业所做出的杰出贡献，故把他生前精心编写出版的《岳氏八翻手拳法》、《十二段锦益寿内功经》、《浅谈形意拳锻炼方法及健身效果》和大量未公开发表的文章汇编成书。书中的内容是他一生武学的结晶，是对传统武术练功方式和功法理论的保存与完善。对于研究武学的人，总该是一份有用的遗产。正如先生所说“武术春秋几十载，欣逢盛世甘奉献，效法春蚕丝吐尽，愿将温暖人间流。”作为他的伴侣，我应当把他留下的书稿和笔记公之于众。我相信公之于众是最妥善的保存。但愿我这办法，“死者如生，生者无愧”。
先生一生酷爱武术，追求武术事业。习武以武德为重，不恃技凌人，对自己精益求精；传艺以不欺人为本，对后辈诲人不倦。出版此书可使人室弟子在缅怀恩师武德、武艺的同时提高自己，更是广大武术爱好者研究探微的良师益友，希望起到抛砖引玉的作用，使中华武术发扬光大得以传承。人们对于自己珍爱的事物总是格外看重，我们对这《王锦泉武学实录》即是如此，但仓促之中难免出现失误之处，请各位读者海涵，深望武林同仁不吝指教是所至幸。

先生王锦泉百年诞辰之际，为缅怀他对武术事业所做出的杰出贡献，故把他生前精心编写出版的《岳氏八翻手拳法》、《十二段锦益寿内功经》、《浅谈形意拳锻炼方法及健身效果》和大量未公开发表的文章汇编成书。书中的内容是他一生武学的结晶，是对传统武术练功方式和功法理论的保存与完善。对于研究武学的人，总该是一份有用的遗产。正如先生所说“武术春秋几十载，欣逢盛世甘奉献，效法春蚕丝吐尽，愿将温暖人间流。”作为他的伴侣，我应当把他留下的书稿和笔记公之于众。我相信公之于众是最妥善的保存。但愿我这办法，“死者如生，生者无愧”。
先生一生酷爱武术，追求武术事业。习武以武德为重，不恃技凌人，对自己精益求精；传艺以不欺人为本，对后辈诲人不倦。出版此书可使人室弟子在缅怀恩师武德、武艺的同时提高自己，更是广大武术爱好者研究探微的良师益友，希望起到抛砖引玉的作用，使中华武术发扬光大得以传承。人们对于自己珍爱的事物总是格外看重，我们对这《王

锦泉武学实录》即是如此，但仓促之中难免出现失误之处，请各位读者海涵，深望武林同仁不吝指教是所至幸。

包装太差劲，运输中造成包装和书破损。太不付责任。果断差评。

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，病在四支。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D，开窍于耳，故病在五脏。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】

[王锦泉武学实录_下载链接1](#)

书评

[王锦泉武学实录_下载链接1](#)