

中华传世养生功 3 民间养生功集锦



[中华传世养生功 3 民间养生功集锦_下载链接1](#)

著者:程克锦 编

[中华传世养生功 3 民间养生功集锦_下载链接1](#)

标签

评论

京东正品，货到付款，

应该不错吧，印刷质量还行，纸张可以。

很不错

hao

OK

好

这是我买的第二本程克锦的书，感觉老人家教的不错，还附赠DVD，很好练习。
中国古代有关养生方面的文献资料，上溯春秋战国，下至明清近代，既见于各个历史时期的医学家的著作中，又散在于儒家、佛家、道家的典籍内；不仅探讨了养生延寿的学术理论，也记载有丰富多彩的养生方法。
本书从中国古代数百种养生术中筛选出来广为流传的民间动功、静功等十多种养生术，大体按照历史的脉络进行编排，进行了深入浅出的介绍。各功法招式清晰，并注明了相应的功效，不仅可选练的内容繁多，简便易行，而且读者还可依据自己的工作、身体状况选择练习。
考虑到现代人的阅读和思维习惯，主要采用浅显易懂的白话文对动作要领进行阐述，并配以300余张手绘图、名家名人真人动作示范图，直观准确地表现这些功法的招式动作、作用人体部位，以便读者自学自练时参考。

纸张不错，希望有用

民间有高人隐士，养生功法藏民间！

一次性买齐一套，应该不错。

[中华传世养生功 3 民间养生功集锦_下载链接1](#)

书评

[中华传世养生功 3 民间养生功集锦_下载链接1](#)