

<<八段锦>>

图书基本信息

书名：<<八段锦>>

13位ISBN编号：9787536465350

10位ISBN编号：7536465351

出版时间：2009-8

出版时间：四川科技

作者：邬建卫//刘涛

页数：96

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<八段锦>>

### 内容概要

八段锦是中华民族自古以来相传至今的一种健康运动。

八段锦是由八种如“锦”缎般优美、柔顺的动作组成，更是国术精华之集“锦”。

八段锦在现代养生保健生活中具有独特的作用，经常练习八段锦可以达到强身健体、怡养心神、益寿延年、防病治病的效果。

前人将每段锦的功能和要领都浓缩成七个字，作为该段锦的名称，简单易记。

本书编者详细地描述了八段锦的功法特点以及动作变换和学习方法，并配以详尽的插图，便于学习和掌握。

<<八段锦>>

书籍目录

第一式 两手托天理三焦第二式 左右开弓似射雕第三式 调理脾胃臂单举第四式 五劳七伤往后瞧第五式 摇头摆尾去心火第六式 两手攀足固肾腰第七式 怒目攢拳增气力第八式 背后七颠百病消

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>