第一图书网, tushu007.com

# <<易筋经>>

## 图书基本信息

书名：<<易筋经>>

13位ISBN编号：9787536465367

10位ISBN编号：753646536X

出版时间：2009-8

出版时间：四川科技出版社

作者：邬建卫　等主编

页数：104

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

第一图书网, tushu007.com



## 内容概要

易筋经是一种内外兼练的医疗保健养生功法，相传为梁武帝时代天竺和尚达摩所创。
《易筋经》就是指改变筋骨的方法，经常练习《易筋经》可以收到防治疾病、延年益寿的效果。
　道光年间后的武侠小说常常提到《易筋经》，极力地渲染了练成后的神奇功用，这对我们认识和理解易筋经的功能上造成了一些误解和分歧。
此书编委意在还原《易筋经》内外兼练、强身健体的养生功法实质，强调其防治疾病、延年益寿的效果，便于更多的功法养生爱好者学习和掌握。

第一图书网, tushu007.com



## 书籍目录

第一式 拱手环抱第二式 两臂横担第三式 掌托天门第四式 摘星换斗第五式 出爪亮翅第六式 倒拽九牛尾第七式 九鬼拔马刀第八式 三盘落地第九式 青龙探爪第十式 卧虎扑食第十一式 打躬式第十二式 掉尾式

第一图书网, tushu007.com



## 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