第一图书网, tushu007.com

<<龟蛇气功>>

图书基本信息

书名：<<龟蛇气功>>

13位ISBN编号：9787561800973

10位ISBN编号：7561800975

出版时间：1988年12月

出版时间：天津大学出版社

作者：周稔丰

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

<<龟蛇气功>>

内容概要

龟蛇气功，属吐纳派养生功法，兼有导引特色。
该功法由周稔丰整理编写而成，发表于1988年。
本功法效仿蛇身活泼，骨关节灵通，盘旋屈伸，俯仰吞吐，伸缩自如，性动而善导引行气；和龟能食气耐饥、冬眠长寿，性静而善行气导引的特点，能降低消耗，提高有效呼吸率，调动体内脏腑组织器官的潜力，从而达到防治疾病、延年益寿的目的。
对肺部和脊椎、关节等疾病有一定疗效。

第一图书网, tushu007.com

<<龟蛇气功>>

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