

# 健身气功·八段锦



[健身气功·八段锦\\_下载链接1](#)

著者:朱晓峰

出版者:人民体育出版社

出版时间:2003-7-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787500924333

《健身气功·八段锦》简要介绍了“健身气功·八段锦”的源流、特点和习练要领，对功法的每一个动作都进行了分解说明，并附有动作要点、易犯错误、纠正方法和功理作用，以利于习练者参考对照，不断提高，起到祛病强身、延年益寿的作用。本书可供健身气功辅导人员及广大健身气功爱好者学习使用。

作者介绍:

目录:

[健身气功·八段锦\\_下载链接1](#)

标签

八段锦

养生健身

健康医学

运动

六号

中医

评论

健身气功·八段锦  
2017年5月购，四本这是其一。想要学一门健身功法，有人推荐八段锦细细研读真不错。难得是国家体育总局编。读了几遍引用开篇一段如下“八段锦的“八”字，不是单指段、节和八个动作，而是表示其功法有多种要素，相互制约，相互联系，循环运转。正如明朝高濂在其所著《遵生八笺》中“八段锦导引法”所讲：“子后午前做，造化合乾坤。循环次第转，八卦是良因。”“锦”字，是由“金”“帛”组成，以表示其精美华贵。除此之外，“锦”字还可理解为单个导引术式的汇集，如丝锦那样连绵不断，是一套完整的健身方法。”

-----  
非常好的书

-----  
095

-----  
[健身气功·八段锦\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[健身气功·八段锦\\_下载链接1](#)