

# 太极养生内功



[太极养生内功 下载链接1](#)

著者:张天戈

出版者:人民卫生出版社

出版时间:1991-12

装帧:平装

isbn:9787117035798

气功医疗养生是中国传统文化中的瑰宝，也是中医学的重要组成部分。近10年来发展极为迅速。医学的重要组成部分。近10年来发展极为迅速。

由于人民生活水平和文化素质在不断提高，气功医疗、养生事业将有更快的发展。而且气功养生对提高我国人口素质及道德的修养也将起到积极作用。但作为一个爱好者，一个病人，一个养生者都要注意不可朝秦暮楚，否则将终无所得。

本书介绍了一套气功养生法，同时也介绍了我国40多年来的练功体验和实践经验，总结为“功法宜简，动作宜软，呼吸宜缓，意守宜远，贵在自练，如蚕吐茧，供各读者体验之，雅正之。

作者介绍:

目录:

[太极养生内功\\_下载链接1](#)

标签

武术

评论

-----  
[太极养生内功\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[太极养生内功\\_下载链接1](#)