

拳疗百病



[拳疗百病_下载链接1](#)

著者:戈金刚，蒋敏洁编

出版者:北京科学技术

出版时间:2007-7

装帧:

isbn:9787530435427

本书是由杨氏太极拳的传人杨振铎的入室弟子戈金刚撰写。戈金刚出身中医和武术世家

，从小就耳濡目染养生之道，并在5岁开始习练少林拳，中年时又拜杨氏太极拳第四代嫡传人杨振铎宗师为师习练杨氏太极拳。后来戈金刚在传统杨氏太极拳103式的基础上，删除其重复动作改编成杨氏太极拳39式。本书论述了全套杨氏太极拳39式及练习方法、要点提示等内容，以及如何练习太极拳及利用辅助方法来强身治病。

作者介绍:

目录:

[拳疗百病_下载链接1](#)

标签

评论

[拳疗百病_下载链接1](#)

书评

[拳疗百病_下载链接1](#)