

性命双修养生延寿法



[性命双修养生延寿法_下载链接1](#)

著者:牛金宝

出版者:中国广播电视出版社

出版时间:1989-1

装帧:平装

isbn:9787504300980

气功是一种以呼吸的调整、身体活动的调整和意识的调整为手段，以强身健体、防病治

病、健身延年、开发潜能为目的的一种身心锻炼方法，气功的种类繁多，主要可分为动功和静功，动功是指以身体的活动为主的气功，如导引派以动功为主，特点是强调与意气相结合的肢体操作，而静功是指身体不动，只靠意识、呼吸的自我控制来进行的气功，大多气功方法是动静相间的，本书主要介绍了性命双修养生延寿功的修炼方法等。

作者介绍:

目录: 自序
第一章 溯源
第二章 功理
第三章 功法
第四章 杂记
结束语
· · · · · (收起)

[性命双修养生延寿法_下载链接1](#)

标签

道学

内丹

评论

初级入门算是讲得比较彻底

担心斩赤龙之后不能做爱（而不是不能生育）

很好。

[性命双修养生延寿法 下载链接1](#)

书评

[性命双修养生延寿法 下载链接1](#)