

# 少林八段锦



[少林八段锦\\_下载链接1](#)

著者:释行宇

出版者:成都时代

出版时间:2008-1

装帧:

isbn:9787807055815

《少林八段锦》讲述八段锦以调和阴阳、通理三焦为主旨，以动入静、以静入动、动静皆宜，顺五形、发生机、变化神奇，通和上下、和畅气血，去旧生新、充实五脏，驱外

感诸邪、消内生百病，补不足、泻多余，消长之道，妙用无穷。长期习练能够百病不生、延年益寿。外八段锦健身演习场（立式八段锦）：基本手型和步型拳·掌·马步·弓步。外八段锦练习法：第一段两手托天理三焦·第二段左右开弓似射雕·第三段调理脾胃须单举·第四段五劳七伤往后瞧·第五段摇头摆尾去心火·第六段两手攀足固肾腰·第七段攒拳怒目增气力·第八段背后七颠百病消内。

作者介绍:

目录:

[少林八段锦\\_下载链接1](#)

## 标签

健身

养生健身

北京

其他类

中医

## 评论

不是推这本书，而是推八段锦本身。每天做20分钟，汗滴刷刷掉！腰痛颈椎痛肩膀痛真的化掉了！早上起来再也不落枕了！！腰肌劳损神马的有救了T T真感动……

-----  
八段锦太神奇了。比各种健身操强100倍。八段锦的设计者真神人也，这么简单的动作背后折射出对整个身体经络的理解力。

-----  
同体育总局的普及版略有区别，八段锦的确对身体有好处，而且容易学，对场地要求很低，特别适合居家练习。

-----  
[少林八段锦\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[少林八段锦\\_下载链接1](#)