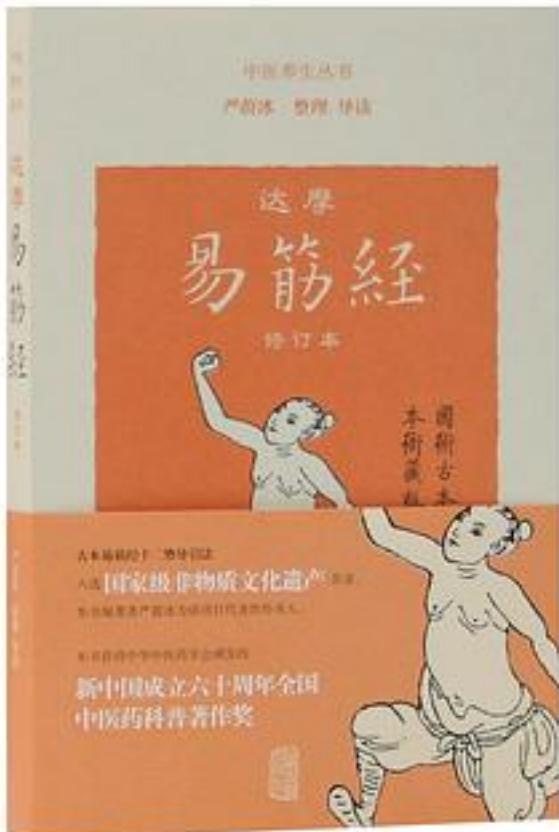


# 达摩易筋经(修订本)



[达摩易筋经\(修订本\) 下载链接1](#)

著者:严蔚冰 整理/导读

出版者:上海古籍出版社

出版时间:

装帧:平装-胶订

isbn:9787532588800

本书是一部集古籍整理和理论阐述以及实用指导为一体的导引养生书。全书分为两部分，第一部分对于古本《达摩易筋经》的一种完善的版本“衙门藏本”进行整理、注释。第二部分系作者根据自己的传承和多年的实践经验，详细讲解易筋经的中医导引理论、

练习方法，辅以完整的演练指导图解，并附赠挂图。通过扫描封底二维码可观看严慰冰本人演示的教学视频。

本书于2009年首次出版后即由中华中医药学会授予“新中国成立60周年全国中医药科普著作奖”，十年间不断重版，本书作者严慰冰所传承的“古本易筋经十二势”先后入选上海市非物质文化遗产目录，获得国家级非物质文化遗产代表性项目。

此次对原版进行了文字修订，升级了装帧设计。

作者介绍：

严慰冰，1951年生于上海，自幼习武，师从唐金元、朱鑫祥、卢俊海等国术名家。2002年被中国医疗保健国际交流促进会授予“中国自然医学杰出人才”称号，2010年获“全国中医药科普金话筒奖”，2012年获第五届“全国优秀科技工作者”称号。现任上海传承导引医学研究所所长，中华中医药学会理事，为国家级非物质文化遗产代表性项目“中医诊疗法（古本易筋经十二势导引法）”代表性传承人。

目录：

[达摩易筋经\(修订本\) 下载链接1](#)

标签

武术

易筋经

评论

对《易筋经》的导引功能做了可操作性描述，只是伸筋拔骨、健康养身，没有什么神功盖世、局部夸张。较为科学合理，挺好的。

---

方技古書，所以得不遭共火，流傳至今。後人整理出版，頗便今人練習。然時移世異，名詞不通曉，語言弗相親，至於內壯藥方之法，依月行功差次不同第等，此又非口教面授所不能學也，書又不能及此矣。由此觀之，武術之名存實亡，必然也。

[达摩易筋经\(修订本\) 下载链接1](#)

## 书评

某些童鞋的评论激发了偶的感慨，别人指出道来，他不肯亲身一试，反而指望别人给出所谓的证据和完整证明来，呜呼，“道”有这么便宜么？《老子》说得好：上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之。不笑不足以谓道。好一个不笑不足以谓道。就以此句警醒...

一楼那位朋友看字很认真 . . . 呵呵 的确有错别字 . . 现在的校对 . . . 呵呵  
不多评论了 . . . 不过关于书里的内容似乎朋友你没有看全哦 . . .  
关于揉法，在书里专门有揉法这个章节(p163~165)说了易筋与揉法的关系 . . 揉法的技巧 . . 揉法的要点和揉法的功效 . . . 还...

[达摩易筋经\(修订本\) 下载链接1](#)