

# 八段锦



[八段锦 下载链接1](#)

著者:邬建卫//刘涛

出版者:四川科技

出版时间:2009-8

装帧:

isbn:9787536465350

《八段锦》编者详细地描述了八段锦的功法特点以及动作变换和学习方法，并配以详尽的插图，便于学习和掌握。

八段锦是中华民族自古相传至今的一种健康运动。八段锦是由八种如“锦”般优美、柔顺的动作组成，更是国术精华之集“锦”。八段锦在现代养生保健生活中具有独特的作用，经常练习八段锦可以达到强身健体、怡养心神、益寿延年、防病治病的效果。前人将每段锦的功能和要领都浓缩成七个字，作为该段锦的名称，简单易记。

作者介绍:

目录: 第一式 两手托天理三焦 第二式 左右开弓似射雕 第三式 调理脾胃臂单举 第四式  
五劳七伤往后瞧 第五式 摆头摆尾去心火 第六式 两手攀足固肾腰 第七式  
怒目攒拳增气力 第八式 背后七颠百病消

• • • • • (收起)

[八段锦 下载链接1](#)

## 标签

杂 · 当时很好奇

杂

## 评论

在练，效果还看不出来

[八段锦 下载链接1](#)

## 书评

[八段锦 下载链接1](#)