

国医养生智慧系列

人人有一太极 物物有一太极



太极养生

真法

【养精·补气·调神】

金文泉 李广周 编著 杨雷 动作示范


TAIJIYANGSHENGZHENFA



科学出版社
www.sciencep.com

太极养生 真法

金文泉 李广周 ◎ 编著
杨 雷 ◎ 动作示范

 科学出版社

· 北 京 ·

内 容 简 介

本书是《国医养生智慧》系列丛书中的一本，由运动医学专家金文泉教授撰写。金教授以解密古人太极智慧为出发点，阐述了“精气神”、“性命双修”、“内丹调养”等理论，说明了这些理论对于保养身体、预防疾病、增进健康的意义，并对这些理论的应用进行了深入浅出的解释，提高了太极养生的可操作性。此外，本书还图文并茂地讲解了太极养生操和24式太极拳的练习方法，同时分别从饮食调养、四时养生和房室养生的角度阐明了太极养生理念的运用。太极养生不是千年难解的谜题，而是我们祖先传下来的养生文化理念。一旦掌握太极这把“金钥匙”，就如同佩带了健康“护生符”。

本书部分内容配有图解并附赠DVD光盘讲解，既贴近生活，又体现了专业性，是一本适合长伴左右的养生保健书。

需要本书的读者，请与北京清河6号信箱（邮编：100085）发行部联系，电话：010-62978181（总机）转发行部、010-82702675（邮购），传真：010-82702698，E-mail: tbd@bhp.com.cn。

图书在版编目（CIP）数据

太极养生真法：养精、补气、调神 / 金文泉，李广周编
著. --北京：科学出版社，2010. 6

（国医养生智慧）

ISBN 978-7-03-027738-1

I. ①太… II. ①金… ②李… III. ①太极拳—养生（中医） IV. ①R212 ②G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第095139号

责任编辑：刘 婷 任 洪 / 责任校对：刘 婷
责任印刷：密 东 / 封面设计：名度设计

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

北京市密东印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2010年6月第 1 版 开本：787mm × 1092mm 1/16
2010年6月第1次印刷 印张：15 字数：149千字

定价：32.80元（配1张DVD光盘）

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>