

<<性命双修养生延寿法>>

图书基本信息

书名：<<性命双修养生延寿法>>

13位ISBN编号：9787504300980

10位ISBN编号：7504300985

出版时间：1989-1

出版时间：中国广播电视出版社

作者：牛金宝

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<性命双修养生延寿法>>

内容概要

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。

<<性命双修养生延寿法>>

书籍目录

- 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

<<性命双修养生延寿法>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>