

# 《六字诀》

## 图书基本信息

书名：《六字诀》

13位ISBN编号：9787564412586

10位ISBN编号：7564412585

出版时间：2013-3

出版社：北京体育大学出版社

作者：司钦如

页数：158

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《六字诀》

## 内容概要

《气功健身自学丛书:六字诀》的主要内容包括气功健身六字诀、药王四季六字诀、马氏养生六字诀等，是我国古代流传下来的一种养生方法，为吐纳法。它的最大特点是：强化人体内部的组织机能，通过呼吸导引，充分诱发和调动脏腑的潜在能力来抵抗疾病的侵袭，防止随着人的年龄的增长而出现的过早衰老。

# 《六字诀》

## 书籍目录

第一章 气功健身六字诀 第一节 起势 第二节 嘘字诀 第三节 呵字诀 第四节 呼字诀 第五节 咽字诀 第六节 吹字诀 第七节 嘻字诀 第八节 收势 第二章 药王四季六字诀 第一节 起势 第二节 嘘字诀 第三节 呵字诀 第四节 呼字诀 第五节 咽字诀 第六节 吹字诀 第七节 嘻字诀 第八节 四季加练功法 第九节 收势 第三章 马氏养生六字诀 第一节 站势六字诀 第二节 坐卧六字诀

# 《六字诀》

## 章节摘录

版权页： 插图：

# 《六字诀》

## 编辑推荐

《气功健身自学丛书:六字诀》由北京体育大学出版计出版。

# 《六字诀》

## 精彩短评

- 1、实用价值很高，价格很低。
- 2、应该是导引一类的养生术，也是养生操吧，不是气功健身法

# 《六字诀》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)