

前 言

拙著《抗老功》是我晚年健身活动和健身教学活动的经验总结。

本人因病于1958年开始学练气功，先是学练内养功（静功），后又加练太极拳、罗汉拳和五禽戏、八段锦、易筋经等动功。十年动乱，身处逆境，练功被迫一度中断。1976年重新复功，先是以太极拳、罗汉拳为基础，试练武术气功化，自编《百式太极功》（即“抗老拳功”），后又以八段锦、易筋经等为基础，试练张弛交替、站走结合的抗老动功。1984年开始在中老年人当中教功，根据教学反映，又把抗老动功一分为二，改编成为以静力运气为特点的抗老外功和以形意导引为特点的抗老站功。站功因其动作简单、易学易记和具有锻炼强度低、气感反应强、活动空间小、可在室内练等特点，因而深受老年人所喜爱。抗老功系列是在发掘传统功法的基础上，在练功和教功的实践过程中，集思广益，几经修订，逐步形成的。

抗老功是靠调动自身潜能同疾病和衰老作斗争的自我身心修持方法，许多靠药物和其他医疗手段治疗效果不明显的慢性疾病，常练抗老功却能获得意想不到的效果。我是抗老功的编练者，也是抗老功的第一个受益者，我原患有胃溃疡、慢性支气管炎、冠心病、神经衰弱及内脏下垂等疾病，这些慢性病现已基本康复。其他许多坚持抗老功锻炼的中老年人，他们分别患有循环、呼吸、消化、神经、内分泌等系统的慢

性病，经过练功也都获得了满意效果，尤其对预防感冒、减肥、改善运动功能、睡眠及内脏下垂复位等，效果更为好些。

抗老功是以传统气功为基础的创新功法，它还需要通过广泛深入的练功和教功实践，进一步补充、完善、发展、提高，需要广大读者多提改进意见。

陈九鹤

1993.5.4

目 录

第一章 抗老功功理功法概要	1
第二章 抗老卧功和抗老外功的功法特点及练功要领	3
卧功柔韧十二式图解	
第一式 俯仰攀足	5
第二式 手足双动	6
第三式 翻身转体	7
第四式 撑腰鼓腹	7
第五式 倒立蜷体	7
第六式 抻拉裆胯	9
第七式 抱足滚翻	9
第八式 双足击臀	10
第九式 两腿侧蹬	11
第十式 攀足压腿	12
第十一式 旋腿滚翻	12
第十二式 俯卧弓身	13
外功刚健十二节图解	
第一节 甩臂	14
第二节 转膝	14
第三节 撑臂	15
第四节 踢腿	17
第五节 压腿	18
第六节 屈伸	20
第七节 俯仰	22

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/>