

# 目 录

## 逐阳九术

- 八段锦·····虞定海 吴京梅 ( 1 )  
九转内丹术·····诸葛华阳 ( 11 )  
心意六合拳·····裴锡荣 ( 17 )  
十二式易筋经·····刘菁 ( 38 )  
五行重手法·····房家祥 ( 42 )  
三三九乘元功·····屈成春 ( 46 )  
延年九转功·····功保 ( 52 )  
三节四梢内气导引法·····杨华祥 ( 55 )  
少林内劲一指禅·····王瑞亭 ( 79 )

## 秘传八功

- 形神桩·····庞鹤鸣 ( 105 )  
明目功·····许昭伦 ( 115 )  
吞津功·····刘光陆 ( 119 )  
脐密功·····魏清琳 ( 122 )  
铁裆功·····张天戈 ( 125 )  
内养功·····刘贵珍 ( 127 )  
返还功·····南 中 ( 138 )  
大悲功·····顾 明 ( 150 )

## 纳气补精十法

- 对斗明星道·····王知刚 ( 162 )

慧通丹田功	邸占雄	( 166 )
神力掌功法	李炳仁 安在峰	( 172 )
排浊练神功	叶宪新	( 178 )
吞吐排打功	青 侠	( 182 )
太极尺气功	程达材 胡广发	( 185 )
阴阳回春功	刘 东	( 196 )
自然换气法	王力平	( 201 )
气功采气法	韦群杰	( 206 )
循经贯气法	李 丁 陈中行	( 215 )

### 祛病健身四套

女丹功法	张苏辰	( 222 )
养生精髓	尚养中	( 228 )
养气坐功	马礼堂	( 240 )
睡 功	王力平	( 253 )

### 养生长寿九技

太阳神功眼睛功	滇南 雪鸿	( 261 )
天竺国按摩法	石 松	( 266 )
太极中级功法	吴 一	( 272 )
灵子术练功法	张立鸿	( 279 )
杨式太极内劲法	魏树人 齐 一	( 285 )
中国慧莲功合气法	陈林峰	( 293 )
内壮序腹运气功	李永昌	( 299 )
武当内气外发功	张克俭 刘昌干等	( 306 )
太极玄门周天功	何一平	( 312 )

# 八 段 锦

虞定海 吴京梅

八段锦是我国民间广泛流传的一种健身延年功法，它共有八节，简便易学，不受年龄限制。其中每节动作都和人体内脏器官的健康息息相关，能治疗和预防多种疾病，历来深受人们喜爱，被誉为珍贵精美的“锦”段，故名为八段锦。

## 一、两手托天理三焦

1. 身体自然直立，两脚并拢，两臂松垂，两手轻贴在大腿外侧，头项正直，舌尖轻抵上颚，用鼻自然呼吸，目视前方，意属丹田2—3分钟（图1—1）。

2. 两臂微屈，两手由体侧移至腹前丹田处，十指交插互握，拳心朝上（图1—2）。

3. 随着吸气，两拳沿身体中线徐徐上举，至头前时，臂内旋，翻掌向上，肘关节伸直，如托天状；同时两腿伸直，脚跟上提，头朝后仰，眼视手背（图1—3）。

4. 随着呼气，两臂徐徐弧形下落，在腹前丹田处交叉；脚跟轻轻落地后，左脚向左平跨一步；目视前方（图1—4）。

**要点：**两手上托时掌根用力上顶，腰背充分伸展。脚跟上提时，两膝用力伸直内夹，可以增强身体平衡能力。眼神一次随左手，一次随右手，交替轮换。

**功理和作用：**三焦有主持诸气，总司人体气化的功能。

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/>