

前 言

三浴功是我国民间流传很久的一项良好的、实有成效的体育锻炼活动。高龄辞世的王萃甫、陈品三和现已八旬的桑益斋三位老先生，根据他们多年从事三浴功锻炼的体会，从一九五八年开始研究整理，一九六四年由桑益斋执笔写成了《三浴功》，印行后深受广大体育锻炼爱好者的欢迎。近年，一些爱好者进一步总结了锻炼体会，又做了部分修改。

三浴功，即光浴、气浴、风浴。每天，沐着清晨阳光，浴着扑面的微风，吸着新鲜空气，进行着有节奏的全身锻炼，使人们焕发精神，增强体质，驱除疾病，延年益寿，从而使人们在各个不同的岗位上为社会主义现代化建设贡献更大的智慧和力量。

三浴功，是全身运动的体育活动。它既能锻炼气血、耳目，又能锻炼四肢关节和各个内脏器官。同时，它的动作灵活，运用自然，参加练功者可按自己的身体情况和需要，选择某节式调节运动量。三浴功中有些动作配合着气功，以气活血通身，可增强炼身效果。

各项体育活动都贵在坚持。三浴功也如此，如持之以恒坚持锻炼，一定会收到健身的良好效果。目前，全国各地锻炼此功者日益增多，病愈体康者数不胜数。

书中还编入了八段锦。八段锦是我国民间流传数百年的

一种健身术。做完三浴功之后，继作八段锦，会增强炼身功能和增加运动量，获得更好的健身效果。这是人们多年的锻炼经验，故亦编入。

书中不当之处，望广大读者和体育爱好者指正。

目 录

三浴功 上部

- | | |
|------------------|----|
| (一) 白鹤展翅 | 1 |
| (二) 饿虎捕食 | 2 |
| (三) 白猿献桃 | 3 |
| (四) 顺风扫叶 | 4 |
| (五) 仙人指路 | 5 |
| (六) 苍龙捋须 | 6 |
| (七) 双龙盘柱 | 6 |
| (八) 海底捞月 | 7 |
| (九) 吸两口长气 | 9 |
| (十) 吸三四短气 | 10 |
| (十一) 童子探海 | 11 |
| (十二) 休息式 | 11 |
| (十三) 吸三口长气 | 12 |
| (十四) 遥望山色 | 13 |
| (十五) 肺部疗养 | 14 |
| (十六) 骑马式运气 | 15 |
| (十七) 漫步捶胸 | 17 |

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/>