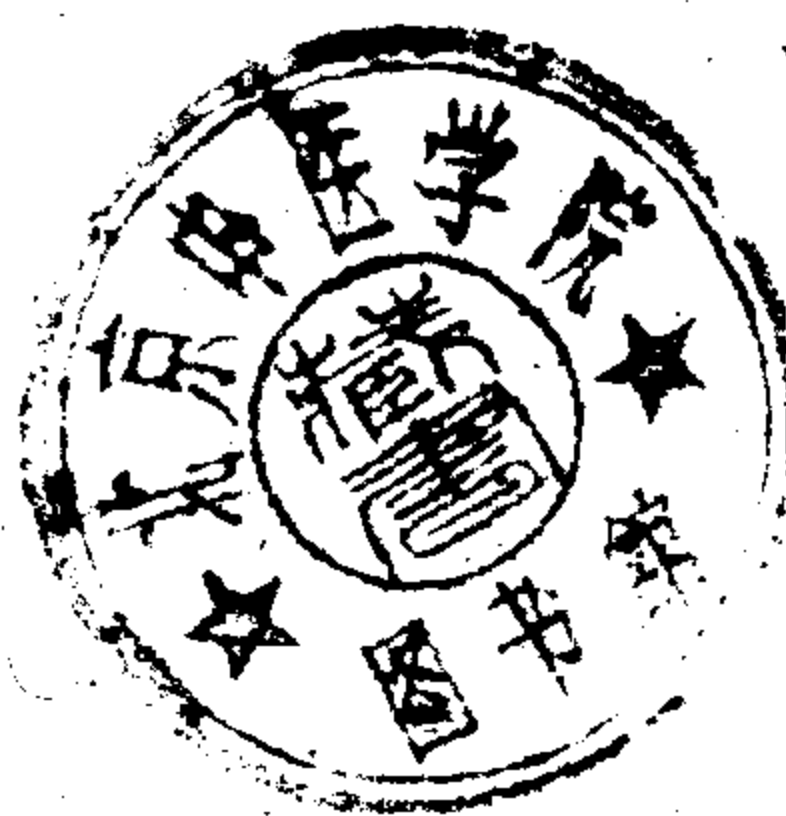


样 本 库

五 禽 气 功

成都市中医药研究所編審

永12/53



四川人民出版社

1962年 成都

53073

目 录

一、概說.....	1
二、注意事項.....	1
三、五禽气功的練習.....	3
(一) 猿功.....	3
(二) 鹿功.....	7
(三) 虎功.....	9
(四) 熊功.....	13
(五) 鶴功.....	15
(六) 頂功.....	17
(七) 底盘功.....	18
(八) 梢节功.....	18
(九) 肢体活动.....	19
四、拍打的作用.....	20
五、五禽气功的效益.....	21
六、学习五禽气功的典型例証.....	22

一、概 說

五禽气功，是模仿猿、鹿、虎、熊、鹤五种动物生动活泼的姿态来练习的一种气功。这种气功，有预防疾病和强身健体的作用。练习五禽气功，对于身体健康的人，能预防疾病的发生，坚实肌肉，增强体质；对于身体有病或者不健康的人，能消除疾病，恢复健康，增加身体抵抗能力。据传授此功的曾崧生老先生谈，在他的经历中，除了深刻地感到此功能防病健身外，还能治疗患饮停心下、神经衰弱、肺结核、消化不良、四肢骨节疼痛、疝气、遗精、脱肛、肾结石等多种慢性疾病。

五禽气功，练习起来也比较容易。它的练习方法，主要是运动吐纳和拍打。以运动吐纳来促进气血流通，以拍打来坚实肌肉。无论少年、青年、壮年和老年人都可以练习。练习此功，只会受益，不会有损。

二、注意事項

每练习一次五禽气功，需时约半小时至五十分钟。为了不妨碍工作和学习，可以选择在早、午、晚休息时间练习。若中午有午睡习惯的人，可省去一次，只在早晚练习也行。但在练功过程中，必须注意下列数点：

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/>