

目 录

序.....	张三璋 1
绝传震功.....	1
仙道八卦拳.....	7
太乙辰功.....	19
太乙五行功.....	49
四季养生功.....	73
道家养生长寿术.....	108
中华不老童子功.....	118
道家不老回春行法.....	135
华佗五禽戏.....	157
站桩功.....	182
道家丹鼎派气功.....	204
道统太极气功.....	220
道家鹤翔桩动功.....	254
中华道家吸敛术.....	281
中华足心大道.....	293
内功十三势.....	309
中华道家雄壮秘法.....	317
中华道家洗髓经.....	332
附： 经络学入门.....	371

绝 传 晨 功

一、晨间一刻功

本功原是晨功最易显效的仙道法之一，也称中国绝传晨功，就是利用早晨的时光，天天在床上锻炼的功法。

（一）练功准备

早晨起床后，先上厕所排泄大小便，然后刷牙、洗脸，再仰卧床上。要求身下垫一薄棉被即可，不要垫厚物或睡在弹簧床上。从健康的角度来说，睡在薄棉被硬板床上更为有益。

（二）动作方法

1、屈右小腿，足掌着床，将左脚跟放在右脚小趾上方。然后右脚尖用力向内跷起，同时尽量伸直右腿。用力吐气（可发出吐气声）。左右各做两次（图1—1）。

2、两手抱右膝，用力上抬至胸部，同时用力吐气；然后还原，左腿也同样做抱膝抬高动作，左右各两次。

3、左腿伸直，右膝弯曲，使右脚放在臀下（如跪坐一样），右手握拳伸直过头，左手握右手腕，用力上拉；同时用力吐气。左右各做两次（图1—2）。

4、用右手掌（或左掌）平放脐部，以肚脐为中心，作顺时针方向按摩。开始时放松腹壁，用力要轻；然后转动幅度加大。按压力量也逐渐增加。至少要按摩40—50次。

5、坐起，用右手（或左手）掌放于胸中部，然后自上而下用五指做“四”形按压，直至下腹部。反复进行7次。

6、坐起，用力磨擦两手掌使之发热，然后手掌按在眼睛上，由内向外轻轻回转按压10秒钟，反复7次，可增强视力，消除

目疾。

7、伸直食指贴在鼻下，做左右擦摩30—40次（注意用力适当）。久做可增强鼻部机能，消除鼻内疾病。

8、除拇指以外的其余四指弯曲，如耙状。以四指端敲击牙齿根部上、下颌皮肤，自左向右，再自右向左，反复敲击7遍（图1—3）。接着用力咬合牙齿，强而有力，持续8—10秒，反复5次。久练可防止牙齿松动，治疗齿槽浓漏。

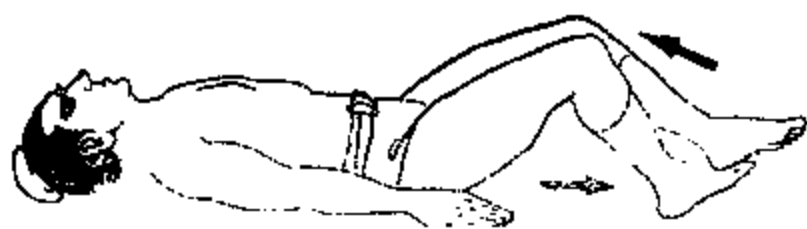


图1—1



图1—2



图1—3

9、用两手掌贴于两颊部，用适当力量上下擦摸面部20—30秒钟。

10、打天鼓。用无名指按在两耳壳后部，将耳壳压向前方，将耳孔完全盖住，中指按在耳后基部，再把食指放在中指上面。食指在中指上用力叩击耳后的骨隆起，耳内将听到咚咚的打击声（图1—4）。

双手在左右耳上同时叩击，熟练以后，每次叩击36—48次。每日叩击，不但能治疗内耳和中耳炎症，而且可明显地增强听

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/>