

TY15/27

## 目 录

蒲淳序	( 1 )
陶秉福序	( 5 )
李永昌序	( 8 )
前 言	( 1 )
第一章 “朱砂掌健身养生功”简介	( 1 )
第二章 “朱砂掌健身养生功”的功法特点	( 8 )
一、四法:正法、大法、母法、捷法	( 8 )
二、四合:性命双修、内外兼练、动静结合、刚柔相济	( 9 )
三、四性:系统性、完整性、层次性、科学性	( 10 )
四、动作简单易学,适合男女老少学练	( 10 )
五、出功快、受益多、收效大、治病效果好	( 11 )
六、改善、提高身体素质,达到健康优化水平	( 11 )
七、美化容颜,健美体形,利于青少年身体发育	( 12 )
八、劲大力整,抗御击打,提高技击水平	( 13 )
九、发气导气,为人治病	( 13 )
十、开智增慧,耳聪目明	( 14 )
第三章 “朱砂掌健身养生功”之机理	( 15 )

一、人在气中,气在人中·····	( 15 )
二、提契天地,把握阴阳·····	( 17 )
三、内练一口气,外练筋骨皮·····	( 19 )
四、恬淡虚无,精神内守·····	( 20 )
五、流水不腐,户枢不蠹·····	( 22 )
六、呼吸精气,独立守神,肌肉若一·····	( 24 )
七、通经活络,气血周流·····	( 27 )
八、继承、发扬东方传统文化的整体观·····	( 33 )
九、抓住重点,照顾全局,重视腰肾、脊柱的锻炼 ·····	( 34 )
十、激发、调动自身潜能,自我调整,自我康复, 自我优化·····	( 35 )
<b>第四章 “朱砂掌健身养生功”功法·····</b>	<b>( 38 )</b>
预备式·····	( 38 )
第一部 珠玑运转·····	( 41 )
第一节 环绕双膝·····	( 42 )
第二节 击打承山·····	( 43 )
第三节 里踢外摆·····	( 45 )
第四节 摇动天柱·····	( 46 )
第五节 拍肩击肾·····	( 47 )
第六节 滚动双肩·····	( 49 )
第七节 旋头转颈·····	( 52 )
第八节 摇头晃脑·····	( 52 )
第九节 玉指梳头·····	( 53 )
第十节 扣打四聪·····	( 54 )
第十一节 浴面摩颈·····	( 55 )

第十二节	拔耳鸣鼓	( 57 )
第二部	润脏泽腑	( 58 )
第一节	开肺健胃	( 59 )
第二节	心肾相交	( 66 )
第三节	润喉壮肾	( 69 )
第四节	调理三焦	( 71 )
第五节	舒肝利脾	( 72 )
第六节	敲山震海	( 73 )
第七节	抖动全身	( 74 )
第三部	强筋健髓	( 75 )
第一节	虎掌踏地	( 77 )
第二节	虎掌前推	( 77 )
第三节	虎掌托天	( 78 )
第四节	虎掌分璧	( 78 )
第五节	虎掌摸苍穹	( 79 )
第六节	青龙舒肢	( 82 )
第七节	青龙望海	( 83 )
第八节	青龙寻珠	( 85 )
第九节	青龙探爪	( 86 )
第十节	青龙腾云潜海	( 88 )
第四部	炼意采气	( 92 )
第五部	调气御气	( 96 )
第一节	降龙伏虎	( 96 )
第二节	坎离相对	( 97 )
第三节	乾坤交泰	( 97 )
第四节	太极运转	( 98 )

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/>