

## 內容簡介

本書是清代王祖源編。是一本介紹健身方法的「圖解」。

「內功」是我國特有的一種健身法。所謂「內功」，它的基础動作，就是採取一定的體位，閉目靜思，除了保持某種作為「暗示」的意識外，尽可能減少其他精神活動，能整復生理機能，故可用來預防和治療疾病。是值得推廣的一種醫療方法。

本書一卷，載有「姿勢圖」三十五幀。主要分「十二段錦」、「易筋經」、「却病延年法」三部分，以簡單的文字說明各種姿勢和動作的實行方法。因為圖文對照，易於摹仿和學習，可供醫務工作者和一般讀者參考之用。

內功圖說敘

余生而幼弱藥不去口先大夫嘗患之道  
光甲午年十三隨侍在江西督糧道任其時  
有衛守備萊陽周嘉福者善拳勇習易筋經  
先大夫使教余未幾一年頗健飯力能舉  
十鈞物歲辛丑歸里應試又從萊陽徐全來  
游盡悉其技後以習舉業遂中輟咸豐甲寅  
從先兄滯臨關中識臨潼人周斌周乃關

中力士最有名。余習與之遊。又偕往河南詣嵩山少林寺住三越月。盡得其內功圖及槍棒譜。以歸。嗣及服官時。方多事。中外行役戎馬馳逐。忽至今垂四十年。余老矣。無能為也。一麾出守。六載邊城。入權大郡。公牘如織。每追隨長官。後步履尚輕健。如少年。趨蹌拜跪。未嘗失儀。向之得力。從可知矣。去歲同年吳縣潘尚書。以其家蔚如中丞所刻衛生要

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/>