

21X137/90

目 录

| | |
|----------------|-----|
| 前言 | 1 |
| 内丹要旨 | 1 |
| 人生与死的发展情况变化 | 50 |
| 功功（五脏一腑功—入手功夫） | 57 |
| 一、肾脏功 | 57 |
| 二、肝脏功 | 65 |
| 三、心脏功 | 71 |
| 四、脾脏功 | 75 |
| 五、肺脏功 | 81 |
| 六、肠胃功 | 87 |
| 站功 | 89 |
| 坐功（周天开智功—转手功夫） | 91 |
| 睡功 | 107 |
| 一、养神法 | 107 |
| 二、降血降压法 | 108 |
| 三、升血升压法 | 109 |
| 四、养精扶血法 | 110 |

| | |
|------------------|-----|
| 五、保阳壮力法 | 111 |
| 六、补虚还阳法 | 112 |
| 七、调气养气扶心法 | 114 |
| 八、保肝养胆法 | 115 |
| 九、养脾健胃法 | 116 |
| 十、养脾提胃法 | 117 |
| 十一、壮阳提宫法 | 118 |
| 十二、还童法 | 119 |
| 十三、仙游法 | 120 |
| 辅助功 | 122 |
| 一、行步换气法 | 122 |
| 二、站立换气法 | 123 |
| 三、护齿法 | 125 |
| 四、保护头发法 | 125 |
| 五、护鼻法 | 126 |
| 六、听功法 | 126 |
| 七、眼睛清晰法 | 126 |
| 八、治疗头疼法 | 127 |
| 九、健肺法 | 127 |
| 十、健美法 | 128 |
| 十一、便秘、妇科等疾病的按摩疗法 | 128 |
| 十二、治疗痔疮法 | 129 |
| 十三、止血法 | 129 |
| 十四、治疗淋巴肿瘤法 | 129 |
| 诊病治疗法 | 130 |
| 怎样练习朱砂掌 | 137 |

| | |
|--------------|-----|
| 怎样练习硬气功..... | 140 |
| 怎样练习铁砂掌..... | 145 |
| 丹方..... | 147 |
| 典型病例..... | 150 |
| 附表..... | 159 |

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/>