

前 言

《早晚五分钟健身法》，包括气功、导引、自疗三种锻炼方法，根据读者自己的体质选择运用。它是通过每天早晚在起床，睡觉前利用较短的 3—5 分钟时间，练一练动静功，以及在身体的特定部位或穴位上揉揉，按按，推推、搓搓、捏捏、拍拍等方法来增强机体的抗病能力，加速血液循环，改善机体营养，从而达到治病目的或解除困倦的一种有效疗法。这种疗法，简便易行，不需要任何器械，不论城镇、乡村、牧区都可应用。早晨在起床时，自我在肢体摩擦或拍打几下，可消除一夜的劳倦和睡意，促进血液加快循环，顿时使全身轻松，精神爽朗，一天精力充沛。在晚上睡觉时，用同样的方法，解除一天的疲劳，将全身的肌肉和筋骨均可松弛一下，消除劳累，进入梦乡。

只要每天坚持自我按摩和锻炼，就能达到有病治病、无病健身的作用。

袁 平

一九九三年三月于大同

目 录

第一章 内养功	(1)
一、卧式内养功	(1)
二、坐式内养功	(2)
三、壮式内养功	(2)
四、强壮功	(4)
第二章 筑基采气功	(6)
一、采日月星辰之气功	(6)
二、采大地之气功	(8)
三、采花木之气功	(9)
四、采溪湖之气功	(10)
五、室内采气功	(11)
六、朝阳呼气法	(12)
第三章 站、卧、坐功	(14)
一、保精养血功	(14)
二、调气养心功	(14)
三、保肝胆功	(15)
四、健脾和胃功	(15)
五、回阳功	(16)
六、补虚还阳功	(17)
七、降压功	(17)

八、安神功	(18)
九、安乐功	(18)
十、混元益气功	(19)
十一、意球功	(20)
十二、静坐功	(20)
十三、三圆功	(21)
十四、微线视指功	(22)
十五、无极站功	(23)
十六、早起功	(24)
十七、睡前功	(25)
第四章 八大锦	(26)
第五章 五分钟健美功	(31)
第六章 易筋经	(35)
第七章 保健法	(38)
一、牙齿保健法	(38)
二、耳部保健法	(38)
三、舌头运转法	(39)
四、眼睛保健法	(40)
五、鼻部保健法	(41)
六、内脏保健法	(41)
七、四肢颈背腰保健法	(46)
八、揉腹健身法	(54)
九、揉腹术	(54)
第八章 坐式八大导引功	(56)
一、摇撼天柱功	(56)
二、后仰功	(56)

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/>