

目 錄

一、邊治中道長和他的「長生術」 ——華山派秘傳道家功法 （代序）.....李 璐 1	
二、養生長壽術功法簡介.....邊治中 7	
三、道家養生功法是珍貴的民族 遺產.....徐仁和 11	
四、返老還童的妙法何在？.....邊治中 14	
五、道家秘傳長壽功法.....邊治中 19	
站功十三勢：	
一勢：回春功（服氣養腎悠功）.....20	
二勢：上元功.....24	
三勢：八卦形功.....28	
四勢：鵬翔功（平環功）.....34	
五勢：龜縮功（復環功）.....37	
六勢：龍游功（三環功）.....44	
七勢：蟾游功（小環功）.....50	
八勢：天環功.....53	
九勢：地環功.....55	
十勢：人環功（貓虎功）.....58	
十一勢：八仙慶壽功.....68	
十二勢：鳳凰展翅功（大順功）.....77	
十三勢：還童顏功（潤膚功）.....81	

第一節	三星高照	第二節	磨鷹爪
第三節	撫三鳳	第四節	替天庭
第五節	順鳳尾	第六節	順雙頰
第七節	按地倉	第八節	吐信功
第九節	吮玉液	第十節	擊龍顏
第十一節	順鳳耳	第十二節	擦龍頂
第十三節	育天池	第十四節	大順功

坐功三勢：

一勢：左右連環功	99
二勢：前後環功	101
三勢：坐平環功	103

六、練功須知	105
七、人人皆宜的運動	109
八、練功答問：	111

可隨時行功，但以睡覺前後練功最佳

可強腎固精

防治手淫

可防治暗瘡、老人斑和紅鼻子

防治陰道炎

可防治神經衰弱

防治肩周炎

九、養生長壽功法療效選摘	121
十、後記	137

(一)

邊治中道長和他的「長生術」

——華山派秘傳道家功法

(代序)

李 璐

在祖國養生、健身、長壽科研的百花園裏，中國道家秘傳養生長壽術，即以邊治中先生作為唯一傳人的華山派道家功法，無疑是一支異軍突起的新葩。說這枝奇特的花卉是新葩，是從它被埋沒、長期不能問世傳人的角度出發。如果從歷史的記載去考查，則應當承認它是祖國最最古老的養生長壽術。從典學史料中可知，這種功法的起源當在殷商時期，甚至更早一些。傳說中的長壽仙翁彭祖——他的真實姓名為錢鏗，生活在殷代紂王統治時期，傳說他活了八百歲——可能就是這種道家功法的鼻祖和第一位以其實踐證實其特殊功效的歷史人物。《莊子·刻意篇》中認為彭祖是通過「吹呬呼吸、吐故納新、熊經鳥申」的方法達到長壽的，足見早在公

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/>