

目 录

第一章 概况	(1)
第一节 功法来源及内容简介.....	(1)
第二节 功法特点.....	(1)
第三节 作用原理.....	(2)
第四节 练功要领.....	(4)
第五节 练功注意事项.....	(6)
第二章 动作图解	(8)
第一部分 壮阳益气	
第一节 采阳补气.....	(8)
第二节 舒臂通经.....	(9)
第三节 益筋增力.....	(10)
第四节 吐纳换气.....	(11)
第五节 强肾壮阳.....	(12)
第六节 浴面抚头.....	(14)
第七节 十矢齐发 (又名双掌平刺)	(14)
第八节 收气归元.....	(16)
第九节 排山倒海.....	(17)
第十节 摩腹松腰.....	(19)
第二部分 强筋健骨 通经活络	
第一节 凝神练气.....	(21)
第二节 鸱鸢展翅.....	(22)

第三节	百圈去驼	(23)
第四节	法轮搬转	(25)
第五节	双转绕护	(27)
第六节	四面出击	(29)
第七节	降气还丹	(30)
第八节	挥臂踢足	(31)
第九节	运转周天	(33)
第十节	内养还丹	(34)
附	体验选录	

第一章 概 况

第一节 功法来源及内容简介

抗寒气功术是通过练武实践总结出来的一套功法，又吸收古今一些有效的抗寒健身方面的内容而编写，经多年来推广运用，有显著的效果。

抗寒气功术共有二十节动作，分为二部分。第一部分共十节，有益气壮阳，补肾强力的作用。分别用独特的导引、吐纳、采气、练气、聚气和壮力方法来达到排污祛浊，强肾壮阳，增强体质的目的。第二部分亦有十节，在导引练气的同时，侧重于运气以疏通经络，滋补脏腑，充实筋骨，润泽肌肤。加上特殊的击桩锻炼，有强筋健骨，舒通经络之称。长期坚持锻炼，能够起到平秘阴阳，疏通经络，调和气血，培补真气的作用，可以达到抗寒耐饥，强健身体，防病治病和延年益寿的目的。

第二节 功法特点

一、简、便、验、廉、易于推广

抗寒气功术动作简单，易学易练，不需要器械，也不受练功场地的限制。全套动作既有一定的连贯性，又有相对的

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/>