

峨眉臨濟氣功



——动静相兼小炼形与峨眉十八法——

李中一

北京体育学院出版社



目 录

天部章

第一节 小炼形概说.....	(2)
一 本功小炼形的特点.....	(2)
二 练功与养生是统一的整体.....	(3)
三 锻炼本功小炼形注意事项.....	(9)
第二节 小炼形功法功理.....	(12)
一 心脏病小炼形.....	(12)
二 肝脏病小炼形.....	(20)
三 脾脏病小炼形.....	(26)
四 肺脏病小炼形.....	(31)
五 肾脏病小炼形.....	(35)
六 胃病小炼形.....	(41)
七 十二指肠溃疡小炼形.....	(44)
八 小肠病小炼形.....	(47)
九 高血压病小炼形.....	(50)
十 遗精病小炼形.....	(54)
十一 月经病小炼形.....	(59)
第三节 峨眉十八法.....	(64)

地部章

第一节 食饵疗法概说.....	(96)
第二节 食饵疗法百则.....	(100)
一 心脏病食饵.....	(100)
二 肝脏病食饵.....	(106)
三 脾脏病食饵.....	(111)
四 肺脏病食饵.....	(116)
五 肾脏病食饵.....	(119)
六 胃病食饵.....	(123)
七 小肠病食饵.....	(126)
八 高血压病食饵.....	(127)
九 遗精病食饵.....	(133)
十 月经不调病食饵.....	(137)

附:

一 释疑.....	(141)
二 略谈精神因素及与气功疗法的配合.....	(154)
三 风雨过后花更红.....	(161)
四 功法疗效选摘.....	(164)
五 动静相兼小炼形法与峨眉十八法 月练方位示意图.....	(175)

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/>