



中國醫藥出版社

不老回春功

千古秘传 濟世复出
 一册在手 永生受益
 战胜衰老延年益寿青春永驻
 强精回春驱除病魔神功秘术
 不需针药自练自愈男女皆需
 易学易练精湛独到老少咸宜

武魂·特辑

<http://hi.baidu.com/benbenzai> 菩提行者 制作

目 录

第一章 身体衰老程度测试法 5	1. 导引术造就容貌.....17
第一节 你的身体真年轻吗? 5	2. 脸部功法—摩擦式.....18
第二节 年轻即软柔软..... 5	第八节 耳部回春法18
第三节 测试方法..... 5	1. 恢复失去嗅觉的世界.....18
第四节 导引术是恢复青春的医学..... 7	2. 鼻部功法（一）—摩擦式.....18
第二章 治疗衰老与失调的导引术—回春功法 8	3. 鼻部功法（二）—洗鼻式.....18
第一节 练功的注意事项..... 8	第九节 口腔回春法19
1. 练功是件快乐的事..... 8	1. 产生唾液阻止衰老.....19
2. “缓慢”才会有效果..... 8	2. 牙龈的功法（一）—轻敲式.....19
3. 练功前的注意事项..... 8	3. 牙龈的功法（二）—蘸盐摩擦式.....19
4. 练功时的注意事项..... 8	4. 唇的功法—压挤式.....20
5. 呼吸法要领..... 9	5. 产生唾液的功法—指压式.....20
6. 练功结束时的注意事项..... 9	第十节 眼睛回春法20
第二节 脚部回春法..... 9	1. 眼睛衰弱也能治愈.....20
1. 衰老由脚部开始..... 9	2. 眼睛的功法（一）—旋眼球式.....20
2. 脚部功法（一）—弹趾式..... 9	3. 眼睛的功法（二）—服气式.....21
3. 脚部功法（二）—扭转式..... 9	4. 眼睛的功法（三）—洗眼式.....21
第三节 腰部回春法.....10	第十一节 头发回春法22
1. 腰是现代人的弱点所在..... 10	1. 头发不需要洗发精.....22
2. 腰部功法（一）—俯身式..... 11	2. 头发的功法（一）—揉敲式.....22
3. 腰部功法（二）—抱膝式..... 11	3. 头发的功法（二）—剃头式.....22
第四节 腹部回春法.....12	第十二节 耳部回春法22
1. 排出宿便.....12	1. 耳朵是衰老的指针.....22
2. 腹部功法（一）—按腹式..... 12	2. 耳朵的功法（一）—闭目转睛式.....23
3. 腹部的功法（二）—举腹式..... 13	3. 耳朵的功法（二）—摩擦插耳式.....23
4. 腹部的功法（三）—前倾式..... 13	第三章 增进健康的导引术—不老坐功24
第五节 手、臂、肩回春法..... 13	第一节 秘中之秘.....24
1. 肩酸能根治..... 13	第二节 坐功的方法.....24
2. 手指的功法—扭转式..... 14	第三节 不老坐功功法.....24
3. 手背的功法—摩擦式..... 14	1. 不老坐功（一）—压大腿转颈式.....24
4. 臂部功法（一）—上推式..... 14	2. 不老坐功（二）—压小腿转颈式.....25
5. 臂部功法（二）—交叉式..... 14	3. 不老坐功（三）—握拳压膝式.....25
6. 肩部功法—内外小叶式..... 15	4. 不老坐功（四）—伸掌转头式.....26
第六节 颈部回春法..... 15	5. 不老坐功（五）—挽弓式.....26
1. 人类是颈部不能回转的动物..... 15	6. 不老坐功（六）—托举式.....27
2. 颈部功法（一）—转颈式..... 16	7. 不老坐功（七）—抬膝式.....27
3. 颈部功法（二）—被动式..... 16	8. 不老坐功（八）—托举式.....28
4. 颈肌的功法—摩擦式..... 17	9. 不老坐功（九）—弓仰托举式.....28
第七节 面部回春法..... 17	10. 不老坐功（十）—跪坐伸脚式.....29

11. 不老坐功（十一）—后仰伸脚式	30	7. 肾脏系统强弱判断法	46
12. 不老坐功（十二）—俯撑转头式	30	8. 强肾功法（一）—侧身搓肾式	47
13. 不老坐功（十三）—紧缩速立式	31	9. 强肾功法（二）—浸浴搓肾式	47
14. 不老坐功（十四）—转颈敲背式	31	10. 膀胱强化法—按腹式	47
15. 不老坐功（十五）—转头拉肘式	31	11. 尿道功法—摩擦鼠蹊式	47
16. 不老坐功（十六）—盘坐倾身式	32	第二节 男性篇	47
17. 不老坐功（十七）—弹立转头式	33	1. 按摩鼠蹊部的功法	48
18. 不老坐功（十八）—勾脚式	33	2. 按摩内腿的功法	48
19. 不老坐功（十九）—拉肘仰视式	34	3. 强化腰部的重要性	48
20. 不老坐功（二十）—拉肘握拳式	35	4. 满足性生活的腰部功法（一）—抱膝式	48
21. 不老坐功（二十一）—托举踏地式	35	5. 满足性生活的腰部功法（二）—仰卧抬身式	48
22. 不老坐功（二十二）—拳背压膝式	36	6. 金冷法	48
23. 不老坐功（二十三）—托举压脚式	36	7. 强精法	49
24. 不老坐功（二十四）—后仰伸腿式	36	第三节 女性篇	49
第四章 强化内脏的导引术—长寿秘术	38	1. 按摩内腿法	49
第一节 人应活到一百二十岁	38	2. 阴道服气法	49
第二节 如何对抗内脏衰老	38	3. 缩紧阴道法（肛门的功法）	49
第三节 六字诀功法	39	4. 子宫的功法	49
1. 练六字诀的要领	39	第六章 改变人生的导引术——身心修行法	51
2. 增强肝脏的嘘字功（六字诀之一）	39	因丈夫恢复年轻而着急的 T•U（主妇、四十一岁）	51
3. 增强心脏的呵字功（六字诀之二）	39	治好前列腺肥大症的 T•T 先生（五十八岁）	52
4. 增强脾脏的呼字功（六字诀之三）	40	实践人生梦想的 Y 先生	52
5. 增强肺的呬字功（六字诀之四）	41	第七章 导引术的最佳证明——惊异的体验之例	54
6. 增强肾脏的吹字功（六字诀之五）	42	不老回春并非梦想	54
7. 调节三焦整理气嘻的功法（六字诀之六）	42	使衰退的男子性功能恢复	54
第五章 恢复性功能的导引术—强精回春法	44	很快就有了孩子	55
第一节 恢复性功能的方法	44	割取子宫后再生	56
1. 精力和体力	44	第一次尝到女人的喜悦	57
2. 对性功能最重要的事	44		
3. 肝脏强化法	45		
4. 强肝功法（一）—（摩擦式）	45		
5. 肝脏的功法（二）—按压法	45		
6. 肾脏强化法	46		

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/>