

前 言

内劲一指禅气功与脚部反射区按摩都是祖先留给我们的延年益寿祛病健身的宝法。国际气功科学联合会会员、上海市少林内劲一指禅气功研究会理事、著名气功师陈平章先生及其弟子在学习、继承和总结了前人经验的基础上，结合自己多年来的练功、传功和治疗等各方面的研究，成功地把内劲一指禅气功与脚部反射区按摩进行了嫁接。为了进一步推广和介绍这种疗法，几年来，陈平章先生先后应邀到新疆、温州、新加坡、德国等地讲学，受到了国内外广大患者的热烈欢迎，上海市政府的有关领导也给予了充分的肯定。1992年~1993年，上海电视台、东方电视台分别对陈平章先生作了多次专题报道。

大量的临床实践表明，人们在练习内劲一指禅气功的同时，针对一些病症在脚部反射区实施一定的按摩，对于治疗神经衰弱、失眠、高血压、低血压、心脏病、哮喘、肠胃病、颈椎病、肩周炎、坐骨神经痛、腰痠背痛、肾炎、肝硬化、肺气肿、肿瘤以及癌症等多种慢性病，均有不同程度的疗效。有些患者，通过一段时间的学习和锻炼，不但身体得到了康复，而且还掌握了发放外气和替他人查病治病的本领。实践证明，内劲一指禅气功与脚部反射区按摩结合治疗的疗效要比单一的练功或按摩更好，它将使中华民族的传统医学，在人体生命科学领域又一次大放光彩。

本书分为两部分。第一部分为内劲一指禅气功；第二部分为脚部反射区按摩。这两部分看似独立的，实质上又是相互密切联系的。读者如果能根据自己的身体情况把它们较好地结合

起来，那么写本书的目的就算达到了。本书在编写过程中参照了王瑞亭、王京、汤叔梁、杨乘元、邹志东、王军、陆幼梅、王守泉等同道的珍贵资料，上海市闸北体育馆、闸北中医院的有关领导也给予了关怀和支持，在出版过程中还得到吕清华同志的帮助，在此，谨向他们表示衷心的感谢。由于作者水平有限，书中出现不足或谬误，欢迎读者提出宝贵意见。

作者：蔡泽霖

1994年2月于上海

目 录

第一部分 内劲一指禅功法

一、预备功	(1)
(一) 弹腿放松.....	(1)
(二) 跑步按摩.....	(2)
(三) 大鹏俯视 I.....	(3)
(四) 大鹏俯视 II.....	(4)
(五) 大鹏观天.....	(5)
(六) 大鹏嬉水 I.....	(6)
(七) 大鹏嬉水 II.....	(6)
(八) 大鹏飞翔.....	(7)
二、按摩操	(8)
(一) 按摩心窝.....	(8)
(二) 按摩脐腹.....	(9)
(三) 按摩三焦.....	(9)
(四) 按摩命门.....	(10)
三、筑基功	(11)
(一) 马步站桩功.....	(12)
(二) 马步振荡功.....	(14)
(三) 对症站桩.....	(15)
四、扳指(趾)法	(18)
(一) 基本扳指(趾)法.....	(18)
(二) 对症扳指法.....	(20)

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/>