

目 录

龚学平同志题辞
夏振亚同志给作者的贺信
养生的关键在于养心（序）

健身养身功

一、 动功部分

- 2 大鹏双天
- 3 大鹏嬉水
- 4 大鹏飞翔
- 5 大鹏俯视
- 6 就地跑步
- 8 宽胸理气
- 9 通关流经
- 10 调息理气
- 11 提丹田
- 12 养气还原
- 13 外气内收

二、 桩功部分

- 16 大马步桩
- 17 起马拔马
- 18 马步站桩
- 20 双臀沉月
- 21 掌心升合
- 22 三鞭回圆
- 23 狮子滚球
- 24 狮子戏球
- 25 扳指法
- 26 虚步桩
- 27 双手合十桩
- 28 龙形桩

三、 足部按摩技巧部分

- 32 足疗法手法类型
- 37 足部按摩后可能出现的反应
- 37 足疗法注意事项
- 39 足部反射区的位置、手法及适应症
- 39 头
- 39 小脑及脑干
- 40 垂体
- 40 二叉神经
- 40 颈椎

41	额窦	横结肠	50
41	眼	小肠	50
41	耳	盲肠、阑尾	50
42	鼻	降结肠	51
42	舌	回盲瓣	51
42	下颌	升结肠	51
43	心脏	上身淋巴腺	52
43	气管、喉	下身淋巴腺	52
43	肩关节	肘关节	52
44	肺及支气管	肋骨	53
44	肩	腰椎	53
44	斜方肌	子宫肌、子宫	53
45	手状肌	性腺	54
45	耳状旁腺	睾丸、卵巢	54
45	胸趾	腹股沟	54
46	内耳迷路	尿道、阴道	55
46	胸椎	直肠、肛门	55
46	肩胛	膝	55
47	肾	髋关节	56
47	输尿管	外尾骨	56
47	膀胱	内尾骨	56
48	一二指肠	盆腔淋巴腺	57
48	胰	横膈膜	57
48	肝	胃	57
49	胆囊	脾	58
49	腹腔神经丛	坐骨神经	58
49	解溪穴	骶骨	58

59	四、脚与脚按摩技巧
61	五、常见病症反射区疗法表
71	六、练功与足部按摩疗法病例实录
87	七、社会各界对陈平章的评价及新闻媒体的部分报道
109	后记 陈平章

1

动功部分

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/>