

内 容 提 要

“周身活动法”属静动功。其特点是四肢百骸、骨骨节节、五脏六腑，混身上下都能得到均衡的锻炼；且内练真气，外练筋骨；加之简单易学，动作舒缓，故老少皆宜。更为突出的是，经过多年实践检验，不但能健身强体，而且对高血压、心脏病、半身不遂、神经衰弱、老年性腰腿疼、慢性气管炎等多种疾病，都有很好的疗效。

本功法适于中老年人锻炼。

序 言

锻炼身体，增强体质，防病治病，是广大人民群众的迫切要求，也是建设社会主义的需要。尤其是一些年老体弱和患有慢性病的同志，更希望有一个健康的身体。

“流水不腐，户枢不蠹”，是说它们在不停的运动中抵抗了微生物或其他生物的侵蚀。对于人来说，经常地锻炼身体，增强体质，正是抵抗各种疾病，特别是慢性病的一种行之有效的方法。

本书作者陈再坪老师，原本体弱多病，三十一岁时患高血压症（高压220毫米汞柱）（29330帕斯卡）、胃出血、全身关节炎、神经衰弱等多种疾病，四十年来病魔缠身，痛苦万状。自1973年开始，坚持天天锻炼，收到了十分满意的效果。不仅原有的疾病完全消失，而且今年八十三岁高龄，耳不聋，眼不花，精神饱满，老而不衰；关节韧带松软而有弹性，为一般年青人所不及。1983年10月30日，河南省气功医疗体育协会成立时，陈老为特邀代表出席大会，并作了表演，受到了

一致的好评。报纸、电视台都报道了陈老的事迹和功法。陈老师为了把自己的经验贡献给广大人民群众，为社会主义现代化添砖加瓦，博采众长，融于一炉，并结合自己多年的锻炼心得，写出这本《周身活动法》。为了适合广大读者，特别是体弱多病的读者仿照锻炼，本书文字浅显，文图对照，通俗易懂，简便易行。此功法活动全面，动作简单；内调气血，外练筋骨。最适宜年老体弱和长期慢性病患者练习。我相信此功法将成为中老年及各种慢性病患者的良师益友，此功法的推广将为我国气功花苑中增添奇光异彩。

河南省气功医疗体育协会主席 刘文树

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/>