

# 九 术 还 阳

——世界健身长寿术

黑 龙 江 人 民 出 版 社

1989年·哈尔滨

# 目 录

## 幼儿壮体十二节..... 4

哪一对年轻的父母不希望自己的孩子长的聪明、漂亮、健壮？

这十二节幼儿壮体操，文字浅显，简单好学，年轻父母可不费多大气力即可学会其中一节或多节壮体操法，帮助婴幼儿练习，不但能启发婴幼儿的思维与智力，又能预防和抵御疾病，使孩子健康地发育成长。

不用多久，你就会惊奇地发现，你的小宝宝更健壮了，更精神了！你一定会乐得心花怒放！

## 少女防身十九招..... 17

当歹徒从后面抱腰突袭、当色狼从正面掐喉施暴、当你被按倒在地……你如何反击？

此种防身技巧简易得令人无法置信，不需要练习和正规训练，只是应用力学原理即使以女性微弱之力也会令高大歹徒与色狼讨饶唉叫。此术能够在遇到意外暴力与事故时，变成自卫的锐利武器。但本术中有非常危险的动作，使用时务必小心，除非身处千钧一发之绝境，否则严禁使用这种技巧。

不练几招防身术，你将无法保护自己！

## 弱男自卫二十一手..... 27

弱小单薄的男人突然遇到高大的对手与健壮之歹徒，你如何对付他的拦截与欺辱？

这二十一手自卫术，将帮你自强！只要学好此术中的三招五式，就足够应付粗暴大汉的挑衅。你也不必下功夫苦练，也不用投师求友，按图索骥，一学就会，达到“四两拨千斤”的威力！以小制大，以弱制强，令歹徒惧怕七分！

二十一手自卫术，你将学会几手以防不测？

## 姑娘健美十五术..... 37

要想使你的容貌更漂亮，身体更苗条，胸部更具有丰满的曲线美，要想使你的生命更充满青春活力与魅力，那就请练此健美十五术吧。

本健美术汇集德国、美国、苏联、日本等世界优秀健美法为一炉，为世界姑娘所青睐。分头、颈、面、胸、背、腹、腰、胯、臀、腿、脚部等各色各样的独特健美法，可练一种，可选几种，因人制宜，自由选择，你将在练此法中获得人生最大的欢快。

愿天下的姑娘，都永远健美漂亮！

## 胖妇减肥十一法.....53

发胖的女人不用犯愁。

这十一种减肥法，既简单，又实用，习练者即不必熬节食之苦，也不必愁求师无门，自学自练，持之以恒，不用多久就会见奇效，你会惊奇地发现：你又重新获了你那苗条健美的身段和楚楚动人的风姿。

但一定要进行自我医务监督，避免肌肉拉伤，更不可急于求成。

勤奋地锻炼吧，青春和美将永远伴随你！

## 中年壮阳十八功.....67

中年，是人生的黄金季节，也是个多事的季节。

由于种种原因，中年男子患阳萎、遗精、早泄的不在少数。性生活的不合谐，使妻子的自尊心受到伤害。有些性功能出现障碍的人，求医不愈，吃药不灵，从而导致不少离婚悲剧的发生。

此壮阳十八功由我国道家所传，是治疗中年男子性功能病的体育妙功，有固精、壮阳、强肾、健体、抗病之威力。可使因性生活不和谐的男子重获妻子的青睐，可使患性功能病的男子重获其不衰的青春！

练好壮阳十八功，你将成为一个真正的男子汉！

## 病人返春二十四式.....72

你想早日驱散久久缠身的病魔吗？你想早日恢复那生龙活虎般的体魄吗？

在求医不愈，吃药不灵的情况下，请你选择这条捷径吧：体育疗法。

此疗法世代相传，包括气功疗法、按摩疗法、内养疗法等，易学、易练、不费气力体力，不但可以使病体康复，还能达到延年益寿的目的！

练上几式本功，可使你回春有术。

## 军警擒拿二十五套.....91

本文介绍的二十五套擒拿功法，是国内武术散打名家的力作，即适合军警学校选作教材，也可做业余散打爱好者习武之向导。

此擒拿法变幻无穷，攻击猛烈，专擒拿对手之要害部位，使其丧失抵抗能力而被制服。可谓擒拿之良技，击技之妙法！

练好此功，可使你永立于不败之地！

## 老年长寿三十七势.....80

这里介绍的长寿三十七势，集世代长寿家经验之大全，汇中华长寿功法之精华，是老年人必学的长寿功法。

这套长寿功形式多样，内容丰富多彩，分长寿起居功、走步功、站桩功、静坐功、养生功、呼吸功、体疗功等，习练者可根据自己的身体情况，选而使之。万不可做力不能及之功，以免伤身！你将在练功中，步入一个新的生命天地！你一定会长寿！

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/>