



NANSHAOLIN MICHUAN YIJINJING

南少林秘传

易筋经

鄢行辉 编著

福建科学技术出版社

# 南少林秘传 易筋经

鄢行辉 编著



福建科学技术出版社  
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

# 序

易筋经相传为印度高僧达摩所创，但据多数学者考证，易筋经是我国明代紫凝道人，根据前人的健身理论和实践经验整理而成的。

南少林易筋经是南少林武术著名的内功修炼术，历史悠久，源远流长，深受武术界人士和广大群众的喜爱。它是一项整体性的身心双练、内外兼修，练内达洗髓、练外而易筋的导引健身方法。修炼南少林易筋经，能使人精神气爽、周身通畅，尤其对人体的精、气、神的强化有潜在能力。对于生长发育中的青少年，南少林易筋经是最佳的健身术；对于中老年，亦具有强身健体和延年益寿的作用。

本书作者鄢行辉与我相识近20年。20世纪90年代初他从大学毕业，就在福建中医学院任教，一直从事传统养生保健的教学与研究，虚心好学，深入钻研，善于交流，广拜明师，与祖国传统医学结下不解之缘。在他的言传身教下，福建中医学院的太极拳项目在历届全国大学生武术锦标赛和全国中医药院校传统保健体育运动会比赛中，共获得12枚金牌，太极拳已成为该校的优势项目。他不仅努力搞好教学与训练工作，还积极参与各种学术论文报告会，并发表30多篇论文，参编和主编12本教材，出版17辑南少林武学光盘。为了不断提高武医学术造诣，他坚持博览广学，融合道家、佛家、医家之养生精华，逐渐在教学实践中形成一套日趋完善的太极生态养生体系。

本书是作者多年广搜博采之所得，从功理、功法到功医，从筑基功、十二刚、十二柔到推拿术，从强身健体到医疗秘方，内

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/>