

<<回春功（下）>>

图书基本信息

书名：<<回春功（下）>>

13位ISBN编号：9787309089905

10位ISBN编号：7309089901

出版时间：2012-6

出版时间：复旦大学出版社

作者：沈新炎

页数：334

字数：271000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<回春功(下)>>

### 内容概要

中国传统的“四灵”：麒麟、凤凰、龙、龟。

前三者都为虚无，

只有龟是实在的。

回春功的9套功法，恰巧是龟的形象：头九尾一，左三右七，二四为肩，六八为足，五居中央，提挈八方。

其实是涵盖了“八卦九宫”，涵盖了太极、阴阳、和合。

回春功的800多年历史，有根有据；回春功的20多代传人，有名有姓。

如同动物的活动形式越多，生存空间越大，回春功9套功法(站、坐、跪、卧、蹲、爬、滚、头功、虚静丹道功)运动周身，势必延年益寿。

## &lt;&lt;回春功(下)&gt;&gt;

## 作者简介

沈新炎，1928年3月出生于浙江省上虞县。

中共党员。

助理研究员、离休干部。

1982年毕业于中共中央党校第三期理论班党建专业。

曾在华东军政大学、解放军三二零部队、中共上海市委宣传部、中共上海市委党校等单位工作。

离休后历任上海市气功科学研究会常务理事和副秘书长、上海市气功康复协会副理事长兼功法委员会主任、上海国际气功康复研修学院副院长和气功养生教授、上海市健身气功办公室健身气功评审委员和新功法创编委员会副主任、上海市徐汇区生命自我管理研究所所长、世界医学气功学会会员、中国气功科学研究会特约会员，以及日本、新加坡、菲律宾、法国、德国等国家和台湾地区的气功社团顾问、首席指导员等职。

沈新炎的主要特长和贡献在于气功养生方面：20世纪50年代末开始学练养生功夫，后相继师承道家全真华山派第19代传人边治中大师（道号智中）和闵智亭道长（中国道教协会会长、中国道教学院院长、中国道教文化研究所所长），并成为该派秘传的养生回春功法的第20代传人（道号信言）。1997～2000年，上海教育电视台将回春功（由沈新炎传授）列入“空中老年大学”课程，连续4年滚动播放，有组织的收视者近25万人。

沈新炎最大的心愿：“愿天下人皆健康长寿！”

他的自律格言：“人生难得今已得，贵生重生乐此生。

贵在德高又体健，重在勤学和奉献。

不羨神通不吹牛，不慕名利不傲慢。

务求知行相统一，誓为炎黄好子孙。

” 莫壮明，1938年11月生。

1964年毕业于新加坡南洋大学历史系。

1965～1967年就读于加拿大蒙特里亚时装设计学院并获该院特优文凭：从事时装设计工作两年后返回新加坡。

1971年获新加坡师资训练学院教育文凭，从事教育工作。

1989年后师承道家全真华山派第20代传人沈新炎（道号信言）先生，并被确立为第21代传人。

曾荣获新加坡全国武术锦标赛1992年度太极剑比赛亚军、1994年度太极刀比赛冠军。

获选为新加坡传统套路的国家代表之一，历任太极拳教练，新加坡养生长寿功学会主教练，新加坡全真华山养生保健中心理事长，法国、德国、比利时、日本、菲律宾等地气功中心回春功客座教授，上海市回春功专业委员会顾问，世界医学气功学会会员。

<<回春功(下)>>

书籍目录

- 第一章 绪论
- 第二章 回春头功(养颜功)
- 第三章 回春站功
- 第四章 回春坐功
- 第五章 回春卧功
- 第六章 回春滚功
- 第七章 回春爬功
- 第八章 回春蹲功
- 第九章 回春跪功
- 第十章 回春虚静丹道功
- 附录：回春功相关穴位示意图
- 编后记

<<回春功（下）>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>