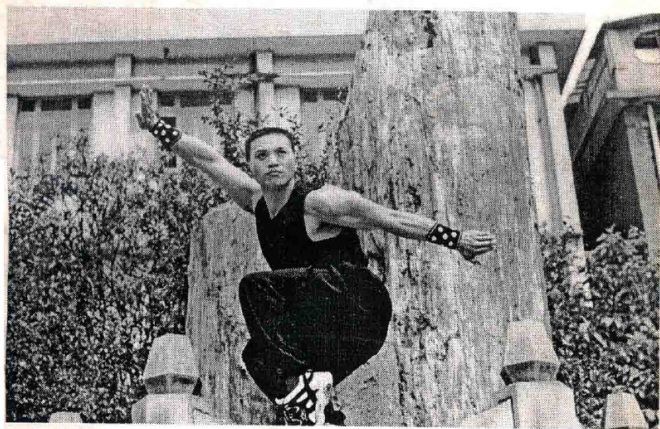


永川苏门拳志



永川《苏门拳志》编辑组

永川苏门拳志

永川《苏门拳志》编辑组

1999年6月28日

封面照片：

《苏门拳》弟子李安志示“雄鹰展翅”

du 11/220/02

目 录

序.....	(19)
概述.....	(21)
附:永川《苏门拳》发展示意图	(25)
第一章 套路.....	(26)
第一节 徒手套路.....	(26)
第二节 器械套路.....	(37)
第三节 对练套路.....	(43)
第二章 功法.....	(44)
第一节 八段锦.....	(44)
第二节 达摩易筋经.....	(46)
第三节 水磨功.....	(47)
第四节 卧虎劲.....	(48)
第五节 三盘落地海字劲.....	(48)
第六节 举石锁.....	(49)
第七节 打沙袋.....	(50)
第八节 打铁砂包.....	(50)
第九节 打草砧.....	(51)
第十节 滚沙筒.....	(51)
第十一节 插豌豆.....	(51)
第十二节 营胃功.....	(52)
第十三节 锁精功.....	(52)

第十四节	练功“十要”、“十忌”、“十八伤”	(53)
第十五节	兜肾功	(53)
第三章	药方	(55)
第一节	治跌打损伤药方	(55)
第二节	武伤《止血验方》	(68)
第三节	打沙袋用药三方	(70)
第四节	武打损伤急救处理	(72)
第四章	武德	(75)
第一节	武德箴言	(76)
第二节	武德规范八条刍议	(76)
第三节	武德“十戒”	(76)
第四节	练武篇	(77)
第五节	练功四原则	(78)
第六节	练武须知	(79)
第七节	中国传统武德	(79)
第八节	献给习武者	(80)
第五章	养生须知	(81)
第一节	延年益寿良方	(81)
第二节	长寿歌	(82)
第三节	古人养生铭	(83)
第四节	防癌歌	(88)
第五节	一分钟《健身法》	(89)
第六节	养生按摩、揉腹	(89)
第七节	老年保健三字经	(91)

人物..... (93)

一、已故人物..... (93)

邓百顺	吴玉廷	吴太法	邓志奎
吴友三	吴佐尧	李大中	陈子庄
邓 堃	张秉权	邓新灿	马相光

二、健在人物..... (109)

张明光	马维湘	唐在兴	曾焕然
邓时中	杜泽津	张义富	吴太坤
杨成贤	张崇江	邓新辉	吴平昌
杨绍坤	万代彬	廖正伦	何青云
唐建模	邓永萍	刘禄桃	王跃先
邓泳鸿	杨慧君	李安志	杨述模
王家怀	阳建友		

永川《苏门拳志》捐资人员名单..... (125)

编者的话..... (128)

永川苏门拳志

永川《苏门拳志》编辑组

1999年6月28日

永川《苏门拳志》

主 修：张崇江

主 审：张义富

主 编：邓新辉

顾 问：任显安

编委成员：邓新辉 何青云

孔祥星 杨慧君

邓永萍 邓泳鸿

文祖国 唐建模

刘 永 卓开荣

李安志



后排: 邓新辉(主编、国家二级裁判) 任显安(顾问、市武协主席)
前排: 张崇江(主修、原市武协主席) 张义富(主审、高级“副编审”)



永川《苏门拳志》终审会会场



永川《苏门拳志》终审会《苏门拳》弟子合影



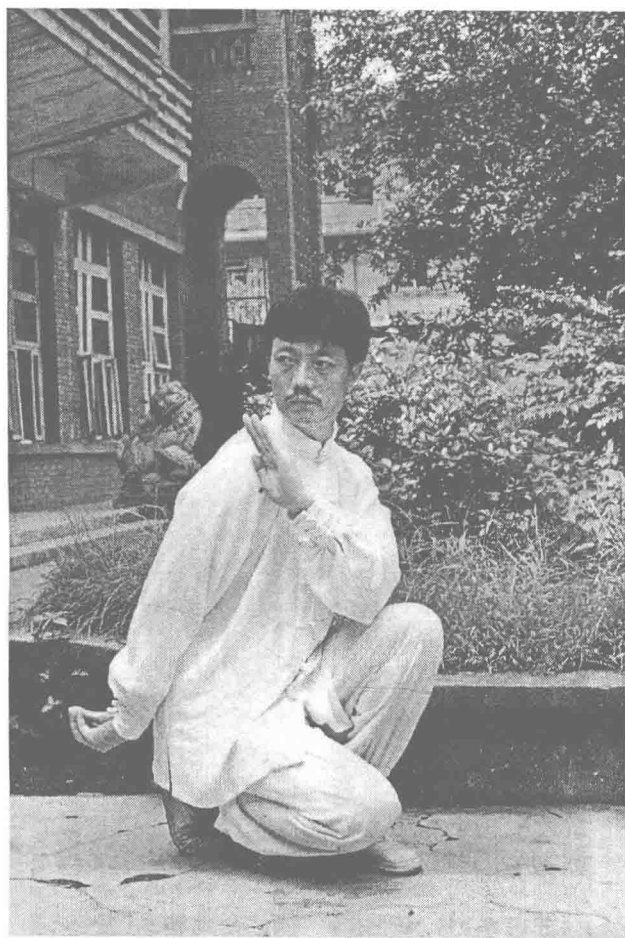
永川《苏门拳志》研讨会会场



《苏门拳》传人邓新辉在传授拳术



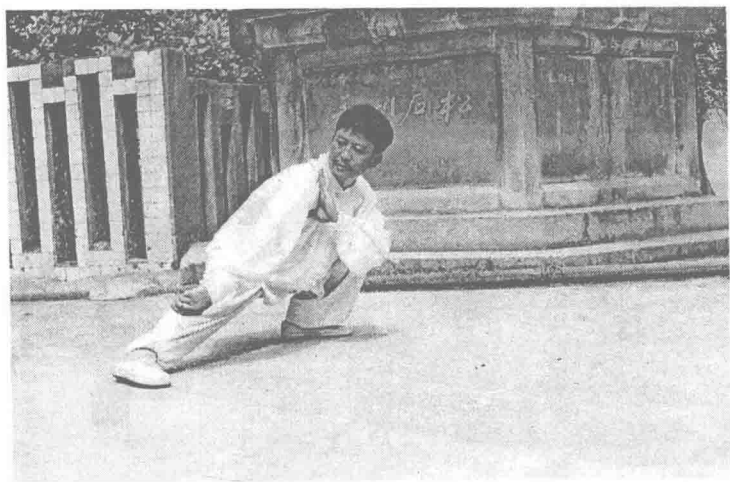
《苏门拳》传人邓新辉示“虎抱拳”势



永川《苏门拳》传人邓永萍示“虎座”势



《苏门拳》传人邓泳鸿在示“金鸡独立”势



永川《苏门拳》传人何青云在示范《黑虎头》拳
的“仆步擒拿手”势