

# 中华传统 健身功精粹

ZHONGHUA CHUANTONG JIANSHEGONG JINGCUI

陈占奎 著



金盾出版社

R247.43  
322

# 中华传统健身功精粹

陈占奎 著



0157246

金盾出版社

0157246

01

## 内 容 提 要

中华传统健身功历史悠久,内容十分丰富。作者根据多年的实践经验,以易学易练、优美大方、群众欢迎为原则,提炼介绍了中华传统健身功中最具代表性的五种功法:五禽戏、八段锦、易筋经、太极拳和通背甩臂功。本书文字通顺,重点突出,要领简明,易懂好学,每一动作均有示范图解,很适合于健身功爱好者学习和提高技艺水平,也可供有关的教学工作者阅读参考。

## 图书在版编目(CIP)数据

中华传统健身功精粹/陈占奎著. 北京:金盾出版社,  
1998.2

ISBN 7-5082-0635-5

I. 中… II. 陈… III. 健身武术 中国 IV. G852

## 金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68215632 电挂:0234

彩色印刷:北京利丰雅高长城印刷有限公司

黑白印刷:中央民族大学印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:6.25 彩页:24 字数:147千字

1998年2月第1版 1998年2月第1次印刷

印数:1 21000册 定价:9.90元

---

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、  
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



彩图 3 五禽戏—熊戏动作之一

彩图 4 五禽戏—猿戏动作之一





彩图 5 五禽戏—鸟戏动作之一

彩图 6 八段锦—五劳七伤往后瞧





彩图 7 八段锦—调理脾胃臂单举

彩图 8 八段锦—两手托天理三焦





彩图 9 八段锦—左右开弓似射雕

彩图 10 八段锦—攢拳炮打增气力





彩图 11 八段锦—两手攀足固肾腰

彩图 12 八段锦—摇身拍打去心火





彩图 13 八段锦—上下颤抖百病消

彩图 14 易筋经—韦驮献杵一式(拱抱式)





彩图 15 易筋经—韦驮献杵二式(展翅式)

彩图 16 易筋经—韦驮献杵三式(撑天式)





彩图 17 易筋经—摘星换斗式

彩图 18 易筋经—倒拽九牛尾式(一)





彩图 19 易筋经—倒拽九牛尾式(二)

彩图 20 易筋经—出爪亮翅式





彩图 21 易筋经—九鬼拔刀式

彩图 22 易筋经—三盘落地式





彩图 23 易筋经—青龙探爪式

彩图 24 易筋经—卧虎扑食式





彩图 25 易筋经—打躬式(一)

彩图 26 易筋经—打躬式(二)





彩图 27 易筋经—掉尾式

彩图 28 太极拳—斜飞式





彩图 29 太极拳—金鸡独立

彩图 30 太极拳—伏虎

