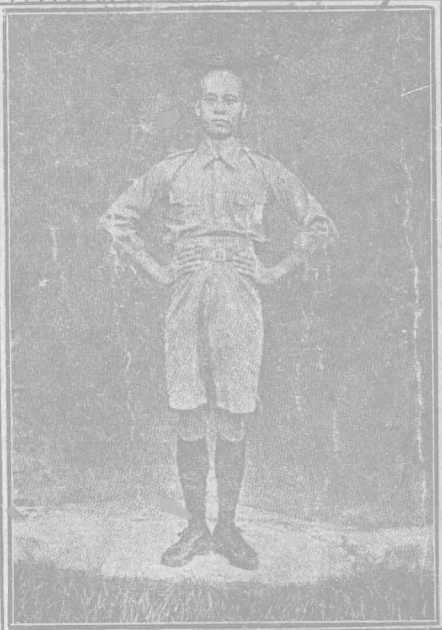


實 驗

五分鐘呼吸運動法



中華書局印行

民國二十一年十二月發行
民國廿六年八月出版

實驗五分鐘呼吸運動法(全一冊)

◎ 實價 國幣 二角

(郵運匯費另加)

編纂者 海門陸師通

校勘者 海門陸同一

發行者 中華書局

印刷者 中華書局

印刷所 上海中華書局

上海福州路 中華書局

各埠 中華書局

實德不虛

吸運功法

張其成



窮商便易行之
衛生法

十二年四月

若夫培元氣總五分鐘

呼吸運動



膽欲大而心欲小，智欲圓而
行欲方。此武士道本旨也。

景重先生工運氣之術而性
堅志定，今之習拳勇如先生者
鮮矣。不禁為之起敬。
張蒼



為武救國

張孝公



有勇知方

王清穆

衛生正宗

田寶榮題



真體內充

武昌瞿鴻賓題



返虛入渾積健為雄
超以象外得其環中

此以空表聖詩品句也
印以福贈

景雲先生
於南傑



衛生訣要

李胤敬題



道引新術

黃祖謙

景雲先生題

中規蹈矩聚精會神
不持寸鐵先聲奪人

戴做賓敬題



庸中矯之
鐵中錚之神
而明之存乎
其人

景雲先生命

劉芹生題



宝通

表文里
林歆



子之

題詞

勿藥勿祈禱。衛生有常道。君編一卷書。試讀悔不早。
黃種弱轉強。宜先肺與腦。莫笑五分鐘。熱度自茲保。

景雲先生

屬題

南通徐鋈

何須采藥問仙翁。服飲長生得返童。
試看五分鐘運動。也能卻病抵神功。

景雲先生

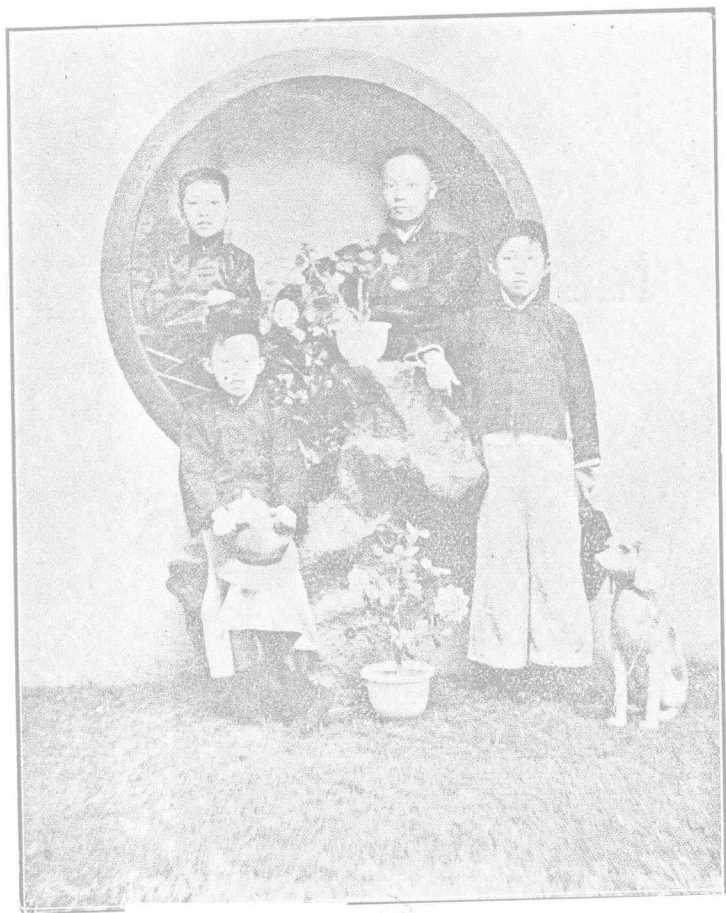
英鑒

醉仙題

張退庵先生
公子敬安敬
禮賢先生內
弟楊少甫演
習拳術後攝
影

民國十年辛
酉六月望日

張大謙



實驗五分鐘呼吸運動法 紀念攝影