

<<顾汝章秘传铁砂掌>>

图书基本信息

书名：<<顾汝章秘传铁砂掌>>

13位ISBN编号：9787564410285

10位ISBN编号：7564410280

出版时间：2012-7

出版时间：阎彬 北京体育大学出版社 (2012-07出版)

作者：阎彬

页数：221

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>

## <<顾汝章秘传铁砂掌>>

### 内容概要

顾派铁砂掌，练法独特，乃武林公认的少林真传掌功。  
功成后，轻易可以开砖断石。  
其勇猛超强，令敌胆寒。

## <<顾汝章秘传铁砂掌>>

### 书籍目录

第一章概论 第一节顾派铁砂掌主要特点 第二节练拳与练功的关系 第三节练功与年龄的关系 第四节练功“三要” 第五节铁砂掌的派别与练法 第二章铁砂掌秘功 第一节砂袋填制法 第二节洗手药方及用法 第三节铁砂掌初级功 第四节铁砂掌中级功 第五节铁砂掌高级功 第六节顾汝章宗师答弟子问 第三章铁砂掌功力测试 第一节劈瓦测试法 第二节劈砖测试法 第三节劈击木棍 第四节切劈鹅卵石 第五节劈击酒瓶 第六节劈击木板 第七节单掌开砖 第八节顾派铁砂掌寸劲秘要 第四章铁砂掌技击米 第一节基本手形及用法 第二节用掌要诀 第三节铁掌技击绝招 第五章少林连环掌 第六章铁掌养生功

## <<顾汝章秘传铁砂掌>>

### 章节摘录

版权页：插图：十六、顾派铁砂掌专用药物，用何种酒制之最佳？

用高粱酒制之最佳，如买不到高粱酒，只用白酒制亦可，但必须是50度以上的白酒。

十七、练顾派铁砂掌为什么要提倡常吃猪血？

因行功拍打，或可能吸入尘污。

猪血有排毒作用，常吃之，利于养身。

十八、练功前后，要隔多少时间，方可进食？

行功前后，要隔一小时方可进食（指难消化者）。

但也不可空腹行功，以免过分消耗体力，最好行功之先，饮杯牛奶之类的流质食物，借行功之力，使身体吸收，增加营养，使与消耗平衡。

十九、我曾习顾派铁砂掌一年，但未能破砖碎石。

何解？

敝人经验，行功最快百日即能断砖。

阁下苦练经年，而不能破砖者，必为方法不正。

二十、有人练了顾派铁砂掌，手部有硬化之弊，如何处置？

功分外壮、内壮，插砂有直接、间接。

外壮练法，直接插砂，不会运劲，蛮力死练，结果由于皮肤直接与砂磨砺，致皮粗肉老，筋皆盘结，状若蚯蚓，浮于皮外，筋骨硬化，事亦不奇。

但内壮练法，则与世俗大异，运劲有势，药物有方，间接打砂，成功后，筋膜皆坚于内，不软不硬，不用如常人，努劲如铁石，且劲力极重，而无手部不灵活之弊。

本派铁砂掌，即由内壮练法脱化而出，功成决无粗糙、僵硬之弊。

二十一、顾派铁砂掌轻轻地拍，日子一久，何解其力如此之巨？

试看举重家。

他们一样天天练。

何解其力不及顾派铁砂掌？

此是力与劲之别。

举重家所练之力，是全身发展，本派铁砂掌所练之力，专集于指掌一部。

设彼此皆有百斤力，一则分散全身，一则集注指掌，故本派铁砂掌之劲，较举重家所得之力为大。

二十二、顾派铁砂掌是否要身体强壮才可练？

练本派铁砂掌，不必十分强壮体格，但有心脏病者，不甚适宜。

二十三、照师尊方法行功。

成功后是指有劲，抑是掌有劲？

成功之后，指、掌、腕部都有劲力。

二十四、我常见卖艺者。

以掌劈开七八十斤之大石。

是否比顾派铁砂掌厉害？

敝人今传的掌功练法，数月之间并不能有此惊人掌力，有者能断砖数块而已。

如能久习，断百斤大石也易如反掌。

二十五、据该卖艺人云。

此种掌力。

至少三年不断苦练，方可成功。

未知确否？

如该卖艺人之巨石，未经药物制过，而其纯用掌力破开，则属真功夫，非三年以上之苦练不可得之。

## <<顾汝章秘传铁砂掌>>

### 编辑推荐

《顾汝章秘传铁砂掌》凝聚多年走访所得少林几大顾氏铁砂掌传人多年修炼心得，首次披露并详细介绍少林正宗真传之顾汝章铁砂掌的修炼功法，除外练秘法外，还披露了铁砂掌内养要诀，用于养生和防偏。

<<顾汝章秘传铁砂掌>>

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>