



菲特尼斯网络有限公司
FITNESS NETWORK PTE LTD
91 WESTCOAST GROVE, SINGAPORE 127884
Tel: +65 9618 6886 Fax: +65 6777 0816
Website: www.daoyin.net
Email: info@daoyin.net
Reg. No: 199801958K

和胃健脾功 (第一套)

HÉ WÈI JIÀN PÍ GŌNG (DÌ YĪ TÀO)

(Stomach Harmonising & Spleen Reinforcing Exercise 1)

- 一. 叩齿咽津 kòu chǐ yàn jīn
- 二. 摘星换斗 zhāi xīng huàn dòu
- 三. 霸王举鼎 bà wáng jǔ dǐng
- 四. 大鹏压嗦 dà péng yā sù
- 五. 金刚揉球 jīn gāng róu qiú
- 六. 捶叩三里 chuí kòu sān lǐ
- 七. 迎风摆捶 yíng fēng bǎi chuí
- 八. 白鹤亮翅 bái hè liàng chì