



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 (第二套)

HÉ WÈI JIÀN PÍ GŌNG (DÌ ÈR TÀO)

(Stomach Harmonising & Spleen Reinforcing Exercise 2)

- 一. 海纳百川 hǎi nà bǎi chuān
- 二. 神鹿迎祥 shén lù yíng xiáng
- 三. 白虎架梁 bái hǔ jià liáng
- 四. 怡养太和 yí yǎng tài hé
- 五. 鹤鹿同春 hè lù tóng chūn
- 六. 三阳开泰 sān yáng kāi tài
- 七. 金槌叩俞 jīn chuí kòu shù
- 八. 凤凰来仪 fèng huáng lái yí