



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

# 益气养肺功 (第二套)

YÌ QÌ YǎNG FÈI GŌNG (DÌ ÈR TÀO)

(Qi Enhancing & Lungs Nourishing Exercise Set 2)

- 1、凤翥鸾翔 fèng zhù luán xiáng
- 2、掌抱昆仑 zhǎng bào kūn lún
- 3、金鸡撒膀 jīn jī sā bǎng
- 4、吐气如兰 tǔ qì rú lán
- 5、龙蟠福海 lóng pán fú hǎi
- 6、太溪疏淤 tài xī shū yū
- 7、渔舟唱晚 yú zhōu chàng wǎn
- 8、鹤汀远眺 hè tīng yuǎn tiào