

<<长寿功法>>

图书基本信息

书名：<<长寿功法>>

13位ISBN编号：9787500937418

10位ISBN编号：7500937415

出版时间：2010-5

出版时间：人民体育出版社

作者：范海生

页数：339

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>

## &lt;&lt;长寿功法&gt;&gt;

## 内容概要

气功是中医的一部分，也是体育的一部分。

中医和气功不仅对中华民族的繁衍昌盛起到了积极作用，而且也对世界医学的发展和全人类的健康作出了重要的贡献。

范海生同志创建的“长寿功”在1992年得到国家体育总局群体司管辖的全国企业运动队联合会和中国武术研究院等单位的认定和鉴定，并在部分全国大企业和体育系统进行了推广。

可以说长寿功的创立，给气功界增添了一枚奇葩。

长寿功是以祖国医学理论为基础、以防病治病为核心、以科学锻炼为手段、以保健长寿为目的而创编的一套完整的修炼人体功能的功法体系，是强五脏、调六腑、促进脏腑祛浊返清、去伪存真、祛邪扶正、调理气血、疏通经络、平衡阴阳、使人健康长寿的一种深受群众欢迎的上乘功法。

长寿功法共分四步功法，第一步站功，第二步坐功，第三步卧功，第四步行功。

长寿功系列功法中又有长寿自疗功法、长寿特定功法等等。

本书介绍了长寿功法第一步站功、第二步坐功和部分自疗功法。

自疗功法是长寿功系列功法中的一个重要组成部分，针对性强，不同的患者可以根据自己的实际情况，选择针对自己的自疗功法修炼，并根据自己的实际情况，选择适合自己的食疗配方。

此部书图文并茂，语言浅显易懂。

书中内容指导意义颇强，实用价值极高。

既可作为中老年大学教材，又可作为医学工作者的参考书，更是大中小学生、气功爱好者和病患者的良师益友。

在《长寿功法》一部书即将付梓之际，特写此序，希望此书在普及气功知识、指导气功锻炼、开展全民健身运动中走向千家万户。

也希望海生同志继续写出好书，创编出好的功法，在推广和气功科学研究方面再次取得新的成果，为人类的健康事业和祖国的经济建设作出新的更大的贡献。

## &lt;&lt;长寿功法&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 功理	一、“天人合一”论	二、精、气、神	三、人的寿命	(一)人类的正常寿命
	(二)影响人类寿命的因素	(三)老人保健要则	四、肾脏与长寿	五、树木的妙用
	六、长寿的世界	(一)气功追求的境界	(二)气功移情淡泊美	(三)气功是一首生命的诗
第二章 站功 预备势	第一节 强肺调大肠	第二节 调胃强脾	第三节 强心调小肠	第四节 调膀胱强肾
	第五节 调心包、三焦利胆	第六节 强肝明目	第七节 气通周身	收功还原
第三章 坐功 预备势	第一节 肺安大肠通	第二节 胃通脾自安	第三节 心安小肠通	第四节 膀胱通肾安
	第五节 心包、三焦、胆囊通	第六节 肝安目自慧	第七节 阴阳得平衡	收功还原
第四章 自疗	一、自疗结石症	自疗肝胆结石：醒石法	(一)功疗	(二)食疗
	自疗肝胆结石：化石法	(一)功疗	(二)食疗	自疗肝胆结石：醒石法
	(一)功疗	(二)食疗	自疗肝胆结石：化石法	(一)功疗
	(二)食疗	自疗肾结石：醒石法	(一)功疗	(二)食疗。
	自疗肾结石：化石法	(一)功疗	(二)食疗	二、自疗高血压
	(一)功疗	(二)食疗	三、自疗糖尿病	(一)功疗
	(二)食疗	四、自疗冠心病	(一)功疗	(二)食疗
	(二)食疗	五、自疗感冒	(一)功疗	(二)食疗
	六、自疗白内障	(一)功疗	(二)食疗	七、自疗急性肾小球肾炎
	(一)功疗	(二)食疗	八、自疗胃寒胃酸	(一)功疗
	(二)食疗	九、自疗肥胖(减肥)	(一)功疗	(二)食疗
	(一)功疗	(二)食疗	十、自疗食欲不振	(一)功疗
	(二)食疗	十一、自疗咳嗽	(一)功疗	(二)食疗
	(一)功疗	(二)食疗	十二、自疗肩周炎	(一)功疗
	(二)食疗	十三、自疗慢性支气管炎、肺气肿	(一)功疗	.....第八章 答疑附录

## &lt;&lt;长寿功法&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第一章 功理一、“天人合一”论中国气功历史源远流长，其功理论述博大精深。长寿功的功理即是在我们祖先的文化遗产的基础上建立起来的，尤其是以传统医学——中医为基础。在我国古代，人们不仅把宇宙看成一个整体，把人看成一个整体，而且把人与大自然看成一个统一的整体，从而建立了“天人合一”的大系统理论。

认为人的生成是“天地之气生，四时之法成”的，所谓“生之本，本呼于阴阳；天地合气，命之日人”。

不仅人的生成是靠天地自然界的养育，而且人的生存一时一刻也离不开大自然的供养，大自然供养给人的就是能量。

所以《内经》中有“天食人以五气，地食人以五味”的论述，这说明人的生命活动以及五行之气与天地万物是一气贯通的。

“天气通于肺，地气通于嗌，风气通于肝，雷气通于心，谷气通于脾，雨气通于肾”。

《太平经》中说：“天、地、人本同一元气，分为三体，各有祖始。

”又说：“元气有三名，太阳、太阴、中和；形体有三名，天、地、人。

”我们的祖先认为，人与天地的同一性在于元气，元气充塞于天、地、人中，从而可以贯通人的周身。

人与万物是息息相关的，人们虽有各自的特殊运动，但基本形式——升降出入是相同的，而且是在同一大气中进行的。

升降出入的运动不仅可使万物从大气中获得生机，而且可借大气运动传递，在升降、出入、传递的过程中呼吸出入。

《素问·至真要大论》中说：“本呼天者，天之气也；本呼地者，地之气也。

天地合气而万物化生矣。

”人与万物都是生化的产物，同时又都受着元气的哺育，都在自然界按照自身的规律运动着。

他们之间互相依存，互相制约，从而呈现出和谐自然之态。

人能主动地利用自然条件为自身服务，因而成了天地的主宰，故称人是五行所生成物类的顶峰。

## <<长寿功法>>

### 编辑推荐

《长寿功法》由人民体育出版社出版。

<<长寿功法>>

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>