

<<男性生殖系统自疗>>

图书基本信息

书名：<<男性生殖系统自疗>>

13位ISBN编号：9787506059022

10位ISBN编号：7506059029

出版时间：2013-3

出版时间：东方出版社

作者：范海生

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>

<<男性生殖系统自疗>>

内容概要

《男性生殖系统自疗(实用版)》内容简介：“长寿功法”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，通过调心、调息、调形等方法来完整地修炼人体功能的功法体系，共分四步功法：第一步站功主要是强五脏，调六腑；第二步坐功主要是安五脏，通六腑；第三步卧功主要是洗五脏，浴六腑；第四步行功主要是激发脏腑的经气正常运行，发挥脏腑的原动力，除瘤破石，疏通经络，平衡阴阳。

修炼四步功法中任何一步功均可调动自身的元气运行，使后天的呼吸向先天的元气转化，开发潜能，防病治病，健康长寿。

<<男性生殖系统自疗>>

作者简介

范海生，河南省安阳市人，现居北京。

长寿功法创始人。

曾先后担任中国人民解放军八一培训中心副主任；新华社《经参》、《外向经济》站长，记者；世界杰出人才学会委员；世界医学气功学会委员；国家体育总局群体司全国企业运动队联合会气功保健专家等职。

自1992年起，主要负责全国大企业职工、体育系统全民健身气功保健培训和推广工作。

1998年至2011年的10多年中，在中共中央政治局常委李长春、全国人大副委员长王汉斌、全国政协副主席陈奎元、国家体育总局局长伍绍祖、刘吉等领导的关心和支持下，通过自身的辛勤努力，又与人民出版社、人民体育出版社、人民卫生出版社、人民东方出版传媒有限公司、北京中体音像出版中心，东方音像电子出版社、中国唱片上海公司、北京晟维通达科贸有限公司八个单位合作，出版发行了“长寿功法”和“长寿自疗功法”两个系列共15部新作，并将作品中的功法拍成了168集教学片，已出版发行。

2010年至2012年，“长寿功法”和“长寿自疗功法”丛书已被编入《全国大中专教学用书汇编》、《全国高等医药院校教材配套用书》，并且成为“全国普通高等院校体育教育专业主干课程运动解剖学教学用书”。

<<男性生殖系统自疗>>

书籍目录

第一部分长寿自疗功法功理 一、练功中的气感效应 二、练功要求和注意事项 三、长寿自疗功法的特点
第二部分长寿自疗功法 一、自疗精液不液化症 二、自疗精子活力低下症 三、自疗少精子症 四、自疗遗精
五、自疗逆行射精 六、自疗死精子症 七、自疗畸形精子过多症 八、自疗不射精 九、自疗早泄
十、自疗免疫性不育症 第三部分附录 一、听声波治疗光盘 (DVD) 接治手法图 二、长寿功法点穴按摩图
三、经络图

<<男性生殖系统自疗>>

章节摘录

版权页：插图：壮阳生精酒 淫羊藿15克，巴戟天24克，菟丝子15克，枸杞子20克，肉苁蓉15克，人参12克，高粱酒500毫升。

将以上中药去掉灰尘、切碎，以布包紧并扎口，置于净坛中，倒入白酒，密封浸泡20~30日后，即可启封饮用。

每日午、晚各1次，每次20—50毫升。

本方有壮阳益肾、补虚固精之功。

羊睾苏精汤 羊睾丸1具，韭菜籽15克，车前子12克，仙灵脾15克，熟地12克，何首乌18克，鹿角胶15克，黄精12克，菟丝子15克，枸杞子20克，覆盆子18克，女贞子15克，五味子12克。

将羊睾丸去筋膜，洗净备用；以上中药布包，加适量水同放砂锅中煎煮，至羊睾丸熟后，去渣取汁，加少许食盐调味，食睾丸饮汤，日服2次。

本方有温肾壮阳、生精健体之功。

狗肾生精汤 海狗肾15克，山萸肉15克，枸杞子12克，覆盆子10克，蛇床子12克，肉苁蓉12克，巴戟天10克，淫羊藿15克，炙甘草10克，沙苑子12克。

将上方水煎，去渣取汁饮服。

每日1剂，分2次温服。

本方有补肾壮阳、生精之功。

肉苁蓉粥 肉苁蓉30克，瘦羊肉150克，粳米250克，生姜10克，大蒜、葱、味精、食盐各适量。

先将羊肉去筋膜、洗净、切块，加适量水放入砂锅中，再加入肉苁蓉、生姜等，置火上慢火煨炖，待羊肉熟烂后，即可调味服食。

食肉饮汤，既可佐餐，又可单独食用。

本方有壮腰健肾、益气固精之功。

羊肉参芪粥 羊肉100克，黄芪50克，人参50克，白茯苓30克，生姜12克，粳米150克，食盐少许。

将羊肉去筋膜，洗净切碎，剁成肉末；余药水煎，去渣取汁待用。

将粳米洗净后，加适量水煮粥，至粥熟后倒入药汁，再煮片刻，加入食盐少许调味即成。

可作早、晚餐服食。

本方有壮阳益精、补肾健身之功。

肉苁蓉煮羊肾 肉苁蓉30克，羊肾2个，生姜20克，花椒6克，胡椒粉3克，料酒10毫升，食盐、大蒜、酱油、味精各适量。

将羊肾去筋膜，剖开洗净，切块备用；肉苁蓉洗净，加适量水放入砂锅中一同炖煮，依次加入生姜、花椒、料酒等，至熟烂后调味服食。

可佐餐食用。

本方有补肾壮阳、生精补髓之功。

2.肾阴亏损 症状：失眠多梦、眩晕耳鸣、腰膝酸软、盗汗、五心烦热，或有早泄、遗精、阳强易举、小便短赤、舌红少苔、脉细数。

<<男性生殖系统自疗>>

编辑推荐

《男性生殖系统自疗》编辑推荐：本套长寿自疗功法系列图书，图文并茂，语言浅显易懂，配套的食疗配方简单易做。

书中所介绍的功法内容指导意义颇强，实用价值极高，如能坚持必能收到效果。

<<男性生殖系统自疗>>

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>