第一图书网, tushu007.com

<<长寿功法之三步卧功>>

图书基本信息

书名：<<长寿功法之三步卧功>>

13位ISBN编号：9787506061384

10位ISBN编号：7506061384

出版时间：2013-5

出版时间：范海生 东方出版社 (2013-05出版)

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

前言

气功是中华民族优秀传统文化中的瑰宝。
“长寿功法”创始人范海生先生通过40多年的修炼和普及推广实践，创建了集中医、体育、科学、养生、保健长寿等于一身的“长寿功法”系列功法，得到了国家体育总局群体司管辖的全国企业运动队联合会以及中国武术研究院等单位的认定和鉴定，并发文通知在全国大企业和体育系统开展普及和推广“长寿功法”活动，取得了很好的效果。
1993年至1998年由中国工人出版社等出版发行的范海生先生的3部专著和9集录像教学片在1998年被国家体育总局定为全民健身教材。
1998年至2011年10多年间通过范海生先生在普及和推广中积累总结的大量经验和辛勤努力，创编完成了“长寿功法”站、坐、卧、行完整的四步功法和自疗160多种病的《长寿自疗功法》。
又与人民出版社、人民体育出版社、人民卫生出版社、东方出版社、北京中体音像出版中心、中国科学文化音像出版社、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等单位合作出版发行了15部新专著和168集教学片(DVD)，为全民健身提供了高质量教材，受到了中共中央政治局常委李长春，原中共中央政治局候补委员、全国人大常委会副委员长王汉斌，全国政协副主席陈奎元，原中共中央委员、中共中央组织部部长吕枫等领导的亲切接见和高度评价，并题词鼓励，合影留念。
“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。
“长寿功法”系列功法中又有“长寿自疗功法”等等。
“长寿自疗功法”是“长寿功法”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。
此系列图书图文并茂，语言浅显易懂。
教学片由范海生先生主讲并教授。
书(教学片)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。
2010年至2011年“长寿功法”和“长寿自疗功法”已被编入《全国大中专教学用书汇编》，并用于《全国高等医药院校教学配套用书》、《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》，是范海生大师对人类的又一大贡献。
在“长寿功法”和“长寿自疗功法”15部新专著和168集DVD教学片由人民出版社等8个出版社出版发行之际特写此序，希望范海生先生的15部新专著和168集教学片在普及气功知识，指导气功锻炼，开展全民健身运动中走向千家万户。
也希望范海生先生在已出版发行18部书、168集教学片后，继续写出好书，拍出好片，创编出好的功法，在气功推广和气功科研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。
著名思想教育家和理论家　第一批国务院稽查特派员　国家体育总局顾问　全民健身发起人　2011.9.2

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《长寿功法之三步卧功》以长寿功法中的三步卧功为主，辅以长寿功法功理和辨病功疗的相关内容进行讲解。
三步卧功共包括洗肺浴大肠、浴胃洗脾、洗心浴小肠、浴膀胱洗肾、浴心包三焦胆囊、洗肝浴目，以及洗浴周身七节功法。
其主要作用是洗五脏浴六腑，并配合四步行功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。

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，中国养生协会副会长，国家体育总局社会体育指导员。
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；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2011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”。

<<长寿功法之三步卧功>>

书籍目录

第一章长寿功法功理 一、延缓衰老的长寿功 二、长寿功法——特殊的运动 三、长寿功法功歌音乐治疗光盘在康复中的作用 四、学生练长寿功法健体益智 第二章长寿功法辨病功疗 一、老年病的克星——长寿功法 二、长寿功法对食道完全梗阻有疗效 三、长寿功法对骨髓炎疗效佳 四、长寿功法治疗急、慢性胃炎见效快 五、如何使精神分裂症、精神衰退病人康复 六、长寿功法对胆囊炎有奇效 七、长寿功法对低能儿智力的有效开发 八、修炼长寿功法治疗风心病 九、颈椎脊柱的矫正与防治心脏病 十、长寿功法可治疗类风湿性关节炎 十一、长寿功法治疗肝炎 十二、长寿功法对冠心病、心绞痛的良好功用 十三、长寿功法与肩周炎的治疗 十四、长寿功法的修炼可以美容 十五、长寿功法对阳痿有疗效 第三章长寿功法——三步卧功 第四章答 疑 一、练长寿功为什么出汗，对身体有影响吗？
二、为什么要头正身直？
三、练长寿功能使人体的经穴发出外气，排出浊气吗？
四、为什么要双目垂帘，舌抵上腭？
五、为什么要沉肩垂肘？
六、为什么要挺胸收腹，含胸拔背？
七、为什么要腰胯放松，两膝微屈？
八、为什么要两脚分开与肩同宽？
九、为什么要鼻吸鼻呼？
十、为什么练功时要颤动手指？
十一、为什么每节要练24次？
十二、为什么抖身和清腔开穴要做49次？
十三、为什么注重神阙穴、膻中穴和印堂穴？
十四、为什么要两手内劳宫穴相对？
讲男左女右？
十五、为什么五脏疾病不同要面对不同的树练功？
十六、为什么要采日精之气？
十七、为什么要采月华之气？
十八、为什么要采万物之精气？
十九、为什么要采海水之气？
二十、为什么要采南北两极之气？
二十一、练功最佳时间是几点？
二十二、长寿功可包治百病吗？
二十三、什么叫内气？
什么叫外气？
二十四、怎样排浊气？
二十五、怎样排放外气？
二十六、练过别的功法的人能否练长寿功？
二十七、练长寿功与练其他功的关系？
二十八、练长寿功时咽津有什么作用？
二十九、人与天地的统一性都在于元气吗？
三十、气功可以开发脑潜能吗？
三十一、气的根源在人体的什么部位？
三十二、百会贯气能治病吗？
三十三、在修炼中海底起着什么样的作用？
三十四、除练功外配合哪些药物能抗衰老？
三十五、除练功外配合什么中成药能够延缓衰老？
三十六、白居易是怎样养生长寿的？

三十七、为什么女性寿命高于男性？
三十八、世界长寿冠军是谁？
三十九、练功时选端坐、平坐、盘坐哪种姿势好？
四十、为什么要采天气收回体内？
四十一、为什么要采谷气收回体内？
四十二、为什么要采雷气收回体内？
四十三、为什么要采雨气收回体内？
四十四、为什么要采地气收回体内？
四十五、为什么要采风气收回体内？
四十六、为什么要采宇宙之日、月、星河之气？
四十七、孔子的养生之道是什么？
四十八、修炼长寿功能返老还童吗？
四十九、修炼长寿功可配合哪些养生益寿的古方？
五十、老子是怎样养生的？
五十一、通向长寿的途径有哪些？
五十二、宋太宗养生有道吗？
五十三、在延缓衰老方面脾肾哪脏作用大？
五十四、不同年龄有何不同时期的养生？
五十五、养生有哪十二宜及它的作用？
五十六、康熙是怎样养生长寿的？
五十七、长寿有哪“十禁十要”？
五十八、要想长寿应该树立什么样的养生观？
五十九、慈禧有什么养生之道？
六十、日本人长寿的秘诀是什么？
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 四、长寿功法功歌

章节摘录

版权页： 插图： 老年病与衰老有关，或者说衰老是老年病的基础，而脑是衰老和抗衰老的“起步器”，那么长寿功则是抗衰老、防治老年病的手段和有效方法。
（二）老年病的多因、多发及非典型性，与长寿功法作用的综合多面性和非特异性 老年病有几个突出特点，就是病因学上的多因素性和发病学上的疾病多发性及症状体征的非典型性。
关于多因素性，很多老年病如动脉粥样硬化及其所致的冠心病、脑血管病、糖尿病、高血压、癌症等，目前尚未能确切找到单一特异性原因，即使在动物身上找到，目前也未能确切证明人类上述疾病是该原因单独作用的结果，而是多因素相互作用的结果。
例如动脉硬化及其所致冠心病等，既与饮食营养因素有关，又与细胞衰老、免疫、遗传因素以及机体所处精神状态等有关。
因此，目前可行的有效防治措施之一，是通过流行病学研究，在高发人群和低发人群中比较危险因素以探讨致病机制。
老年人一般患有多种慢性病，常有混合感染，患病后常缺乏典型症状体征，不同的老人患同样病其症状表现差异也很大。
在老年康复医学实践中，要特别注意老年疾病的多发性及其临床症状的变异性的病理生理学特点。
据统计，老年病患者平均每人同时患有四五种病，其病理变化的有害作用不是简单地相加，而是互相加强，导致为更加可怕的疾病。
从生物控制论和信息论角度探讨老年病的共性是一种新尝试。
从控制论观点看，生命是一种由多层次功能结构单位所组成的具有信息储存和加工能力的系统。
生命系统的完整性、稳定性与灵活性的统一，需要有一个有效的控制系统。
其有效性取决于通信系统的有效性，而通信系统对信息流的保真度又是该系统有效性的重要标志。
因此，人们开始注意信息流保真度在衰老与老年病病因学、发病学中的作用。
衰老是机体所有组织层次信息流障碍的积累和信息流保真度的丧失所致。
如动脉粥样硬化、糖尿病、高血压、癌症以及中枢神经系统退行性变化，彼此很少有相似之处，但全都具有随着衰老出现信息流保真度的丧失这一共同因素。

编辑推荐

《长寿功法之三步卧功》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。
对广大中老年人来说，是可以放在手边案头时常翻阅的书籍，对于促进身心健康具有积极的作用。

第一图书网, tushu007.com

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