第一图书网, tushu007.com

<<中国长寿功>>

图书基本信息

书名：<<中国长寿功>>

13位ISBN编号：9787500819363

10位ISBN编号：7500819366

出版时间：1997-09

出版时间：中国工人出版社

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

第一图书网, tushu007.com

<<中国长寿功>>

书籍目录

目 录
序 言
功 理 篇
一 功理渊源
二 长寿功功理
（一）天人相应 防病长寿
（二）精 气、神与长寿
（三）左手意识练功与长寿
（四）肾脏与长寿
（五）脾胃与长寿
（六）长寿之路
（七）长寿功——特殊的运动
（八）延缓衰老的长寿功
（九）长寿功使您青春永驻
（十）同练长寿功 夫妻当寿星
（十一）长寿功长寿的世界
（十二）外气存在与长寿功的科学鉴定
（十三）学生练长寿功健体益智
（十四）长寿功中的养性
（十五）促进和改善人体机能的长寿功
（十六）与自然相融的长寿功
（十七）长寿功与树木的妙用
长寿功辨病、功疗篇
一 长寿功对结石症有奇效
（一）基本情况
（二）治疗方法和效果
（三）疗效判定标准
（四）典型病例
（五）探讨
二 糖尿病的克星——长寿功
（一）基本情况
（二）症候表现及分型
（三）治疗方法
（四）治疗效果
（五）典型病例
三 练长寿功调动宇宙之气治病
四 长寿功对人体磁场的影响
五 长寿功与肩周炎的治疗
（一）基本情况
（二）治疗方法和效果
（三）典型病例
（四）探讨
六 长寿功磁带中的声波在康复中的重要作用
（一）声波疗法的机制和作用
（二）声波疗法的特殊作用

第一图书网, tushu007.com

<<中国长寿功>>

七 老年病的克星——长寿功
（一）长寿功与抗衰老
（二）老年病的多因、多发及非典型性 与长寿功作用的综合多面性和非特异性
（三）老年病病理生理学与练功疗法
八 长寿功治疗肝炎
（一）传统医学对情志活动的认识
（二）情志调节对慢性肝炎的治疗意义
（三）现代医学研究和临床观察
（四）情志活动的临床判断
九 颈椎脊柱的矫正与防治心脏病
十 练长寿功防治高血压
（一）基本情况
（二）自疗方法和效果
（三）疗效判定标准
（四）病例介绍
（五）探讨
十一 长寿功功歌音乐磁带在康复中的作用
十二 长寿功一步站功的医疗康复机制
十三 治经筋病与长寿功
十四 长寿功与男性不育女性不孕
十五 超长磁波与长寿功
十六 长寿功对冠心病 心绞痛的良好功用
十七 对低能儿智力的有效开发
十八 壮督益气治疗脑血管病
十九 用修炼长寿功治疗风心病
二十 长寿功的修炼可以美容
二十一 老年性耳聋康复方案
二十二 如何使精神分裂症、精神衰退病人康复
二十三 长寿功对食道完全梗阻的疗效
二十四 经络图
二十五 中国长寿功点穴按摩图
功 法 篇
一 二步坐功
预 备
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 自如大圆满
神 归
二 长寿功自疗功法
（一）自疗功法的特点
（二）自疗高血压
（三）自疗低血压

第一图书网, tushu007.com

（四）高血压和低血压的饮食疗法
（五）自疗糖尿病功法
（六）自疗结石症功法
（七）自疗胃下垂功法
（八） 自疗月经失调功法
（九）自疗闭经功法
（十）自疗痛经功法
三 气功探索
四 练功要求和注意事项
（一）练功要求
（二）注意事项
五 练功中的气感效应
（一）正常效应
（二）异常效应
六 长寿功释疑
（一）练长寿功时为什么出汗 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）为什么注重神厥穴 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

第一图书网, tushu007.com

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）怎样发放外气？

（二十六）练过别的功法的人能否练长寿功？

（二十七）练长寿功与练其它功的关系？

（二十八）练长寿功时咽津液有什么作用？

（二十九）人与宇宙万物能互相沟通吗？

（三十）病气搬运疗法存在吗？

（三十一）气功外气可以开发脑潜能吗？

（三十二）气的根源在人体的什么部位？

（三十三）百会贯气能治病吗？

（三十四）在修炼中海底起着什么样的作用？

（三十五）除练功外配合哪些药物能抗衰老？

（三十六）除练功外配合什么中成药能够延缓衰老？

（三十七）练长寿功能将茶叶的结构改变吗？

第一图书网, tushu007.com

（三十八）白居易是怎样养生长寿的？

（三十九）为什么女性寿命高于男性？

（四十）世界长寿冠军是谁？

（四十一）长寿功都有哪些资料？

（四十二）怎样与范海生教师联系？

硕 果 篇
一 来自中国国内贸易部的报告
二 来自甘肃省体委的报告
（一）将中国长寿功运用到运动员的课程上
（二）中国长寿功值得研究和推广
（三）愿中国长寿功发扬光大
（四）中国长寿功是广大人民的福音
（五）请相信中国长寿功能治病
（六）我还愿陪伴范大师
（七）一试真灵
三 来自湘钢的报告
四 来自中国有色工业总公司白银公司的报告
五 来自广州白云山制药总厂的报告
（一）中国长寿功使我美了容
（二）中国长寿功真是神功
附录1 中国医学气功学会章程
附录2 卫生部副部长兼中国中医药管理局局长张文康在中国医学气功学会第一届代表大会上的讲话（摘要）
附录3 中国医学气功学会会员代表大会暨学术思想研讨会纪要
附录4 修炼中国长寿功系列功法效果反馈表
附录5 中国长寿功功歌

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