

# 《长寿自疗功法》

## 图书基本信息

书名：《长寿自疗功法》

13位ISBN编号：9787799223971

10位ISBN编号：7799223979

出版时间：2012-1

出版社：HarperCollins UK

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《长寿自疗功法》

## 内容概要

气功是中医的一部分，体育的一部分，也是高科技的范畴，更是中华民族优秀传统文化中的瑰宝。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身体健康作出了重要的贡献。

《长寿功法》创始人范海生同志创建的《长寿功法》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以及中国武术研究院等单位的认定和鉴定，并负责在全国大企业和体育系统进行了推广，取得了很好的效果。可以说《长寿功法》的创立，给气功界增添了一枚奇葩。

《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，以保健长寿为目的而创编的一套完整的修炼人体功能的功法体系，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；第四步行功主要是使脏腑的经气正常运行，使后天的呼吸向先天的元气转化，调动自身的元气运行，开发潜能，得到天人合一。《长寿功法》系列功法中又有《长寿自疗功法》、《长寿特定功法》等等。书（片）中介绍了《长寿功法》和《长寿自疗功法》。

《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。此十五部新书图文并茂，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》、《全国高等医药院校教学配套用书》。是范海生大师献给人类的又一份厚礼。

在《长寿功法》新四卷书和《长寿自疗功法》新十一卷书，《长寿功法》8集DVD教学片，《长寿自疗功法》160集DVD教学片由东方出版社、人民卫生出版社、人民体育出版社等社出版发行之际，特写此序，希望此书（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。也希望海生同志在已出版发行十八部书，168集教学片之后，继续写出好书，拍出好片，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。

著名思想教育和理

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

主抓全民健身和气功推广与落实工作

刘吉

# 《长寿自疗功法》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)