

《心脑血管系统自疗》

图书基本信息

书名：《心脑血管系统自疗》

13位ISBN编号：9787506059695

10位ISBN编号：750605969X

出版时间：2013-3

出版社：东方出版社

作者：范海生

页数：248

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

《心脑血管系统自疗》

内容概要

《心脑血管系统自疗》内容简介：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，针对性极强，不同的人可以根据自己的实际情况，有针对性地选择相应的自疗功法修炼，并根据自身的实际情况，配以合适的食疗配方。在《心脑血管系统自疗》中，主要针对心悸、心绞痛、心肌炎、胸痛、充血性心力衰竭、风湿性心脏病、冠心病、中风、血管性头痛、神经性头痛、偏头痛、脑血管硬化、脑瘤、动脉硬化、高血压、低血压等病症介绍相应的自疗功法和食疗配方。

《心脑血管系统自疗》

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”。

《心脑血管系统自疗》

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、自疗心悸 二、自疗心绞痛 三、自疗心肌炎 四、自疗胸痛 五、自疗充血性心力衰竭 六、自疗风湿性心脏病 七、自疗冠心病 八、自疗中风 九、自疗血管性头痛 十、自疗神经性头痛 十一、自疗右侧偏头痛、脑血管硬化 十二、自疗脑瘤 十三、自疗动脉硬化 十四、自疗高血压 十五、自疗低血压
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

章节摘录

版权页：插图：（三）选配功法可以选择：第一步站功中第三节强心通小肠，第五节调心包、三焦、利胆第七节气通周身；第二步坐功中第一节肺安大肠通，第六节肝安目自慧，第七节阴阳得平衡；第三步卧功中第一节洗肺浴大肠，第三节洗心浴小肠，第六节洗肝浴目，第七节洗浴周身；第四步行功中第一节肺行大肠得一清，第五节心包、三焦、胆囊得一行，第七节天人合一得长生。亦可完整地修炼长寿功法第一步站功、第二步坐功、第三步卧功、第四步行功，还可以选择此四步功法中任何一节修炼。专门修炼长寿自疗功法也行，最好能够完整地修炼，效果更好。可以配合光盘（DVD）教学片准确练功。（四）选配穴位百会穴、风池穴、肩髃穴、曲池穴、合谷穴、风市穴、阳陵泉穴、足三里穴、环跳穴、承山穴、太溪穴、昆仑穴等。穴位的位置：见长寿功法点穴按摩图、经络图。（五）辨证施食 1.中风口眼歪斜 中风口眼歪斜时，取蜈蚣2条，黄芪40克，防风12克，浓煎1日分2次服之。 2.中风气喘、歪斜瘫痪、语涩麻黄、陈皮、川芎、白芷、白术、厚朴、桔梗、甘草各3.8克，葛根2.8克，人参、干姜各1.9克，加生姜3片，大枣2枚，薄荷叶7片，水煎服。 3.中风昏厥、气管堵塞去白矾40克，牙皂10克，混合研末，1次4克，用热水送服，痰吐后停药。 4.脑出血 脑出血用通腑汤 生大黄10克（后下），玄明粉10克（冲），枳实10克，胆南星12克，地龙12克，石菖蒲10克，厚朴6克，怀牛膝20克，水煎服。鲜竹汤60毫升（分冲）或单味大黄6~10克冲服（亦可鼻饲）。昏迷则同用安宫牛黄丸；痰盛加天竺黄；抽搐加全蝎、僵蚕、蜈蚣；头晕加牡蛎、龙骨、石决明、钩藤。棕榈花和花椰菜也有同样的疗效。取棕榈的花和籽，置小锅加水至淹没，用炭久煎，代茶饮，治脑出血。（六）选配食疗 1.针对中风后遗症有效的食方（1）淡菜30克，皮蛋1个，大米100克，煲粥服食。（2）独活9~12克，乌豆100克，煎汤去渣，加米酒少许温服。（3）荸荠200克，海蜇皮100~200克，将海蜇皮洗净与荸荠共煮汤，分3次服，1日服完。（4）向日葵盘半个，煎浓汤，去渣打入2个鹌鹑蛋，每晨空腹服，连服。（5）海带、绿豆各100克，煲粥，常食。（6）海带50克，草决明子25克，煎汤服食。（7）羊肚1个，粳米100克，葱8段，豆豉25克，花椒适量，生姜7克。羊肚洗净，余药共装入羊肚内，加水适量，煲烂服食，空腹服效果更佳，连服。（8）桃仁10克，草决明子12克，煎汤去渣，蜂蜜适量调服。此方适宜脑血栓病人。（9）珍珠母50克，生牡蛎50克，两药用纱布包好，水煎去渣，入粳米100克煲粥，服食，每日服两次。（10）菊花去蒂（晒干备用），粳米100克，煲粥，粥熟后人15克菊花瓣，稍煮即食，早晚服。（11）黄芪15克，炒白芍、桂枝各10克，生姜15克，煎浓汁去渣，粳米100克，大枣4枚，粥熟入药汁，调匀服食，每日1次，连服。

《心脑血管系统自疗》

编辑推荐

《心脑血管系统自疗》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。

《心脑血管系统自疗》

精彩短评

1、说得再好，习练方法不详细叙述，也无书中说的DVD教学片，无法习练验证，此书就无价值1

《心脑血管系统自疗》

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:www.tushu000.com