

<<长寿功法之四步行功>>

图书基本信息

书名：<<长寿功法之四步行功>>

13位ISBN编号：9787506061391

10位ISBN编号：7506061392

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>

<<长寿功法之四步行功>>

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

<<长寿功法之四步行功>>

内容概要

《长寿功法之四步行功》以长寿功法中的四步行功为主，辅以长寿功法功理和辨病功疗的相关内容进行讲解。

四步行功共包括肺行大肠得一清，胃气行脾得一宁，心行小肠和一定，膀胱行肾得一精，心包、三焦、胆囊得一行，肝行主目得一明，以及天人合一得长生七节功法。

其主要作用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。

<<长寿功法之四步行功>>

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”。

<<长寿功法之四步行功>>

书籍目录

第一章 长寿功法功理 一、与自然相融的长寿功法 二、左手意识练功与长寿 三、超长磁波与长寿功法 四、练长寿功法能调动宇宙之气治病 五、长寿功法一步站功的医疗康复机制 六、长寿功法使您青春永驻 七、同练长寿功法，夫妻能当寿星 第二章 长寿功法辨病功疗 一、治疗经筋病与长寿功法 二、长寿功法与男性不育女性不孕 三、长寿功法壮智益气治疗脑血管病 四、长寿功法治疗胃下垂 五、练长寿功法治疗老年性耳聋 六、练长寿功法治疗颈椎病 七、长寿功法辨证施治肾小球肾炎18法 八、长寿功法治疗胃病 九、长寿功法治疗糖尿病 第三章 长寿功法——四步行功 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

<<长寿功法之四步行功>>

章节摘录

版权页：插图：4.气虚血淤 主证：胃脘隐痛日久，间有刺痛及重坠感，痛处不移，暖气、乏力，体瘦、舌淡紫或有淤斑、苔薄白，脉沉涩。

治则：益气活血。

选功：选长寿功法第二步坐功完整修炼，也可选自疗功法完整练，还可选长寿功法第一步站功中第二节调胃强脾，第七节气通周身，单练此两节21~31分钟。

若脘部胀闷，加练第一步站功中第一节强肺调大肠。

病久舌有淤斑、脉涩加练第一步站功中第三节强心调小肠。

如果胃脘刺痛加练第二步坐功中第二节胃通脾自安，第三步卧功中第二节浴胃洗脾，第四步行功中第二节胃气行脾得一清。

也可单练长寿自疗功法站功自疗法、坐功自疗法，或者卧功自疗法，单练亦可。

本病病程较长，病变主要以气虚、阳虚为本，初期病变多属脾虚，病久必由脾及肾。

故此需多练长寿功法中第一步站功中第二节、第二步坐功中第二节，最好能完整修炼，也可单练自疗功法和特定功法。

（三）研究祖国医学对胃下垂的病因病机的认识，见于历代文献的“胃脘痛”、“嘈杂”、“腹胀”及“呕吐”等病证中。

传统疗法认为，本病多因饮食劳倦诸因，致脾胃虚弱，诸阳不升。

近年来，各地有人在研究中，均提出中气下陷不是本病唯一的病理机制。

有人认为，本病多虚实夹杂之证，以阳气亏虚为本，而以痰饮停聚、气滞血淤为标。

脾肾阳气不足，气化天权，水饮停留不泄，而湿性重浊下行，益使下垂之胃难以上升复位。

而淤血的形成，有因肝气郁结，疏泄不利，血行因之阻滞而淤；有因阳气虚损，鼓动无力，血行迟滞而淤；有寒八经脉，脉络蜷缩拘急，血凝不通而淤。

也有人认为，除中气下陷，肝郁脾湿气滞也是本病病机的一个重要方面。

还有人认为，胃阳不足或气阴两虚，也可致本病发生。

我们认为，预防为主，治疗为辅，发病前多练功，能防止该病的发生，发生此病后，练长寿功法优于任何药物。

加上对不同的患者采用不同的姿势发功治疗，效果令人满意。

五、练长寿功法治疗老年性耳聋 老年性耳聋是老年人生理功能减退所产生的听觉障碍，是老年人衰老的症状之一，主要临床表现为听觉减退，极易疲劳，常伴低音调耳鸣。

现代医学将此种疾病分为感觉性、神经性、代谢性、物理性四类。

老年性耳聋与脾虚肾虚而引起的病理改变有关。

根据症状分析，该种病症多见于中医“劳聋、虚聋、欠聋”等病中。

中医认为，肾开窍于耳，肾为五脏之本，先天之本，内寄真阴真阳。

肾气充沛，上充耳窍，则耳目聪敏。

如果肾气不足、耳失荣养，则听力减退。

同时，该病与脾亦关系密切，脾为后天之本，脾不及则令九窍不通，亦可见耳聋。

根据以上原理，在办班治疗中我们注意对不同的人给予共性的调整，以宣畅气血，疏经活络，使元气上注，濡养耳窍，给患者补肾，强脾调胃。

并指导患者注意调节饮食，多食蔬菜。

饮食上不可过饥过饱，调整自身的心态进而稳定情绪，防止急躁、生气或过分悲伤，坚持练长寿功法第一步站功中第四节调膀胱强肾、第六节强肝明目，第二步坐功中第四节膀胱通肾安、第七节阴阳得平衡，第三步卧功中第四节浴膀胱洗肾、第七节洗浴周身，第四步行功中第一节肺行大肠得一清、第四节膀胱行肾得一精、第七节天人合一得长生，再选择自疗功法修炼，直至达到康复之目的。

这个方案的实施，使很多患者收到了意想不到的疗效。

六、练长寿功法治疗颈椎病 颈椎病是一种常见的多发病，是发生在颈部的关节退行性、增生性病变。

<<长寿功法之四步行功>>

临床上以颈、肩、臂疼痛麻木，颈部僵硬，活动受限，以及眩晕、瘫痪为特征。本病多发于40岁以上的中老年人，轻微外伤和受风着凉可为发病诱因，如发病部位位于颈5～6，颈6～7和颈4～5椎间隙，可发于一侧或两侧。

<<长寿功法之四步行功>>

编辑推荐

《长寿功法之四步行功》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。

<<长寿功法之四步行功>>

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>