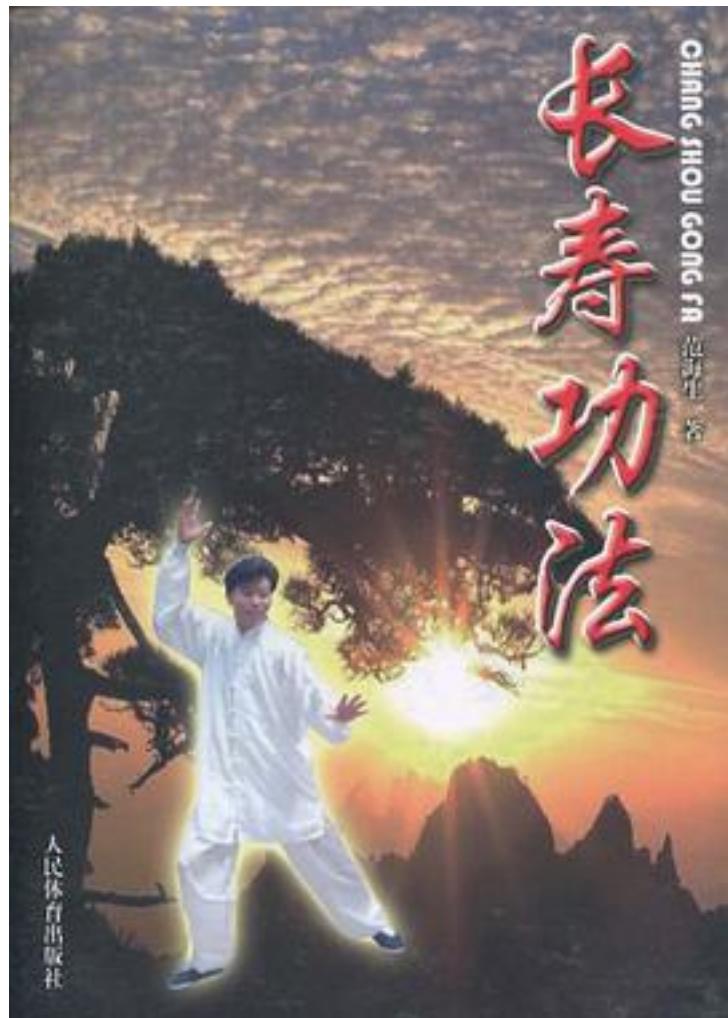


长寿功法



[长寿功法 下载链接1](#)

著者:范海生

出版者:

出版时间:2010-5

装帧:

isbn:9787500937418

《长寿功法》介绍了长寿功法第一步站功、第二步坐功和部分自疗功法。气功是中医的

一部分，也是体育的一部分。中医和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。范海生同志创建的“长寿功”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和中国武术研究院等单位的认定和鉴定，并在部分全国大企业和体育系统进行了推广。可以说长寿功的创立，给气功界增添了一枚奇葩。

长寿功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，是强五脏、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。

长寿功法共分四步动法，第一步站功，第二步坐功，第三步卧功，第四步行功。长寿功系列功法中又有长寿自疗功法、长寿特定功法等等。

自疗功法是长寿功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。此部书图文并茂，语言浅显易懂。书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。

在《长寿功法》一部书即将付梓之际，特写此序，希望此书在普及气功知识、指导气功锻炼、开展全民健身运动中走向千家万户。也希望海生同志继续写出好书，创编出好的功法，在推广和气功科学的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。

作者介绍:

目录:

[长寿功法 下载链接1](#)

标签

评论

[长寿功法 下载链接1](#)

书评

[长寿功法 下载链接1](#)