

CHANG SHOU GONG FA

范海生 著

长寿功法



人民体育出版社

长寿功法

范海生 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

长寿功法 / 范海生著. -北京: 人民体育出版社, 2009
ISBN 978-7-5009-3741-8

I. 长… II. 范… III. 长寿-气功疗法 IV.R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 173993 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

787×960 16开本 22.5印张 300千字
2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷
印数: 1—5,000册

*

ISBN 978-7-5009-3741-8
定价: 39.00元

社址: 北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)
电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67118491
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

序 言

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法。

长寿功法共分四步功法，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。本书介绍了长寿功法第一步站功、第二步坐功和部分自疗功法。

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。

原国家体委副主任
中华体育总会顾问



2009年8月8日

凡人真功（代前言）

叶夫

生命中不是只有痛苦，也不是只有欢乐。

最让人难忘的，往往是给人真心帮助的人。

最让人感激的，往往是给人真正欢乐的人。

范海生，长寿功创始人，一位著名的气功师，凭他的热诚和功力使那些备受折磨的人重新有了真正的笑容。于是他的名字深深地印在了人们的心中。

——题记

闻名于世的殷都，河南省安阳市，解放前叫彰德府。这里出了个姜太公兴周灭纣，民族英雄岳飞亦出生于此。这里也是范海生的故乡。范海生的爷爷因武功高强被称为“神枪”。范海生的父亲也因一身功夫、精明强干，1950年参加抗美援朝被选为首长的警卫员，1953年被首长保送成为一名空军战士。

范海生自幼受家庭的影响，酷爱武术和气功，随着练功时间的延长，渐渐地进入了境界。他旭日东升采朝气，吐故纳新食清气；正午少憩酝阳气，壮阳补火生正气；夕阳西下纳暮气，阳气交阴敛真气；皓月当空收阴气，阳平阴秘养精气……寒来暑往，终于练出了较强的气感。

海生在平时的修炼中，十分注重对功理功法的探索。他深知：练功不练拳，到死也枉然；练拳不练功，到老一场空。海生功拳结合，内外兼修，外练筋骨皮，内练精气神，对人体的脉络穴位也有了更深一步的了解。海生时常摸索着运用推拿按摩治疗跌打损伤，结果十分见效。后来一些患者慕名请海生治病，他都有求必应。海生还受一个隔腐碎石故事的启发，按古方苦练内功。后来他进北京中华精武馆学习。为了从理论上更深一步研究，海生又进北京中国中医研究院学习中医、推拿按摩等。功夫不负有心人，有志者事竟成，海生终于成功了。他以铁砂掌和极强的内功隔物碎石而闻名，并逐渐地积累总结了大量的经验，自创了一套完整的修炼人体功能的功法体系——长寿功。

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实用性很强的功法体系。长寿功的独特功法和功

长寿功法

力能够强五脏、调六腑，调动人体自身的元气运行，并能吸取宇宙大地万物之精气，祛邪扶正，疏通经络，平衡阴阳，调理气血，从而达到防病治病、健康长寿之目的。长寿功科学实用，简便易学，得气快，气感强，不讲意守，顺其自然，因而受到了广大气功爱好者和病患者的喜爱。

理论研究得再深，没有实践也是空谈。海生边研究理论，边大胆地在慕名而来的各种病患者中运用自己的独特手法进行治疗，并运用自己的内气外放和隔腹碎石功治疗较顽固的糖尿病和结石症等。

是金子终究是要闪光的。小小年纪的范海生因他那神效的医术一时间名扬古城安阳。登门求他看病的人络绎不绝，上至市委书记、市长，下至几岁儿童。一次又一次为人治病成功，增强了范海生的自信，他决定推广长寿功，在气功这个独特的领域中发挥自己的才能，实现自己的价值。

“人生在世有什么比救人于痛苦中更重要呢？”一个人的价值，不是看他得到了什么，而是看他对社会奉献了什么，范海生爱这样说。“愿好人都一生平安”，这是他不渝的心愿，也是长寿功的美好宗旨。

长寿功的独特之处在于它对各种慢性病见效快，对心脑血管病、糖尿病、结石症有奇效。经对十几个省市的患者治疗表明，对各种慢性病有效率达90%以上。长寿功是1993年6月唯一经过中国武术院认定、有关医院临床鉴定并被国家体委定为唯一向全国大企业推广的功法。

记者随手翻开放在案上的几本典型病例册，足足有好几万例，每一例均附有医院的前后检查结果和患者的个人照片、感谢信，厚厚一叠，白纸黑字，清清楚楚地证明着范海生的功力。而此刻，他小心翼翼地拿出两个叮当作响的、里面装满了小玻璃瓶的大提包，那些能让铁汉子趴下的结石，老实地呆在瓶中。在范海生面前，它们无法不可一世，只有驯服的份儿。

范海生曾有过抉择。20多岁时，他就是这厂长那理事的，如果顺着这条路走下去，他也许会很荣耀、很辉煌。经商，这可是炙手可热的职业。可他不，他要的不是眼前的安逸享受，他愿把自己苦心修炼多年的独特功法献给社会，造福于大众。

“我要大力推广长寿功，培养骨干，让更多的人受益。”这位毕业于中国中医研究院的中医师，对前途充满着信心。

范海生治病的神奇效果和独特功法传遍了安阳、郑州、洛阳等地，他受洛阳市体委邀请前往洛阳办班讲学。在班上，一位病前做翻译工作的因患脑萎缩而导致连自己都不知叫什么名字的苏小玲，经范海生传功治疗一周后，便神奇般地康

复了。另一位患脑垂体压迫神经多年造成下肢不便的王容只，参加班时由她的爱人用三轮车从20多里外送来学功，谁也没想到，第二天竟自己一个人骑自行车来了。范海生的神奇医术及功法经洛阳电视台、《洛阳日报》连续报道后，一下子传遍古都洛阳，许多单位和医院争先邀请范海生前去讲学办班，国家体委会员单位、中国有色金属工业总公司洛阳铜加工厂体委还特聘他为顾问。

1992年10月2日，国家体委群体会议在辽宁省大连市召开。洛阳铜加工厂是国家体委企业理事会单位，厂里派海生、体委主任李克科、副厂长兼工会主席刘玉成前往出席。参加会议的多是全国各大企业领导或做工会、体育工作的负责人，这些企业包括胜利油田、大庆油田、鞍钢、首钢、一拖、一汽、上海石化、南京石化等。会议期间海生给大家讲了长寿功的功理、功法，并给部分厂长、经理发功治病，效果神速，受到了与会代表一致好评，都争先邀请范海生前去传功授法。后经国家体委和洛阳铜加工厂协商，铜加工厂忍痛割爱同意范海生到国家体委开展工作，就这样范海生告别洛阳，飞往祖国的首都北京。

范海生到国家体委后，第一件事就是鉴定和验证其功力。国家体委群体司司长邱玉才和全国企业办运动队联合会秘书长贺春光等分别介绍病患者，来验证范海生的功力和效果。中央民族大学教授白莹，患胆结石多年，经海生发功治疗三次就排出了结石。国家体委副主任刘吉患腰椎病，治疗三次后，经检查已愈。国家体委工会主席周怀美，因内分泌失调造成多种疾病，满脸青一块紫一块的，经治疗后，她满面红光。国家体委主任、国家人体科学工作领导小组组长伍绍祖患高血压多年，经范海生治疗15分钟后血压有明显下降。伍主任高兴地给范海生题词：“探寻气功奥秘，造福人民大众。”武警总政委张树田患呼吸系统疾病，经海生治疗后，去医院检查已治愈。国家税务总局副局长卢仁法患糖尿病多年，3个“+”号，经海生治疗后，化验结果正常。找海生治病的还有军事科学院政委王诚汉上将、铁道部部长韩杼滨、安全部部长贾春旺、朱德总司令的女儿朱敏教授等，都取得了很好的疗效。多个病例验证范海生确实是一块“纯金”，长寿功确实神奇。

国家体委群体司决定派海生到中国武术研究院鉴定功理和功法，到有关医院临床鉴定治疗效果，如能过关就开展工作。中国武术研究院对他进行了功理功法鉴定，附公文到国家体委办公厅，后转群体司批文号后，由职工处和全国企业办运动队联合会向全国发文（1993年7月2日），通知在全国企业中开展推广长寿功。范海生就这样成为了国家体委唯一一位专职气功师。

范海生得到了政府部门的信任，他开始开展工作。第一站，国家体委派海生

到甘肃省体委讲学，主要单位是甘肃省体委、兰州电机厂、兰州平板玻璃厂、白银公司等。在甘肃两个多月的培训和治疗时间里，取得了显著的效果，偏瘫、老年耳聋、心脑血管等病患者得到康复（均有感谢信），受到了省领导和广大职工一致好评。甘肃省体委还将长寿功运用到了运动员的课程上，并在体工一大队、二大队等七个单位建立了长寿功辅导站。

1993年10月，冶金部湘潭钢铁公司特邀范海生到湘潭讲学。几千人的大厅内，通过传功，对许多人产生了奇效。

在纪念抗日战争胜利50周年和反法西斯战争胜利50周年之际，辽宁省中医学院、辽宁省医学气功学会特邀范海生到沈阳讲学，并在北陵公园、八一公园等地传功治病，受到了广大群众的热烈欢迎。期间受到了辽宁省委书记顾金池等领导的亲切接见，并分别合影留念，有的还题词鼓励。

在第四次世界妇女大会预备动员大会上，范海生主讲了全民健身问题，并现场传功治病四天，受到了大会代表们的热烈欢迎。

范海生还先后到黑龙江、河南、湖北、广东、广西、广播电影电视部、军事科学院、国防大学传功治病，使许多病患者得以康复，使许多气功爱好者的功力提高。经范海生面授过的学生，有很多能够经得起科学仪器的鉴定。

范海生有自己的功理、功法、独特的治疗方法和自疗功法，治好了许多怪病奇病，足以证实了他的成功。但他仍不满足。当记者问起他今后的打算时，他说：“气功这条路我是走定了。随着全民健身的推开，我的任务更重了，但这是一件好事，又给了我一个进一步探索人体的机会。我会力争让长寿功为人类的健康长寿作出更大的贡献。”

是的，我们相信在不久的将来，范海生和他的长寿功不仅会更大范围地为国人造福，而且还会走出国门，为全人类发出更大的光和热。

目 录

第一章 功理	(1)
一、“天人合一”论	(1)
二、精、气、神	(3)
三、人的寿命	(4)
(一) 人类的正常寿命	(4)
(二) 影响人类寿命的因素	(5)
(三) 老人保健要则	(8)
四、肾脏与长寿	(9)
五、树木的妙用	(11)
六、长寿的世界	(14)
(一) 气功追求的境界	(14)
(二) 气功移情淡泊美	(15)
(三) 气功是一首生命的诗	(16)
第二章 站功	(17)
预备势	(17)
第一节 强肺调大肠	(17)
第二节 调胃强脾	(20)
第三节 强心调小肠	(22)
第四节 调膀胱强肾	(24)
第五节 调心包、三焦利胆	(26)
第六节 强肝明目	(27)
第七节 气通周身	(30)
收功还原	(32)

第三章 坐功	(34)
预备势	(34)
第一节 肺安大肠通	(34)
第二节 胃通脾自安	(36)
第三节 心安小肠通	(37)
第四节 膀胱通肾安	(39)
第五节 心包、三焦、胆囊通	(40)
第六节 肝安目自慧	(41)
第七节 阴阳得平衡	(42)
收功还原	(43)
第四章 自疗	(45)
一、自疗结石症	(46)
自疗肝胆结石：醒石法	(49)
(一) 功疗	(49)
(二) 食疗	(52)
自疗肝胆结石：震石法	(60)
(一) 功疗	(60)
(二) 食疗	(63)
自疗肝胆结石：化石法	(70)
(一) 功疗	(70)
(二) 食疗	(74)
自疗肾结石：醒石法	(80)
(一) 功疗	(80)
(二) 食疗	(84)
自疗肾结石：震石法	(88)
(一) 功疗	(88)
(二) 食疗	(91)
二、自疗高血压	(95)
(一) 功疗	(96)
(二) 食疗	(99)

三、自疗糖尿病	(106)
(一) 功疗	(107)
(二) 食疗	(114)
四、自疗冠心病	(119)
(一) 功疗	(120)
(二) 食疗	(125)
五、自疗感冒	(128)
(一) 功疗	(128)
(二) 食疗	(132)
六、自疗白内障	(136)
(一) 功疗	(136)
(二) 食疗	(139)
七、自疗急性肾小球肾炎	(141)
(一) 功疗	(141)
(二) 食疗	(145)
八、自疗胃寒胃酸	(148)
(一) 功疗	(149)
(二) 食疗	(152)
九、自疗肥胖 (减肥)	(153)
(一) 功疗	(154)
(二) 食疗	(157)
十、自疗食欲不振	(161)
(一) 功疗	(161)
(二) 食疗	(164)
十一、自疗咳嗽	(165)
(一) 功疗	(166)
(二) 食疗	(169)
十二、自疗肩周炎	(171)
(一) 功疗	(171)
(二) 食疗	(176)
十三、自疗慢性支气管炎、肺气肿	(177)
(一) 功疗	(177)

(二) 食疗	(182)
十四、自疗前列腺肥大	(185)
(一) 功疗	(186)
(二) 食疗	(189)
十五、自疗心律失常	(193)
(一) 功疗	(193)
(二) 食疗	(197)
十六、自疗左侧偏头痛、脑血管硬化	(197)
(一) 功疗	(197)
(二) 食疗	(200)
十七、自疗胃癌	(203)
(一) 功疗	(203)
(二) 食疗	(209)
十八、自疗神经衰弱	(216)
(一) 功疗	(216)
(二) 食疗	(220)
十九、自疗颈椎病	(224)
(一) 功疗	(224)
(二) 食疗	(228)
二十、自疗慢性肝炎	(229)
(一) 功疗	(229)
(二) 食疗	(233)
二十一、自疗月经失调	(239)
(一) 功疗	(239)
(二) 食疗	(246)
二十二、自疗闭经	(248)
(一) 功疗	(248)
(二) 食疗	(251)
二十三、自疗乳房囊性增生	(256)
(一) 功疗	(256)
(二) 食疗	(260)
二十四、自疗妊娠水肿	(264)

(一) 功疗	(264)
(二) 食疗	(267)
二十五、自疗近视眼	(270)
(一) 功疗	(270)
(二) 食疗	(275)
二十六、自疗青光眼	(276)
(一) 功疗	(277)
(二) 食疗	(280)
二十七、自疗美尼尔氏综合症	(281)
(一) 功疗	(282)
(二) 食疗	(285)
二十八、自疗精神分裂症	(288)
(一) 功疗	(288)
(二) 食疗	(291)
第五章 答疑	(296)
一、对练功有何要求	(296)
二、练功有何注意事项	(298)
三、哪些属于正常的练功效应	(299)
四、哪些属于异常的练功效应	(300)
五、为什么要头正身直	(301)
六、练长寿功能使人体的经穴发出外气、排出浊气吗	(301)
七、为什么要双目垂帘、舌抵上腭	(302)
八、为什么要沉肩垂肘	(302)
九、为什么要挺胸收腹、含胸拔背	(302)
十、为什么要腰胯放松、两膝微屈	(302)
十一、为什么要两脚分开与肩同宽	(303)
十二、为什么要鼻吸鼻呼	(303)
十三、为什么练功时要颤动手指	(303)
十四、为什么每节要练 24 次	(303)
十五、为什么抖身和清腔开穴要做 49 次	(303)
十六、为什么注重神厥穴、膻中穴和印堂穴	(304)

十七、为什么要两手内劳宫穴相对	(304)
十八、为什么五脏不同疾病患者要面对不同的树练功	(304)
十九、为什么要采日精之气	(304)
二十、为什么要采月华之气	(305)
二十一、为什么要采万物之精气	(305)
二十二、为什么要采海水之气	(305)
二十三、为什么要采南北两极之气	(306)
二十四、练功最佳时间是几点钟	(306)
二十五、练功时咽津液有什么作用	(306)
二十六、气的根源在人体的什么部位	(307)
二十七、百会贯气能治病吗	(308)
二十八、练功时端坐、平坐、盘坐哪种姿势好	(308)
二十九、为什么要采天气收回体内	(309)
三十、为什么要采谷气收回体内	(309)
三十一、为什么要采雷气收回体内	(309)
三十二、为什么要采雨气收回体内	(309)
三十三、为什么要采地气收回体内	(309)
三十四、为什么要采风气收回体内	(309)
三十五、为什么要采宇宙之日、月、星河之气	(310)
三十六、在延缓衰老方面脾肾哪脏作用大	(310)
三十七、不同年龄段有何不同的养生之道	(310)
三十八、养生有哪“十二宜”	(311)
三十九、“十禁十要”的长寿经包括哪些内容	(313)
四十、要想长寿应树立怎样的养生观	(314)
附录	(316)
经络图	(316)
手太阴肺经图	(316)
手阳明大肠经图	(317)
足阳明胃经图	(318)
足太阴脾经图	(319)
手少阴心经图	(320)

手太阳小肠经图	(321)
足太阳膀胱经图	(322)
足少阴肾经图	(323)
手厥阴心包经图	(324)
手少阳三焦经图	(325)
足少阳胆经图	(326)
足厥阴肝经图	(327)
任脉图	(328)
督脉图	(329)
长寿功点穴按摩图	(330)
头面颈项部点穴按摩图	(330)
肩背腰尻部点穴按摩图	(331)
胸膺肋腹部点穴按摩图	(332)
腋胁侧腹部点穴按摩图	(333)
上肢内侧部点穴按摩图	(334)
上肢外侧部点穴按摩图	(335)
下肢后面部点穴按摩图	(336)
下肢前面部点穴按摩图	(337)
下肢内侧部点穴按摩图	(338)
下肢外侧部点穴按摩图	(339)

第一章 功 理

一、“天人合一”论

中国气功历史源远流长，其功理论述博大精深。长寿功的功理即是在我们祖先的文化遗产的基础上建立起来的，尤其是以传统医学——中医为基础。在我国古代，人们不仅把宇宙看成一个整体，把人看成一个整体，而且把人与大自然看成一个统一的整体，从而建立了“天人合一”的大系统理论。认为人的生成是“天地之气生，四时之法成”的，所谓“生之本，本呼于阴阳；天地合气，命之曰人”。不仅人的生成是靠天地自然界的养育，而且人的生存一时一刻也离不开大自然的供养，大自然供养给人的就是能量。所以《内经》中有“天食人以五气，地食人以五味”的论述，这说明人的生命活动以及五行之气与天地万物是一气贯通的。“天气通于肺，地气通于嗌，风气通于肝，雷气通于心，谷气通于脾，雨气通于肾”。

《太平经》中说：“天、地、人本同一元气，分为三体，各有祖始。”又说：“元气有三名，太阳、太阴、中和；形体有三名，天、地、人。”我们的祖先认为，人与天地的同一性在于元气，元气充塞于天、地、人中，从而可以贯通人的周身。

人与万物是息息相关的，人们虽有各自的特殊运动，但基本形式——升降出入是相同的，而且是在同一大气中进行的。升降出入的运动不仅可使万物从大气中获得生机，而且可借大气运动传递，在升降、出入、传递的过程中呼吸出入。《素问·至真要大论》中说：“本呼天者，天之气也；本呼地者，地之气也。天地合气而万物化生矣。”人与万物都是生化的产物，同时又都受着元气的哺育，都在自然界按照自身的规律运动着。他们之间互相依存，互相制约，从而呈现出和谐自然之态。人能主动地利用自然条件为自身服务，因而成了天地的主宰，故称人是五行所生成物类的顶峰。所以能正确地适应外界的变化，维持生命运动的

平衡，及时地摄取外物能量，维持自身的新陈代谢，久而久之，人与天、地、万物形成了有机的系统联系，能经常地吸取能量，便可达到健康长寿之目的。古人的五行学说揭示了人类脏腑之间的联系以及与外界的联系。按照五行学说，人体脏腑器官和方位、时令、五行见下表。

人体脏腑器官和方位、时令、五行关系表

五行	方位	时令	五脏	五腑	五官	形体	情态	五色	五味	五音	五声	五树
木	东	春	肝	胆	目	筋	怒	青	酸	角	呼	松
火	南	夏	心	小肠	舌	脉	喜	红	苦	徵	笑	桐
土	中	长夏	脾	胃	口	肉	思	黄	甘	宫	歌	柳
金	西	秋	肺	大肠	鼻	皮毛	悲	白	辛	商	哭	杨
水	北	冬	肾	膀胱	耳	骨	恐	黑	咸	羽	呻	柏

祖国医学正是根据五行相生相克和相乘相侮的理论来解释脏腑之间的相互滋生、相互制约的生理现象，阐述人体病理变化以及治疗方法的。五行学说就是气功养生的指导思想。长寿功亦认为：“朝日为春，日中为夏，日入为秋，夜半为冬。”行功修炼，亦居其理。

通过修炼，人们吸取了自然界的各种信息，完善了自身。因此在人体中，往往有与大自然环境相对应的部分机能，这一现象古人称为“天人相应”。《灵枢·日月篇》说：“天有日月，人有两目；天有风雨，人有喜怒；天有雷电，人有声音；天有四时，人有四肢；天有五音，人有五脏；天有冬夏，人有寒热；天有十日，人有十指；地有高山，人有肩膝。”这些论述的指导思想则是想从人体中找寻大自然的信息，也就是说“人身乃一小宇宙”，它贯穿了中医和气功的全部理论体系与实践。我们根据古人天人相应的原理，提出了阴和阳两个方面。就空间来说，天为阳，地为阴；就时间来说，白天为阳，黑夜为阴；就事物的形式来说，上升为阳，下降为阴。祖国医学对人体的组成部分及病症、药物的阴阳分类见下表。

人体组成部分及病症、药物的阴阳分类表

类别	体表部分		脏腑	功能活动		病症			药物性能	
阳	背	上部	六腑	兴奋	亢进	表症	实症	热症	温热	发散
阴	腹	下部	五脏	抑制	衰退	里症	虚症	寒症	寒凉	收敛