

长寿自疗功法

美容美体自疗

自疗减肥／自疗增胖／自疗斑秃／自疗白发枯发

自疗防皱、消皱／自疗粉刺

自疗悦色驻颜／自疗润肤增白

自疗消斑洁面／自疗美容／自疗牙齿松痛

范海生 著



人民东方出版传媒
东方出版社

长寿自疗功法

美容美体自疗

范海生
著

人民东方出版传媒
 东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美容美体自疗 / 范海生 著. —北京: 东方出版社, 2012. 5

(长寿自疗功法)

ISBN 978-7-5060-5968-8

I. ①美… II. ①范… III. ①美容—气功疗法 IV. ①R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 309404 号

美容美体自疗

(MEIRONG MEITI ZILIAO)

作 者: 范海生

责任编辑: 申 浩

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印 刷: 北京市文林印务有限公司

版 次: 2013 年 3 月第 1 版

印 次: 2013 年 3 月第 1 次印刷

印 数: 1—5000 册

开 本: 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张: 13.5

字 数: 100 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-5968-8

定 价: 26.00 元

发行电话: (010) 65210056 65210060 65210062 65210063

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65210012

序 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。

著名思想教育家 and 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

范海生
2011.9.2.

目 录

第一部分 长寿自疗功法功理	1
一、练功中的气感效应	1
二、练功要求和注意事项	3
三、长寿自疗功法的特点	6
第二部分 长寿自疗功法	9
一、自疗减肥	9
二、自疗增胖	20
三、自疗斑秃	30
四、自疗白发枯发	45
五、自疗防皱、消皱	60
六、自疗粉刺	71
七、自疗悦色驻颜	83
八、自疗润肤增白	94
九、自疗消斑洁面	107
十、自疗美容	122
十一、自疗牙齿松痛	136
第三部分 附录	147
一、听声波治疗光盘（DVD）接治手法图	147
二、长寿功法点穴按摩图	187
三、经络图	197

第一部分 长寿自疗功法功理

一、练功中的气感效应

在练功的过程中，由于调神、调气、调身的作用，会使心理和生理发生一系列变化和反应，统称为练功效应。其中包括正常的练功反应，也包括练功方法不当所出现的异常反应。

（一）正常效应

正常效应是练功的良好效应，是对身体有益的变化和反应。它是在练功有了一定基础的情况下才出现的。常见的正常效应有：

- （1）练功时出现身体发热、全身出汗。
- （2）练功中在掌心及指端或身体其他部位产生热、胀、麻、酸、针刺、穴跳、类似虫爬、流水、窜气、通电或某穴痛痒等反应。
- （3）随着练功时间的延长，还要出现排气、流眼泪、流鼻涕、拉肚子、二便失调等。以上这些现象都是好现象，是真气在体内流动运行，将体内浊气、浊液排出体外的结果，是气冲病灶的表现，是练功得气之后的必然效应。
- （4）练功时出现唾液分泌增多，胃肠蠕动增强，甚至可听到肠鸣、矢气。练功后可以改善食欲，使食量增大，体重增加，对患有胃肠疾病、食欲不振、形体消瘦者很有益处。
- （5）练功后可使睡眠加深，对消除精神和身体的疲劳，加速精力和体力的恢复都有良好的作用，特别是对患有失眠、多梦的神经衰弱者更有明显

疗效。

(6) 练功后会感到头脑清晰，精力充沛，周身轻松舒适，心情舒畅，精神焕发，耳目一新。

(7) 练功后会感到肢体的协调性、灵活性提高，步履轻捷。

上述正常效应，并非每个练功者都会马上出现，当其没有出现时，不要急于追求，一旦出现后，也不要过分注意，一切以顺乎自然为贵。

(二) 异常效应

1. 肿、胀、痛、闷

练功时精神紧张，意念过重，练功时间安排不合理，呼吸不自然，强行机械地进行腹式呼吸，身体与精神未能做到整体性的放松，经络不通畅，遇到病灶产生阻力难以通过。阻力越大，冲击力就会越大，致使真气运行至该处时气滞不行，于是产生不同程度的肿、胀、痛、闷，有时在无病的部位也会出现肿、胀、痛、闷。只要全身放松入静，这些现象即可消失。

2. 心慌疲倦

练功时全身骨骼肌肉紧张。练功姿势不正确，动作生硬，意念与放松呼吸配合不协调，心情紧张，不利于气的正常运行，造成心慌和肌肉疲劳，全身困倦。如果做到全身放松入静、练功时间适当，这些现象就会消失。

3. 口干腹胀

在练功中张口呼吸、鼻口同时呼吸或闭口过甚会引起津液损伤，造成口干咽痒。在呼吸中因强作深长腹式呼吸，向下压气，憋气而使气行不畅，会造成腹痛腹胀。只要呼吸松缓细匀，腹部放松些，即可消除口干腹胀现象。

4. 头晕失眠

这一现象是由于练功完毕时气收得不净，动作不正确，动作不到位或收功过快，追求气感疗效，有急躁情绪和练功速成心理所致。在练功时只要做到对于得气早晚、气感大小，都按照功法的要求顺其自然，头晕失眠现象会自然消失，如此坚持必定能练出真功夫，达到理想的功效和目的，使脏腑的经气正常运行。

二、练功要求和注意事项

（一）练功要求

1. 松静自然

“松”，即轻松而不紧张，消除紧张情绪，心平气和，使整个身心处于一种非常轻松而舒适的状态。只有身心皆松，内气的运行才能畅通无阻。

“静”，即指入静而言。入静是一种状态，即常说的气功态。气功态是一种特殊的安静和特殊的觉醒状态。说它是“特殊的安静”，是因为它不同于平时所指的外部行为动作的停止，即一般的休息和睡眠。有人说，练功入静后就什么都知道了，这是错误的，这不是入静而是入睡。入静过程是一种主动性的休息过程，是要避免昏沉入睡的，不是万念俱息，而是以一念代万念。“特殊的觉醒”，说明入静又不同于常态下的清醒，对外界各种干扰虽有感知，但又不受其扰，意识虽清醒，但思维活动减少，专心于体内气血变化，自我感觉增强。

放松与入静是相辅相成的，入静以放松为基础，只有放松才能入静。而入静以后，又可进一步促进放松。

“自然”，即一切顺其自然，不可强求，这是练功一大原则。练功中的放松、入静都必须在顺乎自然的前提下进行，绝不能勉强去追求。但自然又是相对的，不能理解成听其自然，任其自由，消极被动。自然是指经过锻炼逐步达到要求，顺乎人认识事物规律，从不熟悉到逐渐熟悉，从不会到会，这样才不至于事倍功半。

2. 意气相依

意气相依是指练功过程中调神与调气必须密切结合起来，互相依存，合为一体。如练功气通周身时，意想头顶百会穴，以促进气上行至头部。而后意想脚踏银白色的月亮，意想两脚涌泉穴，以促进气的下行，产生气的感觉。气上行时以鼻吸进，气下行时以口呼出。按功法要求去做，则可在大脑皮层形成固

定的条件反射，由以意引气进入意气相依的境界。这时，意与气的关系已十分协调，自然无法严格区分了。

3. 上虚下实

练功时要求上虚下实，其意有二：一是指上体虚灵；二是指下体充实。上下体以脐为界，脐以上为上体，脐以下为下体。上体只有虚灵，才能轻捷、灵活，耳目聪明。下体必须充实，因真气贮存于下元，只有引气归元，才能使内气充盈，生机横溢，精力充沛。人到中老年，每易出现气血上冲、上盛下虚之征象，表现为血压增高，头重脚轻，步行不稳等。通过充实下元，可防止上盛下虚，使人下元充实，步履稳健，思维清晰，耳目聪明，动作灵活。因此，练功时应多注意意守身体充实。只有思想淡薄虚静，形体盈满充实，才能形神俱养，取得良好练功效果。

4. 火候适度

所谓火候，指练功中用意和用力的强度、限度。气功锻炼要很好地掌握练功的火候，火候不到难以收到练功效果，火候太过也会适得其反，产生某些不适和异常反应。

调神、调气、调身都要掌握火候，要做得适度。此外，练功时间的长短要按功法的要求，每个人可根据自己的身体情况灵活掌握选练，不要过于疲劳，以练功后头脑清晰、精神愉快、精力充沛为恰到好处。

5. 动静结合

动静结合有两个意思：一是练静功时要做到外静内动、静中求动，练动功时要做到外动内静、动中求静；二是动功与静功必须结合。

静功是指练功时肢体保持一定姿势不动的各种练功方法。从外表看，肢体是安静不动的，但越是安静，体内的气血运行就越活跃，内气的感觉就越明显。因此，静功锻炼时要于静中求动。动功是指练功中肢体按照各种套路进行运动的各种练功方法，其运动形式丰富多彩、多种多样。在练动功时，应在保持肢体运动的前提下，于动中求静，使思想安静排除杂念，注意做好每一个动作。因此，动功的作用必须在意识安静的状态下才能更好地实现。总之，无论练静功还是动功，必须动静相兼。静功从静中求动，动功从动中求静，使动静结合起来。

动静结合的第二个意思，是静功与动功必须结合起来练。静功外静内动，

主要是锻炼身体内部五脏六腑的，以精、气、神锻炼为主，对肢体活动、肌肉骨骼的锻炼较差，所以单练静功有其不足；动功外动内静，主要是对肢体、肌肉、骨骼的锻炼，以外练筋骨皮为主，对身体内部脏腑的锻炼不及静功。只有两者结合起来练，才可取长补短，相得益彰。练功者可根据自己的情况选择，可在练完静功后再练动功，或先练动功后练静功，或早晨练动功晚上练静功，或在一个时期内练静功，过一段时间再练动功，二者相交替应用。

6. 循序渐进

在练功过程中要防止两个倾向：一是急于求成；二是不能坚持。

急于求成必然会练的时间过长，动作过猛，刻意追求，违背了顺乎自然的练功原则，结果欲速则不达。要知拔苗不能助长，根深自能叶茂。气功之“功”，必须从基本功练起，坚持持久，使练功生活化才能收到满意成效。不能坚持练，懒惰怕吃苦，没有毅力，总想寻求不费气力的办法，并能一劳永逸，这是一种美好的空想。要知道，气功入门并不难，难的是坚持练下去，没有耐心、信心、恒心这“三心”，是难以奏效的。

由于练功者的体质、病情、身体状况和接受能力等各不相同，练功获效的时间往往也有差异。有的人很快出现效果，有的人则较慢。对于获效较迟者，除及时查找原因外，还要坚持下去。初学气功最忌讳的是见异思迁，乱换功法，朝学夕改，这样往往一事无成。气功作用的本质都是一样的，不同的功法各有不同的特点，应从自己的身体实际出发，选择一两种功法反复练习，细心体会，才能尽快见效。如果反复变换功法，浅尝辄止，一种功法未熟悉和掌握，又换成另一种功法，必然会造成体内气血运行紊乱，出现偏差。这是初学者必须注意的。

（二）注意事项

练功注意事项是指在练功前、练功过程中及练功后应注意的一些事宜：

（1）在练功前要做好精神准备。练功前把工作和其他事情安排好，停止一切与练功无关的活动，以免练功过程中思想分散，不易入静。在精神过于兴奋、心情不愉快、情绪不稳定时不宜练功。在练功前，一定要避免喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等刺激，使大脑处于相对平静的状态。

(2) 练功前应停止剧烈的运动，如跑、跳、打球等，以保证练功时肌肉放松，有益于调整呼吸和入静。不要在过度疲劳的情况下练功。过饥或过饱也都不宜练功。

(3) 练功前要宽衣解带，以便于全身肌肉放松和呼吸通畅，体内气血运行。

(4) 练功前要排出大小便，清理呼吸道积痰，可以喝些温开水。

(5) 要选择比较安静的环境练功，避免突然的音响搅扰，场地要宽敞，空气要清新。室外练功，选择树丛中、花木旁最好。室内练功，空气要流通，但要避免直接吹风。

(6) 避免在大风、大雾、强光下练功。

(7) 练功过程中要做到“三稳”，即起功稳、行动稳、收功稳，保持匀速，不要忽快忽慢。

(8) 练功时不要说话，不要久忍大小便。

(9) 练功中不可入睡。

(10) 老年人要选择平地练功，不要在井台、阳台上练功。

(11) 练功中一定要排除外来的干扰。

(12) 练功期间可以服药，但能停服的最好停服。

(13) 练功期间要节制性生活。

(14) 练功期间对饮食要加以调整，以素为主。

(15) 妇女月经期、妊娠期可以有选择地练功，但不要时间过长。

(16) 有精神病、癫痫病等神经性疾病患者可选择针对自己的自疗功法练功。

(17) 练功的时间应按长寿功法、自疗功法、特定功法来定，但时间不要太长。

三、长寿自疗功法的特点

气功是我国文化遗产和医学遗产的一部分，是具有我国民族特色的一项医疗保健活动，是我国古代人民在长期的生活和劳动中，在与疾病和衰老斗争的

实践中，逐步认识和发展起来的一种自我身心锻炼的方法和理论。它通过意念的集中和运用，呼吸锻炼以及气机的升降开合，姿势的调节，进行自我整体调整，以调动生理潜能，培育真气，发挥防病治病、保健强身、延年益寿之功效。

长寿自疗功法要求必须依靠自身锻炼，不借助气功师的发功（气功师不在时），通过练功者发挥自己的主观能动性，收到健身祛病的效果。这是不同于药物、针灸、理疗、外科手术等靠施加外因作用的疗法。因此，长寿自疗功法是独特的，是其他任何方法也代替不了的自我锻炼方法，要想获得疗效，必须自己勤学苦练，持之以恒。除此之外，没有不练而获的。

长寿自疗功法是对身体和精神两方面的锻炼，这一点也是其所独有的特性。长寿自疗功法与体育疗法不同。体育疗法主要是通过对人体肌肉、骨骼、关节等运动器官的锻炼来实现的，对人的意念、思维等精神方面没有特殊要求，属于“运动医学”范畴；另外，长寿功自疗功法又与单纯的心理疗法不同，它有形体锻炼的内容在内。因此，长寿自疗功法是将生理与心理有机地结合，通过有意识地自我调控身心来进行锻炼，因此可以说属于“心身医学”范畴。

长寿自疗功法还与药物等其他疗法有一个本质的不同之处，即它不仅仅是对某种疾病有效的特异疗法，而主要是改善人的整体机能，强调内因的整体疗法。祖国医学认为，人之所以罹患疾病，是由于正气虚而邪气侵入所致。气功锻炼正是从扶助正气入手，在使人体正气增强和充沛的基础上，达到防御邪气、疾病，进而健康长寿之目的。由于长寿自疗功法是靠增强人体正气，而不仅仅是针对某一脏腑的，因此说它是一种整体疗法。临床上常见到用气功疗法治疗某种疾病的同时，其他疾病也往往随之好转或痊愈，不但所患疾病的症状得到缓解，而且肌体一般状态也得到改善，睡眠加深，食欲增强，精力充沛，这正是肌体内部正气逐渐旺盛的结果。

我们在认识到气功疗法效果的同时，也不能忽视辨证施功的问题。练气功的目的，有的是为了保健强身，有的是为了防病治病，有的是为了健康长寿。每个人的具体情况不同，各种疾病的表现也千差万别，不同的功法各有侧重，因此，应根据不同的情况选择适合自己学练的自疗功法。如按照体质类型辨证施功，对于阴阳偏盛、体质强者可以动功为主，辅以静功；对于阴阳不足、体

质弱者可以静功或卧功为主，辅以动功。按照年龄的特点来划分，年轻人宜以动功、站功为主，辅以静功、卧功；中年人则动静各半；老年人由于体力较差，以卧功、静功为主，适当辅以动功，但不宜练运动量过大的动功，以免发生意外。体力劳动者在劳动之余练一点放松功之类的静功，有助于恢复体力，消除疲劳。脑力劳动者在长时间伏案之后练一点动功，可以收到舒筋活血、疏通气机的效果。还有一点要注意的是，同为动功或静功，不同的功法也是有很大差别的，练功者应该注意体会，选择适合自己学练的自疗功法。

需要说明的是，气功虽然具有重要的医疗保健作用，但气功疗法也不是万能的，它与其他任何一项医疗手段一样，有着自己的局限性。气功虽然能预防疾病，但不能说练了气功就等于进了“保险箱”，保证不生病，人的体质还是有强弱不同的。另外，气功虽然对多种疾病都有较好的治疗效果，但不等于说气功可以包治百病，可以完全代替其他疗法，气功与药物、手术等其他疗法的作用是相辅相成的。气功抗衰老的作用更是如此。气功虽然是一种有效的抗衰老方法，但仅靠气功这种方法还是不够的，长寿是由诸多因素决定的，还必须从情志、饮食、起居等多方面调节。此外，长寿还与遗传、种族、地理气候等因素有关，不能说凡练气功者都能活过百岁，但练气功的人均可延长寿命，快活自在。

第二部分 长寿自疗功法

一、自疗减肥

（一）病因病理

时代观念不同，审美标准也异。我们现代减肥，不是为了达到“身轻如燕”、“纤腰婀娜”，而是因为“雍容华贵”的杨贵妃形象，过度“发福”的“富态”，确实跟不上时代的快节奏。特别是随着社会的进步，生活水平的提高，因肥胖而导致的“文明病”、“富贵症”已成为冠心病、高血压、糖尿病等多种疾病的前奏。而这些疾病可以大大增加人们的死亡概率。肥胖程度越重，患此类疾病的概率就越大，故有“体重越重，寿命越短”之说。因此，减肥不单是为了外表的美，还是为了建立在健康基础上的体型美。

中医认为“胖人多痰”、“胖人多气虚”，所以肥胖者多表现出痰多、身体倦怠、气短乏力、心悸嗜睡等气虚和痰湿内蕴之症。因此，选择修炼长寿功法和自疗功法是最好的方法，比任何方法见效都快。

(二) 自疗功法

预备姿势：两脚分开，与肩同宽，脚尖朝前，平放地上，头正身直，百会朝天，挺胸收腹，沉肩垂肘，两膝微屈，膝盖与脚尖相齐，舌抵上腭，唇齿轻合，双目垂帘或轻闭（高血压者留视线），两掌自然下垂，掌心向内，十指向下，掌指微微分开（图1）。

意想：从头顶百会穴顺身体向下到两掌内劳宫穴，再顺全身向下到两脚涌泉穴，全身放松七遍。

松—松—松—松—松—松—松

再从头顶百会穴顺身体向下到两掌内劳宫穴，再顺全身向下到两脚涌泉穴，全身通七遍。

通—通—通—通—通—通—通

做到：全身放松，高度入静，物我两忘。

练功姿势：将右掌内劳宫穴对压住通五脏的神阙穴，掌指向左（见图2）。

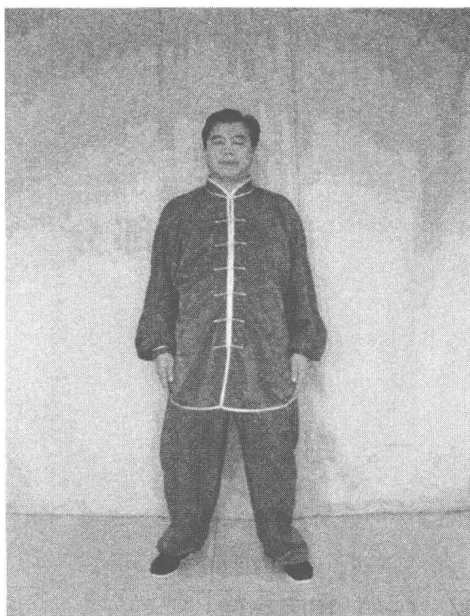


图1



图2



图 3

再将左掌的内劳宫穴对压住右掌的外劳宫穴，掌指向右（图3）。



图 4

吸气时两掌向前离开神阙穴7厘米，左掌指向右，右掌指向左，下腹鼓起（下呼吸法），将气吸满，挺胸仰头（图4）。