

长寿功法之三步卧功

第一节 洗肺浴大肠

第二节 洗胃浴脾

第三节 洗心浴小肠

第四节 浴膀胱洗肾

第五节 浴心包三焦胆囊

第六节 洗肝浴目

第七节 洗浴周身

范海生 著




实用版
长寿功法
中老年朋友
的枕边书

人民东方出版传媒
东方出版社

长寿功法之三步卧功

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

长寿功法之三步卧功 / 范海生 著. —北京: 东方出版社, 2013
ISBN 978-7-5060-6138-4

I. ①长… II. ①范… III. ①气功 IV. ①R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 049403 号

长寿功法之三步卧功

(CHANGSHOU GONGFA ZHI SANBU WOGONG)

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 5 月第 1 版

印 次: 2013 年 5 月第 1 次印刷

印 数: 1—5000 册

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张: 12.25

字 数: 150 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-6138-4

定 价: 32.00 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，更是大中小学生对气功爱好者和患者的良师益友。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

范海生
2011.9.2.

目 录

第一章 长寿功法功理	1
一、延缓衰老的长寿功.....	1
二、长寿功法——特殊的运动.....	5
三、长寿功法功歌音乐治疗光盘在康复中的作用.....	7
四、学生练长寿功法健体益智.....	8
第二章 长寿功法辨病功疗	10
一、老年病的克星——长寿功法	10
二、长寿功法对食道完全梗阻有疗效	18
三、长寿功法对骨髓炎疗效佳	19
四、长寿功法治疗急、慢性胃炎见效快	24
五、如何使精神分裂症、精神衰退病人康复	31
六、长寿功法对胆囊炎有奇效	32
七、长寿功法对低能儿智力的有效开发	36
八、修炼长寿功法治疗风心病	38
九、颈椎脊柱的矫正与防治心脏病	39
十、长寿功法可治疗类风湿性关节炎	40
十一、长寿功法治疗肝炎	45
十二、长寿功法对冠心病、心绞痛的良好功用	49
十三、长寿功法与肩周炎的治疗	51
十四、长寿功法的修炼可以美容	54
十五、长寿功法对阳痿有疗效	55

第三章 长寿功法——三步卧功	60
----------------------	----

第四章 答 疑	74
---------------	----

一、练长寿功为什么出汗，对身体有影响吗？	74
二、为什么要头正身直？	75
三、练长寿功能使人体的经穴发出外气，排出浊气吗？	75
四、为什么要双目垂帘，舌抵上腭？	76
五、为什么要沉肩垂肘？	77
六、为什么要挺胸收腹，含胸拔背？	77
七、为什么要腰胯放松，两膝微屈？	77
八、为什么要两脚分开与肩同宽？	77
九、为什么要鼻吸鼻呼？	78
十、为什么练功时要颤动手指？	78
十一、为什么每节要练 24 次？	78
十二、为什么抖身和清腔开穴要做 49 次？	78
十三、为什么注重神阙穴、臁中穴和印堂穴？	79
十四、为什么要两手内劳宫穴相对？讲男左女右？	79
十五、为什么五脏疾病不同要面对不同的树练功？	79
十六、为什么要采日精之气？	80
十七、为什么要采月华之气？	80
十八、为什么要采万物之精气？	81
十九、为什么要采海水之气？	81
二十、为什么要采南北两极之气？	81
二十一、练功最佳时间是几点？	81
二十二、长寿功可包治百病吗？	82
二十三、什么叫内气？什么叫外气？	82
二十四、怎样排浊气？	82
二十五、怎样排放外气？	83
二十六、练过别的功法的人能否练长寿功？	83

二十七、练长寿功与练其他功的关系？	83
二十八、练长寿功时咽津有什么作用？	84
二十九、人与天地的统一性都在于元气吗？	85
三十、气功可以开发脑潜能吗？	86
三十一、气的根源在人体的什么部位？	87
三十二、百会贯气能治病吗？	90
三十三、在修炼中海底起着什么样的作用？	90
三十四、除练功外配合哪些药物能抗衰老？	91
三十五、除练功外配合什么中成药能够延缓衰老？	93
三十六、白居易是怎样养生长寿的？	94
三十七、为什么女性寿命高于男性？	95
三十八、世界长寿冠军是谁？	97
三十九、练功时选端坐、平坐、盘坐哪种姿势好？	98
四十、为什么要采天气收回体内？	98
四十一、为什么要采谷气收回体内？	98
四十二、为什么要采雷气收回体内？	98
四十三、为什么要采雨气收回体内？	98
四十四、为什么要采地气收回体内？	99
四十五、为什么要采风气收回体内？	99
四十六、为什么要采宇宙之日、月、星河之气？	99
四十七、孔子的养生之道是什么？	99
四十八、修炼长寿功能返老还童吗？	101
四十九、修炼长寿功可配合哪些养生益寿的古方？	102
五十、老子是怎样养生的？	106
五十一、通向长寿的途径有哪些？	108
五十二、宋太宗养生有道吗？	109
五十三、在延缓衰老方面脾肾哪脏作用大？	110
五十四、不同年龄有何不同时期的养生？	111
五十五、养生有哪十二宜及它的作用？	112
五十六、康熙是怎样养生长寿的？	114

五十七、长寿有哪“十禁十要”？	114
五十八、要想长寿应该树立什么样的养生观？	116
五十九、慈禧有什么养生之道？	117
六十、日本人长寿的秘诀是什么？	120
附 录	122
一、听声波治疗光盘（DVD）接洽手法图	122
二、长寿功法点穴按摩图	162
三、经络图	172
四、长寿功法功歌	186

第一章 长寿功法功理

一、延缓衰老的长寿功

随着年龄的增长，人们的生理功能和心理功能都将会发生一系列的变化。当进入 50 岁以后，人体机能将逐渐下降；进入 60 岁后，体力、记忆力衰减就会更加明显。据统计，老年人与青年人相比，神经传递速度减少 15%，肺活量最大通量减少 60%。无论世界上有无长生不老的“灵丹妙药”，健康长寿都是人类梦寐以求的愿望。

科学实验证明，神经细胞是否萎缩，对人体衰老起着决定性的作用。大脑皮层的过度紧张，是引起早衰的主要原因，运动不足、动点不到位、营养不良、能量不足、情绪不佳、压力过大、疲劳过度等等，亦会加速衰老过程。通过对长寿功法的长期实践观察验证发现，只要采取科学的方法，选择好的气功功法，是可以防治未老先衰，延年益寿的。

（一）坚持练功健脑益智

现代科学证明，生命在于运动，健康依靠锻炼，动则筋骨舒、气脉通。经常坚持体育活动，如职工操、广播体操，尤其是外练筋骨皮、内练精气神的长寿功，这样内外双修，是延缓衰老的最有效的措施。

俗话说“脑不怕用，身不怕动”，适当地参加体育锻炼是防病、治病、延年益寿的良好方法。例如，把鸟、野兔关在笼子里做试验，从表面上看没有什么变化，但经过一段时间再放出去，它们就不能适应自然环境了，鸟飞不了多远就掉下来，兔子跑不了多远就不动了。为了弄清原因，有人把它们解剖后发

现，原因是运动不足，呼吸达不到一定的量度和深度，形体也得不到一定的锻炼，所以内部器官发育不全，心壁和主动脉缺乏必要的耐固性、承受不了突然升高的血压，进而死亡。另外，也有人对20~30岁健康的男子进行试验，规定第一组在20天内一直卧着，不准起立活动；另一组每天进行早晚两次练功活动。结果，卧床组起床行走就感到头昏目眩，十分虚弱，脉搏加快、体内缺氧；练功组则精力充沛。这充分证明了练功的效果。

有相当一部分人，往往强调工作忙，而很少参加气功和体育活动，久而久之，造成了肌肉萎缩、四肢乏力、血流受阻、经络不通畅、身体器官过早地衰退，出现功能性障碍，影响了工作、学习和家庭。因此，人们应该有意识地加强气功和体育锻炼，促进血液循环，增强新陈代谢，疏通经络，调动元气运行，不断吸取大自然的高能量，配合食物的营养供给全身，自然会提高心脏功能、肌肉功能，这是千金难买延缓衰老的“灵丹妙药”。

那么怎样科学地参加气功和体育的锻炼呢？必须从实际出发，因人因地制宜，选择对自身有实际用处的锻炼方法，如职工操、跳舞、广播体操等各种体育活动。但对老年人来说，上述运动有点运动量大的话，也可选择一般的活动方式，可以有意识地经常在家做一些家务，如拖地、洗衣服、种花、买菜等，也可以达到健康防衰的目的。条件允许的话还可选择跑步、游泳、登山、郊游等活动，同样可以健康长寿。但综合来看，选择气功是最保险可靠的一种延缓衰老的锻炼方式。

（二）乐观是长寿的一把金钥匙

处在当今的时代，每个人在工作、学习、生活中都会感到紧张。这对精神健康有着举足轻重的影响，因此需要认真对待。

（1）要能够改变心境，每处理完一件事，要设法使心境迅速从紧张中摆脱出来。

（2）保持精神上的悠闲，不要有急促和不安的感觉。

（3）身体要保持松弛，每天要保证一定时间选择长寿功法系列功法中适合自己练的功法修炼，使全身的经络畅通，百病不生。

心理学家经过科学的实验证明：一个人对生活保持乐观和充满信心，觉得

能主宰自己的命运，与天地万物息息相通，因而就朝气蓬勃，这对健康长寿是有很大益处的；相反，一个对生活失去信心的人，则容易未老先衰。英国化学家法拉第患神经衰弱症去看医生，医生却笑呵呵地对他说：“一个丑角进城，胜过一个医生，这便是处方。”法拉第领悟了医嘱，经常去看滑稽戏，他的病也就不治而愈了。医学家尤维纳尔曾经指出：“健康的身体属于健康的精神。”一个人性格开朗，兴趣广泛，养成多种爱好，如演唱、书法、摄影、钓鱼、下棋等，不仅充实了生活内容，而且心情舒畅、精神愉快，忘记了繁忙和疲劳，在练功中就容易入静，打通经络，出现功能。国外长寿专家指出：“一切不利的影响中最使人短命夭亡的要算是不好的情绪和恶劣的心情。”现代科学证明，不良情绪可引起很多疾病。在生活中就常有因盛怒而诱发中风病，因悲愤导致心脏病的患者。伟大的生理学家巴甫洛夫说过：“一切顽固沉重的忧郁和焦虑，足以给各种病大开方便之门。”因此，只有消除一切不良情绪，保持乐观态度，才能练好功，才能延缓衰老、健康长寿。

（三）优美的自然环境、和谐的人际关系

美国加利福尼亚州对七千名成年人作了抽样调查，发现凡是没有美满家庭生活，没有亲戚朋友关系，没有坚持信仰的人，其死亡率要比正常情况下的其他人高出一倍。这就说明每个人都需要有一个和谐的人际关系，有一个舒心的环境。创造一个练功中互相探讨提高、工作上团结互助、家庭里和睦愉快的环境，才能心情舒畅。要建立这样一个良好的工作和家庭环境，首先必须诚恳待人、态度和蔼、严于律己、心胸宽阔、不谋私利。

在现实生活中，不同的自然环境与延缓衰老、健康长寿确实有着密切的关系。广西壮族自治区西北部的巴马瑶族自治县境内青山耸立，环境幽静，空气清新，人口居住分散，是练功修炼的好地方，被誉为“世界长寿之乡”。当地人常年参加劳动、爬山，这些因素构成了长寿地区的重要条件，长寿的老人也相对较多。

世界上工业发达的国家，心血管疾病发病率高，这与环境中的微量元素不平衡有关。如想控制人体中微量元素的含量，除了运用现代医药等方法进行调节和控制以外，主要的控制办法就是选择空气清新、环境安静、绿化较好的地

方练功，通过思维、呼吸、形体运动，调动全身经气，使脏腑得到祛浊返清、平衡阴阳。如果人们能够学会改造自身的环境，通过练功来提高人自身与大自然之间的适应和变化，就能够健康地活到 100 岁左右或更长的时间，从而达到强健体魄、延长寿命的作用。

(四) 饮食有节，科学“进补”

病从口入，饮食与人的健康密切相关，这是人尽皆知的。在日常生活中人们应该注意如下的几个方面。

1. 控制食盐量

吃盐过多会引起三个问题：

(1) 容易导致提前老化，脸上多皱纹。胃癌的发病率较高。

(2) 血压升高。食盐过多的日本，患高血压的病人突破了百万之多，为世界之冠。

(3) 容易引起脑血管脆弱，使人痴呆。

为了预防上述情况的发生，就要做到：每天注意摄取一些优质的蛋白质，特别是含氨基酸较多的蛋白质。如鱼、鸡的肉，牛和猪腰部的肉，多食豆制品和鸡蛋蛋白、浓牛奶等。

2. 关于吃水果

应多吃苹果。苹果皮的内侧含有能强化脑血管的钾。但为避免农药残留，应用中性洗涤剂除去果皮表面的有机磷，将苹果洗净再吃为好。

3. 喝一小杯葡萄酒

葡萄酒中含有促进代谢、维持青春、保持健康的物质。比如，钾能强化脑血管，防止头脑老化；铁能补充人们偏食后的营养成分；磷酸钙能使体液呈微弱碱性；硫可以强化肝脏；碘能控制血压；维生素 B1、B6、B12 对脑也都有益处；维生素 C 可防止癌症，软化血管。总之，每天喝一小杯葡萄酒是比较好的保健之道。

为了发育成长，以及维持自身的生理机能，人体每天都要摄取一定的营养。成人每天应摄取蛋白质 60 克左右，糖类 40 ~ 50 克，脂肪 15 ~ 20 克，以及适量的维生素、无机盐和水。营养科学合理，也是延缓衰老的重要途径之

一。饮食宜以清淡为主，经络容易通畅，气机易于走疏，再搭配一些蛋白质较丰富的瘦肉、乳类、蛋类、鱼虾、豆类等。维生素对调节人体机能，促进新陈代谢，增加食欲，防止血管粥样硬化等均有重要作用，要经常吃一些蔬菜、水果。要控制食量，不要偏食，节制烟酒。饭前40分钟内不要练功，饭后40分钟后再去练功。

科学“进补”，是延续衰老的重要途径之一。科学“进补”，加练长寿功必能延缓衰老。《黄帝内经》中指出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”又说：“天食人以五气，地食人以五味。”这说明了气功与科学“进补”的重要性。唐代名医孙思邈在《千金翼方》中指出：“凡欲治疗，先以食疗，即食疗不愈，后乃用药尔。”正常人只要饮食合理，营养充足，坚持练功，根本用不着药补。只有病后体弱或患某些疾病才遵医嘱，适当药补，如乱进补药将适得其反。中医用药原则是“热者寒之，寒者温之，虚则补之，实则泻之”。气功用气的原则是“阳者阴之，阴者升阳，虚则气补，堵则生津，适于久病气虚，体力衰弱者”。比如你练了多年的气功，精力充沛、阴阳平衡、经络通畅、气满精足，根本用不着进补。

二、长寿功法——特殊的运动

勤劳和运动能使人的生命更加旺盛，这是人人皆知的，而休息养神能消除疲劳，也无人不晓。要使这一矛盾统一起来，分清相互间的主次，加以正确使用，就必须深入研究运动对于早衰的影响。

科学家认为，未老先衰或死亡，主要是生病及运动不足和不正常精神状态造成的。

世界上的早衰冠军是匈牙利的卢德维希二世，他十四岁发育成人，十五岁结婚，十八岁头发变白，二十岁死去，并且有高度的衰老特征。

世界上的长寿冠军是中国的慧昭，他活了290岁，被载入《中国名人大辞典》中。还有中国的李庆远，他活了256岁，次于慧昭。日本的满平活了242岁。英国的费母·长恩活了207岁，他经历过了12个王朝。除此之外，还有一个过着简朴的农村农夫生活的托马斯·佩普，他活过了九个国王，由此而被

请进了宫内，但因他进宫后贪图安逸和吃喝无度的生活，于152岁死去。经解剖尸体，未发现任何衰老的迹象，证明他不是生理死亡。因此，有人认为人的年龄与动脉衰老的变化不一定是一致的。曾有人证实，八十岁老人的心血管系统的变化比四十岁的还小，这就说明，影响心血管系统的变化不主要是年龄，还有运动。如河南安阳的一个五保老太太110岁时还参加田间劳动，劳动使她的生命有了更旺盛的活力。希腊著名剧作家索福克罗斯100岁时写成了悲剧《俄狄浦斯王》。因此得出结论：动则筋骨疏、气脉通。正如汉代名医华佗所说：“动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬如户枢，终不朽也。”但他同时也指出：“人体欲得劳动，但不当使极耳。”也就是说劳动要适量，不要越过身体所能承受的极限，最好选择即要持之以恒。

俗话说：“温室的花朵经不起日晒，家养的动物经不起风霜。”科学家观察野兔平均寿命为15年，而自养的家兔只能活4~5年；牧羊犬能活27年，而看家狗只能活13年；野生大象能活200年，而被捕获后只能活80年。显然野生动物为了获取食物和逃避敌人，进行各种不同的运动，而延长了它们的寿命。假若生命的主要器官缺乏锻炼，就会降低对外界的抵抗能力。也因运动量不足，会引起冠状动脉粥样硬化性心脏病——冠心病，这种疾病如果急性发作极易造成猝死。

冠心病常因动脉血管内淤积脂肪，及血液胆固醇含量高而被简单认为是吃动物脂肪造成的，这种说法很不全面。我国的一些少数民族地区主要是吃牛、羊肉及动物脂肪，而冠心病者却极少。坦桑尼亚马赛部落的人每天吃动物脂肪比美国人多得多，但他们大多数不患冠心病。诸多实例证明，运动量不足，会造成心肺衰弱及血管弹性减弱，引起高血压、冠心病。所以，预防冠心病及延长生命的最好办法，是法国著名医生蒂索所说：“世界上的一切药物对身体来说，都无法代替运动的良好作用。”因为一定量的运动，不仅可提高肺摄取氧的能力，促进血液循环，而且还可以减少胆固醇的含量，增强血管壁的弹性，从而减少高血压、冠心病的发生。

综上所述，只有热爱劳动、辛勤工作，坚持练功和体育运动，有针对性地选择对自身适用的、强五脏调六腑的长寿功法系列功法，才是一服货真价实的“长寿药”。

三、长寿功法功歌音乐治疗光盘在康复中的作用

长寿功磁带有声波治疗带、功歌治疗带、功歌音乐疗法等。

长寿功功歌音乐治疗磁带是“以气为观，以声为触，以意为导”，以患者为中心的，体现了生理与心理的全息对应，是经实践证明完全符合医学思维方式的心身合一、医患合一的新型医学模式。

长寿功功歌音乐治疗，可以帮助患者挖掘潜能，促进患者自行了解，在治疗实践中获得较大的满足。在音乐、语言、心声与情感体验中，使人格情绪与心态向着健康的方向演化与发展，从而战胜疾病。

长寿功功歌治疗与长寿功练功带中的音乐，体现了现代医学模式的扩展、深入与转移。一般性音乐治疗是运用音乐这一特殊的艺术手段，通过听觉系统作用于大脑中枢，达到良好的身心调节效果。在治疗方法选择上，可采用单独聆听法、群体聆听法、音像视听法以及行为参与法。在音乐的处方选择上，根据不同的文化层次、不同的知识需求、不同的欣赏爱好、不同的宗教信仰而进行灵活选曲，依据不同的疾病、体质的强弱、性格的动静而选择相应的治法。运用安神镇静法、宣悲解郁法、养心益智法、兴奋畅志法、养生益寿法等等，形成心身共鸣，构成最良好的音乐美感禅语，借以达到相应的疗效和健康长寿的目的。

音乐不但具有物理学特征、生理学特征与一般心理学特征，而且具有超心理学属性，也就是说音乐既具有有形和有相的显型属性，亦具有无形无相的隐型属性。长寿功功歌音乐的特殊之处，就是将上述两种属性进行古今相融合的理论挖掘，注意当代医疗实践的运用。旨在深入拓宽医学气功探索及人体科学探索的科研领域。

在现代音乐治疗的发展过程中，现已发现人本身就富有一种特殊的声音。对人体的这种特殊声音的认识和把握，并应用于今天的医学实践，是进行音乐治疗学术研究的关键。长寿功功歌音乐治疗，是将现代东西方养生文化进行整合，并付诸当代养生治疗的实践。这种疗法蕴藏着潜在的音乐心身效应的巨大力量。

长寿功集佛家的法术、道家的丹术、儒家的意念、武家的力量、医家的经络穴位为一体。长寿功功歌音乐治疗的特色，是“以气为观”吸取气功中心身感应与意识观照，“以声为能”糅和佛、道、儒、武、医的养生精髓，“以意为导”采纳医家经络学说中的督升任降，法无定一，一得而万化。在东西方文化这个人类文化整体中，它是将东西方养生文化应用于医学探索，进行跨学科综合研究的结晶。只要掌握好长寿功系列功法，运用好长寿功功歌音乐治疗带，坚持听长寿功音乐带，坚持按磁带要求练长功功法，坚持接受长寿功法声波治疗带的治疗，坚持唱长寿功功歌，对健康长寿有很好的作用。

四、学生练长寿功法健体益智

人的一生都要经过少年、青年，而后进入中年、老年，而青少年时期是人一生中培养身体基础的关键，只有这个阶段把身体基础打好了，才能谈到未来的长寿，这个时期不注意身体的锻炼，就容易出现病变，影响一生的健康和长寿。

青少年是祖国的未来和希望，这个时期也正是奠定身体基础的时候，正因如此，国家体委群体司专门给学生编排了学生操、广播体操、保健操等健身操。气功一直是学校缺少的保健操，只有极个别的学校设置了气功课。在当今中小学生、大学生的课业不断趋于繁重的情况下，尽管有广播操等健体活动，我们仍然看到在大、中、小学中，出现了很多疾病。如近视眼、弱视、气血虚、营养不良等症，发展趋势不容乐观。根据国内外的调查发现，我国是近视眼发生率最高的国家之一。近年来，国内许多地方对青少年近视眼做了大量调查，结果表明，青少年学生近视眼发生率大致随年龄而逐渐增加。一般来说，城市学校、重点学校和用眼较多的学校（如医、理、文、工等学科）学生的近视眼发生率较高。农村学校、非重点学校和用眼较少的学校（如体育、音乐和艺术等学科）学生的近视眼发生率较低。随着社会的发展及对学习的重视，我国青少年学生近视眼发生率呈逐年上升趋势。

我国正常人群中近视眼发生率对国民生活等的影响的严重性，已逐渐为人们所认识。但是，我国幅员辽阔，要获得我国正常人群（各地区、各民族）