



聚气 鸿寿功

辨证
分析
与
应用

宫保平 著

中国中医药出版社

气效 (90%) 目能助益并固

书编出经国中中：京北：平保宫：山医新：京

聚气鸿寿功

——辩证分析与应用

宫保平 著

北京市东城区北大街18号北京中医药大学图书馆

邮编：100013

电话：010-64007320

北京中医药大学图书馆

邮编：100013

书号：955 定价：10.00元 邮费：0.50元

书号：955 定价：10.00元 邮费：0.50元

书号：955 定价：10.00元 邮费：0.50元

电话：010-64007320

网址：www.bjmu.edu.cn

北京中医药大学图书馆

邮编：100013

电话：010-64007320

中国中医药出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

聚气鸿寿功/宫保平著. —北京: 中国中医药出版社,
2007. 6

ISBN 978-7-80156-896-0

I. 聚… II. 宫… III. 气功-基本知识 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 105406 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码: 100013

传真: 64405750

北京纪元彩艺印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 850×1168 1/32 印张 10 字数 249 千字

2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-80156-896-0 册数 4000

*

定价: 15.00 元

网址 www.cptcm.com

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话: 010 64065415 010 84042153

书店网址: csln.net/qksd/



前卫生部长崔月犁与作者合影

：段臣！年8801于虎人科第主福歌世之国安
 亥然自医故，收书新声覆



聚氣鴻壽功
功到自然成

楊成武



一九八八年四月

全国政协原副主席杨成武于1988年4月题：

聚氣鴻壽功，功到自然成

氣功是祖國文
化的寶貴遺產

宮保平氣功師

癸酉年春書贈

鄭伯克
時年八十四

中央保健委员会原副主任郑伯克于1993年春题：

气功是祖国文化的宝贵遗产

聚氣鴻壽功是
治病健身延年
益壽的好功法

崔月犁
一九九四年二月



全国老干部健康指导委员会会长，前卫生部部长
崔月犁于1994年2月题：

聚氣鴻壽功是治病健身延年益壽的好功法

虛懷若谷
聚氣鴻壽

題贈保平同志

一九九七年十月胡照明



全国老干部健康指导委员会副会长，前卫生部副部长胡照明于1997年12月题：

虚怀若谷，聚气鸿寿

聚气鸿寿功
法奇
养生延年祛
顽疾

田景福

一九九六年十月

国家中医药管理局原副局长田景福于1996年
10月题：

聚气鸿寿功法奇，养生延年祛顽疾

为宫保平同志再版聚气鸿寿功而写：

聚气鸿寿功是道家性命双修真功

认真做功见效快，病除

彻底（病根可除），即

显返还现象，推迟整体衰老。

梁伯琪

1984年10月

全国老干部健康指导委员会副会长梁伯琪于1998年10月题：

为宫保平同志再版聚气鸿寿功而写：聚气鸿寿功是道家性命双修真功。认真做功见效快，病除彻底（病根可除），即显返还现象，推迟整体衰老。

祝老年人健康长寿

——摘自梁伯琪副会长在全国老干部健康指导委员会第一次全国代表会议上的书面发言
(代序言)

老年保健问题，经验证明，主要靠自我保健。气功是老年保健的好办法。我国气功有几千年的历史，功法很多，各种各样。我个人体会，“聚气鸿寿功”很适合老年人自我保健。这种功，既不要场地，也不要设备，有硬板床就可以，方便得很。我接触到学过此功的同志，都亲身体验到这种功的确能治病，能治疗许多慢性病、疑难病。我个人就受益不少。但有一点我想向同志们说明，这种功初练时很痛苦，是苦功，很难坚持。要想学好，必须下决心，不怕苦，认真练。这几句话说起来容易，做起来很难。我自己学功过程中，也曾有过动摇。实践证明，认真练就疗效显著，反之疗效就差。这种功法容易学，但练好不容易。希望同志们学习“聚气鸿寿功”，为老干部的保健工作作出新的贡献。

1987年12月

前言

中国道家养生长寿术，是文明古国文化史上的一颗明珠。它凝聚着先人们毕生心血乃至生命换取的知识结晶。在悠久的历史长河中，或隐或现地焕发着夺人的光彩。“聚气鸿寿功”是道家优秀功法之一，虽然经受过封建迷信的玷污，却从未失去珍贵的价值。一旦被发掘整理，科学应用，即可释放出耀眼的光辉。

“聚气鸿寿功”是古典气功与现代医学相结合的功法，它既不打针，又不用药，靠练功即可治愈针药治疗无效或效果不显的疑难病、慢性病；且练一种功，治多种病，是可贵的整体疗法，已被多人的练功实践所证实。截至现在，临床治愈或显效的病种已有 200 多种。因其是静功，要求在室内床上或坐在地毯上练功，只要有睡觉的时间和场地，就可以练功，亦不受外界气候环境的影响，可以常年坚持，很适合中、老年或病重不便到室外活动的人学练，同时具有疗效高、见效快、不出偏的特点。长期锻炼，不仅防病治病，增强体质；还可以减缓衰老，延年益寿。

由于此功法疗效显著，在北京有关部委及国务院二招办班期间，得到了一些老干部包括卫生界领导在内的好评。1987 年，在卫生部、国家中医药管理局的资助、支持下，应邀在北京中医药大学连续举办三期司局级以上领导干部的“聚气鸿寿功”医疗学习班，奇特的疗效出人预料。因卫生部和国家中医药管理局领导亲自参加了开班典礼和结业仪式，亲眼看到了练功患者的前后变化；亲耳听到了老干部们畅谈练功收获及对功法的赞赏。所以，从全国老干部健康指导委员会开始酝酿到正式成立，曾几次

聚气鸿寿功

提出并决定首先向全国重点推广“聚气鸿寿功”。

在组织上的支持下，除了继续在北京举办全国性老干部“聚气鸿寿功”医疗学习班外，还应邀在陕西、南京等地举办了老干部医疗学习班。并先后在青岛、杭州、成都等地举办了三期全国性“聚气鸿寿功”师资培训班和提高班。培训师资100多人。学员们回单位后积极开展工作，使学练“聚气鸿寿功”的人越来越多。

“聚气鸿寿功”依据练功时间的长短，机体变化的程度，进行姿式的调整与“守窍”点的变更，分为筑基功（也就是医疗功）、初级功、中级功、高级功四个层次。随着练功人数的增多，练功层次的深入，相应的会反映出一些问题。有的自学练功，不会调整功时方，故而望功兴叹；有的对功理吃不透，常与别的功法混练，带来不良后果；有的功夫深入，机体反映已超越了医疗功阶段学到的知识，由于不理解而不敢往下练了。学员们也觉得学到的知识有限，指导别人深入练功有困难。故而，纷纷要求将“聚气鸿寿功”再次整理，深入阐述。一方面能使更多的人自学自练，早日受益于“聚气鸿寿功”；另一方面可为练功时间较长，机体发生了变化的气功爱好者导航，将功夫引向深入。为了不负众望，在原来发表过的书刊基础上，对有关的功理功法作了整理和补充，并又充实新的内容，经过整理，再次成书，诚望有助于自学练功者，启示乐善好施、助人为乐的人们如何指导他人练功。也供练其他功法出偏或误入歧途的气功爱好者借鉴。

本书由四部分组成。一、功理功法篇；二、临床指导篇；三、科研、疗效验证篇；四、文献资料篇。重点在功理功法篇，内分六章：第一章，功法篇，首先对功法及源流作了简单介绍，接着介绍了基本、变换功法及功法特点；第二章，对于本功法治病健身的机理给予综述；第三章，对本功独特的不平衡呼吸方法要领及作用从医学科学角度进行了较详细的论述；第四章，从理

论方面论述了怎样才能学好功、练好功，如何认识与理解功中反应。一方面要用马克思主义认识论的方法来提高悟性，使练功不断由感性认识上升到理性认识；另一方面就是引导练功者用辩证唯物主义的方法来分析、理解功中反应及随功夫深入后体内发生的各种变化；还可为练个别功法出偏的人排除误解。第五章，论述了何为“道”及对练功涉及的常用的古典名词术语作了分析性论证。第六章，以本人练功体感和临床观察总结，归结了“聚气鸿寿功”的好处与价值。在临床指导篇里，以管见提出了功法的传播与推广问题，并首次发表如何传授与指导别人练功。科研疗效验证篇与功理功法篇起相辅相成的作用。

“实践是检验真理的唯一标准。”功法好不好，有没有推广价值，关键在于本功法有无治病健身的科学原理和显著的医疗效果。没有疗效的功法，理论再好，也没有实用价值。书中所引用的不同病种的典型病例，都是练功患者亲笔写的疗效总结或者来信选登。为了维持原貌，基本没作修改。虽然有的文章文笔和逻辑性较差，因是患者亲笔，更有真实性、可靠性。最后是文献资料篇，是本功法常引用的古典文献。基本上是原文，仅在文前加了引言，个别文句中简注几句以作提示，目的是让练功患者自己去体会鉴别。理论指导实践，实践验证理论，一旦豁然通达，即将进入美妙境界，为之带来无穷快乐。

本书是依据体感和临床经验，借助古气功文献和自然现象及有关资料，结合医学原理，试从辩证唯物主义角度阐述的。由于主观随意性较大，加之水平有限，难免有不妥之处，还望同道多加批评指正。如有志同道合的志士仁人在本人练功有了深切体会的基础上，再用科研手段从不同的角度给予科学的验证，那是最好不过了。

本书在写作过程中得到了中央保健委员会副主任、全国老干部健康指导委员会顾问郑伯克，全国老干部健康指导委员会会长

聚气鸿寿功

(前卫生部长)崔月犁,全国老干部健康指导委员会副会长(前卫生部副部长)胡熙明、梁伯琪,原国家中医药管理局副局长田景福等领导的关怀与支持,并分别题词给予鼓励。在此成书之际,向一贯给予工作支持的领导表示衷心的感谢!同时,向在出版过程给予鼎力帮助的王淑珍、莫竞标、官占华、杨瑞、占林等同仁致以谢忱!

作者:官保平

1998年元月完成于北京

2006年8月定稿于北京

目 录

功理功法篇

第一章 功法篇	(3)
一、简介	(3)
二、功法	(5)
(一) 高血压基本功法	(10)
(二) 高血压变换功法	(13)
(三) 正常血压基本功法	(15)
(四) 正常血压变换功法	(15)
(五) 低血压基本功法	(16)
(六) 低血压变换功法	(17)
三、练功前后的要求	(18)
(一) 练功前的准备工作和要求	(18)
(二) 练功后的注意事项	(19)
四、功法特点	(22)
第二章 治疗机理综述	(30)
一、“聚气鸿寿功”基本原理是“聚气”	(30)
二、从体感结合医学的解释	(31)
三、自然现象与古人的论述	(35)
第三章 不平衡呼吸的要领及奥妙	(38)
一、呼吸与生命的关系	(38)
二、呼吸的分类及要领	(38)

聚气鸿寿功

- 三、不同呼吸方法的异同作用····· (40)
- 四、科学试验的证实····· (45)
- 五、功法不同,科学验证的结果也不同····· (46)
- 六、呼吸的技巧、体感及表现形式····· (48)

第四章 提高悟性、辨证分析,使练功沿着正确轨道

- 深入····· (52)
- 一、思维灵感、悟性与认识论····· (52)
- 二、“聚气鸿寿功”与唯物辩证法····· (63)

第五章 道论及古典气功名词术语解析····· (95)

- 一、道论····· (95)
- 二、古典气功名词术语解析····· (109)

第六章 “聚气鸿寿功”的价值····· (128)

- 一、可以治疗多种疾病····· (128)
- 二、简便易学,不受气候与环境的限制····· (130)
- 三、解除疲劳,快速恢复人的精力····· (130)
- 四、有减肥、健美、美容之功效····· (131)
- 五、可提高预防能力,少得病或不发病····· (132)
- 六、可促进成年人的优生优育····· (132)
- 七、练功是一种享受,其乐无穷····· (133)
- 八、有助于体育锻炼····· (134)
- 九、可减缓人的老化、延长人的寿命····· (135)
- 十、有助于陶冶情操,改善人的性格····· (136)
- 十一、有可贵的社会效益····· (137)
- 十二、有可观的经济价值····· (137)

临床指导篇

第七章 根据功法特点开展医疗工作····· (141)

- 一、为练功挑选和创造一个较好的环境····· (141)