

医学气功丛书

范海生 著

中国工人出版社

中国长寿功 自疗功法



序 言

气功是中华民族传统文化中的瑰宝、它历史悠久、源远流长、内容丰富，已成为广大群众乐于接受的一种防病治病、强身健体的活动方式。

中国长寿功创始人范海生先生自创的中国长寿功是最受广大职工群众欢迎、学练的气功功法之一，该功科学、实效、简便、易学易练。1993年6月相继经过中国武术院认定和中日友好医院的仪器鉴定。该功以祖国中医学理论为基础，以防病治病为核心，以保健长寿为目的。实用性强，能够完整地修炼人体功能，强五脏、调六腑、促进脏腑祛浊返清，祛邪扶正、去伪存真、调理气血、疏经活络、平衡阴阳、使人健康长寿。

《中国长寿功自疗功法》是《中国长寿功》系列功法中的一个重要部分，（主要是针对自己治疗自己的疾病，）不借助气功师的发功，而见效神速。自疗功法和《中国长寿功》的关系犹如几十味中药和“药引”的关系一样，自疗功法亦称为“功引”。当你完整地修炼了中国长寿功以后，再加练针对病症的自疗功法，真气将被迅速调动到病区而发挥巨大的功能，使病早愈。这是范海生先生在国家体委受派到全国各地讲学、传功治病时总结出来的经验，也是他任中国人民解放军八一培训中心副主任时为部队首长和战士们传功治病时研究的成果。

书中介绍了病因病理，还介绍了部分饮食疗法和特殊功法，这是作者继《中国长寿功》之后的又一部著作，希望范海生先生的另一部《中国长寿功特定功法》早日与群众见面。

愿《中国长寿功自疗功法》一书在开展全民健身运动中走向千家万户，成为气功爱好者和患者的良师益友，为人类的健康起到应有的作用。

刘国江

1997年5月21日

目 录

序 言 刘国江 (1)

中国长寿功自疗功法

一、自疗神经性头痛.....	(1)
二、自疗左侧偏头痛、脑血管硬化.....	(6)
三、自疗右侧偏头痛、脑血管硬化.....	(10)
四、自疗神经衰弱.....	(13)
五、自疗中风.....	(17)
六、自疗耳鸣.....	(24)
七、自疗慢性中耳炎.....	(27)
八、自疗耳聋.....	(31)
九、自疗晕动病.....	(35)
十、自疗白发枯发.....	(39)
十一、自疗脑瘤.....	(43)
十二、自疗白内障.....	(47)
十三、自疗视神经萎缩.....	(50)
十四、自疗近视眼.....	(53)
十五、自疗老花眼.....	(59)
十六、自疗青光眼.....	(63)
十七、自疗慢性鼻炎.....	(66)
十八、自疗牙齿松动.....	(72)
十九、自疗斑秃.....	(76)

二十、自疗支气管哮喘	(80)
二十一、自疗感冒	(86)
二十二、自疗咳嗽	(91)
二十三、自疗健忘	(96)
二十四、自疗食欲不振	(99)
二十五、自疗美容	(104)
二十六、自疗颈椎病	(108)
二十七、自疗落枕	(112)
二十八、自疗肩周炎	(116)
二十九、自疗急性上呼吸道感染	(121)
三十、自疗慢性咽喉痛	(125)
三十一、自疗慢性支气管炎、肺气肿	(130)
三十二、自疗肺结核	(136)
三十三、自疗腹泻	(142)
三十四、自疗矽肺	(148)
三十五、自疗肥胖	(151)
三十六、自疗肺癌	(157)
三十七、自疗冠心病	(164)
三十八、自疗心律失常	(173)
三十九、自疗风湿性心脏病	(177)
四十、自疗烦躁	(181)
四十一、自疗心悸	(186)
四十二、自疗恶心、呕吐	(191)
四十三、自疗粉刺	(195)
四十四、自疗慢性肝炎	(200)
四十五、自疗胸痛	(206)
四十六、自疗肋肋痛	(211)
四十七、自疗肝癌	(214)

四十八、自疗肝胆结石：醒石法	(221)
四十九、自疗肝胆结石：震石法	(225)
五十、自疗肝胆结石：化石法	(229)
五十一、自疗肝胆结石：顺石法	(232)
五十二、自疗肝胆结石：运石法	(235)
五十三、自疗月经失调	(239)
五十四、自疗痛经	(250)
五十五、自疗胃与十二指肠溃疡	(257)
五十六、自疗胃下垂	(264)
五十七、自疗慢性胃炎	(269)
五十八、自疗肠粘连	(275)
五十九、自疗溃疡性结肠炎	(281)
六十、自疗便秘	(284)
六十一、自疗直肠脱垂	(290)
六十二、自疗阑尾炎	(293)
六十三、自疗胃癌	(296)
六十四、自疗胃腕痛	(305)
六十五、自疗慢性肾小球肾炎	(310)
六十六、自疗胃寒胃酸	(315)
六十七、自疗肾结石、积水：醒石法	(319)
六十八、自疗肾结石：震石法	(322)
六十九、自疗肾结石：化石法	(324)
七十、自疗肾结石：顺石法	(327)
七十一、自疗肾结石：运石法	(328)
七十二、自疗输尿管结石、积水：震石法	(330)
七十三、自疗输尿管结石、积水：化石法	(333)
七十四、自疗输尿管结石：运石法	(335)
七十五、自疗膀胱结石、膀胱炎：震石法	(337)

七十六、自疗膀胱结石：化石法·····	(340)
七十七、自疗膀胱结石：运石法·····	(343)
七十八、自疗阳萎、遗精、早泄·····	(347)
七十九、自疗糖尿病·····	(368)
八十、自疗高血压·····	(377)
八十一、自疗低血压·····	(385)
凡人神功（代跋）·····	叶夫 (389)

中国长寿功自疗功法

一、自疗神经性头痛

神经性头痛是临床慢性头痛中最常见的一种，又称紧张性头痛、精神性头痛、肌肉收缩性头痛，是由于头部或颈部肌内持久收缩以及继发血管扩张所引起。多见于青壮年，女性患者居多。发病常有比较明显的精神因素，往往在紧张、焦虑、烦躁时头痛加重。其症状表现是头部有重压感、紧箍感或戴紧帽的感觉，也可以痉挛性痛、牵扯性痛或胀痛。往往呈持续性，使患者坐卧不宁，伴头晕、失眠、记忆力减退、烦躁、情绪易波动等。

中医认为，本病多与肝、脾、肾有关。因于肝者一为情志所伤，肝郁化火，上扰清空；一为火盛伤阴，肝失濡养，肝肾阴虚，肝阳上亢，上扰清空而致。因于肾者，多因禀赋不足，肾精久亏，髓空而致；也可因肾阳衰微，清阳不展而为头痛。因于脾者，多因饮食劳倦或病后、产后体虚、脾胃虚弱、气血化生不足，不能上荣于脑而致……。

自疗功法一

预备姿势：

两脚分开，与肩同宽，脚尖朝前，平放地上，头正身直，背会朝天，挺胸收腹，沉肩垂肘，两膝微曲，膝盖与脚尖相齐，舌抵上腭，唇齿轻合，双目轻闭（高血压留视线）（见图2-1）。

意想：

从头顶百会穴到两手内劳宫穴，再到
两脚涌泉穴全身放松七遍。

松—松—松—松—松—松—松。

再从头顶百会穴到两手的内劳宫穴，
再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：

将两掌内劳宫穴对住神厥穴（肚脐），
右掌内劳宫穴对压神厥穴，掌指向左，左
掌内劳宫穴对压住右掌的外劳宫穴，掌指向右（见图 2-2）。

吸气时两掌同时向上抬起，运行到两乳中间的膻中穴时，掌
心向下，右掌内劳宫穴对压膻中穴，掌指向左，左掌内劳宫穴对
压右掌的外劳宫穴，掌指向右（见图 2-3），接着两掌同时向上
运行到百会穴（头顶）上前方，两掌心向下，两掌贴紧，左掌指
向右，右掌指向左（见图 2-4）；然后两掌再向两侧分开，与肩



图 2-1



图 2-2



图 2-3



图 2-4

同宽，两掌心向前，掌指向上，挺胸收腹，头向后仰，将气吸满（见图 2-5）。

呼气时两掌同时向前上方抬起到百会穴上前方，右掌在下，掌心向下，左掌内劳宫穴对压住右掌的外劳宫穴，左掌指向右，右掌指向左（见图 2-6）；然后两掌下落到膻中穴，掌心向下，右掌指向左，左掌指向右（见图 2-7），最后两掌同时下落到神



图 2-5



图 2-6



图 2-7

气之穴、再生之根的神厥穴，右掌内劳宫穴对压住神厥穴，掌指向左，左掌指内劳宫穴对压住右掌的外劳宫穴，掌指向右，将气呼出（见图 2-8）。循环做。

意念活动：

吸气时意想大地万物精华之气随呼吸系统和两掌进入体内，全身放松，大脑开放。

呼气时意想大脑及全身的病浊之气随呼气、全身毛孔、汗液及涌泉穴排出体外入地，大脑脑髓充足，骨髓旺盛，大脑的



图 2-8

炎症消失，去痛安清。

呼吸要求：

鼻吸鼻呼，细、匀、深、长、缓慢。

手指颤动要求：

要保持十指在整个做功过程中的颤动。

练功时间要求：

单练此功 21—37 分钟。

配合功法：

可选择中国长寿功第一步站功中第七节：气通周身；第二步坐功中第七节：入宇宙自如大圆满。亦可完整地修炼第一步站功，自疗功法放在后边练。



图 2-9



图 2-10

配合功法点按的穴位：

百会穴、命门穴、会阴穴、膻中穴、窍阴穴、风池穴、阳白穴、玉枕穴、涌泉穴等。

穴位的位置：

见中国长寿功点穴按摩图解。

解功动作：

抖身 49 次，抖起（见图 2-9）、落地（见图 2-10）。

收功动作：

搓手（见图 2-11）、洗面（见图 2-12）、梳头（见图 2-13）。



图 2-11



图 2-12



图 2-13

神归动作：

同一步站功，口念神归 24 遍。

配合食疗：

(一) 头痛适用：

1. 核桃仁 5 个、白糖 50 克，共捣烂，入黄酒 50 毫升，文火煮 10 分钟，分两次服食，1 日服完。

2. 刀豆根 15 克，加黄酒煎服。

3. 核桃仁 15 克、首乌 15 克、天麻 6 克，与鱼头或鸡头或猪脑共炖食。

4. 河鱼脊椎骨晒干备用。每次加适量冰糖、鸡蛋炖服。

5. 天麻 2 克研粉，猪脑 1 个，文火炖 1 小时，服食。

(二) 风寒头痛、怕冷无汗适用：

1. 川芎 3-6 克、白芷 6-9 克、鱼头 250 克、生姜适量，放砂锅煲烂，每日一次，连服 3-5 次。

2. 川芎 6-9 克、鸡蛋两个、大葱 5 段，入砂锅煲熟。蛋熟后，去壳再煮片刻，吃蛋喝汤。每日一次，连服数日。

(三) 头痛欲裂、发热、口渴、便秘适用：

菊花 15—30 克，开水冲泡，入白糖调味，代茶饮。

(四) 头痛经久、痛处不定、有外伤史适用：

1. 核桃仁 5 个、白糖 50 克、黄酒 50 毫升，核桃仁 5 克捣烂，入锅加黄酒，文火煎 10 分钟。每日 2 次，连服 3—5 日。

2. 穿山甲 50—100 克、川芎 6—9 克、当归 9—15 克，炖食（约炖 2—3 小时），吃肉喝汤，连服 5—6 日。

(五) 菊花茶

能够消除眩晕、高血压与头痛。

菊花能治疗头痛、眩晕、耳鸣等令人不快的头部症状。中医常用它促进血液循环与视力的恢复。

对眩晕、高血压引起的头痛，饮用菊花茶更为有效。慢性头痛，取鲜花 20 克或干花 6 克，与枸杞子掺和，倒入酒一杯半，蒸 20 分钟后饮用，即可见效。

制法：

食用菊花五朵、食盐适量（10 次用量）。

1. 挑选大而新鲜的菊花，将花瓣摘下，用清水洗净后脱水。
2. 锅里倒水煮沸后，放入掺和食盐的菊花，像焯蔬菜那样焯一下。
3. 焯得花瓣变软，用筛子过滤之后铺在笊篱里阴干。
4. 将阴干的花瓣装入有盖子的容器里，保存于阴凉之处，等待饮用。

二、自疗左侧偏头痛、脑血管硬化

偏头痛是头部的一侧有痛感，原因很多。左脑血管硬化后可以出现疼痛，左侧头部受风寒亦可出现左半侧头痛，也有紧张性的偏头痛，还有神经性的偏头痛等等。

自疗功法二

预备姿势：

同自疗功法一。

练功姿势：

将右掌放于右胯前，掌心向下，掌指向前略外方向，上肢伸展（见图2-14）。

吸气时右掌向左上方抬起，运行到膻中穴前方，掌指向左，掌心向下（见图2-15）；然后右掌继续向前外上方运行，略高于头顶，略宽于右肩，上肢伸展，掌心向下，掌指向前外方向（见图2-16），同时左脚跟抬起离地，脚尖着地，将气吸满，挺胸收腹（见图2-17）。



图2-14



图2-15



图2-16



图2-17

呼气时右掌迅猛甩落到右胯前方，掌心向下，掌指向前外方向（见图2-18），在右掌甩落的同时，左脚跟震地（见图2-19），在右掌甩落和左脚震地的同时，口念“哈”字，用内气内劲，循环做。

意念活动：

吸气时意想宇宙万物精华之气经掌面、呼吸系统进入体内，气血旺盛，海水冲刷你的左侧脑血管。

呼气时意想大脑及全身的病浊之气随呼气、全身毛孔、汗液及涌泉穴排出体外入地，脑血管畅通，大脑炎症消失，疼痛消除。



图 2-18



图 2-19

呼吸要求：

吸气时用鼻吸气，要细、匀、深、长、缓慢。

呼气时要用口哈气，要猛，用内气内劲。

手指颤动要求：

同自疗功法一。

练功时间要求：

单练此功 11—24 分钟。

配合功法：

可选择中国长寿功第一步站功中第五节：调心包、三焦、利胆；第七节：气通周身；或者第二步坐功中第五节：收地气心包、三焦、胆囊通和第七节：入宇宙自如大圆满。

配合功法点按的穴位：

太阳穴、百会穴、天柱穴、风池穴、印堂穴、风府穴、侠溪穴、太冲穴、列缺穴等。

穴位的位置：

见中国长寿功点穴按摩图。

解功和收功动作同自疗功法一。

配合食疗：

(一) 萝卜汁

对偏头痛有效。

萝卜含有清热的成份，头痛时可用做外用药。特别是用于偏头痛，能收到良好的效果。

将萝卜搓碎取汁，用萝卜汁浸湿毛巾直接敷于前额或滴入鼻孔，能收到更好的效果。

萝卜汁掺和少量蜂蜜或饴糖饮用，能治头痛以及伴有哮喘、咳嗽的感冒。

(二) 艾蒿汤

对体寒引起的偏头痛具有良好的疗效。

艾蒿是具有多种药效的草药，一般在端午节采摘，跟菖蒲一起浸泡在水里洗澡或加工成艾绒使用。

对体寒引起的头痛，取下艾蒿一撮，倒入三杯左右的水熬汤，熬至水减半，一日内当茶水饮用，能收到良好的效果。

此外，发生湿疹、疥疮时，可贴敷患处。也可以浸泡在温水里洗患处。发生肩脾痛、风湿痛、腰痛等症时，可以浸泡在浴池里洗澡。

(三) 萝卜干汤

增强血管功能。

萝卜皮含有维生素 B，因而可以增强毛细血管的功能。

自古以来萝卜饭作为民间疗法用于中风所引起的半身不遂，此外，也可以将萝卜与生姜一起捣烂服用或饮用萝卜干汤，防治脑血管硬化和偏头痛。

制法：

1. 往锅里放入一撮萝卜干并加水两杯，等水减至一半即可。
2. 用纱布挤出浓汁，一日分 2-3 次饮用。

三、自疗右侧偏头痛、脑血管硬化

偏头痛和脑血管硬化是一种常见的病症，不必过分担忧，一定要做到心情愉快，心胸开阔，因为经常忧虑和紧张会使病症加重，要防止精神过度疲劳，经常练功，可使脑血管通畅，可使宇宙万物的高能量摄入体内，能使骨髓流动，气血旺盛。头剧烈疼痛时可能是脑膜下出血、脑出血、脑脊髓膜炎等病的前兆。这种症状一般都伴有呕吐症，可到医院就诊。气功治疗偏头痛见效快，它可使高能量存入大脑。

自疗功法三

预备姿势：

同自疗功法一。

练功姿势：

将左掌放于左胯前，掌心向下，掌指向前外方向，上肢伸展（见图 2-20）。

吸气时左掌向右上方抬起，运行到两乳中间的膻中穴前方，掌指向右，掌心向下（见图 2-21）；然后左掌继续向前外上方抬起，运到头顶的百会穴左前方，上肢伸展，掌心向下，掌指向前外方向，掌略宽于左肩（见图 2-22），同时右脚跟抬起离地，脚尖着地，将气吸满，挺胸收腹（见图 2-23）。

呼气时右掌迅猛甩落到左胯前方，掌心向下，掌指向前外方向，上肢伸展（见图 2-24），在左掌下甩的同时，右脚跟震地（见图 2-25），在左掌和右脚跟同时下落时，口同时哈气，要猛，用内气内劲，循环做。



图 2-20