

## 前 言

气功在我国源远流长；代代相传，历时几千年，经久不衰。尤其在近代，学练气功的人越来越多。气功不但可以健身，也可以治疗许多疾病，对一些严重的慢性病和难治之症也有较好的疗效。很多人亲身体会到，学习气功，并长期坚持认真锻炼，就可以强壮体质，减少疾病，延长寿命。

气功门派很多，功法不一。这里向大家介绍推荐的是“聚气鸿寿功”，许多同志练功之后都颇有受益。以此功法为疗法，在北京办过几期气功班，指导一些老同志练功，反映很好。该书作者宫保平同志注意研究聚气鸿寿功的功理功法，并参阅古代气功典籍，根据自身练功体会和临床观察，积累了部分病人治愈的情况资料，整理成书，供大家参考。

希望从事功理功法研究和实践的同志们发扬祖国气功医疗保健的作用，能够治好更多的病人，总结丰富的临床资料，对气功界和医务界提供有科学和实用价值的经验，对人民群众的健康作出新贡献！

崔月犁

# 序 言

“聚气鸿寿功”是我国医疗保健优秀功法之一。本书是由气功师宫保平同志在古典气功的基础上，结合中、西医理论和多年实践体会而创编的。本套功法在全国诸多气功疗法中有独到之处。从1987年至今在北京中医学院办过几期以老同志为主的“聚气鸿寿功”功法医疗学习班，收到了满意的效果，确有见效快，疗效高，不出偏的特点。适合中老年人或因病不便于外出活动的人学练。深受老同志们的欢迎。从全国3 000多人的练功实践证明，这种医疗保健气功，不仅对多种慢性病有疗效，而且坚持一段时间后，很多人感觉视力、听力和牙齿功能都有一定的改善。并普遍感到精力充沛，周身轻松，双腿轻快。

中国的气功门派很多，各有特色，各有所长。但是，不论学练何种功法，都要专一，不要三心二意，更不能三天打鱼两天晒网。练功要持之以恒，才能收到理想的效果。另外，每学练一种功法，要在弄明白之后才能正式练习，不能盲目学练，有些功法还必须在真正的气功师的带教下进行。否则，对功中的一些反应理解不了，不会处理，就容易出偏，对健康非但无益，反而有害。

“聚气鸿寿功”有三套基本功法和十几套变换功法，练功时，根据不同的血压和疾病而灵活运用。其突出特点就是在临床医疗过程中辨证施功。所以，无论是寒证、热证、虚证、实证都能得到治疗。是可贵的整体疗法。练此功法，除能解除某些疑难病，慢性病患者疾病折磨之苦外，还能起到强体健身、延年益寿之作用。

高 鹤 亭

## 自序

“聚气鸿寿功”源于古代流传下来的道家功法，是根据功法特点，以自己练功体会，结合祖国传统医学与现代医学理论，深入剖析并验证，逐渐摸索出符合人生规律，较比科学的医疗功法。对一些药物治疗无效或效果不好的慢性病、疑难病，疗效高，见效快。而且，长期坚持练功，还可使人由衰返壮，益寿延年。

此功法曾几易其名。后来根据练此功时间较长、体会较深、有一定气功常识的同志们的建议，为了突出功法特点，认为此功应命名为“聚气鸿寿功”。聚气，直接反映了功法的根本特点；而鸿寿，却说明了功法的作用和价值。这是人人向往和追求的。

家父在解放前教私塾，后来从事医学，家中藏书较多。受家庭影响，我喜读医书。童年时代，对古书里的一些玄妙东西，既感兴趣，又迷惑不解。初中时，自学“辩证唯物主义思想简史”，对自己启发很大。简史里所列举的历史上唯物主义思想家，多数都是道家人物。从内容上看，道家的宇宙观，认为天地万物都是由物质构成的。这种物质就是摸不着、看不见的精微之物，曰“道”，曰“炁”(气)，即先于天地而生的元炁。这种气，集中起来就构成生命；生命消亡以后，仍旧化为原来的气。故此有“聚而为生，散而为死”之说。这种“聚而为生”的观点在脑海里留下了较深的印象。后来遇到有关道家理论并有气功内容的书籍，总是爱不释手，有时也参照习练，各有不同的感受。我在县里工作期间，接

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>