

一试即灵的快乐益寿小窍门

轻轻松松活百岁

蔡建兴 编著

广东省出版集团

广东科技出版社（全国优秀出版社）



图书在版编目 (CIP) 数据

轻轻松松活百岁：一试即灵的快乐益寿小窍门/蔡建兴编著. —广州：广东科技出版社，2008.11

ISBN 978-7-5359-4619-5

I. 轻… II. 蔡… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第075218号

责任编辑：李 青

装帧设计：林少娟

内文插图：魏雄辉

责任校对：罗美玲

责任印制：任建强

出版发行：广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮码：510075)

E-mail:gdkjzbb@21cn.com

<http://www.gdstp.com.cn>

经 销：广东新华发行集团股份有限公司

排 版：广东科电有限公司

印 刷：佛山市浩文彩色印刷有限公司

(南海区狮山科技工业园A区 邮码：528225)

规 格：850mm×1 168mm 1/32 印张4.75 字数83千

版 次：2008年11月第1版

2008年11月第1次印刷

印 数：1~8 000册

定 价：10.00元

如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换。

序

福建中医学院教授、硕士生导师 刘德恒

许多科学家的研究结论均揭示：人类的自然寿命可达到100~150岁。虽然我国人群的平均寿命，已从20世纪50年代初期的50岁左右，提高到现在的70岁左右，但距自然寿命的预测值仍相差甚远。因此，益寿延年成为当今备受关注的重要医学研究课题，市场上也有许多养生保健类图书。但这些书籍有的理论高深，方法难度大；有的方法虽然简单，但禁忌甚多，必须过清教徒式的生活，必须进行苦行僧式的磨炼。凡此种种，使大部分希望益寿延年的普通人难以坚持。必须看到，单纯的长寿并不是我们追求的唯一目标，更重要的是既要健康长寿，又要在有生之年尽可能享受快乐人生！有没有一种既能益寿延年，又能享受快乐人生，并且人人都可以掌握的简单易行的养生保健方法呢？本书所介绍的方法也许就能满足您的要求。

本书作者是非科班出身的养生保健研究者。也许正因为非科班出身，所以作者能够深入民间，发掘出不少从未见之于文献，具有一定原创意义的独特的养生保健方法，提出一些具有一定先进性的新的养生保健理念。读完全书，我以为本书与已出版的保健养生类书籍相比，有3个

显著特点：

第一，理念融合中西、观点新颖独特。既没有似曾相识的老生常谈，也没有令人生厌的理论说教。不仅普通人可以从中获益，就是专业人士亦可以得到不少启迪。

第二，书中所介绍的养生保健方法多数是民间代代相传的秘法，但其健身机理又基本符合现代医学理论。最可贵的是，这些方法既简单易行，又顺应人情人性，不需要花费大量的时间刻苦锻炼；也不需要剥夺生活的乐趣，节制自己的正常欲望。使普通人可以在享受快乐人生的同时养生保健，稍稍改变日常的生活和行为习惯，便可以达到益寿延年的目的。

第三，全书结构严谨，篇幅不长而内容丰富；文字简洁而通俗易懂。融知识性、科学性、实用性、趣味性于一体，有很强的可读性和可流传性。

本书是一部近年来难得一见的养生保健专著，一册在手，终生受益，是亲友间祝寿贺年、孝敬尊亲的上佳礼物；也是单位节前岁末赠送离退休老同志的绝好礼品！在本书付梓之际，吾乐为之序。

2008年6月24日

刘德恒先生现为福建中医学院附属泉州市中医院主任医师、

教授、硕士生导师，中华中医药学会内科分会委员、心病学分会常委，福建省中医药学会理事、中医内科分会常务副主任委员，泉州市中医药学会会长。

前 言

长命百岁是人类自古以来的梦想。然而，在已经跨入21世纪的今天，国人的平均寿命也不过70岁左右。虽说人生七十古来稀，但对于那些经历过困难时期的饥寒、“文化大革命”的磨难、几十年艰苦奋斗，到如今才有条件尽情享受生活的中年以上人士而言，余下的寿命只不过“弹指一挥间”的二三十年！留不住的良辰美景，带不走的赏心悦目，转瞬间将成为过眼烟云，这怎么能不令人扼腕而太息！

其实，人生百年不是梦。人类的自然生命周期远不止是现在的平均寿命。生命学家早在半个世纪前就宣称：哺乳类动物（包括人类）的自然寿命可以达到性成熟年龄的8~10倍。也就是说：人类一般在15岁左右性成熟，自然寿命应该达到120~150岁。最近，医学界又有新发现：人体的正常细胞可以分裂60次，平均每2.5年分裂1次。据此推算，人类的自然寿命也可以达到150岁。然而，除了极少数人瑞之外，绝大部分普通人连100岁都活不到！这究竟是因为什么呢？在100年前，这显然应归咎于恶劣的生存环境和无法控制的传染病；而在当代，则只能归咎于不健康的生活方式及其导致的“富贵病”。为此，全世界的养生家们几十年来一直在谆谆教导我们：要戒烟戒酒，杜绝应酬；要放弃夜生活，早睡早起；要清心寡欲，每星期性

交不超过1次；要基本吃素，少吃肉，不吃蛋，不吃高胆固醇的海鲜；要坚持有氧锻炼，每天慢跑1个小时……这些教导当然都很有道理，但这样生活剥夺了人生的大部分乐趣，多数人对这些教导只能洗耳恭听而难以真正付诸行动。这其中的道理很简单：人活着是为了享受生活，而不是为了自讨苦吃！

要长命百岁就不能享受生活，要享受生活就不能长命百岁。这实在叫人左右为难！朋友们也许会问：有没有比较简单易行的益寿延年之道呢？答案是肯定的。如果您希望长命百岁而又不甘心放弃生活享受，不妨翻一翻这本小册子，您也许会发现它不但新鲜有趣，而且书中介绍的养生方法说不定真能够帮助您轻轻松松活到100岁！

目 录

一、轻松健身捷径在 行为习惯巧更改·····	1
(一) 起床“搓蛋”·····	1
(二) 小解“提跟”·····	4
(三) 刷牙站桩·····	7
(四) 洗脸“漱鼻”·····	9
(五) 下蹲进食·····	13
(六) 步行“抓地”·····	16
(七) “等梯”踮脚·····	19
(八) 午睡耐饥·····	21
(九) 躺卧“收视”·····	22
(十) 睡前负重·····	27
二、积极养生师古代 传统秘法民间采·····	33
(一) 人是“电脑”不是汽车·····	33
(二) 重拾“治于未病”的传统理念·····	34
(三) 保持心脏健康的养生方法·····	35
(四) 保持肝脏健康的养生方法·····	43
(五) 保持肾脏健康的养生方法·····	53
(六) 保持肺脏健康的养生方法·····	65
三、烟酒嗜好难骤改 小小窍门减其害·····	72

一、轻松健身捷径在 行为习惯巧更改

如果您没有充足的时间和必要的环境条件，也没有那么大的决心和那么强的毅力，坚持每天进行1小时有氧运动，但又不甘心让自己的身体机能随着年龄的增长迅速退化。您也许可以通过改变自己的日常生活和行为习惯，轻松掌握几个简单易学的小功法，同样可以延缓肢体衰老，达到甚至超越刻苦锻炼所能达到的健身效果。

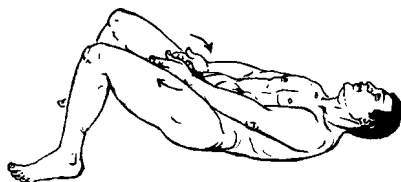
（一）起床“搓蛋”（图1）

我们民族有历史悠久的养生传统，我们的祖先数千年来不断创造出许多本民族独有的养生功法，并代代相传。其中有一种简单而又神奇的功法，非常适宜男士在早晨醒来尚在“懒床”之时修习，这就是“起床搓蛋功”。修习方法如下：

1. 仰卧于床，两腿分开与肩同宽，小腿自然向后缩回，直至脚掌与床板平行并踩在床上，臀部微微抬起。
2. 双手向前伸进裤裆内，掌心向上，捧起阴囊，然

后双掌轻合，将双侧睾丸置于双掌之间。

3. 深吸一口气，暂停呼吸，双掌像搓丸子一样前推后拉，适当用力搓揉睾丸100次左右（搓揉的力量以睾丸微感疼痛为度）。稍稍休息后重复一遍，然后起床。



臀部微抬，双手像搓丸子一样，搓揉睾丸100次左右。

图1

此功法适合已婚的中年以上男士修炼（年轻人特别是未婚者禁炼），长期坚持可显著改善睾丸组织的微循环，增加睾丸的营养供给，增强睾丸细胞的活跃度，促进并保持雄性激素（睾丸酮）旺盛分泌。从而获得以下两个方面的修炼效果：

一是有效增强生殖器官的功能，提高中老年人的性活动能力，终身保持性兴趣，延长性寿命。

二是显著增加肌肉组织的体积和重量，减少体内脂肪堆积，降低脂肪比例（雄性激素有促进肌肉增长、加速脂肪代谢的作用）。在保持健壮体魄的同时，有效预防心血管疾病。

传说此功法是唐代一位绰号“铁和尚”的僧人为了修炼硬功，“歪打正着”偶然发明的。铁和尚出家前是一个流落街头的小乞丐，后被一个挑水和尚收留为徒。挑水和

尚本来也是寺院的武僧，因学艺不精，比武时被人打断胳膊，沦为杂役。但他并不服气，暗暗发誓要教出一个打遍天下无敌手的徒弟，为自己争一口气。他之所以收乞丐为徒，正是看中乞丐整天挨打受罚，特别能耐苦、耐痛的特质。他授徒的方法也与众不同，除了教几套入门拳术之外，接下来便是极其残酷的所谓“横炼”：即3年用竹片、3年用藤条、3年用木棍、3年用铁链，每天把徒弟从头到脚抽打3遍。这样12年下来，长大成人后的小乞丐已炼得筋肉如铁，比武时任人踢打毫不在乎，而对手只要挨他一拳半脚，便倒地不起。自此“铁和尚”的名号不胫而走，四十多年遍会江湖好汉未逢敌手。直到铁和尚65岁那年，遇到一位猴拳高手，比武中以一招“仙人摘桃”，3个指头捏住铁和尚胯下的“卵泡”，便使他浑身酸软，毫无反抗之力。幸而那高手只是以武会友，点到为止，一招得手便飘身而退。

铁和尚平生未逢对手，不甘心就此认栽，定下3年后再战之约。回寺院后，日夜苦思修炼卵泡（即睾丸）之法。可卵泡这玩意乃命根所系，一不能拍，二不能捶，实在无从下手。不知道经过多少个不眠之夜，才终于让他想到搓揉之法可以一试。于是便躲入禅房悄悄修炼。没想到种豆得瓜，修炼的结果全不是预料的那回事：练一年枯树发芽；练两年心猿意马；练到第三年竟然古井兴波，晚节不保，破了几十年的色戒，戴上假发混进青楼去买春！后来东窗事发，被逐出寺院，便索性还俗娶妻生子，并把功

法秘传给后代子孙。二十多年前的江西上饶地区，仍有山民将此法作为健身秘诀父子相传。

（二）小解“提跟”（图2）

练完前功起床之后，您走进卫生间时，还可以结合解小便修习另外一种强身健体之功——“小解提跟功”。这也是民间养生家父子相传之秘，修习方法如下：

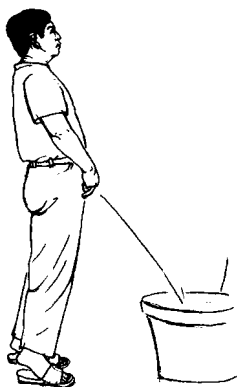
1. 双脚并拢立于便器前，挺胸收腹，做好小解前的准备，并暂时忍尿不撒。

2. 深吸一口气，吸气时腹部自然鼓起，并尽可能气沉丹田，之后咬紧牙关、屏住呼吸。

3. 两脚后跟尽量向上提起，用脚尖支撑全身的重量（体弱者可以单手扶墙），脚趾用力抓住鞋底，然后让小便如箭射出。

4. 在小解的全过程保持上述姿势不变，并做到牙不松，气不泄，直到小便解净后才放下脚后跟，松开牙关，用口徐徐呼出腹中之气，恢复常态。

此功法在每一次小解时都可以修习，三个月或半年后习惯成自然，不这样解小便就不会痛快淋漓。达到一定火候后，其健身功效就会逐渐显现出来，具体表现如下：



尽量踮起脚后跟，咬牙屏气，然后才让小便箭射而出。

图2

一是能克服中老年人常见的阴茎勃起障碍，提高阴茎勃起的速度和硬度，增强性活动能力，延长性活动的持续时间。

二是能延缓泌尿（生殖）器官的退行性改变，保持阴茎不萎缩，阴囊不积液、不下坠；同时能预防前列腺病变，保证小便通畅，尿出如箭。延长性寿命从而也延长修习者的自然寿命。

现代医学理论对此功法的健身机理目前尚不能准确诠释，但一则20年前已在福建省安溪山区流传的传奇故事，可以作为间接佐证。

故事说的是明清交替之际，有一许姓御史义不降清，携老妻及半百始得的幼女出京南逃，一路仆从星散，一直逃到福建省安溪县才入深山结草寮，与一清修的老道为邻而居。有一天，老夫妻俩出门拾薪，突然从树丛中跳出一

头凶猛的金钱豹，张开血盆大口向他们扑来。老两口心胆俱裂，闭目待死。正在这千钧一发之际，救星从天而降，斜刺里冲出一位半老的猎人，挺虎叉拦在豹子前面，一叉刺中豹子的面门。豹子负痛，只好放弃猎物夺路而逃。老两口死里逃生，感激不尽，赶忙将恩人接到家里款待。

那猎人自幼父母双亡，生活贫困，无力婚娶，孤身一人打猎为生。见许御史是文弱老书生，夫人又是小脚老太太。既怜悯其余生无靠，又佩服他不事二主，自愿留下来服侍二老。

许御史因祸得福，自然是求之不得。自此每天与老道士品茗论道，全靠猎人开荒种菜、上山打猎来维持生计。但随着时间流逝，内心的不安却日甚一日。想自己与他非亲非故，而下半生却要全然依靠他。唯一可以安心受他供养的办法是待女儿长成之后，招他为婿。但女儿尚不满6龄，而他却已年近半百，10年之后必已年老精衰，岂不误了女儿终身？而自己更要绝后！事在两难，无以自解，不禁终日闷闷不乐。幸好那老道士颇有道行，一眼便看穿他的心事。有一天，老道携来一半人多高的竹筒，拉着许御史走进猎人的房间，拎起床底下的尿壶扔出窗外，把带来的竹筒倚墙而立，然后将不知所措的猎人揽到身边，如此这般耳语了半天。许御史莫名其妙，自然要追问究竟。老道士捋须大笑，只告诉他：天机不可泄露，保你日后子孙满堂。自此猎人便将竹筒当尿器，每次小解时都必须咬牙屏气，尽力把脚后跟踮

起，才能将小便尿到竹筒里。

光阴似箭，转眼10个寒暑。许御史的幼女已长成婷婷玉立的大姑娘。而那猎人不但不见老，反而脸色转红、头发转黑，身板结实犹如棒小伙。许御史打消顾虑，欢天喜地择日为他们成婚，不一年便得一子，之后一发而不可收，连生3男3女，真正应了那老道的预言，子孙满堂！

这则传奇在可信与不可信之间，笔者姑妄录之，读者朋友姑妄听之，但愿能增加修习此功法的兴趣和信心。

以上两种功法仅适合男性朋友修习。

（三）刷牙站桩（图3）

大多数人都有每天早晚各刷一次牙的习惯，刷牙时一般都取这样的姿势：双脚直立，低头弯腰，以避免嘴里的泡沫流到洗手盆外。这种习惯性姿势几乎是与生俱来的，可能从来就没有人认为它有什么不对。但事实上这种姿势对人体健康确有不影响。因为中老年人经常向前向下弯腰，会增加椎间盘突出的危险。如果您曾有过腰腿酸痛病史，发生这种危险的可能性更大。因此，这种习惯性姿势必须改变，并结合姿势的改变，修习一种能增进人体健康的功法，这就是“刷牙站桩功”。其方法如下：

1. 做好刷牙前的准备，立于洗手盆前方，两脚分开略宽于肩，脚尖微向内合。

2. 依照武术入门的“站桩”姿势，臀部悬空下坐，至双腿略成 45° 左右斜坡时，停止不动，保持姿势。

3. 身体略微前倾，重心落于前脚掌上，腰部挺直，腹部微收，头部前伸，手臂抬起，开始刷牙。刷牙时除了手臂和头部外，身体其他部位保持不动，直至刷牙完毕，恢复正常姿态。



成马步姿势立于洗手盆前，刷牙时除手臂外，全身保持稳定。

图3

站桩是练武者最基本、最重要的强身功法。相传清朝雍正年间，著名武师甘凤池初拜师学艺时，身体极其孱弱，可以说手无缚鸡之力，肩不能负半挑之担。师傅为了增强其体质，18岁之前只让他练两种功夫，其一就是站桩功，每天早晚各站3炷香之久。3年后筋骨强健，劲力大增。接着，便让他练“抱牛功”。所谓的“抱牛功”，就是买一头刚出生不久的小牛，让他每天抱着小牛跨过门前的水沟去放牧。随着小牛一天天长大，他的力气也在不知不觉中一天天地增长。到小牛长成大牛后，仍能轻松抱