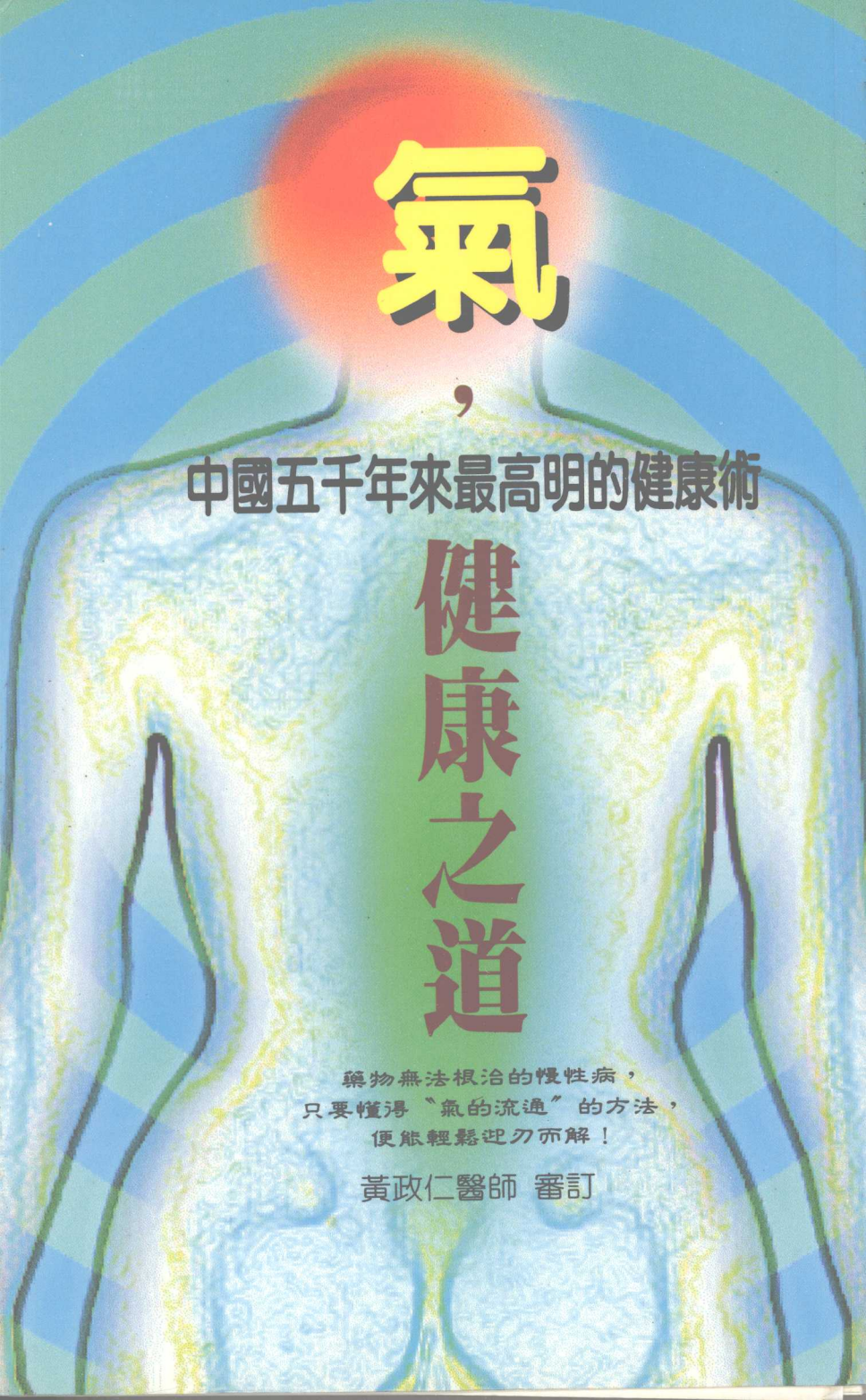




氣

,

中國五千年來最高明的健康術

健康之道

藥物無法根治的慢性病，
只要懂得“氣的流通”的方法，
便能輕鬆迎刃而解！

黃政仁醫師 審訂

智慧書 003

氣，健康之道

審 訂 ◆ 黃政仁
發 行 人 ◆ 黃淑蕙
社 長 ◆ 何南輝
文 字 編 輯 ◆ 周雅書
美 術 編 輯 ◆ 莊婷琪
法 律 顧 問 ◆ 林曉瑩律師
出 版 者 ◆ 大將文化事業有限公司
地 址 ◆ 台北縣新店市民權路109號1樓
電 話 ◆ (02) 218-6705 . 218-6706
傳 真 ◆ (02) 219-7015
郵 撥 帳 號 ◆ 18995742
登 記 證 ◆ 局版台省業字第肆肆零號
印 刷 廠 ◆ 福霖印刷企業有限公司
總 經 銷 ◆ 知道出版有限公司
地 址 ◆ 台北縣新店市寶興路45巷6弄1號3樓
電 話 ◆ (02) 918-9099
出 版 日 期 ◆ 1997 (民 86) 年 9 月 10 日 初版

定價200元

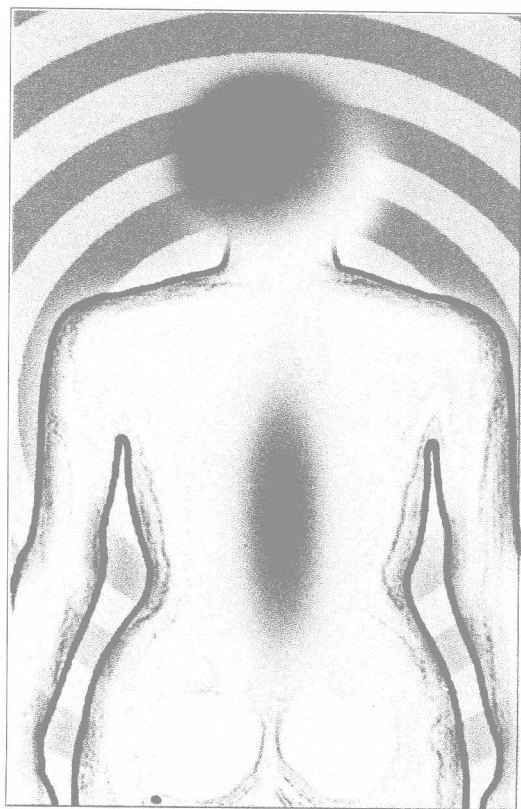
請尊重智慧財產權，未經作者及本社同意，
請勿翻印、轉載或部分節錄。

如有破損或裝訂錯誤，請寄回本社更換。

ISBN 957-8385-4-8

氣， 健康之道

黃政仁醫師 審訂



序——生理與心理取得平衡的「氣」的控制術

只要打開電視，就免不了會看到許多藥品的廣告，由此可知健康頗受世人所重視。然而，大家是否真的了解健康的本義？那可不一定。

比如說，缺乏運動的話對健康不太好，因此，人們便一窩蜂地盲目從事有氧運動與慢跑，這種事未免有些矯往過正了。因為有時過度的運動，反而會招致反效果。

此外，近來的健康療法流行吃某某東西對這個好，對那個好，胡亂吃了一大堆所謂的健康食品。即使那些號稱可治百病的食品，也並不見得適合每一個人。

藥也一樣，長期的服用藥物，有時甚至會引起副作用，當然不可不慎。

像這樣子的健康畢竟不是很自然。本書中所介紹的「氣健康術」，乃

是以中國悠遠歷史所培育完成的「導引術」為基礎。

人如果繼續過違反自然的生存方式或生活，絕對會生病，會產生痛苦，也會為壓力所苦。「胃不好」「肝不好」等生理上的不適，「失眠」「無法和他人好好對話」「氣虛」「心煩」「不安」等心理上的煩惱，就導引術的觀點來看，全是因為沒有過自然的生活方式及簡樸的生活所引起的。健康的「健」字，其原本的意思是「強壯的身體」；而「康」則是「安定的心理」。要二者合一才有真正的健康，也就是說健康乃是由自然的生活方式中獲得。

那麼，自然的生活方式又是什麼呢？那就是「氣」處於良好的運作狀態。「氣」就是自然的能源，然而，若是疾病、老化等不好的氣囤積在體內就會產生病痛。為了將這些濁氣排出體外，一邊刺激穴道，一邊呼吸的作法就是導引術。

藉由充分的呼吸，可以將痛血液中所含的老舊廢棄物及二氧化碳排出體外，同時將新鮮的氣注入血液裡。導引術將與此新鮮的氣合為一的血，

稱之為「氣血」。血流出體外就只是血而已。但是，當血液在活生生的身體內循環時，則是和氣一起流動。在此種狀態的血為「氣血」。因為寒冷或是過度疲勞等種種因素，令身體的功能衰退時，則氣血會停留在身體的某個部分，如內臟或是關節。如此一來便形成濁氣，而造成疾病或是疼痛。

本書試著以導引術的立場，針對減輕生活中的各種疼痛、痛苦、症狀，甚至根治這些煩惱的方法加以說明。此外，更配合現代人忙碌的生活，試著提出快又有效、不需耗費體力，隨時隨地都可適用的作法。有的人或許會有「這樣子真的有效嗎？」的疑問，那麼，您不妨親身試試看，就可以知道答案了。

序章 氣的秘密

「氣」的效果何以能夠治病？ 16

· 藥物無法治療的慢性病，只要能夠知道「氣的流通」便能迎刃而解！

16

· 以導引術為基礎的「氣健康術」是什麼？ 17

· 疾病與老化的原因是違反自然 18

· 導引術能將「氣」的力量提升至最大極限 20

正確的呼吸法和正確的身體動作會產生驚人的效果！ 22

· 呼吸的基本方式是用鼻子吸氣用嘴巴吐氣 22

· 眼睛睜開之後馬上在床上做效果一級棒 23

一章 文明病、慢性病的治療法

・中國五千年的健康術什麼疑難雜症都能治

運用精力的本能

28

過敏性鼻炎

——讓噴嚏、鼻塞不復見的「清鼻法」

30

頭痛

——向頭痛、頸部痠痛說再見的「眼球體操」

32

消化不良、胃下垂

——讓胃活力重現的「胃壁刺激呼吸法」

34

肝臟

——強化肝臟的「肝按摩」

36

高血壓、低血壓

——讓血液更流通的「膝蓋直立呼吸法」

38

失眠

——短時間內可以舒適熟睡「龍睡眠法」

40

下背痛——毫不勉強就能治癒的「身體左右平衡法」 44

閃到腰——治療閃到腰的「前屈運動」 46

脊椎矯正——不知不覺中讓姿勢良好的矯正方法 48

便秘——神清氣爽如廁的「腹部按摩」 50

肥胖——消除肩膀、腰部贅肉的二個方法 54

痔瘡——消除瘀血的肛門按摩 56

肩膀痠痛——倦怠馬上消失的「促進肩膀血液循環法」 58

氣喘——強化喉嚨的方法 60

頭暈——常保身體年輕活力的「敲腹法」 62

自律神經失調——「按摩頸背」消除紊亂的情緒 64

二章 讓身體充滿活力

· 保持身體自然狀態的方法

有健康的身體才能享受快樂的人生 68

讓早餐更形美味 —— 讓內臟回復正常的「萬歲體操」 70

起床時的倦怠 —— 讓起床更為舒暢的「扳腳趾」 72

睡眠不足 —— 夜貓族也能一大早發揮實力的「自我覺醒法」 74

增強基礎體力 —— 讓氣的循環流通更為活潑的「酒浴健康法」 76

恢復健康 —— 強化因病而變虛弱的「乾蘿蔔葉健康法」 80

通勤疲勞 —— 只用小指頭勾住吊環的健康增進法 84

走路疲勞 —— 首要之務是保持足部清潔 86

伏首案前的疲勞——「敲太陽穴」給頭暈腦脹當頭棒喝

88

腱鞘炎——加強手腕的柔軟性 90

宿醉——三十分鐘內頭腦清醒的「太陽穴貼梅子肉法」 92

暈車——「勾勾手指」能讓慘白的臉色馬上回復 96

頭昏眼花——突然「眼前一黑」即將昏倒的應急措施 98

久站疲勞——腳踵請做「踏步體操」 100

足部疲勞——敲敲腿讓氣血的流通更活潑 102

三章 增進幹勁、提高注意力

· 將「非要堅持下去不可」的心情拋到九霄雲外

創造不會煩躁不安的身體的秘法 106

增強記憶力——提高工作、讀書效率的「集中意識法」

108

集中注意力——使浮動心性不復有的「顏面按摩」

110

讓注意力持續——讓熬夜做事更有力的技巧

112

平復煩躁不安——加班前先做「幹勁呼吸法」

114

充實全身的氣力——頭暈腦脹時就做「擺手操」

118

心平氣和——傾聽自己呼吸的精神統一法

122

讓心安定——利用「風扇呼吸法」轉換心情

124

鬆弛緊張的臉部——讓表情變化的訓練

126

消除壓力的老莊之術——「敲」讓頭正常 128

提升人格——提高營業能力的「搓揉耳朵法」 130

在會議中不慌張的秘訣——在演講前做「手掌指壓」 132

消除會議的疲勞——消除背痛的「摀耳朵法」 134

鬆弛出差的疲勞——在飯店裡的消除疲勞「淋浴法」 136

消除精神壓力——消除辦公桌疲勞的「脊椎伸展操」 140

四章 克服自卑感的方法

· 心病要靠身體醫、身體病了要靠心藥醫

自然生活的方法「洗心術」 146

治療臉紅——去除畏縮的「強心法」 148

消除急躁、嫉妒——因急躁而吃虧請用「摩擦臉頰法」 150

克服視線恐懼症——利用「魔鏡」鍛鍊眼睛 152

治好電話恐懼症——擊退膽小的「強化喉嚨法」 154

克服不擅應酬——獲得柔和構思的「落肩法」 156

消除口臭——預防牙齦化膿的「敲嘴巴法」 158

狐臭——讓腋下呼吸排出濁氣的對策 160

消除青春痘——早晚各做三次「壓肩呼吸法」 162

趕走不安與怯弱——即使初次見面也不膽怯的「心臟活性化法」 164

五章 創造美麗身材的祕訣

・導引出美麗的氣的力量

去掉掉身體的污垢的話，每個人都會變美

168

美麗肌膚

返老還童的秘法「貓洗臉法」

170

皺紋、膚色黑

美白肌膚的「酒洗臉法」

174

生理不順

緩和經痛的「划船運動」

176

更年期的障礙

常保青春的「返老還童體操」

180

畏寒

自古流傳下來的「溫腳法」

182

腹部脂肪

消除腹部贅肉的「曲膝法」

184

瘦腳

擁有傲人美腿的「腳底按摩法」

186

讓眼睛變美

讓眼睛水汪汪的「一點凝視法」

188

創造美麗的鼻形

——到達理想高度的「隆鼻法」

190

緊繃口腔四周

——讓臉更生動活潑的秘密美容術

192

六章

增強精力、預防老化

・不失去「精」的方法

回復年輕時的身體並非不可能

196

增強精力

——充滿精力的「腰鍛鍊法」

198

五十肩

——連手都抬不起來的劇烈疼痛都能簡單治好

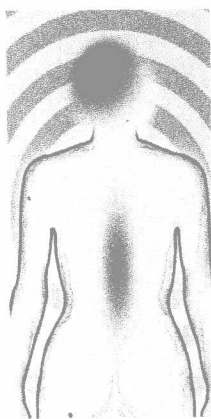
202

禿頭、白髮

——停止掉髮的頭腦老化防止法

204

序章



氣的秘密