



应淑旗养生健康法系列丛书



庄淑旗 元气养生 健康法

♥ 庄淑旗◎著

解除未老先衰的危机

台湾第一位女中医师 台湾医学界国宝级人物

日本皇后美智子专任健康顾问 日本前首相池田勇人医生团成员

日本皇室成员顾问医师 台塑集团创办人王永庆顾问医师

小S、王菲、那英、翁虹、蒋勤勤等明星辣妈信赖的“月子教母”



中国妇女出版社

中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册



庄淑旗

元气的秘密

健康法

中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册

献给末老先衰的契机

中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册

中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册

中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册

中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册

中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册





庄淑旗养生健康法系列丛书



庄淑旗 元气养生 健康法

♥ 庄淑旗◎著



解除末老先衰的危机

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

庄淑旗元气养生健康法 / 庄淑旗著. —北京: 中国妇女出版社, 2010.6

ISBN 978 - 7 - 5127 - 0010 - 9

I. ①庄… II. ①庄… III. ①养生 (中医) —基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第069367号

本书经时报出版公司独家授权, 限在中国大陆地区发行。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2010-1780

庄淑旗元气养生健康法

作 者: 庄淑旗 著

责任编辑: 魏 可

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

开 本: 160 × 230 1/16

印 张: 14.75

字 数: 120千字

版 次: 2010年6月第1版

印 次: 2010年6月第1次

书 号: ISBN 978 - 7 - 5127 - 0010 - 9

定 价: 27.80元

版权所有 · 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

熟龄健康自己来

● 医学博士

在淑旂

生活在步调快速的现代，每个人都为了工作、家庭奔波忙碌，累积了巨大的压力与紧张，很容易造成身心的失调。许多违反自然规律的生活习惯，更为各种复杂疾病例如癌症等，营造了增生的环境。如果我们等到身体发出警讯，才急忙就医、想依靠药物和医技来治疗，这时身体机能或多或少都已经遭受某种程度的伤害，甚至难以补救。所以我们更应该做的，是要在每天的日常生活中，保持力行健康的作息、饮食和运动习惯，保持心情愉快。尤其是熟龄族，熟龄是指30岁以上的成熟年龄，也有人称之为“熟年”，这是我们一生中最黄金的时刻，但却也是我们体内外的各个器官到了明显衰退的临界点，如果我们还不警觉，健康将立刻会亮起红灯。

我这一生所推动的“预防胜于治疗”的观念，最最切合熟龄族作为自我调理体质，



远离疾病、常葆健康的平衡养生法则。本书针对熟龄族设计种种关于饮食、体操、生活习惯等实用法则，提供给大家，只要依照这些简易的方法，就能帮助你解除未老先衰危机。

为推广我的健康理念，我特别研发一种超强解劳、青春永驻的体操，它就是简单易行的展翅大鹏操，使你受用一生，让你每一天都有足够的元气面对生活的种种挑战。

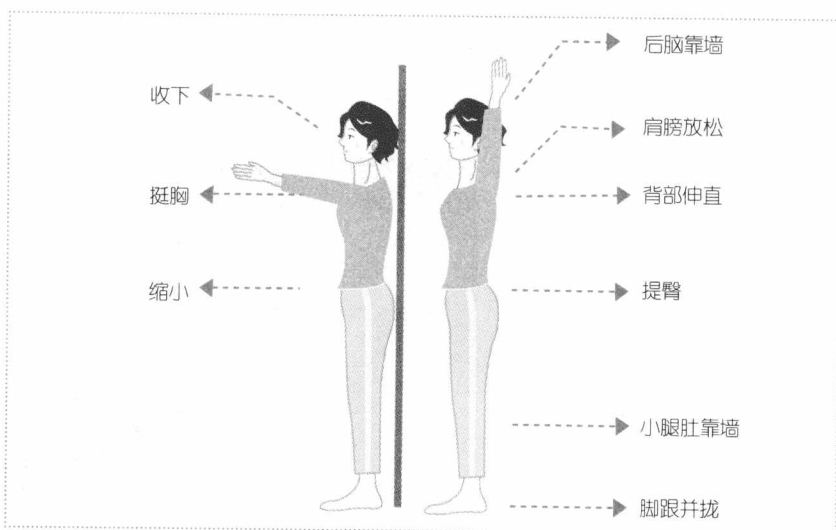
展翅大鹏操分解动作

●准备动作

全身站直，两脚打开与肩同宽，脚尖朝向正前方跨前一步，男生先跨左脚，女生先跨右脚，脚指头用力钉住地面，腿伸直大腿内侧用力，收小腹、提肛、腰杆挺直、挺胸、微抬头、牙根咬紧（见插图）。

这个准备动作就像热身一样，依年龄之高低，先练习5~7天，让身体维持柔软，再进行正式的练操。练习时间自由，最好是空腹。

之后，每次做展翅大鹏操前，视个人需要，先做几次的准备动作。



步骤一

● 双手手臂向前伸直（见图1，比肩略高），掌心向下（见图2，四指并拢、虎口张开），两手平行向两边展开（见图3），来回摆动12次。

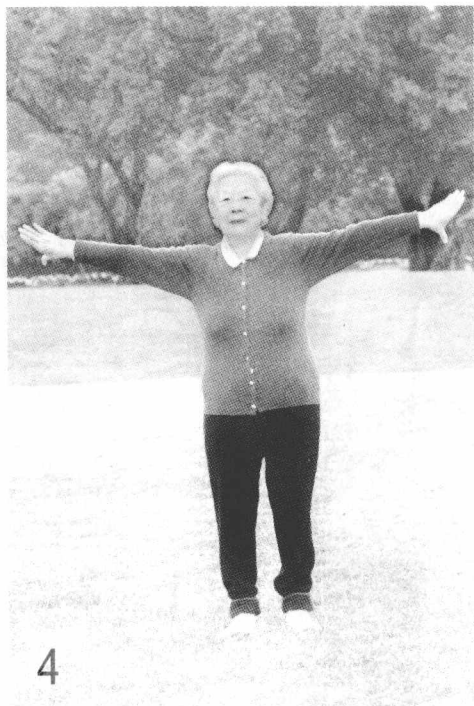




● 双手手臂向前伸直（比肩略高），掌心向外（见图4，四指并拢、虎口张开），两手平行向两边展开，来回摆动12次。

● 双手手臂向前伸直（比肩略高），掌心相对（见图5，四指并拢、虎口张开），两手平行向两边展开（见图6），来回摆动12次。

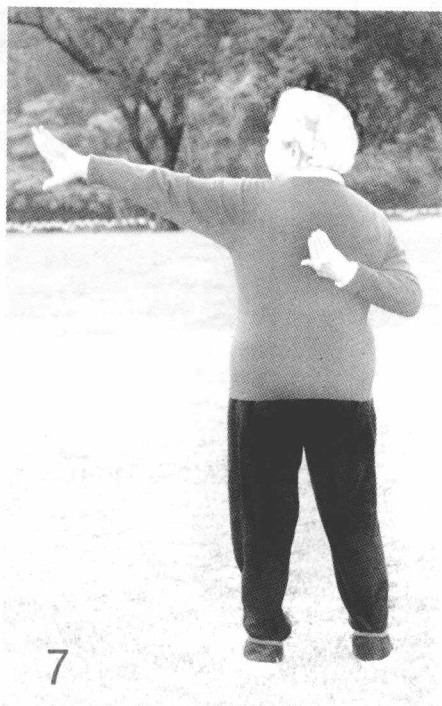
*** 要领：**展翅大鹏操就是模仿大鹏鸟飞翔的姿势，经由双臂极致的伸展，肩颈、脊椎，乃至于横膈膜、腰腹都受到拉力的波动，这种波动像涟漪，有节奏地让每个细胞都活络起来。加上每12次更换手掌心的方向，末梢神经接受刺激后，全身血脉因而能疏通活络。因



此，手指必须用力挺直，才能收到事半功倍的效果。

步骤二

一手平举（见图7，手臂、手肘尽量伸直）练习至能略高于肩膀，并略往后伸，头尽量向指尖看；另一手绕向背后，上半身略后仰，由肩胛骨内侧由上而下指压按摩，左右各做8次。





★要领：很少活动的银发族，最需要经常练习将手绕到背后，并能维持轻易地触及上下脊椎，这是筋骨强健的指标之一，只要是平常练习宇宙健康操的人，都不会有问题。

步骤三

与前姿势相同，双手绕到背后，一上一下（见图8），顺着颈部、脊椎骨至尾骨部（见图9），由上而下按摩，左右各做8次。



8

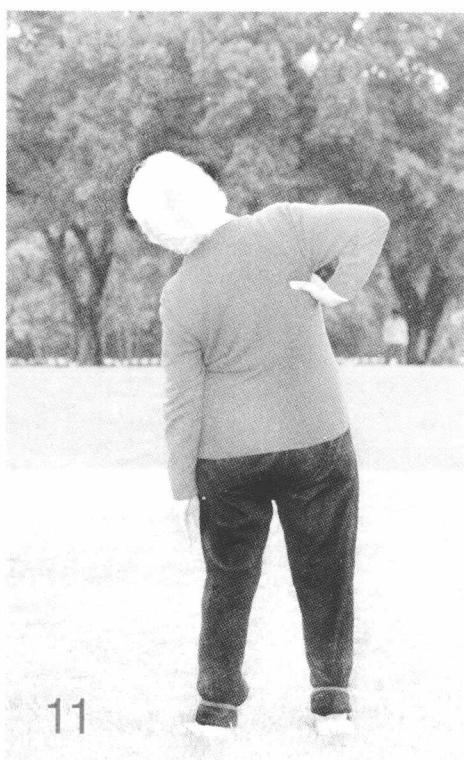
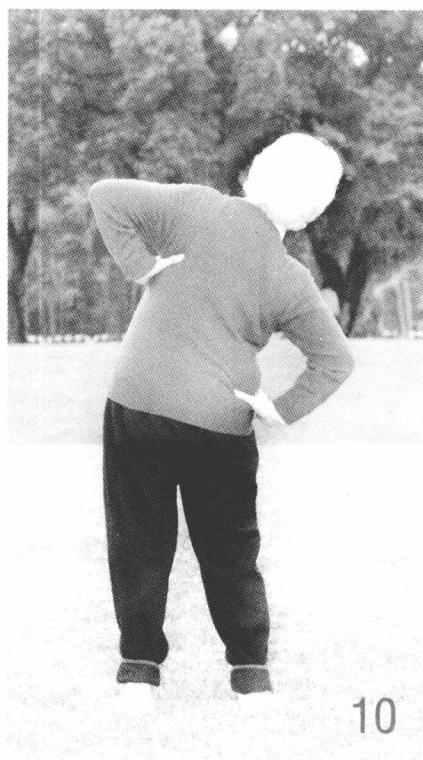


9

步骤四

双脚打开，与肩同宽，收小腹，上半身略向后仰，双手虎口打开，大拇指在后半身，四指伸直在前半身，虎口要用力，压揉几下，微微侧身，再由腋下按摩到腰际（见图10、11），双手来回轮换，左右各做8次。

★要领：此为最后收功的动作，以双手的虎口当做道具，用力梳过侧边的肋骨，有助于腋下淋巴腺的畅通，以提高免疫力。



熟龄族的健康法则

时报出版公司
副总编辑兼主编

心
代
山

大陆读者久闻庄博士之名，但过去均没有管道可以接触到她。透过时报对作者的长久经营，终于因缘具足，能够成就这桩事情，算得是我的欣慰与荣耀。自从2001年开始着手负责主编庄博士的著作，六年的时间匆匆而过，但我们努力把庄博士的绝活记录下来，把她大半生研究的精粹，经过采访、书写整理与编辑过程，发表传播给大众受惠。如今，不只繁体版受到台湾读者的青睐，简体版也即将发行于大陆，让更多的人发现庄博士的好观念，体验庄博士的宇宙健康法，这就是我们出版的目的与目标。

庄博士的阳明山会馆

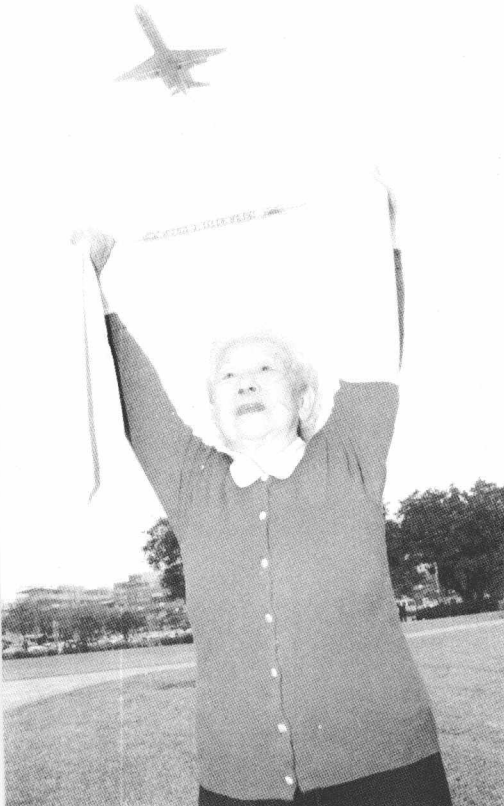
本书是庄博士的第七本书，在出版前夕，得知庄博士筹划多年的庄淑旗社会福



庄淑旗元气养生健康法

利基金会阳明山会馆也展开了兴建工程与内部规划的阶段。这个会馆的设立，主要为了让人能在其中学习到“自我的健康管理”。庄博士把她一辈子研究所成的预防医学理念与方法，一一在衣食住行娱乐中展示出来。该会馆敦请汉宝德建筑师规划与设计，在三千多坪的土地利用中，建筑体只占1/3，分成教育馆与展览馆两大区块，其他则都是户外的运动场所。

当人们进入会馆之后，由训练有成的种子老师带领方向，就可以自己依循路线与步骤，一面听取语音的指导，一面利用特殊设计的器材与用具，全部自己DIY。该会馆的功能就像一所健康管理学院，将教育与学习融为一炉，但有所不同的是它不是商业考虑，完全是展现庄博士一生对疾病研究、病人服务的精神所在。这个会馆由庄博士个人出资兴建，但是将来软件的维护与活动的推展，有待于社会公益的长



▲ 以“预防医学”为研究理念的庄博士。

期支持。

庄博士说：“国民的健康才是国力强盛的表现，医生的使命并不在于医病，应该是如何帮助国民身心强壮，这才是幸福的保证。”

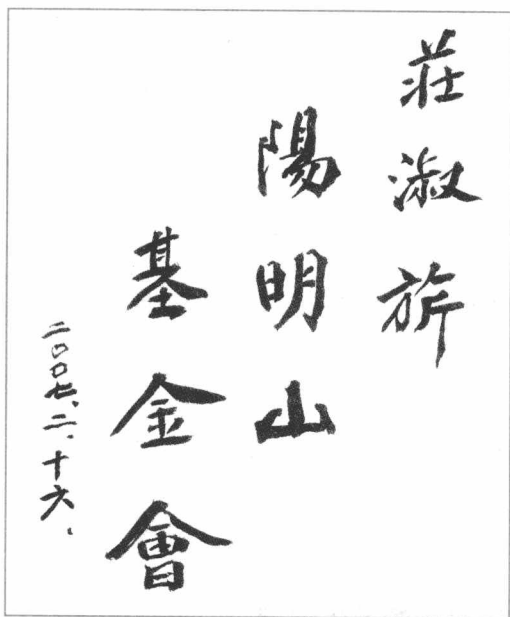
生命的黄金巅峰期

庄博士尤其对于熟龄人士的健康特别关

注，因为“熟龄”等于一个人生命的黄金巅峰期，如果再不经自我的健康管理，将会立即出现衰老所引起的各种疾病。而银发族所要面临的人世命运，届时就会更加的冰霜、残酷。

即将要落成的庄淑旗阳明山会馆，深藏着庄博士极力推行“视病犹亲”与“预防医学”的理念，这些力量将汇集成一股江流，势必影响着医病关系与大家对健康的重视。

根据统计资料，台湾已经迈入了高龄社会。“高龄”对于传统中国人追求的“福、禄、寿”的境界，起码已经达到了其中的



▲ 庄博士所筹备中的“阳明山会馆”，也将会成立社会公益基金会，让预防医学的使命能顺畅运作，以提升全民的健康品质。庄博士写下她的宏愿。



一项，但是高寿的现代意义无他，只有在身心灵都能维持健康、不生病的状况，才是高寿者的真正福气。

这几年从健康书在书市大大风行的现象来看，显现国民对健康知识有莫大的需求，养生概念也随之普及化。大家都体认了健康就是财富。然而，年轻的生命是很难体会肉体在出生的那一刻，其实就等于朝着死亡的方向走。在你能感受到有衰老的征候时，其实已经衰老了很久很久了，那时要挽回一切已经有点迟了。

熟龄族的养生保养

人类大约在30岁前后，体能就会明显地开始走下坡路，因此，我们定义这是所谓的“熟龄”。

熟龄期的正确养生观念与生活实践，决定了老年的幸福与否。

理想的高龄者之健康，必须要在熟龄时力行各种保健之道，以维持良好的生理状态。并学习多元的生活情趣，使老年之时，能因拥有充分的素养，而能健康且独具慧眼地享受生命的黄昏之美。

目前在日本，就有专门给熟龄族专用的每天功课，最热门

的是着色：利用勾好线条的花卉或风景、名画等等印刷品，只要拿起画笔在上面涂色，竟能享受到在自己手中创造出来的赏心悦目的作品，同时能获得回归童年时代的梦想的满足。再则是抄写佛经，这也是享受一种难得的与自我对话的宁



▲ 每天到公园做宇宙健康操。

静。其他还有作缝纫、编织、折纸等等以强调恢复手感、自然的创意。

其实不管是洗碗、洒扫、烹饪、阅读、写作等各种活动，都可以很认真细腻地去欣赏其中的点滴趣味，以舒泰开朗的心境，将自己的生活规划得充实、活泼而快乐，尤其打破了一般认为高龄者必须备受呵护、以静态活动为主的传统老人赡养观念，建立



了另一种独立、健康的生活模式。

家庭的核心价值

现代的社会形态早已改变，步入老年之后，并不代表生命就此停止流动。高龄者不应该选择自我放弃或过分依赖子女，反而应该好好规划这个新阶段，活出另一种感恩愉悦的况味。而这一切的准备都要在熟龄时开始。



▲ 与庄博士的合影。

长期关注老年生活的庄淑旗博士，一再地呼吁，家族感情的交流与扶持，是银发族很重要的生活环节。大部分的中老年人，儿女已经长大散居各处，平常只有过年过节才会带孙儿回家团聚，家人间的情感联系似乎也愈见疏淡与隔阂：我们传统天伦之乐所衍生的教养意义