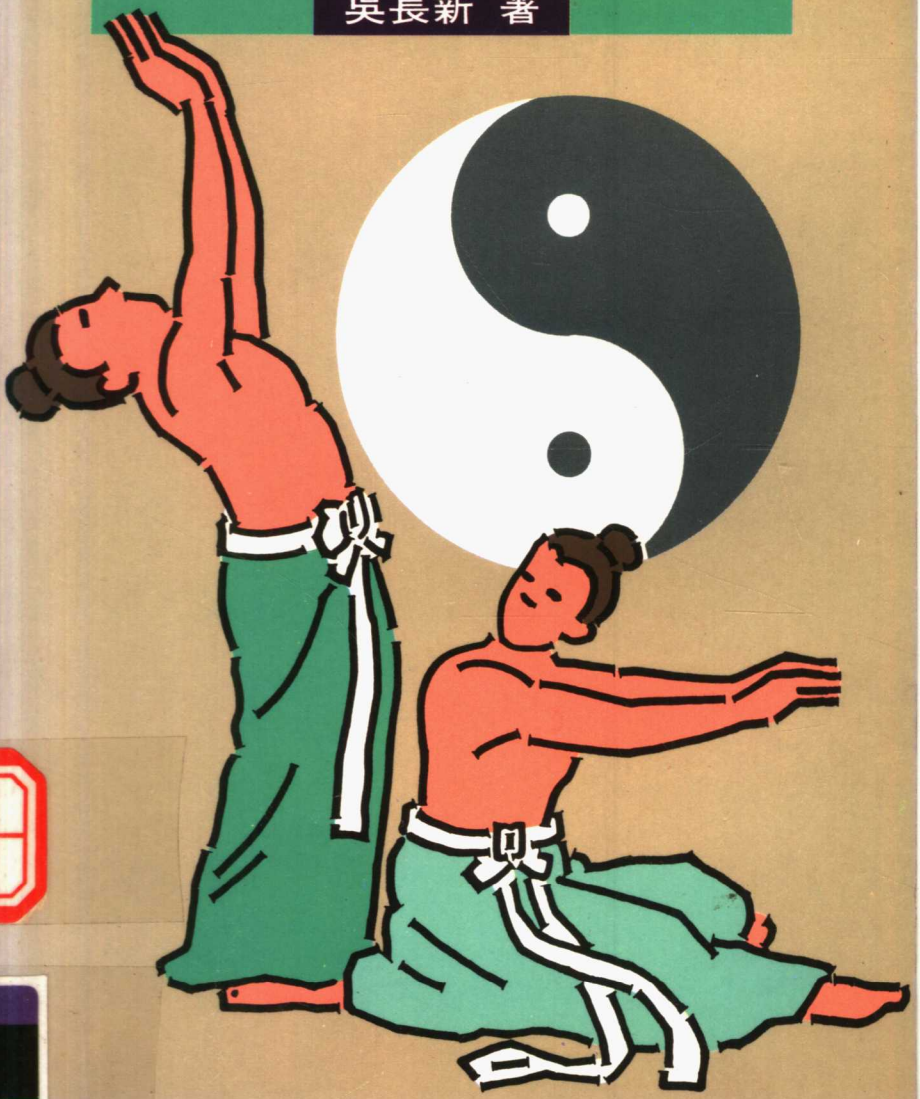
保健叢書51

中國養生寶典

吳長新 著



保健叢書㊿

中國養生寶典

吳長新 著

保健叢書㊿

中國養生寶典

1997年5月初版
有著作權・翻印必究
Printed in R.O.C.

定價：新臺幣150元

著　　者　吳　長　新
執行編輯　簡　美　玉
發 行 人　劉　國　瑞

本書如有缺頁，破損，倒裝請寄回發行所更換。

出 版 者　聯經出版事業公司
臺北市忠孝東路四段555號
電　　話：3620308・7627429
發行所：台北縣汐止鎮大同路一段367號
發行電話：6418661
郵政劃撥帳戶第0100559-3號
郵撥電話：6418662
印 刷 者　世和印製企業有限公司

行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第0130號

ISBN 957-08-1680-5(平裝)

國立中央圖書館出版品預行編目資料

中國養生寶典 / 吳長新著．--初版．
--臺北市：聯經，1997年
面；　公分．-- (保健叢書；51)
ISBN 957-08-1680-5(平裝)

I．氣功

411.12　　86004515

序

「天地是一個大宇宙，人是一個小宇宙」，人秉天地而生，一年四季的氣候變化，風、暑、濕、燥、寒、火直接影響著人體的生長機能，如植物的「春耕、夏種、秋收、冬藏」。

不知氣候的寒熱變化，如何長養健康身體，不知身體的臟腑功能，如何調適身體健康。只有順應四季的變化，了解臟腑的功能，才能順天應人，健康長壽。

古之善於養生長壽者，莫不認為，依據時序來選擇功法，依時養生，才是達到健康長壽的正確方法，最早《黃帝內經》就提到「必先歲氣，勿伐天和」。宋代氣功大師張君房有「十二月服氣法」，強調一年十二個月練氣多少應有不同。

陳希夷創制的「二十四節氣坐功法」更是清楚地主張，一年二十四節氣，隨著氣候的不斷變化，身體的機能也相應改變，因此只有遵循著春夏秋冬，這一自然界陰陽生長，收成變化的規律，採用不同的功法，才能達到氣功鍛鍊的最高效果。

因此，以時序為條件，順應著季節變化而創制的氣功，隨著季節變化生長的植物、水果等食物、藥物，以及氣候對身體情緒、臟腑等的影響，實質上來說成為人類養生保健延年益壽的最大指標。由這個角度，長期探尋古人養生的方法，謹將心得體會，依下列三個部分，分陳鋪述，並彙集成冊，以就教方家。

第一部分：二十四節氣功，順應一年四季二十四節氣的變化規律而創制的氣功鍛鍊方法。

第二部分：五臟六腑強壯功法，隨著一年四季五臟六腑功能盛衰而創制的導引治病、修養臟腑功能。

第三部分：四季食物、藥物、情緒、養生調適法，順應四季冷、暖、寒、涼的保健養生，食物、藥物服用以及情緒變化所應具備的正確觀念。

附錄部分收錄：四季常行科學氣功，行住坐臥均可操練，都是氣功，知其功理，循序漸進，持之以恆有益身心，並且能阻絕氣功「走火入魔」的疑慮與危機。

藉由這本《中國養生寶典》的出版，希望能使您健康長壽，達到自然順暢，天人合一的境界。

中華民國科學氣功學會理事長

吳長新

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

目　次

序／i
二十四節氣功
立春功／2
雨水功／4
驚蟄功／6
春分功／8
清明功／10
穀雨功／12
立夏功／14
小滿功／16
芒種功／18
夏至功／20
小暑功／22
大暑功／24
立秋功／26
處暑功／28
白露功／30

秋分功／32
寒露功／34
霜降功／36
立冬功／38
小雪功／40
大雪功／42
冬至功／44
小寒功／46
大寒功／48
五臟六腑強壯功
先春養陽法／52
肝臟導引法／54
六氣治肝法／56
修養肝臟法／58
先夏養陰法／60
心臟導引法／62
六氣治心法／64
修養心臟法／66
脾臟導引法／68
六氣治脾法／70
修養脾臟法／72
先秋養陰法／74
肺臟導引法／76

六氣治肺法／78
修養肺臟法／80
先冬養陽法／82
腎臟導引法／84
六氣治腎法／86
修養腎臟法／88

食物情緒調適法

中國人的生理時鐘／92
四時調養精神情緒的方法／96
四季飲食調攝／101
春夏養陽／104
秋冬養陰／106
春捂／108
秋凍／110
四時練氣的時間／112
四時練功的方向／114
四季選藥／118
飲食五味不可偏／120
五臟病變的季節生剋／122
四季時病／124
四季易病與發病部位／126
四季天氣傷人臟腑／128
四時咳嗽的病源／130

一日的精神盛衰／132
順應四時，疴疾不起／134
附錄
睡功／136
調理失眠的臥功／137
坐樁功／138
養生氣功正呼吸法／140
健美氣功逆呼吸法／142
自發動功／144
氣功治病／148
電話治病／150

二十四節氣功

立春功 2月4日或5日(立春)~2月19日或20日(雨水)

立春是春天的開始，陽氣初發，萬物蠢蠢欲動開始生長，雖冬寒未盡，但暖暖的東風已經吹起。

功法

正坐，右手掌按在左手背，交疊按壓在右大腿根部。用鼻吸氣，上身慢慢向左側轉動，同時扭轉頸部，眼睛朝左肩背上方注視，並將上身盡力向左上方提拔，兩肩向左上方聳起至最高點。稍作停頓，閉氣3~5秒，接著吐氣，頭慢慢向右側轉，同時拗動頸部，眼睛朝右肩背上方注視，上身向右上提拔，兩肩向右上聳起至最高點。稍作停頓閉氣3~5秒，用鼻吸氣，頭頸上身向左側轉動，如此左右互轉，連做9次或其倍數。

然後，兩手相疊，左手掌按在右手背上，按於左大腿上。

同上式作法，連做9次或其倍數。

接著恢復正坐姿勢，頭正不偏，兩手鬆開，分別輕按兩側大腿上，靜坐吐納3~5分鐘，散步收功。

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

圖 1　立春功

保健功能

對於受到風寒引起各種頭痛，或是耳後、肩背、肘臂等疼痛，都有很好的調理保健效果。

雨水功 2月19日或20日(雨水)~3月5日或6日(驚蟄)

雨水，是天下雨，水分多的意思，天氣已略溫暖，而經春雨潤澤後的農田可以準備耕種了，此時天氣下降，地氣上騰，正是陰陽交泰，萬物生長的時機。

功法

正坐，左手掌疊在右手背上，按壓右大腿，以鼻吸氣，同時上身慢慢向左側轉動，並向左側傾倒，扭頭拗頸，睜目回視，閉氣3~5秒鐘，稍作停頓後，吐氣，身體正坐，然後吸氣頭慢慢向右側轉動，上身轉向右側，同時向右側傾倒，扭頭拗頸，睜目回視，閉氣3~5秒鐘，稍作停頓後，吐氣，身體正坐，再吸氣，向左側轉動，如此反覆做9次或其倍數。

而後，右手掌疊在左手背上，按壓左大腿上。按定，同前向右側轉傾倒，如此左右反覆做9次或其倍數。

然後，恢復正坐姿勢，頭正不偏，兩手輕按兩側大腿上，靜坐調息3~5分鐘收功。

圖２　雨水功

保健功能

內分泌功能不調、乾嘔、喉痛、耳鳴、重聽甚至不聞聲音、汗出、眼角疼痛、面頰疼痛等病症，有很好的調理與保健功效。

驚蟄功 3月5日或6日(驚蟄)~3月20日或21日(春分)

驚蟄時，春雷起，地溫逐漸升高，驚醒仍蟄伏的冬眠生物，紛紛爬出來活動，充分顯露出生機勃勃的氣象。

功法

正坐，兩手輕輕按在兩側大腿上，先向左側轉動頭部，待轉至不可再轉時，改爲向右轉動。左右互轉，連做30次。

接著，兩手徐徐抬起，抬至胸前，虛握拳，轉動前臂，拳心朝上，猛力後掣，然後放鬆手掌掌心朝下，向前平伸，待兩手伸至不可再伸，再翻動前臂，掌心朝上，同時虛握拳，猛力後頓。如此反覆操練9次或其倍數。

接著，兩手輕按兩大腿上，靜坐調息3~5分鐘，散步收功。

保健功能

有擴胸舒鬱的功效。對於腰背疼痛，尤其是上背(膏肓)疼痛有很好的改善效果。

圖３　驚蟄功

其他如眼睛發黃、口乾、流鼻涕、流鼻血、喉痛、臉腫、突然間失音、頭痛、牙痛、眼睛怕光、鼻子不聞香臭等病症，有很好的調理保健效果。

春分功 3月20日或21日(春分)~4月5日或6日(清明)

春分，又稱「日夜分」，陽光直射赤道，晝夜幾乎相等，燕子飛到簷下築巢，開始準備哺育下一代，春分後陽氣漸盛，所以雷電大作，萬物生長茂盛，機體的活動功能也轉向加強。

功法

正坐，兩手掌心向下徐徐上提，至胸前連同上身一同向左側盡量平伸，但頭盡量向右側轉動至最大極限，頭微揚起，稍作停頓。

然後，兩手慢慢回縮，在胸前部連同上身向右側盡量平伸，同時頭盡量向左側轉動，至最大極限，頭微向後提起，稍作停頓。

然後，再向左伸，接著右伸，如此，連做42次。

然後，恢復正坐姿勢，兩手分別輕按兩側大腿上，靜坐調息。

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com