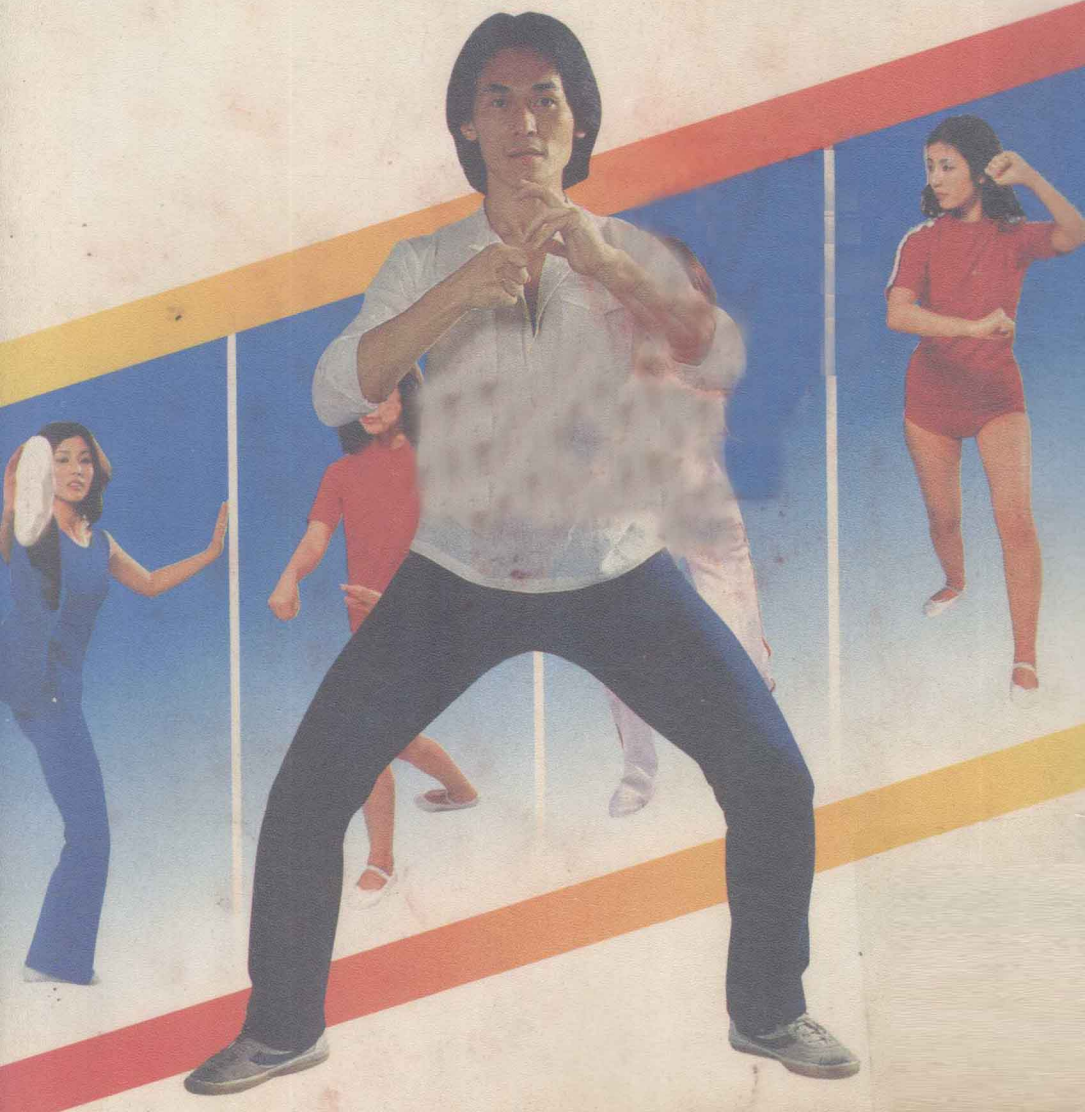


瑜珈·太極拳 八段錦

醫學上證明的健康不老術



〈原著者簡介〉

佐野 惠

1931年出生於日本靜岡縣富士市

1958年畢業於日本奈良醫科大學

1966年獲得大阪大學醫學博士

現任：醫療法人清惠會理事長

同清惠會病院院長

學校法人清惠會理事長

清惠會醫療專門學院長

清惠會第二醫療專門學院長

著者：「腦卒中克服法」

「救急醫療はなぜ嫌われるのか」

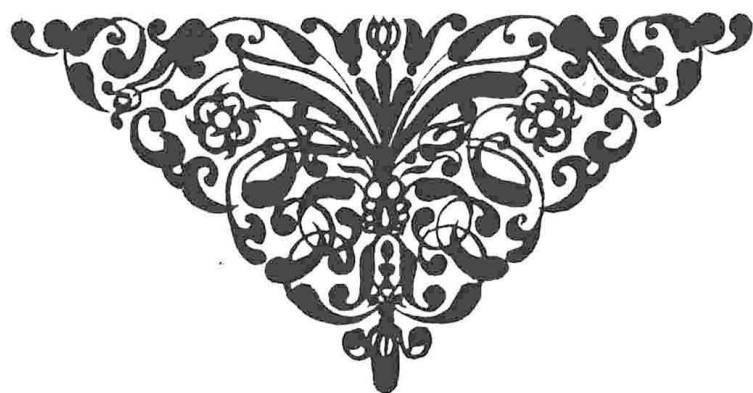
究必印翻 有所權版

家庭實用叢書13		瑜珈・太極拳・八段錦	
原著者：佐野 惠		翻譯者：鐘文訓	
發行人：林佛兒		發行所：林白出版社有限公司	
臺北市寧波西街八十八號二樓		電話：391-8867・391-1227	
免費郵撥14980		行政院新聞局局版臺業字888號	
門市部：出版家書城		臺北廣場二樓（火車站對面）	
印刷者：中寶印刷事業有限公司		三重市成功路四一巷一一弄八號	
電話：九八三一〇六一一二		實價新臺幣180元	
中華民國七十年十月二十日初版			

換掉回寄請損污、裝倒、頁缺有倘

——使您健康長壽——

瑜珈 太極拳 八段錦



林白出版社印行

序

在三年前的冬天，我突患腦溢血症。我本人是醫生，對自己身體的健康，當然會經常留意，但因為我身負醫療病患的責任，同時醫院的雜務也相當繁忙，碰巧遇上救急醫療教育機構的設立，在徹夜不停地工作之下，終於臥病在床。

好在未至不治之症，總算不幸中的大幸。經四十天的治療，就能走出戶外，從事輕微的活動。

從小我的身體就很健康，常引以自豪；在忙碌的工作崗位上，只會受過傷，卻很少生病。雖進入中年，而對自己的健康，仍頗具信心。或許由於過分的自信，導致疏忽，成為病床上的病人，這才使我確實體驗到健康的可貴。

在療養期間，情緒極不穩定，時常焦急、絕望、沮喪，經自我警告，不可因小小的挫折，就放棄一切，我還有許多任務尚未完成呢！乃在自我勉勵和鞭策下，努力施行復健工作，咬緊牙根盡力支撐著；總算皇天不負苦心人，我又再度地站立起來，擁有了新生命。我曾將當時的體驗、感想寫下來發表，現在彙集成冊，定名為「腦溢血克服法」。

在復原期中，仍要和病魔繼續奮鬥，不能稍有疏忽。所以，我才了解人生最美好的事情，莫過於擁有健康長壽的法則。這也是幸福的泉源，不是可以用金錢來衡量的。

同時，我思索著，到底要如何才能擁有健康長壽的法則以及實施的原理呢？尤其成人們，更要學習健康生活的保持法。其中若有因腦溢血而病倒的患者，我更希望他能利用臥床期間多讀書，參考我的體驗，加上他的親身經歷，以期安全度過危險期，恢復健康。為此我特致力研究，完成健康長壽的方法論。

經過不斷的思索和體驗，我終於發覺，保持健康的方法雖多，但最重要且最有效的，還是適度的運動，並且在日常生活中貫徹始終。

事實上，中國原有的武術和外來的宗教信仰，形成獨特的健康法；如果能確實學習，相信具有極高的價值和實用性。

例如：瑜珈術、太極拳、坐禪……等，我都做過調查。可是，所得的結果，並不盡理想，而無法了解確實的要領。因此，我親自到印度一趟，也曾前往香港學習。回來之後，將所見的事實、所得的資料，加以整理，作有系統的介紹。或許內容稍嫌艱澀，但初學者若能反覆詳讀，應該可以融會貫通的。

本書中的復健和瑜珈兩項，我認為頗為相似。因為我曾患腦溢血症，爲了避免腦血栓後遺症，曾接受過實際的復健工作；後來，我又研究瑜珈術，相互比較才有了這種看法。

本書如蒙讀者惠閱，詳讀及加以切實實行，因此而確保身體健康，延年益壽，就是我最大的期待和喜悅。

最後，尤其切盼腦溢血症的患者，能參閱本書，努力從事復健工作，相信一定可以重新獲得健康，並能夠防止再發。

瑜珈、太極拳・八段錦 目次

第一章 我學習瑜珈的經過

第一節 與病魔奮鬥才知道健康的可貴……………一四

從復健到瑜珈／復健和肝機能

第二節 健康長壽的要訣……………一八

渡過燦爛的壯年期／處事接物應以「少些」為座右銘

第三節 健康法的分類……………二三

懶惰型（非運動型）健康法／努力型（運動型）健

康法／健康法的瑜珈

第二章 在印度所見的實際瑜珈術

第一節 爲了親眼目睹前往印度……………三四

印度國立瑜珈研究所

第二節 瑜珈的實技……………四一

預備淨化法／呼吸法（調氣法）／阿薩那（坐法・體位）／二十六種基本姿勢

第三節 自習瑜珈的注意事項……………八三

從身心的淨化開始／使身體柔順的準備運動／坐法

體位的程序設計／各種症狀的治療效果

第三章 瑜珈的哲學・文化史的背景

第一節 瑜珈史略……………九二

黎明期／上卡哲學／瑜珈各流派／現代瑜珈

第二節 修行瑜珈的八階段……………一〇一

第四章 瑜珈的醫學說明

第一節 瑜珈的生理學.....	一〇六
-----------------	-----

基礎代謝和瑜珈／運動的生理／恢復神經性疲勞和
頭腦疲勞的理論／血液、血管和瑜珈／因馬拉松而
暴卒和肌肉的退化

第二節 瑜珈在醫學上的好處.....	一一五
--------------------	-----

瑜珈可以預防疾病

第五章 復健和瑜珈

第一節 復健的原理.....	一二二
----------------	-----

復健的原理和效用／血管、生命、復健

第二節 實際的復健和瑜珈的關連性.....	一二五
-----------------------	-----

復健的準備、運動、呼吸法／瑜珈和復健的共同點
／瑜珈和復健的差異點／瑜珈是否可應用在復健上

／瑜珈、復健和補助道路

第六章 東方的健康長壽法

第一節 八段錦……………一三五

準備姿勢／立禪／甩手／八段錦的實技和醫學上的

觀察／八段錦的呼吸法

第二節 太極拳……………一五九

太極拳的理論／太極拳的特長／實技／實技的表現

／實技的解說

第三節 真向法、盤坐拔刀……………一七五

第四節 禪……………一七八

禪的起源／坐禪方法論／疾病和禪／坐禪觀法和禪
的呼吸法

第七章 東方醫學和各式健康法

第一節 東方醫學和冥想……………一八六

東西方醫學的差異／東方醫學的基礎理論／陰陽學說的基本觀點／五行學說的基本觀點／關於氣、血、津液／氣的基本功能／氣的病理變化／血／津液／臟腑／發生疾病的原理

第二節 健康法和經穴的關係……………一九五

經絡學說／由經絡學說看八段錦

第三節 運動時的體和氣……………二〇一

氣之源／氣的分布

第一章 我學習瑜珈的經過

第一節 與病魔奮鬥才知道健康的可貴

從復健到瑜珈

不論陽光炙晒或是下雪凍寒的日子，我都在野外從事復健工作，每天早晨、傍晚，也到戶外散步或做馬拉松式的運動，偶爾會覺得頭腦不清楚，身體也呈現疲勞狀態，與平時的感覺有些微的不同。

我曾經因為腦溢血症臥倒在床，經過一段時間的休養，仍然回到醫院服務，堅守自己的崗位，繼續貢獻所學。可是腦部極易疲倦，且有日漸加劇的傾向；本人是醫院的院長，或許因職務較為繁忙，才產生不良的反應，以致腦部極易疲倦，視力也不如從前，常有酸澀之感，我害怕長此下去，又會舊疾復發；除了我本身已具有的醫學常識外，又請教了前輩和其他的專科醫師，服下許多藥物，甚至藉助於喝咖啡來提高工作效率和精神和情緒，無奈總是不見效。煩惱之餘，只好每天下班後，回到家中，即換上便服到野外散步，或拿著鐵棒橫棍反覆地運動，同時又參考體操方式（和現代的八段錦、太極拳頗為類似）勤練體操，做完上述的種種活動後又跑步回家，以蓮蓬式的

噴水頭沖洗身體，然後再浸熱水，此時，整日的疲倦似乎消失無踪，腦筋很自然的恢復清醒，剎那間又重拾健康。

肉體上的疲倦，如果做些輕微的運動，疲倦感會減輕而消失；反之，做激烈的運動，不但無法使精神恢復，反而會增加疲勞感。四肢一旦呈現了強烈的倦怠，可以請專家做醫學經穴的指壓或按摩。身體四肢經過專家的按摩推拿，能夠迅速地消除疲勞、振作精神，這是我親身體驗的，相信別人也有相同的體會。

為何會如此呢？記得妻子曾對我說：「今天你看來似乎疲憊不堪，在家休息不要去散步吧！」我瞪了她一眼，回答說：「妳真不懂，就是爲了感到疲倦才要去散步的。」一面說，一面換穿運動服裝，妻子搖搖頭，又說：「唉！我真搞不懂。」她是一副茫然無知的樣子。事實上，這個時候我只知道散步能消除疲勞，使整個身體異常舒暢，頭腦清晰、體力旺盛、眼睛視力也更清晰，至於其真正的原因仍未探究出來。

突如其來的靈感，令我想到消除疲勞或許與運動有著某方面的關連。爲了獲得確實的理論根據，立刻翻閱生理學上的運動論一篇，同時參考古代流傳至今的健康法，包括瑜珈、禪振作精神……等書，希望能找到有力的證明。

復健治療、慢跑……等都會消除疲勞，那麼瑜珈也具有相同的效用嗎？如果瑜珈能包括瑜珈，應該也是屬於運動生理學的範圍之內，亦應找得到詳細的說明，這個信念是本人堅信不眼睛視