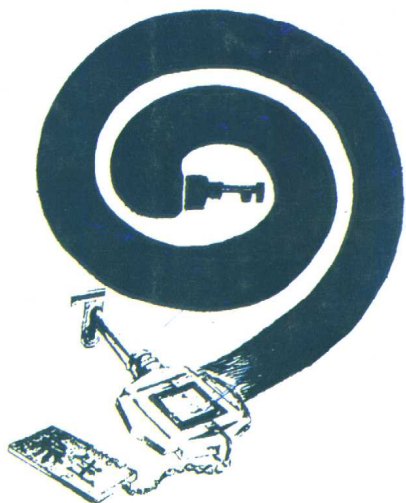


养生八诀 十六宜

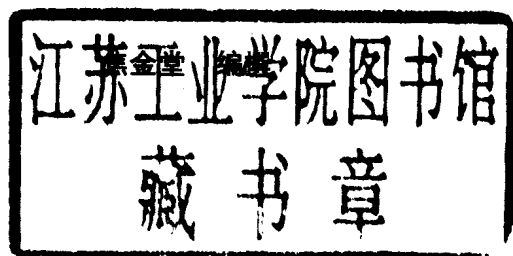
[台湾] 焦金堂 编撰

不是秘诀 胜过秘诀
信心、诚心、恒心、耐心



中国世界语出版社

养生八诀十六宜



中国世界语出版社
一九九五年·北京

(京)新登字 131 号

著作权合同登记号:图字 01—95—223

图书在版编目(CIP)数据

养生八诀十六宜/焦金堂编撰.-北京:中国世界语出版社,1995.7

(松鹤养生保健丛书)

ISBN7-5052-0236-7

I. 养… II. 焦… III. 保健-基本知识 N.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 07902 号

责任编辑:张俊清

封面设计:张 念

养生八诀十六宜

焦金堂编撰

中国世界语出版社出版

(北京百万庄路 24 号 邮编:100037)

电话:8326334)

全国新华书店经销

兰空印刷厂印刷

开本:787×1092 1/32 印张:2.75 字数:51 千

1995 年 9 月第 1 版 1995 年 9 月第一次印刷

印数:0—15000 册

ISBN7-5052-0236-7/R·6

定价:3.50 元

(版权所有·侵权必究)

▲ 本书如有印刷装订错误,敬请寄回本社更换。

出版说明

本书包括两个专题、一篇修持法要和三篇附录。第一篇专题“养生八诀”是作者参证古今养生文献归纳所得一套人人易行，行而有效的长寿养生方法。

第二篇“养生十六宜”是根据明朝年逾一百五十岁的养生家冷谦所著的“修龄要旨”而来，此书曾流传到日本，普受重视，今白话重新整理以发扬这份难得的文化遗产，并增进人民身心健康。

其它三篇附录：“步行运动的好处与有效方法”、“浑元一式太极养生功”和“自然静坐法”，是修持“养生八诀”行功的实践方法，长期修炼可以祛百邪，强身心，延年益寿。

本书原由台湾松鹤出版社以繁体字出版。为了适应广大读者的需要，我们征得作者焦金堂先生和松鹤出版社的同意，现由我社在大陆独家出版。在此，我们谨向焦先生和松鹤出版社以及所有为本书的顺利出版作出贡献的人们表示衷心的感谢！

中国世界语出版社
一九九五年六月

南 序

安徽当涂焦金堂先生，生于一九一六年，美国新泽西州警官学校毕业。焦氏于少年时期修习儒家学术，为人处世谨遵忠恕之道，律己甚严，而待人以诚信。

焦氏服务公司数十载，历任督导、讲师、讲座等职。中年后更潜心性命之学，颇有心得。退休后仍孜孜不倦，经常远赴美国，收集西方最新医学科技有关健康长寿的信息，再结合中华传统文献、中医及民俗养生经验等，编集成册，倡导“哲学养命，科学养生”的理念，造福社会人群。焦氏著作出版后，极受读者欢迎，被认为是促进健康、祛病延年的佳作。

国家民族的强弱进步与否，是与国民健康息息相关的。有健康的国民才有强大的民族精神体魄，并可节省医疗资源，加强国家的力量。因而有关增进健康身心的书籍，关系社会极大，不能等闲视之。焦氏数年来努力的贡献自不待言。

焦氏平素乐善好施，不仅捐资帮助焦氏宗亲子弟就学，也经常捐献其他社会公益活动，而且为善不欲人知，相识者无不赞叹他品德的高尚。

今欣闻焦氏著作三种以简体字在大陆印行，相信广大读者必能受益良多，真佳音也。

南怀瑾

一九九五年四月

自 序

几千年来,中国的传统养生之道,经过历代医学家和养生家不断的研究发展、累积经验、实践补充,单单以养生专著来说,统计现存的文献就不下两百多种,内容琳琅满目,多采多姿,确实是一大珍贵的宝藏。如能认真地加以发掘整理,并将现代科学的保健知识予以融合,去芜存菁,相互补益,选择其中精简有效的方法,形成一种普及大众的养生之道或保健方法,经过具体的实践,认定确有利于防病强身、延年益寿者,予以介绍推广,不仅自身获益,并能嘉惠人群。

作者有鉴于此,本着为社会大众健康服务的心愿,不揣简陋,谨将身受其益的养生经验,编著了《养生八诀十六宜》一书,作为松鹤养生保健丛书的一种出版,希望给读者们提供一把打开健康智慧之门的钥匙,使人人能获得最佳的身心整体健康,青春焕发,以发挥他们的经验、智慧与才能,贡献社会,服务人群,提高人生的意义与价值,享受健康愉快的幸福生活。这是出版本丛书的最大愿望。

《养生八诀十六宜》包括两个专题及一篇修持法要和三篇附录。

第一篇专题“养生八诀”,是介绍以“头冷、脚热,少食、多动,腹实、胸宽,意净、心安”八项修持要诀的一套养生方法。它是作者三十多年来从所搜集的大量古今中外养生保健文献中,经过参阅、研究、分析与归纳,并撷取精华、博采众长和进行长期的实践而形成的一套身心整体健康的养生之道,对防

病强身、延年益寿的确具有不可思议的功效，常自诩为“没有秘诀，胜过秘诀”的养生之道。

第二篇专题“养生十六宜”是介绍一种失传的中国古代养生术。这套养生术包括了我国古代养生术中的“导引”、“经穴按摩”以及“气功”的精华，是侨居日本的老友所寄赠的。据他说：“这份‘养生十六宜’是日本北海道札幌市一位老太太的珍藏。这位老太太已年逾百岁，犹耳聪目明、头脑清晰、身体硬朗、行动自如。她的家族坚持修炼此种养生功夫，寿过九旬或臻百岁的代不乏人，是实践‘养生十六宜’最好的见证。而这份珍藏的养生文献自公开后，一度曾在日本民间争相传抄，并掀起了实践的热潮。”

这套“养生十六宜”经作者多方考证，发现它就是我国明初冷谦所著《修龄要旨》所载的“十六宜”。冷谦是明代一位年逾一百五十岁的养生家。显然，日本流传的“养生十六宜”是从我国传去的，并非日本的产物。而这套养生功夫则是从中国数百种传统的养生术中汲取其中的精华而形成的，非常合乎科学和医学的原理与法则，它不但能防病强身，而且还能延年益寿。只是老友所寄赠的“养生十六宜”抄件，多用精简深奥的古文写成，颇难为现代一般人所理解。为了便于推广，用现代的观点和语体文重加整理，并赋予时代的新义，以便易懂易行。使这份宝贵的民族文化遗产得以发扬光大，为社会大众创造健康幸福的人生。

第三篇修持法要，是说明修持“养生八诀十六宜”必须掌握的方法。

至于附录三篇——“步行运动的好处与有效方法”、“浑元一式太极养生功”和“自然静坐法”，是修持“养生八诀”在行功

中的几种实践方法,对促进“养生八诀”的功能有相辅相成的作用。同时,附录的这三种养生保健方法,如果选用其中的一种单独修炼,也能产生养生保健的效果。

《养生八诀十六宜》内容丰富,方法简明,而且包括了养生保健方面有关饮食、运动、生活、情志与心灵等基本要素,并符合“哲学养命、科学养生”的主旨,如果能选择一种适合自己体质、兴趣与需要的方法持之以恒地修炼,对身心的整体健康与延年益寿一定有所裨益。

野人献曝,这是作者对读者们的一项最虔诚的献礼,敬祝人人青春常驻,松鹤延年,并请批评指教。

焦金堂

一九九二年八月

发行“松鹤养生保健丛书”的缘起

健康长寿是古今中外人类的共同愿望。因为它是生存发展的本能需要,是生命成长的活力,是改善生活的动能,是幸福快乐的泉源,更是实现完美人生最重要的基本条件。

现代科学文明的发展,物质建设的进步,为人类带来了许多的幸福与便利,也给人类的健康造成了难以估计的不利影响。在“功利主义”抬头的地区,物质与精神建设的失衡,影响所及,最令人忧心的是,名利权势的争夺导致社会秩序的脱序,治安紊乱;纸醉金迷的沉溺造成社会风气的败坏,道德沦丧。以致整日生活在这种混乱不安、紧张焦虑、公害污染、精神空虚环境中的人们,患成人慢性病——高血压、动脉硬化、糖尿病、脑中风、胃溃疡、癌症,以及老年痴呆症等精神异常的疾病有增无减,身心健康日趋恶化,在生理健康上、人性发展上和社会生态上都亮起示警的红灯!

鉴于这种“功利主义”的思想,贪得无厌的欲望所产生的健康危机与社会危机,其演进发展及可能导致的恶果,已极为严重,应予以高度的警觉与认识,并迅谋解决之道。否则病入膏肓,不仅个人丧失了健康,更可能影响民族精神的解体!

健康是一切的根本。人类有自己造成的破坏力量,也有向上向善的建设力量。本社认为化解现代人身心危机之道,仍须从人的身心完整的健康建设着手。协助社会大众获得最新的医药保健资料,树立正确的健康长寿观念,借着对“哲学养命”与“科学养生”的认识与实践,以达到身心的自我更新与调适,

使人人活得健康，活得长寿，活得有价值；并能移风易俗，扭转趋势，为社会作更多的贡献，则可能化危机为转机。因此，出版增进健康长寿的知识、经验和智慧的养生保健丛书，就显得迫切需要了。

根据美国参议院营养委员会在一九七五至一九七七年所从事的一项世界性饮食与健康状况的调查研究结论认定：“现今大家视为问题的成人病，都是现代医药无法根治的疾病。由六十年代开始，预防医学已开始取代往日以治疗为主的医学。”说明照顾健康，应重视“预防重于治疗”的观念，并视为每个人自己的责任。这也就是中国在两千多年前就提示的“上医治未病”、“防病于未生”的医学与养生之道的哲理，要我们对自己的生命与健康作妥善的经营与管理，防患于未然，自求多福。准此，社会大众就需要从更多养生与养德并重的医药保健丛书中，获取增进自我健康管理正确知识和方法，以实现身心完整健康的愿望。

鉴于这一迫切需要，本着为中老年健康长寿服务的心愿，和亲友们的恳切建议，我们决定将过去八年来自费编印赠阅的养生保健丛书和专题手册的服务范围，扩大成立松鹤出版社，发行“松鹤养生保健丛书”和专题手册，希望能为社会大众的健康长寿作出实质的贡献；能为读者们提供“自我健康计划”经营管理的优良读物与丰富的参考资料，创造健康长寿、幸福快乐的人生。同时，我们审慎地确立下列的出版宗旨，并将信守不渝！

第一、我们办的是焦氏报恩堂文教基金会服务社会的一项健康福利事业。它是以报恩的心愿，回馈社会为宗旨，而不以营利为目的。出售读物的利润，仍积累为焦氏报恩堂文教会

的基金,以扩大服务的基础与范围。

第二、我们出版的“松鹤养生保健丛书”和专题手册,是以“哲学养命”与“科学养生”的理念为基础的,融合中国传统的养生经验和西方现代科学保健知识的精华为内容,期使养生与养德并重,传统与现代交融,为读者提供德、智、群、美、体五育并重,性命双修的优良读物。

第三、我们出版的“松鹤养生保健丛书”和专题手册,在养生保健方法方面,不谈玄说秘,不介绍秘诀灵丹,而是从饮食、运动、心理、生活、工作及休闲活动等健康的基本要素出发,结合食、衣、住、行、育、乐人生六大需要的主要环节,介绍论之有据、言之有物、简便易行、行之有效的方法。在文字表达方面力求语体化;对采用古代典籍原文或现代科学专用语汇,则加以解释,务求深入浅出,易懂易行,使之成为具有时代性、科学性、知识性和实用性的养生保健读物。

这是一项关系社会大众健康的文化事业。我们同仁报恩回馈社会的愿力无穷,但能力条件都极有限,且疏漏缺失也在所难免,尚祈专家学者及广大的读者惠予指教批评,并鼎力支持,尤深感祷!

松龄长岁月,鹤算计春秋。本社谨在此以虔诚的心意,祝愿您松鹤遐龄,安登寿域!

松鹤出版社

一九九二年五月

目 录

出版说明

南 序

自 序

发行“松鹤养生保健丛书”的缘起

第一篇 养生八诀

——没有秘诀，胜过秘诀 1

一、前言 1

二、关于头冷、脚热 3

三、关于少食、多动 8

四、关于腹实、胸宽 15

五、关于意净、心安 18

第二篇 祛病延年的养生十六宜

——介绍一种失传的中国古代养生术 22

一、得来全不费工夫 22

二、是中国传统养生术的精华 24

三、行功的方法和效益 25

四、行功的要领 33

五、我们要善用这份宝贵的民族文化遗产 35

六、养生十六宜行功示意图 37

七、干浴行功示意图 42

第三篇 “养生八诀十六宜”的修持法要 46

一、要具有五种心——信心、诚心、恒心、耐心、 精进心·····	46
二、要重行证不重知解·····	47
三、要建立美好的意念·····	48
四、要与日常生活相结合·····	49
第四篇 附录 ·····	50
步行运动的好处与有效方法(附录一)·····	50
一、步行运动好处多·····	50
二、步行运动的有效方法·····	54
浑元一式太极养生功(附录二) ·····	61
自然静坐法(附录三) ·····	70
一、自然静坐的目标·····	70
二、自然静坐的守则·····	71
三、静坐前的准备·····	72
四、自然静坐的方法·····	73
五、静坐完毕后注意事项·····	76

第一篇 养生八诀

——没有秘诀，胜过秘诀

一、前言

健康长寿是古今中外人人追求的愿望。为了实现这个愿望，产生了许多许多的养生之道和保健方法。

中国的传统医学历来重视养生之道，几千年来创造了独特的理论体系和积累了丰富的实践经验，提供了防病强身、延年益寿的各种方法，为中华民族的延绵昌盛作出了卓越的贡献。

这些养生之道，有的来自道家、儒家、佛家和杂家；有的经过历代医学家、养生家和民间经验的积累，并得到了提炼升华。但是，也有一些人故弄虚玄，利用隐讳的歌诀、天干地支、阴阳五行的神秘外表，把某些养生的方法标榜为神功秘诀。其实，正常的养生之道并没有什么秘诀，人们只要在日常生活中注意均衡的营养、持之以恒的运动、规律的生活和心灵的平静等健康长寿的基本法则，就可获得防病强身、抗老延年的效果。如果舍正道而不走，谈玄说秘，故弄玄虚，那就是邪门歪道、江湖术士和医药骗子的行径了，不仅无益于养生保健，反而因之走火入魔，危害自己的健康，甚至折损寿命！

三十多年来,作者致力于中国传统养生之道与西方科学保健知识的研究与实验,终于从古今中外各种养生保健方法中,提炼出“养生八诀”,持恒修炼调摄的结果,不仅使所患的急性肝炎、肋膜炎、高血压、心律不齐、摄护腺肥大和神经衰弱等成人慢性病完全消失,而且健康逾恒。一九九〇年在美国曾作了一次全面的健康检查,结果是血压、胆固醇、血糖、尿酸数值和心、肺、胃、肠、肝、肾等内脏功能都很正常,相当于健康中年人的标准,而且耳聪目明、嗅觉灵敏、牙齿坚固、反应敏捷、行动灵活,没有任何老人病的征候,对年近八旬的老人来说,可以证实修持“养生八诀”其效显著,信而有征。

所谓“养生八诀”,就是:修炼头冷、脚热,少食、多动,腹实、胸宽,意净、心安八种养生的方法。朋友们都希望我能把它整理出来,使有益于健康长寿的养生之道让大家分享。我本着为社会大众健康服务和愿天下人“青春常驻、松鹤遐龄”的心愿,不敢自秘,谨将此“养生八诀”贡献给重视养生、希望提高生命价值、创造幸福人生的朋友们参考,并请指教。

二、关于头冷、脚热

头冷为什么有助于健康长寿？

从生理方面研究，头部保持清凉冷静，则脑部的血流量减少，脑的活动量降低，使大脑皮质神经获得充分的休息，并有助于安眠。适度的休息与深度的安眠，是增进健康长寿的重要因素。相反地，如果头热的话，实际上就是血液大量地流入脑部，使脑部处于兴奋状态，脑血管膨胀，同时手脚发冷，易形成高血压，严重的可能导致中风等。

另外从心理方面分析，头冷与情绪有密切的关系，因为有许多疾病是由于我们对七情——喜、怒、忧、思、悲、惊、恐未能作适当的排遣而发生，如果我们能看得开，超越得失心，本着该来则来、该去则去的处世原则，心情就会放松许多；心情放松，头脑自然冷静。这就是头冷可以增进健康长寿的心理因素。

但是，这也只是就生理与心理的因素而言。其实佛家对保持头脑冷静清凉，在心地法门修持方面，则有更精辟的见地。这不仅符合现代的心理卫生，有助于健康长寿，更能净化我们的思想，引领我们的行为走向慈悲、智慧、光明与清净的境界，健康长寿则为余事了。

佛家认为人的烦恼来自贪、嗔、痴三毒；贪、嗔、痴则缘于“妄心不息”，是烦恼的根源。妄心好像一把火，人的妄心一动，就像一把火在内心燃烧一样，会产生诸般烦恼，所以烦恼又称“热恼”。特别是嗔毒，就是怨恨心、嫉妒心，我们又称它为“无

名火”。在佛法上讲：“一念嗔心起，火烧功德林。”无名火一发，不是胜利冲昏了头脑，就是妄心扰得你思想混乱，心神不安。所以唐代有位诗人杜荀鹤在悟空上人院题诗，特别提醒我们：

“安祥未必须山水；
灭却心头火自凉。”

这告诉我们要保持头脑冷静，达到清凉的境界，必须清除心中的妄想杂念，特别是嗔恨心。能如此，则头脑冷静，思虑清净，凡事不动无名，妙明真心即现眼前，便可安顿身心。头脑冷静可以增进健康长寿的哲理真谛即在于此。

我们怎样能做到头冷呢？

第一、就是三国时代养生家应璩在他的《三叟长寿歌》中所提示的：“下叟前致辞，夜卧不覆首。”睡觉时不要以被子蒙头。另外炼功夫有经验的人还告诉我们，炼功时不要带帽子。这些都是养生有道的人对保持头冷、增进健康长寿的实证经验。

第二、要保持脚热。头热与脚冷互为因果，脚热则头冷，头冷则脚热。脚热不仅可松弛肌肉，消除疲劳，而且可以促进血液循环、血脉通畅，并引导血液下行，有助于头脑冷静、稳定情绪、养神宁心，增进健康长寿。

第三、要经常自我省察。就是在修养方面作自我反省的功夫。因为一个人头脑能否清净，与修心养性有密切的关系。如果能多读书明理，随时检点自己、反省自身，克服妄想杂念，消除嗔恨心，使理智常保清醒，不让情感与欲望恣意妄行，久而久之，变化气质，养成胸怀坦荡，心平气和，自然就能保持头脑冷静。

第四、要保持心灵的平静。俗谚有云：“心静自然凉”。心