

七大健康法

病人之大希望

七大健康法

陽明書局出版

喫飯教科書

粗食猛健法

劉仁航譯

譯自日本農學士所著根據精之科學養生法及今平民主義之寶典人人得此於今喫飯大問題頂少也解決一半定價每冊大洋七角

寄售處上海暨各省商務印書館

版權所有翻印必究 1928年9月三版

七大健康法全一冊

每冊大洋一元二角

編譯者 天養館主劉仁航

印刷者 商務印書館

發行者 陽明書店
上海寶山路三德里B字二號

寄售處 各省商務印書館

七大健康法序

王立才

數年前得見劉仁航先生所譯七大健康法。甚爲歡迎。與友人共研究。實行腹部呼吸法。一時相驚爲有效。既而淡然置之。今年又翻出細閱。則目光與前大異。從前但注意於二木岡田二氏腹部呼吸之異同。視裸仙人之法爲奇怪不足採。今則以爲裸仙人之方法大足爲吾師資。與吾國易筋經及美國彭南脫返老還童法頗多相似之點。惟未曾身親研究而實行者。毫無容喙之餘地。總而言之。七大家各有所長。均有可採。吾人欲採用之。先須具排除俗務。每日實行之決心。各修養家。恐人之畏難而不肯行也。姑巽言以誘之曰。每日只三十分鐘。甚者更少。數只須十五分鐘足矣。如此甘言相誘。亦可謂苦口婆心矣。然余實地試驗。則知俗務之難排也。初以爲十五分鐘甚容易。實則俗務紛乘。必致十五分鐘亦同畫餅而止。故苟自認爲生命貴重。確信如此修養。必可多活幾年。直須預備半日光陰。研究此事。預備半日光陰。尙恐爲俗務所乘。七折八扣。減少至三十分鐘。十五分鐘。否則研究此事之實際。殆等於零。既未實地研究。何能深知其甘苦得失。故不研究則已。苟欲研究。則當認此書如聖經賢傳。不厭百回以讀之。故此書宜用大字本。不宜用小字本。敢獻芻蕘。伏

望

採納。

七大健康法

序

二

比較研究

七大健康法序

人者生物也。無論進而創國家社會之鴻業。退而爲太平安樂之逸民。必以健康爲生存第一義。苟忽於健康乎。則萬事休矣。天演界競爭益烈。健康增進要求之聲益高。本書搜羅當世盛行之七大健康法。而比較研究。說明其長短異同之點。蓋欲使讀者。由此而獲增進健康之效。乃國家之慶也。

回顧西歐大陸。及亞東一角。方包於黯淡戰雲中。案此時日本正最後勝敗。終歸實力解決。而所謂實力者。要視各國國民之健康與否爲斷。然則健康一事。豈第爲一己云爾哉。

大正三年歐洲大酣戰之秋

東京市衛生試驗所長 醫學博士遠山椿吉識

松屋陸軍軍醫自序

人類急務。莫大於生存。與其療病已發。毋寧却病未萌。乃就現行諸大家健康法。研究其長短得失。皆積年而成。足會心稱快者。故特推薦於世。讀者幸勉力焉。余所望也。

大正三年秋

著者識

譯例

人生斯世。不論聖賢豪傑。無不有病苦者。當其困時。萬念俱灰。僕體素弱。十餘歲時。常憂鬱。髮早白。每念顏子二十而髮早白。三十二而卒。又好讀屈原宋玉賈誼等悲秋諸作。常自疑將來恐難度三十也。二十餘歲。大病二次。幾至求死。居南京時。記一日登北極閣。凡息二次而不能上。其憊如此。比研究身心修養諸書。久之。乃有所止。悲觀盡去。易爲樂觀。今雖歷更憂患。而精神益強固。此後自非例外損傷。可確信爲無病人矣。乃取日本七大健康家。以修養愈病之實效。譯行於世。以告同病者。知樂天修養爲最要也。

一、此書成於日本陸軍軍醫之手。序者亦爲醫學博士。現任東京市衛生試驗所長。故書中內容極爲確實。所采皆一時名大家卓著成效者。

二、書中七大家。各有特異之點。獨到之精神。絕無相同。此其異也。

三、書中七大家。多因先天後天。身膺病痛。陷於瀕死之危境。徒以醫藥無靈。故皆以自力修養。而得絕處逢生。不但爲第一流健康之身體。且成爲赫赫有名大人物。殊足令凡有疾病之人聞之。油然而生絕大希望。可以一躍直起。歡喜鼓

舞者。故題曰病人之大希望。良非虛也。

四、各大家中。境遇極艱苦。以裸仙人爲最。至因困於積病。求死不獲。其後乃竟鍛鍊成金剛之體格。實古今不多之奇人也。收效亦最巨焉。病人聞此。其希望爲何如哉。

五、各大家中。二木氏。高野氏。皆爲名醫。白隱氏爲一高僧。裸仙人與禪之關係亦深。岡田藤田。乃皆以修養却病而成。二大宗教家。弟子數萬人。有新使命之偉觀矣。雖彼未言明。然事實如此。川合氏乃一武術家。軍人勇士也。

六、各家中有醫士。有軍人。有學者。有僧侶。可謂文武具備。本書雖題曰病者之大希望。實不限於病人。乃爲此修養。於未病時修養尤宜。若裸仙人之水泳。川合氏之武術柔術。水陸軍人皆應仿效也。

七、修習之人。須注意者。日本立國文化。雖與我國似同。而實有大異者。關於精神修養。日本大抵以佛法禪學爲骨髓。却非死禪之比。故各修養大家。殆無不受禪學影響者。其次則陽明。而陽明實出於禪也。關於應用禪學諸書。擬多編數種。陸續印行。以一潤吾國精神界之煩悶。使窮澤生流。枯木發榮。改造民格。振

起國風。此不佞本願也。

八、此書首爲叙論。末爲結論。比較研究。而中間叙列七大家除七大家本來精神外。叙論結論尤關緊要。不可忽也。

中華民國六年五月世界酣戰之會天養館主識於上海維摩方丈室

比較研究

七大健康法目次

緒論

一 國民健康之切要

二 勤勉與健康

三 健康法之根據

四 食物與攝生

五 睡眠與健康

六 空氣之良否

七 精神與肉體之關係

八 節慾與健康

第一章 二木醫學博士腹式呼吸法

一 研究之動機

二 橫膈膜之運動

三 腹式呼吸之效果 一

四 腹式呼吸之效果 二

五 血液之循環

六 恐怖膽怯之原理 膽力養成要訣

七 腹式呼吸 及於各部系統之效果

八 深呼吸方法 一坐時姿勢要件 二呼吸皆從鼻出入 三日常注意

九 呼吸之二種

十 精神狀態及於健康之影響

十一 百病生於氣

第二章 岡田式靜坐法

一 靜坐者何也 二 靜坐法之由來

三 修養家岡田氏之體格 四 眞空之人格

五 靜坐方法

甲 兩足 一 二 三 四 五 六 七

乙 膝 一 二 三

丙 腹臂胸 一 二 三

丁 鳩尾落下之特色 一 二 三

四

戊 兩手 頭目 呼吸 一 二 三 己 靜坐中之精神狀態 一 二 三 四

庚 靜坐之時間與身體動搖 凡 六 辛 呼吸之調節

壬 正呼吸 一 二 三 四 五 癸 正呼吸練習法 凡 十三 又 三

子 呼吸及下腹緊張之注意 凡 五 丑 體之動搖

寅 健康不足爲靜坐之目的

六 靜坐之原理 七 精神與肉體之關係 各種病之實效

附治病實驗錄

一 天野博士肥滿病全治 二 鈴木充美呼吸器病退治

三 太田黑重五郎之不眠症全治 四 木下尙江氏社會主義之一變

第三章 裸仙人強健法

一 裸仙人者誰與 二 裸仙人之病極求死

三 裸仙人之增進健康法 六 條 四 北國之裸生活

五 樂天者健康之根本 東坡詩 王法乾之達觀妙義

六 裸仙人運動法

第一 胸腹式呼吸法

第二 呼吸運動法 一 二 三 四

第三 全身運動法 一下肢運動 二腰部運動 三強度腹部運動 四膝運動 又下腹用力法

第四 冷水摩擦 冷水浴

第五 日光浴 一 二 三

第六 深呼吸

第七 腹式呼吸

第八 乾布摩擦

第九 室內體操

第十 發聲運動

第十一 水泳與屈伸法 凡五不善水泳者之危險

七 食物與攝生

第一 食物滋養品之真義

第二 每朝飲冷水

第三 用鹽須適度

第四 絕對禁酒 理由 一 二 三 四 酒禍亡國之事例

八 精神修養與健康

第一 丹田法

第二 禪

第三 神經衰弱退治法

九 寒中大水泳

第一次 橫斷千曲川 軍艦水兵溺死之激憤

橫渡隅田川之寒泳隊 元旦賀年

第二次 橫斷千曲川

千曲川犀川匯流處之寒水泳

隅田川之着衣寒水泳

第四章 藤田式心氣調和法

一 本修養法之由來

二 確信者何與

三 藤田氏修養之效果

四 精神與肉體之關係

五 藤田氏之少壯時代

六 實修者之注意

七 實修之方法

甲 調身法

一 坐勢

二 身勢

三 預備行爲

乙 調息法

(天)努力呼吸

一 二 三 四 五 六

(地)丹田呼吸

(人)體呼吸

丙 調心法

一 腹讀

二 觀念

三 確信

八 實修者平素之注意

一 二 三 四 五 六 七 注意

九 精神療法

十 精神療法之理論

一 精神及於肉體之偉力 二 精神之感通力 三 無念、觀念、及確信力、

十一 純精神療法之實驗

附實驗錄

一神經衰弱病男
四痔疾男

二胃腸病女
五梅毒症男
三胃氣變女

第五章 坐禪健康法 白隱禪師內觀法

- 一 白隱禪師之少年時代
- 二 內觀法與白幽仙人

- 三 精神與肉體之關係
- 四 姿勢與呼吸 彭祖之言
蘇東坡之言

五 病牀即道場

第六章 高野式抵抗養生法

- 一 抵抗養生法之原理

- 二 人工蠕動實驗之效果 一盲腸炎全治
四胃腸痼疾全治
二胃腸衰弱全治
五重下痢全治
三八年胃腸病全治

- 三 抵抗養生法之價值評

第七章 川合式強健術

- 一 強健術之由來 四大要件
一 二 三 四

- 二 川合式強健術之特長
- 三 腹力與腹動

- 四 強健術練習法 注意
一 二 三 四 五 六 七

甲 呼吸法

第一 腹胸肩式內臟操練法 準備 一 二 三 四 實行 一 二 三 四 五 六

第二 伏臥式長呼吸法 一 二 三

第三 橫臥式強呼吸法 一 二

第四 橫臥腹式強呼吸法 一 二

第五 橫臥胸腹強呼吸法 一 二

乙 筋肉練習法

第一 前腕筋肉練習法 預備 八 實行 五

第二 上膀二頭筋練習法 一 二 三

第三 上膀三頭筋練習法 預備 二 實行 三

第四 三角筋練習法 五

第五 頸部筋肉練習法 凡 十

第六 大胸筋練習法 一 二 三

第七 廣背筋練習法 一 二

第八 腹直筋練習法 一 二 三 四