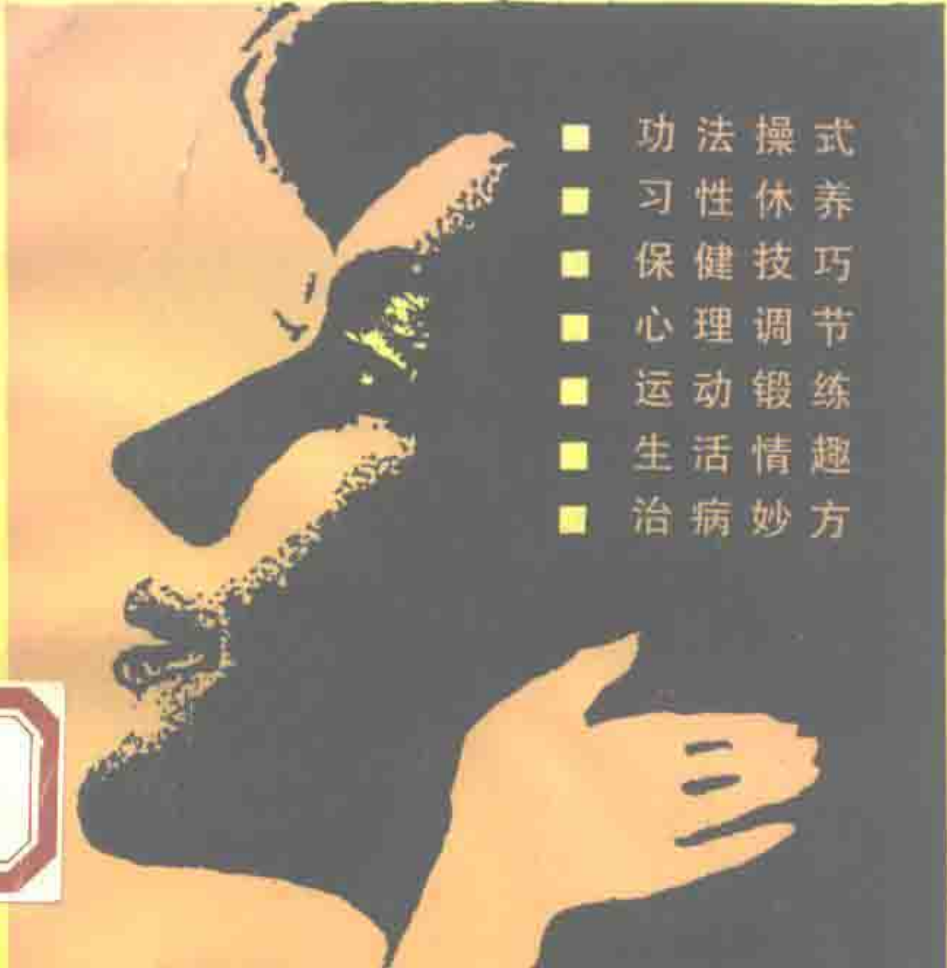


自我健身200例

肖振华编



- 功 法 操 式
- 习 性 休 养
- 保 健 技 巧
- 心 理 调 节
- 运 动 锻 炼
- 生 活 情 趣
- 治 病 妙 方

上海科学技术文献出版社

(沪)新登字301号

自我健身 200 例

肖振华 主编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

宜兴市第二印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 7.75 字数 174,000

1994年4月第1版 1994年4月第1次印刷

印数: 1—4,000

ISBN 7-5439-0363-6/R·168

定 价: 6.90 元

《科技新书目》308-240

序

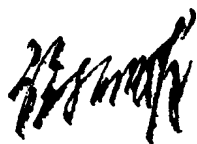
中国的养生之道与中国医术一样驰名天下，多少年的前人积累，众多的锻炼操式，这是人类保健强身的结晶。

如今，社会发展了，人们赖以生存的环境在变化，人们不可能如同前辈那样享受大自然的恩赐；发达的工业，给人们带来福音又倍受其害。于是，人们从古代的知识宝库和民间流传的健身妙方中啜其精华。于方寸斗室中，创造了诸多自我保健方法，使养生之道步入寻常百姓家。

劳动报《卫生与健康》专刊的“我的健身法”征稿活动，把散集在社会各个角落的保健强身之道汇聚在一起，具有通俗性、实用性和可操作性。它既是前人智慧的延绵，又是现代人科学之精华。无论是“功法操式”的一招一式，还是“习性休养”的一字一诀，都是编织健康、薰习志趣的好方法。不少人从中得益，达到保健强身之目的；不少人从中得以增强与疾病沉疴斗争的信心，为国家、为民族再作新的贡献。可以如是认为，《自我健身200例》不仅是一种养生之道，也是人类与疾病与自然较量的一个成果。

生命无价。愿君以分秒之间隙，自我保健，自我锻炼，达到身心健康。这也许是编者的一份苦心所在。

上海市副市长



1993年11月

• i •

張序

醫仁術也。乃或術而不仁。則貪醫足以誤世。或仁而無術。則庸醫足以殺人。古云。不服藥爲中醫。蓋誠慮乎醫之仁術難兼也。至於稍讀方書。卽行市道。全無仁術。奚以醫爲。余來粵數年。目擊此輩甚衆。輒有慨乎其中。每遇救急良方。不惜捐貲購送。今於癸丑四月。適聞佛山友人有幼子患症。醫以風藥投之。竟至四肢抽搐。口眼歪斜。命垂旦夕。忽得一良方。一劑稍愈。三服霍然。又有人患半身不遂者。十餘年得一良方。行走如故。余甚奇之。再四訪求。始知二方皆出自醫林改錯一書。遍求得之。歷試多驗。因於公餘沉潛反覆。頗悟其旨。竊歎此書之作。直翻千百年舊案。正其謬誤。決其瑕疵。爲希世之寶也。豈非術之精而仁之至哉。余不忍祕藏。立刊佈以公於世。使今人得悉臟腑經絡之實。而免受庸醫之誤。亦不負王勳臣先生數十年濟世之苦心矣。願同志君子勿視爲尋常善書。幸甚幸甚。

咸豐癸丑仲夏順天張潤坡識

劉序

丁未之秋。寄跡吳門。適同鄉焦子濬文來。手執臟腑全圖。乃勳臣王先生醫林改錯之稿也。臟腑圖漢魏以來。醫家所習見。何異乎爾。異乎勳臣先生所繪之圖。與古人殊也。臟腑人人皆同。勳臣背古以傳圖。得毋炫奇立異乎。曰否。不然也。古人之圖。傳其誤。勳臣之圖。傳其信。天下物理之是非。聞虛而見實。寡見猶虛。多見爲實。古人竊諸刑餘之一犯。勳臣得諸親見之百人。集數十載之精神。攷正乎數千年之遺誤。譬諸清夜鐘鳴。當頭棒喝。夢夢者皆爲之喚醒焉。醫書汗牛充棟。豈盡可徵。然非善讀書者。獨具隻眼。終爲古人所牢籠。而潛受其欺。孟子曰。吾於武城取二策。武城周書也。孟子周人也。當代之書。猶且不可盡信。况遠者乎。是書繪圖立說。定方救逆。理精識卓。絕後空前。可爲黃帝之功臣。卽可爲長沙之畏友。抑又聞之。葉氏指南。有久病入絡之說。徐氏非之。不知入絡卽血瘀也。今勳臣痛快言之。而指南入絡之說益明。坊友汪子維之。見而悅之。開雕梨棗。以公諸世。斯真能刊錄善書者也。是爲序。

道光戊申中秋日上元後學小窗氏劉必榮識

知非子序

余讀勳臣先生醫林改錯一書。而嘆天下事。有人力爲之者。有天意成之者。先生是書。功莫大於圖繪臟腑諸形。其所以能繪諸形者。則由於親見。其所以得親見者。則由於稻地鎮之一遊也。此豈非天假之緣。而使數千載之誤。由先生而正之哉。惟膈膜一事。留心三十年。未能查驗的確。又得恆敬公確示一切。而後臟腑諸形。得以昭晰無疑。此非有天意玉成其間哉。至先生立方醫疾。大抵皆以約治博。上卷著五十種血瘀之症。以三方治之。下卷論半身不遂。以一方治之。並審出未病以前四十種氣虛之形症。非細心何能至此。論吐瀉轉筋。治分攻補兩途。方由試驗中來。論小兒抽風。非中風。以大補元氣一方治之。以不能言之兒。查出二十種氣虛之形症。平素細心。不問可知。論痘非胎毒。痘漿非血化。以六方治。古人不治之六十種逆痘。頗有效者。先生之書。大抵補前人之未及。而在氣虛血瘀之症爲多。今特揭諸篇首。

知非子書

目 录

序.....	i
--------	---

一、功法操式

海灯法师授我功.....	3
我练瑜伽功.....	4
练功在深夜.....	6
禅功养心.....	7
练逍遥步一得.....	8
定能生慧,炼己持心.....	10
推手.....	11
我爱上了太极气功十八式.....	12
养气功六字诀.....	14
三分钟静观法.....	14
我的“被窝功”.....	15
静功保健操.....	16
“吾养浩然之气”.....	17
自编操.....	18
头部操.....	19
面功.....	20
健眼操.....	21
转眼功.....	22
颈部操.....	23
胸腹操.....	24
胃肠操.....	25

拍打胸腰·····	26
睡前健美操·····	27
防感冒操·····	28
苗条操·····	29
自编的功法·····	31
太极拳制服糖尿病·····	32

二、习性休养

把握生活节奏·····	37
“吃哲学”·····	38
侃·····	40
少说废话·····	41
我的“五字诀”·····	43
健康“五得”观·····	44
养生之道，常欲小劳·····	45
“任其自然”入古稀·····	46
以静为动·····	48
不饱餐 勤走动 多读写·····	49
多劳动 万病除·····	50
不怕麻烦 毛病不来·····	51
友谊使我健康·····	52
博采众长 浅尝辄止·····	54
无大无小 去烦除恼·····	55
学会倾诉 忧愁不驻·····	56
“两早”法·····	58
我的五补法·····	57
切勿随意进补·····	59
喝粥·····	60

勤换内裤.....	61
出汗.....	62
清晨我饮三杯水.....	63
睡板床.....	64
生食蔬菜.....	65
早晨洗脚 胜吃补药.....	66
玉泉育我度长年.....	67
为了健康 经常开窗.....	68
喝水也有学问在.....	70

三、保健技巧

健脑可按神庭穴.....	75
用脑=健脑.....	76
健脑三要素.....	77
“鸣天鼓”.....	79
揉搓双耳.....	79
左手开发智力.....	81
瓷枕“醒脑”.....	82
乌发法.....	84
搓脸.....	85
刮鼻.....	86
鼻循环.....	88
蛋清美容.....	89
小小蒲公英 治病又健身.....	90
我吃首乌片.....	93
揉腹.....	92
大黄“清扫”肠胃.....	93
我喝我尿治我病.....	95

头朝下走路.....	96
“倒行逆施”.....	98
我练“倒立”.....	99
冷水洗脸.....	101
热水喷射.....	102
冷水浴·热水浴.....	102
三步淋浴法.....	103
常洗沙浴身体好.....	105
干洗脸.....	106
干沐浴.....	107
坐摇椅.....	107
元宝翘.....	108
提肛强身.....	109
赤脚走路.....	110
日日笑饮盐开水.....	111
热水健眼.....	111
热水按摩.....	112
咬牙.....	113
健齿.....	114
叩牙咬齿.....	115
烫足.....	116
足部按摩.....	117
指压“三阴交”.....	118
姜水保健.....	118
眼用醋蛋液.....	120
醋与美容.....	121
生菜有缘.....	121

指掌运转铁弹子.....	123
四、心理调节	
身心并练 其乐陶陶.....	127
多一点幽默 多一份健康.....	128
闭目养神.....	130
换“角色”.....	131
注意情绪的自我调节.....	132
“解郁四圣经”.....	133
保持心理年轻.....	135
童心不灭.....	136
不畏老 不服老.....	138
巧治老人忧郁症.....	139
五、运动锻炼	
脸部运动.....	143
俯卧撑治病痛.....	143
深呼吸 俯卧撑.....	145
做操40年.....	146
长跑14年.....	146
晨炼.....	147
午炼.....	149
晨炼不成傍晚炼.....	150
锻炼何需讲场合.....	151
不离座椅的锻炼.....	152
忙里偷闲的运动.....	153
不开步的跑步.....	155
原地弹跳和下蹲.....	156
方尺之地的运动.....	156

登楼之“药”.....	157
数着楼梯把嘴嚼.....	158
办公室内自由操.....	159
室内“享受健身法”.....	160
漫步望远.....	161
我的“伴侣”——记步器.....	162
“三一二”锻炼法.....	164

六、生活情趣

得益于旅游.....	169
抛却心头事 且做逍遥游.....	170
骑车郊游.....	172
踏青治愈忧郁症.....	173
花草养身.....	174
“唱歌”妙方.....	175
舞笔弄墨治失眠.....	177
老夫聊发风笔狂.....	178
淘书乐.....	180
我跳“迪斯科”.....	181
华尔兹与防晕船.....	183
斗室舞步.....	184
编织健康.....	185
垂纶志趣.....	186
跳绳.....	188
以琴健身乐陶陶.....	189

七、治病妙方

自我按摩预防心绞痛.....	193
调整睡床防心绞痛.....	194

爬行治愈心脏病.....	195
木枕治好颈椎病.....	193
自我按摩治颈椎病.....	197
自治颈椎病.....	198
自我养疗颈椎病.....	199
吹气球治支气管炎.....	200
吹笛防治支气管炎.....	202
酸碱度搭配 防治动脉硬化.....	202
饮水之 排便之 胃肠病 全消之	204
强胃常吃蛋黄粉.....	205
刷子能治腰痛病.....	205
倒走治腰痛.....	207
洗头治高血压.....	207
腿部薰洗治扁桃体炎.....	209
咳嗽自极法.....	209
“甩手疗法”治漏肩风.....	211
肾亏良方.....	212
糖尿病人食南瓜.....	212
用盆浴治炎症.....	213
印堂穴位安眠法.....	214
感冒喝碗米醋粥.....	215
擦鼻翼两侧防感冒.....	216
粗盐疗肥胖.....	217
孩子不再肥胖了.....	218
从“王大郎”到“王骆驼”.....	219
一则秘方除白发.....	221
枕头治好少白头.....	222

按摩治近视.....	222
鼻腔清洗治鼻炎.....	223
固齿有术.....	224
隔夜茶水健牙齿.....	225
土方治牙痛.....	225
伸舌操治口臭.....	226
自制药膏治灰指甲.....	227
饮食疗法去“寿斑”.....	228
脚掌筋痛缓解了.....	229
盐疗.....	230
灸疗.....	232
揉搓擦兜，增强男性魅力.....	233
后记.....	235

海灯法师授我功

20多年前，海灯法师曾在上海，并常去公园散步。我与几位拳友慕名特地前往拜访，经过几次求教，感到他除身怀绝技外，为人和蔼真挚、知识渊博，确是一位得道高僧。当时我与他用四川话交谈，真是一见如故。我们诚意向他求教健身之法，他却首先告诫我们一些为人之道。那时在文革期间，由于众所周知的原因，他只得用语隐晦曲折，但其中的意思即是，一个人必须首先注重德性的修炼，否则身体越强壮，武艺越高超，孽根就越深，害人害己，恶果自食。

后来，他根据我当时疾病缠身，终日与药为伍、体形瘦弱的实际情况，亲自传授我一种简单易学并行之有效的健身之法。具体做法是：平行站立，心静体松，呼吸自然，舌抵上腭，二臂前上举，掌心朝外，双脚跟踮起，眼望双手，在空中抓拳，一抓一放为一次。初学阶段，须按九的倍数循序递增，随着功夫的进展，可逐渐增加到360次。待抓拳完毕，接着松腰沉肩，并在腰部的带动下，用双臂向自身左右、来回甩动，分别以二手掌拍击肩部与腰部，共36次。做到柔中有劲轻重适量，当做完以上动作时，全部功法才算结束。早、夜各一次，不可间断。

开始时，我抓拳不到90次，就手臂酸麻，双腿乏力，身体摇幌，额头冒汗，眼看要停止，海灯法师在旁说，拳头抓紧、抓紧，不要放松。在他的鼓励下，好似无形中有一股力量，在支持着我，就继续练下去……。

事后他告诉我，坚持下去，日后必有效果^①。这样锻炼二

个月后，体力增加，病情开始缓和，身心愉悦，初步尝到了甜头。一年以后，我过去那种做不动重活、走不了远路、终日倦眼惺忪、精神不振的未老先衰的现象奇迹般地消失了。特别是缠身10多年之顽疾如慢性肝炎、气管炎、高血压等得到了控制，经医院检查，有关指标均逐步恢复正常，体力充沛，头脑清醒，遇到久未见面之友人，都说前后判若二人。

(吴维民)

我练瑜伽功

我多想自己能胖，就是胖不起来。我心里明白，自己干的是重体力活，上班像打老虎，有时要饿着肚子加班加点，胃常受折磨，如果请弥勒佛来干，不到一个月，他那胖墩墩的躯体准会累得苗条起来。然而，两年前，我意外地发现自己的下肚明显隆起“发福”了，圆鼓鼓软乎乎的。可是，站立行走，总有沉甸甸不适的感觉，有时疼痛难熬。丈夫觉得我“胖”得蹊跷，慌忙将我“押”进医院。原来我胃严重下垂，医生要我休息。

减少收入怎么行？我耐心说服了丈夫，还是去上班了。

一天，路过书摊，听摊主在介绍瑜伽书，说瑜伽简便好学，能健身治病。我破天荒买来一册，回家浏览，其中肩倒立瑜伽式，是治疗胃下垂的！我喜出望外，心血来潮，随即照样画葫芦，仰卧在地铺上，双脚并拢，向上直立。书上要求，躯干往上抬起，但我使出浑身解数，不能如愿，累得面红耳赤，气喘吁吁。这时，丈夫下班回来，见状，惊慌失色，问我怎么回事？我说学瑜伽，他摇摇头说，印度人善于舞蹈，手脚灵活，肢体软韧，创始瑜伽，流传下来，中国人不适宜学这东西的。我说

人体结构是一样的，既然瑜伽在中国宣传，说明中国人也能学会的，不管怎样，练练毕竟有益无损，活动筋骨，健身强体。见我执意要学，丈夫没话说了。

三天下来，不见啥效果，我不由要打退堂鼓，懒得练了。此时，丈夫说他已认真看了瑜伽书，觉得瑜伽健身治病颇有道理，并鼓励我坚持练习，水滴石穿，功到自然成。我说你讲得倒轻巧，乍练瑜伽，并非容易，后背挺起，臀部悬起，腿与地面垂直，腿沉膝酸，摇摇欲坠，比干活还吃力。他说这好办，他会助我一臂之力，如果我不练，就不准去上班，在家安心休息。无奈，我屈从了。

为了让我很好地练瑜伽，丈夫特意买来一张宽大的铺板，搁在棕棚上，使我从地上转移到床上，享受“高级”待遇，躺在那里，伸展自如；他还买来几盘印度歌曲的磁带，使我边练边欣赏那悦耳动听的音乐，仿佛身在异国，别有情趣。丈夫陪着我，仿佛是教练，及时纠正我姿态，一见我挺直的后背要坠沉，连忙伸手迅疾去托住，要我再坚持一会；又俨然像一个有权威的主治医生，一本正经地说他的肉眼胜过X光，视线已透视我腹腔，我的胃已接近原来的位置，要我继续练下去，否则，前功尽弃。听听他乱弹琴，我也蛮开心。

后来，他从千斤顶得到启发，当我练功时，他躺在床那头，伸过脚来，将我臀部一托，脊柱预立起来，使我轻松自如，省力许多，重量全落在他脚上。如果被人瞧见，以为我们夫妇俩在耍杂技呢！

就这样，我不花钱，不误工，在丈夫支持下，我每天早晨坚持练10分钟的肩倒立瑜伽功，果然能健身治病，不到一年把我那下肚“发福”的部分，全消灭了。

（范美画）