



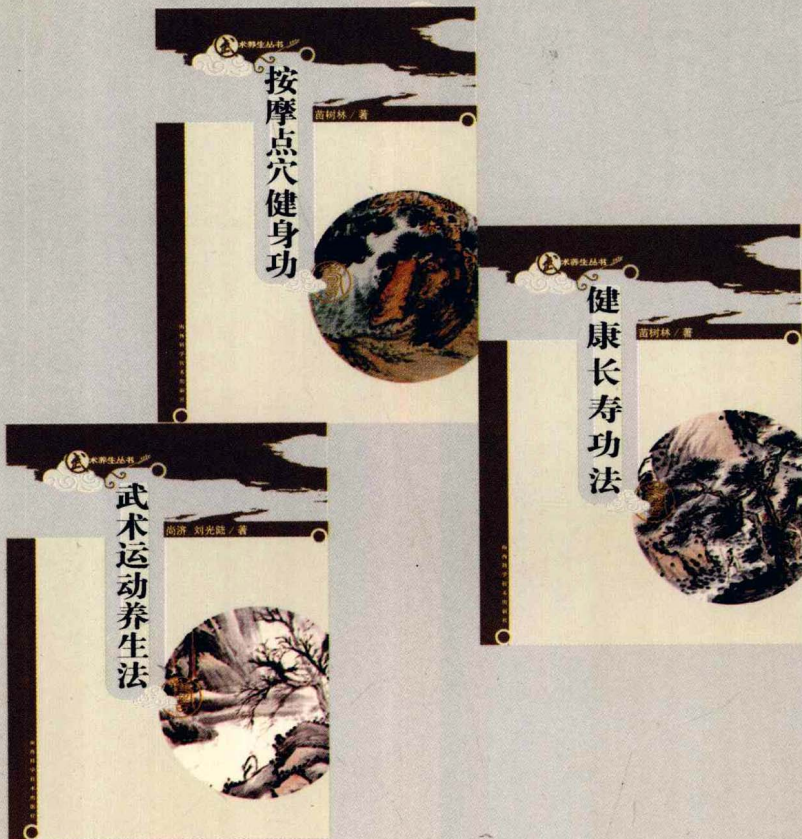
术养生丛书

# 健康 长寿 功法

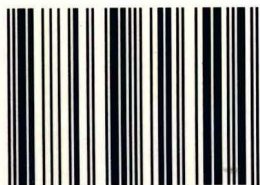
苗树林 / 著



责任编辑 / 王跃平  
封面设计 / 陈永平



ISBN 7-5377-2650-7



9 787537 726504 >

ISBN 7-5377-2650-7  
Z·568 定价: 18.00元(含光盘)



术养生丛书

# 健康 长寿 功法

苗树林 / 著



山西技术出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

健康长寿功法 / 苗树林著. —太原: 山西

科学技术出版社, 2006.11

(武术养生丛书. 第1辑)

ISBN 7-5377-2650-7

I. 健... II. 苗... III. 气功疗法 IV. R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)

第 036598 号

---

**健康长寿功法(配盘)**

---

著 者 苗树林  
出 版 者 山西科学技术出版社  
地 址 太原建设南路 21 号  
邮 编 030012  
经 销 各地新华书店  
印 刷 太原兴晋科技印刷厂  
版 次 2006 年 11 月第 1 版  
印 次 2006 年 11 月太原第 1 次印刷  
开 本 787×1092 毫米 1/16  
印 张 6.5  
字 数 90 千字  
书 号 ISBN 7-5377-2650-7/Z·568  
定 价 18.00 元

---

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



苗树林，山西省太原市人，山西省形意拳协会副主席，原山西省四建集团工程师。

苗先生15岁开始习拳，先后拜王子玉、蒋维桥、张安泰、李三元、陈盛甫、申子荣、杨吉生等武术名家为师，系统学习形意拳、太极拳、八卦掌和养生气功等。在五十多年的学习和拳学实践中，他博采众长，融会贯通，拳学造诣日深；同时，他在骨伤科治疗、点穴疗法和针灸等方面也独具特色。

渊博的知识使他有了对拳学理论及内功训练体系进行研究的功底，并创编出一套简明实用的内功训练功法体系——“天人合一内功修炼法”。

从1987年担任山西省形意拳协会副主席以来，积极参与并组织全省形意拳活动，并多次担任全省传统武术暨散手擂台赛的仲裁工作，为武术事业的发展做出了贡献。

多年来，在其指导下，诸多习拳弟子无不德艺双收。如今，苗先生依然为弘扬传统武术默默地奉献着。

感谢您对我们的工作的支持

- 如有珍贵的古旧拳谱、拳经、拳书；
- 如有传统的武术经典之作；
- 如有宝贵的信息和线索；
- 如有任何问题和建议；
- ……

欢迎您与我们联系！

通讯地址

山西科学技术出版社  
太原市建设南路21号

邮编

030012

联系人

王跃平

电话

0351-4922107(编辑部)  
0351-4922121(发行部)

电子信箱

sxjkw@163.com

传真

0351-4922121

# 鸢龍

文库

策划 瀚海工作室

武术养生

# 前言

长寿术，也称养生术、延命术，春秋时代还称为“求仙术”。长寿术属于生命科学的范畴，是一种养生、健身的方法。它虽不像生命学有完整的理论体系，但确是生命学的主体和最精彩而实用的部分，一般人没必要深究其理论，只要学会或掌握一套长寿术，持之以恒，就可以使自己延年益寿了。故道家认为：“神以道全，形以术延。”

目前，世界上有关长寿术的典籍和书刊浩如烟海，五花八门，丰富多彩。我国仅儒、释、道、医、武各家的长寿功法不下千万种，有关介绍诸如长寿国长寿地区的奥秘，中外名人的长寿录闻，各类职业人员的长寿秘诀，各种抗衰老的途径和方法的书籍、论文，更是读不胜读，令人眼花缭乱，无所适从。

诸多的长寿术给人以开悟、以喜悦、以力量、以信心，但也使人产生



了许多困惑：有的夸大其词，有的则自相矛盾，有的是少数人的“特殊经验”，更有一些是奇谈怪论。如长寿国长寿乡来说，既然那里长寿的主因是地理条件，为什么有的人并不长寿？即古人说：“寿分未必全寿，夭分未必全夭。”况且不在寿国、寿乡者怎么办？有些秘诀介绍，脑力劳动者长寿，而现实生活中有许多农家高寿者竟一字不识；近年来宣传气功使人长寿的方法很多，但从未练过气功的人居然也能活到百岁以上；还有那些用特殊手法配制的长寿药饵膳食，昂贵之极的抗衰老之宝，更使一般人望而生畏。

产生这些困惑并非是否认那些长寿之术，而是提出一个问题：人民大众如何学习、掌握长寿术？

长寿术是一门深奥的人体生命科学，人们虽然探索了几千年，但至今还没有掌握其全部规律，尚未找到理想的钥匙。

迄今的多数养生长寿术，概属于广义长寿术，皆有其局限性。据笔者的研究和体会，如果欲长寿，必须努力摸索、寻找适合你自己的长寿术。这样则能事半功倍，时短效显。否则，东施交颦，适得其反，甚至“求

仙不成反成鬼”。

为什么要寻找适合自己的长寿术呢？道理很简单，因为人有共性，也有个体差异、心理差异、学识差异、环境差异、生时差异、年龄差异、性别差异、体质差异、职业差异和修养性质差异等。即使是孪生兄弟姐妹也不相同。高明的医生在诊病时为什么要注意“因人施治”呢？也就是这个道理。

怎样寻找适合自己的长寿术呢？关键有三：

(1) 要了解自身的特点、条件，即自己的身体、心理、习性状况，摸清自己的“生物钟”。

(2) 要把别人的法术变为自己的法术。即有选择地利用一般长寿术，摸索出适合自己的长寿术。

(3) 术要至简，长期坚持。这一点非常重要。其一，因为人的本体就有一套自控自律系统，只要顺其自然，不要伤害它，就能达到自然寿命；其二，人每天要工作，要活动，有的甚至很忙很累，如果功法过于繁杂，则难以坚持。其实纵观古今，很多长寿之人，其诀窍妙法都很简单，即所谓“奇术不奇”，“大道至简不繁”。例如：我国百岁书法家孙墨佛

说：他的长寿主要靠每天宁心静气地写两小时的字。日本 110 岁的滕泽老人的秘诀则是：每天八点睡觉，早上六点起床，爱唱歌和吃萝卜、咸梅而已。边远山区很多寿星老人，也只不过是一生“日出而作，日落而息”，吃些粗茶淡饭罢了。所以南宋大诗人陆游在总结自己的养生经验时只用了四句话：“世人个个学长寿，不悟长寿在目前；我得宛丘平易法，只将食粥求神仙。”

道家名言：“我命在我不在天。”《太平经》说：“得长寿者，本当保持自爱、自好、自亲，以此自养，乃可无凶害也。”世界卫生组织根据科学研究宣布：“每个人的健康与寿命，60%取决于自己；15%取决于遗传因素；10%取决于社会因素；8%取决于医疗条件；7%取决于气候影响。”由此看来，只要掌握一套适合自己的长寿术，生命就基本掌握在自己的手中，祈求长寿，为社会多做贡献的美好理想就一定会实现。



## 古拳谱丛书

太极拳讲义 / 姜容樵	22.00 元	形意拳术 / 李剑秋	8.00 元
形意拳谱 / 宝鼎	6.80 元	阴阳八盘掌 / 任致诚	11.00 元
龙形八卦掌 / 黄柏年	6.80 元	象形拳法真诠 / 薛颠	15.00 元
金台拳谱 / 金台	9.00 元	灵空禅师点穴秘诀 / 薛颠	10.00 元
形意杂式捶 / 姜容樵	12.00 元	国术太极拳 / 吴图南	12.00 元
少林破壁 / 阎德华	10.00 元		
国术名人录 / 金恩忠	13.00 元		

(第一辑)

(第二辑)

陈氏太极拳图说 / 陈鑫	38.00 元	太极剑 / 吴图南	12.00 元
形意母拳 / 姜容樵	20.00 元	太极刀 / 吴图南	8.00 元
形意拳术抉微 / 刘殿琛	13.00 元	形意拳图谱 / 凌善清	11.00 元
岳氏八翻手 / 王新午	8.00 元	八卦掌真传 / 陈锡堃	13.00 元
国技论略 / 徐哲东	9.00 元	写真太师虎尾鞭 / 姜容樵	9.00 元
中国技击精华 / 金一明	9.00 元		
练功秘诀 / 金一明	13.00 元		

(第三辑)

(第四辑)

国术大全 / 中央技击学会	16.00 元
太极拳势图解 / 许禹生	16.00 元
棍术科(上) / 马子贞	22.00 元
棍术科(下) / 马子贞	25.00 元
写真太师水磨鞭 / 姜容樵	19.00 元
意气功辞解	
易筋经图说	合编 20.00 元

(第五辑)



## 古拳谱丛书

手臂录 / 吴 旻	36.00 元
拳经拳法备要 / 张孔昭	18.00 元
太极拳阐宗.上 / 王新午	17.00 元
太极拳阐宗.下 / 王新午	25.00 元
武术汇宗.上 / 万籟声	34.00 元
武术汇宗.下 / 万籟声	22.00 元
少林枪法阐宗.少林刀法阐宗 / 程宗猷	16.00 元
少林弩法阐宗 / 程宗猷	14.00 元
少林棍法阐宗 / 程宗猷	23.00 元
武艺精华 / 汤 显	17.00 元
陈氏太极拳图说(珍藏版) / 陈 鑫	50.00 元
陈氏太极拳图说(简体版) / 陈 鑫	38.00 元

(第六辑)

## 国术丛书

古拳论阐释 / 马国兴	25.00 元	心意拳真谛 / 马琳璋	28.00 元
宋氏形意拳 / 宋光华	18.00 元	心意六合拳 / 李洳波	26.00 元
宋氏形意拳续编 / 宋光华	48.00 元	形意拳体用功法学 / 李玉栓	23.00 元
形意拳技击术 / 尚 济	28.00 元	戴氏心意拳 / 郭瑾刚	35.00 元
形意拳图解 / 苗树林	10.00 元		
形意拳练法用法与功法 / 曹志清	30.00 元		

(第二辑)

(第一辑)



## 国术丛书

古拳论阐释续编 / 马国兴 26.00 元  
形意拳教程 / 申华章 28.00 元  
形意拳述真 / 杨遵利 42.00 元  
八卦掌秘传拳谱拳法  
/ 高银鹤 30.00 元  
戳脚汇宗 / 刘学勃 45.00 元

(第三辑)

大成拳站桩与求物 / 于永年 28.00 元  
形意拳器械技击功法(第一集)  
/ 房丹才 26.00 元  
形意拳器械技击功法(第二集)  
/ 房丹才 27.00 元  
形意拳器械技击功法(第三集)  
/ 房丹才 25.00 元  
武式太极拳阐秘 / 庞大明 23.00 元  
杨氏八卦掌秘法 / 杨 维 26.00 元

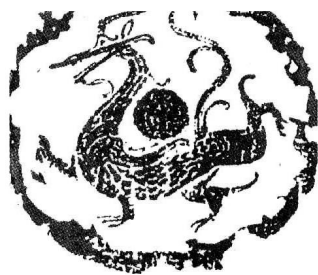
(第四辑)

宋式八卦掌与器械 / 王举兴 25.00 元  
三环套月鞭 / 曹志清 18.00 元  
龙涎集 / 马国兴 22.00 元  
李派太极七星如意拳  
/ 杜子宇 25.00 元  
李派太极八法奇门拳  
/ 杜子宇 28.00 元  
李派太极五行捶  
/ 杜子宇 26.00 元  
宋氏三皇炮捶拳 / 张成仁 30.00 元  
邓州心意六合拳 / 马雷石 30.00 元

(第五辑)

大成拳——科学的站桩功  
/ 曾广骅 23.00 元  
武当丹派武当剑 / 马 杰 28.00 元  
山西鞭杆技法精要  
/ 张希贵 苗树林 30.00 元  
形意拳器械技击功法(第四集)  
/ 房丹才 32.00 元  
形意拳器械技击功法(第五集)  
/ 房丹才 32.00 元  
邓州心意六合拳续编 / 马雷石

(第六辑)



## 国术丛书

---

- |                      |         |
|----------------------|---------|
| 大成拳筑基功 / 张东宝         | 22.00 元 |
| 古朴大成拳 / 黄景文          | 28.00 元 |
| 张氏古太极拳(配盘) / 尚 济     | 25.00 元 |
| 六合八法拳(配盘) / 陈亦人      | 25.00 元 |
| 戴氏心意原传拳械功法(配盘) / 王 毅 | 34.00 元 |

(第七辑)

## 武术养生丛书

---

- |                       |         |
|-----------------------|---------|
| 武术运动养生法(配盘) / 尚 济 刘光陆 | 26.00 元 |
| 健康长寿功法(配盘) / 苗树林      | 18.00 元 |
| 按摩点穴健身功(配盘) / 苗树林     | 18.00 元 |

(第一辑)

## 武功秘笈丛书

---

- |                      |         |
|----------------------|---------|
| 秘本文武八段图说 / (清)邓钟山    | 16.00 元 |
| 秘本虎啸金钟罩图说 / (清)邓钟山   | 32.00 元 |
| 秘本浑元阴阳五行手图说 / (清)邓钟山 | 18.00 元 |

(第一辑)



## 真武丛书

---

- |               |         |
|---------------|---------|
| 万籁声武术教范 / 万籁声 | 25.00 元 |
| 万籁声技击教范 / 万籁声 | 23.00 元 |

(第一辑)

## 武学丛书

---

- |                  |         |
|------------------|---------|
| 苕氏武技书 / 徐 震      | 22.00 元 |
| 苕乃周武术学 / 徐 震     | 16.00 元 |
| 太极拳谱理董辨伪合编 / 徐 震 | 15.00 元 |
| 太极拳考信录 / 徐 震     | 22.00 元 |

(第一辑)

## 武学丛书

---

- |               |            |         |
|---------------|------------|---------|
| 吴文翰武术文存 / 吴文翰 | 28.00 元    |         |
| 太极拳谱笺         | } 合编 / 徐 震 | 18.00 元 |
| 太极拳发微         |            |         |
| 太极拳新论         |            |         |
| 太极拳原理与练法      | } 合编 / 徐 震 | 22.00 元 |
| 定式太极拳         |            |         |
| 简式太极拳         |            |         |
| 意气功           |            |         |
| 徐震佚文集 / 徐 震   | 24.00 元    |         |

(第二辑)





## 古拳谱丛书

---

陈氏世传太极拳 / 陈子明  
太极拳精义 / 陈子明  
太极拳术的理论与实际 / 黄寿辰  
太极拳讲义 / 姜容樵  
象形拳法真诠 / 薛 颠  
灵空禅师点穴秘诀 / 薛 颠  
拳 经 / 大中书局  
练打暗器秘诀  
药功真传秘诀 / 金侗生

(第七辑)

## 武学丛书

---

少林拳术秘诀考证 / 唐 豪  
中国武艺图籍考 / 唐 豪  
少林武当考 / 唐 豪  
王宗岳太极拳经 / 唐 豪  
王宗岳阴符枪谱 / 唐 豪  
戚继光拳经 / 唐 豪

(第三辑)

---

以上价格均不含邮资。如需邮寄需另加书价 15% 的邮寄费。

汇款地址：山西省太原市建设南路 21 号

邮编：030012

电话：0351-4956025 4922121(传真)

收款人：山西科学技术出版社

注：请在附言栏里注明书名、册数。款汇出后 30 天未收到者，请来函查询。