

男性养生 / 女性养生 / 养生秘笈 / 养生益寿

「香港」
朱鹤亭（玄鹤子）著

道家养生丛书

男性养生



朱鹤亭，道号玄鹤子，
师承道长，朱鹤亭之父。学
练易、习气功，擅长行功、
行医治病。历经数十寒夏
撰有《大成捷要》、《养生
集》等。



图书在版编目(CIP)数据

道家养生丛书: 男性养生/朱鹤亭著. - 北京:
华文出版社, 1999.1

ISBN 7-5075-0809-9

I. 道… II. 朱… III. ①道家-养生(中医)
②男性-养生(中医) IV. R212

中国版本图书馆CIP数据核字(98)第35783号

华文出版社出版

(邮编 100800 北京西城区府右街135号)

电话 (010)63096781 (010)66063891

新华书店经销

科普印刷厂印刷

850×1168毫米 32开本 4.5印张 72千字 彩插8页

1999年2月第1版 1999年2月第1次印刷

*

印数:0001—6000册

定价:14.00元

男性 养生

作者为美国亚太地区主席艾克曼治病



作者为泰国国防部上将(中)谈面相学留影，左为叶选廉先生

作者在德国咏春拳总部首脑简基富教授宅院内习武



作者为宇堂道长取胸腹部穴位治疗



宇堂道长病情消除后，握手致谢

作者在德国咏春拳总部教授气功(着黑衣者系武术教练、着白衣者系武术学员)



男性养生



作者颁发气功班结业证书



作者为气功班学员签字

作者为保加利亚原中央体育委员会主席马尔丁斯基治病



电影表演艺术家关德兴向作者赠送墨宝

作者简介

朱鹤亭，祖父乃民间中医。父亲（崂山道士玄中子），遍游道教庙观，拜学养生益寿秘法；游访乡里村舍，拜求医病疗疾验方，达七年有余。玄中子，学周易，习气功，施舍丹药，行医救危，历经数十夏冬，积累了丰富经验。

朱鹤亭，自幼承受家传。读中学、大学时期，系统自修了中西医基础理论。在实践中，他善于结合中西医理论诊断疾病；长于运用食疗、点穴、针灸、气功、中草药综合治疗。四十多年来，他治愈过多种疑难病症。

朱鹤亭，学习、研究、实践道家养生学、中华医药学、运动医学，达几十春秋。著有“中国秘传宝典”（四册）、“糖尿病防治”、“养生气功”（日文版）、“养生之道锦囊”、“性爱情缘”等。

朱鹤亭以家传秘方研制的营养补剂“鹤丹”，获国家体育运动委员会颁发“科学进步三等奖”。研制的养生保健饮品“崂山道饮”、“鹤饮”，“鹤丹”等，由国家科学技术委员会推荐，两次参加“布鲁塞尔国际博览会”和香港“中国工业技术出口交易会”。“崂山道饮”（即

“道饮”),荣获一九九一年全国优质保健产品金奖。

“八仙饮”荣获一九九五年特区优质保健产品金奖。

朱鹤亭撰写“运用中华医学、气功改善游泳运动员竞技能力的研究”论文,被“全国体育科学会议”评为“优秀成果”。一九七五年,撰著《经络与运动疗法》一书,订销于全国体育运动系统各部门、单位。他先后撰著“食疗”、“气功”、“针灸”、“中医药”等论文,达九十余篇。

朱鹤亭应邀多次赴东欧国家及日本讲学,并获得“中国珍珠”、“传奇人物”的赞誉。《欧洲时报》、菲律宾《世界日报》、泰国《中华日报》,皆以“中华国粹的佼佼者”为题,予以赞扬。新加坡《联合晚报》、日本《伊豆新闻》、台湾《第一手报导》、香港《城市周刊》、《东方新址》以“神乎其技”、“神指回春”、“中国秘术”、“震惊杏林”为文,给予了赞美。

朱鹤亭,多次在香港、台湾、美国、德国、新加坡、澳大利亚、柬埔寨、泰国等地,传授道家养生学、食疗、针灸、气功、中医药等知识,获得了高度赞扬。中国作家、记者胡思升先生,在报告文学《谜中谜·人中人》一书中,以“不同凡响的东方神手”,给予了高度评价。中国《人民日报》记者金钟先生,以“掌握生命金钥匙的人”为题,作了报导。

1 崂山道家男性养生概述

第一章 溢精

3 第一节 遗精

4 一、精满自溢

6 二、梦境遗精

8 第二节 手淫

9 一、阳强手淫

10 二、思色手淫

12 第三节 性事

13 一、交媾

14 二、早婚

第二章 房事

18 第一节 性爱

19 一、性欢

21 二、性态

28 三、避孕

30 四、种子

35 第二节 节欲

35 一、青年节欲

39 二、壮年节欲

45 三、老年节欲

第三章 嗜好

55 第一节 诗琴书画之癖好

55 一、诗

56 二、琴

57 三、书

58 四、画

61 第二节 茶酒之癖好

61 一、茶

65 二、酒

第四章 修身

71 第一节 饮食

71 一、饮食之宜

72 二、饮食之忌

73 三、饮食之戒

73 第二节 起居

74 一、起居之宜

75 二、起居之忌

76 第三节 生计

76 一、生计之宜

79 二、生计之忌

第五章 养性

- 87 第一节 静坐
88 一、打坐
89 二、养神
90 第二节 静立
91 一、形体静立
92 二、意守静立
93 三、运气静立
94 第三节 独身
95 一、独居
96 二、独游

第六章 疾病

- 100 第一节 疝气
101 第二节 花柳病
101 一、淋病
110 二、梅毒

第七章 常谈

- 114 第一节 保健常谈
114 一、保健之道
115 二、安身之道

- 116 三、药补之道
- 122 第二节 食色常谈
- 123 一、饮食之道
- 124 二、色欲之道
- 127 三、阴阳之道
- 131 四、玄中子食色常谈
- 131 第三节 功法常谈
- 131 静动功六式
- 132 功法一：静坐养气式
- 132 功法二：挺立调气式
- 133 功法三：蹲步运气式
- 133 功法四：闯龙潭式
- 133 功法五：探虎穴式
- 134 功法六：虚实和气

1 崂山道家男性养生概述

第一章 溢精

3 第一节 遗精

4 一、精满自溢

6 二、梦境遗精

8 第二节 手淫

9 一、阳强手淫

10 二、思色手淫

12 第三节 性事

13 一、交媾

14 二、早婚

第二章 房事

18 第一节 性爱

19 一、性欢

21 二、性态

28 三、避孕

30 四、种子

35 第二节 节欲

35 一、青年节欲

39 二、壮年节欲

45 三、老年节欲

第三章 嗜好

55 第一节 诗琴书画之癖好

55 一、诗

56 二、琴

57 三、书

58 四、画

61 第二节 茶酒之癖好

61 一、茶

65 二、酒

第四章 修身

71 第一节 饮食

71 一、饮食之宜

72 二、饮食之忌

73 三、饮食之戒

73 第二节 起居

74 一、起居之宜

75 二、起居之忌

76 第三节 生计

76 一、生计之宜

79 二、生计之忌

第五章 养性

- 87 第一节 静坐
- 88 一、打坐
- 89 二、养神
- 90 第二节 静立
- 91 一、形体静立
- 92 二、意守静立
- 93 三、运气静立
- 94 第三节 独身
- 95 一、独居
- 96 二、独游

第六章 疾病

- 100 第一节 疝气
- 101 第二节 花柳病
- 101 一、淋病
- 110 二、梅毒

第七章 常谈

- 114 第一节 保健常谈
- 114 一、保健之道
- 115 二、安身之道

- 116 三、药补之道
- 122 第二节 食色常谈
- 123 一、饮食之道
- 124 二、色欲之道
- 127 三、阴阳之道
- 131 四、玄中子食色常谈
- 131 第三节 功法常谈
- 131 静动功六式
- 132 功法一：静坐养气式
- 132 功法二：挺立调气式
- 133 功法三：蹲步运气式
- 133 功法四：闯龙潭式
- 133 功法五：探虎穴式
- 134 功法六：虚实和气

崂山道家男性养生

概 述

中国文化的宝藏中，道家所倡导之养生学，对中华民族的精神生活和物质生活，都有着深远影响。道家养生学，提倡“性命双修”，主张心性、德性、品性修养之“性功”与精、气、神修炼之“命功”，双修炼养，形神双修，以臻修行之宗旨。

中华民族传统文化之渊源典籍《周易·说卦传》云：“乾天也，故称乎父；坤地也，故称乎母”《易·系辞》云：“乾阳物也，坤阴物也。阴阳合德而刚柔有体”，“天地絪縕，万物化醇。男女构精，万物化生”。阳精充盈足壮则强生，阳精合于阴卵则育人。故，男子年迈而精衰，精衰则损于种子嗣之力；女子衰老而经绝，经绝则断于育子嗣之能。阴阳，乃天地间化生万物之本。《素问·阴阳应象大论篇》云：“阴阳者，天地之道也”。日阳月阴，昼阳夜阴，明阳暗阴，火阳水阴，旱阳涝阴，正阳背阴，前阳后阴，凸阳凹阴，男阳女阴，气阳血阴，生阳死阴等等，无不表现着阴阳为“万物之纲纪”，“万物之能使”。天地、人伦、社会、事物，无不