

白话养生回春内经

中州古籍出版社

石午编著

夫妻延年益寿秘传



(豫)新登字 05 号

白话养生回春内经

石 午 著

责任编辑 王 月

中州古籍出版社出版发行(郑州市农业路 73 号)

河南新乡市第一印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 9.5 印张 192 千字

1993 年 12 月第 1 版 1993 年 12 月第 1 次印刷

印数 1—8,000 册

ISBN7-5348-1158-9/G·235 定价 5.80 元

内 容 简 介

本书以丰富的内容介绍了夫妻生活保持青春，延缓衰老的常识与奇方秘术。

书中对古代经穴摩擦，回春呼吸，气功养生，房中秘术等有关道家养生秘传首次披露并用当代科学的观点加以分析式批判，其方法简单易行具有很大的实用价值。相信读者自能慧眼察辨各取其益、将使您的生活更加美满，您的生命更加长春。

目 录

第一章 回春延寿药物的奥秘	(1)
1、回春最佳药物鹿茸	(3)
2、鹿血对强精有神效	(4)
3、吉林人参为益寿珍品	(5)
4、壮阳灵药肉苁蓉	(7)
5、高效强精药物蛤蚧	(8)
6、男性健身秘药石燕	(9)
7、回春莫忘砂 子	(10)
8、保持青春的秘药石斛	(11)
9、“肭肭脐”之谜	(12)
10、男女都适用的雪莲	(13)
11、能壮阳亦能缩阳的蜈蚣	(14)
12、被称为“性之王者”的雄蚕蛾	(16)
13、强精佳品牡蛎	(16)
14、能起死回生的灵芝	(17)
15、“赛灵芝”肉桂	(19)
16、治疗遗精妙药五倍子	(20)
17、有净血、美肌作用的杏仁	(21)
18、能补肝益气的薏苡米	(23)
19、可恢复元气的五味子	(24)
20、女性灵药当归	(25)
第二章 强精健体的食物疗法	(27)

1、食喜鹊肉使人精力旺盛	(28)
2、食动物的性器官大补阴亏	(30)
3、燕窝是优等强壮剂	(31)
4、貂肉佳肴胜过参茸	(32)
5、蛇肉亦能增血强精	(33)
6、鲤鱼有多种药用功能	(35)
7、鲑鱼可强身又可治病	(36)
8、饮泥鳅汤能消除疲劳	(37)
9、食麻雀精力为之过盛	(38)
10、杨贵妃喜欢吃荔枝的秘密	(38)
11、道家养生的秘密食物松果	(40)
12、食香菇能防癌	(40)
13、芡实能强精又能减肥	(42)
14、莲子是强身除病的高级营养品	(43)
15、乌贼骨可治胃溃疡	(44)
16、赤贝壳粉末能止胃疼	(45)
17、治痔疮出血的食疗妙方	(46)
18、食核桃可以美容	(47)
19、食芝麻可使粗糙肌肤变柔软	(48)
20、芝麻加何首乌能治疗少年白发型	(49)
21、贫血者请多食动物肝脏	(51)
22、食鱼肝、鱼胆好处多	(52)
23、食大枣对肝脏、贫血有益	(53)
24、海带能治睾丸肿痛等症	(54)

25、	饮鲍鱼壳汤能降血压	(55)
26、	吃生白果能治膀胱炎	(55)
27、	食梨能止咳又能利尿	(57)
28、	蜂蜜能止咳蜂巢能强精	(58)
29、	食甘草能解毒亦能防癌	(59)
30、	干柿的白霜能去咳止痰	(60)
31、	食海蜇亦能去痰	(61)
32、	食绿豆、红豆粉皮可养血	(61)
33、	解醉的食物疗法	(62)
34、	能抑制胃酸过多的皮蛋粥	(63)
35、	常食豆腐可以长寿	(64)
36、	想减肥可通过食疗解决	(65)
37、	食鳄鱼肉可治气喘	(67)
38、	棉籽油为强力避孕药	(68)
第三章	蔬菜妙用可成良药	(69)
1、	万能药生姜	(71)
2、	神奇的大蒜	(71)
3、	“和事草”大葱	(73)
4、	养生良友韭菜	(74)
5、	食芹菜可降血压	(75)
6、	大白菜亦有药效	(77)
7、	菠菜治病功用多	(78)
8、	香菜可治胃弱	(78)
9、	“爱情果”番茄	(79)

10、茄子宜作女性的美食	(80)
11、辣椒可治冻疮、关节炎	(80)
12、藕根汤可治贫血	(81)
13、食豆芽可祛病延年	(82)
14、胖冬瓜偏能减肥	(83)
15、南瓜一身是药	(84)
16、苦瓜能壮阳强肝	(85)
17、“小人参”胡萝卜	(86)
18、“长寿菜”苋菜	(87)
19、消毒良药油菜	(88)
20、房室调养品丝瓜	(89)
第四章 加有中药的 18 种秘传食谱与酒谱	(90)
1、加有江瑶柱的“佛跳墙”	(91)
2、加枸杞子、莲子同煮的鸡肉汤	(92)
3、掺入地肤子的什锦菜	(93)
4、葳蕤煮鲑鱼	(94)
5、加有黄精的蒸饭	(95)
6、加有麦门冬的什锦饭	(96)
7、加有牛蒡子的番茄鸡蛋汤	(97)
8、肉苁蓉蒸蛋	(98)
9、地骨皮煮面	(99)
10、龙眼肉什锦面	(100)
11、土通草油炸食品	(101)
12、山茱萸油炸食品	(102)

13、淫羊藿火锅	(103)
14、杜仲火锅	(105)
15、用石南泡制的回春药酒	(106)
16、用罗摩子泡制的强精药酒	(107)
17、用淫羊藿泡制的壮阳酒	(108)
18、用 20 味中药泡制的长寿不老酒	(108)
第五章 保持健美的偏方与秘术	(111)
1、 倒立可使人长寿	(112)
2、 用猪的体腔内膜包脸美容效果好	(114)
3、 清代宫中美容的“洵子方”	(115)
4、 用生半夏涂擦可使毛发再生	(116)
5、 珍珠粉能除去皮肤疤痕	(117)
6、 用蛋白洗头发能增光泽	(119)
7、 肛门运动有强精、回春之效	(120)
8、 女性穿高跟鞋能保持风韵	(121)
9、 慈禧太后的养生秘方菊花枕	(123)
10、 睡前用热水洗脚可治失眠症	(124)
11、 饮蒺藜泡茶能使肌肤丰满	(126)
12、 西瓜皮擦身可治痱子	(127)
13、 烫伤、烧伤时可贴猪皮	(128)
第六章 使精力旺盛的简易运动秘招	(129)
1、 消除口臭的搅舌运动	(130)
2、 保持明眸的眼部运动	(132)
3、 克服起床惰性的转足运动	(133)

4、	可治慢性疾病的甩手运动	(135)
5、	强脊健胃的扭腰运动	(136)
6、	调节神经的倒行运动	(138)
7、	消除紧张焦躁的叩膝运动	(139)
8、	能治万病的猫式运动	(140)
9、	能获得超人精力的爬行运动	(142)
第七章	健身祛病的经穴摩擦法	(144)
1、	手掌摩擦可强化内脏	(146)
2、	脸部摩擦使人年轻	(147)
3、	摩擦人中能预防感冒	(148)
4、	鼻部摩擦对头脑有益	(149)
5、	眼部摩擦能防止近视	(150)
6、	头部摩擦对全身有益	(151)
7、	耳部摩擦胜过全身体操	(152)
8、	肩部摩擦可治肩疼	(153)
9、	胸部摩擦有丰乳效果	(154)
10、	摩擦小臂可治肠部疾病	(155)
11、	摩擦合谷穴可止牙疼	(156)
12、	摩擦心窝可止呕吐	(156)
13、	腹部摩擦能缓和胃疼、腹疼	(157)
14、	女性摩擦下腹部可治不孕症	(158)
15、	膝部摩擦对关节炎、风湿症有效	(158)
16、	腰部摩擦能防治腰疼	(159)
17、	脚胫摩擦为保持年轻之道	(160)

18、足部摩擦能使精气充足	(161)
19、摩擦涌泉穴受益无穷	(162)
第八章 中国古代养生歌诀	(164)
1、无名氏的《多少箴》	(165)
2、延年益寿要诀《十寿歌》	(167)
3、孙真人的《四少歌》和《卫生歌》	(169)
4、古代三叟的长寿诀	(170)
5、苏东坡的四味药歌诀	(171)
6、无名氏的《坐忘铭》	(173)
7、陈宪章的《忍字箴》	(174)
8、陈继儒的《戒好色》词	(175)
9、邵雍的《养心歌》	(177)
10、王阳明的《修身歌》	(178)
11、石天基的《却病歌》	(179)
12、五行《养生格言》	(181)
13、耐人寻味的“八一”歌	(182)
14、主张素食的《西江月》词	(183)
15、古代文人的食粥诗	(185)
16、朱熹的素食诗	(186)
17、李时珍的《服乳歌》	(187)
18、郭康伯的保身卫生偈语	(189)
19、长生十六字妙诀	(190)
20、“八段锦”歌诀	(192)
第九章 保持年轻的回春呼吸法	(195)

1、促进体腔血液循环的腹式呼吸	(196)
2、有强精、回春功效的逆腹式呼吸	(198)
3、古代养生家的修炼秘方——调息	(199)
4、发生阳气的呼吸法——武息	(201)
5、无意识的呼吸法——文息	(205)
6、内呼吸的更高层次——真息和胎息	(207)
7、有明显回春效果的内视法	(209)
8、能增强呼吸法功效的返听法	(210)
9、关于练呼吸法的环境选择	(211)
第十章 气功对于回春、养生效果良好	(213)
1、有气感即可增强抗病能力	(214)
2、科学而易行的手掌疗法	(217)
3、采气可补充身体能量	(219)
4、使阳气上升的背骨整体法	(223)
5、畅通气路的背部三关调整法	(226)
6、增强性功能的下腹部强化训练	(230)
7、气功学的完整训练体系——小周天	(231)
8、气功修炼的更高层次——大周天	(235)
第十一章 房中术探秘	(239)
1、采补术	(240)
2、炼气术	(245)
3、仿生术	(247)
4、展龟术	(249)
5、窄阴术	(250)

第十二章 古代房室养生妙论集锦	(251)
1、《黄帝内经》中的“女七男八”说	(253)
2、高濂谈戒色欲有十大延年之效	(255)
3、房室座右铭“七损八益”	(257)
4、《素女经》中的“五征”、 “五欲”、“十动”说	(260)
5、《合阴阳》中的“十修”、 “五音”、“十已”说	(261)
6、孙思邈关于房事次数的高见	(263)
7、李鹏飞论欲有四“不可”	(265)
8、张介宾论房事“十机”	(269)
9、沈金鳌论“三至”、“五至” 与“三伤”、“五伤”	(273)
第十三章 房室养生禁忌	(277)
1、饮酒至醉禁房事	(278)
2、饭后饱腹禁房事	(280)
3、身体疲劳禁房事	(281)
4、七情太过禁房事	(282)
5、忍大小便禁房事	(284)
6、生病期间禁房事	(285)
7、大病初愈禁房事	(286)
8、妇女“三期”禁房事	(287)
9、房事的环境禁忌	(291)

第一章

回春延寿药物的奥秘

中国古代对回春壮阳术、延年益寿方早有研究，正史、野史、医学著作及杂言笔记等留下许多这方面的资料。古代的经验一代一代传继到当代，今天的中医临床及人们的养生保健仍然采用传统的妙方。

这一类的药物是很多的。有的来自动物的肌体，有的采用植物的根叶，有的属于菌类，有的属于矿物。最常用最有效的如人参、鹿茸、海狗肾等是人们熟知的，其他的一些一般人就不那么清楚了。古代有人编了一首《春方药性歌》，照录于此：

药中何物最兴阳？
石燕堪扶最健强。
至大至坚须蛤蚧，
无休无歇赖羚羊。

固阳壮气川巴戟，
补血生精蜀地黄。
硬熟茱萸并五味，
最兴故纸与蛇床。
更有一般通水道，
蚯蚓直奔到膀胱。
又有一首《助阳丹歌》云：

附子青新尖草芽，
茴香没药共天麻。
海马麝香石燕子，
蝎稍十个不须加。
丁香川椒菟丝子，
临丸可碾好朱砂。
若是鼻中闻此药，
不是黄瓜是菜瓜。

读者不难看出，上两首歌提到了哪些中药。当然，回春延寿壮阳生精方面的药物不止这些，一两首歌无法全部包括进去，只能提一些主要的。本章对这一类药物也择其主要者略作介绍，并试图揭示其中的奥秘。

1、回春最佳药物——鹿茸

鹿一身都是宝。鹿茸、鹿血、鹿胎、鹿肉都具有极高的营养价值和药用价值，特别是鹿茸，古今中外都把它作为滋补佳品。

鹿茸为何能补精血？这是由它独特的生长情况决定的。脊椎动物的身体，比较容易生长的是肉，其次是角，最难长的是骨。人类从出生到成人需要将近 20 年，才能使骨骼定形。而鹿从出生到骨、角健全仅需两个半月。其角生长的速度更是惊人。当年春季割茸的鹿，到秋后其角又能长到 30 厘米以上，若把枝杈全部计算在内，总长度可达 1 米左右。因此，鹿的肌体具有旺盛的造血生髓能力，这是其他脊椎动物无法相比的。若用于人体，鹿茸、鹿血都有明显的补骨血、坚阳道、强精髓的作用。以此为原料，可以制成鹿茸精、鹿茸酒、鹿茸散等，历来都是补血生精的贵重药品。

中国古代有人还认为麋茸和鹿茸的药性有差别。宋代王的《野客丛书》卷三十“麋鹿性异”一节说，麋茸补阳，利于男子，鹿茸补阴，利于妇女。因为，按月令与时序的规律，麋角是仲冬割取的，它应属阳；鹿角是仲夏割取的，它应属阴。而且，以阴为体者以阳为末，以阳为体者以阴为末（动物的身躯为体，角为末）。据此道理，麋肉性寒，它是以阴为体，故其角属阳；鹿肉性暖，它是以阳为体的，故其角

属阴。古代的阴阳之说未必有科学道理，现代中药学没有遵从这种观点，专用鹿茸补阳，治疗男子肾亏阴虚阳痿早泄等症，效果极好。

养鹿场采割鹿茸，一般都在鹿角长到足够长的程度时，这样可以提高产量，增加“经济效益”，但鹿茸的药用价值会因此而降低。应该早割为佳，越嫩越好。特别是鹿角骨化前刚生出的角，略带红色，称为“血茸”，最珍贵。

鹿茸常和其他药物配合使用，如和人参配方制成“参茸酒”等，疗效更佳。

有的地方用鹿茸掺入饲料养鸡，这样的鸡羽毛鲜亮，体大肉多，且营养更丰富。这种鸡生的蛋也比一般的鸡蛋大，且含有鹿茸成分，具有滋补功能。

海外有钱人用鹿茸喂狗，可使狗皮毛油亮，宛如狮子。这些事例也能充分说明鹿茸的药用价值。

2、鹿血对强精有神效

前面说过鹿茸，这里专谈鹿血。鹿茸的滋补能力固然很强，但见效最为神速还数鹿血。尤其是饮鲜鹿血能立即使精力旺盛，甚至能起死回生。

古代每朝的宫廷里都有鹿苑。养的鹿并不仅是为了观赏，而是为了供皇帝饮用其血以增强其性能力。清代的咸丰

皇帝性好女色，淫欲无度，元气大伤。为了恢复其性能力，他每天都要饮鹿血。京师有鹿苑，热河行宫(今承德市避暑山庄)也有鹿苑，他到外地巡视，走到哪里都要带着鹿血。咸丰十年(1860)英法联军进攻天津，当时咸丰皇帝正在那里，闻变慌忙准备逃走，临行时他对侍从们说：“鹿血是我的命，连鹿一起带走吧！”但情况紧急，人人争先逃命，谁还顾得上鹿？咸丰皇帝中断了饮鹿血，身体迅速恶化，第二年就死了。临终前他最后一句话是：“来人呀！拿鹿血来！”但他已是病人膏肓，鹿血有神效也无济于事了。

中国皇帝的饮鹿血秘方也被现代一些外国的领导者学去了。前印度尼西亚总统苏加诺到中国访问时，我国政府为表示亲善友好，曾赠送一批鹿给他作礼物。

把鹿血倾入白酒中可制成鹿血酒。常饮此酒即可获得滋补功效。现在，制药厂对鹿血进行加工，制成鹿血膏、鹿血散等，此类药除强精作用外，还可用来治疗贫血、低血压及心脏病等症。

3、吉林人参为益寿珍品

人参是人们熟知的大补良药，其性能、用途及采集、炮制技术都有专著介绍，人参的药类制品及食物制品何止数百种？这些，本节都不一一详述。这里只想谈一谈，若把各种