

24 小时
养生计划



- 生命活力的秘泉
- 复制喜乐长寿的DNA
- 另类饮食养生法
- 降低生理年龄的静坐法
- 疏通全身气脉的养生运动
- 长寿健康呼吸法

AHEAD编辑室 编写

长寿族

喜乐



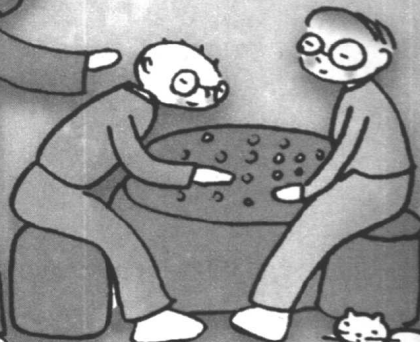
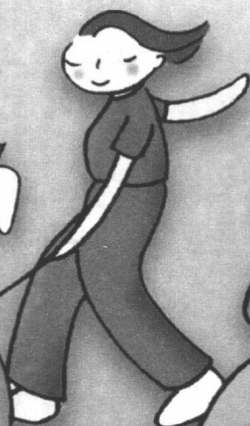
24 小时
养生计划



AHEAD编辑室 编写

长寿族

喜乐



吉林摄影出版社

图书在版编目(CIP)数据

24 小时养生计划/AHEAD 编辑室 .—长春:吉林摄影出版社,2002.9

ISBN 7-80606-580-6

I .2… II .A… III . 养生(中医)—基本知识 IV .R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 064514 号

24 小时养生计划

——喜乐长寿族

AHEAD 编辑室

责任编辑:严黛玲

封面设计:庄雅惠·桃子创意坊

吉林摄影出版社出版发行
(长春市人民大街 124 号)

850×1168 24 开本 53.75 印张 500 千字

2002 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

北京市兆成印刷有限责任公司印刷

印数:1—5000 套

ISBN 7-80606-580-6/Z·80

全套定价:88.80 元



● 喜乐长寿族永远觉得自己很年轻，且生气蓬勃。

喜乐长寿族——目录

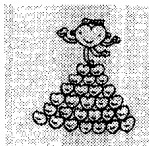
喜乐长寿族——序……………001



生命活力的秘泉……………006

乐与疾病和解……………015

去除疾病的口诀……………022



复制喜乐长寿的 DNA……………030

笑的原点……………030

大笑长寿法……………034

微笑呼吸法……………042

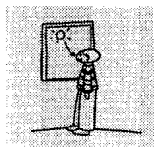
长乐的生活瑜伽……………048

喜 长 寿 族

乐

喜乐长寿族——目录

喜乐的**最高境界**·····054

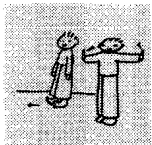


长寿**健康呼吸法**·····058

十二种治疗身心的呼吸法·····058

金刚光明的呼吸法·····072

五脏吸气发光的养生法·····082



活络全身气脉的**养生运动**·····090

长春活化细胞的放松法·····091

刺激末梢神经的运动·····100

放松长寿的运动·····105

行、住、坐、卧如在水中·····110

柔软的伸展运动·····111



● 喜乐长寿族永远觉得自己很年轻，且生气蓬勃。

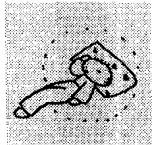


降低生理年龄的静坐法·····116

静坐的基本方法·····120

延长寿命的数息法·····126

调和身心的按摩法·····129



长寿的优质睡眠法·····142

优质睡眠法的练习·····143



另类饮食养生法·····154

维持身心成长的四种食品·····156

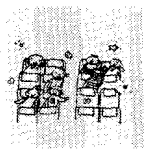
生命三大要素的养生法·····166

均衡的饮食·····178

喜 长 寿 族

乐

喜乐长寿族——目录



长寿秘诀·····192

心理的长寿秘诀·····192

生理的长寿秘诀·····194



● 喜乐长寿族永远觉得自己很年轻，且生气蓬勃。

喜乐长寿族——序

在一百二十年后，无悔地留下记忆……从现在开始，
为自己的身心设计自在活力的生活；从喜乐长寿族 24 小
时养生计划中，复制喜乐长寿族的 DNA，开始美丽的生命
之旅。

于是就这么决定了

从今天开始出生

过起青春自在的好日子

把喜乐长寿复制成自己的 DNA

欢喜地从心底开始笑起

乐得呼吸、细胞、身体、毛孔都欢畅无比

这就是每天的生活

心的 DNA 是生命活力的秘泉

喜 长 寿 族

乐

喜乐长寿族——序

002

决定活到一百二十岁
是绝对认真的自我身心设计
就让自在、长春的自我，快乐活着
成为自我宿命的写真
开始美丽的生命之旅
过去是美丽的
现在是快活自在的
未来是光明的印证
就这样子，在行住坐卧食衣行喜乐中了悟了真谛
夜里的梦也是那么甜蜜
于是就这样记下了美丽的生命史诗
在一百二十年后无悔地留下记忆
一场生命中最神秘的旅程
在合眼的时候即将开始
带着一抹最耐人寻味的微笑



再会了,朋友

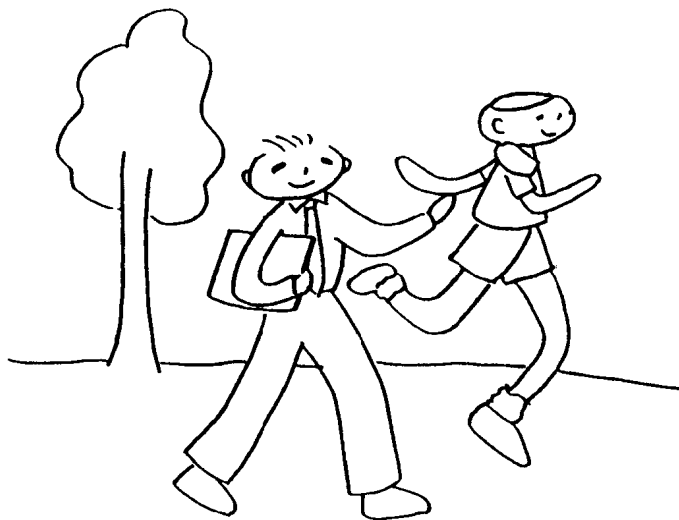
我将与光明在宇宙中继续游戏

● 喜乐长寿族永远觉得自己很年轻,且生气蓬勃。

喜 乐

长寿族

**生命活力
的秘泉**



在每一个人的心里都隐藏着一种信念：“我一定会变老。”这股信念的强大力量说服了我们的身体，执行老化的任务。有趣的是，拥有不同的生活习惯与思维方式，人们在老化的过程中也大异其趣。

生命活力的秘泉

因此，我们一定要改变自己的心念，让自己进入长生自在的人生，心的DNA 是我们生命活力的秘泉。

长生的定义是要长寿。要超越自己本具的身心寿命，现在就决定活到一百二十岁，认真地为自我身心设计长寿喜乐的人生。

除了长寿之外，还要长春。长春就是永远保持自己持续的增长，使自己的心理、生理、环境、年龄、青春活化与不老。



● 喜乐长寿族永远觉得自己很年轻，且生气蓬勃。



改变信念，让自己进入长生自在的人生

◎长乐

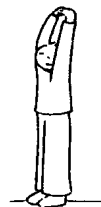
我们不只要长寿、长春，还要有真正的快乐、长乐，愈活愈有劲，愈活愈有趣。请注意！我们的快乐是不和别人相比较，所有的快乐是要与自己相比的，让自己今天比昨天更快乐，明天比今天更快乐。

为什么我们有快乐？因为世间是无常的，但也是因为无常，我们才有快乐。

无常促使宇宙间不断地变化，而恒常是一种让我们永远不能进步、永远不能增加快乐的心态。而在此提出“长乐”，即是希望随时随地增长我们的快乐。因为无常，所以我们可以更快乐。

我们要时常从生活中为自己寻找乐子，即使看到一个小孩子在哭，也能够放开胸怀，去逗小孩开心地笑起来；遇着烦闷的场面，就讲讲笑话，显现出欢喜灵明的智慧。

如此则能丰富自己的生命历程，将生命本质中的残渣都



● 到长寿族健康的喜乐人生。
只要坚定长寿的心念，复制喜乐长寿的DNA，则能达



快乐是与自己比较的，让今天的自己比昨天更快乐

喜 长 寿 族

乐

生命活力的秘泉

010

去除，而留下深厚的智慧，并且随时随地能从智慧中产生欢乐的泉源，创造生命的喜乐。

长值

如果我们的生命能具有长春、长寿、长乐，那么，如此活着就十分对得起自己了。既然对得起自己，也希望我们能对得起别人。

所以，我们的人生有长恒的价值。对自己、对家人、对社会、对国家、对人间产生价值意义，让大家时时欢乐地与我们在一起。甚至在我们过世以后，大家还永远怀念着我们；让大家有点想念你，却又不要太想念你——若是想得产生痛苦那就需要检讨了。

长效

长效是恒长的效率，是让我们的生命快速且正确地决断，