



SHENGHUOMI SHU

生活秘术

梁业荣
王德

黄志杰
尹德贤
编著

广西民族出版社

生活秘术

(修订本)

梁业荣 黄志杰 编著
王 德 尹德贤

广西民族出版社

生活秘术

(修订本)

梁业荣 黄志杰 编著
王 德 尹德贤

☆

广西民族出版社出版
广西新华书店经销
广西横县印刷厂印刷

米

开本787×1092 1/32 印张：7 140千字

1991年5月第3版 1992年8月第6次印刷

印数：286,001—296,000册

ISBN 7—5363—1246—6/Z·60 定价：2.80元

前 言

大千世界，生活丰富多彩。自古至今，在我国民间，有着许多生活的秘术。我们这本书，就是挖掘珍藏于民间古今罕贵的秘笈真传，在多年实践中加以辛勤整理后而献给广大热爱生活的读者的。

我们经过三年多时间的收集，走过不少地方，采访了民间老中医和富有经验者，还征询了一些学者、教授的意见。我们本着一种良好的愿望，让此书作为中国民间秘术丛书之首册出版问世吧！

本书从养生绝招、性与生育、庭院秘门、科技艺术、医治奇方等六个方面，介绍了近600个民间秘术。这些秘术，既实用又通俗，一册在手，得益良深。

但是，还有一些秘法正因为来自民间，尚未经一一反复实践；还有一些秘法是收集现代的，尚欠“秘”的内涵。这是我们感到不足的地方。

总之，我们愿此书成为一滴滴具有丰富营养的甘露，滋润在民间生活的土地上。

编 者

1990年春

目 录

· 养生绝招 ·

- 使容貌嫩如娇花法…………… (3)
- 国色天香秘法…………… (3)
- 返老还童法…………… (3)
- 洗发生香法…………… (4)
- 治肌肤粗糙法之一…………… (4)
- 治肌肤粗糙法之二…………… (4)
- 除皱纹法之一…………… (4)
- 除皱纹法之二…………… (5)
- 除皱纹法之三…………… (5)
- 黑脸变白嫩秘法之一…………… (5)
- 黑脸变白嫩秘法之二…………… (5)
- 黑脸变白嫩秘法之三…………… (5)
- 使脸色红润妙法…………… (6)
- 使皮肤莹洁白泽法…………… (6)
- 使黑面李逵变成白面书生法…………… (6)
- 保持面部青春常在法…………… (7)
- 使皮肤变白法…………… (7)
- 杨贵妃沐浴秘法…………… (8)
- 西施沐浴秘术…………… (8)
- 不用化妆之美容术…………… (8)

- 经络美容法····· (10)
- 百岁老人目光如童法····· (13)
- 美眉奇术····· (14)
- 美容奇术····· (14)
- 美人莹面秘术····· (14)
- 去脸上斑痕秘法····· (14)
- 去除汗斑术····· (15)
- 消除皮肤黑白斑秘法····· (15)
- 消除雀斑妙法之一····· (15)
- 消除雀斑妙法之二····· (15)
- 消除雀斑妙法之三····· (15)
- 粉刺去除法之一····· (16)
- 粉刺去除法之二····· (16)
- 使粗糙手洁白莹润法····· (16)
- 消除黑痣法····· (17)
- 除疮痕法····· (17)
- 消除皮肤伤痕法····· (17)
- 治光头法之一····· (17)
- 治光头法之二····· (18)
- 不用刀线除脸上毫毛秘法····· (18)
- 抗老秘法三种····· (18)
- 黑牙返白秘法····· (19)
- 牙齿变色复白法····· (19)
- 黄牙变白妙法····· (20)
- 使落牙复生秘法之一····· (20)
- 使落牙复生秘法之二····· (21)

- 使落牙复生秘法之三……………(21)
- 口臭生香秘法……………(22)
- 使嘴唇润滑秘法……………(22)
- 染白发变黑秘法……………(22)
- 拔掉白发使它改生黑发法……………(22)
- 梳头发使其不白法……………(23)
- 老年脱发食疗法……………(25)
- 治少年白发妙术……………(26)
- 煮养生六神粥法……………(26)
- 使妇女头发光泽法……………(27)
- 治卷发伸直法……………(27)
- 使赤发变黑法……………(27)
- 使秃头生发法……………(27)
- 生发秘术……………(27)
- 制生发油秘术……………(28)
- 拔毛不痛法……………(28)
- 梳发不脱法……………(28)
- 增高秘术……………(28)
- 增肥秘法……………(29)
- 压耳穴减肥秘法……………(29)
- 产妇增奶七法……………(30)
- 母牛唾液治秃头法……………(31)
- 健脑法……………(31)
- 食物催乳十法……………(32)
- 丰乳术……………(33)
- 女子胸部健美按摩法……………(34)

- 隆乳健美术…………… (36)
- 催眠气功法…………… (37)
- 补肾强身保健法…………… (38)
- 阳痿治疗法…………… (38)
- 早泄治疗法…………… (39)
- 治头皮发痒法…………… (40)
- 五官保健法…………… (40)
- 养目八法…………… (42)
- 治癌气功法…………… (44)
- 唾液增生延寿法…………… (45)
- 四时养生法…………… (47)
- 饮茶摄生法…………… (50)
- 聪耳明目保健术…………… (52)
- 高血压病的自我推拿法…………… (53)
- 增强记忆保健法…………… (54)
- 遗精自我推拿法…………… (55)
- 阳痿自我推拿法…………… (58)
- 中年性功能障碍的中药补肾法…………… (58)
- 中年性功能障碍的食疗补养法…………… (59)

· 性与生育 ·

- 少女月经初来推算法…………… (63)
- 临产须知各法…………… (63)
- 预知分娩日期秘法…………… (64)
- 难产救治秘法…………… (64)
- 催生秘法…………… (65)

- 试探身孕法..... (65)
- 治月经与房事相撞秘法..... (66)
- 巧治妇女阴部疮痘法..... (66)
- 治妇女阴道奇痒法..... (66)
- 治血崩不止秘法..... (66)
- 治女子不育秘法..... (67)
- 胞衣不落治疗法..... (67)
- 临产盘骨不开治疗法..... (68)
- 产后乳汁不通治疗法..... (68)

· 庭院秘门 ·

- 使犬捕鼠法..... (71)
- 使猫不捕小鸡法..... (71)
- 养狗秘法..... (71)
- 使鸡永远象小鸟法..... (72)
- 预知鸡蛋雌雄法..... (72)
- 用稗子捕鱼法..... (72)
- 用萤火虫捕鱼法..... (72)
- 捕苍蝇秘法..... (73)
- 鹌鹑饲养法..... (73)
- 孔雀饲养法..... (73)
- 鹦鹉饲养法..... (74)
- 养鸡变鹦鹉的妙法..... (74)
- 使鸭蛋变成四方形法..... (74)
- 养鸡及防治鸡瘟秘法..... (75)

- 使鸡速肥妙法..... (75)
- 治鸡瘟妙法..... (76)
- 检验鸡鸭有无瘟病秘法..... (76)
- 喂养斗鸡法..... (76)
- 制住狂奔之马妙法..... (77)
- 选牛秘法..... (77)
- 治牛不食草法..... (77)
- 治牛瘟秘法..... (77)
- 治疯牛法..... (78)
- 养猪秘术..... (78)
- 使猪速肥四法..... (78)
- 治猪瘟妙法..... (79)
- 选猫、养猫术..... (79)
- 选猪法..... (80)
- 阉猪阉牛不用刀法..... (80)
- 驯养警犬法..... (80)
- 制止小犬无故狂吠法..... (81)
- 养猫相猫各法..... (81)
- 治猫病法..... (81)
- 治小猫“中邪”法..... (82)
- 防毒蛇秘法..... (82)
- 使毒蛇不敢近身法..... (82)
- 被蛇咬急救法..... (83)
- 防蜈蚣秘法..... (83)
- 防治臭虫法..... (83)
- 驱蚊秘法之一..... (84)

- 驱蚊秘法之二..... (84)
- 驱跳虱法..... (84)
- 驱除苍蝇诸法..... (84)
- 驱苍蝇秘法..... (85)
- 防蚂蚁诸法..... (85)
- 驱其它蛀虫法..... (86)
- 令野外青蛙变哑法..... (86)
- 养鱼各种妙法..... (86)
- 送活鲤鱼行万里法..... (87)
- 饲养金鱼秘法..... (87)
- 筑小池养鱼秘法..... (88)
- 不下水能知水中鱼之多少法..... (88)
- 种植桃树使它花艳果多法..... (88)
- 清除各种果树害虫法..... (89)
- 播种五谷使它不生虫法..... (89)
- 使茄瓜一株多结果法..... (89)
- 种小葫芦法..... (90)
- 播种顷刻生芽法..... (90)
- 使米及麦子久藏不蛀虫法..... (90)
- 久藏各种果不坏的秘法..... (91)
- 折花插瓶法..... (93)
- 催花早开法..... (95)
- 使花缓开法..... (95)
- 使牡丹变色法..... (96)
- 使牡丹大如碗法..... (96)
- 使兰花四季开花法..... (96)

- 使芙蓉开碧绿茶法 (97)
- 使白菊花开紫花法 (97)
- 使一棵菊花开两色法 (97)
- 使红花变白法 (98)
- 使牵牛花不分昼夜随时开放法 (98)
- 栽种灵芝法 (98)
- 嫁接葡萄于枣树法 (99)
- 使果实多而味美法 (99)
- 使橘结实累累法 (99)
- 摘橄榄不用上树法 (99)
- 摘银杏不用手取法 (100)
- 使枣子自行脱落法 (100)
- 使枯死的盆景树复活法 (100)
- 使菊花至春夏不凋谢法 (101)
- 防止竹子开花法 (101)
- 引笋过界法 (101)
- 种鲜红葫芦法 (102)
- 顷刻开放莲花法 (102)
- 使僵鲤复活法 (102)
- 顷刻种瓜法 (103)

· 科技艺术 ·

- 金戒指真伪辨别法 (107)
- 鉴定白银真假秘法 (107)
- 洗擦珍珠法 (108)
- 消除珍珠的尸气使其转新法 (108)

- 使旧珍珠变新法 (108)
- 使假珠变真珠法 (109)
- 使玉石柔软以利制作法 (109)
- 胶补碎损晶玉法 (109)
- 使象牙柔软法 (110)
- 煮石使其柔软以随便制作器物法 (110)
- 制石漆胶法 (110)
- 制人造冰法 (110)
- 鉴别古铜真伪法 (111)
- 鉴别人造丝法 (111)
- 鉴别水晶器秘法 (112)
- 鉴别酒类优劣秘法 (112)
- 鉴别化妆白粉优劣法 (112)
- 鉴别木料本末法 (112)
- 鉴别水是否有毒有杂质秘法 (113)
- 鉴别酱油优劣法 (113)
- 鉴别鸡鸭蛋是否新鲜法 (113)
- 鉴别牛乳是否新鲜法 (114)
- 识别蜂蜜掺假法 (114)
- 鉴别桐油优劣法 (114)
- 使青铜镜中显百相法 (115)
- 针浮水面法 (115)
- 吹火不灭法 (116)
- 用丝线灰烬悬钱法 (116)
- 使纸鱼游水法 (116)
- 空掌招蝶法 (117)

- 使群鼠会集法 (117)
- 沸油取物法 (118)
- 火炬雨中不灭法 (118)
- 水银落地觅取法 (118)
- 黑夜无灯读书法 (119)
- 使一寸蜡烛燃烧一夜法 (119)
- 一寸火炬能步行五六十里法 (119)
- 烛行雨中不灭法 (119)
- 龙王嫁女水面点灯法 (120)
- 令空室顿时缀满红葡萄法 (120)
- 用手帕盛酒秘法 (120)
- 使画中人物见酒脸红法 (121)
- 斟酒不溢秘法 (121)
- 检测矿井有无毒气秘法 (121)
- 使灯烟化蛇影法 (122)
- 使木狗自行法 (122)
- 快速除新锅铁锈气味法 (122)
- 清除旧锅上的铁锈秘法 (123)
- 补锅漏法 (123)
- 除刀锈斑法 (123)
- 使旧刀锐利法 (124)
- 使刀剑不锈法 (124)
- 藏针不锈法 (124)
- 清洗旧戒指使它变新法 (124)
- 用天然火石切划玻璃法 (125)
- 在玻璃上涂水银法 (125)

- 消除明漆器具被热物烫黄法 (125)
- 清洗皮革制品上的污垢法 (125)
- 防止竹制器具虫蛀法 (126)
- 鉴别金钢钻法 (126)
- 鉴别祖母绿宝石法 (126)
- 鉴别各种宝石法 (126)
- 鉴别玛瑙法 (127)
- 鉴别石头中是否蕴藏美玉法 (127)
- 鉴别真假象牙法 (127)
- 鉴别金银铜等秘法 (128)
- 制造薄荷精法 (128)
- 制造润肤洗浴粉秘法 (128)
- 随时造酒法 (129)
- 制造胭脂膏法 (129)
- 巧除铝锈术 (129)
- 衬衣领保洁术 (130)
- 电烫斗去污妙法 (130)
- 巧收藏皮鞋法 (130)
- 清除衣服上的脓血法 (130)
- 清洗沾衣血迹法 (131)
- 清洗沾衣墨汁法 (131)
- 清除衣服上久积的污垢法 (131)
- 翻新旧羊皮洗涤法 (131)
- 把红米煮成白饭法 (132)
- 煮莲子易烂法 (132)
- 自制茉莉酒法 (132)

- 清除各种白酒的酸味法 (132)
- 清除锅中臭味法 (133)
- 清除菜刀上的腥气法 (133)
- 清除新漆家具的漆气法 (133)
- 清除木器上的油渍法 (133)
- 治井水混浊法 (134)
- 堆砌假山时接补破碎之石法 (134)
- 消除烟油等污染衣物法 (134)
- 清除黄泥等污染衣服法 (134)
- 清除金银首饰污垢法 (135)
- 清除衣服铁锈法 (135)
- 清除白衬衣汗迹法 (136)
- 清除衣料上灼痕法 (136)
- 洗白色衣服良法 (136)
- 使布帛上的花纹脱落法 (136)
- 皮鞋的修整及保护法 (137)
- 使五彩绣球飞扬法 (137)
- 雕刻五金器法 (137)
- 使各种兽角软化以便于制作法 (138)
- 在鸡蛋上雕刻山水人物字画法 (139)
- 在竹子上制作斑纹以仿斑竹法 (139)
- 在竹制品上烧字画秘法 (140)
- 揭开装裱书画不用水秘法 (140)
- 在象牙制品或贝类制品上绘画法 (140)
- 使红铜变为白铜秘法 (140)
- 在瓷器上书写字画永不脱落法 (141)

- 使铜器玉器柔软法 (141)
- 使杂木桌椅变成花梨木法 (141)
- 使瓷器耐用不破裂法 (142)
- 修补缸坛瓦器妙法 (142)
- 使字画永远铭刻木中法 (142)
- 把紫铜制成古铜器法 (143)
- 使竹柔软易作细工法 (143)
- 染角类制造器物法 (143)
- 洗涤饰金器物上的晦暗色法 (144)
- 接补瓷器漆器不现痕迹法 (144)
- 巧补搪瓷术 (144)
- 使字迹闪光秘法 (144)
- 改换门面秘法 (145)
- 简便复印术 (145)
- 油纸及绢帛上写字秘法 (145)
- 碑石写字不脱落秘法 (146)
- 巧制无烟松柴秘法 (146)
- 补漏器皿秘法 (146)

· 医治奇方 ·

- 蛇钻入人体急救法 (149)
- 溺死者急救法 (149)
- 冷冻假死急救法 (150)
- 跌“死”急救法 (150)
- 吞鸦片烟暴亡急救法 (150)
- 吞砒霜急救法 (151)