



人生秘术

RRNSHENG
MISHU

李瑶 编





人生秘术

责任编辑：李湘湘
封面设计：流野
责任技编：许佳

ISBN 7-80521-873-0



9 787805 218731 >

ISBN 7-80521-873-0
C·33 定价：11.50 元



C5-51

1
:10

70802



人生秘术

RRNSHENG

MISHU

李瑶 编

广东旅游出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

人生秘术 100/ 李瑶编著. — 广州: 广东旅游出版社,
1997.12

ISBN 7-80521-873-0

I. 人… II. 李… III. C934

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 08777 号

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

广东肇庆新华印刷有限公司印刷

(肇庆市郊狮岗)

787×1092 毫米 32 开 6.5 印张 120 千字

1998 年 1 月第 1 版 1998 年 7 月第 2 次印刷

印数: 12001—25500 册

定价: 11.50 元

内容简介

宗教的养生长寿理论和修炼术是人类的一件珍宝，是人类认识自我、开拓自我、超越自我不可少的助行“拐杖”。随着人类认识的发展，它被喻为“人体科学”而登入科学圣堂，成为20世纪末的研究热点之一。为便于现代人学习和了解，本书以通俗易懂的语言介绍了以老子、庄子等为代表的宗教养生长寿理论、人体宇宙融合术，以及炼丹术、禅修术、瑜伽术、气功术等。并结合现代科学的研究成果，介绍了一些易学且行之有效的健身美容术和秘方等。还介绍了民间流传的以《易经》为理论依据的起名验名法、有关人类性别的传说等。

该书共100篇。

目 录

1) 人类性别秘 (一)	2
2) 人类性别秘 (二)	4
3) 生男生女秘术	6
4) 神秘的“五格剖象起名法”	8
5) 数理中的五行和姓名的笔画数	10
6) 从姓名推算性格	12
7) 从姓名推算健康、婚姻、家庭和事业	14
8) 怎样配合十二生肖来命名	16
9) 起名须特别注意的几点	18
10) 《周易》预测秘	20
11) 利用信息预测未来	22
12) 八卦起卦工具是怎样接收信息的	24
13) 八卦的基本起卦方法	26
14) 八卦的基本断卦方法	28
15) 老子人体宇宙融合术	30
16) 庄子人体宇宙融合术	32
17) 《太平经》人体宇宙融合术	34
18) 宗教养生长寿理论 (一)	36
19) 宗教养生长寿理论 (二)	38
20) 宗教养生长寿理论 (三)	40

21) 宗教养生长寿理论 (四)	42
22) 宗教养生长寿理论 (五)	44
23) 炼丹术 (一)	46
24) 炼丹术 (二)	48
25) 禅修术 (一)	50
26) 禅修术 (二)	52
27) 禅修术 (三)	54
28) 瑜珈术 (一)	56
29) 瑜珈术 (二)	58
30) 瑜珈术 (三)	60
31) 气功术	62
32) 人类长寿秘 (一)	64
33) 人类长寿秘 (二)	66
34) 人的健康长寿有赖于酶	68
35) 神奇的药物: 叶绿素和紫草	70
36) 老年人延年益寿术	72
37) 延年益寿秘方 (一)	74
38) 延年益寿秘方 (二)	76
39) 延年益寿秘方 (三)	78
40) 补肾强身保健术	80
41) 调和气血的熨烙按摩术	82
42) 祛病健体的自我调息术	84
43) 奇妙的断食养生术	86
44) “肛门运动”回春术	88
45) 起居健身十六诀	90
46) 顺时养生术	92

47) “蹲马步”健身术	94
48) 防病健体的保护胃气术	96
49) 体健寿长的保护肝脏术	98
50) 晨起提神扭腕术	100
51) 健身扭腰术	102
52) 健身甩手术	104
53) 实用健身新术	106
54) 简便易得的健身良药——人尿	108
55) 长寿秘方——食用花粉	110
56) 健脑抗衰要领	112
57) 健脑术 (一)	114
58) 健脑术 (二)	116
59) 健脑术 (三)	118
60) 健脑术 (四)	120
61) “正面法”提神醒脑体操	122
62) 端坐健脑体操	124
63) 头部按摩保健术 (一)	126
64) 头部按摩保健术 (二)	128
65) 头部按摩保健术 (三)	130
66) 常见病点穴疗法 (一)	132
67) 常见病点穴疗法 (二)	134
68) 常见病点穴疗法 (三)	136
69) 常见病点穴疗法 (四)	138
70) 常见病穴位敷贴疗法 (一)	140
71) 常见病穴位敷贴疗法 (二)	142
72) 常见病穴位敷贴疗法 (三)	144
73) 常见病穴位敷贴疗法 (四)	146

74) 常见病穴位敷贴疗法 (五)	148
75) 常见病穴位敷贴疗法 (六)	150
76) “秘水伊人”美目术	152
77) 沐浴健身法	154
78) 美艳秘	156
79) 除脸上各种斑秘法	158
80) 治粉刺和扁平疣秘方	160
81) 少女乳房健美术	162
82) 中年妇女的胸部健美术	164
83) 银耳美容术	166
84) 外用美容秘法	168
85) 内服美容秘法	170
86) 药酒美容秘方	172
87) 减肥秘方	174
88) 壮阳食谱 (一)	176
89) 壮阳食谱 (二)	178
90) 壮阳食谱 (三)	180
91) 壮阳食谱 (四)	182
92) 壮阳食谱 (五)	184
93) 炼心修性术 (一)	186
94) 炼心修性术 (二)	188
95) 炼心修性术 (三)	190
96) 炼心修性术 (四)	192
97) 消除恐惧术	194
98) 消除抑郁的意识疗法	196
99) 奇妙的心理暗示术	198
100) 意念治病和意念生存	200



人类性别秘（一）

为了获得理想性别的孩子，千百年来，人类不知花了多少心血进行研究和尝试，其中包括十分荒唐可笑的做法。古代人为了选择孩子的性别而常做一些不可思议的蠢事，或迷信到甚至要把自己的生命交给魔鬼，只为了生个男孩或女孩。所有的父母对这个问题都十分关注，特别是那些权倾国基的帝王们。

现在，对不能随心所欲地生男生女所引起的烦恼，几乎和古代一样，也许更甚于古代。这原因在世界上是各有差异，有的是为了职业继承；有的是为胜任工种。

虽然我们每天翻开报纸便可知道现代科技是多么发达，原子能在和平用途下充分应用，人类已登上了月球，分子生物学家正在研究生命中的许多奥秘，从事医学研究的专家在试管中把遗传因子组合，但是为何“自由选择孩子性别”这个表面看似简单的问题却似乎得不到解决？不过只有在科学和医学相当发达的今天，人类生育的性别选择才成为可能。

关于选择男孩的迷信，按照“人体再生学”的荒谬说法，愚昧的人认为人类会在地球上重复地出生好几次，每次出生时就会投胎为女人或男人。如果现在活在世上的男人，他的灵魂没有真正具有男性本质的话，下次出生时就成为女性。假如他的灵魂将要变成男性或女性的灵魂，但男性或女性的灵魂其中之一不足时，就不能自由地选择性别。在这种



荒谬理论的蒙蔽下，各种可笑的迷信和巫术出现了。

帛琉群岛上的新娘迷信“穿了男人的衣服做爱就会生男孩”。因此，她就穿上男人的衣服之后再上床。在瑞典境内，为了生男孩，新娘必须在初夜让一位少男上床和自己丈夫过一夜。在法国斯皮萨特山麓的村落中，想生男孩时丈夫必须拿着斧头上床，一面做爱一面对妻子说：“你一定会生男孩！”如此反复要说好几次。假如已经生了好几个男孩之后，丈夫就不需要带斧头上床了，而此时就对妻子说：“我没带斧头，这次你会生女孩！”在美国宾州的偏远地区，若想生男孩则将丈夫的裤子吊在床铺的右侧，若想生女孩，则吊左侧。

在人体解剖学创立之前，人们错误地认为女人有两个子宫，各个子宫所怀孕的孩子的性别是不同的。公元前五世纪的希腊哲学家巴曼尼狄思说：“男孩是在右侧子宫、女孩是在左侧子宫中养育。”他这种说法在当时影响非常大，被许多夫妻认定。因此，想生女孩时，妻子把左方的腹侧朝下，想生男孩时就把右方的腹侧朝下和丈夫做爱。当时的人认为使用这种体位性交，丈夫的精液就会流入适当的那个子宫内。同时代的哲学家亚拿萨哥拉认为：孩子的性别决定于男性的睾丸。他还说男孩是由右侧睾丸出生（以上两种学说的共同点是女左男右）。

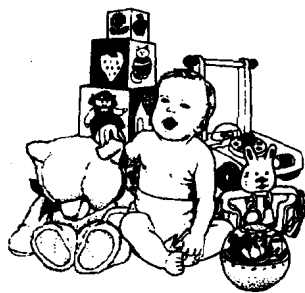
人类性别秘（二）

“马赛克”式的意见 大约在 2000 年前，德谟克利图和亚里斯多德分别创造了和性别选择有关的学说。按照他们的说法，是女性和男性同样会射出精液，而且，如果女性的精液发挥优势的力量，则生的孩子必定是女孩；假如男性的精液胜过女性的精液，则生的孩子必定是男孩。

E·R·道生的说法 第一次世界大战之前，英国皇家医学会特别会员 E·R·道生说：“对于出生孩子的性别，有责任的是女人。”他在《人类性别的因果关系》一书上强调说：女人有两个卵巢，“两个卵巢每隔一个月就轮流排卵，生了第一胎之后就能了解排卵周期，配合这种周期做爱是很简单的事。”

我国古代的月份说 在我国古代，也有这种月份的说法，但这种说法与 E·R·道生的说法不同。我国古代的月份说是以母亲出生的年庚为前提条件的。

拉姆士的方法 第二次世界大战之后，英国农夫达鲁在拉姆士农场去借用拉姆士那只在比赛中获奖的公牛和自己的奶牛交配。拉姆士问：“你究竟希望它生公牛或母牛？”达鲁回答说：“我需要牛奶更甚于牛肉，尽量让它生母牛吧！”拉姆士说：“我要告诉你生母牛的方法。”说着便在未放开那头气势汹汹的公牛之前，先把达鲁家的奶牛的头朝向太阳，因为他认为这样做，可以如愿地获得母牛。达鲁对拉姆士的



这种做法露出怀疑的目光，拉姆士生气地说：“你不懂！照我的做准没错。”说着，他把达鲁带到房舍内，拿出一本记录过去 30 多年间，每一只牛交配情况的簿子给他看，过去 32 年间，拉姆士用这种方法共获得 2516 头母牛，而公牛却只有 56 头。拉姆士解释道：“一般奶牛交配时间极为短暂，通常为 30 秒钟，而少数奶牛不能始终把头朝着太阳，假如头不朝着太阳，就一定会生公牛。”达鲁问：“这种方法是否适合人体？”拉姆士笑着说：“我只有四个儿子。”

以上的方法，反映了人类对这个问题认识的经过。直到 20 世纪，人类才发现了精子中有一组不同状态的性染色体。再发展到 1960 年，任德兰·B·谢德尔博士终于发现了一项突破性的事实——精子竟有两种不同种类！后来又经多次研究，才更进而得知这两种精子，一是 X 精子，一是 Y 精子，X 精子具有决定产女婴的 X 染色体，Y 精子具有决定产男婴的 Y 染色体。X 精子头部较大，呈椭圆形，因此较为笨重，行动迟缓，但耐酸力强。Y 精子头部较小，呈圆形，尾巴较长，所以比 X 精子游动得较快，但耐酸力弱，很快便会死亡。弄清楚精子的特性之后，谢德尔博士主张利用两种精子的性质差异，配合排卵日期及自然方法，便有可能使其中一种精子与卵子结合，而达到获得胎儿性别的目的。

生男生女秘术

希望生男孩时

一、平时要禁欲，例如排卵日之前 5 日就必须禁欲，而尽量使行房的时间接近排卵期。

二、在行房之前 3 天，应该用碳酸钠溶液冲洗阴道，以提高碱性度，一天冲洗一次，排卵日则应该早晚各一次。

三、行房时尽量缓慢，男性要等到女性达到高潮后才可射精，此时荫茎最好应深深插入阴道中，这样可使精液流入子宫后穹窿，该处因女性达到高潮后，子宫颈的分泌增加，碱性加强将有利于生男孩。

四、在行房之前，尽量有一段长期的禁欲，如之将可使男性的精子大量的增加。

五、在预定排卵日倒回 1 周至 2 周实施饮食管理。

男女双方的食谱简略一二如下：

男性：早餐：牛奶、通心粉；牛奶、马铃薯；牛奶、豆腐；咖啡、青扁豆。午餐：黄瓜、茄子、紫菜、香蕉。晚餐：洋葱、马铃薯、莲藕、胡萝卜。

女性：早餐：火腿、稀饭；面包、橘子；鸡肉、草莓；木鱼、稀饭。午餐：牛肉、猪肉、蕃茄、鸡肉。晚餐：鳗鱼、干贝、桔子、牡蛎。

希望生女孩时

一、平时不必禁欲，至排卵期前 2—3 天应停止房事。



二、行房事之前用纯醋酸加温水冲洗阴道，使之不利于“Y 精子”活动，而残留喜好酸性之“X 精子”。

三、行房事时必须速战速决，不可等待女性达到高潮才射精。在行房事时，最好的姿势是仰卧而腹面相接触，因这种姿势，使精液不能直接进入子宫口。

四、当男性达到高潮而射精时，阴茎插入阴道之位置不可太深，使射出的精液，容易接受于阴道内，酸性的作用使“X 精子”大量增加。如之可使生女孩的机会增加。

五、在预定排卵日倒回 1 周至 2 周实施饮食管理。

男女双方之食谱简略一二如下：

男性：早餐：牛肉、稀饭；蕃茄、蛋；花生、稀饭；鱼、面包。午餐：鸡肉、牛肉、火腿、猪肉。晚餐：木鱼、鲑鱼、干贝、啤酒。

女性：早餐：牛奶、通心粉；咖啡、马铃薯；牛奶、豆腐；牛奶、山芋。午餐：黄瓜、大豆、洋葱、西瓜。晚餐：昆布、莲藕、洋葱、紫菜。

在这“生男育女”只是止于实验“理论”的今日，真的希望生男孩或生女孩的夫妇，不妨可照上述“理论”试试。

神秘的“五格剖象起名法”

较为普遍流行的起名法是“五格剖象起名法”。此法建立在《周易》的“象”、“数”理论的基础上，根据姓名的笔画数以及一定规则构成天格、地格、人格、外格、总格等五种数理关系，并运用阴阳五行相生相克的道理，来观察预测姓名的吉凶好坏。确切地说，这是一种“验名”的方法，它反映了古人对人生有常与无常的理解，寄托了希望人生道路顺畅的意愿。

《易经》是如何将它具体运用到起名验名的方法的呢？我们不妨先看看五格数理是如何确定的：

天格：若是单字姓，将姓的笔画数加上一画数即得天格数理；复姓者，则将两字的笔画数相加即可。

人格：将姓名最后一个字的笔画数加上名字中第一字的笔画数，即为人格数理。

地格：将名字的笔画数相加，即为地格数理；若为单名，则在名字笔画数后面添加一画数即可。

外格：将姓名各字的笔画数全部相加之后，减去人格数理的字画数即为外格数理。

总格：将姓名的笔画数合计即可（不计单姓与单名的添加数）。

姓名分为五格，除天格外，各格之数理，均需采用吉数。天格对人格属成功运，人格对地格属基础运，皆要一一