

男性养生 / 女性养生 / 养生祛病 / 养生益寿

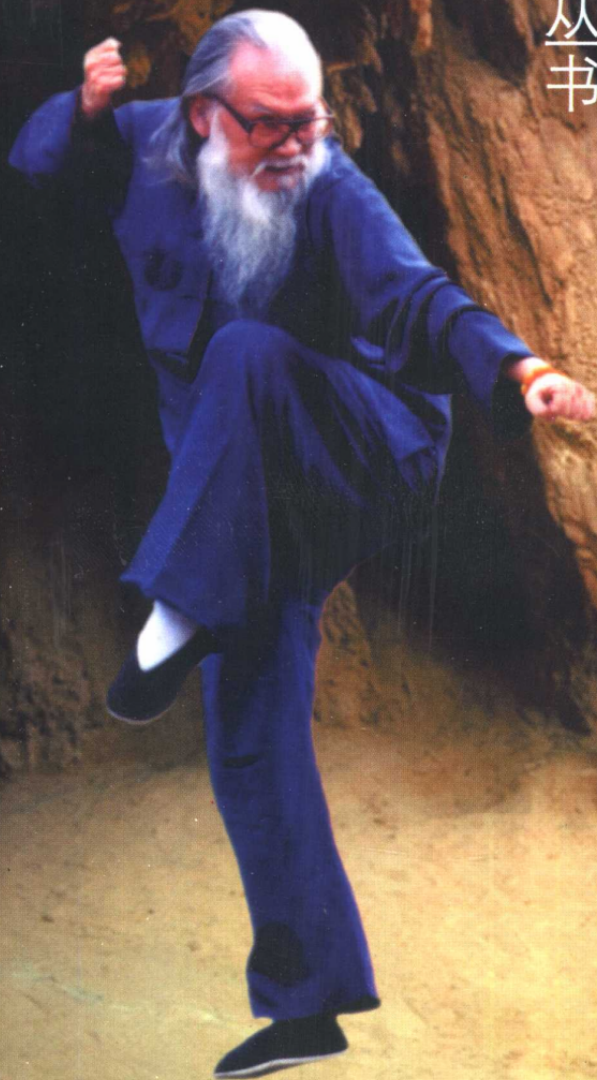
【香港】
朱鹤亭（玄鹤子）著

道家养生丛书

养生祛病



朱文彬，道号玄中子，
崂山道长，朱鹤亭之父。学
周易，习气功，施舍丹药，
行医救命，历经数十冬夏，
撰有《大成捷要》、《养生
集》等。





朱鹤亭，道号玄鹤子。祖父乃民间中医。父亲为崂山道长，道号玄中子。朱鹤亭自幼承家传，精通道家养生学、中医学、气功学。曾在大学和体育单位从事运动和健康科研十余年。他应邀多次到美国、德国、日本、新加坡、柬埔寨、台湾等国家和地区讲学。著有《养生宝典》四册，《养生之道锦囊》、《道家生气功》、《糖尿病防治》、《性爱情缘》、《经络与运动疗法》等著作，分别在日本、香港、台湾等国家和地区出版。现定居香港。



一九九六年应邀为泰国总理兼国防部长黎瓦利治疗高血压。

内容简介

本书，以道家养生之道为理，阐明了疑难

病症之诊断与医治，传授了防病、疗疾之医方。

本书，以道家益寿之道为原，论述了养性

与养命，修性与修命之法，写出了道家医病之

验方。

本书，言明了道家医术及气功功法，传授

了技艺，以求保健之利。延年之益。

丛书策划：高建中

责任编辑：杜鸿才 / 装帧设计：赵培合 / 封面设计：郭健

ISBN 7-5075-0807-2



9 787507 508079 >

ISBN7-5075-0807-2/R·11

定价：14.00元

道家養生叢書

養生祛病

朱鶴亭（玄鶴子）著

華文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

道家养生丛书：养生祛病/朱鹤亭著．—北京：
华文出版社，1999.1

ISBN 7-5075-0807-2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 35781 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 5 印张 80 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

作者应邀赴东欧国家讲学，并在课堂上为达萨尔斯医生治胃肠神经官能症



养生祛病



作者应邀赴日本为医生讲授中医学

养生祛病

作者在泰国为肩周炎患者治疗痊愈后留影



作者为泰国副总理兼国际部长察瓦利诊治病患

联合国支援署长James E. Franks PH. D. 在测定血糖(治疗前)



患者在接受作者治疗后血糖指标明显降低

养生祛病

养生祛病

一九九七年作者同全国副主席叶选平交谈养生之道



作者应邀在“香港光华新闻文化中心”（台湾）讲授心脏病防治

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 崂山道家养生祛病概述
- 第一章 修性与修命
- 4 第一节 “修性”功法
- 5 一、崂山道人玄中子“修性”功法
- 5 二、崂山道人玄中子“养性”功法
- 6 三、崂山道人玄中子“益性”功法
- 7 第二节 “修命”功法
- 7 一、崂山道人玄中子“修命”功法
- 8 二、崂山道人玄中子“养命”功法
- 9 三、崂山道人玄中子“益命”功法
- 第二章 养性与养命
- 10 第一节 养性四则
- 10 一、恬静养性
- 10 二、清净养性
- 11 三、制情养性
- 11 四、节欲养性
- 11 第二节 性事四则
- 13 第三节 强阳功法
- 13 第四节 强阴功法
- 14 第五节 养命三则

- 14 一、胞宫功
- 15 二、精囊功
- 16 三、气血功

第三章 养性益、损法

- 18 第一节 养性“八益”法
- 23 第二节 性事七损
- 30 第三节 性症防治
- 30 一、早泄防治（神志性早泄）
- 32 二、阴冷防治

第四章 针灸祛病

- 34 第一节 中风（卒中）针刺法
- 35 一、“中经”针刺法
- 37 二、“中腑”针刺法
- 38 第二节 “石淋”针刺法（肾结石）
- 41 第三节 “视正行斜”针刺法
- 44 第四节 阳痿针刺法
- 47 第五节 胃病针刺法
- 50 第六节 “拘急收引”针刺法
- 53 第七节 “阴阳证候”针刺法

第五章 点穴疗疾

- 58 第一节 腧穴点穴法
- 60 第二节 “肝风内动”点穴法(高血压症)
- 63 第三节 “圆翳内障”点穴法
- 66 第四节 “内热”点穴法
- 69 第五节 “理伤”点穴法
- 71 第六节 “口眼喎斜”点穴法
- 73 第七节 “调经”点穴法
- 76 第八节 “疑难病症”点穴法

第六章 气功驱病

- 88 第一节 健身防病气功法(耳、目、口)
- 88 一、耳窍功
- 88 二、目窍功
- 89 三、口窍功
- 90 第二节 气功驱病一百例
- 90 一、医案:三十六种病症
- 91 二、治则
- 92 三、功效
- 93 第三节 气功驱病实例
- 93 一、白内障
- 94 二、水肿

- 95 三、痛经
- 96 四、重听
- 97 五、外伤
- 98 六、先天性视力低
- 99 七、癫痫
- 101 八、高血压
- 102 九、足痿
- 103 十、胃病

第七章 病症治验

- 105 第一节 心脏病防治
 - 106 一、护心功
 - 107 二、养护心脏饮膳方
 - 107 三、心脏病(冠心病)针灸法
 - 108 四、心脏病(冠心病)方药
- 108 第二节 消渴症防治
 - 111 一、清化“消渴”功
 - 112 二、清化“消渴”饮膳方
 - 113 三、消渴症针刺法
 - 113 四、消渴症方药
- 114 第三节 便秘症防治
 - 114 一、润肠功
 - 115 二、润肠膳饮方

- 115 三、便秘针灸法
- 116 四、便秘方药
- 116 第四节 咳喘防治
- 117 一、“养肺滋阴”功
- 118 二、“养肺滋阴”饮膳方
- 118 三、咳喘针灸法
- 119 四、咳喘方药
- 119 第五节 肝病防治
- 120 一、养肝祛病功
- 121 二、养肝祛病饮膳方
- 121 三、肝病针灸法
- 122 四、肝病方药
- 122 第六节 腰腿病痛防治
- 123 一、腰肢功
- 124 二、强健腰肢饮膳方
- 124 三、腰腿痛针灸法
- 125 四、腰腿痛方药
- 126 第七节 癌
- 127 一、癌治方药
- 128 二、医案
- 128 第八节 腰脊痛
- 129 一、腰脊痛方药
- 129 二、腰脊痛针灸法

130 三、腰脊痛气功法

130 四、医案

第八章 办公室病症

131 第一节 办公室病症防治

134 第二节 腰、背、颈病症防治

138 第三节 肺、胃、肠病症防治

第九章 崂山道家验方选

142 第一节 针灸方

147 第二节 药方

崂山道家养生祛病

概 述

中国古代流传着“人生七十古来稀”的谚语。即年过半百，人已至年迈衰老之期，有生则有老，有老则有死，此乃自然之规律，无可相违。养生之道，求益寿、祛病之法，求康宁养生之道，乃人之所欲，生之所求。

祛病之道，当先求卫生，卫生之道，当防患未然，防患之道，为：

饮食有节：勿过饥过饱而伤脾胃。“脾为后天之本”，主运化，属湿，土湿而滋生万物，脾运化精微而养脏腑。“胃为水谷之海”，人以水为本。人养生必资于食，脾胃相和，生机则旺，脾胃失和，精气则衰，生机衰弱，精气虚无，病邪则侵，以损健康。

七情有常：宜制怒抑悲，忌讳伤肝。“肝藏血”主疏泄，属风。肝气和顺，则条达而养筋脉；肝血畅达，则舒展而化郁结。若抑郁而伤情志，悲怒而伤气血，肝气则疏泄失常而上逆伤目，遏郁伤筋，犯脾土而损水谷之运化，以伤