

Nüxing Huichunshu

# 女性回春术

台湾「苏永安博士」著

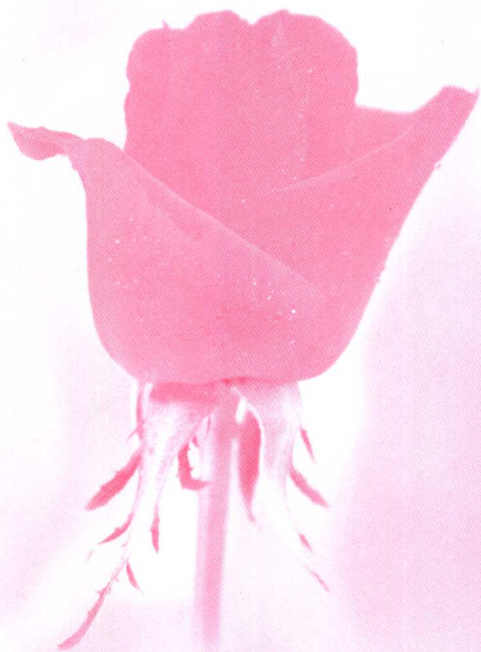


气家出版社

# 女性回春术

---

(台湾) 苏永安博士 / 著



气家出版社

---

国备字 01-2000-094  
台湾远流出版事业股份有限公司 1997 年出版  
中文简体字版授权/中华版权代理总公司

**图书在版编目(CIP)数据**

女性回春术/(台湾)苏永安博士著.—北京:气象出版社,2000.8

**ISBN 7-5029-2963-0**

I.女... II.苏... III.女性-美容-食物疗法 IV.R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 35573 号

气象出版社出版

(北京海淀区白石桥路 46 号 邮编 100081)

责任编辑:殷 钰 终审:周诗健

责任技编:都 平 责任校对:方益民

\*

北京东光印刷厂印刷

气象出版社发行 全国各地新华书店经销

\*

开本:787×1092 1/32 印张:5 75 字数:90 千字

2000 年 7 月第一版 2000 年 7 月第一次印刷

印数:1-8000 定价:14.00 元

[台湾] 苏永安博士 / 著

# 女 性 回 春 术

## Nüxing Huichunshu



青春的标志是什么？

人类又该如何唤醒生命能量，从中感受生生不息的生命能源呢？

本书为您提供一条经济、简单又有良好效果的美容捷径，让您心领神会这些美容养颜的根本秘法。

ISBN 7-5029-2963-0



9 787502 929633 >

ISBN 7-5029-2963-0/R · 0038

定价：14.00 元

# 目 录

总 序 .....	(1)
前 言 .....	(3)
女性的回春秘密 .....	(5)
第一章   运动回春术 .....	(7)
奇怪的回春招式——倒立 .....	(9)
用爬行运动获得超人的精力 .....	(11)
治万病的猫式运动 .....	(13)
消除焦虑、紧张的叩膝运动 .....	(16)
保持明亮眼睛的秘诀 .....	(17)
保持青春的美容运动 .....	(19)
夏姬的秘法 .....	(20)
第二章   气功回春术 .....	(23)
武则天精力过人的秘密 .....	(25)
气功回春的原理 .....	(26)
静坐回春功 .....	(27)

佛家童面功 .....	(29)
美肤功 .....	(31)
治疗更年期综合症的密宗功 .....	(33)
排泄淤血气功法 .....	(35)
内视法与提肛之必要 .....	(37)
<b>  第三章   按摩回春术 .....</b>	<b>(41)</b>
使胸部健美的按摩 .....	(43)
按摩丰乳术 .....	(45)
使精力充沛的按摩法 .....	(46)
消除皱纹的回春按摩法 .....	(49)
使晦暗面色变光泽的按摩法 .....	(51)
恢复荷尔蒙的按摩法 .....	(53)
保持年轻的胫部按摩 .....	(56)
青春的捷径在足心 .....	(58)

第四章   房中回春术 .....	(61)
唤醒性能量 .....	(63)
房中术的奥秘 .....	(65)
促进荷尔蒙分泌 .....	(67)
如何消除性冷感 .....	(69)
肝火疏泄心情解放 .....	(71)
房中术的天机、地宝、人秘 .....	(73)
阴道服气法的奥妙 .....	(75)
“添油续命”之秘 .....	(77)
第五章   食物回春术 .....	(81)
根据年龄选择食物 .....	(83)
增虚补肌话羊肉 .....	(85)
美容佳品——植物油 .....	(87)
刺激性腺分泌的荔枝 .....	(89)
使粗糙肌肤变柔软的芝麻 .....	(91)
鲤鱼有回春的功能 .....	(93)
增强女性机能的核桃 .....	(95)

食物美容妙法 .....	(97)
芝麻强精润肤美容颜 .....	(99)
黑木耳适合更年期——补血抗脂活青春 .....	(101)
为情爱暖身的动情食物 .....	(103)
<b>  第六章   药物回春术 .....</b>	<b>(105)</b>
黄芪当归女人宝 .....	(107)
壮肾滋补肉苁蓉 .....	(109)
使人年轻二十岁的灵芝 .....	(111)
“赛灵芝”肉桂 .....	(112)
未老先衰可服何首乌 .....	(114)
延年驻颜的黄精 .....	(116)
滋阴补血的阿胶 .....	(118)
青春的秘药——石斛 .....	(120)
善壮命门之火的冬虫夏草 ..	(121)
<b>  第七章   药膳回春术 .....</b>	<b>(123)</b>
美发乌发的药膳 .....	(125)



美颜润肤的药膳 .....	(127)
抗衰老防皱纹药膳 .....	(129)
美目明眸药膳 .....	(131)
增白祛斑药膳 .....	(133)
减肥药膳 .....	(135)
<b>  第八章   心理回春术 .....</b>	<b>(137)</b>
引导潜能的四个条件 .....	(139)
向潜意识播种 .....	(141)
保持年轻的心境 .....	(142)
快乐就是青春 .....	(144)
保持青春的精神 .....	(145)
保持青春活力的方法 .....	(147)
自我放松身心 .....	(149)
<b>  第九章   其他回春术 .....</b>	<b>(151)</b>
调经不必绝经 .....	(153)
准妈妈不宜吃素 .....	(155)
妇女保健与美容 .....	(157)



# 总 序

根据生物科学家的研究,生物的寿命界限,应当是其生长期的五倍。人的生长期约为 25 年,则人的寿命当在 125 岁左右。

然而,人体组织结构微妙而复杂,人的一生,很难摆脱大病、小病、身病和心病等的困扰。加上空气、水质、化学药品等污染,和各种电子辐射等科技文明病,人类健康及寿命,已面临严重危机。

如何摆脱环境污染的巨大阴影?如何发展以人体环保为诉求的自然疗法?如何追求积极有效的免疫疗法对抗免疫系统疾病?正是全球医学界研究发展的新方向。

生物学家证实,人体本身就是一个完整的自我调节控制系统;心(精神)是调节控制的中心,可以主宰大脑。通过针灸与气功调动人体能量系统——经络系统,可挖掘人类未来具有的自我疗病能力;甚至能从宇宙中摄取无限的能量,使人精力充

沛、延年益寿。

经络系统联系人体的五脏六腑、关节百骸，并直接与大脑皮层相通，疏通经络则可快速消除疼痛、促进血液循环、增强各组织细胞的再生与代谢、提高免疫机能，达到祛邪、治病、强身的目的。

了解十二经脉的时间特性，掌握机体的气血运行重点，通过针灸与气功，或仅仅运用饮食、运动、睡眠等方法，效法天地、崇尚自然规律的生活方式，自然能够大病化小、小病化无、无病强身、延寿。



# 前 言

## 天地人全方位吸取能量

西谚云：“美是永恒的欢愉”，不可讳言地，美丽，几乎是每个女子一生的事业、永恒的关注；青春永驻更是女性共同的梦想。

事实证明，健康是可以自我掌握的，青春是可以延长的。忙碌又爱美的现代妇女，与其盲目的花费巨资在各种美的消耗品上，不如学会青春美丽自己动手——回春术，只要改变一些不良生活习性，学会一些简单易行的小方法，彻底改造体质，拥有健康，充满女性魅力，焕发青春与不老的容颜，才能够真正永葆青春。

所谓天有三宝——日、月、星，地有三宝——水、火、风，人有三宝——神、气、精，来自星星、月亮、太阳的辐射能量，以及地气和水火风，就是形成人体精气神的根本元素，人的健康与魅力，绝对离



不开大自然的能量。

不老回春的秘诀,就在于如何吸取大自然的先天能量、萃取饮食水谷的后天营养,以及调动人体自身的精气神能量;能够采取天、地、人全方位的养生回春术,焉有不达到青春永驻、生生不息的生命回春境界?

饮食、运动、气功、指压、按摩等都是女性回春不可少的方法,也是最合乎人体环保要求,真正回归大自然的养生回春法,以下将逐篇介绍简单、易行、有效的各法。



## 女性的回春秘密

### 健康的生殖系统

古人把能促进女性性机能成熟的一种能量物质,称为“天癸”,天癸的到来与肾气的强弱盛衰息息相关。女子“二七”十四岁时,肾气盛,则天癸至,于是女性便出现月经来潮,产生卵子,女子开始怀春,其欲火也日渐炽盛起来。“七七”四十九岁时,天癸竭,任脉虚,太冲脉衰,地道不通,则形坏而无子。

总之,天癸能量有激活性腺荷尔蒙的功能,太冲脉旺盛,任脉通达,此二脉连接子宫,生殖系统血脉通畅,性机能自然成熟、健康,是青春的最佳屏障。一旦天癸衰竭,肾气进而虚衰,生理方面转而衰退,性腺功能减退,性器官萎缩,月经断绝,形体衰老而不能生育,就正式告别了青春。然而,此时除了不能妊娠,生理、心理仍可精神充沛,据研究,



人的精神、智慧颠峰期是六十岁呢!

女性的回春秘密,既隐藏在宇宙先天的天癸能量中,亦隐藏在人体的肾精之中。肾脏的保健、生殖系统的保健,何其重要啊!

笔者多年来致力中医能量医学的理论建立,更主张天、地、人全方位的养生方法,女性回春的要点既在生殖系统的健康,其保健方法自可从天部——气功,地部——食疗与药膳,以及人部——针灸、按摩、指压等,三方面一齐下手,当可获得全面而持久的功效。

## 第一章

# 运动回春术

奇怪的回春招式——倒立  
用爬行运动获得超人的精力  
治万病的猫式运动  
消除焦虑、紧张的叩膝运动  
保持明亮眼睛的秘诀  
保持青春的美容运动  
夏姬的秘法



