

朱鹤亭 著



中国传统文化

道家养生精髓

玄鹤子益寿箴言

之

男女老少

钟情生爱，男婚女嫁，
生男育女，传宗接代，
乃人间常情。
怀孕临盆，年老龙钟，
病入膏肓，撒手人寰，
乃人世常理。
修身齐家，立业建勋，
大丈夫就是志在四方。
勤俭持家，教养子女，
半边天当有小情怀怀。
人生苦短，岁月飞逝，
男恩女爱，养益生命，
乃人伦之道。

玄鶴子藍壽箴言

玄鶴子藍壽箴言

· 夏文若序



玄鶴子藍壽箴言

夏文若序

卷一

卷二

卷三

卷四

卷五

卷六

卷七

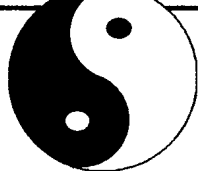
卷八

卷九

卷十

卷十一

卷十二



中国传统文化 道家养生精髓

玄鹤子益寿箴言

之

男女老少

朱鹤亭著

责任编辑:孟 斌

封面设计:山水美源

图书在版编目(CIP)数据

玄鹤子益寿箴言·男女老少篇/朱鹤亭著. - 北京:中华工商联合出版社,2005.1

ISBN 7-80193-210-2

I. 玄… II. 朱… III. 养生(中医) - 基本知识
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 133858 号

中华工商联合出版社出版、发行

北京东城区东直门外新中街 11 号

邮编:100027 电话:64153909

网址:www.gslcbs.com.cn

北京卫顺印刷厂印刷

新华书店总经销

880×1230 毫米 1/32 印张:42.625 720 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-80193-210-2/R·1

全套定价:142.80 元

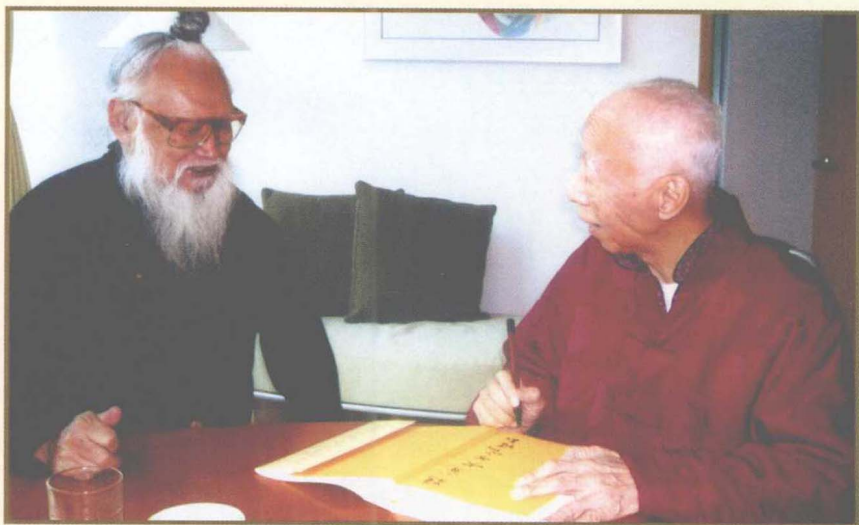
本册定价:26.80 元



崂山道人玄中子



著名国学大师饶宗颐教授（右）向朱鹤亭赠其名著《清晖集》。



著名国学大师饶宗颐教授签字赠送《饶宗颐二十世纪学术文集》二十卷。

玄鶴子





在广州参加诗歌研讨会。中：原广东省委书记任仲夷 左：著名国学大师文怀沙



二零零二年，出席香港《镜报》创刊二十周年，同原全国政协常委徐四民交谈。

玄鶴子





二零零三年，为世界童军会献词。



二零零二年，接受世界童军会赠礼。

玄鶴子





同国民党元老陈立夫（中立者）交谈养生之道与中医学之发展问题。



二零零四年，参加汕头离退休干部俱乐部应邀题词。

玄鶴子





二零零三年，广州服装城开业典礼。

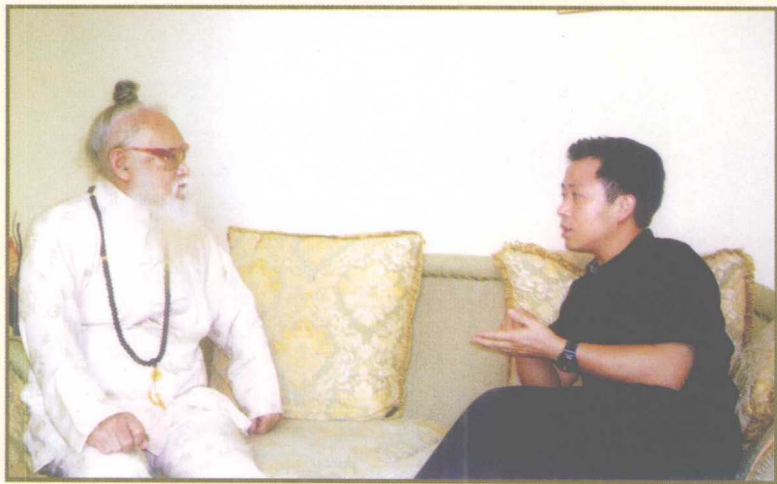
左一：服装城业主 左二：广州白云区欧阳知区长
左三：香港著名影视明星米雪



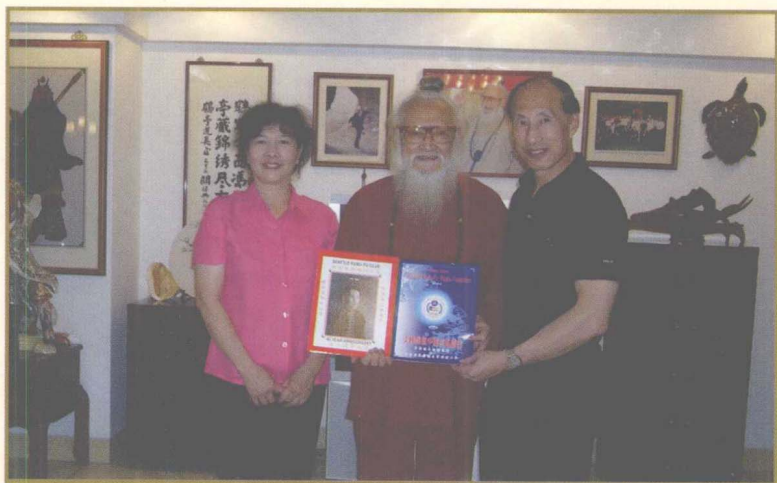
二零零三年，参加世界童军露营会。

玄鶴子





二零零四年，在广东省梅州同市委副书记兼组织部长李嘉交谈建设文化梅州。



美国西雅图功夫会会长、美国传统中国武术总会会长、洪拳宗师梁崇及夫人二零零四年重阳节抵广州赠送创会四十周年纪念册。

玄鶴子





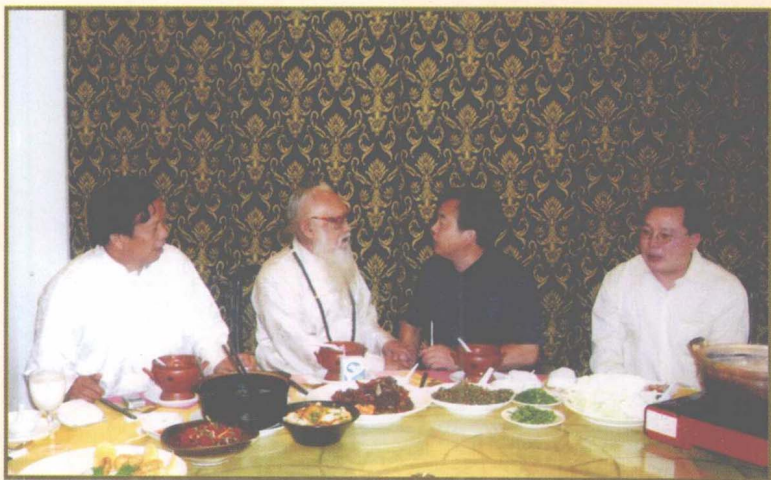
左：广东省机械设备成套局副局长姚康
右：广东省口腔医院医学博士后、副教授、副主任袁林
交谈党的十六大四中全会精神。



前排左：广州市东山区委书记周庆强 右：东山区政协主席
后排左：区委办公室主任 右：《人民日报》驻广州记者站站长兼办公室主任罗艾桦
二零零三年，在东山区做“养生物学”报告后留念。

玄鶴子





二零零四年十月一日，在湖南邵阳市同市委副书记刘新民（右二）商讨《天下武林名家传》的拍摄问题。

右一：《人民日报》驻广州记者站站长罗艾桦 左：中南武术学院院长张礼义

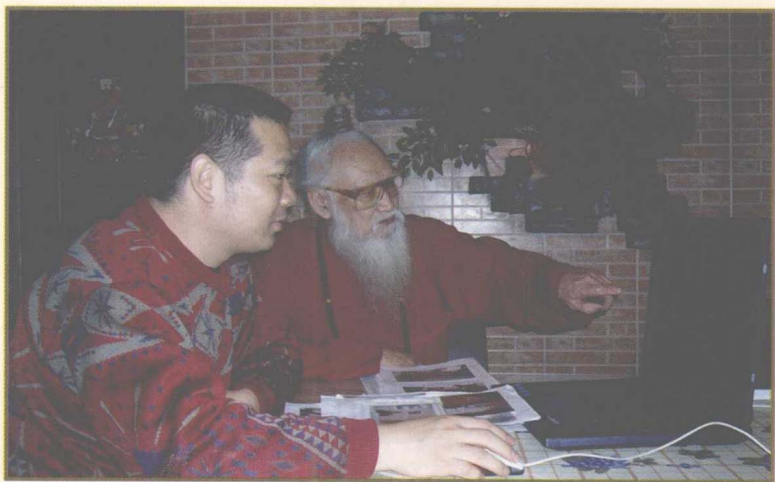


二零零四年十月一日，在湖南邵阳市研究《天下武林名家传》的出版事宜。

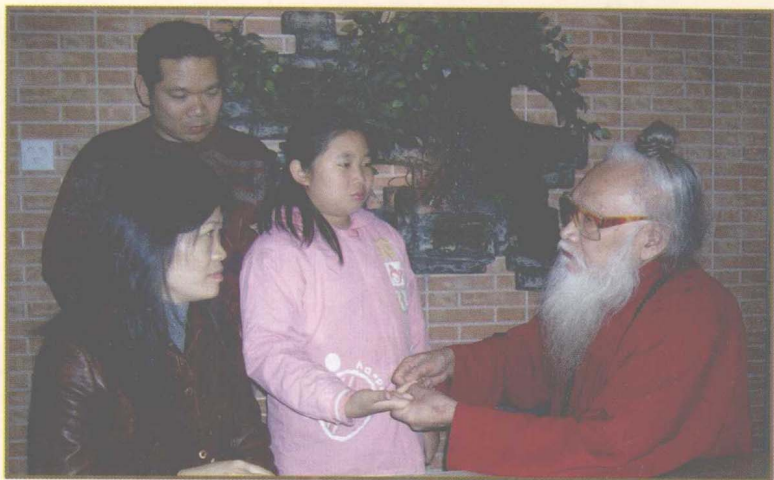
左：中南武术学院院长张礼义 右：邵阳市大祥区委书记洪振华

玄鶴子





同吴杰扬工程师编排《中国传统文化道家养生精髓》。



同廖佩珍推拿医生讲解小儿推拿法。

玄鶴子



【 前 言 】

人，最宝贵的是生命，生命最珍贵的是健康，
健康最可贵的是养生。

人，失去健康，才华盖世，财富敌国，宏图大略，
足智多谋，亦将变为愁绪万千，伤感不已。

人，自强力壮，精力充沛，失去生命，家财万贯，
广厦千间，亦将成为空手而去，撒手人寰。

人，生存时，珍惜生命，生活中，珍重养生，乃达。

少儿篇

一、	婴儿养护	[1]
二、	小儿养护歌	[3]
三、	婴幼儿保健	[5]
四、	婴幼儿防护	[8]
五、	婴幼儿常症	[12]
六、	幼儿秘法	[36]
七、	小儿推拿	[32]
八、	小儿发热	[44]
九、	消化不良食方	[45]

目 录

男女篇

一、	女性期	[46]
二、	青春期心理	[47]
三、	女性保健	[49]
四、	性趣与性籍	[55]
五、	性养	[58]
六、	性爱	[68]
七、	房事益损	[85]
八、	人母保健与养护	[88]
九、	女性养身	[90]
十、	女性养生	[93]
十一、	月经病	[96]
十二、	致病因素多	[102]

目 录

十三、	辨证论治	[104]
十四、	妇女不孕	[110]
十五、	良好受孕，精气为先	[114]
十六、	妊娠保健	[116]
十七、	传统方剂	[118]
十八、	产妇之宝	[120]
十九、	护乳法	[121]
二十、	性腺衰退	[123]
二十一、	更年期	[125]
二十二、	性冷感	[127]
二十三、	妇女保健	[129]
二十四、	女为悦己者容	[130]
二十五、	女性驻颜祛斑	[132]
二十六、	防治狐臭方剂	[135]
二十七、	中年男人	[136]
二十八、	痔	[138]
二十九、	更年期男人	[139]
三十、	真假性高潮	[140]
三十一、	性弱与性药	[143]
三十二、	养益肌肤	[149]
三十三、	护肤品	[151]
三十四、	乳癌	[153]
三十五、	妇女方剂	[156]
三十六、	呼吸与性	[159]
三十七、	男子遗精	[162]
三十八、	房事之养	[163]
三十九、	闭经漫谈	[165]