

中國健身法



武俠小說中的輕功、運氣、解穴等等神技，都是荒誕不經的謬想嗎？並不盡然。中國流傳數千年的健身法，就是以促進經絡氣血通暢為主的保健養生之道，歷經代代驗證，效果非常確實。本書所介紹的內容非常豐富，敘述也十分簡明，易懂、易學、易練，非常適合忙碌的現代人閱讀與練習。

梅隆譯



俗語典

王宇綱撰輯

王宇綬校訂

俗語除日常實用外，對於探討民間文化，歷朝政治、經濟、民生、以及地方習俗和方言，均有真實之價值。至於文句措辭，雖不及詩經之高雅，但能代表地區性之特殊風格，尤其難能可貴。

由於俗語出自彥士之口，流傳廣泛，而且是大衆生活之實際經驗，故無須經聖賢之刀筆，科學之洗禮，使成爲格言或定律，便可成爲大衆默認之公理。在日常生活中，不論遇到任何難題，只要用上一句簡單俗語，便能一針見血，迎刃而解。其效果遠勝格言名句，而詩經所不及也。

本書按筆劃編排，共六十餘萬言，內容廣泛，包羅萬有：凡西歐各國，及我國各地常用俗語，無不一一臚列。並擷英撮華，精心釋闡和編彙，務期適合個人、社團、學校及家庭採用，俾人人座置一冊，卽如面對聖賢，游於翰林之第；周遊四海之濱，是所厚望！

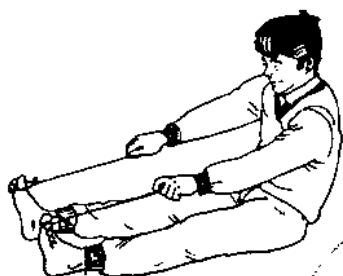
——特價：新裝新台幣130元
平裝新台幣100元——

K15
585

224.43
11

中國健身法

梅隆譯



1981

中國健身法

譯者：梅 隆

發行者：李天賜

出版者：新時代出版社

台南市崇德路五五〇巷八十號

電話：四八八二六二六〇

印刷者：世界彩色印刷廠

台南市文和街三十六號

定價：新台幣捌拾元

港幣拾陸元

有著作權・翻印必究

前言

中國古傳健身法已具有超過三千年的歷史了，可算是我國一項貴重的醫學遺產。

健身法之內容著實豐富，雖然派別紛雜，但都經代代驗證，效果非常確實。在求健康、求長壽、求人生的幸福上，它的貢獻已造福了千千萬萬的中國人。

然而，其中不乏不傳之秘者，因年代久遠，有不少業已失傳，令人惋惜。

本書所介紹的各種健身法，均是流傳於中國大陸而為民間所熟悉者，且易懂、易學、易練，功效確實。

為求便於認識，本書在內容上分成「動功」、「健身按摩」、「靜功」、「食療法」、「藥物療法」等五章，內文不談深奧之理論根據，完全著重於實用。

話雖如此，但對於有聞健身法的中醫共同理論仍稍有涉及。在此先做簡單的說明。

中醫咸認人體除血管、神經系統之外，尚有縱橫交錯的十二條「經絡」存在。這好比大都市內的鐵路網，而車站就是「穴位」或是「穴道」。而相當列車的又是什麼呢？

那就是書中常提到的「氣」。

根據傳統的說法，氣分「外氣」與「內氣」。外氣是指大自然的空氣，內氣則是存於人體內的一種獨特物質。而氣之實體至今仍未獲得現代解剖學賦予肯定的理論，不過，它存在於人體已是公認的事實。

中醫有一句話：「通則痛，不痛則不通。」

也就是說，體內之內氣一旦受到了阻礙就無法順暢流動，繼而容易生病。反之，內氣飽滿，循環順暢，混身有勁，思緒正常，這就是健康。同樣的，鐵路若因列車故障停駛，整個班次的調度就會混亂，交通也因而癱瘓。

那麼，氣要如何才能順暢地沿著「經絡」運行，或是到達「穴道」呢？

這就有賴「意念」的運作了。

所謂意念，即是精神的集中力、注意力，是主觀的意志力。集中精神始能將氣聚集於「穴道」，也可藉著「想像」將氣導入一完整的循環體系。

如果您能把握上述的基本概念，那麼本書讀來較能融會貫通。有關人體各部之經絡、穴道，均列附於書中，請隨時參考。

文中所介紹的健身法，在練習時，先理解各種動作的要領是很重要的。

此外，為求速效，一開始就練習過多，弄得精神過度集中，產生無謂的緊張、焦慮，反而有負面的影響。切記常保心情輕鬆，適度為之，而且不可一曝十寒，須持之以恆，「功」自然圓滿。

願您常練健身法，幸福永隨。

目 錄

前言	5
人體經絡穴位圖	9

第一章 動功	12
擺擺手功效即來——甩手功	13
刺激經絡以消便秘	14
底盤功可倍增精力	15
防治腰痛之搓腰功	18
氣功治痔——提肛顫肛法	22
簡易自暖運動冬夜不再畏寒	24
防手麻之健身球	26
耍太極棒夜夜安眠	27
常行運眼八法眼清目亮	29
不知寒之不老長壽術——老人耐寒健身術	32
明目功可提升視力	34
頭部運動可防老化——搖頭晃腦抗衰老	36
固精強身功法——增強精力，立即見效	38
深呼吸能防治感冒與胃病	41
冷謙式八段錦延年益壽	42
強身健體之保健四術	45
返老還童有賴龜滋功及龜縮功	50
貯香小品可教內臟強壯	61
陸地仙經功效超群	66

第二章 健身按摩	79
刮背療法可提高內臟機能	81
自己導引按摩術可常保健康	82
指壓可治小孩胃弱	85

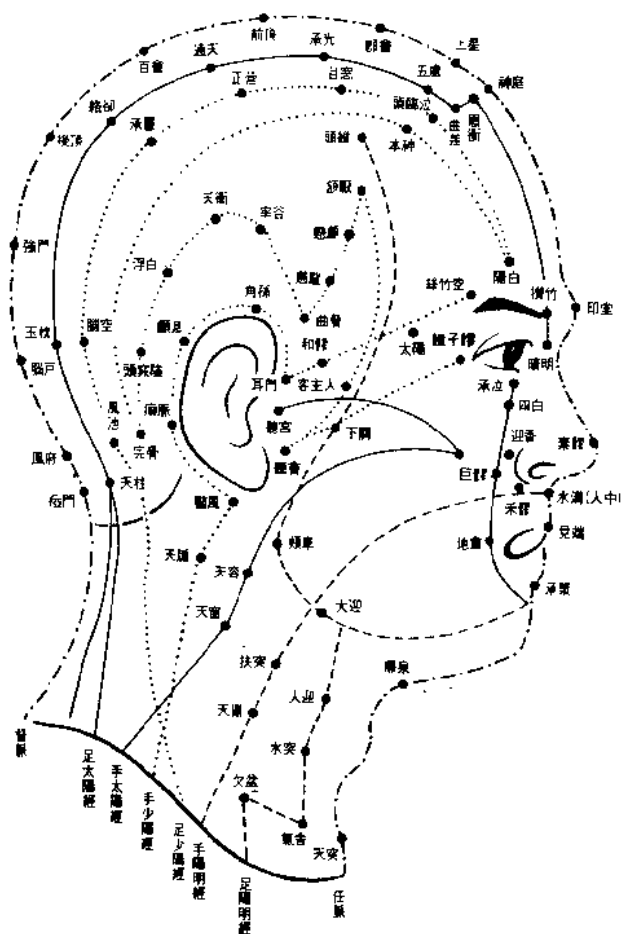
預防感冒之按摩法	86
鐵樹功益增男性雄風	88
增強精力防止老化——養腎法	90
刷身按摩法	93
延命長壽之保健灸	95
降壓按摩將可降血壓	96

第三章 靜功	101
觀鼻功可明目	103
氣功克陽萎	104
少林童子功可達無心之境	105
吸收月之精華以增精力——嚙月華法	107
健身影像法能適度刺激大腦皮質	110
藉太陽精氣以回春——采日精法	111
睡眠一忌	113

第四章 飲食療法	117
以民間食療法治輕症	119
食粥以延壽	122
老人之食療法	124
大蒜防胃癌	128
食蛇增年壽	130
菊水與長壽	131

第五章 藥物療法	133
睡眠好伴侶——保健藥用枕	135
滋補秘藥——何首烏丸	137
遠志蜜膏防老人癡呆症	139
傳說中的長壽藥——訓老丸	140
烏雞白鳳丸可改進女性虛弱體質	142
古代美容術倍增嬌美的嬌美	143
奇妙的民間療法	144

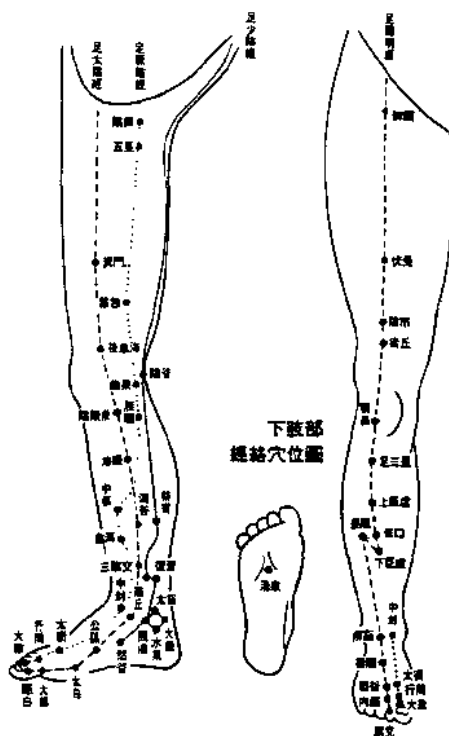
頭頸部側面
經絡穴位圖





動功

所謂動功即動式氣功，是氣功的練習方法之一種，以調整內氣為目的，藉手脚、身體的活動以求調和的傳統練習方法。



擺擺手效果即來——甩手功

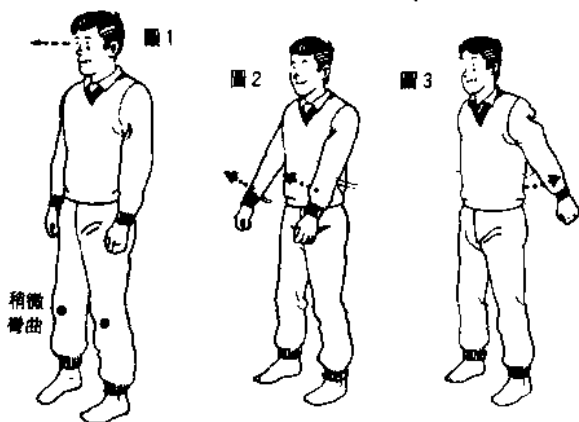
「甩手功」為中國民間極為普及的一種鍛煉法，雖有各種形式，但基本方法極其簡單，且效果確實。

特別是對風濕性心臟病、失眠症、神經衰弱等特具效果。有這類症狀的人，務請一試。

●甩手功之練習法

①稍屈膝而立，但膝蓋不超出脚尖。兩脚微開幅度約為肩寬，脚尖呈八字型，腳趾抓穩地面。上半身放鬆勿使勁，下半身集氣聚力，凝視前方，之後視線緩緩回收眼前約距三十公分之處，然後，輕閉眼睛。精神集中丹田（位於下腹肚臍之下，非穴道，卻是人體重要部位），保持此姿勢，呼吸輕鬆、自然，靜待片刻。（圖1）

②接著，兩肘同時前後揮動。要領為輕握拳，兩腕垂下，兩肘稍



用勁向後擺動，然後隨其自然向前揮動。來回擺動時，切勿用大勁。亦即，手腕向後擺時稍帶勁，向前擺時則放鬆，此為最重要之一點。此時，如①所述，必須上半身放鬆，而下半身聚力，切記！（圖2、3）

※運動所需時間

以一天二十四小時為三百六十度計算的話，一度約四分鐘。

初次練習此運動時，約四度（十六分鐘）就足夠了。然後，才逐漸增加運動時間。一年後，可增為十六度（六十四分鐘、約一小時）。不過此後即無需再增加運動時間。

一般說來，做到八至十二度（約三十至五十分鐘）的程度，效果即顯。

刺激經絡以消便秘

便秘之消解法雖有多種，您是否願意試試中國傳統的消解法？

數日不解，難過得食慾全無……，這些人務請試試下面所述之「秘法」。

●中國式便秘消解法（圖1）

- ①兩腕橫放，水平上舉，兩手拇指向外，輕握拳。
- ②兩手僅食指向外伸。
- ③收食指，算一次，應做一百次。

此法為刺激「經絡」，即能收效，無需依賴藥石，亦無副作用

用。方法容易，隨時可做，至為方便。

此外，若以同法活動其他手指，對於其他症狀亦具效果。簡介如下：

拇指……肺病、支氣管炎等。

中指……憂鬱、心神不寧等。

無名指……浮腫、頻尿、排尿困難。

小指……心悸、心痛、失眠、消化不良、十二指腸潰瘍等。

這種經絡刺激健康法除了手指之外，也能用於腳趾，可對下列諸症有效。

拇趾……肝病、眼病、眼花。

食趾……胃病、胃痛、胃酸過多。

無名指……夢多不易熟睡、耳鳴、坐骨神經痛。

小趾……夜尿症。

進行腳趾運動時，可借助柔軟線繩綁住腳趾，再以手拉，做一百次即可。此與雙手相同，必須兩腳一起做才有效。（圖2）

最後，對患腰痛、泌尿系統疾病者，另建議一項「不踏土健身法」。

方法也很簡單，①坐於床上，②兩足踝相向，間隔十六至十七公分，③以手指尖摩擦一百次，切勿踏土。（圖3）

底盤功可倍增精力

在四川省民衆間流傳了二千餘年的底盤功，據聞為中國後

图 1

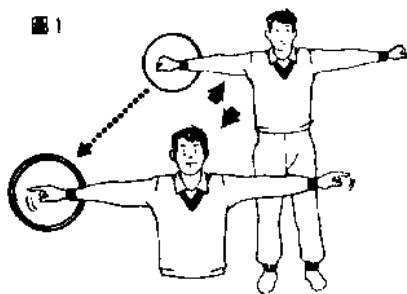


图 2

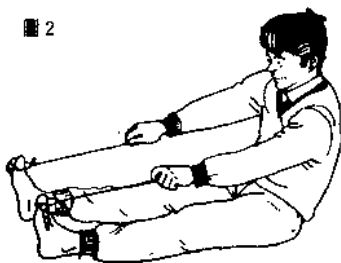


图 3

