

中国道家秘传养生长寿术

边氏功法

边治中 著



中国道家秘传养生长寿术

边氏功法

周谷城题



边治中著

农村读物出版社

1988·北京

目 录

- 愿天下人健康长寿····· (1)
延缓衰老的新途径····· (3)
中国古代道家秘传养生长寿功法····· (15)

站功

- 站功一势 回春功 (服气养肾悠功) ····· (19)
站功二势 上元功 (挤阴功) ····· (27)
站功三势 八卦形功····· (31)
站功四势 鹏翔功 (平环功) ····· (37)
站功五势 龟缩功 (复环功) ····· (41)
站功六势 龙游功 (三环功) ····· (48)
站功七势 螭游功 (小环功) ····· (60)
站功八势 天环功····· (62)
站功九势 地环功····· (64)
站功十势 人环功 (猫虎功) ····· (67)
站功十一势 八仙庆寿功····· (77)
站功十二势 凤凰展翅功 (大顺功) ····· (86)
站功十三势 还童颜功 (润肤功) ····· (90)

坐功

- 坐功一势 左右连环功····· (109)
坐功二势 前后环功····· (111)
坐功三势 坐平环功····· (113)

坐功四势	地法天气功	(115)
坐功五势	人法地灵功	(117)
坐功六势	道法自然精功	(120)
卧功		
卧功一势	顺六合	(125)
卧功二势	阴阳鱼	(128)
卧功三势	顺道齐昌	(131)
练功须知		(137)
防病治病、健身延年的一份珍贵遗产		(141)
练蟾游功治好甲状腺肥大		(143)
练龙游功的效果		(143)
神奇功法 盖世无双		(146)
无药除病的回春功		(148)
养生秘法 造福人类		(150)
练功效果案例		(160)
古代养生长寿术对老年前期及老年人甲状腺微循环的影响		(168)
编后记		

愿天下人健康长寿

边 治 中

人最珍贵的是生命，最难得的是健康长寿。本人年青时，得华山派道长亲传养生长寿秘功，四十年来，练功不辍，身受其益，现已年过花甲，但仍觉身体健康，精力旺盛，没有垂暮之感。这样好的养生术理应广泛传播，为人类造福，但道规森严，社会环境几经变化，故几十年来，一直闭门修练，未敢公开。

近年来，许多中外专家、学者发表了一系列探讨养生长寿的文章，他们这种造福人类的伟大思想道德，使我深受感动。正巧，北京某健康杂志披露了我的同乡朋友古岱峰先生传授的一种健身功法——兜肾囊功。我知道此功是养生长寿秘功中的一节，就其作用看，估计会引起不少人学练。但练此功之前，必须练一种预备功，不然就会引起不良后果。而这份杂志在披露兜肾囊功的同时并没有介绍预备功。为了消除不良后果，我便在该杂志发表了三势兜肾囊预备功。事后许多读者寄来一封封热情洋溢的信，畅谈了练功收效的体会，更使我感到了道家秘传的这套养生长寿术乃是中华民族的一份珍贵遗产，实不应据为私有。尤其当我回顾左右，凡掌握此术的华山派道人，都已先后离开人世，而我自己的年纪亦已将近古稀，若不公开秘传，岂不让历代道家的心血付之东

流。于是在美籍生物学家牛满江博士、北京广安门医院前院长徐仁和先生、前针灸研究所所长张殿华先生、北京市体委陶加善先生、上海市沈新炎先生、香港许东亮先生及许丕新先生等诸位先生的鼓励下，决定将功法整理成书，奉献读者。在整理功法的过程中，曾获门生以及徐乐先生、李宝琦先生和香港的孙涛先生、吴宗海先生等各位的大力协助。本人对上述诸位先生、女士的鼓励和帮助深为感激。他们与我的共同志向是：愿天下人都健康长寿。

延缓衰老的新途径

边 治 中

人的身体最美好的年华是青春发育完成时期。这时，精力充沛、体态优美、肌肤丰满细嫩。许多人在此时走向生活，事业刚刚开始，将精力集中在事业上。经过一二十年的努力，事业成功。然而，此时人已开始衰老，身体发胖或者枯萎干瘦，精力不足，食欲下降，性机能衰退。高血压，心脏病，糖尿病，肾结石，前列腺炎，男性阳痿、遗精、早泄，女性阴道肌肉松弛、肾亏、子宫息肉，癌瘤……等一系列中老年易患的疾病接踵而来，影响了人们生活的快乐和家庭的幸福，有些朋友虽然经过多年的努力，可惜功业未成，还需要再奋斗一番，但是由于身体的衰老，已力不从心。还有些朋友，年青有为，可是身体的第二性征发育不理想。男子缺少发达的肌肉，女子乳房欠丰满，没有青春时应有的风采和充沛的精力，深感遗憾。

有什么办法可以较久地获得和保持青春时期的姿容与活力，从而延缓衰老，祛病延年呢？古往今来，多少人都在关心这个问题，都在探索健康长寿的方法。吃药当然最简单，然而，疗效显著、适用于每个人的“长生不老”之药，至今还未找到。

生命在于运动，当前世界上盛行体育疗法，提倡跑步、骑自行车、爬山、打球、游泳等较长时间的肌力训练和耐力运动。但是，有些人的心血管及呼吸功能不适应这些激烈的

运动，因而引起心慌、气短、呼吸困难等症状。运动变成了一件辛苦的事。如果运动不得法，还会损伤身体。所以运动员和体力劳动者亦难免早衰早亡。而且，参加运动还需要场地和时间，很多人不具备这些条件。那么，有没有简单易行、人人都做得到的锻炼办法呢？下面就向您推荐一种中国古代道家秘传的养生长寿术，也许会引起您的兴趣。

古代道家秘传养生长寿术的特点：

中国道家研究养生长寿已有两千多年的历史，积累了丰富的经验。过去许多人认为道家的养生术不科学，因而不予重视。然而，在民间却仍然流传着一些行之有效的养生功法。近些年的实践证明，有许多被人们斥之为糟粕而予以抛弃的东西，随着现代科学和现代医学的发展，正在得到验证、发扬，重新恢复其生命力。道家的经验中，不少是我们至今还没有认识的极其宝贵的东西。值得我们去发掘、学习和研究，古为今用，造福人类。

道家有各种派别，其修练的养生长寿功法，各有千秋。现介绍的是道家华山派正门清教亲授的一种秘功真传。这套养生长寿术是一种动静双修的功法。内涵导引气功、按摩、揉功、房中术等功夫。其特点是着重做功于“下丹”。这是本功的精华所在，也是此功区别于其他养生功法唯一独特的地方。

为什么要着重修练“下丹”呢？原来道家华山派所指的下丹就是中医所说的肾。

中医认为：肾是先天之本，生命之本，元气所寄。人的生长发育和衰老与肾气的关系极为密切。肾气旺盛不易变老，变老的速度也缓慢，寿命也就长；反之，肾气衰，变老就提前发生，变老速度也快，寿命也就短促。发生衰老的最根本

的原因是肾气虚衰。所以中医特别注重对肾的保养，寻找了许多药物用以补肾，如人参、鹿茸、海马等名贵的药材，甚至直接用动物的生殖器官制成药酒，如市面上流行的三鞭酒等。有人就中医所指的肾进行过专门的研究，认为中医的肾与现代医学所指的“下丘脑——垂体——性腺系统”密切相关。现代医学认为人的性腺分泌性激素。性激素对人体各器官的发育并维持其正常活动起着重要作用。内分泌失调，尤其是性激素分泌减少，便会导致人的衰老。所以，世界著名的老年学家肖根德认为，如果若干年之后，人们能调节人体的荷尔蒙(激素)和神经系统，便能使人的青春期延长50年，人的寿命可达200岁。

据文献记载，中国道家在11世纪便已在人尿中提取相当纯净的性激素结晶，用以治疗糖尿病等由于内分泌失调引起的疾病。这一成就比现代内分泌学专家所取得的同样成就早八百年。

1889年，曾一度被称为“内分泌学之父”的法国医学家布朗·塞卡，在他72岁高龄的时候，做过一次试验：他把狗或豚鼠的睾丸提取物注射到自己身体内（皮下注射1毫升，持续两周），发现体力和精力都显著改善达4周之久，声称得到了“返老还童”的奇妙效果。

现代有人用雄性激素和雌性激素加上维生素制成老年丸以延缓衰老。目前在市场上出售各种荷尔蒙化妆品，就是在化妆品内加入性激素，使其渗入皮肤，从而加速皮肤细胞的新陈代谢，达到细嫩白晰的效果。苏联的伏罗洛夫则提出：用移植年轻猿猴的睾丸到人体内，可以延长寿命和返老还童。然而，以上提出的各种吃药、打针或异体器官移植，也许能

获得一定的效果，但不能说是最理想的。因为每个人的健康状况、身体发育、生理功能、生活习惯、营养条件千差万别，而人体内的各种激素亦需要有一个微妙的平衡。用药不当，必然会产生不良的后果。据联邦德国的医学研究报告认为：人的肝脏由于常常不能分解药物中所包含的合成荷尔蒙，而导致胆道阻塞，引起黄疸病。异体移植更是危险。殊不知人体本身乃是一个最佳的荷尔蒙制造厂，最理想的办法还是通过人体自身进行调节。中国古代道家秘传的这套养生长寿术就是通过一定的做功法，增强人的内分泌器官，尤其是性腺器官的机能。使其根据身体的需要，自行调节内分泌。亦即是中医所说的壮腰健肾，从而开辟了一条延缓衰老的新途径。

学习道家秘传养生长寿术，无需广阔的场地，就在您的卧室或床上，甚至您的办公桌旁都可以行功。其功法简单易学，运动量不大，但功力到家，老少咸宜，尤其适合于性机能衰竭而身体衰弱者。只要每天早晚修练15分钟，坚持数日，即有成效，若长期修练，其效更佳。

神奇的功效

道家秘传养生长寿术对身体的作用是多方面的，有待我们进一步深入研究。根据目前实践经验，比较突出的有以下三种奇效：

一、性机能大大增强

性是生命活力的表现。中医认为，房劳过度伤肾耗精，导致早衰早亡。因而提出：青壮者节欲，老年人绝欲戒房劳，要惜精若命。现代医学对这个问题研究较少，国外有人曾对

性交后兔的脑垂体前叶进行过细胞检查，发现垂体前叶功能减退。其结论自然与中医相仿。然而，道家认为，人欲不可都绝，阴阳不交，则致壅塞之病，任情肆意，又损年命，唯有得其节宣之和，可以无损。也就是说，性生活不单对心理而且对生理也有好处。

但是，如何理解得其节宣之和呢？根据前面所述性与肾及内分泌之间的关系，可以理解为，性生活必须与内分泌机能相适应。内分泌机能旺盛，性欲强，性得到满足，于身体的生理和心理都有好处；内分泌机能衰退，性欲消减，若继续纵欲，则损人寿。所以中医用绝欲戒房劳的办法以适应内分泌机能的下降，这当然是一种办法，但不是受人欢迎的办法。有没有更好的办法呢？内分泌学认为，性激素有促进精子的生成和刺激性欲的作用。道家秘传养生长寿术通过对性器官的甩、挤、摩、捂、兜等动作，调节内分泌，促使性激素的产生，从而有效地增强性机能。根据实践验证，练此功可以防治男性阳萎、早泄、遗精、前列腺炎，女性阴道松弛、性不感，甚至癌瘤等疾病。

二、健美嫩肤

人到中年，身体便渐渐发胖。肥胖的身体不但缺少美感，而且还会引起高血压、心脏病、糖尿病等并发症，以致影响寿命。为了治疗肥胖，有人吃减肥药。目前市面上出售的减肥药，实质上都是泻药。俗语说：“一剂药，三分毒”，多吃无益。有些人节制饮食，甚至禁食。然而，如果身体摄入营养过少，破坏了新陈代谢的平衡，身体的健康便会受到损害。况且，精美的食品，满桌佳肴不敢食，多么遗憾！有人采用大运动量或体力劳动以消耗体内脂肪，达到减肥的目的。

这种办法固然可以收到暂时的效果，但当您停止运动时，不久又会体态如前。而且，超负荷的体力活动也会给身体其它脏器，特别是心脏带来损害。要治疗肥胖，首先应从引起肥胖的根源着手。按现代医学观点认为，人之所以在二三十岁时体态最优美，是因为那时性激素分泌旺盛，而性激素刺激第二性征的发育和维持其成熟状态。所以这时候男子背阔腰圆，女子乳房隆起，肌肤丰满细嫩。随着年龄增长，性激素分泌下降或紊乱，能量消耗减少，脂肪堆积增加，形成大腹便便。因此，若想减肥，大多数患者应从调节内脏腺体的激素分泌着手。道家秘传养生长寿术恰好通过增强生殖器官机能，使性激素的分泌旺盛。而性激素能使体内脂肪减少和重新分布，从而起到有效的减肥作用。此外，这套养生长寿术的运动量分配于全身的肌群，尤其集中在运动腰腹部，促使储积在大网膜的脂肪消耗。而胸腹的运动，又增强了肠胃的蠕动及血液循环，使腹胀、便秘、嗜眠减少，对减肥也起到了促进作用。俗话说：“胖和尚、瘦道士”。道士为什么给人的印象是清瘦的呢？无疑是以其修练的独特的功法有关。

有些人虽不胖，但是太瘦了也不好，缺少丰满的细嫩肌肤，显得形容枯槁。这些人大多数也是由于内分泌功能减弱或紊乱所引起的。若修练这套养生长寿术，内分泌得到调节，各部分器官的活动得到改善，尤其是在性激素的作用下，肌肤也会随之而恢复青春，得到健美的效果。

三、祛病延年

人体自身有抗病能力，也就是现代医学所说的机体免疫功能。美国病理学家沃尔福德扼要地报告老年的常见病，均与机体免疫系统机能减退有关。而机体的免疫机能却又与人

的内分泌有密切关系。如前所述，道家秘传养生长寿术能调节人的内分泌，自然会使机体免疫机能增强，而有效地防止疾病的发生。据实践证明，凡常练此功的人，一般都体健神足，食量增加，四肢灵活，思想敏捷，很少得病。至今还未听说过练此功的人，患癌瘤而夭亡者。所以，此养生长寿术确有祛病延年的功效。当代世界著名的生物学家牛满江教授对之极为推崇，认为这是人体生命的科学。

（一）可防治神经衰弱

神经衰弱是神经中枢的机能紊乱或机能障碍引起的。这种病的主要症状是：失眠多梦、疲劳无力、神经过敏、多疑急躁、记忆减退、思维迟钝、焦虑和抑郁等。对于神经衰弱，现代医学提倡药物治疗、生活规律、精神调整和运动锻炼并举，其中运动锻炼是治疗神经衰弱的重要一环。

养生长寿功法能调节神经、内分泌腺，改善全身和大脑的血液循环。实践经验证明：练养生长寿术的人，入眠时间短，一般不作梦，醒后人格外精神、精力充足。练功到一定功夫之后，很容易使兴奋的神经转为抑制。躺下时即使没有丝毫睡意，但醒来时却不知道自己是何时入睡的。在毫无睡意的情况下，仅十分钟左右就能进入睡眠状态。若是在疲劳状态下，三四分钟就可入睡。睡眠状况改善了，神经衰弱就等于好了一大半，再经过一段时间的练功，神经衰弱不但消失了，而且整个身体的健康状况都会改善。患神经衰弱者，可选练回春功、八卦形功、龙游功、龟缩功和还童颜功。睡前练功最佳。

（二）防治阴道肌肉松弛

生育、流产都可能会使女性的阴道肌肉出现松弛。阴道

肌肉松弛不是疾病，不影响女子的身体健康和生育。但是却会导致夫妻间感情的变化，甚至破裂。所以，女性对阴道肌肉松弛切不可粗心大意，任其自然。

养生长寿功法每招每势都可直接运动刺激性器官及性腺，使性激素分泌增加，并溶合在血液中，形成精血，精血多了，会荣于全身，但精血的大部分会涌流阴户，滋荣阴器。阴道肌肉在精血的滋荣下，会大大地增强弹性，使阴道逐渐地恢复到原来的形状。另外，阴道肌肉会随着做功，受到甩、挤、摩和伸拉等运动，从而增强其力量；力量一加强，弹性自然就会随之提高了。若长期坚持练功，阴道口也会缩小，恢复原状。阴道肌肉松弛者，可学练回春功、上元功、八卦形功、地环功、人环功、八仙庆寿功和凤凰展翅功等势功法。

（三）防治阳萎、早泄

阳萎、早泄是男性性生理功能障碍的主要症状。发生阳萎、早泄的原因很多，有的因神经系统、内分泌系统病变引起，有的因精神紧张、抑郁、疲劳过度引起；有的因房事过频和手淫过度引起；还有的是器质性病变引起的。

阳萎、早泄并不算什么大病，但又是很难治愈的顽症。许多人患了阳萎、早泄，经久不愈，怀疑自己是器质性的病变，以致恢复无望。实际上，产生器质性病变的患者是极少的，绝大多数是性神经功能紊乱或心理障碍造成的。通过适当的调理，是完全可以治好的。

治疗阳萎、早泄，除了有器质性病变的患者恢复较难外，一般患者都可以很快地恢复。养生长寿术对阳萎、早泄的防治是医药不能与之相比的，这是许多患者的治疗体会所证实了的。就连医学专家都予以承认。为什么养生长寿术防治阳

萎、早泄的效果能够胜过医药呢？道理很复杂，简单说来就是养生长寿术能够疏通全身经络，调整性神经功能，消除掉产生阳痿、早泄的种种病因，从而使患者康复。四川省宜宾市有位蔡某，患阳痿病多年，妻子提出离婚，使他失去了生活的信心。1983年5月他到北京学练功法，回四川后，坚持练功不辍，3个多月后，阳痿病开始好转。

（四）防治精索曲张

精索曲张是一种令人烦恼的病，这种病平时不出现任何症状，但发作时，阴囊可出现肿大、疼痛和一种难以名状的下坠感。劳动过累、站立和步行时间过长，症状可加重，休息后症状一般会减轻或消失。这种病的病因是精索蔓状静脉丛扩张、延伸，轻者呈现蚯蚓状，重者呈团块状。此病有先天性和后天性之分，多发于20~30岁的青壮年。这种病虽说无碍于身体健康，但它除了有种种不适感外，还很可能妨碍精子的运动，因而会影响生育。

养生长寿术中的一势抖动功，对此症有着极佳的疗效。通过做功时的抖动，精索可逐渐活顺开，精索因身体抖动和睾丸上下运动，牵动精索在阴囊腔中上下运动，从而使精索的血液循环得到改善，消除了静脉丛中滞流的血液，这样就从根本上消除了精索曲张的病因。因此，通过一段时间的练功，精索就会逐渐地恢复正常。

江苏省淮安有位姓王的大学生，患先天性精索曲张。他的阴囊后上方有橡皮那么大一小团蚯蚓状的精索，稍有一点跳跃性的活动，都会引起剧烈的疼痛。经过通信函授，他重点练一势中的抖动功，不到三个月，他的先天性精索曲张就被治愈了。

（五）防治手淫

手淫是一种不正常的性方式，它往往是未婚青年，特别是处在生长发育期的青少年，为了满足性要求而采取的一种方法。青年人不论男或女，都可能有手淫的习惯，但男多于女。

开始手淫时，在身体方面一般不会产生什么影响。时间一久，人的元气就会大伤，精神恍惚、萎靡不振、记忆力下降、浑身酸懒、乏力疲劳、身体不支、百病丛生。

手淫的危害，除以上所述之外，还会造成严重的精神负担。这正是百病丛生的最好条件，因此，手淫患者还极易患别的疾病。但是，手淫患者往往积重难返，不可自拔，虽悔恨交加，可又常常克服不掉手淫的毛病。什么原因呢？这是因为性冲动是人的一种生理要求，要杜绝其习僻，单是强调什么恶果、后患，或许可收些许儆戒的作用，但不能根本解决问题。那么，有没有克服手淫的好方法呢？山东省潍坊市有位姓李的青年，染手淫三年，身心受到严重的损害，饱尝了疾病的折磨，幻想有一种“灵丹妙药”解除病痛，可是中西医均无效。1983年6月学练养生长寿术一至三势，一日练两次，每次15分钟，一出现性欲冲动，就马上练功，三个月后，戒绝了手淫，病情明显好转，来信称赞：“养生长寿术拯救了一个不幸的生灵”。养生长寿术就是这样使人的理智能主动地控制和调节性冲动的。所以说道家秘传养生长寿术防治手淫堪称一绝。有手淫或没手淫的青年都应赶紧学练。

（六）可防治暗疮、老人斑、红鼻子

男女青年为什么会长暗疮？原因是：青春期出现后，性激素的分泌开始增多，刺激皮脂腺充分发育，促使皮脂分泌

增加，过多的皮脂淤积了皮脂通行的管道，再加上细菌在管腔里繁殖，导致发炎，于是就出现一脸的暗疮，俗称青春疙瘩，医学上叫做痤疮。

学练养生长寿术可调节性腺和皮脂腺的机能，使性激素和皮脂腺的分泌趋于平衡，这就从根本上消除了产生痤疮的病因。再者，练长寿术中的润肤功，击打和按摩面部，使面部的血流加快，改善了皮脂的溢出，可抑制痤疮的发生。另外，值得一提的是，练养生长寿术的功法，特别是润肤功不但能防治痤疮，而且还会使生痤疮遗留下来的黑色痕迹和其他原因留下的色素沉着（如老人斑和妇女生育后出现的蝴蝶斑）逐渐消失；红鼻子，俗称酒糟鼻子，也能治愈。当然，要想让黑斑和色素沉着逐渐被吸收掉，是需要一定时间的，但持之以恒，就会换来一个洁净的面容。

北京有一位姓戴的男青年，他满脸暗疮，抹过许多药，暗疮就是不消失，脸上黑斑累累、坑坑洼洼。后来，照着十势秘功功法学练。每次练功后，都做一遍润肤功，不久，脸上的暗疮越来越少，最后竟完全治愈了，就连脸上的黑斑也开始逐渐变轻变浅了。

上海有位60多岁的老先生，练了3个多月养生长寿术，患了多年的红鼻子不红了。

（七）可强肾固精

强肾固精，是各门各派的健身功法和中医所祈求的一种理想的效果，意思是说：既增强造精能力，又能做到精满而不自溢，使过剩的精子被身体吸收，起还精补脑和壮体强身的的作用。然而，要同时做到既强肾又固精，是不容易的。

那么，道家秘传养生长寿术是怎样做到强肾固精的呢？