

新女性全書

【天然健康保養美容力 留住妳的青春美顏】
【導引術、吐納法、五禽戲、易筋經、健身又延年】

下冊

健身長壽術

TOWARD A HEALTHY LIFE NO.13



〈下冊〉

我的健康特集.13

中國強身益壽秘笈

(下)



序

本書着重介紹中國古代的健身醫療。也涉及到飲食、起居、情緒、情慾方面以及它們對人體的影響。主要是介紹導引、推拿、按摩、禽戲、諸健身功等。

古往今來，悠悠數千載，由於歷史的局限性，一些益於增強體質的好方法，遭染灰垢。在上古時期，人神不分，史實和神話夾雜在一起，有的被神化了，再加上有的人故弄玄虛，有些祛病延年的術法就更被歪曲了。但盡管如此，其精華部分仍然光彩四射，流傳至今。因此，在整理古籍健身資料中應採取去粗取精、去偽存真的態度，將有用的東西加以攝取、提煉，使之更好地發揮作用，為提高人們的健康情形而服務。

由於我國古籍經典浩繁，加之諸多健身功法不見經傳而流於民間，故收集整理頗為困難。且限於編者水平不高，錯漏在所難免，敬請讀者批評指正。

目 錄

易 筋 經.....	6
第一勢：搗杵春糧.....	6
第二勢：扁擔挑糧.....	7
第三勢：迎風淨糧.....	8
第四勢：換肩扛糧.....	9
第五勢：推袋垛糧.....	10
第六勢：牽牛拉糧.....	11
第七勢：背緯運糧.....	12
第八勢：盤籬卸糧.....	13
第九勢：圍茨囤糧.....	14
第十勢：撲地護糧.....	15
第十一勢：屈身撿糧.....	16
第十二勢：弓身收糧.....	17
臥勢服氣（行氣）健身術.....	19
治萬病服氣術.....	25

諸健身功..... 30

1. 養心坐功..... 30
2. 養肺坐功法..... 31
3. 養肝坐功法..... 31
4. 養腎坐功法..... 31
5. 養膽坐功法..... 32
6. 養脾坐功法..... 33

按摩健身祛病術..... 34

- 一、按摩導引訣..... 35
- 二、一般按摩法..... 35
- 三、蘇氏推拿法..... 38
- 四、太上混元按摩術..... 40
- 五、健腎按摩術..... 42
- 六、耳聰目明按摩術..... 42
- 七、諸穴位及主治病症..... 43
- 八、按摩手法..... 48
 - 甲、一般按摩法..... 48
 - 乙、穴位按摩法..... 50

五 禽 戲..... 52

- (1) 虎 戲..... 52

(2) 熊 戲.....	53
(3) 鹿 戲.....	54
(4) 猿 戲.....	55
(5) 鳥 戲.....	56
心緒與健康	57
情欲與健康	61
飲食與健康	65
一、食物醫療.....	68
二、肉食對人體的補益.....	69
三、魚類對人體的補益.....	70
四、蔬菜果品對人體的補益.....	72
五、糧食對人體的補益.....	75
六、食物與時令.....	76
七、飲食節五味.....	81
八、細嚼慢嚥.....	82
九、飲食格言.....	83
十、飲酒與健康.....	83
附 錄	86
一、養生格言.....	86
二、養氣功歌.....	87
結束語	89



易筋經

第一勢：搗杵舂糧

預備姿勢：兩腳左右分開，約與肩同寬而立，兩手臂自然下垂於體側，手指任其自然，似曲非曲，似直非直，勿用力，眼睛平視前於，口微閉，以鼻吸氣與呼氣，舌尖抵住上顎，意守丹田，心緒平靜，全身放鬆，靜三五秒鐘後開始行功。

動作：兩手收提至小腹前，手指彎曲，兩手心相對，雙手如拊握一重物，然後一起往上領提至下頷前，靜止二三秒鐘，再將兩手臂同時往下甩，兩手回到體側，還原成預備勢，如此二十一次（圖 103）。

呼吸：當兩手收提到小腹前時，開始用鼻子吸氣，隨

兩手臂上提仍在吸氣；當動作靜止時，吸氣與呼氣處於交替的間歇，微調息二三秒鐘，隨兩手臂下甩，用嘴向外吐氣。吸氣要求徐緩，吐氣要急促，吸氣要細、長、勻、滌，吐氣要急、促、快、盡。

目視方向：眼隨手動，當兩手臂不用後，眼睛向前平視時，面前有物，視而不見，聽而無聞。

意識：在整個行功過程中，要意識集中，假想雙手抱提搗杵，搗舂中的糧食。

第二勢：扁擔挑糧

預備姿勢：同第一勢。

動作：兩手臂由體側緩緩向上側平舉，使臂與肩同高，手指併攏向上翹，手掌外挺，手心朝外，略停二三秒鐘，再徐徐放下還原。左手向前舉，右手臂外旋向後舉，使兩臂前後與肩平，略停二三秒鐘，再徐徐放下還原。

右手與左手動作相同，方向相反（圖 104）。按上述順序各行功七次而止。

呼吸：當手臂上舉時，以鼻子吸氣，微調息二三秒鐘，再緩緩收口以嘴吐氣。

目視方向：兩眼平視。



圖 103



圖 104

意識：意識集中，假想肩負重擔，兩手臂如同扶在扁擔上。

第三勢：迎風淨糧

預備姿勢：同第一勢。

動作：身體前屈，兩臂彎曲，兩手心向上，手指相對，如搬重物，上體徐徐擡起，兩臂隨上體擡起，由體前上舉過頭，兩臂伸直，手心朝上，手指向後仰（圖 105），微靜止三五秒鐘，兩臂由體前下落，隨身體前屈，重複上述動作，如此七次而止。

呼吸：以鼻先吸氣，當身體前俯時，以口將氣徐徐吐

出；隨上體上擡，以鼻緩緩納氣，當動作靜止時，呼吸微調息一下。

目視方向：眼隨手動。

意識：前俯時，假想兩手端起盛滿糧食的簸箕，當兩手臂舉過頭時，臆想糧食向下瀉流，似迎風淨糧。

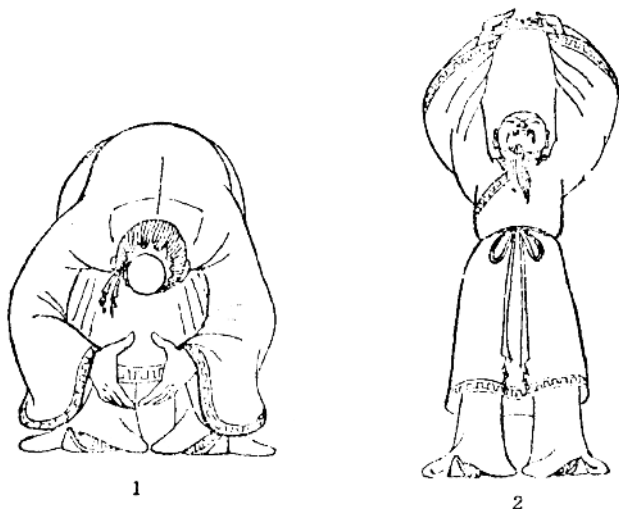


圖 105

第四勢：換肩扛糧

預備姿勢：同第一勢。

動作：左手向左前方上舉，手半握拳，肘關節彎曲向上，小臂向後下方夠左肩頭；與此同時，右手臂背向右後

方，右肘關節彎曲，右小臂從背後上夠左肩（圖 106）。然後左右臂交換，動作相同。

呼吸：從動作開始左臂上舉時，以鼻吸氣，兩手上下夠左肩至極，略停二三秒鐘，呼吸微調息二三秒鐘。動作還原時，以口呼氣。

目視方向：左手上舉時，目視左前方；右手上舉時，目視右前方。

意識：假想背負重物，上舉手有向上拉、後背之手有向上托的感覺。



圖 106

第五勢：推袋垛糧

預備姿勢：同第一勢。

動作：兩膝關節彎曲，兩手由體側向膝前抱，手心向上，十指尖相對，膝關節緩緩伸直，上體上起直立，雙手隨之托至胸前，兩小臂同時內旋、屈臂，使兩手心向前，指尖朝上，再慢慢向前平推出，胳膊伸直，十指後上仰，隨兩膝彎曲，兩手臂外分成側平舉（圖 107），再下抱，成開始屈膝動作，如此七次而止。

呼吸：先吸氣，當兩膝彎曲時，以口吐氣，身體上起



圖 107

至前推掌至側平舉時以鼻吸氣，這樣周而復始七次。

目視方向：眼隨手動，當兩手側平舉，眼朝前看。

意識：假想雙手提抱起一袋糧食，再向前堆垛。

第六勢：牽牛拉糧

預備姿勢：同第一勢。

動作：左脚向左方邁一步，身體向左轉九十度，使左膝關節向前彎曲，右腿踏直，脚尖內扣，成左弓步；左臂前舉、握拳，上臂與地面平行，小臂向左肩頭夠；右臂向右下方伸，小臂與地面垂直，手握拳（圖 108），略停三五秒鐘，身體向右轉向相反方向。轉時以兩脚跟為軸，右脚尖外展，轉向右，左脚尖內扣，成右弓步，手與手臂和上勢相同，左右相反。

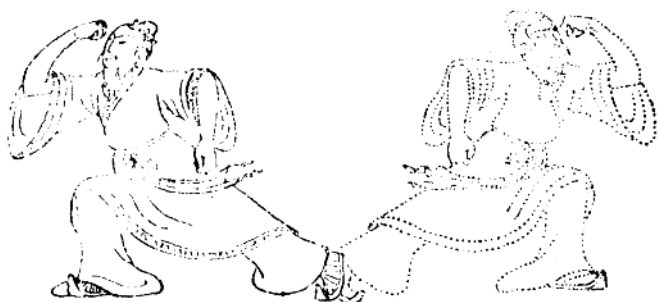


圖 108

呼吸：從動作開始，以鼻吸氣，隨動作略停，稍調息，以口吐氣。

目視方向：兩眼隨身體左右轉動，向左右平視。

意識：臆想身後有巨重物，用力牽引之。

第七勢：背緯運糧

預備姿勢：同第一勢。

動作：左手臂上舉，小臂外旋，肘關節彎曲，手心向背摸脊椎；右小臂內旋，肘關節彎曲，手背向脊柱，指尖朝上夠背部脊椎（圖 109），略停二三秒鐘，頭向右後看；兩手臂由原來的路線恢復到原來預備勢。兩臂交換，動作相同，左右相反，各七次而止。

呼吸：從動作開始一直至背部兩手相夠的過程中，以

鼻吸氣。動作還原時，以口呼氣。
如此周而復始七次。

目視方向：當左臂在上時，眼睛向右後看，當兩臂交換後，目視方向相反。

意識：思想集中，假想背部有重物，以兩手牽引之。

第八勢：盤籬卸糧

預備姿勢：同第一勢。

動作：膝關節向前彎曲成馬步，上體直立，同時兩臂與肘關節彎



圖 109



圖 110

曲，兩手分別向小腹兩側托起，手心向上，與臍同高（圖 110），稍停二、三秒鐘，手臂內旋，手心翻向下，兩腿緩緩伸直，兩手收到體側，恢復原來姿勢。如此七次而止。

呼吸：當手心向上托成馬步時，以鼻納氣

。動作稍微停頓時，吸氣與呼氣之間間歇作為調息。手心翻向下一直到恢復原來姿勢時，以口向外吐氣。

目視方向：兩眼向前平視。

意識：手心向上托起時，如搬重物；手心翻向下時，如卸重物。

第九勢：囤茨囤糧

預備姿勢：同第一勢。

動作：左手握拳收到左腰間，拳心向上，虎口朝外；右手指捏攏，手腕向下勾手，右臂向左前方伸出（圖 111）。然後身體左前屈，恢復到預備姿勢，再向右前方為之，動作相同，左右相反，各七次而止。

呼吸：從動作開始至臂前伸成勾手的過程中，用鼻子吸氣；當身體前屈時，以口吐氣；上體擡起時吸氣；恢



圖 111

復到原來姿勢時吐氣。隨左右動作，呼吸方法相同。

目視方向：眼隨伸手方向平視。

意識：臆想似有物繞身體轉動。

第十勢：撲地護糧

預備姿勢：同第一勢。

動作：左脚向左方跨出一大步，膝關節彎曲，右腿蹬直，腳尖內扣，成弓箭步，同時上體轉向左，身體前傾，頭擡起，兩臂伸直，以手扶地（圖 112）。然後上體擡起，向右轉，恢復到原來預備姿勢，再向右方做以上動作，方法相同，左右相反。各做七次，徐徐而行。

呼吸：從動作開始至弓步時，以鼻子吸氣；上體前俯以手扶地時，用口吐氣，上體上擡，以鼻子吸氣；恢復到



圖 112

原來姿勢，以口吐氣。左右皆同。

目視方向：兩眼隨身體的轉動和重心的升降而平視。

意識：假想身體左右兩側似有貴重物，俯身保護。

第十一勢：屈身檢糧

預備姿勢：同第一勢。

動作：兩手上擡
扶於腦後，身體前屈
，兩手下伸觸地，擡
頭挺胸，兩腿伸直（
圖 113 ），然後上身
徐徐擡起，兩臂自然
垂於體側，恢復到預
備姿勢。如此徐徐行
之十四次而止。

呼吸：兩臂上舉
互抱腦後時，以鼻吸
氣；上體前俯以手觸地時，以口吐氣；上體上擡，以鼻吸
氣；恢復到預備姿勢，以口吐氣。如此隨動作的始終而配
合呼吸。

目視方向：由平視到隨上體前屈而目視下方。

意識：手似上舉，胸廓外展，臆想脚前有一物，俯身
慢慢撿起。

圖 113

