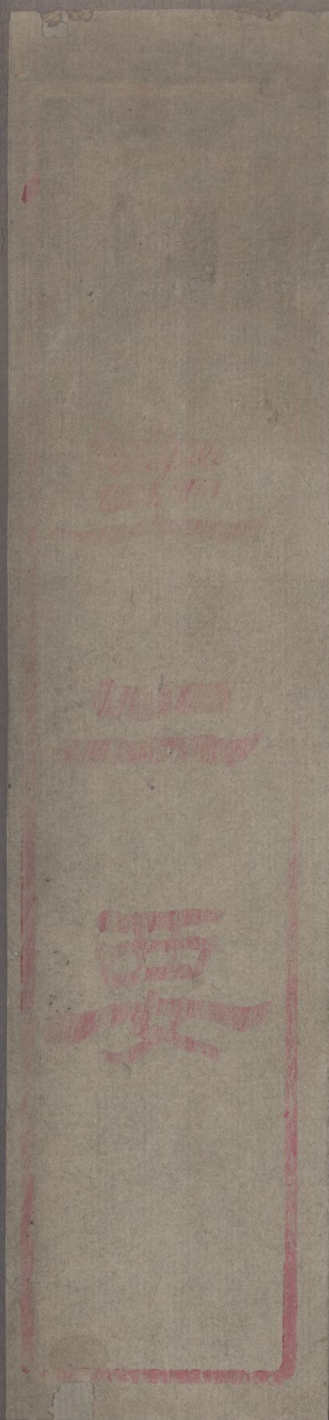
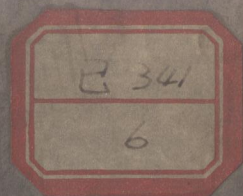




衛生要



南京中医药大学图书馆版权所有

光緒辛丑
治山竹屈



衛生二要序

余生平多病人或訾其體重少行動氣血不通流於是
桓公運甕之意昕夕習勞凡八段錦易筋經十二段錦以及
泰西體操各法無不仿而行之每行汗出如漿氣苦不平行
之年餘體雖云快不勝其勞嗣乃擇其簡而易行且不勞力
者行之得轉輒踢足二法早起食後隨意行之體不勞而氣
甚和有行功之益無行功之苦以此二法爲可常行故爲之
說告世之講衛生之術者若精於內功者則又以此爲嚆矢
爲椎輪矣竹居主人漫記



雙轉轆轤說

其法或坐

坐則盤膝單盤雙盤均可

或立

立則並足

皆須平直其身豎起脊梁

胸挺背直目平視前頭容端正閉口舌柱上腭先平其心次

和其氣下氣於丹田然後握拳彎曲兩肘先以左手連肩圓

轉三十六次畢收左手略平其氣右手亦如之坐則如鼓橐

籥立則如戽水車此左右轉轆轤法能開胸膈寬肺胃且搖

動膏肓穴肺中氣管流通痰涎活動風寒濕滯行之久久自

然飲食增加精神健旺

西人於不能出外之人壁間設巨輪每日以手轉之百數設機表以紀其

數

蹋足引氣說

春秋繁露云鶴之所以壽者無宛氣於中

引吭伸足能通上下之氣也

是

故食冰猿之所以壽者好引其末

長伸其四肢也

是故氣四越天氣

常下施於地是故道者亦引氣於足天之氣常動而不滯是

故道者亦不宛氣古今動氣引氣之法其說不可僂指計皆

求其上下流通動而不滯然初行甚勞高年及居官治事之

人或非所樂易欲求一至簡至易之法其惟蹋足乎不勞而

易行行甚有效其法以左手按几案蹋左足高提重落

提時縮足

後跟至臀蹋時足掌落地有聲

落後略停再提再蹋二十一遍而止易右手

按几案踢右足式與數亦如之行功時宜舌柱上腭閉口不

放氣出下氣於丹田

閉口後平直其身立定以意送氣至丹田待平然後行功

氣始能引

於下

凡內外功行時皆宜閉口不開口行功無益

如行數次氣急欲出則停功開

口微微任氣自出勿喘勿粗氣微出又閉口復行功或提起

踢下略停再提

如初踢氣不平或隨意輕重

緩緩行之氣亦不

至急至半月後氣自然平矣某中年病軟足後雖愈步終不

健友人授此每早晚行二次

每次左右各三七遍

月餘身輕體健行步

有力其益有三焉能引百會之氣至於湧泉督脈震動引伸

筋絡流通精和血旺風寒不入益一養生家云睡不厭縮覺

不厭伸舒伸掣踴肢體運動榮衛周流脾氣不滯飲食易消
易行益二五臟之火皆炎於上故膏粱之體中年後大率上
盛下虛腰足提頓氣行火下下之虛者可轉為實益三其意
取猿鶴引氣動氣之意其法則取龍馬踴足之法

馬終日立不臥倦則

以蹄踢地作聲此功即取法於此也

乃華佗禽戲之變通如踴足時左右手能

攀高而踴之合於禽戲中熊攀鳥伸之意則尤大妙也

此功早起

行一次中餐晚餐各行一次或坐久肢倦起立時行一次逐日多行數次尤妙

養生家云食飽不可睡睡則諸疾生飽豈惟不可睡亦

不宜坐食畢須勉強行步以手摩兩脅摩腎堂令熱謂

之運動水土水土即脾腎也自然飲食消化百脈流通

五臟安和歷來行此法者頗多獨是食後行步之法雖

妙若以行步爲勞或行步而氣喘體疲轉覺無益凡行功氣

喘者皆無益不若踢足之法可以不勞而行其通上下之氣

尤妙於行步踢之久久行步有力轉覺身輕體健所謂

事半功倍也又記