

● 边治中 靳彬 ● 编著

道家秘傳養生長壽功法

7.4
2

● 边治中 靳彬 ● 编著

道家秘傳養生長壽功法



道家秘传养生长寿功法

边治中 靳彬 编著

*
农村读物出版社 出版

北京新丰印刷厂 印刷

新华书店首都发行所 发行

*
787×1092毫米1/32 5.094印张107千字
1987年10月第1版 1987年10月北京第1次印刷
印数：1—22000册

ISBN7—5048—0121—6/Z·6

书号：17267·20 定价：2.65元

仅将此书奉献给全世界爱好和平
的人们，愿天下人健康长寿。

——编著者



中国古代养生长寿学术研究学会会长边治中(右),秘书长靳彬



1982年牛满江博士向边治中先生学练道家养生长寿功法

顾迪治中先生

所倡导的生命在于运动的
于运动的中国古训
强身长寿之法，为
全人类健康长寿
造福

牛满江 A.C. Tsin
1982/2/10

Wishing about everything
your well with you
and please take care of
your good health.
Most important of all is
trying to enjoy life
and helping people.

Love
A.C. Tsin

牛满江教授的亲笔提词



边治中先生向王定国同志介绍养生长寿秘功



荣高棠同志和边治中亲切交谈

養生長壽
造福人類

宮建非

壬午春

序 言

中国古代道家秘传养生长寿术是我国历史文化宝库中的珍贵遗产，道家养生长寿术功法传人边治中先生，多年来致力于习练、研究、整理这套功法，并将其公诸于世。中国道家秘传养生长寿术被世界著名生物学家牛满江博士誉为“人体生命的科学”。

《中国道家秘传养生长寿术》一书，前几年在香港问世，受到港澳各界朋友的热情欢迎，并迅即流传海外。东南亚诸国，乃至欧美各国，都有习练此术者。

近年来，国内有志于养生长寿之士，特别是致力于研究老年健康长寿者，多方寻找、搜集这一套道家养生长寿功法。凡学练此功法的体弱多病的人，尤其是许多老干部，都从中得到裨益，取得了祛病、强身、延年的效果。

为了满足广大国内读者的需求，我们重新编撰《道家秘传养生长寿功法》一书，在国内出版发行。以使中国道家秘传的养生长寿功法广为流传，为我国人民，为世界各国人民的健康长寿，做出新的贡献。

新 彬

1987年5月

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·····	(19)
站功二势 上元功·····	(27)
站功三势 八卦形功·····	(31)
站功四势 鹏翔功·····	(37)
站功五势 龟缩功·····	(41)
站功六势 龙游功·····	(48)
站功七势 蟾游功·····	(56)
站功八势 天环功·····	(58)
站功九势 地环功·····	(60)
站功十势 人环功·····	(63)
站功十一势 八仙庆寿功·····	(73)
站功十二势 凤凰展翅功·····	(82)
站功十三势 还童颜功·····	(86)

坐功

坐功一势 左右连环功·····	(105)
坐功二势 前后环功·····	(107)
坐功三势 坐平环功·····	(109)

练功须知·····	(113)
中国古代道家秘传养生长寿功法哲理·····	(117)
防病治病、健身延年的一份珍贵遗产·····	(139)
练蟾游功治好甲状腺肥大·····	(141)
练龙游功的效果·····	(141)
回春功和上元功的神奇功效·····	(144)
无药除病的回春功·····	(146)
练功效果案例·····	(149)
后记·····	(157)

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，但因道规森严，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，得以及时成篇。本书的出版也可以说是集体智慧的结晶。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。

1982年

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，男性阳萎、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。近些年的实践经验证明，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