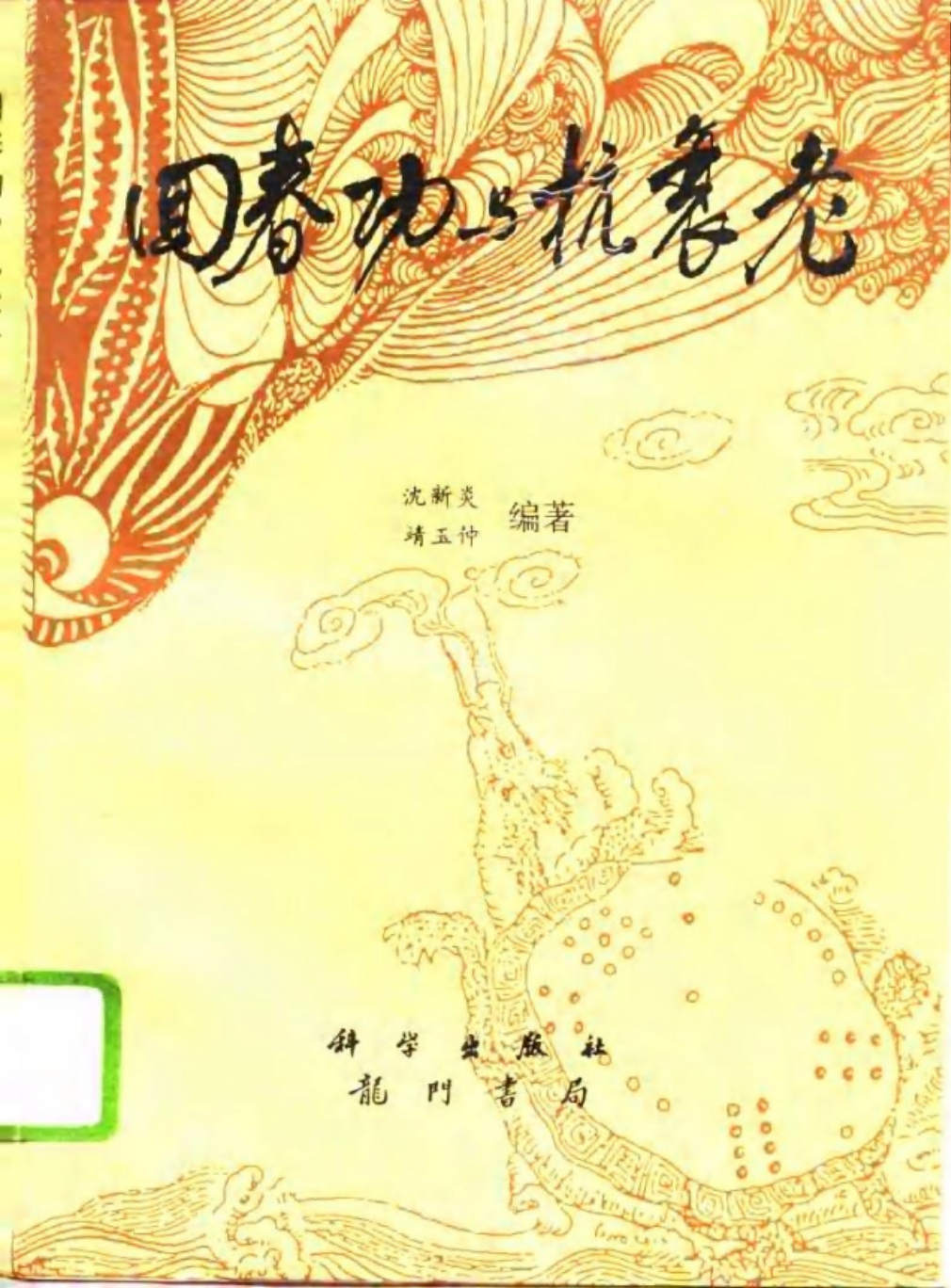


回春功与抗衰老

沈新炎 编著
靖玉仲

科学出版社
龙门书局



(京)新登字 092 号

内 容 简 介

本书分上下篇。上篇介绍回春功的养生之道和术,阐明回春功的历史渊源、养生功理、功法特色、学练方法以及 24 势功法的操作;下篇介绍该功法的实验研究和临床观察,它生动地反映了这种以前只在道门内和宫廷中秘传的道家功法在抗衰老方面的科学性与实用性。附录介绍回春功与经络循行。

本书适合具有初中文化程度以上的广大气功爱好者、医药院校师生、气功科研或临床工作者、体育工作者等参考应用。

回春功与抗衰老

沈新炎 靖玉仲 编著
责任编辑 许贻刚 张晟星

科 学 出 版 社 出版
龙 门 书 局

上海市委党校印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经销

1994 年 10 月 第 一 版 开本:787×1092 1/32
1994 年 10 月 第 一 次 印 刷 印张:11½
印数:1~5000 字数:300000
ISBN 7-03-004500-9/G·494

定价:13.80 元



一、全真华山派第十九代传人边治中大师在新加坡介绍其嫡传大弟子第二十代传人沈新炎先生。



二、靖玉仲教授在边治中大师家访问。



三、靖玉仲教授向国家自然科学基金会的养生长寿术(即回春功)研究课题鉴定会汇报。

编辑的话

健而寿,健而美,几乎是人之所求,尤其是当您步入中老年队伍的时刻,更加迫切需要了。但是,如何达到这个美好愿望的途径,并非一般人都能了解的。本书将为人们特别是老年人提供简而易行的具体方法,当您认真读了这本书,就会获得这方面的知识;当您实实在在照书上讲的去操练了,那么,您的愿望就不难达到了。

本书上篇介绍回春功的养生之道和术,其中具体阐明 24 势功法的操作;下篇叙述回春功的实验研究和临床观察,它生动地反映了这种道家功法(过去只在道门内和宫廷中秘传)在抗衰老方面的科学性与实用性。

该功法全称是中国古代养生长寿术——道家秘传回春功,渊源于金元时期形成的一种流派——全真道华山派。该功法具有独特的功效。而今,该功法的研究获得国家自然科学基金委员会的资助,采用现代科学手段加以实验研究和临床观察,其显著功效得到全国有关专家鉴定通过,这些不可多得的珍贵资料使本书大为增色,我们深信,珍惜本书内容的读者,一定会从中得益匪浅!

· 1 ·

養生長壽

回春有術

取法古賢

造福當今

張瑞芳

一九九四年元月

願

天下人

康長壽

梁力名



一九九四年
一月

青
青
青
青

任
任
任

九
十
一

一九四四年七月

贺 序

健康长寿是人类的一个永恒的主题。随着社会的物质和精神文明的发展,这个主题的内涵和要求也在不断地丰富和发展。

人的健康长寿取决于主客观多种因素。据世界卫生组织近些年的大量调查研究材料表明:一个人的健康与寿命 60% 取决于自己,15% 取决于遗传因素,10% 取决于社会因素,8% 取决于医疗条件,7% 取决于气候的因素。这一现代科学研究的数据,恰好与古代道家认为“寿夭休论命,修行本在人”——把健康长寿掌握在自己手中的见解,是相吻合的。

中华民族几千年的灿烂文化中,蕴涵着道家以“长生久视”(健康长寿)为宗旨的养生之道及其奇妙法术,由于历史局限,长期来未能普及于大众。八十年代改革开放的大潮,冲击了神州大地上种种思想禁锢。“满园春色关不住,一枝红杏出墙来”;全真道华山派单线秘传八百多年的回春长寿养生术,终于由其第十九代传人边治中大师,不顾道门的清规戒律,公诸于世,让众人见到了一种清新的、别具一格而十分有效的养生锻炼方法,社会反映良好。当时我因审阅沈新炎先生为其师父边治中大师整理的《中国古代养生长寿术——道家秘传回春功》书稿,有机会接触边、沈师徒,并亲自学习了回春功几势

功法之后,方知这种道术之所以受到海内外有识之士如此青睐和赞赏,乃在其巧妙地将道家“贵柔”、“贵精”、返还青春活力等养生长寿的至要秘诀,有机地体现在各势功法之中;因而称之为回春功是名副其实的。

十年过去了,边治中大师因故过早仙逝,是养生界的一个损失。尚好,他几十年为之奋斗的弘扬道家养生术的事业后继有人,本书作者沈新炎、靖玉仲就是后继者中两位卓越的代表。沈新炎气功养生研究员是边老的嫡传大弟子,深得真传;加之十余年来专攻回春功,刻苦磨砺,广泛传教,群体实践,不断总结、提炼,无论从功理的深化、功法的完善、操作及教学程序的改进等方面,均有显著的发展。这种学术上的“青出于蓝而胜于蓝”,是值得鼓励和提倡的。靖玉仲教授是中西医结合专家,她花了多年心血,率领课题组用现代科学手段研究回春功的奇妙效应的机理,结出丰硕成果,获得国家自然科学基金委员会的资助,其研究课题已得到大江南北十余位专家鉴定通过,十分可喜、可贺。沈、靖两位作者的珠联璧合,使古代的养生法术与现代的科学研究结合,相得益彰,让人们获得更有益于健康长寿的科学锻炼方法,确实值得额手称庆!

当前,正值我们国家推行全民健身计划纲要之际,《回春功与抗衰老》这本把健康长寿掌握在自己手中的优秀著作问世,无疑是件极有意义之事!乐而为序。

贺崇寅

1994年6月8日

叶 序

靖玉仲、沈新炎两位同志编著《回春功与抗衰老》一书出版，是气功著述的一项喜讯，也是养生保健、特别是老者延年益寿的福音。我接触过气功许多派别，各种功法繁简不一，效果各异，各有特色，我所知道的道家回春功（简称回春功）可以说属于简要易学的一种，且立竿见影，效果显著，很有特色，所以值得推荐。

气功在我国，可以追溯具有很古老的渊源。远古原始社会就有依靠自身动作，而不靠任何药物，舒筋活络、养生治病的活动，一直到夏、商、周，历久不衰，实为气功之滥觞。及至老子道家，则把气功一套办法与道学理论相结合，更加提炼，更加概括，更加带有学术性，也就更便于说服人们在一定范围推广了。道家非常讲究清静无为，法乎自然，遵守客观规律，这也是气功的原理。最初的道家完全属于一种学说，后来演变而为道教，其中也带有一些宗教迷信色彩，但气功的内核却被继承、保存和发展了。历代帝王为求长生不老，求助于道人、方士，但往往迷信炼丹吞丸，有的送掉了性命。如秦始皇、唐太宗，其实他们只学了道家气功的皮毛，甚至误入邪门歪道，而没有真正得道，没有学到顺乎自然、修心养性的真正功夫。道家真正的气功，对于处在帝王将相地位的人，因其自私成性，权欲熏心，

急功好利，纵欲无度，是绝不可能修成正果的。而山林隐者、野叟老道则往往能修到清静无为，顺乎天理，易于超脱，导致延年益寿，怡享天年。《史记》云：“盖老子百有六十余岁，或言二百余岁，以其修道而益寿也”。古时年龄算法容有出入，但老子道高法劭，享有长寿则是可信的。如果这多半属于传说，那么宋代一位奇才，人称道圣、至尊的亳州人陈抟活到一百一十八岁，则是信史凿凿，不能不信。佛家参禅，讲究悟性；儒家修身，保持浩然正气，都与气功原理相通，老僧、真儒往往长寿，也是这个道理。

由此可见，气功不仅仅包涵保健治病的法术，而且是修心养性的不二法门，它来源于东方古老文化精神，是它的一项结晶，又进而孕育着东方固有的思维方式、人生哲学、文化精神，是一门博大精深的学问。这与西方文化精神大异其趣。西方文化精神固然具有进取、求实、实用、个性解放，长于分析，强调实验，注重物质、讲究形式诸特点，但也不能否认比较机械，比之东方文化精神之精深、厚重、空灵、超脱、辩证、综合、注重实质和精神作用相差远矣。无怪乎当前西方有识之士，鉴于西方后资本主义文化危机、精神困惑，纷纷求助于东方古老文化精神。我认为儒家、释家、道家各学派，源远流长，博大精深。可惜马克思、恩格斯、列宁是欧洲人，如果更多地研究东方文化，他们一定会吸取许多不同于西方的文化营养，丰富马克思主义。这一工作还有待东方人来完成。东方文化，特别是儒家、释家、道家学说，如果剔去其糟粕和后来的宗教迷信成份，是有很多精华值得后人继承，并向世界弘扬、推广的，气功便是其中一项重要内容，决不可以浅薄眼光轻视它，等闲视之。

我听过靖玉仲、沈新炎同志介绍过道家回春功，看过操作，觉得动作非常简单朴素、实用，没有什么故弄玄虚之处，非

常易于掌握。可惜我因坚持有一套自创气功操，舍不得丢掉，没有把回春功照搬实践。但是当我听说回春功抖动下焦，意念调整肠胃，可治老年便秘，据说魏文伯同志生前曾试验半月，产生奇效，每次通便舒畅。我常有便秘之苦，常感枯涩阻滞，这是老年常见症状，不足为奇。我听了回春功介绍之后，得到启发，便在自创气功操基础上，每晨加练回春功的“温肾养精”势。果然不出十天发生奇效，真正只需一分钟排便，不觉枯涩，十分舒畅。这比什么缓泻剂、开塞露优越多了，它根本不是借助药物之外力硬去通便，而是调动内在生理机能，使之生津润肠，自然进行新陈代谢，对全身生理产生良性循环，这便是气功治病优于中西药物的优势，是值得大力提倡的。道家回春功当然功效远不止这一端，它是能治很多痼疾、宿病和增强体质、延缓衰老的。我自觉对回春功认识浅陋，实践体会更谈不到，但上述可以作为愚者千虑之一得，同病老者不妨一试，也许有所帮助，未可逆料也。

是为序。

叶尚志

1994年春节

前 言

回春功(全称为中国古代养生长寿术——道家秘传回春功)渊源于先秦道家,形成于金元时期全真道华山派。回春功作为一种回春长寿的道术,历来只在道门内(也曾在皇宫中)秘传。直至80年代初,由先师边治中先生——道号智中、全真华山派第十九代(智字辈)传人公诸于世,引起海内外有识之士的强烈反响。《人民日报》、《健康报》、《中华气功》、《中国气功》及海外《世界日报》等数十家报刊作过介绍,练功受益者以数十万计。本人有缘作为边师的嫡传大弟子,遵照师父生前嘱咐和贯彻他老人家奉献回春功“愿天下人皆健康长寿”的崇高心愿,在多年悟道、修炼、传功、协同医务界科学实验的基础上,对此传统文化遗产,尽可能予以科学的总结和循序渐进的发展,以期能够为更多人所掌握,更好地为现代人的健康长寿服务。

回春功既具有辩证的合理的养生功理,又具有巧妙的系统的功法,还具有大量的功效确凿的科研数据。根据十余年来传功实践的经验表明:传功者宜有层次地、由浅入深地一步步传教,学功者则须领会功理结合练习功法,从低到高,循序渐进;凡能如此教学,效果颇为理想。回春功按照其八卦九宫(洛书)的体系,共有站功、坐功、卧功、跪功、蹲功、爬功、滚功、养

颜功和房中功,这九种功法中的基础和核心是站功。掌握了站功,对其余八种功夫就触类旁通;学好了站功,再学八种功法就迎刃而解。站功既体现了回春功体系的基本理论和基本特色,也包涵了回春功系列的基本功能和基本疗效。因而这次首先重新整理出版的是回春站功,然后将连续整理出版其余八种功法。在整理出版过程中,得到海内外有识之士的热情鼓励和支持,尤其是艺术家张瑞芳大姐为本书题词,自然杂志总编、中国人体科学研究会副理事长贺崇寅先生和原上海中医学院党委书记叶尚志先生为本书作序,还有诸多学者专家林雅谷先生、张天戈先生、蔡剑前女士、马国凤女士、日本的山本政则先生、许树菊医生、新加坡的李炯才先生、于礼明先生、叶世芙先生、徐一鸣先生、陈薪金先生、蔡杰丰先生、许雪卿小姐、莫壮明女士、澳洲的蔡缙书先生、美国的林成森先生、傅兴医生、加拿大的王汉鼎先生、菲律宾的黄仲声先生、郑渊碰先生、韩国的李允熙研究员、香港的刘东海先生、台湾的郑菊芬女士等热情鼓励和支持,以及我海内外弟子的大力协助,并由马玮副总工程师精心摄影,谨在此一并表示衷心的感谢!为使广大群众更好地理解本书涉及有关经络与腧穴的内容,我们特请张晟星先生撰写《回春功与经络循行》一文,以飨读者,谨此致谢!

本人曾和山东省中医药研究所靖玉仲教授同在边治中大师主持的学会内一起合作共事过多年,兼受边老师教诲,受益匪浅。边老师为弘扬祖国传统文化,呕心沥血,操劳过度,惜于1989年过早仙逝,我们在痛失良师的鞭策和激励之下,南北呼应,加强实验和研究。这次合作著述《回春功与抗衰老》,本人进一步整理阐述回春功的养生功理和功法,靖教授则将她主持和亲自所作的科研成果,从回春功之所以有回春长寿功

效的机制上,以大量的科学实验数据作有力的证明。我们的合作愿望,旨在把医学气功推进到一个新的水平上去,这不仅有利于进一步继承和发扬我国的传统文化,而且对读者和关注养生保健者,都将是有积极意义的。我们的心愿是:

谨以此书献给恩师边治中先生,作为他离开我们五周年的一份纪念;献给世上一切善良的人,愿天下人皆健康长寿!

沈新炎

1993年7月31日

目 录

张瑞芳题词
宋日昌题词
靖任秋题词
贺序
叶序
前言

上篇 回春功的养生之道和术

第一章	回春功的历史渊源	2
第二章	回春功的养生功理	10
第三章	回春功的功法特色	19
第四章	回春功的学练方法	28
第五章	回春功的基本功法	34
第一节	前八势(回春入门功)	34
第一势	六合求中(调身功)	34
第二势	意念青春(调心功)	35
第三势	导气令和(调息功)	37
第四势	吐故纳新(服气功)	39
第五势	金童柔身(柔身功)	41
第六势	温肾养精(养精功)	44
第七势	顺息养气(养气功)	45

• xix •