

古传

回春延命术

尚儒彪 编 著
北京体育大学出版社



数据加载失败，请稍后重试！

〔京〕新登字 146 号

责任编辑:董英双

责任校对:青 山

责任印制:长 立

图书在版编目(CIP)数据

古传回春延命术/尚儒彪编著. —北京:北京体育大学出版社,1995.1

ISBN 7—81003—896—6

I. 古… II. 尚… III. 养生(中医)—中国—古代 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 14800 号

古传回春延命术

尚儒彪 编著

北京体育大学(北京体育学院)出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店北京发行所经销
北京语言学院出版社印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:8.125

定价:7.50 元

1995 年 1 月第 1 版

1995 年 1 月第 1 次印刷

印数:6000 册

ISBN 7—81003—896—6/R·7

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

人从出生到青年、壮年，再到老年，最后死亡，这是人生正常规律，一般情况下：人从 15 岁至 35 岁这段时间为生命最旺盛的时期，这时经脉通畅、气血方刚、精力充沛，可谓人生的“黄金时代”。

人到 36 岁以后，精神、体力就开始衰退，到了 45 岁以后，人体脏腑功能也开始衰退，做事力不从心。因此，思想上就会产生已经老了的悲观思想，常自暴自弃，性格越来越坏，心眼越变越细，出现失眠、多梦、头晕、颈、肩、腰、腿疼痛和性格急躁等多种病态，医学上称为更年期综合症。这个时期若依靠药物治疗，往往是这病没治好，那病又出现了，给自己的身体造成一个依靠药物、依靠医生的“他保体”。

社会的发展，生活水准的提高，医疗条件的改善，对人类的健康有一定的好处。但任何事物均需一分为二，富裕的生活，优越的医疗条件，也

会给人类带来灾难。比如：电扇的普及，局部及肢体疼痛的病人增多；冰箱的普及，胃肠疾患病人增多；空调的普及，使人的抗寒及抗热功能低下，外感风寒及中暑的人增多；宴席平凡，过度酗酒，心脏病及脑血管病人增多；医疗条件的改善，抗生素普遍使用，使人体内正常的细菌群比例失调，会使人患上多种疾病；交通工具的改善，人口流动量的增加，一些传染病，如甲型肝炎、乙型肝炎、性病的发病率也较以前增多。

面对人类不可抗拒的衰老规律和病痛的侵害，每个人都要有明确的养生保健观点，我们不妨向古人学习，求得一种依靠自我调节的自然保健方法。

笔者从事医疗工作多年，又蒙武当山高道朱诚德点拨，对道家整体平衡的养生观点和具体的方术进行了收集研究和临床应用，其养生、抗老、祛病效果非常明显。所以，选择易于修炼的功法，日常便于烹制的药膳，以及道家千百年来用以心理修养的歌诀，编成此书。相信通过自我修炼和调养，调动人体内在的潜能，是可以延缓衰老趋势，抵抗疾病的。

目 录

第一章 身体衰老程度测试法·····	(1)
--------------------	-----

第二章 抗老回春功法·····	(9)
-----------------	-----

一、练功须知 ·····	(9)
二、足部回春法·····	(13)
三、腰部回春法·····	(17)
四、腹部回春法·····	(20)
五、手臂肩回春法·····	(26)
六、颈部回春法·····	(32)
七、面部回春法·····	(37)
八、鼻部回春法·····	(39)
九、口腔回春法·····	(41)
十、眼睛回春法·····	(45)
十一、头发回春法·····	(49)
十二、耳部回春法·····	(51)
十三、性功能恢复法·····	(54)

十四、性功能强化法	(63)
-----------	------

第三章 导引长寿功 (70)

一、祛病强身术	(70)
二、长寿秘术 6 字功	(83)
三、坐式内养功	(105)
四、早晚十二段坐功	(113)
五、卧式五字功	(122)
六、立式八段锦	(132)
七、仙鹤培元养气功	(140)

第四章 回春保健秘方 (147)

一、助阳秘方	(147)
二、养阴秘方	(162)
三、补气秘方	(176)
四、补血秘方	(190)
五、养心安神秘方	(199)
六、滋补肝肾秘方	(205)
七、解表退热秘方	(212)
八、祛痰止咳秘方	(218)
九、健脾开胃秘方	(221)
十、活血止痛秘方	(226)
十一、清热解毒秘方	(228)

十二、清热降压秘方	(232)
第五章 养生修行真言	(235)
一、孙真人卫生歌	(235)
二、长生歌	(237)
三、养生铭	(238)
四、却病十法	(238)
五、病有十不治	(239)
六、长生在惜精论	(239)
七、前修格言	(241)
八、仙师口决	(243)
九、调身妙法	(246)

第一章

身体衰老程度测试法

一般来说,人越是年轻,身体越柔韧。相反,年龄越大,身体就越僵硬。这是由于年轻人的肌肉柔软有弹性,老年人的肌肉僵硬的缘故。观察人的动作,就可以判断一个人的年轻程度和衰老程度。以下 6 种方法,可测试出你的身体的年轻程度。认真做好每个动作,如果身体还相当柔软,那就表明你还没有衰老的征候。要是某一个动作不容易做,就说明对应于这种动作的肌肉和内脏已经衰老。出现了这种情况,你不必悲观,抗衰老可以使你“返老还童”。

衰老不是瞬间出现的,而是长时间积累的结果。衰老和年龄没有必然的直接关系。虽然年纪轻轻,但做不出下列的一些动作,也说明身体实际上已经衰老。就是说,尽管外表年轻,内脏已先

衰老了。出现这种情况,倘若不设法改善,那么在中年以前必定会头发急骤减少,白发增多,罹患老人病症、慢性病的可能性很高。

一、测试方法



图 1

1. 身体成立正姿势,两手十指交叉,慢慢上举,到头的上方手掌向上翻转成水平,双臂尽量伸直,向上推出。(图 1)

这种方法,看来简单易做,但身体衰老的人要做好是非常困难的。年轻程度好的人,双手臂能直线伸长,两掌也能水平朝天。衰老的人则做不到这一点,往往本人以为手臂已完全伸直,但实际上还是弯曲的。

另外,手掌水平朝上的动作,对衰老的人来说,也是很困难的。这种情形自己看不到,可以站在镜子前面做,观察镜子里映出的姿势,也可以请别人帮自己看,确定是否达到要求。不能达到这一要求

的人,表明肩到手臂的肌肉已经僵硬,肝脏和内脏都衰老了。

2. 接上个动作,高举在头顶的双手慢慢放下,同时慢慢地弯腰,身体上部前倾,双手手掌贴地。(图2)

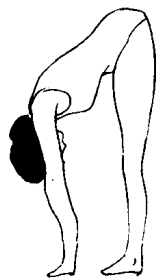


图2

双手手掌能同时接触地面,表示内脏机能健全。如果能做到双手抓住两只小腿,头能夹在两腿之间,则更为理想,表示肢体(肌肉和骨骼)年轻充实,富有弹性。若腰不能顺利弯曲,手掌不能着地,表明内脏机能衰弱,尤其是胃肠、脊椎有着某种障碍。

3. 双腿伸直坐好(平坐),上半身向前倾倒,同时弯腰,两手向前伸直,指尖抓住脚趾。双手能达到脚趾,方为及格。双手合掌,若脸能贴附在双腿间,更为理想。(图3)

能完成这个动作,表明内脏的机能正常,脊髓、腰椎、尾骶骨健全,没有衰老。也说明腹肌强韧,肢体敏捷。若不能完成这个动作,表明罹患有胃肠病,可能有糖尿病、甲状腺等疾病。



图 3



图 4

4. 首先坐在平地上,双腿并拢,然后弯曲双脚对着膝盖,双手抱住膝盖并拉向胸前,下颌能贴在两膝之前即可。(图 4)

能做好这个动作,表明颈、脊柱、腰、腹、膀胱、尾骶骨都很正常,没有衰老。若做不到这一点,则意味着血管衰老硬化,易患动脉硬化症和糖尿病。下颌不能俯到膝盖的人,会有高血压的症状,必须引起警惕。

5. 身体由坐伸直,仰卧放平,双手成掌伸向前方,掌心向下,顺势抬起上半身,使双手尽量接近脚尖,膝盖不得弯曲。(图 5、6)

做这个动作时,能够轻易地抬起上身,表明精力充沛,全身血管强韧,横隔膜以下的内脏和

器官正常,没有衰老。



图 5

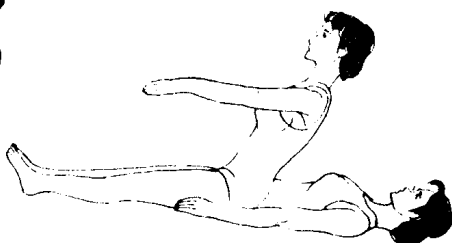


图 6

反之,不能做好这一动作,表明已经衰老,容易患肝、胃、肠、生殖器官的疾病。

6. 上身直立坐于地面,双脚的大趾和二趾重复相弹,互相摩擦。(图 7)

这个动作完成得好,表明双腿尚未衰老,精力也未衰退。反之,表明腿部的肌肉和骨骼已面临衰退阶段,若随其衰退下去,就容易患白内障、青光眼等疾病。

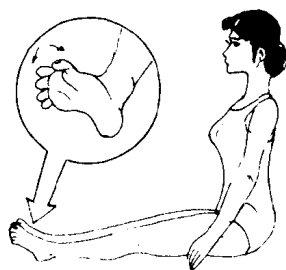


图 7

用上述 6 种方法,测试了身体年轻程度之后,不少人会发现自己的肌肉意外的僵硬,很多动作完成得不理想,产生失望情绪。其实,出现不理想的状况,是不足为怪的。这些动作看起来简单,一般人都不容易做好,因为人们在日常生活中很少做这些动作。

人类虽然属哺乳动物,但人类和其它动物不同,已经进化到了能用双脚直立行走。也正是因为这个原因,人类使用身体的方法发生“偏差”,其结果是使衰老提早了。假若人类能毫无偏差地运用全身肌肉,肌肉也就不会随着年龄而僵硬了。

二、延缓衰老法

通过测试,得知已经出现衰老状态,怎样去解除呢?其实,只要将上述方法,配合上抗衰术的独特的呼吸,就变成了治疗衰老的功法了。

当发现身体的某个部分出现衰老现象,只要参照相应动作,每天早晚各做一次,最快 3 天,最慢 10 天,身体会逐渐柔软,最后能完成全部动

作。到那时,你会感觉自己恢复到了年轻时代,疲倦、头痛、麻痹及其他不快的感觉消失了,神清气爽。一向睡眠很浅的人会睡得很熟,失眠的人会很容易入睡,前一天的疲劳不会蔓延到第二天。男性早晨起床阴茎勃起是自然现象,女性的肌肤会增添光泽,变得醒目。

只靠以上方法,就有恢复年轻的效果。不过,只限于身体没有特别失调,没有衰老自觉症状的人。患有慢性病,或出现有自觉症状的人,还必须针对症状实施功法,先治疗失调,使身体恢复健康。

抗老术是恢复青春的功法,练习抗老术就意味着走不老回春的道路。现代医学对人体衰老尚无妙法,通常是投以药物,暂时缓和症状,或使病情迟缓。譬如高血压,虽说服药期间血压下降,一旦停止服药,血压便又上升。抗老术是利用人体本来就有的自然治愈力,使身体恢复到患病之前的正常状态。也就是让自然治愈力活泼,来治愈病症,以达到恢复青春的目的。

抗老术是抗老医学。站在抗老医学的立场上,自然治愈力旺盛强大,就能治疗衰老和疾病。

用抗老医学治疗疾病,可使人恢复到病前的正常状态,恢复青春。

第二章

抗老回春功法

一、练功须知

1. 练功是快乐的事

每个人衰老的程度各不相同,那是因为每个人的生活环境、食物、工作、睡眠时间不同的缘故。

大部分人衰老的征候不只一处,而是好几处。这时候,如果同时实行各自需要的功法,并且持续不断,效果会更好。

不过,一次做那么多功法感到不胜其烦而不适应的人,可以从最需要的地方开始。只要连续2至3天,就会觉得自然,最后变成当然的行为,以后再加上其他功法就适应了。做得越习惯,你会越感到舒服。五种到七种功法非但不会使你引以