

# 不老回春术

(日) 早岛正雄 著 翁同童 编译



福建科学技术出版社

R247.4  
184

# 不老回春术

[日] 早島正雄 著

翁同童 编译

137710



福建科学技术出版社

一九八九年·福州



B 634326

## 不老回春术

〔日〕早岛正雄 著 翁同童 编译

\*

福建科学技术出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

福建新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 4.375印张 69千字

1989年11月第1版

1989年11月第1次印刷

印数：1—13 750

ISBN 7-5335-0313-9/R·74

定价：1.65元

# 前 言

许多人问我：“身体的老化或性的衰退，就永久不能恢复了吗？”现在我就以这本书作为回答。

其实，身体的老化或性的衰退，也是由于气血流动的衰退而引起的。只要在导引医学的合理治疗下，就能使气血畅通，那么，身体也就有返老还童的可能了。

现代医学，还没有治疗身体老化的能力。医生们也只能无可奈何地说：“这是身体的老化，没法治愈了……”而在导引医学中，不但确有治疗身体老化以及返老还童的方法；而且，对于因老化而引起的慢性疾病更有特殊的治愈力。

现在，就是西方也有不少人认为中国道家所特有的养生导引术，将会给现代的高龄化社会，带来返老还童的福音。但是，导引术也不是什么神秘的“魔法”，它只是道家人士之间，所秘传或口传的身心合理健康法；也是不论男女老少，任何人都能获得的速效性健康法。

当前身体有老化现象的人，已不止限于中、老年人的范畴了；以脱发、白发或骨质脆弱等症状而言，即使在青少年男女之间，也是很普遍发生的。而导引术对于这些症状的治疗，是绝对有效的。

由于这种导引术的推广，确能使很多人恢复人体本来的健康，每天过着快乐而舒适的生活；这也正是我由衷的愿望。

早岛正雄

# 目 录

## 一 导引术的奇功异效

- 不老回春不是幻想..... 2
- 复苏衰退的男性机能..... 2
- 转瞬喜获麟儿..... 6
- 切除子宫又得以“再生”了..... 8
- 开始了解作女人的喜悦..... 11

## 二 身体是否老化的诊断法

- 1 您的身体还年轻吗? ..... 16
- 2 柔软, 是年轻的标志..... 17
- 3 行功诊断六法..... 17
- 行功诊断法①..... 17
- 行功诊断法②..... 18
- 行功诊断法③..... 19
- 行功诊断法④..... 19
- 行功诊断法⑤..... 20
- 行功诊断法⑥..... 21
- 4 治疗老化恢复年轻..... 21

### 三 防治老化与失调的导引术

1 正确的行功法.....	24
●行功，是愉快的.....	24
●缓慢，才具有效果.....	24
●练功应注意的事项.....	25
2 脚部的行功法.....	27
●人从脚上开始老.....	27
●脚部的行功法①.....	28
●脚部的行功法②.....	29
3 腰部的行功法.....	31
●腰部是现代人体的弱点.....	31
●腰部的行功法①.....	32
●腰部的行功法②.....	34
4 腹部的行功法.....	35
●腹部“发福”是老化现象.....	35
●腹部的行功法①.....	36
●腹部的行功法②.....	38
●腹部的行功法③.....	38
5 手、臂、肩部的行功法.....	39
●手的行功法.....	39
●臂的行功法①.....	40
●臂的行功法②.....	41
●肩的行功法.....	41

6 颈部的行功法.....	45
●人是很少运动脖子的动物.....	45
●颈部的行功法①.....	46
●颈部的行功法②.....	47
●颈肌的行功法.....	48
7 脸部与五官的行功法.....	50
●脸的行功法.....	50
●鼻的行功法①.....	51
●鼻的行功法②.....	51
●牙的行功法①.....	52
●牙的行功法②.....	53
●嘴唇的行功法.....	53
●口生清津的行功法.....	53
●眼的行功法①.....	54
●眼的行功法②.....	55
●眼的行功法③.....	56
●耳的行功法①.....	57
●耳的行功法②.....	57
●头发的行功法.....	59
<b>四 不老坐功</b>	
1 秘中之秘.....	62
2 不老坐功24法.....	63
●不老坐功①.....	63



●不老坐功②	64
●不老坐功③	65
●不老坐功④	66
●不老坐功⑤	68
●不老坐功⑥	68
●不老坐功⑦	69
●不老坐功⑧	71
●不老坐功⑨	72
●不老坐功⑩	73
●不老坐功⑪	73
●不老坐功⑫	75
●不老坐功⑬	77
●不老坐功⑭	78
●不老坐功⑮	79
●不老坐功⑯	79
●不老坐功⑰	81
●不老坐功⑱	83
●不老坐功⑲	83
●不老坐功⑳	85
●不老坐功㉑	86
●不老坐功㉒	87
●不老坐功㉓	88
●不老坐功㉔	89

3 与其他行功法互相配合的方法.....	90
----------------------	----

## 五 长寿秘术

1 导引医学与抗老.....	94
----------------	----

●人能活到120岁.....	94
----------------	----

●对抗内脏老化的行功法.....	95
------------------	----

2 六字诀的行功法.....	97
----------------	----

●六字诀精要.....	97
-------------	----

●强化肝脏之“嘘”字行功法(六字诀①).....	97
--------------------------	----

●强化心脏之“呵”字行功法(六字诀②).....	100
--------------------------	-----

●强化脾脏之“呼”字行功法(六字诀③).....	101
--------------------------	-----

●强化肺脏之“嘶”字行功法(六字诀④).....	104
--------------------------	-----

●强化肾脏之“吹”字行功法(六字诀⑤).....	105
--------------------------	-----

●调节三焦之“嘻”字行功法(六字诀⑥).....	108
--------------------------	-----

## 六 强精·回春的行功法

1 恢复性机能法.....	114
---------------	-----

●精力与体力.....	114
-------------	-----

●肝与肾是根本.....	115
--------------	-----

●肝脏的行功法①.....	116
---------------	-----

●肝脏的行功法②.....	117
---------------	-----

●肾为藏精之所.....	118
--------------	-----

●肾脏的行功法①.....	119
---------------	-----

●肾脏的行功法②.....	120
---------------	-----

●膀胱的行功法.....	120
--------------	-----

●尿道的行功法.....	121
2 强化男子性机能法.....	122
●揉搓鼠蹊部.....	122
●按摩大腿内侧.....	122
●强化性机能的腰部行功法①.....	123
●强化性机能的腰部行功法②.....	124
●金冷法.....	124
●强精法.....	125
3 强化女子性机能法.....	125
●摩擦大腿内侧.....	125
●阴道服气法.....	126
●缩紧阴道的行功法.....	127
●子宫的行功法.....	127
●坐浴行功法.....	128
结束语：祝君青春永驻.....	130

# 一 导引术的奇功异效

---



## ●不老回春不是幻想

在本书开始的时候，先讲讲不老与回春的可能性。人的衰老固然都认为是不可抗拒的自然规律，现代医学在这方面也还没有什么特殊的疗法和药物，但中国古老的导引术经多方面证实，不但对于身体的不适与慢性病的治疗非常有效，而且对于抗老回春、益寿延年，也具有明显的功效。

什么是不老？就是虽然上了年纪，但身体还继续有着年轻人健康的状态。施行导引术，不但能延缓身体老化，而且还能使老化了的身体，有还童的可能。

什么是回春？就是恢复由于身体的不调、疾病或老化等所引起的性能力衰弱。施行导引术就是不使用任何药物，只靠经穴与呼吸作用，再配合身体的活动，而收到回春之效。

事实胜于雄辩。下面介绍两男两女的回春实例。

## ●复苏衰退的男性机能

男士I·H先生，他是从事商业的。开始他是以治疗身体老化和肥胖，找我来学导引术的。但入门后只一个月，他就寄来以下的一封信：

敬启者：

月前，您所教给我的导引术，我正在继续施行。

现在体重减轻了，腰围已经由82厘米减至76厘米，从前的裤子，而今都不能穿了，脸色也比以前清爽，精神十分充沛，做事也比以前更有劲了。

但是，我还有一件要拜托您的事。虽然我犹豫再三，感到很不好意思，但我还是下定决心向您请教。

事情是：我的妻子比我小14岁，她今年45岁了，身体还非常健壮。为着家庭生活的圆满，仍然很需要夫妇相伴的时间。

我因施行导引术的缘故，精神日益旺盛，但性的冲动只是暂时性的，致使我的妻子感到不满……。因此，性问题，现在竟成为困扰我的事了。当然，我自己知道已经是59岁的人了，决不敢作过份的要求，但如果能在需要的情况下，作适当的配合就于愿已足了。

以上敬请惠为指导，无限盼祷之至。

敬候

教祺

生

I.H敬上 4月23日

我接到这封信之后，立即函复，并指导他有关如

何达到回春的必要方法。

我教给I·H先生的方法，就是“揉搓鼠蹊部法”、“强化性机能的腰部行功法”、“强精法”等三种方法。

I·H先生果然依照我教给他的方法，认真练习，不到一个月的时间，就寄来下面的一封信。

敬启者：

谨此向您报告。我切实奉行先生教给我的方法，确有令人惊奇的效果。我现在每天都在继续练功，效果之大，可谓出乎意料之外。真是千谢万谢！

在体型方面，身上的多余赘肉，已完全消除，而今是英挺、健美的体型了。

对于导引术的施行，我将继续坚持到底。我现在以饱满的精神，再向您致谢！

并候

教授

生

I·H 敬上 5月17日

I·H先生的喜悦心情，充分地在信上表达出来。但是，他这种喜悦之情，以我的经验而言，并不足为奇。其实，有许多人，即使嘴里不说“以回春为目

标”，但多以苦于身体不适或罹患慢性病而来学习的；和I·H先生同样有着为精力衰退而烦恼的，却大有人在。他们虽然不是特意为性衰退而学习导引术，但在治疗疾病而施行导引术的结果，精力也同时恢复了。因而也常常使当事者感到惊奇。他们如果也能像I·H先生那样为回春而实行的话，一定会更显著地呈现出效果来。

导引术为何有此奇效？在我所著的《神奇的导引术酒浴健康法》、《治疗慢性病导引术入门》、《返老还童导引术入门》、《消除心灵烦恼的导引术入门》等书中已详加说明，本书另从一个新的角度，再加以阐述。现在，首先就从“精和气的导引医学”方面加以说明。

“精”字，顾名思义就是“精力泉源”的意思，也可以说是“生命能量的泉源”。只要有活泼的精，就会有精力充沛的身体和旺盛的生命力。以蜥蜴或蛇而言，因为它们尾巴的尖端充满了精，即使切断了尾巴，还有再生的能力，也就是这种道理。由此可知，凡是有精的地方，就是有再生力的地方。

“气”是眼睛看不见的自然能量。在自然界，它含于空气与水中，对生物有着极为重要的作用。事实上，空气或水中的氧气，才是真正有作用的东西。但是，氧气只能表示物质的概念，当气进入生物体内之后，



才能推动生命力的活动。以人心的动态而言，它和心的活动有密切关系（以后，在“神”的部分中说明），这和作为物质的氧气，有显著不同。在人体中和血一起活动的气，合称之“气血”。

但是，精和气之间就不同了，它们是互为表里的在一起活动。只要精力充沛，元气也就充实；精力衰退，元气自然也衰弱了。导引术就是将自然界中充满生命力的气，导入人体内，充实气力，这就是强化人体生命力和自然治愈力的健康法。即使人们不为回春而作特殊锻炼；只作恢复身体不适的一般导引术，也能充分地表现出强精的效果。

像I·H先生信中所述：“我因施行导引术的缘故，精神日益旺盛，但只是暂时性的……”这种现象，当然就是导引术的成果表现。I·H先生由于锻炼导引术，既能使身体恢复少壮状态，又使已经绝望了的性机能，重新萌动；再继续进行回春法的锻炼，终于达成了他的愿望。

## ● 转瞬喜获麟儿

以下再介绍一个男士的实例：

O·K君29岁，是个职工。他婚后3年，太太还没生孩子，因此，感到十分烦恼。于是夫妻两人相偕到