

國家圖書館出版品預行編目資料

自強術：其真髓與醫學效用／近藤芳朗著．

-- 初版．-- 臺北市：林鬱文化，2002〔民91〕

面：公分

ISBN 957-452-265-2（平裝）

1. 運動與健康 2. 體操

411.7

91007142

自強術

NT\$240

近藤芳朗／著

2002年7月／初版

〈代理商〉

旭昇圖書有限公司

台北縣中和市中山路二段352號2F

電話 (02) 2245-1480 * 傳真 (02) 2245-1479

〈企劃〉

明日世紀企劃製作中心

〔出版者〕林鬱文化事業有限公司

〔編輯部〕台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話 (02) 2230-0545 * 傳真 (02) 2230-6118 * 郵撥 16704886

〔總管理處〕台北縣深坑鄉北深路三段141巷24號4F（東南學院正對面）

電話 (02) 2664-2511 * 傳真 (02) 2662-4655 / 2664-8448

〔網址〕<http://www.linyu.com.tw>

〔E-mail〕linyu@linyu.com.tw

◎法律顧問・蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-452-265-2

JI KYO JUTSU by KONDO Sachiyo

Copyright © 1977 KONDO Sachiyo

All rights reserved.

Originally published in Japan by ASAHI SONORAMA, Tokyo.

Chinese (in complex character only) translation rights arranged with KONDO Yukiyo, Japan through THE SAKAI AGENCY and BARDON-CHINESE MEDIA AGENCY.

——歷史上最強、最有效的健康操 (自強術)
改訂新版

自強術

不必醫師、不必藥物
每天15分鐘可以治好
動脈硬化、高血壓、糖尿病
等各種成人病……

* 自強術普及會會長・醫學博士

近藤芳朗

* 實技指導・自強術教師

近藤幸世



明世紀

社）自強術普及會會長・醫學博士

近藤芳朗

實技指導・自強術教師

近藤幸世

自強術

——其真髓與醫學效用（修訂新版）——

前言

自強術——現代人可能沒有聽說過這種體操吧！

但以前的人卻聽說過這種體操，有的人每天實行這種體術，到了八、九十歲都仍然保持健康長壽。全國各地有很多人在實行著。

這醫療體術、健康體操是在一九一六年，由出生於香川縣坂出市的治療術天才中井房五郎創立出來的，而由當時的實業家十文字大元先生推廣普及，最盛時人數達到三百萬，是韻律體操普及之前的國民體操。

那麼，為甚麼如此優秀的體操在戰後卻消失了呢？

理由很多，首先就是十文字大元先生逝世後，並沒有出現可以與其相提並論

的指導者。第二點就是自強術同仁只想到過去的光榮、誇示個人的技術，將其當作營利事業，不像十文字先生願意投注自己的財產，開設開放給一般人使用的道場教室。第三則是戰後急速進步的歐美醫學、醫療、醫藥品迷惑眾人，使得世人對於老舊的健康體操等不屑一顧，再加上自強術同仁當中，沒有任何人能夠基於現代醫學理論來解析這體術的優秀合理性。

我和妻子兩人跟隨已故的九十四歲恩師久家恆衛先生學習自強術，治好許多的疑難雜症，為了表示謝意，決定以現代醫學的方式來解析自強術，目的是希望大家都能分享到這個自強術的恩惠並努力推廣。而恩師的遺言則是把一切都交給我們夫妻倆去做。

自強術的淵源是來自中國具有五千年歷史的導引術，於是我們就朝著東方醫學，亦即漢方、經絡、食養生法的研究進行，而研究的第一步就是本書。（一九七七年十月）

重新閱讀本書，發現即使經過二十年，在考慮了一九七七年的社會情勢、自

然環境、醫學的進步等之後，自強術的內容並不需要修改。

二十年來，政治、經濟、國際關係、自然環境、科學發達等，圍繞在我們周遭生活環境的變化不容忽視。雖然自強術的技術本身是不變的，但是根據後來的醫學研究，也得到了一些新的發現，在此為各位敘述一下。

舊版的〈現代醫學的進步〉一節中，列舉了三項醫學方面的進步來探討其功過——

①抗菌藥（抗生素）；②物理化學的診療學；③外科的治療。

那麼，現在的情勢是如何呢？自強術又該如何應對呢？請讀者繼續閱讀……

近藤芳朗

一九九八年

目錄

前言／5

第一部・現代醫學與自強術

我與自強術／22

現代醫學進步到何種程度？／26

一、大量製造出化學合成藥品／27

二、診斷法進步／27

三、外科手術進步／28

現代醫療無法救助的疾病／29

最近的症例：後腹膜腫瘤手術的後遺症／31

怎麼樣才算是真正治好疾病？／32

身體細胞每天都會更新／33

『精密檢查是指內臟功能檢查』／35

機能檢查並非萬能／36

『新藥Ⅱ化學合成藥品，無法治好的疾病』／38

一、只是緩和症狀而已／39

二、形成癌症與畸形的危險性／40

『為何會掀起漢方、民俗療法、健康法的旋風？』／43

一、對於現代醫學的不信任感／43

二、歐美對於東方醫學的關心／44

三、賣立耶教授的壓力學說／45

四、中國針灸麻醉的成功／47

『各種民俗療法與健康法』／48

一、尋求精神的靜和安定的方法／49

二、活動身體尋求調和的方法／49

三、利用食物獲得健康的方法／50

對症療法／51

使用健康器具的療法／51

『東方醫學・中國醫學』／52

湯液／52

經絡與經穴／53

養生法／54

『活動身體的方法』／59

需要鍛鍊肉體嗎？／59

運動的功過／60

身心調和優於肉體鍛鍊／61

運動的處方箋／62

『自強術的源流』／65

中國的按蹻導引術／66

何謂「氣」？／67

吐納法／68

『自強術致力於全身的調整與調和』／69

運動生理學無法了解按蹻導引術／70

一定可以治癒動脈硬化症／73

第二部・自強術的真髓

77

- ㊦ 正統自強術的歷史／78
- ㊦ 自強術之書／81
- ㊦ 自強術體操的構造與優點／84
- ㊦ 進行自強術時的注意事項／88

第三部・圖解全部三十一動的實技解說

93

- ㊦ 端坐的姿勢與敬禮的方式／94
- ㊦ 第一動：抱著下腹聳肩運動／96
- ㊦ 第二動：抱肋骨聳肩運動／98
- ㊦ 第三動：兩手肘打開呈一字形的擴胸運動／99
- ㊦ 第四動：雙手交疊於背後的聳肩運動／100
- ㊦ 第五動：擴胸運動／101

- ㊦ 第六動：頭部朝左右擺盪運動／103
- ㊦ 第七動：頭部朝前後擺盪運動／104
- ㊦ 第八動：頭部朝左右轉動運動／105
- ㊦ 第九動：敲打頸部肌肉運動／106
- ㊦ 第十動：敲打枕部運動／108
- ㊦ 第十一動：敲打額頭運動／109
- ㊦ 第十二動：按壓雙眼運動／110
- ㊦ 第十三動：伸直雙腿，雙手併攏往前伸展運動／112
- ㊦ 第十四動：趴在地上，全身上下移動運動／114
- ㊦ 第十五動：伸展腹肌，矯正骨骼運動／116
- ㊦ 第十六動：直立，雙臂同時上下運動／118
- ㊦ 第十七動：雙臂各自上下繞圈運動／120
- ㊦ 第十八動：雙臂同時上下繞圈運動／121
- ㊦ 第十九動：扭腰，用手敲打背部運動／122
- ㊦ 第二十動：擺盪雙臂，上下敲打背部運動／124

- 第二十一動：雙手捉住雙腳腳趾的屈伸膝運動／126
- 第二十二動：腳踏出一步半，扭腰做上身後仰運動／128
- 第二十三動：直立，上身朝左右彎曲運動／130
- 第二十四動：臀部碰到腳跟，雙手伸向眼前，
藉著反彈力立刻直立的運動／131
- 第二十五動：張開雙腿，呈中腰姿勢蹲下的同時，
雙手向前伸出抬至眼睛高度的運動／132
- 第二十六動：雙腿朝左右極度打開運動／134
- 第二十七動：好像相撲似的張開雙腿的落腰運動／136
- 第二十八動：直立甩雙臂，上身朝左右扭轉運動／138
- 第二十九動：摺疊雙膝，臀部落於腳跟之間，仰躺，
用膝蓋敲打地面運動／140
- 第三十動：旋轉全身運動／142
- 第三十一動：雙腳併攏直立，腳跟上抬運動／143
- 附錄：伸展脖頸的方法／144

第四部・自強術全部三十一動的運動效果與醫學效用……………145

端坐的姿勢／146

第一動／149

按腹／150

導引術與穴道／151

第二動／152

停止打嗝的方法／153

第三動／155

第四動／157

第五動／158

第六動—第七動—第八動／160

第六動／161

第七動／162

第八動／163

經筋術／164	
第九動／165	
第十動／169	
第十一動／170	
第十二動／171	
疾病都是全身病／172	
第十三動／176	
第十四動／177	
第十五動／178	
第十六動／179	
甩手／180	
第十七動／181	
第十八動／182	
第十九動／183	
第二十動／184	

- 第二十一動／185
- 第二十二動／186
- 第二十三動／187
- 第二十四動／188
- 手指、腳趾的併攏和交疊方式很重要／189
- 第二十五動／190
- 第二十六動／191
- 治療腰痛／192
- 治療頸、肩痛／193
- 治療背痛／193
- 治療下腰痛／193
- 第二十七動／194
- 第二十八動／195
- 第二十九動／197
- 第三十動／199
- 第三十一動／201