



中国养生回春术

蔡一藩 著

中国集邮出版社



中国养生回春术

蔡一藩 著

中国集邮出版社

责任编辑：邹士平

中国养生回春术

中国集邮出版社出版

(北京东长安街27号)

新华书店北京发行所发行

北京商学院印刷厂印刷

字数123千 开本787×1092毫米 1/32 5.5印张

1988年11月北京第1版 1988年11月北京第1次印刷

ISBN7-80048-017-8/Z·014 定价：1.95元

前 言

我的家族渊源于中国宫廷的御医，专研究属于道家的养生法，包括医学、药学和长生不老的养生学。这些养生秘法素来传子不传女，我由于自幼熏陶，再加上多年的研究，所以颇有心得。

我曾在日本出过一些这方面的书，得到许多读者热烈的回响。其中有一本“经穴健康法”，介绍的是中国五千年来流传的健康法，对读者而言，书中所作的仅是粗浅的介绍，而说明也都是极为基本的，因此许多读者表示他们还想进一步了解。

我在担任日本中国医药学院院长(1979年退休)期间，曾搜集了许多题材，也和一些海外的医学会会长、顾问、专家交换心得，作为出书的准备。

本书就是根据我从前的著作进一步整理而成的。由于时代不断地进步，人类的生活日趋紧张、烦躁，许多文明病因而产生。摩擦法和回春式呼吸法，是随时随地都可进行的健康法，所花的时间不多，却可得到很大的效果，对人体健康

极有帮助。

俗说：“流水不腐”，人体也是如此，若能常常活动，就可减少身体的障碍。“摩擦经穴健康法”非但可按摩皮肤、刺激经穴，而且还可促进血液循环，使体内的新陈代谢活性化，自体内产生健康与活力。“回春式呼吸法”则是一种高度的养生技巧，我也同时收录在本书中。

人体健康首重于平日的保养，本书也介绍一些日常生活中可实施的饮食健康法，以及养生之道，读者只要耐心施行，必定可收到意想不到的效果。还希望你们把这些方法告知需要的朋友，让大家常保健康。

目 录

第一章 保持健康、增强体力的方法

1. 日、夜咳嗽者的良方…………… (3)
2. 酸辣食物治感冒有效…………… (4)
3. 乌贼骨可治胃溃疡…………… (4)
4. 赤贝壳的粉末可治胃痛…………… (5)
5. 干柿可预防小儿泻肚…………… (6)
6. 莲子粥可治胃弱、下痢…………… (7)
7. 薏仁可以强肝、利尿…………… (7)
8. 治疗便秘的三个秘方…………… (8)
9. 五味子可以治疗肝炎…………… (8)
10. 枣子可治肝机能衰弱及失眠…………… (9)
11. 苦味食物可强化肝脏…………… (10)
12. 桔子皮可解宿醉…………… (10)
13. 椰子汤可以去酒毒…………… (11)
14. 烤黑的干柿可止痔出血…………… (12)
15. 莲藕根茎可止痔出血…………… (12)
16. 胡桃可治神经衰弱症…………… (13)
17. 菊花茶具有明目效果…………… (13)
18. 鲍鱼壳汤可降低血压…………… (14)
19. 莲藕汤可治贫血…………… (14)

20. 贫血者应常吃动物肝脏……………(14)
21. 有益心脏的灵芝……………(15)
22. 肉桂可作强心剂……………(16)
23. 红豆加大蒜可增强体力……………(17)
24. 患风湿症者禁食糯米……………(17)
25. 姜茶可预防神经痛……………(18)
26. 当归可治妇女病……………(18)
27. 绿豆芽可治高血压……………(19)
28. 生银杏(公孙树)可治膀胱炎……………(19)
29. 香菇酒可治头痛……………(20)
30. 韭菜汁可治内出血……………(21)
31. 感冒时避免吃过于营养的食物……………(22)
32. 豆芽菜汤有解毒作用……………(22)

第二章 强精效果奇佳的健康法

1. 蛇肉的强身效果绝佳……………(27)
2. 鲛鱼具有高度的营养……………(28)
3. 人参可以延年益寿……………(28)
4. 鲤鱼汤对老年人也同样有效……………(29)
5. 泥鳅汤可以消除疲劳……………(29)
6. 松仁是调养身体的珍品……………(30)
7. 可预防性欲衰退的身体调养法……………(31)
8. 牡砺的强精效果极为显著……………(32)
9. 动物的肾脏含有丰富的荷尔蒙……………(32)
10. 麻雀肉可保精力旺盛……………(33)
11. 踮起脚尖小便可以强精……………(34)
12. 鸡的睾丸可以强精美肌……………(34)

13. 猪耳朵既便宜又有奇效……………(35)
14. 雄蚕蛾是性之王者……………(35)
15. 羊的睾丸是不孕者的救星……………(36)
16. 当归汤可帮助受孕……………(37)
17. 鹿血是宫廷的强精秘方……………(37)
18. 鹿茸深受大众喜爱……………(38)
19. 石斛使您常保年轻……………(38)
20. 貂肉是珍贵的强精食品……………(39)
21. 人中白有强精与制癌的效果……………(39)
22. 禾花雀可在短期内治愈阳萎……………(40)
23. 荔枝具有卓越的强精效果……………(41)
24. 荔枝种子可止睾丸的疼痛……………(41)
25. 燕窝是绝佳的滋养食品……………(42)
26. 媚酒治阳萎效果显著……………(42)
27. 长寿不老酒为强精秘方……………(43)
28. 佛跳墙可以促进内分泌……………(44)
29. 鸽肉的强精效果迅速……………(45)
30. 强身又好吃的中药处方……………(45)
31. 榴荇可治疗冷感症……………(46)
32. 五倍子可消除梦遗的现象……………(46)
33. 大蒜与生姜可治阳萎……………(47)
34. 服用强精剂的注意事项……………(47)

第三章 青春永驻的回春法

1. “吐故纳新”是呼吸的要领……………(51)
2. 腹式呼吸法是呼吸健康法的基础……………(52)
3. “吸缩呼胀”法有助于强精、回春……………(53)

4. 肛门运动可治早泄、性无能…………… (54)
5. 肛门运动还可强化内脏机能…………… (55)
6. 呼吸法六个月内可收宏效…………… (56)
7. 刺激任脉与督脉可使人体健康…………… (57)
8. 内视法为治病的最高秘术…………… (58)
9. 永保处女魅力的妙法…………… (60)
10. 仙人般的超能力修持法…………… (61)

第四章 使体内器官的生理机能活泼的方法

1. 祛除口臭的方法…………… (65)
2. 锻炼出迷人的眼睛…………… (66)
3. 回转脚跟可消除清晨的烦躁情绪…………… (67)
4. 甩手运动可治慢性病…………… (68)
5. 扭腰运动可治疗腰痛、胃虚…………… (71)
6. 刺激精力之源的体操…………… (72)
7. 叩膝运动可消除紧张、焦躁…………… (73)
8. 伸展背脊的运动可治百病…………… (74)
9. 猫式伸展运动的做法…………… (75)
10. 爬行运动的效果显著…………… (79)

第五章 立即见效的摩擦经穴健康法

1. 简易的摩擦健康法具有奇效…………… (85)
2. 摩擦与按摩的区别…………… (86)
3. 手掌摩擦法可强化内脏的机能…………… (87)
4. 手掌摩擦法为其他摩擦法的基础…………… (88)
5. 使您容光焕发的颜面摩擦法…………… (88)
6. 颜面摩擦法是合理的摩擦法…………… (91)
7. 摩擦可以预防感冒…………… (91)

8. 摩擦鼻头两侧可使头脑清醒…………… (92)
9. 鼻穴的新评价…………… (93)
10. 防止老花眼、近视眼的摩擦法…………… (94)
11. 摩擦百会穴可使头发乌黑光亮…………… (96)
12. 摩擦太阳穴可治头痛…………… (97)
13. 治头痛、歇斯底里症的摩擦法…………… (98)
14. 治疗耳鸣的摩擦法…………… (99)
15. 耳部摩擦是一种全身体操…………… (100)
16. 摩擦肩部可治疗五十肩…………… (103)
17. 美化胸部的摩擦法…………… (104)
18. 摩擦手臂可治便秘、强化肠胃…………… (104)
19. 按压合谷穴可止牙痛、头疼…………… (106)
20. 内脏疾病可由五根指头查出…………… (106)
21. 摩擦心窝可止呕吐…………… (107)
22. 摩擦腹部可缓和胃痛及腹痛…………… (108)
23. 腿根摩擦法可促进荷尔蒙的分泌…………… (109)
24. 摩擦下腹部可治不孕症…………… (109)
25. 摩擦膝盖可治风湿、关节症…………… (110)
26. 摩擦腰部可治疗腰痛…………… (111)
27. 摩擦脚胫可常保年轻…………… (112)
28. 摩擦脚踝可使精力充沛…………… (113)
29. 摩擦足背可解宿醉…………… (114)
30. 摩擦涌泉穴可消除失眠症…………… (115)

第六章 常保年轻貌美的五千年秘方

1. 芝麻与何首乌可以美发…………… (119)
2. 慈菇可消除腹部赘肉和体内脂肪…………… (119)

3. 香菇可创造青春的肌肤…………… (120)
4. 魔芋是无卡路里的食物…………… (120)
5. 鸡胗是节食圣品…………… (121)
6. 茨实是万能药…………… (121)
7. 减肥的中药有副作用…………… (122)
8. 豆乳酸奶酪营养丰富有益健康…………… (123)
9. 蛋白的胆固醇含量较低…………… (123)
10. 芝麻能使肌肤细嫩光滑…………… (124)
11. 绿豆可治疗面疱…………… (125)
12. 蛋白可增加头发的光泽…………… (125)
13. 鸡汤的营养价值极高…………… (125)
14. 猪的内脏网膜可用来美容…………… (127)
15. 令人惊奇的珍珠美容法…………… (128)
16. 珍珠粉可除去伤痕…………… (128)
17. 牛乳的薄膜创造光润的肌肤…………… (129)
18. 莲子是高级美容食品…………… (129)
19. 杏仁美容霜可使肌肤细白…………… (130)
20. 鱼肝、鱼胆可治眼疾…………… (130)
21. 西瓜可治疗疖子…………… (131)
22. 猪皮可治烫伤、烧伤…………… (132)

第七章 去除病魔的养生法

1. 马蹄为低胆固醇食物…………… (135)
2. 白果可强化肺功能…………… (135)
3. 喝啤酒时配姜可防体力的消耗…………… (136)
4. 姜汤可预防食物中毒…………… (136)
5. 尿液可显示身体的健康状况…………… (137)

6. 居家可做糖尿病检查法…………… (137)
7. 杏仁可保护瘾君子的肺部…………… (138)
8. 香菇汤是抽烟过多者的良伴…………… (138)
9. 冷酒对人体健康有害…………… (139)
10. 粉皮是清血的食物…………… (139)
11. 西洋人参可预防宿醉…………… (140)
12. 梨子为止咳良药…………… (140)
13. 红豆汤可以补血…………… (140)
14. 甘草可去除体内的毒素…………… (141)
15. 芹菜可以降低血压…………… (142)
16. 蜂巢是营养价值最高的食物…………… (142)

第八章 中国宫廷御医的智慧结晶

1. 唇是内脏健康与否的信号…………… (145)
2. 鳄鱼肉可以治气喘症…………… (145)
3. 用中指可以测知生产的时间…………… (145)
4. 虎骨木瓜酒可治神经痛…………… (146)
5. 熟白果避免配啤酒…………… (146)
6. 煮虾时要除去肠泥…………… (147)
7. 说话口沫横飞者可能有肝病…………… (147)
8. 柿霜饼能去咳止痰…………… (148)
9. 患健忘症者可吃胡桃…………… (148)
10. 唾液为内脏的信号器…………… (149)
11. 风味绝佳的味噌黄油蟹…………… (149)
12. 你可曾留意贫血的信号…………… (150)
13. 中药也有副作用…………… (150)
14. 葛根是治酒精中毒的佳品…………… (151)

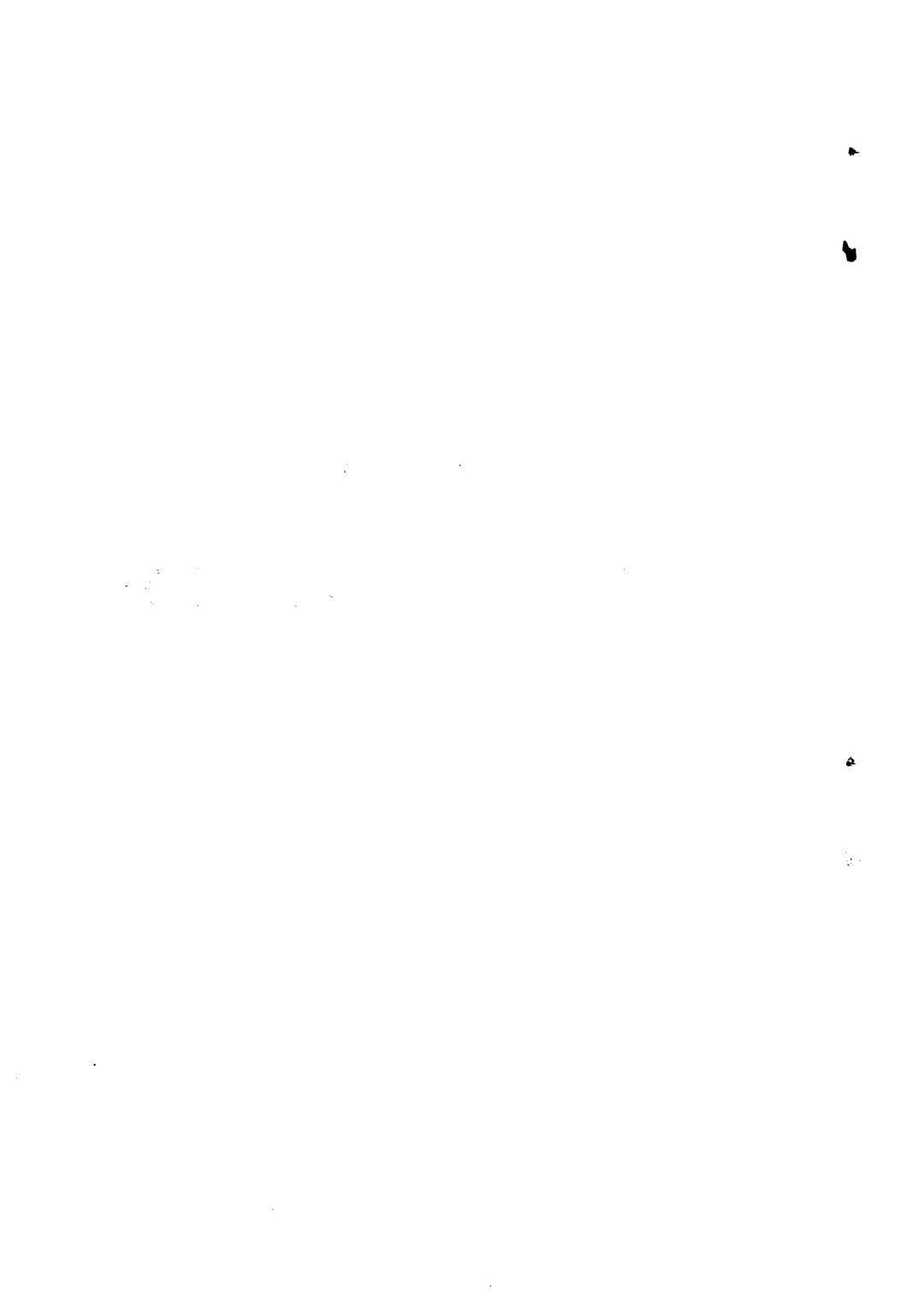
- 15.使妻子常保年轻美丽的魔药..... (151)
- 16.海蜇能去痰、防止中风..... (152)
- 17.大蒜吃多有损肝脏..... (152)
- 18.由足部内侧可测知健康状况..... (153)
- 19.使发声良好的特制果汁..... (153)
- 20.止住打嗝的方法..... (154)
- 21.以热水浸脚可治失眠..... (154)
- 22.梅干可除去肿疱..... (154)
- 23.杏仁有制癌作用..... (155)
- 24.柿树有八宝..... (155)

附 录 美容强身的佳肴

- 百吃不厌的蒸猪肝..... (159)
- 鲜美无比的香菇汤..... (159)
- 促进内分泌的佛跳墙..... (160)
- 有强身效果的燕窝..... (161)
- 可增进食欲的皮蛋粥..... (161)
- 好吃又补血的莲藕糯米..... (162)
- 强化心脏的灵芝..... (163)
- 有强精效果的鹿茸..... (163)
- 养颜美肌的杏仁汤..... (163)

第一章

保持健康、增强体力的方法



1 日、夜咳嗽者的良方

有些人明明是一点感冒征兆也没有，但却一直咳嗽不停，甚至因而害怕咳嗽所引发之病端。

当然，肺癌、肋膜炎和肺结核等疾病，均会有咳嗽的症状发生，但是如果只是轻微的咳嗽，不妨试试下列几个方法。首先从简单的开始介绍。

①夜间咳嗽不止时，可将姜烤一下，再切成薄片，放于舌上像含糖果一样，可产生奇效。但要注意的是，此法只限于晚上，若是用于白天，不仅无效，反而咳嗽加剧，因夜间的咳嗽都是身体受寒所致，用姜则可达暖身的效果。至于婴儿之咳嗽，可将姜汁涂于肚脐，就可以减轻到相当的程度。

②日间咳嗽，则多半是发烧及喉咙干燥所引起，遇此情况，将萝卜捣成泥状服用，可润湿喉咙，达到镇咳的效果。

③若是不时有发出咳嗽声的下意识的举动，就要注意了，此时喉咙必须要润滑了，服食中国式的苹果会很有效。制作时与蜂蜜同蒸，酸甜混合，即成很好的幼儿零食代用品。

其作法与烤苹果的要领相同，只是将去心部分以蜂蜜注入，而不是用砂糖，蒸时要盛在器皿中，以防汁液流出。蒸上30至40分钟即可，吃时不要忘了连皮一起吃掉。如此一周服食二、三回就会有效，若是咳嗽仍然不愈，可在蜜蜂内加姜汁或中药贝母即可。

④苦味的杏仁治咳嗽亦有效，苦味的杏仁要在中药店才买得到，尽可能在购置时将咳嗽的轻重次数告诉店家，商量

后再买。

⑤小儿咳嗽时，可在开水中掺些蜂蜜，注入柠檬汁，趁热喝下，这也是一个好方法。蜂蜜是万能药，在咳嗽激烈时光喝蜂蜜不加开水亦有效。

2 酸辣食物治感冒有效

感冒是因维他命不足所引起的，平日多吃青辣椒或红辣椒，绝对不易感冒，但是有胃溃疡及慢性胃病的人则禁止食用此高度刺激的食物。

若是患了感冒一定要早点治疗，自古以来，在中国北部、四川等地，对于食欲不振或初期感冒，都是以“酸辣面”作为药方，其关键就在于发汗作用。

以下是“酸辣面”的作法：

汤与醋拌和后，再加入少许的糖及水，掺入自己能吃限度的辣椒和胡椒，煮开后，丢入面条，放入二、三根切细的葱丝，最后将蛋打入即可。

最重要的是此面一定要又酸又辣，且吃时必须趁热，此时必会汗如雨下，如果是初期感冒，这一冒汗就可以治好，但须注意的是出过汗后，必须立刻换掉内衣，否则很容易再度引起感冒。

3 乌贼骨可治胃溃疡

乌贼骨是指乌贼的海螵蛸，其色白，柔软，汉方医学上称之为“乌贼骨”，自古即为中药所用。

乌贼骨有抑止胃酸过多的作用，作为胃溃疡的止血剂效