

家庭自疗养生系列四



朱鹤亭 道家自我养生法

鹤发童颜的耄耋老人 国际养生学家医道养生大荟萃

【全方位展示道家医术不传之秘】
每个人都能从生活中实践的道家养生术

朱鹤亭◎著

上海文艺出版集团
上海锦绣文章出版社

家庭自疗养生系列四

朱鹤亭 道家自我养生法

朱鹤亭◎著

上海文艺出版集团
上海锦绣文章出版社

图书在版编目(CIP)数据

朱鹤亭道家自我养生法 / 朱鹤亭著. —上海:上海锦绣文章出版社, 2009.12

ISBN 978-7-5452-0516-9

I. ①朱… II. ①朱… III. ①养生(中医)—基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 229268 号

策 划: 李耀辉 杨雅茹

责任编辑: 毛小曼

特约编辑: 田鲜兰

整体设计: 武未未

书 名: 朱鹤亭道家自我养生法

著 者: 朱鹤亭

出版发行: 上海锦绣文章出版社

地 址: 上海市长乐路 672 弄 33 号(200040)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京市凯鑫彩色印刷有限公司

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 22.5

版 次: 2010 年 3 月第 1 版

2010 年 3 月北京第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5452-0516-9/J.312

定 价: 29.80 元

如有质量问题 请与印装单位联系 电话:010-84242008-8012

版权所有 不得翻印



崂山道长 玄中子肖像

崂山道人玄中子，入道前位居青岛商会会长，奉行孝道，施舍行善，熟读《周易》。入道后，同崂山太清宫赵检院泰昌、白云洞王道长全启研讨《易经》性命双修之法。访道于道教名山、庙宇，常年习练道家气功，历经数十寒暑，简练揣摩道复大进。编撰道家丹经《大成捷要》一书及《道乡集》一部，论述性命双修之养生法。贯通气功点穴、针灸、推拿之法，聚集道家饮膳之裨益，积累民间验方、土方、秘方等养生医方，撰著《养生集》一书，对益寿延年等养生之道提供了有益的经验。

道法自然

饶宗颐题



国学大师、著名历史学家、考古学家、文学家、经学家、教育家、书画家、翻译家饶宗颐题。

吾之福不但在
 此而亦在
 吾之福亦在
 吾之福亦在

美籍華人、著名書畫家、鑑賞家、收藏家崔如琢題。

美籍華人、著名書畫家、鑑賞家、收藏家崔如琢題。

原全国人大常委会副委员长王丙乾题。

弘揚中醫文化
提高大眾健康

書贈鶴亭

王丙乾
二〇〇九年
青島

靜以養心
禮以養人



乙丑冬月 王明明題



著名画家、北京画院院长、北京市文化局副局长、
全国政协常委王明明题。

当今之世，若论方术，即道家之医、卜、星、相、首推玄鹤子朱鹤亭道长。早在一九九六年（香港回归前的一年），几乎所有预言家都一致看好香港的股市。朱老师却独排众议，忠告朋友速速离场，因此令不少有缘人逃过一场金融浩劫，称得上功德无量。

之後，於二零零八年初旬，朱老师和我亦算出最近横扫世界各地的金融海啸及祖国的经济会率先复苏。

朱老师更为我提供了不少破解推背图秘学的心得及养生延年益寿之道。

莫天賜识 莫天賜

二零零九年十二月

朱鹤亭大师过去十八年来在香港《信报》和《信报月刊》发表大量谈道家养生之道和流年运程的文章，观点独到，分析细致，海内外读者无数。近年朱老专心在大陆发展，读者、听众和观众的面更广，得益者更多，影响更深远。欣闻他的新著《朱鹤亭道家自我养生法》即将出版，谈亚健康养生、谈性学养生、谈风水养生学，都是发前人所未发，自成一家之言，相信会引起全国以至海内外的热潮，其他同类书籍无出其右。

——文灼非

希望长寿安康生活幸福
朱鹤亭先生所著道
家健康理念是引导人们
通往健康之路的最好
向导

己丑大雪

曹无题



国家一级美术师、摄影家、书法家曹无题。

【目 录】



上部 亚健康与养生

- | | |
|-------------|-------------|
| 一、睡 / 002 | 二、胖 / 004 |
| 三、呃 / 006 | 四、心 / 006 |
| 五、乳 / 007 | 六、胎 / 008 |
| 七、带 / 010 | 八、冷 / 011 |
| 九、障 / 012 | 十、癢 / 014 |
| 十一、痒 / 015 | 十二、疮 / 016 |
| 十三、鸣 / 017 | 十四、便 / 018 |
| 十五、腰 / 019 | 十六、烟 / 020 |
| 十七、筋 / 022 | 十八、津 / 023 |
| 十九、目 / 023 | 二十、躁 / 024 |
| 二十一、童 / 024 | 二十二、怒 / 024 |
| 二十三、尿 / 025 | 二十四、咳 / 025 |

二十五、昏 / 026
二十七、狐臭 / 027
二十九、邪热 / 027
三十一、风热 / 029
三十三、无名热 / 031
三十五、鼻血 / 033
三十七、积食 / 035
三十九、膨胀 / 036
四十一、暑邪 / 039
四十三、护发 / 040
四十五、颈项 / 042
四十七、青春期 / 045
四十九、养生方 / 046
附录一：亚健康问答 / 049

二十六、痣 / 026
二十八、疙瘩 / 027
三十、风寒 / 029
三十二、变蒸 / 029
三十四、遗尿 / 032
三十六、口疮 / 034
三十八、咳嗽 / 035
四十、口臭 / 038
四十二、玉容 / 040
四十四、血压 / 041
四十六、天癸 / 043
四十八、绝经 / 046
五十、行立坐卧养生法 / 047

中部 性学与养生

一、人生的话题 / 082
三、忠贞之爱 / 083
五、情爱之爱 / 084
七、挚爱情诚 / 085
九、情爱法宝 / 086
十一、湘妃竹泪 / 087
十三、情的妙语 / 088

二、永恒的爱 / 082
四、流芳之爱 / 083
六、真爱境界 / 084
八、恋念笃爱 / 085
十、当归传说 / 086
十二、情史流芳 / 087
十四、一见钟情 / 088

- 十五、情爱纽带 / 089
- 十七、相爱快慰 / 090
- 十九、情变爱逝 / 092
- 二十一、男女之道 / 093
- 二十三、夫妻相欢 / 094
- 二十五、夫妻共乐 / 095
- 二十七、夫妻之乐 / 096
- 二十九、合气之道 / 097
- 三十一、房事之道 / 099
- 三十三、性度之道 / 100
- 三十五、闺房修性 / 101
- 三十七、爱命惜身 / 103
- 三十九、性的妙语 / 104
- 四十一、颜容如玉 / 105
- 四十三、春季性养 / 107
- 四十五、房事养生 / 108
- 四十七、固精壮阳 / 110
- 四十九、性避妄泻 / 112
- 五十一、求精不败 / 113
- 五十三、玉茎乏力 / 115
- 五十五、纵欲害命 / 116
- 五十七、交合宜忌 / 117
- 六十九、性饥渴 / 118
- 六十一、性淡漠 / 120
- 十六、情诗寄爱 / 090
- 十八、情沸爱腾 / 091
- 二十、男女关系 / 092
- 二十二、婚姻幸福 / 093
- 二十四、相敬相亲 / 094
- 二十六、鱼水之欢 / 096
- 二十八、夫妻之道 / 097
- 三十、和悦之道 / 098
- 三十二、阴阳之道 / 099
- 三十四、交接之道 / 101
- 三十六、性命双修 / 102
- 三十八、男女丰碑 / 103
- 四十、女性修身 / 105
- 四十二、肌肤白皙 / 106
- 四十四、四季之道 / 107
- 四十六、固精壮气 / 109
- 四十八、固精保神 / 111
- 五十、房耗补损 / 112
- 五十二、抑制早泻 / 114
- 五十四、重振雄风 / 115
- 五十六、滑精梦遗 / 116
- 五十八、女子性征 / 118
- 六十、性压抑 / 119
- 六十二、性冷感 / 121

- 六十三、微量元素 / 122
- 六十五、酒的益弊 / 124
- 六十七、婚姻习俗 / 125
- 六十九、性感官 / 128
- 七十一、养阴血益胞宫 / 130
- 七十三、防衰老 / 132
- 七十五、阴阳相合 / 134
- 七十七、养性益方 / 136
- 七十九、求嗣孕育 / 141
- 八十一、女性美 / 145
- 八十三、爱美之首 / 147
- 八十五、健康为美 / 150
- 八十七、发肤容身 / 152
- 八十九、健康之本 / 155
- 九十一、道家养生 / 158
- 九十三、养性修命 / 161
- 附录二：答美国纽约谭医师 / 167
- 六十四、药乐床第 / 123
- 六十六、药膳得宜 / 124
- 六十八、情爱性事 / 126
- 七十、丹田精气 / 129
- 七十二、阴阳功 / 131
- 七十四、性文化常识 / 132
- 七十六、种子之法 / 134
- 七十八、涩精固本 / 139
- 八十、婴儿饮食 / 143
- 八十二、养神为先 / 146
- 八十四、美在懿行 / 149
- 八十六、形神相守 / 151
- 八十八、养颜抗衰 / 154
- 九十、养颜益寿 / 156
- 九十二、养生之道 / 160
- 九十四、保健养天年 / 164

下部 风水与养生

- 一、堪舆 / 176
- 一、堪舆论 / 179
- 五、风水 / 181
- 七、风水术 / 184
- 二、堪舆与义理 / 178
- 四、堪舆与科学 / 180
- 六、风水学 / 183
- 八、风水水口 / 185

- 九、风水与水的关系 / 186
- 十一、风水与青、白、朱、玄 / 189
- 十一、风水十二忌 / 191
- 十五、风水之近形远势 / 193
- 十七、风水与房屋宜忌 / 197
- 二十九、风水房舍宜忌 / 201
- 二十一、风水气势 / 205
- 二十三、风水与节令 / 209
- 二十五、风水与九、七 / 212
- 二十七、风水与宅名 / 216
- 二十九、风水中的龙脉 / 221
- 三十一、办公楼风水 / 225
- 三十三、丧葬风水 / 227
- 三十五、太岁吉、凶 / 232
- 三十七、天干地支 / 235
- 三十九、生肖与地支 / 240
- 四十一、生肖宜忌 / 244
- 四十三、六十花甲子与六十岁的五行所属 / 248
- 四十四、人与八卦五行的关系 / 251
- 四十五、八卦与人体健康 / 255
- 四十六、八卦与季节养生 / 260
- 四十七、九九歌 / 264
- 四十八、节气饮食宜忌 / 265
- 四十九、八节令习俗的健康饮食 / 266
- 十、风水四要诀 / 186
- 十二、风水十二宜 / 191
- 十四、风水与环境 / 192
- 十六、风水与宅院 / 196
- 十八、风水与房舍 / 199
- 二十、房舍风水与养生 / 202
- 二十二、风水与时令 / 206
- 二十四、风水与年岁 / 210
- 二十六、风水与花卉 / 215
- 二十八、风水与字的笔画 / 219
- 三十、风水拾零 / 222
- 三十二、葬地风水 / 226
- 三十四、相阴阳风水 / 229
- 三十六、择地与建房 / 233
- 三十八、干支、五行与生肖 / 236
- 四十、生肖与居室 / 242
- 四十二、生肖与血型 / 245

- 五十、民族传统十大节日 / 268
- 五十一、房地产开发与风水 / 273
- 五十二、环境风水与地震 / 275
- 五十三、庙宇风水 / 277
- 附 录三：答北京中国中医科学院杜教授 / 281
- 附 录四：五十二个疑难杂症医案 / 285
- 特别赠送：玄鹤子《虎年运程》 / 339