



寿世养生丛书第二辑

健康秘诀

卢世英 著



NLIC 2970685197

山西出版集团
山西科学技术出版社



寿世养生丛书第二辑

健康秘诀

卢世英 著



NLIC 2970685197

山西出版集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康秘诀 / 卢世英著. —太原: 山西科学技术出版社,
2011. 1

(寿世养生丛书. 第2辑)

ISBN 978-7-5377-3755-5

I. ①健… II. ①卢… III. ①保健—基本知识

IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 192239 号

健康秘诀

著者 卢世英

校点者 常学刚

出版者 山西出版集团

山西科学技术出版社

太原建设南路二十一号

发行者 各地新华书店

承印者 太原兴庆印刷有限公司

880×1230 1/32

印张 7.75

版次 二〇一一年一月第一版

二〇一一年一月太原第一次印刷

字数 133千字

ISBN 978-7-5377-3755-5

定价 18.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请
与印刷厂联系调换。



《健康秘诀》序言

余读《健康秘诀》，窃赞卢子世英诚中国之奇人哉。能举圣贤仙□□□、□□（原稿缺5字）入世之道，熔为一炉而冶之，不特使中国人有所取法，推而广之，□□□□（原稿缺4字）亦将受赐无量，真令人景仰不已，岂特健康而已哉！观其胎教遗□□□，□（原稿缺4字）本诸圣贤；观其长生行功炼气呼吸各法，则本诸道家；观其生老病死□□（原稿缺2字）原理则完全出诸佛氏。至若人生最后之希望，则融合圣贤仙佛之□□，□（原稿缺3字）一炉之表现也。卢子早出所学，以公诸世。余因是书，小则却病延年，强□□（原稿缺2字）魄，强国强种，雄飞宇内；大则悟无生之理，生极乐世界，而超凡入圣也，入世出世，各置一册，裨益匪浅，适值三版，特为之序。

中华民国二十三年九月二十二日

南京全国律师协会执行委员

前成都律师公会正会长

李时品 识于成都

健康秘訣序言

余讀健康秘訣竊讚盧子世英誠中國之奇人哉能舉聖賢仙
入世之道溶爲一爐而冶之不特使中國人有所取法推而廣之
亦將受賜無量眞令人景仰不已豈特健康而已哉觀其胎教遺
本諸聖賢觀其長生行功練氣呼吸各法則本諸道家觀其生老病
原理則完全出諸佛氏至若人生最後之希望則溶合聖賢仙佛之
一爐之表現也盧子早出所學以公諸世余因是書小則却病延年強
魄強國強種雄飛宇內大則悟無生之理生極樂世界而超凡入聖也入世
出世各置一冊裨益匪淺適值三版特爲之序

中華民國二十三年九月二十二日南京全國律師協會執行委員前成都
律師公會正會長李時品識於成都



燮理阴阳

正心修身，足以齐家治国平天下，然非调和气血，以壮精神，不克臻此，是以良相良医，亘古同尊。良相治国，策谋久远；良医治病，当计终身。谋久远者，代有其人；计终身者，实所罕睹。惟重庆必强山人，体育治病，不用药饵，永保遐龄；并著《健康秘诀》，公诸世间，凡我类率得永享幸福。其旨其行，基于仙佛慈心，所谓燮理阴阳，舍山人其□□（原稿缺2字）以当之？特赠四字，以资纪念。

民国壬申年国庆日以应

世英如弟法家指政

中一山人刘健公拜

燮理陰陽

正心修身足以齊家治國平天下然非調和氣血以壯精神不克臻此是以良相良醫亘古同尊良相治國策謀久遠良醫治病當計終身謀久遠者代有其人計終身者實所罕覩惟重慶

必強山人體育治病不用藥餌永保遐齡並著健康秘訣公諸世間凡我類率得永享幸福其旨其行基於仙佛慈心所謂燮理陰陽舍山人^廿以當之特贈四字以資紀念

民國壬申年國慶日以應

世英如弟法家指政

中一山人劉健公拜



《健康秘诀》序言

树茂则林茂，民强则国强。欲强国而不强民，是犹聚枯树而□□，□□□□（原稿缺6字）也。然欲强民，先强民之精神；欲强民之精神，先强民之身体。中□□□□□（原稿缺5字）万民非不多也；承四千年之文化，据廿余省之膏腴，所席非不□□，□□□（原稿缺5字）人之称我国也，一则曰老大帝国；再则曰远东病夫，此有志之士□□□□（原稿缺4字）心伤亟。欲奋发而思湔雪者也！顾内视吾国之人，大都□羸孱弱，□□□□（原稿缺4字）百无一二焉。于斯时也，使有术焉，能使弱者转而为强，强者益强而□□，□（原稿缺3字）非举世之所祈、向而乐闻者耶！卢君世英为尊翁八旬荣庆，特著《健康秘诀》一书，以作纪念而公诸社会，于却病强身皆有奇效，盖欲以利己者利人，且以强民者强国也。夫卫生之学，实有裨于身体，而或病其浅近；丹经之说，实有契于玄妙，而或苦其杳茫。此篇层次井然，循序渐进，庸也而包乎奇术也而通乎道，世之读者，有不心领而神契者乎？有不服膺而力行者乎？式遵

健康秘訣序言

樹茂則林茂民強則國強欲強國而不強民是猶聚枯樹而
也然欲強民先強民之精神欲強民之精神先強民之身體中
萬民非不多也承四千年之文化據廿餘省之膏腴所席非不厚
人之稱我國也一則曰老大帝國再則曰遠東病夫此有志之士
心傷亟欲奮發而思瀚雪者也顧內視吾國之人大都羸羸弱
百無一二焉於斯時也使有術焉能使弱者轉而爲強強者益強而
非舉世之所祈嚮而樂聞者耶盧君世英爲 尊翁八旬榮慶特著健康
訣一書以作紀念而公諸社會於却病強身皆有奇效蓋欲以利己者利人
且以強民者強國也夫衛生之學實有裨於身體而或病其淺近丹經之說
實有契於玄妙而或苦其杳茫此篇層次井然循序漸進庸也而包乎奇術
也而通乎道世之讀者有不心領而神契者乎有不服膺而力行者乎 式遵



身受其益，故特用贅一言以为介，并为我国同胞预祝健康。是为序。

民国十九年三月十五号

唐式遵 识于渝州行营

健康秘訣 序

四

身受其益故特用贅一言以爲介并爲我國同胞預祝健康是爲序
民國十九年三月十五號唐式遵識於渝州行營



《健康秘诀》序

古无养生之术而人多寿，黄帝年百一十，藏帝尧年百一十八□，□□□□（原稿缺5字）期颐，年登大耄者，史册所载不可缕数，是遵何道哉？元气浑厚，神□□□，□（原稿缺4字）待于养也；其后嗜欲渐增，疾病渐作，体日弱而寿日促。秦皇、汉武□□□□（原稿缺4字）一世繁华，备极人生奉养，除长生外别无所求，于是广征方士方药，□□□（原稿缺3字）其不死，而卒归于尽。此外研求摄生之术、著为专书者，代不乏人。究□□□（原稿缺3字）益甚，天札日多，行之而效者亦寡，是皆未明生死之窍、强弱之源故也。□□（原稿缺2字）年一病几殆，医者踵接于门，群方并进，势危不诊。适卢世英先生授以健康之道，饮食有节，起居动静有恒，每日依法行之，半阅月而病减，不百日霍然愈矣。夫卫生之学，西人讲之最精，然宜行于平日，既病则难奏功也。内功吐纳诸法，玄妙精奥，非积年累月，口讲指导，莫能窥其门径也。今先生之教人也，其法则起居饮食。而无待于丹砂；其言则平易寻常，而无取乎幽渺，而

健康秘訣序

古無養生之術而人多壽黃帝年百一十藏帝堯年百一十八

期頤年登大耋者史冊所載不可縷數是遵何道哉元氣渾厚神

待於養也其後嗜慾漸增疾病漸作體日弱而壽日促秦皇漢武

一世繁華備極人生奉養除長生外別無所求於是廣徵方士方藥

其不死而卒歸於盡此外研求攝生之術著爲專書者代不乏人究

益甚天札日多行之而效者亦寡是皆未明生死之竅強弱之源故也

年一病幾殆醫者踵接於門羣方並進勢危不診適 盧世英先生授以

康之道飲食有節起居動靜有恆每日依法行之半閱月而病減不百日霍

然愈矣夫衛生之學西人講之最精然宜行於平日既病則難奏功也內功

吐納諸法玄妙精奧非積年累月口講指導莫能窺其門徑也今先生之教

人也其法則起居飲食而無待於丹砂其言則平易尋常而無取乎幽渺而



其效之著，如影随形焉，是诚夺造化之元机、开天地之橐籥矣。先生以我国势之不振，多由人体之不强，曾著《健康秘诀》一书，于太翁八旬揽揆之辰为众宾琼玖之报。盖孝亲莫先于养志，救人适所以救国。其功甚伟，其意良深，兹以索阅者多特再印行，以公同好。用缀数言，弁诸简首，世有欲求健康者乎？请事斯语矣。

中华民国十九年三月十五日

仁寿 潘文华 识于重庆市政府



健康秘訣 序

六

其效之著如影隨形焉是誠奪造化之元機開天地之靈籙矣先生以我國勢之不振多由人體之不強曾著健康秘訣一書於 太翁八旬攬揆之辰爲衆賓瓊玖之報蓋孝親莫先於養志救人適所以救國其功甚偉其意良深茲以索閱者多特再印行以公同好用綴數言弁諸簡首卅有欲求健康者乎請事斯語矣

中華民國十九年三月十五日仁壽潘文華識於重慶市政府



自序

人生事业之成败，须视身体之强弱。体强者百事可为，体弱者万事俱废，是故精神者事业之源也。体若不健，精神何来？此列强之所以重武士道也。厥术为何？曰锻炼身体保持健康而已。身体既强，精神自壮，事业自兴，民强而国强矣，何待乎言。

仆幼年多病，体虚气羸，行动维艰，诵读几废；后得强身妙法，习之未久，即转弱为强，化病为健，故鼎革以还，奔走国事，虽历任县局，感心劳形，而精神反日渐增长，其效验之速且大，实令人有不可思议者。今不敢自私其术，愿以贡献国人，共同研究。窃其法以强身为起点，以永命为实工，以强种强国为目的，凡我同胞，倘能依法行持，必然同登寿域，以继革命奋斗之精神。庶雪东亚病夫之奇耻，是则区区私衷之所厚望也。民十九年三月十五日值先严八旬寿辰，特著此篇遍赠亲友，以资纪念。因书告罄，而索阅者仍踵相

自序

人生事業之成敗須視身體之強弱體強者百事可爲體弱者萬事俱廢是故精神者事業之源也體若不健精神何來此列強之所以重武士道也厥術爲何曰鍛鍊身體保持健康而已身體既強精神自壯事業自興民強而國強矣何待乎言僕幼年多病體虛氣羸行動維艱誦讀幾廢後得強身妙法習之未久卽轉弱爲強化病爲健故鼎革以還奔走國事雖歷任縣局感心勞形而精神反日漸增長其效驗之速且大實令人有不可思議者今不敢自私其術願以貢獻國人共同研究竊其法以強身爲起點以永命爲實工以強種強國爲目的凡我同胞倘能依法行持必然同登壽域以繼革命奮鬪之精神庶雪東亞病夫之奇恥是則區區私衷之所厚望也民十九年三月十五日值

先嚴八旬壽辰特著此篇遍贈親友以資紀念因書告罄而索閱者仍踵相