

中国道家养生秘法

100 days to better health, good sex & long life



天天10分钟
更健康·更性福·更长寿



[美] 艾力克·斯蒂文·犹蒂那夫/著
何中清 何清秀/译

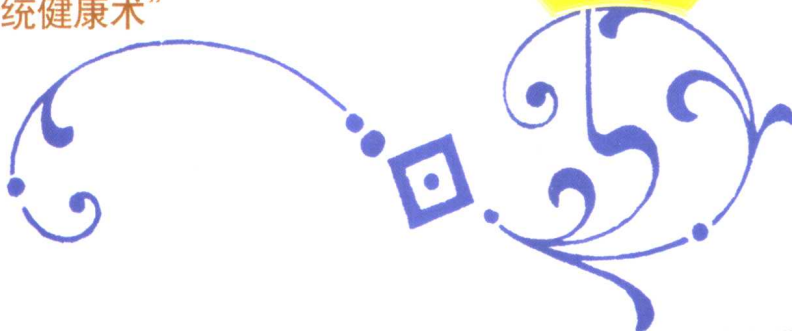


附赠光盘



本书中为你传授的方法在美国受到热烈追捧，
被誉为“最有效的中国传统健康术”

新世界出版社
NEW WORLD PRESS



天天10分钟
更健康·更性福·更长寿

[美] 艾力克·斯蒂文·犹蒂那夫/著
何中清 何清秀/译

100 days to better health, good sex & long life

中国道家养生秘法



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

中国道家养生秘法:天天 10 分钟更健康、更性福、更长寿/(美)犹蒂那夫著;何中清,何清秀译. —北京:新世界出版社,2006.6

ISBN 7-80228-051-6

I. 中... II. ①犹...②何...③何... III. 道家-养生(中医)
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 042773 号

著作权合同登记号:图字 01-2006-2428 号
“100 Days to Better Health, Good Sex and LongLife” Copy right 1997
by Eric Steven Yudelove
This edition of 100 Days to Better Health, Good Sex and LongLife
is published by arrangement with Booyzone Publication Service.
本书由美国 Llewellyn Publications 授权出版

中国道家养生秘法

——天天 10 分钟更健康、更性福、更长寿

作者:〔美〕艾力克·斯蒂文·犹蒂那夫

翻译:何中清 何清秀

责任编辑:林欢

封面设计:刘大毛

出版发行:新世界出版社

社址:北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

总编室: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部: +86 10 6899 5968 6899 8733 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电话: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷:大厂彩虹印刷有限公司

经销:新华书店

开本: 787 × 1092 1/16

字数: 250 千字 印张: 16

版次: 2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7-80228-051-6/R·006

定价: 32.80 元



导 言

——“道家健康术”使我们永葆健康、长寿和性爱的质量

传统道家的康复、性、回春及长寿功是一笔巨大的财富。一旦你学会了，它们将永远与你随行。它们能使你返老还童，保持你的健康，延长你的寿命，改善你的性生活，并最终成为你最宝贵的财富。

什么是你最宝贵的财富？你会不会认为是你的房子、汽车和珠宝，还是你收集的珍贵邮票、稀有硬币或是你的部长职位？诚然，拥有这些东西可以改善你的生活，但它们真的是你最宝贵的财富吗？

我们或许会拥有巨额财产，但当我们得了重症时，我们就会意识到身体健康是多么重要，尽管财富会让我们得到很好的治疗，但从根本上讲，健康本身还是比金钱或其他任何事物都珍贵。

我们也许会拥有某种天赋，但如果我们精神有问题，这些天赋又有何意义？如果你精神失常，不知道谁是谁，那么这个世界所有的财富都对你没有任何意义。

因此，身体健康和精神健康是全人类公认的最宝贵的财富。但在这两者背后是一种最基本的东西。我们随身携带着它，我们也会失去它、浪费它或是保护它利用它，它，就是我们的生命。

你的生命是你唯一的最宝贵的财富。如果你失去它，你所有其他的财产和天赋对你都没有任何价值。如果你死了，你只是存在你家人或朋友的记忆中，你生前聚积的所有财产都为你的继承人所拥有。没有了生命，你将一无所有。

因此，生命是我们最宝贵的财富，也是上帝给我们的最珍贵的赏赐。我



们从父母那获得生命，同时又创造我们孩子的生命，这种生命的禀赋是多么伟大，多么神奇！而且，生命本身仍然是个谜，我们的科学至今也无法解释生命从哪里来，到生命终结时又往哪里去？生命的源泉有许多不同的逻辑解释，有的人认为是上帝，有的人认为是大自然，也有的人认为是“道”。但最终我们还是要面临一个无法回答的问题，那就是上帝从哪来？大自然又是如何孕育自己？我们所能确认的就只是地球上存在着生命，而人类是地球上生命的最高形式。

生命本身有两种最基本的功能。一种是从整个大自然的角度看，生命的功能是保存生物的种类。从更高意义上讲，就是通过生命的不断繁衍来保存人类，这一延续比个体生命的持续更为重要。另一种是从我们个体的角度看，生命的持续是我们最宝贵的财富。

我们对于生命的延续依存于一种工具，我们称之为身体。为了维持身体，我们必须呼吸，必须吸取营养。

要想成为真正的人，我们还必须培育生命的另一面，这就是意识。人类拥有认识周围世界的禀赋，它把我们与生命的其他形式区别开来。我们能够进行创造性的思维，能对自己的存在表示疑问。我们创造了语言、书法、数学，我们了解自己的情绪，创造了法律，用于区分善恶，界定个体行为哪些为社会所接受，哪些不为社会所接受。

到了20世纪，科学与医药成功地延长了我们的平均寿命，根除了许多疾病。世界范围内有关健康与寿命意见的交流，也使我们每一个人都从中受益。

西方的医药事业仍相对稚嫩，它更强调治疗，而不是预防。但当我们迈进21世纪，我们会发现有关康复、预防的医术和医学已在全球范围广泛流传。

正是由于这样的原因，我写下这本书，专门介绍有关康复、长寿和不老回春的练习功法，这些都源于古老中国的道家传统。这些传统直到现在才逐渐在西方流传。20世纪70年代末，西方仍没有真正的道家大师。那时道士都在中国，并住在偏僻的小山村里。慢慢地，他们开始走向世界各地。那些从



中国内地出来的道士最开始仍然主要是去一些东方国家和城市。在台湾、香港、泰国，道家首先主要是在一些华人团体中传播，然后才慢慢向全世界传播。道家最终在美国的传播是靠一些道教大师，诸如蔡、李华清。

20世纪70年代道教在中国得到复兴，主要是由于中国政府意识到道家文化遗产的濒危状况。道家练习的功法被称为气功，现在气功的练习者已遍及全中国。每天早晨有成千上万的人在公园练太极拳。中国的医生也学习道家功夫，中国的科学家和大学生也学习一种被称为“气”的生命力以求更好地了解生命本源。目前，中国已出现新一代的气功大师，他们中有些人已被允许到西方言传身教。

我很幸运在1981年蔡大师从泰国来到西方后就开始跟他学习，直到现在我依然在学习，不仅跟蔡师父学，也跟许多来自世界各地的练功者、大师及学员学习。在这本书中，我将尽力简洁地介绍道家练习中有关技法的東西。当然，介绍道家有关健康和寿命的概念是十分必要的，这些概念带有鲜明的东方特色。然而，这些技法和练习是适合于每个人的，并不需要你以前就了解中国的哲学、科学和医学。

书中的练习方法都很实用，我将尽可能使一切东西简单化。简单是道家的一大美德，我本人绝不是一个中国通，我不会说汉语，也不会写汉字。我只是20多年来一直学习和练习道家功夫。我写这本书的目的并不是想把东方的思想传向西方，而是想把这些更有效的健康、长寿的技法带给大家，使各行各业的人都能从中受益，过上一种更健康、更长寿、更性福的生活。

目前市面上有许多好书专门介绍道士，介绍他们的历史、传奇，解释他们的信仰。如果你感兴趣，可以找几本读一读。在这本书中，我只简单地介绍一下道家的背景知识。不过有一点要提醒一下：道家的思想流派不少，对于许多教条的解释也大相径庭，如果你读得太多的话，可能会越读越迷糊，所以，尽可能把事情简单化。

道家的传统并不是宗教。它包括身体和精神的练习方法，这些方法与我



们西方的东西相去甚远。对于道家来说，健康与长寿是最重要的。许多功夫很简单，练起来也容易。这本书主要为学习道家的康复、性、回春及长寿功提供确实有效的方法。道家总是尽可能地寻求长寿。他们并不规避天赋和物质财产，但生命却是他们最宝贵的财产。

道家的康复、性、回春及长寿功是一笔巨大的财富。一旦你学会了，它们将永远与你随行。它们不需要借助任何特殊的器材和工具，它们可以随身携带却没有任何负担。它们能使你返老还童、保持你的健康、延长你的寿命、改善你的性生活，并最终成为你最宝贵的财富。



出版前言

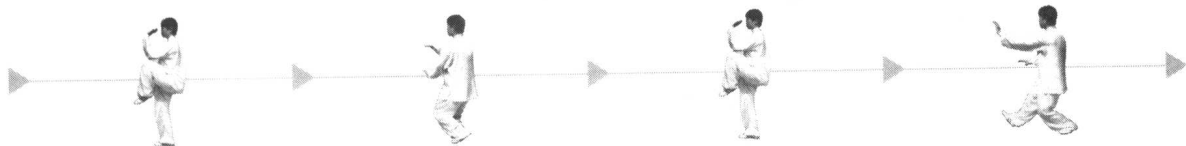
如果你想一生健康，请让这本书为你导航！

生命是你拥有的最大财富，没有了它，金钱、房子、汽车对你都没有任何意义。正因为如此，人类总是不断地寻求各种方法，让自己更健康、更长寿。在这方面，中国古代的道士做得最成功了，他们通常都能活到一百多岁。

如今，美国人艾力克·斯蒂文·犹蒂那夫的这部最新力作，把中国道家传统的健身秘密都溶入到他的100天练功当中。这些功法没有宗教色彩，与我们以前熟悉的功法完全不同。这也是西方读者第一次这么详细地接触到这些东西。传统道家健康养生法正在西方普及风行，而当中国读者通过外国人生动通俗的笔法，再来领会自家老祖宗的健康法宝，倒是感到增添了一番生动有趣的魅力。

这本书分14个星期逐步向您介绍最具强健身心效果的道家气功、六愈声练习、八段锦、自我按摩术、性功夫、内笑和开启内丹。在第一个星期你就将接触到真正的道家功夫。

如果你想使你的内心达到和谐、平衡，请你每天抽出10分钟，这本书介绍的方法一定会让你更健康、更长寿、更性福！



目 录



导 言 【 1 】

——“道家健康术”使我们永葆健康、长寿和性爱的质量

传统道家的康复、性、回春及长寿功是一笔巨大的财富。一旦你学会了，它们将永远与你随行。它们能使你返老还童，保持你的健康，延长你的寿命，改善你的性生活，并最终成为你最宝贵的财富。

上篇 认识“道家健康术” 【10】

一、“道家健康术”，是人与天地能量的同道同修 (13)

当你在练习道法时，你会发现你与万事万物都是相连的。你会感受到你与大地相接。一位道师知道如何调控自己的“气”及天地之气，而一个习道学生则只知道调控自己的“气”，这一点是道的核心思想。

二、重点理解之一，“气”：改变生命力的第一着手处 (14)

通过对生命力能量（气）的探究发现，人不仅可以用脑学会调控“气”，还可以通过不同的练习使气在全身流动。道家把气与神联系起来并发现新的调控生命力能量的方法。

“功”就是指任何需要长时间努力的学习或训练。道家健康术中的“气功”就是长时间努力学习和训练“气”。



三、能量在身体中流动和循环的基本方式 (15)

我们的体内有32条主要的经脉，“气”由这些经脉贯穿全身。

四、重点理解之二，“精”：生命的本质，男女不同的保精法 (16)

血液系统、淋巴系统、各种腺体分泌的荷尔蒙、男女性交时产生的分泌物及荷尔蒙，包括精子和卵子，把所有这些看成一个整体，我们称之为“精”。我们的身体把精转变为能量，道家发明了许多保存性精并把精转化为气的方法和技巧，也教会女性如何保存性精并把精转化为气。

五、从“元精”到“元气”——核心的健康秘密 (17)

元精才是我们最最宝贵的财富。元精与元气是可以互换的，事实上，它决定了我们的寿命及一生的健康状况。

六、重点理解之三，“神”：健康的最高境界，精化气，

气化神 (19)

气和精是道的两大宝，还有一种与它们同样重要的宝就是神（统称为“三宝”），也就是现在瑜伽练习的精髓。许多道家大师练功的最高境界往往与神有关。就像精能转化为气，气也能转化为神。

七、阴和阳：失衡（不健康）与平衡（健康） (19)

练习道家健康术就是使我们的呼吸、身体、精神都达到一种平衡、和谐，以更好地维持我们的生命。当我们谈及阴阳，指的是自身达到平衡。在我们的体内，我们必须使从父亲精子里接收的气与从母亲卵子里接收的气达到平衡。当你年老体衰时，道家健康术就是来帮助你恢复气在全身经脉的顺畅循环，以保持体内阴阳的平衡。

八、使我们身心舒服的五大奥秘 (21)

身心舒泰的根本道法，是从无视自我并逐步打破自我，这样我们的元精、本我



才能照耀并主宰我们的生命。道家最早了解身体内在本质，尤其是它一开始就认识到人体最主要的五大器官：心、肺、肝、肾、脾，这些才是真正的身体之神。我们每个人都拥有这五大能量。

九、怎样正确地开始 (23)

我们从天气与地气之间获得人气。道家健康术的出发点就是研习人气。道家健康术基本的一点就是让我们更健康，延缓我们的衰老过程。

十、第一，从呼吸开始，渐获身神的和谐 (24)

深呼吸激发元气，也称生命力。道家健康术就是旨在通过激发元气来增强人的免疫力，提高适应环境的能力和修复力。

十一、第二，通过气的运行，达到身体长久的年轻 (26)

当你年纪越来越大，连接肌肉与骨头的肌腱就会收缩变紧。因此感觉肌腱的收缩和紧绷是衰老的一个表现，而让肌腱保持充分的气，就能让你即使老了，身体还保持灵活轻巧。

十二、第三，“六愈声”与“铁布衫”给你神奇能量 (28)

横膜的主要功能是调控器官的阴阳平衡。我们通过六愈声练习来使我们的五脏降低温度并平静下来，使身体放松。铁布衫呼吸法也能够使肌腱柔软、内脏和身体其他部位充满能量，还有助于使你“立足”大地，从大地中汲取能量。

十三、第四，自我按摩回春功，让身体新生，容颜亮丽 (29)

自我按摩回春功使你的身体获得新生，脸变得亮丽、柔和，气和精流畅。

十四、第五，性健康术，增强性能力，并转化为体能与脑能 (31)

精是体内唯一的一种当它被激活时会增加的能量。换句话说，当你性欲被激发



起来时，你能感觉到性能是平时的两三倍。在西方我们把它称为欲火中烧。精子和卵子功夫就是利用你激发起来的性能，并把它通过精的形式转化成气，以增强体能。不论是男还是女，保存好性精都是为身体提供额外的能量，因此不要在射精或者是月经中白白地浪费性精。

十五、第六，调神，从“心”健康通达“身”健康的最高方法 (32)

道家有一种功法，它就是内笑。首先他们使眼神充满笑意，然后使这种微笑转到内心，并把它引向五脏六腑、消化系统、脊柱、大脑，最后遍布全身。内笑的益处数不胜数。无论你在哪里，都能感觉气流顺畅，并将成为你一个宝贵的财富。

下篇 “道家健康术” 14周修练法 [36]

一、12条习练须知 (39)

坚持每天练习。采光和通风俱佳的场所，不能太热，也不能太冷。保持身心放松、平和，姿势、动作必须规范正确。要穿宽大的衣服，吃你自己想吃的东西。吸烟当然应当戒除。戒除过量饮酒。带有催眠效果的药物是要禁止的。男人应当尽力减少射精的次數，最重要的一点是每天锻炼至少15分钟。

二、第一周 (43)

1.炼气：呼吸训练

(1) 关注你的呼吸，会有奇妙发现 (2) 调息：第一周让你享受身体的变化

2.炼精：身体训练

(1) 六愈声之一，让肺的声音为我们缓解压力 (2) 调体法：自我按摩回春功，改善器官机能 (3) 摩擦采气7步法 (4) 摩擦鼻子不感冒 (5) 鼻部改善不容忽视 (6) 摩擦鼻梁，毒素大扫除 (7) 按摩鼻子下侧，恢复精力 (8) 摩擦脸部，让你放松 (9) 拍打胸部，清肺消堵 (10) 八段锦，岳飞将军的伟大创见 (11) 八段锦第一式：双手托天理三焦 (12) 八段锦第二式：左右开弓似射雕

3.炼神：精神训练



(1) 让神安定, 开发心智 (2) 坐式静心法: 由此步入舒泰安然之境

三、第二周 (65)

1. 炼气: 呼吸训练

(1) 腹式呼吸让你精力充沛 (2) 腹式呼吸8步法

2. 炼精: 身体训练

(1) 六愈声之二, 让肾脏的声音添加生命能源 (2) 调体法, 自我按摩回春功, 增强肾脏功能 (3) 击打肾脏祛寒气 (4) 按摩胸腔下方和胸隔膜, 恢复精力 (5) 按摩双耳强肾脏 (6) 按摩内耳, 维护身体平衡 (7) 八段锦第三式: 调理脾胃须单举 (8) 八段锦第四式: 五劳七伤往后瞧

3. 炼神: 精神训练, 坐式静心法, 头脑空灵智慧开

四、第三周 (81)

1. 炼气: 呼吸训练, 深化腹式呼吸增强免疫力

2. 炼精: 身体训练

(1) 六愈声之三, 让肝脏的声音为我们改善情绪 (2) 调体法, 自我按摩回春功, 让眼睛的阳能量疗疾祛病 (3) 按摩眼球和眼窝 (4) 收缩眼球 (5) 炼出眼泪, 增强阳能, 排毒去病 (6) 性健康术 (7) 男人的性健康术: 精液——第一部分 (8) 女人的性健康术: 卵巢——第一部分 (9) 八段锦第五式: 摇头摆尾去心火 (10) 八段锦第六式: 两手攀足固肾腰

3. 炼神: 精神训练, 坐式静心动, 内笑双目, 消除疲劳

五、第四周 (99)

1. 炼气: 呼吸训练, 腹式呼吸和会阴力量: 第一部分

2. 炼精: 身体训练

(1) 六愈声之四, 心脏的声音 (2) 调体法, 自我按摩回春功, 消除舌头的经脉堵塞 (3) 吞咽津液 (4) 压迫和弯曲舌头 (5) 性健康术中的舌头功 (6) 八段锦: 第



七和第八式要领 (7) 第七式: 攒拳怒目增气力 (8) 第八式: 背后七颠百病消

3. 炼神: 精神训练, 锻炼人体暖炉的下丹田

六、第五周 (114)

1. 炼气: 呼吸训练, 腹式呼吸和会阴力量的进阶修炼

2. 炼精: 身体训练

(1) 六愈声之五, 让脾的声音控制我们的血糖水平, 提高抗生素 (2) 调体法, 自我按摩回春功, 脸部美容与脾脏健康 (3) 嘴部美容按摩, 心情愉悦与容光焕发 (4) 瑜伽气功的能量搬运法 (5) 活动手掌和手指——握住气球 (6) 阴阳手掌, 吸收宇宙之气, 移为我用 (7) 性健康术 (8) 男性: 关闭两前门 (9) 女性: 关闭两前门

3. 炼神: 精神训练, 用内笑之术强健我们的五脏

七、第六周 (127)

1. 炼气: 呼吸训练, 会阴力量和性功夫的进一步结合

2. 炼精: 身体训练

(1) 六愈声练习之六, 让三焦之声为我们的充分休息服务 (2) 调体法, 自我按摩回春功, 锻炼颈部和喉咙, 增强自我信心 (3) 按摩下巴下方 (4) 按摩颈部前侧 (5) 按摩颈背 (6) 伸脖子和缩脖子 (7) 伸脖子 (8) 缩脖子 (9) 神妙无比的易筋经, 第一阶段: 从改变肌肉和肌腱做起 (10) 易筋经的站立训练, 激活你体内的3个能量之泵 (11) 易筋经训练, 收缩双手

3. 炼神: 精神训练, 让内笑改善我们的消化系统

八、第七周 (140)

1. 炼气: 呼吸训练

(1) 从腹式呼吸转向命门呼吸, 强肾之道 (2) 命门呼吸

2. 炼精: 身体训练

(1) 六愈声总汇与图解 (2) 调体法, 自我按摩回春功, 让脊髓呼吸, 能量流动



得更好 (3) 易筋经第二阶段: 改变肌肉和肌腱 (4) 易筋经的站立训练 (5) 易筋经伸展双肩练习 (6) 易筋经收缩双脚练习 (7) 性健康术: 睾丸和卵巢呼吸的第一阶段 (8) 睾丸呼吸 (9) 卵巢呼吸

3. 炼神: 精神训练, 内笑, 让大脑、脊柱和神经系统非比寻常地灵敏

九、第八周 (155)

1. 炼气: 呼吸训练

(1) 小周天搬运法 (2) 丹田呼吸

2. 炼精: 身体训练

(1) 调体法, 自我按摩回春功在下半身的运用 (2) 摇晃臀部 (3) 击打骶骨 (4) 易筋经第三阶段: 改变肌肉和肌腱 (5) 易筋经第一至第四式 (6) 性健康术: 睾丸和卵巢呼吸的第二阶段 (7) 睾丸呼吸 (8) 卵巢呼吸

3. 炼神: 精神训练, 小周天搬运法的第一部分

十、第九周 (166)

1. 炼气: 呼吸训练, 逆向呼吸法 (胚胎呼吸法), 返老还童, 令人精力充沛

2. 炼精: 身体训练

(1) 调体法, 自我按摩回春功, 腹部的消化与排毒 (2) 易筋经第四阶段: 改变肌肉和肌腱 (3) 易筋经第五至第八式 (4) 第九至第十二式 (5) 第十三式至十六式 (6) 第一到第十六式 (变式A) (7) 第一至第十六式 (变式B) (8) 性健康术: 睾丸和卵巢呼吸的第三阶段 (9) 睾丸呼吸 (10) 卵巢呼吸

3. 炼神: 精神训练, 小周天搬运法的第二部分

十一、第十周 (177)

1. 炼气: 呼吸训练, 脚底呼吸法让我们的健康水平突飞猛进

2. 炼精: 身体训练

(1) 调体法, 自我按摩回春功, 高效地消除经脉滞碍 (2) 导引功的第一部分



(3) 第一步：温润腰肌 (4) 第二步：张开腹股沟 (5) 第三步：伸展腰肌 (6) 第四步：导引坐起功 (7) 性健康术：睾丸与卵巢呼吸法的第四阶段

3. 炼神：精神训练，让小周天（第三部分）搬运法打开气冲

十二、第十一周 (188)

1. 炼气：呼吸训练，气冲呼吸法

2. 炼精：身体训练

(1) 调体法，自我按摩回春功，按摩中脘，调控人体光环与磁场 (2) 看光环 (3) 保护光环 (4) 导引功的第二部分 (5) 第五步：推肘压膝 (6) 第六步：抬膝 (7) 第七步：腿靠头 (8) 第八步：双膝分开 (9) 性健康术：睾丸与卵巢呼吸法的第五阶段 (10) 男性5步 (11) 女性8步

3. 炼神：精神训练，小周天搬运法的第四部分，把气从督脉运到百会

十三、第十二周 (201)

1. 炼气：呼吸训练，督脉呼吸法，让我们完成小周天循环

2. 炼精：身体训练

(1) 调体法，自我按摩回春功，敲打手臂去毒素 (2) 导引功的第三部分 (3) 第九步：前弯腰 (4) 第十步：后弯腰 (5) 第十一步：平躺伸直 (6) 第十二步：仰卧扳趾 (7) 性健康术：阴囊与卵巢收缩功 (8) 男性7法 (9) 女性8法

3. 炼神：精神训练，小周天搬运法的第五部分——内丹之术

十四、第十三周 (215)

1. 炼气：呼吸训练，让任脉呼吸

2. 炼精：身体训练

(1) 调体法，自我按摩回春功，按摩胸骨，强化机体免疫系统 (2) 按摩双手 (3) 暖手 (4) 按摩龙虎穴 (5) 按摩合谷 (6) 干洗 (7) 导引功的第四部分 (8) 第十三步：弯膝抬肩 (9) 第十四步：推拉腿 (10) 第十五步：推山 (11) 第十六步：扭动



手韧带 (12) 性健康术：能量锁定练习 (13) 男性的大提功 (14) 女性高潮上提功

3. 炼神：精神训练，小周天搬运法的第六部分

十五、第十四周 (229)

1. 炼气：呼吸训练，让铁布衫呼吸法保护我们的身体和器官

2. 炼精：身体训练

(1) 调体法，自我按摩回春功的精要体验部分 (2) 内耳骨吹气练习 (3) 摆动手臂 (4) 抖动身体 (5) 导引功的第五部分：导引呼吸 (6) 性健康术：男女双修功 (7) 调整情绪 (8) 前戏 (9) 交合 (10) 男女双修连接小周天练习

3. 炼神：精神训练，开启内丹

结 语 [245]