

人类长青健美宝典

王亚伯拉罕著



人民体育出版社

人类长青健美宝典

王亚伯拉罕 著

人民体育出版社

人类长青健美宝典

王亚伯拉罕 著

人民体育出版社出版

北京印刷二厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

787×1092毫米 32开本 印张 $2\frac{4}{32}$ 30千字

1987年8月第1版 1987年8月第1次印刷

印数: 1—30,000册

*

统一书号: 7015·2418 定价: 0.43元

责任编辑: 骆勤方 卢锋

目 录

作者小传.....	(1)
在中国北京出版序言.....	(2)
运动前言.....	(3)
一、凌晨必须吸足氧气，将腹内碳气呼出（日日不可停）.....	(5)
二、“灵”的运行接通生命源头.....	(7)
三、两臂轮转运动.....	(8)
四、中枢神经（下段）运动（重点关乎肾）.....	(9)
五、臂肋运动.....	(10)
六、恒切与大自然相交必得生命常青.....	(11)
七、中枢神经（上段）运动（重点关乎脑）.....	(12)
八、镇静脑神经运动.....	(12)
九、肩臂运动.....	(14)
十、抱肩运动.....	(14)
十一、中枢神经（中段）运动（重点关乎心）.....	(15)
十二、背肋运动.....	(17)
十三、扩大胸量运动.....	(17)
十四、引进喜乐的运动.....	(18)

十五、两膝关节运动·····	(19)
十六、两膝关节运动·····	(20)
十七、两足踝关节运动·····	(22)
十八、腿部前后左右血管筋骨完全运动(关乎走快、跑、跳高)·····	(23)
十九、促进精神愉快的运动·····	(26)
二十、跳高实践运动(老少都能)·····	(26)
二十一、手背摩擦运动·····	(27)
二十二、摩擦虎口腕脉运动·····	(27)
二十三、前额皮肤血管运动·····	(28)
二十四、眼神经复活、视力恢复、增强运动·····	(29)
二十五、鼻部运动、杜绝感冒·····	(34)
二十六、增强面部红润除去皱纹运动·····	(35)
二十七、制止伤风流鼻水、使口润唇红运动·····	(36)
二十八、增强耳神经功能运动·····	(37)
二十九、两手腕关节、两肘关节、两肩关节运动·····	(39)
三十、根除伤风运动·····	(41)
三十一、大脑血管运动·····	(42)
三十二、眼球旋转、力促眼神经活泼运动·····	(42)
三十三、根除喉头炎、扁桃腺炎、除去前颈皱纹运动·····	(43)
三十四、根除感冒、赶走后颈皱纹运动·····	(45)
三十五、靠灵运延长生命·····	(46)
三十六、两种要命的病突发和制止急救法(心、脑)·····	(47)
三十七、根治头部各症运动(使血管畅通、脑神经灵活)·····	(51)

三十八、食物中胆固醇含量明细表（照表取舍莫 轻忽）	(53)
三十九、再促眼神经长远效命	(54)
四十、结语	(56)
附录	(58)



作者小传

生于清末山水之间
长以南北东西为家
游行大西太平两洋
注视天地宇宙唯师
心脑渐悟人体奥秘
成为长青不衰铁证
耗去光阴甲子岁月
竟获灵体海阔天空
拙著就教世界睿哲
愿与环球人类共享

王亚伯拉罕

一九八四年十二月廿六日

在中国北京出版序言

本人所著“人类长青健美宝典”在美国出中、英文书及录像带，版权交由中国北京出版。该书及录像带，是在国际上验证卓效后，将几国元首作证文片插入本书，再加上作者本人体质外貌，八十岁的人仍能跑、能跳，能承担三十岁人的全天候工作为证。使我祖国同胞不但能成为人类最高年龄民族，并且能活多久工作多久。这是本书在人类运动史上的独有特点，亦是本人还报祖国之心愿和目的。

王亚伯拉罕

运 动 前 言

(一) 预备

1. 首先作全身检查，不留一点病在身上。
2. 照一张全身像。厉行运动后会月月改变。

(二) 运动最好的时间

1. 晨间：四~五点（四月~十月）
2. 晨间：五~六点（十一月~三月）

（因要吸入最新鲜的足量氧气，延长你的生命，是你所意想不到的新事。但要依书中文图而作。）

(三) 决心 恒心

1. 无论寒暑风雨霜雪，都不要停止锻炼。
2. 以勇气抵抗恶劣气候，使你不患感冒、伤风。

(四) 竭尽全力

1. 所有本书内全部运动每一动作都要使出你的全力。
2. 你出一分力就增长一分力，你出十分力就增长十分力。

(五) 要忘记一切

1. 忘记你的岁数、你的忧愁。要知道失眠就必失血。
2. 日夜快乐，笑口常开，你要给人快乐，你就充满了快乐。

3. 不可生气，不可恨人，免得身体受伤、受害。

(六) 要作超人

1. 要有牺牲自己，满足别人需要的境界。天天使人快乐，看哪里哪里都象天堂。

2. 种瓜得瓜，种豆得豆。善恶到头终有报，行善离恶是爱己、爱家、爱国的根本。

本书经美国哥伦比亚大学专家翻译成英、日、中、德、法、意、南朝鲜、荷、以、西、希、俄十二种文字发行欧亚美澳非各洲，继续制成全书有声彩色录像带，分十二种文字制造发行，务使人人彻底了解，学得扎实，获益深远，迅速普及世界，为人类造福。

一、凌晨必须吸足氧气，将腹内碳气呼出(日日不可停)

深吸氧气保长寿，长青健美乐无穷。

动作：(一)将头尽力向地面低下开始吸气……直到仰头过顶，深吸不断。

(二)再将身内碳气尽力向左方右方呼出……尽力呼出。

(三)一吸一呼是一次，这样连续作十八次。

功效：氧气功效充满肺直到丹田再达于气管、血管、食管、水管，使四管皆通，百病皆除，这是生命延长第一功。莫轻忽！莫轻忽！（见图2～6）

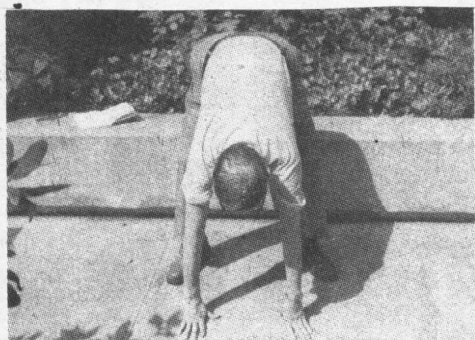


图 2



图 3

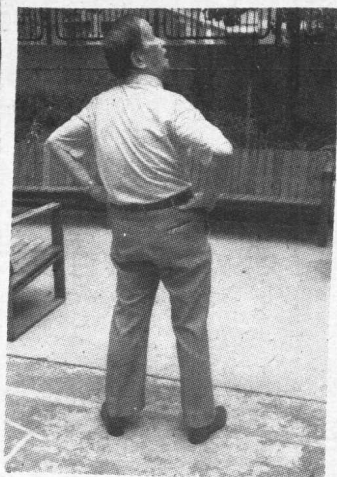


图 4

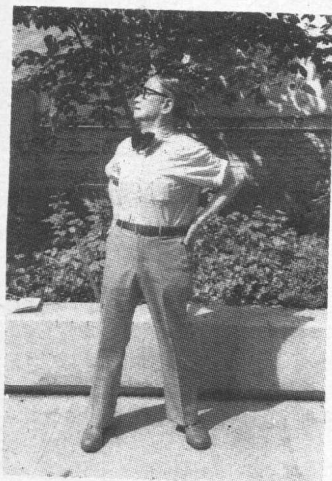


图 5

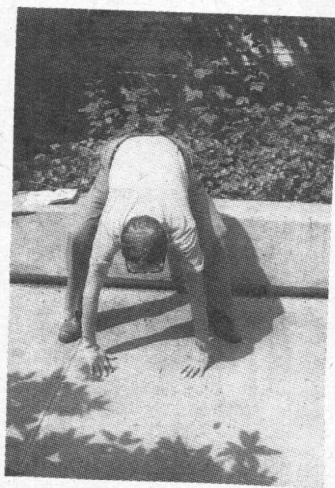


图 6

二、“灵”的运行接通生命源头

动作：仰面向天呼喊，连续呼喊三至七声。

功效：人智高于万物，乃因有思想有“灵”，这一个动作就是以灵的运行补足古今各个体运者运体不运灵的缺陷。（见图7~10）

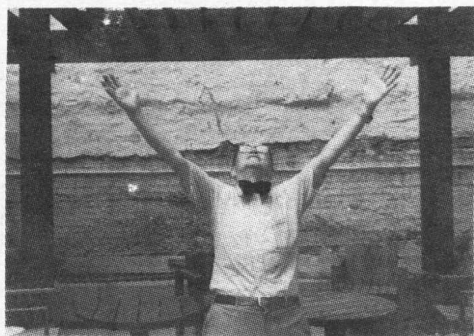


图
7



图
8

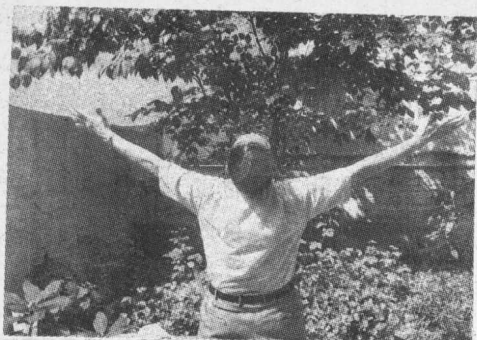


图
9

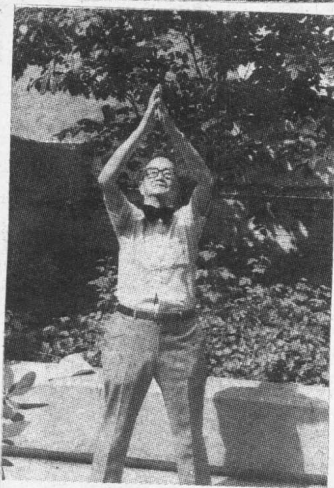


图
10

三、两臂轮转运动

动作：双臂伸直，双臂向外旋转十二次，再向内旋转十二次。

功效：舒展双臂生力，并活动双肩关节筋骨，使局部神经灵活舒畅。（见图11、12）



图
11



图
12

四、中枢神经(下段)运动(重点关乎肾)

动作：双臂垂直向左右旋转三十三次。

功效：(一)活动中枢神经下端(腰至尾骨)，使其活跃，毫

无睡眠迟钝现象。

(二)特别关系到肾脏健康，使其功能正常，消除腰痛。(见图13、14)



图13



图14

五、臂肋运动

动作：双臂垂直，右手上提到右肋上端极点，然后放下。左手上提到左肋上端极点，放下。如此连续左右交换提上放下，共十二次，要用力。

功效：(一)舒展双臂及使两肋筋骨肌肉灵活。

(二)驱逐两肋、肩部各疾病。(见图15、16)



图
15



图
16

六、恒切与大自然相交必得生命常青

动作：双臂交替用力猛举，手伸直、微屈，表示需要自然之



图
17



图
18