

千古秘传的惊世奇术

养生长寿仙丹谱

黄魂 编著

挖掘祖传绝技
披露神奇丹方

- 揭示人生谜团
- 传授世间法术

上册

养生长寿仙丹谱

(上册)

——长篇《祖传秘籍》系列之二

黄 魂 编著

广西民族出版社

为了我们梦中的希望工程

（代前言）

广大读者渴望了两年多的《长生不老仙丹谱》（现定名《养身长寿仙丹谱》），如同难产的婴儿，几经催产终归问世了。为此，我首先要向全国各地（包括港、澳、台地区）千千万万热心读者表示衷心地感谢！没有你们的深情厚爱和热忱激励，我不敢想象它是否胎死腹中！

近两年中，我长年奔波于湘、桂两省（区）组织民族医术诊治近视眼的活动，因而每每只能在深夜人静之际奋笔疾书，以滴水成河之势炮制本拙作。如今它得以问世与读者见面，我特别要感谢广西民族出版社社长冯艺和该社总编辑韦琮瑜同志！感谢悉心指导并审定本书的广西中医学院陈慧依教授！感谢本书责任编辑覃琼送同学！感谢当年一道上山下乡插队当知青的中学同学黄桂豫不断地、无私地提供祖传秘方和临床资料！是他们的不断地督促、关怀与指教，是他们精心地参与策划、修正书稿，是他们在百忙之际提供方便、全力支持，才使得本书尽可能地以精益求精的面目出现在广大读者——上帝面前。

同时，我还要感谢广西民族学院的陈立、黄少勇、谢勇云、黄胜华、黄胜章、覃琼芳和湖南省电视大学的陈瑾、晏继平、晏联平、王燕、高鸣、周利华等大学生！是他（她）们牺牲休息时间积极为我整理资料、修正文句、核实史料、抄写书稿，使我得以充裕时间实践祖传秘方、丰富临床经验。没有他们全心全意地为我服务，没有他们无私地支持、援助与协作，没有他们付出艰辛的劳动、心血与汗水，我不敢保证本书何年何月才得以问世。这正如古人所云：一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮；红花虽好，尚须绿叶扶持。

我衷心地向他们致以崇高的谢忱！

广大读者读了《神医奇功秘方录》后，现又读到本姐妹篇，一直关心一个重要问题，即我到底是只会纸上谈兵的一介文弱书生，还是一个真懂医学、武术的人？我只能这样奉告：我不是医学、武术院校毕业生，充其量我只是草班出身的业余爱好者。但是，自七十年代以来，我一直在钻研医药秘方和武术气功，也曾得过隐匿于民间、山林中的医学及武术界的奇人怪杰的指点。这些年来，面对众多的奇难杂症，国内外许多医学专家都爱莫能助，甚至束手无策，患者苦不堪言。我却力图融医学、武术、气功于一体，开拓新的神医妙术新路，以弘扬祖辈救死扶伤的精神。准确地说，在八十年代以前，我基本处于理论研究状态。而九十年代开始，我已将研究结果付诸实践。通过临床验证，我的新招术得以证实并颇见神效。许多奇难杂症患者，包括被医学专家判为不治

之症的某些癌症、肩周炎、颈椎骨增生，近视眼等等，经过我的新法术医治，基本上是治一个、好一个，目前尚无失败例症。

目前，我正同一帮医学、武术界的有志之士密切合作，推陈出新，将武术、气功、点穴秘术融于中医学之中，专克奇难杂症和不治之症。现在我真正品味出当年那位老中医讲过的那番寓意深长的话语：“世上只有无能的医师，没有不治之病症。所谓不治之症，实不得其术也！”

《祖传秘籍》系列丛书计划推出五部，待书出齐后，我再计划出一套根据我和我的同伴们亲身验证过的秘术丛书，即未来的《神风秘术》。这套秘术丛书的特点是“三不”：即不吃药、不打针、不动手术，基本上以气功、点穴治病救人。

朋友们都说我是与鲁迅先生背道而驰的人。诚然，鲁迅先生为了救国救民，不惜弃医从文，以拯救民众的魂灵；而长治久安的今天，我则立志弃文从医，目的在于向世间的奇难杂症发起挑战，以救治被病魔纠缠的人们的身心，以弘扬中华五千年的医学、武术瑰宝，为人类的健康长寿而摇旗呐喊、铺路垫石。当我看到，世上那么多优秀的人才皆因无力抗拒病魔的残害而英年早逝；当我看到，一部书推出而引来那么多的在死亡线上挣扎的患者在含泪乞求我救一救命；当我看到，许多原并不难治的所谓绝症患者在我手中得以起死回生，我的心灵深深受到创痛。我终于按捺不住弃文从医。老

实说，光靠一个人、几个人的本事，是救治不了天下千千万万的病患者的。当我提出一个宏伟构想——要创建中国第一流的奇难杂症康复中心和学校时，医学、武术界的同仁、朋友都深为赞成，同时也提出了实际问题，这要投资多少银子啊？至少1000万元吧！但我坚信，海内外的热心者会给我大力支持的，我广招天下财源，是为了造福万民，天地良心可作证！

二十一世纪是中国的世纪，也是当今中国年轻一代科技兴国、大展身手的世纪。面对历史前进的飞轮，面对中国人民肩负贫穷、落后、愚昧的新三座大山，面对中国再不奋发图强将被开除地球球籍的危机，科技兴邦、振兴中华，是我们每一个炎黄子孙义不容辞的责任与使命！我和我的同仁们，立志在人类走向二十一世纪的最后八年，一道发起向世间奇难杂症宣战的“八年抗战”总体战役，努力开拓一条具有中国特色的医学、武术道路！

树炎黄风骨、扬民族气派、振中华雄风，始终是我们的格言与信条！为了赢得“八年抗战”的胜利，为了实现我们梦中的希望工程，为了你、我、他都健康长寿地迈向新的世纪，朋友们，请与我们同行！

作 者

初稿于1992年“五·四”青年节

再稿于1993年新春元宵节

中国医药学是一个伟大的宝库，应当努力发掘，加以提高。

——毛泽东

中药应当很好的保护与发展，我国的中药有几千年的历史，是祖国极宝贵的财产，如果任其衰落下去，那是我们的罪过。

——毛泽东

中国对世界上的大贡献，中医是其中的一项。

——毛泽东

作者题记

——从前是：踏破铁鞋无觅处。

——而今为：得来全不费功夫。

——当您碰上了人生无法抗拒的病灾而束手无策之际，
本书已为您开列了灵丹妙方。

——当您羞于启齿向旁人咨询自身的隐秘世界而苦恼
时，翻开本书尽可找到满意的答案。

——本书介绍百草诸药，唯独不谈论后悔药，那是因为，
读罢本书者无一会去寻找后悔药。

——信不信由您，开卷总有益。

内 容 提 要

人类长生不老是远古神话还是科学？生老病死有何奥秘？人死后真有转世投胎之魂灵么？长命百岁有无仙丹妙方？世上是神主宰人还是人操纵神？作为《神医奇功秘方录》的本姐妹篇在保持新、奇、独、趣风格的同时，尽情以科学求实的态度挖掘祖传秘技、披露神奇丹方、揭示人生谜团、授传世间法术，弘扬中华五千年之绝技、秘方瑰定。作者还融亲身临床体验介绍古今延年益寿秘方、打破近视眼无医神话的绝技、介绍减肥美容法术，以及披露生男育女奥秘、夫妻养身房术、打击毒品罪犯、医治奇难杂症的绝招，同时科学地认识人体生物节律、血型与人生之谜、喜笑怒骂于身心和影响、睡眠同人生的关联、地磁风水在医学上的妙用等等问题。本书融医学、武术、魔法、奇功、怪招于一体，老少咸宜，引人入胜，大开眼界，实为不可多得千古秘传的惊世奇术、一代宗师的镇山法宝。从前是踏破铁鞋无觅处，而今得来全不费功夫。一书在手，终身受益。

目 录

为了我们梦中的希望工程 (代前言)

上 册

●人体中的奇闻趣谈	(1)
一、令人咋舌的人体数据	(1)
二、千人千面与人体共性	(4)
三、心灵窗户的奥秘与幻觉魔术	(9)
四、五官端正并非只让人感到好看	(18)
五、众人身上的灵丹妙药	(25)
六、粪便是人体的“情报员”	(27)
七、肠道内的细菌工厂是福是祸	(29)
八、肝胆相照的医学至理	(30)
九、说不清道不明的痒痒滋味	(32)
十、左右开弓手脚交摆的趣事奇谈	(33)
十一、面部的危险“三角区”应防护	(36)
十二、生命的火花塞——锌的功过	(38)
十三、曹操话梅何以能止渴	(39)
十四、各人饭量不一但肚饿一样咕咕叫	(41)
十五、睡觉时候可以学习吗	(43)

十六、人在催眠状态下能作出特殊技艺吗	(44)
十七、工作学习时间过长为何思想不易集中	(47)
十八、学习迟钝的人比聪明的人忘得快吗	(48)
十九、争辩时为什么会面红耳赤	(49)
二十、正确使您的大脑拥有最佳状态	(50)
● 长生不老古今谈	(56)
一、人类天年寿星知多少	(56)
二、长生不老仙丹与返老还童秘术	(63)
三、顺应天时以祛病延年	(68)
四、控制好您衰老的生物钟	(78)
五、延长性青春可使您长寿	(85)
● 生男育女的奥秘	(87)
一、古今中外的理论	(87)
二、我国古代秘传的男女预测绝技	(90)
三、美国博士的生男育女术	(92)
四、为什么会有男女两性人员	(94)
五、男女之间有什么区别	(95)
六、一胞多胎的奥秘	(97)
七、羊水——哺育胎儿的海洋	(98)
八、腹中方一日 世上历万年	(100)
九、阴阳两性人之谜	(104)
十、病态性恐惧的女性	(105)
十一、男女各自的免疫力	(106)
十二、男女两性气味的神秘功能	(107)
十三、夫妻相貌相像之谜	(109)
十四、怪胎可以预防吗	(110)

●生死病老的谜团探源	(112)
一、生老病死人间寻常事	(112)
二、年老变矮和人体的高矮之谜	(114)
三、机能与年龄的相互关系	(116)
四、生命衰老及身短寿长素描	(118)
五、千奇百怪的人 稀奇古怪的事	(121)
六、生死多在夜间 人也会被吓死	(125)
七、回光返照轮回转世灵魂有几重	(126)
八、二十一世纪人类面临的病魔	(132)
●苦辣长寿术探秘	(134)
一、毛泽东认为：吃不得苦和辣，当不得革命者	(134)
二、苗山同胞说：吃不了辣椒汤，爬不上高山岗	(138)
三、辣椒对健康的正负效应	(140)
四、我国民间的辣椒入药秘方	(143)
五、吃辣椒自焚而死的奇闻	(145)
六、苦口良药漫话苦瓜苦丁茶	(146)
●烟酒不分家的断想	(150)
一、中国最大的集体自杀杀手	(151)
二、下决心戒烟啊，中国人！	(156)
三、酒是穿肠毒药，无色世间人稀	(160)
四、斗酒百篇和被酒戕害的民族	(165)
五、饮酒的节制与解酒的秘方	(169)
六、酒醉饭醉红脸白脸及其它	(174)
●奇难怪病录	(176)
一、九十年代的新“艾滋病”	(176)

二、无名疲乏不容忽视·····	(178)
三、人的疲劳是否为传染病·····	(179)
四、怪诞的现代职业无兴趣病·····	(180)
五、警惕酸性食物过量而危害健康·····	(181)
●当代人生备忘录·····	(183)
一、红茶菌打鸡血喝凉水奇谈·····	(183)
二、饮用水中毒与患癌新探·····	(186)
三、不能饮用温泉水·····	(188)
四、饮用水储存期不宜超过三天·····	(189)
五、要科学地补充水份·····	(190)
六、毛泽东喜欢的冷水浴·····	(193)
●子午流注灵龟八法与生物节律·····	(195)
一、风起云涌的国际生物节律·····	(195)
二、什么是子午流注及灵龟八法·····	(199)
三、生物节律在人体中的妙用·····	(206)
四、月经周期的情绪与生物节律·····	(207)
五、节气与心情好坏有关·····	(209)
六、月亮盈亏与人体生理兴衰有关·····	(210)
●奇异的血统论·····	(214)
一、生命的源泉是血液·····	(214)
二、血疑与法庭内外·····	(215)
三、血型与寿命之谜·····	(217)
四、血型与各民族的特性·····	(218)
五、各种血型人的不同性格·····	(222)
六、各类血型人与同事关系·····	(222)
七、血型与婚恋关系·····	(224)

八、血型与教子方法.....	(225)
----------------	-------

下 册

●喜笑怒骂皆对身体有影响	(227)
--------------------	-------

一、从笑一笑十年少引出健身之道.....	(227)
----------------------	-------

二、国外笑业集锦.....	(235)
---------------	-------

三、乐极也会生悲.....	(237)
---------------	-------

四、人生苦恼多 痛哭一场又如何	(238)
-----------------------	-------

五、不说假话办不成大事论.....	(241)
-------------------	-------

六、怒气会伤肝且令您吃不下饭.....	(243)
---------------------	-------

七、健康的大敌——焦虑.....	(246)
------------------	-------

八、情绪与胃肠疾病.....	(248)
----------------	-------

●睡眠与人生	(250)
--------------	-------

一、从美国嗜睡的柯立芝总统谈起.....	(250)
----------------------	-------

二、短睡型的铁娘子撒切尔夫人.....	(253)
---------------------	-------

三、睡眠与梦境纵横谈.....	(254)
-----------------	-------

四、人体生物钟与身体的功能.....	(259)
--------------------	-------

五、睡眠中的健康长寿之道.....	(263)
-------------------	-------

●教您重塑一双明亮的眼睛	(269)
--------------------	-------

一、近视眼的沉重忧患.....	(269)
-----------------	-------

二、眼睛为什么能看见东西?	(270)
---------------------	-------

三、眼睛为什么既能看远又能看近?	(271)
------------------------	-------

四、眼睛是怎样控制光线的?	(272)
---------------------	-------

五、为什么刚从亮处到暗处看不清东西?	(272)
--------------------------	-------

六、眼睛的科学及其常识.....	(273)
------------------	-------

七、近视眼是怎样形成的？	(277)
八、近视眼有没有遗传性？	(278)
九、为什么课业过重容易形成近视？	(278)
十、为什么在强光或暗光下读写容易形成近视？	(279)
十一、躺着看书为什么会促使近视发展？	(280)
十二、走路和坐车看书为什么会促使近视发展？	(281)
十三、什么叫屈光不正？	(281)
十四、什么是视力疲劳？	(282)
十五、什么是电光性眼炎和雪盲？	(283)
十六、熬夜之后为什么眼睛又红又肿？	(284)
十七、什么是倒睫？	(285)
十八、什么是色盲？	(286)
十九、什么是麦粒肿？	(287)
二十、近视眼有哪些症状？	(289)
二一、近视眼如何分型？	(290)
二二、视力与升学有什么关系？	(292)
二三、屈光不正正在读写时为什么会引起头痛？	(293)
二四、近视眼都有哪些合并症？	(293)
二五、怎样区别真性近视、假性近视、中间性近视 ...	(294)
二六、神风秘术矫正近视法音像带解说词	(296)
二七、气功点穴治病常用穴位	(301)
二八、习练矫正近视法注意事项	(313)
二九、1992 年湖南治近视典型病例	(315)
三十、综论神风秘术矫正近视法	(325)
三一、红眼病及其医治秘方	(333)
三二、人为什么会患沙眼及其医治秘方	(335)

三三、什么是夜盲及其医治秘方	(336)
三四、视力的自检方法及护眼事项	(338)
三五、为什么读写姿势不正确容易形成近视	(340)
三六、为什么课桌椅不合身容易形成近视	(341)
三七、充足的睡眠对预防近视有什么好处	(341)
三八、你知道读写时的照度标准吗?	(342)
三九、学习时灯具悬挂多高为宜	(344)
四十、读写时为什么眼睛与书本要保持 33 厘米	(345)
四一、红外线对眼部有哪些危害	(346)
四二、保护中老年视力明亮法术	(347)
四三、愿您永久拥有一双明亮的眼睛	(348)
●立杆见影的减肥健美妙术	(351)
一、肥胖症因及何种程度算作肥胖症	(351)
二、适度的肥胖要比瘦好	(364)
三、男人胖腹女人肥臀谁更健康	(365)
四、吃肥肉长寿的老寿星	(367)
五、节食减肥不利于健康	(369)
六、为什么有些人总也吃不胖	(371)
七、国外时髦减肥运动及奇闻趣事	(372)
八、毛新宇半月减肥 14 斤秘术	(375)
九、提前进餐减肥术及其它减肥秘方	(378)
十、脂肪——肥胖的温床	(381)
●古今毒品的祸害与禁毒对策	(385)
一、世界毒品溯源	(385)
二、中国正在打一场新鸦片战争	(386)
三、鸦片烟毒的祸害及瘾君子症状	(388)

四、吸毒对策与医治秘方·····	(392)
●妇幼保健法术·····	(396)
一、世上只有妈妈好·····	(396)
二、人体饥饿感需要经常抚摸和抱触·····	(397)
三、孕妇要远离有铅的环境·····	(399)
四、洗澡后忌行房事·····	(399)
五、年轻夫妻房事禁忌·····	(400)
六、人工流产与妇科疾病·····	(402)
七、使用口服避孕药的注意事项·····	(406)
八、发烧孩子吃蛋如火上浇油·····	(407)
九、鱼肝油可吃可不吃则不吃·····	(408)
十、牛奶与贫血症·····	(409)
十一、儿童营养补品并非滋补·····	(410)
●日常生活禁忌录·····	(411)
一、吃柿子的禁忌·····	(411)
二、肾炎患者不宜吃香蕉·····	(412)
三、一颗荔枝三把火·····	(412)
四、劝君莫吃隔夜韭菜·····	(413)
五、吃蕃茄要适量·····	(413)
六、谨防吃菠菜中毒·····	(414)
七、水果也不宜多吃·····	(415)
八、浓茶并不能解酒醉·····	(416)
九、为什么老人起坐要慢·····	(416)
十、老人中风为何多发于醒后·····	(417)
十一、尿液与储水池下水道的关系·····	(418)
十二、不要饮用长期储存的水·····	(421)