

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

下册

责任编辑：覃琼送

封面插图：卢仲坚

版式设计：姜为民

ISBN7—5363—2437—5/R·123

上、下册：共 10.80 元

养生长寿仙丹谱

(下册)

——长篇《祖传秘籍》系列之二

黄 魂 编著

广西民族出版社

(桂)新登字 02 号

养生长寿仙丹谱

(上、下册)

黄 魂 编著

☆

广西民族出版社出版发行

广西教育印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 17.25 印张 插页 24 幅 350 千字

1993 年 10 月第 1 版 1993 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1—10, 250 册

ISBN 7-5363-2437-5/R·123 定价: 上册 共 10.80 元
下册

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)组织民族医学诊治近视眼的活动,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侬教授!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

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。

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。

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

●喜笑怒骂皆对身体有影响

一、从笑一笑十年少引出健身之道

笑一笑，十年少。这句名言在当今中国人中已是家喻户晓。笑，不仅中国人乐意接纳，外国人也同样推崇。

笑，也同样有多种多样、千奇百怪的笑。笑声不仅使人们生活幸福美妙，而且能促使人们身心健康。

自然，各种各样的笑声也包罗人生的各种特性和寓意，请看：

- 最愉快的笑是有说有笑。
- 最高兴的笑是眉开眼笑。
- 最自豪的笑是哈哈大笑。
- 最美丽的笑是微笑。
- 最有味的笑是回头一笑。
- 最遗憾的笑是边哭边笑。
- 最委屈的笑是苦中痴笑。
- 最没意思的笑是不笑装笑。
- 最难为情的笑是掩面而笑。
- 最幽默的笑是别人笑自己不笑。

- 最痴呆的笑是莫名其妙跟人笑。
- 最使人不高兴的笑是嘲笑。
- 最使人摸不透的笑是假笑。
- 最阴险的笑是皮笑肉不笑。
- 最可怕的笑是奸笑。
- 最难听的笑是狂笑。
- 最残酷的笑是冷笑。
- 最有趣的笑是想想再笑。
- 最滑稽的笑是逗人不笑自己大笑。
- 最下流的笑是以揭别人隐私的怪笑。

.....

可见，健康有益的笑，会给人们带来愉快和欢乐，给生活带来幸福与遐想，还能驱散忧愁与悲伤的迷雾。同样，低级有害的笑，也会给人们身心带来不健康的阴影。

通过各种各样的笑，我们还能洞悉人们的心灵与品性。比如：

开怀大笑型——生性坦率热情，凡事决断迅速，决不拖泥带水，但感情相对脆弱。

笑声干涩型——这种人的笑声若断若续，略带冷漠，但比较现实，洞察力强，理智而精明。

笑声中带泪型——经常肆意狂笑，以至泪水夺眶而出。这类人极富同情心，热爱生活，积极进取，尤能牺牲自己，向别人伸出援助之手。

笑声尖锐型——富有冒险精神，精力充沛，感情丰富，乐观而忠实可靠。

笑声低沉型——经常发出“嗤嗤”一笑的人，生性多愁

善感，情绪极易受别人影响，富有浪漫色彩，平易近人。

笑声柔和平淡型——性格厚重，深明事理，事事为人着想，擅长处理人事纠纷。

“吃吃”而笑型——这种人严于律己，富有创造性，想象力丰富，具有高度的幽默感。

多变不定型——在不同的场合会发出不同的笑声，这类人具有适应任何环境的能力，不论何种性格的人都能和他们融洽相处。

笑是精神愉快的一种表现，它能使肺部扩张，肌肉放松，从而使头脑清醒，消除疲劳，增进健康。笑还可以促进食欲，增加消化液的分泌，加强消化道的活动，调整植物神经系统的其他机能。但有时笑也是有害的，如进餐时笑就容易使食物进入气管；工作中嘻笑打闹，易造成意外事故；心肌梗塞患者大笑，胸腹腔内压加大，容易发生意外；重症高血压患者大笑，有时会诱发脑溢血。有关笑带来的危害问题，我在下一章节还要论及。

笑，已引起国内外心理学家、医学家们的广泛重视，而且已不停留在口头上和书本中。他们已将笑的研究、开发和临床应用有机地结合起来，从中总结出原理，形成科学的体系，向广大民众推广。而我国在这方面的应用则大大落后了。那么，笑与健康在国外专家们的心目中占有怎样的地位？他们又有哪些共识？

以前心理学家往往只把笑作为一个有趣的题材，连篇累牍地写论文。但如今一些科学家不再以幽默的角度去看问题了，而是研究人在笑时体内有些什么变化。他们现已发现笑能消除紧张，可以治好头痛，甚至能治疗传染病和降血压，总

之笑是一剂良药。

中世纪时医生曾给病人讲笑话听，近代已不盛行。但一位叫诺尔曼·库西内斯的编辑著文说笑话治好了他的退行性脊柱病。不过有人以为不足为据。一些医生开始注意笑的生物原理。在华盛顿的一次科学讨论会上宣读了十几篇有关论文，两卷本的《幽默研究手册》也将问世。

开怀大笑的生理作用已有文献记载，其作用主要是引起中等量的运动，胸、腹、肩和其它部位的肌肉收缩。心脏和血压均有所增加，脉搏可从 60 次/分增至 120 次/分。收缩压可由正常值 120 升至 200 升。因此斯坦福大学的费莱教授称大笑为“静止的散步”。像任何运动一样，笑也可以产生持续的作用。笑完之后，肌肉可比开始笑时更加松弛，这种作用可以缓解某些头痛。笑后心跳和血压也低于正常水平，这表明紧张程度的减低。有的心理学家认为笑与长寿有关，这主要是由于笑具有减少紧张和降低血压的作用。

笑所引起的化学变化不易研究，因为给人插上监测用的静脉针管之后，他就很难笑得出来了。不过，费莱还是指出笑时血液中肾上腺素增加，还有人认为此时肾上腺素可以涌入大脑。

研究表明笑的中枢在大脑的右半球。这是由于他们发现该处受伤的人对于令人捧腹的笑也会无动于衷。把电极接在受试者的头部，然后引他们发笑。这时发现左右大脑半球的电位变化不同，一位学者认为：“右半球与情绪有关。在分析幽默时则要用分析性的左半球。这可能就是为什么幽默一经分析就索然无味了。”

生物学家甚至提出了笑在人类身上演变的理论，认为笑

起源于对战胜敌人时感到胜利并表示，宣泄一下追捕战斗时的紧张状态和浑身的精力。也有人认为笑起初是表示并无伤害对方的意图，表示笑着的人是无恶意的，不该攻去的。

在20多年前，美国那位患脊柱病的作家因被医师诊断为“来日不多”后，并没有消沉，反而进行“自我乐观”治疗——每天阅读幽默小说和看滑稽电视剧。过了一段时间他发现笑所引起的腹部有规律性的收缩，竟像镇静剂一样，使他在大笑之后，可以毫无痛苦地睡眠两小时。几年之后，他竟奇迹般地康复了。他的无药而愈奇迹传开后，心理学家和医学家们纷纷兴起一门新医学——笑学。

现代笑学研究已证明，笑对人体每个器官都起着健康的作用。笑实际是神经系统、呼吸器官、腹部、胸膛、面部及其他很多部位的肌肉都在运动。大笑尤其可以使隔膜、心脏、肝、肺受到锻炼。突然迸发出来的大笑，可使人每分钟的脉搏跳动数增多，血压上升。一旦笑声停止时，人体肌肉比未发笑时放松得多，心跳和血压也低于正常水平。笑不但激发人体各个器官活动，且激发大脑和内分泌系统的活动。

在笑所产生的身体变化中，化学转化成分占很重要的比例。在笑时，人体内分泌系统便释放出一种激素，使人兴奋，尤其是激素以脉冲形式进入血流时，便会刺激心脏和呼吸，此时，人就会发出阵阵的朗朗笑声。所以人们常会感到，一旦开始笑，便会克制不住，失去平衡。

目前，在美国已有许多部门开始运用笑来促进身心健康。美国的老人医学中心，编成了一本《如何用滑稽材料来照顾老人》的小册子，给护士作参考。此外，还有一所康复医院，专门聘请喜剧演员，定期到医院表演，使病房里充满了笑声，

促进病人早日康复。笑学的研究人员甚至还认为，监狱中的犯人也可以在笑声中痛改前非，真心觉悟。

笑学的研究人员认为：幽默和笑声能使情绪良好，更能在医院中发挥作用。假如您想延年益寿，那就请您放开胸怀，尽情大笑。笑声能让您健康长寿！

在西方不少国家的医院，如今还推行一种“五分钟笑疗法”，要求病人每天笑五分钟。还有一些疗养院则让老人定期“服用”一种“笑剂”，即阅读幽默小说，欣赏漫画及观看喜剧表演。笑已成为发达国家中的一种济世良药。

读者一定会问，笑是怎么回事呢？人体中的笑资源果真就那么丰富？是的，这些问题已得以科学论证。人为什么会笑呢？其实这个问题说简单也简单，讲复杂也复杂。

当你高兴的时候，或是喜在眉梢，或是捧腹大笑，但笑的许多含义可能是你所想象不到的。

人从很小就有分辨事物是否可笑的本领。大约出生后第八天的婴儿就会笑。许多心理学家认为，这是婴儿简单乐趣（如：食物、温暖、舒适）的第一个表示。到了六个月，婴儿就可以对比较复杂的乐趣（如母亲微笑的面容）发笑了。

在《笑声之外》一书中，精神病医生马丁·格罗特扬写道：婴儿笑得越早，发育就越好。大量研究提示了如下的事实：没有微笑反应的婴儿，长大后多数患精神分裂症，或因不可医治而夭亡。

耶鲁大学心理学副教授雅各布·莱文博士说，在六个月到一岁之间，婴儿就学会了他一生中对事物发笑的本领。他还说：笑，表达一个人无忧无虑。请看下面的事实：当爸爸第一次把孩子抛向空中时，孩子是绝不可能笑的。尽管这种