

中國健身法



武俠小說中的練功、運氣、解穴等等神技，都是荒誕不經的謬想嗎？並不盡然。中國流傳數千年的健身法，就是以促進經絡氣血通暢為主的保健養生之道，歷經代代驗證，效果非常確實。本書所介紹的內容非常豐富，敘述也十分簡明，易懂、易學、易練，非常適合忙碌的現代人閱讀與練習。

梅隆譯



俗語典

王宇綱撰輯

王宇綬校訂

俗語除日常實用外，對於探討民間文化，歷朝政治、經濟、民生、以及地方習俗和方言，均有真實之價值。至於文句措辭，雖不及詩經之高雅，但能代表地區性之特殊風格，尤其難能可貴。

由於俗語出自彥士之口，流傳廣泛，而且是大衆生活之實際經驗，故無須經聖賢之刀筆，科學之洗禮，使成爲格言或定律，便可成爲大衆默認之公理。在日常生活中，不論遇到任何難題，只要用上一句簡單俗語，便能一針見血，迎刃而解。其效果遠勝格言名句，而詩經所不及也。

本書按筆劃編排，共六十餘萬言，內容廣泛，包羅萬有：凡西歐各國，及我國各地常用俗語，無不一一臚列。並擷英瓊華，精心釋闡和編彙，務期適合個人、社團、學校及家庭採用，俾人人座置一冊，卽如面對聖賢，游於翰林之第，周遊四海之濱，是所厚望！

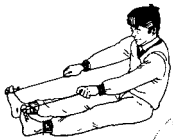
——特價：精裝新台幣130元
平裝新台幣100元——

K15
585

22443
11

中國健身法

梅隆譯



1951

中國健身法

譯者：梅 陸

發行者：李天賜

出版者：新時代出版社

台南市崇德路五五〇巷八十號
電話：四八八二六二六〇

印刷者：世界彩色印刷廠

台南市文和街三十六號

定價：新台幣捌拾元

港幣拾陸元

有著作權·翻印必究

前言

中國古傳健身法已具有超過三千年的歷史了，可算是我國一項寶貴的醫學遺產。

健身法之內容著實豐富，雖然派別紛雜，但都經代代驗證，效果非常確實。在求健康、求長壽、求人生的幸福上，它的貢獻已造福了千千萬萬的中國人。

然而，其中不乏不傳之秘者，因年代久遠，有不少業已失傳，令人惋惜。

本書所介紹的各種健身法，均是流傳於中國大陸而為民間所熟悉者，且易懂、易學、易練，功效確實。

為求便於認識，本書在內容上分成「動功」、「健身按摩」、「靜功」、「食療法」、「藥物療法」等五章，內文不談深奧之理論根據，完全著重於實用。

話雖如此，但對於有關健身法的中醫共同理論仍稍有涉及。在此先做簡單的說明。

中醫承認人體除血管、神經系統之外，尚有縱橫交錯的十二條「經絡」存在。這好比大都市內的鐵路網，而車站就是「穴位」或是「穴道」。而相當列車的又是什麼呢？

那就是書中常提到的「氣」。

根據傳統的說法，氣分「外氣」與「內氣」。外氣是指大自然的空氣，內氣則是存於人體內的一種獨特物質。而氣之實體至今仍未獲得現代解剖學賦予肯定的理論，不過，它存在於人體已是公認的事實。

中醫有一句話：「通則痛，不痛則不通。」

也就是說，體內之內氣一旦受到了阻礙就無法順暢流動，繼而容易生病。反之，內氣飽滿，循環順暢，混身有勁，思緒正常，這就是健康。同樣的，鐵路若因列車故障停駛，整個班次的調度就會混亂，交通也因而癱瘓。

那麼，氣要如何才能順暢地沿著「經絡」運行，或是到達「穴道」呢？

這就有賴「意念」的運作了。

所謂意念，即是精神的集中力、注意力，是主觀的意志力。集中精神始能將氣聚集於「穴道」，也可藉著「想像」將氣導入一完整的循環體系。

如果您能把握上述的基本概念，那麼本書讀來較能融會貫通。有關人體各部之經絡、穴道，均列附於書中，請隨時參考。

文中所介紹的健身法，在練習時，先理解各種動作的要領是很重要的。

此外，為求速效，一開始就練習過多，弄得精神過度集中，產生無謂的緊張、焦慮，反而有負面的影響。切記常保心情輕鬆，適度為之，而且不可一曝十寒，須持之以恆，「功」自然圓滿。

願您常練健身法，幸福永隨。

目 錄

	前言	5
	人體經絡穴位圖	9
第一章	動功	12
	擺擺手功效即來——甩手功	13
	刺激經絡以消便秘	14
	底盤功可倍增精力	15
	防治腰痛之搓腰功	18
	氣功治痔——提肛顛肛法	22
	簡易自健運動冬夜不再畏寒	24
	防手麻之健身球	26
	耍太極棒夜夜安眠	27
	常行運眼八法眼清目亮	29
	不知寒之不老長壽術——老人耐寒健身術	32
	明目功可提升視力	34
	頭部運動可防老化——搖頭晃腦抗衰老	36
	齒齙強身功法——增強精力·立即見效	38
	深呼吸能防治感冒與胃病	41
	冷謙式八段錦延年益壽	42
	強身健體之保健四術	45
	返老還童有賴龜造功及龜縮功	50
	貯香小品可教內臟強壯	61
	陸地仙經功效超群	66
第二章	健身按摩	79
	刮背療法可提高內臟機能	81
	自己導引按摩術可常保健康	82
	指壓可治小孩疳積	85

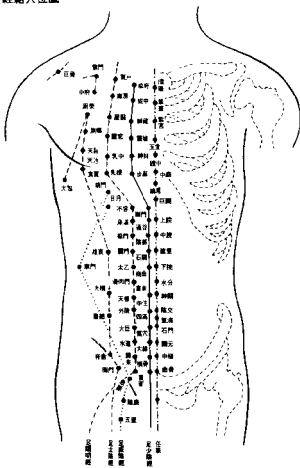
- 預防感冒之按摩法 86
 鐵樹功益增男性雄風 88
 增強精力防止老化 一畫腎法 90
 刷身按摩法 93
 延命長壽之保健灸 95
 降壓按摩將可降血壓 96

- 第三章 靜功 101**
 觀鼻功可明目 103
 氣功克陽萎 104
 少林童子功可達無心之境 105
 吸收月之精華以增精力 嚙月華法 107
 健身影像法能適度刺激大腦皮質 110
 藉太陽精氣以回春 采日精法 111
 睡眠一忌 113

- 第四章 飲食療法 117**
 以民間食療法治輕症 119
 食粥以延壽 122
 老人之食療法 124
 大蒜防胃癌 128
 食蛇增年壽 130
 菊水與長壽 131

- 第五章 藥物療法 133**
 睡眠好伴侶 保健藥用枕 135
 滋補秘藥 何首烏丸 137
 遠志靈膏防老人癡呆症 139
 傳說中的長壽藥 訓老丸 140
 烏雞白鳳丸可改進女性虛弱體質 142
 古代美容術倍增妳的嬌美 143
 奇妙的民間療法 144

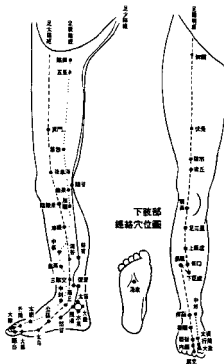
體軀前面
經絡穴位圖





動功

所謂動功即動式氣功，是氣功的練習方法之一種，以調整內氣為目的，藉手脚、身體的活動以求調和的傳統練習方法。



擺擺手效果即來——甩手功

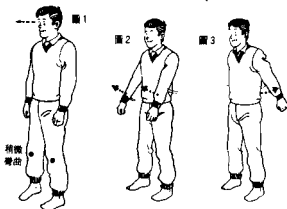
「甩手功」為中國民間極為普及的一種鍛煉法，雖有各種形式，但基本方法極其簡單，且效果確實。

特別是對風濕性心臟病、失眠症、神經衰弱等特具效果。有這類症狀的人，務請一試。

●甩手功之練習法

①稍屈膝而立，但膝蓋不超出脚尖。兩腳微開幅度約為肩寬，脚尖呈八字型，腳趾抓穩地面。上半身放鬆勿使勁，下半身集氣聚力，凝視前方，之後視線緩緩回收眼前約距三十公分之處，然後，輕閉眼睛。精神集中丹田（位於下腹肚臍之下，非穴道，卻是人體重要部位），保持此姿勢，呼吸輕鬆、自然，靜待片刻。（圖1）

②接著，兩肘同時前後揮動。要領為輕握拳，兩腕垂下，兩肘稍



用勁向後擺動，然後隨其自然向前揮動。來回擺動時，切勿用大勁。亦即，手腕向後擺時稍帶勁，向前擺時則放鬆，此為最重要之一點。此時，如①所述，必須上半身放鬆，而下半身聚力，切記！（圖2、3）

※運動所需時間

以一天二十四小時為三百六十度計算的話，一度約四分鐘。

初次練習此運動時，約四度（十六分鐘）就足夠了。然後，才逐漸增加運動時間。一年後，可增為十六度（六十四分鐘、約一小時）。不過此後即無需再增加運動時間。

一般說來，做到八至十二度（約三十至五十分鐘）的程度，效果即顯。

刺激經絡以消便秘

便秘之消解法雖有多種，您是否願意試試中國傳統的消解法？

數日不解，難過得食慾全無……，這些人務請試試下面所述之「秘法」。

●中國式便秘消解法（圖1）

- ①兩腕橫放，水平上舉，兩手拇指向外，輕握拳。
- ②兩手僅食指向外伸。
- ③收食指，算一次，應做一百次。

此法為刺激「經絡」，即能收效，無需依賴藥石，亦無副作用

用。方法容易，隨時可做，至為方便。

此外，若以同法活動其他手指，對於其他症狀亦具效果。簡介如下：

拇指……肺病、支氣管炎等。

中指……憂鬱、心神不寧等。

無名指……浮腫、頻尿、排尿困難。

小指……心悸、心痛、失眠、消化不良、十二指腸潰瘍等。

這種經絡刺激健康法除了手指之外，也能用於腳趾，可對下列諸症有效。

拇趾……肝病、眼病、眼花。

食趾……胃病、胃痛、胃酸過多。

無名指……夢多不易熟睡、耳鳴、坐骨神經痛。

小趾……夜尿症。

進行腳趾運動時，可借助柔軟線繩綁住腳趾，再以手拉，做一百次即可。此與雙手相同，必須兩腳一起做才有效。（圖2）

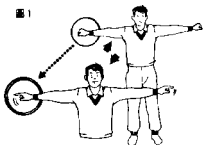
最後，對患腰痛、泌尿系統疾病者，另建議一項「不踏土健身法」。

方法也很簡單，①坐於床上，②兩足踝相向，間隔十六至十七公分，③以手指尖摩擦一百次，切勿踏土。（圖3）

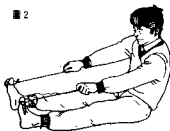
底盤功可倍增精力

在四川省民衆間流傳了二千餘年的底盤功，據聞為中國後

■ 1



■ 2



■ 3



漢末期名醫——華佗所創。華佗之後則傳其弟子吳晉，之後，代為吳家獨傳之底盤功，可蓄存精子，強化生殖機能，有防止老化之效。據說南宋名將岳飛即練過此精力增加法。

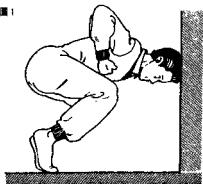
常行底盤功，不但身體強健、目清、力足，精力亦旺。

●底盤功之練習法

- ①兩腳跨馬步，挺腹略向前伸，屈腕，肘向體側貼近，並向上牽引，頭頂著牆壁，用勁保持這種姿勢。兩腳拇趾、食趾穩抓地面，足踝提高。
- ②集中精神，去雜念，氣沈丹田。閉口、咬齒、舌頂上顎。
- ③採取自然之複式呼吸，吸時下腹稍脹，吸時緩緩收縮。呼吸由鼻，無需使勁，輕鬆自然始能持久。呼吸一次算一回，須做二十五回。

初做底盤功，可能會感到些許麻木，或是下痢等症狀，但立即恢復正常。常行此功，必有良效。

圖 1



防治腰痛之搓腰功

「搓腰功」又稱「搓腰眼」，也是中國古代傳下來的民間健身法之一種。

中國傳統醫學認為，腰乃連繫身體各部分之部位。因此，藉著按摩腰部可促進身體各部之血液循環，增強精力，活化腎臟功能，甚具效果。

從現代醫學來看，按摩腰部，亦能擴張密布於皮膚內之微血管，進而促進血液循環，改善腰部之血液供應、增加營養補給，藉新陳代謝清除老舊廢物，增加腰部之彈性，效果確實。

進而，增進腰部肌肉的耐力，活化脊椎關節之功能。所以，搓腰功不單是健身而已，亦有預防、治療腰痛之效果。

搓腰功之練習包括搓（揉擦）、捏（擠壓）、摩（擦）、扣（敲打）、抓（以指搓）、旋（轉）等六種動作。做法都很容易。

●搓腰功之練習法

①搓

端正姿勢，兩腳張開以肩寬為度，坐下。兩手搓揉數十次，待掌心溫熱之後，置於體側兩腰眼（第三腰椎突起之左右各七至十公分，有凹陷之處）之穴道上。（圖1）

保持此姿勢，呼吸三至五次之後，兩手沿腰椎兩側用力上下搓揉。要領為，先搓揉至尾髛骨之長強穴，再往上搓揉至兩腋下。此需連續做上三十六次。（圖2）

②捏

圖 1

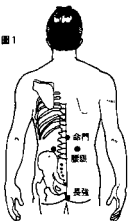


圖 2



圖 3

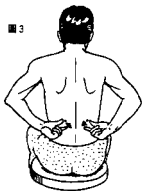
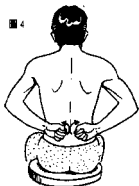


圖 4



以雙手之拇指和食指同時擠壓脊椎中央的皮膚，由相當肚臍之正背面的命門穴開始，往尾椎擠壓。捏時應緩緩重覆行之，以同樣方式做四次。（圖3）

③摩

兩手輕握，拳背對背，指關節之突起部對著腰眼穴，回轉搓揉。要領為，先順時針方向搓揉十八次，再逆時針方向做十八次。此時，二個腰眼同時做，或單邊先做均無妨。（圖4）

④扣

兩手輕握，以拳之內側左右輪流敲尾骶骨，各做三十六次，但以不痛之程度為原則。（圖5）

⑤抓

兩手繞到背後，拇指固定置於體側之左右，以其他四指藉由腰椎之兩側搓向體側。注意甲勿抓傷皮膚。兩手同時做，各做三十六次。

⑥旋

兩腳張開直立，以肩寬為度，兩手之拇指向背後，餘四指置於腹側，貼在腰上。

(1)兩手使勁，將腹部往前推，上半身向後移動。

(2)左手用力，向右方推，上半身盡量往左前傾。

(3)兩手用力，將腰往後推，臀部放鬆，上半身盡量前傾。

(4)右手用力，向左推，上半身盡量向右傾。

以上四個動作必須連續做，同時要旋轉腰部。先順時針轉九次，接著，逆時針轉九次。

圖5



圖6

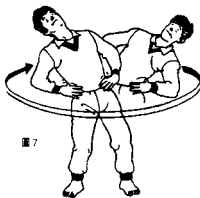
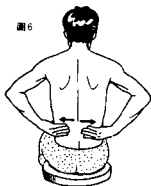


圖7

旋轉腰部時，須徐徐行之。切勿太快或太用力，以免扭到腰。

這種搓腰功，通常可坐著做，也可側臥做。天寒時，可在床上舖著被子，側躺著做，單邊做完再換邊做。

此外，旋腰時，可著衣站著行之即可。

至於次數方面，若是僅為預防腰痛，可減少每日按摩之次數，在三十六次以內無妨。但若為治療，必須增加次數。配合自己的症狀，可行五十至二百次，自行斟酌即可。不過，做至出汗即應停止，以免身體太疲倦。

氣功治痔——提肛顛肛法

「提肛顛肛法」係以我國古代之氣功為基礎而創出者。藉著肛門之收縮和放鬆，能治癒惱人的痔疾。

此法若能練上數月，肛門之紅腫逐漸消失，半年後幾近痊癒，其中以外痔之去除最具效果，痔瘻亦能根治。

●提肛（收縮肛門）之練習方法

所謂提肛，即古代氣功學上之所說的「縮下會陰聚收斂」（收縮會陰部）。此與太極拳中的「提襠吊頂」（收縮會陰部，頭端正）之意義相同。

一般以立姿夾腿即可，吸氣時，收縮肛門；吐氣時，緩緩放鬆。一次約做十五分鐘。

此外，平常或坐、或睡、或步行時，均可練習提肛動作。不

限次數，配合呼吸，將精神集中於肛門。

●顛肛（放鬆肛門）之練習方法

- ①睡前或醒後，可在床上練習。側臥全身放鬆，心情平穩，精神集中於肛門。大腿與腿肚呈四十五度角，兩膝微屈。
- ②手掌與指置放臀上，約離肛門三公分，手指上下輕打之，以臀部肌肉稍微顫動為度。先緩緩行之，隨後加快，次數亦增，以每分鐘三十次之速度，連續做十五分鐘。（圖1）
- ③接著身體換邊，並換手再做同樣動作。

常練習提肛、顛肛，能鍛練肛門組織，促進其周圍組織之血液循環，並消除肛門及大腸之瘀血。因此，有痔之苦的人可痊癒，而健康的人則可預防肛門及腸之疾患。此已獲得臨床醫學之證明。

除此之外，隋朝古書——「諸痔候」，亦有關於痔疾之記



圖1



圖2

載。要點如下：①單腳立定，②另一腳則屈膝，雙手抱膝下方，用力向上拔起，③恢復直立，④換腳再做同樣動作，連續做二十八次。（圖2）

簡易自暖運動，冬夜不再畏寒

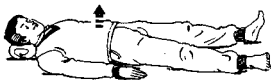
每至冬季即畏寒的人，談不上很健康。白天還好，一到夜晚上床時，蓋上幾條被子仍感寒意。上了年紀的人尤其難熬。

在此，介紹一種「自暖運動」，能讓您年年有個暖和的冬季。

●自暖運動之練習法

①仰臥於棉被中，兩腳張開肩寬幅度，兩手靠於體側，掌近於臀部，手掌向下，五指自然前伸。枕高以十公分為宜。（圖1）

圖1



②口與雙目輕閉，舌尖輕頂上顎，呼吸自然，去雜念。襖帶放鬆。繼續呼吸數次，之後做幾次複式深呼吸。

③依序由頭、肩、胸、背、腹、腰、臀、足、腳尖，逐次放鬆肌

肉，勿使勁。

- ④繼續幾次自然呼吸，然後再幾次深呼吸。繼而，用勁吸氣，同時儘量脹大肚子。待無法再吸進空氣時，即停止。此時，暫勿吐氣，以免肚子扁下去。
- ⑤將意念集中於肚臍下約九公分丹田之處，並在心中默念數數，待無法數下去時，再緩緩吐氣。絕對不可急急吐光。同時，由頭至腳再次將全身力氣放鬆。
- ⑥氣息吐盡時，即刻吸氣，暫時屏住數秒，然後，慢慢吸氣，待繼續數次呼吸之後，再做幾次深呼吸。
- ⑦再次吸氣儘量脹大肚子，但無需像前次那樣用勁。然後，屏息，兩手緊握，全身用力，彷彿攀爬泥濘山路，連腳趾都得用上勁。
- ⑧再次心中數數，待耐不住時，依⑤項要領，吐氣，全身放鬆。
- ⑨如果還能做下去的話，則再充分吸氣，之後，全身數秒用勁，數秒放鬆，重覆做個二至三次，然後，宜全身放鬆。
- ⑩以上一連串動作做完之後，照往常之睡姿就寢即可。

※ 注意事項

- (1)練習時口中所生唾液，宜在放鬆力氣時吞下。
- (2)每做完一項動作，不可坐起或掀開棉被。
- (3)運動前鬆開之腰帶無需再繫緊。
- (4)必須行腹式呼吸
- (5)呼吸器官有疾病或患感冒時，不宜練習。
- (6)運動前後不宜行房。

- (7)規律練習一週或半個月，可休息一或二日。認真練習的話，短則一週、長則一個月就能有四肢溫暖之感。
- (8)運動之後，產生腹鳴或發汗，乃正常現象，無需在意。

防手麻之健身球

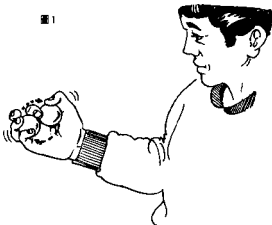
「健身球」可能大家都見過。

大約有雞蛋般的大小，圓圓的。金屬製，兩個一組。為中國獨特之簡便健身器，是明代河北省保定所創，之後，即普及於民間。

常練此球，可以預防手部麻木。

●健身球之練習法

圖1



①單手拿二球。

②五指依序或伸或屈，將二球置於掌中旋轉，或向右或向左轉。

(圖1)

③一手做完，換手練習。

※健身球若有二組，則兩手各兩個球，可左右同時練習。

手腕之處，係由二十一個骨頭組成，有許多關節。健身球之練習方法非常簡單，能讓所有關節進行屈、伸、鬆、緊等幾個動作，使手與腕的肌肉做到有節奏的運動。如此一來，不但可以預防手部麻木、顫抖、腕關節炎、腱鞘炎等病症，還有醫治內臟疾患之效。

由於十指前端有穴道，藉此運動，可使球刺激指與掌上的穴道，而柔化肌肉、強健筋骨，繼而延年益壽。

旋轉球時，可使二球輕撞而發出悅耳、清澄之聲響。

要太極棒夜夜安眠

上了床卻難以入眠，實在是件惱人的事。

若是每日失眠，長此以往，對健康傷害極大。

在此，提供治失眠之建議是，具有悠久歷史的「太極棒健身術」。

動作簡單，只要備有一支長三十三公分左右，金屬除外的棒子即可，此即太極棒。練習時間無特別限制，躺著、坐著，或公司休息時間均宜。

■ 1



■ 2



■ 3



行之數日，您定會感覺神清氣爽、食慾大增、夜夜好眠。

●太極棒健身術之練習法

《躺式練習法》

- ①仰臥床上，枕頭略微墊高，心情放鬆，氣息調勻。
- ②兩腳彎曲，或伸直亦無妨。兩肘自然著床，腕部打直，兩手掌則撐著棒。
- ③以肘關節為軸，手以六至十公分為度前後擺動。此時，雙肘務必著床。（圖1）
- ④動作之速度以每分鐘四十至八十次為準，每日做二至四次，時間約二至五分鐘。

《坐式練習法》

- ①端坐椅子，調整呼吸，身體放鬆。做時以輕鬆自然為要。
- ②雙手撐著棒子，稍向前伸出，置於離肚臍十至十三公分之處。（圖2）
- ③往下約移六至十公分，再回至原位。稍用力，配合節奏行之，一分鐘約做八十至一百二十次。此時，腹部或感微顫，乃正常，非做法錯誤。（圖3）
- ④每日做二至三次，每次五至十五分鐘。呼吸需自然，意念集中丹田（肚臍下方約九公分），且應排除雜念。

常行運眼八法眼清目亮

人一入中年，常感精力衰退、視力亦茫茫。

古代所傳「運眼八法」係視力之鍛練法，可預防視力減退及中年之亂視等眼疾。

●運眼八法之練習法

此運眼法，不論或坐、或立均可練習。

站立行之，應將兩腳打開肩寬幅度，兩手置於「氣海」穴。

(圖 1)



以坐姿行之時，兩手置於膝上，全身放鬆，進入無欲無念忘我的境界。(圖 2)

①上下正視

閉目，先朝上看，次往下看，重覆做六次。接著，張目，先朝上看，次往下看，也重覆做六次。

配合眼睛的運動，朝上看時，吸氣；往下看時，吐氣。

六次上下算一回，依眼之張、閉，各做六回。

②左右橫視

閉目，先由左向右看，次由右往左看，重覆做六次。接著，張目，重覆做六次同樣動作。

配合眼睛之運動，由左往右看時，吸氣；由右往左看時，吐氣。

依眼之張、閉，各做六回。

③左上右下斜視

閉目，先由左上往右下看，次由右下往左上看，重覆做六次。接著，張目，重覆做六次同樣動作。

配合眼睛之運動，由左上往右下看時，吸氣；由右下往左上看時，吐氣。

依眼之張、閉，各做六回。

④右上左下斜視

閉目，先由右上往左下看，次由左下往右看，重覆做六次。接著，張目，重覆做六次同樣動作。

配合眼睛之運動，由右上往左下看時，吸氣；由左下往右看時，吐氣。

依眼之張、閉，各做六回。

⑤四向順視

閉目，順時針依左、上、右、下之序看。次張目，重覆做同樣動作。

配合眼睛的運動，看左、上時，吸氣；看右、下時，吐氣。

依眼之張、閉，各做四回。

⑥四向逆視

閉目，逆時針依左、下、右、上之序看。次張目，重覆做同樣動作。

配合眼睛的運動，看左、下時，吸氣；看右、上時，吐氣。

依眼之張、閉，各做四回。

⑦定點正視

朝正前方，選一固定目標（山、屋、樹等均可），凝視之。呼吸自然，不出聲默數至十六。

⑧開閉正視

與⑦項同，選一定點，凝視之。

繼而，開、閉雙眼，開時吸氣；閉時吐氣。

開閉一次算一回，重覆做十六回。

本運動做至某種程度時，眼臉鬆弛，有麻麻之感，繼而可能會流下少許眼淚，此為正常現象。但是，頭暈眼花時，運動量及速度宜減少。

運動八法不限時間、地點，非常簡單，能持久行之，必有明瞭效果。一般，練習一、二個月，即有顯著進步，其後，仍須繼續練習。

不知寒之不老長壽術——老人耐寒健身術

古時候東北地方有一位姓趙的老翁。

趙翁即使在嚴寒的季節裏，依然是薄衣一件，健步如飛，似

乎不識寒冷滋味。

人們都覺得不可思議，問他：「您是不是經過什麼特殊的訓練，要不然怎麼會這麼強健且耐寒呢？」

趙翁笑著回答：「我年輕的時候，身體較弱，一到了冬天，雖是穿上毛皮大衣，還是冷得受不了。於是，在一個機會裏，學會了占法鍛煉法。方法如下，首先兩腳打開如肩寬，屈膝、使勁，有如騎馬之姿——馬步。兩腕向外平伸，曲腕及指向胸前移動呈圓弧狀。且閉口，牙齒咬合一百次。（圖1、2）動作要輕且緩，切勿焦急；呼吸亦須平順自然，不可喘；心靜而動。每日做三次，愈練愈強，數年之後，不但耐寒亦耐得暑。消化、睡眠均佳，不瘦亦不胖，不患病。老了氣力亦不衰弱。」

趙翁後來也教了幾位年輕人，可是他們太性急，不練則已，一練就過度，導致疲倦，終究不能持久。他們都忽略了這個運動



必須輕而慢的要領。

馬步可以鍛練腳的六條經絡，而兩腕之圓弧運動則可鍛練手部六條經絡。此外，牙齒之咬合運動，可以培養精神力。總之，本運動能鍛練體魄、延長壽命。

明目功可提升視力

古代流傳了不少「明目功」，亦即保持視力的鍛練法。

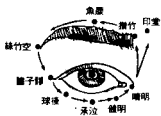
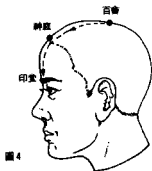
經常鍛練眼睛，除了能保正常視力之外，眼力提升，亦能預防近視、眼病。

在此，介紹兩種簡單的方法。

●明目功(其一)練習法

據說此為生立禪師之明目功。

- ①早起，盤腿而坐，全身放鬆。閉目調息，意念集於丹田。
- ②舌抵上顎，徐徐吸「氣」入「丹田」，至無法再吸入為上，屏息，舌離上顎，緩緩吐出穢氣。呼吸時，切勿出聲。重覆做七次（圖1）。
- ③以舌尖迴轉舔動於上下顎之間，口中自會生津而積滿唾液。兩手搓熱之後，吐唾液於掌心，並在眼之周圍按摩三十六次。接著，以兩手指摩擦雙目內緣之「睛明」穴二十一次。（圖2）
- ④做畢，起身步出戶外，登上高處，朝東方直立。兩腳打開肩寬幅度，腳尖吊八字形向內。
- ⑤雙目凝視初升太陽，此時陽光尚柔和，可將太陽之「精氣」吸



入丹田之中。

- ⑥兩手手掌向下，緩緩平舉至與肩齊。此時，隨肘部上舉須緩緩吸氣，至氣滿，掌心撫著胸部徐徐放下，同時呼出污濁空氣。重覆做七至二十一次。（圖3）

※夜間練習時，可凝視月亮以代替太陽。若無月亮，亦可以星光或遠處燈火取代之。

※鍛練期間，房事宜適度克制。

●明目功〈其二〉之練習法

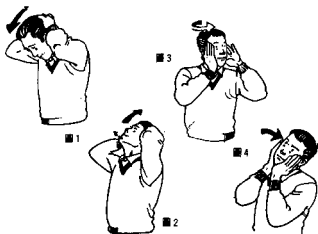
- ①微閉目，心胸放鬆，腰桿挺直，呼吸求其自然。
- ②意念集中於頭頂之百會穴，繼些逐漸移動，沿頭部之中央線，經神庭穴，而印堂穴，稍停，接著分向二目之周圍，自攢竹穴沿眉毛至絲竹空穴，通過瞳子膠、球後，而承泣、健明、睛明等穴。（圖4、5）
- ③如此，意念在眼的周圍轉了一圈之後，再由攢竹穴開始重覆繞，共需轉六次。然後，由清明回到印堂、神庭，最後，達百會穴。

※所需時間可依自己需要而定。

做完明目功之後，雙目均有疲勞感及膨脹感，淚盈目潤，視力提升，神清氣爽。

顛部運動可防老化——搖頭晃腦抗衰老

中國古書曾記載著一位非常長壽之老者，僅以日常之頭部運



動，即能防止老化而達到長壽之目的。

其實，我們平常疲倦的時候，也會自然地搖一搖或活動一下頭部，使自己清醒一些。

不過，這位老者的頭部運動，並不限於搖搖頭而已，尚加上一些簡單的動作。

首先，須低首以雙手施壓於後頭部，再往後仰至下巴突出；左右擺動時亦以雙手壓著太陽穴；頭部轉動時，則以雙手壓著臉頰行之。

以上動作可促進頭部之甲狀腺的副甲狀腺激素的分泌，同時也活化全身之激素作用，進而提高抵抗力 and 代謝能力，因而具有防止老化之功。

中國古傳之健身操——五禽戲和八段錦，以及印度之瑜珈均

重視頭部運動，實不無道理。

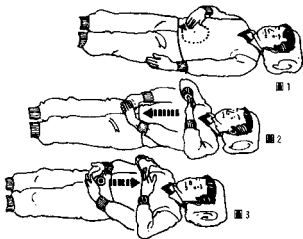
動作簡單，效果特佳，只要持久練習下去，實勝過任何延年益壽之妙方。

固精強身功法——增強精力，立即見效

「固精強身功法」亦為中國古傳之保健法。有各種派別，在此僅介紹四種較重要的練法。

●推拿按摩之練習法

可增強男性精力、體力，預防且治療遺精。每日早晚各一次在床上行之。



- ①使用較高之枕頭，仰臥，集中意念於丹田，去雜念。右手置於肚臍之上，順時針方向，劃小圓圈按摩之，做三十六次，繼而，同樣方法，逆時針方向，按摩三十六次。（圖1）
- ②其次，手指輕疊，斜放於胸口，由心口穴，經丹田，至恥骨，按摩之。按摩要領為，由心口穴朝下按摩時，手掌向下，以拇指按摩，小指略浮；由恥骨往上按摩時，手掌朝上，以小指按摩，拇指略浮。往下按摩，稱為「擦」，朝上按摩，則稱為「抽」，擦、抽各一回，須做三十六次。（圖2、3）
- ③以兩手握持舉丸，摩擦外皮。以兩手夾著性器，猶如搓繩般，右手向下，左手向上；右手向上，左手則向下。上下搓一次為一回，須做八十一次。

※運動中陰莖勃起時，須將意念集中於丹田，以自己的意念、精神力將「氣」由龜頭收回至丹田，務必暫時專心一致，以收功效。此時，閉口、咬牙，舌抵上顎，手脚使勁。如此，做上三次，勃起即能消除。

●吐納固精之練習法

此與推拿按摩法同樣能增強體力和精力。長期鍛練下來，亦能控制性慾。

- ①全身放鬆，身體保持輕鬆自然之立姿。
- ②接著，腦中想像吞「氣」之動作，此吞下之氣經過喉部時，將其想成猶如硬物通過的樣子，然後，氣再進入丹田。如此進行想像時，應有「飽」的感覺。之後，「氣」由鼻部放出。
- ③與前相同，想像吞氣的動作，此次經丹田到會陰（肛門與陰莖

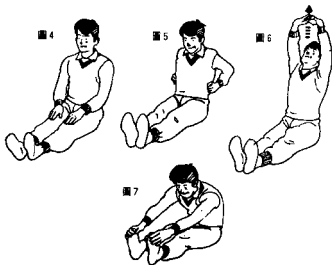
根部之中間的穴道)，再轉向背後，沿脊柱上達頭頂之百會穴，然後放出「氣」。但在放出氣時，意念應再回到會陰穴。④②與③合起來算一回，應做三回。做完，氣須再回丹田，練習始畢。

※「氣」升上百會時，會陰有被向上拉起而凹下之感。反之，「氣」降會陰時，有突出之感。此皆正常現象。

●氣功搬運之練習法

此對增強精力、體力，治療遺精均有良效。

- ①坐於床上，兩腳伸直，脚尖向上。背部挺直，上半身端正，兩手掌向下置於膝上。（圖4）
- ②握掌置於腋下，肘盡量向後拉。（圖5）



- ③接著，兩手張開，向上舉伸手掌向上，兩手指交叉，腕向上挺伸，同時，臉部亦朝上。手向上伸時，一面吸氣，一面縮緊肛門，之後，再吐氣。（圖6）
- ④最後，低頭彎腰，雙手向前伸。腰應彎至手能觸及腳尖為度。（圖7）

每日就寢前、起床後，可做十幾次，之後，徐徐增加次數，應以幾十次為目標，勤加練習。

●點穴按摩之練習法

- ①仰臥於床，微微屈膝，兩腳左右張開。
- ②以中指按摩會陰穴。壓時若有麻癢不快之感，即為正確。每日做一至三次。
- ③其後，若能再按摩關元、三陰交二穴，更具效果。關元位於肚臍下十公分處；三陰交則位於內側腳踝上方十公分之骨上。

深呼吸能防治感冒與胃病

隋代「諸病源候論」一書中，即記載著配合各種疾病、症狀，具療效之二百多種深呼吸法。

這些方法在今天尤其彌足珍貴，僅介紹其中較簡單之二種。

●發汗下熱之練習法

對於感冒發燒卻不出汗的症狀具有治療效果。

- ①橫躺屈膝，緊握拳。天寒時，應注意保暖。
- ②深呼吸，盡量閉氣，然後緩緩吐氣。稍作休息，再重複同樣動





圖 1



圖 2

作。(圖 1)

③稍許出汗，則身體反向再重覆做同樣動作。

●胃腸虛弱治療法

胃腸機能弱者，和胃的情況不佳者，或是胃脹欲嘔者，值得一試。

①端坐床緣，兩手繞於後，以左手握右手，並壓右手於床上。

②手脚使勁，將腹部往上拱起。(圖 2)

③此動作做七次，換手再做七次。

冷謙式八段錦延年益壽

古時，有一名為冷謙的人，字啓敬，號龍陽子。依據「中國人名大辭典」所述，他在元末時已一百歲，死於明朝永樂年間，的確長壽。

這位冷謙先生所創健康養生法，即是八段錦，分為下述八節動作。

●冷謙式八段錦之練習法

①閉目，坐著冥想。

盤腿而坐，叩齒三十六次，兩手指交叉抱頭，輕做呼吸數次，勿出聲。（圖1）

②雙手壓著左右耳，手指繞於頭後，以食指擠壓中指，用力彈後頭部二十四次。此時，耳中應可聽到咚咚聲響。（圖2）

③搖動天柱。

轉動頭部，先看左肩，次看右肩。重覆轉動二十四次。（圖3）

④口中攪動舌頭。

以舌頭舔牙齒、齒齦、臉部內側，口中隨即生津，積滿津液（唾液）即吞下，做三次。

⑤搓手生熱。

深呼吸，屏息，兩手搓熱後，再緩緩吐氣。

⑥先置左手於左腰，搓熱。次以右手同樣搓熱右腰，行二十四次。之後，深呼吸，將意念——氣集中於丹田，稍後即能感覺丹田發熱。最後，緩緩吐氣。

⑦低頭，左肩與右肩交互上舉三十六次。其次，兩手交叉，手掌朝上，上舉九次。（圖4）

⑧兩腳伸直而坐，以左手搓揉左脚掌心，其次，以右手搓揉右脚掌心。各做十二次。（圖5）

图 1



图 2

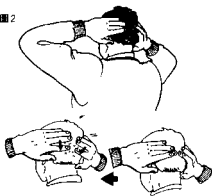


图 3



图 4



图 5



強身健體之保健四術

此為民間盛行之古傳健康體操。簡單、不費時，而且動作輕快、自由、活潑、迅速，有預防疾病之效。

●五指招雲

- ①直立，全身肌肉放鬆，雙眼凝神平視正面，舌尖稍捲於上顎與上牙齦之間，上下齒略合，閉唇。（此為下述體操共通之準備運動）
- ②左腳踏前半步，腳踝著地，腳尖上揚，膝微屈。上半身保持直挺。
- ③雙手前伸，平舉至胸，開幅如肩寬，手背向上。接著，雙腕不動，僅前腕上屈，同時雙手掌向前且朝下，五指張開。亦即，雙腕、前腕、手掌呈三角形。
- ④兩手擡高，做招手狀，指尖向後仰，再向前傾。初時緩慢，逐步加速，最後做到彷彿聽得到風聲的境界。行二十至三十次。（圖1）
- ⑤前腕向外轉九十度，兩掌向內外擺動，做二十至三十次。（圖2）

本運動旨在使腕、手、指關節三動作圓滑。所以，可以使指尖之血液循環良好，刺激手部經絡，進而帶動全身之血液循環。

●雙鞭擊鼓

（其一）

- ①行準備運動。
- ②右手繞過胸前拍打左肩後側，同時，左手繞過右腋下拍打右後

■ 1



■ 2



■ 3



■ 4



背。五指張開，以掌拍打至出聲程度。之後，兩腕自然下垂呈四十五度，手掌前伸，手臂向後擺。（圖3、4）

③再以左手為上，右手為下，重覆做一次。如此，左右交替連續做二十至三十次。

※練習體操時，兩腕盡量張開為宜。兩肩不可使勁，有如象鼻下垂貌。上半身仍保持挺直。

※伸腕時吐氣，拍打時稍動腰部，兩腕盡量前伸拍打，有如鞭笞。

〈其二〉

①做準備運動

②兩腳打開肩寬，腳尖稍向內側彎，全身肌肉放鬆，兩肩下垂，上半身挺直，目視前方。

③腰向左右轉動，兩肩隨之轉動；腰向右轉時，左手繞過胸前拍打右肩後側，以右手背拍打左肩後側。腰向左轉時，動作相反。如此左右連續行之，做二十至三十次。（圖5）

※注意事項與〈其一〉相同，必須配合腰的轉動來拍打肩膀。兩肩拍打過後，可藉腰部轉動之力使手部自動回復原來姿勢。

〈其三〉

①做準備運動。右腳橫跨一步。

②腰部左右轉動，以兩腕拍打背部。向右轉時，左手繞過右腋下而拍打右後背，其次，反向行之。連續做二十至三十次。（圖6）

※注意事項與〈其二〉同，且動作盡量放大為宜。

圖 5



圖 6



圖 7



古人有言「頭寒足熱乃養生之秘訣」。長時間用腦，將導致頭部充血，手脚冰冷。而本體操則有降低頭部內壓之作用，且對高血壓、腦血栓、手脚循環障礙等有預防之效。

●大鵬凌空

- ①做準備運動，右手置於腰部，踏出右脚。
 - ②左腕直伸，手掌朝上，由前向後，再由後向前轉動。（圖7）
 - ③接著，左手置於腰部，踏出左脚，右腕同樣轉二十至三十次。
- ※旋轉腕部時，須以肩為中心，腰部使勁，手臂儘量前伸，動作柔和

※轉動幅度要大，動作須均一。每做一次，呼吸一次。

本體操旨在鍛練肩部，使肩關節動作靈活，可預防關節周邊之炎症等肩部之疾患。其他，對感冒、鼻塞亦有效。左腕運動通左鼻，右腕運動通右鼻。

●猛虎出林

- ①做準備運動，右脚向前踏出一步，身體稍向後傾，重心移至左腳。
 - ②深呼吸，縮腹，頭正頸緊，挺胸，兩肩儘量外張，兩臂稍向後自然下垂。（圖8）
 - ③緩緩深呼吸，兩肩以自然節奏鼓動並上舉至耳根處，同時將身體重心移至右腳，盡力縮胸，氣聚丹田，兩肩兩腕儘量放鬆，向前平伸。此運動連續做二十至三十次。（圖9）
 - ④接著，踏出左脚，重覆相同動作。
- ※側看運動之姿勢，背部有如鍋底。



※呼吸深且長，動作緩，全身柔。

本體操能令身體各部運動，促進氣血流通，放鬆筋骨、肌肉、內臟器官。因而，對呼吸系統之疾患、腰背痠疲均有效。若能持之以恆勤加練習，必能腰腿強韌、力量充實、耳聰目明、心曠神怡。

返老還童有賴龍遊功及龜縮功

「龍遊功」和「龜縮功」乃道家華山派所傳養生、長壽法之一。

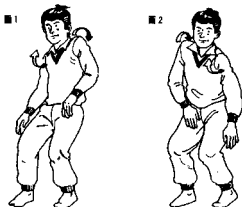
練習方法簡單易學，不拘場所，均可練習。或朝或晚均無妨，首先由準備運動開始。

●準備運動

①兩腳打開如肩寬，略屈膝，置重心於腳前半部，全身放鬆。口

自然微開，兩腕自然下垂。

- ②兩肩交互旋轉，亦即左肩向上→向後→向下→向前；右肩向下→向前→向上→向後，旋轉。各自做六十四次。肩旋轉之幅度可大可小，任憑選擇。（圖1、2）



※不可特意控制呼吸，呼吸必須配合身體的自然動作。肩部動作亦須配合上半身的動作，腕部動作亦須配合肩部動作，以求動作圓滑、氣息調順。

做完一趟之後，若能再找一處寧靜之處繼續本運動，則可聽見肺部呼吸之聲，同時，可感覺胃腸作用趨旺，有時亦會放屁。

本運動雖屬龍遊功和龜縮功之準備運動，但對肩、背之疼痛、腸胃之脹滿感均有療效。

●龍遊功

此運動由於雙手在體側上下左右移動時所描出軌跡，呈現三

個圓的圖案。因此，亦有「三環功」之稱。

一般則因身體扭曲貌有如龍泳，則稱之為「龍遊功」。首先須面露微笑，心情愉快，始開始練習。

- ① 踝靠踝，兩腳併攏，兩膝內側靠緊，縮頭（下巴）。（圖 3）
- ② 雙手指併攏靠緊身側，屈肘，合掌，上舉至胸前。（圖 4）
- ③ 兩臂向左側伸，右手掌在上，左手掌在下。右肘上舉，頭部朝上半身之左側傾斜，臀部向右擺。（圖 5）
- ④ 兩手由左向右，通過臉部前方，畫出半圓，移至胸前，左手在上，右手在下，指尖朝前。移動手部之同時，腕由右向左移動，繼而由左朝正面移動。此時，膝微屈，彎腰，降低重心。如此，兩腕向右所描繪第一個半圓即告完成。（圖 6~10）
- ⑤ 兩手向左下側畫個半圓，在胸前打住。右手在上，左手在下。同時，臀部向右擺動。接著，由右回復至正面位置，再屈膝、彎腰，重心稍移向前且降低。此即第二個朝下半圓。（圖 11~12）
- ⑥ 左手在上，右手在下，朝右下畫半圓，止於胸前。同時，臀部向左擺，再向右擺，然後回至正面。重心降至半蹲的位置，此即第三個半圓。（圖 13~14）以上為由上至下三個半圓全部完成。接下來，開始由下朝上的動作。
- ⑦ 兩手朝左上畫半圓，止於胸前，左手在上暫不動，臀部向右擺，再回至正面不動。此為朝上之第一個半圓。重心稍升高些。（圖 15~16）
- ⑧ 右手在上，左手在下，朝右上畫半圓，止於胸前，臀部向左擺



，再回至正面。此為朝上之第二個半圓。重心不變仍在稍高之處。（圖 17~18）

⑨左手在上，右手在下，朝左側向上畫半圓，止於胸前。同時臀部向右側旋轉，然後回至原位，此為朝上之第三個半圓。重心仍高，接近直立。（圖 19~20）

⑩右手在上，左手在下，朝左上伸兩手，縮緊臀部，墊腳尖兩腿儘量向上拉伸。（圖 21）

⑪以上，所有動作完畢。須做四次。最後如圖 22 至 24 之動作做一收勢動作（結束動作）。

※兩手畫圓時，必須正確做，不可馬馬虎虎。隨著手部畫圓、臀部擺動，膝部應隨之上下屈伸，調節重心之高低。

※初學者，為避免用錯腰部肌肉，腰部動作宜小。待熟練時，腰部即可使勁，手、腕之畫圓運動亦可加大。

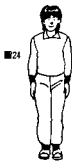
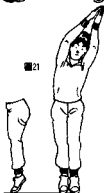
※重心向前移，置於腳掌（湧泉穴）上。

本運動可使腕、肩、腰、臀、膝、踝各部分做規律的運動，藉此即能達到柔化腰肌、靈活動作之效果。亦即運動身體主要部分，活化經絡，以收預防脊椎疼痛之效。

此外，還有保持老人腰部挺直、預防女性腰部長贅肉、放鬆骨盆肌肉等效果。

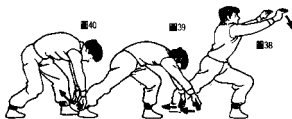
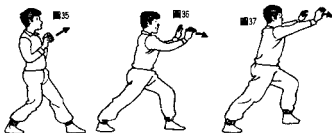
●龜縮功

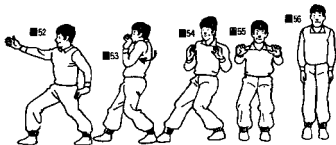
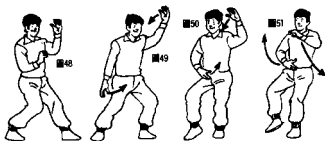
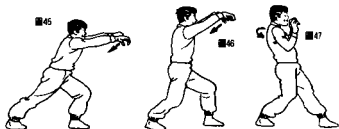
本運動由於兩手移動軌跡呈現許多重疊的圓，因此有「複環功」之稱，且因縮肩伸頭之動作頗似烏龜，也常稱為「龜縮功」。



- ①首先放鬆腰及其周圍之肌肉。兩腳展開如肩寬，兩膝稍屈，兩手自然下垂。接著，兩手前舉，兩肘微屈。（圖 25~26）
- ②左手朝外側下方畫半圓止於肚臍前，右手手掌向上，朝右上方畫弧，止於胸前。亦即兩手彷彿抱球貌。此時，重心移至右腳，左腳放鬆不使勁。（圖 27~28）
- ③身體稍向左轉，左腳踏出半步呈弓形。右腳向後直伸，腳跟不離地。此時，左腕高舉與頭齊，屈腕，平伸手指，右腕朝右下放下，至拇指觸及大腿。（圖 29）
- ④左腕朝內側旋轉，手指向下，由左肩上→後→下→前，依次旋轉。隨著左肩的運動，左手其實已畫一圓，之後，停於左胸前，稍屈。同時，右肩隨右手畫半圓而動，之後，右手停於右胸前，稍屈。兩手指相對，上半身稍向後仰，縮腹，腰成弓形，縮頭，彷彿龜縮貌。（圖 30~34）
- ⑤旋轉腕部時，上半身先向左，後向右旋轉，再回復原狀，且肩部放下。（圖 35）
- ⑥雙手向上→前→下→後，畫一偌大圓，手部彷彿按壓腹部似地移動，此時，上半身亦跟著移動。（圖 36~41）
- ⑦重覆一次圖 36 至 41 之動作。之後，肩向後旋動，且兩腕向外旋轉，手掌相向，兩手則由下→前→上→後依次畫一大圓。兩手由支撐貌變成按壓貌，上半身亦跟著動。（圖 42~47）
- ⑧重覆一次圖 42 至 47 的動作。然後，肩部向後旋，身體則向右轉（圖 48），兩腕呈抱球狀，重心移至左腳，右腳放鬆，開始右側之動作。右側之運動與左側相反行之即可。（圖 49~









52)

⑨右側動作完了即算一趟，共須做四趟。最後，身體朝左轉自然收勢。(圖 53-56)

※兩腕畫圓時，動作勿急。並注意肩、頭、腰之配合節奏。

※肩部之緊縮、旋轉、放下等動作，須充分注意。

本運動可祛除臀部、腰、腹、背、頸等部位之多餘皮下脂肪。因是全身運動，不但能促進肺活量、增進胃腸機能、促進血液循環，還有治療腸炎、支氣管炎、動脈硬化、心臟病等效果。

此外，藉著頭與頭的運動，可使大腦皮質和中樞神經系統的作用保持平衡，進而使頭腦清爽、記憶力倍增。

●收勢(結束動作)

此運動別名叫「鳳凰單展翅」。

①首先全身放鬆。兩腳自然而立，張開如肩寬，兩臂自然下垂。

②兩臂前舉，右腕在上，左腕在下，猶如抱球狀。(圖 57)

③左脚向左踏出半步，兩手背相向，左腕向左上方，右腕向右下方伸展。手及手掌之動作請參照圖。(圖 58)

④接著，兩手背相向，右腕朝右上，左腕朝左下伸展。(圖 59、60)

※全身放鬆，身體與兩腕的動作均須柔和、細緻。

本運動有定神寧心之效。

貯香小品可使內臟強壯

明朝良醫萬后賢所著「貯香小品」，內載治各種內臟病之氣功。簡單易學，是極為珍貴之氣功資料。

鍛練這種氣功，可活絡心、肝、腎、肺、脾等內臟器官之經絡，不但強身且可祛病。

●心臟病之氣功

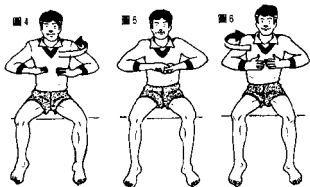
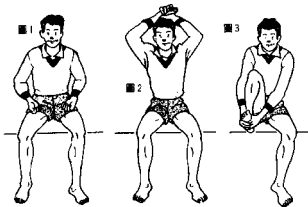
- ①正面端坐，緊握雙拳，兩手用勁。重覆做六次，須注意左右手之用力要均一。（圖1）
- ②同樣端坐，單手放於另一手腕上，宛如置重石般，再上舉至頭頂。之後，回復原來姿勢，兩手交換，做一次。（圖2）
- ③兩手交叉，指互握，以腳踩踏雙手內側，換腳踩踏，共做五至六次。腳踩時，須停止呼吸。（圖3）動作結束之後，稍稍閉目養神。
- ④以上①至③的動作結束後，分三次吞下口中唾液，上下牙齒叩咬三次。

●肝臟病之氣功

- ①正面端坐，兩手用勁置於肋骨處。先轉身向左，再向右。坐三至五次。（圖4）
- ②同樣坐姿，雙手叩合，左右使勁互拉。（圖5）
- ③接著，雙手置於胸前，身體向左右做一百八十度轉身動作。（圖6）①至③做五至六次。

●腎臟病之氣功

- ①正面端坐，雙手上舉至雙耳之位置。做三至五次。（圖7）
- ②單手撫胸，另一手則做向前擲物之動作。換手再做幾次。之後



，身體轉三至五次。（圖 8）

- ③正面端坐，右脚向前伸出，左腳則向後拉，接著，右腳向後，左腳向前，連續做十數次。（圖 9）
- ④就寢前，坐於床緣，兩腳自然下垂。脫去衣服，閉氣，舌抵上顎，頭仰視天花板。同時用勁收縮肛門。（寒冷時，應注意保溫）
- ⑤以手按摩腎俞穴，左右各一百二十次。按摩前必須將手揉熱。並且，做完時，上下齒要叩咬數次。

●肺病之氣功

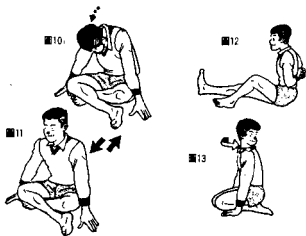
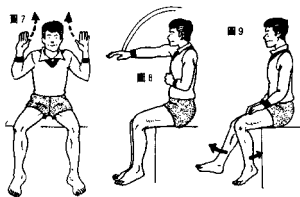
- ①正面而坐，兩手觸地，彎背和腰（圖 10），之後，再直起身體。（圖 11）做五次。
- ②握拳，手臂繞到背後左右各敲打五次。閉氣行之。
- ③以上二個動作做完之後，稍為閉目養神。之後，上下牙齒咬合數次，並緩緩吞下口中唾液。

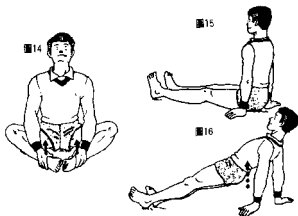
●脾臟病之氣功

- ①右腳伸直，左腳微屈而坐。雙手繞到背後叩合用勁朝左右拉。接著，左腳伸直，右腳微屈，續做同樣動作。各三至五次。（圖 12）
- ②跪地而坐，兩手觸地。全身用勁，首先身體向左轉，眼睛跟著向後看，接著，換邊向右轉，眼也跟著向後看。（圖 13）各做三至五次。向後看時，須有虎視四周之勢。

●膽囊病之氣功

- ①盤腿而坐，兩腳掌相對。頭向上仰時，雙手握住腳踝垂直上拉





，且上下搖動。做三至五次。（圖 14）

- ②坐於床上，雙手及床。以手支撐身體，身體伸長，抬高腰部，做三至六次。（圖 15、16）

陸地仙經功效超羣

一九三〇年代四川省成都地區所流行的養生法——陸地仙經，其實是根據明代醫書「紅爐點雪」而來的。

據說陸地仙經愈練愈有效果，其主要內容如下。

●飲食淡泊有益健康

淡泊的飲食，是指味淡量少之意。古時之養生家曾謂：「朝一杯粥，則夕無需飽食。」或「味薄心自安」等，特別強調淡泊

飲食之重要。聞名的蘇東坡亦有「不待飢而食，不待飽即止」之類的话，確是養生金言。

人體不管怎樣都是以胃為根本。過食則不但多餘的營養無法消化，反而有害，長此以往，恐有生惡疾之虞。

因此，「陸地仙經」首篇即揭示淡泊飲食之重要，其次則述及鍛煉和營養的關係，以及疾病療法和強壯法等。

每日食八分飽，細嚼慢嚥，不偏食、避濃味。如此，必可常保持健康。

●按摩美容

古代醫學有言「心現其面，腎現其髮」，此即指明內臟功能是否正常，可由顏面得知。

藉著臉部的按摩，可促進血液循環，預防鬱血，使內臟功能正常，故亦具美容效果。

按摩方法至為簡單。

- ①晨起或睡前，端坐於床或椅上，先張開十指，以單手自前額髮際插入五指，中指居中，通過頭髮，抵後頭部之風府穴，緩緩用力摩搓。左右手交替做，各做十次。（圖1）
- ②按摩之後，雙手搓熱，十指觸額，掌撫眼臉，稍帶勁，朝著太陽穴按摩。做十次。（圖2）
- ③其次，手移至鼻翼兩側，以掌貼合臉部，緩緩上下按摩之。亦做十次。（圖3）
- ④繼而，將雙手移至耳之下方，以中指、小指夾耳，上下按摩十次。（圖4）



■ 6



⑤最後，將雙手移至頸部，掌朝後，掌根近喉，稍用勁按摩頸部十次。（圖5）

●運睛以祛病

運睛能明目、治眼疾。

所謂「運睛」，是醒時暫不張眼，調整呼吸，之後再開始眼球運動，方法如下。

①眼球先向右動，次向上、左、再向右。做三次，反向再做三次。（圖6）

②接著，眼大睜宛如眼球將突出一般。

※動眼時，口鼻均閉；閉眼時，口吐「濁氣」，由鼻吸氣，送至丹田。

●覆耳以治暈

如果能長期練習此法，可治耳鳴及暈眩

①晨起或睡前，雙手搓熱，撫雙耳，緩緩轉頸向後看。左右各做七次。（圖7）

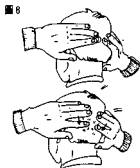
②其次，食指疊中指，食指用力發出咚咚之聲以彈擊後頭部二十四次。（圖8）古人稱此為「雷響」。有些人無需覆耳即能聽到此音響，但仍以覆耳之效果較佳。

③最後，口吐濁氣三次而成。

●叩齒以治痛

從中國傳統醫學來看，牙齒的成長、衰退與腎機能有很大的關係。

藉著叩齒運動，可促進牙齒部位之血液循環，滋養牙齒，其



作用尚能及於腎臟、脾臟，有健齒之效。

練習方法非常簡單。晨起或睡前，上下齒叩咬三十六至一百次，輕輕咬合勿出聲，但牙根須用勁有如嚼碎食物般地。此外，小解時亦須咬合牙齒，以防邪氣入口。

長期練習，可健齒防病。尚可防年老落齒。

●輕握陰囊以增元氣

晨起或睡前，勤練此法，對於體弱者尤其見效。

- ①靜躺，去雜念。放鬆全身肌肉與關節，配合吐氣，藉著意念將口中唾液「嚥」下會陰穴。
 - ②兩手搓熱後，以左手輕輕包握陰囊，微微擡起，右手則覆於肚臍附近，以掌逆時針由左向上而右旋轉按摩八十一次。（圖9）
 - ③再次搓熱雙手，換手做之。但左手運行與②相反。
- ※按摩時，腰、腳均須伸直，兩腳之十趾須往下挺伸。

●鼓腹以治消化不良

圖9



圖10



圖11



圖12



此法或坐或躺均做，但必須在空腹時始可行之。

- ①兩手交叉於胸前，抱左右肩，自然調勻呼吸，去雜念，全身肌肉放鬆，暗念「血管暢通，消化正常，便通順調，身體健康」。重覆三次。（圖 10）
 - ②接著，緩緩吸進新鮮空氣，脹滿胸部之後，縮胸再將空氣引入腹部，待三至五秒之後吐出。此法做上數十次之後，即可感覺腹中爽快，胃脹感逐漸消失。胃痛時，此法亦有鎮痛效果。若練習中有唾液湧現更佳。可嚥下，藉意念「送」入丹田。
- ※練習之後，須自我暗示「必能預防疾病」。

●搓揉湧泉穴以療膝痛

這是治療大腿、臂部疼痛和睡眠不足的方法。可在睡前做。

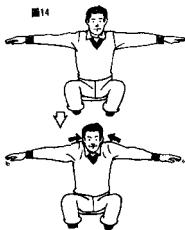
- ①左手搓揉右脚掌心湧泉穴，右手則搓揉左脚掌心湧泉穴，各做三十六次。（圖 11）
- ②接著，雙手按摩膝部三十六次。（圖 12）

●猿腕與血行

據說體內陰陽失衡，會造成血行不順，易罹患疾病。而事實上，改善血行，保持陰陽平衡，的確對疾病之防治有很大的影響。

「猿腕」乃模仿猿猴伸臂之動作而得名。

- ①端坐，左手向左前方平伸，手掌向前推，右手撫左手掌，頭儘量向右轉。（圖 13）
- ②其次，右手向右前方平伸，手掌向前推，左手撫右手掌，頭儘量向左轉。①、②動作，均以手掌貼撫手掌時，做一次呼吸，



①和②各做三次。

③接著，兩手臂向外平伸，身體不動，左右肩向內側收縮各做七次。（圖 14）

●熊經可祛痰

「熊經」顧名思義係仿熊之姿態而得，有治氣喘等疾之療效，晨起或睡前行之。

①兩腳直立，張開如肩寬。調勻呼吸，兩臂緩緩上舉。超過頭頂時，用勁上舉，將身體也盡量往上拉伸。手臂上舉時，氣沈丹田。（圖 15）

②同樣兩臂上舉，兩手向上握拳，宛如爬樹枝地使勁，將身體往上拉伸三次。接著兩拳垂至胸下，兩拳放鬆，兩臂自然垂放腿側。最後，兩腳張開約六十公分，彎腰向前，兩臂下垂，朝左右擺動七次。同時，頭也朝左右搖動。（圖 16）

③睡前，躺著，屈膝，兩手抱雙腳，盡量伸腰，轉頭向後看。做七次。（圖 17）

●慎守精與氣

每晨醒來，切忌突然飛躍下床。須靜息四至五分鐘，調和氣血，心念「自己經過一夜之休息，體力已恢復，起床後必定神清氣爽、精力充沛、工作有效率」，配合吐氣，送「氣」入丹田，口吐「濁氣」，然後再起床。

而且，睡前不可再想白天的事。先讓心眠，然後身體始能入眠。

已婚者亦須節制房事。古人有言「七日來復」；亦即七天行

房一次為宜。特別是已屆更年期者，須勤於克制性慾。古代養生家孫思邈及養生保命錄之類書籍，均重視此點。

●子午固丹田

古人咸認丹田乃蓄積元氣之處。

如果可能的話，在子午（半夜一時過後）與午前（白天十一時之前），靜心、調勻呼吸，氣透丹田，做數分鐘即可。此對身體有益，可提早恢復精力，提高工作效率。

此外，在大病初癒、體力仍弱時，用腦過度時，頭腦多會昏沈沈的。或者，半夜睡不好，失眠多慮，令人苦惱。

此時，仰臥全身放鬆，調勻呼吸，引氣入丹田一至二分鐘，再集中於腳掌湧泉穴一至二分鐘。多做幾次，即能不知不覺進入夢鄉，不再多耗精神，自可恢復旺盛之元氣。

●漱口三十六次，氣巡於天

①靜躺，調勻呼吸，以舌攪拌口中以生津液，待滿口之後，漱口三十六次，配合吐氣，送入丹田。

②靜一會，將腦中之意識沿丹田送至會陰穴之下方，再經長強穴（尾骶骨下方），沿脊椎進入後腦到達百會穴，之後，吸氣。此即陰陽循環一趟，藉此，身體即能鬆弛，改善血液循環。

●腰部前後運動可治癱疾

①兩腳直立，張開如肩寬。腳尖微微向內，頭保端正，兩眼正面直視。心無雜念，呼吸勻順。

②其次，兩肘微屈上舉，過肩則轉腕，以掌朝上緩緩向上挺舉。此時，吸「氣」丹田。（圖 18、19）

圖18



圖19



圖20

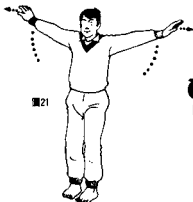


圖21

圖22



- ③接著，屏息彎腰，藉此身體前後擺動五次。但動作須自然。
(圖 20)

這種運動對慢性腎臟衰弱、腰痛、腳痛均有效。

●學鶴龜可自安

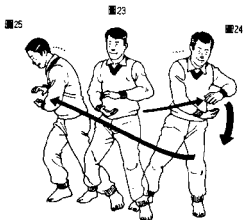
- ①腰挺直而立。
②配合吐氣，雙手斜斜上升。其次，手掌朝外，猶如鶴之振翅欲飛。(圖 21)
③吸氣時，兩手、兩腳同時內縮而蹲，猶如龜之縮首。(圖 22)
④再度伸展雙手、雙腳而立，重覆同樣動作七次。動作緩慢，用心練習，無需太用力。

長久練習，可治高血壓及心臟病。

●合掌太極返老還童法

- ①挺腰而立。運「氣」入丹田，再行胸、肩、腕而手。
②待「氣」滿身體有勁之後，雙手置於腹前十五公分之處，掌心相向有如抱球狀，手指微張。左手在上，右手在下，手掌上下相對。(圖 23)
③接著，兩手由左腰往大腿側移動，再變換雙手上下位置，往右移動。做三次。(圖 24、25)
④最後，兩手回到腹前，緩緩恢復原狀。同時，將雙手上的「氣」運回丹田。

練習本運動時，肩部下沉與肘之下垂須注意姿勢，身體不可用勁。練完時，心中默念「精氣充足，濁氣已消，猶如脫胎換



骨」。如此，這老還童、新鮮有勁之感泉湧而出。

●努力勤練習健康自然來

「陸地仙經」是否有效，端視自己是否勤加練習。能早晚寬閒持久練習，疾病自癒，身體強健，延年益壽。

陸地仙經是一種愈練愈見效的健康法。熟練者全部練完亦佳，僅擇己所需部分亦宜。



健身按摩

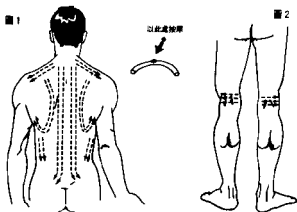
所謂「健身按摩」，乃根據中國醫學之經絡理論，採用傳統之導引按摩術、指按摩及指壓，促進健康，有益慢性疾病之治療。

刮背療法可提高內臟機能

刮背療法係以按摩背部來治療疾病、維持健康。始於三百年前之一六七五年，現已漸為世人重視。

●刮背療法之練習法

- ①為防摩擦有傷皮膚，事先可塗以潤膚油之類油膏。
- ②以一根牛之肋骨，在背上由上而下做連續摩擦。小孩或皮膚較嫩的人，以手掌搓擊亦可。（圖1）



- ③先摩擦脊骨兩側，繼而肘之內側及膝之內側。（圖2）
- ④摩擦所用勁道，初為輕，繼則逐漸加重，待皮膚呈現紫色或紅斑即止。這類斑點一般不會很快消失，若迅速消失，則係病重之徵兆，所以，應練習到不易立即消失的程度。
- ⑤摩擦完畢，應飲生薑和葱所煮白湯，待汗出後，宜躺下稍作休

息。

這種刮背療法對於中暑、感冒具特效。其他，對於像各種內臟疾患亦具輔助性治療效果，絲毫無副作用，算是一種練完快活，常行則有益健康的絕佳按摩療法。

藉按摩背部所產之效果，其理論根據有下列二種有力說法。

其一，為背部皮膚下隱含著某種具強力免疫能力的免疫組織，而且由於人很難藉四肢來觸摸背部，致使這種免疫組織中的免疫細胞呈休止狀態。換句話說，靠著按摩背部可刺激免疫組織，同時促進背部血液循環，而免疫細胞即隨血液遍布全身以消滅病毒和細菌。

另一說則是脊骨兩側有人體之經絡，聚集連絡五臟六腑之穴道。經由摩擦刺激所生之皮膚紅斑，即是血液循環良好之情形；藉此即能調和內臟機能而具有治療疾患之功效。

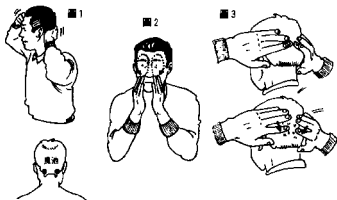
自己導引按摩術可常保健康

「自己導引按摩術」亦是中國傳統按摩法之一。每日按摩特定部位一至二次，可治輕度慢性疾病以維健康。

練習方法與氣功之基礎相同，先放鬆全身，集中精神，導「氣」於該部位，故有「自己導引」之稱。

●頭部按摩術

右手掌摩擦額頭，左手掌摩擦後頭部風池穴。換手再做，各做八十次。摩擦時，務須意念集中，不用力，以掌輕柔搓之即



可。(圖1)

●臉部按摩術

雙手合掌搓熱後，以掌輕貼臉之下方。以兩手之中指搓迎香穴（鼻之外側），朝上摩擦，經睛明穴至額頭，再分向左右兩邊，至額角往下，以食指搓摩耳門穴而回至原來位置。做三十六次。（圖2）

●耳之按摩術

兩手覆耳，手指貼觸後頭部，食指置於中指之上，食指用力，由中指之上彈落於後頭部，發出咚咚之聲。古人稱此為「鳴天鼓」，做三十六次。（圖3）

●牙齒之按摩術

閉口，上下齒輕輕咬合，做三十六次。

●腹部按摩術

■ 4



■ 5



■ 6



■ 7



首先以右手掌按壓下腹部，順時針方向按摩肚臍周圍三十六次。接著，以左手掌逆時針方向按摩。做三十六次。（圖4）

●腰部按摩術

兩手搓熱，貼於腎俞穴，上下摩搓八十次。睡前做最具效果。（圖5）

●尾骶骨按摩術

先以右手食指、中指、小指按摩尾闕穴三十六次。接著以左手做同樣動作。（圖6）

●腳掌按摩術

左脚置於右膝之上，以左手抓住腳踝，以右手掌按摩湧泉穴八十餘次。換腳再做，以同樣方法行之。（圖7）

指壓可治小孩胃弱

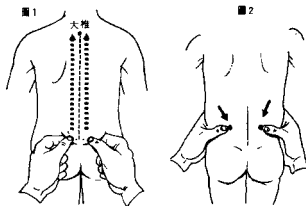
食慾不振、消化不良、臉色不好、瘦弱、愛鬧易哭、沒有精神、常便秘或下痢，都是小孩胃弱之症狀。假如小孩有以上這些症狀，那麼很可能是營養失調所引起的消化系統的慢性疾病。

此時，身為父母的，當然要慎重考慮是否採取食物療法或投藥治療。以下所介紹的，是一種簡單且有益無害的指壓法。

指壓乃中國傳統之民間療法，有促使中樞神經功能正常、提高內心泌機能、促進血液循環與新陳代謝之效果。

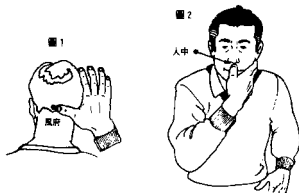
●指壓練習法

①教小孩趴在床上。



- ②以食指和拇指捏壓皮膚，從尾骶骨至大椎穴（與肩平行處），連續指壓三次。（圖1）
- ③第四次至第六次間，二次壓一次往上捏起皮膚。
- ④之後，以雙手拇指按摩腎俞穴，然後再由外往內按壓三次。（圖2）
- ⑤最後，以手掌摩擦脊椎由上而下，至皮膚泛紅為止。次數以五至二十次為宜。
- ※以上所述指壓，早餐前和睡前各行一次，六日為一趟。若沒什麼效果，隔三週再做看看。此外，在連續治療期間，不可饜食扁豆（菜豆）和醋漬物。

預防感冒之按摩法



常言「感冒為萬病之源」，但預防感冒的確不易。目前並無萬全之預防方法，確是實情。

以前，四川省有一位中醫，由於常患感冒，就想試試民間療法，一試之後竟然十九年不再感冒。後來也有不少人試過這種療法，效果都很好。這也許是一種相當有效的預防方法。

練習方法很簡單，左右手做均宜，以拇指和食指按摩風府、人中二穴二十次即可。（圖 1、2）

這並不需養成每日要做的習慣，但下述季節與時間內就需常做。

- ①每日換穿睡衣之前，或晨起穿衣服之前（特別是寒冷的季節）。
- ②從室內外出前（特別是冬天由溫暖的屋內欲外出時）。
- ③一年二十四節氣之前一天，或氣候由暖轉寒時。

這種方法也可說是一種自己按摩療法。

人中位於鼻與上唇間由上算來三分之一的地方，係做為急救之用的穴道。風府則位於後頭部下方凹下處，有人以為是風寒侵入之門戶，誠是防治感冒的關鍵部位。

藉著按摩這兩處穴道所給予之刺激，會使局部產生生物電能，進而改善血液循環，增加身體抵抗力，提高對感冒之免疫力，即能達到預防之效果。

鐵襠功益增男性雄風

男人無不想在女性面前表現雄偉氣概。然而，世間因性器萎縮、早洩而苦惱之人絕不在少數。

為求其對策且能常保青春，有一種方法值得一試，那就是鐵襠功。

鐵襠功之「襠」，即膀之巷，所以，鐵襠功即在鍛練兩腿之間的东西——性器。

練習方法有許多種，均以刺激舉丸為主。

舉丸係分泌男性荷爾蒙之性器官，會刺激輸精管、射精管、精囊、前列腺、陰莖等，促進這些器官正常發育，有維持其成熟狀態之作用，並影響鬍鬚等男性性徵之部分。此外，還有促進新陳代謝，助長肌肉發育之功能。

利用這種男性荷爾蒙之治療法，已廣為人知。但藉鍛練荷爾蒙製造工廠——舉丸的治療法卻被人忽視了，真叫人感到意外。

經常鍛練舉丸，可增強生理機能，提高體內荷爾蒙之生產能

力。

所以，經過長年之鍛煉，舉丸機能獲得改善，不但陰莖等之性器官強壯，且性能力和精力均飽滿有勁。尚且，反而較能控制性慾，進而有助於防治陽萎、早洩。

以下簡介幾種易做之鐵襠功。

●鐵襠功之練習法

〈其一〉

- ①兩手合掌搓熱，右手捧持舉丸，左手置於下腹，小指輕觸陰毛。
- ②兩手使勁，右手搓摩舉丸和陰莖，左手則由下腹部往上搓摩至肚臍附近，同時做一百次。
- ③接著，換手同樣做一百次。力道初則輕，待熟練之後，力道加強，次數可達二百至三百次。總之，練習量因人而異，以適合自己之次數練習即可。

〈其二〉

- ①兩手掌搓熱，舉丸及陰莖搓揉一百次。
- ②搓揉方法，先以兩手夾在局部，好像搓繩子一樣，右手在下，左手在上搓摩，再換右手在上，左手在下，以適度力道摩擦之。次數則以一次來回為一次。

〈其三〉

兩手夾持舉丸和陰莖，稍加用力，上下各自按摩三至五次。

〈其四〉

以手指按摩舉丸之後，以右手背疊左手，再以左手掌按摩下

腹部二十至三十次。

再者，以下為鐵襠功練習前須知，練前務請一讀。

(1)適合鍛練者……性器短小，有早洩之惱者，年長體弱者。

不適鍛練者……未婚之青年。

(2)練習時間範圍

早晚在床上行之最宜。

(3)練習時之注意事項

力道分十及次數如前述，不焦不急，徐徐漸進。

練習之後，若有疼痛及不快之感，則為練習過度。

次數方面，在達到一定程度之後，再增二百至三百次亦無妨。

若於練習中陰莖勃起，無需在意，繼續練習即可。

(4)陰部常保持清潔

為避免發炎，陰部應常清洗，兩手亦需清洗之後再練習。

(5)遵從古訓

練習者應遵從古訓——勿怒、節慾，銘記於心。

常常易怒的人，練習效果將大打折扣。對所有慾望也應注意節制。尤其是色慾，行之過度，非但精力大衰，易生疾患，嚴重者亦有死亡之虞。

增強精力防止老化——養腎法

每個人都會老，髮蒼、齒搖、耳聾、視茫、腰彎、背駝。

傳統中醫咸認精力與人之壽命有密切的關係；精力衰退即老化之開始。且歷代名醫之養生之道，均重視此事。

此處所介紹之養腎法的「養」，是「靠著自己鍛練而非藥物」之意，「腎」則非指腎臟，而是性方面之精力。

為常保青春，您何不試試養腎法？

●自行按摩

①手指按摩

每天早上醒來時，將兩手手指插入髮際，向後按摩，做一百二十次。

長期做下來，不但眼清目明，且不易受寒，對脫髮亦有效。

②熨目

這當然不是用真的熨斗。

兩手指尖互搓生熱，即以指熨貼眼部，從眼端摩擦至眼尾十四次。（圖1）



此可預防眼病，增強視力。

③耳之按摩

以雙手搓摩耳之外側部分。

要領為，以食指和拇指抓住耳垂，拇指由下往上搓，食指則隨拇指之動作而動即可。（圖2）

或者，以雙手之掌上下摩擦耳朵亦可。

無需計算次數，待耳生熱即止。

古來傳說此法可補精力衰退，防止重聽。

④口部運動

晨起先呼吸新鮮空氣。之後，舌抵上顎，牙齒互叩三十六次，叩時發出卡卡聲響。口中若生津則嚥下。

此可強壯牙齒，增強精力。

⑤按摩腰眼

兩手合掌搓熱，搓揉腰眼穴。此穴位於第四、第五腰椎之外側。待皮膚發熱即止。

每日若能持續練習，對精力減退、腰痛、耳鳴、視茫有效。

⑥按摩湧泉穴

仔細留意腳掌，您一定會發現心中都有一凹陷處，此即湧泉穴。若將腳趾彎曲，則更易辨識。

每日早晚按摩一次湧泉穴，至生熱即可。

此對視茫、心臟悸動、失眠、腰軟無力、脚部無力均有效。

●房事宜節制

性爰令人愉悅，誠為上天所賜妙品，然過猶不及，確有不良

影響。

特別是，未婚男性之遺精應盡量避免（但正常狀態之夢遺則無需擔憂）。婚後亦不宜行房過度，不僅男性，女性亦同。

古諺有言「強力入房則傷腎」。此意實為耗盡精力，用盡力氣，仍欲強行房，則有損腎氣之謂。

精力耗用過甚，則有頭昏、耳鳴、健忘、腳軟、氣力減退等腎氣虛弱之症狀出現。

以下所介紹的，是無需訪醫即能自行治療的簡單遺精防止法。

①局部支撐法

準備柔樛之長布條，做成小袋狀。可以將男性生殖器（包含舉丸和陰莖）完全納於其中，並將袋子加繩綁於腰上，使之安定，用意在於支撐性器之重量，以防亂幌動。

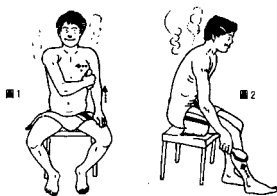
②塞凹法

以指探觸即可明白，肛門之前有一凹陷之處。每日早晚從凹陷處前按摩至肛門之前，稍為用勁，做一百次。練習時間不限於早晚，想到就可做，效果一樣。

刷身按摩法

這也是簡單古傳按摩法之一——刷身按摩法

做法簡單，僅以柔樛毛刷或浸冷水之毛巾，稍用力摩擦手脚、胸、背等部位之皮膚即可。



摩擦方向乃沿靜脈血流方向行之；亦即由手脚末端朝心臟方向摩擦為佳，胸腹部則由兩側朝中央摩擦，肩和背則照一般洗澡時的方式即可。（圖1、2）

力道分寸因人而異，一般練至皮膚發熱稍帶微紅即止。

初練者先以乾毛巾摩擦一次，使皮膚先習慣一下外界的刺激也許比較好。總之，以不傷及皮膚為原則。

夏天，以沾水的毛刷輕輕摩擦亦有冷水按摩之效。

每日一次，不間斷地刷擦，不但可促進血液循環，皮膚也會柔軟有彈性，且光鮮、圓潤。

此外，還有益胃腸之消化機能，提升新陳代謝能力，進而防止老化。

另外，刷擦性器之局部，亦有增強精力之效。

同樣的，刷一刷頭皮，也有防脫髮之效。

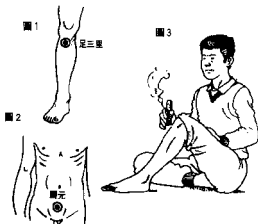
其他，根據最近之醫學研究，以刷子和乾毛巾摩擦背部，也有預防癌症之功效。

延命長壽之保健灸

古傳之灸，乃古人致力防病延壽之方法。

成書於春秋戰國時代的「黃帝內經」，就已有灸的記載了。到了唐代，據說是因為灸療，人民才逐漸長壽的。傳言唐代名醫——孫思邈，平日愛用保健灸，至百歲高齡，仍健壯得能翻山越嶺。

所以，灸可說是中國傳統醫學之一。依據現代醫學之實驗和臨床觀察，灸確實有促進人體新陳代謝，增加紅血球、白血球，



提高免疫力，刺激神經，去炎鎮痛等效果。

灸之主要穴道為足三里，和腹部之關元。足三里別名又叫強壯穴或長壽穴，位於膝下三寸之處。關元則位於腹部中央線上，距肚臍三寸之處。（圖1、2）

灸之用法，是在每晚睡前，點燃幹艾，置於穴道之上，但須保持一定之間隔，約十分鐘之後，局部有灼熱感，皮膚泛紅即停。（圖3）

降壓按摩操可降血壓

因高血壓和動脈硬化而苦惱的人，隨處可見。他們大多有頭暈、目眩、頭痛、耳鳴、胸口鬱悶等症狀。

「降壓按摩操」可藉局部之按摩，和經絡穴道之刺激，緩和上述症狀，降低血壓。

●頭功

〈類似梳頭般的按摩法〉

①兩手手指微張，各以拇指、食指相對，指尖用勁觸摸頭皮，從額頭往後，以梳髮之方式按摩至後頸，重覆做多次。（圖1）

②動作與①相同，但從額頭髮際向兩側按摩至頭部。（圖2）

〈額部按摩〉

①兩手掌向下，手指自然微屈，拇指觸摸太陽穴，食指則用力觸及額頭，由額頭中央向外側按摩。（圖3）

②拇指位置與①同，食指置於眉上（眼窩）向外側按摩。（圖



4)

〈髮根與頸部之按摩〉

- ①兩手掌向著臉，拇指按著太陽穴，其他四指貼著髮際轉動按摩。(圖5)
- ②兩手手指微張，以掌貼著頭皮，用勁往下摩擦至頸部。(圖6)

〈後頸部之按摩〉

兩手掌用勁貼著耳，拇指朝下，其他四指相向，中指置於枕骨(後腦有骨突出部分)上，食指則置於中指之上，向下彈壓，叩擊枕骨。(圖7、8)

兩手緊按耳朵，加上敲打枕骨時，定可聽到咚咚聲響。

●耳功

〈按摩耳之外側〉

兩手輕握，拇指與食指捏住耳之上部，向下按摩。拇指置於耳之後側，食指則置於前側。(圖9)

〈按摩耳穴〉

兩手輕握，以食指腹按摩耳之凹陷部分，如圖所示序按摩即可。(圖10、11)

〈按摩降壓溝處〉

兩手輕握，食指在耳前，拇指則置於耳後「降壓溝處」(耳殼上方三分之一處)，在其上轉動按摩。(圖12)

●對症按摩

〈按摩手腕〉



圖 9

圖 11



圖 12



圖 10

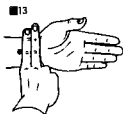


圖 13



圖 14



圖 15



圖 16

以單手之拇指腹，緊貼另一手腕之內關穴（手腕內側二指寬之處，圖 13），朝上做指壓。（圖 14）同時，配合輕揉與振動，予以強烈之刺激。繼而，換手再做。

治療心絞痛或脈搏不整，則需相當強的刺激。

普通按摩是壓住穴道，向左右每轉十次，緊緊指壓一分鐘即可。

〈按摩胸部〉

兩手交互緊貼胸前，上下相向按摩。（圖 15）

若著厚服按摩則不太有效。

〈按摩心臟〉

以右手掌（或半開拳頭）叩拍心臟部位。力道輕重則以略感舒適即可。（圖 16）



靜 功

所謂「靜功」，意為「靜式氣功」；乃人體在靜止狀態，調整體內「內氣」的練習方法。由於在維持健康、延年益壽、治療疾病方面，頗具功效，故自古即廣為人們重視。

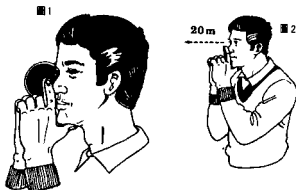
觀鼻功可明目

所謂「觀鼻功」，為可保精神安靜，呼吸加深，改善血行，提高眼睛之功能的一種療法。對於近視等之矯正亦具功效。

●觀鼻功之練習法

- ①首先定下心來，集中精神。然後，將兩手之食指輕輕夾住鼻頭，拇指輕貼下顎，其餘指頭則自然合併即可。（圖1）
- ②集中精神，凝視鼻頭上之食指二至三秒。
- ③接著，再看二十公尺外的小目標。務求焦點合一，直至看得清楚為止。（圖2）
- ④待看清楚之後，再把焦點移回至鼻上食指。
- ⑤以上動作重覆三至五次為一趟，休息一分鐘之後，以同樣要領再做，合計三趟。

練習觀鼻功時，除了要集中意識之外，同時，呼吸要深且



長，效果才能顯著，但亦不宜過於勉強。再者，看食指過久，反而會分散注意力。有些人起初看不清食指的情形也有。經過多次練習之後，自然能看得清楚。

這種觀鼻功不限時間、地點均可練習，而且簡單。但以持之以恆為要。熟練之後，每次做完觀鼻功，鼻頭會有麻麻快感，不但可祛除眼睛疲勞，還能逐漸恢復視力。

氣功克陽萎

陽萎乃男性性能力障害之一種，尤其常見於中年人。患者大都有性慾減退、眼花、耳鳴、健忘、失眠、腰膝無力、早洩等症狀。而且，短期難以根治，有時患者尚有沈重之心理負擔，對於健康及日常生活均產生嚴重負面影響。

此可藉氣功來根治，效果顯著。練法簡單易學，亦無弊害。首先在練功之前，先解完大小便。

行功時之姿勢與一般氣功要領相同，或站或坐，務求姿勢正確。

●提肛法之練習

去雜念，全身放鬆，呼吸平穩深且長，舌抵上顎，進入「靜」的狀態，緩緩呼氣，吞下「氣」，由鼻經臍中（心窩），止於丹田，同時，緩緩收縮肛門，將另一股氣由肛門提升至丹田，與下降而來之氣混合。

之後，緩緩將氣由丹田，經臍中，從鼻吐出，同時，緩緩放

鬆肛門，將氣由丹田引出下降至肛門。

● 意守法之練習

心定之後，集中意識於丹田。久之，丹田生熱，有躍動感，此即「內氣」集中之現象。此時，將氣由丹田引入命門（第二腰椎下，肚臍之反側），命門隨即產生熱及躍動感。接著，再將氣引入會陰穴。運功完畢，再將氣引回丹田，行自然呼吸三至五分鐘，以手搓臉，之後，緩緩起立，活動四肢。

這兩種功，每日早晚交互做一次。每次的時間，提肛法以不超過一百次呼吸（吸和吐為一次）為限，意守法則無限制，適當即可。

此外，練功期間房事應予節制。飯前飯後三十分鐘之內不宜練功。

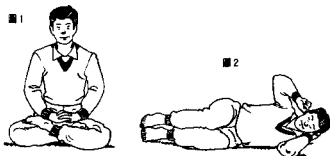
若能實行上述要領，通常一個月即顯效果。

少林童子功可達無心之境

提及少林寺，人們就會想起其有名的拳法，然「少林童子功」亦為少林秘傳之功夫。

此功於清末河南楊登雲禪師，傳給名武術家劉伯川，再傳弟子萬籟至今。由於練就此獨門健身法，楊禪師活了一百零三歲，弟子劉伯川也活了九十二歲，當時的人們無不覺得不可思議。

其實二人所練少林童子功，不獨可治病、強身、長命，尚能



增進精力。

此少林童子功之操練法有坐式、臥式二種，每日併行二者。

●少林童子功之練習法

〈坐式〉

兩腳交叉，腳踝斜斜向上，穩坐床上。類似瑜珈之坐式。

接著，兩手交叉掌心向下，置於交叉之腳上，雙眼與嘴輕閉，上半身保持端正，身體輕鬆自然。（圖1）

〈臥式〉

任擇一邊側臥，兩肘彎曲，以食指塞住雙耳，餘四指輕握。其餘則同坐式，雙眼與嘴輕閉，腰桿挺直，全身放輕鬆、自然。

（圖2）

以上二法，姿勢正確後，即進行精神活動。

- ①首先，心中去除雜念，一片空白，以鼻呼吸，氣沈丹田。呼吸則採腹式呼吸，隨著每次呼與吸，腹部也隨著脹、縮。吸氣時，要深且長，吐（呼）氣時，則由鼻緩緩呼出，是為要領。

- ②做了一會，定會有丹田發熱之感，此即為腹部所積存之「內氣」。繼續做下去，此內氣會形成一股熱流，經下腹部過會陰穴，通背部而上，抵頭頂之百會穴，此均藉意念運行之。再將此熱流運行至臉部而下，完成一循環。流動速度會愈來愈快，有時，內氣可沿身體之十二條經絡運行。
- ③此少林童子功每日須耐心持續做下去，早飯前坐式做二十至三十分鐘，夜間就寢前做臥式二十至三十分鐘。

日久一旦到達一定之水準，即可進入無心之境，屆時，依各人之心理狀況，會有不同的幻覺產生。

吸收月之精華以增精力——喻月華法

古代養生家非常重視增強體力之功夫，所以常告誡人謂之「從年少至老年，不可一日或忘培養、保持精力之功夫」。確實，人年紀一大，不論男女，大多有精力減退之苦惱。

因此，鍛鍊身體，致力於防止眼、耳之功能退化，保持精力，就成為人們苦心研究之主題。有一種名為「喻月華法」的功夫，方法簡便，效果易見，且副作用少，已廣為人知。

●喻月華法之練習

- ①隨著月之圓缺，擇定每月之十三至十八日之間，有月亮的晚上，自月升即開始練習。

練習場所以可見明月之處為宜，但以清幽庭園無風之處最佳。這對於居住都市裏的人來說，也許是個無理的要求，但儘量



選擇類似的場所。

- ②盤腿而坐，兩手掌向下，以虎口（拇指和食指之間凹口）交叉互握，右手拇指置於左手掌內無名指與小指間之命運線上，而右手之食指、中指、無名指、小指則很自然地貼在左手背上，輕輕撐著，置於下腹部或大腿上（熟練之後，兩手可漸用力互握）。（圖1）
- ③閉目，舌抵上顎。挺背，縮胸，全身放鬆。先做二、三次快吸、長吐氣之動作，緩緩擴張胸部，然後，回復自然呼吸。
- ④運用意念，眼光彷彿穿過眼臉，凝視兩膝之間，不一會兒，白霧繚繞，或生奇幻五彩。

繼續練之，五彩盡失，僅除白色，白霧狀進而變成一片銀色耀眼的世界。至此，通體舒泰，忘卻俗世之喧鬧。此即為臻清靜淨穩之境的明證。

⑤稍稍抬頭，默想月光聚集於鼻尖。其次，呼吸緩緩且細長，舌下自然生津，口中生甘，嚥下之後，胸口至丹田立感清爽無比。

⑥這樣練上一至二個月之後，不論月光之有無，只要十五分鐘即能「感覺」眼前一片白色光輝，漸漸籠罩在自己的身上，彷彿己身亦化做一團光似的。猶如進入無我之化境。

練習時間，最初約十五分鐘左右，慢慢增為二十至三十分鐘左右，最後可增至一小時，順其自然即可，勿勉強求之。

⑦練功完畢，須將意念引離光圈。也就是說，無需再去想光圈即可。

※見光時，切不可勉強行之。最初可能會看到青、黑、黃、紅等各種顏色，此均無妨，任憑變化，最後自然會變成白色光輝。

假如某一顏色久留不消，則用口呼氣，其他顏色即會被「吹走」而僅留一條白色。不過，經常呼氣，也會造成白光過於鮮亮的現象，此點必須注意。

其中另有一種鮮紫色出現時，不可「吹」掉。此與白色同樣能給人一份心靈上的安祥。

※見光時，動輒想看外界景色，這麼一來，意識分散，好不容易「進入」白銀的世界，片刻間即會消失得無影無蹤。結果，雜念頓生，精神也會變得不安定，導致眼花、頭痛。那麼，原本想健身，求得長壽之樂的，後來反倒弄得精神困頓。此點尤應注意。

健身影像法能適度刺激大腦皮質

古傳「健身影像法」亦稱集意法（精神集中法），為四明山童崇武（1840～1938）傳給于沈壽以至今。

練習方法亦不難，對許多症狀有效，持久練習之亦無任何副作用。

●健身影像法之練習

- ①首先設定前方某一目標，凝視一會兒，姿勢採立姿或坐姿均無妨，視線則與地面平行，或稍稍向下。但下顎不可突出或向上，去除雜念，集中精神。（圖1）
- ②一邊凝視目標，一邊緩緩調整呼吸。由鼻吸入新鮮空氣，由口呼出污濁空氣，三至五次，然後輕閉雙目。（圖2）所凝視目



標之殘影會留在腦中，繼而模糊、消失。

- ③在殘影消失之後，一面回想其影像，一面藉氣功之要領，進行細、長、深、靜之呼吸。此時須讓腦充分休息，不可胡思亂想。假如中途雜念紛起，精神無法集中時，或是受到周圍的干擾時，應輕閉雙目，重新凝視目標一次，去雜念，再繼續練習。

一般說來，目標之殘影留在眼中之時間愈長，愈不易產生雜念。當然，這也需要長期練習才有可能，並非一朝一夕可做到的。初練者可於八至九次呼吸之後，開一次眼看目標。練習時間限於二十分鐘。

- ④練習完畢，眼睛恢復正常，經三至五次自然呼吸之後，兩手搓熱，按摩臉部和頭部，可做數次。

※練習時，宜擇空氣新鮮、有陽光、乾燥、安靜、清潔的場所。

此健身影像法被人認為在醫學上，具平衡聚集在大腦皮質上的中樞神經之興奮和抑制的作用。

因此，它的效果有增強記憶、治療近視、防止視力衰退，以及防治神經衰弱、失眠、多夢症、動悸、健忘等等。

藉太陽精氣以回春——采日精法

此與呼吸月之精華相同，乃採太陽精氣以增強男性精力之鍛練法（采日精法），也是古傳妙法。

尤其是對年老的人特具效果。有關此點，古書記載甚明。如

古書「黃庭內景經」曰「日月精氣教老殘」，「雲笈七籤」曰「日出、日中、日沒時，面陽而立，舉頭，吞太陽精氣及其光九次，精氣則百倍」。

另外，「易筋經」亦載有：「太陽之精化生萬物，吸之則皆成仙人，萬病不生，非常有益。」

●采日精法之練習

- ①選擇風和日麗、天高氣爽的日子來練習。夏日宜早，冬日則稍遲無妨。場所宜擇樹木繁茂之庭園或河邊，日照良好，無強風且安靜之處。
- ②姿勢可依己身強弱，或立或坐皆可。一般採東向盤腿而坐。
- ③剛坐時，兩肩稍聳，隨後則任其自然。頭部無需下俯或上仰。背、腰不可彎曲，亦不可僵直。胸部寬鬆即可，但二鎖骨相交處與二乳頭所連成三角形部位宜增縮；略似太極拳中的「含胸拔背」之式。
- ④兩手掌朝上，右手置於左手之上。兩手拇指互觸，朝掌心，置於腹部。
- ⑤盤腿坐姿做好之後，雙眼半開，集中精神，不一會兒，眼前現出一道金光。
此時，雙眼開得過大則現白光；太小則現橙光，二者皆不宜。
- 此外，光若閃爍不停時，則須集中精神一心不亂，心與白光自能合一。
- ⑥接著，臉稍仰，鼻尖朝陽接受日光，可感覺微溫。調勻呼吸，

隨其自然，緩緩吸氣，將光與熱吸入丹田。

⑦採光之際，舌下自然生津（唾液），可隨時嚥下無妨。十五分鐘過後，應有精氣飽滿之感。

練功一趟下來，胸部寒氣盡去，常盛春暖，猶入安樂陶然之境。

采日精法練上一個月之後，腹部上方常有暖意，有益脾、胃之健康，食慾增加，飯菜均香甜可口。其後，若能持之以恆長期鍛煉，當有溫泉浴罷之感。

不過，長期日日練功，恐有過熱之感。屆時，須減少採光時間與次數，效果始能恆久。

睡眠十忌

如同飲食有所忌嘴般，睡眠亦有禁忌。睡眠之好壞尤其關係到健康的好壞。

彙集古人有關睡眠之教訓，可歸結出睡眠十忌。

一、勿仰睡

身體屈膝側睡為宜。如此精氣不散，醒時始能立即適合活動，血氣暢旺。

仰臥而睡，身體僵直，反不易放鬆。而且，手較易置於胸上，動輒引來惡夢，進而影響動悸和呼吸。

二、睡時勿憂慮

就寢時就安心入睡，切勿想其他雜事。

古人常言「先心眠然後目眠」，實是睡眠之要領。如果上了床還想白天發生的事、過去、未來的瑣碎雜事，那麼，焦慮、憂愁隨之而至，不僅會導致睡眠不足，且疲勞會更甚於白天。

三、睡前勿發怒

古人曰：「怒則上氣，喜則緩氣，悲即消氣，恐即下氣。」大凡感情之變化導致血壓失衡，睡眠不足，進而引起疾病。因此，睡前不可發怒，儘量保持情緒安定。

四、睡前勿食

睡時吃了東西，不但腸胃有所負擔，且不易熟睡，對身體無益。尤其是上了床還吃零食，根本是一種浪費。如果睡前感到飢腸轆轆，可在進食之後稍做休息再就寢。

古人也說過：「早餐宜早，中餐宜飽，晚餐宜少。」實在是值得遵循的訓示。

當然，偶而會有飲食不定而須在睡前進食的情形，但是不可成爲習慣。

五、勿邊睡邊聊

中醫認爲，人躺著的時候，肺會收縮，在這種情況下談話，尤其消耗肺功能。而且，睡前聊天會使精神興奮、思慮活潑，致使不易熟睡而產生睡眠不足的後果。

六、勿睡在明亮處

躺在明亮的地方，不但精神不易安定，且不易睡著，易醒。

七、勿開口而睡

唐代名醫孫思邈所言「夜睡時常閉口」，實是保存精氣之良

方。

開口呼吸不僅不衛生，且肺部易受寒氣、灰塵的刺激，胃也易受寒氣之影響，弊害特多。

八、睡時勿覆臉

覆臉而睡，不但呼吸不適，且自己呼出之二氧化碳又被吸回去，對身體健康大大有害。

古人也曾教人「晚就寢時勿隱頭」，實不可不注意。

九、床勿受風

古人認為風乃百病之源

人睡著時，身體對於環境變化之適應能力降低，極易受寒。

古書「瑣碎錄」有言：「睡床不可受風，頭不可受風，背受風則生咳，肩受風則腕痛。」現代人睡時喜歡吹冷氣、吹電扇，尤應注意。

十、睡時勿近火

躺著時，頭部近火爐之類器具，受其熱氣頭則感沈重，眼發紅，或易生腫，也容易感冒。

「瑣碎錄」也提到「睡床不可近火，對腦無益」。

此外，房內悶熱時，睡覺易踢被，反而容易感冒。所以，必須注意夜間房內空氣是否流通，並維持外界新鮮涼爽空氣之流入。





飲食療法

所謂「飲食療法」，乃以歷代民間多種飲食經驗為基礎，參酌中醫營養理論，引用於日常飲食之中，並廣泛應用，以達治療疾病和健康長壽之目的。

以民間食療法治輕症

民間一般認為，小病會自然痊癒，輕症亦無需醫師。另以傳統之簡便食療法取而代之，盛行民間，亦頗具效果。

平常一些易判明之疾病，即可對症進行食療法，而某些需長期治療之慢性疾病，則採食療法和藥物治療併用，更具效果。

以下介紹幾種常見之食療法。

●胃痛

①受寒之胃痛

乾薑十公克、胡椒十粒研粉，一日二次以白開水服用。或以大粒棗仁七個，胡椒四十九粒研磨並製成藥丸七粒。男性以酒，女性以醋一次服用。

②胃脹引起之胃痛

荔枝果仁一百公克、乾橘皮十公克研磨成粉，每次十公克，飯前以白開水飲用。

或以糖漬橘五十公克水煮一杯服用亦可。

③胃酸過多所引起胃痛

每早一次，空腹時，以蜂蜜十公克，或卵殼一個以油炒黃研粉，配白開水服用。或飲花生油一匙亦可。

●便秘

①便乾而硬時

一次吃下五百公克之香蕉。

或黑芝麻一百五十公克、杏仁一百公克、米一百五十公克泡水後，搗成糊狀，煮後加砂糖食之。

②慢性便秘

乾萐菜種子以油炒過，研成粉，一次五公克，一日二次以白開水服用。

或早晨，以蜂蜜一百公克溫過服用。

③乾燥性便秘

黑芝麻五十公克、核桃一百公克搗成糊狀，每晨加白開水飲用。

或每晨多飲薄鹽水亦可。

④習慣性便秘

牛奶二百五十公克、蜂蜜一百公克、蔥汁少許混煮，每晨飲用。

●失眠症

不易入睡時，以大粒棗子十四個、白蔥七支、水三杯，煮成一杯的量，睡前喝一次。

或者，小麥一百公克、大粒棗十五個、甘草五公克、水四杯，煮成一杯的量，早晚分二次服用。

●夢遺

易夢遺、口乾時，以豬腰子（腎）一對、核桃仁五十公克煮爛食之。或以蠶蛹十個燒成灰，以白開水服用。

●陽萎、早洩

男性性器無法勃起，或勃起卻不夠堅挺、不持久，或早洩等症狀，可以去毛、內臟之麻雀二隻，以花生油爆香，灑上鹽粉，每日食二次。

或者，煮飯時，將麻雀蛋五個置於米上蒸煮之，去殼食之。

生鮮大蝦二百公克以油炸，萘菜二百五十公克以油炒，混合食用。

此外，小公鷄（五百公克以下）去毛、內臟，以酒精五十度以上之白酒二百五十公克煮熟食之。

●痔疾

不失內痔或外痔，在大便時均會疼痛，或出血，以木耳五十公克、白砂糖一百公克，加水一杯煮後食之。

或者，朴茸一百公克、紅砂糖一百公克，加水一杯煮後食之。或綠豆二百公克塞滿一節豬腸，兩端綁緊，煮熟食之。或鯽魚一尾加萘菜二百公克煮熟食之。這些方法均可一試。

●老年慢性支氣管炎

以下食療法可做為治療之輔助手段。

- ①浸水細淨之海帶切細，熱水燙三次，每次三十秒。去水後，混加白砂糖，每日早晚吃一碟，連續食用一週。
- ②松果一百五十公克，以水煎之去其鹹性，使之軟化，每日二至三次，溫後服用。
- ③蘿蔔二百五十公克，切成適當大小，加冰糖六十公克，蜂蜜適量，水一杯，煎成半杯量，吃下蘿蔔並喝其精汁。每日早晚各一次。
- ④冬瓜皮與其種子，麥冬十五公克，加水煎之，每日服一至二次。
- ⑤新鮮百合之花二至三個，洗淨磨碎，以開水服用，每日二次。

食粥以延壽

古代即有「食粥以延壽」的說法；據一些養生專家的看法，食粥對於老年尤其具有顯著效果。

醫學上認為，粥（稀飯）適於空腹和晚餐。

但亦不可過食，以食後稍為發熱出汗為適當。再者，食粥時或食後，不宜吃其他東西，因會降低粥的效能之故。

清代養生文獻——「老老恆言」中的「粥譜」，即記載了一百種的粥。此處選其要者介紹之。

（①粥之材料，②所載之書名，③效能）

- 蓮米粥……①蓮子②聖惠方③提升氣力，強固意志，強化脾臟
- 藕粥……①蓮藕②慈山參入③幫助消化
- 扁豆粥……①扁豆②延年秘旨③中和胃酸，強化五臟
- 姜粥……①薑②本草綱目③防止嘔吐
- 胡桃粥……①胡桃②海上方③潤膚，黑髮，治腰痛
- 杏仁粥……①杏仁②食醫心鏡③治各種痔，止血
- 芝麻粥……①芝麻②錦囊秘錄③強化肺和胃之作用，明耳目
- 松仁粥……①松仁②綱目方③增進心肺機能，調整大腸功能
- 菊花粥……①菊花②慈山參入③強化肝臟，去熱止渴
- 梅花粥……①梅花②慈山參入③解熱作用
- 佛手柑粥……①佛手柑②宦遊日札③增進胃功能，鎮胃痛
- 百合粥……①百合②綱目方③改善肺機能

- 薄荷粥……①薄荷②醫余錄③發汗，促進消化
- 花椒粥……①胡椒②食療本草③治腰痛、腰寒
- 粟粥……①粟②綱目方③提高胃、腎功能，活化血行
- 綠豆粥……①綠豆②普濟方③解熱，解毒，防中暑
- 鹿尾粥……①鹿尾②慈山參入③增強精力
- 燕窩粥……①燕窩②醫學述③強化肺功能，止痰咳
- 山菜粥……①山藥②經驗方③治慢性下痢，增強精力
- 茯苓粥……①茯苓②通指方③安定精神，治濕疹，強化脾臟機能。
- 紅豆粥……①紅豆②日用學要③消腫
- 麵粥……①麵②外台秘要③強化氣力
- 龍眼肉粥……①龍眼②慈山參入③強化精神及智能
- 大棗粥……①大棗②慈山參入③強化五臟機能
- 蔗漿粥……①甘蔗汁②采珍集③止咳，解熱，去酒毒
- 枸杞子粥……①枸杞②綱目方③防止貧血，強化腎臟機能
- 柿餅粥……①柿②食療本草③強化脾臟、腸機能，止血、止咳
- 木耳粥……①木耳②鬼遺方③提高氣力，增強意志力
- 小麥粥……①小麥②食醫心鏡③強化心、肝機能，止汗
- 菱粥……①菱仁②綱目方③強化胃腸，去體內熱
- 貝母粥……①貝母（百合之一種）之鱗莖②資生錄③止痰，止咳，止血
- 竹葉粥……①竹葉②奉親養老書③治發燒、眼睛充血、憂鬱病
- 牛乳粥……①牛乳②千金翼③防止老化，強化脾臟

- 鹿肉粥……①鹿肉②慈山參入③養力氣，強內臟
- 鷄汁粥……①鷄汁②食醫心鏡③補強體質，增加血液
- 鴨汁粥……①鴨汁②食醫心鏡③增強精力，去熱
- 海參粥……①海參②行廚記要③強化胃機能，增強女性精力
- 酸棗仁粥……①小粒酸棗（油炒之後煮粥）②經惠方③治失眠症
- 菠菜粥……①菠菜②綱目方③強化內臟機能
- 鹿腎粥……①鹿腎②日華本草③增強男性精力
- 羊腎粥……①羊腎②飲膳正要③防止男性精力衰退
- 豬肚粥……①豬胃②食醫心鏡③增強精力
- 羊肉粥……①羊肉②飲膳正要③增強男性精力
- 羊肝粥……①羊肝②多能鄙事③治療近視

老人之食療法

中醫認為食療法對於預防老人病尤具顯著效果。簡便易行，毫無副作用，易為患者接受，現已流傳漸廣。

此法特別適合為體弱，患慢性病所苦，且長期服藥之老者。

民間一般都先採食療法，若無效才再用藥物療法。

以下即是中國流傳深遠的老人食療法。

●養老益氣方（防止老化、強化氣力法）

●材料

牛乳九公升，畢揆末（胡椒科，研成粉末）三十公克。

●服用方法

水5.4公升與牛乳混合，煎成3.6公升，放入瓷瓶，飯前溫一小杯飲用。

或者，以牛乳一百公克和畢揆末一公克合煎之，服用亦宜。

●效用

能安定精神、培養氣力。因而可用於治療有易眼花、氣力不足、精神萎靡等症狀的人。

此外，僅喝牛乳或喜加糖飲用者，容易產生食慾不振，所以，先稀釋牛乳再加上少許畢揆末飲用，即有健胃之效，特別適合老者飲用。

●益氣豬肚方（食豬腸以強化精神力）

●材料

洗淨豬腸一個，人參十公克，生薑十公克，胡椒七公克（微炒），白蔥七支，糯米五百公克，茯苓（藥草）十公克。

●服用方法

上述材料磨粉，混入糯米，置於豬腸之中，縫緊勿令其漏出。和水九公升入土鍋煮爛。飯時，即加溫食用。或佐酒一小杯服用。

●效用

對老人虛脫症、頭暈耳鳴、食慾不振等有效。

●百合麵

●材料

百合花和小麥粉

- 服用方法

適量百合花曬乾，研成粉末，混合麵粉（小麥粉），做成餅，以菜籽油炒過食之。

- 效用

增加身體營養、充足氣力、補血。

- 三七汽鍋鷄

- 材料

三七（藥草）十公克，鷄一隻（去毛洗淨），生薑適量，胡椒一公克。

- 服用方法

三七研成粉，與胡椒、生薑、鷄一起放入特製陶器蒸汽鍋，置於土鍋上蒸熟。鷄上灑鹽食之。

- 效用

能增強精力，促進血液循環，可治老人心臟病、血管疾病。以秋、冬期間食用較佳。

- 牛肉脯

- 材料

牛肉 2.5 公斤，胡椒十五公克，畢揆（藥草）十五公克，柑皮八公克，砂仁（藥草）八公克，良質生薑八公克，蔥少許，食鹽一百公克。

- 服用方法

上述材料研成細粉末，將生薑汁和少量蔥汁與牛肉混拌後鹽漬。二日後取出，烘培之做成肉乾，想吃時就拿出來吃。

•效用

有健胃、強脾之功，對老年性脾病、胃弱、食慾不振有效。

●銀耳燉冰糖

•材料

白木耳五十公克，冰糖五十公克。

•服用方法

白木耳加水煮沸，冷涼後去其黃色根部，再加入碎冰糖和適量的水，置於砂鍋，以溫火燉，至成糊狀，再換別的容器存放。三、四天吃一次，或冰或熱均宜。

•效用

營養豐富，甘美爽口。

對於老人虛弱體質、呼吸不順、手腳無力、老年性慢性支氣管炎、肺結核、慢性肝炎、心肺疾病、神經衰弱等有效。

此外，最近也有報導謂木耳具有抑制惡性腫瘤及癌的作用，因此，人們以為它有防治癌症，進而延年益壽之效。

●黨參黃花燉母鷄

•材料

黨參五十公克（山西省長子縣所產之人參），黃花五十公克（朴茸），母鷄（去毛、內臟洗淨）切塊，大粒棗五個，生薑五塊。

•服用方法

將上述材料置入砂鍋，加適量的水，經長時間煮爛後，加鹽、味精調味，食肉和汁。一般三、五日吃一次，連續三、五次，

即可見效。

●效用

對老人虛弱體質、久病衰弱等有效。

黨參在中醫上用作滋養強壯劑，也是高麗參之代用品，可增強免疫能力，具一定之抗癌作用。最近經研究已獲證實。

黃花亦係滋養強壯劑，具有維持體內各種機能平衡之作用。

大蒜防胃癌

山東省境內，有蒼山、栖霞二縣。這兩縣之胃癌死亡率有極大之差異，令人驚訝。蒼山縣之胃癌死亡率為每十萬人有 3.45 人，為山東省諸縣中最低者；而栖霞縣為每十萬人有 40.03 人，高達蒼山縣之十二倍。

到底是何原故，會有這麼大的差異呢？經徹底研究，總算有了眉目。

調查工作首先著手進行比較兩縣的飲食、水中硝酸鹽和亞硝酸鹽的含量。大家都知道亞硝酸鹽是致癌物質，而且硝酸鹽也會因細菌的作用而變成亞硝酸鹽。也就是說，食物中硝酸鹽和亞硝酸鹽的含量過多時，極易形成胃癌。

然而，根據調查的結果，卻發現兩縣所產之小麥粉和玉米等食糧中的含量大致相同。而井水中亞硝酸鹽的含量，蒼山縣卻比栖霞縣低得多。

換言之，胃癌發生率較低的蒼山縣居民，其體內攝取硝酸鹽

或亞硝酸鹽的量，比栖霞縣居民多得多。

接著，隨機抽樣採取二縣居民之胃液。

結果發現，胃中所攝取之硝酸鹽，仍以蒼山縣居民較高，但致癌物質——亞硝酸鹽，栖霞縣為 1.73ppm，相對地，蒼山縣則為 0.4ppm，低得很明顯。胃癌發生率之所以有如此大的差異，可能就在此。

那麼，為什麼蒼山縣居民胃中硝酸鹽不會變成亞硝酸鹽呢？

調查小組注意到了以栽培大蒜而聞名的蒼山縣居民，常生食大蒜的事實。

大蒜確實具有殺菌的作用，在胃中會抑制產生亞硝酸鹽細菌的活動，因而減少了胃中的亞硝酸鹽。所以，專家推測可能因此而減少了誘發胃癌的機會。

為了求證這個論點，將大蒜精十公克注射於胃中進行實驗，經過了四個半小時，胃液中之亞硝酸鹽明顯地下降。

這已證明了大蒜具有降低胃中亞硝酸鹽含量的作用。亦即，食用大蒜能防止胃癌，降低胃癌發生率。

另有一例，亦可做為證明。

河北省武強縣馬頭村住著一位名叫孫萍的老婦，生於一八八一年，迄今已超過一百歲了。她長壽的原因之一是常吃大蒜。她在四十歲的時候，曾經患過胃病，自此之後即每日食用大蒜一至二個，連續吃了六十年。

從這件事實來看，也許您對大蒜預防胃癌、有益健康已經有了明確的概念。

食蛇增年壽

廣州、香港、澳門的居民大都有食蛇的習慣，他們認為蛇是冬季的大補品。

食蛇確實對老人健康有益。滋養強精酒中有不少就是以浸泡蛇為主的。例如，河南西峽縣之「中國養生酒」、北京同仁堂的「北京虎骨酒」、湖南岳陽市的「龜蛇酒」等，都是人們愛用的延年增壽補酒。這些酒都是將毒蛇做為藥用物加入酒中製成的。

依據唐代文豪柳宗元名著「捕蛇者說」所述，當時的皇帝極其荒淫，為回復衰弱的性機能，即想盡辦法找尋其劇毒之「五步蛇」，做為高級滋補強精劑。他率一隊人馬，其中有御醫，至湖南零陵縣人跡罕至之深山中覓捕此寶物。當時人們以為五步蛇可增強男性精力，促進新陳代謝，恢復體力，是一種受人重視的「回春」劑。

七一二年至七五五年在位的唐玄宗，同樣愛用五步蛇，視其為靈藥。承此傳統中後世仍多用此方。

從藥效上來看，各種蛇多少都具有共同藥效。

廣泛分布於中國、日本的蝮蛇，即是近似五步蛇的毒蛇。

蝮蛇之肉質富含蛋白質和脂肪，其蛋白質之含量比典型的高蛋白質食品——牛肉還多。

而且，蝮蛇肉中的脂肪，含有人體必需的不飽和脂肪酸、亞油酸、亞麻酸，其中亞油酸具有預防動脈硬化之效，含量特多。

再者，經動物實驗證實，蝮蛇肉製品會刺激腦下垂體、性腺、甲狀腺等之內分泌器官，分泌荷爾蒙送進血液之中，進而強

化生理機能並保持平衡，效果顯著。

菊水與長壽

健康、長壽與水具有密不可分的關係。

古代「後漢書」上，記載著南陽鄧縣菊水附近居民，歷經三十世代的長壽事例，值得我們探究。

依該書所述，鄧縣北方八里處有一條清流流過，兩岸各地開滿了甘菊（小菊之一種）。由於花瓣不斷落於水面，使得水經常有一股芳香的菊花味。而這就是附近人家平日的飲用水，也許這個緣故，這附近的居民始得以長壽吧。據說有的人壽高達一百二十至一百三十歲，平均都超過一百歲。七十歲去世的算是早夭了。

這件事很早就引起人們的注意。後人即以治病、延壽之故，常用此菊水做為飲用或浴用。後來，經漢、東晉、北魏，至明代名醫李時珍，有關飲用菊水得以長壽之文獻隨處可見。

依據明清時之文獻所載，菊水遺跡應在河南南陽府內鄉縣之西北五十里處，也是唐、宋時詩人歌詠的名勝之地。但是，至明清時景物已完全改觀，某識者曾探訪菊潭遺跡，後撰文曰「菊花之影不得見，菊潭亦小如臉盆」。可見經二千年的變遷，菊水兩岸之自然景觀已破壞殆盡。

照現代科學的看法，水是人體中維持血液循環不可或缺之要素，不僅能調節體溫，同時也是具保持正常浸透壓作用細胞中的

組成要素。

菊水有益長壽的歷史事實，不啻告訴我們不同成分的水確實會影響人體的生理。因此，身處各種公害、污染的我們，飲水可不慎乎！



藥物療法

所謂「藥物療法」，乃依中醫之藥學為理論根據，採用各種中藥做為處方。以滋補強壯、延年益壽為主，為民間所常用者。

睡眠好伴侶——保健藥用枕

以一天之睡眠時間平均為八小時來計算，人生的三分之一都是在睡覺。因此，枕頭可以說是人生最親蜜的伴侶。

是故，中國古來就有很多人專研枕頭的一切，也留下了不少相關文獻。其中，藥用枕對於健康具有獨特的效用。

所謂「藥用枕」，係枕中填入藥者。藥的成分會刺激皮膚，再透過皮膚影響神經、肌肉、關節、味覺、嗅覺器官，而去病保健康。

藥用枕之種類很多，各具特色。其中幾種較常用的介紹如下。

●磁石枕

為本枕插入磁石者。古書有載「用磁石之枕，可明眼，夜間亦能見細小字體」，這是古時磁石療法之一例。

磁石被認為具有改善局部血液循環、促進新陳代謝、增強抵抗力作用。

因此，磁石枕對高血壓、頭痛、眼花、神經性頭痛、視力低下等症狀有效。

●菊花枕

枕袋中裝入菊花者。明代名醫李時珍在「本草綱目」上記有「菊花作枕可明目」。

由於菊花能退熱、明目，所以菊花枕具有治頭痛、眼花、感冒、發熱、視力減退、高血壓等效用。

其他，也有以菊花為主，混以綠豆皮、黑豆皮為輔的藥用

枕。這種枕頭對於因高血壓、鼻炎、中耳炎、眼疾所引起之頭痛、眼花、神經衰弱有效。

●綠豆枕

綠豆具有解熱、解毒、防止暑熱所引起之衰弱、止渴、利尿、消腫等作用，因此，綠豆枕就具有緩和頭痛、發癢、眼睛充血、喉嚨疼痛之效果。

●明目枕

以白菊花、綠豆皮、麥殼、桑葉、波布草子等適量混合填入枕中者。經常使用可治眼疾、飛蚊症、視力減退、眼睛充血、淚眼等症狀。

●茶葉枕

茶渣曬乾，混拌少許茉莉花茶，填入枕中者。

茶葉因含咖啡鹼、茶葉鹼（theophylline）、可可鹼（theobromine）、單寧等，具有降血壓、解熱、解毒、防中暑、殺菌利尿之效，也有明目之效。此外，還有充實氣力、消除疲勞、幫助消化的功用。

因此，茶葉枕對於高血壓、神經衰弱、眼花、暈眩、視力減退、鼻炎、感冒、頭痛、中暑等有效。

●五葉枕

以桑、竹、柳、蓮、柿等五種葉子混合填入枕中者。

這五種葉均具解熱、鎮靜之作用，故五葉枕對於頭痛、眼花、眼睛充血、視力減退、耳和喉部腫痛有效。

●五皮枕

以橘、梨、蘋果、柿、西瓜等五種皮，乾燥過後混合填入枕中者，具有強烈水果香味。

各種水果所具功效如下所述。

橘皮……鎮痛、鎮靜、預防感冒。

梨皮……醒腦、提高肺機能。

蘋果皮……增強氣力、降血壓。

柿皮……解熱、安神。

西瓜……解熱、防中暑。

所以，五皮枕對於神經衰弱、頭痛、眼花、心神不寧、呼吸不順等有效。

●外敷枕

係填入鬱金、矢柄草、丁子、肉桂枝、肉桂等中藥之小型藥用枕。不僅具有枕頭的功能，亦具緩和胃痛、生理痛、疝氣疼痛等功效。

另外，若有肌肉痛、身體無力、腰痛等症狀，則可採用含何首烏、細辛、肉桂枝、丁子、矢柄草、莢術、烏藥、松脂、龍腦香等中藥的藥枕。具有去寒、改善血行、消炎、止痛之效。

滋補秘藥——何首烏丸

唐代「李文公傳」一書中，對「何首烏」有如下記載。

古時，有一老人稱何田兒。他患了隱癱病，而身又喜喝酒。在五十八歲的某一晚，喝得酩酊大醉，於回家途中睡倒荒郊裏。

醒來時，見眼前有一藤狀植物，二根枝條糾纏在一起，感覺很奇妙，於是他就連根掘起帶回家去。

某天，村子裏有人告訴何田兒說：

「你雖然天生不能生育，但這種藤對你這種人卻是神妙之藥哩！」

何田兒聽了立刻將藤根磨粉，和著酒喝下。

隔了一星期，他感到身體輕鬆，精力充沛，有一股甦醒的衝動。再過了十天，則感腹下蠢蠢欲動，對異性甚感興趣。

不久，何田兒終於娶了妻子，十年之間生了不少孩子。但是，他依然臉色鮮潤，白髮轉黑，舉丸的病也完全根治。

後來，何田兒的子孫也服用該藥，由於藥效卓著，因此命名為「何首烏」，而廣為流傳。

古醫書「太平聖惠方」也即及以何首烏為主要成分的「何首烏丸」。

•成分

何首烏一百五十公克，熟地黃一百五十公克，附子（烏頭）六十公克，牛膝九十公克，桂心九十公克，油菜三十公克，桑實六十公克，柏實六十公克，五味子三十公克，地骨皮（枸杞根之皮）六十公克，仔鹿之角六十公克，肉苁蓉九十公克，菟丘（菟絲子）九十公克。

•製法

上述成分研粉，與蜜混合仔細搓揉，做成青桐子般大小之藥丸。

- 用法

每日空腹時，以溫薄鹽水服下。

- 效能

強精、調整內臟機能、強化筋骨

何首烏防止衰老之效，業已經一千一百年以上的歷史得以證實，即使是依據現代藥理學的研究，也證實其具有減少膽固醇、提高心臟機能、活絡神經等效用。

此外，何首烏也有促進腸蠕動、通便的作用（便秘實為長壽之大敵）。

基於以上理由，何首烏丸做為滋補壯陽之保健藥，已愈來愈獲得世人之重視。

遠志蜜膏防老人癡呆症

上了年紀，人老是忘東忘西的，嚴重的話，對於日常生活將造成極大的困惱，古代中醫已對這個問題下了不少工夫，致力於研究強化記憶的藥物，予後人極大之貢獻。

其中以「遠志蜜膏」廣受讚譽，它不但有使人維持記憶思考的能力，在防止記憶減退上特具效果。

遠志蜜膏的作法如下：一次量是以遠志（中藥）三十至六十公克，以水煎三次，使成濃汁狀，加入適量蜂蜜成膏狀。蜂蜜能緩和遠志之辛辣，有增藥效之作用。

此遠志蜜膏可在春分、秋分、冬至、夏至等氣候轉換之關鍵

時，一日三次，一次一小匙服用之。

「遠志」具志趣遠遠之意，古人即以其具強化智能和記憶力之功效而命名之。

我國最古藥書「神農本草經」中，記載著遠志對人體九穴（耳、目、口、鼻等）和智慧之發展有益，能令人耳聰目明，因而是高級養生妙品。

明代名醫李時珍所著「本草綱目」，也記載著遠志有增強記憶力和精力之效果，並可治健忘症。此外，古代名醫孫思邈所收集的健忘症治療藥中，他認為最重要的還是遠志。

由此可知，古代相關文獻都提到了遠志具有強化智能及記憶力的作用。

當然，有關強化智能和記憶力必須考慮更廣泛的問題，例如，天賦的性質、後天的訓練、知識的構造、疾病之狀況，現在之營養狀況、生活狀況、休息方式、感情、心境、各種社會和家庭環境等，牽涉多方面的因素。

而遠志蜜膏只是一種智能記憶強化藥，在一定之狀況下，對某些特定的人一定有效。

遠志稍嫌辛辣，可能不合某些人的口味，但其不僅對老年人，對年輕人亦有強化智能、記憶之效，值得吾人重視。

傳說中的長壽藥 —— 調老丸

「調老丸」為攝生保健劑之一，其名源自「壽親養老新書」

中所載者；依該書所述，訓老丸有下列傳說。

古時候，有一位官員。一天，在經過靠近終南山的某個村莊時，看到一位約莫三十歲上下的婦人持棒在訓誡一大約百歲的老人。他立即停下馬車囑人去探個究竟。結果，老人居然是那個女人的兒子，不禁大吃一驚。他覺得不可思議，下車直接找那個女的問個明白。那位婦女回答說：

「我家有先祖傳下神妙之藥，服後可防衰老。剛才所以會罵我兒子，是因為屢次勸他吃藥，完全不聽。今天，才會落得這樣，鬚髮全白，腰背全彎了。真叫我生氣！」

官員聽了極為驚訝，立即以禮求教，請求該女明示藥方。該婦女見其誠意，於是教給了他。

之後，官員依藥方抓藥服用。果然，壽命延長，氣力倍增，齒脫後仍再長，白髮亦轉黑，容貌鮮潤如童。因此，此藥就以「訓老丸」得名。

●訓老丸之成分

生乾地黃二百五十公克，熟乾地黃二百五十公克，不去核川椒五百公克，泡酒後研成粉末的牛夕二百五十公克，生大黑豆一升，雌何首烏五百公克，雄何首烏五百公克，肉苁蓉二百五十公克，枸杞二百五十公克，藥本五百公克。

●作法

先將雌何首烏蒸過，置於戶外曬乾，暴夜露，共重覆做九次。之後，與其他材料一起煎，再研成粉末，加酒，製成小指頭般大小之藥丸。空腹時，以溫酒送服。

●效能

對內臟和腦有效，能安定精神，增加氣力。長期服用後，不但身強體壯，亦能預防、治療各種老人病，確有延年益壽之效。

烏雞白鳳丸可改進女性虛弱體質

「烏雞白鳳丸」乃配合烏雞、高麗參、木黃芪、當歸、鹿角膠等製成的滋養強壯劑。

此藥補元氣、養血、健身、醒腦、增顏，特別是對女性的血氣不足、生理不順獨具效果。

最近，此藥由於營養豐富，有滋補之功，對於肝炎等慢性疾病，亦是治療妙品。在香港、澳門、東南亞一帶，此藥甚至上了飯館的菜單，佐以鮮魚，還是一道頗受歡迎的高級滋補名菜哩！做為贈品，亦是賓主皆歡。

烏雞白鳳丸始於唐代，之後由於能治女性各種疾患，藥效顯著，為皇后、貴妃所愛用。迄清代為侍臣採先人之臨床經驗，再加以調和改良製成。後又廣為流傳，始漸受人重視。

此藥之主要原料是烏雞（俗稱烏骨雞），成雞全身白絨，耳青、冠紅，頭頂有絨球，皮骨肉均烏黑。原產地為江西省泰和縣武山地區，至清朝乾隆年間始被繁殖於北京，之後就被供應做為烏雞白鳳丸的原料了。

古代美容術倍增妳的嬌美

古書中也有不少是關於美容的，在此介紹幾種。

「古今秘苑」為家庭百科之古籍，其中有教人增顏之方法。方法是取三月三日所開桃花混合七月七日之鷄血，調合敷臉，三日後洗淨，妳將有一張容光煥發的臉。

明代之「夷門廣讀」亦教人飯後以手按擊臉部，有去皺紋之效。「古今圖書集成」也告訴人，以麥殼混合白蜜、茯苓粉敷臉，七日見效。

清代之「食憲鴻秘」有「悅澤玉容丹」之記載。其成分為去青留白之水楊皮一百公克、陰乾桃花瓣二百公克、瓜子仁二百五十公克混合研成粉，一日三次，飯後服用。

假如想使臉潔白一些，則可增加瓜子仁，若想光滑些，則可增加桃花瓣的量，服用一個月後，臉會變白，五個月後，手脚都會變白。

此外，皺紋較深、皮膚鬆弛的臉，就需藥草才有效。

將薄荷、茴香、大葉子、加蜜列各十公克，加二百公克之開水置於鍋中煮，待稍涼之後（不可太涼），以紗布沾之，敷在臉上，雙目須緊閉。經二十至三十分鐘後，以溫水洗淨。最後敷上化粧白粉。這種化粧法可增臉部皮膚之彈性和緊張力，以防產生皺紋，而保持肌膚之美。

中醫常言「心現其面，滿於血脈」，所以，針灸耳朵時，須扎針在耳朵上相當於心的穴道上。如此，血管的作用加強，血流加快，血管壁保有彈性，臉部肌肉自然富於營養，血色轉佳。如

果扎針在耳朵之內分泌的穴道上，則可治內分泌失調，防止皮膚鬆弛下垂和脫毛等。

奇妙的民間療法

民間自古就有一些針對各種疾病的傳統療法。在此介紹四種流傳至今的奇特療法。

●埋入砂中之療法

中國西北部新疆的吐魯番地區盛行一種叫做「砂療」的獨特治療方法，從關節炎、神經痛、半身不遂之脊椎疾病，至皮膚病，均有相當之治療效果。尤其對風濕性關節炎格外有效，治療率高達百分之九十四以上。

盛夏之六月至八月之間，吐魯番火焰山的砂丘地帶，到處都張著三角形的帳篷。

這些都是患者的「病房」，他們就在這種奇特的病房裏接受治療；在那裏他們以被太陽曬熱的黃砂覆於患部。黃砂的熱度達攝氏八十度時，其熱開始浸透皮膚，產生治療效果。

治療時，若不照順序和適當之方法，很可能會燒傷、起水泡。而且，因為高溫大量流汗，需補充充足的水分。砂療之患者，每天除食用特別供應的食物之外，還須不斷攝取西瓜之類的水果。

像這種火烤式的天然療法絕非快活，但其實際療效已獲得肯定，每年都有一千名左右的患者不遠千里而來求治。

砂療係大自然賦予人類的奇特療法，本身即隱藏著大自然的奧秘。大自然孕育了人類，也以各種方式來護守著人們。實在奇妙！

●衣冠療法

將草烏和細辛置於鞋內，走起來不但不累，腳也不會痛。將菊花、樟腦放入帽子之中，暑氣立消，倍感清涼。將麝香置於衣服和帽子之中，則身體常保健康……等等。

這些也都是一種民間療法，均載於唐代名醫孫思邈所著的「千金方」之中。

●香氣治療法

古傳療法之中，也有以聞香治病的方法

名醫華佗以刺繡緞子裝成美麗的香袋，裏面放了麝香、丁香、檀香等，置於室內，用於治療肺結核和下痢，或放了天竺老之香，以圖消除疲勞，使之安眠。

近幾年，香氣治療法大多用於高血壓的輔助治療上。方法是將白菊花、忍冬、艾各二百五十公克，碎石一百二十公克放入布袋之中，再置於枕中，如此則有降血壓的功效。

●繪畫療法

常聽人說學習書法、繪畫，也有增進健康的效果。

事實上，我國畫家中確實有不少人是長壽的，有幾位知名畫家還是晚年才提起畫筆的呢！例如，元代大畫家黃公望在五十歲那年才畫出「富春山居圖」的山水超大作品。

繪圖時，任何人都須專心一志，祛除雜念，將氣力集中於一

點，所以，也應該算是一種精神療法。

目前，依據借助繪畫療法來治療神經系統疾病的醫師的報告，要注意力分散的精神分裂症病患能作圖繪畫，確實很困難，但是，讓他們逐步、漸進畫一些奇形怪狀的家、人物，則有放鬆患者被壓抑的情感，培養安定精神活動的能力。