

Nuxing Huichun

女性回春术

「台湾」苏永安博士 / 著



气家出版社

女性回春术

(台湾) 苏永安博士 / 著



气家出版社

国备字 01-2000-094
台湾远流出版事业股份有限公司 1997 年出版
中文简体字版授权/中华版权代理总公司

图书在版编目(CIP)数据

女性回春术/(台湾)苏永安博士著.—北京:气象出版社,2000.8

ISBN 7-5029-2963-0

I.女... II.苏... III.女性-美容-食物疗法 IV.R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 35573 号

气象出版社出版

(北京海淀区白石桥路 46 号 邮编 100081)

责任编辑:殷 钰 终审:周诗健

责任技编:都 平 责任校对:方益民

*

北京东光印刷厂印刷

气象出版社发行 全国各地新华书店经销

*

开本:787×1092 1/32 印张:5 75 字数:90 千字

2000 年 7 月第一版 2000 年 7 月第一次印刷

印数:1-8000 定价:14.00 元

〔台湾〕苏永安博士／著

女 性 回 春 术

Nüxing Huichunshu



青春的标志是什么？

人类又该如何唤醒生命能量，从中感受生生不息的生命能源呢？

本书为您提供一条经济、简单又有良好效果的美容捷径，让您心领神会这些美容养颜的根本秘法。

ISBN 7-5029-2963-0



9 787502 929633 >

ISBN 7-5029-2963-0/R · 0038

定价：14.00 元

目 录

总 序	(1)
前 言	(3)
女性的回春秘密	(5)
第一章 运动回春术	(7)
奇怪的回春招式——倒立	(9)
用爬行运动获得超人的精力	(11)
治万病的猫式运动	(13)
消除焦虑、紧张的叩膝运动 ...	(16)
保持明亮眼睛的秘诀	(17)
保持青春的美容运动	(19)
夏姬的秘法	(20)
第二章 气功回春术	(23)
武则天精力过人的秘密	(25)
气功回春的原理	(26)
静坐回春功	(27)

佛家童面功	(29)
美肤功	(31)
治疗更年期综合症的密宗功	(33)
排泄淤血气功法	(35)
内视法与提肛之必要	(37)
第三章 按摩回春术	(41)
使胸部健美的按摩	(43)
按摩丰乳术	(45)
使精力充沛的按摩法	(46)
消除皱纹的回春按摩法	(49)
使晦暗面色变光泽的按摩法	(51)
恢复荷尔蒙的按摩法	(53)
保持年轻的胫部按摩	(56)
青春的捷径在足心	(58)

第四章 房中回春术	(61)
唤醒性能力	(63)
房中术的奥秘	(65)
促进荷尔蒙分泌	(67)
如何消除性冷感	(69)
肝火疏泄心情解放	(71)
房中术的天机、地宝、人秘	(73)
阴道服气法的奥妙	(75)
“添油续命”之秘	(77)
第五章 食物回春术	(81)
根据年龄选择食物	(83)
增虚补肌话羊肉	(85)
美容佳品——植物油	(87)
刺激性腺分泌的荔枝	(89)
使粗糙肌肤变柔软的芝麻	(91)
鲤鱼有回春的功能	(93)
增强女性机能的核桃	(95)

食物美容妙法	(97)
芝麻强精润肤美容颜	(99)
黑木耳适合更年期——补血抗脂活青春	(101)
为情爱暖身的动情食物	(103)
第六章 药物回春术	(105)
黄芪当归女人宝	(107)
壮肾滋补肉苁蓉	(109)
使人年轻二十岁的灵芝	(111)
“赛灵芝”肉桂	(112)
未老先衰可服何首乌	(114)
延年驻颜的黄精	(116)
滋阴补血的阿胶	(118)
青春的秘药——石斛	(120)
善壮命门之火的冬虫夏草	(121)
第七章 药膳回春术	(123)
美发乌发的药膳	(125)

美颜润肤的药膳	(127)
抗衰老防皱纹药膳	(129)
美目明眸药膳	(131)
增白祛斑药膳	(133)
减肥药膳	(135)
第八章 心理回春术	(137)
引导潜能的四个条件	(139)
向潜意识播种	(141)
保持年轻的心境	(142)
快乐就是青春	(144)
保持青春的精神	(145)
保持青春活力的方法	(147)
自我放松身心	(149)
第九章 其他回春术	(151)
调经不必绝经	(153)
准妈妈不宜吃素	(155)
妇女保健与美容	(157)



总 序

根据生物科学家的研究,生物的寿命界限,应当是其生长期的五倍。人的生长期约为 25 年,则人的寿命当在 125 岁左右。

然而,人体组织结构微妙而复杂,人的一生,很难摆脱大病、小病、身病和心病等的困扰。加上空气、水质、化学药品等污染,和各种电子辐射等科技文明病,人类健康及寿命,已面临严重危机。

如何摆脱环境污染的巨大阴影? 如何发展以人体环保为诉求的自然疗法? 如何追求积极有效的免疫疗法对抗免疫系统疾病? 正是全球医学界研究发展的新方向。

生物学家证实,人体本身就是一个完整的自我调节控制系统;心(精神)是调节控制的中心,可以主宰大脑。通过针灸与气功调动人体能量系统——经络系统,可挖掘人类未来具有的自我疗病能力;甚至能从宇宙中摄取无限的能量,使人精力充

沛、延年益寿。

经络系统联系人体的五脏六腑、关节百骸,并直接与大脑皮层相通,疏通经络则可快速消除疼痛、促进血液循环、增强各组织细胞的再生与代谢、提高免疫机能,达到祛邪、治病、强身的目的。

了解十二经脉的时间特性,掌握机体的气血运行重点,通过针灸与气功,或仅仅运用饮食、运动、睡眠等方法,效法天地、崇尚自然规律的生活方式,自然能够大病化小、小病化无、无病强身、延寿。



前 言

天地人全方位吸取能量

西谚云：“美是永恒的欢愉”，不可讳言地，美丽，几乎是每个女子一生的事业、永恒的关注；青春永驻更是女性共同的梦想。

事实证明，健康是可以自我掌握的，青春是可以延长的。忙碌又爱美的现代妇女，与其盲目的花费巨资在各种美的消耗品上，不如学会青春美丽自己动手——回春术，只要改变一些不良生活习性，学会一些简单易行的小方法，彻底改造体质，拥有健康，充满女性魅力，焕发青春与不老的容颜，才能够真正永葆青春。

所谓天有三宝——日、月、星，地有三宝——水、火、风，人有三宝——神、气、精，来自星星、月亮、太阳的辐射能量，以及地气和水火风，就是形成人体精气神的根本元素，人的健康与魅力，绝对离

◇
不开大自然的能量。

不老回春的秘诀,就在于如何吸取大自然的先天能量、萃取饮食水谷的后天营养,以及调动人体自身的精气神能量;能够采取天、地、人全方位的养生回春术,焉有不达到青春永驻、生生不息的生命回春境界?

饮食、运动、气功、指压、按摩等都是女性回春不可少的方法,也是最合乎人体环保要求,真正回归大自然的养生回春法,以下将逐篇介绍简单、易行、有效的各法。



女性的回春秘密

健康的生殖系统

古人把能促进女性性机能成熟的一种能量物质,称为“天癸”,天癸的到来与肾气的强弱盛衰息息相关。女子“二七”十四岁时,肾气盛,则天癸至,于是女性便出现月经来潮,产生卵子,女子开始怀春,其欲火也日渐炽盛起来。“七七”四十九岁时,天癸竭,任脉虚,太冲脉衰,地道不通,则形坏而无子。

总之,天癸能量有激活性腺荷尔蒙的功能,太冲脉旺盛,任脉通达,此二脉连接子宫,生殖系统血脉通畅,性机能自然成熟、健康,是青春的最佳屏障。一旦天癸衰竭,肾气进而虚衰,生理方面转而衰退,性腺功能减退,性器官萎缩,月经断绝,形体衰老而不能生育,就正式告别了青春。然而,此时除了不能妊娠,生理、心理仍可精神充沛,据研究,



人的精神、智慧颠峰期是六十岁呢!

女性的回春秘密,既隐藏在宇宙先天的天癸能量中,亦隐藏在人体的肾精之中。肾脏的保健、生殖系统的保健,何其重要啊!

笔者多年来致力中医能量医学的理论建立,更主张天、地、人全方位的养生方法,女性回春的要点既在生殖系统的健康,其保健方法自可从天部——气功,地部——食疗与药膳,以及人部——针灸、按摩、指压等,三方面一齐下手,当可获得全面而持久的功效。

第一章

运动回春术

奇怪的回春招式——倒立
用爬行运动获得超人的精力
治万病的猫式运动
消除焦虑、紧张的叩膝运动
保持明亮眼睛的秘诀
保持青春的美容运动
夏姬的秘法

奇怪的回春招式——倒立

《后汉书·甘始传》中记载,汉代著名术士甘始有一种养生秘术,名曰:“倒悬”。顾名思义,倒悬就是用索带把身体倒挂起来,这个方法,古代养生学著作中多处提到过。

与倒挂作用相似的,就是倒立。它可以不借助于其他东西,只要有一个合适的地方即可,或倚墙,或靠树,用双手支地倒立,或用双手与头三点支地倒立都可以。倒立是一种简单易行的运动回春法。

倒立为什么能增进健康呢?人在正常站立时,头部所需血液是靠心脏的压力输送上去的,当头部供血不足时,可并发失眠、健忘、神经衰弱、面黄发枯等症状。另外,人在站立时,体内的脏腑皆由重力作用下坠,如果某一着力点疲软,引起受力失常,某些器官或组织的功能会受到影响,甚至发生病变。当倒立时上述两方面的情况都会得到调整。

其一,大脑五官得到充足的血量供应,所需之



营养及各种物质得到补充。倒立者在锻炼后往往感到头脑清醒,面部发热,精神为之一振。其二,内脏的作用力方向暂时改变,可以缓解疲劳,增强各器官的生理功能,促进内分泌。在回春方面,倒立使血液循环增强,皮肤的红润效果不会亚于面部按摩,倒立对女性还有控制体重、减轻经期阵痛和减少月经过量的功效。

用爬行运动获得超人的精力

爬行运动的做法很简单,即像婴儿一样,用手脚在房间里爬行,但膝盖不能着地。

每天持续地做,身体会变得极为柔软,不久就能像老虎或熊一般的伸直膝盖走路。

这个运动相当简单,但效果却是惊人的。

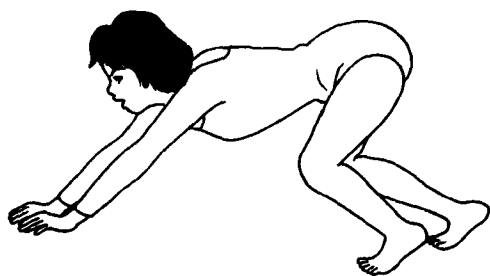
动物用四肢着地行走时,腹部向下,胃对肠亦不施加压力,这样内脏各器官的功能都能正常发挥。人用双腿直立行走,内脏器官的压力方向变了,下面内脏要承受上面的重力,因此人类比动物更容易发生内脏方面的疾病。

爬行运动,正是要有意识地调节内脏各器官之间的压力关系,进而增强其生理机能,提高抗病能力,尤其是胃和肠的关系得到进一步的改善。按爬行运动锻炼一段时间的人,第一收获往往是食欲增强了,吃饭比以前多了,营养自然会多吸收。

做爬行运动时间更长一些时,收益不仅仅体现

在肠胃上。衰弱的体质，会变强健；失眠症者会较为安睡；腰背痛，会明显减轻；女性的性冷感，会恢复正常功能；关节炎，神经病等，都有卓效。

爬行运动的运动量比想像的多得多，会使女性获得超过常人的旺盛精力，和青春的魅力，并对生活充满信心。





治万病的猫式运动

中国古代的养生学有许多模仿动物动作的锻炼身体法。《后汉书·华佗传》中记载,华佗把他创立的“五禽戏”传授给弟子吴普,吴普照着做,后来活到 99 岁还依然“耳聪目明”,齿牙完坚。

猫式运动,是模仿猫的动作的锻炼方法。

方法:

此项运动可在床上做或在地毯上做都行。

一、站立端正,两腿叉开,稍宽于肩,放松手腕,像蛙泳划水般地把两臂张开,划一圈再落下,反复 8 次/图①。

二、两臂侧向抬起,弯膝下蹲,蹲到一半即恢复直立,也反复 8 次/图②。

三、弯曲膝部,跪在地上,上体前俯,两手掌着床,与肩同宽,下颏向前突起/图③。

四、双肘弯曲,脸贴紧地面,臀部翘起/图④。

五、身体向前移动,重心移到肩膀和双手,移动



时仿佛在用舌舔床面,当不能再往前时,慢慢退缩回来,恢复到三式,反复8次/图⑤。

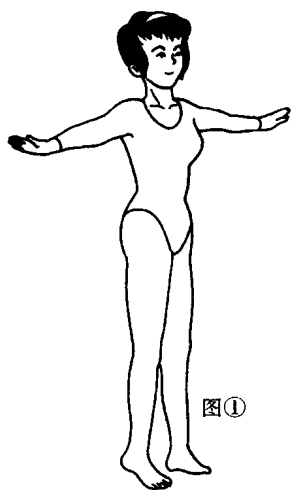
注意:做向前运动舔床时,要轻轻呼气,还原时要吸气。

整个过程做完后,一面站直身体,双手放于身体两侧,大步走8步。然后,再做猫式运动8次,再走8次。如此反复,共做猫式运动8回(64次),走步8回(64步),即可结束。我们开始练习时,不可过于拘泥于次数,累了可中途停止。

女
性
回
春
术

这些8或64等数字,是从古代《易经》中推算出来的,故不可忽视。

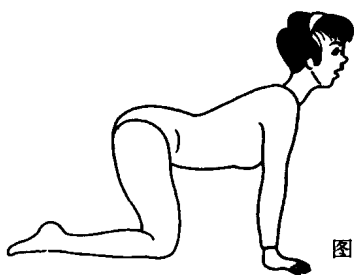
这套动作做起来虽然可笑,但作用是很大的,对全身肌肉、关节、脊椎的锻炼都是充分的。脊椎线上集中了人体许多重要穴位,脊椎方面出了毛病能引起全身各种疾患,加速各部分器官的老化。所以,锻炼脊柱不仅能使女性保持诱人的体态,还能治疗神经衰弱、贫血、肥胖、性冷感、高血压等症。另外,此项运动还可防治女性的子宫后倾。



图①



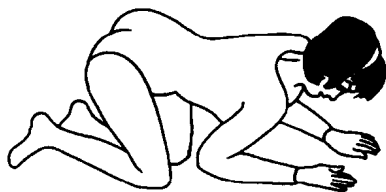
图②



图③



图④



图⑤

消除焦虑、紧张的叩膝运动

都市的紧张生活会使人焦虑,造成人体各生理功能障碍。有些女性会因此而患上歇斯底里症。

做叩膝运动是消除紧张、焦躁的最佳锻炼方法。

方法:

身体站立,两手前伸,掌心向下,同时两脚交替踏步,抬高两膝,右膝升高时用右手,左膝升高用左手,使两手能碰到膝头上部之内侧。动作的快慢,应和快速走路时的速度差不多。

借助叩膝运动,能刺激手掌与膝部,促进下身血液循环。反复做 50 下,就会感到身体清爽,紧张、焦躁感全部消除。歇斯底里症的女性可藉此项运动减少发作。

保持明亮眼睛的秘诀

一双明亮、水汪汪的眼睛会给女性凭添许多诱人的魅力。传说中，杨贵妃的眼睛就具有一种神奇的魔力，望谁一眼就能勾魂摄魄，难怪迷住了唐明皇。

眼睛的明亮和光泽，能传神表达感情的眼神，可由以下训练方法获得：

一、准备一根蜡烛，关掉电灯，白天可用厚窗帘遮盖窗户，在昏暗中，点燃蜡烛，把它放在与自己眼睛等高的地方。

二、在距蜡烛 3 步之距的地方，取坐姿，两手放在膝上，双目平视烛火。凝望 5 秒钟，使心情平静下来。

三、头部向左慢慢转动，转到 90 度，转动时目光不离开烛火。然后，转回到正面。

四、两手放在后背，托住后腰、身体慢慢向后仰，但头部保持直立，目光不离开烛火，直到不能后

仰时为止,然后慢慢恢复原状。

这样从 1 到 5 算一遍,每次可练习 9 遍或 9 的倍数 18、36 遍。每天可做一次。

这个方法能锻炼眼球的转动能力,当头部偏转 90 度时仍能看到正面目标,这样眼球在眼眶内的转动就格外灵活。同时,由于眼球的活动能力增强,促进眼眶内部的血液循环和腺体的分泌功能,使眼球保持湿润而更显光泽。



保持青春的美容运动

特别是 40 岁以上的女性,由于生理的变化,就更应注意保护自己的脸部皮肤。保护的方法除了正确地使用水分和护肤保养品以外,还必须做一些加强面部肌肉的专门性运动。

一、面部运动:洗净脸部,最好预先做热敷,然后用双手指尖,轻轻叩击面部,从里到外,叩击到每个地方。

二、下颚运动:

1. 胳膊放在桌上,手握拳,支在下颚,用头部尽力压拳头。

2. 嘴里叼住一支铅笔,下颚向前伸,然后用笔在空中画圆圈,先从左往右,再从右往左。

这两项运动看似简单,但经常这样活动,青春的光彩又会重新返回你的脸上。

夏姬的秘法

开放社会的现代男女，人际关系也日趋复杂、开放，家庭的稳定性、夫妻关系的亲密性都大为倒退，外遇问题，几乎成为一般家庭的必修课题；深爱家庭、深爱先生的现代妇女们，除了关怀、了解先生的心灵需求外，是否也有拴住肉体的秘诀呢？

春秋时代有位美女叫夏姬，传说她有一种秘法，当时凡是与夏姬有过一夜之欢的男人，都会心甘情愿的成为她石榴裙下的俘虏，连生产之后，她的阴道也能迅速恢复如处女，三天后，又与陈灵公同房。

这种秘法，不仅使她牢牢掌握她的男人，同时也能保持青春长驻；夏姬年过三四十，依然保持着十七八岁的青春魅力。

古代人们据此发展了房中秘术——窄阴术，用药物冲洗阴道来达到窄阴的目的。紫微斗数开创者，著名的道家睡仙陈希夷先生所著的《房术玄机



中萃纂要》中就载有“窄阴方”、“姐姬润户方”等。

其实,要达到紧缩阴道的目的,最简单的方法就是做收缩肛门括约肌的运动,这种运动能锻炼阴道,使阴道收缩力变强。

方法:

慢慢地收紧肛门,至不能再收时,憋气半分钟,然后再慢慢松弛肛门,刚开始,会有些不自然,但反复练习后,就会使阴道也同时收缩;待阴道收缩力增强后,自然可使男人产生被俘虏的感觉。

常做收缩阴道的练习,女性内分泌的荷尔蒙会趋向正常、旺盛,常保青春的魅力。生产过或年过40肌肉松弛的女性,常做这个练习,就不怕把握不住先生了。

第二章

气功回春术

武则天精力过人的秘密

气功回春的原理

静坐回春功

佛家童面功

美肤功

治疗更年期综合症的密宗功

排泄淤血气功法

内视法与提肛之必要



武则天精力过人的秘密

武则天，史称武周皇帝，是中国历史上唯一的女皇。武则天执政期间，内政安定，经济繁荣，文化发展，国力强盛，疆土宽广，东起朝鲜半岛，西至中亚、西亚，北至西伯利亚，南至东南亚。国家太平，千头万绪，朝野上下，日理万机，重大事宜，全由她一人裁决。总揽朝政，乐此不疲达 50 年之久。

武则天一直体力充沛、精力过人、耳聪目明、思路敏捷，那么她的健身、回春秘诀究竟是什么呢？

武则天的母亲一生信佛，武对其“盘腿静坐”，深感奥秘，于是她专门向其母学“坐禅”，达到了“入定”的境界。其母亲活了 92 岁，武则天说她老人家的长寿，是坐禅养足了她的心血。

武则天几乎一天都离不开坐禅，一旦“入定”，周身气血畅通，上自命门，下至涌泉，周身没有阻滞之处。

武则天 80 岁时，尚神清智明，处理朝政应对自如，一旦疲劳，即入后宫“静坐”。

气功回春的原理

气功法的锻炼有平衡阴阳,调摄情志,强健身体,疏通经络和协理脏腑的作用,故有回春、葆春的作用。

人的气血经络畅通,五脏六腑没病,身体就自然健康,皮肤就会红润光滑,显得年轻。气功修炼能达到大、小周天畅通,新陈代谢正常,人自然会显得年轻,精力充沛。

气功法是一门科学,通过修炼,可以得到宇宙的高能,达到天人合一,得到宇宙的光和热,促进人的肌肤细胞、分子得到良好的改善,达到自身调理,逐渐排浊气、病气,血液得到澄清,周身气血畅通,肌肤光滑、红润,皮肤的暗疮也会自然消失,黑斑、黄褐斑也会无影无踪。

与其用化妆品来对青春投资,还不如从修炼气功开始。

静坐回春功

此功法可使人面色华丽,光彩照人。皮肤滋润、细腻有光泽。有防止皮肤衰老、防皱、除皱的功效。

许多人在练功几个月后,自觉比以前年轻多了,有了青春活力。

方法:

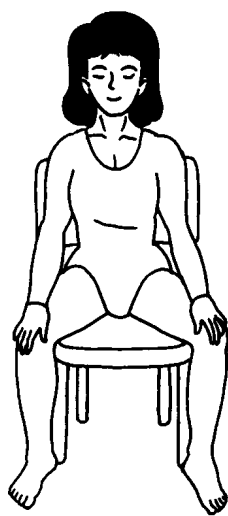
一、取坐姿(见图)双手放在膝盖上,两目微闭,舌抵上颚,全身放松,逐步排除杂念。

二、什么都不想,只将意念集中于下丹田,呼吸任其自然。

三、5~10 分钟后,将意念慢慢扩散。先将意念引导到头发,意想头发乌黑发亮,再将意念引导到面部,意想面部洁白红润,有光泽。

四、重复 3~5 次,默念“身体均匀,还我青春”。

五、仿佛在大脑有一屏幕,意想自己年轻时的音容笑貌、体能、活力。常练习静坐回春功,可葆青春长在。



佛家童面功

这种功法来自于佛家,又称丹田功。养生家认为,人体有四个丹田部位,脐下小腹称下丹田,后腰命门称为后丹田,两眉之间称为上丹田,心窝膻中处为中丹田。丹田是人体的性命能量库,是人体健康的重要组成部分。丹田功可使气血旺盛,精神十足,可达面如童颜的功效。

方法:

一、取坐姿,思想集中排除杂念,双目微闭,舌抵上颚,呼吸要细、匀、深、长。

二、意念集中在下丹田,吸气将气吸到下丹田,吸足气后,呼气,同时口中默念“下丹田”,如是5次。

三、意念集中在后丹田,吸气,将气吸到后丹田,吸足气后,呼气,同时口中默念“后丹田”,5次。

四、意念集中在上丹田,吸气,将气吸到上丹田,吸足气后,呼气,同时口中默念“上丹田”,5次。

五、意念集中在中丹田，吸气，将气吸到中丹田，吸足气后，呼气，同时口中默念“中丹田”，5次。

此功法的修练要选择静室无人干扰。如此循环一圈为1次，反覆18次，此后便可收功。

美肤功

中医认为“肺主皮毛”，就是说皮肤与肺密切相关。此功法通过方位、时间，配合呼吸与意想，使全身皮肤达到健美的功效。另外，还可使体内的抵抗力增强。

方法：

一、选择寅时或卯时（即清晨3~5时或5~7时）面对西方站立，两手轻拍胸部，边拍边从口中向外吐出浊气和废气，用鼻子吸入清新空气。

二、两手向两侧平伸，拇指和食指分开伸直，其余三指弯曲，吸气时意想气在肺脏与肺经中运行，呼气时，废气从涌泉排入地下。

三、默念“天气通于肺”、“肺合皮毛”，3遍。吸气时全身皮肤毛孔打开，采摄大自然的清气，呼气时从全身毛孔排出浊气。

四、意想气在肺的作用下进入肌肤，同时进行全身按摩，按摩的顺序是：头面—颈项—上肢—躯

干一下肢。

这个功法最好是选择时辰(寅或卯),方位(西方),当然在其他时间里练习也可,只是功效稍逊一筹。

治疗更年期综合症的密宗功

更年期综合症是人体由中年向老年过渡时期，因性腺发生退行性改变，出现一系列主要以精神症状、植物神经功能紊乱，性机能障碍等全身性的生理病理变化的表现。女性多发生于45~50岁。

中医认为，“天癸将竭，肾气渐衰，阴精不足，气血两亏，以致脏腑功能失去阴阳平衡，即可导致本病的发生。”

密宗功能益气养阴，协调脏腑，平衡阴阳，对促进内分泌平衡，延缓内分泌器官的衰老，具有良好的预防和治疗作用。

方法：

边念口诀边做意想，念口诀可以小声念，也可以默念。口诀是：缚日罗，缚日罗，吽(hōng)发托，吽发托。同时意想精神入于下丹田，成为一个明点。继而向周身逐渐扩散。

可早晚练功10分钟，练习数日后，会有腹内微

◇
温,肠鸣,行气现象,这是正常的功态反应,可不加理会。



排泄淤血气功法

35 岁开始做,到老依然容光焕发

女性保持年轻的关键,在于子宫、卵巢的功能强健与否,如果气血淤滞,不仅月经期间废血排不出去,引发各种痛症,到了中年,淤血将成为更年期障碍的原因。提供排泄生殖系统淤血的气功法,安全有效,女性从 35 岁老化开始的年龄,认真去做,到老不但没有障碍,并且容光依然焕发。

方法:

取坐或站姿,双手如抱球,掌心对小腹,吸气时,气至小腹部,默念“通”,呼气时意想气从小腹沿双腿到足心,排出体外,默念“泄”。一次可循行 15~30 分钟。

结束时,双掌重叠,轻轻击打小腹与耻骨处。

注:在月经期,禁止练此功。



内视法与提肛之必要

中国古代医书《黄帝内经》中说到：“人若把精神集中于内，使之和谐统一，就不会患病。”在气功修炼上，把精神统一起来，让真气在意念导引下，在体内每个角落有序地循行，称为内视法。对女性而言，内视法不啻是回春的灵丹妙药，是真正的回春秘法。将内视法与提肛运动结合起来，可收到事半功倍的回春效果。

传说中，古代四大美人之一的赵飞燕，就深谙此道。“楚腰纤细掌中轻”，身体轻盈，绝色无伦的赵飞燕，早已不是处女之身，却在与皇帝一夜春风后，立即攫获了皇帝，决定立她为后。据说，初度花烛之夜时，皇帝历经万难才遂了愿。事后，飞燕向宫女说：为了获得处女般的收缩力，她整整做了三天三夜的内视法。

这则故事令人领略内视法的惊人魅力。站在能量医学的观点，人体的气机通畅，血液循环行无碍，



身体各部器官、组织营养充分,自然健康无病。反之,气机阻碍血液循环淤滞,生理状态失去平衡,变生各种疾病。学会了内视法,可以令气机正常地循行于全身,不再为疾病而苦恼。

希望身体健康、皮肤柔细,甚至青春长驻的妇女们,与其依靠药物或昂贵的化妆品,却换不到气机均衡、内脏健美,不如锻炼内视法。须知,皮肤的粗糙、失去光彩,最直接的原因来自于不健康的内脏。通过内视法的锻炼,不仅可以强化内脏器官的功能,还可以使皮肤的营养充足,光彩滋润,健美富青春气息。

选一个静室,排除干扰,集中心神。取坐式。先吐出三口浊气,然后,开始缓缓呼吸。

锻炼步骤如下:

一、用意念引导,将气吸到下丹田,同时,提肛、缩紧肛门;呼气时,心中默念“松”,并使肛门松弛,共9次。

二、接着将气吸到两肾,同时缩紧肛门,呼气时,默念“松”,同时松弛肛门,共9次。

三、将气吸到肝脏,同法呼吸9次。

四、将气吸到心脏,同法呼吸9次。

五、将气吸到脾、胃,同法呼吸9次。

六、将气吸到肺部,同法呼吸9次。



做完以上步骤后,便可意守小腹的关元。2~3
分钟后,可收功。

第三章

按摩回春术

使胸部健美的按摩

按摩丰乳术

使精力充沛的按摩法

消除皱纹的回春按摩法

使晦暗面色变光泽的按摩法

恢复荷尔蒙的按摩法

保持年轻的胫部按摩

青春的捷径在足心

使胸部健美的按摩

丰满挺拔的乳房,不仅是青春的象征,也是女性体形美的重要条件。乳房发育情况是女性极为关注的一个问题。有的女性乳房过小,呈现瘪胸;有的女性未至中年,乳房就过早地塌陷,有的女性乳房常因患各种疾病,使乳房变形或萎缩……这些,都会使女性失去青春风采,进而形成心理压力,精神萎缩不振,面容憔悴,未老先衰。

决定乳房发育大小的是乳腺。女性在青春发育期是胸部发育的顶峰,乳房坚挺而富有弹性。二十多岁以后,脂肪逐渐增多,胸部变得柔软而丰富。如果对乳房的关照不够,就会因乳腺萎缩,脂肪增多而使乳房松弛或萎缩。

乳腺有两种刺激法能促成乳房的健美。一是荷尔蒙,二是从皮肤直接刺激乳腺,刺激部位以乳房上下侧至腋下间的皮肤位置尤为见效。

方法：

一、旋转按摩法：一手放在乳房下侧，另一手放在乳房上侧，两手相对旋转，从乳沟向腋下处按摩，然后再从腋下向乳沟处按摩。按摩 20 次再换一侧。

二、轻压法：先用右手托住右乳房，再将左手轻放在右乳房之一侧。右手沿着乳房线条之势用掌心向上托，左手顺着图势向下压。20 次后再按另一侧。

女
性
回
春
术

第一种旋转按摩法可促进胸肌多活动，使乳腺发达，达到隆胸的作用；第二种轻压法对整个乳房发育有益处，还可增加乳房弹性。

按摩丰胸术

如果你的胸部过于塌瘪、平坦,就要注意胸部的丰乳方法:

一、经常站立,行走时坚持挺胸收腹的正确姿势。

二、坚持锻炼胸部肌肉,仰卧于地板上,头和臂都不离开地板,利用背的力量向上做挺胸运动,并停留片刻。以16次为宜,多做亦无妨。

三、经常在乳房涂上一些荷尔蒙油脂进行按摩,方法如上一节介绍。

四、运用心理方法,经常想像自己会呈现丰满的状态,运用暗示力量。

以上方法,会对丰乳达到极好的效果。

使精力充沛的按摩法

中国医学发现了人体的经络和穴位,并由此入手用针灸法治疗疾病,这是对人类文明的重大贡献。医学家提出,如果不用针灸,只用手指对皮肤和某些经穴进行摩擦、指压,也可达到健身祛病之功效。

人体中,各部分组织的机能是互相关联着的,内部发生了异常变化,与此有关的经络、穴位及皮肤表面会引起相应的反应。对经络、皮肤及有关穴位按摩,其刺激会传至神经中枢,再通过神经系统反射到同一种神经系统支配的内脏或其他组织,于是,内脏就产生各种知觉和运动,循环系统、内分泌系统相应地有所变化,使有关部位的疾患得以消除。

经穴按摩法的应用范围很广,身体的任何部位都可以做,这样会使你的身体素质得以提高,精力变得充沛。

◇

这是介绍一种能使人精力充沛、疲劳消除的自我经穴按摩法：

一、用双手指自前向后做梳理头发的动作 36 次/图①。

二、将双手掌相对搓热，然后由前额外经鼻两侧向下摩擦至脸颊部，再向上至前额处，做上下方向的搓脸动作 36 次/图②。

三、用双手揉搓耳部 36 次/图③。

四、用双手指交叉抱住后头部，做颈部后伸动作 3~9 次/图④。

五、用双手掌捂住两耳，手指放于枕骨上，食指压在中指上，食指快速下滑，弹击耳后枕骨处 24 次。此为“鸣天鼓”/图⑤。



图①



图②



图③



图④



图⑤

消除皱纹的回春按摩法

皱纹是皮肤老化的一种表现,其原因有消化吸收机能失调、神经紧张、雌激素水平下降,以及毛细血管的血液循环不畅,营养物质输送障碍等。

这里介绍一组按摩刺激经络法,能够使皮肤皱纹消失,让皮肤青春永驻。

方法:

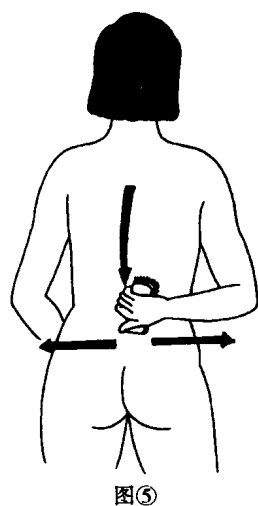
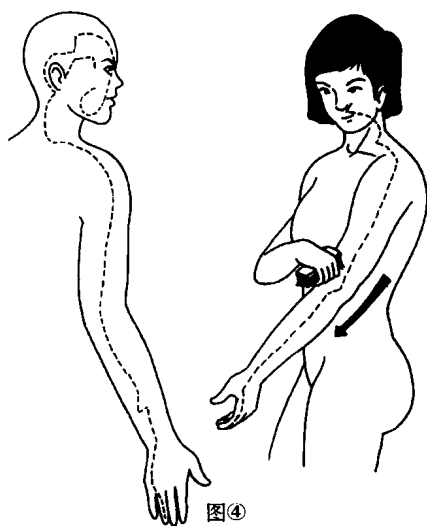
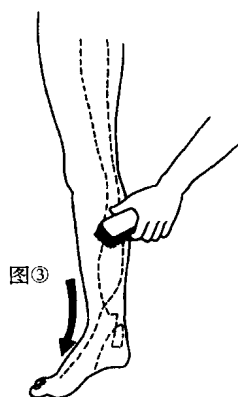
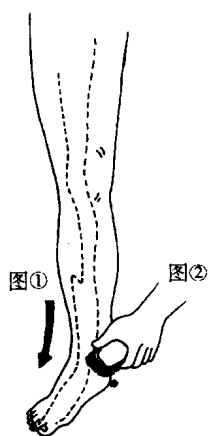
一、由上而下用手指或毛刷刺激胃经走向的足部 5 次/图①。

二、由上而下刺激足部三阴经 5 次/图②。

三、由上而下用手掌或毛刷柔和地斜刺激足部肾经和肝经 10 次/图③。

四、由肩周围部至指甲,用手掌或毛刷沿大肠经、三焦经、小肠经做垂直刺激 5 次/图④。

五、沿督脉和肩胛骨之间,自上而下至尾骶部,用手或毛刷做经线刺激 5 次以上。然后,以正中线分为左、右两区,向两侧刺激 10 次/图⑤。





使晦暗面色变光泽的按摩法

脸色晦暗无光,多半是由于肠胃功能失调,营养吸收不良,血液循环不畅所致。

可以采用经络按摩法使得脸色重放青春光彩,具体做法是:

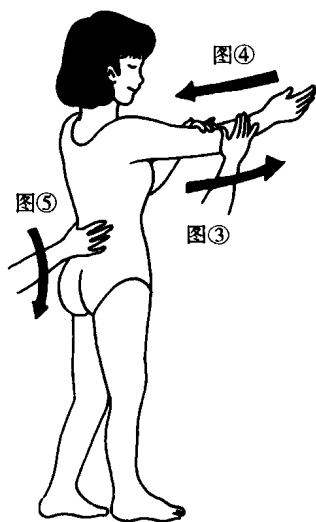
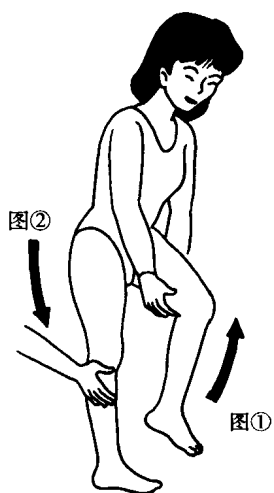
一、在足肾经由下而上做轻刺激 10 次/图①。

二、在足胃经由上而下做轻刺激 5 次/图②。

三、由腕部向指尖大肠经、三焦经、小肠经做经线刺激 2 次/图③。

四、在腕内侧部,由下而上用刷子螺旋状摩擦 5 次/图④。

五、由两肩胛骨之间起至腰部,沿督脉由上而下刺激 5 次/图⑤。



恢复荷尔蒙的按摩法

稍感倦怠的中年女性,可利用按摩,促进内分泌激素的分泌,使有荷尔蒙的分泌趋向活泼。

本按摩法能刺激人体内分泌的体表部位,从而调节内分泌功能,达到强身健体,延缓衰老的作用。

方法:

一、脑垂体叩击法:取坐姿,以两手掌心按掩双耳,中指置于脑后高骨(枕骨)处,食指叠于中指之上,并反复下滑弹叩高骨下,共 36 次。弹叩时,两耳能听到“咚咚”声响/图①。

刺激脑垂体,能增强智能和记忆力,使人感觉敏锐,又可延缓衰老。

二、甲状腺体表摩擦法:取坐姿,将两手掌搓擦发热后,先用右手掌反复横行按摩颈项左侧 36 次,再将两掌搓热,用左手掌摩擦右侧 36 次,务必使颈部发热为佳。

刺激甲状腺,能促进代谢,使活力倍增,并使毛

发、指甲、皮肤保持润泽,有返老还童之功效。

三、肾脏体表摩擦法:坐姿,将两手搓擦发热,迅速地上下摩擦腰部 36 次。再用食指掌指关节突起在腰部由上往下,再由内至外反复揉按,以腰部发热为佳/图②。

刺激肾脏,能防治女性月经不调、不孕、白带过多等,还能延缓衰老。

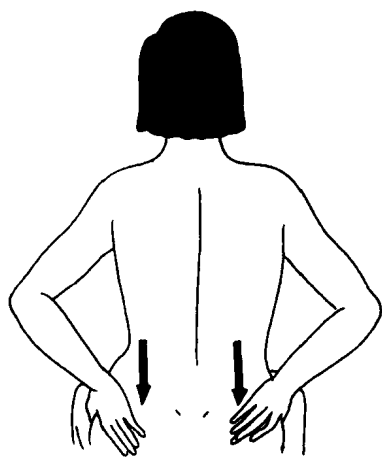
四、下腹部摩擦法:仰卧、双手重叠,放在脐下到阴户之间,适度用力,由内向外作画圆按摩 36 次/图③。

从左往右横向按摩 36 次,从右往左再按摩 36 次,以小腹部发热为佳。

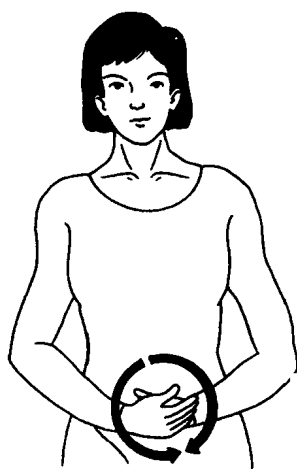
小腹部是女性子宫的位置,平时缺乏应有的锻炼,常会出现一些问题。刺激子宫血液循环,卵巢正常分泌荷尔蒙,预防各种炎症,同时矫正子宫的位置。这样,对月经不顺、月经疼痛、性疼感等,有极好的治疗作用。



图①



图②



图③

保持年轻的胫部按摩

老化是从腿部开始,换言之,防止老化就要锻炼腿部,古人说:行路前针足三里。可见,自古即认为足三里(膝盖外侧下方凹下部位)是强健腿的最有效经穴。

而且不仅是足三里,从足三里到脚腕(胫骨的外侧部分)之间有许多重要经穴排列成一直线,为长生不老所不可忽略的所在;同时也布有促进内分泌的经穴,按摩这些部位,必能增加性欲。有这么多的好处,何乐不为呢?而且,只要坐在椅子上就可以做好它,所以务必要实施。

以一只腿的脚后跟,在另一只腿的胫外侧(从足三里到脚踝)上下摩擦 36 次,用手摩擦也可,但腿与腿的摩擦,可同时刺激其他许多经穴。

实行完毕后,最好再以脚心上下摩擦胫部内侧,这样脚心的涌泉穴也受刺激,效果加倍。

又在胫的外侧上方有胃的经穴,内侧下方有关

◇

系到肾脏的经穴,因此食欲不佳,胃功能不良者,有做这种摩擦的价值,尤其对食欲不佳具有速效,有重要饭局而又吃不下的人,用手掌摩擦胫部外侧后,立刻会引起食欲。

总之,这个摩擦不仅能保持年轻,对促进内分泌、胃、肾等均发挥功能,是维持健康不可疏漏的要穴。

青春的捷径在足心

从古至今,女性追求青春、美丽、健康,始终是锲而不舍,一往直前,那么,是否有一条既经济、简单又有良好效果的美容捷径呢?

据报导,欧洲大陆地属法国的波尔多,该地的女性皮肤特别白净,容貌亮丽,充满青春的活力,即使年龄较长的女性也比一般人显得年轻 10 岁。这种独特现象引起了有关专家的关注,经过研究发现,波尔多的女人之所以漂亮,既不是饮食,也非生活环境因素。谜底是:波尔多盛产葡萄,这里的女人都须从事“赤脚踩葡萄”的工作,这种特有的赤脚劳动方式,对她们的美貌起了举足轻重的作用。

由此可知,尽可能地多刺激脚心,的确是一种灵验的美容术。

人的脚掌约有 200 多平方厘米,这么小的面积,却大有文章。脚是人体生命能量生成的起点,集中着与全身所有器官相关联的经络与穴位,对人

体健康作用重大,台湾民间流行的“脚底按摩术”自有其奥妙。

现代医学也认为,副肾淋巴器官的色素沉积是导致皮肤变黑的主要因素之一。因此,增强副肾组织机能,促使其荷尔蒙分泌,可有效地消除色素的沉积。适当地刺激脚掌,能大大地刺激副肾组织,促进荷尔蒙分泌,令身体各部肌肤变得白皙而富有光泽。

足心按摩方法:

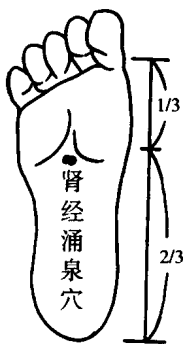
一、最好选在沐浴后,此时脚掌对体内能量的传递极为敏感,搓脚按摩有利于身体内部能量在经络穴位间的运行。

二、可选用干丝瓜瓢或代替物,作为柔软刺激。

三、以脚心“涌泉穴”为圆心,先顺时针后逆时针作圆形按摩,待感到发热时,改换另一脚。

四、洗脚时也可用手逐一揉搓脚趾及压揉脚掌,也有助于美容。

五、每日沐浴后,可做 20~30 分钟,一、两个月即可见效。让皮肤由黑变白,更细腻、柔滑。



第四章

房中回春术

唤醒性能力

房中术的奥秘

促进荷尔蒙分泌

如何消除性冷感

肝火疏泄心情解放

房中术的天机、地宝、人秘

阴道服气法的奥妙

“添油续命”之秘

唤醒性能量

西方心理学家将人的智力、体力及情绪用图表来表现周期。人活着精力是否充沛,身体是否健康,其关键在于人的性能力,或称“性能量”。

人的性欲、性荷尔蒙没有了,就会衰老,体力下降;女性一旦绝经,生育能力丧失,花容月貌很快褪尽,衰老便接踵而至。反之,性能量充足,体态就出现婀娜多姿的诱人魅力,焕发青春活力。

设法使女性保留体内某种内分泌,激发性荷尔蒙,让贮存的性能量,不断循行到生命的高级中枢,它将会成为一股无可比拟的巨大能源,这种能源不仅可使人延缓衰老,且能令人健康长寿,青春长在。

这种利用性能量强身回春的方法,就是古代养生家著名的“房中术”。

传统的房中术大多以男性为主,怎样使男性快乐,或利用女性进行采补来达到强精、回春、长寿的目的。其实,对女性而言,也有着秘传的房中术,在

作爱的冥想中,通过与男性交换性能量来完成。

一旦掌握了这种方法,性爱不仅可以提供一种独特、不断出现高潮的高级享受,并且在通过性满足后感觉到生命能量流经生殖器,到达大脑、心脏和头顶等高级器官,使人的生命力得以增强,身体得到进一步的补充。

这种性功夫能够增强性功能,性荷尔蒙的产生大大促进性欲,之后,精力反而变得更加充沛。作爱不再是一种身体间的对话,而是一种精神的交流,生命驱动力的享受。作爱的过程就是一种唤醒生命能量的过程,从中感受到人类精神进化的力量。

房中术的奥秘

房中术是中国古代流行较久且较广为人知的养生秘法,又称为采补术。通过行房采对方之性能量来补自己之气。男可以采女,女也可以采男,善采补者,不仅自己的阴精(或阳精)不耗,还可使身体强健,得法者可百病不生,延年益寿。

采补术的创始人是彭祖,其法亦多为男性所用。明朝《医方类聚·房内篇》中提出:“女子欲得大益,可采男阳……,当御童男,颜色亦当如童男。”意即,女性想得到健康,可在性爱中采男性阳能;如果与少年相交,容颜可以不衰。

水能载舟,亦能覆舟。性爱虽能带来欢愉,也能夭折寿命。房中术将性爱提升到一个更高更深的层次,将作爱与气功法紧密地相结合,令人在作爱过程中控制自身能量的耗散,充分摄取对方的性能量,交换阴阳能;若男女同行采补,男女皆受益,是古时夫妇修道的双修途径,可以健身回春,延年



益寿，同登仙境。

从历史上许多故事看到，一个女子能够掌握房中术，不仅能享受青春、享受生命，甚至还能征服世界，为自己博得不朽的声名。夏姬、赵飞燕、武则天、杨贵妃等，皆掌握了房中术的秘法，在男尊女卑的时代，为自己保持了魅力与健康，开创了万人瞩目的命运。

赵飞燕房中术简法：

女
性
回
春
术

坐在椅子上，身体正直，耳与肩呈一条直线，心情平静，精神统一，然后闭上眼睛。先将肛门慢慢缩紧，好像撒尿途中忽然停止、憋住，略微停顿，再放松力量，使肛门松弛，反复实施，从5分钟逐渐延长到20分钟、30分钟，两个月后就能运用自如。

每天做缩肛运动，会阴处会有暖和感，此处正是任、督二脉交会穴，运动这里，可刺激任督两脉，使刺激传达全身。对于精力衰退的女性，常做肛门括约肌锻炼，会增进健康、活力与信心。

促进荷尔蒙分泌

过度房劳会引起全身诸多系统虚损性疾病，房劳不但损伤肾、肝、脾等多脏器疾病，也是早衰的主要原因。中、青年人如果出现精神疲惫、心悸怔忡、健忘多梦、两眼无神、腰膝酸软、遗精早泄、阳痿或阳强等，多半是纵欲过度或手淫过度，女性亦然。

因此，“要性欲，不要泄欲”，就是不老回春的秘诀。中国道家修炼“还精补脑”，就是激发性欲却不以排泄为目的，能够同时增进智慧与精力；一般人不易练就，只要把握原则，不要每欲必泄，适度释放性能量，做到阴阳交流，身心交融、灵肉合一为佳，不得已手淫时，必须适当节制不可成瘾。无爱之泄欲，不免有失对人、对己之尊重。

女性荷尔蒙的分泌，攸关皮肤美容、青春活力，端赖爱的心灵与性的刺激相互作用；人体器官用进废退，长期不作爱，卵巢功能易退化，所谓“孤阴不生，孤阳不长”，保持适度的作爱，或保持性欲的刺

激,也是维持美丽的方法。

以下提供促进性荷尔蒙的简易大腿摩擦法:

女性将双手分别放在两条大腿根部的内侧,斜方向摩擦 36 次,左右腿分开做,然后在下腹部左右摩擦 36 次。须注意的是,摩擦并非按摩,只要轻触肌肤即可。

大腿内侧是性感带之一,有许多有关性的经穴。此法也可请先生帮忙:女性仰卧,全身放松,大腿张开,男性跪在女性两腿之间,轻轻摩擦大腿根部内侧到膝部内侧,效果将更好。

如何消除性冷感

古代养生名家彭祖说过：“男不可无女，女不可无男。”天地间，阴阳平衡，则风调雨顺，万物滋生、欣欣向荣。这是宇宙间的真理，对于人类，自身阴阳调和则身强体健；男女阴阳调和，可以祛病延年。

大陆长沙马王堆出土的竹简“十问”中说：“竣气宛闭，百脉生疾”，意思是说：精道闭塞不通，男女阴阳不能交合，就会产生病，说明正常的性爱可以补益身体。

医学界的资料显示：夫妻不和，男性平均会缩短12年寿命，女性会缩短5~6年寿命，恩爱夫妻比鳏夫或孀妇寿命要长得多。

一个发育成熟的女性，要想拥有娇艳美丽、动人的容颜，绝对离不开美满的性爱生活。正常适度的性爱，可令女性身材丰满、曲线柔和、皮肤光润；在性爱中，男性的阳能和精液会促进女性性荷尔蒙的分泌正常、旺盛。性爱促进女性血液循环增进，

◇
神经得以松弛,加以充足的睡眠,自然容光焕发、神清气爽,即使人到中年,依然能保持诱人的身材与青春气息。

反之,缺乏性爱,性欲不能满足,性荷尔蒙分泌不正常,容易产生血液循环障碍、皮肤枯槁、面目无光。明白了这层道理,我们就可以积极的眼光来看待适度的性爱。

有些女性虽有性欲,但长期在交接中无快感,或者无性需求,此种情况称为性冷感症,有其生理或心理因素。以下提供一个简易方法,依法做一两个月后,自然会产生性欲,可享受鱼水之欢了。

在性器与肛门之间,有一个回春穴,刺激它可增加性欲。

方法:

仰卧,全身放松,大脑一片空白,什么都不想,然后轻轻地把全部意念守在回春穴上。同时,用中指指尖轻轻抚摸回春穴,呼吸自然即可。一般每次可做15分钟。一两个月后,性冷感将消失得无影无踪。

肝火疏泄心情解放

灵肉合一春不老

健康是一切生命活动的基础。根据清代《医宗金鉴》记载：“精通必得三十娶，天癸二十始适人”，男女婚嫁生育的最佳年龄，必须在阴阳完全充实之后，女性当在22~28岁间，男性在25~32岁，为了优生学，也为了自身健康着想，女性19岁前，男性22岁前，是不宜过早有性行为的，所谓“破阳太早，有伤精气”。

生理性欲一旦成熟，男欢女爱自然开展，如何适度地作爱，关乎一生的健康。《医心方·房内施泻篇》认为：“年二十盛者日再施，羸者可一日一施；年三十者可一日一施，劣者二日一施；四十者三日一施，虚者四日一施；五十者五日一施，虚者十日一施；六十者十日一施，虚者二十日一施；七十者可三十日一施，虚者不泻。”



男女性爱频度的安排,主要依据个人体质的盛与虚,总以事前有身心的需求,事后感觉身心舒畅为最佳;男女双方应以享受的态度对待,才能到达高潮,若以应付、抗拒心理,逐渐形成性冷感,甚至因无爱液分泌而致疼痛,不但影响夫妻感情,也对生理有不良影响。适度的性爱,肝火得以疏泄,心情得以解放,古人称“只羡鸳鸯不羡仙”,正是灵肉合一的境界。

性冷感固然需以强精回春方法治疗,欲火太盛也是病态,恣情纵欲,也会导致房劳伤身,若是过度的沉溺于性爱欢乐,迟早将付出健康的代价,尤其有糖尿病、中风体质者,或有此家族病史者,更需要加以节制,心脏病患者更必须有备而来,以免乐极生悲。

房中术的天机、地宝、人秘

女性房中术的第一步,就是学会用生殖器来运气,吸收能量。

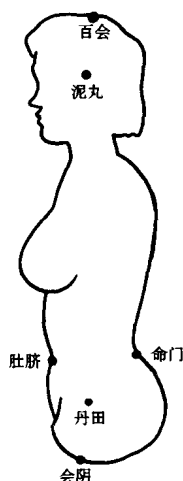
仙人吕纯阳会在描述男女双修的隐语中写道:“性命根,生死窍,说着丑,行着妙。”这十二字便是指生殖器。人的生命从这里诞生,这里蓄积着对人至关重要的性能量(中医称为“精”),当性能量耗尽了,人的生命也就结束了,所以称它为:生命根、生死窍;生殖器是古人难以启齿的部位,这儿却有许多奥妙,所以说“说着丑,行着妙”。

女性房中术也须讲究天、地、人三才,三者相互影响。天有天机,地有地宝,人有人秘。天为阳,以人而言,大脑为天机,因此,大脑中的玄关又叫阳窍;地为阴,会阴为地宝,因此,会阴又叫阴海;人秘就是人体的各个穴位或关窍的确切尺寸和各自特有的功能。房中术就是利用人的一些重要窍位,使人的“精”与人的“神”、“气”相联系,修炼地宝,补充

◇
天机,使天地人合一。

丹田、会阴、命门是房中术的三个重要关窍。在练性功夫的初步阶段,必须先运气在这三个部位,使人的元气激增,待积聚的元气浓缩后、不走失,然后采阳,使精返还为气,藉背脊督脉上行至脑(见图)。

丹田的位置在肚脐下一寸五分,是人体能量(又称元气)生发聚集之地。命门的位置在后背腰脊上,与肚脐平,是人体储藏能量的地方。人的肾气是否充足,决定了人体健康、生命力旺盛与否,当肾气耗尽时,也是寿终之时,故而有“生在肚脐,死在命门”之说。



阴道服气法的奥妙

当“子宫呼吸法”熟练后,就可以进入“阴道服气法”的练习。

一个道家的故事中叙述:修炼房中术的女人,待道行高深后,可用阴道自由放水吸水。的确令人叹为观止。

方法:

一、站、坐或躺,任选一种姿势。

二、全身放松。可自我暗示,反复发出指令:头部放松,颈部放松,身体放松,四肢放松……待自己进入一种恍恍惚惚的状态时,即可进入下一步。

三、深呼吸3次,意念吐尽全身的浊气。

四、意想在自己的下丹田(脐下一掌处)里有一个鸡蛋大小的光团,约3分钟。

五、开始吸气,感觉中,气不是从鼻子进入身体,而是从阴道吸入。同时用暗劲缩紧肛门及阴道的肌肉。将气直接吸到丹田的光团上。



六、将气停住 2~3 秒,然后呼气。呼气时,将肛门放松,意念紧紧内视下丹田的光团上。

如此周而复始地进行 15~30 分钟,即可收功;收功可搓搓双手,轻搓脸颊。

注意事项:

一、有的人在练习时,可能会睡着,可用睁开眼练习来解决。如果精神状态处于疲劳,可在睡饱以后练习。

二、在练习一段时间后,会有丹田发热、肠鸣、放屁等现象,均属正常,可不加理会。

三、月经期间禁止练习。

坚持做这种练习,很快便觉得精力充沛,身体轻爽无比,这时,便能感觉到房中术的奥秘。

“添油续命”之秘

吸收天阳

第二腰椎脊突下，是督脉的命门穴，正对肚脐。中医泛称的“命门”包括了肾脏，肾为先天之本，是人体收藏能量的地方，古人将这种生命能量称为元气或肾气。肾气一旦不足，就会出现糖尿病、心脑血管疾病等。如果肾气足，即使到了老年，也能眼不花、耳不聋、齿不落。中国的房中养生术，是通过相互的采补能量来达到“添油续命”的目的。

小孩一般被称为纯阳之体，严格地说，修炼确实可以达到纯阳之境（吕洞宾仙师便号为吕纯阳），小孩则只是稚阳之体，虽尚稚弱，却无阴浊之气，故而皮肤细腻，与毛发皆有光泽，充满生机。随着年龄渐长，后天的损耗，元气逐渐减少，于是出现衰老现象。修炼和采补元气，可达到培本固元的作用。

女性阴气较重，故容易情绪低落、忧郁、自怜、

不自信等,在性功夫初步的运气法中,我们可直接吸收宇宙中的纯阳之气,来补益自己。

众所周知,地球上的一切生命现象来自于太阳,太阳是人类生存所必须的能源;利用太阳来导气,可以使自己达到天地阴阳交合,阴平阳秘、水火既济、心肾相交的目的。

日光浴既已被人们所接受,女性利用生殖器吸收太阳能的方法,是房中术中的绝秘方法,它能利用人体吸收自然能量,通过气功呼吸方法,来增强体质,增进性功能。

方法:

一、选择早晨 7~11 点或下午 3~6 点,太阳光不太强烈时,人体较容易把太阳能吸收进来。

二、衣物少穿,蔽体即可,将会阴部位对着阳光,如果没有较适合、隐蔽的地方,也可在练习运气法时,冥想自己置身于日光浴的环境中。

三、吸气时,将阳光从阴道采进,到达丹田(脐下一掌处内部)光团上。

四、呼气时,意念让光团往后到达命门。

经过一段时间的练习,会感觉命门发热、发烫,生命力益渐旺盛。

固然,在文明的社会里,女性生殖器不宜暴露在阳光下;它也是平日排出能量最多的地方,此法

◇

反其道而行，只要谨慎小心，却具有不可思议的吸收能量的力量。

注意：如在阳光下练习运气法，不可超过 10 分钟。在静室中冥想，则可延长至 30 分钟。

第五章

食物回春术

根据年龄选择食物

增虚补肌话羊肉

美容佳品——植物油

刺激性腺分泌的荔枝

使粗糙肌肤变柔软的芝麻

鲤鱼有回春的功能

增强女性机能的核桃

食物美容妙法

芝麻强精润肤美容颜

黑木耳适合更年期——补血

抗脂活青春

为情爱暖身的动情食物

根据年龄选择食物

中医有“药食同源”之说,许多常用药物就是常吃的食物。比如大枣、山药、山楂等等。如果我们选择得当,就可以从这些食物中获得补益,取得回春健体的功效。

女性的生理上,有月经、妊娠、生育、哺乳等特点,都与血的关系密切,故有“女子以血为本”之说。

月经的来源与体内的盈亏变化有关,而血主要来自于肝脏。月经来潮依赖一种内经称为“天癸”的物质,为肾所产生,现代医学称之为女性荷尔蒙。月经与肝、胃、血的关系密切。妊娠时,胎儿的发育需要血的营养;分娩时要消耗气血;产后容易气血不足;乳汁为血所化,气血充盈则乳汁源源不断。

从上可知,年龄的不同,生理状态变化也不同,肝、肾、气血的所需也不同,应根据各自不同的年龄特点,选择食物来补益身体,才能收到事半功倍的效果。



少女肾气未充,月经未潮,平时应以补肾气、益精血为主。食物可选择鸡蛋、猪肝、大枣等。

青年女性肾气充盈,有月经、妊娠、分娩、产乳的生理特点,血液易亏。脾胃为血生化之源。肝能藏血,故补血必能健脾、养胃、养肝。食物可选择大枣、鸡蛋、芝麻、龙眼肉、乌骨鸡、章鱼、粟米等。

老年女性需补肝肾益气血,以强壮身体、青春长驻、延年益寿。食物可选择蜂蜜、龟肉、鱼鳔等等。

增虚补肌话羊肉

羊肉指山羊或绵羊的肉，古人认为是温补强壮、补虚强壮的佳品。元朝名医李东垣说：“羊肉能补肌肉。参补气，羊肉补形。”李时珍在《本草纲目》中指出：“羊肉补中益气、性甘、大热。”据现代营养专家研究：羊肉含有丰富的营养价值，蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、钾以及维他命B群，都十分丰富，它的热量比牛肉要高。冬天吃羊肉可促进血液循环，以增温御寒。因此，身体虚弱的女性或老年人，在冬天感到手足不温，怕寒畏冷，衰弱无力，阳气不足，可常吃羊肉补身，将大大改善身体状况。在冬季进补以前，先炖些羊肉吃，会增大药物的疗效，达到未雨绸缪之功。

羊肉中铁、磷等物质的含量，比其他肉类都多，适合于各类贫血者服用。女性血虚，形体消瘦，食羊肉最为合适。炖羊肉时加些当归，能增强羊肉的补血作用，又能活血行经，对女性血虚头晕、身体虚

寒、腹痛、面色苍白、腰痛、产后腹中疼痛、以及血枯、经闭等症。

羊肉还能补虚增肌，温补脾胃，因脾胃虚寒所致的反胃，身体瘦弱等，都可以通过服食羊肉来改善状况。故能补形的羊肉的确是一个较好的食物疗法。

可以看出，凡身体瘦弱或病后体虚，年老体衰或气血不足的女性，经常吃些羊肉，特别是在冬季进补季节或进补以前多吃羊肉，不但能增加热量，抑制风寒，补养气血，还能增强机体的抵抗力，使身体丰满。不过，有高血压者，肝气盛或虚火上升者，都不可多吃，否则会发生头晕症状。

需要注意的是，煮羊肉要忌铜器。

美容佳品——植物油

女性的魅力象征中,细嫩光洁的皮肤是不可缺的。但在女性中,各种类型的皮肤,如粗糙皮肤、干性皮肤、油性皮肤等很多。其实,这与近年来人们的饮食有关,摄食了过多的动物脂肪,自然会影响皮肤。

不易消化吸收的脂肪,如不能被肝脏充分吸收代谢,就会变成脂粒,而长到脸上,形成面部的疱疹。过多的脂肪难以消化,会使肝脏过度地用力工作,这样,肝脏会因过劳而趋于衰弱。肝脏一衰弱,对种种有害于皮肤的物质就不能施行解毒、消除的任务,就使皮肤会每况愈下。

皮肤粗糙而松弛,最主要的原因之一就是,体内缺乏不饱和脂肪酸,所以,凡是皮肤没有光泽、粗糙、松弛的人,请立即放弃吃动物性脂肪,改成全部吃植物油。植物油中含有多种不饱和脂肪酸,其中尤以亚麻酸对皮肤的美艳有无可伦比的效果。



人体内不能合成亚麻酸,而亚麻酸为人体必须的脂肪酸。其中所含的维他命 E 可以防止皮肤干粗,对湿疹等皮肤疾患有很强的抵抗力。亚麻酸在各种脂肪酸中有“万能脂肪酸”之称,不但营养价值高,而且含有多量的维他命 E,是女性健美不可缺少的佳品。

哪些女性最适宜于全吃植物油呢?

一、皮下脂肪不足,身体缺少曲线美的女性。

二、肌肤粗糙的女性。

三、有黑斑、雀斑及太阳晒黑久难消褪的人。

四、怀孕中的女性。

五、头发不光亮的女性。

六、过度使用头脑的女性。

各种植物油都含有丰富的亚麻酸,可自由选择。

刺激性腺分泌的荔枝

唐玄宗李隆基的宠妃杨玉环特别喜欢荔枝。玄宗为了满足她的嗜好，下令从广东用快马向京城长安传送，沿途设驿站，站站接力，昼夜不停，四五天就可以送到。这段历史尽人皆知，唐朝大诗人杜牧还为此写了一首诗：“长安回望绣成堆，山顶千门次第开，一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来。”诗中的妃子就是杨贵妃，她在骊山顶上陪玄宗宴乐，远远望见山下通道上扬起一缕尘土，知道那是传送荔枝的快马到了，高兴得咧嘴而笑，可见她对荔枝是多么的渴望。

杨贵妃究竟为什么喜欢吃荔枝，恐怕她本人也说不清真正的原因。经过研究，发现荔枝不仅味道甜美适口，而且能够刺激人体性荷尔蒙分泌，有回春的良好效果。

如果身体虚弱，食荔枝可作滋补，健康的人食荔枝，可使精力更旺盛，但如食之过量，精力与血液

增加过多,会流鼻血。

据说,在广州附近有一株远近闻名的荔枝树,它的一半已经枯萎,另一半则生机勃勃,人们称它:“挂绿荔枝”,每年都结果,如核桃般大,椭圆形,外侧为深红色硬固瘤状之果皮,正中有一条绿色的筋,这种荔枝是稀有珍品,其强精滋补作用要超过一般的荔枝。

吃荔枝时其种子不要丢弃,把它晒干保存起来可作药用,治疗女性月经痛、胃痛及神经疼痛等有显著效果。方法是:用荔枝种子5粒放入80毫升水中煮至约剩下一半的量,凉后即可饮用,如果腹部感到疼痛时,可将荔枝的果肉20克加1杯水煮5分钟,代茶饮用,疼痛可立刻停止,嚼食干荔枝对去口臭也有效。

使粗糙肌肤变柔软的芝麻

芝麻榨出的麻油是美食不可缺少的原料和调味品,同时,直接食用芝麻还有使肌肤保持青春与健美的良好效果。

食用办法是每天嚼食炒芝麻约 20 克,吃习惯了可逐日增加至 40 克,这样吃两周后就能察觉到自己的肌肤变得有光泽且有弹性,持续五个月后就可使原来很粗糙的肌肤变得柔软细嫩,人们把这种神奇的效果叫做“芝麻疗法”。

有的人比较肥胖,用药物治疗或食物疗法进行减肥,虽然身体变瘦了,但常常使肌肤变得粗糙起来,甚至会起肿泡,这使减肥者非常伤脑筋。不要着急,现在有办法了,你可在服食减肥药物或食物的同时吃炒芝麻,就可避免并发这种令人不愉快的症状。

“芝麻疗法”还有另一种功能——“强腰”,道理很简单,芝麻具有丰富营养及回春作用,自然能给



身体的消耗予以滋补,而且芝麻治便秘极为通畅,如果一时找不到芝麻,喝两口小磨香油也可达到目的呢!

鲤鱼有回春的功能

在鱼类中,鲤鱼的营养价值列为上等,它对于病后体弱者可作补品,对性功能衰弱者可作强壮剂,而且对不少疾病都有药用效果。

日本人特别重视鲤鱼,他们认为哪一天吃了鲤鱼,当天不会掉头发,还有人说,老人常喝鲤鱼汤可以延缓衰老。

这里介绍一种珍贵的鲤鱼汤的做法:

把一条约 200 克的鲤鱼洗净,用布拭去水,准备酒 180 毫升,红豆 50~60 粒,糯米 5 克,大枣 1 枚,捣碎的生姜 10 克,把这些东西全放入锅里,加水煮一小时,再放入盐、胡椒,汤就做成了。

鲤鱼还可治疗别的病症:

治肾炎水肿,用一条重约 500 克的鲤鱼和冬瓜、葱白同煮,热后连肉带汤同食。

治妇女乳汁不通,可用鲤鱼一条烧成碎末,每服一钱,酒调下。治胎气不长,用鲤鱼一条同盐、枣

煮汤饮服。

利尿消肿,用一条约 500 克的鲤鱼,除鳞与内脏和赤小豆 500 克同煮,先豆后鱼,不加盐醋及其他调味料,早饭前或与早饭同食,一次食完。

增强女性机能的核桃

核桃又称胡桃，据史料记载，是由张骞于建元三年出使西域时带回。当时，把西方国家称为胡，故称胡桃。

要食用核桃，即使麻烦也得购买有坚硬外壳的。在使用前，自己剥去外壳，取出其中之核仁，较为有效。因大部分有效成分都含于其脂肪中，去壳较久的，其有效成分多少已有些挥发。

核桃自古以来就是著名的滋补强壮药，它具有强精力、黑发、美肌的功用。《开宝本草》称其：“食之使人美健，润肌而能使须发乌黑。”从现代医学角度看它，也完全可以称得上是滋补食品中的珍品。核桃无毒，即使过量食用也无不良影响。

现代医学研究表明，微量元素中的锌和锰是人体代谢过程中必不可少的。锌、锰在谷类、豆类、坚果类、茶叶中含量丰富。但是它们会在食物的各道加工手续中，损失掉大部分，唯独核桃得天独厚，它

◇
的坚硬外壳不怕日光紫外线的破坏,也使它免受空气的氧化作用,不必加工,不受污染,去壳即可取食,所以锌和锰毫无损失。

常吃核桃不但可防治心血管疾病,防止早衰,亦可以增强女性的性机能,因为锌和锰是人体性腺的关键成分。

食物美容妙法

一、鸡蛋白

鸡蛋白是油质皮肤的洁面膜。把一只鸡蛋的蛋白打均匀,涂在面上 10 分钟,然后洗净,能令油性皮肤的毛孔收紧,恢复皮肤的自然弹性。

二、鸡蛋黄

鸡蛋黄对于干性皮肤有特效滋润作用。把一个生鸡蛋黄与蜂蜜调匀,涂在面上 20 分钟,再用水冲洗干净。

三、青瓜

将青瓜切成薄片,敷在眼皮上,能消除眼部浮肿与黑眼圈,敷的时间应该在 10 分钟以上。

四、粟米粉

将粟米粉用冷开水调匀以后,可以当作清洁面膜用,它具有去除面部死皮作用,令皮肤再次恢复活力。涂过粟米粉面膜后,面部皮肤就能更有效地吸收其他润肤用品。

五、柠檬汁

柠檬汁能够令酸碱度得以平衡,如果你是油性皮肤的话,应隔一段时间就用柠檬汁洗面一次,到了夏天更应勤用,可以令面部显得更清爽整洁。

六、蜂蜜

蜂蜜是最佳的天然润肤剂,也是最佳的面膜,选择一些蜂蜜均匀地敷在面上 15 分钟以后,用温水洗净。如是油质皮肤就可以加 1~2 茶匙的柠檬汁,与蜂蜜调匀,一起敷用。

七、牛奶

在浴缸中放入牛奶,有润滑全身皮肤的作用,可以选择奶粉或牛奶放入浴缸的温水中,浸完牛奶浴后,应再用清水淋浴一遍,把牛奶彻底冲洗掉。

八、酒

酒加在浴缸中,有促进皮肤血液循环的作用,亦是天然的紧肤水。用法:将一杯白酒加半杯橄榄油倒在浴水中,浸 10 分钟以上,然后用清水冲洗干净即可。

芝麻强精润肤美容颜

多年前,笔者认识一位佛教师父,自幼在越南出家,生活艰难,也因为修苦行之故,每餐只吃一碗米饭,没有任何配菜,只撒几粒芝麻在碗里。到台湾后,也一直未改变这种芝麻佐米饭的饮食习惯,数十年如一日,精神始终饱满;由此可知芝麻超凡的营养价值,当然也证明那位师父的道行高深。

芝麻味甘,性平、无毒,能入肝、肾、肺、大肠经,是属于中性偏阳的药用食品。不论作为药用或食疗,芝麻功效十分广泛,能够滋肾补肝,润肺止喘、润肠通便,通乳增乳,和血生血,乌须黑发,祛风湿,利关节,止疼痛,补脑增智,适用于便秘、高血压、肾虚腰痛、老幼病后调养的优良滋补品,对神经衰弱疗效甚佳;芝麻更是天然食品中少有的高铁食物。

40岁到50岁的妇女,正值皮肤开始失去弹性、变得粗糙的苦恼时期,芝麻正是最佳美颜食物,每日吃少许炒芝麻,很快就能增加皮肤光泽,服食



数月,细腻柔软的肌肤就将取代原来的粗糙与干裂,恢复皮肤应有的弹性,并且增强腰力,强精回春,是回春的最佳食品,可以安心食用。

芝麻在民间的应用方法约有:

一、胃酸过多、反胃吐酸:芝麻一把,嚼食即愈。

二、高血压:常食芝麻、醋、蜂蜜。

三、少年白:芝麻和米煮粥,连服一~三个月。

四、中年脱发:每夜睡梦前牛奶送服芝麻一小匙,腹泻时不用。久服可补肾、生血、生发、强精、美容颜。

注重养生的日本,也曾经大肆提倡芝麻疗法,由于反应良好,一度洛阳纸贵,芝麻严重短缺。

芝麻是天然的植物油,又能输送能量到主管皮肤的肺经、大肠经,毋怪乎能够解救便秘之苦,又能柔细肌理;爱美的女性毋庸担心发胖,芝麻芳香四溢,尽可安心的吃吧!

黑木耳适合更年期——补血 抗脂活青春

不论是茹毛饮血的人类祖先,或是西方流传的吸血鬼,以及现代医学中的输血方法,都充分体现了——一个不变的真理——血液,是生命的精华物质。

失血、贫血,固然造成体弱而多病,血瘀、血栓、血脂高、血糖高,也都可以造成各种危害生命的疾病。所谓男精女血,女性的健康与青春,更是离不开血液。

在日常生活中,有什么天然的血液滋补食品呢?黑木耳生血补血,可谓第一选择。根据研究指出:黑木耳含铁量,是猪肝7倍之高,比叶类蔬菜中含铁量最高的芥菜还多20倍,是各种食品含铁量之冠。黑木耳并且含有一种具有天然滋补作用的特殊植物胶质,具抗脂功效,能防阻血液中胆固醇的沉积,减缓动脉硬化,抑制血栓的形成。黑木耳

所含的卵磷脂,更有活血化瘀、润肠养荣,增强人体抗衰老、延长青春的功效。

现代医学研究认为,本品为高级滋补品,可以辅助治疗高血压、动脉硬化、神经衰弱等症。又可补助治疗例如:痔疮出血、妇女月经过多、崩漏、肺虚咳嗽、老年体衰、癌症等病人。

黑木耳在民间的应用也很广泛,如泪囊堵塞、心神不宁、失眠、高血压、痔疮出血(可加柿饼煮烂同服,每日2~3次,连服一周)、便血(方法同前)、月经过多(方法同前)、牙痛、咳嗽等。

对症者平日可多服,以改变体质,不对症者,正常服食,以提高人体免疫能力;妇女更年期出现各种产热症状、神经衰弱等,也可以多服食黑木耳。黑木耳能刺激内分泌系统,有助胃肠消化和增强造血机能,改善血液黏稠度,提高血红蛋白含量。价廉又物美的黑木耳,常食又何妨?

为情爱暖身的动情食物

有一回,在中国大陆气功界的宴席中,当一道最常见的鲜虾上桌时,却见一位大师级的气功高手立刻动容,颇有畏惧之色;笔者察觉即询问其故,只见他面有难色,不欲作答,支吾好一会儿,才讪讪说道:“虾是动情物。”一副深受其害状,可知虾子强精增欲的威力。

在性爱中,女性达到性高潮较慢,不懂性爱心理的男性,或其他一些造成性爱不和谐的因素,可使女性对性爱不满足以致造成性冷感,严重时还可引起性爱时下腹紧张感,骨盆肌肉痉挛等情况发生,逐渐成为恶性循环。

也有因为体质或疾病,而出现性冷感,如卵巢机能障碍、肾上腺皮质和脑下垂体等内分泌腺功能失调,或因情绪抑制、恐惧及性爱不协调等心理因素引起的。性冷感对女性健康是不良的信号,也将影响夫妻关系。



中医认为,性冷感主要是下元虚冷,寒气凝结所致,性冷感的治疗主要是解除女人对性爱的紧张和厌恶情绪,需要夫妇双方配合密切,互相体谅。经医疗、食疗及心理辅导入手,是可以治愈的。

以下是四种增强性功能的食疗方法:

一、虾肉 50 克,用水浸泡,锅子入油加热后,与切好的韭菜同炒熟,加盐、调味料等。

二、虾肉 50 克、豆腐 100 克,加葱、姜等一齐炖熟服用。

女
性
回
春
术

三、羊肾一对,去筋膜,加切片的中药肉苁蓉、枸杞子各 15 克,一起煮汤,然后加入葱白、盐、生姜等调味料食用。

四、枸杞子 30 克,鸽子一只,去毛及内脏后,放炖盅内隔水炖熟,吃肉饮汤。

第六章

药物回春术

黄芪当归女人宝
壮肾滋补肉苁蓉
使人年轻二十岁的灵芝
“赛灵芝”肉桂
未老先衰可服何首乌
延年驻颜的黄精
养阳补血的阿胶
青春的秘药——石斛
善壮命门之火的冬虫夏草

黄芪当归女人宝

相传中国古代宫廷里的嫔妃有一个秘法,就是常服当归黄芪汤,可使女性的乳房不萎缩,到老年也坚挺如初。

在民间,也有女性以黄芪、当归来美容回春,有的地方还专用当归羊肉汤来治疗不孕症,颇有奇效。

黄芪出产于大陆的山西、吉林、黑龙江沿岸和内蒙古,虽然现在已有人工栽培,但仍以野生为上品。

古代,把黄芪视为五补圣药,对其药效评价甚高,是女性回春的重要药材。

黄芪的主要功效能增强体力、强精补肾,并能美化肌肤、强化心脏、降低血压。

黄芪的食法可煎汤,也可作烹调之用,效果都很理想。

当归出产于中国大陆及韩国,有栽培的,也有



野生的,栽培的品质较优,其中,以韩国产的最为名贵。

当归,对各种妇女病可谓完全有效,对于妇女月经不顺、妇女病疼痛、更年期障碍、腰腿酸痛、歇斯底里……以及各种妇女病的预防,都有极佳效果。

当归的药理功效有强壮、补精、净血、造血、镇静、调经的作用。古代称其为“补五脏、生肌肉、补一切虚劳、去恶血、养新血”。

当归可称为女性万能的药材,健康的恩物,能赐给女性滋补、充足血量、精力充沛、性兴奋等。

当归可煎服,也可作成药酒,或者当作佐料,用于烹调。

黄芪、当归在女性养生保健中,被称为女人宝,女性大都可定期服用,只要适量,或与食物炖服,无多大副作用。

一般服法:

一、取当归 10 克、黄芪 30 克的比例,煎服,一日一次,当水饮用。

二、取当归 3 克、黄芪 6 克,当佐料与鸡一同炖汤。

三、当归 7 克,红枣 15 克,一同煎汤,临睡前服用。

四、黄芪 5 克,桂圆 10 克,煎汤,临睡前服。

壮肾滋补肉苁蓉

肉苁蓉不仅是一味能强精、刺激性兴奋的催春药,而且是自古流传补肾、增强性机能的滋补秘方。中国在三千年以前已为人所延用,尤其是唐朝以后的历代公主王孙,无一不用此药。

《本草经》中说:肉苁蓉“润五脏而壮肌肉,可补五劳七伤而养五脏,……多服之可助血行,脸色奇佳,大补,可延年益寿……”由此可见,肉苁蓉不仅具有上述的作用,还能净血、美化肌肤。

肉苁蓉的服食法可浸药或煎药,也可以将肉苁蓉浸在温水中,当浸至变软时,直接食用,常服用不会有不良的副作用,当然,也不能一曝十寒,长期耐心地服用一定的量,才会效果倍增。肉苁蓉的服食法另外还可以制造药酒,也可以作烹调用的配料,来增加营养。

肉苁蓉有两种,一种是中国产的,另一种是日本产的,其中以中国产的药效最佳。



现代药学研究表明：肉苁蓉中含有列当素、酵素、糖分、脂肪油、微量生物碱和结晶性物质。肉苁蓉对女性许多脏器的毛病都有良好的治疗作用，不过，中医上常用于治疗性机能障碍、不孕症等。

肉苁蓉的用量是 15 克。肠燥便秘者服用肉苁蓉可促进肠蠕动，使大便通畅。高血压者用肉苁蓉泡开水当茶饮用，可降低血压。阳虚怕冷或年老的女性，服用肉苁蓉可滋补强壮，久服还能益寿延年。

使人年轻二十岁的灵芝

灵芝是人们都非常熟悉的一种药物,古人认为它能延年益寿,可治百病,还能起死回生,故民间又称它为“灵芝仙草”。

灵芝具有延缓肌体衰老的作用。灵芝的寿命很长,深山老林里采到的野生灵芝据说在夜间放出红色的萤光。当然,这样的灵芝,年寿自然在数百年。灵芝对人体的滋补回春作用几乎与人参相似。

因为灵芝的这种作用,所以古代在山中修道的高人都会服食灵芝,以追求长生不老。历代皇帝的膳食中也少不了灵芝。清朝慈禧太后到 60 岁时,看上去仍和 40 岁的女人差不多,她的秘密就是吃“炖灵芝”。后来,这种作法逐渐在民间传开了,就是将灵芝和鸡大腿放在一起清炖,待鸡肉煮后再加入龙眼果肉干,这样会使汤具有甜味。食用时既吃鸡肉也喝汤,连煮过的灵芝也一起吃掉。按照这种吃法,就可保持青春并达到长寿的目的。

“赛灵芝”肉桂

灵芝的售价很高,普通人不敢问津,但我们完全可以寻找一种功效与灵芝相似的药材,这就是被称为“赛灵芝”的肉桂。

肉桂俗称桂皮,乍听起来,好像是桂树的桂,其实不然,它是一种樟科植物,常绿乔木,其皮才入药。肉桂树的年龄越长,肉桂的质量也越高。

肉桂味道辛甘,有香气,对患有性冷感、手脚冰冷、睡不着觉以及神经痛的女性,服用肉桂会有一定的效果。

在中药上,肉桂有强壮和强心作用,可做治疗心脏病发作的救急药物。心脏病突发猝倒,给患者灌服肉桂的碎末,不一会儿就可苏醒。

作法:

肉桂的服用法是,将肉桂粉末取少许冲入热水作茶饮,如果只有未经粉碎的桂皮,可用刀将内侧的皮肉刮下一些,冲茶饮用。用量为每天3克。坚

◇ 持长期饮用肉桂茶,就不必费心费力去寻觅灵芝了。

未老先衰可服何首乌

传说古时候,有一何氏老翁叫何田儿,身体孱弱,58岁时还未有孩子。有一天,他醉卧在山间,醒来后忽然有二株相交的藤。他很惊讶,遂挖掘其根。回来后,问了许多人都不知道这是什么植物。后来,一位老人对他说:“你没有子嗣,这藤恐怕是神仙之药,为什么不拿来食用呢?”于是何田儿便开始服用,七日后,觉得精力旺盛,几个月便变得强健了。他坚持服用这种植物,经久的旧疾皆痊愈了,白色的头发也变黑了。十年之内,又生了好几个孩子。何田儿靠这种植物活到了130岁。后人便将这种植物叫做何首乌。

何首乌是女性回春的一种重要药材,回春力强,可以防止衰老。对刚生育过的女性,有恢复产后健康之效。

何首乌的医药成分有好几种,包括大黄酚、大黄素、卵磷脂和淀粉等等。中医常用它来治疗肝肾

◇

不足血虚体弱,头发早白,未老先衰,腰膝无力,崩漏带下。对于血虚而大便秘结者,服用何首乌有养生润肠之功。

何首乌的服食法可以煎药或浸药,也可以制成药酒。一般人想恢复疲劳或想保持青春活力,用量可以定为一日 13~16 克之间。有病的女性可适当加大用量。

服食何首乌时须要注意的是,勿用铁器皿煮,同时不要在服何首乌时吃萝卜、蒜、葱等。

延年驻颜的黄精

黄精是一种长在山里的一种百合科植物的根茎，古人认为它是得天地之精气而生，故称为黄精。古代医学家对黄精的药效称赞备至，认为它同人参的价值相似。黄精有强肝、强肾、抗衰老的作用，可迅速恢复人病后的体力，所以也被作为恢复青春、延缓衰老的药物而广泛使用。另外，它对美化肌肤、消除疲劳也有相当的作用。

传说中，曾有人仅仅用黄精捣汁，熬至稠厚，做成鸡蛋黄大小的丸子，每日一粒，结果年龄在一百多岁了，也具有 30 岁般的青春活力。

黄精的最好品质出自大陆的四川，以野生为最。

黄精无副作用，是一种具有安全性的滋补药。黄精的服食法，可煎药或浸药，又可制酒，做成毫无习惯性，药效又强的美味药酒。另外，既可用它代茶饮，经年长服，又可用于烹调制成药膳。

◇

黄精的一日分量为：5～6 克。待身体适应后，可增至 10 克，遂再加量。

在古代医书中记载：黄精能宽中益气，使五脏调和、肌肉充盛，骨髓坚强，其力倍增，多年不老，颜色鲜明，发白变黑，齿落更生。延年驻景，颜色不衰。

滋阴补血的阿胶

阿胶又名牛皮胶、驴皮胶,是用牛、驴、骡的皮,经漂泡去毛后,加冰糖等配料熬制而成的胶块。以大陆山东阿泉井之水熬的胶最好,故名“阿胶”。主要产地在大陆的山东、北京,为滋阴补血止血的佳品。

民间每年冬令进补,常用阿胶馈赠亲友,作为增进健康,进补之用。

阿胶为血肉有情之品,可用于女性由于血虚所致的眩晕、心悸、月经少色淡、面色萎黄等症。另外,女性的崩漏、功能性子宫出血等虚性出血,阴虚的失眠患者等也可选用阿胶。

判断阿胶品质优劣的方法,是看阿胶外观是否乌黑发亮,折断后断面紫红、质脆、味略甜、无腥气为优,其他则次之。

阿胶是一种胶类滋补药,性滋腻,所以脾胃虚弱、食欲不振、消化不良、腹泻等症,不宜服用。

动脉硬化、冠心病患者也不要选用阿胶。

阿胶的服食法,可单味煎汤胶化服用,也可以与其他滋补强壮药共同煎成膏,每日清晨用 1~2 匙,开水融化冲服。

青春的秘药——石斛

石斛是一种多年生的绿草本，兰科，生长在高山岩石上或树上。主要生产在大陆的四川、湖南等地。

三千多年前，中国药界就将其当成是一种强精回春的药物，有代替人参的价值，也可以作为美化声音的药物。现代科学研究发现，石斛还有抗衰老、葆青春的作用，更难得的，它还能促进内分泌腺的分泌机能，且具有一定的解毒作用。

石斛的服用法，可作煎药或浸药，分3次服用，因其无味无臭，故制作药酒时味美无比，也可作烹调之用。石斛最简易的服用法是代替茶叶泡茶饮用，有的人将石斛与西洋参、菊花一起配制成饮料，对饮酒、抽烟、夜猫族以及视力减退会大有益处。

善壮命门之火的冬虫夏草

冬虫夏草是一种名贵的药材,为冬虫夏草菌的子座及其寄生绿蝙蝠蛾幼虫的虫体,即为带菌座的干燥虫体。冬季幼虫蛰居土里,菌类寄生其中,吸取营养,幼虫体内充满菌丝而死,夏季自幼虫头部生出幼苗(菌座)似草,故名冬虫夏草。主要产于大陆的四川、青海、云南等地。

冬虫夏草其味甘,有补肾阳、滋肺阴的作用,而且平补阴阳,大陆民间常用本品单味煎服,作为病后调补之品。冬虫夏草善壮命门之火,益精髓、补肺气、治疗虚损等。冬虫夏草虽然是一种副作用很少的滋养强壮药,但直接用于方剂中的并不多,而常用于配合肉类共炖,成为食疗之品,用以补益身体,或作为辅助治疗之用。

冬虫夏草常用于治疗肾阳不足,命门火衰;可配合其他补阳药或补阴药同用,而起补阴或补阳的作用。

作法：

冬虫夏草的用量是3~10克，煎服，或与鸡鸭、猪肉、甲鱼等炖服，也可以加冰糖炖服。但正在感冒咳嗽发热者不宜服用。

冬虫夏草的品质优劣之区分，优者色泽黄亮、丰满肥大，断面类似白色或黄白色，菌座短小，味香。

选购冬虫夏草最怕假品，一般假品用某些棍棒状块茎冒充。细致分辨不难区分，它们没有虫体，也没有虫足。另外颜色及断面也有异，无菌体连接。而且味道大都是植物特有的稍甜味。

第七章

药膳回春术

美发乌发的药膳

美颜润肤的药膳

抗衰老防皱纹药膳

美目明眸药膳

增白祛斑药膳

减肥药膳



美发乌发的药膳

药膳是中国医学与中国烹饪的完美结晶，在古代，药膳是王公贵族的专用品。药王孙思邈在《千金方》中曾说，凡病应“以食治之，食疗不愈，然后命药。”

当今社会，生活品质不断提高，利用美味佳肴来养生、回春、保健，不失为一种简便易行、效果显著的方法。

一头漂亮的头发，对爱美的女性来说，是必不可少的。古人赞颂美人常有女人必须发美之说，故有“秀发如云”一词。头发是有生命灵性的，发中含有许多蛋白质和微量元素。人体如果营养缺乏，就会在头发上反映出来，譬如缺铁，头发就容易干燥脱落。所以保养头发，不仅光靠高级的护发用品，还要注意身体所需的各种营养物质，选择适合自己的养发、乌发药膳，来进行自我美发保健。

一、芝麻粥

黑芝麻 50 克, 米 100 克。共煮为粥。具有益气, 补肝肾, 润肠道的作用。可用于头发早白、脱发及阴虚燥热、便秘的女性。

二、黄精粥

黄精 35 克, 陈皮 5 克, 用纱布包好。米 100 克, 加水煮成粥, 煮熟后加冰糖搅和, 丢弃药包服食。具有养血填精, 补脾润肺的作用。可用于头发稀少, 枯黄干燥的患者。

三、乌发黄鳢

黄鳢 500 克, 何首乌、花旗参各 9 克, 黄精 6 克, 生姜、大葱少许。

1. 先将何首乌、黄精用五碗水熬制成二碗, 出汁水。

2. 放油少量, 放入姜、葱, 放入切成段的黄鳢, 精盐, 淋入少许米酒, 煸炒。

3. 将炒好的黄鳢倒入 1. 的汤汁中, 小火炖 30 分钟即可。

功效: 补脾益气、补肾行血、养发荣发。

美颜润肤的药膳

皮肤是人体的外衣,面部容颜是人体健康的重要标帜。要使容颜美,外用化妆品只能美化表面和保护的作用。身体健康、阴阳平衡、容颜焕发,才是增强面部皮肤活力、美容养颜的根本。而中国特有的药膳与美容关系非常密切。

一、黄芪粥

黄芪 30 克,米 100 克,红糖 40 克,陈皮 5 克。

1. 先将洗净的黄芪用纱布包好,加清水 200 毫升,熬 20 分钟,收取药汁。然后,再如法熬制一次,取药汁,与前药汁合放一处。

2. 米 100 克加水 800 毫升中火烧开,再改用小火煮至米粒烂汤稠。

3. 粥表面浮起粥油时,放入陈皮、红糖、黄芪汤汁,再煮 5 分钟,即成黄芪粥。

功效:长期服用能健美肌肤,使面部红润,不生暗疮、黑斑。

二、容颜不老粥

羊肉 10 克, 当归 15 克, 白芍 15 克, 熟地 15 克, 黄芪 15 克, 生米 50 克。

1. 羊肉切细, 取少许与诸药一起, 加水 500 毫升共煎, 待水剩下约 300 毫升时, 取汁去滓。

2. 用药汁加米煮粥。

3. 粥将熟时, 将剩下的生羊肉, 放入锅中再煮熬, 羊肉熟后, 用五味调和粥即可食用。

功效: 常服此粥, 可补益气血, 对面色萎黄、肌肉消瘦有特效。常人服食可使面色红润, 容貌不老。

抗衰老防皱纹药膳

为保持青春容颜,防止和减少面部皱纹、延缓衰老,我们可以选用这类药物与食物相结合的药膳。其作用机理为补益气血、益肾填精、调养脾胃、滋养肌肤。服用这类药膳时要因地制宜,量力而行,不要急于求成,抗衰老防皱纹之本还在于强身健体。

一、燕窝红枣汤

燕窝 10 克,大枣 9 颗,加水三碗,煮成一碗。条件许可,可以每隔 10 日吃一次,条件不允许的话,可一个月吃一次。它具有使皮肤光滑细腻,不易老化的功效。

二、骨髓膏

取牛、羊、猪骨髓 500 克,炒米粉 500 克。

作法:

洗净骨髓、焙干,加炒米粉拌匀,贮于瓷罐中使用。



服食法:每日一次,每次一汤匙调冲热牛奶饮用。

功效:具有滋阴补髓、养颜消皱,悦泽面容之效。特别适宜于消瘦、皮肤皱纹多、无光泽者服用。

注意:因骨髓中含有大量的脂肪,对于高血压、肥胖、血脂高者宜少用。

三、何首乌鸡丁

首乌 10 克,鸡肉 150 克,笋肉 30 克,青椒一个,黄酒、精盐、白糖、味精适量。

作法:

1. 何首乌加水 200 毫升,煮 20 分钟,滤出汁水待用。

2. 鸡肉、笋肉、青椒切成丁。鸡丁加酒、盐、芡粉渍 15 分钟。

3. 油放锅中,温热后,放入鸡丁,略炒后加笋丁、青椒丁炒和,加何首乌水煮沸、调味,略收水之后即可食用。

功效:具有润肤防衰之效,兼治须发早白。

美目明眸药膳

水灵灵而明亮有神的眼睛,会使一个女性更加眉清目秀、容貌超群。眼睛是心灵的窗户,是女性魅力的所在。美目明眸药膳能协助你提高视力、目光炯然,眼睛明亮清澈、眼睑肌力增强、防止肌肉松弛、老化,防治眼袋形成,达到美化眼目的效果。药膳的主要机理是疏风清热、调肝养血、益肾滋阴、健脾益气、保健眼目。

一、银杞明目汤

银耳 10 克,枸杞 15 克,鸡肝 2 个,米酒 12 克,生姜 6 克,食盐 3 克,味精 3 克。

作法:

1. 先将银耳用清水洗净,除去杂质,撕成小片,再用清水浸泡待用。枸杞洗净,放在盘中待用。
2. 鸡肝用清水洗净,切成薄片。
3. 上三种料加入适当米酒、姜、食盐、味精放于锅中,烧沸,然后过滤即得。

◇
功效:滋阴润肺,益气明目,并可作视力的辅助治疗。

二、菊花粥

菊花 10~15 克,米 30~60 克。

作法:

干菊花磨粉。先用米煮粥,粥煮成后,放入菊花粉,再煮 1~2 分钟即可。早晚空腹温热服用,尤以夏季食用为好。可得到养肝明目的作用。

注意:脾虚便溏者慎服。

三、地黄粥

生地黄汁 250 克,米 250 克,用生地黄浸米后将米晒干。每日煮粥一小碗,连服用几天。本药膳清热凉血退赤,可治疗热郁血脉所导致的睡醒后眼睛红。

增白祛斑药膳

面上的雀斑、蝴蝶斑无疑给人带来一丝的遗憾。增白、祛斑类药膳即使能使面容增白如玉、光净悦泽。其作用机理为祛风活血、宣肺补肾、容颜祛斑、白晰皮肤。但要灵活用膳,长期服用,必然产生功效,使肌肤更健美。平时应注意尽量避免风吹日晒。

一、增白去斑粉

西瓜子 250 克,桂花 200 克,橘皮 100 克,共研细末。饭后用米汤调服。每日三次,每次一匙。可增白祛斑。特别宜于面有黑斑、雀斑或脸色蜡黄者。

二、萝卜粉

萝卜粉与米共同煮粥,每天任意食之,可令人肌细白净。

三、黑木耳粉

黑木耳适量,洗净后焙干为末,每次饭后用温

◇
热水送服 3 克, 治面上黑斑, 约一个月可愈。

四、银耳粥

银耳 7 克, 米 100 克, 大枣 5 粒, 冰糖 50 克。

作法:

1. 银耳用开水煮涨, 摘去蒂头, 拣去杂质、泥沙, 将银耳叶片反覆揉碎。

2. 米淘洗干净, 大枣也用清水洗净。

3. 锅置于火上, 注入清水 1000 毫升, 放入银耳、大枣用中火烧开, 然后加米慢煮至米粥汤稠, 表面浮起粥油, 再放入冰糖, 再煮 5 分钟即可。

功效:滋阴生津。特别适宜于面部干燥脱屑、皮肤出现黄褐斑者服用。常人服用也能使面色洁白如玉。

减肥药膳

体形苗条、身材窈窕是女人魅力所在,肥胖不仅是女性健美的天敌,也是引发多种疾病的原因。减肥药膳就是根据病人多本虚标实的特点,固本泻实、对症治疗即能获得良好的减肥结果。

一、冬瓜粥

新鲜冬瓜连皮 80~100 克,或冬瓜仁、冬瓜干 10~15 克,米 100 克,将冬瓜洗净切成小块,同米一并煮成粥,即可食用。或用冬瓜仁、冬瓜干煎水、去渣,同米一起煮粥。

功效:利水清热,主治浮肿病、肥胖症。

注意:粥内忌盐。

二、山楂粥

山楂 30~40 克,米 100 克,白糖适量。先煮山楂汤,弃渣留浓汁,然后加入米,再兑入适量水,一同煮粥。服时可酌加白糖。

功效:补脾和胃,利湿止泻。主治肥胖症。

三、赤小豆粥

赤小豆(小红豆)25克,米100克。

作法:将赤小豆浸泡半日,淘去杂质,与米同入锅中煮粥,小火煨热即可。

功效:清热利水,散血消肿,主治肥胖肿胀症。

四、减肥茶

干荷叶60克,生山楂10克,薏苡仁10克,橘皮5克,将这些共研制成细末,混合,放入热水瓶中,用沸水冲泡即可。每日不拘时间代茶饮用,连续服用100天见效。

功效:理气行水,降脂代浊。主治单纯肥胖、高血脂等症。并对冠心病、高血压病亦有裨益。

第八章

心理回春术

引导潜能的四个条件

向潜意识播种

保持年轻的心境

快乐就是青春

保持青春的精神

保持青春活力的方法

自我放松身心

引导潜能的四个条件

由潜意识所产生的能力称为潜能,这种潜能人人皆有。如何才能将每个人固有的潜能正确地引导出来,为实现愿望而加以运用呢?

有四个条件

- 一、想像自己希望达到的目标。
- 二、持续想像这个目标。
- 三、坚定地相信自己能够实现。
- 四、采取必要的行动来帮助自己实现目标。

这四个条件同时具备,潜能势必出现惊人的作用;反之,任缺其一,潜能的发挥会大打折扣。

以下分别说明四个条件:

所谓想像自己所希望的目标,是指“期望实现”的自己,通常可以编织具体形象,让它浮现在脑海中。

把形象浮现出来,潜意识就会发生作用。

假如你想美丽、青春长驻,尽量想像自己年轻、

精力充沛的形象,以及充满魅力的情景。

如果只是漫天想像,却从未将想像与行动相配合,那么,目标就永远不可能实现。

向潜意识播种

将愿望输入潜意识的最好方法是把意识降低到最低限度,类似睡眠前的迷迷糊糊的状态,然后不断地像唱摇篮曲一样反复读读自己的愿望。这样,结果会出乎人的意料。不过愿望要简约或简单,而且又容易记住的文句。

比如,作为回春的简语有:

“我永远保持青春的活力”

“我一天一天变得更加漂亮”

“我永远年轻,体力充沛,充满活力……”

在上床睡觉前,或早晨醒来后,还没完全清醒前,是向潜意识播种愿望的最好时光,在大脑中描绘相应的形象。即使只有一、二分钟,但你必须每天早、晚都得进行。把愿望交给潜意识,你的潜意识就会助你心想事成。

保持年轻的心境

衰老的来临,总是不知不觉的,当你提高警惕时,衰老就会放慢它的脚步。你要注意保持自己良好的心境、合理的饮食和适度的锻炼,那么年轻会延长。

良好的心情使人们能达观地看待世界和世界上的事物,而苦闷、忧郁、焦躁等不良的心情却像一贴毒药,慢慢侵蚀人们,使人整日闷闷不乐、心情压抑、早生华发。许多长寿的老人都这样说,保持乐观的情绪,比吃什么山珍海味都有益,同时也会感染周围的人。

其次,要多动脑、多用脑。如果哪天你发现自己的脑子不灵了,不如过去好用了,那么,也就预示你的衰老将至。许多长寿人的经验是:不停地使用自己的大脑,时刻开发自己大脑未被使用的新领域。头脑的灵活使他们充满自信,最大的好处,在身体上表现出来的就是:衰老姗姗来迟。



另外,经常与年轻人在一起,也是保持年轻的一个法宝。年轻人天性活泼,无忧无虑,多与他们在一起,会受到感染,自己也变得年轻,从年轻人那里受到启示,想起自己年轻时的风貌,会对自己有一种鞭策力。



快乐就是青春

保持青春就必须保持热情,去制定明天、未来的计划。

女
性
回
春
术

有些女性总是生活在过去,看以前的生活,如果你认为过去的生活已经过去了,没有明天的热忱,你就会真正开始衰老了。

有人说:“女人的人生从 40 岁开始。”这种说法提示我们,每天都在打开新一页,敞开胸怀去迎接它吧!不要沉溺过去,无所事事。

生活中并非都是快乐,但我们可以去寻找快乐、创造快乐、保持快乐。把生活中各种不利变成有利,把不快乐变成快乐,学会豁达地面对生活,快乐就会伴随着你,青春也会伴随你。

保持青春的精神

你可能只注意身体的青春,其实精神青春的重要性不在身体之下。所以保持精神青春防止精神老化,其意义更为重要。

精神老化不像身体老化那样不可抗拒,精神老化可以通过有意识的锻炼,推迟它的到来。

方法:

一、多与生人交谈

经常说话,尤其是在生人面前说话,无疑会锻炼大脑,说话能促进大脑功能的进化。

二、多写文章

科学研究证明,经常使用大脑,不但不会使它老化,反而可以防止老化,经常写文章需要许多脑部位来参加工作,这就使大脑得到一次好的锻炼,因此,这是一种防止大脑老化的好方法。

三、多背诵、帮助记忆

防止大脑衰老的最好方法是学习外语。因为

◇
这需要背诵、记忆。美国一电机公司有个 82 岁的老职员,他从 50 多岁开始学习外语,学会了德、法、俄等语,不仅身体健康,而且精神饱满。

保持了大脑的活力,也就使精神得到了青春活力。

保持青春活力的方法

精神上保持年轻是很重要的,但也要注意在身体上保持年轻。

一、深呼吸、多饮水

深呼吸是促进人体健康的万能药,你可以利用闲暇多到山林、海边、乡村去远足,多呼吸新鲜空气。即使在家里,在办公室你也得做一些深呼吸运动。

如果你在就餐前做些深呼吸运动,不仅能使身体得到必要的调剂,而且还能促进肌体的新陈代谢。

方法:用鼻孔呼吸,同时做扩胸运动,将新鲜空气吸入肺部,吸足后,保留 3~5 秒钟,然后,慢慢呼出二氧化碳。在呼和吸的交替运动中要间歇一定时间。

与体内充氧相同,体内充水也是一种使细胞组织保持青春活力的有效方法。故除了食物中的水



分外,你至少每天再喝 1.5 升到 2 升的水作为补充,注意不要站着喝水,要一小口一小口地喝。

二、开怀大笑

笑能医治烦恼,什么也不会比黯淡无聊的生活更摧残人,更能使人衰老了。如果你对一切都感到晦气或者忧郁,那么,长此以往,未老先衰则是必然的趋势,你将会头脑僵化、四肢无力,肌体内的青春活力迅速消失。

保持青春活力的方法是笑、和朋友一起笑。

我们必须学会控制自己的情绪,平静的心志可使不快的事不会那么猛烈地伤害大脑,精神不会损耗。

三、充足的睡眠

睡眠不足,精力便得不到恢复。因此,建议要在睡前培养睡意。

保证睡得好的重点是早点睡,在天黑时,人体会分泌一种睡眠激素。其次,在睡前,你可以先放松一些神经,把所有的事放在一边,想些愉快的事,培养睡意。另外,你最好在睡前一小时打开窗户,让房间通通风,睡时最好半掩窗户。

还须注意的是,在睡觉前应避免各种兴奋,否则,你虽然躺在床上,但不能很快入睡。晚餐不宜吃得太饱,吃大半饱为好,以免影响睡眠。茶、咖啡等也不宜在睡前饮用。

自我放松身心

青春来自于健康,而健康来自于身体和精神两者间的协调。当精神健康出了问题,身体也不会泰然无事。

影响精神健康的因素很多,如噪音、焦虑、超出身心功能极限的工作,睡眠不足,人际纠纷,亲人间的生离死别……这些主观的心理知觉可以导致人的精神失去平衡,使人机体出现病变。学会身心放松,可以降低紧张、焦虑意识,使你的精神得到调节,摆脱由于压抑而产生的身体状态,产生生活的信心。

身心放松方法就是让人的身心处于一种彼此松弛、协调的最佳状态。

步骤:

一、选择一个清静的环境。

二、暂时放下或忘却一切琐事杂务,这是一种主动的意识消除工作,对身心放松有很好的作用。

◇

三、保持呼吸自然、舒畅。

四、放松全身,放松意识,注意集中精力,这是身心放松方法中最难做到的一步。因为我们的一些无意识活动,会在我们意识松弛的时刻进入我们的意识。要注意放松,无意识心理活动减少,还可以用意识集中的方法,使人的意识集于某一对象或身体。比如,注意一幅画、一棵树,有意识地注意自己的整个身躯。最后,我们的身心即可以达到一种清静与舒适的清静状态。

五、运用想像力。这是比较积极的一步,也是调节身心放松平衡,战胜疾病的关键一步。你可以想像自己变得轻松,身心愉快,精力充沛的状态。

身心的放松方法,会使人体体会到一种难以诉诸笔端的轻松,内心洁净状态,产生身心两方面松弛、清净的自我最佳感觉。

第九章

其他回春术

调经不必绝经
准妈妈不宜吃素
妇女保健与美容



调经不必绝经

日前笔者应邀参加消费者文教基金会主办的“月经自主权——妇女消费的需要”座谈会。会中妇女界代表们对于声称可以为经血过多、月事不顺的妇女做绝经手术的“子宫内膜电烧术”，纷纷加以挞伐，诸多质疑，充分反映国内妇女界对“健康人权”的觉醒与维护。

女性健康美丽的致命大敌，就属妇女病，也就是生殖系统疾病；而月经，正是生殖机能的代言人。如果害怕经血过多的病态症状，就予强迫绝经，制止其发言，不啻饮鸩止渴，非但不能促使生殖系统机能恢复健康，而且“大势已去”，不能再“做人”，更有可能造成妇科病或其他手术后遗症。站在中医学术观点而言，实不具意义。

月经不顺、经血过多的妇女，必须要调经。经血过多症是属于中医崩漏症，多见于青春期与更年期，前者肾气未充，后者肾气渐虚，皆可造成肝经郁

火、脾胃虚寒，导致冲、任脉固摄无力、子宫之血妄行。崩漏症患者必须标本兼治，否则将属于产后血崩的高危险群。更年期妇女也不宜以绝经为目的，而应补益肾气，延缓衰老。

所谓“男精女血”，血液的充沛与否，直接影响女性的健康，青春期的少女，脂粉不施，自然粉面红唇，中年人为何红唇不再，面色不荣，根据《黄帝内经》的记载，妇女 35 岁开始脾胃气虚。脾胃是血液的生化之源，所以 30 岁以后如能注意养生保健，脾胃气足，血液充沛，估计可以令青春延长 10 年，寿命延长 20 年。

对于经血过多现象，以下提供一个简易治标方法，对于痛经、月经不顺的轻微患者，也有极佳效果：

穴位：肝经行间穴。在足大拇指、次指指蹠缘际。

方法：用一寸针针刺留针 20 分钟左右；或原子笔端重压刺激。时间长短视个人肝火轻重而定。

血液既然是生命之本，妇女每月排经却是血液的正常新陈代谢，毫不影响健康，月经是每位妇女不能拒绝的好朋友，也是女性魅力的表征。每月平常的排血量约在 30~180 毫升之间，平均 60 毫升，妇女如果懂得运用月经来调经养生，祛旧布新，也是回春要法。

准妈妈不宜吃素

妊娠期间妇女的饮食,不但关系到孕妇的健康,还关系到胎儿的生长发育,故而必须选择营养丰富,特别是钙、蛋白质、维生素含量高的食物。建议的食物例如:牛奶、乳酪、豆浆、鸡蛋、胡萝卜、番茄、苹果、橘子、凤梨、西瓜、生姜、大葱、羊肉、牛肉、鱼、虾、海参、鸡、猪骨类食物。

禁忌:孕妇不宜抽烟、喝酒、饮浓茶、喝咖啡等。虽然茶能提神及增加食欲,但因茶叶含有咖啡因与鞣质,咖啡因的毒素会影响胎儿发育,甚至导致畸胎,鞣质会与钙质结合,影响肠道吸收铁质的功能,加重孕妇的缺铁性贫血。有妊娠浮肿者也不宜食高盐食物。

另外,孕妇也不宜吃纯素。根据医学家的研究,美国和日本两地,吃纯素的妇女所生的婴儿,常因缺乏维生素 B_{12} ,而出现脑损害;在出生三个月后,逐渐有感情淡漠、不能稳定控制头部、手腕出现

◇
不自主运动等,极易引起贫血和神经损害,须及时送医院接受维生素 B₁₂的补充治疗。中医有“三荤七素”的食疗原则,不妨参考。

孕妇也不宜吃滑肠泻下的食物。腹泻者尤不宜吃香蕉,尿量多而色清淡者不宜吃西瓜。尤其在出现头面及全身皆肿的妊娠水肿现象时,更必须慎选温和而不燥烈,渗利又无伤胎气的食品为宜。建议的妊娠水肿食疗为:米、面、豆类、小米、小红豆等为主食,油菜、冬瓜、竹笋、山药、胡萝卜、生姜等蔬菜,肉食可以选用瘦肉、肝类、鲤鱼、鲫鱼、鸡鸭等。水肿者应忌食生冷、油腻及咸味的食品。

妇女保健与美容

健康为一切生命活动的根本,爱护自己、注意健康为当今妇女必须建立的正确观念。如何认识健康并维护健康?在生活中,其实是有一些方法的,除了建立健康第一的观念,同时也应当有健康必须靠自己的信念。

一般来说,医生都很忙碌,每一位医生看一位病人的时间,平均不到2分钟。所以说与其把健康托付给医生,倒不如每个人都做自己的医生。

现代社会中,自己动手的风气很盛行,同样的,自我保健也要自己来,如何掌握?如何维护?就必须吸收各方面的健康知识。

人体生命能量观

大家一定都知道,不论东方西方、男女老幼,就人体结构而言,都是一样的,身体内部的五脏六腑和各个系统,都是为着吸收大自然的能量,并转换

◇

为人体生命能量而工作着。也就是说把我们日常所吃的五谷杂粮,提取其中的能量,经过五脏六腑的工作,彻底的消化、吸收、过滤,达到新陈代谢的功能,让我们的身体,始终保持有生生不息的生命能量,只要新陈代谢工作正常,我们身体也将如大自然般的生生不息;人体的构成也是来自于宇宙的能量。站在能量医学的观点,我们应该要认识到,我们身体中最基本的生命力量,不是肉眼所见到的五官、皮肤、肌肉、组织等。这堆血肉当然是很有价值的,但是它之所以能够一直工作,能够不死亡,靠的是我们身体这部机器的生命能量,就好像麦克风一样,如果没有插电,它就没有功能了,人也是一样的,如果能量充足,也可以长命百岁。如果始终是进来的少,出去的多,像糖尿病患者热量吸收太少,但是生活中的消耗仍然一样,就容易疲倦,容易衰老。各种并发症,也就相继出现,器官逐一退化。由此可见,任何一个人不仅仅是肉眼所见的血肉之躯而已,而是这个血肉之躯背后的生命能量。这是我提出的第一个重点,也是对自我认识,要有一个能量观。

人体能量三层次:精、气、神

一个人健康与否? 病情是否有进展? 要怎么

◇

判断呢？这不全然依症状来判断就可以了，因为症状往往是种假象，例如：身体某部位痛，吃颗止痛剂就不痛了，拉肚子吃颗止泻药就没事了，虽然如此，病症受到控制，并不表示病灶细胞已不再生，所以我们应从细胞的活力、机体无形的能量来衡量及着手。我们认为，气充足就是能量充足，能量充足，寿命就长。若气消耗太多，补充太少，常常漏气，机体就会越来越衰弱，命会短，疾病会多。然而这个气要怎样去诊断呢？目前用医学仪器只能以电磁波来略估，也就是说现代科学仪器还不能正确验出我们的生命能量，但是自己可依精、气、神来诊断。

精、气、神是三种不同层次的能量，最高的能量就是神的能量仓库，藏于两眉之间，也就是印堂里面。印堂有一个能量仓库，练功的人高能量练得多，他的额头会发亮。这种人智慧很高超，因为他把“神光”的高能量储藏起来，气的能量仓库在于两乳之间的膻中，也是心窝，气也是属于高能量，它主管人体的精神、情绪；情绪过度激动，所谓的七情六欲太过度不平衡的话，也会引起疾病，这种疾病反而比较严重，譬如说癌症，根据统计 90% 以上的都有精神上的压抑；精神上有过度的消耗，过度的压抑，造成精神的能量不通畅，引起了气血的不通畅，气血不畅，就会病变，易生长病理产物，情绪的有害



能量也会滋养癌细胞,“气定神闲”就是气与神的最佳境界写照。

现在我们常常强调身、心、灵三位一体的养生,中医讲天地人全方位的养生,所以我们对于人体的能量也要有完全的认识。至于精,精是什么呢?精的仓库收藏在下丹田——小腹里面。我们吃了五谷杂粮,经过了吸收、消化,物质精华所产生的气就收藏在小腹里面,所谓的肾气、肾精。所以精气充足的话,看起来精力、活力就很旺盛而且生殖系统特别的强健。

美丽的秘诀

除了健康外,每一位女性最关心的就是美丽,大家知不知道妇女美丽的关键在哪里呢?其实就在我们的生殖系统,妇女的疾病超过男士的疾病,古人说妇女比男士病要多十种,多半都是生殖系统的疾病,生殖系统实在很重要,它既影响到妇女的健康,又关系到妇女的美丽,所以我们必须要好好地认识我们的生殖系统。这个系统不是打开解剖书看一下子宫、卵巢的位置或形状就可以了,我们要知道它无形的能量,它是如何运转,我们要如何补充性能量,如何针对各项症状来做日常保健,这些是比较有实效的。



女性十个生理时期

西方医学将人的一生大致分成了十个生理时期,第一个时期当然是胎儿期。所谓怀胎十月,这十个月影响是特殊的保健时期,所以孕妇应当要注意胎儿身心的健康。初生的新生儿指的就是生下来只有28天的婴儿,这个时期也是一个特别的危险期。再接下来就是1岁之内的婴儿,每一个时期都有它的保健重点。再接下来是1~3岁的幼儿期,3~7岁是学龄前的时期,7~12岁是儿童期。做母亲的都知道,每一个时期他们要关心的重点都不一样,身心问题都不同。11~19岁是青春期,按照世界卫生组织的说法是10~19岁。

谈到妇女的美容与保健,从青春期就该注重了。青春期对妇女来说,就是初潮月经的开始,妇女在发育的时期,最重要的,不要吃冰,在现在这个时代,似乎很难做到,但是无论如何都要告诫家中的千金,空腹千万不能吃冰,这样不仅会伤害生殖系统,而且也会祸及脾胃,也许她自己不晓得这中间的利害,但是在发育期间错误的饮食习惯,逐渐形成之后,久而久之,不孕症就由此而来。很多妇女的疾病都是这样来的;原因是她的生殖系统,特别的寒冷;此外过度寒性的食物,像西瓜、香蕉之类



的,也应该避免过食。

就体质而言,中医分阴阳,健康的身体一定是阴阳平衡的。阴阳就是身体的能量分为两种性质,这就好像爱因斯坦论的相对论,宇宙的基本能量也有阴阳相对的两种,宇宙膨胀的力量就属阳性,收缩内聚的力量就属阴性,这两个力量产生相对平衡,才有利于生命体。如果大自然或生命这两种力量能够互相制衡,就能够达到生生不息。就如人体的心脏,也必须维持阴阳的平衡,一个收缩,一个舒张,一阴一阳,生生不息,如果阴阳不平衡,在心脏方面就会显现疾病,阴阳不平衡越严重,心脏危机越大。

以阴阳观念来讲,每个人的体质不同,如果是属于阳虚型,体质寒,就更要切忌冰冷的、寒性的食物。怎么看自己是不是阳虚呢?只要检查自己的尿液,如果肾功能不好,尿液就混浊而有泡沫,如果太黄就是体质较热,如果黄到带血丝,那就是肾阴虚,火比较大,严重一点就发生肾炎或慢性肾衰竭。相反的,如果尿液颜色很浅,浅到几乎透明色或白色,而且尿量很多,这就表示他的体质寒,这种情况如果还一直吃冰和瓜类的东西,整个下腹部以及生殖系统都会越来越冷,人体下焦越冷会造成上下隔离、阴阳分离。下半身越寒,上半身就越热了,中气

◇

也越来越虚弱。很多妇女同胞不知道,她觉得口干舌燥,好像火气很大或是女孩子长青春痘,就一直吃清凉的东西,吃香蕉、吃西瓜、吃绿豆,越吃火气越大,就是不懂上热下寒的病理,这是生殖系统在保健方面的大忌。

如何自我检验健康与否

临床上有很多病人,去医院检查,发现一切正常,但是明明就患有失眠、口干舌燥而且又腰酸背痛,心情抑郁。这种情况就是气病,也就是能量有病了,但是量变还没达到质变,器官没有损坏,也看不出有何病变,但是功能性的障碍已经出现了,自己已感觉到,所以最好是自己当自己的医生。

自我检查的重点

妇女的自我检查有两个重点,一个就是刚刚所讲的生殖系统,一个就是从人生五大事——吃、喝、拉、撒、睡来做检查。吃喝拉撒睡是每天必然的生理功能,它反应了我们的五脏六腑的功能状况,直接反映健康程度。吃喝拉撒睡一样都不能反常。

例如吃,有的人始终都没有食欲,有的小孩子没有食欲且发育不良,检查都正常,实际上肝功能、脾胃等消化系统产生功能问题,也就是说肝火大而

抑制了脾胃的功能,食欲不好直接反映了这种消化系统功能性障碍的问题。有的人又过度爱吃,别人吃三餐,他要吃五餐;所谓“过犹不及”,中医讲自然、平衡谓之道,所以太过与不及,就是阴的力量或阳的力量过度表现所产生的结果,阳性太强,太亢奋,就显得太过度了,例如糖尿病人,常常出现口干、肚子饿,一直喝水还是干,吃了很多餐,肚子还是饿,所以我们在吃的表现反常的时候,就知道生理有障碍了,就应该开始治疗了。这就是中医讲的“上医者治未病”,功能疾病时就要治疗,不要到了检查是糖尿病或是其他的病症,才开始治疗。

接下来讲喝,太过度的饮水,或是夏天流很多汗还是不渴,这都表示有问题,身体里面有水肿、水湿,过度饮水,还觉得渴、上焦热,这可能是糖尿病的征兆或体质。有的人口渴但是他不喝水,因为他体内的湿气太多,自然就不想喝水,多喝水对他的脾脏反而是一种负担,由此可见,过度的喝水或不喝水都反映了体内的不平衡。

我们再来谈拉,也就是排便,一天吃三餐,正常的排便是一天一次,如果天天吃三餐,三五天才上厕所,这就是反常现象,体内的毒素无法排出,影响健康甚巨。若是一吃完就跑厕所,这也不正常,因为习惯性的便秘和腹泻,都说明了身体肠功能的障



碍,所谓肝肾主二便,我们知道肝功能过度时,肠胃系统会比较弱,身体器官会自动调节,利用腹泻把肝热排除,所以习惯性的便秘和腹泻,就是一种警讯,它提醒我们的脏腑需要检查和保养了。另外,排便的次数、形状、颜色都是检查的必须项目,每天早上5~7点血气流注于大肠经,这时大肠的能量特别强,所以大肠工作之后,它自然就会交出成绩单,早餐前后上大号,排出一条粗粗的金黄色屎便,这就表示体内中气强,身体状况合乎标准。病人、老人粪便才会细细的,或者是散散的,浮在水面上,这些都显示出他的气不足了,气不足会影响我们的健康和寿命。所以从排便就可看出我们身体状况。

接着来讲“撒”,就是小便,有些人一到外面,就赶紧寻找厕所,有事没事就跑“1号”,或者是晚上睡眠时,一夜要跑个两三次,这都是肾虚问题,糖尿病人的尿量特多,水分在体内留不住,也是严重的肾虚现象。

接着再来谈谈“睡”,睡眠也是一样,正常的睡眠每个时期所需不同,阳虚气弱的人,所需要的睡眠时间特别长;这种人好像永远睡不够,明明睡饱了,早上一觉5,6点起来,到了中午11,12点又打瞌睡了,或者是到了晚上9,10点就打瞌睡了,这都表示气不足。但是晚上睡不着觉,到了半夜2,3点

还跑来跑去的夜猫子,也是阴阳不平衡,它显现出的是脑神经过度的亢奋,静不下来,不能入睡,这样子消耗过度,身体将来自然就要负债,因为“过犹不及”。阴虚和阳虚两个极端,对身体都是很不利的,所以从睡眠也可以看出我们身体的状况,这些虽然都是日常的小事,但却都是人生的大问题,吃喝拉撒睡,直接表现了我们生命能量的强弱。这是一般性的,任何男女都可用“吃喝拉撒睡”来衡量自己的健康,医生就了解这些症状所代表的意义,代表了哪些器官功能的异常,应该怎样去保健。

如何青春永驻

谈到养生保健,这是中医的专长,养生医学,预防医学,这是中医对于人体能量医学的一种表现。妇女同胞除了一般的检验之外,还要特别注意检验我们的生殖系统,不一定要等到肚子痛啦、每次经痛或者乳房会有硬块、疼痛,或者是有严重的异常才找医生,所谓预防重于治疗。女子初经之时,就要提醒女性一定要注意生殖系统的健康,因为这有关女子一生的幸福。除了健康还有美容及生育子女,都靠这个系统,女人之所以成为女人,她的魅力就在于生殖系统的功能,也就是我们所说的女性荷尔蒙。女孩子当他开始分泌女性荷尔蒙时,她就有

青春的气息,到了更年期绝经之后,就比较没有女性的魅力了,也就是变得比较中性了,关键就在于性腺的功能。女性同胞在初经到停经,约有30年的时间,这是最具有女性特色的时期,如果重视女性魅力的话,就应当特别重视这30年的保健。

怎样重视呢?当然五脏六腑正常健康的话,也会带动生殖系统的健康。而生殖系统又是一个特殊的系统,除了受五脏六腑影响之外,它还有个特别的功能,即它跟男性接触之后所受的影响,这些都要去考虑。

那么我们再回过头来讲青春期生殖系统的保健,第一还是强调不能吃冰,因为吃冰会造成生殖系统功能退化、衰弱;青春期常常会出现青春痘,青春痘其实很容易治疗,为什么会长青春痘?大家都知道这是内分泌不平衡,内分泌为什么会不平衡?这还是中医所说性的能量,也就是阴阳能量不平衡所造成的结果,只要把生殖系统的能量,阴阳调整一下,青春痘很快就会消失。青春痘会影响到日后的皮肤。

妇女美容最注重的一个是皮肤,一个是肌肉是否结实,一个人的老化最主要的是皮肤的光泽褪色了,红润度褪色了,青春时期不用擦口红,不用擦胭脂,脸色自然白里透红,健康的人有光泽,病重的人

脸上没有光泽,那么开始老化,开始脱离了青春的尾巴的话,脸上也没血色。

中医圣经《黄帝内经》对于妇女的保健期有独到看法。法律规定 18 岁以上就成人了,但是人类真正成熟是没有那么早,所以我个人不主张 18 岁就开始男女之欢,因为那时期女子的生殖系统还没有完全的成熟,根据《黄帝内经》的记载,女性的生命能量和宇宙的能量是息息相关的,以数字 7 为盛衰键,而男人呢,是 8,所以女孩子 7 岁换牙,而男孩子发育就晚一点,“二七”十四天癸至,天癸就是指女性荷尔蒙,所以女子 14 岁时性腺就发育了,男性为“二八”16 岁,现代都比较早熟一点,基本上还是不违背这个数字。女性“三七”21 岁开始就青春焕发,所以女性和男性结合,最少也要 21 岁,从 21~28 岁,这段时期是女性的黄金时期,28 岁是女性生理最成熟的时候,心理方面各国文化不同,有的早熟,有的晚熟,台湾据我观察是晚熟,这是因为父母太过保护,28 岁也许生理很成熟了,但是心理未必成熟,结婚最好是身心都成熟了。女性到了 28 岁时,就到了成熟的最高饱和点,之后就开始褪色了,所以讲到保健应该在 28 岁以前就开始作保健,不管是皮肤肌肉、五官、生殖系统作全方位的保健,这样青春最少可以多维持 10 年。超过 30 岁再注意



保养恐怕有些来不及了,但是亡羊补牢,犹未为晚,因为我们的细胞哪怕已经退化衰弱,但是只要活着,细胞都还可以再生,还可以强化。

到了“五七”35岁,35岁阳明脉衰,阳明脉属于胃脉,胃脉对于妇女的美容,影响实在太大了。所以胃功能不好的人,如胃火大,脸部的黑斑就比较多,鼻子特别红。根据最新科技的观点,人体中的五脏六腑,每一个脏腑都有一条特定的能量管道叫做经络,肺有肺经,胃有胃经,肾有肾经,膀胱经,心经等,利用经脉,可以用来诊断身体,可以来保养身体,还可以做治疗,这就是中医尤其是针灸医师的特殊理论,胃经在脸部有8个穴位,美容师常在脸部的穴位按来按去,他就是利用胃经来做指压,按那些穴位会怎么样,像眼皮较不会下垂,额头较不会长皱纹,脸颊比较结实……而老化就是气开始越来越弱。年轻就是气很旺盛,所以年轻人坐不住,喜欢蹦蹦跳跳,也就是气很轻。老人呢!体内的病气沉淀,走路很重坠,然后肌肉开始下垂,眼皮下垂,脸颊下垂,每一条弧线都下垂,这些就整体而言,都是气的问题,所以真正要做美容,不是拉皮、拉肌肉或拉组织,而是应当“拉气”,因为气是最根本的。由于精气越来越少,病气越来越沉重,越沉淀,所以身体才会下垂。拉皮、拉肌肉、拉组织,都

是非常专业的,我们只要补充气就可以了。

胃经的穴位、经脉存在脸部的特别多,所以到了 35 岁的时候,胃经的气虚少了,脸就开始老化了,所以医书上有说,五七阳明脉衰,面始焦、发始堕,面色开始有点憔悴,没有红润,到了 35 岁开始要涂点胭脂,擦口红,到了“六七”42 岁阳明脉都衰了,三阳脉走到脸上、头上,所以到了 42 岁,脸上没有血色,就成为真正的黄脸婆了。“七七”49 岁就是所谓的更年期,49 岁任脉虚,天癸竭,二七天癸至,七七天癸竭,女性荷尔蒙到此枯竭,但是并不是每一位女性 49 岁绝经。18~40 岁是成人期,40~50 岁,或 45~55 岁这叫做更年期,按照世界卫生组织的规定是这样的,但是实际上每个人的情形不同,有的人身体比较虚弱,35 岁就停经了,通常都是从 39 岁、40 岁开始,陆陆续续的月经就不正常了。平均起来,差不多 40~58 岁都有,有的人迟到 58 岁才停经。

有的人不懂得经的意义,以为越早绝经越好,甚至去做人工绝经,实际上经血所反映的是生殖系统的强健,是女性魅力的表现,所以最好是顺其自然,如果懂得养生保健,应该可以到 60 岁才停经,如果有练气功,那就更难估计了。一般多数人懂得养生保健,到 60 岁才停经,看起来只有四、五十岁

的样子,这应当不会很困难。平均 49 岁是中西方妇女绝经的年龄,所以 14~49 岁是女性魅力时期,每个月都有好朋友来拜访,如果会痛,或任何不正常,时间太快或太慢,不规律,或是经水太多、太少,颜色是太深或是太浅,或是有血块,或者会腹痛,会头痛等等,种种的现象,不要当作是正常,这些都显示我们身体有某种程度的异常,研习专门保健的方法,这样子就能够维持并延长女性的魅力。

实用的保健法

说到这里大家一定很想知道一些实用的保健方法。由于人人的体质不同,所以在这里只能提供一些一般性的方法。有的人阴虚火旺,小便量少,短赤,这是属于阴虚内热。这一类的人很容易腰酸背痛,将来可能会形成骨质疏松,或是坐骨神经痛之类的,严重的话还会造成僵直性脊椎炎。这一类型体质,平常的食物,宜多吃凉性食物,比如说有血尿的人,感冒时经常会喉咙发炎,小时候感冒时经常会扁桃腺发炎,这种人的体质是阴虚内热型,感冒发生时,只要大量吃西瓜汁,多半就好了。

有些男士看报纸说肾虚要补肾,但是肾有阴虚阳虚,补错的话,反而是吃毒药,妇女也是一样,必须要对症来治。如果月经血量排出很多,那就要考

虑到月经之后的调养,当然身体有余血,它才会新陈代谢,不过既然排出了这么多,就应当多一点水分的补充,多一点热量的补充。至于中药药膳,通常都是吃些补血药,譬如说当归和鸡或其他营养方面的食物,当然也不要吃得过度。另外,妇女在产后流的血更多,而且十月怀胎,胎儿的营养,均来自母体,所以每生一个小孩,就丧失许多血液和能量,当然母子连心,生育出来的是我们的宝贝,虽然是很值得,但是也的确会消耗很大的生命能量,生育过多,会提早老化。所以在怀孕期要注意营养,在产后坐月子时也要依体质来保养。一般来说,阴虚的人很多,通常十个妇女当中,就有九个阴虚,原因是每个月都消耗血量,也就形成阴虚内热而渐渐出现黑斑、头发枯燥脱发等现象,如果产前就呈现阴虚,再加上产后没调整,甚至调整错误,像麻油鸡之类很热的东西,结果身体就更加的虚了,严重的虚热,产后患红斑性狼疮者也不在少数。

生命的能量

地球本身也有能量,也有磁力,所以中国古代叫做天干地支,天干是十天干,天的磁场,它的能量场有十种,地的能量场有十二种,所以叫做十二地支,人受到天地两种不同能量场的作用,就形成了



一种人类特有的天地交合的能量场；所以叫做天地人三才，采集天地人的三种能量，这样子对人体而言，才是全方位的养生，一般人只懂得地，因为五谷杂粮，就是采集地的能量，地上的花、草、动植物都是地的能量产生的；人的能量呢？譬如说亲情，像鳏夫寡妇的寿命比较短，也就是说有婚姻者的寿命较独身的人寿命长。这是因为人的能量比较多，夫妇有交合，最少在心灵上也有沟通，所以哪怕就是单身贵族也要结交异性朋友或者同性朋友，总之要有朋友，也就是要跟人产生情感交流，这样子精气神的气会比较充满能量，会比较平衡。这也就是为什么许多人会迷恋爱情，因为爱情的能量特别大，男女双方都全身的投入，所以彼此给对方的能量很强，这样就会得到很强的力量。而恋爱中的女人特别美丽，这不是心理作用，而是得到很多能量，所以人与人之间要有一种善的交往，一种情感交流，这也是很重要的。

我的经验，养生讲究天地人三才。人的能量除了精神能量之外，还可以运用针灸、指压刺激穴位，调动我们自己的能量，所以我一直在推广针灸保健，因为针灸调动能量最快、最强，可以保健，也可以治病，由于每个人身体都有一个能量系统，也就是十二经脉运行的轨道。



时间养生法

十二经脉相应着地球的十二地支，一天的十二个时辰，每一条经脉都有一定的时间，譬如说早上3~5点是肺经，5~7点是大肠经，7~9点是胃经。胃经的时间胃功能很强，这个时间要吃早餐，很多人为了减肥，早上就饿肚子，实际早上胃经很强一定要吃早餐而且要吃主食，可以不吃肉类、水果，但是要吃米饭面食。

女性
性
回
春
术

所谓的五谷，就是稻黍稷麦菽(大豆)，这五种是五脏的主食，早餐吃对心脏、全身都很好，就是吃得很饱很撑也不会胖，因为一整天的时间，可以消耗这些热量，所以“早餐吃得饱”对身体最重要，现在有一大半学生不吃早餐，甚至还空腹喝冰水、冰可乐，而直接伤胃、伤脾，所以有的小朋友的糖尿病就是这样来的，原因是吃太冰的东西，会伤害胰脏。接着是脾经，9~11点，11~1点是心经，所以不吃早餐，对心脏的影响很大，这些医学界都曾做统计，吃早餐组与不吃早餐组相比较，不吃早餐心脏病就比较严重。

接下来就是下午1~3点小肠经，3~5点膀胱经、肾经。如果身体的不适，有固定的时间，对照相应的脏腑，就会知道哪个脏腑有病。比方说，下午

◇

3~5点特别累或腰酸,那就是肾膀胱的系统不好,晚上11~1点是胆经,1~3点是肝经,所以晚上是肝胆经,中午相应的脏腑是脾胃小肠,所以中午要吃得饱。中国人说“早上吃得饱,中午吃得好,晚上吃得少”,这也是我们饮食养生的观点。中午不要吃得很多,但是要吃比较营养,因为有小肠经在吸收;有人认为一整天不吃,晚上只吃一餐,可以减肥,其实这是不对的。晚上要吃得少,晚上肠、胃经都不工作,剩下肝胆经,你吃了一大堆,就休息睡觉,统统都吸收进去,自然就变胖了,如果再吃宵夜,肚子就滚出来了。如果懂得这个道理,就可以自然减肥,早上吃得饱一点,中午吃得好一点,晚上吃得少一点。但是如果肝功能不好,晚上的营养也很重要,可以在睡前喝杯牛奶;或是睡眠不好的人、肝火比较旺的人,基本上睡眠不好,肝功能比较亢奋,可在睡前喝一杯牛奶。

另外,在晚上11点一定要上床睡觉,如果长期熬夜,超过12点、1点肝胆经长期不休息,当然会出错,肾脏功能、肝胆功能,就这样出毛病的很多,所以请大家注意“时间养生法”。

经络养生还包含了气功的养生,气功通过经脉来养生,而人用针灸、指压也是通过经络来养生,日常吃的食物,经过消化,也会依照脏腑的需要及归

◇

经的属性,将食物送到各个经络,所以有些食物若不是针对身体的需要,吃了就是白吃,这些都是要注意的。因此美容、养生、长寿是全方位的,想要达到这个目标,就应多吸收相关知识并且身体力行,那么青春、健康绝非梦想,愿与大家共勉之。