

這套簡易有效養生健康長壽八法，是拙叟從近半個世紀研習養生保健的著作與心得中，擷取其精華結集而成，因行之有年，效益深宏，雖年屆九十，除兩耳有中度重聽外，猶思想敏銳，體健身。經至友敦促，應公之於世，造福社會，利益人群，用為社會大眾健康長壽奉獻餘年之素志。茲不揣淺陋，將其特點與功法。介紹於後，尚祈博雅方家，惠予指教，俾匡不逮。

甲、特點

- 一、功法簡單易行，人人易懂易行；
- 二、不需運動器材與設備，沒有複雜的招式，繁難的動作；
- 三、不受時間與空間的限制，隨時隨地都可做；
- 四、不用打針吃藥及服用增補劑；
- 五、發揮自然養生的增加抵抗力、強化免疫系統，激發人體與生俱來的「自癒」潛能的三大功能，強化人體健康的六大維生系統（神經、循環、消化、呼吸、內分泌及生殖系統）。防病於未生之前，治病有不藥而癒之效，如能堅持實行，小兵可以立大功。

乙、功法

- 一、「運動四肢健腦益智法」：四肢為十四根經絡的起始，與大腦有密切的關係，每天健走三十分鐘或一小時，經常運動手指，如健走時拽動雙臂，同時手指做拳與放鬆的伸展運動，用兩手指玩健身球或核桃，做手工藝、彈樂器、打電腦等，都可以刺激大腦皮膚，防止腦動脈硬化，並能刺激腦細胞活化，有極佳的健腦作用。並可增強記憶力，發揮創造性思想，增加腦內啡有健腦益智的功能。
- 二、「『勞宮穴』強壯心法」：「勞宮穴」位於兩手心的中央，是手厥陰心包經的榮穴，經常兩手拇指互相按壓，或將兩手頂在桌角按壓此穴，有強壯心臟，防治各種心臟病及腦溢血（中風）的功能。長起期堅持此法，則心火下降，即中國傳統醫學所謂的「火降勞宮」。
- 三、「活血泄保肝法」：肝主臟血與疏泄的功能。人類的情志思維活動，即七情的舒發，與肝的氣血正常運行有著十分密切的關係。對肝疏功能影響最大的情緒變化，就是生氣、發怒。黃帝（內經）上說：「怒傷肝。」佛法上說：「一念瞋心起，火燒功德林。」因此，簡易養生功，在修養上要不生氣、不發怒、保持心平氣和，是疏泄保肝的不二法門。
- 四、「防止流行性病毒感染之潤肺法」：「生命在呼吸間。」輕者如傷風感冒，重者如流感、SARS等，防治不當可導致肺炎、腦炎等危及生命的重症。防治有效的方法，就是在每天練功的過程中，堅持做一式「腹式逆呼吸」，滋潤肺臟，把住呼吸道這個關，病毒就難以入侵。「腹式逆呼吸」，最簡易的做法，無論站姿、坐姿或臥姿，吸氣時盡量收縮腹部，使氣充滿胸部；呼氣時，橫膈膜下降，使氣充滿腹部，氣沉丹田，共做十次，即全部完。此種式逆呼吸，能充份吸收新鮮豐富的氣，以供全身血脈的需要；且能向外排出多量的「二

氧化碳」，可將全部聚積在肺臟和胃腸內的穢濁之氣（毒素）吐出、即古人「吐納法」所謂的「吐故維新」，使得呼吸通暢，強化肺臟，並防止病毒入侵上呼吸道。

五、「掌足三里健脾胃法」：足三里為足陽明胃經之合穴，是全身強壯健康長壽穴。穴位在兩腿外膝側眼直下一橫指處，經常按摩此穴。能健脾和胃，保養氣血，促進新陳代謝之功。故有「脾胃三里求」之說。又脾胃為後天之本。脾胃功能強壯，人即健康長壽。

六、摩「腎腦」即「命門」固腎強精法：「腎之盛則延壽，腎之衰則夭壽」。這是健康長壽的要訣，經常搓摩後背腰部的「合門」（腎腧穴）即「腎上腺」部位，可增強腎上腺；腎上腺皮質分泌的荷爾蒙，分為三大類，共有三、四十種類固醇激素之多，其中有數種為生命所必需。有刺激髓中樞神經反射的治療作用。對心、肝、肺、胃、腎和生殖功能以及皮膚，循環系統與血壓等均有重大而良好的影響，終身行此功不輟，可保祛病延年，老當益壯。其法是將兩手搓熱，貼在「命門」部位，用力上下摩擦。每做五十次，將兩手搓熱再摩擦，共做兩百次，即週身發熱並有微汗即完功。

七、「浴足促進安眠法」：中國傳統醫學，多認為失眠是心腎不交，水火未濟。「湧泉穴」為足少陰腎經之原穴，位於兩腳掌心分之一處。每晚臨睡前，用腳與下肢能忍受之熱水泡腳二十分鐘，再按摩「湧泉穴」可使心火下降，腎水上升，則心腎相交，水火相濟，有助於安神及熟睡。古代有首歌謠，讚揚浴足的好處：「春天洗腳，升陽固脫；夏天洗腳，暑濕可祛；秋天洗腳，腸胃潤澤；冬天洗腳，丹田溫灼。」台灣氣候特殊，風濕病多，而大多數的老人，都是屬於下元虛損或虛寒的體質。熱水泡腳可作有效的防治方法，並有利於養生保健。奉勸中老年朋友們，每晚臨睡前用熱水泡腳二十分鐘，保證對健康長壽可收奇佳的效果。

八、「防治便秘法」：便秘是由於食物在腸內停留過久，以致大便燥結。排出困難，超出兩天以上者，稱為便秘。便秘的原因甚多，如生活習慣的改變，情緒抑鬱、緊張、過度勞累，老年人消化功能退化，氣血不足，食物過少或過，攝取肉類及動物性脂肪過多，少吃蔬菜、水果、雜糧纖維不足，飲水不夠等因素，形成功能性便秘；另一種是由於消化器官疾病所導致的器質性便秘。老年人因年老體衰，氣血不足，胃腸蠕動減弱，常易罹患便秘，糞便因堆積體內過久產生廢物及毒素，形成自身中毒，導致各種慢性病，不可忽視！便秘防治的方法，每天早起夜眠時，平臥床上，用兩手搓熱，以肚臍為中心，用順時鐘方向按摩腹部一百次，再以逆時鐘方向一百次，各做揉腹功一次，並養成定時排便的習慣，效果顯著。