

養 生 十 八 法

廣西養生研究學會 / 蔣純天

一、搓雙手，發熱爲止。

功效：增強手心的熱能和生物電，防治因頸椎增生引起手麻木和因長期操作電腦所引起手指變形疼痛。

二、擦臉。

功效：可使人氣色紅潤、容光煥發，防治面部神經麻痺。

三、乾梳頭，兩手似鷹爪指尖，一定要接觸頭皮，由前往後梳理。

功效：可防治因大腦皮層供血不足，引起脫髮、禿頂、白髮。

四、空心拍頭，由輕到重，由前往後拍，頭部哪兒不舒服，就在哪兒多打。

功效：可防治神經衰弱、頭暈、頭脹、偏頭痛、高血壓、腦血栓等。

五、搓耳朵，從上到下，從內到外要全部都搓到，在朵垂處要重一些，因爲這是眼睛的反映點，以搓熱搓紅爲度。這一式是利用全息療法和耳針療法的原理。搓揉時，若發現那裡痛，說明那個部位有病變，對這個反應，就要多搓多按摩，直至疼痛消失爲止。

功效：腎開竅於耳，此式爲強腎的方法。

六、扣齒，上下牙齒對扣36次。

功效：防治牙病，并有固齒延年之效。

七、赤龍搗海，即用舌頭在口腔內

左轉36次，再右轉36次，津液滿口後分三口嚥下。

功效：此式可防治乾燥綜合症，激活內分泌系統，增強消化功能。

八、擦大椎，用手掌上下擦頸椎和胸椎的連接處，即頸子後面突出的骨頭處，在擦大椎時，有痛點和僵硬的地方要多按摩。

功效：防治感冒及頸椎增生。

九、循經拍打兩臂，先空心掌拍打左臂由上到下，前後左右都拍打；拍打右臂相同，力量要由輕到重。此式對疏通手三陰、手三陽的經絡有較好效果。

功效：可防治兩臂的疾病，並對治療心臟病和肺病亦有一定效果。

十、前後甩臂，即左手掌拍在右肩上，右手拍在左臂背上的肩胛骨上，然後再反過來。

功效：此式主要防治五十肩。

十一、拍打胸背，即拍打時，胸不要挺起，要稍內含，用左手掌拍打右前胸，右手背拍打左背，然後反過來，來回反覆拍打。

功效：此式防治胸悶氣憋，加強氣血順暢，增強抗擊力量。

十二、拍打腰腹，擊打腹部時要把肚子鼓起，左手掌拍肚子，右手背打腰背，然後再反過來做，反覆拍打。

功效：防治胃腸系統消化系統疾

病，加強血液循環，增強內氣。

十三、拍打兩肋，用兩手掌從上到下拍打兩旁肋骨。

功效：防治乳腺疾病。

十四、兩腿叉開，彎腰用兩手心拍打兩腎（即拍腰），拍後要慢慢起身，先起臀部，後起頭部，自然鬆立，兩眼微閉，兩手放下，仔細體會腎氣被激活後，那種涼涼的感覺。

功效：強腎功法，腎臟有病或腰痛的人，可單獨多練這一式。

十五、彎腰拍打兩腿，從上到下，前後左右都拍到。

功效：能使人兩腿輕盈有力，加強腎功能。

十六、手扶雙膝，腿叉開由外向內旋轉9次，再由外向內轉9次。

十七、左腿回收，雙腳并攏，兩手扶膝蓋，從左向右旋轉9次，再從右向左旋轉9次。

十八、身體慢慢直立，先活動右腳腕及腳趾關節，後活動左腳腕及腳趾關節。

十六~十八式對防治坐骨神經痛、類風濕、風濕關節炎有特效。



從力學的角度開發自己的潛力用於養生治病

人體有很多看不見的東西，如人活著的一口氣及說話的聲音，以及人體內的生物磁、生物電、生物能、生物波、生物光，都是存在的，但又都是看不見的物質，用意念力來調動這些生來具有的陰陽物質去做功的時候，就產生了人體特異現象，用在養生治病上叫神醫，用在學習上叫神童，用在工作上叫神仙，所以說特異能量，並不特異，它只不過是人人都具有的，尚待開發的一種潛力，佛家說，人人皆有佛性，道家說，人人皆可成仙得道，說的就是人人都具有這份看不見的陰性物質，佛家的高深境界，道家的法力法術，都在力學的範圍之內，但力是分層次的，意念力、念力、定力、慧力、靈力、法力等等，因為力是看不見的東西，大家就把它神話了，我們從力學的角度去開發自己的潛力，研究人體特異現象，就簡單易學了。（蔣純天）