



边
中
著

中国古代 养生 长寿术

道家秘传回春功



<http://www.klrs999.cn/>

边治中著 沈新炎整理

中国古代养生长寿术

——道家秘传回春功

牛满江题

上海翻译出版公司

<http://www.klrs999.cn/>

中国古代养生长寿术

——道家秘传回春功

边治中著

上海翻译出版公司

(上海复兴中路597号 邮政编码200020)

新华书店上海发行所发行 中国纺织大学印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张5.375 插页1 字数109,500

1986年6月第1版 1990年6月第4次印刷

印数46001~56000

ISBN7-80514-313-7

R. 26 定价: 1.90元

<http://www.klrs999.cn/>



作者边治中与其门生沈新炎合影

<http://www.klrs999.cn/>



边治中先生欢迎荣高棠先生出席“祝中国老年人健康长寿文艺晚会”时留影



世界著名生物学家牛满江教授
1984年向作者学习回春功时留影

<http://www.klrs999.cn/>

愿天下人健康长寿

从人的自然本质来说，所珍贵的莫过于生命、青春、健康、长寿。有什么灵丹妙药可以强身益智和延缓衰老呢？在过去，这只是帝王将相少数人梦寐以求的大事，但统治者的荒淫生活与欺民暴政，使他们不可能获得什么长生不老的灵丹妙药。今天，在我国优越的社会主义制度下，人民生活不断改善，身体素质日益提高，这就为我国人民健康长寿提供了可靠的条件。如今人们要求的健康长寿，是使它既能为社会作更大的贡献，又能使个人生活得更加愉快幸福。一般来说，饮食营养、药物疗理、自然环境、生活设施等外界条件的优劣，无疑是对人们健康长寿具有很大的影响，但最终起决定作用的还是人体的内在因素。“生命在于运动”诚然是一条客观真理，然而各种具体的运动形式，对健康长寿所能产生的效益是大不

— | —

<http://www.klrs999.cn/>

一样的。我国古代全真道华山派秘传的养生长寿术——回春功，以其独特的形式，经过千百年来的实践证明，它对健康长寿具有显著的效果。作者早在三十年代后期因特定的机遇，从师学道，得华山派道长亲传养生长寿秘功，近五十年来坚持修炼，至今虽年近古稀，仍身强力壮，精气旺盛，毫无垂暮之感。由于种种社会原因，这样优秀的运动形式；道门内固然戒规森严，秘而不宣（只传所谓有仙骨道缘的正门弟子，且要立誓“上不传父母，下不传儿女，严禁抄录”）；作者本人思想也受束缚，从未予以公开。

党的十一届三中全会犹如春风吹拂大地，带来了科学的春天。本人深感华山道人秘传的养生长寿术功法是我们中华民族的一份珍贵文化遗产，是人体科学的精华，理应整理发掘，加以提高，造福人民。尤其是当我环顾左右，看到凡掌握此术的华山道人都已先后离开人间，如果再不积极予以传播，岂不使先辈道人的心血付诸东流、祖国的一份优秀文化遗产将有湮没的危险！党的方针政策的鼓舞，历史责任感的驱使，促使我终于开始披露和

逐步传授道家养生的秘功了。

近几年来，初步传播经过整理的养生长寿功法以后，一封封热情洋溢的来信，一张张喜颜悦色的笑脸，告诉我：一位年近七旬的老翁练功后，白发变黑，焕发出青春的活力；一位年过五十已经绝经而多病的妇女练功后，竟使月经得以再现；一位未老先衰的中年知识分子练功后表示：“有练功一年，年轻十岁之感”；一位脸黄肌瘦的青年机关干部练功后，犹如换了一副坚强结实的体魄；一位患有严重心脏病的姑娘练功后，消除了疾病，还建立了美满的家庭；一位甲状腺亢进需动手术的病人练功后，完全康复，免去了开刀的痛苦；一位受尿频折磨十余年的患者练功后，小便恢复正常，精力充沛；一些肥胖者练功后竟获得明显的减肥效果，有的胖女士甚至“变得苗条”了；一些神经衰弱患者练功后，失眠消除，记忆增强，思维敏捷；等等。为什么坚持学练养生长寿术功法，竟能产生如此显著的效果？这是值得研究和探索的问题。其中奥秘涉及知识面非常广泛，我恳切地期待着气功界、体育界、医务界、人体科学研究组织等方面的热心人士，携手合作，以

<http://www.klrs999.cn/>

下载无水印完整版

请点击



【百万古书籍】

<https://www.fozhu920.com/category/article/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

打包下载





- 【风水】风水命理资料合集 9500 本

如果你是风水爱好者、如果你想快速学风水入门、如果你想成为命理测算大师、
如果你是传统文化收藏者.....



- 【中医】中华传统医学资料大全 15000 本

【书】15000 册：针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方、偏方、养生、
药洒药方、祖传医术、珍本...



- 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术资料合集
3000套

【道家法术】3000册：修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



- 【武术】传统武术与现代搏击术 6200册

【武功秘笈 电子书】6200册：少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



- 【集藏】经史子集库 13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、剧曲、话本、演义、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



- 【国画】传世名画 6100 卷

收藏：战国、晋、北齐、五代、隋、唐、金、辽、宋、元、明、清、近现代等 800 多位画家近 6000 多幅传世...



- **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志合集 8100 册**
全国【地方县志】府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



- **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**
32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

还有更多 >>

<https://www.fozhu920.com/category/article/>