

养生之道

素材，也为了让自己做到“诸葛一身惟谨慎，吕端大事不糊涂”。李先生说，不糊涂的前提是小事，也就是说事关国富民强、人格原则的大事，绝不可以用“难得糊涂”去应对。

莫烦恼

李老从学校毕业之后，投入共和国的西部建设，从上世纪六十年代初至今三次西部大开发，他都亲身经历了。他在甘肃腾格里大沙漠的工地上生活了六年，在新疆天山南北采风下乡下部队十七年，跑遍了大漠戈壁，边防界河。“我这个人喜欢平平和和地过日子，与世无争。成天为财产，为不值一提的小事拼争，心理压力与矛盾自然不堪重负，疾病会自己找上门来”，生活中的李老，没有虚伪和做作，他活得轻松，既不为金钱所牵绊，也不为名利所动容。李白有诗曰：达亦不足贵，穷亦不足悲。李先生说，这并不是阿 Q 精神，能做到这一点，对那些过去有一定功绩，而今又已退出舞台的老人来说尤为重要。

采访临近结束，李幼容拿出自己最新创作的顺口溜，表示愿借杂志之一角，与全国的老年朋友共同分享：

忘记年龄，减少烦恼，多做善事，快乐就好；

相信意念，有病自消，勤写爱唱，青春不老。

混元益气功

混元益气功，是我国佛教圣地——东海普陀山寺僧在诵经论佛之余，用来醒脑提神、健康身体的一种功法。多年来秘而不宣，后由入山朝圣的香客辗转传出。



气，注意不要吸之过足，小腹应有如球充气之感；蹲身落手时呼气，注意不要呼之过尽，小腹应有如球放气之感，所谓意守丹田，就是注意小腹部的这种缓慢的一起一伏。切忌憋气（屏气）。

此功方法简单，安全可靠，效果明显。它能改善心肺功能，促进血液循环；对冠心病、肺气肿、哮喘、胃溃疡、肝炎、关节炎、高血压等慢性病均有良好的改善作用。南京著名百岁老人方安圃先生长年习练此功，102岁高龄时身体仍很健康。

【特点】

不用拙力。身手似在水中浮沉，飘然自如；呼吸如春蚕吐丝，轻细而长。它重在意境，而不强求意守。要求起如旭日东升，大海扬波；落似平沙落燕，落地无痕。

【姿势】

全身放松，嘴唇轻闭，舌抵上腭，用鼻呼吸。起身抬手时吸

【动作】

先做右式，双足摆成右丁字步，左手叉腰，手心向下，然后右手侧伸，手心向上，逆时针方向划圈，手臂上抬时身体站直，同时吸气，手臂下落时身体蹲低，同时呼气，一起一落（一吸一呼）为一次，连做9次。然后接着做左式，姿势、动作与右式相同，所不同的是顺时针划圈，亦做9次。

【注意】

左右各做9次为一遍，约18分钟，每日一遍即可。至多早晚各一遍。动作越慢，气息越长，功效越佳。一般坚持练习月余就会有小腹发热、掌心发红等得气感。但要按要求，循序渐进，谨防急于求成，出偏差。

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

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

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、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

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...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>