



杨俊超（左）在边治中先生（右）家中请教功法

新华社记者刘庆云摄

1988年1月18日

写在前面

我们崇敬地怀着对中国古代道家秘传养生长寿术及其唯一传人边治中先生极其感激的心情编写这本书，旨在对老干部和中、老年知识分子推荐这一优秀功法，使更多的朋友受益。

我在1986年秋，已患15年的糖尿病加重了，血糖在250毫克%左右，尿糖总是四个加号。与我同时患此病的一个病友，已因并发症严重而离开了人世，这对我刺激很大。加上又患了肾结石、高血压、颈椎和腰椎增生、前列腺增生，使我无法坚持工作，有生以来第一次住进医院。我又两次学习其他功法，可惜都无效果，病情有增无减，心情很是悲凉。1987年春，我到青岛疗养，在邮电部疗养院向刘宗乾先生学习中国古代养生长寿术站功五势，仅半个月糖尿病就有明显好转；两个月后，其他各种疾病也霍然全愈，真使我喜出望外。1988年1月18日，我怀着激动的心情，在北京见到了这一功法的唯一传人边治中老先生，得到了他进一步亲传。我向他倾诉感激之情的同时，介绍了我们学院中、老年知识分子的疾患情况和兄弟院校类似情况。老先生听了动容地说：“我原先只是因为老干部在‘文革’中受到的摧残很难过，才公开这个功法，听你这番介绍，中、老年知识分子得病的这么多，怎么行呢？他们是建设四化的骨干啊！看来可以把养生长寿术的工作方针规定为‘抢救老干部，抢救中、老年知识分子’这样的‘双抢救’方针。”他还说：“你已是我的入室弟子，本功法的二十代传人，东三省传功的事，我管不了许多，就主要委托你了。”

我带着边老的重托，拟在沈阳出版他的书，并在《老同志之友》杂志和《辽宁老年报》上先后发表了五势站功。1989年3月12

日,我同黄振亚同志去大连市,在中山区邀请6位从杂志和报纸上学过此功并有通信联系的受益者,看看他们所做功法如何;结果真是“见仁见智”,各不相同。虽然都见功效,但大多数做功不能到位,效果不理想,我们很不安。对此,我们想了很多:八百年来,此功法一直没有文字记载,都靠口传身授,现在第一次见诸文字,难免不易理解;从功理到功法,不可能阐述非常详尽。于是,我们四年来努力学习此功法的要旨,并逐势研究其精髓。此功法真可以说是一套科学而巧妙的“人体回春力学”。我们力求用现代生理学、病理学、心理学和传统的经络学来发掘这一宝贵遗产的功理,它不仅生动地运用了经络学,而且完全体现了对人体内部的神经调节(主要是植物神经)和体液调节(主要是内分泌,特别着重性腺和微循环)。尽管人体的生理机制是非常复杂的,但要保持肌体内部的完整统一及与客观环境的动态平衡,从调整这两个最重要的机制入手,就可以祛病回春,增强免疫功能,健康长寿。我们本着这一思路,几年来编写了一些小册子,写了一些体会文章,都得到了边治中老先生的鼓励和肯定。我们本着这个思路去介绍功法,先后得到了沈阳市和东北三省领导的支持,受到广大干部和知识分子的欢迎,特别是有些医务界的医生和学者也学练此功法,使我们更受到鼓励。我们编写这本书,就是对几年来学用养生长寿术的研究与实践的小结,做为进一步贯彻“双抢救”方针的实际措施,并就教于海内外长寿功的爱好者。敬请批评指正。

本书各势功法得到中国医科大学李吉教授、高士濂教授的审阅,在此一并致谢。

杨俊超

一九九一年六月一日于沈阳化工学院

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/>