

# 現代人簡單易行之有的保健法

董延齡

102、7、7

一、我國目前的醫療現況：被科技凌遲的醫學，造成今日

鬪醫院多、醫師多、病人多。

鬪累死名醫，整死病人，肥死財團，窮死健保。

鮎醫界的困境——五大（內、外、婦、兒、急診）皆空，很多醫院找不到醫師、護士。

二、澈底解決之道

鬪重建醫學的整體觀。

鬪建立保健在先，醫療在後的衛生觀。

鮎澈底推行現代優生八部曲。

鮎推行以傳統醫學為主，西方醫學為輔的治病方法。

三、正確調控日常生活的四大法則。

四、認識性命雙修的重要性。

五、什麼是內外兼具的自然免疫力？

六、如何強化自身的免疫力。

七、要想免於癌病的威脅，必須強化第二套免疫系統。

八、生病時選擇醫療的智慧。

八、結語

鬪治病必須擇良醫，保健需要靠自己，人生七十古來少，而今百二當可期。

鬪動以強身，靜以養心。身心平衡，是謂健康。

## 懶人功簡介

這套功法，是一〇二歲姜老中醫師所傳授，因為是躺在床上做，很舒服，所以我叫它「懶人功」。

懶人功是已故老中醫姜通九十九歲時傳授給我的。據他告知：他在南京上中學時，到鎮江金山寺旅遊，寺內有個老和尚，看見他身體瘦弱，把他叫到禪房內，親自傳授給他的。

姜老醫師，活到一〇二歲，一〇一歲時，還在為人看病，延齡和他相識五〇多年，亦師亦友。他在永和開設德全中醫診所，看診到一〇一歲，那時我常去看他，也常和他開玩笑，我說：「台北有個一〇一大樓，永和有個一〇一醫師。」引得他哈哈大笑。

他告訴我：「他幼年身體瘦弱（其實他到老年身體都是瘦瘦的），自從學了金山寺老和尚教的懶人功後，每天早晚各練一遍，八十多年從未間斷，身體很瘦但很健康。」

他的懶人功共有八式：

一、雙足摩五經（本法共有四式）

預備式，先備一張軟硬適度的床鋪，仰臥床上，兩腿、兩臂伸直，全身放鬆，調勻呼吸，略躺三—五分鐘

闔用自己的右足，放在左腿膝蓋下，沿脛骨，用右足內側足骨弓（足內側凹陷處）自上往下（此處有二條徑脉循行）按摩。

**鬪**同一動作以左足按摩右腿同一部位。

**鮎**將身體側向左躺，以右足足骨弓放於左膝內側（此側共有三條經脈循行），用右足按摩左腿內側。

**鮫**將身體側向右躺，同一動作按摩右小腿內側。

**鰂**滾動功：平躺床上，全身以一八〇度幅度左右滾動，尤其是臀部以上。

**鰈**蹬足功：平躺床上，雙腿抬起與床成九〇度角，兩足在空中蹬踩，如同騎腳踏車的姿勢。

**鰐**起坐功：將兩手十指交叉放於腦後，托頭向上，同時上半身向上彎曲，彎到不能再彎時，然後放下，全身放鬆，頭即自動放下。

**鰻**搖椅功：兩膝曲於腹前，雙手抱膝，上下搖動，如坐搖搖椅般。

附註：**鬪**以上每個動作各做一百次，如初做體力不足，可以二〇次為單位逐漸向上增加。

**鬪**做前喝一杯溫開水，藉以清洗內臟。

**鮎**剛吃飽飯或太疲勞時勿做。