

Trang

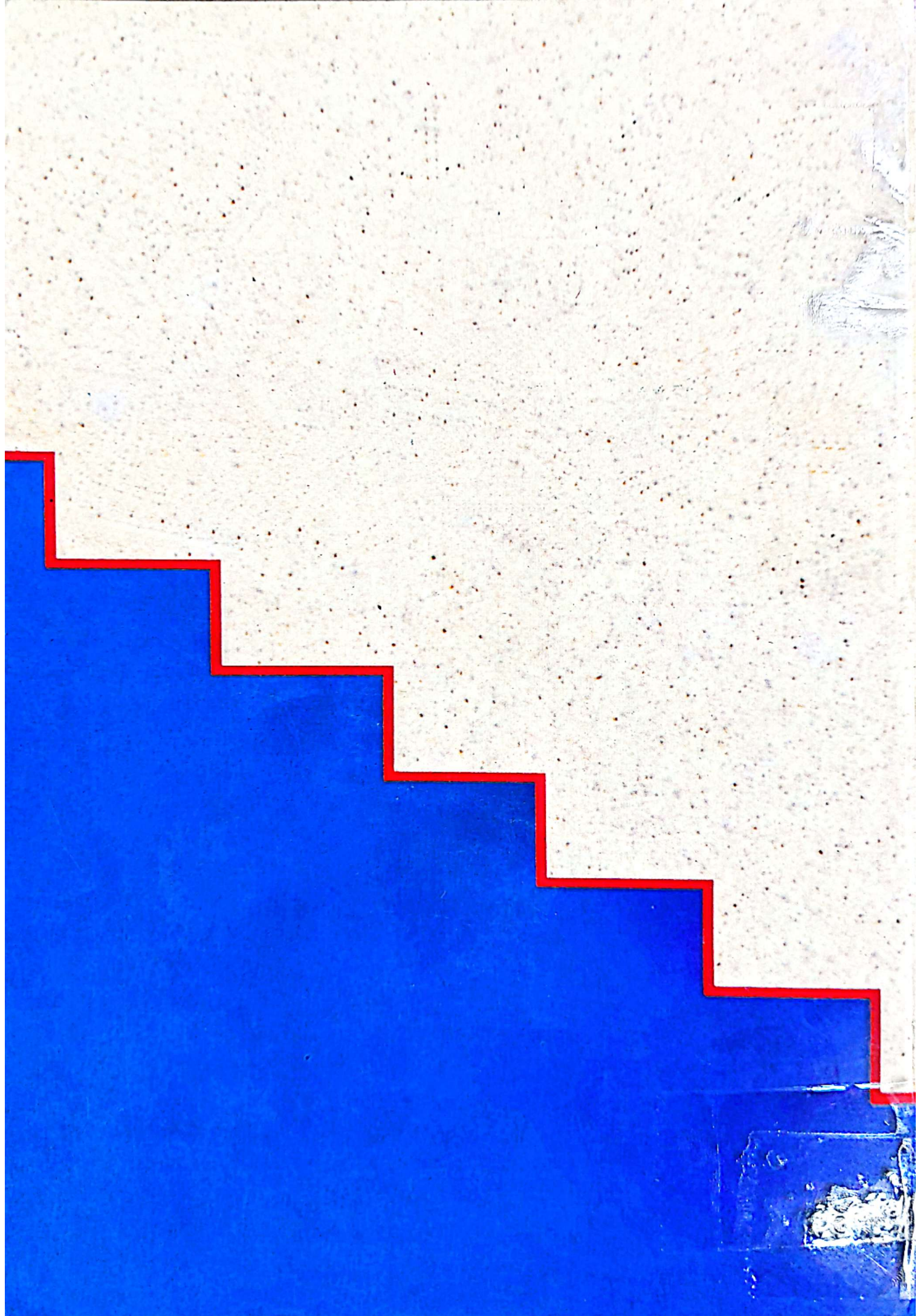
THUẬT HỒI XUÂN CHO NAM NỮ

SONG HÒA (BIÊN SOẠN)



NHA XUẤT BẢN

THỂ DỤC THỂ THAO



SONG HÒA

(Sưu tầm và biên soạn)

THUẬT HỒI XUÂN CHO NAM NỮ

(TRÍ TUỆ 5000 NĂM CỦA TRUNG QUỐC
ĐỂ DUY TRÌ TUỔI THANH XUÂN VÀ SẮC ĐẸP)

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

LỜI TỰA BẢN GỐC

Tôi sống trong một dòng họ Ngự y Cung đình theo đuổi Thuật Đạo gia, từ nhỏ đã học Y học, Dược học và Phép Dưỡng sinh Trường sinh Bất lão của Đạo gia, chỉ truyền cho nam giới.

Trong thời hiện đại khoa học ngày nay càng có nhiều điều mới lạ, công-thương nghiệp tiến như vũ bão, cuộc sống con người cũng theo đó mà trở nên căng thẳng và nặng nề, tất nhiên không có thời gian rảnh rỗi để chú ý đến rèn luyện sức khỏe. Chính do lẽ ấy trong cuốn sách này sẽ đặc biệt giới thiệu Thuật Hồi Xuân - Cách thở - Cách vận động và Cách xoa xát giữ gìn sức khỏe để con người hiện đại tùy lúc, tùy nơi mà luyện tập.

Ngạn ngữ cổ có câu : "Nước chảy thì không bị hôi", cơ thể con người cũng vậy. Khi sự lưu động (tác dụng) trong nội thể con người bị ngừng trệ thì tất sẽ nảy sinh ra các loại trở ngại. Cách xoa xát giữ gìn sức khỏe tuy chỉ là động tác đơn giản xoa xát ngoài da nhưng qua đó lại có thể kích thích được các kinh huyết làm cho máu lưu thông, từ đó thúc đẩy sự phát huy tác dụng hoạt bát của toàn thân, làm cho cơ thể lành mạnh, tràn đầy sức sống.

Đồng thời sách cũng giới thiệu kỹ thuật cao cấp của thuyết "Y thực đồng nguyên" : Kết hợp ăn, uống với thở, vận động xoa xát kinh huyết thừa kế được của những người chuyên tu hành Phép Dưỡng sinh.

Hy vọng là cuốn sách này có thể đem lại cho nhiều người cuộc sống khỏe mạnh và tràn đầy sức sống.

TÁC GIẢ
CẦN CHỈ

Số đăng ký xuất bản: 18 KHBS/TD TT - 148/CXB - 10.04.95 Chế bản
điện tử tại: Trung tâm Truyền bá Kiến thức Khoa học và Lịch sử

In tại: Xưởng in NXBNN

Số lượng: 1000 cuốn; Kích: 13x19

Nộp lưu chiếu: Quy I - 1996

Mã số phân loại: 188A - VI LK - 95

MỤC LỤC

Lời tựa bản gốc 5

Lời Nhà xuất bản 6

Phần Một HỒI XUÂN BẰNG THỞ, VẬN ĐỘNG VÀ XOA XÁT CÁC KINH HUYỆT

Chương I : Phép thở hồi xuân để giữ máu tuổi trẻ

1. Máu chốt của hô hấp ở chỗ "phả cũ nạp mới" 12
2. Cách thở lành mạnh bắt đầu từ cách thở bụng 14
3. Cách thở thốt bụng khi hít và phình bụng
khi thở có hiệu lực cường tinh và hồi xuân 16
4. Vận động hậu môn có thể chữa được bệnh
chóng xuất tinh và dương hư 17
5. Cách thở bằng hậu môn có thể làm khoẻ
nội tạng 21
6. Chỉ cần sáu tháng là hoàn thành được
cách thở 23
7. Kích thích Đốc mạch và Nhâm mạch để
giữ thân thể khoẻ mạnh. 25
8. Pháp thuật cao nhất để chữa bệnh tật -
phép nội thị 29
9. Giữ mãi mãi là trinh nữ, điều ấy không
phải mộng tưởng 31

10. Anh cũng có thể có năng lực siêu phẩm
của một vị tiên

33

Phụ lục : Phép cường tinh thất truyền của Đạo gia

- Phụ lục 1. Những yếu chỉ tăng cường tinh lực
của phái Tu tiên trong Đạo gia 38
- Phụ lục 2. Tập luyện làm mạnh phần bụng dưới 40
- Phụ lục 3. Phép điều chỉnh Vĩ lư 43
- Phụ lục 4. Công năng của "huyệt" ở dưới bụng 44

Chương II : Phương pháp vận động làm cho thân thể tràn đầy sức sống

1. Có thể dùng đầu lưỡi tiêu trừ cơ cực chứng
thối mồm đáng ghét 49
2. Cánh huyệt luyện tía mắt và các danh
nhân hơi cổ luyện 51
3. Ngủ dậy không sáng khoái nên xoay tròn
tập chân 52
4. Vận động cánh tay để chữa bệnh mãn tính 54
5. Vận động xoay lưng để chữa đau lưng và
dạ dày 57
6. Thể thao kích thích nguồn tinh lực 58
7. Võ dùi để trừ trạng thái căng thẳng 60
8. Duỗi cơ lưng có thể chữa được bách bệnh 61
9. Ông hoàng của tất cả những phương pháp
giữ gìn sức khỏe 63
10. Chỉ ai đã làm mới biết được kĩ thuật tuyệt vời 71

Chương III : Xoa các kinh huyết là cách giữ sức khoẻ rất công hiệu.

1. Tại sao cách xoa sát đơn giản lại có ích cho thân thể 77
2. Xoa sát và xoa bóp không giống nhau 77
3. Phép xoa sát bàn tay để làm khoẻ nội tạng 78
4. Cần phải bắt đầu xoa sát từ bàn tay 79
5. Xoa sát bộ mặt có thể trẻ lại 15 tuổi 79
6. Xoa sát bộ mặt là hợp lí 83
7. Xoa sát nhân trung có thể ngăn ngừa được cảm sốt 83
8. Xoa sát bên mũi làm cho đầu óc tỉnh táo 84
9. Ngày nay các kinh huyết ở phần mũi lại càng được coi trọng 88
10. Xoa sát phòng cận thị và hoa mắt tuổi già 88
11. Xoa sát bạch hoi làm đen tóc 92
12. Những người hay đau đầu hãy dùng ngón tay ấn thái dương huyết 94
13. Xoa sát có hiệu quả chữa bệnh đau đầu và hysterie 94
14. Những người làm việc ở lâu cao nên xoa sát phần tai 96
15. Xoa sát vùng tai là tập thể thao toàn thân 98
16. Xoa sát phần vai rất thích nghi với ngủ thập kiên 100
17. Xoa sát làm đẹp bộ ngực 102

18. Xoa sát cánh tay chữa táo bón và làm khỏe ruột	105
19. Dạy huyết hợp cốc để cấp tốc trị bệnh đau răng	105
20. Có thể dùng nắm ngón tay kiểm tra nội tạng	108
21. Khi buồn nôn xoa sát vào vùng tim	109
22. Xoa sát bụng để làm dịu cơn đau dạ dày và đau bụng	110
23. Xoa sát gốc đùi để đẩy mạnh hoặc môn tính	112
24. Xoa sát hội âm kích thích nhiệt tính	114
25. Xoa sát phía trong đùi (đùi non) làm tăng nhu cầu về tình dục của nữ giới	114
26. Phụ nữ khó có thai cần xoa sát bụng dưới	116
27. Xoa sát đầu gối cổ tác dụng trị chứng viêm khớp	117
28. Xoa sát lưng phòng tránh sụn lưng	119
29. Xoa sát bắp chân duy trì tuổi trẻ	121
30. Xoa sát cẳng chân làm cho tính khí dỗi dào	123
31. Xoa sát mu bàn chân có thể chữa được chứng say rượu về đêm	124
32. Xoa sát huyết dòng tuyến chứa chứng mất ngủ	126

Phần Hai

HỒI XUÂN BẰNG ĂN, UỐNG THEO THUYẾT Y - THỰC ĐỒNGNGUYÊN

Chương IV. Cách ăn, uống giúp chữa bệnh, giữ cho cơ thể lành mạnh đầy đủ tinh lực.

1. Ban ngày và buổi tối bị ho cần phải ăn các thức ăn khác nhau 129
2. Khi bị cảm cần ăn thức ăn chua cay 131
3. Mai mực có thể chữa bệnh loét dạ dày 132
4. Bột vỏ sò có thể trị được bệnh đau dạ dày 133
5. Dùng hồng khô trị bệnh trẻ em đi phân nát 136
6. Dạ dày yếu, bị kiết lỵ cần ăn cháo hạt sen 137
7. Cháo trân châu ý làm khỏe gan 138
8. Ba phương thuốc chữa bệnh bí đại tiện 139
9. Ngũ vị tử có thể chữa bệnh viêm gan 140
10. Đại táo có thần hiệu đối với gan và bệnh thiếu máu 142
11. Thực phẩm đáng có thể làm khỏe gan 143
12. Vỏ quýt có thể chữa chứng say rượu ban đêm 144
13. Canh dưa khủ được chất độc của rượu 145
14. Bánh hồng nướng chữa được bệnh trĩ nặng chảy máu 146
15. Đốt ngó sen làm ngừng chảy máu do trĩ 148
16. Suy nhược thần kinh có thể ăn hồ đào 149
17. Uống trà hoa cúc có thể làm cho mắt có thần sắc 149

18. Canh vỏ bào ngư làm giảm huyết áp	150
19. Thiếu mau cần uống canh ngó sen	152
20. Người mau loãng cần ăn các loại gan	152
21. Linh dược có lợi cho tim	154
22. Vị thuốc kì diêu lam hồi sinh sự sống - nục quế	155
23. Đau đỏ và tói có thể tăng thể lực	157
24. Bệnh phong thất kì ăn của nẹp	159
25. Trà gừng có thể ngừa được chứng đau than kinh	159
26. Dương quy chữa bệnh phụ nữ	160
27. Béo phì và cao huyết áp nên ăn giá đậu	161
28. Bạch quả sống có thể chữa bệnh viêm bàng quang.	162
29. Rượu hương đam có thể trị đau đầu	164
30. Nước rau họ có thể trị được bệnh xuất huyết bên trong	165
31. Khí âm sốt tăng chất dinh dưỡng chỉ vỏ ích ma lại có nải	167
32. Canh giá đậu có ích cho người trung niên	168

Chương V: Cách ăn uống giúp chữa bệnh, giúp cho cơ thể trẻ đẹp

1. Hạt vừng và hà thủ ô chữa chứng bạc tóc của tuổi trẻ	171
2. Đông trùng từ làm tiêu cục thịt thừa trong cơ thể con người	172

3. Người đẹp muốn có thân hình thon thả hãy ăn nấm hương	173
4. Hương bồ non là thức ăn không có ca-lô-ri	174
5. Muốn gầy mới ăn Sa nang	175
6. Khiếm thực (củ súng) vừa có tác dụng tăng thể lực, vừa giảm mỡ trong cơ thể	176
7. Thuốc Đông y giảm mỡ trong cơ thể cũng có tác dụng phụ	177
8. Sữa Axít pu-ti-níc đậu nành dinh dưỡng phong phú mà không gây béo	178
9. Lòng trắng trứng rán không làm sơ cứng động mạch	179
10. Hạt vùng làm mặt da thô ráp thành làn da mượt mà	180
11. Đậu xanh chữa được bệnh đầu mùa	182
12. Thuốc làm tóc trơn, đen, óng mượt bằng lòng trắng trứng	182
13. Canh thịt gà làm cho khuôn mặt hồng hào	185
14. Dùng vòng tạng trong bụng lợn có thể trẻ lại 5 tuổi	186
15. Phương pháp kỳ lạ làm đẹp làn da bằng bột trăn châu	188
16. Làm mất vết sẹo băng bột trăn châu	188
17. Vàng sữa bò tạo vẻ đẹp	189
18. Sen là thức ăn tăng vẻ đẹp cao cấp	190
19. Kem hạnh nhân làm cho da bóng mịn	191
20. Mật và gan cá có lợi cho mắt	192
21. Dùng dưa hấu sát khử rôm sảy	193

Chương VI : Cách ăn uống dưỡng sinh để không bao giờ mắc bệnh

1. Thức ăn dùng cho người sợ Cô-le-xtê-rôn 196
2. Ăn bạch quả khoẻ phổi 197
3. Bia hoà với gừng thái thành sợi nhỏ 197
4. Uống trà gừng phòng chống ngộ độc thức ăn 198
5. Phương pháp kiểm tra tinh lực qua quá trình tiểu tiện 199
6. Phương pháp phát hiện bệnh đái đường cho bản thân 200
7. Hạnh nhân bảo vệ người hút thuốc 201
8. Người nghiện thuốc nên uống canh nấm hương 202
9. Uống rượu nguội lạnh có hại đối với cơ thể 203
10. Bánh đa đậu xanh làm sạch máu 203
11. Nhân sâm phương Tây phòng tránh say rượu đêm 204
12. Ho không ngớt nên ăn lê 204
13. Thiếu máu uống canh đậu đỏ 205
14. Cam thảo khử độc trong cơ thể. Mỗi tuần ăn hai lần 206
15. Huyết áp cao nên ăn rau cần 207
16. Ở nước ngoài hoặc trên các siêu thị có bán mật ong ngoại nhập, ta thấy có mật ong còn nguyên trong tổ ong 209
17. Ăn cá sống thái lát cần ăn kèm với rau 209

Phụ lục

1. Gan gà hấp cách thủy trong bát	210
2. Canh nấm hương thơm nức mũi. Món ăn tuyệt hảo !	211
3. Món "Bụt trèo tường" tăng nội·phân tiết	211
4. Tổ yến làm cho thân thể cường tráng vô song	213
5. Cháo trứng muối hạn chế chất vị toan quá nhiều	214
6. Cơm nếp ngó sen bổ huyết	215
7. Linh chi hầm - át chủ bài - bổ tim	215
8. Lòng tin của nam giới nhờ món nhung hầm	216
9. Canh hạnh nhân làm sạch máu	217

Chương VII: Cách ăn, uống để giữ gìn sức khoẻ, cường tinh tráng khí kéo dài tuổi thọ

1. Hiệu quả tuyệt vời của cà phê pha muối đối với người chóng xuất tinh	219
2. Đứng thẳng bằng mũi chân để tiêu tiện - con đường ngắn nhất để dẫn đến cường tinh	220
3. Tinh lực suy thoái có thể uống nước thang cá trạch	222
4. Khi buồn bã vì tính dục bị giảm sút, trước hết hãy kiểm tra thân thể	223
5. Thức điều chế bằng con hà có tác dụng cường tinh	225
6. Bí quyết trường thọ của các vị tiên là ở nhân cây tùng	226
	329

7. Thận dè là món thực phẩm hoặc món tuyệt nhất	227
8. Chim sẻ làm cho tính lực của bạn dồi dào	229
9. Dịch hoàn gà có thể làm cho bạn cường trắng, đẹp dẽ	229
10. Tai lợn có hiệu quả đáng ngạc nhiên	230
11. Món ăn bổ huyết, cường tráng xuất chúng - rắn	232
12. Cá trê vừa rẻ vừa ngon lại có thể cường tinh	233
13. Nhân sâm Cái Lám có thể kéo dài tuổi thọ	234
14. Với các cụ già 90 tuổi đã có canh cá chép có hiệu lực	237
15. Con ngải dục là vua của tính giao	238
16. Những cặp vợ chồng muốn có con phải ăn dịch hoàn dẽ	240
17. Thang dương qui xúc tiến việc mang thai	242
18. Nguồn gốc bí mật của tính lực là tiết hươu	243
19. Nhưng nươu mới nhú được mọi người ưa chuộng	244
20. Bị quyết giữ được tuổi trẻ - thạch học	246
21. Thiệu quy giá dung chữa bệnh	247
22. Nước tiểu có thể cường tinh và chống u	248
23. Chim sẻ lúa trong bảy ngày có thể chữa khỏi bệnh hàn dương ken	251
24. Nguyên nhân bí mật về việc Dương Quy Phi hích ăn tại	252
25. Hột vãi có thể chữa được bệnh đau buốt dịch hoàn	254
26. Tổ yến còn tốt hơn thuốc cường tráng	255

27. Dùng mị tiêu chữa bệnh chân dương kém có hiệu quả tuyệt đối	256
28. Uống một ít rượu brandy vào bữa cơm chiều sẽ có hiệu quả kinh người	256
29. Rượu trường sinh bất lão bí truyền thời cổ	257
30. "Phật leo tường" thúc đẩy nội tiết	259
31. Chim bồ câu có thể cường tinh nhanh chóng	261
32. Thức ăn ngon lại có thể tăng cường thể lực	261
33. Sầu riêng - loại quả làm nhiệt tình	264
34. Ngũ bội tử chữa được bệnh mộng tinh	265
35. Tỏi và gừng chữa bệnh chân dương kém	266
36. Thức ăn cường tinh cũng phải kiêng kị	266

Phụ lục : Các loại rượu thuốc cường lực tăng cường sức khỏe nói chung

Phụ lục 1. Cách chế tạo rượu thuốc	269
Phụ lục 2. Các cách dùng rượu thuốc	271
Phụ lục 3. Rượu Hà thu o	273
Phụ lục 4. Rượu Hồi xuân Hà thu o	274
Phụ lục 5. Rượu hương long Hà thu o	276
Phụ lục 6. Rượu Câu kỷ	277
Phụ lục 7. Rượu thuốc Câu kỷ sơn	278
Phụ lục 8. Rượu Câu kỷ trường sinh bất lão	279
Phụ lục 9. Rượu Ngũ gia bì	281
Phụ lục 10. Rượu Nữ chân	281
Phụ lục 11. Rượu Ngọc trưc	284

Phụ lục 12. Rượu Tô thiết	285
Phụ lục 13. Rượu Sơn từ cô	286
Phụ lục 14. Rượu Chử quả (quả dó)	288
Phụ lục 15. Rượu Hoàng hoàn ngũ vị	289
Phụ lục 16. Rượu Nhân sâm cường tinh	290
Phụ lục 17. Rượu Thiêu liêu	292
Phụ lục 18. Rượu Thỏ ti	293
Phụ lục 19. Rượu Hoàn hoa thanh liên	294
Phụ lục 20. Rượu kéo dài tuổi thọ thần tiên	295
Phụ lục 21. Cố bản hà linh tửu (rượu làm vững gốc cho người già)	298
Phụ lục 22. Hôi xuân bổ ích tửu	300
Phụ lục 23. Rượu Diên linh bất lão (kéo dài tuổi thọ)	302
Phụ lục 24. Rượu Liên tử	304
Phụ lục 25. Rượu Tiên linh	305
Phụ lục 26. Rượu Thạch nam	307
Phụ lục 27. Thung dung sà sàng tửu	308
Phụ lục 28. Rượu Nhục đậu khấu	309
Phụ lục 29. Rượu Lô hội	310
Phụ lục 30. Rượu Anh hùng	311
Phụ lục 31. Rượu Nhung	313
Phụ lục 32. Rượu Thung nhung ngũ vị	314
Phụ lục 33. Thương tửu	316
Phụ lục 34. Rượu Biển đậu	317
Phụ lục 35. Tử thực tửu	318

THUẬT HỒI XUÂN CHO NAM NỮ

(Trí tuệ 5000 năm của Trung Quốc
để duy trì tuổi Thanh Xuân và Sắc Đẹp)



NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

Số 7 Trịnh Hoài Đức, Hà Nội - ĐT: 456 155

**Chi nhánh: 48 Nguyễn Đình Chiểu,
Quận 1 TP. Hồ Chí Minh - ĐT: 298 378**

Chịu trách nhiệm xuất bản:

NGUYỄN VĂN HIẾU

Biên tập	:	VĂN NGUYÊN
Sửa bản in	:	TẤT TƯỜNG
Trình bày bìa và ruột	:	HOÀNG LONG