

前言 致對健康和抗老失去信心的人……22

自序 青春可以無限……27

推薦文章 她的生命如一朵蓓蕾 香港作家聯會會長、《明報月刊》總編輯潘耀明……32

最令人驚嘆的傳奇 澳洲抗衰老促進會紐省分會陳博士……35

她是誰？ 香港雲門健康家族……38

【逆轉篇】

第一章 神奇逆齡路

不是我年輕，是你早老了……45

發現抗老有途徑：緣起……48

做人生的最大贏家：八十健康狀態……52

第二章 生存迴路的密碼

三個偉大的醫生和兩條路……56

青春可以逆轉……58

永遠的話題：抗衰老……60

第三章 衰老如賊，偷走壽命

衰老的節奏……64

加速衰老的大敵：服藥過量……71

殘酷的衰老加速器：痰濁……74

【致老篇】

第四章 依西醫衰老學說創抗老妙法

人類衰老原因的十四種主要學說……81

衰老是病，有法可救……87

【病衰篇】

第五章 悄聲流失的生命

搶救無醫藥可癒的健康危機……95

築起生命的防火牆：免疫力……97

【毒素積累篇】

第六章 十毒不排，健康不來

生命的垃圾：十大陰毒……103

啟動七大排毒管道……110

排毒第一招：以汗排毒……114

排毒第二招：排濕毒，體自輕……116

排毒第三招：讓腸年輕起來……120

【美容篇】

第七章 皮膚凍齡

皮膚是健康的標誌……125

年輕二十歲，人人可行……128

第八章 望而知之外貌的風水

臉是五臟熒光幕……133

眼睛是疾病的窗戶……137

牙齒乃為骨之餘……140

骨本就是美麗資本……142
耄耋聲音不老揭秘……146

【凍齡篇】

第九章 神奇超能量

我的抗衰老絕招一：升陽……153
我的抗衰老絕招二：時間醫學的密碼……156
喚醒你身體裡的神醫……160
越活越年輕的秘訣……162

【揭秘篇】

第十章 啟動大腦回春力

解決身心能量低的抑鬱症……169
啟動大腦回春力……172
〔見證：一「試」定終身〕……174
〔見證：萬世修來得明師，奇蹟每天都在發生〕……175

第十一章 延衰攻略

選擇抗衰老的自癒機制……178
〔見證：分享我用 NMN 食品輔助劑幫助我家大寶小寶的喜悅！〕……180
〔見證：我二十二歲的兒子，與大師媽咪的奇緣〕……181
延衰攻略：活出超凡……184

【獨特逆齡篇】

第十二章 獨特逆齡絕招

「習律」造就不同生命……189
全方位五療養生法……191

【塑身篇】

第十三章 打造身材風韻

腰圍是健康的尺碼……197
精神長相：你的履歷表……200
男性體魄：生命的品牌……202
體重關係壽命……205
我在美國進行的減脂實驗……208

【獨門抗衰食療篇】

第十四章 獨特的飲食抗衰法

獨創食醫法門特色……215
〔見證：心鎖解開了，小幸運也漸漸找上門〕……217
〔見證：不僅是改變一點點，慢慢地變成回春美麗〕……218
以飲食延緩老化的智慧……220
〔見證：身體也要斷捨離〕……223
地中海飲食傳奇的緣起……225
用舌尖上的智慧吃出美麗長壽……228

第十五章 獨一無二的飲食喚春法

創製獨一無二的五色食療功能包 ……233

〔見證：把天人合一的思想，融入在飲食的藝術上〕 ……237

食療：以食為療 ……239

〔見證：輕鬆自主，吃得簡單快樂〕 ……241

揭秘我的抗衰聖餐 ……242

【以性延衰篇】

第十六章 以性延衰揭秘

素女經與房中術 ……251

兩千年前的性學密碼 ……254

【延壽篇】

第十七章 讓健康壽命用加法

微循環夠好，壽命自會長 ……259

《黃帝內經》的長壽法則 ……262

第十八章 殘弱父母享盡天年

折不斷的蘆葦：感恩百歲母親 ……266

父親長壽的秘訣（一） ……269

父親長壽的秘訣（二） ……273

附錄一：疫情下的奇蹟 ……280

附錄二：大師金句集錄（恩師甘露） ……288

附錄三：全球獨一無二的食療

之授課隨筆「世界上有一種……」 ……294

在我的心靈深處，無論何時何地，
在什麼樣的年齡階段，都有一個孩
子般探索和學習的心。

發現抗老有途徑：緣起

創造不老神話，讓時光倒流

二〇一五年，我七十五歲時，香港的弟子為我舉辦了一場盛大的晚會。優秀的團隊、美麗的造型、場面的熱烈，眾人手搖著蓮花燈，合唱一首《讓愛傳出去》，展現出團隊的服務宗旨，也唱出了我幾十年的心聲。只要心中有愛，愛不止息，常「保鮮」非「夢想」。

如今，我做到了讓自己生理年齡年輕三十歲。我的學生也顯然比同齡人年輕許多。我們的大家族，充滿「精氣神」，似乎時光倒流，是凍齡族。因為我們有防衰抗老法寶，掌握了「回春妙訣，自然為本」法則。我們的生命自主，我們的青春保鮮，我們的人生超凡！

此生只為達成人類兩大終極目標

人在香港，就從與香港的兩段因緣講起，為了達成人類兩個夢想目標，我如何創造不老神話？第一目標：延長健康壽命，享盡天

年——活得久、病得少、老得慢。只要延緩衰老速度，我認為人應該至少可以活到一百二十歲。此為「上壽」。忙碌的現代人，若不懂健康管理，就會提前加速衰老，只能是「下壽」。所以，我想為人類提供的第二終極目標是：增加健康壽命。

中國古籍《尚書》提出「一曰壽，百二十歲也」。晉代著名養生學家嵇康也認為上壽可達一百二十歲。

既然人類的壽命應該至少一百二十歲，所以人應該到六十歲才算中年。而我們大多數的人，沒有好好的珍惜維護自己的健康，到四十歲就已到中年，開始顯現中年體態，過早地走向衰老的路。所以很可惜，雖然理論上人類最少能活到一百二十歲，但多數人的生命車輪總是在行進到大半時便戛然而止。

香江緣起揭秘道家養生術

人到香港，就要記錄與香港有關的歷史經歷。我於一九七八年，是我最早公開倡導：人類可以延緩衰老。我的〈人類延緩衰老的新途徑〉一文，在香港報章及雜誌《地平線》發表之後，社會開始對於我的防衰抗老理論予以肯定。香港《大公報》、翡翠電視台都曾經對我進行專訪。廣播電台也播放錄音講座半年之久。雖然在那個時代，這個方法和觀點涉及到道家養生中「性腺」方面的內容，十分新潮。然而經我在美國等三十餘國講授，回春效果甚佳，故盛傳於世至今。

用醫學依據揭開回春秘碼

我當時提倡人類延緩衰老，並不是憑空夢想，是有醫學與科學

依據的。

道家千古秘傳回春法術，本源自於高層道長為皇帝御用，有造精保精之效。只知將其法代代秘傳，歷史上沒有隻字片語記載，也沒有任何人解釋過。這千古秘傳之法的理論和科學依據到底在哪裡？

關於人衰老的原因，在世界上，西醫科學家有近二十種學說。其中有一種叫做「內分泌學說」。以這種觀點講，人的衰老軌跡就是荷爾蒙分泌所支配的軌跡。

我的研究有了目標：既然人的衰老軌跡是由於荷爾蒙分泌所支配，只要有方法，使人體通過能量的調動，自我調節和製造荷爾蒙，就可以使身體保持年輕態。

我結合道家秘傳養生術和中西醫學關於人類生長的規律，找到了回春的根本途徑。從上世紀七十年代末，我將自身修煉多年的道家長壽術，以現代人體內分泌學說的理論加以詮釋，去粗取精，去偽存真，編創回春術、龜壽長壽術、真人食氣辟穀術等一系列整體健康養生學。將中華文化千古秘訣發揚光大，登上了國際大雅之堂，終於堂而皇之地展現奇蹟了！

幫邵逸夫爵士養壽

香港的邵逸夫爵士十分注重養壽。一九九〇年，八十四歲的邵先生，經台灣遠東企業老總介紹，專程赴台北，邀請我做他的健康顧問，他當時需要改善年邁氣血運行受阻，手腳冰冷、體寒虛不受補、元氣虛弱的危機。

從此，我多次被邀請到香港位於清水灣山頂邵公館，每次都受到夫人方逸華熱情接待，她認真地記錄我的處方和指導方法，從飲

食選擇和生活習性，到真氣運行、氣血調和、增加正能量、排寒濕濁等方案。就這樣開啟了長達二十年的「延壽健康指導」。眾所周知，邵先生活到了高壽一百零七歲，可謂達到「上壽」了。他多次在一些場合提及感謝我的幫助。從八十四歲到一百零七歲，少有病痛還可工作，天大的福氣啊！

不到九十九，誰也不能走！

我特別要說的是：心靈的衰老，比肌膚的衰老更可怕。雖然「老」是不可避免的生命進程，但我們還是可以做到「年老而不衰」。因為，「衰」和「老」是有別的。在我的心靈深處，無論何時何地，在什麼樣的年齡階段，都有一個孩子般歡樂的心。返璞歸真，優雅青春地精彩並有價值地活著，展現回春力，鼓舞人生，讓病痛者康復、延長青春壽命，就是我晚年生命的價值！

香港晚會將結束時，對著可愛的學員，我高喊著給他們的目標：「讓我們相約，不到九十九，誰也不能走！」

青春策略

趁早儲蓄你的生命存款吧！我活著的價值，就是趁健在，將生命代價換來的經驗，帶給你美好的希望，以及有效的方法，讓更多的人健康、長壽、快樂。

一人青春不為春，萬紫千紅才是春。
我們展現青春，是為了鼓勵更多人
永不衰老的夢想！

做人生的最大贏家： 八十健康狀態

做不老傳奇的勵志人

每人都會衰老，衰不一定等到老，老人不一定衰。

不久將來，人類的年齡不再以年度來衡量，而是以生理的狀態來表達。忘齡、忘病、忘憂、無齡感，是我的常態。

人的一生，離不開四個字：生老病死。人的生命軌跡就是生老病死，我凍齡的魅力，首先在於我給自己的年齡不設限。平時生活中，做一名忘齡人；最喜歡與年輕人相處，總是給他們無齡感。雖然生理年齡是八十二歲，返璞歸真使我心理年齡二十八。每日工作十小時以上，無病無痛，身體機能似乎超過年輕時代。

我認為，人過八十，能夠在眾人的眼中稱為不老奇葩，被讚嘆驚羨，需要具備良好的生命狀態，以下是我的健康狀態，也是評估高齡老人健康的標準。

我八十歲的內外狀態

一、體重指數 BMI 正常，身材健美，三圍青春態，挺胸翹臀、小腹平坦。肥不露肉，瘦不露骨。五十年來維持三十歲的身材，三圍（胸圍、腰圍、臀圍）不變，體重不變，體形不變。

二、面容皮膚滋潤光滑，沒有老人斑。手部沒有青筋暴露和乾枯。頭髮的髮量足，指甲生長快。聲音年輕不沙啞，歌聲嘹亮。牙齦無疾，齒整齊不脫落。口腔不缺活水，沒有牙肉萎縮。不自流鼻涕眼淚。眼睛沒有白內障、青光眼，沒有視網膜剝離病變。

三、我什麼都沒有！沒有病，沒有感冒，沒有三高，沒有打針，沒有吃藥，沒有恐老症，沒有老醜自悲感，只有各項體檢指數正常。經絡檢查心血管等十幾項一百分。

四、沒有骨質疏鬆症，筋骨不脆弱，走路速度快。精氣神旺盛，對生命充滿喜樂和希望，對付出知識充滿熱情和努力。

五、童心未泯，返璞歸真，與大自然為伍，在照顧植物的生長中，啟迪感悟生命法則。農業勞作種植的有機蔬果，芭蕉、番石榴、南瓜、火龍果、紫檸檬、手指檸、一口檸、百香果、無花果、芒果等，都是抗老化抗癌的佳果。動靜有常，練養相兼，雖然年紀老邁，過的卻是年輕人的生活步調，在自己力所能及的範圍內，永遠維持心靈的喜樂與年輕。

六、大腦思維敏捷，判斷力強。健康水平遠比同齡人年輕，談吐與年輕人一樣，正面且積極。

七、喜歡把握世界新事物的脈搏。對於新事物專注投入和學習，跟上時代，超前意識，永遠創新，做全球獨一無二的飲食功能性療法研發，創立各種能量療法和心靈療癒學。

八、能有說走就走的旅行，充滿好奇心暢遊五洲四海。每年一

次在自由的風中，身心靈自在飛翔。

九、常年堅持公益事業，奉獻社會，與正能量團聚做功德。不吝給予，付出愛和經驗，給予光和溫暖。

十、熱衷於愛好和文化修養中，寫詩、唱歌、書法、油畫，隨心所欲。不依靠兒女，不做兒女的累贅，心情舒暢，快樂自理。

青春策略

特別要說明的是：我不是天生麗質，到了這個年紀，還能這樣活著，真是令自己每天充滿感恩和喜樂。

願與你共勉，大家抱團不老，若是到八十歲如我，一起成為人生最大的贏家！

讓我們朝著光明，讓生命更有高度，認知更有廣度，健康壽命更有長度。

第二章

生存迴路的密碼