

ZHONGHUACHUANTONGYANGSHENGLI

中华传统养生历

(2013-2016)

癸巳年 — 丙申年

高也陶 宋哲好 主编



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

中國經濟學
發展史

2013-2014

中國經濟學
發展史

ZHONGHUACHUANTONGYANGSHENGLI

中华传统养生历

(2013-2016)

癸巳年 — 丙申年

高也陶 宋哲好 主编



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

中华传统养生历(2013-2016)/高也陶,宋哲好主编.

—北京:中央编译出版社,2013.1

ISBN 978-7-5117-1553-1

I. ①中… II. ①高…②宋… III. ①养生(中医)-基本知识 ②历书-中国-2013~2016 IV. ①R212②P195.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 312608 号

中华传统养生历(2013-2016)

出版人:刘明清

出版统筹:谭洁

编者:高也陶 宋哲好

责任编辑:王景文 曲建文

责任印制:尹珺

出版发行:中央编译出版社

地址:北京市西城区车公庄大街乙5号鸿儒大厦B座 邮编:100044

电话:(010) 52612345(总编室) (010) 52612363(编辑室)
(010) 66161011(团购部) (010) 52612332(网络销售)
(010) 66130345(发行部) (010) 66509618(读者服务部)

网址:www.cctpbook.com

经销:全国新华书店

印刷:北京振兴源印务有限公司

开本:710毫米×1000毫米 1/16

字数:266千字

印张:19.25

版次:2013年1月第1版第1次印刷

定价:38.00元

本社常年法律顾问:北京市吴栾赵阎律师事务所律师 闫军 梁勤

凡有印装质量问题,本社负责调换。电话:(010)66509618

前 言

《中华传统养生历》已经是第五次出版，自2005年第一次出版以来，根据《黄帝内经》五运六气理论，已经排出了2006年到2016年的气候与养生关系。出版时间都是在年岁到来之前，似乎每年都有应验之处。但中国之大，东边日出西边雨，且时间短，还需要继续观察总结。

近年来，国内对传统中医的看法，两极争论，此起彼伏。2008年，有哲学教授提出要废除中医的。2012年，因甘肃卫生厅厅长鼓励发展中医运气，再次在全国上下掀起中医兴废讨论的高潮。国家卫生部出面支持，乃至《人民日报》发表《任督二脉之争的背后（不吐不快）》的文章说，美国如此现代化医疗的国家尚能容忍针灸，为何许多国人没有这份包容之心。“世界卫生组织在《传统医学战略》中曾指出，对传统医学‘盲目的热情’和‘无知的怀疑’都不可取。无论西医还是中医，都是人类的宝贵财富。如果说西医是咖啡，中医就是清茶，各散各的香，各有各的美。惟有‘各美其美，美人之美’，才能‘美美与共，天下大同’，此乃中国式智慧也。”

笔者自2003年受夏荆山老师的启蒙与指导，开始中国传统式的禅修，于今近十年，幸得明师高僧指点，得到的体验，一一在前人的文字描述中得到印证。特别需要说明的是，先得到生理肉体上的变化，之后才读到前





人的文字记载。我学的是现代医学，学习《黄帝内经》之后，才知道先民的看法，并不落后今人许多。而今人在许多方面，远远不如先民。笔者读到那些以现代化高科技贬低古人的文章，才真正体会到老子所说，知者不言，言者不知。笔者内心明白，自己整理《黄帝内经》，实际其中奥秘远未知晓，挂一漏万，错误百出，只是心想，如能抛砖引玉，对天下众生能够有所帮助，也不枉来此世上一走。

感谢宋哲好 在百忙之中，为本书撰写部分章节。感谢李渭南、周臣资助本书出版。感谢杨磊石总编一如既往的支持。感谢许许多多帮助和指导过我的师傅师兄弟，感谢天、地和万物，包括那些有意无意的压制打击。

天长地久，一切如过眼云烟，一切因缘际会，一切随其自然。

高也陶

2012-6-14 于南京明基医院



目 录

前 言	1
-----------	---

第一章 人类在宇宙中的位置	1
---------------------	---

一、暗物质与暗能量	3
二、暗意识与意识	12
三、宇宙中的微生物	16

第二章 天地人	19
---------------	----

一、从《三坟》说起	21
二、大道无形	22
三、天地人相应	25
四、天人合一：《黄帝内经》、达·芬奇和洛书	27
五、人的生存与健康	37





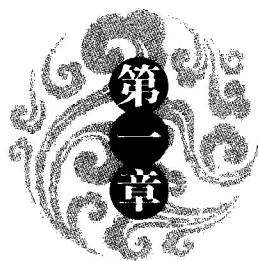
第三章 《黄帝内经》中的五运六气	41
一、对中医五运六气的评价	43
二、有关五运六气	46
三、五运六气的专门术语	47
四、五运六气的现代研究：2006 至 2011 年的追踪观察	64
五、五运六气的指导意义	77
 第四章 2013（癸巳）至 2016（丙申）年的运与气	79
一、2013（癸巳）年至 2016（丙申）年的统运	81
二、2013（癸巳）年至 2016（丙申）年的五音建运	85
三、2013（癸巳）年至 2016（丙申）年的主运	86
四、2013（癸巳）年至 2016（丙申）年的客运	87
五、2013（癸巳）年至 2016（丙申）年的主气	87
六、2013（癸巳）年至 2016（丙申）年的客气	88
七、2013（癸巳）年至 2016（丙申）年气的客主加临	90
 第五章 2013（癸巳）年至 2016（丙申）年五运六气养生历	93
一、2013（癸巳）年至 2016（丙申）年的节岁	95
二、2013（癸巳）年的五运六气历	100
三、2014（甲午）年的五运六气历	138
四、2015（乙未）年的五运六气历	175
五、2016（丙申）年的五运六气历	212



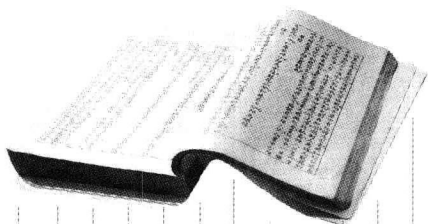


第六章 食物中的五味分布与配伍禁忌	251
一、食物的五味	253
二、食物配伍禁忌	275
 第七章 《黄帝内经》人体周天气行	 279
一、气在天地人之间	281
二、《黄帝内经·灵枢·营卫生会》	285
三、《黄帝内经》人体周天气行	288
 附 录	 292





人类在宇宙中的位置





如果有人告诉你，人类仅能够观察到 4.6% 的周边物质，还有近 95.4% 的暗物质和暗能量我们无法观察，甚至无法感觉，你会作何感想？在这样无边深邃、浩瀚渺茫的宇宙虚空中，人类具有什么样的位置？

一、暗物质与暗能量

21 世纪之初，最激动人心的科学发现，可能不是微观世界的生命基因序列大白天下，而是宏观的宇宙学发现，这些发现不但改写了物理学的基本概念，而且也将改变迄今为止人类对自然界的整个认识。

1. 暗物质与暗能量的发现

(1) 暗物质的发现

按照观测数据提出的大爆炸（big bang）理论，宇宙起源于 137 亿年前。^① 一个密度极大且温度极高的原始状态即所谓的奇点，或说几何尺寸很小的“原生原子”，终于停止向内的运动收缩而发生向外运动的爆炸，从而产生了空间与时间。如爱因斯坦所设想的，爆炸产生的动力使天体远

^① Komatsu E, Dunkley J, Nolte MR, et al. “Five - Year Wilkinson Microwave Anisotropy Probe Observations: Cosmological Interpretation”. *Astrophysical Journal Supplement*, 2009, 180 (2): 330; Menegoni E, Galli S, Bartlett JG, et al. New constraints on variations of the fine structure constant from CMB anisotropies. *Physical Review D*, 2009, 80 (8): 087302.





离，万有引力使天体相互吸引。大爆炸后的膨胀过程是引力与斥力之争。两种力的大小取决于宇宙中物质密度的大小。因此，爆炸的最终归宿是停止膨胀而塌缩，而塌缩的最终归宿是爆炸。^①

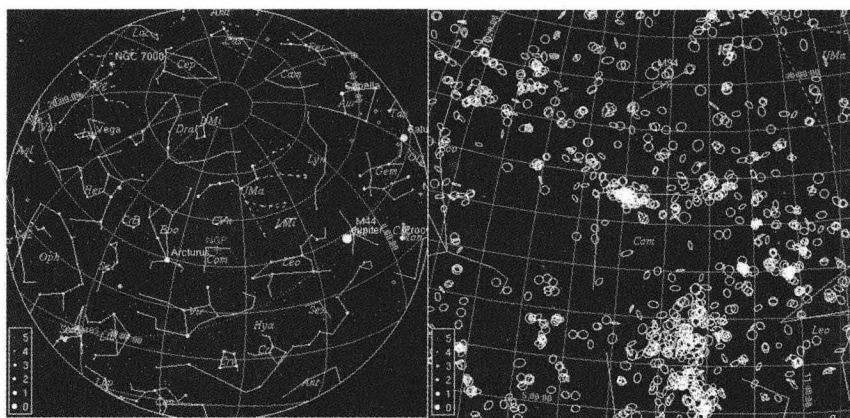


图 1-1 1933 年，瑞士天文学家扎维基（Fritz Zwicky, 1898 - 1974）观测贝瑞奈丝之发星系团^②（Coma Berenices galaxy cluster）。在暮春初夏之时，遥望星空，可以看到贝瑞奈丝之发星座（Com），就在明亮的大角星座（Arcturus）右侧不远，它的下方是处女座（Vir），见左图。遥望这一星座，周边星空寥落空寂，但是，当以天文望远镜透过我们所在星系中的群星，向深邃的星空观测，可以发现这一范围内存在大量的星系，见右图。^③

① [美] 爱因斯坦：《相对论》，周学政、徐有智编译，北京出版社 2007 年版，第 99 - 101 页。

② 贝瑞奈丝之发星系团位于狮子座（Leo）附近，以埃及托勒密 III 世的妻子贝瑞奈奇 II 世王后（约前 246 - 前 221）命名。传说公元前 243 年，第三次叙利亚战争期间，由于姐姐被谋杀，托勒密 III 世不顾风险，贸然采取反对塞琉西王朝的行动。他的新婚妻子贝瑞奈丝 II 世王后向阿芙洛狄特女神许愿，如果丈夫平安回来，她将奉献自己最为自豪的长长金发。她如愿以偿，兑现承诺。第二天早上，祭台上的头发消失了，国王大发雷霆。权威的祭司遥指狮子座尾巴处说，皇后的牺牲让女神非常开心，把王后头发变成天空的星座。因此成就了古代天空中少有的以真人命名的星座。现在该星系团的天文学编号是 Abell 1656。

③ Richmond M. “Using the Virial Theorem: the Mass of a Cluster of Galaxies” [EB/OL] (2007 - 07 - 10) [2012 - 01 - 24] http://spiff.rit.edu/classes/phys440/lectures/gal_clus/gal_clus.html.





早在1917年，爱因斯坦阐述这一宇宙演变模式时就提出：理论上存在一种临界密度，如果宇宙的物质密度小于临界密度，宇宙就会膨胀；如果大于临界密度，宇宙就会收缩。理论计算这个临界密度是 5×10^{-30} /立方厘米，而实际把人类所观察到的发光物质平均摊到宇宙，测得的宇宙密度数值为 2×10^{-31} /立方厘米。各种证据表明，宇宙中还存在尚未被观测到的物质，其数量远远超过可见物质。这给平均密度的测定带来很大的不确定因素。因此，宇宙平均密度是否真正小于临界密度还是个有争议的问题。^①

爱因斯坦的广义相对论不但形成了大爆炸理论的框架，而且根据这一理论推算出来的暗物质在近100年的时间，不断被天体观测数据所间接证实，直接证据呼之欲出。

扎维基首次利用位力定理（virial theorem）测量了这一星系团中星系的辐射速度以及离散指数，并计算星系团内星系的平均质量，得出一个比根据这些星系光度计算所得数据大160倍的数值，因此，推论出该星系90%以上的物质是暗的，几乎不被限制地分布在整个星系团的各个角落。^②这一理论在当时很少有人相信，三十多年后才被越来越多的发现所支持。^③

1962年，美国天文学家鲁宾（Vera Rubin, 1928 - ）观察仙女星座（Andromeda galaxy），得出与扎维基相同的结论。当时她既没有扎维基的权威，又是女性，其结论几乎无人理睬。到1978年，鲁宾锲而不舍地观察了包括银河系在内的11个螺旋星系。按照物理学定律，这些旋转的星系应当飞离星系的中心，但事实相反，这证明某种人类无法看见的物质控制

① [美] 爱因斯坦：《相对论》，周学政、徐有智编译，北京出版社2007年版，第99 - 101页。

② Merritt, D. "The Distribution of Dark Matter in the Coma Cluster". *The Astrophysical Journal*, 1987, 313: 121 - 135.

③ Richmond M. "Using the Virial Theorem: the Mass of a Cluster of Galaxies" [EB/OL] (2007 - 07 - 10) [2012 - 01 - 24] http://spiff.rit.edu/classes/phys440/lectures/gal_clus/gal_clus.html.





着星系中旋转的星体，不让它们脱离中心^①，见图 1-2。鲁宾的发现从另一角度证明了扎维基宇宙中存在暗物质的理论。2010 年，建立在鲁宾研究基础上的发现获得了诺贝尔物理学奖，有人为她未能获得这一殊荣而大抱不平。^②

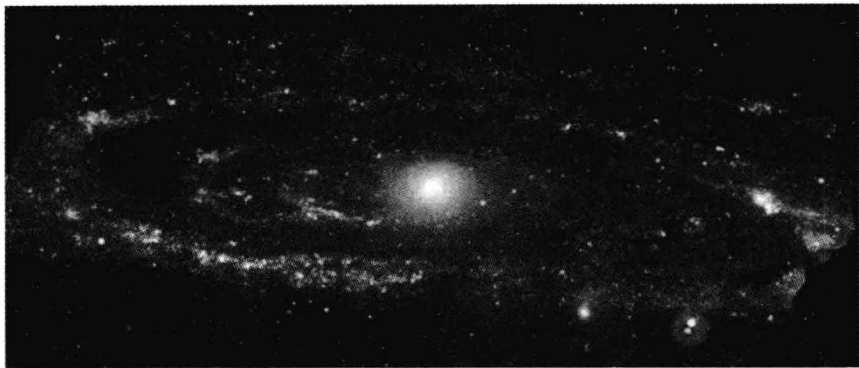


图 1-2 2010 年美国宇航局 (NASA) 发布的雨燕卫星 (SWIFT) 对仙女星系团 (宽 20 万光年，高 10 万光年) 的紫外成像图。^③ 图中可见围绕中央黑洞的旋转臂、极高密度的星系团和紫色核团。

在提示暗物质存在和现实的星系团观测之间，不同意见随之产生，主要批评在于：1. 峰光晕问题 (cuspy halo problem)。冷暗物质理论指出，暗物质光晕的密度分布应当远远高出当前观测到在旋转曲线中的星系光晕；2. 失踪卫星问题 (missing satellites problem)。冷暗物质理论指出，根据银河系的质量计算，应当存在千分之一的小矮星系，但是并没

① NASA. "Swift Makes Best - ever Ultraviolet Portrait of Andromeda Galaxy" [EB/OL] (2010 - 05 - 26) [2012 - 01 - 26] http://www.nasa.gov/mission_pages/swift/bursts/uv_andromeda.html.

② Ouellette J. Always a Bridesmaid; "Vera Rubin and the Nobel Prize" [EB/OL] (2010 - 10 - 18) [2012 - 01 - 26] <http://news.discovery.com/space/always-a-bridesmaid-vera-rubin-and-the-nobel-prize.html>.

③ NASA. "Swift Makes Best - ever Ultraviolet Portrait of Andromeda Galaxy" [EB/OL] (2010 - 05 - 26) [2012 - 01 - 26] http://www.nasa.gov/mission_pages/swift/bursts/uv_andromeda.html.





有观测如此大量的卫星存在；3. 角动量问题（angular momentum problem）。冷暗物质指出，应当存在明显大量的低角动量的物质，但是绝大多数盘状星系不存在这样的现象。^①

针对上述问题有许多解释方案，或多或少说明这一模式还有诸多需要改进之处。^② 如最新的研究通过汤川位势（Yukawa potential）研究冷暗物质的相互作用，自然地解释了最近观察到的未受高速度色散动力影响的矮星系（dwarf galaxies）以及其他的星系簇，运动速度依赖于关联的横断面以及相互作用可能发生的热力学特性，从而减轻了暗物质早期强相互作用的关连。暗物质在低质量的物体中蒸发，可以解释银河系光晕中卫星星系的缺失。^③

最为有力的证据是 2004 年观测到的子弹星云（Bullet cluster, 1E 0657-558）。2006 年美国宇航局宣布发现暗物质的直接证明：利用钱德勒 X 射线天文望远镜（chandra X-ray Observatory）和哈勃空间站、欧洲南方巨大望远镜和麦哲伦光学望远镜（Magellan optical telescopes）观测到两大星系团的碰撞结果，最强有力地证明了宇宙中占绝大多数的是暗物质。虽然有些科学家否认之前暗物质的证据，提出诸多理论，但都不能解释这一碰撞所观测到的结果^④，见图 1-3。

① Gentile G, Salucci P. "The Cored Distribution of Dark Matter in Spiral Galaxies". *Monthly Notices*. 2004, 351: 903 - 922.

② Kroupa P, Famaey B, de Boer, et al. "Local - Group Tests of Dark - matter Concordance Cosmology: Towards a New Paradigm for Structure Formation". *Astronomy and Astrophysics*. 2010, 523: 32 - 54.

③ Loeb A, Weiner N. Cores in dwarf galaxies from dark matter with a Yukawa potential. *Phys Rev Lett*. 2011, 29: 106(17): 171302.

④ Hupp E, Roy S, Watzke M. NASA "Finds Direct Proof of Dark Matter" [EB/OL] (2006-08-21) [2012-01-27] <http://www.nasa.gov/centers/marshall/news/news/releases/2006/06-096.html>.



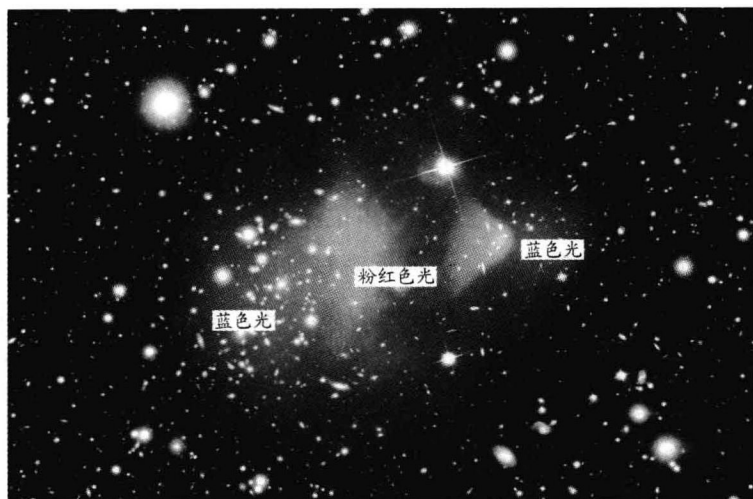


图1-3 38亿光年外的1E 0657-56星云，两大星团碰撞后，一个穿越另一个，形如子弹穿过物体。只有暗物质的理论才能说明两大星云碰撞后，占绝大多数的暗物质（图中蓝色光）不受碰撞时的反作用力影响，径直穿过常物质，朝着原定方向前进。粉红色为常物质。^①

2012年初，美国夏威夷的直径达10米的Keck II天文望远镜的观测数据在《自然杂志》发表，他们发现离地球98亿光年远的矮星系（dwarf satellite galaxies），这些星系中几乎没有形成任何恒星，因此始终是暗黑的。^②这是迄今为止在这遥远的距离上所探测到的最小质量天体。大型星系由这类星系聚合形成。但在之前的观测中却能如所预测，因此，不得不推论这类星系主要由暗物质构成。最新发现的这一星系是一个伴星系，它只是一个更大规模星系的卫星星系，实际证明了星系只是宇宙中暗物质构成的一个阶段性产物。^③

① Chandra X-ray Observatory. 1E 0657-56: NASA “Finds Direct Proof of Dark Matter” [EB/OL] (2009-04-15) [2012-01-28] <http://chandra.harvard.edu/photo/2006/1e0657/>.

② Vegetti S, Lagattuta D. J, McKean JP, et al. “Gravitational Detection of a Low-mass Dark Satellite Galaxy at Cosmological Distance”. *Nature*, 2012, 481(7381)341~343.

③ Vegetti S, Lagattuta D. J, McKean JP, et al. “Gravitational Detection of a Low-mass Dark Satellite Galaxy at Cosmological Distance”. *Nature*, 2012, 481(7381)341~343.

