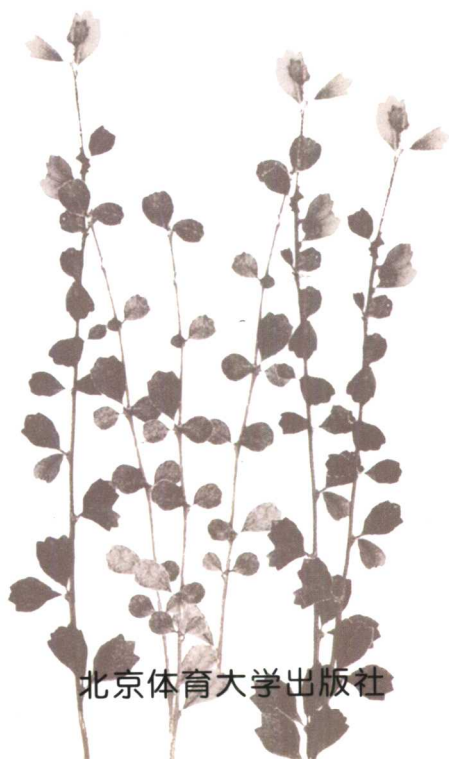




说保健 话长寿



顾廷洲 编著



北京体育大学出版社

说保健 话长寿

顾廷洲 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 张清垣
责任编辑 张清垣
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 文华工作室
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

说保健话长寿/顾廷洲编著. - 北京:北京体育大学出版社, 2007. 1

ISBN 978 - 7 - 81100 - 672 - 8

I. 说… II. 顾… III. 长寿 - 保健 - 基本知识
IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 148632 号

说保健话长寿

顾廷洲 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850 × 1168 毫米 1/32
印 张 8

2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 7000 册

定 价 18.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



作者简介

1938年出生于上海郊区崇明农村。1955年中学毕业后务农，不久即在崇明县政府农林科任会计辅导员。1955年底参军。在军队当过学员、文书。1961年毕业于铁道兵学院。后在军队历任排长、保密员、参谋、副营长、股长等职。1983年转业，在北京城建集团所属企业任经理、书记等职。1989年毕业于中华全国律师函授中心，成绩优良，被推荐在北京西城区司法局兼做司法工作。1998年退休。

工作之余，尤好学习研究养生之道，包括中医学、气功、易学、宗教文化等。几十年来，一直以此自乐且乐人，自健且健人。写此书旨在把长期学习、研究的人生保健经验、体会传于社会。

编者的话

本书是写人生保健方法与原理的。我搜集、学习、研究并实践了各种人生保健的方法，结合自己的经验体会，把诸多的保健方法，归纳为五种基本保健方法，即：静养、运动、环境、节食、医药保健法。在这五法中，都写了一些简便易行、经济有效的保健方法。中医是我国的国宝，在人生保健方面有许多独特之处，而且实际效果很好。中药的药源很广，到处可见，物美价廉，应该大力推广普及。所以在写“医药保健法”时较为具体，以便中医爱好者入门、深造。本书对“长生术”提出了一些探讨性的意见。最后附了些“简易养生之道”，供读者参考。

本书用最基本的知识，最普通的道理和最常见的事例来论述，所以易学、易懂，只要有初中文化，不论男女老少，何种行业，生活条件环境如何，都可以从中选择适合自己的保健方法。

我们人，生于大自然，回归大自然，“自然”是人生之本。所以我们必须认识自然，认识我们人自己，才能更好地把握和利用自然，更有效地向大自然索取健康、索取知识、索取业绩、索取一切。本书以“自然为人生之本”，论述了人生保健的基本原理和基本方法。

人生保健，顺其自然，但事在人为。人的生存和发展变化都

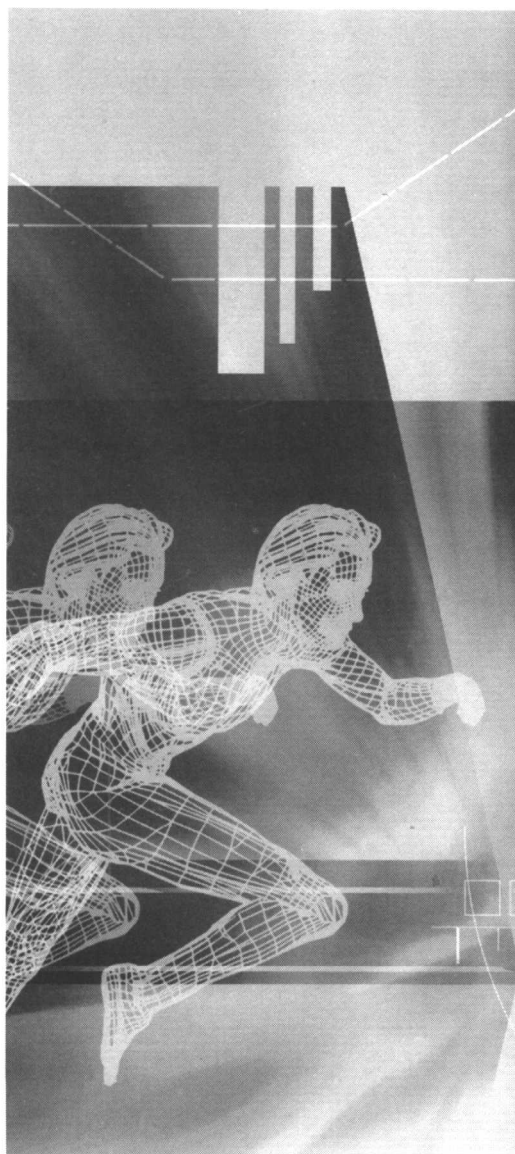
是在自然状态下自然地进行的，所以必须“顺其自然”。所谓“顺其自然”就是要求人们办事必须遵循事物发展变化的客观规律（即“自然规律”）。人生保健，也是如此。我认为，在认识自然（包括“人体自然”）的基础上，必须办好两年事：一是要把握好“适度”（即处理好阴阳、矛盾诸方面的关系）。“适度”是成功之“魂”；二是要搞好“预测”。预测是为了准确地把握好“适度”。“预测”是成功之“父”。在施行人生保健时，体温、血压、体育运动的力度以及心跳速度等，都要适合人体健康所需的度。求医治病时，必须准确诊断（即预测），对症下药，在用药的品种和数量上，都要讲究“适度”。

人生保健是一门极为深奥的科学，它关系到哲学、物理学、化学、生物学、人体科学、医学、心理学、社会科学等很多学科。“哲学”是我们认识事物的向导，能引导我们全面地认识事物，懂得科学道理。我们要善于学习哲学，运用哲学去观察、研究、认识人生，探索人生保健的方法。

一个人的知识，总是很有限的，我也如此，但我愿把我有限的关于人生保健方面的知识写成此书，作为引玉之砖，希望对大家有所启发。愿后生执著向前，愿人们健康长寿。

第一篇

人生保健的基本原理



是自然的空气；人们吃的粮食、蔬菜等各种食物，是自然产生的；人们所用的一切，都是自然形成的。人们所需的一切，都是由大自然在自然的状态下自然地供给的（也包括“人体自然加工的”），是在人体与大自然相容和沟通的状态下自然地供给的。

人体与大自然是自然地相容沟通的。这种相容、沟通，是全方位的。我们人生活在大自然的空气中，与大自然之气融为一体。而大自然之气，不但紧贴于人体的表面，还渗透到人体内的各个部位。人们时刻不停地呼吸空气，在人的心、肺和体内已生化成的气血等作用下，自然地空气中吸取人体所需的人生之气，营养自身，维持人的生命，再把人体所不需要的二氧化碳等浊气呼出体外。这只是人体与大自然相容的一个方面。我们可以从人体与大自然的自然相容、沟通中，找到人生保健的基本原理和方法。

二、人体是由阴阳两部分自然构成，在阴阳 调衡中生存和发展变化的自然体

在阴阳学说中，把所有相互对立又相互依存（统一）的事物，都归属为阴阳两个方面。所谓“太极生两仪”，其“太极”是指整个“太空”（宇宙）；两仪就是指阴阳两

一切事物都是在阴阳自然调衡中自然生存和发展变化的。老子认为，任何一个太极单元（指一个事物）是否稳定，主要在于其单元系统内部阴阳两性是否平衡，区位是否得当（阴居阴位，阳居阳位）。如果阴阳平衡，区位得当，其结构的有序度就高，不易吸收外部的冲击和干扰而产生振荡，导致能量的耗散和结构的无序。也就是说，凡是阴阳相对统一平衡的事物便相对稳定；凡是阴阳失衡的事物就不稳定，就容易受其它事物的影响而发生动变，或与其它事物相结合产生一种或几种新的事物，在动变中寻求新的平衡。阴阳调衡有两种：一是自然调衡；二是有意识调衡。

• 5 •

学、物理学、生物学、人体科学及一切自然科学中也都有自然调衡现象。我们人在饿的时候就要吃食；在干重活或体育运动时就要自然地加大加快呼吸，因为人的生活能量（力气）的消耗与补充应相对平衡，才能维持生命，这是我们人体自然调衡的自然现象。

有意识调衡是人为的应用调衡。例如办一切事情都有成功和失败的两种可能性。人们为了成功，事先会做“预测”、“计划”；在操作过程中也会时刻注意，调整好方方面面的各种关系。这些人为了的调衡，就是“有意识调衡”。人生病时求医治病，也是“有意识调衡”。但这个“意识”是由构成人体的阴阳五行诸气的自然意识构成的。

人体是在阴阳调衡（含自然调衡和有意识调衡）中生存和发展变化的自然体。由于人们生于大自然，受大自然的影响是较大的，加上人体自身的阴阳结构上也存在着某种不平衡的状态，而且人体是在不断地动变运行的，这就必然会引起人体阴阳结构上的动变，使人体或人体的某个部位的阴阳失衡，所以会引起人体时而健康，时而生病。这就要求人们对自身的阴阳结构不断地进行有意识的调衡。总的原则是：阳虚则扶阳、阴虚则养阴、热则清之、寒则温之、扶正祛邪，调理好人体之阴阳，使阴阳平衡，保持健康状态。生了病，就得去求医诊治，用药调理。在用药时，也得要注意配方得当，用药适量，也是讲究阴阳

• 7 •

在的前提，双方共处于一个统一体中；第二，矛盾着的双方，依据一定的条件，各向着其相反的方面转化。这些就是所谓同一性。”一切事物内部的矛盾对立统一的状态决定了事物本质和个性。无论动物、植物、各种各样的物体，无论大事小事，都是如此。如青蛙和蛇，能生长在阴凉潮湿的地方，其自身就有抗风湿的特性，所以便成了人们用来治风湿病的中药。又如蚂蟥（中药名叫水蛭），是有毒的，好叮人吸血。一旦被它叮咬，就流血不止，因为在蚂蟥的体内有一种活血化瘀性能的物质，所以“水蛭”是活血化瘀的中药。可以说，一切事物都有其特有的性能，都可以用来治病，都是药，所以都可以用来施行人生保健。

人体内在的矛盾对立的特殊性决定了一个人的本质和性能格局（即人的“性格”）。包括人的体质上的性能格局和人的思想意识方面的性能格局。如骨骼起着支撑的作用，在支撑中，必然要产生相互挤压的矛盾对立。整个人体各部位诸多矛盾对立的结构组合，构成了人体的生命和全息运动。人体还有客观存在的思想意识方面的矛盾对立关系，这些矛盾对立的结构组合，构成了人的思想斗争。人的思想意识方面的矛盾对立主要有：行与止、行善与作恶、为公与为私、勤奋与懒惰、爱与恨、诚实与虚伪、忠与奸、廉政与腐败等等诸方面的矛盾和斗争。在这些思想



斗争中，哪种意识的能量大、占优势，就按哪种意识办。总之，人体是个客观存在于大自然中的矛盾对立统一的自然体。

四、人体是个自然全息动变的并有其规律的自然体

人体的自然动变是绝对的，静止和不变是相对的。宇宙中的一切，包括太阳、地球、月球、星辰及地球上的一切客观事物，都在时刻不停地运行转动，也就是在不断地发生变化。如地球围绕太阳日复一日，年复一年地运转，日行千万里。但人们平时所看到的事物有很多是不变的，这种不变的看法是一种错觉。只要我们细心去观察和领悟，就可以体会到：一切客观事物都在不断地发生变化。如一座山，看起来纹丝不动，其实它随时都在随地球不停地运转，而且还在不停地发生变化，其坚硬的岩石也在不断地风化，经过千万年的不断风化，就慢慢地变成了风化石。又如动植物也有生存、成长、繁衍后代、最后消亡的变化过程。我们人也是如此，有的人的寿命长，有的人的寿命短，除了与其自身的本质和性格（即“内因”）有关外，还与这个人的生活条件、环境、社会等（即“外因”）也有很大的关系。