

壽



福

功课十六章

谢一湖 编著

益睡健身之心法

上 篇



功课十六章

(基础理论)

谢一湖 编著

天马出版有限公司

· 香 港 ·

提 要

本书简明的叙述了天、地、人的基本知识，帮助读者了解宇宙，及了解自己，从而较好的建立科学宇宙观和人生观。应用本书介绍的基础理论：《功课十六章》与实体操练：《习练八法》相结合的健身方法时，能达到以下效果：

- 一、有较好的益睡健身的功效；
- 二、在健身的同时，也能提高品德的修养；
- 三、在健身的同时，也能学点医学知识；
- 四、在健身的同时，也能抵制形形色色的邪教侵扰。

经过努力，能使精神、品德、身体三者都得到健康。为中华民族伟大的复兴，实现中国梦作贡献。

功 课 十 六 章

谢一湖 编著

*

天马出版有限公司出版发行

(香港上水新成路123号三楼)

(电话：26706633 传真：26701382)

广州暨南大学印刷厂印装

*

开本：850×1168 1/32 印张：5.625 字数：90千

2014年5月第1版第1次印刷

ISBN 978-962-450-880-2/E·00880

定价：港币48元 (内地) 人民币39元

版权所有 翻印必究

广东省版权局作品著作权 登记号：粤作登字-2013-A-00002357

序

有个外国人，是博士，研究中国科学史的，叫李约瑟。中国有四大发明是他首先提出来的，他又说，“长生不老”这件事，首先是中国人提出来的。“长生不老”是一门学问，如同科幻作品，神话小说一样，是我们的祖先的一种美好的理想和美好的追求。“长生不老”的人叫“神仙”，这是神话。然而，做到延年益寿，则是每个人的权利和愿望，是人类崇高的人生理想。

几千年来，我们的祖先世代代在这方面经过认真有效的探索研究，从实践认识再实践再认识，在正确与错误，在正气与邪气相搏中，不断向前，在防病、治病、延年益寿的理论与实践方面都取得了伟大的成就，这就是中华医学。

如今，中华医学与西医学已相互学习，相互共融，诞生了中西医结合的现代新医学，从而使“延年益寿”这门学问，踏上了新的科学的征程。

关于延年益寿或“长生不老”的问题，从“人体分子生物学”得知，人体细胞中含有线粒体，为细胞提供能量，提供生命原动力，人活动所需电源也主要源于线粒体。线粒体提供生命原动力的方法，是将氧气转

变成能量，但会产生废料——自由基，是有害物质，使细胞受损害，使人变老，每呼吸一口气，就有一点废料，人就老一点。自由基是影响人寿命的直接原因。人的寿命究竟有多长？现今中国最长寿的还健在的老人是127岁，传说中清朝至民国初有个李庆云是265岁，古时有个彭祖为800岁。根据研究人体寿命的科学家的说法，在人与自然和谐条件下，生活条件及医疗条件亦美好时，人应该活到300~500岁，如果采取措施，减轻自由基的损害的话，人的寿命可达到800~1000岁，这可不是“天方夜谈”啊，当今动物可以被克隆，相信未来人的寿命，靠科学的方法一定能达到更长寿！

为了达到长寿，中华医学中有一个“瑰宝”——“中华养生术”，其中一项内容是“中华气功”。用修炼，也就是修心养性，刻苦训练与锻练的方法，在传功练功的同时，使自己和他人得到延年益寿。

至于练习气功能减少多少自由基，这又是一个科研的课题了，是生命科学与气功有关的研究课题。

中华医学典籍中都重点的指出，为医者必具备良好的德行，否则，医家不能收为徒，因此必须做到教医先教德，学医先学德，行医先行德，只有具备好德行的人，才能养好心，修好性。并不是五花八门的其它什么“功”，都能使人延年益寿的。学医者、练功者，必须正本清源，以免误入邪门，危害健康，或走入魔窟，被邪门利用。

人要长寿，首先要与自然之间和谐，老子曰：“人

法地，地法天，天法道，道法自然”。就是说生存要遵守自然规律，中华医学注重“天人合一”，就是这个道理。汉朝哲学家董仲舒对“天、地、人”学说作了论述，从他论述篇幅来看，大部份是唯心主义的，是为封建君主制服务的，还夹着迷信的东西。但是他认为宇宙的主要要素是“天、地、人”，把人作为宇宙大系统中一个要素，并十分强调人的作用，这种观点是十分有价值的。

几千年来，人们所了解的天地，由于无科学探测的方法去了解宇宙，对许多自然现象无法解释，只是用肉眼和主观想象所得到的情况，所以便出现了相信有妖魔鬼怪等超自然的东西，并盲目信仰宣扬，这就是迷信和邪说，从而也出现了各类邪教。现代邪教是披着“什么宗教”、“什么气功”的外衣，向信者灌输迷信的歪门邪说，达到不可告人的目的，必须坚决反对。

为了反对歪门邪说，我们必须用科学知识和方法去认识“天、地、人”，去掉愚昧无知，建立正确的宇宙观，科学的物质观，遵规守法的行为观，爱国爱民的道德观，社会主义的核心价值观和科学发展观。要养成良好的生活习惯和饮食习惯，学些必要的医学卫生知识，持有必要的健康自保能力，还要强调的是，掌握正确的延年益寿方法也是十分重要的。本着以上的宗旨，编写了这本书，这是一本科普性的读物，供读者参考。

本书取名《益睡健身之心法》，是为改善睡眠质量欠佳的朋友们写的，分上下两篇，上篇：基础理论

《功课十六章》；下篇：实体操练方法：《习练八法》，又称“动静吃三平衡法”。本书内容本人经数十年探索研究的积累，及根据前人记录资料，参攷有关书籍，经整理加工而成。由于编著水平有限，错误之处在所难免，敬请读者指正！

作者写于广州天河

2013 年中秋

目 录

第一章 我们的祖先	(1)
第二章 研究认识人体及生命	(3)
第一节 从分子生物学去了解人体及生命 ...	(3)
一、染色体及脱氧核糖核酸 (DNA) ...	(3)
二、基因组	(3)
三、自由基	(4)
四、关于 DNA 修复	(4)
五、关于基因诊断术	(4)
六、干细胞简述	(4)
七、关于生男还是生女问题	(5)
八、生命必须元素	(6)
第二节 用老传统观点去看人	(6)
一、躯体和灵魂	(6)
二、本征灵魂及杂质灵魂 (本征—本来的 特征)	(7)
三、灵魂出壳	(8)
四、阳性灵魂的腾升	(8)
五、阳性灵魂的天命	(9)
六、阳性灵魂的控制力——理智 (灵魂 之灵魂)	(9)

第三章 关于宇宙的基本知识	(10)
第一节 地球月亮系	(10)
一、日食	(10)
二、月食	(10)
三、地球的结构	(11)
第二节 太阳系	(12)
第三节 银河系	(14)
第四节 关于天体的黑洞及暗物质	(15)
一、黑洞	(15)
二、暗物质	(16)
第四章 原子能的基本知识	(17)
第一节 原子核及放射性	(17)
一、分子、原子及同位素	(17)
二、原子核衰变	(18)
第二节 原子能	(18)
一、质能关系	(18)
二、结合能及质量亏损	(19)
三、核裂变及核聚变	(20)
第五章 宇宙天体间的力与场	(21)
第一节 作用力	(21)
第二节 场	(22)
第三节 静电场	(24)
第六章 有关人的寿命问题	(26)
第七章 瑜伽常识介绍	(30)
第一节 古印度瑜伽常识	(30)

第二节 现代时尚瑜伽常识	(31)
第八章 气功琐谭	(33)
第一节 话说中华传统气功	(33)
第二节 功法应用举例	(39)
第三节 练习及研究气功的目的	(41)
第九章 辟谷浅谈	(42)
第一节 辟谷简介	(42)
第二节 弘一大师断食日记	(43)
第十章 性行为小议	(49)
第一节 性的负面	(49)
第二节 性的正面	(51)
第十一章 心理学知识点滴	(58)
第一节 心理学研究的范围和分支	(58)
第二节 心理学现象之例	(60)
第十二章 人体效应与催眠术	(65)
第一节 人体效应刍叙	(65)
第二节 长话短说催眠术	(69)
第十三章 人体基本结构简明知识	(70)
第一节 总述	(70)
第二节 运动系统	(73)
第三节 血液循环系统	(76)
第四节 呼吸系统	(88)
第五节 消化系统	(93)
第六节 泌尿系统	(97)
第七节 神经系统	(100)

第八节	感观系统	(104)
第九节	内分泌系统	(109)
第十节	生殖系统	(111)
第十四章	中医基础理论简明知识	(114)
第一节	脏腑学说	(114)
第二节	阴阳学说	(119)
第三节	气血学说	(120)
第四节	中医四诊要点	(121)
第五节	辨证纲要	(127)
一、	八纲辨证	(128)
二、	五脏辨证	(131)
三、	病因辨证	(133)
第十五章	经络学说简明知识	(137)
第一节	概述	(137)
第二节	十二经脉简明知识	(139)
第三节	奇经八脉简明知识	(155)
第四节	经外奇穴简明知识	(158)
第十六章	呵护自己 守住健康	(162)
增篇		(163)
跋		(165)

第一章 我们的祖先

两万多年前，地球上有了人类。关于人类的发源地，目前有两种看法，一种看法认为人类发源于非洲；另一种看法则认为人类发源于亚州。我们华夏民族相传是由黄帝、炎帝、蚩尤等先祖传下来的，源远流长，发展至今已有五千多年的历史了，史书上说的古代民族有东夷、西戎、南蛮、北狄，还有匈奴、鲜卑、羯、氐、羌等记载。五千多年前以来，在中华大地上的各部分人群（部族、民族）不断的分化，融合，再分化再融合，便形成了中华大地各民族的历史。不论有多少民族，都是由这块土地上的人群演化而来的。无论是那个民族，也无论是那个姓氏，只要追溯到五千年以前，便会是同一个祖宗，真可谓五千年前是一家。这个大家庭的家长便是黄帝轩辕氏了，或是黄帝以前的家长了。

史书上称五帝是：黄帝、颛顼（zhuanxu）、帝喾（ku）尧、舜。

传说中尧是龙变成的，是善良、智慧、勇敢、爱民如子，毫不为己专门为人、一心一意为子民服务的代表，他把位禅让给舜，后来舜又把位禅让给禹。“禅让”就是“让位贤能”，表现出尧、舜具有极其崇高的品德。

在古代中国，被歌颂的英雄人物，都是为了国家、人民的崇高事业而奋斗的英雄；但在古代西方则不同，被歌颂的英雄人物，往往是表现个人英雄主义的。

在中国，龙是吉祥、智慧、勇敢、善良的像征，是中华民族图腾。但在传统西方，龙被说成是妖魔。因此我们在学习西方文化的同时，千万不要忘了继承发展华夏民族的优秀传统文化。文化带有民族的烙印，民族也带有文化的烙印，民族文化的消亡，必然带来民族的消亡。

第二章 研究认识人体及生命

第一节 从分子生物学去了解人体及生命

一、染色体及脱氧核糖核酸 (DNA)

生命的基本单位是细胞，人体内约有 200 多种不同类型的细胞，细胞的大小约 $10\mu\text{m} \sim 100\mu\text{m}$ ，细胞由细胞膜、细胞质、细胞核构成。各种细胞都是由核酸、蛋白质等组成。其脱氧核糖核酸 (DNA) 分子是双螺旋结构。染色体是在细胞核内由 DNA 分子与组蛋白共同组成的。每个人有 46 条 (23 对) 染色体，其中一对是性染色体，22 对是常染色体。女性的一对性染色体为 XX 型，即 2 条形态相同；男性的一对性染色体是 XY，即一条是 X 型，另一条是 Y 型”。女性核型记为 46XX，男性核型记为 46XY。

二、基因组

人类细胞中所含有的遗传信息就构成了基因组。也就是说基因组是人类细胞中所有 DNA 序列的总和。基因组包括两部分：一是线粒体基因组，另一是核基因组。

A. 线粒体主要功能是通过氧化磷酸化反应合成 ATP，为细胞提供能量，称为细胞的“动力工厂”又称

“发电厂”，人活动所需电流主要源于线粒体。细胞生命活动所需能量 80% 源于线粒体，线粒体提供生命原动力。

B. 遗传物质，绝大部分存在于细胞核内，1 ~ 22 号常染色体，及 X 和 Y 性染色体共 24 种 DNA 分子中，所含全部遗传信息就构成了核基因组。

三、自由基

线粒体提供生命原动力的方法，是将氧气转变成能量，在将氧气转变成能量的过程中，所产生的废料—自由基，是有害物质，使细胞受损害，使人变老，每呼吸一口氧，人就老一点。自由基是影响人寿命的直接原因。

四、关于 DNA 修复

遗传的奥妙在于 DNA 的自我复制，在 DNA 复制过程中如果出现了差错，或因恶劣环境的不利因素造成 DNA 损伤，人体能通过自身 DNA 修复系统，得以修复，它可使 DNA 的稳定性更有保证。

五、关于基因诊断术

基因诊断技术对疾病的诊断有极大的作用，采用被查对象的组织细胞，毛发、血液或干血迹等物，进行筛查，取出其中基因，可发现本身基因有无突变，有无异常。这些突变或异常，能反映肿瘤发生前的变化，对于癌症早期发现，具有重要意义。

六、干细胞简述

人的身上有一种细胞，具有无限或永生自我更新能

力，医学界便将这类细胞取名为干细胞，在人体发育的不同阶段，组织中均有干细胞，但随发育过程推移，干细胞的数量和分化潜能便慢慢降低。

1. 全能干细胞及多能干细胞：人的受精卵、经卵裂、增殖分化，形成多种类型的细胞，发育成一个完整的婴儿。

2. 单能干细胞：只能向单一方向分化成一种类型的细胞，如神经干细胞，只能分化成神经元。

按细胞来源亦分两类：

1. 胚胎干细胞：来源于早期胎儿原始生殖嵴的生殖干细胞。

2. 成体干细胞：人体组织和器官特异性干细胞。

成体干细胞与胚胎干细胞，同样具有体外更新能力，并可在相应条件下分化成特殊形态和特异功能的子细胞，但两者不同的是，胚胎干细胞可无限增殖，而成体干细胞增殖力则有限。

干细胞有很强的增殖能力，植入体内后，可自动迁移到相应的病变处，因此可作基因治疗，用于治肿瘤或治其他病。目前由骨髓中分离、纯化的造血干细胞已成功用于临床去治疗白血病患者。有些老年病如老年痴呆、帕金森病，心血管病都有待于干细胞治疗技术取得突破后能得到治疗。

七、关于生男还是生女问题

在性交时做父的男性射出的精子，可能是带 X 染色体的 X 型精子；也可能是带 Y 染色体的 Y 型精子。

做母的女性只有 X 染色体的一种卵子。在胚胎发育过程中，胚胎在 6~7 周时，原始性腺是中性的，既能变成罩丸，亦能变成卵巢。受精后，X 型精子与卵子结合，受精卵发育成女性；Y 型精子与卵子结合，受精卵发育成男性。在自然状态下，Y 型精子或 X 型精子那个与卵子结合是随机的，因此在自然条件下，人类男女的比例大致是 1:1。这是自然法则，若用人为的方法去破坏它。将给人类带来灾难。

八、生命必须元素

生命必须元素约 24 种：碳、氧、氮、氢、钙、硫、磷、钠、钾、氯、镁、铁、碘、铜、锰、锌、钴、铬、锡、钼、氟、硅、硒、矾。还有镍、溴、铝、硼。

关键元素：碳、氢、氧、氮占 99% 以上，其他元素分常量元素和微量元素。各种元素不可少也不可多，否则引起病或危及生命。

第二节 用老传统观点去看人

一、躯体和灵魂

自古以来的观点认为，人有生命，命是两部分构成的：躯体和灵魂。躯体部分是看得见的，而灵魂呢，是看不见的，人死后，谓之阴性灵魂，是否存在呢？一直是争论不休的问题。常言道，人为万物之灵。即人有思维、有意识、有情感，最突出的是人有非凡的智慧、超凡的创造力。可以认为，一个人的灵魂，是这个人的精