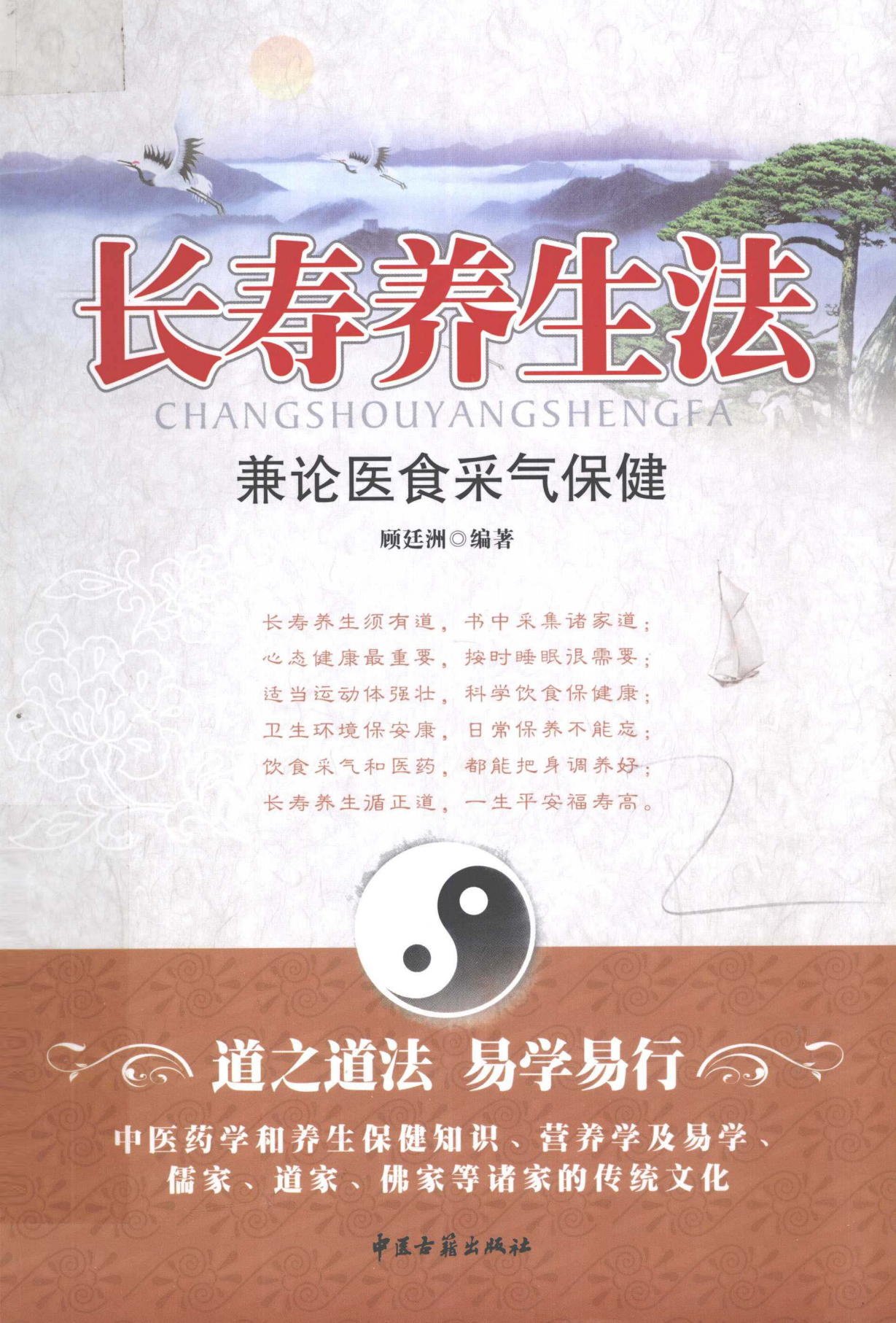




长寿养生法

CHANGSHOUYANGSHENGFA

兼论医食采气保健

顾廷洲◎编著

长寿养生须有道，书中采集诸家道；
心态健康最重要，按时睡眠很需要；
适当运动体强壮，科学饮食保健康；
卫生环境保安康，日常保养不能忘；
饮食采气和医药，都能把身调养好；
长寿养生循正道，一生平安福寿高。



道之道法 易学易行

中医药学和养生保健知识、营养学及易学、
儒家、道家、佛家等诸家的传统文化

中医古籍出版社

长寿养生法

——兼论医食采气保健

顾廷洲 编著

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

长寿养生法：兼论医食采气保健/顾廷洲编著. - 北京：中医古籍出版社，2011. 1

ISBN 978 - 7 - 80174 - 902 - 4

I. ①长… II. ①顾… III. ①长寿 - 基本知识②养生(中医) - 基本知识
IV. ①R161.7②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 189618 号

长寿养生法

——兼论医食采气保健

顾廷洲 编著

责任编辑 于 峥

封面设计 映象视觉

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷 北京金信诺印刷有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 18.25

字 数 250 千字

版 次 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 2000 册

书 号 ISBN 978 - 7 - 80174 - 902 - 4

定 价 28.00 元

發揚中華傳統文化
提高人民健康水平

庚寅夏月
郁志桐題

郁志桐同志为中国世界民族文化交流促进会副会长、中国书法家协会理事、北京书法家协会副主席，著名企业家，享受国务院政府特殊津贴专家，对中华文化、古典哲学、中医养生的研究颇有建树。

编者的话

以胡锦涛同志为总书记的党中央提出“以人为本”和“科学发展观”。强调兴国大业要靠人才，靠科学技术。以人为本包含了两大方面：一是要有健康的人，二是要有德才兼备的人。健康是第一位的。健康要从早抓起，要从小学生抓起。所以现在的小学，不但有体育课，还增加了健康教育课。说明党中央对人民健康的关心。要健康长寿，必须认真学习研究养生保健知识，这是健康长寿的基础。所以我一生好学习研究养生保健的科学知识和方法。潜心学研究中医药学、营养学、哲学、易学、气功学以及儒家、道家、佛家等诸家的传统文化。我总想取百家之长，求长生之术。在这些方面，也确实取得了丰富的知识。我常用我学到的知识，以身试验。我也常无偿地给亲友送医送药，宣讲养生保健知识和方法。

我认为：“求医不如求自己。”因为：自己最了解自己，也最能把握自己（包括把握自己的心态、起居作息、生活习惯、饮食养生和日常保养等）。医生只能给你治病，不能保你健康长寿。医生的技术水平也高低不一，有时也会出现差错。我劝大家也学点养生保健知识和中医药知识。这对你和你家人的健康长寿，大有好处。所以我要把我所取得的中医药知识和养生保健知识，归纳整理成书，帮助大家学习研究养生保健和中医药知识。我在2006年，写成了《说保健话长寿》一书，已于2007年由北京体育大学出版社出版发行。这书主要写养生保健的五大基本方法。为了普及中医药知识，在该书的医药保健法中，简明扼要地论述了中医药的基本知识：包括中医论生理卫生、发病原因、症状、诊治方法和常用中草药的性能（按性能归类）及用量等。也是一部中医快捷入门书。现又写的这本书，实际上是一本养生保健工具书。简明扼要、综合地论述了中医药、易学、气功学及诸家养生保健的法术。

本书分二篇，共五章。第一篇，具体论述了长寿养生要领，包括构筑长寿养生的基础和健康长寿的“六大支柱”，并提醒大家，长寿养生，必须从早抓起，不要误了养生保健的大好时机。并对少年、中青年和老年人如何做好养生保健，分别提出了一些具体方法，抓住重点，讲究实效。在

第二篇中，简要地论述了人体的本质是由“阴阳五行”自然结构成的“人体时空结构”，是自然人；论述了人体的五脏六腑与阴阳五行的对应关系；论述了中医学和易经在养生保健上的互补性及其基本原理和法则；并用辩证唯物论对《易经》的基本原理作了简要论述。书中还具体论述了饮食（含用药）和“采气”保健的具体方法。为了便于广大读者查找使用，我按人体的五脏六腑与阴阳五行相结合来归类论述。

关于《易经》，是建立在辩证唯物论基础上的一门极为深奥的经典著作，《易经》把整个宇宙（天地间）所有的（谁也数不清的，品种烦多的）物质，按其性能归类成五大类（即，木、火、土、金、水）。并认为：一切客观事物都是由这五大类物质自然结构成的“空间结构”。这个“空间结构”，是随“时间结构”的发展变化而时刻不停地发展变化的。所以一切事物都是个“空间结构”与“时间结构”相结合的“时空结构”。都有个产生、发展变化和消亡的过程。在这五大类物质之间存在着相生相克矛盾对立统一的关系，所以一切客观事物都是个矛盾对立的统一体。如其内在的矛盾对立的关系保持相对平衡，这个事物就能保持相对稳定和不变，一旦失衡，这个事物就会发生动和变。《易经》是研究客观事物易变（包括事物的本质及其发展变化的客观规律和过程）的一门科学。其研究的范围极广，是研究整个宇宙和一切客观事物的构成、本质、性能及其发展变化的客观规律和过程的一门科学。其中也包括研究我们人的本质、性能及其发展变化的客观规律和过程。由于一切客观事物都是个由“阴阳五行”自然结构成的“时空结构”。所以在研究一切客观事物的本质及其发展变化的规律和过程时，总是把时间和“阴阳五行”联系起来，作具体分析，才能得到一些有关的信息。但是：这种信息，只是事物内在的（即“内因”方面的）信息。促成事物发展变化的还有其外部的条件（即“外因”）。这“外因”是很难预测的，但也是可由人为去选择和创造的。而且这些信息，都是正在易变中的信息，是趋向性的“信息”；不是结论，这就必然存在着一定的可变性和不确定性。所以不能把《易经》推测得到的信息当作“一成不变的信息”。不能不信，也不能全信。因为这是一种易变中的信息。由于人们能选择和创造客观事物发展变化的外部条件，使它发生变化，变成我们所需要的事物。人能改造大自然及其客观事物（包括改造我们人自己，使自己更有才能，更健康长寿）。所以，我们要学习研究《易经》、学习研究中医学和其它科学技术。由于《易经》极为深奥，

有些玄妙，很难把握，也不是本书的主题。所以不作具体论述。只论述一些与养生保健有关的知识。如中医与《易经》同根同源和在养生保健上的互补性；人体的五脏六腑与阴阳五行的对应关系；如何去采阴阳五气来施行养生保健等。

《易经》，是历代易学家们的实践应验经验的结晶，是中华古典哲学。也是老祖宗留下的极为珍贵的文化遗产。能引导我们用辩证唯物论和哲学原理，从阴阳（正反）两方面去全面地认识客观事物和我们自己，能指导我们去合理作为，使事业成功。健康长寿。

关于用医学和易学的养生保健技术，还需要我们进一步去研究和开发利用。要求后生们继续学习研究和探索、开拓进取。希望寄托于后生。

编者 顾廷洲

目 录

第一篇 养生长寿要领

第一章 构筑健康长寿的基础和“六大支柱”是养生长寿的基本要领

.....	(1)
第一节 构筑健康长寿的“基础”	(1)
第二节 构筑健康长寿的六大“支柱”	(5)
一、构筑健康长寿支柱之一，健康的心态	(5)
二、构筑健康长寿支柱之二，足够的睡眠	(9)
三、构筑健康长寿支柱之三，适当的运动	(11)
四、构筑健康长寿支柱之四，合理的膳食	(31)
五、构筑健康长寿支柱之五，卫生的环境	(36)
六、构筑健康长寿支柱之六，日常的保养	(38)

第二章 不失时机地把握好养生长寿的要领是健康长寿的关键 (43)

第一节 年轻时期是把握养生长寿要领的最佳时期	(43)
一、关于人的自然衰亡与人为的死亡	(44)
二、年轻时期及早把握好养生长寿的要领，是健康长寿的关键	(44)
三、年轻时期把握好养生长寿要领的重点	(46)
第二节 老年人把握好养生长寿要领的特殊性和注意事项	(47)



第二篇 中医和《易经》养生与药食采气保健方法

第三章 中医与《易经》在养生保健上的法则及其互补性	(53)
第一节 客观认识《易经》(四柱预测)及其实用价值	(53)
第二节 客观认识人生	(66)
一、人体的本质	(66)
二、人体是客观存在于大自然中的矛盾对立统一的自然体 ...	(67)
三、客观认识人生,是搞好养生保健的必须	(70)
第三节 用《易经》(四柱预测)施行诊断必须具备的基础知识 ...	(72)
一、简说“阴阳五行学说”	(73)
二、排列“四柱八字”是施行四柱预测的前提	(75)
三、“天干通变”的“术语”及其含义和矛盾对立统一的关系	(77)
四、关于十天干寄生“12宫”生旺死绝表和五行四时旺相休囚死 墓库表及其说明	(79)
五、用“生辰八字”了解其“阴阳五行”的结构状态及其体质	(80)
六、简说“天时”对其体质和命运的影响	(81)
七、关于对“四柱”具有调整作用的“星神”	(86)
八、人体的“五脏六腑”与人体的“阴阳五行”的对应关系	(87)
第四节 用《易经》(四柱预测)诊断的方法步骤	(92)
第五节 《易经》养生保健的基本方法及其与医学的互补性 ...	(94)
一、《易经》养生保健的基本方法	(94)
二、《易经》与医学的互补性	(97)
第六节 中医与《易经》养生保健的基本法则	(101)
一、按体质养生保健的法则	(101)

二、以调理“五脏六腑”与调衡“阴阳五行”相结合的法则	(110)
三、应“时令”搞好季节养生保健的法则	(114)
四、必须坚持综合分析和综合调养的法则	(123)
五、依靠人体自身生理功能养生保健的法则	(126)
第四章 中医与易学的饮食采气养生保健方	(129)
第一节 胆、头脑（甲木）及相关部位	(130)
第二节 肝、目、经血（乙木）及相关部位	(135)
第三节 小肠、头额（丙火）及相关部位	(145)
第四节 心、神、血脉（丁火）及相关部位	(148)
第五节 胃、口、咽喉（戊土）及相关部位	(159)
第六节 脾、肌肉、气血（己土）及相关部位	(169)
第七节 大肠、肛门、筋骨（庚金）及相关部位	(175)
第八节 肺、胸、鼻（辛金）及相关部位	(183)
第九节 膀胱、尿道、子宫（壬水）及相关部位	(198)
第十节 肾、骨、腰膝（癸水）及相关部位	(210)
第五章 几种常用食品的养生保健作用和科学饮食	(227)
第一节 简说营养学	(227)
一、碳水化合物（糖类）	(227)
二、脂肪	(228)
三、蛋白质	(229)
四、矿物质	(230)
五、维生素（维持人体生命的元素）	(231)
六、食物纤维：被称为“清除体内垃圾的纤维”	(232)
七、水：是生命的甘泉	(233)
第二节 常用食物的营养及其养生保健作用	(233)
一、主食	(233)

二、副食	(236)
第三节 常用食物的最佳搭配与禁忌	(249)
一、主食谷类与调味品	(249)
二、蔬菜和菌菇类	(251)
三、荤菜（鱼虾肉蛋）类	(253)
四、水果饮料类	(258)
第四节 服药时对饮食的要求	(260)
一、服中药时对饮食的要求	(260)
二、服西药时对饮食的要求	(263)
第五节 饮食的其它注意事项	(268)
一、主食类	(268)
二、蔬菜类	(268)
三、肉蛋奶类	(269)
四、水产类	(270)
五、水果类	(270)
跋	(273)
主要参考书目	(276)



第一篇

养生长寿要领

第一章 构筑健康长寿的基础
和“六大支柱”是养生长寿的基本要领

第一节 构筑健康长寿的“基础”

健康长寿，是人生最大的幸福。为了健康长寿，不要无知地自己伤害自己；而要有意识地做好自我保养和自我健身工作。为此必须知道养生保健的知识和方法要领，这是健康长寿的前提。

人体健康长寿，好比一个建筑，必须有个良好的基础，还要靠几个强大的“支柱”把他支撑起来。健康长寿的基础就是“科学系统的卫生保健知识”。关于健康长寿的“六大支柱”，就是：健康的心态、足够的睡眠、适当的运动、合理的膳食、卫生的环境、日常的保养。构筑好这个健康长寿的基础和“六大支柱”是养生长寿的基本要领。

“科学知识”是做好一切工作的基础。没有知识，就没有成功。没有科学的卫生保健知识，就没有科学的卫生保健行为，就谈不上构筑和维护好健康长寿的六大“支柱”，就不知道健康长寿的具体法术。所以健康长寿就无法得到保障。为了健康长寿，必须下大力去学习研究养生保健知识。

人的死亡原因主要有两个：一是真正的衰老死亡（这是人生的自然规律）；二是人为的死亡。后者是由于人们日常生活中不注意卫生保健工作，生了病而病死的，或发生了事故（包括医疗事故）造成的死亡，都属人为的死亡。这人为的死亡，都是属于无知引起的死亡。都是由于缺乏科学系

统的卫生保健知识和人生安全知识造成的。有的人，过早地离开了人世，都是因为缺乏应有的卫生保健知识和人生安全意识造成的；是缺乏自我保护能力，在糊涂之中得了病，又在糊涂中死亡。（就是出了医疗事故，也不知道这是由医疗事故造成的死亡）。有的医院为了保护院方的利益，明知是医疗事故，也不去追究院方和某个部门、某个医生的责任，造成有的医院的院风很坏，管理混乱。由于死者的家属不懂卫生保健知识，不懂医学，就无法去追究院方的责任，在这些医院里，不知道有多少“屈死的鬼”，这些医院的院风、医德、医风很坏，亟待上级设法去整顿治理。我们应当下大力去减少那些“人为的死亡”。我们应当下大力去学习研究卫生保健知识。在卫生保健上，尽量做到不糊涂，能有效地把握好卫生保健的方法，科学有效地搞好卫生保健工作，维护好健康的身体，争取健康长寿。

我为此追求了一辈子，学习研究了一辈子，日积月累，也积累了不少的知识，但很零碎。到了晚年（退休后），我才加以充实、完善、整理，才较为系统地掌握了这方面的基本知识。我糊糊涂涂地生活了大半辈子，也糊糊涂涂地得了一些“老年病”。到了晚年，我才采取了一些有效措施，进行补救，但已经晚了，在我的健康长寿上已打了很大的折扣，后悔莫及。我衷心希望广大的年轻人，不要步我的后尘。为了健康长寿，要及早学习研究养生保健知识，及早抓好养生保健工作，不失时机地维护好健康的身体，确保你的健康长寿。

对老年人来说，过去的已经过去，损失已经形成，后悔也无用。我们只有下大力去挽回损失，要尽力保养好现在的身体，争取延年益寿，过好健康幸福的晚年生活。我也希望后生们认真做好卫生保健工作，维护好健康的身体，生活幸福美满，能健康长寿。所以我要把我所学习研究取得的卫生保健知识和经验教训，写成书，留给后生，希望后生对卫生保健知识做到早知道、早运用，早把握好养生长寿的要领，及早维护好健康的身体，做到一生不生病，成为健康幸福的老寿星。

为了健康长寿，必须下大力去学习研究卫生保健知识。历代医学家都极为重视研究养生保健知识，不但要知道养生之道，还要上知天文，下知

地理，中知人文。要知道养生保健的原理、方法要领，包括生活起居养生、饮食养生、医药养生、修心养生、环境养生、玄门养生、运气养生等各种方法要领。医圣“扁鹊”在《黄帝内经》中指出：健康的重要因素是人体能否适应大自然的变化，并研究提出了“四时养生法”，还对环境养生、饮食养生、情志（即心态）养生、医术养生等提出了一系列的养生方法。历代医学家，华佗、张仲景、皇甫谧、葛洪、王叔和、陶弘景、孙思邈、朱丹溪、刘纯、汪机、李时珍、龚廷贤、张介宾、陈士铎、程国彭、王士雄、费伯雄等，还有现代的医学家，在养生保健上，为我们提供了丰富的知识，为我们构筑健康长寿的基础，提供了丰富的资料。我们要善于学习和运用这些知识，构筑我们健康长寿的坚实基础，争取健康长寿。

有病就得去求医治病，但“求医不如求自己”。我奉劝大家，不要迷信医生。因为医生的技术水平高低不一，有的医生确实有真才实学，其医术水平较高，治好了很多人的病，几经他们治的病，其治愈率（含有效率）很高，几乎是百分之百。但有的医生的技术水平较低，只知其一，不知其二，顾此失彼，很容易误诊误治，甚至治出了别的病。如有的医生治“冠心病”，冠心病还未治好，又治出了高血压，死于脑溢血。甚至有的“主任医师”也常有误诊误治之事。也确实有些“主任医师”、“专家”、“教授”名不符实，其考取技术职称是为了长工资，图名利。有的医生，不但医术不高，而且医德医风也不好，不太认真。求医也有很大的风险呀。另外，医生对你的体质不一定很清楚，没有切身的体会，所以容易出现误诊误治。但你自己最了解你自己，对你自己肯定是很认真负责的。医生虽能治好你的病，但不能改变你的不良生活（包括“饮食”等）习惯，由于你的生活、饮食习惯不好，给你治好了这病，过几天还会又生那病。医生能治好你的病，但不能代替你去改变生活习惯，养护和开发利用自身的生理功能，搞好养生保健。关于求医治病，我有切身的体会：我有“习惯性便秘”，求医治了几十年，吃了几十年通便的“泻药”。几乎天天吃，出门还要随身带这些药，也未治好。有的医生说肠胃有火，要清热通便；有的医生说我肠胃的蠕动功能差；但没有一个医生能告诉我，如何去

改善我肠胃的蠕动功能，治好我的便秘。由于这些药都是些寒性的泻药，反而把我治成了阳虚、气虚、痰湿体质和虚胖症等。到了老年，高血脂、心脏病、高血压、血管硬化、前列腺增生、骨质增生等“老年病”都发生了。我退休后，在充实整理书稿时发现：“多吃高纤维的食物能改善肠胃的蠕动功能”，可治好我的习惯性便秘，而且还指出哪些食物富含纤维素。我就按书本知识去调整我的饮食，用燕麦、大豆、蚕豆、红小豆、薏苡仁、花生仁、地瓜，山药、大枣、核桃仁等做的主食和清淡的蔬菜（如各种萝卜、芹菜、白菜、油菜、菠菜等），加上用“腹式呼吸”，多运动，发现效果很好，比吃药的效果还好。以后我就不用再用通便的泻药了，直到今天。由于我停用了寒湿的泻药，我的痰湿症和其它症状，也有所减轻和好转。我打算再用些扶阳补气、利水渗湿的食物排除体内湿气浊气，把身体调理好。我深刻体会到，求医不如求己。但求己必须要有知识，没有知识也不行。所以我们要下大力去学习研究养生保健知识，打好养生长寿的基础，把握好养生长寿的要领，争取健康长寿。

有关养生保健的知识，历代（包括现代）的圣贤、医学家、药物学家、易学家、儒家、道家、佛家，都写了不少的书，虽然他们都有各自的发现和各自的观点，但也有不少的观点是一致的，难免有些重复。我写此书的目的，把这些知识集中起来，联系起来，加入我的联想和实践经验，经过加工提炼，简明扼要地把他们的知识容进我的书里，尽量让广大读者易学、易用。我尽力把这书写成“养生保健的工具书”，旨在帮助大家打好健康长寿的基础。在这个基础上构筑好健康长寿的“六大支柱”，确保健康长寿。但是由于我的知识有限，书又小，还有很多知识未能容进我的书。如李时珍的《本草纲目》中有很多简易的妙方；在《古今名医方秘方大典》中有很多好的药方、妙方。我真想再编写一部书，取名《古今名方、妙方、秘方选集》，为了让广大读者好学、好用，也按调理人体“五脏六腑”和“阴阳五行”的养生保健法来归类整理编写。但我已年过古稀，力不从心，希望寄托于后生。这知识的海洋是无边无际的，我的知识是很有限的。在我们的面前，还有很多的“未知数”，还有很多的方面，需要我们去学习、研究、探索、追求、开拓、进取和加工整理。我衷心希望

后生，能取得更丰富的卫生保健知识，把现有的知识加以推广，把它加工整理成易学、好找、好用的工具书，普及这些知识，提高全民的科学养生保健知识，提高全民的健康水平。为人类社会的卫生事业作出更大的贡献。

第二节 构筑健康长寿的六大“支柱”

一、构筑健康长寿支柱之一，健康的心态

健康的心态，是开发利用自身的生理功能搞好养生保健的关键，是支撑健康长寿的首要支柱。如何构筑好这个支柱？我认为必须注意和做好以下几方面：

一要心态平和，注意修心养身：要有健康乐观平和的心态，不要无知地自己伤害自己。历代名医都认为“忧郁生诸疾”，要严防“七情六欲”（喜、怒、忧、思、悲、惊、恐等七情和财、福、禄、寿、食、色等六欲）对人体的伤害。怒伤肝、惊和恐伤胆和伤心神、哀伤心又伤肺、忧伤肝肾和心神、思伤肺又伤脾胃、喜伤肺和气；有些人的欲望之大无止尽，为了满足他的欲望去“拼命”争取，好比背了一个“大包袱”，活得非常累，甚至要钱不要命。这种人，易累坏身体，最后累死。“医圣”扁鹊认为，七情是人之常情，但过激，就会对人体有害；“医圣”皇甫谧提倡“心态养生”，要求人们要“守神”（即守住平和的心神）。元代“圣医”朱丹溪的《丹溪心法》中着重写了治心养生法；清代自学成才的医学家程国彭认为：“人体的疾病不外乎内伤和外感病邪”，其内伤，主要是人的七情六欲对人体的伤害；道家把这“七情六欲”比作人体内的三条蛀虫（一条虫在头脑里，老想荣华富贵、升官发财、福禄寿等；一条虫在腹腔里，老想大吃大喝；还有一条虫是“色虫”，是贪色的虫），严重地危害着人体的健康。凡人都有“七情六欲”，但不能做“七情六欲”的奴隶，不要受“七情六欲”的伤害。心情舒畅，气血才能畅通，才能健康长寿。无论在任何情况下（不论是顺利时还是困境或遇到什么灾难时）都不要忧愁，不要影响健康平和的心态。

二要无私无畏，助人为乐：因为我们所做的一切，都是为人的，为人之中也有“为我”，我也包括在人群之中。“我为人人，人人为我”。这是刘少奇同志的一句名言。要把为人当作人生的责任、人生的价值、人生的乐趣。要助人为乐，做人不能自私自利。自私自利的人，往往害人又害己。有的人千方百计去谋私利，甚至去干损人利己的事。其实损人不利己，损人之中也损己。干了坏事，怕人知道，甚至提心吊胆，活得很累，这对健康很不利。这种人不但发不了财，而且身体也不会好，一旦被发现，进了“牢房”，就身败名裂。许多腐败分子和不法分子，都是这个下场。要把为民办好事实事、帮助他人解决困难问题、为他人做好事等，都当作人生的价值，人生的乐趣；要助人为乐、老有所乐、知足常乐，常乐则长寿。儒家认为“保持良好的情绪，乐观地对待生活，是人生不可缺少的修养，也是健康防病、益寿延年的重要因素”。医学家龚廷贤提倡“以德养生”。大多医学家都认为，“助人为乐，能使人长寿”。

三要潇洒自在，无任何精神压力：要把一切学习、工作、家务劳动、参加社会活动、健身运动等，都当作生活的乐趣；工作要抓紧，但不要有任何精神压力。任何精神压力，都会伤害人的健康。要轻轻松松地生活，这“轻松”对健康大有好处，能自然地调动和更好地发挥人体自然的生理功能（包括免疫功能），使人健康长寿；遇事不能着急，着急对健康不利。着急会加快生命的运行，缩短人生的寿命。

四要用健康的意念来引导健康的身体：要自信，坚信自己的身体是健康的；万一得了病，要坚信一定能治好，一定能自然康复。切忌怀疑自己有病（这是意念上的误导，会引导生病的，没有病，也会不知不觉地怀疑出病来）。这种怀疑，就是不健康的心态，实际上就是病态，是心理上的病态。自信者人生一百年。这是一种自然现象，不是迷信。人体和天体是不能分开的，人们称之为“天人合一”；人体之气与天体之气，是息息相通，一脉相承的，这在《黄帝内经》说得很具体；人的意识和天体的意识是自然地相通的，是互相影响的。人的意识对天体（大自然）之“气”（即“阴阳五行之气”）具有一定的（非常微妙的）影响力。当你在想你有这样或那样的病时，就会引导你生这种病的“病气”自然地进入你的身