



医灵养生学

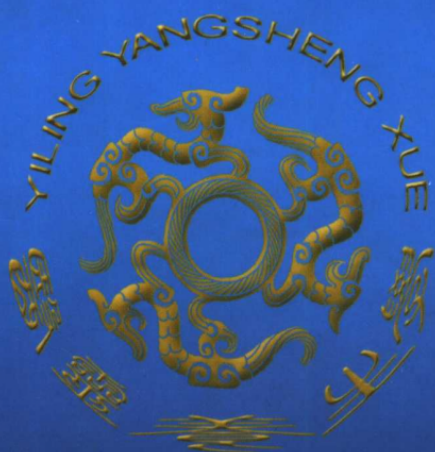
YILING YANGSHENG XUE

顾汉勇 编著



中医古籍出版社

责任编辑 杜杰慧



ISBN 7-80013-975-1



9 787800 139758 >

ISBN 7-80013-975-1/R·971

定价：28.00 元

医 灵 养 生 学

顾 汉 勇 编 著

中医古籍出版社

责任编辑：杜杰慧

图书在版编目 (CIP) 数据

医灵养生学/顾汉勇编著. —北京：中医古籍出版社，
2001.10

ISBN 7-80013-975-1

I. 医… II. 顾… III. 养生 (中医) …普及读物
IV. R212.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 16869 号

医灵养生学

编 著：顾汉勇

出版发行：中医古籍出版社

地 址：(100700) 北京东直门内北新仓 18 号

印 刷：河北省河间市联新印业有限公司

经 销：新华书店

开 本：850 毫米×1168 毫米 1/32 印张：15.25

字 数：406 千字

版 次：2001 年 10 月第 1 版 2002 年 8 月第 2 次印刷

印 数：5001 — 7000 册

书 号：ISBN 7-80013-975-1/R · 971

定 价：28.00 元

内 容 提 要

本书旨在以医学思想指导养生保健,从树立健康的思想入手,通过建立良性健康的思维模式以自养其身。书中对自然与人生的规律、心灵与健康的关系、思维与身体的调整、自我诊查与自我康复的方法等进行了深入的研究;强调心理保健、身体锻炼和行为修正的有机结合;阐述了调动自身潜能治疗潜在疾病的健康自助技术,为防治疾病、健康促进提供了可行的方法。

為碩漢勇同志醫室養生一書出版題

醫室養生造福人類

華夏文明光耀寰宇

十禧龍年夏月八日史老堂主呂炳奎



原卫生部中医司司长吕炳奎教授为本书题词

上古之人其知道者法於陰
陽和以漸數合飲食有節起居
有常不妄作勞故能形與神
俱而尽終其天年度百歲乃去。

二〇〇〇年五月 录入 素問 上古天真論

北京中醫藥大學 龍致賢



全國政協委員原北京中醫藥大學校長龍致賢教授為本書題詞

願漢勇同志留念

養身在于動
養心在于靜
心寬能增壽
德高可延年

田景福



新千年之春

原国家中医药管理局副局长田景福主任医师为本书题词

前 言

医灵养生学是在传统养生学的基础上发展起来的自我身心保健学。医灵是医治心灵，养生是养护生命。医灵养生就是涵养道德、修正行为、保养身体、把握命运，使身心健康，使人生美满。医灵养生学属自然医学（“绿色”医学），是利用自然条件诊治疾病、维护健康、促进健康的一门科学。它包括对外界自然物质（阳光、空气、水、森林等）、体内自然活力（自然康复能力）以及对人体自然诊治疾病能力的利用。医灵养生是心理保健、身体炼养和行为修正的有机结合，重在调动人体的主观能动性，提高人体本身所具有的自我康复能力、防病抗病能力以及对自然和社会的适应能力。医灵养生方法是简便经济、功效显著、适应范围广、无毒无害、无创伤的自我保健技术。医灵养生学对生命的研究不仅注重于科学更注重于人文，是从自然和社会两个方面来理解人生、养护生命的。

古希腊名医希波克拉底在《空气、水、地域》一书中，指出“医师医治的不仅是病，而是病人”。我国古代的医学名著《千金要方》中指出：“上医治未病之病，中医治欲病之病，下医治已病之病”。世界卫生组织（WHO）1948年在其宪章中提出“健康不仅是免于疾病和衰弱，而且是保持体格方面、精神方面和社会方面的完美状态。”1978年9月的国际初级卫生保健大会发表的《阿拉木图宣言》还重申：“健康不仅是疾病与体弱的匿迹，而且是身心健康、社会幸福的完美状态。”医灵养生正是遵循前人的教导，力求使人们达到WHO所定义的健康水平。

二十世纪七十年代加拿大学者提出影响人体健康的主要因素

有生物学因素、环境因素、卫生保健服务和个人行为生活方式四种。其中个人行为生活方式对健康的影响有着举足轻重的意义。据美籍华人、健康教育专家李贞教授在《来自西方的知识》一书中讲，在美国影响人们健康的主要因素中个人行为生活方式因素占50%。

在我国随着经济的快速发展，由个人行为生活方式因素所引起的疾病也在呈上升趋势。据有关资料报道，脑血管病、心脏病、恶性肿瘤等与个人行为生活方式有关的疾病，在我国已占到疾病死因的2/3。当今社会由不健康的行为生活方式所引起的慢性非传染性疾病，正在取代早年的传染性疾病和营养不良，从而严重地威胁着整个人类的健康。解决行为和生活方式问题不能期望医药，只能靠提高人们的自我保健意识和保健能力。通过健康教育、自我修正，树立健康意识，养成良好的行为和生活方式，是防治这类慢性非传染性疾病的根本。

WHO在1977年提出“2000年人人享有卫生保健”的口号，1987年又提出了2000年具体目标，其中“采取一切可能的措施，通过改变生活方式，控制和改善自然、社会和心理环境，以预防和控制非传染性疾病和促进精神卫生”是其目标之一。我国政府历来重视健康教育，早在1950年第一届全国卫生工作会议上就确定了“面向工农兵，预防为主，团结中医”的卫生工作方针，动员广大人民群众自己向疾病、迷信、愚昧和不卫生习惯作斗争。1997年1月，中共中央国务院作出了关于卫生改革与发展的决定，指出：“健康教育是公民素质教育的重要内容，要十分重视健康教育”。

医灵养生学以“生物——心理——社会”医学模式为基础，强调人与自然、人与社会的有机统一和协调发展，从躯体健康、精神健康、社会健康和道德健康四个方面养护生命，在积极进行心理保健和身体锻炼的同时注重道德修养和行为生活方式的修正。

自1993年以来，我们将医灵养生方法用于医疗保健，取得了显著的效果。实践证明医灵养生对许多慢性病和老年病有良好的

防治作用。健康是一项最基本的人权，健康是全世界人民共同追求的目标。为了顺应时代的发展，满足社会的需要，笔者在传统养生的基础上，结合现代医学理论将医灵养生实践的有关资料整理成册，定名为《医灵养生学》。2000年12月本书通过了由国家中医药管理局组织的专家审定。

本书的编著得益于国内外众多论著的启迪与军内外有关领导和专家学者的亲切关怀和大力扶持。百余名老将军、老首长参与了医灵养生的实践，他们的亲身体验为本书提供了可靠的素材；原卫生部中医司司长吕炳奎教授、原国家中医药管理局副局长田景福主任医师、全国政协委员原北京中医药大学校长龙致贤教授欣然为本书题词，他们的亲切关怀为本书增光添彩；国际宇航科学院院士贾司光教授、北京同仁医院董玉云教授、北京医科大学季荃远教授、北京外国语大学尹诚教授等十余位专家学者为本书阅稿点评、大力扶持，为本书的早日出版作出了无私的奉献。在此谨向所有关心、帮助本书出版的人们致以崇高的敬礼！同时，也真诚地希望学术界同道和广大读者就拙著中存在的问题给予批评指正。

作者于北京

2001.9

目 录

第一部分 医灵基础

第一章 医灵养生概论	3
第一节 医灵养生概念	3
第二节 医灵养生精要	4
第三节 医灵养生特性	10
第二章 医灵养生基本方法	12
第一节 形体炼养法	12
第二节 呼吸炼养法	18
第三节 思维炼养法	23
第三章 医灵养生基本要求	29
第一节 基本原则	29
第二节 注意事项	32
第三节 炼养与医药	37
第四节 走火入魔的防治	40
第四章 医灵养生四大绝窍	48
第一节 借场炼养法	48
第二节 形气合一法	50
第三节 灵通激能法	51
第四节 辨证施功法	52

第二部分 医灵之道

第一章 道法自然	57
第一节 天道探源	57

第二节	全息规律	59
第三节	平衡规律	63
第四节	因果规律	66
第二章	形神一体	73
第一节	意识活动与躯体活动	74
第二节	意识病灶与躯体病灶	75
第三节	自我意识与自身调节	78
第三章	人体调控	83
第一节	人体调控的基本方式	84
第二节	人体的生理控制系统	87
第三节	人体的心理调控系统	90
第四节	人体调控的养生意义	92
第四章	人体功能态	94
第一节	功能态的概念	94
第二节	功能态的分类	95
第三节	功能态的作用	100
第四节	功能态的转换	104
第五章	经气传感	108
第一节	经络的基本概念	108
第二节	经络的最初认识	108
第三节	经气传感的实践	110
第四节	原始的经气传感	112
第五节	经气传感的应用	114
第六章	医灵健康	116
第一节	健康概念	116
第二节	健康因缘	118
第三节	健康促进	122
第四节	病痛破解	124
第五节	病中明理	127
第六节	医灵康复	130

第三部分 养生之理

第一章 气论	137
第一节 气论古今谈	137
第二节 人体精气神	143
第二章 太极	149
第一节 太极的传统认识	149
第二节 太极的现代理解	151
第三章 阴阳	153
第一节 阴阳的基本概念	153
第二节 阴阳的相互关系	154
第三节 阴阳太极图解析	156
第四节 人群的阴阳分类	158
第五节 人体的阴阳分类	161
第六节 平衡阴阳的方法	162
第四章 五行	165
第一节 五行的基本概念	165
第二节 天地人五行分类	165
第三节 五行的相互关系	167
第四节 事物的五行状态	168
第五节 人群的五行分类	169
第六节 人体的五行分类	172
第七节 五行养生的方法	185

第四部分 医灵养生

第一章 心理保健操	191
第二章 脊柱保健操	195
第一节 肢体牵动法	196

第二节	脊柱自动法·····	213
第三章	经络保健操·····	217
第一节	经络周天的基本概念·····	217
第二节	经络周天的炼养层次·····	220
第三节	经络周天的炼养反应·····	221
第四节	经络周天的炼养步骤·····	222
第四章	脏腑保健操·····	229
第一节	青龙保肝·····	230
第二节	朱雀养心·····	234
第三节	麒麟健脾·····	238
第四节	白虎润肺·····	241
第五节	玄武固肾·····	245
第五章	拍打保健操·····	250
第六章	按摩保健操·····	256
第七章	睡眠保健操·····	264
第八章	八卦保健操·····	272

第五部分 医灵诊治

第一章	医灵医理·····	277
第一节	病因概述·····	277
第二节	发病机理·····	281
第三节	脊柱病因·····	283
第四节	潜病状态·····	289
第二章	自我诊查·····	292
第一节	自我感知诊法·····	292
第二节	脊柱神经诊法·····	295
第三节	经络穴位诊法·····	300
第三章	自我调理·····	320
第一节	调整功态·····	320

第二节	点打按摩	321
第三节	导引理气	326
第四节	心理疗法	327
第四章	诊治程序	330
第一节	诊查程序	330
第二节	调治程序	331
第三节	注意事项	333

第六部分 医灵古法

第一章	巫术	337
第一节	巫术的概念	338
第二节	巫术的医疗	339
第三节	巫术的弊病	341
第四节	巫医的秘密	343
第五节	巫术的危害	343
第六节	对巫术的评述	344
第二章	催眠	346
第一节	催眠的发展过程	346
第二节	催眠产生的效应	348
第三节	催眠的治疗作用	350
第四节	催眠现象的解释	350
第五节	催眠与自我暗示	352
第六节	自我催眠的运用	354
第七节	正确对待催眠术	356
第三章	气功	358
第一节	气功的渊源	358
第二节	气功的概念	359
第三节	气功锻炼的基本方法	360
第四节	气功养生的基本特点	361

第五节	气功在医学上的作用·····	362
第六节	气功与相关学科的区别·····	363
第七节	真伪气功的鉴别要点·····	366
第八节	气功养生需注意的问题·····	367

第七部分 传统养生

第一章	黄帝养生·····	371
第一节	寿夭强弱为何因·····	371
第二节	今世移精为何难·····	374
第三节	为何难以享天年·····	375
第四节	何以长寿而不衰·····	377
第五节	如何适应季节变化·····	379
第六节	何以百病皆生于气·····	382
第二章	老子修炼·····	384
第一节	虚用·····	384
第二节	检欲·····	385
第三节	归根·····	386
第四节	象元·····	388
第五节	立戒·····	389
第六节	俭欲·····	390
第七节	贵生·····	391
第八节	玄符·····	392
第九节	守道·····	394
第十节	戒强·····	395
第三章	心经妙论·····	397
第四章	大藏治病·····	406
第一节	百病诊断·····	406
第二节	百药调治·····	410
第五章	丹王炼养·····	414