

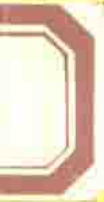
天象与人运

朱静江编著

佔地利、
政通人和



順天時、
百病不



● 国际文化出版公司

(京)新登字 173 号

1983 年

16、《家庭卫生顾问》 林巧稚主编 北京出版社 1980
年

天象与人运

朱静仁 编著

*

国际文化出版公司出版

国际文化出版公司发行

河北省宽城县印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 6.625 印张 128 千字

1994 年 1 月第 1 版 1994 年 1 月第 1 次印刷

印数:1~10000 册

ISBN 7-80105-033-9/G·487 定价:4.60 元

前 言

在我们伟大的中华民族灿烂、辉煌的文化遗产宝库里，中医、中药、养生、保健不失为其中耀眼的明珠。

报载现代西方医学界在某些领域里，在某种疾病的治疗上举步维艰的时候，却意外地发现中国的中医药为他们另辟了新径。尤其是中医对于人体疾病整体论治的理论，对病因、病理的深邃认识，无疑是对人类文明做出的伟大贡献。如现代西方科学家刚刚认识到的“胎教”问题，我国在六百多年前就有人著书立说了。又如中草药在世界上许多国家的临床运用，小小银针给西方人带来的惊叹。这一切都使我们炎黄子孙感到骄傲和自豪。感慨之余，我们应该在珍惜的同时，努力地挖掘、整理这些宝贵的文化遗产。以“古为今用”和“取其精华，去其糟粕”的态度来继承发扬之，并造福于民族和人民。全面肯定和全盘否定的态度都会使灿烂的文化遗产失去其应有的价值和光彩。

一般关于中医、养生等方面的书籍，往往因种种原因使之较难令人读懂。加上浩如烟海的书刊资料，查找起来实不方便。如果是没有中医和古文基础的人，就更会感到如读天书而无从下手了。我写这本小册子的目的有两个：

一个是希望能奉献给广大读者，尤其是新一代的青年朋友们一本较为通俗、易懂、普及性质的小册子，使他们在安身立命方面多知道一些不清楚或还不太清楚的事，对生活有所帮助。也为优生优育和民族素质的逐步提高尽一点力。

另一个是希望能起到“抛砖引玉”的作用。祖先留给我们

的文化遗产博大精深，宇宙中的许多事物还有待于人们去进一步认识。我本人识陋学浅，书中难免有错误和不到之处。敬望各位老前辈和仁智之士多予批评指正，本人不胜感激。也希望在“百花齐放、百家争鸣”的基础上有更多的研究、探讨人体奥秘方面的书问世。以利于我们的民族和人民兴旺、发达。

作者

目 录

前言	(1)
----------	-----

绪论	(1)
----------	-----

大自然造就了人类 顺应自然才能生存

1. 古今优生谈	(1)
----------------	-----

2. 圣人治未病 防患于未然	(3)
----------------------	-----

孕育篇	(6)
-----------	-----

生命的孕育也需要“天时、地利、人和”

1. “天时”对受孕的影响	(6)
---------------------	-----

2. “地利”该如何选择	(9)
--------------------	-----

3. “人和”是重要的因素	(12)
---------------------	------

4. 给孕妇和胎儿创造出最好的环境和条件	(14)
----------------------------	------

5. 孕妇应该注意的事情	(15)
--------------------	------

6. 孕妇的食忌与药忌	(19)
-------------------	------

7. 产妇须知	(24)
---------------	------

8. 哺乳期间应注意的事情	(27)
---------------------	------

养生篇	(28)
-----------	------

一、保养好自己的三宝——精、气、神	(28)
-------------------------	------

1. 保精	(28)
-------------	------

2. 养气	(31)
-------------	------

3. 全神	(31)
-------------	------

二、勤于运动	(32)
--------------	------

三、谨慎起居	(35)
--------------	------

四、顺应四时.....	(38)
五、饮食有节.....	(40)
六、修身莫忘先修德.....	(45)
生物钟与子午流注.....	(48)
1. 生命运行有规律	(48)
2. 治病、服药的最佳时间.....	(51)
3. 万年子午流注按时开穴盘的使用方法	(53)
4. 盘上穴名在人体上的具体位置及各 穴的一般主治病症	(60)
四季养生.....	(83)
1. 春季养生	(83)
2. 夏季养生.....	(113)
3. 秋季养生.....	(141)
4. 冬季养生.....	(165)
附：万年子午流注按时开穴转盘.....	(54)
附图一 后天阴阳八卦图.....	(192)
附图二 古今时间对照表.....	(193)
附图三 五运六气图.....	(194)
附图四 常用食物营养成份表.....	(196)
附图五 每日膳食中营养素需要量表.....	(202)
参考书目.....	(205)

绪 论

大自然造就了人类,顺应自然才能生存

众所周知,人类是在大自然的风风雨雨中历尽沧桑,经过千万年的劳动不断进化而形成的。

大自然这个“造物主”造就了我们人类,因此大自然中的几乎一切存在着的事物,无不对我们人类的生存和健康产生着巨大的或细微的、明显的或潜在的影响。古人云:“顺天则昌,逆天则亡”正是这个道理。(这里的天指的是自然规律)自然界中的诸如:太阳、月亮、空气、地磁场,以至高山、海洋、森林、草原等条件,满足了人类生存的要求,人类就得以产生了。反言之,人类在正常的生存过程中一旦失去了某些自然赋予的条件或违反了自然界的某些规律,轻则会使人致病致伤,重则就要“逆天则亡”了。相信这些道理是大家都理解和赞同的,也只有在理解了这“大道理”的前提下,我们这本书接下来所要说的生活中的“小道理”才能被您所理解和认识。如果再知道一些中医理论方面的基本知识,知道一点天文、地理方面的基本知识,无疑会对读这本书更有帮助。而本书的立意是普及、通俗性质的,篇幅所限就不再阐述或论证什么了。(如要说请中医学里面的道理本身就已成一本很厚的书了。)

1、古今优生谈

自然界里的动物、植物都是在“物竞天择”中不断地一代地淘汰弱者、保存强者,人类也不例外。只有不断地完善自身才能适应大自然的选择。

组成人类群体的一个民族、一个国家,能否自立于世界先

进民族之林,能否肩负起促进人类进步之重任,就要看做为民族、国家细胞的每个人的素质如何了。而每个人的身体素质(包括心理素质)又极大地影响着其他素质的形成和提高。因此世界各国无不以提高本国人民的基本素质为首要。计划生育、优生优育、防治慢性病等措施,成为国计民生的重要基础环节而日益受到各国有关人士和决策者的高度重视。

早在 19 世纪中叶,英国人类学家高尔顿就提出了其优生学说,认为:人类可以运用自己的才能和知识有效地改进后代的遗传素质(精神和躯体素质)。另有一种观点是优境学。认为人类不能离开环境生存,何况人每时每刻都处在某种环境之中。因而环境和教养比遗传更为重要。

我们认为:无论是“优生学”还是“优境学”的观点都有其合理的一面,但都又有失偏颇。而将两者有机地结合起来,才是造就人类完美的最好途径。在人类生命孕育的全过程中,无可置疑遗传因素是非常重要的。但是前面我们说过,大自然造就了人类,人类的生息繁衍就必然受到自然界各种因素和条件的影响和制约。因此环境的影响也是至关重要的。把遗传和环境两因素分出轻重或对立起来的观点,显然都是不正确的。否则为什么会发生愚丑的夫妇有时生出俊秀儿女,贤美夫妇偶尔生出痴愚之子的现象呢?又如种庄稼一样,要想获得丰收必须具备五个主要条件:1. 优良的品种。2. 肥沃的土地。3. 科学的栽培技术。4. 适宜的季节和气候。5. 地理位置的影响。以上五个条件缺一不可。此外,还有许多次要条件。

例如:①优良的种子如果种在贫瘠的土壤里。②劣质的种子如果种在肥沃的土壤里。③虽是良种,且又种在沃土,但不合节气或者遇到旱、涝等自然灾害。④上述条件都具备,但缺

少必要的栽培技术和田间管理。⑤适于南方生长的良种种在了北方。显然这些情况都不能获得什么大丰收的。植物尚且如此周密才能硕果累累,何况人呢。人类是自然界中的“高级动物”,区别于其他动物的特点就是有思维能力、能劳动、会说话。这就必然决定了人比一般动、植物“高级”得多,“精密”、“娇嫩”得多。所以人类生命的孕育过程是一个极其“精密”、复杂的过程。在这个过程中,任何一个地方出现那怕是一点点小毛病都会极大地影响到这个生命运动未来发展的“顺序”组合,影响生命的完美进程。这正是极不容易把握的事情。我们后面讲到的一些问题,正是我们的先辈在千百年的生活斗争中总结出来的宝贵经验。是经历过无数次惨痛教训后总结出来的生活经验,不可等闲视之。

人类在众多科学领域里,无疑取得了辉煌的成就,甚至完成了登月的壮举。与之相比,人类在对自身的认识上,在人体科学这个领域里倒显得苍白无力了。总之,在人体科学的领域里,还有很多奥秘有待于人们去做顽强、艰苦的探索。总有一天人类也会在这个领域里从必然王国走向自由王国。也只有在人类真正认识了自身世界的基础上,才会使外部世界的科学研究更加灿烂辉煌。

2、“圣人治未病”防患于未然

在古往今来的现实生活中,确实有不少人不懂得或忽略了生命进程中一些应该注意的事情而导致了生活中悲剧的不断发生,给自己带来终生的苦痛和悔恨,给社会造成了过重的负担。报载:“在北京首届慢性病工作会议上,呈现在与会者面前的是一组惊人的数字:北京市每年死于心脑血管病达三万人,患病率高达1%,死于肿瘤病者达一万人,患病率为1/

750。北京市每年公费医疗支出四亿元,仅慢性病就占去了二亿多元。医疗费用的上涨速度,大大超过国民经济增长和国家财税收入增长速度!专家们估计,随着我国城市化、老龄化进程的加快,因慢性病造成的社会损失将是可怕的天文数字。而防治慢性病是一项功德无量、功在千秋的事业。”另一篇报道:“儿童如果智能低下孱弱、愚钝、多病、畸形或患各种遗传病及由此而造成的残疾等,就必然会影响整个民族的素质,这是人口质量中绝对不可忽视的严重问题。据统计,美国先天性的畸形、盲目、聋哑占新生儿总数的1.6%,智能低下的占总人口的3%,据不完全统计,我国智能低下的儿童也约有三百万!”上面的数字是严峻的。事实表明如果头痛才去医头,脚痛才去医脚,及病方治的办法已远远应付不了逐年递增的患者的巨大压力。是“舍本求末”之举。根本出路在哪里?重要的根本性的措施就是防病患于未然。将病患防止于未生未发之时,普及防病知识,提高人民群众的防病意识,确比多建十座、百座医院更行之有效,更造福于人民,也正是功在千秋的伟大事业。

我们祖先早在两千多年前的《黄帝内经》里就提出了“治未病”这一以预防为主的思想:“是故圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱,此之谓也。夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井、斗而铸兵,不亦晚乎。”

人病了或是形成了慢性病时才想到去医院,才想到用药,这不是晚了吗?上面这段话精辟地阐明了治病应以防病为主的指导思想。

我们国家的政府对于预防各类疾病和慢性病的工作历来非常重视。也希望每个公民认识、理解预防为主的重要意义。

“防患于未然”从小做起，从生命的一开始就做起，使自己的一生和下一代都免受病痛折磨，使我们的后代一代比一代更健康、更幸福。健康的人越多，我们的民族和国家才会越兴旺、发达。这就需要有更多的人热心支持并参加到这个事业的行列中来，有更多的人来研究、揭示人体科学的奥秘。将这些知识和经验普及到所有的人，那么一些不该发生的家庭悲剧将会避免，人类生命的“残次品”将会减少，社会医疗机构的压力就会减轻。最终会极大地提高全民族的整体素质，使我们的国家更加繁荣、昌盛、富强。

孕育篇

生命的孕育也需要“天时”、“地利”、“人和”

中国古代兵法中强调：只有在良好的“天时”、“地利”条件下，再加上“人和”这个重要因素，才能取得战争的最后胜利。同样，人类生命的孕育过程也需要“天时、地利、人和”这三大要素，才能使这个复杂的过程趋于完美。

1、“天时”对受孕的影响

先谈谈“天时”这个因素对受孕的影响。如前面所说到的种庄稼一样，人类繁衍过程中的“播种”——男女交合而受孕，也需要选择恰当的时间和节气。不合时节的“播种”不利于新生命的孕育，甚至影响其以后几十年中的健康与寿命。这一点我们的祖先是早已认识到了。如唐代著名的医学家孙思邈根据中医理论、阴阳学说和朴素的唯物辩证思想，在总结我国劳动人民在长期的生活斗争中摸索出的经验教训的基础上提出：夫妻交合孕育新生命的理想时间应在一年中的春、秋两季，但以春季为最好。

为什么以春季最好呢？以植物生长规律来说，春生、夏长、秋收、冬藏。春天正是生发之际。以动物的生长规律来说，一般春天也正是发情交配的季节。而一些动物还延有冬眠的习惯（如熊、蛇、蛙、龟等），这是冬藏的完美体现。都是本能地顺应自然规律的表现。

对人类来说也是如此，这是由人的自然属性和社会属性中的自然属性这方面所决定的。春季正值草木萌动、万物复苏、阳气升发之际。气候上也是渐趋温暖宜人、花红柳绿、万物

争春。而人又经过了整整一冬的“养精蓄锐”，(冬藏的意义所在)身体调整到较好的状态。从中医理论角度来说，春季是人体阳长阴消的开始。从自然规律角度来说，也正合“春情萌动”之时。所以此时夫妻交合而受孕对新生命是极有益处的。如果按月来说，应选择每月(农历)的十五日左右。同样道理：每月的农历每月十五日左右正是月亮最圆满的时候，这时人的精、气、神相对来说也是最充沛的时候。有些气功方面知识的人都知道农历每月十五日左右正是练功的好机会。无论是自己练功还是老师授功，都会感到比平时气感更强、效果更好。另据报载：“最近有关医学专家对一千四百三十七位产妇的病历进行回顾性调查发现：农历上、下旬的难产率为 48.6%，中旬则为 18.2%。显著的差异引起了调查者的兴趣。经研究表明，农历中旬(十五日左右)是对地球引力高潮时期，这时难产率比例下降。这说明了引力的作用能借助于分娩。因为分娩过程及人体各种生理过程，都是在地球重力场中进行的，重力的变化波动与分娩有相关作用。”《上海大众卫生报》

地球引力的周期性变化，引起重力的变化波动。在这一系列的连锁反应过程中，地球的磁场也在随之产生强弱和方向性的变化。这些变化作用于人体内的小磁场，就会使人感觉到“气”的强弱。古人说的“天人相应”其中也蕴含着这部分道理。

中医理论认为，人体内的阴阳失去平衡是导致患病的原因。而“阴平阳秘”，则“精神乃治”。但正如世界上一切事物那样，静止是相对的，运动是绝对的。人体内的阴阳也在相互的消长、转化中完成其运动。古代流传下来的阴阳八卦图中间的“阴阳鱼”把阴阳的对立性、互根性，消长和转化的运动全部完

美地表现了出来。(详见附图(一))

从一天里的人体内阴阳消长情况来说,子时(23点—1点)是一阳初生之时,随后是阳长阴消的过程。到了午时(11点—13点)就变成一阴初生之时了,随后是阴长阳消的过程。周而复始,如环无端。所以按每日来说应选择子时这段时间为佳。之所以选择子时受孕,正是把握住一阳初生之际。此时施精得子多为健康、聪颖、朝气蓬勃。而一阴初生的午时受孕得子多为与正常孩子有明显差异的“性行不良者”。故史书载老君说:“六不祥”中夫妻白日交合为不祥之一。老子说:“夜半合阴阳生子上寿、贤明”。“夜半后合阴阳生子中寿”。“鸡鸣合阴阳生子下寿克父母”。

老子说:“凡人生多疾病者是风日之子”。

“凡人生而早死者是晦日之子”。

“凡在胎而伤者是朔日之子”。

“生而母子俱死者是雷霆霹雳日之子”。

日、月薄蚀;大风、大雨、虹霓地动、雷电霹雳、大寒、大雾、四时节变,不可交合阴阳,慎之……唐代名医孙思邈在其《千金要方》中记载:大风、大雨、大雾,有子必癫疾、顽愚、瘕瘕聋聩、挛跛盲眇、多病短寿。

以上都说明了自然界里风、雨、雷、电等物理现象对人类“受孕”过程的潜在影响。

又如老子说:虽胎不成者——弦望之子。

命不长者——大醉之子。

不痴必狂者——大劳之子。

生而不成者——平晓之子。

意多恐悸者——日出之子。

好为盗贼贪欲者——隅中之子。

性行不良者——日中之子。

命能不全者——日昃之子。

好诈歹妄者——哺时之子。

不盲必聋者——人定之子。

(古代的时间名称参考附图(三))

这些对我们选择受孕的时间,是极有参考价值的。在这个万花筒般的世界里,芸芸众生,良莠不齐。除了后天的教育和家庭、社会的影响外,先天“受孕”之时自然现象的各种影响及受孕的时间,也是一个不可忽视而又常常被人们忽视了的重要因素。在受孕时间上当然还要把握好女方排卵期与受孕时辰相吻合这个问题。(一般来说排卵期为两次月经间隔的中期前后)

2、“地利”该如何选择

也许大家都知道这样一个典故:《晏子使楚》中有这样一句话:“生在淮南则为桔,生在淮北则为枳。”意思是说在淮南生长得很好、味道甜美的桔子,如果种在淮北不但影响了其生长,而且变成苦味的枳了。这就是地理位置和水土的影响。有的成年人离开家乡客居异地,会感到因“水土不服”而出现许多症状。这中间除有水土的原因之外,同样有地理位置异变的影响。更何况精微的受孕过程了。当地水质的软硬程度、含矿物质的多少,父母体内酸、碱比例的多少,当地磁场的强弱等等,无不潜在地影响着受孕过程。又因其精微幼嫩,有时更会“差之毫厘而谬之千里”了。

所以,从整体来说,应该是磁场较强的地理位置或地区更有利于新生命的产生。这比现代流行的“磁疗杯”、“磁化水

壶”、“磁疗枕”等等人为的辅助更根本，也更趋于自然。可称“得天独厚”。

从局部来说，应避开阴冷、潮湿、邪风等风湿浓重的地方。更应远离污秽、腥臭、腐败等不祥之地。应选择温暖、干燥、避风、舒适而宁静的住所。最好置身于一个花好月圆令人心旷神怡的优雅环境。这不但在“胎教”时期(后面要讲到)很重要，在受孕时刻也是同等重要的。再一个要注意的是卧室的床铺最好顺南北方向安置。(以顺应地球磁极的方向)。

在这里想起一个真实而有趣的故事：

笔者朋友的母亲偶患病痛，头晕目眩、夜不能寐。朋友请来一位“风水先生”给看看。这位先生进到屋里左看看、右瞧瞧，一会儿把桌子变个位置，一会儿把病人躺的床调个方向，折腾了好一阵后，方对病人说：“你就安心养病吧，不出一星期就会好的。”说罢扬长而去。众人将信将疑。说来也怪，时隔不久，老太太真感觉好多了，不住地向儿子称赞这个“风水先生”真灵验，她儿子笑笑也没再说什么。

有一次笔者去这位朋友家做客，聊到这件事时，他说那个“风水先生”不过是他的一个同学。知道上岁数的人都多少有些迷信心理，他进门就有意这里动动，那里瞧瞧，但主要起作用的只是他把病人睡的床变动了方向的结果，再加上心理暗示的辅助因素所致。进而谈到了我们中华民族早在一千多年前就已经开始利用地磁感应人体小磁场的原理治病和练功了。只不过那时的科学不发达，再加上鱼目混珠的迷信色彩的缠绕，使人很难理出头绪，辨别真伪，或只知其然而不知其所以然。或盲目地按照先人留下的遗训和经验行事罢了。

随着历史的进步，科学的发达，一代工人锲而不舍的探

索,从前许多不能解释很难理解的现象(或者说客观存在),现在可以解释其中的道理,进而被人理解了。

例如:上面谈到的故事,无论“风水先生”怎样花言巧语、怎样手舞足蹈,但如果对病人一点不见效果,那病人也是不会信服他的,反之,在九个假动作中有一个真动作起了作用,那这九个假的,也一同和这一个真的容易被人所接受了。这一个真动作就是“风水先生”利用了如下原理:物理学家埃尔萨塞曾提出,地球的转动可能在熔融的铁核心内造成一些从西向东旋转的慢涡流。这些涡流所产生的磁场相当于一个从北极延伸到南极的内部所产生的磁体。近年实验证明,人体经络具有明显的电磁特性,穴位是电磁聚集点,存在着对磁性信号的敏感反应。练功时的对方向的选择,病人睡床的调整等,实际上都是在寻求顺应地磁场的方向,促使地球磁场与人体的生物磁场相呼应,是一种对人体起着内外相应的天然磁疗。比目前社会上流行的诸如磁疗杯、磁疗枕等等人工磁疗用具,不但作用大,而且更接近于自然,顺乎于自然。人们认识到其中道理,充分利用各种人造的磁场和天然磁场来锻炼身体、治疗疾病,不但能收到较好的效果,而且,这难道不是一种可节省大量人力、物力、财力的自然能源吗?除了上述原理,除了已知人体具备的生物电、生物磁场及远红外线、电磁波等衍生物质外,人体所具有的生物光,(这个长期被人们争论其是否存在的问题)最近也已被科学所证实。报载:日本在世界上首次成功地将人体放射出的生物光进行了图像显示,这样,病人新陈代谢发生异常及人体的节律等都可通过光的变化来测定。生物光是生物体发出的一种极其微弱的光。现已知道,动物伤口的血,以及高血压、癌症患者的血液、尿液其生物光要比正常