

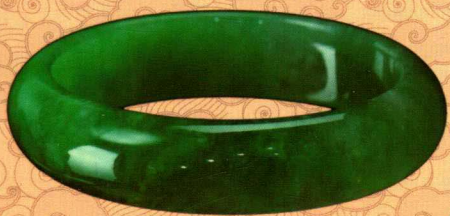
广东省珠宝玉石首饰行业协会重点科普图书
广东省地质学会科普委员会重点图书

刘如春◎编著

宝玉石

BAOYUSHI YU JIANKANG

健康



羊城晚报出版社

广东省珠宝玉石首饰行业协会重点科普图书

广东省地质学会科普委员会重点

刘如春
◎ 编著

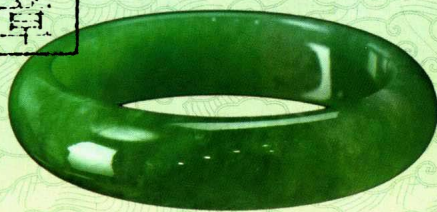
宝玉石

BAOYUSHI YU JIANKANG

健康



常州大学图书馆
藏书章



羊城晚报出版社
· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

宝玉石与健康 / 刘如春编著. —广州: 羊城晚报出版社, 2015.12

ISBN 978-7-5543-0183-8

I. ①宝… II. ①刘… III. ①宝石—关系—健康
IV. ①TS933.21 ②R193

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第040398号

宝玉石与健康

Baoyushi Yu Jiankang

策划编辑 郑毅

责任编辑 郑毅

责任技编 张广生

装帧设计 友间文化

责任校对 麦丽芬

出版发行 羊城晚报出版社

(广州市天河区黄埔大道中309号羊城创意产业园3-13B 邮编: 510665)

网址: www.ycwb-press.com

发行部电话: (020) 87133824

出版人 吴江

经销 广东新华发行集团股份有限公司

印刷 广州市岭美彩印有限公司

规格 787毫米×1092毫米 1/16 印张7 字数130千

版次 2015年12月第1版 2015年12月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5543-0183-8/TS·71

定价 68.00元

版权所有 违者必究 (如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)



序

丁明贵



《宝玉石与健康》付梓出版前夕，作者刘如春拿大样稿给我看并请我为该书作序，我欣然应允。

刘如春是我在广东省地质局的老同事，他不但在新闻宣传方面得心应手、斩获多多，而且在养生方面亦达到了一个“业余”养生爱好者难以达到的高度，至今已经公开出版了数本与养生相关的书籍，难能可贵！特别是关于珠宝玉石养生，国内在这方面的研究还不多且不系统。作为地质人，刘如春就看中了这个研究领域，已经在媒体发表了一批有相当分量的论文和科普文章，还频频应约为报刊编辑提供这方面的稿件，在这个领域里知名度颇高。

大自然着实神奇，晶莹剔透、美丽动人的珠宝玉石，不仅有观赏、收藏价值，而且还蕴藏了“救死扶伤”的大医大德风范。明代李时珍的《本草纲目》中，与珠宝玉石有关的中医药物就有20余种，诸如金、银、银矿、赤铜、铜青、玉、青玉、珊瑚、玛瑙、宝石、玻璃、水晶、琉璃、白石英、紫石英，以及金星石、金刚石、琥珀、珍珠、车渠等。早在几千年前，我国古人就有用石头治病的历史。《黄帝内经》中就有用砭石治病的记载，砭石因此亦被称为“中医外治第一石”。后来的《神农本草经》、《本草纲目》等古代医学名著对珠宝玉石的养生保健功能，亦有大量记载。

现代科技的发展，对珠宝玉石存在的养生保健功效提供了确凿佐证。珠宝玉石材料中蕴含着大量有益人体健康的矿物质与微量元素，其中在人体血液中所含的35种元素中，有22种可以在珠宝玉石材料中找到。专家实验证明，许多

珠宝玉石都有释放被誉为“空气维生素”的氧负离子功能和被称之为“生命之光”的远红外线功能，有的还会产生有益人体健康的生物静电等。譬如，“人养玉三年，玉养人一生”这句话是大家耳熟能详的了，但究其原因可能没有几个人说得圆满。读者从本书中就能找到答案，这正是因为玉中含有的大量的微量元素和矿物质等养生因子，会潜移默化地被人体吸收从而达到保健的作用，其神奇功能可促进新陈代谢，调节生理机能。长期佩戴，对人体确有很大的益处。

《宝玉石与健康》首次较为集中地介绍了30多种珠宝玉石的养生保健功能，既有翡翠、和田玉、玛瑙、琥珀、水晶、珍珠、砗磲、木鱼石等古人掌握的珠宝玉石养生“先辈”，又有碧玺（电气石）、黄龙玉、鸡血玉、北投石、陨石、恩州奇石等后人新发现的宝玉石养生“新秀”。从中，读者可以开阔视野，增长知识，品尝一顿饶有趣味的珠宝玉石养生“大餐”。

作为本书的编著者，刘如春是性情中人，性格开朗，他的养生知识从来都不吝啬与他人分享，在多个场合作过中医养生科普讲座，深受听众喜爱。现在，他把自己在珠宝玉石养生方面的一些心得结集出版，以飨读者，相信会得到更多人的喜爱，珠宝玉石养生的理念也会进一步传播开去。

当今盛世中国，宝玉石产业作为蓬勃向上的朝阳产业，正以方兴未艾、如火如荼的喜人态势，大踏步向前迈进。据悉，2013年，全国宝玉石行业的总产值已达数千亿元。我有充分的理由相信，作为国内第一次系统介绍珠宝玉石养生知识的科普图书，《宝玉石与健康》的公开出版，其健康文化的良性注入，必将会给宝玉石业带来一个意想不到的惊喜。

2014年6月8日

（本序作者系广东省珠宝玉石首饰行业协会会长）



目录

Contents



翡翠养生面面观·····	001
玉制“性器”好神奇·····	003
补肾壮阳和田玉·····	005
我也说说黄龙玉·····	007
“药石之王”墨绿玉·····	009
养生益寿“鸡血玉”·····	011
“水火相融”鸡血玉·····	013
碧玺：养生第一石·····	015
“月月爱”与电气石·····	020
女性宜戴石榴石·····	021
玛瑙美丽又益眼·····	023
虎年降临话琥珀·····	025
水晶亮丽能治病·····	027
蜜蜡神奇又养生·····	029
玻璃晶莹也养生·····	030



金贵无比亦入药·····	031
佩戴银饰可消毒·····	035
钻石作药亦久远·····	037
含磁饰品“黑金石”·····	038
钛能增强免疫力·····	040
珍珠美容属上品·····	041
砭石自古是“神医”·····	043
砭石应用今出新·····	045
有机宝石话车渠·····	047
广东养生第一石·····	051
神奇“歌石”木鱼石·····	054
收藏谈谈硅化木·····	056
动物化石亦入药·····	058
姜石似姜能治病·····	060
收藏奇石生阳气·····	061
赏石悦目益健康·····	062
戴“石”为你添阳气·····	064
男士宜戴黑宝石·····	068



绿色珠宝益女性·····	070
说说养生小饰物·····	071
男戴观音女戴佛·····	073
古之“宝石”护眼睛·····	075
“天外之物”话陨石·····	076
健康宝石北投石·····	078
赏心悦目国画石·····	080
壮阳益气钟乳石·····	083
明目镇心侃珊瑚·····	084
朱砂能治精神病·····	086
怡情养性金香玉·····	088
首饰也要防污染·····	090
宝玉石“避邪”新说·····	092
珠宝致癌无根据·····	094
美玉养生“他”作证·····	096
后记·····	100
主要参考文献·····	101



翡翠养生面面观

fei cui yang sheng mian mian guan



宝玉石与健康

BAO YU SHI YU JIAN KANG

翡翠作为“玉之王”，它是国人至爱的宝物，亦是全球公认的稀世硬玉。然而，笔者在宝玉石养生研究中发现，美丽动人、高贵典雅的翡翠，在享有令人叹为观止的观赏、收藏价值的同时，也有多种令人怦然心动的养生保健价值。

首先，翡翠作为玉的最完美代表，早就是一种矿物药。我国传统医学将玉（又称白玉屑、玉屑、玄真等）作为药用已有数千年的历史，



古医书均有详细记载，指出：玉“味甘、平、无毒”，具有“滋阴气、壮肾阳、除中热、解烦懣、润心肠、助声喉、滋毛发、养五脏、安魂魄、疏血脉、明耳目”等多种功能。尽管我国古人指的玉大多为软玉，但也并不包括翡翠。研究资料表明，翡翠流行已有近万年的历史。相传，在黄帝时期，我国古人就有服食玉浆（玉屑制作，称为“琼浆玉液”）的传统，并称“久服轻身健体”，“服玉者，寿如玉”。民间还有长期佩戴玉器能吸收人体浊气之说。

其次，现代矿物学研究证实，翡翠玉石含有多种有益人体健康的矿物质及微量元素，诸如氧化钠、三氧化二铝、二氧化硅，以及锌、铜、锗、铁、锰、硒、镁、锶等。通过佩戴翡

翠玉石饰品，皮肤、穴位与之长期接触，可源源不断地受到刺激或吸收这些难能可贵的微量元素，从而达到增强免疫力、祛病强身的效果。日本科学家研究认为，癌症、糖尿病、高血压、肥胖症等现代病，均与人体缺乏微量元素不无关系。

再次，翡翠丰富的色彩，对人体养生保健大有裨益。中医五行理论认为，五色入五脏，即白入肺、青入肝、红入心、黑入肾、黄入脾。说明经常摄入上述五种颜色，是有益于相应脏腑健康的。恰好，大自然的鬼斧神工，也赋予了翡翠丰富多彩的颜色。除有益肝脏的主色调绿色外，翡翠中还有白翡（翠）、红翡（翠）、黑翡（翠）、黄翡（翠）以及紫罗兰色翡翠等。这些色彩各异的翡翠，像一个个忠诚的“卫士”，对人体的各个脏腑，对人体健康均有着神奇的保护作用。

此外，作为精美的艺术品，翡翠

能够让人赏心悦目。常言道：“石美为玉”。翡翠作为最美丽的石头，既养眼又养心。中医养生学认为，善视生阳。意思是说，经常观赏美好的事物，诸如美石、美女、美景等，能够让人生发阳气。养生就是养阳气。所以说，拥有一件价值连城、让人赏心悦目的翡翠饰品，并天天与之朝夕相伴，必然心满意足，惬意连连，知足常乐；如此这般，有益养生与健康也就是情理之中的事了。

最后，“君子比德于玉”，翡翠能够陶冶情志。我国古人历来把玉与人的品德相提并论。常年与翡翠这位“玉之王”为友，对你的德行往往会产生潜移默化的影响。不是说人养玉、玉养人吗？！养玉兼养德，养德即是中医重要的情志、精神养生法。诚心养玉，虚心养德。你一旦进入其“境界”，必然会获得丰厚的“回报”。正如《中庸》所云：“大德必得其寿”。



玉制“性器”好神奇

yu zhi xing qi hao shen qi



在一个珠宝展览会上，专营和田玉的“西瑶玉池”董事长张藜洸先生表示：他之所以千里迢迢，从和田玉的故乡（大西北），来到广州发展，就是看到广州这块风水宝地有和田玉的升值空间。因为张先生调查发现，广州虽不是和田玉的原料产地，但其市场上的和田玉雕产品的价格，却比原产地还便宜。张先生不经意的这番话，引起了笔者对和田玉的关注。

在我国有“四大名玉”之称的和田玉（古称阗玉），又名“新疆玉”、“昆仑玉”、“帝王玉”，是世界上应用历史最久、质量最佳的软玉。被苏联地质专家称为中国的“国石”。在国人的心目中，长期以来，和田玉（特别是和田白玉）一直是高尚、美丽、纯洁的象征，是异常珍贵

的神圣之物。古人认为，玉有灵气，能保佑人的平安，是人的护身符，而且还是权力的象征。难怪历代皇宫与达官贵人与玉有着千丝万缕的联系。

自古以来，和田玉在软玉中都首屈一指，属软玉中最为珍贵的品种。不仅稀罕名贵，且对人体健康有着神奇的作用。传统中医圣典《黄帝内经》、《本草纲目》里均有详尽的描述，称其具有“滋阴气、壮肾阳、除中热、解烦懣、润心肺、助声喉、润毛发、养五脏、安魂魄、疏血脉、明耳目”等多种疗效，并有106种可用于内服外敷的治疗方法。研究发现，和田玉含有多种人体必需的矿物质及微量元素，还有发射能改善人体循环、增强细胞再造功能的远红外线电磁波功能。特别值得一提的是，和田

玉不但能祛病强身，还是一味在一定程度上可延缓衰老、保持年轻的美容大药。相传慈禧太后坚持每日用其在面部美容，六十岁的她，肌肤还显得非常细致。古代“四大美女”之一的杨贵妃，一直含玉镇暑，以此保养玉容。

正是鉴于和田玉对人体种种神奇无比的保健养生功效，唐代宫廷御医还精心研究设计出用和田玉制作的性器保健品——“游龙怡凤”。据传，当时皇帝宠妃使用后，容貌更加娇艳动人，体态丰姿秀丽，使皇帝愈发钟情于她。

由此可见，使用人工性器，古而有之，但使用有神奇保健功能的和田

玉制作的性器，却更让人拍案叫绝。

在张藜洸先生的和田玉精品展会里，笔者见到了由“西瑶玉池”公司借鉴古代宫廷真品开发而成的仿古艺术珍藏品——新版“游龙怡凤”。这种小巧玲珑的和田玉精品，惟妙惟肖，令人赏心悦目。它以男性生殖器为外形，精雕细磨而成，不经意一瞅，又好似一幅体态婀娜多姿的裸女图，真乃艺术与性学天衣无缝的巧妙结合。业内人士称，使用“游龙怡凤”，对准穴位，刺激经络，可疏通腑脏、益气养血、安神少梦，并能产生神奇的催情作用；还可延缓女性更年期，对多种常见妇科疾病亦有神奇疗效。



补肾壮阳和田玉

bu shen zhuang yang he tian yu



我国四大名玉之一的和田玉，号称“帝王玉”，是我们国内土生土长的最好的玉种。近年来，品质高的和田玉产品销售势头火爆，价格直逼有“玉石之王”桂冠的翡翠。如翡翠玉石一样，和田玉既是名贵的观赏、收藏之物，亦是有利于人体健康的养生宝贝。笔者在一篇关于和田玉的科普小品中，已有详尽的诠释。然而，最近笔者在研究中欣喜地发现，和田玉还有一种令广大男士青睐的补肾壮阳的神奇功能。

有关资料显示，和田玉的矿物组成以透闪石——阳起石为主，并含微量蛇纹石、石墨、磁铁等矿物，形成白色、青绿色、墨色、黄色等不同色泽。君不见，在组成和田玉的相关矿物中，阳起石、磁铁石均是有补肾壮

阳功能的矿物药。

如阳起石，早在400多年前，明代李时珍的《本草纲目》就有详细记载。据悉，阳起石，又称羊起石、白石、阳石、起阳石，其原矿物主要为透闪石，有少量方解石，主要产于秦巴地区陕南、甘南、新疆、吉林、河北等地。该石性咸、微温、无毒，入肾经，属温性壮阳补肾之药，历代均用其来治疗阳痿不起，男子茎头寒，补肾气精乏，元气虚寒，命门不足等。可水煎服，亦可与补骨脂、肉苁蓉等有关中草药研为细末，酒调为丸剂服。

又如磁铁石的助阳补肾功效，古今诸多医书皆有介绍。书载，磁石，又名慈石、玄石、瓷石、吸针石、雄磁石、灵磁石。其味辛、性寒、无

毒。磁石养肾脏，强骨气，益精除烦，通骨节等。其特别对男子肾寒风虚、腰中不利等有奇效。正如药圣李时珍所言，磁石水性，黑色入肾，所以能治疗肾脏各种病症而使耳通、目明。

此外，按照中医五行中，五色入五脏的理论，和田玉中的白、青、黑、黄等颜色，对于人体肺、肝、肾、脾等脏器，亦是有着积极的养生保健意义的。



我也说说黄龙玉

wo ye shuo shuo huang long yu



最近，宝玉石家族的一个新成员——黄龙玉，被媒体炒得沸沸扬扬。其以漂亮的外表征服了消费者，价格一路走高。有报道称，其价格“最近十年翻了百倍以上”。但也有业内的所谓专家认为，黄龙玉档次太低，涨成天价，实为“炒作”，价格与价值严重偏离。

笔者完全不同意那些“九斤老太”似的专家的观点。据笔者所知，黄龙玉的矿物名称实为石英岩，宝玉石教科书中把石英亦称为石英玉。黄蜡石与黄龙玉同一“宗族”，但黄蜡石是作为观赏而成名的。黄龙玉则是近几年来以“石之美者为玉”的漂亮外表与质地而“平步青云”的。据悉，并非所有黄蜡石均可成为黄龙玉，其目前的利用率仅为5%左右。至

于黄龙玉有无资格一夜间由“平民”变为“贵族”，这完全应该由市场来定，丝毫不需要戴着有色眼镜的“九斤老太”似的那些所谓专家来指手画脚。想必当年先人发现翡翠的价值之初，她也不可避免会和今天的黄龙玉一样，处于一个同等次的命运。正如《宝玉石周刊》所言：“中国从来都不缺乏奇迹，黄龙玉的奇迹正顺应了中国快速发展这个奇迹。”

据介绍，在黄龙玉的定名中，“黄”是黄龙玉的主色，这亦是华夏民族历代崇尚的主色调；“龙”，既是龙陵黄龙玉的主产地的“缩意”，又有中华“龙”文化之深刻内涵；“玉”，即美石为玉，其主矿物石英的硬度达7，密度达2.65克/立方厘米，从这点来说亦完全可以与其他硬

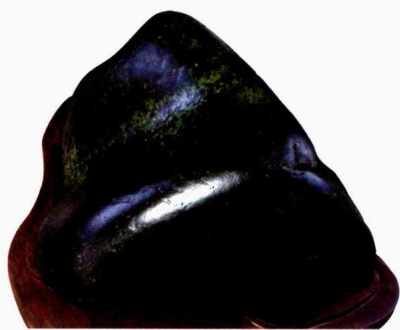
玉媲美。特别值得一提的是，作为石英岩，黄龙玉也是一种天然的养生保健玉，其含有矿物质和多种微量元素。在历代古医药书中，石英一直都被誉为可以治病救人的矿石药物。根据中医五色入五脏的理论，五色石英

对人体五个脏器均有养生保健作用：青治肝、赤治心、黄治脾、白治肺、黑治肾；毫无疑问，佩戴黄龙玉亦是有益人体健康的，特别有益于脾胃的养生与保健。



“药石之王” 墨绿玉

y a o s h i z h i w a n g m o l ü y u



有“药王石”之称的墨绿玉其实在珠宝书中的规范名称为：蛇纹石玉。蛇纹石玉多以产地命名，诸如广东南方玉、辽宁岫玉、台湾的台湾玉等，都与她同一家族。因此，墨绿玉亦称“西峡碧玉”。有专家称，产于雅鲁藏布江附近的藏玉，系质量优良的墨绿玉。

笔者在研究中发现，我国民间运用墨绿玉治病已有1700多年的历史。墨绿玉之所以在民间被誉为“药王石”，首先，主要是其含有大量的有关养生保健功能的矿物。地质资料显示，墨绿玉除其矿物蛇纹石外，还富含早已列入中医药宝库中的矿物药磁铁矿、阳起石、方解石、黑云母等。这些神奇的矿物药大多具有滋补阳气的功能，是我国古代著名的医药和

养生大师孙思邈等极力推荐的补益药物。著名的古医书《神农本草经》、《本草纲目》等均有详细记录。请看——

磁铁矿：即磁石，归肝、心、肾经。能平肝潜阳，聪耳明目，镇惊安神，纳气平喘；其重要的功效还是补肾，古人说它“入肾脏，强肾气，益精除烦”；李时珍则概括为可“治肾家诸病”。

阳起石：地质专家认为，阳起石原矿主要为透闪石，含有少量方解石。阳起石自古就属温性补肾药。阳起石壮阳效果显著，直到现代，仍然是中医用来治疗阳痿、不孕的专用药。

方解石：虽大寒，但无毒。主治胸中留热结气、黄疸，通血脉，去蛊