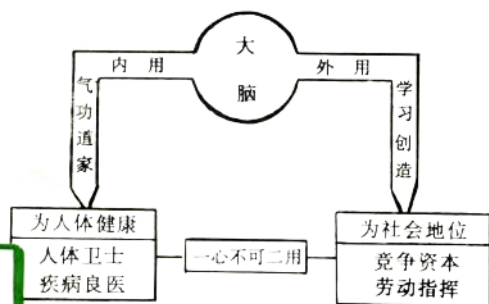


健体祛病在于脑

杨国兴 著



山东大学出版社

98
R339.2
26
2

健体祛病在于脑

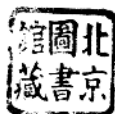
杨国兴 著

147042



3 0146 8063 5

山东大学出版社



C

327812

鲁新登字09号

健体祛病在于脑

杨国兴 著

山东大学出版社出版发行

山东乐陵市印刷厂印刷

*

850×1168毫米 大32 9.125印张 256千字

1993年2月第1版 1993年2月第1次印刷

印 数 1—5000

ISBN 7-5667-0925-7/R·05

定 价：5.00元

内 容 简 介

本书从人类进化和气功两个方面阐述人类大脑的功能，证明大脑对健体祛病起着决定性作用，医和药只是调动大脑治病的手段，大脑不仅是您成才的资本，也是您健康的良医和卫士。研究和实践证明，癌症不是不治之症，各种疾病都可自行治愈，各种知识都可自学获得，关键在于脑的使用。没有神医，没有神药，只有神脑，百病医治全靠脑。

书中揭示出生命在于大脑的自我调理，运动、静养、医法、药方和气功都是调理的手段，最终是求助于大脑祛病。书中分析了疼痛，疼痛是治疗。癌症和自杀一样是长期情绪不佳的结果。学生不愿苦读是对健康本能的自我保护，人脑是全部为健康工作，否定只利用4%的结论等等。内容丰富，新颖实用。

本书不仅揭开众说纷纭的气功之谜，而且对巫、医、药物和气功治病有新的认识。从脑对健康祛病的作用使您了解人体致病的原因，祛病的办法，对您成才、健康祛病都会有巨大帮助。适于青年学生、中老年人、气功爱好者、医生和患者及人体科学爱好者阅读。

前 言

只有祛病才能健康，只有健康才能长寿。健体祛病在于脑，也可说是健康长寿在于脑，所以在谈健体祛病之前，首先看一下长寿现象。

每一个人都需要有一个健康的身体，也都想自己能长寿。目前谈健康、长寿的书和资料已经很多，但多数谈的是长寿经验，有的讲多锻炼，多活动；有的又讲要多休息，要静养；有的讲环境条件，有的讲饮食营养，有的讲情绪好坏。真是智者见智，仁者见仁；管中窥豹，各见一斑吧！耳闻目睹长寿秘诀之多，长寿经验之杂，只能说明长寿无秘诀，或还没有找到长寿的秘诀，所说长寿经验都是其长寿者个人的表面现象，各有各千秋，并多有互相冲突和矛盾之处，没能揭示出人类个体能长寿的实质。

本书的目的就是想透过复杂的长寿经验的各种表面现象，揭示出人类健康、长寿的本质问题。针对众说纷云的长寿经验和秘诀，书中立论多而新颖。论据以长寿实例为基础，以古今理论和中外实验资料为佐证，生动、新颖、具体，说服力强。

本书是以人类进化为主线、作基础，以各方长寿实践为依据，揭示出生命在于运动、生命在于静养的关系，以及古代道家养生、佛教修持和传统的所谓“气功”乃至巫师能经久不绝的根基和得到发展的内在原因。最后把健康长寿的传统手段，

即动养、静养及道家、佛家气功的养生和我国古代中医实践统一起来，统一到人的大脑。

人体的一切现象，包括生长、发育、疾病衰老和死亡各个过程的变化正常和非常、快和慢等，离开了人的大脑都是妄谈。本书从理论上和实践中充分证明健康、长寿在于脑。并从理论上指出健康、长寿的正确道路，它不是什么秘密，长寿或百岁寿命是人类进化的结果，是每一个人都天生具有的平等条件。人人都应健康、长寿，人人都能健康长寿。疾病和短寿是人类社会快速发展的结果，是人类后天对脑的过度外用和不断的摧残（七情过所伤）造成的。

健康是“人体和环境的平衡”，人类无论是战胜吃人的大动物，战胜致病的小细菌，战胜严寒和酷暑，战胜各种器质疾病，也无论是吸收营养和排出废物，都是靠人的大脑的功能。大脑是人体的总司令，还兼职副总司令和各级指挥官。可见大脑对人体的重要性远超过部队的总司令。人体和环境的平衡和谐就是人类大脑的功能和功劳，大脑能力之高超，正是人类进化的结果。人类生活的环境条件时刻在变，但人类也具有使其身体跟上环境条件变化的的大脑。是大脑使人体与环境达到和谐和统一。

人是自然环境赋予的，环境自然会养育他，他也必然适于环境条件，人和其所处的自然环境是个统一体。就如婴儿是母亲赋予的，母亲的条件必然适于婴儿的生存、生长，而婴儿也自然适于母亲所具有的条件。人类的健康、长寿本无需医和药，也无需有意的去锻炼，他本身就具有良好的保护自己健康和长寿的能力，这是自然赋予的也是自然安排的，不然人类在原始时期早就被自然所淘汰了。要和现代人类是怎样失去了健康和长寿，今人怎样才能达到健康和长寿，那么请看《健体祛病在

于脑》。本书即是人类健康、长寿的经验总结，也是指导人们健康长寿的理论参考书。内容丰富，涉及面广，理论联系实际，立论从大处着眼，论据多取于细微处。将小溪汇成大川，百川归大海，顺理成章，从古人到今人的多角度、多线条出发，逐步走向健康、长寿在于脑这一伟大而光辉的结论。

书中语言通俗易懂，言浅意明，偶有哲理，各论点即围绕主题，又具有独立性，便于阅读和理解。适于各年龄、各文化层次的读者，是属于论文性质的科普读物。

由于作者的知识水平有限，许多论点和论据会有错误和不足之处，为了人类的健康和长寿，为了生活的幸福，为了工作的顺利，特献上本人的一家之见，希望能造福与人类，并恳请师长和同行们的指教。

目 录

前 言

第一章 长寿者的足迹	(1)
第一节 古代长寿者	(1)
第二节 现代长寿者	(8)
第三节 外国长寿者	(11)
第二章 长寿者的特点	(15)
第一节 长寿者的医和药	(15)
第二节 道家、僧侣多长寿(无为)	(22)
第三节 女性多长寿(无为)	(24)
第四节 有为者寿短	(27)
第三章 古人对待疾病和长寿	(34)
第一节 古人治病的方法是巫	(34)
第二节 古人健体、延寿的方法是“道”	(39)
第三节 古人用气功健体、治病	(41)
第四章 巫、医、道、佛与气功	(49)
第一节 巫、道、佛、医与气功的基本内容	(49)

第二节	巫、道、佛、医与气功的共通点·····	(63)
第五章	静、定、禅与脑·····	(76)
第一节	入静、入定、禅定的本质及其作用·····	(76)
第二节	一切功能全来源于脑·····	(81)
第三节	大脑的本质与作用·····	(88)
第四节	大脑的本职工作和兼职·····	(97)
第六章	心态对人体生理的影响·····	(106)
第一节	不良心态致病实例·····	(106)
第二节	心理疗法的成果·····	(114)
第三节	癌症与自杀的比例关系·····	(130)
第四节	气功对人体功能影响的测试·····	(143)
第七章	原始气功与气功师·····	(154)
第一节	气功与生命·····	(154)
第二节	大家都在用气功·····	(159)
第三节	原始气功与气功师·····	(165)
第八章	春秋时代和祖国中医·····	(171)
第一节	巫、道、佛的产生时代·····	(171)
第二节	孔子思想与气功·····	(177)
第三节	老子是拉历史车轮倒退吗? ·····	(182)
第四节	祖国中医·····	(186)
第五节	人和机器·····	(189)
第九章	疼痛的作用·····	(193)

第一节	疼痛的主要作用不是报警	(193)
第二节	疼痛是自我治疗过程	(198)
第三节	古人的自我治疗能力极强, 今人对自我 治疗能力的摧残	(203)
第四节	疼痛与“门户控制”论	(208)
第十章	疼痛与健康	(214)
第一节	体育运动、适当劳动与疼痛	(214)
第二节	针灸、按摩、草药的作用与疼痛	(218)
第三节	动养、静养与气功是统一的	(224)
第十一章	疾病的医治与健康	(230)
第一节	疾病对人新的打击	(230)
第二节	“文明病”的特点及根源	(233)
第三节	中医、气功与身心医学	(237)
第十二章	健体祛病长寿在于脑	(248)
第一节	大脑是人体的总司令	(248)
第二节	“总司令”必须“守一”	(253)
第三节	气功、大脑与健体祛病长寿	(258)
结 论		(267)
附: 三种健身治病简法		(269)
一	静与静坐	(269)
二	想象疗法或心理疗法	(273)
三	运动和劳动	(276)

第一章 长寿者的足迹

第一节 古代长寿者

研究和探讨长寿的秘密，首先得了解人类长寿者的情况和特点，看一看他们和一般寿命的人都有哪些不同，这些不同是不是带有普遍的规律性。从中找到人类的长寿之路。

人们从什么时候开始认为长寿者有长寿之道不得而知，就现在的许多百岁以上老寿星，在问到有什么长寿经验或秘诀时，也谈不出和其它人有什么明显的不同。如上海百岁老人李娅七，她3岁丧父离开广东中山县原籍，随母奔上海亲戚。李娅七的母亲在她七岁那年亡故，后被广东同乡收养，一个女孩开始寄人篱下生活。12岁那年收养她的那家人去了香港，把她单独留在上海。居处恰好住进一户英国人，因为家里有小孩，需人陪伴，李娅七便受雇成了那家不拿工钱，只管吃饭的小保姆。自那以后，帮佣、做手工活、缝衣服，打扫街道等不定型的劳动，伴随了李娅七的大半生。解放初期，年逾花甲的李娅七开始受到政府的照顾，领取了救济金，但她还担任里弄的清洁工作。直到1981年，才完全由政府负担她的生活。

这位女百岁老人，生于清朝光绪年间，成长于民主革命和军阀混战时期，又长期生活在半封建、半殖民地的上海滩，一

无财产，二无丈夫（她从未结过婚），三无亲戚，一生中生活的艰难是可想而知的。她能谈出什么叫人理解和认可的长寿之道呢？生活条件和遗传基因都会使她短寿，可她活了一百多岁，而且还健康的活着。

我国最早的中医理论著作《黄帝内经》中，不是谈的长寿，而是养生。如上面的百岁老人李媪七，她不懂什么长寿之道，但她却会养生，养生应该说是生物的一种本能，植物也会充分的利用环境的养料、水分和空气来使自己旺盛地生长，人这一高级动物不就更会自我养生了吗？老子不是主张：“反朴归真”吗？就是回归人的自然状态，寻找其本能的自我养生。

《黄帝内经》开篇就指出了养生之法：“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”可见这养生之道或方法是很简单的，不但今人会做，古人也不难，它不是什么深奥的知识，也不是玄妙难得的修练之道。所以，上古之人长寿者就有许多。

黄帝——中华民族的始祖，相传他活了一百多岁，时间是距今约六千年前。由于黄帝实践养生之道而尽天年。相传黄帝之子少昊也继父亲的养生之道而活到百岁，少昊之孙帝喾积极养生，活到一百零五岁。帝喾居西亳（今河南偃师县），号高辛氏。卜辞中证明商朝认帝喾为高祖，祭礼非常隆重，说明帝喾是实有其人的，多少代还知道纪念他，可见他的在世时间较长，影响很大。

传说帝喾有四妻，生四子，子尧不但善于养生，而且善于治国。也许如后来老子所说的“无为而治”，德高望重而受到人民的爱戴，他能做到“起居有常”和“自食其力”而活到118岁。

尧帝之后是舜帝。尧是帝喾的儿子，距黄帝五世，舜是颛

项的七世孙，距黄帝九世。那时的帝王还不是世袭制，是“禅让”制度，人民古风朴实，舜帝“以恬愉为务”，常和老百姓在一起唱歌跳舞，共庆国泰民安，丰衣足食，生活是茅草屋、糙米饭，野菜不加调味。这正是老子所倡导的“返朴归真”的朴与真，舜活了110岁而终。

舜的接班人是禹，是由舜咨询众人，选出禹来做为帝王。禹就是史书所称的“大禹治水”的禹王，说他为了治水“三过家门而不入”，勤劳一生，传说禹活了160岁。

传说中有一叫彭祖的人，他生于四川彭山县。历经夏朝、商朝到殷朝末年，活了880岁。据战国时哲学家庄子认为彭祖善于气功导引的缘故。传说中还有神农，《淮南子》中称：“神农尝百草之滋味，一日而遇七十毒。”伏羲，《帝王世纪载》：伏羲画八卦，所以六气，六府，五藏，五行，阴阳，四时，水火，升降，得以有象，百病之理，得以类推。乃尝味百药而制九针，以拯火枉。”在《黄帝内经》中和黄帝问答的岐伯等，都是享有高寿的远古时的人。

春秋战国时期的道家创始人老子，传说他活了两百多岁。他的名著《道德经》留传至今而不衰。老子把人和自然看成一体的，要求人要“顺其自然”，要“无为而治”，一切要守其“道”，并主张“恬淡虚无”、“少私寡欲”的养生观。二千年前的春秋时代，老子师于孔子，而孔子是中国历史上第一个开创私人讲学的人，学问从孔子开始向民间传播。而老子时代还没有学校之类的能集中青少年向老年人专门学习的机构。人们的知识都是通过实践，自己在摸索和总结，也就是每个人只有感性知识，感觉太阳是绕着地球转，那就是地球中心论，这样每个人的认识周围世界的能力，不但与他的聪明程度有关，更主要的是与他的年龄有关，年龄大才能积累更多的直接

经验，这就是常言所说：“树老心空，人老百通”。从老子的《道德经》内容看，老子是个有丰富实践经验的人，对人、对物，对宇宙都观察的细腻和准确，对事物无穷变化的规律认识深刻，并能以人类特有语言简练的表达出来。这在当时环境下，没有上百岁的年龄是难于完成的，这不只是聪明，这是经验的积累，是吃一堑长一智的结果，吃的堑越多，长的智才会越多，对事物的变化规律才能看的越准确。所以，从二千多年前的条件，能写出《道德经》一书看，是作者老子不但聪明智慧，也必是个百岁而健康的长者，智者。从《道德经》反映出的知识范围看，从认识事物内在关系深刻和准确看，可以说老子走过的桥比同时代其他人走过的路还多是可信的，那么老子走的路就更长了，也就是老子恐有二百多岁不会是虚传吧？

老子以后的长寿者，由于时代距今较近，记录和传闻也多起来。秦朝的医学家和道家崔文子，善于养生，相传他活了三百多岁。

汉文帝时，“得魏文侯时乐人窦公，年龄一百八十岁，两目皆盲。文帝奇之，问何能服食而至此耶？对曰：“年十三失明，父母哀之，教使鼓琴，日讲习以为常事，臣不能道行，无所服饵也。谭以为少盲恒逸乐，所以益性命也”（见桓谭《新论》）。

汉朝末年的名医华佗，是古代有记载留下的外科专家，教人锻炼“五禽戏”的运动功，他活了一百多岁，《后汉书》载，他“年且百岁犹有壮容”。还有著名道家皇甫隆、封君达、蒯京等都活了一百多岁。曹操曾亲自访问过当时号称“青牛道士”的封君达，封君达向他传授了养生诀：“体欲常劳，食欲常少，劳勿过极，少勿过虚，去肥浓，节酸咸，减思虑，损喜怒，除驰逐，慎房室。春夏施泻，秋冬闭藏。”（晋张华《博

物志》)。这位入乌峰山修道的道家，其实所谈离老子学说甚远，已是后来的中医养生观了。

三国时代，据《三国志》载，魏明帝时并州有一鲜卑族妇女，在350岁时语言饮食如常人。晋代有一位弃官行医的汝南人许逊相传活了136岁，著有专讲养生导引的《灵剑子》一书流传至今，世称“许真君”。到南北朝时，出现不少百岁寿星，如著名高僧、禅宗第二代祖师慧可活了107岁（见《续高僧传》）。《南史·梁末室传》中有“田舍有妇女夏氏，年百余岁”，钟离人顾思远，“年百二十卒”；穰城老者“年二百四十岁，不能复食谷，唯饮曾孙妇乳”；荆州人张元始“年116岁，膂力过人，进食不异。”

唐代，经济和中医学都有较大的发展，百岁寿星众多，唐代著名医药学家孙思邈活了一百零一岁。百岁时还在著书立说，写成了著名医典《千金翼方》和其它医书。还有一位长寿中医叫甄权，活了一百零三岁，唐太宗亲自到他家祝寿。著名高僧，禅宗北派开创者神秀，活了101岁；另一高僧澄观，活了102岁（载《中国佛教》二辑）。还有两位善养生的方士，一是王知远，活了126岁；一是叶法善，活了107岁（见《新唐书·方技列传》）。

唐代道、佛都受到重视并得到发展，道士中有许多百岁寿星，佛门中也有不少百岁和尚。传说罗浮山道士轩辕集活了几百岁，曾受到唐武宗李炎的召见。善坛观道士陈曙、龙虎山道士陈元升等，均年逾百岁。佛门中除上述外，还有知名的和尚日照、慧昭、菩提流志、宝思维、仪晏等都活百岁以上，其中慧昭生于公元526年，卒于公元816年，活了290岁（《历代高僧卒年表》）。

宋代道士百岁者更多。贞定道士苏澄隐，善养生术，宋太

祖赵匡胤曾召见他，活了百岁乃终（见《宋史·苏澄隐传》）。华山道士丁少微，善于导引，宋太宗赵炅召他入朝，他曾“以金丹、巨胜、南芝、玄芝为献”，以后又回到山中为道士”，年百余岁，康强无疾”。道士乐长，因长期服“巨赤散方”，童颜鹤发，活了108岁。

在宋代，道士长寿的例子很多，不能一一列举，说明道家养生的方法确实对人长寿有益。另一方面，古代尧、舜、禹和老子时期的道家养生长寿者比例也会很多，只是年代久远，交通原始，无记录手段，所以只靠口头传说留下来将会很少很少。如同古人类化石一样，能保留下来的比例是很少的。

宋代《洞微志》记载，太平兴国年间，李守忠太守到广东，发现海南岛有一长寿家庭，多代人长寿，太守到这家拜访了主人杨避举，见到杨避举祖父已160岁，还健在。几位叔父及他父亲都是120岁以上的人，杨避举本人也已百岁高龄。广西合浦的刘景，死时118岁，瑞安人林石，90岁时父亲去世，母亲当时119岁还活着，林石以教书为业，喜欢旅游养生，他活了百岁以上。

明清两代，有记载的百岁长寿者就更多了，特别是中医学家百岁寿星特多，名医贾铭，活了106岁，死于明初。养生学家冷谦活了150岁，著有《修龄要旨》，是专门介绍养生长寿的。明代温病学家吴又可，针灸学家杨继洲，药物学家兰茂，内科学家孙一奎等，都年在百岁而逝。清代百岁中医相当多，《四川医林人物》载：雅安的单太医活了120岁，武胜名医梁栋，郫县名医陶世尧、隆昌名医曾继昭、曾继旺、合川名医蔡元和、温江名医陈怀斗、三台名医林荣安、南川名医周贵喜、达县名医康道人，他们不仅医道高明，而且好养生术，皆享百岁高龄。中医是医术和道术的结合，医为治病，道为养生，越

是近代道家 and 道教的人越少，而行医为生而又信道者为多，所以中医长寿者也明显地多起来。

据清代乾隆十三年《永泰县志》记载这样一个长寿老人，陈俊，字克明，福建永嘉山区汤泉村人，生于唐朝僖宗中和辛丑年（公元881年），死于元朝泰定甲子年（公元1324年），终年443岁。据载，陈俊为人正直，乐为乡里做好事，受到乡人敬重。到了晚年，他无法自食其力，“子孙无有存者，乡人轮流供养”。后来，老人年龄不断增高，肌体逐渐收缩，身驱变得越来越矮小，“形如小孩”，行动十分不便。于是众乡邻就用麻竹编制了一个特大的菜篮子，装着老人，由供养人抬着进出家门。陈俊去世后，乡邻们将他的遗骨塑像安放在汤泉庙作为纪念，并把他的事迹刻在一块木牌上，从元朝一直保留到清代。从县志材料内容分析，陈俊高寿可信，因为只有矮小才能长寿，而陈俊渐小至“形如小孩”，为什么矮小长寿后面再分析。

清代乾隆年间，扬州有位姚老人，名仁和，103岁时还健在，后不知卒年。嘉庆十五年，广西宜山县永定土司内有一名叫蓝祥的老人，养生有道，142岁时仍精神抖擞，一派“仙风道骨”形象。乾隆二十六年，广东南海县民杨能启，年100岁，其妻黄氏，101岁；三十五年，安徽太湖县民朱宪章同妻刘氏，年俱100岁；四十五年，安徽亳县民陈洪如，年106岁，其妻王氏，年101岁。这三对夫妇均受皇帝赐诗、褒扬。

以上录一小部分我国古代长寿者，用以说明人活百岁以上在古时是常见之事，虽然古代人的平均寿命很低，一般只有35岁左右，但长寿老人还是不少的。这是因为古代医和药都十分有限，生命的存在主要靠生命体和自己的内在力量，古人把这发挥生命内在力量的方法叫做养生，所以，长寿者都是善养生