



主编 罗世敏
谢寿球



大明山

DAMINGSHAN LUOYUE YANGSHENG

骆越养生



广西人民出版社



大明山路越养生

主编 罗世敏 谢寿球

广西人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

大明山骆越养生/罗世敏,谢寿球著. —南宁:广西人民出版社,2008. 1
ISBN 978-7-219-06052-0

I. 大… II. ①罗…②谢… III. ①山—简介—广西②养生(中医)—基本知识 IV. K928.3 R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 005060 号

策 划 温六零
责任编辑 张 平

出版发行 广西人民出版社
社 址 广西南宁市桂春路 6 号
邮 编 530028
网 址 <http://www.gxpph.cn>
印 刷 广西区计委印刷厂
开 本 890mm × 1240mm 1/32
印 张 9.5
字 数 160 千字
版 次 2008 年 2 月第 1 版
印 次 2008 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 219 - 06052 - 0/K · 1141

定 价 36.00 元

版权所有 翻印必究

目 录

序	1
---------	---

第一章 绪论	11
--------------	----

第一节 骆越文化是中华文化的重要源头	16
--------------------------	----

第二节 骆越文化与养生	19
-------------------	----

第三节 大明山是骆越养生圣地	24
----------------------	----

第四节 骆越养生的主要理念和方法	29
------------------------	----

第二章 天然养生	33
----------------	----

第一节 游山与养生	38
-----------------	----

第二节 高山森林与养生	43
-------------------	----

第三节 大山气候、天象与养生	47
----------------------	----

第四节 深山高密度氧吧与养生	50
----------------------	----

第五节 山泉与养生	51
-----------------	----

第六节 听山与养生	54
-----------------	----

第七节 野浴与养生	55
-----------------	----

第八节 观景与养生	58
-----------------	----

第九节 探奇与养生	61
-----------------	----





第三章	饮食养生	65
第一节	螺贝养生	70
第二节	生食养生	72
第三节	山珍养生	74
第四节	酸食养生	76
第五节	谷物养生	78
第六节	果蔬养生	79
第七节	饮茶养生	84
第八节	肉食养生	85
第九节	饮酒养生	88
第四章	壮医养生	95
第一节	骆越微针与养生	100
第二节	壮医经筋与养生	105
第三节	壮医解毒与养生	118
第四节	药膳与养生	120
第五节	壮医自然疗法与养生	126
第五章	运动养生	161
第一节	古骆越运动养生的起源和流传	166
第二节	骆越气功与养生	169
第三节	高山太极	175
第四节	徒步登山	178
第五节	攀岩	182
第六节	棋类运动养生	183

第七节	壮族特色传统运动养生项目	188
-----	--------------------	-----

第六章	心理养生	193
-----	------------	-----

第一节	大明山的山态与养心	198
-----	-----------------	-----

第二节	大明山的生态环境与养心	203
-----	-------------------	-----

第三节	大明山的树与养心	208
-----	----------------	-----

第四节	大明山的负氧、药河与养心	210
-----	--------------------	-----

第五节	大明山的四季景观与养心	214
-----	-------------------	-----

第六节	大明山的落叶、古树、涧谷与养心	216
-----	-----------------------	-----

第七节	大明山的文化与养心	217
-----	-----------------	-----

第七章	修性养生	221
-----	------------	-----

第一节	性养生的概念	226
-----	--------------	-----

第二节	壮族地区的性文化历史	228
-----	------------------	-----

第三节	古代壮人的修身养“性”	235
-----	-------------------	-----

第四节	大明山的人文生态与性养生	241
-----	--------------------	-----

第五节	大明山的气候养性	244
-----	----------------	-----

第六节	大明山的环境养性	249
-----	----------------	-----

第七节	大明山的医药饮食养性	253
-----	------------------	-----

第八节	性的养生与修正	258
-----	---------------	-----

第八章	养生项目	265
-----	------------	-----

第一节	骆越养生中心	270
-----	--------------	-----

第二节	龙母药泉养生园	274
-----	---------------	-----

第三节	龙母浴汤	276
-----	------------	-----



第四节 大明山养生产品	278
-------------------	-----

后 记	280
-----------	-----

序 XU



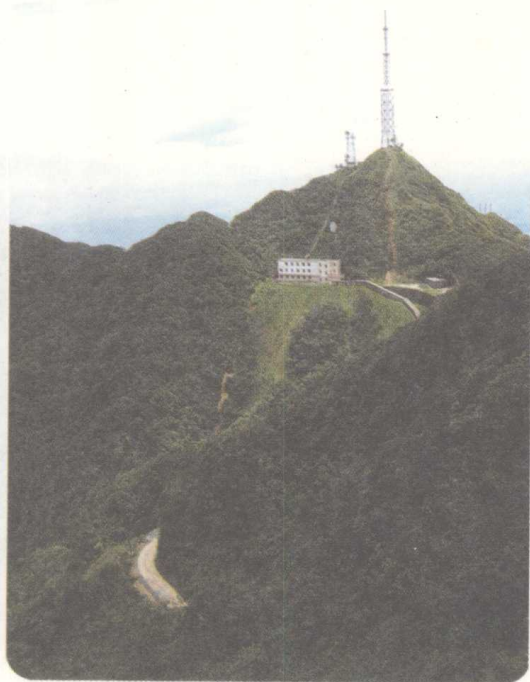


大明山云海

2



大明山龙头峰



新豐山頭大

望兵山



3

新豐山頭大

橄欖大峽谷

大明山飞鹰峰



4

大明山龙湖





明顶山庄

龙母峡谷清潭



被誉为“岭南奇山、人间仙境”的大明山，是广西壮族自治区中南部第一大山。它横跨南宁市武鸣、上林、马山、宾阳四县，绵延 150 公里，平均海拔 1200 米，主峰龙头山海拔 1760 米，森林覆盖率达 93%。群峰竞翠，古木参天，飞瀑流泉，气象万千。

考古学、民族学等研究资料表明，早在 2800 年前，壮侗语族民族的先民骆越人建立的骆越古国，其最早的政治中心就位于大明山西南麓的武鸣陆斡、马头、两江一带。环大明山地区还是岭南龙母文化的发源地，其影响之深远达到整个珠江流域甚至东南亚国家。深厚的历史文化积淀，使这座风光绮丽的名山更加熠熠生辉。在中国—东盟博览会会址永久落户南宁，中国—东盟自由贸易区建设加快进程，环北部湾经济区迅速崛起的今天，大明山，无论作为可以依托的历史背景，还是作为文化联系纽带和开发项目，都具有特殊重要的地位和作用。人们对于它宝贵的养生保健资源，更是刮目相看，并热切希望能把旅游开发和养生保健开发紧密结合起来，以满足国内外各界人士防病治病、延年益寿的美好追求。

众所周知，古老的骆越民族，不仅创造了举世瞩目的稻作文化、铜鼓文化、干栏文化、山歌文化、崖壁画

文化，而且创造了引以为自豪的医药文化，成为现代壮医药的重要源头。1985年10月，考古工作者在大明山脚的武鸣县马头乡元龙坡商周古墓中，发现了两枚青铜浅刺针，经考证属浅刺医疗用针。这就为中医经典著作《黄帝内经》所断言的“九针从南方来”提供了实物例证。这两枚针是迄今为止我国出土年代最早的医用金属针具，它无可置疑地表明骆越民族是当今风行全球的针刺治疗的创用者之一。在此之前的1976年，在骆越故地——广西贵港市罗泊湾汉墓中，也曾出土了两枚针柄为绞索状的医用银针，两者具有明显的继承性，但针体造型有了明显的进步。在罗泊湾汉墓还出土了数十种药用植物及其种子。其中的铁冬青，至今仍是两广流行的解暑凉茶配方中的主要成分。如今壮医常用药物达1000余种，诊疗技法达数十种，应是骆越医药文化代代相传，不断发展的必然结果。

7

除了针刺治疗和药物治疗养生外，骆越民族十分重视气功在养生保健中的重要作用。在大明山脚遗存的古碑石刻画和著名的花山崖壁画上，都留下了骆越先民们练功的生动画面。特别是北回归线横贯大明山中部，为气功演练提供了更为有利的条件。著名壮医专家覃保霖先生著文指出，北回归线经过的地方，在一个回归年中，由芒种经夏至，回归到小暑前后，都有特定时刻太阳正临子午线天顶，此时练功则因人天地同在一宏观引



线上，故作用最佳。它体现了壮医理论人与自然界的关系是人天地三气同步，也符合天体力学的宏观理论。这时，人体双足踏在北回归线上，双手擎莲花掌，意守丹田，受天体宏观引力作用，调动体内微观生理机能，使三道两路，脏腑气血健运不息，从而起到养生健身、祛病康复之功效。环大明山地区的壮族先民，也在夏至（传说为龙母生日）这一天，上大明山举行祭祀活动，祈求龙母保佑，一年中老幼平安，五谷丰登。

现代自然疗法和养生保健理论认为，自然疗法是以自然活力治疗疾病，强身健体的方法，即利用自然物质如日光、空气、水、动植物等天然物质及运动、睡眠、休息、心理等来调节人体自然活力的医疗方法。广义的自然疗法包括采用自然药物（主要为动植物药）、针灸、推拿按摩、药膳等温和的有机的治疗方法，即除去目前

8 西医占主导地位的非自然物性的“强制”治疗方式以外的方法均为自然疗法。大明山除了以其传统的骆越养生文化，给予人们养生保健方法之外，其养生保健自然资源之丰富，在众多大山名山中，也名列前茅。海拔1760米的高大山体，形成了显著的山地垂直气候差异，不仅一年中四季分明，甚至从山脚到山顶，都可体会到四时寒温的变化，非常适合不同体质的人群的养生保健需要；大明山的水质优良，呈微碱性，富含有益人体的微量元素。尤其是龙母大峡谷和龙母药泉流出来的清

流，还具有一定的医疗价值。大明山的茂密森林和清新空气，更是令人心旷神怡，疲劳消除。其负氧离子含量高达 13.1 万个/ cm^3 ，平均含量达 $6\sim 10$ 万个/ cm^3 ，被称为南宁市的天然氧吧。这对于为数不少的亚健康状态人群和部分患有慢性疾病需要疗养康复、修心养性的患者，都是一个绝好的去处。大明山又是一个巨大的天然药用动植物园，药用植物品种达 1331 种，其中包括一些疗效显著的珍稀品种。大力弘扬环大明山地区古骆越民族的医药文化和养生保健传统，充分开发利用大明山天然养生保健资源，把大明山建设成为国内外知名的养生保健胜地，造福于人类，不仅是壮侗语族诸民族人民的希望，也应是所有祈盼健康长寿者的共同心愿。

据悉大明山的旅游开发总体规划已经被南宁市人民政府批准实施。作为骆越民族的后裔和壮医药工作者，我期望在切实保护大明山生态环境的前提下，把旅游开发与养生保健开发科学协调起来，以充分展示大明山“奇山”、“仙境”的魅力，提高大明山开发的社会效益、经济效益和生态效益。大明山国家级自然保护区管理局和大明山风景旅游区管理委员会主编的《大明山骆越养生》一书，集中了多位历史学家、民族学家、医药学家的智慧和意见，对大明山的养生保健开发作了全方位的阐述和介绍，资料翔实，内容丰富，可供领导决策参考，也是来大明山旅游健身者的有益读物。



谨此为序，并予推荐。

黄汉儒

(序作者系中国民族医药学会、中国民族医药协会副会长，广西民族医药协会会长。教授、主任医师)