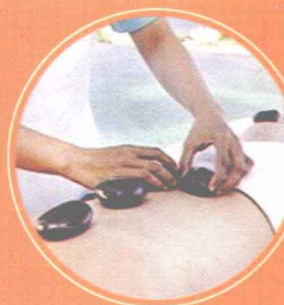
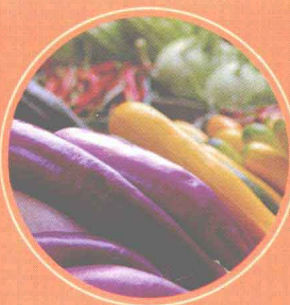
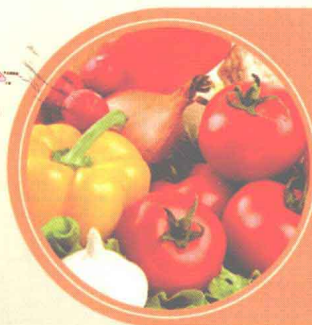
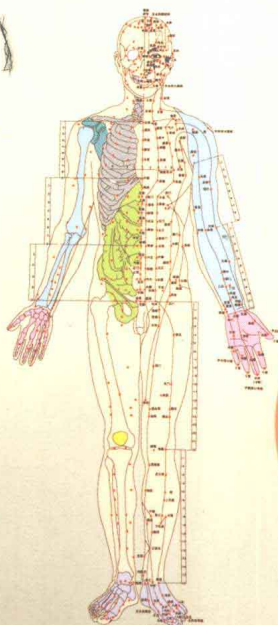


人体奥秘 保健养生



RENTI AOMI YU BAOJIAN YANGSHENG

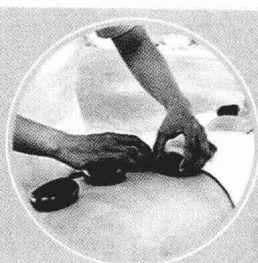
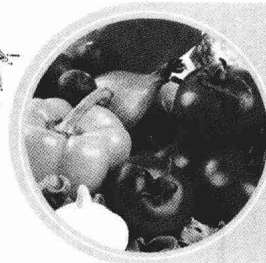
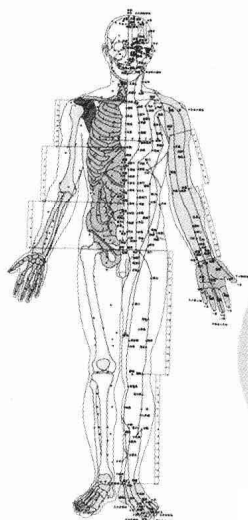
杨 峰◎著



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

中医古籍出版社

人体奥秘 与 保健养生



杨 峰◎著



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

人体奥秘与保健养生 / 杨峰著. —北京: 中央
编译出版社, 2011. 10

ISBN 978-7-5117-1045-1

I. ①人… II. ①杨… III. ①人体-普及读物
②保健-普及读物 IV. ①R32-49 ②R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 205043 号

人体奥秘与保健养生

出版人: 和 龔

策 划: 董 巍

责任编辑: 董 巍 孙志波

责任印制: 尹 珺

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西城区车公庄乙 5 号鸿儒大厦 B 座 (100044)

电 话: (010)52612345 (总编室) (010)52612363 (编辑室)
(010)66130345 (发行部) (010)66509618 (读者服务部)
(010)66161011 (团购部) (010)52612332 (网络销售部)

网 址: www.cctpbook.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京中兴印刷有限公司

开 本: 787 × 1092 毫米 1/16

字 数: 580 千字

印 张: 35 彩色插页: 4

版 次: 2011 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 68.00 元

本社常年法律顾问: 北京大成律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

凡有印装质量问题, 本社负责调换, 电话: 010-66509618

序 言

我国著名中西医全科医师、著名医学气功专家、新医学气功的创始人、国际新医学气功师联合会主席杨峰先生，为满足众多读者和广大患者的需求，继撰写出版了《养生益寿与自然疗法荟萃》和《新医学气功》这两部广受读者欢迎和好评的医学专著之后，又在繁忙的医务工作期间抽出时间编撰成《人体奥秘与保健养生》这部医学专著。在这部新著即将脱稿付梓之际，出版社再三嘱告杨峰，要我再为其编撰的这部新著写序言。实话实说，出于信任 and 了解，杨峰医师把这部新著的初稿写成之后，即将原稿全交给了我，要我为这部新医学专著予以编排组合和审阅校正。因此，我既是这部医学新著的编校审阅者，又是这部医学新著的首位读者。我本人，不光喜爱文学，也喜爱医学。像现如今的好多人那样，十分注重健康和长寿，特别喜爱阅读钻研和收集运用有关保健养生与康体益寿方面的医学知识和书籍报刊。有幸拜读了这部新著，我读出了新境界，获取了新体验。基于此，我不禁动于情，欣于心，我不禁喜形于色，如获至宝，击案叫好。我认为，这部医学专著，是部新书，是部好书，是部宝书，很有特色，很有新意，很有价值，很有用处，很值得向众多读者和广大患者推荐。

杨峰出身于中医世家，其祖父杨敬典和父亲杨月琴，都是享誉安徽省的现代著名老中医。在其先辈的指导和培育下，他年少时就刻苦研学中医典籍，并立志学有所成当个名医来悬壶济世解民病痛。从安徽省中医学院毕业后，他多年来都是在县中医院从事临床医务工作。20世纪90年代初期，他借党和国家实行改革开放推行市场经济的大好机遇，开办起以家族医务人员为主体的民营医疗实业，走出家门，冲出国门，融入市场，辛勤打拼，开创宏业。他先后在安徽省的阜阳市和亳州市、在广东省的广州市和中山市、在山东省的青岛市和淄博市、在我国首都北京市和香港特别行政区从事医务工作和医疗活动，或设立医院，或坐诊行医，或办班培训，或现场授课。他先后应邀赴美国、日本、韩国、泰国和马来西亚等国家进行学术讲座和传授知识，弘扬中华民族优秀传统文化，力促我国传统医学和中华气功走向世界。





他在大力传承和弘扬先辈高尚的医德和精湛的医技的基础上，刻苦学习中、西医新知识，积极探讨气功学，认真研究并充分利用国内外最新医学成果，立足现代科学前沿，注重研究并科学总结临床和实践经验，大胆探索，勇于创新，为振兴祖国的医疗事业，为提高人民的健康水平多作贡献。基于此，他倾洒汗水，不畏艰辛，从健康长寿和保健养生的各个角度，从现代中、西医诊疗的各个方面，做了艰苦的开创性和研究性工作，创新了中医传统疗法和医学气功疗法，创新了诊断和治疗疑难杂症和疑难绝症的新疗法，成为享誉国内外资深而又高水平的医疗专家。他广采民间大量的中医药方并加以精选应用，又把祖传秘方与自己所学的科学的病理和药理知识有机地结合起来，在此基础上，发明研制出来专治肾病、风湿病、妇科病和艾滋病等疾病的六种特效中成药药物，其制备方法已获得国家知识产权局颁发的发明专利证书。他对人体科学、气功科学和中、西医学等领域开拓研探，提出了新的学科思想。他曾多次与美国、日本和韩国等国家，以及我国香港特别行政区的医界泰斗及一些医学和医药大学的博士共同探讨世界医学难题，使他在全国乃至世界医学领域获得了更为广泛和更大的影响。他参加国际中医药研讨交流会，他的发明创造和科研成果受到与会专家的高度评价。他撰写的学术论文在国际学术会议上交流并获奖。他已经在国内外医学学术刊物上发表了36篇学术论文，其中在国际医学学术刊物上发表的学术论文被收入相关论文集，他因此曾荣获卓越医疗专家学术奖。

为了使人们能够多多学习到和掌握到健康长寿和保健养生的真本领和好方法，为了能把医技医法和气功功法传授出去使更多的人得惠受益，他著书立说，毫不保留地把自己的技能和方法传授给大家。前两年，他精心编著了《养生益寿与自然疗法荟萃》和《新医学气功》两部医学专著。这两部医学专著，在市场上公开发行后，受到了广大读者和患者的欢迎和好评。《养生益寿与自然疗法荟萃》一书，由安徽省科学技术出版社出版。这部书，其主要内容是推介养生益寿的益处和方法，推介运动疗法、饮食疗法、自我诊断疗法和保健疗法的科学依据和技能技巧，重点推介了中老年人如何养生益寿及常见而又实用的各种民间自然疗法。书的内容通俗易懂，实用性很强。《新医学气功》一书，由中央编译出版社出版。这部书，紧紧围绕健康、长寿这个中心，宣传传统养生和自然疗法，传授医法和功法，以指导人们科学地进行智能开发，探索人体生命的科学奥秘和开创人体科学研究的新领域，指导人们正确地进行保健养生、防治疾病，提高健康水平和生活质量，其主要内

容是推介新医学气功疗法的相关学说内容，还有这一疗法形成与发展的基础、功能和效用，以及其自创新医学气功功法与用此功法防治疾病的具体方法。作者杨峰在这部书中重点向读者推介了他所创编的新医学气功疗治疾病之法。新医学气功疗法，将中医理论、经络、穴位、子午流注与气功修练紧密结合起来，将中医、西医和气功三个方面紧密结合起来，融气功修练与强健身心和防病治病为一体，使之成为养生、健身、祛病益寿和修练的捷径。新医学气功疗法，以中医基础理论为指导，运用现代科学理论和气功学理论，并经过采用科学方法和高科技手段进行持久精心研究和多次大量实践，经过长期临床实验和多年推广应用，显示了其不仅在临床治疗中有着神奇的魅力和效用，而且在攻克和诊治许多疑难杂症和疑难绝症上更是独树一帜，效用独特显著。这种新医学气功疗法，广泛应用于预防医学、临床医学、基础医学、康复医学、老年医学和特种医学等领域。其疗法和功法，科学实用，简明扼要，易学易练。

健康长寿，历来都是人们所热衷于研究和探讨的课题。现如今国运昌隆，民生日裕，对于健康长寿，可以说是人人都希冀，个个都追求。然而，时下在社会上，在民众间，人们在对待科学养生、对待用科学文化知识来指导日常生活和预防疾病发生这些方面，却出现了诸如盲从、偏见，以及愚昧无知等一些不正常的现象。有些人，有病看医迷信西医而轻视中医，使得自己本来看中医花不了多少钱就能治好的病，却因看西医而被耽误了治疗，并且还花费了大笔的钱财。有些人，很少接受健康教育，自我保健意识较差，轻视防病治病，漠视保健养生。有些人，把保健养生延年益寿看得特别重要，很在意很注重学习，但是在实施运用和学习方法上，都产生了盲从和盲目模仿的现象，学习并仿用了一些不实用甚至也不可用的方法，结果使其受到了损害乃至人身伤害。有些人，喜爱搜集和仿用一些五花八门的垃圾医疗信息，在脑海中灌输了一些不科学乃至错误的保健养生理念，使得自己在生活中走进了保健养生的误区，结果尝吃了苦头，遭受了损失。有些人，保健养生方面的知识缺乏，不善于去进行养生保健，还违背科学的生活方式，以致使得自己出现了多生病早得病身体一直处于亚健康状况。有些人，对于一些疾病的发生和出现，对于一些保健养生延年益寿的知识，只是仅知其然而不知其所以然，孤陋迂阔，疑惑颇多，甚至惑而不解。众多人在这些方面，则可以说是知之甚少，所以，就容易耽误了病情的治疗，所以，就会被医托忽悠，被医技不高明的所谓医生骗去钱财，甚至其疾病越治越严重，乃

至误了治疗时机丢掉了性命。

在现如今庞大的医疗领域和系统，在市场经济扩大发展而医疗市场并没有全都严格管理的当今，一些非法诊所偷偷地开办，一些不够行医资格的医生非法行医，他们没有本事能治好患者的病，却为了自己欲得一点不当之利而不择手段地坑了患者，害了患者。对此，杨峰医生多次发问深思，力求设法改变。他多次研读《黄帝内经》，知道在二千四百年前，《黄帝内经》一书中就提出过“上医治未病”这一学说。他广阅外国医学刊物，获知了现今的一些美国医学专家都提出了这样一种说法和观念：“好的医生是让人不得病的医生。”作为一个德医双馨的医务工作者，杨峰爱心炽热，仁心跳动，决心以济世治人之怀，以报国效民之志，积极普及健康教育，大力宣传保健养生知识，让全国各族人民都能健康长寿，更好地为全面建设小康社会出力。

此后，应出版社之邀，杨峰医师再次挥毫染翰，著书立说，从繁忙的医务工作中和活动中抽出宝贵的时间，编撰了《人体奥秘与保健养生》这部新医学专著。这是其潜心求索、焚膏继晷、不辞寒暑，花费了大量心血、大量精力和时间完成的一部遵命力作。这部医学专著，侧重阐述了人体的奥秘，阐述了人体生命科学，推介了保健养生的新方法。全书紧密地结合实际和贴近现代生活，以通俗的语言，浅显的道理，深入浅出，娓娓道来，向读者传授方法，为读者指迷导航，让读者释惑解疑，引领广大读者步入科学地进行保健养生之通途，多多学习和掌握保健养生和防治疾病方面的知识，牢牢掌握好确保身体健康的金钥匙，使得自己能获钢筋铁骨，明眸皓齿，乔松之寿。

这部新医学专著，语言通俗，内容丰富，指导性和实用性很强，很适合各个业界、各个阶层、各个行业和各个年龄段的人阅读。

为此，我诚恳地将这部新医学专著推荐给一切希冀和追求健康长寿的人！

作家 储继喜

二〇一〇年仲夏于北京

目 录

序 言	1
-----------	---

第一篇 人体奥秘

第一章 阴阳五行与人体体质	3
第一节 形成人体体质的三种结构基础和基本要素	3
第二节 影响人体体质的基本物质	4
第三节 体质与气质	6
第四节 阴阳五态之人	8
第五节 五行之人	9
第六节 脏腑之人	12
第七节 体态之人	14
第八节 性情之人	15
第二章 人体的五脏六腑	17
第一节 五脏系统与藏象学说	17
第二节 心脏是主宰一切的君主之官	18
第三节 肺气是辅佐君主的相傅之官	20
第四节 肝脏是勇武忠心的将军之官	21
第五节 膻中(心包)为护卫之官	23
第六节 脾胃是受纳和布化的仓廩之官	24
第七节 大肠是专司内务的传导之官	25
第八节 小肠为接收纳贡的受盛之官	26





第九节 肾为先天之本的作强之官	27
第十节 胆为明辨是非的中正之官	28
第十一节 三焦是负责水道循环的决渎之官	30
第十二节 膀胱是司水之职的州都之官	31
第三章 人体的五官与体能健康	33
第一节 观眼察神看健康	33
第二节 舌生唾液助养生	43
第三节 脾胃开窍于口唇	53
第四节 人之肺气通于鼻	57
第五节 耳与经络联全身	63
第六节 养成习惯常护发	69
第四章 揭示人体患发疾病的成因	72
第一节 人体与命运的定数	72
第二节 人体会说话，告诉你缺啥	76

第二篇 生命科学

第一章 生命的特征和活力	85
第一节 生命的特征	85
第二节 生命的活力	87
第三节 生命的限制	88
第二章 生命的周期和动力	89
第一节 生命的周期	89
第二节 生命的动力	90
第三章 衰老和长寿	92
第一节 人体老化的过程	92
第二节 合理的寿限	94
第三节 影响寿命的因素	96
第四节 早衰之因及测试早衰之法	99



第五节 四种长寿之人	101
第六节 长寿的要诀	102
第四章 生命的源泉与基因	106
第一节 人体生命之源的奥秘	106
第二节 遗传密码与基因变异	108
第三节 把握生命规律，过好幸福人生	110
第五章 生物钟与生物信息传递	113
第一节 人体的生物钟	113
第二节 生物钟与人体的时差反应	113
第三节 生物钟与健康	117
第四节 生物钟与时间药理学	119
第五节 生物信息传递	120
第六章 新医学模式与未病学研究	124
第一节 潜病、潜证论	124
第二节 生物钟学说	124
第三节 新医学模式	125
第四节 未病学研究方法	126

第三篇 保健养生

第一章 健康的基本标准和国人的健康状况	135
第一节 健康的最新定义	135
第二节 中国人的健康状况	137
第三节 现今存在的影响人类健康的三大问题	139
第四节 加强自我保健意识，推广科学养生知识	140
第五节 认识和预防亚健康	140
第二章 弘扬优良传统 用好秘诀妙法	148
第一节 我国养生学发展的进程和演变概况	148
第二节 历代名医论保健养生	153

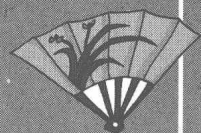


第三节	三种具有传统特色的良好的保健之法	157
第四节	保健养生应注重科学讲实效	164
第五节	保健养生方面的名言与要诀	173
第六节	各类疾病患者保健养生的禁忌	179
第三章	顺应节令 适时调养	192
第一节	四季养生	192
第二节	月令养生	216
第三节	十二时辰与人体保健	222
第四章	心态、环境、爱好与保健养生	227
第一节	应保持心理健康	227
第二节	影响心理健康的因素与预防措施	229
第三节	良好情绪与养生益寿	236
第四节	性格与健康	246
第五节	减轻社会压力保护身心健康	249
第六节	书法养生	253
第七节	养花有益于健康	258
第八节	居室内的环境与人身保健	262
第五章	饮食、喝水与养生益寿	271
第一节	饮食文化	271
第二节	科学饮食	275
第三节	饮食疗法	293
第四节	常饮茶可以延年益寿	314
第五节	饮水与健康	315
第六章	日常睡眠与人体保健	324
第一节	睡眠有利于健康	325
第二节	儿童的睡眠	328
第三节	睡眠时间 with 年龄的关系	331
第四节	睡眠与身高的关系	333

第五节	小儿遗尿的原因和治疗方法	334
第六节	睡眠中盗汗的起因及防治措施	336
第七节	防治夜游症和儿童在睡眠时磨牙	339
第八节	成人的睡眠	342
第九节	失眠症的防治	353
第七章	科学使用家用电器,增强防护保健意识	371
第一节	使用手机和电话时如何保护健康	372
第二节	使用电脑时如何保护健康	375
第三节	使用电子游戏机时如何保护健康	380
第四节	收看电视时如何保护健康	382
第五节	科学使用电冰箱,预防疾病保健康	393
第六节	防护微波炉对人体的伤害	399
第七节	科学防治空调病	404
第八章	中老年人的保健养生	427
第一节	保健养生重在和谐	427
第二节	中年人进行保健养生必做的事项	431
第三节	老年人养生要有正确的观念和健康的心理	436
第四节	老年人常见疾病的自我诊断	447
第五节	老年人的饮食保健	463
第九章	性保健与房事养生	474
第一节	性奥秘与性保健	474
第二节	房事养生	513
附录	“杨氏堂”后继有人	539
一	浅谈“杨氏堂”诊治病的五个特色	539
二	确保母子平安的杨氏堂“孕妇感冒术剂”	545



第一篇



人体奥秘

第一章 阴阳五行与人体体质

第一节 形成人体体质的三种结构基础和基本要素

一、人体的体质

体质，是人体由于先天禀赋因素和后天诸多因素影响，形成的个体在形态和功能上相对稳定的特殊性。古人很早就已经认识到体质的个体差异。如古希腊名医希波克拉底曾认为人体内有四种不同的体液，按其比例不同可分为多血质、胆汁质、黏液质、抑郁质四型。这是世界上公认最早的体质分类。中医学也十分重视人体体质的差异性，将人体体质划分为若干类型，并将其贯穿于生理、病理、诊断、治疗、养生等诸多方面，对后世的体质研究产生了极大的影响。

二、形成人体体质结构的三个要素

脏腑、经络、形体三者紧密相联，都是形成体质的结构基础。无脏腑，则经络、形体无由而生；无经络，则脏腑、形体不得相联；无形体，则脏腑、经络活动无从体现。三者缺一不可，共同形成了人的体质。

（一）脏腑

藏象学说认为，脏腑是人体生理活动的中心环节，人体的一切都是以五脏为中心。脏腑是决定人体体质的根本因素。在先天禀赋基础上，体质的优劣，主要指的是肾的强弱。肾的盛衰，必然会导致其他内脏也随之而盛衰，从而产生一系列机能和形体的改变。另外，后天因素也是影响体质的重要因素，它主要表现为脾胃功能的强弱。

（二）经络

经络内属于脏腑，外络于肢节，是人体气血阴阳运行的通道。体质不仅取决于内脏机能活动的强弱，还有赖于各脏腑机能活动的协调。经络正是这



种联系、沟通的结构基础。体质强弱优劣，通过外部形体表现出来，而经络则担负着将内脏之气血阴阳输运于外，以充养其形体的任务。

（三）形体

狭义的形体：特指“五体”。即皮、肉、筋、骨、脉五种组织结构。

广义的形体：泛指躯体。即所有具备一定形态结构的组织，包括头面、颈项、躯干、四肢、脏腑等。

“形体见于外，内脏藏于内，何可以知其盛衰？唯观形体而已。”内脏气血阴阳充盛，经络通畅，则形体充实健壮，说明体质优良；内脏气血阴阳衰少，经络不畅，则形体萎弱虚软，说明体质次劣。形体的情况不仅反映了内脏气血阴阳的盛衰，而且直接关系到人的生命活力。因此，形体实际上也参与了人体体质的形成。

第二节 影响人体体质的基本物质

一、精、气、血、津液充实于形体

体质反映了人的生命活力，而维持生命活力的基本物质则是精、气、血、津液等。脏腑、经络、形体虽是形成体质的结构基础，但也必须在精、气、血、津液等充盈的条件下才能发挥作用。这些基本物质产生并贮藏于脏腑，由经络运行内外，而充实于形体。

二、影响人体体质的基本物质

（一）精

精是构成人体和维持生命活动的基本物质。“人生系命于精。”精包括先天之精和后天之精。禀受于父母，充实于水谷之精，而归藏于肾者，谓之先天之精；由饮食物化生的精，称为水谷之精。水谷之精输布到五脏六腑等组织器官，便称为五脏六腑之精。它们共同构成了维持生命活动的基本物质。

先天之精是人体生命活动的原始动力与来源。由肾精的盛衰演示出整体机能和形体的盛衰，从而形成强弱不同的体质。后天之精源于水谷而化生于脾胃，能充养先天之精，使人体生长壮大。后天之精的盈亏，直接关系到气

血的盛衰，关系到各脏腑功能活动能否正常地发挥，关系到御邪抗病能力的强弱。

（二）气、血、津液

气、血、津液是人体生命活动必需的重要物质，它们的盛衰和代谢情况如何，从另一侧面反映了人的体质。一般地说，气血津液充盈，运行正常，生理功能也正常，是属好的体质。就气血津液偏少及其代谢有所异常所形成的体质差异加以介绍，其主要可分为气虚质、血虚质、多痰质和多湿质四种类型。

1. 气

气是构成人体的最基本物质。《内经》认为人和万物一样，都是天地自然的产物。人既然生活在空气之中，就必然和宇宙万物一样，都是由气构成的，都必须是天地形气阴阳相感的产物。气化作用是生命活动的基本特征。人的生命机能来源于人的形体，人的形体又依靠摄取天地自然界的一定物质才能生存。

气也有先天后天之分。气是直接温养脏腑、推动各脏腑功能活动的动力来源。气的盛衰和运动情况的差异，在内则为脏腑特性的差异，在外则为形体特征的差异，也就是体质的差异。气还是抗御外邪、抵抗疾病的主要和直接的力量来源。体质的强弱，通过真气的盛衰在御邪抗病中的作用体现出来。故体质在古代又称为“气体”。

2. 血

血沿脉管循行于全身，为全身各脏腑组织的功能活动提供营养。如鼻能嗅，眼能视，耳能听，喉能发音，手能摄物等，都是在血的濡养作用下完成的。无论何种原因形成的血虚或运行失常，均可以出现不同程度的神志方面的症状。如：心血虚、肝血虚，常有惊悸、失眠、多梦等神志不安的表现，可见血液与神志活动有着密切关系。血液供给充足，神志活动才正常。

血与精、气之间可相互化生。但精凝聚而少动，血则流行于脉中，气的活力很强。故血流动则内养脏腑，外溉形体。保持脏腑功能正常和形体充实，从而对体质的形成起重要作用。人的经脉源于内脏，外通形体，其运行不息者有气也有血。血充实人的形体，则形体健壮，筋骨有力，是体质强健的重要条件。血的盈虚和运行情况，因人而异，因经络而异，因此其体质就有差别。