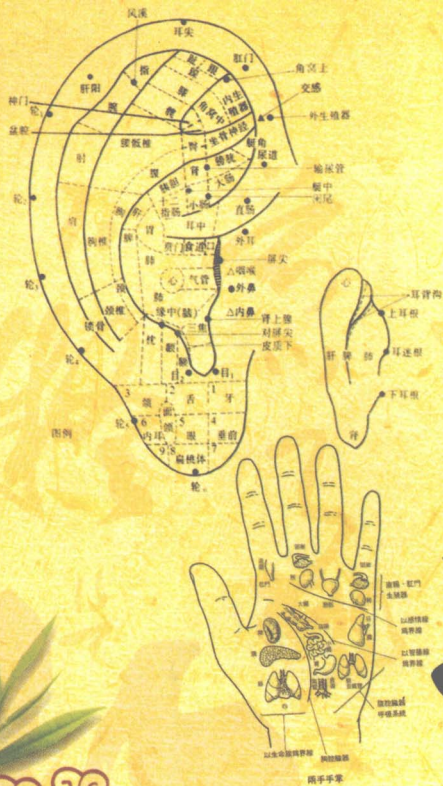


# 书石穴位

王炳尧◎著

# 养生



书法以调节心态；音乐与书法的调节功能相匹配；热敷石头，又相互配合，穴位提供输入的能量；穴位提供输入的能量；四者各尽其职，又相互配合，体验者处在这种和谐愉悦的小环境中，如同进入了以本人为中心的康复乐园。



书石穴位

R212  
255

养生

不外传

王炳尧◎著

中国时代经济出版社  
China Modern Economic Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

书石穴位养生/王炳尧著. —北京:中国时代经济出版社,2007.1

ISBN 978 - 7 - 80169 - 997 - 8

I. 书… II. 王… III. ①汉字 - 书法 - 关系 - 养生(中医) - 基本知识  
②岩石 - 关系 - 养生(中医) - 基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 161127 号

书  
石  
穴  
位  
养  
生

王  
炳  
尧  
著

出版者	中国时代经济出版社
地 址	北京东城区东四十条 24 号 青蓝大厦东办公区 11 层
邮政编码	100007
电 话	(010)68320825(发行部) (010)88361317(邮购)
传 真	(010)68320634
发 行	各地新华书店
印 刷	北京鑫海达印刷有限公司
开 本	787 × 1092 1/16
版 次	2007 年 1 月第 1 版
印 次	2007 年 1 月第 1 次印刷
印 张	18
字 数	226 千字
印 数	1 ~ 6000 册
定 价	36.00 元
书 号	ISBN 978 - 7 - 80169 - 997 - 8

版权所有 侵权必究



王炳尧，1948年1月出生于河北省隆尧县。

1994年经中国书协顾问谢冰岩、董寿平介绍加入中国书协。2000年退休前，任中国记者协会主办的报纸《中华新闻报》秘书长。

40年来，作者潜心钻研书法的用笔、布局与中医、易学及思维方式的结合点，探索以书通心，以心动意，爻通经络，健康身心之路。

作者认为，书法审美，既包括书写形式，更包括书写内容，书写者为某人书写时，让书法形式与内容因人而异地相结合，能够给对方以强烈的视觉效果。以书法为主体，让心态、穴位、石头、音乐等养生因素融入其中，能更有效地发挥书法养生的功能。

赠送-----先生、女士

書法通歡笑

笑是免費藥

笑到最佳處

百病自然消

您的朋友：

年 月 日

# 鸣 谢

本书在撰写过程中，受到诸多专家和学者的关心、指教，谨在此一并致以诚挚的谢意。

——王炳尧

- |       |                       |
|-------|-----------------------|
| 冯理达   | 北京中医免疫学研究中心主任、全国政协委员  |
| 陈婉梅   | 世界中医药学联合会培训部主任        |
| 孙永章   | 中华中医药学会学术部主任          |
| 毛嘉陵   | 中国中医药报总编室主任、《哲眼看中医》主编 |
| 孙 浩   | 中国中医药报国际部主任           |
| 乌·巴特尔 | 美国纽约华人社团联席会共同主席       |
| 武华文   | 量子共振检测仪专利发明人（加拿大籍）    |
| 高 峰   | 北京大学香港校友会常务副会长        |
| 王朝治   | 澳门宋庆龄基金会副主席、心理学家      |
| 孟竞璧   | 联合国世界和平基金会世界名医        |
| 郭可教   | 华东师范大学心理学系教授          |
| 张培林   | 北京世界华人文化院副院长          |
| 张维波   | 中国针灸学会砭石分会秘书长、医学博士    |
| 杨雨霖   | 中科院高能物理研究所高工          |
| 苏华仁   | 内丹养生学传师、160岁寿星吴云青入室弟子 |
| 王树芬   | 中国中医科学院研究员、《中医时间医学》作者 |
| 李安纲   | 中国《西游记》文化研究会会长        |
| 刘 立   | 著名中国健康教育专家            |
| 吕嘉戈   | 《中国哲学方法》作者吕炳奎之子       |
| 徐莉亚   | 《砭石疗法与养生美容》作者之一       |
| 吕吉山   | 《朱朝晖驾摩托车飞越黄河》策划人      |

此书在多次修改过程中，著名免疫学专家冯理达将军和著名画家王成喜曾为此书题写书名，特此致谢

——作者

書石穴位養生

馮理達



書法石穴養生

王成喜



静主

王炳堯





誠

炳堯



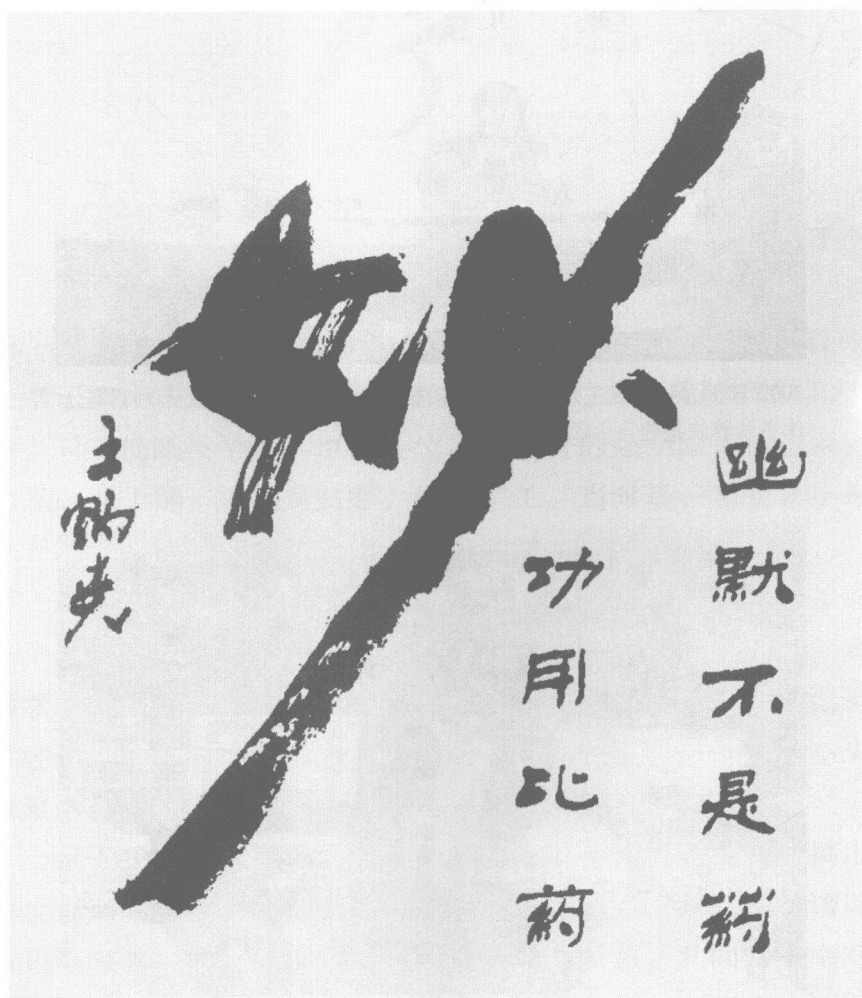
道載人

悟

悟



以開智





2002年11月17日王炳尧在中科院自然科学史所《天地生人》讲坛上作书法养生报告



2005年9月王炳尧在赤峰市老年大学讲书法养生

# 序 (一)

杨子才

我与王炳尧相识，是在 18 年前。当时我在中国记协任书记处书记兼国内部主任。国内部缺个名额，在向我推荐的几个人中，只有他既没学历，也没地位。其他有的是全国大报记者，有的是国家干部。他出身贫寒，做过矿工，当时是一家企业小报的记者。但给我的印象很突出：勤奋。

1984 年，召开全国第一届优秀新闻工作者表彰大会。他搞到一个采访名额。4 天的会，他采写了 4 个长篇通讯，全部刊登在国家新闻期刊上。我觉得正需要这种实干型的人，力主把他调到了中国记协国内部。后来，他任中华新闻报秘书长，写了不少有分量的头版头条文章。

最近我到他家做客，方知他退休四五年来，集中精力搞书法养生方面的研究。他把书法养生、经络穴位、时间医学等诸因素有机地融为一体，让求字者从观众转换为演员，共同参与书写内容的确定。未曾挥毫，已有亲切感。挥毫之后，更具亲和力。更使我感到新奇的是，他为人作书后，还当即配一首相应的诗。由于诗是针对特定之人，这幅书法与诗合一，便成为这人的一面镜子。唐代刘禹锡有一首《昏镜诗》：

瑕癖既不见，    妍态随意生。  
一日五四照，    自言美倾城。

此诗是写光亮度差的昏镜的。此镜只照俏丽喜人的轮廓，模糊掉有碍观瞻的雀斑之类。对于做人来说，这并不可取。可是炳尧却反其意而用之。因为对于保健来说，愉悦是健康的旗帜。淡化雀斑的人，才能保持愉快的心态，有益身心健康。他在一幅书法的配诗中说：“自强如蓄水，泰山镜渊亲。”巧妙地给人一面自我观照、自我激励的镜子。炳尧让书法成为一种愉悦的源泉，应该说是一种创新。

炳尧出版的第一本书《书石穴位养生》，是他退休后的研究成果，可喜可贺。古人云：“不为良相，必为良医。”志士仁人，来到世间，“生无一锥土，常有四海心。”百年三万六千日，总须造福于苍生。愿炳尧本此精神，扩大自己的研究成果，不懈地增进书道与医道，造福于广大人民。

是为序。

(作者为原中华全国新闻工作者协会  
副主席、解放军报总编辑)

2005年5月2日

# 序 (二)

萧启宏

揣摩王炳尧先生的书法很久，忽觉他发明了一种“书爻调息养生法”。此法首先从服务对象给出的汉字（书）中，获得易卦信息，再从易卦信息中诊断出服务对象的现实生态状，而后，因人而异，实施以书通心，以心动意，意到气到的策略，达到爻通经络，健康身心的目的。这是以书为药，对症开方，调心养身的创造。此种方法定会传习开来，造福于社会。

萧启宏（中华孔子学会教育委员会副主任、  
华夏文化纽带工程专家委员会成员  
《汉字世界》作者）

2006年8月20日

# 序 (三)

高 峰

炳尧先生的《书石穴位养生》，是一部用心之作，爱心之作。全书主旨是人类追求的一个永恒话题——健康健美长寿，所以得“健美寿学”首创人冯理达将军热心允诺，精心题写书名，而且我们在书内可以多处看到冯老前辈对炳尧孜孜不倦的追求所给予的充分肯定和支持。几位专家学者也纷纷主动为书作序，可见炳尧的探索及成绩，已得学术认可和支持。我是炳尧“书石穴位养生”的实践者、感受者，为炳尧的书讲几句话，是为读者对这样一个新鲜的养生法提供一个感性的参考。

书法、石头、穴位，乍眼看去风马牛不相及，但炳尧却独运匠心，把三者巧妙联姻，共熔一炉，提炼出一套简单易行的健美寿养生法。这套方法毫不神秘，炳尧只是把自己刻苦学习老祖宗留给我们的文化瑰宝——周易文化中的阴阳五行、相生相克原理以及佛、道、儒中养修精华与现代量子医学、场效应、磁效应乃至社会学、生理学、心理学自然加以融会，用浅白通俗的道理解释给受众，用简单易行的方法引导受众去实行，结果却是出人意料，给受众的身心健康以巨大的帮助。

炳尧的书石穴位养生，并不只是他个人的养生之得。他有个强烈的愿望，就是用老祖宗留下的文化遗产，造福于众生，与众生共享。他为人书法，总是要与人做一番沟通和探究，令人感受



到他的关爱与理解。每一书法，都是为人专门而作，通常都是“四字一诀”，构成独特“字画”。观之，赏之，浮想联翩，意味无穷。我在北京专门采访过炳尧的书法受众，也为炳尧在香港组织过数场书法讲座和表演，受之书法者无不交口称赞炳尧的书法绝妙与养生作用的神奇。我还亲眼看到，有人在观赏炳尧为自己做的书法时热泪盈眶，显然，书法触动了他的心灵。炳尧的四字书法，称为“书法保健处方”，并非虚言。那四字中，一定有一个针对个人的“吉祥穴位”，与另外的两字巧妙搭配，构成内涵丰富的特殊词语。另外再配送或玉或石或水晶一块，用以按摩穴位。炳尧会耐心向人解释词语中的养生道理和实施细则，真如养生高手，悬壶济世。近来，炳尧更为每一幅“书法处方”配写一首“处方诗”，字字珠玑，触人心玄。这样的书法家，见所未见，共治书、医为一家，真善人也！

《书石穴位养生》是炳尧多年心血集成，书中无论书、诗、案例或议论，都有实践基础，都饱含作者心意。作者既用心，读者在读此书时，最好也用点心去体会，就会有所得益。当然最好的办法是见炳尧一面，索字一幅，那你就会了解、认识炳尧这个人，并亲身体会他的书法为什么如此受欢迎。其实答案也很简单，这一切，都是中华文化的魅力所致。

（作者为北京大学香港校友会常务副会长）