

# 生命 是一个奇迹



安兴本——著

身修净静竞

食品净静竞

事务净静竞

财道净静竞

心境净静竞

净静竞定盛

创新生活新观念

创新健康新模式

创新锻炼新方法

创新养生新路径

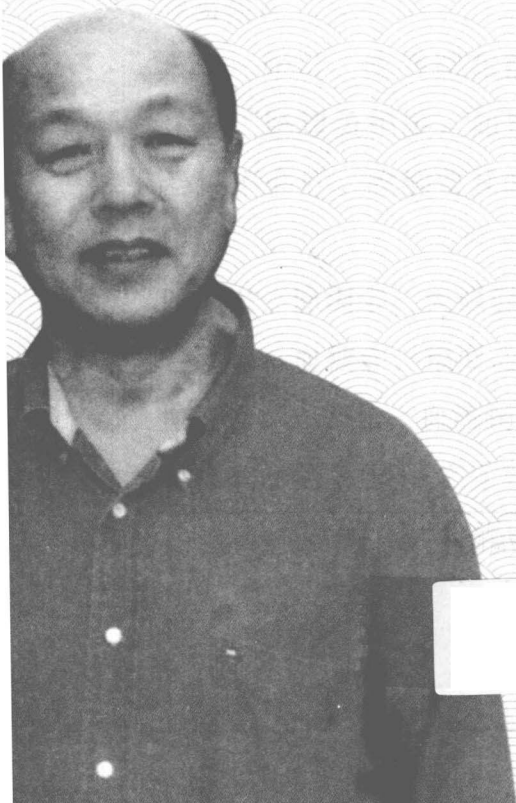
创新生命新境界

生命  
是一个奇迹



生命是一个奇迹  
奇迹是你的身体  
身体是一个宇宙  
宇宙是一个体系  
体系是一套密码  
密码是解码博弈  
博弈是破译程序  
程序是一道母题  
母题是启迪健康  
健康是生命奇迹

安兴本——著



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

生命是一个奇迹 / 安兴本著. -- 北京 : 西苑出版社, 2012.10

ISBN 978-7-5151-0292-4

I. ①生. II. ①安. III. ①生命哲学 - 通俗读物 IV. ①B083-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第217803号

## 生命是一个奇迹

---

作 者 安兴本  
责任编辑 刘 荔  
出版发行 **西苑出版社**  
通讯地址 北京市朝阳区和平街11区37号楼  
邮政编码 100013  
电 话 010-88637122  
传 真 010-88637120  
网 址 [www.xiyuanpublishinghouse.com](http://www.xiyuanpublishinghouse.com)  
印 刷 北京中印联印务有限公司  
经 销 全国新华书店  
开 本 787mm×1092mm 1/16  
字 数 230千字  
印 张 23.5  
版 次 2013年6月第1版  
印 次 2013年6月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5151-0292-4  
定 价 39.80元

---

(凡西苑出版社图书如有缺漏页、残破等质量问题,本社邮购部负责调换)

版权所有 翻印必究



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

生命是一个奇迹 / 安兴本著. -- 北京 : 西苑出版社, 2012.10

ISBN 978-7-5151-0292-4

I. ①生. II. ①安. III. ①生命哲学 - 通俗读物 IV. ①B083-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第217803号

## 生命是一个奇迹

---

作 者 安兴本  
责任编辑 刘 荔  
出版发行 **西苑出版社**  
通讯地址 北京市朝阳区和平街11区37号楼  
邮政编码 100013  
电 话 010-88637122  
传 真 010-88637120  
网 址 [www.xiyuanpublishinghouse.com](http://www.xiyuanpublishinghouse.com)  
印 刷 北京中印联印务有限公司  
经 销 全国新华书店  
开 本 787mm×1092mm 1/16  
字 数 230千字  
印 张 23.5  
版 次 2013年6月第1版  
印 次 2013年6月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5151-0292-4  
定 价 39.80元

---

(凡西苑出版社图书如有缺漏页、残破等质量问题,本社邮购部负责调换)

版权所有 翻印必究



# 目录

## 一、通通通

通是甬在行 道是路正名  
全身通通通 三通求养生



### 1. 出经 / 3

人之体，像条河，道不畅，便堵塞；堰塞湖，积毒火，勤疏通，避病祸。体之脉，动在搏，流不畅，易梗死；泥石流，淤疾多，治标本，除大祸。脉之络，经亦活，传不灵，导易错；电短路，憋闸盒，常检查，不出错。

### 2. 解经 / 5

“人之体，像条河”，江河无论漫地而汇，还是穿峡而过，通则畅。喻之相应，人体之河的常态必须要畅通。“体之脉，动在搏”，脉搏有强有弱，有快有慢，有滞有动，有律有紊，好脉强而不乱，慢而不断。“脉之络，经亦活”，络是网，经是干，人体经络的干网强力有序的控制着气血的运行，通则灵。

### 3. 悟经 / 7

便通则血通，血通则络通，三通则融通，融通则轻松。三通是健康之本，健康是生命之本；三通是快乐之本，快乐是生活之本；三通是幸福之本，幸福是天伦之本；三通是思维之本，思维是精神之本。



## 二、便通

便是人之更 便秘求便通  
新陈与代谢 一刻不能停



### 1. 便秘 / 13

粪便干，硬一团，便不畅，肠道胀，大便黏，肠道黏，便困难，有风险；拉不畅，撒不爽，睡不香，觉不安。

### 2. 危害 / 17

便秘求便通，自我找途径；科学配饮食，道法是老师；管住你的嘴，迈开你的腿；保持好心情，路路通通通。

### 3. 塞因 / 22

人有一张口，吃字摆在首，如今食物多，吃上易犯错，如果食量过，肠胃负担多，如果纤维少，肠胃有烦恼，便秘一来找，心情不会好。

### 4. 通法 / 34

#### a. 食物法

吃饭七分饱，余地要留好，暴饮暴食坏，肠胃受不了，久而久之，便秘上门找。早饭不潦草，午餐七分饱，晚餐控制好，便秘不来找。吃饭知食量，坚持变时尚，拒绝坏习惯，身体一定棒。

#### b. 药物法

便秘形成了，用药有必要，一定要切记，医生来指导。

#### c. 物理法

腹部常按摩，大肠蠕动多，目的为通畅，好事要多磨。腹肌要常练，发达利排便，仰卧起坐好，坚持最重要。中医讲泻火，身上穴位多，针对常按摩，排毒很快乐。

#### d. 锻炼法

生命是条河，流水浪花多，运动出健康，通畅赢快乐。

#### e. 通心法

心焦便易塞，通心把门开，心门敞开了，烦恼难不倒。



## 5. 通感 / 44

通感是轻松，轻松好心情，愉悦是幸福，美丽在心中；人生很短暂，生活求灿烂，跨越沟和坎，美好变通感。

### 三、血通

血液通不通 两界大不同  
脉动搏周身 梗死逼人命



#### 1. 血稠 / 49

四高血，易黏稠，打比喻，泥石流。血黏稠，不易流，侵蚀大，管硬化；血压高，心脑梗，血稠症，很要命。劝读者，要警醒，血液净，讲平衡；血流畅，身体壮，知情理，早提倡。

#### 2. 危害 / 53

血黏稠，危害多，硬血管，是灾祸。冠心病，脑栓塞，重者亡，轻者卧。防在前，要年检，知血脂，措施多：管住嘴，迈开腿，勤锻炼，血改变。血脂衡，流得畅，保健康，心力壮。

#### 3. 稠因 / 56

血黏稠，原因多，大罪魁，吃惹祸；肉蛋糖，美食狂，过了量，祸上床！胆固醇，谁最高？脏髓器，都富饶；洋快餐，也不少，肯德基，麦当劳。

#### 4. 释法 / 59

##### a. 饮水法

水是一个好界面，各种物质来摆摊，按照游戏来交换，生化反应求齐全。运载工具水最好，营养送至各细胞，新陈代谢毒打包，顺着肾肺排泄掉。

##### b. 食物法

奉劝全体中老年，饮食一定设海关，卡住油脂胆固醇，血液黏稠攻不难。倡导饮食讲绿色，素淡清香咸味弱，五谷菜蔬天天做，夕阳红里老年乐。



### c. 药物法

血液黏稠不必愁，药物治疗是必由，医生指导很重要，千万不可自用药。自用药品有危险，不知病情深和浅，误用食量不达效，心急怎可达目标。

### d. 锻炼法

运动是个宝，血脂易消耗，坚持出效果，科学更重要。提醒中老年，要过锻炼关，饮水知多少，效果会更好。

### e. 物理法

脖子如车轴，活动通血流，脑部血充足，健康不发愁。经常活动腰，血脉流通好，身体如机器，一定保养好。人老先老腿，提早做准备，天天做保养，寿命才会长。烫脚好处多，温热血管扩，促进血循环，新陈代谢测。

## 5. 通感 / 70

血通通感是力量，力量让人放眼量，眼量使得心胸阔，有容乃大寿命长。

## 四、络通

人之所以生 病之所以成  
经络之于行 脉络之于通



### 1. 经络 / 75

经是纵，络是横，纵横交错罩人形；血脉走，经络通，气血脉动促运行。艾蒿灸、银针刺，驱邪追病毒气死；经联脏，络通腑，脏腑状况经络注。自盘古，至如今，经络原形未现身；再探索，求发现，哥德巴赫猜想见。

### 2. 猜想 / 80

经络论，都有道，有道可惜找不到；早有术，今有经，针灸惠及老百姓；经络道，通则行，不通就是淤塞重；经与络，纵与横，经络纵横通养生。

### 3. 通用 / 84





系脏腑，通内外，协调全身于一概；行气血、养全身，五脏六腑净如瑾；抵病邪、卫肌体，尽职尽责有自律；经脉行，络脉动，经络行动在制衡。

#### 4. 通感 / 86

通感于经络，灵敏定体格，通畅无大碍，感觉是良多。经络之通感，灵敏是大盘，绩优与蓝筹，变化在上面。神经触反射，体液走运河，能量发传导，灵敏测经络。经络联脏腑，气血敏于途，病邪御关外，阴阳量企图。

## 五、通则不痛

便通通轻松 血通通心情  
络通通灵敏 三通则不痛



#### 1. 通则 / 91

通则涵百法，遵从必须之，若有犯行去，报应已指时。

#### 2. 则一 / 93

粗茶淡饭净，勤勉节俭行，气定运神闲，道法出自然。

#### 3. 则二 / 97

生命在于动，“三动”在于行，健康是根本，品质写人生。

#### 4. 则三 / 101

人生很短暂，健康尤关键，“三息”调整好，益寿又延年。

#### 5. 不痛 / 108

痛是甬生病，通是甬在行，但求通通通，三通解危情。



## 六、净静竞解

净是排杂念 静是动平衡  
竞是鸣博弈 净静竞养生



### 1. 释净 / 113

净是一张白纸，净是一汪清水，  
净是一片蓝天，净是一种给予。

### 2. 释静 / 115

静是一种无声，静是一种休止，  
静是一种安宁，静是一种心境。

### 3. 释竞 / 119

竞是一种本能，竞是一种拼搏，  
竞是一种博弈，竞是一种包容。

## 七、身jing

身净体自轻 躯静耳不鸣  
体竞健生风 净静竞营生



### 1. 身净 / 127

身净是权利，洗浴中外比，各有长短处，大同舍小异。洗浴是文明，世风写进程，沉淀成文化，举凡来证明：洗尘宴远客，洗练夸笔墨，洗礼源自洗，百洗净归一。

### 2. 躯静 / 137

躯静不可忽视，噪声不是小事，污染造成疾患，病情非常难治；预防噪声重要，意识一定提高，环境决定健康，生活讲究质量。



### 3. 体竞 / 144

体竞无止境，力道法先行，道法求免疫，养生靠自己。免疫强有力，百病有防御，病毒御体外，身体竞有力。

## 八、食jìng

民以食为天 食以净为甘  
天天饮食净 净静竞不病



### 1. 食净 / 161

形而下为器，器物净食必，形而上为道，道法净食理。

### 2. 食静 / 173

食静先感恩，天粮仁政勤，吃相崇态静，恩政相三重。

### 3. 食竞 / 177

竞食变食竞，健康视为重，慢食变运动，文化视为重。

## 九、事jìng

千事先求净 行事静为风  
事竞和为贵 净静定竞成



### 1. 事净 / 187

事净净在容，容者心在明，明者怀天下，诸事讲双赢。

#### a. 干事

有本事才能有位置，有位置才能真干事，干成事才能干大事，干大事才能有优势。

#### b. 冲突

生而性本恶，干事冲突多，仁出孔子策，万事贵在和；有容德



乃大，仁心装天下，礼让任天堂，养生有康庄。

### c. 规则

要说公民与国家，如同娃娃跟妈妈，尽到扶养殖孝道，把握关系靠规则。

## 2. 事静 / 215

事静静在行，行事看品行；品行欲修正，万事皆于诚。

### a. 事不留名

求事静，在品行，品行正，国道盛；国道盛，民风正，邪道冥，人道宏。

### b. 行风求静

行事静风状，低调不张狂，为人求双解，品行是榜样。

### c. 禅智大静

小静心自明，中静神自通，大静承天下，禅定定心境。

## 3. 事竞 / 229

事竞大求强，专精更上档，欲求百年盛，透绝最理想。

## 十、财jìng

爱财取有道 财经净为高  
静是财制动 竞是理财盛



### 1. 财净 / 241

国若财不净，民本经不行，官若财不净，公信敲警钟；商若财不净，市场道不正，学若财不净，国魂得大病，民若财不净，社会已中风！

### 2. 财静 / 248

财静才如镜，财镜映人性，守财拒成奴，花钱看收成。生活如此重，压力有几重，量力者而行，入出要平衡。

### 3. 财竞 / 256



理财营一生，置业需慎重，创业靠本领，财竞三路径。三路通不通，要靠你经营，知才方略大，财竞不自夸。

## 十一、心jìng

心净水亭开 心静幽香来  
心竞悠然逸 心境太极泰



### 1. 心净 / 265

心净空乃大，诚容纳异卦，善施多良惠，仁爱普天下。

### 2. 心静 / 279

身是菩提树，心如明镜台，时时勤拂拭，勿使惹尘埃。

### 3. 心竞 / 293

有信仰的人心竞如虹，竞心敬意最富有；  
有道德的人心竞如同，竞心尽意最快乐。

### 4. jìng则定生 / 332

净则不臃，静则不臃，净静心定，心定力竞。

## 附录：人生智慧顺口溜 / 335

### 1. 人生《十忠告》 / 336

### 2. 人生智慧99则 / 349





壹

# 通通通

通是甬在行  
道是路正名  
全身通通通  
三通求轻松

生命

生命



高兴就是称心如意，  
称心如意就是幸福。  
由此派生出一个生活的谚语：  
生活好不好，  
幸福知多少，  
人生幸福知多少，  
先看身体好不好。  
身体好不好跟三通有直接关系，  
所以说三通是幸福之本。

## 1. 出经

人之体，像条河，道不畅，便堵塞；堰塞湖，积毒火，勤疏通，避病祸。体之脉，动在搏，流不畅，易梗死；泥石流，淤疾多，治标本，除大祸。脉之络，经亦活，传不灵，导易错；电短路，憋闸盒，常检查，不出错。

我每天早晚都要到住家附近的龙潭湖公园去锻炼，一年四季，基本上是一个程序：准备活动先活动脚腕、腰部和脖子这人体的三道轴，然后快走、慢跑，浑身出汗后再作器械，压腿、钢脊椎、仰卧起坐等，达到肠道、尿道的便通，心脏、脉搏的血通和神经经络的络通，让浑身轻松，不论严冬还是酷暑，风雨无阻。

锻炼成了我生活的一部分。

每次早晨一进公园，走不多远，就看见和我年龄相仿甚至还有更大一些的老人在树林中围成一个圆圈，一层一层，一圈套着一圈，人多的时候有二三百人，少的时候也过百人。圈圈的中央，由一个人领着高喊：通、通、通，头不涨，身轻松，通、通、通，肩不疼，腰不痛，通、通、通……围着的人都跟着领着的人高喊。领的人喊一句，大家跟着喊一句，同时拍手、拍肩、拍胸……目的就是为了通通通。

开始，我心里还比较排斥这些人的追求健康的做法，觉得他们的方式有些泛宗教的意味。但仔细想想，这些人的养生现象，