

人为什么生病

孙氏养生法

二十九讲

医圣孙思邈 郑州系传人 孙继光亲授



中国医圣孙思邈

孙氏养生法
二十九讲

中国商业出版社



人为什么生病

孙氏养生法二十九讲

医圣孙思邈 郑州系传人 孙继光亲授

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

人为什么生病/孙继光著. —北京:中国商业出版社,2004.6

ISBN 7-5044-5081-2

I.人… II.孙… III.保健-普及读物 IV.R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 033224 号

责任编辑 刘树林

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

中国新华书店经销

北京铁建印刷厂印刷

*

开本 880 × 1230mm 1/32 印张:9.25 字数:220千字

2004年6月第1版 2004年6月第1次印刷

定价:18.00元

*

(如有印装质量问题可更换)

作者小传

孙继光（檀林），释名德浣。

1950年2月，阴历正月十五生，河北任丘市人，曾任中国文化报副刊负责人、中国国际文化传播中心副总干事、中国纪实文学研究会常务理事副秘书长、中国中流杂志副社长、中国少林弟子国际武术院教育顾问，现为中国保健科技学会疑难病症研究会荣誉理事、中国保健科技学会养生保健促进会副会长、中国保健科技学会专家委员、中国任丘孙思邈防治疑难病专利研究所所长研究员、法人代表。其名扬当代文武医三栖，著述甚丰。著有长篇小说十四部、电影剧本三部、话剧两部、电视文学剧本两部等，及几十篇中医养健身医对症及武术功法的论文等；例如《一个女囚的自述》、《燕子李三》、《家城侠女》、《白面狐狸》、《荒漠》、《慈禧春梦》、《慈禧秘情》、《鬼妻》、《酷情》、《东部警官》、《咆哮的乌苏里江》、《杨晓霞怪症试析》、《人为什么生病——肝胆篇》等等。其在海内外口碑甚佳，系十大协会评出的建国五十周年《德艺双馨》著名学者之一。

序

——我所认识的孙继光

继光学兄出版《人为什么生病》第一个集子《肝胆篇》，序也是我写的。因感慨颇多，言未尽意，借以再赘言几句。我认识继光，其实已经很早了，想来初识他，还是二十四五年前了。当时“文革”期间北京成立文艺创作联络办公室，负责人是赵启扬，工作人员是苗稼全和郑云露。由于他们的工作，团结了大批的业余文学爱好者，这些文学爱好者们心里有什么郁闷都到联络办倾诉、渲泄，发“四人帮”的牢骚。苗、郑二位左耳进右耳出、睁一只眼闭一只眼，日子过得很开心。其中很多作家像刘心武、张洁、史铁生、谌容、中杰英等，在粉碎“四人帮”后，发表了一大批好作品，檀林（孙继光）就是在这个时期涌现出来的青年作家。北京作家协会劫后新生，重新成立，檀林当然是第一批会员，他那时还是个不到30岁、没结婚的小伙子，但是已经著述颇丰，至少已经出了三四本书了。而且起点高，影响大，风格多样。《一个女囚的自述》，出自于人民文学出版社；《燕子李三》，畅销大江南北，是位才华横溢、功底扎实、出类拔萃、很有希望的青年作家。他是从东北建设兵团返京的，是一个棒小伙子，分配在首钢当工人，还是个干“猴爬杆”高空作业的架子工。

在当年的氛围里，我看他也有些迷蒙。有这么一天，让我亲眼



目睹了他的另一个“怪异”。我们老作协负责人一个大姐的老伴儿，也是个老文化人了，因热衷练习当年流行的“鹤翔桩”，出了偏差，头昏似罩上了铁箍，腹胀气闷，不思饮食，只想昏睡，为求体能活动反而不喜欢动了。上医院检查了一遍，也看不出是什么病状，于是转求继光帮助。老大姐为什么信他？因为在北京作协的一次北戴河文学研讨会上，大家看到他由潮水浸漫的礁石上背救了一个老太太画家。画家受了海水之浸加上惊吓，当时急性偏瘫了，是他给扎了四次针灸而痊愈的。继光当时所用的银针，还是我们作协的另一个热心侠义心肠的作家马宗启给急着买来的。但此次继光给那个文人老大哥治病，却又没用银针，而是用手指点穴施治，结果病人竟然立即咬牙放屁，霍然诸症立去，头脑清醒，行动如常了。当时看得我弄不明白了，于是抱着探秘的心思请教这是怎么回事，本来继光是不爱说话的，被我问得打开了话匣子。

他当时数说了许多拳种功法的利弊，如数家珍，有许多细节，已经记不清楚了，可有两三个观点，至今对我的触动仍然很大。他说，任何武术功法，甭管它叫什么名目，化检的标准只能是否符合医学的基本原理。任何一种武术，任何一种功法，甭管冠以什么名目，道家、佛家、什么神、什么仙、什么派，五花八门，天花乱坠，其基础的根，还得上回归医学。舍此一根，别无二致。没有医理医学基础的盲练，练到一定程度，都可能喜极反招其祸的，因为物到极处必反。人之动，跟不能天天吃狗不理包子一样，其包子味美极佳，但天天吃它，也总有一天会吃得味同嚼蜡。人体的活动，得“流水不腐，户枢不蠹”才可以“命在斯矣”的。这属于人体科学范畴的高深学问，虽可深入浅出，但不能法去离宗。我如今是追求文学与武术半生的人了，其当时之言，大致如此。当年虽然不似今天这般深有体会，可也已经顽固不化，笃认了死理儿，走上其道，立老决不改弦易辙了。所以，我当时也即视继光为一个知音。但我仍然奇怪，



依他这么轻的年纪，何以在文学上突起，已经超群得会有人妒嫉，怎么在练武术、拳法、功法上，还有这么深而老到的理论，这与他实际的年龄与知识成熟结构深化涉猎之广的程度，不甚相合相符。如果他当年五六十岁或年纪再大一些，诸多展现，人们可能就不奇怪了，可他才不足30岁嘛！

我当时想到了他的家庭教育问题，为刨根问底儿，我问他父母先人是干什么的？那个年月，“四人帮”刚被公审不久，但不少人仍然心有余悸，继光说他父母是工人。再问，才问出了他家近代两位在武林和医林赫赫有名的人物——孙曜亭和孙纪乾老人，因为这两位老人的名号与我喜欢的练武悟医有关系，我又生活在北京多年，知道孙曜亭是御医，司职晚清刑部，做过医案主事，就是第一大法医了。孙纪乾老人青少年曾入宫伴读溥仪学医术，中青年以医术成名于民国初年的北京。有绰号称那父子俩孙半仙。孙曜亭老人在武林还有绰号——镇沧州。但继光却只淡淡地说，他的外太祖、太祖，“不过是旧社会的小小坐堂大夫，我勉强算是个医学武术世家子弟吧。算是沾了点儿医气儿武气儿。我喜欢研究这点气儿就是了……为了划清界线，别犯错误……”继光吞吞吐吐，言不由衷，这在当年可说是谨慎小心，现在觉得有几分可笑。但我心里倒解释开了些疑团。早熟的青年，家庭的熏陶是重要的，可少年老成，或叫一种才华才干，未必会得到社会、工作单位、同行们的轻易认可。鲁迅先生当年有个比喻值得思考，猴子都得爬着走，如果一旦有只猴子要站起来走，则是另类，有可能就被猴群咬杀（不是原话，仅取其意）。总之是，常常是人的长处反倒成了被人望为另类的短处，为此，要付出沉重的代价，甚至会使极有才华的年青人，由此被吞噬、被毁灭。我暗暗为继光捏了一把汗。由那年月起，继光渐渐成了我可以推心置腹的知心好友，他的才能、才华、才干，可以说是赶上了我国最好的时期，得到了很好的发挥和展现。



如今他是文、武、医三栖名家，著述之丰，令一般作家咋舌，而且博才多姿，武论、医论都在社会被广泛关注。那些作品开列出来的，是一串闪光的名字：《一个女囚的自述》、《燕子李三》、《京都侠女》、《神佛吟》、《白面狐狸》、《鬼妻》、《慈禧春梦》、《慈禧秘闻》、《荒墓》、《咆哮的乌苏里江》、《酷情》、《东部警官》、《药王新篇——之一，人为什么生病》、《揭晓霞怪症试析》、《论减肥》……中国文联出版公司出版了医武论《人为什么生病》集子，但这仅是个开端，更重的大部头还在后面——集孙氏完整医文体系的专著《药王新篇——孙思邈郑州系医案典藏》200余万言；以孙思邈人物生平为主体，集文、武、医、养生、针灸医案故事为载体弘扬中华主旋律的巨型电视剧《药王孙思邈》计48集，已有摄制组在紧张筹备之中。今朝这个集子的出现仅是再披露全貌之一斑而已。如今的继光，年龄才刚五十出头，看劲头，才势正盛，思虑更加成熟，仍旧是前途无量。

如果作为一般文人墨客，已出版的一千余万言，涉猎名扬三栖，该早已鼻子翘到天上去了。而继光却仍是隐士风度。他那坦荡、谦虚、慎重、侠义为人为学的本色依旧。大智若愚，厚积薄发，“江山代有才人出”。我现在深信不疑，孙继光（檀林）必将在我们文坛上和历史上占有独特的一席之地，而且会隽永辉煌。他的人品和文才，会相互辉映的，不负他已获得的建国五十周年德艺双馨学者称号的。而不管某些文人小圈子现在对他评判如何，历史和大众才是最公正的尺度。

是的，历史发展到了今天，大家可以为学术问题畅所欲言了，阴霾乌云逐渐散开，继光可以慷慨陈词声泪俱下痛说他的家事了。他的父亲亡故时是个工人不假，但那是少年投身革命的老共产党员，因大胆策划投身伪军，搞过抗日起义，在解放后因一个不负责任的揭发而成了“叛徒”，被在工厂埋没直到“文革”期间含冤而



死。这些今天看来是光耀门庭的历史包袱，往昔却曾使他被“阶级斗争”风浪整得稀哩哗啦，侥幸未被由灵魂到身体的炽火所毁灭，而早熟成了大才子。家族文化，文化才人的命运，有时是紧紧和国家、民族同呼吸共命运的。当我们研读他这个集子的时候，即可以深深体会到那蕴蓄的震颤和呼吸，并观其学感动人，有魅力独到之处的升华之美。而那股激情又把重点未放到他自己个人的苦痛疾患上，有时略露一下口风，也明显看得出是借题发挥，要启迪证明一个道理、观点，主益于人也。他的文章紧凑激越，无论说些什么，也不失他医学世家子弟警世喻世、未雨绸缪的本色，一派大家风度。这在时下浮躁热炒概念、哗众取宠、无病呻吟的弊病中，无论怎么评判，也是难能可贵讲真话的好朋友。而他把文学冠以养生之道，又把传统医学文化深入浅出针砭到时下大家确实的需要上去了，不是为求锦上添花，而是为能雪中送炭，又增加了他文侠的风彩。读者开卷受益，这才做得真文章，而文章才似其人也。人不可有傲心，但绝不可无傲骨。人要真诚处世、处业、处学、处情，而不拍马逢迎阿谀奉承，知难有避而不迷乱，说起来容易，做起来实难。难在因耿直信守自己心中的追求，往往就不随大流，不肯屈膝于时髦。而要坚持自己的悟学，就会常常使一般人看不懂，而随后便遭受冷遇。如此才华过人的孙继光到今天也争不到一个专业作家的待遇，也真在验证我当年的不幸思考担忧吗？余今年已是古来稀之年了，70岁了，直言或似童言，直说吧，然这样对他的冷遇，该是一个悲哀悲叹。但继光仍旧勤奋于他的追求，并没有显露半点儿颓废，孜孜以求他的信念，也是一个欣喜惊叹。读此种文章文字研讨医药养生、武术健身，至少是有回归自然的绿色春风之享受。因为我至少算是个了解一些继光，与他交往较深的人，在本书出版之前，由感慨写此序，我心里总在想能传世的好文章，大概总是在这么多重痛苦挣扎而有冷遇才清醒的状态下出世并存留的。



这是他逢此盛世遇到的前进中的小障碍，他应欣喜有此小苦小难。否则，迸不出争斗的火花，无病呻吟，那呐喊(文章)又还有几分观赏性和趣味呢？

我不恭直言说了些恭维继光文集中有世家学问的话，或许也会招来些不待见，但最后终会落评到有健康趣味的评判上，仅此一点，就够向读者介绍了吧？何况，今人写的书，又有几篇几本让人掩卷值得在心里感叹“嗯，有趣味”呢？这就足够说明问题了，何必非要为什么概念、什么广告拔高呢？

再说是也不是，话又讲回来，还有广大读者读后自己参悟，做出更公允有效的裁判呢。过多的溢美之辞，继光学兄怕也是不喜欢的。所以，我们大家都努力将观点落实到客观评价上吧。因有前一本集子出版后畅销，读者众多的实践，在此集出版前，我才也许讲了那么多多余的话，算是小助众多读者观赏此书的引言罢了。或有不当，希望谅解，不恭。

祝继明

2002年9月3日于北京西坝河

(本文作者，系继光之师弟，北京市武协吴国南武术思想研究社副社长兼秘书长、作家、太极拳六段。中国武当拳法研究会顾问。)



Holybird
生活系列

医圣孙思邈
郑州系传人
孙继光亲授

人为什么生病

孙氏养生法二十九讲



目 录

序——我所认识的孙继光…………… (1)

第一篇 保健与养生

第 1 讲 人为什么生病? …………… (3)

第 2 讲 文化人的保健问题 …………… (19)

第 3 讲 孩子,为了健康要学会管管嘴巴…………… (23)

第 4 讲 武与医是不能分家的 …………… (27)

第 5 讲 在“海里”如何健身 …………… (29)

第 6 讲 孙氏郑州系对“肥胖”症状的辨证施治 …………… (41)

第 7 讲 中药对中老年人养生保健及免疫功能的调节
作用 …………… (46)

第 8 讲 论有病患而求养生 …………… (57)

第 9 讲 防“狼”有法,再劝世人…………… (75)

第 10 讲 防“蒸”防“疽”三字经…………… (87)

第 11 讲 运动与养生浅议…………… (90)

第 12 讲 春季,颐养肝胆正佳时…………… (105)

第 13 讲 肝胆的古食谱 …………… (109)

- 第 14 讲 女人,您为什么美容? (122)
第 15 讲 人的脏腑营卫阴阳之象的基本规律 (126)

第二篇 中药与养生

- 第 16 讲 学点中医,自握人类生命之钥 (137)
第 17 讲 走向自然绿色替代的药学 (146)
第 18 讲 路边长满益母草 (155)
第 19 讲 春天里的荠菜香 (160)
第 20 讲 养生说八味中药 (165)
第 21 讲 灵芝的食用和药用 (173)
第 22 讲 绞股蓝 (180)

第三篇 太极与养生

- 第 23 讲 太极之道 (185)
第 24 讲 朴实自然是练功的绝顶境界 (189)
第 25 讲 图说拳掌阴阳事 (193)
第 26 讲 浅谈易学八卦图 (207)

第四篇 孙氏郑州识经认穴手扎

- 第 27 讲 医说药王孙思邈 (213)
第 28 讲 我为何要著述孙氏郑州系医家学 (229)

第 29 讲 孙氏郑州识经认穴手扎 (238)

附录 《药王新篇》节选

七忌 (259)

作者声明

本书中提到的药方、用药方法,请读者不要误用、误服,详情
请与作者联系。否则,由此引起的一切后果作者及出版社概不
负责。

——孙继光(檀林)

第一篇

保健与养生

第 1 讲

人为什么生病

人,为什么会生病?这是一个乍看很浅显的命题,却又是一个古今中外哥德巴赫般很难摘得到、摸得着的王冠和至尊至上的绝学。说它简单,是因为古今中外早就有数不清的种种宣讲和破解。生老病死是客观存在的现实,是人寰永恒的科研题目。从宏观上看,也是宇宙星辰、环宇万物、动物、植物、高级生物、低级生物或早或晚都要随至或运转的进行性题目。

人,为什么生病?这一与生命密切相关的问题,既有无穷的魅力,又有千言万语难以尽述的残酷性。作为一个人,地球上最高级的生灵,思索人,研究人,灵感情欲所致之后,是会感到触目惊心的。人存在于往昔千古,存在于现世的天涯海角,日日夜夜,在时时刻刻演示着。大概地球不爆炸,宇宙不毁灭,人作为众灵之长还进化着语言、文字,那么对这个题目的破解,将永远生生不息,并且伴随着人类本身生产力、科技的拓展,将日臻成熟,不断焕发出质的飞跃。

说这个题目有多解,是很有趣的。从佛学观点讲,人是由地、水、火、风四大虚幻集结和合而成,他带着万千劫宿缘,有邪魔妖障鬼性,又带有菩萨的佛性,有像电闪星光般的灵魂支撑着。由此产

