

白丽 著

健康·幸福·财富

——生命的体验

中国华侨出版社



袁晓园女士（右三）于1997年11月7日在南京金陵饭店与作者等畅谈养生。右二为南京雨花古文物局扬新华局长。



袁晓园女士（右）与作者合影。



李秀明（左）于1990年患类风湿强直性变型，经作者特医治疗六次痊愈，获得第二次生命。



梁鸿英女士（右二）
带其好友到大陆专访
作者。



世界梁氏宗亲总会理事长梁鸿
英女士（左）与著作者合影。



北京科技大学龙林炎教授
（右）与作者交谈。



张天鹰，23岁，聋哑，经作者三次治疗痊愈。

卢昱成，多年患慢性病，失去生活能力，经作者特医治疗15次后痊愈。
1993年8月在治疗期间拍摄的照片。



1994年5月卢昱成康复后的照片。

序

当人类将探索的目光从遥远的星空、从浩瀚的宇宙收回到自我生命的时候，不禁发现——与宇宙自然的奥秘相比，人本身的奥秘似乎更为神奇，更难破译！作为主体的人可以超然地认识作为客体的宇宙，却很难超然地认识自我。“不识庐山真面目，只缘身在此山中”，一个富有哲理的命题。

无论是东方还是西方，人类其实早就走上了寻求自身奥秘的漫长征途，由此形成的中医和西医，以其各异的理论体系与操作方法为揭示人类之谜做出了各自的贡献。尤其是以分子生物学为代表的西方生命科学，将生命的微观认识提高到前所未有的水平，人们似乎看到了破译生命奥秘的曙光。然而生命毕竟不能简单还原为分子生物结构，微观毕竟不能替代宏观。于是人们又将视角重新移到了东方……

东方有一套独特的生命观，佛教、道教、儒家、《易经》、《内经》……它们把通贯天地人的整体智慧，最终都归结于人、归结于生命。“生命”在东方有了整合的、生动的认识，“生命科学”在东方有了中医、气功、养生等独特样态。

虽然东方传统生命科学与西方近代生命科学在探讨生命的征途中，有“致广大”与“极精微”的不同特色，但毕竟认识对象一致、追求目标一致，正所谓“一致而百虑，同归而殊途”。

在世纪之交的今天，东方与西方，传统与现代，已出现融合、

会通的大趋势。我们有理由相信，人类生命之谜的最终破译，人类生命学体系的完整建构，也一定是西方近代科学技术与东方传统科学文化互相融合的结果，在这个问题上偏颇与偏废同样都将是无益的。为此，我们组建了中国传统生命科学学会（为挂靠中国中医药学会的全国二级学会），旨在弘扬中国传统科学文化的精华、挖掘东方对人体生命本质和规律的独到认识，促进中医、气功的发展及其与现代生命科学的接轨。

作为中国传统生命科学学会的第一届委员，白丽大夫是一位勇于实践、勤于思考的生命科学探索者。她西医出身，后又学习中医，苦练气功，不仅治愈了自身的疾病，而且诊治了大量病人，在肿瘤等世界性医学难题的研究方面也取得了一定的成绩。白丽大夫将多年来对生命本质的体验，通过灯下奋笔，终于写成了这部《健康·幸福·财富——生命的体验》，相信读者在阅读中会受到启示，得到收获。

是为序。

中国传统生命科学学会副会长、秘书长
北京中医药大学博士后 张其成

自序

生命的起源向来被视为第一科学谜案，人类迄今为止几乎所有的科学探索都是围绕这一命题展开的。

你是谁，你从哪里来，又到哪里去？

五千年的人类文明史，人类辛辛苦苦构建了“自己的”知识大厦。在这座大厦里，人们贪婪地填充着数不清的学说和定理。人们把这些学说、定理粘合起来，试图建造一座人类的天塔。人们自豪地说，这是科学的进步。

人是宇宙的精灵。人是宇宙之中的存在，人又是超乎宇宙之外的存在。人在宇宙间很渺小，人又比宇宙还大。当我们以百亿光年的尺度来描述宇宙的图画时，当我们在探索宇宙时，你就会发现，在这个“庞大完美的科学体系”中，人类生命的起源就成了某些人导演的一部动画片：瞧，六十万年前开始的旧石器时代，瞧，一万年左右开始的新石器时代……猿猴在“导演”的指挥棒下，一次次拔掉身上的兽毛，去掉了尾巴伸直了腿，终于“变”成了人。

人们历经千辛万苦探索黑洞等宇宙宏观的奥秘是初级的，而生命的奥秘，特别是人的生命奥秘，是远比这更高级的奥秘。

人是整个宇宙结晶出的花朵，而人又在映照缩影整个宇宙的奥秘时，还有比宇宙更神秘的奥秘。

人在企图认识自己，而且也一定能够认识自己，这不是件奥

秘的事情。

近一百多年的考古发现，使那些善良的学者们不得不惊讶地注视着又一个又一个被挖掘出来的“历史”：金字塔里发现了一万年前的人造心脏；非洲大陆发现 3 亿万年前的核反应堆；古老的图书馆里发现了与那个时代不相符的科技文献；印度马亨佐达摩史前古城遗址中发现了原子弹爆炸的痕迹，古老的地层中出土了先进的金属制品；公元前的沉船里打捞出精密的科技仪器……

今天人类创造了自己的智慧，这智慧如果按最大致的划分，那就是科学、艺术、哲学、宗教、生命学。这五大部分，内部各自又有多得不可计数的学科、流派、门派等等。每一个学科，每一个流派、门派之内又分出很多枝叉，就像人类把世界的一片树叶上的一根纤维分成许多方面来观察、研究，人类是很精明了，很渊博了，很细心了。

然而，同时又可能很愚蠢了，很无知了，很粗心了。有可能丢掉很多真理，有可能忘掉整个宇宙的存在，忘掉人类自身的整体存在。

在人类即将跨入 21 世纪的关键时刻，东西方文明正面临一场严峻的冲突与挑战。如何实现人类文化的大融合，如何实现人类文明的根本性转机与升华，是处于世纪之交的中国人所不可回避的重大课题。

我们一方面需要分而又分的细枝末节来专研，另一方面又要通融一切的整体智慧。要把科学的各个学说通融到一起，艺术领域中的灵感通融到一起，把哲学的各种玄妙的冥思智慧通融到一起，将生命的体验与生命的灵性、理智通融到一起，提炼出中华文化的精髓，将东方文明的智慧结晶与现代科学的前沿探讨结合，引发人类生命科学的新技术革命。

现代医学大概并不否认文化背景、社会背景、自然背景对于疾病的发生有影响。然而，它对于这方面的研究则是相当不够的。

疾病学认为,疾病是自然性因素及社会性因素的合并影响下,身心两个系统全息对应组成的人体发生的一种无型变化。

疾病学认为,疾病作为一种生命现象,对于其它植物、动物,它可能是纯自然现象。然而,对于人类,它既是自然现象,又是社会现象。

人是社会性高级动物。人类结成社会而整体生活。而每个人都既是自然人,又是社会人。疾病对于人类来讲,确确实实同时具有自然性和社会性。

特别对于现代人来讲,疾病带有极大的社会性意义,任何疾病,既是自然病、生物病,同时又是社会病、文化病。

每一个人的每一种疾病都要打上社会生活、社会文化的全部烙印。

人既在物理空气中生活,还在社会空气、文化空气中生活。人体始终处于社会文化的包围与浸泡中。没有一种疾病能不带有文化的影响。疾病学认为疾病在相当大的程度上,本身就是社会文化现象。

一个人的潜意识与整个人类社会的潜意识相通。潜意识不过是人体的软件,生理是其硬件。潜意识在制造疾病时,是运用了全部人类社会文化的相关逻辑的。

哪些是制造疾病的“程序”?

讲到这里,我们不妨从整体性上论述一下疾病学关于疾病发生的原因、条件及发生原理的大致模式。

疾病发生,有外界原因。

第一:外界原因,是各种通常医学意义上的致病因素,如微生物性因素、机械因素、物理因素、化学因素、过敏原影响的因素,等等。

还有通常医学讲到的疾病条件,如气候、温度、湿度等客观条件,还有一些人为导致的环境条件(如空气污染)。

第二：社会原因也属于外界原因。就是各种各样的社会的、心理的信息刺激，各种各样的压力。

人们在社会中生活，家庭、周边环境、社会人际关系、整个社会文化背景，都在对人施加各种刺激与压力。

上述两大类刺激与压力作用于人体，人体的意识系统与生理系统相互全息对应，综合接受和处理着这些刺激与压力。

这时潜意识系统包括生理在内的整个人体身心，就会用各种变化来应对外界的压力。有一种变化就是疾病。潜意识在制造疾病时，有以下几个方面：

1. 它充分感受并估计到了自然性外界原因的刺激与压力，它清楚估计到了人体生理对这些刺激与压力的承受限度。
2. 它充分感受并估计到了社会、心理性的外界压力。
3. 它完全知道生理系统对自然性外界压力是需要如何应对的。
4. 当它制造疾病时，要把自然性压力与社会性压力综合起来考虑，并综合运用它们作为素材。
5. 当它把这些压力转化为疾病时，运用了人体自身的心理——生理逻辑。
6. 人体的生理逻辑，主要是人与自然对应的逻辑。人是自然的缩影。自然如何阴阳运动，人也如何阴阳运动。自然界阴阳平衡与不平衡相互转化，人的阴阳平衡与不平衡也相互转化。
7. 人体的心理逻辑，主要是人与社会对应的逻辑。人亦是社会的缩影。社会的所有规则，所有条款，所有关系，应该说，所有文化，都会转化为人体的心理逻辑，成为它的程序。
8. 人的心理运动，是心理（即意识系统）自己的事情，它自然完全掌握。

人的生理系统既受心理系统（意识系统）的调控，但本身也有一定的独立操作的“自主性”。

当我们对疾病的发生有了这样的整体概念后，我们也便知道人类社会文化对于疾病的影响及作用了。

这里讲的文化是最广义的，它包括人类社会生活的一切。

首先，社会文化，它是造成疾病的外界刺激、压力的一大来源。

在这里，人类社会中的所有罪恶、邪恶的文化都难逃其责。人类社会的各种罪恶现象：压迫，剥削，掠夺，欺诈，专制，武力，强暴，战争，色情，霸道，凌辱，弱肉强食，政治上、思想上、人格上、心理上、生理上的强奸，自私，贪婪，无耻，等等，都是制造人类疾病的罪魁祸首之一。

对于这一点人类通常都能认识到。因为这是完全外显的事情。

其次，社会文化是人类制造疾病的心理逻辑来源。对于这一点，人们就不一定很清楚了。因为这是内含的事情，也是隐藏在人的心灵内部的事情。

潜意识在制造疾病时，如何运用文化逻辑作为自己的程序，这是疾病学的重要提示。

目 录

序.....	(1)
自 序.....	(1)

第一章 生命的体验

一、人与自然.....	(1)
二、生命与呼吸.....	(3)
呼吸与生理.....	(4)
呼吸运动时对气血的影响.....	(5)
三、疾病的来源.....	(6)
不健康的生活方式.....	(8)
精神因素致病.....	(10)
暗示语对健康的影响.....	(10)
嫉妒对健康的影响.....	(11)
不良的精神因素与心理“烦恼”和哪些疾病 有关呢.....	(12)
正确的认识与理解气功.....	(18)
医疗手段失误致病——如何看待药品、补品.....	(19)
四、疾病的预防.....	(21)
运动预防疾病.....	(21)
心理预防.....	(21)

养生预防·····	(26)
养生先养心·····	(27)
心理健康的定义·····	(28)
心理健康的标准·····	(29)
情趣养生·····	(31)
食疗养生·····	(32)
养生戒五难·····	(33)
生命在运动·····	(33)
养生三宝精气神·····	(34)
养生——因人制宜·····	(35)
养生保青春·····	(36)

第二章 典型病例及体会

一、心理因素改变病情实例·····	(37)
二、保持良好的情绪可改变病情·····	(39)
三、习练气功与气功治病的实例·····	(40)
四、习练气功结合临床治疗的体会·····	(45)
五、修练气功后的几点粗浅体验·····	(46)
六、选择适应自己的功法习练·····	(47)
七、切莫把功法当气功·····	(48)
八、习练气功是自身潜在能力的一种发挥·····	(49)
九、习练气功贵在有恒·····	(50)

第三章 人体器官表象与疾病防治

一、头痛的自我保健·····	(53)
二、了解眉毛知其病·····	(54)

三、从面部表情可窥测疾病·····	(55)
四、从头发色态判断疾病·····	(57)
五、口味知其病·····	(58)
六、含咽津液养生法·····	(58)
七、视手测病·····	(59)
视指甲测病·····	(60)
手指各部位测病·····	(63)
第二掌骨及对应人体内脏测病·····	(65)
手掌色泽测疾病·····	(67)
手掌出汗测病·····	(67)
八、双脚与健康·····	(68)
附录：常见病症的足部反射区索引·····	(72)
九、脊柱异常与疾病·····	(86)
十、“生物钟”与身体健康·····	(88)
十一、酸碱平衡与健康·····	(90)
十二、自知缺少什么维生素·····	(91)

第四章 静坐养生

一、静坐与健康·····	(94)
二、静坐的方法·····	(95)
三、静坐吐纳法·····	(97)
四、静坐导引法·····	(97)
五、静坐自然祛病法·····	(98)
六、静坐冥想祛病法·····	(100)
七、静坐专注祛病法·····	(101)
八、静坐内视祛病法·····	(103)
九、静坐入静祛病法·····	(104)

十、静坐聚气祛病法·····	(105)
十一、静坐可以解毒抗病·····	(105)
十二、静坐可消绝症·····	(106)
十三、静坐养心为祛病之良药·····	(106)
十四、学会还精调自身·····	(107)

第五章 生活的体验

一、生活中的“脑黄金”·····	(109)
二、茶与健康·····	(110)
三、喝红茶还是喝绿茶·····	(111)
四、醋与防病健身的妙用·····	(113)
五、大蒜与健康·····	(114)
六、豆——健康防病抗衰老的食宝·····	(116)
七、令人忧虑的烟灾·····	(117)

第六章 健康新途径——食素

一、食素有利于健康长寿·····	(119)
二、食素者配合治疗效果显著·····	(119)
三、科学的验证食素延缓衰老·····	(121)
四、食素保护生命之本——肾·····	(123)
主藏精·····	(124)
主水液·····	(124)
主纳气·····	(125)
主骨生髓主脑·····	(125)
其华在发·····	(125)
五、畜类疾病与人的饮食·····	(127)

六、烹饪是一门艺术·····	(130)
七、消化器官与素食的关系·····	(131)
八、适当辟谷有益于健康·····	(133)

第七章 卵磷脂与健康

一、健康的新观念·····	(139)
二、划时代的机能性营养食品·····	(139)
现代人类对健康认识的转变·····	(140)
学习美国人的自然医学、预防医学观念·····	(140)
维生素健康意义·····	(141)
健康意识与公费医疗的误区·····	(141)
现代人的饮食与健康·····	(142)
预防医学、食疗医学有能力大显身手·····	(143)
三、卵磷脂是生命的基础物质·····	(144)
四、“再生”食品——卵磷脂E·····	(147)
滋养生命之根·····	(148)
改善体质增进健康·····	(148)
卵磷脂的来源·····	(149)
活化细胞，带动人体再生机能·····	(151)
卵磷脂——脑的食物·····	(152)
天然的脑神经安定剂·····	(154)
协调内分泌系统·····	(154)
与维生素E相乘的效用·····	(156)
天然解毒利尿剂·····	(157)
天然血液清洁剂·····	(157)
降血脂及胆固醇·····	(159)
天然精力剂·····	(160)