

· 自然生命学丛书 ·



大自然疗法

DAZIRAN LIAOFA

胡希龙◎编著



中医古籍出版社



自然生命学丛书

大自然疗法

—— 胡希龙◎编著 ——

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大自然疗法 / 胡希龙编著. —北京: 中医古籍出版社, 2009.6

ISBN 978-7-80174-740-2

I. 大… II. 胡… III. 自然疗法 IV. R454.6

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第079769号

- | | |
|------|-------------------------|
| 书 名 | 大自然疗法 |
| 著 者 | 胡希龙 |
| 特邀编辑 | 李 川 |
| 责任编辑 | 王 梅 |
| 封面设计 | 唐小森 |
| 出版发行 | 中医古籍出版社 |
| 地 址 | 北京东直门内南小街16号 (100700) |
| 印 装 | 长春市金源印刷有限公司 |
| 开 本 | 165mm × 230mm 16开本 |
| 印 张 | 16 |
| 字 数 | 260千字 |
| 版 次 | 2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-80174-740-2 |
| 定 价 | 99.00元 |

联系方式

- | | |
|--------|-----------------|
| 网 站 | www.dzrlf.com |
| E-mail | dzrlf@126.com |
| 电 话 | +86-10-67143408 |

融 合 中 西 文 化
弘 揚 自 然 疗 法

福尧书



中共中央组织部机关事务管理局局长 陈福尧

贈胡希龍大夫

弘揚中華匠術
振奮民族精神

徐才



国家体委副主任、第一任中国武术研究院院长 徐才

傳承中華文化
弘揚科學養生

徐根初
己丑年春月

中国人民解放军军事科学院副院长，中将 徐根初

集自然方法之
大成為人類健
康做貢獻

己丑年春賴英武書



八一电影制片厂高级导演 赖英武

有物混成先天地生寂兮
寥兮独立不改周行而不
殆可以為天下母吾不知其
名字之曰道

老子句

己丑夏魯諄



胡希范大师教正

梁国奇迹

己丑年春月 唐高超书

中国著名书法家、著名邮票收藏专家，专题集邮『龙』全国银奖获得者
唐高超

大自然疗法
福惠全人类

王者悦

世界养生保健联合会主席

王者悦



序

——向大自然要健康

当胡希龙大夫这本《大自然疗法》书稿呈现在我面前时，感到耳目一新。

近年来有关健身养生方法的著述出版甚多，反映了广大读者关心生活质量的提高，是十分可喜的现象。

这本《大自然疗法》，着重引导人们到大自然环境中去健身养生，充分利用大自然能量来改善自身健康状况，却颇为独特。

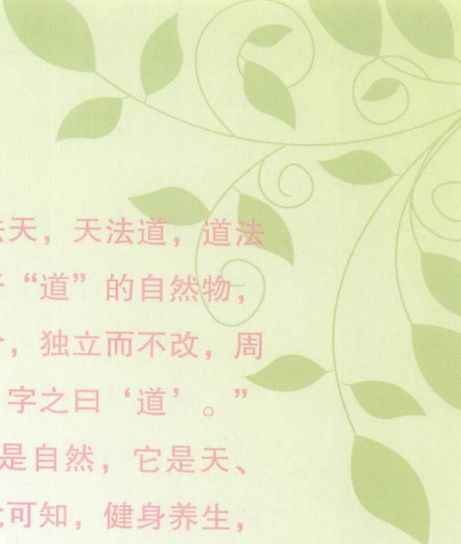
这本《大自然疗法》，在弘扬我国优秀传统文化、现代保健养生文化，尤其是挖掘“天人整体观”的精髓，以适应

现代社会人们对健康的需求方面，做出了新的尝试和贡献。我把胡大夫的“大自然疗法”，通俗地归纳为：向大自然要健康。

大自然，是人类祖先的栖息之地，也是人类赖以生存的基础。然而，随着现代科学技术的发展，社会生活节奏的加快，人们却发现自己的身心离大自然越来越远，同时发现自身离健康也越来越远。

我相信，来自大自然的人类，回到大自然，有助于找回健康；也只有回到大自然，才能探索人生命的本原。中国古代哲学家关于“天人和谐”的理念，是对人与大自然相互关系的精辟概括。这里的“天”，可以理解为大自然。人只有通过一定方法的锻炼和感悟，使自己的身心与大自然具有某种“统一性”，才能真正顺应自然法则，达到健身养生之效。

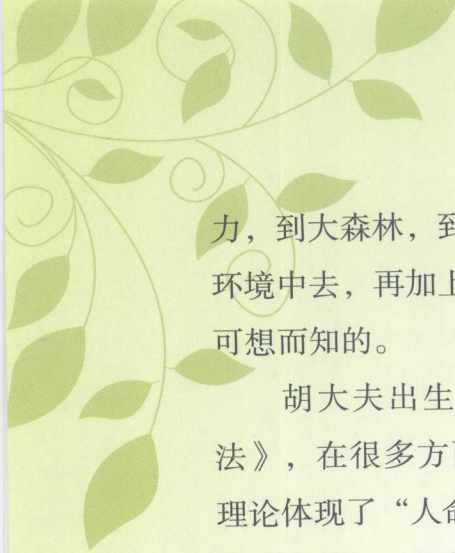




《老子》第二十五章说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”老子把天、地、人看作是统一于“道”的自然物，他说：“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母。吾不知其名，字之曰‘道’。”

（第二十五章）这就是说，道所代表的是自然，它是天、地、人这些自然物“混成”的总称。由此可知，健身养生，其实就是人探索生命的本质，从自然获得健康生命的一种方法和手段。国内外有些生物、物理研究的专家认为，万物存在着看不见的物理场、物理能，这些场能可以直接对人体的生物场能产生影响。对于这些自然科学原理，我缺乏研究，但从我国古代哲学和养生学论述中可知，万物（包括大自然）与人之间，有着某种有待进一步探明的联系。胡大夫的“大自然疗法”，在理论上，与“天人和谐”思想一脉相承；在具体方法上，有别于某些难以把握的健身养生手段，通俗易懂，简便易行。

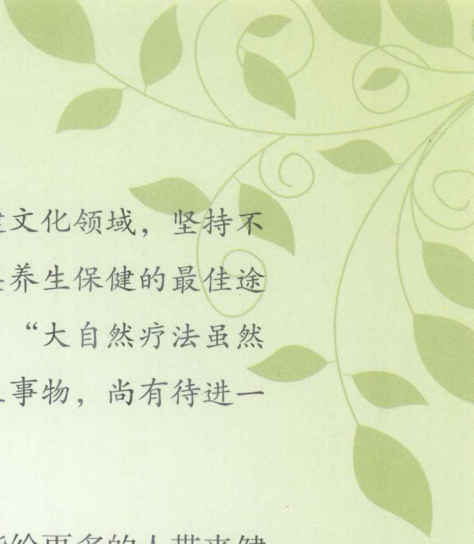
其实，人无时无刻不在接受着大自然中阳光、空气、水以及气候的影响。我相信，许多人都有过这样的体会：比如，看到盛开的鲜花，闻到花的芳香，往往感到身心畅快；深夜步入庭院，凝视一轮明月，不觉平日烦躁的心终归平静……大自然的某些事物，确能使人体产生一些微妙的变化。“大自然疗法”让人远离城市的污染、喧嚣、紧张和压



力，到大森林，到大海边，到青山绿水、空气新鲜的大自然环境中去，再加上按一定法则进行锻炼，其健身养生效果是可想而知的。

胡大夫出生于中医世家，他编著的这本《大自然疗法》，在很多方面借鉴了中华医学理论。大家知道，这个理论体现了“人命至重，有贵千金”的生命哲学观，阐述了防重于治、未老养生的治未病思想，以及天人和谐、形神一体的整体观，并注意调整阴阳的平衡观，还有动静结合的恒动观。在胡大夫的著作中，将上述理论与具体的“大自然疗法”密切结合起来，使人受益匪浅。读者通读全书八章，不但会加深对于中华医学理论的理解，更加重要的是，能掌握一定的科学锻炼方法，从而具有健康的体魄，感受生命的愉悦。我相信他的这本《大自然疗法》，对广大健身养生爱好者，会有很大的帮助。

在当代西方医疗体系中，除了传统的西医疗法外，还有时下颇为流行的“自然疗法”，也是行之有效的。不过，据我所知，一般所说的“自然疗法”，并没有包含这本《大自然疗法》的全部内容，二者有某些共同之处，又有所区别；中国除了有西医疗法外，还有传统的中医疗法。从医学养生方面着眼，可以看到，人类文化的走向，必将是东西方文化在更加各放异彩的同时，逐步达到比较完美的结合。这



本《大自然疗法》让我想到，在养生保健文化领域，坚持不懈地朝着这个方向努力，或许能找到人类养生保健的最佳途径，正如胡大夫在本书《前言》中所说：“大自然疗法虽然在实践中取得了一定成绩，但毕竟是新生事物，尚有待进一步完善。”

预祝胡大夫的这本《大自然疗法》能给更多的人带来健康生活的福音。

西北大学中国思想文化研究所 所长、教授
清华大学人文学院 教授

张岂之

2009年3月于清华园



前言

大自然孕育了万物。人源于大自然，生于大自然，
养于大自然。

宇宙、大自然、天地人，是古代哲学、天文学、中医学与养生学探讨的重要课题。古人认为，宇宙有十端，包括天地、阴阳、五行和人，人和万物都是宇宙元气（或能量）派生的，宇宙的元气是人和万物之本原。中国古人的研究成果揭示了“天人合一”的自然规律，有助于后人研究人与自然和谐发展的关系。

人类发展史证明，人类的生存和发展都依赖于自然界，人的生命、生活都与大自然密切相关。一年春夏秋冬四季的变化，人的衣食住行都随之改变。以中国古代五行学说而

言，春属木，夏属火，仲夏属土，秋属金，冬属水；而人体之五脏六腑中肝胆属木，心、小肠属火，脾、胃属土，肺、大肠属金，肾、膀胱属水，因为人体与自然界息息相关，所以属木的肝脏在春天解毒、排毒的功能比较强……一年四季变化，人的身体也随之发生改变。

如果人能顺应大自然的变化而进行相应的自我调节，人的各种活动不违背生命运行的自然规律，

人生病的概率就会大大减少，人们大都可以做到如《黄帝内经》所述“度百岁乃去”。但是，几千年来，为生活生计或为事业奔忙的人们，往往做不到“顺四时而适寒暑”。特别是到了现代社会，经济和科技进步的同时，也给人类带来一些不利于健康的因素，如一些厂矿企业对水源、土壤、空气的污染；食品饮料里添加的各种增强“色香味”的化学添加剂；蔬菜、水果表层残留的化肥、农药等。另外，一些不良文化的传播及过度紧张的学习生活等压力导致的心理扭曲及变态行为

