

生活与科学文库



美丽健康长寿之路

生活与科学
文库

刘明义 时仁霖 等编著

科学出版社

生活与科学文库

美丽健康长寿之路

刘明义 时仁霖
刘明爱 刘立波 编著

科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美丽健康长寿之路 / 刘明义等
编著. - 北京: 科学出版社, 2001

(生活与科学文库)

ISBN 7-03-009157-4

I. 美 ... II. 刘 ...

III. ①美容 - 方法 ②保健 - 方法

③养生(中医) - 方法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字
(2001) 第 03475 号

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

北京双青印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

定价: 12.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换〈环伟〉)

继承和创新是人类文明发展和进步的两个车轮。刘明义等人编著的《美丽健康长寿之路》一书所介绍的美康寿养生体系就是一个有继承、有创新的体系，它的成功，就是继承和创新的成功。中华传统养生文化是丰富的、精彩的，但是毕竟是古人创造的，古人不可能预知今天的社会实际。我们要继承中华传统养生文化的精髓，这很重要；但是我们更需要创新，需要按照今天的客观现实，创造现代的养生文化。没有创新，养生文化就会失去生命力。美康寿养生体系就是一部继承和创新的协奏曲。它是在中华传统养生文化的基础上修建起来的新建筑，是中华传统养生文化经过脱胎换骨的改造以后获得的新

生，是科技大花园中一朵绚丽的创新之花。

该书观念新、论述精辟，不失为一本推广全民健康工程、增强人们保健意识的好书。

愿美康寿养生体系茁壮成长，走向世界。

愿祖国大地上开放出千百万朵创新之花。

中国中医研究院院长 王永荅

2000年7月于北京

序二

刘明义等同志勤奋好学，孜孜不倦。他们从继承中华养生文化入手，通过十多年的实践，做了创造性的发展，取得了突破性的成果，并编写成了《美丽健康长寿之路》一书，介绍养生文化的基本知识和美康寿养生体系，作为养生学入门的参考读物，让古老的中华养生文化，插上现代科学的翅膀腾飞。这对丰富人们的医药保健知识，促进中医药事业的发展，是一件可喜之事。

明义同志请我作序，我虽是一个中医养生学的爱好者，但对美康寿养生体系的理论和实践知之不多，只是一般感性认识，本不该为本书作序。明义等同志是中医养生学的专家，勇于在新领域拓展，这

种刻苦精神和毅力，使我深为感动，也就欣然命笔。

中华养生文化源远流长，独立于世界民族之林，是中华几千年文明史中一颗灿烂的明珠。发掘这一中华文化的宝贵遗产，为现代人美丽、健康、长寿的需要服务，是我们义不容辞的责任。在这一方面，明义等同志做了许多有益的工作，他们通过大量的实践，把经验的总结上升为理论，创立了美康寿养生体系；又将理论用于指导实践，取得了一系列成果，为人类美丽、健康、长寿的事业做出了贡献。该书深入浅出、通俗易懂、现代气息浓郁，可作为医疗保健的指南，对广大患者了解中华养生文化颇有帮助，对人们加深认识伟大祖国悠久历史和传统文化是一部难得之作。这也是作者辛勤劳动的价值所在。

愿广大读者在阅读本书后，对中华养生文化有新的认识，能更加健康、美丽、长寿。

贵州省卫生厅副厅长 赵 松

2000 年于贵阳八角岩

前言

美丽健康长寿，是古往今来人类向往和追求的目标。特别是健康，是美丽和长寿的基础。随着人类文明的发展，人们对健康的要求越来越高、越全面。世界卫生组织正式提出人类健康的概念应包括：身体健康、心理健康和良好的社会适应能力。医疗卫生工作从此包括了预防、治疗、康复、心理等诸多内涵。其主导也由疾病转向健康，由患者转向广大群众，由医院转向社会，由单纯治病转向综合养生。寓医于食，未病先治，治疗疾病的自然制品也越来越受人们的重视和欢迎。这一变化趋势不仅是一种时尚，而且是经济发展、社会进步、医疗条件改善、人民生活水平提高的必然趋势，是物质文明和精神文明发达的必然趋势。

中华养生文化源远流长，独立于世界民族之林，是中华几千年文明史中一颗灿烂的明珠。发掘这一宝贵遗产，为现代人美丽、健康、长寿的需要服务，这一责任已经历史地落到了我们当代人的肩上。

我们以辩证唯物主义的认识论为指导，汲取了中医“天人合一”哲学思想的合理内核，在继承中医传统研究方法的基础上加以改进，运用系统论、信息论、控制论的观点，通过长期的保健、医疗和美容实践，挖掘传统中医养生文化的精髓，加以创造性的发展，并与现代科学技术相结合，创立了美康寿养生体系。这里“养生”这个概念是广义的，包括日常保养、保健、护理、调理，也包括预防和治疗慢性疾病、功能康复以及抗衰延寿。美康寿养生体系是现代的中华养生体系，是理论结合实际产物，是中华传统养生文化、多名老中医的实践经验与现代科学技术相结合的产物，是中华养生文化与现代社会实际相结合的产物。它已经初步建立起自己的整套理论，创造了独具特色的诊断技术、养生方法和治疗方法，并且在美容、保健、预防和治疗大多数疑难杂症，包括五大类疾病、功能康复和抗衰延寿的实践中取得较好功效，受到社会和广大群众的欢迎。

养生事业是广大群众自己的事业，我

们要带领广大群众逐步实现美丽健康长寿。它以广大群众为使用者、服务对象，同时也需要广大群众的参与。本书目的在于向广大群众全面而又简明扼要地介绍美康寿养生体系的理论和实践以及养生的实用方法，供他们学习和运用美康寿养生体系，以指导养生；同时，也可以作为卫生界和美容界专业人士了解美康寿养生体系的参考读物。本书分理论篇和实践篇。理论篇阐述美康寿理论，它是指导养生实践，研究各项技术的原理、纲领的基础。美康寿理论，对于全面了解并掌握各种养生方法和各项技术是十分必要的。为了适合广大读者的需要，能让他们更好地学习、掌握基本理论，我们尽可能将理论叙述得通俗一点。实践篇重点介绍美康寿养生技术和养生服务的特点和效果，同时介绍了许多群众日常养生的方法，供广大群众学习、实践、参考。本书的目的还在于抛砖引玉，引起对中华养生文化的重视和研究，希望有志于此的人士共同努力，让古老的中华养生文化，插上现代科技的翅膀腾飞。

美康寿理论，对医学、中医学、预防医学、心理学等学科的相关内容，保健、医学美容中的相关问题提出了自己的见解，将它们熔于一炉。美康寿理论分为气化理论和人气学说两部分。气化理论是在

运用现代的科学眼光审视、整理、归纳、总结前人气化学说的基础上，以人体气化为重点，结合现代人体科学观念建立起来的理论。在气化理论中，我们对以往使用多而内涵不够明晰的某些概念下了清晰的定义，并用现代语言加以描述和解释。在系统整理前人观点的基础上，论述了气化的“四大规律”和观察气化的“三纲领”，并且创造性地揭示了人体气机“三要素”的重要性及其规律。人气学说是在运用气化理论、参考前人的学说并通过观察大量实例的基础上，总结出来的五个具体的人体气化规律。它们包括：天人统一学说、身心统一学说、体质学说、气街经络学说和净化学说。它也是各种独特的养生方法和技术产生的理论依据。四季养生法、体质调养法、调气解结法、洁气消浊法和养心怡神法等独特的养生、治疗方法，都是在人气学说的指导下产生的。

在实践方面，美康寿创造了一系列简便而行之有效的养生、诊察及治疗技术，包括“望闻问触”、“识体辨病”、“诊街察气”等有特殊内涵的诊察方法，具有独特疗效的养生方法、治疗手段、器械和内服用品，其中也包括“日日饮养生液”、“调气解结仪”、“体质调养品”、“应季养生御邪香品”、“口鼻黏膜电渗治疗仪”等项专利技术。十多年来，这些技术应用在养

生、美容、保健、治疗疑难杂症、预防重大疾病、功能康复和抗衰延寿的服务中，并取得了较好的效果。书中介绍了美康寿的各种技术的原理、特点和效果，以及各种情况下人们养生的重点和方法。

美康寿养生体系是继承和发展中华传统养生文化所作的创新，但我们的理论尚待进一步完善，实践也需要更加丰富，还有许多问题有待进一步探讨解决，希望有关专家、学者和广大群众给我们提出宝贵的意见。

目 录

序一

序二

前言

理论篇

第一章 关于研究方法	3
一、中医的研究方法是一种 科学的研究方法	4
二、取象比类方法的优点 ...	6
三、传统研究方法的改进 ...	7
四、辩证唯物论和现代科研 思想的运用	8
第二章 美康寿气化理论	10
总论	10
一、基本概念	11
二、美康寿气化理论纲要 ...	13
第一节 四大规律	13
一、含三为一律	14
二、气化周期律	16
三、气交生化律	21
四、气形相关律	24
第二节 观察气化功能的三 纲领	30

第三节 气机三要素	32
一、旺盛	33
二、平衡	35
三、畅达	39
第三章 人气学说	41
概述	41
第一节 天人统一学说	42
一、天人统一观	42
二、四季气化模式和四“象”	43
三、美康寿四季养生法	46
第二节 身心统一学说	50
一、引言	50
二、概念	52
三、身心的相互关系	52
四、心理对生理的制控作用	54
五、心理的整体效应	61
六、养心怡神法	61
第三节 体质学说和体质调 养法	63
一、其他体质学说的概况	63
二、美康寿体质概念	64
三、美康寿的体质分类方法	66
四、体质特征	67
五、体质调养法	69
第四节 气街经络学说	71
一、美康寿的气街经络学说	71

二、气街经络系统在气机中 的作用	75
三、气街经络诊察概要	77
四、气街经络调控和调气解 结法简介	80
第五节 净化学说	82
一、浊气及其危害	82
二、浊气的诊察	85
三、洁气消浊法	86

实践篇

第四章 美康寿养生	91
第一节 漫话养生	91
一、养生史话	91
二、历史的转折	93
三、现代养生理论和方法 ...	95
第二节 美康寿养生简介 ...	99
一、美康寿养生	99
二、美康寿养生的重要作用	101
三、美康寿养生的特点 ...	104
四、气机诊察	105
第三节 保养概要	106
一、合理的饮食	106
二、健康的心态	110
三、良好的生活习惯	112
四、劳逸适度	114
五、适宜的性生活	116
六、持之以恒的锻炼	117

七、不同年龄阶段的保养 …	118
八、四季的生活起居规律	122
九、良好的生活环境	123
十、个人卫生和容貌修饰	124
十一、美康寿养生技术 …	125
第四节 性生活与养生	125
一、性生活的意义	126
二、适宜的性生活	127
第五节 现代文明与养生 …	130
一、现代生活方式的特点 和影响	130
二、关于现代文明病	134
第六节 感冒及其防治	135
一、感冒及其危害	135
二、感冒的预防	137
三、感冒的治疗	138
第五章 彻底治疗疑难杂症	140
第一节 疑难杂症简论	140
一、什么是疑难杂症	140
二、疑难杂症的特点	141
三、疑难杂症的危害	143
四、彻底治疗——美康寿 的突破	144
第二节 心理与疾病	147
一、心理与预防、治病、 康复	148

二、心理治疗·····	149
第三节 耳、鼻、喉科慢性	
炎症·····	152
一、慢性鼻炎·····	152
二、慢性咽喉疾患·····	153
三、慢性中耳炎·····	154
第四节 慢性呼吸系统疾病	
·····	155
一、预防慢性呼吸系统疾	
病·····	155
二、慢性呼吸系统炎症···	156
三、慢性呼吸系统疾病的	
治疗·····	157
四、慢性呼吸系统疾病患	
者养生要点·····	158
第五节 消化系统慢性炎症	
及溃疡·····	159
一、慢性胆囊炎·····	159
二、慢性胃炎·····	160
三、胃溃疡·····	160
四、十二指肠溃疡及炎症	
·····	160
五、慢性胰腺炎·····	161
六、慢性肠炎·····	161
七、慢性消化系统炎症患	
者养生要点·····	163
第六节 泌尿生殖系统慢	
性疾病·····	164