

一针见穴

手指上的医院



宗绍峰 著



YIZHEN JIANXUE
SHOU ZHI SHANG DE YIYUAN

云南出版集团公司
云南科技出版社

一/针/见/穴

手指上的医院

宗绍峰 著

云南出版集团公司
云南科技出版社
·昆明·

图书在版编目(CIP)数据

一针见穴:手指上的医院/宗绍峰著. -- 昆明:
云南科技出版社, 2017.11

ISBN 978-7-5587-0115-3

I. ①一… II. ①宗… III. ①穴位疗法 IV.
①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第278345号

出品人: 杨旭恒
总策划: 杨旭恒
策 划: 高 亢 高建勤
 段丽彬
责任编辑: 王建明 李永丽
 邓玉婷 蒋朋美
封面设计: 晓 晴
责任印制: 翟 苑
责任校对: 叶水金

云南出版集团公司

云南科技出版社出版发行

(昆明市环城西路609号云南新闻出版大楼 邮政编码: 650034)

云南骏美彩印包装有限公司印刷 全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 18.75 字数: 400千字

2017年12月第1版 2017年12月第1次印刷

定价: 46.00元

序

2017年1月18日，中医界发生了一件标志性大事件。

中国国家主席习近平在瑞士日内瓦访问世界卫生组织并赠送针灸铜人雕塑。

在中国最高领导人首次到访世卫组织之际，在全世界的瞩目下，将蕴含着中医文化精髓的针灸铜人作为礼物相赠，寓意着与西医人体九大系统有着异曲同工的中医人体经络、穴位体系正式启航运行，走向全球。

卫生与健康是全球性的课题。对任何国家而言，没有全民健康，就没有全民小康。

气候变暖、环境污染、资源枯竭和物种消失，人类罹患各种急、慢性疾病的概率越来越大。医疗费用已经成为压在各国政府和人民身上越来越重的负担。认识和研究人体经络系统，有效利用穴位诊疗，或许是治愈疾病、降低费用的唯一出路。

手指点穴治病也称为指针疗法，是从中华武术演变而来的中医外治疗法之一。医者一点一按，病者应手而起，驱邪祛疾，点石成金，化腐朽为神奇。堪称国粹中医传承千年的瑰宝。

中医的理论基础是疏其气血、令其调达、而至和平。也就是扶正祛邪、平衡阴阳、正气存内、邪不可干。

而气血运行的唯一系统为人体的经络系统，穴位是气血运行双向调节的自动枢纽。没有经络系统就无从行气血、营阴阳、络表里、调虚实、济寒热、处百病、决生死。没有穴位就无法控制、调节人体随时变化的气、血需要。头部需要气血时没有及时供应

上去就会脑部缺氧、低血糖，头部不需要气血时大量供应就造成高血压、脑溢血。关键就在“开关”，这个“开关”就是人身上的穴位。

人体疾病无论是外邪、不节或过用，都是因为各种原因导致经络阻塞或不畅。几乎所有常见疾病和许多慢性疾病，都可以通过刺激穴位、疏通经络，令其恢复自动调节功能来治愈。

而疏通人体经络不需要任何复杂的仪器、设备，也不需要各种高深莫测的理论基础，只需要一根手指！

无论世界多远，无论身在何处，只需要伸出自己的手指，就可以疏通经络，调达气血，扶正固本，恢复健康。

让供不应求的医疗资源或高昂的医疗费用去医治那些真正的急病、重病和疑难杂症吧，捧起伟大祖先留给我们的经络穴位瑰宝，轻松快捷地治愈亿万人民的身体疾病。减轻人民的家庭负担，降低国家、政府的医疗保险支出压力，增强民众的身体素质，提高人民的生存质量，从而达到全人类健康、长寿、快乐的生活目标。

“拯救之法，妙用者针。劫病之功，莫捷于针灸。故《素问》诸书，为之首载，缓、和、扁、华，俱以此称神医。盖一针中穴，病者应手而起，诚医家之所先也。”（《标幽赋》注解）

作为中华武术和中医民间疗法精粹的点穴神技，通过中医诊断的四诊合参、因病论治、因人施治，让指针诊疗有了腾飞的目标和方向。云南科技出版社杨旭恒社长慧眼独具，把指针点穴的神奇效果浓缩于书名《一针见穴》，使中华武术和国粹中医的博大精深与神奇功效一目了然地呈现在读者面前。在此表示感谢。

大道至简。最伟大的真理往往是最简单易懂的。一套经络，一根手指，经纬坐标，就是一所医院，可带给中华民族和全世界人民幸福与健康。

这，才是中医的灵魂和目标。

目录

CONTENTS

第一章 引子	1
第二章 太阳系与地球生态	7
第三章 人为什么会生病	20
第四章 江湖与天下	27
第五章 经络穴位名称趣解	34
第六章 治疗之路	84
第七章 人体气血立体交通网	96
第八章 人体自愈与中医康复	105
第九章 元帅、将军与士兵	119
第十章 用医如用兵	129
第十一章 循证与印证	139
第十二章 药食同源与非药物治疗	148
第十三章 疏通经络是一切治疗的前提	156
第十四章 人体自带药材和神奇药方	171
第十五章 常见疾病处方遣穴	193
第十六章 经络穴位坐标代码体系	208
第十七章 生命科学的健康密码	217
第十八章 穴位坐标代码名称位置对照表	230

第一章 引子

一、假酒与筷子

2016年6月6日上午，我应邀前往昆明高新技术开发区活草堂植物保健产业公司交流。该公司曹总经理是多年的故交，戴董事长毕业于上海交大医学院生物医学系，长期研究仿生科学。

作为仿生专业的高级工程师，戴董自主研发了仿生胃、脾、肝、肠植物萃取的全自动生产线。通过模拟人体接纳、吸收食物过程，提取并冻干玛卡、松茸、葛根、石斛、苦竹、雪菊、三七、辣木等植物精华，以利于服用、饮用后最大比例地吸收植物营养和保健成分，从而达到以食代药，食饵代医的治未病效果。

在与戴董品茶交流的过程中，曹总先去办公室处理一会儿工作，返回后一直坐在旁边闭目沉思，很少插话。直到中午才加入进来一起进行了业务上的补充和说明，但谈话过程中一直在用手揉弄眼睛。我和戴董都以为是头天晚上没睡好的缘故。

几个小时的交流中，我也向他们详细描述了人体经络穴位的大致状况以及在生命科学中的重要作用。

中午我们三人前去午餐，到餐厅包房里坐下，斟上茶，曹总才解释说前一天与朋友打羽毛球，结束后用餐时一位朋友带来一瓶别人赠送的茅台酒，邀请大家畅饮。没想到自己喝完酒后眼睛就开始干、涩、胀痛，昨晚点了眼药水、眼药膏，可是一直到今天都未缓解。眼睛睁开就难受，更无法与人对视。刚才看我们愉快交谈，就

忍着没有打搅我们。

略懂白酒的我和戴董同时判断是喝了假茅台酒。真茅台酒原浆勾兑后须窖藏三年以上才能出厂，饮酒后酱香浓郁润滑，口不干、不锁喉、不上头。喝酒后出现眼疾一定是假酒，曹总问我有没有什么穴位可以缓解一下。

餐厅没有点穴棒，在餐桌上准备进餐，用手指感觉不大卫生，况且这种小病也不需要气功点穴。抬眼看看周围，随手在桌上拿了一根筷子，让他双脚脱了鞋踩在鞋子上，调转筷子另一头，分别在他两只脚面的太冲、行间穴各点了1分钟。点穴过程中他疼得大叫受不了，点完后让他多喝茶水。

5分钟后，曹总开始不断地流清鼻涕，他出去卫生间清理，几分钟后返回包房，告诉我们说眼睛的不舒服状态大为缓解，已经可以睁眼和看人、看物了。

等到午餐结束，他眼睛的干、涩、胀痛感基本消失。分手时，我从车里拿了点穴棒送给他，让他回家后临睡前再点一遍，多喝点温开水。第二天上午，曹总微信告知眼睛已痊愈。

白酒藏湿毒、火毒，多饮伤肝肾。肝开窍于目，火毒太盛，由眼睛溢出，故眼有疾而恙。肝火太旺木侮金，故湿毒滞于肺而不得泻。通过点穴太冲、行间，调降肝火，火毒由大敦排出；疏肝理气，木不再侮金，湿毒由肺经祛除，肺开窍于鼻，故清涕骤增。身体中的火毒、湿毒由经络快速排出，眼睛的各种疾患自然很快康复。

二、泰国治顽疾

2016年6月15日，我和内人从昆明飞去泰国，前往小女儿的出生地清迈府，去探望小女儿的泰国义父骏刚兄一家。

骏刚兄和他的发小文新大哥驾车来清迈国际机场迎接我们，老友相见，叙旧谈心，推杯换盏，不亦乐乎。聊到健康的话题，骏刚兄和文新大哥对我描述了身体近况和病情。

骏刚，男，64岁，泰国籍。

自述心肌梗死、糖尿病、痛风、肾功能衰退、血脂高、血压高。长期服用西药。

最影响日常生活的病痛是抽筋，随时随地都会抽筋，部位经常移动，甚至脚、腿、腰、背同时抽筋。白天、夜里都会发作，痛苦不堪。

经望闻问诊，辨证湿热内滞，风痰干络，肺虚胃热，脾湿肾衰。

穴位处方：拍八窝除湿气（双肘窝、腋窝、髀窝、膝窝）；按揉风市穴祛风，太冲穴治抽筋，三阴交穴调脾肝肾。当天点穴5分钟后抽筋状况消失，此后未再发作。

文新，男，64岁，泰国籍。

自述十多年来右腰至腿部坐骨神经疼痛，求医问药多年未果，西医、中医治疗均未有改善。经常夜里痛醒便无法再入睡。

经望闻问诊，辨证气滞血瘀，阴虚火旺，肝胆火灼，热极生风。

穴位处方：点按血海穴、风市穴、太冲穴。治血虚，祛风邪，排肝毒。

当双手拇指点按到他双腿上的血海穴时，文新大哥立时感到有两股强劲的气血沿双腿上冲直达锁骨；再点风市穴，觉得酸痛难耐；点到太冲穴时，已经额头微汗，痛不可当。点穴当晚，困扰他多年的坐骨神经痛未再发作，整夜睡得安稳舒泰。之后的连续几日，旧疾都未再发作。

告别时赠送他们点穴棒，并医嘱如下：点按前饮温开水500mL以上，每个穴位按揉108次，每天点穴一到两遍，点穴后忌冷风、冷饮、冲凉。有时间就拍一拍八窝。

一个月后，骏刚兄微信通话告知了，他们每天都坚持拍八窝，点穴位，当作日常锻炼，他们的抽筋病症和坐骨神经痛都未再发作。

三、医疗费用日益增长之“痛”

昂贵的医疗费用是国计民生所有负担中最不可预知和最可能倾家荡产的，也是各国政府医疗保障体系中最为庞大的开支。如何减少医疗开支和负担是各个国家政府和人民的共同追求，有效防治疾病，缩短治疗时间，减少治疗成本是降低医疗费用的首要前提。

政府、医院、患者都不堪重负，医疗保险这座靠山让人民不再

具有保障生老病死的基本安全感。

因缺乏法律、医疗保险、执业制度等保护，中医继续衰落。中医师收入低、执业难、传承无继的严峻形势已然是笼罩在中医发祥地国家和人民头上的巨大阴影。

国内中高收入人群开始在世界范围内寻找更好的医疗资源，赴海外享受先进发达的医疗服务。越来越多患者开始漂洋过海到美国、德国、英国、日本、新加坡、韩国、泰国等地寻求医治时，一个专门提供海外就医咨询服务的产业也应运而生，并成为一种新的趋势。出国看病人数成倍增长。

那么普通的老百姓呢，没有经济能力出国看病，那只能坐以待毙吗？

世界上可以开发利用的天然资源日益减少。实验室里用小白鼠实验出来的西药副作用渐渐突出；疫苗、抗生素的大量使用，带给人类越来越多的急慢性疾病和潜在疾病。中医“神农尝百草”的天然中草药几近枯竭，国内中草药产地不道地，种植草药的农残、重金属含量超标，药材炮制行业后继无人等，莫不令人忧心忡忡。

中医六法有砭、针、灸、药、导引、按跷。导引已经失传，点穴、砭石、灸炳、按跷也被弃之敝屣。古代治愈“重症肌无力”的砭石被踢出医院，治愈“中风、脑梗”的导引基本失传，治疗“痿厥寒热”的按跷沦落到按摩店，可治愈卵巢囊肿、子宫肌瘤的灸炳被抛弃于养生馆，“一针中穴，病者应手而起”的神奇九针仅轮为汤药形式上的陪衬。

即使在中医院设置康复理疗科，中医的这些宝贵治疗方法也只是作为一个类似于按摩的摆设。唯独留下的汤药和针刺，汤药因药材不道地、炮制不规范、农残和重金属超标而药效乏力。以前君、臣、佐、使几味药，用药罐煎煮，即可药到病除，现今几十味药，用药锅熬煮，服后劳而无功，甚至还产生不少副作用。

针刺则因急功近利以埋线方法把线埋入人体经络、穴位以求达到西药注射达不到的疗效，或者以电针的刺法以图快捷省事，早已偏离了中医九针“温针比金，补泻迎随”的传统与神奇。

对于地球和人类而言，造物主在创造人类之时，就已经给人预

留了帮助治愈疾病、恢复身体健康的药库。这座取之不尽，用之不竭的医药宝库，就是中华伟大祖先五千年前就发现的人体经络和穴位。中医始祖《黄帝内经》、医圣张仲景《金匱要略》和众多医学典籍早已告诉炎黄子孙人体所有疾病都是因为经络、穴位堵塞，“通则不痛，痛则不通”。

《金匱要略》：“千般灾难，不越三条：一者，经络受邪入脏腑，为内所因也；二者，四肢九窍，血脉相传，壅塞不通，为外皮肤所中也；三者，房室、金刃、虫兽所伤。以此详之，病由都尽。”

任何疾病，都与经络受邪、血脉壅塞、气血不足、外伤导致经脉阻塞有关，人体所患任何病症都是因为自身的十二条经络、任督二脉、奇经八脉堵塞。而堵塞的地方就在人体的经络与穴位上。只需要点开穴位、疏通经络，就可以缓解或治愈疾病，恢复健康。人类与生俱来的身体里上千个穴位是取之不尽、用之不竭、无成本、无副作用、绿色、环保的“药匣子”。

由于传统中医的教学方式主要是家传师承，言传身教，致使中医的针灸包括点穴治病长期停留在经验治疗层面。无论是疏通经络还是点按穴位，基本只是循经疏通，循经找穴，治疗的效果也参差不齐，因人而异。几百年来，点穴术只能是作为民间的传统医术，而无法登正规医院大雅之堂。其原因就是因为缺乏中医的四诊合参、辨证施治，因此难以作为具有指导作用的医学学科。

在药源紧缺、医院、医生、手术室、病床等医疗资源不足，过度医疗突出、医患矛盾严重的现代社会，无论中、西医院，如果在每个医院设立一个指针诊疗科，将可以把每天前往医院寻医问药的大部分病人缓解或治好回家。而治疗的方法就是用手指、点穴棒、筷子或者穴位贴来为病人快捷治疗，回家后病人可自己持续点按，通过电话、巡访、复诊等方法完成指针疗程，即可缓解或痊愈。

在家里持续治疗，不仅解决了医院资源、设备、医生、病床等不足的矛盾；也便于病人生活、护理和康复；同时减少了病人家庭和国家医疗费用的负担。这是利国利民的大事情。

中华文化讲求大道至简。中国武术有“飞花摘叶，以气御敌”

的出神入化。中医点穴亦有以指为针、摘木为棍，点穴疗疾，病者应手而起之神奇功效。

手指医院不仅治疗器具方便快捷，而且治病的“药”就是每个人与生俱来所携带的经络、穴位。对于中国乃至全世界人民而言，这是绿色、环保、低成本、取之不尽、用之不竭的宝贵资源。

手指医院辨证诊疗可以通过穴位坐标代码体系实现标准化、远程化、全球化，在互联网上看病、问诊、辨证、遣方、处病，指导人们用手指甚至筷子的方法祛除疾病，恢复健康。通过点按穴位，疏经通络几乎可以缓解或治疗现代所有急症和慢性病，甚至交通不方便的农村、山区，也可以通过互联网远程就医诊疗。

中国已经14亿人口，全球人口已经超过70亿。假如未来可以通过全球标准化诊疗，互联网看病，而药房就是70亿人身上自带的经络和穴位。这将是无限巨大的可再生资源 and 惠人类工程，不仅可以减少各个国家政府和人民的医疗费用负担，更能开发出无穷无尽、无副作用、无排异反应的医药资源，于国于民于世界都是千秋伟业、万世之功！

第二章 太阳系与地球生态

一、五星、五行与四季

太阳系“九大行星”是历史上流行的一种的说法，即水星、金星、地球、火星、木星、土星、天王星、海王星和冥王星。2006年8月24日于布拉格举行的第26界国际天文联合会通过的第5号决议中，冥王星被划为矮行星，并命名为小行星134340号，从太阳系九大行星中被除名。所以现在太阳系只有八颗行星，即水星、金星、地球、火星、木星、土星、天王星和海王星。

天王星和海王星与地球距离最远，其对地球的影响在人类的日常生活中几乎感受不到，暂且忽略不论。而在太阳系其他星球对地球和人类影响的认识方面，古人的智慧令人拍案叫绝。

人们对太阳和月亮的认识是熟视无睹的，“日出而作，日落而息”。天亮了就要起床、工作、吃饭、社会活动、娱乐等。日落了，月亮出来了，就该睡觉歇息了。这其中哪一天太阳出来得早一些，月亮出来得晚一些，人们不会太在意和关注。而其他木星、火星、土星、金星和水星对地球的影响如飓风、地震、暴雨、海啸、干旱、山火、火山喷发等自然灾害，则比较容易引起人们的关注和研究。

地球是太阳系的八大行星之一，不仅绕着太阳公转，同时也会自转。地球公转是四季更替，地球自转则是昼夜轮回。

地球上所有生命都必须接受地球外的能量特别是太阳光的照射

才能生存。由于地球倾斜着一定角度转动，太阳直射点随着地球公转南北变化。当太阳直射北半球时就是北半球的夏天，南半球的冬天。而当太阳直射南半球时也就是南半球就是夏天，北半球就是冬天。当地球自转到朝向太阳的时候就是白天，背向太阳的时候就是黑夜。

地球上的一切生命要生存和繁衍就必须进行新陈代谢，“新”就是摄入，“陈”就是排出。没有光合作用植物就不会生长，没有植物食草动物就没有食物，食肉动物就没有食草动物作为食物。而人类也就没有粮食、蔬菜、水果和肉类等食物维持生存与繁衍。

地球上海水是咸的，被太阳光照晒蒸发升到空中变成云、霏、霜、雨、雪花、冰雹，落到地球上就变成可以饮用的淡水。春夏秋冬、昼夜变化具有较大的温差，这种温度差会形成气压差，气压差就形成了风。因此可以说地球上绝大部分能量来自太阳能。

任何动物的生存过程其实只有短短的两个步骤，就是呼吸、饮食和排泄。即通过肺呼吸新鲜空气以获得氧气，通过胃接纳吸收养分，通过大肠和膀胱排出糟粕。整个过程是由人体的五脏六腑来完成的。

传承于两千多年前的伟大自然、人文科学典籍《黄帝内经》，荟萃了当时人类社会所认识和掌握的自然、天文、地理、气象、风水、农业、医学、养生、保健、运动、生命等科学规律和自然法则。

也许这时古人已经发现了木、火、土、金、水五大行星与五脏、四季的影响与联系，并由此得知五行相生相克的依存关系。

木星对地球的影响主要是风，“野火烧不尽，春风吹又生”；“春风又绿江南岸”。春风吹来，万物复苏，所有的植物、树木开始发芽、生长。时间在春季，对人类身体和寿命的影响主要在肝胆和相应的经络上面。雨露滋润禾苗壮，草木依靠雨水的滋养才能生长，所以是“水生木”。

火星对地球的影响主要是火，古代山火由树木而起，后来人类掌握了钻木取火。时间在夏季，对人类身体和寿命的影响主要在心脏、小肠和相应的经络上面。树木发热就会起火，所以是“木生

火”。

土星对地球的影响主要是湿和热，土有蕴含水分湿气和热量的特性，井水和腐熟显示着土地的功能。对人类身体和寿命的影响主要在脾胃和相应的经络上面。古代的刀耕火种通过焚烧树木变成灰土，通过土地腐化成肥料，以作为来年耕种的养分。时间在长夏季，长夏是夏到了尽头，秋还没接上的那段时间。指从立秋到秋分的时段，俗称为“秋老虎”。大火烧尽就变成灰、土，所以是“火生土”。

金星对地球的影响主要是干燥，时间在秋季，对人类身体和寿命的影响主要在肺、大肠和相应的经络上面。古代最昂贵的东西就是黄金，而开采的黄金矿石生于亿万年土地里。金从土中来，所以是“土生金”。

水星对地球的影响主要是寒冷、冰冻，时间在冬季，对人类身体和寿命的影响主要在肾脏、膀胱和相应的经络上面。矿山冶炼必须高温化为液体才能过滤杂质，提炼金属。最坚硬的金矿石也要化成水，所以是“金生水”。

除了上面的五大行星相生规律，其相克的规律更容易理解：

草木生长在土地里面生根发芽，吸取土壤里面的各种养分，才能生机盎然。被草木吸取完养分的土壤就会板结，需要蓬松、施肥和培土才能种植花木。是草木“吃掉”土壤的营养，所以是“木克土”。

“兵来将挡，水来土掩”，哪里发大水了，就用麻袋装土去垒堤坝，甚至填海造岛，所以是“土克水”。

从古至今，古今中外，无论是山火还是城乡火灾，都是用水去救火。水一浇上去，火自然灭掉，所以是“水克火”。

开采出来的金矿石要冶炼成黄金，必须用炉火高温才能提炼，“真金不怕火炼”也告诉我们黄金是靠火炼出来的。黄金在火的高温下就会熔化掉，所以是“火克金”。

砍柴伐木，修家建屋，雕梁画栋都是用刀斧、锯子、推刨、锤子等金属工具来完成的，金属工具的硬度远远高于木头的硬度，所以是“金克木”。

由上面可以知道木星、火星、土星、金星和水星对地球的影响是让四季气候特点更加分明，四季运行规律更加完善。这五大星球对地球的影响通过四季变换从而作用于人体的肝与胆、心与小肠、脾与胃、肺与大肠、肾与膀胱。

或许古人早已发现除日月更替以外，四季是受木星、火星、土星、金星和水星的作用而划界更加分明，季节气候对地球生态的影响更加全面，更符合自然客观规律。同时，发现人体的肝与胆、心与小肠、脾与胃、肺与大肠、肾与膀胱分别可以接收来自于木星、火星、土星、金星和水星的信息和能量，并由此对人的健康和寿命产生重要的影响。

从考古和天文学大胆地推测，或许在亿万年漫长的太阳系历史长河中，曾经出现过类似于甚至超越于现代社会的人类文明。

二、运与气

在中国，从古至今，人们常说一句话：“运气好”。意指某个人生活、工作、学业、婚姻、事业、家庭、子女、财富等方面的顺利或出众。

那么什么是“运气”呢？

“运”指丁壬木、戊癸火、甲己土、乙庚金、丙辛水五个阶段的相互推移；“气”指厥阴风木、少阴君火、少阳相火、太阴湿土、阳明燥金、太阳寒水六种气候的转变。五个气的阶段加上六种气候的转变，就称为五运六气，简称运气。

听起来一头雾水，难以理解吧。下面用现代语言来描述一下：

人类生活在地球上，地球属于太阳系。太阳和月亮以日月更替的不变节奏主宰着我们的白天和黑夜。日出而作，日落而息是人类几千年来生活规律。对于每天陪伴我们的太阳和月亮，我们已经从习惯变成了忽视。

在太阳系的八大行星当中，除地球本身外，天王星、海王星距离太阳的距离分别为二十九亿和四十五亿公里，相当于太阳到地球距离的十九和三十倍。因此它们对地球的影响相对较小。而其他的木星、火星、土星、金星、水星距离地球相对比较近，所以它们的

任何变化都会对地球的生态产生影响。

这些因素体现在干旱、洪涝、飓风、海啸、火山、雨雪、地震等自然现象当中。这是地球和生活在地球上的一切生命都无法阻挡，无法抗拒和无法改变的天地运行规律，这就是“运”。

同时，在地球上，存在着风、寒、暑、湿、燥、火六种自然物质，直接影响甚至决定着地球生态的状况和人类生命的长短。这六种物质以气体的初始形态呈现出来，贯穿于一年四季，每月每天，每时每刻。这是人类可以通过观察来适应、顺势、避免或改造的自然物质。

譬如天气太冷可以造出取暖器来御寒，天气太热可以使用冷气空调来避暑，太干燥可以用加湿器，太潮湿可以用除湿机等。这些气态的物质在不同温度下还会以液体或固体的形态呈现出来，如湿气化成水，寒湿变成冰。这些影响地球生态的物质，其本质形态就是“气”。

如果这些“运”和“气”体现在某一个国家、地区、民族、家庭或某一个人身上的运行变化都符合或超过人们的期望值，就是人们常说的“运气”好。

除人类以外，地球上的其他动物都会严格遵循客观规律和自然变化来维持物种的生存、繁衍和进化。如一年一度的非洲角马大迁徙；鲑鱼逆流洄游产卵；蛇和北极熊冬眠；大雁、海鸥南飞孵卵；鲸鱼洄游觅食等等。任何不具备适应自然气候条件基因或能力的物种便会被淘汰、灭绝。如恐龙、渡渡鸟、澳洲袋狼、苏门答腊虎、南极狼等。

据统计，全世界每天有75个物种灭绝，每小时有3个物种灭绝。物种灭绝除了自然原因、地球板块变动、气候变化外，人类工业革命和战争、污染、超自然消耗资源、全球气候加速变暖造成冰川融化等是罪魁祸首。大批的森林、河流、草原、湿地的消失，让众多的物种失去栖息地，也包括大批无法再生的植物种群。

如果人类继续这样破坏自然法则，毁坏地球生态环境，那么在不远的将来，可能大规模灭绝的物种种群就是人类自己。遵循自然规律，适应自然变化，是人类能够长久生存于地球的唯一出路。