

盘念珠养生操

丙申冬月 张明之题



养眼 养心 养神 养身

一串珠子掌中盘
盘出健康无心烦



中医外治养生操图解丛书

盘 念 珠 养 生 操

丙申冬月
张明之题



张明
主编

中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

盘念珠养生操 / 张明主编 . —北京: 中国中医药出版社, 2017.6

(中医外治养生操图解丛书)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 4130 - 4

I . ①盘… II . ①张… III . ①保健操—图解 IV . ① G831-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 070095 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

廊坊市晶艺印务有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 710 × 1000 1/16 印张 14.5 字数 201 千字

2017 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 7-5132-4130-4

定价 49.80 元

网址 www.cptcm.com

社 长 热 线 010-64405720

购 书 热 线 010-89535836

侵 权 打 假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官 方 微 博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010 64405510)

版权专有 侵权必究

**《盘念珠养生操》
编委会**

主 编 张 明

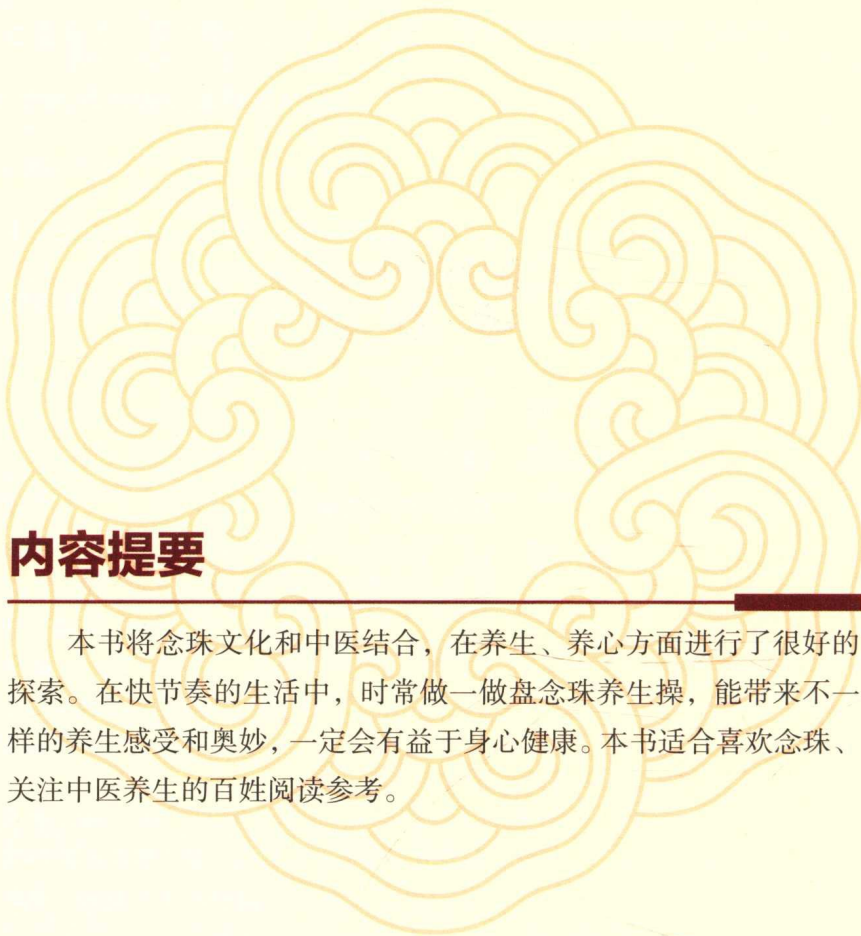
副主编 陶雪芬 刘 怡

杨收平 郭润利

编 委 庄 重 曹 骏

释持礼 杨晓辉

秦剑君 李晓龙



内容提要

本书将念珠文化和中医结合，在养生、养心方面进行了很好的探索。在快节奏的生活中，时常做一做盘念珠养生操，能带来不一样的养生感受和奥妙，一定会有益于身心健康。本书适合喜欢念珠、关注中医养生的百姓阅读参考。

前言



随着社会生活节奏的加快，许多人在学习和工作中遇到一些问题，造成的心理困扰无法排除，甚至身心俱疲。身体的疲惫易恢复，但持久的心理疲惫会影响身体的健康，易造成亚健康状态，继而发展为身心疾病。身心健康是一切事业的基础和前提。不论你的事业成就有多大，如果失去了健康，就失去了意义。在当今竞争激烈的社会中，很多人为了事业去拼命工作，以牺牲健康为代价，是不可取的。身心健康不仅是个人事业成就的保障，也是促进社会和谐发展的重要保障。

现代人多重视健康养生，但重视健康养心的却不多，其实，养生应先养心。心病往往比身体上的疾病更难治愈。中医强调情志偏颇会致病，注重情志养生，认为怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾。而佛家强调静心，减少情绪波动，保持平和的心态，身心清净放松，因而不会生出由情志所致的各种疾病，这与中医学情志致病理论的认识是相通的。

国家卫生和计划生育委员会 2016 年首次推出了“5125”健康生活理念。“5125”的谐音是“我要爱我”，这一理念强调公众应当关注“身”“心”两方面的健康，建议市民每天给自己留 5 分钟发呆的时间。国内、外众多科学研究者证实了禅修静心对身心健康的积极作用：有研究者发现，每天静思两次，每次 20 分钟，对预防和治疗心血管疾病是有效的，并可作为传统心脏病治疗的辅助手段。科学家还发现，静坐时大脑出现的大量 α 波，可明显促进一种激素的分泌，促使血管扩张和血流畅通，并使人体组织细胞进行代谢不可缺少的物质明显增加，从而

增强了人体的免疫功能。

本书共分五篇：第一篇介绍了健康的新标准，亚健康危害，念珠和养生文化；第二篇讲述了富有哲理而使人感悟的念珠的历史故事，念珠的种类、使用和保养收藏的注意事项；第三篇阐述了盘念珠养生的中医原理、养生手法、准备知识，47种病症的盘念珠对症祛疾养生操，盘念珠四季养生操及配制24节气茶的方法，盘念珠静心、祛烦躁、祛焦虑、祛忧郁操及配制相应茶的方法；第四篇介绍了念珠与体质调理，包括如何知道自己的体质类型、特点和判定，盘念珠九种体质调理操及配制相对应调理茶的方法；第五篇介绍了普及版盘念珠养生操，供读者日常选用。

本书是对念珠文化和中医养生结合的积极探索，希望本书的出版，能让读者在现代快节奏的生活中，面对烦恼喧嚣时，时常留下片刻空闲，静下心来，轻轻地转动盘玩手腕上那一串念珠，做一做盘念珠养生操，品一品相应的调理茶，感悟不一样的养生奥妙，一定会有益于身心健康。在本书编写过程中，得到南京中医药大学王启才教授的悉心指导，在此表示衷心感谢！也特别鸣谢当代诗书画僧传义大和尚在佛学方面的指导并题写书名！限于编者的水平，对于本书中的不足之处，希望读者提出宝贵的意见和建议，以便进一步完善。

张 明

2017年3月

目录

第一篇 盘出健康 | 001

- 一、健康新标准 | 002
- 二、亚健康及其危害 | 002
 - （一）何为亚健康 | 002
 - （二）亚健康的危害 | 003
- 三、扁鹊的故事 | 004
- 四、念珠与养生 | 004

第二篇 念珠的知识 | 007

- 一、念珠的历史故事 | 008
- 二、念珠的种类 | 013
 - （一）念珠的使用分类 | 013





目录

(二) 念珠的材料分类	013
三、念珠使用注意事项	032
四、念珠的保养及收藏	032
(一) 有机宝石类念珠	032
(二) 菩提子念珠	033
(三) 木质类念珠	033

第三篇 盘念珠，带给您不一样的养生感受 | 035

一、念珠养生与中医原理	036
(一) 念珠养生与中医藏象学说	036
(二) 念珠养生与经络理论	037
(三) 念珠养生与情志疗法	039
二、念珠养生手法	040
三、盘念珠养生操准备知识	042
(一) 简便易行的指寸定位法	042



目录

(二) 阿是穴和经外奇穴 | 042

(三) 禁忌证和注意事项 | 042

四、盘念珠对症祛疾养生操 | 044

(一) 预防感冒念珠操 | 044

(二) 调理高血压念珠操 | 046

(三) 防治冠心病念珠操 | 048

(四) 防治心律失常念珠操 | 050

(五) 调理低血压念珠操 | 051

(六) 防治中风后遗症念珠操 | 053

(七) 防治老年性痴呆念珠操 | 056

(八) 调理神经衰弱念珠操 | 059

(九) 改善高脂血症念珠操 | 061

(十) 改善糖尿病念珠操 | 063

(十一) 调理慢性胃炎念珠操 | 065

(十二) 防治腹泻念珠操 | 067

(十三) 改善胃下垂念珠操 | 069

(十四) 调理胃溃疡念珠操 | 071

(十五) 改善食欲不振念珠操 | 074





目录

(十六) 缓解打嗝念珠操	076
(十七) 防治脱肛念珠操	078
(十八) 预防便秘念珠操	081
(十九) 缓解痛经念珠操	083
(二十) 防治盆腔炎念珠操	085
(二十一) 调理月经失调念珠操	087
(二十二) 调理围绝经期综合征念珠操	089
(二十三) 防治前列腺炎念珠操	091
(二十四) 防治阳痿念珠操	093
(二十五) 防治性冷淡念珠操	095
(二十六) 改善慢性疲劳综合征念珠操	097
(二十七) 缓解耳鸣念珠操	100
(二十八) 缓解鼾症念珠操	102
(二十九) 缓解尿失禁念珠操	104
(三十) 缓解偏头痛念珠操	106
(三十一) 改善健忘念珠操	108
(三十二) 缓解眼睛疲劳念珠操	110
(三十三) 缓解白发念珠操	112

目录

(三十四) 防脱发、斑秃念珠操	115
(三十五) 改善中暑念珠操	117
(三十六) 调理失眠念珠操	120
(三十七) 缓解盗汗、多汗念珠操	122
(三十八) 减肥念珠操	125
(三十九) 改善晕车念珠操	127
(四十) 缓解小腿抽筋念珠操	129
(四十一) 改善心情抑郁念珠操	131
(四十二) 改善手足不温念珠操	133
(四十三) 缓解宿醉念珠操	136
(四十四) 缓解落枕念珠操	137
(四十五) 缓解腰痛念珠操	140
(四十六) 缓解颈椎病念珠操	141
(四十七) 缓解鼠标手念珠操	143
五、盘念珠四季养生操及配制 24 节气茶	145
(一) 盘念珠春季养生操及配制春季节气茶	145
(二) 盘念珠夏季养生操及配制夏季节气茶	151
(三) 盘念珠秋季养生操及配制秋季节气茶	156





目录

(四) 盘念珠冬季养生操及配制冬季节气茶 | 161

六、盘念珠神志调理操及配制茶 | 166

(一) 盘念珠安心操及配制茶 | 166

(二) 盘念珠祛烦躁操及配制茶 | 169

(三) 盘念珠祛焦虑操及配制茶 | 171

(四) 盘念珠祛忧郁操及配制茶 | 174

第四篇 盘念珠与调理体质 | 177

(一) 如何知道自己的体质类型 | 178

(二) 九种体质的特点和判定 | 178

(三) 盘念珠九种体质调理操及配制体质调理茶 | 188

第五篇 普及版盘念珠养生操 | 213

后记 | 220

❁ 第一篇 ❁

盘出健康





健康新标准

世界卫生组织（WHO）在 1978 年国际初级卫生保健大会上发表的《阿拉木图宣言》中重申：健康不仅是没有疾病或不虚弱，且是身体的、精神的健康和社会适应良好的总称——三个层面健康。1989 年，WHO 对健康做了新的定义，即“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。由此可见，健康不仅是指躯体健康，还应该包括心理、社会适应、道德品质的相互依存、促进和有机结合。人体在这几个方面同时健全，才算得上真正的健康——四个层面健康。



这种新的健康观念使医学模式从单一的生物医学模式演变为生物-心理-社会医学模式。这个现代健康的概念是对生物医学模式下健康的进一步补充和发展，它不仅考虑到人的自然属性，还考虑到了人的社会属性。说明人是社会的人，人的身体状况是受社会、精神因素影响的。由社会、精神因素引起疾病的例子很多，在预防、诊断和治疗疾病时，不仅要考虑到身体的情况，还要考虑到社会、心理、精神、情绪等因素对人体健康的影响，从而修正了人们对健康的片面认识。



亚健康及其危害

（一）何为亚健康

现代人的健康情况又是怎样呢？依据上述标准，世界卫生组织

的全球调查结果显示，真正符合健康定义、达到健康标准的人群只占总人口的5%，约20%的人群是需要诊治的病人，其余75%的人群处于健康和患病之间的一种过渡状态，称为亚健康状态。所谓亚健康，即人体处于健康与疾病之间的一种体质状态，表现为活力降低、功能和适应能力减退，不符合现有疾病分类中的疾病诊断标准。国内有学者认为，亚健康状态主要表现为植物神经功能紊乱和机体各器官功能性障碍，易出现精神、胃肠道、心血管、肌肉四方面的症状，具体表现如下：躯体方面表现为疲劳乏力，体力活动后全身不适，体力难以恢复，体质虚弱，免疫功能低下，易患感冒、咽喉不适、口腔黏膜溃疡等；胃肠功能紊乱，食欲不振；关节痛，肌痛，头痛，胸闷，心悸，气短；失眠或嗜睡，眼睛易疲劳，视物模糊。心理方面表现有健忘，头脑不清醒，记忆力下降，精神不振，情绪低落，对事物缺乏兴趣，抑郁寡欢，常常感到孤独无助，烦躁，情绪不稳定，紧张，易怒，焦虑等。社会交往表现环境适应能力和反应能力减退，人际关系不协调，家庭关系不和谐。

（二）亚健康的危害

亚健康目前已经成为严重危害人们身心健康的“隐形杀手”。国内外研究发现，造成亚健康的主要原因是身心疲劳和因衰老、疾病前期引起的免疫系统功能下降，以及身体各个系统功能的失调，是大多数慢性非传染性疾病的疾病前状态。亚健康状态明显影响工作效能和生活、学习质量，甚至危及特殊作业人员的生命安全，如高空作业人员 and 竞技体育人员等。心理亚健康极易导致精神心理疾病，甚至造成自杀和家庭伤害。多数亚健康状态与生物钟紊乱成因果关系，直接影响睡眠质量，加重身心疲劳。严重亚健康可明显影响健康寿命，甚至造成英年早逝、早病和早残。因此，有专家认为，提高社会适应能力、增强自我心理调节能力，降低压力、缓解疲劳和提高免疫功能是改善亚健康的重要手段。



扁鹊的故事

据史料记载，有这么一个古代名医扁鹊论医术的故事。有一次魏文王询问扁鹊：你们家兄弟三人都精于医术，但是到底谁的医术最好呢？扁鹊回答说：长兄最佳，仲兄次之，而我是三兄弟中最差的一个。魏文王惊讶地问：那你为什么却是你家最出名的一个？扁鹊回答说：我的长兄治病，是在病情未发作之前治疗，由于大家都不知道他能够观疾病于未起之先，及时将疾病的病因铲除，他的这些本领只有我们家里的人知道，别人无法知晓，因此他的名气无法传出去。而我仲兄的医术，是治病于病情初起之时，及时将疾病清除于未祸之先，人们以为他只能治疗一些小毛病，所以他的名气不大，只有本地人知晓。可是，我治疗的病例，大都是病情严重之时，我给病人治疗的过程，其家人能够眼见目睹，所以大家都以为我的医术高明，名气也就传遍了列国。



念珠与养生

念珠，又称数珠、诵珠、咒珠，现代人多习惯称为手串、佛珠。作为宗教修持所用的物品，念珠被赋予了特殊的意义，在世界各种传统宗教中基本都有使用，宗教的不同赋予了不同的珠子数目和独特的含义。在佛教中，念珠最初是印度的波琉璃王请释迦牟尼佛开示清除烦恼的方法。佛陀就教他用木槌子树的种子穿成珠串，持佛号消除烦恼。而在中国汉传佛教中，念珠最早记载于隋唐净土宗道绰大师。千百年传承下来，念珠不仅是参禅悟道的工具，而且已经演变为众生祈福的装饰物件，被赋予了诸多美好的愿望，也是集把玩、鉴赏于一体的特色收藏品。我们且不谈佛教信仰中那些神奇的传说，能让人在现代快节奏的生活中，面对烦恼喧嚣时，轻轻地转动盘玩手腕上的那一串念珠，并在盘念珠的过