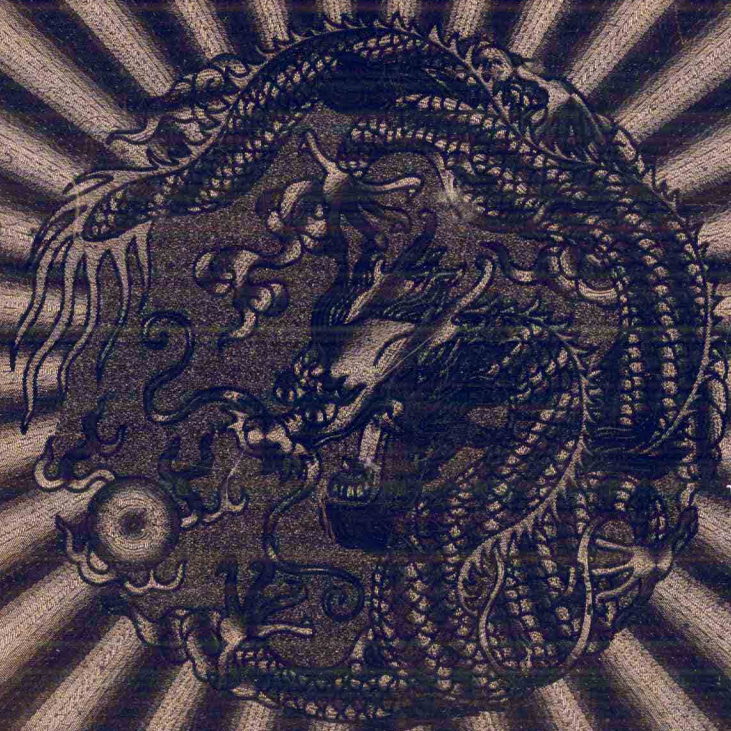


中国龙文化 养生之道

刘进军 著



中国文联出版社

中国龙文化养生之道

刘逢军 著

中国文联出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国龙文化养生之道 / 刘逢军著. -北京: 中国文联出版社, 2005.1

ISBN 7-5059-4907-1

I.中… II.刘… III.养生(中医) -基本知识 IV.R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 133606 号

书 名	中国龙文化养生之道
作 者	刘逢军
出 版	中国文联出版社
发 行	中国文联出版社 发行部(010-65389152)
地 址	北京农展馆南里 10 号(100026)
经 销	全国新华书店
责任编辑	王其芳
责任校对	王其芳
责任印制	王其芳
印 刷	北京理工大学印刷厂
开 本	850×1168 1/32
字 数	210 千字
印 张	12.375
插 页	12 页
版 次	2005 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5059-4907-1/I·3852
定 价	31.00 元

您若想详细了解我社的出版物

欢迎登陆我们出版社的网站 <http://www.cflacp.com>

谨以此书

献给对我有生育之恩的父母——

刘吉兴先生

滕玉英女士

父母是大地

把我的生命孕育

父母是阳光

给我勃勃的生机

父母是天空

只有付出没有索取

只要心中装着父母

我就有天空 阳光 大地

——作者

中国龙文化养生之道

内地版首版自序

此书在香港已出版8年了。承蒙海内外读者的厚爱，目前内地版首版在即。

在写这个自序的时候，我想起经常思索的一个问题：我从哪里来，我来干什么？

我从祖国远古的中医养生文化中来，从腰束草皮、肩披布衣的中医师父们对中华民族兴盛的期盼中来。

我希望通过做两件事来实现一个愿望：

第一是把中医养生化繁为简，扬药食同源之长，让食用者受百益而无一害。

第二要把中医养生化为人民大众非医疗的生活调理技能，让所有识文断字者皆可成“医”，

养生助人。

医简易从，民众参与，大事方成。当中医养生于人民心中不再虚繁、玄秘，中国的中药制品在国际贸易额中由3%上升为各国之首时，我便如愿以偿了。

令古代中国医圣、药圣欣慰的是：他们想把中医养生还给人民大众的心愿，如今已经成为现实。中华人民共和国劳动和社会保障部中国就业培训技术指导中心，于2004年5月在北京举办了首期养生师培训班，把非医疗的生活调养作为劳动技能，还给了最广大的人民群众。可以断言，这是一件载入史册的大事。笔者作为养生师的领军人物，心里沉甸甸的。历史的使命，天下百姓对中医养生的期待，要靠一代人，甚至几代人去努力，去完成。

圣人不争先，故不敢言先。我只是把祖先历代传承的养生之道，送给更广大的民众。因为她会给世界带来中庸、平和、悟性和回归自然的健康。

我的妻子王健娃，海军大校，曾为《当代海军》主编。她几年来前前后后把此书编校了不下十遍，可谓字斟句酌，心血倾注。在此表示感谢。

作者

于甲申年八月初一

中国龙文化养生之道

序(香港版)

何绍祖

中国优秀的传统养生文化博大精深,源远流长。其中包含着几千年来人民群众丰富的实践积累,凝聚着历代先哲和学者璀璨的智慧结晶。如何继承这份宝贵的历史遗产,使之为提高全民健康水平而发挥应有的作用,这是需要我们深入研究的一个重要课题。

人人都希望身体健康,益寿延年。古往今来,莫不如此。但在旧中国,劳动人民连最低的生活保证都没有,哪里还谈得上养生。所以,我们中国人曾一度被某些洋人称为“东亚病夫”。这除了对中国人的贬损之外,也反映了当时我国劳动人民的健康状况。新中国成立后,劳动人民成为国家的主人,生活水平得到很大提高,健康

状况空前好转。我国的体育健儿在各种国际比赛场上大显神威,我们的国家已被世界公认为体育强国。这表明,我国人民的健康水平正在向世界先进行列迈进。

近年来,随着改革开放,经济发展,人民群众的物质、文化生活条件不断改善,养生保健已成为人们普遍关心的热点。我们所实施的全民健身计划现正在成为公众的自觉行动。科学养生保健问题,正在包括体育、医疗、饮食等广泛的生活领域中引起各方面重视。在这种情况下,对养生保健活动进行正确的引导,已成为一个不可忽视的问题。

刘逢军教授所著《中国龙文化养生之道》正是适应这种情况,试图从理论和实践的结合上,科学回答人们在养生保健中提出的种种问题。作者潜心研究,把马克思主义哲学和发掘中国传统养生文化的精华相结合,对现代生活中出现的新问题提出了独到的见解。这种探索对于弘扬中华民族优秀传统文化,发展中医科学养生理论及实践,很有意义,值得提倡。希望读者能从中得到有益的启示,能使更多的人以科学的思维、良好的心态和正确的方法,摒弃愚昧迷信,参与符合自身需要的养生保健活动,从而达到养生的理想境界。

1996年9月3日

中国龙文化养生之道

前言 (香港版)

纵观古今之中华，一日无黄帝之教，则民族无中心；一日无老子之教，则国家无远虑。

炎黄子孙在祖国大地上求生谋事，成败胜负，在很大程度上取决于对中华民族文化懂得多少。

华人中某些弱视者只看见近代西方经济发达，便否定我中华五千年传统文化，其实是数典忘祖，忽视了我们自己民族灿烂辉煌的历史。与此相反，西方的一位有识之士却冷静地指出：西方社会能否生存，取决于西方能否吸取东方首先是中国“天人合一”的思想，这将是一场真正意义上的文化革命。

这位大师的分析高屋建瓴。比较东西方文化的差异,前者重视宏观整体,后者重视微观具体。反映在医学上,中医注重人的整体平衡,西医则对病灶而论;西医用药控制病,中医根本防治病。西医解决局部属扬汤止沸,中医把握全局是釜底抽薪。故在医学上,“中西医相互借鉴”的主张才合乎于哲学大道。

因此,学习和掌握中华民族优秀传统文化,是强国之本。中华五千年的文化如浩瀚的大海,在这海里面有一条龙,它变幻莫测,驰骋于天地之间,揭示出宇宙变化之大规律;它生之于道,又吸收了各家学派之精神营养,形成了人们所尊崇的思想体系——天人合一。它确切的名字应被称为“龙文化”。

龙文化来源于道,但不是道教。佛、道、儒是中国文化的重要组成部分,但三者特点不同。佛教虚无人生,儒教规矩人生,道教简化人生。道学不是道教。东汉时期张道陵大师创立道教时,奉大哲学家老子为教祖。而老子春秋时期所讲的道,是一门研究宇宙的学问。他说:天地没有时,道已在;天地消亡时,道还有;天地因道而生,也因道而消亡。显而易见,这里的道即是规律。老子研究的道学,也可以说是宇宙规律学,因为它揭示了宇宙变幻的基本规律。龙文化是以轩辕黄帝和老子为代表的中华先哲集民族之智慧形成的聪慧学、宇宙整体观的学说。它不是宗教,不是迷信,是一门科学,是中

国优秀传统文化中哲学部分的精髓，它以“四两拨千斤”的应用价值永恒于天地之间。将它用于外，可以齐家治国；用于内，可以修身养性。古今真正懂中国文化的人，皆能运用此学说修身处世，荣辱不惊。所以，鲁迅先生1918年8月20日在给许寿裳的信中说：“前曾言中国根柢全在道教，此说近颇广行。以此读史，有多种问题可以迎刃而解。”

我研究龙文化学，主要涉及三个部分：养生、事业、家庭。本书是养生部分，其内容包括了理论和实践。以龙文化为核心的养生学，不同于西方的养生，它着眼于三大平衡，即人与天地的平衡，人的心态平衡，人的脏腑平衡。

人体好像一部车，由新到旧，直至消亡。在人生的旅途中，如何驾驶这部车，是人应该懂得的学问。例如一个司机，必须懂得交通规则、驾驶和维修技术方能上路开车。可是，我们生活中的许多人很少研究人体运行的规则，如同非司机驾车，因而造成人体这部车损坏或过早地报废是不足为怪的。为使更多的人了解中华养生文化，我把学习中国古代圣贤养生的道理和自己实践的一些体会介绍给读者。

笔者不才，自知功底浅薄，人微言轻，但出于“位卑未敢忘忧国”之念，为弘扬中国龙文化，故愿效绵薄之力。此书自觉尚不成熟，但由于在海内外各地授课后听



众求书心切，便暂把讲稿整理成册，以飨读者。待日后获得众贤达的批评指教后，再一一补正。

愿此书使善良的人们与天地同在同乐。

在此对于本书的特邀编辑蒋志刚先生表示感谢。

作者

1996年3月

中国龙文化养生之道

再版自序(香港版)

本书已出版四年了,此次再版充实了中医理论与实践部分。我这样做是因对马克思的辩证唯物主义又有了新的认识和理解。辩证唯物主义告诉人们,物质是第一性的,精神是第二性的;物质决定精神,精神对物质具有反作用。但是这种反作用是有限的,不可能取代物质的第一性地位。在当前浮躁的社会风气下,运用这一观点看待和分析众生百态,具有十分重要的现实意义和实用价值。

中医理论和辩证唯物主义有着惊人的一致。中医断病靠望、问、闻、切。我以望诊为主,望社会中焦躁之人,身体皆属病态,即身体这一物质

基础失衡,导致精神失衡。由此我们常见:个别病态的官员在病态执政,个别病态的商人在病态经商,个别病态的教师病态施教,个别病态的文人在病态创作……病态的身体容易产生病态的精神产品。我们伟大的中医先哲几千年前就揭示了物质决定精神这一客观规律,并提出以下基本观点:

肝主情志,肝主惊、主怒。肝阳亢则易怒、易躁,谋虑不周。重则神志昏乱、性情狂暴;肝气虚则悲观失望,倦怠消极,冤屈流泪,惊恐不安。

心主神明。心阳亢则心烦意乱,重则神昏狂语,打骂人毁物;心虚则唉声叹气,心里害怕,缺乏自信,心累体倦。重则有自杀倾向。

脾主思,多思伤脾。脾虚多思,疑心过重,心烦抑郁,四肢酸懒,便不成形。重则精神分裂。

肺主忧,忧伤肺。肺阴虚干咳无力,胸闷气短,寡欢忧愁,触景生悲;肺阳虚则咳喘无力,胆小害怕。

肾主恐,恐伤肾。肾虚记忆力减退,神情呆滞,睡眠惊醒,恐惧胆小。

人首先是物质的。五脏的失衡,会引起各种非正常精神状态的出现。所以,如果过分地强调精神对人的反作用,便违反了辩证唯物主义这一基本观点。有一件事我终生难忘。1990年,我担任军队总法律顾问期间,一次到某大军区讲课。该军区司令部汽车队领导请我给

驾驶员们讲遵纪守法课。我到了会场往下一看,发现百分之八十的战士均属肝火亢盛。于是我没有讲法制课,而是讲了中医养生保健的道理,并给每个人开了中成药的方子。半年以后,该车队领导给我打来电话讲,车队与去年同期相比,事故发生率下降了90%。通过这一事例可以看出,当驾驶员肝火亢盛并超过精神控制力时,是难以冷静地处理问题的。而在关键的时刻是踩刹车还是踩油门,只有那么一两秒钟,此刻本能的反应起了关键性作用。正如有的战士所说:“吃药后心里不急躁了,也不愿超速驾驶了,更不愿争强好胜地斗气了。”

由于了解身体与精神的关系,我在生活中常以“慈悲为怀”的心态,理解社会上一些人的不正常现象。

例一:有些商店服务员态度恶劣问题。我国目前大部分商店,因通风条件不好,室内严重缺氧,顾客进去半小时就会感到头晕胸闷。那么,售货员常年在这种环境中又会怎样呢?我注意观察服务态度不好的售货员多为肾虚并肝瘀气滞。此症腰酸腿痛、肋胀胸满、眼睛干涩、心烦易怒。她们有病不能坐,有火要忍耐,为了养家糊口的几百元钱工资,一年又一年,直至患病倒下。她们的笑容又从何而来呢?

例二:某些行政官员态度恶劣问题。有的官员遇事发火,事后又后悔。仔细观察,有此征候的人,多数面色发红、或酱紫、或黯黑、或眼袋鼓起下垂。他们的血液多



黏稠,血管内附着物过多,心脏供血与回血不平衡,造成头部压力过高,人总是焦躁不安;重则心肌梗塞、血栓、血管破裂。

个别执法人员有时会表现出蛮横无理。细观察,有此征候的人多数肾阴虚肝阳亢,属于脂肪肝、高血脂,是长时间紧张、劳累而得不到缓冲的结果。当他们养肾调肝平衡之后,遇事就能心平气和地解决问题,而自己也不会动气伤身体了。对此,其他人也应谅解。

如此事例,不胜枚举。

当年孙中山先生弃医从政,是要推翻封建专制;鲁迅先生弃医从文,是要把国民的精神从麻痹中唤醒。而我在先贤精神的感召下,弃政从医,是要回归传统中医的文化精神。以自己的微薄之力,为有缘向善之人调整好身体的平衡,继而以平衡的精神状态投身于现代生活。

此项工作,任重而道远。中医的根柢在中国,可中国的中药制品却只占国际同类产品贸易的3%。日本是从中国学的中医,却成了世界中药贸易大国。日本人开始把中药称为“汉方药”,后改成“和方药”,现在又改成“东洋药”,妄图把中药的“中”字去掉,以“东洋药”取代中药,以此称霸世界中医药。幻想人人可以有,但实现却不是那么容易的。我在此以一个中国中医的名义郑重告诫某些外国人:想取代中医中药是徒劳的。因



为中医中药就是一条龙，似有似无，变幻无穷。它生于中国传统文化，离开即死，融合则活。它只能根植于辽阔的中国土地。

中国人，自信起来。中医中药是中华民族独有的瑰宝，她可以给予我们健康的身心、清晰的哲思。每当我伴随着她走出国门，一些境外的高官富贾对我表示敬重时，我感到了中国优秀传统文化使自己获得了中国人在世界上应有的荣耀和尊严。我相信，在21世纪中医中药会显示出它世界性的无穷魅力，她会在不知不觉中取得人类保健的主导地位。

为此，我要竭诚努力，与每一位有缘的读者共同振兴中国优秀的中医养生文化。在此书即将交付印刷的时候，我看到美国著名学者吴奇先生所著《中医太极观》一书。吴奇先生认为：太极图的S形曲线，是从地平线角度看太阳升降的线路图，如果波峰是中午12:00，那么谷底恰好是子夜0时。而且这个S形曲线和所有地球生物的DNA图形是完全一致的。DNA有64组遗传密码，太极八卦重合也是64卦。可以说，太极是在地球形成约46亿年过程中，与其他天体互为因果而形成的一种“场效应图”。吴奇先生的研究成果，再一次论证了中医阴阳平衡理论的科学性，更加坚定了我们把中医弘扬光大的信心。我深信：在新的世纪里，中医将会为人类健康做出惊天动地的巨大贡献。