

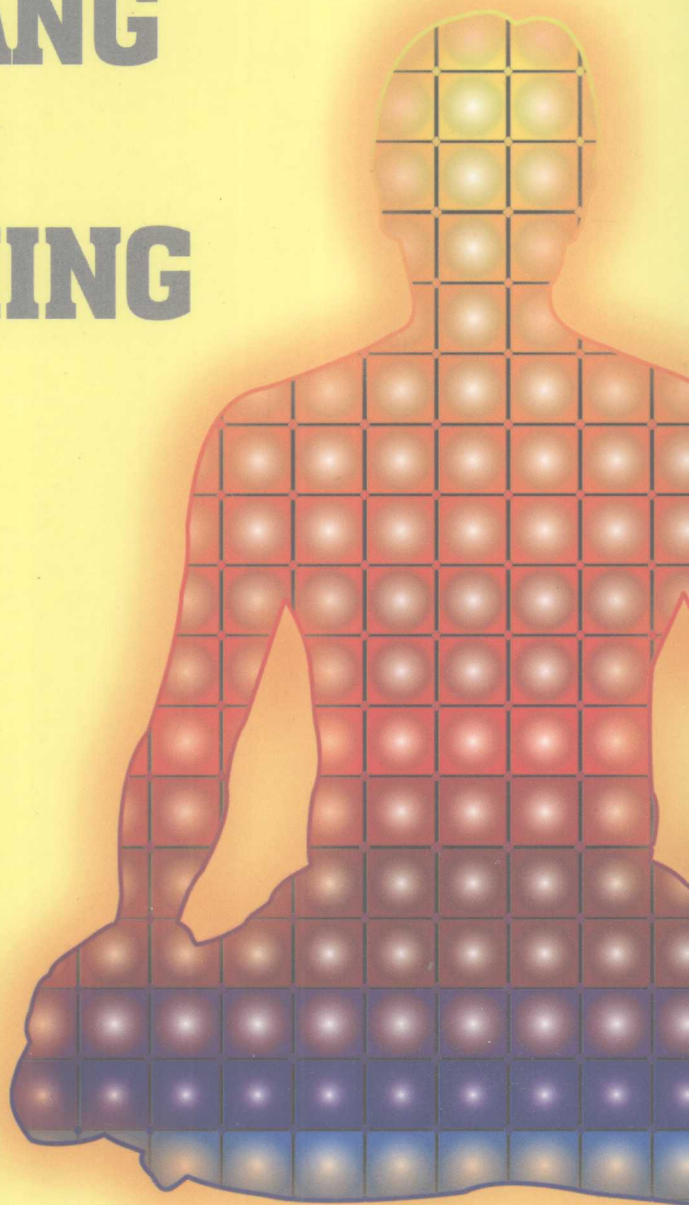


中华养生系列丛书

能量决定生命 ■

NENGLIANG JUEDING SHENGMING

主编 © 朱心江 王紫因 王晓光



吉林文史出版社

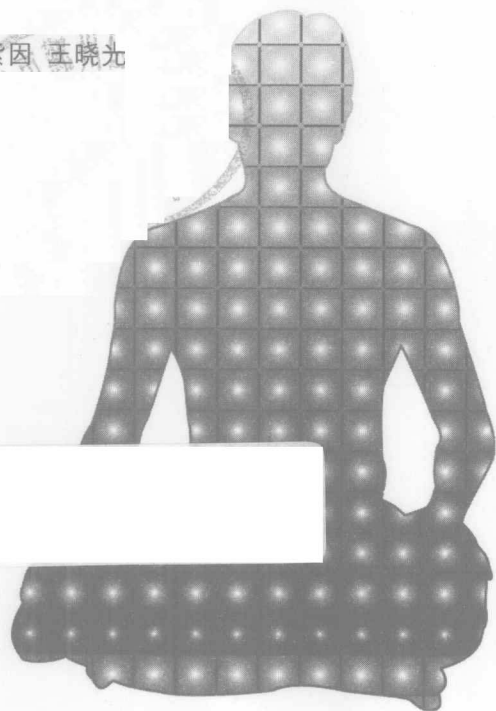


中华养生系列丛书

能量决定生命

NENGLIANG JUEDING SHENGMING

主编 © 朱心江 王紫因 王晓光



吉林文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

能量决定生命/朱心江,王紫因,王晓光编著. —长春:吉林文史出版社,2009.8
ISBN 978-7-80702-995-3

I. 能... II. ①朱...②王...③王... III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 128657 号

Nengliang Jueding Shengming

能 量 决 定 生 命

编 著	朱心江 王紫因 王晓光
责任编辑	周海英 袁一鸣
封面设计	柳雨泽
责任校对	李洁华
出版发行	吉林文史出版社
地 址	长春市人民大街 4646 号
网 址	www.jlws.com.cn
印 刷	长春市利源彩印有限公司
开 本	720mm × 1010mm 16 开
印 张	14.875
字 数	300 千
版 次	2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷
定 价	26.00 元
书 号	ISBN 978-7-80702-995-3

市场营销电话:0431—86037500

序 言

生命是人体能量的表现，提升和调整人体能量是一个系统工程。本书对人体能量的一些基本问题都做了详细论述。

第一，本书首次提出了人体能量系统。西医通过人体解剖，发现了人体的各大系统，如心脏血管系统、呼吸系统、消化系统、神经系统等十几大系统，唯独没有能量系统，但是，能量系统是人体最重要的系统。能量决定生命，决定生、老、病、死。

第二，经络是人体能量的通道。《黄帝内经》上指出：经络能“决生死，治百病”，它所以能“决生死，治百病”，是因为它是能量的通道，换句话说，真正“决生死，治百病”的是人体的能量。经络通，就是能量通，经络正常，就能使能量平衡，就不会出现能量紊乱，人体就能保持健康长寿。明白了经络就明白了中医，本书对经络提出了一些新的见解。

第三，水是人体能量的主要来源。人体能量的主要来源不是蛋白质、脂肪、碳水化合物，而是水。有些疾病通过喝水（高能量小分子团功能水）就能得到改善，因此好水能喝出健康来。

第四,饮食、睡眠和运动是提升人体能量的基础。本书对运动强调了动、静结合,对“用力不如用意”的作用,做了特别阐述。

第五,酵素(酶)是人体能量的催化剂。人体能量的产生、转化、分配等等都离不开酵素。人体健康,必须珍惜与生俱来的潜在酵素,并不断补充酵素,因为人体内没有了酵素也就没有了能量,生命也就结束了。

第六,本书对能量宝石托玛琳做了专章论述。利用托玛琳的能量,通过能量汗蒸的方法,为人体细胞补充能量,是一种新的有效的健身保健方法,它对防病、治病、排毒都有神奇的功效。“能量汗蒸”——把托玛琳宝石的能量与“汗疗”、“热疗”结合起来,是从外到内为人体补充能量的最简单最有效的方法。

第七,提升和调节能量的过程也是排毒的过程,能量排毒是最好的排毒方法。本书对“能量汗蒸”排毒的原理、方法都有详细的说明,方法也很实用。

第八,对提升和调整人体能量的方法做了详细介绍。托玛琳能量汗蒸时补充高能量活化水,是最佳内外补充能量法,再配合按摩点穴法,那就会起到事半功倍的效果。如没有条件,可用自我锻炼法,书中介绍了一些行之有效、简单易学的自我按摩法。

人体能量就是中医和道家所说的气或炁。

支撑和表现为人体生命的能量,中医叫做正气、阳气。《黄帝内经》中的《生气通天论》中说:“阳气者,若天与日,失其所则折寿而不彰。”张景岳注曰:“生杀之道,阴阳而已。阳来则物生,阳去则物死。”可见,人体的能量直接关系到人的生死,正如《黄帝内经》中所说:“气胜形者寿,形胜气者夭。”也就是说一个人身上的能量,精神状态无法驾驭形体的时候就会生病,而且难以治愈。在书中我们分析了人体有个“生

命量子场”，生物出现之前先出“光形”，物形按“光形”生长。这一点对植物容易看清楚。光强则生命强，光弱则生命弱，光消失则生命结束。是能量支撑着生命。

现代人多数都阴盛阳衰，身上能量不足，阴邪之气太重，慢性病缠身。因此本书强调了以科技手段，将天然能量宝石托玛琳的神奇功能应用到汗蒸、饮水中，达到方便、简捷、快速提升人体能量的目的。

产生疾病的原因是邪气作祟。邪气分外邪和内邪。外邪是指“六淫”，即风、寒、暑、湿、燥、火；内邪是指“七情”失衡。七情即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。人的情绪、情志、情感也会转化为能量。物质变精神，精神变物质。比如人在高兴时，蛋白质分解成副肾皮质荷尔蒙，大脑会分泌 β 内啡肽。这两种荷尔蒙可使人愉快，有利于身体健康，反之，生气则会分泌毒素，包括自由基，毒害身体。在人体中，能量也带有感情色彩，不同感情会产生不同作用的能量。善念产生有益的能量，恶念产生有害的能量。人必须控制感情、情绪，使心态平衡，否则体内会产生邪气。喜大伤心，怒大伤肝，忧思过了伤脾胃，悲大伤肺，惊恐过了伤肾和胆。对“七情”要控制，还不能硬控制，比如伤心的时候哭一场对身体有好处。就是说应该顺其自然，使身体能量达到平衡。

人体能量表现为人体的自愈力。提升人体能量，中医叫“升阳”，就是提高人体的自愈能力。人体能量是生成、活化、修复细胞的唯一因素，是人体自愈的“大药”、“灵丹妙药”。ATP就是一种活化能，它甚至可以使濒临死亡的细胞复活。人体的自愈力过程就是人体能量活化、修复细胞的过程。人的皮肤破了会自动愈合，并会产生一些痒、痛症状。皮肤如此，内脏也如此。

自愈症状，常表现为痛、痒、酸、麻、木，甚至浮肿、发烧、腹泻等等。所以，有了这些症状必须分清是“疾病症状”还是“自愈症状”。如果分

不清,通过治疗打断自愈过程对身体不利,会使疾病潜伏下来。“疾病症状”与“自愈症状”的区别在于:“自愈症状”一般不用治疗在短期内可自动消失(个别情况时间会稍长一些)。

人们养生、防病、治病,最好的办法,就是通过提升人体能量,提高自身自愈力。这主要不是靠别人,而是靠自己。首先是靠自己有个好的精神状态,有信心,有毅力,肯下工夫,坚持锻炼。书中介绍了一些简单有效的锻炼方法,供读者验证。

祝人人健康长寿!

2009年1月24日

王紫因

能量决定生命

<<< 目 录

第一章 人体能量系统	1
第一节 细胞是“能量工厂”	1
第二节 人体的三种能量	4
第三节 人体能量的量子化	6
第四节 人体的能量系统	13
第五节 人体能量与健康	16
第二章 经络是能量的通道	19
第一节 经络的存在和作用	19
第二节 经络的主要内容	25
第三节 怎样记住和掌握十四经的循行路线	27

第四节	各条经络不正常引起的疾病	58
第三章	能量宝石托玛琳	65
第一节	什么是托玛琳	65
第二节	托玛琳的特性	67
第三节	托玛琳与健康	99
第四章	提升人体能量的简捷方法	100
第一节	托玛琳能量汗蒸法	100
第二节	提升人体能量的按摩法	109
第三节	提升人体能量的自我锻炼法	141
第五章	水是最重要的能量物质,是人体能量的主要来源 ...	144
第一节	生命是水形成的	144
第二节	水具有能量,是人体能量的主要来源	146
第三节	水与疾病	148
第四节	水污染和水老化	152
第五节	提升人体能量应喝高能量功能水	158
第六章	饮食、睡眠和运动是提升人体能量的基础	162
第一节	合理饮食	162



202	第二节	重视睡眠	168
202	第三节	适量运动	170
第七章 酵素是人体能量提升的催化剂			171
111	第一节	什么是酵素	171
112	第二节	酵素的作用	173
212	第三节	酵素与疾病	176
112	第四节	怎样补充酵素	178
812	第五节	增长和激活酵素	180
第八章 能量排毒法是一种最有效的排毒法			183
112	第一节	什么是毒素	183
	第二节	毒素的危害	185
	第三节	毒素从哪里来	187
	第四节	怎样排毒	189
	第五节	能量汗蒸是一种最简捷的能量排毒法	195
第九章 能量汗蒸与疾病			197
	第一节	脑、心血管病	197
	第二节	高血压	200



881	第三节 胃肠病	202
170	第四节 糖尿病	205
171	第五节 痛风	210
171	第六节 前列腺和前列腺增生(肥大)	211
173	第七节 关节疼痛	212
176	第八节 失眠多梦	215
178	第九节 阳痿早泄	216
180	第十节 减肥和美容	218
183	第十一节 亚健康	219
	后记	223



第一章

人体能量系统

人体的一切生命活动，都靠能量，没有能量就没有生命。人要健康长寿必须提升人体能量。要提升人体能量，首先必须了解“能量系统”。

“能量系统”是人体最重要的系统，提升人体能量是一个系统工程，是调节人体健康的关键。吴清忠先生在《人体使用手册》上指出：“彻底明白这个系统，并找出适当的检测手段……可随时测量，才能对人体疾病进行正确的诊断，也才能找到疾病的真正原因。同时也要发展出一套可以简单就提升人体能量的方法，才能有效克服疾病。”

细胞是人体的“能量工厂”，因此，要明白“能量系统”，必须首先了解细胞。

第一节 细胞是“能量工厂”

细胞是生命活动的基础，是构成人体的最小单位。人体由60兆细胞组成，各器官、各系统都是由细胞组成的。



细胞由细胞膜、细胞质、细胞核组成。

细胞膜是细胞的皮肤,它把细胞与外界隔开,保护细胞。细胞膜有许多孔,从外界吸收养分,还有许多受体,具有重要作用。

细胞膜的厚度约4~5nm,是由长链磷脂分子构成双层连续膜层。磷脂分子有一个长烃链构成的疏水的尾部,还有亲水的常带离子之类载体的头部。磷脂分子自然排列成一层,疏水的尾部指向内部(避开外部的水环境),亲水的、带离子的头部朝外,融合在周围的水环境中。膜的刚性来自于内嵌在膜层里的胆固醇分子。内嵌的物质还有膜蛋白(受体、孔结构、酶),它们在膜内外环境通讯等许多细胞活动中发挥着重要的作用。质膜还控制着食物,水、养分、离子(Na^+ 、 K^+ 、 Ca^{2+} 等,通过离子通道)的运输,同时也能传递细胞信号。

在细胞膜层面,水渗透细胞膜时可生成“水电”能(电压),电能转化成三磷酸腺苷(ATP)和三磷鸟腺苷(GTP),这是两种非常重要的细胞电池系统,储存在能量池中。ATP和GTP是人体的化学能量源。

细胞质是细胞液体,是由细胞器外的富含蛋白质的液体环境。细胞质中分布着许多细胞器,如线粒体、高尔基体、质体、中心体等等。它们按分工各自执行自己的职责,又互相协调与配合。连接细胞外膜的细胞器是管状组织网路,这网状组织除了将养料送到各器官中外,同时还提供给细胞合成脂肪和酶的场所。

细胞质是所有细胞进行新陈代谢的地方。它主要由黏滞的液体介质组成。该介质里包含有无机盐、糖类、脂类、维他命、核苷、氨基酸、核糖核酸和蛋白质。其中蛋白质又包括蛋白质多肽链、肌动蛋白粉丝、微管、中间纤维等。这些蛋白质在动植物细胞中的作用,是维持结构稳定和促进细胞活动。细胞质通过新陈代谢作用,生物合成过程和光合作用(植物)产生能量。细胞质也是细胞内贮存能量的地方。

细胞核通常被称为细胞的控制中心。它是细胞内最大的细胞器,一般是直径为4~10nm的球体,被内外两层核膜包裹着。细胞核包含有分布着DNA的染色体。染色体上含有控制生物体组成的基因。染色体





DNA和等量的组蛋白结合在一起,被封装在染色体长链中。细胞核的包被不是完全封闭的,其上方有开孔,叫做粒膜孔。粒膜孔允许粒区物质与细胞质进行交互。核区包含有一种细胞器,叫做核仁。核仁呈新月状,能制造RNA,并将之封装于核糖体蛋白质中,形成核糖体。细胞核是实现DNA复制和转录成RNA的地方。

线粒体是细胞内的大细胞器,呈球形,一般直径在 $0.5\sim 1.5\mu\text{m}$,长约 $3\sim 10\mu\text{m}$ 。它们约占细胞质总体积的20%。线粒体有内外两层膜,它们在脂类成分和酶活动上有所差别。内膜被基质包围,向内褶人形成嵴。嵴能给附着在内膜上的呼吸酶提供更大的表面积。线粒体基质中富含酶,是细胞的能量工厂。通过呼吸氧化磷酸化,产生三磷酸腺苷(ATP),进行葡萄糖三羧酸循环,释放出能量。也就是说,通过有氧呼吸作用,从化学键中提取能量,这些能量随后被存储在 高能磷酸键中。线粒体的工作需要矿物质、维生素和激素。若这些养分供不上,“发电厂”就会停止“发电”,细胞将失去90%的能量。

在氧化磷酸化的反应中,线粒体合成的ATP是驱动细胞活动的主要能源。ATP包含储存能量的高能磷酸键结构。该结构在水解时释放能量,生成两个磷酸键的ADP或者只有一个磷酸键的AMP。在线粒体内,磷酸基被合成到AMP上生成ATP,同时储存能量。

细胞中基因是生命的原动力。只有基因健康,每天由基因设计和制造出来的新细胞才是健康的。美国医学专家雷德蒙·弗朗西在《选择健康》一书中指出:“人的疾病只有一种,那就是细胞病了。”细胞病了,人就病了。

所谓细胞病了,就是细胞的新陈代谢出了问题。细胞的新陈代谢所以出问题,是因为能量供应、能量平衡出了问题。也就是说,一方面能量、营养供应不足,吸收不好;另一方面废物又不能及时排泄,甚至排泄不出去,造成细胞中毒。

总之,细胞从外到内无时无刻不在制造能量,它是人体的“能量工厂”和“小型发电厂”。

第二节 人体的三种能量

人体有三种能量:化学能、电能和热能,当然这是基本能量,这些能量还可转化为光能、机械能等等。

化学能是人体进行生化反应的能量。有生化反应才能有生命活动。生命活动可归纳为新陈代谢活动。

新陈代谢是细胞中全部化学反应的总称,它包括物质代谢和能量代谢两个方面。物质代谢是指人体与外界环境之间物质的交换和生物体内物质的转变过程,把外界的物质变为人体所需要的物质;能量代谢,是人体与外界环境之间能量的交换和人体内能量的转换过程,形成生命活动。在新陈代谢过程中,既有同化作用,又有异化作用。同化作用(又叫合成代谢),是指人体把从外界环境中获取的营养物质变成自身的组成物质,并且储存能量的变化过程。异化作用(又叫分解代谢),是指人体能够把自身的一部分组成物质加以分解,释放出其中的能量,并且把分解的终产物排出体外的变化过程。

新陈代谢过程就是生化反应过程。人体必须在酶的催化下由化学能起作用,才能进行生化反应。总之,人体的一切生命活动,不论是细胞的生长与死亡、营养的吸收与排泄、肺的呼吸、心脏的跳动、大脑的思维,人体的一切活动,都离不开化学能在起作用。

ATP(三磷酸腺苷)是人体的化学能源,它是绝大多数生命活动所能直接使用的能量。比如ATP在肌动蛋白分子的特殊位点与之结合,高能磷酸键内的ATP能量就能有效地传递给肌动蛋白分子,并使其产生形状的改变(ATP也变回ADP),大量肌动蛋白分子协同一致地变形,就导致肌肉收缩——化学能变成机械能,发生身体的某种运动(当然同时也会产生热能)。还有另一种肌动蛋白背负着液泡在细胞内的微丝或微管上行进,协助细胞分泌激素等,就能控制通道开关,

或者控制离子泵主动运输某种特定离子（比如钠离子和钾离子），造成细胞内外电势差，从而形成神经冲动——化学能转化为电能（当然，同时也产生热能）。

电能是传递神经信号的能量。人体的细胞和神经元总数多达数百亿个，这些神经细胞不停地靠电信号彼此交流，以确保人体对周围环境的变化做出正常反应。电能是神经细胞工作的最主要的能源，也是所有细胞活动的主要能源，发生电衰细胞就失去活性，甚至死亡。

不论什么能产生和发挥作用，都必须通过氧化燃烧，而氧化燃烧必然产生热能，也就是说没有热能就不能产生任何能量。

热能具有重要作用。它的主要作用是恒定体温。体温是否正常关系到人体健康，甚至关系到生死。

公元前500年，巴门尼德曾说：“给我制造高热的能力，我就能治好任何疾病。”

本书后边将讲到“能量汗蒸”，汗蒸正是制造热能力的疗法。

热能能够迅速提高人体的自愈能力。

热能可以提高身体的温度，能量汗蒸所释放的热能与身体自身产热机制有同样的自愈效果。因为热能能够通过疏通经络，使降低了的自愈力重新恢复。

所谓自愈力主要是免疫功能。热能在抗感染中作用特殊，效果显著。

大部分感染是由细菌、病毒引起的，而细菌、病毒对热非常敏感。几乎所有已知的致病病菌和病毒，只要比人体常温提高几度，有的可以被杀死，有的可以被控制，在一定的温度下癌细胞、艾滋病病毒可失去活力，甚至会消灭。

热能能够刺激细胞的活性，促进新陈代谢。经络也是细胞组成的，所以能刺激细胞就能刺激和疏通经络。经络疏通，可使新陈代谢正常。据研究，体温增加 2.8°C ，口腔温度从 37°C 增至 39.8°C ，代谢率会加速25%，随着温度增加，身体功能的要求也在增加，工作率也在提高。

这意味着净化和痊愈过程也得到加强。热能可促进血液循环,特别是体液循环的改善,热能提高氧气吸收,增加心率,扩张血管,刺激血液、淋巴液在体内的循环,从而把痊愈需要的营养素、氧气、抗体、激素、白细胞等,输送到身体各处,并清除有害废物和毒素。

热能促进血液循环,但却不会升高血压。热能可使体液大量抵达身体的更深部位,渗透全身,包括通常那些循环滞缓的地方,特别是使微循环加强。氧气输送也有很大的提高,氧气能中和毒素,杀死致病微生物和恶性细胞,如癌细胞等。

人体的化学能、电能、热能自动互相转化。人体有一个自动分配能量的机制,自动按比例分配全身的能量,哪里需要什么能量,需要多少,它就会自动配制,自动转化。

人体所需要的能量和营养素,都有对应酶来“管制”,使它们按人体的需要控制在一定的水平和一定的浓度范围内。酶可以保证能量和营养素的代谢平衡。

热能平衡,人体胖瘦适宜,精力充沛;能量过剩就会造成脂肪堆积,不正常肥胖,体胖身虚;能量过少,会造成“骨瘦如柴”,精力丧失。如严重不正常,会出现严重疾病,丧失生命。

第三节 人体能量的量子化

人体能量是量子化的能量。

什么是量子?

量子就是物质粒子的非连续运动。

普朗克提出,假设燃烧物质的原子不是连续地,而是以一小份一小份能量的形式发射出光的,他称这种能量是量子。量子可比拟为小团体或微粒。