

<<周氏养生保健手书集萃（全两册）>>

图书基本信息

书名：<<周氏养生保健手书集萃（全两册）>>

13位ISBN编号：9787565001772

10位ISBN编号：7565001775

出版时间：2010-4

出版时间：合肥工业

作者：周尔晋

页数：691

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 前言

各位领导、各位朋友，女士们、先生们：首先感谢大家给我这次宝贵的发言机会，感谢厦门组织会议的邓女士、薛女士、罗先生，特别感谢戴仁浩先生的穿针引线，感谢所有前来参加会议的朋友们。我是一个业余自学中医、自病自医的患者，我不是医生，却有一个“火柴棒医生”的美名，我非常喜欢这个名字。

火柴棒何其轻贱，而火柴棒的燃尽自己照亮他人的奉献精神，又何其伟大而崇高！

我过去是现在是而且永远是人民手中的“燃尽自己、照亮他人”的火柴棒。

这次会议应是一个回报会、学习会、研讨会与交流会，欢迎大家批评与指正。

一个到我家咨询的外国客人问我：“你不是医生，也无名师指导，没有上过正规的医药学校，也算不上家传，你人体×形平衡法是怎样产生的呢？”

”我的回答很简单：一是我幼为父弃，被划右派，文革挨斗，妻子早逝，吃尽千般苦，得了一身病，被病魔与死神逼上“梁山”，自学中医，自病自医而误入医门的。

没有我的坎坷人生，没有严重病魔的折磨，也就没有今天的我。

二是我祖父周正升是当地名医，我受其影响而热爱中医，对《黄帝内经》中的“缪刺论”十分感兴趣，以“上、下、左、右、中”为纲进行研究。

可以说没有缪刺论，就没有×形法。

三是一个几乎闯上弥天大祸的故事，震撼了我同时也启发了我。

一对乞丐夫妻，带了三个孩子，我为其夫治病，在其手上扎了四根小针他即休克，停止呼吸，也无脉搏，经紧急抢救才苏醒，我差点送了他的小命，毁灭一个家庭，我也险些进了牢房。

他天天暖气不止，心病发为噫，乃是一个严重的心脏病患者。

我知晓手代表心脏，是人的要害处，是不宜扎手针的，便萌发新念，要找一种方法代替扎针治病。

安全乃是治病的首要问题，火柴棒医生的念头也就是从这里萌发的。

四是实践与时间是最好的两位老师，我就是在长期为农民义务治病的实践中，萌生与形成了人体×形平衡法。

大队有个杨会计，他的脚气病长达10余年，脚肿得无法穿鞋，且流黄水，我用×形原理取点，在其左、右手的8个中贴基部共扎16根小针，留针半小时，只用两次，就彻底治好了他的顽症。

现在不用针，只要左病右治，右病左治，用手指压在手叉中就好，哪个脚叉有病就压相对的手叉，全有病全压，一个星期，再顽固的脚气病也可治好。

第二例是一位妇女的刀伤左手食指基部，当时刀伤见骨，3个半月用药不愈，手背肿似馒头，食指弯曲硬如钩，眼看已致残。

我当即在右脚次趾与食指刀伤的相应部位扎了一根针，运转5分钟，留针半小时，只扎一次针，第二天肿消失，食指活动正常，后来彻底痊愈。

此例意义重大，适用于战争与各种伤害。

但针法不易为群众掌握，如何用指压、棒压代替扎针，已成为我攻克的首要目标。

## 内容概要

首先感谢大家给我这次宝贵的发言机会，感谢厦门组织会议的邓女士、薛女士、罗先生，特别感谢戴仁浩先生的穿针引线，感谢所有前来参加会议的朋友们。

我是一个业余自学中医、自病自医的患者，我不是医生，却有一个“火柴棒医生”的美名，我非常喜欢这个名字。

火柴棒何其轻贱，而火柴棒的燃尽自己照亮他人的奉献精神，又何其伟大而崇高！

我过去是现在是而且永远是人民手中的“燃尽自己、照亮他人”的火柴棒。

这次会议应是一个回报会、学习会、研讨会与交流会，欢迎大家批评与指正。

一个到我家咨询的外国客人问我：“你不是医生，也无名师指导，没有上过正规的医药学校，也算不上家传，你的人体×形平衡法是怎样产生的呢？”

”我的回答很简单：一是我幼为父弃，被划右派，文革挨斗，妻子早逝，吃尽千般苦，得了一身病，被病魔与死神逼上“梁山”，自学中医，自病自医而误入医门的。

没有我的坎坷人生，没有严重病魔的折磨，也就没有今天的我。

二是我祖父周正升是当地名医，我受其影响而热爱中医，对《黄帝内经》中的“缪刺论”十分感兴趣，以“上、下、左、右、中”为纲进行研究。

可以说没有缪刺论，就没有×形法。

三是一个几乎闯上弥天大祸的故事，震撼了我同时也启发了我。

一对乞丐夫妻，带了三个孩子，我为其夫治病，在其手上扎了四根小针他即休克，停止呼吸，也无脉搏，经紧急抢救才苏醒，我差点送了他的命，毁灭一个家庭，我也险些进了牢房。

他天天暖气不止，心病发为噫，乃是一个严重的心脏病患者。

我知晓手代表心脏，是人的要害处，是不宜扎手针的，便萌发新念，要找一种方法代替扎针治病。

安全乃是治病的首要问题，火柴棒医生的念头也就是从这里萌发的。

四是实践与时间是最好的两位老师，我就是在长期为农民义务治病的实践中，萌生与形成了人体×形平衡法。

大队有个杨会计，他的脚气病长达10余年，脚肿得无法穿鞋，且流黄水，我用×形原理取点，在其左、右手的8个中贴基部共扎16根小针，留针半小时，只用两次，就彻底治好了他的顽症。

现在不用针，只要左病右治，右病左治，用手指压在手叉中就好，哪个脚叉有病就压相对的手叉，全有病全压，一个星期，再顽固的脚气病也可治好。

第二例是一位妇女的刀伤左手食指基部，当时刀伤见骨，3个半月用药不愈，手背肿似馒头，食指弯曲硬如钩，眼看已致残。

我当即在右脚次趾与食指刀伤的相应部位扎了一根针，运转5分钟，留针半小时，只扎一次针，第二天肿消失，食指活动正常，后来彻底痊愈。

此例意义重大，适用于战争与各种伤害。

但针法不易为群众掌握，如何用指压、棒压代替扎针，已成为我攻克的首要目标。

书籍目录

序一 一块“敲门砖” 序二 周尔晋在全国“人体×形平衡法”第三次交流会上的讲话 2005年元月1日 司马真人《养生歌》 2005年元月2日 摄生要诀 2005年元月3日 气功的最高境界 2005年元月4日 孙真人《入道歌》 2005年元月5日 六神和合自然安 2005年元月6日 自爱自全之道 2005年元月7日 老子论道与得道 2005年元月8日 知我与无我 2005年元月9日 人身关窍与脉络 2005年元月10日 养气之诀 2005年元月11日 即心是佛 2005年元月12日 随境皆安 2005年元月13日 关尹子论道 2005年元月14日 空字真诀 2005年元月15日 仁者上寿 2005年元月16日 保命之元 2005年元月17日 养气为第一要务 2005年元月18日 忘字是无上妙法 2005年元月19日 呼吸之道 2005年元月20日 正确对待毁与誉 2005年元月21日 万事皆有诀 2005年元月22日 元精元气元神 2005年元月23日 性命之论 2005年元月24日 澄心与养神 2005年元月25日 真息即胎息 2005年元月26日 自然与清静 2005年元月27日 养神之道 2005年元月28日 神为上药 2005年元月29日 不忌人之共争夫道也 2005年元月30日 大道有传 2005年元月31日 性命之基 2005年2月1日 不伤为本 2005年2月2日 动以养形 2005年2月3日 形即精血 2005年2月4日 静者寿躁者夭 2005年2月5日 返照而不执意 2005年2月6日 收心与养心 2005年2月7日 强者不可恃 2005年2月8日 不贵求奇 2005年2月9日 五行种种 2005年2月10日 通天一气 2005年2月11日 气能生血血能养气 2005年2月12日 元精为身之本 2005年2月13日 宗气营气卫气 2005年2月14日 心安与身安 2005年2月15日 人体之神 2005年2月16日 五脏关系论 2005年2月17日 何谓经络 2005年2月18日 人体内分泌的奇妙作用 2005年2月19日 人体的免疫系统 2005年2月20日 自由基促使机体衰老说 2005年2月21日 百病生于气 2005年2月22日 人死非命 2005年2月23日 自行定寿 2005年2月24日 读书健身法 2005年2月25日 《内经》7项养生诀 2005年2月26日 上工治未病 2005年2月27日 孔子三戒 2005年2月28日 虚极静笃 2005年3月1日 见素抱朴少私寡欲 2005年3月2日 道法自然 2005年3月3日 躁静之间 2005年3月4日 圣人去甚去奢去泰 2005年3月5日 安其居乐其俗 2005年3月6日 老子的养生思想 2005年3月7日 吐故纳新 2005年3月8日 平易恬淡 2005年3月9日 纯而不杂淡而无为 2005年3月10日 人之应畏 2005年3月11日 至道之精与至道之极 2005年3月12日 正则静静则明 2005年3月13日 切莫失性 2005年3月14日 万物之本 2005年3月15日 静动结合以养神 2005年3月16日 孔子提倡食疗 2005年3月17日 要有大丈夫气概 2005年3月18日 “治气”以“养心” 2005年3月19日 不可怨天 2005年3月20日 不惧他人说短长 2005年3月21日 强本而节用 2005年3月22日 必处其道 2005年3月23日 去欲则宣言不过实 2005年3月24日 君子使物不为物使 2005年3月25日 正心在中中万物得度 2005年3月26日 心全于中形全于外 2005年3月27日 食莫若无饱思莫若勿致 2005年3月28日 人生必以平正 2005年3月29日 得道之人万物不害 2005年3月30日 老则长虑 2005年3月31日 全生而莫亏生 2005年4月1日 医理与医意 2005年4月2日 既知所持亦知所养 2005年4月3日 去泰甚身乃无害 2005年4月4日 圣人爱精神而贵处静 2005年4月5日 治病要治早治小 2005年4月6日 全性之道 2005年4月7日 警惕富贵病 2005年4月8日 养性顺性节性 2005年4月9日 莫失生本 2005年4月10日 啬以养生 2005年4月11日 养生必须去害 2005年4月12日 动以养形 2005年4月13日 无饥无饱 2005年4月14日 应当真人 2005年4月15日 通与和为贵 2005年4月16日 胜理则生全 2005年4月17日 注意适应勿失其天..... 2006年 2007年 2008年后记附录

章节摘录

荀子《天论》：“天不为人之恶寒也辍冬，地不为人之恶辽远也辍广，君子不为小人之汹汹也辍行。天有常道矣，地有常数矣……君子道其常，而小人计其功。

”诗曰：“礼义之不愆，何恤人之言兮，此之谓也。

”何谓常？

即客观规律，也即客观真理。

坚持真理之人，乃我行我素，不怕他人说长道短，这也是保健之道。

为人之道，处世之道，人在江湖，身要由己，岂能随波逐流？

荀子养生思想，认为：“唯圣人不求知天”，反对向天祈祷，主张“制天命而用之”，又主张“强本而节用”，“养备而动时”，反对“本荒而用侈，养略而动罕”，要按自然规律办事，以礼节制诸欲，以礼修身养性。

对人体保健来说，宜强本而节用。

健康是身体之本，强本是人生要诀，应时时牢记在心，求天不如求己。

节用也是重要环节，重点是个节字，更不能奢侈，切记！

管仲：“心之在体，君之位也，九窍之有职官之分也。

心处其道，九窍循理，嗜欲充益，目不见色，耳不闻声，故日上离其道，下失其事。

虚其欲，神将入舍，扫除不洁，神乃留处。

”心为人体之君主，心处其道，即是说心需是明君，有道之君。

人生百病，尤其是精神病，都是由于心失道而生，即使非精神病，也与心君失道有关，故曰养生保健关键，在于心得其道也。

（《心论·上》）管仲：人之所职者精也，去欲则宣，宣则静矣；静则精，精则独立矣；独则明，明则神矣，神者至贵也。

心也者，智之舍也；故曰宫洁之者，去好过也，门者谓耳目也，耳目者所以闻见也。

物固有形，形固有名，此言不得过实，实不得延名。

君子恬愉无为，去智与故，言虚素也……不虚则件于物矣。

去欲则宣，保神之诀在于节欲，言不过实，言行要实事求是，要谦虚谨慎，努力做到恬愉无为。

## 后记

本书从2005年元月1日动笔，写到2008年5月12日为止，历时3年5个月零12天，终于写完了。

如果说有价值的话，一是这是一个重病人写的。

当时医生宣布我患有冠心病、糖尿病、高血压等重病，必须立即住院治疗，而我不但没有住院，且在家中一边自病自医，一边写作。

本书乃是生命的呐喊，故十分可贵。

二是锻炼我坚强的毅力。

每天只写一张，一天也不间断，也决不多写。

虽是“一得之智”或“一孔之见”，但只说真话，全是真情，故有参考价值。

三是天地之大宝，人身的大宝精神，我是非常讲求精神的。

我的精神归结为两句话：一是“奉献就是成功”；二是坚持下去就是胜利。

我的奉献是无条件的，也是无止境的，奉献万岁，万万岁！

在重病面前我坚持×形法按摩，只要我有口气在，又能动手动脚，就用“愚公移山”精神，挖病山不止，也写作不止。

治病与做人的道理是相通的，我不仅要写医病的书，也要写医人的书，希望读我书的朋友；也能读懂我的书外之书，即我的做人之道。

我每天仍坚持写一张毛笔字，不会停下来的，定名为《一得集》。

时下我正在写《心药论》，将以此为中心，我想我会成功的。

<<周氏养生保健手书集萃（全两册）>>

编辑推荐

《周氏养生保健手书集萃(套装上下册)》由合肥工业大学出版社出版。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>