

宝石靓丽亦养生

文图 / 刘如春

作者简介 刘如春，广东省地质局调研员，中国地质学会科普委副秘书长，广东省宝玉石协会理事。

“寿龄”已达 46 亿岁的地球，为我们人类的生存与发展“贡献”了浩瀚无际的资源与财富。其中，用以装扮和美化我们幸福生活的珠宝玉石就有数以百计之多。随着人们生活水平的提高，购买、鉴赏和收藏名贵、靓丽的珠宝玉石，已经成为一种时尚。珠宝玉石除了上述几种常见的功能之外，其实大多还蕴藏着神奇而令人耳目一新的养生文化。

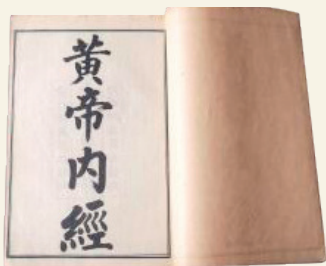
珠宝玉石与“金石药方”

按照中医山为阳、水为阴的理论，大多出自大山的珠宝玉石，显然都是阳气十足的“小精灵”。我国聪明而智慧的古人一贯认为，人无石不寿，家无石不安；人与石头的关系，更是“天人合一”最经典的诠释。为此，早在几千年前，我国聪明而智慧的古人就有用石头治病的历史。在中医养生圣典《黄帝内经》

中，砭石便有明显记载，砭石也因此被称为“中医外治第一石”。

在后来著名的古医书《神农本草经》《本草纲目》中，许多宝玉石作为矿物药，特别是作为我国中医药的重要组成部分，均在其中占有举足轻重的地位。李时珍的《本草纲目》中，列入的与石头有关的金石部药物就有 160 多种，其中与石之精华宝玉石有关的，诸如玉石、玛瑙、水晶、磁石、琥珀、石英、木鱼石等，就有几十种之多。20 世纪 80 年代，我国出版的《矿物药》一书中，列举的常见矿物药亦有 70 多种，其中不乏我们常见的珠宝玉石。然而，国人并未躺在过去已有的矿石药物的“功劳本”上，而是与时俱进，不断开拓与发现，如被誉为“养生第一石”的碧玺（电气石），被誉为“广东养生第一石”的恩州奇石，以及台湾著名的北投石等，均是现代人新发现的具有养生保健功能的神奇宝玉石。

石头有药用的养生保健价值，古人大多凭经验而论，也因此组成了一个神奇有效的“金石药方”。古人几千年前就十分看重的“阳气”“色彩”“美



> 《黄帝内经》



> 《神农本草经》



> 《本草纲目》



> 广东养生第一石——恩州奇石南瓜枕

物”等与人体健康关系密切的养生因子，在珠宝玉石身上，均得到了淋漓尽致的体现。

珠宝玉石的多重功能

珠宝玉石与人体“零距离”接触，其上神奇玄妙的阳气，必然对人产生潜移默化的作用。君不见，中医就有“阳气足，百病除”的至理名言。阳气，能够激活生命，能够打通经络。因为中医认为“通则不痛，痛则不通”，又认为血“遇寒则凝、遇热则行”。这个“通”，是要靠阳气推行的；这个“热”，也正是来自难能可贵的阳气。正如中医学所言：“气为血之帅，血为气之母”。二者相辅相成，但作为属阳的气，毕竟起着主导作用，所以，“人无石不寿”，戴“石”，能为你增添阳气。诚然，“石之阳气”对人的作用是潜移默化、日积月累的，企望一蹴而就，立竿见影，那不过是“天方夜谭”而已。

珠宝玉石滋养人体五脏。我国传统医学早在几千年前就认识了大自然丰富的色彩与我们人体健康的关系。中医养生圣典《黄帝内经》认为：“五色入五脏”。即红入心、青入肝、黄入脾、白入肺、黑入肾。意思是：平时多“摄入”五色有益于所对应的五脏的健康。由此可见，色彩丰富的石头特别是多彩靓丽的珠宝玉石，平时与人们朝夕相处，对人体五脏健康发生良性作用是不容置疑的。值得一提的是，中医养生学认为，男人养生重养肾，女人养生重养肝。男士应有意识地多和黑碧玺、黑玛瑙、黑金石等诸多黑色宝玉石“缠绵绵”；女士则应有意识地多和（绿）翡翠、祖母绿、绿松石等诸多绿色宝玉石“卿卿我我”，肯定会给各自的健康与长寿带来意想不到的“喜悦”。

珠宝玉石有益人体情志。中医养生学认为，情志养生对人的健康和长寿发挥着举足轻重的作用。

“喜怒忧思悲恐惊”七情化五志，对应人的五脏，即喜入心、怒入肝、（忧）思入脾、悲入肺、恐（惊）入肾。“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”当属古人推崇的最佳情志；诠释为今天通俗的理解，可翻译为“淡泊名利、心态平和、荣辱不惊、随遇而安”。反之，如果情志用“过”，诸如大喜大悲大怒大惊，无疑都是会伤人折寿的不健康情志。话又说回来，笔者在研究中发现，所谓“珠宝玉石养生”，即是说，大自然千锤百炼铸造的亘古天之骄

子——靓丽的珠宝和美石、雅石、奇石、观赏石等，会对人的情志养生获益多多。赏心悦目益健康为其情志养生之一。作为靓丽的珠宝玉石和奇美的石头，无疑是美丽的物体，能够让人赏心悦目，心旷神怡。

珠宝养人亦养德。心情好免疫力自然会提高。正如古人云：“喜生阳、喜入心也”。当然，眼睛愉悦，与之一条经络相通的肝脏亦当仁不让地能够得到他的那份“收获”。常言道：“人养玉，玉养人”。其实，这个“养”应包括对人精神、道德等情志的滋养。因为国人的先贤们早就形象地“比德于玉”，养玉即养德。我国业内亦早就有这样的共识：玉通人性。你爱石石爱你，你养石石养你。由此可见，赏石养玉当然有利于人情志的健康了。同时，当你拥有一件稀世名贵的珠宝玉石饰品，并朝夕“互养”，你肯定会心满意足、自得其乐，充满了喜悦感和自豪感。情志自然处于最佳状态。生活中也必然会处处谨小慎微，防跌防碰，这无意中还给你带来“辟邪”的意外“收获”。



＞ 黑碧玺原石与手链



＞ 黄龙玉把玩



＞ 蒸蒸日上的黄龙玉原石—黄蜡石



＞ 玉髓把玩

宝石“镇宅”送吉祥。我国传统养生学崇尚的最高境界是“天人合一”。毫无疑问，人与石之间的关系，是“天人合一”的典型代表，也是人与自然和谐相处的完美诠释。随着爱石玩石养石赏石热的升温，这种“完美”愈发到了“登峰造极”的地步。国人为何对“石”如此如痴如醉。笔者在研究中发现，石文化能够为人们带来健康、吉祥，乃至无穷无尽的经济社会效益。正如著名作家蒋子龙所言，这是一个崇尚石头的时代，社会越是浮躁，人们就越是追求永恒，追求一劳永逸。而石头的本质就是不朽。天长日久，这种文化必然会潜移默化地潜入人们的大脑，安扎人的心田。这无疑对情志养生是难以估量的正效应。

石头养生保健功能揭秘

然而，随着时代的进步，现代科技充分利用这把打开人类认识自然之谜的“金钥匙”，为石头特别是珠宝玉石具有的养生保健功能提供了坚实的“佐证”。现代医学研究证实，石头之所以有养生保健功能，有多方因素。

一是具有神奇功能的宝玉石大多蕴藏着或多或少的微量元

素及矿物质。其中在人体血液里所含的35种元素中，有22种可以在珠宝玉石材料中找到。现代科学认为，作为“生命元素”的微量元素，是维护生命不可或缺的元素，如果缺乏，必然会导致“亚健康”乃至发生现代病等严重后果。能够养生的宝玉石，恰恰可以或多或少地弥补人体日常生活中摄取微量元素的不足。

二是能够释放被誉为“空气维生素”“空气清道夫”的负氧离子。现代医学实验证实，负离子在养生保健方面有良好的正面效应。以日益严重的空气污染为例，负离子可向空气中带正电荷的有害物质释放大量的负电荷，使其被中和、被降解，从而变性失去原有特性而变成无害物质。故负离子又被专家称之为“空气中的警察”。

三是能够辐射“远红外线”。这种“生命之光”对人体有着诸多的良性作用，特别是活化细胞、排毒除害的一大“高手”。此外，还含有有益人体健康的生物静电及电磁能量场，等等。以碧玺（电气石）为例，这种被科学家称为“21世纪健康环保新材料”的“养生第一石”，其身上几乎囊括了“长寿之乡”的全部长寿因子。据测试，每立方厘米的电气石，就可放射出5000个负氧离子。笔者在台湾园山大饭店购买的一枚直径仅有半厘米的台湾著名养生宝石北投石，经检测，其负氧离子就达2767个之多。

在未来宝玉石业的发展中，如果注入其神奇的养生文化，不正好能兴利除弊，校正珠宝消费的误区，从而达到时尚又健康的最佳效果吗？同时，它也必将给我国方兴未艾的朝阳产业——宝玉石业带来一个全新的惊喜。■

作者单位：广东省地质局