



黄帝知道吧

到底谁生了黄帝 女媧? 附宝?

□晚报记者 王冉  
读者李女士昨日14:50来电提问:都说黄帝是华夏始祖,可到底谁生了黄帝呢?  
河南炎黄文化研究会顾问、国家级研究员蔡柏顺:我国古代有很多帝王将相的出生都伴随着一个不平凡的传说,作为中华民族象征的黄帝当然也不例外。传说远古的时候,有一对夫妻,男的姓公孙名少典,女的叫附宝。一天附宝上山去挖野菜,忽然从天际飞来一道白光,附宝抬头一看,在刺眼的白光中一条巨大的黄色长龙冲她飞来,她惨叫一声就昏迷了过去。  
等她醒来后就觉得头晕恶心,肚子痛,才发现自己原来怀孕了。附宝这次怀孕一下怀了24个月,两年才分娩。附宝生出来的是一个圆圆的肉球,外面还有黄色花纹,就像龙皮一样。肉球越变越大,眨眼工夫从里面出来一个十几岁的英俊少年,他就是后来的黄帝。  
其实关于黄帝出生的传说,还有一个版本是说黄帝是伏羲和女媧所生,但是这个不具可考性,不被专家学者承认,属于杜撰性的。另外,关于黄帝的出生地,也有很多说法,有人说是在山东、陕西、河北等,但是被普遍认同的还是新郑。

拜黄帝学养生

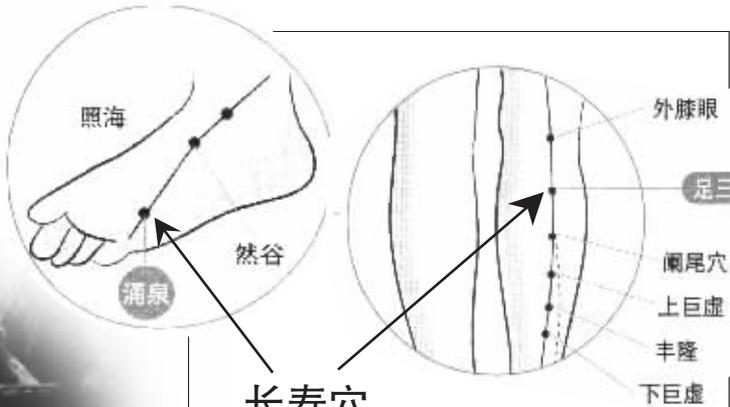
# 《黄帝内经》说,会养生的人活百岁很正常 人有两个“长寿穴”,不妨常按按

□晚报记者 苏瑜

古今中外人人都有一个共同的愿望:长寿。想要长寿,就要懂得养生的方法。如何养生,就连轩辕黄帝也曾经为此深深困扰,因而请教他的老师岐伯:我听说远古时代的人们,大都能活到百岁以上,而且依然动作灵活不显得衰老;而现在的人才50岁

左右,便动作迟缓,呈现衰老的迹象,这是由于时代和环境不同造成的呢,还是人们违反了养生之道造成的呢?岐伯的回答为我们概括出了养生之道的基础:远古时代的人,懂得养生之道,能够按照天地间阴阳变化的规律,调整体内的阴阳变化;适当地运用导引、气功等方法来调养精神,做到饮食有节制,起居作息有规律,不过度操劳,从而能够使精神与形体相互协调,健康无病,所以能活到人类应有的寿命即100岁以后才去世。而现在的人不按自然规律办事,50岁左右就显得衰老了。为了一时的快乐,违背养生之道,从而违反了人生真正的乐趣。看来,这是人们一直以来都在重复犯的错误。

居作息有规律,不过度操劳,从而能够使精神与形体相互协调,健康无病,所以能活到人类应有的寿命即100岁以后才去世。而现在的人不按自然规律办事,50岁左右就显得衰老了。为了一时的快乐,违背养生之道,从而违反了人生真正的乐趣。看来,这是人们一直以来都在重复犯的错误。



## 长寿穴 长寿潜力的自测

- 自测方法**  
回答下列14问的“是”与“否”,并打上标记。
- 自测内容**
- 1.您是否有一个志同道合、互敬互爱的伴侣?  
A是 B否
  - 2.您的实际体重和标准体重的相差是否在10%以内?  
A是 B否
  - 3.您的血压是否保持在正常范围内?  
A是 B否
  - 4.您是否以新鲜、未经加工或半生的食品为主食?  
A是 B否
  - 5.您戒烟了吗?  
A是 B否
  - 6.您是否从不吃加工食品?  
A是 B否
  - 7.您是否避免吃精细食品,如精米、精糖、精盐等?  
A是 B否
  - 8.您是否每天做几分钟的“功能呼吸”?  
A是 B否
  - 9.您是否每天都喝适量的矿泉水?  
A是 B否
  - 10.您是否每天定时做两次伸展和放松运动?  
A是 B否
  - 11.您是否每天都舒心开怀地笑几次?  
A是 B否
  - 12.您所吃的食物中,是否含有您必要的天然维生素?  
A是 B否
  - 13.您每天是否摄入您身体所需的几种酶?  
A是 B否
  - 14.您是否了解自己的身体?并根据自己身体需要而养成了个人最佳生活规律?  
A是 B否

**评析与判定**  
如果您的回答全部为“是”,那么您的实际寿命可比估计寿命长得多。  
如果您回答有10个“是”,那么您会健康长寿。  
如果您回答有8个“否”的话,那就长寿基本无望了。

(感谢郑州大学王淑玲博士、民间中医向天清对此文所作的贡献)

您贵姓?

## 姓轩的 姓辕的 姓轩辕的 想组织一个协会互帮互助

□晚报记者 陈静 实习生 刘歌

“我的同宗希望能组织起一个轩辕协会,把单姓轩、辕和姓轩辕的人都集中到一起,大家互帮互助。”昨日,家住郑州的轩辕放女士道出了过去一年中,她和她的同宗们一直在努力的事情。(编辑插话:在明代洪武年间,因为当时官府不允许民间有复姓,复姓者不得不改姓,因此如今的轩姓、辕姓、轩辕姓都是黄帝的直系后代。)轩辕放女士家的一本在民国10年印制的家藏

《轩辕氏家谱》复印本上面清楚显示,河南、山东发现姓轩辕的人有13万之多,仅她知道的在郑州的就有20多人姓轩辕。(去年3月31日本报曾进行过报道)身为一个古老姓氏的继承者,轩辕放一家人在生活中总会遇到一些好奇者的询问。“到达一个旅游点后,不是要签名留念嘛,我的姓氏刚一写出来,旁边就有人惊呼:‘你真的姓轩辕啊?’似乎有点儿不信,他们说几乎很少听说有这个姓氏的人,没想到这次竟然就在他们的身边!”

### 轩辕氏“记号” 下颌骨稍宽 男子小拇指伸不直

经过数年的观察,轩辕放一家发现凡是姓轩辕的人都有的一些明显特征。“几乎所有轩辕氏男子的双手小拇指伸开时比平常人弯得多,根本伸不直。”除此之外,轩辕氏下颚骨通常会比别人宽一些,虽然不很明显,但也是轩辕氏的一个特点。

■相关新闻

## 黄帝后裔在本市有15个大姓 有本专讲百家姓的新书今起上市

本报讯 以姓氏起源、迁徙、名人、家族文化为主要内容的《炎黄始祖·一体血脉百家姓》,从今日起在全国发行。该书大16开,95万字,最突出的内容就是详细介绍了所有姓氏与黄帝的关系。据了解,黄帝后裔中发源于我省的有98个姓,发源于本市的也有15个大姓,这是研究炎黄文化、姓氏文化的一项重大成果。

黄帝在身边



## 黄帝铸九鼎

□晚报记者 苏瑜/文 赵克/图

家住三角公园附近的郑先生每天傍晚都会在这里练大字。可是,他或许不知道身后的这座青铜方鼎雕塑就是郑州文化的标志——来自于商代的王室重器。古老的华夏文明中,“鼎文化”有着奇特魅力。我国至今还流传着黄帝荆山铸九鼎之后升天的传说。

郑州商城发现后,曾有考古界权威人士著文怀疑其王都的身份,但在上世纪70年代,宫殿遗址和大方鼎相继“重出江湖”,郑州商代古都的身份从此确定下来。矗立在三角公园里的方鼎,是按照当时出土的大方鼎放大5倍制作的。方鼎的“真身”饕餮纹铜方鼎被收藏于北京中国历史博物馆,和它一同出土的二号铜鼎被收藏在河南省博物院。