

健康身体的十大宝药

你会用吗？

共赢时代健康养生精品图书

高玉琪 王涛 编著



认识身体的 —— 神奇功能
服从身体的 —— 健康指令

倾听身体的 —— 秘密语言
利用身体的 —— 巨大力量

为什么要用身体里的药？因为身体里的药让我们不会病，是帅前车，可保证健康高质量。
而身体外的药只管治病痛，属于马后炮，保证不了健康的高质量。

身外药让我们不再痛，身内药让我们不会痛

你自己的一个随身神医，你身上的灵丹妙药



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



图书在版编目(CIP)数据

健康身体的十大宝药, 你会用吗 / 高玉琪, 王涛编著. -- 北京: 中国人口出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5101-3992-5

I. ①健… II. ①高… ②王… III. ①保健 - 基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第297102号

健康身体的十大宝药, 你会用吗

高玉琪 王涛 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	三河市冀华印务有限公司
开 本	710毫米×1000毫米 1/16
印 张	16.25
字 数	218千字
版 次	2016年1月第1版
印 次	2016年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-3992-5
定 价	29.80元

社 长	张晓林
网 址	www.rkcbs.net
电子邮箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



世上最好的药在我们的身体里

顺应自然和生命赋予我们的天性、机能，我们会健康，违背自然和生命赋予我们的天性、机能，我们会百病丛生。

人难免生病，生病就要用药，我们习惯了用中药、西药来治病，却忘了还有一种更好的药，不费一钱，但却有着中药西药不能代替的作用，这种药就在我们的身体里，只要运用好这种药，我们就可以将疾病挡在身外。中药和西药是治已经发生的病，而身体里的灵丹妙药，却能够将疾病解决于无形之中。

我们的身体不但是智能的，而且是自治的。身体依据自己的组织和结构，按一定的规则不停运转，对于疾病来说，身体是很高明的对手，身体里面仿佛住着一个神医，他有许多方法来抵挡、扼杀我们体内的病邪，确保身体健康。《黄帝内经》中说我们的先民一般都活过百岁，很少有疾病发生，那时候医药学没有现在发达，靠的是什么呢？先民的生活没有违反我们的身体运行规律，他们只用身体自有的灵丹妙药，就实现了健康长寿。

古希腊医生希波克拉底说：“许多疾病能够本能地自愈，病人同疾病的斗争就是一种治疗。”17世纪英国的著名医生托马斯·西登纳姆对此也有清醒的认识，针对当时存在的药物滥用现象，他曾说：

“医生所能做到的最好的事情，就是给身体每一个能够发挥其自愈力量的机会。”事实上，很多病例也证明了人体能够自动“抢修”发生的故障，促使自身恢复到正常的状态，这就是身体的自愈能力。

身体最可怕对手不是病邪，而是我们自己。如果我们错误地干涉，会封住我们身体的妙药，让他不能好好地同病邪作战，那么，这些住在我们身体里的灵丹妙药究竟是怎样的呢？我们如何才能不捆绑他的手脚，而是帮助他来维护我们的身体健康呢？

在医学不发达的年代，身体里的灵丹妙药得到了最大限度的利用，而到了医学高度发达的今天，人们信赖手术刀和药物的疗效，但是它在救治病人的同时也会给我们带来诸多观念上的改变。最明显的一点是我们过于信赖医药的力量，只管把身体交给药物来补救，却完全忘记或者忽视了身体自身的力量，把身体内最好的药物给抛弃了。更为严重的是，疾病被冠上了许多稀奇古怪、深奥莫测的名字之后，不懂医学的人们就会不自觉地认为，疾病是外界的力量强加到自身的灾难，似乎跟自己的生活习惯毫无关系。正是这些对疾病的误解和错误的观念，使得人们对自身和自身的健康没有一个正确的认识。

其实，有着丰富学识和临床经验的医生对身体和药物的真实作用有着更深刻的体会，他们知道有时候治好病人的不是药物，而是病人身体本身就具有的自愈能力，打个比方，身体的本来机能是主药，外在的药物是药引，如果身体的本来机能完全坏了，那么再好的药物也治不了病，只有当身体的机能还可以运转的时候，药引才能起作用，把身体这味主药的药效给激发出来。化验、诊断、手术和药物都是身体自身修复能力的助手，医生的作用在于危急时刻的紧急救助和必要的护理及指导，这些工作都是在帮助身体开启自愈的大门，发挥身体机能的功效，从而解决疾病。

身体神医使用的药材正是身体本身。身体的每一处部位，每一个器官，每一样分泌物都是我们的“随身医生”信手拈来的好药材。正是在它们的帮助下，身体才有了自我修复的可能。人类最好的药物、最好的医生都在自己身上。而我们却常常无视身体的巨大作用，不但不能善加利用这种可贵资源，还会时常做出妨碍“随身医生”诊疗的行为。例如，乱吃药、不按时休息、长期保持不良的饮食习惯和生活





习惯等。这些看来是小事，却都能破坏体内正常秩序，加重“随身医生”的工作量，扰乱体内正常的修复计划，降低甚至破坏体内灵药的药效，使体内治疗小组的精力受损，无法完成治愈目标。说到底，我们是被自己害病的。

身体里的妙药与外在的药物要配合使用才能实现最佳效果，每一味药都有其独特的、不可替代的能力，而且有其针对性。既不能单靠打针吃药，也不能仅靠经络针灸、按摩拔罐。只有充分调动每一味的疗效，我们的身体才能健康无病。

本书写作的目的就是拨开疾病背后的种种迷雾，让人们对自己的身体有一个清晰的认识，补充我们对人体功能认识的欠缺。这样做的意义在于打破错误的保健观念，介绍给您一种更好的、更安全、更有效地处理疾病的方式和养生保健理念。

认真读下来，首先你会发现，这是一本很有趣的书。虽然，本书中有很多理念的理解需要专业的背景知识，但它们不会让您感到枯燥。读后，您只有一个感觉，那就是惊奇！您会忍不住惊叹：哦，原来我的身体是这样的！

其次，您还会发现这是一本很实用的书。在本书中您将学到利用身体里与生俱来的天然药材，进行养生保健、治病防病的诸多实用方法。不可否认，自疗和自愈是最有效的养生之道。只要善于利用，就会发现身体的天然药材有很多的好处，最实际的是它不需要花费一分钱，使用得当也不会产生不良反应。只要充分利用好自身的力量，不忽视或者人为地破坏这种力量，那么您健康长寿就不再是梦想。

总之，我们的意图是让您更好地倾听身体，走进身体，了解身体，最终的目的是正确使用身体，利用身体上的各种灵丹妙药，达到健康长寿的目的。

目 录

第一章 自愈机能是健身治病的主药 1

在追求健康的过程中，我们最该信赖的是自己。然而，大部分人都
都在犯这样的错误：生病之前无视自己的身体，生病之后慌乱地把身
体交给医生和药品。这就如同自己亲手撕坏了一块纸，再怎样补救，
也不会如最初那般完好无损。因此，要想拥有一个健康无损的身体，
就必须充分利用自身的力量，用好身体自备的妙药，从日常生活的点
滴入手，遵从身体的意志，做对健康有益的事情。总之，我们要坚持
的健康原则就是在未病之时防病，而不是在已病之后治病。

最贴心的医生只能自己做 2

善用身体良药可治未病 4

自愈力的药效可令我们无病到天年？ 6

滥用药物会破坏身体的天然药材库 9

错误的求医观念 11

究竟是谁夺走我们的健康 13

相信身体的自我保护能力 15

第二章 以骨为药，营血，强神，壮体 19

造物给我们每一个人一副骨架子，并且给它赋予了特殊的职能：
造血和运动。这样做的目的就是要我们好好利用它，不能让它生锈

了。否则，我们就会受到惩罚。多运动，注意日常的饮食保养，是保证骨骼健康的有效途径。而骨骼健康了，我们的血液循环才能流畅，神经功能才能顺畅，我们的身体才能强壮。

骨骼的自我更新 20

骨骼——人体的血液制造厂 21

忘吃“骨药”病疼多 22

骨质疏松：无声无息的流行瘟疫 26

骨质增生：骨病可能不在骨头上 29

补钙不科学，补了也白补 31

腿上的养生秘药 34

“腿药”解决亚健康 36

敲骨胜于补钙 38

敲背好处多：疏通膀胱经 40

关节骨骼小动作，收获大健康 42

练一练骨骼保健操 45

第三章 皮肉为药，将病患挡在身外 47

皮肤和肌肉是一对好兄弟，它们互相依存，紧密配合，互为表里，光滑紧致的皮肤要靠充满弹性的肌肉来滋养，肌肉衰老了，皮肤也就松弛了。而肌肉也需要通过皮肤吸收水分和氧气。健康的肌肉就像一颗“青春养颜丹”，带给我们美丽的容颜和勃发的生命活力。延缓衰老，留住青春，不是靠化妆品和维生素丸，而是要靠肌肉这颗“养颜丹”——加强肌肉的锻炼。同时，肌肉和皮肤是我们对抗疾病的第一道防线，如果我们不慎将这道防线失守，那结果将会很糟糕。

皮肤：身体的第一道防线 48

人体毛发有妙用 51





不可忽视肌肉对健康的作用	53
你的肌肉是否饿了	54
最好的护肤霜就是你的肌肉	57
天然除皱术：脸部锻炼	59
如何打开沉睡的肌肉	60

第四章 眼、耳、鼻、舌都含“好药” 63

我们的身体内处处藏着宝贝，眼、耳、鼻、舌中更是如此。眼泪、唾液，甚至令我们恶心不已的耳屎、鼻屎这些不起眼的东西都是身体内的良药。利用并保护好它们，很多疾病都会绕道而行。眼药用好，可以强肝，耳药用好，可以强肾，鼻药用好，可以强肺，舌药用好，活跃百津。

眼泪：最有效的眼药水	64
“好色”可以更健康	67
如何使用“眼”药	69
用耳朵把病“听”好	72
耳屎贵如金，轻易挖不得	75
写在耳朵上的长寿经	76
小小喷嚏助健康	78
给鼻子“洗洗澡”	79
唾液——体内最神奇的灵丹	81

第五章 体液就是我们的羊脂仙露 85

人体从成分上看是一个水体，体内的水占了身体体重的绝大部分。我们对外界的水知道的很多，却对身体内的水知之甚少。体液就

是生命的海洋，血液就像是身体的石油一样重要，更像是地球上的河流一样重要，而汗液、津液、水道，无一不是身体内重要的良药。

只有了解身体内的各种体液，我们才会恍然大悟：原来有些病只是因为身体渴了，我们却没有给予正确的回应，只是拿茶和饮料来糊弄它！

血液：生命之海 86

血液：疾病诊断器 88

你的血液健康吗 92

保养血液：让机体交通顺畅 96

谁破坏了体液这一灵药 98

来自淋巴的疾病防御战 101

汗液——排毒的高效通道 103

水，人体的第二血液 106

喝什么水才健康 108

这样喝水才是健康的 110

第六章 经络，身体的万灵丹 113

经络是现代医学仍然解释不了的身体谜团，但它的的确确在人类医疗史上存在了上千年，可以说已经经过了历史的检验。本着“取其精华，弃其糟粕”的原则，拨开经络层层神秘的面纱，从深邃的中医古卷中捡拾几颗对我们的健康有益的珍珠，有何不可呢？

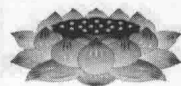
人体的十二条经络就好像十二枚灵丹，针对不同的病情有着不同的药效，为我们排忧解难，保驾护航。

中医学中最神奇的灵药 114

弄清人体的经络 115

娇弱的“林妹妹”——肺经 117





救命的稻草——手厥阴心包经	120
胆经——为你排忧解难	122
膀胱经——人体的美容师	124
肾经——通向幸福之路	127
对症下药“手”，向经脉找药方	130
手足经络使用	131

第七章 呼吸为药，盘活所有器官机能 135

呼吸，是最自然不过的事情，每一个活着的人都会。事实真是这样吗？不是！呼吸至为简单，但却至为重要，很多人因为不知道怎样服用呼吸这颗良药，所以身体虚弱，精神不佳，抵抗力差。那么，就从现在开始，练习正确的呼吸方法，找回失去的健康！

健肺养肺很重要	136
呼吸不好毛病多	138
呼吸是最好的药材	139
忘记呼吸的代价	141
呼吸是门技术活，你做得好吗？	143
让呼吸变得更顺畅	146

第八章 能量为药，强化抵抗力 149

如果身体内有个健康小宇宙，那么体内的能量就是开启这个小宇宙的钥匙。这把钥匙的做工非常精细，它由几百种上千种物质组成，共分成七大类。缺少了哪一种或者哪一种过量，身体小宇宙的能量都无法完全发挥出来。因此，这把钥匙直接关系到身体的健康和疾病的康复，配好了这把钥匙，就相当于打开了健康的大门。

没有能量的身体会越来越弱	150
重新认识食物的力量	153
别把身体变成垃圾桶	155
在你的饭碗中加点料	157
营养品真的有营养吗	158
能量不恰当就会生病	160
八吃法补充营养	162
治疗胃病的灵丹妙药	164
为什么便秘会缠上你	166
能量过量带来的浩劫	168
要想身体棒，消化必通畅	171
剩饭菜的危害	173

第九章 心神为药，压力和病痛打不倒 175

病在我们的身，根在我们的心，如果心对了，身体也就对了，心健康了，身体也就健康了。

为什么有些被宣判“死刑”的癌症患者却奇迹般地康复了？因为有信念的支撑。精神力量很大，它可以让一个重病患者康复，也可以让一个健康的人倒下去。关键看我们怎样选择，是选择积极乐观地生活还是消极悲观地处世。用好心这枚灵药，我们的健康才真正可期。

为什么心脏病会找上门	176
心脏病的防治方案	177
病在身，根在心	180
食补不如心补	181
勤用脑，活到老	183





沉思冥想健身术	185
长寿的秘密：三心二意	187

第十章 睡眠为药，给各种灵药加成 191

睡眠堪称人体最简单并且疗效最好的药，疲惫不堪的身体美美睡一觉之后，马上又精神百倍。但是，现代人肆无忌惮地破坏这颗天赐良药，睡眠的时间一缩再缩，身体的修复过程也随之被无数次打断，有的人即便不刻意熬夜，还是会出现各种睡眠障碍。良好的睡眠，一个很简单的身体自然修复手段，如果这都要变成一种奢望，我们的健康自然也就随之远去了。

睡眠不足，后果严重	192
睡眠就是最好的补药	194
睡眠是门大学问	196
睡眠的问题出在哪里	198
失眠的完美解决方案	200
安眠药，吃还是不吃？	202
别让“夜郁症”扰乱你的生活	204

第十一章 性爱为药，让身体活力四射 207

性爱，在身体的所有“良药”中属于最有趣又最奇妙的一种。有规律的性爱拥有几十种神奇功效，获得这份优秀的健康成绩单，不但不需要我们付出任何金钱，并且还会带给我们精神的愉悦。但要记住：这一切的前提是适度、有规律。

最神奇的药	208
一流的美容师	210

- 怎样理解性生活过频 211
- 别把性爱当安眠药 213
- 让“小家伙”勤快起来 215

第十二章 正确使用身体的天然药材库 217

虽然人体内拥有如此之多的天然药材，但如果不能合理利用，破坏了这些药材的药性，它们就会成为损害健康的敌对分子。正确使用身体的天然药材库，就要学会倾听身体的声音，读懂身体发出的信号，协助身体赶走疾病，把健康找回来。

- 健康的身体都需要什么 218
- 为什么疾病会找上你 220
- 别让自体免疫性疾病找上你 224
- 对抗疾病的根本方法 226
- 学会倾听身体的呼救 228
- 怎样才能不生病 230
- 药物抑菌也生毒 232
- 身体的自我管理方案 237





第一章

自愈机能是健身治病的主药

在追求健康的过程中，我们最该信赖的是自己。然而，大部分人都在犯这样的错误：生病之前无视自己的身体，生病之后慌乱地把身体交给医生和药品。这就如同自己亲手撕坏了一块纸，再怎样补救，也不会如最初那般完好无损。因此，要想拥有一个健康无损的身体，就必须充分利用自身的力量，用好身体自备的“妙药”，从日常生活的点滴入手，遵从身体的意志，做对健康有益的事情。总之，我们要坚持的健康原则就是尽可能在未病之时防病，而不是在已病之后治病。

EXPAND



最贴心的医生只能自己做

在今天这样一个信息发达，“人才”辈出的年代，我们常常被“专家”引导着：今天电视上爆出一条新闻，某某专家说吃这个抗癌；明天报纸上又打出一个广告，专家称多食用那个可以防治慢性病。看专家的养生书，听专家的健康讲座，总之，专家很多，专家们的建议也很多，常常弄得大家晕头转向。我们的专家也在兢兢业业地工作，他们的结论都是从踏踏实实地研究中得出的，可在应用上却存在这样一个事实：相左的结论常常让我们不知该听谁的好。

一直以来医疗的工作重心都放在治病上，在保健指导方面还不是很完善，因为这不是医生的工作重心，保健要靠个人。所以，老百姓只能从零零散散的渠道收集“专家”的指导意见。可广告里的“专家”们，意见也是五花八门，这个“专家”说吃这种保健品可以防止老年痴呆，中老年人便争相购买，那个专家说多补充维生素可以延缓衰老，一时间，维生素又成了女士们的新宠。结果导致很多人对保健存在误解，以为保健就等于吃保健药，吃补品。其实，正常人根本不需要吃保健品和补品，而且吃多了对身体一点好处也没有。

事实上，我们自己对自己的身体才最有发言权。身体哪里不舒服第一个发现的肯定不是医生而是你自己，你的饮食习惯、生活习惯和运动习惯只有你自己掌握的最全面。医生可以为你治疗疾病，但是他不能帮你预防疾病，也不能提高你的健康水平，增强你的体质，提高你的生命质量。能做到这些的只有你自己，所以说，自己才是最合适的保健医生，我们要做到对自己的身体负责。

保健要因人而异，每一个人的体质都有其特殊性，适用于一个人的妙法，换到另外一个人身上可能就有害。人体的保健方式早已经由基因决定好了。每个人的基因不同，体质有别，因此，必须采用不同





的保健方法。由于日常饮食习惯的不同，有的人可能缺这种营养素，而有的人可能这种营养素过剩。所以，我们不能听专家说哪种营养素与人体健康关系重大就去补哪种。其实，在人体中，没有一样东西是脱离其他因素独立起作用的，也就是说无所谓哪个更重要，关键是维持一个平衡状态，找到那个你最缺的，找到那个最适合你的，保健不能盲目跟别人学。

个体的差异决定了我们必须采用有针对性的适合于自身身体条件的保健方式，但谁也不可能请一个专家，每天陪着一起吃饭、睡觉、运动，对身体的每项指标都做出精确的检测。所以，最好的解决办法就是做自己的保健专家。中国有句谚语，“授人以鱼只救一时之急，授人以渔则解一生之需”，要获得健康，我们需要的不是一条半条的鱼，而是钓鱼的技术。

钓鱼要有一个总体的方案：包括地点的选择、位置的选择、鱼饵、鱼钩和鱼竿的挑选、还要了解鱼的基本习性，喜欢吃什么，什么时间容易上钩，喜欢在哪个河段出现。身体的保健也是同样的道理。撇开细枝末节，最先要搞清楚的是保健的方向和目的。保健不是为了能长命百岁，也不是为了一点毛病也不生，而是要让身体保持或者恢复到最佳的状态。怎样才是最佳的状态呢？那就是保证它的各项机制能够正常运作。在不需要人为干预的情况下，我们的身体能够对外界的变化做出敏捷的反应，自我管理系统良好。可以说，这就是健康的标准。具体表现为身体无病、体质极强、精力充沛、情绪乐观等。

要成就一生健康，唯一的办法是通过合理的调节饮食、生活起居、心情，遵循身体的自然规律，调动身体内部的力量，辅助身体完成自我管理。