

《天道养生·经典系列》

一招活百岁 十步保健康
福

难愈疑难杂症 有效康复解秘

天道康复

一招十步祛病综合疗养法

夏德均 著

李垣鹄 教授◎主审

每个人得到一阵子的健康容易，得到一辈子的健康难
解决局部的病痛易，解决全身的问题难
得病并不可怕，疾病的康复调养才是长命百岁的秘诀
调养好小病小痛，生死大病才离你而去
上天让我们生病，但也给了我们康复的光明大道

吉林科学技术出版社

天道康复

一招十步祛病综合疗养法

夏德均◎著

吉林科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

天道康复 / 夏德均著. — 长春：吉林科学技术出版社，2008.8

ISBN 978-7-5384-3930-4

I. 天… II. 夏… III. ①养生（中医）—基本知识
②保健—基本知识 IV. R212 R161

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第123912号

天道康复

——一招十步祛病综合疗养法

著：夏德均

主审：李垣鹤

选题策划：李 梁

特约编辑：张 晖

责任编辑：李 梁 赵 鹏

封面设计：孙明晓 张 虎

制版：长春市创意广告图文制作有限责任公司

出版：吉林科学技术出版社出版、发行

社址：长春市人民大街 4646 号 邮编：130021

发行部电话 / 传真：0431-85677817 85635177

85651759 85651628

编辑部电话：0431-85630195

团购热线：0431-85630195

邮箱：pinqiao6688@163.com

网址：www.jlstp.com 实名：吉林科学技术出版社

印刷：长春新华印刷有限公司

规格：720×990 毫米 开本：16 开 16.75 印张 字数：200 千字

印次：2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978-7-5384-3930-4

定价：29.00 元

如有印装质量问题，可寄出版社调换

序 养生必求于本

对于医生来说，“治病必求于本”是治病的准则。而对于追求养生保健的普通人来说，更要遵循“养生必求于本”的准则，才能得到“大健康”、“大自在”。

出版社拿来这部《天道康复》的书稿，请我从医学专业的角度进行独立审稿。当我仔细看完最后一个字的时候，不禁欣喜万分，深为养生专家夏德均先生提出的“每天健康一点点”理念和“一招十步”的高效养生方法而叫好！——如果每位读者都能按照这本书中的方法进行养生，那么，我敢说：你的身心健康将从根本上得到提升，效果之好甚至要胜过医生和药物，就像西方医学之父希波克拉底所言：“自己是最好的医生”！

作为医科大学的教授，我们每天忙于讲课、门诊。但面对病人渴盼健康的眼神，我们常常不厌其烦劝说他们改变自己的不良生活习惯（比如：戒食油腻、加强运动、身心并养等等），这才是治疗疾病、

养生健康的根本所在。中医有句古语：“三分治，七分养”。否则的话，生活方式不加以改变，疾病所依赖的“土壤”便会永远得不到治理，疾病的“种子”往往会再度萌芽。这就是慢性病“治不好”的最重要原因。对于这些忠告，多数患者是信而服之，一部分患者是奉而行之，但能达到时时、处处、天天奉而行之的人还是比较少。

但是，恰恰是医学专家自己的养生保健却对于“养生必求于本”追求到极致：比如，卫生部健康教育首席专家胡大一教授比任何人都忙，同时身兼同济大学医学院院长、首都医科大学心血管疾病研究所所长、北京大学人民医学心血管研究所所长兼心内科主任、北京同仁医院心血管疾病诊疗中心主任等职务，但是，他每天给自己开出的“必备药方”是：每天一定坚持走1万步。他说：“上班我就坚持坐地铁等大众交通工具，从家里走一站，还要去找地铁站，坐地铁要上去、下来，这就要走路。在医院里，我不坐电梯，而是爬楼梯，这也是给自己一个锻炼的机会。”其实，“每天走路1万步”这个不是药物的“处方”，却是预防和治疗最常见疾病的“最好药物”之一。

《天道康复》一书中，把“不是药物但胜似药物”的养生保健方法进行了具体化，并附以养生专家夏德均先生用以帮助病人进行养生康复的实例，能够给追求健康的人们更多的启发和轻松的养生方法。虽然我和作者没有直接的交往，仅仅因审定书稿而有“一面之缘”，也并不完全赞同书中的全部观点，但是，该书所提出的综合疗养的养生方法，我认为总体上来说是正确的、领先的，值得向广大读者推介。在这里，我特别推介书中提到的观念：真正的养生保健方法，一定不能仅凭简单的一招两式就能“速成”，而应该是一项系统工程，只有“每天健康一点点”，才能换来身心的全面健康！

最后，让我们以诺贝尔奖金获得者、美国加州大学医学院教授伊格纳罗博士的一段深有感触的自白为结语：“虽然我的研究成果获得了诺贝尔的荣誉，但我认为能让健康获益第一位的永远都是好的习惯。医学的帮助，只是第二位的选择。”

河北医科大学 李垣鹤（教授）

前言 养生的智慧：自己是最好的医生

西方医学之父希波克拉底有句名言：“自己是最好的医生”。中国著名健康专家洪昭光教授，就是借此医学健康理念，带领大家“登上健康快车”！

全世界的医生，都会以医学之父希波克拉底的誓言作为行医准则：“尽我所能诊治以济世，绝不有意误治而伤人。不得将有害的药品给予他人，也不指导他人服用有害药品，更不答应他人使用有害药物的请求。”

这位医学界最受尊崇的“医学之父”，曾经真诚地反思医学自身的功过：“大多数医生依我看就像一个蹩脚的舵手，在风平浪静中掌舵时，他们的错误很长时间不会被注意，但是一但暴风雨猛烈地扑向我们，所有的人就会发现，造成沉船完全是舵手的无知和蛮干。”而且，正与医学专家调查的数据“美国的误诊率是15%~40%之间，英国的误诊率是50%左右，中国医生的误诊至少在30%以上。”相吻合。

那么，作为一个希求健康的读者，该如何面对我们自身的健康问题呢？

换言之，除了求助于医院里的医生，又该如何发挥“自己是最好的医生”的优势呢？

其实，这个问题非常简单：

当医院里的医生能够非常有效地解决你的疾病和痛苦，那么，就可以放心大胆地把自己的健康交给这些医生。

然而，当医院里的医生面对你的疾病力不从心，你的健康每况愈下的时候，你就要像“医学之父”那样进行严肃的反思，并要立即着手开始“自己是最好的医生”的养生行动！

健康在自己手中！

有人一定会说：“自己对医学知识一窍不通，怎么能够让自己成为最好的医生呢？”

别急，我和我的老师们学习、整理、实践多位中医名师的治病救人、养生康复经验，把“自己是最好的医生”理念落实到只需要按步骤照办的简捷方法。

医药是“术”，常常显得很复杂，很玄奥，让普通人陷在迷宫里分不清方向；而养生是“道”，因为站在制高点上，有开阔的视野，看得清自己前进的方向。

真理常常是非常简单的。得到健康也很简单：养生提升正气，学会正确的吃、喝、拉、撒、睡，衣、食、住、行、思。简单好懂，明白易行。——这就是被称之为“一招十步”的自我康复之养生真法。

下面以一位疑难重症患者的自我康复之路，来介绍一下这种简捷高效的养生之道。

一位27岁的尿毒症患者，千方百计找到我求救。我对他说：“健康就是挑战自己的思维，思维决定命运，也决定健康！”我指导他按照本书的“一招十步”进行自我康复。

大概一个半月，患者的身体恢复了部分的肾功能，排尿量大大增加。

三个月的时候完全摆脱了血透，身体也基本康复。

我说：“你继续按照‘一招十步’来调养身体、自我养生，再过三个月，你就可以走向健康。如果你从此改变生活方式，一辈子的健康都有了。”

患者说：“我真是太幸运了，能亲自领教了和受益‘一招十步’的神奇，夏老师，你告诉我，为什么‘一招治百病，十步得健康’呢？”

为了方便他的理解，我打了个通俗的比喻：“你在韶关，要去北京，你往什么方向走？”

患者说：“当然是向北嘛！”

我说：“对的，要达到一个目的地，首先要解决方向问题，否则你再怎么努力也不会达到你想要去的地方。一招治百病的一招，其实就是解决康复的方向问题。为什么现在的许多慢性病都成了不治之症？我们不得不反思：是不是因为现在的治疗逻辑在方向上出了问题？一招治百病，其实就是要树立这样的健康康复理念：有了慢性病，身体需要的是修复，不是代替。修复其实就是提升身体体质，增加身体的抵抗力，让身体具备自我修复和自我治疗的能力。这是一招治百病的全部内涵。因此只有重新回归养生之道，让身体重新获得自我修复的条件，才会有从根本上康复的可能。现在不少著名西医学家

在反思：西医的很多工作集中在代替器官功能发挥作用上。比如糖尿病，不是修复胰脏，而是人工注射胰岛素，久而久之胰脏就可能彻底失去功能；比如肾病，不是修复肾脏，而是代替肾脏进行透析，最后的结果就有可能是肾脏坏死。如此不一而足。全世界的医学家都在寻找‘治本’的方式来代替‘治标’的做法。”

患者说：“那‘十步得健康’怎么理解？”

我还是打了个比喻说：“你要去北京，运用什么交通工具呢？你当然是，首先从家里出来要步行，然后坐公共汽车到达火车站，坐火车到达北京。如果想更快的话，就从广州或者长沙坐飞机。‘一招’要解决的是方向问题，‘十步’要解决就是交通工具问题，方法问题。步行、汽车、火车（飞机）都需要，缺一不可。十步得健康就是把所有影响身体的因素都控制起来，满足身体修复的所有条件，这样身体的康复才会百分之百。慢性病是十年、二十年身体下降逐步积累的结果，是水滴石穿的作用，身体的康复同样需要综合性的、细节性的、长期性的正面影响，当量变的积累达到质变的程度的时候，疾病就会康复。这就是十步得健康的全部内涵。”

患者说：“那怎样看待‘吃药打针’治疗和‘一招十步’养生的关系，哪个更重要呢？”

我说：“现在人们治疗疾病普遍的认识是：吃药=康复，如果病没有好，是因为没有找到对症的药物。这里有很大的误区。药物在疾病康复过程中只起有限的作用，而且药物的内涵很广泛，许多药物对于慢性病弊大于利。我的康复理念是：改变生活方式+改变生活环境+调整心理+改变思维+自然疗法=康复之本。我倡导使用的方法全部是安全而自然的，对身体没有任何不利的影响。其次，我提供的方

法具有系统性和综合性，不是单一的方法，我通过控制患者的生活和思维来康复疾病。因为任何一种单一的方法所起的作用都是有限的，只有把所有的因素都考虑在内，通过一段时间的持续影响才能出现应有的效果，而且一定会有效果。打个比方说：单一的方法就是我们吃的每一粒米饭，吃一粒米饭有作用吗？当然有，但仍然不能解决肚子饿的问题，只有吃上几百粒几千粒米饭，你的肚子才饱了。”

患者说：“我明白了。夏老师讲求的是‘标本兼治’，如果医院里的医生侧重于‘治标’的话，您倡导的让患者自我养生的方法，更侧重于‘治本’”。

夏德均

2008年6月于湖南岳阳

【目录】

序 养生必求于本	1
前言 养生的智慧：自己是最好的医生	4

第一章 一招治百病

“道”是关于健康的思维方式，是找到健康最本质的规律。

“道”是全局性的、源头性的、综合性的解决问题。

身体就像是一口池塘，五脏六腑和各种器官就是池塘里的大鱼和小鱼。大鱼小鱼得病了，往往不是鱼本身有问题，而是池塘的水质有问题，或者水太少太浅。要想让池塘里的鱼好起来，除了改善水质，别的办法都是徒劳的。水质就是人体的正气，养生是水质改善的唯一方式。

1. 提升正气，一招治百病	2
2. 揭开“治和养”的神秘面纱	5

3. 切记，有病慎吃药	9
4. 生病是因为犯了生活错误	13
5. 读懂身体的信息	18
6. 寻找慢性病的根源	22
7. “望”出你的疾病来	25
8. 得病是从什么时候开始的	28
9. 控制身体进口，疏通身体出口	32
10. 慢病就要慢治，疗养最关键	37
11. 真正解决健康问题的根本是“疗养”	41
12. 解读中医的“中”字奥秘	45
13. 辨别“排毒反应”的真面目	49

第二章 十步得健康

人的健康就好像一桶水，桶是你的身体，水是你的正气。比如你的桶有十个洞漏水，你只堵住一个洞有用吗？而我们现在的很多治疗方法就只堵住一个洞，也许这个洞是最大的，但还是不能止住你的桶继续漏水。按摩师说按摩能治病，医生说药品能治病，营养师说保健品能治病……其实他们的方法也许都有效，但单一的方法解决的问题十分有限。“十步”不仅仅是把你漏水的所有洞都堵上，而且还增加你水桶补水的管道——提升正气。

第一步 饮食疗养法

1. 吃什么：身体需要什么就“补”什么	55
---------------------	----

2. 怎么吃：绝不能仅仅凭口味来选择	63
3. 吃多少：轻微的饥饿状态有利于身体健康	70
第二步 饮水疗养法	74
4. 坚持饮水能改善甚至治愈慢性病	74
5. 怎样喝水才能让身体“润滑”起来	79
6. 喝水可以治疗一半以上的病	83
第三步 睡眠疗养法	85
7. 睡觉是上帝亲自给你治疗	85
8. 健康来自睡眠	87
9. 失眠调养的三大方法	93
第四步 运动疗养法	96
10. 让身体动起来	96
11. 好坏关键在于合适	100
12. 坚持才是最好的长寿药	104
13. 运动是打开健康之门的万能金钥匙	110
第五步 精神疗养法	112
14. 改变思维才是真正的灵丹妙药	112
15. 心理暗示是治疗疾病的特效药	116
16. 精神是健康的魔术师	120

第六步 经络疗养法 ·····	121
17. 经络是身体无管道排污系统 ·····	121
18. 人人都可以成为经络治疗高手 ·····	127
19. 独门经络健身操 ·····	133
20. 经络是获得健康的“轻骑兵” ·····	139
第七步 环境疗养法 ·····	140
21. 优良环境是成就健康的无名英雄 ·····	140
22. 人类的隐身杀手——空气污染 ·····	141
23. 亲近阳光，远离噪音 ·····	143
24. 人类健康的无声杀手——电磁波 ·····	148
第八步 节律疗养法 ·····	151
25. 掌握生命的节奏 ·····	151
26. 健康需要符合自然规律的生活 ·····	155
27. 生活有变化，健康才有变化 ·····	159
28. 健康节律是生命最动听的音乐 ·····	163
第九步 习惯疗养法 ·····	165
29. 坏习惯会害死你 ·····	165
30. 坏习惯你有多少 ·····	168
31. 尝试改变习惯 ·····	172
32. 良好习惯是健康的万里长城 ·····	175

第十步 保健食品疗养法	176
33. 优质保健食品是不可替代的	176
34. 保健食品是人类健康最忠实的帮手	181

第三章 “一招十步” 独特疗法治慢病

所有慢性病其实只是一种病——正气不足，只是疾病表现的形式不同罢了。

疾病的疗养只需要一种方法，一个模式，就是通过《不良习惯一览表》或《“一招十步”身体自我检测表》来了解自己的生活习惯，然后改变。谁明白了这个道理，谁就找到了健康的方向。

人体好像一棵树，树有许多数不清的树枝和树叶，树枝枯了，树叶便黄了，就好像人得了各种奇形怪状的疾病。治疗就是对这些树枝和树叶撒些水，或者干脆用塑料的枝和叶来代替，结果会怎样呢？养生是改变生活方式，就是不针对树枝和树叶，而是对树根浇水施肥。过了一段时间，那些枯了的枝、黄了的叶就会重新焕发新的生机。

1. “白领病夫”的健康之路	184
2. 老胃病再也不找他了	189
3. “三高”也不是不可战胜的	192
4. 让她的“胰岛”焕发第二春	197
5. “大三阳”消失了	201
6. 让女人的“私房病”悄无声息	205
7. 关节病，是老年人的顽疾	209
8. 我亲手帮她摆脱“肺病”	214

9. 重新带给癌症病人生活的希望	219
10. 白血病也不一定要换骨髓	223
11. 中风康复：王院长行动自如了	227
12. 改掉坏习惯“肾”好	231
13. 肥胖与健康，你选哪一个	236
后记 拿什么来拯救自己的健康	240
附录 “一招十步”身体自我检测表	246