

借



李振军 ◆ 著

李氏自我养生康复法

LISHI
ZIWO
YANGSHENG
KANGFU
FA

山西出版集团
山西人民出版社

LISHI
ZIWU
YANGSHENG
KANGFU
FA

李振军◆著

李氏自我养生康复法

山西出版集团
山西人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

李氏自我养生康复法/李振军著. —太原: 山西人民出版社, 2006.11

ISBN 7-203-05715-1

I. 李... II. 李... III. 中医疗法: 自然疗法
IV. R242

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 124346 号

李氏自我养生康复法

著 者: 李振军	网 址: www.sxskcb.com
绘 图 者: 姚淑芳	经 销 者: 山西人民出版社
责任编辑: 赵世莲	承 印 者: 太原达益印刷厂
出 版 者: 山西人民出版社	开 本: 787mm × 1092mm 1/32
地 址: 太原市建设南路 15 号	印 张: 5.5
邮 编: 030012	字 数: 93 千字
电 话: 0351-4922220(发行中心)	印 数: 30,001 - 35,000 册
0351-4922235(总编办)	版 次: 2006 年 11 月第 1 版
E-mail: Fzxx@sxskcb.com (发行中心)	印 次: 2007 年 3 月第 2 次印刷
Web@sxskcb.com (信息室)	定 价: 12.00 元

版权所有

侵权必究

印装差错

负责调换

编辑前言

“李氏自我养生康复法”的讲座由太原新闻广播电台每日两次播出以来,在广大听众,尤其是中老年朋友中引起强烈的反响,好评如潮。广大听众被主讲人李振军先生渊博的专业知识、机敏的应答能力、幽默风趣的语言表达所吸引,也为他坦荡而特立独行的个性、正直豪爽的人格魅力和不卑不亢、平易近人的风度所感染,更为他强烈的社会责任心所折服!当今,社会上一些人利令智昏,物欲膨胀,用一系列假冒伪劣的东西包裹上美丽的外衣,用各种卑劣的手段坑蒙拐骗百姓,李振军先生却将自己多年悉心研究的成果奉于世人共享,这是他的大公胸怀,也是可贵的悬壶济世之举;并且不厌其烦地教给听众、读者一整套系统的保健方法,犹如带大家走进一片碧水蓝天的健康绿洲,受益者甚众。

李振军先生的义举,使我这个非医学专业的编辑出于职业的敏感和责任心,主动约请李先生在百忙之中拨冗静心、著书立说。也感李先生能认真地对待,给予积极的配合,以使此书能在较快的时间内与广大读者见面。

我们希望此书的面世,能为处于看病难、买药贵

的无奈人群带去一些帮助；能为年老体弱多病者送去一种自助自救的方法；也能为生活节奏快、各方面压力大、身体处于亚健康的工薪一族提供一种可行的保健措施。我们更希望这本建立在中华传统医学基础上，抓住了人体疾病预防的关键和精髓的小册子，不仅仅局限于某个层面，而是能走进注重健康的家庭、社区，发挥更大的作用。因为这套方法是在挖掘中华传统医学的精华，总结前人养生经验的基础上，再加作者数十年的医疗临床实践而悉心观察、分析、总结整理出来的。它厚积而薄发，最大的特点是简单易学，安全有效；更吸引人的是自然、自助、省钱。作者用通俗易懂的语言，将人人都可做到的方法讲给读者，告诉人们如何顺天时、借地利、就人和地养生保健、祛病延年。如您读后能将适合于自身的方法认真、准确地坚持做下去，并在读中学、做中悟，就会以自然的心态去做自然的保健，从而享受自然的效果，将自身的健康真正掌握在自己的手中。

最后，仍想坦诚地告诉读者，编著出版者是应广大听众的要求，抱着满腔热忱，想为注重健康的人们尽点微薄之力；而这又是作者的处女作，故而这本小册子还会有许多不尽如人意处。欢迎同道及广大读者提出宝贵意见，并加以指正，使其不断完善，编者将不胜感激！

2006年9月

写在正文前的话

我在临床的40年中,常看到人们被一些常见病和多发病所困扰,有的几年、十几年甚至几十年不愈,痛苦不堪,特别是随着年龄的增长,许多“零部件”功能紊乱和降低,影响了正常的活动,造成了身体的不便,大大降低了生活质量。在治疗中,我不断分析这些病症形成的原因,试图寻找并从源头上杜绝这些病症发生和发展的预防措施,并对已经形成的一些病症,用一些简单便捷的方法减轻或消除其症状和痛苦。

我涉足中华民族医药养生保健之林,博大精深的传统医学宝库,悠久灿烂的历史文化,令我感叹不已。蕴藏丰富的知识中,有许多现代医学应该传承和发展的宝贵经验。

在我青少年时,曾萌发过人为什么要得病的思考。如果非要得病,要有一种不使人害怕且没有痛苦的方法解决该多好。后来想起来似乎天真幼稚,但是

也正因为有了这样的想法,才成就了我的梦想和探索。特别在我 10 多年前加入中华预防医学会,而后从事宣传预防为主,普及自然疗法养生保健康复的一系列工作就开始搭建这样的“楼阁”。不断揣摩、学习,借鉴验证,总结提高和完善,终于取得了初步的成功。

说它成功是指通过宣传推广,受益的人数以万计。现在已从东北、华北、西北向全国迅速传播。也有通过受益人传入日本而大受欢迎。

特别是由我主讲通过广播电台宣传的地方,如杭州、贵阳、黑龙江、吉林、河南、陕西、山东和山西等地,要求我出书的呼声越来越高。

随着“李氏三部曲”(书中简称“三部曲”)的形成和日趋成熟,将它命名为“李氏自我养生康复法”,并把它作为基础和根本。

“三部曲”的第一部为晨起“五步操”,突出了人开始一天活动前必要做的准备工作。“五步操”主要活动是人体的上半部分,即头、颈、手、臂、肩、胸、腰,目的是早晨醒后先将血液供给人体的“司令部”和“发动机”即大脑和心脏。针对清晨人体血液循环的状况,有针对性地防醒后突然活动引起的心脏和大脑的不适,防止发生意外。做五步操又对常见的感冒、鼻部、

眼部、头部和颈部等部位的疾病有针对性的预防和康复作用。

“三部曲”的第二部是晚上做的泡脚、按摩脚和磕脚摆腿。其目的是结束了一天的工作和活动,做好身体的整理、维护和保养,对消除一天的紧张疲劳,促进新陈代谢和血液循环有十分重要的作用。因为脚是人之根,肾是人之本,养生保健康复要抓根本。脚是人体的小宇宙,包含着人全身的信息。因此,第二部曲主要在下肢,重点在脚。

“三部曲”的第三部即睡觉前推肚子。脾胃乃后天之本,呵护脾、胃、肠,以保中焦通畅,浊气下降,清气上升,胃和则卧安。通过手到、气到、心到、意到全身心地推,使自己逐渐入静,保证有一个良好的睡眠。有效避免 50 多种疾病的发生,有力地保证精力旺盛、体力充沛。

“三部曲”的编排和设置,力图从头到脚,从前到后,从外到内,对全身形成一个较全面呵护的体系,并能有针对性地预防和康复诸多常见病和多发病。

这些立意和策划通过推广得到了充分的验证。有许多人送水果、送礼品、送名茶、送鲜花、送字画等等,表达他们获得健康的喜悦。有的几年、十几年甚至几十年的病,常年打针、吃药、住院、手术未能痊愈。

他们到处看病,有的花几千、几万都没有医好,有些人甚至放弃治疗,并有轻生的念头和行为。但通过坚持了简单易学、高效安全和省钱的“李氏三部曲”,却解决了他们的诸多病痛。几百封的感谢信表达着他们激动的心情,有的通过电台反馈,用读信、写诗、朗诵、唱歌的方式以表谢意。满屋子的锦旗每一面背后都记述着一段被病魔折磨的痛苦经历和踏上健康之路后无法言表的激动心情。奇迹屡屡出现,意想不到的效果频频发生。

如:山东临沂一位老太太只要一出门上街眼睛就见风流泪,“三部曲”解决了她 20 年的疾患。

又如:大同一老汉激动地向我说:“我老伴正在住院,吃了许多药大便就下不来,得知推肚子的方法后,做了两天,大便就下来了。太谢谢你啦!”

山东济宁一先生 50 多年来每天大便数次,还不成形,通过推肚子也获得了非常满意的效果。

又如:太原一位 80 岁的老人静脉曲张 60 年,40 岁时医生就建议他手术治疗,一直未做,通过泡脚基本痊愈。

吉林一先生手脚均有灰指甲,病程达二三十年,通过泡脚收效甚佳。

杭州一女士每晚坚持泡脚,她家的孩子也跟着一

起泡，一次孩子的老师在街上碰到这位家长，问其最近是如何辅导孩子学习的。家长有些茫然，老师解释说：“近来你家孩子上课注意力集中了，学习成绩提高得很快，已从16名提高到前5名了，想取点经验在家长中推广。家长听明白后笑了……”

中国每天都有数以万计的人在做“李氏三部曲”，有的全家一起做，人们交流着，诉说着各自的收获，睡觉好了，吃的香了，大小便通畅了，不再感冒了，头发也不掉了还逐渐变黑了，脸色红润有光泽，也好看多了，脚步轻快了，精神头足了……

许多人在收效的同时还在体悟“三部曲”其中的奥妙和意义。

一位宋女士在锦旗上写到：“李氏三部曲，上下内外通”，道出了《三部曲》的真谛。现在很多病症就是因为不通，推肚子促上下通，泡脚使内外通，四通八达后垃圾排出了体外，血液循环畅通无阻，五脏六腑，各个组织器官供给得到了改善和提高，功能自然也就加强了，免疫力也增强了。正气存内，邪不可干。

许多人说：“李氏三部曲”，简单好学，一看就懂，一做就灵，太神奇了。

许多人说：“李氏三部曲”，安全、有效、省钱。

许多人又说：“李氏三部曲”是百姓健康的护身

符。如果能推广到农村、边远山区和弱势群体,它的意义和作用就更大了。

一开始,许多人并不相信,抱有怀疑的大有人在。有病打针、吃药、输液都不管事,泡泡脚,推推肚子,做做按摩就能好转,谁相信?但从试一试开始,确实见到效果后,观念认识就开始转变了。从一个人做到全家都去做。一直宣传到亲戚朋友、邻居、同事。到处传播,人们自觉或不自觉地讨论着健康预防保健的话题,注重健康的意识增强了,重治轻防的观念也在不断地转变,自然疗法的运用也逐渐深入人心。

“三部曲”只是《李氏自我养生康复法》的最基础的部分,还有许多知识和方法以后将陆续整理,编辑出版面世。

下面叙述“三部曲”的具体做法和注意事项,并对“三部曲”的意义和作用做了些讨论,希望大家在做的过程中领悟到其中的要领。这套自然疗法也称绿色疗法,学来简单,做时容易,但贵在坚持,谁认真耕耘,谁就会不断地收获着健康和幸福。

目 录

编辑前言·····	(1)
写在正文前的话·····	(1)

第一篇 三部曲

第一部曲

一、晨起五步操·····	(1)
1. 十指干梳头·····	(1)
2. 按揉迎香、睛明、印堂穴·····	(1)
3. 搓脖子·····	(2)
4. 扩胸:三扩一展·····	(3)
5. 交叉抡打肩和腰·····	(3)
二、做晨起五步操的意义、作用和效果·····	(3)
1. 大脑是人体的司令部·····	(3)
2. 心脏是人体的发动机·····	(4)
3. 一举两得的十指梳头·····	(4)

4. 按揉迎香、睛明和印堂穴的意义和作用 (5)
5. 搓脖子的意义和作用 (6)
6. 扩胸的意义和作用 (7)
7. 交叉抡打肩和腰的意义和作用 (7)

第二部曲

- 一. 泡脚,按摩脚,磕脚和摆腿..... (9)
 1. 什么时间泡脚 (9)
 2. 每次泡脚需多长时间 (9)
 3. 泡到什么程度 (10)
 4. 泡脚需要什么作料 (10)
 5. 什么情况下慎泡 (12)
 6. 什么情况下禁忌泡脚 (12)
 7. 泡脚后出现的一些临床症状,该如何处置
..... (12)
- 二. 泡脚后的足部按摩 (14)
 1. 按摩的关键六处..... (14)
 - (1) 下水道和肠的反射区(大小便) (14)
 - (2) 昆仑穴、太溪穴 (14)

(15)	(3) 肝经、胆经	(15)
(15)	2. 按摩人体排泄系统的意义和作用	(15)
(17)	3. 按摩昆仑穴、太溪穴的意义和作用	(17)
(18)	4. 按摩肝胆经的意义和作用	(18)
(19)	5. 具体按摩手法	(19)
(19)	(1) 人体的排泄系统——下水道	(19)
(20)	(2) 人体的排泄系统——肠的反射区 ...	(20)
(20)	(3) 太溪穴、昆仑穴——调整阴阳的反射区	(20)
(21)	(4) 肝经、胆经——舒肝利胆调情志	(21)
(22)	6. 内分泌生殖系统的三大反射区	(22)
(22)	(1) 妇科的反射区——子宫、卵巢、乳腺	(22)
(23)	(2) 男科的反射区——前列腺、睾丸	(23)
(24)	(3) 按摩方法	(24)
(24)	(4) 妇科“三大片”的按摩	(24)
(25)	三. 磕脚摆腿	(25)
(25)	1. 磕脚的方法及作用	(25)
(26)	2. 摆腿的方法及作用	(26)
(27)	四. 第二部曲所起的作用及对人体保健的意义	(27)

- (21) 1. 人老为什么脚先衰·····(27)
- (21) 2. 寒从脚下起,脚凉是大病·····(29)
- (17) 3. 脚是“小宇宙”,是人体脏腑组织器官的
(81) 一个缩影·····(30)
- (91) 4. 脚是人体神经及循环的末梢·····(31)
- (91) 5. 脚是人体的第二心脏·····(32)
- (05) 6. 脚是人之根,肾是人之本,养生保健康复
抓根本·····(32)
- (05) 7. 泡脚长寿的实例及原理·····(33)
- 五. 先天之本——肾的重要性·····(34)
- (55) 1. 肾司二便·····(34)
2. 中医所讲肾的重要性·····(35)
- (55) 3. 肾主生殖·····(36)
- (55) 4. 肾主排泄·····(36)
- (54) 5. 中医认为肾主一身之阳,肾主一身之阴
(45) ·····(37)
- (25) 6. 久病及肾·····(38)

第三部曲

- (55) 一. 睡前推肚子·····(39)

(20)	1. 推肚子的方法	(39)
(70)	2. 推肚子的注意事项及禁忌	(39)
(00)	3. 推肚子对儿童的益处	(40)
	二、推肚子的意义	(41)
(05)	1. 脾胃在人体中的重要性	(41)
(05)	2. 脾不好所引起的病症	(42)
(05)	3. 脾胃与其他脏腑的关系及影响	(43)
(72)	4. 脾的功能及调养保护	(44)
	三、“三部曲”对健康的影响及意义	(46)
	四、“李氏自我养生康复法”意义和作用的综述	(48)
(88)	附：两例典型病例	(51)

第二篇 有病早知道

(80)	一、前言	(54)
(80)	二、先兆与苗头	(55)
(00)	三、有病早知道的意義	(56)
(00)	四、早防、早治、早康复	(61)
(01)	五、顺瓜摸藤，追根溯源	(64)

六. 做一名“上医”是我的追求	(65)
七. 对中风病的认识	(67)
八. 四大杀手之一——中风病的危害性	(69)
1. 出血性的脑意外	(69)
2. 缺血性的脑意外	(70)
九. 中风的防范	(70)
十. 中风的先兆	(70)
十一. 发现先兆后如何处置	(75)
十二. 恢复期的具体方法	(77)
十三. 脑萎缩的先期临床表现	(80)
十四. 脑萎缩预防的重要性	(83)
十五. 脑中风和脑萎缩的关系	(85)
十六. 心脏病的防范	(86)
十七. 心脏有问题的先兆	(90)
十八. 心血管疾病的现状及危害	(96)
十九. 颈椎病	(98)
1. 为什么现在颈椎病发病率这么高?	(98)
2. 不容轻视的颈椎病	(99)
二十. 心脑血管与颈椎的关系	(100)
二十一. 高血压与颈椎病的关系	(100)
二十二. 冠心病与颈椎病的关系	(101)