



从头到脚 谈养生

重塑中国人绿色养生健康理念的实用宝典
传授从头到脚各部位养护秘诀的终极方案

养生胜于治病 从传统中医养生文化出发 倾囊传授不生病的智慧
求医不如求己 在神秘的身体系统中遨游 从头到脚呵护你的健康

薛 慧◎著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

从头到脚 谈养生



图书在版编目 (CIP) 数据

从头到脚谈养生 / 薛慧著. —北京: 新世界出版社,
2008.10

ISBN 978-7-80228-939-0

I. 从… II. 薛… III. 养生 (中医) —普及读物 IV. R212-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第145779号

从头到脚谈养生

作 者: 薛 慧

出 品 人: 杨雨前

选题策划: 宿春礼 邢群麟

责任编辑: 杨艳丽 赵广娜

装帧设计: 武未未工作室

版式设计: 精彩世纪

责任印制: 李一鸣 黄厚清

社 址: 北京市西城区百万庄大街24号 (100037)

总编室电话: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部电话: +86 10 6899 5968 6899 8705 (传真)

本社中文网址: <http://www.nwp.cn>

本社英文网址: <http://www.newworld-press.com>

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

版权部电话: +86 10 6899 6306

印刷: 保定天德印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 787×1092 1/16

字数: 260千字 印张: 16

版次: 2008年10月第1版 2008年10月河北第1次印刷

ISBN: 978-7-80228-939-0

定价: 29.80元

新世界版图书 版权所有 侵权必究

新世界版图书 印装错误可随时退换



本书作者薛慧与曾作为贺龙、罗荣桓、朱德等国家领导人保健医生的父亲在一起



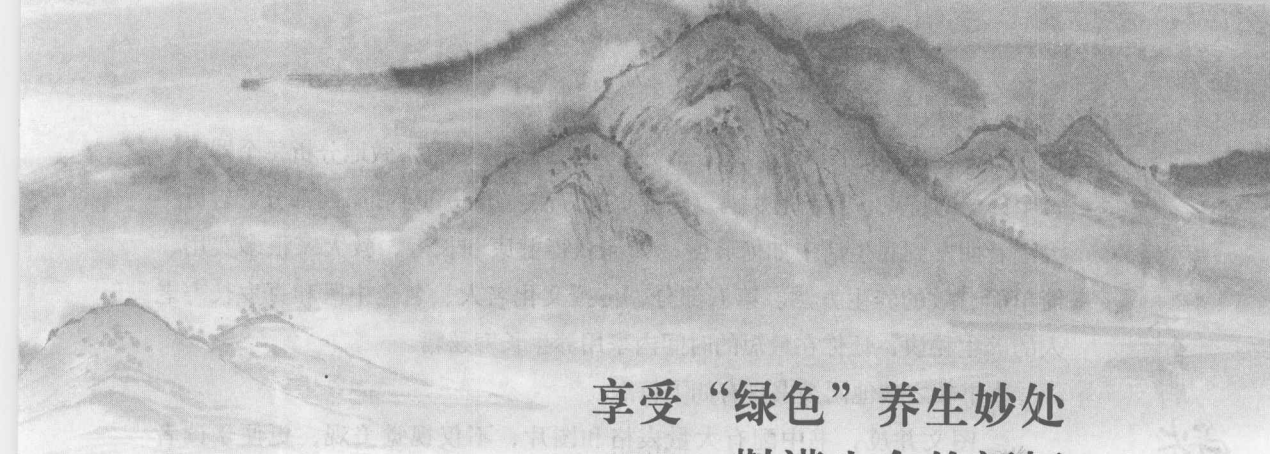
作者与前卫生部部长钱信忠在一起



卫生部姜司长到作者所创办的菩提慧宾中医养生研究院指导工作



作者积极参与“质量万里行”活动
(图为作者与中国质量万里行促进会宣传部王部长合影)



享受“绿色”养生妙处 斟满生命的福杯

近年来，中医养生引起世界各国的浓厚兴趣。英国学者李约瑟曾说：“在当代文化中，唯独中国人的养生学是其他各民族所没有的。”中医养生不是超凡脱俗，更不是拒人于千里之外，而是存在于人们的日常生活中，存在于与我们同生死、共命运的身体中。在中医看来，人体从头到脚的各个器官都是密不可分的统一的整体，而且人体是最无为、最容易知足的非凡灵体，我们有义务、有责任细心呵护我们的身体。

可是现在大多数人在年轻的时候不注意身体，到了晚年往往疾病缠身，只能靠吃药、打针、住院来延续生命。有人做过这样的统计，80%以上的中国老百姓把一辈子攒的钱都花在了去世前10年到20年的这段时间，就是为了治病。

那么，如何让我们的身体如一棵枝繁叶茂的树一样常青呢？其实很简单，只要你把一点点精力放在身体的养护上，从头到脚地呵护，由内而外地保养，相信健康会永远伴你左右。

我们可以不懂医理，可以不明药理，但是我们要懂得生活中的养生常识，因为只有摆脱了对生命和生活的无知，我们才能有一种全新的生活，才能真正领悟生命。我们现代人需要改变的太多，对生命的认知、对生活的感悟、对健康的追求。但是只要我们力求改变，做自己的心灵天使，做自己身体的守护神，从头到脚，每个部位、每个器官都给予细心的呵护，都能随自然变化而摄养，就能达到天人合一，就能真正步行到天年。

本书摒弃了中医养生的传统手法，从全新的角度出发，着眼于日常生活中最常见的问题。第一部分，阐述中医养生的原理，将精深的理论融入最平凡的现象之中，力求让读者有身临其境之感，如现代人为什么爱生病，女人为什么



比男人老得快却更长寿等。第二部分，从头到脚，细致入微地分析每个器官、每个部位的特点、易患的疾病以及养生的方法。第三部分和第四部分，告诉广大读者朋友到底生活中如何养生，如何获得健康和长寿，教大家很多实用、简单而有效的养生方法。第五部分，传授文化名人、名老中医和百岁长寿老人的养生秘诀，让你在最短的时间内享养生长寿秘籍。

本书较之其他同类书具有如下特点：

◎ 图文并茂，书中配有大量表格和图片，不仅视觉美观，更便于读者阅读。

◎ 通俗易懂，在文字上尽量避免使用艰涩难懂的古文，而是运用大量的比喻和生活化的语言，以便读者更好地理解养生的真谛。

◎ 深刻实用，从日常生活入手讲道理并提供有效的方法。讲理论的地方，我们力求讲得深刻易懂，而不是浮于表面；讲实践的地方，我们力求讲得简单有效，真正让您感受到中医养生的妙处。

阅读了本书，对自己的身体和疾病，您就不会再经历“山重水复疑无路”的过程，而是直接“拨开云雾见天日”。了解了自己的身体，掌握了中医养生的方法，您就是自己的“上工”，您自己就是最好的药师佛，而无须再求助于他人。

现在，让我们开始中医“绿色”养生的美丽旅程吧，一路走去，身后撒播馨香满径……让我们共同斟满生命之杯，让福杯满溢，流泻生命的无限光华……

目 录

第一部分 中医的魅力：医道即润泽生命之道 /1

第一章 走进神秘而精彩的中医世界 /2

- ◇中医养生之道就流淌在我们的血液和骨髓里 /2
- ◇扁鹊三兄弟治病的启示：亡羊补牢不如防患于未然 /4
- ◇中医治病就是要调动人体的自愈力 /5
- ◇中医思维的关键点：同病异治，异病同治 /6
- ◇从头到脚，我们都需要中医智慧的养护 /8

第二章 学会养生，是我们长寿百岁的“长命锁” /10

- ◇人应该活到多少岁 /10
- ◇我们生存的根本就是元气 /11
- ◇如皋老人为什么能够健康长寿 /12
- ◇《黄帝内经》告诉我们：饮食法地道，居处法天道 /13
- ◇“零存”健康，“整取”长寿，带病延年 /15
- ◇养生，带你走出“亚健康”的沼泽地 /16



第三章 从头到脚，系统探究人体自身的奥秘 /19

- ◇《黄帝内经》的启示：向内看，做自己的药师佛 /19
- ◇人体是一个充满智慧的灵体 /20
- ◇人的身体结构即命运 /21
- ◇身心逆规律而行的现代人，怎能不生病 /22
- ◇是什么决定了人的生育能力 /23
- ◇为什么女人比男人老得快，却比男人长寿 /23
- ◇中医给现代人的养生方：法于阴阳，和于术数 /25

第二部分 从头到脚话养生：认识和保养生命的灵体 /27

第四章 头部 /28

◇头发 /28

◎传统文化中头发的意义 /28

◎看头发，辨疾病 /29

◎如何保养头发 /31

◇大脑 /33

◎中医对脑的认识 /33

◎警惕损伤大脑的十大“杀手” /34

◎健脑七法 /35

◇头部疾病与保养 /37

◎头痛 /37

◎抑郁 /38

◎高血压 /39

◎脑血管疾病 /40

◇睡眠及睡眠问题 /42

◎人为什么要睡觉 /42

◎梦是身体有话要说 /43

◎失眠的原因和应对方法 /44

第五章 五官 /46

◇眼睛 /46

◎从“眉目传神”说起 /46

◎人为什么会流眼泪 /47

◎中医解读眼部常见问题 /48

◎如何保护我们的眼睛 /49

◇耳朵 /50

◎心脏有问题，耳朵先露出马脚 /50

◎如何防治耳鸣 /51

◎如何养护我们的耳朵 /52

◇鼻子 /53

◎趣说“鼻” /53

◎鼻为“面王”，可报疾病 /54

◎中医怎么看待流鼻血和鼻炎 /55

◎如何保养鼻子 /55

◇嘴巴 /56

◎嘴巴的“迎粮”之道 /56

◎牙部疾病与治疗 /57

◎口水太多，病可能在脾肾 /58

◎口中有异味大多是脏腑出了问题 /58

◎人体脏腑的变化都会在舌头上显现出来 /59

◎口腔溃疡不要忽视 /61

◇眉毛 /61

◎眉毛不是摆设，可以预示疾病 /61

◎女性一定要把对眉毛的伤害降到最小 /62



◇脸部 /63

◎看面色知病变 /63

◎人中与寿命 /64

第六章 五脏六腑 /65

◇心 /65

◎从“心腹之患”说起 /65

◎心为君主之官 /66

◎了解心经 /66

◎暴饮暴食易引发心脏病 /68

◎舌头的变化是心脏健康的晴雨表 /68

◎养生先养心，心养则寿长 /68

◇肝 /70

◎肝为将军之官 /70

◎用好肝经，让肝气畅通 /71

◎要想“牛劲十足”，丑时就要好好休养 /73

◎为什么春天要养好肝 /73

◎自我调养，防治肝病不求人 /74

◇脾 /75

◎脾为后天之本 /75

◎如何利用好脾经 /76

◎最常见的脾病就是糖尿病 /78

◎想要脾好，吃好睡好最重要 /79

◇肺 /79

◎肺为相傅之官 /79

◎如何利用好肺经 /81

◎小偷偷东西为什么经常选寅时 /81

◎冷水浴对肺脏的健康有好处吗 /81

◎关于几种肺病的防治 /83

◎如何养护我们的肺 /84

◇肾 /85

◎肾为作强之官 /85

◎如何利用好肾经 /87

◎怎么看一个人肾好不好 /88

◎肾虚≠性能力降低 /89

◎怎样补好我们的肾 /90

◇胆 /92

◎胆为中正之官 /92

◎如何利用好胆经 /93

◎子时为什么要睡觉 /93

◎胆病大多是由不良生活习惯引起的 /95

◇胃 /96

◎胃为仓廪之官 /96

◎如何利用胃经 /96

◎为什么一定要吃早饭 /98

◎胃是人的第二张脸 /99

◎调摄胃气，防病治病的根本 /100

◎仰卧摇摆可加强胃肠功能 /101

◎多吃香菜可以让你胃口大开 /102

◇大小肠 /102

◎为什么医生总问大小便怎么样 /102

◎大肠为传导之官，小肠为受盛之官 /103

◎大肠经当令宜排便 /104

◎利用小肠经治疗颈肩综合征 /104

◎关于放屁 /107



目

录

5

...



◎无花果、蜂蜜治便秘，手到擒来 /108

◎保养大小肠从揉腹做起 /108

◇膀胱 /109

◎膀胱与肾相表里 /109

◎膀胱经的神奇功效 /109

◎膀胱的日常养护 /112

◇三焦 /113

◎三焦在人体中的作用 /113

◎三焦经当令，性爱黄金时刻 /114

◎如何利用好三焦经 /114

第七章 躯干和四肢 /117

◇两肩 /117

◎性感锁骨与缺盆穴 /117

◎缓解肩部的痛苦 /117

◎如何保养自己的双肩 /118

◇两腋 /119

◎神奇的“腋窝运动” /119

◎按捏腋窝延缓衰老 /119

◇乳房 /120

◎为什么女人有丰满的乳房 /120

◎乳房小到底和什么有关系 /120

◎乳房的日常保养 /122

◎乳房疾病及预防 /122

◇颈椎 /123

◎颈椎是人体最脆弱的部分 /123

◎颈椎疾病的治疗 /123

◎“咽喉要道”是阻挡疾病上行的屏障 /126

◇腹部 /126

- ◎呵护“五脏六腑之宫城”的腹部 /126
- ◎向长寿冠军“龟”学习呼吸养生之道 /127
- ◎有“命蒂”之称的神阙穴 /128

◇腰部 /130

- ◎腰为肾之府 /130
- ◎腰痛的医治方法 /130
- ◎点穴健腰法 /135
- ◎腰部保健五部曲 /138

◇双臂 /141

- ◎解郁解压好选择，戌时敲打心包经 /141

◇双手 /143

- ◎人死之时为什么是“撒手而去” /143
- ◎中医也看“手相” /144
- ◎看掌纹可知常见病 /145
- ◎双手合十也能养生 /151

◇双腿 /152

- ◎古时的人盘腿坐有什么好处 /152
- ◎小腿抽筋应对策略 /153
- ◎“春捂”的重点就是腿和脚 /153
- ◎养生正负极：动腿制“冻”效果好 /154

◇双脚 /155

- ◎双脚是人体的“第二心脏” /155
- ◎中医教你摆脱“臭男人”的苦恼 /158
- ◎泡脚是最好的养生方式 /159
- ◎双脚宜保暖，防寒人康健 /160
- ◎手心搓脚心的养生智慧 /160



◎养好双脚的其他妙法 /164

第八章 会阴和肛门 /165

◇正确对待会阴和肛门 /165

◇男、女特有的疾病及养护方法 /165

◎男人在性方面的疾病 /166

◎女人在性方面的疾病 /167

◎男女会阴部的养护方法 /169

◇关于肛门的养护 /170

◎肛门就是魄门 /170

◎“十人九痔”从何说起 /171

◎脱肛是人阳气衰弱导致的 /172

第三部分 呵护身体健康是我们一生最重要的功课 /173

第九章 生病不可怕，人体自会复原 /174

◇相信身体自身的抗病能力 /174

◇人体自有废物清除系统 /175

◇咳嗽可帮你清空体内的“垃圾” /178

◇铸造最坚固的人体复原“长城” /178

第十章 如何让身体的源泉奔流不息 /180

◇你生不生病都是气血水平说了算 /180

◇十招教你了解自己的气血是否充足 /181

◇山药薏米芡实粥是帮你滋养气血的忠实朋友 /182

◇补气养血的十全大补汤 /183

◇细碎的食物是快速补养气血的“灵丹” /184

第十一章 祛除寒湿，温暖的身体更健康 /185

◇病由寒生，远离寒湿才健康 /185

◇经常“上火”就是因为体内寒湿重 /186

◇体温降低要为抑郁症负责 /186

◇人体哪些部位最易受寒气侵袭 /187

◇祛除寒气，用姜红茶温暖自己 /188

◇让身体远离寒湿的养生要则 /189

第四部分 生活中轻松养生，你就可以活到天年 /191

第十二章 人是自然之物，也需随四时而养 /192

◇解读《黄帝内经》中的“四气调神大论” /192

◇在春季，让身体与阳气同步“生发” /193

◇正确“春捂”让身体春意盎然 /194

◇让生命之树和阳气一同疯狂“生长” /194

◇夏日养生，养心先行 /195

◇秋季阳气“收敛”，滋阴润燥是关键 /196

◇补水保湿防秋燥 /196

◇冬季阳气“收藏”，与太阳一同起床 /197

◇冬季进补，向乾隆皇帝看齐 /198

◇冬季补肾，告别手脚冰凉 /198

第十三章 延年益寿都是吃出来的 /200

◇为健康做一份饮食计划 /200

◇饮食做到“八不贪”，健康长寿享永年 /201

◇怎样分辨常见食物的寒热 /201

◇十宝粥——补脾胃的佳品 /202

◇粥油功效赛参汤 /202

◇我们到底该怎样喝水 /203

第十四章 运动是块宝，堪比灵芝草 /205

◇与法国前总统希拉克一起步行上班 /205





◇每天一分钟，背部保健好轻松 /206

◇人老腿不老的锻炼方法 /210

◇各国总统的运动总结报告 /210

第十五章 养好情志，做个恬淡虚无、精神内守的“圣人” /212

◇情志致病，七情与五脏六腑息息相关 /212

◇为什么说百病生于“气” /213

◇齐白石养生经：远离酒、色、财、气 /214

◇做个恬淡虚无、精神内守的“圣人” /215

◇李度远的养生四字箴言 /216

第五部分 像名人、名医、寿星那样养生 /219

第十六章 名人养生长寿秘诀 /220

◇毛泽东：随心所欲与“制衡”之妙 /220

◇朱德：江山依旧，铁骨铮铮 /221

◇邓小平：惊涛骇浪中稳坐“长寿之舟” /221

◇张学良：全福老人披露“保命心经” /222

◇宋美龄：百年风云中的自我洁好之术 /223

◇乾隆：古稀天子的十六字长寿箴言 /224

◇武则天：莫论功过，且看一代女皇的长寿之道 /224

◇老子：道教始祖的养生之道 /225

◇孔子：万世师表，德高寿长 /226

◇孟子：“亚圣”的赤子之心与浩然正气 /227

◇庄子：天地飘飘任逍遥 /227

◇苏东坡：随缘自适，放旷达观的长寿法 /228

第十七章 名老中医送给现代人的养生方案 /230

◇张仲景饮食养生法：四气五味，药食同源 /230

- ◇孙思邈的养生十三法 /231
- ◇刘完素可保一生平安的“养、治、保、延”
四位一体益寿真诀 /233
- ◇脾胃大师李东垣给现代人的忠告 /234
- ◇干祖望的老年养生秘诀 /235

第十八章 百岁老人长寿秘诀 /236

- ◇北京海淀101岁老人马寅初长寿秘诀：
每周有两天不沾饭菜 /236
- ◇天津静海104岁老人田李氏长寿秘诀：
我的字典里没有“着急”这个词 /236
- ◇北京石景山103岁老人韩桂英长寿秘诀：
想象自己只有80岁 /237
- ◇河南郑县106岁老人岳林长寿秘诀：
每天晚上用热水洗脚 /237
- ◇福建莆田113岁老人朱宝吓长寿秘诀：
保证七八个小时的睡眠 /238
- ◇四川成都111岁老人张振华长寿秘诀：
我只是每天早上比别人多喝一杯蜂蜜水而已 /238

