

健康养生经典

# 求医不如求己

健康养生关乎人类生命的质量  
让我们从祖国传统文化中汲取营养，向智慧的先人学习养生，树立合理的生命观念。要相信，拥有健康的体魄并不难，健康养生就在生活的点点滴滴中。

丰洁明◎主编  
张艳玲◎副主编



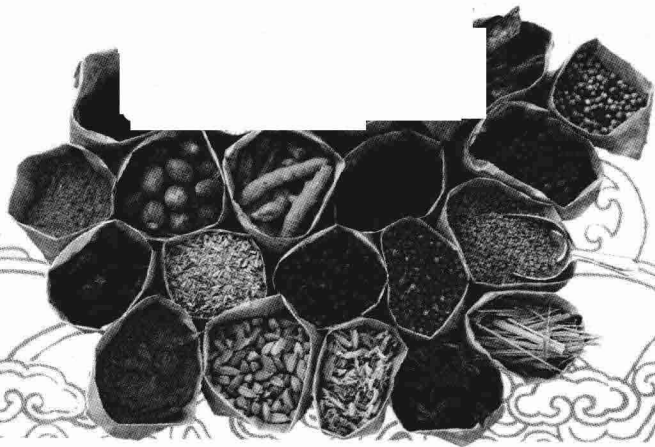
健康养生经典

# 不求医 不如求己

自撰  
张艳玲

丰洁明◎主编  
张艳玲◎副主编

远方出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

求医不如求己 / 丰洁明编著. — 呼和浩特: 远方出版社, 2009. 12  
(健康养生经典)

ISBN 978 - 7 - 80723 - 479 - 1

I. ①求… II. ①丰… III. ①保健 - 基本知识  
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 231878 号

## 健康养生经典——求医不如求己

主 编 丰洁明

责任编辑 王月霞

装帧设计 水木阁

出版发行 远方出版社

社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号

电 话 0471 - 4919981(发行部)

邮 编 010010

经 销 新华书店

印 刷 北京嘉业印刷厂

开 本 787 × 1092 1/16

字 数 1800 千字

印 张 135

版 次 2010 年 1 月第 1 版

印 次 2010 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1 - 10000 册

标准书号 ISBN 978 - 7 - 80723 - 479 - 1

定 价 298.00 元(全 10 册)

---

远方版图书, 版权所有, 侵权必究。



# 前言

你是不是有过这样的无奈经历：早晨天还没亮，你就不得不一百个不情愿地从床上爬起来，赶到医院去排长长的大队，只为了挂一个号……可是，还没排到你，号就没有了。你只好在下一个早晨，更早地起床，去排更长的队……

你是不是曾经一次感冒就花掉了上千块钱，你吃了一大堆药，你的病痛却并没有得到缓解，你后悔不迭，觉得还不如吃点小药来得痛快……

我们每个人差不多都与医院、医生有着说不清的无奈与牵连。我们相信医生，我们宁愿把我们对健康的渴望建立在对医生的万般依赖上。而社会有效的医疗资源，医生有限的医疗经验，医生对我们身体的有限了解，我们自己有限的经济收入……一切的一切，都使我们对于求医望而生畏。

我们多么渴望拥有一个健康的身体，我们多么渴望自己主管自己的健康。健康又是多么美好的愿望。就像美国作家爱默生所说：“健康是人生第一财富。”健康是一种财富，也是一种自由，它在一切的财富和自由中首屈一指。没有了它的带领，一切财富和自由都是空谈。

我们也愿意把追求健康当做一种自由来追求。

金钱和药物换不来我们长久的健康。我们需要一个健康的生活方式，健康地管理自己的身体。

祖国医学为我们留下了宝贵的经验，让我们知道，原来我们的身体的经络是那么奇妙，五脏六腑又是那样相生相合……只要我们自己揭开自己身体的这些秘密和规律，智慧地加以利用，我们完全可以做自己健康的主人。

求医不如求己！本书教我们认识自己的身体特征，对我们所患有的疾病给予简单易行的治疗建议，为我们量身订制健康的生活方式，引导我们更好地呵护自己的身体。

记住，健康的钥匙就掌握在我们自己的手中，只有我们自己才能开启健康幸福的大门。

希望每个人都能成为自己身体的专家，也希望本书能成为你的贴身好伙伴，使你有“病”不求人，一册在手，轻松打理好自己的身体。

# 目录

## Mu Lu

### 第一章 好好爱护我们的身体

人是世间万物中最奇妙的生灵，造物主为人缔造了多么神奇的身体。每个人都渴望拥有健康的身体。可惜，我们对自己身体的了解是那么有限。我们追求生命的质量，却忽视了对身体的呵护，甚至当身体发出健康的红灯时，我们竟毫无回应。请好好爱护我们的身体吧，就像对待自己的孩子。

假如我们生病了	/ 002
对亚健康说“不”	/ 005
每个人都有天然的自愈力	/ 012
对待身体要像对待自己的孩子	/ 015
身体不适不一定是真的有病	/ 018
最优秀的人最看重的是健康	/ 020

### 第二章 每个人都有自己的保护神

每个人都有自己的先天之本，每个人都有自己的保护神，每个人都可以寿享百年，只是因为我们没有足够地重视，没有好好地利用。“天之道，损有余而补不足。”认识我们身体疾病的根源，不得病、少生病就是一件简单的事。

认识我们的先天之本	/ 024
-----------	-------

# 求医不如

治病先调心	/ 027
寿享百年不是梦	/ 030
同声相应，同气相求	/ 033
每个人都有上天施予的解药	/ 035

## 第三章 养生，从当下开始

我们常常羡慕古代那些养生大家，并希望也能像他们那样，离开纷扰的尘世，去过田园山野闲散的生命体验。可是，太多的事情，使我们不能放弃现实的一切。既然如此，我们何不换一种思路，就在此时，巧借自然的力量，品味养生的快乐。

人会养生就像鱼会游泳一样简单	/ 038
顺从自己的七情六欲	/ 040
新鲜血液能杀死病魔	/ 043
莫让疾病潜伏在我们的身体里	/ 047
健康足下行	/ 050
锻炼巧借自然力	/ 053

## 第四章 百病由心生

“太阳是世界的心脏，心脏是人类的太阳。”心脏对我们人体是多么的重要，心脏停跳，我们的世界是黑暗阳光，心不跳动，我们就在一个器官彻底关闭。百病由心生，让我们的身体坚强起来吧，没有什么比这你更好的良药。

心情能致病也能治病	/ 058
-----------	-------

生气，让你的器官不快乐	/ 061
坏情绪是癌症的催化剂	/ 065
心理上的痛苦对健康伤害最大	/ 069
人最大的病就是恐惧	/ 072
过分追求完美是强迫症	/ 075

## 第五章 五脏和谐，清福自来

人体是一个完美的系统。古代聪明的中国人发明了阴阳和五行的理论，又巧妙地把五行——金、木、水、火、土等五种元素，与人体的五个主要脏器——肺、肝、肾、心、脾对应起来。天人合一，五脏和谐，这就是健康的根本。

肝胆相照，百病不侵	/ 080
脾胃失和爱生病	/ 083
久劳伤肾衰老快	/ 086
“心”事自己知	/ 089
肠道也有小脾气	/ 094
健康在一呼一吸之间	/ 098

## 第六章 抓住疼痛的根本

有时候，胃疼了，只需放松一下心情；有时候，眼睛不舒服了，却要检查一下肝；有时候，头疼了，只需喝点粥……这些看似不搭边儿的事，却真的能解决大痛苦。身体就是这么奇妙，只要抓住关键——疼痛的根本，我们就可以做自己的家庭医生。

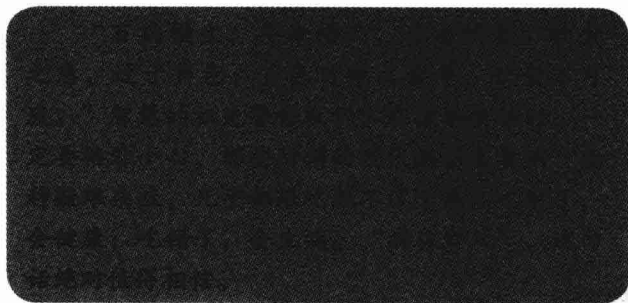
胃健康全靠平日养	/ 104
----------	-------



# 求医不如

几招灭掉“无明火”	/ 108
自疗牙痛不求医	/ 112
治疗咽炎有绝招	/ 116
缓解头痛不求人	/ 119
轻松去湿疹	/ 122
眼睛痛要护肝	/ 125
感冒可以自己治好	/ 128
颈椎痛随手可愈	/ 130
得了脂肪肝要调节脾胃	/ 133
在家调养类风湿	/ 137
妇科病先调理月经	/ 140

## 第七章 吃错了，会生病



健康杀手——过多的糖、盐、脂肪	/ 144
暴食暴饮等于慢性自杀	/ 149
完全素食不一定就健康	/ 151
吃“坏零食”的习惯	/ 153
肥胖是多种疾病的危险信号	/ 157
别让自己吃得太酸	/ 159

## 第八章 自己打理自己的健康

我们相信医生，更要相信自己。生病了，不必紧张忧虑；不生病时，要警钟长鸣，好好打理自己的身体。防病于未然，这是健康的最高境界。

- |               |       |
|---------------|-------|
| 排除“三浊”一身清     | / 164 |
| 一觉睡到自然醒       | / 167 |
| 美容养颜的根本在于身体内部 | / 170 |
| 蜻蜓点水治小病       | / 173 |
| 举手投足皆治病       | / 176 |

## 第九章 心病还要心来医

不论你信不信，有些病，就是因为你太“违心”了。你没有顺从你的心，你的心就不快乐；不快乐，就会生病。有些快乐，是你自己恩赐给自己的，比如，善良、宽容、感恩……她们带给你的，一定是完美的人生。

- |               |       |
|---------------|-------|
| 一句好话胜过灵丹妙药    | / 180 |
| 少做勉为其难的事      | / 182 |
| 眼泪缓解压力        | / 184 |
| 保持心窍畅通        | / 186 |
| 善良能提高抗病力      | / 188 |
| 宽容是心理健康的维生素   | / 190 |
| 感恩之心通往健康之路    | / 192 |
| 健康并长寿，享受快乐的人生 | / 195 |

# 第一章

## 好好爱护我们的身体



人是世间万物中最奇妙的生灵，造物主为人缔造了多么神奇的身体。每个人都渴望拥有健康的身体。可惜，我们对自己身体的了解是那么有限。我们追求生命的质量，却忽视了对身体的呵护，甚至当身体发出健康的红灯时，我们竟毫无回应。请好好爱护我们的身体吧，就像对待自己的孩子。

## 假如我们生病了

如果把一种疾病比做一种植物，那我们的思想就是土壤，植物的生长离不开土壤，每种植物都有适合它生长的土壤，当然，一种疾病对应着一种环境。疾病的产生，是因为遇到了适合它生存的环境。所以改变环境就等于消除了疾病。

假如植物死了，至少说明土壤环境有问题，需要改变植物生长的土壤。假如我们生病了，证明我们的思与行不协调，我们就要调整思想，释放导致生病的情绪，消除疾病。

中国古代养生家们都强调和谐统一。人要与社会和谐，与自然和谐，与体内和谐。人的七情，即“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”也要和谐，对我们来说，七情六欲不和最损害我们的身体健康。所以身心协调才是治病的根本。

假如我们生病了，要相信医生，更要相信自己。

我们高度地注意着自己的身体，随时都在精细地保养着它，可还是防不胜防。人吃五谷杂粮，哪能不生病？可疾病到来的时候，却六神无主、忧心忡忡，把最宝贵的生命交给医生去处理。但你忽略了，你与医生相比，你的优势在于身体是自己的，自己更了解自己的状况。改变固有的观念，

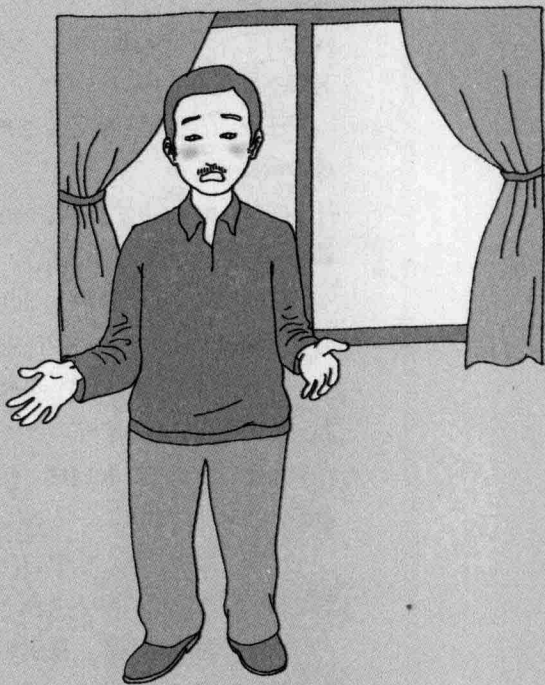
稍加一点相关的知识，你完全可以做自己的医生。

假如我们生病了，不要把问题想得很复杂。

你最了解自己的状况，你本来就有能力应付你自己的身体，不要放弃你自己的这项权力。疾病是可以预知并加以控制的，它并没有我们想象得那么可怕。我们不要刻意地回避它，而应坦然地面对它，理性地认识它，把它看做是上天派给你的陪练，通过与疾病的斗争，最终达到身体内部的和谐统一。

曾经有一个朋友，40多岁，患了肺癌。他对我说：“我并不是害怕自己的疾病，而是看到老婆那么担心，心里就觉得不好受。儿子就要参加高考，我们起初不敢告诉儿子，怕影响他复习考试。为了多活几天，看着儿子考上大学，我找了不少名医，中医西医看了个遍，身心受着煎熬。又怕单位知道有病而通知下岗，怕上司知道而影响升迁。你看，我担心的东西并不是我自己的病了。”

人活着总要经历大病小灾的。假如我们生病了，先要认识自己的病，别被身体上的疾病给吓坏了。





## 求 医不如求己



小  
贴  
士

## 古代名人养生十诀

一德：仁可长寿，德可养生。——明代养生家吕坤

二字：养生在于“安”（即静心）、“和”（即顺心）。——宋代文学家苏东坡

三戒：君子有三戒，少时戒色；壮时戒斗；老时戒得。——大思想家、教育家孔子

四法：养生之法有四，一曰寡欲，二曰慎动，三曰法时，四曰却疾。——明代医学家万密斋

五知：知喜怒之损性，知思虑之销神，知语烦之侵气，知哀乐之损寿，知情欲之窃命。——明代周守忠

六节：节嗜欲以养精，节烦恼以养神，节愤怒以养肝，节辛勤以养力，节思虑以养心，节悲哀以养肺。——明代医学家汪绮石

七食：食宜早，食宜缓，食宜八九分，食宜淡，食宜暖，食宜烂，饭后饮茶两三口漱齿。——清代养生家石成金

八乐：静坐之乐，读书之乐，赏花之乐，玩月之乐，观画之乐，听写之乐，狂歌之乐，高卧之乐。——清代养生家石成金

九思：君子有九思，视思明，听思聪，色思温，貌思恭，言思忠，事思静，疑思问，忿思难，见得思义。——孔子

十常：齿常叩，津常咽，耳常弹，鼻常揉，眼常运，面常搓，足常摩，腹常旋，肢常伸，肛常提。——清乾隆帝

### 对亚健康说“不”

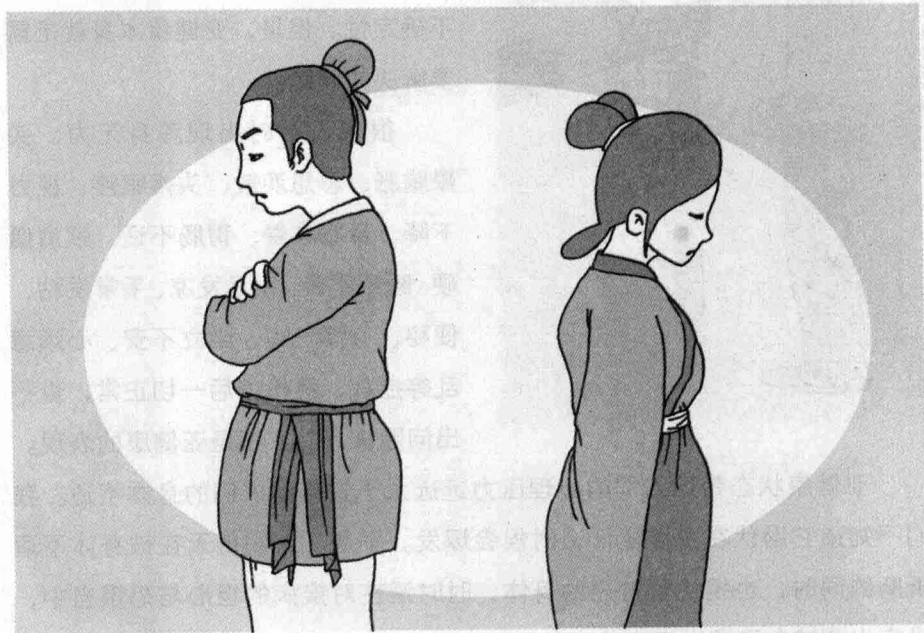
“一天工作下来，身上有一种说不出的痛，可到医院检查，又没有什么毛病”；

“我这几天突然感觉心理烦闷，有一种无名火不知道对谁去发泄”；

“我在上司面前，忽然觉得心悸气短、坐立不安，可我和他之间一向是相处融洽的”；

“我和妻子一向感情很好，可最近不知为什么就不和谐了，美好婚姻也蒙上了阴影”；

.....



## 求医不如求己

这些问题，你是不是曾经亲身遇到过，或身边的朋友们也遇到过呢？

如果是这样，那你就可能处在亚健康状态了。

亚健康，无疑是我们这个时代最“时髦”的一个字眼。快节奏的生活，来自工作和学习的压力，你的生活每况愈下了。曾经千辛万苦积攒了一笔

钱，这会儿却不得不越来越多地用在了看病吃药上；更主要的是，你的身体经受着病痛的折磨，你甚至不知道自己得了什么病。

什么是“亚健康”呢？世界卫生组织将机体无器质性病变，但是有一些功能改变的状态称为“第三状态”，我国称为“亚健康状态”。亚健康是否发展为严重的器质性病变具有不确定性。但是，亚健康本身就是需要解决的问题。

很多人平时出现浑身无力、头晕脑胀、思想涣散、头疼眼疼、视力下降、鼻塞眩晕、胃肠不适、颈肩僵硬、睡眠不良、手足发凉、手掌发粘、便秘、心悸气短、坐立不安、心烦意乱等症状，经检查后一切正常，查不出问题来，其实都是亚健康的表现。

亚健康状态带给人们的心理压力远远大于它带给人们的身体不适。我们不知道它潜伏在身体里什么时候会爆发。于是，人们每天在被身体不适折磨的同时，也担忧着自己的身体，时时活在对疾病的担心与恐惧当中，没病也要被自己吓出病来的。



中医学认为亚健康就是“病”，是五脏六腑功能的不协调，或者是经络不通畅。这是疾病的萌芽和祸根，是疾病产生的温床。处于亚健康状态的人，除了疲劳和不适，不会有生命危险。但如果碰到高度刺激，如熬夜、发脾气等应激状态，很容易出现猝死，就是我们所说的“过劳死”。

亚健康会导致严重后果，我们要提高对它的警惕，以下建议也许能让你的心灵愉悦起来，让亚健康无处藏身。

#### · 改变闹钟的铃声。

早晨起床很重要。在你睡梦正香的时候，突然铃声大作，不被吓到才怪呢。将闹钟的铃声改成轻柔的音乐或者是你喜欢的歌曲，在舒缓的音乐中，在自己喜欢的歌声中，慢慢地睁开双眼，那是一件多么美妙的事啊。

#### · 做自己喜欢吃的食物。

很多上班族习惯了在外就餐。家似乎只是个睡觉的地方，单身人士就更是如此了。他们觉得做饭好麻烦，下班了宁愿待在办公室里，或者和一班朋友在饭店里吆五喝六，也不愿早回家给自己做顿晚饭。如果不必加班，下班回家吧。吃着亲手做的可口的小菜，看看电视，听听音乐，让紧张了一天的神经彻底放松，对你的健康可是非常有益的。

