

求医不如求己系列六

久病成医 返老还童



# 态度决定健康

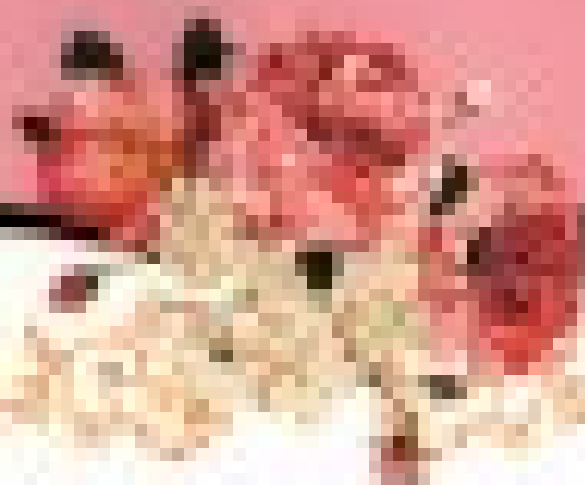
## 中老年快乐养生指南

上善若水◎著

- 不把健康的砝码押给医院
- 不把养老钱花在保健品上
- 不把晚年的幸福寄托在孩子身上

中国老年保健协会  
中国老年学学会

中国老年学学会  
中国老年保健协会



# 态度决定健康

中老年快乐养生指南

中国老年保健协会

中国老年学学会  
中国老年保健协会  
中国老年学学会  
中国老年保健协会

中国老年保健协会  
中国老年学学会



# 态度决定健康

中老年快乐养生指南

## 图书在版编目(CIP)数据

态度决定健康：中老年快乐养生指南/上善若水著.  
—南京：江苏人民出版社，2010.4

(求医不如求己系列)

ISBN 978-7-214-06181-2

I. ①态… II. ①上… III. ①中年人—保健—指南  
②老年人—保健—指南 IV. ①R161-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第059867号

- 书 名 态度决定健康：中老年快乐养生指南  
著 者 上善若水  
责任编辑 薛念慈  
文字编辑 伍 艺 杨 潇 贾世敬  
插 图 单 单  
出版发行 江苏人民出版社（南京湖南路1号凤凰广场A楼 邮编：210009）  
网 址 <http://www.book-wind.com>  
集团地址 凤凰出版传媒集团（南京湖南路1号凤凰广场A楼 邮编：210009）  
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>  
经 销 江苏省新华发行集团有限公司  
印 刷 三河市南阳印刷有限公司  
开 本 700毫米×1000毫米 1/16  
印 张 16.5  
字 数 185千字  
版 次 2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷  
标准书号 ISBN 978-7-214-06181-2  
定 价 29.00元

（江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换）

## 出版说明

《求医不如求己》是一套荟萃了中国各地保健名家多年来在防病养生方面实用经验的系列丛书。丛书全面、系统、深入浅出地阐述了人在不同年龄段的各类常见病和疑难杂症的预防之法，还告诉大家养生的根本在于要颐养人的“生长收藏”。

本套丛书的作者或是盛名在外、经年累月奋战在教学、科研、临床第一线的名师专家，或是得其家学和先师精髓并将其发扬光大的良医，或是久病成医后的中医大修之人，或是遍尝百草之后以颐养身心为乐的通达之士。虽然自古“道不轻传，医不扣门”，但是他们却毫不吝惜自己的养生防病绝学高技，以普度世人的心苦身病为己任，以惠泽众生的快乐健康为大荣。

《求医不如求己》系列丛书的出版，是本着积极预防疾病、提早化解潜藏在人体的隐患、把疾病消灭在萌芽状态的宗旨，希望大家能更多地关注健康，关注养生，而不是只仅仅关注疾病。我们建议，如果自身的情况不是“未病”状态，而是急病、重病或迁延不愈的痼疾，那么这时候还需要大家及时去医院求诊问治，接受常规治疗。“急病上医院，未病自己防”，如此，才能及时并全方位地保证自己的健康，这正是本丛书一直提倡的科学、理性的生活态度。

我们衷心欢迎各界有志于振兴中华传统医学养生的仁人志士和广大读者积极为本丛书提出宝贵意见和建议，以期携手为中国老百姓的健康贡献绵薄之力。

《求医不如求己》系列丛书编辑部

## 作者简介

潘晶，军人后代，大鸣大放产物，遗落残疾，敢说敢当。做工27年，颗粒无收，病痛缠身。提前退休，写博释怀，网名：上善若水。因缘会中医，念书上学，自调身心，节俭易行，获重生喜悦。叩谢苍天恩泽，愿广种分享，众生皆幸运。

博客地址：

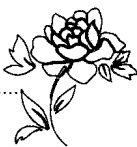
<http://haopanjing.blog.sohu.com>

谨以此书献给我敬爱的父亲、母亲，及所有关心和帮助过我的人们。

愿普天下所有呕心沥血在子女背后默默奉献的父母们恩爱，幸福，健康，长寿！

上善若水

2010.3.30



## 人老了，更明白健康的可贵

我曾与一耄耋之年的老翁聊天，他20年前退休时，先买辆凤头自行车，每天骑到远郊县，落一身臭汗。旁人赞他锻炼身体，而他悄悄地告诉我说，心里期盼一辆大卡车轧过来，嘎巴儿玩完（弄好了，给家里落点赔偿），以终了余生。我没想到，人离岗退休后，竟有如此巨大的落差，犹如生命中最高门槛，令N多人无法顺利逾越。

我也是带着一身病痛，每天吃着降压药退休回家的。望着身边血压高的同事和朋友们，一个个纷纷撂倒，我总问，难道脑中风倒下就是高血压的最终归宿吗？我先给了自己一个答案：我不要！

人退休后，究竟该做点什么呢？有什么事情既能打发无聊，又有利身心呢？

我的前半辈子，为企业干活，为孩子成人，为周遭亲朋好友而忙碌不堪。对于后半辈子，我决定为自己活一回，前提是先把身体搞好，毕竟，50年积攒的病痛，不是说去就去的。

善缘中医后，我视自己的身体为上天赐给我的第二个孩子，一边学习中医知识，一边在身体上试验。万万没想到，皮下的痛点、结节、条索、痰核无处不在，按哪里都是锥心刺骨地疼啊！而且，除了固定穴位以外，还有许多对不上号的痛点（中医叫“阿是穴”）。我震惊了，原来自己50年的日子，竟然在身体内积累了如此多的废物垃圾啊。

我循经络找痛点，每找到一个，就用几天时间揉通一个。当一条经络揉通畅时，我惊奇地发现，身体里的一些毛病随之消失。故心生喜悦，一直坚持近两年，身体日渐看好，全身的各种健康毛病，包括高血压、头痛、失眠、便秘、老寒腿、乳腺增生等也几乎荡然无存。如今，我身体非常好，精神矍铄，脾气悄然变乖，致病的稟性烟散化去。每天无论多忙，晚上躺下，获得的皆是喜悦，内心满足，祥瑞照身。

周围人看到我的变化，由臃肿懒散到体型健硕，由满脸斑花到肤色归好，咨询和调理的朋友络绎不绝。而我每次在教给大家自救病、自调心的方法后，也丰富了自己的经验，再加上看到许多得病的因缘，引发了我对人生命本身进一步的思考。

年前北京凤凰联动文化传媒的编辑找到我，力劝我把改变心身的体验真实记录下来，广为传播，让更多为病所苦的中老年朋友找到改善身体、调养心性、颐养天年的好方法。我认为这是大德之事。是的，教一个人祛除身心之病，不如写出自己的体验和心里话，让更多的人受益，共同享受不生疾病、晚年快乐的生命智慧。

所以，我在这本书里分享了自己和亲友亲身尝试、用中医造福身体的心得，以及在春、夏、秋、冬活用中医六大法的使用技巧，并包括老百姓最关心的，与衣食住行、日常保健密切联系的养生误区。只要运用这些方法，改变不良生活方式，您就等于找了自己身体上的一副养生药，后半辈子也将变得更加辉煌。

多年的求医过程中，我拜访了多位老师、名医。跟着他们学习，我的身体和内心都发生了极大的改变，从中参悟了许多人生中的至简大道。学习中医时，幸遇北京中医药大学的秦立新老师，她写邮件来，让我一定要写真实情况和感受。本书谨遵老师教诲，所有内

容均为自己尝试，正因有了亲身的体验和参悟，对亲朋好友施术时，才能手到病除。借此契机，感恩秦老师对我的点化和鼓励。

当下社会中，人的吃穿越来越好，可身心病痛越来越多，恐惧疾病，害怕死亡，养老已经成为社会的一个大问题。面对病疾缠身，无奈衰老，越是年纪大了，越是发现健康的可贵。

其实，好多人不缺吃、不缺穿，但缺少的是什么呢？就是一颗面对疾病的“定心丸”！在这里，我愿意把自己多年的所学、所悟拿出来和大家分享，主要还是起到抛砖引玉的作用，希望能有更多的朋友能够从中受益，获得属于您自己的那颗“定心丸”！

说到底，身体好了，心情好了，快乐晚年，才是老百姓活好自己一辈子的硬道理啊！

愿普天下的人不生病，皆少烦恼，一生安康！

感谢中医智慧，护佑人类身心平安、幸福健康！

上善若水

2010年3月10日于北京



前言 人老了，更明白健康的可贵 ..... 001

第一章 后半辈子，该给自己身体造福了

把健康的砝码押给自己 ..... 001

有病别往最坏处想 ..... 003

不怕生病，就怕病难医 ..... 009

为什么很多人的病都不能断根 ..... 011

巧用中医六大法，多年旧病不复发 ..... 014

疏通经络，百病不请自去 ..... 017

不知病，焉知福 ..... 018

第二章 疏通一条经络，人就多一分快乐

疏通经络时必守的三大纪律 ..... 021

气顺人通畅

——打通肺经和大肠经对身体有什么好处 ..... 026

岁数越大，越要护好自己的“后天之本”

——打通胃经和脾经对身体有什么好处 ..... 034

心与小肠心连心

——打通心经和小肠经对身体有什么好处 ..... 045

“东家”与“掌柜”要双赢

——打通膀胱经和肾经对身体有什么好处 ..... 052

人体莫名不适自己调

——打通心包经和三焦经对身体有什么好处 ..... 061

患难之时见真情

——打通胆经和肝经对身体有什么好处 ..... 068

阴阳和谐，身体才可鸾凤齐鸣

——打通任督二脉对身体有什么好处 ..... 081

不花钱的健康智慧 ..... 089

### 第三章 春夏秋冬，养生真趣各不同

春眠不觉晓，处处防风寒 ..... 092

菊花夏枯草，专治春季眼睛干痒 ..... 093

膻中拔罐，巧去胸中烦闷 ..... 095

拨通胆经“环跳穴”，腿脚利索多了 ..... 097

夏季胸闷心慌，疏通心包经 ..... 099

夏季不欠账，秋季免交租——排除湿热的祛暑套餐 ..... 100

咳嗽，在肺经上一拔罐就好 ..... 102

秋雨来，天渐凉——搓手腕可护肺御寒 ..... 105

冬季是专调老病的好时机 ..... 108

## 第四章 自愈有道

得病没关系，就怕不反思

——3只罐，拔走8年的老寒腿 ..... 111

让血压“大盘”由红翻绿 ..... 115

要想不腰痛，委中、委阳求 ..... 122

千金难买的通便良法——拍肺经 ..... 124

刮肚子，瘦腰最快 ..... 128

不得乳房疾病的智慧 ..... 133

补什么都不如补觉 ..... 136

如何让自己的亲人睡得又香又甜 ..... 144

头痛为什么要医脚 ..... 146

牙疼穴，瞬间止牙疼 ..... 150

口舌生疮，刮痧立消 ..... 151

多留意父母的“小动作” ..... 153

“上火”最好治 ..... 154

不用一片药，半天灭感冒 ..... 155

化去旅行中的“晕”相

——晕车、晕船、晕机的自疗法 ..... 160

温灸，我爱死你了——温灸的多种神奇家用法 ..... 162

## 第五章 衣食住行里的不生病智慧

多吃五谷杂粮，哪怕什么病和灾 ..... 166

米汤、米饭，就可把浑身的小毛病轻松化解 ..... 168

吃豆有讲究 ..... 171

大菜至朴——自制健康大拌菜 ..... 172

秋凉吃葡萄，生津又养阴 ..... 174

饮食自倍，多伤脾胃 ..... 175

春天来了，要让身体舒服地发芽  
——春天起居穿衣的智慧 ..... 177

腰不好的人，穿的鞋多半有问题 ..... 179

家居没摆好，当心惹病上身 ..... 182

向鱼学习——游泳通经络的智慧 ..... 183

流大汗的健身方式绝不可取 ..... 187

泡脚是中老年人最好的运动 ..... 188

## 第六章 为健康加油

有劲儿生气，不如找地儿出气 ..... 191

感恩的人，一辈子都健康 ..... 194

放下担心，少生病 ..... 199

人累心不累，健康自相随 ..... 205

心病为什么会引发慢性咽炎 ..... 209

事不隔夜，心不存怨——解脱郁闷有妙法 ..... 212

不关心老人的精神问题，到时后悔都来不及 ..... 217

健康能押给保健品吗 ..... 219

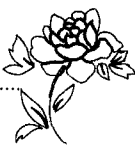
辞旧才能迎新——如何自辨寒热虚实 ..... 223

养生犹如工厂保养设备 ..... 228

疑心真能生暗病 ..... 233

找中医看病，别做考官 ..... 235

## 附录 人体十四条经络通畅方案一览表 ..... 240



## 后半辈子，该给自己身体造福了

### 把健康的砝码押给自己

说到健康，它就像捏在我们手里的砝码。有的人把眼睛盯着医院，把自己的砝码都押给医生；有的人把眼睛盯着保健品，把砝码押给了长生不老的大补药；有的老人把眼睛盯着儿女，把砝码押在孩子身上……所有这些，都是把砝码给了别人，而恰恰忽略了自己的能耐。



现在社会里什么越来越多？我觉得是疾病，而且病发年龄越来越小，疑难怪病越来越多，终身服药的人越来越多。尽管大家都很重视健康了，但病来令人无招无奈，谁又能给自己的明天不得病、一生不吃药而打出一张保票呢？

我身边有许多被慢性疾病缠身的朋友，轻的高血压、糖尿病，要吃一辈子药；重的尿毒症，隔天透析，花尽银两，人财两空。年纪轻点，还能承受；年纪大了，药物对肝肾有着巨大伤害，身体就扛不起了。

其实，每个人伸出手掌看看，健康的砝码就在自己的手里。而中医道理是：人身体里都有强大的修复自愈能力，不知者则不会用，学而知之，用则能改善健康。

我的好友患上子宫肿瘤，每次见她，都要听她说上一套车轱辘话，什么医院、什么医生、什么方子，吃了什么中药和什么西药。情绪里埋怨的话多，为什么偏偏是我得病啊？在她的意识里，是把健康的砝码都押给医院、医生和药上，而恰恰忽略自己身体对肿瘤的抵抗能力和自己的自信心。

中医治病，讲究先扶正，就是一个人无论得了啥病，先把您的正气扶起来，才有能力与邪客相搏。北京中医药大学中诊课赵歆老师（该校讲课比赛一等奖得主）风趣地说，中医的中药、扎针等，为外借武器兵力，如果打不过疾病时，就画地为牢，给它一块领地，招安归顺，谁也别闹谁，一起活着。

说起来，我感到人对待病变的态度，确实大不相同。特别在意的，容易思虑过重，彻底钻进牛角尖，总是想到负面的情绪，用吸引力法则，把不好的信息都吸引到自己身上；而想开的，反而有点“250”精神，爱谁是谁了，心不惧怕，反而把被动的情绪转为主动，吸引正面的信息多些，渐渐有了蚕蛹蜕皮，从身体到心灵的蜕变过程。

看看我们身边，带病生存的例子大有人在。我家老邻居李大哥，肠癌N多年，术后验血，总有一项指标高（西医认为还有肿瘤倾向）。他配合医院反复查，反复吃药，但指标就是不下。后来，他参加了抗癌俱乐部，找到了许多快乐和心灵的充实方法（精神专注转移法）。

几年过去了，他的气色越来越好，年龄增加，人不见老。他不再看那些干扰情绪的指标，不再让数字的大小羁绊着自己的命运，而是快乐地过自己当下的生活。

他没有把身体押给医院，而是把健康的砝码押给了自己！

## 有病别往最坏处想

人的命运中，生、老、病、死是必然的，天在操之；但修身养性，康体强身是自己的，自可操之。您愿意每天活在担心、害怕、忧虑和猜疑中，还是活在温暖、安心、快乐和知足当中呢？

## 人生到底有多少“舍不得”

中老年朋友，大家彼此见面，我发现问候语一过，便是互相交代，谁又得病了，谁又被确诊癌症了，谁突然撒手人间了……人的生老病死向来都是沉重的话题，扰得人心很乱。

偶遇机会，闺女要去赵县柏林寺，俺欣然同往，带着心中的困惑，去感受佛如何说“生、老、病、死”。

挂单归来数周有余，心一直在沉淀、在浓缩。对佛家的理解，可谓仁者见仁，智者见智。朋友不同，反馈各异，让吾心几度升腾、几度迷茫，久未落笔。我想，命中的这次契机，既然点亮了心灯，不妨留下几许痕迹……

在柏林寺问禅寮，我幸运地遇见崇康师父，弱弱地问：“我对道家、