

最智慧的健康养生书

养



一本书 把健康彻底 说清楚

养生其实很简单 健康根本不麻烦

杨仁夫◎著

籍

秘

生

众多一线健康养生专家所共识而
未能深入阐释的最大医学发现

揭开千年以来存在于我们身边的养生秘籍
迄今为止最通俗易懂、最有效的健康奇书



九州出版社
JIUZHOU PRESS



最智慧的健康养生书



一本书 把健康彻底 说清楚



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

一本书把健康彻底说清楚 / 杨仁夫著. —北京 :
九州出版社, 2010.6
ISBN 978-7-5108-0475-5

I. ①一… II. ①杨… III. ①中医学—保健—基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第080802号

一本书把健康彻底说清楚

作 者 杨仁夫 著
出版发行 九州出版社
出 版 人 徐尚定
地 址 北京市西城区阜外大街甲35号 (100037)
发行电话 (010) 68992190/2/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 北京大地印刷厂
开 本 710毫米×1000毫米 16开
印 张 15
字 数 200千字
版 次 2010年6月第1版
印 次 2010年6月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-0475-5
定 价 29.80元

★版权所有 侵权必究★

目
录

第壹章

万病皆源自于“心”



-
- P002 万病从“气”生
 - P006 A、B、C性格与疾病
 - P010 癌症“杀手”
 - P012 养“心”先养“神”
 - P015 心理平衡的法则
 - P019 入静可以治病
 - P022 附录：祛心火小秘方

第贰章

情志与生理健康的关系



-
- P026 “心花怒放”的秘密
 - P029 “肝火”导致怒气攻心
 - P031 “恐惧”让大小便失禁
 - P033 林黛玉为什么喜欢哭？
 - P036 胡思乱想伤脾
 - P038 附录：五脏六腑的奥秘

第 参 章

心态是最好的长寿药



- P050 “以情制情”的妙招
- P056 好心态就有好身体
- P059 中青年要戒怒
- P062 中老年人的修身养性
- P065 附录：历代情志养生歌谣

第 肆 章

和谐养生是健康大智慧



- P072 逃离亚健康
- P077 和谐养生靠“气血”
- P080 和谐养生要把握好度
- P096 阶段养生的学问
- P102 自然养生法
- P108 人体自愈有道
- P112 附录：聆听身体的求救信号


第 伍 章

经络养生是健康的灵魂




- P120 阴阳五行与人体经络的关系
- P123 奇经八脉与养生
- P127 经络按摩与养生
- P135 附录：揭开针灸的神秘面纱

第 陆 章

要把健康睡出来 


-
- P138 睡眠对养生的意义
P141 睡眠的误区
P143 最佳的睡眠时间
P145 附录：治疗失眠的妙方

第 柒 章

办公室健康密码 

-
- P150 体力、情绪、智力的定律
P152 当心职场里的心态病
P157 职场解压小偏方
P160 附录：上班族的睡觉养生法

第 捌 章

常笑笑 不吃药 

-
- P164 笑一笑，何止十年少
P167 老年人要控制情绪
P169 延缓衰老的秘方
P172 生活有序寿更长
P176 附录：百岁不显老 全因心态好

第玖章

长寿古人的健康秘笈



- P188 老子
- P191 庄子
- P194 慧昭和尚
- P197 孙思邈
- P202 乾隆
- P206 附录：长寿老人的共同特征

第拾章

一线名家的健康养生观




- P210 曲黎敏谈养生
- P213 樊正伦的“七情”论
- P215 中里巴人谈“治未病”
- P218 张其成论“精气神”
- P222 洪昭光的快乐健康学
- P227 孔令谦的“脾湿”观
- P229 附录：医学专家共识的养生要旨


第壹章

万病皆源自于“心”

万病从“气”生



气滞形成的原因很简单，一个是寒，寒凝则气滞，冻住了；另一个就是忧思，忧则气聚，思则气结。



《黄帝内经》说：“百病皆生于气也。怒则气上，喜则气缓，悲则气消……”看似不经意的小情绪，却导致我们身体内最基本的物质——气，随着心情的波动而上下起伏，疲于奔命，打乱了身体的正常运行，如此一来，又怎么能保证机体的健康呢？

举个最常见的例子，如很多人一生气就吃不下饭，感觉胸口、咽喉堵得慌，这时候，他们可能会不由自主地去按揉胸口，其实这就是身体在自发地调节。之所以堵，就是因为那里有一团气，揉一揉，把气揉散了，胸口堵塞的现象也就缓解了。在气的各种形态当中，人们听得最多的就是气滞。气滞形成的原因很简单，一个是寒，寒凝则气滞，冻住了；另一个就是忧思，忧则气聚，思则气结。经常忧愁、思虑的人，最容易得肿瘤疾病。因为他们时常忧虑，导致气聚结在一块，运行不畅，就像下

水道堵塞了一样，时间久了，难免发生各种病变，癌症就是其中最恶劣的症状。轻一点的，如乳腺小叶增生、淋巴结核等，都和气滞有关。

偏头疼是因为“气”

小兰办了一家企业，事业做得很成功。可是，她得了偏头疼，怎么治也治不好。到医院去检查，有的医生说是血管性头疼，有的说是神经性头疼，也有的说可能是因为颈椎有问题，有的则认为可能是心脏供血不足造成的。总之，说法不一，诊法各异。最后，她被安排去做了一个核磁共振，结果显示脑袋里什么问题也没有。

后来，小兰找到得偏头疼的原因了，而且一天内就好了。好几年的病一天就消失了，怎么回事？她说，原来她和婆婆住在一起，现在跟老公搬出来单住。搬出来以后，她的偏头疼就好了。

她说：“我一直不知道我婆婆才是病因。搬家后，我细细地一想才明白过来。原来，我每次回家的时候，只要一看见婆婆，就有点儿不舒服，头就开始隐隐作痛。晚上吃完饭以后，只要我们坐在一起看电视，我婆婆就在边上唠唠叨叨个不停，听得我脑袋发胀。结果，到了夜里，我就睡不着觉，还总是做噩梦。时间一长，我就老头疼。”最后，她总结道，什么神经性、血管性偏头疼都不对，她这种情况就叫“婆婆性头疼”。

有趣的是，她婆婆原先有慢性肠炎，也是久治不愈，自从小兰搬走以后，也很快就好了。原来，她婆婆得病也是因为老跟她生气。检查身体是检查不出来的。很多人得了病只想着生理上的原因，查了这个查那个，结果自然是怎么查也查不到病因。



其实，病因很简单，就是有一股不平之气。

生气有多“毒”

怒气对心脏的影响甚至比吸烟、超重以及高胆固醇对心脏产生的损伤更可怕。美国研究人员曾对700多名年龄在40岁以上的男士进行了5年的跟踪调查，尤其是对于生气次数的多少是否直接导致心脏病的发生进行了专门测试。结果，其中接近60%的人平时很容易生气。这5年中，他们都因为生气至少得过一次心脏病。《黄帝内经·灵枢》中对疾病的起因有一段说明：“夫百病之所始生者，必起于燥湿寒暑风雨，阴阳喜怒，饮食起居。”我们的老祖宗很早就明白生气是最原始的疾病根源之一，不但浪费身体的血气能量，更是造成人体各种疾病的一个非常重要原因。一个人在生气和愤怒的时候，会促使人体内释放出大量的肾上腺素和去甲肾上腺素，可引发心脑血管疾患；生气和愤怒，会影响巨噬细胞、淋巴细胞和免疫抗体的生成，造成免疫力受损而引发癌肿；生气和愤怒，会破坏大脑兴奋与抑制的节律，加快脑细胞衰老，弱化大脑功能；生气和愤怒，会引发心跳加快，使心脏收缩力增强、血压升高、血液变黏稠，大量的血液冲向面部和大脑，增加对脑血管的压力，使血液中的毒素增多、氧气减少，对脑细胞产生不亚于毒药的损害，使供应心脏本身的血液减少而造成心肌缺氧，导致心跳紊乱；生气和愤怒，会使机体分泌一种叫儿茶酚胺的物质，作用于中枢神经系统，使血糖升高、脂肪分解加强、血液和肝细胞内的游离脂肪酸增加，产生很强的细胞毒性；生气和愤怒，会使大脑命令身体制造一种由胆固醇转化而来的皮质固醇，它在身体内积累，会阻挠免疫细胞的运作，让身体的抵

抗力下降，甚至会让免疫系统昏了头去攻击自身的正常细胞……

因此，医学专家们得出结论：人很大程度上不是老死的，而是被气死的。

在西方医学界有个很有名的实验：把鼻管分别插入一个心平气和的人的口中和一个正在生气的人的口中，采集他们的呼出气体，并将鼻管的另一端放入冰雪中。10分钟后取出，没生气的人，鼻管的颜色没有变化。生气的人，颜色就变紫了。再取紫色的冰雪1~2毫升注入小老鼠的体内。1~2分钟内小老鼠就死了。据化验显示，紫色冰雪的成分里面含有致癌物质。

由此可见，生气和愤怒几乎就是人体的慢性毒药了。对这种慢性毒药的解毒秘方就是养成好的心态，学会忍耐与宽容。要化怒气为祥和，这样才能把扛在肩上的愤怒包袱轻轻卸下。

无论发生什么事，都心平气和、不抱成见地让对方明白自己的想法。这办法不仅是主动给对方提供了一个理解自己的机会，同时，也舒缓了自身的心理压力，让彼此在不受到伤害的情况下努力解决问题。忍不住生气时，可让自己停一停，稍事休息，深呼吸并有意识地放松肌肉。别因生活繁忙而急躁发怒，让自己偷一会儿懒，心情平和后再接着面对。

那些曾经激怒自我的种种理由，事过境迁后再回头看，或许根本不值得大动肝火。

爱自己，莫生气；爱别人，莫生气。

A、B、C性格与疾病

临床证明，性格乐观、豁达，能及时排解不良情绪的癌症患者，其体内癌细胞扩散慢，甚至还可能发生自然消退的状况。

心理学上把人的性格分成A、B、C三种。

A型性格

A型性格的人雄心勃勃，争强好胜，对自己寄予极大期望，为了实现目标往往不惜代价。他们常常以事业上的成功与否作为评价人生价值的标准，他们的工作日程常排得满满的，总是试图在最少的时间里做最多的工作。因此，终日忙碌，不知道放松自己，很不情愿把时间花费在日常琐事上。尽管这样性格的人办事节奏快，时间紧迫感强，但是由于其过强的时间意识、竞争意识以及性格特点中的“敌意”情绪，造成了长期的心理紧张，

大脑皮层因此受到强烈持久的刺激，导致交感神经兴奋、心率加快、心肌耗氧量增加，进而促使血小板聚集，血液中的血脂蛋白成分改变，血清胆固醇和甘油三酯平均浓度增加，血液粘滞性和凝固性增大，血脂增高，导致冠状动脉硬化。因此，这种类型的人容易得冠心病。

B型性格

B型性格的人容易满足现状，与世无争，内心没有太大的情绪波动。这种状态就使得B型性格的人很少发生应激反应。因此这种性格的人是不容易患心脑血管疾病的。调查发现，A型性格的人比B型性格的人患冠心病的几率要高出两倍左右，心肌梗死的发病率要高出两到四倍左右，心脏冠状动脉硬化发病率高出五倍左右。

C型性格

C型性格人群是由德国心理学家首先提出的，是一种情绪受压抑的抑郁性格，其主要特征是行为过分合作、过分忍耐、回避矛盾、爱生闷气、过分焦虑、害怕竞争、逆来顺受、有气往肚子里咽等。C型性格的人患癌症的几率比较大。癌症的病因目前尚不明确，治疗也没有很有效的方法。但大量研究认为癌症的发生与人的性格有很大关系。临床证明，性格乐观、豁达，能及时排解不良情绪的癌症患者，其体内癌细胞扩散慢，甚至还可能发生自然消退的状况。而抑郁的C型性格则会加快肿瘤的发展。C型性



格的人心理是消极的，有关专家指出，癌变的发生60%以上是消极心理因素的作用。

在洪昭光教授的书中曾经举过这样一个案例：


东北有个人肝区痛，去做B超，B超大夫自言自语，哎哟，7厘米的肝癌已经转移了。他一听肝癌转移了！脸色立刻苍白了，穿衣服都只穿了一半，浑身发抖，哎哟，全身无力，就摔在地上了。好不容易回到家里，心里想着，儿子才8岁，爱人还年轻，我就死了，儿子怎么办啊？爱人怎么办啊？第二天起来，感觉更疼了，于是到单位医务室去看病。大夫说，哎呀，你这人真是命苦，怎么38岁的人得癌症？我也爱莫能助。不过我倒有一招，你就想一想，平常你喜欢吃什么东西啊，抓紧时间去吃；喜欢玩什么，抓紧时间去玩吧。反正也活不长了……听了这番话，一回到家里以后，就卧床不起长达40天，瘦了20多斤，皮包骨头了。工会主席知道了，带着点心、水果去看他，说我这回来啊，是代表领导的关心，你看吧，你最后还有什么要求没有？有要求你就直说吧，我们一定尽力帮助你。他一听啊，痛哭流涕，说：“我这一辈子最大的遗憾啊，就是没见过北京天安门，我要是能看看天安门再死，死而无憾！”工会主席一想，你思想还挺进步，这行，那就破例给你报销路费吧，但是人已经皮包骨头了，起不了床了，怎么去啊？没关系，我们找4个壮小伙抬着担架，送你坐火车看天安门。

看见了天安门，有人说既然到了北京，北京有好医院好大夫，看看还有什么办法没有。另一个人说，肝癌晚期说死就死，万一死在北京吧，多有不好，快回去吧！另一人说，反正也来了，看看吧。去了医院，正好那天专家出诊，教授亲自做B超，一做完，大夫说，下来吧，你放心，你没有病。病人不信，啊？我都疼得要死了，怎么没病呢？大夫说，你是误诊肝癌给吓的。


吓怎么能吓得这么厉害呢？大夫说，我告诉你吧，吓，就是这么厉害。我见得多了，很多人没有病，早上一诊断癌症，下午就不成了，精神崩溃了。你这个病啊，先天性肝囊肿7厘米，根本就是良性的，正常人都会有，你放心，我一辈子做B超，我对你的诊断有绝对的把握，不信，我给你开证明，我敢开证明，我敢负责任。

这一解释，大家都清楚了，真是又悲又喜。喜的是这回来北京没有白来，居然救了你一命！可是悲呢？从东北大老远地抬过来，竟然没病，白白耗费了一身力气。担架一撤，我们不抬你了，没有病你就自己走吧，担架留给医院做纪念。回去以后，这个人又能吃，又能喝，又能睡，什么事儿也没有了。其实，小伙子本来没有什么病，就是因为误诊了，精神垮了。幸好小伙子脑子活，想看天安门，要是不想看天安门啊，他可能早就变骨灰了。

癌症“杀手”



一项调查发现，81.2%的癌症病人在患病前曾遭受过负性生活事件的打击。



西方医学权威早就提出，精神紧张或压抑容易致癌。总是心情不好会得癌症，这不是主观臆断，而是有大量的医学根据的。医学临床实践表明，人们在长期经历精神压抑、焦虑、沮丧、恐惧、抑郁等情绪之后，罹患癌症的几率会大大提高。现代医学发现，癌症容易发生在一些受到挫折后，长期处于精神压抑、焦虑、沮丧、苦闷、恐惧、悲哀等情绪紧张的人身上。

精神心理因素并不能直接致癌，但它却往往以一种慢性的持续性的刺激来影响和降低肌体的免疫力，提高癌症的发生率。这些刺激主要是通过神经生理、神经内分泌和免疫三个系统的相互联系起作用的，最后使肾上腺素皮质酮等内分泌增加，进入血液循环，从而损害人体免疫功能，导致正常细胞癌变。

一项调查发现，81.2%的癌症病人在患病前曾遭受过负性生活事件的打击。如配偶死亡、夫妻不和、生活规律重大改变、工