国医健康绝学系列十五

一旦窥得健康天机 生命永立不败之地

李军红◎著

不生病的智慧 5

佛道武药中的养生保命真法

健康才是人最大的修行

《金刚经》云："如来说一切法，皆是佛法"

其实，一切法皆是健康法

需要全本请访问 www.ertongbook.com

序 言

人人都能为自己的身体开方

前些日子，一个中年女性来找我看病，她的脖子肿得很厉害，一量体温，已烧到了40℃。我仔细询问，才知道她前几天被查出患有妇科肿瘤，医院说介于良性和恶性之间，要想进一步确诊，只有等一个月以后。我一看就知道，她是因为肿瘤转移才发烧的，赶紧催她去复查。之后，她就再没有回来。这就是看病难、求医难啊，如果她早点做了手术，如果能够马上确诊，如果没有这么多的如果

还有病人经常拿别人开的中药方子来我这里抓中药。一次，我看到一副药方子上竟然列了50多味中药，就问病人是谁给他开的方子，他说是某医院的某某权威专家。

真是荒谬，首先，这些药吃后效果既不怎么样，也不符合中药开方的基本原则。其次，这些药中的任何一味都不便宜。我真想问问这个“权威专家”，你是在给人看病吗？你这是在变相地推销药品，是对中医资源的极大浪费。

诸如此类的故事，正是促使我写这本书的初衷。看病难、求医难是大难题，而人一生病，很多时候就是一个弱者，弱在对疾病的无知，对衰老的恐惧。结果，好像中了心魔一样，往往盲目地寻医问药。

作为一名医生，我想说的是，如果大家平常注意养生保健，70%~80%的常见病会不治而愈，很多“疥癣之患”也不会变成“心腹大疾”。从医数

十年来，我不断问诊、总结，形成了一套自己的通治法：“佛道武药四通强体祛病法”。它非常适合人们日常养生，让人轻松摆脱对疾病的恐惧，找回对身体的自信。

书中第一章，我首先提到了养生的根本之道——调气。万病从气生，气是我们身体这个国家的“君主”，掌控着人的生老病死。懂得调气，就学到了激发人体自有免疫力与自愈能力的本事，人就能少生病或不生病。

书中第二至四章，我向大家介绍了调气的具体方法：佛道武养生法。佛学、道家和武术源远流长，有很多疗心、疗身的“灵丹妙药”。遗憾的是，或囿于门户，或束之高阁，它们不能最大程度地为最普通的人所用，这是非常可惜的。

出于机缘，我被师父崔炳义收为关门弟子。师父虽是武当内家拳派掌门人，但也精通佛道，所以跟师父学武之余，我也对佛道武养生法略知一二。从医后，我在治病时会有意识地传授给病人一些小技巧，他们练习后，反响都很好。

经过多年的临床实践，我用这一方法给人治病时越来越胸有成竹。平常看门诊时，我会把病和气一起说，比如胃病是胃气不畅通的结果，然后，让患者吃药之余，多练练佛武道中的某某方法。因此，在这部分文字中，我大多会先介绍一种功法，然后再推荐一两种来自《本草纲目》及其他典籍的中草药药方。其中用到的药物，都属于药食同源物品，是提高人的体质、建设人身体最基础的东西，所以服用时没什么禁忌。不要小视这些药，它们都能调理气血，提升你精气神，增强你的体质。

而在第五至七章中，我专门从四季、性养生和家庭常备药角度，介绍自己用药的经验，以飨读者。这些方法读者自己在家都可以操作，还比较安全有效。

张仲景在《金匮要略方论》指出：“上工治未病不治已病”，养生又何尝不是呢？所以，能让大家“治未病”，减少求医难、看病难的麻烦，共治身心，就是我最大的心愿了。看了这本书，你就是自己的“上工”，一个会防病、治病且善用多种方法的“上工”。你会发觉，原来自己能给自己看病，还能给周围的亲戚朋友开方。那个时候，你就能像菩萨一样，普度自己、家人和朋友的身心。

李军红

2009 年 6 月 14 日于北京

目 录 CONTENTS

序 言 人人都能为自己的身体开方 001

第一章 人活得好不好，全由气说了算

1. 生死由气定 001
2. 百病从气生，万病从气灭 007
3. 避外邪有术，祛内邪有道 010
4. 驱邪气，破心魔，惟佛道武药 012

第二章 今世养身，来生如佛

1. “天天从头想到脚”，参得佛门回春法 017
2. 如来说一切法，皆是健康法——捻指微笑 023
3. 双手勤洗面，老年不痴呆 031
4. 右掌抚左胸——佛家典籍中不传的明心见性祛病法 035
5. 天机就是要泄露——观中指定心神 039
6. 拿什么把苦脸修成正果 043
7. 拜佛有理，“吹嘘”有法 047

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第三章 道可道，健康道

1. 以身为炉，炼肾延年 ┆ 050
2. 鸡内金不比辟谷的功效差 ┆ 054
3. 正邪无处不相逢，狭路相逢“和气”胜 ┆ 058
4. 养浩然之气，让魂魄平安 ┆ 061
5. 随时随地享受五星级疗养——道家委身法和专气致柔 ┆ 065
6. 老子传下来的“道家八式保命操” ┆ 067
7. 茶既是琼浆仙露，又是贼 ┆ 075

第四章 天机一旦泄露，世人皆曰有福

1. 穿上“铁布衫”，病邪难侵犯 ┆ 079
2. “三阴掌”“三阳掌”，掌掌滋阴壮阳 ┆ 082
3. “三阳脚”“三阴脚”，都是好药 ┆ 087
4. “摇山晃海，内提谷道”，就不会腰疼、阳痿、早泄 ┆ 092
5. 罗汉托天理三焦，五脏六腑全通了 ┆ 096
6. 抱拳撞膻中，补肺、止咳、祛痰喘 ┆ 100
7. 现代人十人九虚，“丁桂膏”专门补虚 ┆ 104
8. “八卦蹚泥步”，肝、脾、肾全补 ┆ 109
9. 唱京剧——力发丹田治脱症 ┆ 113

第五章 每个季节都有暖您心窝的养生法

1. “千年人参”葛根是给您带来好运的“幸运草” ┆ 119
2. 有“葡萄仙人膏”这种宝贝，您整个夏天都不会生病 ┆ 123

3. 长夏多湿热，幸有霍香在 ┆ 127
4. 知母再加太子参，谁说秋日不胜春 ┆ 130
5. 冬日漫漫寒气邪，牛膝护肾保关节 ┆ 134

第六章 阴阳调和，鸾凤齐鸣

1. 自制“阴阳调和膏”，年过中年也不衰 ┆ 138
2. 吃下紫河车，身心俱开颜 ┆ 142
3. 治性冷淡，会阴穴功莫大焉 ┆ 146
4. 尊严来自于不早泻 ┆ 149
5. 自制的益母草膏比药房里卖的效果好 ┆ 152
6. 一包“清带散”，妇科病无缘 ┆ 156
7. 用宝宝一贴灵，就可解决前列腺的问题 ┆ 159
8. “补虚更年膏”和“玉颜霜”是献给更年期女性的最好礼物 ┆ 163

第七章 您就是家里的小药王

1. 向“神农”学习，得黄芪神效 ┆ 168
2. 丹参山楂粉——专克心脑血管病 ┆ 171
3. 无论是酒精肝还是脂肪肝，绿豆与板蓝根都管 ┆ 174
4. 喝羊肉汤，治胃病没商量 ┆ 177
5. 黄连就是身体的“消防员” ┆ 180
6. 真正促进胃动力的药是白术茯苓散 ┆ 182
7. 从《黄帝内经》里传出来的五色治病法 ┆ 185

8. 通窍、辟邪、明目、提神，让冰片还您清凉世界 187
9. 有些植物能给您添福 189

后 记 **愿每一个人都能与健康结缘** 192
附录一 **佛道武强体祛病绝招一览表** 194
附录二 **36种家庭常备中成药配方大公开** 199

第一章

人活得好不好，全由气说了算

1. 生死由气定

如果身体一点儿问题也没有，外邪是不会有机可乘、有缝可钻的。“风雨寒热，不得虚，邪不能独伤人。”说的正是这个道理。想想看，如果内邪“惹事”后，外邪也来“凑热闹”的话，那我们的身体岂不是屋漏偏逢连夜雨了。

从“气不打一处来”到“把人活活气死”说起

生活中，如果形容一个人很生气，就用“气不打一处来”，可见这个气有多大了。气一旦大了，就会把人“气坏”甚至“气得半死”，

当然更严重的就是把人“气死”。比如，三国时期的大将周瑜就是自己把自己活活气死的一个例子。

为什么要说“人活一口气”呢？这句话一是形容此人有志气，二是说人呼吸进出都是靠一口气，一口气上不来，气断了，人也就呜乎哀哉了！还有，形容一个人时来运转了，就说他运气好；气足呢，就可“气吞万里如虎”　　由此可见，我们的身体处处是离不开气的。

其实，“气”与我们的关系远不止这些。古往今来，包括《黄帝内经》在内的医学典籍及大医都认为，气是人生命的根本，养生治病的根本在于调气。比如，《素问·举痛论》说：“百病生于气也”，而大医孙思邈则说：“民散则国亡，气竭则身死。”换言之，如果把身体比作国家，“气”就是国民，无民不成国，所以养身首要就是调气，调病也在于调气。而神医华佗也说：“其要谷神不死，守生养气者也。”“谷”的意思是养，这句话的意思就是说，若要延年益寿，就要靠养气。

其次，《医门法律·先哲格言》说：“人之生死由乎气。”庄子也说：“人之生，气之聚也，聚则为生，散则为死。”也就是说，人能活多长，活得好不好等，都由“气”说了算。气聚则生，气壮则康，气衰则弱，气散则亡。

掌管我们生老病死的“气”有两种

那么，“气”到底是什么，竟然能掌管我们的身体好坏与生死？

《黄帝内经》认为：掌管我们生老病死的“气”分两种，一种是自然界的六种气候（外气）：风、寒、暑、湿、燥、火。当它们出现异常，侵袭人体时，就成为“害群之气”，也称之为“六邪”（六

淫之气）；另一种是七情（内邪），指人的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情绪。当七情失调时，它们就会直接损害脏腑，使脏腑气机逆乱、气血失调，让人生病。

外邪——失常的风、寒、暑、湿、燥、火

风、寒、暑、湿、燥、火是自然界的六种气候，有自己正常的变化规律和限度，本来对于人体是无害的。不过，一旦气候变化异常，比如春天天气应该暖和起来，却特别冷，连下暴雪；秋天本该秋高气爽，却过于湿热；冬天应该很冷，却是个暖冬　　六气就变成对人体有害的“邪气”，威胁我们的健康。

比如，具有善行、数变特点的风邪侵袭人体，会“入侵”全身上下任何部位，上至头脸，下至腿脚；外至皮肤，内至肺腑，出现很多病症，如头痛、眩晕、风湿性关节炎、脑梗死、癫痫等。另外，风邪还喜欢跟其他五邪“扎堆”，一起害人生病，所以有“风为百病之长”的说法。

又如，具有寒冷、凝滞、收引特点的寒邪伤人时，轻则导致咳嗽、腰疼、关节病、水肿，重则导致心痛、心悸等。

夏日炎炎，具有火热、上升发散、挟湿特点的暑、热邪来势汹汹，一旦侵袭人体，轻则会引起头昏、中暑、精神疲倦等现象，严重的会出现神志混乱、高热不退、黄疸等症状。

夏天七八月时，经常下雨，天气潮湿，具有重、浊、黏滞特点的湿邪侵害人体后，人开始时会出现腹胀、没胃口、关节酸痛、四肢沉、精神萎靡、嗜睡等症状，慢慢又会出现大便溏泻、小便不利、脚气、

需要全本请访问 www.ertongbook.com

湿疹、带下病等症。这些病往往缠绵难愈，让人烦恼不已。

秋天秋高气爽，具有干燥、收敛清肃特点的燥邪侵犯人体后，人往往会口唇燥裂、鼻咽干燥、两目干涩，同时还会出现毛发干枯、缺少水分等症状，还生出好多头皮屑来。此外，燥邪最容易伤肺，让人出现干咳少痰，痰粘难咯，甚至痰中带血等症状。

最后再说说火邪。具有炎热、炎上、耗气伤津、生风动血特点的火邪最容易损伤人体正气，使人出现口舌糜烂、生疮、目赤肿痛、齿龈肿痛、肢体乏力等症状，有时甚至会发展成神志异常及各种出血病症（如吐血、尿血等）。

六邪大概就是这么伤人的，接下来，我再说说内邪是如何伤人的。

内邪——失调的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊

一旦情绪失调，正常的七情就变成了损害我们五脏六腑的邪气：过喜伤心，过怒伤肝，过思伤脾，过悲、过忧伤肺，过惊、过恐则伤肾。

过喜伤心

一旦喜乐无极，超过了正常限度，就会“伤”心。比如范进中举后，狂喜之下一下子变疯了。心为五脏六腑之主，心神受损必损及其他脏腑。又如，逢年过节的时候，老人一年到头见不到子女，突然见到就喜则气缓，心气就有点外散。如果再多吃点东西，脾胃的气就不够用了，心脏病就容易发作。所以，人高兴是件好事，但过喜就未必了。

过怒伤肝

老人是不能发怒的，如果怒气往上一冲，“怒发冲冠”，脑血管

就容易破裂。另外，人发怒时，气往上走，血压很容易升高，从而导致头晕头痛、面赤耳鸣，甚至吐血或昏厥的症状。现在，很多女性朋友乳房里都有许多不明肿块，其中一个重要的原因就是平常爱着急生气。

过思伤脾

人忧思过度，身体里的气就会凝聚、不通，时间一长就会气不通畅，形成“气结”，百病随之而起。比如，诸葛亮一生因过度操劳、思虑导致脾胃衰弱不堪，最后只活到 54 岁就死了。

过忧、过悲伤肺

古代医家发现，肺是表达人忧愁、悲伤情绪的主要器官。人在忧愁、悲伤时，会耗伤肺气，耗散肺阴，故有“过悲则伤肺，肺伤则气消”之说。久而久之，就会意志消沉，出现气短胸闷、精神萎靡不振和懒惰等症状。比如，经常哭来哭去的林黛玉一直抑郁寡欢，伤了肺气，最后命丧黄泉。

过惊、过恐伤肾

很多人都以为只有性生活过度才会伤肾，殊不知受惊和恐惧更加伤肾，这会导致肾精不足，精气不能上奉，使得心肺失其濡养。这时，人就会出现胸满腹胀、心神不安、夜不能寐等情况，严重的还会出现耳鸣、头眩、耳聋、阳痿等症状，有时甚至还会置人于死地。比如，国外曾经做过一个试验，将一个死刑犯带到一个黑屋子里，告诉他要割开他的血管，让他慢慢流血而死。工作人员用刀背在死刑犯的手腕划了一下后，再给他听流水的声音，3 个小时后，这个犯人死了。这就是恐惧致死的一个例子。

当然，临床上，六邪（外邪）和七情（内邪）侵袭人体，使人生病时，都不是“孤军作战”的。相反，它们会“互相勾结”，纠缠不清。比如，风、寒、暑、湿、燥五种邪气在一定条件下，都可以转化为火邪。火邪侵害人体后，影响人的七情，使人心情烦躁不安，引发“内火”，结果出现满眼红血丝、大便干、尿黄等症状。

如果身体一点儿问题也没有，外邪是不会有机可乘、有缝可钻的。“风雨寒热，不得虚，邪不能独伤人。”说的正是这个道理。想想看，如果内邪“惹事”后，外邪也来“凑热闹”的话，那我们的身体岂不是屋漏偏逢连夜雨了。

无论外邪还是内邪，中医把这些损害人身体的邪气统统称为“魔”。《黄帝内经》就认为：万病由心生，这个“心”就是“心魔”，即邪气，所以又有“万病从气生，生死由气定”一说。而要想保持身体健康，我们就应该把这些“心魔”统统赶走，这样，我们的身体就不会遭受“危险分子”的侵扰了。

2. 百病从气生，万病从气灭

“破心魔”就是调邪气的过程，是直指病灶、调理五脏六腑、激发人体自愈能力、治标更治本的过程。对于当今老百姓来说，调气是最有效、最彻底、最经济、最简便的强体祛病之道。

人没气了，用什么方法也暖不过来

知道了百病由气生的道理，我们就有了应对疾病的办法——调气。无论内邪和外邪都要调，只有破除这些“心魔”，人才不会生病。古人说，“万法归一”，既然万病从气生，那么万病必然也要从气灭，所以，调气是最根本的健康之道。

为什么这么说呢？下面，我跟大家讲讲其中的道理。

冬天的时候，天很冷，我们冻得四肢冰冷，回到家，赶紧躺在床上盖上被子，一会儿身体就暖了过来。被子本身是不会发热的，是气给我们带来了温暖。有人说你说得不对，应该是体温。实际上，气才是我们身体热量的来源，它给了我们体温，使五脏六腑正常工作。想想看，人如果没有气了，无论你盖多少层被子也不会暖过来的。这就是气对人体的温煦（温暖、暖和）作用，也就是《难经·二十二难》中所说的：“气主煦之”。

同样在一个单位上班，干同样的工作，吃饭、住宿也都在一块，流感来了，同事病了，你却一点儿事也没有。这是为什么呢？你可

能会说，自己身体要比他强壮得多，不过究其原因，还是气给你的身体建造了抵御外邪的“长城”，保你不受外邪的侵犯。中医说“正气存内，邪不可干，邪之所凑，其气必虚”，讲的就是气的防御作用。

破心魔就是调邪气

经常听说，有的老人因为什么事一着急一生气，就得了脑溢血，事后家人反省说，悔不该惹老人生气。这么说，气就成了血的“管家”，管好了气血就不会乱跑。

中医认为，气不但“管”血，它对津、液同样也有固摄作用。比如，气能摄津，“约束”着汗液、尿液、唾液、胃肠液，控制着这些津液的分泌量和排泄量　　因此，一个健康的人，他是不会出现自汗、盗汗、小便黄赤、干咳无痰或咳嗽痰多、便秘或腹泻等症状的。

气不能“固”津、液的时候就会出现泻、脱的情况。比如，夏天吃坏了肚子，最开始肚子疼，冒虚汗，然后就开始拉肚子（泻），时间长了人就容易虚脱（脱）。

大家都知道，人参是大补的药，吃些人参就能进补。那么，人参是如何补人的呢？其实也是通过补气，然后提供给生命活动所必需的营养物质。正如《医旨绪余》所说：“以气营养五脏六腑、四肢百骸。”

再问大家一个问题，我们吃下去的食物，怎么会变成血了呢？还有，痰、尿、精液、唾液又都是哪里来的呢？其实，它们都是气转化来的，这就是气化，也就是新陈代谢的过程。

如果将身体比作桑拿房，气就是桑拿房中熏蒸人体的热气，把

体内垃圾转化为汗液等蒸发掉，这就是气发生气化作用的结果。

推动、温煦、防御、固摄、营养、气化是气的六大功用，它是我们生命活动的基础。调好气，我们就能保持健康。

知道了病因，又了解了气的重要性，接下来就要对症施治，破除“心魔”了。“破心魔”就是调邪气的过程，是直指病灶、调理五脏六腑、激发人体自愈能力、治标更治本的过程。对于当今老百姓来说，调气是最有效、最彻底、最经济、最简便的强体祛病之道。

需要全本请访问 www.ertongbook.com