



告诉你疾病真相

中医给你的养生忠告

正知正见，
才能引导我们走向健康。
见病知源，
比知道得什么疾病更重要。
关注疾病结果，
不如关注疾病原因。
知道疾病来龙去脉，
才有助于预防治疗。

曾培杰 陈创涛 编著



养树如养人，无知的爱等于伤害

内附
圆运动养生功法

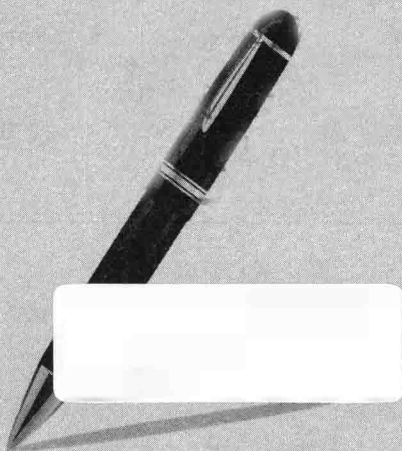


人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

告诉你疾病真相
——中医给你的养生忠告
GAOSU NI JIBING ZHENXIANG

曾培杰 陈创涛 编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

告诉你疾病真相：中医给你的养生忠告 / 曾培杰，陈创涛编著. —北京：人民军医出版社，2014.5

ISBN 978-7-5091-7443-2

I. ①告… II. ①曾…②陈… III. ①养生(中医)—基本知识 IV. ①R212
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 072784 号

策划编辑：王显刚 文字编辑：荣 堃 李 昆 责任审读：王三荣

出版发行：人民军医出版社 经销：新华书店

通信地址：北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编：100036

质量反馈电话：(010) 51927290；(010) 51927283

邮购电话：(010) 51927252

策划编辑电话：(010) 51927300—8707

网址：www.pmp.com.cn

印、装：京南印刷厂

开本：710mm×1010mm 1/16

印张：14.25 字数：180千字

版、印次：2014年5月第1版第1次印刷

印数：0001—5000

定价：29.80元

版权所有 侵权必究

购买本社图书，凡有缺、倒、脱页者，本社负责调换



前 言

医学巨著《黄帝内经》是岐伯与黄帝以问答的形式写的，又称为《素问》与《灵枢》。我们也尝试着用最原始朴素的问对形式，还原医道的本质与疾病的真相。

这里选择的各类问题涉及老人、小孩、男人、妇女，每个年龄阶段都有，看似极其普通，但这些普通问题背后的根源却是意味深长的。往往你能够把一两个问题的真相弄明白，你就可以触类旁通一大片。

在解答里处处都体现着传统中医道法自然、天人合一的思想。

人体得病，是宏观的风雨寒暑，还是微观的细菌病毒呢？中医防病治病是在治环境，还是在治病毒呢？

本书通过取象类比的朴素思维和中医的人体环境观，引领大家进入中医世界里。

告诉大家，回归自然，就是回归健康。

同时教给大家，什么是治疾病的去路，什么才是真正地治疗疾病的来源。

当你刨根问底，多问几个为什么，直指疾病的本质时，你对疾病才能不再恐惧。

因为你发现，你已经掌握了很多截断疾病的办法。

所以，读完此书，你会发现原来中医才是人生最大的保险！

人之所以会生病，不过就是健康常识太缺乏了。

疾病不是在要你的命，而是要你赶紧去学习健康常识！

身体的病痛，不是要你去消灭它，而是要你警醒，回归正常健康的饮食起居。

普及中医不是把老百姓们都锻炼成中医师，而是让他们普遍都具备有常规的中医健康素养。

让我们大家一起走一条健康和谐自然的生命之路吧！



目 录

| | |
|--------------------------|----|
| 导读 疾病的真相..... | 1 |
| 1. 为什么胃痛要忌食酸辣刺激之物..... | 4 |
| 2. 为什么精子活力差的人要多运动..... | 6 |
| 3. 为什么体虚的人不能贪凉饮冷..... | 7 |
| 4. 为什么长痤疮的人要少吃辛热之物..... | 9 |
| 5. 为什么月经期间要远离寒凉..... | 10 |
| 6. 为什么便秘屡用润肠通便无效..... | 12 |
| 7. 便秘的人要慎起居、节饮食、勤运动..... | 13 |
| 8. 哺乳期为什么易掉发..... | 15 |
| 9. 为什么越吃泻火药痤疮越严重..... | 16 |
| 10. 烧烤和冰饮同食对身体伤害大..... | 18 |
| 11. 为什么治肝要注重调脾胃..... | 19 |
| 12. 糖尿病为什么喝水多还口渴..... | 21 |
| 13. 糖尿病可服桂附地黄丸..... | 22 |
| 14. 常出入空调房的人心脏容易不舒服..... | 24 |
| 15. 小便不利要开肺盖..... | 25 |



16. 为什么出汗后吹空调容易得风湿..... 27
17. 妇人常生气容易得乳腺增生..... 29
18. 为什么骨刺刮掉了还长..... 31
19. 为什么子宫肌瘤切掉了肝上又长囊肿..... 33
20. 为什么肩周炎做完小针刀又复发..... 34
21. 为什么忧郁的人生了病很难好..... 36
22. 小孩便秘出血有妙方..... 38
23. 肺里尘垢多的人可适当吃些萝卜..... 39
24. 为什么脑力劳动者多肾虚腰酸..... 41
25. 为什么退休了会闲出病来..... 42
26. 锻炼方式为什么要因人而异..... 44
27. 为什么肥胖的人容易觉得累走不动..... 46
28. 为什么瘦人容易烦躁失眠..... 47
29. 为什么阴雨天风湿会加重..... 49
30. 为什么老慢支痰多不能轻易进补..... 51
31. 为什么中老年人要少熬夜..... 52
32. 为什么常碰凉水的人要温通饮食..... 54
33. 为什么不能长期熬夜..... 56
34. 为什么上火的人吃泻火药不管用..... 57
35. 为什么不能用纯阳药调身体..... 59
36. 为什么不能用纯阴药调身体..... 60
37. 为什么抑郁的人要多户外活动..... 62
38. 为什么脾胃不好的人要多运动四肢..... 64



39. 为什么通小肠要注意强心脏..... 66
40. 为什么寒湿腰痛多在早上加重..... 67
41. 为什么思虑过度的人容易得心脏病..... 69
42. 为什么饮食不节会使心脏受累..... 70
43. 高营养人群为什么贫血..... 72
44. 什么样的肥胖适合山楂泡水减肥..... 74
45. 中老年人为什么容易发福..... 76
46. 为什么月经或感冒期间要少吃膏方..... 78
47. 为什么吃糖多的小孩容易蛀牙..... 80
48. 为什么青少年不能太早接触性知识..... 81
49. 为什么外邪伤人也是正气虚所致..... 83
50. 为什么白天想事太多晚上就失眠..... 85
51. 为什么是风雨寒暑致病而非细菌病毒..... 87
52. 为什么一病未罢一病又来..... 90
53. 为什么三高结伴出现..... 91
54. 为什么足部穴位可以调脏腑..... 94
55. 为什么咳嗽不能盲目用止咳糖浆..... 95
56. 为什么吃乌鸡白凤丸会上火..... 97
57. 为什么人一老膝关节容易有问题..... 99
58. 为什么生冷瓜果容易导致肚子痛..... 100
59. 为什么闻花香可以心情愉悦..... 102
60. 歪脖子不倒，药罐子长寿..... 104
61. 为什么我心情不好月经就不来了..... 106



62. 为什么才四十五岁月经就完了107
63. 为什么月经量少109
64. 为什么乳腺炎好反复111
65. 为什么疲劳时不宜运动113
66. 为什么不能只关注疾病115
67. 为什么遗精不能纯用补涩118
68. 为什么一口苦口干小便就黄120
69. 为什么吵完架后易流产122
70. 为什么少量酒能降低血压123
71. 为什么腹胀的人会胸闷头晕124
72. 遗尿尿频怎么治126
73. 为什么得了脚气要穿布鞋128
74. 为什么满嘴牙痛属肾虚129
75. 为什么容易崴脚131
76. 吵架后为什么肋胀胸闷133
77. 老年咳喘为什么要保持大便通畅135
78. 小孩常感冒可用玉屏风散137
79. 手足发凉服温热药为什么没用138
80. 手凉为什么可用四逆散140
81. 喝果汁减肥管用吗142
82. 优柔寡断和中医的胆有关吗143
83. 什么时候可用桂附地黄丸145
84. 为什么小孩咳嗽痰多半月不解148



| | |
|---------------------|-----|
| 85. 为什么头晕也要分虚实 | 150 |
| 86. 为什么眼花也要分虚实 | 152 |
| 87. 为什么天气一冷腰腿就痛 | 155 |
| 88. 为什么身体会疼痛 | 157 |
| 89. 为什么疼痛会心烦 | 158 |
| 90. 为什么老年人容易得习惯性便秘 | 160 |
| 91. 为什么少年腰酸、口腔溃疡 | 162 |
| 92. 人参杀人无罪，大黄救人无功 | 164 |
| 93. 面上长斑或痤疮要调心 | 166 |
| 94. 妇科疾病以调经为主 | 167 |
| 95. 学医成否就看推磨扫地 | 169 |
| 96. 为什么一吃饱饭就头晕头痛不想动 | 171 |
| 97. 剧烈运动后应该怎么做 | 173 |
| 98. 气滞血瘀单纯服丹参、三七吗 | 174 |
| 99. 为什么钙片加重肾结石 | 176 |
| 100. 眼屎蒙睛一味大黄可搞定 | 178 |
| 101. 受寒是妇科杂病之源 | 180 |
| 102. 治心必当治胃，治胃必当治心 | 182 |
| 103. 黄褐斑要开心气和降腑气 | 183 |
| 104. 治胃必先强心，治脾必先补肾 | 184 |
| 105. 颈肩腰腿痛是内脏气亏 | 185 |
| 106. 为什么治环境比治病更重要 | 186 |



| | |
|------------------|-----|
| 圆运动养生功法 | 187 |
| ◎天地四季变化 | 187 |
| ◎人一天的生活 | 189 |
| ◎春风拂柳——品味春天的味道 | 190 |
| ◎顶天立地——顶住困难，迎难而上 | 192 |
| ◎泰山压顶——生命不息，运动不止 | 194 |
| ◎金鸡独立——路在脚下，踏实做人 | 197 |
| ◎老僧入定——守住本心，不动如山 | 199 |
| ◎圆运动——生命循环 | 201 |
| 养生警句 | 203 |

导读 疾病的真相

当今的人们都面临着健康危机，这不是危言耸听，而是告诉大家要重视健康。不要以为发生在别人身上的疾病，就事不关己，高高挂起。

一个池塘里，一条鱼病了，渔农会赶紧查明原因并救治，是水质污染，还是气候变化，还是食物出现问题。因为当等到所有的鱼都翻了肚皮，你再救治就晚了。

这就是疾病的特点，治疗的手段远远跟不上疾病的变化，健康的普及教育远远跟不上疾病的传变速度。

真正的治疗，不是在病已成而后治之，而是在病刚萌芽时就下手。

那怎么下手呢？

常有病人三五天不排便，认为没什么事。尿黄有臭骚味，还去熬夜应酬。上楼梯，筋疲力尽，腿脚沉重，也以为没什么，体重不断增加，也当作是胖人多福。从来没想到疾病也在潜滋暗长。

所以当你吃喝拉撒都不顺畅时，你立马要反思端正饮食生活习惯。有位老爷子，七十多岁，身体健壮，而且烟酒不断，干的都是四五十岁壮年人的活，周围的人都不解，问他是怎么保养身体的？

老爷子笑着说，当我抽到烟没味、喝到酒不香时，我就去找中医。

这种回答怪有意思的，却不无道理。原来痰浊湿热蒙蔽了他的五官，熏蒸了脾胃，脾胃功能一差，就要赶紧去调理了。一旦晚了，稍微拖久一点，真病起来了再去治疗，就要花更多的时间。这就是老爷子一辈子的经验总结。



他这样说，小草好拔，大草吃田地肥料不好拔，所以我从来不等草长到膝盖高才去拔除它，这样才能种出好庄稼。所以，我们也从不等疾病已经铸成才去用药歼灭它，而是当疾病在萌芽状态时就消灭它，这样身体才能真正健康。

中医的真正优势不全在治疗已发疾病上，它更广阔、更巨大的优势，就是在源头上杜绝疾病。当你拼命地在下游抗洪抢险时，你会发现真正的中医总是超前的，他直接在上游植树造林，建筑堤坝。

未病防病，小病早治，已病防变！

所有生病的人都会共同思考疾病的真相是什么？当他们常常只停留在表面上去思考，比如一个简单的牙痛，从现代医学看来，不就是一个牙神经的问题吗？吃几片止痛药，或者做手术把神经切掉。

而从常规中医角度来看，“胃热上攻于齿，发为牙痛”，可能用个大黄甘草汤，两味药泡水喝，把胃热一清掉，牙就不痛了。但这样是不是真的治到病根上了呢？为何几个月后牙痛又复发呢？

不是说中医治根吗？怎么没有治到根呢？

这是一个大问题，生病时是去治表现症状，还是去寻找真正病根？

牙痛，它只是疾病的影子，是五脏六腑不调和的表现，五脏六腑才是真正的竹竿。治疗疾病，不是去治疗它的影子，而是要治疗背后的竹竿。

那胃火是不是竹竿呢？还不是，你只问到第一层为什么。中医捕捉疾病，就像侦探捕捉凶手一样。最后你会发现，疾病最大的根源，原来是自己！

你去抱怨胃火吗？那为什么会有胃火呢？

原来是长期暴饮暴食，饮酒、嗜辣不断，肥甘厚腻不绝，每顿无肉不香，看到蔬菜就皱眉。这种不健康的饮食习惯，才导致胃炎胃火反复发作。



那不健康的饮食习惯是不是终极凶手呢？是什么原因导致这些习惯的形成呢？

当你再问第三个为什么时，你就慢慢地揭开了疾病的神秘面纱，开始得窥疾病的真相了。

平时我们买了家用电器或手机，第一件事就是赶紧去看使用说明书，为什么呢？因为怕没有按照说明书操作，把这些电器给弄坏了。

可是，当你回归到自己最宝贵的身体时，你有没有想过父母在给你身体的同时，我们中华的老祖宗，已经给了你一本人体使用说明书。

或许你会问，在哪呢？我怎么没发现？

我们人体的使用说明书，就是《黄帝内经》，特别是开篇的“上古天真论”“四气调神大论”，都是在讲养生的精髓。

从小到大，我们关于中医方面的教育少得可怜。欲救病人，要先行中医；欲行中医，科普健康教育要先行！

你既然那么在意家用电器寿命，为何不更在意自己的身体寿命呢？反而是身在庐山不知庐山，当局者迷啊！

疾病源于无知，健康起于觉悟。

你会发现，聪明的病人看病时，总会问医生平时该注意什么？该忌什么？医嘱该怎么落实？

能有这份觉悟的病人就是好病人。因为他们知道疾病不是因为吃药少而得的，相反，是因为有诸多不良生活习惯才得的。

所以，医生不但要帮病人治好当下的病，同时还要引导病人走向一条健康之道。

所以，当你牙痛时，你是急着吃药，还是急着反省自己的不良生活习惯，多问几个为什么呢？你如果选择后者，估计从此你的牙痛就断根了。

吃一堑，未必长一智。你不反省疾病根源，就永远长不了智。好比这个时代，很多病是“闲”出来的，他们只知道有劳，不知有逸，过度



安逸也是在制造疾病。

比如我们在问答里有很多比喻，虽然说比喻不是真理，但它却让人更形象地领会到健康的真谛。

拿生锈的剪刀来看，越不使用的工具，越容易生锈，常使用反而光亮锋利。所以人呆在屋里闲坐不动久了，满身筋骨就容易生体锈，容易骨质增生骨刺。

所以，人要常做体力活，脑力、体力搭配，干活不累，人能勤劳于形，百病不能成。

《黄帝内经》还告诉大家，真正的健康在于回归自然，所以我们书中有很多大自然的比喻，目的都是让大家能够更贴近健康的真谛。

鸟入山林，鱼归江海，这是天性使然。鱼缸里的鱼和鸟笼里的鸟，都有点病怏怏的。鱼鸟如此，更何况是人。现在的疾病之所以越来越多，是因为我们离自然越来越远了。回归自然就是回归健康！

我们真正需要的是什么呢？是繁华的物欲，还是健康的身心呢？

天下由来轻两臂，世间何苦重连城。

你既然都轻视自己的身心健康，轻视自己两只手臂，那你又何苦重视外在的物质繁华呢？

当你真正刨根问底，寻找疾病的真相时，你会发现很多疾病来源于生活。原来理顺自己的生活价值取向，才能真正从源头上去理顺疾病啊！

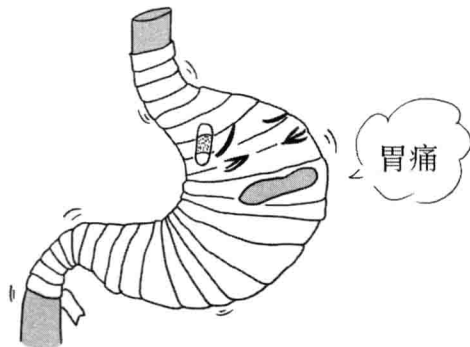
1. 为什么胃痛要忌食酸辣刺激之物

一个人的胃，就像一个袋子。吃饭的时候，食物装进去，要在里面磨碎。如果已经破损了，长了溃疡或糜烂，它的修复需要一个过程。如

1. 为什么胃痛要忌食酸辣刺激之物



果它还没有完全修复好，你就往里面塞酸的辣的，或浇点酒，或撒点盐，这破损又开裂了，溃疡或糜烂范围又变大了。



就好比皮肤割伤，你想让它自然长好，一要时间，二要护理，你总不能让它长一半，再在伤口上撒盐撒辣椒吧，这一撒上去，就不是在养病了，而是在制造疾病了。

你皮肤上的刀口长好都要十天八天，而胃里面的溃疡糜烂修复更需要半个月或更长，所以胃病的治疗总是三分治七分养。

饮食不能太咸太辣，避免这些刺激之物，目的是避免往伤口上撒盐。为何很多胃病溃疡老是反复缠绵难愈？道理就在这里。它好得差不多了，你又喝顿酒，或者吃些辣椒烧烤，又把它刺激得溃疡或糜烂，甚至是胃出血。

这就是为何胃药不容易治根的道理。因为治根在你的嘴巴，在你的饮食习惯，在你懂不懂得去养。

胃是身体最需要保护的，有胃气则生，无胃气则死。食物从口腔入胃，是一个渐进的过程。有些人是性急吃伤了胃，所以要慢点；有些人是贪多吃伤了胃，所以要少点；有些人好食肥甘厚腻或辛辣刺激，所以要淡点；有些人经常吃生冷，搞得胃难受，所以要煮熟吃；有些人不按时进餐，搞得胃难受，所以要饮食规律。



温馨提示：养好脾胃有五点：慢点，少点，淡点，熟点，规律点。脾胃气足，百病不生；脾胃一伤，万病丛生。

2. 为什么精子活力差的人要多运动

你的精子承载着你所有生命的信息，它跟你是相通相应的。你会发现绝大部分胖子，身体痰湿重的，爱打呼噜的，平时不爱运动的，他们的精子活力普遍都低下。

什么叫做精子活力底下呢？很简单，就像蝌蚪生了病在水里快要游不动了，或者游得很慢，或者像一条蛇，把胃吃撑了，躺在草丛里动都不能动。

当精子活力低到一定程度，生育就很困难，或者生的孩子身体素质不好。这时该怎么办？最重要的一点就是要把自己体内的痰湿赘肉减下来一些，同时要加强运动。

就好像一辆火车，它停在那儿不动了。人在火车上，也动不了，跑不快，当火车开动了，人也跟着火车飞快地跑。

精子在你身上，就像你在火车上一样。你动得快，它才动得快。火车动得快，你才动得快。

当火车跑不快时，你要去找原因。最常见的就是：第一它超载了，第二它动力不足了。针对超载，就要减负。针对身体肥胖，痰湿重，就要减轻体重，节制饮食，饭到七分饱。针对火车动力不足，跑不起来，就需要多散步，慢跑，或练瑜伽、太极，努力使气血动起来，以促进脾胃健运，促进气血生化，提高动力。