

国医精华系列

来自大山深处的当代养生专家  
为你揭开平衡养生的秘诀！



探秘中医

何永生 著



# 平衡就是健康

父亲交给我三个健康锦囊

第一个里面装了习惯

第二个里面装了按摩

第三个里面装了草药



浙江出版联合集团  
浙江科学技术出版社

国医精华系列



探秘中医

何永生 著



# 平衡就是健康



浙江出版联合集团  
浙江科学技术出版社

### 图书在版编目(CIP)数据

探秘中医·平衡就是健康 / 何永生著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-5341-3456-2

I. 探… II. 何… III. 中医学—保健—基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 127233 号

书 名 探秘中医·平衡就是健康  
著 者 何永生

---

出版发行 浙江科学技术出版社  
地址: 杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006  
联系电话: 0571-85170300-61702  
集团网址: 浙江出版联合集团 <http://www.zjcb.com>

排 版 杭州兴邦电子印务有限公司  
印 刷 杭州富春印务有限公司  
经 销 全国各地新华书店

---

开 本 710×1000 1/16 印 张 13.5  
字 数 160 000  
版 次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5341-3456-2 定 价 23.00 元

---

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 刘 丹 责任美编 孙 菁  
责任校对 张 宁 责任印务 李 静

## 健康的锦囊，健康的心愿

我生在一个小山村。记忆中的我，很少上医院抓药看病，倒并非因为我的先天禀赋特别优异，也不是因为远隔城市的山乡求医困难，而是因为父亲手里有着三个健康锦囊。这三个锦囊，第一个里面装了“习惯”，第二个里面装了“按摩”，第三个里面装了“草药”。

父亲有句顺口溜：“早睡早起身体好。”这句话，他讲了几百遍几千遍，一直讲到入我心髓。直到今天，我依然很少睡懒觉，晚上也不会睡得太迟，尽量按照昼夜更替的自然规律，养成与之相应的生活习惯。父亲对我的习惯养成还包括很多方面，包括食有节、寝不语、气莫生等等，这里不再一一列举。“习惯影响健康。”这句话一点都不过分，因为良好的生活习惯，从中医学的角度说，对维持人体气血阴阳平衡、脏腑功能协调和增进人体身心健康，都有着非常重要的作用；相反，不良的习惯，日积月累，会像蚕食桑叶一样，慢慢侵蚀人体的健康。

父亲没有学过医，并不懂得医道医理。据他自己介绍，“按摩”是一位前辈朋友教他的，只有那么三招，但若能长期坚持，不仅可以强身体，而且还可防百病。这三招就是捏鼻、摩手、搓腿。其实就这么简单的三招，却蕴涵着医学中的大道至理。捏鼻，相当于按摩局部血管，能促进该部血液循环，有利于鼻腔保持温暖湿润，提高呼吸系统的抗病能力，可以预防感冒，特别是冬天离开室内到户外活动时，这一招的作用更是不可低估。在中医经络理论中，手、腿各有六条正经通过，两者相加，人体的十二条正



经就俱在其中了。摩手、搓腿,除了可使十二正经气血顺畅外,还能使与这些经络相联系的五脏六腑气血充盈,其强身防病之功能不言而喻。

父亲从田里干活归来,常常会带回一些野果、野草。这其中,有些是给我们兄弟现吃的,包括具有补肝肾作用的覆盆子、调养脾胃功能的野山楂;有些是晾干后作为药物备用的,最常见的包括治疗口疮热毒的栀子、治疗感冒初起的紫苏、治疗小便色黄而尿时疼痛的车前草、治疗大便稀薄的马齿苋等。一般的小病,父亲的草药还是管用的;实在不行,我们才会掏腰包请大夫诊治。

在我走出山乡之前,我是父亲三个锦囊的受益者,不仅耳闻目睹,而且亲身体验,大概这也就是本书主题思想“平衡养生”的最初启蒙吧。

世事难料,天结良缘。在当了几年中学教师后,我有幸来到号称盛世钱塘、秀丽西湖的人间天堂杭州问学杏林,并在此地得遇数位国宝级名中医的悉心教诲。尔后,我供职于一所部队医院中医科,主要从事风湿病、肿瘤、亚健康等的防治工作。可以说,我在大学期间所受的医学教导,加上临床多年的摸爬滚打,都为本书的创作提供了丰厚的土壤。

大约是时代的召唤,我在医院坐满十年“冷板凳”之后,转业进入了自以为具有更为广阔的空间来服务于民众与社会的公职队伍,从此开始一段新的人生旅途。我始终觉得,人生中的每一段经历都是非常宝贵的财富,值得珍视,贵于千金。无论是阳光灿烂,还是星光闪烁,抑或是风雨兼程,只要自己尽心尽职、问心无愧、胸怀坦荡,就一定会在生命的征途中一路听到百灵鸟欢快的歌声。

有趣的是,我与中医的“姻缘”,没有因此结束。两年前,浙江科学技术出版社刘丹编辑盛邀我写作一本自我命题的中医类科普读物时,我不假思索,当场允诺。俗云:“一言既出,驷马难追。”为了不让自己的诺言化作近似于子虚乌有的肥皂泡沫,我选择了努力与坚持,在紧张的公务劳顿之余,放弃了几几乎所有本该陪着家人尽享天伦的珍贵暇隙,孜孜于本

书的创作跋涉。此时此刻，我回首医事，一幕一幕，纷至沓来。当有医院的同事啧啧称赞：了不起！永生，听说你是祖传的中医？当有家乡的病人登门求治，嘴里还念念有词：何医生，你是朱丹仙（这是我的部分老乡对元代名医朱丹溪的尊称）再世，朱丹仙再世啊！当有病友痼疾痊愈后不远千里专程送来一只老母鸡感恩鸣谢……虽然盛赞之下，其“实”难副，但记忆的感动，不能自己！一种无可旁贷的责任意识，油然而生。为了大众的健康梦想，我有责任、有义务，把自己多年来在养生保健、自我调理、疾病防治方面的成果与经验，奉献给每一个珍视健康、热爱生命的人。这大概正是我业余一直坚持着本书写作的潜在动力吧。

作为一本主要以中医为指导思想的保健类科普读物，在本书的写作过程中，我力求遵循以下两个原则：一是努力让古奥玄乎的中医知识通俗易懂，并通过比喻等手法，尽量让高深的中医医理浅显了然；二是坚持简便、实用、易操作的原则，尽量把我所知悉的维护自我健康的方法，更多地介绍给大家。普及健康知识，服务社会大众，是我写作本书一心一意的目标追求，但良好的愿望未必都能梦想成真。于我而言，如果读者能够通过阅览本书，从中获取对日常自我保健的些许帮助，并树立起“平衡养生”的思想理念，也就倍感欣慰了。

值得一提的是，在本书的写作过程中，我曾就其中的写作提纲与具体内容，进行多方的交流与沟通。具体的对象，除了本书编辑刘丹女士，还包括了亲友、同学和同事，甚至是火车上并不熟悉的邻座。尤其是我的夫人和女儿，她们是本书稿件的最初阅读者和修校者，在我写作本文时，小学三年级的女儿站在一边看我码字，当场就提出了两处用词的修改建议，而且恰如其分，这令我的内心无比感动和激动，因为，回想我自己读小学三年级的时候，大约还没有写过一篇作文，遑论帮人指出遣词造句的毛病。还有，对中医造诣颇深的同学王江潮副主任医师，对养生颇有兴致的战友王凌捷先生，都为本书的写作提出过很多宝贵的意见和建议，

在此我也对他们深表谢意。此外,对其他曾为本书的写作提供过启发与帮助的所有熟悉与不熟悉的朋友,我同样致以深深的敬意,这里不再把名单一一列出,他们都是催生本书问世的无名英雄。但愿我的创作努力,不会辜负所有这些热心的人们。

何永生

戊子正月于杭州



探秘中医

平



就是健康

# C 目 录 Contents

## 第一章 人体王国的自平衡 1

|                     |    |
|---------------------|----|
| 1. 心为君主 .....       | 3  |
| 2. 人体的高官 .....      | 5  |
| 3. 知肝传脾 .....       | 7  |
| 4. 五行学说与中医 .....    | 8  |
| 5. 肺与大肠 .....       | 11 |
| 6. 气、血、津、精 .....    | 13 |
| 7. 神奇的经络 .....      | 16 |
| 8. 内忧与外患 .....      | 20 |
| 9. 舌诊探秘 .....       | 22 |
| 10. 脉里洞天 .....      | 24 |
| 11. 失神者死,得神者生 ..... | 27 |
| 12. 一阴一阳之谓道 .....   | 28 |
| 13. 正气存内,邪不可干 ..... | 31 |

## 第二章 我的健康我做主 33

|                  |    |
|------------------|----|
| 1. 观念决定健康 .....  | 35 |
| 2. 疲劳是万病之源 ..... | 36 |
| 3. 科学饮食 .....    | 40 |



|                    |    |
|--------------------|----|
| 4. 有氧运动 .....      | 43 |
| 5. 一有怫郁,百病丛生 ..... | 48 |
| 6. 人与人 .....       | 50 |
| 7. 情、理、法 .....     | 52 |
| 8. 女儿的提问 .....     | 53 |
| 9. 天人相应 .....      | 55 |
| 10. 以局部带动整体 .....  | 57 |
| 11. 时尚不等于科学 .....  | 61 |

### 第三章 人体健康的外援力量 .....

|                     |    |
|---------------------|----|
| 1. 中医与西医 .....      | 70 |
| 2. 针灸与推拿 .....      | 72 |
| 3. 扶正法则 .....       | 76 |
| 4. 祛邪法则 .....       | 80 |
| 5. 对症法则 .....       | 82 |
| 6. 三支奇兵 .....       | 83 |
| 7. 消痞汤 .....        | 86 |
| 8. 揪痧疗法 .....       | 88 |
| 9. 西药的撒手铜 .....     | 89 |
| 10. 手术疗法与医乃仁术 ..... | 96 |
| 11. 关于择医 .....      | 99 |

### 第四章 似病非病间 .....

|              |     |
|--------------|-----|
| 1. 治未病 ..... | 102 |
| 2. 亚健康 ..... | 104 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 3. 人体节律 .....      | 108 |
| 4. 体质有别 .....      | 109 |
| 5. 人生四季 .....      | 110 |
| 6. 初升的太阳 .....     | 111 |
| 7. 青春期的烦恼 .....    | 113 |
| 8. 生命的夏天 .....     | 114 |
| 9. 五七与五八 .....     | 116 |
| 10. 生命的秋天 .....    | 118 |
| 11. 表现各异的更年期 ..... | 119 |
| 12. 夕阳依旧红 .....    | 120 |

## 第五章 远离八大健康困扰 ..... 123

|                  |     |
|------------------|-----|
| 1. 如何做到少感冒 ..... | 124 |
| 2. 降低感染的机会 ..... | 128 |
| 3. 睡眠的诀窍 .....   | 130 |
| 4. 减肥定律 .....    | 135 |
| 5. 他人气我我不气 ..... | 142 |
| 6. 一笑解千结 .....   | 146 |
| 7. 疼痛的应对 .....   | 149 |
| 8. 强壮你的肾 .....   | 151 |

## 第六章 魔高一尺,道高一丈 ..... 155

|                  |     |
|------------------|-----|
| 1. 外邪的防范 .....   | 156 |
| 2. 痛风 .....      | 158 |
| 3. 类风湿性关节炎 ..... | 165 |



|                     |     |
|---------------------|-----|
| 4. 强直性脊柱炎 .....     | 172 |
| 5. 肩周炎 .....        | 177 |
| 6. 骨关节炎 .....       | 179 |
| 7. 骨质疏松症 .....      | 182 |
| 8. 腰椎间盘突出症 .....    | 185 |
| 9. 赵老师的一番话 .....    | 190 |
| 10. 肺癌 .....        | 191 |
| 11. 胃癌 .....        | 195 |
| 12. 肝癌 .....        | 198 |
| 13. 癌症病人的情志修炼 ..... | 201 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 后记 让我们敲希望的钟 ..... | 203 |
|-------------------|-----|



## 第一章

# 人体王国的自平衡

---

从某种意义上说,中医是一种平衡医学。以脏腑平衡为例,通过表里关系而存在的肺与大肠,在发挥其生理功能的过程中,是不应该争出谁大谁小、谁高谁低的,而是应当密切配合、互为补充。这一点,正如一个家庭中的夫妻关系,很多情况下都不必争长论短,而是贵在配合默契、共同经营,否则就会家无宁日,享受不到家庭的温馨和快乐。



在悠长的中华文明史上,中医作为一朵至今依然绚烂多彩的文明奇葩,她从产生到发展,始终扎根于中华文化的肥沃土壤,并融汇传统儒、道、释等诸家思想于一体,形成了一个独具特色、疗效明显的医药学体系,为人类的和谐发展、健康发展、持续发展,已经作出、正在作出并仍将作出巨大的贡献。

中医是“致中和”的医学,非常讲究人体的和谐平衡。“致中和”,既包含机体内在心理的和谐平衡,也包含了机体内在生理的和谐平衡。细细品味,中医从某种意义上讲,是一种平衡的医学。这种平衡,不仅包括了以心为君主的核心平衡(它类似于圆周上的点围绕圆心旋转所形成的那种和谐平衡),也包括了五脏之间相生相克、相乘相侮所形成的五脏平衡,脏腑之间通过表里关系所形成的表里平衡,以及气、血、津、精由于有余不足和相互化生所形成的诸多平衡与经络平衡等。尽管本章各节没有刻意去论说人体王国中的这些平衡,但大家在各自的阅读过程中都能体会到这些平衡的存在。

当然,平衡不是一成不变的。人体内的各种平衡,如同天上的月亮、自然的阴晴,总是从圆到缺、从缺到圆,从晴到阴、从阴到晴,是一种动态的平衡。一旦人体的某个平衡失调或被打破,就会出现一些相应的病症,高明的医生能够通过望、闻、问、切,感知它、领悟它,这是进一步运用各种方法来进行施治并重建相应平衡的基础。

其实,在人体的诸多平衡中,有一种平衡,虽然上面还未提及,却是最根本的平衡,那就是阴阳平衡,所以《黄帝内经》上说:“一阴一阳之谓道。”道是什么?道就是根本,是自然规律,是人们必须遵循、不可违背的真理。中国传统文化是非常重道的,所谓“行天道”、“法天道”等等,都是对道的一种膜拜。由此,我们足已体悟阴阳平衡在人体生命中的重要性。

人体王国的自平衡,又可称之为自体平衡。自体平衡是大平衡,包括了上述人体王国中的各种平衡。自体平衡与人体正气密切相关,自体平



衡是正气旺盛的基础,正气旺盛则是自体平衡的力量源泉,两者相辅相成,共同确保并维持着人体生命的健康。

一个人和一个国家,有着很多相通相似的地方。为了加深大家对中医知识的理解,在本章中有时借用国家来比喻人体,以冀更为形象地展示人体的精彩世界。现在,就让我们开始,一同走进缤纷神奇的人体王国吧。

## 1. 心为君主

君主就是国王、皇帝。中国封建时代的君主,用现在的话说,既是国家元首,也是政府首脑,对内对外全权代表整个国家,统管一切,主宰万事,具有无上的权威、绝对的权力。

《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》在论述人体十二脏腑的功能特性及其相互关系时,采用比拟的方法,把人体比作国家,特别强调君主的作用,这对养生保健和治理国家都具有非常重要的指导意义。

我的一位朋友阅读我的初稿时说,他不明白《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》这个书名号里面长长的一串名字到底是什么意思,建议我作一说明。我觉得这个建议很好,因为对大多数不太了解中医的读者来说,确实存在这个问题。下面我就解释一下其中的三层意思。先讲讲“黄帝内经”的含义。《黄帝内经》简称《内经》,在古典中医著作中,以“经”为书名的还有《难经》、《脉经》、《本草经》等。“经者,径也。”认真学习领悟这些医学经书,尤其是其中的《黄帝内经》,是业中医者登门入室的必走门径。再讲讲“素问”的含义。现存的《黄帝内经》,包括《素问》和《灵枢》两部分,每部



各八十一篇，共计一百六十二篇。“素问”者，素乃本质，问乃问答，也就是关于人体生理病理之本质的问答，它记录了黄帝与当时著名的医学家岐伯、少俞、雷公等人日常探讨的医道医理。“灵枢”之意，明代著名医学家张景岳的解释是“神灵之枢要，是谓灵枢”。这里的神灵，其实就是神志、灵魂的意思，从中可见《灵枢》内容之重要。至于“灵兰秘典”的意思，灵兰是灵台兰室的简称，这是古代帝王藏书的地方，秘典是秘藏起来的典籍，所以“灵兰秘典”就是指密藏在灵兰中的典籍，足见该文的地位不同凡响。由上可见，要引用《灵兰秘典论》这篇文章中的一段话，可以分别说是引自《黄帝内经》、《内经》、《素问》、《素问·灵兰秘典论》以及《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》等。

“心者，君主之官也，神明出焉。”这是《灵兰秘典论》中的原话，官就指官员，也可理解为器官、功能，都能自圆其说。这句话直译的意思是：心在人体中的地位作用，类似于封建国家的君主，或者说心是具有君主那样功能的器官，还可以说心具有君主那样的功能，神明就从其中产生。

那么，心的地位何以能跟君主相匹呢？这是由心所具有的主血脉和主神志两大生理功能决定的。

先讲讲主血脉的功能。人体的周身流淌着鲜红的血液，这是生命世界生机盎然的力量泉源，是人体王国的社会财富和社会资源。日常有些人把破财、花钱叫做放血，花了很多钱叫做大放血，就体现了这层意思。君主是社会财富和社会资源的主宰者，古代君主有“家天下”的思想，也就是把整个天下当成自己的家。这句话有两种理解方法，历史上也确有两种迥异的现象，一种是天下为公的大公无私思想，一种是天下为私的自私自利思想。传说中唐尧、商汤就是以天下为公的好帝王，所以他们愿意把君位让给其他才俊贤良。不过，作为一个国家，无论大国还是小国，如若仅凭一人之躯，即使君主再有能耐、再有水平，哪怕是千手观音，也是管不过来的，所以需要建立一级一级的管理分配体制，这样各级下

属之间,就能按照君主的旨意,相互配合协调,共同来完成资源财富的管理分配。由此看来,心主血脉的功能,一是主血,一是主脉,脉就像流淌着血液的江河溪渠。

不管是血是脉,都看得见、摸得着,属于形而下的物。心不仅主宰物,而且统率形而上的神。这就是说,心之所以为君主之官,除了类似于君主主宰物质世界的一面,还有类似于君主统率精神世界的一面。在古代社会,君主的地位至高无上,是社会核心价值的集中体现。所以,三纲五常,即君为臣纲、父为子纲、夫为妻纲以及仁、义、礼、智、信,这些古代社会的核心价值,都体现了君主对广大臣民的思想规范和道德要求。心的第二大功能主神志,即主宰精神和情志,精神代表了人的世界观、人生观,相当于一个社会的核心价值;情志是精神的外在表现,包括中医所谓的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情。尽管七情各为五脏所主,但最根本的,还要由心统率,如果心的神志乱了,那么七情俱乱,哭也罢,笑也好,其实都是人的内在精神世界的真实表现。

君主主宰国家,以国家为家,无非体现在主宰物质资源财富层面和核心价值层面。现在,大家一定已经明白,心同样能够主宰人体世界的物质资源财富层面(即心主血脉)和核心价值层面(即心主神志)。因此,《黄帝内经》提出心为君主之官的观点,是言之有理的。

## 2. 人体的高官

《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》中,对人体的脏器结构,除了君主之官“心”以外,还封许了其他十一个高官,他们是:肺者,相傅之官,治节出



焉；肝者，将军之官，谋虑出焉；胆者，中正之官，决断出焉；膻中者，臣使之官，喜乐出焉；脾胃者，仓廩之官，五味出焉；大肠者，传道之官，变化出焉；小肠者，受盛之官，化物出焉；肾者，作强之官，技巧出焉；三焦者，决渎之官，水道出焉；膀胱者，州都之官，津液藏焉，气化则能出矣。凡此十二官者，不得相失也，故主明则下安，以此养生则寿，殁世不殆，以为天下则大昌。

作为君主之官，心的情况在上一节中已经讲过，现在简单地讲一下其他十一个高官的情况。肺在人体中的地位作用，类似于封建国家的丞相，具有治理调节的功能；肝在人体中的地位作用，类似于封建国家的将军，具有谋划指挥的功能；胆在人体中的地位作用，类似于封建国家的刑部尚书，具有正确决断的功能；膻中就是心包，环绕于心的周围，它在人体中的地位作用，类似于封建国家的内臣，具有传达君主喜乐以及旨意的功能；脾与胃，一为脏一为腑，两者互为表里、互相协调，文中合一类比，它们在人体中的地位作用，类似于现代国家农业部的正、副部长，民以食为天，这是人体生存发展的后天之本；大肠在人体中的地位作用，类似于现代国家环保总局的局长，承担着保护环境、消除污染的重任；小肠在人体中的地位作用，类似于现代国家劳动和社会保障部的部长，承担着为国民提供各种生存保障的重任；肾在人体中的地位作用，类似于现代国家国土资源部的部长，是一个国家存在与发展的先天之本；三焦在人体中的地位作用，类似于现代国家水利部的部长，承担着管理水利的重任；膀胱在人体中的地位作用，类似于封建国家的州都长官，具有贮藏尿液及通过气化而排出的功能。

人体的这十二高官，是相互联系、互为协调的，但心的盟主地位不可动摇，这就形成了一种以心为核心的彼此之间的平衡。所以，只有心的功能正常，其他脏腑的功能才能正常。在养生保健过程中，若能把养心作为第一要务来抓，人体就能健康长寿；在治理天下的过程中，君主如果能够