

我们追求财富的同时，别忘了在“未病”时就调整身体，使疾病远离。
健康是我们身体的“大财富”。

谢 力◎主编

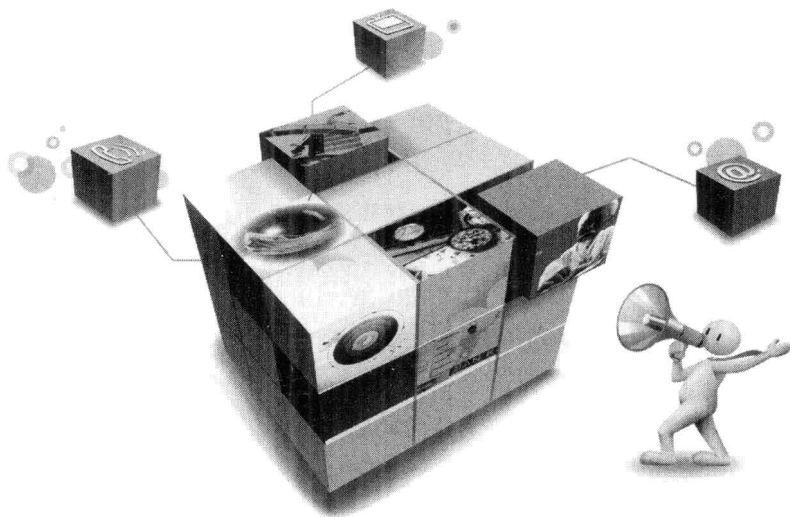


健康 大财富

百姓话语、医家观点，
20多位著名大夫助你打理好身体这笔真正的财富。
智者要事业不忘健康，愚者只顾赶路而不顾一切
资深媒体人、前凤凰卫视名嘴梁冬 **倾情推荐**

中国致公出版社

科学技术文献出版社



健康 大财富

 中国致公出版社
 科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康大财富/谢力主编.

—北京:中国致公出版社:科学技术文献出版社,2013.1

ISBN 978-7-5145-0467-5

I. ①健 II. ①谢 III. ①保健-基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 257283 号

健康大财富 谢力 主编

出版人 刘伟见

责任编辑 董拯民 薛士兵

责任印制 王秀菊

出版发行 中国致公出版社

地 址 北京市海淀区牡丹园北里甲 2 号 邮编 100191

电 话 (010)82259658(总编室) (010)62082811(编辑室)
(010)66168543(发行部)

经 销 全国新华书店

印 刷 北京温林源印刷有限公司

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16

字 数 232 千字

印 张 16.75

版 次 2013 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 40.00 元

版权所有 翻印必究

编辑人员名单

出品人：

谢力

总策划：

李经衡、周洁

策 划：

周鑫、吴煜

编 辑：

侯宇洋、杨艳萍、田雷、贾咏继、娜娜、马宁、裴裴、陈书平、梦
玥、宋晓乐、李贺、贾政芳、王峰、杨璐、张晓东、丁丁、宿嫚、郭宏枝

序 1

“看宁夏卫视，圆财富梦想。”这是宁夏卫视第一财经的口号。

每个人都有自己的财富梦想。很多人都在怀揣各种梦想，为了各自的目的辛苦打拼，为的是让自己和家人、亲人、爱人、孩子过得更好，更富足。这种拼搏精神让我们对明天充满了希望，也正是这种拼搏奋斗的精神不断推动着社会的进步。作为一个财经特色的卫视平台，我们在为大家提供更多专业的财经资讯，奉上权威、精准的财经分析，尽我们所能帮大家圆自己的财富梦。

但是，财富只是我们实现人生目标的工具，而不是目的。现在越来越多的人在用透支健康的方式来换取财富。尤其是专业财经人士和那些关注财经信息、全力攫取财富的人群，他们大都处于事业和家庭的双重压力下，生活节奏快、工作压力大、神经持续保持紧张状态，亚健康的状态比较普遍。

北京急救中心有一个数据：2011年120接诊的院前猝死患者达到2181例，算下来平均每天转运院前猝死者近6例。猝死者中，中青年人的比例与十余年前相比有所增加。尤其是近几年来时有发生的世界精英猝死的案例，让我们越发恐惧。

我们要让自己的生活富足，同时更要让自己的身体健康。这也是我们媒体的责任。为此，2012年1月2日，《健康大财富》这档养生科普节目在宁夏卫视第一财经这个财经节目平台上开播了。我们希望能通过这档养生科普节目向观看财经节目的观众传播健康生活的人生态度，普及更多的

养生方法、医学常识和健康知识，在节目中提倡预防，同时也在普及“有病上医院”的正确理念。

现将节目开播一年来的部分节目内容结集出版，希望能让更多的读者从中受益，以健康身心，圆财富梦想。

谢力

第一财经电视总监

序2

健康是人生最大的财富，这是大多数人都认同的简单道理。但是，大多数人常常会不大记得，只有在跟疾病发生直接或者间接的联系时，才会有深切的体会。那时候才会发觉，原来所有身外物都比不过一个健康的身体。

道理虽简单，但所谓知易行难。生活非常现实。我们芸芸众生，每天衣食住行，油盐酱醋，哪一样都不简单，不容易。营营役役一整天，一整月，一整年，错过老父生日，错过好友婚礼，错过孩子演出，所谋也不过是一个安身立命之所。所以人们会发现在现代社会，节奏越来越快，压力越来越大，而跟亲人相处的时间越来越少，跟朋友的沟通越来越淡，更加会忽略了倾听自己的声音。

一年以来，从这个节目学到的最重要的一个道理就是，健康不仅关乎我们的身体，也关乎我们的内心。这是不论中古还是现代，不论中医还是西医的共识。内心的状态会反应在身体上，而身体的情况也会影响内心。这两者间的紧密关系可能超出了你我的想象。

《健康大财富》这个节目使我有缘结识了许多对人体和人心有着深入了解的医者。通过他们充满智慧和经验的话语，我们了解到，不论心理还是生理的健康信息总会由我们的身体表达出来，我们首先要学会的是认真倾听自己的声音。这也正是我们节目的初衷：让更多的人在未病时就调整自己，从而使疾病远离自己。更重要的是，从内心开始调整自己，从内心开始善待自己。

愿每一位读者身心安康！

褚琳

《健康大财富》主持人

序3

追求财富并不是件很丢脸的事情。人生在世，我们每个人都希望自己的生活变得更富足，这是我们福德的体现，但是人们往往狭义地理解了财富的字眼，以为存折上的数字，又或者是家里的金条，又或者是房子，就已然代表了财富。正如宁夏卫视第一财经《健康大财富》这个栏目名字一样，之所以我们称之为叫“大财富”，是因为我们相信在这些具像财富之外还有看不见的更宏伟的一个财富，是决定了之前的种种财富的，那就是“健康”。

似乎每个人都知道，健康是1，其他财富是0，每个人也说健康最重要，但是我们似乎在日常生活当中，对于这样的道理只能够知道，而不能做到。大概的原因是因为健康是一个很模糊的概念，好像吃得着、睡得着、身体没病，指标正常，我们就已经很好了，其他的都在这个基础上去可以赚得到的东西。但其实健康是一个动态的过程，没有一个永远健康的人，也没有一个绝对健康的人，我们只能在不断的修齐自平、“修身齐家治国平天下”的过程当中，让自己的内心和世界和宇宙保持某种的动态平衡，身体才会趋向于健康。

所以，我们相信，健康大财富它不仅仅指的是一种狭义的财富观念，更指的是我们是不是能够像大字那样写的，立于天地之间，双手升起，所呈现出来的那种傲然自立，如果你真的能够成为一个“大”人，你才能获得所谓的“大健康”，你才能获得所谓的“大财富”。孟子说五毒养浩然正气，其实这一辈子，我们所做的所有事情，说的所有话，动的所有念头，

都无非是让自己变成有浩然之气的人，因为当你拥有浩然之气的时候，你心里面就无有恐怖，就远离颠倒梦想，究竟涅槃，三世诸佛你就可以问心无愧，吃饭的时候可以认真的吃，睡觉的时候可以没有梦的睡，这些都是我们健康大财富的终极追求。

由宁夏卫视第一财经所主打的这一档“健康大财富”的节目，在过去的一年里面让我们学到了很多。做为偶尔客串的一个嘉宾，我也常常觉得在这一系列的节目当中，不仅仅了解了中医方面的知识，更多的了解了西医方面的知识，让我的内心充满了更多的不偏不倚。

其实，中医和西医之间的对立，往往是因为不了解中医和不了解西医的人带来的，当我们越是从不同的角度来理解同样关于身体的话题的时候，我们就越是知道，心胸的宽广，视野的宏大，有利于我们建立一种更加包容的知识体系，也更有利于我们获得真正的健康。今天我们把其中的一部分节目的内容编辑成了文字，作为一个书籍来出版，相信这也是对《健康大财富》这个节目过去一段时间的总结，当然也应该是一个小小的开启。希望我们不仅仅能够和大家一起分享这些知识，更重要的是和大家分享这样一个观念，那就是如果没有健康这样一个大财富，什么存折、银行、美女、金条、房产证，都毫无意义。祝每一位看到这本书的人都能够真正的喜乐、祥和、自在，谢谢大家。

梁冬

资深媒体人

目 录

绪论：白领养生那些事	1
1 教你如何辨养生	1
2 教你如何辨中医	5
第一章 我的健康我知道：自诊	11
1 察言观色看健康之气色	11
2 察言观色看健康之面上物语	14
3 刮痧检测心脏亚健康	24
4 小手掌中的大智慧	29
5 方便的自检方法——舌诊	38
第二章 自我调理三宝：拔罐、刮痧与艾灸	44
1 小灌印 大学问	44
2 不可不知的刮痧常识	50
3 夏至艾灸正当时	55
第三章 这些症状你有吗	62
1 不可小觑的抽筋	62
2 静脉曲张要警惕	66

3 不“药”而愈祛感冒	71
4 我们的关节怎么了	77
第四章 你要密切关爱的脏腑与部位	84
1 疏肝理气调情绪	84
2 打响保“胃”战之脾胃不合	89
3 打响保“胃”战之胃寒	93
4 当心肾虚找上你	99
5 减肥与健脾	103
6 泡脚——简单保健好方法	109
7 女生保健奇穴——三阴交	113
8 聪明熬夜不伤身	119
第五章 远离要命的疾病	125
1 伤不起的冠心病	125
2 别把高血压不当回事	131
3 夺命的脑中风	137
4 警惕睡眠障碍	142
5 暗藏杀机的鼾声	148
6 争分夺秒急救穴	153
7 别让肿瘤恋上你	158
第六章 让青春永驻	162
1 长斑的秘密	162
2 如何减缓更年期	165
3 今天你睡好了吗?	169
4 快速祛痘秘招	172
5 女人养血更健康	177

6 阿胶膏方	182
第七章 营养素我知晓	190
1 肠道清道夫：膳食纤维	190
2 维生素 C	194
3 神奇的维生素 E	198
4 揭秘身体内的铁	201
5 揭秘身体不老的密码——胶原蛋白	209
第八章 你身边的健康隐患	215
1 “暗战”明胶	215
2 办公桌上的零食（上）	221
3 办公桌上的零食（下）	227
4 诱人的饮料你敢喝吗	233

绪论：白领养生那些事

1 教你如何辨养生

专家：孔令谦

阅读提要

- 中医养生误区：
养生是一种治疗方法吗？三七、人参、阿胶都是宝贝吗？
- 40 岁以下多实证，40 岁以上阴虚、内热、脾湿多。
- 专家的养生三法：饮食、运动与心胸开阔
- 子时必须睡觉吗？

现在真的是有一股养生热潮，在路上会看到很多人都非常地讲究，比如说用手转着核桃的，在公园里锻炼的，打太极的，甚至有的在家里自己做艾灸，或者自己做按摩的。有这种意识当然是好的，但问题是养生可能也会不知不觉地把大家带进误区。

比如说《黄帝内经》有这么一句话“春夏养阳，秋冬养阴”，有人就给它翻译成春夏养阳气。比如说秋冬养阴，养阴气是怎么养，是不是跟俩死人睡一觉就是养阴气了。其实，在这个时候“养”就要翻译成“顺应”

的意思，而不是“养”的意思。所以要在不同的场合，不同的环境以及不同的背景来去分析它。

养生误区 1：把养生作为一种治疗放法，养治不分，非常可怕

目前来讲最严重的问题就是养治不分。把养生作为一种治疗方法了，孔大夫有一次在北京人民广播电台，这是一个现场直播的节目。这边在讲着，那边就打电话过来说：“孔老师，我母亲吵了一架，然后她的嘴角就抽搐了，您有没有什么养生方法或者按哪个穴位。”孔大夫说：“我怀疑你母亲要么是颜面神经麻痹，要么是脑中风。你赶快上医院吧！这不是养生的问题了，绝对不是一个养生保健的问题。”

养生误区 2：艾灸和拍打适合所有人吗？

有这样一位老者，他在市场上买了一本养生书，然后就照这书上方法去敲打自己的肾腧穴。现在这些穴位很热。他没事就敲敲，他说书上写的是补肾。然后他每天就敲，其敲打的结果是尿血了。并不是说敲打肾腧穴不好，而是这位老先生他体内一定有不适合敲打肾腧穴的致病因素。孔大夫还遇过几个女孩子，流行用艾灸卷，说痛经熏自己的肚脐眼、关元，缓解痛经，后来越熏越坏，熏得她老来就不停了。痛经从中医文化看，至少要分寒痛和热痛。你是寒痛你拿它熏，寒者热治这是正确的。你是个热痛你再用热的熏它，热上加热，就会流血不止。所以不是那么简单的问题。

拍打要因人而异，比如说一个半身不遂的人，再用那么大劲拍它，不好。没事拍拍它没有坏处。有些人有脉管炎，拍的话有可能把它拍爆了。静脉曲张拍是可以拍，但是使劲拍那肯定是不行的，都照着一个统一的标准说我非得要拍出包来那就有问题了。

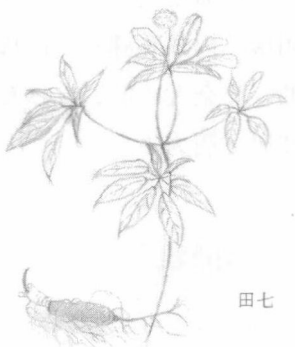
比如说“敲胆经”中医认为是这样，人的消化，脾胃的运化功能要靠肝的疏泄功能，肝的疏泄功能按照现代医学讲就是分泌胆汁，从中西医的对比上讲，其实让你敲胆经的目的，它还是来刺激肝的疏泄功能，以助于消化。没事轻轻拍拍没有坏处。但是你按照一个标准拍那是错误的，非得拿锤子，恨不得用个尖，那就有问题了，非给它敲得瘀死了，也会造成血

瘀，有一个适度的问题。

拍不是说能治百病，它治不了病，不如保持一个心情舒畅，养生首务在养性，心情舒畅了跟你拍胆经一样，它无非是促进一个消化。

小贴士

三七又名田七，为伞形目五加科植物，主要分布于云南、广西、江西、四川等地。同名中药材三七是以植物三七的根部作为药用部分，具有散瘀止血、消肿定痛之功效。主治咯血、吐血、衄血、便血、崩漏、外伤出血、胸腹刺痛、跌仆肿痛。



养生误区 3：三七药好，但是人人都能吃吗？

现在的人好像淤滞的问题比较多，所以有一段时间像三七这个药物就热销，甚至有的药店都卖断货了。说反正平时就是拿一点点，调调水然后吃下去，疏经活血有好处。那是大家都能吃的吗？三七活血化瘀应该说是个很好的药，能不能吃，不问药得问人，问医生。

养生误区 4：东北野山参是最好的药吗？

孔大夫的老师今年 80 多岁，讲过一个笑话，说这个东北野山参好不好，它不是所有人都适合吃，他说东北野山参干嘛用的，是救命用的，急用。中医讲的不是说这东西好不好，讲的是过和不及，过了它就变成不好了。比如说休息好，但在床上天天睡觉，连床都不让你下，它就变成不好了。要达到一个损有余而补不足，将体内多余的东西损之，不足的东西就补上，达到一个平衡它就是好的。

身体状况虚实要分清

你比如说拿虚实来讲，中医讲虚实，有虚症有实症，没有病的人，--

一般而言，青少年以实症为多见，青少年上火了往往都是实火。40岁以下都可以算青年。40岁以下的人往往是以实症为多见，40岁以上的人可能以虚症为多见。上火了，老年人也上火了可能是虚火。其实实火跟虚火很好解释，基本上是这么一个规律，按照我们现代都市人群来讲，现代都市人群的体质要用一句话来概括的话，从临床上所见，大部分人基本上是一个阴虚、内热和脾湿。阴虚必然内热，说你有内热，一般来讲他是三者互相的，交杂在一起，在饮食上既要去清热就是少吃，又要去滋阴，老年人往往以滋阴为主。

小贴士

通常用于养生的运动以有氧运动为主，其特点是运动强度较小，持续时间较长，能增强和改善心肺功能，预防骨质疏松，调节心理和精神状态，消耗体内脂肪，是健身运动的基本方法。



专家的养生三法：饮食、运动与心胸开阔

我的养生方法其实我没有刻意去做，但我从小有个好习惯，一日三餐不吃零食。还比如说，咱们三个人吃饭去了，它菜上得慢一点，最后一个好菜上来，可我这边吃饱了，一般筷子就不动了。要保持代谢平衡，如果总是摄入得多而排出得少，在体内久而久之，就积攒下来毒素，中医管它叫痰浊，痰不是病，痰为百病之母。

养生很重要的一个因素是运动。坚持运动，对养生很有帮助。我就一直坚持打太极拳。

现在的人的病，从养生上来讲是人的欲望太强了，这种欲望导致你很多的疾病发生，尤其是现代都市城市文化病。郁闷有一个公式，欲望减能力等于郁闷。如果你的能力和你的欲望持平，那你的郁闷是零；如果你的能力高于欲望，你的郁闷就少或者是负数就没有了；如果你的欲望很大能

力很小，那郁闷就很大。

养生与自然合一

养生还要遵循一个规律。首先要遵循自然规律。自然规律就是春夏秋冬气候变化，该穿衣服就要穿，该脱衣服就要脱，但不要墨守成规。现在墨守成规的人太多了，比如说像《黄帝内经》到春天了，春三月要夜卧早起，披发缓行以使志生。可墨守成规呢，恨不得不要梳头发，甚至光膀子，这有些太刻意了。古人告诉你的是那个时候你放松心情，没有说让你真披着头发、光着膀子，那不对。

比如说现在有人讲十二时辰养生法，他真的就觉得子时不睡觉真不行了，没那么严格。每个人有每个人的活子时，要回归自然。人永远离不开社会，除了自然界，还有人生规律，实际上养生就是找到适合你的一个简单的一个方法和一种规律，你去遵循这种规律长期不懈地去坚持。养生有规律，但是可能是每个人规律不一样，这就要找到自己的规律。找到自己规律，实际上就是养生的一种共性，养生首务在养心，有一个好的心情。

2 教你如何辨中医

专家：孔令谦

阅读提要

- 中医不是科学。
- 同一个病人两个中医诊断处方不一样，该相信谁？
- 中医见效慢吗？
- 中医有专生男孩儿的秘方吗？
- 宫廷秘方能随便用吗？
- 职称高≠水平高。