

sina 新浪读书
book.sina.com.cn

搜狐读书
book.sohu.com

人体自有大药 求医不如求己



人体就是 药师傅

井边山人◎著

人的身体就像路边的一棵树，春生夏茂，秋枯冬衰，生命的自然规律无法逆转，我们所能做的只是从头到脚细心呵护，由内到外精心保养，将疾病拒之门外，让生命与健康一路同行。而医生所能做的最好的事情，是给予人体能够发挥其自愈力的机会。

健康重在管理，人体自有大药，求医不如求己！这是一本从头到脚、从里到外解密身体健康的书，也是一本能给您和家人带来福气的书。那么，就让我们静下心来，对生命和健康来一次充满感恩的全新审读吧。

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

人体就是药师傅 / 井边山人著. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2009.7

ISBN 978-7-80753-704-5

I. 人... II. 井... III. ①保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 058649 号

特约编辑: 刘 辛

责任编辑: 赵 芳 叶丽梅

装帧设计: 清水设计工作室

人体就是药师傅

井边山人 著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号

邮政编码: 150090 营销电话: 0451-87900345

E-mail: hrbcbs@yeah.net

网址: www.hrbcbs.com

全国新华书店经销

河北省三河市南阳印刷有限公司印刷

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 16 字数 250 千字

2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80753-704-5

定价: 29.80 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-87900272

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

从头到脚,从里到外,用心灵感悟生命和健康

人体是地球生命亿万年不断进化的产物,其复杂性和精确性远非当今最精密人造仪器设备所能相提并论。尽管今天我们在研究人体结构、人体生理机能变化方面取得了非凡的进步,但离完全掌握人体的生命规律仍然相当遥远。

现代医学发现,许多疾病不经治疗都有自动痊愈的可能。事实上,每一种疾病发生后,人体都有促使其向着痊愈方向发展的能力,只不过这种能力有大有小,和身体的状态及致病强度有关。

就当今自诩高度发达的医学水平而言,绝大多数治疗措施,仍然只是这种自愈能力的辅助手段。古希腊医生希波克拉底认为,“许多疾病能够本能地自愈”,“患者自身同疾病斗争即是一种治疗,疾病会因此消除”。

17世纪著名医学家托马斯·西登纳姆被誉为是英国的希波克拉底,在当时批评医生大量滥用药物时,他精辟地总结出:“医生所能做的最好事情,是给人体以每一个能够发挥其自愈力的机会。”

当今许多学识丰富的医生都不得不承认,临床上真正由他们治好的病人比例并不是很大,这种情况在非手术科室尤为明显。当然,这并不是否定医生的作用,因为对病人的处理除了适当的治疗,还包括正确的诊断、发展预测以及安慰和护理。

现代医学活动过分强调以疾病为本,而不是以病人为本。在对躯体慢性疾病的治疗上也存在着缺陷,只重视人体局部的病变,忽略了人体是一个不可分割的有机整体,各脏腑之间既互相依存又相生相克的关系。临床采取头





痛医头脚痛医脚、治标不治本的方法，各种药物虽然能起到一时的缓解疾病症状的作用，但无法彻底治愈这类疾病。

随着各种药物的普遍使用，人们走进了明显的误区。一些原来完全可以自愈的疾病，也统统被药物治疗所取代，不但使各种药物的毒副作用在身体内越积越多，造成新的病变，还使自身的免疫能力被药物取代而长期废弃、抑制、退化。

人体在疾病痊愈过程中的主导地位，永远不可能被其他外在的力量所取代。人体自身对疾病全方位、及时、精确地进行判断和处理的能力，当今医学水平暂时还无法达到。单从这一意义上来说，人体自身就是一个最好的“医生”。由于有这样一个无时不在的优秀“医生”，许多时候我们对自己的身体健康应该具有充分的自信。

《黄帝内经》中说：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱……夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”所谓“不治已病治未病”，其宗旨是未渴而穿井，未斗而铸锥，说的就是重在预防和保健。

现代人虽然都会把生活质量挂在嘴边，但细看起来，身边有多少人在自身保健方面有很强的意识呢？留意一下我们周围，大家谁不是在生了病以后才往医院跑，将大包小包、花花绿绿的药一个劲往家提呢？吃药的次数比吃饭的次数多，吃药的种类比吃菜的种类多。

是药三分毒，药治了你的病，同时也盗走了你的健康，严重的甚至要了你的命。结果是“亡羊”也未“补牢”，得不偿失。在人体健康方面，为何就不能提前预防、防微杜渐呢？要知道，用再好的消防车救火也不如家里不失火呀！“治未病”才是健康长寿的根本。

在古代中国，我们的祖先在对人体基本解剖结构都没有完全掌握的情况下，按照朴素的辩证观点，提出“阴阳”、“五行”学说，总结出一整套粗略解释人体生理病理的理论。直到今天，这些理论对疾病的诊断治疗仍然具有十分重要的指导作用。“阴阳互补”、“金木水火土相生相克”，实际上反映的是现代医学对生命最基本的认识——平衡。

平衡意味着一定的量，不多也不少，不高也不低。人体的平衡包括两大方面：一方面是身体内部各组织器官之间的平衡；另一方面，是人体与大自然外部环境的平衡。

生命活动需要维持相对稳定的内部环境，比如：一定的温度、一定的水



分、一定的氧气浓度等，而影响这些因素的外在自然环境，在一定程度上却不断地发生着变化。在变化着的外部环境中维护内部环境的稳定，得益于人体在进化过程中所形成的一系列十分精准的调节手段。

我们人体的五脏六腑本性天真，处于一种浑然天成的和谐格局之中，而且是一个充满智慧、最无为又最自足的开放系统，凭借其自身的能力，以无为的方式达到非常有为的状态。只有我们因循自然天道的规律，因循人体的本性生活，我们的生活与生命才能真正改观，真正让人与自然和谐，让身心健康，颐养天年。

人人都想拥有健康的身体，却往往忽略了日常生活的保健。为了完成工作，我们熬夜，吃那些没有营养的盒饭；为了应酬，我们喝酒，喝得没日没夜，喝得一醉方休，喝得胃部出血……这样的生活能给我们带来健康吗？我们肯定要得病，我们不得病谁得病！

诚然，人类寿命的延长和生命质量的提高有赖于医学科学技术整体水平的进步，许多疾病正因如此才得到有效治疗或最终治愈。但是，我们需要记住，自己才是最好的医生。养成正确的生活习惯，每天按时吃饭，早睡早起，适当地锻炼，保持愉悦的心情，就能保证体内的元气充足，使自身的修复及再生系统发挥作用，这样就能有效地预防疾病的发生，这也是克服慢性病的有效途径。

唯有寻根问源，才能彻底杜绝疾病的发生。可以说我们自己的身体就是一台最精密的机器，了解这台机器的功能，知道如何使用这台机器，是创造高效率的先决条件，是得到一生幸福的先决条件。

健康重在管理，人体自有大药，求医不如求己！一个有知识的现代人，应该打破知识界限，把医学当成自己也能学习的一门学问，花点时间和精力学习养生保健知识，将身体和疾病的管理权交给自己，懂得如何去管理自己的健康，这对预防疾病的发生和提高生活质量是很有帮助的。虽然不是每一个人都能成为医生，因为医生需要专业的训练，但是每个人都能成为自己健康的主宰。只要你愿意，只要你在生活中时刻留心，你就能做到。

这是一本从头到脚、从里到外解密身体健康的书，也是一本能给您和家人带来福气的书。那么，就让我们静下心来，对生命和健康来一次充满感恩的全新审读吧。

目 录



本书序/1

第一章 身体内的秘密

第一节 认识脏腑和防病保健/1

中医对人体脏腑的认识 1

中医是怎样治病的 3

未病先防是身体保持健康的不二法门 4

第二节 气 /7

气是中医的灵魂 7

疾病就是正气与邪气相争的过程 9

第三节 血 /12

血液充盈身体才强健不衰 12

中医讲的血虚不等于贫血症 13

血淤可导致体内许多疾病 14

放血也能治病 16

癌症与肿瘤 17

第四节 津液 /19

人可三日不食,但不可一日无水 19

人体的水循环 21

惜唾如金强身祛病 24

第二章 头部

第一节 头发 /26

头发与健康	26
头发为何会变白和脱落	28
头发的保养	31

第二节 元神之府——脑/34

中医对脑的认识	34
了解自己的心理特征	36
七情五欲与疾病有什么关系	37
不经意间我们会损伤大脑	38
中风的防治	40
掌握正确的养脑健脑方法	43

第三节 中医谈睡眠 /46

人为何要睡觉	46
梦是怎样来的	47
失眠如何防治	50
睡眠是最好的养生	52

第三章 颜面与五官

第一节 面部 /55

脸是健康的晴雨表	55
颜面的衰老与保养	58
粉刺是一个有关脸面的话题	63

第二节 眼睛/64

眼通五脏	64
------------	----





眼睛的保护	65
眼周的正确护理方法	68

第三节 鼻子/71

了不起的鼻子	71
出现红鼻子怎么办	72
鼻出血的防治	74
不请自来的喷嚏	76
鼻部日常保健的要诀	77

第四节 耳朵/80

从耳朵上解读肾的盛衰	80
耳朵最常见的毛病	82
保护好听力	83
耳针疗法巧治病	85

第五节 舌头/87

怎样才能吃得津津有味	87
舌苔对健康状况的预报	89
警惕味觉的改变	90

第六节 口腔/93

口腔与健康	93
口唇护理的正确之道	95
怎样使口中留清香	97
牙齿保健与养生	99

第四章 上肢与后背

第一节 上肢/102

双手的护理保健	102
中医切脉真的能治病吗	104

为何不能“高抬贵手”	105
------------------	-----

第二节 后背/108

背部刮痧为何能治病	108
从生疮忌口说起	110
腰背部的保健	111

第五章 五脏

第一节 君主之官——心/114

心是最辛苦的“君主”	114
汗与养生防病	117
乐极容易生悲	119
“代君受过”的心包	121
心脏需要好好保养	122
冠心病的防治	123
怎样防治高血压	125

第二节 将军之官——肝 /127

肝主怒,怒则伤肝	127
养好肝脏我们需要做什么	129
乳房的病不妨从肝来治	132
乙肝患者重在体质的改善	134

第三节 后天之本——脾 /137

脾是我们身体的“后勤部长”	137
与脾有关的疾病	140
想要脾好,就要吃好睡好	142

第四节 相傅之官——肺/145

肺是人体的“宰相”,主管清气的进入	145
人的皮毛要靠肺气来滋养	149





打开肺之窗,减轻哮喘症状	151
--------------------	-----

第五节 作强之官——肾/154

如何看一个人的肾好不好	154
肾精盛衰决定人的生、长、壮、老、死	158
肾精充足的人骨骼充实健壮	160
与肾有关的疾病	161
肾是藏精之所,养肾非常重要	164
房事养生有诀窍	166
房事有禁忌	169

第六章 六腑与奇恒之腑

第一节 中正之官——胆 /172

胆调节阴阳,决定人的情志活动	172
胆的常见病变	174
一身好胆需要正确的保养	175

第二节 水谷之海——胃/177

胃为后天之本,为仓廪之官	177
胃病不同治疗方法也不同	178
吃好早餐养护胃气	181
饮食应节制有度	183
谨防“饭醉”保健康	184
米粥有益养胃	185
偏食对胃有害无益	187

第三节 受盛之官——小肠 /189

小肠有——食物消化吸收的主要场所	189
嘴巴上火是由于心火过旺导致小肠热盛	190
中午饭要吃好营养才能被小肠吸收	191

第四节 传导之官——大肠 /194

大肠有什么功能	194
如何消除便秘确保大便通畅	196
从患者排泄物中查验疾病	198

第五节 州都之官——膀胱 /200

膀胱不只是储尿器	200
从小便谈养生	202
关注小便的异常情况	203

第六节 决渎之官——三焦/204

三焦是元气和津液的重要通道	204
三焦病变与养生	206

第七节 奇恒之腑 /209

非脏非腑的特殊器官	209
女子胞具有通调月经和孕育胎儿的重要功能	210
为什么会出现不孕	212

第七章 会阴部

第一节 前阴 /215

男人的麻烦	215
女人的苦恼	218
“白朋友”，女性健康的忠诚卫士	220
爱美女性如何进行自我保健	221

第二节 肛门/224

肛门为何又称为魄门	224
脱肛是由于气虚下陷所致	225
远离痔疮就必须养成定时排便的习惯	226



第八章 下肢

第一节 腿部 /229

简单小动作,腿部大健康 229

应对小腿青筋暴突的策略 230

不要让老寒腿找上门 231

第二节 足部 /233

不要忽视金贵的双足 233

脚后跟痛往往暗示人已到了更年期 235

分清脚气与脚癣 236

脚臭是由于脚心多汗 237

头宜寒,足宜暖 238

每天热水泡脚胜过吃补药 240



身体内的秘密

第一节 认识脏腑和防病保健

中医对人体脏腑的认识

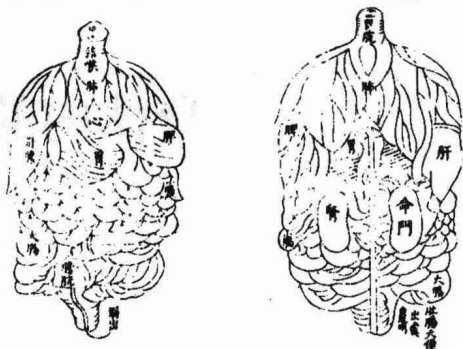
我们都知道,医学是研究人体生命的科学,而要研究人体生命现象,就离不开解剖学。尤其是现代医学的发展,与解剖学的发展密切相关。但你千万不要误以为解剖学是西医所独有的,其实中医在很早以前就有解剖学。在《内经》诞生的时代,中医的解剖学就已经相当发达。

《灵枢·经水篇》中说:“若夫八尺之士,皮肉在此,外可度量切循而得之,其死可解剖而视之。其脏之坚脆,腑之大小,谷之多少,脉之长短,血之清浊,气之多少……皆有大数。”这是关于“解剖”一词的最早历史记载。

《内经》的“骨度”、“脉度”、“经筋”等篇,都是专门论述解剖的,其他篇章中则散在着许多关于人体形态部位名称的记载。《灵枢·肠胃篇》中,还采用分段累计的办法度量了从咽以下直到直肠的整个消化道长度,得出的数据与近代解剖学的统计数据基本一致。

但遗憾的是,由于受到后来的封建礼教等因素的影响,解剖方法受到了限制,《内经》重视解剖的传统没能在以后的中医研究中传承下来,中医解剖学长期

圖面正身人 圖面背身人



■ 脏腑是人体内脏的总称，按照生理功能，分为五脏、六腑和奇恒之腑；以五脏为中心，一脏一腑，一阴一阳，由经络相互连通。五脏为人体储藏生命活动所必需的各种精微物质，如精气、血、津液等。六腑主管饮食物的受纳、传导、变化和排泄糟粕等。

停留在《内经》的水平上，在现代已经远远落后于西医的水平，这是非常可惜的。

由于当时生产力还处于比较低下的水平，研究条件比较差，虽然《内经》重视解剖，解剖学也发展到了当时的高水平，但从现在的观点看，无疑还是比较原始的，粗糙的。

不过，中医对人体五脏六腑的认识并非完全建立在解剖学的基础之上，它采用了另外一种独特的理论来弥补解剖学上的缺陷，这就是中医的脏象学说。

那什么叫脏象呢？中医认为“脏”是“藏”的意思，内脏属于人体内部，所以称之为脏。所谓“象”，指的是外面可见的形象，也就是脏腑功能活动所反映出来的表象。

人体的重要脏器多在胸腹腔内，好像藏在柜匣内的珍宝一样，是不能随便打开来看的。因此，中医多采用由外表所知推测体内，从病变表现推知不生病时的生理作用等方法，来认识人体脏腑的功能。这就是中医借以认识和总结“脏象学说”的思想方法。

中医常将所观察到的病理信息与正常生理功能对照而加以综合分析，或采用模拟演绎法反向推导其生理功能，来逐步完成对脏象的认识。比如因风寒伤肺而引起咳嗽时，病人可出现畏寒、发热、鼻塞、流鼻涕等证状，从而推断出在正常生理情况下肺是与皮毛相联系（肺合皮毛），且肺的外窍是鼻（开窍于鼻）等。

这种凭望闻问切四诊观察外部证候表现而推断体内脏腑病变的经验，正如有的人听音响而知马达内的部件损伤，看火色而知钢液是否纯净一样，这些都是多年累积的成果。





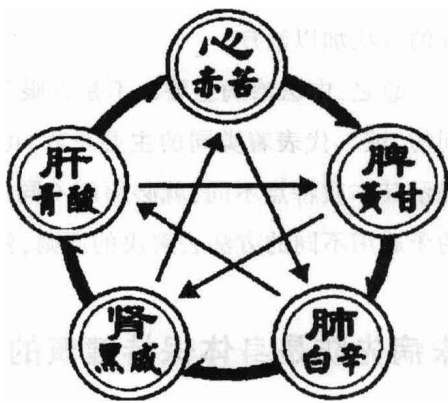
解剖学、组织学、生物化学等方法研究人体,都在不同程度上干扰了人体正常的生命运动,不能完全精确地反映生命运动的客观过程,具有局限性。而且,这些科学所采用的方法都在不同程度上人为地割裂了人体局部和整体的紧密联系。不管这些科学本身怎么发达,要毫无遗漏地把握人体内各部分的一切耦合关系总是不可能的。中医的脏象学说,不会干扰人体本身的生理病理活动,也没有破坏原有的状态结构,这是它的优势。

中医是怎样治病的

有一些我们现代人公认为“病”的,例如头痛、失眠、胃痛、腹泻、便秘等,在中医学上都只是一种症状,一种讯号,用来告诉你身体机件有些故障,该注意一下了。有些人非常关心身体,一出现某些症状,就马上采取行动,大举消灭。例如发热就吃退烧药,其实这样做问题并没有真正得到解决,因为他的病根没有解决,可能很快又再次出现发热现象。

很显然,这种头痛医头、脚痛医脚的方法是不可取的。中医治病就不是这样,它需要辨证论治。在中医大夫的眼中,症状只是一种表象,而不是疾病的本质,需要通过望闻问切诊察各种疾病的现象,经过分析后再下诊断,即揭示疾病的本质,然后才能对症下药。

中医的“辨证”,关键就在于分辨证型,抓住疾病的本质,以便确定正确的治疗方案。我们就拿感冒来说,它是一种很常见的疾病,可出现恶寒、发热、头身疼痛等症状。虽然都是感冒,但它究竟是因为感受了风寒而引起的风寒感冒,还是由于风邪挟热而致的风热感冒呢?论治前只有把感冒的本质特点,也就是把属于风寒还是风热等分辨清楚确切,才能确定应该用辛温解表还是辛凉解表的方法。只有这



■《难经·七十七难》中说:“见肝之病,则知肝当传之与脾,故先实其脾气。”“实其脾气”,就是健脾、调补脾脏。木旺克土,肝病传脾,补脾则可防其传变,此即应用五行生克乘侮理论阐述疾病传变规律和确定预防性治疗措施。



样,才能减少失误,提高疗效。

又如,头痛是临床常见的症状,有时是病人去医院求治的主要病因。由于头痛常常可由不同的病因引起,所以各自有着不同的本质特点。比如说淤血、感受风寒以及气血虚亏等,都可以导致头痛,要想获得满意的治疗效果,就必须对头痛进行辨别,分析出它的本质特点,然后才能确定是采用祛淤止痛、发散风寒或是补益气血的方法来治疗。

由于病情总是在不断发展变化的,因此同一疾病在不同的阶段可以出现不同的证型,而不同的疾病也可能出现同样的证型,所以也就有了“同病异治”或“异病同治”的现象。

所谓“同病异治”,就是指同一种疾病,由于生病的对象、发病的时间、地区以及患者机体反应等的不同,或者由于疾病处于不同的发展阶段,它的本质特点有所不同,表现的“证”也就有所差异,因此治法也应该不一样。例如,麻疹初期,疹未出透时,应当用发表透疹的治疗方法;麻疹中期通常肺热明显,治疗则须清解肺热;而麻疹后期,多有余热未尽,伤及肺阴胃阴,此时治疗则应以养阴清热为主。

“异病同治”,就是不同的疾病,在它的发展过程中,如果表现出近似的本质特点,出现相同的病理机制,就可采用相同的方法进行治疗。如久痢脱肛、子宫下垂、崩漏等,是不同的病,但都可以是中气下陷的表现,这时都可以用升提中气的方法加以治疗。

总之,中医治病主要的不是着眼于“病”的异同,而是取决于“证”的性质。相同的“证”,代表着类同的主要矛盾,可以用基本相同的治疗方法;不同的“证”,提示其本质特点不同,就必须用不同的治法。这种针对疾病发展过程中不同质的矛盾用不同的方法去解决的原则,就是辨证论治的精神实质和精髓所在。

未病先防是身体保持健康的不二法门

中医里有这么一句话:“是故圣人不治已病,治未病;不治已乱,治未乱,此之谓也。夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎。”意思是说,高明的医生治疗疾病,总是在没有得病的时候就开始采取预防措施了,英明的君主也是在动乱未形成的时候就采取治理措施了。如果已经得



了病再吃药,好比是人口渴了才去挖井,已经发生战争了才去制造武器,不是太晚了吗?这是古代医家提出的未病先防思想。

“未病”就是疾病未成,即体内已有病因存在但尚未致病的人体状态,相当于疾病前期。结合实际,未病还包括了疾病复发前期、康复期、“既病防变”期,这称为特殊未病状态。

未病状态时,人体脏腑阴阳已有偏颇,或体内已有邪气,但还没有导致功能活动的失常。如有的人体质阴弱阳盛、有湿邪内伏,但只有发展到阴虚阳亢、湿邪阻滞脾胃时,人体才出现功能失常的疾病状态。这种阴弱阳盛、湿邪内伏的体质状态,就是典型的未病状态。

人健康时不属于未病状态,但仍有必要防病,所以治未病比人体未病状态所对应的范围广。近年提出的“亚健康”特指乏力、头昏沉、失眠等身心不适症状,只是现代医学在目前还找不到形态学异常等病理基础。在中医来讲,有症状则即属于已病,故亚健康不是未病。只是从望文生义、通俗易懂角度,亚健康有时可以模糊用于解释未病。

治未病,主要包括“未病先防、既病防变、愈后防复”三大主题。未病先防是指未发生疾病之前,采取预防措施,以防止疾病的发生,旨在提高抗病能力,防止病邪侵袭。

要想做到未病先防,首先要调摄情志。思想恬静,既可防止内在致病的七情刺激,也可使肌腠肤表有抗御外邪的能力。现代社会快速发展,也给人们带来了许多心理问题,此时尤其需要我们保持良好的心态,放宽心,使正气存内,以便防病保健康。

其次,要注意饮食调和。自古以来中医提倡以“五谷为养”的饮食护理原则,



■ 食养关键在于饮食有节。节制饮食的要点关键在于“简、少、俭、谨、忌”五字。饮食品种宜恰当合理,进食量不宜过饱,每餐进食的肉类不宜品种繁多;宜做到先饥而食,食不过饱,未饱先止。此外,过多偏食、杂食也不相宜。