

不生病的智慧系列



把不生病的智慧送给家人和朋友是人世间最大的爱心

王长松◎著

健康书

《伤寒杂病论》养生智慧

健康是我们与生俱来的权利，不生病却需要后天的学习
只要洞悉了身体的奥秘，拥有了不生病的智慧
每个人都能成为妙手回春的神医，身怀绝技，长命百岁



重庆出版集团
重庆出版社



健康书

JIANKANG SHU

王长松 · 著

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康书 / 王长松著. — 重庆: 重庆出版社, 2009.4

(不生病的智慧系列)

ISBN 978-7-229-00530-6

I. 健… II. 王… III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第040238号

健康书

JIANKANG SHU

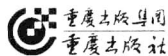
王长松 著

出 版 人: 罗小卫

丛书策划: 王兆阳

责任编辑: 罗玉平 陈 慧

责任校对: 何建云



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路205号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆市联谊印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 720mm × 1 000mm 1/16 印张: 15.5 字数: 180千

2009年4月第1版 2009年4月第1次印刷

ISBN 978-7-229-00530-6

定价: 28.00元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有 侵权必究

出版说明



《不生病的智慧》系列是一套精心打造的中医养生类图书，丛书荟萃了全国各地久负盛名的养生名家、名老中医的养生治病绝学，简单、实用、有效、省钱、省力，能切实预防和治疗日常生活中的常见疾病及各种疑难杂症，是我们健康生活的好帮手，长命百岁的福音书。

本套丛书的作者大都是战斗在第一线、具有多年临床经验的中医，或是杏坛执教多年的中医学教授，或是家学渊源的世界非物质文化遗产中医药领域传承人，或是闻名乡里、声名赫赫的神医，他们不但个个是身怀绝技的回春妙手，而且还是心忧天下造福百姓的通达之士，不守旧，不循一己之私，毫不吝惜地将自己多年来体悟出的不传之秘和养生智慧倾囊相授，以泽被众生，实为读者之幸运。

《不生病的智慧》系列丛书主要意在探讨疾病之根源及防治准则，提倡防病，治未病，改变以往的生活方式，从根子上祛除人体内的疑难杂症，让身体风调雨顺，心灵五谷丰登，或许能弥补现代医学之不足，对我们的身心有所裨益。

让每一个人都平安活到天年，让天下父母都身轻体健，这是《不生病的智慧》系列丛书的唯一心愿。

《不生病的智慧》系列丛书编委会

献 给

一切热爱生命、渴望更健康长寿的朋友

本书读法



1. 不少朋友为了家庭、工作、学习，不得不疲于奔命，无法抽出足够的时间一次性读完全书。因此，建议这些朋友可先读完第一章，在了解为什么寒气是“万病之根”的基础之上，然后根据自己的兴趣与需要，随意跳读。

2. 一人得病，全家人紧张，这是不少家庭的真实写照。究其原因，主要是不懂得如何判断自己或亲人身患何病所致。其实，只要我们掌握了看面色和舌苔的方法，便能诊断一些常见病症，也就可以不再为生病而惊慌。所以，为了您和家人的健康，请您读读《为身体嘘寒问暖》。

3. 想必许多朋友都有这样的体会：某一段时间免疫力特别低，一不小心就感冒了，或者感到特别累，做什么事都有心无力。其实，这是气血损耗过多，人体能量不足，寒气乘虚而入所致。这时，就需要补充气血，增添能量。如果您不知道如何补足气血，就很有必要阅读《充实人体的气血之源》。

4. 时光在不知不觉中流逝，人生在春去秋来中慢慢变短，忽然某一天，我们发现自己小便无力、夜尿频多、性事冷淡，或者未老先衰，三四十岁的人，看上去像五六十岁。这是什么原因呢？说到底，是肾阳不足。那么，怎样才能补足肾精呢？《巩固人体的先天之本》会告诉您。

5. 现代社会，空气污染严重，呼吸系统的疾病常常在我们毫无防备的时候“空降”而来。您的抵御寒邪入侵人体的第一道屏障是否安全？您的肺还好吗？您是否在为肺病烦恼？假如您有这些疑问，敬请关注《养护人体的中央空调》。

6. 也许，有不少朋友经常感到双足冰凉，但总以为很正常，对此不以为意。其实，“寒从脚生，病由足起”，很多疾病都是由足部受寒引起的。因此，保护足部不受寒气侵袭，就成为维护健康的重要措施。在《强壮我们的行走之根》部分，王教授将告诉我们怎样通过保护双足来祛除疾病。

7. 常常听到不少人感叹：看病难，看病贵。确实，这是当代人的一大苦恼。殊不知，人体自有仙药，何必医院四处跑？倘若您耗费了不少财力、物力，不仅于病无补，还弄得身心疲惫，请接过我们为您准备的《萃取人体的灵丹妙药》。

8. 尽管现代医学高度发达，但人们总还是被感冒、冠心病、高血压等一些疾病缠扰。假如您或您身边的朋友一直被这些难题困扰，请翻开书，找到《彻底把寒气驱出体外》一章。在这部分，王博士针对常见疾病，将传授给您一些简便、高效的方法，让您亲手掌握自己和亲友一生的健康。

9. 女性朋友过了30岁，总觉得自己老得快，皮肤粗糙、黯黑，无光泽。用了用了很多化妆品，却总是效果不佳。如果您想切实有效地解决肌肤问题，如果您想变得人比花美，如果您想浑身都散发着魅力，请一定不要错过《暖女人，最漂亮》。

10. 如今，人们的生活水平日益提高，生活方式却越来越不健康。而不良的生活方式使得寒气乘虚而入，摧残我们的机体，诱发多种疾病。该当如何，才能让我们四季安康？请您泡一杯茶，慢慢翻开第十章。这里，没有长生不老的秘诀，却有延年益寿和不生病的智慧，只要您信奉遵行，日久必有所得。

目录



第一章 寒气是万病之根/1

寒气是现代社会极少使用的一个名词，感冒及其所带来的痛苦感受则为每一个人熟知。寒气是感冒的真正罪魁祸首之一，看似毫不起眼，然而贻害无穷，为许多疾病埋下了伏笔。古往今来，真正的名老中医都非常重视寒气的防治，著名的中医典籍《伤寒杂病论》虽然包罗世间疾病，却以“伤寒杂病”统之，就是这个原因。因此，要想从根本上保持人体健康，就得从排寒扶阳入手，寒气是万病的根子。

1. 寒气是健康的头号杀手 / 2

- 从《伤寒杂病论》的命名谈起 / 3
- 寒气是很多病的根子 / 4
- 寒气不算什么，要命的是寒气和其他病因里应外合 / 5

2. 为什么现代人“寒气逼人” / 7

- 寒气最喜欢人体的哪些部位 / 7
- 受寒受风与空调综合征 / 9
- 熬夜内耗气血，是寒气入侵的内应 / 11
- 冰冷的饮料和寒凉的食物，使寒邪直接伤胃 / 12
- 营养不足和营养过剩，都会内生寒湿 / 14
- 疾病最伤正气，不可姑息养奸 / 15
- 用药不当，是损伤阳气的罪魁祸首 / 16
- 产后的女人更需要关心 / 18

3. 祛寒事不小，温度定死生 / 20

- 人之将死，其体必冰 / 20
- 别拿感冒不当病——从“天下第一方”桂枝汤说起 / 21
- 不生病的诀窍就是无寒一身轻 / 22
- 从根本上维持健康要从保护阳气着手 / 24

第二章 为身体嘘寒问暖 / 25

祛除寒气，不要等身体出现了症状才开始处理。我们需要随时根据气候和环境的变化，为身体嘘寒问暖。必要时，还得掌握一些养生的技巧，排寒扶阳。要想落到实处，必须得回到正确的生活方式上来。这世间有什么灵丹妙药，能比得上顺应自然、合乎天道呢？

1. 为了您和家人的健康，您必须懂得看面色和舌苔 / 26
2. 如鱼饮水，冷暖自知——“冷不冷”是判断有无寒气的最简法则 / 28

3. 一摸手和脚，就能发现寒气的蛛丝马迹 / 31
4. 做贼心虚，寒积发渴 / 33
5. 大小便也是健康的晴雨表 / 34
6. 阳气虚不虚，梦中露玄机——奇特的析梦诊病法 / 36

第三章 充实人体的气血之源 / 39

阳气是排寒的根本动力，否则，单靠药物，是很难将脏腑和经络里雪藏的寒气排得干干净净的。而阳气的生发主要依赖气血的濡养，因此，必须先补足了气血，把每个脏器喂得饱饱的。这样人体才能储藏足够的能量，促成阳气的生存，把寒气从我们的身体里彻底驱逐出去。

1. 气血不足，寒气就会乘虚而入 / 40
 - 气血决定温度 / 40
 - 气血不足必然导致风寒内侵 / 41
 - 气血不畅，会让体内的垃圾堆积如山 / 42
 - 揭秘引起气血不足的五大因素 / 43
2. 补足气血从健脾开始 / 46
 - 温中健脾 / 46
 - 益气健脾 / 47
 - 燥湿健脾 / 47
 - 健脾养胃 / 48
 - 健脾开胃 / 48
 - 疏肝健脾 / 48
3. 超级补血英雄 / 49

- 要健康，喝驴汤——十全大补的阿胶 / 49
- 当归无敌——每个家庭都该常备的大药 / 53
- 黄芪——真正属于老百姓的补药 / 54
- 紫丹参——为全家老小保驾护航 / 56
- 常食枸杞，寿与天齐 / 58
- 立竿见影的补血神药——仙鹤草 / 59
- 每天一颗枣，一生不显老 / 60
- 花生可以在治病中大显身手 / 62
- 羊肉这么大补的美味谁能拒绝呢 / 64
- 补血神品——猪肝 / 65
- 4. 一见钟情的家庭补血良方 / 66
 - 姜糖苏叶饮 / 66
 - 五味枸杞饮 / 67
 - 黑芝麻粥 / 68
 - 枸杞叶粥 / 68
 - 黄芪人参粥 / 69
 - 天麻猪脑羹 / 69
 - 花生小豆蒸鲫鱼 / 70
 - 木耳红枣汤 / 70
 - 红枣花生衣汤 / 71
 - 黄芪鳝鱼汤 / 71
 - 韭菜炒核桃仁 / 72
 - 黄花熘猪腰 / 73
 - 泥鳅炖豆腐 / 73
 - 归地烧羊肉 / 74
 - 良姜炖鸡块 / 75
 - 附子炖狗肉 / 75
 - 蜜饯黄精 / 76
 - 饴糖豆浆 / 76
 - 山药汤圆 / 77

- 丹参酒 / 77
- 芝麻核桃阿胶膏 / 78

第四章 巩固人体的先天之本 / 79

肾是中医里特别重视的一个脏器，被称为人体的先天之本。肾所藏的肾精是人生长、发育、生殖及其他脏器活动的物质基础，来自于父母的先天精血。倘若过度疲劳，极容易受到寒气的侵袭，造成身寒畏冷，命门火衰。

1. 肾是生命不息的原动力 / 80
2. 寒为阴邪，最易伤肾 / 81
 - 熬夜是肾的大敌 / 82
 - 劳欲最伤肾精，寒气不请自来 / 83
3. 撒一泡尿就能照见肾的影子——快速判断肾是否健康 / 84
 - 小便不利 / 85
 - 小便无力 / 86
 - 小便不禁 / 86
 - 夜尿频多 / 86
 - 小便发白 / 87
 - 小便清长 / 87
 - 小便泡沫多 / 87
 - 小便分叉 / 88
 - 小便后腰酸 / 88
 - 小便后头昏 / 89

●小便中出现血尿、蛋白和糖 / 89

4. 保肾就是保命 / 90

●给您的肾“装”上“净化器”——温肾排毒真法 / 91

●用科学的饮食巩固我们的先天之本 / 95

●这些食物可以让您虎虎生风 / 96

●补肾和经络按摩结合起来最有效 / 98

●耳朵是肾的门铃——一学就会，一拧就灵 / 101

●六味地黄丸不是补肾的万灵丹 / 104

●与肾水有关的病可用肾气丸 / 105

第五章 养护人体的中央空调 / 107

肺位于五脏之颠，像一把大伞，为五脏六腑遮风挡雨。肺是人体的中央空调，朝百脉，主皮毛，通过宣散肃降，排出废液，调节人体温度，维系生命的正常新陈代谢。倘若寒气入侵，就会造成肺气的损伤，影响人体和大自然进行正常的交换，甚至危及生命。因感冒等呼吸系统疾病而丧命的大有人在，绝非故意夸大其辞、危言耸听。

1. 形寒饮冷则伤肺 / 108

●肺是人体的中央空调 / 108

●肺是寒邪入侵的第一道屏障 / 109

●关节的病变多与肺有关 / 110

2. 呼一口气就能判断出肺是否受寒 / 111

●呼口气可辨寒热 / 111

●咳出的痰是稀是稠，对判断寒热至关重要 / 112

3. 健肺一点通 / 112

●呼吸系统的大多数疾病都可从治肺入手 / 114

●一夫当关，万夫莫开——管好鼻子，寒气不侵 / 115

●许多过敏性疾病都可能与肺有关 / 117

第六章 强壮我们的行走之根 / 119

脚是人体的第二心脏，有60多个穴位，六大经络，众多反射区，与我们的五脏六腑紧密相连。人之有脚，犹如树之有根，树枯根先死，人老脚先衰。脚对健康有着“举足轻重”的作用，也很容易成为寒邪攻击的对象。俗话说，寒从脚下起。人感到冷，首先是从脚开始的。因此，我们一定要注意生命之根的保暖，让寒气无机可乘。

1. 寒从脚下起 / 120

●足部是寒邪入侵的通道 / 120

●头凉足暖利于眠 / 121

●让脚瞬间就暖和起来的6种妙法 / 122

2. 脚是人体健康的温度计 / 123

●常见疾病的足部信号 / 125

3. 人体的大部分疾病都可以通过按摩足部解决 / 127

●泡脚治百病 / 129

第七章 萃取人体的灵丹妙药/131

我们生了病,总将希望寄托于药物。殊不知,人体本来百药齐全,最好的灵丹妙药就长在我们的身上。一旦我们懂得了萃取人体的大药,就可以万病不求人。

1. 经络穴位是人体自带的天然药库 / 132
 - 从《伤寒杂病论》看疾病的经络疗法 / 133
 - 温经通络是祛寒排毒的不二法门 / 134
 - 灸法可祛百病 / 136
2. 简便有效的经穴疗法 / 138
 - 按压肺经,可以缓解各类咳嗽 / 139
 - 刺激胆经,排泄积存的垃圾 / 142
 - 按摩涌泉,激活肾经 / 143
 - 胃经上的重要滋补穴位——足三里 / 145
 - 膀胱经是驱寒外出的主通道 / 146
 - 打通小周天,畅通任脉和督脉 / 148
 - 护好神阙穴,把寒邪拒之门外 / 151

第八章 彻底把寒气驱出体外/153

寒是万病之根,寒是阳气煞星,寒是阴邪之神,寒是蛇蝎美人。要想百病不侵,莫若排寒养生。

1. 这样治风寒感冒,省钱又省时 / 154
2. 咳嗽——送您咳速停的法宝 / 155

3. 用这两个穴位，孝敬身患哮喘的长辈 / 156
4. 冠心病，从此不再是心病 / 157
5. 高血压，一路往“下”走 / 159
6. 低血压，再也不敢作祟 / 160
7. 天旋地转成为过去——眩晕的高效疗法 / 161
8. 天啦，我的衣服又瘦了——高血脂和肥胖这样治有奇效 / 162
9. 糖尿病也可以轻轻松松治好 / 163
10. 从此不再挥汗如雨——自汗、盗汗的速效疗法 / 164
11. 头痛，赶快请这四个穴位帮忙 / 165
12. 五分钟深睡眠 / 166
13. 让心永远不再“感冒” / 167
14. 胃炎、胃溃疡，康复有奇方 / 168
15. 治疗胃下垂的特效方法 / 169
16. 呃逆从此去，痛苦不再来 / 170
17. 排出脾胃虚寒——慢性腹泻治疗最强法 / 171
18. 寒尽“便”来——清除便秘的不二法门 / 172
19. 痢疾，您也能自己治愈 / 173
20. 呵护好我们的将军之官——肝 / 174
21. 让女人尖叫的秘密武器 / 174
22. 让遗精永远不再是难言之痛 / 175
23. 生南瓜子——前列腺保护神 / 175
24. 腰腿疼痛去，仙福永相享 / 176
25. 猪蹄冬青汤，保佑关节天天无恙 / 177
26. 手足皴裂——内外兼治保平安 / 177
27. 今年，让手足安心过冬 / 178

青春短暂，红颜易老，昨日还是亭亭玉立、娇肌嫩肤的少女，转眼间就已经人老珠黄。光阴不能永驻，留住青春的容颜却不是难以企及的梦想。只要气血充足，阳气丰沛，远离寒毒，就能拥有流畅无比的曲线和月光一样的肌肤。

1. 心中无冷病，不怕热上身 / 180
2. 人比花美的关键在于阳气丰沛 / 181
3. 好肤质，多温肺 / 183
 - 养肤的关键是温肺 / 184
 - 想不想肤如凝脂——杏仁让我们的肌肤永远18岁 / 186
 - 好吃又养颜的五色食物 / 187
4. 发誓决不做冷若冰霜的美人 / 188
 - 气血充足才能气质高雅 / 189
 - 女人以肝为本 / 191
5. 经络一通，万毒无踪 / 192
 - 血海才是女人的蓝颜知己 / 193
 - 没吃过逍遥丸，就不知道什么叫快乐女人 / 194
 - 温经汤，寒性痛经的克星 / 196
6. 养好精气神，岁月也饶人 / 197
 - 祛除黑眼圈，有好吃的木耳猪肝汤 / 198
 - 白芷，养一张小俏脸 / 199
 - 做女人挺美——女性胸部保健大法 / 200
 - 展现女人魅力，让臀部曲线流畅无比 / 201