



从头到脚 谈养生II

① 中 ② 国 ③ 式 ④ 保 ⑤ 健

【养护中国人绿色健康生态的经典读本】

从头到脚 用中医智慧解读人体奥秘 体味生命大智慧
由内而外 中西医结合阐述保养之道 将健康进行到底

中医为主+西医为辅+特色方法+简单实用=健康长寿

王耀堂◎著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

【养护中国人绿色健康生态的经典读本】



从头到脚 谈养生

中 国 式 保 健

王耀堂◎著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

从头到脚谈养生：中国式保健.2 / 王耀堂著.—北京：新世界出版社，
2009.3

ISBN 978-7-5104-0139-8

I. 从… 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012874号

从头到脚谈养生：中国式保健.2

作 者：王耀堂

出 品 人：杨雨前

选题策划：宿春礼 邢群麟

责任编辑：杨艳丽 许长荣

装帧设计：武未未工作室

版式设计：华夏书网

责任印制：李一鸣 黄厚清

社 址：北京市西城区百万庄大街24号 (100037)

总编室电话：+86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部电话：+86 10 6899 5968 6899 8705 (传真)

本社中文网址：<http://www.nwp.cn>

本社英文网址：<http://www.newworld-press.com>

版权部电子信箱：frank@nwp.com.cn

版权部电话：+86 10 6899 6306

印刷：北京中印联印务有限公司

经销：新华书店

开本：787×1092 1/16

字数：290千字 印张：18.75

版次：2009年3月第1版 2009年3月北京第1次印刷

ISBN：978-7-5104-0139-8

定价：32.00元

新世界版图书 版权所有 侵权必究

新世界版图书 印装错误可随时退换



保养生命的最高境界，活到天年

《左传》把“寿”分为上中下三等，称“上寿一百二十岁，中寿百岁，下寿八十”。意思是说，一百二十岁者称为上寿，一百岁者称为中寿，八十岁者则称为下寿，也就是说只有寿命超过八十岁的人才有资格用“寿”字，而八十岁以下的人是没有资格使用“寿”字的。

依照上面的理论，现在大多数人可能都无缘使用“寿”字，因为他们在年轻的时候不注意养护自己的身体，到了老年往往疾病缠身，只能靠吃药、打针来维持生命。有人做过这样的统计，80%以上的中国老百姓把一辈子攒的钱都花在了去世前10~20年这段时间，就是为了治病。

与其患病后依赖医药，倒不如年轻时就好好养护自己的身体，这样到年老时就不必花钱求医了。《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？”也就是说，患了病再去治疗，就像感觉到口渴了才去挖井，战争已经打起来了才去铸造武器，岂不是太晚了吗？其实预防疾病的最好办法就是自我保健，只要你每天花费一点精力放在身体的养护上，从头到脚地呵护，由内而外地保养，相信健康会伴你左右。生生不息，万物与生命，顺应它、尊重它，你就能活到天年，这也是养生保健的最高境界。

养生保健其实不是什么高深的学问，只是一种健康的生活习惯，只要你能坚持，就能获得健康和幸福。平时生活中多关注一下自己：早晨起床后喝水了吗？晚上睡觉前泡脚了吗？吃饭定时、清淡吗……很多细



节都需要你贯彻到生活中去，你好好地遵循身体的节律去养护它，它就会好好地工作，好好地为你服务，毫不懈怠；如果你稍微不用心，它就会罢工或者永远停止工作了。

现代人需要改变的地方太多，对生命的认知、对生活的感悟、对健康的追求。只要我们力求改变，做自己的心灵天使，做自己身体的守护神，从头到脚，对每个部位、每个器官都给予细心的呵护，随自然变化而摄养，就能达到天人合一的境界，真正活到夭年。

本书是《从头到脚谈养生》的姊妹篇，既浓缩了上一本书的精华，又有更大的突破，从全新的角度诠释了养生保健的内涵，更具有实用性和可读性。本书共分为六部分。

第一部分，从头到脚，细致入微地分析每个器官、每个部位的特点、易患的疾病以及养生保健的方法，比《从头到脚谈养生》更深入、更全面；第二部分，揭示了人类潜在的生命周期及与之相应和的节律养生方法；第三部分，向人们传授了一种可能医生都不知道的另类的养生保健方法，既实用，操作起来又简单；第四部分，告诫人们养生保健离不开生活的吃穿住用行，要注意小细节；第五部分，给人们一种全新的理念，那就是人可以带病延年，并告诉你如何带病延年；第六部分，向你展示我们的国学养生大道，集趣味性、实用性、可操作性于一体。

阅读了本书，对自己的身体和疾病，你就不会再经历“山重水复疑无路”的过程，而是直接“拨开云雾见天日”。了解了自己的身体，掌握了养生保健的方法，你就是自己的“上工”，你自己就是自己最好的药师佛，你就能健健康康活百岁，乐乐呵呵过一辈子。

本书较之其他同类书具有如下特点：

1. 图文并茂。书中配有大量表格和图片，不仅视觉美观，更便于读者阅读。

2. 通俗易懂。在文字上尽量避免使用晦涩难懂的古文，而是运用大量的比喻和生活化的语言，以便读者更好地理解养生保健的真谛。

3. 深刻实用。从日常生活入手讲道理，并提供有效的方法。讲理论的地方，我们力求讲得深入透彻，而不是浮于表面；讲实践的地方，我们力求讲得简单有效，真正让你感受到中医养生的妙处。



人体本身就是最和谐的存在



在中医理论中有这样一个观点，就是人体各系统固有的机能活动是一个动态的平衡，在此平衡下人体本身就存在对外界环境的适应力、对损伤组织的修复力以及对各种疾病的抵抗和自愈能力。也就是说，人体本身就是最和谐的存在，它不需要外在的东西，只依靠自身的能力就可以达到和谐。

那么，人体内部这种和谐的存在是靠什么来维持的呢？中医把这一切归结于脏器之间存在着相生相克的密切关系。古代的中医学将五行理论整理后，再依照各个脏器的特性对应到五行之中就得出了：心属火、肝属木、脾属土、肺属金、肾属水。

在五行学说中，存在着相生相克的关系，即：木生火，火生土，土生金，金生水，水生木；木克土，土克水，水克火，火克金，金克木。传统中医理论正是根据五行学说来指导临床诊断和治疗的。如木克土，联系到五脏，肝属木，脾属土，那么肝就可以抑制脾，所以中医治疗脾脏方面的疾病往往是肝脾共治，这也是“扶土抑木”的原则。再比如，肝色属青，味属酸，如有面色发青、喜食酸味等症状，一般也可诊断为肝经受病。

五行生克的关系，也经常用于精神对五脏功能的影响。《黄帝内经·素问》说：“怒伤肝，悲胜怒；喜伤心，恐胜喜；思伤脾，怒胜思；忧伤肺，喜胜忧；恐伤肾，思胜恐……”也就是说，我们完全可以运用五行



相克关系来调整情志，从而治疗精神性病症。

在五行关系中，讲究的是平衡，如果五脏中的任何一个脏器的能力较其他脏器强或弱，就会破坏这种平衡。例如夏天天气炎热，在这个季节自然容易产生心火太旺的症状，但是冬天肾气不足时，水克不住火，也会导致心火太旺。所以，心火旺的人冬季就应该早睡晚起，做一些力所能及的运动，多晒太阳，以保养肾阳。

从以上的论述中我们可以知道，人体本身其实才是最和谐的存在，五脏之间的关系就是相生相克的，共同维持整体的内环境的稳定状态。只有人体内部的五脏达到了平衡，我们的身体才能处于一种自然的健康状态，而其中任何一方出现了问题，就会破坏整个系统的平衡，从而引发疾病。

保养的终极目的：激发人体的自愈潜能

我们都有这样的经验：皮肤划破一个小口，过几天自己就好了，甚至连伤疤都不会留下。在这个过程中，我们既不用吃药也不用包扎，那伤口为什么自己就好了呢？这就是人体自愈力的一个最直观的表现。

中医治病有一个很重要的观点：三分病、七分养。就是说，对于身体，我们的重点在于养护，不要过于依赖药物的作用，因为药物只是起到激发调动元气的作用，从而帮助身体恢复健康。如果元气耗尽了，吃再好的药也没用。而我们对身体的养护就是在养元气，因为元气是人生下来、活下去的根本。人活着就是不断耗散元气的过程，元气充足人就能健康长寿，元气耗尽人的生命也就到头了。所以我们要坚持健康的生活习惯，好好养元气、养身体，这样就能很少生病，即使已经生病的人也会慢慢好起来。例如让患糖尿病的人天天去爬山，过一段时间他的尿糖就正常了，因为糖尿病是脾湿造成的，常爬山能让脾的功能恢复正常。这就是把人体的自愈潜能激发出来了，如果你总是吃药，自愈力根本得不到发挥，慢慢它也就懒惰了，不起作用了。

其实，所谓人体的自愈功能，科学的解释就是生物依靠自身的内在



生命力，修复肢体缺损和摆脱疾病与亚健康状态的一种依靠遗传获得的维持生命健康的能力。这看上去很深奥，其实就是生活中经常见到的现象。

譬如，糖尿病人的血糖经常会因为饮食或者某种因素暂时性地升高，此时，胰脏大量地分泌胰岛素，使血糖降低；一旦血糖过低，副肾又会分泌副肾上腺素，以提高过低的血糖。另外，天冷时，血管会自然收缩，毛孔也会同时收缩，减少散热面积，以便阻止热量散失；天热时血管又会自动扩张，毛孔也会同时张开，汗腺大量分泌，以加速散热，自动调节身体的温度。

当我们误食腐坏的食物时，人体会自动开始呕吐、下泻，加速排泄的自然功能。如果感染了细菌，白血球就会进行吞噬或者借由发烧完成杀菌的工作。身体因为原本就具有解毒、排泄异物、免疫、组织再生等自净作用，所以几乎所有疾病的症状，都是为了治疗身体的病状所产生的自愈能力。

当然，自愈功能的作用是相对的。得了病光靠自愈力硬扛是不可取的，自愈力和免疫力有关，当免疫细胞抵挡不住病毒时，就需要借助药物。不过最好的药物依然是以食物为主，一般情况下，通过营养素的补充，可以对抗大多数疾病。中医就是通过饮食、运动等科学的养生方法来增强人体免疫力，从而有效地抵抗疾病的侵袭。即使已经染病，中医也不提倡使用药物，而是通过按摩经络、刺激穴位等自然方法调动身体的自愈功能来对抗疾病。而中医的这些方法和原则，就是我们进行日常保健的终极目的。

日常的保健或许不会在短期内让我们的身体状况有非常明显的改善，但只要长期坚持下去，你会发现，身体的抵抗力越来越强了，以前从来不会“缺席”的流行病也离自己越来越远了，即使有些小病痛自己也能“扛”过去了，爬几层楼也不再像以前那样气喘吁吁了……这就是保健的重要意义所在。



第一部分 从头到脚话保健：解密不一样的自然养生法

第一章 皮肤、肌肉和骨骼/2

皮肤	2
护肤、焕肤真的能达到美容的效果吗	2
认清自己的皮肤类型	3
如何护理我们的皮肤	4
查肤色辨疾病	6
肌肉	8
“肌”、“肉”不同义	8
肌肉对于人体的重要作用	9
一张一弛，肌肉保健之道	10
骨骼	11
骨骼是人体血液的制造工厂	11
骨骼衰退应引起关注	12
不同人群的骨骼关节问题	12
保养骨骼关节健康的“四大基石”	13

第二章 头部、脸部和颈部/15

头发	15
头发的故事	15
头发好不好到底是什么决定的	16
认清你的发质	17
头发的日常护理	18



第三章 五官/34

大脑	20
中医对大脑的认识	20
不经意间你可能就会损伤大脑	21
养脑健脑法则	22
脸部	24
看脸色辨疾病	24
人中与寿命、健康的关系	25
搓脸——健康是一个有关“脸面”的话题	26
颈部	27
为什么颈部皮肤容易长皱纹	27
如何保持颈部光洁莹润	27
颈椎是人体最脆弱的部分	29
“咽喉要道”的日常保健	30
头部疾病与养护	31
头痛	31
头晕	32
眼睛	34
为什么有“人老珠黄”之说	34
眼泪就是“金豆豆”	35
常见的眼睛疾病及日常保健	37
多让眼睛看健康的颜色	40
鼻子	41
了不起的鼻子	41
打喷嚏是人体的自我防御和保护	42
鼻子的日常保健	43
嘴巴	44



嘴巴的“迎粮”之道·····	44
疾病的“信号灯”——嘴唇·····	46
察知寒热的“温度计”——舌头·····	47
为什么有人睡觉时会磨牙·····	48
耳朵·····	50
从耳朵上解读肾的盛衰·····	50
耳屎也是宝·····	51
常提拉耳朵，可补肾固精·····	51
耳朵的日常保健·····	53
眉毛·····	54
眉毛是眼睛的天然屏障·····	54
“寿眉”出现一定是吉兆吗·····	55

第四章

五脏六腑/57

心·····	57
心为君主，是最高位的皇帝·····	57
好心情是养好心脏的最好方法·····	57
养好心脏除了好心情还要什么·····	58
肝·····	59
郁闷其实跟肝有关·····	59
想养肝就不要动怒·····	60
要想“干劲十足”，丑时就要好好睡觉·····	60
养肝的食物有哪些·····	61
养好肝脏我们还要做什么·····	61
脾·····	62
脾是我们身体的“后勤部长”·····	62
为什么压力大的人消化系统易出问题·····	64
夏季尤其要注意养脾·····	65



想要脾好，吃好睡好最重要·····	66
肺·····	66
肺是人体中的“宰相”·····	66
由幼儿哮喘想到的·····	67
忧悲情绪是肺脏的杀手·····	68
养好肺，我们要做到三个坚持·····	69
肾·····	70
养肾对男女来说同样重要·····	70
如何看一个人的肾好不好·····	71
生活中要怎么补肾·····	72
中医养肾，五黑食物不可少·····	74
胆·····	75
胆的好坏与我们的生活息息相关·····	75
胆病大多是不良生活习惯导致的·····	76
胃·····	77
胃为后天之本，为仓廪之官·····	77
吃好早餐养护胃气·····	78
饮食六原则保你养好你的胃·····	79
饭前先喝汤，胜过良药方·····	80
大小肠·····	81
小肠——食物消化吸收的主要场所·····	81
大肠——传导之官，变化出焉·····	82
屁中的健康密码·····	83
如何祛除百病之源——便秘·····	83
膀胱·····	84
膀胱为州都之官·····	84
憋尿危害可不小·····	85
如何养护膀胱·····	85



三焦	86
三焦是元气和水液的重要通道	86
三焦经当令，性爱黄金时刻	87

第五章

腹部和腰部/89

腹部	89
腹部为五脏六腑之宫城	89
腹部中隐藏的健康奥秘	89
穿露脐装要保护肚脐眼	90
经常按揉腹部能健康长寿	91
腰部	92
人的力气就来自腰部	92
腰酸背痛腿抽筋不是因为缺钙	93
委中是医治腰痛的最佳穴位	95
腰部保健五部曲	95
改正导致腰部疾病的坏习惯	98

第六章

四肢/100

两肩	100
性感锁骨的奥秘	100
美女如何塑造肩部线条	100
我们该如何保护自己的双肩	103
两臂	105
拍打臂弯可减轻腰酸背痛	105
双手	106
为什么刚出生的小孩是握拳的	106
想长寿请锻炼手的握力	107
呵护女人的第二张脸——手	107



中医也看“手相”	108
小小指甲显大病	110
捏捏手指也可治疾病	111
双腿	111
小腿抽筋的急救策略	111
简单小动作，腿部大健康	112
饮食和运动中的美腿经	113
跷二郎腿易患四种病	114
双脚	115
每天热水泡脚胜过吃补药	115
按摩脚心能祛百病	116
中医是如何治疗脚气和脚臭的	117

第七章

男女有别/118

女子的特殊部位及保养	118
女子的乳房	118
卵巢，女人的“后花园”	123
子宫：孕育生命的摇篮	125
阴道：关乎女人一生的幸福	127
做健康女人从调经开始	128
男人特殊部位的保养	129
男人重要的“弹丸之地”：睾丸	129
关于遗精的问题	130
阴囊是多种皮肤病的“事发地”	131
阴茎是男子最敏感的器官	132
前列腺：小器官的大问题	133

第二部分 与人类生命周期应和的节奏养生法

第八章 健康需要养生，养生需要掌握生命的节奏/136

我们的身体内部也有个不舍昼夜的“钟”	136
人体24小时是如何运转的	137
人体100年是如何运转的	138
女子以七岁为一周期，男子以八岁为一周期	140
春夏秋冬人体有不同的节律	141

第九章 生命中要警惕若干个“魔鬼时间”/143

危险的黎明时分和傍晚时分	143
小心农历十五会对生命构成威胁	144
最热、最冷的时候也要警惕	144
七十三、八十四，阎王不接自己去	145
各种疾病的危险时	146

第十章 如何遵循生命周期来养生/147

美丽的青春季节一样也需养生	147
最旺盛的时节如何呵护人体	148
人生三道关，关键在中年	149
幸福的“真经”——平安颐养天年	150

第十一章 我们如何让身体随春夏秋冬变化/153

春季，让身体与万物一起复苏	153
夏季，当使浑身阳气宣泄通畅	155
时至秋季，人应该处处收敛不外泄	156
冬季养生，避寒以养藏	158





第十二章 节律养生最关键的是懂得自我控制/161

由黄帝所问想到的	161
不懂得自我控制只能致病	162
该睡觉的时候就睡觉，别熬夜	163
七情过火，五脏遭殃	164
养生保健应选取最佳时	166

第三部分 恐怕医生都不知道的另类养生法

第十三章 最廉价的保健方法——呼吸养生法/168

保健从肺部开始——腹式呼吸	168
“五十营”呼吸养气法	169
行动呼吸法——负面情绪的“清除器”	171
清凉呼吸法——人体的“去火法宝”	171
镇静呼吸法，给你平静自然	172

第十四章 最简单的养生之道——喝水保健法/174

人可三日不食，但不可一日无水	174
多数疾病和饮水太少有关	176
很多病痛都可以用水来治疗	177
正确的饮水方式是健康的保证	178
水好，才是真的好	179

第十五章 最独特的保健法——体质养生法/181

血虚体质养生法	181
气虚体质养生法	182



阴虚体质养生法	183
阳虚体质养生法	184
痰湿体质养生法	184
血淤体质养生法	185
阳盛体质养生法	186
气郁体质养生法	186

第十六章 安全简单不花钱的保健法——细节养生法/188

保健绝学，日按三穴	188
叩齿咽津是最简单的保健方法	190
张嘴闭嘴可强身健脑	191
赤足行——土地是最好的按摩师	192
要想腿不废，走路往后退	193
只要稍微快点走就可以健身	194
拍拍打打轻松健身	194
每天笑15分钟对心脏有益	195

第四部分 日常保健，为你铸就健康长寿的根基

第十七章 食物是上天赐予我们的保健灵丹/198

“坏”食物，催人老	198
熟知食物的四性五味	199
五谷杂粮保健康	200
菜中自有“营养经”	202
美味鲜香的“长生果”	203