

彩图典藏版

经典读本 生活必备

精解精析 图文并茂

肝为将军之官，对人体健康具有总领全局的重要意义，肝脏主生发、藏血和疏泄。

求医不如求己

中国家庭必备健康绝学

张彩山◎编著

根据腰痛的致病原因可采取按摩、药疗、食疗等方法进行调养，同时还要注意日常坐卧行动姿势等。



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

彩图典藏版

经典读本 生活必备

精解精析 图文并茂

求医不如求己

中国家庭必备健康绝学

张彩山◎编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

求医不如求己 / 张彩山编著. -- 天津: 天津科学技术出版社, 2018.6

ISBN 978-7-5576-4592-2

I . ①求… II . ①张… III . ①常见病—防治 IV .
① R4

* 中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 037151 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 张 跃

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编: 300051

电话: (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

三河市万龙印装有限公司印刷

开本 720 × 1 040 1/16 印张 26 字数 618 000

2018 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 68.00 元



面对各种疾病，我们总是翘首企盼灵丹妙药的问世，寄希望于先进的医疗手段，或是四处寻找名医。事实上，求医不是获得健康的唯一手段，健康也可以由我们自己做主。

人体是一部神奇的机器，它本身就蕴含着强大的自愈潜能，包括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力、免疫力等。中医称自愈力为“元气”“正气”“阳气”，称致病因素为“邪气”“阴气”，如果自愈力足够强大，人就不会生病，即“正气充盈，百病不侵”。中医用来激发自愈潜能的手段有很多，包括食物、经络、反射区、生活方式、草药等。这些疗法都是通过调节脏腑和谐、促进气血流通来提高自愈力，实现防病、治病、祛病的目的。掌握了这些手段，我们每个人都可以根据自身的力量获得健康。

一、食物疗法。“药食同源”，食物是最好的医药。中医治病五部曲“食、砭、针、酒、药”，将食物列在首位；药王孙思邈则说“知其所犯，以食治之；食疗不愈，然后命药”，可见食物是中医治病的重要手段。而一日三餐吃什么、怎么吃只有我们自己才能掌控。

二、经络疗法。每个人身上本来就百药齐全，经络就是我们随身携带的药囊，它可以“决生死、治百病”。当我们感到不适或患病时，完全可以从人体这一天然药铺中寻找药材，采用按摩、针灸、推拿、拔罐等技术，对症施治。

三、反射区疗法。人体器官在反射区上有对应的位置，利用反射区疗法可以直达病灶，实现对人体内部器官的施治，且十分准确。反射区比穴位更容易找到，治疗方法也更容易掌握。经络和反射区是中医的独到之处，它们可以用来预报疾病，也可用来防病、治病，掌握了它们，只须动动手，即可将疾病赶走。

四、生活疗法。很多疾病都是由不健康的生活习惯引起的，只要我们顺时养生，遵循春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律和十二时辰的变化，尊重身体的需要，科学合理地安排饮食起居，这些病痛自然就会好转。

五、健身疗法。中医的健身功法十分丰富，有导引、太极、五禽戏、八段锦、五行掌等，这些健身功法不但可以调养身体、调养呼吸，亦可调养心神，借此激发人体自愈力。长年坚持锻炼，会使身体获益无穷。

六、草药疗法。草药是利用植物的叶、干、根、皮等制备，以内服或外用的方法来治疗疾病的一种方法。草药取自天然的植物精华，药性较为温和，副作用也较低。了解了草药的属性和使用方法，每个人都可以为自己开方治病，成为家里的药师佛。

七、情志疗法。中医主张身心同治，因为情绪波动过大会伤害五脏，破坏人体防病抗病的能力，导致病变。但好情绪可以治病，通过调养情志、转变心态，能够起到补养元气、调和脏腑的作用，加快疾病痊愈。

《求医不如求己》取《黄帝内经》《本草纲目》等国医经典之义，博采华佗、李时珍等历代名医之所长，全面介绍了中医自愈之道及提高自愈力的手段，包括食物疗法、经络疗法、反射区疗法、健身疗法、四季养生、情志调养、自然疗法、草药疗法，以及各种常见疾病的复方自愈调理法，从老百姓的日常起居中探寻增强生命活力的方法，同时借鉴了现代社会一些养生新方式，是一部利用自愈力防病、抗病、治病的大全集。

书中的饮食原则能够使我们在一日三餐中吃出免疫力、排尽体内毒素、保持气血畅通，找到健康长寿的自愈之道；养护五脏六腑的简单动作，让我们通过刺激经络、穴位、反射区，将脏腑功能调理到最佳状态，从而释放脏腑的自愈潜能，收获手到病除之效；健康的生活方式，让我们的饮食起居顺天而行，趋吉避凶，用健康的生活习惯和积极的生活态度将疾病的不良影响降至最低；不同体质者的养生方式让每个人都找到激发自愈潜能的最佳方案；常见疾病的复方自愈调理法，使糖尿病、高血压、肥胖等各种慢性疾病不治而愈；家庭常备小药箱，让我们利用草药、药膳、药酒激活身体自愈力，将疾病消弭于无形……



目录

第一章 五脏六腑是人之本——激发脏腑的自愈功能

第一节 人体像个小国家，五脏六腑各为官.....2

心为君主之官，君安人体才健康	2
肝为将军之官，藏血疏泄都靠它	4
脾为谏议之官，主管统血和肌肉	5
肺为相傅之官，脏腑情况它全知	6
肾为作强之官，藏精纳气要靠它	7
胃为仓廪之官，为人体提供能源	8
小肠为受盛之官，担任吸收精微之职	9
胆为中正之官，是阳气生发的原动力	10
大肠为传道之官，负责传化糟粕	11
膀胱为州都之官，是身体的排毒通道	12
三焦为决渎之官，负责调动运化元气	13

第二节 看不见脏腑，看得见脏腑的“表情” 14

肤色是五脏六腑的晴雨表	14
鼻为“面王”，可报脏腑疾病	15
给五脏六腑“看看手相”	16
眉毛能反映五脏六腑的盛衰	18
头发告诉你五脏六腑的病变	18
耳朵颜色与五脏六腑的关系	20
嘴唇——五脏六腑的信号灯	21
口中异味大多是脏腑出了问题	22
舌为心之苗，脏腑情况它知道	24

从梦境发现五脏六腑的异常	25
第三节 调理脏腑，让我们的身体固若金汤	26
养生先养心，心养则寿长	26
养肝重在平时，贵在坚持	27
减少思虑，养好我们的脾脏	29
养肺一定要懂得呼吸的学问	30
学几招简单实用的护肾“秘籍”	31
生活小习惯，养出胆脏大健康	32
小米最补我们的胃	33
用揉腹来保养我们的大小肠	34
呵护膀胱，别让生命猝然死去	34
第四节 五行五脏相对应，和谐平衡才健康	36
五行相生相克，五脏自成一体	36
养护脏腑要遵照五行对应关系	37
五脏护养第一功法——五行掌	38
五脏各有所喜，护养应据五行调五味	39
第二章 让身心之渠畅通无阻——养生祛病“通”字诀	
第一节 净血通血，不给疾病滋生的土壤	42
血液是人生下来活下去的保证	42
血液污染乃万病之源	43
青筋暴突正是血液中废物积滞的结果	44
简易净血方——排除血内毒素的健康秘诀	45
老年人血稠，有4点须注意	46
活血通脉，增强自愈力的全身按摩法	47
补血养生应规避的4个误区	49
第二节 肠道革命——肠道通了，垃圾没了，病就好了	50
健康危机，从体内毒素引发	50
宿便，体内毒素的根源	52
清除宿便，这两招不可不用	53

双歧杆菌：利用体内“好细菌”来排毒	54
黄瓜是当之无愧的体内“清道夫”	55
畅便瑜伽，让肠道更健康	56
第三节 病从寒中来——祛寒毒，健康之花常开不败	57
全球在变暖，身体在变寒	57
简易方法，判断体内有没有寒湿	58
排寒扶阳就要跟着太阳走	59
寒从脚底起——热水泡脚驱寒湿	59
让身体远离寒湿的养生要则	60
阻断寒气入侵的五条通路	61
要想身体安，火罐经常沾——火罐驱寒除湿法	62
 第三章 心药养生有智慧——万病皆可心药医	
第一节 病由心生——情志是如何决定健康的	64
七情致病——从林黛玉的病因说起	64
神经衰弱，是哪里出问题了	66
为什么会有“情绪性偏头痛”	67
情绪不好，结肠也要闹矛盾	68
慢性胃炎竟然是心理原因	70
“鬼剃头”，究竟是谁在作怪	71
眼睛有疾患，查查“情绪单”	72
耳病为什么会与情绪相通	73
诸多口腔疾病，谁才是罪魁祸首	74
鼻子不适，不妨找情绪算算账	75
情绪波动会造成喉咙“失控”	76
坏情绪是怎样深入到骨头里的	77
肥胖是如何与情绪“联姻”的	78
癌症就是通过坏情绪找上我们的	80
 第二节 驱逐让我们身体不平安的情志病	82
情志病与古人的生活对治法	82
强迫症的自我心理调适法	83

避内邪，就要远离酒、色、财、气四惑	85
抑郁症——用14项规则及时自救	86
治疗“情志病”要用情志生克法	87
如何让恐怖症患者不再惊恐	88
神奇放松法，让焦虑无影无踪	89
精神分裂症患者的健康福音	90
心理治疗——癔症的“万能解药”	91
第三节 精神所至，死神却步——外病更需心药医	92
精神垮了疾病才可怕	92
最大的疾病是恐惧	93
森田疗法——抗病你也可以学学它	94
情绪致癌更治癌——用“心”抗癌	95
类风湿性关节炎，别让坏情绪影响治疗	96
第四节 走出情绪低谷，拥抱健康人生	97
郁闷时，要懂得给心灵一次“卸妆”	97
怀旧时，要牢记失去的只是枷锁	98
愤怒时，要懂得战胜冲动这个魔鬼	100
失望时，要立刻踢开让你失望的绊脚石	101
嫉妒时，要明白没有人能十全十美	102
赌气时，要知道快乐才是最大的赢家	102
自卑时，要明白幸福无须攀比	103
悲观时，要培养乐观的人生态度	104

第四章 顺天而行，趋吉避凶——让生命的每一天 都有神医护佑

第一节 人体也有四季——养生是养人体的“生长收藏”	106
从《黄帝内经》中的“四气调神大论”说起	106
四季养生总原则：春夏养阳，秋冬养阴	108
春季养“生”，让身体与万物一起复苏	110

适当“春捂”好处多，但也要捂对时间	111
夏季养“长”，适当宣泄体内瘀滞	112
夏季护脾胃，不可贪吃冰西瓜	114
秋季养“收”，人应该处处收敛内藏	114
敛不外泄天干物燥，秋季补水不可少	116
冬季养“藏”，养肾防寒是关键	116
冬季保暖重点部位——头部、背部、脚部	118

第二节 顺时养生——二十四节气里的健康智慧..... 119

立春保健养生方案	119
雨水保健养生方案	120
惊蛰保健养生方案	121
春分保健养生方案	121
清明保健养生方案	122
谷雨保健养生方案	123
立夏保健养生方案	124
小满保健养生方案	125
芒种保健养生方案	126
夏至保健养生方案	127
小暑保健养生方案	128
大暑保健养生方案	128
立秋保健养生方案	129
处暑保健养生方案	130
白露保健养生方案	131
秋分保健养生方案	132
寒露保健养生方案	132
霜降保健养生方案	133
立冬保健养生方案	133
小雪保健养生方案	134
大雪保健养生方案	135
冬至保健养生方案	136
小寒保健养生方案	137
大寒保健养生方案	138

第三节 十二时辰养生法则——健康就在每一天..... 139

我们体内有个不舍昼夜的“钟”	139
谁违背了作息规律谁就要受到惩罚	140
子时：恍惚冥查，上床就寝	141
丑时：养肝吉时，熟睡为宜	142
寅时：以静制动，深度睡眠	142
卯时：积极起床，排出糟粕	143
辰时：天地阳盛，进食滋补	144
巳时：广纳营养，理家读书	145
午时：吃好睡好，多活十年	145
未时：消化食物，静养心神	146
申时：补水排毒，夕而习复	147
酉时：饭后散步，长寿百年	148
戌时：适度娱乐，安抚脏腑	149
亥时：阴阳和合，安眠长寿	150

第五章 挖掘人体潜能——让身心一天比一天强壮

第一节 培固正气——补足正气万病灭..... 152

正气何来——秉先天之精，合后天之力	152
正气一足，有病祛病，无病强身	154
津液乃人体正气，阻止外邪入侵	155
脾胃运转情况，决定正气是否充足	156
行气可随时随地采集浩然元气	157
调摄气虚，当用补气五法	158
一呼一吸谓之气——最有效的五种呼吸补气法	159
冬季喝汤固元气，祛除邪气	161
人体气不足，不可盲目补气	162
不损即补——储备能量，节能养气	163
常练静功，控制人体元气消耗	164

第二节 巩固生命之基，保持人体阴阳平衡..... 166

阴阳为万物生存法则，阴阳平衡即养生	166
-------------------------	-----

“法于阴阳，和于术数”才是健康之道	168
阴平阳秘，平衡的女人最美丽	169
掌握阴不足的警讯，及时阻止疾病入侵	170
人为什么总是阴不足，阳常有余	172
万物生长靠太阳，长命百岁靠养阳	173
肾为身之阳，养阳先养肾	174
梳发升阳，百脉顺畅——梳头也是养生术	175
第三节 铮铮铁骨，百病自除——要健康，先养骨.....	176
“衰退”——骨骼健康不可忽视的问题	176
不同人群的骨骼关节问题	177
骨气即正气，养好骨气享天年	178
与地心引力“作战”，维持骨骼平衡	180
健康大问题——如何养护我们的颈椎	181
补肾即壮骨，补出健康的“身子骨”	182
养好骨质，千万别让它疏松	184
建好骨骼关节健康的“四大基石”	185
养骨最核心的方法就是按摩	185
常做骨骼健康操，收获长寿大礼包	186
第四节 把身体里多余的火气变成保护神.....	188
肿、热、痛、烦，都是上火的表现	188
上火分虚实，对治有绝招	189
相火妄动极易耗伤阴精	190
脑出血、脑血栓，都是心火惹的祸	191
脾气大、血压高是肝火引起的	192
甘温除热，治虚火大法效验非凡	193
胃里有火气，酿造了令人尴尬的“口臭”	194
五谷去火气补正气，专治内分泌失调	195
春天如何清火排毒	196
夏日祛火强身，要懂三项必修课	196
第五节 每个人体质不同，养生方案也不同.....	198
知道自己的体质，也就看到了疾病的根源	198
护补阳气，让身体不再寒冷——阳虚体质潜能激发方案	206

补足津液，告别生命干涸——阴虚体质潜能激发方案	208
补脾健脾，从此活得有底气——气虚体质潜能激发方案	210
祛痰除湿，令身体运化畅通——痰湿体质潜能激发方案	212
疏肝利胆，让痘痘远离你——湿热体质潜能激发方案	214
疏肝活血，使身体通畅起来——血瘀体质潜能激发方案	216
疏肝理气，做人不再郁闷——气郁体质潜能激发方案	218
补血益气，养出健壮身体——血虚体质潜能激发方案	220
顺其自然，让全身形神和谐——平和体质潜能激发方案	222

第六章 疾病靠养不靠治——常见疾病复方自愈调理法

第一节 常见内科疾病的复方自愈调理法..... 224

降血压像下楼一样轻松——高血压的复方自愈调理法	224
富贵病真的可以治好——高血脂的复方自愈调理法	225
血糖高不用发愁——糖尿病的复方自愈调理法	227
肝脏也要减减肥——脂肪肝的复方自愈调理法	230
给我们的肝增加一点柔软度——肝硬化的复方自愈调理法	231
中医也有“强心剂”——冠心病的复方自愈调理法	232
让尿酸顺利排出来——痛风的复方自愈调理法	234
猝然倒地之后的事情——中风的复方自愈调理法	235
我们浑身都是降暑妙方——轻度中暑的自然自愈调理法	237
止痛药不能吃太多——头痛的自然自愈调理法	238
不停咳嗽谁也受不了——慢性支气管炎的复方自愈调理法	239
保胃就是保命——慢性胃炎的复方自愈调理法	240

第二节 常见外科疾病的复方自愈调理法..... 241

高枕无忧的秘诀——落枕的复方自愈调理法	241
50岁依然肩周灵活——肩周炎的复方自愈调理法	242
湿瘀一去人不虚——腰痛的复方自愈调理法	243
椎间盘出轨，腰苦你更苦——腰椎间盘突出症的复方自愈调理法	244
小动作让“蚯蚓”远离腿足——下肢静脉曲张的复方自愈调理法	245
让你的关节恢复自由——类风湿性关节炎的复方自愈调理法	246
战“风”斗“湿”强筋骨——风湿性关节炎的复方自愈调理法	247
半身不遂也有得治——偏瘫的复方自愈调理法	249

第三节 常见儿科疾病的复方自愈调理法..... 250

- 让孩子不在夜里“画地图”——小儿遗尿的复方自愈调理法 250
- 按摩、绿茶、蜂蜜都有效——小儿鹅口疮的复方自愈调理法 251
- 帮孩子度过战“痘”青春——水痘的复方自愈调理法 252
- 如何扑灭孩子身上的邪火——小儿发热的复方自愈调理法 253
- 孩子肺气通，全家笑开颜——小儿咳嗽的复方自愈调理法 254
- 孩子闹肚子怎么办——小儿腹泻的复方自愈调理法 255
- 细心护理，气和嗝消——小儿打嗝的复方自愈调理法 256
- 身体倍儿棒，吃嘛嘛香——小儿厌食的复方自愈调理法 257
- 孩子排不出便来怎么办——小儿便秘的复方自愈调理法 258
- 天皇皇，地皇皇，家里有个夜哭郎——小儿夜啼的复方自愈调理法 259
- 孩子动来动去有问题——小儿多动症的复方自愈调理法 260

第四节 常见妇科疾病的复方自愈调理法..... 261

- 月月风调雨顺不是难事——月经失调的复方自愈调理法 261
- 有些痛真的可以避免——痛经的复方自愈调理法 263
- 别让你的月经提前谢幕——闭经的复方自愈调理法 264
- 每个女人都有做妈妈的权利——不孕症的复方自愈调理法 265
- 补肾祛湿除病根——外阴瘙痒的复方自愈调理法 266
- 产后缺乳怎么办——缺乳的复方自愈调理法 267
- 救救新妈妈的乳房——急性乳腺炎的复方自愈调理法 268
- 动一动就会带来福音——乳腺增生的复方自愈调理法 269

第五节 常见男科疾病的复方自愈调理法..... 270

- 男人不该有难言之隐——前列腺炎的复方自愈调理法 270
- 有时候多出来也是麻烦——前列腺增生复方自愈调理法 271
- 有“性福”的男人才会幸福——阳痿的复方自愈调理法 272
- 别让雄起变成梦想——早泄的复方自愈调理法 274
- 奇方可育种——不育症的复方自愈调理法 276

第七章 家有药香，幸福安康——家庭必备小药匣

第一节 传统中药善养生，本草扶正又祛邪..... 278

人参善补气，脾肺皆有益	278
生精补髓当属鹿茸	279
地黄扶正气，服用辨生熟	280
桂圆入心脾，治内邪有奇效	281
枸杞有神力，滋肝补肾去火气	282
茯苓能泻又能补，养护身体显神奇	283
钩藤平肝息风降血压	284
麝香辟秽通络，活血散结就找它	285
柴胡疏肝解郁，阴虚火旺离不了	286
珍珠，美容养颜之上品	287
薏米利水健脾，药食兼可用	288

第二节 老中医推荐的6剂本草金药方 289

芳香开窍“十香返魂丹”	289
温病圣药“至宝丹”	292
扶正解表当用“败毒散”	293
滋胃饮，舒肝养胃第一方	294
先天不足，常吃人参养荣丸	295
清热解暑，“香薷饮”功不可挡	296

第三节 寓健康于饮食的药膳保健法..... 297

药膳革命：药膳≠药+食.....	297
益气养血的药膳	298
补肾壮阳的药膳	300
健脾养胃的药膳	303
保肝润肺的药膳	304
明目聪耳的药膳	306
清心安神的药膳	307
美容养颜的药膳	309
瘦身美体的药膳	310
健体壮骨的药膳	312

延年益寿的药膳	313
第四节 神秘的药酒保健方	315
以酒养生，古来有之	315
人参酒——补中益气	316
薏米蜜酒——去风湿，壮筋骨	317
五加皮酒——温补肝肾去寒湿	318
枸杞酒——护肝又明目	319
仙灵脾酒——益肾壮阳通经络	320
天门冬酒——通利血脉，延缓衰老	321
樱桃酒——益气活血治风湿	322
菊花酒——滋肝补肾去头风	323
第五节 水是最好的药——饮品中的健康密码	324
水为万化之源，百药之王	324
早起一杯水，保健功效大	326
睡前一杯水，预防脑血栓	327
小心！喝水太多也会“中毒”	327
茶水中隐藏着抗病的潜力	328
让身体快速变暖的最佳饮料——姜糖水	329
豆浆解毒、提高免疫力样样行	330
 第八章 好习惯成就好身体——用生活方式开启健康之门	
第一节 不良生活方式是疾病的温床	332
多数疾病都和生活方式有关	332
干洗按摩，给病邪可乘之机	333
舔嘴唇，这种习惯勿养成	334
在车上吃东西等于吃病菌	335
瘦身减肥，水果代正餐降低免疫力	336
耳朵越挖越聋——不要随便挖耳屎	337
不要一双鞋子穿到底	338
剔牙不当，也会引病上身	339
乘车时不宜闭目养神	340

久坐伤肉，可致多种疾病	341
随意挖鼻孔，也会挖出毛病来	343
过度节俭也不利于健康	344
穿牛仔裤，风度有了，健康没了	345
洗脸四不该，引发健康危机	346
小心高跟鞋留下美丽后遗症	347
吸烟，当心疾病靠近你	348

第二节 动以养形，让运动为健康保驾护航..... 350

为什么说“生命在于运动”	350
刀闲易生锈，人闲易生病	351
有氧运动是你的最佳选择	352
运动也要“量体裁衣”	353
务必选好运动“时间表”	356
反常运动的健康奇迹	358
出汗不迎风，跑步莫凹胸	359
走出似是而非的运动误区	360
警惕运动拉响的健康警报	361
运动之后，谨防六不宜	362
轻体育，让自己时尚起来	363
交替运动，让效果成倍增加	364
跳绳，最健脑的运动方式	365
游泳，最减肥的运动方式	366
体操，最健美的运动方式	367
五禽戏，最有趣的运动方式	369
勤练太极，为生命聚集能量	371

第三节 睡眠消病——优质睡眠拒绝疾病..... 373

一觉睡眠百病消——睡眠是最好的补药	373
睡眠无梦要小心	375
失眠致病不容忽视	376
正确睡姿让你一觉到天明	377
睡前保健助你轻松入眠	378
7步睡前放松操让你睡得香	378
永葆健康，要知道四季睡眠法则	379