

人吃五谷杂粮，哪能不生病？

阴阳失衡，杂病丛生；

阴阳平衡，百病自愈。

刘铁英

著

阴阳平衡

防百病

四川科学技术出版社

国家新闻出版总署认定

养生保健类出版资质出版社

阴阳平衡

刘铁英 著
Yinyang pingheng
fang bailing

防百病

四川科学技术出版社

· 成 都 ·

图书在版编目(CIP)数据

阴阳平衡防百病 / 刘铁英著. — 成都: 四川科学技术出版社, 2012.12
ISBN 978-7-5364-7561-8

I. ①阴… II. ①刘… III. ①养生(中医)—普及读物 IV. ①R212-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第000461号



阴阳平衡 防百病

著 者 刘铁英

出 品 人 钱丹凝
策 划 营养堂
责任编辑 侯京晋 冯 莉
装帧设计 墨创文化
责任出版 欧晓春
出版发行 四川科学技术出版社
成品尺寸 168mmx230mm
印 张 15.5
字 数 270千
印 刷 四川新华印刷有限责任公司
版 次 2014年11月第1版
印 次 2014年11月第1次印刷
定 价 29.80元

ISBN 978-7-5364-7561-8

版权所有 翻印必究

本社发行部邮购组地址: 四川省成都市三洞桥路12号

电话: 028-87734035 邮政编码: 610031

电子邮箱: SCKJCS@163.COM

人体失衡，杂病丛生；人体平衡，百病自愈

俗话说：“人吃五谷杂粮，哪有不生病的？”每个人都经历过病来如山倒、病去如抽丝的漫长过程。就连再平常不过的普通感冒，也得有个七八天才能完全好利索。

当我们一生病就抱怨药片疗效太慢，全民都喜欢去医院打点滴的时候，有没有想过向自己的身体找原因呢？

其实，如果细细体会，不难发现远离疾病的奥秘在于“平衡”二字。简单来说，也就是想不生病、少生病，需要让自己的身体倾向于保持稳定的状态。

人们常把身体比作汽车。回想前几日，突然收到朋友发来的短信，刚开始还让我感到一头雾水，后来仔细一想，却内藏深意。短信写道：“据我分析，现在职场人士的工作时间都在6~12小时，下一代人的工作时间有可能达到18~20小时，马达速度太快会有翻车的危险。”

就是这么一句有点让人搞不懂又夸张的信息，道出了现代人的生活现状。而马达快了会翻车，与我们身体失衡会生病又有着异曲同工的感觉。如果我们平时开快车，出了事故只是花大把银子和比黄金还宝贵的时间去修车，进行一系列的善后事务处理的话，那么，我们身体失衡带来的可就不仅仅是时间和金钱能解决问题的严重后果了。

让身体保持平衡，经常动动手，给身体做保养，将养生保健进行到底，是每个人的健康必修课。就像每到五千公里，就要把爱车开到4S店做保养一样。

让身体保持平衡状态，看起来是个复杂的过程，但我们每个人又都是自己的“机师”，是远离疾病的最大保障。激发自己的内在潜能，运用自然疗法，

让身体的自愈力重现，学点祛病养生的方法，才能做到有备无患。

让我们一起动手，将疾病消灭在它发威之前，还原自己本该拥有的健康生活。若要了解让身体平衡、百病自愈的奥秘，请翻开这本书，答案就将一一为您呈现。

营养堂

目 录

目 录

第一章 人体平衡机能

掌握健康的密码	2
人人都有平衡调节能力	5
是什么动摇了人体的平衡	7
怎样加固人体平衡的“大桥”	9
阴阳调节是恢复平衡的大道	11
人体平衡与五脏运行的关系	14
中医在左，西医在右，调整平衡	17

第二章 人体平衡系统与抗衰老

吃得下、吸收好，才能延年益寿——消化系统	20
协调人体持续发展——神经系统	22
抗衰老的第一道防线——呼吸系统	24
营养的输送要道——循环系统	26
生命的本质——运动系统	29
生长发育的调节者——内分泌系统	32
排出毒物、留住健康——泌尿系统	35
主管生命延续——生殖系统	38
八大系统相互协调才能真正称为平衡	41

第三章 中医的灵魂：保持生理的平衡

饮食平衡——合理饮食，吃出一身健康	44
运动平衡——动静结合，养身健体	48
环境平衡——营造良好的生活环境	52
习惯平衡——习惯决定你的健康	55
阴阳平衡——阴平阳秘，身体无懈可击	58
酸碱平衡——饮食向酸走、向碱走	60

第四章 人体失衡便会百病丛生

疾病的根源大都是自身平衡紊乱	64
情绪长久失衡容易伤及脏腑	68
勿让酒成为穿肠毒药	72
拯救夜猫子	78
什么样的人容易生病	81
病从口入	85
上火原因多	89

第五章 只有心理平衡，才能保持年轻健康态

保持心理平衡，掌握生命的主权	94
让生活焕发“心”的光彩	99
慎防三大心病之焦虑症	104
慎防三大心病之强迫症	109
慎防三大心病之抑郁症	112
爱她，请先爱自己	117
办公室一族的心理之旅	122
勿让青春失去方向	125
夕阳别样红	128

第六章 元素平衡与人体疾病

元素是构成人体的基石	132
元素平衡新概念	135
元素平衡医学——第三代医学	138
最常见的元素——钠	141
最吓人的元素——磷	145
维持生命的关键元素——钙	148
血液的关键元素——铁	152
孩子的成长元素——锌	156
抗癌之王，月亮元素——硒	159
精神的调节元素——锰	162
甲状腺的“战友”、抗辐射的强盾——碘	164
体内代谢反应的辅助元素——铜	166
容易缺失的元素——钾	169
维持生命健康的要素——维生素	172

第七章 日常健康平衡调理法

导引法治诸病	176
导引法祛病养生——手穴疗法	179
导引法祛病养生——推背捏脊	184
导引法祛病养生——足底疗法	187
导引法祛病养生——刮痧疗法	191
肝病猛如虎	193
不再难言的肾病	198
如何面对糖尿病	203
国人第一疾病——高血压	207
慢阻肺——不动声色的杀手	211

第八章 生活的智慧

怎样才能吃什么补什么	216
认识肥胖再来减肥	219
水里面的大学问	223
阿是穴与反阿是穴	226
喝茶的妙用	229
望诊——看一眼就知道问题的所在	232
结束语：思考疾病——求医的智慧	235



人体平衡机能

身体是与我们联系最紧密的朋友，无论开心或是悲伤，它都时刻与我们心灵相通，与我们朝夕相处。同样，当身体“不高兴”，会率先发出信号提醒我们注意。正是这亲密无间的关系，让我们更多了一份对它的关注。

下面，我们将要讲到的是被称为身体总调度的——平衡机能。尽管，猛然间看到这四个字会让我们感到既陌生又充满神秘，但这丝毫不能阻挡我们对于它的好奇和探寻。

掌握健康的密码

说到“健康”二字，大家都不会感到陌生，每个人都想找到一条可以获得健康、留住健康的康庄大道。可是到底有多少人真正了解健康？又有多少人因为对疾病的无知而饱受煎熬呢？

看过《三国演义》的人都知道曹操生性多疑，这个特点从他错杀名医华佗可窥一斑。当年曹操得了头风病，让华佗为他治疗。华佗对曹操说，你这个头风病的病根叫“风涎”，长在脑子里，只有先服用了“麻沸散”，然后用利斧劈开脑袋，取出“风涎”，才能彻底治好你的头风病。曹操一听，以为华佗想杀他，一怒之下把华佗投进大牢，最后处死了华佗。后来曹操因头风病发作不治身亡。如此错杀一代名医固然可惜，而让自己失去医治的机会则更是愚不可及。

反观现在的很多人，虽然他们嘲笑曹操的愚昧无知，但又何尝不是在重复着“杀死华佗”的愚昧行为呢？他们一边咳嗽却一边大口地抽着烟；无力地呕吐过无数回却依旧大口喝下今晚的第N瓶酒；一边想着要减肥却每天早晨睡到十点钟才懒懒地从床上爬起；看电视一连几个小时，虽然觉得无聊却还是不愿去把已经堆了几天的垃圾拿到楼下倒掉……他们一边希望着自己身体能健康，却一边让健康离自己远去。

还有这样一群辛勤工作的人，但凡身体有点不舒服就服用一片止泻片或者止痛片，把病强压下去，等病症缓解后又继续投身于紧张的工作之中，过了一段时间后突然发现身体撑不住了，大病小病一起出现的时候，才知道病情已经到了晚期，悔之晚矣！

有一句话说的好：“很多人不是死于疾病，而是死于无知。”没有人会希望自己的身体不健康，但由于我们对健康认识的无知让我们离健康越来越远。倘若我们对健康有一定程度的了解，懂得如何调节人体的健康，那么即便直面疾病，我们也不会感到恐惧了。因此，想要身心健康，首先就要正确认识健康，懂得如何预防、治疗疾病。

事实上，每个人的身体都存在着一个平衡，并且这个平衡与每个人的健康息息相关。如果说疾病是平衡体系失调的反映的话，那么生活中那些有利于保健治疗的因素便是一个个维持健康的密码，它们不仅可以让身体恢复平衡，而且可以帮助你解读健康。

最常见的健康密码有哪些呢？

一、对健康有系统、全面的了解

正如前文所说，很多人是死于无知而非疾病。如果对健康有了正确的了解，那么我们日常的行为将得到极大的规范，在生活中有意识地保护自身的健康，正确认识疾病，让曾经不可知的疾病在我们的理性认识中得到掌控。也只有做到对健康和疾病有一定的认知，我们才能获得健康的身心，留住健康的根本。

二、调节平衡的技巧

要获得健康，仅仅知道自身的健康状况还不够，还需要为自己的健康付出一点时间，学习一些必要的知识，这就是第二个健康密码，也是本书的目的所在。希望本书可以帮助大家拓宽对健康的认识，留住一生健康。

三、简单的保健知识

中医有“上工治未病”一说，意思是最好的医生治病是采取预防措施，防止疾病的发生与发展、转变。掌握基本的健身方法后我们便可以做自己的医生，通过健身的方法达到“治未病”的目的。

四、基本的用药知识

“是药三分毒”，无论是中药还是西药在表现其治疗作用的同时也可能对身体存在着一定的危害。用药在于适当，要懂得对症下药。用量多少和服用方法都有一定的讲究，唯有熟悉一些用药的基本常识，我们才能找到最适合自己的医疗方法。

五、经络及穴位的基本知识

这个内容大家不要以为是很难很玄的东西，我们所要了解的其实非常简单。通俗一点说就是对照一张经络图，按照一定的方法刺激身体特殊的部位，就像小孩子做游戏一样简单，“按图索骥”即可，但刺激经络带来的神奇效果却不是简单的游戏所能达到的。

人人都有平衡调节能力

还记得相声《治感冒》里庸医给得了小感冒的病人开的药单吗？一个小感冒，一下就开了500多种药，青霉素开了10筐。难怪病人会大吃一惊地叹道：大夫，您不愧是名医啊，这药估计我活着是吃不完了，我准备发动全家人一起吃，子子孙孙一直吃到28世纪，我就不信吃不完！看到这里估计很多人都会被逗笑，同时也认清了这个医生不过就是个唯利是图的庸医。

反观我们自己，又何尝不是在充当着庸医的角色呢？曾经看过这么一则报道，一个7岁的孩子患了小感冒，刚打了两个喷嚏母亲就十万火急地带他去看医生。医生经过诊断认为孩子不过是普通的感冒，吩咐母亲带孩子回去休息，注意防寒，多喝点水就可以了。母亲不敢相信，生了病怎么可能连药都不吃，光喝水就行呢？在其强烈的危机意识诱导下，她一直要求医生加强治疗，直至让医生给孩子开出了近一个星期用量的感冒药，并在当夜给孩子打了点滴才放心。

像上面这位母亲这样“小病大治”的人其实并不少见，随着生活水平的提高，人们越来越依赖医生和药物，每次生病如果医生不开出一堆药，打上几天点滴好像就不可靠，病就没法好似的。这种想法是相当可笑的。感冒，套用一句戏谑的话来讲就是：感冒如果吃药，一星期就会好；如果不吃药，就要七天才会好。乍听之下，好像吃药比较好，但仔细想想，七天和一星期都是一样的。也就是说，有时候生病了不一定要靠吃药才能好，有时候病好了不一定就是药物起的作用，要知道每个人都有一定的自愈能力，最好的药就在我们身体里，何必向他处寻！

那疾病是怎么回事？犯病后出现的不适症状又是怎么回事呢？中医认为疾病就是人体的平衡被某些外界不和谐的因素打破之后发生的病变，出现平衡失调，即阴阳失衡。而病症则是身体内部为了让身体机能达到平衡而由内至外表现出的表象。就拿感冒来讲，普通感冒出现的不适是因为病毒感染身体，身体

内的免疫系统为了驱除病毒而采取行动后自然出现的症状。多喝水，可以增强身体的代谢能力；保证休息，让身体其他机能处于一个良好的状态，则能以逸待劳，从而战胜疾病。

有人会说，既然我们的身体本身就有自愈的能力，为什么有些人生了病就是不见好，有的甚至要拖几十年的时间，我们身上的“药”到底在哪里呢？答案是全身都有。为什么有些人会一直治不好呢，原因就在于没有找到方法激发出相应的“药”。影片《功夫》里周星驰扮演的二流子被火云邪神打得差点死去，却无意被打通了任督二脉，激发了他身体的潜能，成为一代武林高手。电影不免有夸张的成分，但其实每个人身体都有自我调节的能力，重点在于如何调节，和如何找到调节的方法。

身体是有自愈能力的，约 70% 的病可以自愈，关键在于如何调节，把我们身上本来就有的“药”找出来。还要记住学会对症下药，在疾病面前保持理智，用药治标虽然方便，然而治本才是王道。

是什么动摇了人体的平衡

到底是什么让我们在疾病面前表现得那么无力？为什么我们的抵抗力在疾病的冲击下溃不成军？怎样才能将疾病拒之于身体之外甚至将它扼杀在摇篮里？从中医角度来看，疾病是因为身体的平衡被打破引起的，所以要回答这一连串的问题，首先应该了解到底是什么动摇了我们身体的平衡。

中医认为，邪气是一切致病的因素。很多人听到“邪”这个字就以为是指那些妖魔鬼怪、灵异事件之类的，还没等说完就断章取义地说中医是迷信的、不科学的。其实，这是不了解中医所说的邪气到底是什么。所谓的邪气从中医角度上来讲，指的是导致身体发生疾病的各类因素，属于外感因素。这类因素不易被人察觉，是看不见摸不着的。

具体来讲可以分为：

六气异常

所谓的六气，指的是风、寒、暑、湿、燥、火。有人说这六个字不过就是简单的自然现象嘛，怎么跟疾病搭上关系了？是的，风、寒、暑、湿、燥、火简单来说就是环境因素，当环境变得异常的时候六气就会变成“六淫”，也就是变成致病的因素。比如在生活中常常因为突然起的一阵风让我们浑身打战，接着就会打喷嚏，严重的就会流鼻涕、感冒，这就是风邪入侵身体所导致的。我们常听的风寒感冒和风热感冒就是这样来划分的；再如，夏天暑气重，这时候稍微不注意就会引起头重无力的中暑现象，而原因则是暑邪犯身。预防六淫致病，有一个原则：顺四时而适寒暑。顺应四时的冷热燥湿的变化，冷了要添衣；天气热要注意通风降温；天气干燥要注意补水；湿气重不要睡地板等等。

七情内伤

中医所说的七情是指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志的变化。正常

来讲，人是感情的动物，这些情感的变化都是正常的。但是一旦超过了正常的生理活动范围，即通常我们说的大喜大悲、忧思过度、惊吓失神等就会变成致病因素。举个例子，岳飞《满江红》里有一句“怒发冲冠”，就是说怒气使得头发都竖了起来，顶到了头冠。这就反映了“怒则气上”的特点，过度愤怒可使肝气上冲，严重的还可能引起呕血晕厥，重则死亡。这个例子也曾发生在三国名将周瑜的身上。一个人不可能像稻草人一样没有情感，适当的情感变化是正常也是必要的疏泄，但是要懂得将自己的情绪调控在一定的范围之内。

饮食失宜

饮食是健康的基本条件，是维持人体生长发育、完成各种生理功能、保证生存和健康的基本条件。有些人因为工作等原因总是改变进餐时间，或者干脆就不吃，久而久之就导致进食紊乱，脏腑功能受限制；还有些人不限进食，暴饮暴食，大鱼大肉，高血压、高血脂就喜欢和这类人做伴。限制饮食，保持主要营养的均衡才是健康的饮食之道。

劳逸失衡

虽然我们说劳动最光荣，但是注意劳逸结合的工作方式才是最好的方法。劳逸结合不但有利于身体休息，更有利于提高工作效率。工作狂最容易生大病，一生病不是晕厥就是要命。为什么呢？因为工作狂的眼里没有休息，只有工作，甚至连生小病的时间都没有。小病逐渐发展成大病，身体消耗殆尽，已经无法和邪气抗争，因此就再也顶不住了。正如我们所熟知的那样：杂物堆放多了、久了，会滋生蟑螂、蚊子，引来一些不必要的麻烦。那么人体内部的脏东西多了，就会引来更让人烦恼的疾病。

邪气能致病，但是我们也看到了，在同样的环境下有些人病倒了，有些人却没事，这又是怎么回事呢？这就不得不提到“正气”这个概念了，也就是人体对外界环境的适应能力、抗邪能力以及康复能力。邪气侵袭人体，引起体内正邪相搏，这时候不同的人的正气是不一样的，一个人在不同的生长阶段也是不一样的。