

自然 养 生法

ZIRAN YANGSHENGFA

列
解
Y
D
I
Y
生
人
康
健

许青山 ◆ 著

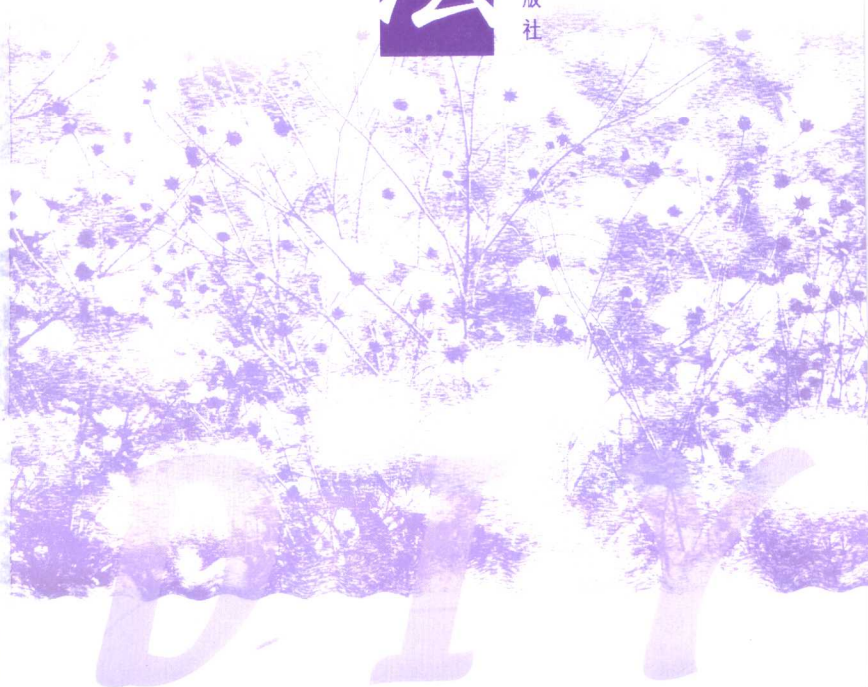
广东人民出版社

自然

养生法

许青山◎著

广东人民出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

自然养生法 / 许青山著. 广州: 广东人民出版社,
2003.7

(健康人生 DIY 系列)

ISBN 7-218-04319-4

I. 自… II. 许… III. 疾病 - 中医养生 IV. R242

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 059424 号

本书中文简体字版由广西万达版权代理中心代理

独家授权

版权所有 翻印必究

丛书策划	金炳亮 董 真
责任编辑	董 真
责任技编	黎碧霞
封面设计	张竹媛
排版设计	广东汇文出版印务有限公司
出版发行	广东人民出版社
印 刷	广东科普印刷厂
开 本	880 毫米 × 1230 毫米 1/32 开本
印 张	4 印张
插 页	1 插页
字 数	150 千字
印 数	5,000 册
版 次	2003 年 7 月第 1 版第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-218-04319-4/R·134
定 价	13.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

编辑寄语

健康也能 DIY (do it yourself)?

是的。中国的谚语说：求人不如求己。西哲说得更明白：最好的医生是自己。作为健康的三个要素——均衡的饮食、适当的运动和充足的睡眠，哪一个不是通过 DIY 实现的？生活中处处都有健康的宝藏，只要你做个生活的有心人，你就能找到健康的真谛，轻松搞定自己的健康人生。

收入《健康人生 DIY 系列》的三本小书，也许可以为你打造健康人生提供便捷的门径。《自然养生法》运用中医理论，通过饮食调理、传统养生，使人的身体和心理保持在最自然的状态之下，来预防各种疾病。《绿茶健康法》以生活中最常见的绿茶作法宝，以喝茶来养生，以吃茶来治病，令人耳目一新。《另类疗法》提供的各类中西疗法虽然另类，但简单实用，而且多能取得意想不到的效果。

这三本书的作者许青山博士、郑婉儿中医师和茶文化专家万玺先生不但专业精深、技艺高超，而且身体力行，堪称健康人生 DIY 的典范。

没有健康，人生便谈不上快乐。但我们也不想用沉重的笔调来谈论健康问题，像坊间流行的某些文本那样，满纸的病痛，先把人吓一跳。这套丛书的基调是轻松的，实用的，在写法上甚至是时尚的。

就让健康成为一种时尚，充满你的人生吧。

祝读者朋友健康快乐！

自序：自然养生的见解

我推崇自然疗法，是因为总结十几年来听过的数百种健康讲座，读遍古今近百部保健中药书籍，并加上自身的体验和信念。我认为，身体有病很大程度上是由于本身的免疫能力出现问题，用中医的术语来说就是阴阳不平衡（失调），令抵抗力减弱或身体丧失自我修补能力。

故我们若能把身体内部机能（外筋骨、内脏腑）调理好，就算不会百病不侵，至少染上一般都市常见病的机会可以大大减少。就算偶患，也可较迅速地痊愈。

怎样去调理好身体内部机能呢？简单来说有如下方法：进食各样对身体有益的食物，而主要是蔬果，这是积极的做法；避免进食一些对身体有害的食物，例如高脂肪、高胆固醇的肉类、煎炸腌制品或含过量糖油的食物等等；勤练身体多活动，增强免疫机能，古有明训：所谓“流水不腐”；察觉身体有患病的迹象时，进食有药疗效果的食物如灵芝、人参、田七、钙C等；尽量生活在健康的环境下，如空气好、噪音小、阳光充足的居所；保持心情轻松愉快，把名利执着尽量放下，更不要自寻烦恼，应多行善积德。

当一个人感到不适或患病，就应该去看病吃药，无论吃的是西医的西药，或中医的汤水。“吃”肯定是治病选择中一个较首要的方法，但还不够全面，我推介的是全面治疗，即是多方位的疗法，有事半功倍的效果。

除了健康地“吃”以外，防治疾病的另一个重要的方面就是运动。运动也有很多种，一是现代体育的游泳、慢跑、健行和骑单车等等有氧运动。另一种是我们中国的传统运动，主要分内外两类，一种练内脏腑，一种练外筋骨。练内的，最主要是气功，又分软气功和硬气功；练外的包括太极拳、咏春拳等等武术。又或者不需要自己去练的，如靠按摩师做穴位或脚底按摩等等。

防治疾病的第三方面是心理治疗。从中医的角度看，人有七情六欲，直接影响到我们的情绪，亦绝对影响我们的身体健康。举一例普通的例子，一个人如果情绪抑郁，就很容易得肝病，甚至影响到本身内在的生命力，即求生意欲。我亦实在见过一些亲朋戚友因事业上或情感上的种种失意，而产生抑郁症，再导致其他的小病大病丛生。故调理好心情，对维持身体健康是绝对需要的。

我可以很肯定地告诫大家，一个人开心不开心，主要是由自己的心理或思想去决定。事实上，能看到本书的读者，比起落后地区的百姓，比起挣扎在贫困线上的人们，物质上不止好上百倍，如果还不满足就真是自寻烦恼。我们若能知足常乐，心存善念，必可善有善报，大病化小，小病化无！

再说，每一个人都是世间的过客，人生几十年转瞬就过去，贫富权贵都终有一日“他朝君体也相同”！希望读者与我，均能好好享用并珍惜每一天。

许青山

养生之道

练气功益处多 /3

气功治病心得 /3

气功治病解释 /4

练功注意事项 /5

“拳拳到肉”六通拳 /7

经络锻炼法 /9

足部按摩保健 /11

足部按摩的作用 /11

足部按摩要诀 /11

补脑就要多用脑 /12

抗氧化剂 /12

维生素B /12

奥米加3号 /13

蛋白质 /13

中药 /14

防抗衰老有妙法 /15

健康的饮食 /15

中医食补 /16

寒底热底要分清 /19

注意素食健康 /20

食疗调控“性趣” /22

留住“烦恼丝” /23

青年脱发 /23

- 血管供氧不足 /23
- 油脂分泌过盛 /24
- 压力过大 /25
- 营养不良 /25
- 荷尔蒙分泌失调 /25
- 环境污染 /25
- 遗传因素 /26
- 茶花籽油与美容护肤 /27
- “方便”与“不方便” /28
 - 中医药的处理 /28
 - 辅助食疗 /28

健康食疗

- 降压消脂简易食疗 /33
 - 绿茶 /33
 - 西芹、蒜、葱及辣椒 /33
 - 小麦草汁和苹果醋 /33
- 木耳红枣汤 /34
- 田七花旗参红枣汤 /35
- 花生鸡脚汤 /36
- 港式罗宋杂菜汤 /37
- 姜汤 /38
- 虫草乌鸡汤 /39
- 海雀瘦肉汤 /40
- 花旗参红枣茶 /41
- 鸡蛋莲子豆浆 /42

防治疾病

抵抗恶疾 /45

中西医结合防治癌症 /45

防治方法 /46

防癌食疗 /47

呼吸系统疾病 /52

流行感冒 /52

慢性喉炎 /53

咳嗽 /54

哮喘 /55

消化系统疾病 /56

胃病·胃溃疡 /56

肝炎·肝硬化 /57

胆结石 /58

痔疮 /59

泌尿系统疾病 /61

糖尿病 /61

失禁/遗溺/夜尿 /62

肾虚腰酸痛 /64

前列腺肥大症 /64

运动系统疾病 /67

骨刺 /67

腿脚无力 /67

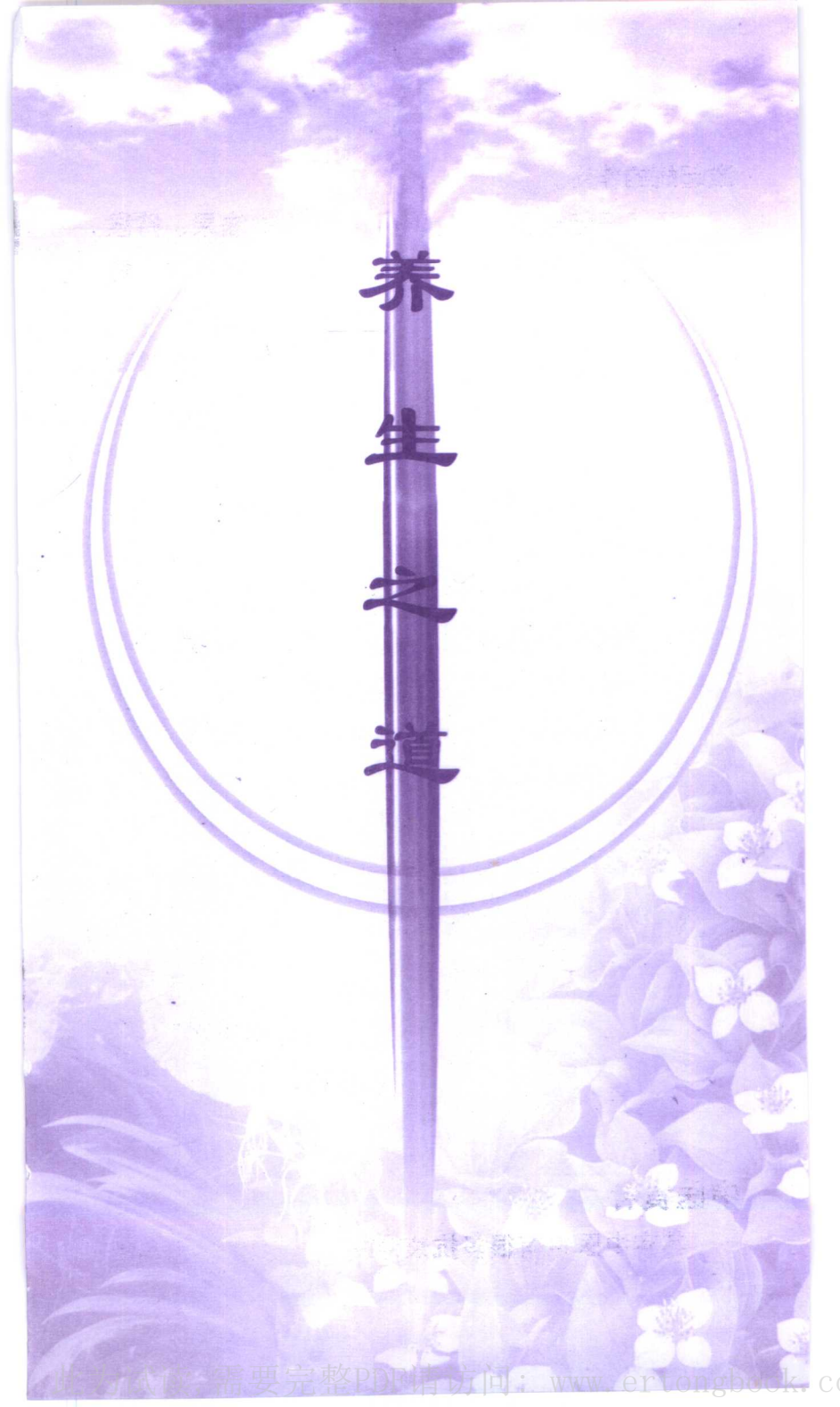
关节肿痛 /68

皮肤疾病 /69

- 暗疮 /69
- 皮肤敏感 /70
- 香港脚 /71
- 口腔疾病 /72**
 - 口疮 /72
 - 牙周炎 /73
 - 口臭 /74
- 其他疾患 /75**
 - 贫血 /75
 - 更年期综合症 /75
 - 老年痴呆症 /77
 - 失眠 /78
 - 空调病 /79
 - 畏寒 /83
 - 手汗 /81

中医药常识

- 基本中医理论简介 /85**
 - 中医基本术语 /85
 - 经络穴位概念 /88
- 常见中药食疗 /91**
- 中成药使用须知 /108**
- 日常饮食忌讳 /110**
 - 酒类 /110
 - 蔬果类 /110



养生之道

练气功益处多

中国功夫的发展史，和中国的历史一样源远流长。最初人们只是做一些诸如伸懒腰、闭目养神等简单的动作，但他们渐渐悟出可以借着调控姿势及呼吸节奏，来改变身体的状况，于是逐步形成了气功。其内容包括：通过调整姿势或一定的动作来调身；通过锻炼呼吸，掌握内气的运行而调息；保持身心的松弛与安静，意念的集中与运用，此为调心。三者可以结合起来。

气功主要分道家、佛家两种。道家多练大、小周天，以导气打通任督二脉；佛家讲究“静”和“无所执着”。动气功讲究的是一连串的动作去引发体内的“气血”，比单靠意念去“动气”，既容易又有效。我自己比较喜欢自然呼吸的动气功，理由只有一个——较为安全。

气功治病心得

(1) 功要自己练，若有所谓“大师”要给你发功医治，我敢说十之有九是骗人的，甚至可能有敛财敛色的目的。天下哪有发功送气即可治病这种便宜的事，想要身体好就一定要自己痛下苦功去锻炼。正所谓一分耕耘，一分收获。

(2) 若选择练用意念导气的气功，若无师傅从旁指导，则以不练为妙，以免“走火入魔”。

(3) 最好是练些有口碑的、大众化的，通过自

然呼吸的动气功。

(4) 练气功对慢性病如糖尿病、胃疾、初期肝肾衰竭等症状绝对有好处。

(5) 气功对防治癌症等绝症亦很有效，若配合食疗、中药针灸等，肯定能事半功倍。

气功治病解释

太极等各样气功的精髓在于，吸收大自然天阳地阴之气，借以调节身体机能。这种练功形式可防治慢性疾病，如风湿及关节病，据闻对免疫力失调及癌症亦有舒缓功效。

有些气功的特色是在心平气和的状态下做有节奏的动作。这种呼吸方式能明显增加体内含氧量，改善免疫力，有助病体康复，并且对照着不同的方位，可专门锻炼某些身体器官。

气功据说能医慢性病，甚至治癌。演艺界有一位前辈亲自告诉我，他太太十多年前因脑里长瘤而开始练习气功，最后未做手术就自然痊愈了。

古语说“流水不腐”，很多中西医师都不约而同地强调，适量运动对个人健康十分重要。我最近就在跟少林俗家高足学习《易筋经》及《洗髓经》，深感身心愉快。

大部分西医都倾向推介慢跑及游泳作为首选的运动方式。事实上，我见过好几个靠游泳治好多年

顽疾的例子。一个比较成功的经验就是，我的一位好朋友靠每日游泳半小时，把多年的胃病顽疾根治了。

但西方式的运动基本上只可锻炼筋骨，要强化五脏六腑就非靠我国有千年历史的气功不可。治疗慢性病、防抗衰老，勤练气功肯定是首选及必须的。时下流行的各式各样的健康食品只具有辅助性，而西式的运动配以中式的气功更为重要。当然，我一向强调保持心情轻松愉快最为重要，若心情不“靓”，吃什么和练什么都不可能有效的！

练功注意事项

(1) 切忌在寒风紧吹的环境下练功。例如，不要面向开着的风扇、冷气机练功。

(2) 练功并无捷径可循，要想有小成，快者几个月，慢则一至二年。正所谓欲速则不达，尤其那些要“导气”的气功，更不可急于求成，否则很容易出错，得不偿失。

(3) 练内功动作要慢，心要静，不宜焦躁，否则成功起气机会不高。

(4) 练功时，心情要保持轻松，似笑非笑，心无杂念。不要记挂着“数息”等有所执着的行为。

(5) 练功时，不要把气功和宗教联系起来，更不要对气功师傅着迷，功力好的气功师并不等于就

有良好的道德操守。我见过不少例子，几个气功徒弟围着一个师傅团团转，奉承争宠状甚为可笑。

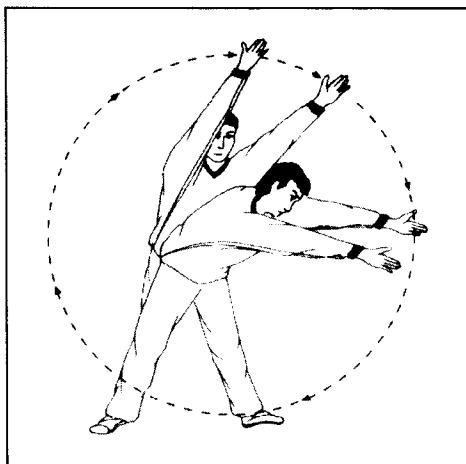
“拳拳到肉”六通拳

我有幸多次与尊敬的何琼师傅见面，也深信练习六通拳对身体健康大有好处。这项拳术尤其适宜平时缺少运动的中年人和老人家，其好处是简单、

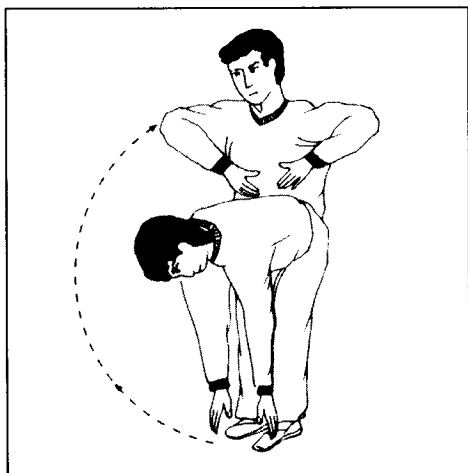
易学及可单式练习。不过，依本人的愚见，若要练五脏六腑或对抗癌症等恶疾，也可以考虑练习前文

谈过的内功。例如，我就见过一位出租车司机勤练鹤翔桩而医好肝硬化的真实例子。

六通拳有三十六式，我自己常练的是可减腹部脂肪



• 风车式



• 铲泥式