

养生讲堂
丛书

路新宇◎著

6个修心养性之法

10个常用养生小妙招

38种疾患自我辅助调理

39个经络常见堵塞点查身体



上班族 身体保养指南

【第二版】



我是您的养生小助手
微信扫描上方二维码
加入悦读·养生圈

「有声书·养生互动·线上课堂」

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

健康猫  朗读

上班族

身体保养

指南

第2版

路新宇 著

中国中医药出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

上班族身体保养指南 / 路新宇著. —2版. —北京: 中国中医药出版社, 2019.1

ISBN 978-7-5132-5317-8

I. ①上… II. ①路… III. ①养生 (中医)—指南 IV. ①R212-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 246777 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010-64405750

廊坊市祥丰印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 710×1000 1/16 印张 13 字数 202 千字

2019 年 1 月第 2 版 2019 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-5317-8

定价 49.00 元

网址 www.cptcm.com

社长热线 010-64405720

购书热线 010-89535836

维权打假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)

版权专有 侵权必究

实践者必受益

再版序

感谢每一位读者朋友，感谢每一位中医学习者，是大家的支持和鼓励让我在科普中医的路上顺利走下去。《上班族身体保养指南》（第1版）在2013年出版后，多次重印，很多朋友反馈说，书里面的方法简单易操作，常见病的经络处方有效果，这让我很欣慰，感觉自己做的努力有价值。

当然，也有朋友觉得健康交给医生就好了，认为自己做不来。我认为平时对身体的保养自己应该参与，如果疾病来临则请医生当面诊治。毕竟，生病是我们生命长河的片段，其实工夫是在平时的。

了解、学习健康知识难不难？我认为很容易。学习和实践结合在一起，就能达到“学而时习之，不亦说乎”的境界。

“学海无涯苦作舟。”很多成年朋友提到学习就发怵。苦中有乐吗？孔子曰：学而时习之，不亦说乎！我发现如果学的“知识”能够与实践紧密相连，可以一边学习，一边实践，个人修为也随之提升，会经常“不亦说乎”。

本书第一章所讲的易堵塞穴位探查，就是一种与身体对话的方法，您可以一边实践一边体会穴位痛感的变化，当十二经络的易堵塞穴位都不疼痛的时候，也许身体的一些状况莫名其妙地消失了，这是一件多么有趣、开心的事啊！

当然，学习实践还需要有强大的动力。



我遇到很多非医学专业的朋友，自学中医学得很好，他们多数人要么身体“有病”，要么心里“有病”，去除病痛是他们学习的原动力。

我大概在大学毕业十年后才回归中医，当时人生好像无路可走，突然抓到了一根救命稻草，极为珍惜，有了强大的动力，对中医产生了强烈的“爱”。

保养身体需要爱与动力，还需要坚持，每天进步一点，累积到一定阶段，也许是一个月，也许是一年，也许是十年，回头看，取得的成绩甚至让自己惊讶。

根据我十年来坚持的经验，坚持是最容易的事，尤其是在这个信息极度碎片化的今天。成人学习需要大块时间吗？根本不需要，当然也不可能有。在生活、事业、家庭的种种羁绊中，如果每天拿出十分钟学习、实践，坚持一年、十年，会积累多少时间、增长多少能力，也许超出我们的想象。

别羡慕任何成功者，成功者为什么是少数，因为多数人自我放弃而倒在成功的路上。坚持就是成功的秘诀，只要方向正确，坚持下去，交给时间，你就是别人羡慕的对象。

有朋友说，我就是坚持不下去。也没关系，别纠结，遇到问题，直接查阅本书的第五章，许多常见问题我们都给出了经络处方，您可以按照方案动手实践。

本次再版，中国中医药出版社的编辑们结合新媒体，特别增加了图书内容音频链接，使它成为一本有声书，就是为了让大家更方便地了解书中内容，更便捷地学习和实践。

所以在最后，感谢本次再版的编辑老师，感谢音频朗读主播“健康猫”的大力支持。

路新宇

2018年10月10日



扫码听书

找回自己，向健康靠近

(代前言)

1. 若天不绝我，那么癌症却真是个警钟。我何苦像之前的三十年那样辛勤地做蛭螋，何必做拼命三郎？名利权情，没有一样是不辛苦的，却没有一样可以带走。

2. 生与死，前者的路对我来说，犹如残风蚕丝；而死却是太过简单的事。而且痛快舒畅，不用承受日夜蚀骨之痛。但是死，却要让这个世界上我最爱的亲人们承受幼年丧母、中年丧妻、老年丧女之痛。虽然能不能苟活由不得我，至少我要为自己的亲人抗争与挣扎。自尽是万万不能的，因为我是个母亲。

3. 在生死临界点的时候，我才发现，任何的加班（长期熬夜等于慢性自杀）、给自己太多的压力、买房买车的需求，这些都是浮云。如果有时间，好好陪陪你的孩子，把买车的钱给父母亲买双鞋，不要拼命去换什么大房子，和相爱的人在一起，蜗居也幸福。

——已故复旦大学女博士于娟生前语录

请大家用心阅读于娟女士留给我们的肺腑之言，作为一个儿子、一位丈夫、一位父亲，一名医生，每次读到上述文字我都禁不住泪眼模糊，有同情、有感动、有自怜、有反省、有无奈，五味杂陈。是啊，作为一个社会人，我



们需要履行孝敬父母、关爱家人、抚养子女的义务，同时还要承担社会、家庭、事业的责任，身体的健康已经不是自己的事了，我们要为亲人、家庭、同事、单位好好地活着。

可现实却是，忙碌的生活工作中，只有在生病的时候、在身体支撑不住的时候，我们才被动地停下来。我们只关注疾病本身，所有医疗资源都在努力解决这个已经成形的“结果”，因为病情太重，有时这种努力还是徒劳的。任何医学都承认疾病的形成、加重需要一个长期的过程，我们只关注了这个结果，却从不反思疾病形成的真正原因和产生的过程，更可怕的是，多数人好了伤疤忘了疼。

我敢打赌，多数朋友打开本书，一定先翻到“随手解救办公室常见疾患”那一章，快速寻找是否有对应自己的症状，没有则沾沾自喜，如果有对应的症状，可能在翻看之后再一次以方法太难，或不能坚持为借口而放弃。虽然我在那一章对多种常见疾患提供了自我调理方法，但我的良苦用心都在其他四章中，用大量篇幅介绍自我保养之法，如果平时我们稍微用心关照身体，便可能远离疾病的困扰。

世界卫生组织的调查表明，对于影响人的健康和寿命来说，错误的生活方式和不良行为占 60%，环境因素占 17%，遗传因素占 15%，医疗服务条件只占 8%。细菌、病毒无处不在，大自然给人生命的权利，同样给细菌、病毒生存的权利。为什么有的人不生病？因为他们的身体和这些细菌、病毒和平共处。之所以生病，很重要的一个原因是身体自身的状态给了细菌、病毒等致病因子生存和发展的条件。当人们持续那种错误的生活方式和不良行为时，身体自身的状态也在逐渐改变，成为疾病的温床。因此，当面临疾病威胁时，我们首先要承认是自身出了问题，然后积极改正错误，方能回到健康的轨道上来。

中医学认为，致病的因素有三大类：一是外因，风、寒、暑、湿、燥、火，这是自然给予万物的六种气，平时不会伤人，过分的寒、过分的热方会对身体产生影响，中医学称其为“六淫”，“淫”是过分的意思；二是内因，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情绪，当某种情绪过分地影响一个人时，就会使对应的

脏腑功能下降或亢奋，怒伤肝、喜伤心、思伤脾、悲伤肺、恐伤肾；三是不内外因，比如暴饮暴食，脾胃受损，中焦运化失常，这些既不是情绪的问题，也不是感受外邪，所以称为“不内外因”。这三大类因素作用于人体，其结果都是改变了体内的环境。

外邪来临的时候，我们要知道躲避。冬季寒冷，需要添加衣物来保暖，而很多女士却穿得薄、露、透，在她们看来美丽最重要。可是，当出现痛经、腰背酸痛、手脚冰凉、怕冷甚至不孕时，一次次跑医院，看各科医生，四处查找原因，恰恰忘了真正的罪魁祸首——自己！

外因伤人有因可查，内因伤人却是不知不觉的，杀伤力极大。《素问·灵兰秘典论》说：“心者，君主之官也，神明出焉……主明则下安，以此养生则寿，殁世不殆……主不明则十二官危，使道闭塞而不通，形乃大伤，以此养生则殃。”古人认为，保持心神的宁静，对于身体十分重要。因生气发怒、情绪激动而引发心脑血管疾病的悲剧时有发生，这是情绪致病的直接爆发，而压抑的心情则在不知不觉地蚕食健康。

如今，焦虑、烦躁、纠结，成为常用词，在追求物质满足的道路上，房子、票子、车子给了我们奋斗的动力，但压力也如影随形，我们的心仿佛越来越累。为了工作、事业，过度应酬、过度疲劳、过度熬夜、过度伤心，于是，抑郁、肝病、失眠等受情绪影响的疾病越来越多发。作为这个时代的精英，上班一族更是首当其冲。解铃还须系铃人，把心胸敞开，把烦心事放下，医生无能为力，只能自己觉悟。

从饮食上看，过去是吃不饱，人们病在营养不良，现在则是营养过剩，只要有条件、有胆量，山珍海味、飞禽走兽甚至国外的奇珍异味随时端上餐桌。以五谷为主要饮食的中华民族突然“集体消化不良”，高血压、心脏病、糖尿病、肥胖症的患者越来越多，年龄越来越小。摄入合理饮食，保证营养的均衡吸收，取决于我们能否知晓健康的饮食知识，然后管住自己的嘴。

已故著名中医郭生白老师说过：“当今人类面对生存的两大危机：地球生态环境的破坏与人体内环境的破坏。而破坏者是人类自己！拯救人类需要人类的觉悟。”对于地球环境的破坏，虽然每一年联合国的气候大会都是争吵声



一片，但这正说明人类已经认识到了危机。而对于体内自身环境的破坏，我们应该觉醒了，放弃疾病发生后“以堵为主、盲目折腾”的治疗思想，把心思放在保养上，防患于未然吧！

久坐办公室的朋友大多有颈椎病的困扰，颈痛、眩晕、上肢麻木，痛苦不堪，如果平时注意保养，避免过劳，何必病已成形，去医院检查、按摩、牵引，既影响工作、生活，又耗费精力、财力、体力。轻易把自己的健康交给医生，并认为是唯一解决的办法，这是对自己的不负责任。

也许有人会说，道理都明白，但做起来太专业，坚持起来有困难。因此，在书中我尽量用通俗的语言、形象的比喻、简单的方法，帮助大家用心倾听身体的声音，动手探查身体的异常。我希望通过与身体的互动，让您了解、感知、珍惜自己的身体，以获取对待生命的智慧。希望阅读本书的您可以找回迷失的自己，我们一起努力，向健康靠近。

路新宇

2013年5月



我是您的养生小助手
微信扫描上方二维码
加入悦读·养生圈

「有声书·养生互动·线上课堂」

目 录

上班族 身体保养 指南

第一章 自我经络体检，随手“治未病”

按时间规律发作的病症，自我调经络手到病除·····	3
经络畅通是健康的基础·····	7
发现“未病”的证据——痛则不通·····	9
每天几分钟，轻松做体检·····	13
肺经体检——探寻、清除肺经隐患·····	13
大肠经体检——探寻、清除大肠经隐患·····	17
胃经体检——探寻、清除胃经隐患·····	19
脾经体检——探寻、清除脾经隐患·····	23
心经体检——探寻、清除心经隐患·····	27
小肠经体检——探寻、清除小肠经隐患·····	30
膀胱经体检——探寻、清除膀胱经隐患·····	33
肾经体检——探寻、清除肾经隐患·····	37
心包经体检——探寻、清除心包经隐患·····	40
三焦经体检——探寻、清除三焦经隐患·····	42
胆经体检——探寻、清除胆经隐患·····	45
肝经体检——探寻、清除肝经隐患·····	48
探查、疏通经络后的反应·····	51

第二章 养生妙招，办公桌前呵护健康

乾隆养生十常法·····	55
齿常叩——牙好，身体就好·····	55



津常咽——“活”字即是千口水	57
耳常弹——健耳养肾又养心	58
鼻常揉——照顾肠道、呼吸道	60
睛常转——转眼缓解视疲劳	62
面常搓——动手留住姣好容颜	64
足常摩——人老先老脚	65
腹常旋——以通为补	68
肢常伸——养筋骨，调元气	70
肛常提——盆腔内的自我按摩	72

第三章 保持一颗平常心

去除攀比之心	75
人比人，气死人	75
擦亮双眼，不被世俗所蒙蔽	76
发现你的优势——尽人事，知天命	77
莫起怨人之心	79
危害健康的情绪——怒、恨、怨、恼、烦	79
不怨人——获得良好情绪的桥梁	80
宽恕别人——方能心平气和	81
放下执著之心	82
活在当下——最洒脱	82
凡事放下——不劳心	83
孔子的药方——思无邪	84
培养谦虚之心	86
《易经》中谦卦是最好的卦	86
内心真诚，彬彬有礼	87

向天地学习无私的品格	88
包容别人就是宽容自己	89
常怀感恩之心	91
饮水思源，人之常情	91
感恩从关爱父母开始	92
时时反省自心	94
吾日三省吾身	94
在反省中去除性情恶习	95

第四章 随时保持合理的生活方式

管住嘴巴，防止病从口入	101
按季节规律——不时不食	101
跟着感觉走——不饥不食	103
按身体构造——多素少荤	104
饮水是影响健康的大问题	106
处理好工作、生活、休息的关系	112
休息是为了更好的工作——作息乃阴阳之道	112
跟随太阳的脚步安排睡觉时间	113
尽快入睡小妙招	114
安居方能乐业	116
“虚邪贼风”——你看不见的健康杀手	116
生于忧患，死于安乐	117
养心护肾乃长寿之道	118
心如止水，长寿之道	118
纵欲有度，节省元气	120



第五章 随手解救办公室常见疾患

感冒初起	125
心脏病	127
高血压	129
头痛	131
凌晨易醒	133
厌食症	134
打嗝	135
胃病及十二指肠溃疡	136
肝病	138
胆囊炎	140
慢性阑尾炎	142
结肠炎	144
便秘 / 便溏	146
痔疮	148
前列腺炎	150
疝气	152
阳痿	154
早泄	155
性冷淡	156
尿路感染	158
乳腺增生	159
痛经	161
糖尿病	163
肥胖	165
痛风	167

鼻炎	169
鼻出血	171
慢性咽炎	173
扁桃体炎	175
牙痛	176
口臭	178
口腔溃疡	179
颈椎病	181
肩周炎	183
急性腰扭伤	185
坐骨神经痛	187
膝关节肿痛	189
腿部抽筋	190

第一章

自我经络体检，随手“治未病”

《黄帝内经》说：“圣人不治已病治未病。”凡事都讲究证据，“未病”是未成形的病，如何发现“未病”的证据？专业中医师可通过“望、闻、问、切”四诊合参，收集患者身体多方面的信号（包括脉象、舌象、饮食、二便、恶寒、恶热、月经等），判断内在脏腑的状况及疾病发展的趋势。在疾病形成的早期进行干预、治疗是中医的优势。

非专业人士能否经过指导，学会随时主动探查身体，并通过自身现象的自我观察，及时发现异常，尽早采取恰当的干预措施，将疾病消除在萌芽状态，防患于未然呢？答案是肯定的。在经络上就有很多信号提供给我们，只要用心体会身体的感觉，就可以发现其中的规律。让我们先来倾听身体的声音，关注病症发作的时间规律。



按时间规律发作的病症，自我 调经络手到病除

很多时候，病症的发生是有时间规律的。中医学认为，人体十二脏腑与一日十二个时辰相对应。在相对应的时辰里，本脏腑的气血最旺盛，此时相应脏器的功能最强；如果脏腑有异常，就会出现相关的症状。因此，在固定时间连续出现相同的症状，可以通过疏通相应的经络来解决。

凌晨1~3点钟莫名醒来，这是肝火过旺，常有烦躁、易怒或气郁等症状，如果此时工作压力再大些，当气血流注到肝经的时候，火上浇油，结果把人唤醒。此时敲揉、点揉肝经的阴包穴、太冲穴，会痛不可摸。每天在痛点处敲、揉5~10分钟，3~5天后痛感消失，可一觉睡到天亮。



凌晨3~5点钟定时醒来，连续3天，这是因为寅时肺脏功能最强，发现恙而将人唤醒。此时敲揉肺经的孔最穴、点揉鱼际穴，在痛点处每次操作5~10分钟，待痛减后症状可消失。