

从头到脚

曲黎敏 著



说健康



湖北长江出版集团
长江文艺出版社

从
头
到
脚

曲黎敏 著



说
健
康



新出图证(鄂)字3号

图书在版编目(CIP)数据

从头到脚说健康/曲黎敏.著

武汉:长江文艺出版社,2008.6

ISBN 978-7-5354-3765-5

I.从...

II.曲...

III.养生(中医)-医药

IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第083114号



亿品传媒



新浪读书强力推荐!

选题策划:金丽红 黎波

责任编辑:郎世溟

助理编辑:张京涛

插图绘制:詹子鹤

装帧设计:柏拉图工作室

版式设计:任燕飞工作室

媒体运营:赵萌

责任印制:张志杰

出版: **湖北长江出版集团** 电话: 027-87679301
长江文艺出版社 传真: 027-87679300
地址: 湖北省武汉市雄楚大街268号湖北出版文化城B座9-11楼
邮编: 430070
发行: 北京长江新世纪文化传媒有限公司
电话: 010-58678881 传真: 010-58677346
地址: 北京市朝阳区曙光西里甲6号时间国际大厦A座1905室
邮编: 100028
印刷: 北京京师印务有限公司 北京人教方成彩色印刷有限公司

开本: 700×1000毫米 1/16

印张: 15.75

版次: 2008年07月第1版

印次: 2008年10月第2次印刷

字数: 210千字

定价: 29.00元

版权所有,盗版必究(举报电话:010-58678881)

本社常年法律顾问:中国版权保护中心法律部

(图书如出现印装质量问题,请与本社北京图书中心联系调换)

从头到脚，一次对生命的新的阅读

中国文化的最高境界不总是超凡脱俗，而是存在于世俗的日常生活当中。在儒家是人际关系的尽善尽美，在道家及禅宗是取法自然，在医家则是阴阳的和谐及五行生克之间的均衡。而所有这一切，都应融汇在人们的行为与言语中……

在中医眼中，人不是机器，而是“内景”，生命如同一棵树，在自然光影的明灭中，从枝杈在四季风雨的变化上，我们就可以知道它深埋在地下的根部的情况。从此，人类隐秘的气血内脏不再是黑暗混沌的“灰箱”，而是如诗、如画……

从《黄帝内经》到现在，多少年过去了，也许我们心灵对自然的感悟正在退化，也许我们又要试图寻找一种方式——一种重新解放自己的方式，平静自己的方式，感受生命喜悦的方式。我们重又在毫无意义的历史的奔跑中停下脚步，仰望灿烂的星空，我们静静地呼吸、放松，放松我们习惯战斗的臂膀；放松我们戒备的眼睛；放松我们疲惫的心灵……我们坐下，就这么坐着，等待着刮了几千年的古老的风再次掠过我们的面颊，我们等待新生。

生生不息，万物与生命，顺应它，尊重它，静思它，这，便是传统医道教给我们的虔诚。

近几年来，养生保健的书籍蜂拥而至，有种让人无所适从之感。今天张说该这样，明天李说该那样，经常有朋友拿着稀奇古怪的方子或锻炼方法来问我，锻炼方法对与错倒无大碍，不舒服了，停下就是；吃错了药，性命攸关，肺腑不会说话，所以，这里边有几点需要注意：

第一，中医用药因人而异，几乎没有一个通方大家可以一起用。中医治病讲辨证论治，同样是感冒发烧的人，有人要用桂枝汤，有人要用麻黄汤，用错了，就会出大问题；还可能不同的病，比如有的人是痛经，有的人是抑郁症，医生却用一个方子来治疗，这就要看医生辨证施药的水平了，所以，药不可以乱服，一定要找到明医理的医生才行。

第二，现代人有过分依赖药品的问题。一定要明白，药不可能解决人的全部问题，得病从某种意义上说，是我们灵魂和肉体的双向选择，解除病症同样需要我们从心灵上有所感悟。

在西方，人们生病了，先是看医生，医生治不了了就求教于哲学、心理学，一切都不行了就去求助宗教。而在中国，只要找到一个好的中医就行了。因为，中国医学最可贵之处就是：它涉及全方位的拯救，宇宙的大天对应着身体的小天，天地之神不可见，人体里的五脏神明却是真实不虚的，所以佛道两家都宣称“即身成佛”，当下觉悟才是生命的真谛。

第三，身体的虚弱是积劳成疾，身体的健壮是积精累气。所以，我们把自己的身体全部交给医生是一种人性的软弱，是对自己不负责任的态度。每个生命里都蕴涵着自愈的能力，这种能力源于我们心灵的自信、乐观和觉悟，老天给了我们那么多，给了我们身体、父母、家庭、儿女，还给了我们粮食、书籍和友情，我们怎能轻易地放弃自己。

所以我这几年的工作，无论是讲《黄帝内经》，还是依准着《黄帝内经》讲“从头到脚”，无非都是想告诉大家，人首先要对自己的身体有一

个深刻的认知，虽然不一定要明医理、明药理，但一定要明生活，明情理。只有摆脱了对生命的无知，我们才能有一种全新的生活，明白生老病死无非都是生命的常态，我们才能不过于执拗；明白百病由心生、百病生于气，我们才能从根本上改变我们目前虚弱的状态，从而变得坚强有力。说到底，中医的伟大在于她掌握了人性核心的东西，无论贤愚，人的脏腑都是一样的。人人都有本性（脏腑就是本性），而习性、人的起心动念等使人相远，使人遭遇不同疾病的折磨。所以，人不必一不舒服就向外求药，要先想想自己的生活方式是否有不对的地方，能够改变习性，才是健康的关键。

中国的学问全是向内求的学问，比如：佛学为内明、道学称内景内丹、医学为内经、儒学称内业、武学提倡内功。这些学问全要求我们有悟性。这跟所学专业、出身等没有什么必然联系。一个大字不识的人也有可能因机缘而开悟，比如六祖慧能，这恐怕就是佛说的“人人皆有佛性”的问题吧。而中医尤其重在领悟，领悟的要点是关联，即把天地万物、生理心理、人类情感等都能关联在一起。学习传统医学，不仅可以了解关于人身体问题，在个体修炼上更可以勇猛精进，而且在世间可以用来布施慈悲。只要我们努力，只要我们坚守信念，永不放弃，大千世界自然会把真理向我们呈现。

说这些无非是因为目前我们的生活、疾病的痛苦等都处在现行的医疗环境所不能满足的境地，这使得我们的老百姓不得不靠自己的努力来试图解决一些问题，这未尝不是一个好的诉求和宏愿。当中国古老的经络图挂在每一个中国人的家里的时候，这何尝不是中华文明的复兴?! 千百年来，中医如同流在我们中国人血液里的东西，唤醒她，就如同唤醒了我们最原始、最广袤的记忆。所以，当走到广大的民众中，看到有那么多的人关注传统医学，在学习传统医学，我内心真的非常感动，我真的为这个伟大的民族感到骄傲，当人们从冷酷无情的金钱世界转身，当我们每个人都努力

内求的时候，世界将变得多么美好。

世上还有很多谬误，人生还有很多无奈，但如果我们的心灵有天堂般的阳光，我们就是天使；如果我们的心灵如病痛、如地狱般晦暗，我们就是受难者和魔鬼。所以，人要想活得好，关键在心态，其实每一分钟，我们的心灵都在六道中轮回，如何让一切美好持续，如何改掉坏的习性，就是我们一生的追求和目的。

讲《从头到脚说健康》无非是一种方便法门，是抛砖引玉，是多少年苦心积虑学习的一次总结，是一次分享，是长江文艺出版社的倾力奉献，献给所有辛勤的父母，所有亲人，所有热爱生命的同修者……

曲黎敏

戊子年小满写于山东万紫园



序 从头到脚,一次对生命的新的阅读

引子 人为什么会生病

- 《左传》——病由鬼、食、盍所致 1
- 《黄帝内经》——病“或生于阴,或生于阳” 2
- 《伤寒论》——病为“经络受邪,壅塞不通,外伤所致” 3
- 现代中医——病由六淫所致 4
- 笔者——病由情志不遂、饮食不规律、缺乏运动和滥服药所致
..... 5

第一章 头部

第一节 头发/8

- 头发的功能 8
- 头发疾病 12
- 头发的养护与保健 15

第二节 头部经脉循行/18

- 头上的经脉 18
- 脑 19
- 脑部的保养 22

第三节 头部疾病/24

- 头痛 24
- 头晕 25

○健忘症	26
○高血压	26
○中风、脑溢血、脑血栓	28
○情志病	31
○忧郁症	33

第四节 睡眠/37

○人为什么要睡觉?	37
○睡眠的问题	37
○做梦是怎么回事?	40
○如何治疗失眠?	43

第二章 五官

第一节 五官为五脏之官/45

○鼻为肺之官	45
○目为肝之官	45
○口唇为脾之官	46
○舌为心之官	46
○耳为肾之官	46
○五官通利则五味、五色、五音方能俱辨	47

第二节 眼睛/48

○目为心之使	48
○眼病	49
○人为什么悲伤时会哭泣?	50
○眼睛的保养方法	50

第三节 鼻子/52

○鼻祖之源	52
○鼻子的循行经脉	53
○鼻子常见疾病与预防	54

第四节 口/63

- 口水多 63
- 口热舌干 63
- 口苦 64
- 口臭 65
- 口甘 65

第五节 舌头/67

- 舌本强,舌本痛 67
- 舌抖 67
- 咬舌 67
- 错语 68
- 谵语 68
- 唠叨 68
- 人为什么叹息? 69
- 人为什么打哈欠? 69

第六节 牙/70

- 对牙齿的感悟 70
- 牙病 70
- 取穴合谷 71

第七节 耳朵/72

- 耳朵的经脉循行 72
- 耳鸣与耳聋 73
- 耳朵的保健方法——心肾相交法 75

第八节 人活一张脸/77

- 脸上循行的经脉 77
- 面色 78
- 眉毛 80
- 颧骨 82

○脸颊	83
○人中	84
○嘴唇	86

第三章 咽喉

○咽喉要道	90
○咽喉病	93

第四章 颈椎

○颈椎经脉循行	95
○颈椎养生之道——龟息法	95

第五章 两臂 两手 两腋 两肋和两肩

第一节 两臂/98

○两臂的经脉运行	98
○两臂的保健方法——拍心包经	101

第二节 两手/104

○手心与五指经脉	104
○手指的锻炼方法	106

第三节 两腋与两肋/109

○两腋	109
○两肋	109
○少生气是避免两腋两肋得病的最好方法	110
○拍胆经一定不能忘了拍两肋	110

第四节 两肩/111

○缺盆的经脉循行	111
○肩背痛	112
○肩部的保健与注意事项	112

第六章 胸腔

第一节 腠理/114

- 何为腠理? 114
- 腠理常见病 114
- 腠理养生 125

第二节 乳房/128

- 女人为什么长乳房? 128
- 乳房疾病 130
- 乳房保健 131

第三节 五脏六腑之心/136

- 心为君主之官 136
- 心脏疾病与心脏养生法 137

第四节 五脏六腑之肺/142

- 肺主气,司呼吸 142
- 肺的疾病 143

第五节 五脏六腑之脾/149

- 脾的功能 149
- 脾病 151
- 脾的养生注意事项 155
- 营养过剩可导致疑难杂症 155

第六节 五脏六腑之胃/156

- 胃为后天之本 156
- 胃病 157
- 服药的注意事项 158

第七节 五脏六腑之肝/159

- 肝的功能 159
- 肝病与养生保健 162

○酒文化与肝脏保健	165
-----------------	-----

第八节 五脏六腑之胆/167

○胆主生发之机	167
---------------	-----

○胆病	167
-----------	-----

第九节 五脏六腑之肾/169

○肾的功能	169
-------------	-----

○肾病与肾的保健	170
----------------	-----

第十节 五脏六腑之大小肠/173

○为什么看病时大夫都问大小便如何?	173
-------------------------	-----

○大小肠病	173
-------------	-----

○大小肠养生法	177
---------------	-----

○葱、姜和大蒜的妙用	178
------------------	-----

第十一节 腹/183

○腹部	183
-----------	-----

○腹部病	183
------------	-----

○腹部养生方法	184
---------------	-----

第七章 后背

○力气从哪儿来?	186
----------------	-----

○后背疾病	187
-------------	-----

○后背的养生方法	190
----------------	-----

第八章 前阴

○男女的不同	193
--------------	-----

○男性病与女性病	200
----------------	-----

○男性、女性生殖养护法	207
-------------------	-----

第九章 肛门

- 肛门即魄门 211
- 肛门疾病 211
- 肛门疾病治疗 212

第十章 腿

- 腿部经脉循行 214
- 腿部疾病 214
- 腿部保健 217

第十一章 脚

- 脚的经脉循行 220
- 脚的疾病 221
- 脚部养生:外国人天天洗澡,中国人天天洗脚 222

附一 中医治病的四种方法

附二 《黄帝内经》中的饮食纲要

附三 五行对应关系表

人为什么会生病

人为什么会生病呢？自古中医就对这个最本质的问题有精辟阐述。

《左传》——病由鬼、食、蛊所致

《左传》记载着两个非常有名的医家故事，一个医家叫医缓，一个医家叫医和。在说到人为什么会得病这个问题时，医和认为，人得病的原因有三：一因鬼而得病（鬼病），二因食而得病（食病），三因蛊（gǔ）而得病（蛊症）。

所谓的鬼病，指的并不是鬼神之意，而是因果，从因果上说，人有什么样的不良生活状态、什么样的不良习性，就会引发什么样的疾病。

因食而得病，顾名思义就是饮食不当、不节引发疾病。

还有一个是蛊症，就是被迷惑之病。《左传》里讲一个国王得了一种病，当时医和就说，这是蛊症，因为你太过分地接近女色、纵欲过度所致。国王反问：“难道就不能接近女人了吗？”医和谈了一个很深的道理，他说不是不能接近女人，而是要分时间和地点。女子为阴物，跟女子在一起的时候一定要在晚上，而且应该是晚上七点到九点，这个时候阳气将尽，阴气正盛，所以男女在一起可以“采阴补阳”，对养生有好处。从社会学上讲，“淫”会损伤人的肉体 and 灵魂，所以我们民间常说的“万恶淫为首”是

有一定道理的。

《黄帝内经》——病“或生于阴，或生于阳”

《黄帝内经》这部经典的医书也对人为何得病进行了归纳。《黄帝内经》认为：“夫邪之生也，或生于阴，或生于阳，其生于阳者，得之风雨寒暑；其生于阴者，得之饮食居处，阴阳喜怒。”意思就是人得病就两种原因，要么得于“阴”，要么得于“阳”。

得之于阳中的“阳”指的是风雨寒暑，也就是说天地间的不正常的气候会造成人的疾病。如果天气原本邪气盛，你的身体此时又正值虚弱，就会得病。

2003年非典疫情蔓延，得病的大多为壮年之人，而老人和孩子患病的却很少，这很能说明问题，就是现在的壮年人日常生活大多不规律，饮食起居混乱；而老人和孩子却多是生活有序。《黄帝内经》里讲，“冬不养藏，春必病温”，就是冬天藏精藏得不够，也没有养好的话，到了春天的时候，流行病就一定会找上你。

《黄帝内经》中提到的这种得于阳的病是外感，是天地自然变化所造成的病。如果我们平素注意养护好身体的话，这种外感之病是可以避免的。总之，我们来谈养生，就是要遵循春生、夏长、秋收、冬藏的道理。

《黄帝内经》提到的人得病的另外一种原因就是得于阴者。所谓“阴”是什么呢？就是三点：“饮食无节”，“起居无常”，“喜怒无常”。

◆ 饮食法地道

《黄帝内经》认为：饮食应该法地道。“地道”就是节气。“法地道”就是人的饮食应遵循节气变化。人吃东西要按节气规律去吃，吃应季食品，这才是最合理的养生之道。比如，随着科学技术的发展，现在我们冬天也可以吃到美味的西瓜，可西瓜性寒，按节气规律应该在夏季享用，





以中和暑热，平衡阴阳；而在冬季食用，寒上加寒，就会对人体造成伤害，就不是传统文化提倡的法地道。现代生活中这种不法地道的情况比比皆是，应该引起我们的注意。

◆居处法天道

所谓“天道”，就是日升月落，也就是昼夜。居处应法天道，是说天亮了人就应该起床，人自身的阳气和天地的阳气一起生发，如果老睡懒觉的话，人就会没精神。天黑了人就应该睡觉，使阳气得以潜藏，用阴气来养阳气。这就是居处法天道，要求我们遵循着阴阳四季和昼夜寒暑来合理地安排个人的起居生活。

我们现在长期生活在钢筋水泥的城市中，居住的房子犹如悬在半空中的“鸽子笼”，常年与空调相伴，这样我们就很容易得居处病（空调病）。很多人在周末度假的时候都会去郊区的平房或者四合院里住上两天，觉得很舒服，原因就是这样的环境中，人可以接近地气，打开窗户就可以呼吸清新的空气，推开门就可以走到院子里晒晒太阳，这都是一种顺应自然、顺应天道的有益行为。

◆制喜制怒

喜怒无常、情绪不稳定，也会造成很多疾病。一个人的情绪波动不能太大，中医讲：过喜则伤心，过恐则伤肾，过怒则伤肝。所以大的情绪波动就会造成人体内五脏六腑的损伤，导致人生病。

《伤寒论》——病为“经络受邪，壅塞不通，外伤所致”

到了汉代时，中国出现了一本更加奇特的医书——《伤寒论》。《伤寒论》把生病的原因归纳为三条：经络受邪，壅塞不通和外伤。

经络受邪会造成脏腑的损伤，导致人生病。人体经脉不通畅，会形成