

# 泰生疗法

## 四「以相和健康

主编

詹红生

编委

詹红生

成雁

刘心宇



上海科学技术出版社





# 泰 生 疗 法



## 四“以”相和保健康

—— 主编 ——

詹红生

—— 编委 ——

詹红生      成      雁      刘心宇

上海科学技术出版社

---

图书在版编目(CIP)数据

泰生疗法:四“以”相和保健康 / 詹红生主编. —  
上海:上海科学技术出版社, 2017. 1  
ISBN 978-7-5478-3407-7

I. ①泰… II. ①詹… III. ①中医疗法—基本知识  
IV. ①R242

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第298192号

---

泰生疗法——四“以”相和保健康

主编 詹红生

编委 詹红生 成 雁 刘心宇

上海世纪出版股份有限公司 出版  
上海科学技术出版社

(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路193号 www.ewen.co

印刷

开本 700×1000 1/16 印张 9.25

字数 100千字

2017年1月第1版 2017年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-3407-7/R·1303

定价: 25.00元

---

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题, 请向工厂联系调换



## | 内容提要 |

当今社会，慢性非传染性疾病不断增多，对人类健康和生活带来日趋严重的影响。如何有效预防和控制慢性疾病的发生和发展，本书提倡“泰生疗法”，提出了“四‘以’相和”的综合治理策略，即以塑造正确的饮食起居习惯为先导，以手法针灸理疗施于外，以饮食药物调治达于内，以合适的自我导引练功贯穿于始终。在这个全新理念指导下，可以为每个人制定系统完整的个性化干预方案，真正为您的健康保驾护航。

本书写作方式以问题为导向，列举了 80 多个经常遇到的健康问题，并给出具体解决方案，内容翔实，实用性强。





## | 序 |

当代生活丰富多彩，未来世界更会绚丽灿烂。只是发展与问题往往结伴而来，甚至越发展，问题也越多，经济不发达的年代从来没听说过“三高”“垃圾食品”“亚健康”等，问题产生的原因之一是注重协调谐和不够。

中国传统文化的要点之一是“和”，凡事以“和”为贵。人体就要阴阳调和，寒热温和，表里谐和，气血充和，在进而有度的状态下和顺发展。世上事态往往会偏，强身健体在中国往往一味说“补”，而西方则过分说“练”，“补”出各种病、“练”出各种病者并不少见，都是忽略了“和”。

詹红生教授从事骨伤专业数十年，由识病治疗拓展到防病强健，在传统文化基础上，结合以中医药为主的医疗实践，体会从生活起居、医疗防病、食物药物、练功保健四个方面结合现代中西医学研究的新认识，归纳以“和”为核心的调摄认识和方法，著而成书，诚为体现治未病、得保健内涵的指南。全书文字朴实，平易亲切，读来又生动有趣，切实可学可用。

愿读者得“和”之道，奉“和”而行，生活更谐和美好。

詹红生

2016年11月17日





## 缘起

做了 30 多年医生，医治病患无数，医好的很多，没医好的也不少！有时候，看似简单的病症，却老是医不好；而一些复杂严重的情况，却出人意料地好了。这里面到底有什么原因？确实是个值得深思的问题。

先说个真实的故事吧。

那是 2007 年秋末初冬的一天，有位 50 岁出头的患者因为肩痛来就诊，经询问没有受过外伤，检查肩膀周围有比较明显的压痛，活动他的肩膀到了某一个角度时便剧痛难忍，各个方向都没办法活动到正常范围，患者自己也说晚上睡觉翻身时稍不注意就会诱发剧痛。初步看下来像是“肩周炎”，也就是老百姓通常说的“五十肩”。50 岁左右的人身体内部功能开始下降，加上长时间肩膀部位遭受风寒，寒气堵在经络里面，气血流动受阻，便会引发肩痛，中医把这个病形象的叫作“漏肩风”，老外则叫“冻结肩”，看来东西方的医生对这个病的认识非常接近，可以粗略地理解为肩膀里面冻住了、结冰了，所以会痛，而且活动不到正常位置。

紧接着我在检查到他的足太阳膀胱经（这是一条从头部沿着身体后面一直走到脚上的经络，外面的寒气侵入身体内部时，通常都是从条经络开始的）时，发现在背部心俞和厥阴俞（这是两个直接连接心脏的穴位）部





位有个硬结，按下去很疼，这种情况通常提示心脏功能处于过度代偿或功能状态底下，一问才知道他在3个月前因为心脏上面的一根血管堵塞放了支架；当检查到第七、第八胸椎旁边的膀胱经时，也发现有类似的硬结和压痛，这里是反映胰腺功能的穴位，因为他已经有20多年的糖尿病史，目前靠打胰岛素维持正常的血糖水平，胰腺功能也非常弱了。

问题基本清楚了，这位患者最初先是患上了糖尿病，之后发展到心脏上面的血管堵塞，引发心肌梗死，心脏手术后诱发了肩周炎。这种肩周炎与普通的“五十肩”不一样，因为长期患糖尿病，肩膀周围的神经和血管都有了一定程度的病变；又因为心脏刚刚放了支架，不适合做麻醉下面的手法松解粘连治疗，因此，治疗起来非常棘手。

但是，接下来神奇的事情发生了，经过治疗，他的肩痛很快缓解，活动也恢复正常，半年后一口气上下四层楼心不慌、气不喘，两年后停止注射胰岛素血糖仍然维持正常，并且依然日理万机地工作着。

这个案例告诉我们，当生命垂危时，急则治其标，现代高科技手段可以救命（比如心脏上面的血管堵住了放个支架就可以再通）；而病情缓解以后，缓则治其本，则需要医患合作，综合治理。治疗过程中，我们经常探讨这些问题，越聊越投缘，从一个医生的角度我十分佩服他的勇气和毅力，除了坚持手法治疗和中药调治以外，我说您要早睡早起，他做到了；我说您要控制饮食，他做到了；我说您要每天练功，他也做到了；还有很

多要求他都做到了。这些恰恰是成功的关键所在，否则，单单靠医生和医疗手段是无法达到这种效果的！更为可贵的是，他愿意将这一成功经验分享给更多的人，于是才促成了这本册子的写作。

在征得他本人同意后，现在正式公布他的名字和身份，他就是国际元立集团总裁陈逢坤先生。我们还给这种诊疗模式起了个名字，叫作“四‘以’相和”，也就是说，要想有效预防和控制慢性疾病的发生和发展，必须从长计议，采取综合治理的措施，具体可以从四方面着手，即以塑造正确的饮食起居习惯为先导、以手法针灸理疗施于外、以饮食药物调治达于内、以合适的自我导引练功贯穿于始终。这种以“和”为中心的理念源自《易经·泰卦》“天地交而万物通也，上下交而其志同也”的思想，因此名之曰“泰生疗法”。

接下来，我们对这四个方面的具体内容进行详细介绍，希望对您的健康生活有所帮助。







## | 目录 |

### 1 — 第一篇 以塑造正确的饮食起居习惯为先导



知行合一 当下开始 / 2

谨和五味 饮食有节 / 2

饮食过量 有害健康 / 3

原味才是美味 / 4

新鲜成就健康 / 4

食全食健康又划算 / 5

低温烹调 细嚼慢咽 / 6

给身体补充高品质的能量 / 7

如何摄取健康的油脂 / 7

转基因食物能吃吗 / 8

补钙的学问 / 9

液体钙是否比较容易被吸收 / 10

多补钙是否会引起结石症 / 10

喝骨头汤会帮助长骨头吗 / 11

过量喝咖啡和饮浓茶的害处 / 11

起居有常 冬藏夏长 / 12

当天把汗出透 勿让邪气羁留 / 12

坐立卧行皆功夫 / 13

到底什么样的枕头好 / 18



是枕头不好，还是脖子出了问题 / 19

床垫最怕的是潮湿 / 19

睡眠养生七要 / 20

助眠三法帮您悄然入眠 / 21

减肥不当反致病 / 23

骨刺真的是洪水猛兽吗 / 23

有骨刺还能锻炼吗 / 25

## 27 — 第二篇 以手法针灸理疗施于外



骨正筋柔 健康不愁 / 28

经络通畅 身体健康 / 29

骨头不正 容易生病 / 29

经络不通 百病丛生 / 30

经络主干十二条 / 31

奇经八脉共八条 / 32

手法侧重整骨理筋 / 32

针灸长于疏通经络 / 33

筋比骨头更重要 / 34

容易被忽视的慢性筋伤 / 34

自己动手找准穴位 / 35

身体上的四大总管穴位 / 36

手上有个安眠穴 / 37

温阳通督话“督灸” / 37

一种有效的颈椎自助保健法——垫枕法 / 38



- 垫枕疗法的利与弊 / 39
- 扭伤了如何正确地用冰敷 / 40
- 扭伤的时候能做推拿按摩手法治疗吗 / 41
- 反向按摩巧治脚跟痛 / 42
- 推拿治疗时痛好还是不痛好 / 43
- 自我按摩十八法 / 44

## 49 — 第三篇 以饮食药物调治达于内



- 阴平阳秘是健康的标准 / 50
- 人活一口气 / 51
- 药食之性以偏纠偏 / 51
- 为什么说药补不如食补 / 52
- 如何判断身体是寒还是热 / 52
- 手足冰冷是阳虚吗 / 53
- 如何理解虚和实 / 54
- 虚则补其母实则泻其子 / 55
- 经络走向有补有泻 / 55
- 腰酸就是肾虚吗 / 56
- 足弓有问题也会引起腰酸背痛 / 57
- 为什么剖腹产后容易腰酸背痛 / 58
- 为什么说补肾不如补脾 / 59
- 疏通肺经治过敏 / 59
- 健运脾胃减脂肪 / 60
- 养肝补血眼不花 / 61



阴阳交泰不失眠 / 61

常用药食两用之品的寒热属性 / 62

## 65 — 第四篇 以合适的自我导引练功贯穿于始终



练功练什么 / 66

练功有哪些功效 / 66

如何选择具体的练功方法 / 67

呼吸的秘诀 / 67

泰生健身增氧功 / 68

泰生导引八法 / 77

泰生柔筋术 / 87

五行掌 / 94

八段锦 / 102

强筋健脊功 / 113

站桩养生功初阶 / 117

## 121 — 附 记 一个“四‘以’相和”的典型案列

## 129 — 跋 泰生疗法初探



# 第一篇



以塑造正确的饮食起居习惯为先导





人类始终处于不断进化的过程当中，每个人的日常生活习惯也是可以重新塑造的！如果您能坚持每天重复做同一件事情，一个月以后它就会变成一种习惯。

## 知行合一 当下开始

一个人的生活习惯是经过较长时间慢慢形成的，所以要改变它也非一朝一夕之功，或者说，硬改是很难改过来的。因此，采用另外一种策略，即重新培养和建立一种新的正确的饮食起居习惯，假以时日，就可以逐渐把旧的不良习惯一点儿一点儿地替换掉。

对于慢性病的治疗和预防，不良的饮食起居习惯是首先需要解决的问题。根据世界卫生组织的调查显示，人的健康状况和寿命长短是由医学、遗传、社会环境和个人生活方式等四方面共同决定的，但它们的重要程度却不一样，其中，个人生活方式的影响占到60%，由此可见，养成良好的饮食起居习惯是多么的重要！因此，四“以”相和的第一步，即是“以塑造正确的饮食起居习惯为先导”。

应该奉行的正确的饮食原则是：食全食，不偏食；食熟食，不生食；当地食，当季食；低温煮，少油盐；饥则食，不过食；慢节奏，节饮食。而正确的起居原则是：应时作息，起居有常；避寒就温，切勿贪凉；动静结合，避免伤害；精神内守，喜恶得当。

请您跟随我们的脚步，来一点儿一点儿践行这些正确的饮食起居原则。

## 谨和五味 饮食有节

饮食营养方面，食材污染、食物种类单调或搭配不合理、烹饪方法不当、反