



QUBING TIAOYANG
HUAJIANKANG

祛病调养 话健康

最自然
最简单的**养生方法：**

清调养

铁牛◎著



江西科学技术出版社



铁牛从小在山里长大，跟随师傅采药数十年，积累了丰富的采药、制药、治病的实践经验。出师后，云游天下，遍访隐士高人，凡观人有一技之长，必躬身提履以求，终得奇方无数，各类疑难杂症，颇能药到病除。

铁牛入深山，寻访隐修的道术达者；入闹市，向大隐道德之士请教；又耗十数年的时间对道藏、黄帝医术等传统文化深入研究，吸收其精华，抛弃其糟粕。

铁牛不拘泥于奇方、偏方，总结出了至简至易的“归真健康养生法”，通过该套健康养生法，终达到“信手而拾路边小草即可调病，吃饭、睡觉、游玩亦能养生”的境界。



责任编辑 / 邓玉琼

美术编辑 / 迴 迴

封面设计 /  同昇文化传媒 + 李 慧

团购热线：0791-86622945

投稿邮箱：jiong1015@163.com



一切疾病的治疗

光靠药物是永远无法断根的
只有从根本上改变不良生活习惯
才能达到真正的痊愈

上架建议：健康养生

ISBN 978-7-5390-4525-2



9 787539 045252 >

定价：27.00 元

QUBING TIAOYANG
HUAJIANKANG

祛病调养 话健康

铁牛◎著

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

祛病调养话健康 / 铁牛著.

—南昌:江西科学技术出版社,2012.3

ISBN 978-7-5390-4525-2

I. ①祛… II. ①张… III. ①养生(中医)—基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 030229 号

国际互联网(Internet)地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2011241

图书代码: D12002-101

祛病调养话健康

责任编辑/邓玉琼

出版发行/江西科学技术出版社

社址/南昌市蓼洲街2号附1号

邮编/330009 电话/(0791)86623491 86639342(传真)

经销/各地新华书店

印刷/深圳市贤俊龙彩印有限公司

版次/2012年5月第1版

2012年5月第1次印刷

开本/787mm×1092mm 1/16 印张/15.5

字数/220千字

书号/ISBN 978-7-5390-4525-2

定价/27.00元

赣版权登字-03-2012-3

版权所有,侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)

一切疾病的治疗

光靠药物是永远无法断根的

只有从根本上改变不良生活习惯

才能达到真正的痊愈

【目录】



第一章 用自然的方式生活	1
1. 人能活到多少岁	1
2. 长寿之道在于“节俭”	4
3. 要想长寿,就要懂得慢生活	6
4. 改变环境,让自己更长寿	8
5. 人为什么会得病	9
6. 感谢疾病	11
7. 生活习惯决定健康	14
8. 食物是最好的药	16
9. 养生,应该从水入手	19
10. 平民养生方——五谷茶	22
11. 鱼腥草——中药最好的抗生素	25
12. 万能的生姜	27
13. 常吃山药,胜过吃补药	29
14. 四季服枸杞,延年又益寿	32
15. 甘草——药中和事佬	34
16. 喝排毒茶,向亚健康说再见	36
17. 泡脚是最舒服的养生方	38
18. 道家暖足方	40

19. 道家清和浴	42
20. 道家猴儿玉液	44
第二章 心血管的问题,关键在于清除血液垃圾	47
1. 出奇制胜降服心脏病	47
2. 降“五高”的“健康套餐”	50
3. 降血压不能单靠药物,应该多方面调整自己的生活	53
4. “三高”调理重在疏通	55
5. 喝水是调理高胆固醇的好方法	57
6. 脾胃调养好了,糖尿病不再可怕	59
7. 白萝卜叶煮水,让痛风不再痛	62
8. 中风不要怕,食物调理有奇效	63
第三章 调理肝病,三分治七分养	67
1. 肝病的发生不是一朝一夕的事情	67
2. 肝病要靠养:清淡饮食,缓慢运动	69
3. 肝病有多种,调理方法各不同	71
4. 好肝是“养”出来的	74
5. 养好肝,眼自明	77
6. 水是最温和的治病良药	79
第四章 远离胃肠疾病的烦恼	82
1. 胃病:三分治七分养	82
2. 调整生活习惯,远离胃炎烦恼	84
3. 调理胃寒,用姜、黄酒和蜂蜜	86
4. 胃溃疡、胃癌调理有方	88
5. 护住肚脐,才能远离腹泻	90
6. 呕吐,生姜、蜂蜜来帮忙	92

7. 腹胀真难受,试试白萝卜、山楂	94
8. 结肠炎的自然疗法	96
9. 生痔疮,辣椒炒田螺有奇效	98
10. 香油炒小白菜,帮忙解决便秘烦恼	100
11. 便血的食物调理方——蜂蜜、柿子、田螺	102
12. 食道癌患者的日常调理方	104
第五章 保护好“娇嫩”的器官——肺	107
1. 肺需要呵护:新鲜空气,润肺食物	107
2. 调理肺病要扶正固本	109
3. 肺病的调理,首先要从脾胃入手	111
4. 咳嗽也是在排毒	113
5. 久咳不愈,根源是肾气不足	114
6. 肺癌	117
第六章 肾脏健康,则身体强壮	119
1. 健康长寿,关键在固住肾元	119
2. 养肾即养生	121
3. 肾虚,补不回来	123
4. 服用青竹叶煮水,排尿不再困难	125
5. 慢性肾炎的食物调理法	127
6. 膀胱炎的营养调理法	129
7. 前列腺炎,用食物来调理	131
8. 癌症就是慢性病	132
9. 神奇的“自然透析法”	134
第七章 女人不生病的秘密	137
1. 贫血的食物调理方	137

2. 简单调理方,让女性远离亚健康	139
3. 女人的美要调理:养于内,美于外	141
4. 减肥成功的关键在于脾胃	144
5. 补足气血的女人更美	145
6. 坐月子,女人一生中最好的改善体质时机	147
7. 痛经,常吃桂圆、生姜、红糖	150
8. 天天好心情,远离乳腺增生	152
9. 求神不如求己,不孕不育还需改变寒淤体质	154
10. 乳腺癌患者,也可以留住美丽与健康	156
11. 减肥不在减,而在增	158
12. 颈椎病怎么办? 运动调理和饮食调理	161
第八章 疑难病症的调理	164
1. 甲状腺瘤不做手术,也能把病消	164
2. 寻找癫痫病的救命稻草	166
3. 神经衰弱不是头痛医头、脚痛医脚就能解决	168
4. 手不停地抖动,关键固肾升阳	170
5. 老年痴呆症患者的第二春	173
6. 拔出寒气,祛除风湿老病根	175
7. 白血病的调养方法	177
第九章 各类杂症的调理	179
1. 痛则不通,通则无病	179
2. 多排汗,身体才能健康	182
3. 皮肤病不是皮肤的病	184
4. 让黏人的湿疹一去不复返	186
5. 甘蔗汁和金银花祛除青春痘	189
6. 除脚气,先排毒	191

7. 盗汗：月子没坐好，寒气侵蚀了脾、肝	193
8. 会“降火”，吃啥都不“上火”	194
9. 小伤小痛小妙方	197
10. 伤筋动骨不用 100 天	199
11. 补足津液，声音不再嘶哑	201
12. 肾气上来了，脱发现象就大大改善了	203
13. 孩子常见病的简单调理	205
14. 感冒发烧是身体在排毒	208
15. 让孩子快速止咳的好方法	211
 附录一 实用食物方	 214
1. 排毒茶	214
2. 养生茶	214
3. 通用泡脚方	215
4. 生姜红糖水	215
5. 黄酒煮鸡蛋	215
6. 清肝排毒茶	215
7. 养肝茶饮	216
8. 养肝汤饮	216
9. 自制葡萄酒	216
10. 通用敷脐方	216
11. 山药汤	217
12. 狗骨酒	217
13. 豆盐拔寒袋	217
14. 莲子银耳汤	217
15. 萝卜蜂蜜	217
16. 百合蒸鸡蛋	218
17. 黄酒鸡	218

18. 醋泡姜	218
19. 醋泡花生	218
20. 醋泡黑木耳	218
21. 醋泡大蒜	219
22. 白芝麻拌芹菜	219
23. 玉米须降压	219
24. 苹果降压	219
 附录二 运动养生调理十二法	 220
1. 怀中抱月法	220
2. 天地叩拜法	221
3. 十指三通法	222
4. 固元拍搓法	223
5. 捶胸顿足法	224
6. 乌龟伸头法	225
7. 散步三击法	226
8. 自然颤抖法	227
9. 一指排毒法	228
10. 双脚拧压法	229
11. 金猴轮指法	230
12. 随意拍肩法	231



1. 人能活到多少岁

人到底可以活到多少岁？众说纷纭，没有最终的答案。但是可以肯定的是，每一个人都希望自己和家人健康长寿，不被疾病缠身。善待生命，善待我们的身体，才能健康快乐地生活。

人到底能活多少岁？关于这个问题，目前还没有一个终极答案，但可以肯定的是，随着人们生活水平的提高，医疗技术的进步，卫生条件的改善，人们的寿命在不断地延长。

人的生活不可能不受外界环境的影响,不良环境对人类的寿命自然是有影响的。如果一个人出生后,能找到一个不受外界环境影响的理想状态,那么他最多能活多少岁呢?

世界卫生组织(WHO)定义65岁以下的为中年人,65~74岁为青年老年人,75~90岁为老年人,90~120岁为高龄老年人。也就是说WHO认为人的最长寿命是120岁。

不过据中国的史料记载,120岁并不能算是人的最长寿命,因为彭祖活了800多岁,是有史以来,寿命最长的人。据《史记》、《华民国志》记载,彭祖历经夏末、殷商、西周三代,虽位居士大夫,但一生淡泊名利,喜好闲云野鹤的生活,辞官回乡,长居于彭山修道养生。

其实,120岁也好,800岁也罢,不可否认的是,如果人们注意养生,注意调理,就可以最大限度地延长寿命。那么,有哪些方法可以延长寿命呢?可以简单地归结为三个字——缓、慢、圆。

我在庙里当道士的时候,修炼的师傅们常讲,不仅人细胞分裂多少次是有定数的,就是人一辈子呼吸多少次、心跳多少次都是有定数的,这是生命体的定数。所以,我们修炼的一个根本的原理就是让生命体的定数(细胞的代谢周期)延长。

师傅要我们练功的时候一定要慢,任何动作要缓、慢、圆。这种慢包括心跳慢、脉搏慢、血液循环慢、呼吸慢,这有点像龟息大法。如果人的细胞分裂周期,按正常来讲3年,但是我能做到5年,原来能活70岁,修炼后不就能活到120岁了吗?

像人们经常打的太极拳,所有的动作都是通过缓、慢、圆、静来完成,包括每一次呼吸都比一般人长很多。最终让身体进入一个最原始的空、静的状态,让我们的细胞周期“物尽其才”。我们讲呼吸一次,脉行三分。你很慢地呼吸,就延长了生命的步骤。

也许,有人会问了,那么现代人为什么无法尽享天年呢?这是因为绝大多数人的细胞还没有活到该有的周期,就耗损掉了,

被迫进入了下一个周期。造成这一结果的原因主要有两点：

首先，恶劣环境的影响。由于外界环境的污染、错误的饮食、滥用药物，从而导致人体内部环境恶劣，身体里积累了大量的腐败物质、酸性物质、阴性物质，这些肮脏的物质堆积成山，使健康细胞的生存空间越来越狭小。

我们可以试想一下，一枚铜钱拿到空气中去，它会氧化，如果存放不当，长期遭受日晒雨淋，它肯定会很快生锈。但是如果保管得当，把它放在盒子里，封闭的状态下，即使经过很长时间，拿出来也是崭新的。

细胞也是如此，它处在一个舒适、安全、干净的环境中，就能活得长久。相反，环境太过恶劣，细胞的生命周期也会缩短，甚至提前终结分裂周期。这是现代人无法尽享天年的首要原因。

其次，对身体的过度透支。有的人黑白颠倒通宵玩乐，有的人拼命赚钱不知道休息，有的人贪恋山珍海味声色犬马等等，这些都是在透支身体有限的资源。

《黄帝内经》讲当先天真元（天癸）充足的时候，人们对很多疾病都能天然抵抗；当先天元气虚弱的时候，各种致命的疾病就会接踵而至；当人的先天真元耗尽了，则精气神尽去，生命随之走到尽头。

所以，现代人如果想长寿，一定要给细胞一个干净的环境，以及有一个良好的生活习惯，不透支自己的先天元气。

【求医录】

患者问：

我的头上有一块地方头发突然掉光了，有人说是鬼剃头，有什么好的方法可以调理一下吗？

铁牛老师答：

这种情况是脱发部位气血淤堵所致，缺少水分，营养不够。

可在脱发部位擦生姜——生姜有很强的渗透力,加快脱发部位气血运行;或者用生姜和胡椒煮水洗头。

2. 长寿之道在于“节俭”

先天元气的多与少是与生俱来的,是一个定数,就好像不可再生资源——煤炭,用完了,就没有了。虽然它不可再生,我们却可以省着点用,生命亦如此。

中医和道家都认为,细胞的生发和生命力是通过肾中存储的先天元气支撑的,是固定的。肾就是存储先天元气的地方,肾的作用就是滋养、分配这种细胞生命力(先天元气)。

先天元气的多与少是与生俱来的,是一个定数,就好像不可再生资源——煤炭,用完了,就没有了。虽然它不可再生,我们却可以省着点用,生命亦如此。所以说,有些人总想趁年轻努力赚钱,等有了钱再慢慢补回健康,这无疑是痴人说梦。

人要想长寿,就不能透支身体。熬夜、黑白颠倒、酒肉无度、性生活无度等等,这些都是在透支身体。《黄帝内经》讲“肝者,罢极之本”,也就是说,透支身体首先伤害的就是肝脏。

那些饮酒无度的人,肝脏出问题的有很多。肝脏的分解能力是有限的,当你超过了它的负荷,就会伤害到它,长此以往,肾脏也会跟着遭殃,就是伤了元气。

所以,我提出这样一个观点——长寿之道在于节俭。我接触过的长寿老人中,绝大多数都生活得不是很富裕。也许,很多人都会觉得奇怪,生活条件好,吃得好,穿得暖,不是更容易长寿?

按照常理推论,确实如此。但是在这个物欲横流的社会,有几个人能做到淡泊名利呢?人们拼命地赚钱,为了钱不惜拿生命