

● 防病越细 寿命越长 ●



让大医 为健康做主

种好自己的福田，找到养生大智慧。
充分运用中医简单、易行的防养术，将侵害身心健康的病魔歼灭。

耿 金 ● 著

想健康快乐地生活，就要时刻保养、调整自己的身心，
使脏腑气血饱满，关节滑利，
将各项健康指标保持上升趋势。

上海科学普及出版社



让大医 为健康做主

防病越细 寿命越长

耿 金◎著

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

让大医为健康做主/耿金著. —上海: 上海科学
普及出版社, 2010. 1

ISBN 978 - 7 - 5427 - 4458 - 6

I. 让… II. 耿… III. 养生 (中医) —通俗读物
IV. R212 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 178861 号

组稿编辑 张 帆

责任编辑 宋惠娟

让大医为健康做主

耿金 著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京燕旭开拓印务有限公司

开本 720 × 1000 1/16 印张 10.5 字数 117 千字

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5427 - 4458 - 6 定价: 24.80 元

序 言

医者撰书要亲验 方可惠及读者

医者仁也，但凡有救死扶伤精神的人，都会按这一原则行事。一天，我正在住地附近的公园中打拳练身，出版社的朋友来电，想请我写本关于健康养生的书。我最初觉得不妥，因行医与写书是两个门槛，自己懂医但不精写作，便回电话拒绝了。半月后朋友再次来电称，如今正值全民健身热潮，望我借此机会尽些仁者的义务。我回话给朋友道：本人的文笔不甚精妙，恐浪费读者的时间。倒是行医多年所撰写的病案中，有很多真实可行的养生理法，可否贡献出来。朋友当即拍板，认为这样的内容再合适不过了。现在各类防病养生类书横行，但并非全为医人所撰，个别甚至托名医之名而误众，所述理法偏颇，而且内容传抄严重，不但缺乏真实性，更不能科学指导人们养生，还会将读者带入误区。

于是，我便本着古人大医精诚的信念，钻到门诊和书房中，一边亲验养生方法，一边整理健康笔记。在进行中，我常感到今人求医难，而养生更是茫然，自觉责任重大。便再次发心求证，将二十多年来的养生经验和笔记，全都搬了出来。每天下班后，坐在书房中，一一筛选并撰写。因中医养生理法与生活相通，我想用最接近生活的语言，撰写中医古奥难懂的养生理法，患者阅读后便可方便操作。好在自己

是学医学的，平时常撰写各类养生文章，而自身又颇具养生经验，在北京、香港等地从事过养生教学活动，有一定的原创底子，因而码起十几万字的养生经验不甚困难。

中途朋友来电数次，询问原创稿件的进度。我回道：你出书是为了效益，而我的目的很单纯，只是想把真实科学的养生理法介绍给读者，因此每一个字我都得认真推敲，既要适合读者阅读，又要经得起养生实践的检验，这样的书急不得。明代的李时珍用几十年的时间才写成《本草纲目》一书，时间虽长，但却能惠及百代子孙，这是大医精神的体现。朋友无语，我继续撰写稿件，心中越发感到光明，自觉能与读者隔物相通。而书中所遴选病案及理法，皆为本人亲验，效果自认准确。其中理念引导性的文字，我相信可帮助患者掌握中医养生的精髓。

书近半部，我辍笔到养生堂教课，认真听取学员的心声。回来后，又将前半部重新修改，继以实践为指导创作后半部，并同时开始撰写第二部腧穴养生作品。穿插进行，是想更好地提炼读者的心声，分门别类后，能对人们在养生中遇见的问题，做出科学且负责的指导。由此自己也被累倒，勤用中医养生理法调理自身健康之际，便也顺手将心得载入书中，以图能与读者产生共振。

耿金

2009年11月

目录

第一章 种好自己的福田

1. 常识养生——亲自实践——健康之神护佑 2
2. 早晚——给自己把脉——用腕部动脉预知疾病 6
3. 面色红润——血脉旺盛——要及时增强体质 10
4. 药食同补——因地制宜——需酌情而定 14
5. 补充骨钙——关节响——是骨髓萎缩的预兆 18

第二章 知性者乐而无疾

1. 房事养生——合理调养——避免不孕症的发生 24
2. 加强修养——性冷淡——不容忽视的常见病症 27
3. 睡眠分床——增强质量——能提升快感 30
4. 滋养阴道——掌握方法——消除七年之痒 34
5. 更年期——40岁女性——早防疾病 38

第三章 用经络保养身体

1. 肾藏精——调在肾脉——用药需谨慎 44
2. 任脉可降浊——汇聚元气——提收肛门 48
3. 保养身体——拍打关节——按图导引 52
4. 有病早知——保命全生——应及时调理 55
5. 遵循医则——南北有别——要内外兼顾 60

第四章 五行相生可防重症

1. 肝木生发——拘挛抽筋——用狗皮膏药 66
2. 土为中洲——进补身体——时节在秋 69
3. 心肾相交——水火相融——增强体魄 72
4. 表里互动——排便——有助于肺肠功能 76
5. 脾为阴土——能按摩胃腑——促进消化 80

第五章 腧穴健身秘法

1. 雨后防潮——消除暑湿——不能忽视 86
2. 疏通气血——脑中风——按摩高骨 89
3. 消除头痛——慢性病——用针灸一针见效 94
4. 百病起于微末——落枕——按摩软组织 98
5. 伏案工作——后背酸痛——刺激腧穴加药浴 101

第六章 中医的养颜心得

1. 健康美——内外双调——不要走进误区 106
2. 针灸拔罐——肥胖症——减掉腿腹的赘肉 109
3. 调内分泌——促进情感——改善内环境 113
4. 抗衰老——原生真中药——可用高丽参 116
5. 面部呵护——保湿增氧——调服水土 119

第七章 正气可防治虚病

1. 平复心脉——琴乐是药——可增强正气 124
2. 不良习惯——胸闷是病——会导致重症 127
3. 正确调理——疏肝利胆——要有好习惯 131
4. 节气——天干地支——祛邪治感冒 133

第八章 不能让病邪横行

1. 震旦——按时调节——提升八纲功能 140
2. 禀赋不足——增强体质——经常锻炼 144
3. 免疫力——体能透支——增加脂肪 147
4. 增强体质——了解脏腑功能——循序渐进 151
5. 性命双修——身体盗汗——用丹田补真气 156
- 后 记 161



第一章



种好自己的福田



人吃五谷杂粮，因而再强壮的人，也会有患病的时候。但勤于防病养生的人，会将身体作为福田耕耘，能收获健康和快乐。而忽视养生细节的人，则会积累小患，导致大疾。因此，大家要种好自己的福田，才能为人生增彩！



1. 常识养生——亲自实践——健康之神护佑

中医养生强调未病先防，同时也认为要既病防变。前者是要大家在养生时，懂得一些简单或基础的医学病理知识。这样你可以根据自身的感受，防止某些疾病的发生。例如：季节变化，通常这时人就会感冒，或病发其他的病症。那你就需要提前做好防病的准备，可增减自身的衣服，或调整自己的饮食结构，也可以多参加体育锻炼等。而后者是提醒大家在生病的情况下，如何防止疾病进一步发展，同时在康复期间帮助你更快地恢复身体的各项生理功能。大家做到这些并不难，只要平时多积累些养生知识，并认真执行就行。

医生基本上都很能喝酒，但医生喝酒前会适当做些保健措施，可以保护自己免受酒精的毒害，而普通人则很难做到这点。我在黑龙江逊克开门诊时，住在当地一家小旅馆。店老板非常喜欢喝白酒，常喝得酩酊大醉。我劝他说：“酒是好东西，但过度饮酒会伤肝，严重的能使人猝死，这是养生常识，你要爱惜自己的身体啊！”他把我的话当做耳旁风。我心想：这世界就两种人的话你必须听，一种人是老师，他可以教授你知识，指导你的人生道路；而另一种人就是医生，不听医生的话，健康必然受损。

果不其然，当年冬天的某日夜里，店老板推开我的房门，非要和我睡一个房间，见他又酒醉如泥，我就答应了。但到了后半夜，我被他身上散发出来的酒臭味熏醒，我感觉不妙，急忙穿上衣服，叫醒店老板的家人，一起把他送到医院抢救，但还是晚了一步，店老板永远

离开了肥沃的黑土地。

在北方，由于冬季非常寒冷，大家都喜欢以高浓度的白酒祛寒。说句不吹牛的话，在逊克开门诊的时候，我一次能喝一斤多白酒。可喝酒前，我会先喝些牛奶，将自己的胃黏膜保护好；再就是散了酒席回去后，我会用中药葛根或葛花煮汤喝，这样也能将酒精化掉。而当地人因为长期在高寒地区生活，已经习惯了每日用白酒祛寒，通常也不会采取相应的措施，这是非常有害身体的。白酒虽然能使身体获得热量，但这只是暂时的，因为随着血液中酒精含量的增高，心脏的搏动加速，会使身体散发热量的速度增快，而酒劲儿一过，身体会更加寒冷，对肝脏和胃就非常有害，这点善于养生的人都知道。

我记得当年冬天有几日极其寒冷，户外的地面温度在 $-55\sim-45^{\circ}\text{C}$ 。我穿着两套军棉衣去病人家出诊，双脚迈出门，刚一着地就被冻透了。那几天，门诊的电话不断，要求上门看诊的都是需要立即输液救治的病人。病因是晚间饮酒过多，散席后出来走不远被冷风一吹，晕倒在雪窝里被冻伤了。你说过度喝酒是不是害人不浅啊！

到了北京后，我发现自己的酒量在不知不觉中减少了很多，现在一两白酒就能把我打倒。原因很简单，环境不一样，气候发生了变化，身体吸收不了更多的酒精。这是个好现象，能很好地保护肝功能，使我年奔四十还能体力充足，爬山时不会气喘。建议大家平时注意养生细节，这会给身体健康带来福音的。

现在患酒精肝的人很多。中医认为酒性烈其先入肝，也就是说酒是辛辣的，喝了后会先作用于身体的肝脏。而肝脏是人体重要的藏血器官，酒精可以促进血液循环，但同时也能损伤肝脏的藏血功能。长

期饮用高浓度的白酒，肝脏的功能就会降低，这是导致其他肝脏疾病的预兆。中医讲未病先防，所以要戒除酗酒的不良习惯。只有平时多约束自己的行为，才能使身体的脏腑器官的功能正常运转。这些养生常识很简单，你随时都可以获得，就看你能不能做到。很多人是脑子清醒，而行为不兑现，常将喝酒伤身之类的话挂在嘴边，却很少付之行动，结果只能是损害了健康。中医认为人体的衰老是从下向上的，先是肾脏，接着是肝脏，因此年轻时若不注意养生，将来必然早衰。

喜欢饮酒的朋友，我可以给你出一个药酒方，每天只要饮半两，既可驱除脑子里的“馋虫”，又能起到强身健体的作用。即鲜鹿茸片（最好是带血浆的）、地黄、当归、伸筋草、牛膝、枸杞子、五味子。将这几味中药用纯粮酿的白酒浸泡3个月，待里面的鲜鹿茸片被泡化后再饮用。假如，你是女性朋友，也可以增加阿胶或鹿血。这些中药都是增补气血、祛除风寒湿痹的良药。男性喝了可以强身壮骨，女性喝了能养血滋阴，而夫妻一同对饮，自然能增加房事乐趣。但每次一定要少喝，不然会催动身体的元精，出现阳气妄行的病象。凡事都要有个度，适度才能收到健康功效。

中医常讲：“行远路莫食枸杞子”，意思是一个人若刚走完很长的路，身体的气血亏乏之时，不要马上填补身体的气血，而是要休息一下，等全身的气血完全平复了，再进行调补。如此才能增强身体气血功能，起到实现养生防病的目的。饮用中药补酒也是一样，这种药酒是大阳之物，因此适合30岁后的男女，但若每次饮用过量就会起反作用。

很多年轻人有饮酒吃菜却不吃主食的习惯，尤以城市年轻人最

为常见。五谷杂粮可以升华出多种人体所需要的营养，而酒和菜只能补充身体所需营养的一部分。如果长期不吃主食或很少吃主食，会引起胃体萎缩，进而导致慢性胃炎产生。尤其是喝啤酒时，胃中的大部分空间都被占满，胃酸不能有效地得到分解，会损伤胃黏膜。时间一长，就会由慢性胃炎发展成急性胃炎。中医认为养生靠自己，平时多关注自身的健康，尊重生理规律，疾病就会远离你的身体，使你常得健康之神的护佑。

总之，健康才是福，这是常理，也是至理，而亲自实践才能获得健康。

耿大夫的养生经

1. 身体虚弱者，家中可常备四味良药，即生当归、人参、鹿茸和生姜。生当归可以用来补血，身体疲乏时，用生当归冲水喝，能很快补充身体缺失的血液，特别是对经常熬夜的人，此药有很好的效果。人参可以用来急救，当身体大虚时，用人参煎汤给病人服下，这样可为救护争取时间，鹿茸可以治疗女性崩漏，若月经延期出血不止，可用鹿茸片煎汤补充身体的血液，防止女性因缺血过多而虚脱。生姜可发汗，治疗急性腹痛。若小腹疼痛不止，用生姜煎汤服下，能很快缓解疼痛。

2. 患有严重心脏病的人在睡眠时，最好是采取右侧位，并将右手放置在耳根下，可减轻心脏的负担，使心功能保持稳定。同时，睡眠前可对自己的心俞穴进行按摩，加强心脏的搏血功能。也可经常拍打心口下的虚里穴，增强心肌的功能，使心肌搏动有力。若突然出现心

脉闭阻的病症，急救时可用针刺人中穴，或脚底的涌泉穴，能使病人苏醒，为急救争取时间。

3. 身体过度虚弱者要节制房事，不然很容易引起虚脱，中医称之为马上风，容易导致死亡。古代的女性在出嫁时，娘家都会送给女儿一根银簪或金簪，虽然平时可以插在头上作为首饰，但还有一用途就是专门用来救急的。因为男女狂欢，很容易引起阳气大脱的急症。遇见这种情况，古人就用银簪或金簪刺人体的尾根部位，这可使精气得到控制而不至于大量外泄，能把人从鬼门关拽回来。

4. 冬令时节最好增加一层被褥，尤其是寒气骤降的日子，因为睡眠过程中很容易受寒，住楼房的人更应保暖。现在有些人有裸睡的习惯，但在这一时节最好穿睡衣入睡。尤其是女性，裸睡很容易使寒气侵入身体中，导致腹痛或妇科疾病产生。睡前可先洗个温水澡，一则可消除疲劳，二则能起到调理内分泌、增强身体抗病能力的作用。

2. 早晚——给自己把脉——用腕部动脉预知疾病

中医认为，早晨与傍晚是昼夜环境平衡的焦点，因此在这两个时间段大家应当多注意呵护自己的身体。请中医看过病的人都知道，中医把脉的最佳时间是在早晨，其次是傍晚没有吃饭之前。也正是因为这两个时间段，人体的生理环境相对平衡，因而疾病或生理变化可通过脉象表现得更具体。中医有二十八部脉之说，这起于古代的中医王叔和，后世医家逐渐将其完善，尤其是明代的医学家李时珍著有《濒湖脉学》一书，将人体昼夜脉象的变化记述得尤为详确。那么普通的

人可不可以自己给自己把脉，推断自身的健康状况呢？从养生角度来讲，普通人是完全可以预知自身健康状况的。

人体的脏腑气血与手腕的高骨处相连通，中医叫寸关尺。寸脉与人体胸腔以上的脏器相连通，关脉与腹腔脏器相连通，而尺脉则与肚脐以下的部位相连通，中医称这一腔为少腹。当然，男女有别，少腹所对应的脏器也不一样，女性主要是子宫，男性主要是前列腺。我在这里先给大家讲一个笑话，门诊有一个卫校的实习生解剖学学得不好。一次，有位女病人来看诊，我让这个学生给她把脉。他有些紧张，把完脉后对我说这个女病人前列腺有问题。我一听就笑了。学医学的人都知道只有男性才有前列腺，所对应的脉是在手腕高骨下的尺脉位置。30岁以上的男性，要想通过把脉预知前列腺的健康，只要感到脉象充实有力，寸关尺相互一致就可以了。因为这是前列腺生理正常的表现，反之就是有问题。如果发现脉象反常，应立刻进行调理。

有很多人认为高级的中医不需要切脉，就可以知道一个人患的什么病。但中医的传统是四诊合参，有经验的老中医不切脉而能判断出疾病，那是四诊经验的长期积累，病人的脉象变化全在他的脑子里，临床经验到了这种程度，是可以忽略脉象的。我认识一位老中医，他就很少给病人诊脉，要是切脉也只切尺脉，将三个手指头扣在尺脉上，就能给病人瞧病啦！我问他为什么？他说：“人的根脉在肾，而肾气走尺脉，肾气衰，身体其他脏器才会萌生出各种疾病。因此，只要把根脉切透了，什么病都能看出来。”其实普通人在给自己把脉时，也可以这样做，感到尺脉的搏动虚弱，那就是肾功能低下。中医认为肾脏是人的先天之本，根脉虚弱，其他脏腑肯定会受影响，应及时增强腰肾功能。

例如很多人患有腰腿痛的毛病，这样的病人自己摸一下尺脉，就会发现和正常人的不同。给自己把脉不需要懂得很多中医的脉学知识，医生学这些知识是为了更好地救治病人，普通人是为了养生而把脉，皮毛的脉学知识就可提醒你是否应当开始调理自己的身体。人是感性的生命，你的感觉就是最好的自我诊断疾病的方法。而中医的脉象其实就是感觉，只不过有经验的中医可以凭借手指头的感受，准确地判断出病人的病症。这是医学知识的积累，也是从长期临床实践中得来的。

通常人的脉象在昼夜会出现两种变化，一种是搏动有力，这种脉象一般会出现在白天或体育锻炼中，或情绪激动时，是正常的表现。但若这种脉象出现在夜里，是在提醒你要马上休息，让身体的阳气得以归藏而阴气施布有力，如此才能身体健康，不会伤阴。另一种脉象是和缓稳慢，一般会出现在夜里，在睡眠中这种脉象最常见，而多梦的人这种脉象会被搅乱。因此，经常熬夜的人一定要按时休息，使阴气的施布功能正常运转，从而有利于明晨身体脏腑阳气的生发，做到了这些你就做到了未病先防。

脉象合于天地，天有不测风云，人的脉象就会相应地发生变化。保持脉象正常是衡量自身健康素质的一个标准，也是人在天地间生存的一种特殊智慧。脉象在季节交替或天气变化时，会出现波动现象。大家可先给自己把脉，检查自身的抗病能力是否强盛，再采取有效的养生方法调理。若在这样的天气中，你的脉象依旧搏动有力，说明身体的抗病能力强盛，能够抵御外在病邪的侵扰。但也不要掉以轻心，认为既然身体的抗病能力强盛，那就任凭风雨吹打，这样做会使自身

血脉受到伤害。即便自己的脉象正常，也要时常防范病邪侵扰。因为身体越健康，气血越通顺，人的寿命才会越长，而在天地间受到的病苦就越少。

在吉林省有一个家庭，三代老人都100多岁。我去吉林省亲，到这个家庭探访时，特意给老寿星把了一次脉。110多岁的高龄老人，脉象平和，双脚温暖如春。我细问老人后才知道，这家的三代寿星都按一个方法养生：常敲打身体的大关节，活动颈椎。学中医的人都知道，脉象分大三部和小三部。腕关节高骨处的寸关尺是小三部，而头部、腕部和脚踝部是大三部。常运动这三部分的关节，自然能使自身的血脉平和，经脉畅通无阻，难怪一家出了三代寿星。

现在大三部的中医脉象已经不被医家采用，具体原因是切脉时不太方便，而腕部三脉能比较具体地反映脏腑的健康状况。关于把脉就简单给大家讲解这些，要想知道得更详细、更多，大家可阅读白话版的《黄帝内经》一书，可增长很多脉象知识。

耿大夫的养生经

1. 要懂得自我诊断，比如身体皮肤发紧时，说明阳气下降，尤其是在夜里或是天气变化时，要及时调整身体，保护好自身的阳气。中医认为阴气易凝而阳气易散，又认为人体的阳气经常处于不足状态，需要不断补充，阳气才会充足，精力才会充沛。特别是40岁以上者，阳气常处于匮乏状态，一定要每天增强运动，使脏腑器官的阳气充足，这样可少患疾病。

2. 要想长寿，应保持双脚温暖，这样心血管功能才会旺盛。大家