

Vitality Medical
A attractive effect of the natural

生命力医疗

有疗效自然有魅力

卢梅生◎著



广东省出版集团
花城出版社

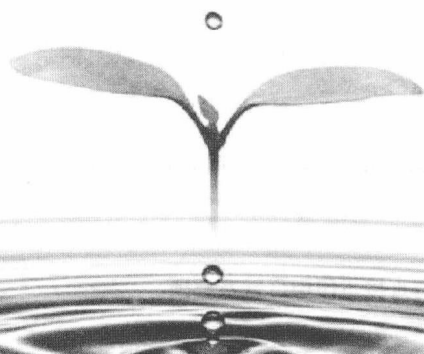
Vitality Medical
A attractive effect of the natural

生命力医疗

有疗效自然有魅力

卢梅生◎著

江苏工业学院图书馆
藏书章



广东出版集团
花城出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生命力医疗：有疗效自然有魅力 / 卢梅生著. —广州：
花城出版社，2009.9

ISBN 978-7-5360-5822-4

I. 生… II. 卢… III. 养生 (中医) —基本知识 IV.
R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 173669 号

责任编辑：文 珍

封面设计：礼孩书衣坊

出版发行 花城出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号)

经 销 全国新华书店

印 刷 广州伟龙印刷制版有限公司

开 本 787×1092 (毫米) 16 开

印 张 17.75 1 插页

字 数 280,000 字

版 次 2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

定 价 35.00 元

如发现印装质量问题，请直接与印刷厂联系调换。

自序

卢志



1

自
序

在健康面前，人人平等！

生命只有一次，从一出生就开始倒计时，人过一天就少一天，过一年就老一年，不论你想不想，衰老乃至死亡的进程是单行线，不因为谁的地位高低、身份贵贱就会有所不同。

有幸的是：从古到今都有健康长寿之人，当今百岁寿星不少见，说明每个人的衰老速度是不同的，衰老的速度是可以减缓的。原生态的动植物有顽强生命力；我们在遇到紧急状态的时候可以做出不可思议的事。这些都说明了生命力潜能是无限的。人类进化史表明，医药并不是人类健康及长寿的决定性因素，但是人不呼吸7分钟就会死亡，不喝水7天也会死亡，没有阳光就不会有人类的春天……这一切都告诉人们，我们身边有许多被遗忘的健康关键因素。

人的衰老速度关键是看他的生命力强弱。维持强盛的生命力关键是在后天进行管理，并且必须依赖您自己。

本书在引用了国内外相关研究成果的基础上，得出一个结论：慢性非传染性疾病的发生是由于人类已经不再能做到“天人合一”、“人人合一”、“心身合一”，所以对抗性医疗对慢性非传染性疾病是无能为力的。

在25年的临床及多年健身、养生经历的基础上，本书探索出融养生、治病一体化的理论——“生命力医疗”（包括救治生命力、保养生命力、激发生命力）——将对抗性医学、中医学的优势集中起来，并且吸收利用自然营养学、运动学、心智修炼等人类文明的精华于一体，就是一个比较贴切社会实际、医疗实际的中西医结合的模式。



生命力医疗强调运用医药技术救人于危急之中（在本书列举的医疗案例中，部分病例也常规使用手术或西药治疗），同时也注重充分调动自身强大的防御、修复能力，所以能更快的取得近期疗效，而且还能使这种效果得以持续。经过在广东省中西医结合医院及社区的全面实施，数以万计的病例证明了可提高治疗效果、延长病人寿命，同时改善了病人生活质量，改善了医患关系，而且更节省医药费用，将是解决“看病难、看病贵”问题的有效途径之一，彰显出生命力医疗的动人魅力，也因此引发了国内外的专家的交流兴趣。“生命力医疗模式的研究”是广东省建设中医药强省的重点研究项目，到 2009 年为止已经获得了一批研究成果。

本书详细介绍了养生、治病的具体方法和生命力医疗案例，从中您可以有医疗以外的收获。无论您是不是医生，相信您读了以后，对健康、对医疗、对人生都会有一个新的看法。

2009. 9. 8 于广东南海

序

广州中医药大学卢梅生教授用一种充满激情、关爱社会、关爱人们健康和幸福的心情，书写出这册著作。是的，人的生命是那样的可贵。对于每一个人来说，都是很公平的，只有一次，没有那第二次；真的是大家都仅仅是有大约数十年时间跨度的人世间的“匆匆过客”。因而，怎么护卫生命，保存健康和生命力，持有关爱他人的美德，应当是人的一生的幸福所在。

卢梅生教授用自己的中西医学知识和人生阅历，在书中纵论了对社会人与生物人，医疗与预防，自我保健与减少生命风险，养生与保养心智，强化信念与自得其乐，了解生命与热爱生命等诸多重大问题，描述了他个人的宏观或微观思考，闪烁着一种负责任的态度。尽管书中的各种思考依我看不得全部可为众人所认同，但他可以不妨有自己的注脚；是努力向上的，是睁开眼睛看世界的，是关注人们生命质量的维护的，其真情是可贵的！是以为序。

中国科学院院士
中国中医科学院终身研究员
北京大学医学部兼职教授
世界卫生组织传统医学顾问

陈可冀

2009.5 于北京



目 录

自序 / 卢梅生	1
序 / 陈可冀	3
第一部分：睁开眼，看医学	1
1、社会人与生物人	1
分享体验：我的选择	
2、对抗性医疗的兴起	5
分享体验：中西医都重要	
3、我们果真是在诊断疾病吗	10
4、英国人说“有些病最好不要治疗”	11
5、善意的陷阱伪装	16
分享体验：面对病人遭受的痛苦，医生不能旁观	
6、如何评价对抗性医疗	18
分享体验：有智慧的运用对抗性医疗	
7、我们必须另辟蹊径	22
8、不要把生命财富交给别人管理	23
分享体验：医生也是“泥菩萨”	
9、医生是健康导师	27
分享体验：智慧的医疗——授人以鱼的同时授人以渔	
10、面对没有健康知识的医生，是病人面临的第二次危险 ...	30
第二部分：为什么会生病	33
1、刘姥姥走进了大观园	33





分享体验：三项生活原则

2、饮食的衰退	35
3、饮水的衰退	37
4、体格的衰退	38
5、内脏的衰退	41
6、脊柱的衰退	45
7、呼吸的衰退	47
8、排毒的衰退	48
9、被抑制的潜能	50
10、衰退的心智能量场	51
11、职业性负能量场	55

分享体验：要主动防范职业负能量的影响

第三部分：生命力是最好的医生

58

1、自然生活为什么会比较健康	58
2、神奇的生命力	59
3、生命力潜能是无穷无尽的	61

分享体验：书生过悬崖

4、生命力是最好的医生	65
-------------------	----

分享体验：许多事情是免疫力做不到的

5、心智启动生命力的潜能	70
6、生命力使女人比男人更长寿	72

第四部分：生命力医疗模式

75

1、生命力医疗模式的提出	75
2、养生治病三个金字塔	80

第五部分：生命力与能量场

85

1、“天人合一”——生物能量场是健康根基	85
----------------------------	----

分享体验：主动营造正能量场

2、心智能量场是健康的灵魂	91
---------------------	----



分享体验：心智修炼的方法	
生命力医疗案例：瘰管清除加外痔结扎术后的康复	
3、“人人合一”体现“大家好才是真的好”	100
分享体验：和谐社会的健康好处	
4、能量场与中医理论	103
分享体验：真正的中医生要能保住自己和家人的健康	
第六部分：保养生物能量场	107
1、自己掌控生物能量场	107
分享体验：生命力保养的基本方案	
2、养生的智慧	110
分享体验：身体健康和事业发展同等重要	
3、阳光是生物能量场的永动机	114
分享体验：阳光造就千年松树	
分享体验：儿时不晒背，老来要遭罪	
生命力医疗案例：甲状腺功能减退症	
4、一呼一吸，承载生命的能量	119
分享体验：腹式呼吸的方法	
生命力医疗案例：哮喘合并Ⅱ型糖尿病、高血压2级、骨质疏松症	
5、食补不如水补	123
分享体验：如何喝水	
分享体验：家常海水浴	
生命力医疗案例：哮喘	
6、天人合一、身土不二	129
分享体验：如何预防水土不服	
7、吃得再好，不如一倒	131
分享体验：一天之际在傍晚	
我容易入睡啦	
8、生命活力在于适量的运动	137
分享体验：我们需要的是健身运动	
9、长寿在于主动静养	141



分享体验：运动养生的智慧——刚柔相济

10、我们为什么需要生命力瑜伽 145

11、生命力瑜伽对我们的帮助 148

分享体验：生命力瑜伽的特点

生命力医疗案例：长期失眠、肩关节周围炎

12、生命力饮食原则 153

分享体验：营养≠饮食

生命力医疗案例：胃溃疡

分享体验：我推荐的饮食方法

13、享受饥饿 159

分享体验：享受饥饿

14、食物是有生命的 163

分享体验：我的食物观

松针带来的思维冲击和哲学思考

红薯的全息吃法

早上吃姜胜过参汤

吃叶绿素补血色素

关注“负营养”

吃完整的维生素

关注植物蛋白

有智慧的用油

生命力医疗案例一：中风后遗症并高血压、冠心病、胃病、痔疮（出血）

生命力医疗案例二：糖尿病合并左上臂蜂窝组织炎

第七部分：保养心智能量场 185

1、我们可以掌控自己的心智 185

生命力医疗案例：人格魅力

2、养心重于养身，治心重于治身 189

生命力医疗案例一：肺癌化疗后

生命力医疗案例二：失眠、顽固性外阴瘙痒

3、眼睛是心智能量的窗户 196



生命力医疗案例：四川汶川地震伤员	
4、舒展体格带来舒适心情	198
分享体验：挺胸、抬头、像一只云雀	
5、和你的身体对话	200
生命力医疗案例：卵巢囊肿	
6、好生理诱导好心态	204
分享体验：完成任务的诀窍	
7、情人心里出西施	206
生命力医疗案例：做员工思想工作	
8、让我们开心的生活技巧	209
分享体验：阳光驱散心中灰暗	
音乐抚慰心绪	
健身运动有更多的快乐	
生命力医疗案例：开心瑜伽治疗颈椎病	
9、做最浪漫的事	215
分享体验：智慧的性	
生命力医疗案例：性让人旧貌换新颜	
分享体验：医疗与性	
10、人应当主动培养良好的嗜好	219
生命力医疗案例：瑜伽促进多巴胺的分泌	
11、把烦恼和痛苦交给上天	223
分享体验：宽容是一座桥，通向和睦的彼岸	
“敌人”是你最好的老师	
生命力医疗案例一：员工真诚的感激	
生命力医疗案例二：10分钟快速改变病人的心态	
 第八部分：激发生命力潜能	 232
1、生命力潜能的开关在大脑	232
分享体验：摆脱束缚，收获的不止是疗效	
2、我们三个大脑	236
分享体验：刺激手部经络或穴位可以健脑养身	



3、生命力针刺——打开潜能开关的钥匙	240
分享体验：用心，针刺才会有良效	
生命力医疗案例一：子宫次全切除术后	
生命力医疗案例二：前列腺切除术后，Ⅱ型糖尿病	
生命力医疗案例三：哮喘	
4、生命力冥想——为潜能导航	245
分享体验：生命力冥想的方法	
生命力医疗案例一：解除员工的心智困惑	
生命力医疗案例二：“非何杰金氏淋巴瘤”化疗后白细胞低下	
5、用信心和祝福健康人生	254
分享体验：祈祷可以增强自信	
祈祷，可以送出祝福	
生命力医疗案例一：高血压、失眠、冠心病、糖尿病、骨质疏松症	
生命力医疗案例二：右膝关节术后红、肿、热、痛	
6、爱——“施比受更有福”	261
分享体验：善于激发母爱是真正的孝顺	
要说出心中的爱	
生命力医疗案例：乳腺肿块	
7、神阙藏有神奇力	266
8、胸中自有百万兵	267
参考文献	270
著后感言	271



第一部分：睁开眼，看医学



1

第一部分：睁开眼，看医学

一、社会人与生物人

1、人与动物有什么区别？

这个问题很有趣。我在就读中山大学 EMBA 的时候，来自美国研究人力资源的教授在课堂上这样问我们这些老大不小的学生。同学们于是纷纷举例，有的说，人有语言、有思想；有的说人有创造性，能改造世界；有的说人有廉耻，所以要穿衣服，等等。

我有点不识趣地说：人的这些有别于动物的能力和思想，是创造人类科技文明、社会进步的动力，但是也是导致将来人类灭亡的加速器（我心里还在想，就今天所学的人力资源管理，本身也是一个“帮凶”）。当时，老师愣了一下，然后很快就说，你的观点很客观。我接着说，动物和人的区别是，动物只要吃饱了，就去睡觉（动物不贪心，因为动物没有学绩效管理，也没有生产工具），所以动物对自然界的索取有限，并且不会也没能力破坏生态。但人类不这样，人类对利益贪得无厌（有大部分人是被绩效管理所逼的），吃饱喝足了，还要长期大



量的储存食品；有地方住了，又要换豪宅，有了衣食住行，又要金银钻戒。这些财富的积累远远超出了大自然的供应能力和人本身的获取能力，必然要以牺牲大自然的生态和人自身的生态（人的健康）为代价。最终，人类经济财富就成为人类灭亡的催化剂。

链接：

美国科学院院士、人类学家、生物学家杰拉德在《第三种猩猩——人类的身世与未来》中说，通过对人类进化过程中屡屡发生的对环境的破坏、对资源的掠夺以及大规模屠杀同类的行为，得出这样一个结论：人类自身固有的两大恶习——破坏环境与互相残杀，正在将自己一步一步推向灭亡。科学技术的进步，更使这种破坏力达到空前的程度。

我认为，杰拉德说的还不全面，文明时代的人类还有一大天生的恶习——对自己健康的漠视和残害。

这就是人与动物的区别。

2、人的一生，就是人自己与自己谈判的过程

在人类社会，人是矛盾的统一体。人有双重性：生物人和社会人。

生物人：人作为高级动物，具有动物最基本的特性和本能——想方设法的生存，并且尽可能的活得更健康、更长寿，这种本能藏在潜意识中。

社会人：在人类社会，人有身体之外的需求冲动——有伦理的约束，有功名、财富的追求，而且这种追求往往都是永无止境的，这些需求都需要生物人的付出。这种驱动力藏在意识当中，一旦这种付出超出了生物人的能力，那么，生物人的利益就要受到损害，那么生物人就可能牺牲健康乃至生命。

在每个人的人生当中，存在一个“自我谈判定律”（见下图）：

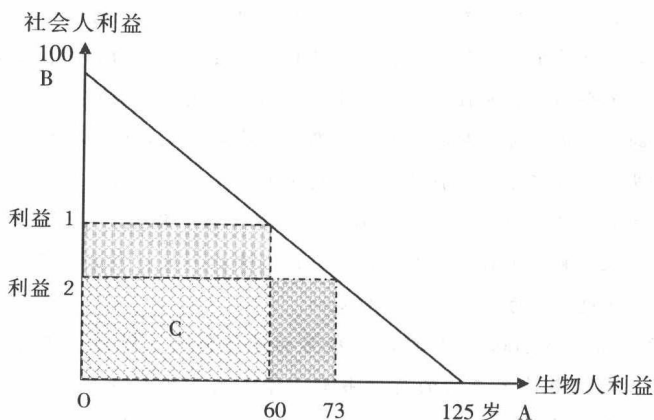
人生坐标中的横坐标代表着生物人利益，其最大值（A）就是最长的预期寿命（125岁）；纵坐标代表着社会人利益，其最大值（B）假设是100，那



么 A、B 连线会形成一个区域 (C)。

人一生的利益=生物人利益×社会人利益。

这个乘积在 C 中会形成一个有一定面积的四边形。每个人利益的“面积”有多大是恒定的，这个值只有上天知道。当纵坐标的利益往“大的值”方向移动时，一般来说会相应引起横坐标利益往“小的值”方向移动。这就是以生命获取功名的原理。



自我谈判定律图

案例：社会地位高的人寿命可能会短一些

中新网 11 月 17 日电：据北京晨报报道，卫生部副部长殷大奎昨天在北京论坛“公共卫生与和谐社会的建立”分论坛透露说，中国知识分子中存在着严重的“过劳死”现象，知识分子的平均寿命仅为 58 岁，比普通人平均寿命少 10 岁。

近五年来，中国科学院和北京大学去世的 135 名专家和教授，平均年龄仅为 53.3 岁。

很可惜的是，人的意识在绝大多数的时候都控制着潜意识，所以尽管大家都知道健康是最重要的，但是，大家依然把工作、把功名放在健康之前。

智慧的人生，应该是很好的平衡两者的利益。



当然，也有例外，有极少数的人可以很有成就且长寿，比如长寿的科学家、长寿的政治家等等；而有些人则既没有社会成就也不长寿，功名需要奋斗和努力、需要付出，不能因为不长寿就肯定能获取功名。

分享体验：我的选择

以我的工作及社会兼职按理说有不少的工作和应酬，工作还是有相当负荷的。我自知不可能面面俱到，于是，我就进行选择，我舍弃了大多数的应酬、舍弃了晋升主任医师的机会，当然期间我会有很多的损失，比如我的社交人脉不足会影响我的仕途晋升、比如我依然只是副高级技术职称，但是我有更多的机会去思考一些感兴趣的问题，我喜欢研究动物和植物生理，生命力医疗就是这样诞生的，我还有更多的时间去体验生命力保养和激发，我的业余时间主要都用于系统的器械健身、跳健身操、跑步、修炼生命力瑜伽；我还会花很多时间去帮助心智受到困惑的人走出困境；我迷恋日光浴、海水浴；我还喜欢王菲的歌、潘玮柏的歌。

这本书，从2006年构思以来撰写的速度很慢，因为，只要看到早晨的阳光，我就会情不自禁的离开书桌去享受太阳给我的欢欣，到了下午，多巴胺又会引导我去健身房，如果累了，我又会在家里享受海水温浴带来的身心松弛。我不会为了写健康的书去伤害自己的健康，那么，这也是一种选择。

在2006年至2007年，我们医院有两位年轻的护士长主动辞去护士长职务，甘愿做普通员工，我和她们都交流过，她们说，她们的精力无法承受精神压力和工作负荷，因此选择了健康，放弃了职务（荣誉）和更多的金钱。我没有批评她们这种“逃避”行为，倒是在内心中佩服她们的勇气，现在还和我一起快乐的修炼生命力瑜伽，一起实施生命力医疗。

基于这种思维，我一贯不主张那种把员工都往高处逼的管理模式，我认为，我们可以鼓励大家去争取更高的学历和更多的成就，但是，不能强迫所有的人都这样做，员工有权选择“平庸”，总有一些人去承担历史责任，生物多样性的规则在人类社会一样有效，在森林中有老虎也有绵羊，生物金字塔原则决定了绵羊数量要比强悍的老虎更多。实际上，我很为我们医院现在的氛围骄傲，大家尽心工作，同时更要快乐。



二、对抗性医疗的兴起

十八世纪在西方崛起了现代医学。只经过短短的 200 年发展，就很快深入人心、获得世人认同，并且取代了各国有数千年历史的自然医学。

为什么会这样？

关键的就是现代医学的理论依据“看得见”，容易让人信服；对抗性医学治疗原则很直接，容易理解；见效快，迎合了社会人的本性！

1、“看得见的理论”有时会误人

“眼见为实，耳听为虚”，这是人们判断“真理”的一个原则。但是这种原则有时候不一定可靠：有些东西我们可能只能看到局部；有些东西我们看到的时候就已经不存在了；有些东西客观存在，可是我们永远看不到。



一片树叶放在眼前，我们看不到参天大树；一棵大树耸立跟前，我们看不见整个森林。

在地球看到星光，以为发现了新的星星，可是这些星光有些可能是表面的假象，因为这颗星星可能在若干光年之前就已经消亡，我们看到的星光是星星在千亿光年前的影子而已。

看到一块冷冰冰的铁块，大家几乎可以肯定的说它没有运动。其实不然，这个铁是由无数的原子组成，每个原子的核心都有若干电子围绕，这些电子就在以惊人的速度转个不停。

每个人都有“爱心”！只是，我们无法有先进的仪器是证明爱心在身体的哪个部位，以及爱心的大小与重量。