

你自己的一个随身神医
你身上的十种灵丹妙药
每个人的身体里都住着一个神医，防病治病是身体的天职。

张红明 高玉琪/著



身体里住着个 不神医

Shentili Zhuzhege Shenyi

培养最高等的健康智商——让身体自发主动地防病
利用体内的天然药材库——用身体治病，远离慢性病侵害

医学博士谈健康

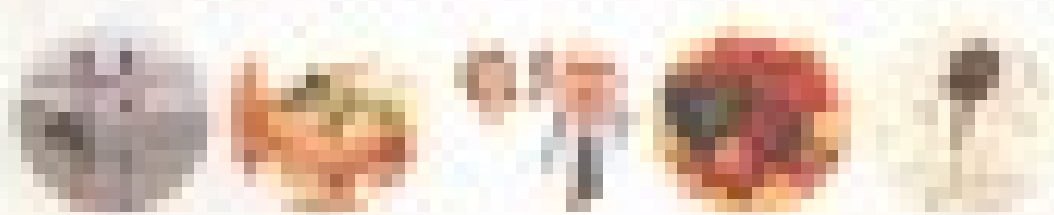


中国人口出版社

张其成讲读

不神医

医学博士谈健康



你自己的一个随身神医
你身上的十种灵丹妙药
每个人的身体里都住着一个神医，防病治病是身体的天职。

张红明 高玉琪/著

187658

身体里住着个 不神医

Shentili Zhuojue Shengyi

培养最高等的健康智商——让身体自发主动地防病
利用体内的天然药材库——用身体治病，远离慢性病侵害

医学博士谈健康



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

身体里住着个神医/张红明,高玉琪著. —北京:中国
人口出版社,2008.8

ISBN 978 - 7 - 80202 - 754 - 1

I. 身… II. ①张…②高… III. 保健—基本知识 IV.
R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 082655 号

身体里住着个神医

张红明 高玉琪 著

出版发行 中国人口出版社

印 刷 三河市和达印务有限公司

开 本 787 × 1092 1/16

印 张 15

字 数 180 千字

版 次 2008 年 8 月第 1 版

印 次 2008 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 80202 - 754 - 1/R · 663

定 价 29.80 元

社 长 陶庆军

电子信箱 chinaphouse@163.net

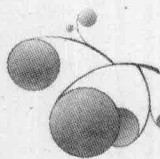
电 话 (010)83519390

传 真 (010)83519401

地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦

邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



前言：每个人的身体里都

住着一个神医

我们的身体是智能的。而且我们的身体是自治的。身体依据自己的组织和结构,按一定的规则不停运转,对于疾病来说,身体是很智慧的对手,身体里面仿佛住着一个神医,他有着许多方法来抵挡、扼杀我们体内的病毒,确保身体健康。

这个神医的真正对手不是病毒,而是我们自己。是我们错误的干涉,捆住了身体神医的手脚,让他不能好好地同病毒作战,最后,疾病击垮了我们。那么,这个住在我们身体里的神医究竟是怎样的呢?我们如何不捆绑他的手脚,而是帮助他来维护我们的身体健康呢?

古希腊医生希波克拉底说:“许多疾病能够本能地自愈,病人同疾病的斗争就是一种治疗。”17世纪英国的著名医生托马斯·西登纳姆对此也有清醒的认识,针对当时存在的药物滥用现象,他曾说:“医生所能做到的最好的事情,就是给身体每一个能够发挥其自愈力量的机会。”事实上,很多病例也证明了人体能够自动“抢修”发生的故障,促使自身恢复到正常的状态,这就是身体的自愈能力。

每一个人从降生的那天起,身体里面已经住了一位医生。虽然我们看不到他,但他却时时刻刻都在忙着处理我们身体的故障,为健康操劳。最明显的例子,有人不小心摔了一跤,磕破了膝盖,即使医生不在,你自己也不去处理,过几天你会发现,磕破的地方已经结痂,再过几天,血痂不知什么时候已经脱落,膝盖又恢复到了以前的样子。只是当意外割断动脉,或者遇上了重大事故,身体的自愈系统被切断,就只能求助医生帮助止血,修复自愈系统。接下来还是在自愈力的作用下,逐渐恢复到最初的健康状态,这需要一





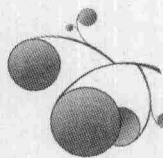
身体里住着个神医

这个过程,修复的情况也要根据受伤的程度而定。虽然我们无法预料意外灾害,却可以避免人为的过失,不要在不知不觉中给自己的身体找麻烦,而是要听从“随身医生”的安排,按身体的需要安排工作和生活。

我们人体的这个随身医生堪比“神医”,它能在第一时间及时准确地判断身体受到攻击的部位,并以最快的速度发号施令,实施营救。我们来看一下这个过程:一批身份不明的病毒在食物的掩护下进入了身体。负责外围监视的细胞很快侦查到了敌情,并以最快的速度向可疑分子聚集,然后将它们包围、杀死。外围侦察兵一边作战一边还要向上级组织汇报军情,以便确认可疑分子的身份。上级(辅助性T淋巴细胞)一旦确认入侵者的不良身份,就会增派兵力,声援战斗。如果敌人较强大,就会派出“特种部队”——淋巴免疫细胞参与作战,直到把敌人全部歼灭。如果敌人不是很强大,整个战斗的持续时间就比较短,人体也不会有特别的不适感。假如敌人力量强大,战斗就会异常艰难,我们的“随身医生”会想尽各种办法把人体控制在最佳的水平,这就是很多慢性病不会立即致死的原因。此时,我们的感受也会比较强烈,出现疼痛、头晕、麻木、呕吐等症状,这就是我们常说的疾病。

在医学不发达的年代,身体的自愈能力得到了最大限度的利用,到了医学高度发达的今天,人们过于信赖手术刀和药物的神奇。医学的发展不是坏事,但是它在救治病人的同时也会给人们带来诸多观念上的影响。最明显的一点是人们过于信赖医药的力量,只管把生病的身体交给医生来处理,完全忘记或者忽视了身体自身的力量,更为严重的是,疾病被冠上了许多稀奇古怪、深奥莫测的名字之后,不懂医学的人们就会不自觉地认为,疾病是外界的力量强加到自身的灾难,似乎跟自己的生活习惯毫无关系。正是这些对疾病的误解和错误的医疗观念,使得人们对自身和自身的健康没有一个很好的认识。

其实,有着丰富学识和临床经验的医生对身体和药物的真实作用有着更深刻的体会,他们都知道真正治好病人的不是医生,不是药物,而是病人身体本身就具有的自愈能力。化验、诊断、手术和药物都是身体自身修复能力的助手,医生的作用在于危急时刻的紧急救助和必要的护理及指导,这些工作都是在帮助身体开启自愈的大门,接下来的事情只能依靠身体里那个



神医去解决问题。

身体神医使用的药材正是身体本身。身体的每一个部位,每一处器官,每一样分泌物都是我们的“随身医生”信手拈来的好药材。正是在它们的帮助下,身体才有了自我修复的可能。人类最好的药物、最好的医生都在自己身上。而我们却常常无视身体的巨大作用,不但不能善加利用这种可贵资源,还会时常做出妨碍“随身医生”诊疗的行为。例如,乱吃药、不按时休息、长期保持不良的饮食习惯和生活习惯等。这些看来是小事,却都能破坏体内正常秩序,加重“随身医生”的工作量,扰乱体内正常的修复计划,使身体内部治疗小组的精力受损,无法完成治愈目标。说到底,我们是被自己害病的。

本书写作的目的就是拨开疾病背后的种种迷雾,让人们对自己的身体有一个清晰的认识,补足我们对人体功能认识的欠缺。这样做的意义在于打破传统的错误的保健观念,介绍给您一种更好的、更安全更有效地处理疾病的方式和医疗保健理念。

认真读下来,首先你会发现,这是一本很有趣的书。虽然,本书中有很多理念的介绍和专业的背景知识,但它们不会让您感到枯燥。读后,您只有一个感觉,那就是惊奇!您会忍不住惊叹:哦,原来我的身体是这样的!

其次,您还会发现这是一本很实用的书。在本书中您将学到利用身体上与生俱来的天然药材,养生保健、治病防病的诸多实用方法。不可否认,自疗和自健是最有效的养生之道。只要善于利用,就会发现身体的天然药材有很多的好处,最实际的是它不需要花费一分钱,使用得当就不会产生副作用。只要充分利用好身体自身的力量,不忽视或者人为地破坏这种力量,那么您健康长寿就不再是梦想。

总之,我们的意图是让您更好地倾听身体,走进身体,了解身体,最终的目的正确使用身体,利用身体上的各种灵丹妙药,达到健康长寿的养生目的。



目 录 CONTENT

第一章 医疗的最终目的是修复人体的自愈力

正确认识身体的力量	2
你所不了解的事实真相	4
过度干预会破坏身体的天然药材库	7
错误的求医观念	9
善用身体神医可以治于未病	11
是谁谋杀了你的健康	13

第二章 最好的医生:神奇的自愈力量

身体的自我适应机制	16
身体的自我防御体系	18
身体的自我净化功能	23
身体的自我保护能力	28
做自己的保健专家	31

第三章 身体的天然良药(一)骨骼

骨骼的自我更新	34
骨骼——人体的血库	38
忘吃“骨药”的灾难	39
骨病可能不在骨头上	42
腿上的养生秘药	44
敲骨胜于补钙	47
骨骼小动作,收获大健康	50



健骨秘笈	53
------------	----

第四章 身体的天然良药(二)皮肤与肌肉

肌肉才是最好的护肤霜	60
肌肉对健康的作用	62
用肌肉打开沉睡的身体	64
肌肉按摩缓解病痛	65
皮肤:身体的第一道防线	67
人体毛发的妙用	70
天然除皱术:脸部锻炼	71

第五章 身体的天然良药(三)眼、耳、鼻、舌

眼泪的药用价值	74
善用颜色促健康	76
如何使用“眼”药	78
让眼睛帮你诊断疾病	81
用耳朵把病“听”好	82
耳屎贵如金	84
耳朵的长寿经	85
小小喷嚏助健康	86
给鼻子“洗洗澡”	88
唾液——体内最神奇的灵丹	89

第六章 身体的天然良药(四)体内的水

血液——生命之海	94
血液还是疾病诊断器	96
你的血液健康吗	99
保持机体交通顺畅	102
酸性体液:生命的杀手	104



来自淋巴的防御战	106
汗液——排毒通道	108
水,人体的第二血液	111
我们该喝什么水	113
我们应该这样喝水	114

第七章 身体的天然良药(五)经络

中医眼中最神奇的灵药	118
认识人体的经络	119
娇弱的林妹妹——肺经	121
救命稻草——手厥阴心包经	123
胆经——为你排忧解难	125
膀胱经——人体的美容师	126
肾经——通向幸福之路	128
对症下“手”,向经脉找药方	130
手足经络使用	131

第八章 身体的天然良药(六)呼吸

如何用肺理气调水	136
警惕呼吸困难	139
呼吸是最好的药	140
忘记呼吸的代价	142
学会呼吸	143
让呼吸变得顺畅	145

第九章 身体的天然良药(七)能量

身体所需要的能量	148
重新认识食物的力量	151
别把身体变成垃圾桶	152



在你的饭碗中加料	154
标志“营养”未必真营养	156
是什么让你生病	157
八吃法补充营养	159
治疗胃病的灵丹妙药	161
为什么便秘会缠上你	163
能量过量带来的浩劫	165
要想身体棒,消化必通畅	167
剩饭菜的危害	169

第十章 身体的天然良药(八) 心神

为什么心脏病会找上你	172
心脏病的防治方案	174
病在身,根在心	176
乐观豁达寿自长	177
食补不如心补	179
勤用脑,活到老	180
沉思冥想健身术	182
长寿的秘密:三心二意	184

第十一章 身体的天然良药(九) 睡眠

损耗不及时修补的恶果	188
睡眠就是最好的补药	190
睡眠里的大学问	192
睡眠的问题出在哪里	193
安眠药,吃还是不吃	195
患上“夜郁症”	197
失眠的完美解决方案	198



第十二章 身体的天然良药(十)性爱

最神奇的药	202
一流的美容师	204
怎样理解性生活过频	205
别把性爱当安眠药	207
如何服用性爱这剂药	209

第十三章 正确使用身体的天然药材库

健康的身体需要什么	212
为什么疾病会找上你	214
扰乱身体医生的后果	217
对抗疾病的根本方法	219
学会倾听身体的呼救	221
怎样才能不生病	223



SHENTILIZHUZHE GeShenYi

第一章

医疗的最终目的是修复人体的自愈力

在追求健康的过程中，我们最该信赖的是自己。要想拥有一个健康的身体，就必须充分利用身体自身的力量，从日常生活的点滴入手，遵从身体的意志，做对健康有益的事情。总之，我们要坚持的健康原则就是在未病之时防病，而不是在已病之后治病。记住：我们的身体里住着一个神医，它可以帮助我们修复身体受到的损伤。





身体里住着个神医

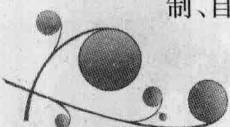
正确认识身体的力量

有人不慎摔倒导致骨折,如果断骨的部分相隔不是太远,在没有医生帮助的情况下,过不了多久,身体就会自行修复这种损害。或者你一不小心把手划破一个小口,没过几天,就可以看到新生成的组织已经让受伤部位完好无损,当然,如果伤口较深,它还会调皮地给你留道疤痕,提醒你下次小心。

虽然我们无法准确地知道身体是如何完成这一系列奇妙工序的,但是我们可以感觉到,甚至可以探测到身体的修复调整功能确实存在着。人们常常把人体的系统比作计算机,当你发现了人体的自愈能力后,你会发觉这种类比也是不恰当的。人体要远比计算机精妙得多,计算机如果瘫痪了是不能自己修复的,而人瘫痪了还可以自己恢复。经常有这样的中风患者,他身体的各个部分可能暂时瘫痪,也可能被认为已经永久性失去行走和说话的能力。但是令人诧异的是在数年以后他们又奇迹般地“复活”了。生活中很多看上去永久性的损伤和不能治愈的绝症最后往往被身体神奇地自然治愈。

这一切来源于细胞的神奇能力。被破坏的身体组织和器官之所以又得到改善,是因为神经系统中的许多细胞可以形成新的链接,修复遭受破坏的网络,并且它们还可以根据实际情况不断地更新变化,在某种特殊命令的控制下,做出恰当的反应:当某些细胞受到挤压、破坏而死亡后,就会有新的生成细胞来代替,有些不能修复的细胞也会有临近的神经细胞接手它们的工作。就这样,在你毫不知情的情况下,身体内部已经给你做了一次大手术。虽然连科学家都不清楚这些手术具体是怎样完成的,主治医生又是谁,但是事实却是不可否认的,我们的身体具有神奇的力量。

控制着人体各种功能修复的力量叫自愈力,它包括人体的自我适应机制、自我防御机制、自我净化机制和自我修复以及自我管理功能,当这一连



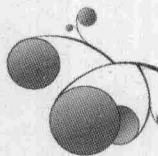
串复杂的系统协调配合,开始工作的时候,身体自愈的开关就被开启了。人体的这种能力是世界上最神奇也是最先进的一项“技术”,它是与生俱来的,又是完全智能化的,发现身体哪里出了问题就会自发调节哪里。

身体在自发的调节过程中,我们会感觉到不舒服,所以通常会误会身体对我们做出的这些保护性的动作。其实,这是身体给我们的提示信号,告诉我们这样做不对了。如果你无视它的警示就会产生疾病。也就是说,很多疾病本身就是身体的自我保护反应,只是表现程度激烈一些罢了。例如,频繁地使用手指从事繁重的手工劳动,手指或者手掌上经常承受压力的地方就会长出老茧。这种粗糙坚硬的“老皮”是为了对付强大的压力而生的,皮肤的角质层会在承压较重的地方逐渐增生,以保护内部的血管和骨骼。同样的事情也会发生在身体的其他部位。例如,鞋子不合适,脚上就会起水泡。这种水泡也是身体有意安放的,它相当于一个自然的软垫。当这个软垫不起作用的时候,它就会自然消褪,渐渐在承压的地方增厚,以保证皮肤在压力很大的地方有足够的承受力。

出于这种误会,通常我们在收到了身体的修复信号以后,就会把它交给药物和医生,而不是配合身体做出调整。其实,身体永远都不会伤害我们,这些暂时的不舒服,只是为了我们长久的健康。遗憾的是,人们通常不能理解这种信号,我们的误会和错误地人为干预,会阻碍身体的自我修复。

身体的修复需要固定的时间和一定的能量。这个时间与大自然的运转是协调一致的。地球的自转给了我们白天和黑夜,为我们提供了白天工作,夜间休息的生活方式,这跟人体内的生物钟也是相吻合的。身体内的生物节律和身体的健康状况存在着直接的关系。人体的修复必须遵循生物规律,因为它不仅控制着人体在某个特定时间段的修复能力还控制我们的感情强度和稳定性。迎合身体的力量,而不是违背这种力量去行事,才能获得健康。例如,最好的入睡时间是在晚上九点到十点,最佳的睡眠时段是晚上十一点到一点,那么如果十点之后还在熬夜,就无益于身体的修复。而许多人会超过十一点甚至经常超过凌晨一点才休息,那么,这些人身体的能量就会逐渐变弱。

无论人体内部的规律和能量有多么神秘,它都离不开外界营养素的补





身体里住着个神医

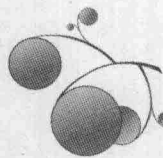
给。所以,要让身体的自愈能力发挥作用,还必须提供维持细胞活力和再生能力的各种材料——食物营养素。人体需要什么材料这是由身体内部的神秘机制控制的,我们说了不算。所以,要想维持健康就必须听从身体的安排,提供给它所需要的东西,而不是按自己的味觉和喜好行事。这些东西包括维生素、脂肪、蛋白质、矿物质。只有外界物质供应充足,身体的自愈系统才能发挥作用,否则,巧妇也难为无米之炊。

所以说,人类任何伟大的发明都不能跟自身的构造相媲美。就在我们坐着不动的时候,骨髓也在以每秒 250 亿个单位的速度制造着红血球,以满足全身各处组织细胞的供氧需求;神经系统也在指挥着千万个神经链对身体的各个环节进行巡查;消化系统每天都会产生 10L 的消化液来分解食物中的养分;循环系统负责清运身体饱餐后留下的垃圾,将这些废物运送到负责排泄的部门,排出体外。经过这么多道复杂的工序后,人体才能实现正常的代谢,进行有效更新,试问哪一个医生能做到这一点呢?可以说,身体内部的那个医生堪称神医。

研究人员也已经通过科学实验证实,如果一个人的身体各项功能完好,人体的自愈能力可以抵抗 80% 以上的疾病。当然,在人体自愈的过程中,保持积极的心态,健康的生活习惯尤为重要,否则,便不能保证机体其他器官组织的正常运转,那么包括免疫力在内的自愈力量就无法发挥正常效能。

你所不了解的事实真相

人们对疾病做出的定义是机体在一定的条件下,受病毒损害作用后,因自身调节紊乱而发生的异常生命活动过程。所谓异常也就是偏离常态。生命体在各种化学物质和组织控制下,形成一个稳定的状态。当这些化学元素和组织出现异常后,人体的常态和功能就会随着体内物质的改变发生一定的变化,正常的生命活动受到限制,从而表现出另外一种状态,这就是



我们所说的病症。

我们都知道维持生命体正常运转的基本元素是细胞。体内的细胞通过代谢活动,不断从体内环境中获取各种必需的营养素,以维持自身复杂结构的有序性,并保证生长、发育和分裂等活动的正常进行。当细胞受到外界的侵害或者促成其代谢所需要的营养素不足时,身体便不得不根据体内物质的变化,自动调节身体以适应这种变化,从而尽可能地维持生命体的运转。可见,人体的状态并不是一成不变的,所谓的常态,只是保持一个基本的平衡状态。人体内每时每刻都在进行着复杂的运动,比如人们最常见的消耗和吸收,进毒和解毒等,每一个动作都是对平衡的破坏和重建。因而,疾病和健康其实在实质上是一样的,都是身体的某一种状态,是机体平衡被打破和重建的过程。

从根本上说,生命体只有一种活动,那就是细胞的代谢。在各种营养素齐全的情况下,一部分经过正常死亡的细胞被一部分新生的细胞取代。死亡的细胞在血液循环的作用下,排出体外。至此,生命活动完成了一个周期。当然,这个过程需要调动身体所有的组织共同协调进行,如果其中一个环节出现了故障,就会导致细胞代谢异常,如某种营养素过剩导致的细胞增生,代谢失衡导致死亡细胞不能及时排出体外,此时身体会发生一些异常状况。例如,死亡细胞阻塞血管会迫使心脏泵血能力加强,或者死亡细胞在血管壁堆积,导致血管内壁缺乏活性,张力不足,血流的空间变小,这些都是形成高血压的原因。血压升高正是为了攻破这一阻碍,可以看成是身体自身的一次抗争,目的是为了回到最初的平衡状态。高血压并不是疾病,只是身体对变化了的内环境的一种适应表现。我们需要治疗,或者说需要认真对付的并不是高血压,而是导致这种变化的根源,如果将医疗手段的重心放在消除表面的症状上,显然是不正确的。

如果把人体看成是一个社区,那么每一个细胞就是社区的公民。他们如何与别的细胞结合,如何有序活动,如何分裂形成新的细胞,都要照章办事,指挥细胞正常活动的“章”就是基因。当细胞的代谢脱离了正常轨道,某些细胞出现变异,就会逃脱基因的管束,自行设定增殖速度,这就是细胞癌变。但是,机体组织并不会对这些叛变分子不闻不问,放任自流。癌细胞在

