



LISHI ZIRAN LIAOFA  
CONGSHU

李氏自然疗法丛书 · 之二

李振军 ◆ 著

# 走出健康认知的误区

ZOUCHU  
JIANKANG  
RENZHI  
DE  
WUQU

山西出版集团  
山西人民出版社



李振军 ◆ 著

李氏自然疗法丛书·之二

# 走出健康认知的误区

ZOUCHU  
JIANKANG  
RENZHI  
DE  
WUQU

山西出版集团  
山西人民出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

走出健康认知的误区/李振军著. —太原: 山西人民出版社, 2009.10

(李氏自然疗法丛书; 2)

ISBN 978-7-203-06610-1

I. 走... II. 李... III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 178449 号

## 走出健康认知的误区

---

著 者: 李振军 绘图者: 姚淑芳

责任编辑: 赵世莲

装帧设计: 杜厚勤

---

出 版 者: 山西出版集团·山西人民出版社

地 址: 太原市建设南路 21 号

邮 编: 030012

发行营销: 0351-4922220 4955996 4956039

0351-4922127 (传真) 4956038 (邮购)

E-mail: sxskcb@163.com 发行部

sxskcb@126.com 总编室

网 址: www.sxskcb.com

---

经 销 者: 山西出版集团·山西人民出版社

承 印 者: 太原达益印刷厂

---

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 9.5

字 数: 148 千字

印 数: 1-30000 册

版 次: 2009 年 10 月第 1 版

印 次: 2009 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-203-06610-1

定 价: 18.00 元

---

如有印装质量问题请与本社联系调换



折磨，减轻了家庭的负担，他们的健康水平得到了提高，生活质量得到了提高，他们高兴地说：“这回找到了一把健康的金钥匙。”可喜的是中年和青少年朋友也开始逐渐加入到这个队伍中来，有用此法康复疾病的，有用来预防保健的，有用来养生延年益寿的，还有用来美容、美发、美肤和减肥的。

更多的人是自身的疾病得到控制，如高血压、高血脂症、中风、脂肪肝、冠心病、糖尿病、风湿性关节炎、肠胃病、失眠、便秘等这些常见病和多发病，取得的效果往往让他们自己都不敢相信，但医院的检测结果又是白纸黑字，有的又去其他医院再次检查验证，结果是一致的。他们都感到惊喜，这么简单的方法，这么快的速度怎么会产生这样的效果？中医治疗效果见效慢的偏见正在人们的意识中得到扭转，他们深感中国传统医学的博大精深。

这一切一扫了我当初的担忧。当我了解到有人把书中的一些章节还能背诵下来；当我看到北京一位75岁的老干部孙老先生，用小楷毛笔把全书抄写了一遍，更令我兴奋不已。欣慰之余，我首先想到的是当初要不是山西人民出版社资深编辑赵世莲女士，以她职

业的敏感,社会的责任心,执著的热情,耐心地对我启发、引导、鼓励和鞭策,这本书是绝对不可能问世的。

我行医临床四十余年,看到和想到人们的许多病是可以不得的,许多病是可以不吃药、不输液,不需做手术的,许多人是可以不死的,但悲剧却屡屡发生,而且还在不断地发生。其原因就是缺乏科学的知识,更缺乏措施和方法,更为关键重要的是健康观念问题,许多人没有防范意识和保健意识,一旦得病只有三靠:靠医院、靠医生、靠吃药输液。这种情况还算不错的,有病知道去医院,更有一部分人采取的是有病顶、扛、拖。自恃身体不错,不在乎,心想一顶就过去了,没顶过去就扛上了,忍受着疾病的痛苦,就这样把小病拖成了大病。我们提倡做聪明人要“三自”、“三投”、“四每”。三自是:自防、自查、自调;三投是:给健康投时间、投精力、投资金;四每是:每天给健康加餐,每天给生命加动力,每天清理体内垃圾,每天加固身体防护栏。把被动的治转变为主动的防、主动的调;把“预防为主”这句口号填补上实质的具体内容,并细化到吃、喝、拉、撒、睡的人生“五门功课”之中。因为我国患病的根由 60% 是我们自身的原因造成的:饮食不科

学、生活不规律、不良的嗜好。“五门功课”做得不好，又占了60%的绝大部分。全民的健康只靠政府增长投资、只靠调动医院和医生的积极性是不够的，每个人都对自身的健康负起责任来，问题的解决就容易得多了。三个积极性形成合力，各负其责、各司其职，逐步建立和形成具有中国特色的医疗保障体系，才是出路。因为只有这样不仅能很好地解决我国13亿人的健康问题，也必将对世界人民的健康做出我们的贡献。

英国皇家学院的一位中国籍院士在写给我的信中对书名中“自我”二字，给予充分的肯定，更坚定了我的方向和目标。实践也验证了“自我”二字的效应。我把在临床中发现的记忆力减退脑萎缩百会穴有坑通过电台广播告知大家，很多老年朋友就马上自查，知道了这个坑的大小、深浅与软硬和病情有关，坑越大、越深、越软，病情越重。再教给大家怎样去按摩百会穴，他们反映每次按摩后都感到头清眼亮，记忆力在不断增强，三至六个月坑被按平了。越发现的早就越好，减少了老年人患脑萎缩20%的几率。也给世界医学界对脑萎缩无法可医、无药可治带来了一线光明和希望。

头上“血压点”也是我在临床实践中多年观察验证



灵，用实效来改变人们的观念是最有效的弘扬和传承中医文化。很多人看了第一册书后急等着第二册书的问世，但大家却不知我学识浅底子薄，一介“草医”，写书对我来说，就是一项极限的挑战。但现在已无退路，不由地想起祖父在世时和我讲的一句话：“你一旦选择这一行，那就是善门难开，善门难闭。”现在才明白这句话的含义，不能让大家失望。我只能在每天给北京广播电台、山西广播电台近两个小时的讲座直播和每周给大同电台的讲座直播之余，抓紧时间来写。因水平确实有限，反反复复地修改，有的干脆就重写，尽管这样，有些内容自己看了还不十分满意。但不能再拖了，丑媳妇好歹都要见公婆的，就让大家来批评指正吧，这一册所写的中心主题就是“误”与“悟”。实际上有些地方我还没悟明白，写出来让大家一起来悟吧。

在此感谢可爱的读者、可敬的责编赵女士和山西人民出版社，也感谢曾帮助过我的所有朋友。特别感谢我的妻子和女儿，她们给了我鼎力帮助支持和鼓励。最后一句：谢谢大家！

作者：李振军

2009年8月12日

## 目 录

|            |       |
|------------|-------|
| 作者的话 ..... | ( 1 ) |
|------------|-------|

---

### 几个专题谈误区

|                               |        |
|-------------------------------|--------|
| 有感于“千万不要死于无知” .....           | ( 1 )  |
| 一、耳闻目睹“无知”付出的沉重代价 .....       | ( 1 )  |
| 二、知识是人生最大的财富,健康是人生最大的本钱 ..... | ( 5 )  |
| 治与调的误区 .....                  | ( 8 )  |
| 一、先从治与调对疾病的同等重要来分析 .....      | ( 10 ) |
| 二、就人体而言“治”与“调”的辨证 .....       | ( 11 ) |
| 三、三分治,七分调 .....               | ( 14 ) |
| 四、对“治”的几层认识 .....             | ( 21 ) |
| 五、“调”对常见病和多发病的作用 .....        | ( 24 ) |
| 六、用“调”来找平衡 .....              | ( 33 ) |

|                       |             |
|-----------------------|-------------|
| 七、“调”的广阔性 .....       | (35)        |
| <b>脚上病症的误区 .....</b>  | <b>(45)</b> |
| 一、对脚凉的认识 .....        | (45)        |
| 二、脚热脚烧候阴阳 .....       | (46)        |
| 三、脚汗脚臭是湿热“垃圾” .....   | (47)        |
| 四、脚茧、脚干、脚裂是汗腺堵塞 ..... | (49)        |
| 五、脚鸡眼、脚冻疮等是瘀血 .....   | (49)        |
| 六、脚候脑中风 .....         | (51)        |
| 七、脚候心脏病 .....         | (53)        |
| 八、脚候糖尿病 .....         | (55)        |
| 九、从脚下清除人体的垃圾 .....    | (56)        |
| <b>头痛病的误区 .....</b>   | <b>(58)</b> |
| 一、不通则痛,通则不痛 .....     | (59)        |
| 二、找病根,根不明慎用药 .....    | (61)        |
| <b>感冒的误区 .....</b>    | <b>(64)</b> |
| 一、误区之一 .....          | (64)        |
| 二、误区之二 .....          | (65)        |
| 三、误区之三 .....          | (66)        |
| 四、误区之四 .....          | (66)        |
| 五、误区之五 .....          | (68)        |

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 六、误区之六 .....    | (72)  |
| 七、误区之七 .....    | (73)  |
| 八、误区之八 .....    | (75)  |
| 九、误区之九 .....    | (80)  |
| 十、误区之十 .....    | (83)  |
| 误与悟 .....       | (87)  |
| 一、悟的重要 .....    | (87)  |
| 二、从生活方面而言 ..... | (98)  |
| 三、对家事而言 .....   | (101) |
| 四、在恋爱方面 .....   | (102) |
| 五、对孩子与老人 .....  | (102) |
| 六、对待金钱 .....    | (104) |
| 七、为人处事时 .....   | (105) |
| 八、有关健康的话 .....  | (108) |

---

---

## 人生“五门功课”中的误区

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 人生“五门功课”(吃喝拉撒睡)前言 ..... | (112) |
| 吃的误区 .....              | (119) |
| 一、吃的规范 .....            | (119) |

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 二、吃的误区·····         | (130) |
| 三、质的误区·····         | (138) |
| 四、饮食无常·····         | (142) |
| 饮的误区·····           | (148) |
| 一、误区之一·····         | (149) |
| 二、误区之二·····         | (150) |
| 三、误区之三·····         | (150) |
| 四、误区之四·····         | (151) |
| 五、误区之五·····         | (151) |
| 六、误区之六·····         | (152) |
| 七、误区之七·····         | (153) |
| 大便的误区·····          | (156) |
| 一、便秘的危害性大·····      | (162) |
| 二、便秘的影响面大·····      | (164) |
| 三、便秘与呼吸系统的疾病·····   | (165) |
| 四、便秘和昏迷的人·····      | (166) |
| 五、便秘和高烧·····        | (166) |
| 六、便秘与消化不良,小儿食积····· | (167) |
| 七、便秘和肝肾·····        | (167) |
| 八、便秘和痔疮·····        | (167) |

|                              |       |
|------------------------------|-------|
| 小便的误区·····                   | (171) |
| 一、内因：肾司二便·····               | (172) |
| 二、男性的前列腺，女性的更年期·····         | (173) |
| 三、其他脏腑病变的原因·····             | (174) |
| 睡眠的误区·····                   | (186) |
| 一、话说睡眠·····                  | (186) |
| 二、影响睡眠常见的一些原因·····           | (187) |
| 三、睡眠的重要性及失眠的危害性·····         | (201) |
| 四、失眠临床表现的各种症状·····           | (203) |
| 五、医学对失眠的论述及中医对失眠的分型<br>····· | (205) |
| 六、睡眠关键的三个字·····              | (206) |
| 七、睡眠中的误区·····                | (209) |

---

---

## 运用自然疗法(三部曲)中出现的误区

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 一、概述·····               | (223) |
| 二、做第二部曲(泡脚)时的误区·····    | (224) |
| 三、做第三部曲(推肚子)时的误区·····   | (243) |
| 四、做第一部曲(晨起五步操)时的提示····· | (253) |

## 中风自我康复八法

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 一、对中风病的总述及对策·····        | (256) |
| 二、中风自我康复八法分解·····        | (261) |
| 1. 时间及分型 ·····           | (261) |
| 2. 颈头部分三处:颈椎、半边头、百会穴 ··· | (263) |
| 3. 上肢分为两部分:肩、手和肘 ·····   | (269) |
| 4. 腰胯部位为八法中的第六法 ·····    | (274) |
| 5. 下肢部位:膝的活动为第七法 ·····   | (276) |
| 6. 大脚趾的按摩,八法中的最后一法 ····· | (282) |
| 7. 病例简介 ·····            | (284) |
| 8. 中风病常见的几个误区 ·····      | (286) |
| <hr/>                    |       |
| 跋——编辑此丛书的缘起 ·····        | (288) |

· 几个专题谈误区 ·

## 有感于“千万不要死于无知”

世界卫生组织告诫我们“千万不要死于无知”。我从医临床四十余载，耳闻目睹，深知这句话的分量，的确是点中了要害。无知就是不知道、不了解、不清楚。当然在实际现实中其程度是不尽相同的，有的无知达到了愚昧的程度，有的则是不十分知晓。按常理讲人应该对自身了解，但人是一部非常复杂的机体，生理病理都是一门很深的学问，也就是人体科学，人不可能都去学医，就是医学科研部门也都无法完全彻底地了解清楚人类本身的科学，更谈不上把所有的疾病都解决好了。

### 一、耳闻目睹“无知”付出的沉重代价

“千万不要死于无知”所指的又是什么呢？这句话谈到是一个字“死”，两个字“无知”，把死与无知联系在一起，其意义就不难理解了。死就是没命了，命都没

了那就什么也没了，所以就是人生最重要的问题了。这么一个人生最重要的问题，那这宝贵的生命又是因何而失去的呢？是无知！是不是每一个人都曾认真地思考过呢？不同的世界观、不同的人生观和不同的信仰，对这个死都会有不同的解释理解，我们在这里讨论的不是这个哲学范畴的话题，而是对一般人的身体健康来讲，仔细认真地考虑过吗？我们在这里也不去讨论自然的死亡，而是讨论那些本不该死，就是说可以不死却死了；本可以避免的死亡，却发生了；没有想到会死却死掉了。这样的死亡在我们身边是常有发生的，这使我们许多人都感觉到了可怕、惋惜、后悔。之所以会有这样的感叹，都因为有“如果”的因素在内：如果早一点发现，如果早一点采取措施，如果改掉不科学的生活方式，如果懂一点这方面的知识，如果警惕性多点，如果懂得防范，如果……可常常是泪水伴着亲人呼号，释放着失去亲人的哀痛与懊悔。

许多人轻而易举地失去了宝贵的生命，造成了一个无法挽回的悲惨结局“死”。当人们冷静下来，分析其关键的根本的原因，高度地概括就两个字：“无知”。如果能多一点自我保护的意识和知识，多一点预防的知识，多一点不祥征兆的知识，多一点正确的急