

以自然之道，养自然之身

我的健康我做主，养生讲究个性化



百病不生养五脏

谁动了我的健康

钱异芬

寿命 是靠自己一点一滴积累起来的
养生 绝不是等你进入老年再来实践
健康 也绝不是等生了病后再来追求

以自然之道，养自然之身

我的健康我做主，养生讲究个性化



百病不生养五脏

谁动了我的健康

钱异芬

图书在版编目 (CIP) 数据

谁动了我的健康：百病不生养五脏 / 钱异芬著. — 南京：
江苏文艺出版社，2010.1

ISBN 978-7-5399-3537-9

I. 谁… II. 钱… 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 214004 号

书 名 谁动了我的健康：百病不生养五脏

著 者 钱异芬

责任编辑 黄孝阳

责任校对 二 木

责任监制 卞宁坚 江伟明

出版发行 凤凰出版传媒集团

江苏文艺出版社 <http://www.jswenyi.com>

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

照 排 江苏凤凰制版有限公司

印 刷 江苏新华印刷厂

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

开 本 718×1000 毫米 1/16

字 数 175 千

印 张 14

版 次 2010 年 1 月第 1 版，2010 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-3537-9

定 价 24.00 元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

序 言

谁动了我的健康



“健康”无疑是当下最热门的词汇之一。现代社会物质文明高度发达，人们不再像过去那样只满足于温饱，我们的生活越来越多元化。生而为人，的确是一件幸事，尤其在这个高呼着“以人为本”的时代。于是，对“如何提高生活质量和保持身体健康长寿”此一永恒话题已不再仅流行于时尚的表面，大众迫切需要的是适合自己、贴近生活而又简单适用的养生方法，或者说一种养生理念。

然而，如今是金钱社会，很多人觉得有钱就有一切，当然也就拥有更好的医疗服务，赚钱是生活的主要内容。谁和谁在一起总是比哪个物质资本雄厚，而没有谁会去比身体健康。但具有讽刺意义的是即使这世上绝大部分东西都能用金钱买来，身体的健康和寿命却永远是万万买不到的！不信吗？远的不说，著名播音员罗京和摇滚歌王杰克逊可谓比普通人更有钱吧，他们享受的医疗服务和高品质的药品应该是尽善尽美了，可结果怎么样？都为今年留下了英年早逝的一幕，让人唏嘘不已！

现代人一方面是要长寿要健康，另一方面却又感叹没时间，即使看



了几本养生书，一时把身体重视起来，却也坚持不了多久，过一段时间仍然我行我素。只要没生病，谁会老关注健康呢？不客气地说一句，物质社会的迅猛发展给人们带来的是心灵的退化，古人“顺应自然”以及“治未病”等宝贵的养生观念早已被物欲横流击打的支离破碎。那么现代人应该怎么办呢？我们首先需要具有正确的养生观念，然后再谈及方法；我们要把养生看做和每天吃饭、睡觉一样重要的事情，贯穿我们生活的点点滴滴，而不是等病魔缠上了你再来关注健康。

我接触过许多人，有已经生了病，迫切求健康的；有身体亚健康，整天郁郁寡欢的；有自认为身体好，纵情玩乐的；还有没病怕生病，忌讳谈病的老人等等。我发现现在具有正确养生观念的人真是少之又少，看看各大医院比以往任何时候都人满为患就知道。如果要问一句究竟是谁动了你的健康？这里我就给出答案：一个字，“你”！不错，是你自己动了你的健康。我一直认为，生病的人自己是要负主要责任的，不要向外界找理由，更不要怪命运对你不公，因为你的生活方式和你对待自己身体的态度是任何人都主宰不了的。你要求健康地活着，就没人能让你生病；事有因果，疾病更不会无缘无故地找上你。人的寿命是自己一点一滴努力来的，此言不虚。

当然，我也承认，养生和世界上任何事物一样，说比做起来容易，我自己也没做到十全十美。有感于许多朋友对寻求健康养生的渴望心理，我一直在思索如何能有一种较为完美的养生法，既简单实用，又强调个体差异，使人人都能找到适合自己的养生捷径。自古以来，养生家就强调“天人相应”的重要性，获得健康的最佳方案就是“顺应自然”，简单的“自然”二字实际包含着无数哲理，中医理论中的五行学说更是把人体健康状况和天地万物一一对应。不仅脏腑对应五行，七情六欲对应五行，就连我们每个人都有着与生俱来的五行属性，这就决定了我们的体质、禀赋甚至命运！这本书的目的正是古为今用，简化看起来玄妙的养生理论，让养生生活化，人人可掌握。

“自然最健康”也将是日后养生观念的大趋势，因为现代人生活在如此紧张的工业化社会，接触了太多不自然的因素，养成了很多不自然



的生活习惯，由此衍生出各种奇奇怪怪的毛病。大的不说，只说“熬夜”一事，这是很常见了，也许你认为没什么，但我要告诉你，这就是在做违反自然规律的事，不知道你在熬夜时有没有聆听到身体的抗议声。所以说要做到“天人相应”也不是什么难事，养生就是在生活中养，健康就在你的念念之间增长！

绚烂之极，归于平淡。养生是没有太复杂的东西的，一旦你领悟到其中的真谛，就会感到十分简单，有一种心领神会之妙。本书更希望读者能借此获得对待生命的新观念，那就是一定要遵从自然的法则，尊敬天地大自然，顺应“天时”，掌握“地利”，最终获得“人和”。只要把握好“自然”二字，就可使养生成为一种生活习惯，享尽天年当然也是自然而然的事了。祝愿大家都能健康常伴，无病一生！

钱异芬

己丑年闰五月于南京灵兰山房

【目录】

序言 谁动了我的健康	1
第一章 回归自然,拥抱健康	1
1. 尽享天年才不留遗憾	1
2. 养生从当下开始——尽早建立自己的养生计划	3
3. 脏安则体健——五脏是身体王国的“直辖市”	5
4. 拨云见日——看穿疾病的本质(1)	7
5. 拨云见日——看穿疾病的本质(2)	9
6. 五脏平衡就不易生病	13
7. 想知道您先天体质缺什么吗	15
第二章 舒畅调柔——肝木系统养生法	19
1. 肝木系统是身体健康的守护神	19
2. 治病不如防病——保肝护肝四重奏	21
3. 女子以肝为先天——肝脏强则血色好	23
4. 肝开窍于目——补肝即是明目	25
5. 简单小动作,预防“干眼症”	27
6. 失眠不用怕,疏肝利胆是关键	29
7. 血压高大多和肝木系统失衡有关	31
8. 信不信? 指甲透露了你的健康状况	33

9. 胆小怕事的人是因为胆气虚弱	36
10. 不为人知的道理:运动过量,筋疲力尽最伤肝	38
11. 平肝降压,养血补虚——芹菜好处多多	40
12. 利肝和中百岁羹,曲径苔深荠菜香	42
13. 郁闷不爽怎么办,丝瓜帮你通经络	44
14. 嫩绿微黄碧涧春,一杯绿茶似甘露	46
15. 帮助肝脏解毒的功臣——药食同源马齿苋	48
 第三章 灵动温熙——心火系统养生法	 50
1. 掌管着人体生命之火的心火系统	50
2. 心为一身之主,心坚则脏安	52
3. 舌为心之苗,心脏功能如何,观舌象很重要	53
4. 你没有做贼,为什么会“心虚”	55
5. 口腔溃疡要从“治心”入手	57
6. 血管最易老化,保养刻不容缓	59
7. 拉肚子要找原因	61
8. 湖中莲子秋成实,粒粒养心滴露华	63
9. 北有人参,南有龙眼,益智安神,温补心血	64
10. 心烦口渴,常食小麦	66
11. 滋养心火系统的琼浆——活血美颜的红葡萄酒	68
12. 酷暑练就赤红心,出汗多的人吃西瓜最好	70
13. 当心火过极时,用微苦的慈姑来平衡	72
 第四章 承载受纳——脾土系统养生法	 75
1. 万物由土而生,脾土供养着我们的身体	75
2. 脾胃——后天的根本、气血的来源、人体的仓库	77
3. 从小见大——唇色反映脾土的健康	78
4. 口味异常是脏腑失调的信号	80
5. 脾土养护好,无病可长寿,有病好转快	82
6. 你没想到吧,嗑瓜子、吐口水都会伤胃津	84
7. 胃病常见药也多,适合自己才有用	85

8. 一日三餐,千万别忽视餐具的选择	87
9. 无上补品——香菇大益胃气	89
10. 健脾又和胃,小米可以代参汤	92
11. 清热凉血抗衰老,青紫茄子亦属土	93
12. 雪白莲藕出淤泥,清芬温润养脾土	95
13. 阳春白雪糕——古人健脾胃的保健品	97
14. 土生土长,土里土气——饮食离不开土豆	99
15. 消化不良找苹果,苹果性格最平和	101
第五章 肃通达——肺金系统养生法	103
1. 肺金系统是人身最敏感的部分	103
2. 作为人体的宰相,肺主一身之气	105
3. 最娇嫩的脏腑,最精心的呵护	107
4. 练习腹式呼吸,增大肺活量	108
5. 鼻子有黑头是因为肺火旺	111
6. 美容需养肺——肺功能好,皮肤就光滑润泽	114
7. 排毒有妙法——推揉肚子治便秘	115
8. 清热补益——豆腐也能润肺	117
9. 梨是天然矿泉水,肺金清润怎能少	119
10. 奉献给“老慢支”的补益美食——百合核桃粥	121
11. 美肤、养肺、清肠——薏米真不可小看	123
12. 竹林之人多长寿,竹笋经霜更碧鲜	125
13. 滋阴润肺,益气清肠之要品——银耳	127
14. 朴实的白萝卜可是食物中的真金	129
第六章 闭藏润下——肾水系统养生法	131
1. 肾为先天之本,肾水系统是我们的生命之根	131
2. 肾气的充盈与否直接关系到人的衰老	133
3. 及时排出人体废水,憋尿会损伤膀胱	135
4. 全身的骨骼靠肾水滋养,养肾也是养骨	138
5. 早生华发预示肾中精血不足	140

6. 肾开窍于耳,听力减退先问肾	143
7. 汉方名药代代传,家中常备“肾气丸”	145
8. 利尿除湿有良方——尿路感染就喝绿豆芽汁	147
9. 小小葡萄用处广,慢性肾炎做食疗	149
10. 疏通人体的下水道还得靠“变废为宝”的玉米须	151
11. 栗为肾之果,肾病宜食之	153
12. “民间圣果”——补肾滋阴的桑葚	155
13. 补肾精,填脑髓,返老还童黑芝麻	157
第七章 天人相应的五季时节养生	160
1. 万物复苏的春天,学习草木焕发生机	160
2. 热情奔放的夏天是养阳气的最好时节	162
3. 最易忽视的健脾胃的黄金时段——短暂的长夏	164
4. 天凉好个秋——收获的季节怎能不收获健康	166
5. 心止如水的冬季——安静地休养生息和储备能量	168
第八章 我的健康我做主,养生讲究个性化	171
1. 了解身体属性,探知患病类型	171
2. 春风化雨,生命长青——木型人怎样养生	174
3. 积极活跃,奕奕生辉——火型人怎样养生	175
4. 有容乃大,敦厚沉稳——土型人怎样养生	177
5. 清静安宁,坚韧变通——金型人怎样养生	178
6. 柔能克刚,谦和滋润——水型人怎样养生	180
第九章 心情好,百病消——会调情志很重要	182
1. 喜怒忧思悲恐惊,隐形杀手在其中	182
2. 把七情摆平即能到达健康的彼岸	185
3. 以情胜情——独特的情志疗法	187
4. 哀莫大于心死——不良情绪是疾病的媒介	190
5. 寿星的言传身教——有爱永远不会老	192

第十章 只要平衡保得住,何愁不到百岁人	194
1. 以自然之道,养自然之身	194
2. 身心愉悦是幸福的最大资本	197
3. 任何灵丹妙药都比不上天然素食	199
4. 长寿老人的共性——简单就是好	202
 后记 养生是一种人生态度	 205
 附录一	 207
附录二	208
附录三	210



1. 尽享天年才不留遗憾

前不久，一位亲戚住院了，我感到很惊讶。为什么呢，这位亲戚六十五岁了，一直身体很好，对健康很自负，几十年没到过医院了，这次一看病居然要住院！亲戚是由于面瘫引起高血压而入住的，住的是神经内科，我赶到医院，他正在做检查。

亲戚算是幸运的，就诊及时，把血压降下来了，避免了一场中风，他这才知道面瘫原来是脑中风来临前的蛛丝马迹，犹自心惊。不过，不是每个人都这么幸运的。亲戚所在的病房还有两个人，左边的患者才五十一岁，平时嗜吃烟酒，生活不规律，结果突然脑干出血，送来医院已昏迷，医院本不收治，在家人的再三要求下入重症监护室，切开气管，保了性命；仅在重症监护室住了一月就花了十万，无奈经济实在承受不了，



转入普通病房，现在此人无自主呼吸，每天靠鼻饲维持生命，医生说他是好不了了，预后不佳。右边的患者更年轻，才四十七岁，在家喝着酒就忽然倒下来了，诊断为脑蛛网膜下腔出血，暂无性命之忧，但也挺悲惨的。

在病区绕了一圈，我发现了一个现象，现在重病患者的年龄大多集中在四十至六十岁，而七十岁以上反而较少患病，这让我愈发感到谁说养生是老年人的事，只怕“黄泉半是黑发人”啊！现在这个时代，疾病发病的年龄已越来越提前，谁也不敢保证自己能享尽天年，我建议养生保健越早越好，超过三十五岁的人更是要多关心自己身体，养成良好的生活习惯。百岁暂且不说，如今的平均寿命也有七十多，一个人如果不能活到老年，真是太遗憾了。

病区里流传着这样两首歌谣，不知道是什么人的作品，但的确确实讲出了老百姓心中的大实话：

别嫌工资少，先把老命保；
只要老命在，一分少不了；
你把老命丢，国家全没收；
平时省得多，全为儿女落；
你能带走的，仅是骨灰盒；
只要你命长，工资还要涨；
朋友常沟通，心态要平衡；
小事别计较，健康最重要。

好好活，慢慢拖，一年还有一万多；
不要攀，不要比，不要自己气自己；
少吃盐，多吃醋，少打麻将多散步；
按时睡，按时起，打拳跳操健身体；
只要能吃饭，钱就不会断；
不怕赚钱少，就怕走的早；
行业再好钱再多，不如健康快乐多。



失去健康的人才知道健康的可贵，只要活着，一切都是那么美好，不是吗？

2. 养生从当下开始——尽早建立自己的养生计划

常和一些年轻朋友谈起养生，发现还是有不少人觉得养生似乎离他们很遥远，这不是他们应该讨论的话题。听的最多的一句话就是，我还年轻，等我老了再说。看看对养生重视的人群，大多都是中老年人，年轻人对此一笑了之，听过即忘，养生保健并不在他们的生活规划中。

这是一个很大的观念误区。养生是贯穿人一生的，从出生开始，各个年龄段都有着各自的养生法则，年轻时为健康打下了基础，到了中老年就能平安少病，从而有长寿的机会。现在这个时代不比以往，五光十色的声色诱惑太多了，发达的商品经济尽量地满足着人们的各种欲望，还促使人们放纵欲望，人的欲望如火焰般越蹿越高，超过了身体的承受力。很多人忘我地工作获得高薪，再大把地花钱痛快娱乐，疾病没发生的时候哪会想到来保重身体呢？

不要以为年轻就不用养生，我再进一步说，没有哪个人敢保证自己一定能活到老的，一切都很无常，我们能把握的只有当下。民间有句话说得好：“人见白头嗔，我见白头喜，多少少年人，不到白头死。”这不是危言耸听，早逝这种厄运太多了，可恶的病魔一旦找到你，就悔之晚矣。所以现在不为自己的身体早作打算，又更待何时呢？

今天早晨翻开报纸，一行触目惊心的标题映入眼帘：“中国‘时尚教父’吴鸿英年早逝”。他是《时尚》杂志的创始人、社长兼总编，才华横溢，事业出色，然而一场胰腺癌让他最终只走完了四十六岁的短暂人生，往昔的辉煌与成功只能越发令人感到惋惜。据统计，胰腺癌的发病率上升很快，二十年前这种病还不多见，但现在逐渐增多，且呈年轻化趋势，不久前，帕瓦罗蒂和沈殿霞也是因此去世的。胰腺癌存活期低，



极为凶险，但此病的发生却和生活方式密切相关，高强度和高压力的生活状况以及不良的生活习惯是绝症的诱因。

尽早建立起自己的养生计划，把健康放在首位方是明智之举。我建议如有条件，学校可把健康教育、养生保健提到和文化课一样重要的地位。现在除了医学院校的学生，其他学校都没有此类课程，而中小学阶段就是有一些生理课，也没有传授养生理念。如果人人都能学一点中医学，哪怕稍微入个门，培养起重视健康养生的观念，那该多好。学习科学文化知识固然重要，但传授学生保养身体这一概念和教会他们健康的生活方式却是无与伦比的长远发展。一个长寿的人，于社会能做很多贡献。上几个月，国学大师季羡林以近百岁高龄辞世，他一生中，笔耕不辍，奉献给世人许多宝贵作品；还有一些人在退休以后能更好地发挥自己的价值，同为央视主持，赵忠祥和罗京就是一个鲜明对比；前者退休后，各大电视台以高薪请去做节目，后者还没等到退休年龄就积劳成疾，英年早逝。假如一个人再有能力，却中途夭折，不仅是自己的损失，更是全社会的损失，纵然满腹诗书、聪明才智，在病魔面前、生死关头又有什么用呢？因此，养生绝不能等，请尽早爱护自己的身体。

其实我们的老祖宗很早就开始关注长寿这个问题了，《黄帝内经》开篇就问：“余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶，人将失之耶？”可见上古之人，活到百岁是很平常的事，而百岁也是人类的正常寿命。然而在《黄帝内经》产生的秦汉时代，人们已经年过半百就身体功能衰退了，和现代人差不多，活到百岁的只有少数人。于是那个时候的人们就反复思考，为什么时代进步了，人们寿命反而减短呢？原来上古之人生活简单，欲望较少，懂得“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳”，精神内守，身心合一，能量不耗散，“故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”如今呢？人心被名利声色所牵，精神涣散，情绪纷乱，再加上一味贪图享乐，只知道满足肉体的愉快，“以酒为浆，以妄为常”、“起居无节”，使精气过早衰竭，不知保养，和上古之人的生活方式大大相反，导致“逆于生乐，故半百而衰也”，这不是生活方式导致疾病又是什么？朋友，无论你

现在什么年龄,都不要再犹豫,试着约束自己过度的欲望,开始健康的生活,拥有一个和谐的身心!



3. 脏安则体健——五脏是身体王国的“直辖市”

一次,舅舅流感发烧去看医生,那是一家综合型医院,以西医为主,也附带着开展中医诊疗。舅舅挂了内科,下午的时候病人不多,西医医生出去有事了,接待他的是个中医。本来舅舅想让医生开几瓶抗生素药水输液,毕竟挂水效果快,既退烧又消炎,谁知这位中医师问东问西,又是搭脉,又是看舌苔,半天不提开药。舅舅耐不住了,说我只是流感,你连出汗、饮食、睡眠、大小便情况都要问,是怎么回事。这位中医微微一笑说,感冒类型很多,有风热、风寒、气虚、阴虚等各不相同,每个人体质也不尽一样,更重要的是人是一个整体,你以为就是呼吸道的事啊,其实病邪入体对五脏都有影响。接着,医生根据舅舅的体质开了一副水药,说是三剂见效,不仅治愈感冒,还能调和五脏,使机体恢复平衡,并嘱咐了一些生活起居之类的注意事项。后来事实证明了中医治病的神奇性,从此,舅舅对中医心服口服了。

整体观念是中医学的一大特色,人体的四肢百骸、五脏六腑、经络九窍、气血组织构成了一个有机的整体,牵一发而动全身,察外象而知内症,圆满统一。身体就是一个王国,心为君主,肾为国母,肺为宰相,肝为将军,脾为百姓,而王国国土和谐的整体性就是以五脏为中心,配合六腑,通过经络系统“内联脏腑,外络肢节”起作用实现的,所以五脏又是身体王国的“直辖市”。每个直辖市都管辖着一方地域,直辖市安定,整个国家就无大碍。六腑属县级市,配合着五脏的工作;而经脉是水陆通路,气血津液就好比江河湖海,有规则地运行于人体经脉中;骨骼是山峰丘陵,围护着整个王国;五官九窍是海关边境,是身体与外界接触的渠道,或摄纳饮食、信息,进贡王国,或把体内废品运出。



对于一个国家来说，直辖市是政治、经济、文化的中心，领导着所辖地区。因此，我们要充分重视五脏的“直辖市”地位，使五脏各司其职，平衡健康，整个身体王国就上下一致，各部门协调共济，井然有序。五脏处于体内深处，但保养五脏，却无需多费力，很多体表组织都是它们的信使，我们只要通过信使就可以把健康的信息传达给五脏了，方法就是“十常”保健法，具体如下：

发常梳：将手掌互搓三十六下，令掌心发热，然后由前额开始扫上去，经后脑扫回颈部。早晚各做十次。头部有很多重要的穴位，经常“梳发”，可以防止头痛、耳鸣、白发和脱发。

目常运：合眼，然后缓缓睁开眼，眼珠打圈，望向左、上、右、下四方；再合眼，缓缓睁开眼，眼珠打圈，望向右、上、左、下四方，重复三次，有助于眼睛保健，纠正近视。

齿常叩：口微微合上，上下排牙齿互叩，无需太用力，但牙齿互叩时须发出声响，做三十六下。可以通上下颌经络，保持头脑清醒，加强肠胃吸收，防止蛀牙和牙骨退化。

津常咽：口微微合上，将舌头伸出牙齿外，由上面开始，向左慢慢转动，一共十二圈，然后将口水咽下去；之后再由上面开始，反方向做十二圈。从现代科学角度分析，唾液含有大量酵素，能调和荷尔蒙分泌，可以强健肠胃。

耳常鼓：手掌掩双耳，用力向内压，放手，应该有“噗”的一声，重复做十下；双手掩耳，将耳朵反折，双手食指扣住中指，以食指用力弹后脑风池穴十下。每天临睡前做，可以增强记忆和听觉。

腰常摆：身体和双手有韵律地摆动。当身体扭向左时，右手在前，左手在后，在前的右手轻轻拍打小腹肚脐处，在后的左手轻轻拍打背部和肚脐直线对应的位置，也就是命门穴，再反方向重复。最少做五十下，做够一百下更好，可以强化肠胃、固肾气、防止消化不良、胃痛、腰痛。

腹常揉：搓手三十六下，手暖后两手交叉，围绕肚脐顺时针方向揉，揉的范围由小到大，做三十六下。可以帮助消化、吸收、消除腹部鼓胀。