

改善您生存现状的非常健康计划



不衰老的活法

傅茂恒◎著

有什么别有病，疾病是衰老最大的因和果
疾病初起，摸背部的三关会先知先觉
疾病难愈，就用药浴调气血、温灸调阴阳、手法调经络、食疗调脏腑
如是就能大病化小，小病化了，更拥有不衰老的天时、地利、人和



傅茂恒◎著

凤凰出版传媒集团 | 凤 凰 联 动
▲江苏人民出版社 | FONGHONG

图书在版编目(CIP)数据

不衰老的活法 / 傅茂恒著. —南京: 江苏人民出版社,
2010.4

(国医健康绝学系列)

ISBN 978-7-214-06091-4

I. 不… II. 傅… III. 道家—养生(中医)—手册
IV. R212-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第207298号

- 书 名 不衰老的活法
著 者 傅茂恒
责任编辑 刘沁秋
特约编辑 陈赐贵 伍 艺
插 图 胡婷珠
出版发行 江苏人民出版社(南京湖南路1号凤凰广场A楼 邮编: 210009)
网 址 <http://www.book-wind.com>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京湖南路1号凤凰广场A楼 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
印 刷 三河市金元印装有限公司
开 本 700毫米×1000毫米 1/16
印 张 16
字 数 190千字
彩 插 1
版 次 2010年4月第1版 2010年4月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-214-06091-4
定 价 29.00元
(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)

出版说明

《国医健康绝学》是一套荟萃了中国各地保健名家多年来在防病养生方面实用经验的系列丛书。丛书全面、系统、深入浅出地阐述了人在不同年龄段的各类常见病和疑难杂症的预防之法，还告诉大家养生的根本在于要颐养人的“生长收藏”。

本套丛书的作者或是盛名在外、经年累月奋战在教学、科研、临床第一线的名师专家，或是得其家学和先师精髓并将其发扬光大的良医，或是久病成医后的中医大修之人，或是遍尝百草之后以颐养身心为乐的通达之士。虽然自古“道不轻传，医不扣门”，但是他们却毫不吝惜自己的养生防病绝学高技，以普度世人的心苦身病为己任，以惠泽众生的快乐健康为大荣。

《国医健康绝学》系列丛书的出版，是本着积极预防疾病、提早化解潜藏在人体的隐患、把疾病消灭在萌芽状态的宗旨，希望大家能更多地关注健康，关注养生，而不是只仅仅关注疾病。我们建议，如果自身的情况不是“未病”状态，而是急病、重病或迁延不愈的痼疾，那么这时候还需要大家及时去医院求诊问治，接受常规治疗。“急病上医院，未病自己防”，如此，才能及时并全方位地保证自己的健康，这正是本丛书一直提倡的科学、理性的生活态度。

我们衷心欢迎各界有志于振兴中华传统医学养生的仁人志士和广大读者积极为本丛书提出宝贵意见和建议，以期携手为中国老百姓的健康贡献绵薄之力。

《国医健康绝学》系列丛书编辑部

关于作者

傅茂恒，主治医师，九岁随父学医，先后毕业于福建医科大学和北京中医药大学。其传承家学渊源，以悬壶济世为己任，1991年起就职于福建省某甲级医院，从事儿科、急诊科、内科、神经科的临床实践工作近20年，精通中西医内调外治、针灸、点穴调理等独特医术。

师承一代武术养生大师杨永先生、道家隐士张华卿先生、南京医科大学李作汉教授和台湾脊柱矫正学会会长谢庆良教授等诸多名医大家。近几年来，他游学海内外，遍访名师请教疑难，吸纳名家大师们的思想精髓，总结20余年的学习实践经验，身体力行，独创了一套以道家养生思想为理论基础，以调理人体脏腑机能及气血阴阳平衡为目的的养生体系。

关于模特

刘明明，国内著名青年瑜伽教练，李宁杯青鸟瑜伽魅力伽人大赛亚军获得者；李宁2008至2009年签约形象代言人；第七届CCTV模特电视大赛湖北赛区总决赛女模五强；获第八届武汉地区高校文艺调演舞蹈类金奖、湖北省武汉市洪山区庆祝中华人民共和国成立五十五周年文艺汇演金奖。

前言



不生病，慢慢老，越活越得劲

“保重身体，长命百岁”，这是我们在祝福亲人、朋友时常说到的一句话，说着说着就成了口头禅，反倒没有几个人当真了。的确，现在的人别说长寿，就连保持健康都觉得太难了！更多人的现状是：年富力不强，未老身先衰。可以说，这是一个病越来越多、衰老速度越来越快的年代。

在临床上，我反复强调人身上的任何疾病及亚健康问题，都是人的整体失调，然后在人体最薄弱的局部首先反应出来。所以调养身体除了得在重要的部位上施治之外，还必须重视整体体质的提升。

人活一辈子，无非“生老病死”四个字。生死自有天定，但“病”和“老”却是我们可以自己把握的。从医二十年来，我看到很多人因为不懂得养生，活活地把病折腾到了自己身上，或者迷信医院、依赖药物，以至于把小病治成大病；二十年来，我也看到很多人在大病后深刻反省，按照正确的方法进行保养，逐步恢复了健康，并采取好的养生方法，最

后，越活越年轻。

一个人在病、老、死三个环节上像换电视频道一样快速切换，这种变化让人触目惊心，又如当头棒喝，让我大彻大悟：不生病、慢衰老才是我们生活幸福的根本保证啊！

中医认为，决定一个人生老病死的是阳气。一个人要是阳气充足，就能经络通畅、脏器轻灵，这样自然不会生病或早衰。但是现在的人欲望太多，又无法一一满足，结果“百病从气生”，活得特别纠结、特别痛苦、特别累。

在这本书里，我要向大家介绍的就是如何巩固人体阳气，让人不生病、慢衰老、内心澄明的健康不二法门。它结合了我临床多年摸索出来的打通人体三关九窍的养生心得，以及温灸、药浴等道家养生之法，可防治现代人常见的多种大小病症。

什么是三关九窍呢？说得简单点，就是我们任督二脉上掌管人体气血，并且与人体生死攸关的重要通道。其中，督脉上有三个区域——尾闾关、夹脊关、玉枕关，谓之“三关”；任脉上有九个重要部位——长强、命门、至阳、哑门、百会、重楼、膻中、神阙、会阴，谓之“九窍”。在道家看来，三关九窍一通，您就能迅速提升整体阳气，弥补先天不足，并修复后天缺陷。

而我打通三关九窍的方法不多，就两种——温灸和药浴。经过我多年的临床验证，此二法人人都可以使用，功效非常突出。好多人迁延不愈的慢性病和亚健康问题，在经由温灸和药浴后，都得到了改善和缓解，而且人看上去越来越年轻。

其实，这两种方法都可以说是大道至简的极佳方法。与其他养生祛病之术相比，它们更倾向于一步到位，更侧重于从整体和根子上来调理

全身。而且，这两种方法您操作起来非常方便，成本也不高，特别适合家庭使用。

比如说温灸，便是我研究中医学、针灸学、道家医学近三十年的经验总结，并不局限于一两个穴位，而是强调整体温灸，独到、高效，您在家就能操作。经常这么灸一灸，就能帮助您强壮体质，让多种慢性病轻松痊愈。

我在这本书里提到的药浴方法更是武当真传的密法。考虑到一般的读者不可能在家里用几十味药来炮制一个药浴配方，我便只从中摘取了最精华、最核心的一些药材加以组合配方，以免您使用不便和造成浪费。

此外，我还在书中介绍了一种道家养阳之法，它来自于武当真传养生之精华，也是非常简单。像其中一种名叫胎息的呼吸法，极其容易操作，无论您在何时何地，都可以进行练习，非常适合普通老百姓日常保养。只要按照我说的去做，做一次就有一次的功效，练十天就有十天的不同。坚持三个月之后，您便会感到浑身气血充盈，就连气质都会由内而外发生显著变化。

类似的方法还有很多，涵盖了我根据临床经验总结出来的各种小验方。这些我都尽可能用简单、平实的语言表述清楚，将其毫无保留、原汁原味地呈现给大家。它们与前面那几种锻炼方法珠联璧合、互为补充、互相提升，足以保障您的身体一生都不会有什么大问题，希望您一定要用心去体会。假以时日，您就可以看到自己由弱变强、由强而壮，不但拥有一个健康的身体，更重要的是，拥有了一个强悍的心灵，从此不怕疾病与衰老，真正进入一个参破生死关的境界，让生活方式发生崭新的变化，也让生存质量大大提高。

我始终这么认为：对待自己的身体绝不能投机取巧，养生没有小窍

门，养生只有从大处着手。现在，很多人都希望一招半式能够养生，至少傅医生我是不认可的。我觉得养生就是要踏踏实实地从提高人的整体体质，从日常的小细节做起。所以，我提供的方法都是针对身体全局气血变化来调理的，我希望您能够按我的方法走，坚持下去。那么，在不久的某一天，您一定能让自己的身体由内而外地得到全面的锤炼和康复。那时，我就要恭喜您了！

希望书中推荐给您的每一种方法，都可以让您和家人一生健康无忧，寿福无量！

傅茂恒

2010年2月9日于北京



前言 不生病，慢慢老，越活越得劲 / 001

第一章 健康是最好的活法

医生手下没好人 / 001
改变体质，不怕生病 / 003
靠什么来修复身体先后天的不足 / 005
做最好的养生艺术家 / 011

第二章 不生病的温灸法和药浴法

温灸三关和九窍，胜吃长生不老药 / 013
一学就会的家用“傻瓜式”温灸法 / 018
非常有效的道家美容秘方——灸印堂 / 024
常见病的辅助温灸方案 / 028
独门药浴养生法（含绝密配方） / 032
自制武当药浴基础配方——“六味甘露汤” / 035
调理不同体质之人的懒人药浴法 / 039

第三章 延缓衰老的龙部、虎部健身法

我和我妈妈就是朱砂掌的最大受益者 / 042
值得你一辈子去感恩的抗衰老第一宝：站桩 / 048
值得你一辈子去感恩的抗衰老第二宝：虎掌踏地 / 056
值得你一辈子去感恩的抗衰老第三宝：青龙望海 / 060
健康速成秘诀——无意识锻炼法 / 065
缺氧是万病之源——人人都能学会的道家胎息术 / 067

第四章 不生病和慢衰老的调治法（一）

血压平稳，生活平安——高血压患者的自我调治法 / 071
最快、最简单的降糖法 / 076
治过敏性鼻炎的方法就这么简单 / 082
最好治的就是风寒感冒 / 086
岳美中大师的养肺名方——固本咳喘片 / 089
颈椎健康，脖子优美 / 091
为生活解压——人体肩部健康法 / 099
将腰背从酸痛中解放出来 / 107
人老了，更要养护好关节——膝关节疼痛的自我调治法 / 113

第五章 不生病和慢衰老的调治法（二）

肠胃不好，八方支援 / 119
太阳起床我起床——老人肾阳虚后五更泻的解决方法 / 126
不便秘的生活 / 128
肾虚不要光想着吃药——肾阴虚和肾阳虚的自我调治法 / 133
吃琥珀核桃，保前列腺畅通平安 / 135

有多少人能够做到“心无患”——胸闷、心慌、心绞痛的自我调治法 / 138
老年人和年轻人上火的不同治法 / 144
把亚健康“灸”出体内 / 147
再也没有抑郁的时候——神经衰弱、失眠的自我调治法 / 151

第六章 愿您永远光彩照人——女性祛病抗衰调理法

十女有九带，温灸解百愁 / 155
伴您一生的月经前、中、后期综合调理方案 / 162
调理孕前女性的祖传秘方 / 167
性冷淡怎么办——道家“马阴藏相”养生法 / 171
怎样坐月子才能最快恢复体型，不留后遗症 / 175
女人最怕“干血癆”——要学会给自己暖宫 / 181

第七章 保持年轻的秘密

乘风破浪会有时——温灸配鹿含草治阳痿屡奏奇效 / 185
道家代代相传的壮阳之法 / 190
男人40岁后怎么养——来自于武林世家的绝密固元散 / 193
一味山茱萸，强筋还壮骨，肝肾皆受益 / 195
减肥绝不反弹 / 200
脱发、头屑、白发的快速解决方法 / 206
女人面部问题通治法 / 209
让皮肤像婴儿一样年轻——不同肤质的“白里透红”方 / 211

第八章 健康由我不由天

平静心胜过人参鹿茸，慈悲心胜过甘草绿豆 / 213

救人要从救心开始 / 215

心不欢，身不乐 / 216

求速效还是求速死 / 218

内心快乐才是人生的成功 / 219

后 记 愿世上的每一个人都不再为病所苦 / 222

附录一 三关定位法简便自测表 / 224

附录二 道家抗衰养生方案极简使用说明书 / 227



医生手下没好人

活在日新月异、眼花缭乱的当代社会，我们总会有些欲望得不到满足，可有多少人能够淡然处之？当追名逐利过程中的不顺转为内心的创伤时，就会造成气血逆乱，健康也就每况愈下了。



在我当医生的这么多年里，不管是找我看病的患者，还是找我讨教方法的朋友，很多人都会不约而同地讲一句话：“傅医生，在你手下没好人！”得到这样的评价，我不以为忤，反觉得有许多话想说。

每个人的身体就像是一块玉，绝对通透如脂的玉材少之又少，万无一二。因为每块玉在面世的时候，都可能有这样那样的瑕疵、裂纹，哪怕是传说中的和田美玉也一样。所以，要想玉能发挥它一生中的价值，就得细细地雕琢，这就是“玉不琢，不成器”的道理。

而我们的身体由于先天总有一些不足，再加上后天生活和工作中的



种种莫名压力，以及欲望得不到应有的满足、生活习惯的长期不正常等，所以从小到老，从身体到心灵，都会伤痛不断。现在，在饱受疾病困扰的人群里：1/5 的人求医无果；2/5 的人病治好后又反复发作，一直不能断根；剩下 2/5 的人则因为现代医学束手无策，只有终生服药……

通过多年道学的修炼和临床实践，尤其是在使用我自创的三关（人体背部尾闾关、夹脊关、玉枕关）定位法的诊断过程中，我发现每个人的脏腑天生都有一些不足，只是不尽相同而已。比如说，同样的生活环境下，有些人特别容易感冒，有些人容易出现胃肠的疾病，有些人也没怎么操劳，但肝肾就是虚。

为什么呢？因为每个人的五脏六腑及其他器官生来就有一些薄弱的地方，再加上生活习惯、自然环境与气候稍有变动，就容易引发各种不同的疾病。

生而不足，这是我们无法改变的事实，每个人都避免不了。但现在为什么疾病越来越多，越来越防不胜防，越来越难以治疗？更多的还是要怪自己。活在日新月异、眼花缭乱的当代社会，我们总有些欲望得不到满足，可有多少人能够淡然处之？当追名逐利过程中的不顺转为内心的创伤时，就会造成气血逆乱，健康也就每况愈下了。在不留意之中，小的疾患没有及时修复，累积成大的亏损，衰老的表现也就随之而来。

许多我治过的患者告诉我说：“没生病之前，为了名，为了利，折磨自己最有耐心。”确实是如此。现在好多人什么都放不下，不断地透支自己的身体。先是出现各种各样的亚健康症状，如头昏脑胀、记忆力不适、颈椎毛病、腰酸背痛等，过段时间又是心脏不舒服、手脚冰凉。等到有一天终于顶不住了，到医院里仔细一检查，高血压、高血脂、糖尿病等慢性病都来了。这还算轻的，有些人还会发生猝死、癌症晚期等

本不该发生的情况。

其实，很多病都是人自己内心“造就”的。比如说胃肠道疾病吧，一般人看到的就是表面的胃疼、肚子疼，其实在患者内心里一定有着无法言说的苦闷。又比如现在妇科常见的子宫肌瘤、乳腺增生等毛病，原因也差不多，也是内心抑郁、焦虑造成的。可以这么说，疾病的背后往往都隐藏着一些不良的心理状态。

但芸芸众生中，有几个人能真正处在名利之中、欲望之中而不动心的呢？从这个意义上来说，要在现实生活中找出一个没病的人，真是很难。

既然我们先天是不足的，后天的疾病、衰老、死亡又无法预知和抗拒，难道就这么逆来顺受，顺其自然下去吗？不！只要找到一种正确的方法，那我们至少能做到“不生病、慢衰老”的地步，坚持下去，最后就能越活越有劲，健康由我不由天。

改变体质，不怕生病

养生的最终目标就是恢复内外和谐的健康体质，然后我们的身体才能得到最根本、最彻底的康复。

我在多年的临床研究发现，现在的疾病越来越多，越来越难治，而解决上述问题的最佳方案就是从整体上来调理全身。这样才能让阳气更快、更好地布散到身体的每一个角落，从根本上来解决人体的各种健康问题。



如何从整体上调理全身呢？我认为，应该像我的老师——著名武术大家杨永先生所一直强调的：调理要集中在精、气、神、意、形、力上，具体的方法要从气血、阴阳、经络、脏腑四大方面展开。

我在北京推广养生研究成果的过程中，教给大家的主要是用系统的疗法来整体养生，包括用药浴调气血，用温灸调阴阳，用手法调经络，用食疗调脏腑。这套方法不是从局部来调，而是先整体调理，然后在局部重点的地方加强，对疾病进行“围追堵截”。如此一来，困扰人们的多种常见病都能得到很好的解决。

前段时间，一位女强人工作上遇到了诸多不顺，再加上婚姻失败，感觉身体越来越虚弱，便找到了我这里。当时，我用三关定位法给她一诊断，发现毛病果然不少：痛经、腰肌劳损、肝胆不好、长期便秘、没胃口、失眠、心律不齐、哮喘、颈椎病等。

说实在话，这么多毛病，我归纳起来就是一句话：阳损及阴、元阳不固、阴血暗耗、气血两亏。

怎么调呢？先用我开的基础配方进行药浴，先疏通气血。接着是温灸，主要是从任督二脉上的三关九窍开始，把阳气补足；然后让她每天下午到晚上吃两次血府逐瘀丸，用于活血行气；饮食上配合当归羊肉汤或是黄芪乌鸡汤，以补血养阴。

就这样，我给她调理了半个月，然后嘱咐她在家继续用这些方法自己来调。前后不到一个月的时间，这位女士就打电话给我报喜说，好多老毛病都减轻了，感觉每天走路有劲，工作起来也非常有活力。现在，她每天按照从我这学的温灸、药浴等方法来养生，感觉自己的体质正在一天天地增强，好像又回到了二十几岁的时候。

养生的最终目标就是改善我们的体质，这样身体才能得到最根本、