

宝葫芦
健康生活书系

选择养生方法的前提是效果
要想身体好首先要吃好
睡眠是天然的补药
关键时刻还得靠药物
附赠：实用人体经络穴位图

老中医行医40年 养生经

朱建都 著





老中医行医40年 养生经

朱建都 ◆ 著

 中国轻工业出版社

序



继承弘扬中华民族传统医药养生术之作

——序《老中医行医40年养生经》

接到朱建都医师送来的《老中医行医40年养生经》书稿后，即兴一晚功夫读完了书稿，欣喜地看到了黔东南民族医药挖掘整理研究工作又取得了新的成果。

朱建都医师是从而立之年开始学中医药理论知识和民族民间医药经验而成才的。在悬壶行医40年的实践中，不断摸索总结积累了许多临床医疗经验和养生方法。《老中医行医40年养生经》就是他学习应用中华民族传统医药养生术的总结。他把民族传统医疗方法和养生术融合在一起，在为广大患者诊治疾病中，告诉病人平时要注意养生保健防治未病，得了病在治疗的同时，要做好养生调节。在书中提出了“民间养肾功法”、“脏腑呼吸功法”和“艾熏足三里法”等具民族传统医药特色的保健养生方法，是一种简练易学、便于推广的实用养生方法。

《老中医行医40年养生经》对中华传统医药养生经验进行中医理论的解读做出了有益的探索，这种尝试是黔东南民族医药养生方法的研究的一个新起点。

黔东南境内不仅天然药材资料丰富，而且民族医药资源也非常丰富，居住在这里的苗族、侗族等少数民族同胞，千百年来在同疾病的斗争中，创造了许多宝贵的民族医药文化遗产，这些宝贵的遗产有待深入挖掘整理研究。正如中国民族医药学会会长诸国本先生说的“苗族、侗族居住在黔东南的人口最多，他们创造了具有本民族文化特色的民族医药，可以说苗族医药、侗族医药的根在黔东南，其发展的土壤在黔东南，要很好地发掘整理研究、继承和发展。”我衷心地希望黔东南广大的民族医药从业者，深入挖掘整理研究本地区的苗族医药、侗族医药为代表的民族医药经验、基本理论、医疗技术和疾病养生方法，向社会推广应用，惠及广大人民群众，造福社会，为人类健康事业做出贡献。

龙运光

二零一零年六月廿一日 于凯里

前言



我的养生保健心得

我已经72岁了，很多朋友看到我之后，都说我的身体状态比同龄人要好得很多，问我养生的秘诀。其实，说来也许让人难以置信，我年轻的时候，身体一直不太好，是个出了名的老病号。对于别人的提问，我以前也并没有仔细考虑过。但是，随着问我的人不断增加，我慢慢地开始思考这个问题：自己从一个体弱多病的年轻人，到一个身体健康、七十多岁仍然可以健康工作的中医师，到底有什么养生的秘密呢？

说到秘密，我确实有一些在学医各个阶段从师傅那里学来的秘方和药，也包括一位师傅传授给我的，一直通过师承关系秘密流传的“脏腑养生功法”。但是，我经过仔细分析后认为，我的健康，更多的是平时从生活中做起，时刻关注身体的状况，长时间坚持养生的结果。

我认为养生可以分为两个部分：一个是养，一个是生。

养就是注意保养。人的身体，实际上是一个动态平衡的系统。当人摄入的能量低于人体生命活动消耗的能量时，身体状态自然会下降。反之，如果人体摄入的能量一直高于生命活动需要的能量，那么人体就处

于健康状态。当然，有些人因为摄入很多，而消耗太少，就形成了肥胖，这也是很多人比较头痛的问题。

我平时非常注意保持这种营养的平衡，每天的饮食都定时、定量，通过饮食获得维持身体正常运行的营养。所以，我现在七十多岁了，胃口依然很好，消化吸收功能也很好。这是保证我可以继续工作的基本条件。

但是，随着年龄的增加，消化吸收功能在退化。所以，我在坚持膳食摄入的同时，也开始注意减少体能消耗。比如说，出去办事，能坐车去的，我就绝不走路，哪怕只有两站也是如此。这就是养，就是注意减少不必要的消耗。

如果说“养”是减少消耗，是截流的话，那么“生”就是提高身体的素质，是开源。人体的生命活动，主要由五脏六腑来完成。只有将这些器官以及人体内的各种组织的性能最大程度地开发，人的身体才会更健康，寿命才会更长。体育锻炼，实际上就是在开发人体“生”的潜力。同时，真正的养生行家，也非常注重通过饮食和药酒提升脏腑的功能。

说到体育锻炼，我认为人们对于锻炼存在两种截然相反的态度，一种是没有锻炼习惯，一种是坚持每天锻炼。我的经验是，体育锻炼是必须的，但是不能机械地进行，必须明白如何通过体育锻炼提高身体的机能。比如说，冬天锻炼应该以活动关节、疏通脏腑为目的，夏天锻炼必须要以身体体质大幅提高为目标。

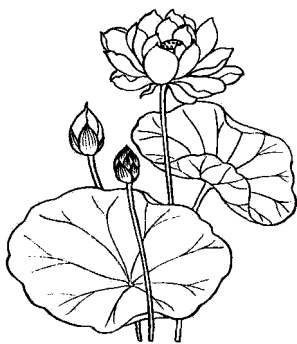
人体的健康状况，一方面是由消耗的能量决定，另一方面则是由摄入的营养决定的。我认为，“生”就是尽力将身体的机能提高到最佳状态。只有机体的功能处于最佳状态，人才会有更好的精神状态和身体条件，也才能将饮食中的各种营养充分吸收和利用。

当然，通过食物来吸收更多营养，并不是说要多吃营养高的食物。只要保持消化吸收功能正常就可以，只有人体的消化吸收功能正常，人体才能够将食物中的营养物质充分吸收，人才能强健。而现实的情况

是，很多人每天吃的食物营养足够，甚至出现富余，可是由于消化吸收功能不正常，造成了人体需要的营养物质不足。所以，保持消化吸收功能健康，是“生”的根本。尤其是像我这样的老年人，增强食物中营养的吸收是非常重要的。

现在很普遍的现象是，有人为了增加营养，食用很多营养品。对于这种情况，我持反对意见。我是基本不食用这些营养品的。我的一日三餐，都是普通的饮食。普通的饮食是完全能够供应一个人正常生活、工作所需能量的。

我注意做的，是保持自己的胃口，保持正常的消化吸收功能。这样，日常的饮食营养就足够了。一旦出现异常，我会立刻采取措施改善。这里，不得不说说我的独家秘诀，就是我自己泡的药酒。但是，需要跟大家说明的是，我的药酒，并不是提供高能量或者高营养。我的药酒的实际作用是为了保证我的脏腑功能一直正常、健旺。





目 录

1... 第一章

从老病号到中医师的养生方法大公开

- 2... 人人可以通过后天养生获得健康
- 2... 认识自己的身体，才能掌握自己的健康
- 3... 要想身体好，首先要吃好
- 5... 一天要睡两个觉——睡眠是天然的补药
- 7... 每天一杯酒，健康九十九
- 8... 关键时刻还得靠药物
- 9... 每天坚持的锻炼就是呼吸
- 11... 日常养生要确保血脉畅通
- 12... 选择养生方法的前提是效果

14... 第二章

脏腑疏通才是真正的健康

- 15... 脏腑疏通：从心所欲不逾矩
- 17... 心脏先疏通 生命更年轻
- 17... 心脉畅通是生命的前提
- 18... 良好心态是保持心脏血脉畅通的有效途径
- 20... 心脏早期问题可以通过面部发现
- 22... 按摩穴位经络是保证心脏畅通的最佳方法





- 23... 心经的主要穴位保健防病功能介绍
- 26... 肝脏总疏通 展灿烂笑容
- 26... 保养肝脏是养生的高级阶段
- 27... 肝脏是调节人体情志的器官
- 27... 肝的消化和解毒功能
- 29... 肝脏早期不通如何发现
- 30... 肝经的经络及穴位
- 31... 肝经的主要穴位保健防病功能介绍
- 34... 脾脏重疏通 后天见真功
- 34... 脾是中医养生的核心
- 35... 脾脏早期不通如何发现
- 36... 脾经的经络及穴位
- 37... 脾经的主要穴位保健防病功能介绍
- 41... 肺时刻疏通 强身又美容
- 41... 呼吸通畅才有健康
- 42... 关注外在美——肺通美在外
- 43... 肺脏早期不通如何发现
- 44... 肺经的经络及穴位
- 44... 肺经的主要穴位保健防病功能介绍
- 48... 肾脏总疏通 益寿又延年
- 48... 肾脏疏通是长寿的根本
- 49... 肾是延年益寿的根本
- 51... 肾脏是如何应对体内毒素的
- 51... 肾脏早期不通如何发现
- 53... 肾经的经络及穴位
- 54... 肾经的主要穴位保健防病功能介绍

- 23... 心经的主要穴位保健防病功能介绍
- 26... 肝脏总疏通 展灿烂笑容
- 26... 保养肝脏是养生的高级阶段
- 27... 肝脏是调节人体情志的器官
- 27... 肝的消化和解毒功能
- 29... 肝脏早期不通如何发现
- 30... 肝经的经络及穴位
- 31... 肝经的主要穴位保健防病功能介绍
- 34... 脾脏重疏通 后天见真功
- 34... 脾是中医养生的核心
- 35... 脾脏早期不通如何发现
- 36... 脾经的经络及穴位
- 37... 脾经的主要穴位保健防病功能介绍
- 41... 肺时刻疏通 强身又美容
- 41... 呼吸通畅才有健康
- 42... 关注外在美——肺通美在外
- 43... 肺脏早期不通如何发现
- 44... 肺经的经络及穴位
- 44... 肺经的主要穴位保健防病功能介绍
- 48... 肾脏总疏通 益寿又延年
- 48... 肾脏疏通是长寿的根本
- 49... 肾是延年益寿的根本
- 51... 肾脏是如何应对体内毒素的
- 51... 肾脏早期不通如何发现
- 53... 肾经的经络及穴位
- 54... 肾经的主要穴位保健防病功能介绍





- 108... 献血也能治病——淤血
- 110... 内毒排空，一身轻松——如何简单排除体内积毒
- 111... 疏通方法的美容效果惊人
- 112... 中医美容的穴位介绍：容貌篇
- 113... 中医美容的穴位介绍：气血篇
- 114... 中医美容的穴位介绍：健美篇
- 116... 涨饭量还能减体重——中医减肥并不神奇
- 118... 中医减肥穴位介绍
- 119... 我的72岁的生发经历——疏通的意外效果
- 120... 中医生发穴位介绍
- 123... 失眠需要系统的解决
- 123... 失眠的根源在心脏
- 124... 五脏互相影响造成的失眠分析
- 128... 补出来的大病——罪魁祸首还是不通
- 130... 癌症也能治疗和预防
- 131... 肝脏是血库，对女人尤其重要
- 132... 疏通脾是解决都市亚健康的最有效方法
- 134... 感冒本可以简单解决
- 135... 颈椎病可以通过睡眠搞定
- 136... 便秘其实也是内热造成的
- 137... 轻松祛火除痔疮
- 138... 嗜睡很可能是体内寒气积聚造成的
- 141... **第四章**
- 顺应天时，四季养生
- 142... 养生顺应气候效果加倍
- 143... 春季先重养后重生



- 108... 献血也能治病——淤血
- 110... 内毒排空，一身轻松——如何简单排除体内积毒
- 111... 疏通方法的美容效果惊人
- 112... 中医美容的穴位介绍：容貌篇
- 113... 中医美容的穴位介绍：气血篇
- 114... 中医美容的穴位介绍：健美篇
- 116... 涨饭量还能减体重——中医减肥并不神奇
- 118... 中医减肥穴位介绍
- 119... 我的72岁的生发经历——疏通的意外效果
- 120... 中医生发穴位介绍
- 123... 失眠需要系统的解决
- 123... 失眠的根源在心脏
- 124... 五脏互相影响造成的失眠分析
- 128... 补出来的大病——罪魁祸首还是不通
- 130... 癌症也能治疗和预防
- 131... 肝脏是血库，对女人尤其重要
- 132... 疏通脾是解决都市亚健康的最有效方法
- 134... 感冒本可以简单解决
- 135... 颈椎病可以通过睡眠搞定
- 136... 便秘其实也是内热造成的
- 137... 轻松祛火除痔疮
- 138... 嗜睡很可能是体内寒气积聚造成的
- 141... **第四章**
- 顺应天时，四季养生**
- 142... 养生顺应气候效果加倍
- 143... 春季先重养后重生

第一章



从老病号到中医师的 养生方法大公开

人人可以通过后天养生获得健康

我自己从一个小时候体弱、青年时期多病的人，到了七十多岁仍然可以承担每周6天的工作，证明了一个道理：通过后天的努力，人人都可以获得健康，即使是步入老年，仍然可以健康地工作和生活。

现在的年轻人，很多人都处在亚健康的状态，由于正处在生理最旺盛的年龄，只要养成养生的良好习惯，到了70岁，完全可以拥有比我现在更好的身体。现在很多中老年人，已经成为了老病号。虽然人到中年人体的生理已经处于下降的过程，但是，千万不要因此轻视了自身的潜力。我已经72岁了，通过按摩仍然可以生出新发。这说明，即使进入老年，仍然有改善身体的余地。

以下是我多年养生过程中的一点感悟。希望能够与广大朋友共勉，共同拥有健康的身体。

认识自己的身体，才能掌握自己的健康

很多人向我讨教养生的“秘诀”，我都会将自己的做法开诚布公地告诉他们。可是，过了一段时间，他们反馈回来说，效果不理想。有些人因此认为我还保留了什么绝招。说实话，我还真是有一些绝招的，但是那些都是限于医学范围内的。有些具有独特疗效的药方，我是不会随便告诉每个人的。毕竟，开药方是医生的职责，只有执业医师才有资格开药方。将药方告诉不是医生的人，等于将一把手枪交给了一个未成年人，这是社会法律所不允许的。

可是，为什么很多人都觉得我的方法“不灵”呢？我进行了深入的思考，最终发现了原因：很多没有中医基础的人，对于养生的认识往往比较片面，对自己的身体还缺乏总体的了解。比如，有些亚健康的人，



看到我写的文章中有介绍通过穴位按摩可以改善亚健康，于是按照我的文章去做，却没有取得预期的效果。实际上，人体的五脏各有不同功能，导致亚健康的原因非常复杂，如果不懂得五脏的基本知识，生搬硬套是很难找到原因的。而中医的诊病，最主要的就是要找到病人的病因。找准了病因，很多人其实自己都可以治疗。对于养生也是如此，找到需要改善问题的原因，再采取相应的措施，效果就非常明显了。

一个人要想通过养生获得健康，必须认识自己的身体。要想自己能够保障自己的身体健康，熟悉自己的身体，就是必须的前提。弄懂五脏六腑，确实是一件比较困难的事情。尤其是将五脏六腑的相互关系搞清楚。但是，如果从养生的角度来看，也并不是想象的那么难。毕竟，身体是属于自己的，如果自己连身体的感觉都不明白的话，确实有些对不起自己，也会忽略了自身的巨大潜力。

认识自己的身体并不复杂，我有脏腑疏通理论，将在后面详细介绍。通过这个理论，可以发现健康原来并不复杂。另外，认识自己的身体，实际上是在形成一种整体地认识世界的观念。这种观念形成后，不但可以用来保持自己的健康，对于自己认识世界，认识事情，都很有帮助。我国历史上，中医学诞生之初，是帝王必须学习的内容，是帝王认识世界的基本观念。所以说，无论从自身健康角度，还是从提升自己认识客观世界能力的角度，认识自己的身体，都是必须要努力做到的。

要想身体好，首先要吃好

民间有句俗语：“先胖不算胖，后胖压塌炕”。说的是开始的成功，不代表永远的成功。对于健康而言，始终的健康才是最重要的。年轻的时候身体好，不代表身体永远好，年轻的时候身体不好，不代表永远不好。这是我年轻的时候一位老人告诉我的宝贵经验。



我年轻的时候，在自己身体健康出现问题之后，就开始非常注意别人是如何更健康的。尤其是那些长寿的老人，我一见到，就要去询问他们的养生之道。有一次，我到湖南省的靖州出差，遇到了一位九十多岁的老人，他是那个地区年龄最大的老人。他的身体状况还非常不错，还可以上街买东西、游玩。我向他请教长寿的经验，他自己也说不出什么经验，只是将他的经历告诉了我。

那位老人，年轻的时候身体比较弱，遇到流感之类的疾病经常被感染。他自己觉得，他并不是那种能长寿的人。可是，自从他的女儿学了医学后，就让他每天都吃肠胃药。一般情况下，每天吃一次。如果肠胃不舒服了，一天要吃三次。就这样，他坚持了几十年，获得了意想不到的效果。

我当时就感觉到，这个老人的经历，对我有很强的借鉴作用。我仔细地研究了的情况，发现他虽然年轻时身体素质比较差，但是他养成了经常吃肠胃药的习惯，实际上这使他的消化吸收一直处于非常好的状态。而人体需要的各种营养，是需要通过食物来补充的。他的身体一直源源不断地获得各种营养，自然健康状况就好于其他的人了。

中医自古就有“脾胃为后天之本”的说法。说的就是保持脾胃的健康，可以保证人在后天获得足够的营养，有利于人的健康。中医历史上，以改善脾胃为治疗出发点的医生很多，后人称他们为补土派。这是因为传统中医理论，认为脾脏对应五行中的土，所以这么称呼。补土派对于中医影响非常大。我认为，改善脾胃功能在治疗方面非常有意义，在保健方面的效果更是显著。不但方法简单，易于个人自己施行，其效果更是惊人。

人的生命活动，是依靠各个脏腑器官共同来完成的。而各个脏腑器官要保持健康，就需要不断地获取各种营养。而这些人体内需要的东西，是通过饮食的方式来获取的。脾的一个重要作用，是将胃消化的食物，化生为水谷精微。水谷精微，是人体形成血液的基本物质。可以说，水



谷精微才是人体器官可以利用的各种营养物质。如果脾的功能不正常，即使吃再多再好的食物，人体也根本利用不了。

脾胃作用下的营养，是人体后天获得的。这主要取决于人们吃的食物，更重要的是脾胃的机能。通过后天的努力，保持脾胃的功能强劲，那么人体就可以将饮食中的营养更多地吸收。这样，人体就会获得更多的能量，身体自然会更加健康。这对于改善人的体质，延缓衰老，都是非常有效的。

从吃的角度来改善体质的话，消化吸收是关键。所以，食量的多少，要由消化吸收能力来决定。午餐要尽量多吃一些，而晚餐则以八分饱为原则。晚餐如果吃得太多，肠胃夜间消化负担过重，会影响正常休息的。对于食量明显小于正常的，要循序渐进地增加。前提是消化吸收功能的提高。为了改善消化吸收功能，吃一些开胃健脾的药物或食物是可行的，比如山楂丸等。

一天要睡两个觉——睡眠是天然的补药

我有中午午休的习惯。一直到现在，即使是在诊所出诊，我也坚持每天中午必须睡一会。人体的经脉运行，与时间有着对应的关系。比如肺经对应寅时（凌晨3点到5点），心经对应午时（11点到下午1点），也就是说，午时是心脏的经络运行的时间。心脏是人体最重要的器官，心脏功能正常，对人的健康意义重大。所以说，中午11点到下午1点进行短时间的休息，有利于心脏的经络通过血液来向心脏提供需要的营养。这样对于健康是非常有利的。

我早晨醒得早，醒来后就再也难以入睡。于是我早晨一醒来就起床。既然早晨起得早，为了保证睡眠的充分，我晚上睡觉的时间也提前。经过一段时间，我发现自己的睡眠质量提高了，身体状况也有了比较明显