



养生365天

YANGSHENG365TIAN

张鹏 孙锡刚 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

养生 365 天 / 张鹏, 孙锡刚编著. — 济南: 泰山出版社, 2010. 6

ISBN 978 - 7 - 80634 - 743 - 0

I. ①养… II. ①张… ②孙… III. ①养生(中医) — 基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 116533 号

编 著 张 鹏 孙锡刚
责任编辑 葛玉莹
封面设计 
版式设计 路渊源

养生 365 天

出 版 泰山出版社

社 址 济南市马鞍山路 58 号 8 号楼 邮编 250002

电 话 总编室(0531)82023466

发行部(0531)82025510 82020455

网 址 www.tscbs.com

电子信箱 tscbs@sohu.com

发 行 新华书店经销

印 刷 潍坊彩源国标印刷包装有限公司

规 格 165 × 240mm

印 张 23.5

字 数 360 千字

版 次 2010 年 5 月第 1 版

印 次 2010 年 5 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978 - 7 - 80634 - 743 - 0

定 价 38.00 元

著作权所有·请勿擅自用本书制作各类出版物·违者必究
如有印装质量问题·请与泰山出版社发行部调换

身体是我们自己的（代序）

我是老中医的后代，父辈少小习医，求教诸家，一步一个脚印，成为高密东北乡一代名医，在故乡悬壶济世50多年，奉善行，以仁心和医技普济众生，为乡邻称道。用现代医学观点来看，父辈们的医术不见得有多高明，多专家，但他们却用智慧和善良医好了诸多疑难杂症，为父老乡亲解除苦痛，能花3毛钱治好的病他们不会用5毛钱的药，也省了不少本不富裕家庭的治病开支，深得乡亲爱戴和敬仰。

因了同样的地缘和气味相投，我回老家的时候愿意去找天达公司董事长张世家聊一聊，东一葫芦西一瓢的，没个思想也没个主题，但聊的最多的还是中医，不是那种学术的讨论，而是乡梓里父辈们的行医逸事和一些民间的养生长寿之道。那时他正在研制一种预防和治疗“三高”的保健产品“天琪牛蒡”。在这本书即将付印之际，他却因劳累病逝。世事无常，更让人感慨养生保健的必要了。如今张鹏先生子承父业，继续董事长“达则兼济天下”的夙愿。

我乡下的姥姥96岁了，耳不聋眼不花，每顿饭喝上一茶碗白酒，不忌大鱼大肉，如今还是自己种菜、做饭、收拾家务。乍一听起来，这与我们提倡的养生之道相悖，其实询问她的生活细节，她一辈子坚持下来的所谓“毛病”正印证了养生的道理。她说自己晚上不泡脚睡不着觉，每天晚上用大锅煮沸了水，倒进一个木桶里直泡的浑身冒汗，这个习惯从她16岁开始，一天没间断过，就连1960年大饥饿吃不上饭她也要泡脚，就连她在营口居住期间发生地震也要把脚泡完了才跑出去避祸。姥姥的第二个“毛病”就是搓背，以前用破旧的毛巾，后来用一块鱼网，两手抻着在后背上来回搓揉，直搓的后背发热。这个习惯她也坚持了70多年。姥姥的第三个“毛病”，用酒搓手、臂和腿，每顿饭喝完酒总留点小尾巴，然后沾了手掌里，揉搓手臂和腿部。

这些来自民间的长寿验方，我们谈论了也记录了，再根据古典

记载的养生法加以科学化，整理成这些养生保健功法。只不过，在记录的时候我们没有述说故事和人物，只是简单地介绍功法，这样能把几百万字的记述浓缩在这本小书里，让大家更容易记忆和练习。

身体其实就像我们的孩子，你关心她，她也就会喜欢你。

生活中我们好多人，年轻时候身陷事业与应酬，纷乱繁忙之中忽略了健康，非要等到体检或者感觉身体出毛病了才引起重视。要知道，如果我们的体质增长一分，疾病就会减弱三分。

《养生365天》是我们多年的心血，山东人民广播电台新闻频道曾进行了全文连播。在连播录制期间，借鉴了许多同行的经验和实践，在此一并感谢。应广大听众和读者的要求，我们又按时令和季节排序，把她汇集成文字，更方便希冀健康的朋友阅读和习练。

现在养生保健的书籍不计其数，中医理论、功法和技巧都湮没在洋洋万言中，使读者深不可测，触手不及，有一种够不着摸不着的感觉。当我们把这本实用的养生保健书拿回家，不一定每一招每一式都照着学跟着练，我们可以在阅读过程中记下一些适合自己的，有那么三五法就足够了，贵在坚持。在编排的时候，每页为大家留出一些空白，你可以找一根0.5毫米的中性笔，就是高考规定使用的那一种，随手把自己的身体状况和练习心得记下来，然后持之以恒，欢喜就会随你而来。我在练习这些功法时，就感觉养生无处不在，你可以坐在办公桌前，也可以躺在床上，甚至开车堵车时，或者看电视聊天时，书中的诸多方法都适合在不同场合下习练。你完全可以把适合自己的方法在目录中标出，经常翻翻，照着练习。

如果我们多一份自信，便多一份灵感。举手投足皆功法，行动坐卧可修炼。

尼采曾经说过，“对一个内在健全的人而言，疾病，甚至可以作为生命的有力刺激品，作为生命旺盛的刺激品。”其实我们完全可以用平常的养生来抵御一些可恶的疾病，我们常说，父母康健长寿是做儿女最大的福气，反过来，儿女健康快乐是做父母的最大欣慰。古话说的好，“身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝之始也。”

祝读者朋友有个好心情好身体，愿天下父母安康幸福。



2010年4月18日

目 录

- 001 / 身体是我们自己的 (代序)
- 001 / 养生不能盲目跟风
- 002 / 养生就是养阳气
- 003 / 顺天时养生才是根本
- 004 / 阳气旺盛百病不侵
- 005 / 判断“体内有湿”的方法
- 006 / 站桩是最简单的长寿之道
- 007 / 放松是人体最好的药
- 008 / “太极护身”生生不息
- 009 / 天地相合的美容术
- 010 / 胃口好活得就好
- 011 / 治疗颈椎病巧用后溪
- 012 / 解除腰腿疼的神奇办法
- 013 / 每天敲风市增强免疫
- 014 / 保护后脑窝防寒邪入侵
- 015 / 利用足三里保健胃肠
- 016 / 统领全身的公孙穴
- 017 / 对心脑血管病釜底抽薪
- 018 / 情绪病巧用膈俞穴
- 019 / 人体老生寒太溪定生暖
- 020 / 弹拨列缺穴治落枕
- 021 / 委中穴解除腰背痛折磨
- 022 / 合谷穴能解除头部疾病
- 023 / 压痛点就是治病的穴位
- 024 / 别拿胃痛不当回事
- 025 / 脊背一捏，百病不得
- 026 / 引血下行抵抗老年病症
- 027 / 手腕脚腕的简易养生法
- 028 / 道家养生功的“撞丹田”
- 029 / 敲带脉是女性保健的宝贝
- 030 / 减肥的关键要消除肝郁
- 031 / 减肥还要从健脾入手
- 032 / 增强性功能的劈腿法
- 033 / 治疗颈椎病的按揉法
- 034 / 肩膀痛的自我防治法
- 035 / 鼻炎不能怪鼻子
- 036 / 根治痘痘的两大法宝
- 037 / 面部的正确保养方法
- 038 / 敲指肚驱散抑郁症
- 039 / 肩井提气血升阳气
- 040 / 轻轻松松找穴位
- 041 / 长生从养“筋”开始

- 042 / 健身四法寿比南山
- 043 / 保持美丽要养肝利胆
- 044 / 清心除烦练心经
- 045 / 化生气血的小肠经
- 046 / 为心脑血管保驾的心包经
- 047 / 肝脏是消解压力的本钱
- 048 / 结识胆经的五大英雄之穴
- 049 / 慢性病的关键就是健脾
- 050 / 内分泌失调从三焦经寻出路
- 051 / 肾经是强壮一生的经络
- 052 / 善待胃经有“口福”
- 053 / 主治各类咳嗽的肺经
- 054 / 大肠经是人体血液清道夫
- 055 / 强壮膀胱经把住生命关口
- 056 / 打通督脉激发肾功能
- 057 / 寻找阿是穴来保健
- 058 / 学会听懂身体发出的声音
- 059 / 春天是祛病养肝的良机
- 060 / 春天食用白菊花消除常见病
- 061 / 春季容易流鼻血怎么办
- 062 / 春天不能给孩子吃梨
- 063 / 夏天要抓住医治冬病的天时
- 064 / 夏季养生要过“五关”
- 065 / 夏季巧用丝瓜来防病
- 066 / 养阳从春夏开始
- 067 / 对付吹空调引起的小毛病
- 068 / 养肾气能激发大脑潜能
- 069 / 养肾健脾是美丽的根本
- 070 / 女性很多病都是产后留下的
- 071 / 健脾就可安五脏
- 072 / “坐井观天”养生法
- 073 / 好身体不是靠意志炼出来的
- 074 / 用您新鲜血液杀死病魔
- 075 / 身体的自愈潜能是良药
- 076 / 寻找挖掘自身的潜能
- 077 / “中风”病人的三驾马车
- 078 / 高血压分寒热治才有效
- 079 / 养生就要沉得下阳气
- 080 / 用腹式呼吸法来健身
- 081 / 怎么检验“排病反应”
- 082 / 身体调节时的“坏现象”
- 083 / 长白头发可能在抗癌
- 084 / 我们没有用足先天之本
- 085 / 找到自己身体的保护神
- 086 / 把气血引到虚的地方
- 087 / 借助胃经补肾强身
- 088 / 坚守丹田激发先天活力
- 089 / 别把身体本能当疾病看
- 090 / 过敏症根源是寒湿
- 091 / 梳头有大学问
- 092 / 用头练习书法的诀窍
- 093 / 喝水要度身而行
- 094 / 跪膝有方
- 095 / 治病要先解开心结
- 096 / 找准穴位按揉立竿见影
- 097 / 胃以喜者为补
- 098 / “一餐疗法”调和胃肠
- 099 / 游泳要防止湿邪滞留
- 100 / 痛风的“报应”
- 101 / 薏米红豆粥祛湿健脾
- 102 / 薏米红豆粥的加减法
- 103 / 解药毒健脾胃的生甘草
- 104 / 参杞鹿龟酒阴阳双补
- 105 / 以皮补皮话滋阴
- 106 / 善补气血的山药薏米粥
- 107 / 酒量与脸红脸白有关系

- 108 / 解酒神物葛花
- 109 / 豆腐治疗水土不服
- 110 / 天琪牛蒡胜药疗
- 111 / 选择减肥就是选择好未来
- 112 / 做父母的家庭医生
- 113 / 刮痧要顺着经络的走向
- 114 / 通窍不可强求
- 115 / 防止衰老的五大功法（上）
- 116 / 防止衰老的五大功法（下）
- 117 / 为什么说“痰蒙心窍”
- 118 / 内火和外寒造成肥胖
- 119 / 肝胆失调引起的肥胖自疗
- 120 / 肠胃失调引起的肥胖自疗
- 121 / 心脏功能引起的肥胖自疗
- 122 / 膀胱经失调引起的肥胖自疗
- 123 / 通治各种肥胖的自疗法
- 124 / 补足气血让脏器充满活力
- 125 / 现代人为什么爱上火
- 126 / 判断自己气血是否充足（上）
- 127 / 判断自己气血是否充足（下）
- 128 / 越细碎的食物越补气血
- 129 / 保护好胃肠心宽体壮
- 130 / 我们应该怎样补血
- 131 / 人见人爱的家庭补血方
- 132 / 用人参来大补元气
- 133 / 男人更需要当归的关怀
- 134 / 喝可乐会影响男性生殖功能
- 135 / 海虾补肾鳝鱼补血
- 136 / 黑米是健康一生的早餐
- 137 / 土豆可以在治病中显灵
- 138 / 大蒜能治医院治不了的病
- 139 / 生姜就是“还魂”药
- 140 / 西瓜和香蕉是隐形杀手
- 141 / 水果代替不了蔬菜
- 142 / 老幼体弱者最好少吃萝卜
- 143 / 大寒苦瓜增加心脏负担
- 144 / 地沟油真比砒霜毒百倍吗
- 145 / 寒湿重的人不宜喝牛奶
- 146 / 八种不能隔夜吃的食品
- 147 / 孩子要尽量少吃紫菜
- 148 / 香水会使男人女性化
- 149 / 认识身体的12条经络（上）
- 150 / 认识身体的12条经络（中）
- 151 / 认识身体的12条经络（下）
- 152 / 人体所有病都能在经络上找到
- 153 / 疼痛的部位就是按摩的穴位
- 154 / 按一按耳朵就能治百病
- 155 / 找手治病一按就灵
- 156 / 足部按摩有讲究
- 157 / 按摩要遵照四季规律
- 158 / 背部撞墙体内阳气提升
- 159 / 天天泡脚养好我们的根
- 160 / 养生从床上开始
- 161 / 起床后小毛病的调理方法（上）
- 162 / 起床后小毛病的调理方法（下）
- 163 / 心脏病快速治愈法（上）
- 164 / 心脏病快速治愈法（下）
- 165 / 中年女性的回春保养
- 166 / 中年男性的回春保养
- 167 / 男人的前列腺最怕什么
- 168 / 打通臀部经络
- 169 / 让乳腺无忧无虑的保养
- 170 / 人体左右可以互相治疗
- 171 / 轻松排便就是福
- 172 / 消化道溃疡要及时消除
- 173 / 花椒生姜治颈肩腰腿痛

- 174 / 最快消除口臭的方法
- 175 / 用平和的心态与肿瘤相处
- 176 / 食疗是最好的减肥方法
- 177 / 痛风绝不是疑难杂症
- 178 / 洗头时不要做按摩
- 179 / 慢性疲劳综合症的调养
- 180 / 生活中的本真保健法
- 181 / 阳阴平衡是健康的保证
- 182 / 养生先从经络开始
- 183 / 人体最易受伤害的是肺经
- 184 / 健康的总指挥三焦经
- 185 / 救命的心包经
- 186 / 心脏健康的晴雨表小肠经
- 187 / 让人敬畏的肝经太冲穴
- 188 / 人体的排毒通道膀胱经
- 189 / 生命的瑰宝肾经
- 190 / 敲打胃经大肠经预防衰老
- 191 / 治疗慢性病的关键是健脾
- 192 / 排解积虑的通道胆经
- 193 / 秋天要娇生惯养你的肺
- 194 / 秋季护肝养生宜养阴
- 195 / “推腹法”是最好的健身法
- 196 / 美容的根本是保养内部
- 197 / 美容要喝五色养颜粥
- 198 / 过度饮酒要补救
- 199 / 足疗可以补充人的底气
- 200 / 刮痧法防病最显著
- 201 / 拔罐可治位置较深的疾患
- 202 / 足底反射疗法和点穴法
- 203 / 金鸡独立法
- 204 / 补肾最强法
- 205 / 六味地黄丸不是万灵丹
- 206 / 小病治疗只需蜻蜓点水
- 207 / 举手投足皆治病
- 208 / “铜头撞树”益气助阳
- 209 / 心脑血管疾病不可怕
- 210 / 糖尿病患者需健脾
- 211 / 颈椎病可以随手而愈
- 212 / 宝钗巧用钩藤治肋痛
- 213 / 中风后遗症要平衡治疗
- 214 / 治疗近视眼的速效法
- 215 / 治便秘先从观念改变
- 216 / 妇科病从调理月经入手
- 217 / 取嚏法排寒气屡试不爽
- 218 / 肥胖是消化太差造成的
- 219 / 减肥应该是一次轻松旅行
- 220 / 脂肪肝可以渐渐地消失
- 221 / 人体本来就是百药齐全
- 222 / 锻炼要先脏腑后肢体
- 223 / 主食不足可能患上肺结核
- 224 / 冬天是休养生息的好时机
- 225 / 冬天养生要从避寒开始
- 226 / 食疗要选择适合自己的
- 227 / 戒掉某些食物就不犯病
- 228 / 生活中要少吃大寒之物
- 229 / 胃胀、胃疼、失眠怎么办
- 230 / 煲汤是补益的最佳方法
- 231 / 感冒后发冷怎么办
- 232 / 头部受寒鼻子不通的疗法
- 233 / 莴苣能轻松解决便秘
- 234 / 银杏叶治疗心脑血管疾病
- 235 / 十全大补汤治疗慢性疲劳
- 236 / 拉肚子的简宜治疗法
- 237 / 吃饱了总是饿应该怎么办
- 238 / 耳鸣很可能是气血亏虚
- 239 / 胃酸、肌肉酸痛的自我疗法

- 240 / 晕车用膈俞穴可解愁
- 241 / 扁桃体病症的治疗方法
- 242 / 劳累过度无法入睡怎么办
- 243 / 养好脾胃祛疑难杂症
- 244 / 人体自有降压药
- 245 / 多年顽咳有方治
- 246 / 顽固腰疼就找少海穴
- 247 / 膝盖疼、胆囊病的治疗方法
- 248 / 如何治疗慢性鼻炎
- 249 / 正确饮食是治疗乙肝关键
- 250 / 心理压力导致乙肝恶化
- 251 / 颈部囊肿要找胆经治疗
- 252 / 梅核气有方法解决
- 253 / 芦根水是肺热哮喘的解药
- 254 / 婴儿寒凉腹泻的治疗
- 255 / 治孩子便秘有奇方
- 256 / 别让孩子的脾胃受损
- 257 / 巧治新生儿黄疸
- 258 / 中西医混用不当有伤害
- 259 / 孩子的最佳补方浓米汤
- 260 / 糖尿病人的食疗方法
- 261 / 高血压找三阴交和悬钟穴
- 262 / 治风湿和祛痰的办法
- 263 / 思虑和悲伤引起的失眠
- 264 / 生气和惊恐引起的失眠
- 265 / 忧虑和感冒导致的失眠
- 266 / 中风急救及胃胀的治疗
- 267 / 急慢性胃痛的外治祛根法
- 268 / 吃豆类食物中毒的缓解法
- 269 / 呕吐、腹泻的家庭处理法
- 270 / 扑灭过盛的胃火
- 271 / 慢性便秘腹泻的应对法
- 272 / 胃病从治肺开始
- 273 / 头昏脑胀找灵芝来帮忙
- 274 / 要得小儿安三分饥和寒
- 275 / 女人受寒痛经怎么办
- 276 / 经期少吃寒凉之物
- 277 / 红枣并不是人人可以吃
- 278 / 女性闭经怎么办
- 279 / 月经久而不止怎么办
- 280 / 治疗慢性盆腔炎的验方
- 281 / 如何防治乳腺小叶增生
- 282 / 腹中雷鸣鼻子长疮的疗法
- 283 / 清除口腔溃疡的方法
- 284 / 治牙痛的有效方法
- 285 / 流鼻血闻白参就能见效
- 286 / 麦粒肿淋巴结炎的疗法
- 287 / 总能找到治咳嗽的穴位
- 288 / 咽喉痛找井穴治疗
- 289 / 在原穴贴药治疗咽喉肿痛
- 290 / 防治扁桃体炎找尺泽穴
- 291 / 胃气不通造成乳房胀痛
- 292 / 至阴穴治疗经期孕期腰酸
- 293 / 治输卵管堵塞的外敷法
- 294 / 卵巢囊肿的外敷疗法
- 295 / 子宫肿瘤的外贴疗法
- 296 / 排卵期腹痛及闭经的疗法
- 297 / 止崩漏就找三七粉
- 298 / 女性怕冷怎么办
- 299 / 落枕和中暑都好治疗
- 300 / 头晕伤风的治疗方法
- 301 / 心跳过速、眩晕的外贴疗法
- 302 / 五心热、肌肉酸痛的外敷法
- 303 / 腰或脚踝扭伤怎么办
- 304 / 外敷劳宫既发汗也能止汗
- 305 / 杏仁、何首乌治湿疹

- 306 / 生闷气引发疾病的疗法
- 307 / 易怒思虑过度的有效疗法
- 308 / 莫名烦恼悲伤的自我调控
- 309 / 抑郁的通用治疗方法
- 310 / 受寒后怎么办
- 311 / 风邪引起的疾病如何外治
- 312 / 燥邪引起的疾病如何外治
- 313 / 伤湿引起的疾病如何外治
- 314 / 伤火引起的疾病如何外治
- 315 / 感染风邪后的饮食禁忌
- 316 / 艾灸足三里治养两相宜
- 317 / 脑系统外敷养护法
- 318 / 脾胃心系统的外敷养护法
- 319 / 肾胆肺肝系统的外敷养护法
- 320 / 猪肉汤补肾最纯粹
- 321 / 养胃的补中益气汤
- 322 / 白茯苓能最快提升免疫力
- 323 / 珍珠最能养颜补肾
- 324 / 修复肾脏只用太溪一穴
- 325 / 胆系统最佳保养方案
- 326 / 葵花子得很多太阳之气
- 327 / 紫苏可解贝类鱼类寒毒
- 328 / 壮气延年的何首乌
- 329 / 家有红薯多添寿数
- 330 / 玉米是粮食中的黄金
- 331 / 从源头上保护胆功能
- 332 / 悉心呵护我们的胃土
- 333 / 小米最补我们的后天之本
- 334 / 板栗能治腰腿无力
- 335 / 家有土豆终生无忧
- 336 / 南瓜为身体义务补血
- 337 / 吃狗肉暖胃补胃效果好
- 338 / 猪肚汤补益脾胃好
- 339 / 胃胀就喝银耳赤豆汤
- 340 / 党参补胃其实比人参好
- 341 / 黄芪解毒当为君王
- 342 / 豆芽祛火功劳高
- 343 / 多吃高粱百病不长
- 344 / 菠菜是营养与补心之神
- 345 / 荷叶祛火更养心
- 346 / 神门是保养心系统的命穴
- 347 / 肺系统的养护
- 348 / 枸杞子能延年益寿
- 349 / 解酒消热的好方法
- 350 / 补肺养胃的花生和羊肉
- 351 / 太渊是肺系统的保健大穴
- 352 / 肝是人体内的长青之树
- 353 / 鸡能大补虚劳
- 354 / 荞麦和三七花都能补肝
- 355 / 太冲是护肝大穴
- 356 / 艾灸法适用每一个家庭
- 357 / 家庭怎样煎药效果好
- 358 / 怎样检查身体上的穴位
- 359 / 增强免疫力就不怕疾病
- 360 / 调整饮食就可以告别湿疹
- 361 / 给孩子恢复传统饮食习惯
- 362 / 让孩子尝试赤足锻炼
- 363 / 找到合适自己的保健方法
- 364 / 牛蒡的功效及营养价值
- 365 / 经络祛病是一件快乐的事
- 366 / 附《养生 365 天》广播样本



养生不能盲目跟风

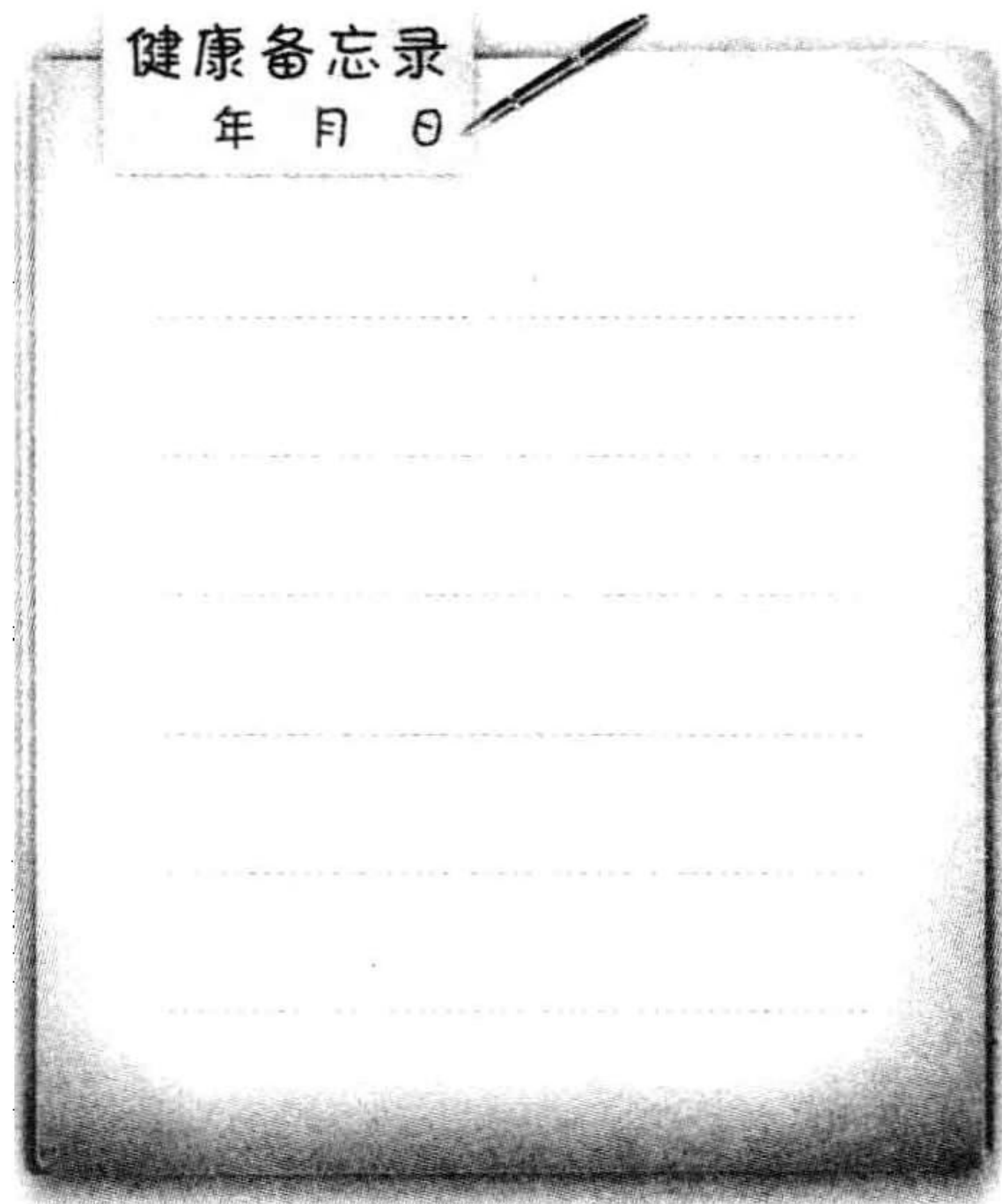
如今，中医养生书籍层出不穷，打开电视，几乎每个频道都有养生类的节目，养生专家的风头不亚于娱乐明星。这股热潮是否真的能给公众带来健康？

有一位女士是中医养生迷，平时最喜爱照着中医养生书籍，按图索骥挑选药物和食物。去年冬季，某中医养生书对固元膏强烈推荐，称其是补血圣品，她立即购买了材料，照着书中的方法进行制作。坚持服用一个月后，却出现烦躁、疲倦、失眠、食欲不振的症状，到医院就诊，医生指出，是固元膏在“作怪”。固元膏并不是人人都适合食用，其主要的作用是补养脾肾，属于温补、滋腻之物，胃肠道较差的人就不适合食用。

我们大家在养生中都有被忽悠的感觉，在此提醒朋友，养生不能盲目跟风。

常见的养生误区有：第一，只要补品就是好东西；第二，养生就是食疗；第三，根据养生节目或者书籍进行“对号入座”的治疗。

中医养生是一门科学性很强的学问，首先要掌握自己的身体特点和健康状况，选择适合自身的养生方法；同时我们能够对媒体介绍和社会流行的一些养生保健理念具备一定的判断力；重要的一点是养生不能代替治疗，养生只能对疾病起到一定的预防作用，有病一定要到正规医院诊治。





养生就是养阳气

现在，有很多病比较难治，用常规的办法很难获得很好的疗效，怎样才能迅速解除这些疑难杂症呢？

原来，人的生命全在“阳气”上做文章。只有固守阳气，才能百病不生，也只有阳气旺盛，人体的自我康复能力才能正常发挥，医药才有用武之地。正是阳气的虚衰导致了我们的身体出现了这样或者那样的问题，很多人的疾病久治不愈并不是医药无用，而是因为我们的阳气没有被激发出来。

这个思路一打开，我们就会发现，原来，中国历代名医治病养生，无一不是在调动人体内的阳气。

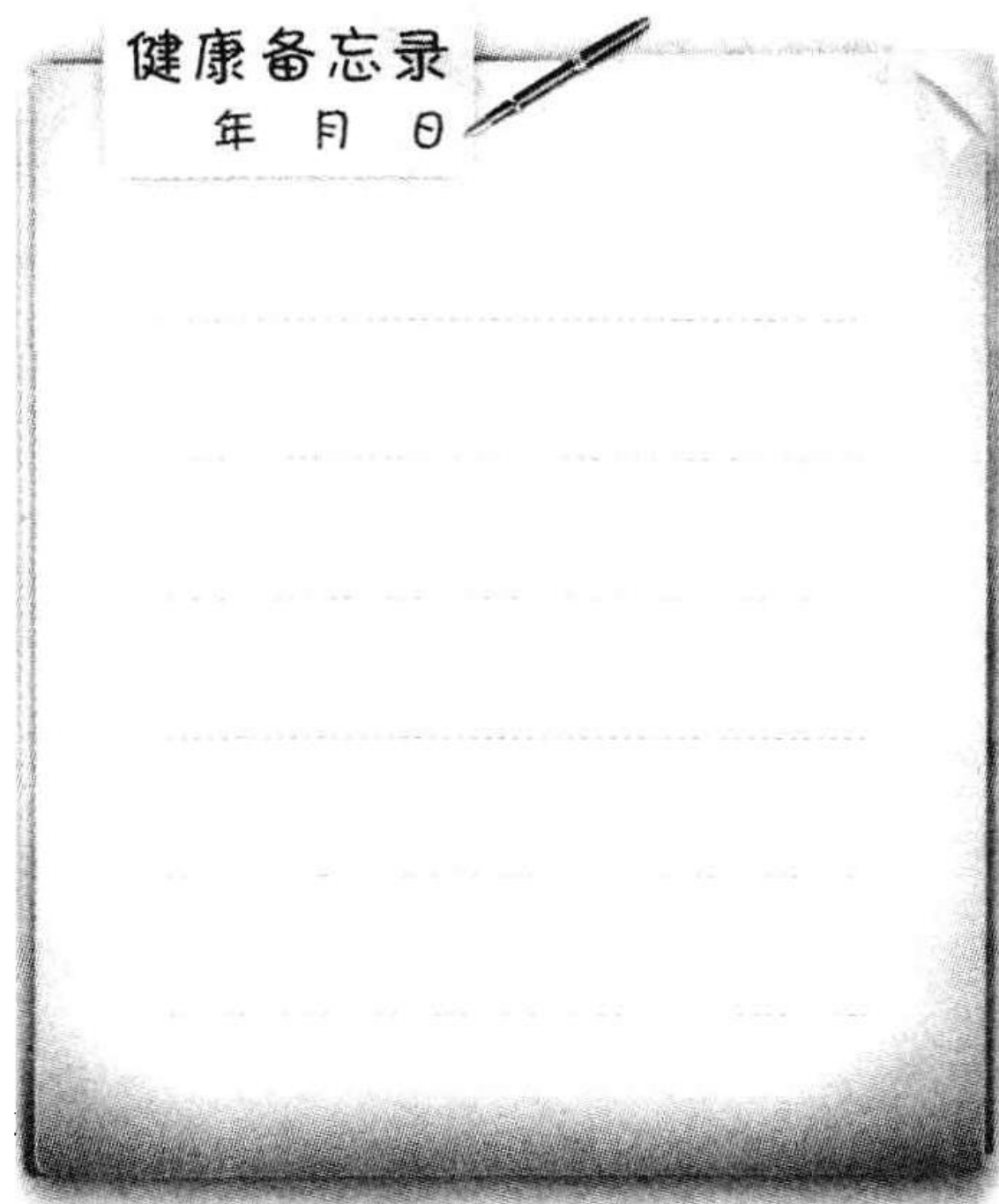
《黄帝内经》中的这一玄机，古代许多名医都发现了，并且成功地用在临床上，他们在治病和给人做健康指导的时候，也把固守阳气作为核心内容，很多疑难杂症很快就解决了。

在以后一年多的节目里，我们要教大家用站桩的方法振奋全身的阳

气，教人们用穴位激起人的阳气，利用食疗的方法去征服阳气的最大杀手——湿气。实践证明，这样做的效果是非常的好。

养生，就是养阳气。

当我们身体不舒服的时候，体内就好比是阴冷潮湿的天气，但只要太阳一出来，这种环境就不利于疾病的生长了。所以，我们一定要用自己的双手把人体的太阳托起来，让自身的阳光照耀我们的五脏六腑，给我们带来长久的健康。





顺天时养生才是根本

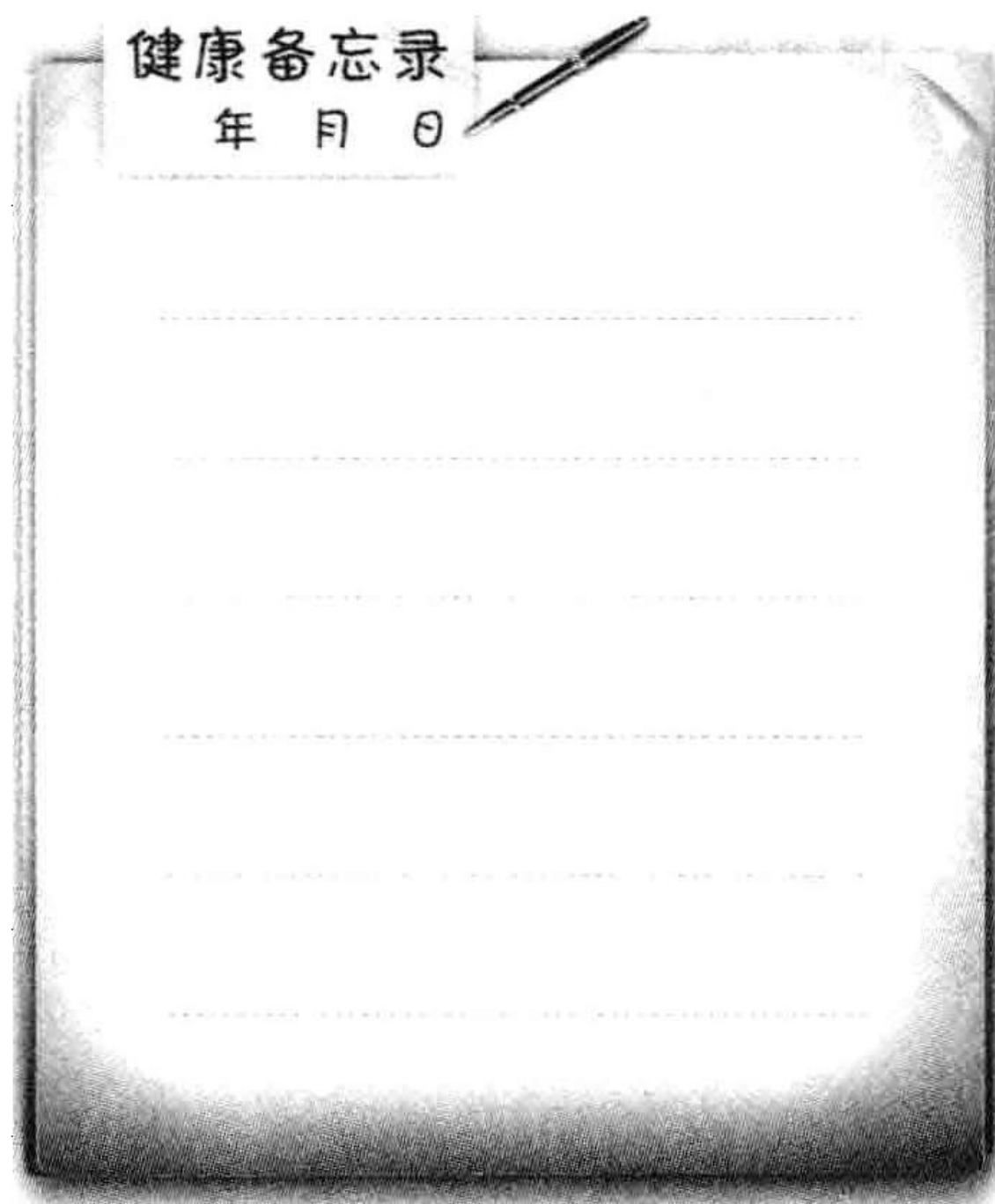
养生就像种地，浇水、施肥就相当于人类的食饮，而松土就相当于体育锻炼和疏通经络，只要两者同心协力，人就不容易生病。

还有一个最关键的因素，那就是温度，只有在适宜的温度下，庄稼才能生长。一场寒流下来，生长再旺盛的庄稼也会遭殃，再浇水、施肥、松土，庄稼也不会生长。

人类只能生活在一个非常狭窄的温度范围之内，当温度超过37.5℃或低于36℃都属于有病。

就像心脏病的发病人群绝大多数是中老年人，高发季节在冬季，其发病原因与动脉硬化有直接关系。起决定作用的还是我们体内的温度。当体内温度长年偏低，血管自然就会变硬变脆，危险也就随时存在，而当人体的温度始终保持温暖，血管就不会硬化。就像一些心脑血管疾病的患者，吃的药都是扩张血管的，可每天吃的、喝的都是寒冷的收缩血管的食物，病怎么能治好？就是吃再多药也没用。

上天安排的四季更替，对我们的身体是非常有好处的。比如夏季把人体在其他季节里未消化排出的各种代谢产物经过发酵、沤化后，没用的就通过大量汗液排出体外，使废物不致堆在血管里，减少动脉硬化和患癌的几率。但现在的人夏天都躲在空调房间里，带来的直接后果就是人体内的垃圾不断增多。





阳气旺盛百病不侵

人生天地之间，大自然中的风寒暑湿燥火时时刻刻在危害着我们的健康，这就是中医所说的“六淫邪气”。当它们侵入人体后，有的很快发病，有的却要潜伏很长一段时间，转化成各种形式的其他病变。为什么同在六淫邪气包围当中，有的人会生病，有的人不会呢？

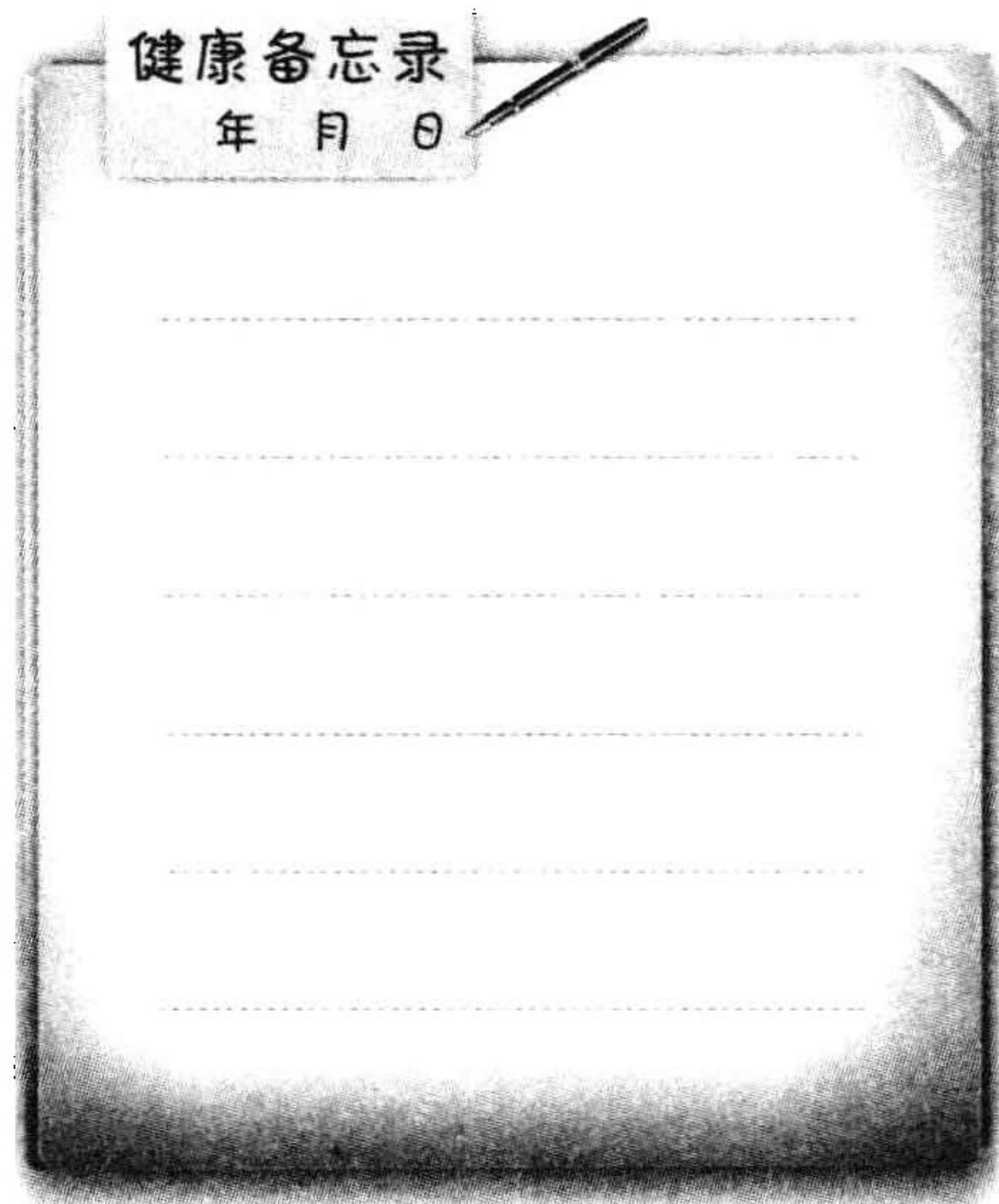
这种能力就是阳气！任何人，只要阳气旺盛，就可以百病不侵。阳气旺盛可以轻而易举地把邪气挡在身体之外。

所以，那些身患各种疑难杂症或慢性病的人，基本上都是由于阳气不盛、各种邪气陆续占领人体并且日积月累造成的。

产生疾病的原因，除了人体外的六淫邪气，在人体内则有“七情”，过喜伤心，大怒伤肝，忧思伤脾，恫悲伤肺，惊恐伤肾，五脏的病变很多都是由于情绪波动而产生的。

人的情绪还要随阳气强弱而变化。阳气充足的人乐观豁达，阳气不足的人悲观绝望，忧思绵绵。所以，把阳气提起来了，我们的精神面貌就会有一个重大的改变，所谓“七情”产生的病，也会统统离我们远去。

总的说来，只要阳气足，我们就不怕生病、不怕衰老。医生能做的，就是用针用药调动人体的阳气，复活我们体内的自我修复功能。如果我们自己懂得固护阳气，培补阳气，那么，可以坚信地说：最好的医生就是我们自己。





判断“体内有湿”的方法

为什么现代人的病那么复杂，那么难治？因为我们的体内有湿气。

湿气遇寒就成为寒湿，这好比冬天的时候，如果天气干燥，不管怎么冷，人还能受得了，但如果湿气重，人就很难受了。南方的冬天比北方的冬天更叫人难受，就是这个道理。湿气遇热就成为湿热，这好比夏天的“桑拿天”，又热又湿，让人喘不过气来。湿气遇风就成了风湿，祛风很容易，但一旦成了风湿，就是慢性疾病，一时半会儿治不好。湿气在皮下，就形成肥胖……

那么，怎么判断自己体内是不是有湿呢？

最简便的办法就是看大便：如果大便不成形，必然体内有湿；如果大便成形，但大便完了之后总会有一些粘在马桶上，很难冲下去，这也是体内有湿的一种表现；如果有便秘，那说明体内的湿气已经很重很重了。

还可以根据大便的颜色来判断。“金黄色的、圆柱体、香蕉形的，很通畅”，这是健康人的大便。说真的，现在像这样健康人的大便还真不多见。

如果你每天早上该起床的时候还觉得很困，让人打不起精神，感觉懒得动弹，也能判断自己体内湿气很重。

湿邪是现代人健康的最大杀手，是绝大多数疑难杂症和慢性病的源头或帮凶。只要湿邪少了，一切所谓的现代病都会远离我们，一切慢性的疾病也会失去存在的温床。





站桩是最简单的长寿之道

眼下，好多人的身体都缺乏适量运动，在这里，给大家介绍一种简单易学而且效果特别快的方法。

其实也没有什么招数和套路，就是“双手往胸前一抱，静静地站着”。这个动作在武术里叫做“站桩”，把这个源自武术的方法运用到养生治病上，养生专家称之为“抱住健康”养生法。

这个集养生、中医、武术于一体的保健方法，是目前所有锻炼身心的方法中最简便，而且见效最快的一种。

“抱住健康”养生法非常简单：随意地站立，双手在胸前环抱，全身都放松下来。

好了，就这么简单，使用这种“抱住健康”养生法，既节省时间又不占地方，我们看着电视也可以做，聊着天也可以做。每天就这么随意地站半个小时，什么时间都不浪费。

“随意站立、双手环抱、全身放松”的动作，恰恰会让人不自觉地形成最佳的养生状态，能够直接把人体的很多特效穴位功能调动起来。“抱住健康”是静中有大动，是最有效果的动。

简简单单的“抱住健康”法，就这样把养身和养心完美地结合起来。练习时不用意守丹田，也没有必要抛除一切杂念，多想点愉悦的事就行了，微微的喜悦比任何养心的药都好。这时候我们全身放松，无忧无虑。等不了多久，您就会感觉到身体的复苏。

