

扶正祛邪 保健康

FUZHENG QUXIE BAO JIANKANG

内养正气，外避邪气

现代人为什么动不动就生病？

阳气是怎么被我们损耗的？

是什么动了你的气血？

读懂身体的求救信号

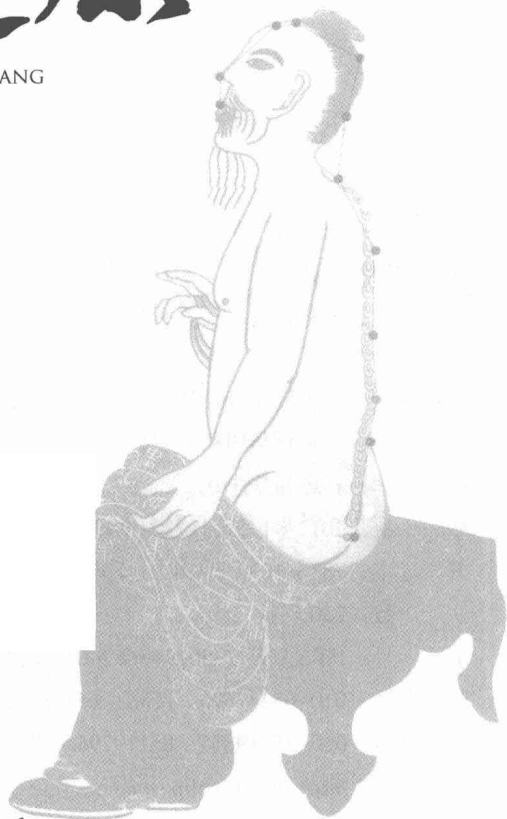




扶正祛邪 保健康

FUZHENG QUXIE BAO JIANKANG

田贵华 著



 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

扶正祛邪保健康 / 田贵华著. —北京: 中国轻工业出版社, 2012.1

(宝葫芦健康生活书系)

ISBN 978-7-5019-8662-0

I. ①扶… II. ①田… III. ①扶正-基本知识 ②祛邪-基本知识 IV. R242

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第281519号

责任编辑: 付佳 韩墨

策划编辑: 童树春

责任终审: 张乃柬

封面设计: 奇文云海

版式设计: 锋尚设计

责任校对: 晋洁

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京新华印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2012年1月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 13.25

字数: 250千字

书号: ISBN 978-7-5019-8662-0 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

110398S2X101ZBW



前言

中医有一句话：“正气存内，邪不可干；邪之所凑，其气必虚。”要想永葆健康，就必须扶正气祛邪气。

正邪的盛衰变化，对于疾病的发生、发展及其变化和转归，都有重要的影响。疾病的发生与发展是正气与邪气斗争的过程。正气充沛，则人体有抗病能力，疾病的发生就会减少甚至不发生；若正气不足，疾病就会发生和发展。因此，治病的关键就是要改变正邪双方力量的对比，扶助正气，祛除邪气，使疾病向痊愈的方向转化。

《黄帝内经》中有言：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”就是说，当我们的身体内部气血平和、脏腑顺安、精神愉悦，经络调畅的时候，正气就会充盈，就能打败邪气的入侵，将之驱出体外，自然身体健康。

随着人们自我保健知识认知的提高，维护人的自然生态、无毒副作用、易于被人们接受、有效的绿色疗法已经逐渐成为医学发展的主流。中医养生疗法作为有着数千年历史的奇葩，被推为自我保健的首选，受到越来越多人的青睐。

本书从气血津液、经络脏腑等方面着重阐述通过补益正气达到气血津液条达、经络脏腑顺安，即“正盛邪自祛”；通过调畅情志，抵御风、寒、暑、湿、燥、火六种外感邪气的侵袭，从而达到“邪去病自安”。

现在随着人们生活水平的提高、生活节奏的加快，生活、工作压力及环境污染等问题日益严重，越来越多的人因为不能及时缓解各种压

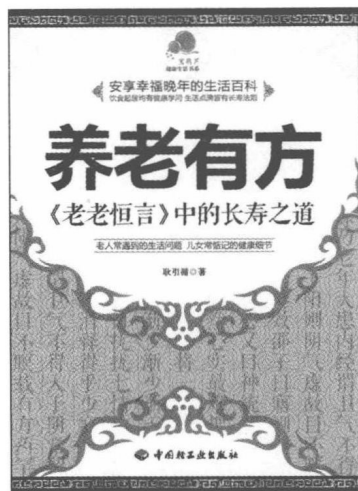
力而焦虑、失眠，许多人被亚健康问题所困扰，在这个时候，正确的养生防病方法就显得弥足珍贵。本书正是从这些方面考虑，从日常生活的点滴入手，力求能用最简便易行的方法达到扶正祛邪之效。

最后，我希望本书中简单易学的方法能为朋友们在日常生活中带来些许帮助。此外，对于本书的不足之处，请大家不吝赐教。

田贵华
2012年1月

《养老有方》隆重上市

安享幸福晚年的生活百科



**中国科学院院士、中国
老年学学会名誉会长**

陈可翼 题词推荐

- ★ 饮食起居均有健康学问
- ★ 生活点滴皆有长寿法则
- ★ 老人常遇到的生活问题
- ★ 儿女常惦记的健康细节

依托清代养生名著《老老恒言》所作，全书没有晦涩难懂的医学知识，有的只是操作性很强的养生感悟。告诉你衣食住行皆可养生，行走坐卧均有学问。读过此书，你会感到健康长寿不是离我们很远，不是高不可及，只要养成健康的生活习惯，只要能坚持下去，人人都有尽享天年的权利，人人都有望获得健康和长寿。

《向脾胃要健康》隆重上市

古木参天靠树根 生命常青养脾胃



北京中医药大学教授、博士生导师
国家自然科学基金委及教育部评审专家

李志刚 倾力奉献

阅读本书您会有如下收获

- ★ 明白为什么应向脾胃要健康
- ★ 知道如何通过饮食养护脾胃
- ★ 知道如何利用脾经及其穴位
养护脾胃
- ★ 知道如何利用胃经及其穴位
养护脾胃
- ★ 知道如何通过锻炼养护脾胃
- ★ 知道如何通过调养情绪养护脾胃
- ★ 知道如何在生活细节中养护脾胃
- ★ 知道如何利用中药养护脾胃
- ★ 知道如何从调养脾胃的角度治疗
常见疾病

《养生肾为本》隆重上市

修复先天之本 培补生命之源



**北京中医药大学教授、博导
全国重点肾病专科学术带头人**

肖相如 倾力奉献

- ★ 一步到位，发现肾虚 4 大方案
- ★ 未病先防，穴位、饮食人人可用
- ★ 对症进补，44 种中药随手可得
- ★ 辨证施治，14 种疾病补肾方能除根

肾被称为人的先天之本、生命之源，中医认为它就像人体的一个大仓库，人的生命基本物质由它储藏并支配使用，如果这个仓库里物资不足，五脏六腑和身体的其他组织器官得不到充分的濡养，身体就会出现病变。肾的作用贯穿人的生、长、壮、老、死的整个生命过程，每个人都会肾虚，肾虚不可避免，但可以延缓肾虚的进程，以强身健体、益寿延年。

目 录

CONTENTS



第一章 关于疾病起源的思考：百病皆从邪起	1
何为正气，何为邪气	1
内养正气、外避邪气为健康之本	3
调动自愈力，提升免疫力	5
扶正与祛邪并重为要	8
现代人为什么动不动就生病	9
第二章 扶正先扶阳，补足真阳百病消	12
阳气的重要性堪比太阳	12
肾为一身之阳，扶阳先补肾	14
扶阳补虚，离不开生姜	16
晒晒后背，补补阳气	17
激活督脉，阳气自然会升发	19
动一动，阳气就能升发	21
春季扶阳养阳正当时	22
阳气是怎么被我们损耗的	24

第三章 补气补血补津液，强壮一身正气 27

气血十足，邪气不敢入侵	27
正气足百病无，各种气怎么补	28
血出点问题都不是小事	32
补气血，先要调养好脾胃	36
常喝补益气血的“红稻米粥”	37
活血补血，就找血海穴	39
晚上泡泡脚，补血活血最简单	41
是什么动了你的气血	43

第四章 五脏六腑护卫好，就不怕邪气的侵袭 47

心与小肠相表里，要养就要一起养	47
肝胆相照，养肝护胆为最好	52
向脾胃要回你的健康	56
肺与大肠有关联，也要一起养	60
肾与膀胱关系大，辨证养护最安全	66

第五章 利用好人体的大药——十二正经 71

· 经络畅通，邪气自然不敢侵犯	71
· 常敲胆经有利于胆汁分泌	72
· 强壮肾经以调动身体的巨大能量	75
· 胃经——多气多血的勇士	78
· 想要生机勃勃还得按摩小肠经	81
· 畅通大肠经，即可百邪不侵	84
· 打通脾经为身体充电	87
· 心脏和情志方面的邪就找心经	91
· 保护心脏先保护好心包经	93
· 肺经是调治呼吸的通天大脉	95
· 肝经通畅心情自然好	99
· 排出内外邪都得请膀胱经帮忙	102
· 保护好体内的大总管三焦经	105

第六章 喜有度怒有节，调节七情制内邪 110

七情可以成邪致内伤	110
以情胜情法治疗情志内邪	114
养生就是让自己开心	116
不眼红不攀比，不要自己气自己	118
为什么说“笑一笑，十年少”	119
做一个真实的人、纯粹的人	121
没心没肺的人健康又长寿	123
养生就要心平气和、装聋作哑	125

第七章 寒邪风邪易致病，做好防护才安全 127

寒邪是现代人很多病的病根	127
寒邪最喜欢侵袭人体的哪些部位	129
桂枝汤——仲景群芳之魁	132
测试有没有寒邪在身	134
祛外寒、内寒的食物各有哪些	136
寒从脚底起，祛寒先暖脚	139
缓解压力也会让身体暖和	142
不良的生活习惯才为罪魁祸首	143
风为百病之长，不得不防	146

第八章 夏季多暑湿，湿邪暑邪一起除 148



- 六淫害人，湿邪不可不祛 148
- 细数那些祛湿的食物 150
- 真正祛湿，还得注意生活习惯 157
- “暑湿”来袭，解暑祛湿少不了 158
- 藿香正气，你吃对了吗 160

第九章 无火又无燥——祛火祛燥清福来 162



- 到底什么是“火邪” 162
- 心火上炎，怎么去心火 163
- 总发脾气，该降降肝火了 166
- 胃火最易犯，应该怎么办 168
- 过不上肺火的生活 170
- 肾上火多由虚所致 172
- 燥邪是怎么伤人的 174
- 汤汤水水除秋燥 176

第十章 邪气入侵有警示，读懂身体的求救信号	179
看舌诊病	179
观手知健康	181
身体好不好，面色告诉你	182
头发可察疾病的影子	186
看人中，识健康	187
观唇了解健康指数	189
解读足上的健康密码	191
通过眼睛看健康	194
身体求救的其他信号	196



关于疾病起源的思考：百病皆从邪起

何为正气，何为邪气

中医有一句话：“正气存内，邪不可干；邪之所凑，其气必虚。”什么意思呢？就是说邪气就好比强盗，只要你体内的正气充足，“城防”牢不可破，强盗想要破门却束手无策；但如果正气本身就不足，城门岌岌可危，邪气轻易就能破门而入。

那么到底何为正气，何为邪气呢？正气是指人体内祛邪外出，保护身体不受疾病困扰的能力，包括抗御病邪、康复再生的能力，它存在于身体的内部，看不见、摸不着。而邪气与正气相反，包含一切致病的因素，有的邪气存在于外界环境中，比如风邪、寒邪、暑邪等，也有的邪气产生于人体的内部，比如淤血、水湿、结石、痰饮等，有的邪气看得见、摸得着，比如风邪，有的看不见、摸不着，比如水湿、痰饮。

在一般情况下，正气和邪气在我们身体内形影不离，邪气对正气有破坏作用，而正气对邪气有着抵抗和防御的能力，两者势均力敌或者正气的势力大于邪气的势力，就能保证我们身体正常的生理活动，反之，正气的力量小于邪气的力量，邪气就有了可乘之机，就会像强盗一样攻城掠地，威胁我们的身体健康。

其实预测一个人会不会得病，就看他身体内部的正气能否战胜邪



正氣充足，“城防”牢不可破，邪氣就束手无策。

气，这就像一个国家能否抵御强敌入侵一样，就看它有没有强大的国力和国防。如果各系统功能正常，正气充足，病邪是不可能侵犯你的，你自然不会得病。

我们体内的正气怎样才能充盈呢？《黄帝内经》说：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”就是说，当我们的身体内部气血平和、脏腑顺安、精神愉悦、经络调畅时，正气就会充盈，就能打败入侵的邪气，将之驱除出去，自然身体健康。我们怎样才能做到恬淡虚无呢？首先需要养性，其次要养气，最后才是养形。这里的性指的是心性，人的心性应该如天空一般明澈广大，如大地一般包容承载，如江河一般奔流不息。养心在于寡欲，养气在于宁心，而养形在于调气。

什么情况下邪气会战胜正气呢？就是当我们暴饮暴食不知节制。通宵狂欢不眠不休、大喜大悲不能平静的时候。这些行为导致我们身体内部的正气变弱，这时候邪气就会乘虚而入，给正气以重创，从而导致疾病的发生。

老百姓常说一句大白话：“疾病是弹簧，你弱它就强。”虽然简单，但确实道出了正气与邪气此消彼长的关系，如果正气被削弱，邪气占了上风，疾病就会找上你，但是如果正气足了，邪气就会灰溜溜地甘拜下风，你也就会健康不得病了。

内养正气、外避邪气为健康之本

前面我们讲到了，要想健康，要想不得病，就得扶正祛邪，就要补益我们体内的正气，而尽可能祛除身体内外之邪气。正气包括三个方面，一个是人体的机能活动，如脏腑、气血和经络功能等；一个是人体的抗病能力，也就是现在我们常说的免疫力；再一个是人体的自愈能力，也就是说人如果生病了，人体本身就有自我修复和恢复的能力。

维持人体正常的机能活动是正气最主要、最根本的功能，也是人