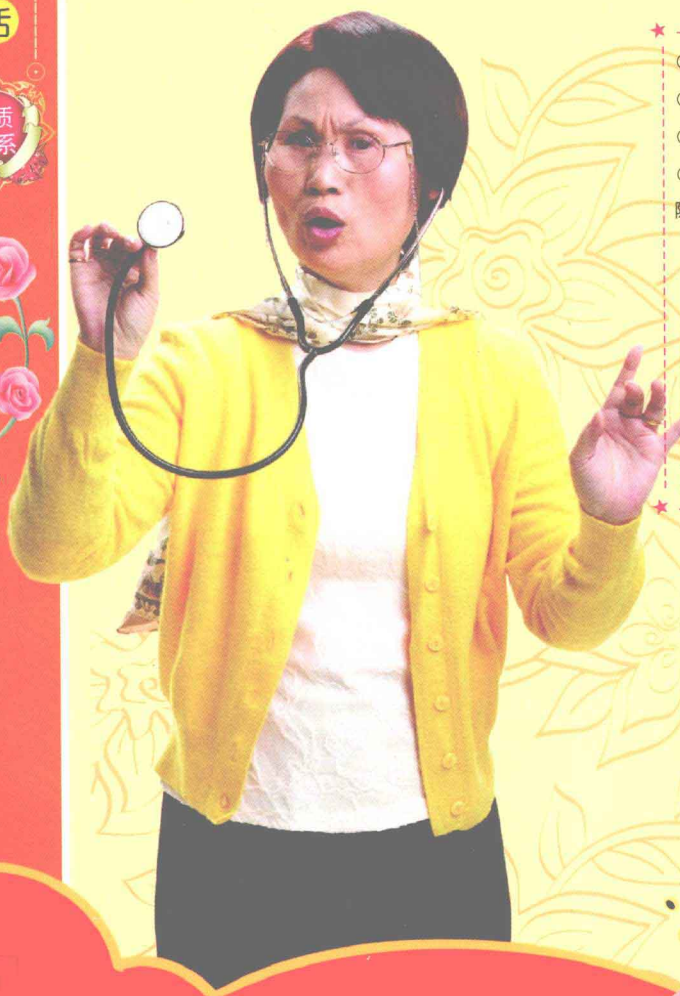


提高现代家庭生活

品质书系

# 求医不如

# 求己



- ◎一部家庭实用常见疾病预防治疗百科全书。
- ◎现用现查，方便快捷，家庭医疗保健实用手册。
- ◎远离疾病，健康一生，您就是自己的最好医生。
- ◎改变一种思想或一种生活方式，也许就等于消除了某种疾病，您的健康，从改变的那一刻开始。



李元秀◎主编

远方出版社

提高现代家庭生活

品质书系

# 求医不如

# 求己



常州大学图书馆  
藏书章

- ◎ 一部家庭实用常见疾病预防治疗百科全书。
- ◎ 现用现查，方便快捷，家庭医疗保健实用手册。
- ◎ 远离疾病，健康一生，您就是自己的最好医生。
- ◎ 改变一种思想或一种生活方式，也许就等于消除了某种疾病，您的健康，从改变的那一刻开始。



李元秀◎主编

TiGao Xianh XianD Xian  
ShengHuo Pin.Huo PinZhuo

远方出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

求医不如求己/李元秀主编. —呼和浩特:远方出版社,2010.1

(提高现代家庭生活品质书系)

ISBN 978 - 7 - 80723 - 485 - 2

I. ①求… II. ①李… III. ①常见病 - 防治 IV. ①R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 238941 号

提高现代家庭生活品质书系 (全 15 册)

## 求医不如求己

主 编:李元秀

责任编辑:胡丽娟

装帧设计:揽胜视觉

出版发行:远方出版社

社 址:呼和浩特市乌兰察布东路 666 号

电 话:0471 - 4919981(发行部)

邮 编:010010

经 销:新华书店

印 刷:三河市同力印刷装订厂

开 本:710 × 1000 1/16

字 数:4950 千

印 张:300

版 次:2010 年 1 月第 1 版

印 次:2010 年 1 月第 1 次印刷

印 数:1—15000

标准书号:ISBN 978 - 7 - 80723 - 485 - 2

总 定 价:450.00 元(单册定价 30.00 元)



## 前 言

现在人们对健康这个词越来越敏感了,因为很多人平时常出现浑身无力、容易疲倦、头脑不清爽、思想涣散、头痛、面部疼痛、眼睛疲劳、视力下降、鼻塞眩晕、胃闷不适、颈肩僵硬、早晨起床有不快感、睡眠不良、手足发凉、手掌发粘、便秘、心悸气短、手足麻木感、坐立不安、心烦意乱等症状,去医院检查也查不出“病”来,各种检查往往显示一切正常,最后给出了一个含糊其辞的结论——亚健康。

虽然查不出“病”,可亚健康带给身体的各种不舒服就像整个客厅虽然只有几只苍蝇,要不了命,但是它们总是到处乱飞,在你眼前绕来绕去,搞得你心烦意乱。苍蝇虽小,但如果你手中没有类似一把苍蝇拍那样简单易行的应对方法,你还真拿它没办法。有许多人每天都在被身体的各种不适折磨着,为自己的健康而担忧。

俗话说:三分治,七分养,治只是在消除一些不舒服的症状。要想获得健康快乐的人生,而不是天天都在与疾病做斗争,那就一定要调动起我们的自愈潜能。

有病了去医院,找医生进行诊断,用先进的仪器进行检查,这是对自己负责任的表现。但是医生只能帮我们暂时缓解症状,却不能帮我们长久保持健康。

《易经》有云:“履霜,坚冰至。其所由来者渐矣。”意思是说,早上起来见到地上有霜,说明寒冬就快来了。冰冻三尺,是渐渐形成得啊。树叶的枯落,大雁的南飞,昆虫的消失,黄昏的提前。每个人都能读懂大自然的语言,感受到天地之气的运转流变。可是对于自己,我们却总是纠结于几个枯燥的指标,一叶障目,不见泰山! 五脏六腑,四肢百骸,皮肤毛发,甚至一颦一笑都在透露着身体当下的状况,就看你是否乐于倾听,善于读懂了。如果我们只是针对指标治疗,而不管导致指标失常的深层原因,不调整人体内部整体的环境,任由发展,那很可能按下葫芦起了瓢,顾此失彼。虽救得一时之急,却可能迎来更猛烈的暴风雨! 如果您不再困惑于表面症状,指标数值,而是透过表象找到它们在五脏六







## 求医不如求己

腑,血气经络的深层次原因,那么,您离真正的“求医不如求己”就不远了。让我们打开中医的百宝箱,把众多的宝贝分分类,肝郁的咱们就疏肝,肾虚的咱们就补肾,三浊堆积咱们除三浊,因地制宜,有的放矢,标本兼治,身心同调,何愁不能走上健康的大道呢?“处处都是祖传秘方,人人都是自己的观音。”

人体气血总量在不同情况下是相对恒定的。按照生存的需要,气血首先要确保脏腑器官的需求,然后才是四肢百骸;就像一棵大树,要先长树根、树干,再长枝叶。脏腑又是确保气血生成与贮藏的源头,只有脏腑健康、功能相互协调,才会有足够的气血储存以供人体日常使用。

医生的职责是帮助病患找到他的病因,指点他如何才能摆脱疾病的困扰,然后由患者自己来完成治疗过程,就像家里的那种老式挂钟,有时钟摆会停走。这时,我们需要用手指来拨动一下钟摆,然后,挂钟又继续不停地走下去。医生就像这只手指,它只是一个外来的助力,它只需拨动这一下,如果手指反反复复地拨动钟摆,替代了挂钟自身的摆动节律,那么这个挂钟从此就别想再走时准确了,我们的疾病也就会迁延不愈,所以说病最终是自己痊愈的,而不是医生治好的。





# 目 录

<b>第一章 四季与自然养生</b> .....	1
传统自然养生法 .....	1
保养人体的“生、长、收、藏” .....	9
<b>第二章 四季养生与益补保健</b> .....	20
春季的养生保健 .....	20
夏季的养生保健 .....	35
秋季的养生保健 .....	53
冬季的养生保健 .....	71
<b>第三章 秘方偏方治百病</b> .....	94
到处都是祖传秘方 .....	94
推腹法、跪膝法、金鸡独立 .....	95
转动关节与养生经 .....	96
道家养生功中的“撞丹田” .....	97
敲带脉 .....	99
减肥要和自己的喜好结合才有效 .....	101
奇妙的足底反射疗法 .....	103
善补气血的山药薏米芡实粥 .....	104
决定男子性能力的是肝肾两经 .....	107
中华妙方 .....	108
<b>第四章 常见病药膳与科学膳食</b> .....	176
呼吸系统疾病与营养防治 .....	176
皮肤疾病与营养防治 .....	186
癌症疾病与营养防治 .....	192
口腔疾病与营养防治 .....	202





## 求医不如求己

内分泌疾病营养防治 .....	205
消化系统疾病与营养防治 .....	215
循环系统疾病与营养防治 .....	223
泌尿系统疾病与营养防治 .....	236
血液疾病与营养防治 .....	239
肌肉、骨骼、关节疾病与营养防治 .....	243
常见饮食之禁忌 .....	249
科学食用水果 .....	257
餐桌上的不合理搭配 .....	258
科学补钙慎重选择 .....	260
补钙美食大家做 .....	263
素食族的营养搭配 .....	265
令人心动的美味素食 .....	267
<b>第五章 中度疾患与慢性病的自我调护 .....</b>	<b>270</b>
抑制细菌,让细菌性痢疾无处藏身 .....	270
让慢性阑尾炎不再隐隐作痛 .....	273
治愈前列腺炎,解男人难言之隐 .....	275
处理烧烫伤,及时最有效 .....	276
理疗肩周炎,缓解颈肩痛 .....	279
正确应对腰肌劳损,让您直起腰来 .....	282
防治颈椎病,生活更轻松 .....	284
摆脱粉刺痤疮困扰,重现貌美容颜 .....	287
畅通呼吸,拒绝慢性支气管炎 .....	291
解救咽喉,治愈慢性咽炎是关键 .....	295
缓解胃部不适,调理慢性胃炎为主 .....	298
铲除消化性溃疡,“吃嘛嘛香” .....	303
缓解鼻炎症状,远离慢性鼻炎烦恼 .....	306
让脚不再“受气”,一定要治愈脚气 .....	309
治疗糖尿病,护理、预防是关键 .....	311





# 第一章 四季与自然养生

## 传统自然养生法

古人认为,养生中,最重要的是养“精气神”。这三者当中,神是十分重要的。精神的养生,首贵静养。道家著名创始人老子在《道德经》中说:“致虚极,守静笃,万物并作。吾以观其复,夫物芸芸,各归其根,归其根日静,静日复命。”《道庄·九部名教要记》引老子语说:“静漠恬淡,所以养生也。”老庄学派的清静主张,虽然不消极的一面,但在摄生保健方面却不乏可取之处。因万事万物,感传于心,心神日理万机,常常处于动而难静的状态。如果心神过于躁动,神不内守,乱而不定,必然扰乱脏腑,耗伤气血,轻则招生疾病,甚则催人衰老,减短寿命。所以养神之道,贵在一个“静”字。故清代养生家曹庭栋强调“养静为摄生首务”。

欲使心神清静,关键就是要保持思想上的“恬淡虚无”。《素问·上古天真论》说:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来?”“恬”就是内无郁所积;“淡”就是外无逐物;“虚无”是虚极静笃,致真自然的意思。“恬淡虚无”实即摒除杂念,畅遂情志,神静淡泊,保持“静养”之意。

刘河洞曾说:“心乱则百病生,心静则万病悉去。”的确,清静养神,是很好的养生方法,它有利于防病去疾,促进健康。《素问·生气通天论》说:“清静则肌腠闭拒,虽有大风苛毒,弗之能害。”保持思想宁静无虚,意志平和调顺,人体正气充盈,肌腠固密,即使有很强的致病因素作用,也不能侵害人体。反之,心躁烦乱而不静,则可能拾疾致祝,故《素问·痹论》说:“静则神藏,躁则消亡。”

清静养神,有利于抗衰防老,益寿延年。《素问·阴阳应象大论》说:“为无为之事,乐恬淡之能,从欲快志于虚无之守,故寿命无穷,与天地终,此圣人之治身也。”心神清静,之所以能起抗延年益寿的作用,是因为心神安静者,其精气日渐充实,形体随之健壮;而心神躁动者,精气日益耗损,形体必然过早衰老。古人之所以强调“静者寿,躁者夭”,是因为心常静则神安,神安则五脏六腑的气机







## 求医不如求己

协调,精气日渐充实,自可延年益寿。

凝神敛思是保持“清静”的重要方法之一。从养生学的角度来说,神贵凝而恶乱,思贵敛而恶散。《医钞类编》说:“养心则神凝,神凝则气聚,气聚则形全,若日逐攘扰烦,神不守舍,则易于衰老。”当然,这种凝神敛思、保持清静的养生方法,并不是无知无欲,无理想,无抱负,不是人为地过于压抑思想和毫无精神寄托的闲散空虚,因而它与饱食终日、无所用心的懒汉思想绝不相同。专心致志,精神静谧,不仅有利于工作和学习,而且可以排除杂念,驱逐烦恼,使机体处于正常的生理状态。反之,“多思则神殆,多念则志散,多欲则志昏,多事则形劳。”这是由于心不可乱思,神不可过用,思太乱则伤,神过用则疲。

传统中医学认为,心藏神而寓君火,具有接受和处理事物的能力。一旦心神被外物所扰,则心火易动,心火动,欲念起,则定扰动相火,而使精气损耗。如《养心肤语》中说:“心为精,主意,为气马。心驰意动,则精气随之行,故正心诚为中心柱子。”说明收心、正心是固精的前提和关键。

曾听过一个故事,说两个秀才同行赶考应试,途中遇到一队出殡的队伍,看到漆黑的棺材擦身而去,一个秀才马上大感晦气,认为兆头不好,心中闷闷不乐。另一个秀才以为这是交个好运,棺材“官财”,升官又发财。结果考试下来,前一个秀才名落孙山,后一个秀才榜上有名。

这个故事给大家一个启示:境由心造。其实,快乐是自找的,烦恼也是自找的。一个人对一件事感觉是快乐还是烦恼,并不完全取决于客观环境,自己的心态往往也起着至关重要的作用,具有鲜明的主观性。世间许多事,本身并没有什么好坏之分。人之所以有不同的心境完全是由于其观察思考问题的方法不同,从而直接影响人的主观情绪。如果换个角度去观察思考,也许就会拿得起放得下,就会换来愉悦的心情和快乐的人生。所以,遇事不妨多向那位豁达的秀才学学,用发现的眼光,去寻找生活中美丽的一面,平和自己的心态,随遇而安。

### ◎古人消暑有妙方

古人的巧思奇趣有许多消暑妙法。这可以从一些诗文或传世的书籍中得到考证。

晋陶渊明每到夏天,高卧于北窗之下,清风徐来,自称为“羲皇上人”。此乃一。北齐有名士曰:“夏天坐板床,随逐树荫,读书不辍,顿忘溽暑。”此乃二。唐开元时宰相姚崇,盛夏穿缙,骑小马,漫游树荫,烦热全消。此乃





三。唐时长安人“每至暑月，以锦结为凉棚，设坐具为避暑会”。此乃四。著名诗人白居易有消暑诗，云：“何以消烦暑，端居一院中。眼前无长物，窗下有清风。热散由心静，凉生为室空。此时身自保，难更与人同”。此乃五。苏洵有“一静可以制百动”之句。此乃六。南宋大诗人陆游诗云：“携杖来追柳外凉，画桥南畔倚胡床，明月船笛参差起，风定池莲自在香”。柳荫树下，莲池水旁，是消暑之极佳处。此乃七。明高濂《遵生人笺》曰：“霍仙别墅，一室之中开七井，皆以镂刻之，盘覆之，夏月坐其上。七井生凉，不知暑气”。此乃八。清代江又诗云：“柳枝西出叶向东，此非画桑实画风。风来无质难上纸，巧借柳枝相形容”。在柳荫下乘凉，会使人有凉风拂面之感。此乃九。清曹庭栋《老老恒言》：“长夏日晒酷烈，及晚尚留热气，风即挟热而来。故卧房只宜清晨洞启窗户，以散进夜之郁闷，日出后俱必密闭，窗外更下重帏遮隔，还透微光……枕簟皆含秋意”。此乃十。

## ◎古人养生延寿十六法

我国古代有许多很好的养生方法，在今日仍然有着十分重要的作用。忘记了是哪位古人，他有一段很好的关于养生的论述，说：“水潮除后患，起火得长安。梦失封金柜，形衰守玉关。鼓呵消积滞，兜礼治伤寒。叩齿牙无病，观升鬓不斑。运睛除眼害，掩耳去头旋。托踏应无病，搓涂自驻颜。闭摩通滞气，凝抱固丹田。淡食能多补，无心得大还。”这段话总结了健身延寿的许多有效方法，具体解释如下：

### 一、水潮除后患法

“水潮”，是指口生津液。自平时睡醒时，即起端坐，凝神息虑，舌舔上腭，闭口调息，津液自生，分作三次，以意送下，此水潮可除许多病患。

### 二、起火得长安法

“起火”，是指肾中生火。自每日子、午二时，盘腿平坐，微微呼吸，双目垂帘，返观内照，则丹田温暖，肾中之火自生，体内自然百脉融融。

### 三、梦失封金柜法

“梦失”，是指精关不固，梦中自遗。欲动则神疲，神疲则精易滑而梦失，可于睡前安息定气，以左右手搓脐14次，再用手搓胁区和腹部35次，左右各摇肩3回，然后慢慢将津液咽下，用意注于丹田，两手抱拳握固良久，然后屈足向左侧卧，再向右侧卧，则精关自固。





## 求医不如求己

### 四、形衰守玉关法

“形衰”，形体虚衰者。形体虚衰者切须凝神守好丹田，行住坐卧，一意固守勿怠，且运用丹田之火生气、生津、生神，则有望变衰颜如童子。

### 五、鼓呵消积滞法

“积滞”，指气滞食积。气滞食积者拖延日久，则脾胃受损，医药难治。患此病者，应当盘腿平坐，直身微微闭息，做腹肌伸缩锻炼，缓缓呵气，连续做35次，当时就会积消聚散，轻松舒适。

### 六、兜礼治伤寒法

“兜礼”，两手兜起肾囊，弯腰如礼拜。体虚感冒的患者，须平坐调息，两手兜起肾囊，弯腰下弯；头如礼拜，弯曲至地，起身时则用丹田真气驱除风寒。连做42次，则汗出而愈。此法无病行之，则头目清爽，容颜润泽。

### 七、叩齿牙无病法

牙好胃口好，健康自来。每日清晨，或不拘时，每次叩齿36下，则牙齿坚固。如能配合茶水含嗽，则虫蛀不生，风邪不生。如因牙病，难以叩齿者，可用舌舐于牙龈间，真气透骨，亦有效。

### 八、观升鬓不斑法

“观升”，指凝神观丹田气升。忧思太过，气血亏损而鬓斑。于子、午二时，端坐抱拳握固，排除杂念，凝神丹田，微露眼光，全神凝照丹田，待脐下丹田发热，阳气旺盛时，微用意念领此，阳气由尾闾过夹脊升上泥丸，缓缓降下重楼（气管），又返回丹田。稍息，依法再行，自然形神俱妙，两鬓不斑。

### 九、运睛除眼害法

老年人一般都有眼疾。护眼养生，十分重要。盘膝静坐，微息直身。双目运睛12下，运完闭目，然后睁大眼睛，可驱逐体内邪气。每夜运行35下，则目翳渐消，光明倍常。

### 十、掩耳去头旋法

头痛目眩，或中风不语、半身不遂。治之须盘腿静坐，直身调息，分别用手紧掩两耳，缓缓摇头35次，存想元气逆上泥丸，以逐其邪。无病行之，添精补髓。

### 十一、托踏应无病法

“托踏”，非拖拉之意，是指“双手上托，如举大石。两脚前踏，如履平地。”





此法以意内顾，神气自生，筋骨强壮，积食消融，皮肤固密，亦可预防寒暑等病。

### 十二、搓涂自驻颜法

“搓涂”，口水涂面、搓摩。每日清晨漱口后静坐片刻，气息安定后，两手快速对搓35次，趁手心发热，马上用口水涂面，搓摩十数下，依法行之半月，则皮肤光润，容貌细泽。

### 十三、闭摩通滞气法

“闭摩”闭息自我搓摩。此法可滞聚处以消胀气，须先调气，然后闭息，用左右两手快速搓摩滞聚处49次，每天做一二次，多不过六七次，积聚可渐次消散。

### 十四、凝抱固丹田法

“凝抱”，凝神抱腹。凝神调息，两手搓热，掌心紧捂肚脐，日夜各做一次，旬日之间，丹田温热，真气充足，容颜转少。

### 十五、淡食能多补法

多吃素食，不仅容易消化吸收，还可使血液清新，可预防血栓。

### 十六、无心得大还法

“无心”，不刻意，不强求。不要用意领气妄行，要蓄精养气，自然而行，真气自能从督、任（前后两主脉），返还丹田。

## ◎节情养生

我国金元时期的著名医学家张子和的《儒门事亲》中说：“悲可以制怒，以恻苦楚之言感之；喜可以治悲，以虚浪戏狎之言娱之；恐可以治喜，以恐惧死亡之言怖之；怒可以制思，以污辱欺罔之事融之；思可以治恐，以虑彼志此之言奇之。凡此五者，必诡诈譎怪，无所不至，然后可以动人耳目，易人听视。”上述养生原则，是根据情志及五脏间存在的阴阳五行生克原理，用互相制约、互相克制的情志来转移和干扰原来对机体有害的情志，借以达到协调情志的目的。

喜伤心者，以恐胜之。以恐胜之，又称“惊恐疗法”，适用于神情兴奋，狂躁的病症。喜伤心者可以恐解之，原因何在呢？《吴医汇讲》解释说：“心有所乐谓之喜，何反谓喜伤心哉？凡人之气，以平为期，不及者病，过者亦病。经曰：‘心藏神，神有余则笑不休。’试即以不休二字味之，乃乐之过而失其正也。当此乐以忘忧之际，有放心而不知求其心，所藏之神不亦因之而涣散乎？至于恐能胜喜，其义为何？盖喜为心志，恐为肾志，水能制火，既济之道也。抑更有显而易







## 求医不如求己

见者，人当极喜之时，适有恐惧之事，猝然遇之，莫不反喜为忧者，惟喜之情缓于恐，而恐之情急于喜也。是以水火克制之理言之，或近传会，而不知胜复之道本乎人情，实有深相印合者。”

思伤脾者，以怒胜之——以怒胜之，是利用发怒时肝气升发的作用来解除体内气机之郁滞的一种疗法。适用于长期思虑不解，气结成疾或情绪异常低沉的病症。思之甚可使人的行为和活动调节发生障碍，致正气不行而气结，或阴阳不调，阳亢不与阴交而不寐。当怒而激之时，逆上之气冲开了结聚之气，兴奋之阳因汗而泄，致阴阳平调而愈。

悲伤心者，以喜胜之——以喜胜之，又称笑疗。因神伤而表现的抑郁、低沉的种种病症皆可使用。金元名医朱丹溪曾遇到一青年秀才，婚后不久突然亡妻，终日哭泣悲伤，终成疾病。求尽名医，用尽名药，久治无效。朱丹溪为其诊脉后说：“你有喜脉，看样子恐怕已有数月了。”秀才捧腹大笑，并说：“什么名医，男女都不分，庸医也！”此后，每想起此事，就会自然发笑。亦常常将此事作为奇谈笑料告诉别人，与众人同乐。日移月转，秀才食欲增加，性格开朗，心情舒畅，病态消除。这时，朱丹溪才告诉他这是以喜乐胜悲忧的治法。在《医苑典故趣拾》中有这样一则笑语：清代有位巡按大人，抑郁寡欢，成天愁眉苦脸，家人特请名医诊治。当名医问完其病由后，按脉许久，竟诊断为：月经不调。那位巡按大人听罢，嗤之以鼻，大笑不止，连连说道：“我堂堂男子，焉能月经不调？真是荒唐到了极点。”从此，每回忆及此事，就笑一番，乐而不止。这是名医故意以常识性错误引起发笑而达到治病的目的。

恐伤肾者，以思胜之——以思胜之主要是通过“思则气结”，以收敛涣散的神气，使病人主动地排除某些不良情绪，达到康复之目的。杯弓蛇影这一成语所讲的故事说明因恐惧引起的疾病可以用“深思”的方法来解除其恐惧、紧张的心理状态，从而使疾病消除，恢复健康。

怒伤肝者，以悲胜之——以悲胜之是根据《黄帝内经》“悲则气消”和“悲胜喜”的论述，设法使病人悲哀，达到康复身心目的的一种疗法。对于消散内郁的结气和抑制兴奋的情绪有较好作用，最适于病人自觉以痛苦为快的病症。

在运用“以情胜情”疗法治疗情志因素所导致的病变时，要注意刺激的强度，即治疗的情志刺激要超过致病的情志刺激，或是采用突然强大的刺激，或是采用持续不断的强化性刺激。总之，后者要超过前者，才能达到以情胜情的治疗目的。





## ◎养心重德,仁德养神

传统养生理论历来重视身心兼养。中医养生学家认为,修养道德与脏腑阴阳协调具有内在联系,如《黄帝内经太素》中说:“修身为德,则阴阳气和。”《黄帝内经》中又说:“所以能皆度百岁而动作不衰,以其德全而不危也。”养心之中,又首重养德,认为品德高尚的人,可以长生高寿,这是很有道理的。

相传孔子活到73岁,孟子活到84岁,这在当时,都是了不起的寿星了。孔子在他的长寿思想中有一个核心,即在《礼记·中庸》中提出的“大德心得其寿”,亦即《论语·雍也》所说的“知者动,仁者静;动者乐,仁者寿”。孟子说过:“爱人者,人恒爱之;敬人者,人恒敬之。”重视道德修养、乐于助人的人,能得到美好的回报,能永远保持最佳精神状态,因而有益于健康长寿。正如唐代名医孙思邈所说:“德行不克,纵服玉液金丹,未能延寿。”

现代心理学认为,注意友谊,助人为乐是一个人心理健康的重要标志之一。正如费尔巴哈所说:“友谊本身就是美德,是共同的美德。”培根也曾经说:“得不到友谊的人是终身可怜的孤独者,没有友情的社会则只是一片繁华的沙漠。”法国莫洛亚还对友谊的内涵进行了深刻的阐述,他说:“友谊永远不能成为一种交易,相反,它需要最彻底的无利害观念。”据美国科研人员对2700多人进行为期14年的调查研究,结果表明,人际关系处理得好,随时为他人做好事有益于延年益寿,而孤独寂寞的人死亡率比前者高出2.5倍。另据巴西医生阿尼塞托马丁斯的调查也可看出同样的结果,马丁斯耗时10年对580名贪污受贿官员和同样数目的廉洁官员的追踪调查,结果是前者中有60%生病或死亡而后者生病及死亡的比例只有16%。我国1985年首次评选出的286名健康老人(80岁以上),他们的保健经验集中到一点,就是乐于奉献,情绪乐观,永思进取。

一个人有高尚的道德,就会以国家和人民的利益为重,以奉献为荣,以助人为乐,他就不会去斤斤计较个人得失而整天愁肠百结。孔子云:“君子坦荡荡,小人常戚戚。”说的就是这个道理。有道德修养的人,不干那些损人利己的事,不贪不义之财,不做伤天害理的勾当,这种人心神安宁,心安理得。常言说:“为人不做亏心事,半夜不怕鬼敲门。”他们吃饭香甜,睡觉安稳,胸怀坦荡,多言多利。生活在舒心如意的氛围中,其乐融融,对内心环境是一个良好刺激,有利于健康长寿。

在祖国医学的历代医学之中,最重视道德修养与养生紧密结合者,要首推唐代活了100多岁的药王孙思邈。他在《千金要方》中专门写了一篇《养性序》,





## 求医不如求己

认为养性就是以“善”为特征的道德修养：“夫养性者，所以可以成性，性自为善。”他强调说：“性既自善，内外百病皆不恶生，祸乱实害亦后由作，此养生之大经也。”就是说，养德为养生首务，既能防病，又能避祸。他进而指出，善于养性者，注重道德修养，即使不服药饵，也能长寿，所谓“虽绝药饵，足以遐年。”孙思邈不仅倡导养德与养生结合的主张，而且身体力行。他不受名利之诱，多次拒绝高官厚禄，献身医道，为大众解除疾苦。凡病家请求出行，不瞻前顾后，不先考虑自己的吉凶安危，也不惧怕路远艰险，无论昼夜寒暑，饥渴疲劳，都要“一心赴救”。即使是面对“疮痍下痢，臭秽不可瞻视”的病人，也不产生半点厌恶的心理，仍然以十分同情的态度，认真负责地去治疗。孙思邈由于重视养德，所以活了100多岁。像这样的例子还有不少，如唐代著名诗人白居易尽管自幼体弱多病，中年亲人零落，仕途险恶，但他“性海澄淳五少浪，心田洒扫净无尘”，豁达大度，以“枕上愁烦多发病，腑上欢笑胜导医”自勉，自号“乐天”，享年七十有四，诗多寿高。要知道白居易所处之时代是藩镇割据、宦官专权、帝王无道、政治混乱、形势十分严峻，但白居易从朝廷的清廉之士到民间歌女，广为结交，寓自己达于豁达无愁境界，自然心宽寿高。而同时代的李贺则不然，孤芳自赏，自我封闭，自寻烦恼，心胸狭窄而寿夭！仅活了26岁便拂袖西归。

现代医学认为，人既是一个受生物学规律制约的生物有机体，更是一个有着复杂心理活动的社会成员，而心理活动的变化，又可导致一系列生理活动的相应改变。有人分析，有道德修养的人，大脑皮层的兴奋和抑制相对稳定，体内的酶和乙酰胆碱等活性物质分泌正常，还能使脑中的胺激素的释放增多，强化神经活动，可以延缓衰老，有利于健康长寿。

由此可见，养生贵在养心，而心理健康又应首重养德，所以说：“养德、养生无二术也。”

### ◎二十四节气与养生

地球有公转，世界就分春夏秋冬；地球有自转，所以分昼夜。人的一切生活活动都深受有四季交替变化的影响，因此四季养生应讲季节性。这就要说到中国传统的二十四节气。

二十四节气对人们的生产生活有很重要的作用，对养生、睡眠也十分有用。

二十四节气具有鲜明的季节性、时令性，现如今不少中国人在用它，外国人也愈来愈多地在用它。它们与公历和农历都有较固定的时间相关性，每月总在7、8日左右，以及22、23日左右有一个节气。作为中国人更要熟悉它和运用它。





早就有这样一个顺口溜,你或许还会背诵吧:

(立)春雨(水)惊(蛰)春(分)清(明)谷(雨)天;(立)夏(小)满芒(种)夏(至)暑相连(小暑、大暑);(立)秋处(暑)(白)露秋(分)寒(露)霜降;(立)冬(小)雪(大)雪冬(至)小、大寒(小寒、大寒)。

人们都知道一年四季春夏秋冬,可是,你知道四季到底是如何划分的吗?什么是四季呢?它有3个划分标准:

一是按历法划分:立春、立夏、立秋、立冬是四季之始。但因各地所处的地理位置不同,四季的长短(天数)便有所不同。

二是按天文学划分:二至(夏至、冬至)及二分(春分、秋分)分别为四季之始,也有地区差别的问题。

三是按月份划分:农历上通常认为:1、2、3月为春;4、5、6月为夏;7、8、9月为秋;10、11、12月为冬。但各地的具体情况有很大差别。

## 保养人体的“生、长、收、藏”

### ◎春天——祛病养肝的良机

春天,如果莫名其妙地感到嘴苦,可吃小柴胡丸或冲剂;有肩膀酸痛、偏头疼、乳房及两胁胀痛,可选加味道遥丸;臀部及大腿外侧疼痛,可选平肝舒络丸。

春天腿老抽筋、爱腹泻、经常困倦,可服用逍遥丸、参苓白术丸、大红枣、山药薏米粥,这样就可以肝脾平和无偏了。

春天,冰开雪化,雁来惊蛰,万物复苏,到处都涌动着勃勃生机。这种生长之力源源不绝,为每个人的身体注入了强大的动力,这种能量,绝非药物可比,此刻我们若能借天时之力而祛病除疾,那真是“昨夜江边春水生,艤艫巨舰一毛轻”了。

春天的时候,人体陈旧的疾病最易复发,这是什么原因呢?这是因为时令给您的身体注入了阳气。人的机体有一个本能,就是一旦有了动力,它就要冲击身体的病灶,并将病邪赶出体外,这就好像是勤快的主妇,看到家里脏乱就一定要打扫一样。这种力量是借助肝脏来表现的,春天是肝气最足、肝火最旺的时候。肝在中医五行当中属木,此时它的功能就像是春天的树木生长时的情形。这时人最容易生气发火,肝胆是相表里的,肝脏的火气要借助胆经的通道





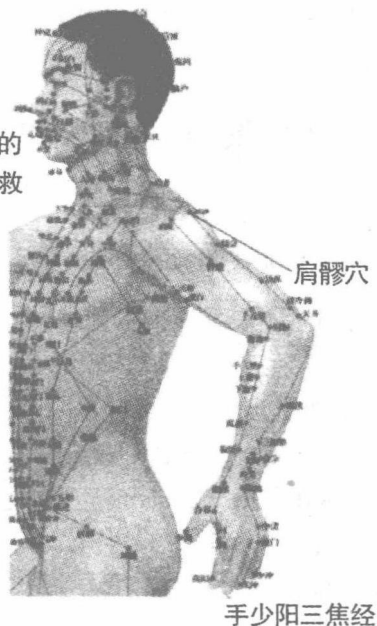
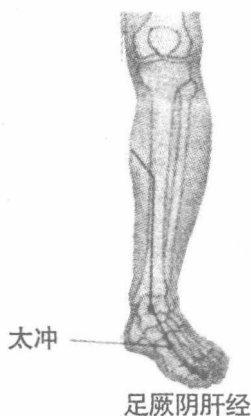


## 求医不如求己

才能往外发,所以,很多人会莫名其妙地感到嘴苦(胆汁上溢)、肩膀酸痛、偏头痛、乳房及两胁胀痛、臀部及大腿外侧疼痛。这时,您只要仔细观察一下,就会发现出现症状的地方都是胆经的循经路线。其实,从胆经来抒发肝之郁气,是最为顺畅的。口苦可吃小柴胡丸(或冲剂),偏头痛、乳房胀痛可加味道逍遥丸,肩膀或腿痛可用平肝舒络丸。

昨天,有位当教师的朋友对我说,他白天与学生生气,到晚上十一二点的时候(胆经最旺的时辰)肩膀疼痛加剧(三焦经的肩髃穴),这时他按摩了肝经上的太冲穴一分钟,马上止痛,且睡眠香甜。我很赞赏此朋友治病求本的思路,因为这是学习实用中医的捷径。这种感悟是书上找不到的,但是您自己却可以天天在自己身上找到。只是,灵感虽然经常光顾,但又随即被我们忽略,觉得那是偶然的現象,不值得去捕捉和思考,于是玄机妙法也就这样与我们擦肩而过了。

人体的经络之间存在着密切的联系,按摩肝经的太冲穴,可以解救三焦经肩髃穴的疼痛。



有人问:“既然肝火从胆经向外宣发,上面说的那位教师怎么会在三焦经的穴位上痛呢?”这是个很好的问题,大家仔细留心一下胆经和三焦经的名称就可明白了。胆经和三焦经都叫做少阳经,其实是同一条经,在手臂上是三焦经,在腿上就是胆经。所以那些敲胆经的朋友们,若敲完胆经后头痛失眠,通常是邪气被赶到三焦经了,若再敲敲三焦经,问题也就解决了。

