

四十以后才明白 和谐养生 少生病

李 寅◎著

人吃五谷杂粮，哪能不生病；
学会和谐养生，必定少生病！



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社



四十以后才明白

和谐

养生少生病

李 寅◎著

中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

和谐养生少生病 / 李寅著. ——北京: 中国中医药出版社, 2012.2

ISBN 978-7-5132-0730-0

I. ①和… II. ①李… III. ①养生(中医) — 基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 282306 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
三河市西华印务有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 710×1000 1/16 印张 21 字数 291 千字
2012 年 2 月第 1 版 2012 年 2 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-5132-0730-0

*

定价 38.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

前言

中国人自仓廪足之后就一直在探讨养生、追求长寿，可上至历代帝王、下至寻常百姓，似乎都还远远未曾达到追求之目的。

2011年春节晚会上姜昆表演了一个相声：甲专家说苹果要带皮吃，乙专家说苹果不能带皮吃，结果闹得不知道这苹果到底该怎么吃了。这虽然仅仅是一个艺术作品，但却真实地反映出了一个严峻的现实，那就是：各路专家们对同一问题出现大相径庭说法的现象，普遍存在。

面对众说纷纭的养生各家“邪说”，您迷惑了吗？

从早期的甩手疗法、打鸡血、喝红茶菌热，以及对某些气功大师意念治病、隔空取物的狂热追捧，到近年来的吃果子狸、吃老鼠、生吃泥鳅、生吃茄子等；从早些年的“神医”胡万林，到近几年的神仙道长李一、李培刚、刘太医、张悟本、大道堂刘逢军，虽然每一轮错误的养生方式都会引起一番思考，虽然一个个“大师”倒下了，但大众似乎并没有从中得到多少启发。难道真的是咱中国的老百姓太愚昧了吗？

面对如雨后春笋般涌现出的养生大师，您是否能做到“择其善者而从之”？



目 录

从饮食说起	1
您会喝水吗	1
喝水有益，中国创造	2
适量喝水，胜似服药	3
过犹不及，有损三脏	3
饮水水饮，脾虚虚脾	5
阴阳秘合，水火不离	7
您会吃吗	10
养生之道，莫先于食	10
吃熟食是人类进化的标志之一	11
生和熟的选择	11
要想身体好，饭要吃得少	12
饮食多样化不是一句空话	13
别怕吃肉	15
请你吃粥	17
食欲与疾病	20
四季与饮食	20
食疗≠药疗	21
饮食中的常见误区	23



别把晚饭吃得战战兢兢	24
过去提倡晚饭要少吃的理由	24
晚餐现在时：因人而异	25
健康晚餐三要素	26
糖尿病该如何忌口	28
忌口不分中西，病情决定需要	28
观念当分中西，“留人”、“治病”不同	28
食疗的两个原则	30
饮食的三条主张	31
中医忌口的六条原则	32
饮食的十点注意	33
药膳啊药膳	36
药膳的起源	36
药膳的特点	37
药膳的配制规律	37
药膳首先是药	38
药膳≠食物+中药	39
谁把药膳的配制权给了饭店	40
药膳“一勺烩”	40
别拿自己的身体做实验	50
今天，你“被保健”了吗	51
温柔一刀，“被保健”成全了谁	51
鸡肋的保健品	52
半遮琵琶的保健品	52
误人的保健品	54
害人的保健品	56
“风骚”三五天的保健品	56



美丽的错误	58
美丽的身姿，痛苦的膝盖	58
高跟上的舞者，美丽的代价	58
容易受伤的关节	59
小膝盖大视野，骨与非骨治要分清	59
保养膝盖，勿忘护筋	60
忍耐，不一定是美德。坚强，才更重要	61
做自己膝盖的朋友，学会聆听它的声音	61
养护膝盖，从30岁开始	62
一年四季，勿忘暖膝	63
摒弃误解，正确护膝	64
动，并健康着	65
规范正确的自疗方法，助您保护膝盖	66
请善待自己的平衡支点	69
漂亮的十字绣，扭曲的颈椎	69
扭秧歌的颈椎	70
变脸的颈椎	70
不堪摇摆的颈椎	72
不要“牵挂”您的颈椎	73
请“温暖”您的颈椎	74
谁扳动了您的颈椎	74
中医推荐的颈椎自我养护法	75
运动虽好，切忌过度	77
生命在于运动	77
意倦即止，量力而行	79
预防积劳成疾	79



谨守“动静结合”之道	80
动以养阳，静以养阴，阴阳不离	82
饭后百步走，真的能活到九十九吗	83
“动则耗阳”，不足者请勿饭后立刻运动	83
适度原则，饭后养生有讲究	84
“冬练三九、夏练三伏”正解	86
正说“冬练三九”	86
正说“夏练三伏”	88
因人而异话减肥	91
国人的肥胖标准与相关危险概率	91
肥胖的分类	92
中医对肥胖的认识	93
中国人的某些集体诡异行为	99
我们集体去补钙吗	99
缺钙与否的鉴别	100
中医对缺钙的认识	103
我们集体去扶阳吗	104
过用寒凉显弊端	104
矫枉过正亦枉然	105
自疗当远极性药	105
中庸之道守周全	106
我们集体去通便吗	106



通便的好处：肠中常清，可得长生	107
宿便的形成：功能、器质各不同	108
宿便的治疗：水火既济方为功	109
当这此变为常识	112
您高血压了吗	112
高血脂了，您还敢吃吗	115
合理的膳食结构≠单调的饮食品种	115
合理的膳食结构不能代替药物治疗	116
中医的个性化治疗更具优势	116
您骨质增生了吗	123
认识上的误区：骨质增生就是病吗	123
治疗上的误区：准确的鉴别诊断是保障疗效的前提	124
骨质增生症是可防可治的	125
别轻易泻“火”	128
千古混沌一团“火”	128
虚实补泻各不同	129
火是疾病亦是根	130
医师指导勿看轻	131
适度春捂，谨慎秋冻	133
春捂秋冻有道理，天人相应大智慧	133
过度春捂，春瘟泛滥上焦火 失当秋冻，阳气不达手足疮	135
适度春捂，早穿棉袄午穿纱；谨慎秋冻，上薄下厚腰膝足	135
养生智慧，切勿胶柱鼓瑟	136



对养生爱好者说	138
找准自己的定位	138
敲胆经的作用与误区	144
“凡十一脏，取决于胆也”，是一种存疑的表述，并不代表胆高于其他的脏腑	144
胆为阳脏，主升发。阳宜秘藏，过度敲击打会造成阳气外泄从疾病的属性来说，并不是只有“堵”的一类，还有不足的一类。并不是只有“热”的一类，还有寒的一类	145
“升”与“生”的不同	146
敲胆经能促进胆汁分泌吗	147
诸经均有不同功效，养生非只敲胆一途	148
直面艾灸	149
什么是艾灸	150
艾灸演义	151
艾灸的作用	153
艾灸的规范操作	158
施灸的顺序	159
艾灸的注意事项	159
对按摩热的冷思考	162
按摩的分类	163
按摩的手法	163
乱花渐欲迷人眼的足疗	165
聊聊阿是穴	167
我的推荐：按摩五方	167
拔罐	174



这不是封闭	178
封闭疗法的利弊	179
穴位注射疗法的利弊	180
封闭与穴位注射的异同	180
谁把中成药划成了非处方药	181
也谈体质学说	185
嘘“寒”问“暖”辨体质	185
体质的定义	185
体质学说的起源及意义	186
体质的分类	187
各种体质的特点及调养方法	187
执简驭繁，嘘寒问暖辨阴阳	192
体质学说 + 对症药物为何没能等于健康	194
体质学说当活看，患病倾向非必然	194
体质本由先天产，后天调养可转化	195
分型仅为启门径，五脏相关糅合体	196
体质调护偏转平，过敏悄然无影踪	197
亚健康离健康到底有多远	198
亚健康仅仅是西医的观点	198
疾病诊断，不能以现代检测手段为唯一标准	199
亚健康距离健康到底有多远？	199
重新认识“未病”与“亚健康”的关系	200
中医正说亚健康	200
老年人的亚健康	201
推荐亚健康（五脏相关亚健康）自疗方	202



关于医患关系	203
与医生的相处之道	203
选择他就要尊重他	203
医生也有七情六欲	204
认清送红包的潜规则	205
别和医生深入探讨病情	206
沉默寡言的医生就不是好医生吗	207
面对中西医对同一种病的不同观点，您会取舍吗？	209
中医西医的区别	210
让中西医各司其职	211
走出认识误区	214
献血真的无害健康吗	214
中西医眼里的“平人”	215
不同的“平人”观念导致“适宜献血者”的标准迥异	216
迥异的标准，不同的后果	217
建议	218
煎药机究竟煎出了多少药	219
正确的煎药方法	219
兼论服药方法	221
中药应择时而服	221
除了拔牙外，还有这样一种选择	222
此脚气非彼脚气	225
此脚气非彼脚气，一字之差谬千里	225



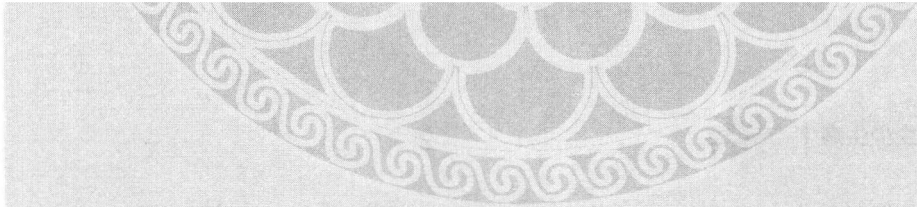
脚气好治“病”难医，自疗医疗慎选择	226
宣泄一下吧	228
人非圣贤，孰能无“怒”	228
怒由肝生，亦受外感	229
中医解读，一怒之“效”	230
适度发怒，有益健康	231
推荐方法，长吁短叹	231
给您支招	235
养生，不要拿来主义	235
养生不可照本宣科	235
养生硬道理：无过无不及	237
别看名声看疗效	238
不要追星看病	238
学会从“专科”走出来	240
专科的现状	240
怎样选择专科	241
实用小方——真正的简、便、验、廉	243
正确认识偏方	243
通调脾胃——资生丸	244
醋的妙用	246
“醋”出来的爱意	246
莫要“醋”海生波	250
食盐效方	251



价廉效佳话山楂	256
敛汗通闭——浮小麦	260
妙用鸡蛋皮	261
花，美丽中的健康	264
谨志怀念话槐花	265
“冰清高洁”的菊花	268
爱你的女人，就给她玫瑰	270
月月花红月月舒	272
花开风流说牡丹	273
芍药花	275
 我们身边那些被遗忘的宝贝	 278
清热安眠分心木	278
廉价“三七”花生衣	279
强力截喘花椒子	280
止遗蠲痹露蜂房	281
中西医话银杏叶	283
轻能去重玉米须	285
亦食亦药说野菜	287
止血祛痛童子尿	288
 足跟骨刺自疗术	 289
肝硬化简方	290
指尖连着生命	292
挑治痔疮	294
 龚士澄先生的几则经验小方	 296
三仁糊治便秘	296
酒剂搜寒	296
神曲治感冒	297
 巧敷足脐治百病	 297
贴足心	297



敷肚脐	301
捏积疗法治疗小儿厌食症	302
富足时代生“贫”疾，饮食失节成疳积	302
西医认识缺陷大，中医捏积疗效佳	303
推陈出新“冯捏积”，无私献法世人夸	303
不针不药捏肉皮，艺精术简可重复	304
施术要点先牢记，适者禁忌后分清	305
张悒本错了，可它们没错	306
绿豆	306
赤小豆	308
黄豆	308
白扁豆	309
黑豆	310
其他	311
附：养生三字经	314
后记：养生是个大工程	316



从饮食说起

俗话说：“病从口入”，但如果我们换个角度，就会发现：健康可以喝出来，健康可以吃出来。

您会喝水吗

——饮水求健康，适度为主张

2006年夏天的某日，一位女教师以头晕、腹胀、饮水即吐就诊。详细询问，原来这位女教师前几天患了感冒，医生为其开了药物并嘱咐她要多喝些水。因此，女教师在两天内喝了4~5暖水瓶的温开水，随后就出现了上述一系列症状。我对女教师说：“没什么大碍，就是水喝多了。”面对她满脸不屑与不信的表情，我笑道：“先别急着反驳，吃了药再看。”随即开出如下处方：茯苓10g，白术10g，猪苓10g，泽泻15g，桂枝5g，一剂水煎服。第二天，女教师兴冲冲地来到诊室：“李大夫，你的药倒是很管用，但我怎么是喝水喝坏了呢？西医不是一直强调多喝水有益健康吗？你能给我解释一下吗？”

当时，外面小雨淅淅沥沥，诊室清闲无人，于是，我就自己所了解的饮水与健康的关系、误区等方面与她探讨了起来。

目前，随着饮水与健康之间关系研究的深入，西医在饮水的时间、数量等方面都做出了量化规定，但也出现了诸如渴时饮水还是不



渴也要喝的争论。既然有争议，就说明有些观点还未能达成共识。而未能达成共识的原因，则是因为中医有别于西医的养生、诊疗观。

中央电视台所做的某档电视健康栏目，请了中、西医两组不同的嘉宾，试图把一种疾病从不同的角度分别剖析，从而让老百姓更加明白。其用意是好的，可惜由于主持人专业知识匮乏，不能引导中、西医嘉宾在同一问题上碰撞出火花；而嘉宾之间由于彼此间的面子等原因，也往往自说自话，并不进行深入交流，甚至极力避免不同观点的探讨。如此一来，原本有希望成为大众健康指导的一档栏目却变成了“鸡肋”。

实际上，做学问的关键就是要深入，不同的观点进行激烈的碰撞、辩论、交流，才有可能做到去伪存真。当前关于饮水与健康方面就存在着诸多需要商榷的观点，不妨从中西医不同的角度逐一来对撞一下。

喝水有益，中国创造

饮水有益健康是中国人的发现。2008年中国营养学会公布的最新“膳食宝塔”中，水作为七大营养素（水、蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素、纤维素）之一，被摆上了重要位置，现代人越来越重视饮水的重要性。但饮水有益健康是中国人的原创，可能很多人却并不知道。

实际上，中国人很早就认识到了“饮”的重要性，正所谓一方水土养一方人，而饮食男女之所以把“饮”放在第一位，也就是这个意思。唐代大医学家孙思邈的《千金方》中正式提出“初起首服水法”的养生方法，即早晨起床后喝一杯水有利于健康，所以这并不是西医的发明。南宋大诗人陆游甚至还做了一首诗来称颂之：“九转仙丹太多事，饮水自可追神仙。”其后，李时珍《本草纲目》在药物分类中，首列水部火部，大谈坎离卦象，把水放在了第一章。并指出了急性病