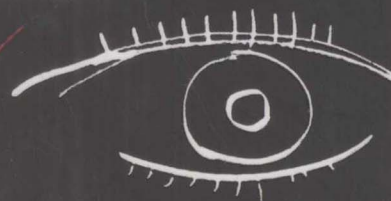


有错 必纠

YOU CUO BI JIU
ZHONGYI YANGSHENG HEIBAI SHU

中医养生黑白书

儒医如一 秦月人 钱煦王◎主编



中医养生不可以愚弄
多位名老中医透视养生误区！
借你一双慧眼，看透黑白养生。



湖北科学技术出版社

有错必纠

常州大学图书馆
藏书章

YOU CUO BI JIU
ZHONGYI YANGSHENG HEIBAI SHU

 中医养生黑白书

图书在版编目(CIP)数据

有错必纠：中医养生黑白书/儒医如一 秦月人 钱煦王主编
——武汉：湖北科学技术出版社，2010.9

ISBN 978-7-5352-4122-1

I. ①有… II. ①儒… ②秦… ③钱煦王… III. ①养生（中医）

IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第167078号

责任编辑：李大林

封面设计：戴旻

出版发行：湖北科学技术出版社

电话：027-87679468

地 址：武汉市雄楚大街268号

邮编：430070

（湖北出版文化城B座12-13层）

网 址：<http://www.hbstp.com.cn>

印 刷：湖北恒泰印务有限公司

邮编：430220

787×1092 1/16

13.5印张

216千字

2010年9月第1版

2010年9月第1次印刷

定价：25.00元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

中医慧眼永消“魔”

前几日和友人茶话闲聊，不经意间谈到了武汉方言“闹眼子”。朋友不解，“眼子”怎么能“闹”。我很精细地作了解释：“闹眼子”的本来读音为“绕眼子”，意思是线绕着针眼却不穿进去，暗指不实在的人或事物。在武汉方言中“绕”与“闹”同音，因此俗称“闹眼子”。好好的社会，为什么要“闹眼子”呢？因为眼子闹得好，有效果，甚至连功名利禄、如花美眷都可以“闹”出来。

很佩服父老乡亲们的聪明，一个“闹”字，应了景，点了题。旁观当下“养生运动”的磅礴和闹腾，用“闹眼子”三个字，竟然可以一言以蔽之。

您看，大师、专家、教母、“道士和尚”……都来参与了，把整个“养生市场”闹得是沸沸扬扬，热闹非凡。“闹”的人“闹”来了名利，就算被人骂几句，也无关痛痒，“大师们”的生活品质依旧节节攀升。但是被“闹”的人——咱们老百姓除了留下“眼子”和失望，不知道会不会通过这个闹眼子的事物和现象，感悟出一些其他的味道来。

养生是个大课题，中华几千年，也就是养生和“伪养生”交锋的几千年。从高位者对长生不老的追求到普通百姓最平凡的愿望：少生病，久健康。我们是那么期待和渴望能寻求到正确的养生之道。

如今，看病难，看病贵，看不起病，成为老百姓的“心魔”。“大师们”简单高效的养生方法横空出世，针对老百姓的“心魔”各个击破，打着“简单、实惠、高效”的旗号，轰出“贴心”的糖衣炮弹，困扰着的人们怎能不被蛊惑？只是苦了求知欲望强烈却对养生一知半解的老百姓，在一堆鱼目中被折磨得分不清珍珠，苦寻养生大门却“连门儿都没有”。养生是在养生理念下指导的活动，如果理念错了，就是活动设计得再巧妙，眼子闹得再好，也是徒劳的。比如，大师说，茄子吸油，所以可以治疗高血脂。那么，如果按这个思路，馒头比茄子吸油力量更强，那么馒头也可以治疗高血脂了。好在“地球人都知道”这是个错误的命题，也不敢苟同生吃茄子可以治疗疾病了。我们再进行一步引申一下：大家对当下养生书籍的泛滥有没有鉴别能力呢？能不能辨别真伪呢？估计是不容易！因为“专家”太狡猾了，他们在养生的外衣下，把我们



养生文化中的中医中药、经络按摩、药膳食疗、气功武术，杂糅在一起，让人们真假莫辨，真真假假，假假真真，鱼目混珠，浑水摸鱼。

为什么伪大师们要把真假混合呢？因为养生还真不容易，学习其理论更不容易。如中医养生，是在中医理论框架下的具体方式，如果对中医学不了解，凭着读过几本书就信口开河，听起来仿佛简单易行，事实上就是耽误和谬误。但是凭借“大师们”的胆子大和“水平高”，便成了“神医”，没有他们治疗不好的病。传播错误的速度和影响比传播正确的养生观要快很多，因为真正的中医大师说话是慎之又慎，这样便给了伪大师们可乘之机。于是，养生彻底乱了，老百姓更是乱了，在人云亦云中茫然不知所措。

这个时候，老百姓多么希望自己能拥有佛家的慧眼，具有敏锐的眼力，能照见实相的智慧。《维摩经·入不二法门品》中说：“实见者尚不见实，何况非实。所以者何？非肉眼所见，慧眼乃能见。”（亲眼见到的都未必是真相，何况本身就不是很真的呢？所以说很多事情不能单凭肉眼，是需要慧眼才能看到的。）其实具备辨别大师们真假理论的慧眼，也并不是“难于上青天”的。曾经看到这样一个故事：英国银行协会识别假钞培训班，在培训学员时只让受训学员摸到、看到、了解真钞票。通过反复接触，使他们的手指、眼睛习惯真钞的感觉，本着求同存异的特点也能迅速辨别出假钞。其实辨别养生的黑与白、人生的真与假与识别假钞是一样的道理。当你接触的全是正确的养生理念、当你交往的都是高尚之友、当你所做的都是善良之举时，真善美就会变成你的一部分。到那时，任何假恶丑都逃不过你的眼睛。

本着维持中医正统的责任感，我们编著了这本书，旨在正本清源，拨乱反正。本书将市场上最“脍炙人口”的热门书收集起来，一一点评其错误观念，并给出正确的养生理念。而且本书的出版发行单位湖北科学技术出版社，还为本系列书请来了众多资深中医专家审稿，去芜存菁，以求在内容上对读者负责。在这个中医养生遭到背叛和打击的最危险的黑夜，中医人站起来说：“黑夜给了我黑色的眼睛，我却用它寻找光明。”这就是我们的慧眼，也奉献给我们亲爱的读者，希望大家都能“慧眼识珠”，在寻找正确养生方法的道路上，不走弯路，不走错路。

编者

2010.8.10



目 录

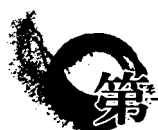
第一章 千古养生误区谈	1
一、古代的养生，若穿上了“长生不死”的外衣，则部部都是血泪史 ...	2
二、近代历次全民养生的特点就是“跟风”	4
三、不易辨别真假的“歪理邪说”	9
四、中医不得不说	15
第二章 不得不批的歪理邪说	17
一、体质学说与阴阳学说不是对立的	18
二、脏腑的功能只有通过症状才会表现出来吗？	21
三、“内因、外因、不内外因”是中医病因的总结	22
四、病毒能运用排毒方法排出体外吗？	23
五、中医不是速成之学	25
六、中医所提的肝胆能等同西医所说的肝胆吗？	29
七、郁结就是“谋而不决”吗？	33
八、肝的营养靠肾吗？	36
九、不是每个病人都是气血两亏和寒湿重的	38
十、肾经、心经是一条经吗？	39
十一、肾虚就是虚火吗？	41
十二、患了高血压可以不用吃药吗？	42
十三、仰仰头就能降压吗？	43
十四、经常五更泻的人一般是气血虚吗？	47
十五、脑贫血与身高有什么关系？	49
十六、人有 12 条经脉直接上通于耳吗？	51
十七、中风是分为脑淤血和血栓塞吗？	52
十八、配眼镜能治疗偏头痛吗？	53

十九、一次 30 片维生素 B ₂ 能治疗口腔溃疡吗？	55
二十、肌肉酸和痛都表示经络尚通畅吗？	56
二十一、上热下寒不能等同寒热错杂，淮山药也不是怀山药	57
二十二、上肢只痛不麻，是心脏已经存在供血不足了吗？	59
二十三、脾气急与小肠经有关吗？	60
二十四、“彻底压透”的推拿手法是一种什么手法？	63
二十五、肝经的浊气毒素是如何排泄到胆经的？	64
二十六、敲胆经有如此玄乎吗？	65
二十七、春天，人最容易发火吗？	66
二十八、胆经、三焦经是同一条经吗？	68
二十九、咳嗽是表明在排解内火和外寒的吗？	69
三十、走路时用脚内侧用力，能增强肝脾的功能吗？	71
三十一、人的情绪会造成无菌性炎症或者自身免疫病吗？	72
三十二、《伤寒论》是一本经络书吗？	74
三十三、肾一旦虚弱人就恐惧吗？	74
三十四、肝气郁滞、肾不纳气不能混同	75
三十五、爱发脾气是能量宣泄吗？	76
三十六、身体只受心灵的指引，还需要医生吗？	78
三十七、火罐拔不上是因为气血过不来吗？	79
三十八、“病”就是心火吗？	80
三十九、肾的功能只是生殖与排毒吗？	81
四十、寒气从饮食侵入人体，首先损伤的一般是肠胃	82
四十一、喷嚏、呕吐、咳嗽、发烧是生理需要吗？	83
四十二、任何事情过极就有害	85
四十三、排尿、发汗是在散寒吗？	86
四十四、病邪都是寒邪吗？	87
四十五、头皮屑多是油多吗？	88
四十六、饮水多一定要查找原因	90
四十七、归经应该是药物对于机体的选择性作用	92
四十八、血瘀是个什么概念？	93

四十九、单从小便大便的颜色就可以判断实火或虚火吗？	94
五十、热证都是寒邪引起的吗？	95
五十一、寒重了会引起火吗？	97
五十二、舌体淡红就是贫血吗？	98
五十三、舌苔黄腻是由于气虚引起的吗？	99
五十四、甲状腺疾病都是由于肾阳虚吗？	102
五十五、体温高是因为肾阳足吗？	103
五十六、肺癌与慢性腹泻有必然的联系吗？	104
五十七、阳气盛时，鬼怕人吗？（兼治五脏虚与情志的关系）	105
五十八、慢性咽炎都是由于肾寒引起的吗？	106
五十九、呕吐都是由于寒引起的吗？	108
六十、最快的补血方法是注射当归注射液吗？	109
六十一、尿频只有湿热可以造成吗？	110
 第三章 包治百病的方剂	 113
一、不得不说固元膏	114
二、正确认识地黄丸系列的功效	120
三、月经不调就是吃女金丹或乌鸡白凤丸吗？	122
四、补中益气丸等药治便秘最见效吗？	124
 第四章 针灸、按摩、气功不是万能的	 127
一、正确认识足疗的功效。	128
二、足底按摩是学中医的入门捷径吗？	131
三、用大拇指的指尖掐揉大鱼际胜似吃救心丸吗？	132
四、减糖点能治疗糖尿病吗？	134
五、吊大拇指能治好颈椎病吗？	135
六、拔火罐不是万能	136
七、体内的脏东西是什么？	137
八、按揉敲打有如此奇效吗？	138
九、足部按摩能治疗牛皮癣吗？	140

十、感冒就只按穴位就能治好吗？	141
十一、长痘痘揉太冲就能好吗？	146
十二、不可神化经络和穴位在中医学中的地位	148
十三、痛风可以按摩吗？	150
十四、摸脉能摸出胆经有淤阻吗？	151
十五、涌泉穴是偏泻的吗？	154
十六、拔罐治疗虚证效果最好吗？	156
十七、治疗阴道炎最好的方法就是足底反射疗法吗？	157
十八、中府穴的作用是什么？	160
十九、大脚趾黄豆大的穴位是什么穴位？	161
二十、拍掌能听出疾病吗？	162
二十一、拍手能治白癜风吗？	163
二十二、拍手排什么毒？	164
二十三、每天摸摸脚丫子就不用吃药了吗？	165
二十四、推拿可以完全将体内之热清除吗？	166
二十五、金鸡独立的风险	168
第五章 夸大其词的中医食疗与药膳	173
一、吃枸杞能减肥吗？	174
二、山药薏米芡实粥不是万能	179
三、芡实能治疗任何情况下的小便多吗？	181
四、大枣通便吗？	182
五、生吃泥鳅能泻肝火吗？	183
六、泥鳅的确对肝病有一定疗效，但是绝不是生泥鳅！	186
七、吃虾子可以治疗痛风吗？	187
八、光吃土豆可以治疗胃溃疡吗？	188
九、当归误用岂止上火，山楂亦温焉能性凉	189
第六章 以偏概全的中医理论	191
一、口臭是胃火的问题吗？	192
二、不是每个人都适应的“喷嚏疗法”	194

三、火冲到四肢便成风湿？	195
四、肺气虚通常是肝火过旺造成的吗？	196
五、膀胱与膀胱经是一回事吗？	197
六、闭经岂止只是气血双亏？	200
七、痿证的治疗有多种	202
八、心包经是化痰的吗？	203
九、感冒后必须补气血吗？	204



第一章

千古养生误区谈

写下这个题目的时候，刚刚见到案头有一本清代名医徐灵胎所著的《回溪道情》，徐先生通达聪慧，喜豪辩。他博览群书涉及天文、地理、音律、技击等无不通晓，但尤精于医。读《回溪道情》中的《游山乐》中有这样几句：“一步一回头，景象时时变。越走得路崎岖，越骗得精神健。”这哪里是老先生在游山啊，简直就是在说是当下百姓盲目养生的怪现象。让我们“回回头”，看这“景象”变了，为什么非要“崎岖”才能“越骗得精神健”。

一、古代的养生，若穿上了“长生不死”的外衣，则部部都是血泪史

从古到今，历代社会不断出现一波又一波时髦的保健养生风潮，可谓是“你方唱罢我登场”。这一幕幕闹剧的导演并不是医生，而是不同时代的社会风尚和思潮。古代的健康理论家和实践家一般是炼丹者，并且他们为人类虚构了一个远大理想——长生不死。为了实现这个超前的理想，他们也遵循了一条完全唯物主义的信条，即相信“我命在我不在天”。并采用一种表面看来颇为合理的逻辑——“假求外物以自坚固”。他们认为人体是脆弱的，要长生不老，必须找到一种不朽、无变化、具有稳定性的药物作为支撑。草药虽能治病，但其本身会干枯、会腐烂、不耐烧，所以无法成为不死之药。而用铅砂、硫黄、水银等天然矿物炼制成的金丹，入火百炼不消，入土千年不朽，入水万年不腐，用之于人体，就能起到坚固人体的作用。这种似是而非的理论确实很容易蒙蔽人。囿于当时的时代特征，上到王公贵族，下到黎民百姓都深信不疑，所以千百年传承下来，留下“斑斑血泪”。可见在错误的命题、错误的理念引导下，谬误也可以迅速传宝，令人深信不疑，并且很容易形成时尚。

中国古代社会保健养生风潮沿革

(汉代—唐代) 求仙不死

(三国—唐代) 强壮健身

(宋代) 日常保健

(明代) 纵欲求欢

以金石为主的 {
 丹药
 石药



以植物为主的香药、熟水



以人补人的人部药（人体器官入药）

“嫦娥应悔偷灵药”偷的是什么？

大家一定记得“嫦娥应悔偷灵药”的故事：后羿从西王母处得到不死之药，嫦娥偷吃后便飞奔到月宫，成为月中孤独仙子。传说在渤海中有三座神山，分别叫蓬莱、方丈、瀛洲，诸仙人和不死之药都藏上面。受这个传说的诱惑，齐威王、齐宣王、燕昭王以及后来的秦始皇、汉武帝都曾派遣大批方士出海求访神，冀望获得那不死之药。后来一个方士宣扬说，不死药不必非得求之于仙岛，凡人也可以炼制。当他把这个理论告诉汉武帝后，汉武帝竟信以为真，亲自试炼。这便是中国炼丹术的开端。

由于中国早期炼丹主要用五金、八石、三黄为原料。炼成的多为砷、汞和铅的制剂，吃下去以后容易中毒甚至死亡。中毒与死亡却不能阻挡渴望“长生”的人们服食丹药。例如三国时期何晏大将军(曹操的义子)带头服用的就是方士炼制的“五石散”，说是可以强身健体壮阳，于是在社会上“服石”之风盛行。由于“五石散”中主要成分为砷制剂，服后浑身发热，通常要泡在冷水中才能解脱，甚至有人索性躲在竹林中，脱光了衣服以示高洁，还被誉为高士(竹林七贤)。后来炼丹家们进一步又炼出了升华的砒霜(三氧化二砷)，只要服用一点点就可得到同样的“药效”，这样，服用起来就更方便了，结果不是中毒就是发病身亡，所以在当时的古诗中就有“服石求神仙，多为药所误”来批评此事。但尽管如此也未能因此而停止人类对长生不老的追求。

即使是唐太宗这样罕有的明君，年轻时也曾嘲笑秦皇汉武迷恋方术和寻求丹药，但到了晚年，也痴迷于丹药，最后因服用了天竺方士炼制的“延年之药”，导致病情加重而死，年仅50岁。唐宪宗本来也是一位不错的皇帝，曾成就了唐朝中兴气象，可到了40来岁也去遍找长生不老的偏方，寻方士给自己进仙丹。由于服用丹药中毒，数月不能上朝，宦官乘机加害而死。唐穆宗继位后，曾惩办了为宪宗炼制丹药的方士，但他自己后来重蹈覆辙，服用丹药中毒，不到30岁就死了。唐武宗也是在30多岁的时候服丹药毒死的。史载唐武宗服丹药后，酷热难忍，脾气变得喜怒无常，临死前连续十几天不能说话。唐宣宗是晚唐时期一位比较有作为的皇帝，有“小太宗”之称。他继位以后，立即杖杀和流放了用金丹毒害武宗的道士赵归真。但后来他也鬼使神差，开始服用仙丹。唐宣宗服用丹药后的症状与武宗相似，燥热不安，时值隆冬不敢穿衣，背上还长出了脓疮，最后带着金丹成仙之梦踏上了不归之路。

除以上5位外，还有几位唐朝皇帝也曾迷恋过丹药，只是没有造成严重后

果。如唐高宗曾于开耀二年服食丹药；武则天晚年服用过道士胡慧超的丹药；唐玄宗也曾命道士在嵩阳观炼丹，安史之乱后虽退为太上皇之后，仍念念不忘金灶烧炼丹药之事。

上有所好，下必甚焉。皇帝们炼丹服药，以求长生不老，为国人起到“表率”的作用，臣民群起效仿。尽管皇帝接二连三地因服丹药而送命，许多人仍执迷不悟，从宫廷到民间，无论是文臣武将、商贾匠作，还是文人士子、平民百姓，其中均不乏妄求长生者。那个向宪宗李纯推荐方士柳泌的李道古便是因服丹药中毒，呕血而亡的。一些人拜师炼丹，服药中毒，死后怕人笑话，嘱家人夜间偷偷埋掉，张籍曾作《学仙》一诗，讽刺这种荒唐之举：“药成既服令，计日乘鸾凰……虚羸生疾疹，寿命多夭伤。身歿惧人见，夜埋山谷旁。求道慕灵异，不如守寻常。”就连曾因上书谏迎佛骨，坚决反对炼丹服药的韩愈，到了晚年，也相信丹药可以使人长生，终因服金丹中毒而死。白居易曾作诗“退之服硫黄，一病讫不痊”，以警示后人。

可见在养生这个千古命题之下，有的人贪婪地去寻求“长生不老和长生不死”，也有的人为了“壮阳和淫欲”，说起来老百姓思想很简单，只想健康长寿，或者目的更单纯：少生病，健康而且有质量地活着，但是在“盲目的养生”这个框架下，事实如此吗？我们看下从新中国成立后到今天，有多少次全民性的盲目养生运动，导致了什么后果！

二、近代历次全民养生的特点 就是“跟风”

1.打鸡血运动 据说这个偏方是某国民党高级将领的随军医生为免于死刑而贡献出来的祖传秘方。该秘方说打鸡血可以强身健体，延年益寿。在作为原始信仰的血液崇拜面前，老百姓很容易产生认同感、亲和感。打鸡血的流行便显得顺理成章了。那么借助于西洋注射器械，又有了些“洋为中用”的科学色

彩，似乎愈发增加了可信度。在从众心理的驱使下，人们一哄而起、参与其中。但由于大量的过敏案例的增加，迫使“打鸡血运动”在10个月后消亡。笔者现在还在纳闷，如此近乎“迷信”的痛苦历程竟然能持续10个月之久。1980年，相声演员姜昆先生曾创作《红茶菌和打鸡血》对其进行讽刺，其师傅马季先生的相声《一阵风》中也曾塑造过打鸡血崇拜者“赵全信”的形象。此疗法与现在《不生病的智慧》一书中推荐的生吃泥鳅养生法和注射当归针疗法类似。其观点就是“什么方法补血快？当然是穴位注射当归注射液了”。

生吃泥鳅惹祸 四川百人住院 养生乱象何时了

2010年05月28日 08:10 来源：人民网—《人民日报》

人民网成都5月27日电（记者梁小琴），记者从四川省疾病预防控制中心获悉：四川已有100余人因偏听偏信食疗养生，生吃泥鳅致体内长出寄生虫而住进医院。

据了解，从去年年初开始，就陆续有市民到四川省疾病预防控制中心预防医学门诊部做寄生虫检查，这些市民都说看了由马悦凌撰写的《不生病的智慧》后，才开始生吃泥鳅“养生”的，结果体内都检查出含有寄生虫。今年3月以来，这类病人开始增多。

正在四川省人民医院感染内科住院的陈阿姨说，去年7月，儿子买了一本《不生病的智慧》，看了《泥鳅为我们健康开路》一文后，她和丈夫也开始生吃泥鳅。

近一年以来，她和丈夫生吃了七八次泥鳅。今年5月1日，她与丈夫、儿子一起生吃了4条泥鳅。5月13日，丈夫出现发烧、发冷、全身发抖、肌肉酸痛等症状。

第二天，陈阿姨也出现了相同症状，吃了药后不见效果。经医院检查，两人体内含含有寄生虫。夫妻二人这才意识到生吃泥鳅的后果。

“我儿子在外地，我已经电话通知他周末回来做检查，希望他没事。几名亲戚都在生吃泥鳅，也打电话通知他们了，千万不要再生吃泥鳅了。生吃泥鳅，害人不浅呀！”陈阿姨说。

另一对因生吃“养生”泥鳅已住院一周的年轻夫妇，丈夫还检查出肝部阴影，出院后，肝功能难免会受到影响。

感染内科的王医生说，第一个病例是在去年6月左右出现，之后又陆续接诊类似的病人。

从去年到今年，因生吃泥鳅感染寄生虫的，在四川省人民医院至少已有8例。这些患者，几乎都说是听信养生书上的方法，生吃泥鳅。

医生表示，鱼、虾、蟹等属于浅水动物，体内含有线虫、吸虫类寄生虫。必须煮熟了吃，半生的或者生吃，都有可能感染寄生虫。泥鳅在脏水中生存，难免会携带寄生虫和其他病原体，生吃泥鳅是极其危险的行为。

2. 卤碱疗法 卤碱又称“卤干”、“681”，用来治疗癌症。这也是“文革”中的“新生事物”之一。1967年，大字报说卤干粉能治疗癌症，轰动一时。其实，最初是说卤碱能治消化性溃疡。后来，越说越玄，简直是“百病皆治”。“发现”卤干能治疗癌症的，并不是医生，更不是医学界的“权威”之类，而是一位普通的机关干部。于是，有的“药厂”就立即生产出“抗癌”的“卤干粉”，美其名曰“681抗癌片”。医院里，也用起了未经国家药典收录的这种“药品”治疗癌症。不管是肝癌、胃癌、大肠癌，还是其他的癌，就用“681”。卤干“抗癌”的理论根据，挂靠上医学理论可能只有“以毒攻毒”一句话。歌剧《白毛女》中的贫苦农民杨白劳，让地主黄世仁逼得没有活路时，就是服用了点豆腐的卤水自杀身亡，可见卤水有毒。把卤水熬干，就是卤干粉。其医学理论是既然是“毒”，就可以用来“攻毒”。遗憾的是，癌症病人用上以后，没有一点抗癌效用，不但不能延长病人的生命，反而加速了病人的死亡。到了这时候，闹剧也就该收场了。前前后后，折腾了一年多。到了20世纪90年代一位名叫胡万林的大师“横空出世”利用和“卤碱疗法”相似的“芒硝泻法”导演了一场又一场的“悲剧”。

神医胡万林

“我不恨胡万林，只恨那些神化他的权威，我们曾经迷信权威”。

——陈芙蓉

10年了，66岁的陈芙蓉还有悔恨。她说，正是对“权威”媒体和官员的迷信，害死了自己的丈夫王宝然。

1月11日，郑州的风，干燥、很大很冷。

刚从公墓祭奠丈夫归来的陈芙蓉，满脸疲惫。

1997年底，身患慢性肾衰竭的王宝然慕名来到被称作“人间最后一所医院”——陕西终南山医院，在喝下由“再世华佗、神功大师”胡万林亲自发功调制、包治百病的21瓶“芒硝水”后感然辞世。

西安医科大学附属医院做出的死亡证明称，王因长期服用大量芒硝，导致上吐下泻身体脱水，电解质紊乱，肾功能衰竭致死。

“一些全国著名的大作家为其作书立传，权威的报纸杂志连篇累牍去报道，那么多的政府官员与其合影，参加其医院开张典礼并发表演说。”陈芙蓉说，这使得胡万林——一个用芒硝治病的医师，成为全国著名的“气功神医”。

1999年1月16日，“神医”胡万林因在河南商丘涉嫌非法行医致人死亡，被警方逮捕，2000年9月以非法行医罪判刑15年。（2009-1-16 9:40:00 来源：新京报）

3.甩手运动 是迄今为止我国民间最为经济、简便而科学的养生法。方法是：身体站直，脚伸直，腿稍弯，肛门上提，脚趾用力抓住地下，两脚距离等肩宽，两臂同时向前后摇甩，向后用力，向前不用力，由随力自行摆回，两臂伸直不宜弯，两眼平视，心无杂念。其原理来自中医观点：“痛则不通，通则不痛”。当年记载甩手可通气血，疏通经络，刺激脑细胞，增加食欲，促进新陈代谢，补气益血，镇静安神，缓解挛缩的肌肉，改善体质等。所以说此法对关节炎、失眠、高血压、中风、半身不遂的病人估计有一定疗效。至于说可治便血、便秘、哮喘、白内障、沙眼、色盲、近视、食道癌、颈部淋巴瘤等，就让人存疑了。曾记否，晨练人群排阵如林，手臂甩动，煞是整齐，蔚为壮观，真是挡不住的诱惑。这与现在流行的《手到病自除》和《求医不如求己》书中推荐的拍手疗法（《求医不如求己》一书中也记载有甩手疗法）治疗百病异曲同工。

4.红茶菌运动 红茶菌很有意思，它又名“海宝”、“胃宝”，是用糖、茶、水加菌种经发酵后生成，相传其本身的酸度能抑制有害细菌的生长，对人