

老祖宗的 阴阳调和养生之道

追根本，溯源头，生病全因内外邪的双面夹击所致
强正气，御邪气，养生大道长寿良方为您一书辑录

寒从脚底起 病自心中生

李文静 王耀堂◎编著

养阳气、补气血、调情志，维护体内正气才能保健康
祛寒邪、清火邪、正阴阳，祛除体内邪气就能治百病

经验丰富的中医专家给您支招

用国医中最精华、最实用的对症保健方法，从根本上让您远离疾病

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

李文静 王耀堂◎编著

寒从脚底起 病自心中生



d195527

鳳凰出版傳媒集團
鳳 凰 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

寒从脚底起, 病自心中生 / 李文静, 王耀堂编著.
—南京: 凤凰出版社, 2009.12
ISBN 978-7-80729-595-2

I. 寒… II. ①李… ②王… III. 养生 (中医) IV. R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第220082号

书 名 寒从脚底起, 病自心中生

编 著 者	李文静 王耀堂
责任编辑	王 卓 赵 娜
出版发行	凤凰出版传媒集团 凤凰出版社
出 品	凤凰出版传媒集团 北京凤凰天下文化发展有限公司
公司网址	北京凤凰天下网 http://www.bookfh.cn
印 刷	北京泽宇印刷有限公司
	北京市怀柔区庙城镇王史山村
开 本	700 × 1000毫米 1/16
印 张	13.5
字 数	220千字
版 次	2011年4月第1版第2次印刷
标准书号	ISBN 978-7-80729-595-2
定 价	23.00元

(本图书凡印装错误可向发行部调换, 联系电话: 010-58572106)

前言

健康长寿是人类孜孜以求的崇高境界，是人类文明生活的一个永恒主题。从幻想长生不老的古代帝王到追求长命百岁的现代人，谁都想拥有强健的体魄，去尽情地享受人生之乐。然而，疾病却总是像赶不走的癞皮狗一样与人们如影随形。于是，从古到今，无数人都曾发出过这样的疑问：人到底为什么会生病呢？

其实，对于这个问题，博大精深的传统中医文化早已给出了答案：生病全由内外邪的双面夹击所致。正所谓“寒从脚底起，病自心中生”，以寒邪为首的“六淫”外邪，和“七情”不节所致的内邪，时时都在危害着人们的健康。那么，我们该如何避免这些邪气对身体造成伤害呢？《黄帝内经》中说道：“正气存内，邪不可干；邪之所凑，其气必虚。”在正常的情况下，人体自身的正气完全可以抵制住这些病邪的入侵。只有在人体正气亏虚，导致邪气凌然于正气之上，人体才会生病。可见，“内养正气”是养生的根本。任何一种养生方法最终目的都是保养正气。保养正气就是保养人体的精、气、神。人体诸气得保，精和神自然得到充养，人体脏腑气血的功能也得到保障，即“五脏元真通畅，人即安和”。

要做到“正气存内，邪不可干”，我们还要从传统中医理念中去寻求智慧。正气之所以不能制服邪气，说到底还是因为人体的平衡状态遭到了破坏。阴阳平衡的健康观是中医学的一个最重要的理念。阴阳平衡的人就是最健康的人，养生的目标就是求得身心阴阳的平衡。阴阳失去平衡，造成阳过盛或阴过盛，阴虚或阳虚，只要



设法使太过的一方减少，太少的一方增加，使阴阳再次恢复原来的平衡，人体自然也就正气充沛了。我们讲究起居有节、作息有时、节制情欲、调理饮食等都是为了达到阴阳平衡。只要让身体内部和身体与外界环境达到一种和谐平衡的状态，按照身体自身的运行规律行事，按照自然规律行事，我们就能健康和长寿，因为我们身体的“正气足”，将邪气置于死地是非常容易的事情。

道理是用来实施的，再完美的健康理念如果不能服务于大众也算不得高明。明白了人体为什么会得病，以及怎样做到少生病、不生病之后，我们更重要的还是要把这种“强正御邪”之道贯彻到日常养生的实际中去。而本书编著的目的就是将这种健康理念转化为切实可行的日常养生之法。从饮食、经络、运动、情志甚至是日常的起居坐卧等生活的方方面面教你内强正气，外避邪气，激发自愈力，提升免疫力，将邪气拒之门外。如果你还在健康之门外久久徘徊，不妨坐下来细细阅读本书，也许，它就是你要找的那把钥匙！



第一篇

关于疾病的思考： 生病全因内外邪的双面夹击

第一章 百病皆从邪起——细说“寒从脚底起，病自心中生”

为什么说“寒从脚底起，病自心中生”	2
正气充足是人体维持健康长寿的根本	4
正气PK邪气，此消彼长决定健康	5

第二章 制敌先知敌，邪气都从哪里来

病从寒起，寒邪是万病之源	8
火邪多由体内生，阴阳失衡致病成	9
风邪无定形，外感发病多因它	10
湿邪主浊气，致病难痊愈	11
七情不节也是邪，不良情志也致病	13

第三章 少生病、不生病，我们需要如何做

内外结合：内强正气，外避邪气	15
双管齐下：调动自愈力，提升免疫力	17
健康长寿的根本是保持人体阴阳平衡	18
中医八大治法，祛除邪气各显神奇	20



第一篇 正气存内，邪不可干—— 正气充盛人体才能固若金汤

第四章 养生就是养阳气，补足真阳百病消

万物生长靠太阳，长命百岁靠养阳	24
人只有跟着太阳走，阳气才能更好地升发	25
肾为身之阳，养阳先养肾	27
春天让阳气生发得轰轰烈烈	29
冬天阳气要收藏，与太阳一起起床	30
一天就是小四季，每日养阳按时辰	32

第五章 气血充盈，人体才能正气充沛

气血不足，小心邪气乘虚而入	34
十招教你了解自己的气血是否充足	35
气血最容易“两虚”，我们该怎么补气血	36
最简单的方法就是气血储存的最好方法	38
细碎食物是补养气血的灵丹妙药	39

第六章 定期维护人体内的“大环境”

维持好身体“大环境”，就不怕“坏蛋”作乱	41
要滋养元气，先调摄胃气	42
保养五脏，让身体的“硬件”为健康保驾护航	44
六腑养生箴言：传而不藏，保持通畅	48
疏通经络，利用好人体自带的保健医生	51
排出毒素，保持体内清洁	53

第七章 喜有度怒有节，调节七情制内邪

七情致内邪，情志生克法来对治	58
避内邪，就要远离酒、色、财、气四惑	60
及时宣泄，驱散内心的阴霾	61
有效控制情绪的四件法宝	64
追求心灵的内在平衡与和谐	66

第二篇 外御邪气，维持好肌体平衡才能确保健康

第八章 寒邪是万病之根，温度决定生老病死

阻断寒气入侵的五条通路	70
寒从脚底起——泡脚治百病	71
按摩是驱除体内寒气的有效方法	73
家常食物是寒湿的“扫除工具”	74
减少寒气入侵，五项必修	75

第九章 现代人多上火，祛除火邪清福来

肿、热、痛、烦，都是上火的表现	77
清热去火，食物是最好的消防员	78
浇灭虚火，还得从祛除寒湿入手	80
男女老少，清火要对症	81
小荷入诗又入药，清热祛火少不了	83



第十章 阴阳失衡众邪生，因时养生以避邪

顺四时以适寒暑，避六淫各有主时	85
千金难买春来泄，泻去寒湿周身暖	86
夏天一碗绿豆汤，巧避暑邪赛仙方	87
防秋燥，应季水果要多吃	89
远离燥邪，将滋阴贯穿到底	90
冬季喝汤固元气，祛除寒邪	92
“心”随“天”动，季节性心理要调整	94

第十一章 趋利避害，营造合理的居住环境

远离邪气侵犯，家居也要有所讲究	96
地磁线：床位摆放的最佳指向	97
阳光配花草，家园变“花园”	98
保证住宅空气质量，健康就在呼吸间	99
室内环境有讲究，装修要循健康之道	100

第四篇

从内到外提升免疫力， 减少疾病入侵的几率

第十二章 调理饮食——吃不“好”，正气就要受干扰

食物有寒热，饮食要看体质	104
五谷最是补正气，滋养身体离不了	107
每天食粥一大碗，滋养正气有助益	108
山药、薏米和芡实，补血益气最合适	110
多吃鸡肉，培育正气，提升自身免疫力	112

冬吃萝卜夏吃姜，应季食物最健康	113
荤素巧搭配，合理才养身	114
酒是双刃剑，茶是真君子	116
餐桌上的风景，四季饮食各不相同	117
健康饮水有法循，喝水要喝对	119

第十三章 传统中药善养生，本草扶正又祛邪

茯苓能泻又能补，养护身体显神奇	121
人参善补气，脾肺皆有益	122
地黄扶正气，服用辨生熟	123
桂圆入心脾，治内邪有奇效	124
益气补脾，山药当仁不让	126
壮元阳补气血，就找鹿茸来帮忙	128
黄芪、白术和莲米，益气升阳最有效	129

第十四章 生活像团麻，理顺了健康才能有保障

大多数疾病都和生活方式有关	131
干洗按摩，给病邪可乘之机	132
瘦身减肥，水果代正餐降低人体免疫力	133
少吃饭多吃菜，听着有理实则错	134
天黑不睡觉，天亮还在耗？危险！	135
运动要适量，过量反有害	136
手机不离手，健康偷溜走	138

第十五章 健康就是这么简单：小动作有大功效

人体自身有大药，“口中醴泉”少不了	140
原地不动，念“六字诀”就可调理脏腑	141



清晨叩齿三百下，虚火再不致牙疼	144
揉腹强五脏，可祛外邪清百症	145
捶背可行气活血、舒经通络	146
按一按耳朵就能增强抵抗力	147
足底按摩——最有效的免疫力提升法	148
简单小动作，腿部大健康	150
保健有绝学，日按此三穴	152
常按心包经，把好外邪入侵第一关	155
腹式呼吸更科学，提高体质助长寿	156

第十六章 男女老幼各不同，免疫提升有侧重

男人不是铁打的，“硬熬”伤身使不得	158
做健康美丽女人从调经开始	159
暖背，让老人的冬天不再难熬	161
摩腹和捏脊，大大改善孩子的体质	162
孩子营养不良，用食物来调养	164
增强免疫力13招，人人要牢记	165

第五篇 聆听身体的呼喊， 及时远离疾病的困扰

第十七章 邪气入侵有警示，读懂身体的“求救信号”

体内有火气，你就有“口气”	170
观舌诊病，中医教你有病早知道	171
头发，观察疾病的窗口	172
眼睛可以告诉你五脏六腑的变化	174

手指的形态预示某种疾病的可能	176
疼痛——人最忠实的朋友	178
疾病的“信号灯”——嘴唇	179

第十八章 正邪相争，别帮了倒忙

为什么说有时生病吃药反而有害	181
发热——人体升温，杀死细菌	182
打喷嚏是人体的自我防御和保护	183
咳嗽可帮你清空体内的“垃圾”	184
坐骨神经痛，那是身体在排寒气	185

第十九章 调动人体正气，防病治病要从根本入手

风寒风热易感冒，及时祛邪别拖延	187
肝火旺盛伤五脏，就按太冲来宣泄	188
对付过敏性鼻炎，排除寒气是根本	189
肥胖症，补气血才是治疗的根本	190
热水泡脚、敲肾经，可防治骨质增生症	192
心脏病，固摄真阳元气才是王道	193
根治便秘，还得从润肺生津开始	194
肠胃炎，吃出来的病也可以吃回去	196

第二十章 跟医家圣典学“强正御邪”之道

本草扶正气，蕴含“不生病的智慧”	197
李时珍：打坐可激发人体健康潜能	199
《伤寒杂病论》特别奉献：固本御邪的桂枝汤	200
张仲景的四季饮食养生法	201
孙思邈的养生经：十二少与十二多	202
著名老中医刘完素，粗茶淡饭营养生	203

第一篇

关于疾病的思考： 生病全因内外邪的双面夹击

人到底为什么会生病呢？从幻想长生不老的古代帝王到追求健康长寿的现代人，无数人都曾发出过这样的疑问。其实博大精深的中医学早已给出了我们答案：生病全因内外邪的双面夹击。正所谓“寒从脚底起，病自心中生”，以寒邪为首的“六淫”外邪，和“七情”不节所致的内邪，时时都在危害着人类的健康。俗话说：制敌先知敌。我们就来看看病邪都从哪里来，为了捍卫自身的健康我们又该做些什么。



第一章

百病皆从邪起——细说“寒从脚底起，病自心中生”



为什么说“寒从脚底起，病自心中生”

日常生活中，我们常常会听到这样的说法：“寒从脚底起，病自心中生”，这句话其实是对人体生病原因的最简单的概括。那么，为什么会有这样的说法呢？其中原委，下面我们就细细道来。

风、寒、暑、湿、燥、火属于大自然中的六种不同气候变化，在正常情况下，它们是自然界的六种气候变化，统称为“六气”。它们的正常运行变化，有利于万物的生长变化，不会导致人体发病。但是当气候变化异常或者气候变化过于激烈，在人体的正气不足、抵抗力下降的时候，“六气”就会变成致病因素，此时它们就被称为“六邪”。而在通常情况下，脚位在下属阴，而寒亦为阴邪，所以脚是寒邪侵犯人体的主要途径之一，这就是“寒从脚底起”。

喜、怒、忧、思、悲、恐、惊这七种情志变化被称为人的“七情”。“七情”与脏腑的功能活动有着密切的关系，“七情”分属五脏。在一般情况下，“七情”是人体对客观外界事物的不同反应，属于正常的精神活动范围，不会使人致病，但是在突然、强烈或长期持续性的精神刺激下，超过人体生理调节范围，使脏腑气血紊乱，就会导致疾病的发生，这时候“七情”就成为致病因素。“七情”不仅可以引起或直接导致多种疾病的发生，还会促使病情恶化。这就是“病自心中生”。

先来说一下“寒从脚底起”。

人类很多疾病是因寒而起

在生活中，我们的许多疾病都是因寒气入侵所致。在传统中医理论中有六证之说，即寒、热、温、凉、虚、实。在这六证中，寒气排在首位，所以又有“万恶淫为首，百病寒为先”的说法。寒湿常常损耗我们的阳气，天上的太阳给大自然带来光明和温暖，失去了太阳，万物便不能生存。而我们体内的阳气如同太阳一样，如果人体没有了阳气，体内就失去了新陈代谢的活力，不能供给能量和热量，生命也就要停止了。

寒气积累在肌肉里，时间长了，人们就会觉得肌肉僵直、腰酸背痛，形成肩周炎（通常又叫五十肩、冻结肩）、关节炎。寒气积累到一定的程度，就会侵入经络，造成气滞血淤，影响气血运行，继而诱发各种反反复复难以治愈的病证。所以，我们一定要想办法驱除体内的寒湿，涵养身体内的阳气，让身体温暖起来。

再来讲一下“病自心中生”。

忧愁哀思伤五脏

中医很注重七情，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊会使人的内脏失调，反过来，五脏功能的失调也会导致情绪的异常，如心在志为喜为惊，过喜或过惊则伤心；肝在志为怒，过怒则伤肝；脾在志为思，过度思虑则伤脾；肺在志为悲为忧，过悲则伤肺；肾在志为恐，过恐则伤肾。另一方面，五脏精气功能失调，则可产生情志的异常，如肝气虚则恐，实则怒，心气虚则悲，实则笑不休等。《红楼梦》里面的林黛玉就是过于悲伤，整日“寻寻觅觅，冷冷清清，凄凄惨惨戚戚”，以至于得了肺病，后来咳血而逝。

所以我们要保持良好的心态和情绪，凡事不能强求，要顺其自然，处事要泰然，得意要淡然，困境要超然，总之要不以物喜不以己悲，永远保持一颗平常心，这样我们的身心就会和谐，身体自然会健康。

中医理论有个著名的“三因”学说，它认为引发疾病的最根本原因无外乎“内因、外因和不内外因”三个，这个说法对中医病因学影响最大，沿用至今。内因致病是情绪变化、饮食不节、劳逸失度等而致人



生病，也就是人为因素造成的，最主要的就是上面我们说到的“七情致病”；而外因致病，是自然界的天气变化（风、寒、暑、湿、燥、火）而致人生病，称之为六淫，最主要的就是“外感寒邪”；不属于上面两种原因致病的为不内外因，如外伤骨折、蛇虫咬伤等。

综上所述，除去外伤骨折等意外伤害，中医理论认为人体致病主要有这两大因素：外感寒邪、内伤七情。



正气充足是人体维持健康长寿的根本

俗话说“黄鼠狼专咬病鸭子”，意思是说身体虚弱的鸭子容易遭到黄鼠狼的攻击。这句话运用到中医养生同样适用，身体强壮就是正气，黄鼠狼就好比外来的邪气，身体强壮才是逃脱劫难的基本条件。就像一个国家，如果政治、经济、社会发展都是均衡、稳定、强盛的，外敌是不会侵略你的。人体也是这样，如果各方面系统功能正常，致病因素是不可能侵犯你的。这就是中医理论所说的“正气存内，邪不可干；邪之所凑，其气必虚”。

“正气”就是现代医学说的免疫功能、抵抗力，存在于你的身体里。“邪”就是致病的因素。正气充足时，邪是不能侵犯的。“邪之所凑，其气必虚”，你要是得病了，说明你的正气是缺乏的，也就是说，健康到老、无疾而终的人正气充足；疾病缠身，甚至英年早逝的人正气受到了严重的损伤。

外部邪气（诸如风、燥、寒、暑、湿等）从肌表侵入腠理后发展为各种疾病。比如有的人形成风邪病，有的人形成消渴病，有的人形成寒热病，等等。为什么同时得病的人，有的患这种病，有的患那种病呢？《黄帝内经》中以工人伐木为例，解释了这个问题。工人用斧头去砍木材，由于木材的阴阳面有坚脆的差别，坚硬的不容易砍，脆弱的容易碎裂，而遇到树枝有节的部位，甚至还会损伤斧头。同一棵树木，每个部分都有坚脆的不同，不同的树木，彼此的差异就会更

大。不同的树木受气候变化的影响，还会产生不同的损伤，更何况人呢？所以说，即使有些人患病的原因是相同的，但由于自身抵抗力不同，所患的病就有可能不同。

由此可知，我们能否健康生存在很大程度上决定于体内正气的强弱。那么正气的强弱又是由什么决定的呢？中医理论认为，正气也叫元气，是由父母之精所化生，由后天水谷精气 and 自然清气结合而成的阴气与阳气。

元气虽然是先天带来的父母之精气，再由后天的水谷之气、呼吸之气、自然之气来补充，但它毕竟是有限的，有一个定数。人活着的这些年就是不断耗散这些元气的过程，元气足的时候，人的免疫力就比较强，身体也比较健康，随着元气慢慢耗散，人的免疫力开始下降，疾病上身，有一天元气耗尽了，也就是生命结束的时候。总之，人就是靠元气活着的，元气没了，人也就死了。

一般来说，如果父母身体都很好，其子女的身体也会比较好，免疫力也比较强，不容易得病，但这并不代表他就可以长寿，因为还有一个后天保养的问题。如果他总是倚仗先天的那点元气，尽情地透支，寿命也不会很长。而有的孩子父母身体不是很好，先天元气没有那么充足，这样的人虽然自小免疫力低、体弱多病，但如果他知道自己先天条件不好，很注意养生，懂得养护自己的元气，也可能长寿。因此，父母的先天精气会影响孩子的身体状况，而至于能否长寿，还是要看他本人能不能好好养护体内的元气。元气是我们生存的根本，希望大家珍惜父母赐给我们的生命力，好好养护元气，不过度透支，这才是健康长寿的根本所在。



正气PK邪气，此消彼长决定健康

所谓邪气即病邪，与人体正气相对而言，泛指各种致病因素。诸如风、寒、暑、湿、燥、火“六淫”，七情内伤，食积，痰饮，等