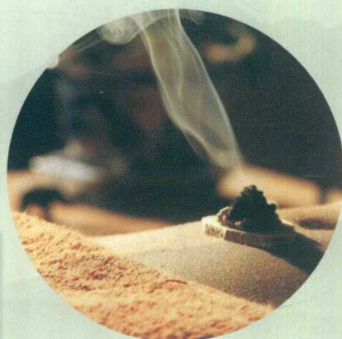


非藥物養生苑



姜玉琦 编著



陕西新华出版传媒集团



陕西科学技术出版社

Shaanxi Science and Technology Press

非藥物養生苑

編 著 姜玉琦
審 校 千 鈞 宋云琦

陝西新华出版传媒集团
陝西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

非药物养生苑/姜玉琦编著. —西安:陕西科学技术出版社, 2017. 1

ISBN 978 - 7 - 5369 - 6892 - 9

I. ①非… II. ①姜… III. ①养生(中医) - 基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 310662 号

非药物养生苑

出 版 者	陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社 西安北大街 131 号 邮编 710003 电话(029)87211894 传真(029)87218236 http://www.snstp.com
发 行 者	陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社 电话(029)87212206 87260001
印 刷	陕西瑞升印务有限公司
规 格	880mm × 1230mm 16 开本
印 张	13.25
字 数	198 千字
版 次	2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5369 - 6892 - 9
定 价	35.00 元

版权所有 翻印必究

前言

Foreword

何为非药物？非药物指的是按摩、推拿、针灸、刮痧、拔罐、砭石器具循经疗法、艾灸、食疗、药膳，等等。这些都是我国几千年来传承下来的宝贵的防病、治病方法，现在有的医院设有专科的科室，由专门人员从事“非药物”疗法。

“养生苑”指的是治未病。

黄帝内经讲“圣人不治已病，治未病，不治已乱，治未乱”。“上工治未病，中工治预病，下工治已病”。古代的“工”指的是大夫。按着古代的定义，现在各大医院的大夫不管职称多高都是治已病的，都属下工。因为任何一个医院都没有“未病科”。

所以有病你去医院找大夫，不生病不复发不转移你就找养生苑。养生养什么？“通”，是养生之本。经络通、气血通、消化系统通，就没病。经络通、气血通的标准就是“通不痛”。中医讲“痛则不通，通则不痛”。当然，酸、胀、麻、肿，是不通的特例。消化系统通的标准是：①排宿便；②每顿饭前感到饿。古代名医葛洪说：“若想长生，肠中常清；若想不死，肠中无屎。”古人都把排宿便与生死相联系，可见排宿便的重要性了。

怎么能达到“通”？

中医采用“调理”方法，西医采用攻伐方法。我经过14年努力学习中医、西医，总结出12种调理方法。第1种调理方法是《指压穴位健身操》（20万字，2006年出版）。这套操是我创编的，我今年75岁，坚持做这套操12年了，的确收到良好效果，有病祛病，无病健身。广大群众如感兴趣，我可以给爱好者办一个“治未病学习班”连讲一周（20个学时），让大家听得懂、感觉到有用、会操作。办“非药物养生苑”宣传板，就是介绍养生的知识，你感到有用你就来看，你看不懂你就问，共同探讨，以求解决问题。我不是杏林中人，我学中医的目的就是想“质量高地多活几年”，不是悬壶乡里，治病救人，养家糊口。俗话说：“不怕挣得少，就怕走得早。”一个多病的皇帝，不如一个健康的乞丐活得自在。

活到老学到老，晚年的生活更美好。

“老有所学，学有成效，发挥余热，健康了他人，高兴了自己。”这就是西安电视台（二台）采访我的主题词。2011年4月27日、28日两次播放采访我的录像，每次5分钟多。我多次受到陕西省老科协、西安市老科协、雁塔区老科协、国防工办老科协的表彰和肯定，这说明我的讲课收到了社会效益。

学习是无止境的,越学越感到自己不知道的东西太多,我要深入努力学习,把群众健身、养生的大事办好,使宣传达到每个人都感兴趣的程度。

“未病先防,已病防变”,这就是我宣传的主题。学习有两种途经,一是18岁上大学科班学习,拿到一个饭碗;另一个途径就是半路出家学习中医。这个学习不是吃这碗饭,而是想要“质量高地多活几年”。我的体会半路出家学中医,从经络开始,从穴位入手是一个捷径,你首先得知道我的身体内有多少条经络,每条经络上有多少个穴位点,然后再了解这些经络和穴位都管啥,再结合你身体的具体情况,越学越感到有趣。经络是五脏六腑的反应带,穴位是疾病的反应点。你能理解这两句话的意思,说明你学进去了。

不要先入为主,任何事物、任何人都是在不断地变化,当你明白这道理了,你就会虚心来学习了!生老病死是自然规律,但有许多人不是死于疾病,而是死于对疾病的无知!我建议大家在身体还比较健康的时候就开始养生,不要等到浑身是病才想起养生。中国人大都没有什么保健意识,有句古话叫不见棺材不落泪,这样的情况在我们身边无不发生。花1块钱预防远胜过花100块钱治疗。

我在给西安市社区科普大学讲课后,很多中老年朋友提出很多问题,真叫五花八门,这就促进我更加努力学习,向名人请教、向高手请教,再电话回答他们的问题。根据广大听众和读者的要求,我把我讲课的讲稿和“非药物养生苑”每期刊登的文章汇编成册,便于大家学习和参考。

因本人水平有限,有不当和错误之处,请批评指正。

西安市社区科普大学

讲师:娄玉琦

电话:13909256719

目 录

Contents

导 论

第一节 调理三通的方法	(1)
第二节 清、调、补、养	(7)

第一章 多发病、常见病

第一节 发 热	(9)
第二节 咳 嗽	(10)
第三节 慢性支气管炎	(12)
第四节 哮 喘	(15)
第五节 盗 汗	(17)
第六节 肺气肿	(20)
第七节 低血压	(22)
第八节 体位性低血压	(24)
第九节 贫 血	(25)
第十节 血小板减少性紫癜	(27)
第十一节 心律失常	(29)
第十二节 心 悸	(30)
第十三节 心血管神经官能症	(31)
第十四节 老年性痴呆	(32)
第十五节 甲状腺功能亢进症	(35)
第十六节 脑震荡后遗症	(37)
第十七节 面神经麻痹	(38)
第十八节 肥胖症	(39)
第十九节 体瘦症	(42)
第二十节 缺血性心脏病	(42)
第二十一节 帕金森氏综合征	(42)
第二十二节 过敏性肠综合征	(44)
第二十三节 便 秘	(45)
第二十四节 心脑血管疾病	(46)
第二十五节 痛 风	(47)

第二十六节	五角钱治三个病(感冒、头痛、失眠)	(48)
第二十七节	高血压	(55)
第二十八节	糖尿病	(58)
第二十九节	高脂血症	(61)
第三十节	冠心病(心绞痛)	(61)
第三十一节	脑动脉硬化	(64)

第二章 骨科常见病

第一节	足跟痛	(67)
第二节	颈椎病	(67)
第三节	急性腰扭伤	(69)
第四节	慢性腰肌劳损	(71)
第五节	膝关节骨性关节炎	(72)
第六节	肩关节周围炎	(73)
第七节	腰椎间盘突出症	(74)
第八节	踝关节扭伤	(75)
第九节	网球肘	(76)
第十节	落 枕	(77)
第十一节	老年骨质疏松症	(79)

第三章 妇科常见病

第一节	不孕症	(82)
第二节	带下病	(84)
第三节	产后发热	(85)
第四节	月经不调	(86)
第五节	痛 经	(89)
第六节	闭 经	(90)
第七节	更年期综合征(现称绝经期综合征)	(91)
第八节	功能性子宫出血	(94)
第九节	缺 乳	(95)
第十节	盆腔炎	(96)
第十一节	子宫脱垂	(98)
第十二节	乳腺增生症	(99)
第十三节	崩 漏	(101)
第十四节	阴 痒	(101)
第十五节	阴道炎	(101)
第十六节	倒 经	(102)
第十七节	产后腰痛	(102)

第四章 皮肤科常见病

第一节	脱发、圆形脱发症	(103)
第二节	青春痘(痤疮)	(104)
第三节	褐斑、雀斑	(106)

第五章 消化系统常见病

第一节	胃 炎	(109)
第二节	胃、十二指肠溃疡	(113)
第三节	胃下垂	(114)
第四节	慢性腹泻	(117)
第五节	急性腹泻	(121)
第六节	腹 痛	(122)
第七节	恶心呕吐	(123)
第八节	神经性呕吐	(126)
第九节	呃逆(打嗝)	(127)
第十节	慢性肠炎	(128)
第十一节	贲门痉挛	(128)
第十二节	胆道蛔虫症	(129)
第十三节	肠梗阻	(129)
第十四节	阑尾炎	(129)
第十五节	脱 肛	(130)
第十六节	痔 疮	(132)
第十七节	胆囊炎和胆石症	(134)

第六章 小儿科常见病

第一节	疳 积	(137)
第二节	小儿厌食	(137)
第三节	小儿遗尿	(138)
第四节	小儿脱肛	(140)
第五节	婴儿夜啼	(141)
第六节	小儿支气管炎	(143)
第七节	小儿扁桃体炎	(144)
第八节	小儿便秘	(144)
第九节	小儿腹泻	(145)
第十节	小儿发热	(145)
第十一节	小儿咳嗽	(146)

第七章 五官科常见病

第一节 麦粒肿 (149)

第二节 牙 痛 (151)

第三节 流鼻血 (152)

第四节 鼻 炎 (154)

第五节 假性近视 (156)

第六节 耳 鸣 (157)

第七节 慢性咽炎 (158)

第八节 喉咙痛、沙哑、失音 (160)

第八章 神经系统疾病

第一节 三叉神经痛 (163)

第二节 面 瘫 (165)

第三节 坐骨神经痛 (168)

第四节 眩 晕 (170)

第五节 美尼尔氏综合征 (173)

第六节 神经衰弱 (175)

第七节 癔 病 (177)

第八节 身心症 (178)

第九节 健忘症 (179)

第十节 昏 厥 (182)

第十一节 短暂性脑缺血发作 (183)

第十二节 半身不遂的家庭护理 (185)

第十三节 癲 痫 (188)

附 录

附录 1 四总穴位歌续 (190)

附录 2 自制保健品醋蛋液保健治病疗法 (192)

附录 3 醋豆治病疗法 (193)

附录 4 非药物养生苑撷英 (193)

导 论

一谈到养生,大家都会想到调理精神情志、合理膳食、有常起居、加强锻炼、保健品养生,等等。这些内容我不去谈,因为大家知道很多书都是这么写的,我要谈的中医养生,就一个字,“通”,交通的通。做到哪三通呢?经络通、气血通、消化系统通。什么是经络?气血流通的道路就叫经络,经络是五脏六腑的反应带,它管的是面,气血在某一点堵了,即穴位点不通叫气滞血瘀点,也就是穴位是疾病的反应点,两者就是一回事,只是一个管面,一个管点。那么它通不通的标准是什么,一个“痛”字可反映出通还是不通。中医讲“通则不痛,痛则不通”就是这个意思。消化系统通说的是食物通过牙齿咀嚼经过食道通过贲门进入胃。胃是个粗加工厂,通过胃腐熟,然后经过幽门进入十二指肠。十二指肠是个精加工厂,此时胆汁胰岛素排入十二指肠消化大鱼大肉,然后进入小肠。小肠是个成品库,是营养吸收的场所。一个人喝口凉水都长肉,说明小肠吸收功能好;一个大鱼大肉吃着就是瘦,说明他小肠吸收功能差。小肠吸收好和差,与小肠中内壁有益菌膜层薄厚有关。然后进入大肠、升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠、直肠,排出体外。

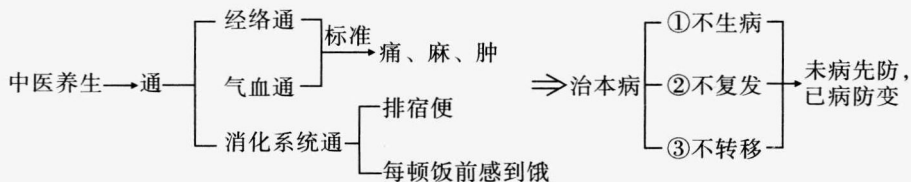
消化系统通的标准是什么?有两个:一个是排宿便。什么叫宿便?就是一天吃的东西睡睡觉,第二天早晨起床排出的粪便。有很多人没有排宿便的习惯,一定要养成排宿便的习惯。你从明天早晨开始,坐在便池上双手食指按迎香穴 60 秒,再吸一口气粪便就下去了。关于排宿便,晋代养生家葛洪说过一句话:“若想长生,肠中常清;若想不死,肠中无屎。”

消化系统通的第二个标准就是每顿饭前感到饿。俗话说饥不择食,吃得香。那怎么才能做到每顿饭前感到饿呢?建议你每顿只吃八分饱。

这三通可达到什么效果呢?治未病。黄帝内经讲“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱”,“上工治未病,中工治预病,下工治已病”,这里说的工就是大夫。古代的治未病的概念是谁给逼出来的?是皇帝。太医给皇帝看病,看好了赏一件黄马褂,看不好皇帝要问罪的,这就逼着太医们想办法怎么让你不生病。比如说太医让乾隆皇帝“晨起三百步,晚间一盆汤”。早晨起床散步,晚睡前用药物泡脚,这种方法一直传到现在,大家也都在使用,对养生的确有好处。脚吃药百病无,因为脚上有很多五脏六腑的反应区。

古代的治未病的概念就是不生病,实际上吃五谷杂粮哪能不生病。近代扩展了对它的认识,未病先防,已病防变,具体来说应该包括三个内容:①不生病;②不复发;③不转移,应都算治未病。

第一节 调理三通的方法



知道了这条养生思路,怎么做到“通”是重点。中医的方法就是调理,我通过学习总结出 12 种调理方法。“指压穴位健身操”是我创编的健身方法,我坚持了 8 年的确能起到健身的作用,下面我详细介绍这套操的做法。

在讲这套操之前先讲指压穴位的作用。

(1)指压穴位能调理阴阳平衡,调理虚实平衡,调理经络通。

(2)指压穴位能增强自身的修复潜能。

比如说一种细菌在实验里要用 1 倍的药量把它消灭,如果这种细菌在我们的体内只要 1/6 的药量就可以把它消灭,那么那 5/6 的药量作用就是我们体内的修复潜能。比如说心绞痛发作,打“120”半小时到算快的(因为堵车),兜里硝酸甘油又没带,我们能看着他 与疾病作斗争吗?不能,你赶快按他的劳宫穴、郄门穴

(左手),1分钟缓过来,5分钟就正常啦。这是为什么呢?因为硝酸甘油含在舌下要2分钟才能达到扩张血管的作用,让血通过了人就抢救过来了。劳宫加郄门穴立马扩张血管,5分钟就能达到正常状态,救护车来再到医院继续检查治疗。类似这样作用的穴位还有很多。如:逍遥丸:太冲穴加阳陵泉穴;牛黄清心丸:神门加大都穴;六味地黄丸:尺泽穴加复溜穴;通宣理肺丸:孔最穴加风门穴;补中益气丸:商丘、太白、太冲穴,等等。

这说明我们体内百药全有,只不过你不知道、不会利用而已。

(3)指压穴位防止病邪的侵入,就是说增加了抵抗力和免疫力。

(4)指压穴位能够诊断疾病。

(5)指压穴位能够治疗疾病。

四总穴位歌说得好:

肚腹三里留,腰背委中求;

头项寻列缺,面口合谷收。

解释一下,肚腹指的是中焦,有毛病不外乎就是胃病、胃胀、便秘、拉稀,找足三里穴。足三里是足阳明胃经上的要穴,它有双向调节的作用。若想不失眠,煮粥加白莲;若想皮肤好,大米煮红枣;每天三个枣,长生不老;每天一个蛋,不用上医院;每天按足三里,胜似吃老母鸡。可见足三里的保健价值有多大。

腰背痛找委中穴,一只手按委中穴,另一只手搓背痛的部位。

头痛、颈椎病找列缺。

面歪斜、牙痛找合谷穴。

四总穴位歌充分说明,指压穴位能够诊断疾病和治疗疾病。我在四总穴位歌的启发下续写,补充了它的内容(此部分作为附录附后)。

张景岳讲:

善养生者,心宝其精。

精盈则气盛,气盛则神全,

神全则身健,身健则病少。

化不可代,任何治疗不能包办代替,应综合整治。

时不可速,不可拔苗助长,强攻到底。

一、指压穴位健身操

操作程序:

(1)双手4指(除拇指)右手小拇指、无名指、中指、食指点按印堂、神庭、发际,左手食指、中指、无名指、小指分别按在上星、囟会、前顶穴上,心里数10~30下,双手依次向上移动,每次移动1寸(数10~30下),一直移动到大椎。中间经过穴位有百会、后顶、强间、脑户、风府、哑门、百劳、大椎。

(2)双手五小指按攒竹,无名指按阳白,中指按曲差,食指按五处,拇指按颌厌,心里数10~30下。依次向后走,按承光、通天、络却、玉枕、天柱,每向后移动一次数10~30下。

(3)双手四指小指按鱼腰顺次按木神、头临泣、插花、目窗、正营、承灵、脑空、风安,双手向后移,每移动一次数10~30下。

(4)右手四指按四神聪,数10~30下,再按百会一次数10~30下。

(5)双手按角孙,数10~30下,向上移动按率谷,数10~30下。

(6)五指按耳上两侧、曲鬓、悬颅、天冲、浮白、窍阴、完骨、择田、安眠、风岩,数10~30下。

(7)揉太阳穴顺时针10~20圈,逆时针10~20圈。

(8)拇指按风池穴,数10~30下。

(9)四指按耳后颅息、完骨、风岩,数10~30下。

(10)食指、中指按翳风、翳明,数10~30下。

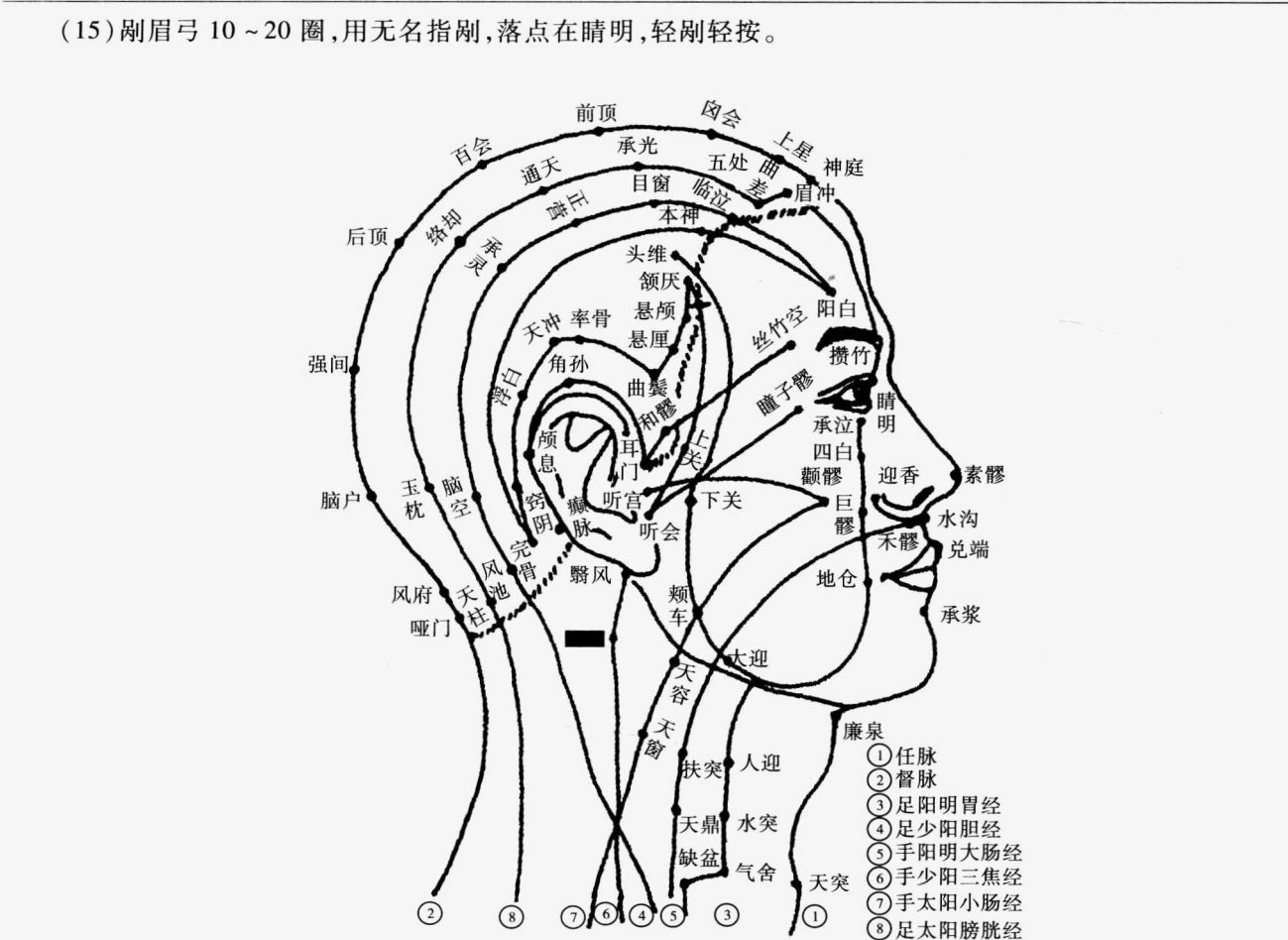
(11)食指、中指按耳门、听宫,数10~30下。

(12)向上揪耳尖。

(13)食指、中指挟住耳垂上下搓动数10~30下,耳朵感到有鸣声。

(14)按鱼腰、攒竹、承泣、四白、瞳子髅。

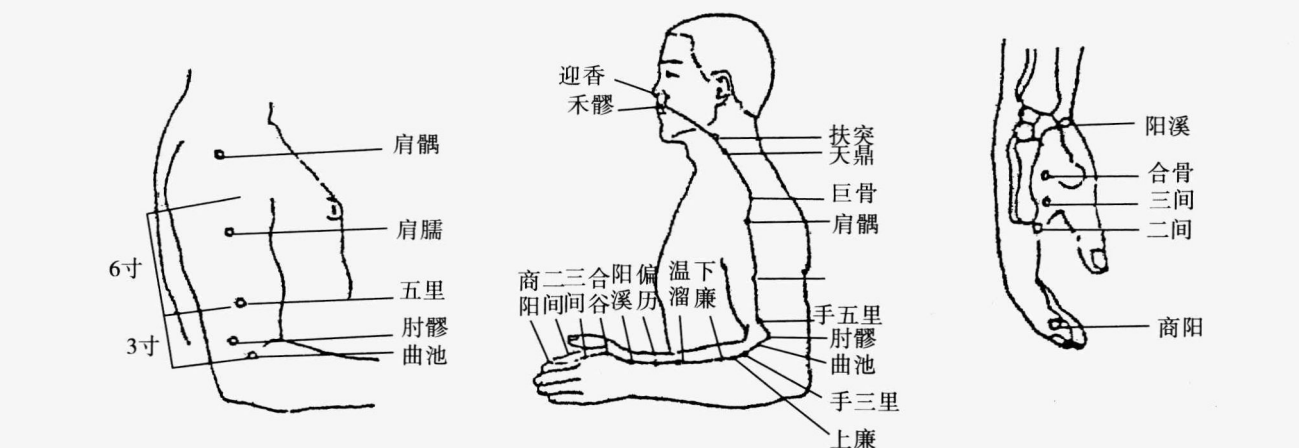
(15) 刷眉弓 10~20 圈,用无名指刷,落点在睛明,轻刷轻按。



(16)按鼻通、迎香、禾髎、人中,掐鼻膈,推素髎。

(17) 拇指、食指捏上关、下关, 数 10 ~ 30 下。

(18)点按颊车、大迎、承浆。



(19)浴面:指肚、鱼际面与面肤摩擦,全脸浴之。

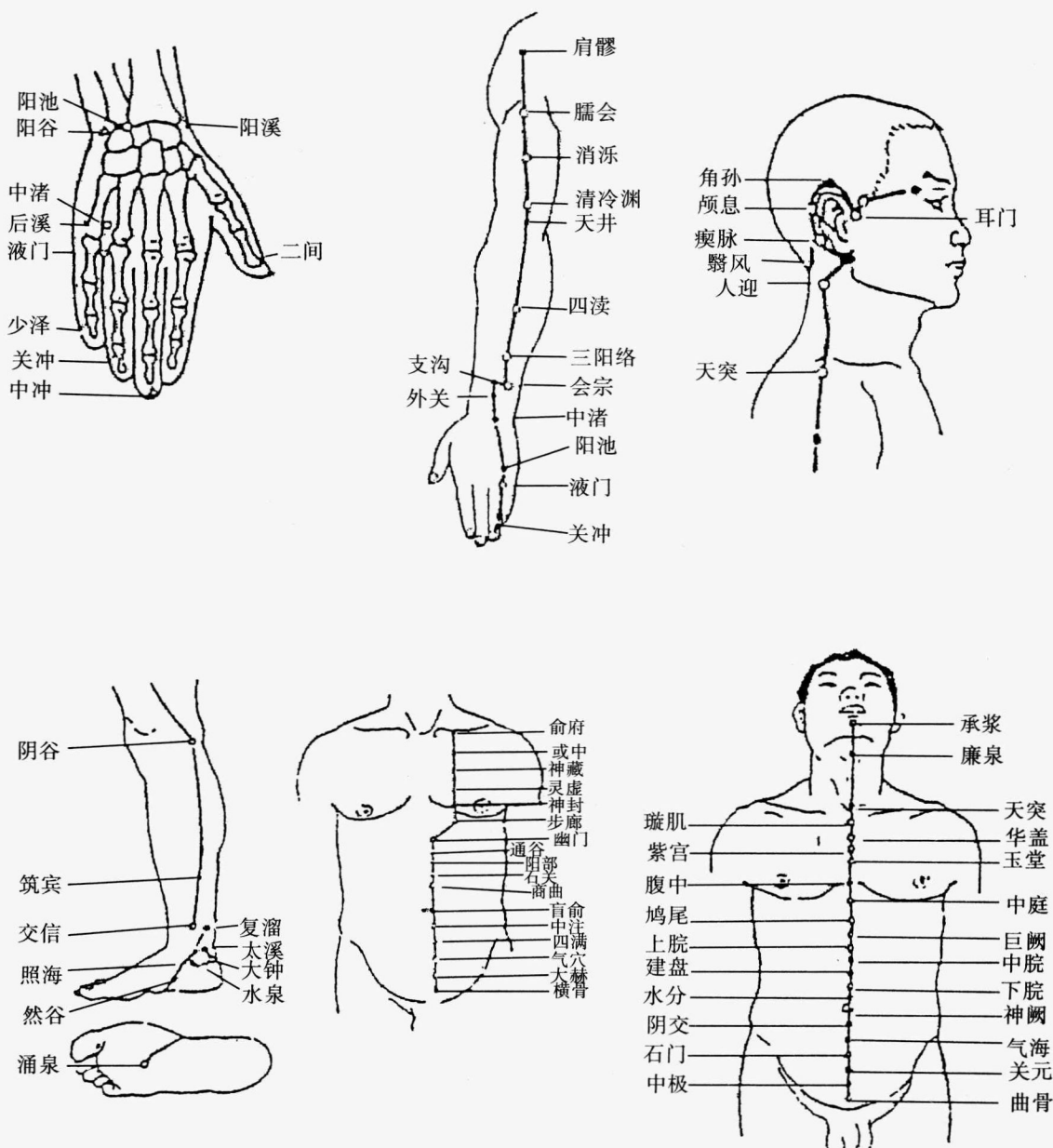
(20) 梳头:五指指尖触头皮从发际向后一寸一寸地移动,再从头侧面往上一寸一寸地走,促进头皮血液循环。抓颈,左右手分别抓。

(21)点按肩井、肩髃、肩髃、五里、肘髃、曲池、手三里、上廉、下廉、温溜、偏历、阳溪、合谷、三间、二间、商阳。

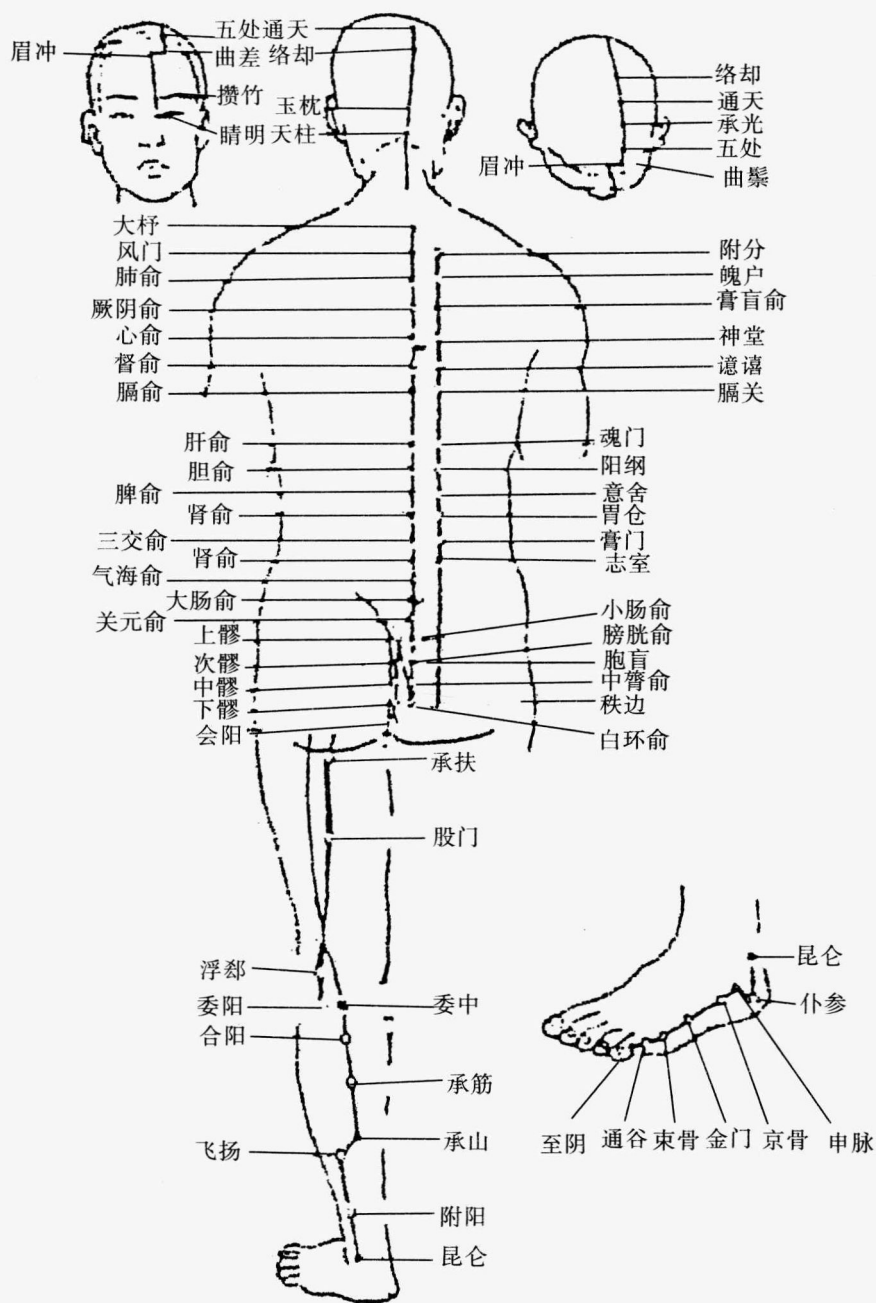
(22)点按云门、中府、天府、侠白、尺泽、孔最、列缺、经渠、太渊、鱼际、少商、内关、外关、郄门、青灵、少海、灵道、通里、阴郄、神门、少府、少冲。

(23)点按肩髃、臑会、消冻、清冷渊、天井、四渎、三阳络、会宗、支沟、外关、阳池、中渚、液门、关冲。

- (24) 点按小海、支正、养老、阳谷、腕骨、后溪、前谷、少泽、阳池、劳宫。
- (25) 环状搓手腕，搓大拇指根、大拇指肚。
- (26) 掐各指甲两侧，点按十宣(手指尖正中央位置)、八邪。
- (27) 点按或中、俞府、神藏、灵虚、神封、步廊。
- (28) 十手指一起上，点按天突、璇肌、华盖、紫宫、膻中、玉堂、中庭、鸠尾、巨阙、上脘、中脘、建里、水分、下脘、神阙、阴交、气海、石门、关元、中极、曲骨。
- (29) 点按幽门、通谷、阴郄、石关、商曲、育俞、中注、四满、气穴、大赫、横骨。
- (30) 以脐为中心，平行于脐向外侧点沿胸骨内缘，走至中庭，路经冲门、府舍、腹结、大横、腹衰、章门、梁门。



- (31) 用四指肚擦腹发热后，再用掌心逆时针方向揉腹 10 圈。
- (32) 双手背后尽量往上够，够到最高点，用拇指关关头项按肝俞、胆俞、脾俞、胃俞、气海俞、大肠俞、关元俞、上髎、次髎、中髎、下髎、会阴、小肠俞、膀胱俞、中膂俞、白环俞，在八髎位置上(上、次中、下髎)，用拇指关节背上、下刮动，使八髎发热，然后再顶按肾俞、志室。
- (33) 双手在身体两侧分别点按环跳、风市、中渎、膝阳关、阳陵泉、阳交、外丘、光明、阳辅、悬钟、丘虚、足临泣、侠溪、地五会、足窍阴，再回过头按足三里、丰隆。



(34) 双手点按腿内侧、箕门、血海、阴陵泉、地机、漏谷、三阴交、商丘、公逊、太白、大都、隐白。

(35) 双手点按委中、合阳、承筋、承山、飞扬、跗阳。

(36) 用四个指头刮擦小腿肚子，刮热为止。

(37) 分别捏双脚趾，用指甲弧侧点按脚大拇指指肚，点按脚大拇指尖端，点按八风、里内庭、独阴。

(38) 点按涌泉，搓脚心发热为止，刮地筋、精神丛反射区、肾输尿管膀胱。

头部保健歌：

先中间后两边，印堂神庭走上面。

百会风府向后走，太阳率谷在两边。

风池天柱加强揉，前额眼周刮眉间。

鼻塞不通点迎香，耳朵周围摩几遍。

牙穴耳鸣均点到，双手合谷多揉按。

中国人数千年之前就发现，有些人生病的时候身体会出现红色、发烫的“线条”，而按摩这些“线条”可以治疗疾病。这些“线条”其实就是经络线。经络是人体脏腑气血运行的通路，犹如在宇宙中星球转动的有序

轨道,我们通过刺激体表的经络或按摩穴位,就能调理体内的脏腑系统。这就是中医养生的玄妙之处。

二、水火相济法

调理三通的第二种方法是水火相济法,这是元末明初时期的养生家冷谦提出来的“十六字方针”:

一吸便提,气气归脐。

一提便咽,水火相见。

水是阴,火是阳,相见就是平衡,这十六字就是锻炼阴阳平衡,即通常所说的打通任督脉。任脉是阴经之海,督脉是阳经之海,打通任督二脉就是体内阴阳平衡,平衡就没有病,凡是有病就是阴阳不平衡。解释一下怎么操作这十六个字。一吸指的是腹式呼吸法,即意守丹田收腹深呼吸,吸气时间为60秒,要慢,同时提肛。提肛有治阳痿的作用。下蹲或扎马步,整个动作要慢,同时赤龙搅海,即舌头在口腔里左右旋转运动搅得满口津液,此时你就想到自然中氧气、腹中的精气都从肚脐眼中进入体内。这个意念很重要,气功讲究意念,这个动作与练气功有相似之处。此时手平伸于胸前,整个动作都要慢做,越慢功夫越深。然后一提便咽,慢慢地站起,同时咽下满口的津液,这时就达到水火相见,即阴阳平衡。如果你不能搅出那么多的津液,你可以含一片姜片,姜片可刺激排出很多津液,做完此功夫最后咽下嚼碎姜片,一举两得。此法说起来很复杂,做起来很简单,便于操作。

三、握固法

拇指按住无名指根部攢拳,伸直举手动作是1拍根,2攢拳了手臂用力伸直双手。一边走路一边做,喊着1、2、3,用力伸手去做,能固精补肾、定魂魄、避邪气、防疾病、增强抵抗力和免疫力。

原理:无名指是管肺的,病从口入,也从鼻子入,把住肺门避免邪气侵入。

四、十指相敲法

把十指敦齐相对相敲,能长寿。十指端部有十宣穴,俗话说十指连心,相敲刺激心功能正常,故长寿也。

五、撻指法

两手交叉用力往外撻。我们的十个手指与五脏六腑都有关联:拇指管脾胃,食指管肝,中指管心,无名指管肺,小拇指管肾,撻五指强五脏六腑,再揉劳宫、内关穴,缓解心慌。

六、搓腹法

也叫五指耕田,搓完了揉腹管便秘、拉稀。

七、撞墙法

包括撞墙棱法和撞墙面法。

撞墙时一定要把华佗夹脊对准墙棱,左1寸肾俞穴,再1寸膀胱经,右边1寸,再1寸,共6条线,撞到微微出汗为止,提高一身阳气。用力用背撞墙,同样可提高阳气。使五脏六腑振奋、功能正常也是长寿锻炼法之一。

八、团滚法

即在床上或地板上抱着团,左右滚动,加强腰背部功能。

九、跪膝法

跪着走路,大补肝脏,治关节炎。

十、叩齿吞津液法

补脾助消化、补肾健肾、强骨益脑。

十一、赤龙搅海法

补肾。

十二、提肛运动

补肾壮腰,治阳痿。

以上 12 种方法都有调理三通的作用,根据个人的情况,适合哪种方法就做哪种。最好的方法是“指压穴位健身操”。

第二节 清、调、补、养

上面我们谈到的是中医养生的一个方面“调”,其实全面的了解应该是:清、调、补、养。

一、谈清

清是指清除我们体内的垃圾。我们体内的垃圾有 3 种。

1. 三浊:浊水、浊气、宿便

出汗、排尿是排除体内的浊水;打嗝、放屁、呼出二氧化碳,是排出体内浊气;宿便一定要排了,“若想长生,肠中常清;若想不死,肠中无屎”。

2. 清除血液中的垃圾

我们每天吃的五谷杂粮、蔬菜水果都不同程度地受到了污染,我们吃到肚子里,跑到血液里,统称为外源性垃圾。我们身体由 360 万亿个细胞构成,细胞新陈代谢的废物称为内源性垃圾,共有 100 多种,常说的有多余的血脂、多余的胆固醇、亚硝酸氨、甘油三酯、尿素、尿酸、丙酮酸、碳酸、胍类多胺、铅、汞、硫、亚硝酸盐、自由基,等等。

特别是自由基对人的危害最大。自由基是能够独立存在的自由活动,含有未成对的电子的原子、原子团、分子或离子。如有不成对电子的氧,则称为氧自由基,它对人体的危害最大,它的危害性就在于它本身缺少一个电子,它什么地方都可以去,向正常组织、正常细胞夺一个电子,满足了氧的自由基的需要,而被夺的细胞缺少电子了,还要向其他细胞去夺,通常叫被氧化的过程。这种恶性循环就形成了病变,所以说氧的自由基是疾病的祸首。

氧自由基客观存在于我们体内,但是我们体内也有自生的抗氧化剂,这就是谷胱甘肽抗氧化酶和辅酶,这是正常人的体内平衡。2008 年北京奥运会,许多外国运动员向组委会提出,能否提供蓝莓水果(产自欧洲),因为蓝莓里含有 SOD(超氧化物歧化酶)很好的抗氧自由基是维生素 C 的 2000 倍。含有抗氧化作用的食物和水果举例如下:①过氧化物歧化酶:刺梨、山楂、大枣、香蕉、豆角、紫茄子、韭菜、青椒、香菇等。②谷胱甘肽,由谷氨酸、半胱氨酸、甘氨酸等组成。宜吃卷心菜、大蒜、洋葱。③维生素 C、E:存在于绿色蔬菜、各种水果及坚果、油类中,如橄榄油、葵花籽油、芝麻油、奶类、胡萝卜、红心甘薯、南瓜、金针菇、海棠、黄玉米。④含有类黄酮类食物,如苹果、杏、洋葱、香菜、胡萝卜、紫茄、南瓜、草莓、红葡萄、绿茶。⑤番茄红素:番茄、西瓜、甜杏、西红柿、秋橄榄。

二、谈补

营养素包括:蛋白质、脂类、糖类、维生素、矿物质和水,这些都是我们身体不可缺少的营养素。那么应该怎样补,补什么,怎么知道哪个脏器缺少营养素,这要从中医的五行学说谈起。中医的五行学说:木、火、土、金、水。

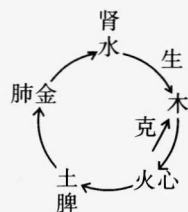
肝、心、脾、肺、肾,画个图说明。

肺主司呼,主宣发肃降,通调水道,开窍于鼻。其华在毛,朝百脉而主活节,在志为忧,在液为涕,外合皮毛,与大肠相表里。属魄,喜欢白色食品,辣味食品。

脾主升清,主肌肉与四肢,开窍于口。其华在唇,在志为思,在液为涎,与胃相表里。属意,喜欢黄色食品,甜味食品。

肾主水,主纳气,主骨生髓,主发育与生殖,主水液代谢,开窍于耳及二司。其华在发,在液为唾,在志为恐与惊,与膀胱相表里。属志,喜欢黑色食品,喜欢咸味。

肝主疏泄,藏血,开窍于目,其华在爪脉筋,在志为怒,在液为泪,与胆相表里。属魂,喜欢绿色食品,喜欢酸味。



心主神志,主血脉,开窍于舌。其华在面,在志为喜,在液为汗,与小肠相表里。属神,喜欢红色食品,喜欢苦味。

从右图可以看出,你想吃什么就是那个脏腑缺少营养素,同时把五味、五色关联起来,便于你平时选择食物。

什么时候补恰到好处,就按我们体内的生物钟来最好。我们体内的生物钟就是中医讲的“子午流注”(见右图)。

虚则补之,实则泄之,这是中医常讲的话,但中医还有一句话“虚不受补”,这和虚之补之是否矛盾呢?不是的,虚不受补指的是不能补过了,不能补反了。不能补过了这好理解;比如一个人7天没吃饭,今天吃饭了,一顿吃7个馒头,结果把人撑死了,这就是补过了。补反了是说,你是凉性体质,还是热性体质,你是阳虚还是阴虚,如果你不清楚就容易补反了。那么怎么判断阴虚、阳虚,找中医大夫给你判断最好,但自己也能判断。

阳虚:以人体失于温煦,导致寒以内生为辨证要点。

表现:畏寒肢冷、五心凉、自汗、口淡不渴或喜热饮、小便清长、大便溏薄、面色白而无光、舌淡胖有齿痕、苔白滑、脉沉迟无力。

另外,看手指的半月牙也能判断出肾阳虚:大拇指有半月牙,小拇指无半月牙,可不看,只看食指、中指、无名指。若三指都没有半月牙,则为肾阳大虚,称为大寒;若中指、无名指没有半月牙,称中寒;若无名指没有半月牙,称微寒。调理方法:每天按下面穴位:天枢、育俞、关元、曲骨、中极、肾俞、志室、命门、八髎。

阴虚:以人体内阴液亏少,导致机体失于濡润为辨证要点。

表现:形体消瘦、口燥咽干、两颧潮红、五心烦热、潮热盗汗、小便短黄、大便干结、舌红少津、苔少或无、脉细数。

穴位调理。根据不同脏腑的阴虚,建议采用撞墙法提高一身阳气,调理手太阴肺经、足阳明胃经、心经、心包经,打通肾经,采用水火相济法调理平衡。一句话,把“指压穴位健身操”每天做一遍。

三、谈养

养包括精、气、神。

精是物质,是营养素,气是动力,神是主宰情志。

元气:是先天精气(父母给的),需后天营养补充,藏于肾。

管气的3个穴要经常按:关元、膻中穴、百会穴。

气海穴管精力不济,艾灸气海就解决问题。

神主宰情志,情志就是有一个好心情,不生病的重要因素是心境平和与心态平衡,经常按期门穴(排气门)、按太冲(排气筒)。“心不爽,则气不顺;气不顺,则百病生”,所以生气是生病的根源。一定要看淡名利、金钱,这都是过眼烟云,愉快地过好每一天,不生病是最幸福的大事。

中医养生画个图就可说明。

