

用最简单的方法成就最健康的生活

铁牛

开讲啦

养生从心开始

张振强◎著

如何摆脱焦虑的心
如何不再自卑
与其抱怨，不如改变
我敢拥有颗疑心吗
不要拿健康换事业
世界那么大，我想去看看
真忙还是瞎忙
知足常乐，静是人生
孝顺父母，从日常做起



江西科学技术出版社

用最简单的方法成就最健康的生活

铁牛

开讲啦

养生从心开始

张振强◎著

 江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生从心开始 / 张振强著. -- 南昌 : 江西科学技术出版社, 2016.6

(铁牛开讲啦)

ISBN 978 - 7 - 5390 - 5235 - 9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 291701 号

国际互联网(Internet)地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: KX2015076

图书代码: D15082 - 101

养生从心开始

著/张振强

责任编辑/邓玉琼

出版发行/江西科学技术出版社

社址/南昌市蓼洲街2号附1号

邮编/330009 电话/(0791)86623491 86639342(传真)

经销/各地新华书店

印刷/江西华奥印务有限责任公司

版次/2016年12月第1版

2016年12月第1次印刷

开本/720mm × 1000mm 1/16 印张/14.5

字数/180千字

书号/ISBN 978 - 7 - 5390 - 5235 - 9

定价/42.00元

赣版权登字 - 03 - 2015 - 201

版权所有,侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)

【推荐序一】

铁牛道长的自然养生法，让我摆脱皮肤病折磨

得知铁牛道长要将其养生调病的经验汇集成书，我有要说些什么的冲动。我是众多受益者中很普通的一个，有机会和本书的读者分享我的调养经历和感恩之情，是我的荣幸。

15年前，我得了一种被称为神经性皮炎的病。皮炎从背部一个小小的红疹子开始一路肆虐扩张，侵蚀了我的后背、手臂、小腿，皮肤变成一片片或红或黑的色斑，伴随着难耐的痛痒。除了身体上的痛苦，还有日复一日的精神折磨，我不好意思像普通母亲那样陪女儿戏水，不敢在夏日穿一条漂亮的裙子，甚至是短袖衣衫。更加不堪的是，十几年里漫长的求医之路，西医、中医、民间偏方等等，什么都试过，可还是边治疗边扩散，不得好转却不断恶化。治疗过程中的各种疗法在我体内沉积了大量的毒素，损坏了我的肝脏。最后，无论中医还是西医，都告诉我这个病太顽固，治不好。于是，我不再相信有什么方法能治好我的病，逐渐放弃了治疗。我的精神也慢慢麻木到只剩一个想法，日子就这么过吧……

转机的到来，像是上天的一个礼物。2013年5月，一位朋友看到我遍布疤痕和红肿的手臂，建议我快去找铁牛道长。朋友说，道长用的是自然疗法，只用食物偏方，治好了很多疑难杂症。我那时还真的很不以为然，因为当时的我早已不再相信还会有什么奇迹能发生。一直拖到7月16日，我想这日期我这一辈子都不会忘记了。那日我刚好有空，心想破罐子破摔，去找铁牛道长试试吧。我见到

铁牛道长，描述了我的病情。那时他肯定地对我说：“能治好！”我很吃惊，我不停地问：“是真的吗？真的能治好吗？”他总是肯定地回复我“能”、“比你严重很多的都治好了”。他能这么肯定，一下子在我心中燃起了希望，虽然有点怀疑，但还是很期待，既然铁牛道长这么肯定，我就试试吧。

铁牛道长为我制定了3个月的疗程——泡清和浴、喝五谷茶和解毒茶。道长的治疗原理真是简单到质朴：泡清和浴出汗，喝五谷茶补充体内水分，喝解毒茶排毒，通过泡和喝改善身体内部循环，提升阳气，加速代谢，排出体内垃圾毒素，提高人体自愈力！我原本几乎是不出汗也不爱喝水的，甚至无知到把不喝水不上厕所看做一件美事。刚开始泡浴时，我不出汗，一喝水就尿频，不停地上厕所，但每日一次的清和浴会让我有全身皮肤舒畅之感，那些红肿的皮肤不再瘙痒难耐。我下了决心，一定要坚持照做，但愿自己的皮肤能恢复原样。慢慢地，我汗越出越多，也变得能喝水了，尿频也好了许多。到了泡澡的第二个月，我那些皮肤抓烂处都慢慢收敛变小了，而且不再冒出新的红疱来。到了疗程的最后一个 month，我皮肤上的红疱不见了，皮肤也不痒了，虽然因为病史太长造成皮肤损坏严重而仍旧留有色素疤痕，但皮肤光滑平整了。不仅如此，3个月后的我，身体状况也明显改善，我自己感觉不再极易疲劳，脸色不再是以前的蜡黄灰暗，朋友评价我好像变年轻了，真是让我太开心了！

这3个月的疗程，就是泡泡汤，喝喝水，就把我已经绝望的皮肤病治好了，并且泡汤粉、五谷茶、解毒茶都是天然食物，没有一点儿副作用。这食物能量水怎么有这么强大的力量，能帮我调整全身的健康状态？这让我觉得好神奇。

我带着好奇，开始阅读铁牛道长已出版的书。我慢慢地了解了道医和道家文化的博大精深，学到了很多中医知识；知道了每个人先天元气的多少是与生俱来的，生命在于调息，长寿之道在于节制，

阳气足才能百病除；知道了寒湿是百病之源；知道了我生病的原因是生活规律没遵循自然、长期无限制的劳累、身体中淤积的毒素导致元气耗损、肾气不足、经络不通、毒素无法排出；知道了养生从水开始，调理先从身体里的水环境开始；我明白了要医好自己的病就要改变不符合自然规律的生活习惯、生活习惯决定健康、损有余补不足、让身体的自愈力启动；等等。

于是我变成了铁牛道长的忠实粉丝。近半年来，我坚持每天喝3~5千克的五谷茶、坚持每周1~2次泡汤，坚持让自己的生活符合自然规律。认识我的人都很惊讶我的变化——脸色变得越来越好，身体也越来越轻盈。我的皮肤病，如今已经不再是我的苦恼。更重要的是，我的变化，也影响了我的家人，我老公——典型理工男思维——从旁观到疑惑再到信服，现在也坚持每周一泡了，我们全家都走上了道家自然养生之路。

我们都期盼着深爱的家人朋友一生平安健康；做父母的都期望儿女学会照顾自己；一个国家的繁荣也需要整个民族的健康与强壮。

铁牛道长的倾情力作，融汇着道家文化和道医精髓，定会让我们受益匪浅。道长的方法简单自然，推荐大家都读读，学学自然养生之道。照顾自己，造福家人，造福社会，是特有意义的一件事。于我而言，道长与他的医道，如一场春雨。希望对于所有人而言，他的书都如一场春雨。

是为序，是为感恩。

王 芳

2015年春节于深圳

【推荐序二】

道家自然养生，让我重获新生

退休之前，我一直在电视台从事电视节目制作、编导工作。干电视真的很辛苦！365天，每天的电视节目，都会准时准点播出，它绝不会因为你身体不舒服，就停播一次。赶上逢年过节，仿佛是被上紧了发条的钟表，起早贪黑紧张忙碌，连轴转的加班加点打拼节目。生活规律和节奏完全被打破。一年忙到头，我感觉自己总是在快马加鞭地追赶任务，活得实在是“变形”和“扭曲”。一晃儿，终于干到了退休，我的工龄已满40年。40年的打拼，就像一直在跟身体“拧”着劲儿，下场可想而知。

那时的我，每天蹲机房，在冷气里工作，手脚像冰一样凉。白天工作，浑身上下冒虚汗，怕冷、怕风、怕光、怕声……神经绷得紧紧的松弛不下来。夜晚来临，一宿宿地睡不了安稳觉，久而久之，郁闷、烦躁、抑郁如影相伴。去医院、看医生、做体检，也没发现什么特别明显的病灶，这大概就是比较严重的亚健康状态吧！

其实，在主编“深圳市民文化大讲堂”电视栏目的那几年，我有机会和天南地北的各路专家接触，当时真希望能碰上哪个高人，帮我摆脱身体的不适，重新轻松起来，恢复健康常态。为此，我还跟着民间养生高人学会了拉筋、拍打、吃生机饮食、穿远红外衣裤提升体温等奇方绝活，来调治自己。最终，身体都没什么起色。

2014年5月，先生因病住院，忙里忙外，我的身体愈加糟糕，血压才80多、50多，体温不足35℃，心跳缓慢，浑身无力。5月的

深圳，天气已经很热了，我却不停地出冷汗、虚汗，每天要换十几套衣服，晚上搂着热水袋睡觉，也不能把自己温暖起来，那种心情，绝望又无奈。有一天，我甚至还跟女儿说：“妈妈一点气力也没有，可能真的抗不过去了……”

最绝望的时候，热心的同事田媛，反复推荐我去找一个民间高人铁牛道长，抱着最后一线希望，我去见了铁牛道长。还记得那一天，带着两套需要更换的衣服，在朋友的搀扶下，终于踉踉跄跄地坐在了铁牛道长面前。望闻问切，干脆利落，铁牛道长一边讲述病情身况一边传授养生理念，说话的工夫，我的虚汗已浸透衣衫，虽然身上冷冷的，可是心却暖暖的，对自己的身体和生命有了点信心。

那次离开前，铁牛道长给我一包炒好的五谷养生茶，让我回家煮茶喝；一些道家清和汤粉，泡脚泡澡用；半斤固肾粉，早晚各冲一勺吃。我一直期待还有别的什么“灵丹妙药”，铁牛道长却轻描淡写地说，就这些，坚持做，一个星期后再去找他。虽然聊的过程中明白了点铁牛道长的自然养生法，可是我心里还是直犯嘀咕：这么简单的东西行不行啊？

虽然有志忑有怀疑，可是每天还是认真照做，坚持了一个星期，身体状况确实有所改善，这让我很惊喜，尽管还是没力气，冷汗还是不停地出，但是比之前感觉舒服多了。再去见铁牛道长，不用人搀扶了，说话也有点儿劲了，他说你继续这样坚持，再加一条，就是每个星期吃三个猪肚，加上白人参、白胡椒、糯米，做成人参猪肚饭，喝汤、吃肉、吃饭。虽然我已年近花甲，可在家里，从没用猪肚做过菜，这回一吃，还真是香。

就这样，我跟随铁牛道长简单质朴、自然安全的养生方法走了下来。喝茶、泡脚、泡澡，吃猪肚，一项一项认认真真照做。一晃，半年多过去了，我的身体发生了极大变化，整个人清爽自在了许多，现在的我，虚汗已经成为历史，手脚温暖，精神焕发，不怕风吹、

不怕空调了；血压正常了，体温也从 35℃ 一点点升到了 36℃ 以上。这让我懂得了，我的问题主要是寒湿所致，铁牛道长辨证施治，帮我祛除湿寒，极度的亚健康就转变成了健康状态。同时，我也明白了，体温原来是恢复健康的重要枢纽。体温的提升，其实是免疫力、抵抗力的提升。

在经历病痛并消灭病痛的过程中，我也更深刻地理解了，铁牛道长的自然养生之道，为什么这么管用。首先是抓住了根本，脾为后天之本，肾为先天之本，五谷养脾胃，泡脚升肾阳，食补养气血。另外还要注重清和通，提升体温，清除体内垃圾毒素，疏通身体经络管道。这正是要强调喝养生茶、泡清和汤、然后注意饮食睡眠的道理所在。这样，身体的内在环境干净了，自愈力提升了，身体自然恢复健康了。

养好身体、学到知识的同时，更让我开心的是，先生和女儿见证我“返老还童”的状态，也开始转变观念，自然养生了。亲戚朋友总是惊讶于我的改变，现在一个个都成了铁牛道长的粉丝。

用最简单的方法成就最健康的生活。希望看到《铁牛开讲啦》的你，也能受益匪浅，拥有健康。

王 萍

2015 年 2 月 9 日匆匆于深圳寓所

【推荐序三】

医道魅力，令我弃文学养生

我很庆幸，能在还年轻的时候，开始学着珍惜身体热爱生命；我很幸运，能在最糟糕的时候，遇到改变我身体状况和生命状态的人。

我在深圳电视台工作了两年，没日没夜地加班，巨大的工作压力，让我的健康状况亮起了红灯。两年时间，我的体检报告从一切正常到湿疹、类风湿、乳腺增生、视力下降、白细胞严重减少。手脚冰凉、腰酸背痛、痛经便秘、懒得动弹，一个健康阳光的姑娘变成了一个痛苦抑郁的病人。

当时我首先想解决的是湿疹问题，因为它长在大腿和腹部，痛痒难忍，被我抓得鲜血淋淋。地塞米松霜、肤轻松软膏也擦了；苯海拉明、赛庚啉也吃了，刺心的瘙痒还是顽固存在。我向朋友诉苦，朋友推荐我找铁牛道长。

找到铁牛道长，聊了自然养生的理念，铁牛道长就让我喝养生茶、泡清和汤。我心想，这到底能行不？那天，熏熏泡泡，泡出了前所未有多的汗；吃吃喝喝，喝了前所未有多的茶。泡完最直观的感受是，脸红润了，湿疹不那么痒了。当天明显感觉有缓解，硬硬的湿疹有变小的迹象，痛痒也没那么激烈了。坚持了一个星期，顽固的湿疹就这么销声匿迹了。被我抓破的伤痕，铁牛道长让用蜂蜜涂一涂加快修复。还真是，现在我的皮肤正常如初，好像什么也没发生过。

在那一个星期里，我不仅感受着自己身体奇迹的变化，也在见证着一起调养的伙伴们的变化。大家在调养的过程中，彼此交流着养生心得，传授着养生方法。有时候还能聆听到铁牛道长讲解养生理念、医道知识，身心愉悦，不亦乐乎。

随着身体状况越来越好，我对祖国的传统养生和铁牛道长的“清调养”的养生理念产生了浓浓的兴趣，最终，我毅然决然地辞去电视台的工作，弃文学养生，拜铁牛道长为师，做了铁牛道长的助理。

用师父的话说，养生其实很简单，大道至简，道法自然，尊重自然规律，养成生活规律，吃喝拉撒睡，正常有序，切实实行，如此保持身体的阴阳平衡、健康舒适。就是这么简单的道理，可是世人往往追求复杂的方式，所以才越来越迷茫。

身心健康需要自己有智慧地去学习，修身养性需要自己有恒心地去坚持。师父将经验与心得汇集成书，希望更多的人认识生活之道，希望更多的人学会养护生命。养生从心开始，也从新开始。希望看到此书的您，能够像我一样，受益终生。

王飒飒

【自序】

也许是命运的安排，从出生起，冥冥之中就注定我将与道、医结下不解之缘。

我出生在江西于都的一座破庙里，从小在山上长大，8岁那年的一次经历至今都让我铭记于心。

小时候的我比较调皮，颇有灵气，很受村里人的喜欢。有一天晚上，隔壁邻居阿姨给了我一些糯米糕，我一口气就把它吃完了，阿姨还慈祥地对我说：“小铁牛，明天早上还有哈。”可是第二天早上我醒来时，没等来好吃的，却听到了邻居家小孩的哭喊声，大人的呼唤声。母亲告诉我隔壁阿姨昨晚因病去世了。这是我第一次认识到什么是死亡。原来生命是这般脆弱，世事是这般无常。

从那时起，我便在心里暗下决心：一定要做神医，就像故事里那样，用两颗药丸就能把人救活。从此，我开始了拜师学医的征途。我先是跟着一位师傅上山采药，从路边的车前草、山涧的金钱草、溪边的鱼腥草开始，一种一种药物去认识，每种草药的生长环境、药物特点、药用部位、药效等。我听说哪里有郎中会治病，有什么奇方、妙方，都会前去讨教。我又跟着多位师傅学习了如何治病救人，历经十年风雨，不断积累着采药、制药、配药、治病的经验。18岁的时候，我便能对一些小病小痛独立开方调理，救治了许多病人。

后来参加了工作，工作之余我依然跟着师傅坚持学习，并反复阅读《黄帝内经》、《伤寒论》、《千金方》、《神农本草经》等书籍，在理论上得到了进一步提高，对道家、儒家等国学也都有涉猎，尤

其感慨道家文化的博大精深。

越是实践，越是学习，就越会发现自己的不足，对知识的渴求也就越来越强烈。于是，我便到道观去修行。在山上修行的日子很清贫，但是也让我有更多的时间去学习和思考。

在山上修行时，我对道家文化、道家养生文化也有了更加深刻的理解。老子的思想，《道德经》的博大精深真可谓字字珠玑、句句经典，道家养生文化遵循“人法地、地法天、天法道、道法自然”的调养规律及“大道至简、大道至易”的原则，讲究“天人合一”，道家养生文化中的贵生观、元气论、天人观、人体观、形神观深深影响了我。在此阶段，我开始逐步悟到以养代治才能最终解决健康问题，养生应与生活融为一体，去药取食、药食同源才会更为安全、有效、稳定。这些领悟形成了铁牛道医养生的雏形，对以后铁牛道医养生系统的成型产生了至关重要的影响。

随着对道医的认识和提升，对道家养生的领悟，并进一步学习了国内外对水与疾病、健康、长寿关系的阐述之后，我开始尝试把水、温度、能量引入铁牛道医养生体系。

众所周知，人体70%以上是由水组成的，身体的健康都离不开水，水是生命的载体、生命的源泉、生命的核心。我不断思考、研究、实践，最终以水为载体，以食物代替药物，研发了“水疗粉”，通过“水”和“泡”的方法来改变身体的寒、湿、淤、堵的状况。

经过若干年的实践和总结，上万个病人实际调理的案例，进一步验证了道医养生“水”和“泡”的强大疗效，逐步完善了“水疗粉”配方，形成了现有铁牛道医养生系统中的基础疗养方法——“清和浴”和“清和足”。通过“清和浴”和“清和足”改变人身体中水的质量，从而改善身体内整体环境，养内美外，让身体更加有序、平衡、健康，让身体恢复自愈力，始终处于最佳状态。

我不断研发和推出了一系列新的配套产品，其中包括五谷养生

茶、升阳粉、调脾糊、花果玉液等，并不断完善，最终形成了铁牛道医养生系统的产品体系。

铁牛道医养生系统药食同源产品体系包括：

水疗粉：水疗粉中携带食物能量，源源不断地从皮肤渗透，随着周身阳气的启动，人体体温升高，身体深层的阴寒之气被驱散，身体中存留的黏液、垃圾、毒素一排而出。

五谷养生茶：取自五谷杂粮，富含丰富的维生素，极易被人体细胞充分吸收、转换，调理身体酸碱平衡。

升阳粉：提升阳气，培元固本，增强气血能量。

调脾糊：调理脾胃功能，促进吸收运化。

花果玉液：纯水果酵素，软化血管，调理脾胃，促进运化，改善睡眠。

铁牛道医药食同源产品体系的所有产品均重在补充人体能量，恢复人体自愈力，并对人体进行双向调理，使人体达到气血平和、阴阳平衡。该系统通过吃、喝、泡、饮、熏、洗、敷、擦的方式，使身体排出入侵的各种风、寒、暑、湿、燥、热、火等外邪之物，以达到清体、温经通络、提升阳气、补充肾水、调理脾胃、促进代谢、改善内循环之功效，从而提升身体自愈能力，恢复身体自我修复功能，让大病变小病，小病变没病，最终平和、健康、快乐地活到天年。

我们在使用铁牛道医养生系统药食同源产品体系系列产品进行调养的过程中，发现一些调理人群的病会好一段时间后再度发作或反复发作，这也提示我们光有好的产品，只能调养一时，不能保证疗效一世，这个过程中还需要其他的来补充：调养人本身的配合、人们拥有的正确养生知识、人的性格等等。所以一个好的养生方法，不光有产品就足够了，还要加入文化、修养等等。因此在药食同源产品体系的基础上，铁牛道医养生系统逐渐成熟，又发展出四大体

系：文化体系、清调养体系、动静体系、观心体系。

铁牛道医养生系统秉承道家养生理论，不仅用产品体系去补养身体，还强调在养生过程的同时，以调理身心健康为出发点，养生同时养心，注重人体整体功能的调节，注重人体的阴阳平衡。

历经五十多年的学习、研究、实践、改进，最终形成的铁牛道医养生系统，具备了普及性、安全性、有效性、可持续性的特点。迄今为止，随着该系统的不断推广，已经有数万人从中收获了健康。而我们也将继续传承和弘扬祖国传统医学，并将其发展、应用、服务于更多的老百姓，让更多人受益。

铁牛

2016年9月19日

【前 言】

就养生而言，有三个境界：“下士养生，中士养气，上士养心。”养生之旨，以养心为本。“心”的健康影响着生活的质量，也影响着身体的健康。很多疾病的形成、发展都是由“心”的问题延伸而来。心情不好，心态不好，心境不好，最后造成身体不好。

道家养生文化，强调性命双修。性命双修，换言之就是修身养性、养护身心。偏颇之心，养之使其正；邪恶之心，养之使其善；浮动之心，养之使其静；虚伪之心，养之使其真；贪婪之心，养之使其公。心正则心明，心明则心安，心安则益寿。养生之道，求乎增寿延年，此可谓达。

道家养心在于静心，守静笃致虚极。儒家养心在于正心，心正而后身修。道家智慧，教诲人们要如水般恬淡，处下不争；儒家智慧，教诲人们修身齐家治国平天下。

现在，坊间流传有很多的心灵鸡汤，可是，鸡汤喝多了，虽补却腻。在此，铁牛要为大家泡杯养心茶，或香醇，或清甜，或浓郁，或芬芳，或厚重，或苦涩。品茶，需要用心，在茶香中，涤除内心的贪嗔痴慢疑，清除内心的怨恨恼怒烦，让心“静则清，清则明，明则聪”。

静心茶，让心静下来，排解不良心绪；清心茶，让心平如水，清除欲望之火；舒心茶，让心情舒展，珍惜浓浓亲情；安心茶，心安职场，智慧创造事业；爱心茶，从“心”发现爱，让爱满人间。愿有缘看到此书的你，品出“新”与“心”的味道。

【目 录】



静心茶

让心静下来，排解不良心绪。

- 暴躁脾气，如何是好？ /2
- 如何抚慰焦虑的心？ /4
- 如何不再自卑？ /6
- 低调是一种修养 /8
- 不争，才能成为人生的赢家 /10
- 做人应有自知之明 /12
- 一味逃避，你将无路可逃 /14
- 冲动是魔鬼 /16
- 我真的自私吗？ /18
- 走出自闭的世界 /20
- 放纵只会迷失自己 /22
- 为什么我追求完美却一事无成？ /24
- 天下本无事，不要庸人自扰 /26
- 执着，但是不能固执 /28
- 与其抱怨，不如改变 /30