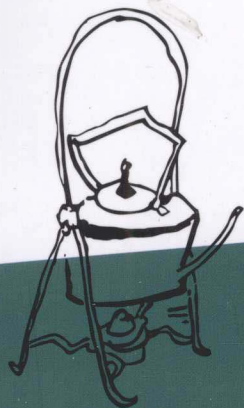
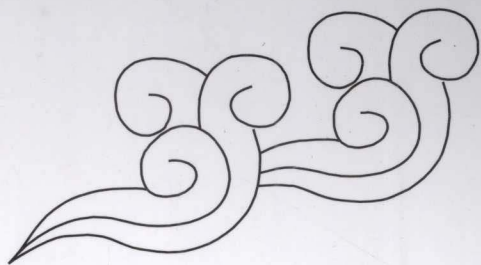


四季

养生



著——〔法〕娜蒂娅·沃尔夫
译——庄金秋

给你答案

娜蒂娅·沃尔夫是神经学方面的针灸专家。本书既能够使读者了解采取预防措施的过程，又能迅速地获得适合自己的养生方式。

插图本四季与养生方式

谁不梦想无坚不摧？这个梦想就在我们触手可及的地方；
疾病预防的秘密是使我们的身体适应季节的转换。

上海科学技术文献出版社

四季 养生

著——〔法〕娜蒂娅·沃尔夫
译——庄金秋



图书在版编目(CIP)数据

四季养生/[法]娜蒂娅·沃尔夫著.--上海:上海科学技术文献出版社, 2010.10

(自诊自疗)

ISBN 978-7-5439-4468-8

I. ①四… II. ①娜… III. ①养生(中医)-基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第153807号

Soyez Invulnerable

Copyright © Editions Robert Laffont, S. A., Paris, 1999

Copyright in the Chinese language translation(Simplified character rights only) ©
2007 Shanghai Scientific & Technological Literature Publishing House

All Rights Reserved

版权所有, 翻印必究

图字: 09-2007-505

责任编辑: 张 树

封面设计: 钱 楨

四季养生

[法]娜蒂娅·沃尔夫 著

庄金秋 译

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路746号 邮政编码200040)

全国新华书店经销

江苏常熟市人民印刷厂印刷

*

开本660×990 1/16 印张12.75 字数143 000

2010年10月第1版 2010年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5439-4468-8

定价: 19.00元

<http://www.sstlp.com>

写在前面

罗伯尔·拉封

这部医学图书献给我所有的病人，因为，它谈的是爱，是医生对于病人无条件的爱：一种在医生从事医学研究时为他指引方向的爱，一种使医生为了钻研知识强制自己日复一日勤奋工作直至深夜的爱，只为了一个目标：就是更好地帮助病人。

这种爱促使医生全身心地投入于日常的医疗活动，而不去计较一些个人的利益；这种爱决定了医生的态度：首先要保护他爱的人们免受病魔的侵袭，免除他们的痛苦，治愈他们。

我衷心希望这本书中按照时间和季节顺序教授的这些简单活动能够使你们变得无坚不摧。

本书不能取代治疗，如果有健康方面的问题，您首先应该去咨询医生。本书内的建议仅供作为医疗手段的补充。

序 言

谁不渴望保持良好的精神状态？没有人愿意生病或是感觉疲惫，更不愿意提前衰老。然而在日复一日纷繁的活动中，我们又拿出了多少时间来关注我们的身体——这个往往被我们忽略的人类神奇的组成部分？我们也经常忘记这台精妙得无与伦比的“机器”是不存在备用零件的。

当然，在日常生活中我们刷牙、洗澡，也讲究穿衣、理发和化妆。当然，我们每天吃饭（经常吃得不好），我们喝酒（常常喝得太多），我们睡觉（就像我们通常所做的那样，不论睡眠质量如何，是独自入睡还是与人共眠）。在此期间，如果有工作的机会，我们会努力工作；与此同时，我们也遭受着众多没有得到我们的足够重视的看得见的和看不见的危害因素的侵袭。

我们对待我们的身体甚至还不如对待我们的汽车或者房子。我们习惯于定期清洗我们的汽车或是打扫住所。试想一下不这么做的后果：汽车脏污，房子被灰尘覆盖。我们的身体自我们出生起就为我们工作，假期也不例外。它应该得到我们的重视和关注：排出废物！定期清扫！

我们生活在一个不停颂扬人体的社会。科学实现了重大的飞跃，21世纪被认为是自人类诞生以来最具竞争力的时代。我们应该可以无坚不摧了！但是，我每天都在我的诊所

看见一些引擎运转不灵活和机体被灰尘覆盖的病人。他们诉说骇人的病症和各式各样的痛苦,其实这些大部分都是可以避免的,要是他们之前了解就好了。

因为只需要学习一些日常法则来保养身体,使它维持在一个良好的状态。这都是些简单的法则,根据季节和个人的具体情况,目的是帮助人体摆脱压力,战胜疲劳,保持活力和预防大部分的疾病。预防是抵御疾病和保存能量的最好的方法。

能量是一个关键词。我们维持生命所必需的能量由五种能量所组成:

——我们从父母双亲那里获得的体质上的能量;

——我们每天从食品中所摄取的能量;

——我们从每一秒所呼吸的氧气参与体内新陈代谢所产生的能量;

——由我们的腺体所制造的荷尔蒙的能量;

——大自然和我们周围环境所提供的能量。

所有这五种能量只合成一种能量:我们的个人能量。

我们中的一些人没有遗传到父母亲的优良基因,另一些人吃过于丰盛或少得可怜的食物。一些人在被污染的大气环境中生活已久,忘记了呼吸的原始意义,另一些人所拥有的仍然是不完整或是失去平衡的荷尔蒙。此外,我们中的许多人从没有考虑过他们周围的自然环境,尤其是季节。

为了保存和维持这种五合一的能量——我们的个人能量,除了针灸疗法之外,还有一些可以在家中每日练习的简单动作:呼吸运动,被称为“手指穿刺术”的对身体某个特定部位的按摩和气功。

气功的“气”即“能量”,而“功”,则是指“训练,练习”,它曾

是中国皇帝的体操。它旨在学习感受、引导和重新补充身体能量,使呼吸活动和能量在身体内部的运行活动同步。

这种锻炼在很长一段时期内都处于保密状态,仅限于在中国皇室家庭中进行。在书中人们只能找到对于肢体动作的描写,与之相结合的精神活动则没有被记载,这是因为,精神活动是纯个人的。我们中的每个人都应该努力探索这种精神活动。这是一个精神集中的问题。若是在练气功的过程中不去寻觅人体最深处的能量来重新补充自身能量的话,任何人所完成的都只不过是一套再平凡不过的体操而已。气功是身体内部的运动,它可以穿过人体控制能量的运行,在中国,它的秘密只能由师徒之间口耳相传。这些知识可以使人强壮、独立、有能力主宰自己的命运,这样可能导致难于控制,因此它们是被禁止传播的。假如没有这个秘密,气功就仅仅是一连串肢体动作的集合,如同没有火苗的蜡烛。

这些动作只需要花费极少的时间,它们应该成为我们大众文化的组成部分,更应该从孩童时期就被传授,就像中国古代时那样。

这是本书的开头。在本书中我希望用小说的形式,帮助您学会适应每一次季节的交替,分辨出身体潜在的虚弱以及抵御身体外部和内部危害因素的侵袭。

这部作品是以小说的形式来写的,如同在大部分小说中一样,主人公是虚构出来的。国王、他的妻子、公主、一群小王子、医生和保姆,他们可以是我们当中的任何一位。我之所以选择了一位国王,是因为在古老的中国传统医学中,一切故事都是由一位抑郁的国王和一位聪明的医生开始的。国王由于身体很不舒服而召见医生,问:“我感觉很不舒服!你能为我做些什么?”“使您变得无坚不摧,陛下。”

目 录

序言 / 001

1 与国王的初次见面 / 001

2 医生王炳的行医之路 / 018

3 王后 / 038

4 小王子们 / 050

5 大自然在春天复苏 / 078

6 生命在夏天达到顶峰 / 104

7 两季之交——夏秋更替 / 124

8 树木在秋天落叶 / 140

9 熊在冬天冬眠 / 161

附录 / 183

与国王的初次见面

一天,我被召见去治疗一位国王。在如今这个时代,仍然在位的国王并不多,但这却是一位统治着一百多名臣民的真正的国王。虽然他并非出生于皇家,但凭借他的善良仁慈,创造特殊功绩的出众能力,以及自我表达与聆听他人的方式,他最终入主了皇室。他40余岁,身材高大,眼睛湛蓝,头发则过早的花白了,这似乎是他睿智的一种体现。

这位国王的膝盖疼痛。痛楚是突然间降临的。一大早,国王在起床时一不小心,左膝盖的一阵剧痛传遍了他的全身;它是那么的强烈,让他措手不及,国王的第一个反应就是气愤。怎么回事?他,一个国王,居然会这么虚弱!这是不能接受的!他会为自己提供休息养病这个奢侈的享受吗?现在绝对不是时候!这个让他痛苦不已的膝盖使他愤怒不堪。

一开始,国王决定什么也不做,他相信仅凭他的意志这一种力量,也足以战胜病痛。两年前,这个膝盖曾经在一次滑雪事故之后接受手术。这次别指望国王会再次躺在手术台上,并忍受三个月的康复训练。而且,谁也无法保证疼痛不会再次降临。国王确信疼痛会自己消失,因此,他决心不把它放在心上。

但是痛苦却与日俱增,直到变得无法忍受。膝盖肿大了1倍,无时无刻不在以触电般的刺痛感来提醒国王它的存在。他

往常坚定和快速的步伐缓慢了下来；有时他必须用尽全力来克制自己，才不至于蹒跚而行或是叫喊出来。感觉自己虚弱和行动不便，不能像往常一样跳下汽车和做运动，对他来说是很奇怪和深感羞耻的。而所有的这一切只是因为一个膝盖！

最终，他接受了召见医生。一位知名的风湿病专家来到了他的床边。X线、超声波、CT，一项接一项的检查，外加可的松浸润和一张消炎药的药方。十来天的日子里，国王自以为可以放下心来了，他重新开始像平常那样的睡觉和走路，他微笑了，由疼痛的焦虑而引起的紧绷状态总算放松了下来。不幸的是，十天之后，国王去玩壁球（注：在围墙内玩的小橡皮球运动），他热爱这项可以同时锻炼肌肉和大脑的运动。又一个不小心……真疼啊！国王从来没有想到过他的膝盖会这么疼！疼痛又复发了，只是减慢了速度而已。

国王平生第一次真正感觉到不舒服……他几乎无法再行走，然而他不得不保持日常活动的节奏，只是一瘸一拐而已。他的生活乱了套。一天，他的一个近臣建议他去咨询一位“中国”女人。万不得已之下，国王殷勤地召见我去他的办公室。

我其实根本不是中国人。但是很久之前，还在我青年时期，我就对针灸的奇效产生了深刻的印象，以至于我把一生都用在学习和从事中国传统医学上。于是我来到了国王的办公室，觐见这位国王。

“你好！”他握了一下我的手，“有人跟我说你是一个巫师。”

“不，我不是巫师，我是医生！”

一个“中国”女人，一个巫师，某些人就是这么看我的，嘴唇上挂着蔑视朝我微笑，心里想着我会从帽子里变出什么魔法！豁达又自信的国王微笑着说：“我们可以开始了。”

我立刻有一种参加考试的感觉。他习惯于清晰地评论和客观地分析人和事物。“如果他嘲笑我的诊断怎么办？万一我误诊了呢？如果这一次我无能为力该怎么办？”打住！我应该坚强、冷静、集中注意力。我行医 20 年来，像他这样的膝盖，我治愈过一百多次，没有理由这一次做不到！

我向国王解释我将要对他进行一次相当独特的针灸诊断：我要检查他的耳朵、眼睛、舌头、脉搏和他的脚，因为它们能反映出他身体所有器官的情况。国王没有表现出丝毫的惊讶。他孩子般地把耳朵伸过来让我检查，还为了让我能看得清楚些而担心起光线来。之后，他期待起后续的检查来：“需要我脱衣服吗？”

“不，现在还不需要。”

我先仔细检查右耳，然后是左耳。用针灸的术语来讲，这项检查叫做耳诊断。国王非常好奇，他要我给他解释一下他的膝盖和他的耳朵之间的关系。

“耳朵是一个胚胎的形状，头在下，腿在上。在耳朵上有 110 个穴位，每一个都代表了一个器官或是身体的一部分*。您看，我注意到在您的耳垂边缘有一个小印记，您的扁桃体或是腺样增殖体是不是曾经动过手术？”

“是的，但是已经很久了！您是怎么知道的？”

我没有立即回答他的问题，而是继续检查。在他的右耳甲上，我又发现了其他两个类似于美人痣的栗色小斑点，在左耳轮上有一个同样的斑点，左耳稍高一些的地方则有一条细小的静脉。

“在您年轻的时候曾患过阑尾炎，腰部脊椎骨和膝盖几年

* 部分请查阅书末附录。

前开始有外伤……但您是如何患上肝炎的？”

他更加惊讶了。

“我确实得过阑尾炎。外伤是一次摩托事故造成的。我的肝炎，是10年前在印度旅游期间感染上的。但是，告诉我，这是巫术吧？”

“我向您解释过身体所有的器官在耳朵上都有反映。当这些器官中的一个得病了，即使是在疾病的早期，耳朵上与这个器官相关的穴位也会发生变化。人们记录下这个穴位的外观变化，这样就能衡量它的电阻。另外，这个穴位也会在触摸的时候变得很敏感。这是一个预警的信号，提醒我们问题器官的衰弱。

“当我们紧按住耳朵上这个出现问题的穴位时，我们也就刺激了整个身体系统。我们在动物身上也能观察到这一现象：当一只狗在搔耳朵的时候，它实际上是在对所有的身体器官做无意识的全面按摩。”

“您谈到了电阻，这实在有些匪夷所思，刚才您既没有采取任何的测电措施，也没有检查我耳朵里的痛点。您只是看了看，就马上说出了我的病史。”

国王用他充满疑惑的蓝眼睛打量着我。如果我不想被永久打上巫师的烙印，我就必须给他讲讲我的故事……

“您有时间听我的故事吗？”

“当然，不仅因为我喜欢聆听，而且因为我对于那些我所不了解的感到很好奇。”

“我的父亲曾患有严重的哮喘病。在我13岁的时候我曾一度以为他马上就会窒息而死。虽然我的母亲是医生，但她



却无能为力，她的男同行们也一样。一天，她请来了她的一位女同行为我父亲检查耳朵，就像我刚刚为您检查一样。这位女同行一一列举了我父亲的过往病史，从他的溃疡直到他青年时期的骨折……然后她拿出她的针，把它们扎在我父亲的脚上。从针灸的第一疗程开始，父亲的呼吸就有了明显的改善。她无法彻底治愈哮喘，父亲的这个病太根深蒂固，但她使父亲能继续活下去。我为她的医术所折服，也对她充满了感激之情，我想要成为她的学生。我想要治好我的父亲和所有的病人！最终，我成为了她的弟子。

“那天我所感受到的震撼，在之后对每一位病患的每一次针灸治疗中都在不断重复的感受着。一天，我看见诊所来了一位瘸着腿的病人，是严重的腰痛引起的痉挛。尽管注射了消炎针，他半个月来还是无法行走。我暗自寻思这些细小的金属针是否能缓解他的病痛。

“我的老师扎了五六根小针。病人先是感觉疼痛减轻了；一小时之后他可以正常行走了，不再一瘸一拐，也不再感觉疼痛！真是奇迹！而且这是可以不断被复制的奇迹。实际上，每个人都可以学习这门技艺，并且达到同样的效果。

“在我学医期间，我也打算同时攻读理科博士。我用癫痫的著名的药理学模型来研究兔子：方法是在一个被称为‘海马’的脑组织中注射青霉素，来刺激癫痫发作。我来到医学院的药理科请求做实验。我想知道通过针灸疗法是否可以阻止这种被人为制造出来的癫痫症。那里的主任打量了我一下，笑着对我说：‘你尽可以尝试，要是你的方法成功了，我就皈依萨满教^①。’

^① 流行于亚洲北部和北美洲的宗教现象，靠萨满口念咒语，手舞足蹈，做出鬼神附身的样子来达到所谓驱邪治病的目的。

“于是我就用兔子开始了我的实验。它们一有癫痫症状，我就在相应的穴位扎针，症状顿时消失了。每一次主任来检查实验进展的时候，我都难免有些怯场：万一实验做砸了怎么办？但是每一次实验都取得了预期的效果！那位先生惊讶极了。”

我在叙述这些最初的医学经历时表现得有些过于兴奋，国王则始终面带微笑：“很好，那就是说您的针能发挥效用，但是您能给我解释一下它是如何起作用的吗？”

“这些针能刺激内啡肽。”

“噢，不！不要说得那么复杂！你们医生都一样，喜欢用专业术语。您还是通俗些，用普通点的通俗语言给我解释这个！内啡肽？”

“它是一种作用于神经中枢系统的化学物质，也被叫做神经传递物质。”

“再通俗点！”

“神经传递物质是将讯息从一个神经元传到另一个神经元的信使——这也不一定，它有时也会堵塞讯息的传递。由于有许多的神经元，针灸疗法找到了一种巧妙的方法避开这个困难：它直接作用于这个信使，而不是作用于神经元本身。比方说，它不需要分别作用于10个神经元，因为这10个神经元共享同一个信使。这确实非常巧妙，是很中国化的方法。”

“我明白了。但在您看了看我的耳朵就能完全了解我的病史的时候，我还是认为您是一个巫师！我听说过耳疗法。通常医生们在谈及这种疗法的时候都带着和善的微笑，不是吗？”

“我知道，微笑有和善的，也有带着一定蔑视的。这是因为他们并没有真正重视人的耳朵。在我父亲病重期间，我就曾见过那位女医生对我父亲的耳朵十分感兴趣，当时我也很

想明白为什么。其实原因很简单：人的耳朵分布了 110 个针灸穴位*。我先开始测量最重要的 15 个穴位的电力特性。我选择了不同年龄段的身体状况良好的人作为测量对象：幼儿、小学生、初中生、高中生和成人。幸好，技术不算复杂：只要把耳朵上的穴位一个接一个的接上电力探针，仪器会记录下每一个穴位的电阻。

“接着，我将同样的测量手段运用到我从事临床医学研究的医院里那些被确诊的病人身上，从消化科患有胃溃疡的病人到心脏科患有心肌梗死的病人，等等。我带着我的仪器来往于每一个科室，搜集了超过 2 000 个数据。我为这项工作花费了好几年的时间，但它证明了这个理论：耳朵上某一穴位的电位将随着与之相关的器官的病变而发生改变。

“在经过屡次的实验后，我也注意到当某一器官发生病变时，不仅耳朵上相应穴位的电位会发生改变，而且这个穴位在外观上也会有所不同：一个标志就是与这个器官相关的穴位处的外观会发生改变。它可能变成红色或棕色，或显出一个极小的瘢痕，有时是一个微小的粒状物，或者只是一条细微的血管出现在耳朵穴位的位置。更加明显的是，新近的炎症表现为穴位处的红斑，而旧患则表现为类似于美人痣的深色的斑点。这有利于判别疾病的根源和患病的时间长短。因此我不再需要那个‘吞噬’我大量时间、在每个病人身上至少要花费一小时的机器。我需要做的只是仔细观察耳朵上的各个穴位，以此对于身体各个器官有大致的了解。就像世界地图包含所有国家一样，耳朵也能反映身体的每个器官。

“当然，这个方法并不能替代现代医学诊断——但它是一个很好的补充，迅速而且高效。我将两种方法综合运用，对自己也更有把握了。”

国王非常认真地聆听着我的讲述；我感觉他正在研究我，就像我也在研究他一样。

我开始做别的检查。我坐在国王对面的椅子上，把他的两只手腕握在我的手里，并把它们举到胸的高度。我们两个人的呼吸也调整到一致，通过呼吸来测量他的脉搏，同时还有他手腕里的脉搏。手腕上可以用于脉搏诊断的穴位共有 12 个，我逐一按住它们，以检查它们中的每一个相对于其他穴位的搏动力度和和谐性——仿佛我在弹琴：当音乐家按下琴键时，他是靠琴键按下的深度来奏出可能很和谐也可能不协调的音符。

这 6 组穴位分布在每只手腕体表或内部的 3 个区域。它们每一个都与一个器官相对应*。每一个穴位脉搏跳动的质量和搏动的整体协调性，可以使施针者对于身体器官的运转情况有一个整体的判断——如同每一个乐器演奏效果和整个乐团演奏效果之间的关系一样。

我发现他左手腕内部第 2 个穴位的脉搏跳动有些弱，这个穴位与肝脏有关：脉搏在我的手指下跳动就像鱼儿绝望地在渔民的网中挣扎。我必须特别小心才能感觉到这个穴位的

搏动，因为即使我的手指力度降到最低，脉搏还是很轻易地就会消失。在针灸的术语中，这意味着肝脏的能量不足。

我要求国王脱去鞋袜，以便触摸他脚掌上的反射区域。在这些区域里同样也有和每个身体器官相对应的穴位，就像分布在世界地图上的大洲一样。一旦相关器官出现病痛，这些穴位也会在触摸时产生痛感*。



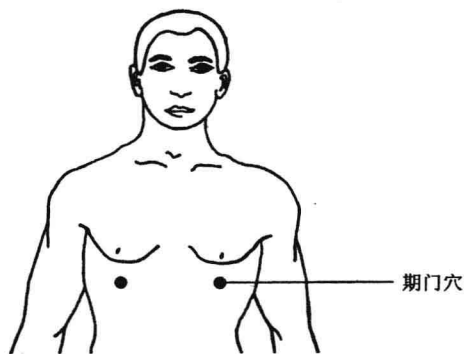
我把国王的脚依次放在我的膝盖上。为了让他放松下来,我先是轻柔地搓搓他的脚;接着,为了检查每一个“大洲”的感觉能力,我弯曲示指,用关节逐一按紧脚掌上以及脚两侧每一个部位。国王十分配合每一个步骤,每次感觉疼痛时都会立即大叫。

我请求国王脱去上衣、领带、衬衫和紧身内衣。出于对我的信任,他没有说一句话立即照做,像一个孩子在儿科诊所。我触摸他身体上的大穴:胸部和腹部有 12 个穴位,每一个都代表一个器官。

然后我要求他背对着我,这样我就可以触摸到他脊柱两边 12 对穴位。在他的前半身和背部,我找到 2 组与肝脏相关联同样有痛感的穴位:胸膛上的期门穴——“周期的终结”和背部的肝俞穴。

我要求国王伸出舌头。

“舌头右侧暗黄色的舌苔反映了肝脏的健康状况。”



我的诊断到此结束。在每一项检查中我都发觉国王的肝脏有衰弱的迹象。国王则非常惊讶,他反驳道:“我的肝脏从来没有出过问题,疼的是我的膝盖!您只看看我的耳朵,按按