



做自己的医生 II

自然养生法

听李振军医师讲健康

陈振涛◎著



- ◆ 穿越自然的秘境
- ◆ 寻访健康的根源
- ◆ 真正破解长命百岁的秘密

时时养生 刻刻防病

献给父母最贴心的礼物

陕西师范大学出版社





做自己的医生 II

自然养生法

听李振军医师讲健康

陈振涛◎著



陕西师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自然养生法/陈振涛著. —西安: 陕西师范大学出版社, 2009. 3
ISBN 978-7-5613-4580-1

I. 自... II. 陈... III. 养生 (中医) —基本知识 IV. R212
中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第026566号
图书代号: SK9N0088

责任编辑:	秦 岭
版型设计:	姚维青
出版发行:	陕西师范大学出版社 (西安市陕西师大120信箱)
邮 编:	710062
印 刷:	北京密云红光印刷厂
开 本:	787×1092 1/16
印 张:	17
字 数:	191千字
版 次:	2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷
书 号:	ISBN 978-7-5613-4580-1
定 价:	29.80元

注: 如有印、装质量问题, 请与印刷厂联系

前言

健康很重要，这是现代社会普遍认可的事实。越来越多的人开始重视自己的健康，这其中有走在时代前沿的年轻人，也不乏那些步入黄昏的中老年朋友。能够有这种健康意识是十分值得称赞的，因为我们在身体健康的时候，就懂得如何节约它，储蓄它，那么在以后的岁月里就会获得成倍的回报。

道理虽然如此，可是在现实生活中，缺乏养生观念、不懂得具体的实施方法的人不占少数。一些人始终处在生病、看病、治病，以及再生病、再看病的恶性循环中，致使他们的身体在被病魔的不断折磨中，变得虚弱。

中老年朋友们在年轻的时候，为了事业、家庭而不停地奔波，为社会创造了可观的物质、精神文明财富。然而，他们却因为无暇顾及自己的健康，使身体受到了莫大的伤害。如今，他们年纪大了，本想着可以好好歇歇了，却发现健康出了这样的问题。这里面虽然有年轻时过度劳损的原因，但最主要的原因还是在于，中老年朋友对养生缺乏一个完整的概念。他们根本不知道如何保护自己的健康。

这种对养生缺乏认识的现象，不止发生在中老年人身上，





也发生在年轻人身上。他们大多认为自己年轻，身体底子好，而恣意地透支健康。养成诸如熬夜、吸烟、喝酒、暴饮暴食等一系列不良生活习惯。于是各种各样的老年病开始出现在年轻人身上。

目前，人们将糖尿病、高血压、高血脂称作富贵病。此种称法自然有些调侃意味，但对于这种在过去只是有钱人家的老人才会得的疾病，现在极为普遍地发生在普通中老年人，甚至是青壮年人身上，不禁使人瞠目，感叹生活水平的提高，和现代人对养生意识的淡漠。

针对这种情况，我在书中加入了一套，按照时间的顺序做的养生方案，其中从人体最为重要的几件大事入手，全方位的给予人们健康的关照。尤其是其中的晨起五步操，和健康饮食两项，帮助我们把住了血氧供给和健康饮食两大关。同时还加入了常见病的早期症状的自诊、自查，使我们得以有效地预防各种疾病的发生。

晨起五步操在临床实践中证明，对心脑血管疾病、颈椎病、脱发、斑秃等多种疾病有很好的预防治疗效果。我的一个老同学在刚过不惑之年时，突然发现自己经常头晕恶心，而且神经紧张，身体疲劳无力。后来我们在一次同学会上碰到了，在听他说过自己的症状后，我告诉他，这很有可能是高血压的早期病理表现。

他听后，十分紧张，一直追问我该吃些什么降压药。其实，对于像高血压等心脑血管疾病，如果我们能够掌握一些简单的医学知识和救治方法，在早期，尤其是刚刚出现患病苗头



的时候，自检自查，并通过一些理疗和控制饮食的手段进行治疗，是可以使症状得到缓解的。于是我就把这套晨起五步操教给了他，并告诉他，这套操对心脑血管疾病有不错的疗效，只要坚持一段时间，一定会有效果的。还嘱咐他，要放松心情，规律生活，并且保持充足的运动量。

几个月后，我们又碰了一次面，他开心地告诉我，他头晕恶心的症状真的减轻了。现在，他觉得头清目明，心情也跟着好了起来。听后，我很为他高兴，叮嘱他要重视自我保健，保持良好的生活习惯，并且继续做晨起五步操。

在我们的日常生活中，健康饮食也是制约健康的重要因素之一。现代人都不太注重食物对我们身体的影响。认为吃饱了，吃高蛋白的食物就是有营养，就是对身体好。这种错误的认知是从我们的老祖宗那里传下来的。其实，此一时彼一时，在过去生产力极低的状态下，高蛋白食物十分稀少，因此被认为是营养的。但是，到了科技文明都高度发达的现代，高蛋白、高胆固醇食物越来越丰沛，我们再认为吃的越多越好，就会对我们的身体产生一系列的不良影响，端看节节攀升的心脑血管疾病患病率的统计数据就知道了。

所以，书中所提及的健康饮食方案就有了很重要的意义。它针对现代饮食的误区，和现代人体内垃圾过剩的状况，提出了具有良好抗病效果的食物。同时针对饮食中的一些热点问题，提出具有科学根据的建设性建议。真正为我们把住了“入”这一关，更为“出”打下了良好的基础。

同时，为了使中老年朋友对疾病的早期症状有一个更深刻

的认识，书中加入了疾病早期症状的自诊自查，使广大的中老年朋友能够在疾病的早期就发现它，并及时的就医治疗，尽量减少疾病对人体的伤害，使晚年幸福美满。

其实我们大多数人身上都具有成为医生的潜力，只要我们学会一些自然养生康复法，就能达到自检自查，防病治病的程度，在重大疾病发生前，能早发现、早治疗、早康复，起到一定的辅助作用。希望我在这本书中所提到的自然养生法，可以为更多的朋友服务，使更多的人远离生病治病的恶性循环，重新调动起人体自身的修复系统。

目

录

一

二

三

四



目 录

第一章 一日之计在于晨

◎带来健康的五步操 /2

美丽第一步——干洗脸 /2

健康第二步——脸部按摩操 /4

晨起第三步——干梳头 /7

智慧第四步——干洗脖子 /11

活力第五步——敲活沉睡的经络 /13

◎用血型选择适合自己的运动 /16

A型血宜做镇静运动 /16

B型血要给运动做好时间表 /19

O型血是有氧运动的专家 /22

◎早晨运动不可不注意的四五事 /26

运动应该与自然结合 /26

运动也要选天时 /29

“过犹不及”同样适用于运动 /33

运动过后的六件“不可为”的事情 /35



第二章 民以食为天

◎健康饮食应与自然时序相结合 /40

身体也有作息表 /40

素食有益健康 /44

◎血型决定人类饮食 /50

血型是怎样决定饮食的 /50

A型血的人是素食动物 /52

B型血的人饮食要均衡 /56

O型血的人绝不能做和尚 /59

AB型血的人要少食多餐 /63

使你强壮有活力的 /66

使你远离心脑血管疾病的 /70

使你肠道通畅的 /76

帮助你防癌抗癌的 /81

帮助你延缓衰老的 /87

◎吃东西不可不注意的三四事 /94

豆浆、牛奶应注意 /94

六种最浪费牛奶的方法 /96

关于鸡蛋的九个误区 /99

冬虫夏草不是万能补药 /104

剩饭菜当吃不当吃 /107





第三章 睡前准备要做好

◎足乃人之根——泡脚很重要 /112

脚的重要性 /112

怎样才能泡好脚 /116

慎泡与禁泡的几种情况 /123

◎泡后要按摩——健康跑不了 /127

怎样按摩 /127

生殖系统反射区 /138

◎躺下揉肚子——肝脾要护好 /143

我们为什么要揉肚子 /143

揉肚子的方法 /146

脾在人体的重要地位 /150

第四章 健康要在梦中找

◎睡眠的秘密 /156

为什么要睡觉 /156

完美的睡眠时间 /160

给睡眠质量做评估 /164

谁偷走了我们的睡眠 /166

◎在自然中寻找睡眠 /171

建立良好的睡眠规律 /171

良好的心境是睡眠的基础 /176

在食物中寻找睡眠 /180

◎关于睡眠不可不说的四件事 /189

睡得过多也是病 /189

人老睡眠先老 /192

“鬼压床” /196

你减肥失败了吗? /200

◎提高睡眠质量不得不注意的十五件事 /203

第五章 难买的早知道

◎倾听身体的预报 /210

脸色告诉我们的 /210

五官告诉我们的 /213

四肢告诉我们的 /220

腹部告诉我们的 /223

后背告诉我们的 /226

◎常见病的早期症状 /229

中风 /229

心脏病 /235

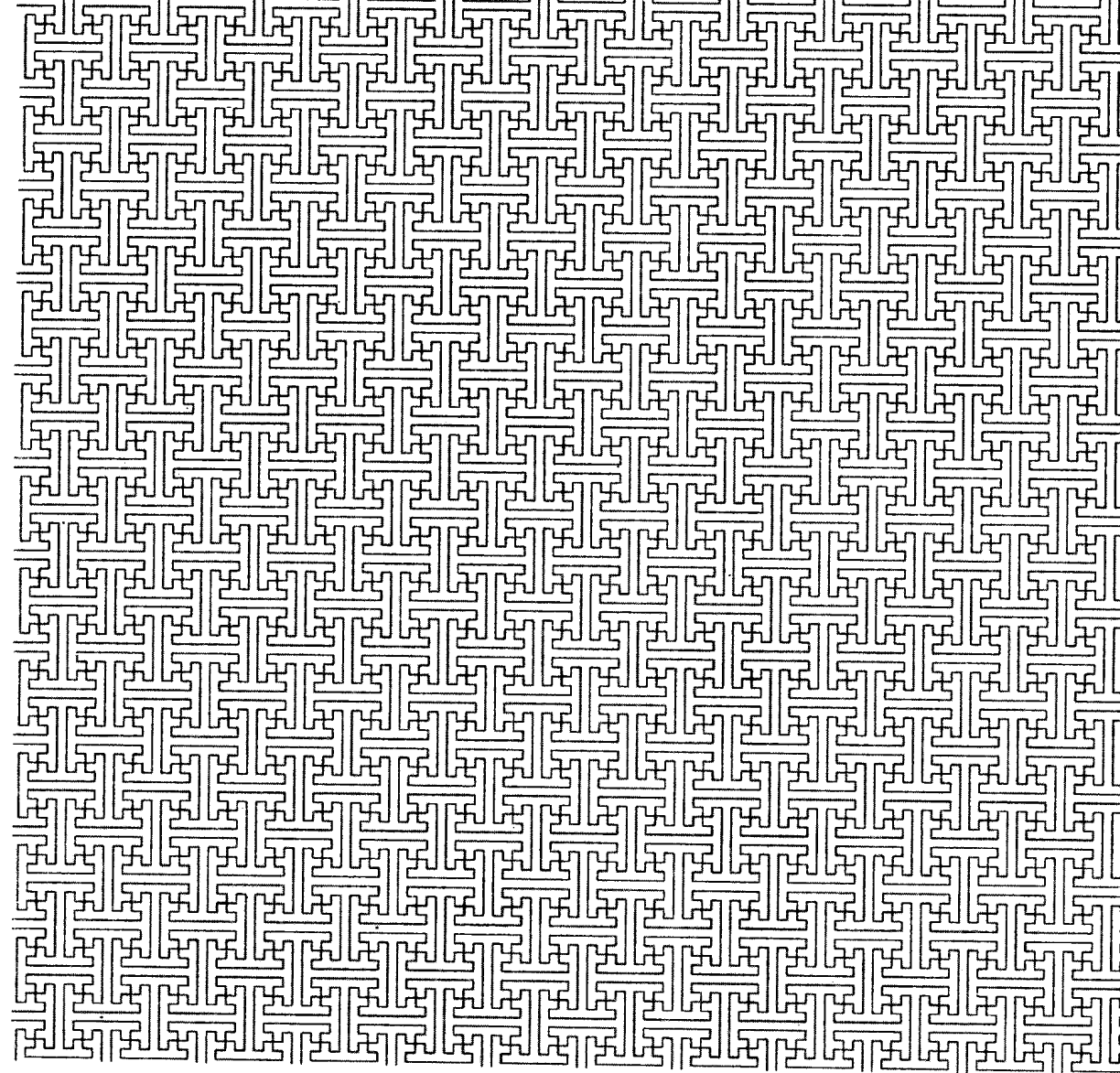
颈椎病 /241

脑萎缩 /245

腰椎病 /248

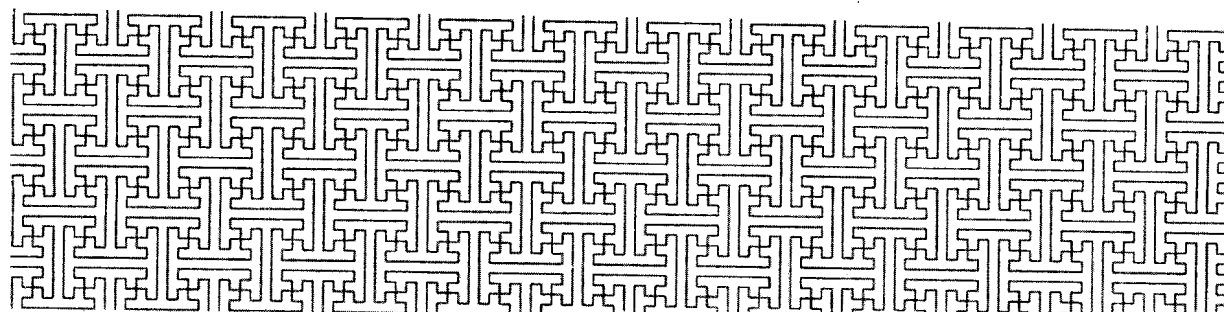
腰椎病的自我治疗 /252





第一章

一日之计在于晨





“一日之计在于晨”，早晨过得好，健康跑不了。因此我们睁开眼睛首先要做这样几件事，一洗脸、二揉眼、三搓脖子、四梳头，最后敲一敲，经络醒得早。

◎带来健康的五步操

美丽第一步——干洗脸

早上睁开眼睛，就着睁开眼睛时的姿势，搓热双手，覆于面部从下颚开始沿鼻翼两侧向上，搓至额头发髻处。再沿发际线向脸颊两侧运行。如此反复几次，持续两三分钟，大约一百次即可。注意搓的过程中，要适度地按压面部，并且缓慢地推进，确保将整张脸都搓到。

人体面部有额肌、枕肌、眼轮匝肌、口轮匝肌、提上唇肌、提口角肌、颧肌、降上唇肌、降口角肌、颊肌等众多肌肉。而这些肌肉全部受面部神经支配，并在你做表情时运动。此外面部的神经分布也十分广泛。在搏击术中，更是将面门作为人体的要害部位，认为攸关人们生命的几个重要的神经反射区基本上都在面部。





中医如是说

而中医认为面部乃脏腑气血上注之处，因此血液循环十分丰富。是故心主血脉，其华在面。在我国的中医宝典《黄帝内经》中就曾这样说过“十二经脉，三百六十五络，其血气皆上于面而走空窍”，同时还将面部不同部位分属于五脏。即左颊属肝，右颊属肺，头额属心，下颌属肾，鼻属脾。可见，面部与脏腑经络的关系是多么的密切，尤其是心与颜面之间的关系最为紧密。也就是说，面部的变化可以反映出心脏经络的气血盛衰和病变。“心脏是人体的发动机。”著名养生专家李振军医师曾这样说过。对于心脏的重要性，我们也就不必一再地重申了。

中医认为：“内有诸病，而必形于外。”作为和心脏关系密切的面部正是心脏生理状况的外部表现，也是一个人气血盈亏的外部表现。此外，面部暴露在人体上部，一旦六淫之邪（风、暑、湿、热、火、寒、燥）侵犯人体，颜面首当其冲地受到危害，并表现出来。而七情（喜、怒、忧、思、悲、惊、恐）过极，超过了人体的正常接受范围，就会导致人体气机紊乱，脏腑阴阳气血失调，郁阻面部经络，进而影响到面容。

为什么要干洗脸

可以说颜面是反映肌体健康状况的一个窗口，故凡养生者皆以养颜作为保健的第一要务。而一张健康的面容是以人体的精神和血气的正常运行为前提的。但是随着人们年纪的增长，皮肤会逐渐的变粗、变干燥、弹性减少、皱纹增多。有人说这是肌体生理老化过程中出现的正常现象，我却不这样认为。有的人才三十岁就已经满脸皱纹，可是也有人年届六旬却皮肤红

润，有光泽，有弹性。这是为什么？

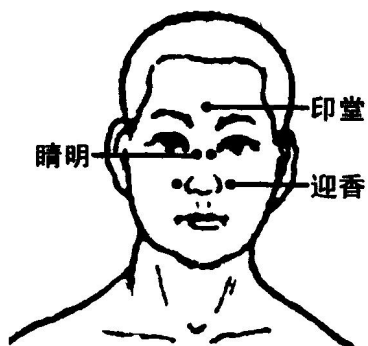
这就是健康的重要性。前面我们说过了颜面与气血的相互关系，由此我们知道当人们的身体状况良好时，人体的各种机能就会处于巅峰状态，这时我们的气血、精力都十分充足，面部自然会红润光滑。同样的，当我们得了一些疾病，尤其是那些慢性疾病时，长期气血、精力的耗损，导致我们的身体十分虚弱，作为五脏反应区的面部很自然地变得灰黄和皱纹满布。

另外，由于现代人饮食失调，吸烟、熬夜、作息不规律等不良生活习惯的大行其盛，使得面部肌肉失养、外淫侵袭，也是造成皮肤老化的主要原因。作为“晨起五步操”的第一步，我们将干洗脸作为睁开眼睛后做的第一节养生操，其原因就是为了唤醒心脏气血。

我们都知道当人体进入睡眠状态时，周身气血循环降低，因而当清晨醒来时，先动身体的哪个部位，气血就会优先向哪行进。所以，当我们晨起干洗脸时，摩擦的力度会促进面部毛细血管的收缩和舒张，不但可以增加面部的供血量，同时也可以使血液回流心脏，保证心脑血管的血液供给，守住人体的精、气、神。它对畅通血气、驱散风邪、通窍明目、美容养颜具有十分显著的效果。同时，还可以预防感冒、头痛、肠胃病、慢性疲劳综合症等病症。

健康第二步——脸部按摩操

做完干洗脸后，先不要着急起床。如果是侧卧位的朋友要仰卧过来，重新闭上眼睛，食指、中指、无名指的指腹分别从两眼眼睑内侧，沿上下眼眶边缘轻轻刮摩至外眼角处。反复两



在做脸部按摩
操时，手指所需按
压的几个穴位

到三次，睁开眼睛，再转动眼珠五次。

然后，双手大拇指弯曲，分别用大拇指上的关节按压鼻翼两侧的迎香穴。不要一直朝一个方向按揉，要先往内侧旋转三四下，再朝外侧旋转三四下。做完后，双手就着原来的位置沿鼻翼向上推至睛明穴，再在这处穴位上上下下按压三四下。之后，放下一只手，留另一只手于面部上，单手推至印堂穴，在上下按压三到四下，再换另一只手的指关节从迎香穴沿鼻翼推至印堂，上下按压三到四下。按照这样的顺序反复做满三十六下即可。

注意，当做这步操时，沿鼻翼向上推的速度不宜过快，用力也不宜过猛，要力度适中并且保持一定的渗透力。

人们常说，眼睛是心灵的窗口，这不仅仅是说眼睛对于我们生活的重要性，同时也向我们揭示了眼睛周围的穴位的重要性。仅仅在眼眶附近，就有上睛明、下睛明、鱼腰、太阳、承泣等众多人体大穴。其中睛明穴位于目内眦角稍上方凹陷处，为足太阳膀胱经和手太阳、足太阳、足阳明、阳跷、阴跷的五



脉之会。

按摩睛明穴可以缓解目赤肿痛、流泪、视物不明、目眩、近视、夜盲、色盲等症，是中医治疗眼部疾病的常用穴位。而太阳穴更是被认为是人体的“经外奇穴”。每日晨时通过揉眼这一简单的动作，对这些攸关我们健康的穴道进行按摩，就可以有效地预防迎风流泪、偏头痛、结膜炎、睑缘炎、眼睛疲劳、眼部疾病、三叉神经痛、口眼歪斜、近视等常见病症。

穴位的功用

迎香穴位于人体面部，鼻翼旁约一厘米的皱纹中，它日常的工作就是接收阳明胃经的五谷浊气并向胃经输送大肠经的清阳之气。这是因为，大肠经与胃经同为阳明经，因而气血物质所处的天部层次相近，而迎香又恰巧与胃经相邻，所处又为低位，因而胃经里的浊气下传至本穴。同时这个穴位又处在大肠经诸穴的最高穴位，所以大肠经循经上行的阳气皆聚集于此，由本穴上冲并交于阳明胃经。

此外，按揉迎香穴还有一个作用，就是可以对肺部呼吸系统起到保健的作用。要知道肺主呼吸，于鼻开窍，也就是说鼻子是呼吸系统的门户，它可以过滤空气中的细菌、病毒、灰尘等杂物；同时对冷空气起到预温作用，以防止呼吸系统被直接的侵犯和刺激。可是，因为它直接暴露在空气中，所以往往最先受到侵害。因此对鼻部的养护保健就显得十分迫切、重要了。

而对迎香穴的按摩，一方面可以促进胃经和肠经的气血循环，增强免疫力，同时又使得清浊二气通畅，进而起到预防多发性的呼吸系统疾病的作用。长期做这套保健操对鼻部易发的