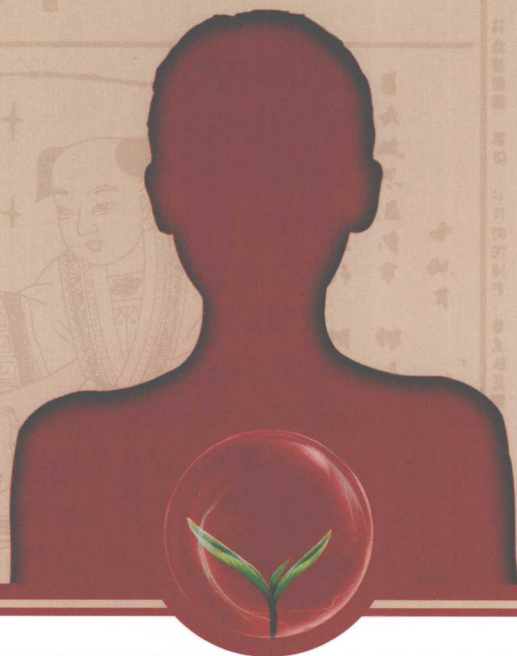




人世间最好的医生，在自己的身体里
——西方医学之父 希波克拉底(古希腊)

身体里住着个 神医

中医学源头和养生宝典《黄帝内经》曰：“正气存内，邪不可干。”

• 汪思源 著 •

结识神医，全面了解身体神奇自愈力，在根本上呵护自己
保养身心，从最方便的十大药田入手，每天为健康加几分

■ 华文出版社



《身体里住着个神医》
作者：[美] 詹姆斯·奈史密斯
译者：[中] 李金梅

身体里住着个 神医



詹姆斯·奈史密斯，美国著名篮球运动员、教练、发明家，NBA历史上第一位黑人教练。他发明了篮球运动，并创立了美国篮球协会（AABA）。他被认为是篮球运动的创始人。

== • 汪思源 著 • ==

身体里住着个 神医

==

图书在版编目(CIP)数据

身体里住着个神医 / 汪思源著. —北京: 华文出版社, 2009.10

ISBN 978-7-5075-2934-0

I. 身... II. 汪... III. 中医学-基本知识 IV. R2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 177801 号

身体里住着个神医

著 者: 汪思源 著

责任编辑: 吴 晶

责任校对: 华 一

出版发行: 华文出版社

社 址: 北京市宣武区广外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwcbbs.com>

投稿邮箱: hwcbbs@126.com

电 话: 010-58336259 010-58336230

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市华业印装厂

开 本: 720×990 毫米 1/16

印 张: 17

字 数: 200 千字

版 次: 2009 年 10 月第 1 版

印 次: 2009 年 10 月第 1 次印刷

印 数: 00001-10000 册

标准书号: ISBN 978-7-5075-2934-0

定 价: 24.00 元

版权所有, 侵权必究



第一章 身体里的神医——人体的自愈力

- 是谁带走你最珍贵的健康? ... 2
- 你必须结识的神医 ... 4
- 不能过度干预的神医大药 ... 7
- 医疗的至高层次——修复自愈力 ... 9
- 做自己的神医,播身体的福田 ... 12

第二章 神医的神奇所在——进可攻退可守

- 身体的自我适应机制——必要的应激 ... 14
- 身体的自我防御体系——坚固的屏障 ... 18
- 身体的自我保护能力——神奇的免疫 ... 22
- 身体的自我修复系统——愈合和再生 ... 27
- 身体的自我净化功能——毒素的清理 ... 30

第三章 神医药田之一——骨骼

- 骨是身体之本 ... 38
- 骨质疏松:寂静之病不可不防 ... 40
- 牵一“骨”而动全身 ... 43

- 颈椎病——最“文明”的病 … 45
- 牙齿、骨和肾精之间有联系 … 46
- 养出硬朗的身子骨 … 48
- 把骨健康隐患消灭于萌芽 … 49
- “动”出健康的骨骼 … 51

第四章 神医药田之二——经络

- 经络——身体里的河川 … 54
- 经络——最神奇的药田 … 58
- 穴位——最有效的良药 … 61
- 手耳脚——经穴的荟萃之地 … 63
- 十二正经与十二时辰 … 68
- 身心滋养好经络 … 72
- 精挑细选的几味“内药” … 74
- 采撷经络之药——按摩 … 82

第五章 神医药田之三——肌肤

- 肌肉是力量之源 … 86
- 心脏与肌肉——你强健所以我强健 … 87
- 倾听身体的声音：肌肉在喊累 … 88
- 为肌肉做点事：运动与饮食 … 92
- 皮肤是有生命的衣裳 … 95
- 好睡眠与好皮肤 … 99
- 皮肤瘙痒——另一种痛 … 101
- 皮肤在暗示你什么？ … 102
- 毛发——天生我材必有用 … 105
- 头发养生那些事儿 … 106

第六章 神医药田之四——体液

- 身体内的液体——体液 ... 110
- 血液——让你自由泛舟的生命之海 ... 111
- 如果血液受到污染 ... 113
- 献血——让生命之花绽放 ... 118
- 酸性体液——值得警惕的生命杀手 ... 120
- 汗液——体温调节器和排毒的载体 ... 123
- 唾液——神奇的灵丹宝水 ... 124
- 水,人体的第二血液 ... 126

第七章 神医药田之五——情志

- 情志——人生如影随形的伙伴 ... 132
- 七情太过——情志如何致病? ... 135
- 清心寡欲——道家的养生智慧 ... 138
- 以情胜情——独特的养生之法 ... 141
- 情志养生贵在自我调节 ... 143
- 笑是一剂健康的免费药 ... 149

第八章 神医药田之六——五官

- 眼睛——透视健康的窗口 ... 152
- 正确“养眼”保健康 ... 156
- 眼睛可以看到的缤纷 ... 161
- 听到耳朵的声音 ... 163
- 关于耳朵的健康经 ... 167
- 音乐奇能,把病听好 ... 169

重视面之王——鼻子 ... 171

有关鼻子的保健法 ... 173

嘴巴发出的警报 ... 176

第九章 神医药田之七——呼吸

呼吸——关乎健康的“一口气” ... 182

肺为娇脏,需要精心呵护 ... 184

利用呼吸来养生 ... 186

学会最健康的呼吸法 ... 189

深呼吸——不让那些肺泡偷懒 ... 191

大循环呼吸——充足生命的氧气 ... 193

养肺必知大法 ... 195

第十章 神医药田之八——饮食

健康饮食养生法 ... 200

药补不如食补 ... 204

吃什么,听身体的! ... 209

厨房里的各科“食物医生” ... 212

每天为健康加分——常用食疗方法 ... 216

让女人笑靥如花——女性食疗秘方 ... 224

第十一章 神医药田之九——睡眠

怎样才算睡着了? ... 228

好睡眠,让身体做主! ... 229

睡眠八大功效 ... 231

- 好睡眠是小儿必备良药 ... 234
- 睡眠养生大法 ... 235
- 失眠——最让人头疼的困扰 ... 237
- 嗜睡也是一种失眠 ... 240
- 早醒是抑郁的信号兵 ... 241

第十二章 神医药田之十——性爱

- 房事——自然阴阳之道 ... 244
- 性爱——甜蜜良药不苦口 ... 246
- 房事养生保健之道 ... 248
- 老年房事可延年益寿 ... 255
- 早泄——难言之苦 ... 257

第十三章 听神医的话,寻找健康的法门

- 求医不如求己 ... 260
- 健康的法门在于养生 ... 261
- 因天之序,合乎自然 ... 263

第一章

身体里的神医——人体的自愈力

生命降生时，一位“随身医生”就在我们身体里安家落户了，体内的每一处器官，每一种分泌物都是他信手拈来的好药材。生活中，小毛病往往不需吃药就能好，疑难杂症自然痊愈的例子也不鲜见，这就是“神医”在自行诊断、开方配药，为我们祛病保健康。在医学上称其为自愈力。

求医用药是治疗很多疾病的必要手段，不过这也是为自愈力发挥作用创造条件、争取时间，病体痊愈归根结底靠人体自愈力，日常保健更要靠自愈力。我们必须结识这位神医，学会听从他的健康指令，利用好他的天然药田，才不会失去健康这一最宝贵的财富。



是谁带走你最珍贵的健康？

每

个人都希望自己拥有健康的身体，可事实上我们却常常被疾病所困扰。那么，我们为什么会生病？是谁带走了你最珍贵的健康？

凡事皆有极限

中医讲“天人合一”，人体和自然界有着密切的联系，许多现象都是相似的。看看下面关于自然界的例子，也许我们可以从中领悟到健康的真谛。

空气是人类生存的必要条件之一，干净的空气是由氮 78%、氧 21%、二氧化碳 0.03% 等气体组成的，这三种气体约占空气总重量 99.00% 以上，其他气体总和不到千分之一。

随着人类活动的增多和现代文明的发展，大量有害气体被排放到空气中，改变了空气的正常组成，使空气质量变坏。据统计表明，每天全球有数万吨废气排入到大气中，按照这个排放速度，大气早该让人窒息了，可事实并不是那样，这是什么原因呢？原来，除了植物和雨水可以洁净大气，大气本身也有超强的自我净化功能，依靠大气的稀释、扩散、氧化等物理化学作用，就能使进入大气的污染物质逐渐消失。经科学研究发现，大气中的氧气、水和其他多种物质吸收了太阳光线的能量后，可以生成一种氢氧自由基，它的氧化能力相当强，可净化大气中的烟雾。





但是大气的自净能力毕竟有限，如果人类不加节制，把越来越多的工业粉尘和有害气体排放到大气中，那么终有一天会超过大气所能承受的极限，大气“生病”也就不足为奇了。

然而，被污染的大气也并非无药可救。人们可以采取的措施，比如在一定范围的区域内，植树造林，甚至建立自然保护区，搞生态建设。这样就能调节气候、截留灰尘、吸纳有害气体，从而大大提高大气的自净能力，大气就能恢复“健康”。

事实上，人体生病也和大气被污染的道理一样。人体借助自身的自愈力，即使偶尔有饮食不当、睡眠不足、环境改变、血液污染、负面情绪等影响，也可以保持一种良好的状态而不生病；只有当身体的消耗和损害达到了更严重的地步，人才会生病。换句话说，生病则意味着身体的承受能力到达了极限，疾病就是身体给我们的信号，而那些损害人体自愈力的因素就是致病的罪魁祸首，它们削弱了自愈系统的力量，由此带走了我们的健康。

人与自然的矛盾导致疾病

一个年轻人这样描述自己：“我很喜欢美食，觉得自己挺注意营养的，可是总觉得身体不强健，容易感冒，什么时候有了流行性感冒一准被传染，为什么会免疫力这么差呢？”

医生检查后发现，他的肝脏和淋巴系统功能低下，而且心肺、胃肠等器官有老化现象，这让年轻人大吃一惊。医生建议他马上改掉坏的生活习惯，注意锻炼，科学调节饮食，不要偏食和过量。

现代社会的生活和工作压力越来越大，身体不适的人也越来越多，很大程度上是生活起居不规律造成的。不良生活习惯持续损害人体的组织器官，人体的自愈系统便忙得无暇休息，最终“神医”累垮了，生病是自然的事情。

那么，什么样的生活方式才称得上“健康”呢？中医的“天人一体观”讲，人体必须与外界的变化规律保持一致。人体是一个有机的整体，内部各个要素之间都有其固有运行规律；人与自然之间也是个有机的整体，整体的不和谐也会影响局部的运行状况。



首先，要听懂身体发出的信号，并听从指示。我们的身体不会无缘无故地闹脾气，如果有不适感，那么必定是某一方面出了问题。因此，我们要按照身体的指示行事：饿了就吃，困了就睡，累了就休息，该发的脾气发出来，该看开的时候就释然。

其次，要顺应自然的规律，不可违背天道。自然环境的变化可直接或者间接影响人体五脏的功能和津液的代谢，使机体相应地产生生理、病理反应。例如，昼夜更迭，古人日出而作、日落而息就是顺应天时。现代人喜欢过“夜生活”，在脏腑机能都减弱的时候还要活动，长此以往必然会伤精耗血，损害身体。另外，人类的破坏性活动影响了自然环境和气候，恶化的环境和气候条件最终又影响人类自身。

人之所以会生病，是因为人类漠视了自身的自愈力，也藐视了自然界的强大力量。《黄帝内经》云：“春夏养阳，秋冬养阴”，“必先岁气，无伐天和”，也是说无论是养生还是治病，都要顺应自然和身体的规律，否则就会破坏天道，损害人体的自愈能力。人不能无所畏惧，也不能耍小聪明，更不能目光短浅。总之，如果你想要有一个健康的身体，养生的核心就是顺应自然，顺应人体规律，做到天人合一；而具体的方法则是让身体做主，适合自己的方法才是最好的养生方法。



你必须结识的神医

我们身体里庞大的自愈系统是与循环系统、应激系统、免疫系统、骨髓造血干细胞机能等等相关联的，这便是身体里的“神医”。当身体出现病症时，或者处于亚健康状态时，神医就施展医术，自行诊断，开方配药。那么我们要跟这位神医打好交道，做好配合，一起捍卫身体健康。

有多少疾病可以自愈？

据德国健康期刊《生机》报道，研究人员发现，人体自身有能力治愈60%至70%的不适和疾病。据说，科学家目前已经解开了机体自愈的一些秘密。当人有不适或生病时，身体可以从自身的“药田”中找到30至40种“内药”来对症治疗。这种治疗过程是由激素、免疫细胞和抗体等因素综合作用的。

其实，类似的事情就发生在我们身边：不小心蹭破了皮肤、出了血，过一会出血就会自然止住；再过几天，伤口就会结痂；一星期后，痂脱了，皮肤恢复平整；再过一个月，皮肤已经恢复成原来的样子，一点痕迹都没有，这时你已找不到破损的地方了。出血之所以能自行停止，其实是因为人体有天然的止血药——血小板。这证明人体有强大的自我修复能力。

而人体的自愈能力不仅局限于伤口复原这样的小事，有时即使是医生宣布的绝症也可能柳暗花明，绝处逢生。

在英国，一个13岁的男孩得了白血病，就在医生配型成功、准备为他实施骨髓移植手术时，却惊奇地发现他的白血病症状居然消失了，他奇迹般地“自愈”了！而在几周前，主治医生还认为，如果男孩不接受骨髓移植手术，就将活不过一个月。医生欣喜地将这个好消息告诉了男孩的家人，并建议他们定期复查。几个月后，男孩的身体战胜了疾病，诊断结果为彻底康复。

由此可见人体的自愈功能十分强大，甚至可以创造奇迹。遗憾的是，生活在现代文明中的大多数人已经习惯于求医问药来抵御疾病，往往忽视了人体自身的力量。其实，只要积极利用人体自愈力，就可以通过调节自身，消除体内的致病因素，修复受损的机体，重新回归健康。

自愈力就是人体的神医

许多人都养过小猫小狗等宠物，当这些动物生病时，会不吃不喝趴在那里，其实它们在用节食的方法来给自己治病。道理很简单，节食就是为了减少体力，因为身体在消化食物的时候，需要消耗自身体能，而节食则可以减



少体能消耗，把有限的体能用到的治愈疾病上面。动物就是这样配合自愈力来给自己治病的。

其实人自然也有这种能力。在生病的时候，我们都会感到不想吃东西，这就是在运用自愈力来为自己治病。因此在遇到感冒发烧等小毛病的时候，不妨试试少吃饭，多喝水和果汁，这样有利于加快身体的康复。

自愈力既是天生的，又是可以被激发出来的。以下是四种增进人体自愈力的方法：

1.休息：劳累时，休息是恢复体能是最有效方法。俗话说：三分治，七分养。可见养的作用特别重要，这种养包括充足的休息和有规律的生活。

2.运动：运动能治愈很多疾病，特别是慢性病。但是需要注意的是要选择适合自己的运动方法。

3.营养：营养在中医里也叫做“水谷精微”，意思是食物消化后能被人体吸收的、对人体有益的精华部分。中医认为：药补不如食补。所以营养对身体很重要，而对于处于恢复中的人体尤其重要。

4.心态：人是身心统一的动物，身体和心灵组成了人的整体。身体是心灵的载体，心灵是身体的指挥。如果指挥系统出现了问题，身体的各个器官就不能很好的工作。

自愈力的激发有很多种方法，例如中医常用的经络养生法，就是开发自愈潜能最突出的例子。求医不如求己，掌握了这些方法，我们就可以避免或者减少疾病的发生，甚至从源头上祛除疾病，达到治病固本的目的。

总之，我们要重视挖掘人体自愈的潜能，读懂人体，灵活应对，制订出适合自己的保健方案。



不能过度干预的神医大药

自愈力，是指机体的自然愈合能力，是人人都有的自身调控能力。所以不能过度干预，否则就会扰乱“神医”的步骤，给“神医”帮倒忙。

自愈系统与生俱来

百科学者张弦在对医学理论的研究中发现，包括人体在内的诸多生命体，都存在一个与生俱来、自发作用的自愈系统，使其得以维持健康状态，免于在来自外界的物理、化学、微生物等侵害中丧失生命力。因此说，人体的自愈系统是经过自然界亿万年的洗礼，不断地锻炼而形成的。

现代科学研究指出：自愈系统包括防御系统、应激系统、免疫系统、修复系统、内分泌系统等若干个子系统，其中任何一个子系统发生协调性、功能性障碍或者受到外来因素破坏时，自愈系统会调动其他子系统来“替补”，使机体维持健康状态。而当其他子系统的代偿能力不足以“替补”时，人就会生病，或者处于亚健康状态。

需要注意的是，在人体自愈系统的调节过程中，常常以减弱身体某些生理活动为代价，甚至暂时关闭某些机能，以减少养分的消耗，而将养分分配给身体出现问题的部位。因此，这个过程会使人体某些局部表现出一些症状，这其实是一种身体警告，提醒人体出现了某些不平衡。例如人体的发烧，可能是提醒人体某些地方有炎症，而发热则是自愈系统为了医治人体而做的有益调节。

因此说，自愈系统的调节包纳了整个人体，其复杂和精密程度是今天的科学技术所不能比拟的。不过，虽然我们不能完全读懂身体的语言，却可以



正确认识身体的用意，只要不去阻止、干扰和破坏身体的正常行为，就可以充分利用自愈力来防病健身。

别给神医帮倒忙

现实生活中，因为经济利益的驱动等原因，很多医生重药剂治疗而轻防治。有时药物也确实可以起到“药到病除”的效果，所以也符合大多数病人的需求。因此，人们已经习惯了生病就求助于医药，而忽视对身体自愈力这个“天然神医”的利用。

但是，使用药物的结果往往只是减轻了病痛的“假象”，药物（特别是内服药物）其实也必须通过身体自愈系统的调节起作用。俗话说“是药三分毒”，真正无任何副作用的药物是极少见的，而身体各部分的平衡运行才是健康的终极标准。

如果说药物的副作用仅仅是干扰了人体的正常调节，那么长期使用化学药物而产生的耐药性则会使病越治越多，药越来越不好使。耐药性又称抗药性，指病原体对药物反应降低的状态。如果长期使用抗菌药物，一旦应用剂量不足，病原体就通过产生使药物失活的酶、改变膜通透性阻滞药物进入、改变靶结构或改变原有代谢过程而产生耐药性。总之，耐药性严重者，多种抗菌药物都对其失效。

随着抗生素的应用日益广泛，细菌对一些常用药物表现出程度不同的耐药性。越是使用时间长、应用范围广的药物，耐药性就越严重，致病细菌会大量繁殖，正常菌群被破坏，容易引起二重感染。

如四环素、头孢菌素、氯霉素等，可引起细菌间正常菌群平衡的破坏，出现白色念珠菌及抗葡萄球菌的繁殖，引起继发性二重感染，如鹅口疮、霉菌性阴道炎等真菌感染。

除了抗生素之外，止痛药也会造成耐药性，导致慢性成瘾。一些止痛药，病人长期服用就会产生药物依赖，药物越是高效，这种依赖就越严重，其中需要特别注意的是以曲马多为代表的中枢性止痛药。另外，止痛药还会掩盖病情，使病情在不觉中恶化，或者引起很多过敏反应，如哮喘、荨麻疹、过敏性鼻炎等，比如阿司匹林、消炎痛就可引起哮喘。近年来临床研究证明，不合理使用二类精神药品也会成瘾，因此，在使用时应该注意。

