

求医不如求己系列三

不生病的智慧与养生绝学的珠联璧合

自愈有道

海德◎著

——家庭常用快速祛病法——

身体上火了，我们不能一味地清火
应该把“火”变成补益身体的能量
老子说，“天之道，损有余而补不足”
每天用“推腹法”和“黄豆灸”来诊断和调养自己
绝不会得“一经发现就是中晚期”的疾病

◎ 俗文化語彙 · 俗文化語彙 · 俗文化語彙

「唔好以為唔識，就以為唔識，就以為唔識」



家庭常用快速止咳法

◎ 編者：張國強、張國強、張國強
◎ 編者：張國強、張國強、張國強
◎ 編者：張國強、張國強、張國強
◎ 編者：張國強、張國強、張國強
◎ 編者：張國強、張國強、張國強

◎ 編者：張國強、張國強、張國強

自愈有道

——家庭常用快速祛病法——

海 德◎著

图书在版编目(CIP)数据

自愈有道：家庭常用快速祛病法/海德著. —南京：江苏人民出版社，2009.8

(求医不如求己系列)

ISBN 978-7-214-05974-1

I. 自… II. 海… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第147102号

- 书 名 自愈有道：家庭常用快速祛病法
著 者 海 德
责任编辑 刘沁秋
特约编辑 彭 爽
插 画 李莉娜
出版发行 江苏人民出版社(南京湖南路1号凤凰广场A楼 邮编：210009)
网 址 <http://www.book-wind.com>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京湖南路1号凤凰广场A楼 邮编：210009)
集团网址 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
印 刷 三河市南阳印刷有限公司
开 本 700毫米×1000毫米 1/16
印 张 16
字 数 190千字
彩 插 2
版 次 2009年10月第1版 2009年11月第2次印刷
标准书号 ISBN 978-7-214-05974-1
定 价 29.00元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)

出版说明

《国医健康绝学》是一套荟萃了中国各地保健名家多年来在防病养生方面实用经验的系列丛书。丛书全面、系统、深入浅出地阐述了人在不同年龄段的各类常见病和疑难杂症的预防之法，还告诉大家养生的根本在于要颐养人的“生长收藏”。

本套丛书的作者或是盛名在外、经年累月奋战在教学、科研、临床第一线的名师专家，或是得其家学和先师精髓并将其发扬光大的良医，或是久病成医后的中医大修之人，或是遍尝百草之后以颐养身心为乐的通达之士。虽然自古“道不轻传，医不扣门”，但是他们却毫不吝惜自己的养生防病绝学高技，以普度世人的心苦身病为己任，以惠泽众生的快乐健康为大荣。

《国医健康绝学》系列丛书的出版，是本着积极预防疾病、提早化解潜藏在人体的隐患、把疾病消灭在萌芽状态的宗旨，希望大家能更多地关注健康，关注养生，而不是只仅仅关注疾病。我们建议，如果自身的情况不是“未病”状态，而是急病、重病或迁延不愈的痼疾，那么这时候还需要大家及时去医院求诊问治，接受常规治疗。“急病上医院，未病自己防”，如此，才能及时并全方位地保证自己的健康，这正是本丛书一直提倡的科学、理性的生活态度。

我们衷心欢迎各界有志于振兴中华传统医学养生的仁人志士和广大读者积极为本丛书提出宝贵意见和建议，以期携手为中国老百姓的健康贡献绵薄之力。

《国医健康绝学》系列丛书编辑部

关于作者

海德,曾拜多位名老中医为师,得其精髓。潜心研习国学及中医十余年,将中医与道、佛、儒等各家养身调心之道相互融通,见解独到,颇多内证。对《黄帝内经》等中医经典领悟深刻,常能提纲挈领,一语中的。为中里巴人至交好友,常与其谈经论道,观点睿智,深得中里巴人赞赏。

提到传统文化乃至中医，许多人都认为道理讲得很好，很深刻很有内涵，可是回到现实生活中，真正面对自己的身体问题和心理问题时，又常常是该怎么办还怎么样，感觉道理虽好可惜都用不上……因此，有人抱怨传统文化流于虚浮和说教，只讲大道理，却落不到实处。

其实，传统文化在讲述理念的同时，一点都不缺少实践这些道理的“方便法门”和小窍门。只是现在“坐而论道”的人越来越多，“奋而实行”的人越来越少，许多实践性很强的“方便法门”少有提及，便渐渐被边缘化了。

在岸边学上三天的游泳理论，还不如到水里练习两个小时的收获大；知道彼岸的美好世界，却找不到船和桨，就只能是空中楼阁、海市蜃楼，可望而不可及。中医也好，儒、释、道、《易》、瑜伽也好，首先是实践的学问，如果总是光说不练，没有可操作性，不能切实地让身心获益，那它早就被历史淘汰了。

儒家在行为法则、音乐诗教方面，道家在天道自然、导引吐纳方面，佛家在身心清净、自我解脱方面分别有着独到而深刻的见解，也有着许

许多多可操作的“小窍门”、好工具。本书的写作正是试图结合先贤们的智慧，以中医为核心，从实践的角度入手，解决身体和心理两方面的疑难问题。

本书总体上可分为理念和技法实践两部分。您不妨把理念部分看作是一面镜子，以便能更清晰、更全面地对自己身体目前的状况有一个总体的把握，知道问题的根源在哪里。另外，我会从社会背景和精神因素、阴阳、五脏六腑、经络、筋肉骨骼及毛发皮肤这些层面对疾病的诊断与调治进行详细论述，还会探讨一些比较重大的健康命题。

比如，《黄帝内经》如何看待性行为 and 肾的关系？应该怎样正确对待性行为？为什么很多人体内寒气重、怕冷却又经常燥热难耐、爱上火？

中医理论里没有“细菌”“病毒”之类的字眼，那么中医怎么看待细菌病毒引起的疾病？中医的对治思路和措施又有哪些？

为什么不少女士用了很高档的化妆品，皮肤依旧干燥不润？水润肌肤何处来？

此外，本书还会用相当的篇幅专门探讨心理问题。比如，为什么我们会很多烦恼？烦恼和心灵本身有什么关系？用什么方法可以减少烦恼，保持一种安详淡然的心态？

如果说理念部分这面镜子让您照见了自己、看清了自己，那么本书推荐的方法与技巧则为您提供各种清洁洗漱用品。假如您的头发乱了，这里有梳子可以梳头；假如脸没洗干净，这里有香皂、毛巾可以洗脸；假如皮鞋脏了，这里有鞋刷鞋油；假如衣服搭配得不好，您可以对镜整理……

这些“清洁洗漱用品”多来自《黄帝内经》，并结合道家、禅宗、瑜伽、儒家等各路大家的养身调心之法，它们共同的特点是：简明高效，人人可用。

这些方法包括：灸法、呼吸法、导引、砭法（刮痧、拔罐）、简易实用的瑜伽套路、心法、音乐疗法等等。为了便于查阅对照，我在书的前面专门制作了《本书养生妙招速查表》，供大家取用。

本书还引用了不少大家耳熟能详的养生妙招，并对其中的一些进一步阐发，以使大家更了解其中的原理，并更有针对性地实践。这些方法大多来自中里巴人先生的分享，在此特别表示感谢！

在《打开中医的百宝箱——对治方法精粹》一文中，我将各方调身养心之法做了一个汇总，以菜单的形式进行分类，比如疏肝类、补肾类、静心安神类、养血气类及除三浊类等，以便大家随时查找和运用。

本书还有不少实践这些方法的真实案例，其中既有诸如发烧、胃病和食道溃疡之类的急症，也有迁延不愈的慢性病比如鼻炎、失眠，还有问题比较普遍的例子，比如手术后如何调养等等。相信这些文章能够为您提供很好的实践参考和自我对照。

.....

我能保证的是自己在写下这些文字时的真诚。它们都来自心灵的感悟、身体的内证以及外在的实践。它们打动了，启发了我，助我改善了自己，也帮助了别人。我也期待它们能打动您，启发您，助您改善自己和帮助别人。仅此而已。

我有一个心愿，那就是当您读完这本书，再次审视自己的身心问题时，能少一份疑惑，多一份通透，少一份无助，多一份自信，做到胸中有数，手中有剑，不再盲从，轻装前行。倘若真的如此，那便是我最大的欣慰了。

海德

2009年9月1日于上海

序言 救命之道与养生绝活的珠联璧合 / 001

第一章 自愈有道，曙光在前

无师自通与久病成医 / 001

不懂“颠倒之术”，容易未老先衰 / 004

让身体尽快还清以前的欠账 / 006

心静自然凉——“垂衣裳而天下治”的健康之道 / 009

鼻端调息，拒病于千里之外 / 013

打坐——养精蓄锐的妙法 / 017

不理睬身体的哀求，身体就会用各种病来惩罚我们 / 021

健康与否是阴阳博弈的结果 / 023

肝心肺肾脾，生长收藏和 / 026

第二章 如何避免“一经发现就是中晚期”的疾病

腹诊法——集诊断与调治之大成的“推腹法” / 029

如何知道自己肝胆现在状况的好坏 / 032

如何知道自己脾胃现在状况的好坏 / 037

如何知道自己肾和膀胱现在状况的好坏 / 042

如何知道自己肺和大肠现在状况的好坏 / 046

如何知道自己心和心包现在状况的好坏 / 049

如何从生活习惯、性格特点来判断自己会得哪些病 / 052

不花钱的自我体检法——舌诊 / 055

第三章 每一个家庭都需要的健康传家宝

黄豆灸法——家庭保命之法 / 058

通全身经络的导引法——瑜伽拜日式 / 066

能让人马上觉得很舒服的“推腰法” / 072

我父母最喜欢推腹法 / 077

闭眼金鸡独立，何愁“三高”不祛 / 078

“两转一甩”护心肺法 / 081

最简单的全身导引法 / 084

不用脱鞋就可以用太冲穴消火气 / 087

如何活用中医治病第一法——刮痧、拔罐 / 091

“懒人”自我调养的一招三式 / 095

实践出真知 / 101

第四章 手术后的调养法和常见病的家庭治疗术

- 分析病因，稳心安神 / 106
- 给身体自我修复创造最好的外部条件 / 111
- 面对排病反应时应该先调心 / 117
- 从极度虚弱到神采奕奕 / 120
- 胃及食道溃疡的调治灵药——穴安灵 / 125
- 将解闷除烦进行到底 / 127
- 引气血下行三部曲——推腹法、跪膝法、金鸡独立法 / 130
- 祛寒三部曲——温灸法、热水泡脚、温坐法 / 135
- 一招逆推天河水，多少滚滚邪火退 / 139
- 与风寒感冒过招 / 145
- 不知不觉中的惊喜——温灸治好鼻炎、失眠与大便稀 / 147
- 简单和坚持才能解决身体的问题 / 150
- 养气血与失眠的调养 / 155
- “月子病”的防治和调理 / 159
- 意淫也伤身——“心感于外，（肾）精摇于内” / 162
- 水润肌肤何处来——美容从保养肾水开始 / 165

第五章 养生有术，心想事成

- 不要被表面症状牵着鼻子走 / 168
- 相信指标，更相信身体的真情诉说 / 172
- 打开中医的百宝箱——对治方法精粹 / 176

多管齐下除“三浊” / 186

寒凉猛于虎 / 190

面对激烈的排病反应何去何从 / 193

第六章 见微知著，何其快哉

把脉查病，不亦乐乎 / 197

我们身体上的哪些东西应该望、闻、问 / 200

为什么细菌病毒喜欢在您身体里“安居乐业” / 202

不战而屈人之兵——如何防流感、急性传染病、瘟疫 / 205

从《黄帝内经》看肿瘤（癌症）的形成及其预防 / 207

父母是如何透支孩子健康的 / 209

第七章 读书治病，不亦乐乎

要么当孔子，要么做庄子 / 214

少些小聪明，多些大智慧 / 216

夜深人静，独坐观心，每于此中得大机趣 / 219

读什么样的书能治病——有趣的书本草 / 222

后 记 苦少乐多，吾生有幸 / 225

附录一 关于腰椎间盘突出调养心得 / 227

附录二 健康心语——钥匙就在自己手中 / 230

附录三 网友问答 / 232

无师自通与久病成医

陈玉琴女士年轻时被诊断为胃癌，反复求医未愈，结果自学中医按摩，不仅治愈了自己的疾病，还创立了独特的循经指压健康疗法，受益者何止千万。

总有一些自强不息的灵魂，闪现出生命的张力与顽强，使身处困顿中的人们相信，眼前的黑暗并非没有尽头。

曾看到央视一期《走近科学》的节目，里面讲了一个“久病成医”的故事。上世纪70年代，一位姓曲的先生患上了类风湿性关节炎，瘫痪在床八年，四处求医无果而心灰意冷，曾四次自杀未遂。后来，一个偶然的机缘，曲先生开始自学中医，并以身试药，给自己治病。经过四年的艰辛探索，曲先生让自己站了起来，又花了四年的时间达到完全康

复的状态，并成为了一名擅长治疗类风湿的医生，为许多患者解除了病痛。

孔子曾说过，这世间大概有四种人：生而知之者、学而知之者、困而知之者和困而不学者。很少有人具备“生而知之”的天分，但我们可以学习，“学而知之”。次一等，我们还可以因为困惑、烦恼和苦难而痛定思痛，求索思考，终有所得。我想，曲先生应该就是“困而知之”的人吧。

若是在困境中依然不能反思自我、虚心学习，反而一味地向外索求、怨天尤人，那么境遇得不到改变，就实在怪不得别人了。

晋代的皇甫谧年少时也曾是个浪荡公子，游手好闲，后来发奋读书为学，著书立说。中年时，他因身患风痹而肢体不遂，开始钻研针灸医术，学习古典著作，手不释卷，终于写出了中医针灸学巨著《针灸甲乙经》。

此书一出便引来世人的赞叹，成为后世学医必读的经典书籍之一，哪怕在今天，它依然是包括日本、朝鲜在内的外国医者学习针灸学的必读教材。

其实，还有很多像皇甫谧、曲先生这样的人。他们或是凭着钻研和悟性，无师自通，参透天人之理；或是因困顿而发奋研习，披荆斩棘，自成一派。

比如中里巴人老师，家学渊源甚深，自幼医武双修，又以超常的悟性，将中医诸法融为一体，演绎出极为简单、实用的养生疗疾之术。他近养亲友自身，远惠普罗大众，以妙手仁心领风气之先。

比如陈玉琴女士，年轻时被诊断为胃癌，反复求医未愈，结果自学中医按摩，不仅治愈了自己的疾病，还创立了独特的循经指压健康疗法，受益者何止千万。

比如吴清忠先生，因为疾病和亚健康的原因与中医结缘，不仅调好

了自己的身体，还一发不可收拾地开始潜心研读中医经典，并将《黄帝内经》、陈玉琴的理念与计算机系统论相结合，写出了形象贴切、极富启发性的《人体使用手册》，风靡海峡两岸。

比如瑜伽老人沈维德，60岁时患有心脏病、高血压、动脉硬化、胆结石、慢性咽炎和鼻炎，还因胃出血而住院5次。后来，他坚持练习瑜伽，现已79岁高龄，身体竟然如婴儿般柔软、灵活。上海中医药大学为其做过一次测试，结果表明，其生理年龄比实际年龄年轻18岁。

再如叶曼女士，40岁时因人生的终极问题而苦恼、困惑，并且四处求索。后拜南怀瑾先生为师，潜心实践佛法，研习国学，体悟古人“天人合一”的真谛。数十年后，终成当今世界极少数将儒、道、佛文化融会贯通的国学大师之一。93岁高龄的她，依然不忘传承和发扬经典文化，接受凤凰卫视采访时，神采奕奕，思路敏捷，谈吐温厚，知识广博，令人钦佩。

.....

天下之人，心苦者有之，身苦者有之，身心皆苦者有之。生于世间，总会有些挫折打击，病痛缠身。然而，就像两千年前司马迁所说的那样：“盖西伯（周文王）拘而演《周易》；仲尼厄而作《春秋》；屈原放逐，乃赋《离骚》；左丘失明，厥有《国语》；孙子膑脚，《兵法》修列；不韦迁蜀，世传《吕览》；韩非囚秦，《说难》《孤愤》。《诗》三百，大抵贤圣发愤之所为作也。”

总有一些自强不息的灵魂，闪现出生命的张力与顽强，使身处困顿中的人们相信，眼前的黑暗并非没有尽头。于是，人们又鼓起勇气，拾起行囊，披星戴月，风雨兼程。

前路，晨光正熹微。

不懂“颠倒之术”，容易未老先衰

当洪水冲溃了堤坝，再好的水利工程师也不能立刻堵住决口；当导火线已经烧进炸弹的内部，再好的排爆专家也无法制止爆炸；得了无可挽回的绝症，再好的医生也挡不住死神的双手。其实，所谓无可挽回的绝症，就是病邪长期积累后的总爆发。

《黄帝外经》是一部与《黄帝内经》紧密联系的中医典籍，据说久已失传，但书中玄妙精深的养生之道——“颠倒之术”一直在民间广泛流传。其精髓就是：人如果不知道“颠倒之术”，就很容易未老先衰，而懂得运用“颠倒之术”的人，就可“精固神全，形体不弊，老而不衰”。

佛家也有一个“颠倒众生”的说法。它认为：凡人其实是活在一种颠倒状态之中的，活在当下却本末倒置、因果颠倒，并未认清生命的本质。因此，人们总是向外求，越求越放不下，越求心越累，越累病越多。

放眼望去，我们最怕的是疾病、衰老和死亡！

正值青春岁月，我们“年少不知愁滋味，为赋新词强说愁”；等到人过中年，望一眼前方，太阳已悄然西斜，肃杀之气依稀可闻，我们又会感叹青春的可贵、时间的流逝，却只能无奈地说“天凉好个秋”！

健康的时光是可以这样肆意挥霍的吗？“40岁之前拿命换钱，40岁之后拿钱换命”，这话前半句或许是可以实现的，但后半句就不是那么回事了。如果真的能够“拿钱换命”，那许多得了重病的名人和富豪就不会那么早离开人世了。因为他们并不缺钱，也完全有条件停下手里的工作全力配合治疗。但事实是，他们最终还是没能挽留住生命。