

健康四要素：根深、络通、叶茂、神清

人体的根在肠道，你的根扎得越深，身体就越好；
人体的叶在肺部，「人老先老肺」，所以要「叶茂」；
通络别忘了「信息络」，信息「决生死、定胜负」。远离「邪教」，你才能神清气爽！
「络」分为两部分，一部分是「物流」，一部分是「信息流」。「物流」就是看得见的
血液、微循环、组织液等，「信息流」就是看不见的一些指令、命令的传递和反馈等。

人体根络寻踪

根深络通，不会生病 叶茂神清，快乐轻松

25—35岁这十年决定你是否可以活到50岁，35—45岁这十年决定你是否可以活到70岁。

张伯林 编著

广东人民出版社

花城出版社



广东省出版集团

花城出版社

人体根

江苏工业学院图书馆
藏书

寻踪

张伯林 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

人体根络寻踪 / 张伯林编著. — 广州: 花城出版社,
2009. 1

ISBN 978-7-5360-5554-4

I. 人… II. 张… III. 经络—基本知识 IV. R224. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 168041 号

责任编辑: 余红梅

技术编辑: 易 平

版式设计: 礼孩书装坊

封面设计: 罗子安

出版发行 花城出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号)

经 销 全国新华书店

印 刷 佛山市浩文彩色印刷有限公司

(南海区狮山科技工业园 A 区)

开 本 787×1092 (毫米) 16 开

印 张 13.5 1 插页

字 数 160,000 字

版 次 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1—6,000 册

定 价 29.00 元

如发现印装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换。

购书热线: 020—37604658 37602819

欢迎登陆花城出版社网站: <http://www.fcph.com.cn>

自从有了人类文明，人们就开始孜孜不倦地寻找健康，从最早的原始人用按摩和石砭来缓解疼痛，到后来我国最早的医学书《黄帝内经》，直到现在的医学、营养学、保健学、气功学、遗传学、基因学等等。那么健康到底在哪里呢？现在研究清楚了没有？回答是否定的。就像盲人摸象一样，我们每天都在摸一个叫“健康”的大象；每人在发表着自己的见解，争论不休。健康这个大象到底有多大？谁也不知道。这是一个永恒的话题，健康是人类追求的永恒目标。但是人们在追求的过程中，很多人犯了一个方向性错误：健康在上游，他却顺流而下在下游寻找，结果越找越远。人体得了病怎么治？这是一个非常复杂的事情，寻找病因就是一个非常复杂的过程，一个发烧就可能是100多种以上的原因，治疗起来是很复杂的，为什么我们不反过来想：我们如何能不生病呢？健康本来就是一个没有疾病的状态，我们为什么不下功夫研究如何找到不生病的秘诀，从源头上寻找健康呢？这就是本书要解决的问题：从健康的源头上寻踪觅迹，找到健康的真谛。

亲爱的朋友们，您打开了本书，看到了这些文字，您就开始了我们的谈话。您翻看此书，说明您是一个喜欢健康的人，于是我们就有了一个共同喜好的话题，那就是健

康。让我们一起愉快地交流，一起愉快地去寻找健康的踪迹！

健康面前人人平等，健康知识人人需要，这是一本给你寻找健康作参谋的书，健康之路要自己来走，而我暂时给您充当健康的向导。

人类是“神物”，是“万物之灵”，人类和其他植物、动物最大的区别是有自己的观念。观念是人们对事物的看法，是思维的结果；观念一旦形成，对人们的行为就有驱动、导向和制约的作用。观念的形成是一个长期积累的过程，是文化传统潜移默化的过程，我们的传统观念中有一些对健康很不好的观念，我们要敢于否定旧的观念，建立新的观念，为我们的健康服务。有什么样的观念就有什么样的行为方式，什么样的行为方式就决定了什么样的健康，改变关于健康的观念就能改变行为方式，改变行为方式就能得到健康。因此我们寻找健康之源首先要从改变观念开始。改变不健康的观念是寻找健康的一个最基本的出发点，这个出发点错了，后面的事情就是“差之毫厘，谬以千里”。所以，观念错不得！

同时我们要承认，健康是一个十分广泛和复杂的范畴。每个人都需要健康，每个人的情况都不一样。不管古今中外，凡是对健康有益的东西，我都会结合自己的实践和感

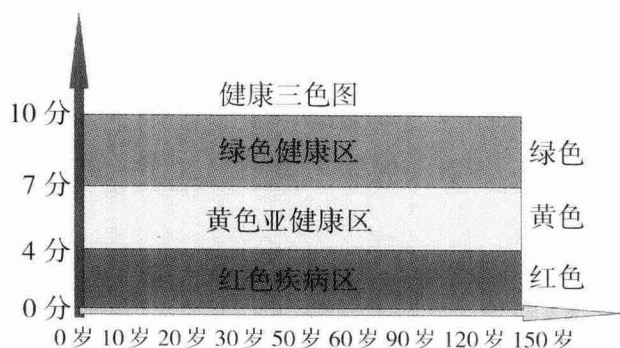
悟与大家分享，使大家受益，大家可通过我的讲述，结合自己的实际情况来寻找健康之源，提高健康水平，最终得到你自己的健康。这就是你看本书的目的。

感谢各位朋友，我们有缘愉快地交流，我们共同开启的是一扇健康的大门，多一个人知道如何尽快找到健康，就是我作为一个健康导游最大的快乐。大家在自己受益的时候一定要把健康和快乐同朋友、家人一起分享，让世界多一分健康，多一分快乐，多一分和谐。健康是快乐的源泉，快乐是健康的基石。

大家肯定想：讲健康的书太多了，你的书与别人的有什么不同呢？这本书的最大特点就是开辟了一条崭新的健康思路。我给大家看一个《健康三色图》，为大家描绘一个通往健康之源的清晰而明确的路标。有了这一路标，你就有了明确的方向。

我把人死了的健康状况比作0分，把十分理想的健康状况比作10分，把0~4分区域看作是红色疾病区。把4~7分看作是黄色亚健康区域，把7~10分看作是绿色准健康区域。0~4分的红色区域是医生专门研究处理的区域，本书重点不是讲在这个区域如何处理，而是讲如何远离这一个区域，如果你不幸坠入红色这一区域，请找专门研究这一区域的医务人员解决；我们要在你处于4~7

分黄色亚健康区域的时候就引导你通过自己的正确努力摆脱它，让身体健康状况尽可能多地处于7~10分的绿色健康区域中。所以一句话，这是一本教你如何得高分的健康指导书，是指导你如何远离红色疾病区域，摆脱黄色亚健康区域，尽快进入绿色健康区域，找到健康之源的健康指导书！



看了这一红黄绿的彩色路标，我们知道“健康之源”一定在绿色的健康区域里面，我们就一定要朝着绿色的健康区域去寻找，向着10分的目标前进。有了路标我们就不会犯方向性的错误。

让我们一起去踏青寻踪，一起分享健康和快乐！

人体根络 寻 踪

RENTIGENLUOXUNZONG

目 录

前 言	001
-----	-----

第一章：观念篇

健康是一个大文化概念	003
现代人健身最缺少什么？	005
寻找健康从害怕疾病开始	007
时间观念首先要改变	010
健康新观念：根深络通 不会生病	013
观念发展篇：叶茂神清 快乐轻松	017
中医的“补肾”理论十分不科学	020
给自己的健康打分	025
绝大多数人处于黄色亚健康状态	027

第二章：深根篇

人体的“根”如何越扎越深	031
泡菜是一个很好的深根食品	036

泡菜 DIY.....	038
吃肉要做到心中有数.....	040
马桶的健康观念需要改变.....	043
说说“屁事”	045
酒与健康.....	047
口、齿、耳、鼻、眼睛的保健.....	051
抗菌素是一把锋利的双刃剑.....	053
一些不得不知道的健康常识.....	055

第三章：通络篇

人体通络需要多种工具.....	061
太极拳是通络的一个好工具.....	064
气功是打通信息络的一个好工具.....	068
三层九步无极静功很好.....	075
瑜伽是一个经典的健身工具.....	083
瑜伽姿势精选十八式.....	084
刮痧是通络的一个有效工具.....	093
刮痧的八大作用	

人体根络 寻 踪

RENTIGENLUOXUNZONG

刮痧的基本手法	
刮痧的十大不宜	
刮痧需要的工具	
具体刮法介绍	
火罐有独到的通络效果.....	102
热水通络有奇效.....	103
通络离不开自我按摩.....	105

第四章：茂叶篇

人体的“叶”如何茂盛长青?	111
唱歌有很好的健身作用.....	115

第五章：神清篇

家长篇：

一位家长的深情忏悔.....	119
大人的行为和孩子的健康.....	120
父母的观念对孩子的健康影响重大.....	122

看一遍书等于看四遍的学习方法.....	127
如何纠正孩子学习的偏科问题.....	129
家里人的一句话.....	131
不要制造精神垃圾.....	132

家庭篇：

讨老婆喜欢的十大原则.....	134
讨老公喜欢的十大原则.....	137
夫妻关系和谐要靠双方努力.....	143
减肥的关键是什么？	146
家居与健康.....	150

睡眠篇：

一个非常好的快速入睡法.....	153
做梦与健康.....	155
枕头与健康.....	157
如何获得良好的睡眠.....	158
抑郁症的自我调节.....	164

“性” 福篇：

睾丸感觉“湿冷”要注意防护.....	165
根深络通与性能力的提高.....	168
经期十不宜.....	172
灭大欲 填小欲.....	173

第六章：理论实践结合篇

药王孙思邈为什么能活到 101 岁？	177
我的康复保健之路.....	178

◎ 第一章

观 念 篇 ㄟ

健康是一个大文化概念

25~35岁这十年
决定你是否可以活到
50岁，35~45岁这十年
决定你是否可以活到
70岁。所以健康要从
年轻开始！

每次和一些朋友提起保护健康的话题，总能听到这样的说法：“年轻轻的有什么好保健的？”还有：“我哪有时日来保健啊？”等等一些言论。从这些言论我们就可以知道现在很多人的健身观念有问题，需要改变。

健康面前人人平等，健康人人需要，健康的重要性每个人都知道，每个人都很想得到健康，但是，“吃五谷杂粮就不可能不生病”，“生了病我也没办法”等等一些“由天不由人”的思想占据着大多人的头脑，很少有人认真思考如何通过自己的努力减少生病，不生病，从而尽享天年。你要是提一个问题：“人怎样才能不生病？”得到的回答多数是：“人不可能不生病”“人死了就不会生病了”等。没有人给你一个清晰简炼的回答。

提起健康，人们总是自然想到老年保健，难道年轻人就不需要保健吗？现在有人提出40岁登上健康快车，可是好多人40岁不到或者40岁一过就因病去世，难道40多岁不年轻吗？40岁保

健来得及吗？好多到了40岁就来不及了，保健越早越好。现在我们要彻底转变观念，健康是从受精卵开始的。从受精卵开始到十月怀胎是孕期保健，从新生儿开始有婴幼儿保健，儿童、青少年需要监护人来注意孩子的保健，18岁成人之后就是自我保健了。人体的骨骼25岁以后就开始老化了，好多年轻人20多岁，30岁时认为年轻就不注意身体，一到40岁左右就感觉不行了，有的甚至40岁都不到就不行了，等到想保健的时候已经来不及了。所以我奉劝大家：及早开始保健，及早防御，防患于未然是最高明的。我提一个口号：“自我保健从18岁开始！”要唤醒全社会的自我保健意识，特别是年轻人的自我保护意识，健康意识越早树立就越早受益。因为25~35岁这十年决定你是否可以活到50岁，35~45岁这十年决定你是否可以活到70岁，所以保健必须从年轻开始，它是一个与您终生相伴的问题。

健康又是一个与你终生相伴的大文化概念，是关系到你生活中的时时刻刻、点点滴滴；行走坐卧、衣食住行；与学习、工作、世界观的确立等等都有着密切的联系。健康要终生追求，时时呵护，失去健康是几年、几天、几分甚至几秒的事情，但是拥有健康却是一生不懈的呵护和追求。这是一个需要转变的最大的观念。

保健不是简单地等同于身体锻炼，身体锻炼只是健身的一小部分，锻炼过度对身体有害。有句老话叫：动极则损，静极则废。竞技体育运动员一个个伤病累累就是锻炼过度；整天一吃就躺，完全不动的人时间一长就废了，爬个楼梯都气喘吁吁。有人天天跑步，天天打拳，天天跳舞，天天去健身房，外人会说：“我哪有时间做这些啊？”你错了！健身是融入到生活的时时刻刻、点点滴滴之中的。可以毫不夸张地说：“你所有的时间都可以是健身时间”，就看你如何理解时间和健身的概念。

“观念改变，天地变宽”。拿破仑·希尔说“一切缘于一个观

念”，这句话说得太对了。要想进入绿色健康区域，首先要有这样的观念和意识，如果连这样的观念和意识都没有，是绝对进入不到绿色健康区域的，因为你头脑里没有这个概念，当然就不会实施任何行动去获得这一结果。健康不是轻易可以获得的，所以它才显得那么珍贵。

现代人健身最缺少什么？

现代人在健身方面最缺少的就是统一、正确、清晰的健康观念。

一本书给你知识的改变是有限的，给你观念的改变是无限的。

现代人对健康很重视，各种健身会馆很多，保健品很多，广告很多，健身团体很多，医院很多。人们似乎很幸福，什么都不缺。但是，现代人的健康状况却不容乐观，那么现代人健身最缺少什么？这是我们要先寻找的问题。

在现实生活中，好多人脸上长一个小红疙瘩都不知道如何处理。有人不处理，说脸上不要乱动；有人说挤一下就没事；有人买很高级的化妆品或者很贵的保健品；有人说这是上火了，要清火。反正五花八门，没有统一的说法和做法，有的人花了几千元都看不到好。还有，胖子说要减肥，瘦子也要减肥，不胖不瘦也要减肥，好像每个人都需要减