

健康要深入骨髓， 不能只着眼于皮毛。

**养生要追求长远，
不能急功近利。**

不懂得从战略层面养生，
学什么方法也不能得到
全身心的健康！

● 反攻疾病的根据地

三大反射区：手、足、耳

气血充足是健康的根本

● 身体 战略通道的疏通 体的小三通工程

战略通道
人体的小三庭
战场1：充实大两腔

● 搞好家居大环境

● 搞好家居大环境

战争要基

小西院

17

大學

11

程

10

10

10

10

100

10

1

中国人口出版社

刘丽华◎主编

健康要深入骨髓，
不能只着眼于皮毛。

养生要追求长远，不能急功近利。

不懂得从战略层面养生，
不能得到
全心的健康！

● 反攻疾病的根据地

● 身体的战略资源·人身三宝

● 身体
人体的小三通工程
身体的主场1：充实大两腔

● 搞好家居大环境
搞好周身小环境

图书在版编目 (CIP) 数据

战略性养生 / 刘丽华主编. —北京: 中国人口出版社,
2009. 10

(医学博士谈健康)

ISBN 978-7-5101-0260-8

I. 战… II. 刘… 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146456号

战 略 性 养 生

刘丽华 主编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	三河市文通印刷包装有限公司
开 本	710×1000 1/16
印 张	16
字 数	220千字
版 次	2009年10月第1版
印 次	2009年10月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0260-8
定 价	29.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子邮箱	rkcbs@126.com
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

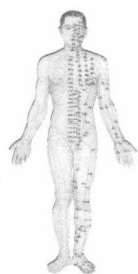
版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前言

现代医学很发达，但是高超的医学技术在某种程度上已经脱离了生命的自然规律，到了连治病都可以以假乱真的地步，这是何等的荒唐，我常开一个玩笑，说医学还没有能力来改变大脑，否则的话正常人和精神病人也就没什么区别了。

让精神病人的大脑和正常人的一样？本来无能为力！但是明明知道没有办法，还要治，怎么办？只能用药物去控制，使不正常的精神病人表现出正常的假象。一些医生为赚钱，图名利，不从实际出发，只从主观愿望出发，以假乱真满足患者以及家长的要求。那有人肯定会问，如果把戏演砸了怎么办？可以推脱，这是常见的事，反正医学还在发展嘛，没有大胆试验哪有真理，于是无论是医生还是患者都会心安理得地接受这个事实。再有，肝硬化，肝硬了和正常的肝不一样了，这是客观事实，叫做真实情况。其实医学已经没有办法、没有能力让肝恢复到正常，没有就说没有不就完了吗，偏不！偏要治疗，去吃药、去打针，去检验，最后在药物的刺激作用下，所有指标算是都正常了，但肝还是那个硬肝、病肝，如何能和健康的肝起同样的作用呢？某种程度上说这不是肝的作用，而是药物的作用。药物的作用给了人一种假象，肝好了，症状没有了。其实，肝在药物的作用下去超常发挥，反而会加重肝的负担，是有害的。

其实，任何疾病一旦发生真的是很难治好，如果有那么简单、方便，仅靠吃药、打针就可以完全恢复到原来状态，那我们也就没有什么可怕的了，这不是在骗人吗！我们不要根据一些硬性指标来判断病情病状，指标不正常了就有病，反之，指标正常了，病就好了。这种推理

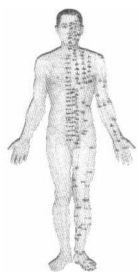


是缺乏逻辑的，我们知道数学上的正定理正确，逆定理不一定就正确。随着年龄的增长，人的机体调节、代谢、抵抗力都会不断地下降，依据客观事实来使人体恢复到最佳状态才是真实的、正常的，才能更持久。医学的大话说的太过分，这样事例简直太多了！容易以假乱真，当人在生命健康上出现以假乱真的时候，养生的意义也就不存在了。

战略性养生在尊重患者，尊重生命，尊重科学的基础上，把原生态的养生理念重现在读者面前，并不是提倡简单地重拾几千年前古老的养生办法，而是剔除糟粕，取其精华，在现代医学技术的基础上积极探索养生新体系，力争寻求一种融合最佳状态。战略性养生就是系统地、把传统的经络学、气血学说同人的生命意义结合起来，最大限度地调动和发挥各个养生元素的积极性，从而帮助我们提高整体的身体素质、心理素质。与传统的养生相比较，战略性养生这本书更具有开发性，整体性、系统性、实用性更强。

以疾病的治疗效果为目标是传统的养生理念，而本书抓住了人体内所具有的蕴藏的巨大潜在能力特点，对人的能量进行开发挖掘，以激发全身所有器官功能，发挥整体能力的辐射力量，去赢得长期的、持久的抵抗力。战略性养生就要告诉我们人一旦生了病，不但要只关注疾病本身，更要关注疾病以外的东西，人的情绪、衣食住行以及居住环境都是时时刻刻在影响着我们的健康。原始的养生方法各有利弊，只有我们勇于摸索，敢于创新，将传统医学与现代医学融合在一起，就可以积极而有效地探索出养生新体系，寻求养生的一种融合最佳状态。

战略性养生不但在传统的中医理论上有所创新，而且也汲取了西医的精华。人本身以及其他系统连接成一个整体，这样更有利于全面彻底地治疗和保养。西医重在治病，如果把人比为一台机器，西医

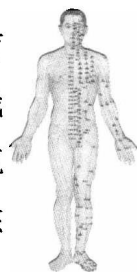


就是修理师，哪个零件坏了主要修哪个，一个人什么地方有病就治什么地方，而在中医中，则会把一个人看成一个整体，一个疾病的发生是与体内其他器官以及周围的事物分不开的。动脉血管缺血引起心脑血管病，关键不在于血出了问题，而恰恰是他背后的一些东西，比如，天气炎热、缺乏锻炼等，据此我们在治疗上就有了侧重点。

传统的养生容易落入单独方式运作的误区，从而不涉及其他器官，而战略性养生则以整合的方式统筹环境、战略及情景因素。对人健康不再局限于身体本身看，而是从组织整体、跨地区，跨学科地去思考这一问题。比如，人的眼、耳、鼻、口、舌、肛门、尿道、毛孔号称人体十大战争要塞，就像在是一场战争中，任何一处出现问题，整个战局都会受到影响，甚至引起转变。

在传统养生理论中，对人的几个互相联系的阶段——得病、看病、预防等往往被人为地分割开，孤立地进行，从而造成了在保养时的脱节，得病与看病脱节，往往会耽误病情，使疾病不能够及时地得到治疗，看病与预防相脱节，往往会使疾病死而复燃，从而出现更为严重的后果。其结果很可能使人的整体机能和抵抗力下降。比如，谷道、尿道、汗道统称为人体的小三通工程。胸腔和腹腔统称为人体大两腔；口腔和鼻腔统称为人体运动小两腔。科学而系统的分析更有利于患者从整体上把握病情，各个击破，不至于出现疏忽和漏洞，假如你口腔出现了问题，就能够很容易地想到与之鼻腔是否也出现了问题。

本书突出了“天时、地利、人和”这一健康理念，顺应四时而动，保持乐观情绪，保证气血畅通。人与病魔的生死较量犹如一场战争，只有你科学协调，合理调动，综合运用起各个因素，才能打赢“体内战争”这场战役。在人体这个战场上，我们的“部队”究竟该



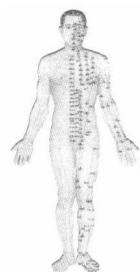
如何保护身体，他们之间又是如何进行殊死搏斗的？本书从战略性高度深层诠释了保健养生的意义。

本书内容丰富、简洁明了、观点鲜明、通俗易懂，结合军事理论从多个层面诠释了养生的理念，适用于各个群体层次的读者，它不仅是我们正确养生的良师益友，还可以提高广大读者的医药知识水平及“自我医护”的能力，兼可作为各级医务人员、特别是广大基层医务人员用药的参考。

本书分为十四章：第一章讲述了五脏六腑，完美的内政；第二章讲述了四时养生；第三、四、五、六分别介绍了人体的三大通工程、小三通工程；第七、八章讲述了人体抵御疾病的战略资源和三大反攻疾病根据地；第九、十、十一章讲述了人体的两大战场、十大要塞。第十二章概述了养生的两种常态；第十三、十四章概述了人体的两大战略环境。

编者

2009年8月18日

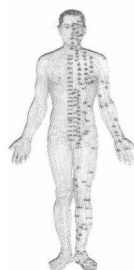


第一章 完美的身体内政——和五脏、平六腑

- 心——人体的君主 / 2
- 肺——人体的宰相 / 4
- 脾——人体的后勤 / 7
- 肝——人体的将军 / 10
- 先天肾——后天胃 / 12
- 肾——先天之本 / 13
- 胃——水谷之海 / 16
- 胆——中精之府 / 19
- 肠——长寿之门 / 21
- 膀胱——州都之官 / 25
- 三焦——难解之谜 / 27
- 吃错了就会生病 / 30
- 微量元素的补充 / 32

第二章 天时篇——顺应四季劳逸有度

- 春天养生——一年四季身体好 / 35
- 夏天养长——平衡脏腑阴阳 / 36
- 金秋养收——因势利导才能事半功倍 / 38
- 寒冬养藏——四季养生的重中之重 / 40
- 春夏养阳——秋冬养阴 / 41
- 按节气进行锻炼的方法 / 43
- 交替季节中的“反季节病” / 48
- 四季疾病预防 / 50



第三章 人体的大三通工程1——情志通

七情和五脏之间的那点“暧昧” / 57

移情大法 / 61

情绪需要控制 / 65

懂得快乐翻倍——痛苦减半 / 67

调情志养生要诀——勤动脑体不动心 / 68

青春期和更年期的情志调养 / 70

第四章 人体的大三通工程2——气血通

维持生命活动的基本物质——气血 / 74

补足气血——才能延年益寿 / 75

病由寒生——远离寒湿才健康 / 79

判断气血充足十二招 / 82

饮食助你气血充足 / 85

养肺是保证气血充足的关键 / 87

呼吸锻炼是治疗身心疾病的良方 / 93

心气不虚，百病难侵 / 95

第五章 人体的大三通工程3——经络通

经络是人体的金矿 / 99

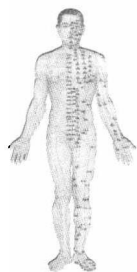
经络也是阴阳五行的缩影 / 100

命要长寿——全靠经络养 / 102

经络就是人体的天然药库 / 103

经络通——健康有保证 / 106

保养你的经络，从现在开始 / 108



第六章 战略通道的疏通——人体的小三通工程

污染净化工程——谷道通 / 112

人体的下水道工程——尿道通 / 115

人体的绿化工程——汗道通 / 117

第七章 身体的战略资源——人身三宝

上药三品——精与气神 / 122

精——构成生命最基本的物质 / 123

气——维持生命活力的能量 / 127

养气之法——“五十营呼吸法” / 129

神——生命活力的表现 / 132

养神之法——“五心养生法（1）” / 134

养神之法——“五心养生法（2）” / 143

精气神最旺盛的是婴儿 / 145

第八章 反攻疾病的根据地

手是反攻疾病的第一根据地 / 149

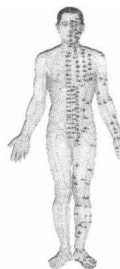
足是反攻疾病的第二根据地——涌泉是我们生命的泉眼 / 152

耳朵是身体反攻疾病的第三根据地 / 156

第九章 人体的主战场1——充实大两腔

胸腔的战略地位 / 164

胸腔疼痛，为什么？ / 164



如何保护你的胸腔、如何利用胸腔保健身体 / 166

腹腔的战略地位 / 168

腹腔易受哪些伤害，发生哪些战争 / 168

如何保护你的腹腔，如何增强你的腹腔功能 / 170

第十章 人体的主战场2——运动小两腔

口腔是人体与外界病毒战争的第一线 / 173

哪些因素能伤害孩子的口腔 / 175

如何保护我们的口腔 / 176

如何利用口腔治疗疾病 / 178

第十一章 身体与疾病的十大战争要塞

眼睛

眼与脏腑的关系 / 181

眼睛养生应该注意什么? / 184

耳孔

耳朵比音乐重要 / 189

如何利用耳腔治病 / 191

鼻子

鼻的秘密 / 194

鼻窦简介 / 194

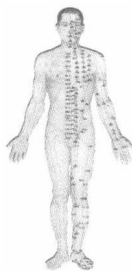
鼻-血管神经 / 195

鼻-嗅觉产生 / 195

鼻-周围器官 / 197

别让鼻炎偷走你的记忆力 / 206

男性鼻炎不要忽视高血压 / 208



- 鼻炎患者慎开空调 / 210
- 常年性鼻炎容易与哪些疾病混淆 / 212
- 鼻毛剪得太短 / 213
- 祛除鼻炎消除烦恼 / 215
- 不要忽视耳腔的重要性——耳腔与肾通 / 224

第十二章 身体的两种战略常态

- 养生接近原生态 / 228
- 养生关注微生态 / 230

第十三章 人体战略环境1——搞好家居大环境

- 居室结构 / 234
- 居室通风 / 234
- 室内采光 / 235
- 居室宜四季常绿 / 236

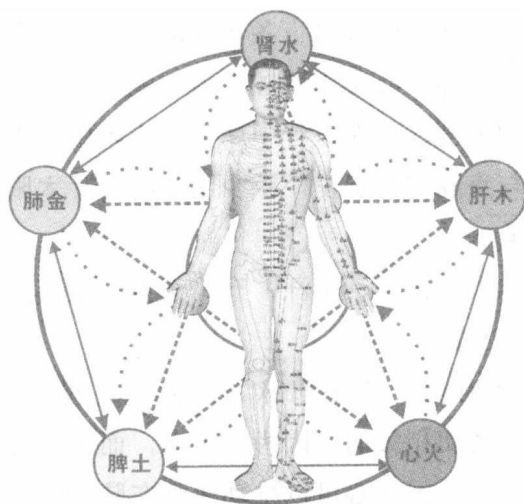
第十四章 人体战略环境2——营造周身小环境

- 化妆品的选择 / 238
- 衣服面料的选择 / 238
- 保持家庭——个人的清洁 / 240



第一章

完美的身体内政——和五脏、平六腑



维持朝纲内政离不开君主、宰相、元帅、将军、士兵。每一个职位上的人各司其职，君主治理国家，宰相处理朝政，元帅布阵指挥，将军和士兵奋勇沙场，只有在他们的共同作用之下，战争才有可能取得胜利，朝政才有可能繁荣不衰。行军打仗布阵讲求治理内政，保健养生亦是如此。五脏肾、肝、心、脾、肺犹如一个朝政上的君主和文武百官，在各自的位置上发挥着各自的作用。

兵法云：知己知彼，百战不殆。身体作为抵抗疾病的主战场，五脏六腑起着重要的作用，如果你不了解身体器官之间的联系，就不能对症下药，想尽快把病养好只是徒劳。所以每一个人必须清楚自身，对病情了如指掌才能够更好的保养自己。

心——人体的君主

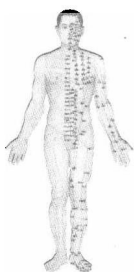
中医学认为“心”是所有脏腑中最重要的器官，对各脏腑的活动进行协调。各脏腑在心的领导下各司其职，既分工合作，又互相联系构成一个有机的整体。心位于胸腔之内，隔膜之上，两肺之间，就像一个倒垂未开的莲蕊，它在五行中属火，为阳中之阳，主宰着人体生命的活动。心与小肠相为表里，手少阴心经与手太阳小肠经在小肠与心之间相互络属。

心有主神志，主血脉，主汗，开窍于舌等主要生理功能，现将其主要生理病理简述如下：

脉者，血之府也，心主血脉。《内经》里说“诸血者皆属于心”。心与脉是密切相关的，因为心主血，而脉又是血液运行的主要通道，血行脉之中。因此心可以推动血液在脉中的流动，并且是维持其正常运行的主要器官。血液在全身的运行是由心气的作用来实现的，心气的盛衰可以从血脉的改变反映出来。如果心气旺盛，血脉充盈，则脉搏和缓有力，如果心气不足，心血亏少，则脉细弱或节律不整，心血瘀阻则脉涩不畅或结代。故《内经》说：“心之合脉也，其荣色也”等。

神志，通常指人的精神意识和思维活动。从唯物论中得知，人的精神、思维活动是大脑对客观物质的反应，有什么样的物质条件，在人脑中就会形成什么样的意识。所以说，习惯上认为大脑主宰人的精神意识和思维活动是错误的，从中医学角度出发，主宰人的精神思维活动主要是心的生理功能，故有心“藏神”，“主神明”的说法。

《灵枢·本神篇》说：“所以任物者谓之心”。任就是担任，接受的意思，指出了接受外来事物而产生思维活动的过程是由心来完成的。如果心的功能正常，神志则清晰，精神就充沛，思维敏捷。否则，常常可出现心神不稳，如心悸不安，失眠多梦，健忘痴呆、狂妄躁动等异常举动，甚至昏迷不省人事。



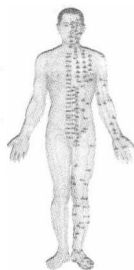
“汗乃心之液”，汗是人体津液之一，因为在体内汗与血同源，心主血脉，所以汗与心也存在着密不可分的联系。人体内与体表相互交换，除了通过呼吸之外，排汗也是一种主要的方式，人通过排汗把体内废物、有毒物质排出体外。当心阳虚时，汗液随心阳而脱，汗液就能正常运行；心气虚时，表卫不固，自汗出；心阴虚时，则出现少汗或闭汗。

心开窍于舌，心脏阴阳的平衡与舌头也有很大的联系。舌头是心脏的“宫阙”，当心脏阴阳平衡时，人就口齿伶俐，思维敏捷。当阴阳失衡时，则出现语言表达不清，记忆力下降，甚至出现口吃、结巴、不能说话等症状。“舌乃心之苗”的意思是：心经络上行于舌，因心的气血上通于舌，所以舌的变化往往可以反映心的气血强与否，舌质淡白表示心血不足；舌尖红或舌体糜烂表示心火上炎；舌质紫暗或瘀斑、瘀点则心血瘀阻；舌强语謇则是热入心包或痰迷心窍症状。

心的三大功能涉及到肾、脾、胃、肝等多个脏器，因此心与其他脏器之间有紧密的关系，心脏在五脏中的重要性决定了养心的重要性，所以养生首先养心，尤其是在夏季，天气酷热，心阴最容易被消耗，所以要懂得养心经。

心搏过快、过慢都属于心脏异常现象。如心搏每分钟超过140次或小于50次，都应及早检查原因。心是人体气血运行的发动机，心动过速预示着心气虚，应注意休息，调整心态，如果还伴随着气短、乏力等想象，可泡服西洋参片、人参片或生脉饮口服液，不缓解者及时就医。心动过缓多是心肌炎后遗症。此外，过度疲劳、高血压也可引起心慌、心跳过快。

此外，脉色青紫、舌瘀发紫、脉涩、胸闷气短是心脉瘀滞、气血受阻的表现，有可能是冠心病，应立即就医。心慌、气短、乏力、脉快或慢都是心气虚的表现，人参、黄芪、肉桂是最好的补药。主明则下安，心动则五脏六腑皆摇，所以养心神，食疗对健康也十分重要。



●小贴士

补心汤

组成：人参150克，甘草150克，枳实150克，当归150克，龙齿150克，桔梗150克，半夏250克，桂心250克，黄耆200克，生姜300克，茯苓100克，大枣20枚，茯苓150克，远志150克。

主治：奄奄忽忽，朝差暮剧，惊悸心中憧憧，胸满不下食，阴阳气衰，脾胃不和，不欲闻人声。

功效：定志下气。

用法：以水12000毫升，先煮粳米500毫升令熟，去滓，纳药煮取4000毫升，分服800毫升，日3夜3。

补心汤

组成：白茯苓，人参，前胡，半夏(汤洗七次去滑)，川芎各23克；橘皮，枳壳(麸炒，去瓢)紫苏，桔梗，甘草(炙)，干姜各15克；当归53克，白芍60克，熟地45克。

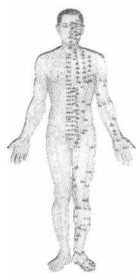
用法：上锉散。每服12克，用水225毫升，加生姜5片，大枣1枚同煎，空腹时服。

主治：妇人阴中生疮，或痛或痒，如虫行状，淋漓脓汁，阴蚀几尽，蠹疮。

肺——人体的宰相

肺在中医上有“华盖”一称。肺，位于胸腔中，左右各有一个，在人体脏腑中属于位置最高的一个脏器。肺脏就像是一只倒挂着的磐石，具有肺叶、肺门、肺根。其中，肺叶是肺脏一个重要的组成部分，左肺由斜裂分为上、下二个，右肺除斜裂外，还有一水平裂将其分为上、中、下三个。一般情况下，肺叶不耐寒热，娇嫩，容易被邪侵，所以又叫“娇脏”。

肺主气，是人体主要的呼吸器官，负责体内与体外的气体交换，



吸进大自然的氧气和食物中的精华，呼出体内的二氧化碳。呼吸这一气体的循环过程，就是体内精气形成主要途径。上可通达脑后，下可达脾脏，肺在体内起着上传下达的作用，因此，肺也被称为五脏六腑中的宰相。在五行中属金，手太阴肺经与手阳明大肠经相互络属，故肺与大肠相为表里。

肺的主要功能是呼吸功能，肺形成的基础是支气管反复地分支，就像是一棵大树，一级一级地形成支气管树，越往上分支越多。在肺气管中，左、右两肺各有一支主支气管，然后在肺门部分分出第二级支气管，第二级支气管及其分支所辖的范围构成了一个肺叶。在此基础上，每支第二级支气管又会分出第三级支气管，每支第三级支气管及其分支所辖的范围构成一个肺段，支气管在肺内反复分支可达23~25级，最后形成肺泡，这样就构成了一个复杂的网状结构。这些分支结构之间都由结缔组织性的间质所填充，在结缔组织内充满了血管、淋巴管、神经等。肺泡之间的间质内含有丰富的毛细血管网，毛细血管膜与肺泡共同组成呼吸膜，这样就形成了肺的整个呼吸系统。

所以，血液要和肺泡内的气体进行气体交换，必须通过呼吸膜才能进行，呼吸膜面积平均约70平方米，通常人只动用其中40平方米来完成呼吸时的气体交换。因此，在呼吸膜面积小于40平方米之前，换气不会出现明显的障碍，人们觉察不到异常，这也是呼吸系统疾病潜伏时期。

呼吸系统的疾病隐蔽性强，易传染。所以要早发现，早治愈。秋、冬季早晚凉、温差大，风大干燥是呼吸道疾病一个高发季节。由于呼吸系统从鼻腔到气管再到肺部是一个开放的系统，干冷的空气容易侵害和损伤肺分支之间填充的黏膜，导致呼吸道疾病。肺和皮肤黏膜的关系非常密切，也就是说，在天气转凉、干燥的时候，如果黏膜遭到侵害，就非常容易伤害肺脏。

因此，在秋冬季，天气干燥，养生必须注意养肺。有规律的生活和日常调理可以提高免疫力，生活中要注意劳逸结合，烟酒不过度；

