

医学健康  
系列

内外兼修，发现人体最核心的健康密码。



人道依存于天道，生命合乎于自然。

# 隐藏在身体里 不生病的秘密

我们的身体绝不是孤立的，和我们所处的天时、环境、社会群体，以及我们的思想意识、行为方式、心态情绪等都息息相关，相互影响。

宋柘斌◎著

我们身处在一个浩瀚深邃的宇宙当中，日月经天，江河行地，斗转星移，天道自然决定了我们的生命方式与进化历程，决定了我们的生存与生活。可是，你知道吗？在我们的人体中也有一个宇宙，从能够自主思考的那一天起，我们人类就一直在探寻着这个宇宙中的奥秘，并能够由此得到生命潜力的最大发挥与身体机能的尽善尽美。

新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

中国医药出版社  
CHINA MEDICAL PUBLISHING HOUSE



# 隐藏在身体里 不生病的秘密

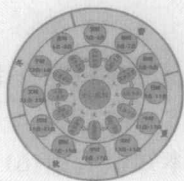
◎ 中国医药出版社 ◎

中国医药出版社

中国医药出版社  
CHINA MEDICAL PUBLISHING HOUSE

中国医药出版社

医学健康  
系列



人道依存于天道，生命合乎于自然。

# 隐藏在身体里 不生病的秘密

宋柘斌◎著

 新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

## 图书在版编目(CIP)数据

隐藏在身体里不生病的秘密 / 宋柘斌著. —北京: 新世界出版社, 2009.7

ISBN 978-7-5104-0425-2

I. 隐… II. 宋… III. 保健 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 102991 号

---

### 隐藏在身体里不生病的秘密

---

作 者: 宋柘斌

责任编辑: 连 慧

封面设计: 天下书装

版式设计: 魏 华

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部电话: +8610 6899 5968 6899 8705(传真)

总编室电话: +8610 6899 5424 6832 6679(传真)

版权部电话: +8610 6899 6306

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部电子信箱: [frank@nwp.com.cn](mailto:frank@nwp.com.cn)

印刷: 三河市华业印装厂

经销: 新华书店

开本: 710 × 1020 1/16

字数: 230 千字 印张: 16.5

版次: 2009 年 7 月北京第 1 版 2009 年 7 月北京第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-0425-2

定价: 29.00 元

---

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: +8610 6899 8733

# 前言

## PREFACE

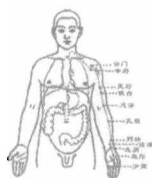
我们身处一个浩渺深邃的宇宙当中,日月经天,江河行地,斗转星移,天道自然决定了我们的生命方式与进化历程,决定了我们的生存与生活。

身体,不仅仅是革命的本钱,也是我们生存于这个世间做任何事情的本钱。

在现代西方医学建立前,中国人早就以自己独特的方式开始深入到隐藏在我们身体中的这个宇宙当中去了。中国人说“养病”,“三分治七分养”,养的关键就在于“治本”,在于改善我们人体的内环境,使这个已经失衡的宇宙重新恢复平衡。中国人说“养生”,是的,我们的生命健康要靠长期的培养。我们身处的这个浩渺的宇宙是经过长时间的发展,最后达到现在的平衡,而一旦这种平衡被打破,对于这个宇宙中的一切物质将是灾难性的,包括我们人类。同样的,我们身体中的这个宇宙的平衡,也需要我们经常去调理,如果这个平衡被打破,对于我们的生命健康来说也会是灾难性的。

“养生”一词出自庄子的《养生主》。他说,养生最重要的是要做到“缘督以为经”,即秉承事物中虚之道,顺应自然的变化与发展。他还以“庖丁解牛”的故事比喻人之养生,说明处世、生活都要“因其固然”、“依乎天理”,而且要取其中虚“有间”,方能“游刃有余”。“养生”就是生命的自在,生命的自在就是要懂得生命之主是谁,并主宰自己的生命,不会为自身的欲望或外界的影响所驱使。

本书就从《养生主》中的养生思想入手,结合日常生活中的健康问题,全方位、多层次地阐述养生的方法和途径。养生不仅要有科学的理



## PREFACE 前言





论,更要注重与现实生活相结合,注重整体观念,既强调人体本身是一个整体,又强调人与自然环境是密切相关的。运用阴阳五行学说解释生理、病理现象,指导诊断与治疗,把阴阳的对立统一看成是宇宙间万事万物产生、发展、变化的普遍规律。人体在正常情况下阴阳平衡,一旦这种平衡被破坏,就会生病,强调精神与社会因素对人体的影响及疾病的预防,不仅要注重身体内部的平衡,更要注意身体内环境与自然界的平衡,比如,食物、药物、水等等,“养生之道,莫先于食”,应用日常食物,根据不同的经济条件、生理病理需要进行调理养生,有益健康,祛病延年,是人们乐于接受的养生方法。只要保证了一个平衡的环境,我们的身体就会保持一个长久的健康状态。

中国人有很多医疗养生方法非常独特,比如说针灸、按摩、拔罐、刮痧、足疗等,这些方法结合人体的经络,从“内”到“外”根据人体不同部位的变化治疗不同的病症,形成了一整套的养生文化,这种不需吃药、纯天然的养生方法越来越受到养生者的追捧。

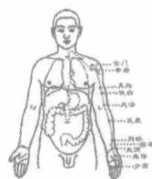
本书以一种通俗易懂、口述式的方法把养生的知识尽显于书中,给读者指出了日常生活中常见的养生方法以及养生误区,指导我们走上一条实用又有特色的养生道路。

# 目 录

## CONTENTS

### 第一章 从“养生主”看道家的养生

“养生主”这个词出自《庄子》，是《庄子》内篇中第三篇的标题。“养生主”意思就是养生的要领，《养生主》这篇文章也是一篇从大体来谈养生之道的文章。



## CONTENTS 目 录

1. 《养生主》里的养生至理 / 3
2. 《养生主》里的养生大道 / 6
3. 《养生主》里的顺应自然养生法 / 9

### 第二章 养生从阴阳开始

阴阳来源于中国古代的哲学思想。凡事都有阴阳两个对立面，借阴阳来解释自然界的各种现象，比如说天是阳，地是阴；日是阳，月是



隐藏

在身体里不生病的

秘密

阴。阴阳的相互作用,对立和统一,才是万物发展的内在动力。

1. 何谓阴阳 / 15
2. 阴阳变化的基本规律 / 17
3. 识阴阳,做自己的医生 / 20
4. 阴阳体质心中知 / 26
5. 阴阳与四季养生 / 30
6. 阴阳平衡助养生 / 33
7. 阴阳学中的女七男八 / 38

### 第三章 从五行看养生

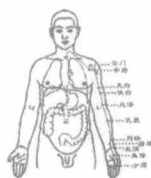
五行学说并非指木火土金水五种具体物质本身,而是指五种不同属性的抽象概括。它以天人相应为指导思想,以五行为中心,以空间结构的五方、时间结构的五季、人体结构的五脏为基本间架,将自然界的各种事物,按其属性进行归纳。

1. 何谓五行 / 45
2. 五行之生克 / 47
3. 五行与中医 / 50
4. 从五行到五脏 / 53
5. 五行与食物养生 / 61

## 第四章 经络中的宇宙

经络,是人体内自然存在的功能枢纽,这种功能以十二脏腑为领导,将周身各部、表里、上下,连成各有所属的系统,并与外界环境相适应的密切联系的有机整体。

1. 生命的交通枢纽 / 67
2. 经络中的上工守神 / 70
3. 肺与大肠相表里 / 74
4. 脾经和胃经 / 77
5. 心与小肠相表里 / 79
6. 肾与膀胱相表里 / 82
7. 肝与胆相表里 / 86
8. 通过经络锻炼来养生 / 88



### CONTENTS 目录

## 第五章 独特的祛病养生法

针灸是中国古代常用的治疗各种疾病的手法之一,是一种中国特有的治疗疾病的手段,是一种“从外治内”的治疗方法。是通过经络、腧穴的作用,以及应用一定的手法,来治疗全身疾病的。



1. 针灸 / 95
2. 拔罐 / 101
3. 按摩 / 108
4. 刮痧 / 114
5. 足疗 / 121

## 第六章 由“外”观“内”

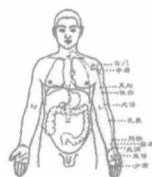
表里虚寂,神道微深。外藏万境,内察一心。了然明静,静乱俱息。

1. 从鼻子看身体 / 129
2. 从眼睛看身体 / 133
3. 从舌头看身体 / 136
4. 从耳朵看身体 / 144
5. 从口腔看身体 / 147
6. 从眉毛看身体 / 152
7. 口水多 / 155
8. 流鼻血 / 157
9. 汗臭脚 / 160
10. 手脚冰冷 / 162
11. 白带异常 / 165
12. 遗精 / 167
13. 做梦 / 174

## 第七章 从“心”“情”到养生

“清心寡欲”，心不病则神不病，神不病则人不病。

1. “道”亦有道 / 179
2. 修身养性 / 183
3. 清静养神 / 185
4. 节制情感 / 188
5. 以情制情 / 192
6. 知足常乐 / 198
7. 读书养生 / 203



### CONTENTS 目录

## 第八章 从食物到养生

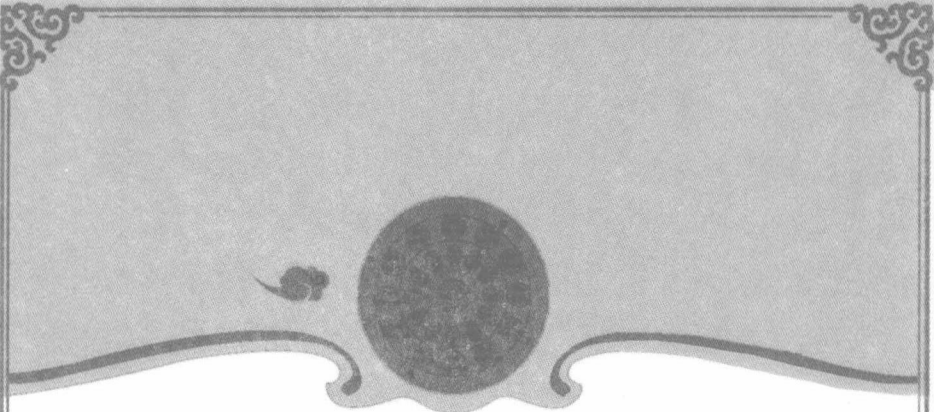
中药学很早就认识到食物不仅能营养机体，而且还能疗疾祛病。近代医家张锡纯在《医学衷中参西录》中曾指出：食物“病人服之，不但疗病，并可充饥，不但充饥，更可适口。用之对症，病自渐愈，即不对症，亦无他患”。可见食物本身就具有“养”和“疗”两方面的作用。而中医学则更重视食物“疗”、“治”方面的性能。



隐藏  
在身体里不生病的



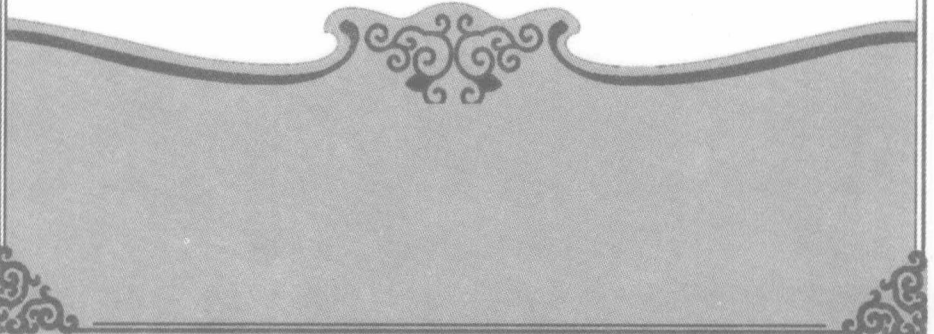
1. 食物的性能 / 209
2. 食物的搭配 / 215
3. 常人的食养 / 227
4. 女性的食养 / 233
5. 儿童的食养 / 240
6. 老年人的食养 / 245
7. 水与养生 / 249



## 第一章

### 从“养生主”看道家的养生

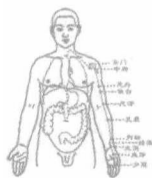
“养生主”这个词出自《庄子》，是《庄子》内篇中第三篇的标题。“养生主”意思就是养生的要领，《养生主》这篇文章也是一篇从大体来谈养生之道的文章。





## 1. 《养生主》里的养生至理

“养生主”一词出自《庄子》，庄子认为，养生之道重在顺应自然，忘却情感，不为外物所滞。这篇文章可以说是一篇“宏观养生”，它没有告诉你该吃什么食物该几点起床，却从总纲的高度阐述养生的要领，“庖丁解牛”的故事看似与养生无关，其实却处处机锋，处处透露养生的高层境界。尤其对于许多一知半解、收集了许多保健知识而无法楔入养生要领的人来说，庄子的这篇文章比那些皮毛之论（比如为了争论某个食物是好是坏，却不从大体把握不依人辨证，等等）实在高明太多了。这也是中华养生的独到之处。



养生的“主”指的就是养生的方法，养生的途径，庄子推崇“缘督以为经”的养生方法，说的是养生要坚持中间路线，走大众路线，尽量避免极端的做法。他认为人和其他万物一样，生死不过是一种转化，人要维持自己的生命就应当顺其自然，遵道而行，所谓“安时而处顺，哀乐不能入”，抛弃那些名利荣辱，按自己的天性去生活。

“养生”的观念在《养生主》文中化为许多的具体操作的智能，如“全生保身”的生活哲学、庖丁解牛的“养生”哲学、“委于自然”的生命观、“安时而处顺”的生活哲学等。而这些观念的建立是直接把自己的生命存在的意义放在非道德性的自然意义的整体天地之间来看的，就是在一个齐物的胸怀中看待自己，在一个“真人的知能”中处理自己，在一个“逍遥的意境”中走出自己。

庄子思想的中心，一是无所依凭自由自在，一是反对人为顺其自然。

庄子认为人们首先认识自然，掌握自然规律，然后按客观规律办事，就可不受



自然的摆布而攫取自由了。他用庖丁解牛这个故事,全面地解释了把握自然规律的养生方法,崇尚养生就要像庖丁解牛那样找出规律,游刃有余,不受损伤,这样才能更好地达到保生、余生、延长寿命的目的。如果像笼子里的鸟失去自由,就不利于长生。他在《养生主》中说:水泽里的鸡走十步才啄到一口食,走百步才饮到一口水,可它并不祈求被养在有水有食的笼子里。养在笼子里的鸟神态虽然旺盛,但它不自在。

《天运》篇曰:“至乐者,先应之以人事,顺之以天理,行之以五德,应之以自然,然后调理四时,太和万物,四时迭起,万物循生。”说明在掌握自然规律的前提下,自由自在地生活,就能健康长寿。正如《养生主》中所说:“缘督以为经,可以保身,可以全生,可以养亲,可以尽年。”意思是说,顺着自然规律,使人身之气贯通任督之脉,把它作为常持之法,就可以保护生命,保全天性,护养身体,享尽天年。

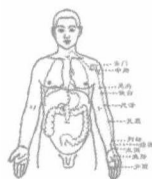
“庖丁解牛”的故事最后一句是“文惠君曰:‘善哉!吾闻庖丁之言,得养生焉’”。意思是文惠君说他听了庖丁的介绍觉得真是太好了,从庖丁解牛的故事中认识到了养生之道。从文惠君的话接着说,庖丁解牛和养生有什么联系呢?“庖丁解牛”的故事只是庄子作品中的一个部分,庄子养生的思想是很有独到的见解的,“养生主”就是庄子养生思想的代表和精华,庖丁解牛的道理更是遵循了庄子自然养生的道理。文中的“缘督以为经”思想,是指要遵循人体的经络,养生也要根据人体经络而进行养生,气血要顺应督脉通入经络,即顺应天然结构、自然规律,不可违逆,这就是一种很自然的养生方法。

庖丁解牛的故事,就是把养生比作用刀,解牛要“依乎天理”“因其固然”,在牛体内的缝隙中运刀才能“游刃有余”,不去“切中肯綮”,更不生割硬砍,这样一把刀用了十九年宰了几千头牛,刀刃锋利得还像刚从磨刀石上拿起来一样。用刀如此,养生亦如此。听从天命,顺应自然,“安时而处顺”的养生之道,说的就是“吾闻庖丁之言,得养生焉”。实际上是庄子借文惠君之口表述自己的养生思想和生活情趣。

庄子的这种养生思想来源于老子,老子曾在《道德经》里说“人法地,地法天,天法道,道法自然”,意思就是说天和地运动都是遵循自然的规律,人要长寿,就更要像天和地一样。

随着人的年龄的增大,人们对健康越来越重视,对养生越来越关注。随着科学的进步,保健养生的理论层出不穷。调节饮食,适量运动,心理健康,改善环境,按时查体,求医问药等等。许多人都认识到其中最重要的是心理健康。而庄子的养生之道所强调的心地纯正、排除杂念、顺乎天理、返璞归真,正是心气和平、心理健康的重要因素。

人的一生中,青少年时期身体健壮,很少关注养生,而到了中年时期,又经常忙于工作和生活,没有很多的时间去养生,等到了老年身体越来越差了,才懂得了养生的必要,所以要养生就要好好地、认真地做好保健养生,从“庖丁解牛”的故事中领悟养生哲理,学会养生,让生命更加长寿。



## 第一章 从『养生主』看道家的养生