

健康生活新开始

还记得夏天热了一天

后
享受黄昏那一丝凉意的痛快了吗？还记得冬天踩着冰碴子的感觉了吗？还记得新鲜空气的味道吗？还记得春夏秋冬都有哪些花开吗？恐怕早已不记得了



治病求医不如求己²

方博 关迎秋◎编著

春天，冰开雪化，雁来惊蛰，
万物复苏，到处都涌动着勃勃生机。

这种生长之力源源不绝，
为每个人的身体注入了强大的动力，
这种能量，绝非药物可比。

延边人民出版社

健康生活新开始



治病求医不如求己²



方博 关迎秋◎编著

延边人民出版社

责任编辑:张光朝
责任校对:王国华
版式设计:陈 鹏

图书在版编目(CIP)数据

健康生活新开始/方 博主编.——延吉:延边人民出版社,2007.8
(2008.4 重印)

ISBN 978 - 7 - 80698 - 986 - 9

I. 健… II. 方… III. 保健—基本知识 IV.R.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 119273 号

治病求医不如求己 2

主 编:方 博
出 版:延边人民出版社
(吉林省延吉市友谊路 363 号,http://www.ybcbcs.com.)
印 刷:北京旺鹏印刷有限公司
发 行:延边人民出版社
印 数:3000
开 本:710×1000 毫米 1/16
印 张:240
字 数:3500 千字
版 次:2008 年 3 月修订 2009 年 7 月第 2 次印刷
标准书号:ISBN 978 - 7 - 80698 - 986 - 9
定 价:476.80 元(全 16 册)
(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。)

前 言

随着当今社会经济的发展与进步、生活水平不断的提高,人们越来越关注自身和家人的身体健康,想尽办法找寻正确的养生之道来预防疾病,保持身心健康。身心健康和身体健康,是每个现代幸福生活家庭中的两大主旋律。然而,面对现代生活中心理压力、社会压力、工作压力、家庭生活压力,在这种无形的巨大压力下,使现在人的身体健康和身心健康都受到了严重挑战。

俗话说,“没什么别没钱,有什么别有病。”现代人生活节奏快,特别害怕生病。一方面生病会浪费宝贵的时间;另一方面则是一进医院,费用惊人。一个小感冒可能要花费几百元,更不用说大病。对每个人来说,保持健康不生病的状态非常重要。

养生要养本,治病要祛根。只要找到病因,疾病才能得到根治本着积极预防疾病,提早化解人体中潜藏疾病的隐患。才能够真正地祛病养生,健康延寿。如果每个人在现实生活中能够坚持规范的生活方式,这样就可以减少心理的压力和身体疾病的发生。现在人们已经意识道健康和疾病光依赖看病、打针、吃药是不行的,主要还是用科学的医学方法和医学理念,学会保护自己身体健康的养生方法。因此,我们根据每个人的身体素质不同和身心特点。用中国传统医学养生结合现代中西医学的特点和中西医学基础知识,力图从人们的健康理念,日常生活起居、日常饮食、心理卫生、身体锻炼、身体穴位按摩、器官养生等诸多方面,并结合了现代人多层面、广角度、快节奏的生活方式,编撰了本套丛书。

本套丛书全方位、多层面、多视角地阐述心理诊治、中医养生保健、西医药物治疗、人体经络、穴位按摩、疾病预防、疾病诊治的调理、治疗和身体保健的实际应用。并介绍了各种行之有效的方法,用通俗易懂的语言从实用角度出发。即重视养生、防病的合理性,更重视养生防病的实用操作性,力图在预防疾病、治疗疾病、科学养生运用中,便于读者在日常生活中更加实用。本套丛书从宏观上加以指导,自细节中介绍更注重人们在生活中的每个细节指导。无论是相关医学知识,还是操作方法都详尽到位。力求做到简便易学、易懂、易会,切合实际力求最佳使用效果。衷心希望这套图书成为每个家庭中的良师益友,衷心的祝福大家身体健康、幸福长寿。

目 录

第一章 保养人体的“生、长、收、藏”	1
1. 春天——祛病养肝的良机	2
2. 夏天——医治冬病的天时	8
3. 秋天——“娇生惯养”肺	13
4. 冬天——养生从避寒开始	17
第二章 到处都是祖传秘方	20
1. 到处都是祖传秘方	21
2. 百善孝为先——献给父母的无价之宝：推腹法、跪膝法、金鸡 独立	23
3. “海的女儿”的养生经——双脚同时写“马”字	26
4. 强壮我们身体和心灵——道家养生功中的“撞丹田”	30
5. 来自天涯的宝贝——敲带脉	35
6. 减肥要和自己的喜好结合才有效	39
7. 让生命的每一天都有神医的护佑——奇妙的足底反射疗法	43
8. 可以终生相依的朋友——善补气血的山药薏米芡实粥	48
9. 虎虎生风——决定男子性能力的是肝肾两经	54



第三章 经络大揭秘 58

1. 让现代科学头痛 58
2. 像金字塔一样未解的世界之谜 60
3. 植物与动物身上也有经络 62
4. 经络也是阴阳、五行的缩影 64

第四章 决定生与死人体经络 67

1. 经络也要烧电 67
2. 经络是人体的活地图 70
3. 经络气血的调动(运行)是听从上天的 74
4. 经络就是用来“决生死,处百病”的 75
5. 只有经络才能赶在疾病出生前把它杀死 77

第五章 经络穴道与按摩 80

1. 不要把自己的身体全部交给医生 80
2. 最简单和最有效的手法 82
3. 怎样才能正确找到穴位 83
4. 使用经络穴道疗法时要注意的 85
5. 一学就会的经络刺激法 85

第六章 华佗妙手自家生——人体常见顽疾根除法 88

1. 用刮痧和掌根按揉法就可以把颈椎病治好 89
2. 献给电脑族们的福音——肩膀痛的自我防治法 93
3. 鼻炎不能怪鼻子——各种鼻炎的经络调治真法 97
4. 养生最要紧的是在经络上温故知新 101



5. 让痘痘昙花一现——根治痘痘的两大法宝·····	104
6. 弹指一挥间——抑郁症的通用疗法·····	106
7. 一招天河水,拳拳舐犊情——小儿发热的通治之穴·····	110
第七章 开启《黄帝内经》的法宝 ·····	113
1. 《黄帝内经》里面的钻石之旅·····	114
2. 破解穴位的不传之秘·····	116
3. 离穴不离经——轻轻松松找穴位·····	119
4. 驻颜有奇术,养肾存大道——每人都要读点《黄帝内经》·····	123
5. 为自己把脉——观赏五脏的精灵之舞·····	126
第八章 让身心一天比一天强壮 ·····	129
1. 长生从养“筋”开始·····	130
2. 打通督脉和膀胱经——防治众多疑难杂症的万能功法·····	134
3. 美丽新生活——四十岁只能算青少年·····	138
4. 梦境是生活的一种回报·····	142
5. 梦更是祛病养生的良药·····	145
6. 妙用小周天,寿比彭祖年——改变我们先天之本的道家真功·····	147
7. 无敌瑜伽·····	151
第九章 百病渐消,清福自来——经络是人体的医魂 ·····	154
1. 五行相配的穴位才是人体的妙药·····	155
2. 福由心经生——清心除烦之要经·····	160



3. 危难时刻显身手——化生气血的小肠经····· 163
4. “包”治百病——为心脑血管保驾护航的心包经····· 166
5. 肝经的五输穴是我们消解生活压力的本钱····· 169
6. 群英荟萃——结拜胆经上的五大英雄之穴····· 172
7. 治疗一切慢性病的关键就是健脾····· 176
8. 内分泌失调从三焦经寻找出路····· 179
9. 肾经是强壮一生的经络····· 182
10. 胃经——多气多血的勇士····· 184
11. 主治各类咳嗽的肺经····· 187
12. 被忽视的大肠经——值得敬重的人体血液清道夫····· 190
13. 强壮膀胱经——我们的身体可以固若金汤····· 192

第十章 每个人都将是解救自己的观音····· 195

1. 唯“我”独尊——每个人都是解救自己的观音····· 196
2. 孩子是上天派来祛除我们心病的灵丹····· 200
3. 伤感时伤感,愤怒时愤怒,多顺水推舟,少逆流而上——使生命真实才能获得自然神力····· 203
4. 身体须全面打开才有大喜悦····· 205
5. 同气相求,心安身健····· 207
7. 每个人都有上天施予的解药····· 209
8. 无言得博雅,未名大欢喜——来自于北大的感动····· 211
9. 人最大的病就是恐惧····· 213



第一章

~~~~~ 保养人体的“生、长、收、藏”



还记得夏天热了一天，享受黄昏那一丝凉意的痛快了吗？还记得冬天踩着冰碴子的感觉了吗？还记得新鲜空气的味道吗？还记得春夏秋冬都有哪些花开吗？恐怕早已不记得了。现在的人们冬天照样可以穿裙子躲在暖暖的空调屋里，夏天穿着吊带在冷气里吹，春天怕下雨，秋天怕晒黑。

1. 春天——祛病养肝的良机

春天，如果莫名其妙地感到嘴苦，可吃小柴胡丸或冲剂；有肩膀酸痛、偏头疼、乳房及两胁胀痛，可选加味道遥丸；臀部及大腿外侧疼痛，可选平肝舒络丸。

春天腿老抽筋、爱腹泻、经常困倦，可服用逍遥丸、参苓白术丸、大红枣、山药薏米粥，这样就可以肝脾平和无偏了。

春天，冰开雪化，雁来惊蛰，万物复苏，到处都涌动着勃勃生机。这种生长之力源源不绝，为每个人的身体注入了强大的动力，这种能量，绝非药物可比，此刻我们若能借天时之力而祛病除疾，那真是“昨夜江边春水生，艤艫巨舰一毛轻”了。

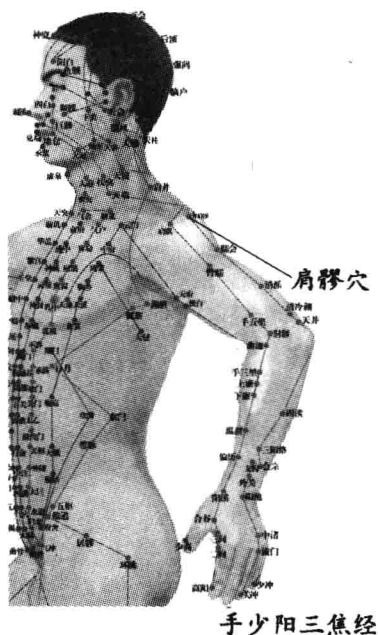
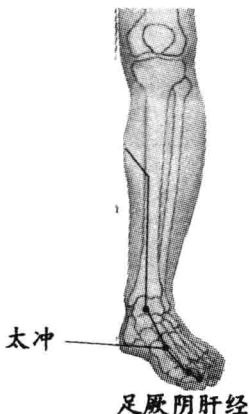
春天的时候，人体陈旧的疾病最易复发，这是什么原因呢？这是因为时令给您的身体注入了阳气。人的机体有一个本能，就是一旦有了动力，它就要冲击身体的病灶，并将病邪赶出体外，这就好像是勤快的主妇，看到家里脏乱就一定要打扫一样。这种力量是借助肝脏来表现的，春天是肝气最足、肝火最旺的时候。肝在中医五行当中属木，此时它的功能就像是春天的树木生长时的情形。这时人最容易生气发火，肝胆是相表里的，肝脏的火气要借助胆经的通道才能往外发，所以，很多人会莫名其妙地感到嘴苦（胆汁上溢）、肩膀酸痛、偏头痛、乳房及两胁胀痛、臀部及大腿外侧疼痛。这时，您只要仔细观察一下，就会发现出现症状的地方都是胆经的循经路线。其实，从胆经来抒发肝之郁气，是最为顺畅的。口苦可吃小柴胡丸（或冲剂），偏头痛、乳房胀痛可选加味道遥丸，肩膀或



腿痛可用平肝舒络丸。

昨天，有位当教师的朋友对我说，他白天与学生生气，到晚上十一二点的时候（胆经最旺的时辰）肩膀疼痛加剧（三焦经的肩髃穴），这时他按摩了肝经上的太冲穴一分钟，马上止痛，且睡眠香甜。我很赞赏此朋友治病求本的思路，因为这是学习实用中医的捷径。这种感悟是书上找不到的，但是您自己却可以天天在自己身上找到。只是，灵感虽然经常光顾，但又随即被我们忽略，觉得那是偶然的現象，不值得去捕捉和思考，于是玄机妙法也就这样与我们擦肩而过了。

人体的经络之间存在着密切的联系，按摩肝经的太冲穴，可以解救三焦经肩髃穴的疼痛。



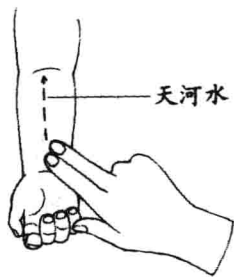
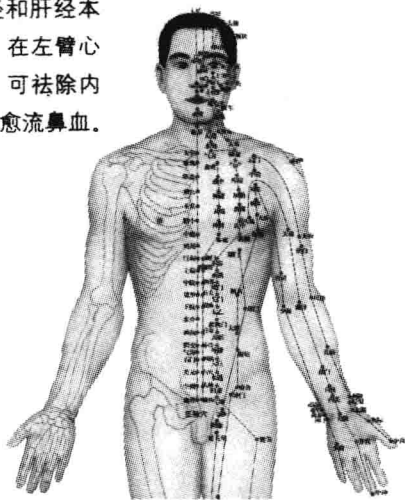
有人问：“既然肝火从胆经向外宣发，上面说的那位教师怎么会在三焦经的穴位上痛呢？”这是个很好的问题，大家仔细留心一下胆经和三焦经的名称就可明白了。胆经和三焦经都叫做少阳经，其实是同一条经，在手臂上是三焦经，在腿上就是胆经。所以那些敲胆经的朋友们，若敲完胆经后头痛失眠，通常是邪气被赶到三焦

经了，若再敲敲三焦经，问题也就解决了。

春天肝火旺，人体的阳气开始不断地往外宣发，皮肤毛孔也舒张开放，这时最易感受风寒，所以，常言所说的“春捂秋冻”是很有道理的，很多人在这时常犯咳喘病，尤其是夜里咳嗽不止。肺在五行中属金，正好可抑制肝火（木）的宣发（金克木），但春天是木旺之时，肝气是最强大的，谁也抑制不了，于是就出现了“木火刑金”的情况。此时肺脏外有风寒束表，宣发功能受阻，内有肝火相逼，火气难发，于是只有借咳嗽这一病理现象来排解内火和外寒了。

前两天有朋友给我打电话，说她的3岁小孩不知何故，夜里发烧咳嗽，去医院打吊瓶总不退烧，问我有何良策。我让她给孩子在睡前推天河水500次（用拇指从劳宫穴推至曲泽穴）。第二天得知，孩子烧退咳止。还有位朋友说，近几日每天早晨都会流鼻血，我让他在左臂的心包经刮痧，一次即愈。这两种不同的病，我选择的都

心包经和肝经本是一条经，在左臂心包经刮痧，可祛除内热，快速治愈流鼻血。



给孩子推天河水5~10分钟，可很快治愈孩子感冒发烧。

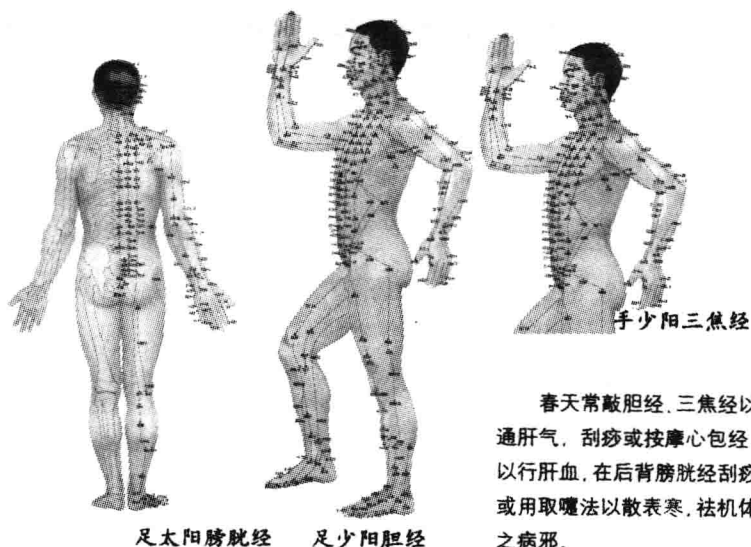
手厥阴心包经

是心包经，是因为考虑到春发的时令，心包经和肝经都是厥阴经，本是一条经，在臂为心包经，在腿为肝经，所以肝血的瘀阻，可以



借心包经得以宣发。

有朋友又问了：“您不是说，肝经之气是借胆经而发吗，这里怎么又出来个心包经呀？”其实，这两条都是肝经的通路，胆经抒肝经之气郁，心包经通肝经之血郁，侧重不同而已。



春天，有人会眼胀头痛，有人会眩晕耳鸣，这些都是肝火过旺，无从宣泄所致，所以要及时打开宣泄肝火的通路：敲胆经、三焦经以通肝气，刮痧或按摩心包经，以行肝血，在后背膀胱经刮痧或用取嚏法（参见《求医不如求己》P202 ~ P203）以散表寒，从而借自然之神力，祛机体之病邪。

春季有人经常腿抽筋，有人经常会腹泻，有人经常会困倦，这又是一种情形，叫做“肝旺脾虚”。五行中肝属木，脾属土，二者是相克的关系。肝气过旺，气血过多地流注于肝经，脾经就会相对显得虚弱，脾主血，负责运送血液灌溉周身，脾虚必生血不足，运血无力，造成以上诸般症状。这时，可服用逍遥丸、参苓白术丸、大红枣、山药煮米粥以健脾养血，脾血一足，肝脾之间便平和和无偏了。

说了上面诸般情况，无非是让朋友们随时想到，人是宇宙的细

胞，需顺应天时而动。学习中医亦是如此，古人言：“不知十二经络，开口举手便错，不明五运六气，读尽方书无济。”今天讲的只可算是五运六气的一点影子，大家只需略加感知即可，不必深究，但作为中医的精髓，却又不可不知。

心灵感悟

一位朋友说：

记得刚开始有人说，要听懂身体发出的声音何其难啊！是难，但正因为难，我们才要去求解解惑；正因为难，我们才要思考，为什么我们对身体发出的声音如此地漠视，为什么？想想你的胃多久没有饥饿的感觉了？没有了饥饿的感觉，也就没有了饱的声音，这是相互的，你可以一个劲地往胃里塞东西，它也发不出饱的信号。睡觉睡到酣畅淋漓，有多久没有感受到了？大多数时候醒来都是迷迷糊糊，有的时候还需要用冲澡来提醒自己新的一天来临。

为什么？因为我们的神经末梢的感觉越来越不敏锐了，这是我们自己造成的。我们热了开冷气，冷了开暖气，试图生活在一种恒温的空气中。还记得热得长痱子的感觉了吗？还记得夏天热了一天，享受黄昏那一丝凉意的痛快了吗？还记得冬天踩着冰碴子的感觉了吗？还记得新鲜空气的味道吗？还记得春夏秋冬都有哪些花开吗？恐怕早已不记得了。现在的人们冬天照样可以穿裙子躲在暖暖的空调屋里，夏天穿着吊带在冷气里吹，春天怕下雨，秋天怕晒黑。

现在是春天了，走在路上，注意到那一颗颗饱含了生机的新芽吗？所有的芽都是往上长的，即使杭州最著名的倒垂柳，枝条向下，可是你看她那眉毛似的柳叶，初开的花蕊，都是往上长的，如此的勃勃生机，你可曾注意到了？一场春雨过后，阳台上的盆栽能长出半盆新绿，你可曾感受到了它突破束



缚的力量？今天走在路上，看到围墙里的海棠花开了，我指给同事看的时候，就见她满脸的惊讶。四季更替，植物生长，花开花落，这些都是自然的魔力。

还记得我们的祖先是怎样生活的吗？那留在我们心底最深的烙印是无法抹去的，只要我们还能去感受春天的生机，夏天的炎热，秋天的肃杀，冬天的清冷，我们的身体就会敏锐而有弹性，何愁听不懂自己身体的声音？

一位朋友说：

春天中旬的一个多月，我肚子像抽筋一样难受，特别是有点饿的时候难受得更厉害。难受的部位还经常不一样，肋骨跟心窝的地方总觉得胀痛胀痛的。想请教一下，我这是什么毛病，需要吃什么药或是按摩什么穴位？

一位朋友说：

痛无定处，像是气窜，试试舒肝止痛丸、推腹法、拨动阳陵泉，再加上旋手、脚关节法。

一位朋友说：

妈妈每年春天时都是大腿外侧和臀部疼痛，久治无效。请问这是什么原因？

老师：

经络阻塞，血不下注，自然会麻。可在心包经刮痧，也可用平肝舒络丸。

2. 夏天——医治冬病的天时

药王孙思邈说：“上医治未病之病，中医治将病之病，下医治已病之病。”所谓“将病之病”就是这种现在虽然未发，但却会在将来某个时候必发的疾病。那就要在未发之时，赶快祛除其必发的条件——或主因，或诱因。消除主因就是要改变体质，祛除诱因就是要改变环境。

前两天路过一家中医院，看到排队就诊的人都排到了门口。原来是针灸科在伏天搞的穴位敷贴，用来治疗冬天易犯的哮喘病。冬病夏治，善用天时，确实是很高明的疗法。

药王孙思邈说过：“上医治未病之病，中医治将病之病，下医治已病之病。”所谓“将病之病”就是这种现在虽然未发，但却会在将来某个时候必发的疾病。那就要在未发之时，赶快祛除其必发的条件——或主因，或诱因。消除主因就是要改变体质，祛除诱因就是要改变环境。有的人虽然体质没有增强，但是换了个居住环境，身体的问题却不药而愈了。

“冬病”就是在冬天易发的病，此种病的易发人群多为虚寒性体质，也就是俗话说的“没有火力”。通常的症状是手脚冰凉，畏寒喜暖，怕风怕冷，神倦易困等。中医称之为“阳气不足”，也就是自身热量（能量）不够，产热不足，寒从内生。这样的人即使在盛夏，睡觉也要盖着被子，穿着袜子。

为什么冬病要夏治呢？是因为冬病患者本身体质就偏于虚寒，再加上冬天的外界环境也是寒冰一片，两寒夹击，便毫无解冻的可能，所以在冬天治寒症，就像是雨天里晾衣服，是很困难的。然而