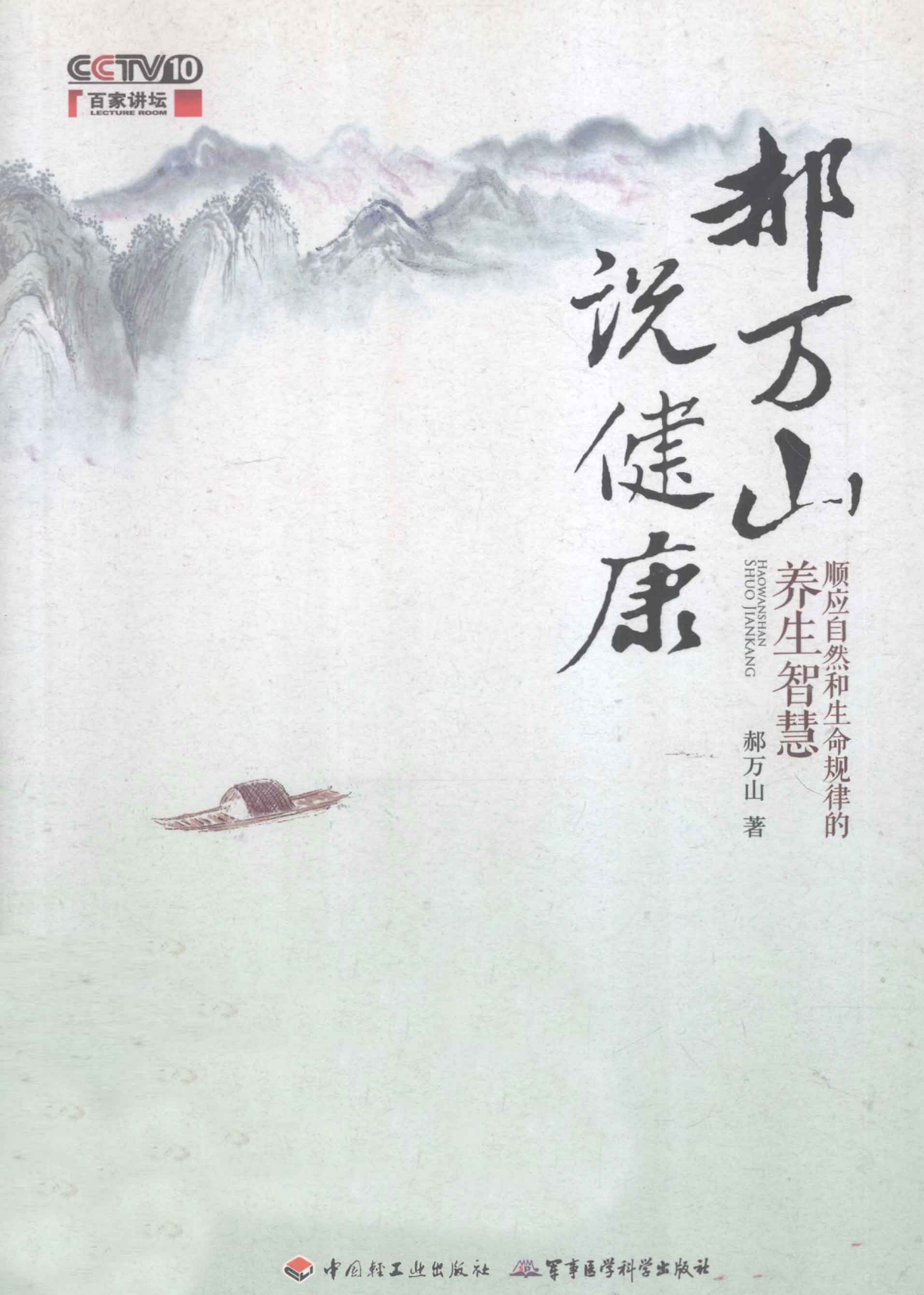


CCTV10

百家讲坛
LECTURE ROOM



郝万山 说健康

顺应自然和生命规律的
养生智慧

HAOWANSHAN
SHUO JIANKANG

郝万山 著

CCTV10

百家讲坛
LECTURE ROOM

郝万山 说健康

郝万山 著

顺应自然和生命规律的
养生智慧
HAOWANSHAN
SHUO JIANKANG



图书在版编目(CIP)数据

郝万山说健康: 顺应自然和生命规律的养生智慧 / 郝万山著. —北京: 军事医学科学出版社, 2013.1

ISBN 978-7-80245-561-0

I. ①郝… II. ①郝… III. ①保健—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第267255号

责任编辑: 韩 墨 童树春

策划编辑: 童树春 责任终审: 张乃柬

装帧设计: 奇文云海 内文排版: 锋尚设计 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

军事医学科学出版社(北京海淀区太平路27号, 邮编: 100850)

印 刷: 北京天时彩色印刷有限公司 印刷

经 销: 各地新华书店

版 次: 2013年1月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 15.75

字 数: 250千字

书 号: ISBN 978-7-80245-561-0 定价: 35.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

121181S2X101ZBW

生命的开始就是衰老的启动，养生抗衰老
是一辈子都要做的事情。

郝万山

前言

“健康”是人人都关心的永恒话题，年初应中央电视台10频道《百家讲坛》栏目的邀请，希望能从中医文化的角度来说说“健康”，于是就有了思考梳理这个话题的机会。

本话题从健康的标准、亚健康的表现和危害、《黄帝内经》治未病的思想讲起，进而阐述健康养生的理论和方法，也就是养生之道和养生之术。以大量实例阐明：不良情绪和情感、违逆自然规律和生命规律的行为方式、外界压力和年龄的增长，都可以导致健康的损害，进而发展为亚健康直至疾病和衰老。并根据《黄帝内经》的观点，提出保护健康也就是养生的“三大法门”：**一是修心养性，减少不良情绪对身心健康的干扰。二是顺应规律，减少人体生理机能的损耗。三是运用各种刺激手段，推动激发人体生理机能的活力。**当然，还有一个方面就是注意防御外来的致病因素。

在修心养性的方法上，介绍心理平衡调节法、涵养道德法、静心操作法、日常工作生活心态调整法等。在遵循规律方面，介绍《黄帝内经》中的阴阳

目 录

第一讲 你是健康人吗

健康，是人生最重要的事情 / 3

是不是健康人，4条标准一看便知 / 3

健康的人，没有生理性和遗传性疾病 / 4

健康的人，控制情绪和行为（自我控制）的能力很强 / 5

健康的人，知道为什么活着，能正确对待外界的影响 / 7

健康的人，处于内心平衡的满足状态 / 8

没有病，但就是不舒服，谁能告诉我究竟是因为什么 / 10

疲劳难恢复、心情很糟，哪些人更容易受类似问题困扰 / 12

养生抗衰老是一辈子都要做的事情 / 14

不要等到生命衰败后才采取治疗手段 / 15

第二讲 谁才是健康的保护神

保护人体健康的关键是什么 / 21

找出影响健康和寿命的内部、外部原因，把健康攥在手中 / 23

自调机能为什么容易被不良情绪“打击” / 24
伤人更伤己，“一点火就着”的脾气为啥不利于健康 / 27
“笑一笑，少一少”，看看喜悦背后的健康密码 / 28
“脾”的本义是什么？为什么说“思伤脾” / 29
“悲伤肺”，悲伤容易造成肺气虚 / 32
从鸡、猪、小女孩的案例说说“恐伤肾” / 32

第三讲 看病因缘起，说化解关键

临床常见疾病中，70%以上的疾病属于心身性疾病 / 39
宽容了婆婆，足跟痛竟然不药而愈了 / 40
消化系统许多疾病是心身性疾病 / 42
一个见妈妈就紧张的孩子得了哮喘 / 44
为什么放松了身心，白癜风和牛皮癣这样的皮肤病也能好转 / 45
内分泌性疾病患者病前多有负面情绪 / 46
生殖系统的疾病和心理社会因素关系密切 / 47
儿童厌食、遗尿、夜惊的发病另有“隐情” / 51
精神崩溃而直接导致死亡的例子也不少 / 52
解放自调机能，方得养生真谛 / 53

第四讲 养心有法，自调有方

养生先养心，从“心”的本义说开去 / 57

心理平衡的调节方法 / 61

释怀了，自调机能就解放了 / 66

解放自调机能的操作技术 / 67

日常生活工作要达到“3种状态” / 75

经常做到“4个快乐” / 76

第五讲 天人相应，保养有道

真正的医生就是我们体内的自调机能 / 81

从外感病的七日节律，我们能悟到什么样的养生方法 / 82

脑力消耗过度会不会影响疾病的自愈 / 83

疾病的痊愈过程中，不要在饮食上增加正气的负担 / 84

“京城四大名医”之一汪逢春为啥能治好肠伤寒 / 85

人的生理病理的时间上也有节律性 / 87

“世界时间医学之父”发现了节律的什么秘密 / 88

天人相应，古人认为人和万物都是天地大自然的子女 / 91

我们应当从时间节律中找到哪些养生方法 / 94

第六讲 人生有形，不离阴阳

小宋的妈妈患了什么“疑难杂症” / 99

阴阳的存在，是万事万物形成和存在的根源和基本条件 / 101

治病必须从调理阴阳入手 / 105

可用药物、食物调理阴阳，辨别好属性是前提 / 107

人的体质有阴阳之分，辨清体质，找对调理方法并不难 / 109

调理阴阳，要适可而止，否则也会引发新的阴阳失衡 / 110

第七讲 知五行本义，得健康真谛

到底什么是五行？为什么那么多人把五材误认为是五行 / 117

五行分别代表了气的什么运动趋向 / 120

古人是按照什么方法和思路来归类五行的 / 122

第八讲 顺应自然，养在四时

春季阳气的运动趋向有什么特点？如何合理养生 / 129

夏季阳气的运动趋向有什么特点？如何合理养生 / 134

秋季阳气的运动趋向有什么特点？如何合理养生 / 141

冬季阳气的运动趋向有什么特点？如何合理养生 / 143

长夏阳气的运动趋向有什么特点？如何合理养生 / 145

第九讲 看五行生克，抓养生要领

五行的生克关系到底应该怎么解释 / 151

五行相生相克有什么规律？能给我们什么启示 / 152

地球上的任何一个事物，都要受五行这一自然规律的支配 / 156

“虚则补其母，实则泻其子” / 158

如何利用五行相克关系为我们的健康服务 / 160

第十讲 谈五行搭配，看养生启示

五行和方位、方向究竟有什么联系？ / 167

五行和五气的关系是放之四海而皆准的吗 / 169

知道五行配五色的由来，灵活运用巧养生 / 169

五行配五味对养生保健有什么启示 / 173

从“美人鱼女孩”说说肾与生命的关系 / 176

养生要遵循自然规律和生命规律 / 179

第十一讲 鞭策自调机能，激发生命潜能

邻居哥哥、年轻民工和布拉格男子的“神奇”放血经历 / 183

人体的自调机能会出现疲劳或衰退，如何激活它 / 188

“以痛为输”，选择刺激部位有效激活自调机能 / 190

用“脏器体表投影法”激活自调机能 / 192

简单好用的激活自调机能的方法——“顺序对应法” / 194

其他激活自调机能的好方法 / 198

第十二讲 探经络实质，做健康主人

人们对经络的认识是逐渐发展的 / 205

经络的实质到底是什么？对养生保健有什么作用 / 209

中科院的祝总骧教授创立了“312经络锻炼法” / 212

3个让人惊讶的穴位 / 213

腹式呼吸可促进9条经脉的气血循环 / 215

锻炼两条腿，能激发所有通过腿足的经络 / 216

心要静，身要动，百岁健康不是梦 / 216

经络穴位还有很多谜等着我们去研究、利用 / 217

每个人都能做自己健康的主人 / 218

附录 郝万山健康精彩语录

第一讲

你是健康人吗





本讲精彩看点

- 健康的七条标准是什么？对照一下，看看你是不是健康人。
- 不是健康人，也不一定就是病人，原因何在？
- 经常伴有难以恢复的疲劳感，没有病但就是不舒服，这种情况是怎么回事儿？该怎么办？
- 什么人容易被亚健康盯上？该如何应对？
- 要提高生活质量，首先要活得舒服，要想活得舒服，就一定要消除亚健康健康和慢性病。

健康，是人生最重要的事情

有个艺术院校举办了一次关于心理健康的讲座，主讲教授一开讲，就问同学们一个问题：“各位同学，你们认为人生最为重要的是什么？”同学们马上十分踊跃地回答：“是艺术、是事业、是爱情、是财富、是健康、是婚姻、是家庭、是名望、是地位……”大家七嘴八舌，意见极不统一。于是老师说：“请你们每个人选出你认为人生最重要的5个答案，写在一张纸上。”大家写好后，老师让他们在5个最重要的答案中，忍痛割爱，删去1个，留下更为重要的4个。接下来，再删去1个，再删去1个，直到剩下最后1个的时候，老师问：“你们留下的人生最为重要的事情是什么？”同学们异口同声地回答：“是身体、是健康！”

对人的一生来说，什么最重要？肯定就是健康，因为没有健康，就没有一切！人类的各种社会活动和生产活动，终极目的是什么？是为了人类的健康长寿和活得舒服。人类各种科学研究的终极课题是什么？是人类如何才能健康长寿和活得舒服！

是不是健康人，4条标准一看便知

要健康，就要懂得什么是健康，我想问大家：你是健康人吗？



很多人说，我每年都到医院体检，各项物理检查和生化检查结果都正常，医生说我没病，那我就是健康人呗。

是不是健康人，健康的标准是什么，我说了不算，我们看看权威机构——世界卫生组织（WHO）对健康的定义。

1984年世界卫生组织制定的《保健大宪章》中说：**健康，不但没有疾病和极度虚弱的症状，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。**

一个人，只有在**躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康**四方面都健全，才是一个健康人。

一个健康的人应具备以下4条标准：一，没有生理性和遗传性疾病；二，有自我控制能力；三，能正确对待外界的影响；四，处于内心平衡的满足状态。

健康的人，没有生理性和遗传性疾病

什么叫**生理性疾病**？生理性疾病在这里的含义是：身体器官的生理功能受损所导致的疾病。一位50岁的男士，因支气管哮喘、肺气肿、肺源性心脏病、右心功能不全来看病。他说他在41岁那年的冬末春初，得了一次重感冒，当时发热怕冷，身上疼，没有汗，他不想去医院看病，也不想吃药，心想，不就是一个感冒发热吗？医生治疗发热不就是发汗吗？于是他就到街上跑步，想跑出个大汗淋漓，看看发热退不退。没有想到，跑了个精疲力竭，心慌气喘，是出了汗，可是发热并没有完全退，反而引发了剧烈咳嗽、胸闷憋气，咳嗽了一两天，出现了哮喘，咳嗽憋气不能躺下，这才不得已到医院治疗。从此以后，遇到冷风、异味、烟尘，甚至说话多了，都会引发咳嗽，甚至有多次哮喘急性发作，

端坐呼吸，口唇紫绀，打“120”到医院急诊。就这样反复发作，8年以后，逐渐出现了心慌心跳、肝脏肿大和肝区压痛。脚、小腿浮肿，食欲不振、腹胀、恶心、呕吐、白天尿少、夜尿增多。医院明确诊断为支气管哮喘、肺气肿、肺源性心脏病、右心功能不全。50岁的他，连爬一层楼都感到困难，生活质量下降。他心和肺的生理功能发生了严重的障碍，这就是生理性疾病。

遗传性疾病是因为遗传因素所导致的疾病。一位农村妇女，生了个男孩，这个男孩像一般的孩子一样，1岁会走，2岁会跑，可是到2岁半，这个孩子在走路或者跑的时候常常摔跤，开始的时候摔倒了自己还可以爬起来，后来摔倒后自己居然爬不起来了。3岁半左右，别说跑，竟然连路都不能走了。到城里的医院检查，医生说这是得了一种叫进行性肌萎缩的病，是遗传性疾病，是遗传基因缺陷造成的，没有治疗办法。这一对夫妇无可奈何地带着孩子回到了家乡，实际上他们并没有搞明白医生所说的遗传性疾病是什么意思。邻居们说，这个孩子已经是个残废，你们再生一个吧。两年以后，这对夫妇又生了一个男孩，两口子很是高兴，不料这个孩子又重复了哥哥走过的道路。后来医生告诉他们，这种遗传疾病，男孩是显性遗传，生10个男孩，10个都可能是这样。这就是遗传性疾病。**健康标准的第一条就是没有生理性疾病和遗传性疾病。**

健康的人，控制情绪和行为（自我控制）的能力很强

这是从心理和情绪控制角度来说的。我们是人，和动物最大的不同是：**人是有理智的，一个健康的人是能够用理智控制情绪和一切行为的。**

大城市的公共汽车，在上下班高峰的时候，常常十分拥挤，在这种情况下，你碰我一下，我踩你一下，真是难免。说个“对不起”、“没关系”，相视一笑，相安无事，这就是健康人的行为。可是我们有时候会看到，就是这样挤一下、踩一下的原因，一方就骂：“什么人呀，你有病呀！”另一个就说：“你才有病呢！”于是就对骂起来，甚至动起手来。按照世界卫生组织的标准，他们两个人都明确地诊断对方有病，要我说，这个诊断都正确，他们确实都有病，不过这不是一般意义上的医生所说的病，而是健康标准中“没有自我控制能力”的“病”。

两个年轻女孩，从农村到城里打工，租住了一个公寓，养了一条小狗，这条小狗一放出门来，就到对门的门口撒一点尿，留一个标记，表示我来过这里，这是我的领地。对门住的是一个小伙子，每次开门都会闻到狗的尿臊味，后来关上门还是狗尿臊味扑鼻。小伙子多次和这两个姑娘交涉，请她们管管自己的狗，但小狗我行我素。小伙子又一次交涉，一个姑娘生气地说：“大哥哎，它是畜生，你怎么和它一般见识！”言外之意，是骂小伙子和狗一般见识，也是畜生。小伙子怒不可遏，回头从房间里拿出一把长长的水果刀，迎面直接刺入这个姑娘的胸膛，姑娘当场死亡。另一个姑娘见势不妙，顺着楼道往楼梯跑，小伙子在后面一面追，一面用刀捅她的后背，捅了十多刀，后来经抢救，才算保住了一条命。请大家说，这是健康人吗？都没有控制能力，都不是健康人。由于没有控制能力，最终断送了两个年轻人的一生。

有人可能认为，没有控制能力的人，常常是因为素质低、好冲动，那么受过高等教育、有文化素质的人，控制自己的能力就强吗？2000年的一天，一架客机刚刚降落某机场，一个年轻女子立即往前挤，急着下飞机，把一个老太太撞了一个趔趄。老太太的女儿，说了一句：“这人真没有素质！”不料那个女子回头说：“你才没素质呢！”于是两个人