

健康生活新开始

每个人都有不生病的权利

找到病根就找到了生机，如此我们才不怕疾病，信步走到天年。
观念比任何药物都灵，只要改变观念，你的身体就会有惊人的发现。



不生病的养生智慧 2

方博 关迎秋◎编著

从根子上修复中国人的后天之本

您的父母需要您来尽孝；您的孩子需要您把他（她）养大成人；
您的生活更需要不生病的灿烂时光；
本书愿助您一臂之力；成就你与天地同喜的念想。

延边人民出版社

健康生活新开始



不生病的养生智慧²



方博 关迎秋◎编著



南京市鼓楼医院工会图书馆



10856

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

不生病的养生智慧 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.ybcb.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。衷心希望此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 养生有智慧 放松心灵

1. 很多时候,一句好话比什么药都灵 1
2. 只要是让身体舒服的音乐,就别管它是什么名曲 2
3. 不生病的智慧之一——少做勉为其难的事 3
4. 长寿是为了享受更多快乐的时光 5
5. 想美丽,练叩首法就行 7
6. 梳头有大学问 8
7. 用头练书法,精气神都壮 10
8. 喝水要根据体质度身而行 12
9. 大道至简,跪膝有方 13

第二章 观念决定健康

1. 脾胃一失常,生命就失灵 16
2. 众多疑难杂症的病根就在于您少吃饭、多吃菜 18
3. 吃什么样的素才不衰老 20
4. 对别人有用的,对你就可能有害 23
5. 戒掉某种食物就能把病治好 25
6. 沧海变桑田,食物成良药 27
7. 补养自己的身体,这难道不是一件天大的工作吗 31
8. 生命并不是全在运动 33



第三章 求医不如求经络

1. 学医不明经络,开口动手便错 36
2. 治病不先解开心结,没效 38
3. 一个穴位就可以孝敬父母 39
4. 常怀感恩心,这是通往健康的捷径 41
5. 用经络祛病是一件快乐而有成就感的工作 44
6. 做父母的家庭医生 46
7. 通窍不可强求,别处自有洞天 48
8. 防衰老的五大法:做眼保健操、撞揉鼻骨、叩齿、掌根揉耳背、敲胃经 50
9. 为什么说“痰蒙心窍”?化痰为何如此重要 54
10. 刮痧一定要顺着经络的走向刮才有效 55
11. 内火和外寒,肥胖两大因 58



2

不生病的
养生智慧2

第四章 食物本性

1. 熟知食物本性是不生病的关键 68
2. 谨和五味是延年长寿的捷径 73
3. 补益其实就是补阴阳 76
4. 饮食有节——只有吃得舒服你才舒服 79
5. 有补有排,阴阳方平衡 81
6. 阴阳型肥胖者可以这样吃 84
7. 韩国的五色饮食来源于中国文化 87

第五章 动静文中求阴阳

1. 动静结合调节阴阳平衡 91
2. 动生阳,静生阴——养身要动,养心要静 92

- 3. 睡眠是人类最好的静养 95
- 4. 神奇的静养功——常人静可以控制气的消耗 99
- 5. 不可思议的太极拳——三招太极抵御中年危机 103
- 6. 最实用的五禽戏——跟动物也能学养生 108

第六章 最大的功效来自最家常的食物

- 1. 泥鳅为我们的健康开路 114
- 2. 让肾不再失落——海虾补肾效果强 117
- 3. 好吃更补血——来自于鳝鱼的奉献 119
- 4. 给我们的五脏六腑敬贡——黑米是健康一生的早餐 121
- 5. 土豆可以在治病中显灵 122
- 6. 大蒜能治很多医院治不了的病 129
- 7. 横扫寒凉全无敌——生姜就是“还魂”药 131



第七章 驱逐让我们身体不平安的食物

- 1. 西瓜和香蕉,人们身边的隐形杀手 135
- 2. 水果不吃不会生病 137
- 3. 老人、孩子和体弱者最好少吃萝卜 139
- 4. 常吃苦瓜真的会让你苦命 141
- 5. 牛奶该不该喝 143
- 6. 孩子要尽量少吃紫菜 144

第八章 肠胃常见疾病外治法

- 1. 甘草一贴香袅袅,梁丘、神阙建功德 147
- 2. 白参片配极泉,天下哪有这么好的“健胃消食片” 150
- 3. 绿豆、黑豆、甘草,位卑未敢忘救难——吃豆类食物中毒后的

缓解法	152
4. 十滴水滴肚脐,寒热两邪通吃——呕吐、腹泻的家庭处理法	153
5. 艾灸内关,专治肠胃敏感	154
6. 老是觉得饿咋办——扑灭过盛胃火,您才饮食有节	156
7. 胃口大开,福气才来	157
8. 无便一身轻	158
9. 胃病从治肺开始	163
10. 腹中电闪雷鸣,药到清凉无声	165



第九章 五官清爽,心里坦荡——常见五官疾病外治法

1. 清除口腔溃疡,双英各展所长	166
2. 牙痛起来要人命,谁是我们大救星	168
3. 爱流鼻血的人,请多闻人参	170
4. 有鼻炎,嚼人参就会好	171
5. 鼻孔老发干,银翘、侠溪来救难	172
6. 金银花,鼻子生疮就找它	173
7. 我用耳尖放血法来治麦粒肿	174
8. 多点侠溪和光明,可消淋巴结肿大	175
9. 没有治不好的咳嗽,只有没用过的方法	177
10. 不管井穴、荣穴、原穴,能治咽喉痛就是好穴	179
11. 防治扁桃体炎,尺泽一穴足矣	183

第十章 不生病,才美丽——女性常见疾病外治法

1. 经期小腹爱胀痛,艾灸神门好轻松	185
2. 经前乳房胀痛,原是胃气不通	188
3. 天麻填肚脐,乳腺不增生	190

4. 腰酸也是病, 艾灸两至阴	192
5. 手把手教您防治慢性盆腔炎	194
6. 输卵管堵塞后, 用两种外敷法调理	196
7. 对付卵巢囊肿, 有血海、中封、三七花	198
8. 子宫有肌瘤, 芡实贴石门	200
9. 治排卵期腹痛, 甘草加足三里	202
10. 元气充足, 月经就会如约而至	204
11. 三七花一朵, 止崩漏没错	206
12. 阴痒令人难堪, 马上治好不难	208
13. 治带下病, 用乌贼骨配阴交穴	210
14. 怕冷不是阳虚, 雪莲、肉桂解寒	212





1. 很多时候，一句好话比什么药都灵

如果一句好话，能够给人带来感动，带来喜悦，带来力量，我们何妨多说一说这样的话呢？

前两天，走在马路上，碰到了一位 70 多岁的大妈，眼睛真好，老远就朝我打招呼。大妈说在电视上看到过我的讲座，夸我讲得好，通俗易懂。我被夸得有点不好意思，正准备找机会脱身。大妈却把我的手抓得死死的，露出一脸的愁苦，说：“唉，我浑身都是病，高血压、关节炎、老胃病，您讲的虽然明白，我也都听懂了，您的书我儿子也给我买了，可我还是不知该怎么做。经络我也找不准，推腹法我也推了几天，也没觉得有什么变化，看来，我这病是



没救了。中里老师，您说，我该怎么办？”

我笑着对大妈说：“您别着急，我看您没大事儿，您看，隔着马路您都认出我来了，您的眼力真好，眼力好证明您的肝肾功能没什么问题，肝肾好说明您身体的底子还是不错的。高血压，您可以平常揉揉尺泽穴”。我边说边在她的胳膊上点了点，她说：“还真疼”。我说：“有疼痛感效果最好。至于关节炎，您可以在床上练练跪膝。老胃病呢，壁虎爬行效果最好，您不会做呢，就趴在床上扭动身体也行。若还觉得不方便，也可以找个大点的水桶，每天用热水把腿脚泡一泡，祛祛寒，同样对高血压、关节炎都有效”。大妈一听，高兴了，说回家马上去做。

我说：“大妈，没事儿，您这身子骨硬朗着呢，别自己吓唬自己，活个一百岁，没问题。”大妈看我这么一说，顿时眉开眼笑，腰板也直了，摇着我的手，千恩万谢。

小时候，奶奶教我背过《名贤集》，里面有一句话叫：良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。我记得格外清楚。如果一句好话，能够给人带来感动，带来喜悦，带来力量，我们何妨多说一说这样的话呢？

2. 只要是让身体舒服的音乐，就别管它是什么名曲

用您的心去选择属于您的音乐和节奏。能感动您的，就是您的财宝。不要去管它是来自于贝多芬，还是周杰伦。

我家离单位不远，走路也就是半个多小时。一到秋末，天气转凉，我就开始步行上班了，倒不是为了锻炼身体，只是为了感受节奏。

我走的这段路，路宽人少，路边就是街心花园，空气很好。带上



耳机，放着不同曲调的音乐，踩着不同的步点，随着音乐节奏的不同，调整着步伐的频率。脚底的着力点也会随着曲调而变化，或前或后，或重或轻，或疾或缓。但是，不管怎么走，都要脚踏实地才好。不是用脚踩地，而是跟着音乐用心体会脚底与地面接触的感觉。这种感觉非常奇妙，虽然在别人眼里我仍然是在正常地行走，但自己的感觉就像是一路跳着舞去上班。

每天的心情不同，所听的音乐也是不同的。忧郁的时候，就用忧郁的音乐来化解；轻松的时候，就用欢快的音乐来抒发；情绪低落时，马上选用雄壮的进行曲来振奋；怒火中烧时，适合用柔缓的旋律来平息。

当然，每个人感觉各异，对音律的理解不同，别人觉得感动的，您也许毫无感觉。所以，用您的心去选择属于您的音乐和节奏。能感动您的，就是您的财宝。不要去管它是来自于贝多芬，还是周杰伦。

上班的时候，我是迎着朝阳大踏步前行，我就爱听节奏欢快的进行曲；晚上回家的时候，月明风清，我就喜欢一些抒情的流行乐。通常几首曲子还没听得尽兴，已经不知不觉回到了自家的门前。

3. 不生病的智慧之一——少做勉为其难的事

我只想做自己想做的事情，跟我的爱好有关，跟我的才能有关，跟我的感情有关。凡是与这些无关的事情，凡是别人认为应该我做而对我是勉为其难的，我都做不好，也尽量不去做。

前些天我与一个同事在网上聊天，同事夸赞我有大智慧。我到底有没有，自己也不太清楚。有时大家都认为你有，好像你没有也



有了。只因写了一本书，本来再平常不过的我——以往让左邻右舍都觉得是个不学无术的家伙，居然被许多人视为了天才。就像马三立先生在相声中所说的，“弄得我自己都不知道自己吃几碗干饭了”。

很长时间没有写什么文章，有人说我是在磨砺修为，厚积薄发；有人说我是江郎才尽，文思枯竭；也有人说我已投身商海，腐化变质矣。唉，有了点小名，自然也就成了别人关注的对象。其实，我啥也不是，只是想常常在喧闹的马路边站站，看看车水马龙、霓虹闪烁，然后在狭窄的胡同里走走，闻着从窗子里飘出来的菜香，看着一家人围坐在小院里吃饭。至于什么宏图伟业、历史使命，以及闲云野鹤、羽化登仙，压根儿就与我无关。

我只想做自己想做的事情，跟我的爱好有关，跟我的才能有关，跟我的感情有关。凡是与这些无关的事情，凡是别人认为应该我做而对我是勉为其难的，我都做不好，也尽量不去做。

您的才能会告诉您能做什么，您的爱好会告诉您该做什么，您的感情会告诉您想做什么。做自己能做的、该做的、想做的，就是发自内心的。

那位与我聊天的同事夸了我，我也夸她干事麻利漂亮，很有智慧。她回复道：“我不知什么是智慧，只是我真心想做这些事，我想真心就是大智慧吧。”

太对了，我一直不知智慧的大门在哪儿，这真是一语中的，金玉良言。



4. 长寿是为了享受更多快乐的时光

人不是为了长寿而长寿，想长寿是因为可以享受更多快乐的时光。如果为了长寿而谨小慎微，为了长寿而处心积虑，那这长寿岂不是充满迷幻的陷阱，害人不浅？

大家要听的，第一是有趣的，第二是有理的，第三是有益的。怎样讲才有趣？那就是讲故事，因为故事有形象、生动的情节。怎样讲才有理？那就是通俗，听得明白才有道理。怎样讲才有益？那就是简单，容易操作，老少皆宜。

每一次讲座，都要有一些新鲜的东西放进去才有意思。放进些什么东西呢？就放进去那些能让我讲得越来越少而大家感触越来越多的东西。感召、启发、激励才是最好的方法，而灌输、教导、批判都是徒劳无益的举动。

人是非常脆弱的动物。谁又能真的相信一切都早已注定了呢？如果真是那样，我们的安全系数，并不在于用了多少防范的措施，而在于我们积了多少福德。《心经》中说：“心无挂碍，无挂碍故无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。”人怎么会无挂碍呢，若无挂碍，那到这个尘世之中来做什么？这个娑婆世界就是一个处处挂碍的世界。心里烦恼很多，其实并不是事物繁杂，而是活着的原理不清楚。

有人说：“坦坦荡荡地做人，就是做人的全部内涵，就是做人的全部修炼。”

俗话说：“有钱能使鬼推磨。”如果您有钱，那就一定要用这些

钱来买时间，因为时间就是构成生命的材料。如果我们干一些事情，耗费了大量的时间，只是为了省一点点钱，那您挣来的钱又有什么用处呢？您挣的钱越多，生命就越短暂。

人不是为了长寿而长寿，想长寿是因为可以享受更多快乐的时光。如果为了长寿而谨小慎微，为了长寿而处心积虑，那这长寿岂不是充满迷幻的陷阱，害人不浅？如果金钱能带来快乐，那这钱一定要花；如果金钱能减少痛苦，那这钱一定要花；如果金钱能延长值得延长的生命、节约宝贵的时间，那这钱就更值得去花。

有些人生活只是为了寻求公平，这样的人肯定四处碰壁；有些人生活总是要符合道理，这样的人注定烦恼随身。因为，世上根本就没有公平可言，少有道理可讲。所有的标准都是相对的，对您有利的或许对别人就有害，如果对羊群保护，那么对狮子就是灭绝。

有的人为了公平，100块钱的利益纠纷不惜花费5000块钱去寻求裁决。唉，人生短暂，有多少美丽的景色值得去观赏，有多少有趣的事情值得去体验，有多少迷离的人生值得去经历，怎么可以为了吃一顿免费的早餐而误了飞往渥太奇的飞机呢？

唉，生活中的羁绊很多，如果您停下来要看个分明，想弄个透彻，那您就别想再走出这个浮浅而牢固的粉笔圈。只可惜很多人每天都在自己的脚下画着圈圈，还唯恐画得不圆，让别人看不起。

其实懂得待人接物的艺术，比学会几个穴位、练好几个动作不知要强多少倍。人生只有懂得放弃杂务的纠缠，才有真正的快乐；人生只有学会排出体内的毒素，才有真正的健康。精神集中本是一种状态，而不是一种思想。就像爱情，它不是一种概念，而是一种感受。开车的时候，我们的精神自然处于集中的状态，这时如果您还在反复提醒自己要精神集中，那反而集中不了。

如果一个人已经睡着，就不要再叫醒他来服安眠药了。有人虽然不说，但他是懂得的，就像哑巴吃蜜；有人满口禅语，其实根本不懂，就像瞎子点灯。



5. 想美丽，练叩首法就行

人生短暂，问题繁多，所以我们要学习“偷懒”的方法，也就是把一切事物尽量加以简化。最简单的方法就是惯性，所有的方法都遵循着一定的理念，找到一个大方向，然后自然是条条大路通罗马，我们就可以轻车熟路地一直走下去了。

人生短暂，问题繁多，所以我们要学习“偷懒”的方法，也就是把一切问题尽量加以简化。而最简单的就是所有的方法都遵循着一定的理念，找到一个大方向，然后自然是条条大路通罗马，我们就可以轻车熟路地一直走下去了。

很多女士向我讨要美容的秘方，我说，您想要哪里美丽，就把新鲜的气血引到哪里。然后，她们就问我引血的方法。其实，您关注哪里，您的气血就在那里，您的财宝也就在那里。

有两点是一定要搞清楚的，那就是一个起点、一个终点。终点就是到哪里去，起点就是从哪里起步。至于您是使用舟马车船还是慢步长跑，倒是无关紧要的。我们身边尽是些悟性很高的聪明人，只要您有心，就可以随时吃到免费的午餐。

有一位朋友说：

打通小周天的叩首法，对于美白很管用，我没有天天做，只是隔三差五地做一次，每次一小节，每小节叩首15次。慢慢地，我脸上的色斑颜色浅了。过去我练习过美白瑜伽，练了

