

健康生活新开始

身体是自己的

犹如孩子是自己的一样，疾病就是孩子的恶作剧，是孩子野性的一种宣泄，它是一种巨大的能量，可以转化为成长的动力。



治病求医不如求己

方博 关迎秋◎编著

所干的事和心中所想应该是相一致的，
这样心力协调，才能得心应手。

一种疾病对应着一种思想，
如果说一种水可以养一种鱼，那么思想就是水，
而那疾病就是鱼。

延边人民出版社

健康生活新开始



治病求医不如求己



方博 关迎秋◎编著



延边人民出版社

南京市鼓楼医院工会图书馆



10843

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

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.ybcbs.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 祖传秘方治百病

1. 到处都是祖传秘方 2
2. 百善孝为先——献给父母的无价之宝： 4
3. “海的女儿”的养生经——双脚同时写“马”字 7
4. 强壮我们身体和心灵——道家养生功中的“撞丹田” 11
5. 来自天涯的宝贝——敲带脉 16
6. 减肥要和自己的喜好结合才有效 20
7. 让生命的每一天都有神医的护佑——奇妙的足底反射疗法
..... 23
8. 可以终生相依的朋友——善补气血的山药薏米芡实粥 28
9. 虎虎生风——决定男子性能力的是肝肾两经 34

第二章 心态养生有智慧

1. 很多时候，一句好话比什么药都灵 40
2. 只要是让身体舒服的音乐，就别管它是来自于贝多芬还是周
杰伦 41
3. 不生病的智慧之一——少做勉为其难的事 42
4. 长寿是为了享受更多快乐的时光 43
5. 想美丽，练叩首法就行 45
6. 梳头有大学问 46
7. 用头练书法，精气神都壮 49
8. 喝水要根据体质度身而行 50



9. 大道至简,跪膝有方	52
--------------------	----

第三章 治疗慢性的技巧

1. “金鸡独立”等方法是孝敬父母的最好礼物	56
2. 再也不怕风烛残年	62
3. 颈椎病——可以随手而愈的病	68
4. 类风湿——可以让家人帮着治愈的病	70
5. 中风后遗症——这样治就能重新站起来	72
6. 尿毒症——清一色的胃经虚弱	76
7. 治疗近视眼的速效法	78
8. 补中益气丸等药治便秘最见效	81
9. 80%的妇科病都应从调理月经入手	83
10. 取嚏法——屡试不爽的千古良方	90
11. 感冒可以自己治好	92
12. 减肥为何总是半途而废	94
13. 减肥应该是一次轻松愉快的旅行	96
14. 心病可用穴道医	101
15. 脂肪肝的根源是脾胃不好,气血不足	104
16. 癌症——我们体内家庭里的不良孩子	107
17. 腰痛都去找膀胱经治	112



2

治病求医不如求己

第四章 激活先天之本肾,青春永驻

1. 补肾之峻猛,强身之迅捷,无出其右——品味脚上的肾经大药	120
2. 指下有乾坤——品味小腿上的肾经大药	128
3. 鸟因迁徙而羽丰,兽恃蛰伏而体壮——品味胸腹部的肾经大药	133

4. 肾经健康大课堂	135
------------------	-----

第五章 养后天这本胃,健康又长寿

1. 饮半盏当知江河滋味——品味头部的胃经大药	140
2. 无病第一利——品味颈胸部的胃经大药	144
3. 甚爱必大费,多藏必厚亡——品味腹部的胃经大药	146
4. 祛病只需除湿寒——品味大腿和膝盖上的胃经大药	149
5. 长寿三宝,多气多血——品味小腿上的胃经大药	152
6. 知足才知福——品味脚上的胃经大药	156
7. 胃经健康大课堂	159

第六章 补气血之本脾,任何疾病无处藏

1. 气血充盈邪无踪——品味脚上的脾经大药	162
2. 为先天之本添砖加瓦——品味腿上的脾经大药	165
3. 不给疾病任何藏身之地——品味胸腹部的脾经大药	168
4. 脾经健康大课堂	169

第七章 养好身中胆,疾病立消除

1. 向上一路,千圣不传——品味头部的胆经大药	172
2. 想成将军,先有胆气——品味躯干上的胆经大药	175
3. 大解身心烦忧——品味腿和脚上的胆经大药	180
4. 胆经健康大课堂	185

第八章 养好肝 保命的万灵丹



1. 心火无烟日日烧,足下清静方为道——品味脚上的肝经大药 188
2. 健康有路穴为径——品味腿上的肝经大药 192
3. 为有源头活水来——品味躯干上的肝经大药 194
4. 肝经健康大课堂 195

第九章 保护好心 救人性命,胜造七级浮屠

1. 应无所住而生其心——品味小臂以上的心包经大药 199
2. 若要了时当下了——品味肘部以下的心包经大药 202
3. 心包经健康大课堂 205



4

治病求医不如求己

第十章 三焦经大药房 让我们的内分泌永不失调

1. 器量宽宏万物容——品味手上的三焦经大药 209
2. 量大自然增福祉——品味手臂上的三焦经大药 212
3. 三焦经健康大课堂 215

第一章

祖传秘方治百病



1

第一章·祖传秘方治百病

有的朋友劝我说：“你怎么把知道的都说出来呀！不怕教会徒弟饿死师傅吗？”我说：“本来就没有什么秘密可言，无处没有宝贝，到处是祖传秘方，我有什么怕丢失的呢？我只怕指给您，您还看不到呢。”如果别，人有个一招半式，守如宝贝，我劝您不必去跪求他的施予，让他留着吧！每个人都有上天的赐予，还是去找您的那一份吧！



1. 到处都是祖传秘方

有的朋友劝我说：“你怎么把知道的都说出来呀！不怕教会徒弟饿死师傅吗？”我说：“本来就没有什么秘密可言，无处没有宝贝，到处是祖传秘方，我有什么怕丢失的呢？我只怕指给您，您还看不到呢。”如果别人有个一招半式，守如宝贝，我劝您不必去跪求他的施予，让他留着吧！每个人都有上天的赐予，还是去找您的那一份吧！

有些人总觉得自己储备的军火太少，不足以去战场御敌，但如果不去战场上放一枪，您怎么知道您的枪到底能不能用呢？

有的人苦练武功却不敢实战，直到练得很多，一试才知，都是些无用的废招。要想搏击，就先打出一拳，这样您才知道，回来该练哪些招数了。

灵感来的时候，似乎就是一些最平常不过的观念，但它逝去的时候，你却苦思冥想也别想再得到了。

有的朋友劝我说：“你怎么把知道的都说出来呀！不怕教会徒弟饿死师傅吗？”我说：“本来就没有什么秘密可言，无处没有宝贝，到处是祖传秘方，我有什么怕丢失的呢？我只怕指给您，您还看不到呢。”如果别人有个一招半式，守如宝贝，我劝您不必去跪求他的施予，让他留着吧！每个人都有上天的赐予，还是去找您的那一份吧！

总有人争论中医是哲学还是科学，其实无论是哲学、科学、医学，都不过是生活的工具而已，不要反过来把生活投入到它们的套子中去，反而成了“生活是为了哲学和科学”。科学是人类的奴仆，



而不是统治我们的主人。某些时候，这些学科门类更像是装载不同能量的容器，有的方、有的圆、有的可方可圆，有的可大可小，有的是钢铁制造的精密容器，有的是橡胶做成的伸缩气囊。不要企图用小的容器来装载大的，也不要企图用方的容器来装载圆的，我们发明这些工具不是为了互相装载的，也不是为了互相替代的，而是用来方便，用来顺手的。吃饭可用饭勺，也可用筷子、叉子；喝汤用勺，吃面用筷，方便而已，哪有优劣呢？人们发明的东西，不论是哲学还是科学，不过是想让我们的生活更自由、更宽阔，而不是让我们的思想更拘束、更狭隘。

寒蝉不可能为冬天叫早，麻雀不可能为大雁引路，别和小河的鱼谈大海的事，装在套子里的人随时都想用套子套人。再宏伟的殿堂也是供人来居住的，您去膜拜它，它就盛气凌人，您若端坐大堂上，它不过是您家的客厅、厨房。

我们总是怀着卑微的心走进华丽的艺术殿堂，其实，那些艺术品哪个不是在等待我们去鉴赏品评呢？否则，此时它们让我们看到又有什么意义呢？

心灵感悟

一位朋友说：

被身奴役，被心奴役，被映射出的世界奴役，不知有多少辈子了！苦累且不说，这次啊，定要争回个主人翁。呵呵，您这碗药轻灵、温煦，直达病灶。

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

年纪大的父母就是老小孩，有时我们要学着哄着他们，鼓励他们，让他们看到希望，看到未来的美好，帮助他们找回年轻的感觉，这样他们就真的会年轻了。

我曾经写过两篇《孝敬父母最好的礼物》和《献给父母的爱》，主要介绍了“金鸡独立”等简单有效的方法，并借朋友之口抒发了人们希望父母健康长寿的感情。此后，我不断地收到朋友们的来信，纷纷咨询自己父母的病情。

是啊，当我们的父母步入老年，常常会步履蹒跚，腰酸膝痛，有头重脚轻的感觉，同时高血压、关节炎、糖尿病、心血管病、前列腺病等疾病也会接踵而至。老年病症多不胜数，防不胜防，以致我们无从下手。其实，这些都是“上实下虚”之症，也就是气血不足，气血下不到脚了。有句俗语叫做“人老先老脚”，一棵大树，只要树根不坏，树就不会枯萎，所以只要我们脚上的气血充足，全身的血流就会是正常的。所以古人有每日搓脚心百次的养生法，还有赤足走路健身法，都对防止衰老有很好的效果。今天我再告诉大家一个引血下行，见效更快，而且对每个人的父母都会有有效的健身法，那就是引血下行“三部曲”。

一、推腹法（参见《求医不如求己》P86~P88）。腹部的“三浊”（浊气、浊水、宿便）如果不及时排出的话，气血就难以运行到下肢去，下肢就会由于缺血而出现膝痛、水肿、伤口不愈等很多病症，所以推腹是引血下行的第一步。

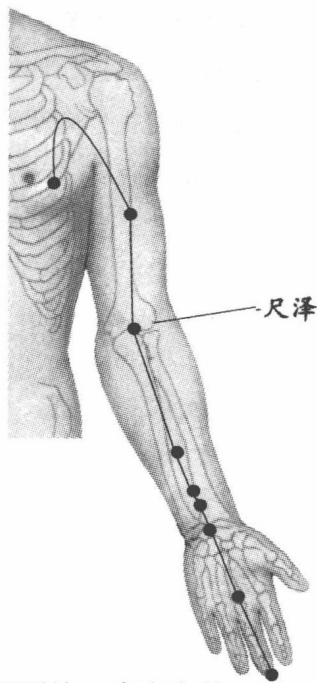




二、跪膝法。这是个引血下行的绝妙方法。气血不易一下子引到脚底，那就先引到膝盖，膝盖气血充足，离脚底也就不远了。在一个不太软的床上或在地毯上，跪着行走，气血就会源源不断地流向膝盖，膝盖由于新鲜血液的供养，而使寒气可散，积液可消，肿痛可化。但有人膝盖有伤痛，那就先在较软的床上跪着不动，逐渐缓缓运动，很快就会适应的，那时膝盖也就不痛了。

三、金鸡独立。做完了跪膝法，再练金鸡独立，您会突然发现可以闭着眼睛站更长时间了。这是由于跪膝法已经把大量的气血引到下肢了，下肢有力了，当然脚也就站得更稳了。用金鸡独立可以引气血把脚上6条经络（肝、胆、脾、胃、肾、膀胱）的原穴冲开，这样，气血才会运行得更加持久有力。那时，什么关节炎、高血压、糖尿足（一种因足部缺血而需截肢的病征），就都与您无缘了。

以上“三部曲”方法很简单，适应症也极为广泛，腹胀的人、头痛的人、脚寒的人，失眠的人，都可试用；另外心情烦躁、焦虑



将“跪膝法”与敲打左侧心包经相结合，效果更好；有高血压的朋友，再点揉尺泽穴，可使头脑清明。

不安的人，练完此三部曲，就会觉得心里平静，头脑清晰。

如果在跪着走的时候，同时敲打一下左侧心包经，那么效果就会更佳。有高血压的朋友，再点揉一下肺经的尺泽穴，您会立刻感到头脑清明。

年纪大的父母就是老小孩，有时我们要学着哄着他们，鼓励他们，让他们看到希望，看到未来的美好，帮助他们找回年轻的感觉，这样他们就真的会年轻了。

心灵感悟

一位朋友说：

学了金鸡独立和推腹法，现在每天坚持锻炼，再配上喝醋蛋液，效果太神奇了。以前睡8个小时还感觉睡不醒，头昏昏沉沉的，现在睡五六个小时就神清气爽，精力充沛，头脑反应速度也快了。谢谢老师，恩泽众人保健康，惠泽天下不牟利。每日睡前练金鸡独立，后做推腹法，再用热水烫烫脚，再按按脚，几效合一，无梦，无醒，实睡至天明。

一位朋友说：

百善孝为先！父母的健康就是儿女最大的幸福！

一位朋友说：

哀哀父母，生我劬劳。



3. “海的女儿”的养生经 ——双脚同时写“马”字

转节能改善心脏供血不足的问题，是很好的降压之药

转关节还可除宿便，治失眠，肝斑、黄褐斑、面色灰暗等面子工程也可一同解决。

春风拂面的时候，有一位朋友在我的博客评论上给大家带来了一件养生法宝，随着时间的流逝，那宝贝一直在我的脑子里熠熠发光。特用一篇文章来把它彰显出来，也不负这位朋友的一片爱心。

她这样说道：“这几天正在学习针灸穴位图，发现在手腕关节、脚腕关节等部位有很多重要穴位，比如经络的原穴、经穴等。（老师曾经说过，太冲穴是肝经的原穴，“原”就是“发源、原动力”的意思）我突然想起姨妈曾讲过的一个真实锻炼功法，愿意分享给大家，并且我自己也在这样做，效果真是太好了。

姨妈说，她的一个男性邻居已八十多岁，耳不聋，眼不花，每天最喜欢做的体育运动就是转手关节和脚关节，每天转 300 下。于是，我也学着转关节。转了一周，体会真是好极了。我是乙肝患者，不久前刚出院，指标还没有完全正常，脸上有肝斑，感觉后背沉、痛，可能转氨酶有上升的倾向。但这几天转全部关节各 300 下，仅仅只有一周，脸上的肝斑没有了，体感轻松了，心情也好了很多。我想，这是因为转关节有‘牵一发而动全身’的效应，即四两拨千斤的作用，最简单的动作就能



治人体最严重的疾病，人类常把最简单的事情复杂化了。但我不明白道理在哪里，能请老师给论述一下吗？”

我还用论述吗？这才是真正的祖传秘方。小小的功法，却能调动全身十二条经络的原穴。原穴本来就是各条经络相通的接口，这一转，堵塞不通的经络瞬间被接通。有许多人的表里经、子母经交接不畅，如肝胆为表里，胆经是肝经排浊气的出口，若交接不畅，浊气就会堵在肝经里，肝必会受到损害。肝经属木，心经属火，木为火之母，二者为母子关系。若两经交接受阻，必然会形成“木不生火”的情况，也就是所谓的“心脏供血不足”。

此法既然能解除肝斑，自然黄褐斑、面色灰暗等诸多“面子工程”也可一同解决了，看来还可以充当美容神丹。前两天，还有朋友反馈此法对足寒症效果甚佳。我也曾推荐给一些睡眠不好的朋友，都说有效。

为了增加大家的兴趣，我曾建议大家平躺在床上，双脚同时写“马”字，右脚写正字“马”，左脚写反字“马”，然后再写个“氏”字，也是一正一反。但其实这也属画蛇添足，如果您能同时顺时针，或逆时针转足，或一顺一逆，一抬一压，或自行编排发挥的话，那才叫触类旁通呢！

有人问，此法对高血压如何？每日转脚至酸，引血下行，这自然就是最好的降压之法。至于常坐在电脑桌前的人们，更是可以随着音乐，转转手腕，解决眼疲、颈疼、腰酸的问题，心中郁闷有火气者向外转手腕，心血不足需安神定志者，双手向胸腹内旋转。

这么好的功法，应该有个好听的名子，还是留给原创的这位朋友来点睛吧！更感谢她的姨妈和那位不知名的老人，这是老人们留给她和我们的宝贵礼物啊！

