

健康生活新开始

每天健康一点点，这就是健康的全部秘诀

没有忧虑，就没有解脱；没有悲伤，就没有喜悦。禅经说得好：“烦

恼即菩提。”



不生病的养生智慧

方博 关迎秋◎编著

我们每个人都有不生病的权利，疾病不会无缘无故地发生，任何疾病必有其根源。

如果您不敢拿眼睛正视别人，那您就先在镜子面前瞪大眼睛正视自己；

如果您在别人面前不敢大声说话，那您就先在自己面前高声演说；

如果您总是低眉折腰，那现在您就昂首挺胸。

延边人民出版社

健康生活新开始



不生病的养生智慧



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

不生病的养生智慧

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 激发自愈潜能,感受健康快乐

1. 趋吉避凶的大法——自身的七情六欲收与放 1
2. 善借自然力,锻造出好身体 4
3. 新鲜血液杀死病魔 6
4. 激发身体自愈潜能 8
5. 当好自己的医生 10
6. 宁可改变人生观念,不给细菌可乘之机 12
7. 别担心疾病在好转时出现的“坏现象” 15
8. 回春之术:“嗅玫瑰”“抓蝴蝶”“擦玻璃” 17
9. 每天身体健康一点点,日久方成金刚不坏体 19
10. 鱼生来就会游泳,养生也要这样简单 22

第二章 意念强体养生也健康

1. 用够自己的先天之本 25
2. 治身是表,调心是本,经络可以身心同治 29
3. 要学会把身体里多余的火气变成保护神 32
4. 身体哪里虚,气血引过去 34
5. 强大气血的捷径——打通胃经 36
6. 捍卫命门,坚守丹田,让身体总有使不完的劲 40
7. 别把身体的本能当作疾病来对待 43
8. 如何才能返老还童 45



9. 病从寒中来,根从湿中祛 47
10. 用力不如用意,用意才能强体 49

第三章 呵护自己的生命与健康

1. 如果疾病是鱼,那么身体应该如何养它 52
2. 送您轻松赶走“亚健康”苍蝇的技巧 53
3. 要坚信人体有不可思议的自愈能力 56
4. 对待身体要像对待自己的孩子一样 58
5. 任何医疗的最终目的都是为了激发患者天然的自愈潜能 60
6. 要相信医生,更要相信自己 62
7. 必须学会与疾病切磋 63
8. 中医西医应该是战友,而不是夫妻 65
9. 身体的不适不一定是有病 67
10. 体质不重要,阴阳平衡才健康 69



第四章 饮食营养窍秒方

1. 在春天,神仙也喜欢吃白菊花 73
2. 喝白菊,闻人参:春天是多么美妙的养生季节 76
3. 大寒之物,总是少沾为妙 78
4. 荔枝入口,甜香入睡不用愁 80
5. 要想身体壮,熬粥与煲汤 81
6. 胃胀、胃疼怎么办,找公孙穴和补中益气丸 83
7. 感冒后发冷吗,小柴胡冲剂好使 84
8. 姜葱米汤一喝,感冒(非流感)不用吃药 85
9. 受寒后鼻子不通,用雪莲花在太阳穴上一贴就好 86
10. 对付吹空调引起的咽喉痛、尿频等莫名毛病,用这些奇妙小

方马上就能缓解	88
11. 治便秘按支沟吃莴苣	90
12. 鲫鱼汤能补回抗生素	92
13. 虫草是亿万烟民的大救星	93
14. 一扭伤,就拔罐	94
15. 停牛奶或服蚕砂,荨麻疹就没啦	96
16. 银杏叶提取物与白果同吃等于白吃	97
17. 吃烧烤,不饮绿茶就会热毒上身	99

第五章 生命与源泉

1. 人的后天之本——足阳明胃经	100
2. 肺和大肠的保护神——手阳明大肠经	110
3. 一切为了消化功能——足少阳胆经	117
4. 坚决捍卫头脑安全——手少阳三焦经	121
5. 运行人体宝贵体液的水官——足太阳膀胱经	127
6. 宁心安神、舒筋活络的关键——手太阳小肠经	132
7. 妇科病的首选——足太阴脾经	137
8. 人体的总理——手太阴肺经	143
9. 护身卫体的大将军——足厥阴肝经	149
10. 代心受过,替心受邪——手厥阴心包经	152
11. 人生的先天之本——足少阴肾经	155
12. 主宰人体的君王——手少阴心经	159

第六章 心病外治有妙方

1. 生气就是生病	163
2. 易怒之人,必有后患——祛邪火用少商加百合	166
3. 想得太多,会伤身体	168





4. 经常莫名烦恼,找三七花和大敦一治就好 170
5. 让懦弱和悲伤随风而去——悲伤之情伤肺后的补救方法 172
6. 人人都有抑郁的时候,为什么不去求莲子和少冲 175

第七章 近忧也可除,远虑亦可祛——常见外感疾病外治法

1. 除了“望、闻、问、切”,诊治外感有秘诀 178
2. 到哪里去找这么好的伤寒疗法 180
3. 贼风不足惧——风邪引起的疾病如何外治 186
4. 天凉好个秋——燥邪引起的疾病如何外治 189
5. 湿邪伤人于无形——伤湿引起的疾病如何外治 192
6. 烈火炼真丹——伤火引起的疾病如何外治 194
7. 感染寒、风、燥、湿、火后的饮食宜忌(外感后必须禁忌的) 197

第八章 有病治病,无病防身

1. 人有旦夕祸福,人参不离不弃 199
2. 艾灸足三里,治病养生两相宜 201
3. 让人们在衰老的时候去艾灸关元 204
4. 五脏六腑八大外敷养生法 206



1. 趋吉避凶的大法——自身的七情六欲收与放

人的身体有病并不可怕。病的到来，不过是预示您，您有些情志过度了，如果您能重新平衡一下自己的身心健康，症状也就自动消除了。可通常大家把身体对人们善意的提醒当成了敌人，不去首先消除病因，却忙于破坏预警系统。

疾病原来也只不过是一个假想敌，人们一直在用自己的右手打着自己的左脸。疾病不是勇气可以战胜的，不是刚强可以抵挡的。它是绳扣，只能解开；它是坚冰，只能融化。

其实，自己的病本来自己最清楚，只是要多几分自信，加上知晓一些简单的祛病养生知识，就可以轻装上阵了。当然，复杂的病



因，还是要去医院找有经验的医生来诊断，才是明智之举。

《灵枢经》说：“夫百病之所始生者，必起于燥湿、寒暑、风雨、阴阳、喜怒、饮食、居处，气合而有形，得脏而有名。”“气合而有形”是指正气和邪气相会合后发生斗争，便会出现各种症状，也就是中医所讲的“百病从气生”。

“百病从气生”的“气”分为外气和内气。外气指“六淫”——风、寒、暑、湿、燥、火，内气指七情——喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。同时，人的先天禀赋也是至关重要的。《灵枢经·五变》中说：“人之有常病也，亦因其骨节、皮肤、腠理之不坚固者，邪之所合也，故常为病。”

只要知道了病因，就有了应对疾病治疗的办法。对于内气，也就是情志，都要保持好它的协调，不令偏激，该喜悦时喜悦，该愤怒时愤怒，该思虑时思虑，该恐惧时恐惧，该悲伤时悲伤，但是要有一个尺度，不可过度而无节制，这样人们就不会被内气所伤。《黄帝内经》中说：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”能拥有如此心境当然最好，但这是古代圣人的准则，对于世俗之人，恐怕难以在短时间内修成正果，对于人们来说还是随常人之情，不要过于刻意就是。

恐惧本来是人们与生俱来的本能，是保护人们不受外界伤害的护身符。试想，如果人们碰到毒蛇却不知恐惧，而是毫不躲避地从它的头上踩过去；如果人们面临沼泽，却仍然大踏步前进而不知绕行，那后果会怎样呢？

本能的恐惧会令人们警醒，会赐给人们应急的力量，会让人们远离危险。但是如果面对的是一条假蛇，人们仍然大惊失色，明明是子虚乌有，却依然杞人忧天，那就是无谓的恐惧了。

中医讲“怒伤肝，喜伤心，忧悲伤肺，思伤脾，惊恐伤肾”，是说人的七情超过了限度就会伤及五脏。但如果七情自然而发，不但不伤，反而会增进脏腑的功能。比如，怒伤肝，但对于那些没有火气或抑郁太久的人，怒则可激发他的阳刚之气，



宣散他的郁结之火；忧悲伤肺，但对于长期忍气吞声、忍辱负重的人，诱导其忧悲，可以一哭解千愁；恐伤肾，但当遇到危险时，您的肾上腺激素会迅速分泌，给您以平日数倍的能量。所以，没有绝对的伤与不伤，明白了这一点，便可知道所谓的疾病并不可怕。疾病的到来，不过是提醒您，有些情志过度了，如果能重新平衡一下，症状也就消除了。可通常大家把身体对人们善意的提醒当成了敌人，不去首先消除病因，却忙于破坏预警系统。

再说外气。风、寒、暑、湿、燥、火，本来是宇宙空间的自然产物，但如果与人们的身体“不投脾气”，就会成为人们的致病因素。虚寒体质的人怕冷，那么风寒就会成为他的致病因素，而暑热却不会伤害他，有许多人盛夏还要盖着被子睡觉呢！而阳气旺盛的人喜欢寒凉的环境，冰天雪地里才觉得神清气爽。所以，对于外气人们要“避之有时”，冬天御寒保暖，夏天避暑降温，秋天滋阴润燥，春天宣热防风。

看来，无论是内气还是外气，都不是人们的敌人，人们也没有必要去消灭它、压制它，只要做到趋利避害、同气相求就好。

当然，疾病当中还有高温灼伤、刀枪创伤、跌撞磕碰、寄生虫、传染病等与情志和气候无关的外部伤害，尤其是传染病。《黄帝内经·刺法论》中告诉了人们许多预防之法。这些疾病虽然不是这里要讨论的，但同样的道理，只要您知道趋吉避凶之法，而不是拿着钢刀去寻找野兽作战，那您就不会被野兽咬伤了。



2. 善借自然力，锻造出好身体

大家要知道，大自然是人们的朋友，不是人们的敌人，人们没有必要去战胜它。有人说：“我不是想占戈胜大自然，只是想战胜自我，让自己无所畏惧，勇往直前，成为真正的强者。”我先为您的勇气鼓掌，再给您泼一盆冷水。因为，真正的强者是善借自然之力的人。荀子说得好：“登高而招，臂非加长也，而见者远；顺风而呼，声非加疾也，而闻者彰。”

有一个问题值得许多人思考：如果人们的脏腑先天虚弱的话，那人们将如何使脏腑强壮起来呢？是去锻炼它，让它增加工作强度；还是让它休息，减少它的工作压力呢？大家先不必急于回答问题，让我们看圣人孔子面对这个问题是怎么处理的：

孔子有一次在白天四处巡视，看看弟子们都在做什么。看到子路在骑马，子贡在舞剑，颜回在弹琴，孔子很欣慰：弟子们没有死读书，懂得劳逸结合。可当他来到弟子宰予窗前的时候，看到宰予在打着呼噜睡大觉。其他弟子怕孔子生气，想把宰予叫醒，孔子连连摆手说：“朽木不可雕也。”意即宰予先天体质虚弱，让他多休息吧，不要太强求他做事，否则身体会吃不消的，毕竟人的身体健康才是最重要的。

《道德经》上说：“天之道，损有余而补不足。”大自然中无所



不有，有免费的阳光，有充足的氧气，到处都孕育着巨大的能量，等待人们去获取。人们每个人生来禀赋各异：有人健壮强悍，有人羸弱多病；有人聪明灵巧，有人愚钝笨拙。先天虽然已定，但是后天还可自行陶铸，甚至脱胎换骨，打造出全新的自我。但是要顺天而行，随时培补先天之不足才可成功。否则，光凭毅力，光凭勇气，强与自然较量抗争，终将墙倾楫摧，香消玉殒。

有些人说：“我就不信，我就要与自然抗争，让暴风雨来得更猛烈些吧！”比如，有的人是虚寒体质，总是手脚冰凉，但他坚持冬练三九，只穿一身单衣，屹立于寒风之中，每天还要用冷水洗澡，用顽强的意志与严寒斗争。这让人想起了与风车决战的唐·吉珂德。

要知道，大自然是人们的朋友，不是人们的敌人，人们没有必要去战胜它。有人说：“我不是想战胜大自然，只是想战胜自我，让自己无所畏惧，勇往直前，成为真正的强者。”我先为您的勇气鼓掌，再给您泼一盆冷水。因为，真正的强人是善借自然之力的人。荀子说得好：“登高而招，臂非加长也，而见者远；顺风而呼，声非加疾也，而闻者彰。”



3. 新鲜血液杀死病魔

大家要知道，在人的身体中，新鲜血液所到之处，有害细菌就无法生存。因为新鲜血液里免疫细胞和淋巴细胞极为充足。这些细胞都是人体的卫士，可以迅速地将有害细菌驱逐出境。

当人们的身体产生了炎症，如咽炎、肺炎、肠炎、阴道炎、盆腔炎，还有各种外部感染时，人们首先会考虑到是细菌在侵害，于是找来各种消炎药去消灭细菌。但消炎药有时管用，有时不管用；有时那种消炎药明明是专门针对那个细菌的，但病症仍然是时轻时重，反反复复。

细菌的生命力怎么那么强呢？于是人们加大药量，或找来杀伤力更强的消炎药，反复试用，却仍然不能彻底杀死细菌，真是“野火烧不尽，春风吹又生”。这句诗本是用来形容小草的生命力很强，意思是只要有土壤，小草就要生长，谁也消灭不了它。细菌也是这样，只要遇到合适的环境，它就会滋生。

废弃的园子通常会长满杂草，人们可以用除草剂，也可以亲手把它们拔掉或剪除。但如果人们不及时种上自己喜欢的瓜果蔬菜，那过不了多久，园子里还会杂草丛生。也就是说，不给细菌以生长的环境，细菌就无法生存。那时您不用去消灭它，它也会主动离您而去，寻找新的家园。

细菌是无辜的，就像个流浪汉，看到您的宅院衣食俱全，又无人居住，自然就把这里当成天堂而不愿离开了。您看到有人占了您



的房子，于是就找来几个打手，去教训这些流浪汉，流浪汉被暂时赶走了。但这里丰衣足食，流浪汉不愿离开，打手一走，他们还会再来，而且还叫来了更多的流浪汉，您那几个打手哪还赶得走人家了呢？

其实，最好的方法就是让自己的亲人回家去居住。主人回家了，流浪汉自然就离开了。您在园子里种上蔬菜，野草也就无处生长了。

那么这园子的主人到底是谁呢？就是人们的新鲜血液。

请记住，新鲜血液所到之处，有害细菌就无法生存。因为新鲜血液里免疫细胞和淋巴细胞极为充足。这些细胞都是人体的卫士，可以迅速地将有害细菌驱逐出境。

其实，人们即使不驱逐它，它也不愿在这种清洁的环境居住。泥鳅爱钻泥坑，苍蝇爱叮臭蛋，不给有害细菌以生存空间，这些细菌便无法伤害人们。而一旦人们的血流淤滞，经脉阻塞，就会产生淤血，也就给细菌提供了生存的土壤，就像是泥沼必然会滋生蚊蝇。

细菌、病毒本与人们无冤无仇，它们只是在寻找适合自己的生存环境。人们常常希冀有更有力的消毒药、更强劲的抗菌素来杀死这些讨厌的细菌、病毒，但那些细菌、病毒们，为了自己的生存，也在斗争中百炼成钢，令许多昔日威力无穷的抗生素变成了今天博物馆里的巨炮，没有多少杀伤力了。

许多慢性病总是不好，有些甚至成了终身的疾病，如病毒性肝炎、前列腺炎、支气管炎、宫颈糜烂以及久不愈合的伤口感染。其难以痊愈的原因，就是人们把治疗的重点放在了杀菌或抑制病毒上，而不是引新鲜血液直达病所，使细菌失去生存环境。

或许西医也有把新鲜血液引入病灶的美好愿望，只是没有什么好的办法。而中医独有的经络学说，很好地解决了这个世界性的疑难问题。通过按摩疏通经络，人们可以任意地让新鲜血液流向身体需要的地方。可遗憾的是，虽然祖先为人们指明了祛病养生的捷径，但后人并没有善加利用这份每个人身上都拥有的天然法宝。

人们知道了细菌的底细，从此就不再害怕它们了。只要您及时打

通经络，让新鲜血液畅流周身，那人们自然就会百病不侵。

4. 激发身体自愈潜能

您一定要清楚，病最终是自己痊愈的，不是医生治好的。俗话说：“三分治，七分养。”治只是在消除一些不舒服的症状，治的结果也就是“没那么难受了”，而最终人们要得到的是“我很好”。



如果说疾病的原因是内气（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）和外气（风、寒、暑、湿、燥、火）共同作用所造成的，那么您可以看到，要想祛除这两个病因，找医生是帮不上忙的。医生不能帮您躲避寒气，也不能让您不忧虑恐惧，这一切还得您自己解决才行。

医生能帮您暂时缓解症状，却不能帮您长久保持健康。那么医生的职责是什么呢？“医生”的英文是“Doctor”，源于拉丁文“教师”，这一含义深刻提示了医者所应扮演的角色。

医生的职责是帮助患者找到病因，指点患者如何摆脱疾病的困扰，然后由患者自己来完成治疗过程。就像家里的老式挂钟，有时钟摆会停，这时就需要用手指来拨动一下，然后它才能继续走下去。医生就像这个手指，他只是一个外来的助力，拨动一下钟摆，如果手指反反复复地拨动钟摆，替代了挂钟自身的摆动节律，那么这个挂钟从此就别想再走时准确了，人们的疾病也就会迁延不愈。

再举一个例子来说明医生的身份，可能更为恰当。很多人都进行过拔河比赛，总需要一个喊号子的人来为大家鼓劲，这个喊号子的人虽然不是拔河的主角，但在双方势均力敌的情况下却常常是比