

健康生活新开始

改变中国人健康生态之第一方案

我们要的是健康，而不是疾病！但是好多人都只关注疾病，而不关注健康。

我们创造了所有生病的条件，我们不得病谁得病呢？



治病求医不如求己³

方博 关迎秋◎编著

不要等到失去健康的时候才去珍惜健康

不要等到孤独无助的时候才去寻求帮助

不要借口我们忙，就无暇顾及身体，那样你永远不会有空闲。

“若要了时当下了，若觅了时无了时”，

记住这句话，马上行动！

延边人民出版社

健康生活新开始



治病求医不如求己³

方博 关迎秋◎编著

南京市总工会配送

南京市鼓楼医院工会图书馆



10846

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 3

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 每天身体健康一点点,日久方成金刚不坏体 1

1. 趋吉避凶的大法——对自己的七情六欲既要管理,又要顺从 2
2. 好身体不仅是凭意志锻炼出来的,它更善借自然之力 5
3. 用您的新鲜血液杀死病魔 7
4. 您的自愈潜能才是根本大药 10
5. 察言观色,洞悉身体的天象 12
6. 宁可改变人生观念,不给细菌可乘之机 14
7. 别担心疾病在好转时出现的“坏现象” 17
8. 回春之术:“嗅玫瑰”“抓蝴蝶”“擦玻璃” 19
9. 每天身体健康一点点,日久方成金刚不坏体 21
10. 鱼生来就会游泳,养生也要这样简单 24

第二章 长寿有奇招 26

1. 《易经》中的哪些话能让我们终生受用 26
2. 易经内病外治法是家庭治病养生的首选之法 28
3. 易经内病外治法有何妙意 30
4. 易经内病外治法中的英雄之穴 32
5. 使用易经内病外治法时的八项注意 36
6. 古人使用外治法时是如何选穴的 38



第三章 养生先从经络开始 43

1. 人体经络是养生治病的最好捷径 44
2. 肺经——人体里最容易受伤的经 46
3. 神秘的三焦经——人体健康的总指挥 51
4. 救命的心包经——人体自生自长的灵丹妙药 56
5. 小肠经——人体健康的晴雨表 59
6. 肝经上的太冲穴——最值得人心生敬畏的穴位 63
7. 膀胱经——人体最大的排毒通道 70
8. 肾经——生命的瑰宝 74
9. 天天敲打胃经和大肠经是预防衰老的秘方 80
10. 按摩脾经治大病 85
11. 心经生死攸关 89
12. 胆经——排解积虑的通道 92

第四章 人体常见顽疾根除法 98

1. 用刮痧和掌根按揉法就可以把颈椎病治好 99
2. 献给电脑族们的福音——肩膀痛的自我防治法 103
3. 鼻炎不能怪鼻子——各种鼻炎的经络调治真法 107
4. 养生最要紧的是在经络上温故知新 111
5. 让痘痘昙花一现——根治痘痘的两大法宝 114
6. 弹指一挥间——抑郁症的通用疗法 116
7. 一招天河水,拳拳舐犊情——小儿发热的通治之穴 120

第五章 开启《黄帝内经》的法宝 123

1. 《黄帝内经》里面的钻石之旅 124
2. 破解穴位的不传之秘 126





3. 离穴不离经——轻轻松松找穴位····· 129
4. 驻颜有奇术,养肾存大道——每人都要读点《黄帝内经》····· 133
5. 为自己把脉——观赏五脏的精灵之舞····· 135

第六章 我们每个人身上本来就百药齐全····· 139

1. 我们每个人身上本来就百药齐全····· 140
2. 穴位就是你随身的药囊····· 143
3. 锻炼身体要先脏腑后肢体····· 146
4. 最损健康的是心理上的痛苦····· 150
5. 打坐可以激发出我们身体内的健康潜能····· 152
6. 养生要养到实处····· 155
7. 连国粹都不要的人,能不有病吗····· 156
8. 如何吸收自然界中的各种正面能量····· 158

第七章 百病渐消,清福自来——经络是人体的医魂····· 160

1. 五行相配的穴位才是人体的妙药····· 161
2. 福由心经生——清心除烦之要经····· 166
3. 危难时刻显身手——化生气血的小肠经····· 168
4. “包”治百病——为心脑血管保驾护航的心包经····· 171
5. 肝经的五输穴是我们消解生活压力的本钱····· 175
6. 群英荟萃——结拜胆经上的五大英雄之穴····· 178
7. 治疗一切慢性病的关键就是健脾····· 181
8. 内分泌失调从三焦经寻找出路····· 184
9. 肾经是强壮一生的经络····· 186
10. 胃经——多气多血的勇士····· 189
11. 主治各类咳嗽的肺经····· 191

- 12. 被忽视的大肠经——值得敬重的人体血液清道夫 194
- 13. 强壮膀胱经——我们的身体可以固若金汤 196

第八章 癌症不是我们的敌人 199

- 1. 人完全可以带癌长寿 199
- 2. 肝癌不该命绝 202
- 3. 得了肺癌,还有一种方法可以治 208
- 4. 乳腺癌的防治主要靠自己 211



第一章

每天身体健康一点点， 日久方成金刚不坏体



1

第一章·每天健康一点点，日久方成金刚体

每天健康一点点，这就是健康的全部秘诀。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；如果您常常步履缓慢，那您现在就健步如飞。

1. 趋吉避凶的大法——对自己的七情六欲 既要管理，又要顺从

疾病并不可怕。它的到来，不过是提醒您，有些情志过度了，如果您能重新平衡一下，症状也就消除了。可通常大家把身体对我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。就像醉汉打孩子，不找自己的原因，却看着孩子别扭。

疾病原来也只不过是是一个假想敌，我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。

很多朋友通过博客给我留言，说自己浑身是病，让我帮忙找找病因。古有悬丝诊脉，尚可临帐听音，今朝网络断疾，全然隔山买牛。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帮忙，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。”

知道了病因，我们就有了应对疾病的办法。对于内气，也就是情志，我们要保持协调，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，但是要有一个限度，不可过度而无节制，这样我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，我们还是随常人之情，不要过于刻意就是。

有朋友可能会说：“您之前刚说过‘人最大的疾病就是恐惧’，现在怎么又说‘该恐惧时恐惧’呢，岂不是出尔反尔？”您问得好，恐惧本来是我们与生俱来的本能，是保护我们不受外界伤害的护身符。试想，如果我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；如果我们面临沼泽，却仍然大踏步前进而不知绕行，那后果会怎样呢？

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

忧虑和悲伤一样，都是人类美好的感情。如果我们看《红楼梦》时，没有这两种情怀，那么这本书怎么会成为不朽的名著呢？有许多经典的电影，会让人痛哭流涕，伤心不已，但大家仍然乐此不疲，百看不厌，百哭不倦。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。”

中医讲“怒伤肝，喜伤心，忧伤肺，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。它的到来，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我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。就像醉汉打孩子，不找自己的原因，却看着孩子别扭。

再说说外气。风、寒、暑、湿、燥、火，本来是宇宙空间的自然产物，但如果与我们的身体“不投脾气”，就会成为我们的致病因素。举个简单的例子，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，对于外气我们要“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，都不是我们的敌人，我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。就像您周围的人，有投缘的，也有犯相的，那就找您喜欢的在一起。

疾病原来也只不过是一个假想敌，我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。

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》中告诉了我们许多预防之法。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. 好身体不仅是凭意志锻炼出来的， 它更善借自然之力

要知道，大自然是我们的朋友，不是我们的敌人，我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。”

前些天，看到报纸上有则消息：

美国的前长跑冠军，年仅28岁的谢伊在奥运会预选赛马拉松比赛中，突然倒地猝死。这位冠军的父亲乔尔是一位田径教练，他透露说，谢伊在14岁时被医生查出心肺功能偏弱，于是他便开始训练儿子从事田径运动，以增强心肺功能。“我万万没想到，原本能够帮助他健康成长的模式，却将他引入了死亡。”这位伤心的父亲如是说。父亲本想去比赛现场为儿子助威，在临出门前却收到了儿子死亡的噩耗。

这则消息，令无数人为之叹息：谢伊正值多么美好的青春年华，而乔尔——这个对儿子倾注无限关爱的父亲，又是多么希望儿子能够平安健康地走完生命之旅啊！可世事难料，人生无常。而我们，除了报以一声叹息外，还能不能有一些警醒，总结出一些防患



于未然的对策呢？

答案应该是肯定的。

有一个问题值得大家思考：如果我们的脏腑先天虚弱的话，那我们将如何使它强壮起来呢？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？大家先不必急于寻找答案，先看看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，等待我们去获取。我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，大自然是我们的朋友，不是我们的敌人，我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。”

有一位香港朋友，她女儿20岁，已经有1年没来月经了，她让我帮忙找找病因。这个女孩面色暗黄，毫无光泽，但目光刚硬闪亮。一摸她的脉象，浮大有力，看她的舌象，暗红青紫，显然是过度使用体力而损伤了脏腑和经脉。她父母自豪地说，女儿从小体弱多病，但经过多年的锻炼，现在已经是当地有名的铁人三项选手了。我用商量的口吻对女孩说：“能不能先放弃一段时间的训练，好好休养一下身体？”这个女孩说：“那怎么行，我还要拿冠军呢！我相信，没有我战胜不了的困难！”女孩的话铿锵有力，让我为之震撼。我说：“那好吧，那就多揉一揉脾经的公孙穴和心包经的内关穴。还有，每天喝一碗山药薏米粥。”

3. 用您的新鲜血液杀死病魔

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，可以迅速地將有害细菌驱逐出境。

前些天，有朋友在我的博客留言说：“我不否认经络对身体的调节功效，但我就想明白了，如果是细菌引起的疾病，按摩穴位怎么能杀死细菌呢？”这个朋友的想法表达了很多人的困惑，而且无意中提出了一个如何看待细菌致病的大问题。

当我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，我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？于是我们加大药量，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，我们可以用除草剂，也可以亲手把它们拔掉或剪除。但如果我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？就是我们的新鲜血液。

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，我们即使不驱逐它，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