

健康生活新开始

体质决定了您一生中容易得哪些病

人体最重要部位的全面高效养护方案，
让您的五脏六腑不滋生任何疑难杂症。



不生病的养生智慧

3

方博 关迎秋◎编著

这里的每一道食物都暗含中医养生的不传之秘

这里的每一个方法都深藏着长命百岁的真谛

本书是一部利用食物和经络原穴来对人体进行全方位特效保养的健康绝学之书。

它告诉我们，只要明白自己的先天体质，

就能为自己的五脏六腑找到正确的食物和经络原穴，

并能自己动手调理好身体上出现的那些迁延不愈的疑难杂症和常见病。

延边人民出版社

健康生活新开始



不生病的养生智慧^③



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



10842

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 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 让我们的身体四季如春

- 1. 掌握人体生杀大权的是气血 1
- 2. 熟知食物的温热寒凉平是保证气血充足的关键 5
- 3. 体温降低的后果就是动脉硬化 9
- 4. 现代人为什么爱上火 11

第二章 补足气血万病灭

- 1. 12 种方法可快速准确地判断自己气血是否充足 14
- 2. 舌苔是身体状况的天气预报 16
- 3. 越细碎的食物越补气血 18
- 4. 养护好胃、肠,心宽体壮 21
- 5. 补血食疗一点通 22
- 6. 人见人爱的家庭补血方 24

第三章 人体经络

- 1. 经络的概念、组成及作用 26
- 2. 十二经脉 28
- 3. 奇经八脉 30
- 4. 十五络脉 31
- 5. 腧 穴 32



第四章 点通任督两脉的好处(一)

1. 任督两脉是十四经的“水库” 35
2. 任脉相当于女性的性激素 37

第五章 点通任督两脉的好处(二)

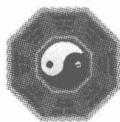
1. 从掐人中(急救穴)说督脉 48
2. 督脉是总督,督促人体精、气、神的意思 49
3. 督脉异常人体易发生哪些疾病 50
4. 强腰补肾来壮阳——命门 51
5. 祛除头痛太轻松——风府 51
6. 降血压不健忘,提升阳气防下陷——百会 52
7. 安神醒脑不眩晕——神庭 53

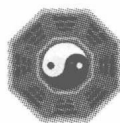
第六章 为自己和亲人嘘寒问暖

1. 自制保一家老小平安无事的大补之品——固元膏 55
2. 当归无敌——人人都必须天天服用的补药 57

第七章 巩固先天之本,带病延年长生

1. 骨质增生膏——献给年迈父母的爱心 64
2. 脾胃养好,很多疑难杂症就不治而逃 66
3. 人体自有降压药——三阴交、悬钟穴 69
4. 有桑葚子和左行问、左尺泽,治各类普通咳嗽足矣 71
5. 多年顽咳,于今有方可解 73
6. 眩晕到来众无奈,膈俞单穴神威显 74





7. 治莫名腰痛的一大真法是敲打右少海穴	76
8. 膝盖老爱痛,用穴位来通	78
9. 切除胆囊后的腹胀,找鲜小蓟来消吧	80
10. 慢性鼻炎没想象得那么难治	81
11. 让我父亲的悲剧永远不再发生	84
12. 埋头做事,珍惜现在——谈乙不必色变	91
13. 颈部囊肿就去找胆经这个专科医院来治	92
14. 万病从气生——要想不生病就应该好好孝敬肝胆两经	94
15. 心情抑郁、悲伤,请用松脂粉和太冲、少商穴这三味妙药吧	96

第八章 女性不生病的真谛

1. 不让脚部受寒,痛经里渐行渐远	99
2. 女性经期有两大保护神一生姜红枣水加左神门穴	103
3. 要想得痛经就请多吃寒凉之物吧	104
4. 女士们真的要少吃鸽子肉	106
5. 尽量少吃动物的心脏,以免不明疾病缠身	108
6. 红枣并不适合所有女性——经血过少者要远离红枣	110
7. 四物汤是自古女性养血的第一方	112
8. 光是莲藕就可以把你的崩漏治好	114
9. 治月经久而不止有特效的叫归脾丸	116
10. 隐白穴,大补女性气血	118
11. 治慢性盆腔炎的有效处方是主食疗法加补中益气丸	121
12. 乳腺小叶增生怕什么,敲左曲泉就能让你永不担心	124
13. 让贫瘠的土地上种子发芽——治不孕的绝招就是吃足主食	126
14. 多一次流产就可能终生与孩子无缘了	128

第九章 不生病,从我做起

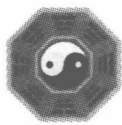
1. 适用于中国每一个家庭的温和艾灸法 130
2. 既简单又舒适的穴位保健法 132
3. 太阳膏——太阳经上的病症贴上就好 133
4. 家庭常备中药的有效煎服方法 135
5. 如何检查和使用自己身体上的穴位 137
6. 拔罐要怎样拔才好 138
7. 有病后向西医和中医求治的方法 141
8. 久病后应该怎样成医——中医应该这样来学 145

第十章 阴阳失调

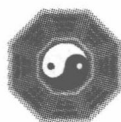
1. 生病不一定是坏事,它是检验身体的唯一标准 148
2. 为什么阴阳会失衡 151
3. 生病过程是正气与邪气打架的过程 154
4. 火气大是现代人的通病 157
5. 亚健康是阴阳失衡的片首曲 161
6. 阴阳失衡,百病始生 166

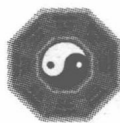
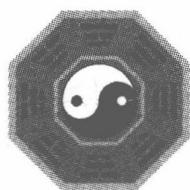
第十一章 养好五脏,六腑保健康

1. 学会调整脏腑平衡,以激发人体自我修复潜能 172
2. 养心——心是五脏六腑的“君主” 175
3. 护肝——肝是调气机的“大将军” 179
4. 润肺——让人体的空调正常运行 183
5. 健脾——照顾好你的“后勤部长” 186
6. 补肾——肾是人的先天之本 191
7. 壮胆——胆是勇敢的“先锋官” 195



8. 保胃——保胃气是保胃之阴阳	198
9. 顺小肠——食物消化吸收的主要场所	202
10. 通大肠——保持大便通畅是保养大肠的关键	205
11. 助膀胱——别让尿成为致病因子	208
12. 理三焦——三焦是元气和水液的重要通道	211



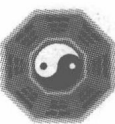


1. 掌握人体生杀大权的是气血

· 补足气血，让每个脏器都吃得饱饱的

一谈起气血，一般人都觉得是很玄的东西。中医认为，一个人健康的标准就是气血充足。人体的脏器就如同人一样，吃得饱了，干起活来才有劲。而血就是脏器的“饭”。

当体内的各种脏器每天都能吃上满满一大碗干饭时，干劲就十足，工作就干得好。而当人体的总血量不够，也就是给脏器减了饭量，虽然它们都还在运转，但因为没吃饱，就容易疲劳，无力，抵抗力下降，就出现了人们常说的“亚健康”状态。时间一长，各脏器由于供血不足，各种疾病都会惹上身来。



心脏没吃饱（供血不足）就会心慌、气短、胸闷，这时，特别想休息，就出现了间歇，心跳的次数就会越来越慢，心就开始痛。这是在提醒你，它饿了、累了，你没管它，或者只是给它吃了一些扩血管的药物，可根本原因并没有改善。当缺血症状进一步加重，血管不能充盈，就会造成闭塞，心梗，最后危及生命。

大脑没吃饱，轻者头晕、记忆力下降，重者因远端末梢的血管得不到充足的血液而干瘪、闭塞，继而出现脑缺血、脑梗塞，时间一长，脑子开始变“瘦”，脑萎缩、老年痴呆症也开始发生。

肝脏吃不饱，这个“人体化工厂”的工作量就开始萎缩，以前吃一斤肉，它都能转化成人体所需要的能量，而这时没劲干了，一斤的肉，它只能转化7两，余下3两只好以脂肪的形式弃置在肝脏里，形成脂肪肝；或者堆积在血管里形成高血脂。

肾脏也是一样，没吃饱，它担负的排毒工作就不能保质保量地完成，如此，身体内的各种毒肯定就不能及时排到体外，就容易引起尿酸、尿素过高。

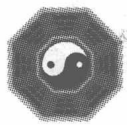
胰腺也是一样，吃饱了就能奉献给人体充足的胰岛素，没吃饱时，糖不能被正常代谢，多余的糖就存留在血管里，血糖自然增高了。

所以，血的重要性是我的食疗理论中的核心内容，只要食物营养丰富、搭配合理就能保证人体内血的质量和浓度；保证了胃肠的消化吸收能力就能让人血量充足。要记住，食疗的重要性是贯穿人一生的，也是要落实在每天的每一顿饭上面的。

· 温度决定生死

气是什么？“血为气之母，气为血之帅”，这是用来形容气血关系的最常用的一句话。

中医学对气的解释是这样的：气是由先天之精华、水谷之精气 and 吸入的自然界的清气所组成。气具有很强的活力，不停地运动着，中医学以气的运动来解释生命活动。气的主要功能是：推动、



温煦、防御、固摄和气化，即具有推动血液、津液的生成与运行，推动脏腑组织的各种生理活动的作用。人体的气，又分为元气、宗气、营气、卫气以及脏腑之气。元气，又称“原气”，是由先天之精华所化生，并受后天水谷精气的补充，是人体生命活动的原动力。宗气以自然界吸入的清气和水谷精气结合而成，贯注于心肺之脉，与呼吸及循环密切相关。营气是血液的重要组成部分，由水谷精气所化生，运行于脉中。卫气，有保卫的意思，由水谷精气所化生，活力特别强，流动迅速，运行于皮肤、肌肉、全身内外上下，能护卫肌表，温养脏腑，并调节汗孔开合和汗液的排泄，维持体温恒定。

一天看电视，有一个节目是介绍太阳系里各大行星的，里面说：人类生存的地球离太阳的距离不远不近，有着常年平均 17℃ 的温度，给万物生长提供了最好的生长条件。而离太阳近的水星、金星，因为温度高达 400℃ 以上，水都蒸发了，离太阳较远的木星、土星等，因温度在零下 100℃，全都是冰。彗星也是由一大团冰冻的气体夹杂冰粒和尘埃物质组成，土星虽有着美丽的光环，也是由冰块和砂砾组成。而这些星球上都没有什么动植物生长。

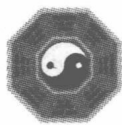
看到这儿，我茅塞顿开，原来地球上的气温是万物生长的必需条件。温度使地球上的冰块融化成充满活力、滋养着万物的水又使水变成了蒸气，使空气更加清新、滋润，孕育着生命。

水在我们人体的表现形式就是血液，它滋养着我们全身，当温度降低时，血液流速减慢，就出现滞涩、瘀堵，当温度进一步降低，血液就会凝固，人就面临死亡。

使血液能流动起来的动力是温度，它使血液在我们全身循环不息，维持着各脏器的生理活动，让生命获得保障。

当想明白了温度的重要性，当悟出了温度可以决定人的气血盛衰的时候，我对生命就有了更全面的认识。

而这时再去看中医对气的解释，就发现温度的作用与中医所说的“气”非常相似，中医所说的气是由先天之精气、水谷之精气和



吸入的自然界清气所组成，而其中的先天之精气、水谷之精气都能用温度轻易地解释。

先天之精气其实代表的是先天之本的“肾”。肾为一身之阳，就像人体内的一团火，温煦、照耀着全身。孩子之所以被称做“纯阳之体”，就是因为肾气足，肾气足就说明火力旺，代谢旺盛，总是处于生长、发育的状态，而老人肾气衰了，体温就偏低，火力不足，循环代谢也就减慢了，身体逐渐衰弱。正如《黄帝内经》所说，“阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰”，意思是说：“阳气就好像天上的太阳一样，给大自然以光明和温暖，如果失去了它，万物便不得生存。人体若没有阳气，体内就失去了新陈代谢的活力，一片黑暗，这样，生命就要停止。”

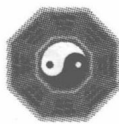
对于肾脏，中医里永远只存在着补，从没有泻的说法。不能给肾脏撤火，更不能灭火，只有通过不断地、适度地添加燃料，才能让肾火烧得长久而旺盛。

肾就是人的根，就如大树的树根一样，只有从根上施肥、松土，才能生长旺盛，只要树根能不断吸收营养，才能牢牢地扎在大地更深、更远。就是大树给吹断了，只要有根在，还会发新枝、长新叶。人也是一样，只要保住肾，也就是保住人的根，人就永远健康，永远充满活力。

而给人的根不断补充营养的、添加燃料的，让肾火不灭的就是被称为“后天之本”的脾胃，是脾胃把食物化成了充足的血液，这就是我理解的“血为气之母，气为血之帅”。

补气就是补肾、暖肾、保暖、去寒，气血充足就是身体内血液的量足、质优、肾气足、基础体温偏高、各脏器功能正常，代谢旺盛、血脉畅通；气血两亏就是身体内血液的量少、质劣、肾气虚、基础体温低、各脏器功能低下、代谢缓慢、血脉运行不畅。

所以，补气的目的就是让身体保持适宜的温度，再加上宗气，也就是人在大自然中吸入的新鲜空气。这样人才能鲜活地立于天地之间。



2. 熟知食物的温热寒凉平是保证气血充足的关键

· 根据各人体质，只要吃应季、应地的食物就绝少生病

中医认为，温热为阳，寒凉为阴，只有将食物的温热寒凉因人、因时、因地的灵活运用，才能使人体在任何时候都能做到阴阳平衡，不会生病。

1. 根据各人体质选择食物

身体内寒气较重、气血两亏的虚弱之人不分季节，要多吃温热性质的食物，如牛肉、羊肉、洋葱、韭菜、生姜等，这样身体才会产热，使机能兴奋、增加活力，血脉畅通。现在的人吃的食物普遍性凉，又大量使用空调等降温，所以现在的人99%都属寒凉体质。

如果身体内热大，精力旺盛，就不用吃太多温热性质的食物。吃多了会燥热、上火，机能过于亢奋，所以要适当地选用一些寒凉的食物来进行平衡。

2. 配合气候变化选择食物

气候的变化说到底就是温度的变化，所以，温度高时人要多吃寒凉的食物清热，温度低时要以温热的食物保暖祛寒。现在的夏天，室内多有空调，大自然带给人们的燥热已大大减少，可人们犹不满足，仍然贪吃寒凉之物，所以，身体内的寒湿都很重。

冬天气候寒凉，理应多吃温热的食物保暖，可室内又因为大量使用暖气、空调，使空气燥热，于是人们仍是贪喝冷饮，吃西瓜、香蕉等等，这些都是完全不对的。我一个朋友的母亲就是天冷时吃了半个大寒的西瓜，半小时后突发脑中风去世的。

3. 在什么地方就吃什么地方的食物

每个地区因气候、地理的不同都生长着不同的食物，最明显的

就是炎热之地多盛产寒冷性质的水果，如香蕉、西瓜、甘蔗等，而寒冷地区多生长洋葱、大葱、大蒜以及土豆、大豆等性平、性温的食物，这是老天爷给人们准备好了的食物，是完全适合他们身体的东西，这就是“一方水土养一方人”的道理。

我要提醒大家的是：现在的人们一年四季都能吃到反季节、跨区域的食物，物资的极大丰富，目的并不是为大家的健康着想，而是经济发展的需要，是为了赚钱。我们的身体要想保持健康，所吃的食物始终要与自身的身体素质、所处的环境、季节保持一种平衡，我们都应因人、因时、因地去选择不同属性的食物，才能做到不生病或少生病。

· 懂得食物的五味才能保证“后天之本”安全

人们的饮食习惯是受市场控制的，市面上卖什么大家就吃什么。可现在市面上供应的食物已没了季节、区域之分。生活在内地的人们仍然要经历一年四季的温度变化，要经历从入秋到次年的春天长达半年的寒凉天气，这时再不学点饮食保健常识，不熟悉各类食物的温热寒凉平的属性，在天冷的时候大量误吃寒凉的水果、蔬菜和饮料，不断地在给身体内的脏器降温，带来的直接后果就是血液循环越来越慢、脏器功能下降、衰老期提前，血流得越慢，沉淀越多，血管越易淤堵、梗塞，从而导致各种与血管相关的心脑血管病高发。

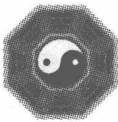
下面将常见食物的五味分类列出来，供大家参考：

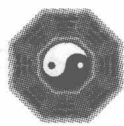
谷类饮食

性平：大米、玉米、青稞、米皮糠（米糠）、番薯（山芋、红薯）、芝麻、黄豆、饭豇豆（白豆）、豌豆、扁豆、蚕豆、赤小豆、黑大豆、燕麦。

性温：糯米、黑米、西谷米（西米）、高粱。

性凉：粟米（小米）、小麦、大麦、荞麦、薏苡仁、绿豆。





肉类饮食

性平：猪肉、猪心、猪肾、猪肝、鸡蛋、鹅肉、驴肉、野猪肉、刺猬肉、鸽肉、鹌鹑、乌鸦肉、蛇肉、蝗虫（蚂蚱）、阿胶（驴皮胶）、牛奶（微凉）、酸牛奶、人奶、甲鱼（微凉）、龟肉（微温）、干贝、泥鳅、鳗鱼、鲫鱼、青鱼、黄鱼、乌贼鱼、鱼翅、鲈鱼、银鱼、鲑鱼、鲤鱼、鲟鱼、鲑鱼、鲨鱼、橡皮鱼、海参（微凉）。

性温：黄牛肉、牛肚、牛髓、狗肉、猫肉、羊肉、羊肚、羊骨、羊髓、鸡肉（微温）、乌骨鸡、麻雀、野鸡肉、鹿肉、熊掌、蛤蚧（大壁虎）、獐肉（河鹿肉）、蚕蛹、羊奶、海马、海龙、虾、蚶子（毛蚶）、淡菜（水菜）、鲢鱼、带鱼、鳊鱼、鲶鱼、刀鱼、混子鱼、鲮鱼（白条鱼）、鳙鱼、鳊鱼（黄鳊）、大头鱼。

性凉：水牛肉、鸭肉、兔肉、马奶、蛙肉（田鸡）、鲩鱼、鲍鱼。

性寒：鸭蛋（性微寒）、马肉、水獭肉、螃蟹、海螃蟹、蛤蜊（沙蛤、海蛤、文蛤）、牡蛎肉、蜗牛、蚯蚓、田螺（大寒）、螺蛳、蚌肉、蚬肉（河蚬）、乌鱼、章鱼。

果类饮食

性平：李子、花红（沙果）、菠萝、葡萄、橄榄、葵花子、香榧子、南瓜子、芡实（鸡头果）、莲子、椰子汁、柏字仁、花生、白果、榛子、山楂、板栗。

性温：桃子、杏子、大枣、荔枝、桂圆肉、佛手柑、柠檬（性微温）、金橘、杨梅、石榴、木瓜、槟榔、松子仁、核桃仁、櫻桃。

性凉：苹果（性微凉）、梨、芦柑、橙子、草莓（性微凉）、芒果、枇杷、罗汉果、菱、莲子芯、百合。

性寒：柿子、柿饼、柚子、香蕉、桑葚、洋桃、无花果、猕猴桃、甘蔗、西瓜、甜瓜（香瓜）。

菜类饮食

性平：山药、萝卜（微凉）、胡萝卜、包菜、茼蒿、大头菜、