

激发出人体与生俱来的自愈潜能

健康保健的实质是与自然的和谐相处、实现天人合一。
只有身心顺应并融入自然运行规律之中，才会体现其完美的价值，
达成人生美好的希冀和梦想。

激起 荡漾 唤醒 健康

泉水 / 著

——
我的自我保健方式

激起
湯漾

泉水 / 著

喚醒
健康

——
我的自我保健方式

责任编辑：薛 治

责任印刷：李未圻

图书在版编目 (CIP) 数据

激起荡漾 唤醒健康：我的自我保健方式 / 泉水著 .

-- 北京：华龄出版社，2017.11

ISBN 978-7-5169-1141-9

I . ①激… II . ①泉… III . ①保健—基本知识 IV .

① R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 295993 号

书 名：激起荡漾 唤醒健康：我的自我保健方式

作 者：泉 水 著

出版发行：华龄出版社

印 刷：北京市金星印务有限公司

版 次：2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

开 本：710 × 1000 1/16 印 张：13.5

字 数：122 千字

定 价：48.00 元

地 址：北京市朝阳区东大桥斜街 4 号

邮编：100020

电 话：(010) 58124218

传真：(010) 58124204

网 址：<http://www.hualingpress.com>

特别寄语

中共中央、国务院2016年10月颁发《“健康中国2030”规划纲要》并发出通知，要求各地区、各部门结合实际认真贯彻落实。

《“健康中国2030”规划纲要》在“战略主题”中提出：“‘共建共享，全民健康’是建设健康中国的战略主题。核心是以人民健康为中心，坚持以基层为重点，以改革创新为动力，预防为主、中西医并重……”，“要强化个人健康责任，提高个人健康素养，引导形成自主自律、符合自身特点的健康生活方式，有效控制影响健康的行为因素，形成热爱健康、追求健康、促进健康的社会氛围”，“坚持政府主导与调动社会、个人的积极性相结合，推动人人参与、人人尽力、人人享有，落实预防为主，推行健康生活方式，减少疾病发生，强化早诊断、早治疗、早康复，实现全民健康”。

作者按：

同志们、朋友们：健康是人类最基本的需求，拥有健康也是人类最基本的权利。对个人而言，健康是构建幸福生活的基础；对国家来讲，没有全民健康就没有全面小康。

中共中央、国务院已将《“健康中国2030”规划纲要》上升为国家战略，向神州大地吹响了启动健康中国行动的进军号。这是以习近平同志为核心的党中央对全国人民的深切关怀。我们要从自身做起，做好自我保健，以实际行动积极参与并落实好《“健康中国2030”规划纲要》的精神。

作者感言

自我保健是苍天赐予人类的一份厚礼

健康保健的实质是人与自然的和谐，实现天人合一。只有身心融入自然规律的运行之中，才会体现其完美的价值，达到人生美好的希冀和梦想。

地球是宇宙的一个星体，它要符合宇宙、天体的运行规律才能得以生存；地球上的万物之所以延绵不断，也是因为与大自然和谐相处，才得以适之生存。但，人类的某些“进步”却让地球大为沮丧，因此，大自然只能让其逆之衰。

先贤告诉我们，春夏两季更多养自己的阳气，秋冬两季要更多养自己的阴气。四季阴阳是万物的始终、死生的根本。因此，顺应天道，人之健康；逆道而行，人之疾病。

老子文化崇尚、倡导“无为而治”“道法自然”，其间也阐明了医学经典。“无为而无不为”是说如果有个好心态，不妄为，那就没有什么做不到的事情。保持平常心，清静无为，才是人间大道。“顺之以天理，应之以自然”才是和谐之美，人生也会因此而圆满，生命尽可享受自己存在的整个过程，这才是健康保健的要义。

现如今，人们生活质量不断提高，对健康的渴求显得越来越强烈，追求健康成为所有人的新时尚。人人都希望自己健康、长寿，拥有并享受高质量的生活。的确，拥有健康，才能拥有一切，有健康的身体才能挑起生活的重担，才能为人民服务，才能对社会有所贡献，才能享受生活带来的幸福。下面让我们一起敬听专家们在人体保健方面的经典论述。

谢华真教授曾说：“如果说20世纪是一个科学突破的世纪，那么21世纪将保持这个强势，并在医学方面带领我们朝着另一个方向发展，将使我们更好地掌管自己的保健，进行自我康复。”^[1]“人们在健康的生活经历、个人信念和天赋抵抗力的基础上积累起来的自我保健能力是最为强大且最容易被利用的。”^[6]

陈敏章先生曾说：“我们每一个人要对自己的健康负责，确切地说，是要对自己达到良好的身体状况负责。自我保健比医院就医更能根本地改变我们社会的健康状况。”“无论我们身处何处都必须利用人类与生俱来的康复力量，采取健康的生活方式生活。”^[2]

中里先生说：“第一，要想预防疾病，就得从强壮脾胃开始；第二，要想强身，就得从补肾开始；第三，要想治病，就得从调理肝脏开始。”^[3]“一切医疗要达到的最终目的都应该是激发患者天然的自愈潜能，医者一定要坚信，这种能力是无比巨大的，要帮助患者找到他的能量库，然后把这种能量一点一点地释放出来。”^[4]

著名科学家伊凡·叶夫里莫夫说：“人类学、心理学、逻辑学

的最新发现证实，人具有巨大的潜能，一旦科学的发展能够更深入地了解脑的结构和功能，人类将会为储存在脑内的巨大能力所震撼。人类平常只发挥了极小部分的大脑功能。”

“越来越多的科学家认为，人类大约只发挥了其脑力的5%，尚有95%的脑细胞处于‘休眠状态’。人脑这个沉睡的巨人，等待人们去唤醒。”^[5]

总之，自我保健是预防疾病之本，是人类与生俱来的自我康复能力。让我们结合祖先留给我们的中医经络学遗产和西医神经学的观点之术，激发出人体与生俱来的自愈潜能，为健康长寿而作，为与自然和谐之美而作，好好珍惜，发扬光大。

象 水

2017年9月

序 言

人的一生总会有兴趣，也会有希冀。我们何不简单的生活，让自己以一颗宽容的心，说自己想说的话，做自己想做的事。我是一名退休教工，退休之后健康保健却成了我的重要兴趣，并越发盎然不羁，边学习、边体悟、边总结，这期间有希望、有曲折。正像汪国真所说：“向上的路总是坎坷崎岖，要永远保持最初的浪漫，真是不容易。有人悲哀，有人欣喜，当我们跨越了一座高山，也就跨越了一个真实的自己。”也正如顾城的两句诗：“当泪的潮涌渐渐退远，理想的岛屿就会浮现”。我倒是没有泪水，就是有时会感到些枯燥。但是，我有个个性，就是挚着；有个恒心，就是坚持。爬过了山丘，看到了自我；潮涌退去，看到了岛屿，于是有了一丝的欣慰。

对中、西医人体保健，先接触的是属于西医神经学方面的体验和学习。我在80年代初，由耳鸣引起右侧偏头疼，在医治无效之时，我通过调整自身思维与吸呼，在不到一个月的时间将偏头疼治愈了。以后，由吴先国主编人民卫生出版社出版的《人体解剖学》、中科院院士、解放军第二军医大学教授、神经生理学家陈宜

张先生专著的《神经科学的历史发展和思考》^[7]和王志良主编北京邮电大学出版社出版的《脑与认知科学概论》等，均给予了我理论上的指导和依据，使我在实践中有了深切的感悟，建立起了“健脑守荡原理”操作方式，促进了我的身心健康。自此，我与脑结下了不解之缘，并建立了“健脑守荡原理”保健式。

关于中医经络学，我看了一些书。其中使我颇受教益和收获的是《求医不如求己》，这是中里巴人先生写的。我真有些与君书初识恨不早相逢之感。中里巴人先生成长在中医世家，他才学博通、医术精湛，专注传播中医文化、倡导自愈健康理念，倾心普惠天下，他专著的《求医不如求己》广受大众欢迎。我对中医经络学是先学习后体验，由于后来发觉，用健脑保健的方式维护、保健身心健康有很好的效果，但也确有不足之处，特别是对中老年慢性病，健脑方式不能完全奏效。于是，我退休之后的七八年间开始对中医经络学进行学习和体验，感觉效果甚好。

《激起荡漾 唤醒健康》共分为四篇：第一篇激起荡漾。介绍了三点：健康人生；活出精彩；本能长寿。第二篇活在当下。介绍了二点：何谓活在当下；如何活在当下。第三篇经络唤醒健康。介绍了四点：保健思路；浅识经络；自我诊断；经络保健。第四篇健脑唤醒健康。介绍了四点：健脑思路；浅识大脑；保健方式；健脑保健。

《激起荡漾 唤醒健康——我的自我保健方式》是一本自我保健

的书，是我个人学习、体验和总结，仅供参考，谨以此与朋友们交流。书中疏漏、不妥之处，敬请专家、朋友们批评指正。

象 水

2017年9月

目 录

第一篇 激起荡漾·····	3
(一) 健康人生·····	3
(二) 活出精彩·····	5
(三) 本能长寿·····	7
第二篇 活在当下·····	13
(一) 何谓活在当下·····	13
(二) 如何活在当下·····	15
第三篇 经络唤醒健康·····	25
(一) 保健思路·····	25
(二) 浅识经络·····	26
(三) 自我诊断·····	71
(四) 经络保健·····	80

第四篇 健脑唤醒健康·····	149
(一) 健脑思路·····	149
(二) 浅识大脑·····	149
(三) 保健方式·····	162
(四) 健脑保健·····	167
注 释·····	198
后 记·····	201

第
一
篇



激起荡漾

- (一) 健康人生
- (二) 活出精彩
- (三) 本能长寿



第一篇 激起荡漾

不以物喜，不以己悲，顺应自然，无为而有为。让我们用人生的希冀激起心中健康的涌动；用心灵的智慧去充实健康的人生；用脚踏实地之朴实去装扮人生的旅程。

祝朋友们梦想成真！

（一）健康人生

何谓健康？健康就是身心的完美合一，是人与人、人与自然的和谐统一。用世界卫生组织（WHO）的话说就是：“健康不仅指人的躯体没有疾病，而是要包含心理和社会三方面的良好状态”^[8]。

何谓人生呢？人的一生是由质量和数量构成的。其中，质量是第一，数量的追求并非唯一。人生最重要的是，保持健康，少给子女、他人添麻烦，这无疑比久卧病榻好得多。当然，健康长寿是每个人的追求。

前些年，许峰教授曾说：“我们国家每年因为卫生资源的浪费，有将近四分之一的国民收入被细菌、病毒、各种污染和伤残吞噬，我们国家大多数老百姓一生的收入有将近四分之一花在了治病上”^[9]。近年来，党和政府关心人民的健康，推出了更多惠民政

策，城市有医保、农村有合作医疗，国家投入到医疗卫生事业的经费不断提高。

我们应该怎样度过自己的一生？这是一个历史的话题，是一个经久呼唤的话题，也是亘古不变的命题。不同的历史时期、不同的人群在其不同的世界观、人生观和价值观的指引下，人生之路也不尽相同。

一些现已退出或将要退出一线岗位的老同志，看到今天伟大的祖国屹立于世界巅峰，国家各项事业欣欣向荣，内心感到无比欣喜、自豪，伟大的祖国正在不断地向世界发出我们的声音，并以实际行动与优异成绩证明了我们的强大地位。生活如此美好，若能为国家发展再献一份微薄之力也是无上荣光的。

然而，时不待我。岁月在增长，我们一天天变老，可那又何妨？国家不断倡导的“老有所学、老有所教、老有所养、老有所医、老有所乐”的美好愿景正在逐步成为现实，我们需要做的就是确定一个目标，选定一种好的生活方式，坚定意志，昂首阔步，“以恬愉为务，以自得为功”。说自己想说的话，做自己想做的事，愉悦、安宁、踏实地过好每一天。做事，自己觉的满意就好，就是成功。切不可活在别人的嘴里、眼里，而是要活在自己的心里，愉悦在自己的脑子里。让自己快乐起来，不给别人添麻烦，不给子女拖后腿，以健康的身心多看看祖国的大好河山，锦绣美景……。能说点、写点、做点对国家、社会有益的事，与时俱进，这也算是对国家的一份支持，对家庭的一份贡献！

唐朝诗人李商隐在《乐游原》中说：“向晚意不适，驱车登