

中里巴人 极简养生法

保持健康,永远是你的当务之急



中里巴人
著

养生的最终目的

就是保持年轻的活力,就是主宰自己的命运

中里巴人 极简养生法

中里巴人 著



 江西科学技术出版社

2019年·南昌

图书在版编目 (CIP) 数据

中里巴人极简养生法 / 中里巴人著. -- 南昌: 江西科学技术出版社, 2019.11
ISBN 978-7-5390-6953-1

I. ①中… II. ①中… III. ①养生 (中医) - 基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 175251 号

国际互联网 (Internet) 地址: <http://www.jxkjcs.com>
选题序号: ZK2018398 图书代码: B19187-101

监 制 / 黄利 万夏

项目策划 / 设计制作 / 紫图图书 ZIT[®]

责任编辑 / 李玲玲

特约编辑 / 马松 车璐 谭希彤

营销支持 / 曹莉丽

中里巴人极简养生法

中里巴人 / 著

出版发行 江西科学技术出版社
社 址 南昌市蓼洲街2号附1号 邮编 330009
电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)
印 刷 艺堂印刷 (天津) 有限公司
经 销 各地新华书店
开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张 15
字 数 110 千
版 次 2019 年 11 月第 1 版
2019 年 11 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5390-6953-1
定 价 69.90 元

赣版权登字 -03-2019-319 版权所有 侵权必究
(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

随遇而安， 永远保持年轻的活力

十多年前，我写过一本书，叫《求医不如求己》。这本书主要倡导一个理念——关注疾病不如关注健康，相信自己的自愈潜能，主宰自己的命运，对如何预防疾病、调理身心，分享了一些我的心得体会，得到了朋友们的广泛认同和鼓励。

一转眼十多年过去了，我也从不惑之年到了知天命之年，随着年龄的增大，对衰老的恐惧也相伴而生。如何减缓衰老，让自己保持年轻的活力，成了我关注和思考的主题。我一方面从传统古籍，如《道德经》《黄帝内经》之中获取能量，找到源头活水；一方面在自己的身上反复实践，来印证其中的精要和秘密，产生了许多即时的灵感和实用的经验。我把它们写成短句，以“微博”的形式发表出来。从2011年至今，总结了

几百条养生法，与同道的朋友们共享，以期同气相求，意会通心。同时也是警醒自己，生于忧患，安不忘危，对生命要及早进行养护——“常将有日思无日，莫待无时思有时”。

这本书倡导的是随遇而安的生活理念，以简单的方法应对复杂的生活。

如果我们没有多余的时间、空间、精神、体力去锻炼，去健身，也照样可以因陋就简，随时随地保养我们的身体，修复我们的精神，为工作、生活时时储备能量，自强不息。

中里巴人

2019年9月27日于北京

目录

CONTENTS

气顺篇 / 001	 <p>中里巴人 极简养生法</p>  <p>MINIMALIST YANGSHENG</p>	103 / 瘦身美颜篇
解忧篇 / 013		113 / 调病篇
强壮五脏六腑篇 / 021		153 / 四季保养篇
开心篇 / 043		181 / 自愈篇
强壮体质篇 / 059		201 / 年轻篇
进补篇 / 085		221 / 得道篇
安眠篇 / 089		

气顺篇



养生的最终目的
是主宰自己的命运

001 - 012

1 养生的方向，是保持年轻

养生是为了实现一个美好的愿望：主宰自己的疾病，主宰自己的健康，进而主宰自己的衰老……最终主宰自己的命运。

养生的方向，是保持年轻，不是延缓衰老；是获得希望，不是摆脱绝望；是登高望远，不是落日余晖。

没有希望，怎么看得远呢？没有愿力，怎么走得远呢？自信才是真正的任性。

养生的目的，就是摆脱无可奈何，
摆脱不由自主，摆脱听天由命，
过一种自由自在、独立自主、心想事成的生活。

活在世间，就得面对一切。健康的身体就是你的勇气，保持健康永远是你的当务之急。

2 气顺是福

养生养的就是天时、地利、人和。

《道德经》说“居善地”“与善仁”“动善时”，《黄帝内经》说“四气调神”“生气通天”，《诗经》说“永言配命，自求多福”。

福，古义为大顺。《礼记》言：“福者，备也；备者，百顺之名也。”调心顺气，就是自求多福，自然健康自在。养生的核心是顺气，气顺则心安，养的是身内之福。

不想听天由命，就要给自己的命加重量。保重，保重，保持你生命的重量，每天增加一点儿。

肉多不如血多，血多不如精多，精多不如神多。生命之重，有章可循。

陷入烦恼，难以出来的时候，我常想起《金刚经》所说：“应无所住，而生其心。”左右为难、不好选择的时候，我常想起孔子的话：“无可无不可。”

烦恼、忧虑、恐惧会耗费大量的气血。靠吃点儿好的，是补不回来的；几句有用的话，却是补益的“人参”。

有了真实的感觉、真正的愿望；有了真心的流露、真情的表白，才是健康的自己。

3 忙时能忙，闲时能闲， 能享受，也能忍受

活着就要有温度，要热而不躁，欲而不贪，有血有肉，有情有义。

面前是剩饭，就吃剩饭；面前是苦活儿，就干苦活儿。不自找苦吃，也不怕吃苦。改变命运，先改变心态，苦中有乐，苦尽甘来。

最好的风水是家和，最大的贵人正是自己。
风水你可以天天营造，贵人你可以时时遇到。

烦恼谁会没有呢？说没烦恼，只是想开了而已。别人放不下的，你放下了；别人在意的，你不在意。尽自己所能，任上天安排。它安排我坐在哪儿，我就坐在哪儿。渐渐地，心就会像城门一样宽了。

琐事是烦恼的滋生地，一件小事想老半天，想清楚了，又能怎样呢？一会儿另一个琐事又来了。想要健康，就要学会放下。

放下，是最简单的事。一想为什么放下，如何放下，就放不下了。

放下，是行动，不是想来想去。要离开，当下走；要拒绝，马上说。自己不想做的事，就不去做，也没有什么理由。人与人有多大的差别？差别只在那一点点的定力。

吃亏是福。吃我所亏，正是补我不足。

努力，往往没有渴望的收获；投资，往往没有预期的回报。就像渔民撒网打鱼，常常是十网五空。捕上鱼来，击掌相庆；拉上空网，也一笑了之。同样都是出海的收获。

人生不如意之事，十有八九。这是世间最平常的事。认定是平常事，就以平常心对待。

把精力投注在自己可以把控的事情上，自然平静从容。寄希望于偶然和侥幸，是赌徒的心理，输赢心里都不安宁。

时不我待，不是世界上的大事等着你去做，而是你时时积聚能量，准备去做大事。

选择取舍，难分优劣，却耗时伤神。随遇而安，是最省心的选择。

看不懂，听不清，想不明的，都不是给你的。

不做慌忙的事。慌不择路，忙中出错，不如不做。

水容易喝，也要先有个杯子；果子易摘，也要先有个梯子。一二三，总要有个顺序。

有福之人，忙时能忙，闲时能闲，
能享受，也能忍受。

4 生活就是取舍， 喜欢的留下，不喜欢的舍去

做这件事，就全心想着这件事，这就是正念。

生活中，不做勉为其难的事，不被迫去做，不被动去做，更不主动去做。

日常琐事与伟大事业，对心性的磨炼没有多大区别，修行常在低洼处。

生活就是取舍，喜欢的留下，不喜欢的舍去。
不纠结为什么喜欢，不分析为什么不喜欢。

想做的事，当机立断。反复思虑，犹豫不决，耗费的成本就太大了。

简单重复，最有力量。如滴水穿石，绳锯木断。“学而时习之，不亦说乎？”

不追求“谋事在人，成事在天”，低头做“谋事在己，成事在己”。

学而为己，不为人看。每一步，都是自己的脚步。

把大事拆成小事做，安心做简单的事，大事也就成了小事，难事也就成了易事。

想做成事，就时时刻刻总想着它，总做一点儿。

自信来自于扬长避短，能力取决于兴趣爱好。总是发挥你的长处，别用你的短处去拼争。

彰显你的个性，你就独一无二；磨平你的棱角，你就平庸无能。什么是完美？完美就是你的本来面目。

会一招，就不少；亲自练，才知道。一招就是百招，就像一粒种子，种在地里自会生生不息。

生活，除了自律，没有什么清规戒律。

学会翻篇，学会出离，学会不想，也是一种自律。

5 养足“精气神”，不惊、不怖、不畏

心气不足则易惊，肺气不足则畏难，肾精不足则恐惧。想要不惊、不怖、不畏，先要养足“精气神”。

《黄帝内经》上说“神不慈，则志不悲”。想要“慈悲为怀”，先要精神充足。

什么叫“聚精”？把散乱的能量聚在一处，叫“聚精”。然后精益求精，惟精惟一。

就一点点精力，却关注八方事，精力时时都在耗散。聚精会神，心才能定。

身体弱，先做力所能及之事。

等强壮了，再做艰难之事。

量力而行，正是养生的前提。

具备在现实中生存的力量，叫有实力；能完成现实中承担的任务，叫务实。想实实在在，生活在现实中，就得有结实的身体、坚实的内心、实用的本事。

6 无功不受禄，借花就献佛，安之若素

知其白，守其黑。在清水中嬉戏，也在污泥里打滚。没有分别心，怎样都开心。

不被理解，不被认同，不被接纳，
是人世间最正常不过的事情，每个人都会遇到。
求助于自己，专注分内之事，才是处世之道。

信任、期望、误解、质疑、重托和压力一一接过，挪移到“不思议”中。

尊重别人如同尊重自己，尊重常人如同尊重权威，尊重生命如同尊重上天。自尊便能自贵，敬天天必佑之。

别人的命运，你左右不了，老天管着。你能给别人的，只是一份善意。

朋友，敬之如宾，待之如亲，各自独立，和而不同。

对别人的批评、提醒，深以为意。不思他为何批评我，只想我有何修正处。

别人有本事，就当作老师；
别人有过错，就引以为戒。
生活中有润滑油，有磨刀石，
都是成长必备。

鼓励我的人，是我的亲人；批评我的人，是我的老师。爱我亲，敬我师，各得其所。

你喜欢别人的好，就收获了好；你挑剔别人的坏，就沾染了坏。

在公司就听领导的，在学校就听老师的，在医院就听大夫的。在别人家里，就听人家的。自己能做主的，就听自己的。

和孩子在一起，就听孩子的指挥；和朋友在一起，就听朋友的号令；和老人在一起，就听老人的教诲。顺从而不屈从，随和而不迁就。