大医济世系列一

造福每一个中国人

活到天年

——秘传全中国的养生祛病大法——

武国忠◎著

• 我们的身体有难需要复原，我们的先天不足需要重建
只要补足阳气，我们就不怕任何疾病和灾难
• 湿邪是摧毁当代人健康的最大祸害
• 养生就是养阳，无病才是神仙

吉林科学技术出版社

网络营销支持 当当网 dangdang.com

秘传全中国的养生祛病大法

• 为何现代人的平均寿命才七八十岁，而且大多是死于疾病？为什么今人比古人所预期的天年寿命减少了将近三分之一呢？是谁偷走了这四五十年的宝贵生命呢？

• 因为先天的衰竭、后天的亏损，我们的身体不知道什么时候也会遇上一场“突发地震”，而且还可能余震不断，所以，切记“正气存内，邪不可干”这句古训，平时一定要想方设法养足身体的阳气。

• 湿邪是现代人健康的最大克星，是绝大多数疑难杂症和慢性病的源头或帮凶。只要湿邪少了，一切所谓的现代病都会远离我们，一切恶性、慢性的疾病也会失去存在的温床。

• 单说高血压吧，根据我的临床经验，大体上可以分为两种，一种是热性的，一种是寒性的，对于这两种高血压就得采取两种不同的治疗和调理方法，如果一味去“降压”，那么，就只对一种病人有效，对另一种病人不但无效，而且还会造成危害。

• 我们家里的老人，一辈子任劳任怨，有了病痛，总是吃一点消炎的、止痛的便宜药，搪塞一下就过去了，很少有机会认真诊治。他们的身体里明显是有很多药毒的，如何解毒呢？只要心脏没有问题，我们不妨给他们来点生甘草汤。谁说良药都苦口？这味良药不仅是甜的，更是儿女的孝心汤，喝下去，会一直从口里甜到老人心里去的。

上架建议：健康养生

ISBN 978-7-5384-3860-4

9 787538 438604 >

定价：29.00元

秘传全中国的养生祛病大法

活到天年

武国忠◎著

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

活到天年／武国忠著．—长春：吉林科学技术出版社，
2008.7
ISBN 978-7-5384-3860-4

Ⅰ.活… Ⅱ.武… Ⅲ.肾阳－研究 Ⅳ.R223.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第083238号

大医济世系列一

活到天年——秘传全中国的养生祛病大法

著　　者：武国忠
责任编辑：李　梁
特约编辑：刘观涛
文案策划：李冬梅
封面设计：尚书堂图书设计苑
出版：吉林科学技术出版社
社址：长春市人民大街4646号
邮编：130021
发行部电话／传真：0431-85677817
网址：www.jlstp.com
印刷：北京市同文印刷有限公司
开本：787毫米×1092毫米　1/16
字数：170千字
印张：14.5
彩插：1
印次：2008年8月第1版，2009年2月第3次印刷

书号：ISBN 978-7-5384-3860-4
定价：29.00元

版权所有未经授权不得翻印　如有印装质量问题，可寄出版社调换

本 PDF 电子书制作者：

阿拉伯的海伦娜

爱问共享资料首页：

http://iask.sina.com.cn/u/1644200877

内有大量制作精美的电子书籍!!!

完全免费下载!

进入首页，点击“她的资料”，你就会进入一个令你惊叹的书的海洋!

当然，下载完了你理想的书籍以后，如果你能留言，那我将荣幸之至!

出版说明

自古有志之士，不为良相，则为良医。因为，良医与良相一样，都可以济世救民。本套丛书的作者，就是这样一群胸怀济世大志的良医。作为医生，他们工作在医疗第一线，接触着各个阶层的人，了解现代人的生活方式及发病规律；他们目睹了各式各样的疾病和痛苦，所以不吝将他们的治病心得和养生经验写出来，跟千千万万的人分享。其目的，在于使人们尽可能少地生病，尽可能少受或不受疾病带来的忧愁痛苦。悠悠此心，可谓至仁至厚！

《大医济世》丛书，围绕养生、防病、治病三者充分展开，希望人们更多地关注自己的健康，找到真正适合自己的正确有效的养生方法，并且能在实际生活中举一反三，灵活运用。也希望人们在面对疾病的时候，能不失时机地运用养生手段配合治疗。具有丰富临床经验的医师在书中会教给大家一些基本的治疗理念或方法，每一个理念或方法往往能解决众多问题，这种张力，正是本套丛书的一大特色，也是丛书所提倡的“养生智慧”之所在。

健康之道，也是仁者见仁、智者见智的。我们希望各界关注民生、关注健康养生的有识之士和广大读者为本套丛书提出宝贵的意见和建议，共同铸就我们的济世伟业。

《大医济世》系列丛书编辑部

关于作者

武国忠，著名中医师。先后师从伤寒名家廖厚泽先生、北京大学第一附属医院胡海牙教授。多年来遍访中医高手，精研养生大道。

武国忠医生在《伤寒论》和人体经络学方面造诣颇深，追求“治病必求于本”，著有《四大名医孔伯华医案解析》《武国忠伤寒论临床带教》《人体自有大药》，主编《中华仙学养生全书》《陈摆宁仙学精要》，点校《伤寒集注》《本经疏证》《治病法轨》等学术著作。

武国忠医生的养生缘：http://blog.sina.com.cn/wuguozhongyishi

序 言 如果家里有一个医生

我7岁的时候，父亲就去世了。我深深记得那天的情景：凌晨2点钟，父亲因突发性脑溢血，昏迷不醒，好心的邻居帮我们到处请医生，却迟迟不归。无助的母亲心急如焚，泪流满面，一遍一遍不停地呼唤着昏迷中的父亲。这一切，被幼小的我看在了眼里，心中暗想，“如果家里有一个医生，那该多好！”父亲住院10天后终于没有抵挡住病魔的纠缠而去世了，从那时起我发誓长大以后一定要做一个医生，做一个好医生。

多少年过去了，父亲离我们而去的情景总是历历在目。我知道，幼时的这个誓言，早已决定了我的一生。

在漫长的学医道路上，我是比较幸运的，起步也比较早。我有一个叔叔是习武的，我从小跟他习拳，并学习跌打损伤的治疗方法。后来，又有幸接触到廖厚泽、胡海牙等杏林大医，他们把我领入中医之门，带入中国传统文化的殿堂。尤其是伤寒派的大家廖厚泽先生，我在他门下系统地学习了伤寒，并进行了很长时间的见习，收益无穷。从20多岁起临证看病，至今算一算也有将近20年了。

我从来不认为一个好医生就应该纯粹守在诊室接待病人。在诊室里，病人一拨一拨地来，又一拨一拨地走，往往一天就是三四十人，我没有太多时间跟他们细细交流。有的病人回去病好了，就不再找我了，有的病人回去吃了药，病没好，又找别的医生去了，总之，很多病人一去就如泥牛入海，再无音讯，我也不知道我开出去的药到底有多少效果？还有的病人，在我这里治好了，下次有病还来看，还会带着自己的亲朋好友过来，最后，一个介绍一个，形成一条“病人链”，这虽然使我小有欣慰，但心里仍觉不安。我老在想：怎么现在生病的人越来越多呢？怎么这个“病人链”断不了呢？无论如何，我都觉得自己没有达到儿时理想中那个“医生”的标准，总觉得自己欠病人一点什么东西。

古人云：大医治未病，中医治将病，下医治已病。我曾断言：中医好多病都能治，只要你抓住时机！但是，我坐在诊室里，都是已病之人来找我，其中很多人已经错过了治病的最佳时期。不会有人好端端地来医院挂个号，问我：“医生，我没病，您给我看看我以后会得什么病吧？”倒是有很多人，即使身上不舒服，仍然强挺着，非得到了难受得挺不住的时候才跑来找医生。对于这样的病人，我能治吗？能治！但对于病人来说，这场病是完全可以避免的，我却没能帮他避免。虽然病人病愈后千恩万谢，我却感觉受之有愧，总感觉自己仅仅是一个靠“治已病”而沽名钓誉的下工，面目可憎。

如何“治未病”呢？那就是养生。真正高明的医生，会让所有跟他有缘的人不生病！这是我一直所追求的。

说到养生，道家是做得非常好的，有很多独到的经验，于是我又四处拜求名师高人，深入研究道家的养生真谛，体会那种大道至简、天人合一的生命境界。的确，只要迈入这种境界，人一生是完全能像《黄帝内经》所说的“度百岁乃去”的，但很多人

无缘接触这些养生之道，为什么无缘呢？并不是他们没有这个福气，而是我们做医生的没有尽到职责！所以，我感觉，把中医里最精华、最高妙的养生大道传播开来，让尽可能多的朋友知术得道，这是我的一大使命。

人的绝大多数疾病都源于没有好好养生。中国的养生之道也是养心之道，它不仅仅是教人强身保命的，而且还教人改变生活中的一切弊端，包括改变不良的性格、改变恶习，从而扭转命运。

所以，对几乎所有的病人，我都会跟他们讲明养生的要义，找出他们在养生方面的缺失，让他们有所为，有所不为。当他们照着我的建议坚持去做以后，没多久不但健康改善了，而且整个生活也为之焕然一新，这是我和他们都非常乐意看到和向往的。

真正的养生之道，是以提升人的整个生命质量为目的的。当我发现自己能做到这一步的时候，我知道，自己已经是一个基本合格的医生了。但是，我心中仍然忐忑不安。

从医近20年来，我坚持博览广学。一切治疗方法，无论中医、西医，遑论汤药、针灸，我都兼收并蓄，并在临床中使用、体会；凡是与医学相通的学问，包括武学、道家、史学等，我都去接触，去学习，并把它们跟医学、养生结合起来思考、运用。庄子说："吾生也有涯，而知也无涯。以有涯随无涯，殆矣。"然而，我热爱医学，热爱中国的传统文化，从没感觉倦怠过。可是，这仍称不上博览广学。中医学的博大精深不在于它本身，它与外界的一切都普遍地联系着，有一位老师化用陆放翁的一句诗鼓励我说："汝果欲学医，功夫在医外。"我一直牢牢地记着这句话，因为，学医之人，不但要精通文史哲、儒释道，更重要的是要深入了解他所处的这个社会。

有一段时间，我除了继续攻读医书，看病治人，还广泛接触社会，兼任了多种看似和中医不沾边的社会职务。其实，恰恰这些"功夫在医外"的社会经历，让我能够更深入地认识和

思考当今社会的现状，跳出“就病治病”的圈子，能开始从根本上探寻人生病的综合原因。这段很多医生都没有机会“跳出”的经历，给予了我在养生保健、治病救人方面经验的深度积淀和综合视野。

现在，我除了进行日常诊疗，做好一个本分的中医大夫外，还把很多时间和精力投入到养生之道的传播中。我想，这么多年的努力，图个什么呢？还不就是为了做个好医生？好医生不想利用他人的疾病和痛苦来维持自己的生存和享受，他希望自己与病人结缘，更希望与千千万万的还没有生病的人结养生缘；他希望众生都健健康康过一辈子。

现在，我要把我积累、探索了这么多年的东西，以最简单、最轻松的形式呈现给尽可能多的人，有朋友说我是厚积薄发，我毫不惭愧地点头称是，我知道这些看似轻松的文章后的沉重分量，之所以将其拿出来跟大家分享，只是因为：有很多人需要它！

武国忠

2008年6月10日于北京听息雅室

【目录】

序 言 如果家里有一个医生 …… 1

第一章 阳气决定长生

当人体有不适的时候，体内就好比是阴冷潮湿的天气，但只要太阳一出来，这种环境就不利于疾病的生长、发展了，所以，我们一定要用自己的双手，把人体的太阳托起来，让它光耀我们的五脏六腑，给我们带来长久的健康。

1. 人要活到多少岁才算尽其天年 …… 1
2. 养生就是养阳气 …… 3
3. 现代人为什么会阴盛阳衰 …… 5
4. 阳气旺盛，百病不侵 …… 7
5. 为自己看病——判断“体内有湿”的简易方法 …… 9
6. 看舌观指，辨证养生 …… 12

7. 抱住健康，万病皆除——站桩养生法是最简单有效的长命之道 …… 13
8. “放松”是人体最好的大药 …… 16
9. 要活就得动 …… 19
10. “太极护身”，生生不息 …… 22
11. 天地相合——来自于中医不传之秘的养容术 …… 25

第二章 人体有大穴，祛病真如神

人体也像大海，波涛万顷，神秘莫测，风浪无常，我们只要好好体会这几个“风”字号穴位的妙用，即使不能“御风而行”，至少，也可以让健康随风而至吧。

1. 胃口好，活得就好——然谷是开胃的大功臣 …… 28
2. 颈椎、腰椎有病，后溪穴百用百灵 …… 31
3. 大药逞神勇，承山灭顽湿 …… 34
4. 每天敲风市穴，健康就会随“风”而至 …… 38
5. 神仙也怕脑后风，有风就找风府穴 …… 42
6. 印堂发亮，就是福相 …… 44
7. 足三里，上中下一起理 …… 48
8. 胸腹的众多毛病就靠公孙穴摆平 …… 51
9. 对心脑血管疾病釜底抽薪——再探合谷穴 …… 55
10. 怪病就靠膈俞收，只生欢喜不生愁 …… 58
11. 人体老生寒，太溪定生暖 …… 61

12. 有效就是硬道理——6个穴位包治众病 …… 64
13. 救命大隐士，委中最无私 …… 68
14. 别拿胃痛不当回事——胃痛的身心共治法 …… 71

第三章 千方易得，一诀难求

我们家里的老人，一辈子任劳任怨，有了病痛，总是吃一点消炎的、止痛的便宜药，搪塞一下就过去了，很少有机会认真诊治。他们的身体里明显是有很多药毒的。如何解毒呢？只要心脏没有问题，我们不妨给他们来点生甘草汤。谁说良药都苦口？这味良药不仅是甜的。更是儿女的孝心汤，喝下去，会一下从口里甜到老人心里去的，能涤除老人一生的辛苦！

1. 谁说良药要苦口，生甘草作“孝心汤” …… 75
2. 让父母永远不老的酒——参杞鹿龟酒 …… 79
3. 粥皮滋阴又补阳，处处留心皆健康 …… 82
4. 九蒸九晒黑芝麻——道家秘传的“养肾食疗”法 … 85
5. 肩井提气血，阳气耀全身 …… 88
6. 谁没有为父母的疾病揪过心——脊背一捏，百病不得 91
7. “捏积”为什么要以7岁为一个分界点呢 …… 96
8. 像南怀瑾先生一样迎风摆柳——活到90岁的养生之道 …… 98
9. 每天只吃一顿——养生的最高境界是应变 …… 100

第四章 当代人的通病是体内湿重

烧焦的锅巴，坚脆发黄，正好可以健脾开胃，米汤有滋润肠胃的功效，两者配在一起，做成粥，饭后喝上一碗，不正可以解油腻、助消化吗？这不就是开胃汤吗？这种看似原始的饮食方式真是妙合养生大道啊。

1. 会吃饭，您就生不了病 …… 104
2. 家里做的饭最香——炒黄的米和锅巴是世上最好的开胃药 …… 107
3. 痛风的“报应” …… 110
4. 湿邪无处不在，细节决定长生 …… 113
5. 每天薏米红豆粥，全家健康乐悠悠 …… 116
6. 再说薏米红豆粥，随症加减百病休 …… 119

第五章 养生的最大玄机

我只想告诉大家一个奥秘：不要迷失在千百种养生图书、养生方法里，要学会倾听你自己内心深处的声音，选择最有感触的一种，并且全身心地投入其中。那么，你一定会收获最纯粹、最充实的结果。

1. 养生的最大玄机是明白自己是何“体质” …… 123
2. 老怕伤寒少怕痨 …… 125
3. 肾气旺，人就旺 …… 129

4. 口苦、心浮气躁、偏执是心脑血管疾病的3大表现 132
5. 高血压分寒热治才有效 …… 134
6. 要经常让肠胃保持一点饥饿感 …… 137
7. 什么才是真正的“排病反应” …… 140

第六章 养生如果有节，可与天地同寿

百草萌生的时节里，你真的应该亲近自然，舒展身心，将自己融入这一片清新天地，捕捉住缕缕生机，将这份欣欣向荣植入心田，作为滋养五脏六腑的营养。老子说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”效法自然，无违天道，养生之“道”与你也就更近一步了！

1. 向食物讨要生命力 …… 143
2. 多接触有生命力的东西，你的生命力就会变强 …… 146
3. 养生的真谛就是沉得住阳气 …… 150
4. 饮食有节，胃以喜者为补 …… 153
5. 大自然什么时候给我们，我们就什么时候吃 …… 156
6. 入乡随俗，豆腐开路——治疗水土不服的千金秘方 159
7. 如何获取万事万物的阳气为自己所用 …… 162
8. 怎样与大自然交换生机 …… 164
9. 养阳从春夏开始 …… 168
10. 节日就是用来养心的 …… 170

第七章 治病还是救命

将10克左右的葛花，泡一杯水，带到酒席宴上，无论什么时候喝都可以。醉酒后喝可以解酒，喝酒前喝可以使人酒量变大，酒精一见到它，基本上就同于白水，对人体不起作用，同时葛花还有“醒脾护肝”的作用，更利于酒精的分解和疏泄。所以，古人称葛花为“千杯不醉葛藤花”。

1. 湿邪是人体健康的最大敌人 …… 173
2. 治病先治心，人才有好命 …… 177
3. 养生治病的第一大药叫“心药” …… 180
4. 中医治病就是激发人的自愈潜能 …… 183
5. 养颜从养心开始 …… 185
6. 让自己的最爱永远保持年轻的美容秘方 …… 188
7. 每个女性都可以环肥燕瘦——养胃健脾就是美丽的根本 …… 191
8. 现在女性的很多病都是产后遗留下来的 …… 195
9. 治脾就可安五脏 …… 199
10. 献给应酬之人的解酒神物——“千杯不醉葛藤花” 201
11. “秘密养神法”——献给所有上班族们的补肾良方 203
12. “头颈部向后”，人永远不会佝偻 …… 207

后 记 养生的幸福，从当下开始 …… 210

第一章

阳气决定长生

1. 人要活到多少岁才算尽其天年

为何现代人的平均寿命才七八十岁，而且大多是死于疾病！为什么今人比古人所预期的天年寿命减少了将近三分之一呢？是谁偷走了这四五十年的宝贵生命呢？

在长期从医经历中，我面对的病人是各种各样的，我经常会问他们一个问题："你想活到多大岁数？"令我惊讶的是，很多人都说没有仔细想过这个问题。

生命的长短与质量好坏是我们一生中最大的事情，如果你对它关心不够，那人生还有多少快乐可言呢？

我们的确应该为自己的健康长寿早作准备了，这个准备工作花不了您多少时间和金钱，但换来的却是高质量的生命。

高质量的生命就是活到“天年”。

那么多大岁数才能称为“天年”呢？《黄帝内经》说：“上古之人，春秋皆度百岁乃去，而尽终其天年”。早在几千年前，充满智慧的中国人就能按照自然界的运行规律来推演人的一生了。

美国学者海尔弗里根据细胞分裂次数来推算人的寿命，得出的结论是人的寿命应该为120岁。这些研究结果，与我们祖先对天年寿数的记载惊人地一致。

但是，为何现代人的平均寿命才七八十岁，而且大多是死于疾病！为什么今人比古人所预期的天年寿命减少了将近三分之一呢？

这是值得每个人深思的问题。

是什么导致我们生病，是谁偷走了我们四五十年的阳寿呢？

当然是阴气。

阴气是我们自己造成的。我们经常人为地伤害自己的阳气，助长自己的阴气，以至于半百而衰，不能终其天年。这一点，我们的先人早在几千年前就帮我们指出来了。《黄帝内经·上古天真论》中说：不善养生的人喝酒就像喝饮料那样没有节制。喝酒喝多了以后，既伤人的精神，又伤人的脏腑和血脉。还有，常常把有害身心健康的生活方式当成正常的，深陷各种健康误区而浑然不觉。比如，醉酒之后入房纵欲，伤于酒又劳于色，只贪图一时的欢欣，而肆意地纵欲妄泄，不知道保持自身的精气。另外像熬夜、暴饮暴食、生活起居没有规律等等诸多不健康的生活方式，都能导致人们半百而早衰，疾病缠身而不能终其天年！

有人说：现在人的平均寿命比过去长了，活到八九十岁的老人比比皆是。但我想：这些长寿老人，他们年轻的时候，生活与

现在是不相同的。如今这些整天劳心劳身的人们，他们的身体真的是不容乐观。比如高血压、糖尿病、肩周炎、血管硬化等病，已过早地在这群三四十岁的人士身上出现了。

我是一个完美主义者，我希望人人都有完美的成功和幸福，不希望有谁到了成功的时候忽然身体垮下去。但我不希望看到的这些事情，却天天在我们的身边上演。

其实，我们的老祖先早就在《黄帝内经》中给我们指出了一条活到天年的光明大道："法于阴阳，和于术数，起居有常，食饮有节，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。"什么意思呢？就是让我们随时随地都不要人为地去伤害自己的阳气，但我觉得这还说得不够，依我看，任何时候我们都还要积极主动地以各种方法培养自己的阳气，以增强人体的自愈能力。要记住，无论你现在多大年纪，只要阳气一足，活到天年就不是梦想。

2. 养生就是养阳气

> 当人体有不适的时候，体内就好比是阴冷潮湿的天气，但只要太阳一出来，这种环境就不利于疾病的生长、发展了，所以，我们一定要用自己的双手，把人体的太阳托起来，让它光耀我们的五脏六腑，给我们带来长久的健康。

现在，有很多病比较难治，用常规的方法很难获得好的疗效，如何才能迅捷地解除这些疑难杂症，这成了困扰我多年的一个难题。也正是这些难题，促使我常常在生活中结合着古人的智慧和

经验不停地思考，苦苦地追寻，直到有一天重新研读《黄帝内经》，才发现其中暗藏着一个很重要的玄机。

这个玄机就是固护阳气。《黄帝内经》中的《生气通天论》篇说："阳气者，若天与日，失其所则折寿而不彰。"《阴阳应象大论》篇说：阴阳为"生杀之本始"。张景岳注曰："生杀之道，阴阳而已。阳来则物生，阳去则物死。"正是这两段话使我悟出了治病和养生保命的真谛，困扰多年的难题一下子豁然贯通了。

原来，人的生命全在"阳气"二字上做文章。只有固护阳气，才能百病不生，也只有阳气旺盛，人体的自我康复能力才能正常发挥，医药才有用武之地。正是阳气的虚衰导致了我们的身体出现了这样或那样的健康问题，很多人的疾病久治不愈并非医药无用，而是因为他们自身的阳气没有激发出来。

这个思路一打开，我马上发现，原来，中国历代名医治病养生，无不是在调动人体的阳气。

宋代的医学家窦材是一位倡导阳气养生的大家，他强调"阳精若壮千年寿，阴气如强必慧伤"，其中，尤以艾灸关元为重点，他认为，人在每年夏秋之交的时候要灸关元穴一千壮，也就是大概灸一个月的时间，便可以保持强健旺盛的精力和体力，年年如此，久而久之，便会使小腹丹田处时常像有一团太阳那样温暖，使人其乐融融。

《黄帝内经》中的这一玄机，古代许许多多大医都发现了，并且成功地用在临床上；自此，我在治病和给人做健康指导的时候，也把固护阳气作为核心内容，以此为指导，很多疑难杂症迎刃而解。

我让人们用站桩的方法振奋全身的阳气，教人们利用穴位激起人的阳气，利用食疗等方法去征服阳气的最大杀手——湿气。实践证明，这样做的效果是非常好的。

养生，就是养阳气。

当人体有不适的时候，体内就好比是阴冷潮湿的天气，但只要太阳一出来，这种环境就不利于疾病的生长、发展了。所以，我们一定要用自己的双手，把人体的太阳托起来，让它光耀我们的五脏六腑，给我们带来长久的健康。

3. 现代人为什么会阴盛阳衰

> 我们应该调整呼吸和饮食，以养足身体的阳气。在呼吸方面，应该多去呼吸那种带着上天的灵气和草木万物的生机的新鲜空气。在饮食方面，要利用食物的特性来帮助阳气的生发。

在现实生活中，体衰的人往往会出现下列症状：手足不温，面色淡白无光泽，或面色黧黑，明显怕冷，对气候转凉特别敏感，或腰背部有被冷水浇的感觉，喜喝热茶、热汤，疲乏无力，易出现慢性腹泻、消化不良、营养不良、贫血或水肿等；其次是稍微运动则心慌、气短、容易出汗，或大便稀薄、不成形，受寒后易腹泻，劳累后浮肿，或夜间多尿，性欲减退，男性易阳萎、早泄，女性月经减少，不孕、不育……

这一切，都是阴盛阳衰的表现。人体笼罩在疾病气势汹汹的阴霾之下，阳气虚衰，所以会出现这些症状。时至今日，上面那些症状似乎不再专属于久病体衰的人，我们正常人也或多或少地分得了上述症状中的几种。

现代人为什么会阴盛阳衰呢？

《黄帝内经》告诉我们：人是天地所生的，天以气养人的阳，地以食物养人的阴。我们可以看看周围的环境，污染太严重了，在这种质量的空气中呼吸，我们的阳气肯定受损。另外，我们餐桌上的食物精美而丰富，而且大多是鸡鸭鱼肉等“血肉有情之品”，最能滋阴。在这种生活中，很多人的体型都富态起来了，但精神头却不能跟着提起来。

精神属阳，肉体属阴，二者不平衡，阴盛阳虚，就出现了中医所说的“形胜气”的现象，《黄帝内经》讲：“气胜形者寿，形胜气者夭。”也就是当一个人的精神状态无法完全驾驭形体的时候，他就会生病，而且难以治愈。

这一点提示我们：我们应该调整呼吸和饮食，以养足身体的阳气。在呼吸方面，应该多去呼吸那种带着上天的灵气和草木万物的生机的新鲜空气；在饮食方面，要利用食物的特性来帮助阳气的生发，比如，体内有湿气是现代人的通病，湿为阴邪，能遏制阳气，薏米红豆汤可以祛除身体内的湿气，湿气除掉了，阳气自然生出来。此外还要注意食物的搭配，比如，酒与葛花同饮，可免醉酒；寒凉的螃蟹，要配上温性的生姜、苏叶同吃，才能预防痛风。生活中的这些细小问题，我们只要稍加留意，健康就能前进一大步！

《黄帝内经》还告诉我们：动属阳，静属阴。现代人的身体缺乏正确的锻炼，使人体变得静多动少，阴气过剩，两者相加会同时伤害人体的阳气，导致我们的身体呈现出病理性的阳虚状态，使我们的阳气比古人更虚。

万物之生由乎阳，万物之死亦由乎阳。人之生长壮老，皆由阳气为之主；精血津液之生成，皆由阳气为之所化，但是，我们所处的时代、环境、生活给我们的阳气实在太少了，因此我们今天才会有各种各样的疾病缠身。

4. 阳气旺盛，百病不侵

人体自身是有抵御外邪的能力的。这种能力就是阳气，在中医里又叫“卫阳”或“卫气”。卫就是卫兵、保卫的意思。阳气好比人体的卫兵，它们分布在肌肤表层（腠理），负责抵制一切外邪，保卫人体的安全。任何人，只要阳气旺盛，就可以百病不侵。

现代人生点小病的时候，比如感冒，一般是不轻易找中医的。很多人，久病体虚，在述说各种病情的时候，往往都会问我：“我这些病到底是什么原因呢？”我说：“你以前和现在所生的病，根源只有一个，就是阳气虚弱。”

人生天地之间，大自然中的风、寒、暑、湿、燥、火时时刻刻都在威胁着我们的健康，这就是中医所说的“六淫邪气”。一年四季，春有风邪，夏有暑邪、湿邪，秋有燥邪，冬有寒邪。它们侵入人体后，有的很快就发病，有的则要潜伏相当长一段时间，转化成各种形式的其他病变。然而，同在六淫邪气之中的包围之中，为什么有的人会生病，有的人不生呢？

原来，人体自身是有抵御外邪的能力的。这种能力就是阳气，在中医里又叫“卫阳”或“卫气”。卫就是卫兵、保卫的意思。阳气好比人体的卫兵，它们分布在肌肤表层（腠理），负责抵制一切外邪，保卫人体的安全。

任何人，只要阳气旺盛，就可以百病不侵。

在六淫邪气中，阳气旺盛的人可以轻而易举地把邪气拦在身体之外，所以，不管环境如何恶劣，不管外面流行什么样的病菌，他都不会生病。为什么有的人能逃过瘟疫，还是因为他的阳气非

常旺，而阳气虚的人就不同了，邪气在体表没有遇到什么抵抗，就长驱直入，直伤人体。

所以，那些身患各种疑难杂病、重病或慢性病的人，基本上都是卫阳不固、腠理不密的，都是由于阳气不盛，以致外来的各种邪气陆续占领人体并日积月累而成。

产生疾病的原因，在人体外有六淫，在人体内则有七情，就是：喜、怒、忧、思、悲、恐、惊这七种情绪。大喜伤心，大怒伤肝，忧思伤脾，大悲伤肺，惊恐伤肾，五脏的病变很多都是由于情绪波动产生的。

人的情绪在什么时候波动最大呢？还是在阳气不足的时候。阳气充足的人乐观、通达，阳气不足的人悲观绝望，忧思绵绵。所以，把阳气升提起来了，人的精神面貌就会有一个重大的改观，所谓“七情”产生的病，也都会统统离我们远去。即使偶尔不慎生病，人体的自愈功能也会在最短时间内把我们的身体修复如初。

还有，所谓衰老，就是阳消阴长而已。衰老是自然规律，但是，通过努力却可以使衰老延期，一直延期到自然赋予我们寿命的极限。当人活到天年的时候，死亡不再是什么可怕的事情，而是一种大解脱、大欢喜。

总而言之，只要阳气足，我们就油然地不怕生病、不怕衰老、再没有对死亡的恐惧。医生能做的，只是用针用药调动人体的阳气，复活人体的自我修复功能而已。如果我们自己懂得固护阳气，培养阳气，那么，我们可以毫不惭愧地说：最好的大医就是我们自己。

5. 为自己看病——判断“体内有湿”的简易方法

湿邪是现代人健康的最大克星，是绝大多数疑难杂症和慢性病的源头或帮凶。只要湿邪少了，一切所谓的现代病都会远离我们，一切恶性、慢性的疾病也会失去存在的温床。

为什么现代人的病那么复杂，那么难治？

因为他们的体内有湿，体外的邪气总是和体内的湿气里应外合，纠缠不清。

为什么以前仅仅盛行于我国西南的川菜风行全国？因为川味是辛辣的，以前只有生活在湿邪比较重的西南一带人需要用它来化解体内的湿气。现在，全国很多人的体内都有湿气了，都需要辛辣来化解，于是大家本能地爱上了川菜。

在致病的风、寒、暑、湿、燥、火这“六淫邪气”中，人体最怕湿邪，寒、热都好办，寒则温之，热则寒之；有风咱就驱风，有燥咱就润燥，有暑咱就清暑。然而，有湿呢？那就有点难办了，用燥湿的方法，十有八九会伤了津液，湿邪还是除不去，所以中医里除了燥湿，还有利湿、化湿、渗湿等对付湿邪的方法，方法越多，就意味着这个敌人特别狡猾，更难对付。

湿是无孔不入的。湿邪伤人时从来不孤军奋战，总是要与别的邪气狼狈为奸。

湿气遇寒则成为寒湿，这就好比冬天的时候，如果气候干燥，不管怎么冷，人都还是能接受的，但如果湿气重，人就很难受了。为什么南方的冬天比北方的冬天更令人难受，就是因为南方湿气更重，寒邪伤人更狠。

湿气遇热则成为湿热，这就好比夏天的桑拿天，又热又湿，让人喘不过气来，明显不如烈日当空、气候干燥的时候来得痛快。

湿气遇风则成为风湿，驱风很容易，但一旦成了风湿，就往往是慢性疾病，一时半会儿治不好了。湿气在皮下，就形成肥胖，也是不好处理的健康问题……

有病之人的体内，肯定是顽固的湿邪在作祟；貌似健康的人体内，也有湿邪埋伏在那里伺机行事。那么，怎么判断自己体内是不是有湿呢？

最便捷的方式，还是看大便：如果大便不成形，长期便溏，必然体内有湿。如果大便成形，但大便完了之后总会有一些粘在马桶上，很难冲下去，这也是体内有湿的一种表现，因为湿气有黏腻的特点。如果不便于观察马桶，也可以观察手纸。大便正常的话，一张手纸就擦干净了。但体内有湿的人，一张手纸是不够用的，得多用几张才行。

如果有便秘，并且解出来的大便不成形，那说明体内的湿气已经很重很重了，湿气的黏腻性让大便停留在肠内，久而久之，粪毒入血，百病蜂起。

再者，还可以根据大便的颜色来判断。什么样的大便才是正常的呢？“金黄色的、圆柱体；香蕉形的，很通畅”，说真的，现在像如此健康人的大便还真不多见，多是青色的、绿色的，而且成形的也少。

是什么原因导致大便颜色成为深绿色的呢？首先是吃肉吃得太多，加上现代人运动量少，身体阴盛阳虚，湿邪内郁，所以大便无法正常。

为什么成形的大便很少呢？中医里讲，脾虚则便溏，中国人本应以五谷杂粮为主食，现在反以肉食为主了，很多人一天不吃

肉就觉得不舒服，荤素搭配极不合理，长期这样，伤害的是脾胃，脾是运化水湿的，脾受到伤害，水湿不能完全运化，就在身体内堆积。所以，大便不成形意味着脾虚，也意味着体内有湿气，体内有湿气，是现代人健康的最大问题。

疾病就是这么恶劣伤神，它包藏在人体的皮囊之内，我们看不见，西医拉开这个皮囊，能看见它的部分，中医则通过观察外在的能看到的东西归纳出体内邪气的情形。

如果你每天早上7点该起床的时候还觉得很困，觉得头上有种东西缠着，让人打不起精神，或是觉得身上有种东西在裹着，让人懒得动弹，那么，不用看舌头，也不用看大便，也能判断自己体内湿气很重。中医里讲“湿重如裹”，这种被包裹着的感觉就是身体对湿气的感受，好像穿着一件洗过没干的衬衫似的那么别扭。

湿邪是现代人健康的最大克星，是绝大多数疑难杂症和慢性病的源头或帮凶。只要湿邪少了，一切所谓的现代病都会远离我们，一切恶性、慢性的疾病也会失去存在的温床。如何对付湿邪，祛除湿邪，是我们养生祛病的首要任务。把体内的湿气驱逐出去，身心就会光明灿烂。

6. 看舌观指，辨证养生

我们每天早上起床后，洗漱完毕，不妨抽出宝贵的一秒钟，看看自己的舌头。还有一种方法，更为简单适用，就是看手指甲根部的月牙。

我们养生保健要因人而异，但也并不是一万个人就有一万种养生之道。怎么根据自己的具体情况，确定属于自己的养生方案呢？有一个基本点，就是辨寒热。人有寒性体质，也有热性体质，根据体质的寒热，我们在养生上要不同对待。这一点，我们只要跟着感觉走就行了：寒性体质的人比较怕冷，喜欢温热的饮食，热性体质的人怕热，喜欢凉性的饮食，我们只需要根据自己的喜好，随心所适就可以了。此外，不管是寒性体质的人还是热性体质的人，在不同的时期，体内的环境还会发生变化，有时是偏寒，有时又偏热，这就要求我们经常留意观察自己体内的寒热情况，安排自己的饮食起居。这一点是最重要的，也比较难以掌握，需要我们时刻用心。

怎样才能知道自己体内是有寒还是有热呢？这里有两种简单的方法。

我们每天早上起床后，洗漱完毕，不妨抽出宝贵的一秒钟，看看自己的舌头。中医里讲：舌为心之苗，又为脾之外候，它能敏感地反映出人体寒热。如果体内寒热均匀，那么，我们的舌头应该是淡红而润泽的，舌面有一层舌苔，薄白而清静，干湿适中，不滑不燥；如果舌苔过于白，滑而湿润，那说明体内有寒；如果舌苔很粗糙，或者很厚、发黄带腻，那说明体内有湿热；如果舌头赤红无苔，那说明体内已经热到一定的程度了。

还有一种方法，更为简单适用，就是看手指甲根部的月牙。正常的月牙占整个指甲盖的1/5左右，如果远远不及1/5，那说明我们体内有寒，如果远远超过1/5，那说明我们体内有热。正常的月牙应该是奶白色的，越白越健康。每个指甲的根部都有可能出现月牙，但是，它们的含义却不一样。一般来说，健康之人的拇指和中指应该出现月牙。拇指通于肺，中指通于心，这两个指头上的月牙正常，就说明我们的身体寒热比较适中，不会有什么大的健康问题；小指上一般没有月牙，如果出现月牙，说明肾中有热。当然，也有人说："我10个手指头都没有月牙。"这还得区别看待，如果是从小没有，这说明你是寒性体质；如果是以前有现在没有，那说明你体内寒气较重，平时需要多做祛湿的工作了。

7. 抱住健康，万病皆除——站桩养生法是最简单有效的长命之道

从事了近20年的中医诊疗工作，我发现，这个集养生、中医、武术于一体的保健方法，居然是目前所有调整身心方法中最简捷、最便利，而且见效最快的一种方法！

现在，我们一般人的身体都缺乏适量运动，所以更应该通过卓有成效的运动方式来把身体调理好。但"没时间锻炼"和锻炼后效果不明显的原因把很多人锻炼身体的信心减弱了，在这里，

我为大家介绍一种简单易学又不占时间且效果特别快、特别好的方法，这个方法我自己每天就在用。

我从小练习中国传统武术，练的是大成拳。这个拳没有什么招数和套路，就是“两手往胸前一抱，静静地站着”。这个动作在武术里叫做“站桩”，我把这个源自武术的方法运用到养生治病上，称之为“抱住健康”养生法。

至今为止，我发现，这个集养生、中医、武术于一体的保健方法，居然是目前所有锻炼身心的方法中最简捷，而且见效最快的一种。

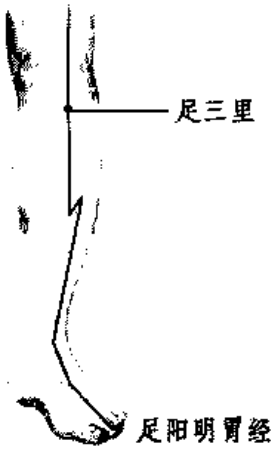
“抱住健康”养生法非常简单：随意地站立，双手在胸前环抱，全身都放松下来。

好了，就这么简单，使用这种“抱住健康”养生法，既节省时间又不占地方，我们看着电视也可以做，聊着天也可以做。我经常建议我的一些亲朋好友（或者患者朋友），每天下班回家后看着电视这么站半个小时，什么时间都不浪费。

有人会发出疑惑：这么有效的养生方法会这么简单吗？天底下还有这样的好事？

大成拳的创始人王芗斋先生，在七八岁的时候，身体极度虚弱，得了顽固性哮喘，这种病在当时是没有什么好办法治的，万般无奈时，著名的形意拳大师，武林中有“半步崩拳打遍天下”美誉的郭云深先生把形意拳中的不传之秘——站桩养生功传授给了他，王芗斋先生就通过练这种养生功来调养身体，不仅病好了，而且身上不知不觉有了很深的功夫。

我现在介绍的这个“抱住健康”养生法，就是融合了王芗斋先生的神功和我自身的经验而成，其“随意站立、双手环抱、全身放松”的动作，恰恰会让人不自觉地形成最优的养生状态，能够直接把人体的很多特效穴位功能调动起来，因此，“抱住健康”



足三里是著名的长寿大穴，练“抱住健康”法，第一时间就可以激发足三里的功能，让您达到最优的养生状态。

养生法的原理就是在刺激人体的经络，它兼容人体经络穴位的众多养生功能。

首先，它调动的是足三里这一对大穴；另外，“抱住健康”法做得多了，就会感觉头顶上有一根线悬着，这就调动了头顶的百会穴；而手掌的环抱状态，正好又调动了劳宫穴；脚掌的站立状态，还调动了涌泉穴，让补心和养肾的两大要穴起作用。所以，练“抱住健康”法的时候，人往往手心、脚心会发热；还有，胸部、腹部和背部会充分放松，这又调和了任督二脉……全身所有对人体有用的穴位和经络，通过“抱住健康”法都能充分地调动起来，可谓“一站通经穴，一抱健康来”！

简简单单的“抱住健康”法，就这样把养身和养心完美地结合起来。多年的练习经验使我体会到，“抱住健康”是静中有大动，看似静静站着，只有轻微晃动，实则全身的奇穴都在动，这是真正的动，是最具效率和效果的动，“抱住健康”又是不静而真静，虽不能全无杂念，但却能心生欢喜，精神愉悦。

平时，我们的心如野马狂奔，不能急刹，而当“抱住健康”的时候，我们的心灵会放慢脚步，仿佛徜徉在明月清风中。

练“抱住健康”养生法时无须意守丹田，没必要摈除一切杂念，多想点令人愉悦的事吧，因为，心主喜，微微的喜悦比任何养心的药都好。这时，我们全身放松，无忧无虑，您看吧，没多久，您就会尝到什么是身体的大欢喜。

8. “放松”是人体最好的大药

“抱住健康”养生法能用最简单的方法使身心放松，一切与紧张相关的健康问题，包括身体紧张带来的颈椎病、腰椎病、肩周炎，心理紧张带来的失眠、健忘、胆怯、多梦、恐高症、恐水症、恐血症、抑郁症等等，大多可以通过“抱住健康”法来解决。

如果你近期身体不适，到医院检查时，面临医生的严肃神情，要对你的身体状况做出“宣判”的时候，你是否会极度忐忑不安，甚至非常恐慌？

如果你是一家大型企业的员工，忽然被提拔到了经理的位置，让你负责一个大型项目，在感受成就感的同时，你是否马上就感觉到有压力了？

……

面临上面这些情况，恐怕人人的回答都是肯定的。其实，这一切本不是什么大事、难事，但如果你不懂得消解，您的健康就会大打折扣。

怎么办呢？让自己学会放松吧。

脚步站好，再把手抬起来，在胸前做抱球状，全身放松下来。“抱住健康”养生法就是最好的减压方法——不过，最初习练的人，往往会出现双肩耸起的现象。

现代得颈椎病、肩周炎的人很多，就是因为人们的身心长期处在紧张的状态下导致的。初学“抱住健康”养生法，潜意识中也会有紧张情绪，所以双肩会耸起，肩臂也会紧张。这时，我们可以先把肩膀放松下来，然后双手的掌心后缩，手指之间要像夹着一支香烟似的。一定要试着放松，要做到松而不懈，紧而不僵。这样，我们的上肢、肩背就一定会完全放松下来。另外，可能站着站着，身上又开始紧张了，这时候可以把手动一动，稍微抬高或放低点，仍以放松为目的。

练习“抱住健康”法，就是在练习放松。无论什么时候，无论哪个部位都要放松，不能绷得太紧。绷得太紧，气血就行不通了。

每个人都是这样：哪里紧张哪里病，心里紧张病全身。练习了一段时间“抱住健康”法后，我们就会有这样的感觉，只要把手一抬起来，刚做抱球状，肩背马上就放松了，心里也马上就轻松了，很快进入一种喜悦的状态。

我在给很多人做“抱住健康”养生法示范的时候，很多人会说：“武医生，我觉得您最亲切的时候就是站桩的时候，脸上真是笑容可掬啊！什么事情让你那么兴高采烈啊？”其实，这是习惯成自然了，很多时候，只要两手一抬，我心里马上就会进入一种轻松愉悦的状态，这时候，不管干什么，身上都有使不完的劲，心里都有说不出的高兴。

学会了放松，快乐就会油然而至，不请自来。有人向我反映，说他练习“抱住健康”养生法一段时间后，胆子变大了。有一位恐高症患者，练习“抱住健康”两个月后，和同事一起去黄山，在黄山上发短信对我说，他现在正站在黄山最高的地方体会风飘

飘而吹衣的感觉，他的恐高症没有了。类似的例子还有很多。其实，胆子小源于心理上的压力大，而站桩养生法通过放松全身放松心灵，心灵上没有了压力，胆子不就大了吗？没有了焦虑、恐惧和紧张，剩下的就是百般喜悦了。

在日常生活中，我们千万不要一味认为胆小是天生的，不要以为压力、焦虑是生活中不可避免的。“抱住健康”养生法能用最简单的方法使身心放松，一切与紧张相关的健康问题，包括身体紧张带来的颈椎病、腰椎病、肩周炎以及心理紧张带来的失眠、健忘、胆怯、多梦、恐高症、恐水症、恐血症、抑郁症等等，大多可以通过“抱住健康”养生法来彻底解决。

这种“抱住健康”养生法，会让人不自觉地把全身重量放在前脚掌的2/3处。其实，放在2/3处实际上是要向外一夹，这样，整个足阳明胃经的气血瞬间就全都充盈起来了，因为足阳明胃经是一条多气多血的经络，所以它对激活人体气血是非常之快的，因而做“抱住健康”法的效果往往比做瑜伽的效果要快得多。

站上几分钟后，两个肩胛会发热、发沉，手心、脚心也会发热，继而全身气血都在涌动，可见其运动量是很大的，这是静中之大动，让肢体的运动缩减到最小，而气血的运动达到最充分。这样，就等于把调畅气血之外的那些不必要因素剔除掉了，好比一辆高级轿车，发动机没有声音，也丝毫不发热，机械效率近乎100%。这样的轿车目前世界上是没有的，但通过“抱住健康”养生法来养生，我们人体的健康快车就能有这么好的性能。

9. 要活就得动

因长期坐着或缺乏运动而生出来的病，不仅复杂，而且不容易治愈。因此，有养生经验的老人经常说："大动不如小动。"其实，小动不如微动，"抱住健康"养生法的动就是一种微动，确切地说，是一种蠕动。

2007年夏天，一位教授来访，老人家70多岁了，喜欢研究养生之道。闲聊的时候他说多年来有冠心病，心律不齐，住了5次院了。我跟他讲："像您这种情况，养生要以动为主，活动活动嘛，要活就得动。"为什么呢？老人家在家里，儿女都有出息，很孝顺，他在家无忧无虑，颐养天年，很少出门活动。静中无动，全身的肢体不能配合心脏行血，心脏的工作量就大了，能不犯冠心病吗？形象地说，怡然自得的、健康的心脏面对静止不动的身体，好比励精图治的君王遇到慵懒的臣民，怎么都不听使唤，无奈之际，他就躁动不安，心烦意乱，长久下去就会导致心脏出现各种问题了，这也是养生不得法的一种表现。

我给他一个建议，把每天在家看电视的3个小时用来练习"抱住健康"养生法。老人回去后一练就上手，马上找到感觉了。两个月以后，他再次登门，非常开心地说他的心脏已经恢复正常，全身都比以前舒爽多了。而且他老伴同时练习"抱住健康"养生法后，长期的失眠居然消失了，每天都是一觉睡到自然醒。

现在的人，上班的时候坐在办公桌前，出门有车坐，回到家里又一屁股坐进沙发看电视，一天绝大多数时间都是坐着，缺乏运动，身体的气血都淤滞了，很多病就是这么坐出来的。病人谈病色变，医生则是"谈坐色变"、"谈静色变"。因长期坐着或缺

乏运动而生出来的病，不仅复杂，而且不容易治愈。一天到晚坐着的人，好不容易有了点养生的闲暇，为什么还要坐在那里看电视呢？他需要站着，需要运动，需要让全身的气血动起来，让肢体肌肉灵活起来。

“抱住健康”养生法的特殊之处在于，它看似不动，其实是不动之中有大动。这种大动又不同于跑步、跳绳等体育运动，对于那些身体虚弱、津乏气短的人来说，这样的运动会增加内耗，伤津动气，不增其益，反受其累。尤其是那些身患严重高血压、冠心病、支气管炎等疾病以及隐匿性疾病的人，这些剧烈型运动更是不可行的。因此，有养生经验的老人经常说：“大动不如小动。”其实，小动不如微动，“抱住健康”养生法的动就是一种微动，确切地说，是一种蠕动。

半年之后，这位教授已经把这种养生方法传授给了上百人。有一次老人家非让我和他一同向他所在单位的职工讲授“抱住健康”养生法，而他的讲授居然像他讲授专业课程一样严谨：

“两脚平铺于地，与肩同宽，全身很随意地放松下来，慢慢地臀部往后靠，如同坐一个高凳，似坐非坐。这样就站好了。接着，还有一些讲究：手要求掌心内凹，十个手指张开以后，里面的关节往里面夹，外面的关节往外面顶，虎口是圆撑的，腕关节不能僵死，两个肩膀撑开；十个手指之间要如同夹一根香烟，不能让它掉下来；双手如同抱一个氢气球，用力轻了这个气球就飞出去了，用力紧了这个气球就爆了；用心体会这种松而不懈、紧而不僵的感觉；头呢，下颚稍微往回收一下，和脖子之间好像夹住一个乒乓球；同时，感觉头上面有跟绳子吊着；腿稍微往前弯曲一点，身体的全部重心落在脚掌的前2/3处，这样，后脚跟就稍稍抬起来了，又不能完全抬起来，要像踩着一个蚂蚁似的，不能让它跑了，也不能把它踩死。”

我惊讶于老教授讲得如此细致、到位和准确。不过，大道至简，初学者大可不必追求外形的极致而忽略了基本的原则。所以，当大家要求我进一步阐释的时候，我对大家说：

其实也不必太追求形式，只要你自己感觉舒服就是最好。如果累了，环抱的双手可以举高一点或者举低一点，都没关系；两手还可以左右调整位置，只要左手不放到鼻子右边，右手不放到鼻子左边就可以。基本的姿势做出来后，你可以前后晃一下，如同在游泳池里，体会水和人激荡的感觉，幅度不要太大。眼睛似闭非闭，什么高兴想什么。

如果有人感觉到手会发热发胀，甚至里面有蚂蚁爬的那种感觉，这就是中医上说的“蚁行感”，说明体内气血的流动已经加快了。有人说，站久了还会感觉后背发热，这是怎么回事？我们都知道后背有督脉和足太阳膀胱经，总督和统领人一身之阳气，后背发热，意味着阳气被鼓动起来了，气血循行更为通达了。在这个普遍阴盛阳虚的年代，鼓动阳气是养生的根本。

对于练习“抱住健康”法已经较长时间的人，我建议不妨把意念集中在尾椎骨尖上，慢慢地用尾椎骨尖画小圆圈，以此带动身体的微动，此时，我们可以感受到：十个手指的指尖有微微发麻的感觉，随着身体的微动，这种感觉从手指传向手臂，腿部、背部也会有相应的感觉。身体这样轻微晃动着，感觉自己就像泡在温泉里，像海藻一样，随着迂缓的水流飘飘荡荡，荡荡悠悠。在晃晃悠悠中身体四肢得到怡养，全身血液也像安静的溪水，周流而不息。

我练习“抱住健康”养生法已经20多年了，虽然只是一个简简单单的姿势，但永远不觉得枯燥，永远感觉自己的身心是在进步。刚开始练的时候觉得有些枯燥，但只要坚持一两周，习惯了、接受了之后，就能很乐意地把它当做日常的功课来做。

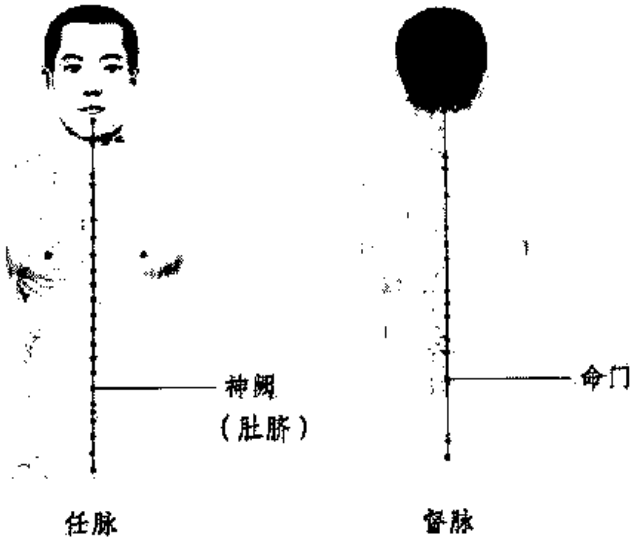
其实，我们普通人对于养生大多只有皮毛的功夫，在没有掌

握内在的技术和要领之前，形和意都是必需的。形者养身，意者养心，养心在静，养身在动。古人讲“性命双修”，实际上讲的就是我们现代的“身心锻炼”，通过性命双修，方可益寿延年。“抱住健康”法就是要强你的身，收你的心。安心在喜，不唯虚；养生在动，不宜静。动非浮躁妄动，喜非刺激狂喜，能够做到这两点，我们就是养生的高人了。

10. “太极护身”，生生不息

我们的神阙和命门两个穴，就像太极阴阳图的黑白点，而当我们把手自然甩起来的时候，就是在画阴阳鱼那优美的曲线了。因为手在每一次拍打的过程中，力度是越来越大的，拍到穴位上的时候，力度达到最大，这种拍打的力量是有穿透力的，拍到穴位后还要往里面深透一些。这样一来，不就正好拍成一对阴阳鱼了？练这个功法，我们的身体周围就有一个左右转动的太极，这不就是有太极护身了吗？

前几天，有一位朋友从武当山旅游回来，带给我一个精美的太极图护身符，说是可以保健延寿、保家平安。当时，我把这个图拿在手里仔细端详：这么简单的一个图案，就是宇宙间万事万物演化规律的模型，是古圣先贤智慧的显现，至于它能否有护身的神秘力量，我也不知道。不过，既然是朋友的好意，我也就非常高兴地收下了。



神阙和命门是人体的两大护身宝穴，经常拍打，可以行气通血，调和阴阳，祛病强身。

同时，我对朋友说："你给了我一个护身的太极，我给你点什么呢？要不，我也给你一个护身太极吧。"

"不用，不用，"他连忙说，"我家里还多的是，这次带回来很多呢，各种各样的应有尽有，你要是喜欢我还可以给你多拿几个。"

我笑道："不，你给我的是有形的太极护身符，我给你的是一个无形的护身太极，是一个小小的养生方法，你天天练，练久了，自然就有太极护身了。"

我教给他的这个保健方法，其实非常简单。如果把人体也比为太极的话，那么，人体前方的肚脐（神阙穴）就相当于人体太极的前方"鱼眼"，而人体后方和肚脐对应的位置，称之为命门，相当于人体太极的后方"鱼眼"。

前方的神阙（肚脐），是人体元气的根本；后方的命门（在后腰与神阙相对的地方），则是人体的生命之门。所以，拍打这两个要穴，可以行气通血，调和阴阳，激活人体的元阴元阳，祛

病强身。

至于怎么拍打，就要看您怎样顺手了，不拘形式，您感觉舒服、顺畅就好。

最初的时候，您可以先用一只手的手心拍打神阙，然后，再用另一只手背拍打命门。分开来拍打，以舒畅为度，就这么简单。

当然，熟练的时候，您可以变着花样来，甚至可以左右手的手心、手背轮流拍打神阙和命门。比如：

先把右手手心按在肚脐眼上，左手手背按在命门穴上，接着，上身右转，带动两手甩动，右手往后甩，去拍命门；同时左手往前甩，去拍神阙。手掌拍下，马上随着身子的左转而弹起，右手往前甩拍神阙，左手往后甩拍命门。如此来回重复。不过，没有必要拘泥于形式，拍打熟练了，您自然而然就能找到适合自己的拍打方法。

熟能生巧，养生也不例外，当你越练越自然，你就会把初看起来像是体育锻炼的方法提升到健康养生的高度和实效上来。

那么，人体健康的“太极”何在？

我们不妨再把这个养生法练起来。我们的神阙和命门两个穴，就像太极阴阳图的黑白点，而当我们把手自然甩起来的时候，就是在画阴阳鱼那优美的曲线了。因为手在每一次拍打的过程中，力度是越来越大的，拍到穴位上的时候，力度达到最大，这种拍打的力量是有穿透力的，拍到穴位后还要往里面深透一些。这样一来，不就正好拍成一对阴阳鱼了？练这个功法，我们的身体周围就有一个左右转动的太极，这不就是有太极护身了吗？

朋友跟我一起认真地练着，仔细地感受着，忽然非常兴奋，说：“我感受到太极啦，是用我手上的力量画出来的！”他回去后，又给我打电话，说他前几天因为旅途劳顿，腰有点疼，自从

跟我一起练了太极养生功，回到家后，发现腰竟然不疼了，而且腰部微微发热，非常舒服。他高兴得不得了，说："这才是真正的太极护身。"

我说："这个可不是护身符啊，我可不敢说它能招财进宝……"

"不，"他打断了我的话，"有了健康才能招财进宝，身体正气旺盛自然全家平安。太极生万物，健康才是真正的太极啊。"

11. 天地相合——来自于中医不传之秘的养容术

面容是一身之阴阳作用的产物，其中阳占主导，因为头上以阳经为主，阴为其次。所以，练习这个养生方法，就是先通过上下门牙的相合端正面容，在通过"真阳聚顶"后提升阳气，最后通过"玉液还宫"来滋阴。这样，已经端正的面容就在阴阳二气的交互濡养下慢慢固定下来了。

几年前，我去南方看望一位中医同修。这位同修在那一带颇有医名，他的诊室外面，总排着长长的队。在他那里，我发现一个很有趣的现象，他每次对病人进行完望闻问切后，会对病人说："我看看你的牙齿。"病人当然要照办，于是呲着牙让他检查。"嗯，好，你现在把上下门牙对上，对齐，然后把嘴唇合上，嘴唇两角上翘，做出微笑的样子我看看。"病人照办。他看了看，高兴地点了点头，说："好啦！"然后开方子。

这是什么检查？我从没见过，也从没听说过。到了晚上，我就问他。他笑了，说："这不属于诊断，这是我的一个小试验。我是想证实一种说法。你瞧，我这样是不是更好看？"说着，他把自己的上下门牙对齐，抿嘴一笑，嘴角翘起。我一瞧，觉得还真好看一点了。他的脸本来是圆中带扁的，这下略微长一点，也略微方一点了，因为下颌骨稍微突出了一些，就弥补了他面部一些小小的缺陷。

朋友说，这是他从中医古籍里找到的一个改变面貌的诀窍儿。人有上牙和下牙，古人云"上牙是天，下牙是地"。平时，我们上下牙相合的时候，要么是上牙包住下牙，这叫天包地；要么是下牙包住上牙，这叫地包天。一般来说，天包地的人比较多，地包天的人比较少。如果我们用上门牙顶着下门牙，让它们对齐，这就叫"天地相合"。这个动作，会调整人的下颌骨，使人面容的下部端正饱满，达到人们常说的"地角方圆"。

天地相合的时候，我们把舌头抵住上齿的齿龈，嘴呈抿嘴微笑状，两个嘴角翘起，连带头两侧肌肉上提，用意念感受有一股气汇集到头顶百会穴，这叫"真阳聚顶"。这样我们的面容就呈现出最佳状态了。只要我们在没事的时候经常这样做，保持这种状态，久而久之，面容就会改变，变得饱满、方正。由于头是诸阳之会，嘴角提起来后，全身的阳气也会随着被提起来，汇聚到百会穴，这又可以迅速提升人的阳气，使人变得有精神。由于舌头一直是抵着上齿内齿龈的，所以过不久就会产生很多津液，等津液积累到一定量的时候，徐徐咽下，体会津液灌溉五脏六腑并一直滋润到丹田的感觉，这叫"玉液还宫"。于是，这个动作在生阳的同时，又有补阴之功了。

相由心生，说得具体一些，可以说，人的面容是头面上各条经络的相互牵引、相互妥协的最终结果。说得更明白一些，面容

是一身之阴阳作用的产物，其中阳占主导，因为头上以阳经为主，阴为其次。所以，练习这个养生方法，就是先通过上下门牙的相合端正面容，再通过“真阳聚顶”后提升阳气，最后通过“玉液还宫”来滋阴。这样，已经端正的面容就在阴阳二气的交互濡养下慢慢固定下来了。

“从你观察的那些人来看，是否所有的人只要把上门牙和下门牙一对，天地相合，脸就会变端正吗？”我问。

“基本上都是的。”朋友高兴地说，“这种观察，我已经持续了很长时间了，只有极少数人不行。因为脸型主要取决于下颌骨嘛。南方人的脸，普遍比较小，尤其是男性，脸小了就不太好看了，只要下颌骨这里稍微调整一下，脸型就变了。所以我每看到一个人符合这个规律，就会非常高兴。如果有些人照这样做后面部改观非常大，我就把这一招教给他，让他变好看一点。结果有人打电话给我说，他忍着两腮的酸胀，才坚持了3天，就觉得自己变帅了，你说神不神？”

那一夜我高兴得几乎睡不着，几次从梦中醒来都发现自己的上门牙和下门牙是对着的。倒不是因为学会了这么点中医的不传之秘，而是因为今天的经历让我更坚定了这样一个信念：人，是能改变自己的健康、命运、面容的，只要他有缘，只要他用心！

第二章

人体有大穴，祛病真如神

1. 胃口好，活得就好——然谷是开胃的大功臣

推拿然谷后，我们会很快感到嘴里唾液腺兴奋，唾液分泌得多了。20分钟后，人会产生饥饿感。这时候，可以吃东西了。不过这时千万不要暴饮暴食，吃到七分饱就可以了。

生活中，我们很多人在伤心、生气、紧张或者生病的时候都不想吃东西，感觉不到一点饿，这是一种病理反应，因为这个时

候，人的脾胃功能很弱，胃气消耗也往往比平时更大。越不吃，脾胃更没有东西可以运化成气血，身体就会更受损，这时怎么办呢？最好的办法就是开胃，让人产生饥饿感。有了饥饿感，就说明肠胃已开始恢复了正常功能。

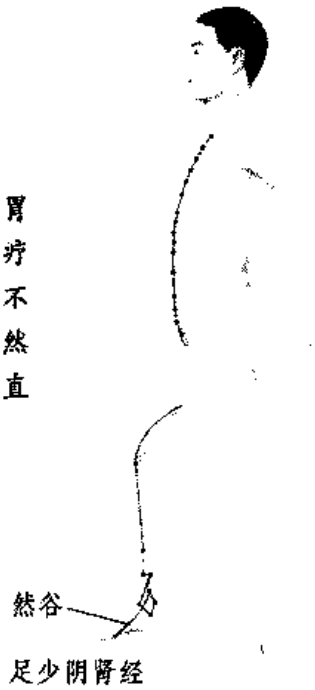
很多上班族没有饥饿感，他们早饭一般不吃，中午12点吃午饭，晚上要么在家里要么去餐馆跟朋友同事大吃一顿。饮食如此不规律，久而久之，脾胃不出问题才怪。如何改变这种习惯呢？最好的办法就是让人产生饥饿感，使人到了该吃饭的时间就马上想吃饭。只有让饥饿感正常，肠胃才能恢复应有的敏感。

此外，还有很多类似的问题：暴饮暴食，吃多了，撑得不行，怎么办？老人有病，小孩挑食，这也不吃，那也不吃，怎么办？回答都是一样的：要赶紧想办法让他们的身体产生饥饿感！

然谷穴是人体产生饥饿感的要穴。在我们的脚内侧，足弓弓背中部靠前的位置，可以摸到一个骨节缝隙，这就是然谷穴。“然”字就是“燃”的本字；“谷”表示这个穴的位置在足内踝前起大骨间，这个位置精气埋藏得特别深。之所以叫“然谷”，也就是有火在人体深深的溪谷中燃烧的意思。这是前人的解释，我认为是非常正确的，但我觉得还没能解释完全。因为，穴位的名称具有多义性，应该把其所有的意义加起来，才能完美地使用这个穴。

在我看来，然谷，也就是“燃谷”，还有“燃烧谷物”的意思。谷物就是我们吃进胃里的食物，燃烧就是消化。然谷穴就是增强脾胃功能、促进胃里食物更好消化的一个穴。推拿然谷，可以让人很快产生饥饿感，同时还能治疗过度饮食后的不适，具有双向调节的功能。总之，每天坚持推拿然谷，能让人的胃口长开、肠道常清。

推拿然谷是很有讲究的：首先要准确地找到然谷穴，用大拇



然谷，可以让您胃口大开，同时还能治疗暴饮暴食后的诸多不适，每天坚持推拿然谷，能让您的肠胃一直保持最佳活力。

指用力往下按，按下去后马上放松。当大拇指按下去的时候，穴位周围乃至整个腿部的肾经上都会有强烈的酸胀感，但随着手指的放松，酸胀感会马上消退。等酸胀感消退后，再按上面的方法按，如此重复10～20次。双脚上的然谷穴都要按。如果是自己给自己做，则两个穴位可以同时进行。

为什么要用这种手法？我告诉您，针灸里有“补”和“泻”的手法，推拿也一样。一般来说，快速的、强烈的刺激为泻法，柔和的、缓慢的刺激为补法。一个穴位，用补法与用泻法进行推拿，效果是不一样的，甚至相反。我们对然谷这个穴，用的是泻法。要把这个手法做对，才有明显的效果，不然，如果只是随便按一按、揉一揉，效果虽说仍然会有，但就要大打折扣了。

还有朋友要问了，重复按10～20次，到底是10次还是20次呢？那就要看您是否按到火候了。当您感觉酸胀感越来越难以退去，最后再也不退的时候，火候就算到了。这也是检测您这套开

胃推拿动作做得是否到位的一个标准，做得到位，10次就足够了，做得不到位，20次以上恐怕也不行。当然，即使没到火候，效果总还是会有一些的。

推拿然谷后，我们会很快感到嘴里唾液腺兴奋，唾液分泌得多了。20分钟后，人会产生饥饿感。这时候，可以吃东西了。不过这时千万不要暴饮暴食，吃到八分饱就可以了。平常体弱多病的中老年人和素来胃口不好的孩子尤其要注意，"物壮则老"，任何事情都不可过度，人生如此，养生亦如斯！

2. 颈椎、腰椎有病，后溪穴百用百灵

> 坚持一天这样做下来，肯定到了下班的时候腰不会酸、脖子不会累，眼睛在很大程度上得到缓解。每天坚持这么做下去，首先是腰椎、颈椎轻松挺直，同时，你会发现眼睛也比以前好使了。

以前，颈椎病是40岁之后人的专利，但现在不是了，20～30岁的颈椎病患者到处都是，我甚至见过得颈椎病的小学生！原因很简单：伏案久了，压力大了，自己又不懂得怎么调理，所以颈椎病提前光临了。

阳气不足，人就会未老先衰，这是当今生活中多数人面临的一个特别严重的问题。

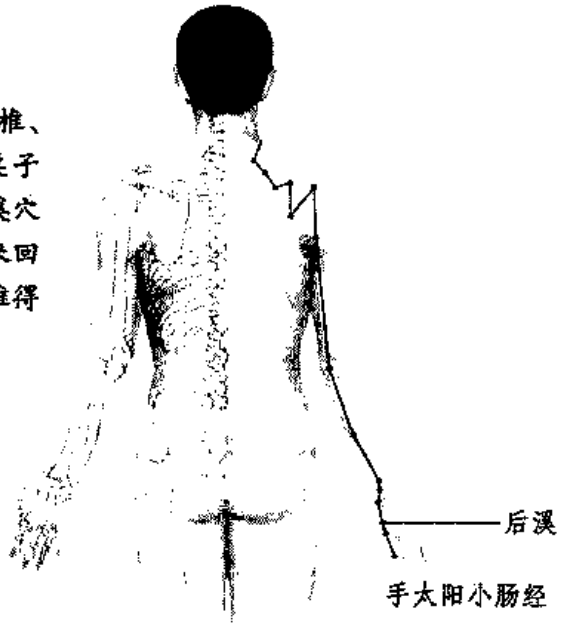
当长期保持同一姿势伏案工作或学习的时候，上体前倾，颈椎紧张了，首先压抑了督脉，督脉总督一身的阳气，压抑了督脉

也就是压抑了全身的阳气，于是，久而久之，整个脊柱就容易变弯，人的精神也差了。

人的精神，不是被脑力劳动所消耗掉的，而是被错误的姿势消耗掉的。

这一系列问题，都出于同一原因，那么，通过一个穴，也就可以全部解决，这个穴就是后溪。后溪是小肠经上的一个穴，把手握成拳，掌指关节后横纹的尽头就是该穴。这个穴是奇经八脉的交会穴，通督脉，能泻心火、壮阳气、调颈椎、利眼目、正脊柱。临床上，颈椎出问题了，腰椎出问题了，眼睛出问题了，都要用到这个穴，效果非常明显。它可以调整长期伏案或在电脑前学习和工作对身体带来的不利影响，只要坚持，百用百灵。

用这个穴位非常简单，而且容易坚持。我们坐在桌子旁，把双手后溪穴的这个部位放在桌子沿上，用腕关节带动双手，轻松地来回滚动，即可达到刺激的效果。



后溪穴可以调颈椎、正脊柱，每天坐在桌子旁，您只要把双手后溪穴放在桌子沿上轻松地来回滚动，就能让您的颈椎得到最好的养护。

我们想想，当我们坐在电脑旁阅读文件的时候，手是怎么放的？肯定是一手不离鼠标，一手仍在键盘上吧，保持这个姿势不动，人都变僵了。这时，不妨灵活一点，把手解放出来，让双手的后溪穴抵在桌沿或键盘上，来回滚动，揉一揉，每次刺激3～5分钟，每个小时刺激一次就足够了。这是毫不耽误时间的，因为这时候，眼睛该看什么还可以看什么。

大家可以试一下，坚持一天这样做下来，肯定到了下班的时候腰不会酸、脖子不会累，眼睛在很大程度上能得到缓解。每天坚持这么做下去，首先是腰椎、颈椎轻松挺直，同时，你会发现眼睛也比以前好使了。如果因为忙，总是忘记怎么办呢？我建议，甚至可以定个闹钟，每隔一个小时提醒我们揉动一下后溪穴。不管忙到什么程度，我想这么一点时间还是能抽出来的。因为，这是能真正拯救我们健康的好方法。

凡是到我这里来看颈椎病、腰椎病的人，我都建议他们这样去使用后溪穴，效果都非常好，很多病人反映，这样做比去按摩院按摩颈椎、腰椎要管用得多。有位30岁的白领对我说："本以为骨骼已经定型，要终生驼背的，但最近感觉背明显比以前直了。"我说："当然，年轻人驼背不是因为骨骼定型，脊柱是一节一节的，是活动的，怎么可能随便定型呢？关键是你背上气机运行不畅，经脉阻滞，才出现驼背的迹象的，一旦这个气机通畅了，你的背自然就直起来了！"

我还要特别把这个方法介绍给正在读书的孩子们。现在的孩子很可怜，从小学到高中，小小年纪就承受这么沉重的学习压力，我可不希望他们一辈子都戴近视眼镜，也不能让他们在沉重的压力下失去朝气，成为小驼背。

我本人也和多数人一样，每天平均在电脑边工作的时间是11～12小时，但我到现在，视力没有问题，颈椎也没有问题，精

神状况一直很好。其实我没有独门绝技，就是受益于后溪穴。

很久以前，我就养成了揉后溪的习惯，随时随地，有空就揉一揉。比如，我开车的时候，如果碰见路上堵车，或是红灯亮了，也会把后溪放在方向盘上来回滚揉几次，特别舒服。这时候，别人在着急上火，而我在通督脉、泻心火、壮阳气、调颈椎、正脊柱、利眼目，受用无穷；一不起急，二不发火，精神振奋，这么一来，有时候居然觉得堵车也堵得很值！

3. 大药逞神勇，承山灭顽湿

承山穴是我迄今为止发现的祛除困扰现代人健康的最大顽症——人体湿气的最好的穴位，其效果跟薏米红豆粥有异曲同工之妙。

第一次见识承山穴的神威，还是我在学校学中医的时候。当时，因为一些特殊的原因，我们的教室在地下室里，这样过了一段时间，问题出来了，我感觉两腿像灌了铅似的，不想动，身上很疲倦，脑袋也感觉大了、木了，昏昏沉沉地抬不起来。一连好几天都是这样。一次下课后，班上有个同学，是北京当时一位著名推拿接骨专家的孙女，她对我说："你怎么啦，天天上课就睡觉？"我就把这种难受的感觉告诉了她，这位同学很热心地说："我来帮你看看吧！"她让我站了起来，蹲在我身后，把住我的小腿，双手拇指各按住我小腿肚子下方正中的一个部位，猛然用力，我当时感觉身上像触了电似的，一阵剧痛，不

由得大叫一声！等缓过神来后，一下觉得自己头脑清醒了，也有精神了，腿脚也利索了，一切毛病消失于瞬间。我高兴坏了，赶忙问这是什么绝技，她说："没什么啊，只是给你点按了一下承山。"

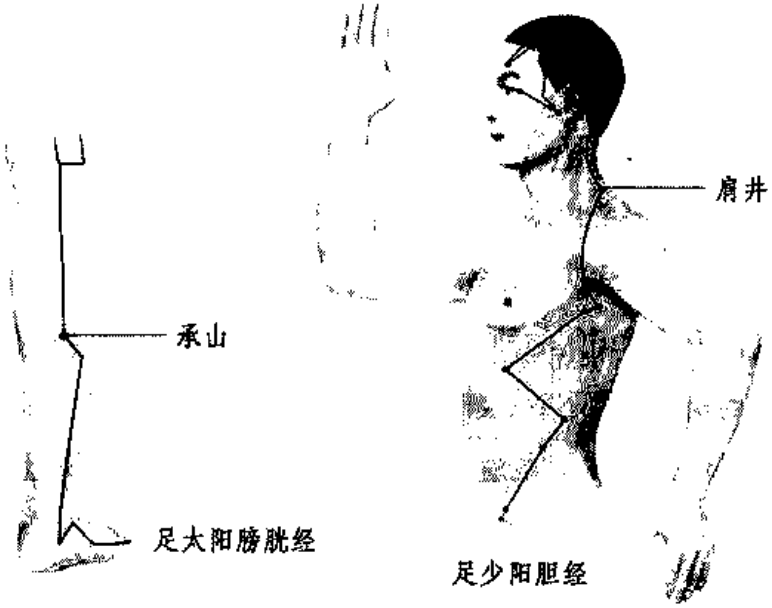
学医后，结识了很多高人，再加上自己在临床上的经验，我慢慢悟出了承山穴的神奇。当时身上出现那些毛病，主要是因为一天到晚处在地下室那样阴暗潮湿的环境中，感受了湿邪，再加上学习任务重，心理的疲劳又带来了身体的紧张。疲劳加上湿邪，人就丧失精神了，好比绵绵秋雨中的树，枝叶低垂，有气无力。而承山穴正好有缓解疲劳和驱除湿气的功效。

承山穴，在小腿肚子下方正中，这里，肌肉分成"人"字形，承山穴就在人字中间。它为什么会有这些功效呢？

顾名思义，承山就是承受一座山，山，就是我们的人体，人站着的时候，小腿肚子会紧张，承山穴位置是筋、骨、肉的一个纽结，是最直接的受力点。人体这一百来斤，全落在这一点上。山，还有一层意思，就是我们承受的压力，每个人又要承受学习、生活、工作的压力，这些压力对于一个人来说，都是无形的山，压力在身上背久了，就会使人感到累，让人疲劳不堪。这种压力，承山穴最会帮人承担，所以说，它是一个为人扶危解难的穴位，无论我们遇到多大的"山"，只要轻轻按压承山，它都会挺身而出，义务帮我们承担压力，缓解疲劳。

我在临床上经常用双承山配双肩井，治疗由疲劳引起的腰酸腿疼，有很好的效果。下班累了的时候，我也会用这两对穴位，为自己消除疲劳。

承山穴是我迄今为止发现的祛除困扰现代人健康的最大顽症——人体湿气的最好的穴位，其效果跟薏米红豆粥有异曲同工之妙。这是为什么呢？承山在足太阳膀胱经上，膀胱经主人体一



承山是一个为人扶危解难的穴位，它可以振奋太阳膀胱经的阳气，最快最好地祛除人体的湿气。

将承山和肩井搭配起来使用，治疗疲劳引起的腰酸腿痛效果非常好。

身之阳气。承山穴一方面是全身承受压力最多的筋、骨、肉的集结之处，另一方面又是人体阳气最盛的经脉的枢纽，所以，它能通过振奋膀胱经的阳气，排出人体湿气。大多数人，只要轻轻一按他的承山穴，都会有明显的酸胀痛感，这都是因为体内有湿的缘故；而按揉承山一段时间后，我们会感觉身上微微发热，这就是膀胱经上的阳气在起作用了，身上的湿邪，正随着微微升高的体温向外逃逸。

另外，游泳的时候，一些人的小腿肚子会抽筋，这是因为人在水里感受了寒湿之邪，这时，只要赶紧揉一揉承山，抽筋的症状就会缓解或者消失。

按压承山穴，是有讲究的。前面说的那位同学帮我按压承山穴，手法相当狠，因为要用来帮我发汗、治病，所以不得不

用这样的重手法来一鼓作气，驱除病邪。但平时我们生活中用来驱除湿气、缓解疲劳的时候，就没有必要如此了。承山穴按上去会非常的酸痛，如果手法重了，人会受不了，所以，揉按承山的时候，我们开头只能轻轻地按、轻轻地揉，以感觉到酸胀微痛为宜，慢慢地可以加重手法，千万不要把别人或自己按得剧痛难忍。谁都怕疼，在能保障效果的情况下，应该尽量把疼痛减到最小。

那么，有没有什么办法，既可以调动承山穴的能量，又没有任何疼痛呢？当然有，那就是前面介绍过的“抱住健康”养生法。

很多朋友反映，自从坚持练习“抱住健康”养生法后，腿肚子变得有力了，精神变好了，大便也成形了。尤其是“大便成形”这一项，有人不解，说：“我还没来得及熬您说的薏米红豆汤喝呢，怎么体内的湿气说少就少了呢？”我说：“‘抱住健康’难道就不能祛湿气吗？”

我们练习“抱住健康”的时候，脚跟要稍稍抬起，重心要落在脚掌前2/3处，也就是涌泉穴上，这样一来，我们可以感受一下，受力部位是不是偏于两腿前外侧和小腿肚子？两腿前外侧受力，鼓动了多气多血的足阳明胃经，能促进人体气血的通畅；而腿肚子所受的力，正是作用于承山穴。所以，“抱住健康”也是在按揉承山穴，同样能达到减缓疲劳，驱除体内寒湿的效果。

我们摸摸普通人的腿肚子，会感觉软软的，但如果练了一段时间“抱住健康”，再摸他的腿肚子，你会发现变硬了，这就是“抱住健康”自动产生的，小腿不一定会加粗，但是会变得结实。腿肚子硬实了，全身的抗疲劳能力、自动去寒湿能力也就强了，这是因为，那里有一个无怨无悔的承山穴在辛勤工作着。所以，“抱住健康”的最高境界是不练而无时无刻不在练，因为人体在长期“抱住健康”时，体中不断体会和调整，已经

练就了一套自我强大的自我调节功能，使人体无时无刻不在调动相关大穴的作用。

不要以为这个境界高不可攀。在练习站桩的日子里，经常摸摸你的腿肚子吧，哪天你发现它比以前硬实了，就说明你离这个境界不远了。这个境界就是古代平人的境界，成为平人、精神似仙的日子也就不远了，到那个时候，你再看看自己的身体是一个什么状态。

4. 每天敲风市穴，健康就会随“风”而至

> 人体也像大海，波涛万顷，神秘莫测，风浪无常，我们只要好好体会这几个“风”字号穴位的妙用，即使不能“御风而行”，至少，也可以让健康随风而至吧。

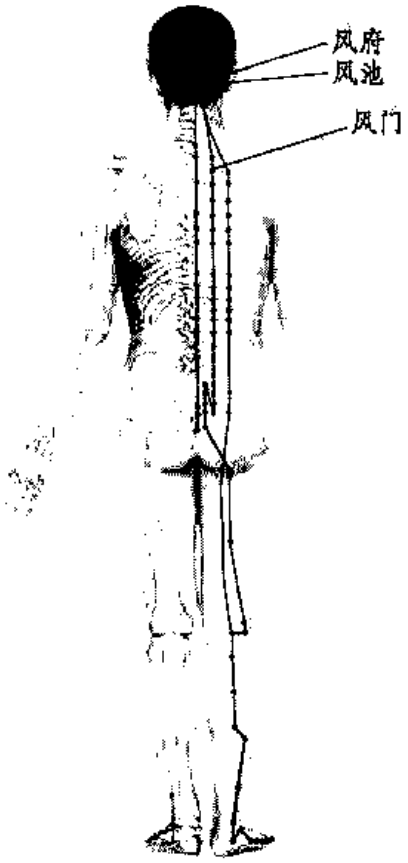
我家里养有一只小狗，来了朋友它就叫得很凶，还使劲地往前扑，这时我便摸一摸它，从头一直沿着脖子摸到背部，说：“别叫啦。”它便乖乖地待在人身边摇头摆尾。有的朋友也学着我的样子，摸一摸它，它也马上变得温顺起来。

见到淘气的小孩，我也会摸摸他的后脑勺和后背，他就乖了。

很多年龄比较大的病人，以前都是叱咤风云的人物，如今却被健康打垮，所以格外忧心忡忡。一般我会在诊断完毕送他们出门的时候，轻轻拍拍他们的后背。往往在这时候，他们会回过身来感激地说：“谢谢您啦，武大夫！”

别看这么一个小动作，其实颇有深意。在使用时，它实际

上调动了三个穴位：后脑勺下的风池、风府和肩背部的风门。这三个穴，历来都被古代大医定为一级保护穴位，因为它们是风邪侵入人体的入口。其实，它们不仅仅是风邪的入口，而且还是更多能量和气息的入口。我们抚摸小狗的时候，它会感到很舒服，并且马上能体会到我们的善意，这就是一阵风，把它的敌意吹走了。我们抚摸孩子的后脑勺，就是在抚摸他的风池和风府，他能够感觉到我们的爱心，这阵风吹去了他的顽劣，使他听话了。对于那些年长的病人，我当然不敢无礼地摸他的头，但拍拍他的背，正好拍在风门穴上，我把我的祝福和鼓励化作一阵风，从他的风门送入，唤醒病人的意志，让他勇敢、坚强、



风池、风府和风门是我们人体的一级保护大穴，刺激这3个穴位，仿佛是和煦的微风吹拂着您的身心。

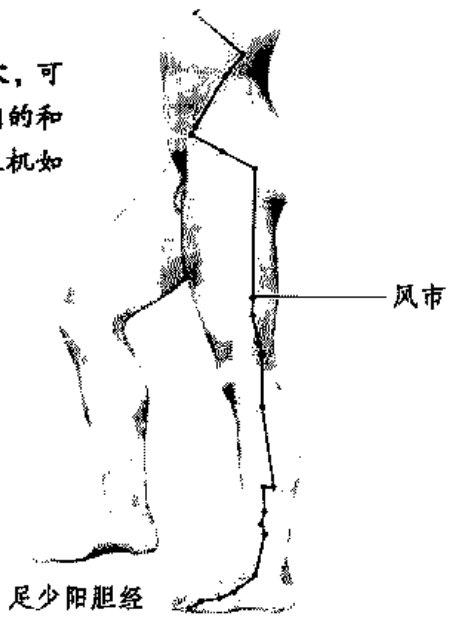
乐观地面对一切。

把我们自己身体里良好的能量和信息传达出去吧，其实人人都可以做到，并不需要什么功夫，就是利用这几个简单的穴位，用这么简单的动作。

虽说风是百病之长，但同时也是生命和健康的使者。春天的时候，万物不都要在暖暖的和风里发芽、生长、开花吗？风里自有生机。我们体内也有这样的和风，只要能调动起来，健康和生机自然会如约而至。

那日常生活中我们怎么调动这股风来为自己和亲朋们送健康呢？

在我们的大腿外侧，胆经之上，有一个特殊的穴位，叫风市。特别好找：我们站立双手自然下垂，中指指头在腿上所点的凹陷处，就是这个穴。有人说，风市是风邪的市场，这只说对了一半。市有“杂聚”之义，市场就是各种商品杂聚之所，而在人体的“风



敲击风市穴，可以调动起人体内的和风，使健康和生机如约而至。

市”上，各种风都会聚集到这里，形成一个市场。市场中的商品，良莠不齐，有货真价实的好东西，也有假冒伪劣产品。风市也是这样，除了风邪，还有很多对人体有益的风，如果用得好，健康自然随风而至。前一阵子流行敲胆经，有人问我敲胆经究竟有没有效，我说：“当然有效。不过，胆经属少阳，有人少阳之气偏旺，敲胆经就有生发太过之嫌了，说不定能敲出问题来。”

“那该如何趋利而避害呢？”

我说，只要敲风市就可以了。其实，敲胆经中最起作用的是敲风市。它把人体内的风鼓动起来了，也就是鼓动了少阳胆经的生发之气。没有必要把整个胆经都鼓动起来。敲风市是最易于操作的，坐着、站着都可以敲，尤其是当我们感觉累了，甚至连自己都感觉到身体的免疫机能正在下降的时候，敲一敲风市，会马上变得有精神，而且免疫机能也会迅速提高，因为，风市最能把对人体有害的虚邪贼风拒之门外。

来自海边的朋友说，海上的风浪最可怕，风浪大的时候，人们都躲在家里，把船停进海港。但是，也有一些有经验的渔民，能顺着风势出海，满载而归。由于对海上的风浪缺乏充分的亲身体验，我至今未能知道他们是如何顺着风势在海上劈波斩浪的。《庄子》里说“列子御风而行”，是不是与此相似呢？可能也只有几个小技巧，关键要靠心去领悟和掌握。人体也像大海，波涛万顷，神秘莫测，风浪无常，我们只要好好体会这几个“风”字号穴位的妙用，即使不能“御风而行”，至少也可以让健康随风而至吧。

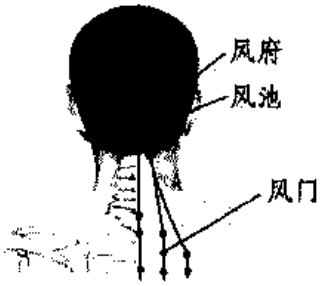
5. 神仙也怕脑后风，有风就找风府穴

“风门”，顾名思义，不但是风邪的入口，而且是寒、湿、热等各种邪气入侵人体的门户。正是因为我们后脖子这一块有风府、风池、风门这3大漏洞，所以有句话说得好，叫做“神仙也怕脑后风”，当“虚邪贼风”从脑后偷袭、侵入人体的时候，人轻则伤风感冒，重则中风瘫痪。

冬天出门的时候，很多人喜欢用一条围巾围住脖子，围巾的一头往背后一搭，显得很美观，也很舒适，其实围巾搭在背后也是有医理的。围巾虽小，但它恰到好处地护住了我们身上几个非常重要的穴位：风府、风池和风门。

我们在后脑的正下方可以摸到一处凹陷，这就是“风府”穴了，是脑部最薄弱的地方之一。风邪袭人，往往从此而入。风府在督脉上，而督脉总督一身的阳气。如果风邪从此而入，首先伤的就是人的阳气，使人出现恶寒、发热、头项强痛等症状。在风府两侧两寸许，各有一处凹陷，像两个池子，这叫“风池”，也是风邪的入口，它在足少阳胆经上，风邪从风池进入后，往往会带来口苦、目眩等与肝胆相关的症状。“风门”，顾名思义是风之门，在膀胱经上，人体第二椎下两旁各一寸五分处，又名热府，不但是风邪的入口，而且是寒、湿、热等各种邪气入侵人体的门户。正是因为我们后脖子这一块有风府、风池、风门这3大漏洞，所以有句话说得好，叫做“神仙也怕脑后风”，当“虚邪贼风”从脑后偷袭、侵入人体的时候，人轻则伤风感冒，重则中风瘫痪。

我们脖子上的围巾，会把后颈窝上的风府、风池护住，而它往背后搭着的那一头，会把风门给盖上，虽然冬天我们身上的衣



风府、风池和风门是外邪侵入的风口，护好这3个大穴，人体就可以安顿舒适了。

服已经够多，但再加这么一搭，也还是能让人感觉非常体贴而舒适。这样一来，脑后风就基本上被拒之门外了。

脑后风果真有如此厉害吗？有一个病人，得的是慢性颈椎病，找了很多医生，吃了很多药，试过各种推拿手法，每治疗一段时间后虽有所减轻，但过不了多久又复发了。他找我的时候，我深知常规的治疗对他没有什么好的效果，因为他颈椎病的病因未除，要不了多久还得复发。于是我跟他聊天，聊他的工作、生活，他的工作轻松而体面，而且不需要长期伏案，不太可能是导致颈椎病的病因，后来，他无意间说出他每天晚上睡觉的时候，头正对着窗子。我眼睛一亮，找到答案了！原来，他晚上睡觉的时候，风从窗口进来，从他的风府、风池或风门入侵体内，久而久之，既伤了阳气，又留下了寒邪，可不就有了颈椎病吗？

他说："不会吧？除了夏天，我一般不开窗子睡觉啊，通常我只把窗子开一条缝儿，透透气。"

我说："窗户是进气的，中国有句老话"针眼大的窟窿，斗大的风"，这种空气的流通会顺着窗户的缝隙直接影响到人的机体。哪怕你的窗子是完全关着的，从窗子进来的风就足以让你的颈椎僵硬起来了。"

我在他的颈椎部位做了一些推拿，又扎了针，顿时，他的颈

椎就不疼了，精神也提起来了。我说："你回去把家里搬一搬，床头别靠窗就行了，不然要不了多久又得犯。"他连声点头，说："我回去就搬！回去就搬！"大概两个月后，我打电话给他做回访，他接到电话，感激得不得了，说自从把床挪了一个位置至今，他的颈椎从来没有出过什么问题，而且晚上睡觉也睡得很香了。

在这里，我郑重向大家建议：夏天吹空调，千万不要对着自己的后颈窝吹。

6. 印堂发亮，就是福相

如果一个人的气血一直都很充足而且顺畅，那么，他的额头则是锃亮发光、血色匀和，而且很饱满。这就是人们经常说的"天庭饱满"，这种相貌是福相，这种人也必然很聪明。反之，他的额头则会隐隐发暗，也更容易起皱纹，这就需要长期的调养了。

有一些因意外而脱臼或骨折的病人，在我为他们接骨治疗后，我往往会跟他们聊聊天，宽慰一下他们。很多人这时就告诉我说："我出事那天早上照镜子，发现自己印堂发暗，结果果然就倒了这么个霉！您说这是不是巧合？印堂发暗真的就不走运吗？"

这真是一个好问题！其实，在日常生活中也有很多人这么问。我的回答是肯定的。印堂饱满发光的人所谓"运势"好，印堂发暗的人所谓"不走运"，其实这是有医学根据的。

印堂，就是我们两眉之间的那个小区域。这里非常敏感，我们可以用一根手指离着几毫米指着此处，不碰着，这里都会有感觉，时间长了，还会眩晕。印堂为什么如此敏感？因为，印堂这一区域，是人体几条重大经络的汇集之处：足太阳膀胱经起于内眼角，足阳明胃经起于鼻旁，都要经过印堂，任脉也要从印堂正中穿过。我们知道，膀胱经主人一身的阳气，任脉主人一身之阴，胃经多气多血；而且，前额还直接对应于人的足阳明经。不仅印堂，而且包括人的整个前额，都是人体气血情况的一个外在标志。

印堂的状况直接反映了人体的气血是否充足，我们可以通过它来调整自己的身体状况。

按照我的经验，从印堂可以看出人体短期内的气血状况，从额头可以看出人体一个较长时期内气血的情况。

当我们气血充盈的时候，印堂会很饱满；当我们气血运行顺畅的时候，印堂会微微发红。反之，气血不足的时候，我们的印堂会微微下陷，气血运行不畅的时候，印堂就要发暗了。所以说，印堂下陷、发暗的时候，就是我们体内气血不足或不畅的时候。气血影响我们的应变能力、形象气质和情绪，继而决定我们是“走运”还是“倒霉”。

气血不足或不畅的时候，人会变得稍微迟钝一些，对外界环境的反应能力会差一些，因此，很容易出意外。比如开车的时候，

明明看见前面有辆自行车横穿马路，气血充足、眼疾手快的人就把车刹住或巧妙地从自行车后面绕过去了，有惊无险。气血不足的人，这时候可能就要打个愣神，结果，0.1秒钟的耽搁，就出事故了，这不就倒霉了吗？

气血不足或不畅的时候，人的气质也变了，精神头也少了，亲和力也弱了，印堂发青，让人觉得此人脸上有一股晦气。这样，容易给他人带来不好的印象，从而影响自己做事。气血好的人就不同了，你瞧他满面红光，笑容灿烂，大家都乐意接触他，跟他做朋友，好运自然也就由此接踵而来了。

如果一个人的气血一直都很充足而且顺畅，那么，他的额头则是锃亮发光、血色匀和，而且很饱满。这就是人们经常说的“天庭饱满”，这种相貌是福相，这种人也必然很聪明。反之，他的额头则会隐隐发暗，也更容易起皱纹。这就需要长期的调养了。天生气血充足的人，额头都会很宽，而且会越来越宽，这就是人们经常说的“哲学家式”的额头，这种人会有超乎常人的智商、精力和意志，我们看毛泽东主席，还有香港的霍英东老先生、钱学森老先生不就是这样的额头吗？宽额头的伟人、企业家、科学家比比皆是，他们先天过人，当然，因身体虚弱或遗传因素而脱发或秃顶也会造成额头越来越宽，这又另当别论了。其实，我们一看就能分辨出来。这些人的宽额头，一般不够饱满锃亮，或者血色不匀，或者皱纹布满，根本不是气血充足所致。

如果朋友们发现自己属于气血充足型的宽额头，那么恭喜你，你先天过人，好好努力吧！不过，你如果稍不注意，也会有印堂发暗的时候，可得小心啊。当然额头窄一点也没关系，后天还能补救的，只要你的印堂一直饱满红润，同样可以身心健康，一帆风顺。

当然，如果印堂或额头过于发红，不该红的时候红了，红得

不正常，那也不是好事。

有一位著名的体育教练，60多岁了，有多年的慢性病，整个前额布满皱纹，却红得很厉害。这就是不正常的红了，其实这是阳明经有热的标志。我在给他治疗后，嘱咐他平时没事就用手指推一推印堂，从下往上推，这样既可以改善全身的气血，又可以清阳明经之实热。而对于阳明经的实热不明显的人，我则不建议这么做。那肯定有人问了："那我们一般人该如何做才能使印堂不至于晦暗呢？"很简单，只要我们保持欢喜心，无论遇到什么事情，都不要皱眉就行了。眉头一皱，印堂不就拧起来了吗？那样的话，气血也就拧起来了，弄不好，一切都得拧起来。

上医治未病，中医治将病，下医治已病。其实，我现在治疗的全部是"已病"，而且有很多是完全可以避免的"已病"。我与其一个病人一个病人地进行治疗，还不如教他们学会如何不生病呢！

所以，在我从医约20年的某一个时期，我暂时离开了心爱的诊室，按照《黄帝内经》的教导，"夫道者，上知天文，下知地理，中知人事，可以长久。此之谓也"。目的就是苦苦寻找一条真正属于古人所说的"大医"的路：我不仅要让病人把已经拧住的气血重新解开，把已经发生的伤痛重新抚平，还要教人们从一开始就别把气血拧住，别让伤害发生。

我学习和探索的过程是曲折和艰难的，收获当然也非常丰富。如果要问我最大的心得是什么，我得说："首先你不能让印堂拧住了，无论遇到什么事情，让我们舒展着眉头，眉清目朗地去面对吧！"

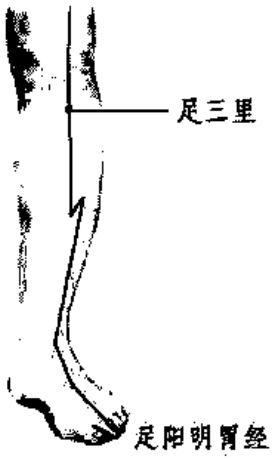
7. 足三里，上中下一起理

足三里可以写作“足三理”，意思是可以通过这个穴对身体进行多种多样的调理。“三理”到底是哪三理呢？就是理上、理中、理下。胃处在肚腹的上部，胃胀、胃脘疼痛的时候就要“理上”，按足三里的时候要同时往上方使劲；腹部正中出现不适，就需要“理中”，只用往内按就行了；小腹在肚腹的下部，小腹上的病痛，得在按住足三里的同时往下方使劲，这叫“理下”。

读古人的医书读多了，就感觉古人喜欢卖关子，本来可以讲得很明白很透彻的东西，他们往往点到为止，故意不讲明白。我在学医的过程中拜过很多名师，也发现这些老师并不会把所有东西都完全倾囊相授给你，很多东西他只说出一半来。起初，我对此感到不解，等有了临床经验后，才发现这正是古人和恩师们的智慧所在。他们把我们领到门口，把剩下的留给我们自己去领悟。而只有自己领悟出来的东西，才是终生不忘、受用无穷的。如果他们全说出来了，我们也许会不当一回事儿，记不住，甚至根本不信。

在医学的师承上，固然需要如此，但当我面对需要养生和治病之术的众人时，有时候反而不能如此保留了。因为，大家没有时间去探索你保留的那一部分东西，大家需要你把生活中养生或者治病的方法直截了当地说出来，把医书中欲言又止的那部分有用的东西彻底讲透。

我可以举一个穴位为例子。在人体所有穴位中，最著名的是哪个穴呢？恐怕要算足三里了，大家都知道，这是一个强壮身心



足三里是个强壮身心的大穴，胃胀、胃痛时要往上方按揉；腹部正中出现不适，要往内按揉；小腹上的病痛要往下方使劲按揉。

的大穴，经常按压或者艾灸，可以调和肠胃、强身健体、益寿延年。《四总穴歌》中说："肚腹三里留。"意思是说，凡是肚子、腹部的病痛，都可以通过足三里穴来摆平。上面这些知识，都是书里讲的，或者是老师教给我的。但实际上，很多人都反映："我肚子疼的时候，按足三里就不行，这是怎么回事呢？"比如，有一次我在给一家银行的员工做养生培训，正讲足三里的时候，就有一位痛经的女士这样问我。

"不可能不行！"我非常肯定地说。

她也较真了："我现在就痛，而且正在按足三里，根本没用。"

"请你过来按给我看看。"我说。

这位女士立即走到讲台上，当着大家的面紧紧地按住足三里不放。

"我给你按吧。"说完，我用手把住她的小腿，拇指按住足三里穴，稍稍向下方一用力，按了不到一分钟，这位女士就说："好多了，果然有效啊！这怎么回事啊？"

我向他们解释说，足三里这个穴为什么叫"足三里"呢？其实，"里"通"理"，就是管理、调理的意思。足三里可以写作"足

三理”，意思是可以通过这个穴对身体进行多种多样的调理。“三理”到底是哪三理呢？就是理上、理中、理下。胃处在肚腹的上部，胃胀、胃脘疼痛的时候就要“理上”，按足三里的时候要同时往上方使劲；腹部正中出现不适，就需要“理中”，只用往内按就行了；小腹在肚腹的下部，小腹上的病痛，得在按住足三里的同时往下方使劲，这叫“理下”。这位女士的痛经就属于需要“理下”的这一种，怎么能一味用理中的手法按着不放呢？

这是书里面没有记载、老师也没讲的东西，这是需要我们在临床中发现的东西。其实，这些小窍门，我的老师早就知道，只是不愿意轻易告诉我们。记得有一天早晨，急诊室来了一位病人，得了“阳强”之症，说白了，就是晚上跟妻子过完性生活，勃起的阳物下不去，很是痛苦。这位病人也是懂得医学的，拒绝用西药，生怕影响以后的性机能，要求用针灸治疗。我们急诊室当时懂得针灸的有好几个人，大家一商量，决定取足三里等几个穴。其中取足三里的依据是：阳强是气血不和所致，足阳明经多气多血，通过刺激足三里，可以促进人体气血的重新分配。谁知针扎下去后，病人更痛苦了。不得已，我们把老师请来了，老师拔下足三里的针，又重新扎了下去，病人应手而愈。

“大家看明白了吗！”老师和蔼可亲地对我们说。

我们大惑不解。老师这才说：“病人的阴茎都已经翘得那么高了，针是不能往上扎的，向上扎会适得其反的。”我这才注意到，老师的这一针，是在足三里穴上向下方扎的，跟我们扎的不一样，我的这一手就是这样学来的。

有了这一手，足三里这个穴可以说能真正治疗或缓解肚腹上的众多病痛了。我们在使用足三里为人体保健的时候，可以根据自己的体质和健康状况调整手法。如果是胃不好，乃至有头颈心肺系统的症状，可以往上方按按；如果有小腹部不适，乃至有便

秘或泌尿生殖系统的症状，可以往下按按。就这么简单，这样一来，足三里这个穴的作用起码是原来的3倍。其他的穴位也有这样的规律，所以有时候，当我们按压一个穴位不起作用的时候，可以试试换一种手法，换一个方向。

当然，足三里仅仅是一个例子。人身上的很多穴位，都可以去进行类似的开掘，因为人身的很多大穴都深埋着古代大医家们的不传之秘，只要我们细心，它们的神奇就会如日昭昭，如月朗朗。只要我们去探索，去体会，它们的作用自不待言。

8. 胸腹的众多毛病就靠公孙穴摆平

正如公孙穴总督脾经和冲脉，统领全身。这个统领全身的穴位，最直接、最明显的效果体现在胸腹部。胸部、腹部的一切问题，比如腹胀、不明腹痛、心痛、胃痛、胸痛，都可以通过公孙穴来治疗或缓解。

在为病人进行治疗时，我有一个缺点，就是不喜欢在病人脚上取穴，更不喜欢在别人脚上进行按摩足底之类的手法。公孙穴，在脚内侧，大趾趾根后约2寸左右的地方。尽管很多医书上都说这个穴怎么怎么好，但很长一段时间以来都没引起我的注意。直到有一次——

那是5年前的事情了，当时我在香港。有位好友开着一家诊所，治好了不少疑难杂症，很有名气。我每次去香港，只要有空，都会去他那里聊聊天。有一次，这个朋友对我说起他最近遇到的

一个棘手的病。病人是一位美国的中年女士，她的症状很简单，就是肚子不舒服，经常感觉有个拳头大小的东西从小肚子那里冒出来，咕嘟咕嘟往上蹿，一直蹿到嗓子眼儿，非常难受。每当发作的时候，她会感觉心慌意乱，烦躁不安，甚至有自杀的冲动。她先是在港找了很多顶级的医院，结果越治疗越严重。接着她又回美国医治，也没有效果。后来听说我这位朋友善治疑难杂症，就慕名而来。朋友给她开中药，一连四诊，收到了一些效果，各方面的症状减轻了很多，但是还没有根治。现在她还在吃着中药，不过也快没信心了。

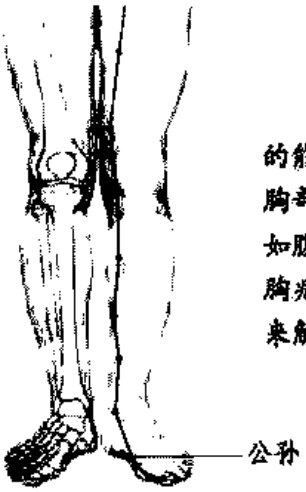
我说："这不是《金匮要略》里说的奔豚吗？真有那么难治？"

"我知道啊！"朋友一脸无奈，说，"我给她开的就是奔豚汤啊，后来又开了桂枝加桂汤啊，脉象、舌象、主证、方药都对，但就是没有根本的效果，要不把她叫来让你看看吧。"

事情有时候往往就是这么巧，就在这时候，那位女士来电话了，说病情加剧，很难受，需要马上治疗。朋友说："可以啊，你现在就可以来。"那边说："我已经到你门口了。"电话刚挂上，那位女士进来了。

我给病人摸了脉，看了看舌象，并在她腹部做了一些简单的触诊，心里马上有底了。原来，她还不仅仅是简单的肝肾之气上逆或水寒之气上逆的奔豚，她肚子里有一大堆莫名的损伤和淤滞。

怎么办呢？我决定先打通她腹部的经络、气血，于是自然就想到了公孙穴。它是足太阴脾经上的重要穴位，同时又与冲脉相通，所以它既能调治脾经，又能调治冲脉。脾属土，在人体居正中，主管运化水谷精微，输布周身；而冲脉则从上到下贯穿人体，与任脉并行，又与督脉相通。所谓"冲"，就是要冲、要道的意思，《灵枢经》说，冲脉是"十二经之海"，是"五脏六腑之海"，



公孙穴是脾经和冲脉的能量汇集点和调控中心，胸部、腹部的一切问题，比如腹胀、腹痛、心痛、胃痛、胸痛，都可以通过公孙穴来解决。

是“血海”，说白了，冲脉之气既能上贯于头部而为阳，又能下渗于下肢而为阴，是十二经脉和五脏六腑气血的要道。公孙穴是脾经和冲脉的能量的汇集点和调控中心，其作用之大，自不待言。

实际上，这个穴位之所以叫“公孙”，是有其深义的。《史记·五帝本纪》一开头就说：“黄帝者，少典之子，姓公孙，名曰轩辕。”公孙就是黄帝，黄帝居中央而统治四方，正如公孙穴总督脾经和冲脉，统领全身。这个统领全身的穴位，最直接、最明显的效果体现在胸腹部。胸部、腹部的一切问题，比如腹胀、不明腹痛、心痛、胃痛、胸痛，都可以通过公孙穴来治疗或缓解。

我让她脱下鞋子，在她公孙穴上试探了一下，感觉那一块很僵硬。我每只手按住她的一个公孙穴，突然间用力按下去！这位女士疼得在椅子上缩成一团，过了好一会儿才缓过神来，对我说：“谢谢您，大夫！我舒服多了。”

我也很高兴，说：“刚才按的这个穴位就足以治你的病了。这个穴在你身上的地位，也就相当于你在你们公司的地位，就是每一个部门的气血调度都由它管。以后你自己按吧。如果嫌力度不

够，可以用一只脚的脚跟去踩或者顶这个位置，适可而止，有酸胀感就行。这样一直坚持。”鉴于她发病的时候容易出现心烦、心慌，我又教她按压内关。内关在手臂内侧，手腕上方两寸左右的地方，她在此处也有明显的压痛。内关是治心养心的，她是个经络敏感的人，手指一按上去，她就觉得心中有说不出的轻松。

“这样就完了？您不开点药吗？”她又问。

我给她开了点生甘草，让她平时泡在杯子里当茶喝。因为她此前吃了数不清的各式各样的药，应该清洗一下，解解药毒了，如此而已。她的体内也有湿气，于是我又建议她在饮食方面多喝薏米红豆粥。

在治病方面，公孙穴通治人的胸腹部。后来我将此穴引入养生实践，又体会到了它更多的妙用。有经验的古代良医总是说：“治病要抓主证。”在养生方面，我们也可以仿效这句话，说：“养生要抓核心。”人体的核心在哪里呢？有人说是脑，有人说是心，有人说是脾，有人说是肾。其实哪个都非常重要，哪个都不能少。但有一点是不容置疑的，人体的胸腹部，是人体的相对中心位置，是我们养生的核心。怎么养这个核心呢？方法太多了，可以扩胸，可以揉腹，效果都是有的。但我还是要追问：有没有更核心的方法？当然有，那就是按揉公孙穴，一个穴就有扩胸、推腹等一竿子的作用了。

我们平时为调节胸腹而找公孙穴，没有必要按照书本规定的位置去找，要以自己的压痛为准。我一般把公孙穴看作一个区域，在脚拇趾跟后，有一块很大的脚掌骨，我们在脚内侧沿着这个骨头按压，压到最有酸胀或酸痛感觉的那一点，那就是属于我们自己的公孙穴了。如果要做养生保健，这就是核心。

9. 对心脑血管疾病釜底抽薪——再探合谷穴

治病的方法是多种多样的。高手治病，就像把玩一件艺术品，心之所致，意之所及，境随心转，时时自得，处处如意。我虽非妙手，却也能把玩一二。但如果要问最快意的治病方法是什么，我会说："釜底抽薪。"妙用合谷，把疾病扼杀在萌芽阶段，就是这样！

有很多脑中风病人，治疗起来颇费工夫。自然就有人问："脑中风太可怕了，中风前有没有什么先兆？有什么方法可以预防吗？"

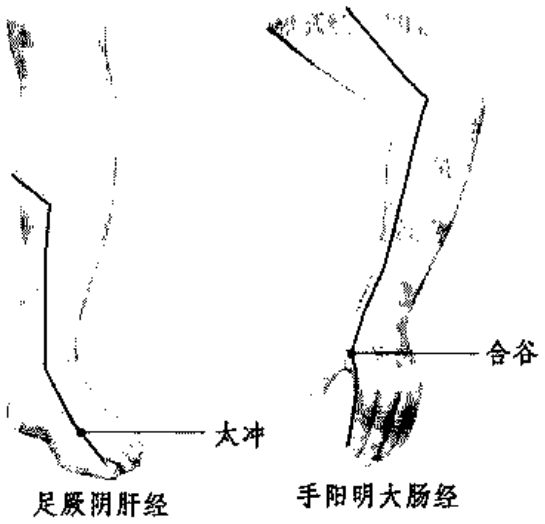
当然有！中风前最明显的征兆是在大便上。如果你心脑血管存在问题，或者血压偏高，忽然有一天，又出现了大便干燥，或者干脆就便秘了，这时就得非常小心，因为中风很可能马上就要光顾了，遇到这种情况千万不要惊慌，咱们有防患于未然的办法，那就是：按揉合谷穴，也就是我们常说的"虎口"。

至于原因，那就说来话长了。

我们知道，大便是从大肠中排出来的，大肠中的津液能起到润滑剂的作用，使大便软硬适度，顺利畅通地排出来。一旦大肠中有多余的热，热盛伤津，这层津液就少了或者没有了，于是大便就变得干燥，甚至秘结在大肠中，排不出来了。大肠中有热，其实就是手阳明大肠经上有热。大肠经与肺经相表里，大肠经有热上冲，肺气势必不能肃降，于是，一股热气上冲脑门，脑必然出问题。最严重的就是上面说的脑中风，头脑对身体的一部分控制功能直接失灵；比较轻微的呢，就是头晕、头痛、头脑昏沉。

合谷穴是手阳明大肠经的原穴。原穴就是原气出入之穴，按

单用合谷穴或者合谷配太冲穴，可以泻除大肠的内热，将很多慢性疾病化解于无形。



揉大肠经的原穴就能激发大肠经的原气，原气足了，病气就消除了，大肠经上的实热也就随之慢慢退去，这么一来，脑门子就会清凉下来，头脑也变得清醒而理性了。

再进一层，从五行的角度看，肺和大肠属金，金克木，肝属木。当肺和大肠功能失调的时候，肝木失去约束，进而产生与肝相关的病症，如中风、抽搐、口眼歪斜、头晕、眩晕等。《黄帝内经》中说“诸风掉眩，皆属于肝”，就是这个意思。因此，大肠经有热必然导致肝火旺，金不能克木，所以肝火得不到控制。肝主筋，肝火得不到克制，人体的筋就会松的松、紧的紧，松紧不均，自然就歪到一边去了。所以，就会产生病人脑中风后经常出现的口眼歪斜、偏瘫等症。因此，手阳明大肠经上有热，是大多数脑中风病的根源。

中老年人应该随时注意观察自己的大便，从中获得大肠经上的消息。一旦有干燥、便秘的预兆，马上揉合谷，是完全可以补救的。揉合谷会泻掉大肠经的热，肺和大肠的气机顺畅了，肝火就会平下来，就不会出现与肝相关的那一系列病症了。

当然，人体是有一定的反应速度的，这种连锁反应的快慢因人而异，在有的人身上会慢一点，这时候，我推荐合谷配上太冲，两对穴同时用，仍采取按揉的方法，既清大肠之热，又泻肝火，首尾夹击，效果更为迅速。太冲在脚拇趾与脚食趾间向后的位置，肝火旺者压上去会有酸胀疼痛的感觉。

其实，大便干燥或便秘，不仅是脑中风的前兆，而且也是小儿惊风、精神病等症的前兆，这些疾病无不与阳明有热相关。无论如何，方便时，花一两秒钟观察一下自己的大便，实在应成为我们每天养生的必做功课。当发现大便干燥或秘结的时候，用合谷或者合谷配太冲来帮忙就可以了。当然，这时候更应该调整好自己的心态，不要见风就是雨，实际上，很多难愈的慢性疾病都可以通过我们的手消解于无形之中。

除了穴位调节，还得注意饮食。大便跟饮食的关系最密切。首先，不要吃油炸食品，要多喝热粥，以确保肠胃中的津液。其次，要多吃水果蔬菜。在所有的水果中，我最推崇香蕉和柚子。香蕉可以软化大便，是通便的佳品；柚子的力量更强大，它甚至有催泻的功能。不过，不用害怕，柚子在这时候是不会泄掉人体原气的，而它泄掉的不仅是体内的粪便残渣，而且还是大肠里面的燥热。

治病养生的方法是多种多样的。高手治病养生，就像把玩一件艺术品，心之所至，意之所及，境随心转，时时自得，处处如意。但如果要问最快意的治病方法是什么，我会说："釜底抽薪。"妙用合谷，把疾病扼杀在萌芽阶段，就是这样！

10. 怪病就靠膈俞收，只生欢喜不生愁

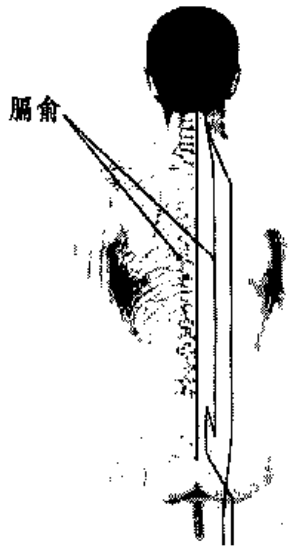
如果做了好事总想让别人知道，总想让别人感恩戴德，那么，当别人稍有怠慢的时候，我们就会不高兴了。仅仅是这一念之差，天长日久，也有可能导致疾病。

在脊柱两侧一寸半、与肩胛骨最下端平齐的地方，有一对非常好用的穴，叫膈俞。我们可以试着自己用手去按一按。可能有些朋友的手摸不到这个地方，那是因为太胖或者身体柔韧性不够好，可以让别人帮着找到这两个穴位按一按。按的时候请用力，如果有酸痛感，那说明什么呢？我还真不好直接说，还是请看下面的故事吧：

香港有位慈善家，对中医推崇备至。有一次，他听说我到了香港，就把我请到他家里做客，顺便看看他的家人。

老先生的夫人比他略小几岁，慈眉善目，一个儿子和一个女儿都只有20来岁，都是很有出息的孩子。我看不出他们有任何健康方面的问题，所以也没跟他们聊健康、医学方面的话题。但很快，老先生的夫人对我说了，她和女儿有一个共同点，就是四肢容易发青，稍微在桌子或者什么地方碰一下，马上就青一块，有时候甚至没碰到什么，身上也会青一块、紫一块，除此之外，身体没有任何其他不适的感觉。还有，她的儿子身体有些虚弱，消化一直不太好。这些，都是他们家的健康难题。他们看了国内外很多名医，吃过很多种药，试过很多民间偏方，都没能完全解决。

真实、忠厚、诚恳的他们，把心里想说的都说了。这些信息对于我来说，确实太重要了，它可以让我对他们身上这些看似简单的症状进行深层次的考虑。身上发青，那是血瘀；无缘无故发青，那



膈俞穴是调理人体心理疾病的一大高手，对于血虚、血淤等病症有十分好的防治作用。

叫不明血瘀，说明这个人的血液循环有问题；至于他们家的公子消化一直不佳，那是因为脾虚。但是，是什么原因导致这些情况的呢？如果不除掉病根，光用药物调整，恐怕即使暂时调整过来了，用不了多久又得反弹。于是我开始考虑情志方面的原因。我想：是不是家庭方面、情绪方面的原因导致他们的身体出现问题呢？

我在他们每个人的后背膈俞穴上轻轻地按压，反应都非常强烈，感觉很痛。我心里马上有了底，因为，人一旦情志上出现问题，心情不舒服了，都会在这个穴上出现反应。我问："我感觉你们这些问题的根源都在情绪方面，不然，这么小的问题，医药不至于不能根治。但我也看到，您家里的氛围很好，大家在一起相处得很愉快……"

"对！"老先生骄傲地接过话茬，"我家里氛围确实很好。您知道，我是做慈善的，从不与人交恶，我们家里也非常重视家规家教，我规定，不管谁跟谁，无论什么事情，都要忍让，决不许有纷争。"

观察一个人说话的内容和神情，也是中医"闻诊"的内容之

一。一听这话，我心里就有谱了，希望的苗头已经出现。我笑着说："这非常好啊！我家就不同了，我家的家规是，不管是谁，有脾气就发，不要忍让。唉，惭愧啊。"

"这样的家规？那家里岂不是要乱套？"

"没有啊，因为大家心态都很好，总觉得没有脾气可发，也没有什么需要忍让。"

这位老先生真是聪明而豪爽的人，一听我说这话，马上就说："你实在是高啊！我明白了，我家里的这些毛病啊，都是忍出来的，包括我上次的那个病，也跟这个有关系，我明白了。咱们这个家规得取消了，咱们家也按武大夫的家规来！"

我给他们家的健康建议就是：大家互相按压膈俞。不仅是按这个穴所在的那一点，而且连这个穴周围都要按到，哪里按上去最酸或最疼，哪里就是最需要按的地方，每天坚持按压，一直按到不疼了，身体就会大大改善。当然，改善了以后，还得隔三差五互相按一按，一旦谁又被按疼了，大家就得问他："你最近是怎么啦？心里哪儿闹别扭啦？别憋着，说出来我们听听吧。"老先生一家人听着新鲜，真的互相按起来了，由于对穴位还没有感觉，不知道怎么用力，所以手法都很重，大家疼得直咧嘴，我便教他们注意力度，初压的时候会很疼，要放轻一点，以后慢慢加重手法。或者干脆就用拔罐的方法，在两个膈俞上各拔上一个罐子。

疗效在我意料之中。一年以后，这位先生来京办事，专程来谢我。他待在我家里，迟迟不肯走，聊到深处，他跟我推心置腹说，其实他自己还有很多心理方面的缺点，比如工作方面，虽然是做着慈善事业，有时候却非常计较社会反响。当然，慈善事业是要进行宣传的，让大家都知道，可以带动社会上更多的人向善，但有时候，他进行宣传的目的却不仅仅在此。如果有的义举宣传不到位，他会觉得挺吃亏的，他承认，在潜意识里，有标榜自己的冲动，一旦标

榜不成功，他会很难受。他能对我如此深谈，我真的很感动。

我把一位高僧送给我的对联，转送给了这位慈善家："佛祖无奇，但作阴功不作孽；神仙有法，只生欢喜不生愁。"什么是阴功呢？就是做了好事还不让别人知道。为什么要这样呢？因为，如果做了好事总想让别人知道，总想让别人感恩戴德，那么，当别人稍有怠慢的时候，我们就会不高兴了。仅仅是这一念之差，天长日久，也有可能导致疾病。

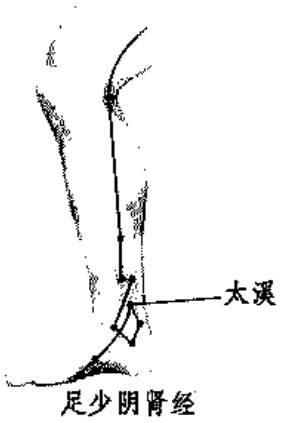
我有一个学生，在中国传统文化中浸淫甚久，又得到一些民间"劝病"法的真传，对情志与疾病的关系有着非常深入的理解，并能用于治病。他用这种劝病法治病，有时候甚至不需用药，完全用一番话，调动人的情志，扭转人的心态，把人长期以来心理郁积的病疏散开去，效果非常神奇。我在这里，可以说也借鉴了他的一些经验。其实，老师也罢，学生也罢，面对医学，面对病人，都是学无止境，教学相长，能为病人解除痛苦，乃是唯一的目的。

11. 人体老生寒，太溪定生暖

> 凡是寒凉体质的人，都不妨通过常灸太溪穴，让温暖的生机进入寒体之内，让"体内的冰雪"变成春天的涓涓细流……

太溪，是肾经上的穴位，在脚踝内侧后跟骨上动脉凹陷处，当我们用手指按在这个位置上时，马上可以感觉到这里动脉的跳动。古代很多大医面对病垂的病人，就是用这个穴"补肾气"、断生死。

太溪是肾经的原穴，艾灸此穴，可以让阳气保佑身体的每一个部位。



如果在这个穴位上仍能摸到跳动的动脉，说明病人肾气未竭，还可救治；如果这里没有跳动，就说明病人阴气缠身，比较危险了。

太溪穴，它是人体阳气汇聚的一个重要之地。

北京的西城有位名老中医张士杰，临床最擅长使用太溪穴，无论什么病，他都会取太溪穴进行治疗，效果非常好，所以人送外号“张太溪”。我也曾用太溪治疗过不少疑难杂症，这里说一个真实的故事：

有位女士，是一家大公司的部门经理，工作十分出色，家庭也很幸福，唯一美中不足的是，好几年前就想要个孩子，但一直未能如愿。去医院检查，夫妻双方都正常，吃了很多药，试了很多民间偏方，也没有作用。找到我的时候，她急迫地说：“武老师，我都33岁了，再不能生小孩就是高龄产妇了，求求您，您无论如何要帮帮我！”

我看她的脸，完全是一派虚寒之象。给她把脉。她的手微微发凉，这是阳虚的表现，阳虚则不达四末，气血到了四肢，已经成了强弩之末，不能给手脚带来温暖了；六脉微细，这是通体虚寒的表现；尺脉尤其微弱，说明她肾气尤其虚弱。

我们知道，冬天的时候，种子是不能发芽的，因为天寒地冻。人体何尝不是如此？肾气不足，身体虚寒，胞宫寒冷，哪里能受孕啊？我给她开了两个成药，一个附子理中丸，一个艾附暖宫丸，让她按照说明书上规定的用量交替着吃，先吃完一盒附子理中丸，再吃一盒艾附暖宫丸，如此交替。附子理中丸能温中散寒、振奋阳气，艾附暖宫丸则能直接温暖胞宫。如此交替，就有望改变她体内的环境。为了确保疗效，我又给了她一盒艾条，让她每天灸神阙、关元、足三里和太溪。

我教病人用艾条灸穴位的方法是：把点燃的艾条靠近穴位，以能明显感觉到烫为宜，感觉到很烫的时候就要移开一点。这位病人也是这么做的，但两天以后，她打来电话，说："武老师，我按你的方法灸太溪穴感觉没什么用。"

我一听，心里隐隐有点疑惑，便问她："为什么没用呢？"

"别的穴位稍微灸一会儿就感到烫，但是这个穴没感觉，灸了半天还是不烫。"

我说："请你来一趟医院吧，不用挂号，直接来找我，我给你灸。"

果不其然，艾火离她的皮肤不到1厘米，她只能微微感觉到暖和。大约半个小时后，整整一根艾条烧完了，她感觉依旧。我又点燃了一根，递给她，让她继续灸太溪。她有点着急了，说："灸了这么久，究竟有没有用啊？"

"没用我干吗要灸呢？你感觉灸得舒服吗？"我问。

"倒是挺舒服的，越来越感觉有股暖流从双腿暖到肚子里。"

"这不就是效果吗？"

第二根艾条烧完一半的时候，她忽然说："哎呀，我感觉烫了。"

我朝她望去，以前白中微微发青的脸，此刻如三春桃花。

我跟她解释说："太溪穴大口大口地吸收艾灸的热量，吸收

了这么久才够！这说明你体内寒气太重。热量全部被太溪穴吸进温暖你的肾经去了，所以你一直感觉不到烫。你回去后，别的穴位都不用灸了，只灸太溪就行了，这是最直接补充你体内热量和阳气的方法。”说完，我又让她照镜子看看自己的脸，她看了非常兴奋，说她的脸色从来都没有这么白里透红过。

大约3个月后，她打来电话，说她回去后，头两天还得灸半个小时才能感觉到烫，后来这个时间就迅速缩短了。现在，艾条放上去几秒钟就能感觉烫了。她还说，她刚刚检查出来，自己已经怀孕了，问还要不要继续灸。我说：“你的目的不是达到了吗？何不得鱼忘筌呢？”

这位女士的经历告诉我们，凡是寒凉体质的人，都不妨通过常灸太溪穴，让温暖的生机进入寒体之内，让“体内的冰雪”变成春天的涓涓细流……

12. 有效就是硬道理——6个穴位包治众病

我只要教给一个对经络和穴位一无所知的人一个简单的歌诀，就能让他成为半个针灸推拿医生。这个歌诀是：“肚腹三里留，腰背委中求，头项寻列缺，面口合谷收。”这个歌诀叫“四总穴歌”，四句讲了四个穴，每个穴的威力，打个比喻来说，相当于“原子弹”，一治就治一大片。

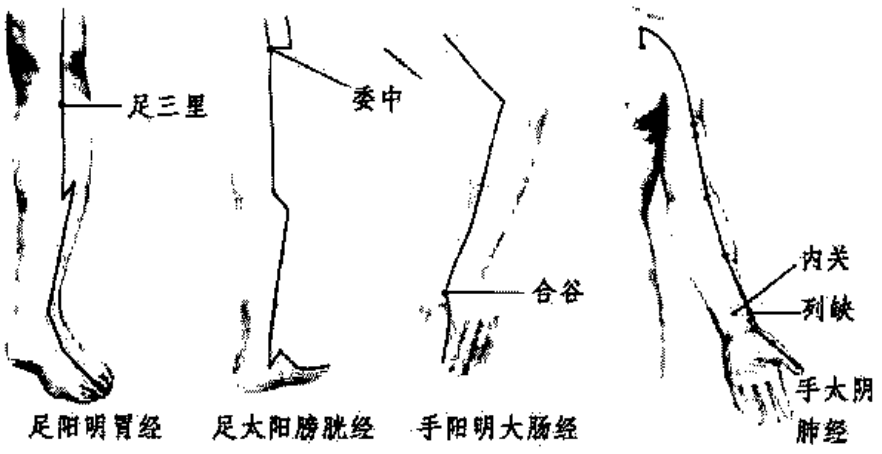
谈到用穴位治病或者养生，很多人都怕麻烦。摊开一张《穴

位图》，密密麻麻的穴位，经穴365个，奇穴还有很多，到底该怎么记住？怎么用？恐怕很难。其实，这么多穴位，就连一般的针灸医生也不会全部记住的，要使用穴位，我们得从最简单的、最有统摄性的穴位开始，然后根据一定的规律，慢慢拓展。

对一个对经络和穴位一无所知的人来说，平时只要记住一个简单的歌诀就能为自己进行基本的养生保健了。这个歌诀是："肚腹三里留，腰背委中求，头项寻列缺，面口合谷收。"这个歌诀叫"四总穴歌"，四句讲了四个穴，每个穴的威力，打个比喻来说，相当于"原子弹"，一治就治一大片。

足三里治肚腹部，委中治腰部、背部，列缺治头部、颈部，合谷治面部。每个穴对发生在它所对应部位的几乎所有的病症，都有不同程度的疗效。尤其是对于那些慢性病、小毛病，只要坚持使用，最见疗效。

后人在这四句歌诀后面又加了两句"酸痛取阿是，胸胁内关



这4个穴位有一以当十之功效，足三里主治肚腹部疾病，委中治腰部、背部疾病，列缺治头部、颈部有奇效，合谷治面部疾病收效快。

谋”，就是说，身体任何部位的酸痛，都可以在身上寻找阿是穴，也就是按上去疼痛的地方；胸胁部位的一切疾病，都可以用内关穴解决。这样就更全面了，涵盖了整个人体。把这几个穴位用好了，日常生活中常见的病症，咱们就能解决一大半。

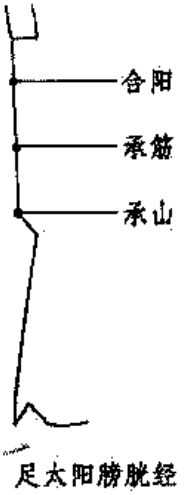
以列缺为例。列缺是肺经上的穴，我们把两手的虎口交叉，食指尖端点到的地方就是该穴。列缺善治头上、颈上的疾病。最典型的用法就是治疗落枕。有时候，因为睡觉姿势不对，或者脖子露在外面吹风着凉了，早上起来，发现脖子僵硬、疼痛，非常难受，这就是落枕。可以拨动列缺穴，不适感会迅速减轻。此外，这个穴还治疗头痛，尤其是偏头痛、口眼歪斜、牙痛等，效果也非常明显。由于它在肺经上，所以还能治疗各种咳嗽、气喘、咽喉肿痛等。用列缺穴的手法主要是弹拨。弹拨的手法是在穴位或部位做横向推搓揉动，使肌肉、筋腱来回移动，以有酸胀等感觉为佳。列缺穴位置有很多筋时，弹拨列缺穴弹拨这些筋，力度要合适，以有明显的酸痛感为宜。

其实，像咳嗽、气喘这样的疾病，都跟喉咙有很大关系，咽喉肿痛就更不用说了。列缺穴的这些主治功能，都可以归属到“头项寻列缺”这一句歌诀中。项，就是脖子、颈，包括里面的咽喉。很巧的是，列缺穴所在的位置手腕，通常也被人们称为手颈、手脖子。手脖子上的穴能治脖子上的病，这不是巧合，其中存在着很神奇的对应关系。不仅列缺穴，手颈上经渠、太渊、神门等穴位，对治疗颈椎病、咳嗽等也有疗效。同样的道理，我们不但有手脖子，还有脚脖子，脚脖子上的穴位能不能治疗我们脖子上的病呢？答案是肯定的。艾灸太溪穴治疗慢性咳嗽，效果非常好。总之，当脖子出现小毛病的时候，我们在手腕、脚踝等部位到处按压、弹拨，找到有明显酸麻胀痛的地方，那就是治疗点。

《黄帝内经》中有一个重要原则："以痛为腧。"就是说人体哪里出现了疼痛，哪里就是治病的腧穴。照老祖宗说的办，我们人人都能找到属于自己的特定腧穴。

这个规律还可以进一步延伸，人体手足上很多部位的命名，都在互相借用。人体有颈，也有手颈、脚颈；有肚子，也有腿肚子；有背，也有手背、脚背，以及耳背。这种借用，不是完全出于偶然的，人们在潜意识中意识到了这些部位的关联性，所以在命名上也让它们相互关联。我们如果能把这种关联运用到养生和治病上，效果是不可思议的。比如，腿肚子上的合阳、承筋、承山，对腹痛都有很好的疗效，肚子痛、肚子胀的时候，可以在这3个穴连成的线上寻找压痛点。背部酸痛或者背部僵硬疲劳的时候，可以在手背、脚背上找压痛点，都能起到非常好的缓解作用。耳背更为神奇，它也对应于人体的背部，当我们独自一人无法捏积的时候，可以用从下往上捏耳背代替，每只耳朵捏10次，会感觉非常舒服。

使用穴位，是不需要死记硬背大量内容的，只要抓住最核心、



合阳、承筋、承山对腹部疾病都有很好的疗效，肚子痛、肚子胀的时候，在这3个穴连成的线上寻找压痛点进行按压，很快可以缓解。

最重点的内容，其余内容可以根据一些规律去推演，我这篇文章只是做了一个示范，教大家一个举一反三的方法。更多的规律，我后面还会陆续谈到，当然读者也可以举一反三，在自己身上试验，得出更合身的经验。

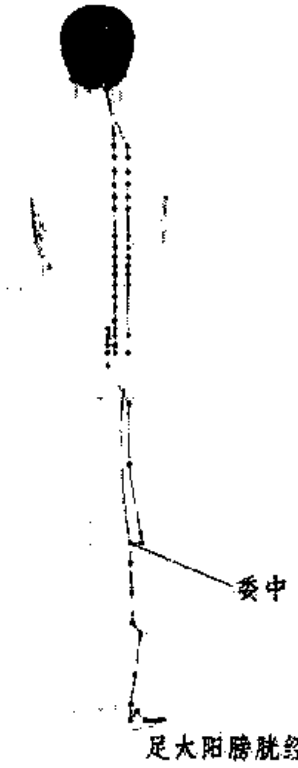
13. 救命大隐士，委中最无私

委中穴，有人一辈子都没用过自己身体上的这个宝贝，却任由腰痛、背痛折磨，这真是太可惜了。它是我们身体里面的隐士，我们不妨三顾茅庐，把它请出来，让它帮我们挺起健康的脊梁。

腰部和背部的绝大多数疼痛，比如腰痛、背痛、腰酸、腰椎间盘突出等，问题都出在膀胱经上，都是由于膀胱经气血不通。足太阳膀胱经是阳气最旺盛的一条经脉，在人体的腰部和背部，除了正中间的一条督脉，其余就全是膀胱经了，脊椎左右各两条。我认为，只要打通膀胱经，绝大多数腰部和背部的疼痛都能解决。

说到打通膀胱经，马上有人跃跃欲试，说："这容易，在腰部和背部沿着膀胱经刮痧就可以啦。刮出紫斑来，气血就通了。"这固然是一个好办法，但是，有没有更好、更简单、更易于我们自己独立操作的方法呢？

当然是有的。我们记住一句口诀就够了："腰背委中求。"有腰椎病以及一部分颈椎病时，主要用这个委中穴就够了。委中穴很好找，就是在腘窝里面，这个穴在一个岔路口上，在背部



刺激委中穴可以振奋整个膀胱经的活力，疏通腰背部的气血，迅速缓解腰背部的疾病。

分为两支的膀胱经在这里汇合为一支，继续下行。因此，刺激这个穴位，能振奋整个膀胱经的活力，尤其是疏通腰背部的气血。我在平时嘱咐病人自己调养的时候，常常建议他们“以指代针”，用按压的方法。而通常我用这个穴，一用就有疗效，病人的痛苦即使不会马上消失，也会大为减轻。

但有很多人在使用这个穴位的时候，效果却并不理想。所以他们经常问我：“您是不是运用了功夫啊？”其实，这点小手法哪里需要什么功夫？我的功夫不是手上或者针下的功夫，而是理解古人传下来的口诀的功夫。“腰背委中求”是什么意思？很多人将其理解为：腰背上的病痛就要取委中穴。这就未免有点粗枝大叶了，还有一个“求”字，被他们给丢了。我对这句话的理解是：腰背上的病痛，要到委中穴那里去求。求什么呢？我们看一

个健康的小孩，或者是腰很正常的人，你让他趴下来的时候，摸他那个委中的部位，会发现它是凹陷的，这是正常状态。如果这个部位有一个凸起的，或者有条索状物，或者有一个小包，或者有一处压痛点，这才是你所要“求”的东西。用针把这个凸起或小包扎下去，或者用手指揉它，让它自行消失，这样委中才能治你的腰背。

有很多朋友的委中穴上没有这个东西，那就说明委中不起作用了，那就别用啦，任何穴位起作用都是要有它的物质基础的。当然这种情况比较少见。而在委中这里能“求”到凸起或小包的，绝大多数腰椎都存在问题。有一段时间，我为了观察委中穴，就特意到公共浴室去看，看到委中鼓起的，我就走过去搭讪，说了没几句就问：“您是不是有点腰疼啊？”结果很神奇，问一个准一个。

治疗由膀胱经气血不通所产生的腰痛、背痛、腰扭伤，还有两个小偏方：一是拿点硼砂点内眼角的睛明穴，或者不用硼砂，直接用手指按压睛明。当然，用硼砂效果更好一些，因为硼砂能给睛明穴一个更强烈的刺激；二是掐双脚小趾外侧的至阴穴，一般来说，掐各穴5～8分钟，腰痛就会减轻。

这两个方法为什么如此有用呢？因为睛明穴是足太阳膀胱经的起始穴，而至阴穴是膀胱经的终止穴。每一条经脉的起止穴都有不同寻常的功效，它们能调动整条经脉的气血。好比一条蛇，无论是刺激它的头部还是刺激它的尾部，只需要轻轻的一个刺激，它全身就能剧烈地动起来。不但膀胱经，其他经脉也可以用这个思路来取穴，以疏通其气血。

一般说来，对于十二条经脉以及任督二脉，我们都可以根据这个思路，用它的起始穴和终止穴就能解决很多问题了。如果能再在这条经的其他部位取1～2个穴，那就更加得心应手了。好比

用膀胱经治疗腰背病痛，我们用睛明、至阴和委中3个穴，就足够了。

当然，治疗膀胱经最重要的还是委中穴。委中在腘窝藏得很深，我们稍微把腿一弯就把它埋藏起来了，可能是因为它用途大，所以才被人体保护得如此严密吧。也正是因为它藏得最深，所以非常娇弱，也非常敏感，一旦受到刺激，反应就会最强烈，最能波及整条经络。可惜的是，因为埋藏得深，所以它受到的刺激最少。

委中穴，有人一辈子都没用过自己身体上的这个宝贝，却任由腰痛、背痛折磨，这真是太可惜了。它是我们身体里面的隐士，我们不妨三顾茅庐，把它请出来，让它帮我们挺起健康的脊梁。

14. 别拿胃痛不当回事——胃痛的身心共治法

> 因为心胃相通，所以，出现胃心痛的时候，如果不治心而仅仅治胃，疗效是不明显的。胃痛的时候，我们可以自己按揉内关或者请别人帮着按灵台或至阳，如果感觉疼痛消失或有所减轻，那说明这个胃痛是“心胃痛”，得非常小心，不能再认为“胃痛不是病”了。

一次，我在餐厅无意间听到两个人聊天。一个说：“我经常胃疼。”另一个说：“没关系，胃疼不是病嘛。”我吓了一跳：过去只听说过“牙疼不是病”（其实牙疼也是病，而且是可以治疗的），还从来没听说过“胃疼不是病”这个说法。回到家，我赶

紧在网上一搜索，才发现“胃疼不是病”的说法还真不少。

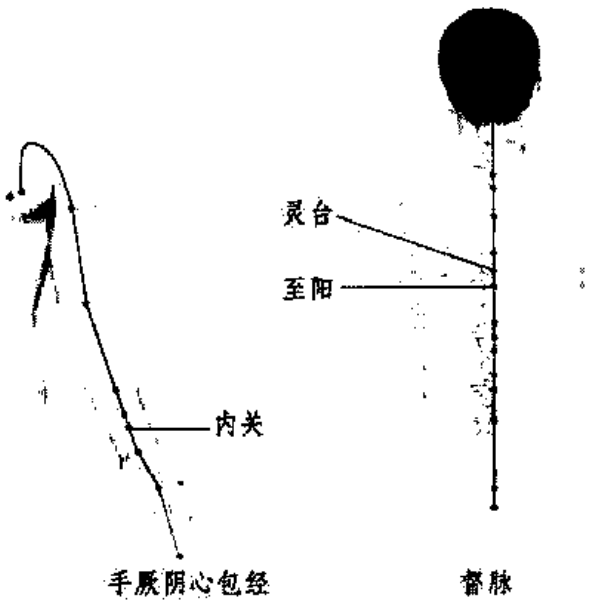
胃疼现在已成了小资病或者白领病。往往就是这一群小资、白领，饮食起居极其没有规律：他们经常不好好吃早餐，晚餐又吃得很多很丰盛；他们夜生活丰富，很晚才睡觉，而且还吃夜宵；他们经常喝各种冰镇饮料、碳酸饮料。长此以往，没几个人的胃不出问题。我在临床上各种病人都见过很多，唯独胃疼的病人很少，看来一般的胃疼，很多人能忍也就忍了，因为，他们往往认为胃疼真算不上是一个病，再怎么疼也至少不是威胁健康的大病。

可实际情况并不这么简单。胃疼不仅是病，而且还是一个危害很大的病。

现在很多心脏病病人，尤其是心梗病人，都有长期的胃痛病史。那种胃痛是有一阵没一阵的，时轻时重，病人开始也没有好好治，等到治的时候又没能完全治好，一直拖着，拖到最后，心脏病出来了。

心和胃是密切关联的两个器官，《灵枢经·经别》说：“足阳明之正，上至髀，入于腹里，属胃，散之脾，上通于心。”里面明确指出，胃经有一条经别直接上通于心。慢性胃痛之所以难以治愈而最终引发心脏病，就是这一条经别被堵住了。

心胃相通，而且它们的位置也很接近，都在胸口窝那一块。所以，我国古代的医书中很少见到“胃痛”的记载，而只有心痛。《黄帝内经》和《诸病源候论》中记载的心痛有多种，其中只有一种是真正的心脏受伤而痛，这叫“真心痛”，是“朝发夕死、夕发朝死”的，也就是相当于现在临床上常见的急性心肌梗死。其他的“心痛”，只不过来自于心包受邪，相当于现在的心绞痛等；还有相当一部分心痛其实就是胃痛，《诸病源候论》称之为“胃心痛”。虽是胃心痛，但如果不及时治疗的话，久而久之就会发



出现胃心痛的时候，可以使用心包经的内关和脊柱上的至阳、灵台来治，很快见效。

展为真心痛。

因为心胃相通，所以，出现胃心痛的时候，如果不治心而仅仅治胃，疗效是不明显的。我在给人治疗胃痛的时候，最常用的两处穴位是内关和脊柱上的至阳、灵台。内关穴是心包经上的穴位，在手腕上方2寸左右的地方，我们可以以这一点为中心，沿着心包经上下寻找，找出按上去最有酸胀或疼痛感的地方，按揉一会。至阳和灵台也是如此，我们只要以这两个穴为参照点，在脊柱上上下寻求，找到压痛最厉害的那一点就行了。胃痛的时候，我们可以自己按揉内关或者请别人帮着按灵台或至阳，如果感觉疼痛消失或有所减轻，那说明这个胃痛是“心胃痛”，得非常小心，不能再认为“胃痛不是病”了。

也正是因为心和胃之间有这么一条特殊的经别连着，胃的健康也直接影响我们的心智和神明。胃疼的人精神会略显萎靡，这

是心阳受扰；喜欢暴饮暴食的人，头脑会变得迟钝，记忆力会衰退；有很多人失眠，也是因为晚餐过量，肠胃不和，所以有经验的老中医都会说“胃不和则卧不安”。

现代生活中有很多失眠的病人，他们一般都有脉滑数有力，舌苔厚腻，兼见腹胀、腹泻或大便不利等症，这时我会给他们开一付健胃消导的药，方中用麦芽、山楂、莱菔子、厚朴、甘草、陈皮、半夏等，并让他们晚上别吃晚饭。据病人的反馈，效果是非常不错的。有的病人反映：“本来以为晚上不吃饭会饿得睡不着，哪知道，吃了您的药，肚子就不胀了，晚上虽然有点饿，但是心情很放松，很快就睡着了。”心情很放松，说明通过治胃已经对心起到了作用。

第三章

千方易得，一诀难求

1 谁说良药要苦口，生甘草作“孝心汤”

谁说良药都苦口？这味良药不仅是甜的，更是儿女的孝心汤，喝下去，会一下从口里甜到老人心里去的，能涤除老人一生的辛苦！

有位同行，是一个大医院的主治医师，而且有深厚的家学渊源。不久前，他告诉我一个困惑。按照他家祖传的路数，治病最注重调和脾胃，所以，不管遇见什么样的病人，都先要调和他的

脾胃，等病人能吃了，有饥饿感了，病就好一半了。接下来就比较容易治愈了，一是因为一剂药吃下去病人就感觉治疗有进展，对医生有信心了，对疾病的恐惧和焦虑没有了，心情变好了；二是因为医生此时面对的疾病也相对简单了。但他现在治病用这个路数，效果欠佳，他始终搞不明白这是为什么。

我对于别人的家传，总是怀有敬意的，不敢随便非议，于是故意岔开话题，“顾左右而言他”。

我说，感冒的时候，大家肯定是去找西医，谁也懒得找中医开几包中药回家煎着喝；肚子很疼的时候，大家肯定会去找西医，做几个高科技的检查，看看到底是哪里出问题了；刚发现糖尿病、高血压的时候，人们同样会去找西医，赶紧把血压、血糖降下来……那么，人们什么时候才会去找中医看病呢？很多病人往往是：感冒一个月了，看了很多医生怎么治都治不好的；因肚子疼开完刀后还疼的；高血压中晚期、糖尿病出现并发症的；腰椎、颈椎麻木酸疼久治不愈的；病人就是感觉不舒服但医院检查不出任何异常的……

说真的，在现在这个时代做一个合格的中医师，实在是太不容易了。你面对的病人，没有一个简单的，更要命的是，病人来的时候，体内有很多药物的残留。你还得能分清楚哪些是病人本身的病，哪些症状是药物残留带来的。其实，这个工作基本上是不可能做得完美的。但是，医学要求完美，只有做到十全十美才能还病人健康，容不得半点随便。

我曾拜过一个医术非常精湛的老先生，来他这里治病的，都是一些老病号。每个病人第一次来的时候，他基本上是开300克或500克生甘草，让病人回去喝半个月再来。这是何意？我起初大为不解，甚至想，难道这就是老先生的秘方？难道老先生见病人没救了，就靠这个打发掉？但不管我是怎么想的，那些病人回

去喝了半个月甘草后，都回来了，说感觉好多了，此时，老先生再给他们仔细诊断，开别的方子。

慢慢地，我学明白了，才觉得老先生这一招实在是高。来老先生这里的这些老病人，哪个不是吃了无数的药？他们的病有时可能根本就没那么严重，但因为吃了这些药就变得严重和复杂了。老先生首先用大剂量的甘草，就是为了给病人解药毒的。

甘草，在中药里有“国老”的美誉，它好比医药王国里一位德高望重的老人，处处缓和矛盾，调解纠纷，劝善救人，是一位“和事老”。所以，大多数药方的最后都得加一味甘草，调和诸药，让所有的药在一起和谐共处，密切配合，扬长避短，共同为治病而努力，这就是甘草最神奇的地方。甘草能解百药之毒，不但能解中药之毒，而且能解西药之毒，尤其能解那些长期郁积在人体内的顽固性药毒。所以，病人一来，老先生先用生甘草给他解药毒，药毒一解除，病人浑身就轻松了一半。

甘草不仅能调和诸药，解百药之毒，而且还能调和五脏六腑，涤荡脏腑中的病气。而且，甘草熬成汤后，温性增加，能温养脾胃。脾胃得到温养，能比较正常地吸收营养物质了，加上五脏六腑得到调和，药毒也得到解除，病人就会轻松六七分。这时候剩下的就是病人本身的病了，需要重新望闻问切，进行诊断，不过这时诊治起来就容易多啦。一味生甘草，解药毒、和脏腑、健脾胃，一举多得，数不清的病人在老先生的妙手下奇迹般地康复，其实这个奇迹是用一种最简单的方法创造出来的。老先生的这个方法被我继承下来，临床上非常见效。还有很多病人，病已经治好了，但总感觉有某种“后遗症”，感觉身体不如以前，这时，我能判断出病因是过去服药太多，身体里还有没有排出去的药毒，于是建议其喝生甘草水，每天20克，煮两次，当茶喝。他们喝了一段时间后，感觉马上好多了。

听我说到这里，这位医生很感动，说："真是难为您了，绕了这么大一个弯子。我明白了，以前我只注重健全脾胃，而不知解除药毒、调和脏腑。用了很多味药，还不如您一味甘草，还是您的师传高妙啊。"

当然，对于我来说，这是师传；但这个方法又是谁传给我的老师的呢？第一个发明这个方法的又是谁呢？其实，这并不是什么不传之秘，早在张仲景的《金匮要略》的最后，就讲得很明白："凡诸毒，多是假毒以投，无知时宜煮甘草、荠苨汁饮之，通除诸毒药。"也就是说不管什么毒，当你不知道病人是中了什么毒的时候，只要把甘草或者荠苨煮成汁喝下去就解决了，老祖宗的这个方法对于解今人西药的药毒同样适用。古人已经说得明白，就看我们现在会不会用了。再精妙的祖传、师传，最后还是要落实在如何应用古人的这些东西上。

人说30岁之前，是你去找病，30岁以后，是病来找你。人到中年以后，谁没生过一些病？谁没吃过药？尤其是我们家里的老人，一辈子任劳任怨，有了病痛，总是吃一点消炎的、止痛的便宜药，搪塞一下就过去了，很少有机会认真诊治。他们的身体里明显是有很多药毒的。如何解毒呢？只要心脏没有问题，我们不妨给他们来点生甘草汤。谁说良药都苦口？这味良药不仅是甜的，更是儿女的孝心汤，喝下去，会一下从口里甜到老人心里去的，能涤除老人一生的辛苦！

2. 让父母永远不老的酒——参杞鹿龟酒

在我们的心灵神殿上，健康应该被高高供奉在一个特殊而微妙的位置，如此我们才能真正安心、放心。既然这样，那就让我们亲手为自己和父母泡药酒吧，让他们永远都不会走，让我们有精力奉养他们。

有位朋友对我说，最近流行一种药酒，据说能补阴、补阳、补元气，是养生的佳品。过年的时候他收到一瓶，喝了一段时间后，感觉挺好，想再去买几瓶，但这酒挺贵，一瓶就得七八十块，所以他问我究竟有没有用，值不值得买。我说："这酒的说明书上列了主要配方，里面的中药都挺不错，如果含量足够的话，是个好酒。加上你自己喝了感觉不错，不就说明它对你有效吗？有啥不值得买的？"

"是吗？"他似乎仍然有点半信半疑，"这酒我要是能用中药把它泡出来就好了！"

我一下子就明白了，他是嫌贵。这个家伙！做起证券生意来，这里投资七八十万，那里投资七八百万，但在对待自己的身体方面，七八十块钱一瓶的酒都舍不得买。真是对他无语！

不过他这么一说，倒使我想起我多年前根据古人的记载泡过的一种养生酒，一共只有4味药：人参、枸杞、龟板胶、鹿角胶，我当时起名叫参杞鹿龟酒。这是特地为一位同学泡的，这位同学，身体瘦弱，虚不受补，加上工作又忙，根本没有时间按时熬药喝药，我于是想出了这么个招儿，泡了一罐参杞鹿龟酒，让他每天早上起床后喝一杯，慢慢补养。结果，同学感激不已，说才喝了一个星期，食欲就大了，身上就有力气了，精神头也足了；

还说，这种酒最大的特点是效果来得迅速，只喝一杯，人顿时就感觉有底气了。至今，他仍在泡我当年给他泡的参杞鹿龟酒，全家都在喝。

参杞鹿龟酒怎么泡呢？先得准备好药材：人参15克、枸杞30克、龟板胶16克（如果是盒装的，两块即可）、鹿角胶24克（盒装的4块即可）、黄酒2升。

现在药店里人参有多种多样，非常便宜的也有，贵得令人不可思议的也有，虽说一分钱一分货，但咱们不能用价格来衡量人参质量的好坏，看人参的质量有一个窍门，就是看它表皮的横纹的多少，横纹越多，质量越好，正宗的野山参，几乎每隔一两毫米就会有一圈横纹，现在人工种植的人参没有这么好的品质，一般说来，一厘米之内只要还能看见一两圈横纹就不错了，就可以用了。买人参的时候，要让药房将其尽量捣碎，这样容易泡出汁。当然，如果药房不给你捣，也没事，我们后面还有办法。枸杞子以粒大籽少者为佳。现在的龟板胶和鹿角胶都是盒装的，里面有小块，一般来说，鹿角胶每块6克，龟板胶每块是8克，往往一盒就有10来块，如果买不到散装的，不妨买整盒的，用不完留着慢慢用。这四味药都要到正规药房去买，千万不要买小摊小店的便宜货。黄酒就是绍兴的花雕酒，超市有卖。

把药和酒买回来后，先泡人参和枸杞。把人参和枸杞倒入1升黄酒中浸泡，如果人参没有捣碎，是囫囵放进去的，那么，在浸泡3～4天后，应将其捞出来切成薄片再放进去。这时候，人参已经吸饱黄酒，泡软了，很好切。浸泡20天后，将酒倒出，盛在瓶中备用。再在药渣中倒入另外1升黄酒，浸泡10天，然后滤去药渣，将两次浸泡出来的酒放在一起，再加入龟板胶和鹿角胶。为了使这2种胶能迅速溶化，可将其适当捣碎，方法是：用棉布将胶块包好，然后再用锤子砸，这样不会使胶块砸得到处飞溅。在

浸泡的过程中，可以经常搅动或晃动，加速胶块的溶化。待到龟板胶和鹿角胶全化在酒里了，我们的参杞鹿龟酒就做成了。每天早上喝一杯，对中老年人特别好。

参杞鹿龟酒只有4味药，但是配伍非常精妙，所以会有如此大的补养之功。龟板和鹿角是一对动物药，属于血肉有情之品，能直接补养人的血肉之躯。乌龟是至阴之物，是长寿的动物，龟甲能通任脉，补心、补肾、补血、养阴，龟甲能使人像乌龟那样益寿延年。鹿是至阳之物，鹿角长在鹿的头上，是阳中之阳，而且鹿角是春天长出来的，长得奇快无比，在两个月内就能长到一二十斤，其中生机无限，同样可以迅速地补足人体的阳气。所以说，鹿角能通督脉，补命、补精、补气、养阳。人参和枸杞是一对植物药，得天地之另一种灵气：人参是大补元气的，枸杞是滋阴助阳的。这两对药，都是阴阳双补的，将它们溶化在黄酒中，借助黄酒微微的辛温，迅速行遍周身，各自发挥滋补作用，所以其补养之功非常迅速，而且非常到位。

我们自己配这种药酒，能自己精心挑选药材，还能自己控制药物的浓度，所以配出来的药酒绝对是货真价实的。行文至此，我忽然又想起那位想自己泡制药酒的朋友，也许我错怪他了，他很可能不是舍不得花那几十块钱。在我们的心灵神殿上，健康应该被高高供奉在一个特殊而微妙的位置，如此我们才能真正安心、放心。既然这样，那就让我们亲手为自己和父母泡药酒吧，让他们永远都不会走，让我们有精力奉养他们。

3. 粥皮滋阴又补阳，处处留心皆健康

咱们没有必要把医生看成多么高明的人，只要我们在生活中多关注自己的健康，多学习，多试验，多思考，我们就是自己和家人最好的医生。

有一次，我的一位朋友跟我说了一件稀奇事：

他的妻子，虽然才30岁刚出头，但是身体明显不如以前了：便秘，脸上黄瘦，皮肤干燥，而且出现了细细的皱纹。后来，他们听说吃糙米粥能调和脾胃，保养皮肤，所以马上买来糙米，吩咐家里的保姆："以后每天晚上咱们就以糙米粥为主食。你用文火慢慢儿熬，熬得越稠越好。"这位保姆是刚从农村来的，在城里生活不适应，面有菜色，皮肤粗糙，但做事很勤快，每天熬糙米粥尤为尽心，熬出来的粥味道很棒。

这样吃了一个多月，他发现，妻子的便秘消失了，脸色好一点了，但皮肤依然是老样子。倒是那位保姆，简直变了一个人：气色好，精神旺，脸粉嫩如桃花，白里透红。他妻子见了，嫉妒得不得了，同时心里也在纳闷："我们每天吃的喝的都是一样的，凭什么她改变那么大，变得那么好看，而我改变不大？莫非我真的老了？"

后来，他发现，粥熬稠后，会有一层厚厚的皮浮在表面。这位保姆真是忠心耿耿，每次盛粥的时候，总是自觉把这层粥皮盛给自己，把底下的粥盛给主人。他恍然大悟，从此让保姆把粥皮盛给妻子。这样又吃了一段时间，妻子的皮肤红润多了。

"我是这样想的，不一定对啊。"他说，"如果说错了你别见笑啊。我们平时吃的米，都是稻子碾出来的，稻子从内到外分好

几层，最外面那一层是很硬的黄色的壳，壳里面是一层乳白色的皮，这两层碾去后，就是我们平时吃的米。糙米是仅仅碾掉了黄色外壳，与精米的差别就是多一层皮，其实，正是这一层皮中含有很多好东西。所以吃糙米粥能补充我们身体必需的很多物质，最终让人的健康由内而外，从脾胃到皮肤，都有一个彻底的改观，所以皮肤变好了。简单地看，就叫‘以皮补皮’，你说对不对？”

我笑了。这个朋友分析得如此生动而地道，哪是来请教我啊，分明是我的老师嘛。不过他在生活中能有如此有趣的发现，我也真为他感到高兴。人言“处处留心皆学问”，的确如此，其实我们也可以说“处处留心皆健康”啊。

于是我对他竖起大拇指，说：“你说得太对啦，不过呢……以皮补皮的食品还有很多，糙米只是其中的一种而已。”

“哦，我明白，我明白！”他迫不及待地接过话茬，“你看，嗯……我说的不一定对啊，还有麦皮，也可以熬粥。还有，苹果皮儿、梨皮儿、葡萄皮儿，都含有人体需要的某种特殊的好东西，都可以吃的，不需要削掉，吃葡萄不吐葡萄皮儿嘛！当然香蕉皮不能吃，太涩了，最近看到一本很火的健康书里说香蕉要连皮吃，我看不一定对。人体是通过味觉判断食物对自己有益与否。你看孕妇，喜欢吃酸的，为什么，因为她身体需要啊。我们觉得某个东西不好吃，多数情况则意味着它对我的身体没用，甚至有害，您觉得呢？”

“对啊，还有呢？”

他想了想，说：“对了，还有动物的皮。你看，阿胶，是驴皮熬成的，为什么对女人有用？它滋阴、补血啊，最终不还是补到皮肤上来了？还有，猪皮冻，是猪皮熬出来的，我最爱吃猪皮冻了，呵呵。”他兴奋地笑着，红光满面。

我本想接过他的话茬，给他讲讲《伤寒论》里的猪肤汤就是

用猪皮做的，再讲讲医学上的一些理论和证明。但忽然觉得这些高深的理论很苍白，而我这位朋友所掌握的，对于他自己和家人的健康来说，已经足够了。

我也非常兴奋，觉得自己好长时间没有这么打心眼儿里想乐了，平时病殃殃的患者也好，活蹦乱跳的朋友也好，见了我，总喜欢向我索取健康的建议，很少有人能如此兴高采烈地跟我分享自己生活中的健康感悟。说实话，他给我上了一课。平时，我们在工作之外，还会关注和思考多少东西：体育赛事、娱乐八卦、小道消息、财经黑幕、广告，甚至网上杂七杂八的东西，但这些无不是过眼烟云，很快就忘了，对我们自己的身心也没有什么益处，只是当时徒增妄想而已。与其关注那些，何不像我那位朋友那样，在健康上多用点心呢！

后来，我跟这位朋友经常交流，有时还会吵得面红耳赤。他说话总以“我说的不一定对啊”开头，而实际上说的都是非常生动、有见地的观点，处处妙合中医养生的理论。我甚至觉得我没从医学上给他太多帮助，倒是从他那里学到了很多东西。这些都是他在生活中发现和思考出来的，对我有很大的启发。有时候，我深深感觉，很多医生都很难跳出专业的小圈子，须知，处处留心皆学问，生活中处处闪烁着真理的宝石。

咱们没有必要把医生看成多么高明的人，只要大家在生活中多关注自己的身体，多学习，多思考，多总结，我们就可以成为自己和家人最好的医生。不仅如此，我们还能更加热爱生活，快乐地找回久违了的生活情趣。

4. 九蒸九晒黑芝麻——道家秘传的“养肾食疗”法

道家养生是从养肾开始的。肾主水，其色黑，黑芝麻是黑色的，养肾的佳品莫过于黑芝麻。芝麻有黑的，有黄的，还有白的，但与肾的本色相应的黑芝麻才有更好的药用价值和养生之功。

“世上只有芝麻好，可惜凡人生吃了。”这句话的最后一个字读liǎo，就琅琅上口了。不要小看这句话，这是一位“老神仙”亲口传给我的。老神仙其实是一位道士，年逾六旬，须发乌黑，精神抖擞，仙风道骨。他在深山里修行了40多年，淡泊名利，每日粗茶淡饭，自得其乐，在我这样的凡夫俗子眼里，可不是一位老神仙吗？

道家的养生术，达到了炉火纯青的境界，但从不轻易传给人。老神仙的这句话让我很感兴趣，于是我虚心向他求教，经他点化后，我豁然开朗。

原来，道家养生是从养肾开始的。肾主水，其色黑，黑芝麻是黑色的，养肾的佳品莫过于黑芝麻。芝麻有黑的，有黄的，还有白的，但与肾的本色相应的黑芝麻，才有更好的药用价值和养生之功，黄芝麻和白芝麻都只能用来做一般的食品。我们平时的食疗，只停留在“吃什么”的水平上，这只是一个小学水平，效果不明显。所以我们经常有人抱怨说：“听说吃了芝麻可以补肾，我吃了很多啊，怎么没有效果呢？”其实，要真正学会用芝麻进行食疗，后面的学问还大着呢，而这些，正是那些养生大家秘而不传的。

黑芝麻禀厥阴春生之气而生，为五谷之首，可以补五脏，长

肌肉，填脑髓，在《神农本草经》中列为上品。因为它是用来补虚羸，填脑髓的，所以，一定要用籽粒饱满的芝麻，如果它本身都不饱满，哪能指望它有填补之功呢？

要把不饱满的芝麻去掉，可用淘洗法：在用水淘洗的时候，不能浮起来的芝麻，都是饱满的，浮起来的芝麻都是变质、生虫或籽粒不饱满的，都不能要。瞧，一般人就做不到这一步了吧？但做到这一步还不算完。

选出了籽粒饱满的纯黑芝麻后，还要对它进行特制，服用也很讲究。芝麻的制法和服法有两种：

一是晋朝道士葛洪传下来的，见《抱朴子》：芝麻3斗，蒸熟后晒干，用水淘去沫再蒸再晒，如此反复9次。这时芝麻皮肉分开了，去掉芝麻皮后，炒香，打成粉末，用白蜜或枣膏调和，制成弹子大的小丸，每天服用3次，每次用温酒送服1丸，忌食毒鱼、狗肉、生菜。服至百日，能除痼疾，1年皮肤光泽，两年白发返黑，3年齿落更生，4年水火不能害，5年行及奔马，久服长生。

二是唐朝药王孙思邈传下来的：芝麻3升，蒸30遍，微微炒香，打成粉末，用白蜜3升调和，再用棒槌捣300下，做成梧桐子大小的丸。每天早上服50丸。40岁以上的人，久服明目洞视，肠柔如筋。

古人这两种制法各有利弊，现代养生家通常把这两种方法结合起来，就是：

将3升（约4斤）黑芝麻，用水洗净，放在笼屉上蒸熟，晒干，再蒸一遍，再晒干，重复蒸晒9遍后，芝麻皮自然脱落，去掉，将剩下的芝麻仁炒香，捣300次，再用白蜜或枣糕调和，做成直径约2厘米的丸子，每天早晨用好酒送服一丸。

这个过程看似简单，其实背后有很多玄机。

为什么要一遍又一遍的蒸和晒呢？这就是“九蒸九晒”，是

中药炮制中经常见到的，地黄、当归、附子等药材通常都是要经过九蒸九晒才能扬长避短，充分发挥药效的，这里面的学问非常大。对于芝麻来说，首先，这是为了使芝麻易于消化。大家知道，芝麻是非常难于消化的，吃多了芝麻，再看大便都成了黑色，一化验，你会发现很多芝麻还是原样，根本没有消化掉。我们普通人平时吃芝麻，通常只把芝麻炒一次就吃了，其实这样的芝麻仍接近生芝麻，吃下去很油腻，又难于消化，从肠胃走一遭，人体不得其福，反受其害。经过九蒸，芝麻里的营养成分充分分解，油腻性大为减少，完全变成人体易于吸收的东西；经过九晒，芝麻又获得了太阳的能量，这在养生家看来是得了天地间的阳气，虽然看不见摸不着，但对人体大有裨益。

为什么要把芝麻仁捣300次呢？其实，经过了九蒸九晒的芝麻仁，已经很酥很脆了，不用说捣300次，就是捣30次，也已经完全成了细细的粉末了。但是，捣了300次的芝麻仁粉末，不仅在物理和化学性质上有一番不同，而且还加进了人的意念。在捣的过程中，人一定要怀着欢喜和祝福的心情，千万不可烦躁，嫌麻烦。

至于送服芝麻丸的“好酒”，不是茅台，不是二锅头，没那么高的度数，古人喝的是米酒或黄酒，我们今天也最好用米酒或黄酒送服这个药丸，而且最好把酒温一温。服药的时候，不能把整颗药丸完全吞下去，这样吸收不了。芝麻丸的味道是很不错的，要像吃某种美味一样，以愉快的心情，细嚼慢咽，体会这丸药对我的身体的滋养，这也是服用芝麻丸的过程中必不可少的一个环节。千万不能扔一丸在嘴里，嚼巴嚼巴吞下去，然后咕咚一口酒就了事。

“您强调人的意念，强调制药和服药时欢喜的心情，真的会影响药效吗？”我向老神仙表明我的疑问。

老神仙说：“这正是制作和服用养生药丸的关键所在，历来

只有师徒口传心授，一般的养生书里都不会仔细讲的。你可以自己体会一下，用手工打出来的药末跟用机器打出来的药末绝对不同，捣了100次的药末和捣了1万次也绝对不是一回事，还有，我可以心情愉快地给你沏一杯茶，也可以怒气冲冲地给你沏一杯茶，你愿意喝哪一杯呢？我把自己服用了大半辈子的养生方子传授给你，至于你信不信，那就得看你的福分啦。”

5. 肩井提气血，阳气耀全身

人体有一口井，肩井就是这口井的井口，那么井底何在？在脚底，脚底有涌泉穴，那是这口井的泉眼，生命之水正是从此喷涌而出。要使身体从上至下轻松通泰，就必须经常清理这口井。

人有一个本能，就是紧张的时候两肩会绷紧，脖子向前倾。肩部是人体紧张情绪的反应器，人体一紧张，肩部先僵硬。肩部的紧张又带来颈椎的紧张，很多人就在长期不自觉的紧张中得了颈椎病；颈部是人体的十字路口，颈椎的紧张又会导致全身的紧张。所以，当一个人累了，不管是身累还是心累，身体都会出现肌肉紧张，我们首先要给他放松，捏肩就是最好的方法。

为什么捏肩有放松身心的功效呢？这是因为有一个肩井穴在起作用。我们弄清了这个穴的性质，就会让它发挥更大的作用，捏肩当然也就不在话下了。

人体的穴位是有呼应的，肩井在肩上，我们摸摸自己的肩井

揉捏肩井穴，可以提神醒气，激活生命的泉水，让您的身心得到滋养。

位置，这个穴位底下不是骨头，而是肉。人体有一口井，肩井就是这口井的井口，那么井底何在？在脚底，脚底有涌泉穴，那是这口井的泉眼，生命之水正是从此喷涌而出。要使身体从上至下轻松通泰，就必须经常清理这口井。很多人这个区域按上去会有酸胀甚至疼痛的感觉，这说明，人体已经出现紧张状态，这口井该清理一下了。

学过中医推拿的人给一个人进行推拿的时候，总是先推拿肩井，然后再推拿其他地方，最后以推拿肩井作为结束。当一个浑身紧张、气血不和的人来到医院，医生首先要让他全身松弛下来，松弛下来以后，一切穴位、气血都易于调动，一切手法都便于操作，容易收到应有的效果。推拿到最后，再推拿肩井，是为了把先前充分松开的气血再紧一紧，提起它们的神气。这就好比清理一口井，先要把井盖打开，接着该怎么清理就怎么清理，清理完毕，再把井盖盖上。

这样一来，在我们眼里，肩部就不仅仅是一个按摩的部位了，

而是人体生命之井的井口，当我们的手放在自己或另一个人的肩上，准备给自己或别人捏捏肩的时候，我们的任务不仅是放松全身的气血、肌肉、骨骼，而且还要清理生命的深井。也许有人会说："我只懂得井口在肩井、井底有涌泉，其余一无所知，怎么清理这口井呢？"其实很简单。这就不是普通的按摩，不是日常生活中的揉捏，而是医学和养生意义上的推拿手法了。我在此教大家一手最常用、最好使的按摩手法：推拿肩井。

首先，让受术者站好或者坐好，身体要端正。我们站在他身后，两脚分开，与肩同宽，保持心情愉快，将两手轻轻往对方肩上一搭，然后，把自己的意念放在对方的涌泉（脚心处）上。这样，这口井就在我们意识里面虚拟而成了。

接着，像拿一个东西一样拿住受术者的肩，连皮带肉捏起来，捏上去以后再运用指掌的力量揉一次，然后放下。一共有4个动作，概括起来就是：拿、捏、揉、放。如此反复多次，这就是在对人体进行推拿了，这样的推拿，比普通对肩部的按摩和揉捏更加舒服。

有人问，为什么意识里非得有一口井存在呢？其实，一切推拿中，意念都是很重要的，意念影响手法，影响施术者和受术者之间的磁场。有这个意念跟没这个意念，在手法上虽然只有细微的差异，但正是这种细微的差异决定了效果。

医学上对推拿有一个比较高的要求，就是"深透"。如何深透呢？不是力气用得越大越能深透，而是用意念才能帮助手上发力深透脏腑。我们在给人推拿肩井的时候，不仅要把意念集中在受术者的涌泉穴上，而且还要保持欢喜愉快的心情，把对方看作自己，把自己的美好祝福掺和在手法中，通过手的力量传达给对方。只有这样，推拿才能做到形意相生，推拿不再是一种劳动，而是一种艺术。推拿的人心情愉快，因为这个过程对他自己也有利，他从中收获了快乐；被推拿的人更要愉悦，因为不仅身体上

轻松而舒服，而且感受到了推拿者的美好意念和祝福，快乐的感觉和氛围把两个人融为一体。

10年前有一首老歌唱道："常回家看看，哪怕帮妈妈刷刷筷子洗洗碗……常回家看看，哪怕帮爸爸捶捶后背揉揉肩。"这首歌感动过很多人。可是，我们有几人曾用心地帮爸爸妈妈捶捶后背揉揉肩呢？即使经常这样做，又有几人能运用推拿的手法，把自己的力量、意念和祝福融进父母的生命呢？

学习了这个手法，我们回去可以试试。我们可以对他们说："人体有一口井，井底在涌泉，井口在肩井，我学来一手推拿的功夫，给您推拿肩井，就是再修葺您的生命之井，能让您井底生命的涌泉喷涌不息，更让您健康长寿！"相信老人不仅会美在身上，而且会甜在心里。

6. 谁没有为父母的疾病揪过心——脊背一捏，百病不得

我们捏积，就是要把这些粘连捏散，把淤积在背部的气血捏开。脊背这个人体大枢纽的气血通了，自然百病不生，而我们身体上一些或大或小的毛病，也会逐渐消失。

我"捏积"的方法，跟普通的"捏脊"有些不同，我是用双手同时捏起脊背两边的皮肉，沿着一个方向捏，每捏三下，就要使劲往上提一下，这叫"捏三提一"。

我有个学生，两年前从北京一所著名大学中文系研究生毕业

后，开始学起中医来了。先是一边工作一边学，后来索性把工作都辞了，到处拜求杏林高人。也就是在他辞职后不久，由于某些特殊的因缘，我们相识了。我曾问他为什么要学医，他一脸书生气地说了很多诸如“上医医国，不为良相，则为良医……”等道理，我说：“你说得确实不错，但这肯定不是你学医的根本原因。”

“您说到点子上了！”他说，“其实，我从小就想当医生，觉得能把一个人的病治好，能够让人健康是一件非常幸福的事情。我小时候，我的父母身体不是很好，经常生病，而每当看到他们身体不舒服的时候，我就恨不能拿出一手绝招，让他们马上好起来。但一直到读大学的时候，我都没有这个能力。放假回家，看到父母老了，身体一天天地虚弱下去，我心里很痛，但束手无策，这时便觉得在学校里学的那些什么诗词歌赋、理论思想统统没用，真是‘万言不值一杯水’！所以，当后来学医的机会摆在我面前的时候，我便毫不犹豫地去了。”

这才是一句真心话。说实在的，谁的长辈没有生过病？谁没有为父母的疾病揪过心？只是，人在世上，身不由己，更多的人没有那么幸运成为一个医生，也更少有学医的机会摆在面前。

我被他的话所感动，于是，我告诉他，养生祛病的方法千千万，但要系统地掌握却需要花很多时间和精力。为了让我们的亲人身体早日好起来，还是让我们先去学会一种最有效的养生手法吧。

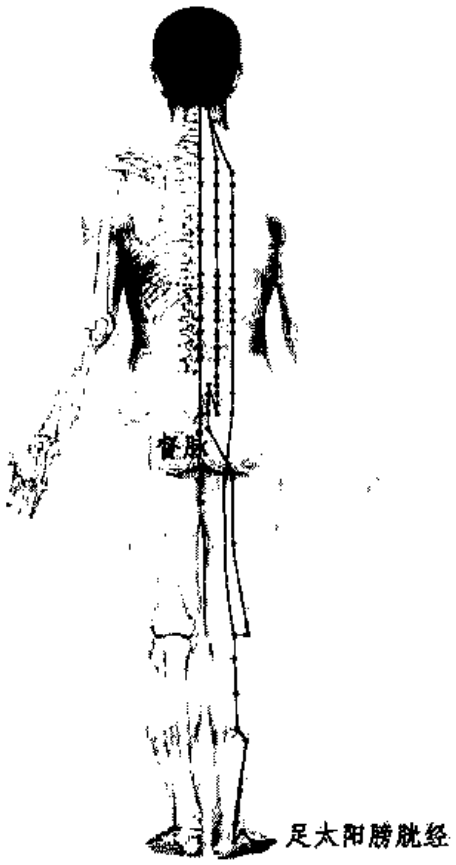
这个方法叫“捏积”。“捏积”就是“捏脊”，其手法最早见于晋代医家葛洪的《肘后方·治卒腹痛方》中：“拈取其脊骨皮，深取痛引之，从龟尾至顶乃止，未愈更为之。”就是用手指捏起脊背上的皮肉，用力往上提，从尾椎骨一直捏到颈椎骨。所不同的是，如果遇到高血压患者，要换一个方向，从上往下捏。坚持这种捏脊法，对身体是有很大的养生疗病作用的。

脊背是人体的一个重要部位。从生理解剖看，脊柱中有脊髓，

这是大脑的延伸，神经从脊髓分支出来，散布到全身各处，大脑通过脊髓和神经网络指挥全身的活动。

从经络方面看，脊背正中间是督脉，督就是“都督”、“总督”的意思，督脉就是总督全身阳气的一条经脉。脊背两旁，是足太阳膀胱经循行的部位，膀胱经是人体循行部位最广的一条经脉，阳气最多，而且膀胱经跟肾经相表里，肾主水，膀胱于是总管全身的水液代谢。

可以说，脊背是全身气血运行的大枢纽。更重要的是，膀胱经还有一个特殊的作用：它联系着其他的脏腑。肺俞、厥阴俞（就



脊背是全身气血运行的大枢纽，汇聚了人体众多养生要穴，捏脊是刺激背部穴位的最好方式。

是心包俞）、心俞、膈俞、肝俞、胆俞、脾俞、胃俞、三焦俞、大肠俞、小肠俞、膀胱俞都在膀胱经上，分布于督脉两侧。所谓“俞”，就是“输”，比如，肺俞就是肺脏的转输、输注之穴，对于保养肺部和治疗肺脏的疾病都有重要的作用。其他腑脏的“俞”穴也是如此。捏脊不仅能疏通全身气血的大枢纽，同时还能把五脏六腑的气机疏通一遍。

为什么要把捏脊叫“捏积”呢？这里面的含义又要深一层。人体的气血在运行的过程中，由于内感七情、外感六淫邪气，势必出现淤积、堵塞。哪里堵塞得最多呢？——背部。我们捏一个孩子的脊背，会发现他脊背上的皮肉很松软，一提老高。而一个身体肥硕，明显有湿热壅滞或寒湿壅滞的成年人的脊背就不是那么容易提起来了。并不是因为他肌肉结实，实际上是他体内的淤积造成了皮肉的粘连。

我们捏积，就是要把这些粘连捏散，把淤积在背部的气血捏开。脊背这个人体大枢纽的气血通了，自然百病不生，而我们身体上一些或大或小的毛病，也会彻底消失。

我“捏积”的方法，跟普通的“捏脊”有些不同，我是用双手同时捏起脊背两边的皮肉，沿着一个方向捏，每捏三下，就要使劲往上提一下，这叫“捏三提一”。如果手法到位而且感觉被捏着体内粘连比较重的话，到了向上提的时候，被捏者皮肉下面往往会有“啪”的一声响。

关于捏积的方向，我建议：7岁以下的小孩，从下往上捏；7岁以上的所有人，一律从上往下捏。因为人一过7岁，人体的气机就变了。

孩子的常见病，通过捏积基本上可以全部解决。

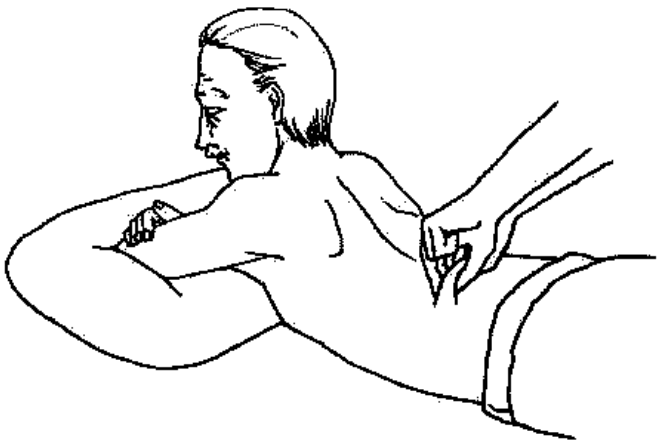
以前北京有位老中医叫冯全福，专门为小儿捏积，一天要捏200多个。不管什么病的小孩，只要经过他一捏积，基本都能捏

好。这一方面是因为老先生在长期的捏积治疗中积累了很多经验，在手法上有独到的功夫，另一方面也是因为小孩是“稚阳之体”，生机旺盛，容易调整。而对于一般人来说，捏积虽然没有那么好的功夫，或者已经成年，不再具备小孩的“稚阳之体”，但用捏积来养生防病，已经是绰绰有余了。

我的孩子最喜欢我给她捏积，有时候她就像一只小猫，往我面前一趴，主动要求捏积。其实我也没有教她什么养生的功法，更没有给她什么特殊的调养，单凭捏积，就使她从小不但身体好，而且头脑聪明，在年级里成绩一直都是考第一。

还有位朋友，从十几年前起，在我的建议下，每天晚上为他年老体弱的父亲捏积，一直坚持到现在，老人家80多岁了，看着却比十几年前还要年轻。老人一生辛苦，积劳成疾，儿子为他捏积，就是在抚平老人一生的“积劳”。有儿子的这份孝心，老人想不长寿都不行。

我经常对我的很多学生说，只要你学中医，虽说不能包医



经常给年迈体弱的父母捏脊，让您的孝心通过双手滋润父母的心田。

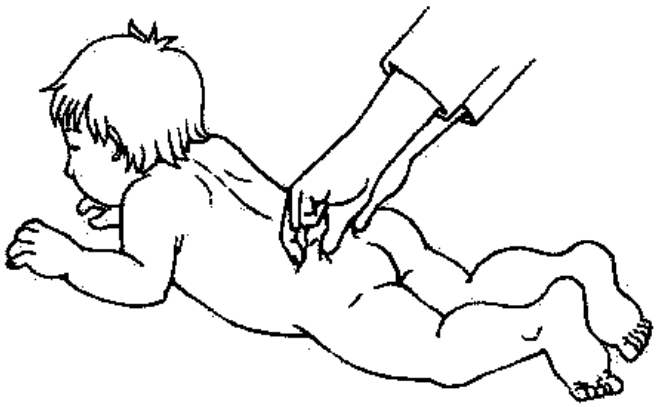
百病，但养生肯定不成问题。当然，要成为拯救千万病痛中人的“苍生大医”，还得下苦工夫。对有志学医的人，我当然要这么说。但对于更多的、没有时间和机缘学医的人，我会说：只要你试着捏积，养生就不成问题了。如果捏了一段时间，手指下有了体会，你也能有一双治病救人的“妙手”。这才是更实用的“真传”！

7. “捏积”为什么要以7岁为一个分界点呢

谁说学医很难，看看吧，只要您掌握了“捏积”法，您就拥有一双济世安民的通灵双手。

为什么非得以7岁为一个分界点呢？其实，7岁也是人生长发育的一个分界点。在有经验的中医儿科大夫那里，7岁以前的病和7岁以后的病，诊法与治法完全不同。对7岁之前的小儿，医生靠“推食指上的三关”诊断病情；但小儿一过7岁，食指上的三关纹就消失了，需要像大人那样诊脉了。7岁之前，小儿的健康取决于先天之本——肾，其命门真火要生发上去，充盈全身。但是，由于小儿五脏未实，形气未充，往往生发之力不足，阳气不能上达，绝大多数小儿病都是因为阳气不能上达造成的。既然不能上达，就要靠人工往上提一提，所以，捏积要从下往上捏，把脊背积滞的气血捏开，阳气也就能顺势生发上去了。

7岁以后，人体的气机方向就变了，后天之本——脾胃渐旺，阳气充盈于上部，需要往下走，但由于脊背的阻滞，往往下不去。



经常给孩子从下往上捏脊，可以帮助孩子体内阳气的生发，从而防治众多小儿常见疾病。

高血压患者就是最典型也是最极端的例子，阳气下不去，郁积在上焦，甚至上冲头部，造成过多的耗散，甚则出现心慌、头晕等症状。还有，人们常说“人老先老腿”，也是由于阳气不能下达，以至阴寒邪气滞留在下身的缘故。所以这时候，捏积就得从上往下捏了，这样既可以去积除滞，又可以使阳气顺势下行，上下交泰，很多慢性病就都这么除去了。

有经验的捏积者在捏积的时候，遇到淤阻点，指下的感觉是不同的，要么感觉有硬块，要么感觉皮肉格外松软但又不易捏起来，这时候，一定要用力往上提，可能就会听见“啪”的那一声响了。

捏积的时间，全天任何时候都可以，不必拘泥。至于次数，一般以每天5次为宜，如果感觉舒服，很想再捏捏，那么，再多捏3~5次也无妨。养成一个定时捏积的好习惯，久之自然会有意想不到的惊喜出现。

谁说学医很难，看看吧，只要您掌握了“捏积”法，您就拥有一双济世安民的通灵双手。

8. 像南怀瑾先生一样迎风摆柳——活到90岁的养生之道

我愿所有的老人都能像南老那样，跟我们小辈在一起的时候，谈笑间还不忘迎风摆柳，多么亲切啊！迎风摆柳，是春天的景象，老年人迎风摆柳，就是古木逢春，其间透露出不老的生机。

我喜欢亲近老年人，岁月在他们身上不仅刻下了年轮，也积累了智慧，他们的一举一动，都让人回味悠长。2006年的秋天，台湾著名道家养生学者肖天石先生的公子肖大可先生来北京，我们一起聚会，高兴之余肖大可和我聊起了他父亲的好友、著名文化学者南怀瑾先生的养生之道，他说："我们和南老在一起的时候，总是看到老人家喜欢站着，两手叉腰，轻轻晃动，就像广播体操里的腰部运动，只是幅度稍微小一些。有一次，大家都坐在那里，唯独南老站着，轻轻晃动，他便问：'南叔叔，您这是在干吗呢？'老先生笑笑，说：'我这是迎风摆柳啊！舒服着呢！'"

肖大可说完后比画了一遍，顿时我的眼睛一亮，好一个"迎风摆柳"！这就是南怀瑾老先生的养生之道啊。南老已经90多岁了，仍精神健旺，谈笑间中气十足，这固然与他的修养有关，然而，一切修养落实到健身运动上，就是一个迎风摆柳。别看这个不起眼的动作，其间是有很多医理的，他可以为所有中老年人的养生提供决定性的启示。

《黄帝内经》上说，男子到了64岁，女子到了49岁，即"天癸竭"、肾气衰。从此，养生须以保养五脏之精为核心，肾藏精，

养五脏之精须先养肾；腰为肾之府，肾亏则腰酸腰痛，养肾须健腰。而人过中年，也正是由于肾气虚弱了，下肢越来越不想动，越来越喜欢坐着不动。人坐着的时候，上体的重量全部压在腰上，如果腰挺得不够直，又会压迫腰腹部的脏腑，肾脏受压首当其冲，往往偏离其正常的生理位置，久而久之，哪有不病之理？所以人们经常说，久坐伤腰、久坐伤肾。如果能像南老那样，不贪坐，经常把腰扭动扭动，就能调畅腰部的气血，让肾回到其本原的位置，我们的肾气就不会随着年龄的增长而迅速衰老。

听肖大可介绍，南怀瑾老先生还有一个特点，就是头脑仍然十分清醒、敏锐。肾生髓，脑为髓海，肾气旺的人自然头脑敏锐，这不用说。但我认为，其实不用拐这么大一个弯去解释。头脑敏锐，其实跟他的迎风摆柳有更为直接的关系。我想起小时候玩过一种用竹子做的“蛇”，一节一节的，跟真蛇一样能够扭动，我们常拿这玩意儿来吓唬人。因为，当我们拿住这种竹蛇的尾部的时候，只要稍稍动一动，蛇头就会跟着动，让人觉得这是一条真蛇。人的脊椎也就像这条竹蛇，南老“迎风摆柳”的时候，其实就是尾椎骨的最末梢微微地画着小圆圈儿，这个微小的动作，也能通过脊柱传导到脑部，激活脑细胞，保持大脑的活力。

其实，我历来就建议年纪比较大的病人千万别贪坐，没事的时候不妨轻轻地扭扭自己的腰。十几年前，“呼啦圈”风靡全国很长一段时间。呼啦圈也主要是用来锻炼腰部的。很多人练呼啦圈，产生了不可思议的健身效果，其实，其健身机理跟南老的“迎风摆柳”也是一样的。我当年也玩过呼啦圈，感觉好极了。但是，在医院，我却经常见到有人因玩呼啦圈而产生腰痛、腰椎间盘突出等疾病。因为呼啦圈是有一定重量的，腰部带动它转动，需要一定的力量，年纪稍大的人，有时候会因用力过度或运动疲劳而造成不必要的损伤。当时我想：我们的腰，为什么非得套一个圈

子才能动起来呢？其实，不套圈子，或者只是虚拟一个圈子在腰上，转动腰部，那才是效率更高的养肾、塑身、健脑的运动呢！面对这些由于呼啦圈产生的腰痛、腰椎间盘突出的病人，我除了用常规的针灸、手法和汤药疗法之外，还要嘱咐他们，呼啦圈可以不练了，但是那个扭动腰肢的动作最好别丢，经常这么轻轻地扭动扭动，对治疗帮助是很大的。

我愿所有的老人都能像南老那样，跟我们小辈在一起的时候，谈笑间还不忘迎风摆柳，多么亲切啊！迎风摆柳，是春天的景象，老年人迎风摆柳，就是古木逢春，其间透露出不老的生机。

9. 每天只吃一顿——养生的最高境界是应变

> 老虎只能逮住没来得及逃跑的动物，老鹰只能抓住那些不能灵机应变的小鸟，同样，疾病只能逮住那些来不及逃跑、来不及应变的人。医学的最高境界是养生，养生的最高境界是应变，养生之道就是应变之道。

如今，人们的生活方式变了。脑力劳动越来越多地代替了体力劳动，人们的体力消耗越来越小，而心神消耗得越来越多，烦恼越来越多，心理压力越来越大，于是造成一个阴盛阳虚的体质。如何改变我们的这种体质呢？

首先要在饮食上应变。一日三餐，是人们很久以来就流传下来的生活方式。不过，我发现，在西方风靡一时的“一餐疗法”，

竟然和东方中医里的“损谷则愈”有着异曲同工之妙。

中医在临床上讲究“辨证论治”、“辨因论治”，就是说，把病人的病因找出来，改变造成疾病的原因，从而祛掉疾病的总根子。辨因，则又往往会把疾病的原因追溯到：吃多了。不是吗？糖尿病很多是由于长期的饮食不规律，胃部过于膨胀，压迫处于胃下方的胰脏，把胰脏压得麻痹了，从而导致胰岛素分泌失调；心脑血管疾病也是由于人体过多地摄入脂肪、胆固醇，淤塞了血管；肥胖是因为吃多了不能消化，这自不待言，过瘦也是因为吃多了把本来就很弱的脾胃吃到怠工、罢工，不能很好吸收能量……

过去的人节衣缩食，甚至饥一顿饱一顿，但这并不影响他们的健康；而我们现在的人，则好久没有尝过饥饿的滋味了，苏东坡有一句养生名言：“已饥方食，未饱先止。”但今人的观念则是“未饥先食，未渴先饮，一日三餐，定点定时。”这样就失去了天生的饿感和渴感。这其实是很多疾病的根源，也使我们的身体丧失了应有的免疫能力。

那该怎么办？如何应变呢？

有人说应该“辟谷”，就是绝食，这不太现实。辟谷是那些修行的人做的事情，要求很高，操作起来不容易。对于我们普通人而言，生活和工作的压力那么大，烦恼那么多，能量消耗还是不少的，即使绝食一天，也受不了。对于我的病人，我一般建议实行一餐疗法，现代人不需要一日三餐，只吃一顿或者两顿，无论是营养还是能量，都已足够。

一餐疗法有两种实行方案：

第一种方案是：只吃一餐。

就是只吃早晨一餐，并且吃素食。当然这不能每天坚持，只能每周有一两天如此就可以了。这一两天，理所当然地得选在星

期六或者星期天了，因为这两天没有工作的劳累，时间可以自由支配，正好在家里打理自己的身体，调和自己的肠胃。这一餐很重要，不妨稍微吃晚一点，早晨起床后，自己动手，给自己做些爱吃的素食，蔬菜、豆制品都有一点，保证营养均衡。等早餐做好后，差不多9点左右，就可以正式享用这一天中唯一的一顿早餐了。吃饭的时候，要特别注意细嚼慢咽，因为今天是肠胃的休息日，要尽量减少它的负担，而且，这是一天中唯一的一顿饭，一定要让它的每一点营养都能被我们的身体吸收。千万不要以为，反正这一天只有这一顿，为了防止挨饿，趁现在多吃点，于是狼吞虎咽。吃完饭后，该干什么还干什么，只要别太劳累就行了。千万不要以为今天摄入的能量有限，不敢动。口渴了怎么办呢？喝点白开水就行。

这样，到了该吃午饭的时候，我们可能感觉不到饿。到了下午，快到该吃晚饭的时候，正常人应该能感觉饿了，如果还感觉不到饿，那说明你的肠胃问题很大，不过也没关系，经过这样的休息，它会恢复正常的。晚饭时间到了，我们可能感觉饥肠辘辘，想吃东西了，坚持住，因为这时到了肠胃按时蠕动的时间，平时它们蠕动是为了消化食物，而这次它们正好借助蠕动清洗自身，肠胃壁上沉积已久的很多污秽慢慢脱落下来。再过一会，饿意会减轻，甚至消失，这就是人们常说的“饿过了头反而不饿”了。这时，人体已经不指望能从肠胃中获取什么营养了，转而消耗体内的脂肪。

晚上请早一点睡，9点半左右就睡吧。这时候，胃里是一片虚空的清净，胃是人体的第二大脑，它的状态会影响你的精神，所以，这时你的心情应该是很宁静，很平和。等到你一觉醒来，又是饥肠辘辘了，这时候，可以吃东西啦，不过，千万不要吃得太多，吃个六分饱就可以了。

一星期之内，只要有一两天只吃一顿就可以了，其他时间，该怎么吃还怎么吃，只要不至于暴饮暴食就行。坚持几个星期后，你自己看看是什么效果吧！

第二种方案是：一天只吃两顿饭。

其实，现代人运动量少，即使是在繁忙的工作日，一天吃两顿，能量也完全够用。哪顿不吃？只能是晚餐，而千万不能是早餐！早餐一般都在辰时（早晨7～9点），此时气血流注于胃经，是进食的最佳时机。俄罗斯有句谚语说："早餐留给自己，午餐与朋友共享，晚餐留给敌人。"那么，我们把留给敌人的这一餐免掉，空着肚子睡觉，好让晚上我们身体休息的时候肠胃不至于加班。到了第二天一早起床时，我们会感觉到一种健康的饥饿感，这时，又是辰时，胃经当值，饮食入肚，如鱼得水！

这种方案易于操作，可以天天坚持，也可以隔几天一次，随心而定。

以上两种方案，可以只实施一种，也可以两种同时实施，那就是：从周一到周五，实行第二种方案，不吃晚饭；星期六和星期日实行第一种方案，在家只吃一顿。当然，即使不能如此精进，也不要紧，个人按需选择吧，健康改善了就行。

世界上没有一成不变的东西。如果说某药能一成不变地治某病，那他肯定是骗子；说某种方法、某种生活方式能一成不变地养生，也是谬论。外界一切都在变化，人是活的，他要随着外界的变化而变化。老虎只能逮住没来得及逃跑的动物，老鹰只能抓住那些不能灵机应变的小鸟，同样，疾病只能逮住那些来不及逃跑、来不及应变的人。医学的最高境界是养生，养生的最高境界是应变，养生之道就是应变之道。

第四章

当代人的通病是体内湿重

1. 会吃饭，您就生不了病

真正做熟了的米，有利尿之功而无湿气为患，是养生的佳品。把米放到电饭锅的时候，尽量多放一些水，等水煮开后，再把多余的水滤出来，然后继续蒸，做出来的米饭就大不一样了。滤在一旁的米汤还可以喝，是滋补的佳品。

有位非常熟悉的朋友是一位记者，一次，他好奇地问我："你

看病近20年了，什么病最容易发生呀？”

你还别说，他这一问，还真把我问住了。倒不是我没法回答，而是担心用中医的术语回答他他听不懂什么。直到有一次，我去皖西南参加一个中医界的小型研讨会，才想出了如何回答这位朋友的疑问。

研讨会的地方是山区，地处皖西南，长江北岸，属于大别山余脉，山川秀丽，空气清新。但刚到那里的时候，我心里挺紧张的。想起此地离九江不远，九江古称“浔阳”，白居易有诗句云：“浔阳地僻无音乐，终岁不闻丝竹声。住近湓城地低湿，黄芦苦竹绕宅生。其间旦暮闻何物，杜鹃啼血猿哀鸣……”加上当地以稻米为主食，稻子生在水里，也含有湿气，看来这里湿气太重是无疑的了。广州、香港一带，得脚气的人非常多，不就是因为南方气候本来就多湿，再加上人们常吃带湿气的米饭，湿邪内外夹攻下沉于足部造成的吗？更何况，现在是秋季，山中难免秋雨绵绵，湿气就更重了。《黄帝内经》说：“秋伤于湿，冬生咳嗽。”

召集聚会的“东道主”朋友古道热肠，一路向我介绍家乡的风物。这里地处偏僻，没有受到太多现代化的洗礼，古风犹存。山间秋草萋萋，秋果累累。山里的人，都像我这位朋友那样，清瘦清瘦的，精神健旺，看样子体内并没有什么湿气啊。这是为什么呢？

朋友的老母亲在用土砖垒砌而成的灶台旁点燃柴草，为我们做饭。目睹了这里做饭的全过程，我心里的疑团就被解开一大半了。

这里的做饭方法是：把米和大量的水放在锅里煮，煮开后，滤去米汤，再把这些半生不熟的米倒回锅里，用小火慢慢蒸熟，成为米饭。这样做出来的饭，哪还有什么湿气呢？因为湿气一部分化到米汤里去了，另一部分在文火蒸煮的过程中发散出去了。这样的米饭吃进嘴里，感觉很蓬松，很香，吃多了肚子也不胀，

使我饭量比平时增大了一倍。

但我没想到的是，吃了朋友家的饭，感觉尿比以前多了。这是怎么回事呢？仔细一琢磨，才想起稻米有利水的功效。稻子生在水里，沾染水的湿气，但它为什么不被水淹死，是因为它有耐水、利水的本事。喜爱养花的朋友都知道，很多盆栽花草，如果浇水过多，植物的根长时间浸泡在水里，就会腐烂，发出一股酒精味，但是，水稻的根一直浸泡在水里都没有腐烂。为什么，就是因为它能耐水、利水。按照上面的方法做成的米饭，祛除了稻米中的湿气，但仍保留了它的利水功能。这样，它不仅没有湿气，反而能帮助排除体内固有的水湿，真是太妙了！

后来我问了很多人，才发现，在不久以前，人们做米饭都是遵循煮、滤、蒸这3个步骤的，这是传统的做饭方法，只不过电饭锅和锅炉问世之后，传统之法就渐渐被淘汰了。

我们现在做饭，往往是用电饭锅，把米和水按适当的比例配好，一股脑儿放到锅里，加热一直煮到米饭成形，中间不做任何处理。大型食堂用的锅炉则是用高温蒸气把米直接蒸熟，蒸气是大湿大热的，这反倒进一步增大了米饭的湿气。大米中的湿气没有去掉，利水功能又没能充分发挥出来。“脾主湿”，带有大量湿气的米饭吃到胃里，增大了脾的运化难度，使人很快就能把肚子吃到有撑胀感，而湿气也滞留在人体内了，危害无穷。所以并不是人人都适合吃米饭的。这与人的体质关系倒不大，关键还是米饭没做好，其实我们吃的都是生米。我们根本不理解传统米饭做法所蕴含的养生妙理，从来都简单地以为只要把米蒸成米饭的形状，就算“生米煮成熟饭”了，其实大不然也。大家因此全变成了“吃生米”的！

真正做熟了的米，有利尿之功而无湿气为患，是养生的佳品。但并非只有用上面介绍的传统方法做成的米饭才有这个功

效。其实，只要我们稍微勤快一点点，用电饭锅也是可以进行这个“煮、滤、蒸”三步走的操作程序的。那就是，把米放到电饭锅的时候，尽量多放一些水，等水煮开后，再把多余的水滤出来，然后继续蒸，做出来的米饭就大不一样了。滤在一旁的米汤还可以喝，是滋补的佳品。有人也许要问，稻米的湿气到了米汤里，喝米汤不是又把湿气喝进体内了？不用担心，湿气溶到水里，就不复存在了。

当然，把米做成“熟饭”，不再“吃生米”，还有别的方法，最典型、最简便的一种就是熬粥。把米放在火上长期煎煮，可以逼出其中的湿气。所以喝粥可以温里健脾，因为粥里湿气少。

哎，没想到一趟皖西南之游，不但回答了开头那位记者朋友的疑问——“湿病是现代人最容易发生的疾病”，而且居然还找到了应对最容易发生的湿病的养生妙法，何其快哉！

2. 家里做的饭最香——炒黄的米和锅巴是世上最好的开胃药

烧焦的锅巴，坚脆发黄，正好可以健脾开胃，米汤有滋润肠胃的功效，两者配在一起，做成粥，饭后喝上一碗，不正可以解油腻、助消化吗？这不就是开胃汤吗？这种看似原始的饮食方式真是妙合养生大道啊。

有位山西朋友说，他老家的面食无比丰富，如果让他母亲每天三顿饭都做出不同花样的面食，她能做到一个月没有重复。我

们听了非常羡慕。的确，把小麦磨成面粉后，可以烙成各种各样的饼，可以蒸成各种形状的馒头、包子，可以炸成不同花样的油条、麻花，可以做成各种各样的面条，还可以调成各种口味的面糊糊。面食的花样太多了，相比之下，以大米为主食的南方人就要自惭形秽，因为大米通常只用来做成米饭，不搞什么花样。

后来见识多了，才发现，用大米也是能做出各种花样的食物的，米糕、米饼、米线，还有桂林的米粉，不都是用米做成的？但这时，我对食物的这些形式上的花样已经不感兴趣了，我更注重其养生价值。

我想到一道传统菜品：粉蒸肉。这道菜全国都有，谁都不陌生，就是用米粉包裹住五花肉，高温蒸出来的。但要做出高水平的粉蒸肉，可不是那么容易的事情，它取决于米粉的好坏。制作上好的米粉，手续非常繁杂，在过去，都是把锅里的剩饭，连着锅巴盛起来晒干，炒黄，再磨碎。稻米经过一煮、一蒸、一晒、一炒，再一磨，那就不一样了。把准备好的肉片放在这种粉里滚一滚使劲一捏，让米粉和肉充分黏合后，高温蒸熟。在蒸的过程中，米粉吸收了水分和肉里面的油，变得非常酥松，同时散发出一种特殊的香味，与肉香融为一体。炒熟的米粉具有消食的作用，把它和肉结合，减少了猪肉的肥腻程度，使我们吃起来只觉其香，不觉其腻。再从另一个角度讲，米粉炒后，颜色发生了变化，由原来的白色变成了黄褐色，中医认为，五色与五脏是有莫大的关系的，黄色属土，脾也属土，脾主黄色。黄色的米粉正是养脾的好东西，它减轻了脾胃消化肉食的负担。

把炒黄了的米继续炒，就炒焦了。炒焦的米，比黄色的米粉具有更加显著的消食功效。民间有一个单方，叫做“开胃汤”，治疗脾胃虚弱引起的饮食偏少、消化不良有奇效。就是用一两白米，放在锅内炒焦，再加进去凉水，煮开后，连汤带米服下。开胃汤

是酱油色的，用西医的说法就是，米在高温下炒成了炭，炭颗粒悬浮在水里，人喝下去后可以吸附肠胃里的油腻、污浊，助其排出体外，从而清洁肠胃。这是解释得通的，只不过还是比较浅，炒焦的米，除了清洁肠胃外，还能暖胃、健脾、利湿，正是这么多功效同时起作用，这个单方才有如此明显的效果。

还得说到我在皖西南山区朋友家吃饭的经历。他家用“煮、滤、蒸”三大步骤做出来的米饭，最后在锅底都会留下一层烧焦的锅巴。等锅里的米饭盛完后，我看到朋友的母亲把米汤倒进锅里，和着这些锅巴一搅和，于是，一锅黄中发焦的锅巴粥就做成了，散发着浓浓的香气。吃完饭，再喝一碗锅巴粥，油腻顿消。我再一次为之叫绝：烧糊的锅巴，发黄甚至发黑，正好可以健脾开胃，米汤有滋润肠胃的功效，两者配在一起，做成粥，饭后喝上一碗，不正可以解油腻、助消化吗？这不就是另一种形式的开胃汤吗？这种看似原始的饮食方式真是妙合养生大道啊。我在那位朋友家里住了十几天，离开的时候，我并没有长胖，反倒略微瘦了一些，但是，精神和胃口都比以前更好了，这无疑与这里的环境和饮食有关，尤其是饮食，这是我见过的最自然、最科学、最健康的饮食方式。

吃饭有何作用？对于我们成年人来说，吃饭不是为了增加体重，而是为了维持我们的精神和体力，这就需要吃下去的东西能够迅速消化，转化成能量，不要在体内造成堆积。但我们这些生活在现代都市里的人们，运动较少，饮食结构和习惯都不合理，结果造成饮食消化不充分、脾胃压力大、能量物质和水湿在体内堆积等情况。于是，人们最大的烦恼就是肥胖，爱美的女士为了瘦身，不惜尝试各种手段：减肥药、疯狂节食，甚至进行局部抽脂。更可怕的是，伴随着肥胖出现的各种疾病，如血脂高、动脉硬化等。但是，我们每天吃饭的时候，如果偶尔发现电饭锅底稍

微烧糊了一点，就马上警惕起来，总觉得那些烧糊了的饭里有什么致癌物质，不能吃。这么一来，我们就扔掉了解决我们切身问题的好药！因为焦黄的锅巴能增强脾胃运化能力，是消除体内脂肪的能手，我们将其逐出门外，太可惜啦。

有人一定会说，你就直接把简单的“开胃汤”的具体做法告诉我们吧。我告诉您，道理和方法其实我都说了，剩下的就需要您动脑筋想一想啦。“自己做的饭最香”，这句老话其实更适合于养生保健。

3. 痛风的“报应”

我们在菜肴里加上各种作料，不仅是为了调味，还是为了调和食物的性质，减少其对人体的危害。不同的菜要加上不同的作料，这是要根据医理药理而斟酌的，古人对此要求非常严格，可惜这些要求在现代人这里渐渐失传。

近些年我的体会是，越是有身份的患者，越是成功人士，有一种疾病似乎就越“偏爱”他们。这种疾病就是“流行”于有身份的成功人士之间的“痛风”，当然，很多老年人身上也有，病情通常不算很严重，但痛起来却非常烦人。

有一次，和几位中医同僚一起吃饭。有位年轻的医生，我们叫他小许，讲起他的一个痛风病人，小腿肿得发亮，呈暗紫色，不能伸直，一伸就疼得钻心，百医无效，后来遇到小许。小许医

生信佛，他问这位病人："你平时最爱吃什么？"病人说："最爱吃螃蟹，特别是边喝冰镇啤酒，边吃刚蒸出来的大螃蟹，味道太美啦！"小许说："瞧，你现在知道你这病是怎么得的了吧？这是业障病啊，所以医药治不好。你瞧你这腿的样子，跟那个蒸熟的螃蟹腿是不是很像？这是报应啊！"病人略有所悟，但病人的儿子在旁边不高兴了，说："你这医生怎么能这样？治不好就说治不好，怎么还骂人啊？"小许说："我哪儿骂人啊？"病人也来劲儿了，说："你说我是遭报应，说我这是蒸熟的螃蟹，这不是骂人吗？你这个医生，年纪轻轻的，治不好病不要骂人好不好？"小许也急了，跟病人和家属争起来，不料这两个人跑出诊室，大声嚷嚷："许医生骂人了！许医生骂人了！我现在就去告他！……"差点没把小许气得背过气去。小伙子跟我们讲着讲着激动了，一肚子委屈。

我们听了哈哈大笑。人的根性有深有浅，我们怎么能指望别人都这样想问题？而且，在医院就得讲医学的，你去讲别的哪儿行呢？怪不得有的病人要生气。"唉，别提了，后来我们领导也是这样说我的。可他这病明明就是报应嘛，你叫我怎么说？"小许又不服气地说道。

我说："作为一名医生，你得从医学的角度、用医学的术语告诉病人，这个结果，也就是你说的报应，是怎么产生的。医学术语无非就是阴阳啊、寒啊、热啊、湿啊……"

我们可以把虾和蟹放在一起做一个比较：

这两种动物都是生活在水里，无疑有着很重的湿气。但虾生活在水面，螃蟹生活在水底，从它们的生活习性上看，就能辨出阴阳寒热来。

虾属阳，是热性的，蕴藏湿热，所以吃多了虾会上火，身上生疮或阴虚火旺的人最不宜吃虾，人们常说虾为"发物"，就是

冲着它的湿热性质而言的。用传统的烹饪法煮虾，一般都会加点葱，因为葱有发散性质，可以发散寒湿，还能鼓动虾的热性，产生升阳、壮阳的效果。

蟹属阴，是寒湿性的，所以蟹的正确吃法是加苏叶一块蒸煮，再用姜汁蘸着吃。这都是为了祛除蟹里面的寒湿性。如果要喝酒，只能喝点白酒或黄酒，这些是热性的，可以祛寒气和湿气。在海边吃海鲜的时候，有经验的人都会吃点姜，喝点白酒，因为海里的动物一般都是寒湿性的，用姜和白酒就可以驱寒散湿。

所以，我们不要小看烹饪，不要小看饮食，其中大有学问。商朝的宰相伊尹，既是厨师又是医生，就是他调和了药物的四气五味，创立了汤液治病的方法。我们在菜肴里加上各种作料，不仅是为了调味，还是为了调和食物的性质，减少其对人体的危害。不同的菜要加上不同的作料，这是要根据医理药理而斟酌的，古人对此要求非常严格，可惜这些要求在现代人这里渐渐失传。现在很多人吃海鲜的时候都喜欢喝啤酒，甚至冰镇啤酒，这怎么得了呢？这不是寒上加寒吗？湿气遇寒而凝固，不能发散开去，于是形成寒湿邪气往身子下部沉积，沉到小腿上去了，沉到脚上去了，不就是痛风了吗？所以吃蟹得痛风，绝对是可以用医学来解释的。

很多痛风病人都是久治不愈，为什么？一方面当然是因为这种寒湿邪气一旦在体内扎了根就不容易排出去，另一方面就是因为病人改不掉他的嗜好，而这些嗜好一般都与肉食相关，胡吃乱吃大量吃，不知不觉病从口入，等到得病的那天仍不知悔改，等到病恶化了不可收拾的时候还是不回头。脾气坏一点的，你把他的嗜好断了他还不高兴，回到家里又开始喝着冰镇啤酒吃螃蟹解闷了。众生刚强难化，看来，医生即使是真正想帮助人，也还得有足够的智慧和技巧啊！

4. 湿邪无处不在，细节决定长生

如果你打心眼儿里酷爱冬泳，觉得冬泳很舒服，那么我恭喜你，可能你的体质跟西方人更接近，那就放心冬泳去吧。不过要记住两点：第一，上岸后一定要用半新不旧的干毛巾把身子擦红，以排出湿气；第二，记住这个运动只适合你自己，不要将其推广给您的亲人和朋友们。

有位朋友，身体本来不错，但中年以后心脏出了点问题，总是心悸、心绞痛，后来听说，游泳对心脏有好处，因为游泳的时候，双臂运动量较大，能扩张胸腔，增强心肺功能。于是他在健身中心办了张卡，坚持每周去游泳两三次，冬天的时候还跟人一块去冬泳。可是，游了大半年，心脏不仅没见好转，反而不如以前了。尤其是在游泳后的一两天，特别难受。他跟我聊起这个问题的时候，说："我猜这可能是心脏得到锻炼后的正常康复反应，但不知什么时候这种反应才能消失。"

我听了哭笑不得。

谁说游泳就一定对心脏有好处呢？从运动的角度看，游泳能扩张胸部，对胸肺肯定会有很大好处，但我们也不能仅仅看到这一点啊。游泳的时候，大量的水湿会通过毛孔渗入体内。毛孔是肺在体表的开窍，时刻与外界进行气体交换，当大量的水湿之气渗入毛孔的时候，肺的工作量就加大了，它要把侵入体内的湿气转化成水，并且及时排出体外。所以，游泳时，特别是游了一两个小时上岸后，就想去厕所小便。游泳当中一般都没喝水，这些水从哪儿来的？都是从毛孔渗进来的。把水湿之气慢慢转化成尿

液，可想而知人体在游泳的时候做了多少复杂而又艰辛的工作！但这个工作往往还做不够，因为，从毛孔到尿道是一段漫长的旅途，水湿能完全排出去吗？能保证它在途中没有滞留吗？不能！游泳后，有水湿在体内滞留是必然的，所以，游泳一般就增加了体内的湿气。

现代人体内的湿气本来就多，很多人的心脏问题是由湿气引起的，如果游泳之后不注意及时消除湿气，就等于引狼入室，湿邪纠结在一起更会加剧心脏负担的。而且，体内有湿气，还容易导致一系列风湿疾病，如风湿性关节炎等的发生。

听我这么一说，朋友马上说："对啊，我现在确实觉得关节不太对劲了。我不游泳了，再也不游了。"

很多人都是这样，思维停留在一个点上。听人家说游泳有利于心脏就赶紧游泳，听人家说游泳不利于心脏又马上不游了，所以，在给人养生建议的时候，我从来不轻易要求别人干什么，也从来不要求别人不干什么，而是根据这个人身心的具体情况，让其稍加调整。

我说："养生不要这么绝对，记住，从哪里摔倒的，还得从哪里爬起来。你能坚持游泳，说明你喜欢这项运动，怎么能说不游就不游呢？现代人就是缺乏锻炼，好不容易有一个自己喜欢的运动方式，你不妨坚持下去。"

"那这些湿气怎么办？心脏怎么办？"他不解。

其实很好办，只用稍微调整一下就可以了。当每次游泳上岸的时候，一般人都只是草草地擦干身上的水就穿上衣服了，尤其是冬泳的时候。问题就出在这里。在这里我介绍给大家一个非常好的养生方法，是我的老师胡海牙先生传授给我的，老先生每每建议一些喜爱游泳的朋友，在游完泳上岸要做的第一件事，是先用干毛巾使劲擦身，把全身的皮肤擦红，最好是用那种半新不旧

的毛巾，稍微粗糙一点的，这样的毛巾对皮肤的刺激性比较大，而且不会擦伤皮肤。这么一擦，皮肤发红发热，毛孔张开，湿气就从毛孔排出来了。如果不这么擦，一上岸毛孔就闭上了，尤其是在冬泳的时候，上岸被冷风一吹，毛孔更是紧闭，湿气也就少了一个排泄的渠道了。仅仅通过尿液排湿气，是非常有限的。如果有毛孔和尿液两个途径，那就叫内外通透，湿气就能基本排出体外。身体得到了运动的锻炼，又没有湿气的滞留，会非常舒服。这样，一来不会增加心肺的负担，二来可以预防风湿。而且，在这种内外通透的情况下，人体甚至会排出以往积蓄的湿气。因为肺主皮毛，在运动后刺激皮肤也就等于是在宣通肺气；肺肾相通，肺能通调水道，人体因水道不通而积累的湿邪也就趁机找到出口蜂拥而来了。

湿邪就是我们身体要排的毒。对于冬泳，我其实有很大的担心。这种运动来自西方，西方人体质偏寒，容易出现燥热，所以他们冬天下水游泳，严寒的水正好跟他们寒性体质相应，也消除了他们体内的燥热，他们就会感觉这种刺激很爽，冬泳因此对他们也有好处。而大多数中国人体质偏温，体内没有多少燥热，冬天跳下水去游泳，有可能出现弊大于利的现象。所以我们不能因为西方人说冬泳好就跟着说冬泳好，并且也跟着去做。实际上，它完全有可能直接把疾病送进很多人的身上。当然，养生和运动总是因人而异的，我上面说的“西方人”和“中国人”只是一个大概的说法，其意思就是“大多数西方人”和“大多数中国人”，不是说百分之百。在西方也有体质偏温的人，他们不适合冬泳；而在中国，也有体质偏寒、体内有燥热的人，他们适合冬泳，只不过这类人是少数。

如果你打心眼儿里酷爱冬泳，觉得冬泳很舒服，那么我恭喜你，可能你的体质跟西方人更接近，那就放心冬泳去吧。不过要

记住两点：第一，上岸后一定要用半新不旧的干毛巾把身子擦红，以排出湿气；第二，记住这个运动只适合你自己，不要将其推广给您的亲人和朋友们。

说了这么多关于游泳的话题，其实我要表达的恰恰不是游泳，而是如何随处小心“湿邪”的入侵。我举出了一个游泳的例子，更多的其他领域的养生方法，请您自己举一反三吧。

5. 每天薏米红豆粥，全家健康乐悠悠

如果世上有一种药，又能当饭吃，还能当茶喝，不仅美味养人，还能让全家人百病不生，您愿意一试吗？

祛除体内的湿气，方法非常简单，只需两个“药”。这两个药能当茶喝，能当饭吃，而且能解决大问题，它们一是薏米，一是红豆。这两种东西，不需按什么比例，每次一样抓一把，洗干净后放在锅里面加水熬，熬好后就是祛湿健脾的佳品——薏米红豆粥了。

熬薏米红豆粥是有很多技巧和讲究的。薏米很硬，红豆也很硬，如果放在锅里一直熬，大概熬一个多小时还不烂，很浪费火或者电，而且搞不好还会把水烧干，造成糊底。我建议的方法有两种：第一种方法是在锅里加进去足够的水，烧开后熄火，让薏米和红豆在锅里闷半个小时，再开火，烧开后再闷半个小时，红豆粥就煮成了。第二种方法更简单，就是把现在家里不常用的保温瓶洗干净，把薏米和红豆放在里面，再倒进去开水，塞紧瓶头

闷着，每天晚上这样弄好，早晨起来就是粥了，正好当早餐喝。这是非常省事的，也最节省能源的，不用再熬了。

薏米红豆粥有个好处，就是怎么熬都不会发黏发稠，底下总是熬烂了的红豆和薏米，上面是淡红色的汤，而薏米和红豆的有效成分大半都在汤里。熬粥的时候，水放得多一些，这些汤就够我们喝半天了，正好可以当茶喝。如果是夏天，上午就得争取把它喝完，因为到下午喝就会馊了。沉底的那些薏米和红豆依然可以吃，如果觉得口感不太好，可以拌点白糖。这不是既能当茶喝，又能当饭吃吗？

至于功效，那真是非同小可。薏米，在中药里称“薏苡仁”，《神农本草经》将其列为上品，它可以治湿痹，利肠胃，消水肿，健脾益胃，久服轻身益气。红豆，在中药里称作“赤小豆”，也有明显的利水、消肿、健脾胃之功效，因为它是红色的，红色入心，因此它还能补心。现代人精神压力大，心气虚，饮食不节，运动量少，脾虚湿盛。既要祛湿，又要补心，还要健脾胃，非薏米和红豆莫属。将其熬成粥，意在使其有效成分充分为人体吸收，同时也不给脾胃造成任何负担。

关于薏米和红豆的“消肿”作用，也很有意思。我们千万不要以为肿就是水肿。试看今人，10个里面起码有5～6个身体发福，这也是肿，叫做体态臃肿。在中医看来，肥胖也好，水肿也好，都意味着体内有湿。水液不能随气血流动，滞留在人体细胞之间，使人体迅速膨胀起来。水肿如此，肥胖也是如此，只不过是程度有深有浅而已。祛湿性极强的药物或食物能祛除这些滞留在人体的水液，也就能消肿。所以，治疗水肿必用红豆，而实践证明，薏米红豆粥具有良好的减肥功效，既能减肥，又不伤身体，尤其是对于中老年肥胖者，效果尤其好。

湿邪是造成现代各种慢性、顽固性疾病的根本，而薏米红豆

汤是对治湿邪最好的药。我平时给病人开完方子后，总要嘱咐他们在饮食起居上的一些注意事项，其中说得最多的就是回去熬薏米红豆汤当茶喝。对于不具备这个条件的病人，我会让他用薏米和红豆熬粥，作为晚餐的主食。

曾经有学生问我："您怎么逢人就让喝薏米红豆汤、薏米红豆粥呢？"我说，因为体内有湿是现代人的通病，薏米红豆汤基本上堪称人人皆宜。事实就是如此。有一位病人，经营着一家大型公司，喝了薏米红豆粥后，感觉非常好，竟然吩咐他们公司的厨房每天早上都用薏米和红豆熬粥，给早到的员工做早点，把熬出来的薏米红豆汤装在好几个大保温桶里，供全公司员工饮用。

经常有人问："为什么薏米红豆粥煮不成黏稠状呢？"还有人对我说："我在熬薏米红豆粥的时候，加了一小把大米，结果粥就熬稠了，味道那叫一个美啊！"

我说："千万不能加大米进去！"为什么？因为大米长在水里，含有湿气，湿性黏稠，所以大米一熬就稠了。红豆和薏米都是祛湿的，本身不含湿，所以它们怎么熬都不稠，汤很清。中医恰恰是利用了它这种清的性质，来把人体的湿给除掉，一旦加进去大米，就等于加进去了湿气，所以整个粥就稠了。虽然味道可能更好了，但对于养生来说并非好事，就因为那一把大米，所有的红豆、薏米就都白费了，功效全无。

6. 再说薏米红豆粥，随症加减百病休

除了红豆薏米粥，大家还可以多了解各种食物的性、味，举一反三，自己进行加减，组成更多适合自己体质的饮食处方来。这样，食物才能真正成为养生的佳品。最后还是要强调一下不要加大米哟！因为那就有违此方的初衷了！

很多跟我见习的学生问我："早就听说您善用经方，但现在看您的方子，怎么连经方的影子都找不到呢？""经方"即经典的药方，也就是张仲景在《伤寒论》和《金匮要略》中列举的方子。

实际上，经方不是死的，它们千变万化，可以根据临床加减。我只是在张仲景的原方上做的加减比较多而已，其实依然完全是经方的思路。把经方用到这种程度，是需要功夫的，我不要求学生马上做到这一点，而是让他们先好好学习经方，掌握经方，以后再结合临床慢慢体会，学会加减。此法甚好，能把学生一步一步地引导上去。

在传授养生方面，我也遵循这个思路，不紧不慢地引导大家逐步深入。以前，我给了大家一个祛除湿气的食疗方：薏米红豆粥。大家在使用的过程中或多或少都有了体会，很多朋友都发来良好的反馈，说是有效果；有的朋友结合具体的疾病，问得更详细；还有的朋友提出，能不能在薏米红豆粥里加点别的东西。看了这些问题，我很欣慰，感觉有必要更进一步向大家介绍薏米红豆粥的加减法了。

平日思虑伤神、劳心过度而运动量少的人，往往脸上没有血

色，精神也不够充沛，甚至心悸、贪睡，感觉头重如裹，心中空虚。这是体内有湿加上心气不足的表现，可以在薏米红豆粥中加一些桂圆同煮。

桂圆甘温，能开胃健脾、安神补血，能振奋心阳，温补心气，使人精神饱满、中气十足。而且，单纯的薏米红豆粥味道很一般，加上桂圆后，就变甜了，淡淡的甜味，来自炎热的南方，纯属天然，它不仅能驱散我们体内的湿气，而且给我们的心带来生机与温暖。我们就叫它薏米红豆桂圆粥吧，它特别适合强脑力劳动者，也很适合中老年人。

年轻人容易出现烦躁、失眠，或者脸上起红疹、痘痘，这都是心火过旺、湿热内扰所致，可以在薏米红豆粥中加上百合或莲子同煮，或者两种都加。

百合能润肺、养颜，又能清心火、安心神。莲子最能养心、清心火，同时又能健脾、补肾，但是莲子稍有滞涩作用，身体比较瘦弱的人可以用，但那种体内淤滞较多的胖子恐怕就不宜用了。

用莲子的时候，要去掉里面的心。当然，如果嫌这个粥没有什么味道，还可以加点冰糖。在各类糖中，只有冰糖是凉性的，能清心火。

如果着凉感冒了，或是体内有寒，胃中寒痛，食欲不佳，可在薏米红豆粥中加几片生姜。生姜性温，能温中驱寒，健脾和胃。注意，生姜不可多放，多放就使粥变得辛辣了。如果想在这个粥里加点调味品，那就只能放红糖了，红糖也是性温的。

值得一提的是，妇女产后的保养时，喝这个粥要去掉薏米，可在其中再加点大枣，大枣能温中、健脾、养血，是非常适宜的。

肾虚的人，可在薏米红豆粥中加一些黑豆。因为黑色入肾，而豆的形状也跟肾十分相似，是补肾的佳品。

现在人们常说的脚气病，是典型的湿热下注。可在薏米红豆粥中加上黄豆，食其粥，同时用熬出来的汤洗脚。内外同治，效果甚佳。

如果咳嗽，还可以把生梨去皮去核切成1～2厘米见方的小块儿，加入薏米红豆粥中同煮，可以润肺、化痰、止渴。

山药和南瓜也可以放在薏米红豆粥中同煮。山药号称“气死小人参”，有时候，它比人参的补益作用还大，它是补脾胃的圣

薏米红豆粥加减简表

主方	兼症	加减
薏米红豆	神色晦暗、精神不足，甚至心悸、贪睡、心中空虚	加桂圆
	烦躁失眠，或者脸上起红疹、痘痘	加百合、莲子
	胃中寒痛、食欲不佳、怕冷	加生姜
	肾虚	加黑豆
	脚气	加黄豆
	咳嗽	加梨
	食欲不振、身体羸瘦	加山药
	泄泻、腹痛、糖尿病	加南瓜
	体虚、早泄、遗精、夜尿过多	加芡实
	孕妇	减薏米，加少量黄芪、党参
	产妇	减薏米，加大枣、小米、红糖

品，而且能强肾固精，润肺益气。南瓜能补中益气，还能消炎、止痛、杀虫、解毒，它是直接入胰脏的，对保护胰脏、预防糖尿病来说，是非常好的东西。

曾有一个病人向我反映，他和爱人、儿子坚持每天晚餐吃薏米红豆南瓜粥，吃了28天后，3个人的大便都变成了“金黄色的圆柱体，香蕉型的”，很通畅了。我说：“不错，你统计得很准确，28天，正好是人体的一个生物周期。经过了一个周期的调理，终于见到效果了。”

还有一点值得说明一下，孕妇要是自我感觉没有很重的湿气，最好慎用或忌用薏米，但可用红豆，我们可以给薏米红豆汤做一个减法，减去薏米，再根据上面的思路做加法，可以适量加些大枣、百合、枸杞等其他的品类，同样能做成既能祛湿，又有其他效果的汤来。

这里是一个基本的思路，大家可以多了解各种食物的性味，举一反三，自己进行加减，组成更多适合自己体质的饮食来，这样，食物才能真正成为养生的佳品。最后还是要强调一下不要加大米，因为那就有违此方的初衷了。

第五章

养生的最大玄机

1. 养生的最大玄机是明白自己是何“体质”

对于中国人来说，我们也要记住，只要吸入肺里的是稍微寒凉一些的空气，这就等于是在自动给身体清热了。因为这种清热无时无刻不在进行，经常难免清热过度，我们在日常生活中，就要来点温热的东西来暖一暖我们的内脏。

我以前有几位忘年交，是建国初期被派到前苏联去的留学

生。他们被派到前苏联去学习了4～5年后，回国就成了新中国建设的骨干。但是，他们都英年早逝，一位49岁的时候死于心脏病，一位56岁的时候死于肺气肿压迫心脏导致的心衰竭，还有一位死于突发性心肌梗塞，临终的时候也只有55岁，还没有退休呢。

他们生前，跟我闲聊的时候，每当回忆起在前苏联的生活，总是说那里冷得出奇，比北京不知道要冷到哪里去了。一出门浑身就得裹得厚厚的紧紧的，唯一裹不住的就是鼻子，鼻子在寒风中冻得都快掉下来了，有时候甚至不敢呼吸，一呼吸，冰冷的空气就像两根冰棍捅进肺里——透心凉。留学时期的生活对他们后来的健康状况是不是有影响呢？我一直在思考这个问题。

中国人的体质偏温，我的那几个朋友恰好就是典型的温而不躁体质，在那种酷寒的环境中，他们呼入了凛冽的寒风。正是这股寒风，伤了他们的心肺。然而，有人会问，为何偏偏这股寒冷只能伤害中国人的心肺？而前苏联的人为什么不怕呢？

2006年冬天，因为治好了北欧某国驻华大使夫人的病，这位大使硬要请我去他们国家旅行，我身边病人多，没敢从命。双方磨了很久，那位大使没办法了，说："那我们夫妻就请您在北京周边玩玩吧，我们一家陪您滑雪去。"其实，北京周边我哪儿没去过？何况这么冷的天，真没什么兴致出去玩。但好意难却，我答应了。

谁知，这一趟还真没白来！在雪地里，我感觉冷风吸进鼻子里很难受，所以不想深呼吸，不想过多运动。可这几个欧洲人特不怕冷，玩得兴高采烈，高高的鼻子冻得红红的，一阵阵往外喷着团团热气，特别引人注目。我借着表示友好，摸了摸大使的小儿子红红的鼻尖，肉嘟嘟的，微温，可一摸我自己的鼻尖，发现早就凉了。我想除了饮食习惯之外，西方人之所以相对东方人更能抵御寒气，有可能是因为他们的肺系统和我们不一样！

我的病人中，西方人也是很多的。我总是区别对待，因为他

们的体质跟中国人不一样。再加上喜欢吃牛羊肉，他们的体内往往有热。为了把这些热给浇下去，他们本能地喜欢喝凉水，甚至喝冰水。有时候机体平衡发生异常，这些冰水不能把热浇下去，反而凝结在身体的其他部位了，这就导致上热下寒，上面是肺热，下面又有虚寒下痢。时间拖久了，身体正气一虚，各种其他症状又出来了，病人非常痛苦，现代医学往往对其非常棘手。这种情况在我治过的西方人中很常见，而中医，只需对症下药，一个小方子，3～5服药就能轻松搞定。

对于中国人来说，我们也要记住，只要吸入肺里的是稍微寒凉一些的空气，这就等于是在自动给身体清热了。因为这种清热无时无刻不在进行，经常难免清热过度，我们在日常生活中，就要来点温热的东西来暖一暖我们的内脏，当然，也有的人会说："我就喜欢喝冰水。"那也没什么，要么他的体质跟西方人更接近，要么他身体有问题，体内有热。所以，知晓自己的体质，才能找到养生的玄机。

2. 老怕伤寒少怕痨

医学中总是说："老怕伤寒少怕痨。"又说："积虚成损，积损成痨。"年轻人不知节约自己的精气神，导致身体的深度损伤，成了"痨"，往往久治不愈，日渐消瘦，甚至早夭。

我有位朋友，高大魁梧，体格很棒。他的儿子和他一样，十

七八岁的时候就已经1米85的个头，虎背熊腰。朋友是老来得子，对儿子爱若掌上明珠，见儿子体格好，非常得意，我至今仍记得他当时对我说，他儿子“能吃、能睡，像头熊”。当然，这是三四年前的事情，当时孩子正值高考前夕。因为这位朋友事情多，我们联系得很少。但前不久，这位朋友打电话来，说一转眼又是好多年没有见面了，老哥俩该好好聊聊了，他那里准备了一瓶五粮液。我心里想，肯定又是有什么事情了，当然，这也好，当别人有需要的时候能想起你，就是对你的价值的最大肯定。

到了朋友家里，见了面非常高兴，朋友精神抖擞，容光焕发。谈笑间，我无意说了句：“你真是越活越年轻啊。”不料，朋友脸上猛然愁云密布，说：“唉，我越活越年轻有个屁用？嘿，小炮，你给我出来！”他开始喊他儿子。喊了几声，屋里才有人答应。就在等他出来的时候，朋友告诉我，他儿子现在在北京一所著名的大学读大三，但自从考上大学后，身体就不行了。

“你瞧瞧，现在成这样了。”孩子出来了，他指着孩子说。

我一看，也很吃惊，三四年前一个虎背熊腰的小伙子，现在成了一根瘦长的“麻秆儿”，脸上也没有血色，神情恍惚。通过望闻问切，我发现这孩子也就是有点心阴虚，因心阴虚导致脾虚，所以变瘦了，没有什么别的问题。我给他开了两付成药：天王补心丸和人参归脾丸，叫他轮流吃，每服药吃一个星期。不过我不死心，想找到孩子的病因。于是跟他继续聊天。很快，我发现，他是个网迷，三句话不离网上的东西，还给我留了信箱、QQ号。我问他：“你平均一天上多少时间的网？”

“只要不出去，我都在网上。”他说。

“你在网上干吗呢？”我问。

他有点支吾，说：“就是查点资料，看看网页，跟朋友同学联系联系呗。”

“没事，”朋友在旁边说，“他的电脑我监控得很严，他不敢干什么坏事的，那些游戏我一般都不让他玩。”

我没理他。没“干坏事”、不玩游戏，不意味着整天泡在网上不伤身体。我们想想，当我们在电脑前的时候，精神状况是什么样的？一会儿想看看有没有人给我邮件，一会儿又打开聊天软件看看有谁在线，一会儿想起某个问题要去网上搜索一些相关资料，一会儿又想看看自己的某个软件有没有新版本，是否需要升级，一会儿还想换一个桌面……好不容易打算静下来做点正经事儿，不一会儿电脑又弹出一个什么新闻，我们点击进去，思绪又随着它到处乱飘了。人在这时候，感觉不到疲劳，但是已经消耗得很多了。

我治疗过一位60多岁的老人，就是因为有一天晚上在网上跟网友下棋、聊天，一兴奋，凌晨4点多才睡觉，结果第二天就没能起来，中风了。老年人体质虚弱，阳神消耗过度，机体受损，失去抗病能力，马上就能看见。年轻人体质好，这种损伤一时半会儿表现不出来，但久而久之，造成的虚损更为严重。

所以，我在临床上遇见体质虚弱的年轻病人，总要试探性地问问他是不是有网瘾。结果发现绝大多数人都有。医学中总是说：“老怕伤寒少怕痨。”又说：“积虚成损，积损成痨。”年轻人不知节约自己的精气神，导致身体的深度损伤，成了“痨”，往往久治不愈，日渐消瘦，甚至早天。

以前的人，有“童子痨”，是由先天不足导致的；有“房痨”，是男女之事没有节制导致的；有“酒痨”，是由饮酒过度导致的；还有“赌痨”，是由赌博成性耗散精神导致的。这些“痨”至今仍有，我要在这上面再加一个“网痨”——上网不节也成痨。现在的很多学生、白领，都有深重的网瘾，精神涣散，形体消瘦，

做事效率低下，甚至出现心烦、口渴等症状，这就处在“网瘾”的初期了。

回过头来说那位小伙子，他对我说，他也知道上网的时候精神很空虚、很涣散，但是他学习啊、跟人交流啊、查资料啊都得在网上进行，他离不开网络；而且，如果不开电脑，他看书根本坐不住，他对网络已经产生依赖了，这就是典型的“网瘾”。

试想，这样的精神状态下哪有什么好的身体？更不要说以后能干什么事业了。我劝他说：“你得戒网，不戒网怎么治都没有用。当然，你每天可以上网一个小时，处理邮件，查该查的资料。其余时间，你出去走走也好，要锻炼自己静坐下来看书学习的功夫，实在要用电脑写东西之类的，请你把网线拔掉。”

他还在犹豫，我对他们父子说：“戒除自己的嗜好，就是在战胜自己。这可以锻炼一个男子汉应有的毅力。你的家庭条件太好了，你什么都拥有，也没有受过什么委屈，你不妨委屈自己一次，那种精神财富让你受益终生啊！”

孰料这话激起了老友对于他穷苦匮乏的童年时代的回忆，于是他打开了话匣子，滔滔不绝地说起旧事。他眼睛里闪着光，对那一段苦难的岁月充满了回味和感激。我忽然觉得，这种心情，这种滋味，年轻的一代人以后恐怕不会再有了……

3. 肾气旺，人就旺

肾是人的先天之本。何谓先天之本，就是天赋予一个人的本钱。天是不公平的，它给人的“先天之本”有多有少，而这点本钱，还取决于人在后天如何运用。岁月，是人人都渴望能够留住的东西，所谓的鹤发童颜，绝不是靠外部的保养化妆就可以奏效的，而是要依靠强大内力的支持，这个“内力”就是肾。“肾之合骨也，其华在发”，养肾的工夫做到了，你也便留住了鹤发童颜，留住了青春。

在很多人心目中，有才华的人都是文弱书生，其实大不然。自古文弱书生多是酸儒、小儒，而真正才华横溢的人，都是智力和体力全面发达的。比如孔子，身材魁梧，《史记》说他身高9尺6寸，折合成现代的尺寸，有将近2米；《淮南子》和《吕氏春秋》都说，孔子比古代勇士孟贲还勇猛，能举得起重达几百斤的城门门闩，飞跑起来追得上兔子，在平均寿命很短的春秋时代，他活了70多岁。再比如唐代大诗人李白，也不是一个手无缚鸡之力的人，而是“剑非万人敌，文穷四海声”，文武双全！安徽的黄山，悬崖峭壁，无路可循，当时只有经验丰富的药农和有修行的道人能够登上，而李白借着诗兴，不知不觉就爬了上去，一览胜景。有佳句为证：“黄山四千仞，三十二莲峰。丹崖夹石柱，菡萏金芙蓉。伊昔升绝顶，下窥天目松。仙人炼玉处，羽化留馀踪……”

是什么让一个人有如此惊人的才华，同时又有如此伟岸的身躯、矫健的身体？答曰：天赋。天赋在何处？答曰：在我们身体之中。那就是肾。

为什么呢？在中医看来，肾主骨，生骨髓。人体的骨头，外面是筋肉，里面有骨髓，筋肉和骨髓内外滋养，骨头才得以生长发育，从根本上说，骨骼是由肾生出来的。肾强，骨髓充足，骨骼发育就好，人才能变得魁梧有力，且善于运动。同时，脑为髓海，它就是一块最大的骨髓，是人体骨髓汇集的地方，骨髓充足，必然大脑发达，精力旺盛，灵感多，长于思考，才华过人。相反，肾气不旺盛的人就比较孱弱，由于骨髓有限，难免分配不均，或者给大脑分配得多一些，给其他部位的骨骼分配得少一些，这就会造就一个智力发达但身体孱弱的文弱书生；或者给大脑少分配一些，而给身体其他部位的骨骼多分配一些，这样就让人变得“头脑简单，四肢发达”。什么样的人反应迟钝、手足无力？必然是先天不良、肾气不旺的人。

因此，《黄帝内经》说，肾是“作强之官，伎巧出焉”。伎巧，取决于天赋，人有艺术天赋、运动天赋、语言天赋、健康天赋。这一切都来自人的先天之本——肾。所以，肾是人的先天之本。何谓先天之本，就是天赋予一个人的本钱。天是不公平的，它给人的“先天之本”有多有少，而这点本钱，还取决于人在后天如何运用。

科学家研究表明，一般人的大脑，利用率只有5%，其余95%都是闲置的，其中大有潜能可挖。如何挖掘和激发这些潜能呢？有人说要补脑，但现实生活中，任何声称补脑的药品、食品都很难看到明显的效果。有人说要通过教育，教孩子做各种锻炼大脑的游戏、算术题，但这种训练，有智力天赋的孩子能应对有加，乐此不疲，而天赋稍差的孩子会无力应付，产生厌烦情绪。结果呢？不但没有达到开发大脑潜能的效果，反而产生了副作用。天赋好的孩子在这些游戏中浪费了宝贵的时间，天赋差的则在这种无味的考验中身心疲惫，甚至有伤自尊和自信。所以说，大脑的

开发利用，归根到底，还应该着重在先天之本即肾的开发利用上。肾是脑、乃至人的整个身体的力量之源、坚强后盾，体力、脑力最终都要靠肾来给予“能量”和“力量”，譬若江河之水绵延万里，其之所以能够滔滔不绝，正在于它有出处源头，借用一句诗歌，所谓“问渠哪得清如许，唯有源头活水来”。而正是这样一个藏精之所，却被众多不谙中医的人忽视、甚至遗忘，惜哉痛哉！

可以说，大脑和体力的开发利用率，就是人的先天之本的开发利用率。先天之本开发得越多，你的大脑便会越加聪慧，这种聪慧不仅仅是凭借年少而机敏，而是要保证你在暮年之时依旧能够耳聪目明、健步如飞。先天之本开发得越多，你的身体机能也便越强，这种强不是凭借年轻而力壮，而是要保证你的身体老当而益壮。岁月，是人人都渴望能够留住的东西，所谓的鹤发童颜，绝不是靠外部的保养化妆就可以奏效的，而是要依靠强大内力的支持，这个“内力”就是肾。“肾之合骨也，其华在发”，养肾的工夫做到了，你也便留住了鹤发童颜，留住了青春。

这就好比做生意的人，本钱多，生意就容易做大；本钱少的就只能做点小本生意。同样多的本钱，有人利用得多，生意就容易做大，有的人空守着这笔本钱，不知如何利用，也就没办法把事业做大了。同样多的投入，有人经营得好，就能成一番事业，有人运用不当，则最终赔了本。孔子、李白都是那种本钱大、投入多，又经营得好的生意人，所以能有如此令人羡慕的智力和体能。而我们一般人呢？可能本钱不多，但还是学会经营，努力经营，如此才够我们无忧无虑地生活一辈子。

因为，肾是我们的先天之本，它就在我们的身体里面。我们一定要好好调养它、开发它，充分利用它。养生，其实跟做生意是一个道理。

4. 口苦、心浮气躁、偏执是心脑血管疾病的3大表现

根据我的经验，大多数心脑血管中风患者都有脾气偏执或者心浮气躁的倾向。为什么会出现这种偏执呢？是因为胆的缘故。《内经》说："胆者，中正之官，决断出焉。"如果胆出了问题，人体就有失中正而胡乱决断了。所以，有经验的中医在遇到中风病人的时候，首先要考虑从胆入手进行调治。把胆的功能调整好了以后，身体才有可能重归于中正。

这些年来，有很多得心脑血管疾病的中风病人在我这里接受"保守治疗"。由于他们病势较深，所以我也不能手到病除，只能用药慢慢调整他们的机体，让他们每服一段时间的中药就来复诊一次，再根据他们当时身体的状况开出新的处方，再继续深入调治。这样反复了三四次后，病人沉不住气了，问："我这么反反复复地来，每次开这么多药，早就喝得烦死了，你治了这么久到底有没有用啊！"还有人干脆就不来了，倔强得九头牛都拉不回，家属怎么劝都不行，只得央求我去劝。

本来，医生尽心尽力，精心治疗，病人却对他失去信心，这已经够令人恼火的了。而且，按照行业的惯例，"医不叩门"，医生一般是不会主动上门去求病人接受治疗的。但是，我还是会去劝劝这些病人。

其实，这些患者朋友的急躁和偏执与他们的生理状态有关。

我问他："你早晨起来的时候还口苦吗？"

"口苦！还不是你那药喝的？"病人一脸固执，很不客气。

"我看不是吧？你至少5年前就口苦了。那时候我们还不认识

啊。”我笑道。

根据我的经验，大多数心脑血管中风患者都有脾气偏执或者心浮气躁的倾向。为什么会出现这种偏执呢？是因为胆的缘故。《内经》说：“胆者，中正之官，决断出焉。”如果胆出了问题，人体就有失中正而胡乱决断了。所以，中风的病人，在中风之前的很长一段时间，思想很偏执，总认为自己的意见是对的。当他偏执到一定程度以后，左右的气机就不能随时调整了。中医学上讲，左边的气是主升的，生发太过的病人在临床上的表现就是极端固执。右边的气是主降的，降得太厉害的病人会出现另一种偏执，就是自信心极度不足，就认为什么事情我都做不了。这两种思想上的偏执，导致形体跟着他一起受累。所以，中风的病人，不管是脑出血也好，脑栓塞也好，最后引起的异常病理现象，就是一侧肢体的瘫痪或麻木。偏执于左边的，右边瘫痪了，偏执于右边的，左边瘫痪了。这种不平衡，从中医的角度讲，就是胆失其中正造成的。所以，有经验的中医在遇到中风病人的时候，首先要考虑从胆入手进行调治。把胆的功能调整好了以后，身体才有可能重归于中正。

在治病的过程中，病人对医生丧失信心，或者出现其他的偏执，仍是他的胆在作怪，是病理反应。所以，无论他们如何不客气，我都不见怪。胆经有热，在心理上表现为偏执，在生理上表现为早晨起来的时候口苦。心理上的偏执我们自己不太容易觉察，而口苦却是最能让人记忆犹新的。当我根据病人的病情断定他“至少在5年前就有口苦”的时候，病人马上就有了信心，觉得这个大夫了不起，其实，这只是医学上的一个常识，我只是拿它来树立病人对治疗的信心而已。

而我说“那时候我们还不认识”，也不是调侃之辞，其实是表达了我的遗憾。中医是要治未病的，如果这些病人刚出现口苦的时候就来治疗，我可能只需一个小小的方子，两三剂药就能把

他调整过来，或者干脆不用方药，只嘱咐他在饮食起居上注意一点就可以了。不就是胆经上有热吗？当这种热还没有造成人体器质性的病变的时候，是很容易驱散的。

心脑血管中风的病人很多，他们正在忍受着痛苦；而准心脑血管中风的病人更多，他们浑然不觉。口苦、心浮气躁、偏执，是接送人们去心血管中风之地的“三驾马车”。平时，我建议朋友们随时应该自我检查一下，如果自己有这种情况，那也就属于这类“准心脑血管中风”人群了，得赶紧想办法调整。

不过，最需要调整的还是“心”，心态平静了、安定了，心脑血管疾病这种魔鬼就被震慑了。对医生来说，最难治疗的是病人的心病。而对于希望健康的人来说，拥有一颗平静、喜悦的心，就相当于自己身体内天天春风细雨、阳光普照，如此再贫瘠的身体都会涌现不尽的绿色的生机。

5. 高血压分寒热治才有效

我建议热性高血压病人，也就是肝阳上亢型高血压患者一定要每天仔细地在中府、云门这两个部位找找压痛点，一旦找到，就经常按揉按揉，或者经常用巴掌轻轻隔着衣服拍一拍这个区域。

经常有这样的病人，在我这里吃了几付药后，感觉疗效不错，就对我百般信任了，于是经常打电话来问：“我有个同事有高血压，该怎么治？”“我有个亲戚得了糖尿病，怎么办？”

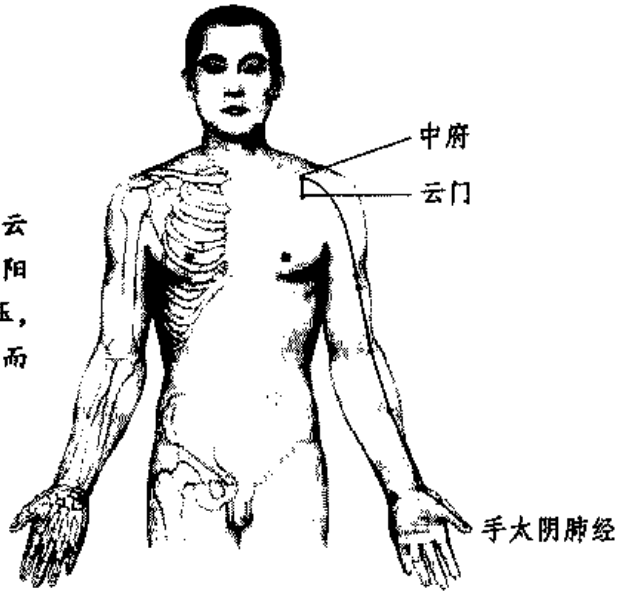
我耐心地跟他们说："中医是要讲究辨证论治的，不看到病人，不仔细辨证，光凭一个病名，根本无法处理。"

他们会说："那您就别开方子，给点饮食起居方面的建议吧。"

其实，饮食起居方面的建议何尝不需要辨证进行？单说高血压吧，根据我的临床经验，大体上可以分为两种，一种是热性的，一种是寒性的，对于这两种高血压就得采取两种不同的治法和调理方法，如果一味去"降压"，那么，就只对一种病人有效，对另一种病人不但无效，而且还会造成危害。

热性的高血压病人最显著的特征就是，脸红红的，甚至眼睛也红红的。在中医看来，这种人血压高，是因为肝阳上亢，阳气上冲头部。气太旺了，带动血液循行速度加快，所以血压升高。这种病人，还有一些其他的特征，比如，身上会一阵一阵发热，脾气也很大，一说话就急，越发脾气越起急，血压也就越高，恶性循环。对这种病人，我就给他开一些清肝降火的药，泻一泻。把肝火降下来了，血压自然就下来了。气行和血行，那股气先上去了，血才会跟着它上去。

气为什么会上去呢？这跟肺有关系，肺主治节，主一身之气，一旦肺气不行，肺气不均，气就管不住。这样的病人，中府、云门穴一带必然有压痛，这种痛跟正常的磕一下碰一下那个疼是不一样的，痛中带着酸胀。中府、云门是肺经上的穴位，肺经由此从体内出来循行于体表，这个部位出现压痛，意味着肺经上的气机不利，表里不畅。所以，我建议热性高血压病人，也就是肝阳上亢型高血压患者一定要每天仔细地在中府、云门这两个部位找找压痛点，一旦找到，就经常按揉按揉，或者经常用巴掌轻轻隔着衣服拍一拍这个区域。拍这个区域的时候，胸腔内会有很强的振动感，心里会有感觉，拍打的轻重以及时间，以心中感觉舒适为宜。



拍打中府、云门，可以治疗由肝阳上亢引起的高血压，坏脾气也会因此而平和。

从五行的角度来看，肺属金，肝属木，金能克木，拍打中府、云门，调畅肺经，金气旺盛了，就能把肝气克下去，由肝阳上亢产生的高血压自然平息，人的脾气也会因此而平和。

寒性高血压病人的脸叫“地黄脸”，就是像地黄那样，面色晦暗，乌黑蜡黄，发黑发青。这表明体内有寒，寒主收引，血管收缩，血压必然升高。这时候再用寒凉性的降压药，恐怕是寒上加寒，雪上加霜。治疗这种病用一个很普通的中成药桂附地黄丸就行了。

但我用这个药的时候，经常会跟病人费很多的口舌。为什么呢？这个药的说明书写得有问题。它缺少辨证，里面有附子、肉桂，附子有强心的作用，肯定有升高血压的作用，所以认为高血压患者忌用。如果是热性高血压，肯定是不能用这个药的，但对于寒性高血压，这个却是最好的药，附子、肉桂都是温里的，能振奋阳气，驱逐寒邪，寒邪驱逐出去了，血管自然温化，血压不就降下来了吗？

很多病人把药买回去以后，仔细的读说明书，读完了之后会再到诊所找我：“大夫，你这个药给我开错了。你让我吃这个药，

说是能降血压，但这个药的说明书没说能降压啊，而且还说高血压病人不能吃，是禁忌症。”

我说：“我没有开错啊。我说你要是听我的，我保证你的血压会降下来。如果听说明书的，你还找医生干吗呢？你就别吃，也别找我了，我治不了你这个病。”

有一部分病人很可爱，马上就说：“好好好，我就听您的，您让我怎么吃我就怎么吃。”他们坚持服用桂附地黄丸，效果都非常不错。当然，我会嘱咐他们，千万不要因为这个药对你有疗效，你就推荐给别人，如果不对证，那是要出人命的啊！

我很感激这么配合医生的病人。中医里有一个观点，叫“明医真药好病人”。“明医”并不是有名气的“名”，而是“明白”的“明”，他必须明白医理，懂得辨证；真药就是质量过硬的药；好病人就是配合医生治病，不抬杠，对医生信心十足、言听计从的病人。只要这三者因缘际会，治起病来才会如鱼得水，取得立竿见影的疗效。

6. 要经常让肠胃保持一点饥饿感

我只想告诉大家一个奥秘：不要迷失在千百种养生图书、养生方法里，要学会倾听你自己内心深处的声音，选择最有感触的一种，并且全身心地投入其中。那么，你一定会收获最纯粹、最充实的结果。

有人问我：“世界上有这么多的养生方法，到底该选择哪种

才是最好的？”这个问题，让我浮想联翩：

还记得年轻的时候，好久才能去一次电影院，那种新鲜和激动的感觉，至今记忆犹新。如今，因为杂事缠身好久才能去一次电影院，去电影院仍有以前那种新鲜和激动的感觉。看来，我们的生活中最贴近内心的部分还是没有变化啊！现在，电影越拍越多了，看电影的途径也越来越多了，在电视上可以看，在网络上可以看，还可以把电影光碟买回家看，想回放就回放，想让它停下来就让它停下来，方便无比，但那种感觉，终归不如在电影院舒服。

为什么？因为我们在家里的电视机上看电影的时候，可以同时摆弄摆弄家里的小玩具，可以找点零食吃，可以跟家人聊聊天，还可以趁情节平淡的时候上个厕所。在电脑上看电影的时候，可以同时浏览网页，可以打开聊天软件跟人聊聊天，还可以一边看这个电影一边找其他电影的下载地址……一来二去，精神不集中，所以对电影感觉不鲜明，印象也不深刻。在电影院就不同了，屋子里是黑的，我们除了看屏幕，不允许做任何别的事情。这是一种“匮乏”状态，除了电影，什么都没有。在这种状态下，我们的精神会专注在电影上面，并会尽力品味电影的每一个镜头，挖掘其中的意味，来充实自己的内心。

这就好比一个人，越饿的时候吃东西越香，也越能消化得彻底，如果饱食终日，不给肠胃一点匮乏感，肠胃就不知道食物的可贵，不懂得珍惜食物。

我认识一位很有名的作家，他写的儿童文学和青春小说不仅孩子们爱看，连大人也喜欢，我也看过，真美！那情节，那情感，那风景，无不让我深受触动。我一直想找个机会问问他这种才华是从哪里来的，有一次，他自己说出来了。他讲，他小时候，家在农村，特别贫穷，没有吃的，没有穿的，非常穷困，然而，现

在回想起来，当时的日子却过得很快乐。因为贫穷，很多东西在现实中得不到，他就通过幻想得到。这让他可以更轻松地跟大自然对话，跟身边的小动物、小植物做朋友，身边每一个微妙的事物都能引起他无穷的遐想。因为贫穷，他没有什么书，只能把自己的课本和仅有的基本课外读物一遍一遍地读，一遍一遍地欣赏，有限的文字，激发了他无尽的想象。在匮乏的现实中，他有一个辽阔而富有的精神王国。他说，儿时的这些经验，是他小说的素材库，取之不尽，用之不竭。

我一直认为，文字的魅力在于，它给你提供的信息很有限，需要你通过阅读去还原它，通过想象去充实它。人是需要看书的，看书不仅是学知识，而且还要通过文字启迪人的思考和想象，让人变得有灵气。不看书，没有了这种想象力，人就会变得思维笨拙，所以，有人说，三天不读书就会浊气逼人，说得非常对，但是，今天的人们正在丧失想象力，我们有了广播、电视、网络、多媒体，不需要专心致志地阅读，自有人声情并茂地把文字信息读给我们听，不需要想象，图片、影象已经把画面送到我们眼前了。我们只要慵懒地享用，并被这些信息牵引，漫无目的地游弋。久而久之，哪有什么想象力，哪有什么灵感？不傻掉就算好了。

是的，只有专注，我们自身的智慧才能发挥出来，并且和外在的东西相碰撞，发出灵感的火花。有人也许要说，我不需要想象力，不需要灵感，不过，你想过凭灵感工作是一种什么样的状态，不凭灵感工作又是一种什么状态么？凭灵感工作的人，是最快乐、最有成就感的。文学家的一个灵感可能会铸成一个千古传诵的佳句，建筑设计师的一个灵感就是一幢大楼的种子，策划者的一个灵感就能启动一个大工作项目，医生的一个灵感就能点燃病人生命的灯塔……

浮想联翩这么多了，我只想告诉大家一个奥秘：不要迷失在

千百种养生图书、养生方法里，要学会倾听你自己内心深处的声音，选择最有感触的一种，并且全身心地投入其中。那么，你一定会收获最纯粹、最充实的结果。

7. 什么才是真正的“排病反应”

> 我们身体的感觉是检验一切疗法或药物的最好的仪器。疗效好不好，只有它能告诉我们。你用医学手段怎么折腾它都行，让它吐也好，让它出汗也好，让它疼痛也好，就是别让它疲劳。切记切记！

现在，让很多朋友非常困惑的一个焦点问题是：有很多人公开宣称，“排病反应”是治病过程中常见的现象，是值得庆贺的好事，患者不但不必惊慌，而且应该高兴才是。然而，因患者相信并执著于“排病反应”而错误治疗、导致病情延误的事件也时有发生。那么，到底“排病反应”存不存在，到底该如何辨析“排病反应”呢？

让我们从一个具体的病例说起：2007年初冬，我有一位学生在广西旅游的时候，见当地有一种特产，叫罗汉果，是止咳的良药。他想起他父亲的咳嗽久治不愈，就买了一些，带回家给他父亲泡茶喝。他父亲喝完后，不一会儿就有反应了，涌吐出很多冰凉的痰涎。这个学生蒙了，心想，这是怎么回事？莫非是不良反应？如果是不良反应，那这些痰涎就全是体内的阴津，全是精微物质，吐了真是身体的一大损失。但也可能是排病反应，或许把

这些痰涎全部吐掉，他父亲的顽固性咳嗽就治愈了。他自己拿捏不准，问另外一位老师，这位老师非常谨慎，说："你又不是金元四大家里面那位善用吐法治病的张子和，还是不要用这样的险招为好。何况现在是冬季，冬季要闭藏，要养阴，涌吐对身体必然不利。"这位学生听了，也就不再敢让他父亲泡罗汉果喝了。但据他观察，他父亲自从吐了一次痰涎后，咳嗽似乎有所减轻，但过了不久又回复原样了。所以他一直不死心，觉得当初如果继续用罗汉果，多涌吐几次，说不定会出现奇迹。

最近他把这件事告诉我，问我是什么看法。我听了，马上批评他："你知道罗汉果是什么药性吗？你父亲的咳嗽，你有没有仔细辨证？听说罗汉果止咳，拿过来就用，这不是中医的思维。"罗汉果性凉、味甘，可以清凉润肺，对于肺热性咳嗽很有效。但如果这个咳嗽是寒性的，那就适得其反了。他恍然大悟，说："武老师，我知道了，我用错了。我父亲的咳嗽是寒性的咳嗽。"想了想，他又说："痰涎可能就是罗汉果的寒性引动的吧？我还以为吐痰涎是排病反应呢。平时我们给病人用完药后，有很多排病反应，比如呕吐啊、下泻啊、出汗啊、流鼻血啊，有的还挺可怕的，令人怀疑是用药不当的后果。那您说，怎么分辨呢？"

这个问题问得好！临床上经常会出现这种情况，经常有病人或病人家属怒气冲冲地来找医生，说："吃了你的药，拉肚子！"或是说："吃了你的药，起了一身疙瘩。"病人和病人家属的心都是脆弱的，人在心理脆弱的时候，最容易起疑心。吃了药，症状缓解了，皆大欢喜；一旦出现了意想不到的其他症状，他们马上紧张起来。所以，我给病人开药，如果有可能出现较强的药后反应，我通常会提前声明：吃了这个药，你会有什么样的生理反应，不要紧张，那是正常的排病反应，很快就会消失；如果出现什么样的反应，那说明你还得来我这里复诊一次。这样就等于给病人

吃了定心丸了，但有时候病人一多也就无暇细说这些了。当然也会有这种医生，见病人有了不良反应，拍着胸脯就说："没关系，这是排病反应，很快就会好的。"最后，病人的"排病反应"越来越严重，以至酿成大祸。所以，病人和病人的家属一定要学会正确辨别。

辨别某种反应是不是排病反应，有一条"金标准"，那就是：病人在产生这个反应的时候，有没有疲劳感。如果有，那说明不是排病反应；如果没有疲劳感，甚至感到身上有某种轻松的感觉，那就是排病反应了。

当我们风寒感冒的时候，吃了发汗的药，或者吃了一碗热腾腾的面条，盖上被子一捂，出了一身透汗，出汗的时候就感觉身上轻松了，出完汗了更是舒服，再睡上一觉，醒来的时候就完全好了。在这里，出汗是正常的排病反应，这时候排出来的汗跟平常不同，是黏的。如果出汗的时候感到很累，那就是在耗散体内有用的水分的了。当我们体内有积食的时候，吃一点泻下的药，马上就拉肚子，如果拉完肚子马上就感觉轻松了，那说明我们的肠胃又重新恢复通畅了；如果拉肚子拉得让人筋疲力尽，甚至虚脱，那就得考虑是不是吃错了药。

我们身体的感觉是检验一切疗法或药物的最好的仪器。疗效好不好，只有它能告诉我们。你用医学手段怎么折腾它都行，让它吐也好，让它出汗也好，让它疼痛也好，就是别让它疲劳。切记切记！

第六章

养生如果有节，可与天地同寿

1. 向食物讨要生命力

越是有生命力的植物，对我们的健康越有好处。现在你该明白饮食的大奥秘了吧。人非草木，可人有时候还真的连草木都不如！因为他的生命力要么在养尊处优中消磨了，要么在劳心劳力中耗散了，因此，补充生命力、补足阳气才是养生的根本。

在门诊中，我遇到的最多的咨询是："大夫，我有哪些要忌

口的，我吃什么最好？”

这个话题太大了，每个人的饮食宜忌都要根据他的个性化体制来进行调理。不过，也还真有适合所有人的大道理。

有位跟我学中医的学生，写下了这样的札记，让我颇有感慨：故乡有一种野菜，在冬天里生长，叶子贴着地面展开，立春一过，它便开出小黄花，所以我们叫它“黄花菜”。每年过年，我都会回故乡，在正月里，我必做的一件事就是去挖这种野菜。我们那里把挖野菜叫“讨菜”，为什么有这么奇怪的称呼，我一直在琢磨，百思不得其解。

2007年冬天，南方普降大雪。我冒着雪从外地回到故乡，山上、田野里是我从来没有见过的景象：在刺目的白色世界里，一切都只剩下白色的轮廓和灰色的影子，死寂了。我曾试图用手挖开地上的雪，想看看雪底下湿润的泥土和植物鲜活的根须，但挖开一层雪后，底下居然是坚冰。这雪是分好几次下的，一层压一层，压在底下的都凝结起来了。大地真的严严实实地被冰雪封上了。70多岁的老人说，他们从小到现在，都没见过这么大的雪。

我心里想：今年恐怕是吃不成黄花菜了。

立春一过，天气就变好了；除夕一过，积雪便化了一小半，家乡的田野露出了亲切的面孔；大年初七，我回城的前一天，积雪已经所剩无多了，我来到田野里，发现黄花菜居然像往年一样，一棵一棵地贴着地面生长，叶子绿得发黑，而且有的已经开始开出小黄花了。我大喜过望：又可以“讨菜”了！

把黄花菜“讨”回家里，拣去其间的杂草、枯叶，再淘洗干净，切成碎末，放在开水里火焯一焯，再拌在米饭里蒸熟，就是我最爱吃的“黄花菜饭”了。黑色的野菜末子混合在米饭里，散发着初春田野里特有的清香，吃进嘴里，微微有点苦，令人食欲大开。每次吃黄花菜饭的时候，母亲就会说，她年轻怀孕时，反

应强烈，身上特别难受，但只要吃一顿黄花菜饭，就浑身轻松了。父亲则会说，镇上那些开店卖农药的人，每年都会到农村来找黄花菜，因为他们常年工作在堆满农药的店房里，不知吸进去多少毒药，他们需要通过吃黄花菜饭来排毒，他们说，吃了黄花菜，一年下来都能神清气爽，百毒不侵。还有的老人说，解放前有一年早春，痢疾流行，有钱的人家死了很多人，但穷人却都顽强地挺过来了，因为穷人都在吃着黄花菜，而有钱人根本不吃这些东西……类似的故事太多了。我一直没有从书上找出这种野菜的学名和药用价值，我觉得，找了也白找，因为我和家人的亲身经历比书上那些苍白的描述要全面得多、翔实得多、亲切得多。

在城里，山珍海味吃了不计其数，但吃过也就忘了，感觉它们并没有给我的身体带来多大改善，甚至没能给我带来什么快乐。而黄花菜饭是我每年真正的美味。我懒得去研究它到底给我排了什么毒，补了什么氨基酸或微量元素，只感觉它让我吃了很舒服、很快乐。它有种神奇的魅力，让我每年回家，哪怕再冷、再脏、再累都要去田野里挖它。尤其是这一次，更不寻常。去年腊月初五开始下雪，今年正月初五前后，雪才化，这些野菜，在雪底下整整埋藏了一个月，它们是怎么生存、怎么生长的呢？简直不可想象，这是怎样顽强的生命力。

而人工栽种的蔬菜就没有这么强的生命力了，刚下雪，它们就蔫了；温室里的蔬菜生命力更弱，稍微遇到温度变化，就活不了。

我的学生有这样的悟性，我感到非常开心。对于人类的饮食宜忌，其实我们会不自觉地做出选择：

我们在潜意识里，首先也会选择吃野菜，其次选择吃人工按季节露天栽种的菜，再次才会选择吃大棚、温室里栽种的蔬菜，为什么？这就是以它们生命力的多少来衡量的。实际上，我吃一切东西，不仅仅是要吃它的营养，更重要的还要吃它的生命力。

越是有生命力的植物，对我们的健康越有好处。呵呵，现在你该明白饮食的大奥秘了吧。

为什么当地老百姓要把挖野菜叫“讨菜”呢？讨，意味着我们自己没有，要向别人乞讨。野菜是大自然的，我们人类无论如何都种不出来，所以，只能向大自然讨取了。人生一世，草木一秋。草木一般春天发芽，秋冬季节枯萎，圆满地完成一个生命的周期，可谓“尽其天年”而去；而人却很难做到这一点。古人曾说，人的正常寿命是100岁；西方研究人员也声称，按照人的生命周期，人是可以活120岁的。可实际上，又有几人能活到这个岁数呢？人非草木，可人有时候还真的连草木都不如！因为他的生命力要么在养尊处优中消磨了，要么在劳心劳力中耗散了，因此，补充生命力、补足阳气才是养生的根本。讨野菜，我们不仅讨得了充饥的食物，而且能讨得野菜的顽强生命力，讨得大自然的蓬勃生机，也讨得“尽享天年”的健康和快乐！

2. 多接触有生命力的东西，你的生命力就会变强

我们没有条件每天吃那些合乎节律生长的蔬菜和肉类，我们更没有条件吃千年古树上结的果子，但至少，我们可以在生活中找到那些古老的、有生命力的东西。通过接触和体会，我们也能获得关于生命力的信息，使自己的生命力强大起来。

我有个朋友，是个小型畜禽养殖公司的老板，身体毛病不断，

治好这个毛病又会出现那个毛病，隔三差五就往医院跑。一次闲聊，我对他说："你的体质太差，天天去医院头痛医头脚痛医脚可不行，得找到病根，好好调理调理。你的身体是从什么时候开始这样的？"

他说："两年前。"

"怎么就忽然成这样了呢？当时有没有发生什么事情？"

他没料到我会跟他聊这些，不过见我这么问，也就不拘束了，打开了话匣子。原来，两年前，正值春节前夕，他送一车肉鸡去一家加工厂，当时下着大雪，路滑，他开的车一不小心滑到路边的一条小沟里了，所幸沟很浅，车子滑进去并没翻，只是被震了一下。人除了受了惊吓外，毫发无损。可惜的是那一车鸡，死了一大半。这次事故发生后，他的身体就一落千丈了。

我问："你以前一天到晚主要干些什么呢？不是在家，就是喂鸡？"

"对啊。我家养的鸡不少，主要是我和我老婆两个人操持。"

"你家养的鸡，自己家吃吗？"

"吃啊。"

"那些鸡是怎么死的呢？"我又问。

"我不知道啊，有人说是吓死的，有人说是震死的……不管是怎么死的，反正这些人工养殖的鸡，生命力都太脆弱。"

"你说得太对了！鸡的生命力太脆弱，你天天跟这些鸡为伴，经常吃这些鸡的肉，你的生命就受这些鸡影响了，所以你的生命力也很脆弱！"

"天哪！"他叫起来，"你说得太对了，我老婆身体也不太好呢，很脆弱。那怎么办啊？"

其实，何止这对勤苦创业的养鸡夫妇有这个问题，几乎所有生活在城市里的人，都有这个问题：生命力太脆弱。

因为，我们吃的蔬菜，是温室里培养的。那里长年恒温，不知道一年有春夏秋冬四季；那里条件优厚，没有风吹雨打，在农药的保护下，在化肥的刺激下，蔬菜生长得飞快。我们吃的肉，来自笼养的鸡、猪、牛，它们的生命周期同样是非常紊乱和短暂的，它们的生命力极其脆弱。

我们吃东西，不仅仅是吸收它们的营养和能量，而且会吸收其中所蕴含的生命信息，也就是生命力。比如，为什么松子比葵花子好？因为松子结在生长了多年的松树上，而葵花只是一年生草本植物。再比如，你是愿意吃两三年的小桑树上结的桑葚，还是愿意吃百年老桑树上的桑葚呢？你是愿意喝两三年的茶树上摘下来的茶叶，还是愿意喝千年古茶树上的茶叶呢？肯定所有人都会下意识地选择后者。为什么，后者是更强的生命力的象征，它们所含的信息不一样。就像一个只有5年临床经验的中医和一个有50年临床经验的老中医，谁厉害？肯定是后者。我们从脆弱食物中获得的就是脆弱生命力的信息，就是生物体节律紊乱的信息。于是，我们自身也会变得脆弱，变得紊乱了。除此以外，我们每天接触得最多的，是没有生命的高楼、汽车、电脑以及跟自己一样缺少生命力的人，从这一切中，我们也很难获得什么生机。

那怎么办？我们应该如何增强生命力呢？

我问这位经常畜禽养殖公司的朋友："当你在喂鸡的时候，有没有想过去看看古树？有没有想过去找一些长寿的老人聊聊天？"

他一个劲儿摇头："没有。哪有那个闲工夫啊。"

我笑了，说："那你回去后，就试着这样去做。看古树，要认真地看，心里想着，这些树，经历了很多个春秋，经历了很多风吹雨打，经历了很多旱灾、洪灾、兵火，但都没有倒下，仍然

活着，年复一年地长出新叶子。你仔细体会一下，在你还没有出生的时候，它就已经存在了，你死后，它还会存在。它们都有着强大的生命力。所以你看，很多地方都有人拜树神，就是在一棵非常古老的大树下烧香，顶礼膜拜，据有人说还挺灵的，有个病啊什么的，一拜就好了。为什么？不是真有树神显灵，而是这棵古树有强大的生命力，你的心对它越虔诚、越恭敬，就越能获得它的信息，获得它的生命力。"

"是吗？看来我也得找棵老树拜一拜。"我能听出他语调里的半信半疑。

我不管他，继续说："还有，跟老人聊天，也应如此。你想，老人活到这个岁数，经历了多少喜怒哀乐，多少天灾人祸，疾病、战争、瘟疫，什么没经历过？但他们顽强地活下来了！这是很不容易的，我们都不一定能活到那个岁数。他们的生命力很强，你得去用心感受。他们也肯定会很乐意把这些经历讲给你听，你一定不能不耐烦，老人讲的肯定都是对你有用的东西。你听进去了，你就获得了如他一样的生命力。"

"哎呀！"他说，"您说得太对了！我家里还有90多岁的老奶奶呢！她唠叨那些往事，我从来不听，原来对我这么有用啊！"

我笑了，说："那你不用拜老树了，你老奶奶就是活神仙！"我没有给这个朋友开任何药物，只是把这些很少对人说起的传统健康理念作为开给他的特殊"养生素"。他回去后照我说的做了，大半年过去了，现在身体已经悄然恢复了健康。

我们没有条件每天吃那些合乎节律生长的蔬菜和肉类，我们更没有条件吃千年古树上结的果子，但至少，我们可以在生活中找到那些古老的、有生命力的东西。通过接触和体会，我们也能获得关于生命力的信息，使自己的生命力强大起来。

3. 养生的真谛就是沉得住阳气

一般来说，呼吸深长的人用小肚子呼吸，这种呼吸能使气到达小腹部（就是气沉丹田），调动全身气机，其养生功效无穷无尽。而且这种深长舒缓的呼吸，能影响人的性格，使人不急不躁，心平气和，办事稳重。这就是能“沉得住气”了。

“自古成大事者，遇事首先要沉得住气。”或许我们自幼就接受过长辈这样的教导。“沉得住气”，既是一种心理素质，又是一种生理状态。庄子说过一句话，“真人之息以踵，众人之息以喉”。真正懂得养生的、有修养的人，呼吸是很深很长的，甚至能达到脚跟，而普通人呼吸是很表浅的，只能到喉部。这种说法当然有点夸张，但人们的呼吸的确是有深浅之分的。一般来说，呼吸深长的人用小肚子呼吸，这种呼吸能使气到达小腹部（就是气沉丹田），调动全身气机，其养生功效无穷无尽。而且这种深长舒缓的呼吸，能影响人的性格，使人不急不躁，心平气和，办事稳重。这就是能“沉得住气”了。而呼吸表浅的人呼吸的时候，只有胸部起伏，气根本沉不到丹田，使全身处于相对缺氧状态。更要命的是，这种短促而表浅的呼吸让人浮躁，容易着急上火，看什么都不顺眼。这就是我们通常所说的“沉不住气”了。

但实际生活中，我们到底有多少人能“沉得住气”呢？现在是一个快节奏的时代，每个人都面临着生存的压力，压力到了一定的程度时就会爆发出一股无名火。这火如果发出来，就是大家说的脾气不好，可能和家人、同事之间相处不融洽；发不出来呢，就变成抑郁症，或者压抑出各种各样的健康问题，自己吃不了兜

着走。沉不住气带来的不仅是烦恼，而且还有疾病。

怎么才能沉得住气呢？

有人说，那就在呼吸上下工夫，练呼吸呗。于是，马上有人出来教大家如何使呼吸变得深长，如何“气沉丹田，息息归根”了。这是好事。但是，新的问题来了。很多病人反映，他们练了很久的呼吸，不但问题没有解决，反而有了新的问题。甚至还有的人，练呼吸之前是好好的，练了一阵子呼吸，反而练出病来了。当然，我并不是说呼吸不能练，练呼吸练得身强体壮的人，不会没事跑到医院去对医生说：“我因为练了呼吸现在身体很好！”医生能见到的只有练出问题的人，这些人是不容忽视的。如果把他们的问题解决了，我们就能在呼吸这个问题上有更多的发现，就能给大家提供一个更完美的“完全解决方案”。

要解决这个问题，我们先要搞明白，现代人为何呼吸表浅？

我们生活在一个空气严重污染的环境中。空气中的粉尘、毒气对人体有害，于是人体启动了它的自动防御措施，不让这些污染了的空气沉得更深，这样，人的呼吸就变得表浅了。呼吸表浅，本来是人体在污浊空气中用来自我防御的临时措施，但由于人一直生活在这种污浊的空气中，于是呼吸表浅就习惯成自然了，到了空气新鲜的地方他还是呼吸表浅，这时候人就要出问题了。我们练呼吸，就是要调整呼吸的状态，让自己在空气新鲜的时候能转变过来。千万不要练到最后，不分时间、不分场合都呼吸深长，这样只能使污浊的空气深入人体，不易排出，导致疾病。找我的那些人，都是练腹式呼吸练得非常好的，但是我很遗憾地告诉他们：“对不起，你练得过头，走火入魔了。”

他们听了就非常紧张，说：“那算了，我不练了。”

我说：“不行，不练也不能解决问题。而且以前下的工夫都白搭了，你没有得到它的利益反而受了它的害，不值。你还得练！

从哪里跌倒的还得从哪里爬起来，从哪里走错的还得回来重新走。”于是，我教他们练呼吸要分场合，找合适的时间和地点。

什么时间比较适合练习深长的呼吸呢？首先是早晨。经过了安静的一夜，空气里尘埃落定，毒气也被夜风吹散；还有就是雨后，风带来远方森林和草原上新鲜的空气，雨把尘埃洗去。这时候空气新鲜，得趁这时候多呼吸一点。如果是雨后的早晨，那就更好了，打开窗子，新鲜的空气扑面而来，这是这个被污染的世界中最稀有的东西，是无价之宝。

什么地点比较适合练习深长的呼吸呢？当然要在空气清新、氧气充足的地方，像树林里、公园里、乡村里、绿化环境比较好的小区里，都可以。当我跟一位友人说到这里的时候，他大惊失色，说：“天哪，我都是在拥挤的地铁里、公交车上练深呼吸的！”他本以为，在空气不好、氧气稀薄的地方练练深呼吸，会增加体内的氧，殊不知却增加了体内的污浊，哪有不病之理啊？

有人说养生要这样做，有人说养生要那样做，我说，养生要学会变。同样是练习深长呼吸，你在环境好的地方练跟在环境不好的地方练，效果完全相反。所以养生练习也要随时随地变化，在空气好的时候才能呼吸，在空气不好的地方呢？可以练练其他的养生功法，练练筋骨，按摩按摩穴位，都是大有好处的，这个时候，如果呼吸表浅那就让它表浅吧，没事。当然，我们要努力创造条件，让自己多多亲近空气新鲜的大自然。春天的雨后，秋天的清晨，我们希望自己不是在灰尘弥漫的暗室或摩肩接踵的车厢里为了养家糊口而奔命，而是希望自己在树林里散步，在河边与一二良朋好友执手叙谈……

或许你要问：“生活所迫，我有这份闲心吗？”

我说：“当然有啊，只要你沉得住气。”

4. 饮食有节，胃以喜者为补

“节饮食”不仅仅是节制饮食，还有“饮食有节”的意思，就是要按照节令、按照大自然的节律来有节制地饮食。

中医讲“胃以喜者为补”，就是说你体内缺少这种东西，你看见它自然就会想吃。

“病从口入”的意思，有深有浅。我们在小学的时候，老师就会说：“吃饭前要洗手，防止病从口入。”这是“病从口入”最表浅的意义，如果我们现在还停留在“饭前洗手”的水平，那对“病从口入”的理解就仍是停留在小学的水平。

哪怕吃得再干净、再卫生，吃多了也会撑出病、养出病来，这也是病从口入。古人说“已饥方食，未饱先止”，觉得饿了你就吃，觉得差不多你就别再吃了。我们成人平时不太注意，感觉到吃饱了的时候实际上已经吃多了。小孩的很多疾病源于吃多了，过去北京有位很有名的儿科老大夫，专门通过调理小孩的脾胃解决小孩的各种疾病。实际上，我也发现，成年人因吃多产生食积的情况非常多，只是我们不愿意承认。久而久之，疾病就出来了。所以，要“节饮食”，不能暴饮暴食。能理解到这个水平，算你对“病从口入”的理解达到中学水平了。

但“节饮食”不仅仅是节制饮食，还有“饮食有节”的意思，就是要按照节令、按照大自然的节律来有节制地饮食。中医对人的饮食结构是按照五行、五色、五味来调配的，在不同的状态下，不同的时间进食不同的蔬菜和肉食。达到这个程度，可以勉强算一个大学水平。但是，大自然的节律也不是死的，有的年份，该

冷的时候不冷，该热的时候不热，这时候，饮食又该有所变化了。这就是因时而异，因人而异，灵活变化。达到这个程度，才是更高的水平，可以谈得上养生了。

大家都知道“贴秋膘”这个说法，到了秋天，人就不能过多出汗了，同时注意补充营养，让自己长点膘，好应付冬季的严寒。实际上，真正的“贴秋膘”应该在11月以后，一直延续到冬季。入冬以后，饮食历来多注意温补，所谓“秋冬养阴”。在北方，像涮羊肉、羊蝎子这样一些性质温热的食品比较流行。记得2007年冬季，大寒之前下了一场小雪，是一个暖冬，没有冷的条件，但大家还是在吃那些羊肉。由于人体内是温热的，体外又不够冷，于是体内的温热要散发出去，这一散发，坏了，精气闭藏不住了。人在冬天是要闭藏精气的，只有冬天闭藏充足，春天才能有能量正常生发。如果精气外泄，闭藏得不够，到了春天，温病就开始流行了。这就是古人讲的“冬伤于寒，春必病温”。其实，“冬伤于寒”不是简单的受冻，恰恰相反，当冬天不够寒冷的时候，人的毛孔闭合得不严实，张开了，精气外泄，寒邪趁虚而入，伏在体内，到了春天，接着春温之气生发出来，使人犯病，这就是温病。当然，在现在的人看来，一般都认为是感冒了。正是因为2007年冬天不够冷，人们的饮食起居没有因机变化，所以，到了2008年春天，医院里感冒的病人一拨一拨的，比往年多好几倍。所以，虽说“秋冬养阴”，但暖冬养阴仍需慎重，尤其不要以温热的荤腥来养阴。

那么，是不是只要冬天很冷，就可以肆无忌惮地养阴了呢？也未必！早在几年前，北京中医院的周鹰大夫就提出，秋冬养阴不适合现代城市人群。因为这群人营养物质摄入有余，而运动量不足，本来就是阴盛阳虚的体质，如果再要养阴，那就过犹不及了。这个看法我是非常同意的，现在，绝大多数人都有阳虚阴滞

之象，他们身上的物质、能量太多了，都淤滞在那里行不开了。体内出现淤滞，必然生热，就像内部出现短路的电器发热一样，人一感到热，又得脱衣服或者喝冰水，于是寒邪又轻而易举地进入体内，人体成了一个寒热交错的场所。这样的人一得病就非常复杂，不好治，没有十几年的临床经验，不可能拿捏得准。这就不是哪一年的问题了，而是我们现在遇到的一个普遍问题。

如今，我们冬天到底该吃些什么才叫“饮食有节”呢？严格来讲，应该少进肉食、多吃青菜，多喝粥。冬天的蔬菜，主要以大白菜、萝卜为主，这叫“时令菜”，在过去，只有冬天才有这种菜，到了别的季节它就长不出来。现在不一样了，有了大棚，无论什么蔬菜，任何季节都有。所以我们到了菜市场上，一年四季见到的蔬菜都差不多，根本不知道哪个是时令菜，哪个是反时令的菜，如果不用心的话，那就只能乱买乱吃了。结果，最终是把自己与大自然相应的那种节律感吃没了。所以，要尽量少用那些反时令的菜，比如红颜色的西红柿。红色属火，是夏天的颜色，西红柿也正好是夏天的时令菜，用过去的技术是不能保存到冬天的，除非做成罐头。现在不同了，冬天照样有西红柿，而虽然有，但还是得少吃为妙。

不过话说回来，冬天毕竟还是一个藏精气的季节，我们在饮食上该如何合理地搭配才能把这个“精气”藏住呢？首选喝粥，用谷物熬粥喝。尤其是2007年那样的暖冬，熬粥的原料还可以多加一些山药、赤小豆。谷物是植物的种子，每一颗谷物都能长出一颗植物，其中的生机是无限的，这就是大自然的“精气”所在，也正是人所需要的。山药是长在土里的，它也相当于种子，足以繁殖新一代的山药，其中同样蕴含着生命的精气。种子，吃这些东西来闭藏精气，比大鱼大肉好多了。

饮食方面，学问非常大，我们在后面的文章里还要一一介绍。

有人也许非常急于知道到底应该怎么吃怎么喝，这里，我告诉大家最简单的一个判别方法吧：如果有一天你突然看见窝头，觉得那个香，你想吃它，那么你这一天就吃窝头去；另一天你觉得南瓜好吃，那么，你就吃点南瓜。中医讲“胃以喜者为补”，就是说你体内缺少这种东西，你看见它自然就会想吃。如果吃点辣的、吃点海鲜就过敏，那你就别吃了，因为这说明你的体质天生就不容这些东西。当然，不管什么美味，不要吃得太多，要适可而止。这是饮食的一个总的原则，更具体的学问，且待下文。

5. 大自然什么时候给我们，我们就什么时候吃

每个人体内都有湿气、湿毒和其他浊物、毒物，当烈日炎炎或是闷热无比的时候，人会借着流汗，把体内的湿邪浊毒给排出来，这其实是老天爷给我们的恩惠，比吃什么药都好。

大自然什么时候给我们，我们就什么时候吃，这叫做“应季”，叫做顺应自然，合于大道。

有句俗话叫“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”。很多人问我：“姜是辛温的，夏天天气那么热，吃姜岂不是火上浇油？萝卜是凉性的，冬天天气那么冷，吃萝卜岂不是雪上加霜？”但事实就是这样，身边坚持“冬吃萝卜夏吃姜”的人，身体就是好，并没见吃出什么问题来。

自然界的节律，是春生、夏长、秋收、冬藏，人身上的阳气

也是如此。夏天的时候，阳气在体表，所以毛孔也张开了，流的汗也多了；冬天的时候阳气闭藏在体内，所以体表的毛孔闭合，身体密切配合我们防寒。这是表面现象，不足以解释为什么要“冬吃萝卜夏吃姜”。

实际上，夏天，当阳气在体表的时候，人体的内部，尤其是肠胃，是虚寒的。这一方面是由于体内的阳气少了，另一方面是由于人在夏天的时候更容易吃生冷寒凉的食物，比如西瓜、桃子、梨子等等，喝水也喜欢喝凉的。尤其是现代人，凭借现代科技，想出了各种对付酷暑的办法。饮食上，怎么爽透怎么来，吃西瓜还不行，还要吃冰镇西瓜；喝啤酒、饮料还不爽，还要喝冰镇啤酒、冰镇饮料，此外便是雪糕、冰棍，什么凉吃什么。在吃这些寒凉东西的时候，我们固然能感受到一阵子透心凉，但也把寒气送进了我们本来就不温热的肠胃。肠胃一旦受寒，身体就没法安全。所以，夏天拉肚子的人永远比冬天多。肠胃受寒应该怎么办？应该温暖它。姜是辛温的，正好温暖肠胃，及时排出肠胃中的寒气，恢复人体消化系统的活力。

吃姜还有一个好处，姜是辛温发散的，有发汗的功效。夏天出汗，是非常有必要的。不知道大家有没有注意到，我们平时运动出的汗跟夏天出的汗不一样。夏天的汗，你用手一摸，感觉是黏的。倘是其他季节，你再摸身上的汗就不那么黏了。这是为什么呢？原来，每个人体内都有湿气、湿毒和其他浊物、毒物，当烈日炎炎或是闷热无比的时候，人体会借着流汗，把体内的湿邪浊毒给排出来，这其实是老天爷给我们的恩惠，比吃什么药都好。这些湿邪浊毒在人体内到处都是，埋藏得有深有浅，出汗不透，它们就排不透彻，借助腹内的虚寒而继续埋藏。如果吃一些姜，一面温暖肠胃，一面辛温发散，那么，这时候出的汗，就是来自人体最深处的，是由外而内地给人体进行彻底的排湿排毒。

可惜的是，现在有很多人，夏天过于贪凉，在屋里、车里，都用空调吹着，决不让身体流一点汗，怕热，怕汗黏衣服难受；同时又吃着大量的冰镇或寒凉的饮食，这等于从里到外把湿邪浊毒拦堵在体内，不让它出来，身体岂有不受害之理？

所以，我们要学会了解自己的身体，不要热昏了头，不要只贪图一时的凉爽而不顾后果。因为这个时候你的体内很可能不是热，而是寒。夏天，我们不妨观察一下自己的舌头，如果微微有些青紫，那就说明我们体内有寒气了。倘若这个时候你还一味迷信于清凉降火之物，那就南辕北辙了，这时更应该吃姜。

吃姜的方法很多，可以在菜肴中多放生姜，可以适当喝些姜片茶，或者吃些糖姜片，都可以。最好的莫过于特意用生姜煮一碗热气腾腾的姜汤，喝下去，出一身汗，那种感觉，妙不可言，仿佛能感受到姜汤的辛温之气把我们体内的寒湿邪气统统给赶出来的那种情形。

再讲萝卜。冬天比较冷，所以我们习惯于吃一些温热的食物，以抵挡寒凉的天气，譬如较为常见的火锅，冬天的生意尤其好，羊肉串、羊蝎子，都是人们的最爱。我们的身体，从深秋开始，包括整个冬季，一直到仲春，都是裹得严严实实的。冬主藏，冬天人的运动量相对较少。运动少，毛孔闭塞，加上吃的东西热性大，那这股热就容易滞留在体内，出不来。所以多数人身体是属于实热壅滞型的。萝卜性寒，可以润肺，通心气，捋肝气，是行气的好东西。吃点萝卜，清一清壅滞之热，同时让你的气在身体里运行起来。给自己通通气，保证你来年的春天不会有大的问题。萝卜产于深秋初冬，自然条件下可以储藏一个冬天，而我们在这个时节内吃萝卜也是最保健的。大自然什么时候给我们，我们就什么时候吃，这叫做“应季”，叫做顺应自然，合于大道。

不过还要补充的是，对于正在进补的人，正在吃人参之类补

气益气的东西，就不要同时再吃萝卜了。因为萝卜行气，这个时候吃它好比给车胎充了气又放掉，你的进补计划就前功尽弃了。

6. 入乡随俗，豆腐开路——治疗水土不服的千金秘方

其实，我本人也经常外出旅行，也有过水土不服的情况。经验多了，我形成了一个习惯，就是每到一处，都先吃这个地方的豆腐。古人云："五谷宜为养，失豆则不良。"五谷都是养人的，但没有豆子就会失去平衡，甚至有副作用。

每次跟学生们谈到"地道药材"，比如四川的黄连、宁夏的枸杞，东北的野山参，大家必定都很兴奋，往往话题一偏，就聊起了自己旅行的经历、各地的风土人情、风味小吃。

的确，到一个地方后，要想领略它的地方风情，首先得吃那个地方的传统风味，因为这些食品是一个地方特有的水土孕育出来的，其中含有这个地方特有的信息，那种味道很微妙，到了别的地方，虽然用同样的原料、同样的技术，却做不出那种味道来。比如，合肥会有饭店卖北京烤鸭，但一个北京人去吃了就会说"不地道"；北京会有"桂林米粉店"，而桂林人进去吃了会说"味道接近，但总觉得缺点什么"。其他各地的所有地方风味都是如此，不到此地，绝吃不到此地的风味。所以游遍名山大川，吃遍各地风味，可谓人生的一大快事。

旅行使人心情舒畅、眼界辽阔、心胸宽广，所以古人在强调

“读万卷书”的同时不忘强调“行万里路”。但读万卷书容易而行万里路太难。有人虽然有一次旅行的机会，但实际上并不愉快。很多朋友五一、十一或者春节黄金周外出旅行回来，都抱怨，说真是花钱买罪受！确实，大家都趁这个假日出游，你也跟着凑热闹，那就只能在人多、车挤的嘈杂环境中来去匆匆了，根本无心领会一个地方的特色。还有的朋友，虽然有条件避开节假日出去旅行。但每到一处，都容易水土不服，身体出现问题了，吃什么都不香，也就没有福气吃地方风味，品风土人情了。这怎么办呢？“入乡随俗”有时候是需要一些方法的。

所谓水土不服，除了气候不服，最主要的还是饮食不服，脾胃不适应这个地方的水，或者不适应这个地方的土养育出来的食物，就叫水土不服。人体得不到合理的营养和能量供给，于是什么问题都来了，通常是胃肠不适、恶心、呕吐、大便不正常或皮疹之类。不管是什么症状，都是水土不服。所以，克服水土不服，关键在于调理脾胃。

旅行中如何把脾胃调得适合他乡水土呢？《本草拾遗》里有这样两个方法：“鞋底土刮下，和水服，即止。另有一法最便，行旅中只带伏龙肝，虽在万里之外亦无异于故乡。伏龙肝即灶心土也，家家有之。”每到一个地方，只要出现水土不服，就将鞋底的土刮下来，兑水喝下去，马上见效。为什么呢？脾胃属土，土能补土，鞋底的土，既有家乡的土，又有异乡的土，二者相融为一体，喝下去以后，意味着脾胃能像容纳家乡的食物那样容纳异乡的食物。先且不管这是一种美好的愿望和祝福还是古人无数次实践经验的总结吧，反正到了现在，这个方法似乎不可用了。我们的鞋底不沾土了，而且现在环境污染那么严重，鞋底即使沾土，也没人敢喝下肚子。还有一个方法，就是带上家里的灶心土，不管在哪里都会和在故乡一样。灶心土就是灶底的土，是一味中药，

经过长年高温烤炙，性温，可以暖中土，调脾胃，在古代，灶心土的确是家家有之，但今天，恐怕很少有人家还有这个东西，所以这个方法也不适用。我这里仅仅将其列出来，做个参考。谁要是有机会用一用，效果肯定是有的。

其实，我本人也经常外出旅行，也有过水土不服的情况。经验多了，我形成了一个习惯，就是每到一处，都先吃这个地方的豆腐。古人云："五谷宜为养，失豆则不良。"五谷都是养人的，但没有豆子就会失去平衡，甚至有副作用。由此可见，豆子是调和各种食物的，而豆腐乃是豆子的精华凝结而成，所以更是调和各种食物的佳品。再加上豆腐质地柔软，对肠胃没有刺激性，易于吸收，所以，别的食物吃下去都可能伤害脾胃，唯独豆腐不会。各地有各地的豆腐，是用当地土生的豆子和当地的水做成的，吃下去，一方面正好可以调和当地的饮食，另一方面，也正好可以使肠胃在不受伤害的情况下逐渐适应这个地方的水土。

豆腐在中国人的食谱里已经有2000多年的历史了，简简单单的一道菜肴，却在我们的这片国土上孕育出千姿百态的风味。蜀地有麻婆豆腐，上海有火焙豆腐，浙江有沙锅鱼头豆腐，安徽凤阳有瓤豆腐，江苏扬州有文思豆腐，山东泰安有三美豆腐，等等。这些豆腐之所以风格各异，正是由于各地不同的风俗习惯、水土特质而形成的。正因为此，品尝豆腐，不仅仅是品尝一种新鲜，还是要让它为我们的肠胃开路，为我们的他乡之游做一个饮食上的铺垫。

从营养学的角度讲，豆腐在富含蛋白质以外，还含有豆固醇，它可以抑制胆固醇的吸收，从而起到降低血脂的作用。常吃豆腐的朋友应该也有经验：在日常生活中，如果只吃蔬菜，总会觉得肠胃里似乎不够"充实"，缺了点什么，可如果猛吃荤腥鱼肉，又常觉得心里堵塞壅滞，仿佛交通出现了问题；而唯独吃过豆腐以

后，心里既觉得营养充实，同时又有种别样的清爽利索。普普通通的豆腐，就会这样让你吃得舒心、吃得踏实，不然，怎会有人戏称豆腐是中国古代四大发明以外的“第五大发明”呢？

所以，无论何时何地，多吃些素朴白净的豆腐都决不是坏事。适应一方水土，就是这么简单。当然，见到美食，要适可而止，切不可肉山酒海，饱食暴饮。否则你的每一次出游，都是对肠胃的无情摧残。简简单单，吃些豆腐，旅途总是有滋有味，愉快无比的。

7. 如何获取万事万物的阳气为自己所用

这位教授曾患多种慢性病，他去最能亲近自然的地方跑步，仔细体会头顶苍天、脚踏大地、神交万物的感觉，就是向天地和身边的一切吸取生命的能量和信息。每天他在他们校园里绕着一个很大的湖跑步，坚持了一个多月，感觉身体棒多了。

经常有人满怀憧憬地对我说：“我从现在开始锻炼了。我办了某某健身房的卡，每天晚上都去，家里还买了跑步机。”看那神情，似乎这么一锻炼，他就会永远跟疾病说再见了。

对于这样的说法，我总是一笑了之。因为我发现一个有趣的现象：多数买了健身卡锻炼的人，真正锻炼的次数、锻炼的质量，反而不如在公园坚持免费锻炼的人。因为任何健康方法，都像是硬币的正反面，有利也有弊，关键看你怎么权衡和选择。

在跑步机上跑步跟普通的在路上跑步的效果不一样。跑步带可以虚拟一个无限长的跑道，让我们足不出户，在斗室之中就能进行长跑运动；而且它可以控制速度，为我们计算出跑步的里程和我们身体消耗的热量，让我们对自己的运动量做到心中有数。不过，在跑步机上跑步，速度是一定的，人的腿脚不能随心所欲，得随着跑步带的滚动而控制速度，这样一来，不少人会在关节或全身出现相对紧张的状态。而自然的普通跑步的时候，地面是不动的，人的腿脚可以随心所欲地运动，人的身体也可以随心所欲地调整重心，全身放松，没有一处过于紧张，于是，筋骨更舒活，气血更畅通。

我有位朋友，是北京一所著名大学的教授，他在给我的信中这样描述他在他们学校湖边跑步的感受：

头顶上就是天，高到无垠，使我毫无压抑感。我感觉，在那神秘的高处有股神秘的能量灌注到我的头顶，这是上天的赐予。

身边的草木，也有生命，他们和我的身体一样，吸收天地之灵气，顺应四季的节律。那千姿百态的树影，就是生命的乐章。跑步的时候，它们往我身后闪，仿佛是活的。

身边的那些年轻人，有的坐在湖边，有的和我一样也在跑步。这个园子里永远都是年轻人的天下，那些年轻人永远都是那么精力充沛，永远都不会老。我跟他们在一起，就忘却了时间，忘却了自己的年龄。我感觉自己的心和他们是一样的。

路在脚下延伸。在这条路上，多少前辈留下过脚印，其中有我的老师，有我的老师的老师，他们虽然故去了，但他们的思想还是活的，我读他们的书，回忆跟他们在一起的时光，总能感受到他们鲜活的音容，莫非这就是灵魂？我想，即使我死了，我的灵魂也会这样在这个园子里存在的，躯壳的有无，无关紧要。

还有那一湖碧水，是多少年轻人魂牵梦绕之所在。其中到底

是有一种什么样的魅力？到底有一个什么样的精灵？我说不清。似乎它就在湖心，像珍珠、像美玉、像水晶，谁都看不见，但它使湖水透出了别样的晖光……我绕着它一圈一圈跑步的时候，心就能和它对话，感受到它不朽的生命。每当此时，心里的感动真是无法形容。“悠然心会，妙处难与君说。”

虽然信中已经描述得淋漓尽致，但仍感意犹未尽。可见这种“顶天立地、心与物游”的锻炼的境界有多么美妙。这位教授曾患多种慢性病，他去最能亲近自然的地方跑步，仔细体会头顶苍天、脚踏大地、神交万物的感觉，就是向天地和身边的一切吸取生命的能量和信息。每天他在他们校园里绕着一个很大的湖跑步，坚持了一个多月，感觉身体棒多了，兴奋之余，给我写了这封信。从信中我体会到了这位教授的智慧，他能发现和领悟身边万事万物的良好信息，并把自己的身心放到其中去陶冶。其实，只要用心，任何人都可以做到这一点。

8. 怎样与大自然交换生机

百草萌生的时节里，你真的应该亲近自然，舒展身心，将自己融入这一片清新天地，捕捉住缕缕生机，将这份欣欣向荣植入心田，作为滋养五脏六腑的营养。老子说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”效法自然，无违天道，养生之“道”与你也就更近一步了！

孔子曾经让他的学生各言其志，曾点说：“暮春者，春服既

成，冠者五六人，童子六七人，浴乎沂，风乎舞雩，咏而归。”孔子大为赞赏。其实曾点并没有讲什么深奥的义理或远大的志向，只是说春天要和大伙儿一起出去走走，在沂河里沐浴，在舞雩台上吹吹风，然后唱着歌儿回家。这不就是我们常说的“春游”吗？

为什么孔子对曾点说的“春游”这么赞同呢？我想起了我少年时，乡里有一位名医，很多年轻人都想成为他的弟子，但他并不欣赏，虽然有人在他面前表现得极其好学、活泼、殷勤，他也不以为然。一个偶然的机会，我去拜见他，我只在他那儿坐了一会儿，聊了几句，一向严肃的老先生居然大为高兴，表示愿意教我学点东西。我当时心里也很纳闷，不知道这是为什么，后来听先生说，年轻人只要能静默，就必是可造之才。

静默意味着一种良好的心态，是一个人涵养的表现，春游也是如此。曾点是一个真正懂得春游的人，这正是孔子赞赏的。其实，春游对于养生，对于修身养性，意义太大了。

春生夏长，秋养冬藏。在春天的六个节气里，立春、雨水还是春寒料峭的早春；惊蛰，春雷一响，惊醒沉睡了一个冬天的万事万物，大地苏醒，草木萌发，人体也在这时候萌发新的生机；过了春分，到了清明和谷雨，草木已经舒展开来，花也开了，风也暖了，到处生机勃勃，人，这时也该舒展心情、舒活筋骨了，这便是适合春游的暮春时节。在这样的时光里，你不出去走走，接受自然的洗礼和阳光的沐浴，而是闷在斗室之内，是不是有点有违天道呢？

春游，不仅仅是舒活筋骨、放飞心情，还要用心体会大自然的生机，与大自然交流信息。我们看到，桃花开了，漫山遍野，如粉红的轻云一般，但千万不要让它成为过眼云烟在我们面前飘逝，一定要把它们留住！怎么留住呢？花者华也，它是植物生机

在封藏了整整一个冬天后的集中喷发。只有开花才能结果，花里孕育着果实，也孕育着更大的生机。看到桃花，要以喜悦的心情和这一树花来来回回多交流几次，以物我交融的意念细细体会它的生机。将灼灼其华的繁盛景象映入脑海，将沁人的馨香植入心田，这样你就摄取了它的生机。桃花是粉嫩的，机理细腻，我们观想，那就是我们的脸，相信我们也会因此而面如桃花的。“去年今日此门中，人面桃花相映红。”如果没有桃花，人可能不会美得如此叫人陶醉！只要仔细体会这种百花盛开的烂漫景象，体会这种草木隆盛的勃勃生机，它们的生机也就融入到我们的身体里面了。

中国自古讲求天人合一，所谓天人合一，就是要泯灭我执我见，将自己与天地万物合为一体、融为一炉，用自己的心灵去感受自然界的各种声色气味，去感受自然的广大空灵、澄彻纯净。人之所以能够区别于其他所有生物，也就在于我们拥有能够与自然交流和沟通的心灵世界。

倘若你对生机这样一个看似抽象的东西根本不能相信，在生活中也不去主动摄取、领受，那么“生机”也自然无法与你接近，你当然就体会不到，最后，就真的成了虚无缥缈的东西了。

“山也还是那座山，梁也还是那道梁……”只是我们看待它们的眼光、心态不同了，那认识万物的水平自然就高下相见，对养生的认识也就相应地进入了一个更高的层次。

自然界的生机处处有之。“春水碧于天，画船听雨眠”，你看那一江春水，它是不是由隆冬的千里冰封，融作绿水，化静为动，汩汩向东？苏东坡的诗里说：“竹外桃花三两枝，春江水暖鸭先知。蒌蒿满地芦芽短，正是河豚欲上时。”水为至阴之物，然在主生主发的春天，也会变得活泼，变得温暖。你再看那春风，是不是由凛冽的西北风化做了温和怡人的东风？风乃天地之使，

《黄帝内经·灵枢》里有一篇叫“九宫八风”，即风有八向，从西北方向吹来的风叫折风，折便是折杀消损之意，从东面吹来的风叫婴儿风。婴儿是人生命的起点，是生长最快的阶段。那么婴儿风当然是与生长育化相关了。

《素问》里说“东方生风，风生木”，也是同样的意思。自然界诸多植物的繁衍生殖，靠的不就是风作信使，将种子传播到四面八方吗？然而风不仅仅只与植物相关，在传统医学里，各种动物均分属五种之一，虫就是动物，风的繁体字为“風”，《说文解字》里说“风动虫生，故虫八日而化”，今常言“风化”，根据在此也。

可见，风实乃化育万物的最重要因素之一，所以感受春的气息，莫过于沐浴一下如酒醉人的春风了。“等闲识得东风面，万紫千红总是春”，春风吹动我们的心弦，它是信使，是自然万物之间的媒介，也是我与自然万物的媒介。在春风里，众生平等，交换着生命的消息。

自然界的生机是微妙而又神奇的，它有着让人惊叹的伟大力量，而这又需要你去用心地领会。百草萌生的时节里，你真的应该亲近自然，舒展身心，将自己融入这一片清新天地，捕捉住缕缕生机，将这份欣欣向荣植入心田，作为滋养五脏六腑的营养。老子说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”效法自然，无违天道，养生之“道”与你也就更近一步了！

9. 养阳从春夏开始

春夏养阳，首要的就是春夏不要贪凉。晚上可以睡晚一点，早晨要尽量早起，切勿生倦怠之感，可以“生龙活虎”地努力工作，多多加班，可以去追求功名利禄，可以去追求异性……总之，要把精力放在外面。春天和夏天你就使劲折腾吧！

前段时间，受香港某公司的邀请，我去给他们的职员做了一个系列的健康讲座。当时正是立夏时节，好在不是太热，空气中飘着槐花香，仍有春意阑珊的感觉。此时谈养生，就春天和夏天兼顾吧。聪明的公司老总不失时机地向我提出颇为专业的养生问题：“春夏养阳如何养呢？秋冬养阴乃注意营养，多食滋补，春夏养阳应当吃些什么呢？”

其实，食物不能完全解决养生问题。阴阳的含义是多重的：寒为阴，热为阳；气入肺为阳，水谷饮食入胃为阴；宣发为阳，收敛为阴；忙为阳，闲为阴……所以，养阴、养阳都须全面考虑，落实到生活的各个方面。

马上有人问了：“我只需最简单的方法，解决我们目前最大的误区。”不愧是顶级企业的员工，他们不管问什么问题，都能问到点子上！

我说：“那更容易了。春夏养阳，首要的就是春夏不要贪凉。”因为热为阳，凉为阴嘛。春天暖、夏天热，都是有其道理的。人在秋冬养阴时，毛孔闭合，身体在积聚能量的同时，也积聚了一些污垢、毒素，到了春天和夏天，毛孔张开，人体的能量要向外宣发，因此体内的污垢和毒素要借助这个宣发之势而排出。春天，

收敛了一冬的身体尚有余寒，寒则温之，而后方利于宣发，所以，春天需要多穿点衣服，捂一捂，把汗捂出来，这就是“春捂秋冻”中的“春捂”。夏天就不用捂也能出汗了。我们可能注意过，夏天出的汗，又黏又腻，这就是体内存积的湿浊邪气。南方农民夏天有“双抢”，割完早稻就要马上把晚稻秧插下去，抢割抢插，挥汗如雨，忙得不亦乐乎。别看这么累，其实也是在养生。双抢后，秋风渐至，人们身清气爽，因为他们通身的邪毒湿气都排尽了。如果我们夏天一天到晚都贪凉，天天吹空调，毛孔闭塞，很少出汗，那就无异于闭门留寇了。

《黄帝内经》说，夏三月，当“夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外”。夏日绵长，晚上可以睡晚一点，早晨要尽量早起，切勿生倦怠之感，连午睡都要尽量避免。

春天、秋天和冬天都可以午睡，夏天最好别午睡，因为夏季属火，心旺于夏季，午睡又是补心的，所以，很多人夏季午睡起来后，发现眼睛红了，这就是补心补过了的缘故。这么老长的一天，我们用来干吗呢？用来充分把自己的内在能量发挥出来，使其成气候。这段时间，我们可以“生龙活虎”地努力工作，多多加班，可以去追求功名利禄，可以去追求异性……总之，要把精力放在外面。春天和夏天你就使劲折腾吧！

总之，不要贪凉，不要犯困，努力工作，使劲折腾，这就是春夏养阳。到了秋天，你事业上会有累累硕果，身体上也会有清爽通透之感，到那时候，就得收敛起来，安心养阴了。

10. 节日就是用来养心的

节日能给我们平凡而枯燥的生活带来精彩和喜悦，是用来滋润心灵的。如果说，在时空中，我们的心灵也是一个躯体，那么，节日就是这个躯体上的关节，节日里的那些传说、那些活动、那些美食、那些祝福、那些淡淡的喜悦、那些由衷的快乐，就是对这些关节的熨慰、按摩。

每年到了12月25日，有很多热衷于中国传统文化的朋友就开始愤愤然了："凭什么叫'圣诞节'？！我们中国人的圣人是孔夫子，可不是耶稣！""中国人这么热衷于过洋节，真是崇洋媚外！"起初，我还会附和着说："对对对。"但后来，我却发现：中国人过洋节，也是体现着一种智慧，更确切的说，是一种养生智慧。

这从何说起呢？

还是让我们先看看这个"节"字是什么意思吧。《说文解字》上说："节，竹约也。"这是"节"字最初的意思，就是专指竹子的节。竹子主干上有节，枝桠上也有节，因为有节，所以显出一种独特的美。那些大大小小的竹节，在画家的笔下，如刀剑，如傲骨，或铿锵顿挫，或柔媚多姿，看似断断续续，实则气韵生动，灵光十足。

竹子因为有节而美，我们的生活难道不也应如此？如果生活就是每天日出而作、日落而息，一年三百六十日，天天如此，那该多乏味！为了使生活变得生动，人们发明了节日。节日赋予人们以某种特权。人们在节日里，或重温那些动人的传说，如七夕牛郎织女鹊桥相会，端午屈原投江；或有某些与平日不一样的活

动，清明祭祖，中秋赏月，元宵闹花灯；或吃某些与平常不一样的东西，端午吃粽子，腊八吃腊八粥，过年吃年糕。不管干什么，人的心里都会有一种莫可名状的惬意。于是，人们在平时盼着节日的到来，在临近节日的时候为节日而准备。节日给人们枯燥而平凡的生活带来多么美好的点缀！生活中的节日，多像竹子上的竹节啊。如果没有竹节，竹子只不过是一根长长的管子；正因为有了这样的“节”，人们的生活变得像竹子那样美妙多姿了。这样，“竹节”的“节”便被引申为“节日”的“节”了。古人在造字用字的时候，真的早就深知节日对生活的意义了。

节日是用来快乐的。它带给人们一种由衷的、淡淡的喜悦。此时，人们互相祝福、问候。过年的时候，大家互相说：“新年快乐！”过中秋的时候，大家互相说：“中秋节快乐！”过圣诞节的时候大家互相说：“圣诞快乐！”过生日的时候，一句“生日快乐”更是通过许许多多不同的渠道向我们飞来。生日也是节日啊，是一个人特有的节日。节日的问候，让人心里更加温暖、甜蜜。它至少表明，别人心里还记得我，就是这不经意的一句祝福，沟通了人际的隔膜，拉近了人心的距离。

至此，节日的作用就很明显了：节日能给我们平凡而枯燥的生活带来精彩和喜悦，是用来滋润心灵的。如果说，在时空中，我们的心灵也是一个躯体，那么，节日就是这个躯体上的关节，节日里的那些传说、那些活动、那些美食、那些祝福、那些淡淡的喜悦、那些由衷的快乐，就是对这些关节的熨慰、按摩。春夏秋冬，一年过去了，我们心灵躯体的各个关节都依次被舒舒服服地按摩过一遍了。于是心灵气血周流，畅通无比。可以说，节日是用来养心的，也就是用来养生的。所以，过节的时候，我们什么都不要想，只需跟大家一起傻吃、傻乐，就行了，这就是极好的养生。

中国人自古就有着超乎其他民族很多倍的养生智慧。所以，在中国，人们从来不拒绝任何节日。本土的节日也好，外来的节日也好，不管是什么文化背景的，我们都拿来作为快乐的理由。腊月初八的“腊八节”本来是释迦牟尼成道日，但多数人忘了这一点，转而钟情于香甜可口的腊八粥了。直到现在，北京雍和宫每年腊八节还要施腊八粥，一大早就有成千的男女老少在门口排队等着。

12月25日的“圣诞节”，何尝不是如此。真的是要纪念耶稣吗？我看未必。不管叫什么名字，不管属于哪种文化背景，我们中国人要的仅仅是快乐而已。当今，中国的节日就更多了：有西方传过来的，还有感恩节、复活节、愚人节；有国际通行的节日，如五一劳动节；有官方的节日，如国庆节，等等。自从有了西历和农历的并用，中国人现在每年要过两个年，一个是元旦，一个是春节。更有意思的是，中国人也因此有了阴历阳历两个生日。

快乐的理由真是越来越多，可偏偏有人一会儿要排斥这个节日，一会儿又要排斥那个节日，把本该快乐的事情化作烦恼。我只能说，这些人虽然口口声声标榜中国传统文化，而实际上并不理解中国传统文化的精髓了。

话题还是回到养生和健康上，其实，在每个人的生命年轮中，也会有这样或那样的“节”，正如开头提到的《说文解字》对“节”字最初意思的解释：节，专指竹子的节。如果把人体的健康比做一棵竹子，那么，当身体遭遇变故或疾病的时候，也就是竹子的结节之处。每棵竹子都会有结节，就像每个人都会遭遇疾病。所以，如何看待健康和疾病，就如同如何看待竹子的结节，或者更广义地说，如何看待人类各种节日之节，是排外、愤然，还是怡然、随喜？一切就看你自己的心态了。养生与健康的最高智慧，就在这里面。

第七章

治病还是救命

1. 湿邪是人体健康的最大敌人

湿气，仍是震区最大的敌人。任何邪气，一旦依附于湿气，就会变得特别强大而顽固。

从中医的角度讲，我建议向所有灾民及救助人员发放藿香正气丸、藿香正气水或者藿香正气胶囊，每日服用。

这是一个中国人极难忘记的特殊时刻，2008年5月12日下午14时28分，四川汶川大地震的灾难在一瞬间降临。对于绝大

多数死难者来说，我写这篇文章的日子，正好是他们的“头七”。按照我国的传统，人死后的“头七”是很重要的，亲人要为他哀悼，慰藉死者的灵魂。这天，全国人民哀悼死难同胞，警报拉响，汽笛齐鸣，举国同悲，人们一同默哀3分钟，正表明了传统文化对国人的凝聚力。其实，每个人一生中又何尝没有自己健康的“特殊时刻”呢？生病，重病，乃至绝症，不都像一场“地震”对于一个国家一样吗？道理也是一样的，怎么应对呢？那就要像《黄帝内经》中所说的：“正气存内，邪不可干”。

本来，在那举国哀悼的3天，我是不打算发表任何博客文章的。但很多朋友都对我说：“现在地震过后，灾区存在防疫问题，您能否站在中医的角度，对灾区幸存者和救助人员提一些养生防疫建议？”我才意识到自己的疏忽，真是不应该！于是马上动手写作。

古人说：“大灾之后，必有大疫。”这次地震尤其是如此，废墟中还有死难者的遗体没有挖掘出来，加上天气较热，连日阴雨，湿气绵绵，很多地方的空气中已经弥漫着尸体腐烂的气味，这是一股浊气，对人的健康肯定是有害的。因为，人体腐烂而产生的恶浊邪气最容易伤害健康人。几天下来，当地居民及救护人员中已经有一些人出现“烂裆病”，就是感觉到裆部不适，痛痒难耐，甚至出现溃烂。如不注意防范，发展下去就严重了。

死者长已矣，生者的健康是更重要的。中国人自古就在各种灾难中总结了一整套防疫经验，简便易行，至今仍值得我们借鉴。

震区的幸存者，经受完灾害的惊吓，又面对家园被毁，亲人死伤，我们难以想象他们精神的创伤，在这种精神状态下，人体的正气是极其虚弱的。救护人员、工作人员面对灾情，无不日夜奋战，必然相当疲倦，人在疲劳的时候，正气同样虚弱。人体的

正气，有抵抗外邪的能力，《黄帝内经》说："正气存内，邪不可干。"正气一旦虚弱，邪气就能趁虚而入了。所以，悲伤或惊恐过度的人，疲劳过度的人，最容易感染瘟疫邪气。我首先要建议的就是，所有的生者都要节哀，调整精神状态，同时注意休息，不可过于疲劳。

在遇难者遗体掩埋方面，中医的建议是，如果条件允许，一定要尽量深埋，同时在遗体上覆盖适量的生石灰。因为生石灰最能吸收和化解尸体的浊气。不然，尸体释放的浊气仍有可能透过土壤，蒸腾到地面上来，经久不散。

湿气，仍是震区最大的敌人。任何邪气，一旦依附于湿气，就会变得特别强大而顽固。浊气与湿气结合就是湿浊，烂裆病就是湿浊产生的。人体内在的湿气和外在的湿气相呼应，导致体内湿浊下注于下体，是这种病的根源。其治疗方法，我建议内服藿香正气丸或藿香正气水，外用藿香正气水涂洗感染面。藿香正气丸能以芳香化解浊气，还有解表祛湿、扶正祛邪之功效。总之，这个药是保护和提升人体正气的，在震区湿浊邪气流行的环境中，它能提高人们抗邪能力，人人皆宜。所以，从中医的角度讲，我建议向所有灾民及救助人员发放藿香正气丸、藿香正气水或者藿香正气胶囊，每日服用。

芳香化浊，是灾区人民必须长期坚持的一项养生功课。从现在起，不妨在居室或帐篷内燃烧天然的香料，如藏香、檀香等。按照我国的传统，人死后是要烧香的，烧香一方面是为了祭奠亡灵，另一方面也是为了用香气来化解尸体产生的浊气。如果没有这个条件，可以燃烧一些带有香气的植物。四川一带香气的植物很多，如藿香、木香、樟树、白芷、艾、菖蒲等。当然，燃烧这些东西的时候，要注意防火。如果不燃烧的话，还可以把这些带香味的东西佩戴在身上，或者放在鼻子前经常嗅一嗅，这对身体

都是大有裨益的。因为，芳香不仅能化浊，而且能宣肺、醒脾，把沉积在肺里的浊气排出去，同时激活脾胃的运化食物营养的功能，强化人体的先天之本。总之，在这次防疫战斗中，中医和西医要相互配合，各展所长，杀灭病菌是西医的强项，而中医的强项是使人体增强抵抗病菌的能力，不给病菌安营扎寨的机会。如此双管齐下，内外夹攻，疫情也就无处藏身了，这是震后防疫的最佳措施。

对于这次的灾后防疫，我是非常有信心的。为什么呢？因为我看到了正气。这股正气不仅仅是人体这个小天地间的正气，而且是洋溢在整个中国大地上，乃至整个天地间的浩然正气！全世界人民都伸出了援助之手，积极抗震救灾。在那天下午14点28分的默哀后，人们在天安门广场高喊“中国加油”！中华民族在灾难的考验下，没有屈服，而是显示出了无比的团结与坚强！其实，在中医看来，一个国家、一个民族，其运行机理与人体是一样的。人体只要有正气，就不怕病邪，即使生病了也能迅速调动浑身的气血去修复，病愈后身体反而更强壮；在这次灾难面前，我看到我们国家的这股浩然正气，我相信，一切创伤都会慢慢修复的。

有这股浩然正气弥漫在人间，瘟疫邪气是可以战胜的，让我们为灾区祝福吧！

而如果万一你自己也生了急病，甚至得了重病，疾病也像是你身体内的一场“突发地震”。那么，也要切记“正气内存，邪不可干”这句古训，让你身体的浩然正气，去抗击侵入身体的病邪。正气高一分，病邪就退百步！

2. 治病先治心，人才有好命

真正的好医生，不仅仅是治病的，还是治命的，他给你的养生保健建议不仅能改变你的健康，还能改变你的命运。

你见过这种人吗？一眼看上去，大概三四十岁的样子，问他年龄，他要是说他明年60岁，你会相信，要是说他今年28岁，你也能勉强接受。其实这个人就是28岁，是北京一所著名大学的博士。

他来我诊室的时候，显得忧心忡忡，其实他也没什么大问题，只是胁下痛，肝气不舒，精神不振。我用针灸给他扎了几针，就不痛了，然后我又给他开了几服药。那天正好病人少，我便和他多聊了一会。他说，他们班有一个同学，放暑假的时候发现肚子里有一处疼痛，便到医院检查、治疗，可暑假还没过完，就去世了。他觉得人的生命太脆弱了，疾病太可怕了，医院有时候也挺恐怖，病人到死的时候，仍不知道自己是死于病还是死于医。所以，他感觉身体不适，就来找中医调治。我也不是他找的第一个中医，他以前找了很多医生，效果都不错，但总是过不了多久，胁下又会隐隐作痛。他想，大家不是说“西医治标，中医治本”吗？怎么中医这次也只能治标而治不了本？所以，我这次虽然是“手到病除”地解除了他的病痛，他仍不太安心。

我对他说：“其实，治标和治本都是相对的。可能前面那些医生把你的病完全治好了，但你生活中使你得病的那个因素还在，迟早不还得让你得这个病吗？”

他说：“你讲得有一定道理，但我生活中是什么因素让我老

得病呢？”

我笑了：“这得问你自己啊。我又不会跟踪观察你。你觉得你有什么不利于健康的生活习惯？比如起居、饮食？还有，你一般胁下痛是在干什么事情前后呢？”

“其实，比起其他同学来，我还是比较注意身体的。我晚上11点就会睡觉，早上7点起床，中午打个盹；一日三餐我都吃；我也经常做运动。哦，对了，唯一不好是，我喜欢喝酒，一般每个星期都有一两次，晚上和朋友一起出去喝酒，醉醺醺地回来，好几次，就是晚上喝醉了，第二天早上起来的时候感觉胁下好痛，而且嘴里很渴。”

找到原因了！我松了一口气。这位博士，犯了养生大忌，那就是“夜醉”。《孙真人养生铭》上的白纸黑字谆谆告诫人们：“再三防夜醉，第一戒晨嗔。”就是不在早上发怒，不在晚上醉酒。为什么呢？早晨是人体阳气生发的时候，如果受到怒气的扰乱，阳气就不为利反为害；晚上是阳气收敛封藏的时候，如果你迫使阳气生发，好比一个人睡得很香时你却硬把他从被窝里拽出来，这样就把身体给伤了。不仅伤了阳气而且伤了阴气，因为酒精的刺激使人在夜晚无法封藏必要的能量。

我把这些道理如实跟这位博士讲，但他面有难色，说：“一起喝酒的，都是几个非常铁的哥们，一个系的师兄弟，总是你喊我我喊你的，不去也不好啊。大家都是性情中人，非常难得……”

我乐了。总是遇见这种情况，病人的病源于某种不良嗜好，但一旦医生想断除这嗜好，他们必定反抗。以前还有位“文人”对我说：“人无嗜好不可与之交，以其无深趣也。”总之是百般辩护，表示很有困难。我于是说道：“君子之交才是非常难得？我看你这病倒是非常容易得！”

“哎，其实古人晚上也喝酒，你看辛弃疾，他晚上就喝酒，但

身体多好，老英雄啊。他在词里说……”

我打断他的话，说：“‘昨夜松边醉倒，问松我醉何如？’对吧？你学古人的东西，就学会人家晚上喝酒？你以为那很潇洒、很痛快吗？不是的！这首词前面说：‘醉里且贪欢笑，要愁哪得工夫？近来始觉古人书，信着全无是处。’人家心里悲愤啊，哀愁啊，无奈啊，不是放荡，更不是隔三差五晚上就去喝酒。苏东坡也说：‘夜饮东坡醒复醉，归来仿佛已三更。’这也不是常态。到了家叫门没人答应，他‘倚杖听江声’，你有这么好的心态吗？”

这位博士听了很吃惊。他大概以为医生只会看化验单和处方书。学医的人真的不容易啊，三教九流都得懂一些，该和病人转（读 zhuǎi）的时候还是要转的，这样才能让人信服你。

我本来以为他听进去了，服了，不料他又说：“我马上要毕业了，面临工作，像喝酒这样的事情，在社会上也是有必要的，不喝酒混不开啊。”

“我不喝酒，但我没有混不开啊。”我笑了，“你这个年轻人，为了护着自己这点可怜的嗜好，想尽了借口。别说了，信我一句话，这个嗜好是让你生病的，是你的敌人，它迟早会让你像你们班上的那个同学那样，你还在为它说好话。至于那些朋友，你试试，不跟他们喝酒，看看你的生活有没有什么好的改变，心态改变了，你的身体会变得怎样。”

他若有所悟地走了。

再见到他，已是两年以后。若不是他主动自我介绍，我绝对认不出他，因为他比两年前年轻多了。他带着一个漂亮的姑娘来。这时他才告诉我，他回去后晚上再也不喝酒了。从此，他把精力放在学业上，不久，博士论文获奖了，一毕业就被北京的另一所重点大学录用为讲师。也就是在他戒酒后不久，也找到了女朋友，

就是现在他身边的这位姑娘。他对我说，其实他女朋友也没什么病，只是经常睡不好觉，想让我把把脉，给点建议。因为他在这两年慢慢悟出了一个道理：真正的好医生，不仅仅是治病的，还是治命的，他给你的养生保健建议不仅能改变你的健康，还能改变你的命运。

3. 养生治病的第一大药叫“心药”

病人呢，固然需要精明一点，但在有的方面也没必要太精明，只要医生不坑你，听他的就没错。当然，真正精明的读者会发现，与其让医生给自己开“心药”，还不如自己给自己开“心药”，解铃还须系铃人，自己心病靠自己！

为了解决病人的“心病”，有时候我不得不“骗”上一把病人，以便让病人能吃下我开的“心药”。

有一次外出开会，见到一位搞数学的中年学者，我们聊得很投机。他见我是医生，就让我给他诊断诊断有没有什么毛病。我给他把了脉，看了舌象，又问了问生活方面起居的一些情况，没有发现什么大问题。唯一的遗憾是他有轻微的颈椎病，是由于长期伏案造成的。这个其实一眼就能看出来，因为他的头项微微前倾。

我对他说：“你还真有个不小的问题啊！”

他一听就慌了，问：“什么问题啊？”

我说：“你的颈部已经出现了大范围的气血淤滞，这可不好

啊。气血阻滞在颈部了，阳气和血液不能上升到头顶，你是不是经常觉得头脑昏沉啊？在这种状态下，脑细胞早衰，很容易造成老年痴呆症。更危险的是，大脑供血不足，容易导致脑部血管老化，造成脑溢血或者脑血栓，引发猝死。”

学者一听，顿时面如土色，问：“那该怎么治啊？”

于是我把我防治颈椎病的那一套全教给他了：首先是在桌子沿儿上滚揉后溪穴，以正脊、明目、升阳、泻火；其次是注意坐姿，腰背挺直；再次是经常用热水袋敷一敷后颈窝，借热力温化筋肉，以助气血循行。同时，我嘱咐他，睡觉的时候头不要朝着窗子，工作和学习的时候，要避免风扇或空调往后背和后颈窝儿这一块吹。

他拿出纸和笔，一一记下，郑重地收好。后来还给我打电话，说他现在坚持按我的建议做，每天只要双手闲下来了就滚揉后溪，每天晚上坚持用热水袋敷后颈窝儿，坐着工作的时候，决不敢有半点不正，现在他感觉精神状态比以前好得多了。我知道，如果我当初只说他有轻微的颈椎病，不把小病说大，他是不可能这么听我的话的，更不可能坚持我的那些建议。

有位做了好几次手术的结肠病患者，整日忧心忡忡，他才60岁，总觉得没活够，于是到处求医问药，企图找到一个神医，把他的病连根拔起。我给他诊断后，对他说：“我不管你是什么病，我只要找出你的病因、病机，然后辨证论治。你的问题其实很简单，就是大肠有湿热。把大肠的湿热一清，就什么都没有了。”我只给他开了一个成药：地榆槐角丸。让他两天吃一次，每次吃一丸就行了。后来，这位患者说，他去了很多医院，唯独这一次买回去的药最少最简单，心里顿时有种轻松的感觉。

有位中医爱好者，看了一些医书后来找我，说自己的肺可能不正常，呼吸比较短促，而且自己能够意识到，而医书里说标准

的呼吸是匀细深长的，但他自己意识不到。我说："对，你的肺是有问题。肺属金，金克木，肝属木，肺病传肝，所以，像你这种情况，接下来还可能出现肝的问题，肝生风，风性动，所以你身上可能会出现游走性的痛或者痒，就是说，你能感觉到身上某一处痛或者痒，但你又不好定位，不经意间又跑到另一处去了。我这次不给你开药，你回去继续观察，感受一下身上有没有游走性的痛痒，如果有，我就按照肺病传肝的治法，先治你的肝。"他回去后，开始把注意力放在身上了，一心一意地寻找游走性的痛痒，一个多星期后，他打电话来说："我没有感觉到游走性的疼痛啊。是不是肺病没有传肝啊？"

我说："是吗？那呼吸怎么样了？"

"哎呀！"他说，"这段时间我没注意，不知道呼吸怎么样。对啊，这不就是意识不到自己的呼吸了吗？难道我的肺也好啦？"

其实，他的肺根本就没有什么大问题，只是因为读了点医书，对号入座，结果越对照自己越像，越来越紧张，所以想出病来了，我跟他说了一大通"肺病传肝"的道理，其实意在转移他的注意力，注意力一旦转移，他呼吸上的毛病也就没有了。

总之，我之所以偶尔要"骗"一下病人，其目的只有一个，那就是真正给他们治病。我是在调整他的心态，这也是治病的大药。而病人呢？固然需要精明一点，但在有的方面也没必要太精明，只要医生不坑你，听他的就没错。当然，真正精明的读者会发现，与其让医生给自己开"心药"，还不如自己给自己开"心药"，解铃还须系铃人，自己心病靠自己！

4. 中医治病就是激发人的自愈潜能

最高明的医生总是对那些没有病的人进行一下简单调节，把疾病扼杀于尚未成形之际，使人不再生病。遇到已经生了病的人，中医还是调理。草药、针灸、推拿，一切中医治疗手段都是调理手段，目的都在于使人体恢复平衡，激发人体自愈机能，而不是说有一个病我马上就能把它直接镇压下去。

有一次，我参加一个医疗界的会议，遇到一位西医大夫，非常客气，非常谦逊，我们聊天的时候，他对我说："哎呀，还是你们中医好啊，对病情堪称掌握全局。我们有时候细致是细致了，对病人讲出了所有的病因、病名，但论起治疗，很多时候只能采取对抗疗法：遇到高血压就降血压，遇到糖尿病就降血糖，遇到炎症就消炎，特别容易出现'按下葫芦起了瓢'的尴尬局面。"

那段时间，正好中西医论争非常激烈，中医和西医往往都站在自己的这一边攻击对方，我万万没有料到这位西医大夫会说出这样的话。他越是这样说，我倒越不好说什么了。看来人还是谦逊一点好。如果一直处在攻击别人的状态下，处处逞能，那么，别人一眼就能看出你有几斤几两。而且，你强词夺理，别人说不定比你还能强词夺理。如果能处处礼让，别人也会对你礼让、谦逊了。如果你敢于真诚地说出自己的不足，别人也会在你面前说出掏心窝子的话来。

"哎呀，您过谦啦。西医自有西医的长处。"我真诚地对他说道："我有时候倒觉得，中医什么病都治不了！"

这位西医大夫马上问我："此话怎讲？愿闻高论！"

所谓的中医什么病都治不了，是因为，它只能对人体进行相应的调节、调理。疾病是由人体很多不平衡造成的，一旦这些不平衡被调节过来了，人体回复了中正平和的状态，疾病也就没有了。所以，在中医看来，没病的人也可以调节，这就是养生，就是“治未病”。最高明的医生总是对那些没有病的人进行一下简单调节，把疾病扼杀于尚未成形之际，使人不再生病。遇到已经生了病的人，中医还是调理。草药、针灸、推拿，一切中医治疗手段都是调理手段，目的都在于使人体恢复平衡，激发人体自愈机能，而不是说有一个病我马上就能把它直接镇压下去。

所以，在中医看来，养生和治病并没有明显的界限。真正的好中医，固然是治病的能手，但必须还是养生的行家。名医的诊室里，不管挂号费有多贵，病人总是络绎不绝，老病人有病就来，还推荐新病人来，有人说他们“医缘广布”，其实他们并不乐意接受这个说法。因为，任你医缘再广，也不能包治天下病人；任你医术再高明，虽能使人起死回生，但也无法挽回病人在疾病中已经受到的痛苦和损失。一个懂得养生之道的医生，为什么非得让别人到生了病的时候才和他结缘呢，为什么不能早点跟人认识，教人养生，让人不得病呢？所以，他们更愿意与千千万万的人结下“养生缘”，使大家懂得养生，不生病或者少生病，这才是他们最高兴的事情。

说“中医什么病都治不了”，还是因为中医治病需要跟病人进行深层次的交流和沟通，需要病人的配合。如果病人不配合，再好的医生，疗效也会大打折扣。比如前一阵子有一位病人，先到别的医院去诊断过，没多大效果，后来他到我所在的中医医院。我给他开了中药，吃了以后，疼痛减轻。再吃了一个疗程，症状大有好转。后来，回家接着吃药，感觉仍很不错。可不久正好赶上过节，亲戚朋友都来探望。有人就问：

“你是在哪儿看的？”

他说在北京看的。

又有人问：“医生有名气吗？”

“没名气。”

“多大了？”

“40来岁。”

“你是不是遇上骗子了。”

大家都这么说。老先生经过这么一折腾，还真开始怀疑、害怕，结果，最后拒绝再找中医去看，到处折腾，病情又恶化了。类似这样的很多。处在这种惊恐和怀疑状态下的病人怎么治呢？医生和病人的相遇，是要有缘的；要通力合作才能把病治好，还要靠缘。如果无缘，或者不投缘，那就只能留下生命的遗憾了。

5. 养颜从养心开始

> 《老子》说：“众人大言我小语，众人多烦我少记，众人悸怖我不怒。不以人事累意，淡然无为，神气自满，以为长生不死之药。”神气自满，何患没有容颜？

有很多朋友希望我多介绍一下养颜美容的窍门。其实，说起养颜，我们不妨岔开话题。我们想想，一个女子，什么时候最美？很多人都会说，是在微微害羞的时候。此时，她脸上泛起红潮，喜悦之情含而不露，就像徐志摩在诗歌里说的：“最是那一低头

的温柔，像一朵水莲花不胜凉风的娇羞。”真是美。这种美不仅仅是外形上的美，而且是神韵上的美，可以意会，不可言传，恐怕高明的画家也难以用画笔描摹它，这种美无迹可求。

然而，这样的美是怎么产生的呢？是从心里。当意中人的目光与她的目光在有意无意中相碰撞的时候，当情郎的指尖快要触及她的手的时候……她的心已经动了。这种动，是一种青涩的惶恐、一阵甜蜜的喜悦。心为君主之官，统领五脏，体内的五脏关乎面部的五官。心动的时候，气血涌上面部，所以脸会红而有光泽，这正是心所主的颜色；心动的时候，五脏随之而动，体现在五官上，也有相应的变化，于是眼睛里有别样的神采，嘴角不由自主地露出甜美笑意。那种神形兼备的美，就这样呼唤出来了。

面部是人的招牌，它需要有神有形，才是真正的美。所以，养颜既要养其形，又要养其神，而心主神明，其华在面，从心入手，正好养颜。当我们出现心血不足的时候，整个脸面会显得苍白、晦暗，没有光泽。如果出现心阳虚，血脉鼓动无力，脸上的血色也不会红润，甚至会出现脸色发白、苍白或青紫。这时候，无论你涂什么膏、什么油、什么胭脂，都只能是表面文章，不是由内而外、神形兼备的美。

那么，如何养心呢？养心先要养神，人体自有其神，只要我们不伤神就可以了。从事体力劳动过度则伤筋骨，从事脑力劳动过度，或是在日常生活中计较多了、算计多了，则伤神明。尤其是在现代社会的生活和工作压力下，神明被伤是人们的通病。所以，当我们走在街头，看着来来往往的人，总觉得他们一脸疲惫，黯然无神。自己最宝贵的心神在奔忙中耗散，却浑然不知。当然，我也不是让大家完全做到像老子那样清净无为，只要稍微在心神上节制一小点，就能在养生上进一大步了。《老子》说：“众人大言我小语，众人多烦我少记，众人悸怖我不怒。不以人事累意，淡然无为，神

气自满，以为长生不死之药。”神气自满，何患没有容颜？

脸上有了血色和神气还不够，还不能过早长出皱纹。皱纹是人人都要长的，但须到了一定的年岁。如果过早长出皱纹，那肯定与你的恶劣情绪有关。尤其是发怒的时候，肝失条达，面部肌肉会变得僵硬，在僵硬的脸上更容易刻下纹路。我们在文学中会经常见到“怒容满面”、“一脸哭相”、“满脸愁纹”，烦恼的时候脸就成了“苦瓜脸”，总之，一切恶劣的情绪都会在脸上有所表现，最后都以皱纹的形式固定下来。有人因为喜欢皱眉，20来岁眉头就有2～3条深深的皱纹，很影响美观，也影响交际。如果心里常常处在一种宁静而喜悦的状态中，心气旺，肝气舒，那皱纹是很快光临的。

当然，如果脸上再长一点疮啊、痘啊，那就更影响美观了，这其实也与心有关，心火太旺，因人体运化功能跟不上，所以与体内的湿气相结而化热，这股湿热之邪就只能以疮痘的形式从面部发泄。所以脸上容易生疮长痘的一般是两类人：一是年轻人，因为他们心火旺盛；二是长期心阴虚的人，阴虚生内热，心阴虚导致心火上炎。怎么排解呢？要泻热和去湿并行。泻热要泻小肠的热，因为心和小肠相表里，小肠为心之腑，是心火的最佳出口。如何泻小肠之热呢？我们前文说过，就是滚揉后溪穴。去湿要去全身的湿，方法还是喝薏米红豆汤。其中去湿是主要的。

我的女儿读初中，脸上开始长青春痘了，我给她熬薏米红豆汤喝，喝了一个星期，就明显消了。她班上还有很多同学脸上也长青春痘，都来问她是用什么方法祛痘的。我女儿说：“这是我的家传秘方，不能外传。”其实，她是故意吊大家的胃口的，不久，她就写了一片小文章，发表在他们班教室后面的黑板报上。

6. 让自己的最爱永远保持年轻的美容秘方

手掌上有3条阴经：手少阴心经、手厥阴心包经和手太阴肺经，手贴在脸上，就是阴阳沟通，互济互美。搓热的手上会产生美容的物质，受到了温濡的脸上也会迅速产生护手的因子。这样，脸上自然就不生痘痘和皱纹等东西了，而且，五官的风水也会因此更加合理，手掌也不容易老化和角质化了。

经常有三四十岁的女性朋友问我："武医生，听说中医里有非常好的养颜秘方，能不能给我们透露一点呀？也让我们多年轻几岁吧！"

岁月不饶人，每个人的青春花季都是短暂的，随着时间的脚步，各种不同的细纹绝对会偷偷摸摸地爬上女性朋友的眼角，特别是她们在微笑的时候，尤为明显。微笑虽然动人，但微笑牵动了皮肤，会使皮肤出现褶皱，这是女性朋友最郁闷的事情。当代医学研究表明，无论人体哪里的皮肤，只要褶皱十万次，肯定就会留下不灭的皱纹。既要有迷人的微笑，又要无纹无忧，这真是人生的一个矛盾。怎么解决呢？

在中国传统医学里，除皱的方法可谓多矣，在这里，我只介绍最简单、最有普适性、最有效，而且由我亲身证明了的一种方法。这个秘方来源于元朝专门负责宫廷养生的大太医忽思慧写的一部对后世影响巨大的养生著作，叫做《饮膳正要》，其中说：

凡夜卧，两手摩令热，摩面，不生疮点。一呵十搓，一搓十摩，久而行之，皱少颜多。

古人的话真是要言不烦，寥寥几句话就能让人受用一辈子。夜晚就寝之前，让我们静下心来，戴眼镜的请摘下眼镜，然后使劲地搓手，搓十几个来回后，感觉手发烫了，再迅速趁热把手捂到脸上。这时，手上的热量传到脸上，脸上的感觉非常温润，就像第一次把自己的脸贴到初恋情人滚烫通红的小脸上。不过这种感觉只有一瞬间，之后，请别把手拿开，而是要在脸上轻轻按摩。注意，不是搓脸，相信大家睡觉之前洗脸的时候已经使劲搓过脸了。搓脸的时候，是脸与手之间的皮肤有摩擦，而按摩的时候，手却是一直紧紧地贴在脸上的，是脸的皮下组织在随着手的活动而荡漾。按摩了10来下之后，继续搓手，搓热之后，继续捂到脸上，然后再轻轻按摩。重复3次就可以了。当然，如果你觉得很舒服，想多做几次，那就更好。这样坚持下去，您的脸上是绝不会起雀斑、痤疮、毛囊炎、疖子之类的东西的，原有的痣点和斑纹也会渐渐消失。再坚持下去，原有的皱纹会看不见，新的皱纹不容易长出来，这时，您可以随心尽情地微笑，脸上会更加红润、光鲜可人。

为什么这样做会有如此惊人的效果？这其中就有比较深的医理了。

《黄帝内经》讲，头为诸阳之会，人体12条经脉中，6条阳脉都要汇集到头上，总督一身阳气的督脉也要到头部。面部的经脉有：督脉在正中，手阳明大肠经绕口鼻，足阳明胃经绕口鼻至目下，手太阳小肠经和手少阳三焦经循行于眼耳间，足太阳膀胱经从头顶下行到内眼角。五官的大小和布局，就是这些经络的力量综合作用的结果。面部皮肤的光泽度和健康度，也取决于这些经络气血是否畅通。当您把搓热的双手捂在脸上，就温濡了面部的经络，增强了它们的活性。同时，手和脸之间还在进行某种物质交换。我们知道，手掌上有3条阴经：手少阴心经、手厥阴心包经和手太阴肺经。手贴在脸上，就是阴阳沟通，互济互美。搓

热的手上会产生美容的物质，受到了温濡的脸上也会迅速产生护手的因子。这样，脸上自然就不生痘痘和皱纹等东西了，而且，五官的风水也会因此更加合理，手掌也不容易老化和角质化了。

大道至简，元朝太医传授的美容之法，当初只在宫里供那些王公贵族们和美人们使用，普通人根本无缘见到。如今，这不是什么秘密了，但总有很多人充耳不闻，看看也就忘了，真的是无缘消受，所以，我为至今很多仍然徒劳奔波在化妆品之间的女性们感到莫大的遗憾。

为了稳妥起见，最初我只把这个方法介绍给了我最亲近的几位女性朋友，本来也就是随便说说的，并不敢奢望她们能够实施，更不盼她们能坚持下来。因为，在我的印象中，真正能坚持某一种看似简单的保健养生方法的人实在太少太少了。更何况，我们是凡夫俗子，任凭坚持什么，任凭怎么努力，你能战胜时间吗？你能跑得过皱纹吗？

殊不知，几个月后，她们大多数人竟成为了最大的受益者。当时，她们来看望我，一进门来，只见个个容光焕发，至少年轻5岁。细细端详，脸上光滑红润，皱纹似乎像是披上了“隐形衣”一样，看来，来自宫廷里面的美容秘诀绝非浪得虚名，难怪只有贵为太后、皇后、宠妃这样的人才能享受到这样的绝世美容秘法呢！

不过，有时候越是珍若至宝的养生心法，轻易地教给他人，还真有很多人并不领情，觉得这么好的养颜方法似乎不应该如此简单。那么，就让我们把这个最简单的美容方法，只送给最亲密的人用吧，就像我一样，她一定会说最喜欢双手搓热后捂在脸上那一刹那的暖意。

7. 每个女性都可以环肥燕瘦——养胃健脾就是美丽的根本

养肾健脾，是减肥的最基本的方法。如何同时达到这两个目的呢？方法有很多，我推荐的是最简单、效果也最明显的一种：艾灸关元和三阴交。

前不久，一条新闻报道说，某著名女影星因为减肥得了哮喘。社会上还有许多人因为减肥心切，盲目吃药，乱用减肥器材甚至抽脂而严重影响了身体的健康。经常有人问我："怎么样才能既使减肥有效，又不伤身体呢？"

这不由让喜爱读古书的我心生感慨。其实，大家有所不知，古人评选美人的标准，比当今选"世界小姐"的标准还要严格。清初诗人张潮制定的美女评选标准算是最有代表性的了："所谓美人者，以花为貌，以鸟为声，以月为神，以柳为态，以玉为骨，以冰雪为肤，以秋水为姿，以诗词为心。"好家伙！对美人居然要求到了骨子里。美人的骨骼要像玉那样，"石蕴玉而山晖"，这玉虽然看不见，但能令整个大山别有一番灵气，美人的骨骼也应如此！此外心中还要有诗词歌赋。如此苛刻的评判标准，恐怕今天没有哪位"世界小姐"能合格的，就连评委也会被搞晕。

世事变迁，但古人的评判标准，有一条至今仍被千万爱美的女子苦苦追寻，那就是"以柳为态"。袅袅婷婷的身材，恰如湖畔边的一株株垂柳，轻盈而飘逸，似乎春风拂过便能起舞，一片绿意若有似无……

一位出色的企业家曾对我说起他成功的秘诀："人心即市场。"无论什么产品，只要契合了人心理上的需求，就会有巨大

的市场，这是商业的逻辑。至于能够真正满足人们的物质生活需要，恐怕要另当别论了。正因为人们追求弱柳般婀娜苗条的体态，而现代生活方式和饮食习惯往往使人“横向发展”，所以迫切需要减肥的人很多，不需要减肥但仍对自己身材不满、企图“再苗条一点”的人也很多，身材已经很苗条但仍想用减肥的方式“保住身材”的人更多。这是一个巨大的市场，于是——

报纸上、电视里还有网络上，到处都有减肥药品的广告。瞧，药品商行动了。

推销减肥器械的销售员会把整套减肥器材送到我们家里。瞧，器械制造商行动了。

还有当红明星和模特出书，向大众传授瘦身秘籍。瞧，出版商也行动了！

回到开头的那个大家向我的提问：“怎么样才能既使减肥有效，又不伤身体呢？”

我的回答说：“首先要养肾……”

有人马上就打断我的话，说：“对啊对啊，我就喝过补肾减肥茶，但咋还是这个样儿呢？”

又落入商业的套路中去了不是？补肾，的确可以减肥，因为在中医看来，肾主管全身水液代谢，而肥胖者体内的确存在水湿不能运化的问题，积累在皮下和腹部的脂肪，就是人体没能及时运走的水湿。只要肾的功能足够强大，就可以把这些水湿运走，达到减肥的目的了。道理固然是这样，但依照这个道理做成一个批量发售的商品，声称对所有人都有效，那就变味儿了。补肾的方法很多，在具体操作上还要因人而异。

何况，我们也不能把肥胖完全归咎于肾。所以，我接着说：“还要健脾。”

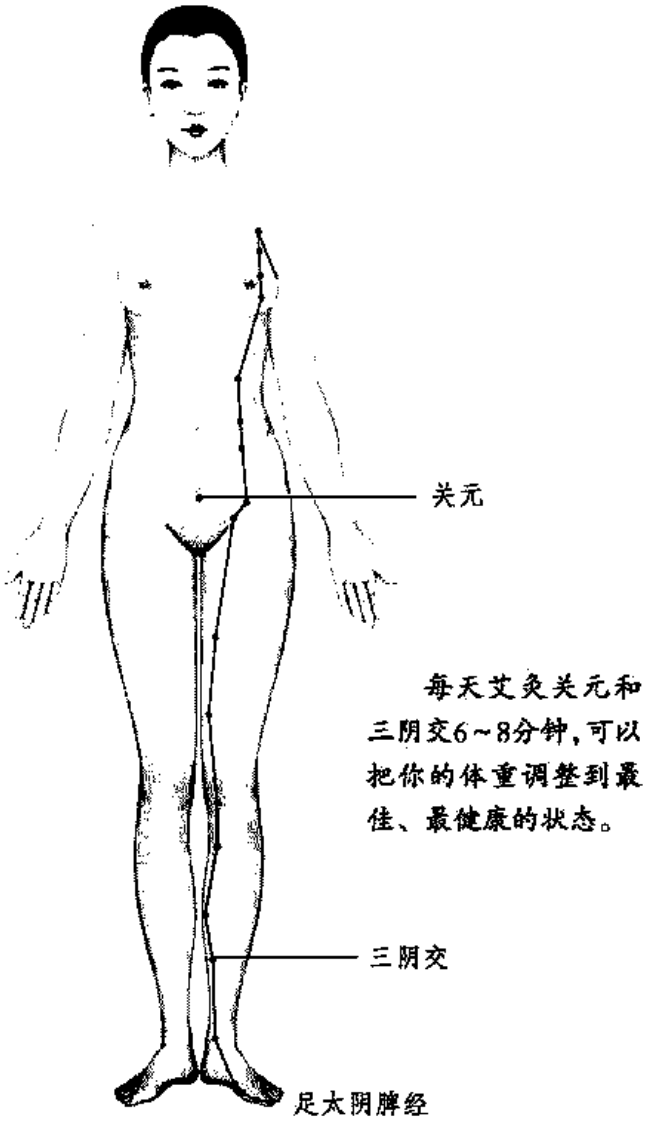
肥胖不是因为吃得太多、能量太多，而是因为排得太少，造

成水湿堆积，这已经是很多人的共识了。所以，减肥的要点不是节食，节食过度，身体虚弱了，运化水湿的能力更弱，垃圾堆积得更多，人会出现“虚胖”，很多胖子抱怨说自己“喝水都能发胖”，并非夸张。脾不仅是助消化的，还能运化水湿。在五行中，脾属土，肾属水，土可以克水。肥胖就是人体有水不能及时处理，怎么办呢？一方面要疏浚水道，另一方面要增强土壤的活性，这样，有一部分水就能被土壤吸收。土壤板结的地方容易出现死水，土壤蓬松的地方是很少有死水的。

养肾健脾，是减肥的最基本的方法。如何同时达到这两个目的呢？方法有很多，我推荐的是最简单、效果也最明显的一种：艾灸关元和三阴交。关元在肚脐下3寸左右的地方，我们把自己的手四指并拢，其宽度就是3寸了。关元俗称“丹田”，是人体元气的枢纽，它能通过激活肾气激活全身的活力。三阴交穴在小腿内侧，是肝、脾、肾3条经脉的交点，对肝、脾、肾3个脏器都有调节作用。肝属木，脾属土，肾属水，灸这个穴，就好比用艾灸的温暖阳光，照着土地和草木，使草木生长起来，把根扎进土地，土地变得温暖了，也变得松软了，水的活力也增强了，于是一部分被吸收进土壤里，另一部分悄悄地流走。宇宙人体运行之理，息息相通，我们完全可以这样类比。

把艾条点燃，靠近穴位，以使皮肤略微有灼热感为宜，适时间调整艾条和皮肤的距离，每个穴位就6～8分钟。同时注意不要好逸恶劳，要早睡早起，并适当进行一些体育锻炼。需要节食吗？不用，而且早餐午餐，一餐都不能少。当然，晚餐要尽量少吃，这是为了健脾。如此坚持一个月，效果自然就出现了，继续坚持下去，效果不可思议。

需要特别提醒的是，这个方法只对真正肥胖的人有明显效果，如果你很瘦，还嫌不够骨感，还要减肥，那么用了这个方法，



你的体重不但不会减少，反而会有所增加。当然，这是绝对健康的。与其说这是一个减肥的方法，还不如说，这是一个把你的体重调整到最佳、最健康的状态的方法。

汉代的赵飞燕，身姿十分苗条，能歌善舞，深受成帝的宠爱，留下了许多千古佳话。传说汉成帝曾经造了一个水晶盘，用手托住，赵飞燕就在水晶盘上翩翩起舞。有一次，赵飞燕跳舞时，忽然起了大风，飞燕被风一吹，扬袖飘舞，好像就要乘风而去。汉

成帝急忙叫人拉住赵飞燕。大风停后，赵飞燕的裙子也被抓皱了。从此宫中就开始流行一种有褶皱的裙子，叫“留仙裙”。这些传说给我们留下了很美好的遐想，似乎体瘦总是和美丽轻盈的诗意联系在一起。其实也不尽然。

《战国策》中说：楚灵王喜欢腰身纤细的人，楚国的士大夫们为了苗条，就节食减肥，饿得头昏眼花，站不起来。看到好吃的也都忍着不吃，饿死了也心甘情愿。看来节食减肥也并非今天才有。“楚王好细腰，宫中多饿死”传为千古笑谈，今人可不能再那么蠢啦！

并非苗条、骨感就是美丽。现在，瘦骨嶙峋的病人多的是，毫无什么美感可言。美丽源于健康，让我们的身体像一株含笑的春树，在阳光下自由生长，各尽其态，这才是真正的美丽。“环肥燕瘦”，丰满杨玉环，不也倾国倾城吗？谁又能说只有弱柳拂风才能诠释美的真谛呢？

8. 现在女性的很多病都是产后遗留下来的

实际上，现在妇女的很多病都是产后遗留下来的病根子。产后吹风、受寒、沾冷水的，风寒、风湿一辈子都伴着她；你产后喝冷水、吃冰镇西瓜，马上就可能小便失禁！不管你洗掉了多少细菌，呼吸了多少新鲜空气，补充了多少维生素，都是白搭！

我有一位朋友，婚后定居美国，前不久刚生小孩，产后两周，

就出现尿频，有时甚至小便失禁。折腾了很久都没有解决，于是打电话过来咨询我，想让我去给她看看。我当时诊务繁忙，没法远赴重洋，但我听了她的情况后，跟她说："你这是膀胱受寒，水液气化不利。你是不是产后喝凉水了？或是洗头了？或者着凉了？"她非常惊讶，爽快地承认了这些。

在西方，妇女生育是没有坐月子一说的，他们对产后休养的态度与我们中国有很多不同，妇女产后休息的时间根据个人情况而定，总体上要比我们短得多。生产完绝对不会忌讳什么可乐、冰淇淋。不仅如此，在医院里生产完了以后，护士还可能给你送来一杯冰水作为常规饮料。我那位朋友说，她在医院生产期间，医护人员竟然给她拿来一个冰袋，让她坐上去，说这样可以分散疼痛。

而在中国，情况恰恰相反。经常有女性朋友问我："我马上就要生小孩了，护理方面没有经验，您知道哪里有比较专业的护理机构或护理师吗？"我说："有啊！你把你妈妈或者婆婆请来，那就是最专业的护理师，人家是过来人，见得多，又有亲身的体会，经验非常丰富；加上她是你的亲人，会更尽心尽力的。总之，比任何护理机构都要专业，比任何护理师都要贴心。"

很多人听了我的话，照着做了，结果，生下小孩不久，就打电话跟我叫苦，说："老太太来了，非常专制，管得特别严，本来天气还有点热，可老太太要我包裹得严严实实，不让穿短袖，必须盖着厚被子，屋子不许开窗。不许洗头、不许洗澡，不许吃水果，不许吃凉的，每天规定的6个鸡蛋要当成任务一样务必吃完。"稍有偏差，老太太便暴跳如雷。而且，很多事情，不让她管还不行，她来了就要介入，不按她说的她就跟你急。简直是请神容易送神难啊！

我说："既然你把'神'都请到家里来了，干吗还要送走呢？

这些老人可能不能很明白地说明为什么要这样做，只是知道这是祖祖辈辈流传下来的生活方式，一代一代的人都是这么过来的，照着做我觉得对你一定是有好处的。”

我们不能说这二者谁对谁错。中国人坐月子，西方人不坐月子；中国人产后喜温，西方人产后喜凉。究竟谁对谁错呢？其实他们都是对的，这是由东西方人的体质决定的。西方人体内的热要多一些，在生完小孩后，身体出现亏虚，容易由虚化热，所以，一杯冰水下肚，她会感觉很舒服，吹吹凉风，她会觉得爽彻心肺，这正是对她有利的。中国人往往体内没有那么多热，产后一般容易由虚化寒，所以她需要温暖。老一辈人大多让产妇待在密不透风的房子里，足不出户，坐上一个月；她不能沾凉水，还需要喝滚烫的红糖水，有些地方的产妇还要喝姜汤、花椒水。非得里里外外温个遍才行。

而现在，女性生了孩子，能够老老实实按照传统思路来坐月子的，已经不多了。在国外生孩子的女性自然是享受国外的医疗条件，在国内生孩子的女性也向往着“现代的坐月子”的方式。有的产妇生完孩子后，仗着自己身体还算结实，没在屋里待几天，就出去逛街，甚至上班，很快开始了忙碌紧张的生活。问她们为什么要这样，她们说，这其实没什么。不让开窗通风，屋里的空气不新鲜怎么办呢？不让吃水果，维生素怎么补充呢……

原来，传统和现代、东方与西方的思维方式在生活、养生方面仍在发生碰撞，现代女性更容易去接受来自现代医学的理念和西方人的生活理念，但这仅仅是听上去比较高雅的“理念”而已，经不起实践的。实际上，现在妇女的很多病都是产后遗留下来的病根子，产后吹风、受寒、沾冷水的，风寒、风湿一辈子都伴着她；你产后喝冷水、吃冰镇西瓜，马上有可能小便失禁！不管你洗掉了多少细菌，呼吸了多少新鲜空气，补充了多少维生素，都

是白搭。

尤其是对于中国人来说，生孩子是大耗气血的过程，生产以后母亲身体即处于一种极度虚弱的状态，此时不注意养护身体，邪气一旦侵入人体，就很容易停留体内，为日后留下祸患。

所以，此时最宜静养，不可多动；对于任何淫邪，都要避之唯恐不及，风、寒两邪，尤须防范。在这期间，不要穿睡裙、短裤、短衫等暴露部分身体的衣服，不要穿露出脚后跟的拖鞋，平日间最好戴个帽子，或者用头巾把头部包住，免得着凉；要尽量减少洗头、洗澡的频率，因为产后毛孔和骨缝大开，寒邪、湿邪、风邪非常容易趁机侵入，潜藏体内，寒主痛，这样就为日后留下病根，譬如头疼、肌肉疼、关节疼、月经不调等等；在坐月子期间，最好不要外出，屋内的门窗不可大敞，否则风邪潜入机体，容易落下“产后风”，房间里最好使用较为密实的窗帘和门帘，既避免了风吹又能保证空气的流通。对于坐月子期间怎么吃，也有诸多学问，各地风俗不同，食谱可能也有所不同，但是都以温补为要。

咱们中国人都说，生孩子是要传宗接代的。我常常在想，传宗接代到底是在传什么、接什么呢？仅仅是血脉的传承吗？不，我们还需要传承的是我们民族的优秀传统和文化。这是一种完全成熟的优秀文化，你传承它，就是它的受益者，你不传承它，最终吃亏的是你自己。

9. 治脾就可安五脏

我们说一个人“脾气不好”，并没有从素质、人格等方面去批评他，而是从医学的角度指出，这个人容易发怒、容易烦躁，是有其生理方面的原因的，这是很宽容的态度，同时也是在提醒此人：不要忧虑那么多了，关心一下你的脾吧！

有个故事，说一个书呆子，见财主家门口晒着很多书，他便解开上衣，袒着肚子往哪儿一躺，晒起肚子来了。有人问他：“你这是什么意思啊？”他说：“他家晒书，我晒晒肚子。因为这些书都在我肚子里了。”以前，中国人都以为读书是读到肚子里去了，遇到有学问的，就说他是“满腹经纶”，遇到读了书但不懂事的，就说他“读书读到狗肚子里去了”。这是无稽之谈吗？不是。1996年，美国哥伦比亚大学教授迈克·D·格尔森提出了“第二大脑”的概念，他们的研究显示，这个第二大脑大约有1000亿个记忆细胞，相对独立于大脑而存在。除了消化食物以外，它还能够监控胃部活动，并针对外界的环境、刺激做出很敏感的反应，比如调节消化速度、调整消化液的分泌等等，于是《纽约时报》很兴奋地报道说，人的肚子里藏着第二个“大脑”，它竟然主宰着人的悲伤情感。这一发现看起来像是一个突破，殊不知我们的老祖宗在3000多年前就已经明确地揭示了脾主思、忧思伤脾的奥秘，2000多年来，中国人就一直认为腹部有大脑的记忆功能，并且天天挂在嘴边。

五脏六腑都在腹内，保护腹部就是保护我们的五脏六腑。那么，我们该如何保护它呢？一般人保养腹部，只是将其作为一个

皮囊来保养，比如，加强锻炼，扩张心肺，饮食有节，厚肠健胃等，这都是非常重要的，但还不圆满。真正要保护腹部，得像保护大脑那样去保护。大脑最怕什么？最怕思虑过度，怕情绪刺激。这样说来，保护腹部也不能思虑过度，更不能有过多恶劣情绪。

忧思伤脾，脾在腹部的正中央，是后天之本，人的一切机能都要靠它来提供能量。脾一旦虚弱，人体抵抗各种病邪的能力也就下降了。所以《脾胃论》里说“百病皆由脾胃衰而生”，“治脾病可以安五脏”。

有一次，一位朋友谈起她初发病时的情形：当时她在家里，突然接到一个电话，在拿起电话的时候她还在兴致勃勃地吃着苹果，电话那头说，老家母亲生病了，可能病得还不轻。就在那一刹那，她嘴里那块还没嚼完的苹果怎么也咽不下去，更别说把那个苹果给吃完了。最终，那一整天她一口东西都没吃。此后，她就一直没有过好胃口，身体开始一落千丈，各种脏腑的毛病都找来了。这样的事情其实不足为奇，生活中很多人都有亲身的体验。

正是因为她的脾土在忧思中伤了，所以，其他脏腑也就更不堪一击，如《黄帝内经》所说：喜伤心，怒伤肝，悲伤肺，恐伤肾。接下来随便再生一点其他恶劣情绪，都会对人造成伤害。而人在这时候也失去了应对不良之事的基本态度，变得易怒、易烦，这就是我们常说的“脾气不好”。其实，脾气不好，就是脾出了问题，引起心火、肝火的妄动。所以，我们说一个人“脾气不好”，并没有从素质、人格等方面去批评他，而是从医学的角度指出，这个人容易发怒、容易烦躁，是有其生理方面的原因的，这是很宽容的态度，同时也是在提醒此人：不要忧虑那么多了，关心一下你的脾吧！

我们常说某人“憋了一肚子气”、“有一肚子委屈”、“有一肚子苦水”等等，都是在指出恶劣情绪已经影响了我们的第二大脑，并提醒人们如何摆平心态，如何去养生。我最喜欢品味中国人日

常生活中的只言片语，往往不经意的一句话，就和中医、养生联系起来了，其间充满了养生大智慧，其实，生活中只要人人稍加用心，就能品到其中的滋味。

中国的语言是最具人文关怀之情的，真为自己能生活在这样的语言环境中而自豪啊！我们中国的养生文化，是一种完全成熟了的文化，在这种文化里，本该供奉在神殿上的大智慧已经跟我们的日常生活融会得水乳交融了，有如空气，我们看不见，但时时刻刻都在受它的滋养。

10. 献给应酬之人的解酒神物——“千杯不醉葛藤花”

将10克左右的葛花，泡一杯水，带到酒席宴上，无论什么时候喝都可以。醉酒后喝可以解酒，喝酒前喝可以使人酒量变大，酒精一遇到它，基本上就同于白水，对人体不起作用，同时葛花还有“醒脾护肝”的作用，更利于酒精的分解和疏泄。所以，古人称葛花为“千杯不醉葛藤花”。

我们知道，很多事情，谈判桌上谈不成的，到了酒桌上，就能谈成了。真的是大家贪这点酒吗？真的是大家喝了酒就头脑发热吗？不完全是。其实，酒桌上的学问可大了。就我的个人经验而论，很多时候，看一个人，在办公桌前看他不清，在谈判桌前更看他不清，一到酒桌上，就看清了。在酒席上看人，看他喝酒时的表现，看他微醉时的嘴脸，可以知道此人是谨小慎微还是狂

放不羁，是真心实意还是虚情假意，是心机太深还是缺心眼儿。一般来说，无论是在什么样的场合下喝酒，无论面对什么样的人，我们的原则都是以尽兴而不醉为宜，因为一旦喝醉了就会很被动，谁都难免出洋相或者失言、失礼。但喝酒的时候，偏偏有那么几个人，哄你，逼你，激你，不把你灌醉誓不罢休，他们就是想看看你喝醉是什么样子。遇到这种人，如果你真的被他们灌醉了，他们可就得说你是“痴汉”啦。他们说“酒醉英雄汉”，其实是在说“酒醉痴汉”。至于那些嗜酒如命，隔三差五就喝得醉醺醺而不顾身体健康的人，就更是“痴汉”了。

酒是个好东西，看我们会不会喝。

李时珍在《本草纲目》里讲了个故事，说：“三人冒雾晨行，一人饮酒，一人饱食，一人空腹，空腹者死，饱食者病，饮酒者健。此酒能避恶，胜于他食之效也。”可能是这三人在路上遇到有毒的瘴气了，饿着肚子的人抵抗力最弱，所以死了；吃饱了肚子的人抵抗力就强了，所以没死，但也病了；只有喝了酒的人，因为酒能助阳，所以他身上阳气最盛，最能抵抗外邪，所以安然无恙。很多药也需要借助酒的生发作用，才能行遍全身，迅速发挥作用。但酒喝多了就不好了，很多人一高兴，醉了，非常兴奋，能说能唱，这就是阳气生发太过，最能使人伤神的；再喝多了可能就得呕吐，这是胃的自卫功能在起作用，它在主动排斥酒精；如果喝得更多，或者胃没有这么敏感，那就有可能喝到酒精中毒，这就需要送到医院去洗胃、输葡萄糖，这就更伤人了。

为什么酒精中毒后要输葡萄糖呢？因为糖是保肝的，酒精需要靠肝来分解、疏泄，醉酒的时候，肝的任务加重，醉酒其实就是伤肝，用糖把肝保住，可以让它继续正常工作，把酒精分解掉。看到这里，聪明的人该知道如何让自己不醉酒了。那就是，喝酒的时候，准备一杯滚烫的白糖水，喝一口酒，就喝一口白糖水，

这样，即使喝多了，也会缓解一般症状。当迫不得已的时候，这个招儿可以用一用，很灵验的。

当然，如果有条件，还可以利用更好的解酒方法，那就是用一味中药：葛花，中药店里有卖的。将10克左右的葛花，泡一杯水，带到酒席宴上，无论什么时候喝都可以。醉酒后喝可以解酒，喝酒前喝可以使人酒量变大，酒精一见到它，基本上就同于白水，对人体不起作用，同时葛花还有“醒脾护肝”的作用，更利于酒精的分解和疏泄。所以，古人称葛花为“千杯不醉葛藤花”。

当然，任何药的药力都是有限的。葛花只能在万不得已的时候用，即使用了葛花，喝酒仍需适可而止。这样，借着这点小技巧的支撑，我们可以看清更多人的真面目，看到更多的人情世故，领会到更多“酒桌上的学问”。当然如果仗着有一杯葛花泡的水，就肆无忌惮，有多少酒喝多少酒，那在明眼人看来，你真的就是个缺心眼儿的“痴汉”了，不醉你醉谁？

11. “秘密养神法”——献给所有上班族们的补肾良方

“现在上班族一般来说肾气比较虚弱，而傍晚下班后的5点到7点之间，正是血气流注肾经的时候，此时凝神丹田10多分钟，正可以补补肾气。所以我建议你下班后不妨凝神丹田养养神。每天坚持十分钟，一个月左右就会有明显的效果。”

老同学拉起家常，感慨良多：没有房子的时候总想着拥有一

套属于自己的房子，在自己工作的公司附近买了房子后，又想着去更好的、年薪更高的公司，到了更好的公司后，发现公司离家太远，开车一般得半个小时才能到，而上下班的时候正是交通拥堵的时候，有时候5点下班，折腾到7点才能到家，真是累。上了一天班，到了下班的时候还精神抖擞，不觉得累，可一回到家，就累得有气无力了，有时候还能听到耳朵里嗡嗡作响。怎么回事？全是在车上累的，在路上累的！可是，再累也不能搬家，因为：房价那么贵，在现在的公司附近再买一套房子，不太现实，万一以后又要换工作，怎么办呢？房子搬不动啊。租房子吧，家里处处都是按照自己的喜好精心布置的，别的地方都没家里好；何况，孩子在家附近上着重点学校呢，得迁就啊……

我年少的时候最不喜欢听人家拉家常了，总觉得，多大一点事儿啊，值得把心思全扑在上边吗？直到现在，对人生、医学和健康都有了更深的体悟，才发现，这些家常，正是人们的烦恼所在，不管这些烦恼是他们自己没事招来的，还是为生活所迫不得已的，都是健康的杀手，是疾病的根源，也是需要我们这些当医生的人关注和思考的。所以，我现在喜欢听人拉家常了，经常，很多人生活中的烦恼到我手里就轻而易举地解决了，这真是令人兴奋不已的事情。

这次听着同学的唠叨，我心里想，今天他的这通牢骚可真没白发，看吧，一会我说不定就把他的问题给解决了。

我问他："你为什么非得一下班就往家里赶呢？"

"不加班我不回家又能干吗？"

"这就错了，与其把时间浪费在路上，还不如用来做点有益的事情。"

"我工作了一天了，该休息了，还要做什么事情？"

"深呼吸，凝神于丹田之中，就这样静静地在自己的格子间

待上5分钟、10分钟甚至半个小时，什么都不要想，让所有的工作、所有的俗事都抛开。如果你嫌周围的环境乱，还可戴上耳机，听着电脑中提前储存的轻音乐。”

“这有什么用啊？”

“丹田，是指脐下3寸之处。《难经》认为：丹田是性命之祖，生气之源，五脏六腑之本，十二经脉之根，阴阳之会，呼吸之门，水火交会之乡。人的元气发源于肾，藏于丹田。丹田之元气旺盛，则可以让人摆脱一天的劳累，促进体能的尽快恢复。”我怕他听不明白，特意做了个类比：“凝神丹田10多分钟，效果相当于你美美地睡了20分钟呢！”

“那太好了，在公司上班，除了老总，谁有机会能插空儿睡个小觉呢？”

“现在上班族一般来说肾气比较虚弱，而傍晚下班后的5点到7点之间，正是血气流注肾经的时候，此时凝神丹田10多分钟，正可以补补肾气。所以我建议你下班后不妨凝神丹田养养神，每天坚持10分钟，一个月左右就会有明显的效果。”

他眼睛一亮，说：“这倒是个好主意！我回去就按你说的办。”

我了解这位同学的性格，认准了的事情，说到做到，坚持不懈。这种性格历来被我称作成功人士的性格，适合做任何工作，更适合养生。

过了不久，我们通电话，他告诉我，现在他按我说的，每天下班后就静静地在自己的格子间待上15分钟，进行“秘密养神”。一周后，就感觉不但什么事情都不耽误，而且劳累劳心的疲惫感也不知不觉消失了。现在，他每天晚上感觉非常精神，以前9点多就睡觉，现在到12点多还不困。“从8点多到12点多，4个小时啊，黄金时段！”他兴奋地说。

“黄金时段，你都干吗呢？”我问。

“天机不可泄露！”他说。

我无语。其实，无论是睡觉的时间还是养神的时间，要依人的体质而定。人有12条经脉，一天有12个时辰，每个时辰血气流注一条经脉，如此日日循环。如下表：

时辰	子	丑	寅	卯	辰	巳
时间	23~1	1~3	3~5	5~7	7~9	9~11
流注经脉	胆经	肝经	肺经	大肠经	胃经	脾经
时辰	午	未	申	酉	戌	亥
时间	11~13	13~15	15~17	17~19	19~21	21~23
流注经脉	心经	小肠经	膀胱经	肾经	心包经	三焦经

为什么人晚上要睡觉？因为晚上血气流注于胆经、肝经和肺经，人在睡觉的时候，血气静静地滋养这些经脉和脏腑。当然，也不能一概而论。比如，我们如果胃不好，不能说早上7点到9点还得卧床，这是不能养胃的。恰恰相反，早上非得起床吃早餐才是养胃的正道。白天需要靠打个盹来调节的，主要是心和肾。所以，白天如果要养神保健或小睡一觉，时间最好选在中午和傍晚，只不过一般人只知道午睡而已。

又过了一段时间，我和这位朋友再通电话，聊得仍很痛快，可到了我约他出来的时候，他就说他没空了。这时他才告诉我，他利用业余时间和过剩的精力，开了一个公司，最近正忙着招人呢。这可是我万万没有想到的。真是“生命不息，追求不止”！对此我又能说什么呢？只能知趣地笑笑，同时善意地提醒他“注意身体”而已。

12. “头颈部向后”，人永远不会佝偻

“头颈部尽量要向后”是最为关键的一点。这样既可以放松后颈椎，打通督脉，使清阳上升，又可以使胸腹得以扩展，能够拉伸任脉，使其畅通无阻地将人体之阴输布于全身。

对于每天老待在办公室、车子里或者家里坐着的人，我喜欢用个成语“坐井观天”来比喻。你看，上大学的时候，生活是“食堂—宿舍—教室”三点一线，工作后呢，生活变成“家”和“公司”两点一线了。狭窄的活动范围，加上大量的工作挤在周围，我们可不是生活在“井”里吗？

“井”中虽小，但“井”中众生依然千姿百态，各有各的活法。有散文家用生动的笔法描述：“老龟在那里一动也不动，养它的寿命；井壁上的小草拼命地伸着脖子，吸收井口的阳光；青蛙则坐井观天，自得其乐……”我们在现实的“井”里何尝不是如此呢？有趣的是，很多公司的白领朋友，居然会不约而同地向我请教：“能不能帮我们介绍一个适合开会时候的养生方法呢？”

这下子真是难住了我，在类似开会这样的场合，白领们自然不方便标新立异做什么养生功法。不过，我突然想起了一个叫做“坐井观天”的养生法。这种健身方式不需要任何场地，无论你是坐在办公室里工作、坐在会议室里开会，还是坐在汽车里、坐在飞机里，都可以做。

方法也很简单：把总是舒舒服服躺在椅中的感觉暂时扔到一边，回复到很久很久之前的小学生听课的感觉：身子要坐直，双肩向后收。特别要注意，头颈部尽量要向后。好了，就这么

简单，但其中却大有道理。

人在平时，身体的惯性是向前的，这造成了不计其数的驼背佝。我们经常会说一个腰板挺直、昂首挺胸的人“气宇轩昂”，这样的人体质好，气质也好；而人一旦有些许佝偻，其体质、气质就完全走向相反的方向了：颈椎动脉受到压迫，头部供血不畅；颈椎受压迫还意味着总督一身之阳气的督脉不畅，人体的阳气不能上升，精神萎靡不振。身体佝偻意味着胸腔不能充分扩张，肺的活力减弱，肺泡的利用率减小，使人呼吸变得表浅，全身气机不畅，出现缺氧症状；身体佝偻还意味着任脉不能拉伸，任脉主阴，阴不能通达全身，必然凝结在胸腹，轻则形成赘肉，重则形成胸腹内的各种淤积之症。“坐井观天”正是让人迅速弥补日常生活中的积习造成的危害：“头颈部尽量要向后”是最为关键的一点。这样既可以放松后颈椎，打通督脉，使清阳上升，又可以使胸腹得以扩展，能够拉伸任脉，使其畅通无阻地将人体之阴输布于全身。

既然无法脱离世俗之“井”，我们能干什么呢？答曰：坐井观天。青蛙年年坐在井里，永远只能看到井口那么大的一片天，这当然是一件很可怜的事情，但毕竟，它还是能看到那片天，并能从那片天里接受阳光雨露，这些对于一只青蛙来说，已经足够了。如果这只青蛙坐井而不观天，岂不是更可怜？所以，我们这些生活在“井”里的人，只要能“坐井观天”，对于健康来说，就已经足够了。

同时，我还建议大家做一下类似西方瑜伽的观想，这也就是“观天”的秘密：此刻的天空是湛蓝的，一望无垠，没有一丝尘埃，只有明亮的阳光在尽情地流淌。我吸进体内的气就是从这高高的天上来的，它进入我的鼻腔，穿过我的气管，到达肺里，到达腹部，再到达丹田，给我的身体带来天空的能量，带来阳光的能量。它温暖我的脏腑，涤除我身体里的一切污秽。此时，我们

会感觉前颈、胸部和腹部有更强烈的拉伸感。接着，呼气，观想体内的污秽随着浊气呼出体外，坠入尘埃。拉伸感渐渐放松下来，我们感觉任脉通畅，心胸宽阔，腹部柔和。我们心里宁静而舒畅，在这种心情中，让我们开始新一轮的呼吸吧。

“坐井观天”养生的时间，可长可短，一切随你的时间和地点而变化。千万不要以为我们生活在世俗的“井中”这种环境里就无法养生。养生是要迁就生活的，千万不要让生活迁就养生。何况，我们在什么样的生活中形成的健康问题，仍需在这个同样的生活环境中去解决。而不管在什么样的环境中，我们都能找到养生的方法。

后 记 养生的幸福，从当下开始

多年的临床经验告诉我，医生和病人是要有缘的，这就是“医缘”。病人需要有好的医缘：能遇到好医生，他就得救了；遇不到好医生就很麻烦。我觉得，任何一个医生的医缘再广也是非常有限的，因为这个世界上的病人太多了！而我，更愿与大家结养生之缘。这就是我写这本书的初衷。

上医治未病，在我看来，治未病就是养生。如果人人都学会养生，那么，还要“医缘”有何用呢？

中医调理疾病，从来不主张一刀切；养生的方法，也永远是多种多样的。但真正适合你自己的，少而又少，我们该如何根据自己的具体情况，找到适合自己的养生大道呢？这就是这本书要告诉大家的。

医缘只限于医生和病人，而“养生缘”则是人与人之间都可能有的。我在这本书的最后有一个小小的愿望：如果读者觉得这本书中的理念和方法好，我希望您可以将其教给自己的亲人、朋友、同事、同学……让他们认识到养生的重要性，帮他们找到最适合各自具体情况的养生方法。这样，我们的养生缘、健康缘就

能广布开来，生生不息。其实，大道至简，道不远人，我们掌握了养生之道，也是“得道之人”了，我们不仅有能力让自己健健康康，还有能力让身边的无数人远离疾病，这是一件多么令人兴奋的事情！

最后，感谢我的好友刘观涛先生对本书的全程指导和精心策划；感谢大众健康图书策划人李冬梅小姐的全程企划和编辑。同时，更感谢当代中医界最让我佩服和敬重的医学健康专家舒和先生，以及善治疑难病症的李静先生的支持和指点。

武国忠

2008年7月10日于北京听息雅室

国医健康绝学系列一

菩萨合掌求菩萨，求医不如求自己

改变中国人健康生态之第一方案

这是一本当代中医养生专家中里巴人所写的养生秘笈，这是一本给我们生活带来了福气的书。

在书中，医德双馨的中里巴人告诉大家：一、“养生胜于治病”，不要等到失去健康的时候才去珍惜健康；不要借口忙，就无暇顾及身体，那样你永远不会有空闲。记住：马上行动！二、“疾病不是我们的敌人”，你若想生活幸福，就要学会从容面对疾病、学会与疾病结伴而行。疾病是人生的一道必选题，同时又是最好的答案和注释，因为疾病就是命运。

《求医不如求己》

特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

国医健康绝学系列二

命要活得长，全靠经络养

从黄帝开始，中国人代代相传的养生手法

这是一本介绍通过敲打经络就能预防百病的书，荟萃了从黄帝开始中国人代代相传的绝妙养生手法。它要为您送上：一、58种常见病和不明慢性病的经络穴位自疗方法；二、一学就会、一用就灵的14条经络养生方法；三、3种最有效的小儿健康推拿指南；四、使用人体经络的8种最简单技巧。

经络的神秘，随着本书一页页翻开的沙沙之声浮现在我们眼前，原来，经络是上天赐予我们人体的大药，原来，人的所有病都是“经络病”，而通过疏通经络就能使病消失无踪。

《人体经络使用手册》

特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

国医健康绝学系列三

把健康亲手送给孩子是父母的最大福气

增强中国孩子体质和智力的最佳方法

本书是萧言生继《人体经络使用手册》后为中国的父母和他们的孩子写下的又一部健康宝典。

作者认为，发育迟缓、肥胖、性早熟、弱视、遗尿、习惯性感冒、肺炎等好多让父母心急如焚的疾病都可以用经络治好。本书为您奉上如下“宝贝”：一、小儿身上的27个关键穴位，这是保证孩子健康平安的枢纽；二、8套儿童经络保健方案，让你在家中就可轻松为孩子防病；三、45种儿童常见疾病的经络推拿治疗手法，无任何副作用，最科学，最人道。

《儿童经络使用手册》

特别赠送全彩儿童经络穴位挂图

国医健康绝学系列四

从黄帝开始，中国人百试百灵的养生手法

疾病有来路，一定有归途

本书为您献上：一、5种绿色护生方案，其中精采的15个保元真穴，带你春保肝，夏养心，秋护肺，冬补肾；二、逐步根除身体上各种不适症状的15种五脏宁穴位平衡法，让你五脏和谐，人体长青；三、27种女福大穴，悉心呵护女性乳腺、生殖系统，让她们的身体年年春暖花开；四、12种穴位易容法，由内滋外，让不同年龄段的女性都能容颜明净天然；五、17种救生穴位法，将各类疑难杂症一一予以化解；六、最易于父母掌握的5种儿童穴位疗法，可让孩子远离疾病。

《特效穴位使用手册》

特别赠送全彩国家
标准经穴部位挂图

国医健康绝学系列五

为自己健康开光，让生命万寿无疆

从根子上祛除中国人身体内的疑难杂症

本书凝聚了作者十几年独创的各种不生病的方法和治疗众多疑难杂病的奇效良方。书里告诉我们：一、健康从补血开始，补血从食疗和刺激经络开始；二、分清食物的温热寒凉平是补血的关键；三、9种可以自己制作的补血佳品、3种择食法、4条经络疗法，能很快让你根治自己和亲人迁延不愈的心病和身病；四、摸第二掌骨，看舌苔和手相，这是最简单、最快捷、最可靠的自我诊断法。把书中讲到的每一种方法坚持下去，天天健康就是一件轻而易举的事。

《不生病的智慧》

特别赠送全彩国家
标准经穴部位挂图

国医健康绝学系列六

菩萨合掌求菩萨，求医不如求自己

奠定中国人健康基石的最终方案

自中里巴人推出中医健康养生秘笈《求医不如求己》后，在广大老百姓中引起了强烈共鸣。

应读者的迫切要求，中里巴人又及时为大家奉上了《求医不如求己2》，在本书中，他根据人体五脏六腑和经络、天地的神秘因缘，结合《黄帝内经》之养生精髓以及个人的高超医术，总结出了一套适合不同体质、不同年龄人的“一招致胜”特效保健大法，让人人都会使用，并在使用中逐步根除各种疾病，消弭对年老的恐惧，尽享“求医不如求己”的幸福和巨大乐趣。

《求医不如求己2》

特别赠送全彩国家标准经穴
部位挂图、足部反射区挂图

国医健康绝学系列七

当孩子的儿科医生、营养大师和早教专家

彻底改善和修补中国孩子的先天之本

本书是马悦凌老师结合自己的亲身育儿经历为天下父母奉上的一部健康育儿福经。书中为您献上：一、7种为怀孕前女性量身定度的补气血家传食疗方，为孩子创造最优质的先天孕育环境；二、9种最简单、最直观的方法，可帮助父母马上判断孩子是否健康和气血充足；三、25套小儿常见病的食疗加经络按摩的特效防治方案；四、9种让孩子身心无忧的胎教、成长秘方；五、一目了然，分类科学、齐全、简单、有效的《食物属性一览表》，让孩子和您天天吃得安心，身体越来越好。

《父母是孩子最好的医生》

特别赠送全彩儿童经络穴位挂图，全彩食物属性一览表

国医健康绝学系列八

每个人都有不生病的权力

从根子上修复中国人的后天之本

只有从源头上化解了病因，我们才可以安颐舒适，健康长驻。本书为您献上：一、13个健康新观念，告诉您如何正确对待自己的身体；二、13个健康细节，帮您找到致病根源；三、22套特效祛病健身调补方案，让您在多种疾病面前应对有方，从容不惧；四、22种小儿补养和祛病良方，护佑宝宝健康快乐成长；五、23个经络、食疗和方剂精华养生大法，给天下姐妹最贴心的呵护；六、5个简单易学的煎药、经络按摩治疗法。

《不生病的智慧2》

特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

国医健康绝学系列九

用同气相求的原理来养生

为每一个中国人度身定做的长命真经

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。本书要为您献上：一、人体8个最重要部位的全面高效养护方案；二、8类不同体质之人的特效养生祛真法；三、23个健康新观念，告诉您——养生无定法，长寿需"变卦"，尊重身体的本能选择，每个人都可以无病一生；四、一份简洁、明晰的《卦象查询表》，让您很快查知自己和亲人、朋友的身体状况，迅速掌握身体的健康密码。

《不生病的智慧3——易经养生说明书》

特别赠送全彩食物卦象一览表

国医健康绝学系列十

《求医不如求己3》

穿越历史数千年 汲取天地大精华

中里巴人先生革命性经络养生理法福佑众生

本书为您献上：一、9个重建身体自信之心的朝阳方案；二、从经络处用力以及如何用力来激发本能、壮大先天之本的14种快捷方法；三、人人都可学会并可举一反三的10种道家养心养身奇术，把祛病和养生之道变得如此简单、有效和安全；四、至高无上的14条人体经络大药房，可让您得心应手地运用上天赐与您的人体自生大药，从头到脚地保证一生健康无忧。

特别赠送全彩国家
标准经穴部位挂图

国医健康绝学系列十一

《不生病的智慧4——易经内病外治法》

神穴一通惊天地 灵药外敷泣鬼神

无病才是神 健康方是仙

本书为您献上：一、146种来源于《易经》《黄帝内经》《外治医说》及易医相通的中医学博士栾加芹多年临床实践的独特内病外治方法，可广泛用于各种上常见病的家庭防治。二、8大药物归经保健法，只用一味药物、一个穴位、就能好好养护您的脑、脾、胃、心、肾、胆、肺、肝这8大系统，让您由内到外都健康。

特别赠送全彩国家
标准经穴部位挂图

国医健康绝学系列十二

《健康的首要任务是养骨》

开天辟地健康养生大革命

傻瓜！要想百病莫侵，养骨最为重要

本书告诉您：1.其实大多数疾病都与我们的骨骼有关，骨骼的好坏强弱是因，疾病是果。2.人体26节脊椎骨，节节隐藏治病要理；了解脊椎走势，就掌握到了26个疾病之源、治病之本。3.只要有爱、有耐心，只需几步按摩法，就足以让每一个人用自己万能的双手得到健康，更把健康传递给你所爱的人。

特别赠送全彩骨骼
与内脏神经对照图

求医不如求己大全集

《求医不如求己大全集》

超值典藏 健康全家人

新浪读书频道、《健康时报》"中国十大健康好书"之一

《求医不如求己大全集》是中里巴人迄今为止有关经络养生理念、功法全部精华的最完整收录。随书超值赠送《求医不如求己经络养生功法精解》DVD光碟，内含中里巴人健康养生理念、功法的首次全景展示。

求医不如求己系列一

但愿世上人无病，哪怕人间药生尘

人世中最好的药田，都长在我们身体间

书中为您献上：人体大药的分布规律和养生祛病使用法；耳穴药库的养生祛病法；4味“中”字号大药；14套外科病症的防治方案；8套保养消化系统的方案，6套防治心脑血管疾病的最佳方案，3套养护呼吸系统的方案，9套调补肾系统的方案。

《人体自有大药》

特别赠送全彩国家标准耳穴挂图

求医不如求己系列二

百岁人瑞最鲜为人知的长寿养生秘诀

献给每一位中国人的健康自助指南

本书为您献上：9个如皋老人长年坚持的健康饮食原则，8个在长寿之乡发现的长寿菜单；11个延年益寿的生活密码；11种养护五脏六腑的简单动作；6个带病延年的不传之秘；7种如皋老人的怡情养性之物；1份《老年人手掌自测健康标准》，方便您很快查知自己的身体状况，防病于未然。

《如皋长寿方案》

特别赠送全彩国家标准足疗挂图、食物属性一览表

大医济世系列一

养生就是养阳，无病才是神仙

人体阳气复原工程，造福每一个中国人

本书为您献上：武林大成拳中的不传之秘——站桩养生功，从根子上护卫您的先天之本；7种开启您生命阳气之门的不老术；20个奇效大穴的使用方法；5种祛除亚健康及众多慢性病的有效方案；养生治病的3大玄机；让父母延缓衰老的7大法宝。

《活到天年——秘传全中国的养生祛病大法》

特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

求医不如求己养生救命大宝典

愿健康活力绵绵如来　祝全家安康世世观音

奠定健康基石的长城，创造人体社会的和谐

随书赠送总价值达224元的健康大礼包

3张国家标准全彩大对开人体经络穴位挂图〔价值人民币60元〕，1张国家标准全彩对开人体足部全息反射区挂图〔价值人民币20元〕，1支“路路通”牦牛角点穴按摩棒〔价值人民币38元〕，1款“路路通”水牛角多功能刮痧按摩板〔价值人民币28元〕，1架“路路通”通灵玉按摩车〔价值人民币78元〕。

每天美丽一点点系列一

最体贴中国女性肌肤的内外保养秘法

有别于所有明星美容书的女性必备养颜真经

《31岁小美女的养颜经》

这是一本有别于所有明星美容书的女性必备养颜真经，作者一猫一菩提总结了来自历代中医的养生精髓和个人10年的亲身体会，首次提出“保暖美容”与“经络养颜、呼吸养颜、心情养颜”一招三式新概念：一、每天一次腹式呼吸，再按摩脸上的四白、颈部的淋巴区、腰部的肾腧以及肾经、膀胱经，每天3分钟，试试看，你会让明星也羡慕你的脸。二、养颜的根本就是滋阴。所谓养颜，就是从皮肤到内脏都要保养。所谓滋阴就是滋养身体内外的水分。三、对女人来说，没有比化妆品和面子更重要的东西了，只有找到最适合你的养颜真经，你才能获得一生健康、幸福的通行证。

每天美丽一点点系列二

还每一个女性的天生容颜

保养中国女性容颜及身心的美丽生活实用之书

《内因决定外貌——从丑小鸭到白天鹅的美容秘方》

本书是继《31岁小美女的养颜经》之后又一本以中医方法保养中国女性容颜及身心的美丽生活实用之书，提出了“观念养颜、素质养颜、气血养颜、细节养颜”的全新4大美容观念，全方位地诠释了女性养颜、养生、养心之大道。

本书将为你献上：4种肌肤天然滋养护理法，11套随心自助养颜法，35种美容的家常食物，21套中医的贴身排毒养颜方案，6套乳腺和卵巢系统自我保养方法，15个穿衣打扮小诀窍，让你在任何场合都能彰显独特气质、容貌与品质共长。

特别赠送全彩国家标准女性正面经穴部位挂图

每天美丽一点点系列

你的行头在说话！7秒钟决定你的身价！

全球最权威、最简单易学的成功男士必备形象圣经

《男人有型赢天下——盛传全球的成功男士气质与品味方案》

150余幅不可多得的全息高清相片，100多个图文并茂的服饰混搭金点子，60余项因人而异的穿衣技巧，50个你不可不知的S.O.S形象急救法则……本书为你精彩呈现！

送一本给爱你的女人，她将每天为你点石成金；

送一本给你爱的男人，他每时每刻都将给你最炫的体验！

全彩豪华精装版

每天美丽一点点系列三

一猫一菩提新作重磅出击

每一位女性都应该享受的幸福生活方式

《天下最美是素颜》

特别赠送全彩图家标准女性正面经穴部位挂图

九大养颜真法，让您天天活色生香！

女人如何才能拥有完美无缺的生活？在本书中，猫就把十年来总结出来的通往幸福之路的生活理念——素颜奉献给大家：

所谓养颜，就是养的素颜；所谓素颜，就是使我们的容貌、肌肤质本洁来还洁去；所谓质本洁来还洁去，皆因我们的身心来自神赐，我们唯一要做的就是努力祛除我们身心的烟火气、工匠气、脂粉气，让时光回转，风吹草低，美丽自现！

素颜绝对是一种可以让姐妹们轻松应对生存困境、兼顾家庭与事业的幸福心经哦。您在抛弃名牌护肤品，亲手制作各种专为自己量身打造的从头到脚的养颜品，外表每天美丽一点点的同时，会发现自己的生活也被经营得有滋有味，您已经成为了一位懂得享受生活之美的幸福达人。

每天美丽一点点系列四

细节决定女人的美丽

对身体的态度，决定女人一生的幸福

《从头到脚爱美丽》

特别赠送全彩图家标准女性正面经穴部位挂图

女人对自己身体的用心程度，不仅折射出她的人生态度，更能够决定她的一生。

在用心呵护好自己身体每个部位的过程中，女人渐渐地认识自己的身体，发现自己的优势所在，慢慢变得自信；而这种自信却可以成为一生的资本，为女人赢得美好的生活、美丽的人生！

从皮肤的娇嫩、脸颊的圆润、脸色的红润、头发的光泽、手脚的细嫩，到姿态的挺拔、精神的圆满，再细到每一个脏腑，每一根神经，每一个穴位，甚至每一个毛孔……细节决定女人的美丽。