

# 求医不如求己

作者：中里巴人 北京中医协会理事

# 目录

序言 让身体的本能带给我们健康和好运.....	3
正文.....	6
<b>第一章 每天健康一点点 日久方成金刚体</b>	
1.趋吉避凶的大法——对自己的七情六欲既要管理，又要顺从.....	6
2.好身体不仅是凭意志锻炼出来的，它更善借自然之力.....	8
3.用您的新鲜血液杀死病魔.....	10
4.您的自愈潜能才是根本大药.....	11
5.察言观色，洞悉身体的天象.....	13
6.宁可改变人生观念，不给细菌可乘之机.....	15
8.回春之术：“嗅玫瑰”“抓蝴蝶”“擦玻璃”.....	19
9.每天健康一点点，日久方成金刚体.....	20
10.鱼生来就会游泳，养生也要这样简单.....	23
<b>第二章 每个人都有自己的保护神</b>	
1.可惜，我们都没有用够自己的先天之本.....	24
2.治身是表，调心是本，经络可以身心同治.....	26
3.要学会把身体里多余的火气变成保护神.....	28
4.身体哪里虚，气血引过去.....	30
5.强大气血的捷径——打通胃经.....	31
6.捍卫命门，坚守丹田，让身体总有使不完的劲.....	33
7.别把身体的本能当作疾病来对待.....	35
8.如何才能返老还童.....	36
9.病从寒中来，根从湿中祛.....	37
10.用力不如用意，用意才能强体.....	39
<b>第三章 心药不苦口 养生有智慧</b>	
1.很多时候，一句好话比什么药都灵.....	41
2.只要是让身体舒服的音乐，就别管它是来自于贝多芬还是周杰伦.....	42
3.不生病的智慧之一——少做勉为其难的事.....	42
4.长寿是为了享受更多快乐的时光.....	43
5.想美丽，练叩首法就行.....	45

6.梳头有大学问.....	46
7.用头练书法，精气神都壮.....	48
8.喝水要根据体质度身而行.....	49
9.大道至简，跪膝有方.....	50

#### 第四章 求医不如求经络

1.学医不明经络，开口动手便错.....	52
2.治病不先解开心结，没效.....	53
3.一个穴位就可以孝敬父母.....	54
4.常怀感恩心，这是通往健康的捷径.....	55
5.用经络祛病是一件快乐而有成就感的工作.....	57
6.做父母的家庭医生.....	59
7.通窍不可强求，别处自有洞天.....	60
8.抗衰老的五大法：做眼保健操、撞揉鼻骨、叩齿、掌根揉耳.....	62
9.为什么说“痰蒙心窍”？化痰为何如此重要.....	65
10.刮痧一定要顺着经络的走向刮才有效.....	65
11.内火和外寒，肥胖两大因.....	67
【文本说明】 .....	73

### 序言 让身体的本能带给我们健康和好运

坐在桌边打字、写文章的感觉真好。好像是在写一封信，写给父母、妻子、儿子、朋友的一封信。说一说心里想说的话，也许不符合逻辑，也许不够严谨规范，也许不是被普遍认同的思想。但只是想聊聊天，想讲个故事，因为觉得亲切，觉得有话想说，就随意地说了。

有的朋友把我写的书当成了健康科普，或者是中医教材，我觉得这个使命太大，专业性太强，这不是我力所能及之事，起码不是我写作的初衷。

不知不觉地，自己竟成了畅销书作者和健康养生专家，这真是我始料未及的。也许大家对我的期望值太高，希望我能弘扬中医文化，

倡导健康理念。但我只是想对大家说：每个人都是健康生活的实践者，都是自己的专家和权威。一个人只有对自己充满自信，才是真正健康的开始。

有个患病的朋友对我说：我百分之百地相信您，您说我该怎么做吧，我全听您的。我没有告诉他具体要怎么做，只告诉他首先要相信自己。因为，您只有相信自己了，才可能找到解决问题的根本办法，不然，永远都是在苟且偷生。我常对朋友们说的一句话就是：有病找医生，健康靠自己。生命是要靠我们自己来掌握的，人生之路，不管是坦途还是泥沼，都要您自己去走完它。

我的第一本书让大家觉得中医很神奇，并引起了大家的兴趣；第二本书主要告诉了大家操作的方法；第三本书则从壮大先天之本以保障人们生存质量的角度入手，让大家坚定自己的信念，教大家学会自己创造对身体的自信，并告诉大家只要从经络处用力并懂得如何用力，就可达到身心共同健康的目的。

其实，我们每个人都可以更多地凭借自身的力量，去探寻疾病和衰老的解决之道，从而真正奠定对身体的莫大自信，体验脱胎换骨的心路历程，展示生命的内涵与尊严。

生命需要被生命感召，因为每个人心里都有一盏渴望点亮的灯火。人生需要顺着自然的风向，这样我们总会觉得老天在帮助我们，我们自然也就有了好运。

人人都需要勇于体验世间的喜怒悲欢，包括疾病和青春的远逝，这样我们才活得有血有肉，才是一个真正的人。

我们需要一些来自身体的提醒，让我们能随时找回自我；我们需要一些关怀，才能感恩和享有温暖，除此之外，我们还有什么奢求呢？

写这本书，我并不想阐发什么惊世骇俗的秘密，并不想树立什么标新立异的理念，并不想去劝说别人改变什么观点，更不想贪天之功为己功。书中描述的一切方法，古来就有，不是我的创新，只是您忘记了，忽略了，所以我要提醒您。就像是在夜里，我们总是会帮着家里人把被子盖好，好似这种亲情、这种感觉，虽是无心，却也有意。

最后，祝愿大家都能够掌握《易经》养生的精髓，快快乐乐地走向天年！

中里巴人

2008年9月于北京

## 正文

### 第一章 每天健康一点点 日久方成金刚体

#### 1. 趋吉避凶的大法一对自己的七情六欲既要管理，又要顺从

疾病并不可怕。它的到来，不过是提醒您，有些情志过度了，如果您能重新平衡一下，症状也就消除了。可通常大家把身体对我们善意的提醒当成了敌人，不去首先消除病因，却忙于破坏预警系统。就像醉汉打孩子，不找自己的原因，却看着孩子别扭。

疾病原来也只不过是一个假想敌，我们一直在用自己的右手打着自己的左脸。疾病不是勇气可以战胜的，不是刚强可以抵挡的。它是绳扣，只能解开；它是坚冰，只能融化。

很多网友通过博客给我留言，说自己浑身是病，让我帮忙找找病因。古有悬丝诊脉，尚可临帐听音，今朝网络断疾，全然隔山买牛。其实，自己的病本来自自己最清楚，只是要多几分自信，加上知晓一些简单的祛病养生知识，就可以轻装上阵了。当然，复杂的病因，还是要去医院找有经验的医生来帮忙，才是明智之举。

《灵枢经》说：“夫百病之所始生者，必起于燥湿、寒暑、风雨、阴阳、喜怒、饮食、居处，气合而有形，得脏而有名。”“气合而有形”是指正气和邪气相会合后发生斗争，便会出现各种症状，也就是中医所讲的“百病从气生”。

“百病从气生”的“气”分为外气和内气。外气指“六淫”——风、寒、暑、湿、燥、火，内气指七情——喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。同时，人的先天禀赋也是至关重要的。《灵枢经·五变》中说：“人之有常病也，亦因其骨节、皮肤、腠理之不坚固者，邪之所舍也，故常为病。”

知道了病因，我们就有了应对疾病的办法。对于内气，也就是情志，我们要保持协调，不令偏激，该喜悦时喜悦，该愤怒时愤怒，该思虑时思虑，该恐惧时恐惧，该悲伤时悲伤，但是要有一个限度，不可过度而无节制，这样我们就不会被内气所伤。《黄帝内经》中说：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”能拥有如此心境当然最好，但这是古代圣人的准则，对于世俗之人，恐怕难以在短时间内修成正果，我们还是随常人之情，不要过于刻意就是。

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

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

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

中医讲“怒伤肝，喜伤心，忧悲伤肺，思伤脾，惊恐伤肾”，是说人的七情超过了限度就会伤及五脏。但如果七情自然而然发，不但不伤，反而会增进脏腑的功能。比如，怒伤肝，但对于那些没有火气或抑郁太久的人，怒则可激发他的阳刚之气，宣散他的郁结之火；忧悲伤肺，但对于长期忍气吞声、忍辱负重的人，诱导其忧悲，可以一哭解千愁；恐伤肾，但当遇到危险时，您的肾上腺激素会迅速分泌，给您以平日数倍的能量。所以，没有绝对的伤与不伤，明白了这一点，便可知道所谓的疾病并不可怕。它的到来，不过是提醒您，有些情志过度了，如果能重新平衡一下，症状也就消除了。可通常大家把身体对我们善意的提醒当成

了敌人，不去首先消除病因，却忙于破坏预警系统。就像醉汉打孩子，不找自己的原因，却看着孩子别扭。

再说说外气。风、寒、暑、湿、燥、火，本来是宇宙空间的自然产物，但如果与我们的身体“不投脾气”，就会成为我们的致病因素。举个简单的例子，虚寒体质的人怕冷，那么风寒就会成为他的致病因素，而暑热却不会伤害他，有许多人盛夏还要盖着被子睡觉呢！而阳气旺盛的人喜欢寒凉的环境，冰天雪地里才觉得神清气爽。所以，对于外气我们要“避之有时”，冬天御寒保暖，夏天避暑降温，秋天滋阴润燥，春天宣热防风。

看来，无论是内气还是外气，都不是我们的敌人，我们也没有必要去消灭它、压制它，只要做到趋利避害、同气相求就好。就像您周围的人，有投缘的，也有犯相的，那就找您喜欢的在一起。

疾病原来也只不过是一个假想敌，我们一直在用自己的右手打着自己的左脸。疾病不是勇气可以战胜的，不是刚强可以抵挡的。它是绳扣，只能解开；它是坚冰，只能融化。

当然，疾病当中还有高温灼伤、刀枪创伤、跌撞磕碰、寄生虫、传染病等与情志和气候无关的外部伤害，尤其是传染病。《黄帝内经·刺法论》中告诉了我们许多预防之法。这些疾病虽然不是这里要讨论的，但同样的道理，只要您知道趋吉避凶之法，而不是拿着钢刀去寻找野兽作战，那您就不会被野兽咬伤了。

## 2. 好身体不仅是凭意志锻炼出来的，它更善借自然之力

要知道，大自然是我们的朋友，不是我们的敌人，我们没有必要去战胜它。有人说：“我不是想战胜大自然，只是想战胜自我，让自己无所畏惧，勇往直前，成为真正的强者。”我先为您的勇气鼓掌，再给您泼一盆冷水。因为，真正的强人是善借自然之力的人。荀子说得好：“登高而招，臂非加长也，而见者远；顺风而呼，声非加疾也，而闻者彰。”

前些天，看到报纸上有则消息：

美国的前长跑冠军，年仅 28 岁的谢伊在奥运会预选赛马拉松比赛中，突然倒地猝死。这位冠军的父亲乔尔是一位田径教练，他透露说，谢伊在 14 岁时被



医生查出心肺功能偏弱，于是他便开始训练儿子从事田径运动，以增强心肺功能。“我万万没想到，原本能够帮助他健康成长的模式，却将他引入了死亡。”这位伤心的父亲如是说。父亲本想去比赛现场为儿子助威，在临出门前却收到了儿子死亡的噩耗。

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

答案应该是肯定的。

有一个问题值得大家思考：如果我们的脏腑先天虚弱的话，那我们将如何使它强壮起来呢？是去锻炼它，让它增加工作强度；还是让它休息，减少它的工作压力呢？大家先不必急于寻找答案，先看看孔子面对这个问题是怎么处理的：

孔子有一次在白天四处巡视，看看弟子们都在做什么。看到子路在骑马，子贡在舞剑，颜回在弹琴，孔子很欣慰：弟子们没有死读书，懂得劳逸结合。可当他来到弟子宰予窗前的时候，看到宰予在打着呼噜睡大觉。其他弟子怕孔子生气，想把宰予叫醒，孔子连连摆手说：“朽木不可雕也。”意即宰予先天体质虚弱，让他多休息吧，不要太强求他做事，否则身体会吃不消的，毕竟健康才是最重要的。

《道德经》上说：“天之道，损有余而补不足。”大自然中无所不有，有免费的阳光，有充足的氧气，到处都孕育着巨大的能量，等待我们去获取。我们每个人生来禀赋各异：有人健壮强悍，有人羸弱多病；有人聪明灵巧，有人愚钝笨拙。先天虽然已定，但是后天还可自行陶铸，甚至脱胎换骨，打造出全新的自我。但是要顺天而行，随时培补先天之不足才可成功。否则，光凭毅力，光凭勇气，强与自然较量抗争，终将檣倾楫摧，香消玉殒。

有人说：“我就不信，我就要与自然抗争，让暴风雨来得更猛烈些吧！”比如，有的人是虚寒体质，总是手脚冰凉，但他坚持冬练三九，只穿一身单衣，屹立于寒风之中，每天还要用冷水洗澡，用顽强的意志与严寒斗争。这让人想起了与风车决战的唐·吉诃德。

要知道，大自然是我们的朋友，不是我们的敌人，我们没有必要去战胜它。有人说：“我不是想战胜大自然，只是想战胜自我，让自己无所畏惧，勇往直前，成为真正的强者。”我先为您的勇气鼓掌，再给您泼一盆冷水。因为，真正的强人是善借自然之力的人。荀子说得好：“登高而招，臂非加长也，而见者远；顺风而呼，声非加疾也，而闻者彰。”

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

### 3. 用您的新鲜血液杀死病魔

请记住，新鲜血液所到之处，有害细菌就无法生存。因为新鲜血液里免疫细胞和淋巴细胞极为充足。这些细胞都是人体的卫士，可以迅速地将有害细菌驱逐出境。

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

当我们的身体产生了炎症，如咽炎、肺炎、肠炎、阴道炎、盆腔炎，还有各种外部感染时，我们首先会考虑到是细菌在侵害，于是找来各种消炎药去消灭细菌。但消炎药有时管用，有时不管用；有时那种消炎药明明是专门针对那个细菌的，但病症仍然是时轻时重，反反复复。

细菌的生命力怎么那么强呢？于是我们加大药量，或找来杀伤力更强的消炎药，反复试用，却仍然不能彻底杀死细菌，真是“野火烧不尽，春风吹又生”。这句诗本是用来形容小草的生命力很强，意思是只要有土壤，小草就要生长，谁也消灭不了它。细菌也是这样，只要遇到合适的环境，它就会滋生。

废弃的园子通常会长满杂草，我们可以用除草剂，也可以亲手把它们拔掉或剪除。但如果我们不及时种上自己喜欢的瓜果蔬菜，那过不了多久，园子里还会杂草丛生。也就是说，不给细菌以生长的环境，细菌就无法生存。那时您不用去消灭它，它也会主动离您而去，寻找新的家园。

细菌是无辜的，就像个流浪汉，看到您的宅院衣食俱全，又无人居住，自然就把这里当成天堂而不愿离开了。您看到有人占了您的房子，于是就找来几个打手，去教训这些流浪汉，流浪汉被暂时赶走了。但这里丰衣足食，流浪汉不愿离开，打手一走，他们还会再来，而且还叫来了更多的流浪汉，您那几个打手哪还赶得走人家了呢？

其实，最好的方法就是让自己的亲人回家去居住。主人回家了，流浪汉自然就离开了。您在园子里种上蔬菜，野草也就无处生长了。

那么这园子的主人到底是谁呢？就是我们的新鲜血液。

请记住，新鲜血液所到之处，有害细菌就无法生存。因为新鲜血液里免疫细胞和淋巴细胞极为充足。这些细胞都是人体的卫士，可以迅速地将有害细菌驱逐出境。

其实，我们即使不驱逐它，它也不愿在这种清洁的环境居住。泥鳅爱钻泥坑，苍蝇爱叮臭蛋，不给有害细菌以生存空间，这些细菌便无法伤害我们。而一旦我们的血流淤滞，经脉阻塞，就会产生淤血，也就给细菌提供了生存的土壤，就像是泥沼必然会滋生蚊蝇。

细菌、病毒本与我们无冤无仇，它们只是在寻找适合自己的生存环境。我们常常希冀有更有力的消毒药、更强劲的抗菌素来杀死这些讨厌的细菌、病毒，但那些细菌、病毒们，为了自己的生存，也在斗争中百炼成钢，令许多昔日威力无穷的抗生素变成了今天博物馆里的巨炮，没有多少杀伤力了。

许多慢性病总是不好，有些甚至成了终身的疾病，如病毒性肝炎、前列腺炎、支气管炎、宫颈糜烂以及久不愈合的伤口感染。其难以痊愈的原因，就是我们把治疗的重点放在了杀菌或抑制病毒上，而不是引新鲜血液直达病所，使细菌失去生存环境。

或许西医也有把新鲜血液引入病灶的美好愿望，只是没有什么好的办法。而中医独有的经络学说，很好地解决了这个世界性的疑难问题。通过按摩疏通经络，我们可以任意地让新鲜血液流向身体需要的地方。可遗憾的是，虽然祖先为我们指明了祛病养生的捷径，但后人并没有善加利用这份每个人身上都拥有的天然法宝。

我们知道了细菌的底细，从此就不再害怕它们了。只要您及时打通经络，让新鲜血液畅流周身，那我们自然就会百病不侵。

#### 4. 您的自愈潜能才是根本大药

您一定要清楚，病最终是自己痊愈的，不是医生治好的。俗话说：“三分治，七分养。”治只是在消除一些不舒服的症状，治的结果也就是“没那么难受了”，而最终我们要得到的是“我很好”。

如果说疾病的原因是内气（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）和外气（风、寒、暑、湿、燥、火）共同作用所造成的，那么您可以看到，要想祛除这两个病因，找医生是帮不上忙的。医生不能帮您躲避寒气，也不能让您不忧虑恐惧，这一切还得您自己解决才行。

医生能帮您暂时缓解症状，却不能帮您长久保持健康。那么医生的职责是什么呢？“医生”的英文是“Doctor”，源于拉丁文“教师”，这一含义深刻提示了医者所应扮演的角色。

医生的职责是帮助患者找到病因，指点患者如何摆脱疾病的困扰，然后由患者自己来完成治疗过程。就像家里的老式挂钟，有时钟摆会停，这时就需要用手指来拨动一下，然后它才能继续走下去。医生就像这个手指，他只是一个外来的助力，拨动一下钟摆，如果手指反反复复地拨动钟摆，替代了挂钟自身的摆动节律，那么这个挂钟从此就别想再走时准确了，我们的疾病也就会迁延不愈。

再举一个例子来说明医生的身份，可能更为恰当。很多人都进行过拔河比赛，总需要一个喊号子的人来为大家鼓劲，这个喊号子的人虽然不是拔河的主角，但在双方势均力敌的情况下却常常是比赛输赢的关键。医生就是这个喊号子的人，在我们患病的时候，为我们鼓劲，帮我们找到战胜疾病的着力点，激发出我们自身无穷的自愈潜能。如果，我们得知这个喊号子的人是个高手，于是我们不再使

劲，光让他来喊号子，那么他即使喊破了喉咙也帮不了您的忙，您必须与他同心协力，一起“加油”，这才是最为有效的医患关系。

有人总想借助名医的神力，觉得病能不能治好全在于医生，而患者是无能为力的。基于这种思想，他们终日奔波于各大医院，遍访名医专家，希望能碰到华佗、扁鹊，给他们些灵药仙丹，服下一丸，便周身通泰，百病俱消，这是电影、小说中的情节，却不是现实生活的写照。

您一定要清楚，病最终是自己痊愈的，不是医生治好的。俗话说：“三分治，七分养。”治只是在消除一些不舒服的症状，治的结果也就是“没那么难受了”，而最终我们要得到的是“我很好”。

要想获得健康快乐的人生，而不是天天都在与疾病做斗争，那就一定要调动起我们的自愈潜能。

有人说：“人体的自愈潜能有那么强大吗？它在哪里呢？”您问得好。知道了这个问题的答案，我们才会有战胜疾病的信心。

就拿普通的感冒来说，您不治它，它1周后也会自然好了。我有个在美国定居的朋友，他说每次感冒发烧，到医院去，医生都给他开同样的药，就是12瓶橙汁，让他补充维生素。

我们每个人都有天然的自愈机制，医生应该看到这一点。但有时这种自愈机制需要去激发一下，不然它会在那里打盹，耽误大事。

有个14岁的男孩，做了颅内良性肿瘤的摘除手术。据主刀医生说，手术本身很成功，但术后却出现了严重的后遗症：男孩的一只眼睛无法睁开了。父母焦急万分，他自己也整天哭着不敢再去上学，去眼科医院也说没有办法恢复了。我帮他点按了一下大脚趾上黄豆大的穴位，他连连呼痛。我告诉他父母，回家就按这个穴位，按3个月就会有效，他父母将信将疑。两个月后，他们给我寄来一张男孩的照片，眼睛已经恢复如初，明亮有神，真是个小帅哥呢。

人体的自愈潜能是无限巨大的，但您需要真正地相信它，然后再静下心来仔细去寻找它、挖掘它。科学的发达让我们的视野变得无限广阔，令我们的双脚可以登上月球，但我们自身对大自然的感觉却在不断退化，动物的许多本能也在渐渐丧失，其中就包括我们的自愈能力。我们越来越依赖机器的测定，而不是凭借

自身的感觉。我们已经嗅不出四季的差异，感受不到酷热与寒冷，因为在空调房里四季如春。

现在，让我们重新找回那些我们本来就有的能力，您会发现这种能力无比强大，战无不胜。

## 5. 察言观色，洞悉身体的天象

一旦了解了人体内部和外部的对应关系，每个人都可以通过察言观色，当一回自己的医生。

现在，我们知道了病因只是外气、内气，细菌也不过是暂时寄居于人体的“流浪汉”，而且，还知道每个人都有强大的自愈潜能可以利用，似乎身体的康复将从此变得轻松愉快和容易，令人欢欣鼓舞。但现实总是略显残酷，因为如何寻找、挖掘自身的潜能，是需要花些心思和精力来慢慢实现的，并不像使用摆在厨房的刀具那样方便，可以随时拿来切割美食。

但我们一定要马上迈出第一步，因为这就是您难得的机会。知道了方法而不实施，有了感觉而不身体力行，一切就会错过，我们曾经让身体错过了太多的大好时机。这次我们既然找对了方向，就需要多些耐心，并一以贯之。

那么如何挖掘身体的潜能，如何调动身体的自愈机制呢？好，我们就先迈第一步：倾听身体的语言。身体会发出声音吗？当然会，而且是随时随地在与您说话。比如，现在屋子里很冷，身体就会打个冷战或打个喷嚏，这个冷颤或喷嚏就是身体的语言，告诉您要加件衣服了。如果您听它的话，赶快披上一件衣服或打开暖气，自然也就平安无事了；但如果您置之不理，忽视身体的语言，那您第二天可能就要患上感冒或引发鼻炎。

《黄帝内经》中说：“诸病于内，必形于外。”是说如果人体的内部脏腑有病，必然会在外部表现出来。古人将这些人体的语言总结下来，替我们进行了细致的翻译，让我们可以一目了然。

古人说，肾开窍于耳，肾主骨；肝开窍于目，肝主筋；肺开窍于鼻，肺主皮毛；脾开窍于唇，脾主肉；舌为心之苗，心主血脉。

所以耳鸣了，或者容易骨折，就要想到是不是肾虚了；眼花了，或者总爱抽筋，就要考虑是不是肝弱了；鼻子不通，皮肤总起痘疹，通常与肺有关；嘴唇肿痛，体瘦无肉，多是脾经淤阻；而舌头的形态，可显出心脏和心脑血管的问题，如舌尖赤红为心火太旺，舌头歪向一侧是脑中风的先兆。

我有个朋友的儿子，常年下嘴唇红肿破裂，1.8米的个头，却只有50公斤，他吃得不少，可就是无法再胖一点儿，女孩子都嫌他太瘦，他很苦恼。但人在外地，我也无法当面诊断。然而通过以上的症状，我们就可以分析一下。刚才说过脾开窍于唇，脾主肉，所以我断定他的问题是脾经堵塞造成的。我让他每天喝两碗山药薏米粥，然后按摩小腿脾经上的穴位，尤其要多按脚上的公孙穴。1个月后，他父亲打来电话，说儿子长了3公斤，全家人都高兴极了。

一旦了解人体内部和外部的对应关系，每个人都可以通过察言观色，当一回自己的医生。

祖国的传统医学在阐发人体语言方面留下了太多的宝贵经验。比如，您的腰部最近总是酸痛，通过一句“肾为腰之府”，便可以发现是肾的问题；您的指甲变得又薄又脆，通过“爪为筋之余”“肝主筋”，便可以考虑是不是肝脏虚弱了；通过“发为血之余气”，便可以知道头发脱落、须发早白与心血不足有关。

有人夜里1点到3点总是醒来，睡不着了，我便让他们睡前按摩肝经的太冲穴以祛肝火。因为1点到3点是丑时，是肝经所主。有的人总是晚上7点到9点胸部不舒服，或肚子痛，这往往是心血管的问题，因为晚上7点到9点是戌时，为心包经所主。

每个时辰都有它所主的经脉，古人为我们提供了多么丰富而便捷的诊断工具呀！这么好的东西，又有几个人当做宝贝呢？

如果暂时听不懂身体发出的声音，那也没有关系，我们仍然可以静下心来慢慢在等待中体会。毕竟那是我们曾经拥有的本能，只是被我们丢弃和遗忘了，现在我们就把它找回来。

有祖先留下的无限智慧，有上天赐予的生命潜能，加上我们的信心和勇气，我们将重新找回本能，找回健康的真我。

## 6. 宁可改变人生观念，不给细菌可乘之机

其实，细菌通常只是疾病的结果，而不是疾病的原因（传染病另当别论）。真正的原因，是我们为细菌创造了生存的环境，细菌才得以侵入，就像自己忘记了锁门，小偷就会溜进去一样。其实，只要您锁好结实的防盗门，小偷是不会光顾您家的。若是某天来了强盗（如各种烈性传染病），非要破门而入，您也不用怕，只要学会及时地躲避，别与他们硬拼，他们也伤害不了您。

人是生活在观念当中的，头脑中有什么样的固有观念，就会选择什么样的人生道路，而日常生活中的举手投足、待人接物、立场观点，都会基于这种观念而发展与强化，但如果您的固有观念与大自然的气息相悖，那么您的整个人生都将是逆风行船，步履维艰，费力而无功的。

那我们如何选择正确的人生道路呢？俗话说：“人无远虑，必有近忧。”如果您没有一个明确的生活目标，那么您将随时都会被突然出现的问题所困扰，总是疲于应对，总是被动招架，这样的人生必然会拆东补西，这样的身体肯定要修残补漏，这样的人生毫无疑问是被人驱使的人生，没有丁点儿的主动权。

我上学时的一位老师总说一句话：“你不能管理自己，那就会被人管理。”同样道理，您不能管理好身体上的疾病，那反过来一定会被疾病管理。

对于疾病的态度也是一样，如何看待疾病，是我们能否真正消除疾病的关键。人人都不喜欢疾病，大家都在说：“有什么别有病。”碰到生病的人，我们便会鼓励他说：“您一定要战胜疾病。”于是，“战胜疾病”成了大众共有的观念。

既然受观念的驱使，那么，只要有能够战胜疾病的方法和武器，我们就会勇敢地去应用它，义无反顾地去与疾病拼搏，即使头破血流也在所不惜，因为我们认为这是唯一的选择。

但疾病真是我们的敌人吗？我们真的能够战胜疾病吗？

如果疾病是由病菌引起的，那么我们想办法杀死病菌就可以了。可我们的周围随时随地都有细菌出没，好像是杀不光的，但我们却一直认为，杀不光细菌是因为我们所用的武器威力还不够，也就是抗菌素的毒性还太小，还要加大它的毒



性才行。可道高一尺，魔高一丈，细菌也在成长，它增强了装备，越来越不怕所谓的抗菌素了。

其实，细菌通常只是疾病的结果，而不是疾病的原因（传染病另当别论）。真正的原因，是我们为细菌创造了生存的环境，细菌才得以侵入，就像自己忘记了锁门，小偷就会溜进去一样。其实，只要您锁好结实的防盗门，小偷是不会光顾您家的。若是某天来了强盗（如各种烈性传染病），非要破门而入，您也不用怕，只要学会及时地躲避，别与他们硬拼，他们伤害不了您。

《黄帝内经》中说：“虚邪贼风，避之有时。”这是告诉我们要善于躲避，而不是与它斗争，因为斗争是永远没有结局的。您在电脑上打游戏，目的是为了闯关，可每一关都有无数的坏蛋在纠缠您，如果您停下来，和它们打斗而不抓紧前进的话，它们会杀了一批又来一批，您一天也别想通关，但如果您忽略它们，避开它们，快速地向前走，那么您通关的目的就会很容易达到。所以您要知道，什么是自己的最终目的，而不要把精力耗费在半路上。

有些病症和细菌更是一点关系也没有，西医叫做无菌性炎症或者自身免疫病。是自家人在“窝里斗”，免疫细胞把正常细胞当做了敌人，在自相残杀。为什么会出现这样疯狂的局面呢？是人的情绪造成的。

一种不良情绪就会对应一种症状。生气了，就会两肋胀痛；恐惧了，就会眼睛酸涩；性格刚强常会膝盖受损；忧虑悲伤最易哮喘咳嗽。此外，还有头痛、胃溃疡、类风湿、红斑狼疮、牛皮癣，都可以找到相对应的情绪根源。

难道您要把这种本来需要放松心情就可以慢慢化解的情绪当做敌人来奋力拼杀吗？您的进攻越多，自身伤害就越大。因为您把墙上的影子当做了敌人，然后挥拳猛击，您打影子的时候，因为身体挡住了光源，所以影子似乎暂时被您打倒，但是当您直起身来想歇歇，影子却又在那里晃来晃去，您再去打，永无宁日。

重新认识疾病，您会发现，其实本来没有什么敌人，如果您要和它斗争，它就会变成敌人，与您决战到底。我们还是别把眼光总盯在它们身上吧，轻轻松松地过我们的快乐日子。

## 7. 别担心疾病在好转时出现的“坏现象”

古人云：“一张一弛，文武之道。”实际上，一张一弛岂止是文武之道，更是养生之道。人就该像一个弹簧一样，不用时松软无力，应用时强劲勃发。观察一根破损的弹簧可以发现，让它松也松不了，让它紧也紧不了，处于半松半紧状态，这就是病态，就像有首歌所唱的那样：“攥不紧的拳头，松不开的手。”

有人说敲打完胆经后，整天喷嚏不止，不敢再敲了；有人说按摩太冲穴，整天都想睡觉，害怕是揉坏了；还有人说推腹后腹泻、金鸡独立后腰痛、拔罐处皮肤奇痒、敲带脉后整日打嗝……各种症状不一而足，令众人恐惧害怕，犹疑不决，不知是不是还要坚持下去。

其实，这些症状都是身体在自我调节过程中的正常表现，不必担心，通常一两天不适症状就会消失。不过有些时候也需要稍微帮助一下身体，因为身体的原有机制突然被我们实施的健身方法激活，它还不太适应，就像一个常年躺在床上的患者突然下地行走，往往会脚步无力，步履蹒跚，需要旁边的人扶一把。

但有一点大家要充分认识到：身体的自我调节合理而完美，它会选择最符合您现在身体情况的步骤来进行，而且总是选择捷径。比如，当您按摩了几天“消气穴”——太冲穴，疏散了胸中的郁结，缓和了心理的紧张，全身一下子松弛下来，自然是想好好睡睡觉，以养足长期亏欠的气血，最好您就索性请两天假，足足地睡上一觉。

“推腹法”的目的是清除腹内“三浊”（浊气、浊水、宿便），所以推腹后，腹内血流增多，冲击力加强，以腹泻的形式将“三浊”全部排出，您高兴还来不及，何必忧虑呢？

有的朋友拔完罐后，拔罐的部位会奇痒难忍，这是新鲜气血流注此处的极好现象。此时，只要您用刮痧板刮一下痒的地方，会轻易出来很多黑紫痧，浑身顿时舒畅，痒是刮痧的最好时机。金鸡独立可调节全身的平衡，自然也可对侧弯受损的脊椎进行良性调节，但受损部位会有一些淤血堆积，一时难以被新鲜的气血冲开，冲击的过程就会在病灶点产生疼痛，一旦将淤血冲开，疼痛会马上消失。此时，您也可以在痛点处刮刮痧，帮助身体完成修复的过程。

有些朋友日常行事较为谨慎，对于身体突然出现的各种症状会感到恐惧和忧虑。那您还是先停一停，观察一下，等身体平和了再重新开始。记住，不要带着心理负担去按摩穴位和锻炼身体，那样身心不相协调，不会有好的效果。

其实，不论是按摩穴位还是形体锻炼，都只是在有意无意地做一件事，那就是让您的心能够静下来。静下来的标志是什么呢？就是精神集中。

人体有两个最舒服的状态：一个是高度紧张，一个是完全放松。这都是人体的健康状态。也就是说，我们要在该紧张的时候紧张，该放松的时候放松。

古人云：“一张一弛，文武之道。”实际上，一张一弛岂止是文武之道，更是养生之道。人就该像一个弹簧一样，不用时松软无力，应用时强劲勃发。观察一根破损的弹簧可以发现，让它松也松不了，让它紧也紧不了，处于半松半紧状态，这就是病态，就像有首歌所唱的那样：“攥不紧的拳头，松不开的手。”

大家可以选择让肌体紧张的健身法，也可以选择令身心放松的调节术，目的都是为了激发人体完美的自愈潜能。然后您就可以静下心来当个旁观者，看看身体怎么工作，都会出现哪些症状，想想这些症状的含义是什么。总之，您要相信自己，相信大自然的能力，因为心灵最懂得怎样修复您混乱的身心。

## 8. 回春之术：“嗅玫瑰” “抓蝴蝶” “擦玻璃”

当心爱的人送给您一枝含着微笑、带着露珠的新鲜玫瑰，您会情不自禁地把它放在鼻子下面，闭上眼睛，慢慢地摇着头，深深地闻上一闻。这令人陶醉的一嗅，似乎能给您的身体带来无尽的喜悦和满足，似乎在瞬间便吸入了世间所有美好的事物。这么轻松的一嗅，为什么会有如此的魔力？因为，您无意之中使用了一种最养人的呼吸方法——腹式呼吸法。

心理调节方法的核心就是缓和内心的紧张和压力。现在，让我们暂时躺在一张舒适的床上，闭上眼睛，先来体会一下“放松”的感觉。

“放”是将一切思虑统统放下，让“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”这些人之常情归于淡然，心如止水；“松”就是让四肢关节、生理感觉完全松弛下来，毫不用力，或者说无法用力，肌肉骨骼似乎已经不受自己支配。然后细细地感受一下身体自然出现的反应，处于一种静静地观察之中，一会儿知觉在皮肤上游走，一会儿思想在呼吸间起伏，一会儿肚腹里自然涌动出几声肠鸣，一会儿头脑中无意间闪现着几个情景……各种状态，不一而足。

这时，您只是个旁观者，对自体发出的任何信号不做应答，不加评判，放弃思考，只是默默地观望。这就是放松的全过程，您学会了吗？

有人说：“我心乱如麻，焦虑不安，瞬间也无法平静下来。您说的放松，我根本就做不到，有没有更为简单的放松入门之法？”您大可放心，这个世界就是不缺方法，而且无处不有，下面随便说个“嗅玫瑰法”，您可以按照自己的喜好去练习。

当心爱的人送给您一枝含着微笑、带着露珠的新鲜玫瑰，您会情不自禁地把它放在鼻子下面，闭上眼睛，慢慢地摇着头，深深地闻上一闻。这令人陶醉的一嗅，似乎能给您的身体带来无尽的喜悦和满足，似乎在瞬间便吸入了世间所有美好的事物。这么轻松的一嗅，为什么会有如此的魔力？因为，您无意之中使用了一种最养人的呼吸方法——腹式呼吸法。

腹式呼吸法的要领，就是用肚子来呼吸。吸气时鼓肚子，肚子此时就变成了一个正在被吹起的气球，当气球被慢慢越吹越大，肚子已经鼓到最大限度了；稍停片刻，马上放气，放气可像叹气一般，瞬间从口中一叹而出。注意，您在整个呼吸过程当中，胸部不要用力，观察胸部不要起伏，否则就成了我们平常的呼吸法——胸式呼吸法。

胸式呼吸一次吸收的氧气仅仅是腹式呼吸的1/3。这样1年下来，平常人要少吸入多少氧气呀！大家都知道，氧气是制造新鲜血液的原料，所以要想健康，就要多做腹式呼吸。而且腹式呼吸最容易使人的心情平静下来，让人轻易地体会到放松的感觉。

有人说：“我这人好动不好静，您那种浪漫的感觉我体会不了，一做腹式呼吸我就着急，反而觉得憋闷，我想来点运动放松的方法，有没有呢？”当然有了，大自然是不会有半点匮乏的，要什么就会有什么。下面就再介绍给您一个有趣的放松之法——抓蝴蝶法。

还记得儿时绿草地、花丛中奔跑嬉戏时的情景吗？抓蝴蝶似乎成了所有孩子的游戏，现在想起来仍是历历在目，就像昨天发生的事情。我们要想让自己年轻，充满活力，那就多些儿时的情怀，多做些孩子们的游戏吧。

现在想象您的眼前有许多蝴蝶在飞，飞上飞下，忽左忽右，您的头跟着蝴蝶的飞行轨迹左右摇摆，您的眼睛也随着它们上下转动，跟踪追赶。然后看准目标，

伸出双手，快速出击，左抓一只，右抓一只，上抓一只，下抓一只，五彩蝴蝶被您随抓随放，随放随抓，好不有趣。这就是运动中的放松法。

您可以自己随意再创造出许多放松之法，就像街舞中模仿的“擦玻璃”“太空步”，都是将现实生活的真实情景放置于虚拟的想象之中。

放松是养生健身的法宝，是留住青春的灵丹。这里面的关键是要学会“意象”。《太极拳经》中有五个字“用意不用力”，揭示了放松的全部心法。

## 9. 每天健康一点点，日久方成金刚体

没有自信的人，一辈子都无法真正获得健康。因为他总是在犹豫不决中徘徊，总是在因循观望中退却。脑子里天天在打仗，心里时时在冲突，仅有的一点气血全都消耗在无谓的内心中。

很多人自觉有许多病，可到医院检查，各项指标都很正常。对这样的人，药物通常都是无效的，改善精神才是其康复的出路。

有些人每天总是没精打采，哈欠连天，对什么事情似乎都没有兴致，找机会就想睡上一觉；有些人精神无法集中，做着这件事，想着那件事，结果不是健忘就是出错；还有些人总是沉浸在无名的恐惧之中，为明天忧虑，为昨天追悔，整日疑神疑鬼，过着提心吊胆的生活。

前些天，我在电视台录制一个访谈节目，招集了一些网友来捧场，其中就有两位朋友是从千里之外闻讯赶来要见我的。一位先生是从新疆来的，觉得自己已病入膏肓，一定要让我亲自把把脉；另一位年轻的女孩是从重庆来的，感到自己身体很弱，肯定好不了了。

我为他们分别把了脉，发现都没有什么特别的异常。而且，这位先生与我握手的时候很有力量，一点儿也不虚弱；那位女孩一头秀发乌黑发亮，根本就没什么大病。

问了问女孩病的起因，原来是几年前，她精神压抑了很长一段时间，后来变成了厌食症，吃了许多老中医的汤药总不见好。看了我的书，也试了我的方法，但都只是试了一下就放弃了，因为觉得病已经好几年了，凭自己的力量怎么可能

治好呢，必须要找我来亲自治才会好。我告诉她，我亲自治也是书上写的那几招，您自己调理一段时间一定会有效的，要有一点自信才行。

那位先生的问题是手脚冰凉、怕冷、睡不着觉、头痛。我对他说，先集中力量解决脚凉、怕冷的问题，用热水泡脚、坠足法、跪膝、金鸡独立。一旦有了一点儿成果，自信心就会增强，下面的病症都会顺势解决。但是若没有一点内在精神的支撑，一切方法都毫无意义。

有人觉得生了病只有经过医生的手才能治好，只有吃过许多药物才可痊愈，不然就认定是缺少了身体康复的必然过程，从来也不相信自己的自愈能力，总是要靠别人来证实自己的状态，总是在问：“我是不是好点了？我现在还有病吗？您看我多长时间能好？……”

没有自信的人，一辈子都无法真正获得健康。因为他总是在犹豫不决中徘徊，总是在因循观望中退却。脑子里天天在打仗，心里时时在冲突，仅有的一点气血全都消耗在无谓的内心矛盾之中。

要记住，别人给您的信心是别人的信心，您得到的也通常是火光一闪的冲动，要想获得持久的前进动力，必须点燃您自己的火药。想要重新获得健康，就要先从精神上找到一个支点才行。不然，没有启动的号角，康复的车轮永远无法转动。那么我们如何才能找到这个支点呢？

《黄帝内经》中说：“诸病于内，必形于外。”形体的表现就是内心世界的最真实写照，这是无法掩盖和隐藏的。您内心的虚弱必然会表现在您外部的形态上：对着镜子您会发现自己的目光游离不定、头颅低垂畏缩、胸膛凹陷无力、脊椎弯曲佝偻；录下您的声音，您会从中听出软弱、不自信，就像是在哀求别人，仿佛是那漂浮在水面上的羽毛，无足轻重。

以这种举止形象，怎么会得到别人的信任？别人的不信任，通常就是让您不自信的重要原因。如果您的气质不能有意意识地去主动改变，而总是顾影自怜，希冀别人的同情，那终将使自己更加软弱，最终一文不值。

想要在这个世界上快乐地活着，想要获得身边人们的广泛尊重，想要让自己每天都能健康一点点，就一定要对生活做一些必要的修正。

《礼记·大学》中有这样一句话：“苟日新，日日新，又日新。”这是说假如有一天，您有了一点进步，那您就要顺着这个好的开始坚持下去，每天进步，进步不止。精神的健康会给予身体无穷的动力。力量是需要储备的，自信是需要堆积的。很多人自觉有许多病，可到医院检查，各项指标都很正常。对这样的人，药物通常都是无效的，改善精神才是其康复的出路。

每天健康一点点，这就是健康的全部秘诀。如果您不敢拿眼睛正视别人，那您就先在镜子面前瞪大眼睛正视自己；如果您在别人面前不敢大声说话，那您就先在自己面前高声演说；如果您总是低眉折腰，那现在您就昂首挺胸；如果您常常步履缓慢，那您现在就健步如飞。

记住，当您改变了肌体的形态，您就改变了外在的气质，同时改变了您的脏腑功能，改变了所有的精神状态。牵一发而动全身，一点点的惯性将会产生一连串的改变。就像多米诺骨牌，您不要小看开始的轻轻一拨。

昂起您的头，挺起宽阔的胸，瞪大眼睛直视前方，您的身体将因此而产生巨变。

我突然想起了儿时看的一部前苏联电影《乡村女教师》，那个考了第一名的穷学生面对着衣着华贵的考官说了一首诗：“光着两只脚，穿着破棉袄，不要害臊，前面就是光明大道……”

## 10. 鱼生来就会游泳，养生也要这样简单

鱼不需要学习游泳，小鸟生来会飞，莫扎特4岁就会做曲，莎士比亚也不需要谁来教他写作。人的才能是天生的。找到了自己的才能，也就找到了养生的方向。

提到养生，很多人总是先问我应该吃点什么。其实，每个人有自己的饮食偏好。你喜欢的，别人不喜欢，专家说有营养的，而你却不吸收。既然不吸收，何必非要想方设法地往里硬灌呢？就像很多家长，给孩子报了无数的课外班，一股脑儿地“填鸭”，孩子整天晕头转向，烦躁不安，身心备受摧残。没吸收到什么营养，一肚子都是没消化的知识。

养生也是如此，首先您要轻轻松松，自然而然。别强迫自己非要怎么样，然后，寻找最简单的方法。就是自己感兴趣的、方便的、舒服的、痛快的方法。很多人会觉得，哪里有这么便宜的事儿。其实，如果您找好了自己本来的位置，找到了自己独特的天性，找到了使劲的着力点，那么养生就是吃饭时吃饭、睡觉时睡觉这么简单。

古时有一个给大钟做架子的能工巧匠，做出的钟架没有刀砍斧剁的痕迹，没有人为雕琢的感觉，简直与大钟浑然一体，大家都惊叹他的木工手艺。他说，我的木工手艺只是三流的，我只是眼力好罢了。而我在做钟架前，要先斋戒3天，让自己的心平静下来，抛开一些功利的想法。3天后，心里所想的和言谈举止都一致了，我就拿着斧子和锯到森林里去找那个天然的钟架。其实，本来就有一个做好的钟架放在森林里等着我去挑选。这样，我选好了天然的钟架，稍做修饰，就成了最好的钟架。

有的人天生就是那口钟，有的人天生就是那个钟架，还有人天生就是那个工匠。能够找到自己的本来位置，您就找到了力量的源泉。鱼不需要学习游泳，小鸟生来会飞，莫扎特4岁就会做曲，莎士比亚也不需要谁来教他写作。人的才能是天生的。找到了自己的才能，也就找到了养生的方向。

## 第二章 每个人都有自己的保护神

### 1. 可惜，我们都没有用够自己的先天之本

人身体的先天潜能是用之不竭的，但现实生活中很多人不会用、不去用，活了一辈子，鲜花未曾真正开放，就慢慢地枯萎了。所以，如何利用有生之年赶紧把先天的东西挖掘出来，这是摆在我们每一个人面前的头等大事。

用药是从脏腑里把经络打通，而按摩是从外面打通经络，它也是一种药，只要您达到打通经络的目的，用什么都无所谓。即使现在什么都没有，赤手空拳，也照样可以把这些病治好，因为药就在您自己身上。

先天之本和后天之本对于我们普通人来讲，有什么不同呢？举个例子来说，当人的身体上有好多不舒服的毛病时，如果您去好好养护脾胃两经，去刺激上面的穴位，症状就会渐渐消失。但只要您一停下来，疾病又会复发。吃一点补药后，精神会好两天，但不吃马上又会不行了，病老是断不了根，这就是光补后天而没有激发先天的原因。



后天的东西都是外来的助力，先天的才是您本来就有的原动力，一个人要想长久地保持健康，必须把自身的原动力调动起来。所以后天相当于生活中老有人帮您，您虽然没钱，但您的亲戚朋友老能帮助您，时不时给您寄点钱来。但他们一不寄，您马上又会入不敷出。对于一个人的健康来说，这样肯定是不行的，您需要把自己的潜能调动起来，需要自己找一份事情做，然后通过奋斗才能逐渐成为富翁。

要想做到这一点，只有激发您的先天之本。如果您说自己都这么大岁数了，先天还激发得起来吗？别说 70 多岁，就是 80 多岁，您的先天之本也能激发出来。为什么？是因为从每个人的一生来讲，这个先天之本基本上就没用多少。别看自己都 80 岁了，其实您这一生中的先天储备顶多也就用了 5%。

对于一个对生活没有过多要求的人来说，如果您只想达到一个健康的温饱状态，让身体能应付日常生活，看得过去就行了，那您没必要去激发先天之本。但如果您想真正让身体强壮，精神很快乐地去生活，就必须把先天之本激发出来。

有一个练瑜伽的老人叫沈维德，今年 80 岁了。他在 60 岁的时候，浑身是病，到医院去查，人家说没法弄，病太多了。这时，他因为一个意外的因缘看到了一本瑜伽书，很感兴趣，试了两个动作，居然有一个还能做，一下自信心就被激发出来了。顺着这个自信心练下去，每天练一点，练了 4 年，瑜伽的各种高难动作，什么搬腿、双盘，没有他不能做的，而且身体越来越棒。到 79 岁的时候，到医院去检查，各项指标都很正常，医生说 he 现在的身体情况相当于 60 岁，等于是过了 20 年又年轻回去了。他现在还四处给人授课，精神矍铄。

人身体的先天潜能是用之不竭的，但现实生活中很多人不会用、不去用，活了一辈子，鲜花未曾真正开放，就慢慢地枯萎了。所以，如何利用有生之年赶紧把先天的东西挖掘出来，这是摆在我们每一个人面前的头等大事。

沈维德老人 80 岁了，他都能把先天潜能挖掘出来，而且现在越活越好，我们还有什么问题呢？只要想做，健康每个人都可以做到。

有好多人都老是在问我，这个穴有什么用，那个穴治什么病。我要说，如果您这样下去，您学的东西都长久不了，今天用着还行，可过几天就不管用了。因为，症状只是疾病的各种反应，您得把病根找到。只是要把病根消除了，症状自然就消失了。如果只是考虑到症状，只把症状压下去了，那么早晚这些症状还要冒出来，您这一生就总是处于修残补漏、拆东补西的状态。

所以说到底，关注疾病不如关注健康。而关注健康就是关注先天之本，也就是激活肾经。从哪里着手激活肾经呢？从太溪穴激活。因为太溪穴是肾经的原穴，也就是源头。肾经的原发力、原动力都在这里。

肾经上的每个穴位就像一个多米诺骨牌一样，通过按这个穴位，让它再撞击、再通别的穴位，最后整条经都通了，这叫牵一发而动全身。到最后，您会发现整个身心在不知不觉中全改善了。

当穴位一个一个地被打通，人体的气血就开始自行调节，哪里虚弱了，有需要帮助的地方，气血就从充足之地奔赴过来，予以补给。经过这么一个良性循环，气血集中到了太溪穴上，储备的过程就完成了。最后，您要把这些储备好的东西通过涌泉穴来好好利用。因为涌泉穴是通肝的，用在肝处，就开始变为后天所用了。

肾是我们先天的本，它得通过肝的生发疏泻才能用。我们一生当中损耗最大的是肝，所以我们一定要保肝。谁给肝供应营养？就靠肾。所以要想肝源源不断地为我们的后天提供保障，就必须让肾功能正常，也就是让肾经的气血周流通畅。

有人本来就虚怎么办？一定要先补到太溪穴去，补完以后是为了用，就像挣来钱是为了花的。谁是帮我们花钱的？是涌泉穴。当太溪穴气血备足之后，这时候您打通涌泉穴，您的精力就源源不断地被激发起来了。您会发觉身心突然进入一种很自在的境界，有一种莫名的轻松和欢喜。到了这个时候，您愿意像沈维德老人那样练练瑜伽也可以，不练瑜伽练练五禽戏、八段锦等很多东西都可以。但您要记住，一定要练好玩的东西，别练枯燥的东西。因为枯燥的东西谁也不会上心，而不上心的锻炼方法不仅没效果，而且坚持不下去。只有好玩，身心才能同乐共振，养生的效果才能明显长久。

我建议大家揉肾经的时候，最好把心经同时揉一揉，因为心肾是相通的，效果能达到极致。肾经叫足少阴肾经，心经叫手少阴心经，其实它们是一条经：在胳膊上叫心经，属火；在腿上就是肾经，属水。

如果肾虚，那就是有虚火上来，为了不使上面的心火太大，就要让下面的肾水再多一点，所以这两条经要同时调节。比如，然谷穴可以治疗失眠，就是阴虚火旺那种，这个时候您同时揉一揉心经的少海穴，去去心火，上下同治，效果更佳。

我国有一本最好的方剂书《伤寒论》，是医圣张仲景所写，他非常强调打通心肾两经。书中有一段话是“少阴病，但欲寐也”，就是说肾上有病，心上有病，这个人就老爱犯困。

《伤寒论》实际上是一本经络书，讲的是如何用药物来打通经络，结果后人把它当做一本药物方剂书了。其实用药也是为了打通经络，只是从脏腑里面打通经络。但不管怎么说，经络是贯穿中医的一个主线，甭管是用药物、针灸、拔罐、刮痧等六大法中的哪一种，所有的目的都是为了打通经络。

用药是从脏腑里把经络打通，而按摩是从外面打通经络，它也是一种药，只要您达到打通经络的目的，用什么都无所谓。即使现在什么都没有，赤手空拳，也照样可以把这些病治好，因为药就在您自己身上。其实吃药只是为了打通经络，不是药单独在起作用。所有这些都是外来的东西，我们最后真正能依靠的只是我们身体固有的经络。

## 2. 治身是表，调心是本，经络可以身心同治

有一种人，当他肾虚的时候，老是会出现恐惧的症状。恐伤肾，肾一虚弱人就恐惧，同时越恐惧肾就越虚。而恐惧是什么？恐惧就是人体气血的沙漏。您说自己想把气血补起来，于是您补进食物，经过胃肠消化后，好不容易变成气血了，可您每天只要一产生恐惧的心理，耗的气血就远远多于补进的东西，实在是得不偿失啊。

有一种人，当他肾虚的时候，老是会出现恐惧的症状。恐伤肾，肾一虚弱人就恐惧，同时越恐惧肾就越虚。而恐惧是什么？恐惧就是人体气血的沙漏。您说自己想把气血补起来，于是您补进食物，经过胃肠消化后，好不容易变成气血了，可是您每天只要一产生恐惧的心理，耗的气血就远远多于补进的东西，实在是得不偿失啊。

有人说干了一天的活儿从来不觉得累，但是如果有一件事让他产生恐惧、产生忧虑，马上就没了精打采，眼睛酸涩，腰也酸了，什么活儿也没干仍然觉得非常疲劳，老想睡觉。为什么？因为恐惧大伤气血。

有人说：“恐惧是一种心理状态，怎么去消除？我没法消除。您告诉我别恐惧了，要勇敢起来，可我还是恐惧。我碰到这类事还是害怕，已经形成习惯，改

变不了了，怎么办？”这时，可以通过太溪穴来搭起一个通向心里的桥梁。我们的心理状态用心理调节的方法一般不太管用，因为已经形成一种惯性、一种性格了，但是您可以通过强健肾经来调节。当肾经强壮了，心理状态就会在不知不觉中改变了。

其实心理上的问题都会同时反映出一个生理上的症状。有时候一句话把您吓住了，您发现自己出了一身冷汗，甚至比阿司匹林发汗的效果还要快，这个冷汗就是生理上产生的症状。要知道，身心是相通的，心理上的一种阻碍，肯定会造成生理上的失调。所以中医老讲“百病从心生”，说的就是这个意思。

尤其很多慢性病，并不是因为什么外邪的侵袭、细菌的侵害，而是您情绪失调产生的。这种内生的东西怎么给它消除掉呢？就是强壮肾脏，从最根源上给您打气。气打足了，就不恐惧了。生活中，人最大的恐惧就是对疾病、年老、死亡的恐惧。

恐惧会让人产生神经官能症。比如夜里只要外面有一点动静，就一惊一乍地睡不着觉，必须特别安静才行。这时，您多揉太溪穴就好了。

还有的人是呼长吸短。吸气的时候老吸不进去，呼气则是使劲叹口气。原因就是心中有好多郁闷之气，得多呼出去点，可是吸却吸不进去，这是肾不纳气，也就是肾虚了。肾为气之根，所以要想把气真的吸到肚子里，通常的一种最好的呼吸方法就是腹式呼吸法。

腹式呼吸法能把气吸到肾上去，怎么吸呢？就是想象有人献给您一朵玫瑰，您拿过来搁在鼻子处一吸，这时候就是腹式呼吸。平常闻到好东西的时候，或者是做了一道美味的菜，您都是这么吸的。

坚持腹式呼吸法，就能真正达到补肾的效果。

过去有人练气功的时候，讲究“吸之绵绵，吐之微微”，吸气后都用鼻子慢慢吐，结果造成憋气，一会儿头就晕了。我们可别那么练，要吸的时候慢慢吸，吐的时候赶紧吐，这样就不会头晕，而且很舒服。

### 3. 要学会把身体里多余的火气变成保护神

很多朋友都想知道自己是什么体质：是寒性的还是热性的；是阴虚还是阳虚。结果查看了许多资料，可越看越糊涂，因为分类太多，专家们也是众说纷纭。看来，要搞懂自己的体质还是不太容易的。一时弄不清的东西，最好就先别去管它，看看有没有更容易理解而又有价值的方法。

我现在和大家一起找一找我们身上的保护神。找到了它，然后激活它的能量，它就可以给我们的身体以巨大的动力。这比您自己有意意识地去做一些费力的健身运动所产生的功用要大得多了。

很多朋友都想知道自己是什么体质，是寒性的还是热性的？是阴虚还是阳虚？结果查了许多资料，越看越糊涂。因为分类太多，专家们也是众说纷纭。看来，要搞懂自己的体质还真不太容易。

一时弄不清的东西，最好就先别去管它，要看看有没有更容易理解、更有价值的方法。

我们已经知道“只要经络畅通，就会百病不生”的道理了，所以我们都想快点打通经络。但是打通经络，有时只是我们美好的想法。实际上，身体上的很多经络，我们运用了拔罐、敲打、刮痧、瑜伽、导引甚至针灸等方法，它们仍然是堵塞不通，或者是无知无觉。这是怎么回事呢？原来是我们没有激活自身的保护神。而所谓的保护神就是我们身体里先天强大的动力。

这个动力在哪里呢？别着急，马上您就可以找到它。不过每个人的保护神是大不相同的。“天之道，损有余而补不足”，这句话正说出了您的保护神是谁，就是您身上“有余”的部分。

有的人胃口特好，吃什么都香，他的保护神就在胃及与其相关的胃经上；有的人脾气特大，总是义愤填膺，他的保护神就在肝胆及与其相关的经络上；有的人特能喝水，小便也多（不包括糖尿病），他的保护神就在膀胱经和肾经上。

知道了保护神，我们怎么利用它们呢？

保护神就是您天生的力量源泉，也就是您强身的着力点。在这条经络上用力，治病养生就可以事半功倍。

有的人问：“我虽然能吃，但吃完后总是腹胀，消化不好，怎么办？”没关系，只要您能吃，就说明胃是强壮的，那就借助胃经来解决问题。利用推腹法（主推胃经部分）、跪膝法（主要可引胃经气血下行）、敲胃经法（用拳头敲打大腿、小腿胃经部分）来充分调动身体本来就充足的能量库，自行冲击堵塞的经络。

又有人问：“我的问题是小便不利，也喝不下多少水，身体湿气很大，但是胃口却很好，我是疏通膀胱经还是疏通胃经？”我说：“您需要打通胃经，您的问题从表面看似来源于膀胱经，但如果径直去打通膀胱经，会发现根本就使不上力，不但达不到利尿的效果，反而会让身体的湿气更多。因为您没有使用您的保护神——胃经。而打通胃经，看似与利尿去湿无关，但实际上却激发了您自身特有的原动力。”

我们应该把胃的过盛能量用于帮助打通经络。因为，身体通常不是哪里都很强，有强的地方就会有相对弱的地方，要学会把身体强壮部位的气血引到相对虚弱的脏腑或经络上，也就是“损有余而补不足”。如此去治病，这样去养生，才会感觉劲有地方施展，心里才会有顺流而下、游刃有余的畅快。

爱发火的人，他的脾气也是能量，就是他身体的保护神。这样的人，平常应多敲打、按摩肝胆两经，尤其是胆经。经常刺激，能疏解肝胆滞气，让气血畅通。肝火旺的人能量最足，最易上火，但通常这么宝贵的能量都被“清热解毒”了，实在可惜。实际上，只要把肝火引到它该去的人体虚弱之处，那么这种巨大的能量将在体内自行转化或及时储备起来，成为健康长寿的资本。

怎么引到虚弱之处去呢？有时候，我们只知道身体强壮的地方在哪里，却不知道哪里虚弱。没关系，您的身体他自己清楚，您只有找到您的保护神，有意识地去激发它。剩下的事情，都是身体的自觉行为。

#### 4. 身体哪里虚，气血引过去

要想身体健康，就要把握一些总的原则。大方向对了，您就不会白费力、瞎使劲。总的原则就是四个字：推陈出新。也就是先把身体的污浊排出去，随即把新鲜的气血补进来。您要先倒掉杯子里的脏茶根，然后才可以享受新鲜的龙井。

要想身体健康，就要把握一些总的原则。大方向对了，您就不会白费力、瞎使劲。总的原则就是四个字：推陈出新。也就是先把身体的污浊排出去，随即把新鲜的气血补进来。您要先倒掉杯子里的脏茶根，然后才可以享受新鲜的龙井。

怎么才能把体内的脏东西倒出去呢？很多人都知道自己身体里的毒素不少，但就是没排出去。买了通便的泻药，大便不见增多，却伤了脾胃；喝了大量的水，想着可以清洁血液，却造成了水肿；用了清热解毒的方子，却使身体更加虚弱了……这是什么原因呢？因为您没有遵循身体固有的规则，只是满足了医学逻辑的推理。要知道，身体只受心灵的指引，不会理睬知识的号令。

每个人身体里都有巨大的能量，之所以没能发挥，是因为被压抑了。所以，我们要找到压抑的那个点，因为那就是火山口，随时准备喷发。水能泛滥成灾，也能转化发电。身体的能量同样如此，如果任它乱撞，那就是脱缰的野马。我们上火了、发炎了、长东西了、疼痛了，都是它乱撞的结果。但如果我们帮它“南水北调”“引滦入津”，那它不但能修复我们的病灶，排除体内的毒素，滋润我们的身体，还可以积蓄能量，让我们健康长寿。

怎么找到压抑点呢？压抑点就好像堵在路中间的大石头，那里通常就是正邪相争的战场。偏头痛、乳房胀痛，通常的压抑点就在胆经和三焦经上；吃得挺多，但吃完了腹胀，也就是所谓的“胃强脾弱”，通常的压抑点就在小腿胃经和脾经上，尤其是在脾胃相通的络穴上，如脾经的公孙穴、胃经的丰隆穴；有的地方是气血壅滞，如溃疡类、出血类、热痛类、肿胀类，这就需要在通往病灶的来路上先把能量消解转化，如常见的胃溃疡，病源起于肝，郁结之气在胆，症状表现在胃，通常的压抑点就在胆经上，郁结的能量从胆经宣发，而不去冲击胃。

有的地方是气血到达不了，如寒证、萎缩症、炎症等久不愈合之症，这就需要把气血引到病灶点，看看病灶点压在哪条经上，就在病灶的去路上“挖个坑”，水往低处流，挖这个坑就是想让气血流进去。有人说：“您不是说了嘛，身体有它固有的规则，怎么会按照我的想法去走呢？”其实，不是它遵行您的想法，而是您在顺着它的意志，因为您找到了压抑点，这就是身体要告诉您的规则。“挖个坑”是什么意思？这只是个比喻，实际上您可以用拔罐的原理来理解和操作。开始拔罐时，由于气血过不来，罐就总拔不住，会自行掉下来，多拔几次，气血引过去了，罐就越来越紧，“坑”里的“水”也就满了。如果这条经的新鲜气血充足，那么压在这条经上的病症自会不治而愈。

## 5. 强大气血的捷径——打通胃经

当您不想只是凑合活着，还想追求精彩人生的话，别忘了还有一条捷径，那就是打通您的胃经。

从治病到养生，仿佛是一个从温饱步入小康的过程。要治病，就要知道什么是病。“病”在中医里的含义是“心火”的意思，心里有火就生了病。而心火是从肝上来的，肝的不平之气就是心火的源头。所以，治病从调肝入手，才是治本之法。

养生是一个较高的层面，养生就是保养生命。而生命是身体和精神的统一体。因此，养生不但要养护身体，更要调适精神，也就是要修炼“精、气、神”。精气神正是养生的目标，也是养生的基本要素。而先天之本——肾脏的强壮，正是精气神充沛的源泉。简而言之，治病从调肝入手，养生以强肾为功。

肾为先天之本，是人体健康长寿的根基。很多人都知道肾脏功能的重要，想尽各种办法来补肾，以益寿延年、永葆青春。但是人们也发现，肾脏易衰而难补。于是，道家有打坐、意守丹田、还精补脑之法，中医有艾灸关元、肾俞、太溪之方，同时还有许多滋阴壮阳的药疗食补。这些方法使用得当，都会有不错的效果。只是一般人很难分清体质的寒热，把握不好养生方法的火候，所以通常不敢去尝试和坚持。那么，除此之外，有没有更简单安全的方法可以达到补肾强身的目的呢？

其实，所谓补肾，就是要增强肾的功能。简而言之，肾的功能有两个：一个是生殖的功能，一个是排毒的功能。其中，生殖的功能通常在40岁以后就会渐渐减弱。但如果能将生殖的功能保持旺盛不衰，那么人就不容易衰老。如何保持这种精力呢？我们可以借助自身一条不易枯竭的经络——胃经来实现。

脾胃为人的后天之本，后天的营养给人以气血持续地供应。我们每天都要吃饭，所以胃是人体最活跃的器官，也是人体气血最容易汇聚的地方。但气血总是随进随出，并没有真正地保存下来。如果您要想健壮，想长寿不衰，那就需要有足够的气血储备才能实现。

肾脏之所以为先天之本，是因为它能够调动激发出人体的原动力。其实，这种原动力就是生殖的力量。这种生殖力量，也是万物得以繁衍的动力。男性在青



少年的时候，通常会有一种“精满自溢”的现象，这也是气血充足的表现。但是过了中年，尤其是在结婚生子以后，这种现象就会日益减少，渐渐地表现为精力不足。这时采用通常的健身方法，往往只是满足于维持身体不至于衰老过快，并不能让身体长久地保持活力。

其实，身体的潜能是无限的，就像大自然的神力，只是需要您去发现和挖掘。而保持肾精的充足，就是点燃天然神力大药库的火把。

肾精就像银行里的存款，生活在温饱水平的人都是随挣随花，没有多余的储备。而没有存款，日常生活也可以维持，只是无法进入小康。人的身体如果没有多余的能量储备，也可以活得很正常，只是不能达到强壮和长寿。如果只是活得长而不健康，也不是什么快乐的事情。所以想要强壮，就一定要培补肾精。肾精就是人体气血的储备。

《黄帝内经》中说，肾为“作强之官，伎巧出焉”。这就告诉人们，想要使身体强于常人，想要将体能转化为智慧，就要学会开发肾这个人体天然的能量库。道家有意守丹田，就是在积聚肾精，精足随后“还精补脑”，就是要把体能转化为智能。

但是积聚肾精谈何容易，因为肾精不是光靠集中意念于一点就可以生成的。而且，集中意念本身，很多人就无法做到。通常一打坐，就会杂念纷飞。这样何时才能补足肾精呢？

其实，我们可以循阶上梯，借假修真。那就是尽全力打通后天之本的胃经，来补足先天之本的“肾精”。《黄帝内经》中还有一句至关重要的话，也是在告诉我们这条胃经的重要性，那就是“痿症独取阳明”。阳明在这里正是指胃经。后人对“独取”多有歧义，有人认为应该泻胃火，有人认为应该补脾胃。实际上，只要打通胃经，补泻的事情身体自会处理得很完美，无须外力画蛇添足。那什么是“痿症”呢？就像花枯萎了一样，人的气血不足了，血液流不到它该流的地方，脏腑、肢体、肌肉、筋脉自然就萎缩了。所以，要想保持青春常驻，我们一定要在胃经上多费些工夫。

我以前写过一篇关于美容的文章，就是让女性朋友们每天敲打一下胃经，以保持气血对面部的供应。很多人对美容之道有误区，更认为胃经与己无关。其实，世上并没有单纯的美容方，美容的目的首先是要保持年轻，而要保持年轻必须身体健康，要身体健康自然气血要充足，要气血充足就非得让胃经通畅不可。

那如何让胃经通畅呢？知道了原理，方法完全可以自己创造，比如推按腹部胃经（尤其是腹直肌部分）、敲打大小腿上的胃经、在胃经路线上拔罐刮痧，以及练武术的基本动作——蹲档骑马式、跪膝后仰头着地等，都是打通胃经的方便之法。

当您不想只是凑合活着，还想追求精彩人生的话，别忘了还有一条捷径，那就是打通您的胃经。

## 6. 捍卫命门，坚守丹田，让身体总有使不完的劲

人的一切能量都来源于肾的阳气，也就是中医说的命门之火。这是人生命的火种。道家讲意守丹田，守的就是这个火种，就是想让它烧得旺一点。因为，这个火种一旦激发出先天的活力，将是一个取之不尽的能量库。所以，我们千万不要让外来的寒气冷却这个火种，更不要让内生的恐惧将它熄灭。

讲到祛病强身、延年益寿，方法真是太多，从营养饮食，到生活起居，从运动锻炼，到导引瑜伽，从针灸服药，到按摩保健，各个方面都会有专门的论著。有许多朋友对研究健康养生情有独钟，是呀，谁不想活得好一点，健康一点，长寿一点呢？但似乎方法越多，人越迷惑，不知从何入手。能不能有再简单一点的方法呢？

其实，生活本来就是最简单的。是我们想得太多，人为地把问题复杂化了。如果能饿了吃饭，冷了穿衣，和大自然一问一答，就不会有那么多的烦恼了。想来，真正对您管用的，往往不是一个什么方法，而是一个理念。

方法不过就是一件随用随扔的工具，就像是扫地用笤帚、过河用小船一样。地扫完了，笤帚就扔在一边了；到了对岸了，船也不必再拉着上路。

所以说，笤帚和船不是最重要的，要扫哪片地、要在哪靠岸才最重要。您的交通工具可以不是最先进的，但是您的方向却一定不要搞错。否则，您越聪明，您的知识越多，您的烦恼就越多。

下面大家就和我一起来把问题简化一下，看看影响我们身体健康的最基本因素有哪些呢？

我在以前的文章中提到过身体里有一个很重要的致病因素叫“三浊”——浊气、浊水和宿便。这些东西在咱们的肚子里就像是一洼沼泽，它们妨碍新鲜血液的生成，需要及时地清除出去，为此我提供了“推腹法”。很多朋友用过此法后，大便通畅了，小便增多了，放屁打嗝，浊气排出。但有人说，推了半天，肚子软软的，好像没什么动静。身体也变化不大。这是为什么呢？用中医的话讲，这叫“中气不足”。咱们还可以给它说得更通俗些，就是人体缺少原动力。我们有一句话叫心有余而力不足，那是哪的力不足呢？是肾脏的精力不足。

每个人从父母那里禀受的先天之原动力是不同的。有人充沛，有人不足。充沛的人似乎总有使不完的劲，不足的人，从小就体弱多病。先天的禀赋似乎无法改变，那后天又是什么因素在削弱我们肾的精力呢？

主要有两个原因：

一个是外来的寒气。通常从皮肤和饮食侵入人体。人体要产热，把这些寒气中和或排出，否则就会影响血液的正常流动，造成“寒凝血滞”，形成淤血。产热的过程要耗费大量的原动力。所以要想使肾精充足，就要尽量避免寒气的侵入。如冬天还穿着短裙，平常总是冰块冷饮，这些都是耗伤肾精的元凶。

另一个是内生的恐惧。恐惧最耗肾精，有时甚至比寒气更厉害。但二者通常是互相影响的。如果身体温暖了，血液循环就畅通，我们就不会恐惧，如果，您总是勇气十足，必然热血沸腾，寒气也就不易侵入您的身体。

其实，人的一切能量都来源于肾的阳气，也就是中医说的命门之火，这是人生命的火种。道家讲意守丹田，守的就是这个火种，就是想让它烧得旺一点。我们艾灸关元穴，也是想给这个火种以外来的助力。因为这个火种一旦激发出先天的活力，将是一个取之不尽的能量库。所以，我们千万不要让外来的寒气冷却这个火种，更不要让内生的恐惧将它熄灭。

## 7. 别把身体的本能当作疾病来对待

如果把人的自愈潜能当做疾病来对待的思想不改变的话，我们就是在自己和自己作战。人的本能是自然的力量，您顺着它走，轻松省力；您逆着它，压制它，就像在洪水中逆流而上，终将被它冲垮。

受风寒了，我们会打喷嚏；酒喝多了，我们会呕吐；吃了不洁食物，我们会腹泻。打喷嚏的意思是要赶走风寒，几个喷嚏过后，流了些清鼻涕，头上出了点汗，感冒就过去了。呕吐的意思是防止酒精超量，吐完以后，肚子马上舒服，胃又恢复正常。腹泻的意思是排出有害毒素，将要在我们肠道里滋生的细菌及时排泄。这些都是身体的一种自我保护功能。而现在治病的方法，是将这样天然优良的人体自愈功能压制下去，目的就是求得身体暂时的平静。

同样的，发烧、咳嗽、出疹子、嗓子痛、鼻出血、发炎了，都是身体的一种自我保护。为了让身体健康强壮，身体会排出异己；会牺牲局部，保存整体；会首先确保重要器官和脏腑的安全，而让皮肤、肌肉、关节，以及一些身体的孔窍和凹陷处成为毒素的寄存地或临时出口。有时会有一些激烈的症状，让人觉得很不舒服。但只要我们明白了身体的善意，我们就不会去干那些塞烟囱、堵下水道的傻事儿了。

其实，如果能善用发达的科学技术，我们在医学上本可以大有作为，但是因为方向不对，反而费力而无功。当我们打喷嚏的时候，如果我们能发明一种促进打喷嚏的工具，使喷嚏顺畅打出，那我们将从此告别感冒的侵害；当我们呕吐的时候，如果能有一种催吐的方法，将胃中的宿食痰涎倾吐干净，那我们将从此远离头晕目眩的困扰。咳嗽是为了吐出痰浊，我们应该帮它尽快吐出，而不是一味地祛咳；腹泻是为了排解湿浊，我们应该帮他善后调养，而不是盲目止泻；发烧本来是一次身体的大扫除，好处多多，它可以清除身体的寒气、湿浊、淤血、毒素，但它往往被压抑，结果高烧转为低烧，长年不已。

我相信，凭借现代科技的力量，发明一些激发身体本能的工具来，应该易如反掌。可由于理念的偏差，我们发明的工具不但不能帮助身体自愈，通常反而是破坏身体本能的。然而本能的力量是不能被压抑的，它总要反抗，它不但把外来的侵害当做毒素来抵挡，同时也把人为压制它的力量当做异己来攻击，这样，我们的身体同时对应的是两种侵害，一个是天然的，一个是人造的。

如果把人的自愈潜能当做疾病来对待的思想不改变的话，我们就是在自己和自己作战。人的本能是自然的力量，您顺着它走，轻松省力；您逆着它，压制它，就像在洪水中逆流而上，终将被它冲垮。

## 8. 如何才能返老还童

俗话说：人过四十天过午。到了不惑之年，很多人已隐约嗅到了衰老的气息，而且觉得这理所当然，无法逆转。此时既觉前力渐消，又觉后力难继，正是关注养生之时。有忧患便有举措，有需求便有渴望。但此时，很多人缺少的是重振雄风的信心，而没有自信，一切便无从谈起。

知道了身体的宝藏而不抓紧挖掘，明白了生命的真谛而不起而求索，那您必将重蹈覆辙，流入衰老的惯性之旅，今生都再难有逆转的时机。

我们的人生究竟还有多少潜能等待我们去挖掘？这个极为重要的问题正被许多人所忽略，或许，我们根本就不清楚什么是我们人体真正的潜能。我们的身体也许还未曾绽放，就已经枯萎；我们的精神也许还未曾聚光，就已经耗散。如果，我们不曾达到人生的应有极限就衰老颓废，那样的人生尽管身家亿万，也将是终生遗憾，因为这一切皆是身外之物，与我们的身心无关。人生应当可以达到极为灿烂的境界，但这一切，不是追求外物所能获得的，而是要从内心找到光源。

人生来各有使命，而发掘人本身的价值，正是每个人时时应该关注的。人本来可以过目不忘，本来可以一目十行，这是我们应有的记忆能力；本来可以经天纬地，运筹古今，这是我们应有的知觉能力；本来可以力擎千斤，腾跃数丈，这是我们应有的肢体能力。但由于我们心灵所执太多，以致无法平静心情来全心投入。我们的心飘忽游荡，时时刻刻受各种感情牵扯纠缠，就像有个沙漏，每秒钟都在流失我们的能量。我们无法真正地集中精力，无法真正地聚集光源，那我们就永远无法达到燃点，永远无法让生命的激情燃烧，这将是我们的缺失。当然，如果您对此茫然无知，也就自然“无怨无悔”。

我们生来禀赋不同：有人聪明，有人愚钝；有人健壮，有人羸弱；有人刚强，有人怯懦。有时，我们深深地感到，似乎自己无论如何努力奋斗，也到不了别人轻松就可以达到的境界。为此，我们可能会不断拼搏，以期缩短与强者的距离；我们可能会舍去休息的时间来加紧充电，头悬梁、锥刺股，以弥补先天的不足。但这一切的努力总显得勉为其难、力不从心。因为这种拼体力的做法，只是在消耗可怜的精神力，让您就像一个没有钱还在押宝的赌徒，最后连身上的衣服也要输光。

俗话说：人过四十天过午。到了不惑之年，很多人已隐约嗅到了衰老的气息，而且觉得这理所当然，无法逆转。其实，我们才刚刚出生，我们正要中兴重振。与 20 岁的青年不用谈养生，他们正动如脱兔，活力四射；与 30 岁的人无暇谈养

生，他们正挥斥方遒，纵横职场；而 40 岁，正是稍停喘息的时候，此时既觉前力渐消，又觉后力难继，正是关注养生之时，无忧患便无举措，无需求便无渴望。但此时，很多人缺少的是重振雄风的信心，而没有自信，一切便无从谈起。此时，我们需要榜样的力量。

像前面说过的 79 岁的古稀老人沈维德，都可以成就如此回天之术，向世间展示生命的巨大潜能和生命的无比荣耀，那我们这些拥有大好时光的人，怎么可以轻言放弃呢？人生短暂，转瞬即逝，知道了身体的宝藏而不抓紧挖掘，明白了生命的真谛而不起而求索，那您必将重蹈覆辙，流入衰老的惯性之旅，今生都再难有逆转的时机。

有人会问：身体的宝藏在哪里，我们如何挖掘？生命的真谛是什么？我们怎么求索？这不是我能回答的问题。但如果您真的相信它是个问题，那么您必将获得想要的答案。

## 9. 病从寒中来，根从湿中祛

我们并不想成仙，只想快快乐乐地为人。那请您赶快把身上的寒气驱除出去吧，然后别再让外面的寒气进来，或许，我们就真的可以快乐似仙了。

很多人都有过敏症，通常我们要找一找过敏源。花粉、灰尘、食物、阳光，甚至空气都有可能对我们产生威胁。

其实，如果我们能从寒气、湿气两方面来考虑，可能会更为省事一些。如最常见的过敏性鼻炎，通常会在天气转凉的时候加重。因为寒气不能随汗而出，就造成“寒凝血滞”，也就是血液流通不畅，所以鼻子此时堵得更为严重。但这时我们只要运动一下，出点汗，寒气排出了，鼻子马上就通了。

本来，夏天天气炎热，容易出汗，过敏的症状应该轻许多，但由于我们已经习惯在空调的屋里一坐一天，然后再冰镇冷饮的一通猛吃，结果受的寒气反而比冬天还多。人体有很完善的排寒系统，根据受寒部位不同，排寒的形式也不同，有打喷嚏、呕吐、打冷战、腹泻，等等，但目的都是明确的，都是要排出体内多余的水分，也就是中医里面强调的“湿气”。

有人鼻子不通气，用取嚏法后，流出很多清涕（寒气），鼻子马上通了；有人受寒后头痛剧烈，用取吐法，汗水痰涎齐出（寒气），头痛立止；有人吃一点凉的，就会腹泻，这都是身体帮您把寒气排出去了，不必恐慌。

夏天，热气外发，我们身体自主的排寒是靠出汗，但空调冷气堵住了我们的排汗通道，结果寒气被留在体内出不来，再加上喝很多冷饮，成了外寒内湿。

冬天，我们自主的排寒是靠排尿。但我们室内的温度过高，常常会让人出汗，而小便并未增多，于是，我们靠肾脏、膀胱排寒的功能逐渐减弱。寒来暑往，我们的两大排寒通道（发汗、利尿通道）都处于紊乱和衰弱的状态，体内湿气也就越积越多。俗话说：水停百日生毒。人体的湿浊不能及时排出，血液就会被污染，并产生积液、水肿、痘疹、眩晕，以及各种炎症感染。其中，过敏症就是寒湿共同造成的典型病症。

一分湿气一分寒，如果我们不知如何去湿，那我们就先想方设法躲避和排除寒气。

日本的医学家石原结实先生主张“病从寒中来”，确有真知灼见。另外，道家祖师吕洞宾，八仙之一，我想无人不知。他的道号叫“纯阳子”，“纯阳”就是一点寒气也没有。

我们并不想成仙，只想快快乐乐地为人。那请您赶快把身上的寒气驱除出去吧，然后别再让外面的寒气进来，或许，我们就真的可以快乐似仙了。

## 10. 用力不如用意，用意才能强体

有许多人总希冀能得到武功秘籍、祖传秘方，最好是密密麻麻的厚厚一本书。其实，真言一句话，假言万卷书。如果，一生当中，能有一两句真言短语时时在脑海中指导我们的生活，那我们已经是受益无穷了。

“用意不用力”就是这样的真言短语。

现在喜欢锻炼身体的人是越来越多，可见大家对健康的重视。但是，要想通过锻炼真正达到强身健体的目的，您就首先要知道，我们到底要练什么？怎么锻炼身体才能真正拥有健康呢？

其实，强身不在于您锻炼的项目。您可以选择自己喜欢的任何运动：跑步、游泳、打球、瑜伽、健美、搏击，以及走步、爬山、跳舞、太极拳等，都是很好的。这些运动本身没有优劣之分，关键是您怎么去练。

您说：“他跑步，我也跑步，我们俩一起跑，我们一起练举重，他举 100 斤，我也举 100 斤，难道锻炼的效果会不一样吗？”

当然不一样，有时甚至完全不同。同样是锻炼，练的是同一个项目，有的人练完受益，有的人受伤。

其实，造成锻炼效果不同的原因，只是一个心念，也就是您在锻炼时心里的想法。这个想法，才是锻炼的真正意义。

这个想法就是“用意不用力”。它本是出自于太极拳谱当中的一句名言，不但道出了太极拳法的精髓，也为我们进行各种锻炼指明了方向。

有许多人总希冀能得到武功秘籍、祖传秘方，最好是密密麻麻的厚厚一本书。其实，真言一句话，假言万卷书。如果，一生当中，能有一两句真言短语时时在脑海中提醒、指导我们的生活，那我们已经是受益无穷了。

“用意不用力”就是这样的真言短语。

有人说：“用意不用力？我不懂，我就知道，举杠铃的时候不用力，就举不起来。”您说得对，不用力，并不是一点儿力不使，而是不额外加力。这就像唱歌，高音部分很多人唱不上去，于是就声嘶力竭，这就是用力了。真正的歌唱家，是用心去唱，声音高亢甜美，却不觉丝毫费力，这就是用意不用力。

有人还是不解：“刚才说举杠铃，你怎么扯到唱歌上去了，我现在想举 100 斤，我不用力，能举得上去吗？”

举杠铃的时候，如果您随意和别人聊着天就能轻松地把杠铃举起来，那这时杠铃的重量就可以让您体会到用意不用力的感觉。再说跑步吧，如果您在跑步的时候，没觉得肌肉在使劲，只是全身很自然地在跑，腿该抬起就抬起，脚该落下就自然落下，胳膊的摆动也全然随意，那么您就是在用意不用力。用意不用力就是最好的身心合一。这样去锻炼，您身体不会受到任何损伤，而且效果极为显著。



因为您身体做的，就是您心里想的。身心之间没有抵触，没有摩擦，所以没有损耗。

一次在公园散步，无意中碰到了几个晨练的朋友，正在打太极，他们让我指点一二，我说首先要放松，于是马上就有人显出松松垮垮的样子；我说放松不是软弱无力，于是又有人立刻含胸拔背，沉肩坠肘；我说，肌肉不可用力，于是他们站在那里一下子不知所措了。

其实，练太极拳，是寻求一种意境、一种身心合一的感觉。画家画画的时候不会感觉到画笔的存在，他脑子里只有一幅美好的画面。打太极拳就是在画这张图，我们的肢体动作就是这只画笔。我们只专心感觉太极拳的美妙意境就可以了，肢体是紧张还是放松我们根本不用去管，它该紧张时就会紧张，该放松时自然放松。这就是用意不用力。

最近听到了一些练瑜伽的负面消息，主要是肌肉关节拉伤，以及生理机能紊乱。其实，瑜伽本身没有问题。问题在于，我们在练习的时候没有身心合一。身体抵抗时，心里就不要强迫它，一强迫必然受伤。当我们猛击一拳的时候，真正发力的不是胳膊的二头肌，而是胸中的怒火。

有人说，意是什么，我怎么体会不到呢？其实感觉不到也不妨碍正常的生活，只是少了些情趣，多了些单调和辛劳。

意就是一种感动，我们在梦中最容易真切地体会，有这种感动，小街的灯火才如此浪漫，寻常的月色才无比迷人，不然，灯火只是那或明或暗的影子，月色也不过是忽隐忽现的光团罢了。

### 第三章 心药不苦口 养生有智慧

#### 1. 很多时候，一句好话比什么药都灵

如果一句好话，能够给人带来感动，带来喜悦，带来力量，我们何妨多说一说这样的话呢？

前两天，走在马路上，碰到了一位 70 多岁的大妈，眼睛真好，老远就朝我打招呼。大妈说在电视上看到过我的讲座，夸我讲得好，通俗易懂。我被夸得有点不好意思，正准备找机会脱身。大妈却把我的手抓得死死的，露出一脸的愁苦，

说：“唉，我浑身都是病，高血压、关节炎、老胃病，您讲的虽然明白，我也都听懂了，您的书我儿子也给我买了，可我还是不知该怎么做。经络我也找不准，推腹法我也推了几天，也没觉得有什么变化，看来，我这病是没救了。中里老师，您说，我该怎么办？”

我笑着对大妈说：“您别着急，我看您没大事儿，您看，隔着马路您都认出我来了，您的眼力真好，眼力好证明您的肝肾功能没什么问题，肝肾好说明您身体的底子还是不错的。高血压，您可以平常揉揉尺泽穴”。我边说边在她的胳膊上点了点，她说：“还真疼”。我说：“有疼痛感效果最好。至于关节炎，您可以在床上练练跪膝。老胃病呢，壁虎爬行效果最好，您不会做呢，就趴在床上扭动身体也行。若还觉得不方便，也可以找个大点的水桶，每天用热水把腿脚泡一泡，祛祛寒，同样对高血压、关节炎都有效”。大妈一听，高兴了，说回家马上去做。

我说：“大妈，没事儿，您这身子骨硬朗着呢，别自己吓唬自己，活个一百岁，没问题。”大妈看我这么一说，顿时眉开眼笑，腰板也直了，摇着我的手，千恩万谢。

小时候，奶奶教我背过《名贤集》，里面有一句话叫：良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。我记得格外清楚。如果一句好话，能够给人带来感动，带来喜悦，带来力量，我们何妨多说一说这样的话呢？

## 2. 只要是让身体舒服的音乐，就别管它是来自于贝多芬还是周杰伦

用您的心去选择属于您的音乐和节奏。能感动您的，就是您的财宝。不要去管它是来自于贝多芬，还是周杰伦。

我家离单位不远，走路也就是半个多小时。一到秋末，天气转凉，我就开始步行上班了，倒不是为了锻炼身体，只是为了感受节奏。

我走的这段路，路宽人少，路边就是街心花园，空气很好。带上耳机，放着不同曲调的音乐，踩着不同的步点，随着音乐节奏的不同，调整着步伐的频率。脚底的着力点也会随着曲调而变化，或前或后，或重或轻，或疾或缓。但是，不管怎么走，都要脚踏实地才好。不是用脚踩地，而是跟着音乐用心体会脚底与地

面接触的感觉。这种感觉非常奇妙，虽然在别人眼里我仍然是在正常地行走，但自己的感觉就像是一路跳着舞去上班。

每天的心情不同，所听的音乐也是不同的。忧郁的时候，就用忧郁的音乐来化解；轻松的时候，就用欢快的音乐来抒发；情绪低落时，马上选用雄壮的进行曲来振奋；怒火中烧时，适合用柔缓的旋律来平息。

当然，每个人感觉各异，对音律的理解不同，别人觉得感动的，您也许毫无感觉。所以，用您的心去选择属于您的音乐和节奏。能感动您的，就是您的财宝。不要去管它是来自于贝多芬，还是周杰伦。

上班的时候，我是迎着朝阳大踏步前行，我就爱听节奏欢快的进行曲；晚上回家的时候，月明风清，我就喜欢一些抒情的流行乐。通常几首曲子还没听得尽兴，已经不知不觉回到了自家的门前。

### 3. 不生病的智慧之一——少做勉为其难的事

我只想做自己想做的事情，跟我的爱好有关，跟我的才能有关，跟我的感情有关。凡是与这些无关的事情，凡是别人认为应该我做而对我是勉为其难的，我都做不好，也尽量不去做。

前些天我与一个同事在网上聊天，同事夸赞我有大智慧。我到底有没有，自己也不太清楚。有时大家都认为你有，好像你没有也有了。只因写了一本书，本来再平常不过的我——以往让左邻右舍都觉得是个不学无术的家伙，居然被许多人视为了天才。就像马三立先生在相声中所说的，“弄得我自己都不知道自己吃几碗干饭了”。

很长时间没有写什么文章，有人说我是在磨砺修为，厚积薄发；有人说我是江郎才尽，文思枯竭；也有人说我已投身商海，腐化变质矣。唉，有了点小名，自然也就成了别人关注的对象。其实，我啥也不是，只是想常常在喧闹的马路边站站，看看车水马龙、霓虹闪烁，然后在狭窄的胡同里走走，闻着从窗子里飘出来的菜香，看着一家人围坐在小院里吃饭。至于什么宏图伟业、历史使命，以及闲云野鹤、羽化登仙，压根儿就与我无关。

我只想做自己想做的事情，跟我的爱好有关，跟我的才能有关，跟我的感情有关。凡是与这些无关的事情，凡是别人认为应该我做而对我是勉为其难的，我都做不好，也尽量不去做。

您的才能会告诉您能做什么，您的爱好会告诉您该做什么，您的感情会告诉您想做什么。做自己能做的、该做的、想做的，就是发自内心的。

那位与我聊天的同事夸了我，我也夸她干事麻利漂亮，很有智慧。她回复道：“我不知什么是智慧，只是我真心想做这些事，我想真心就是大智慧吧。”

太对了，我一直不知智慧的大门在哪儿，这真是一语中的，金玉良言。

#### 4. 长寿是为了享受更多快乐的时光

人不是为了长寿而长寿，想长寿是因为可以享受更多快乐的时光。如果为了长寿而谨小慎微，为了长寿而处心积虑，那这长寿岂不是充满迷幻的陷阱，害人不浅？

大家要听的，第一是有趣的，第二是有理的，第三是有益的。怎样讲才有趣？那就是讲故事，因为故事有形象、生动的情节。怎样讲才有理？那就是通俗，听得明白才有道理。怎样讲才有益？那就是简单，容易操作，老少皆宜。

每一次讲座，都要有一些新鲜的东西放进去才有意思。放进些什么东西呢？就放进去那些能让我讲得越来越少而大家感触越来越多的东西。感召、启发、激励才是最好的方法，而灌输、教导、批判都是徒劳无益的举动。

人是非常脆弱的动物。谁又能真的相信一切都早已注定了呢？如果真是那样，我们的安全系数，并不在于用了多少防范的措施，而在于我们积了多少福德。《心经》中说：“心无挂碍，无挂碍故无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。”人怎么会无挂碍呢，若无挂碍，那到这个尘世之中来做什么？这个娑婆世界就是一个处处挂碍的世界。心里烦恼很多，其实并不是事物繁杂，而是活着的原理不清楚。

有人说：“坦坦荡荡地做人，就是做人的全部内涵，就是做人的全部修炼。”

俗话说：“有钱能使鬼推磨。”如果您有钱，那就一定要用这些钱来买时间，因为时间就是构成生命的材料。如果我们干一些事情，耗费了大量的时间，只是为了省一点点钱，那您挣来的钱又有什么用处呢？您挣的钱越多，生命就越短暂。

人不是为了长寿而长寿，想长寿是因为可以享受更多快乐的时光。如果为了长寿而谨小慎微，为了长寿而处心积虑，那这长寿岂不是充满迷幻的陷阱，害人不少？如果金钱能带来快乐，那这钱一定要花；如果金钱能减少痛苦，那这钱一定要花；如果金钱能延长值得延长的生命、节约宝贵的时间，那这钱就更值得去花。

有些人生活只是为了寻求公平，这样的人肯定四处碰壁；有些人生活总是要符合道理，这样的人注定烦恼随身。因为，世上本来就没有公平可言，少有道理可讲。所有的标准都是相对的，对您有利的或许对别人就有害，如果对羊群保护，那么对狮子就是灭绝。

有的人为了公平，100块钱的利益纠纷不惜花费5000块钱去寻求裁决。唉，人生短暂，有多少美丽的景色值得去观赏，有多少有趣的事情值得去体验，有多少迷离的人生值得去经历，怎么可以为了吃一顿免费的早餐而误了飞往渥太奇的飞机呢？

唉，生活中的羁绊很多，如果您停下来要看个分明，想弄个透彻，那您就别想再走出这个浮浅而牢固的粉笔圈。只可惜很多人每天都在自己的脚下画着圈，还唯恐画得不圆，让别人看不起。

其实懂得待人接物的艺术，比学会几个穴位、练好几个动作不知要强多少倍。人生只有懂得放弃杂务的纠缠，才有真正的快乐；人生只有学会排出体内的毒素，才有真正的健康。精神集中本是一种状态，而不是一种思想。就像爱情，它不是一种概念，而是一种感受。开车的时候，我们的精神自然处于集中的状态，这时如果您还在反复提醒自己要精神集中，那反而集中不了。

如果一个人已经睡着，就不要再叫醒他来服安眠药了。有人虽然不说，但他是懂得的，就像哑巴吃蜜；有人满口禅语，其实根本不懂，就像瞎子点灯。

## 5. 想美丽，练叩首法就行

人生短暂，问题繁多，所以我们要学习“偷懒”的方法，也就是把一切事物尽量加以简化。最简单的方法就是惯性，所有的方法都遵循着一定的理念，找到一个大方向，然后自然是条条大路通罗马，我们就可以轻车熟路地一直走下去了。

人生短暂，问题繁多，所以我们要学习“偷懒”的方法，也就是把一切问题尽量加以简化。而最简单的就是所有的方法都遵循着一定的理念，找到一个大方向，然后自然是条条大路通罗马，我们就可以轻车熟路地一直走下去了。

很多女士向我讨要美容的秘方，我说，您想要哪里美丽，就把新鲜的气血引到哪里。然后，她们就问我引血的方法。其实，您关注哪里，您的气血就在那里，您的财宝也就在那里。

有两点是一定要搞清楚的，那就是一个起点、一个终点。终点就是到哪里去，起点就是从哪里起步。至于您是使用舟马车船还是慢步长跑，倒是无关紧要的。我们身边尽是些悟性很高的聪明人，只要您有心，就可以随时吃到免费的午餐。

下面是一个叫“小牧小树”网友的一篇小文：

打通小周天的叩首法，对于美白很管用，我没有天天做，只是隔三差五地做一次，每次一小节，每小节叩首15次。慢慢地，我脸上的色斑颜色浅了。过去我练习过美白瑜伽，练了半年多，那里边的动作也是以倒立为主，跟叩首法是一个原理，但效果就不是很明显。所以，爱美的女生们，加油啊！

我本人最喜欢这样的文章，短小、随意、充满感情，而又极为实用。很多朋友总是说：“我的症状，您的书中没有说。”我说：“有呀。”他们却说：“我怎么没看到呢？”其实，您没有看到也很正常。

这就像是我們手中的地图，上面会标着哪里有个超市、哪里有个银行、哪里有个医院、哪里有个学校……至于，银行有几个柜台、学校有几个教室，您只有亲自到里面去数数了。

## 6. 梳头有大学问

别小看梳头这个动作，靠它就能打通人体的很多经络，是属于给身体打地基的。当打通经络后，再集中看看哪个穴位有问题，特意去揉一揉，这就是为身体添砖加瓦了。

每天梳头是一件极为重要的事。为什么古人总是说要天天梳头？因为梳头实际上就是在梳经络。

有人说梳头多了，容易损伤毛囊，那咱们把指甲剪平了，用10个手指肚来梳，这样怎么梳都损伤不了毛囊，而且还很有力量。您看头的侧面全是胆经，有20多个穴位，您都不用找，就这么一梳，哪块有点疼，就证明哪块有阻塞，您就反复地揉它，不知道那个穴叫什么名字没关系。因为您一梳头，胆经上的20多个穴位就全部“一网打尽”了。

开始梳头的时候，您会发现，长期头痛或者胆囊不好、有乳腺增生这些胆经阻塞方面问题的人，头上一定有相应的阻滞点。经络是连着的，下面有堵的地方，它上面也堵。所以您这么一梳，就会发觉某处有疼的地方，用大拇指一点一揉，会发现里面还有一些结节、疙瘩的东西，这时，您一定要把这个东西揉开了。

每天梳头多长时间为好呢？坚持每天300次就非常好了。有人说我有的是时间，梳3000次怎么样？那当然更好。头不怕多梳，您就记住，梳头好处大了。头为诸阳之会，所有的气血都是奔着头上来的，头就怕堵住了，一堵住什么心血管疾病、脑梗塞之类的问题就全来了。您把头一梳，头部一清爽，这些问题就全解决了。所以梳头是能消百病的妙法。

有人说：“我不敢梳头，因为头发本来就少，还老掉”。我说：“越是这样的人，越得多梳。为什么？您别怕掉头发，因为，凡是用手指肚一梳就掉的头发，它根本就是在头上面浮搁着呢！您不动它，睡觉起来后也是一床，您不如干脆先给它弄下来就完了，剩下的头发就个个都是精英了。这就跟种花似的，您得把那些枯叶剪下去，别让它也跟着一起吸收营养，最后剩下的那些才是茁壮的。”

还有人说：“我也不敢梳头，我一梳头就白花花的跟下雪似的，全是头皮屑，没法梳。”他觉得越梳头皮屑越多。其实，如果能坚持每天梳头至少300次，连着梳1周，您再梳的时候就会发现已经没什么“雪花”了，而且梳完以后会看到满手都是油污污的。这说明您把堵塞在毛孔上的这些黑油（中医讲的湿气、痰浊）给梳出来了，这样当然就不长头皮屑了。

梳头不但可以治疗脱发，还能治疗白发和头发无光泽。当头发浓密起来后，就证明您的气血越来越足，肝肾的功能提高了。另外，有的时候我们想补补肝、补补肾，但往往直接补不到，效力达不到这个地方，怎么办呢？“诸病于内，必形于外”，人体的里面和外面是有通路的。谁是它的通路？头部就是它的通路。您经常梳梳头，就跟肝肾通上了。人不可能头发很浓密而肝肾却很弱，这是绝不可能的。头发浓密了，肝肾的功能也就提高了，这是一体的两面，只要提高一方面，另一方面就提高了。

梳头时，除了头两侧，正面也要全梳。头的正面是膀胱经，是专门抵御风寒的。有的人经常容易感冒，就是风寒老进来的原因。您把膀胱经多梳梳，就不容易患感冒了。还有的人总觉得头晕，脑供血不足，什么原因？是督脉堵塞住了。督脉这条中间线，下至尾骨，与肾经相通，上行巅顶百会穴，如果时时保持通畅的话，不但您不会得老年痴呆，而且会越梳越精神。

所以梳头应该把头部全梳一遍，每天梳得越多越好。

别小看梳头这个动作，靠它就能打通人体的很多经络，是属于给身体打地基的。当打通经络后，再集中看看哪个穴位有问题，特意去揉一揉，这就是为身体添砖加瓦了。

## 7. 用头练书法，精气神都壮

很多人缺乏想象力，一闭上眼睛，脑子里就是一片空白或者一片杂乱。而闭着眼写字的时候，脑子会很清晰地去想所写的字，所以精神很容易集中。而在精神容易集中的状态下，气血就会更多地上到头部，脑供血就会很充足，人也就不会得老年痴呆了。

我前阵子看电视，画面里赵之心老师正在教大家一个动作，我觉得非常好，就顺便在这里推荐给大家。

这个动作就是用头来写字，可以照着字帖来写，不仅书法练了，还能把身体的精气神全调动起来。因为这种活动很舒缓，而且各个字的笔画不同，所以绕脖子的方向也就不同，对脖子、颈椎、头脑的神经锻炼非常有好处。



很多人缺乏想象力，一闭上眼睛，脑子里一片空白或者一片杂乱。而闭着眼睛写字的时候，脑子会很清晰地去想所写的字，所以精神很容易集中。而在精神容易集中的状态下，气血就会更多地上到头部，脑供血就会很充足，人也就不会得老年痴呆了。

现在，让我们闭着眼睛一起来写一个“平”字：一横、一点、一撇、一横、一竖，就这么写下去。然后，再写一个“安”字，可以通过自己的想象随意地去写。

写完后您会发现，转头并不是随意地乱转，因为随意地乱转特别容易让脖子不舒服。而这样一写却非常放松，因为注意力不在脖子怎么运动，而在字怎么写，无形中就把脖子运动了，而且又不伤害肌肉，很自然地就把这个动作练了。

以头为“笔”，写了“平安”两个字，还可以在闲暇时写写自己心里愿意写的东西，比如写“健康”这样稍微复杂一点的字。开始可以写楷书，先写颜真卿、柳公权的字体，慢慢变成王羲之的行书。就这么很挥洒自如地写，不但能锻炼头部，整个神经系统和精神状态也能全部得到锻炼，而且最关键的是能让您把心里的很多杂念清除出去。

当您用头写字的时候，您会把所有的注意力都集中在所写的字上——怎么写得更优美，怎么更像王羲之。所以这是一个非常好的运动。我建议，大家每天在练完“梳头功”以后，就开始用头写字，也不用多写，就写十几个字。渐渐地，您的书法水平会大增，智力也会得到提高。

由此可见，养生的方法都是非常简单而且都是随时随地可以做的，关键是您要弄明白经络养生祛病的真谛。这样，健康就不是一件难事了。

## 8. 喝水要根据体质度身而行

每个人的体质不一样，一定要掌握适合自己的食品和饮食方法，不能因为大家都吃的东西，认为有营养就一哄而上。人家吃完这些变成营养吸收了，可您吃完完成毒素堵那儿了，不一样。就像喝水，也要度身而行。

有很多人不爱喝水，一喝水就堵，这样的人千万别每天喝8杯水了。如果喝一口都堵，您再喝那么多水排不出去，留在身体里都变成湿气了，如果到腿上就

会变成水肿。这时您再上点儿火，遇上点儿风寒，就会变成痰。为了化痰，您还得吃化痰药，每天吃药再灌点儿水，又会产生痰，这样就把自己变成一个“生痰机”了。

多喝水不是每个人都适合的，要根据自己的身体的本能来喝。说喝水有好处，喝水能排毒，喝下去的水能跑到血管里冲刷血管壁，这都是美好的愿望。

那么，什么样的人适合多喝水呢？口舌经常干燥，喝完以后就上厕所，这样的人喝水没问题，多喝也没问题。有人喝3瓶水，能撒出4瓶尿来，这样的人怎么喝都没事。

有的人喝3瓶水，就撒出一瓶尿来，另外两瓶哪儿去了？在身体里面成湿气了，成水肿了，这样的人一定要少喝水。还有得哮喘病的朋友，一哮喘就有好多痰液，又是虚寒的体质，这样的人绝对要少喝水，否则哮喘好不了，除不了根，水也代谢不出去，都变成痰了。

要知道，日常生活中的很多习惯和观念，实际上比我们知道的那些经络穴位重要多了。因为您天天都要饮食，而如果饮食有错误，它给您带来的坏处就会远远超过您对经络穴位所付出的努力。

每个人的体质不一样，所以一定要掌握适合自身的饮食方法，不能因为大家都吃我也吃，认为有营养就一哄而上。人家吃完这些变成营养吸收了，可您吃完成毒素堵那儿了，不一样。就像喝水，也要度身而行。

## 9. 大道至简，跪膝有方

练跪膝法除了能减肥和防治膝盖痛、膝盖积水、膝盖骨刺、腰疼、脱发外，还能让身心有很多意想不到的收获。

人为什么会膝盖痛？膝盖为什么会磨损？积液和水肿是怎么来的？平白无故怎么会这些东西？膝盖是一个关节，如果我们老做下蹲折叠的动作，就跟轴承一样会产生磨损。而老年人气血没那么多了，供给膝盖的气血也少了，膝盖又总是磨损，所以特别需要气血这种润滑油，润滑油充足就没事，润滑油一少就会干磨，就会出现磨损的问题了。这时寒气再进来，在缺血的情况下再去练蹲起、

爬山、走远路，膝盖只能更磨损了。这就是很多中老年人在锻炼后膝盖越来越疼的原因。

很多人说锻炼有好处，那得看是在什么情况下锻炼。如果是在膝盖已经磨损的情况下去锻炼，那只能是雪上加霜，越练越坏。膝阳关穴虽然可以很好地缓解疼痛，但怎么让它不疼痛才是最根本的。所以，治本的方法就是让它一开始就不磨损，一开始就让新鲜血液润泽过来。而让血液过来的最好方法就是跪膝法，跪着走。这么一跪您就会发现气血轻而易举地跑到膝盖上来了，而且在跪着走时，会发觉腰也在扭动，肾也跟着补了。跪着走两三周后，您还会突然发现原来老掉头发的现象消失了。

另一方面，中医称膝为筋之府，膝就是筋的房子。而肝又主筋，所以跪膝法又是大补肝脏的方法，相当于每天喝几支杞菊地黄丸口服液，还不花一分钱，更不分什么体质，效果还如此好。

有人说：“我跪不了，我去照片子了，医生说我这里好多骨刺，这一跪肯定骨刺就扎着我，给我扎破了怎么办？扎一个窟窿就麻烦了。”这是大家对骨刺的一种误解。骨刺是人体的一种自然现象，每个人到一定年龄都会有骨刺。骨刺本身不会让人产生疼痛，疼痛是因为骨刺旁边的淤血压迫神经造成的。把淤血驱散，膝盖自然就不疼了。但去照片子，却发现骨刺一根没少，还都在那儿立着呢。

现在市场上有很多这个“刺灵”那个“消刺”的药，其实它们消不了骨刺，只能把骨刺旁边的淤血给化掉。所以说骨刺消不消没关系，并不妨碍我们去锻炼。所以，练跪膝法一点都不会对我们的身体有什么影响。

有人说：“我膝盖已经有点儿积水了，破损比较严重，这个时候怎么办？”这个时候您要先推腿下边的脾经，先除湿，再揉膝阳关穴，往下疏导，然后再跪膝，把气血引过来，这样做就没问题了。

有人说：“我这一跪还是有点儿痛，我有些担心。”那您就把沙发靠垫或别的软东西垫在膝下，先跪着别走，等跪两三天适应了，把垫拿走，再跪在床上，然后过两天再跪行。这个方法我曾给一个80多岁的邻居老先生试过，他本来不能下蹲、不能正常上厕所，但照我所说的两周以后就没问题了。现在他都快90岁了，膝盖一直没有毛病。如果平时稍微有点儿痛，他马上就到床上去跪膝，这个方法非常简单有效。

对想减肥的男士和年轻女士来说，跪膝法更是一个减肥秘法，比“敲带脉”还快。此法减大腿上的赘肉最明显。要想检验这个方法灵不灵，您回家拿皮尺先在大腿上量一下，然后每天跪 20 分钟，3 周以后再拿皮尺量，肯定让您大喜过望。很多人都试过这个方法，效果非常明显。

练跪膝法除了能减肥和防治膝盖痛、膝盖积水、膝盖骨刺、腰疼、脱发外，还能让您有很多额外的收获。

我的一个同事，他练了两周这个方法，还不是每天 20 分钟，有时候就跪 10 分钟，不久他去换眼镜的时候度数下降了 50 度。他都 30 多岁了，为什么还有这样的效果？因为练跪膝法养了肝，肝主筋，而膝盖是筋之会，肝开窍于目，所以通着眼睛。

学习防病的方法，一定要跟很多东西联系起来，不能认为跪膝法只是治膝盖、头上的穴位就只是治头，要举一反三，学一达百。有句话叫“饮半盞湖水，当知江河之滋味；拾一片落叶，尽享人间之秋凉”，讲的就是这个道理。这样我们学习起来就快了。您如果不能每天积沙成塔，那个塔就老也积不起来，您得有好的方法，学习最主要的东西。其实最关键的方法就是联想法，想想膝盖还跟哪儿通着，还管什么事儿？您一联想就行了。

#### 第四章 求医不如求经络

### 1. 学医不明经络，开口动手便错

要记住：打通经络是获得健康的必经之路。只有拥有健康，我们才能慢慢享受岁月奉献给我们的惊喜与感动。

什么是经络？是血脉还是神经？这是迄今为止各界纷争不休的话题。但对于我们普通人来讲，记住一句话就行了：有效就是硬道理。不要去管经络到底属于什么解剖层次或者神经层次，只要用它来随时防病治病，保证健康就可以了。

说得具体一点，经络不仅外接四肢百骸（百骸就是五官七窍），内通五脏六腑，而且经络之间也相互贯通。经络就是一张网，这张网上无处不是相通的。

有人说我胆囊切除了，有人说我做了乳腺手术，问会不会阻塞经络，经络会不会断掉，再揉经络还有没有用。好多人都有这个问题。我的回答是，再揉经络

同样有用。比如您做了乳腺手术，您觉得胃经那块好像断了，可是另外好多经络也是通着胃经的，它们可以从旁边跟胃经接通。另外，像胆囊摘除了，敲胆经仍然起作用。

动手术就好比城市里某个地方在施工，说让您绕道行吧，您仍然可以到达想去的目的地，只是绕道罢了。就像有人脊椎有了问题，督脉不通了，但它还可以通过旁边的膀胱经和其他的经络相通，道理都是一样的。

经络在身体里起一个什么作用呢？它就像一条线路，比如煤气管道，在炉子哪边能点着火，就证明哪边有能量，管道是通的。如果点不着火，那就要看看到底是哪个地方关闭了。关闭的地方相当于人体的穴位，穴位就相当于一个一个的阀门，它们跟脏腑直接相通，其关系就类似于风筝和风筝线。脏腑就像个风筝，而经络就是风筝线。脏腑出现问题，比如说有人肝出问题了，怎么办？可以通过调节肝经，就是捋肝经这根“风筝线”来解决。一捋肝经，肝脏就得到了修复。

只要经络畅通，您就百病不生。但很多人不信，说这个经络能有这么神吗？您是不是夸大了它的功效？我们来听听古人是怎么说的吧。《灵枢经》中说：“夫经脉者，所以决生死，除百病，调虚实，不可不通。”中医谚语说：“学医不明经络，开口动手便错。”

有人说，中医看病经常是开汤药方，吃中药，这里面有什么经络吗？好像没经络什么事儿。其实这里面同样有经络，而且中药都讲究经络。中药里面有什么？可能大家知道的就是当归、柴胡、人参、黄芪，这些药都是归经的。所谓归经，就是这药被吃下去后，专门被这条经所吸收了。所以甭管您是用药也好，还是按摩、拔罐、针灸、刮痧，以及用什么方法锻炼，甚至做瑜伽，治病的目的都是为了打通经络。

用《黄帝内经》中的一句话，我觉得更能够非常细致、全面地给大家讲述经络到底是干什么用的：“夫十二经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起，学之所始，工之所止，粗之所易，上之所难也。”这就是说，您要想生长发育，就要靠经络来提供气血。而病是怎么生成的？生病的原因很简单：经络不通就生成病了。如果您想防病，想治理一下自己的身体，那就要靠打通经络。

现在人们总说防病。但防病不能是等病来了才防，您得提前防。您只要保持经络畅通，疾病就没法侵入您的身体。如果有病，也可以有起色，能够好转。另

外，学养生祛病之道要从经络开始学，而好的医生所达到的最高境界就是把经络搞明白了。不过，粗浅地熟悉一下经络非常容易，但要把它搞得非常精通，还是需要下一番苦功的。

把《黄帝内经》中的这段话弄明白了，就能知道防病、治病、保证健康的着力点在哪里了。所以很多长期身体虚弱、疾病缠身的朋友不用担心，坐在椅子上，躺在床上，敲敲打打照样可以维护健康，达到有病调病、无病强身的效果。

要记住：打通经络是获得健康的必经之路。只有拥有健康，我们才能慢慢享受岁月奉献给我们的惊喜与感动。

## 2. 治病不先解开心结，没效

我们应该借助经络穴位的桥梁，通过调整生理来改善心理，才能真正达到经络穴位的妙用。如果把经络穴位当成一个死的、没有感情的东西，那么揉它的效果就会很差。

我一个朋友的表妹最近生了一个女孩，她婆婆觉得不是大胖小子，心里挺别扭，生产后就来看了一眼，第二天就不来了。这个媳妇心里很委屈，本来头天有奶，第二天奶没了，因为生闷气憋回去了。这时，当针灸大夫的姨妈来探望她，一看这个情况，就给她使劲点按涌泉穴，同时慢慢开导她。不一会儿，她突然痛哭流涕，哭了一阵，觉得心里痛快多了。两小时后，她感觉乳房开始胀，奶又重新有了。

这个故事说明什么呢？说明经络穴位是可以直接通到情智上去的，它是沟通生理和心理的一个桥梁。既然如此，我们在按摩这些穴位的时候，就应该把心理方面的因素也加进去。比如说，您给亲朋好友按摩的时候，要知道他的心结在哪里，先解开它，如此才能达到“身心同治”。

我们应该借助经络穴位的桥梁，通过调整生理来改善心理，才能真正达到经络穴位的妙用。如果把经络穴位当成一个死的、没有感情的东西，那么揉它的效果就会很差。

当您帮助别人揉穴位的时候，如果他们心里有抵触，或者对其功效半信半疑，这时不要强迫去揉，因为绝对没有什么效果。如果绷着劲，而又要强行揉开，力量全都消耗在你们的对抗之中，怎么可能有效果呢？

对待所有的东西包括治病，都要像解绳扣，而不要像扯绳子一样越扯越乱。解开的方法有两个：一个是身体上要解开它，还有一个是心结也一定要解开。两个同时解开，经络穴位才能真正发挥效果。

### 3. 一个穴位就可以孝敬父母

揉揉经络穴位就能孝敬父母，还有比这更简单、更令人欣慰的事吗？

前些天，网友陈女士向我讲述了她的经历：

母亲经常犯胃痛，痛起来非常剧烈，药物也难以缓解。那天母亲发病，正巧我在场，赶紧打开郑老师的书，对照着经络图，找到大概是“足三里”的地方，用大拇指使劲一按，母亲当时就喊道：“对，就是这里，我想起来了，20年前那个针灸师给我扎的就是这个穴，当时胃就不痛了。”得到了母亲的认同，我更有自信了，接着又去按胃经的伏兔穴。本来我对穴位是找不准的，可母亲那个穴位附近痛得要命，我便哪里痛就多揉哪里。母亲怕痛，直要我住手，可两分钟过后，她大腿胃经上的一根紧绷的硬筋让我揉开了，伏兔穴也不痛了，胃也不疼了，好神奇呀！我再也不用眼睁睁地看着母亲难受而束手无策了。

哈哈，看来我的这点看家本领已经被大家轻松地掌握，并能随心所欲地发挥了。胃痛找“足三里”，这是寻常的办法，不足为奇。但陈女士能循着胃经上行，找到伏兔穴，却是我在书中没有特别强调的。然后，又能“离穴不离经”，将胃经上的“硬筋”揉散。治疗的过程，好似是冰融雪化、拨云见日一般。

揉揉经络穴位就能孝敬父母，还有比这更简单、更令人欣慰的事吗？

下面是另一位叫“yutingliu”的网友的留言：

确实是，我学了郑老师书中的方法后，除了调理自己的身体之外，更主要的是帮妈妈疏通了经络。妈妈每次生气后就会打嗝，以前也曾经让我帮她敲敲后背，说那里堵得慌，可是我胡乱敲打后没什么效果。现在我经常帮妈妈用按摩棒从上

到下疏通小肠经、三焦经和膀胱经，天哪，简直是我一上手她就打嗝打个不停啊！很多穴位都很痛，嗝打出来就不痛了，妈妈说真感谢我这个小女儿。说实在的，我真不敢想象，如果自己没有学习经络，妈妈的身体会怎么样。我也很高兴，终于觉得自己的存在有了独特的价值，像个孝顺的女儿，对父母有点用处了。

#### 4. 常怀感恩心，这是通往健康的捷径

有的人尽管勤耕不辍，却仍然是费力无功。为什么会这样呢？——德基不厚也。所以积德是立业之本。活着就要感恩，这是通往健康的捷径。

我很感动网友“伟伟鱼”的留言：

前几天脸上疙里疙瘩的，有长出来的痘痘，大部分还在里面，而且脾气特别坏，说出来的话总是恶狠狠的，弯腰时两肋刺痛。我赶紧买了“加味道遥丸”，吃了后没再肋下痛，可皮肤还是丑得没办法，自己也知道是肝火太旺。为了赶紧赶走痘痘，就开始按摩肝经，发现曲阜到阴包痛得厉害，就按摩加刮痧。用的是牛角梳的背面，腿上抹点橄榄油就刮了起来。只一会儿就刮得红里发紫，暖暖的挺舒服。一直按摩了几天肝经，没有明显的痛点，但皮肤还是没大的好转，急呀！最后全身上下地找，发现大肠经的曲池痛不可摸，大喜，赶紧翻看《求医不如求己》。书上说曲池可治各种皮肤病，赶紧按吧。现在已经不怎么痛了，皮肤也好了很多。我是个笨人，也记不得具体的经和穴位，只知道大概的地方，没事就全身上下地找，虽是个笨方法，确也实用。从买书到现在没看过医生，小病都是自己搞定的，顺便也帮家人按按。看老师的书收获了很多，不止是求医上的。老师的语言幽默，看得我经常大笑不止（可能小有夸张，但本人认为看您的书就是解肝郁的良药）。甚至认为我这一生也不会有什么大不了的病，真要好好谢谢您！祝您爱惜自己，千万别他人健康了您倒下了！老师您要好好的，还想什么时候去看看您呢。

“伟伟鱼”的留言让我真是很感动，也给我许多的启发。有人总是说自己“笨”，您知道“笨”是什么意思吗？这可是个最好的字——“竹”字加个“本”字。本是树根的意思；而竹子，古人一直用来形容君子，所以素有“虚心竹有千千节”“百尺竿头更进一步”等对竹子的美誉。所以，“笨”是指有本事、有根基的人。能像竹子那样虚心谦和，那她必然会日日进步。“伟伟鱼”就是这样的“笨人”。



从“伟伟鱼”的叙述中我们知道：

第一，脾气坏是浊气顺胆经上窜，导致两肋疼痛，而“加味逍遥丸”对肋下痛是有效果的。

第二，肝火旺，长痘痘，就按肝经的曲泉穴到阴包穴。这两个穴都是肝经的要穴：曲泉泄肝火，清湿热；阴包解肝郁，调月经。

第三，当按摩穴位疼痛时，可用刮痧法。工具随意，像牛角梳的背面也可，腿上抹点橄榄油就行了。

第四，痘痘也是皮肤病。找可治各种皮肤病的曲池，多按就好。

第五，找穴位的方法就是没事就全身上下地找，找大概位置上的痛点就行。

第六，常怀感恩心，这是通往健康的捷径。（本来是靠自己的智慧得到的感悟，却要感激别人。）

“伟伟鱼”的留言，让我想起《易经》的开篇语：“天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物。”前半句，激励我们大家要每天健康一点点；后半句，告诉我们怎样才能达到健康的目的。

## 5. 用经络祛病是一件快乐而有成就感的工作

生病的时候，一定要在自己身上及时地找到原因去实践，有自己的感觉后，祛病就变成是一件快乐而有成就感的工作了。这才叫属于自己发明的绝招。

学习经络，不必追求每天学得太多，只要每天健康一点点就行了。

学习经络穴位一定记住：不要化简为繁，越学越多就麻烦了；要化繁为简，去粗取精，拨云见日。要找最重要的那一点，关键要获得的是理念，掌握了理念就掌握了精髓。

下面是一个叫“明月清风此夜”的网友给我的留言：

今年冬天患流感的太多了，我也不例外。由于我已接受《求医不如求己》的理念，于是自己找经络按摩，反反复复地总算坚持下来了。我的体验是，不同症状的感冒反应在不同的经络上。

前天早上上班，到单位就流清涕，我敲大肠经，发现在肘上边的穴位很痛，就使劲按揉。几分钟的时间，疼痛减轻了，鼻涕不流了，感冒也就好了。

前段时间流行的一个明显症状是咳嗽，我也咳嗽。我开始时是在肺经上按摩，没有效果，嗓子里像有痰，还咳不出来。后来，有一天我发现在晚上5点多钟咳得厉害，猛然想起这时是肾经活跃的时段，就按肾经，发现肾经上的复溜穴很疼，膝盖窝里的穴位（我记不住名了）也疼，就去按摩，立即止咳。我感到很神奇，我想，看明天这个时间还咳不咳，若咳，说明我的思路是对的。第二天晚上稍晚一些，接近6点，又咳了，程度较前一天轻了，我继续按肾经，又止咳了。到了第三天，6点半多开始咳，程度较前一天又轻了许多，我又开始按摩。到了第四天，就基本不咳了。这让我有了一种成就感，同时增强了学习传统中医的信心。

这位网友学习中医的悟性让我十分佩服，不仅大胆实践，更能灵活创新，还把自己的感受与大家一起分享，真是难能可贵。我在这里向他表示由衷地感谢。

《灵枢经》中说：“大肠经主津液所生病者，肩前痛、鼻鼾、寒栗不复。”正是他上面说的那几个症状——鼻流清涕、肘上边穴位痛、感冒。肺与大肠相表里，感冒初期，取大肠经的穴位及早预防以抵御风寒侵袭肺脏，真是高明的方法。

《黄帝内经》云：“五脏六腑，皆令人咳，非独肺也。”下午5点至7点为肾经气血最旺的时间。肾经的循经走向是从脚心顺腿而上，入肺中，循喉咙，与支气管、肺、喉咙关系最为紧密。这位网友在按摩肺经无效后，立刻能想到去点按肾经，并能使用肾经最有通利效果的两个穴位——复溜穴、阴谷穴（估计是此穴），真是太有灵感了，难怪起效如此迅捷。

通过这个例子来看，调理肾经也是可以止咳的。所以，生病的时候，一定要在自己身上及时地找到原因去实践，有自己的感觉后，祛病就变成是一件快乐而有成就感的工作了。这才叫自己发明的绝招。

学习就是为了应用，看到朋友们在这么短的时间里就能够学到中医真正的精髓，真让人感到振奋。在灵感面前，聪明和学识总显得那么笨拙。此夜有明月清风，但愿明天还能涌来清风明月。

生病的时候，一定要在自己身上及时地找到原因去实践，有自己的感觉后，祛病就变成是一件快乐而有成就感的工作了。这才叫属于自己发明的绝招。

学习经络，不必追求每天学得太多，只要每天健康一点点就行了。

学习经络穴位一定记住：不要化简为繁，越学越多就麻烦了；要化繁为简，去粗取精，拨云见日。要找最重要的那一点，关键要获得的是理念，掌握了理念就掌握了精髓。

下面是一个叫“明月清风此夜”的网友给我的留言：

今年冬天患流感的太多了，我也不例外。由于我已接受《求医不如求己》的理念，于是自己找经络按摩，反反复复地总算坚持下来了。我的体验是，不同症状的感冒反应在不同的经络上。

前天早上上班，到单位就流清涕，我敲大肠经，发现在肘上边的穴位很痛，就使劲按揉。几分钟的时间，疼痛减轻了，鼻涕不流了，感冒也就好了。

前段时间流行的一个明显症状是咳嗽，我也咳嗽。我开始时是在肺经上按摩，没有效果，嗓子里像有痰，还咳不出来。后来，有一天我发现在晚上5点多钟咳得厉害，猛然想起这时是肾经活跃的时段，就按肾经，发现肾经上的复溜穴很疼，膝盖窝里的穴位（我记不住名了）也疼，就去按摩，立即止咳。我感到很神奇，我想，看明天这个时间还咳不咳，若咳，说明我的思路是对的。第二天晚上稍晚一些，接近6点，又咳了，程度较前一天轻了，我继续按肾经，又止咳了。到了第三天，6点半多开始咳，程度较前一天又轻了许多，我又开始按摩。到了第四天，就基本不咳了。这让我有了一种成就感，同时增强了学习传统中医的信心。

这位网友学习中医的悟性让我十分佩服，不仅大胆实践，更能灵活创新，还把自己的感受与大家一起分享，真是难能可贵。我在这里向他表示由衷地感谢。

《灵枢经》中说：“大肠经主津液所生病者，肩前痛、鼻鼽、寒栗不复。”正是他上面说的那几个症状——鼻流清涕、肘上边穴位痛、感冒。肺与大肠相表里，感冒初期，取大肠经的穴位及早预防以抵御风寒侵袭肺脏，真是高明的方法。

《黄帝内经》云：“五脏六腑，皆令人咳，非独肺也。”下午5点至7点为肾经气血最旺的时间。肾经的循经走向是从脚心顺腿而上，入肺中，循喉咙，与

支气管、肺、喉咙关系最为紧密。这位网友在按摩肺经无效后，立刻能想到去点按肾经，并能使用肾经最有通利效果的两个穴位——复溜穴、阴谷穴（估计是此穴），真是太有灵感了，难怪起效如此迅捷。

通过这个例子来看，调理肾经也是可以止咳的。所以，生病的时候，一定要在自己身上及时地找到原因去实践，有自己的感觉后，祛病就变成是一件快乐而有成就感的工作了。这才叫自己发明的绝招。

学习就是为了应用，看到朋友们在这么短的时间里就能够学到中医真正的精髓，真让人感到振奋。在灵感面前，聪明和学识总显得那么笨拙。此夜有明月清风，但愿明天还能涌来清风明月。

## 6. 做父母的家庭医生

理念正确，力点集中，方法精简，并懂得“贵在坚持”，这是祛病强身的灵魂精要。如此身体力行并无私分享，真是善莫大焉。

没有心灵土壤的滋润，一切治疗都会显得勉强。

这是一个叫“青扬满田”的网友写给我的留言：

今年过年，我70多岁的公公讲，自从每星期六照您的方法给他按摩后，他已停西药1个多月，血压基本正常了，真是非常感谢您。

我采用轻手法、慢节奏，先刮他的心包经、大肠经、肺经，并围绕降压的重点穴位按摩，再在他后背的膀胱经走罐几分钟，然后按摩脚上的太溪穴、太冲穴和足底心脏反射区。每周一次，每次1个多小时。坚持了不到3个月，老人的穴位由没感觉到反应越来越敏感，特别是这周，按完许多穴位后，他的肚子也开始跟着鸣叫。

老人血压高好多年了，这是头一次不用西药就正常了，他特别高兴。说真的，老人的健康快乐就是我们晚辈的福气！

老师的祛病方法简单，好操作，但贵在坚持。

祝老师在鼠年多创殊文佳绩，普及健康，善莫大焉！

看到“青扬满田”能够有如此孝心来对待公公，我心里十分感动，我想，这里最有效果的，首先是这个网友的一份爱心。因为，没有心灵土壤的滋润，一切治疗都会显得勉强。

再看两个重要指征：一是“由没感觉到反应越来越敏感”，二是“按完许多穴位后，他的肚子也开始跟着鸣叫”。能把这两个指征重视起来，说明“青扬满田”已经掌握了经络起效的特点。

穴位敏感才是真正开始起效了，能让腹中浊气运行起来，证明新鲜气血已经开始周流，也就是全身的大循环开始了，这是非常关键的一步。另外，还有特别选择的经络直指病灶，比如心包经专治心脑血管疾患，大肠经清体内热毒淤血，肺经肃降而补肾；穴位也都各效其力，太溪穴是肾经原穴，补肾并引血下行；太冲穴清全身浊气，浊气出则百病皆消，使心脏反射区增强心脏供血，补充气血原动力。

理念正确，力点集中，方法精简，并懂得“贵在坚持”，这是祛病强身的灵魂精要。如此身体力行并无私分享，真是善莫大焉。

## 7. 通窍不可强求，别处自有洞天

生活中没通的“窍”很多，我们不用着急，“一窍不通”正是生活的乐趣和意义所在。不通就不通，哪里有要通的感觉，我们就先通哪里。就像这位网友说的：“也不知是大肠经还是三焦经，反正哪儿疼敲哪儿。”“通窍”更是如此，不可强求，往往别处一通，这里不通自通。

在现实生活中，我们的工作任务需要定期完成，紧锣密鼓，没的商量。而精神生活与思想文化却需要慢慢感悟、细心体会，才能得到真趣。

这是网友“梅花 39”给我的留言片段：

我冬天有一次着凉了，就实践了取涕法，感觉很爽。晚上睡觉的时候感觉有点鼻塞，就试着在胳膊上找孔最穴，结果真找着了。太神奇了，按压左手臂的孔

最穴，右鼻孔顿时畅通无阻；按压右手臂，左鼻孔就通了。不知这又是怎么回事？怎么不是同侧呢？

现在我还有一毛病没解决，希望得到老师的指点：经常胸闷，好像脖子下面堵了什么东西，想打嗝，打不上来，或者打到半截就上不来了，不知怎么回事？我现在天天敲胃经、大肠经、三焦经，因为晚上上臂外侧有点疼，也不知是大肠经还是三焦经，反正哪儿疼敲哪儿。

我也经常练习跪膝法，右膝盖跪的时候有点酸疼，同时感到有点恶心，不知是什么原因？

先说说这位网友的疑问吧。凡是胸闷、恶心、想打嗝打不出，那是浊气阻滞在胃脘或胸膈。首先可以用推腹法，主推心窝下及中间任脉和两旁的胃经，也可以在三焦经的手腕处找到支沟或外关，进行敲打或点按。因为三焦经主“气所生病者”。还可在小腿胃经诸穴，进行点按或刮痧。另外脾经的络穴——公孙穴，也是消除肠胃浊气的要穴。

再看看这位网友治感冒的经验：感冒先取嚏，取嚏后仍然鼻塞就找孔最穴，左鼻塞揉右臂孔最穴，右鼻塞揉左臂孔最穴，而且一揉就通，真是太实用了。孔最穴因总管全身各种孔窍而得名，除了能通鼻窍，还对感冒引起的咽喉痛有特效。但为什么揉左管右，我暂时还没搞明白原理，也是“一窍不通”。

生活中没通的“窍”很多，我们不用着急，“一窍不通”正是生活的乐趣和意义所在。不通就不通，哪里有要通的感觉，我们就先通哪里。就像这位网友说的：“也不知是大肠经还是三焦经，反正哪儿疼敲哪儿。”“通窍”更是如此，不可强求，往往别处一通，这里不通自通。

## 8. 防衰老的五大法：做眼保健操、撞揉鼻骨、叩齿、掌根揉耳

背、敲胃经

其实很多方法大家过去都学过，像眼保健操里面就有一个“轮刮眼眶”的动作，上面刮一下、下面刮一下。就这么一个动作，看似非常简单，其实里面蕴含着很多的深意呢！

时下，女士们都担心黑眼圈、眼袋、鱼尾纹这些问题。尽管衰老是一种自然的过程，但谁不愿意自己漂亮一点、年轻一点呢？这里，我告诉大家一些极为简单的方法。

其实很多方法大家过去都学过，像眼保健操里面就有一个“轮刮眼眶”的动作，上面刮一下、下面刮一下。就这么一个动作，看似非常简单，其实里面蕴含着很多的深意呢！

?治黄褐斑、眉棱痛、鱼尾纹、眼袋、黑眼圈：做眼保健操

我们的眉毛上面有3个要穴——攒竹穴、鱼腰穴、丝竹空穴。3个穴位有着不同的作用：攒竹穴管的是眼睛的视力及眼睛胀痛等眼睛不舒服的问题；鱼腰穴管的是眉棱痛；而尾部这块儿的丝竹空是专门祛斑的大穴，专管太阳穴附近出现的暗斑、黄褐斑。

另外，眼角容易出现鱼尾纹的地方有个穴位叫瞳子穴，是专门治疗鱼尾纹的。眼眶下还有个穴位叫四白穴，是专门治疗黑眼圈的。还有，四白穴上面有个承泣穴，是专门祛除眼袋的妙穴。

我们可以每天用指节上下一刮，刮的时候把痛点多刮一下，尤其是要慢慢地刮下面那个痛点，给它刮开。每天不需要很长时间，就刮两三次，每次刮两三分钟，慢慢地您会发现黑眼圈没了，鱼尾纹也不长了。

下面有眼袋是脾虚引起的，上面有眼袋是肾虚引起的，都是脾肾两虚造成的水肿。这两种水肿在睡觉之前要少喝点水，然后在睡觉之前轮刮一下眼眶，第二天起床的时候再刮一下，最后这个眼袋就会减小，眼部的最大美容问题就解决了。

?改善头部供血，面若桃花：撞揉鼻骨法

对鼻子来说，除了搓鼻子以外，我再给大家提供一个方法，就是撞揉鼻骨。即趴在桌上，用前额先撞手背，然后撞整个鼻梁骨，一直撞到下颏，力度可以自己随时掌握。这个方法能改善面部供血，对治疗慢性鼻炎非常好，也是美容的一大妙方。

?乌发满头，肾强腰壮：多叩齿

齿是骨之余，是骨头的余气，而肾又主骨。当人到了一定岁数，肾气就会逐渐衰弱，牙齿也会松动。对这种情况，我们可以反过来想，如果牙齿很坚固，那么是不是肾气就会很足呢？如果暂时不方便调理肾，那么我们可以先坚固牙齿。牙齿里的经络和肾经是相通的，只要坚固牙齿，它就可以对肾起一个反固的作用，就可以让肾强壮。要知道，人不可能牙齿很强壮而肾很虚弱，这是绝不可能的，因为它们是同步的。所以，如果我们不便直接地去调养肾，那么就健壮牙齿，这是最好的补肾方法。

健壮牙齿的好方法就是多叩齿，用上下两排两个牙齿撞击就行了，就这么简单。

注意：撞击的地方主要是后面的槽牙，不要让前面的牙先叩。

?补肾、治耳鸣：用掌根揉耳朵背

人老了就容易耳鸣，现在，好多年轻人也都患有耳鸣。而耳鸣通常的原因就是肾气不足。

治疗耳鸣有个极好的方法：把耳朵给盖上，然后用掌根揉耳朵背。但要注意，不是揉耳背这个皮，而是隔着耳背揉耳朵眼。揉的时候脑子里要这样想，好像隔着耳背已经揉到耳朵眼里面去了。

当您揉两三分钟以后，耳朵眼里面一发痒，就证明耳朵里面的气血过来了，长期这样揉，耳鸣、耳聋的问题就解决了。另外，揉的时候一定要闭上眼睛，因为七窍是相通的。揉完后睁开眼睛时，您会发觉眼睛变得很亮。

当做完五官上的这几项运动后，您再去照镜子，会发现感觉确实不一样了。

?让面色一直保持健康红润：敲打胃经

谁给面部供血最充足呢？就是人体的胃经。胃经是一条多气多血之经，直接通达于面部。

怎么敲打胃经呢？



首先把指甲剪平，然后开始用 10 个手指肚敲击面部，这时敲打的主要是胃经，但同时也敲了大肠经、小肠经。有人一敲面部就爱打嗝，这是肠胃功能得到了很好调节的表现。

但面部的胃经只是一个很小的局部，跟下面的整条胃经还没有接通，还需要给它接通一下。而接通点在哪儿呢？就在脖子上。所以我们还要再捋捋脖子。不过别敲脖子，一敲脖子就想咳嗽，不舒服，捋一捋才舒服。

有的人脑供血不足，其主要的一个原因就是给头部供血的颈部出现了问题。因此多捋颈部就可以改善脑供血不足，而且颈部在这时是有阻塞的，当您稍微使劲一捋，对着镜子一看，发现都出痧了，这就证明有淤血堵在这里了。

经常这样捋，心脑血管疾病就可以得到防治。而且捋脖子还是调节血压的一个非常好的方法，高血压的可以帮助降压，低血压的能帮助维持比较好的状态。它的机理就是打通心脏和头部之间供血的通路，让头部供血充足。

要让胃经完全发挥给头面部供血的功能，在捋完脖子后我们还要以空拳来敲打胸部，位置是乳头上下到心窝，两个拳头相对敲，这正好是胃经的循行位置。然后，在大腿的正面和外面 1/2 处接着敲，最后再敲一敲小腿中间胫骨的外侧。

当您连敲几天后，会觉得面色非常红润，原来蜡黄、比较发暗的脸色已经不见了。这就是气血源源不断地供到头上去了，而且肠胃功能也会很明显地得到改善，吃饭、睡觉都会特别香。

## 9. 为什么说“痰蒙心窍”？化痰为何如此重要

心包经就是化痰的，专化血脂之痰，是专门预防高血脂的一条经络。如果血脂高，心血管就会堵塞，就会患心脑血管疾病，甚至会得心梗。大家一定要知道这个原理。

说到痰，中医涵盖得比较广泛，比如说“痰蒙心窍”。为什么痰会把心窍蒙住？

中医对“痰”大概分为 3 种：

第一种是气郁生的痰，所谓“气郁则生痰”。气郁生的痰在身体上最容易表现出的就是脂肪瘤、囊肿，中医叫痰核。脂肪瘤看似是个有形的东西，其实它是气郁的结果。还有，像扁平疣这类东西，也跟气郁有关。

第二种是脾虚生的痰，所谓“脾虚则生痰”。这种痰就是经常人们一咳嗽就吐的痰。它其实不是来源于肺上，而是生自于脾。脾是生痰之源，肺为储痰之器。有的人常吃咳嗽药，但是痰总是化不掉，原因就在于肺不是生痰之源。所以，要想根除痰，就必须健脾祛湿。

第三种是血痰，所谓“血滞则生痰”。“痰蒙心窍”就是指的痰，也就是现在常说的高血脂。血流缓慢，停滞住了，然后堆积下来，就形成了高血脂。

这3种痰是不一样的，但中医都称做痰。而且这3种痰之间还可以互相转化。

心包经就是化痰的，化血脂之痰，是专门预防高血脂的一条经络。如果血脂高，心血管就会堵塞，就会患心脑血管疾病，甚至会得心梗。大家要知道这个原理。

## 10. 刮痧一定要顺着经络的走向刮才有效

其实刮痧很简单，不是像大家想的那样需要非常高的技术。技术不重要，但是您得知道怎么样刮才是正确的。您说我不会手法，这没关系，但您刮痧的时候一定要记住顺着经络刮。您只要懂得经络的走向，就等于会刮痧了。

刮痧很简单，并不是像大家所想的那样需要非常高的技术。技术不重要，但是您得知道怎么样刮才是正确的。您说我不会手法，这没关系，只要记住刮痧的时候一定要顺着经络刮这一点就够了。

刮痧的手法并不重要。手法用不好，顶多是不会出多少痧，另外就是有点痛，不会有其他什么问题。而手法好，顶多出痧比较多、不太痛而已。但要是您不懂经络，刮痧对您来讲就有副作用。比如有一种刮痧方法，我就觉得是很有副作用的。

有一次在洗浴中心，我看他们刮痧就是刮到中间一条以后，马上往两边分着刮，结果全是横着的。但是看看经络图，横着是没有经络走向的，都是顺着膀胱

经走的，只有这样刮才会很顺畅，这样刮出来的淤血才可以顺着膀胱经及时排出去。而横向给它分散以后，就没有排毒的通路可以出去，只是暂时出来，又被吸收进去了，根本没有循环。所以，刮痧一定要顺着经络刮，手法倒是次要。

要学会刮痧手法，不一定非得专人教您，您只要刮几天就差不多会了，这一点儿都不难。需要注意的是，刮的时候要轻轻地刮，出不出痧不在于用多大的劲。大家一定要记住，痧不是您“刮”出来的，而是您体内的气血推出来的。如果您的气血不足，就是再使劲刮也不会出痧。如果刮得非常痛，身体就会产生抵触，往里收，紧绷着肌肉，这样较上劲，您的力量就完全是一种内耗了。所以，刮痧一定要舒其所欲发，勿强开其所闭，痧想从这儿出来，您就顺势刮一下，被刮的人感到很轻松，还希望您再使点劲，这样才会非常舒服，就跟挠痒痒一样，这时多刮几下，痧就很容易出来了。

另外，刮痧也有一些禁忌。首先孕妇别刮；有肿瘤的重症病人别刮；心脏不好的人也要注意。刮痧要循序渐进，量力而行，要一点儿一点儿来，并且要对刮痧有一个重新理解。要知道刮痧不是把皮肤刮破，而是要把黏在血管壁上的淤血通过内外的合力赶到外面来。原来毒素黏在血管壁的内部，下不来，现在变成游离状的垃圾，被刮到血管壁的外面，随即被新鲜的血液重新吸入到血管里再循环，最后通过尿液排出体外，这就是刮痧的全过程。刮痧就是选择性地把淤血排出的最好方法。

另外，刮痧不需要消毒药水，只需要润滑油。

还有人问我：“刮痧和拔罐这两种方法怎么来配合着治疗？是先刮痧好，还是先拔罐好？”我的回答是：“刮痧好还是拔罐好，要根据不同的位置。如果毒素已经到了体表，最好就是刮痧，尤其是脸上爱起痘痘的人；如果后背还没起痘，那么在后背刮痧就是把脸上的痘转移到后背上，通过痧的形式出来，这样脸上就不起痘了。但有时候刮痧刮不出来，后背还有痛点，这表明淤血的位置在深层，这时就需要拔罐，先拔到浅层来再刮痧，才会有效。”

## 11. 内火和外寒，肥胖两大因

要想彻底改善肥胖的问题，就要通过祛除外寒和内火来完成。其实不光是肥胖的问题，如果祛除了外寒和内火，五脏功能得到了调节，整个身体状况都会得

到改善。中医治病不是治症，而是整个身体的调节。身体调节顺畅了，血脉都通畅了，病自然就消除了，肥胖也就自然地消失了。

肥胖产生的原因有两种：外寒和内火。

逢年过节，家人要团聚，亲友要互访，难免要举杯交盏一诉思念之情。这个时候，有很多朋友会担心自己的身体长胖，而正在减肥的人也会担心经过如此大吃大喝后一切都前功尽弃了。

现代人对于肥胖的原因，普遍认为是营养过剩，就是摄取的能量过多，又不能及时地代谢出去，由此身体就把这些能量以脂肪的形式储藏起来，但肥胖真的是人体摄入的营养过多了吗？

我有个朋友，身高 1.73 米，体重 100 公斤，应该是很胖了，他每天只吃一点蔬菜和一点小窝头，根本就不敢吃肉，他还经常锻炼，就这样他的体重还是一天一天地见长，怎么也减不下去。他说自己喝凉水都长肉。而我另外一个朋友，身高也是 1.73 米，但体重只有 50 公斤，看起来很瘦，可特别能吃，每次朋友聚会，他比谁吃得都多，可他怎么也长不胖。这是怎么回事呢？

在中医看来，肥胖就是一种病，但这种病也是有范畴的。比如现在有好多人重正常的女士，为了减成魔鬼身材，有骨感，也去减肥了，她们这种情况就不属于中医所说的病的范围了。而中医所说的肥胖是从外形、从自己的感觉上就能判断出是一种肥胖的体质，是一种病。

肥胖这个病是怎么产生的呢？中医认为原因不外乎两个：一个是外寒，另一个就是内火。有人认为这个原因有点简单了。人可能得的病那么多，怎么只归结于外寒和内火呢？我现在给大家分析一下，就像冬天来了，河水流速会减慢，甚至结冰。当人受寒，寒气侵入身体，血液就会流通缓慢，会沉积下来，形成淤滞，这就是寒凝血滞。

血流缓慢就会造成淤血的堆积，这是一个外因。而内因就是内火，肝气的郁结，气滞则血淤，这也是造成淤血的一个主要原因。

中医认为，肥胖实际上是人体的垃圾排泄不出去，并不是能量储备过多。因为人身上的赘肉不是一种优质的脂肪，它绝不会在身体需要的时候变成一种储备调动出来，它只是身体的负担，需要及时给它清走才行。

当气滞血淤的时候，就会造成经络堵塞，从而带来脏腑功能的紊乱。这样，体内的垃圾代谢不出去，沉积在血管壁就是高血脂，沉积在肝脏就是脂肪肝，而沉积在皮肤表面就是赘肉。

要想彻底改善肥胖的问题，就要通过祛除外寒和内火来完成。其实不光是肥胖的问题，如果祛除了外寒和内火，五脏功能得到了调节，整个身体状况都会得到改善。中医治病不是治症，而是整个身体的调节。身体调节顺畅了，血脉都通畅了，病自然就消除了，肥胖也就自然地消失了。

肥胖主要有 6 种类型。

?肝胆功能失调引起的肥胖自疗法：推大腿内侧的肝经和外侧的胆经、敲带脉区

肝胆，在中医的眼里作用非常巨大。《黄帝内经》中说，“肝主谋虑，胆主决断，肝为将军之官，胆为中正之官”，是什么意思呢？就是说人在谋虑的时候要耗费大量肝血，然后还要及时地用胆来决断。而现在的人每天谋虑的事情很多，但是能够做出决断的很少。生活中，人们会为很多事情谋虑，比如孩子的升学、身体的健康、与邻里的关系、婆媳之间的关系等等。但有些问题我们只能谋虑，却无法去解决。所以肝胆之间就产生了冲突，就是说肝谋虑了，但胆不能及时地决断，这就造成了肝胆之间的不调，这种不调引起了气郁，就是郁结在那里了，损伤的是肝胆的功能。

肝胆有 3 个主要的功能：

第一个就是大家都熟悉的解毒功能。肝是给心脏供血的血库，胆可以分泌胆汁帮助消化。如果肝的解毒问题解决不好，身体垃圾排泄不出去，就会造成胆汁分泌不足，而消化不良就会形成多余的脂肪堆积。还有，肝给心脏的供血能力如果差了，心脏就会供血不足，而排出体内垃圾需要大量的新鲜血液，需要足够的心脏动力。如果心脏动力不足，新鲜气血就无法到达病灶，无法将体内的垃圾清运出去。所以肝胆失调就会造成肥胖，并且是造成肥胖的很重要的因素。

肝胆失调造成的肥胖，通常体现在大腿内侧和外侧，以及腰部的两侧（即所谓“游泳圈”）。

清除大腿内侧肝经上的赘肉，可用手掌根推肝经。每天睡觉的时候，用手掌根从大腿根部推到膝盖附近，把这条肝经的位置推 300 下。推的时候可以沾一点肥皂或油脂的东西润滑一下，以免擦伤皮肤。

推肝经有什么好处呢？曾经有一个朋友写信告诉我，说她推肝经推了四周。第一周，推了两天后开始感觉大腿皮下疼痛明显，痛处集中在大腿根部，很高兴，因为按照书上说的，这是经络被激活的反应；第二周，推的时候感觉痛的位置向下移动，集中到了膝盖内侧附近，她明显地感觉脾气好了很多，晚上睡觉也踏实多了，看来是肝火被清的表现；第三周，她偶然间发现原来穿上很紧的 34 号牛仔裤，现在套上松松垮垮的；第四周，成果明显，现在穿 32 号的牛仔裤正合适。

从这个例子中可以发现，减肥并不是减重量，而是减体积。因为这个朋友减到最后，体重并没有减轻，只是体积减少了，腿上的赘肉少了。另外，她还说，大腿内侧的肝经被疏导畅通后，肝脏对血液的排毒功能也大大改善，脸上的痘痘和口臭问题都同时迎刃而解了。

从这个例子还可以看出，中医减肥不是光减一个肥胖的症状，它实际上是在调节整个机体的功能。

清除大腿外侧胆经上的赘肉，可敲胆经。

大腿外侧胆经有一个天然的标志，就是人们裤线的循行位置。要想减去这个部位上的赘肉，只需要拿指节去敲打就可以了。因为这些穴位都在皮肤下面的肌肉层，并不在皮肤表面，所以敲打的时候，力度要能渗透到肌肉里面去。只有这样敲打，效果才真正地明显。

清除腰上的赘肉，可敲带脉区。

如果腰上有赘肉，就敲腰两边的带脉区，这里是肝胆经的循行位置，就像带子一样围着人体，所以只要敲带脉，就可把腰两边的赘肉敲下去。敲带脉很简单，只要平躺着，手握空拳，每天坚持敲打 300 次，由轻到重，以舒服为宜，不久这些“游泳圈”自然就下去了。

?肠胃功能失调引起的肥胖自疗法：跪膝法

如果吸收的东西不能及时地变成血液，就会变成脂肪赘肉堆积在人体里。还有便秘，也会造成体内垃圾排不出去。

如果大肠功能失调，胳膊上的反应点会很多。这时，要经常敲打胳膊正面的大肠经，不但可以消减胳膊上的赘肉，还可以改善便秘的问题。敲大肠经对老年人还有额外的好处。因为大肠经属于多气多血之经，如果老年人觉得肩膀老痛，经常敲敲大肠经，肩膀的气血就会充足，这对于防治肩膀痛很有好处。

如果胃功能失调，比如吃点儿东西就堵在肚子里，根本下不去，好像不消化，这时可用一个最简单的方法——跪膝法。就是在床上，或在地板上铺上垫子，每天跪着走，就可以帮助胃功能恢复正常。

像这么每天跪着走一走，所有的气血就首先奔胃经而去了，原来存积的赘肉就会被带走，被排泄出去。不光是减了肥，膝盖有损伤、有关节炎的，也会随之好转。

#### 小肠功能失调引起的肥胖自疗法：捏手臂内侧

小肠的功能是消化和吸收，如果它的功能减弱，手臂内侧下方小肠经循行的位置就会有松松垮垮的赘肉。在中医看来，心和小肠相表里，小肠经功能减弱就是心脏给小肠经供血不足了，同时心脏功能也出现了些问题，虚弱了。

怎么解决呢？很简单，把手举起来做个敬礼的动作，然后用手指肚捏手臂内侧。大拇指是心经的位置，其他四个指肚捏的就是小肠经的位置。

捏的时候一定要挨着捏，边捏边结合点掐、点揉，从腋下往肘上走，连着揉下来，一直揉到小臂。每天坚持，不但这里的赘肉可以减少，而且还能改善心脏供血的功能。另外，肩膀上的问题、颈椎病等都会相应地得到解决。所以长期在电脑前工作的朋友们，要经常揉心经和小肠经。

#### 心脏功能失调引起的肥胖自疗法：用大拇指揉心包经

肥胖容易造成心脏负担过重，反过来，心脏功能不好也会造成肥胖，两者是一个恶性循环的关系。

心脏功能不好为什么会造成肥胖呢？前面说过，肥胖的原因就是体内的垃圾运不出去，堆积在身体里了。只有靠新鲜的血液才能把垃圾运走，而驱动新鲜血液的动力就是心脏。心脏动力强，气血才有力量，才能够把赘肉吸收并清运出去。

有人问：“我怎么知道肥胖是由于心脏功能弱呢？”其实有一些体征可以看出来，比如晚上睡觉的时候经常会觉得憋闷，需要开开窗户，这样的人心脏功能是弱的。还有就是上楼没几步就喘上了，心脏功能也不好。

怎么解决这个问题呢？只要每天拿大拇指按揉心包经就行了。把胳膊往前伸平，从腋下到中指的这条直线就是心包经。按揉的时候，心脏功能比较差或者心血管有轻微淤阻的人，都会发现有相应的痛点在上面。这时，一定要把这个痛点给揉散。

心脏问题稍微严重一点的人，通常肱二头肌下面有更为明显的痛点，一定要多揉这里。这时，减肥倒是次要的，最关键的是一定要把心血管给打通，让它通畅，这样才可以防治心梗、心绞痛、冠心病等疾患。

脾的运化失调引起的肥胖自疗法：推左侧小腿上的脾经

脾的运化失调也能造成肥胖。中医认为，脾主运化，化就是把体内吸收的食物变成精微营养物质变成血液化掉。同时，还要把新鲜血液运到全身的每一处。如果不能运到四肢末梢，那里就会有淤血、垃圾堆积。所以脾主运化的过程，就是清除体内垃圾的过程，也是推陈出新的过程，即新鲜气血把沉积的垃圾赶出去的过程。

有人说：“我怎么知道是因为脾功能失调造成的肥胖呢？”脾虚通常会引起腹胀，就是吃完饭肚子就胀，甚至有的人即使不吃饭，但一到下午肚子就胀起来了，还有的人夜里睡觉老是流口水。这些都是脾的运化功能差了。要及时地健脾，才能把这些问题解决。

健脾可以用推脾经的方法。除了一般的减肥之外，还能减腿上、小腹部的赘肉，这些都是脾经所主。

脾经在小腿内侧的这一段穴位很多，也最容易找。当贴着小腿这根骨头的内侧来捏的时候，会找到一些痛点，这些痛点都是穴位。脾经堵塞的人，这些穴位会非常敏感，非常疼痛，这时就要多揉。



另外，揉左侧脾经效果最好。因为这里有一个普遍的规律：比如说肝在右侧，那就多揉右侧的肝经；心脏在左侧，揉心包经的时候要揉左侧。

?膀胱经失调引起的肥胖自疗法：在后背膀胱经按摩、刮痧、捏脊、艾灸

膀胱经在人体的后部。后背、臀部、后腿、脚外侧都是膀胱经循行的位置，像后背、臀部上的赘肉、肥肉多，都是膀胱经的问题。

膀胱经通常的问题就是人体的风寒易堆积在那里。因为它是人体抵御外寒的一个栅栏。中医认为：“风从项后入，寒从脚底生”，就是说风寒都是从膀胱经进来的。所以好多人后背、臀部上的赘肉摸上去的感觉就像摸一层棉花一样，没有质感，这就是风寒堆积引起的。

如何清除后背膀胱经上的这些赘肉呢？就是驱寒，而驱寒的最好方法就是在后背的膀胱经上刮痧。

如果有人不喜欢刮痧，也可以用拔罐、按摩、捏脊、艾灸的方法，目的都是清除后背的寒气。而消除臀部上赘肉的方法是趴着，用拳头敲打臀部，可以达到臀部减肥的效果，而且也可以把臀部的寒气排出。还有，大腿后侧、小腿肚子上的赘肉可以用按揉、点揉的方法来消除。总之，要在膀胱经上多多用力。

?通治各种肥胖的自疗法：推腹法、走路法、早睡早起

推腹法顾名思义就是推肚子。因为人体的12条经络都在肚子上有循行，所以把肚子推顺了，12条经络就通畅了，等于都得到了锻炼。

推肚子的时候，要用食指肚从心窝开始推。有时候，您可能感到心里闷得慌，堵了口气，这时要把这个气推散。

推的时候要往下推，推过肚脐眼，推到小腹部。先推中间这一条，然后再推两侧。推到肝胆经的时候，要斜着往中间推，因为肝胆经是斜行走向。这么一推腹，12条经络都调节和畅通了，身体的垃圾也会很容易被带走。

临睡觉的时候要推一次，第二天起床之前再推一次，各推5分钟。

走步法就是每天徒步。当您要上班的时候，最好在离单位不远的地方提前下车，然后走着去上班。老年朋友去公园时要多走步，这样可以均匀地将身体的赘肉减下去。

走步为什么有这么大的好处呢？因为人体 6 条重要的经络都循行在脚上。有人说：“我天天都在走路，怎么身上的病还那么多？”这是因为很多人通常都不大会走路，没有用脚踏实地的方法，只是拖拉着鞋在走，所以很多人鞋的后跟都磨偏了。

如果用脚踏实地的方法，走路就成了锻炼的方法了。其实在生活中，举手投足都是锻炼，但是您得用心注意才有效果。

走路要走到什么情况下才有效果呢？比如在冬天，要走到头微微出汗、脚开始发热为止。这样不光能减肥，还能祛除足寒证，把气血都引到脚上去，这对老年人来说最合适。另外，走路法还可以防止脑中风、老年性痴呆、高血压等问题。

要想气血养足，还有一个根本，就是一定要睡得充足。

## 【文本说明】

**作者：中里巴人 北京中医协会理事**

在《求医不如求己1》和《求医不如求己2》两本书里，中里巴人先生对上天赐予我们人体的经络进行了革命性的阐述，颠覆了从前人们对身体的错误认识，还原祖先最简单的方法防治各种疑难疾病的法门，让无数求医无门、求医无果的人能够从此找到了一条身心自愈的救赎之路。

《求医不如求己3》从壮大先天之本，从根子上保障人的生存质量的角度切入，以经络要穴处方开启自身的医药宝库，结合道家、武林诸派中提炼出来的养生祛病精髓，直抵人的生命病痛的源头，从终极上给出了疾病和衰老的解决之道，引领人们真正奠定对身体的自信，荣享心灵涅槃的自在欢愉。《求医不如求己》有了真正意义上的生命理论指导基础。点燃健康的圣火，必将迎来自然生命的圣宴。

文本所有内容都来源于互联网，提供个人 免费阅读，并注意下面的内容：

- ①请尊重原作者的版权，文本仅供个人学习浏览之用。
- ②因各种原因，内容难免有错误的地方，敬请原谅。
- ③因此建议需要的朋友购买正版书籍应用。

中里巴人先生配合书籍学习，亲自讲解《求医不如求己》视频，经“中国科学文化科学出版社”制作 CD 有经络篇和动作篇2集，免费下载，中华腾飞下载 CD 视频网址：

<http://www.28gl.com/html/64/t-44064.html>