医道养生系列一



武国忠◎著

阳气启动人体大药

黄帝内经使用手册

阳气不足、湿邪不去，吃再多药品补品都如同隔山打牛。
绝大多数疾病都可以从养护阳气、驱除湿邪的角度防治，培固自身阳气，
就是开启人体自愈大药、抵御病邪的不二法门。

上海文艺出版总社
上海锦绣文章出版社



黄帝内经藏大药 六经注我解玄机

• 人之生长壮老，皆由阳气为之主：精血津液之生成，皆由阳气为之化。“阳强则寿，阳衰则夭”，所以，阳气决定长生。

• 命运是每个人穷其一生都想去把握和改变的事。从医学的角度来看，命运赋予了每个人更加切实可把握的意义。阳气旺盛不仅不会受到病邪侵害，还能使人的精神平和愉悦，心想事成。所以，升发阳气也是改变命运的最好方法。

• 人的身体好比银行，阳气就是我们使用的货币。今天透支一点，明天透支一点，日积月累，银行就不愿意了。当健康不断被透支时，身体就会告诉你哪不舒服了。腰疼、背疼、落枕、感冒等等，这些都是身体在提醒你，阳气不足了，货币透支了。补足阳气也像理财一样，需要开源节流。

• 身心健康才是最大的财富。建议忙碌的朋友们能够抽出一点时间来，灸一灸关元和足三里，温补一下先后天之本，阳气旺盛了，财气也就旺盛了。

• 保养生命的最大玄机是明白自己是哪种体质。只有明白自己体质的特征，才会有的放矢的运用养生和祛病的方式方法，才能防患于未然，让我们少生病，甚至不生病。这才是养生治病的大智慧。

• 只生欢喜不生愁的人，在古代就被称为神仙。喜是一种人生的大境界，能够保持一颗欢喜心，比吃什么灵丹妙药都管用。



重建中华养生文化
提供最适合中国人的养生方案

建议上架：养生／健康

ISBN 978-7-5452-0217-5

定价：32.80元

医道养生系列一



阳气启动人体大药

黄帝内经使用手册



武国忠◎著

上海文艺出版总社
上海锦绣文章出版社

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经使用手册/武国忠著. —上海:上海锦绣文章出版社,2009.1

ISBN 978-7-5452-0217-5

Ⅰ.黄… Ⅱ.武… Ⅲ.内经—养生(中医)—基本知识 Ⅳ.R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 189837 号

责任编辑: 金瑜婷
特约编辑: 杨雅茹
整体设计: 尚书堂

书　　名: 黄帝内经使用手册
著　　者: 武国忠
出版发行: 上海锦绣文章出版社
地　　址: 上海市长乐路 672 弄 33 号(200040)
经　　销: 全国新华书店
印　　刷: 三河市汇鑫印务有限公司
开　　本: 710×1000　1/16
印　　张: 19
版　　次: 2009 年 3 月第 1 版
　　2009 年 3 月北京第 1 次印刷
书　　号: ISBN 978-7-5452-0217-5
定　　价: 32.80 元

如有质量问题　请与印装单位联系　电话:010-84242008

版权所有　不得翻印



◎ 武国忠与老师胡海牙先生

推荐语

我与武医生交往多年，他在道家医术和武学上的修为，堪称上乘。今天，他将多年的养生心得与大家分享，让更多的家庭更多的人获益，这是一件功德无量的事。

霍震寰



◎ 武国忠与霍震寰先生

推荐语

武医生在中医治疗和养生方面均有很深的造诣，帮助人们身心整合。

胡因梦



◎ 武国忠与胡因梦女士交流养生桩



◎ 武国忠与梦参大师



◎ 武国忠与中国道教协会会长任法融道长



◎ 武国忠在站养生桩

武国忠求医谱系图

仙学传承

近代仙学开山祖师
陈撄宁
↓
当代仙学泰斗
北京大学第一医院教授
著名道教学者
胡海牙
↓
武国忠

拳学传承

意拳（大成拳）创始人
王芗斋
↓
王芗斋之女
著名养生大师
宫廷指科传人
王玉芳
↓
武国忠

丹道医家传承

丹道医家
廖复阳
↓
丹道医家传人
彭显光
↓
武国忠

◆关于仙学：

仙学，就是研究人的卫生、养生、摄生和精神境界的净化提纯，乃至身与意的统一、升华，直至再生、长生的学问。

仙学，在我中华已延绵传承了六千余载，由于历史的局限，虽然岁月极其悠久，却一直或委托于巫术，或依附于宗教，或寄身于其他，从而没有真正的地位。直至本世纪二十年代，陈撄宁先生才首次倡导并正式提出，要将仙学作为一门专门的学术来研究。先生认为“仙学乃是一种独立的学术，毋需借重他教门面”，“余本不反对儒释道三教之宗旨，但不愿听任神仙学术埋没于彼三教之内，失其独立之资格，终至受彼等教义之束缚而不能自由发展，以故处处将其界限划分明白，使我中华特产卓绝千古的神仙学术，不至遭陋儒之毁谤，凡僧之藐视，羽流之滥冒，方士之作伪，乩坛之乱真。”

中华民族自古相传的仙学之术，不是宗教，不是迷信，更不是专讲心性的功夫。他是一门具体的科学。是科学，我们就需要有科学的态度和责任感，以实事求是的姿态来分析、试验，实修实证。

◆关于丹道中医：

丹道中医是以实修为主，必须精通内景之学，其取得疗效的关键与医者的修为有很大关系，丹道的修炼，是人们在自我意识的觉悟下，对自我生命把持的一种修持方式。即是人的潜意识最深层处理性与感性的觉悟。

“中医”二字最早见于《汉书·艺文志·经方》，其云：“以热益热，以寒增寒，不见于外，是所独失也。”故谚云：“有病不治，常得中医。”在这里中字念去声，中。“中医”这个名词真正出现是在鸦片战争前后。东印度公司的西医为区别中西医给中国医学起名中医，这个时候的中医的名称是为和西医做一个对比。到了1936年，国民党政府制定了《中医条例》正式法定了中医两个字。过去人们又叫中国医学为“汉医”“传统医”“国医”这些都是区别于西医而先后出现的。两千多年前，《汉书》里的中医概念，倒是体现了中国医学中的一个最高境界。

◆关于意拳（大成拳）：

意拳，又名大成拳，中国拳术的一种，源于形意拳。是清末民初河北深县著名武术家王芗斋在形意拳基础上吸取众家之长创立。主要由站桩、试力、试声、走步、发力、摩擦步、推手、散手等组成。无固定招法和拳套，强调以意念引导动作，故名意拳。以意念统帅肢体，精神集中，呼吸自然，周身放松，使肢体各部连成一个整体，进而运用精神，使全身处处建立争力，并与外界建立争力，名之曰浑元力。争力为身体各部松紧的互相交替，使精神和肢体，肢体和外界达到高度协调统一，从而充分发挥精神和身体的能量。

目 录

序 黄帝内经藏大药 六经注我解玄机 / 1

第 1 章 阳气是人身上最好的治病良药

人的身体好比银行，阳气就是我们使用的货币。今天透支一点，明天透支一点，日积月累，银行就不干了。当健康不断被透支时，身体就会告诉你哪不舒服了，腰疼、背疼、落枕、感冒等，都是身体在提醒你：阳气不足了，货币透支了。补足阳气也像理财那样，需要开源节流。

1．80%的现代人都阳气不足——万病皆损于一元阳气 / 6
2．阳气若足千年寿，灸法升阳第一方 / 10
3．古今长寿者必灸之穴——关元、足三里的长寿灸法 / 15
4．“三阳开泰”开启人生大运——升发阳气的无上心法 / 19
5．瞬间强肾法——仙学泰斗胡海牙先生一招治肾虚 / 23
6．谁冒犯了我们的身体：阳虚的年代湿邪在作祟 / 27
7．“晨起三部曲”：自我诊断体内是否有湿的简易方法 / 30
8．薏米红豆汤——彻底疏通湿邪的神秘小偏方 / 33
9．仙家秘传周公百岁酒——养颜祛病的第一回春酒 / 37
10．有些时候，冲一冲喜比吃什么药都灵 / 40

www.55188.com最好的股票论坛理想在线证券网欢迎您!

第2章 丹道医家秘传灵龟八法——八大最安全的穴位统治众病

奇经八脉就是我们的生命线，只要你每天去触摸八脉上的大穴，以穴通经，以经通脉，就会感觉到日光照耀着整个身体，人体仿佛有了一股清阳之气，这才是我们真正少生病、不生病的万应灵丹。

1．八大最安全的穴位统治众病 / 44

2．照海穴——告别咽痛和失眠的强肾降火妙穴 / 47

3．申脉穴——体贴身寒多病者的纯阳大药 / 51

4．内关穴——打开心结，养颜养心的美丽穴 / 54

5．外关穴——瞬间恢复听力的"聪耳神穴" / 58

6．列缺穴——专治落枕、偏头痛的随身医师 / 62

7．后溪穴——统治一切颈肩腰椎病的奇效大穴 / 65

8．公孙穴——摆平痛经和脾胃疾患的第一温阳大穴 / 69

9．临泣穴——一生守护身体少阳之气的"小柴胡汤" / 72

10．仙家入手第一招——打开人体最大药库的秘匙 / 75

www.55188.com最好的股票论坛理想在线证券网欢迎您!

第3章 一抱通经穴——来自武林大成拳的养生绝学

这个融武术健身、中医养生、道家修炼为一体的养生桩，是目前所有调整身心方法中最简捷、最便利、最安全而且见效最快的一种方法。它能从根本上消除阳虚给人带来的一切身心问题。

1．提心吊胆是致病的根源，无意识紧张偷走了我们的健康 / 80
2．学会放松才不病——养生桩是消除无意识紧张的最佳捷径 / 84
3．身体的守护神就是我们的心意——善养神的人才长寿 / 90
4．一抱通经穴——长生的真诀就在你的脚下 / 93
5．给学站养生桩的朋友点窍 / 96
6．知足常乐——站养生桩能最快激发人体自愈大药 / 99
7．10 分钟收获一生的健康 / 103
8．拳道通于仙道——历代武学大师秘而不宣的养生绝技 / 106
9．养生桩养带脉——让身心在收束中茁壮 / 109

第4章 家和万事兴—— 一家老小全面健康的养生方案

老祖宗给我们留下了太多的精神财富，只要用心去钻研去关注，我们必能发现取之不尽、用之不竭的宝藏。而对于这些宝贵的财富，我都是很乐意告诉认识或不认识的朋友，让他们也能享受到国粹中医学带给我们的健康知识。

1．赢在起跑线上——如何让自己宝宝的禀赋得天独厚 / 114

www.55188.com最好的股票论坛理想在线证券网欢迎您!

2．会坐月子的女人才好命 / 119
3．父母做好两件事，孩子就能健康成长 / 123
4．小儿发热有时是在长"心眼" / 126
5．轻松搞定宝宝病——神秘偏方治儿童哮喘、湿疹 / 129
6．三白甘草汤——水嫩白净小美女的养颜方 / 133
7．女人养颜要除寒——祛除黑头从温暖子宫开始 / 136
8．八髎——通治一切妇科疾病的神奇地带 / 139
9．捏脊是促进夫妻感情最好的良药 / 143

第 5 章 世间最好的灵丹妙药都在自己身上

肺腑之言，不吐不快。倘若有朋友再问我：如何能不生病？如何能长生？我唯有送你一句话：体质先天注定，那是"命"；但你可以决定怎么调理养护，那是"运"！"命"是无法改变的，运"却可以自我控制。

1．保养生命的最大玄机是辨别自己的体质 / 148
2．挺起健康的脊梁——整脊根除颈腰椎病 / 153
3．勤抓铁板肩，"擀"掉颈椎病——生活处处有中医 / 157
4．脊柱健身操——献给父母的长命护身符 / 160
5．人生无处不太极——10 个手指就可以祛病强身 / 166
6．以人补人是养生最温暖的捷径 / 170
7．滋补先后天，远离糖尿病的根本手段 / 173
8．控制好身体的大气压，高血压患者就可以不必终身服药 / 176

www.55188.com最好的股票论坛理想在线证券网欢迎您!

9. 祛除过敏性鼻炎病根，远离鼻炎的烦恼 / 180
10. 便秘别找肠道的麻烦 / 186
11. 健康男人拒绝"将军肚"——公开消除"将军肚"的速效法 / 190
12. 感冒不是小病——判断与治疗风寒、风热、暑湿感冒的窍门 / 195

第 6 章 有问题找厨房，食物是最好的药

大家都知道现在看病难、看不起病，甚至看不好病，但每个人其实都是自己身体的 CEO，只要能提前用心管理好自己的身体，那就是我们生活中最为经济有效的生存之道——无论是为了你自己，还是为了爱你的父母与家人。

1. "新食不见旧食"——百岁老人的长寿秘诀 / 200
2. 饮食养生的最高境界是随"脾"应变 / 204
3. 香脆的面包干、烤焦的馒头片和锅巴也是养生的法宝 / 208
4. 人参杀人无过——补品的正确吃法 / 211
5. 玉女煎——献血后调理身体不适的妙法 / 214
6. 太和汤——治疗扁桃体炎，减少复发的神仙汤 / 217
7. 减肥其实很简单——丹道中医让您轻松恢复窈窕身材有绝招 / 220
8. 世人个个学长年，不悟长年在眼前 / 223

www.55188.com最好的股票论坛理想在线证券网欢迎您!

第 7 章 中医的精髓教给你，你就是把大医带回了家

有人一辈子都在苦苦寻求着包治万病的灵丹妙药，世上哪有这种好事呢？行医久了，我很能体谅病人的这种渴求健康的心情。其实，只要勤于思考善于总结，养生治病的妙药往往就在日用平常间。

1. 药到病除的奥秘——用心力熬出中药的灵气 / 228
2. 治病不疗心，等于扔黄金——嗔怒是最大的心病 / 231
3. 浊气伤人——住楼房要关好卫生间的门 / 234
4. 形正气顺，病安从来——太师椅的秘密 / 237
5. 阳气充足的人最有气质 / 241
6. 不觅仙方觅睡方——丹道中医教你如何睡一个养生觉 / 244
7. 梦是人体"病情预报机" / 247
8. 健康没有节约——谨此献给所有父母和深爱着父母的人们 /253

附录 1：身体自我体检手册 / 257

附录 2：《黄帝内经使用手册》速查表 / 267

www.55188.com最好的股票论坛理想在线证券网欢迎您!

序

黄帝内经藏大药　六经注我解玄机



学医之初，老师曾对我说："从学医的角度来讲，我这个老师只是一个领路人，病人才是你真正的老师。"不知不觉，做"大夫"已经二十来年了。今天的我，对于对老师的这句话又有了新的感悟，因为很多的本领确实是从临床上总结出来的，我珍惜与每一位患者结缘的机会，在此感谢患者对我的信任，使我在医学实践的道路上不断地提高。

这些年，除了追随老师和以患者为师以外，我还要感谢我的另一个老师——书籍。二十多年来，书籍伴随着我走过了一个又一个难关，遇有棘手

的疑难杂病我都会向这位老师请教，在浩如烟海的中医典籍里，对《黄帝内经》一书尤为偏爱，用功尤深。它给了我很多治病救人的启示，并从中领悟了中华养生文化祛病延年之道。

《黄帝内经》由《素问》和《灵枢》构成，文字古奥，博大精深，是我国现存最早的一部医学经典著作，几千年来一直是炎黄子孙寻求健康养生祛病之道的宝藏。唐代著名的道家医学大师启玄子王冰，以自己多年修炼道家功夫的体悟，重新整理了一个本子，开头第一篇《上古天真论》就把养生摄生的要点说出来了，可是自王冰之下的近千年的时间里，因为缺少体认的功夫，大部分的学家都在对这部千古奇书进行随文演绎，以经解经的注解，少有新意，无法理解到其中的精妙。

记得早些年随师修炼道家功夫时，老人家讲做学问与练功夫是不可分开的。他告诉我，传统文化注重体悟，要经历几个阶段方可，一要亲证；二要体知；三要妙悟，需要身与心同时证悟。

工作之余，我愿意把这些年随师学习的心得和实践，结合对《黄帝内经》的研习感悟如实地写下来，与大家一起分享，希望大家能够从中找寻到适合自己的养生方法，祛病延年。

这本新书，虽然没有按照前人的习惯对《黄帝内经》进行注解，但是书中的每一方法都是本源于内经之义。现今流行以经解经、随文演绎的方式对内经进行解读，这种方式，读者可能在养生保健的知识上对内经有些了解，但缺少具体实用的方法，读者很难从中真正受益，这不能不说是一个很大的遗憾。从我本人多年来对内经应用的经验来看，要想让大家通过学习《黄帝内经》并在养生治病上真正有法可循，可能换一种解读方式会更好。于是我在本书中应用“六经注我”的解读方式，尝试与大家分享《黄帝内经》养生祛病的智慧，使每位读者都从中获益。

南宋时期有一位研究儒学的大师陆九渊，他提出了一个很著名的治学

主张和方法叫做“我注六经，六经注我”，在此基础上他创立了有自己独特风格的儒家学派心学。

“我注六经，六经注我”，这八个字，从字面意思来看也不难理解，“我注六经”就是要尽量理解六经的本义，用通俗的语言来进行文本的还原；而“六经注我”则是要利用六经的本义，反复体悟其中的道理，来阐释自己的学术理念，说白了就是用自己生命中所领悟到的东西，去理解学到的知识，来与古人之心相契合。今天，展现在读者面前的这本《黄帝内经使用手册》就是“六经注我”的结果。

古云：天地之大德曰生，所有的生命事物都是因缘际会，既然上苍赋予了我们宝贵的生命，那么就一定要好好珍惜她，毕竟生命对于每一个人来讲只有一次，希望大家在平时从身到心多关照一下自己，好好呵护她。道经云：一言半句便通玄，何须丹经千万卷！如果大家能够从我所述的只言片语中受益，吾心足矣！

武国忠

2009年元宵节写于 听息雅室

第1章

阳气是人身上最好的治病良药

人的身体好比银行，阳气就是我们使用的货币。今天透支一点，明天透支一点，日积月累，银行就不干了。当健康不断被透支时，身体就会告诉你哪不舒服了，腰



气也像理财那

开源节流。

样，需

1. 80%的现代人都阳气不足——万病皆损于一元阳气

> 阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰；故天运当以日光明，是故阳因而上卫外者也。
>
> ——《黄帝内经·素问·生气通天论》



近些年，我在坐诊的时候，有时一上午开的都是附子、肉桂、干姜、苡仁、泽泻等扶阳祛湿的药物，给我抄方的学生好奇地问："老师，这些病人得的难道是同一种病吗？您开的药方怎么都是这几味呢？"我很欣慰地对他笑了笑，这回总算问到点子上了。其实，尽管他们得的病并不一样，但一摸他们的脉象，都沉细无力，有时还伴有胸闷、心慌、气短、手脚冰凉等症状，在我看来，这就是典型的阳虚症状。

我周围不少朋友患有脂肪肝、高血脂、高血压，三天两头往医院跑，常

年被这些慢性病困扰，他们经常问我一个问题："为什么我的病反复发作，经久不愈呢？"我一般这样回答："你之前和现在所生的病，包括将来要生的病，都可以说是阳气虚弱引发的，因为万病皆损于一元阳气。"

《黄帝内经·素问》里说："阳者卫外而为固也"，就是指人体有抵御外邪的能力，这种能力就是阳气。在中医里又叫"卫阳"、"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，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。

古人把阳气比作天空与太阳的关系，如果天空没有太阳，那么大地就是黑暗不明的，万物也不能生长。所以天地的运行，必须要有太阳。而人身的阳气，要调和才能巩固它的防护功能，不然就会招致病邪的侵入。《黄帝内经》说："阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰"，所以，养护阳气是养生治病之本。

人体血液、津液在体内的运行循环，都需要阳气为之敷布运行，而血液、津液需要通过阳气的汽化作用，才能营养全身而产生精神活动和一切的脏腑机能活动，如此才能生生不息。人体正常的体液都需要阳气来养护推动，体液占人体 70%，阳气不足，最明显的一个表现就是人体湿邪过重。正常的体液是滋润人体肌肤和运行五脏六腑必不可少的，过多或过少都会引起人体的病态反应。少了就是火，多了就是痰湿。现代人大部分的慢性病或疑难病症都是由阳气不足引起的体内阴液失调造成的。

有的朋友会想，现在生活条件这么好，怎么好端端的阳气就跑掉了呢？其实，生活中到处都有伤害我们阳气的不利因素，只是被我们忽略罢了。

那么什么消耗我们的阳气最多呢？是精神。从中医角度讲，人体阳气五种外在表现的神、魂、魄、意、志，与人体器官有着紧密的联系。神属心，魂属肝，魄属肺，意属脾，志属肾，精神上的不调和，也会引发脏器的病变。这种无形的阳气，随时左右着人体的健康，这也是养生最大的秘密。今天把

这个秘密告诉大家，就是希望更多的人能明白其中的道理，早日脱离疾病之苦，都能健康长寿。

就我们的形体来说，除去先天带来的疾病，24岁以前发的病，一般都没有大问题，因为人24岁之前先天的元阳之气很足，人体神经、肌肉、骨骼都处于最佳状态。24岁以后，人们身上的压力会逐步增多，耗费精神过度，也就是耗费阳气过度，身体呈现出阴盛阳虚的状态。所以24岁以后的成年人生病，更应该从精神、情志层面去找病因，大部分疾病是精神、情志受到损害造成的。

损害人们精神最大的因素之一，是现代社会的信息污染。我们现在一天内接触到的信息，可能比古代人一辈子接触到的都多，每个人的心里都装满了事，脑子里也充斥着各类信息。长此以往，人的精神受到的损害可想而知！比如说，一个人听到不好的消息，生气发火了，很可能马上就能感到血冲到头顶了，甚至一些人还会突发心脏病。信息污染是伤人于无形的，遗憾的是，目前没有多少人意识到这一点，还单方面地认为是科技发展的象征。

俗话说，病从口入。阳气遭受损伤比较大的另一个根源还来自于我们的饮食。别看我们现在想吃什么就买什么，其实大部分食物都受农药、化肥或者各种添加剂的污染，包括转基因食品。长期食用被污染后的食物，会让我们五脏六腑的功能发生紊乱，反过来，五脏受损也会侵害到人的情志，肝不好的人易怒就是这个道理。久而久之，人体也呈现出阳虚状态了。现在非常流行吃反季节蔬菜，这恰恰违反了蔬菜自身的生长规律，因为食物本身所含有的生命能量发生了变化。比如东北一年一季的大米看起来油润光泽，吃起来口感细腻圆润，就是因为它吸收了一年的天地精华之气，蕴涵的生命力也旺盛。我经常听到一些人向我抱怨："哎呀，现在的东西越来越不好吃了，我越来越没有食欲了。"这些食物蕴涵的生命能量，满足不了身体的需求，这样的食物又如何能美味呢？

人的身体好比银行，阳气就是我们使用的货币。今天透支一点，明天透支一点，日积月累，银行就不干了。当健康不断被透支时，身体就会告诉你哪儿不舒服了，腰疼、背疼、落枕、感冒等，都是身体在提醒你：阳气不足了，货币透支了。补足阳气也像理财那样，需要开源节流。

每个人生来都具有很强的抵御外邪的能力，发挥这种能力的根本是培固自身阳气。我后文将要提到的养生桩，就是让你把心静下来，以形控意，以意固形，让气血通畅运行，让机体自愈力处于最佳状态，养生桩是目前我发现的养阳最快捷有效的方法。人之生长壮老，皆由阳气为之主。精血津液之生成，皆由阳气为之化。“阳强则寿，阳衰则夭”，所以阳气决定长生。

【用之有道——武医师如是说】

我在生活中还发现，在天热的时候尤其要注意不能伤“阳”。我的一位朋友，对孩子十分溺爱，有一年，他的儿子特别喜欢吃冷饮，每天冰激凌不断，到了冬天，那孩子就总是伤风感冒。第二年，在我的劝说下，他很少给孩子吃冷饮了，那年冬天他的孩子感冒就少多了。

如果在夏天经常喝冰镇饮料，吹空调，露宿雨淋，很容易患伤阳之病，比如感冒、拉肚子、风湿等。同样的道理，如果在冬天衣着太厚，久居温室，大汗淋漓或过用辛热，多患伤阴之病，如咽喉肿痛、食欲不振、腹胀等。

很多时候，这些细节容易被人忽略，第二年得了病也不知因何而起。如果我们事先改变一下自己的生活习惯，那么大部分疾病也就很难找上门了。

2. 阳气若足千年寿，灸法升阳第一方

> 阳气者，精则养神，柔则养筋。
>
> ——《黄帝内经·素问·生气通天论》



宋代的著名医学家窦材把自己喻为扁鹊再生，写了一部医书《扁鹊心书》，书中重点倡导的就是扶阳。他认为自古扶阳有三法。灼艾第一、丹药第二、附子第三。“阳精若壮千年寿，阴气如强必毖伤”，说的就是要保命长寿，扶阳是不二法门。

关于灼艾之法还有一个故事：

南宋绍兴年间，有一个叫王超的军人，退役后遁入江湖做了江洋大盗，

无恶不作。他年轻时曾经遇到一个得道的异人，传授给他一套“黄白住世之法”。王超按照这套方法修炼，年过九十还精神饱满，肌肤腴润……后来犯案被抓，判了死刑。临刑前，监官问他：你这么高的年龄，还有这么好的身体，有什么养生秘术吗？王超回答说：秘术我没有，只是年轻时师傅教我在每年的夏秋之交，在小腹部的关元穴，用艾条施灸千炷。久而久之，冬天不怕冷，夏天不怕热，几日不吃饭也不觉得饿，脐下总是像有一团火那样温暖。你难道没有听说过吗？土成砖，木成炭，千年不朽，皆火之力啊。王超被处死后，刑官让人将他的腹暖之处剖开，看见一块非肉非骨之物，凝然如石，这就是长期用艾火灸出来的。

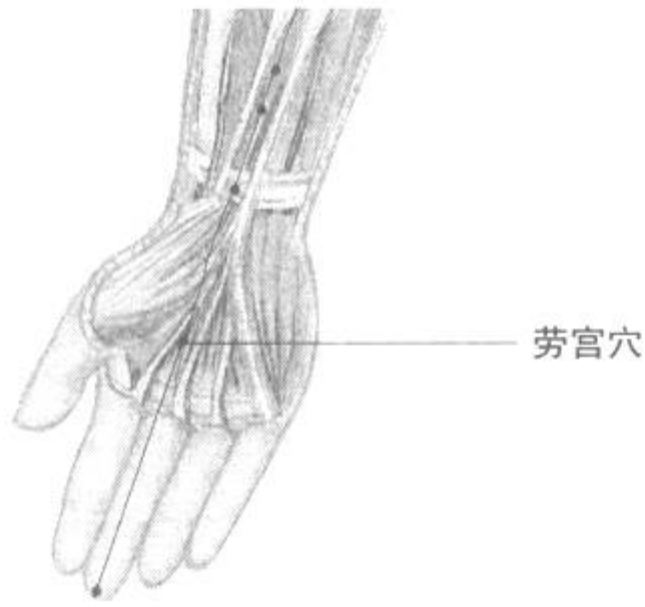
可见灼艾对培固人体阳气的力量有多强大！《神农本草经》记载：艾草有温阳、暖宫、除湿、通筋活血的功效。

关元穴是小肠的募穴，为男子藏精，女子蓄血之处，是足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经与任脉的交会穴，故统治足三阴、小肠、任脉诸经病。具有补肾壮阳、温通经络、理气和血、补虚益损、壮一身之元气的作用，古今都作为保健的要穴。

灸关元的最好时机在夏秋之交，相当于北京地区的 7 月底到 9 月中。隔日灸 1 次，每月连续灸 10 次。冬春两季除去特殊原因，尽量不要去灸关元穴，因为冬主收藏，春主升发，灸多了反而会泄精气。

学医之初，我的老师有位病人，患有性功能障碍。老师没给他开药，就让他用艾条灸关元穴，每天一次，每次灸 15 至 30 分钟。一个月过后，患者的病就痊愈了。如今他已近古稀之年，依然身体健康，无尿频、前列腺肥大等症状。

道家还有一个小秘法，就是每晚睡觉前，将双手搓热，把手掌的劳宫穴对准关元穴，意守此处，慢慢入睡即可。劳宫是心包经的大穴，属火，关元是小肠经的募穴，小肠经也属火，用心经与小肠经的火来温补任脉之阴，收



到水火既济之功。

灼艾之法除了灸关元以外，还可以用艾条灸足三里、三阴交。足三里是足阳明胃经的合穴，多气多血，增加胃肠蠕动，强壮脾胃。一个星期熏一次，一次 20 分钟。三阴交是肝脾肾三条阴经相交会的一个聚合点，艾灸此穴有从阴引阳之意，补益阴精，长期灸这个穴位对肝脾肾都有补益固摄的作用，可祛湿浊，降血脂，还可以用来治疗脂肪肝；女人腰膝酸软、白带增多、月经不调，都可以通过这穴位来治疗。方便的话还可以请别人帮忙灸一下肾腧



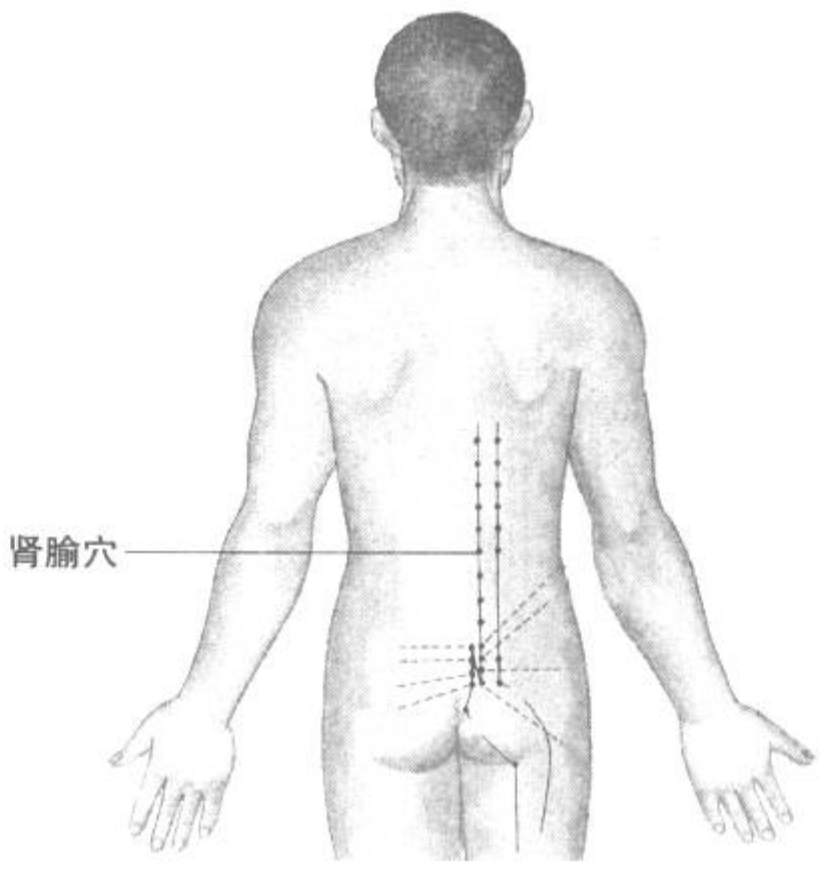


穴，此穴可以缓解疲劳，温补肾阳，有强肾壮阳之功效。

丹药，主要成分为矿物，以铅汞等金石品为主。《扁鹊心书》提到的丹药名为太上金液丹，以硫黄为主，扶阳祛湿。民国时代的医学大家张锡纯受丹道医家的影响，在其著作《医学衷中参西录》中主张服用生硫黄来回阳，他认为生硫黄回阳效果比人参还好，能兴垂绝之阳。但是现在的硫黄杂质很多，需要炼制后方可应用，丹药炼制必须要明师指点，工艺复杂，操作不易，只在极少数精通丹道医学的医家手中使用。

附子是现代中医界应用比较广泛的一味回阳药物。从古到今，使用附子的著名医家有很多，像东汉的张仲景，在其《伤寒杂病论》中创立了很多以附子为主的汤药，像附子理中汤、桂附地黄丸、四逆汤等方剂都是以附子为主组成的。到清末，以四川名医郑钦安为首的医家，则创立了以回阳扶阳为指导思想的医学流派，这就是大名鼎鼎的火神派。

我在四川访道之时，有一位老师，是重庆名医补晓岚的弟子，据他讲，补晓岚先生是一位擅长使用附子治病的丹道医家大师。补先生在重庆行医



时每天都要煮两大锅以附子为主药的汤药来治病，凡是阳虚的患者通过简单的望闻问切，不管什么病，只要服用该汤药，临床的效果都非常好。

现在云南、四川还有一道名菜叫附子炖狗肉，冬天时，作为招待尊贵客人的佳肴。但并不是人人都能吃到这道美味。吃前，先要检查一番，有口干舌燥、舌体发红，即体内有热的人是不让吃的，否则容易上火。因为附子和狗肉都是性大热之品。具备了阳虚症状的人，吃上一顿附子炖狗肉，会感到非常舒服，浑身暖融融的，如同美酒微酣，既治病又养生。附子在日常生活中最常用的一个中成药是附子理中丸。适合手脚冰凉、四肢无温、腹泻畏寒等脾阳不足的人服用。

【用之有道——武医师如是说】

艾灸是一种神奇的疗法，艾灸疗法的适用范围十分广泛，在中国古代是主要治疗疾病的手段。它有温阳补气、温经通络、消瘀散结、补中益气的作用。尤其对乳腺炎、前列腺炎、肩周炎、盆腔炎、颈椎病、糖尿病等有特效。

用灸法预防疾病，延年益寿，在我国已有数千年的历史。《黄帝内经》“大风汗出，灸意喜穴”，说的就是一种保健灸法。《庄子》记载圣人孔子“无病而自灸”，也是指用艾灸养生保健。日本人须藤作等做过的灸法抗癌研究，还表明艾灸可以使皮肤组织中潜在的抗癌作用得到活化，起到治癌抗癌的作用。

3. 古今长寿者必灸之穴——关元、足三里的长寿灸法

上纪者，胃脘也，下纪者，关元也。

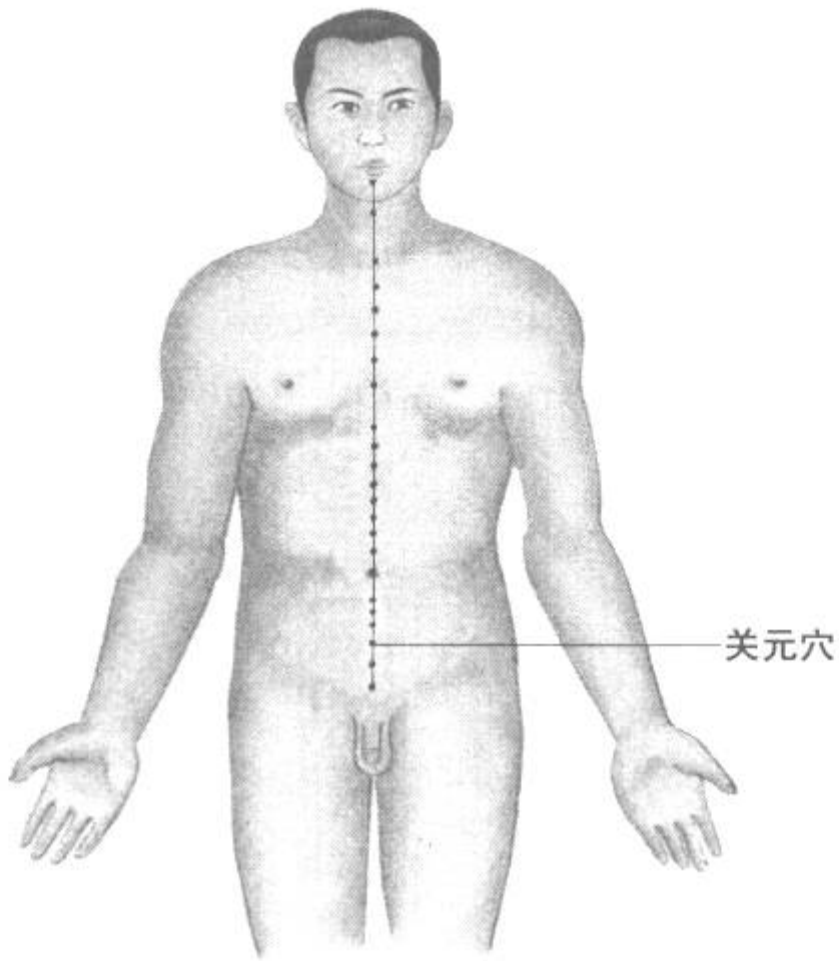
——《黄帝内经·素问·气穴论》



前几日，朋友来家做客。一进门，就见他脸色晦暗，无精打采。他说一场“金融危机”让他的生意受到冲击，最近是睡不好也吃不好了，一下子感觉老了很多。

看着朋友疲累的样子，我也没跟他过多寒暄。当务之急是要激发他身体的阳气。于是我取来一支艾条，给他灸了一下关元穴，此穴主人的先天之气。关元过去也叫玄关，就像人体腹部的一个阀门，有将人体元气关在体内不泄漏的意思，历来为修炼家所重视。灸关元就是利用艾条燃烧发出

的温阳之气，通过关元穴送入小腹，是恢复体力补充能量最快的方法。大约灸了 10 分钟，朋友伸了个懒腰，大喊舒服。我微笑不语，知道他体内的阳气已经升发上来了。



“灸”从字面上来看，上面是久下面是火，有长时间用火烤的意思。灸既能提神回阳，又能祛邪除湿，还可以去除家里的异味和人体的异味。在道家养生里是一种特殊的养命方法，也是升腾阳气最快的方法。

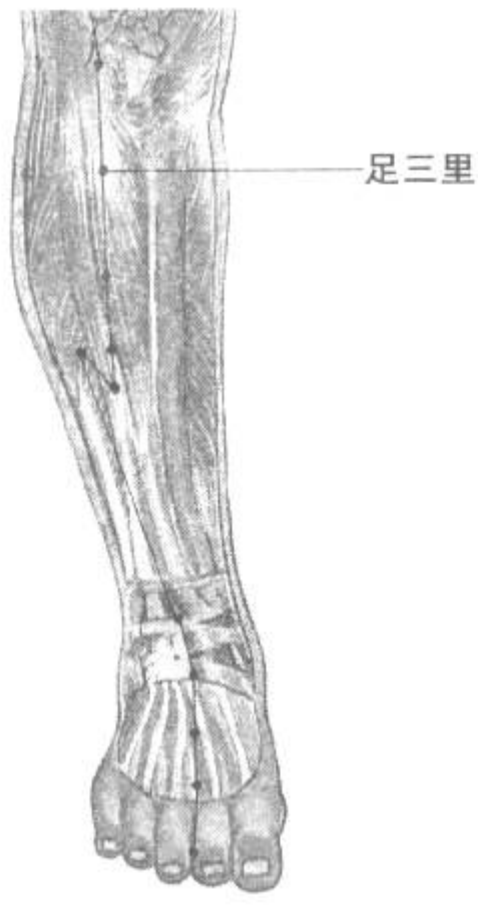
关元穴在哪儿呢？在下腹部，身体的正中线上，脐下 3 寸。采用仰卧的姿势，将手四指并拢，置于脐下横量，在手小指的下缘处即是该穴。

那么，穴位到底怎么灸呢？我首推温和灸法。将艾条的一端点燃后，对准关元穴熏灸。艾条距离皮肤 2~3 厘米，使局部有温热感不灼痛为宜，每次灸 15~30 分钟，灸致局部皮肤产生红晕为度。

我的另外一位老师在传授我针灸技法时，曾叮嘱过我说：针者，刀兵之

器，久刺令人气伤。这也是我们常常听说的，某某扎针后把身体扎软了，没劲了。针刺是一种治疗手段，不能用它来做保健。能为百姓人家所用，起到养生保健作用的还是灸法。

接下来我又给他灸了足三里，大家都知道足三里是个强身健体的大穴，此穴多气多血，主人后天之气。学医的时候，听老一辈的人讲过一个长寿灸法。日本德川幕府时代的江户，有一个习俗，每建成一座新桥都要邀请当地年龄最高的长者第一个踏桥渡河。有一年一座桥建成之后，邀请到一位174岁高龄的老人“初渡”。在举行“初渡”的仪式上，主持仪式的将军问这位老人有什么长寿之术。老人回答道：“这事不难，我家祖传一个方法，每个月的月初，连续八天用艾灸足三里穴，坚持不断，就能长寿了。我现在174岁，妻子173岁，儿孙皆已过百岁。”那位将军听了不胜感慨。灸足三里能长寿也随之广为人知，后来形成了日本的一个习俗。其实日本人灸足三里保健的方法来自于中国，早在隋唐朝时期的医学著作里就有灸足三里治病养生的记载。



《针灸大成》载有“若要身体安，三里常不干”的谚语，指的是化脓灸，又称为“灸花、灸疮”，用艾条灸灼足三里穴时，灸到该处皮肤起水疱，产生无菌性的化脓，结痂，可以把脾胃的寒湿祛除，强壮脾胃，使后天生化有源。但现在产生灸疮后不利于工作生活，一般进行温和灸就可以了。

治疗完毕后，看着朋友还沉浸在温暖舒适的状态中，就没有打扰他。过了一会儿，朋友像开窍了一样和我说：“老武啊，我明白了，身体才是最大的本钱啊，生活还是顺其自然的好！”

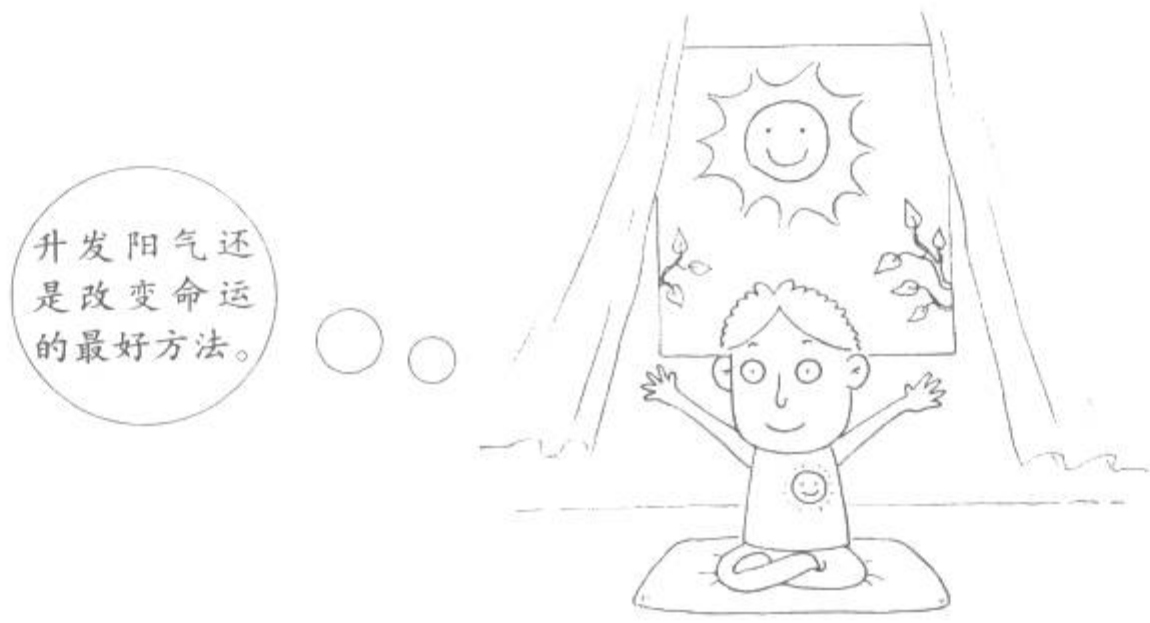
朋友心怀温暖回去了。我坐在窗前凝视着外面的车水马龙陷入了深深的沉思，如今人人都为了生计而奔波，无暇顾及自身的健康，甚至连休息的时间都没有，更别说专门去锻炼身体了。其实，身心健康才是最大的财富。希望生活在忙碌之中的朋友们能够抽出一点时间来，灸一灸关元和足三里，温补一下先后天之本，阳气旺盛了，财气才能旺盛。

【用之有道——武医师如是说】

以往的艾灸治疗，用的是“壮”这个词来记录治疗的时间长短，经常在书里看到治疗某种疾病需要灸多少壮。壮是什么意思呢？古时候艾灸治疗，用的是艾绒做的圆锥形的艾灸炷，一壮就是指这种艾灸炷从点燃到烧完的时间。我们现在多是用的在药店买的，加工的规格很标准的艾灸条。因此现在治疗所需要的时间也改成用分钟来计算了。一般都是灸 10~15 分钟。还可以在卖中医治疗器材的地方，看到很多用来艾灸的罐，它可以用在一些手不好操作的部位的治疗，如背后膀胱经的穴位。这些艾灸罐可把艾灸条弄成段，放进去，戴在穴位上，十分方便。不过灸治的时间就需要比艾灸条长了，一般需要 20~30 分钟。

4. “三阳开泰”开启人生大运——升发阳气的无上心法

> 苍天之气清净，则志意治，顺之则阳气固，虽有贼邪，弗能害也，此因时之序。
>
> ——《黄帝内经·素问·生气通天论》



有一次在外地讲扶阳保健，一位听众提了个问题：如果不用药物和灸法，您还能有什么方法让我升发阳气呢？对于这个问题，我当时给了一个回答，就是减少欲望，饮食有节，起居有常。但我对这个回答并不满意，讲课回来后我查阅了大量的道家古籍文献，发现道教的教理和仪轨当中，蕴藏着不用借助药物和灸法却行之有效的升阳方法，我对此进行了归纳总结，把这个方法形象地称为“三阳开泰”。

“三阳开泰”出自《易经》六十四卦之中的泰卦。古人发现冬至那天白昼

最短，往后白昼渐长，故认为冬至是“一阳生”，十二月是“二阳生”，正月则是“三阳开泰”。“三阳”表示阴气渐去阳气始生，冬去春来，万物复苏。“开泰”则表示吉祥亨通，有好运即将降临之意。人体的阳气升发也有类似的渐变过程，我称其为人体健康的“三阳开泰”，即动则升阳、善能升阳、喜能升阳。

动则升阳

三国时期的名医华佗创编的《五禽戏》里面有一句至理名言：“动摇则谷气消，血脉流通，病不得生”，人只要动一动，摇一摇，那么就气血流通，百病不生了。学五禽戏的人都知道这句话，却不知道这句话的真正含义。动摇正是对动则升阳最好的诠释。现代社会是以脑力劳动为主体的，人们大多动摇的是精神，不动的是身体。上班时坐在办公室里，出门就坐车，回家又坐在沙发上看半宿电视，一天绝大多数时间都是坐着的，不动则阳气不得升发，气血都瘀滞了，长此以往身体怎能不病呢？动摇精神损耗的是我们的阳气，动摇身体则能升发阳气，所以要想身体健康，就一定得先让身体动起来。

中医有一句话：“阳光普照，阴霾自散。”如果你体内阳气严重的不足，阴气过盛，可以选择一些柔和舒缓的传统功法，如养生桩、五禽戏、八段锦、太极拳等。运动有一个标准，就是以心脏不剧烈跳动，身体微微出汗发热为宜，运动过度反而会伤害身体。

善能升阳

道家名著《太上感应篇》中对“善”作了三个定义：第一是语善；第二是视善，第三是行善。

“语善”就是要求我们说一些鼓励人、激励人、柔和的话，比如说这个孩

子今年考试成绩不理想，没考好孩子也不高兴，如果是会教育孩子的家长，他一定不会去埋怨孩子，而是用激励、鼓励的方式，让孩子的信心建立起来，聪明的小孩都是夸大的，这样孩子才会越来越聪明。

事实上，现实中很多有成就的人，大都是在父母和亲朋好友的夸奖中长大的，在这种肯定的阳性语言激励下，人的阳气就会持续得到升发，身心都会得到平衡的发展。古人讲，“良言一句三冬暖”，讲的就是语善升阳的道理。

视善，就是要让眼睛经常去看美好的事物。风景秀丽的名山大川，是天地间的大美，所以久居尘世的人要经常出去看看，以此养目调心。亲近大自然的过程，也是与天地交换能量，升发阳气的过程。说到视善，德国有一位科学家做了一个实验，结果证明男人看漂亮女人，如果每天看上 5 分钟，可以延长 10 年的寿命，女人看帅哥也可以延长寿命。所以，逛街时看看过往的美女、帅哥，养养眼，我想，这也是一种视善吧。眼睛是心灵的窗口，眼睛所见之物反过来也会影响心灵，生活中不要总看到社会、人生的阴暗面，凡事要多看阳光的、积极的一面。如此，不用刻意追求，也能做到随处视善了。

那什么是行善呢？在日常生活当中，也能看到很多这方面的例子。像汶川大地震，无数人伸出了关爱之手，捐出善款，还有的人做义工，亲自到一线去支援灾区，这都是行善的表现。再比如一个人用车拉着一车煤或者其他货物，爬高坡时上不去了，这时你帮他推一把，过了这个坡以后，拉车的人会回头道一声谢谢。这个时候你心里是什么感觉呢？一定会感觉到暖暖的，这种暖就是阳气升发的表现。日常生活中帮助他人的行为其实都是行善。

《礼记·礼运篇》曰：“大道之行也，天下为公”，不管是语善、视善还是行善，都是在讲做人做事要去掉私欲，内心光明磊落，多为他人着想，那种累在身暖在心的感受，也是能延年祛病的。

喜则升阳

古人说，喜则阳气生。生活当中应该是很好做到的，多想一些高兴的事情，看一些欢快的娱乐节目，听自己喜欢的歌曲，读自己喜欢的书，业余时间多做自己喜欢的事，都可以使人的阳气升发。

喜能升阳，最典型的应用就是“冲喜”。按照道家医学的观点，冲喜是很高明的升阳方法，冲喜冲掉的是身体的邪气，换回的是正气，过去的人用办喜事的方法来治病或者转运。久病或长年身体不好的人，有意地操办些喜事，对病情是很有帮助的。实际上冲喜是借助外在的环境改变病人的身心状态。

只生欢喜不生愁的人，在古代就被称为神仙。喜是人生的一种大境界，能够保持一颗欢喜心，对身体的滋养是比吃什么灵丹妙药都管用的。

命运是每个人穷其一生都想去把握和改变的事。从医学的角度来看，命运赋予了每个人更加切实可把握的意义。阳气旺盛不仅不会受到病邪侵害，还能使人的精神平和愉悦，心想事成。所以，升发阳气还是改变命运的最好方法。

【用之有道——武医师如是说】

在锻炼时间的选择上，按照动则升阳、静则生阴的原理，上午和春夏都属于阳长阴消的阶段，阳主动，动则升阳，所以阳虚的人应该在上午锻炼。相反，傍晚和秋冬属阴长阳消的阶段，阴主静，静则生阴，那么，阴虚的人，当然应选择傍晚静养，效果会更好。

5. 瞬间强肾法——仙学泰斗胡海牙先生一招治肾虚

> 肾者，主蛰，封藏之本，精之处也，其华在发，其充在骨，为阴中之少阴，通于冬气。
>
> ——《黄帝内经·素问·六节藏象论》



我的老师胡海牙先生今年已经95岁高龄了。前一段时间陪他去体检，身体各项指标基本都正常。他单位的老同事跟他见面后，开玩笑地说："您的身体棒得跟30岁小伙子似的，有什么养生秘诀吗？您是研究道家仙学的，也给我们传授一些灵丹妙药啊！"老先生微微一笑，说："哪有什么灵丹妙药，妙药就在自己体内，只是你们不知道怎么用罢了。"

老师的一句话激起了大家的好奇心，纷纷请教。只见老师双手握拳，贴在身后，随着身体的上下轻微抖动，笑呵呵地说："看明白了吗？就是这个。"大家

看得一头雾水："就这么简单?！"

老师颇有深意地说："千万别小看这个动作，在过去你花多少钱都不一定能学得到，这可是千金不换的秘诀啊。"

这样一来，大家更好奇了，赶紧追问是怎么回事。

老师说："其实古书里面都讲了，'流水不腐，户枢不蠹'，要活就得动啊，关键是如何去动。这个方法最大的功效是鼓动肾气，短时间内使人体阳气升发起来。肾乃先天之本，主人体水液，喜暖怕寒。长期从事脑力劳动的人好静不好动，导致人体阴气过盛，阳气相对不足，会产生乏力、疲劳、健忘等症状，用这个方法三到五分钟，就可以缓解一个小时连续劳动的疲劳，很适合现在从事脑力劳动的人。这个方法还适合中老年人，人老腿先衰，腰腿痛相连，其实是肾气衰了，按摩肾腧有直接补肾的功效。中老年人平时动一动，肾气足了，自然腰背也就不弯了。"

听了老师这么一解释，大家纷纷学着刚才老师的样子比画起来。我也习练这个方法多年，觉得特别好，亲身实践下来更是深有感触，获益匪浅，我把这种补肾升发阳气的方法称为"瞬间强肾法"。

曾经有一次应约到北京一所著名高校讲养生，有学生问我："您既搞临床诊疗，又写博客又写书，怎么还有那么好的精力呢？"我没有直接回答他的问题，而是从座位上找了一位看起来精神不太好的学生，让他到台前做个试验。

我让他双手握拳，拳心虚空（如图 1），贴在肾腧位置，利用膝关节的上下抖动进行反复摩擦，双拳不动，双脚随着身体抖动轻微踮起（如图 2），感觉到腰部轻微发热为止。三五分钟后，这位学生高兴地说："从来没感觉这么轻松过，这个方法真神！"一时间，课堂上沸腾起来了。

我让这个学生做的方法，就是瞬间强肾法，方法很简单，就是两脚分开与肩齐宽，双膝微曲，双手虚握拳，贴在肾腧位置随着身体的抖动而上下抖动。



图 1



图 2

这个方法对谁最管用？恰恰是过度疲劳、精神不好、睡眠不足的人。

现在大多数人连休息的时间都没有，更不用说保持充沛的精力了。前苏联有一位生理学家，经过多年的研究，发现人的疲劳并不能单纯靠休息来缓解，也就是说休息不是恢复疲劳的最好方法，最好的方法是通过运动来恢复，比如说散步、爬楼梯、慢跑、打球、练瑜伽等都可以，平时利用饭后睡前的时间做些轻量的运动，一天的疲劳感很快就能缓解。

但是单纯的运动，只能缓解疲劳，并不能补充精力，而我们这个方法，

不仅能缓解疲劳，还能在短时间内补充精力，补足肾气，强身健体。

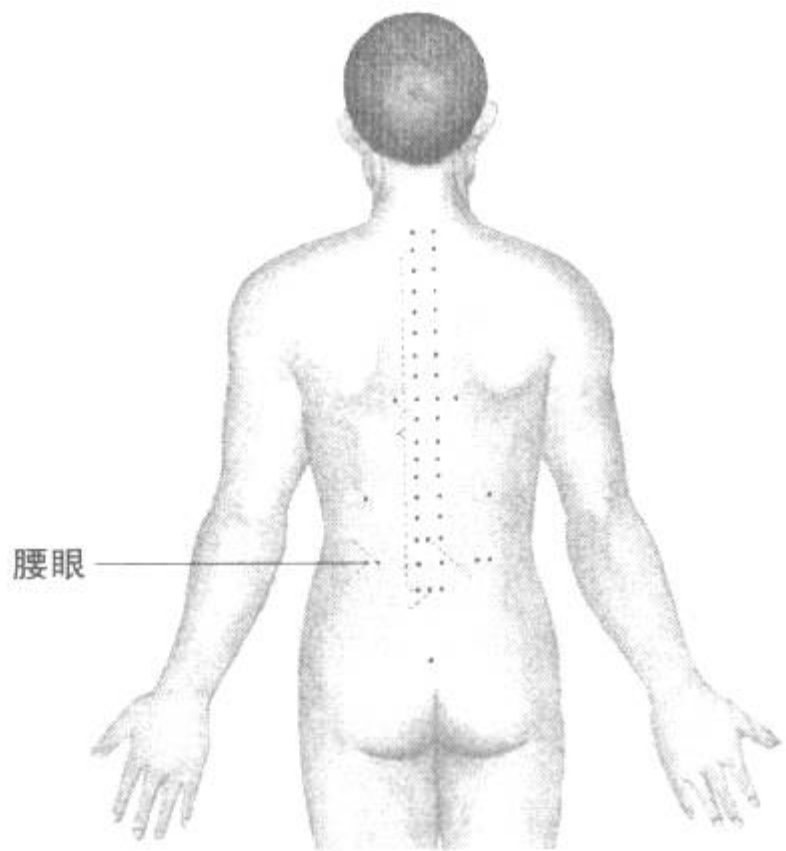
在过去，这种运动被誉为中医里的金匮肾气丸，有温补肾阳的功效，是最有效的补肾方法。对肾虚、慢性腰肌劳损、腰间盘突出的病人非常实用。我之所以能够在忙碌的生活工作当中保持旺盛的精力，就是掌握了这个奥秘。从道家医学的观点来看，这正是启动了人体自身的大药。

【用之有道——武医师如是说】

强肾还可以经常按揉腰眼穴（如左图），它位于背部第三椎棘突左右各开3~4寸的凹陷处。中医认为，经常按摩腰眼部位，可以温煦肾阳、畅达气血，增强肾的纳气作用，进而达到益寿强身的功效。具体做法如下：

1.双手对搓发热后，紧按腰眼处，稍停片刻，然后用力向下搓到尾闾部位（长强穴）。然后再回头重搓，每次做50~100遍，每日早晚各一次。

2.双手轻握拳，用拳眼或拳背旋转按摩，每次5分钟左右。



3. 双手握拳，轻叩腰眼处，或用手捏抓腰部，每次做3~5分钟。

道家养生学认为，用掌搓腰眼，不仅可温暖腰眼、疏通带脉和强壮腰肌，而且还能起到聪耳明目、固精益肾和延年益寿的作用。此法还有助于防治遗精、早泄、痛经和月经失调等病。

6. 谁冒犯了我们的身体：阳虚的年代湿邪在作祟

寒湿之中人也，皮肤不收，肌肉坚紧，荣血泣，卫气去，故曰虚。

——《黄帝内经·素问·调经论》



奥运期间，有个病人晚上熬夜看比赛，还吃了很多冰激凌，第二天觉得发烧了，当时体温不到 38 度，到社区门诊去输液，输完了以后，还不见好。晚上 9 点多给我打电话求助，此时他的体温已经升到 39 度多。他告诉我怕冷，我马上问他怕冷的时候想不想盖被子，他说想盖被子。我随即给他开了一个很简单的药方，两个小时就把他的高烧给退下去了。

早在 1800 多年前，东汉伟大的医学家张仲景在他的著作《伤寒论》中说："身大热，反欲得衣者；寒在骨髓。"就是说发烧的人虽然体温很高，身上反而

感觉寒冷想多穿衣服，表明体内寒气很重，寒邪都到骨髓了。此时再用抗生素等寒凉药物输液消炎退烧，会把外在的一些寒湿之气直接带进体内。

张仲景是《伤寒论》的作者，在他那个时代人们忍饥受冻，疾病以寒邪为主，用热药就可以直接对治。如今随着生活环境的改变，单纯的伤寒已经很少见了，反而是外寒跟内热交织在一起，形成了湿邪。真正的寒症并不多见，主要是以湿邪为主。湿为阴邪，遏伤阳气，阻碍气机。换句话说，阳虚的时代是湿邪在作祟。

门诊时，有一个奇怪的现象，就是现在冬天很少见到真正着凉感冒的病人，夏天反而比比皆是。可能有朋友会产生疑惑："武大夫，您说反了吧？冬天气温低，受寒湿侵犯容易理解，可夏天那么热怎么还有寒湿啊？"刚学医时，我也曾有过这样的疑问，直到领悟中医的实质后，才慢慢解开这个谜团。

现代人是生活在一个冬有暖气夏有空调的环境中，对四季的感觉越来越不分明。夏天该出汗的时候因为用空调导致汗液挥发不出来瘀积体内；冬天烧暖气，穿件单衣还冒汗，阳气外越，藏不住精气。人体在这种环境的状态下最容易生病，皮肤开合的功能下降，抵御病邪的能力越来越差了，极容易导致体内湿邪堆积，造成阳气虚衰。湿邪对人体的伤害，比寒邪还要大。

酷暑时节，人们贪图冷气，爱喝冷饮，爱吃凉菜。一杯冰镇啤酒下肚，从里到外、从头到脚都透着凉快劲儿。殊不知，为贪图这一时之快，同时也将湿邪深深地埋在了体内，成为困扰我们健康的一个大大的隐患。

每年七八月份叫长夏，此时湿气当令，人体中的脾与之相应。湿在中医里又叫"阴邪"，而脾为至阴之脏，喜燥恶湿，所以脾气在七八月的时候最旺盛。如果长夏湿气过盛，就容易损伤脾脏。同时，脾主运化水液，它的特点是阳气易衰，阴气易盛，湿邪侵犯人体后最易伤害脾阳，而脾阳的虚弱也进一步助长了湿邪的侵入。

还有的人喜欢吃猪肉，猪肉性味咸寒助痰，肉吃多了也能导致痰湿，如

果感觉体内湿重，最好坚持吃一段时间的素食；长期吃电饭煲煲的大米饭，也容易造成体湿。体湿的人可以用薏米红豆汤或锅巴来解决。喝上一阵子薏米红豆汤之后，再喝小米粥来补补脾胃，久之脾健，湿自化。

有句古话叫："千寒易除，一湿难去。湿性黏浊，如油入面。"被湿邪侵害的人好像身上穿了一件湿衣服，头上裹了一块湿毛巾，湿腻腻的难受！湿与寒在一起叫寒湿，与热在一起叫湿热，与风在一起叫风湿，与暑在一起就是暑湿。湿邪不去，吃再多的补品、药品都如同隔靴搔痒，隔山打牛。

生活中很多人患上了脂肪肝、哮喘、高血压、心脑血管等疾病，甚至恶性肿瘤，其实这些病都跟湿邪、痰湿有关。湿邪性黏腻重浊，湿气向下走，就容易聚集在腰部以下，造成膀胱肿瘤、前列腺肥大增生等病症。湿气在体内排不出来，甚至会导致一些怪病发生，如吃土块、砖头、墙皮、生米等异物，这是身体湿邪很重的表现了。

所幸的是，我们还有祛除湿邪的根本方法。既然湿邪能导致体内阳气不足引发多种疾病，那么我们就努力守护好身体的一轮暖阳吧。只要固护好自身阳气，那么身体也就有了自愈大药，仿佛天天都与春天有个约会。

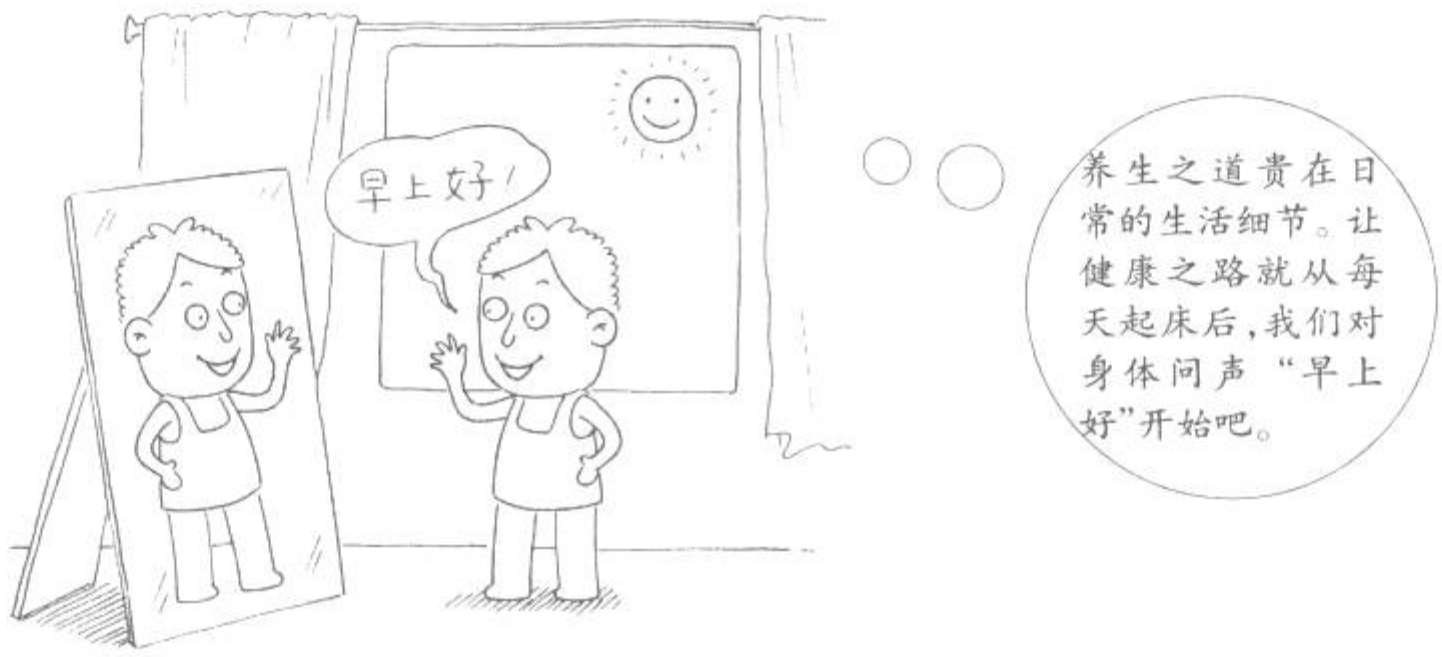
【用之有道——武医师如是说】

大多数人在夏天有一个不好的习惯，就是盖着被子吹空调，这种做法能让寒冷的湿邪之气直接侵入到人体，所以现代人真正受寒往往是在夏天。冬天天冷，人们都很注意保暖，反而没有那么多受寒的人。三伏天开空调本无可厚非，但切记一定不要让空调对着人吹，更不要睡觉时开一晚上的空调，特别是盖着被子吹空调。吹完空调后感觉不舒服，可服用健脾化湿的药物。如藿香正气水、保和丸等，会缓解身体不适。

7. “晨起三部曲”：自我诊断体内是否有湿的简易方法

因于湿，首如裹，湿热不攘，大筋短，小筋弛长，短为拘，弛长为痿。因于气，为肿，四维相代，阳气乃竭。

——《黄帝内经·素问·生气通天论》



有一次在某机关讲养生课时，一位女士在我讲完湿邪后，很急切地问我：“武大夫，既然湿邪的危害这么严重，像我这样不懂中医的人，怎么才能知道自己身体里有没有湿呢？”

她问的这个问题很关键，也带有一定的普遍性。湿邪的危害我在上文已经详细讲过，这里就不再赘述。那么如何自我判断体内是否有湿呢？在这里我推荐给大家一个非常简单的方法，我把它称为“晨起三部曲”。

起床时——看感觉

如果每天早晨起床的时候觉得特别疲劳，头发昏，打不起精神来，或是像穿了一件湿衣服一样，浑身不清爽，人也懒得动弹……那么可以肯定你体内有湿了。

如厕时——看大便

清晨方便后，可以观察一下大便。是不是粘在马桶上了，一箱水还冲不净。不方便观察马桶的，也可以观察手纸，正常的话一两张纸就够了，如果三五张纸反复擦也擦不净，也说明体内有湿了。

大便的颜色和形状也可以帮助判断体内是否有湿。正常的大便是金黄色香蕉形的，但现在很少有人是这种健康的大便。体内有湿的情况下，大便的颜色发青，溏软不成形，总有排不净的感觉。时间长了，宿便产生的毒素积留在体内，则百病丛生。

洗漱时——看舌苔

上完厕所后我们通常就开始洗漱了，刷牙前我们不妨抽出几秒钟，对着镜子看看自己的舌头。“舌为心之苗，又为脾之外候”，舌头是可以敏感地反映出我们身体状况的。

健康的舌淡红而润泽，舌面有一层舌苔，薄白而清静，干湿适中，不滑不燥。如果舌头达不到这些指标，那说明身体机能已经出现问题了。如果舌苔白厚，看起来滑而湿润，则说明体内有寒；如果舌苔粗糙或很厚、发黄发腻，则说明体内有湿热；如果舌质赤红无苔，则说明体内已经热到一定的程度伤阴了。

当我把这三个小窍门教给大家时，这位女士又举手提问了：“如果通过您教的这些方法检测到了体内有湿，那我怎么祛除体内的湿气呢？”

“祛除体内湿气，也有一个简单有效的方法，甚至比‘晨起三部曲’还简单。什么方法呢？我们下回分解……”

虽然我卖了一个大大的关子，但台下还是响起了热烈的掌声。

养生之道贵在日常的生活细节。让健康之路就从每天起床后，我们对着镜子中自己的身体问声“早上好”开始吧。

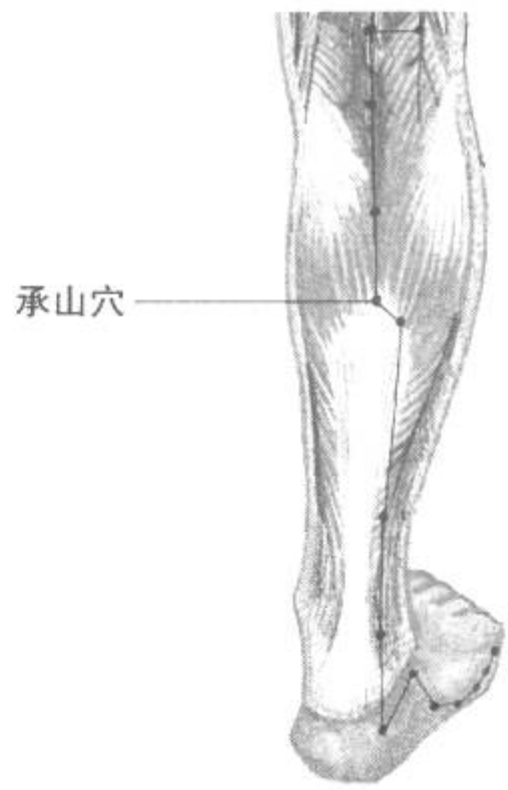
【用之有道——武医师如是说】

关于湿的自我判断，经过多年的临床诊断，除了以上主要的三点，还有两个判别方法：

第一，看早上起来刷牙的时候，恶不恶心。很多人总是告诉我，说自己一刷牙就呕吐、恶心，嗓子里边总是有丝丝拉拉的、不干不净的感觉，即使有吐痰，也只是一点。

第二，早晨起来感觉小腿肚子是不是发酸、发沉。

这些也是湿的典型特征，顺便说一个祛湿的妙法，就是点揉承山穴。



8. 薏米红豆汤——彻底疏通湿邪的神秘小偏方

五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。

——《黄帝内经·素问·宣明五气》



临床上，我们治疗湿症一般会采用中药的治疗方法，比如说实用三仁汤、藿香正气水（胶囊）等药，它们都具有芳香、化湿、解表的功效。但这些药我们自己不能乱服，有的人会问，在家里有什么好方法来预防湿邪呢？或者说我明显感觉到体内有湿了，到医院又检查不出什么毛病怎么办？

薏米红豆汤是清除体内湿气最好的偏方

如果诊断出病人体内有湿时，我经常给病人推荐两种“药”，这两种药

既能祛除体内湿邪，还能当水喝、当饭吃。这两种“药”，一是薏米，一是赤小豆（红小豆），一起熬汤喝，是清除体内湿气最好的偏方。

有的人在我的博客中看到过这个偏方，反馈给我很多信息，并且还有一些疑问，借此机会，我就大家最关注的问题，再详细地解答一下。

很多朋友说，红豆加薏米很难熬，怎么熬它都不黏不稠，能不能放点大米或别的食物一起熬？其实如果从治疗的角度来讲，我建议大家最好不要用。因为这个薏米红豆汤的主要功效就是清热除湿。赤小豆是红色的，养血，古籍里记载它“久服令人瘦”，就是说经常吃红豆还有减肥的作用。薏米性偏寒凉，主要有清热、利湿的作用。夏天正好是暑气连天的时候，内湿外也湿，用这两味药正好能起到一个养血、祛湿的作用。正是这种不黏不稠的清轻之相，才能达到清热祛湿的效果。但如果从预防的角度来讲，熬大米粥的时候，加上一把红豆一把薏米也未尝不可。

还有朋友问我是不是所有人都能喝薏米红豆汤，有禁忌吗？其实，这个汤是养生佳品，没有什么副作用，但针对不同的人，则可以适当地做一些加减法。

有的人体质偏寒，里面可以加一点温补的食物，像桂圆、大枣都可以；有的人失眠，体内也有明显湿腻的感觉，那就加一些莲子、百合；如果女性朋友痛经，可以把薏米去掉，熬点红豆汤，再加上一些姜片、大枣、红糖，喝下去暖暖小腹，也可以缓解疼痛。关节疼痛的，加一些生白芍、生甘草，酸甘化阴养血除痹。

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，可以在薏米红豆汤中加一些桂圆同煮。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，单纯的薏米红豆汤味道很一般，加上桂圆后，就变甜了，淡淡的甜味，

它不仅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，它特别适合强劳力劳动者，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，这都是上焦心肺火旺、湿热内扰所致，用薏米红豆汤洗脸有奇效，或在薏米红豆汤中加上百合与莲子同煮饮用。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。当然，如果感觉汤没有什么味道，还可以加点冰糖。

如果着凉感冒了，或是体内有寒，胃中寒痛，食欲不佳，可在薏米红豆汤中加几片生姜。生姜性温，能温中祛寒，健脾和胃。注意，生姜不可多放，多放就使粥变得辛辣了。如果想在汤里加点调味品，最好放红糖，红糖是性温的。需要注意的是，妇女产后保养时，喝红豆薏米汤要去掉薏米，可在其中加点大枣，大枣对温中、健脾、养血是非常适宜的。

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

现在人们常说的脚气病，是典型的湿热下注。可在薏米红豆汤中加点碎黄豆，用熬出来的汤泡脚，这是治脚气的一个小秘方。

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，加入薏米红豆汤中同煮，可以润肺、化痰、止咳。

学会薏米红豆汤的加减变化，使用得当可以对生活中大部分常见病起到很好的治疗效果。

薏米红豆汤的喝法

薏米红豆汤每天应该喝多少呢？我建议大家从 5 月初开始喝，一直可以喝到 10 月份。熬了以后可以随意喝。

每年到天热的时候，我就把自己家里不常用的一个暖壶洗净，抓上一

把薏米、一把红豆放到暖壶里，再烧一壶开水，水开了以后直接灌到暖壶里，最后把盖盖上。如果你想早晨起来喝，头天晚上灌进去，第二天早上壶里的豆子全都泡碎了；如果想晚上下班回来喝，那早晨临出家门的时候用同样的方法泡上一壶，下班以后到家喝正合适。

临床上有很多体内湿气很重的病人，在喝了薏米红豆汤一两周后，便感觉到腿脚发轻了，走路不那么沉了，湿疹也慢慢地消退了。这也告诉了我们一个道理，很多小病其实都可以自己进厨房里找药，食物就是最好的药。

【用之有道——武医师如是说】

还有一点值得说明一下，怀孕中的孕妇要是自我感觉没有很重的湿邪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，又有其他养生功效的汤来。

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。

9. 仙家秘传周公百岁酒——养颜祛病的第一回春酒

饮酒者，卫气先行皮肤，先充络脉，络脉先盛。故卫气已平，营气乃满，而经脉大盛。

——《黄帝内经·灵枢·经脉》



很多见过我的老师胡海牙先生的朋友，都被老人家的道骨仙风所折服，私下里向我打听，老人家平日里有什么养生秘诀吗？我追随老师多年，基本上看不到老师吃药。老师有很多种养生方法，有道家修炼的，有中医调养的，有运动锻炼的，还有饮食药膳的，其中我感觉最神奇独特的，是老师每日必饮的一种养生酒。

每次在老师家，陪老人家吃饭的时候，他都会拿出亲自泡制的药酒一起饮用。一杯入腹，那种暖暖的、甜甜的感觉美不胜收。我很好奇，请教老

师：这是什么仙酒啊？老师神秘地告诉我：周公百岁酒。

原来，周公百岁酒是中国道教协会前老会长、著名仙学养生大师陈撄宁先生十分推崇的一种养生酒，他曾介绍给当时的中央领导服用。

周公百岁酒的最早记载，最早见于清代著名的文学家梁章钜所著《归田琐记》一书，由塞上周公发明。周公服用这个酒 40 多年，活了 100 多岁，他的后人祖孙三代服用此酒，都活到了百岁以上。原方的剂量比较大，一次就要泡 20 斤，不方便操作。在此，我将师传的周公百岁酒按照原方比例作了剂量调整，效果是一样的。配方如下：

黄芪 12 克、茯神 12 克、白术 6 克、熟地 8 克、当归 8 克、生地 8 克、党参 6 克、麦冬 6 克、茯苓 6 克、广陈皮 6 克、山萸肉 6 克、枸杞 6 克、川芎 6 克、防风 6 克、龟胶 6 克、五味子 5 克、羌活 5 克、肉桂 4 克，以上 18 味药外加红枣 200 克，冰糖 200 克，高粱酒 4 斤。

这个方子看上去很平常，没有什么特殊的地方，其实它是集诸多古方精华而成，暗含了中医非常著名的八珍汤、十全大补汤、左归饮等古方方意。

黄芪素有“补气诸药之王”的美称，有补益中气的作用，可治疗气虚乏力、没有食欲、自汗盗汗、半身不遂等久治不愈的疾病。方中用党参、白术、茯神来加强黄芪的补中益气功能。肉桂补元阳，暖脾胃，除积冷，通血脉。熟地、生地、山萸肉、麦冬、枸杞滋补肝肾，填精养血。五味子养心安神，固肾涩精。龟胶滋阴益肾，养血补心。当归、川芎活血补血。防风、羌活祛除肝肾之虚风。广陈皮下气调中。此方最妙的地方是羌活一味，祛风燥湿，为该方的点睛之处。正是配方的精妙之处，周公百岁酒补养之功十分迅速，它最大的特点就是气血双补，久服不燥，短时间内就能升发人体阳气，祛除体

内湿邪。

泡药酒，关键是选对酒。购齐药材后，买一瓶 5 斤装的高粱酒，取出 1 斤酒用来洗药材，将药材中的杂质微尘洗净，剩下的 4 斤刚好泡药酒用。将药材先用酒洗净沥干（红枣剥开），放入高粱酒中，然后放在通风阴凉处，避免阳光照射，7 天之后，药酒就可以饮用了。在泡制这个药酒的过程中，有人为了图省事，用塑料桶来泡药酒，这样做是不卫生的。塑料制品中的有害物质会溶解于酒中，对人体健康造成危害。最好是在药店买一个专用的泡酒瓶。

我的老师胡海牙先生在这个药酒的基础上，根据现代人的体质作了一些改良，使之更适合现代人饮用。古方中，药酒要埋于地下，这是为了把酒里面药的有效成分充分发挥出来，祛除酒的燥性。老师改良后的做法是：将药材在药店研成细粉后浸泡，药效与埋于地下一样。

服用药酒时，老师的经验是，要适当加一些蜂蜜，蜂蜜温润滋阴，加入药酒后不仅可以祛除药酒的燥性，还有利于保持和提高药效，有养颜、润肠、通便的作用。

陈樱宁老前辈及胡海牙先生经过一个多世纪的实践证明，依据此方泡制的药酒确有养颜益寿、回春不老之功，堪称“世间第一回春酒”。我把恩师珍藏了几十年的药酒公布于众，是希望人人都学会用它来孝敬父母，如此一来，家家都有百岁老寿星。

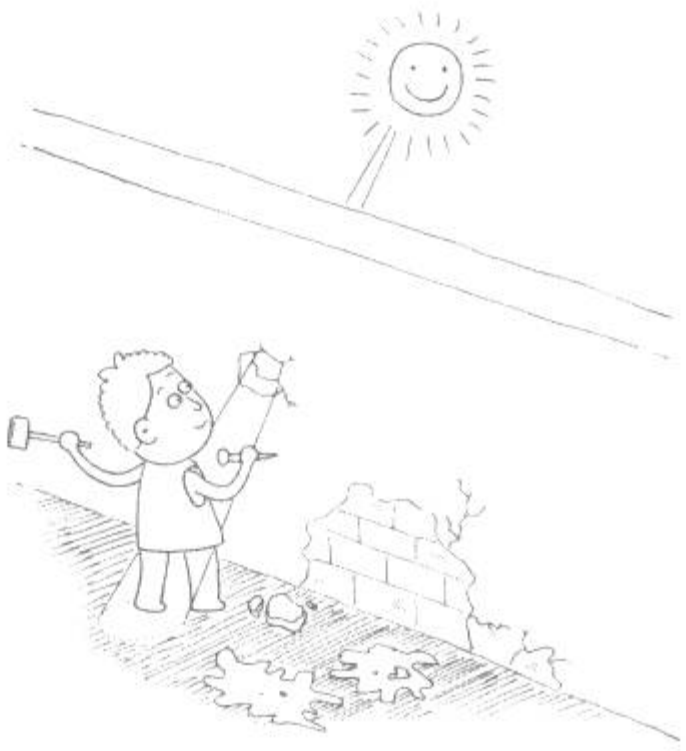
【用之有道——武医师如是说】

我的老师胡先生对周公百岁酒的服用还有自己独特的方法，就是用一半原装药酒，加一半黄酒兑服，能使此酒更加醇香柔和，饮用量是每次一两，一天不超过两次。

10. 有些时候，冲一冲喜比吃什么药都灵

喜则气和志达，荣卫通利。

——《黄帝内经·素问·腹中论》



冲喜在本质上是一种善举，要在利人利己的基础上去进行，皆大欢喜才是真正的冲喜。

“冲喜”一词我们在电视剧里听得比较多，一般都以负面形象出现。比如旧社会富贵人家的公子生病了，家里人张罗着给他娶一房媳妇冲冲喜，结果病没冲走，公子还是病逝了。新媳妇从此就守了活寡，过着孤寂凄惨的生活。于是大多数人一提起“冲喜”这个词都没有什么好印象，觉得这是过去害人的迷信，这种心情我们是可以理解的。凡事都要辩证地去看，利用好冲喜对我们生活有益的一面，那么它还是可以为我们的生活服务的。

在临床上，我遇见过很多有意思的“病例”：二十出头的女孩，身体不太

好，也检查不出什么病来，有人出主意让她早点结婚，没想到婚后，身体还真的慢慢好了起来；还有些夫妻不孕不育，多方治疗无效后，决定领养一个孩子，没想到领养回来的第二年，竟然自己又怀上了……

这些病例，其实就是民间流行的一种说法——“冲喜”，就是用办喜事的方法来治病或者转运。久病或长年身体不好的人，有意地操办些喜事，对病情是很有帮助的。实际上冲喜是借助外在的环境改变病人的状态。病邪之气属于阴性，病人长期处于抑郁的阴性状态中，仅仅靠药物是不能根除病痛的。有经验的医生会经常嘱咐病人，多晒太阳，保持心情愉快，这些都是有意无意帮病人调动阳气。我在治病的过程中，一直强调阳气的重要性，可以说，阳气决定了人的生老病死。

按照道家医学的观点，冲喜是很高明的升阳方法，冲喜冲掉的是体内的邪气，换回的是正气。正气存内，则邪不可干。

俗话说，贫贱夫妻百事哀。当一家人长期过着很艰难的生活，坏事接连不断，孩子生病了，老人住院了，全家人都灰心丧气看不到新的希望，整天都笼罩着心理阴影。有经验的老人就会建议这家人办一件喜事，冲冲晦气。请亲朋好友过来给老人祝个寿什么的，沟通一下信息，可能就有人能帮上忙。全家人都开心了，好运气可能就会随之而来了。前文讲了，喜能升阳，喜悦的心情能够让家人重获信心。以新的姿态来面对生活，这家人的生活会慢慢好起来。

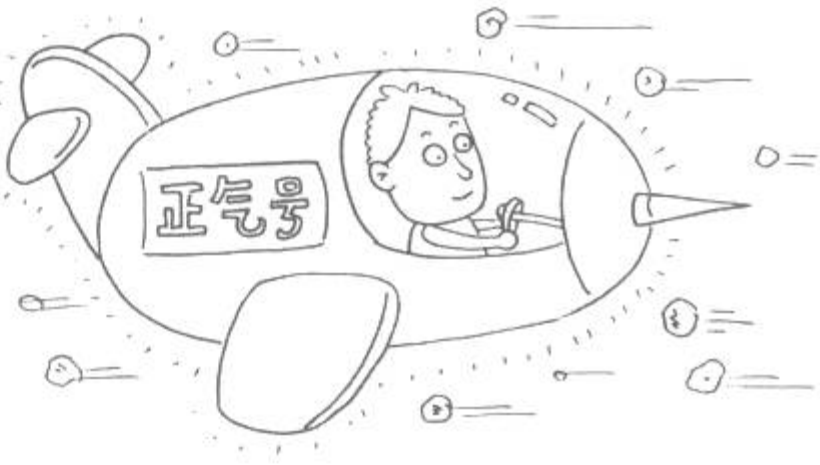
冲喜在本质上是一种善举，要在利人利己的基础上去进行，皆大欢喜才是真正的冲喜，不要因为自己的一点私欲而去伤害他人。生活中要保持乐观的心态，尽量让自己拥有一颗助人之心。孟子说：独乐乐不如众乐乐。这也是一种很高的养生境界。

【用之有道——武医师如是说】

冲喜从封建迷信的角度来讲是冲掉晦气，但是一般人走了霉运，心情消极却是事实。冲喜不管能不能冲掉晦气，都可以通过喜事的气氛冲散消极的情绪，从而升发人的阳气，改变心境，千万不能做以己私欲去做损害他人的事。

第2章

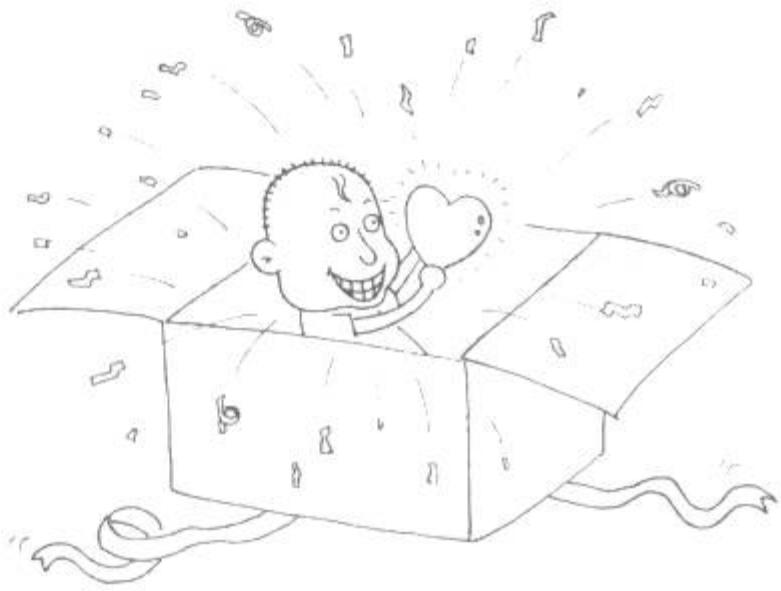
丹道医家养生秘传灵龟八法
——八大最安全的穴位统治众病



奇经八脉就是我们的生命线，只要你每天去触摸八脉上的大穴，以穴通经，以经通脉，就会感觉到日光照耀着整个身体，人体仿佛有了一股清阳之气，这才是我们真正少生病、不生病的万应灵丹。

1. 八大最安全的穴位统治众病

疾病与奇经八脉之间的微妙之处在我们身体上的映像举手皆是，奇经八脉就是我们的生命线，只要你每天去按摩八脉上的大穴，以穴通经，以经通脉，就会感觉到日光照耀着整个身体，人体仿佛有了一股清阳之气，这才是我们真正少生病、不生病的万应灵丹。



自古至今，奇经八脉都是道家秘不外传的养生大法。

传说李时珍出生之时，有一头白鹿闯入院内，口中衔着一株紫灵芝。一时传为美谈，长大后他认为自己与仙家有缘，开始修习“神仙之学”。于是他白日读书夜晚静坐，逐渐悟到，修炼家所观察到的奇经八脉与医生对此的认知是有所不同的，堪破了这个秘密，才取得日后在医学上的伟大成就。

他在《奇经八脉考》中，强调“医不知此，罔探病机；仙不知此，难安炉鼎”。可见他对“奇经八脉”的重视。自古至今，奇经八脉都是道家秘不外传的养生大法。

十二正经以外，人体还有一套更重要的平衡系统，就是奇经八脉。奇经八脉对十二经气血有蓄积和渗灌的调节作用。十二经脉之气犹如江河之水，奇经八脉则犹如湖泊水库，当十二经脉及脏腑气血旺盛时，需要存储起来，生命力才能持久，人才会长寿。八脉就是存储人体元气的大药库。

有人会想，这么多脉络，我怎么找到它呢？其实八脉里有八个代表性的穴位，公孙、内关、临泣、外关、申脉、后溪、列缺、照海。古人留传下来一首“八穴歌”：

公孙冲脉胃心胸，内关阴维下总同；
临泣胆经连带脉，阳维锐眦外关逢；
后溪督脉内眦颈，申脉阳跷络亦通；
列缺任脉行肺系，阴跷照海膈喉咙。

这八句话讲了八个穴，每个穴的功效，打个比方来说，相当于“核反应堆”，一治就治一大片。在用法上，中医多以两穴一组配用：公孙与内关治心胸、上腹部疾病；后溪与申脉治目内眦、颈项、耳、肩胛及上肢疾病；外关与临泣能治目外眦、耳后、颊、颈和肩部疾病；列缺、照海能治咽喉、胸膈疾病。所以，病痛来临时我们完全可以按“穴”索“药”，救身体于危难之间。

这八大穴古人是有严格的开穴时间的，不同的时间使用不同的穴位，不在开穴时间内的穴位就不能使用，这样在临床上就造成了诸多不便。丹道医家中有些前辈则不拘泥于时间限制，在临床中也取得了很好的治疗效果。本书中所讲的灵龟八法，采用了丹道医家的经验，随时随地可以应用，原则只有一个：对症用穴，按穴索药。这样，灵龟八法就成了简便易行的养命八招。

疾病与奇经八脉之间的微妙之处在我们身体上的映像比比皆是，奇经

八脉就是我们的生命线，只要你每天去触摸八脉上的大穴，以穴通经，以经通脉，就会感觉到日光照耀着整个身体，人体仿佛有了一股清阳之气，这才是我们真正少生病、不生病的万应灵丹。

【用之有道——武医师如是说】

公孙、内关：多用于心痛、胃脘痛、痢疾及其他消化道等病。

后溪、申脉：用于中风半身不遂、肢体活动困难及精神神志等病患。

临泣、外关：多用于耳鸣、耳聋、眼病、腿肿、偏头痛、高血压等症。

列缺、照海：多用于言语不利、咽喉炎症和更年期综合征，其指导思想是《内经》。

2. 照海穴——告别咽痛和失眠的强肾降火妙穴

照海最早见于《针灸甲乙经》，《千金要方》称“漏阴”，属足少阴肾经，是八脉要穴之一，通阴跷脉，有滋肾清热，通调三焦之功。

适用人群：主持人、广播员、歌唱演员、教师、公司领导、肩周炎、失眠患者。

主要功效：可缓解胸闷、嗓子干痛、声音嘶哑、慢性咽炎等症状，对肩周炎、失眠有辅助作用。



我有一位唱京剧的朋友，一天深夜打来电话，电话那边传来他干涩沙哑的声音，很不好意思地跟我说：“武医生，我嗓子疼得实在受不了，要不是明天有演出，不会这么晚来电话打扰您，您有什么好办法来帮我解决一下吗？”

我在电话里简单地询问了他嗓子疼痛的情况，主要是问他嗓子干不干，他告诉我有干痛的感觉，并且说前两天感觉有点着凉，忽然间嗓子不舒服，肿起来了，声音变得沙哑，说话也很费力。

听完他的苦诉，我让他坐在床上，把两只脚心对齐，告诉他在内踝下有一个小坑，用力往下摁，并且神秘地告诉他："摁的时候要闭嘴不能说话，等你感觉到有津液出现的时候一定要把它咽下去，否则就不灵了，十分钟以后你再告诉我有没有效。"一会儿，电话就打过来了，他高兴地说："您这一招真灵，我现在嗓子虽然还有点肿，但已经不疼了，改天请您喝茶。"

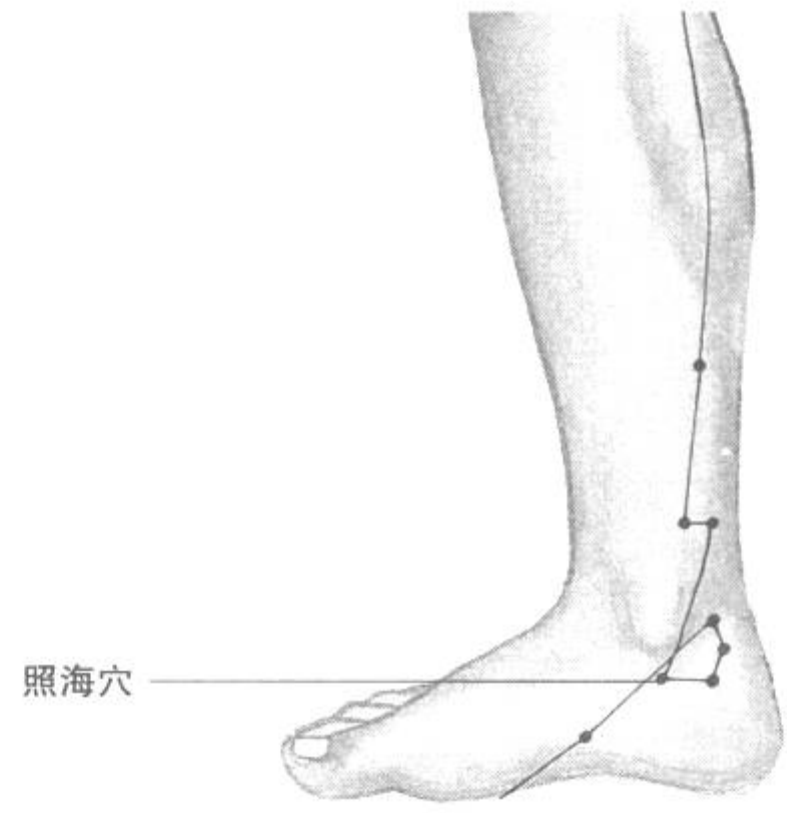
演出结束后他特地来谢我，我有些不好意思，这只是一个医生的本分罢了。想到他还要经常用嗓子的特殊工作性质，我建议他在每次赶场演出前或熬夜演出后，如果感觉嗓子不舒服，就用手揉摁照海穴来进行预防和治疗嗓子干痛，并且还给他开了一个小方，每天用金环石斛 10 克泡水喝，长期坚持服用，可保嗓子无忧。

为什么嗓子痛点揉照海穴就会有这么好的效果呢？因为照海穴在奇经八脉中属阴跷，与足少阴肾经交会，为八脉交会要穴之一，有滋肾清热、通调三焦之功，既补益又清热。点揉这一个穴位既可以调理阴跷脉又可以调理肾经，可谓一举两得的妙法。孙思邈在《千金要方》里称此穴为"漏阴"，就是说这个穴位出了问题，人的肾水减少了，会造成肾阴亏虚，引起虚火上升。因此，只要我们感到胸口闷得不舒服、嗓子干痛、声音嘶哑，甚至得了慢性咽炎，都可以按一按这个穴，既有滋肾清热的功效，还能让身体的三焦功能顺畅起来，可谓是一举两得、立竿见影的妙法。

这里可以透露一个小窍门给大家，以便于更好地使用照海穴来保养自己的身体，就是在按摩这个穴位的时候，要闭口不能说话，感觉到嘴里有津液出现，一定要咽到肚子里去。一般来说，点揉 3 到 5 分钟后就会感觉到喉咙里有津液出现，疼痛也会马上随之缓解，古代修炼家都讲究炼津化精，津液升发多了，人体的肾精自然充盈，客观上也起到了滋阴固肾的作用，是真正调动了人体的大药。闭口不说话，并没有什么玄机，只是为了使升发的津液易于滋润喉咙，这也就是古人所说的吞津法。阴跷主人一身的水

液，交会于照海穴，既滋肾清热，又能通调三焦，所以揉按照海穴会激发肾中精气，引水液上行，滋润喉咙，虚火得到肾水的滋润则下行，嗓子疼痛自然就“水到病除”了。

在以后的临床中我逐渐发现，按揉照海穴不仅能治疗嗓子干痛，还能治肩周炎。一位 50 多岁的老大姐，刚退休，本来想可以好好休息休息了，结果退休不到两个月，忽然觉得肩膀疼得很厉害，到门诊一检查是肩周炎。除了按照常规治疗以外，我还告诉她一个治疗和预防肩周炎辅助窍门。就是让她回家后坐在床上，屈膝，脚底平踏在床面，自己用双手拇指分别揉摁两侧内踝下的照海穴（如下图）2~3 分钟，刺激量以自己产生酸胀的感觉为宜，每天坚持按揉 1~3 次。



此穴在内踝尖正下方凹陷处

没想到，这位大姐一周后就来到门诊找我，非常激动地说，她不仅肩周炎好了，多年的失眠症也好了，中医太神奇了。由此，我也得到启发，在临床中有意无意地使用这个穴位治疗一些经久不愈的失眠患者，居然取得了

意想不到的效果。

后来我把它作了一个变通，建议有被失眠困扰的朋友，睡前揉几分钟照海穴，不仅可以滋阴降火，补肾益气，而且还可以让你舒舒服服地睡个好觉，何乐而不为呢？

【用之有道——武医师如是说】

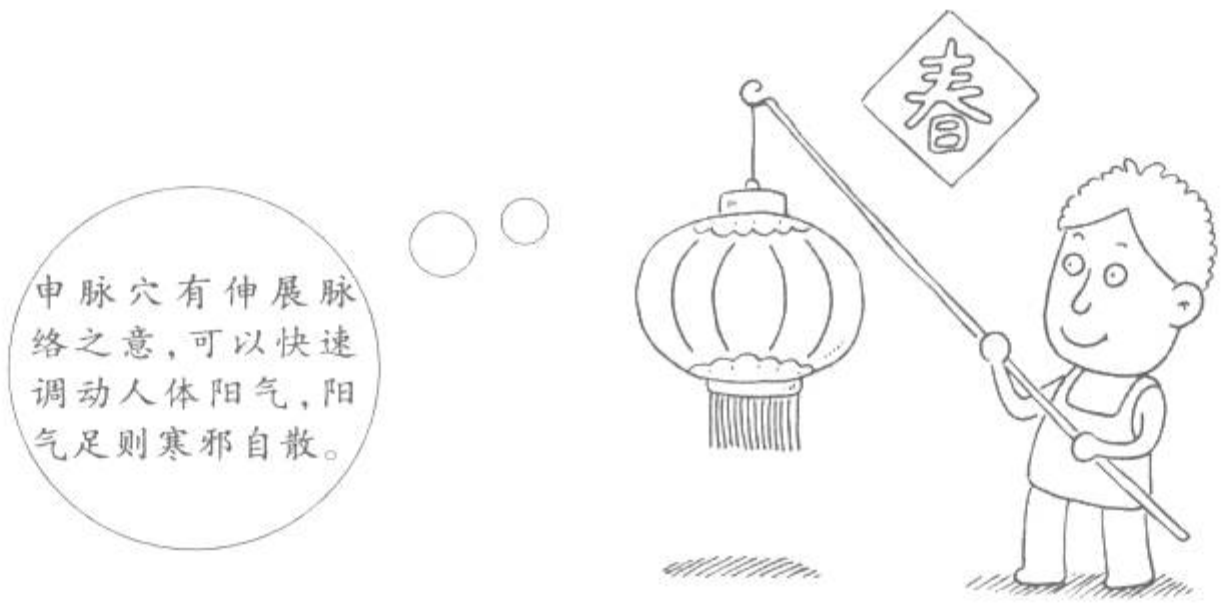
照海穴释名：照，照耀之意；海，大水之意。该穴不但能主治咽喉肿痛，配肾腧、关元、三阴交，还可以主治月经不调。

3. 申脉穴——体贴身寒多病者的纯阳大药

申脉别名阳跷，属足太阳膀胱经。八脉交会穴之一，通阳跷。在足外侧部，外踝直下方凹陷中，布有腓肠神经和外踝动脉网，有补阳益气、疏导水湿之功效。

适用人群：寒性体质；中老年朋友；经常伤风感冒、腹泻、怕冷的人。

主要功效：可缓解眩晕、双眼发红肿痛、腰酸背痛、足踝关节痛等症状，对腹泻、消化不良有辅助作用。



一天，门诊来了一位病人，佝偻着肩背，歪歪扭扭地坐到我的面前。我仔细看了看他，只见这位患者脸上、两眼有些浮肿，额头上也湿淋淋的，一看就是典型的阳虚症状，瞬间我想起了灵龟八法中关于申脉的一句歌诀："腰背屈强腿痛，遍身肿满汗头淋。"病人不正好是这句话的真实写照吗？

经过仔细的问诊，病人告诉我，前几天他在去公园锻炼身体的途中因为突然变天受凉了，不发烧也不咳嗽，只是觉得胸口很闷，说话提不起气，开始他也没在意。结果两天后，全身一阵阵地出冷汗，尤其是早上起床时，

脸部浮肿得厉害。诊断后，我给他开了一服发汗解表的小青龙汤，然后在他的申脉穴上扎了一针，一针下去，病人佝偻的身躯渐渐能伸直了，出汗也比刚才少了，感觉身体舒服了许多。

“腰背曲强腿痛”，是明显的膀胱经感受寒邪之气后的受凉之象。因为阳跷通膀胱经，而申脉本身就是膀胱经的一个重要穴位。所以申脉穴是阳中至阳，用这个穴位既能散除体内寒邪，又能使阳气通达巅顶，对人体不仅起到平衡的作用，还可以使人步履轻健矫捷。配上小青龙汤服用，表里互解起到事半功倍的作用。使患者体内的寒邪在短时间内排出体外，又能恢复自身的阳气。也可以说它是一个祛寒回阳的妙穴。

有的人会说，我又不会扎针，虽然知道这个穴位的妙用，也是纸上谈兵啊。其实，道家医学所讲的八脉交会穴，既能针又能灸，“针刺则治病，灸治则养命”，使用起来一点也不复杂。针刺需要很系统地学习很多专业的知识，不可能人人掌握，灸法却是一种非常简单实用的自我保健治疗方法，可以不拘时间场地地随时进行调养，及时补充我们耗损的阳气，同时祛除体内的寒邪、湿邪。

申脉穴是阳跷与太阳膀胱经交会的重要穴位，它的取穴法也很简单，在外踝内向下凹陷处（如下图）。人体受到寒邪之后会缩成一团，瑟瑟发



抖，这在中医里叫做“拘急收引”，而申脉穴有伸展脉络之意，可以快速调动人体阳气，阳气足则寒邪自散。

平时我们可以用艾条熏灸或者用手指点揉刺激申脉穴，点按时会感觉到微微的酸胀。灸的时候，以感觉此部位微微发热即可，有时能明显感觉到有一股暖流自脚下缓缓升起，瞬间人就会舒展许多。秋冬交替的季节，温差变化很大，也是流感高发的季节，建议大家买一些艾条回去，灸一灸申脉穴，既可预防流感，还可以增强免疫力，尤其是老人或者体质偏寒的人更应经常地灸一灸此穴。

人老腿先衰，实际上就是阳气不能通达人体末端的表现，申脉穴通畅可以有效地延缓这一过程，有回阳保命之功。做儿女的可以有很多方法来孝敬父母，这个方法既安全又简单，回家后静心给父母灸上一灸，一家其乐融融，比吃什么灵丹妙药都实惠。荀子说：“不积跬步，无以至千里。”这看似平常的一个穴位，如果我们能够时常用心来呵护它，真积历久，一定会得到意想不到的回报。

常年的临床治疗，我深深感受到，很多时候，人们并不是不关爱自己的身体，而是缺少关爱自己身体的方法。如果你身边的亲人体质虚弱，畏惧寒冷，腰酸背痛……那就用你手中的艾条来帮助他们开启这温暖身体的源泉吧！

【用之有道——武医师如是说】

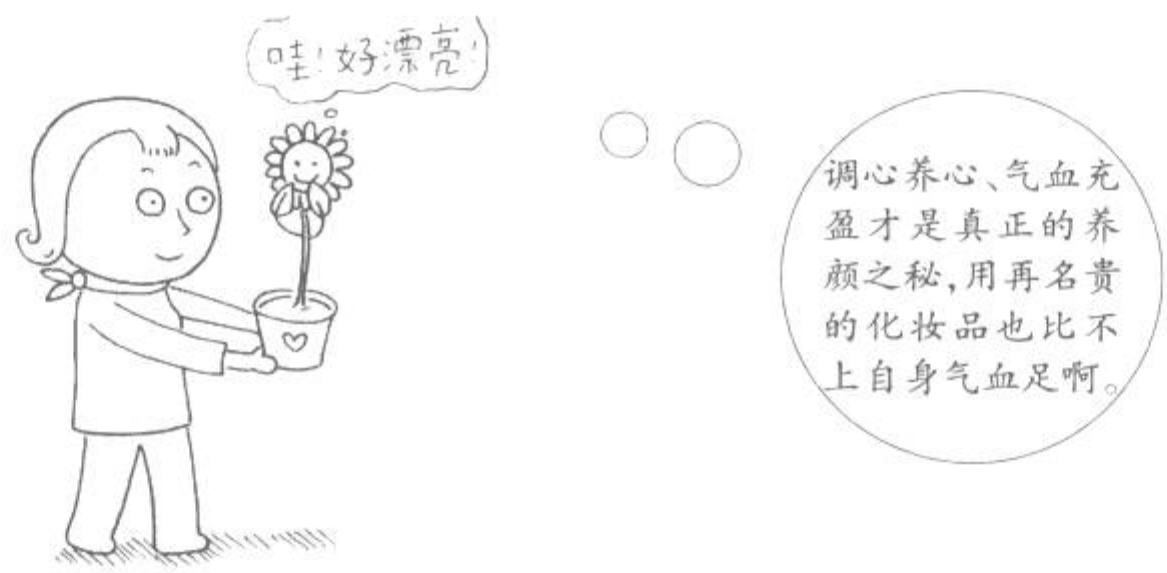
当身体受了风寒，点按申脉穴的时候会感觉有点酸胀，熏灸时身上有些微微出汗，是身体阳气升发祛除风寒的表现。

4. 内关穴——打开心结，养颜养心的美丽穴

内关最早见于《黄帝内经·灵枢·经脉篇》，为手厥阴心包经之络穴。有益心安神、和胃降逆、宽胸理气、镇定止痛之功。

适用人群：渴望延缓衰老的女性、中老年朋友；心情抑郁、烦躁、紧张的朋友；冠心病等急性心脏病患者。

主要功效：可缓解打嗝、手心发热、肘臂疼痛、腋下红肿等症状；主治孕吐、晕车、腹泻。对治疗心脏病、肺脏疾病、乳腺疾病有辅助作用。



我很少和我的病人或朋友谈及衰老的问题，有两个原因：其一，人人都怕老；其二，老之将至，人人都不愿坦然面对——当然，那些渴望成熟的年轻人不在此范畴内。也许这就是大家彼此心照不宣的一个结，尤其是女性朋友，更是明显。

很多女性朋友在40岁至50岁之间，经常容易产生心慌、气短、出虚汗等不适症状。在医院检查时，各项指标又基本正常，医院也查不出是什么病，只能笼统说是更年期综合征，或者亚健康，没有什么特效药和好的治疗

方法。实际上按照古人的说法，女人一到这个年龄段，基本上身体就到了衰退的阶段。

《黄帝内经》里记载说："女子五七阳明脉衰，面始焦黄，发枯委，六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白。七七任脉虚，太冲脉衰少，天葵竭，地道不通，形坏而无子耳。"女子的衰老首先从阳明经开始，慢慢地导致三条阳经气血逐渐衰退。头为诸阳之会，气血不能上达于面部，皱纹和斑点就产生了。所以从养生和美容的角度讲，中国古人讲究心灵美，是很有深意的。人的美实际上与气血息息相关。心主神，其华在面。心之神主要靠气血来充盈，气血充足，自然反映到脸上，为什么女孩子在十八九岁的时候最漂亮呢？就是这个道理。所以女人养颜首先要养心。

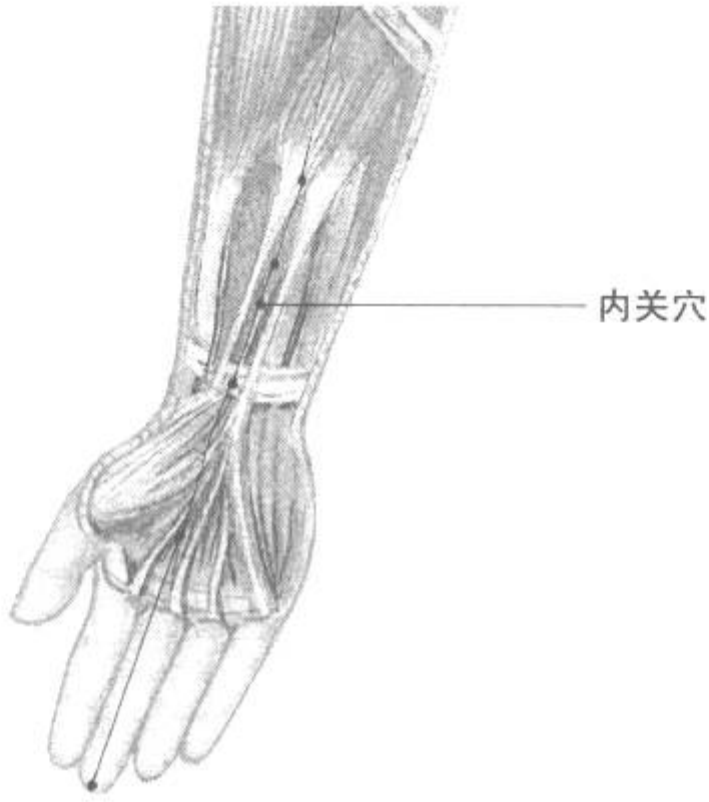
我有一位比我年长几岁的影视界朋友，整天为美容的事绞尽脑汁，有一阵子甚至动了打肉毒素的念头。我听了之后，赶紧劝阻她，这种方法无异于饮鸩止渴。于是给她开了一个道家秘传的养颜方，并告诉她一个养颜美容的小窍门：平时多按揉内关穴，坚持下去，自然会有奇效。她得到之后如获至宝，每天坚持服药并认真按摩这个穴位。过了一段时间，皱纹明显减少，气色也好了很多，每天心情都很舒畅。

内关穴最早见于《黄帝内经·灵枢·经脉篇》，它所属的这条经络叫心包经，通于任脉，会于阴维，是八脉交会穴之一。内关穴的真正妙用，在于能打开人体内在机关，有补益气血、安神养颜之功。

实际上，我给她开的养颜方就是从补益气血上入手，但补气血只是个"药引子"，妙就妙在让她按揉内关穴，帮她打开内心的结。大家可以观察一下周围的人，越是心情抑郁、烦躁、爱发脾气的人衰老的迹象越明显。女人在生活工作里最容易受情绪左右，有些女性朋友过早出现衰老迹象，主要跟自己的心情有关。所以大家心情不好的时候不妨点揉几分钟内关穴。那些爱美的人，或者处于更年期的朋友，更要多按摩内关穴。调心养心、气

血充盈才是真正的养颜之秘，用再名贵的化妆品也比不上自身气血足啊。

内关穴也很好找，在手臂内侧，腕横纹上两寸，取穴时手握虚拳向上平放，另一手食指、中指、无名指三指以腕横纹为准并齐，食指点按的地方就是内关穴（如下图）。这个穴位在养生上的好处是：随时随地都可以点揉，以略感酸胀为宜。



一些朋友可能会提醒我："武医生，我听说按摩内关还可治疗心脏病，您说对不对？"没错，内关穴自古就是中医用来治疗心脏疾病的必用穴，我在临床上也经常使用。对某些心脏病有立竿见影之效，比如说冠心病、心绞痛、心律失常发作时，用力不停点按内关穴，每次 3 分钟，间歇 1 分钟，就能迅速止痛或调整心律。但重症急性发作的心脏病患者，病情发作时应立即服药或去医院，以免耽误病情。

说到最后，我不禁想起周末在公园里站养生桩，看到很多人在唱歌、跳舞，那些老人们身上洋溢出的生命活力深深打动了我。许多人都在寻找青

春不老的秘方，却很少有人知道，帮助我们解开这个不老心结的，不是昂贵的化妆品，更不是滋补大药、保健品，而是一个普通得不能再普通的内关穴，也许这就是生活吧！

【用之有道——武医师如是说】

前段时间，央视某著名播音员在播音时忽然打嗝，引起不少观众的非议，成为不大不小的一场央视“是非门”事件。其实在日常生活中打个嗝本无可厚非的，但是在重要场合打嗝则难免有失礼仪。我想如果他要是事先知道中医有预防打嗝的方法，那么他就可以避免这种尴尬的发生。

学生们跟我提起这件事时，半开玩笑地问我：“您有什么妙招能控制打嗝呢？”我说当然有啊！其实我以前都讲过，只是你们不留心罢了。

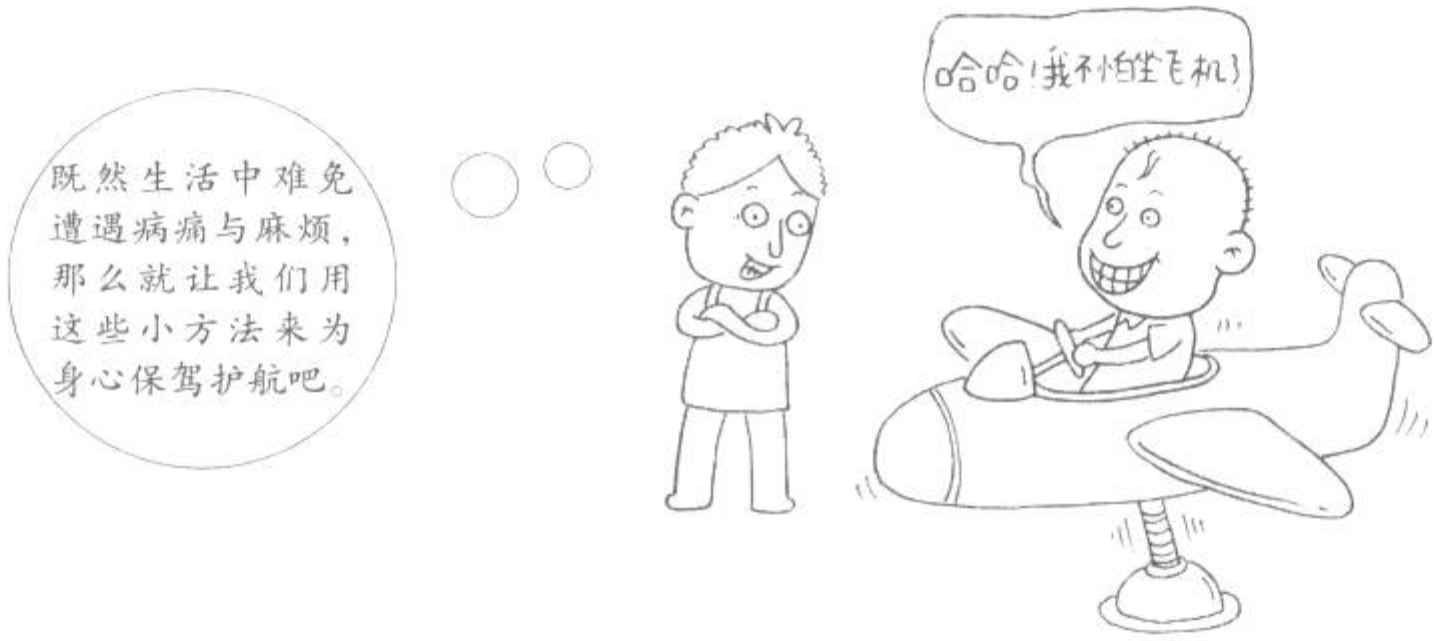
打嗝是因为气逆造成膈肌痉挛引发的。打嗝算不上病，但是嗝起来还是挺难受。想必大家都受过打嗝之苦。这就关系到内关穴的另外一个妙用了，我们知道内关穴有益气安神、治疗心脏病的功效，却往往忽略了和胃降逆宽胸理气之功。这也是内关穴治打嗝灵验的奥秘所在。

5. 外关穴——瞬间恢复听力的“聪耳神穴”

外关最早见于《黄帝内经·灵枢·经脉篇》，为手少阳之络，八脉交会穴之一。通阳维脉三焦经。有清热解毒、解痉止痛、通经活络之功。

适用人群：经常坐飞机或动车组出差、旅行的人；急性腰扭伤、关节炎、肩周炎患者。

主要功效：可预防老年人听力下降、耳鸣、耳聋、腰背酸痛等症状。



因为工作关系经常坐飞机出差的朋友，常常会遇到这种情况，就是在飞机起飞和降落时，会感到两耳发闷、疼痛，有鼓膜要被穿破的感觉，听到的声音也会变小。这是因为飞机升到一定高度，大气压会对人体产生一种压力，导致听力陡然下降造成的。

我自己也曾遇到过如此的困扰，由于每次旅途都很匆忙，从没有细想这个问题。后来一次温习《针灸大全》，有句话引起了我的注意，“外关治耳聋、耳鸣或耳内痛痒”，于是我在坐飞机感觉耳塞的时候，就试验性地点揉

了几分钟外关穴，感觉听力缓解了很多。

后来我又带着这个问题请教了老师，他肯定了我的方法。传统的道家医学认为，出现暂时性听力问题，是人体阳气不足的表现。那么外关在此刻起到一个什么样的作用呢？“外关”顾名思义，“外”指外部；“关”指关卡。外关通阳维，而外关是手少阳三焦经之络穴，是手少阳与手厥阴脉气相通的部位。按摩外关穴具有充实三焦的元阳之气，并引导元气出纳运化于一身的效果。这个穴位瘀阻的时候，会引起耳膜弛缓不收，塌陷的耳膜无力恢复常态。老师顺便还告诉我一个中医耳科里的方法：就是先深吸一口气，捏住鼻子，闭住嘴，然后用力向两个耳朵的方向鼓气。此时耳朵里会“轰隆”一声，这是塌陷的耳膜回复到正常位置时产生的声音，瞬间听力就恢复常态了。后来，再遇到类似的情况，我总是轻轻拨动这个“开关”，引导阳气贯穿全身，再结合鼓气的动作，基本上就可以解除空中“失聪”之忧了。

平时坐火车、汽车旅游，也可能会感觉耳朵堵得慌，揉一揉外关穴也会缓解。还有的人身体虚弱，反复感冒，有时感冒好了以后也容易造成耳膜塌陷，耳朵出现暂时性的听力下降，也可以用这种方法调理，免去吃药之苦，另外点揉外关穴还可以预防老年人的听力下降。

外关穴在临床上还有另外的妙用，我经常将它用于治疗急性腰扭伤。有一位 40 岁左右的病人，他一次弯腰捡东西，起得比较急，一下子腰就不能动了，稍微一动就疼痛难忍。去附近医院经过药物治疗三天后，不但没有减轻，病情反而有所加重。后来被家人抬到我的诊所就诊，诊断为急性腰扭伤。考虑到一般的药物治疗效果不大，我采用针刺和推拿来治疗。我先用手法来帮他放松局部僵紧的肌肉，然后在双外关穴针刺，同时让他做腰部前后左右扭转活动，十几分钟后腰痛完全消失，活动如常，随后这位病人步行回家。临走时我告诉他回家后在扎针的地方，也就是在外关穴进行点揉，以巩固疗效。

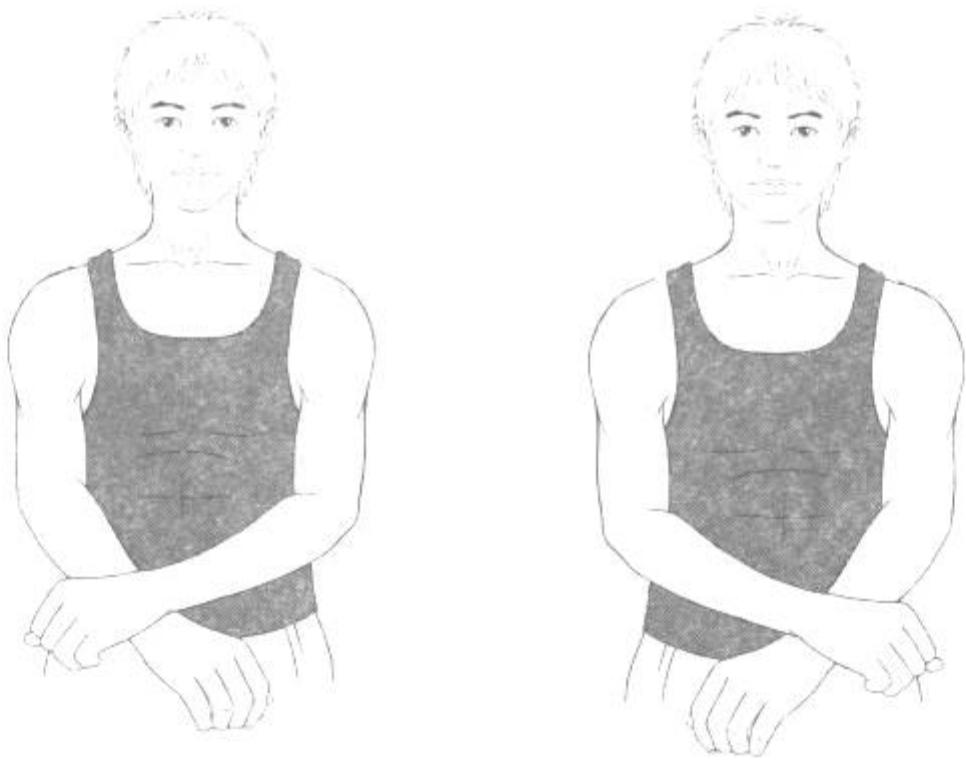
有人觉得很奇怪，腰痛却从手上来治，其实这正是我们祖先高明的地方。外关为三焦经之络穴，它在腕背横纹上 2 寸，尺桡骨中间（如下图）。与内关相对的地方。外关通于阳维脉，具有解表祛风、活络止痛的作用，所以不仅对急性腰扭伤有奇效，还对关节炎、颈椎病等有很好的效果。



最好的方法，往往是偶然之中得来的。既然生活中难免遭遇到不经意的病痛与麻烦，那么就让我们用简单易行的小方法来为身心保驾护航吧，这样，收获的永远会比你想象的要多很多。

【用之有道——武医师如是说】

看完这篇文章，你也许会思考这样一个问题：一个内关穴，一个外关穴，它们之间有什么微妙的联系吗？传统武术里还有一个很好的单操训练方法，叫做“双关并打”（如下图），就是两只手腕交替击打内外关部位，外关打内关，内关打外关。这样既能治外关的病，也能治内关的病，还具有防身的作用。



不过，取这两个穴位治疗疾病时，要先看看体质。如果体质比较虚弱，我不建议用单纯的按摩穴位的方法来治疗，而要先补脾胃，再行穴位疗法。使用外关穴时，最好采用正坐或仰卧的姿势，手自然地垂下来，这样按揉下去就能让气血运行顺畅，使三焦经的阳气分布于人的体表，功效更佳。

另外，要提醒大家的是，本文所讲的听力下降是指暂时性功能失调所导致的耳聋，属于非器质性病变。如果耳科方面发生器质性病变，还请尽早去医院检查治疗。

6. 列缺穴——专治落枕、偏头痛的随身医师

列缺最早见于《黄帝内经·灵枢·经脉篇》，为手太阴肺经的络穴，八脉交会穴之一，通任脉。有宣肺散邪、通调经脉之功。

适用人群：头部、颈部经常出现病痛的人。

主要功效：可迅速缓解颈椎突发性疼痛；主治落枕、偏头痛、口歪眼斜、对感冒、哮喘、咳嗽、牙痛等有辅助疗效。



落枕几乎每个人都经历过，苦不堪言。落枕还是颈椎发生病变的一个前期信号，经常落枕的人，如果不及时调理预防，多半会导致颈椎病。列缺穴对于预防颈椎病有独到的效果。

现在颈椎有病变的人已经越来越有年轻化的趋势，这也是跟现在的脑力劳动增加有关。上班族多半颈腰椎有问题，只是仗着年轻不太在意，到40岁之后，颈椎病发作了就悔之晚矣。我身边有不少年轻的朋友，时常抱怨上一天班后脖子发僵，去医院也查不出什么病来，往往也就不当回事。

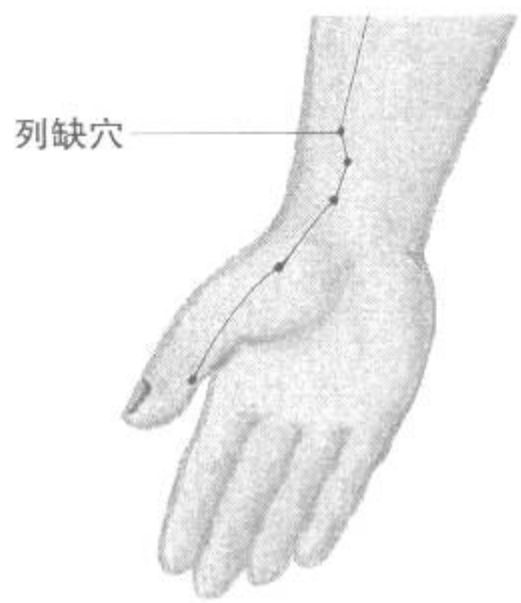
这样最容易积劳成疾。

人的身体可以说是一部最精密的仪器，自身就具备极强的自我修复能力，一般的小病通过休息，自己就能调节过来。但是在发生病变之后，自身的修复系统就会受到一定程度的破坏，这时就需要借助一个外在因素来启动它。

老子说："抟气至柔，能婴儿乎？"一团和气的婴儿是没有病的，人的先天本来健康，病都是后天得的。成人之后，后天生长中的各种不良因素，导致自身修复机能发挥不出本能作用，疾病就会乘虚而入。经络穴位按摩是帮助人体启动自身大药的方法之一。人体这部机器的奇妙之处就在于，某一部件出了问题，一定有一个相对应的修复部件。这也是中医治疗的奥妙之处。

在人体上，列缺穴就是我们修复头部疾病的工具。《黄帝内经》里记载，列缺穴主要治疗偏头疼、头疼、落枕等疾病。《针灸大成》中有一首胪灸人口的四总穴歌，其中一句为："头项寻列缺。"就是说脖子往上的病都可以用这穴位来治疗和调节。列，指陈列、裂开；缺，指缺口、空隙。八脉交会穴之一，通任脉，有宣肺散邪、通调经脉之功，它是手太阴肺经的络穴。

列缺穴很好找，在桡骨茎突上方，腕横纹上 1.5 寸。取穴时两手虎口交叉，当食指尖所到凹陷处，便是该穴（如下图）。



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。平时感到脖子不适，发现脖子僵硬疼痛，就可以拨动列缺穴，不适感就会迅速减轻。

列缺穴的功效只有我们平时亲身体会过才能发现它不同寻常之处，信手拈来，您也会爱上这种随手是药的感觉。

【用之有道——武医师如是说】

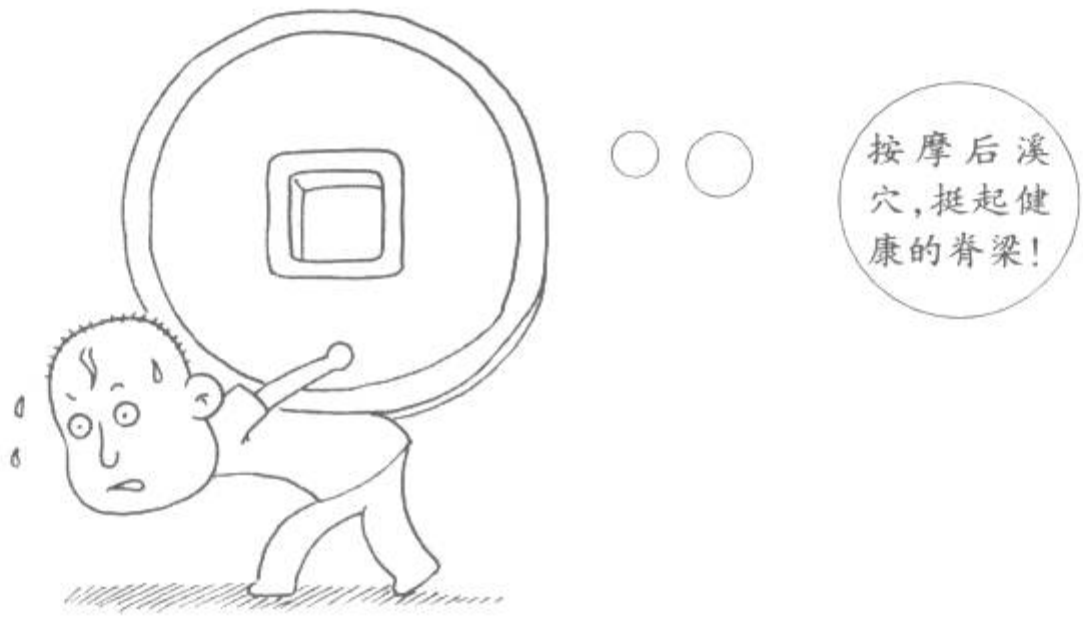
按摩列缺穴时，双手宜轻握拳，拳心向上，轻放桌上，然后如法或按或掐或揉。按摩时该穴会有酸胀或疼痛感，以酸胀感为好。

7. 后溪穴——统治一切颈肩腰椎病的奇效大穴

后溪最早见于《黄帝内经·灵枢·本输篇》，为手太阳小肠经的腧穴，又为八脉交会之一，通于督脉小肠经。有舒经利窍、宁神之功。

适用人群：经常面对电脑的人们；小孩；上班族；家庭主妇。

主要功效：可预防驼背、颈椎、腰部、腿部疼痛，也有保护视力、缓解疲劳、补精益气的功效。



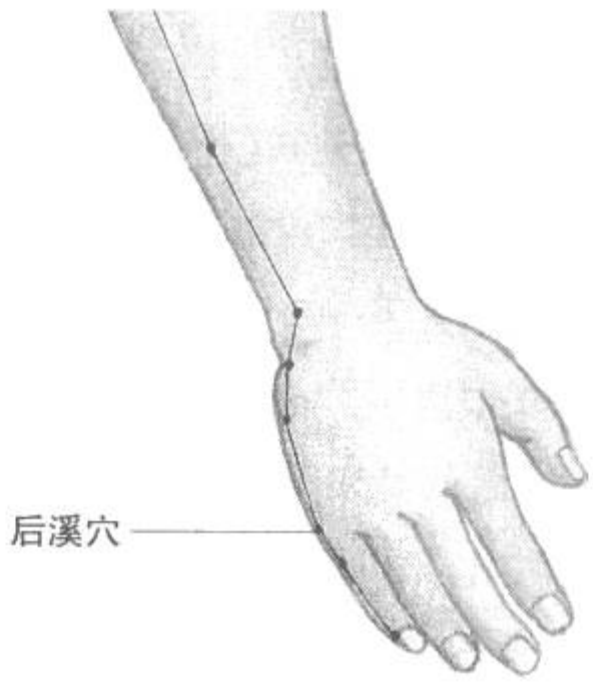
有一位外地的学生告诉我，当地有位治疗腰间盘突出的中医名家，每次给病人治疗时，都会在在病人腰部疼痛的部位扎上几针，然后贴上一种特制的膏药，最后在后溪穴上扎上一针。有些经年不愈的重症患者，经过这番治疗，短时间内就恢复健康了。他觉得很老先生的膏药很神奇，准备拜老先生为师，学这个治疗腰间盘突出的绝招。

听了他的描述，我跟他说，“这种绝活儿我也会，而且比他还简单。其实在腰部局部扎针、贴膏药都是老先生使用的辅助疗法，真正管用的是扎在

后溪穴上的那一针。扎针有个小窍门，进针之后边捻转边提插，同时让病人活动腰部。”学生听后恍然大悟，“我怎么就没想到呢?！”

道家医学里是非常注重后溪穴的。它可以直接通到督脉上去，属于八脉交汇穴里面很重要的一个穴位。督脉主一身阳气，阳气旺，则全身旺。针灸是比较专业的治病手段，如果大家只作养生保健时则只需用按揉后溪穴的方法就可以，一般按揉几分钟后就可振奋全身的阳气，身体就会像熊熊燃烧的火炉一样，暖彻心扉。点揉此穴，对小肠经有热、腿疼有很好的治疗功效。

后溪穴怎么找呢？把手握成拳，在第5指关节后的远侧掌横纹头赤白肉际处即是(即把手握拳，掌指关节后横纹的尽头就是该穴)。如果你坐在电脑面前，可以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，即可达到刺激效果。在滚动当中，它会有一种轻微的酸痛。这个动作不需要有意识地去做，每天只用抽出三五分钟的时间来，随手动一下，这个简单的治颈肩腰椎病的方法，我把它叫作滚揉后溪穴。坚持下来则对颈椎、腰椎确实有着非常非常好的疗效，对保护视力也很好。以前工作繁忙时，我每天在电脑前的工作时间也有十一、二个小时，但多么多年



来我的视力、颈椎都没有问题，靠的也正是这个方法。

其实二十多年前，我初行医的时候，颈椎病是四十岁以后的人的专利，但现在不是了，二三十岁的颈椎病患者到处都是，我甚至见过的颈椎病的小学生！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。不仅仅得颈椎病，长期伏案的白领、职员或者搞文字工作的，老早就腰也弯了，背也驼了，眼睛也花了，脾气也糟了，未老先衰，没有足够的阳刚之气。这是当今多数人面临的一个严重的问题。

看到这些问题，很多人都说，这是脑力劳动的结果，脑力劳动也是很消耗人的；人们以为近视仅仅是由于眼睛离书本或电脑屏幕太近所致。其实不尽然，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，整个脊柱就弯了，人的精神也没了。人体的精神，不是被脑力劳动所消耗掉的，而是被错误的姿势消耗掉的。眼睛也需要靠阳气来温煦，仅仅是眼睛疲劳，可能不能导致近视；真正导致近视的，是眼睛在缺少阳气温煦的情况下过度疲劳。

这一系列问题，出于同一原因，那么，通过一个穴，也就可以全部解决，这个穴就是我们说的后溪。这是小肠经上的一个穴，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一切不利影响，只要坚持，百用百灵。

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。有位三十岁的白领对我说："本以为骨骼已经定型慢慢要生驼背的，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小孩子。这些孩子很可怜，从小学到高中，小小年纪就承受这么沉重的学习压力，我们可不希望他们一辈子戴上近视眼镜，更不能让他们在沉重的压力下失去朝气，成为小驼背。作为一个被人称作养生治病的大夫，我想这是我能做到的。

其实我也是受益于后溪穴的。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，很舒服，甚至很潇洒。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！

【用之有道——武医师如是说】

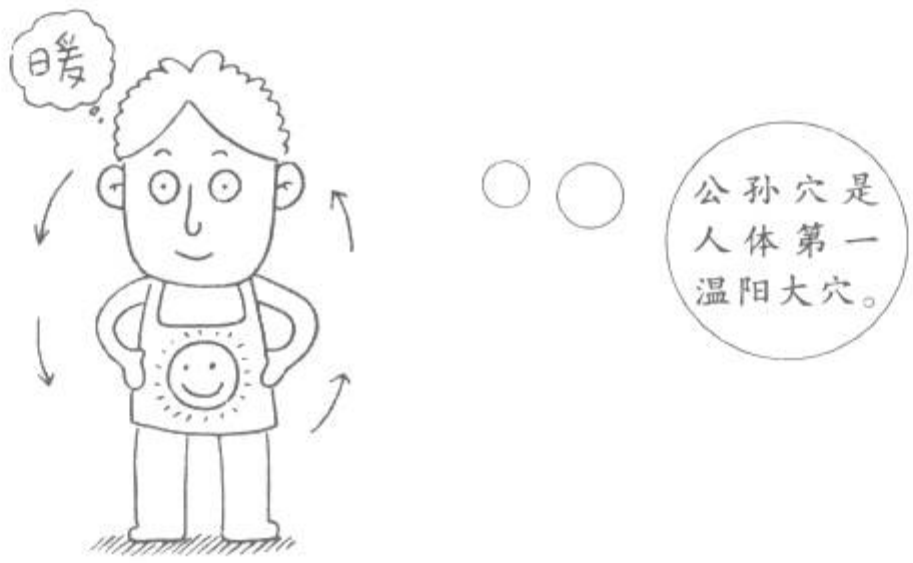
从颈椎病的致病过程来看，预防它最主要的方法还是避风寒。有的人喜欢把办公室里的空调调到最低，结果出门以后便浑身发僵、脖颈发紧，慢慢地也会形成颈椎病。所以天冷的时候，我们出门要戴个围巾，保护好我们的风池、风府跟风门，不要让风寒轻易地袭击到人体，这也是预防颈椎病的方法。

8. 公孙穴——摆平痛经及脾胃疾患的第一温阳大穴

公孙最早见于《黄帝内经·灵枢·经脉篇》，为足太阴脾经的络穴，别走阳明。八脉交会穴之一，通于冲脉。有健脾益胃、通调冲脉、消除痞疾之功。

适用人群：有痛经的女性，经常有不明腹痛、心痛、胃痛、胸痛的人。

主要功效：可缓解痛经症状，对胃痛、呕吐、腹痛、腹泻、痢疾等胃肠病症有辅助功效。



我们都是炎黄子孙，但很少有人知道黄帝叫什么。《史记》记载，黄帝复姓公孙，名轩辕。此穴以黄帝的姓为名，正是取帝王居中央而统治四方之意。公孙穴是脾经的络穴，与冲脉相通。脾主土，在人体的正中央，主运化水谷精微，输布全身，是人的后天之本，谙合统御之道。公孙是脾经的络穴，入属脾脏，联络胃腑，又和位于胸腹部的冲脉直接相通，所以它有兼治脾胃和胸腹部各种疾患的作用。冲脉有“五脏六腑之海”之称，《灵枢经》说，冲脉乃“十二经之海”，是人体的“血海”。

我以往进行养生讲座时，多次谈到过公孙穴的妙用，重点是治疗胸腹的众多疾病。温故而知新，慢慢地我发现这个穴还有其他的重要作用有待于发挥。比如治疗痛经。

我们平常形容女孩子漂亮好看时常会用一个形容词，就是“美丽动人”，但近几年根据我的临床经验发现，尤其是时髦的女孩痛经高发，究其原因，大多是冻出来的，漂亮女孩美是美丽了，只是这种美丽并不“动人”，而成了“冻人”。

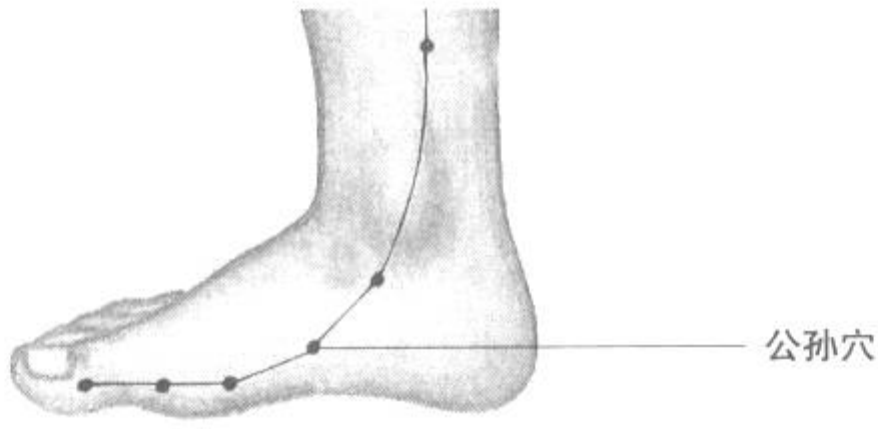
痛经是妇科发病率很高的一个病种，这种病大多为后天不良的饮食和着装习惯造成的。现在很多时尚女孩穿衣服只讲究漂亮，衣服多紧身短小，更有的露脐露背，很不注意保暖。

有很多有痛经经历的女孩都知道，痛经目前没有什么好的办法治疗，只能靠吃一些止痛药来缓解。不仅不能根治病痛，还会对人体的生殖系统造成损害。如果在年轻的时候得不到很好的调养，那么很有可能对怀孕生子带来一个很大的隐患。道家医学认为，治疗一切妇科疾病首先从脾胃入手，尤其是月经不调，更应该首先调胃。脾统血，主运化。痛经时血色发暗并伴随有血块，两三天血块排出后疼痛的症状就会缓解，但每月都会复发。小腹受凉或贪吃冷饮导致脾胃虚寒，不能运化水湿，脾胃的运化不良就会产生痛经，有时还会伴随呕吐、恶心、头痛等症状。

为什么公孙穴有这么神奇的功效呢？在中医里，公孙穴通冲脉，督、任、冲三脉皆起于胞宫，其中，冲任二脉与女子月经、生育有着至关重要的联系，因冲脉具有含蓄十二经气血的作用。调理公孙穴，等于是对人身上十二经的气血进行一次全面疏导，具有行淤止痛之功。我建议有痛经的女性朋友，可以多点揉公孙穴，再喝一点女儿红（不是酒，“用之有道”有介绍），治疗痛经效果更好。

公孙穴在人的足内侧缘，第一跖骨基底的前下方。或于第一跖骨基底前下缘，赤白肉际处取穴，距太白穴后 1 寸。或在第一跖骨基底之前内侧

下缘凹陷中，赤白肉际处取穴（如下图）。



平时为调节身体而找公孙穴，没有必要按照治疗用的位置去找，以自己的压痛为准。我一般把公孙穴看做一个区域，在脚拇指跟后，有一块很大的脚掌骨，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，就是属于你自己的公孙穴了。

使用公孙穴时，可以使用灸法，用艾条熏灸此穴，每次 15 分钟左右，也能温补脾阳。灸的时候有个窍门，叫雀啄灸。皮肤感觉有点发烫，马上拿开，然后再接着熏灸。反复进行，犹如小鸟啄食，可以很好地保护皮肤。

公孙穴堪称我们脚下的第一温阳大穴，只此一个小小的穴位，就免去了以往我们需要去医院吃药打针之苦。平时只要我们对公孙穴多多关注，必定能养足自己的后天之本。

【用之有道——武医师如是说】

女儿红配方：红糖 50g、姜粉 5g、胡椒粉 2g，泡温开水喝就可以。主治小腹发凉、全身怕冷、手脚冰凉型的痛经。因为痛经基本上都是寒症，红糖色红养血，味甘甜，姜辛温发散，入脾胃，胡椒粉辛辣祛寒。阳虚偏寒的都可以用它来治疗。这个方子还可以做加减法：有腰酸的加枸杞；脾虚、大便稀的加红枣；行经量多时加乌梅，而加黄酒则可以温经、活血、暖胃。

9. 临泣穴——一生守护身体少阳之气的“小柴胡汤”

临泣穴位为人体足少阳胆经上的主要穴道之一。位于足背外侧，当足4趾本节（第四趾关节）的后方，小趾伸肌腱的外侧凹陷处。

适用人群：湿热体质者；中老年人；喜欢足疗法的朋友。

主要功效：可治疗胆经头痛、腰痛、肌肉痉挛、眼疾、胆囊炎、中风、神经官能等症。



在汉代医圣张仲景的《伤寒论》一书中，有一味非常神奇的方剂，叫小柴胡汤。这个方子可以解表散热、疏肝和胃，有治疗胸胁苦满、食欲不振、心烦喜呕、口苦咽干目眩之功。其实我们的身体中也有一味类似于小柴胡汤功效的大药，就是足临泣穴。

足临泣穴往往被历朝历代的医家所忽略，而道家非常重视这个穴位。足，指穴在足部。临，居高临下的意思。泣，就是泪。该穴名意指胆经的水湿风气从上向下在此化雨冷降。气血的运行变化如泪滴从上滴落一般，故而

得名临泣。

道家认为少阳胆经之气是人的原始祖气，主升发。阳气升发不足，人体的气血就不能正常地供应全身，从而引发很多疾病。临泣穴是胆经上的主穴之一，连通带脉，也是一个调一穴而梳理两经脉的妙穴。带脉是沿人体肚脐一圈，像是人体正中系了一条玉带，能约束纵行之脉，增强经脉之间气血运行的联系，是关乎人体健康非常重要的一条保健经脉。在使用这个穴时，可采用蜷腿坐的姿势，它在足背外侧，第四趾、小趾跖骨夹缝中（如下图）。



我有一个70多岁的老患者，早晨起床后感觉口苦咽干，我给他开了小柴胡汤，并告诉他每天睡觉前点揉足临泣穴三五分钟。经过一段时间的治疗，复诊时，他告诉我口苦症状基本没有了，而且走路时也感觉轻盈有劲了，仿佛一下子年轻了几岁。他好奇地问："您这方子里也没有补药啊？怎么就好了呢？"我说："方子里是没有补药，但是让您点按那个穴位，是启动了您身体里的大药啊。"说罢两人开心地笑了。有上述症状的老年朋友不妨

一试。

近几年流行足疗，说明足底按摩确实对人体保健效果不错。经过一天的工作，大多会感觉浑身皱巴巴的，做做足底按摩，能够有效地缓解疲劳。但是足疗需要去专业的机构，费时费钱，不是人人都可以作为日常保健之用的。对于没时间做足疗的朋友，我建议睡前不妨点揉一会儿足临泣穴，很快就通体舒泰，一身的疲劳就缓解了。身体有湿的朋友，还能通过点揉此穴起到祛风除湿的效果。因为足临泣主升发人体少阳之气，解散肝胆郁结之气，经常点按会比专业的足疗效果还好。

在学中医的人里流传着一个故事：一天，老师对弟子说："去采一种不是药的草回来，你就可以毕业啦。"弟子以为不难，沾沾自喜地领命而去。谁知几天后却空手而归，哭着脸对老师说："看来弟子是不能毕业了。"老师问他："为什么？"弟子回答说："我看遍了山上所有的草，但是我没有找到一种不是药的草，所以难复师命。"老师笑了："你已经学成，可以走了。"

因为这个学生明白了中医的至理，所以眼中遍山河大地，草木金石皆是药品。我们的身体也是如此，生来就蕴藏着各种大药，善用者用之。

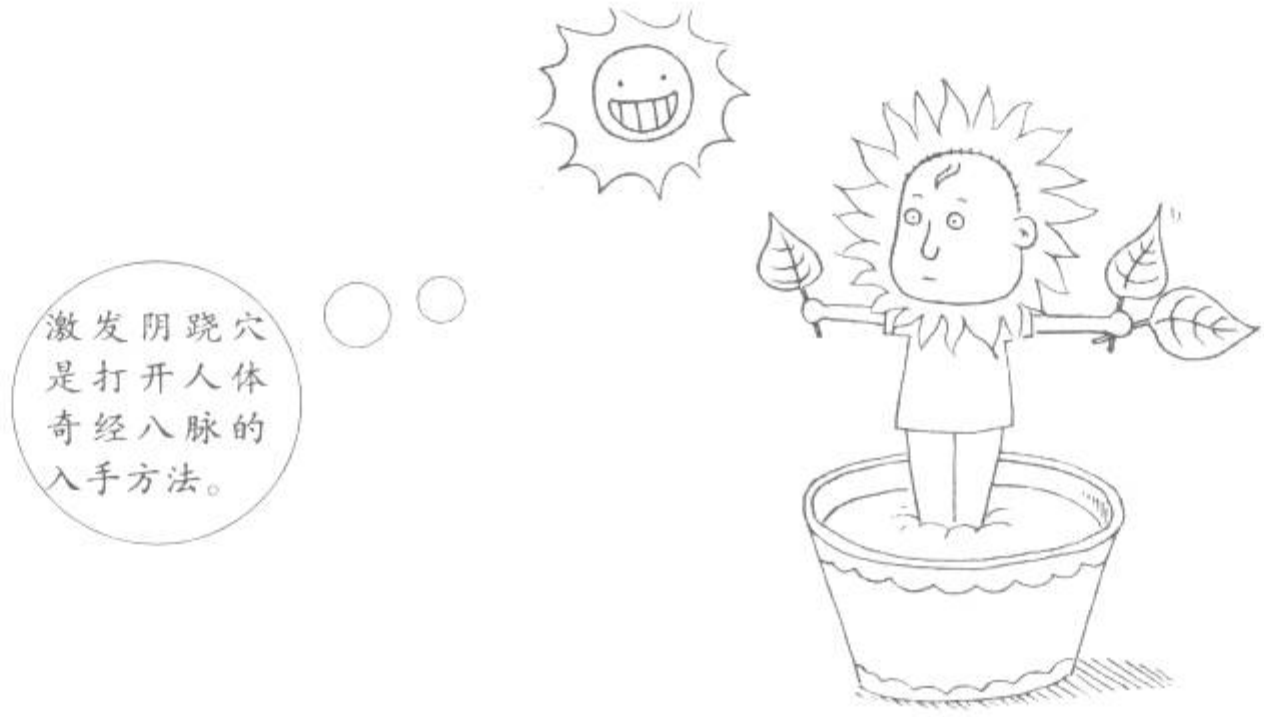
【用之有道——武医师如是说】

临泣穴不仅有治病的效果，还有诊断的功能。平时点按足临泣穴，如果感觉疼痛，就要注意一下胆囊是否有息肉或者炎症。最常见的是清晨起床后口苦咽干，这是典型的少阳病，体内有热，可以在临睡前点按此穴，泻肝胆之气以降逆。如果有气喘的人，这个穴位还有定喘的功效。在临床上使用小柴胡颗粒配合点按足临泣穴，往往起到事半功倍的医疗效果。

10. 仙家入手第一招——打开人体最大药库的秘匙

上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数……

——《黄帝内经·素问·上古天真论》



前文所讲的八个养生穴，只是抛砖引玉。大家明白了其中的道理后，再面对密密麻麻的经络孔穴图时，自然会触类旁通，找到最适合自己体质的防病治病的窍门。只要好好去使用它们，自然就会感到阳气升腾，精力充沛。但授之以鱼不如授之以渔，如何将养生保命的阳气固藏在体内使之不失，这才是我在这里给大家“渔”的真经，就是道家的“种阳之法”。

关于这一方法，道家的历代祖师奉为绝密。无论是各部丹经，还是无数道书，其中都没有泄露，甚至还有“轻泄者必受天殃”之类的威吓言语。而

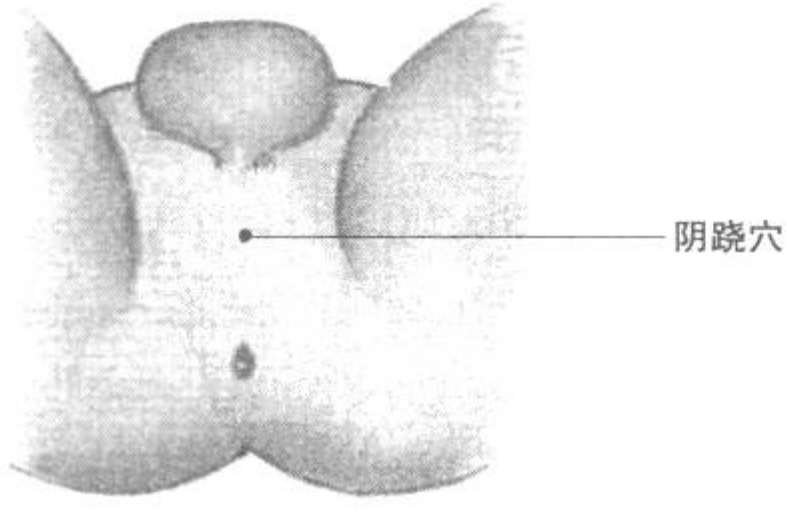
我的老师仙学大师胡海牙先生却没有丝毫顾虑，毫无保留地把打开奇经八脉的入手方法奉献给了大家。

八脉里有一个道家特殊的修炼穴位——阴跷穴，这个穴位历代修炼家都视为珍宝，自古就有“阴跷一穴秘不宣”的说法。为什么这个穴位如此重要？这还要从庄子的一句“真人呼吸以踵”说起。

俗话说，真传一句话，但有些话却被无数人越解释越含糊。“踵”是脚跟的意思，所以有的人说要用脚跟来呼吸，当然这在生理上讲不通；还有的人说“踵”是“接踵而来”的意思，比喻呼吸的连绵不断，如此将养生真言文学化，更是小看庄子了。

为了不再让众人猜来猜去，延误养生时机，老师在前人基础上，结合自己的实践，非常明确地告诉我们：“踵”其实就是阴跷穴。我们的脚跟处正是阴跷脉的起始端，再结合上古丹诀“当呼吸之机，则从阴跷迎归炉”的说法，更有力地证明了这一点。

阴跷穴在人体的前阴与后阴之间的凹陷处（这个部位也叫会阴穴，如下图）。这个穴位与我们头顶上的百会穴（如下图）是一条直线上的，是人体精气神的通道。它统摄着真气在全身正常运行，维持体内阴阳气血的平衡，



是人体生命活动的要害部位。所以说，阴跷穴发生作用，连带阴跷脉，在脚跟一定会有感应。其实何止脚跟，全身都有感应，“真人呼吸以踵”这句话其实是借脚跟来暗讲阴跷穴的。

有的朋友会想，既然阴跷脉的开端就在脚跟那儿，为什么意守脚跟又不行呢？我们说养生要抓核心，阴跷脉的核心就在阴跷穴，舍本求末肯定不对，如果仅仅意守脚跟上的阴跷脉，将意念放在脚后跟、腿肚子上，日夜守住，时间长了身体会出毛病。



阴跷穴如何保养呢？实际上，激发阴跷穴最大潜能的方法就在静坐的时候。

静坐的姿势，是所有的门派共同的，道家、佛家，都是一样。静坐的方法是先找一个相对安静的房间，坐在地上或普通椅子上都可以，然后下面垫一个坐垫，可以保证身体不后仰；百会（头顶）、颈椎、尾椎成一条直线，可以调整头的角度，体会一下全身放松的感觉。打个比方，好比橡皮筋，不是扎得很长，也不是松松垮垮，而是略微扎一下，这样的松紧度就是整个身体略微往上抬一下，再往回收一点的那个状态，这样我们就坐好了。

就这样每天静坐 15~20 分钟，不要追求身体的反应，一切顺其自然。待用功日久，真气充裕以后，就会感觉腰间像有个暖水袋捂着一样，热乎乎的，异常舒适。这时只要把这似有还无的一物以意送入阴跷穴即可。不要纠缠什么腰间到阴跷的路线，更不要琢磨路线的宽窄。人身原本就是处处贯通，并不存在什么特定路线。只要一闪念，腰间热力便已到阴跷，如同在山中一叫，四处都有回声。

当真气已经灌注到你的阴跷穴时，会感觉像小草发芽般有微微的动感，说动却不对，又像是下小雨时阴阴静静的光景，那种感触非动非静，在动静之间。只要阴跷中感觉一到，你就不要去管它了，只安安稳稳地坐下去，阴跷中的感觉自然会反射到全身。这时全身如泡澡般舒泰，腹内的感觉好像刚饮了酒，这是精气神在蒸腾互化，此时只管静心享受，自然就有源源不断的阳气升起，这便是古人不传六耳的种阳法了。

【用之有道——武医师如是说】

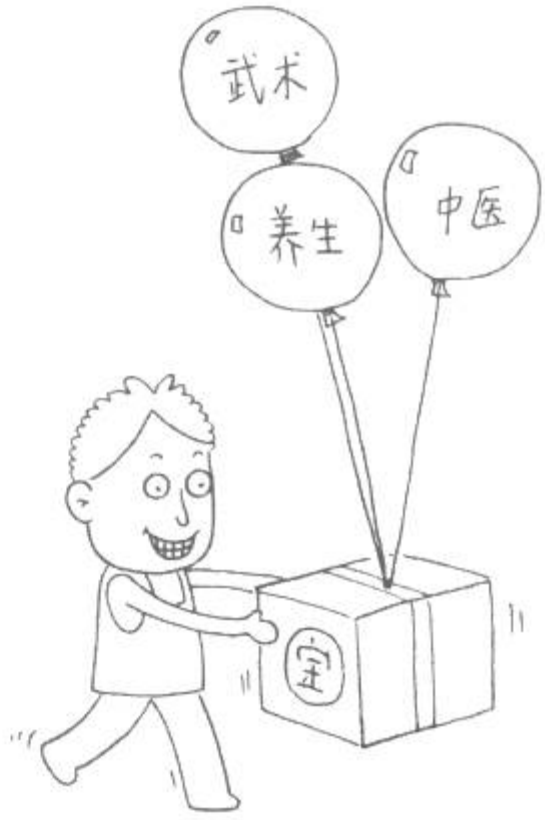
当我把这套种阳秘法教给朋友后，经过一段时间的修炼，都收到了明显的效果。其中，一位朋友是中年人，他告诉我自己晚上静坐练功时，夫人过来了，他突然觉得夫人比平时要美上许多，于是便顺理成章，“只羡鸳鸯不羡仙”了。

阴跷种阳之法是非常独特的。由于阴跷穴与身体肾经的部位非常接近，如果我们仅仅按摩揉推这个穴道，肾阳强盛后，性欲也跟着旺盛，普通人十之八九都按捺不住，于是阴跷功能就成为了发泄的资本，在情欲的催促下，一损再损，反而伤害身体。比起那些意守脚跟的荒唐做法伤害更大，当我们将阳气引入到阴跷穴后，贵在能平心静气，不生邪念意淫，方能免阳旺施淫，方补即泄的危险。这也是古人对于阴跷一穴秘而不宣的缘由。

第3章

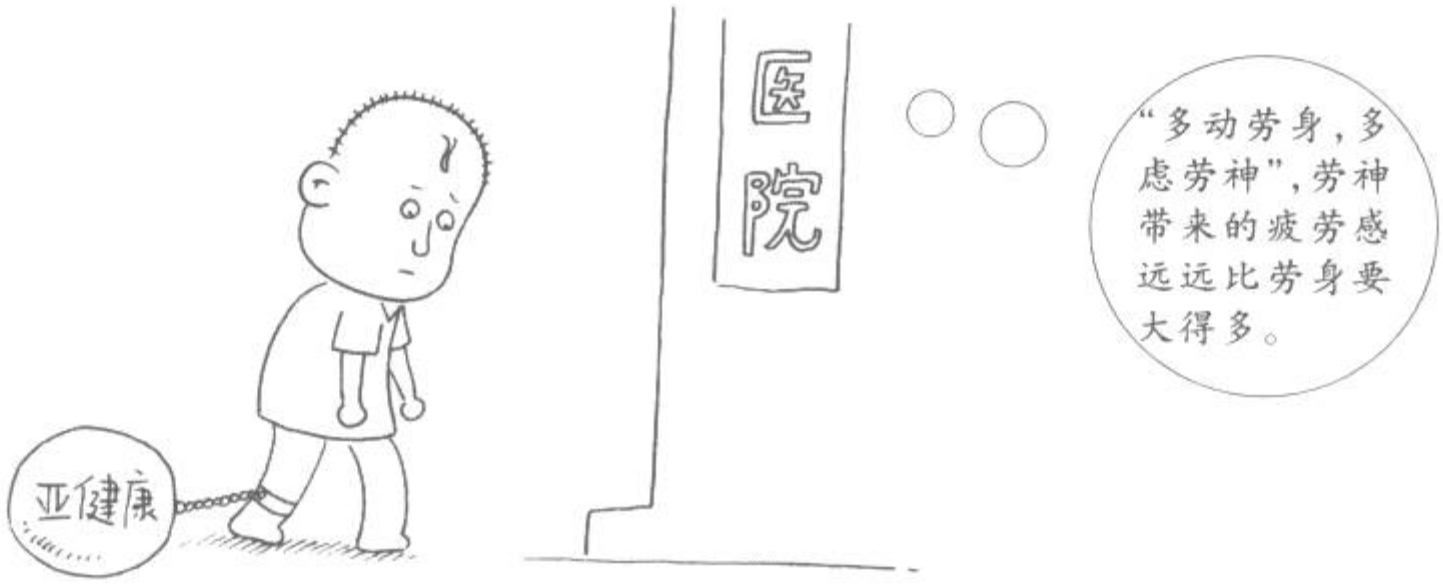
一抱通经穴——来自武林大成拳的养生绝学

这个融武术健身、中医养生、道家修炼为一体的养生桩，是目前所有调整身心方法中最简捷、最便利、最安全而且见效最快的一种方法。它能从根本上消除阳虚给人带来的一切身心问题。



1. 提心吊胆是致病的根源，无意识紧张偷走了我们的健康

> 夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。
>
> ——《黄帝内经·素问·上古天真论》



前些年孩子还小时，一次周末我带着她去爬山，回来的时候，我已经累得不行了，可再看女儿还是又蹦又跳的，浑身还有使不完的劲儿，一点没有累的意思。按理说，小孩子的体力远远不如成年人，同样的路程，为什么成人反而还不如孩子呢？从医生的角度来看，这里面有很多的医学道理：在爬山的过程中，小孩子是把关注点放在山水景色之中，尽情尽兴地游玩，身心是放松愉悦的。而成年人第一任务是看护好孩子，关注点在孩子的安全上，爬山过程中陡峭的山路、荆棘的树丛，处处都充满了危险，对孩子的

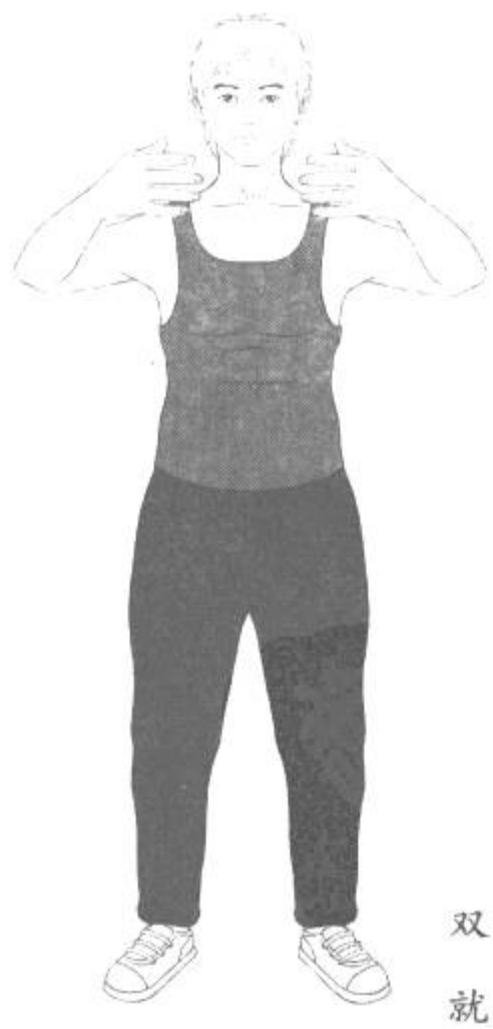
监护丝毫不能放松，得时时提醒孩子这个地方不能爬，那个地方不能去，家长在这种状态下心神的消耗远比单纯爬山消耗的体能要多得多。“多动劳身，多虑劳神”，劳神带来的疲劳感远远比劳身要大得多。带过小孩的朋友都有这种体会，带孩子比上班做家务都要累，因为总悬着一颗心。

有句俗语叫“初生牛犊不怕虎”，刚出生的小牛为什么不怕老虎呢？这是一种生命的自然本能，牛犊对周围环境没有任何危险的概念，完全没有防护意识。人也是这样，在婴幼儿时期，人的意识未开，处于混沌状态，身心都是放松的，遇到外界的刺激会有本能的紧张，外界的刺激消除后，身体马上恢复到自然松弛状态。老子所讲的“抟气至柔，能婴儿乎”就是要让我们学习婴儿的先天状态。在这种状态下，人是没有病的，病可以说都是在后天形成的。人在成年以后，理性成熟，七情六欲也逐日增多，外在的环境有着很多安全隐患，潜意识会形成人的自我保护系统，防止潜在危险对人体造成伤害。久而久之，就陷入一种习惯性紧张中，也就是无意识紧张状态，而无法自然放松，在这种状态下，人消耗的不单纯是体力，还有心神，也就是阳气。阳气耗损过多则导致阳虚。大家可以体会一下，行走在车辆川流不息的十字路口和行走在花草芬芳的公园里，心境是截然不同的。

临床上，很多患者在就诊过程中，肩部一直耸着，坐着也放松不下来，形成惯性了，这是典型的无意识紧张状态。长期处在无意识紧张中的人双肩会不自觉地上耸，气机上浮，郁结在胸膈部分沉不下去，造成虚火上升，产生胸闷、心烦、易怒、头晕等一系列不适症状，严重的还会造成心脑血管疾病、颈椎病、高血压等病变。治疗时如果不从根本上消除这种无意识紧张，无论吃多少药，都只能缓解一时之痛。

写作这篇文章时，刚好有一位病人来复诊，经过几次调理后，病人双脉平缓，舌苔净洁，饮食正常，大小便通畅，已经是一副无病之躯了。但是这位病人总感觉身上这儿也不舒服那儿也不舒服，好像有东西堵在里面，甚

至怀疑患了癌症，非常紧张焦虑。仔细问询后才知道，她在家带着一个一岁多大的外孙，小孩子正是活泼好动的时候，一会儿用手指去捅插座，一会儿把碗摔了，没有安静的时候。老太太生怕外孙有个闪失，整天提心吊胆，感觉到很累，起急上火了，又不好意思跟女儿说，烦恼闷在心里边，浑身就不舒服了。我跟她说身体正常没有病，是由于长时间的心情紧张劳累所致，她认为我是在安慰她。为了让她相信身体没有大病，我用了道家医学中一个叫做遍山寻贼的手法，按压她的三阴交穴，病人有强烈的酸痛感。有压痛就说明体内有气机淤阻，三阴交是肝脾肾三条阴经交会的聚合点，这个穴有疏肝解郁、培补元气的功能，是调节心情的妙穴。我告诉她一套运动治疗法，每天练习抱住健康养生桩，把气沉下来，用脚趾抓挠的方法刺激三阴交，一周后，这位患者明显感觉身轻气爽。我告诉她，以后不用吃药，每天坚持站养生桩就能健康如意了。



双手抬起作环抱状，
就是抱住健康了。

从事 20 年的中医诊疗工作，无数患者的体验证明，这个融武术健身、中医养生、道家修炼为一体的养生桩，是目前所有调整身心方法中最简捷、最便利、最安全而且见效最快的一种方法。它能从根本上消除阳虚给人带来的一切身心问题。

明白了无意识紧张致病的道理，再去旅游时也要学会使自己放松，把肩松下去，使气沉下来，用心去欣赏天地间的秀丽风景，犹如柳宗元在《使得西山宴游记》一文中的描述，一瞬间“心凝形释与万化溟和”。达到古人说的天人合一的养生至高境界。

【用之有道——武医师如是说】

站养生桩时我们强调多想些开心的事、高兴的事，如果一边站养生桩一边想心烦的事，站养生桩就不会起到好作用。站养生桩时精神集中，千万不要集中在紧张烦恼的事情上，而要集中在轻松愉快的事上，要集中在某一动作上，逐渐过渡到思想朦胧空洞，大脑细胞兴奋性进入抑制状态，代替了紧张烦恼。同时休息后的中枢神经调节机能也恢复正常，可以正常地调节支配平滑的植物神经。

2. 学会放松才不病——养生桩是消除无意识紧张的最佳捷径

……上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，骨肉若一，故能寿蔽天地……

——《黄帝内经·素问·上古天真论》





洞悉了无意识紧张是疾病的一大诱因之后，我就有意识地通过抱住健康养生法去诱导病人在生活中学会放松，但是发现放松成了现代人最缺乏的本能。根本不知道怎么去放松，很多人自我感觉是放松的，但在我看来，依然是紧张的，因为他们无意中耸起的双肩告诉了我。从姿势反射学的角度来讲，肩部可以说是人体紧张情绪的反应器，人之所不能真正放松，恰恰是不会放松肩部。也可以说放松的最大秘密是肩部放松。无意识紧张犹如绳锯木断、水滴石穿，无形之中对人体造成很大的伤害。临床上经常见到

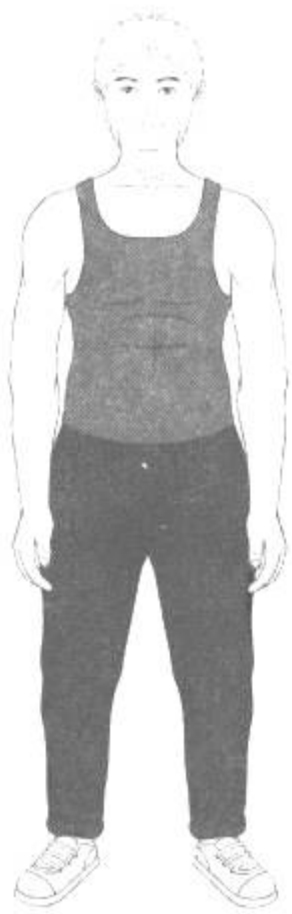
的铁板肩(颈椎病),就是生活中无意识紧张日积月累的结果。

要想明白放松是种什么样的状态，就要先搞清楚什么是紧张的状态。人紧张的时候本能地会耸肩,肩部绷紧又带来颈椎的紧张,肩颈部是调和人体平衡的枢纽,肩颈紧张则导致全身紧张。所以,放松的关键是松肩。肩部放松了,全身才能放松。这也是我通过 20 多年的站养生桩体认得出来的结论。肩部有一个重要的穴位,肩井穴。在道家医学里,肩井有很好的降气的作用。养生桩也是通过肩井穴来使气机沉入小腹,人才会从内至外感到放松。真正的放松状态不单纯是肌肉的放松,而是内在气机的运行畅通,所以,松肩是抱住健康养生桩的入手之法,也是获得健康的捷径。

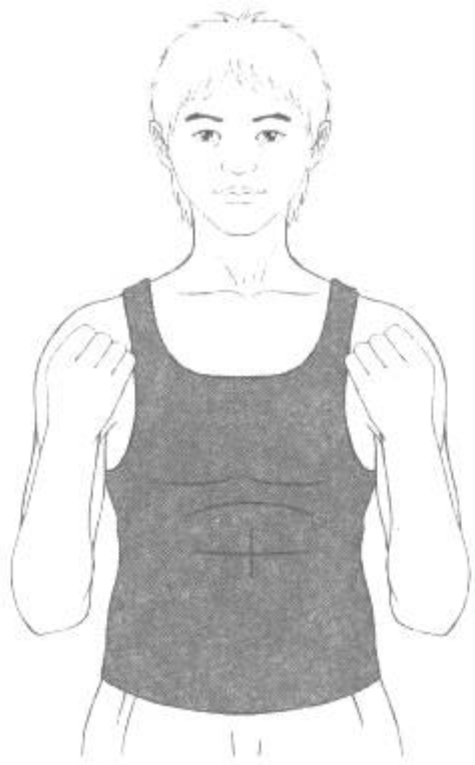
经过多年的体悟,我总结了一套松肩五部曲,也是整个养生桩姿势的基础,掌握了这五部曲,也就做到了养生桩"形"的正确。

养生桩松肩五部曲:

预备式:两脚与肩宽,膝盖部稍弯曲,感觉"咯噔"一下即可,目视前方(如下图)。



1. 双手抬起，两臂平行与肚脐高（如下图）。



2. 双手保持原位不动，双肘稍微向外展开，双手在脐上的位置（如下图）。



3. 双手抬到比双肘稍高的位置，双手略高于肩（如下图）。



4.双肘再稍抬高，但仍略低于双手（如下图）。



5. 双手十指自然张开，双臂在胸前做抱球状（如下图）。



此时就可以称为“抱住健康”了，因为肩部放松了，气沉于小腹，人才处于放松状态中。小腹也是修炼家称之的下丹田所在之处，小腹沉实了，人的阳气也就旺盛了。

很多人认为站养生桩就是站着不动，这是非常错误的，人在站养生桩时犹如大树，不是不动，而是生生不已之动。站时需用意体察一下全身，保持浑身上下关节似曲非曲。想象自己站在齐胸深的温泉当中，前后左右有水波轻轻晃动，身体不做中流砥柱，但随之晃动。站养生桩过程中多想一些美好的事情、幸福的经历，仿佛整个身子融入到温暖的泉水之中，从里到外都暖洋洋的。一切烦恼之事随波而去，疾病也会随着水波的荡漾，远离我们的身体。

【用之有道——武医师如是说】

站养生桩时还应注意以下事项：

1.站养生桩前，应排除大、小便，并把衣扣腰带松开。

2.站养生桩结束后，可拍打一下双肩，做一些柔和的伸展动作。

3.饭前、饭后一小时不宜练功。

3. 身体的守护神就是我们的心意——善养神的人才长寿

道贵常存，补神固根，精气不散，神守不分，然即神守而虽不去，亦能全真，人神不守，非达至真，至真之要，在乎天玄，神守天息，复人本元，命曰归宗。

——《黄帝内经·素问·本病论》





汤之《盘铭》曰：苟日新、日日新、又日新。我钻究养生之道多年，在桩法的修持上感觉站得越多体会越多，虽然只是一个姿势站着，没有其他动作，但永远不觉得枯燥，永远感觉自己是在进步，每天都有新的变化。为什么会如此呢？是因为站养生桩不光调整了筋骨、调动了气血，更微妙之处在于养神。这也是中华传统养生法优于其他运动锻炼之处。

《黄帝内经》曰："粗守形，上守神。"在掌握了抱住健康的基本姿势之后，就要进一步安养人的心神了。到了这个阶段，意拳（大成拳）创始人王

芗斋先生曾有过一个精辟的论述:“不求形骸似,但求神意足。”注重在精神层面的调整。我们知道,唱京剧要有神韵,否则就是京剧歌,而不是京剧;打太极拳同样要有神韵,否则就是太极操,而不是太极拳。站养生桩也要站出桩的神韵来,不然就是枯木一棵了。

我刚开始练站养生桩的时候,把姿势调整好之后,老师总是不断强调要精神集中,身体放松,但试想,年轻小伙子哪有那么深厚的定力呢?后来练习得久了,我发现越想排除杂念,杂念越来,更加思绪纷繁,反而造成精神紧张。我索性听其自然,采取来者不拒,去者不留的态度,反而容易进入状态。王老有一个形象的比喻,在站养生桩时设想自己身如大冶洪炉,无物不可陶熔。精神上要将自己放大,顶天立地,有吞吐宇宙的气概。孟子讲“吾善养吾浩然之气”,后人不明白怎么个养法,还以为是圣人的一个比喻。其实站养生桩才是养浩然之气的不二法门。

站养生桩时,我们可以想象自己是在公园里散步,观赏着美丽景色,呼吸着新鲜空气,甚至嗅到松柏树散发出的阵阵香气,这时的思想和肌肉将自然地进入一种状态,正是养生桩所要求的放松状态。接下来,可以设想站立在齐胸深的温水中,身体随波晃动,在煦暖的阳光下,舒舒服服地站着。眼里看着外界秀丽的风景,心里想着舒畅美好的事情,然后把注意力放在身体上,感受一下身体各部分是否放松了,有紧张感的部位,稍稍地调节一下。等身体放松下来时,用心感受身体与水波之间的阻力,感受阻力的时候实际上是在调动了全身的皮肤毛孔,使它们也进行了互动。如此持之以恒地站下去,日久功深,会觉得全身毛孔似乎都在呼吸,这是身体充分放松、人体阳气充沛的表现,阳气敷布全身,浑身上下犹如武侠小说中描述的护体神功那样,有了一个坚强的防护层。达到这种境界,还有什么病痛能侵害到你呢?

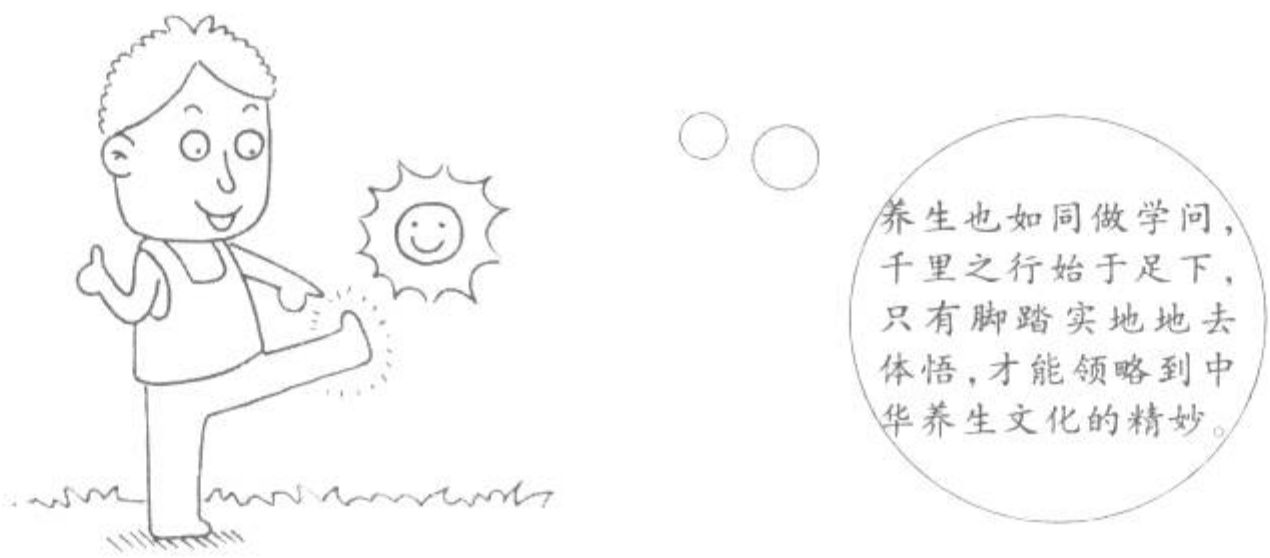
【用之有道——武医师如是说】

练习养生桩一段时间后，多数人会发现自己说话变得浑厚有力，底气也足了。我有一位朋友，站养生桩几个月后，走夜路不害怕了，胆子明显大了。平时在领导面前不敢大声说话，现在也变得落落大方了。这是站养生桩调动了人体心阳之气的结果。

4. 一抱通经穴——长生的真诀就在你的脚下

阳气起于足五趾之表，阴脉者集于足下，而聚于足心，故阳气盛则足下热也。

——《黄帝内经·素问·厥论》



近来敲打经络穴位的养生方法很流行，有的人敲打之后确实有效果，还有一些人敲打之后引起不适，从临床角度来看，敲打经穴的养生法也是需要具体辨证的，之所以敲打经穴引起不适，是因为没有辨证施治，引起气血紊乱造成的。有个朋友对敲打经穴有所顾虑，向我咨询有没有一种不用敲打也能通经活络没有副作用适合于所有人的养生方法。问我这个问题的朋友很聪明，他善于从整体去把握事物，敲打经络穴位着眼于局部细节，忽视了人是一个有机的整体，长期在一个点或一个区域敲打刺激，会使局部

的机能亢进，反而破坏整体平衡，失去了养生治病的应有意义。

朋友的这一问，让我想起了每天都坚持习练的养生桩。站养生桩就是这样一种整体性的养生方法，不用花费心神辨证施治去寻经找穴，静静地这么一站，健康就随之而来了。

养生桩不需要敲经打穴，不讲周天运行，也不讲意守丹田，而是以形控意，来调整全身，不但筋骨、气血、脏腑功能得到增强，连人的神意都能得到很好的调养。不少练过养生桩的人，性格和气质都发生了很大的改变，遇事更加豁达从容，意志坚强而富有魄力，这是敲经打穴之法无法比拟的。动画片《聪明的一休》中，一休的师父经常跟他说，悟性就在你的脚下。其实站养生桩养生的最大玄机也是如此，这也是经过多年的摸索体悟出来的。

点透这个玄机之前，我先讲一下养生桩足下的要领：

站养生桩时，要把重量放在前脚掌的三分之二处，想象足跟下各踩着一只蚂蚁，既不能把蚂蚁踩死，也不能让蚂蚁跑掉，体会那种细微的劲儿，脚后跟始终要有点虚悬的意思，不要真正离开地面。虚悬的目的是为了把足阳明胃经、足太阳膀胱经、足少阳胆经三条阳经的经气调动起来。一个简单的足跟踩蚂蚁，启动三条阳经上的养生大穴：足少阳胆经的阳陵泉，主一身之筋，该穴有强筋壮骨之功；足太阳膀胱经的承山穴，可以祛湿升阳，对排除体内湿邪有奇效，足阳明胃经的足三里，自古就有长寿穴的称谓，是全身性的强壮要穴，增强气血功不可没。三条经三个大穴同时启动，这比单一的敲经打穴位效果要强不知多少倍。

站养生桩不仅能调动三条阳经，还能调动足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经三条阴经，从而使人体达到阴阳平衡的状态，起到祛病养生长寿的效果。足太阴脾经的三阴交穴，是肝脾肾三条阴经的交会穴，也是临床上妇科调经养血的大穴；足少阴肾经的涌泉穴，也是人体的长寿大穴，肾者，精神之舍，性命之根，此穴有培固肾精、引火归元的作用，可以使人耳

聪目明精力充沛；足厥阴肝经上的太冲穴，是肝经的原穴，有疏肝理气的作用，对焦虑抑郁等情志病以及高血脂、脂肪肝等肝部疾病都有很好的治疗效果。肝开窍于目，故此眼部的疾病也能通过此穴来调理。

调动三条阴经相当于道家的“以阴引阳”之法，能够迅速使人体产生蚁行、麻胀热等得药之感。那么，站养生桩时如何才能“以阴引阳”产生治病养命的大药呢？这就是我前面所说的最大玄机，也是我通过多年的站养生桩结合中医原理悟到的，一直作为我的养生心法。明白了这个玄机，养生治病会收到事半功倍的效果。

其实这个方法说起来非常简单，就是在站养生桩过程中，脚趾要有节奏地抓地，也叫抓挠。抓挠时，足心的涌泉穴也会随之一松一紧，有人能明显感到气血在体内微微鼓荡，传导到掌心，连劳宫穴也调动了，既养心又养肾。

无独有偶，近日在杂志上看到一篇文章，称日本有医学专家研究发现，经常活动脚趾可以帮助脾胃减轻负担，也是要求自然站立时，让脚趾有节奏地抓地放松，重复数分钟，可以对经络产生松紧有致的刺激，随时随地有效健脾。坚持一段时间，脾胃功能会得到显著增强。

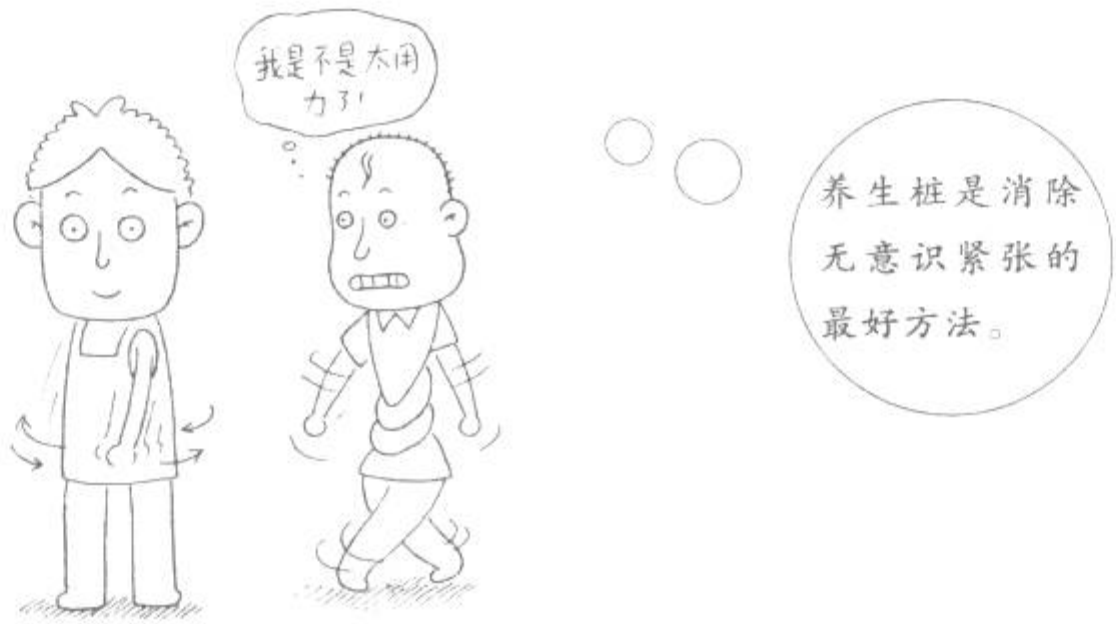
养生也如同做学问，千里之行，始于足下，只有脚踏实地地去体悟，才能慢慢领略到中华养生文化的精妙。

【用之有道——武医师如是说】

“风为百病之长”，练站养生桩的时候最忌讳的一点就是迎风站立。当你浑身冒汗时，别在风口、山顶停留，而要找背风处作短暂休息，流汗后要马上穿上衣服，以免受风寒得病。初站养生桩的时候，如果感觉到有点累了，可以举高一点或者举低一点，都没关系，只要高不过眉、低不过脐就行了；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。

5. 给学站养生桩的朋友点窍

剧烈运动，一般只适合年轻人，对于那些身体虚弱、津乏气短的人来说，剧烈的运动会增加内耗，伤津动气，不增其益，反受其累。因此有养生经验的老人经常说：大动不如小动。



在我把养生桩在博客公布之后，跟帖的朋友络绎不绝，很多人对这个简单有效的养生法很感兴趣，虽然已经讲过如何练养生桩，但很多朋友还是要求我再讲讲站养生桩养生的细节与讲究，或点点窍什么的。其实养生桩就是一种人人都可以学会的养生法，没有什么太大的讲究，但网友们的热情让我盛情难却，今天我再从细节处讲讲养生桩，希望能对朋友们有所帮助。

养生桩很平常，但它对治病养生却非常有效，也是最省时间和不占地方的养生法。两脚平铺于地，与肩同宽，全身很随意地放松下来，双手在胸

前环抱，臀部慢慢地往后靠，如同坐一个高凳，似坐非坐。这样就站好了。

接着，还有一些小讲究：

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，下颌稍微往回收一下，和脖子之间好像夹住一个乒乓球；同时，感觉头上面有根绳子吊着。

姿势固定好了以后，可以前后晃一下，如同在游泳池里或在齐胸深的温水中，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。尾椎骨画圆圈，全身放松，但松而不懈，保持一种似尿非尿的感觉。就是短短的 3 到 5 分钟时间，我们的身体会微微发暖，是一种由内而外的暖流。手也会发热发胀，里面有蚂蚁爬的那种感觉，这就是“蚁行感”，说明体内气血的流动已经加快了。身体在轻微摇摆晃动的时候，如果不能很好控制，可将意念集中在尾椎骨上，慢慢地用尾椎骨画一个小圆圈，带动身体的细微晃动，此时，五指的蚁行感随着身体的晃动而尤为明显。

养生桩的特殊之处在于，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，那是剧烈运动，一般只适合年轻人，对于那些身体虚弱、津乏气短的人来说，剧烈的运动会增加内耗，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，剧烈型运动更是要不得的。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，站养生桩的动是一种微动，确切地说，是一种蠕动。身体这样轻微晃动着，感觉自己像海藻一样，随着迂缓的水流漂漂荡荡、荡荡悠悠。在晃晃悠悠中身体四肢得到颐养，

全身血液也像安静的溪流，周流而不息。

多年的站养生桩经验使我体会到，养生桩是静中有大动，看似静静站着，只有轻微晃动，实则全身的气血都在动，这是真正的动，是最具效率和效果的动，站养生桩又是不静而真静，虽则不能全无杂念，但却能心生欢喜，精神愉悦。简简单单的养生桩，养身和养心就这样完美地结合起来了。

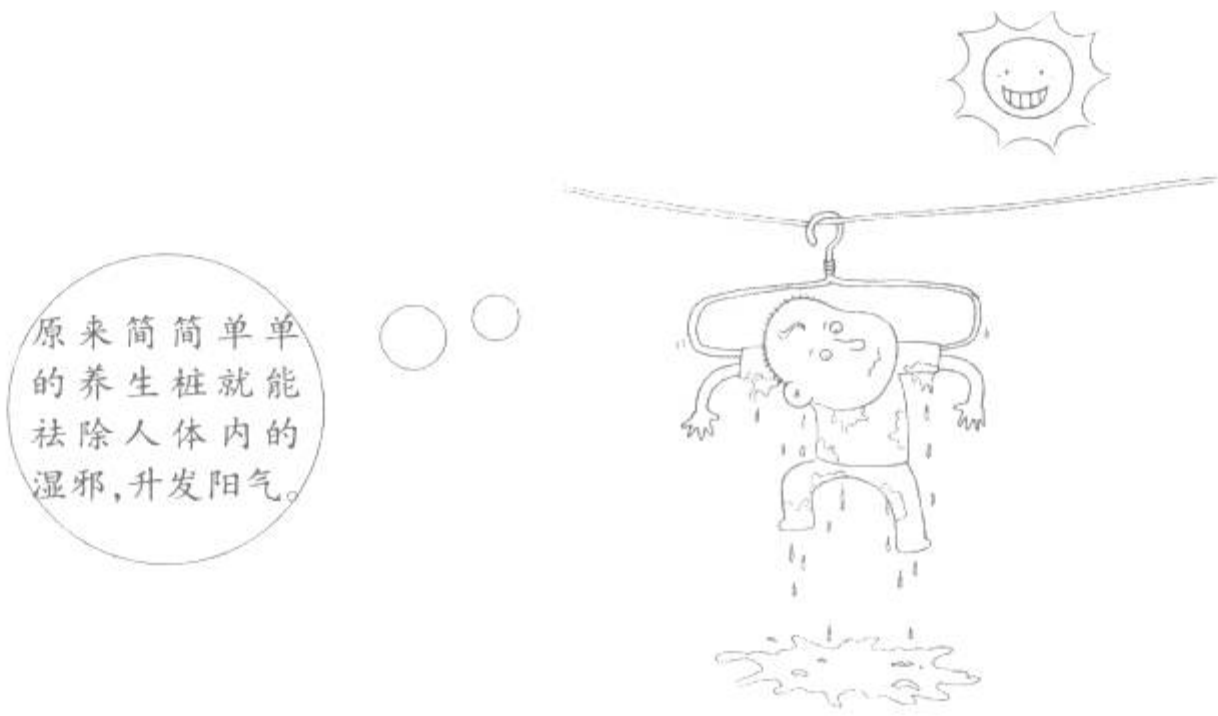
【用之有道——武医师如是说】

站养生桩时朝哪个方向站最好呢？

早上起来站养生桩朝东最好，晚上则朝西最好。按照中国文化取象比类的方式，把东方归属于“木”；西方归属于“金”；南方归属于“火”；北方归属于“水”；中央归属于“土”。东方意味着升发；南方意味着生长；西方意味着收敛；北方意味着收藏；中央为土，土地是可以化育生命的。那为什么东方就是升发呢？熟悉中国文字的人都知道，东字是“木”字中间加上一个“日”字，比喻太阳从东方树林里冉冉上升，呈现出逐渐升发的状态。因为东方为太阳升起的地方，朝东可以升发人的阳气。到了晚上，西方意味着收敛，而睡觉正是藏精气、养阴的好方法。晚上人的精气神收藏后睡到自然醒，此时也代表人的阴液充盈了，阴阳相摄，早上起来通过站养生桩又能将阳气升发起来，而一阳复始，则万象更新。

6. 知足常乐——站养生桩能最快激发人体自愈大药

站养生桩练到一定时期后，由于大脑内抑制作用的增强，代谢、循环等一系列生理功能的改善、提高，身体就会产生一种特别舒畅的感觉。



我站养生桩 20 多年了，深知其中的好处，所以我在门诊给病人看病或与亲朋好友相见时，就会推荐他们去站这个养生桩。我在我的博客中，也推荐了这种养生法，很多朋友也照我的方法去做了，然后就会跟我讨论站养生桩后的体会与心得，而提得最多的就是站养生桩后的身体反应。

人的身体有强弱和病情轻重之分，所以在站养生桩的过程中的感觉和表现就不同。一般情况下，养生桩在站一个星期左右就能够体会到其中的好处，站完之后感到轻松愉快，而且这种感觉是随着进程逐日增长的。

有的朋友站了几天之后，就发生肌肉震颤、疼、酸、麻、胀等现象，这多半是肌肉运动障碍、气血欠通或疲劳过度或生理上有其他缺陷造成的。此时只要防止疲劳过度，注意舒适得力，力求放松，避免紧僵，渐渐地就会气血畅通，肌肉灵活，使以上现象逐渐消除。还有一种是感觉不到疲劳的有规律的颤动，这是经络和气血闭塞已经消除的好现象，只要顺其自然，不可故意地抑制也不要有意识地扩大就可以。另外还有流眼泪、打哈欠、饱嗝、虚恭、腹鸣、蚁走等现象，都是站养生桩过程中的好现象，身体调节好了或病愈之后自可消除。

在站养生桩的过程中，由于身体内部的机能变化，出现了种种不同的反应。因每个人各有自己的情况，诸如年龄的大小，体质的强弱，病变的程度，生活的习惯，以及性格、爱好、经历的不同等，因而站养生桩的过程中的感受、反应、现象也不尽相同，但大体上可有以下几种反应，大家可以自己感悟。

1.酸痛感：站养生桩开始几天，肩、臂、腿、膝等处，多少有酸痛疲劳的感觉。一些身体局部受过伤或开过刀的人，站养生桩初期，疤痕处有时发生瞬间的疼痛。还有病灶部位出现反应，如神经衰弱患者出现头痛，胃肠病患者腹痛，肝炎患者在练功时，肝区痛感甚至超过平时的疼痛程度，甲状腺肿大者，站一段时间后，颈部有针刺感觉，等等。这些都是练功后自然的生理反应，一般在三五日后即自然消失。这些反应是好现象，说明站养生桩引起了机体生理活动的巨大变化，代谢功能得到了提高。

2.麻胀感：站养生桩时经常出现发麻、发胀的感觉，最容易出现的部位是手指或整个手掌，有的人手臂、腿、脚也会出现这种感觉。站一段时间后皮肤上好像有蚂蚁或小虫子爬的感觉，出现部位不定，脸上、手臂上，有的甚至身上也会出现这样感觉。之所以有麻、胀感觉的出现，这是因为站养生桩后毛细血管扩张，血液循环畅通，血流加快的缘故。

3.温热感：站养生桩过程中，会产生温热的感觉，最明显的部位是手和脚。随着站养生桩时间和日期的推延，全身均会产生温热的感觉。站养生桩过程中由于意念活动强烈，甚至使身体出汗，一般来说，出汗的多少与运动量的大小成正比。病患者练功，凡身上出汗时，说明运动量已然很大了，应该适当控制，不要超过自身能力，以免影响医疗效果。

4.震颤感：站养生桩稳定的姿势，需要四肢肌肉保持持续性的收缩状态。因此，随着站养生桩时间的延长，工作着的肌肉群就要发生程度不同的震颤现象。站养生桩初期，震颤轻微，不见于形，但用手抚摸时能有所感觉，不过是由膝到大腿。继之，震颤明显，大腿内外侧肌肉有规律、有节奏地颤动。再进一步，身体外形上可看出颤抖现象，有的人颤抖的幅度很大。经过一段时间的颤抖以后，由于肌肉耐劳能力和神经系统控制力的增强，颤抖又逐渐变为震颤，最后不显于外形。

5.不同感：站养生桩过程中，会出现两手位置高低明显不同的现象，但站养生桩的人主观感觉上，却认为抬的一般高，若将两手摆成一般高，反而自感差异显著了。这种不同感还表现在机体内部，例如，站养生桩过程中，会感到一侧身体发麻、发胀，而另一侧无此感觉；一侧局部疼痛，另一侧则不痛。两侧胳膊抬得一般高，负荷量是一样的，但两侧从手到肩部沉重感觉显著地不同。有的人一侧手很热，另一侧手冰凉。还有人一手五指的温度均有差异。

形成以上症状的原因，不外植物性神经活动失调，肌肉松紧未能取得一致，或身体局部病灶的影响，这些异同现象，有的人在站养生桩两三周后即获得改善，有的人经较长时间才见好转。

站养生桩练到一定时期后，由于大脑内抑制作用的增强，代谢、循环等一系列生理功能的改善、提高，身体就会产生一种特别舒畅的感觉。站养生桩时，如醉如痴，站养生桩后，头部清醒愉快，胸中空灵舒畅，乃至全身

轻松爽适。这种舒畅感随着功夫的加深会愈加显著。

【用之有道——武医师如是说】

我在前文中讲到了，站养生桩时我们强调的是要想一些开心的事、高兴的事，用体内正气驱赶寒邪与郁闷之气。我们都知道一个著名的实验，就是当人生气时所产生的毒气可以毒死一只小白鼠，这是多么可怕的事情?! 但是更可怕的是我们很多人经常生闷气，而将这种本该发泄出来的毒素全部积累在了体内，时间长了，癌细胞就活跃了。而在站养生桩时我们不仅能固护元气、正义之气，祛除邪气，还能及时的排解郁闷之气，让癌细胞进攻无门，阻碍于人体千万里之外。

7. 10 分钟收获一生的健康

在站养生桩时留有余力，站养生桩后精力旺盛，是运动量恰到好处的标志。



生活中，我听说不少朋友一站就是三四个小时，其精神让我感动，但他们诉说站养生桩的过程枯燥，站完有疲惫的感觉。我觉得有些朋友可能违背了顺其自然、功到自然成的原则，因为任何技能或方法如果急功近利、揠苗助长的话，就会得不偿失，这样下去容易出偏差。

其实，站养生桩时我们一定要循序渐进而不可急躁，每次能站 10 分钟就可以达到很好的效果。一个月后站的过程中如果感觉很舒适，那么此时可以延长到 20 分钟或半个小时。运动量的掌握与控制是否得当，直接影响

着锻炼的进步和效果，同时也影响着锻炼的兴趣。既要在锻炼中使潜在的能量发挥出来，又不能让自己感到枯燥。

与“运动量”有关的诸多因素，应综合在一起来判断，这是非常重要的，单纯片面地追求某一项指标作为“运动量”大小的度量标准，并认为是找到了捷径，这是错误的认识。例如：有些病患者，由于想尽早祛除病魔，医好病患，就以“恨病吃药”的态度去锻炼，片面认为，出汗越多效果越好，姿势越准确疗效越高，时间越长体会越多，意念越激烈、紧张，就能进步得快等，这种脱离具体实际的想法、做法往往导致欲速不达、事与愿违的后果。

站养生桩的运动量以心脏的搏动及呼吸的次数不失常态为准。当日除站养生桩外，没有其他过大的体力劳动的情况下，以次日清晨起床时，不感到疲劳为度。总之，在站养生桩时留有余力，站养生桩后精力旺盛，是运动量恰到好处的标志。

站养生桩不是摆空架子，起关键作用的是内容而不是形式。初学者往往把精力放到姿势上，极力地追求“正确”姿势，唯恐姿势走了样，会影响疗效，其实这样的想法和做法，不但影响了精神集中、周身放松、呼吸自然的原则，束缚了精神和肢体的“解放”，还恰恰是造成停滞不前，乃至望洋兴叹的直接原因。

其实，一成不变的“标准”姿势是没有的。养生桩的姿势是为其锻炼的内容服务的，因此，要以内容的变化而改变。就养生桩的姿势而论，它是内在力量的外部表露，之所以称它为运动，之所以能够祛病健身，是依赖于意念诱导，使得机体内在活动逐渐加强。由于肢体间与腹脏内在联系加强了，从而使得整体处于松而不懈、紧而不僵的最佳运动状态。这就是“只求神意足，不求形骸似”的道理。

明白了这个养生的秘诀，每天抽出十分钟来站站养生桩，毫不夸张地说，人人都可以获得一生的健康，免去求医问药之苦，这是天下最划算的

事了。

【用之有道——武医师如是说】

站养生桩对运动性疾病，如外伤和劳损也有效。以腰肌劳损为例，腰肌纤维或腰肌膜肌腱或腰肌群中的血管神经等的损伤，没有即时治愈并继续反复活动，腰肌自然要保护性的强制收缩，必然要压迫牵拉行走于腰肌群中的神经和血循环，临床上呈现局部疼痛、过敏、麻木、感觉迟钝等，时间久之肌纤维变性，血循环障碍，组织液渗出，肌纤维间或肌纤维与肌膜间出现粘连，这些变化会刺激神经末稍产生疼痛感觉。所以腰肌劳损的病人腰部肌肉没有一个是松软的，站养生桩的放松作用、肌肉的张力性运动和使血液循环旺盛的机制都是治疗腰肌劳损的好方法。

8. 拳道通于仙道——历代武学大师秘而不宣的养生绝技

据我统计，意拳门内练养生桩的人平均寿命是90余岁，现在还有几位近百岁的老先生，可见养生桩的神妙。



我十几岁时跟随王玉芳先生练习中国传统武术意拳（大成拳），王玉芳先生的父亲王芗斋先生是该拳的创始人。

王芗斋先生在他七八岁的时候，得了顽固性哮喘，身体极度虚弱。这种病在当时是没有什么办法医治的，万般无奈之下，他的家人把他送到著名的形意拳大师郭云深先生家中，希望通过习拳来强健身体。郭先生是形意拳承前启后的人物，素以“半步崩拳打遍天下”而独步武林，有“不倒翁”的美誉。说起王芗斋先生拜郭云深先生为师的事，还有一个小插曲。当时年

幼的王芗斋欲拜郭云深先生为师时，郭已年高，本不想再收弟子了，郭的弟子们也多不愿再有个年幼的小师弟，但时值郭之爱子郭深坠马身亡，郭云深看幼年的王芗斋聪慧机敏、活泼可爱，遂生爱惜之心，破例收他为弟子，且留住于家中学艺，爱若己出。王芗斋先生则侍师如父，加之聪颖过人，练功刻苦，进步极快。郭先生把形意拳中的不传之秘——站桩功传授给了他。通过站桩来调养身体，王先生不仅病好了，而且身上不知不觉有了很深的功夫。

王芗斋先生在得到了郭云深先生的真传后，又四处游历、拜访高人，博取百家之长，结合《黄帝内经》的要义和拳学的基本功夫，集自己数十年的研究体认，创立了一种动静相兼，内外温养，用于防病治病、健身延年的养生桩。

其实早在两千多年前的《黄帝内经》中，就有“……上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，骨肉若一，故能寿蔽天地……”的记载。这是上古真人的桩功。可惜具体的锻炼方法不见于文字，一直通过口传身授传承。王先生公开教授站桩功后，通过大量的实践证明，养生桩能治好肠胃病、肝脏病、心脏病、肺病、神经病、关节炎、高血压、半身不遂和妇科、眼科等多种疾病。养生桩之所以能够治病，就在于它既能疏通经络，调和气血，使阴阳相交，保养心神，又能使血液循环畅通，新陈代谢旺盛，加强各脏器、器官以至细胞的功能，同时使肌肉得到惰力性的体育锻炼，起到增长体能之功。

上个世纪40年代初，日本当时柔道五段、剑道三段的泽井健一与先生较量。失败后，他转向王芗斋先生学习意拳。四十年代后期泽井健一回到日本弘扬意拳，并根据实际情况更名为太气拳，日后被日本武术界公认为“武圣”。后又有日本柔道六段八田一朗要求与王芗斋先生比试。八田欲抓先生手腕，哪知两手才一接触，立即被抖得腾身离地，撞在身后的墙上摔倒。

解放后，王芗斋先生将一身绝学尽数传授给了他的女儿王玉芳。王玉芳先生今年已是88岁的高龄，仍然精神矍铄，高兴时还能做几个发力动作，丝毫不亚于当年。据我统计，意拳门内练养生桩的人平均寿命是90余岁，现在还有几位近百岁的老先生，可见桩功的神妙。

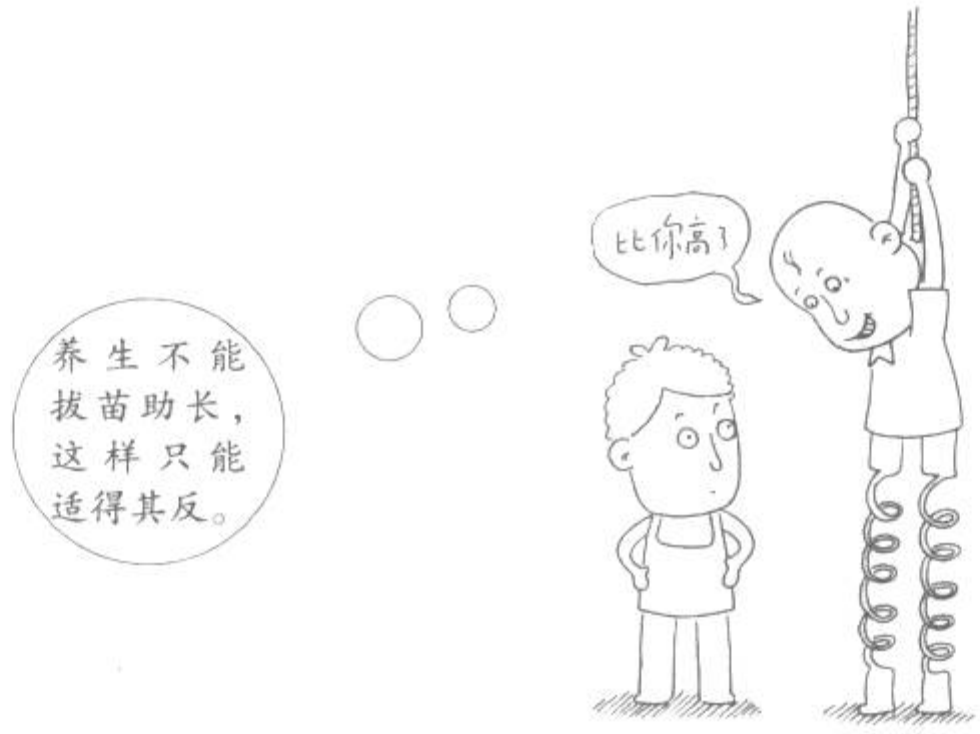
【用之有道——武医师如是说】

养生桩歌——王芗斋述

养生桩，极容易。深追求，头万绪。用功时，莫着急。应选个适当场地，充足阳光，流通空气，有水有树更相宜。不论行走坐卧和站立，要内外放松，身躯挺拔，腰脊骨垂线成直，浑身大小关节，都含着似曲非直意。守空洞，保清虚，凝神也静气。臂半圆，腋半虚，体会无微不舒适。不思考，不费力，心脏无负担，大脑得休息。想天空虚阔，洗涤情缘和尘俗万虑。虚灵独存，悠扬相依，绵绵如醉也如迷。笑卧如在水中宿，返婴寻天籁，平凡无奇有天趣，师法当遵守，不可太拘泥，这里边包罗着无限深思多甜蜜，动转颇似水中鱼，自在自在真自在，先哲并无其他异。

9. 养生桩养带脉——让身心在收束中茁壮

> 阳明虚则宗筋纵，带脉不引，故足痿不用也。
>
> ——《黄帝内经·素问·厥论》



我有位学生，跟我学站养生桩多年，后来在我的熏陶下又对中医产生了浓厚的兴趣，于是又想跟我学中医。学生如此好学，做老师的当然高兴了，我也巴不得我的每一个学生把我的所有东西全部学好，然后再超过我。我对他说："你学了这么多年养生桩，再学中医，条件已经非常好啦。"

我在教他中医知识时问他："练武的人，打起把势来的时候，总是要把腰带紧一紧。你知道这是为什么吗？"

他挠挠头，说："这样扎上舒服呗，不然怎么使劲啊。至于为什么，还真

不知道。”

我对他说:“咱们的腰带所扎住的一圈,正好是人体的带脉。我们人体有十四条经脉,带脉,正好对十四条经脉起到一个收束的作用。其实站养生桩也有这种功效。”

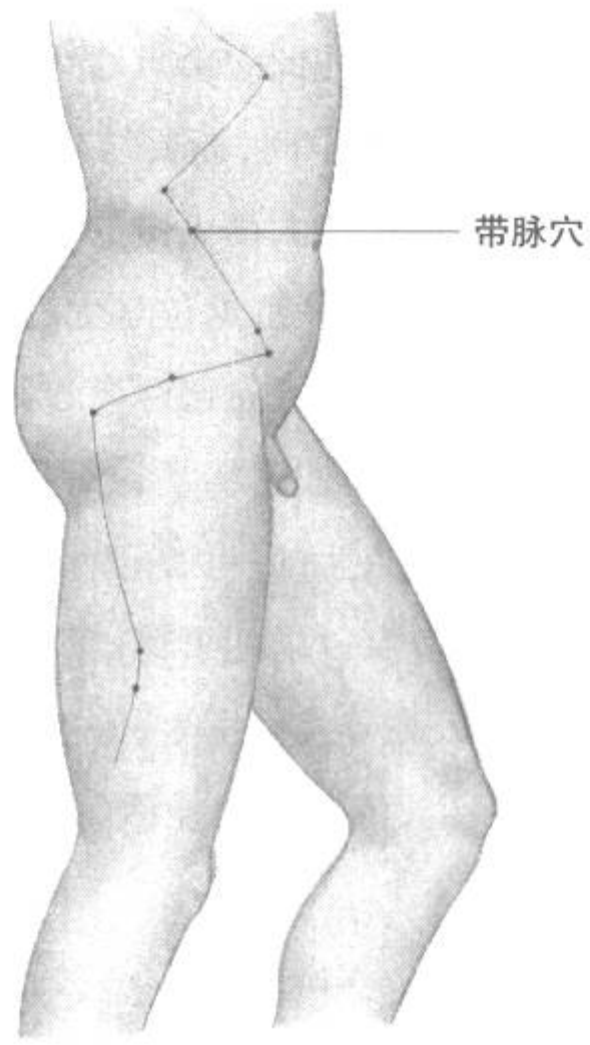
人体的十四条经脉,有的从头走足,有的从手走头,纵向循行的部位都比较长,好比很多根细丝,必须把它们全部扎在一起,才能成为有更大承受能力的绳子。把这些细丝扎在一起的那根绳子,就是带脉。

夜晚,我们劳累了一天,需要放松了;或是节假日,我们闲居在家或度假在外,非常清闲,一切完全随意,悠游自得,不需要想什么伤脑筋的东西,也不需要做什么复杂、烦琐的事情。全身的经络也处在放松状态,带脉只需轻轻把它们揽住就可以了,就像在小河里随水漂动的水草,用手轻轻就能挽住。所以,这时候,我们都喜欢穿一些宽松的衣服,尤其是腰部,不能勒紧,这样才能使人尽可能地放松。

但是,一个人不可能时时刻刻处在这种休闲状态中。现代人工作和生活的节奏加快,紧张无处不在。你能适应这种紧张的节奏吗?恐怕很多人都不敢胸有成竹地说:“能!”经常有人说“生活让人无奈”,为什么无奈?就是因为我们跟不上生活的节奏,只能被动地在生活中随着纷繁的人事而辗转。为什么人会跟不上生活的节奏呢?追根究底,在于他身心的精力不够集中,处在一种涣散状态,没有效率。身心的涣散导致了生活的力不从心、被动无奈和碌碌无为。有什么办法可以收束一下身心吗?

答案是肯定的。这就是带脉。带脉能收束人的经络,使之张弛有节,因为经络通于脏腑,脏腑关乎情志,所以,带脉也能收束人的精神。练武的人,在拉开架势之前,要把腰带紧紧扎起来,就是用带子的力量来加强带脉的收束功能,强有力地收束经脉与精神,只有收束住这条带脉,气息才能真正沉入丹田之内,自己的身心才能高度集中起来。也只有这样,他练武才

能有长进，在打斗中才能把所有的能量集中到一起，击败对手。科学家说："激光之所以能在几秒钟内穿透钢板，就是因为它不像普通光那样涣散，而是把全部的能量集中到了一个点上。"我们无论做什么事情，也该有这种激光的精神，这样各个击破，再多的事情，在我们手里都会游刃有余。带脉就是造就这种"激光"的法宝。



传统的中式裤子，是高腰的，其裤腰正好在带脉处，用一根腰带一束，带脉刚好被更好地收束住。穿着这种裤子的人，是比较容易集中精神的。而现在，西式的裤子，裤腰有越来越低之势，尤其是有的牛仔裤，仅仅包住了屁股、胯骨而已，完全不用系皮带，或者，即使系了皮带，也是松松垮垮，围胯一圈，仅为装饰而已。穿着这种裤子，当你坐下的时候，裤腰不是抵在肚脐上，而是死死地抵在离肚脐远远的下方，尤其当裤子很紧的时候，会感

觉一呼一吸都显得短促无力，无法让呼吸自然拉长放缓，这种短促的呼吸，只能把气送到胸腔，而到达不了丹田。经过长期的临床观察，我发现，现代人身体气虚、精神涣散，很大程度上与穿这种低腰裤有关。随着年龄的增加，也随着对传统文化的进一步深入，常常会发现传统文化在生活中的折射，那么不经意，却闪烁着智慧的光芒。老一辈人并不是每一个都深谙传统文化，但在他们那种近乎顽固的执著和坚守中，我们可以挖掘到很多背后的深层含义。所以，学医需要如此融会贯通，从某个不经意的地方，就能引申出与养生、与医学相关的大学问，还要结合人情世故，今昔对照，明白世事的变迁。只有这样，才能成为大彻大悟的“通才”。

令我欣慰的是，经过我这么一教，这位学生马上开窍了！以后，在站养生桩的过程中的每一个细节，他都会自己琢磨，遇到不会的，马上问我。不到一年工夫，他的中医已经学得非常棒了，而我教得也不费劲。孟子说，“得天下之英才而教育之”，是人生的一大乐事。此言诚然不虚。找一个好老师，是很多想勤勉的学子梦寐以求的事情，然而，所有的好老师也在苦苦寻找好学生呢！就好比病人在寻找好医生，好医生也在寻找能配合他的病人，因缘际会，才能起死回生，传出杏林佳话。至于他们如何才能相遇，那就要看缘分了。

【用之有道——武医师如是说】

带脉为人体奇经八脉之一。它能约束纵行之脉，足之三阴、三阳以及阴阳二跷脉皆受带脉的约束，以加强经脉之间的联系。带脉还有固护胎儿和主司妇女带下的作用。带脉循行起于季胁，斜向下行到带脉穴，绕身一周。

第4章

家和万事兴—— 一家老小全面健康的养生方案

老祖宗给我们留下了太多的精神财富，只要用心去钻研去关注，我们必能发现取之不尽、用之不竭的宝藏。而对于这些宝贵的财富，我都是很乐意告诉认识或不认识的朋友，让他们也能享受到国粹中医学带给我们的健康知识。



1. 赢在起跑线上——如何让自己宝宝的禀赋得天独厚

> 天覆地载，万物悉备，莫贵于人，人以天地之气生，四时之法成……夫人生于地，悬命于天，天地合气，命之曰人。
>
> ——《黄帝内经·素问·宝命全形论》



有一位朋友的太太怀孕了，本来他挺高兴的，可没几天就来向我求助，说他太太突然感觉肚子不舒服，送她去看医生，结果医生告诉他们肚子里的孩子可能保不住，一家人连续几天都没能好好吃饭，十分难过。看到朋友心急如焚的样子，我赶紧给他太太开了几服安胎药，经过一番调养，几个月后母子平安，足月顺产了。

可怜天下父母心，谁不希望自己能生出一个健康的宝宝呢。在《黄帝内经》里就有“人秉天地四时之气而生”的记载，今天看来，其“天人相应”的

观点仍然闪烁着智慧之光。从中医的角度，我认为，要想生一个健康、聪明的宝宝，不仅要调整好自己的身体状况，也要与天地自然之道相契合。

孕前准备

现在，随着科普知识的普及，大家或多或少都了解到孕前准备这个问题，但年轻父母什么时候开始准备呢？究竟该准备些什么呢？对于这些问题的说法是比较含糊的。

怀一个健康的孩子，最少要在半年以前进行准备，如果条件成熟，提前一年准备更好，这样身体就会在有计划的调养中，保持一个最佳状态。

怎么去准备呢？最好还是去有经验的中医师那里看一看。因为中医师会通过望、闻、问、切等方法，辨别出男方和女方的体质，从而通过饮食、运动等方法进行调节，将夫妻双方的体质都调节到一个阴阳之气比较平和的状态。

尤其是准妈妈的身体要达到阴阳平衡，这样才能为宝宝提供良好的生长环境，使他形成平和体质，更加健康。

准爸爸和准妈妈还要准备什么呢？我要特别强调一点，如果家里养有宠物的话，一定要提前把宠物安排好，因为宠物的毛、虱子都有可能成为胎儿先天性的过敏源。另外不管是准爸爸还是准妈妈，至少在受孕前一个月把烟酒戒掉，居室应保证清洁安静、阳光充足。别忘了经常给房间通风换气，空气的新鲜与流通有益健康，才能保持一个良好的心情。

怀孕时机

什么时间才是受孕的最佳时机呢？古人认为，在大自然中，有九种灾怪之气是要避免的，也就是我们日常讲的风、雨、雷、电、雾、霾等自然现象，它们都会对怀孕产生一定的影响。在这种情况下受孕，可使人血脉紊乱，

并且生育的孩子，容易得癫狂、痈肿等疾病。

那么怎么给孩子的诞生定下一个“良辰吉日”呢？我认为，最佳的怀孕时机，是在初春，大概是春节后的这段时间。为什么要利用这个时间来怀孕呢？有三个原因：一是借助了大自然的升发之气；二是节日长假，夫妻拥有充足的睡眠和精力；三是春节期间气氛吉祥如意，人的心情也好。选上一个风和日丽的日子受孕，那么这个时间段孕育出的孩子一定是聪明、健康、活泼、可爱的。我做过一个统计，近代很多伟人大多是在冬季出生的，按照十月怀胎的规律，他们的受孕时间刚好是在初春。

有的人会问，夏天、秋天、冬天，能不能怀孕呢？当然可以。不过我建议无论什么时候，都要避开前面所说的灾怪九气，尽量选择风和日丽的天气。另外，在一些特殊的节气，比如冬至、夏至，这是自然界阴阳转换交接之时。冬至时阳气刚刚生长还很微弱，夏至则相反，是一年中阴气最虚的时候，这两个时段最好不要怀孕，以免伤害人的元气。

孕妇饮食

准妈妈怀上孩子后，便成为了全家的重点保护对象，到底吃什么才能使身体营养更全面呢？方法很简单。中医学里有一句古话，叫“胃以喜者为补”。喜欢吃的严格说起来就是体内缺少的，所以想吃什么就吃什么。这一点不单是孕妇，正常的人，在平时的养生保健中也应该这样。

想吃什么你就吃什么，喜欢吃什么就吃什么，在怀孕当中，千万不要过多地去计较，只有这样，才能真正地把自己体内的养分，充分供养给胎儿。

虽然胃以喜者为补，但在怀孕期间我也不主张玩命去吃，很多人按照教科书去吃，一天吃多少水果，一天吃多少肉，吃到最后都贴到自己身上去了，生完小孩以后体重减不下来，也很痛苦，孕妇一般吃到七八分饱就够了。

孕妇运动

我看到很多准妈妈，怀孕以后这个运动不敢做，那个运动不能做，否则就觉得自己动胎气了。怀孕以后，是不是就应该静静地去养呢？

我认为怀孕早期进行适当的运动，是没有太大关系的。像现在很多孕妇都是在怀孕七八个月的时候，还正常上下班，这是没有问题的。有习惯性流产的孕妇，则不要盲目地运动，尽量静养保胎。

准妈妈做运动也要考虑到胎儿的安全，要避免跳跃、弹跳或大幅度动作的运动，而应选择散步这样比较温和的运动。另外别在太热或太冷的环境下进行活动，怀孕时期体温过高或过低，会伤害胎儿发育。如果怀孕超过4个月，则不要以仰卧的姿势进行训练，比如练瑜伽，因为胎儿的重量可能会影响气血运行，发生危险。

准妈妈在怀孕期间如果按照以上规律来调养，就一定能添养一个健康的宝宝。

【用之有道——武医师如是说】

这就要求孕妇在妊娠一月时，胚胎刚刚形成，此时饮食应稍细熟烂，在主食上可多吃点大麦粉，副食调味方面以酸味为主。因为孕妇多食喜酸，而中医学认为，酸味入肝、能补肝以养胞胎。对于辛辣腥臊的食物宜少食或不食，以免影响胎气。

妊娠第二个月时，孕妇早孕反应较严重，为防止呕吐，可以在起床前吃些干食、如烤馒头片、饼干等，不要吃汤菜或稀粥，晚餐后一般呕吐减轻，因此晚餐可吃得丰盛些。另外，少量多餐或吃清淡可口、少油腻的食物，也有益于防止孕吐。

古人认为，妊娠三月时孕妇易喜易怒，因此吃一些调肝养胎的食物及

保证蛋白质尤其是完全蛋白质的供给，这需要比平时稍多吃一点瘦肉、鱼、蛋和大豆制品。

在怀孕四个月时，可多吃些粳米，倘若孕妇想呕吐又不欲食者，应调和胎气、清肝养胎的食物。

怀孕五月左右，是胎儿发育生长最迅速的时期，对营养的需求最大，因此，本阶段的饮食原则不仅数量要多，质量也要求较高。古人特别提出要吃点羊肉、牛肉等营养丰富的食物。

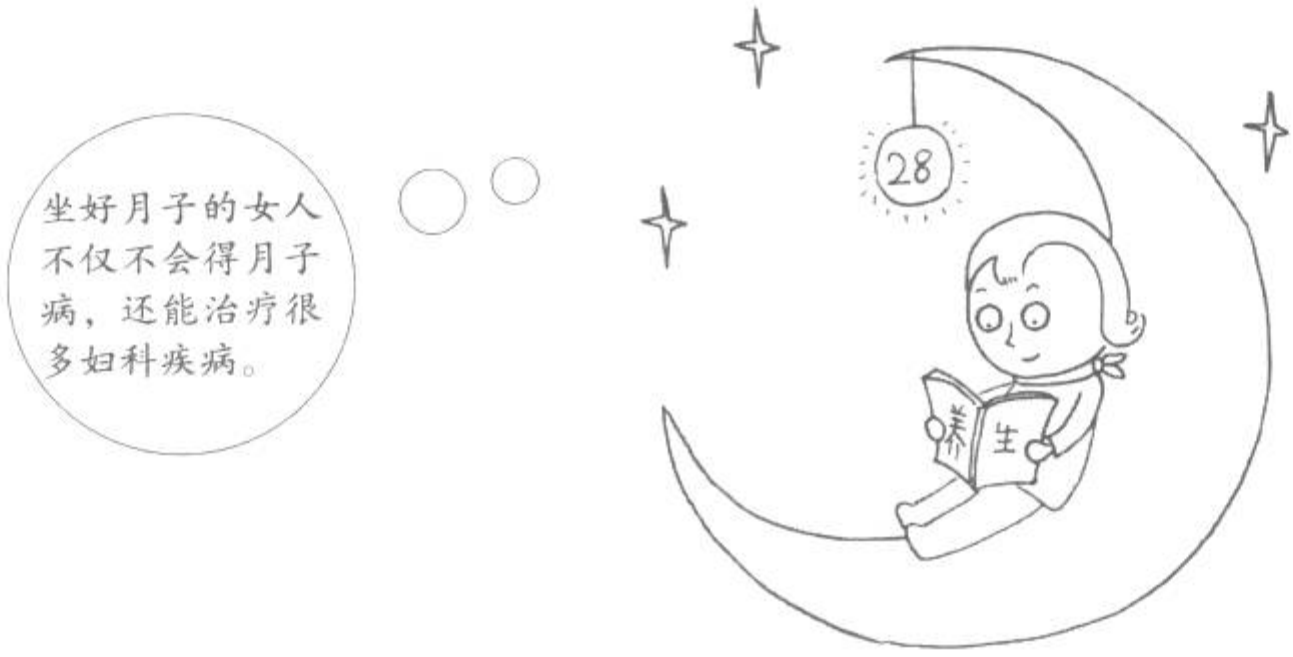
妊娠六个月时宜少吃寒凉饮食，可多吃些粳米粥，对孕妇有较好补益作用。这样能使肌肉、皮肤致密、外邪不易入侵。

妊娠七月至九月，为妊娠后期，胎儿日趋成熟，饮食原则应因人而异。若胎儿发育较好，孕妇又较胖的，则应稍稍限制一些饮食，以防胎儿长得过大而给分娩造成困难；相反，若孕妇体质较差，胎儿发育又不大好，则应加强营养，吃得更好一些。

2. 会坐月子的女人才好命

故风者，百病之始也，清静则肉腠闭拒，虽有大风苛毒，弗之能害，此因时之序也。

——《黄帝内经·素问·生气通天论》



很多年轻的女病人经常向我抱怨，说自从生完孩子后就感觉身体大不如前了，经过我问诊后，发现她们很多都是生完孩子后没有坐好月子，而这些病都是在月子里落下的。

生一个小孩，过去叫“过生死关”。分娩过程中，产妇的筋骨腠理大开，同时伴随着疼痛、创伤、失血，使体能快速下降，稍有不慎，风寒侵入体内，就会导致月子病。

女性的月经周期是 28 天，是女人气血运行的一个周期，产后的调养至

少需要 28 天左右的时间，所以老百姓把产后期间的调养形象地称之为“坐月子”。

女人得了“月子病”怎么办？过去的老人总说，月子病月子治。没办法，得再生一个，好好坐一个月子就调过来了。如今的家庭都是独生子女，这种机会相对较少，所以我们一定要以预防为主，把月子坐好。

坐月子关键要避寒凉

生完孩子产妇因为血虚会觉得燥热，想喝凉水解渴。这是万万要不得的，生完孩子马上喝凉水的，大多会出现“产后风”。有人说了，在国外，女人在生完小孩后很多人都不忌讳喝凉水，为什么没事呢？这是因为东西方人体质有很大差异，西方人摄入的食物主要以肉类为主，体质偏热，所以喝凉水没事。中国人的饮食以五谷为主，体质偏寒，喝凉水就会寒上加寒，戕伤人体阳气。

产后虚弱的身体最怕寒凉之物，所以温性食物最为补。温补可以把体内的阳气升发起来，同时清理体内垃圾。生完小孩有很长一段时间都要出血，中医叫恶露，就是脏血、败血，要给它清理出去的。如果寒凉的东西侵入人体，寒凝气滞，这些垃圾就出不来，淤在卵巢和子宫里形成血块，长久以后导致很严重的妇科病。所以坐月子关键要避寒凉。

过去的生活居住条件不好，坐月子有很多讲究，比如说一个月不让洗澡、不让刷牙、不让洗脚，都是为了防止产妇着凉。现在的居住条件和环境跟过去相比都有了大大的改善和提高，屋子里的密封条件很好。既然有热水、有很好的密封条件，就应该洗个澡，洗完澡以后把头发吹干，该刷牙的刷牙，该洗脚的洗脚，卫生还是要讲的。但仍然要避风避寒，尤其夏天不能吹空调。避开了风、寒对人身体的侵入，子宫肌瘤和卵巢囊肿这两种跟寒邪有关的妇科病就不会发生了。

坐月子的补法

分娩过程中，因疼痛失血，出很多汗，一下子把人体的阴伤了。汗、血是同源的，损耗的都是人的元气。所以在过去，不论农村、城市，生完小孩后都会先炖点鸡汤补补，补充失去的体液。鸡汤酸性入肝，肝藏血，肝为女子的先天之本，女人补身子要先补肝。熬鸡汤时，可以放一些黄芪、党参、桂圆等有温补功效的药物。

无论是顺产还是剖宫产，产妇都会失血阴亏，身体虚弱。老一辈的人都知道，生完小孩后，先不让产妇去吃补品，而是熬一点小米粥，里面加一点红糖，喝它就可以了。小米健脾养胃，补充后天生化机能；红糖色赤入心养肝，能迅速补充身体气血。从古至今我们的先人一直沿用的产后补法，这是一种大智慧。

明清时期，张景岳、傅青主等大医家根据女人的生理特点，制定了一个产后的调养方，即生化汤。把当归、川芎、桃仁、炮姜、熟地等药放在一起熬，喝完以后对恢复体力很有帮助。现在药店里基本可以买到包好的生化汤，也不贵，七八块钱一包，效果是非常好的。建议准备生孩子的女性朋友，要提前有所准备，备上一包生化汤，产后服用，这样对自己的一生都非常有益。

母乳喂养最好

现在很多年轻产妇担心母乳喂养会影响身材，用奶粉来替代母乳喂养，这样其实对大人小孩都不利。俗话说，人生的第一口奶不能吃错了。时下很多广告都推销进口、国产的各种优质奶粉，但不管什么奶粉，都比不上妈妈的这一口奶。

婴儿一定要用母乳喂养才能长得健康聪明。母乳里面含有大量的天然

抗生素，能帮助婴儿增强免疫力，抵抗外邪，很好地促进婴儿的生长发育。

很多产妇生完小孩以后乳汁不足，这时可以煲一些鲫鱼汤、猪蹄汤来喝，会促进乳汁的分泌。母乳喂养还对产妇健康很有益处，乳房通过婴儿的吸吮，使经脉畅通，可以减少乳腺炎、乳腺增生的发病概率。

【用之有道——武医师如是说】

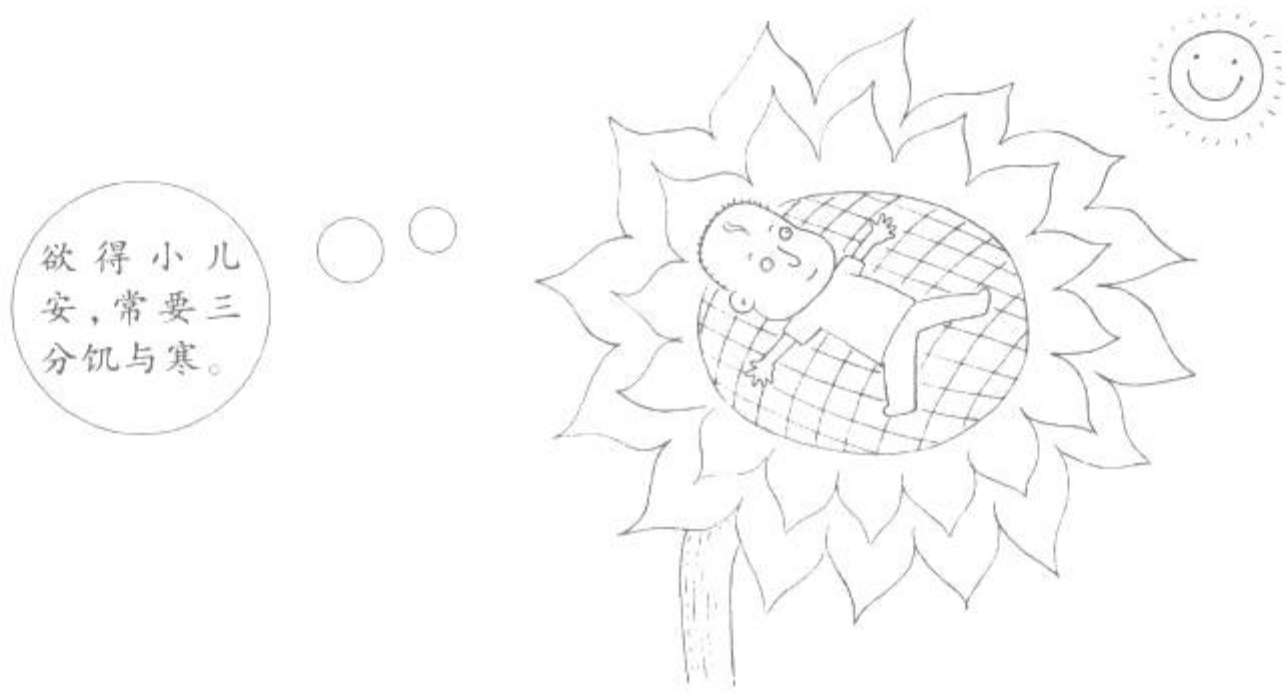
坐月子期间如果想吃水果，可以把这些水果先放在温水里泡一泡，祛除水果本身的寒凉之气，再食用就不会着凉了。

妈妈也用不着玩命地使劲吃高营养、高热量的东西。看看中国古代生小孩的女性都吃什么，小米粥、红糖、鸡蛋，这样就足够了。

3. 父母做好两件事，孩子就能健康成长

人生十岁，五脏始定，血气已通，其气在下，故好走。

——《黄帝内经·灵枢·天年篇》



女儿出生的时候，我在家带孩子，同时潜心研究丹道中医。去老师家的时候，有时也带着女儿一起去。老师告诉我欲得小儿安，常要三分饥与寒，不要娇生惯养，这样带大的孩子身体不会出毛病。按照老师教的方法，女儿一天天茁壮成长，让我带孩子的同时还有精力去研究医学。

老师说的方法也没有什么特别之处，换句话说，就是别娇生惯养。别让孩子吃得太多，穿得太暖，适当地冻着点儿和适当地饿着点儿，对孩子是有好处的。“欲得小儿安，常要三分饥与寒。”是宋代儿科名家钱乙所言，其

稍后的元代著名儿科医家曾世荣在《活幼心书》里加了一句很多不为人知的一句话："忍一分饥，胜服调脾之剂；耐一分寒，不须发表之功。"

中医的儿科理论认为，小儿天生三脏不足、两脏有余，也就是脾常不足、肾常虚、肺常不足，心、肝两脏有余。过去的老前辈讲，小儿病就是"二太病"。即太阴脾的消化病和太阴肺的风寒症。小儿"三分饥"原则是要使小儿吃到七分饱留有三分余地。婴幼儿"脏腑娇嫩，形气未充"，消化吸收功能还不健全。保持七分饱，脏腑就不容易损伤，不易患肚子胀、肚子疼、腹泻等肠胃病，自然用不着服什么调理脾胃的药物；小儿元阳充足天性好动，如果衣服过暖，容易出汗受凉，导致伤风感冒。"三分寒"的本义并不是让小儿去受冻，而是让小儿处于七分暖的环境中，也就不易患咳嗽、哮喘、发烧等肺部病，因而用不着服什么解表发汗的药物。

家里养过宠物的朋友，可以观察到这么一个现象，小动物吃饱了以后，多一口它都不吃，如果你再给它，它拿爪子盖上，好像它在说："别动，这东西是我的，虽然我现在不饿，但我可以把它藏起来明天吃！"这是动物的一种先天本能，吃饱后多一口也不吃。对于小孩来说，他不想吃也是一种先天表现。孩子不想吃饭时，父母不要追着喂饭，等他喊饿的时候，再喂他吃。

早在唐代，著名医学家孙思邈在《千金要方》一书中也告诫我们："小儿始生，肌肤未成，不可暖衣；暖衣则令筋骨缓弱。……凡小儿不易太饱，饱则呕吐。"所以，有节制的饮食，适时的衣着，才能更好地促进小儿健康成长发育。父母是孩子最好的医生，让天下的父母都成为孩子的健康守护神，让宝宝快乐茁壮成长吧。

【用之有道——武医师如是说】

孩子 2-3 个月：以托扶为主。宝宝颈部肌肉功能尚未发展，一般情况

下，以托扶为主。一手扶着宝宝的头部和颈部，另一只手扶在他的背部和臀部之间，以使宝宝感觉稳妥、舒适和安全。

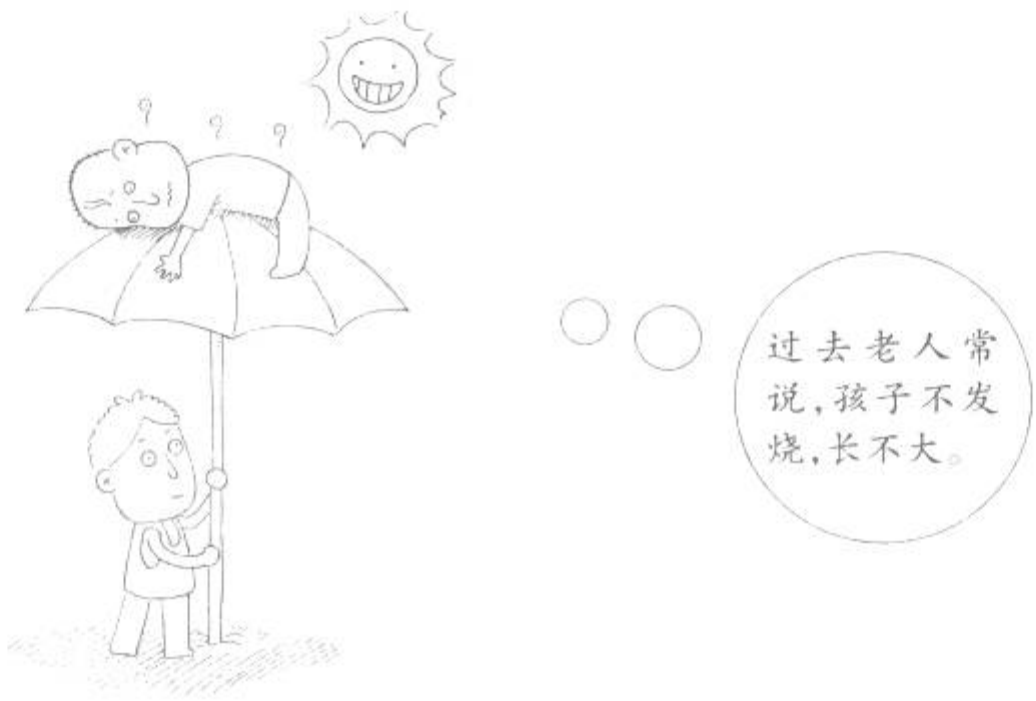
孩子6个月之后：搂抱的时间可适当减少。这时候，搂抱宝宝的时间就要适当减少一些。如果还是一味地搂他在怀里，这会使宝宝产生依赖性，影响他的独立性、自主性和坚韧性的发展。

4-5个月：抱腰为主，逐渐过渡到竖直抱。当宝宝长到4-5个月时，能自己支撑头部了，可以抱腰为主，逐渐向竖直抱方向发展。这样可以为宝宝提供身体和头部自由转动的余地，有更为广阔的视野和自主活动的可能。

4. 小儿发热有时是在长“心眼”

热无犯热，寒无犯寒，从者和，逆者病，不可不敬畏而远之。

——《黄帝内经·素问·六元正纪大论》



很多小孩出生100天后，突然间发热了，一热呼哧呼哧地，家长看得心急火燎特别难受，赶紧去医院，一针把热退下来了，结果没两天小孩起了一身疹子。我在临床上看到过很多这样的例子。

从中医学的角度来看，孩子发烧在临床上往往不一定是病理性的反应，它还存在着一种生理性的发热反应。出现这种情况，是因为医生分不清两种发热，盲目用药造成的。

隋唐时期有个医家叫巢元方，他写了部医学著作《诸病源候论》，其中

谈到了一个很重要的学术观点——“变蒸”。什么叫变蒸？变就是变化，蒸实际上就是发热，用通俗的语言来解释，就是成长变化当中的发热。在古人的描述中，有 32 天一蒸的，有 64 天一蒸的，有 72 天一蒸的，不尽相同。

很早以前听老前辈们讲过，说小孩发一次烧是长一次脑子。不单是长脑子，还长个儿，不发烧长不大。说者无心，听者有意。我曾经仔细观察过自己的孩子，确实像老前辈们所言，变蒸发烧后，马上觉得她有了不一样的变化。前两天还不会叫爸爸、妈妈，发完烧以后就会叫了。看着孩子真的长本事了，心里非常高兴！

实际上这种变蒸发热的过程就像生豆芽。把一把豆子放在水里，天天用凉水泡它，它永远也长不成豆芽，要想它发芽，一定要有适当的温度，温度升高后它才开始生长、开始发芽。小孩在生长发育当中，有着类似的过程。婴幼儿的“变蒸”，是一种正常的生理性发热，对孩子的身体并没有害处，反而有利于孩子的生长发育。

“变蒸”这一学说，在今天的医学界仍有很大的争议。有的医生认为，只要发热就是病理性的，不承认有生理性的发热，然而，以我自身带孩子的经验以及多年来的临床实践，证实古人“变蒸”的说法确实是有道理的。

生理性发热有几个特点：一是孩子发热后（以低烧为主，偶尔出现高烧），给他个玩具还能抓能玩，还能咿呀学语，跟你交流，依然有精神不打蔫；二是耳朵发凉、屁股发凉；三是上唇内侧出现“变蒸珠子”，即粟粒大小的白色泡珠。这种情况下，孩子的发烧是正在“变蒸”的表现，建议家长不要着急，别轻易给孩子服退烧药。此时如果用药物来治疗，反而会影响他的生长发育。最好用毛巾浸温水拧干后，擦孩子的腋下、大腿根、后背、前胸等部位用物理方法帮他降温。

在饮食上，让孩子吃清淡一些。如果孩子正在吃奶，做妈妈的饮食也要清淡一些。同时要随时观察孩子的发热程度。注意给他补充水分，帮助孩

子把这一关渡过去。一般情况下此时体温就可以降下来了。

病理性发热的判断方法也很简单。如果孩子发烧的时候没有精神、昏昏欲睡、一摸耳朵也发热、手脚冰凉，这个时候一定要去医院，此时的发热基本上属于病理性发热了。

病理性发热的原因有两点，一是风寒，二是食积，就是我前文所说的“二太病”。

变蒸的另一种表现就是学龄前儿童的“生长痛”。有些在学龄前的儿童常常向家长诉说：“妈妈，我的腿痛。”轻的一说就过去了，重的则痛得晚上睡不着，需要爸爸妈妈不断用手去抚摸双腿。家长担心孩子腿受了伤或患了病，到医院检查后又都正常，没有任何问题。这是什么原因呢？

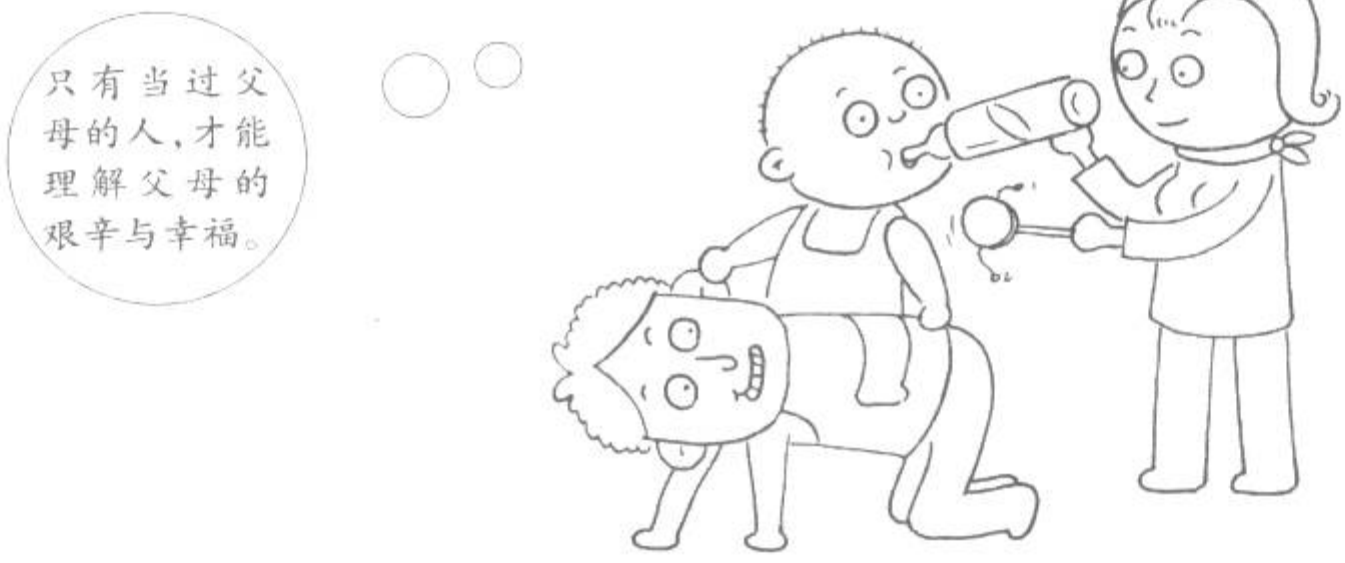
原来，人体的生长发育是有规律的，一个时期体重增加占优势，另一个时期身高增长占优势，二者交替出现。当身高增长速度太快时，就会出现小腿肌肉腱牵拉感或疼痛感。这种疼痛多发生在晚上睡觉或白天午休时，一般不需要治疗就可以自行缓解，家长不用担心。

【用之有道——武医师如是说】

当孩子出现病理性发热时，要采取什么措施呢？很多有经验的老前辈提出了一个治疗方法，叫“母婴同治”。这个方法在国际上也有应用，对于正在吃母乳的婴儿，让妈妈吃一些清热解毒的药，再通过乳汁传导给孩子进行治疗，非常有效。

5. 轻松搞定宝宝病——神秘偏方治儿童哮喘、湿疹

> 阴争于内，阳扰于外，魄汗未藏，四逆而起，起则熏肺，使人喘鸣。
>
> ——《黄帝内经·素问·阴阳别论》



下面这两篇小短文是我过去在中医门诊时，门诊主任在我的指导下亲身经历的真实案例，而这个实例的主人公又恰好是他当年年仅 3 岁的女儿。也正是从那次治疗后，他开始了学习传统的中医，现在正系统地学习经方，为自己和家人解除病痛，疗效还是很不错的。

文章写得虽然有点过于褒奖我本人，现在放在这里又有点老王卖瓜之嫌，然而我真实的意图在于给大家一些启示，希望朋友们能够从中获益，这才是我的初衷。

这是我亲身的体验。女儿从一岁半上幼儿园以后，容易上感（上呼吸道感染），一上感，就咳嗽，咳嗽以后咳嘍咳嘍就喘上了，每次都是去儿研所看，吃些消炎药，慢慢就好了，但女儿上感越来越频繁，咳喘越来越重。

儿研所的医生让我们看哮喘科，让女儿吃顺尔宁。女儿吃了一个月，可药没有停，女儿的咳喘就又发作了，而且咳喘得更厉害。

女儿快三岁时，有一次咳嗽非常重，咳了一夜，基本没有怎么睡觉，心急的我只好给武大夫打了个电话。我记得特别清楚，就告诉了武大夫三个症状，咳嗽剧烈、流点清鼻涕、似乎有些发低烧。武大夫在电话里告诉我一个小方子，方子我现在还清楚地记在脑里，炙麻黄、甜杏仁、石膏、甘草、荆芥、金银花、连翘、干姜、五味子，一共九味药，共两服，我给女儿抓的是免煎中药。

中午12点半，女儿喝了半服药，简直神了，30分钟后，女儿就不喘了，安然入睡。这对我的震撼太大了。武大夫电话里告诉我的方子，竟然有这样的神效，大家可以想象当时我多兴奋。晚上女儿在喝完半剂药后，就基本不喘了，第二天我就让女儿喝完药后上幼儿园去了。真是一剂药下去就见效，两剂药时药到病除啊。

希望更多的家长在孩子咳喘时，来看中医，来体验真正中医的神奇疗效，来体验“一剂知，二剂已”，来体验我们老祖宗的中医中药，在治疗咳喘上也许比西医的抗生素、激素的药效快，药效还要更强。

阳光书于2007年6月23日

儿童湿疹是常见病。记得为女儿湿疹跑过两次儿研所，第一次看到女儿脸上、手上、耳朵上出像癣一样的皮屑，圆圆的一块一块，紧张得要命。到儿研所皮肤科就诊，等了两个多小时，医生看病时，特别轻描淡写地说：“哦，是干性湿疹。”开了肤乐霜两支。我想咨询原因，简单一句，原因不明。

没有两分钟，不容我多问，就让下一个病人来就诊了。第二次就诊情形也差不多。肤乐霜还真管用，一涂上女儿的湿疹马上就好了，但不涂湿疹老犯，最后女儿的湿疹变成了经常烂耳根。

武大夫告诉我一个小偏方，治小儿湿疹，特有效，基本就不用肤乐霜了。方子非常简单，抓一把薏米、一把红豆（或称赤小豆），煮开30分钟，让女儿喝汤，能吃豆更好。结果薏米红豆汤对女儿的湿疹是特效，女儿一喝，一两天湿疹就全部消失了。大家要注意，小孩喝完红豆薏米汤，利尿，小孩会30分钟左右尿一泡尿，会尿3~4次，小心小的孩子别尿了裤子。

这个小方，让我知道中医的高明，简单的薏米红豆比西医的外用激素还要灵。激素抑制湿疹出来，薏米红豆祛湿，让孩子将体内的湿气尿出去，都可以达到治疗湿疹的作用。但激素有副作用，不能长期用，薏米红豆是食品，就没有这种担忧了。

但薏米红豆汤是治标的药物，不能保证小儿湿疹的复发。要治本，只有健脾，因为脾是运化水湿的脏器，小儿脾脏的功能强大了，水湿能够正常代谢了，自然就不会出湿疹了。

阳光书于2007年6月23日

阳光将自己的感悟写出来与大家一起分享，其精神十分可嘉。此文在博客转发后，很多读者留言询问咳喘和湿疹的具体细节。我在此作一些补充说明。

第一个事例中我虽然是通过一个电话开的方子，但抓住了三个要点：剧烈咳嗽、鼻流清涕、伴随低烧。低烧说明体内阳气不足，咳嗽、清涕表明体内有寒湿的表现，这个方子在《伤寒论》中叫“麻杏石甘汤”，是治疗温病的主要方剂。

此方是在麻杏石甘汤的基础上加减而成，干姜、五味子是仲景先师治

疗咳喘的圣药。加上银花、连翘和荆芥可以把体内的寒湿之邪表散出去。很多人看到这个小方后，怀着急切的心情给我留言："这个药方实在太好了，可怎么不说明一下这药方剂量呢？"对于这个问题，不是我不回答，也不是我保守，而是中医要讲究辨证论治，抓住主症后才能开具处方。如果大家对这一个验方感兴趣，可找当地有经验的中医按患者的具体情况开方，这样才能收到好的效果。我想他们一定很乐意帮忙的。

第二个事例是关于儿童湿疹的问题。现代医学认为湿疹是人的一种变态反应，也就是老百姓俗话说的过敏。像上文阳光所使用的肤乐霜，是激素类的药物，只能起到缓解病情的作用，不能彻底根治。中医认为，湿疹不论是干性还是湿性的，皆以湿邪为主，是体内湿邪向外散发的一个过程。这个病例中哮喘、咳嗽加湿疹实际上是同属一个病因。所以用辛温的药物来祛除体内的寒湿，能很快缓解症状。薏米红豆汤主要以祛湿为主，如果他当时能够配合扶阳解表的药物一起使用，湿疹应该就可以根除了。

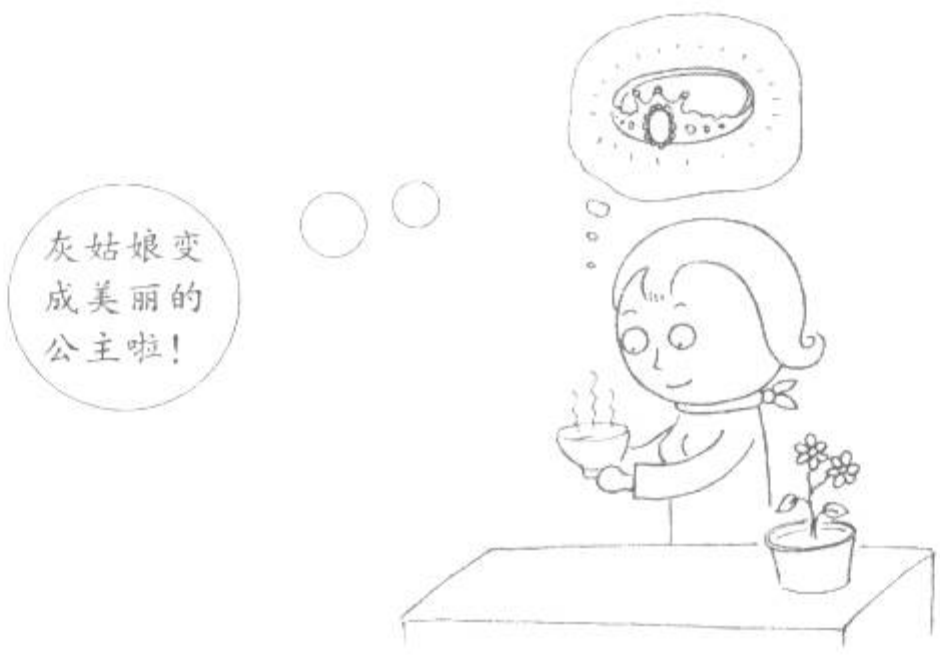
【用之有道——武医师如是说】

小孩在生长发育阶段，体内阳气是充裕的。偶感风寒也能通过自身的抵抗力抵御病邪。千万不要滥用抗生素和补药，否则会破坏孩子的免疫机能，导致疾病丛生。

6. 三白甘草汤——水嫩白净小美女的养颜方

心者，生之本，神之变也，其华在面，其充在血脉。

——《黄帝内经·素问·六节藏象论》



年前我的诊室来了一位很有意思的女病人，我给她号脉时她一直低着头，问什么也是非常简单明了地答什么，就是不肯抬头看我。后来和她慢慢聊天才知道，原来她是某著名外企的员工，工作很努力，每天都在电脑前待十多个小时，四五年下来，她发现自己的皮肤变得又干又黯黄，人也像一下子老了十多岁。

“我是个爱美的人，看到自己毫无生气的脸，忽然就不自信了，工作也没心思做了。我看了好多西医和中医，药吃了一大堆，可是一点好转都没

有……”

我很理解她的心情，诊断后，对她说：“我给你开一个方子，你可以拿它当汤喝，一个月后你的皮肤肯定有好转。”

“有这么神奇的汤吗？”她一脸狐疑。

早在16世纪明代医学著作《医学入门》就记载了这个适用于气血虚寒导致的皮肤粗糙、干燥、萎黄、黄褐斑、色素沉着等问题的小经方，我把它叫做三白甘草汤。现代都市白领、上班族们工作、生活压力大，待在电脑前的时间长，加上熬夜，大多都处于气血虚寒的状态，而这个三白甘草汤正好对症下药！

三白甘草汤，顾名思义，就是四味药的合称，三白指的是白芍、白术、白茯苓，加炙甘草，正好四味。在做这个三白甘草汤时，白芍、白术、白茯苓各3克，炙甘草1.5克，水煎，温服，可当茶喝。这几味药都很普遍，一般的药店都能买到。

在中医理论中，白芍味甘、酸，性微寒，有养血的作用，可以治疗面色萎黄、面部色斑、皮肤无光泽；白术性温，味甘、苦，有延缓衰老的功效；白茯苓味甘、淡，性平，能祛斑、增白、除痘、治疗痤疮、清热利湿。甘草性平，味甘，有润肤除臭的功效，用于脾胃虚弱所导致的口臭以及皮肤皲裂等。白芍、白术和白茯苓是传统的润泽、美白皮肤的药物，它们与甘草一起还可以补气益血、延缓衰老。

三白甘草汤配伍精当，适于气血虚寒导致的皮肤粗糙、萎黄、黄褐斑、色素沉着等。中医认为人的皮肤光泽与否和脏腑功能有密切关系，如果脏腑病变，气血不和则皮肤粗糙，面部生斑。因此，三白甘草汤从调和气血、调理五脏的功能入手，从而美白祛斑。

据《本草品汇精要》记载：白茯苓磨成粉末涂在脸上，还能治疗痘痘以

及怀孕后的雀斑，既能祛除黑头、美白肌肤，还能使牙齿坚固，头发黑亮。

复诊时，这位“女病人”一进诊室就开心地说了很多感谢的话。看着她自信的样子，我无法将眼前这位皮肤白皙、面色红润而神采奕奕的女孩与初诊时的她联系在一起，变化太大了。

“灰姑娘变成公主啦！”我半开玩笑地说。本来想跟她再说说身体状态决定精神状态的道理，但忽然觉得没必要，对于她来说，能够找回自信安心工作生活就已经足够了。

老祖宗给我们留下了太多的精神财富，只要用心去钻研去关注，我们必能发现取之不尽、用之不竭的宝藏。而对于这些宝贵的财富，我都是很乐意告诉认识或不认识的朋友，让他们也能享受到国粹中医学带给我们的健康智慧。

【用之有道——武医师如是说】

每个人肤色沉黯程度不同，有的人是蜡黄，有的人是铁青色肌肤，有的人很白但皮肤却斑斑点点，中医认为引发皮肤的色泽原因有所不同，因此要针对不同原因调理体质，才能真正解决肌肤不能美白的根源。

惨白——血虚体质：可以从补血下手，选择四物汤。注意里面的“地黄”要选择熟地黄才能补血并让血产生热能，血行比较有力。

黯沉——肾气不足：补肾食物包括黑芝麻糊、桂圆等，药材则以何首乌最常见。

铁青——子宫寒凉：简单的食疗可饮用热的生姜红糖水，而利用艾叶熏脐也具有温经散寒的效用，改善好气色。

皮肤粗糙——阴血不足：美白得从滋阴及清内热做起，可请中医开一些这方面的中药。

7. 女人养颜要除寒——祛除黑头从温暖子宫开始

暖宫不仅能祛除黑头，同样也能祛除面部雀斑、黄褐斑、蝴蝶斑等皮肤问题。光洁柔嫩的肌肤是每个女人的最爱，其实做到这一点并不难，只要使我们的胞宫常暖就可以，比什么名贵的化妆品都管用。



现在很多年轻女孩做美容，有一项很重要的内容是祛除鼻子上的黑头。祛黑头的方法很多，比如鼻贴、鼻膜等，这些方法只是当时见效，过两三天黑头又长出来了。

女人为什么会长黑头？按照西医的解释，黑头就是硬化油脂阻塞物，平时鼻头和周围部分出油很厉害，油脂氧化后就变成黑头了。但是中医的看法却截然不同。

很多女孩来门诊时，基本上不用号脉，我就能断定她患有痛经。病人很

惊奇地问:“您还没号脉,怎么知道的?”其实是她的鼻子告诉我的。

临床上,我通常用温补下元的药物调理痛经。患者吃上一段时间以后,反馈回来,说:“大夫,吃了您开的药,不但痛经解除了,您看我这个鼻子,黑头也消失了,还帮我省去了做美容的费用。”

汉代医学家张仲景有一部著作《金匮要略》,其中有一句著名的论断:“鼻头色青,腹中痛。”受这句话启发,我认为黑头也是腹部寒淤引起的,祛除黑头应该从温暖下元开始。中医认为,鼻子在面部正中,中宫主脾,青色主淤,黑色主阴寒,如果鼻子颜色发青了,或者长了很多黑头,说明小腹的寒淤过重,会引起腹部疼痛。

子宫在古代医学中叫“胞宫”,意思是孕育生命的宫殿,这个宫殿要时时保持温暖才能孕育新的生命。胞宫一旦受到寒凉,宫内的温度降低,其生理功能就会严重降低,导致经期错后,经血颜色黯黑,有血块不能正常排出,不能正常排卵,引起痛经,造成不孕不育,这种情况中医叫“宫寒”。中医对由寒凉引起的痛经通常会用回阳的方法来治疗,如艾付暖宫丸配血腑逐淤汤合用,会起到温暖胞宫、活血化淤的作用。

体质偏寒的女性,平时一定要注意保暖。腹部、膝盖、肩背都是容易进入寒气的部位。尤其夏天,在有空调的环境里最好加件外衣,防止寒气侵入人体。天生怕冷的女性朋友,可以多吃补气暖身的食物。情绪不好或感觉寒凉的时候,喝一些玫瑰花茶、月季花茶,舒肝解郁,调经养血。月季花是月月开,和女人的生理周期是一样的,对调理月经很有益处。

时下很多女孩子爱喝凉茶,美其名曰是祛火、祛痘,从医生的角度来说,建议最好少喝这类寒凉性的饮料。脸上长黑头长痘痘,并不是真的上火了,而是阳气亏损导致虚火上升了,此时再用寒凉就是雪上加霜。应该喝一些温补性质的饮品,如当归羊肉汤,温暖一下胞宫,腹部的寒气祛除了,黑头自然消失不见了。

这种养颜方法同样适用于面部容易长雀斑、黄褐斑、蝴蝶斑的女性朋友。光洁柔嫩的肌肤是每个女人的最爱，其实做到这一点并不难，只要使我们的胞宫使她常暖就可以，比什么名贵的化妆品都管用。所以对于女人来说，暖宫才是最好的美容养颜之法。

【用之有道——武医师如是说】

鼻子的功能主要有两个：一个是主肺司呼吸，一个主脾主运化。在脾胃病的治疗中，我们前面讲了，如果鼻头色青代表腹中痛，如果鼻头色黄是什么问题呢？鼻头色红是什么问题呢？大家可以举一反三，自己推导一下。

比如说鼻头发红，我们说这个患者体内是有热的。举一个最常见的例子，很多人经常说，这个人不喝酒怎么也得了酒糟鼻呢？实际上是他的脏腑有热。所以，一般鼻头色红或者上面有小的斑疹，都会同时伴随便秘的情况发生。因此，如果一个人有酒糟鼻，并不完全是喝酒引起的，可能还是因为自己的饮食习惯使体内脏腑积热，这个时候要清一清脏腑的热，通一通便，慢慢地他鼻头的红色就会降下来，恢复到正常。

8. 八髎——通治一切妇科疾病的神奇地带

腰痛不可以转摇，急引阴卵，刺八髎与痛上，八髎在腰尻分间。

——《黄帝内经·素问·骨空论》

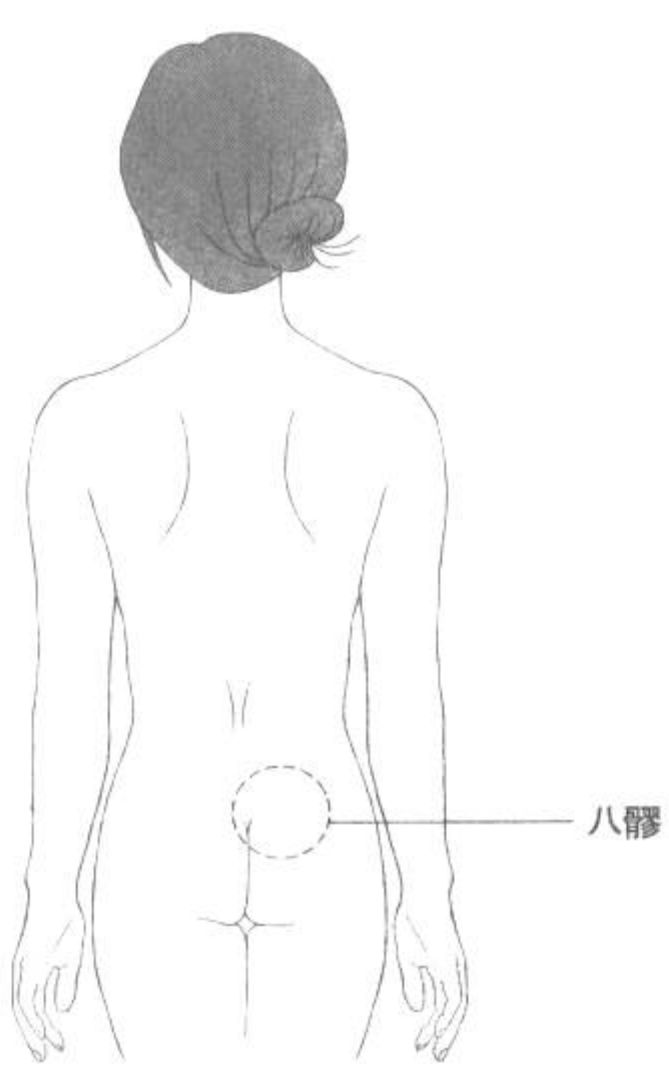


几年前，我治疗过一位20多岁的女患者，自称得了宫颈炎。我问她有什么症状，她说："没有什么症状。是体检的时候发现的，不然我根本不知道。"她不知道那次体检的结果到底对不对，又不愿意再去做检查，更不愿意一边治疗一边隔三差五去医院做妇科检查，所以来找中医了，想讨个让她更为放心的说法。我按照望、闻、问、切，仔细诊断了一番，并没有发现多大问题，只是有轻微的湿热下注之症。按常规疗法，我给她开汤药为她利湿清热，调整全身气机。我的方子刚开出来，她就杏眼圆睁，说："吃完药怎

么办？再去做检查？我说了，我不喜欢做妇科检查！”我也蒙了，不做妇科检查怎么能证明我的疗效呢？而且，如果不让她做检查，也是不负责任的行为啊。就在那时，我脑子里灵光一闪，想起多年前老师教的一招绝活儿，便用手捏了捏她腰部下方臀部上方的一片区域，然后从容地对她说：“我开的药，你必须吃。吃完后不用检查了，但你必须坚持做妇科保健。”

“什么妇科保健？”她问。

我说：“就是我刚才捏的这一个区域，在医学上叫八髎（如下图），是妇科保健的重要区域。你瞧，你这个区域捏上去很死板，很硬，你自己应该也会感觉很疼。而正常人这里捏上去应该是柔软的。你回去就在这个地方下工夫，或者揉这个地方，或者拔罐；如果感觉这一块发冷，还可以艾灸。总之，把这里弄得软软的，你就没有任何毛病了。根本用不着检查，听我的没错！”



她听说不用检查了，很高兴，回去就照着我说的做了，效果非常不错，后来，她反馈说："自从懂得利用八髎后，我的月经正常了，不再痛经了，白带也明显减少，睡眠也好了，不再时不时失眠了，大便也有规律了，不再时不时便秘了……"我问："原来你还有这么多毛病啊？那次我问诊的时候你怎么不说啊？"她不好意思地说："那些都是小问题，因为工作太忙，也没顾得上。没想到被您一竿子统统解决了。你真是神了。"

当然神啊！为什么能这么神呢？因为我有"法"。任何人，只要有"法"，他就是神！使用八髎，就是通治妇科病的大法，也是妇科保健的大法！

这个世界上女人占了一半，但女人的问题占了一大半。因为女人在生理上有其特殊性，除了人所共有的生理和疾病之外，还存在经、带、胎、产四大问题，这些问题与身体的其他问题结合，往往会把问题弄得更为复杂。比如，很多的女子失眠、便秘等，都是由妇科问题导致的，医生如果不考虑妇科因素，用常规的方法去治疗，往往没有疗效，或者不能根治，容易反复。所以，古代很多医家总是说："宁医十男子，不医一妇人。"中医里也单列妇科。一般来说，女子初潮以后，其治病养生就要考虑妇科因素了。

现代社会更是如此。大多数女人需要和男人一样上班，担负着和男人一样繁重的工作，回家后还需要照顾家庭，所以，女人的问题变得前所未有的多。在我遇到的女性病人当中，带有各种妇科问题的人占到了九成以上。她们大多是忙里偷闲来的，很多人在诊室里还在不停地接电话，一会儿是家里的事情，一会儿是公司里的业务，无不让人操心。而她们自己身上的疾病和痛苦，却很少有人去关心、在意。尤其是那些妇科病，即使有人关心探问，也是难言之隐，有苦说不出。这让我深深感叹：在这个社会上做女人真辛苦！

对于形形色色妇科的问题，完美的解决方案就是使用八髎。

八髎就是八个穴位：上髎、次髎、中髎、下髎各一对，所以叫做"八髎"。

这是一个区域，也就是盆腔所在之处，邻近胞宫。这个区域的皮肉，应该是很松软，能捏起来的，如果不松软，说明经络肌肤之间有粘连，这种粘连，正是体内尤其是胞宫有毛病的外在表现，而妇科的一切疾病，都与胞宫紧密相连。在八区域进行提捏、推拿、按揉、拔罐或艾灸，正是从外而内调理胞宫。冲脉、任脉和督脉也都起于胞宫。督脉主一身阳气，任脉主一身之血，冲脉则为经脉之海，五脏六腑都要靠它们支配，所以，八髎乃支配盆腔内脏器官的神经血管会聚之处，是调节人一身的气血的总开关，务必畅达无阻。胞宫健康了，妇科问题没有了，困扰女性的很多杂病，比如失眠、便秘、爱生气、急躁、慵懒等，都会自然消失。

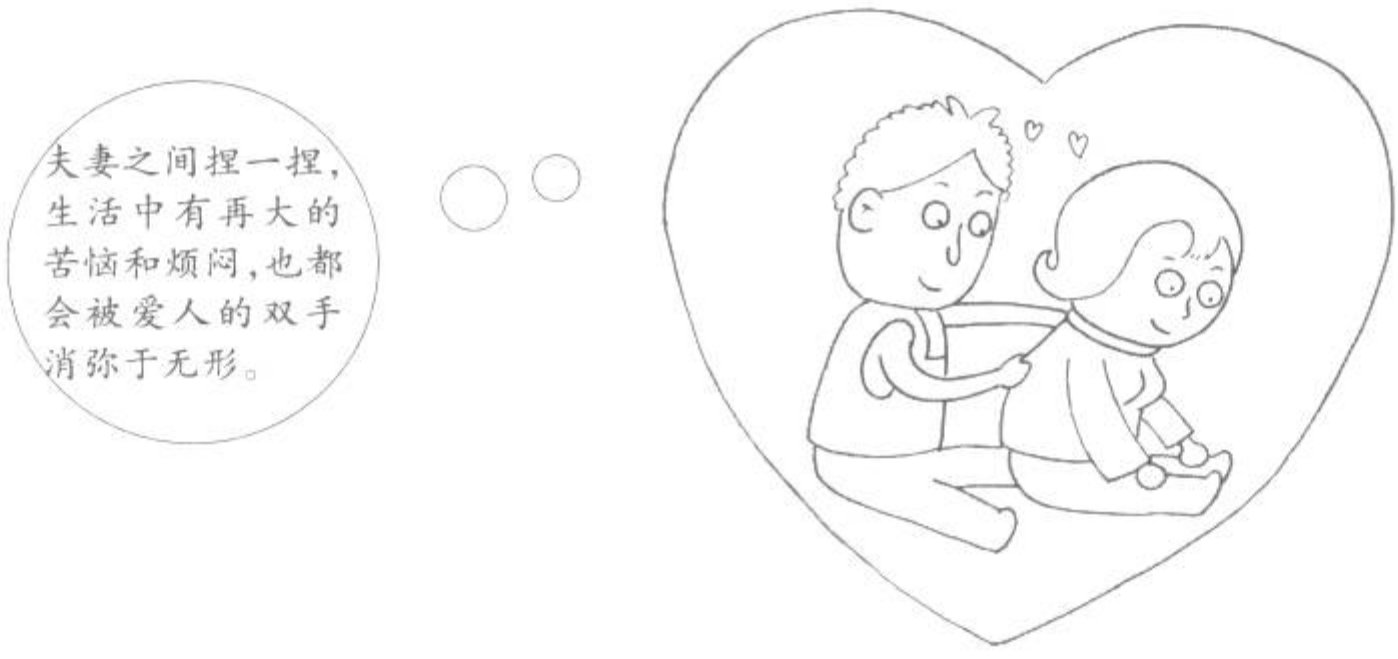
行文至此，忽然想起初恋的时候，第一次鼓起勇气轻轻地把手放在女友的腰上，她报之以甜美的回眸，那种感觉令人终身难忘。现在想来，我的手不就是放在她的八髎上吗？对于女性来说，这是一片神奇的区域，能带来健康，也能传递温情和爱意！

【用之有道——武医师如是说】

八髎是经穴上髎、次髎、中髎、下髎的合称。出自《黄帝内经·素问·骨空论》。位于第一、二、三、四骶后孔中，左右共八穴，故名。主治下腰痛、月经不调、小腹胀痛、盆腔炎腰骶部疾病等妇科病症。

9. 捏脊是促进夫妻感情最好的良药

其实，捏脊岂止只增加夫妻间的感情呢？儿女给父母捏一捏，能抚平父母一生的“积劳”；父母有了子女的这份孝心，自然健康长寿。



宋美龄是著名的长寿老人，活了 106 岁。我在读她的传记时，发现了一件很有意思的事。她每天都要找自己的专职按摩师给她按摩后背，而且她对按摩师说不用做手法，给她抓一抓就可以。很多长寿的老人，也有经常按摩后背的习惯。这种方法其实就是捏脊。

脊背是养生保健的一个重要部位。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，阳气最盛而又怕寒。膀胱是州都之官，与肾相表里，统摄全身的水液代谢。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：它联系着其他的腑脏。肺腧、厥阴腧（就是心包腧）、心腧、膈腧、肝腧、胆腧、脾腧、胃腧、三焦腧、大肠腧、小肠腧、膀胱腧都在膀胱经上，分布于督脉两侧。所谓“腧”，就是“输”，比如，肺腧就是肺脏的转输、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“腧”穴也是如此。捏脊疏通全身气血的大枢纽，同时把五脏六腑的气机疏通一遍。

“捏脊”，其手法最早见于晋代葛洪《肘后方·治卒腹痛方》：“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。前面讲了脊背是人体阳气运行的重要通道，在脊背上稍微摆弄摆弄，哪怕只是自己把手伸到背后去挠一挠、掐一掐、捶一捶、拍一拍，或者把脊背在墙上轻轻撞一撞，对健康都是有益无害的。当然，如果在脊背上捏一捏，连皮带肉捏起来，效果则更好。如果只是普通的保健“捏脊”，不管沿什么方向都是捏不坏的，只有高血压患者要注意一点，必须从上往下捏。

古时候，“脊”是通“积”的，也就是说“捏脊”实际上就是“捏积”。为什么这么说呢？其实老祖宗是很有智慧的。这里面有更深一层的含义。古人讲“息者为积”，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。我们捏一个健康人的脊背，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，而是因为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，把淤积在背部的粘连组织捏开。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，也会消失。我所用的“捏脊”的方法，跟普通的“捏脊”也有些不同，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”。如果手法到位且被捏着体内粘连比较重的话，往往到了往上提的时候，被捏者皮肉都会有“啪”的一声响。



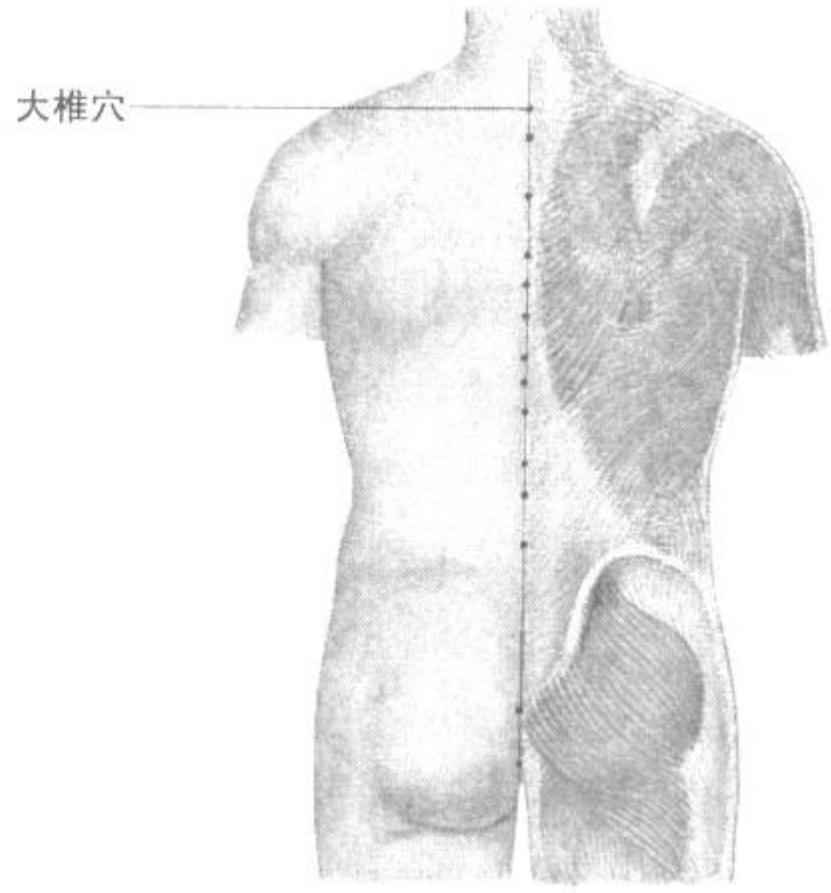
现在人们的生活条件普遍都提高了，成人很多都存在着食积的情况。临床上是通过看脂肪厚度来判断是否成人积食的。当身体只需要吃二三两米饭就饱了时，我们非得吃半斤，怎么办？脂肪只好堆积到腰腹部了，甚至不光堆积在我们的腹部，像脂肪肝、血脂高等病在中医看来统统都是脂肪积聚起来的，当人体的五脏六腑出现积聚时，后背会形成一个反射区。所以给成人捏脊的时候，我们要趴下来，从上到下捏。有一句话叫“人过四十气变虚，阳气由下往上欺”，气的运行方向开始发生变化，气是向下顺着走的，我们要把气降下来，这个时候就需要在后背捏一捏，不仅能消耗脂肪，还能降火。捏脊的时间，全天任何时候都可以，不必拘泥。至于次数，一般以 5 次为宜，如果感觉舒服，非常想再捏捏，那么，再多捏三五次也无妨，

养成一个定时捏积的好习惯，久久行之自会有意想不到的效果出现。夫妻之间捏一捏，生活中有再大的苦恼和烦闷，也都会被爱人的双手消弥于无形，不仅对身心很有益处，还能增加夫妻感情。

其实，捏脊岂止只增加夫妻间的感情呢？儿女给父母捏一捏，能抚平父母一生的“积劳”，很多慢性病，不知不觉间也会被捏跑了。父母有了子女的这份孝心，自然能健康长寿地安享天伦之乐了。

【用之有道——武医师如是说】

有的人会问，武医生，你让我从上向下捏，那我从哪儿捏到哪儿呢？实际上，如果你功力深厚，你可以从风池穴向下捏。一般我建议大家从大椎穴开始向下一直捏到长强穴。长强穴在哪儿？就是我们俗称“尾巴骨”的那个部位。



第5章

世间最好的灵丹妙药都在自己身上

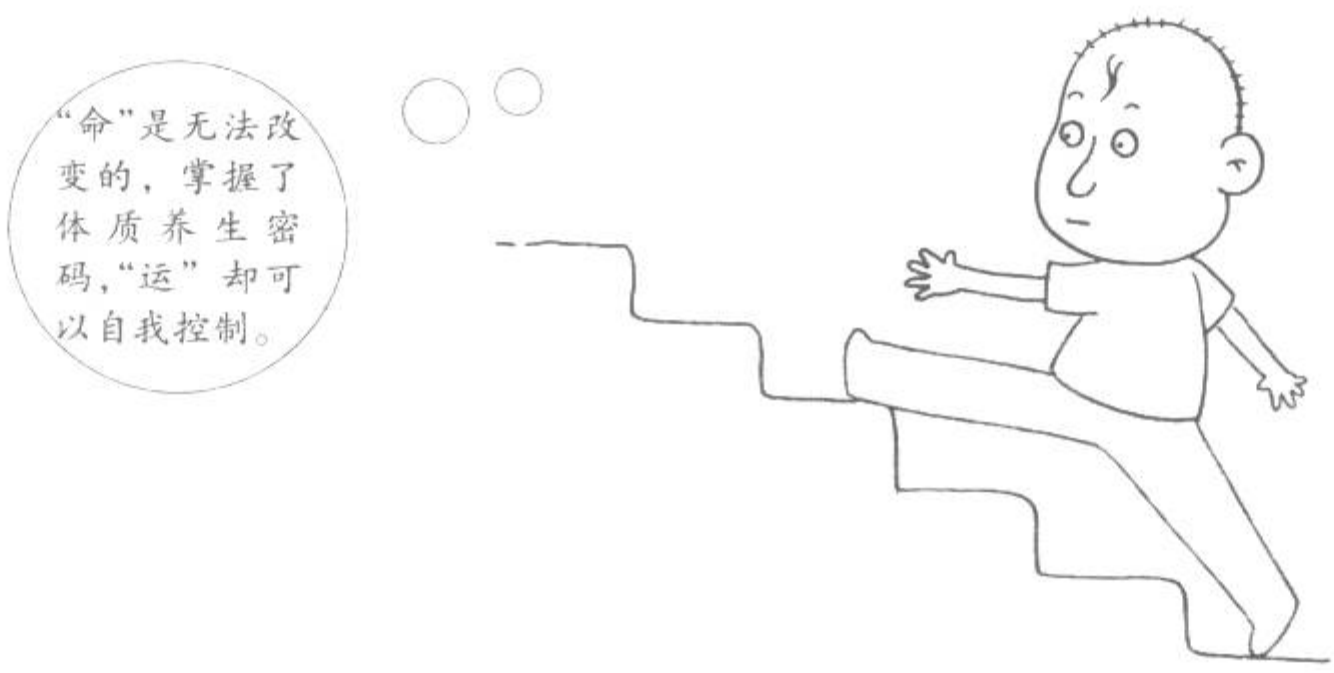


肺腑之言，不吐不快。倘若有朋友再问我：如何能不生病？如何能长生？我唯有送你一句话：体质先天注定，那是“命”；但你可以决定怎么调理养护，那是“运”！“命”是无法改变的，运”却可以自我控制。

1. 保养生命的最大玄机是辨别自己的体质

天地之间，六合之内，不离于五，人亦应之……

——《黄帝内经·灵枢·阴阳二十五人》



一年前的一天，诊室来了一位女士。她一进来就坐在我面前，我刚要开口问诊，她就带着一副考问的语气说：“别问我哪儿不舒服，先给我号号脉再说。”

我笑了笑，看了一眼对她说：“你有高血压，怕热、爱出汗，喜欢吃凉食，小便涩黄，有时候还睡不着觉。”

“还行，这才是真正的中医，不号脉就把病全看出来了，挺神的！”

其实，不是我神，只是遇到了一个偏阳体质的病人，只有用这种“未卜

先知”的望诊方法，才能让她安静地坐下来，给她看病。从体质学说角度来讲，她的病也是体质病，都在脸上写着呢。

为什么有的孩子出生后很好养，连小病也不怎么生；而有的孩子却很娇气，动不动就生病？为什么有的人天生苗条，而有的人体态臃肿？为什么有的人怕热，有的人怕冷？这些都是体质所决定的。

《黄帝内经》把人分为25种体质，每个人生来就分属于不同的体质，但是辨别起来很复杂，不适合普通人指导养生。在此基础上，我按照道家的观点，把人的体质简约归纳为三类，即偏阴体质、偏阳体质、阴阳平和体质。在养生治病中，应用起来很方便，使得《黄帝内经》的体质学说对普通人也有了切实可行的指导意义。

人的体质其实说起来很简单，它就像老天安排给你要过一辈子的亲密伴侣。而保养生命的最大玄机是明白自己是哪种体质。只有明白自己体质的特征，才会有的放矢地运用养生和祛病的方式方法，才能防患于未然，让我们少生病，甚至不生病。这才是养生治病的大智慧。

要辨别自己属于哪一类型体质，得从不同体质表现出的特征入手。

偏阳体质

偏阳体质的人，大多体形较瘦，但很结实，喜欢动、容易急躁，性格外向，自制力较差，食量较大，消化吸收功能强大。皮肤易长疮，大便干燥，易眩晕、头痛、失眠等。这类体质的人怕热、喜冷，或体温偏高，动则易出汗，喜欢喝冷水。面色多苍黑或偏红，或油性皮肤。精力、性欲旺盛，动作敏捷，反应快。

在《黄帝内经·灵枢》里，黄帝又把偏阳体质分为太阳和少阳体质，也就是火型人和木型人。

火型人，即太阳人。一般体形锐隆，面色赤黄或赤白。头小、锐面、肩形

好，手足也小。这类人大多热情、敢于冒险，但喜夸张、好虚荣、骄傲好斗。且随意自得而不拘谨，喜欢高谈阔论，无能虚说，志向远大但往往都不切实际，常过于自信而意气用事，虽遭失败也不知悔改。

木型人，即少阳人。一般体形修长，面色苍白，头小，长脸形，肩背大，身子直，手足小。这类人大多个子高但很瘦，站立时头高仰，行走时则左右摇摆，站立时双手多放于背后。一般慷慨公正，能与人合作，善于人际交往，但不喜欢埋头工作，喜欢抗上，不服人，容易顶撞，善变不稳定。

像来我诊所的这位女士，就是偏阳体质里的火型人，这样的人对风、暑、热易感性较强，受邪后多伤阴、耗阴，易得高血压、心脏病等。

偏阳体质的人，也就是说火型人和木型人在养生时要以静养抑阳为主。心态要平和，不要做太剧烈的运动。平时多吃偏阴凉的食物，如马齿苋、白菜、黄花菜、西瓜、苦瓜、冬瓜、海带、紫菜，水果中多吃梨、香蕉等。

偏阴体质

一般来说，偏阴体质是指有偏寒多静等特征的体质。具有这种体质的人，多见于体形较胖但较弱，体温较正常稍低，怕冷，喜热，面色偏白而少光泽，精力偏弱，容易疲劳，动作迟缓，反应较慢。性格内向，喜静少动，胆小易惊，食量较小，消化吸收功能一般。

我有位病人得了结核性腹膜炎，病到腹水了才来找我看病。我说："你这病都半年了，再拖两个月，可能我也救不了你，这个病是有很多前期症状的啊，你为什么现在才来看病呢？"

这个病人很委屈地说："武大夫，我这半年真的是一点症状都没有啊，吃喝拉撒，什么都正常，您说这是个炎症，总得要发烧才对啊，可是我这半年就是连个感冒都没得过，所以才耽误了……"

听他这么说，我也就没怪他了。这位病人，就是典型的偏阴体质，因为

偏阴体质的人对寒、湿之邪易感性强，受邪后多表现为不发热或发热不高，容易传里或直中内脏。这样体质的人多阳气不足，腑脏功能偏弱。所以这位病人在得了炎症后也没有发烧的症状。

在《黄帝内经·灵枢》里，偏阴体质还分为太阴体质和少阴体质，就是水型人和金型人。

水型人，即太阴人。这类体质的人一般体形丰满，皮肤较黑，头较大，面不平，肩窄或小，腹部大，手足喜欢动。水型人柔弱，不好动，不好争，有利于他人，适应能力强，比较内敛，能适应万物。这类人还具有很强的调和性和妥协性，具有说服力，为人有同情心，敏感、谦虚、顺从、性柔和，心灵手巧、精善艺术，肯低矮就下，沉静安静，温柔婉约，在习惯领域可变性强，但这类人容易自卑，爱哭，消沉抑郁，优柔寡断等。

金型人，即少阴人。这类人一般体形方正，皮肤白，头小，脸形圆中带方，肩背小，肚子平，手足也小。这种体质的人多具有较强的支配力和控制力，有创意，有想法，具有上进心、目标力很强，常有威严的气质。金型人一般坚定、坚毅，仗义疏财，稳重自恃，高瞻远瞩，有远见，做事独立而不愿妥协。但这类人通常也固执、好比较，喜欢以自我为中心。

偏阴体质，也就是水型人和金型人在养生时要以精神上的调养为主，即要让这种体质的人动起来，活跃起来，心里有这个准备，往往就真的能达到想要的效果。偏阴体质的人平时可以多吃偏阳性食物，如辣椒、干姜、香菜、狗肉、羊肉、芥菜、南瓜、大蒜、荔枝、桂圆、橙子等。如此结合调节之后，偏阴体质的人也可以慢慢变成阴阳平和之人了。

阴阳平和体质

可能有朋友会问了，我看前面的偏阳体质和偏阴体质里我都有点像，又不全像，那我到底是哪种体质啊？如果前面讲的两种体质好像都有又好

像都没有，那么你就是阴阳平和体质了。

阴阳平和体质是最健康的体质。这类人通常胖瘦适度，肤色较好，目光有神，性格随和开朗，这类人不易受外邪，不易生病，即使生病，也会好得很快。精力充沛，睡眠好，工作效率高，如果调养得好，这类体质的人一般较长寿。

阴阳平和体质的人就属于五行里的土型人，是阴阳最和谐平衡的人。这类人大多长得很敦实，皮肤黄、头较大，圆脸形，肚子大，手足小。这类人往往居中不偏激，比较综合，敦实、诚信，但思想不够活跃，沉闷保守，反应迟钝，开拓性不强。

阴阳平和体质的人在养生方面要注意的地方，我就不赘述了，取偏阳体质和偏阴体质的中间就可以。

肺腑之言，不吐不快。倘若有朋友再问我：如何能不生病？如何能长生？我唯有送你一句话：体质先天注定，那是“命”；但你可以决定怎么面对，那是“运”！“命”是无法改变的，掌握了体质养生密码，“运”却可以自我控制。

【用之有道——武医师如是说】

我们在区分自己的体质时不能够钻牛角尖，非得和特征完全吻合才认为自己是某种体质。比如说一般偏瘦的人都是偏阳体质，胖的人都是偏阴体质，其实也不然，胖瘦和后天身体状况及家庭遗传也有很大关系，而且南方人和北方人，因为气候、食物不同，胖瘦也不同，并且人的体质是会随着身体的健康状况变化而改变的，所以我们在区分自己体质时要综合辩证地看，不能断章取义，否则就不是我讲体质养生的初衷了。

2. 挺起健康的脊梁——整脊根除颈腰椎病

督脉为病，脊强反折。

——《黄帝内经·素问·骨空论》



记得学医之始，老师经常挂在嘴边的一句话就是，一针二拿三用药，虽然针灸推拿都学了，可是总觉得开方用药的内科大方脉最神气，逐渐以开方剂为主，渐渐地减少了针刺和手法的使用。

从医后，在临床治疗上可以说是一帆风顺，虽然也经常遇到很多棘手的、反复发作的顽疾，使用中药治疗基本上都能在短时间内收到很好的疗效，但是有些慢性病则不然，容易反复发作迁延不愈，有时甚至患者的病脉辨证得准确无误，依然攻不下来，弄得自己和患者产生了一个同样的想法，

是不是有些病就真的没有治了呢？到底问题出在哪里了？为什么辨证准确而疗效全无呢？带着这诸多的疑问苦思冥想，但一直不得其解。

子曰："温故而知新，可以为师矣。"后来慢慢地静下心来，反复研读过去的学医笔记，终于悟到老师一针二拿三用药那一句话的真谛，解开了困扰自己很久的疑惑，原来这么多年是自己在偷懒，忽略了手法的使用。在认识到这种失误后，我及时调整了治疗的思路，同时从道家周天修炼方法参悟到任督二脉在人体中的重要性，特别是督脉在人身体上对阳气的作用，有着类似于回阳药物的功效。经过长期的临床摸索，发现有很多慢性疾病是统督一身阳气的督脉在脊柱上运行受阻所致，其受阻的根源是筋出槽和骨错缝，这两种病现代医学称之为软组织损伤和脊柱的小关节错位，这种筋出槽、骨错缝的问题只能靠手法来整复，不拿是不行的，损伤的软组织，失衡的脊柱，经过手法的整复后不仅可以很快地使其复位，还能使五脏六腑的气血运行更加畅通，不但可以提高患者的生活质量，预防很多疾病的发生，而且还能够治疗许多疾病。

记得我的一位病人陶先生第一次到我诊室时，是梗着脖子歪着脑袋斜着肩来的。他告诉我，前些日子经常有头晕、手麻、背部出凉汗的毛病，可是一直没当回事，有一次自己在路上开车并线时一扭头，因为脖子疼，转动不顺畅，身子也不由自主地跟着动了，并且带动了方向盘，差点撞在迎面开来的汽车上，当时惊吓得出了一身冷汗。后来到某家大医院一检查，医生说，是椎管狭窄、颈椎骨质增生！必须住院手术治疗。一听到要开刀手术，陶先生心里很害怕，决定先找中医看看再说，经朋友介绍，抱着试一试的心情来找我看病。

其实有经验的大夫一眼便能看出来，他的这种形体姿势一定是骨错缝引起的脊柱小关节紊乱所致，经过仔细的诊断后，排除了药物性损害和先天畸形，我为他用手法对有错缝的椎体逐个进行了调整，同时针刺缓解局

部僵紧的软组织，并配合内服的补元中药及自我锻炼，经过一个疗程的治疗，他的颈椎已经基本恢复到原来的正常水平，头晕、手麻、背部出凉汗等不适症状已经完全消失，可以像以往一样正常工作了。

最后一次治疗后，陶先生悄悄地问我，您这套治疗方法是不是还有壮阳的作用呀？我问他：怎么啦？他神秘地说：经过您这段时间的治疗，不但我的颈椎病好了，连影响我多年夫妻生活的毛病也好了，真是太谢谢您了！这样的病例在以往单纯地使用汤剂来治疗虽然也有疗效，但不会有这么快的效果的，尝到这种一针二拿三用药多兵种联合作战的妙处后，我是再也不敢偷这个懒了。

《黄帝内经》上说："粗守形，上守神！"我想，先哲们的真实意图是要告诉我们，健康的第一道关首先是要保持我们形体端正，因为形正气才会通顺。比如人的脊柱就像汽车的钢架大梁，汽车大梁上放着发动机、水箱、变速箱，就像人的五脏六腑都挂在脊柱上；汽车大梁下挂个轮子，汽车就可以跑了，人的手和脚也像汽车轮子一样，支撑点在脊柱上。大家知道买二手汽车，尽量不要买出过事故的车，出过事故的车，大梁一般都会有些变形，大梁变形后，汽车的油耗就会增加，整体的损耗也会增加。人的脊柱也一样，如果出现筋出槽、骨错缝及椎体发生改变时，就会导致五脏六腑不能再正常地悬挂在原有的解剖位置上，从而影响相关脏腑的气血运行，时间长了也会引起患者脏腑的病变。由于椎体发生改变后，人体的消耗增大，非常容易疲劳，尤其是所谓的亚健康状态，有80%以上的人处在这种状况之中。

如果平时感觉自己的颈腰椎有不舒服，怀疑得了颈椎病或腰椎病的时候，有一个非常简单的办法即可诊断，那就是观察一下自己的鞋底，如果鞋底两边的磨损是对称的，说明你的脊柱是中正健康的。如果鞋底两边的磨损不对称，则说明你的脊柱已经失衡，应尽快找精通手法的医生整复，把疾

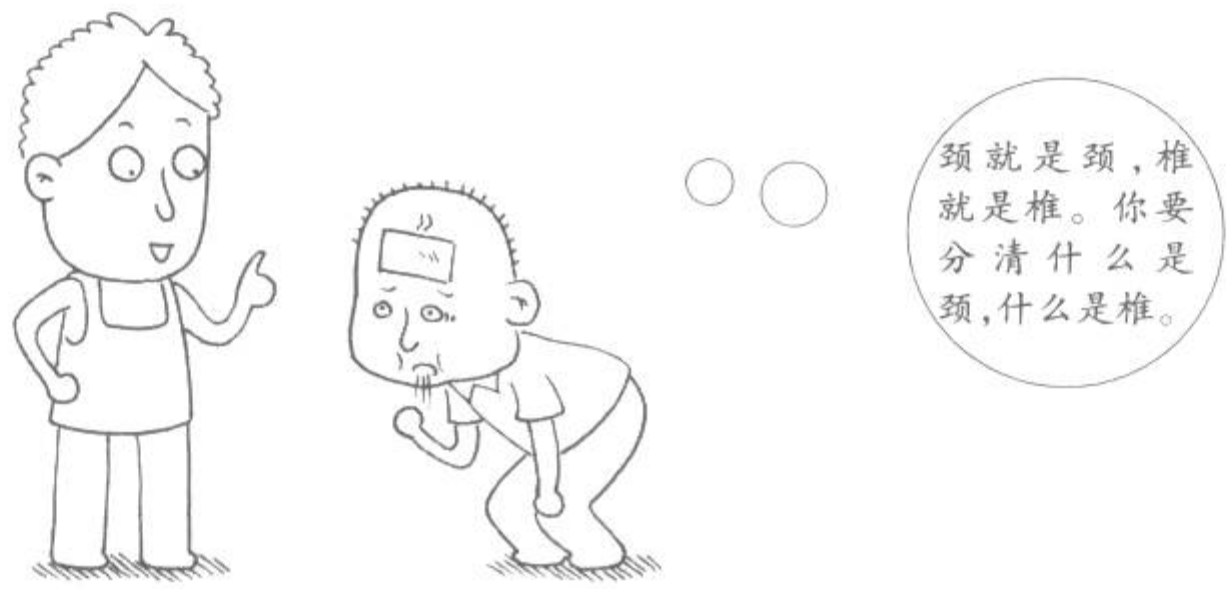
病消灭在萌芽之中，及早获取本来属于自己的这份健康。

【用之有道——武医师如是说】

长期保持固定姿势的人群，如办公室职员、电脑操作员、经常泡在网上的人更容易得颈腰椎疾病。另外长期工作或居住在潮湿及寒冷环境中的人也较易发生，发病特点是男性明显多于女性，农村多于城市。

3. 勤抓铁板肩，“擀”掉颈椎病——生活处处有中医

颈椎病按传统医学的划分，以人的两个耳朵为中线，脖子的前部叫颈，后部叫项。椎就是颈项内起支撑作用的七节椎骨。



前几年一次相声大赛，一位演员说了个段子很有意思，他说鸡脖子不应该叫鸡脖子，得叫鸡颈椎，颈就是颈，椎就是椎，你要分清什么是颈，什么是椎。虽然是个相声段子，但从专业的医学角度来讲，确实应该严格区分颈和椎。现在很多人把颈和椎的疾病合称为颈椎病，实际上这个称呼，本身不怎么严谨，按传统医学的划分，以人的两个耳朵为中线，脖子的前部叫颈，后部叫项。那么椎在哪儿呢？椎就是颈项内起支撑作用的七节椎骨。临床上，只有理清了颈、项、椎的定位，治起颈椎病来才能有的放矢。

大多数人应该还记得体操运动员桑兰，她在一次体操运动时失误，把头戳到脖腔里面去了，导致全身瘫痪，这种损伤是真正的椎体病。现在临床上诊断颈椎病，颈、项、椎不分，是一个很大的误区。被医生诊断为“颈椎病”的人并不一定是颈椎本身有问题，往往是项部的软组织出了问题。如果是项部出了问题，有两个方法，在家自己就可以治好所谓的颈椎病。

擀面杖帮你“擀”掉颈椎病

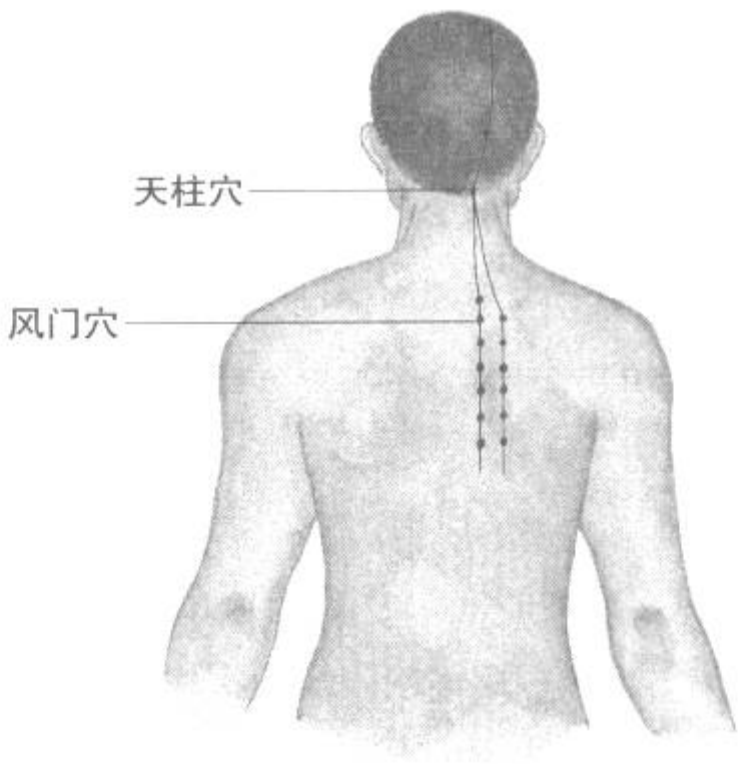
我见过一位老太太，治疗颈椎病很有办法。她说不用出厨房，就把这个病治了。听说老人家有这么高的招，咱就学一学。只见老太太颤颤悠悠从厨房出来了，手里拿着一根擀面杖。她这个擀面杖可不一样，往你肩膀上一放，吓你一跳。为什么吓一跳呢？因为擀面杖是热的。她用热的擀面杖，在肩膀上来回擀动，既能散寒，又能缓解僵紧的软组织，效果非常好。

学习了这个方法，我在临床上推荐给了很多患者使用，他们反映效果确实很好。如果颈椎病发作，感觉不舒服，手指发麻，或有时早晨起来落枕了，脖子向一边偏，弯过不来时，可以用家里和面的擀面杖在火上轻轻地烤一烤，不要太烫，然后在肩上垫个毛巾，使劲地滚动。自己不方便的话，让家里人帮着擀一擀也可以，会很快地缓解这种不舒服的感觉。

每天勤抓“铁板肩”

道家医学对颈椎病的成因，有一个专门的称呼叫“铁板肩”。什么叫铁板肩呢？就是我们的手抓在肩部上如同抓在铁板上，又僵又硬又紧，犹如铁板，这是长期的风寒湿邪聚集所致。铁板肩的状态就像攥紧的拳头，攥拳时间长了，气血不流通，手发麻僵紧。其实，治疗颈椎病关键之处是把肩部僵紧的部位松弛开。每天在肩部按摩，再配合风府、风池、风门、天柱这几个穴位（如下图），用手捏、拿、抓、揉、按摩，只要把局部僵紧的软组织松

解掉，使气血运行的通道加宽，这样由“铁板肩”导致的头晕、眼花、心慌、气短等诸多不适症状就迎刃而解了。



如果自己做起来不方便，可以让家人每天用指尖互相地捏、相互提拿肩颈。最开始捏的时候，会有些疼痛。此时用力不要太大，轻轻地提、拿，逐渐地加力，使僵硬的肩、颈放松下来。

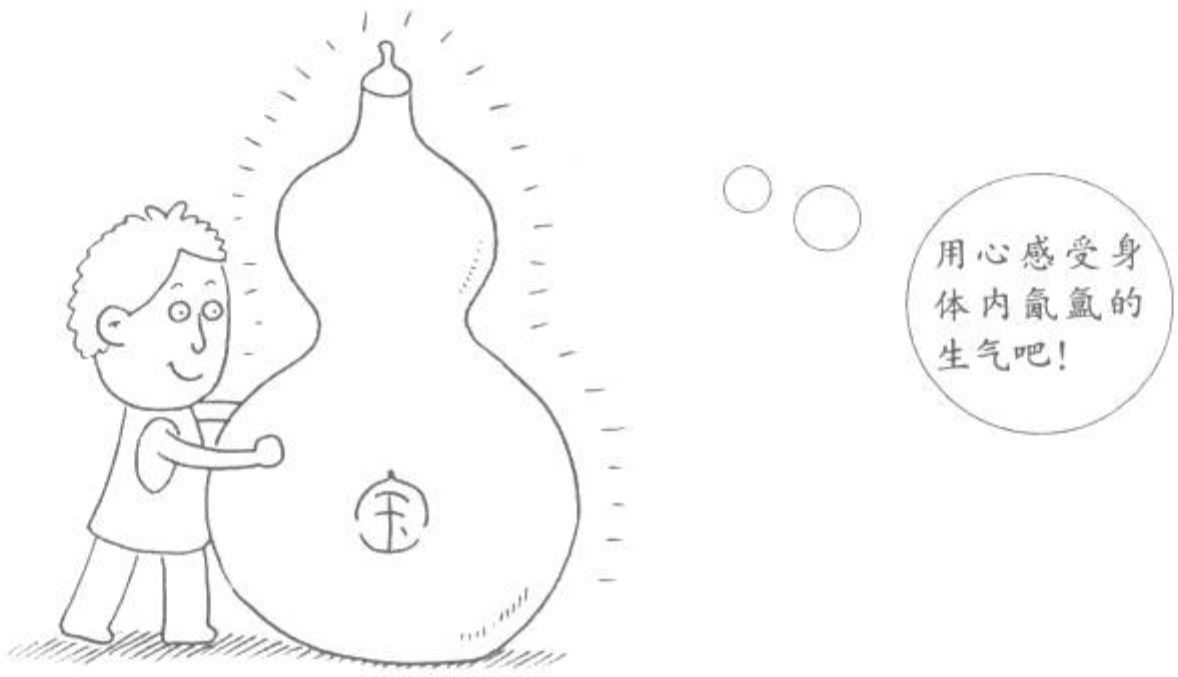
如今有很多人颈椎不舒服了不愿意去医院，喜欢在外面做按摩，其实最好不要轻易地让按摩师去搬自己的脖子，因为搬动的这一瞬间实际上是我们跟阎王爷打了个照面。因为一般常用的整复手法，有旋转复位、提伸复位，看起来很简单，但如果操作不当，会产生一定的危险性，建议大家颈椎出现问题后可以试试我文中提供的方法，要找有临床经验的医生来治疗。

【用之有道——武医师如是说】

这种方法也非常适合长期坐在电脑旁的上班族，能有效预防驼背。

4. 脊柱健身操——献给父母的长命护身符

看似一个简单摆腰前后击打的动作，可以瞬间使我们的五脏六腑回归到最自然舒适的生理状态，不光是单纯地把脊柱运动开，同时对五脏六腑也进行了一次有效的拍打按摩。



病来如山倒，病去如抽丝。生病了，每个人内心最大的心愿就是尽快好起来。

我在随胡海牙老师一起门诊的时候，每当病人看完病，老师都会告诉他们一个锻炼的方法，什么方法呢？很简单，就是头向前看，身体不动，两脚与肩同宽，两手自然下垂，以腰为轴进行左右的旋转，两手随之自然拍打身体前后，我把老师的这种锻炼方法叫做脊柱健身操。

有人会说，这个方法我在街头上看见过，都是些老头老太太们没事就

在那儿摇头晃脑地甩。其实，如果你仔细看，就会发现，老师传授的脊柱健身操与普通大众练习的有着本质上的不同，这也是做这个健身操有没有效果的关键所在。哪个地方不同呢？就是以腰为轴左右旋转时，头是不能动的。

头为什么不能动呢？因为人的脊柱，由颈椎、胸椎、腰椎和骶骨组成。当人旋转时头不动才能使胸椎和腰椎得到更好的锻炼。如果头跟着一起转动的话，就只是单纯锻炼了腰部，颈椎和胸椎是得不到锻炼的。当我们像公园里锻炼的那些老人们那样，以脊柱为中心，随着头两手一左一右旋转，胸椎跟颈椎是得不到锻炼的，只是单纯的一个“转腰涮胯”的动作，如果做不好，还容易闪腰岔气。

脊柱是人体督脉运行的重要通路，主人的一身阳气。做完这个动作，人的阳气升发，脊背是发热的。看似一个简单摆腰前后击打的动作，可以瞬间使我们的五脏六腑回归到最自然舒适的生理状态，不光是单纯地把脊柱运动开，同时对五脏六腑也进行了一次有效的拍打按摩。

人在什么情况下感觉身体最舒服呢？就是整个脊柱都放松的时候。脊柱健身操就是专门放松脊柱的。人的背部布满了大穴，活动脊柱实际上也是调动气血对背部的大穴进行按摩，气血充足了，脑部供氧充足了，还可以有效预防心脑血管疾病。



脊柱健身操的锻炼方法很简单，两脚与肩同宽，放松站立，双眼目视前方，找一个目标将心神定住；身体以腰为轴，左右旋转，旋转的同时两手自然放松，随着身体慢慢地旋转，把身体悠起来。动作分解如下：

1. 右手自然悠到身体左侧拍左少腹（如左图）。

2. 左手自然悠到身体右侧拍右小腹(如下图)。



3. 右手自然悠到身体左侧拍左下肋（如下图)。



4. 左手自然悠到身体右侧拍右下肋(如下图)。



5. 右手自然悠到身体左侧拍左上肋(如下图)。



6. 左手自然悠到身体右侧拍右上肋(如下图)。



7. 右手自然悠到身体左侧拍左胸(如下图)。



8. 左手自然悠到身体右侧拍右胸(如下图)。



9. 右手自然悠到身体左侧拍左肩(如下图)。



10. 左手自然悠到身体右侧拍右肩(如下图)。



这是一个单向拍打动作，做完这些动作后，再从肩部往下拍，一直到小腹部。注意，当身体悠起来时，悠到身体后侧的手臂，始终是拍打在腰部。

开始做的时候，要用肩找自己的下颌，头不动，要保持向前方注视。双手随着身体的转动，悠起来后，自然就沿小腹、两肋、胸部，依次向上拍打，直到肩井。然后再慢慢拍下来。在锻炼当中，不要用手有意去配合身体摆动。双手是随着腰的转动逐渐向上向下的，要突出一个自然劲儿。动起来的时候，左手落在身体的右侧，右手落在身体的左侧，周而复始，越懈怠越好，犹如儿时玩的拨浪鼓，这样就到位了。

对于繁忙的现代人来说，不要生病了才想到休息。每天拿出几分钟出来，在看电视或者与家人聊天的时候，做一做脊柱健身操。当脊背微微发热的时候，就是已经到火候了。养生也是过犹不及，这时就可以停下来，用心感受一下身体内氤氲的生气，慢慢享受无病一身轻的福气吧。

【用之有道——武医师如是说】

脊柱养生操最好不要在临睡前做，以免升发阳气后，引起大脑兴奋，延迟入睡时间。

5. 人生无处不太极——10个手指就可以祛病强身

……掌受血而能握，指受血而能摄。

——《黄帝内经·素问·五藏生成》



我的老师胡海牙先生也是武当太极拳的高手。在传授我太极拳的训练方法时，他拿出一本手抄本的《太极拳经》，指着其中一句话“欲练太极先操手，操手须练指掌拳”，对我说：“这句话很重要，是练太极拳的起手心法，练拳的基础。”很多练太极的人注重在套路的练习上，简单地比画一下姿势。实际上这是缺少内涵的太极操，不能领略到真正的太极功夫。练功最忌有形无质，架势再怎么虎虎生风，若缺少正确的心法也是枉然。

太极单操手是武当太极独特的训练方法，由诸多单操手组合而成，不

强调套路的训练。练习单操就可以收到养生防身的效果。指掌拳就是练习太极功夫的入门心法，里面蕴涵着深刻的中医道理。

人的十指其实是针灸学上的 10 个穴位，叫井穴，锻炼它有提神、醒脑、开窍的作用。在临床上一般遇到高血压引起的脑出血病人，就会先在他的 10 个手指上放血，血放出来，血压自然就降下去了；遇到高热不退的病人，也要在 10 个手指上放血，能很快起到退热止血的作用。

阳虚的人手脚都会发凉，这是人体末梢循环降低阳气不达四末的表现。锻炼自己的手指，会帮助我们升发阳气、巩固脾阳，使阳气内外得到宣通。因此大家千万不要小看了这个动作，它有固守阳气、气血流通、周身和畅三大功效，对身体非常有益。

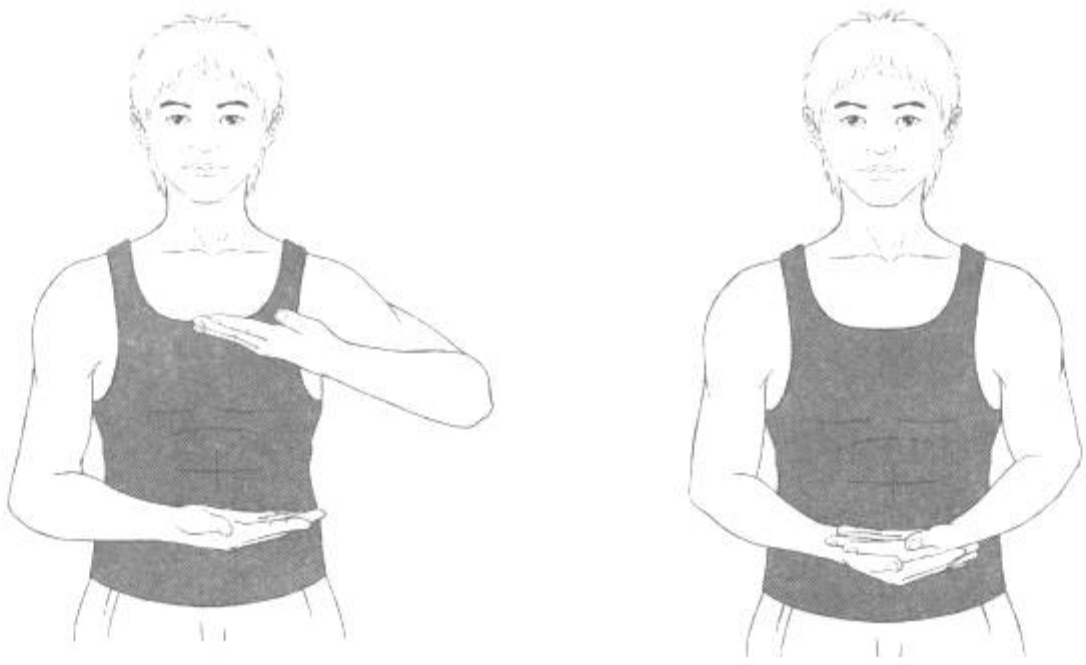
十指连心、心灵手巧，说的都是手与心的关系。心主神，通过锻炼手指也会作用于心。太极拳的老谱里有一句话，叫“以心行气，务令沉着”。什么叫“以心行气”呢？练习者做每一个动作，都要用心去做，不要漫无目的。单操可以说是达到以心行气太极修炼要诀的捷径。

指掌拳的练习方法很简单，就是两只手的手掌互相摔打拍击。手臂好像是一条鞭子，手指就是鞭子的末梢，拍打时模仿鞭子的甩劲儿。用左手手指摔打右手的掌心（如下图），手指的正反两面各摔打一次（如下一页图）；





反过来再用右手手指摔打左手掌心，也是手指的正反两面各摔一次。拍打



的时候，手指正反两面各拍击一次掌心算是一个小节，两手互拍一个小节为一组。天天坚持锻炼，每次打上七七四十九组，重复十遍。

少年练习有助于开发左右脑，增长智力，小孩子玩的拍巴掌游戏也是这个道理。成年人练习还能激发细胞活力，排除体内垃圾，防止心脑血管疾病的发生。指掌拳锻炼的是梢节功夫，手指练得能像鞭子一样，一两年下来，不但身体可以变得很强壮，遇到坏人袭击的时候，挥手之间还能起到克敌制胜的效果。

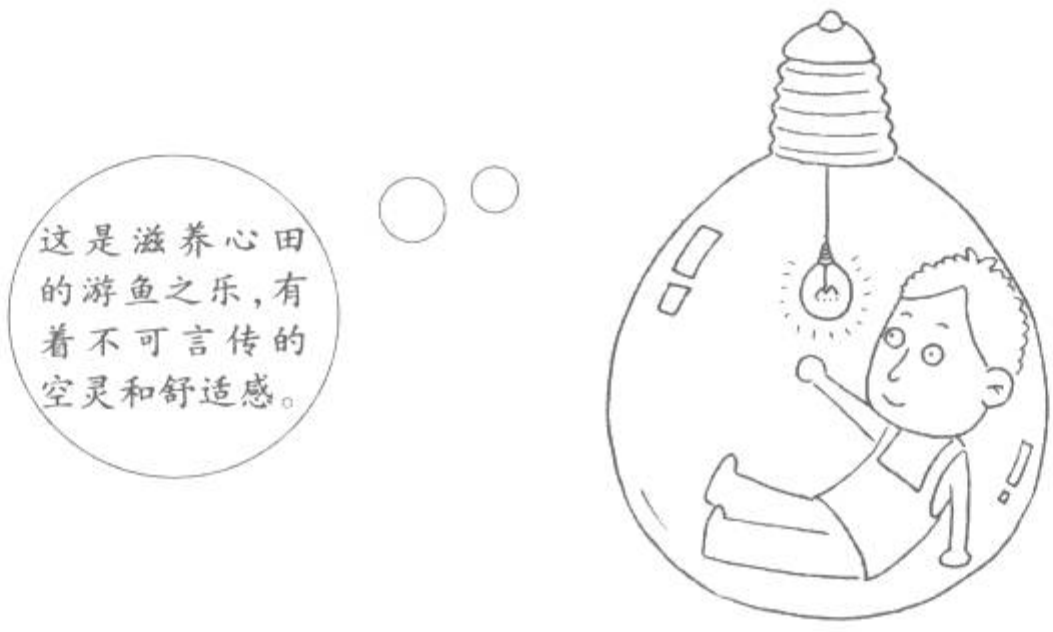
中国道教协会的前老会长陈撄宁先生曾经说过："太极功夫是养生之要道，防身之至宝"，给予太极拳以很高的评价。手巧才能心灵，天天操练我们的 10 个手指，不但能养生防身，还能增加智慧，这才是人生的太极之道啊。

【用之有道——武医师如是说】

太极指掌拳单操做完后会很舒服，但一定要再搓搓手，老师的经验是，摔多少次，搓多少次，刚柔并济，这样会使双手更加柔润灵巧。

6. 以人补人是养生最温暖的捷径

你可以不懂经络，不懂穴位，只需要在父母腿上、脚上轻轻捶一捶、捏一捏，老人会比什么时候都舒服！他们体内的沧桑和劳损会慢慢地被我们的活力和能量化解，疾病失去了温床，只剩下健康的晴空！



最近几年，推拿、按摩、点穴、导引等保健养生方法越来越得到大家的认可。可是总有人有这样的疑惑：我的手法不到位，还有疗效吗？我可以很肯定地告诉大家：有！

想起一个掌故，宋美龄女士晚年，非常热衷按摩。她每天要享受四个小时的按摩。她的按摩师曾试着用按摩棒、按摩车为她按摩，她觉得不舒服，非得让按摩师直接用手，她才感觉舒适。她尤其爱按摩背部和腿部，只要按摩师的手往她背上一放，她就会感觉很舒适，不管哪个部位，也不管按摩

师有没有认真运用手法。

实际上，通经络、活气血只是推拿、按摩的作用之一，它们的真正力量在于人与人之间的能量交流、传递。手和穴位是人与人之间能量传输的接触点，好比插头和插座，经络则好比电线，是能量传导的路径。通过按摩，按摩者的能量可以迅速传入被按摩者体内，这是“以人补人”的直接方式。尤其是对于老年人来说，人老腿先衰，人气不能充分下降到双腿，所以，在腿上按摩，一方面能疏通腿部的经络气血，导气下行，另一方面也能借助按摩者的能量传导，激活双腿的活力。前者是次要的，后者才是主要的。所以，即使是同样的按摩，宋美龄喜欢按摩师直接用手按摩，而拒绝用按摩棒或按摩车。人能补人，效果最好；以物补人，效果就要小得多了。

就像歌里唱的：“常回家看看，哪怕给爸爸捶捶后背揉揉肩……”其实，这就是最好的孝敬父母的方法了。父母在家里为什么会寂寞？一方面固然是因为牵挂孩子，另一方面，也是因为他们的身体正在老去，渴望感受到自己的年轻亲人的气场，接受来自他们的能量。作为儿女，只要能经常回家看看，父母的身体就会好三分，如果能经常为父母按摩按摩，用我们身体里年轻鲜活的能量去激活父母衰老的身体，那他们肯定能像宋美龄那样活到一百多岁了。而且，他们会比宋美龄还幸福。因为，蒋经国、蒋纬国不可能经常给母亲按摩的，她需要雇按摩师。按摩师与宋美龄之间毕竟还隔着一层，其补养之功哪有亲人、儿女那么大呢？父母用乳汁和血汗把我们抚养大，当他们老了的时候，我们也当用自己年轻的能量和活力去补养他们，这并不影响我们的健康，却可以使父母健康、快乐、长寿。这才是报答父母养育之恩的最好礼物啊！这种礼物是买不到的，也是别人不能替代的。你可以不懂经络，不懂穴位，只需要在父母背部、腿上、脚上轻轻捶一捶、捏一捏，老人会比什么时候都舒服！他们体内的沧桑和劳损会慢慢地被我们的活力和能量化解，疾病失去了温床，只剩下健康的晴空！

给孩子按摩，也能传导我们的能量。医生为病人推拿、针灸，其中也有一个能量的传递。所以，我认识的很多针灸推拿医师，都有练功、练武术的习惯，他们要练好自身的正气，去驱散病人的病邪。包括我本人，也是如此。

当然，有人会问：我自己给自己按摩、推拿，是不是就不存在能量的传导呢？不是的，依然存在。我们难道就不能自己把能量传给自己？平日里，我们的能量都处在一种向外耗散的状态，当我们静下心来，让外驰的心神回到自身，轻轻地、用心地在自己身上推一推，按一按，一种看不见的能量，从自身出发，回到自身，就这样来来回回，身心便处在一种圆融的境界中了。这时，我们不会产生任何恼人、烦人、气人的念头，甚至那些不恼人、烦人、气人的念头此时也不会来打搅，头脑里干干净净，仿佛一片澄澈的天空。这是滋养心田的游鱼之乐，有着不可言传的空灵和舒适感。这就是自己补自己、自己养自己的功夫。

【用之有道——武医师如是说】

其实以人补人的方法，含辛茹苦地将自己拉扯大的父母最需要。这也是孝顺的一种表达方式，最简单的方式或许就是满足父母的期望。孝敬不单单是给钱的问题，要多一份关爱，才能让老人感到幸福。多花点时间陪陪他们，给他们捶捶肩按按背，让他们不至于感到孤独，父母才能体会到你的关爱之心。

7. 滋补先后天，远离糖尿病的根本手段

高粱之变，足生大丁，受如持虚。

——《黄帝内经·素问·生气通天论》



一次参加宴会，有位客人吃饭前，拿出注射器，在肚皮上扎了一针，注射胰岛素。这是胰岛素依赖型糖尿病，西医目前没有很好的治疗方法，一旦患上就会被扣上一顶终身服药、不可治愈的帽子，为患者的生活带来极大的不便。

中医把糖尿病称为消渴病，为什么叫“消渴病”呢？因为脾肾功能不好，不能产生足够的津液，中医把津液称做“琼浆、甘露”。《黄帝内经》里说：“脾为涎，肾为唾”，肾是先天之本，脾是后天之本，而津液就是源于人的这

两个根本，是由人体精气上升而形成的，它处于不断变化之中，像自然界的雨露一样，升降循环，滋润着人的五脏六腑。脏腑得不到灌溉和滋润，虚火上升，人会经常感到口干口渴。

我跟老师学医的时候，他很形象地作了一个比喻，胃和胰脏好比一对邻居，邻里之间是不能跨过界的。长期暴饮暴食，胃的重量增大就会挤压胰脏，侵占胰脏的位置，进而影响胰脏的正常分泌，这是导致糖尿病的重要原因之一。

胃相当于一个口袋，先把吃的东西装进去，通过研磨运化输入小肠，慢慢把食物转化成能量。油腻的东西、高蛋白的食物都是不易消化的，吃得多了，就会滞留在胃里。胃里面的食物不能完全燃烧、消化的时候，它的重量就落在了胰脏上，长时间的压迫会导致胰脏功能的失常。胰脏是分泌胰岛素的，可以帮助人消化、吸收、燃烧食物，这个时候胰脏被压住了，应该分泌胰岛素的时候不分泌，不应该分泌的时候乱分泌，导致整个分泌消化系统功能紊乱。

我们看到了，胃和糖尿病的关系很大，其实它和肾也有很大的关系。

按照道家的观点，脾就是我们现在说的胰脏。脾主土，肾主水。土克水，是正常的生克制化。现在生活条件好了，临床上反而见到很多虚症。俗话说："饱暖生闲事。"房事过度，会导致肾水的大量消耗，造成肾虚。如果水少了，土的制化功能就无用了，反过来，土得不到水的滋润又变成燥了，虚火自然就上来了，自身的机能亢进，引起口干口渴，多饥善食，就形成消渴了。

糖尿病在临床上预防主要有三点：

1.饮食有节，不能暴饮暴食。少吃膏粱厚味、油腻寒凉的食物，减轻胃腑的负担，同时可以配合食疗，比如多吃南瓜、山药，甚至可以天天拿来当饭菜吃，能起到健脾的作用。

2.要适当增加运动量，升发脾阳之气。

3.节制房事，生活作息要有规律，避免伤精耗气。

经过近些年的临床，我发现只要管好胃和肾，就能预防和远离糖尿病，Ⅱ型糖尿病甚至可以停掉降糖药物，恢复正常。

【用之有道——武医师如是说】

有两种“药”糖尿病人可以多吃，一是山药，二是南瓜。

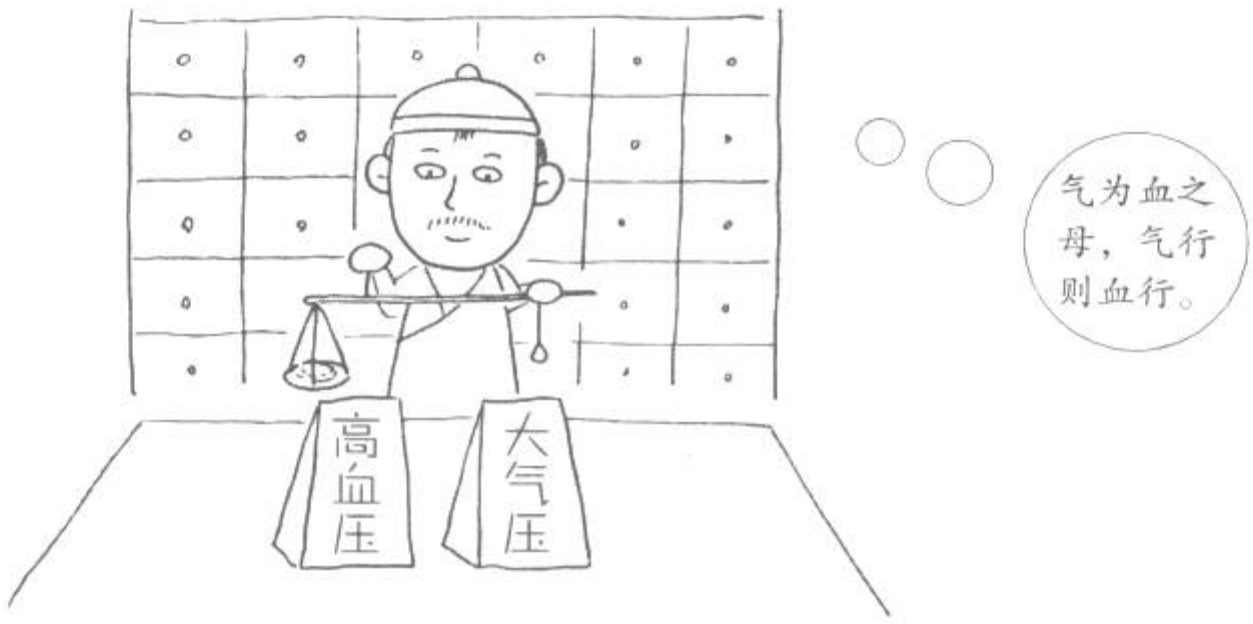
山药。山药外皮入脾胃，内肉入肺，味甘淡，有补气的作用。它在道家医学里有一个很好的名字，叫“气死小人参”，是非常好的东西，蒸熟后带皮吃。

南瓜。南瓜色黄，直接入脾。按照道家医学来说，是直接入我们胰脏的，能够保护胰脏、预防糖尿病，也是非常好的东西，最好和皮一起吃。南瓜在蔬菜里自身的防腐功能是最好的，隔的时间最长，放一年多也不会腐烂，里面还不会干。

8. 控制好身体的大气压，高血压患者就可以不必终身服药

天气通于肺，地气通于嗌，风气通于肝，雷气通于心，谷气通于脾，雨气通于肾。

——《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》



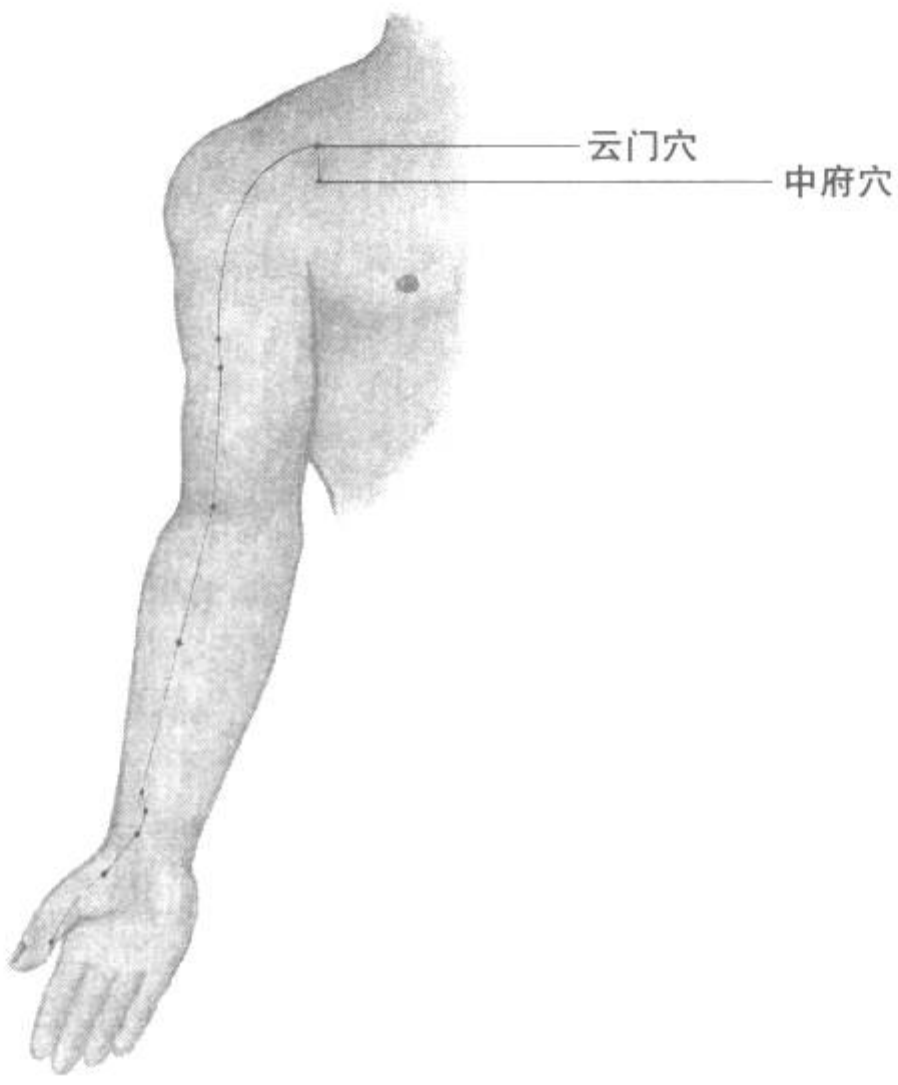
高血压是我们现代生活中的一个常见病，很多人甚至才三十几岁，体检就发现血压偏高了。按照西方医学的理论，得了高血压是要终身服药的。然而，从中医学的角度来讲，是药三分毒，什么药我们都不主张长期使用。

临床上，经常看到有的患者来就诊时，面色发红、说话声音洪亮、铿锵有力、脾气大、容易发怒，一量血压一百六、一百七甚至更高，这种症状的高血压，我们称之为肝阳上亢型。它的治疗方法是用一些常规滋阴潜阳的

药把血压降下来。

另外一种人跟它恰恰相反，来的时候有气无力、脸色晦暗、发青、发灰、没有光泽，他也是血压高，这种症状的高血压，我们称之为肝肾阳虚型。治疗这种类型的高血压的时候，一般中医就会用温补肾阳的方法来治疗。

通过多年的临床经验摸索，我认为治疗高血压还有另外的思路，血压高其实是人体的气压高，中府、云门（如下图）这两大穴是降血压最方便最高效的人体大药。



为什么揉中府、云门这两个穴就能轻而易举地把升高的血压降下来呢？

我们每次量血压的时候，不管是传统的汞柱式血压计，还是现代比较先进的戴在手上的血压计，都有一个气囊进行充气，如果没有气压，是量不出血压的。所以不妨回顾一下，人身上的气血是如何运行的。

中医认为:气为血之母,气行则血行。气是人体赖以维持生命活动的重要物质。按照气血运行的规律来说,“气行则血行”,气的推动和牵引才可以带动血的运行。气是无形的,血是有形的,血压升高的时候,准确地说是无形的气压首先升高了。所以要想从根本上解决高血压的问题,还得首先解决气的问题。

那么我们身上哪个部位是主“人的一身之气”的呢?答案是肺。《素问·五脏生成篇》中就有“诸气者,皆属于肺”的记载,在《素问·阴阳应象大论》中也有“天气通于肺”一说。肺有节律地一呼一吸,是维持和调节全身气机正常升降出入的重要因素。

有高血压的朋友不妨摁一下中府和云门这两个穴位,如果存在压痛感,基本上就可以断定是由肺的功能失调引起的,不管是肝阳上亢型高血压,还是肝肾阳虚型高血压,起手都应从肺经上去治疗。

冬季的时候,北方地区家里都有暖气,暖气不热的时候,有经验的人家都知道,这是暖气片里滞留了大量的气体,阻止了热水的循环。暖气片在设计上都会在末端设置一个跑风口,就是为了调节暖气片里的气压。通过调节铜螺丝的松紧,把这个跑风口拧开,废气“噌”的一下就出来了,再一摸暖气片,瞬间就热起来了。

调节高血压和调节暖气片是相通的,人体的“跑风口”就在中府、云门两个穴位区域。中府是肺经的起始穴,主人一身之气。如果这个区域有压痛,说明淤滞在这里的气压很大,不把这个人体的跑风口打开,血液运行就受到阻碍,血压就会居高不下。

明白了这个道理,那么血压高的患者就可以自己在家进行有效调理了。中府、云门的取穴很方便,中府在胸壁前之外上部位,在第三、四肋骨之间。云门在锁骨下部之外端,也就是胸大肌之上缘与锁骨的凹陷之处。如果这两个穴位有一压就痛的反应,就可以用手法进行点揉治疗。

有时一些肺热的患者，按摩中府、云门一段时间以后，会有一个现象，就是轻度地流鼻血，这对身体有没有影响呢？古人讲究“热迫血行”，我们通过刺激这个穴位，正是把他瘀积在体内的热邪赶出来，血压相应地就会降下来，所以轻微流鼻血是不要紧的，是身体康复的信号。

【用之有道——武医师如是说】

中医强调从整体上去辨证治疗，临床上还有一个穴位也可以帮助我们把血压降下来，下面给大家具体介绍一下。

这个穴位是在内踝上三寸，就是两到三指这个距离，叫三阴交（如下图），它可以通调肝脾肾，经常按摩，对脾肾阳虚的高血压患者是非常有帮助的。

我在临床上发现一些患者，袜子口正好勒在三阴交上，很紧很紧，勒出一个圈。如果长期穿这种紧口袜，男性会造成肝肾阳虚不足，女性会导致月经不调。所以说日常生活中的每个细节都和健康息息相关，哪怕小小的一双袜子穿得不对，也会对我们的身体造成不良影响。



9. 祛除过敏性鼻炎病根，远离鼻炎的烦恼

胆移热于脑，则辛頞鼻渊，鼻渊者，浊涕下不止也……

——《黄帝内经·素问·咳论》



得过过敏性鼻炎的朋友都知道，这种病最大的苦恼就在于：如果你治吧，症状就会缓解，但是一旦不治疗很快又会复发；如果用了激素类的药物，则是越治疗效果越差；如果不治又可能引发可怕的并发症，如哮喘、鼻甲增大引起呼吸不畅等，十分令人烦恼。

在西方医学里，他们将过敏性鼻炎归入免疫系统疾病，称为Ⅰ型变态反应性疾病，与遗传密切相关，认为过敏性鼻炎是无法根治的。其实不然。

我们可以回想一个小细节，鼻子过敏后第一个反应是什么？就是打喷

嚏！喷嚏又是从哪里来的呢？它正是我们体内的肺脏和脾脏气机虚弱的反映，中医理论认为过敏性鼻炎的主要病机为肺脾气虚，元阳虚衰，无力抵御外邪的侵袭，所以鼻子才会失去往日的温煦与贴心，喷嚏一个接着一个。明白了这个道理，我们治疗鼻子过敏就一点也不难了。

记得有一次，一位女士听别人介绍来我的门诊看病，忧心忡忡地说："武大夫，只要天气一冷，我的鼻子就不舒服，医院诊断我是过敏性鼻炎，已经服用西药多年了，效果不是很理想，不想用西药治疗了，不知您对这种病有好办法吗？"

"您是不是经常感觉颈部发紧发僵？"我在对她进行整体诊断后问道。

"对对，总是后面脖子发紧。"

"您是不是喜欢晚上洗头，头发还没完全干就睡觉了？"

"嗯，我习惯晚上洗头，早上要上班，时间来不及。"

"您是不是脖子越不舒服，过敏性鼻炎症状就越重，脖子舒服了，过敏性鼻炎症状就减轻了？"

"啊，您怎么会知道的？以前从来没有人给我看病时将我的过敏性鼻炎与脖子发紧联系在一起呢。"小小的三个问题一针见血，让这位女士非常吃惊。

"这没有什么，有经验的中医都知道。"我笑了笑。

前面说过，过敏性鼻炎的发病原因就在于肺脏和脾脏气机虚弱，肺主气，脾主血，气血是贯穿全身很重要的一个物质，所以说过敏实际上是一个全身性疾病，可以发生于全身的任何一个部位（过敏性鼻炎仅仅是过敏性疾病中的一种）。中医恰恰是从人的整体入手，并对局部进行对症治疗，因此便能药到病除了。

根据这一特点，我在临床上按照辨因论治的原则，根据人体的不同体质，将过敏性鼻炎从总体上分为两类进行治疗。一类是寒性体质引发的寒

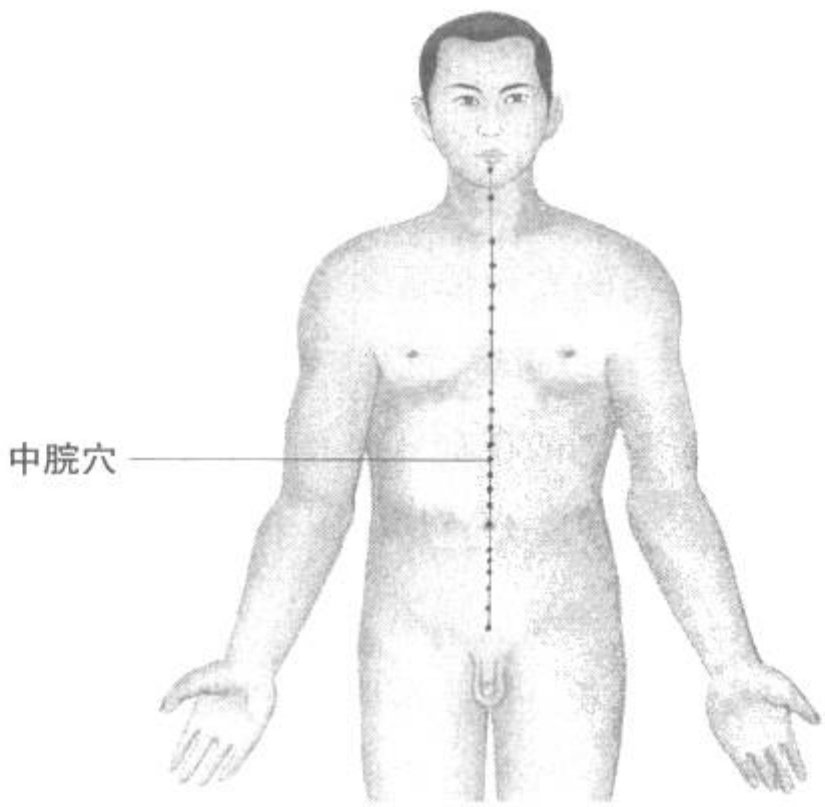
性过敏性鼻炎，另一类是热性体质引发的热性过敏性鼻炎。

很显然，这位女士晚上经常洗头后没吹干就睡觉，属于受寒引起的寒性过敏性鼻炎，发病的原因是外感风寒，寒邪阻塞在颈部的风池穴和风府穴上，所以她就会感到脖子紧。由于风池穴和风府穴阻塞，导致机体的阳气不能上行，无法滋润肺脏，使肺的宣发和肃降功能下降，从而引起肺脏虚弱，在外邪的侵袭下导致打喷嚏、流鼻涕、鼻塞鼻痒等症状。很多患者感冒后诱发的过敏性鼻炎，往往也属于寒性过敏性鼻炎。

那么我们要怎么治呢？除了开具一些祛寒的药方外，更重要的是得在日常生活中多加注意。比如说，洗头后一定要将头发吹干，尤其是颈部，以免头发上面的水汽滴在风池穴和风府穴周围，导致局部张开的毛孔感受外邪；此外，寒性体质所导致的鼻炎要尽量少吃寒性的水果与食物，如梨，黄瓜，李子等。

还有一种过敏性鼻炎是由于热性体质引起的，治法当然有所不同。

曾有一位先生，也是患有过敏性鼻炎多年。来门诊时，我对他进行整体诊断，发现他的中脘穴（如下图）有一个很强的压痛点，初步判断病因在胃腑。



“你对饮食有什么偏好吗？”我问他。

“没有呀。”他一脸不解。

“那你是不是爱吃羊肉和辛辣食品？”我继续问诊。

“是啊，我是见了肉就不要命，一顿也离不开肉。”两个小问题，就把他深藏多年的病根给诊断出来了。

在临床上我发现很多人之所以老是说鼻子不舒服，最根本的原因还在于鱼和肉吃多了。为什么呢？鱼生火，肉生痰啊，肉吃得太多就会引起肺胃之火偏盛，导致肺胃之邪火上行，总是不断地熏蒸鼻窍，这就是导致过敏性鼻炎的诱因之一。

对于热性体质引起的过敏性鼻炎，一般我会让病人服用芩连二陈汤与小承气汤合方，这两种药可以降肺胃之火，服药一两周鼻子过敏的症状就能很快得以控制。另外，多吃蔬菜、水果，少吃肉，那么慢性鼻炎一般就不会复发，或者减少复发的概率。

好在无论是寒性的过敏性鼻炎还是热性的过敏性鼻炎，中药的整体治疗效果都是非常不错的。可让我愧疚的是，往往我治好一个病人，不出一个月他又找来了，为什么？就是因为管不住自己的嘴，管不住自己的心。

我们总是向患者强调，要想治好疾病必须满足三个条件：明医真药好病人。倘若你没有改变自己的生活习惯，没有消除诱发疾病的因素，那么什么病都是很难根治的。做个好病人，其实也是做自己的好大夫，病可以说都是自己“惯”出来的，改掉不良习惯，这难道不是最高明的治病大法吗？

【用之有道——武医师如是说】

一般来说，过敏性鼻炎可能发生于任何年龄，但是比较常见于中青年。

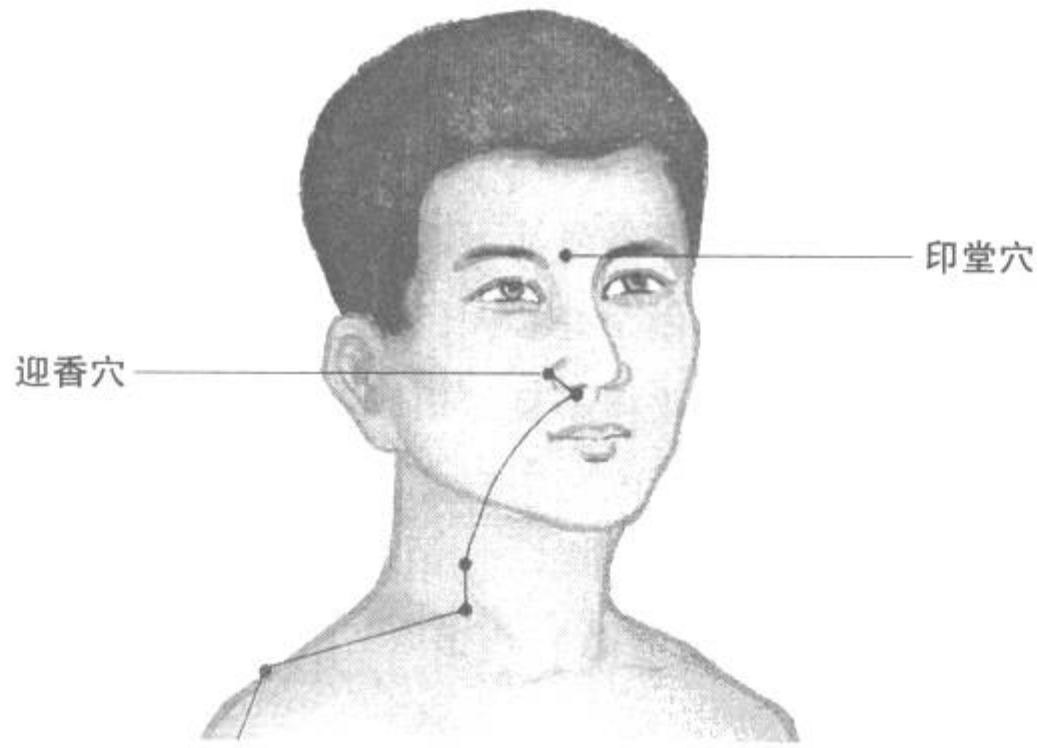
而且发病的时候，它分为常年性与季节性两种，其中常年性的过敏性鼻炎不分季节，可以随时发作，长期反复发作不休。季节性的过敏性鼻炎为定期发作或季节性发作。如有的发作仅在一年中的某一个季节或节气，到一定的时间发作，也在一定的时间内消失。

除了积极配合中医进行治疗外，我建议有过敏性鼻炎的朋友还要在家进行如下护理，对病情的控制十分有好处。

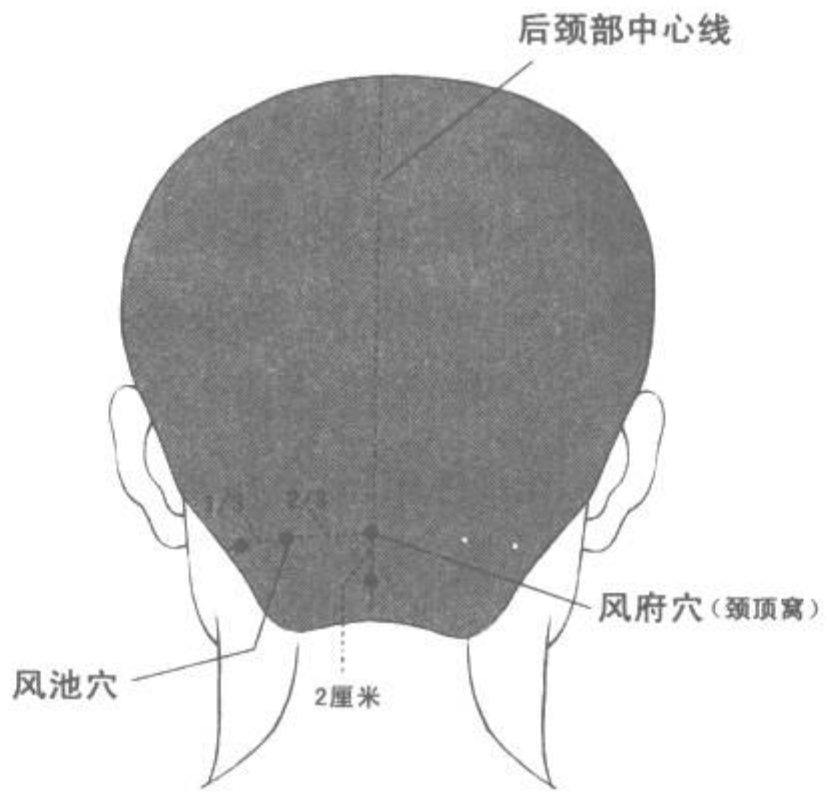
1.过敏性鼻炎患者要经常进行运动。如站养生桩，练习太极拳等。运动量以微微出汗为佳，以增加人体的抵抗力。

2.每次洗脸时要学会用冷水清洗鼻腔。具体方法为：先用手接少量凉水，从鼻孔轻轻吸入冷水然后喷出，反复 10 次，以达到清洗鼻腔的目的。一般早晚一次，坚持一个月左右就会有很好的效果。

3. 经常按摩鼻部的迎香穴、印堂穴及脑后的风池穴与风府穴（如下图）。按摩至微微发热为度。



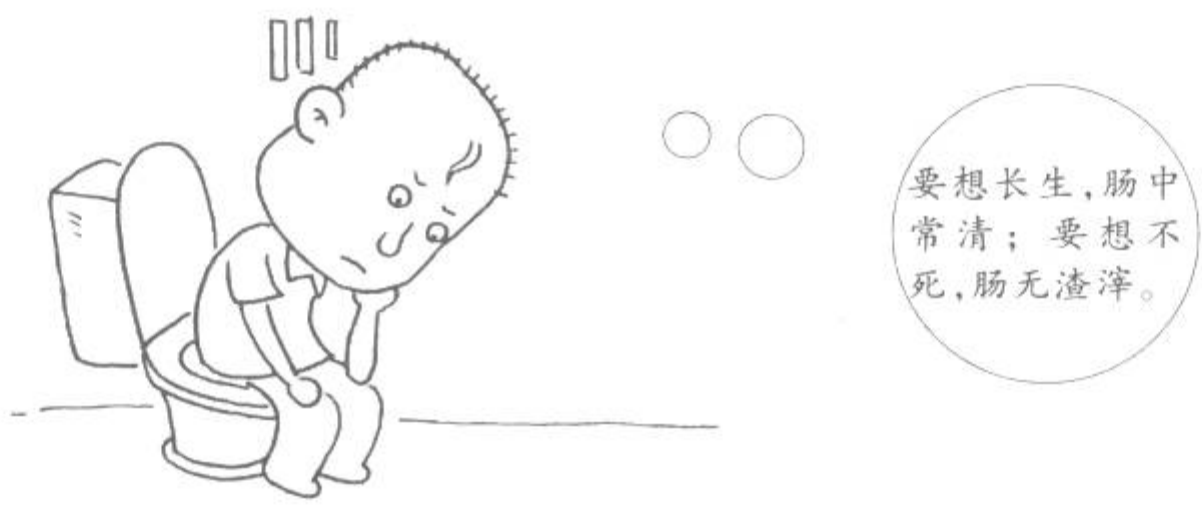
4.最好不要使用空调冷气，使人体的汗腺充分发挥作用。扩张的汗腺会对肺窍的宣发和肃降起到很好的协调，以利于鼻炎的恢复。



10. 便秘别找肠道的麻烦

大肠者，传道之官，变化出焉。小肠者，受盛之官，化物出焉。

——《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》



初冬的一次门诊，第一位病人刚进门就焦急地跟我说："武大夫，我十多天没有大便了，现在腹胀难受，您看这可怎么办啊？"

诊断后，我给她开了一服中成药羚羊清肺丸，按说明服用。没过一会儿，她拿着药上楼找我问："武大夫，您是不是开错药了？羚羊清肺丸是清肺热、治感冒的药，我现在是便秘，没感冒啊！"病人非常困惑。

"对，你的便秘就是要治肺。"

初诊时我发现这位病人有干咳、气粗、舌苔偏黄的体征，是典型的肺燥

热症状。中医认为，肺和大肠是互为表里的，肺燥热就会耗伤大肠的津液，久之大肠津亏形成便秘。有经验的老中医治便秘往往从清肺热开始，此法谓之“提壶揭盖法”。肺主肃降，大肠是担任传导功能的，正常情况下，肺要肃降，肠道才能收到下传的命令，大便也才能正常地排出，若不排出，就会让粪便滞留肠内，形成便秘。同样，大肠不正常工作，也会引起肺部的问题，比如哮喘，还有口臭。

正常情况下，人一天一到两次大便，但两三天一次，甚至更长时间往往就会造成便秘，宿便长时间在体内排不出去就会导致肠道发生病变，还会引起其他疾病。

很多人认为，便秘是因为肠道出现问题了，治起来只管拿肠道开刀，其实这是很武断的，治标不治本。

当然，便秘也不全是肺的问题。还有以下几种原因也会造成便秘：

胃肠积热便秘型（又称热秘）

此种便秘中医认为是过食了辛辣味重或过服温补之品等导致阳盛灼阴；或热病之后余热留恋肠胃，耗伤津液；或湿热下注大肠，使肠道燥热，伤津而便秘。主要症状是屁臭、大便干结、小便赤黄、口唇生疮等，多发生于体实者。

可以按说明服用牛黄清胃丸，同时吃点萝卜。萝卜是通气的，把胃肠里的浊气排出去，大便也就通畅了。

脾肾虚寒便秘型（又称冷秘）

脾肾阳虚时，人体怕冷，腰膝酸软，四肢发凉，导致体内寒凝气滞，肠道传导无力，所以大便艰难。多见于老年人或久病未愈的人。

可遵医嘱服用附子理中丸。

津液不足便秘型(又称虚秘)

简单来说,由于中气虚弱造成的津液不足,从而导致的便秘叫做虚秘。

主要症状是便干、食少或面色苍白、指甲淡白、齿龈白或心慌气短、乏力困倦,此种便秘多见于老年人,体虚、失血过多或慢性贫血者。

可遵医嘱服用补中益气丸。

肝郁气滞便秘型(又称气秘)

肝主疏泄条达,肝郁气滞,气内滞而物不行,也会导致气秘。主要症状是腹胀、两胁胀、情志不舒、急躁易怒、唉声叹气、不思饮食、排出困难。常见于性格内向的人或更年期患者。

可遵医嘱服用舒肝丸或加味逍遥丸。

现在很多人普遍认为便秘是肠道出了问题,而去买清肠通便的泻药来服用,此类药物多是寒凉之品,久服伤人阳气。写作此文的目的,也是希望大家能够用最简单的方法来自我诊断,只要找准了病因,才能对症施治。盲目采用清肠洗肠的方法,是治标不治本,长期下去,还会形成对药物的依赖,反而引起其他病变。

《论衡》中说:"要想长生,肠中常清;要想不死,肠无渣滓。"解除了便秘的困扰,保持了肠道的通畅,肠中常清,那么人人都能做个世间的长生不老仙。

【用之有道——武医师如是说】

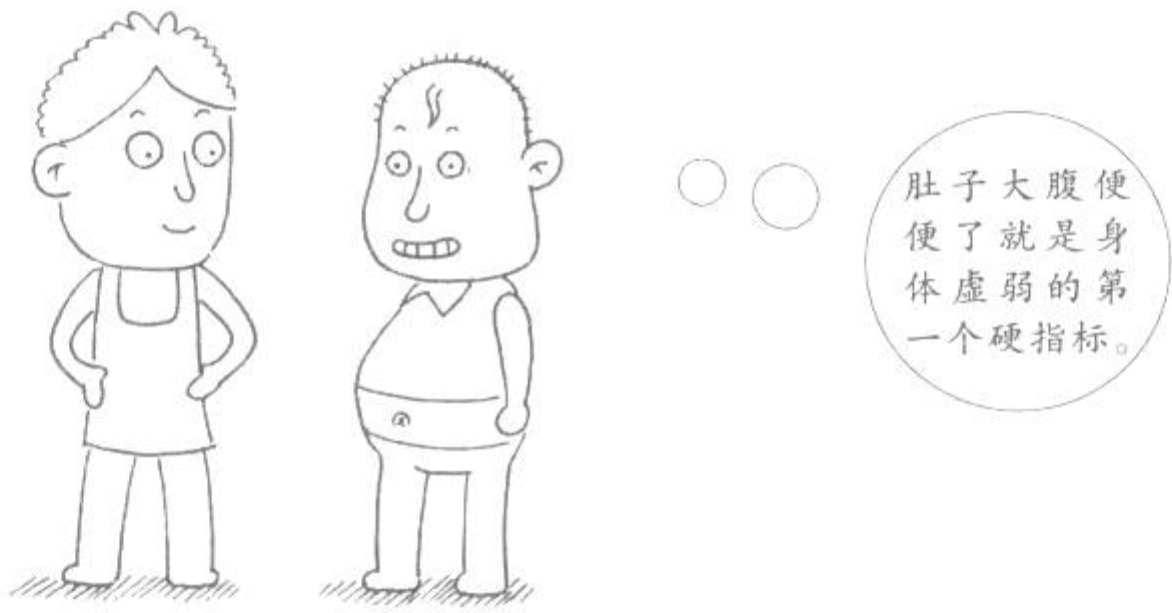
治疗便秘还有一个导引法,《诸病源候论》记载,数日大便不下者,可以

采用龟行气法。方法具体如下：仰卧床上，将被子盖到颈部，两手拉着被头，意念在腹部，用鼻深吸一口气，要细、慢、匀、长，然后闭气，并用被子盖住头部，头往被中缩。闭气到最大限度时，轻轻将头伸出被外，缓缓将气呼出。反复数次，对便秘有奇效。

11. 健康男人拒绝“将军肚”——公开消除“将军肚”的速效法

脾主身之肌肉，肾主身之骨髓。

——《黄帝内经·素问·痿论》



几个月前，我有一个学生从海外归来，携妻带子地来看望我。开门第一眼看到的就是他的大腹便便，与他出国前清秀瘦弱的样子很难联系起来，这让我小吃了一惊。这位学生自我解嘲地说：“还是娶了媳妇好啊，您看我结婚两三年啥事都不用操心，生活安逸，心宽体胖，哪像没有结婚前，天天惦记娶媳妇，怎么吃都长不胖。”他用宽厚的手摸着自己的大肚子一脸幸福地说，“这身材，才叫男人啊！”

“男子身体壮实能给女子安全感，像个男人，是有道理的，但浑身脂肪，

还挺着个大肚子的这种‘壮实’就不仅不像个男人，而且长此下去就会成为一个病人。”我的一番话这回轮到我的学生吃惊了。

不是因为病理原因引起的大腹便便，我们都有一种说法，叫“将军肚”或“啤酒肚”。目前，国际上对将军肚的成因有好几种说法。有人说，“将军肚”是营养过剩导致的，也有人说是营养不均衡造成的。其实这些都不是真正的原因，从中医角度来说，脾肾阳虚才是导致“将军肚”的罪魁祸首。

有很多人就不理解了，“将军肚”、“啤酒肚”分明就是肥胖造成的，怎么和人的内脏脾、肾扯上关系了呢？

回答这个问题前，我还是拿我一个学生“开一下涮”。他结婚前是孤家寡人，不近女色，体形虽瘦，但身体健康。有了老婆后，有一股新鲜劲在那儿，无形中房事过多，造成肾虚。而肾主水，脾主土，房事过多，水就少了，水带动克制不了土，加上现代人喜欢喝冰镇啤酒，啤酒性凉，直接入脾脏（翻译啤酒的人是天才，知道啤酒就是入脾的，一语道破天机），这时脾也就虚了。《黄帝内经》里讲“两虚相得，乃克其型”，讲的就是肾和脾都虚了，才会造成“将军肚”、“啤酒肚”。而肾脾一虚，肚子就大了，肚子大腹便便了就是身体虚弱的第一个硬指标。

脾肾双虚造成“将军肚”、“啤酒肚”也许还有人觉得太玄，不太懂。那我再作个简单的比喻。那就是肾和脾既是亲家，也是冤家。因为肾主水，脾主土。肾和脾的关系，就是土和水的关系。这两者的关系要好，合在一块儿，你才可以捏出泥来。但水和土又是相克的，在讲到生克制化的时候，千万不要以为克你的就不好，比如说金克木，在正常的情况下，金是为了让木来成材，比如我们的桌子、椅子、板凳，只要是木制的东西，它都要靠锯、刨子、凿子，全都要用金属的东西来克制它，才能让它成材。代表水的肾和代表土的脾，人健康时两者是相助相克的，但一旦哪一方先虚了，那么另一方随之也会虚了，就好比肾和脾都是武功相当的成年人，两者时常试试功夫，

这样既锻炼了身体也增加了武功技艺。但如果肾亏了，总是不想动，长此下去，肾的功能减退，此时的功力可能就不如一个6岁的孩童，试想当6岁的肾去找成年的脾比武，脾是没有兴趣的，长此下去，脾也懈怠了、荒废了。这就是我们说的当房事过多，水就少了，而土不来克制一下的话，水就自我膨胀了，土自身的能量消耗不掉了，它就开始虚了。这就是《黄帝内经》里为什么说肾、脾都虚才会造成“将军肚”、“啤酒肚”的原因。这个大肚子一出来，如果不及时保养身体，改掉坏习惯，可能随着大肚子带来的，还有其他大问题了。

以色列总理沙龙我们以前经常在电视里看到，他出来的形象，就是挺着一个大肚子，这不是福气的表现，这个大肚子里，藏着诸多隐患，结果不出我所料，他现在中风了。原因在哪儿呢？

“将军肚”、“啤酒肚”首先会造成腹部肌肉松弛、腹部脂肪层过厚。现代医学研究发现，腹部脂肪分子很容易以游离脂肪酸的形式进入血液，并随血流直接进入肝脏。当肝脏游离脂肪酸分子过多时，会转成低密度脂蛋白，并随血液流往心脏、肺和动脉。其中，一部分低密度脂蛋白转化为有害的胆固醇，从而诱发心脑血管疾病。而冠心病、心肌梗死、脑栓塞、中风、心脏病、肝肾衰竭、糖尿病等均为心脑血管疾病。

这里有个小窍门，来让你对自己身体的胆固醇做一个自我检测，方法就是男性腰围与臀围的比值高于0.9，表明体内可能有胆固醇过高的潜在危险。假如腰围等于或超过臀围，那么危险性就更大了。

拒绝“将军肚”的方法有很多，日常生活中应该注意的比如睡好觉，多吃醋，少吃大蒜，吃荤食后别立即饮茶，补充维生素等。别处都或多或少讲了一点，我这里只从一个中医大夫的角度介绍几个行之有效的方法：

1. 少喝或尽量不喝啤酒，特别是冰镇啤酒。

啤酒营养成分高，人体易吸收，经常大量饮啤酒的人，他的心肌组织中

就会出现脂肪细胞，心室体积扩大、心肌肥厚、心脏增大，特别是冰镇过的啤酒，寒凉入脾，便会出现“啤酒肚”。已经有了“啤酒肚”的男子，只要坚持3个月不喝冰镇啤酒，“啤酒肚”会相行见消。

2. 房事注意节制、有规律，不可太过。

这个不多说，房事节制才能为你打败“将军肚”助一臂之力。

3. 最方便的有效食物——南瓜山药粥。

南瓜一定不要削皮，而山药一定不要带皮。这一个带皮一个不带皮，都是为了这些营养入脾胃，因为不同的吃法就养不同的器官，这个需要注意。

当然，除了南瓜山药粥之外，我们还可以吃一些红豆、黑豆、紫米等，都对消除“将军肚”有好处。

4.最便宜的有效中成药——参苓白数丸。

我的这个学生当时听完我的讲解后，有些郁闷地回家了，不久后，他再次携妻带子地来看我了，他与三个月前相比，他并没有瘦，身体看起来反而更壮，只是以前打眼的大肚腩已经消失不见了。

我正感欣喜，忽然见他一拍头，狡黠地说：“老师，我有一个同学，结了婚，吃喝都没有禁忌，但他也没有大肚子呢，这是怎么回事啊？”

“那他就是个火型人，吃什么化什么，这就和人的体质有关，是特例了……”

“火型人真让人嫉妒啊！”

“都是两面的，有利就有弊，火型人能化，也不能有恃无恐地吃喝，吃喝无度还是会出问题。”

【用之有道——武医师如是说】

很多三四十岁的男人和我说，减肥十分不容易，尽管又是节食又是运动，折腾得够饿才好不容易减去一点体重。其实，控制体重的方法没有那么复杂，只要在吃饭的时候注意点就可以了。

你不妨在午饭和晚饭后半个小时内喝点果醋，一杯水的量，300 毫升左右。果醋最大的好处就是可以促进消化，让过多摄入的食物尽快从体内分解排泄出去，这样就可以在一定程度上减少小肚腩出现的概率。喝白醋也可以，10 毫升左右即可。

如果需要应酬，那么喝白酒不能超二两，啤酒一天不超过半瓶，因为饮酒会增加体重，酒中所含的热量是正常食物的很多倍。只要控制好饮酒范围，小肚子同样不会盯上你。

12. 感冒不是小病——判断与治疗风寒、风热、暑湿感冒的窍门

> 因于露风，乃生寒热。是以春伤于风，邪气留连，乃为洞泄，夏伤于暑，秋为痎。秋伤于湿，上逆而咳，发为痿厥。冬伤于寒，春必温病。
>
> ——《黄帝内经·素问·生气通天论》



有些人认为："感冒去医院治疗是七天治愈，不治也是七天能自愈，还不如不治呢！"这是非常错误的观点。如果一周内感冒没有自愈，有可能引发其他并发性疾病，如咽喉炎、鼻窦炎、中耳炎、支气管炎和肺炎等慢性病，甚至引发其他重大疾病。感冒可以说是百病之源。

日常生活中，身体难免有点感冒不舒服，那么怎样快速地在一两天内把感冒治好呢？古人描述感冒为"一剂已"，一服汤药就可以把这个病拿下来了。在这里，我教给大家几个简单判别和处理感冒的方法。

风寒感冒——喝姜糖水(头痛鼻塞、流清鼻涕、不发热、后脑勺僵紧)

如果头痛鼻塞,还有一点流清鼻涕的症状,也不发热,这是因为风邪带着寒气侵袭到你的体内,属于风寒感冒。

当然,在临床上还有一个更专业的判断方法。就是在患者来了以后伸手一搭脉,脉有浮象,然后问他:“你后脖颈是不是发僵发紧?”患者说:“你这个大夫好啊,还能摸出我颈椎有问题来。”其实这也是感冒的症状。人的脑后有个风府穴,这是人体最容易受到风寒的地方,所以才会僵硬紧绷。

风寒感冒起因通常是因为过度劳累,没休息好,再加上吹风或受凉,可以找医生开些辛温解表的中药,一两天就会治好。中医大家岳美中对风寒感冒的治疗常常使用《伤寒论》中的“桂枝汤”,将桂枝、白芍、大枣、生姜、炙甘草五味药熬在一起,就是一碗治风寒感冒的“酸辣汤”。喝完后,盖上被子一发汗,就舒服了。

如果天气骤然降温,穿的衣服单薄一点,或者突然被雨淋了,晚上回家以后觉得有点着凉打喷嚏,这种情况下,有经验的老人马上就会告诉你煮一碗姜糖水趁热服下。生姜入肺、脾、胃经,可祛湿利水、止呕祛痰、健胃进食,具有发汗解表作用;红糖有益气缓中、健脾暖胃、化食止疼、活血化瘀、祛寒的功效。这一碗姜糖水,微辣之中带着甘甜,喝下去以后暖暖的,盖上被子发发汗,症状便解除了,十分舒服。

遗憾的是,这么好的方法,现在的年轻人已经不相信了,好像感冒了吃感冒药是天经地义的事。

风热感冒——羚羊感冒片、桑菊感冒片(发热、咳嗽、流鼻涕)

还有一种感冒叫风热感冒,风夹着热邪侵袭到体内造成的,身体处于一个热盛的状态,也流鼻涕,但流出来的鼻涕是很黄很黏稠的,这种情况

就是风热感冒。

风热感冒什么季节出现得比较多呢？有人会觉得是夏天，其实不是，往往是秋季一直到立冬之前。这个时段虽然气候渐凉，但人体内往往还留有热邪，感受风邪之后，就会得风热感冒。风热感冒可以用辛凉解表之药来治疗，如羚羊感冒片、桑菊感冒片，效果会很好。

暑湿感冒——藿香正气水（头部闷痛、四肢酸懒、食欲不振、呕吐腹泻）

如果夏季身体出现头部闷痛、身体沉重、四肢酸懒、食欲不振、呕吐腹泻等症状，这既不是风寒感冒，也不是风湿感冒，中医称之为暑湿感冒，是夏天特有的，也叫中暑。

由于夏季暑湿之邪重，人体出汗多，毛孔舒张，再加上人们贪凉露宿或经常使用风扇、空调等，风寒、暑湿之邪会乘虚而入引起感冒。治疗暑湿感冒既要祛暑湿，还要疏解表邪。可以用藿香正气软胶囊或口服液等，两三天病情便能好转。

感冒是一种疾病，同时也是一种排毒现象。感冒的时候，是身体在提醒我们，该关注自己的健康了。有些人因为工作太忙，没有时间照顾自己，总是硬扛着，无论是对自己还是对家人都非常不好。感冒了，就应该停下来休息一下。给身体一份关爱，身体会十倍百倍地回馈您，生命最可贵，健康才是人生最大的收获。

【用之有道——武医师如是说】

有一种方法可以预防感冒，就是搓手。由于手拇指根部（医学上称为大鱼际）肌肉丰富，伸开手掌时，明显突起，占手掌很大面积。大鱼际与呼吸器官关系密切。每日搓搓，可以改善易感冒的体质。其方法是：对搓两手大鱼际，直到搓热为止。搓法是一只手固定，转另一只手的大鱼际，两手上下交替。两个大鱼际向相反方向对搓，搓一到两分钟，整个手掌便会发热。这样做可促进血液循环，强化身体新陈代谢，增强体质，人就不容易感冒了。

第6章

有问题找厨房，食物是最好的药

有人一辈子都在苦苦寻求着包治万病的灵丹妙药，世上哪有这种好事呢？行医久了，我很能体谅病人的这种渴求健康的心情。其实，只要勤于思考善于总结，养生治病的妙药往往就在日用平常间。

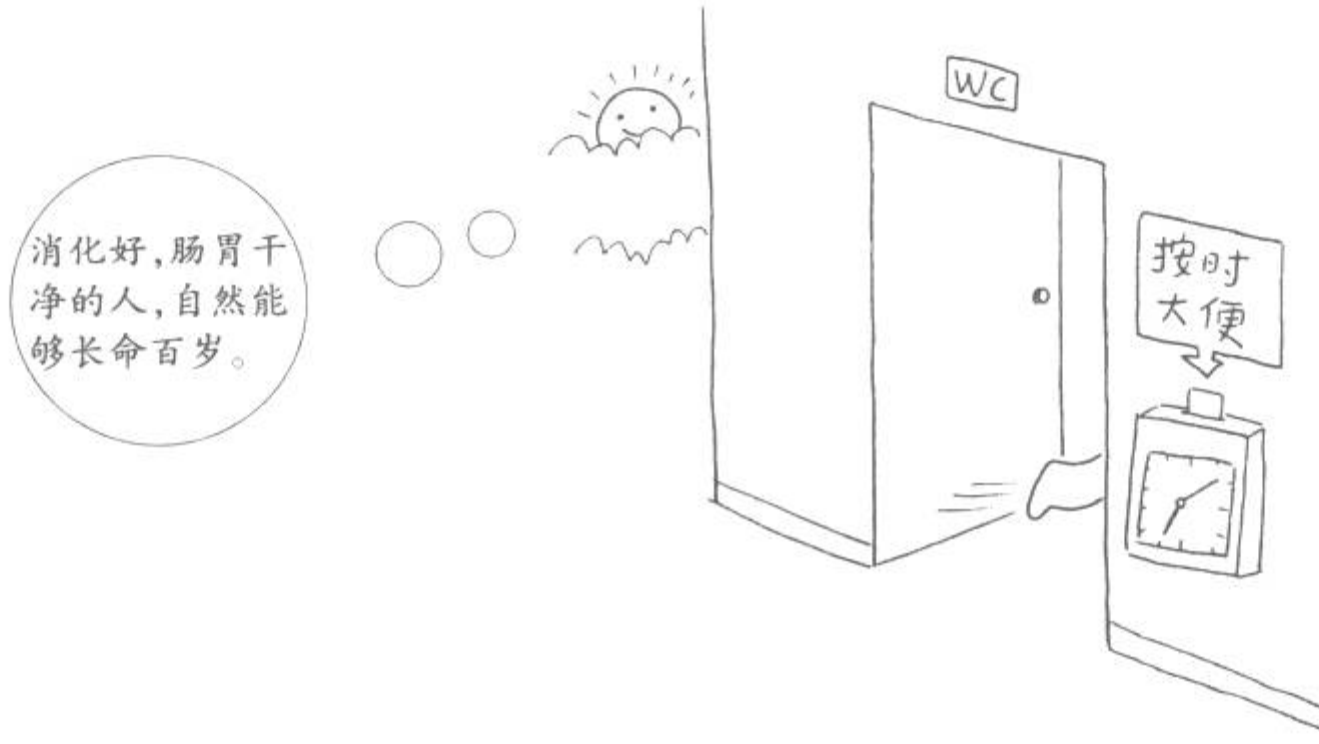


www.55188.com最好的股票论坛理想在线证券网欢迎您!

1. “新食不见旧食”——百岁老人的长寿秘诀

上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。

——《黄帝内经·素问·上古天真论》



我有一位病人，以前是国家足球队的教练，快七十岁了，得了结肠癌，不过他很豁达，跟我在一起的时候，并不完全把注意力放在疾病上，而是更乐意谈一些养生方面的话题。在我所见到的癌症患者中，能有如此好的心态的人真是不多。

这位教练兴致勃勃地跟我说起他的祖母，老人家整整活了一百岁，到了一百岁的时候，身体还是很好，只是有一天，忽然觉得有点不舒服，家人打算送她去医院，于是赶紧找医疗本，医疗本还没找到呢，老人就安详地

去世了。在座的所有人听了，都颇有感触。这不是一件令人悲痛的事情，相反，它会让人听了心里很欣慰。《黄帝内经》里说："上古之人，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。"这里，不说"死"，而说"去"。去，是很从容的、很主动的。我见过很多活过一百岁的老寿星，他们都说，人到了一百岁的时候，就不怕死了，就像人生的河流一路奔波，流到尽头，融进大海。大海是水的故乡，死亡也是人的老家。到了该回老家的时候，回老家是很惬意的事情。为什么现在很多人那么怕死呢？因为他们还没有活够，就像一条河流还没有流到大海就中途干涸了，也像一个公司职员还没有完成手头工作的时候就到了下班时间，他意犹未尽，舍不得走。总之，活到一百岁，无疾而终，这样的人生其实很圆满。

我问这位教练："您有没有注意过，你奶奶是如何养生的？"

"奶奶就像一般的老太太那样，安详、和蔼，没有什么特别的地方。"教练说，"唯一不同的是，她每天早上起来，第一件事就是泡一壶浓浓的茶喝下去。过一会儿再去上厕所，然后才吃早餐。我从小就见她这么做，从不间断，雷打不动。我问她为什么要这样，她总是说：'新食不见旧食。'"

好一个"新食不见旧食"！这就是老人长命百岁的秘诀！茶叶是消食的，早上起来的时候，胃里已经基本上没有食物了，再用点浓茶涮一涮，就更干净了，再解大便，肠胃里可以说基本上空了，这时候再吃早餐，新食物下肚，迎接它们的是干干净净的肠胃，消化得自然利索。消化好，肠胃干净的人，自然能够长命百岁。

其实，养生有法有术。这位教练的老奶奶养生之"法"，就是"新食不见旧食"，这个"法"是通过早上喝一壶浓茶清空肠胃这个"术"来实现的。"法"是不变的，而"术"却必须因人而异。我们要从别人的养生经验中学"法"而不能学"术"。早上起来喝一壶浓茶，利用浓茶消食，清除肠胃中残留的食物和粪便残渣，但这种方法只适合年纪稍大、肠胃比较好而且身体

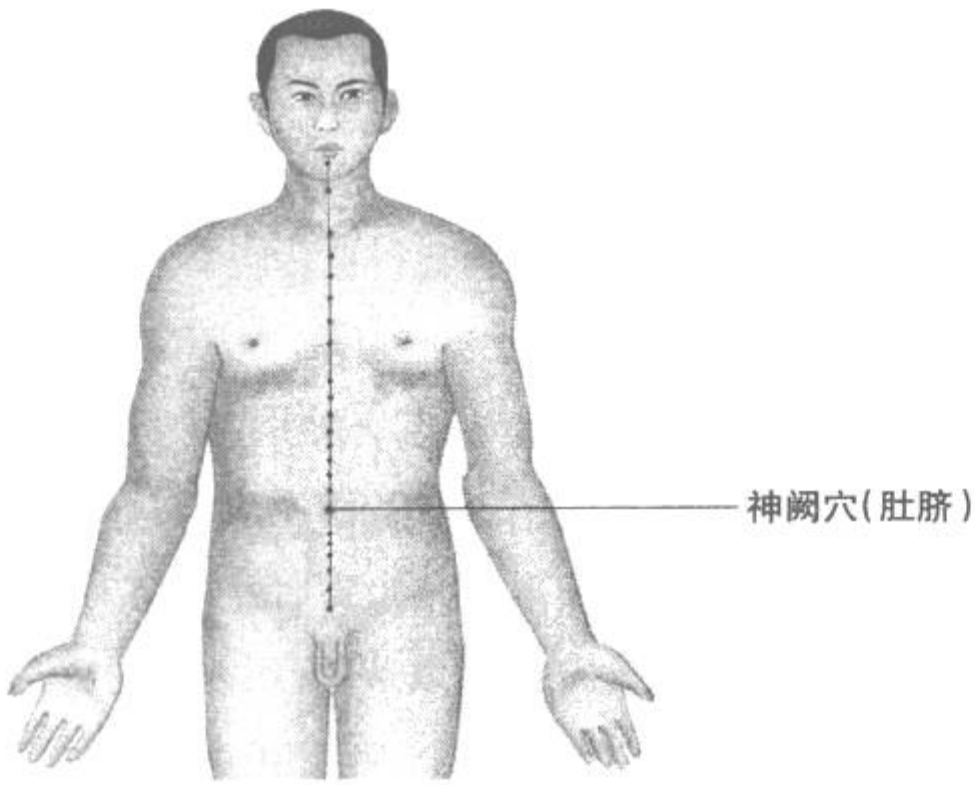
能量消耗不大的人，对于一般人来说就不行了：年轻人受了浓茶的刺激会格外兴奋，一过这个兴奋期就蔫了，上午下午都没了精神；肠胃不好的人空腹喝浓茶，肠胃马上就受不了；身体能量消耗大的人早上空腹喝了浓茶，会加大消耗，因为茶叶本身就是去人的脂肪、消耗人的能量的东西。所以，对于这位年轻人来说，要做到“新食不见旧食”，只要晚餐少吃或不吃，每天早上按时排大便，就差不多了，不需要喝浓茶，因为年轻人肠胃更有活力，完全有能力清除各种渣滓。

很多养生经验，都是因人而异的“养生之术”，它们不一定适合我们自己。我们要找出它们背后的“法”或“道”，再摸索和拟定出属于自己的养身之术。

想起那位教练的老奶奶，老人家从不说早上喝浓茶有多好，而是反复强调“新食不见旧食”，不强调“术”而强调“法”，真是一位有智慧的老人！

【用之有道——武医师如是说】

失恋、找工作难、被上司训斥一顿等，都可能让人郁闷，大多数人选择



狂吃一顿来发泄，最容易超过胃的承受能力。这该怎么办呢？我发现，心情不好的时候按一按肚脐眼非常有效果。

肚脐在中医里叫“神阙穴”，只要你将双手搓热，双手叠放于肚脐（可以隔着衣服），顺时针和逆时针各揉转 1 分钟，便能心情豁然开朗。而且，按摩脐部可促进胃肠蠕动，有助于食物的消化和吸收，也能缓解暴饮暴食带来的恶果了。脐部的按摩最好在饭后两个小时进行，使胃先得到休息，晚上睡觉前做效果最佳。

2. 饮食养生最高的境界是随“脾”应变

是故谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是，则骨气以精，谨道如法，长有天命。

——《黄帝内经·素问·金匮真言论》



坐诊的时候，经常有人心急地问我：“武大夫，我每次吃饭后，胃都非常不舒服，说不上是哪种疼，胸口也会有点疼，怎么办？”恨不得我立即教他一个方法，马上做了就能好。对于我来说，这实在是有些勉为其难了。自古以来，熟读兵法的人何其多也，可能带兵打仗百战百胜的将领又何其少也，而类似赵括、马谡那样只会纸上谈兵、照搬兵法的人则是随处可寻。

事实上，每个人的体质都不一样，身体不舒服的原因也不一样。比如说，同一样食物，你可能吃了养生，长精神增力气，别人吃了可能是“戕

生”。什么是戕生呢？就是对他的身体造成伤害，变得无力、乏力，没有精神。如果你仅仅很模糊地问我胃疼了怎么办，吃不下东西怎么办，没有前因后果，我也只能告诉你我也不知道怎么办。如果实在追问得紧，我倒是可以向你献一个我体验多年、行之有效的“灵丹妙方”，实乃存箱底的宝贝，只有四个字——随“脾”应变。

这四个字，说起来其实一点也不神秘，就是我该吃什么食物总会比别人提前一点知道，所以我的脾胃总是很难受伤。有的朋友会好奇了，武医生，莫非你会算卦？倒也不是，我只不过顺应了四时季节的变化。

春天主升发，所以青绿色的食物在春天要升发出来。那适合春天吃的食物有什么呢？最常见的是菠菜、水萝卜、芹菜，这些都是在春天大地升发时首先长出来的。在春季，多吃一些含叶绿素比较多的植物，能保证我们的体内阴液充足。同时，春天主风，容易使人口渴，饮食上也要以清淡为主。

夏天主心、主南方，呈现的是一派“火德”之象，它的颜色是红的。按照这个道理，自然界给了我们很多适合于这个节令的水果，草莓是红的，西瓜是红的，西红柿是红的，樱桃是红的。在这个红色“当道”的季节，越是天气很热，我们越要保证人体的水分不被很快地蒸发出去，吃这些食物是获取天然能量最好的滋补品。

顺便说一下，我有时候出去应酬吃饭，大冷天的餐厅的服务员常常摆上一盘西瓜之类的拼盘，美其名曰赠送，朋友让我尝尝，我总是婉言谢绝。告诉大家一点，尽量不要去吃这种反季节的蔬菜和水果，大棚里生产出来的水果，不是靠日月精华来长熟的，表面虽然呈现火德之象，但无火德之质，吃了对身体也没有什么益处。

快到秋天时，粉红的桃子下来了，桃子是很养人的，再往后苹果也开始变红，到了八九月份，金黄色的梨开始上市了。可以看出，果实的颜色由深

转浅，是一个渐变的过程，所以说，跟着季节吃东西是很有好处的，既满足了口味又调养了脾胃。

北方地区有一个习惯，就是贴秋膘。人经过夏天后，脾胃比较虚弱，所以贴秋膘时可先补一些富有营养，又易消化的食物，如鱼类、蛋类，或者山药、莲子等，咱们把脾胃功能调理好了，然后再吃牛肉、狗肉等热性食物。

有的人喜欢一立秋就“贴秋膘”，我觉得不是很合适。比如说，现在是秋老虎，天气还很热，这个时候你再贴秋膘，人就容易上火，导致牙龈肿痛或大便干燥，眼睛泛红等。那什么时候吃肉进补呢？还是看天时。只要天气开始转凉了，就可以开始了。实际上，这个时间非常好辨别，我的经验是从9月份的中旬到11月初，这是贴秋膘的好时机。

冬天要怎么去调节饮食呢？这个不用多说了，吃点狗肉、羊肉补补身子，尤其是寒凉体质的人要多吃，热性体质的人则注意少吃点。但是吃肉是要讲究技巧的，不能贪吃。

比如2006年的冬天是一个暖冬，到了大寒的节气时，只下了一场雪，还很短。按理说，应该从小雪节气就开始下雪，把空气浮尘中的细菌杀死。入冬以后，在北方像涮羊肉、羊羯子等一些热性的食物比较流行。当时天气并不冷，如果大家还是在吃羊肉，可能会导致温病的发生。因为我们的运动量是不够的，还像往年那样吃羊肉，就会上火、生病。很多感冒在春节前后高发都跟这个饮食结构有关系。

冬天就应该吃以大白菜、萝卜为主的时令菜，尽量少用那些反时令的菜，比如红颜色的西红柿，就应该少食。冬天是一个藏精气的时候，饮食结构一定要合理地搭配。尤其是暖冬，应该少进肉食、多吃青菜、多喝粥，用山药、红小豆去熬粥，还可以减少感冒的发生。

中医是非常讲究天人合一的，人秉天地四时之气而生，饮食上也应顺应自然万物的生长规律，随“脾”应变是一条健康的饮食法则，也是一种生

活态度。这样才能最大限度地滋养我们的身体，使我们的生命力绵绵延长。

【用之有道——武医师如是说】

大家都知道，秋天吃梨好，可有的人吃了以后经常腹泻，这是怎么回事呢？因为梨本身是甜润的，性偏寒，所以一些体质寒凉，或者肠胃偏寒的朋友，吃完梨以后，他会有点腹泻，这很正常，不用太过紧张。

但腹泻怎么办？老中医建议，吃完了梨以后，把这个梨核顺便也嚼了。有人会问，梨核怎么嚼呀？酸的！其实恰恰就是这种酸，起到一个收敛的作用。如果你平时吃一个梨会闹肚子，那好，请把梨核一起吃了，就不会闹肚子了。这在临床上屡试不爽。

3. 香脆的面包干、烤焦的馒头片和锅巴也是养生的法宝

土湿受邪，脾病生焉。

——《黄帝内经·素问·至直要大论》



许多不懂医的朋友容易拿病症与自己的身体状况对号入座，有时发觉体内有湿后，总是心急地向我讨教药到病除的神方。其实世间没有什么包治百病的神方，大家不妨先来听我说这样一个故事。

有一位老中医，每年春节都要回农村的老家探亲。回去以后三乡五里的街坊邻居，有个头痛脑热、不舒服的都请这位老先生来看病。

其中一个小孩是长期的胃病，从他七八岁开始老先生就一直给他治，小孩吃老先生的药很有效，连着治了两三年，但一直不能根治。到第四年

的时候，这个小孩没有像往年一样来治病。老先生对这个小孩印象很深，于是问周围的人："那个小孩怎么今年没过来，胃病好了吗？"旁人告诉他说小孩的胃病好了。老先生问怎么好的呀？旁边的人都说不知道。

老先生知道这个小孩的病很难缠，不会轻而易举地一下子就好了，说："你们把他给我找来，我问问他到底是怎么好的。"

邻居把这个小孩找来了。见面之后，发现小孩面色红润，没有了往年的晦暗之色，老先生给他把了把脉，脉象平和，果然好了。老先生问："每年吃药都没去根，怎么今年就彻底好了呢？"

"您不知道，我有一个远房亲戚，他看我吃完您开的药之后，胃还疼，他就让我吃一种药，吃完后我这个胃舒服极了。"小孩说。

老先生心里奇怪了："他让你吃什么药呢？"

小孩嘿嘿一笑，说："我告诉您，其实它不是药。"

老先生更奇怪了："那是什么呢？"

小孩做了个鬼脸，说："我告诉您，他让我吃的是干馒头片！把馒头切成一片一片放到炉子上，烤成干馒头片天天吃，就好了。"

这个干馒头片治好胃病的事例让我深受启发。中医里有一个理论，叫"焦香者入脾"，烤馒头片其实就是焦香入脾、健脾化湿的最好的药。和烤焦的馒头片有异曲同工之妙的食物，还有香脆的面包干、锅巴，道理是一样的，也是祛湿佳品。锅巴在家可以做，香脆的面包干超市和面包房就有卖，如果体内有湿引起胃病的朋友，既可以充饥又可以治病。

有人一辈子都在苦苦寻求着包治万病的灵丹妙药，世上哪有这种好事呢？行医久了，我很能体谅病人的这种渴求健康的心情。其实，只要勤于思考善于总结，养生治病的妙药往往就在日用平常间。

【用之有道——武医师如是说】

超市里有一种食品也叫“锅巴”，但这种“锅巴”大多数是油炸的，并不是文中提到的锅巴。油炸的锅巴吃多了反而助湿，要吃烤焦的锅巴。

4. 人参杀人无过——补品的正确吃法

> 久而增气，物化之常也。气增而久，天之由也。
>
> ——《黄帝内经·素问·至直要大论》



人参大补元气，补脾益肺，生津安神，可用于体虚欲脱，久病虚羸。它在人们的心中既是名贵药，又是大补药。很多医生在治病救人的过程中也喜欢选择人参、鹿茸、牛黄等一些价格昂贵的中药，以便药到病除。

前一阵子，我有一个朋友去了趟吉林，顺便给我带回几棵人参，看到这几棵人参，我不禁想起一句话：“人参杀人无过，大黄救人无功。”很多人都认为人参是大补元气的，怎么补也补不坏，多吃少吃无所谓。实际上，人参和其他中药一样，要在辨证论治的前提下才能使用的，不能不问青红皂白，

一通乱补，否则会适得其反。

我见到过几则关于人参伤人的报道。一个刚出生的早产婴儿，体质比较虚弱，父母认为人参补虚，给他灌了点人参泡的水，连续喝了几天，小孩流鼻血不止。还有一个七十多岁的老人，因为常年有头痛头晕的现象，以为自己老了体虚，于是就用红参蒸鸡吃，希望能一下子把阳气调动起来，结果吃完以后当晚就不省人事，经医生检查确诊为“脑溢血”。中医里有句话叫“虚不受补”，身体虚弱的人最好不要一开始就用人参补。身体健康的小孩或年轻人也不要轻易用人参补，补过了反而不好，过犹不及嘛。

那么我们如何正确地吃人参呢？其实不管你是何种体质，选择哪种参，最重要的是先了解清楚人参的性味。中医认为，人参色白入肺，外形像人的身体，在药理上恰恰是以形补形、大补真阴的药物。

作为养生用，前人有一个很好的方法，就是喝“参附汤”。附子在中医里是一味回阳大药，可以补火助阳，散寒止痛，能逐风邪、寒邪、湿邪。人参与附子合用是一个阴阳双补的关系，这个补汤喝下去对身体是十分有益的。这个汤方很简单，就是把人参和附子按照 1:1 的比例一起炖。

那么，参附汤要怎么做呢？过去专门有炖人参的盅，现代人一般是用锅熬，就是直接在水里煮，这样不能更好地发挥药效。传统的隔水炖还是最好的方法，在锅里放一个篦子，上面放上一碗水，取人参附子各 3g 放进碗里，水量以没过药物为宜，炖两个小时左右即可。这样炖出来的参附汤，气和味就都溶入汤中，效果最好。

除此之外，还有一个简单的办法就是用人参泡酒，用酒的温燥之性提取了人参当中的至阴之精，同时也中和了酒的温燥。过去用黄酒泡，现在用低度的高粱酒泡人参也比较好，但每天不能喝得太多，一两即可。

知道人参怎么吃了，我们还要学会怎样买到真正的好人参。看人参的

质量有一个小窍门，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，这样的参对于养生也足够了。

【用之有道——武医师如是说】

生晒参性微凉，味甘，有补气养阴、生津之功效。适用于体质虚弱者，高血压、糖尿病、癌症、肝炎、肾炎等慢性疾病患者。

红参性温，味甘，香味较浓。适用于虚寒症、阳气不足、冬季畏寒、四肢寒冷、老人早衰、妇女内分泌紊乱者。

野山参产量稀少，价格昂贵，但功效特别强，具有强心、安神等作用。适用于严重的心血管疾病、术后极度虚弱、垂危病人。

5. 玉女煎——献血后调理身体不适的妙法

玉女煎的药方记法："麦地石(拾)母牛。"就是麦冬、熟地、生石膏、知母、牛膝五味药。



说到献血，我是很感动的，每年都有很多人参与无偿献血，包括汶川大地震，很多无偿献血的英雄们说："我看见病人家属着急用血的眼神就受不了，那是渴望生命的眼神，能救人一条命比什么都强！"这种精神非常值得人钦佩。

对于二三十岁的年轻人来说，包括一些体质健康的中年人，适当献一些血是有好处的。按照西医的观点，献血可以使血液的黏稠度明显地降低，从而达到缓解或预防高黏血症，使人感到身体轻松、头脑清醒、精力充

沛；献血还对减少心脑血管疾病的发生具有积极的作用，国外研究发现，在三年中，献血者患心血管病的危险仅为未献血者的一半。此外，男性献血还可以减少癌症的发生率。《国际癌症》报道，体内的铁含量超过正常值的10%，罹患癌症的概率就提高，适量献血可以调整体内铁含量，预防癌症。

但也有不少人告诉我，献血之后，感觉身体有点虚。那么献血之后要如何调理呢？我想这也是很多人困惑的问题。

血是阴性之物，献血之后不仅是阴液亏损，阳气也在无形中耗损了。献过血的朋友一般会出现疲倦感、瞌睡感，睡上一觉这些症状就会改善或消失。但献血后也不宜完全静养，还需要做适度的运动，调动身体的阳气。阳气升发后才能带动阴血运行，否则有可能造成血虚。

在中医里，有一个调理献血后身体虚的方子，叫做玉女煎。玉女煎是明代的大医学家张景岳创建的一个名方，方子组成如下：麦冬 10g、知母 10g、熟地 20g、生石膏 20g、牛膝 30g。此药熬出来后颜色和血非常相似，所以有补血养阴的功效。

献血之后的人，按照中医的诊断，处于血虚的状态，易引起阴虚阳亢之症。玉女煎方中的石膏，性辛甘大寒，清虚火而不损阴。熟地黄性甘而微温，用来滋肾水之不足。两药合用清火壮水，虚实兼顾。知母性苦寒质润、滋清兼备，既可以助石膏清胃热止烦渴，又可以助熟地滋养肾阴；麦门冬性微苦甘寒，滋肾润胃燥，还可以清心除烦。牛膝导热引血下行，补肝肾，降虚火。这几位药合起来，正好把献血后的不适症状全部缓解了。

关于玉女煎还有一个小插曲。我在十几年前，第一次献血后，医生嘱咐回家静养。我很听话，回去后躺了三天，也没有运动，感觉口干舌燥，头重脚轻，脸还微微浮肿。当时正在医院实习，院里有一位八十多岁的老中医，指导我们临床。我就把这些症状跟他说了，老先生给开的就是玉女煎这个方子，服用后第二天，症状就消失了，可见此方的神效。

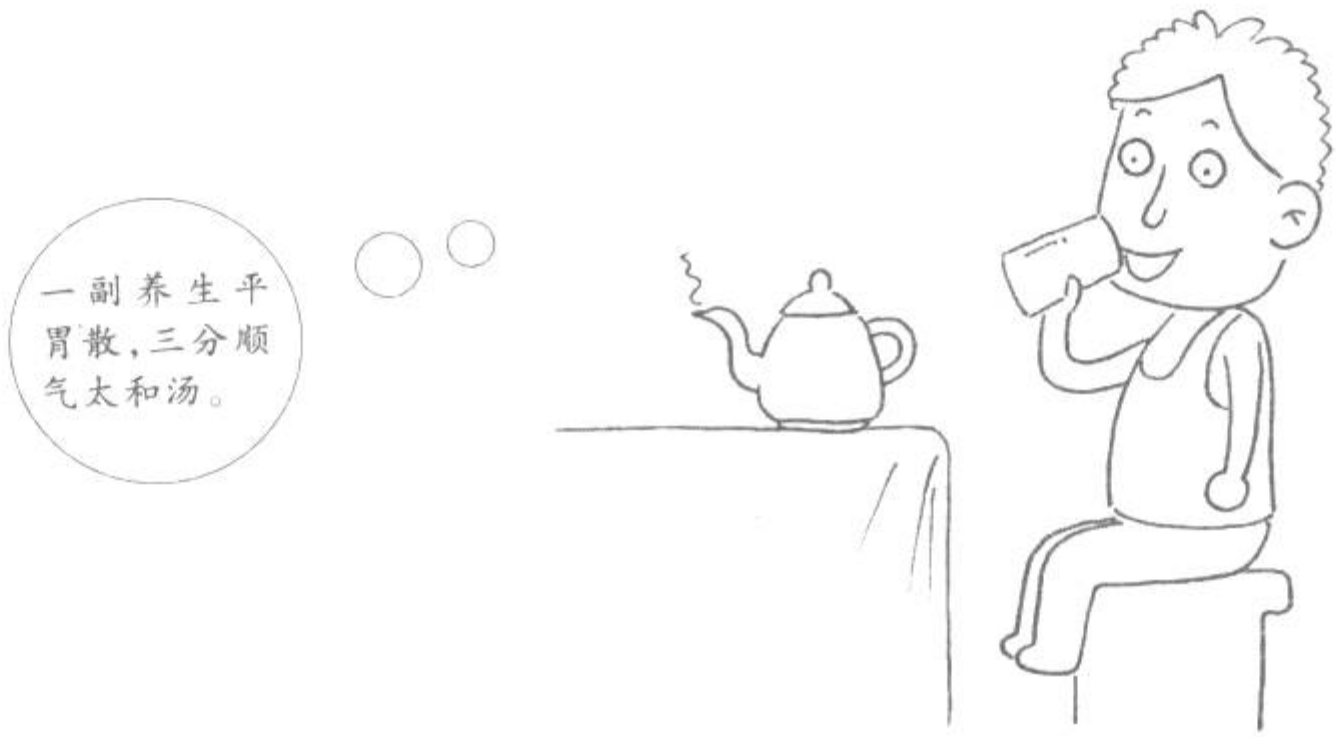
【用之有道——武医师如是说】

如果受伤或女性妇科失血过多，也可以使用玉女煎，效果也很好。但脾虚、大便溏软的人不宜使用本方，因为玉女煎属于滋阴养血之剂，体寒的人服用反而会助寒。

6. 太和汤——治疗扁桃体炎，减少复发的神仙汤

水火者，阴阳之徵兆也。

——《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》



我有一个朋友，刚刚换工作不久，工作上尽心尽力，加班加点，经常熬夜，有半年的时间连面都见不着。一次朋友聚会，大家喝上一点小酒助兴，只见他干举杯，不敢喝，出于职业的敏感，我问他："怎么了，不舒服了？"他指着自己的喉咙说："扁桃体化脓了，在吃消炎药，不敢喝酒啊！"

问他怎么生病的，他说自从换了新工作，每个月都是发了工资就先去医院输液，"真叫一个难受啊，烦死我了……你是中医，有没有什么高招帮帮我，要不去医院医生就得给我开刀了。"他很无奈。

看着他痛苦的样子，我半开玩笑地说："那今天我给你开一个不用开刀就能治好病的神方吧。"

他赶紧点头："既然有这么神奇的方，那赶紧告诉我吧！"

我告诉他的方法说起来非常简单，就是当下次扁桃体发炎并伴随身体发热时，千万不能用任何消炎药和抗生素，只需白开水一杯，熬上 5 分钟，凉一下，成温水后频频饮入，慢慢咽下即可。这种简单得难以想象的方法，便是治疗扁桃体发炎，大大减少复发的神仙汤——"太和汤"。

你也许会说，我每次喉咙痛去医院看病，医生也会叫我多喝水，但照做后嗓子还是很疼很肿，也不怎么神奇呀！事实上，并不是所有的水都能成为治病的妙药，纯正的太和汤是有玄机的。

当扁桃体发炎的时候，如果盲目地去输液或吃退烧药的话，那么这个病以后就会经常地反复发作，迁延不愈，人会非常痛苦。我的经验是，成人一般不烧到 38.5 度以上就尽量不要吃退烧药。而应该让身体自然发热，启动机体的自动调节功能。因为人体发热本身就是正邪相争，正气向外推动邪气的过程。发烧的过程实际上也是排毒的过程，而此时输液反而会导致大量的湿邪进入体内，影响了正气的升发。

早在四百多年前的《本草纲目》中，就把白开水称为太和汤，说它能"助阳气，行经络"，促"发汗"，是一味不可多得的清热祛湿良药。据《本草纲目》记载，太和汤是由水烧至沸腾而成，性甘平，无毒，这种水经火煮沸，得到很多阳气。

这个太和汤要怎么熬呢？水开的温度也有一定的讲究。开（沸腾）1 分钟还是"生水"，这时水里的微生物还没有彻底杀死；开 10 分钟是"硬水"，水的硬度比较大，经常喝可诱导高血压性心脏病、冠心病、脑血管病和肾结石等疾病。只有开水沸腾 5 分钟左右，这时它的分子结构发生了变化，就变成"甘露水"，这样的水才是治病救人的太和汤。如果不好判断时间怎么

办？那就买个可以鸣叫的壶，听到鸣叫起，约等待 5 分钟关火就可以了。

喝的时候，要小口、缓慢地将太和汤咽下去，这样能使肠胃的阳气慢慢地升发上来，对咽喉部有良好的湿润和物理治疗作用，有利于解除局部痒感，阻断咳嗽反射。另一方面，喉咙疼痛一般是上火的表现，所以人体经常有不同程度的脱水。而脱水可加重呼吸道炎症和分泌物的黏稠度，这时要多喝太和汤，能使黏稠的分泌物得以稀释，使之较容易被咳出来，也起到调节体温、清洁人体内环境的作用。

“一副养生平胃散，三分顺气太和汤。”当家人口渴喉咙疼痛的时候，亲手给他（她）递上一杯太和汤，既温暖脾胃祛除病痛，又温暖了心，这简单质朴的亲情，真的是让我们只羡人间不羡仙了。

【用之有道——武医师如是说】

当办公室天天有人在打喷嚏，你的喉咙感觉很难受，也许是感冒的信号，这时就要多喝太和汤，不仅会节约治病的成本，还可以预防流感。

7. 减肥其实很简单——丹道中医让您轻松恢复窈窕身材有绝招

中医认为肥胖是一种病，大都是由体质阳虚、痰湿过重造成的，痰湿在中医里也叫水饮，胖人体内都有痰湿，所以减肥就要化痰湿。





说起减肥，可以说是很多爱美人士的心头之痛。什么运动减肥、节食减肥、吃药减肥、清肠排毒减肥、穴位减肥、按摩减肥，但遗憾的是，这些方法都不是很见效。甚至还有离奇的吃寄生虫减肥法，杀鸡取卵，得不偿失。

门诊时，有很多身体超重的人向我诉苦，说她们饱受多年减肥无效之苦，很苦恼，问我中医有没有什么减肥的特效方法。说起中医减肥，让我想起了前几年一个真实的事例。

一位朋友的父亲，因为身体肥胖疾病缠身，试了很多方法，多年的肥胖

一直没有减下去。朋友是个孝子，这么多年一直在帮助父亲寻求减肥的良方。看到他愁眉不展的样子，我说，我有一个减肥妙招，不用吃药，百试百灵，可以让你家老爷子试一试。结果，一个月下来，体重减下去几十斤。朋友的父亲很高兴，平生首次对中医产生了强烈的兴趣，推荐很多人用这个方法来减肥。其实这个方法很简单，就是一味青荷叶泡水茶。

中国自古以来就把荷叶奉为瘦身的良药。荷叶性微温平，味辛，无毒，入心、肝、脾经。有清热解暑、升发清阳、除湿祛淤、利尿通便的作用。

有资料报道，荷叶中的生物碱有降血脂作用，临床上常用于肥胖症的治疗。服用荷叶后，在人体肠壁上形成一层脂肪隔离膜，能有效阻止人体对脂肪的吸收，从根本上把体重减下来，还解决了减肥反弹的问题。

使用荷叶茶减肥，还有一些小窍门。一般去药店购买荷叶干品即可。有条件也可以自己采摘鲜荷叶，只要是能开荷花的池塘，就证明那里的水基本上是没有被污染的，可以放心使用。荷叶茶不用煮，将干荷叶 10 克或鲜荷叶 20 克放在茶壶或大茶杯里，倒上开水焖五六分钟就可饮用了。这样泡出来的荷叶茶减肥效果才最好，并且只喝第一泡的茶汤，再泡减肥的效果就差多了，最好是在饭前空腹饮用。荷叶茶中也可以放陈皮(3 克)，有理气化痰之功。

喝茶期间不必节食。因为喝一段时间后，对食物的喜好自然就会发生变化，很多人就不太爱吃荤腥油腻的食物了。

中医认为肥胖是一种病，大都是由体质阳虚、痰湿过重造成的，痰湿在中医里也叫水饮，胖人体内都有痰湿，所以减肥就要化痰湿。像他父亲这样肥胖体质的人，主要是阳气虚弱，体内的水湿过多，脾阳的运化功能失常，产生脂肪堆积。生活中常有人抱怨说喝凉水都长肉，也是这个原因。

中医的减肥主要从腹部入手，因为肥胖一般从小腹开始，然后是腰部与臀部，这个现象在道家医学里面叫坎离异位，最典型的是结婚以后男女

的发福。

减肥需要在日常生活中注意饮食上的调养，尽量不要吃寒凉助湿的食物。膏粱厚味也能助湿，太甜、太酸、太辣、太咸的食物都算是膏粱厚味，食用过多会戕伤人体阳气，痰湿过重，肥胖就找上门来了。

对于真正因肥胖给工作生活带来困扰的人，一杯青青荷叶茶，祛湿减肥去心火，是最安全有效的减肥良法，让有肥胖之苦的人既不用刻意节食也不用乱吃减肥药，尤其适合年轻女孩。有些体形适中的女孩也想减肥，其实是没有必要的，健康才是真正的美。

【用之有道——武医师如是说】

湿症的产生与体质、生活的环境、饮食习惯密切相关。中医认为："胖人多痰湿。"意即肥胖的人多属痰湿体质，易患湿症；环境阴暗潮湿、多雨季节或喜吃甜食、生冷、饮酒、肥甘厚腻食物等都易产生湿症。因此，在生活上要预防湿症的产生，就要从生活习惯的改变开始，少吃冰冷食物与甜食，少吃油腻、少饮酒，减少湿病之源；环境潮湿的注意开窗通风，晒被褥，适当吃些薏米、冬瓜、苦瓜、红小豆类食物。另外，平时还应加强身体锻炼。

8. 世人个个学长年，不悟长年在眼前

浆粥入胃，泄注止……

——《黄帝内经·素问·三部九候论》



平时遇到的最多的问题之一就是："武老师，您看根据我的体质，平时吃点什么对身体比较好呢？"问我的人，有患者，也有健健康康的人。对每一个问我的人，我都会量体裁衣，告诉他适合他的养生方案。但是，诺大的世界，我能够遇到的人总归只是少数。于是我想，把养生的道理传播给天下，才是最有利世间的选择。

一个生意场上春风得意的企业家，得了肾炎，辗转再三，来至我处就诊。临走之时，这位企业家的夫人跟我说："武大夫，我家有的是燕窝、人

参，需要吃什么、补什么，您尽管跟我说，我都能做得出来。”我笑着告诉她：“都不要吃，每天晚上就喝一些煮得烂烂的米粥吧。”夫妻两人愕然。我笑着说：“看来你们二位对养生还是懂的太少啊，最养人的不是人参、燕窝，而是五谷。”

五谷最能养人。大家不要以为我们平日食用米饭、面食是因为它们富含淀粉，可以给我们提供能量。不错，它们是能给人体提供能量，但这只是一个因素。我们之所以以五谷为食，是因为人之精气，全赖谷物供养。谷物就是植物的种子，种子是用来萌发、发育成为新生命的，它蕴涵着最为旺盛的生机。我们摄取的不仅仅是它的能量，否则，只要用生产好的葡萄糖代替就行了，事实上，这可能吗？我们可以试试看，每天以适量的葡萄糖代替主食，保准没几天就疲惫不堪。每一种食物里的营养都是复杂的，现代营养学仍没有能完全分析透彻，而我们的祖先则运用他们的智慧悟到其中的玄机。

现在很多人因惧怕肥胖而不敢多吃富含淀粉之物，尤其是爱美的女士，为了减肥，只吃蔬菜、水果和蛋白质，自认为这样既不会长胖还不缺乏营养，实际上大错特错了。富含蛋白之物多属厚味，运化这样的东西往往给脾胃造成很大的负担；现代科学认为蔬菜富含微量元素以及纤维素，于是大家拼命地吃蔬菜，仿佛抓到了救命的稻草，却忘记了大多数蔬菜禀性寒凉。现在妇科疾病那么多，于此有很大的关系。《黄帝内经》里说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，这个五菜、五果并不是不重要，但却不能作为饮食的主宰，舍弃五谷，反客为主。不食五谷，你体内就缺少了谷物所升发出来的精气，这怎么还说不缺营养呢？

大家应该都知道，病中的人都以食粥为主，为什么呢？因为这样可以振作病者的胃气，脾胃这个后天之本鼓动起来，身体便能够快速地康复。

粥能够振作胃气，为什么呢？首先，粥为谷物，热量高、能量大，温暖脾胃，

此其一；再者，粥习性温和，不寒不火，中和；其三，粥为清淡之物，没有复杂的物质成分，不会对脾胃带来额外的负担。早晨起来后，腹内既空又虚，食热粥一碗，可以很好地振作胃气，滋生津液，所以李时珍说“最为饮食之妙诀”。

所以，不要奢望那些高蛋白高营养的东西能给你带来多少福音。尤其是上了年纪的老人和体质娇弱的人，日常饮食多吃些粥，补益精气、滋养脏腑，多多益善。

煮一锅好粥也有一些小小的技巧：煮粥之前先将米洗好浸泡一会儿。煮粥用水要一次性添足，熬制过程中就不要再添水了。煮的时候先用大火，煮沸了就改用小火，这样才能够使水和米谷融溶。

我在本书中，给大家介绍过红豆薏米粥，主要是祛湿健脾，可以说是以药当饭。只希望大家多吃些粥，不要等疾病都来了，才知道去补去养。南宋大诗人陆游活至84岁高龄，他也是个极喜粥食的人。他在一首诗里写尽了食粥的妙处：

世人个个学长年，
不悟长年在目前。
我得宛丘平易法，
只将食粥致神仙。

【用之有道——武医师如是说】

对于日常养生保健来说，最简便易行的方法才算得上是最好的方法。吃粥养生就是一个简单易行的好方法。

大米粥，味甘性平，能补脾、养胃、除烦、止渴，尤其是烦热、口渴的热性病患者更宜食用。

小米粥则补中益气，对脾胃寒虚、中气不足和失眠诸病症有治疗作用。

若将某些谷麦与蔬菜、鱼肉、药物共烹调，医疗作用则更为广泛。

粮、豆与其他植物籽实可以混熬：

红豆粥利小便、消水肿、治脚气；绿豆粥解热毒、止烦渴；玉米粥治反胃、利大肠。

与蔬菜混熬：

萝卜粥宽中下气；芹菜粥去伏热、利大小肠；韭菜粥温补脾胃。

与药物混熬：

茯苓粥清上实下，对上焦有热、脾虚患者最宜；酸枣仁粥治烦热、益胆气；松子仁粥润心肺、调大肠；薏仁米粥利尿、祛湿、清肺热、补脾胃、治脚气。

与肉类共熬：

羊肉粥温补脾胃；鸡肝、羊肝粥补肝虚明目；鸡汁粥治劳损；鸭子、鲤鱼汁粥消水肿。

熬粥最好用砂锅，不宜用铁锅和铝锅，特别是熬制一些有治疗作用的药粥时更是这样。

喝粥也有个最佳时间，一般三餐均可食用，但以晨起空腹食用最佳。年老体弱、消化功能不强的人，早晨喝粥尤为适宜。喝粥时不宜同食过分油腻、黏滞的食物，以免影响消化吸收。不论熬哪种粥，都不宜放碱，碱对营养物质破坏极大。

第7章

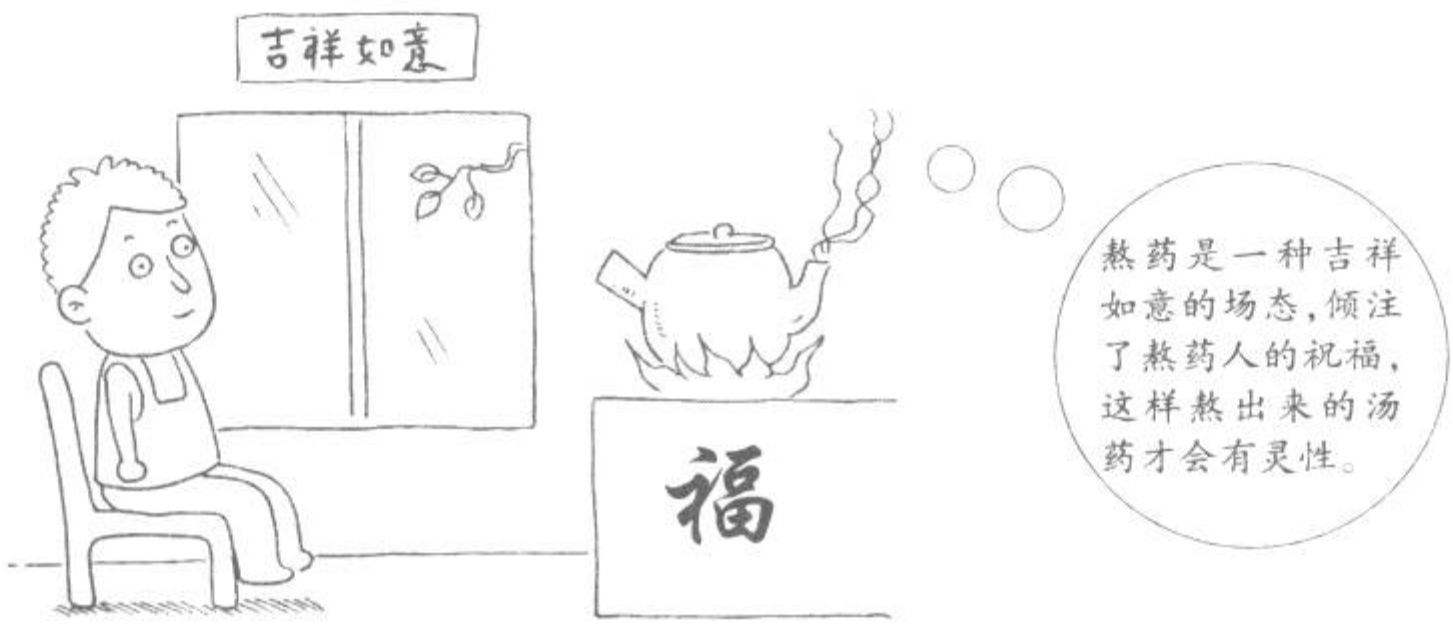
中医的精髓教给你，你就是把大医带回了家



大家都知道现在看病难、看不起病，甚至看不好病，但每个人其实都是自己身体的CEO，只要能提前用心管理好自己的身体，那就是我们生活中最为经济有效的生存之道——无论是为了你自己，还是为了爱你的父母与家人。

1. 药到病除的奥秘——用心力熬出中药的灵气

> 自古圣人之做汤液醪醴者，以为备耳，夫上古做汤液，故为而弗服也。
>
> ——《黄帝内经·素问·汤液醪醴论》



明末清初有个大医学家叫傅青主，他是专门治疗女科疾病的高手。有一天，一个小伙子来找傅青主，说他前两天因为一点生活琐事和妻子吵了一架，然后妻子就不吃不喝躺在床上浑身疼，也不知道是什么原因，看到妻子很痛苦，小伙子赶紧请傅青主来救救他妻子。

傅青主听完小伙子的诉说，马上给他开了一服药，什么药呢？傅青主告诉小伙子，让他在路边找两块比较光滑的石子，洗净熬上两个时辰，也就是相当于现在的四个小时。小伙子按傅青主的吩咐做了，回家后把石子洗净

后放在药锅里慢慢地熬，可是熬到很晚很晚，两眼都发红了，药还没熬好。

他的妻子看到自己丈夫一心一意为自己熬药，熬得两眼通红也还在坚持，心里很感动，又想起他以前的好，忽然觉得身体不那么疼了，于是试着坐起来，慢慢地走到丈夫身边，和他一起熬药，直到把药熬好。第二天，妻子服下药后，身体竟然感觉不到一点疼痛了。

夫妻俩跑去感谢傅青主。傅青主听他们说完熬药的全过程后哈哈大笑："其实这不是药，是心。"原来，傅青主开的这服药，是想让妻子知道丈夫原来还是很疼爱自己的。妻子的心结一打开，愉快的心情瞬间打开了她全身的气机，病自然就好了。

人为什么会生病呢？除了外伤，更多的是心里的"内伤"。这个石头汤的故事其实就是丈夫用爱心感化了妻子的心。当我们去看望一个病人的时候，带给他的最好礼品，不一定是营养品和补品，一两句贴心的话，可能比吃药都见效。

可能有朋友会产生疑问了：您这个故事讲的是"心药"的作用，那和您现在要说的汤药有什么关系呢？其实，中医的汤药之所以有很好的疗效，除了有药物本身的药效外，还有很重要的一点就是熬药的过程中心力的作用。不管是在灶上自己用砂锅熬药，还是用自动煎药壶，在熬的过程中都会用心守候，不时地揭开锅盖搅拌一下，这种全神贯注的心态在一瞬间已经把自己的心力注入到汤药之中了，其实这是一种吉祥如意的场态，倾注了熬药人的祝福，这样熬出来的汤药才会有灵性。

古人云：汤者荡也。荡有激荡之意，中医的汤药就是用水来冲荡体内的病邪，有涤荡体内毒素的作用。人体70%是体液，用汤药治病契合《易经》取类比象的道理，涤除体内湿邪、病邪。现代医学的输液从中医的角度讲，类似于中医的汤剂，只不过一个是滴注一个是口服。滴注时的西药，有时因药物偏凉反而会有助湿的副作用。汤药则没有这个问题。

中药最好拿回家自己熬，而不要在药店代煎。那么中医的汤药到底要怎么熬才好呢？熬药最好用砂锅，砂壶或搪瓷锅也可以，但一定不要用铁锅，用之前一定要把锅内的油脂洗净。将药放入锅中，加入冷水，水位要高于药品 2~5 厘米，浸泡半个小时后就可以开始熬了。先用武火把药煎开，然后再用文火熬 20 分钟到 30 分钟，此为头煎。二煎是武火药沸后再用文火熬 15 分钟即可。三煎药沸后 10 分钟即可。

在治疗上只需头两煎就够了。从传统道家医药学来讲，头煎取的是气，即药气，是无形的。二煎取的是质，即药的有效成分，是有形的。两煎混合在一起同时服用，才能起到最佳的治疗作用。但严格来说所有汤药都应该三煎，第三煎药色已淡，没有那么重的药味了，淡则入脾，达于四肢，有温补脾胃的作用。即便不喝也应该煎好后用来泡脚，有舒经活血的作用。现在中药资源浪费最大的就是汤药。过去的老先生熬药，都要熬到拿手一捏中药没有颜色了才算。

在临床上选择汤药调理疾病的时候，开完方后马上抓药服用这样效果是最好的。因为疾病的发升发展瞬息万变，如果抓了药放了三五天后再吃，那么病症有了变化就不对症了。所以古人讲对症下药，在某种意义上讲的也是时机相对，时机不对吃下药后反而会产生副作用。这点一定要切记！

【用之有道——武医师如是说】

熬药前加的水最好一次性给足，熬的过程中最好不要再添水，这样会降低药效。

喝汤药时最好不要喝茶，治疗期间不要吃辛辣、油腻及发物、无鳞鱼（包括鳝鱼、泥鳅、黑鱼等，黏液多，导致湿，助病）等，并且需要节制房事。

2. 治病不疗心，等于扔黄金——嗔怒是最大的心病

暴怒伤阴，暴喜伤阳。厥气上行，满脉去形。喜怒不节，寒暑过度，生乃不固。

——《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》



唐代医学家孙思邈曾经有一句名言，他说人一定要戒晨嗔，尤其是怕早晨起来发怒，早晨起来乱发一通脾气，你不高兴你周围的人也会不高兴，会影响到他们一天的情绪。其实我们也应该戒夕嗔，就是晚上睡觉前不要生气，不要发脾气。如果带着满肚子的不高兴睡去，要么睡不着，要么睡着了也对身体有伤害。这都是不值得提倡的。

日常生活中，每个人都难免有脾气，我们都知道发脾气不好，既伤害自己也伤害别人，但脾气来时我们往往又控制不好。那么，如何才能保持一

份豁达的心境，少发脾气或不发脾气，在生活中获得一颗平常心呢？

根据我自己的总结，有两种方法可以避免嗔和怒的发生，达到养心静心的目的，哪两种方法呢？一是预料之中，二是预料之外。

什么叫预料之中？古人讲："凡事预则立，不预则废。"实际上"预"的功夫，应该在每天睡觉之前要把它做完。

如何预料到明天将有什么事是需要我面对的呢？凡事无非两种结果。要么是对要么是错，对了我们会心生欢喜，错了就会不高兴、心烦，开始发脾气。所以明天发生的事只有两种结果，一是你把明天的工作都安排得合理、有序，得到了领导的赞扬；还有一种可能就是其中某一个环节会发生问题，遭到领导或上级的批评，这个我们事先也应该要想到，这就叫预料之中。预料之中，就是要做到心里有准备，有了准备，就不担心了，这个也叫有备而来。

第二点是最难做到的，叫预料之外。什么叫预料之外呢？预料之外简称意外，就是这个人的生活出现了不应该出现的事情，好事大家高兴，坏事大家感到震惊。所以在日常生活中，要学会怎么去有效地协调这两者之间的关系，这就要靠我们平时要养成良好的生活习惯，还要加强个人的修养，遇事不急不躁，最终才能不怒。

戒嗔怒除了以上"预料之中"与"预料之外"两点外，还有一点，就是遇事首先要找自己的问题，这也是儒家很有智慧的修身之道：克己复礼。实际上，预料之中和预料之外的前提都是你自己的问题，不能一出了事情就埋怨别人，这样不对，那样不对，自己好像很受委屈一样，结果问题不一定都出在别人身上，所以戒嗔怒首先要找自己的问题。第二是人与人的问题。人与人的问题是最复杂的一个问题，也就是我们要把人与人之间的关系摆正，不能全是利益关系，或酒肉朋友，人与人之间还是要讲感情的，也就是我们常说的"人情味"。当你困难时或发生意外一筹莫展之际，如果有

朋友适时地帮你一把，这种喜悦与感激，是千金不换的人间真情啊！第三是人与物的关系。就是人与天地、自然的关系。有人说，我平时早出晚归地上班时很少遇到下雨刮风的，怎么一到假期就刮风下雨的，我怎么那么倒霉啊，想出去逛逛街都去不了，烦！其实，这个时候是可以反过来想一想的，平时上班多累啊，放假了赶上刮风下雨不正好在家休息吗？当事情不遂我们的意愿时，不妨换一个角度去看待问题，去顺应自然的安排，那么脾气从何而来呢？

做好预料之中和预料之外的准备，再加上克己复礼，在医家看来，就是治病疗心了。中医有句话叫“万病皆由心生”，还有一句话叫“治病不疗心，等于扔黄金”，既然病是由“心”生出来的，那么我们也完全可以用“心”这味大药来驱赶疾病。而这个“心药”，就是愉快的心情、饱满的精神、祥和的心态。

【用之有道——武医师如是说】

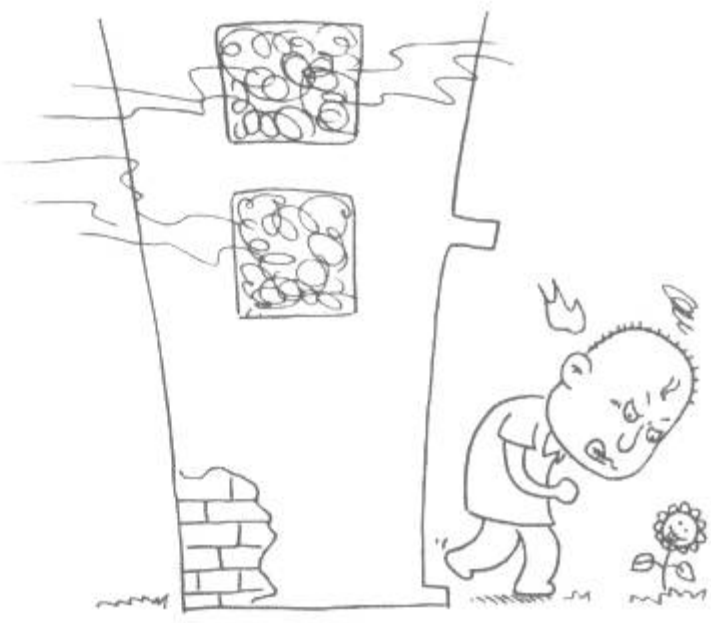
如果长时间地发怒，怒气在心里发不出来，时间一长，它会形成一个郁阻点。这个郁阻的部位在哪儿呢？在我们的耳朵上，耳壳这个部位大家可以自己用手摸一摸。如果你长期心里发怒、委屈、郁闷、憋闷，使劲捏一捏两个耳壳的正中间，十有九个他都会有疼痛的感觉。哪怕是不疼，局部也会比其他部位厚一点，或者起个小包、小疙瘩。这也是我们在临床上诊断肝郁气滞的一个小窍门，非常灵便好用。

当你找到这个压痛点，每天揉一揉，就能逐渐心平气和了。如果你仍觉得这个气就是发不出来总想哭。那么，你就大哭一场，也可以把怒气和委屈发泄出来，因为肝的功能就是主发泄的。我们还可以用一些临床常用的疏肝理气的中成药来顺一顺气，但最主要的还是在情志这一方面进行调节，只有你自己才能打开自己的心结。

3. 浊气伤人——住楼房要关好卫生间的门

阳化气，阴成形。寒极生热，热极生寒。寒气生浊，热气生清。清气在下，则生飧泄；浊气在上，则生(月真)胀。此阴阳反作，病之逆从也。

——《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》



改变生活中的小事，从点滴做起，这才是最踏实的养生之道。

有一天接到一个电话，朋友介绍来一位姓章的病人，说是得了怪病，年纪大了不方便出来求诊，问我能否在方便的时候出诊，到家去给他看看。

看到章老先生的第一眼，我是有点吃惊的。只见他面色晦暗，表情呆板，老先生缓慢地说："最近我的脖子上长了一个包，有杏核大，我年纪大了，经不起手术了，听朋友说您医术很高明，想请您看看……"

我仔细看了看他脖子上的包，说："您长的这个包应该是个痰核，一般人不管它自己也会慢慢消退，我给您开一点化痰理气、活血化瘀的药调理

一段时间吧。”

老先生听了我的话，心放了下来，说：“武大夫，您怎么治都可以，只要别开刀割就行！”一句话逗得大家都笑了起来。

就这样我用中药的方法给老先生治了几个疗程，他脖子上的包渐渐消去了。但在这段时间里，每次去他家，始终都有一股怪味被我闻到。心想住在这样的房间里，身体怎么能好呢。看着虚掩的卫生间门，我对老先生说：“卫生间的门要关好，不然厕所里的浊气也对身体健康不利。常年待在有浊气的房里，不仅会引发体内薄弱环节疾病的发生，还会出现气短、烦躁、易发怒等症状，甚至招致一些莫名其妙、难以治愈的怪病，经常待在这种环境里人也衰老得快。过去的人都住的是平房，没有这个问题，住楼房了，就一定要注意浊气的问题。”

章先生似乎没听明白，接着问：“我平时很注意卫生间通风的，空气清新剂天天都在用。”

我笑着反问他：“那你把卫生间的气通到哪去了呢？打开卫生间的门来通风也是不妥的，卫生间里的浊气全都跑到卧室、客厅里了。结果家里每个房间的空气都差了。久而久之，这股浊气在无形之中就伤害了我们体内的阳气。使用空气清新剂，只是改变了空气的味道，对空气质量是毫无改善的。”

这次出诊之后，我以后到患者家都会留意一下，不自觉地观察他们家的卫生间，结果发现大部分病人家里卫生间的门都没有关严实。从养生的角度来考虑，卫生间最好是有窗户、阳光充足、空气流通的。没有窗户也要关上卫生间的门，多开排风扇。道理很简单，就是能让卫生间里的浊气更容易地排出，从而保持空气的清新。

现代都市地狭人稠，寸土寸金，很多家庭的卫生间是没有窗户的，甚至有些家庭为了节省空间，将其中的一间卫生间改成睡房，这对人体的健康

是非常有害的。所以我在这里提醒大家一定要把卫生间的门关严实了，尤其是晚上睡觉的时候，这样“浊气”才不会在身体最脆弱的时候乘虚而入。改变生活中的小事，从点滴做起，这才是最踏实的养生之道。

【用之有道——武医师如是说】

房屋的居住其实还有很多养生的玄机在里面，再列举一二：

1.卫生间最好不要选用黑色等阴暗的色调，尤其是暗卫的格局，因为卫生间本来阴气就比较重了，黑色可能让卫生间阴气更为严重，损伤身体。

2.每天应该最少开一次窗，每次15分钟以上，促进新鲜空气流通。如果有破损的窗户要尽快修复，因为对居住者健康不利，风邪浊气容易滋生很多疾病。

4. 形正气顺，病安从来——太师椅的秘密

志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。

——《黄帝内经·素问·上古天真论》



我从小一直在平房里住，刚搬到新家时购置了很多新的家具，其中有一套很长的三人沙发，放在客厅里很气派。每天下班回来后，妻子和女儿就轮流躺在沙发上看电视，样子很惬意。她们不看的时候，我也体会了一下，躺在那看电视确实很舒服。

结果过了一段时间，妻子女儿都喊脖子不舒服，时不时的就得让我给她们用手法调整一次。我女儿还很得意地说："幸亏我有一个做医生的老爸，如果上医院得多受罪啊。"

次数多了我发现这是个大问题，长时间躺在沙发上看电视，这种不良姿势导致颈部肌肉紧张，引起酸痛，造成了轻微的颈椎病。为了家人的健康，最终我下了决心，把沙发卖掉，换回来一套明式坐椅。

换了之后，妻子和女儿开始跟我急，嚷嚷坐着不舒服，又硬又不能躺着看电视了。我跟她们说，古人就是这么坐的，这叫形正气顺。让她们坚持一段时间，慢慢习惯以后就好了。果然，接下来的日子她们再也不喊脖子不舒服了。



几乎每个家庭都有沙发，从养生的角度来说，沙发是最要不得的。你可以试试看，整个人都窝在沙发里看电视，几十分钟后腰也疼了，脖子也酸了，浑身特累。

为什么呢？古人有训："坐如钟，立如松，卧如弓，行如风。"老祖宗很聪明，早在几千年前就懂得我们现代医学研究的人体结构力学，要求人们要调身，要正身。如果你不注意调身，很容易引发许多疾病。比如说颈椎病引起的心脑血管疾病、心悸、胃痛、腰痛等，都是因为"形不正则气不顺"，颈

部的椎体失衡影响大脑供血造成的，甚至还会压迫全身神经，引起一些其他疾病。

要怎么解决沙发带给我们的困扰呢？我建议你在坐沙发的时候垫一个靠垫，最好是把沙发换成太师椅，不仅坐起来舒服，即便坐三四个小时也不累。古代的人很少有得颈椎病的，因为古人明白形正气顺的道理，在坐姿上也契合了天地之间气机运行的规律。

人体内的五脏六腑是挂在脊柱上的，实际上也是一个悬挂系统，如果身子老是歪着，那么五脏六腑就都偏离了自然的生理位置。脏腑的功能就会受到损伤。当人坐在太师椅上时，要顺应椅子的结构，必须坐直了才舒服，脊柱成一条线，脏器各安其位，全身气血流畅，意气浑然一体，自然就会气沉丹田。

如果条件允许的话，大家最好买中式明清家具，为什么推荐传统的坐椅呢？这里面还藏着一个很深的道理。中式明清家具靠背是往前凸的，就是所谓的前弓，现在大多数沙发都是后弓，前后弓的区别，对人的生理结构的变化影响截然不同。

大家可以回家找把前弓的椅子试一下，在上面坐直了，正好把小腹突出来了。练功也好，练书法也好，凡是练习传统的一些东西，它都需要你去练丹田气。那我们坐在太师椅上，就无须刻意修习了，仅凭这么一个简单的坐姿，正好让气沉到丹田这个位置，也就是小腹。在这种坐姿下，男人的将军肚、女人小腹部的赘肉就轻易不会出现了，对保持身材非常有益。

现在的人大多都处于无意识的紧张状态中，两肩是往前耸的，容易焦躁、发怒、疲倦。太师椅两边弧形的扶手正好架起了双臂，与我提倡的抱住健康养生桩有异曲同工之妙。

顺便开个玩笑，坐在太师椅上想发火也发不起来，因为“形正气顺”心情舒畅了。坐在太师椅上的人，时间久了，气息都趋向于中正淳和，与家人

朋友的关系会变得很融洽。其实我们每天无须刻意像古人那样吐纳导引，常常坐在太师椅上就能收到修身养性的效果了，善莫大焉。

【用之有道——武医师如是说】

具体来说，我们坐在太师椅的时候最好要做到含胸拔背，身子向后靠，贴在前凸的椅背上，这样可以有效地缓解疲劳，收到了不是练功胜似练功的效果。

5. 阳气充足的人最有气质

养生，不仅是要把身体养好，而且还要养出神采，养出气质。要养气质，还得从升发阳气入手。



近些年来，老照片成了人们收藏和欣赏的一个小小的热点。我也很喜欢看老照片，买了很多这方面的书。同时，我家里珍藏着很多照片，都是前二三十年甚至前四五十年的时候照的，无非是家人、亲戚、朋友普普通通的生活照。到了比较亲密的朋友家里，他们也往往拿出珍藏的相册给我看，跟我一起重温过去的时光。我发现，无论是老照片画册中的那些名人、伟人，还是我们寻常百姓家老照片上的普通人，脸上都有一种别样的气质！那是一种说不出来的单纯、执著和真诚，如果要搬到荧屏上去，绝对要顶级

的演员才能演出来的。这种气质，好像正是今天我们身边的人所缺少的。也许正是因为如此，那些老照片都成了艺术品，他可以让现代人在其中寻找过去那些真诚的面庞，去感受那种久违的气质之美。

为什么今天的人脸上缺少那种气质呢？让我们转换一个视角来看这个问题。

作为一名医生，我自认为自己的记忆力还是不错的，但有一个问题一直困扰着我，无法解决，就是病人病好了以后我就再也不容易认出他。经常，在大街上，不经意间就有一个人热情地迎上来跟我打招呼。我问："您是？"他会说："哎呀，您就不认识我啦？我上个月还在您那里治过病呢，现在好了，正想找个机会去谢谢您了，想不到在这里碰上了。"虽然是上个月治疗的病人，时间间隔不长，但我仍然记不起来。为什么？因为他在我那里看病的时候，我看到的是他的病容，那时一副阴气沉沉的样子，而现在，他的病好了，身体恢复了，阴气消退，阳气上升，精神抖擞，气质完全改变了。这么一变，我就对不上号了。我总是带着歉意也带着欣喜告诉这些曾经的病人："不是我没把你放在心上哦，只是因为你病好后变得精神了，都让我认不出来了。"他们也会高兴地说："对啊，我身边的亲戚朋友也都说我就像变了一个人！"

由于经常遇到这样的情况，我得出一个结论：人的气质跟他的健康状况是有密切关系的，而通过给一个人养生，调整他的健康，就可以改变他的气质！于是，我在临床上大胆运用这一结论，医药和心药并用，一方面，用针用药，不择手段地治他的病，另一方面，我会用语言来鼓励病人，甚至在穿戴、着装上对他提出一些要求，比如，遇到不修边幅的，我会对他说："你回去得把胡子刮一刮，把头发理一理，这样会更精神。"遇到修饰打扮太过的，尤其是一些女士，我也会建议她们不要让浓妆艳抹掩盖了自己天然淳朴的气质，要靠自己内在的健康和修养来为自己提升气质，使自己更

加美丽。这样一来，疗效还真不错，很多人在复诊的时候，气质就提起来了，病愈的时间比预期疗程短很多。还有的病人告诉我，病好了以后，无论在工作上，还是在生活中，什么事情都比以前顺利。我说："那是当然，因为你的气质变了。"气质会影响一个人自己的心态，也会影响身边的人对他的态度。一个人气质变好了，周围的人会更喜欢他，更配合他；他自己也有充分的自信。内外和谐，心气顺畅，做起事情来当然顺利了。

现代社会，一切都在水涨船高：科技、文化高速发展，人的物质、精神生活水平也在一步步提高，一个人，有知识、有财富、有事业、有美貌，还不够，要成为时代的亮点，还需要有气质。这是一个注重气质的年代，但很多人就输在这上面！气质取决于什么？答案有多种。从医学的角度讲，我认为，气质取决于一个人的阳气，一个人的气质全靠他体内的阳气升发出来。

正是因为这样一个阴盛阳虚的年代，人们从生理上阴盛阳虚，所以，那种气质始终没能升发出来。我们讲的养生，不仅是要把身体养好，而且还要养出神采，养出气质。要养气质，还得从升发阳气入手。

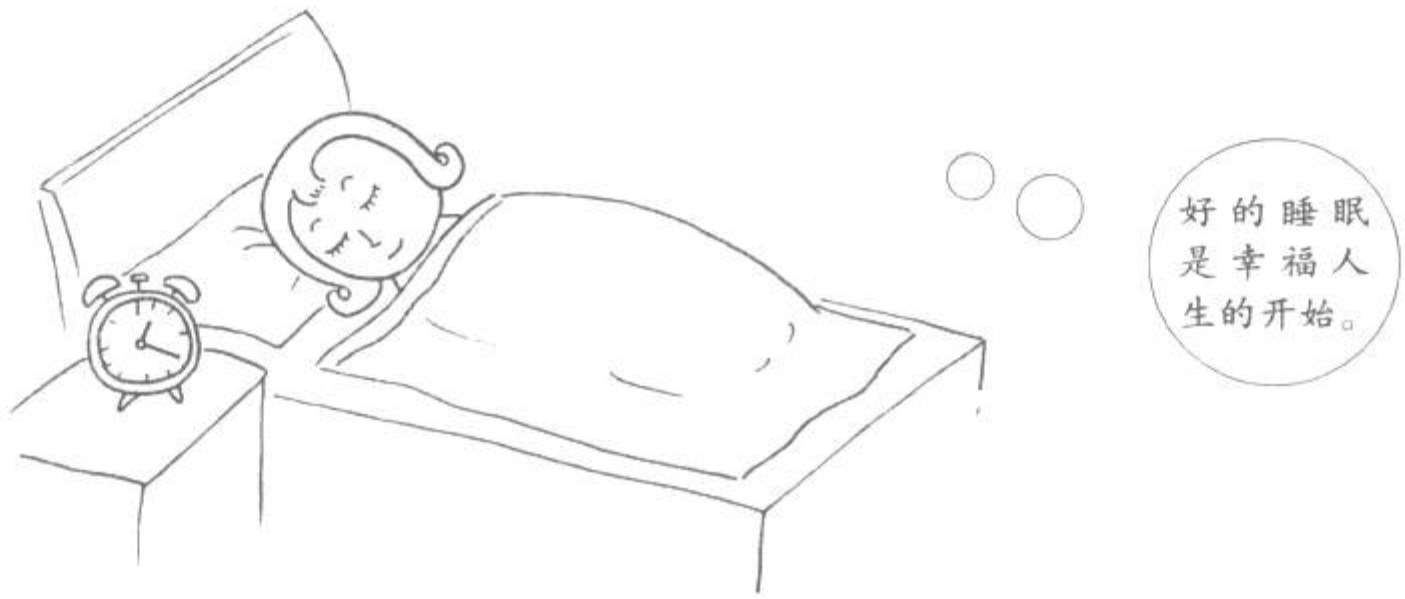
【用之有道——武医师如是说】

气质来自健康，气质来自内涵，气质也来自形体。这里介绍一个锻炼女孩形体有气质的小窍门，开始练时可以在两腋下夹两本不厚的书，保证走路时上臂不要摆动，注意肩膀不要晃来晃去的，练多了就可以把腋下的书撤掉，而放在头顶，走路时不必刻意走一字，坚持一个月必见成效。

6. 不觅仙方觅睡方——丹道中医教你如何睡一个养生觉

正邪从外袭内，而未有定舍，反淫于脏，不得定处，与营卫俱行，而与魂魄飞扬，使人卧不得安而喜梦；气淫于腑，则有余于外，不足于内；气淫于脏，则有余于内，不足于外。

——《黄帝内经·灵枢·淫邪发梦篇》



家里有小孩的人都知道，婴儿不枕枕头也能睡得很香甜，这是因为婴儿的阳气旺盛，胸膈里没有郁滞之气，全身的气机运行通畅。人在成年之后，阳气日益受到损耗，身体里的浊气也逐渐增多，清阳之气常常受浊气阻隔升发不上来，所以头部需要一个枕头，胸隔里的浊气才易降下去，才能睡个好觉。我们一直用高枕无忧来形容无忧无虑的人生境界，但没有人知道多高的枕头才是高枕，更不明白这其中的玄机。古人对枕头是很有讲究的，叫做“神仙枕三寸”，三寸高的枕头对人体最有益处。现在流行西式

的软枕，头部整个陷进枕头里，看上去挺舒服，实际上是不利于健康的。

在睡觉的姿势上，古人也有讲究，叫“侧龙卧虎仰摊尸”。第一种姿势是侧睡。在临床上，胃不和的时候，卧就不安。侧卧的时候，不管是左侧卧还是右侧卧，都是在养肝气，人一卧，血就归到肝里去了，血畅通后就睡着了。第二种姿势是卧睡，也就是趴着睡，和老虎的睡法一样。在道家的比喻里，龙就是肝，肺就是虎，一个主血，一个主气，卧睡的时候是养肺气，增强肺脏的机能。第三种姿势是摊尸睡，就是人仰面朝天躺在床上，无拘无束，这种睡法人最舒服。

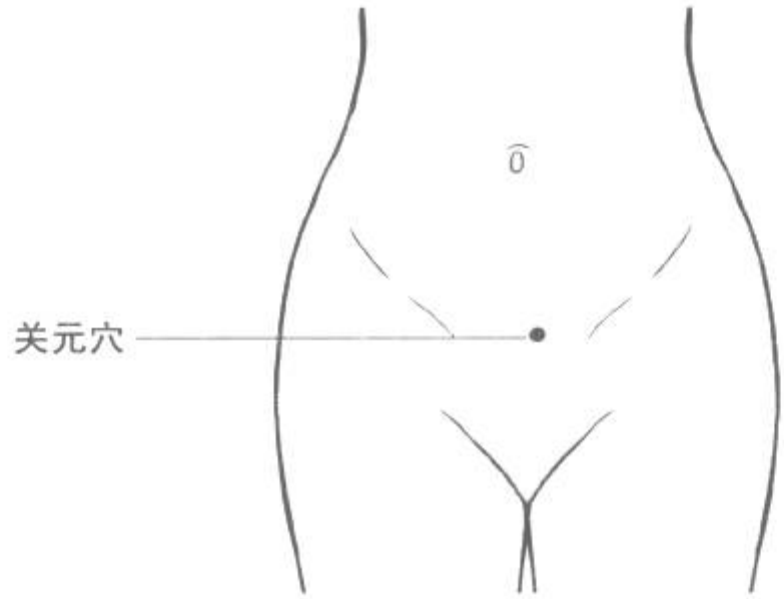
当人肝气不足的时候喜欢侧卧，肺气不足的时候喜欢趴卧。而摊尸睡是最健康最自然的睡法。这种睡姿，后背跟床板密切地接触，五脏六腑处在一种很平静自然的状态，这样气血经脉流通很祥和。另外还有一个睡姿是常坐不卧。佛道两家有一定修行的高人，可以常坐不卧，也叫不倒丹，现代人一般做不到，我们也不提倡。

人睡着时，姿势是自动调节的，某一种姿势睡累了，人的潜意识就帮你自动翻个身。

临床保健上，我还有一个建议是“睡前莫食申后饭”。为了有一个高质量的睡眠，晚饭选择在晚五点到晚七点之间为好。晚七点之后的饭就尽量少吃或不吃，以免睡觉时胃里的食物还消化不尽，影响睡眠质量。在冬天睡前最好泡泡脚，泡完脚还要搓搓脚，用手心对脚心搓三百次，起到水火既济的作用，既能养心又能安眠。或叫家人之间互相捏捏后背，使气血充起来，人舒服了，就能慢慢入睡了。

如果心静不下来，也是无法入睡的。在这里我告诉大家一个窍门，就是把双手重叠放在小腹下关元穴附近（如下图），听自己的呼吸，呼吸要诀有四个字：细、慢、匀、长。慢慢地，小腹部就会发热，不去刻意追求，心静了自然就能出现。这是一种很简单的补元气的方法，元气足了，睡眠自然就好了。

失眠比较严重的，可能还需要加一个辅助的手法来解决。方法也很简



单，我把这种方法叫“推心置腹法”，睡觉前半卧在床上，左手叠放在右手上，然后从胸口处开始往下推，沿身体中线也就是任脉运行方向，一直推到腹部，直至脐下。这样从心一直推到腹部，堆积在胸口的浊气就会顺着任脉向下散开，自然排出体外。每日推腹大约三千次为宜。通过一个简单的推腹动作，就能把逆行而上的浊气推散，浊气外散的时候有时会产生打嗝、排气的情况发生，是身体排毒的表现。浊气外散则清阳之气升发，推到一定次数，自然就会两眼发沉产生睡意。

推心置腹后的身体气血畅通，也增强了任督二脉的气机运行。临床上，很多慢性病、疑难病患者通过此法得到了有效的改善。

人一生有三分之一的时间是在睡眠中度过的，好的睡眠是幸福人生的开始。“陈抟一睡一千年，彭祖活了八百岁。”可见睡眠对人健康有着莫大的益处。

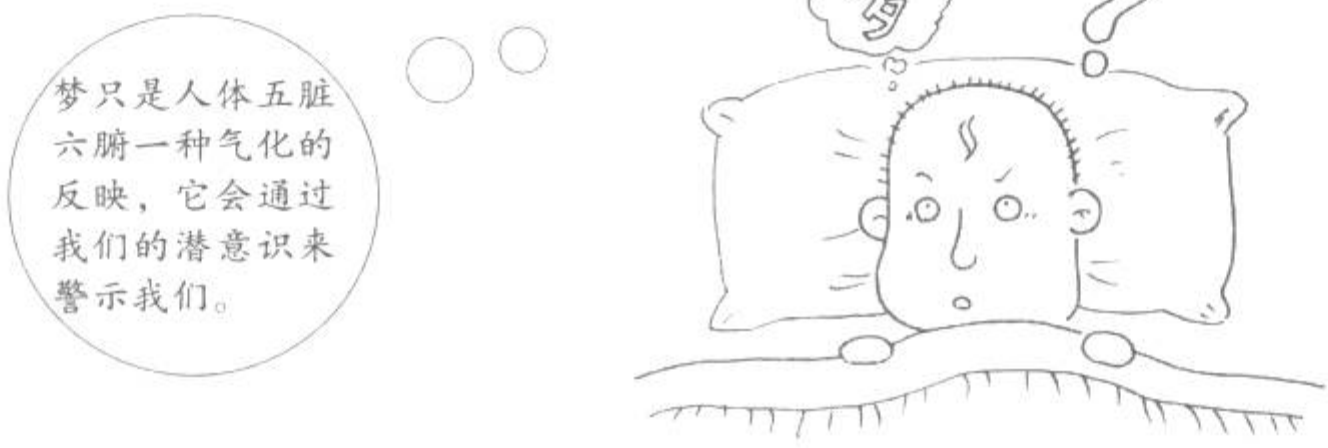
【用之有道——武医师如是说】

很多人晚上能很好地入睡，但是早上四五点多钟莫名地就会醒来，醒来后大脑很清醒，这时候可以起来看会儿书或锻炼锻炼身体，这样一天都会精力充沛，千万不要再睡“回笼觉”。中医认为“睡多神昏”，如果睡多了，反而会一整天觉得疲倦，精神不好。

7. 梦是人体“病情预报机”

阴盛则梦涉大水恐惧，阳盛则梦大火燔灼，阴阳俱盛则梦相杀毁伤；上盛则梦飞，下盛则梦坠；甚饱则梦予，甚饥则梦取；肝气盛则梦怒，肺气盛则梦哭；短虫多则梦聚众，长虫多则梦相击毁伤。

——《黄帝内经·素问·脉要精微论》



日常生活中，我们经常听到有人说，日有所思，夜有所梦。事实上，梦不仅仅是意识在睡眠中的反应，也是我们身体健康状况的预报机。有很多梦境都是因为人体五脏六腑的气血运行不平衡而产生的。

《黄帝内经》除了讲针灸与医理外，有相当篇幅是讲到人的情志活动的。梦也是情志活动之一，其中《黄帝内经·灵枢经》专门有一章《淫邪发梦篇》是谈梦与健康的。为什么叫“淫邪发梦”？“淫”就是太过或者不及，邪就是不正之气，所以从这一篇的名字当中，我们就能够体会到，情志太过或者

不及都会导致梦的产生。

梦预报疾病不神秘。在明显病症出现前，身体内部已有病理性改变。白天我们心思纷乱，难以觉察身体轻微不适，而晚上，敏感的潜意识注意到了这种不适，于是把它转化为梦境预告给我们。

恐惧的梦境

如果我们这几天血压升高，火气上来了，经常梦见什么呢？很可能是梦到惊心动魄、毛骨悚然的场面，或梦到登到高处又下不来，梦醒之后还心有余悸。这种情况暗示我们的身体有什么毛病呢？叫心阴不足。也就是说，心阳比较亢进，此时容易发生心室房颤、心悸、早搏等疾病。

愤怒的梦境

临床上如果长期生病，体质虚弱的人则会经常做一些愤怒的梦，如经常梦到跟人家打斗、愤愤不平、怒发冲冠，或是遭到凌辱等，心里的怒气出不来。这种情况一般又暗示了什么呢？这叫“肝阳上亢”，肝硬化、胆结石等疾病的患者一般都会有这种梦境，其中也包括一些把胆囊摘除的患者，也会经常梦见被别人追杀，或者是他追杀别人。

悲伤的梦境

还有一种梦境是什么呢？叫“离愁别怨，伤心凄楚”，也就是说，梦见自己与亲人、爱人生死离别，黯然泣下的场景。这种悲伤忧愁的梦境，在临床上它对人的身体警示作用又在哪呢？

中医里肺主“悲”，脾主“忧”，人一哭掉眼泪了，这是肺气在动，而忧愁和烦恼则是伤脾的。如果经常做这样的梦，尤其是梦见亲朋老友突然间溘然长逝，多半是由于心肺气虚或者是肝阴不足引起的。这会预示哪些疾病

的发生呢？比如说肺结核、慢性肝损伤、老年抑郁症，还有癔病患者。

思考的梦境

另外有一种是思虑过多的梦境，就是说平时我们遇到一件事情，百思不得其解，比如说经常梦见考试题解不开了，研究的设计方案也行不通了。这种病多属于脾胃不合，在人身上，它不预示什么太严重的病，如消化不良、胃溃疡等，严重一点的还见于胃下垂的患者。

争斗的梦境

还有一种是梦见争斗，在梦里边跟人家打斗，属于高血压，肝阳上亢、心阳上亢的情况比较多。有的时候梦见争斗过于激烈，在临床上会见到是一些胆道蛔虫，或者是虫疾等。

升腾的梦境

另外一种梦境是升腾，做梦老往高处去飞，飞得很高，一览众山小，或者梦见身生双翼在天空中遨游，中医认为是上实下虚。一般小孩在长个头的过程中，这样的梦会偏多一些，因为他是向上生长的。

下坠的梦境

跟升腾相反的，是下坠的梦。梦见从高处一下子落下来了，从一个很高的悬崖上跌落下来了，从高楼上跳下来了，从高树上掉下来了。这种病跟上面的病是相反的，是“上虚下实”。一般临床常见的是肾病导致的水肿，或心阳虚造成的心悸等。

性欲的梦境

这种梦是青春期常见的，性欲的梦境，就是春梦。随着年龄的增加，第二性征的来临，很多青春期的人会有一些关于性的梦。尤其是年轻的男孩子，经常会梦见与年轻的美女交合，而且伴随着这种梦境的产生，还会有遗精的现象，这是一种正常的现象。男孩、女孩都会发生。

欢喜的梦境

最好的梦境是什么呢？就是梦见欢喜的事，比如说环境非常优美的梦，或者亲人团聚、取得功名的梦。遇到这种情况，它预示着什么呢？预示着身体里的气机相对平衡和缓。如果是久病之人，说明他的病要好了；如果是无病之人，可能这段时间会有好事发生。从这种角度来看，梦也是有一定的预示作用的，也有一定的预感能力。

梦游

有一种梦最严重、最可怕，是什么呢？梦游。我曾听过去的老人讲，梦游能游到什么程度呢？睡着睡着，起来丁零当啷穿衣服，穿上衣服干吗呢？去井边打水去了，把一缸子水打满了，脱下衣服接着睡觉。第二天早上起来问，谁把这缸水打满了？他自己也不知道。这样的梦游是很危险的。当然，现在到井边打水的概率不多了。梦游预示着我们的身体出现什么问题呢？肝郁气滞，肝脏有问题了。有梦游经历的朋友，可以自己摸一摸自己的耳壳，应该会有增厚、结节、压痛的现象，这时就要注意肝脏的保养了。

饥饿的梦境

梦见自己肚子饿了，饥肠辘辘，想找点吃的找不着，或者说看人家吃东

西垂涎欲滴，这种情况在临床上一般预示什么呢？叫脾弱胃强，就是能吃不能化。跟上司争斗的梦境也有类似的内容，一般患有胃溃疡、胃炎、虫疾的人，容易梦到争斗和觅食。

如果有虫疾的话，虫子来帮助你消化来吸收，肯定总会有饥饿的感觉。早晨起来，可以配合看一下脸上和身上是不是有白斑，或者说再拨开我们的眼皮看一看，眼珠、白眼珠上有没有蓝颜色的虫斑，就可以诊断出来是不是体内有虫，这个是非常准确的。

如厕的梦境

还有一些人在生活中经常睡着睡着，做梦自己内急，去找厕所使劲找也找不着，这一种情况在病理的形成上，会有一些消化不良性的腹泻或者是结肠炎等。当然，还有一种情况是什么呢？就是遗尿。遗尿这个病也是很常见的，做着梦找厕所找不着，突然间梦见找到一个厕所了，尿了，实际上没起来上厕所，而是已经尿到床上了。

梦呓

有的人有这种情况，睡觉以后经常做梦，而且在梦中说话、唱歌或哭笑，有时说梦话是连贯的言语，或成段的述说，个别人说梦话时别人插话他却与人对答，有的说梦话发音并不清晰，或仅是不成文的只言片语。这种情形在中医里叫“梦呓”。

说梦话的人严格地说来并不算一种病态，但是根据我的临床经验，经常说梦话的人多半心火过旺、肝火过热及精神紧张。临床症状表现是有口气、喉干舌燥，吃点清热的药便会好转。神经衰弱的人也会说梦话。经常晚上说梦话的人平时要加强锻炼，同时要注意休息，调节工作、生活所带来的压力，就会慢慢好起来。

梦是窥探内心的一面镜子，又是另一种虚幻却又真实的人生体验。无论做什么梦，都应该学会自我释怀。梦只是人体五脏六腑一种气化的反映，它会通过我们的潜意识来警示我们，通过做梦，可以知道身体是一个什么状态。但并不是说我做这个梦，就一定要得这个病，它们之间不一定是一一对应的。梦，是一种虚拟的实境，我们也要从这个虚幻导出它的实体来，这恰恰也是中医学的精华所在。

【用之有道——武医师如是说】

神秘莫测的梦境究竟是怎样产生的？不同的梦境是否各自说明些什么、预兆着什么？数千年来，各个国家、民族的人们一直试图用各种学说来解开这个谜。显然，梦是一个极其复杂的人生现象，它的形成原因也是极其复杂的。从《黄帝内经·素问》的论述中，人的身体状态，从阴阳脏气的盛衰，来说明一些梦的形成，无疑深刻地揭示了部分梦境产生的根源。人们若能正确地通过梦境检查自身的健康状况，及时采取必要措施，必将对养升发生重要的意义。

8. 健康没有节约——谨此献给所有父母和深爱着父母的人们

每个人其实都是自己身体的CEO，只要能提前用心管理好自己的身体，那就是我们生活中最为经济有效的生存之道——无论是为了你自己，还是为了爱你的父母。



朋友小陈打来电话，声音沙哑地说他的母亲半年前做的直肠癌手术，现在又发现癌细胞转移了。我知道这意味着什么，一股酸涩之情涌上心头，往事又历历在目……

小陈的母亲很命苦，嫁到陈家不到三年丈夫就因病去世，她带着一岁多的儿子含辛茹苦，舍不得吃舍不得喝，有了小病小恙也不去看医生，省着钱供儿子读书。

好在小陈懂得母亲的艰辛，学习勤奋努力，名校毕业后买房买车，也将

母亲接到新房子让她安享晚年。虽然生活条件好了，但老人总是心疼儿子工作辛苦，不想花他太多钱，加上多年保持着有病自己扛的习惯，即便身体有了不舒服的感觉，也习惯性地忍着不跟儿子说，总说身体好着呢。

直到儿子发现母亲身体越来越消瘦，而肚子却越来越大，一问才知母亲已经有二十多天拉不出大便了，他此时才发现问题的严重性，强行将母亲送到医院，可一切都迟了——直肠癌！

小陈在听到医生给出的这个诊断结果时，铮铮七尺男儿竟也跑到医院的走廊尽头号啕大哭，他忽然“恨”起母亲来，他“恨”母亲隐瞒自己的病情，他“恨”母亲的这种节约，他“恨”母亲不让自己好好地尽孝道，让她颐享天年……

“树欲静而风不止，子欲养而亲不待”，我理解小陈的心情。可对于一个儿子来说，有什么能比失去母亲更令他伤心的呢？

都说父母的爱是天底下最伟大、最无私、最动人的爱，一点不为过。老人觉得看病贵，小病不用看能替儿子节约一点，这样儿子就会少受点苦少受点累，她用自己的方式表达着对儿子的爱。可是，从一个医生的角度看，我反对天下父母这样做！这种爱并没有给孩子带来多大的节约，而是更大的伤痛和遗憾！

我的女儿在听说了事情后虽然也很难过，但她同时不以为然地说：“现在的年轻人哪像老一辈那样，他们一般稍微不舒服就去看医生的……”

我摇摇头。目睹身边同事、朋友、熟人的种种生活现状，我总会情不自禁想起一句话：年轻的时候人找病，年老的时候病找人。也许大多数人都知道这个道理，可现在的年轻人，特别是那些上班族，很多人在自己不舒服的时候并不是去就诊，而是仍然坚持工作、加班，而忽略了身体发出的信号……

什么是信号呢？很可能就是一两次不经意的头疼、眼涩、失眠、疲惫、耳鸣而已。也许你会和我辩驳，这毛病办公室同事都有，肯定不会是病，再说

现在看病那么贵，自己又这么忙，于是拖着，于是这种不舒服的感觉更加重了，于是有一天早上怎么也起不来了，于是真的病了……然而此时再上医院，也许就不是小病了，至少得治疗一段时间。

所以，我并不赞同那些带病坚持工作直到最后不得不留院治疗的人，为什么刚开始吃点药就可以好，却一直为了工作而拖到身体出现大问题呢？一个连身体都不爱的人难道会全身心爱他的事业？一个带病坚持工作的人工作效率又能有多高？哪怕收入再可观，不知道节约健康的人也是没节余的。

我一直相信，上天给我们每个人的健康都是相等的。很多沉迷于游戏的年轻人，他们可以彻夜不归，甚至几天几夜也不回家，饭桌上，我们高举酒杯，把酒一瓶一瓶往肚里灌，直到酒精在五脏六腑里肆虐，直到吐出黄水，元气大伤。殊不知，生命的重量已经在一点一滴地消逝……

我写下这些文字，只是希望有更多的人能够明白，健康才是人生最大的节约。大家都知道现在看病难、看不起病，甚至看不好病，但每个人其实都是自己身体的 CEO，只要能提前用心管理好自己的身体，那就是我们生活中最为经济有效的生存之道——无论是为了你自己，还是为了爱你的父母与家人。

【用之有道——武医师如是说】

有的朋友会问我，武医生，我的父母老是有病不愿意去医院，觉得贵，反而对各种医药广告感兴趣，赶上什么“学习班”，就去尝试，我要怎么劝说他们呢？

确实，很多老人对儿女买的营养品舍不得吃，总是留着，有病也不去医院，但你想过这是为什么吗？其实正是你对父母缺少关心了。

我和很多老年朋友聊天，发现他们对健康是十分关注的，但是获得养生知识的渠道比较单一，大多是广告。要想及早知道父母的身体情况，子女们最好多花时间陪陪父母，帮他们去去心病。定期带他们去医院检查身体。

附录 1:身体自我体检手册

面色篇：从气色看出五脏荣衰，你也是治未病的上医

中医常讲“诸病于内必形于外”，疾病在发生的过程中其实是给了人体足够的时间去发现去及时就医的，这就需要我们平时对自己、对家人的关心与留意了。现在我就我临床的一些就诊经验，告诉大家一些常见病“形于外”的判断方法。

肺病

肺为娇脏，易感觉外邪，发为咳喘。若病邪久留不去，留下宿根，则痰喘咳嗽，动辄犯。有以下几种情况：

1.两眉间发暗，为肺部久病。

2.右侧脸颊特别是颧骨处发红，为肺有热病，但是处未发将发之时。

3.肺初病者，特别是初受风邪，在面部表现为两眉上发白。

4.喘息鼻张者为肺病已久。

心病

心为一身之君主之官，主神明。

1.印堂发暗红，为心部久病。

2.上下两唇出现赤色为心病初期。

3.舌卷短、两颧出现界限分明的赤色为心病已久。

肝病

肝为一身气机条畅之枢组，主情志。

1.鼻梁中部发暗、发锈为肝部久病，换句话说就是情绪、气机不畅日久。

2.两目下发青，面色污浊，像总也洗不干净，为肝病初期。

3.左面颊特别是靠近鼻翼处出现暗红色，为肝未病将病之时。

4.两内眼角发青，小儿为外感初期，兼有消化不良，成人为肝已患病。

脾病

1.鼻头色暗黄，兼有丘疹，为脾胃病已久。

2.整个鼻梁色黄为脾病初期。

3.唇部色泽暗淡，脸部及四肢肌肉松懈下垂，为脾病渐进。

肾病

1.整个面色黧黑垢浊，下眼睑肿，色黑，为肾久病。

2.下巴暗红色，尤其是和整个面部相比较而言。

心与脉、面、舌等都有紧密的关系，中医早就有“心主身之血脉”的说法。心主血，血有营养作用，血在脉中运行，而心与血脉是密切联系的。心推动血在脉中回转，故心气的强弱、心血的多少，可从脉象上反映出来。如心血强盛，则脉多缓和有力、节律调匀；若心气虚或心血少，则脉象多细弱无力；心气不足、气来不匀时，则可出现脉律不整的结代脉。

面部血络丰富，常可反映心血的状况。在正常情况下，心气盛、血脉盈，

则面色多红润光泽；心血亏虚时，面色淡白无华；心气衰、血流滞涩时，则面色多灰暗青紫、枯晦而无光泽。

又因“心开窍于舌”。故舌为心之苗，心之气血盛衰，可以舌的色泽、形态反映出来。当心气盛、心血足时，则舌质红润光泽，作用中灵活；心火旺，则舌尖红或糜烂疼痛；气血不足时，舌质常淡红；心血瘀滞时，则舌质多紫暗或有瘀点等。

皱纹篇：献给中老年朋友不花钱的体检方

皱纹是人成长、衰老的标记，同时也是健康的标志物。医学专家研究指出，不同的皱纹形成能反映出不同的健康状况。所以，当出现如下皱纹时，可能就已经出现相应的疾病了。

面颊出现斜纹，是患有高血压的征象。

额头出现短的横纹，是神经衰弱、抑郁、焦躁的反映。

眉间纹是鼻窦不太好的征兆。

眼角鱼尾纹密，是听力下降、偏头痛的表现。

上眼皮及两眼之间与眉上出现皱纹，是心脏不好的征兆。

鼻梁出现皱纹，是膀胱和肾有病。

有嘴角纹、下巴有深纹，得查查肠胃。

颈纹深，查查颈椎和新陈代谢系统。

眼下与鼻之间出现的不规则的旁爪纹，表示肝脏功能出现损害。

耳唇上出现一道明显的皱褶，也叫冠心线，表示冠状动脉有问题。

总而言之，不管在何处出现皱纹，都是在五脏六腑出现了阳虚的状态。出现以上症状时就要及时就医。

舌头篇:舌头是我们每天健康的晴雨表

在临床上,见到病人的时候会有一个初步的判断,如果要处方的话,有一个必须要参考的东西,就是舌头。现代中医学对“望舌”是非常重视的,尤其是温病学派,整个舌底是绛紫色、红色,还是白色,都分别有不同的说法,而舌体的胖、大、瘦、小、厚、薄、长、短,也都预示着你体内脏器的盛衰。所以我们也可以利用早晨梳洗的时间,对镜观舌,了解自身的健康状况。

这里有几种方法。一是看舌体的胖大与瘦小,颜色的红润和干燥,舌苔的厚密薄或者是地图舌。

锯齿舌

舌体肥大,舌头的两边出现了像锯齿那样的齿痕,这是肝脾失调的一种临床表现。我们舌头的两边主人的肝和胆,在正常情况下它是不会出现齿痕的,正因为我们的脾虚了,导致舌体肥大,它自然地挤压到牙齿上。如果看到自己有这种舌苔,那么你再配合揉一揉耳朵,肝郁气滞这种临床典型的症状会缓解很多。

舌尖红

舌尖发红,而且舌尖再稍微向后一点的部位也有点发红,在临床上我

们说这是心和肺功能过热的一种反映。这样的舌体在临床上一般会伴随着失眠、多梦、咳嗽、气喘、气短等症状。

舌头瘦小干红，我们说这是一种伤阴之象，要用大剂量滋阴清热的方法来解决它，使它恢复到正常的舌质。这种舌质一般做过胆囊切除手术的患者，或者是胰脏上有湿热的患者比较多见。

地图舌

什么是地图舌呢？就是有的人舌头跟世界地图似的，舌苔分布得不均匀，这样的情况一般在临床上主要是胃脾功能出现了问题。

其他舌相

舌根部是主人的肾，如果舌根部的苔厚密，这是肾虚有寒的一种表现。

我们舌体的中央是主脾的，如果舌体整体的肥大，是非常典型的脾虚。

整个舌头和五行也有密切的关系：舌尖主心和肺，两边主肝胆，舌根部位主肾，舌的中央主脾胃。睡眠不好，情绪比较急躁，心火旺，舌尖就发红。腰酸、腰痛的人，舌根部就发白，尤其是有那种腐白苔。

手掌篇：你的体质是寒还是热，摸摸手心就知道

有的时候患者来了，一进门坐下，双手一搭脉，很多中医师有一个习惯，就是轻轻地从上到下捋一下患者的手。大家别小看这一个动作，为什么要轻轻地捋他一下呢？我们说这一瞬间就可以作出很多的判断。

因为你的手跟患者的手接触了，接触的一瞬间，会体会到他手的温度是寒还是热，还是一种湿相。经常有人你跟他握手，他不跟你握，因为他很自卑，手上湿漉漉的、发凉。实际上在临床我们正是通过手的触诊，在短短的几秒钟之内判断出他体内到底是阴出了问题，还是阳出了问题，这是一种很好的方法。

朱砂掌

整个手掌都是血红色的，红色是体热的表现。如果红色在小鱼际的部位比较多，那么就是属于明显的肝掌了。什么叫肝掌？这一般多见于长期酗酒的人，喝酒伤肝，体内肝脏进驻热邪了。所以如果长期喝酒的人发现小鱼际这个部位有朱砂掌的存在，我们就奉劝一下尽量不喝酒或者是少喝，甚至把酒戒掉。

有的人说，不喝酒我也有这种情况，应该怎么办？那么很可能是你长期吃一些燥性的食物，如热性的羊肉、辣椒等引起的，这些热性的食物也会通

过某些途径在人体内聚集成热，形成这种朱砂掌。

手心冰凉

古人讲："阳气不达四末"，只要体内中宫有寒了，脾阳虚了，那么身体的气血就很难到达四肢的末端。这按照西方的医学来讲，就是你的末梢循环出了问题。

脾主四肢和肌肉，脾阳虚的时候，后天之本的运化功能下降了，所以医生既不用去看他的舌苔，也不用摸他的脉，一搭他的手指，发现手指冰凉，脑子里瞬间就知道病人的体质偏寒，处方就出来了。

生活中，体质偏寒的朋友可以多吃姜，无须刻意去吃，就是在做菜的时候放一点姜即可，便能驱寒保暖。另外，也可以多吃点牛、羊、狗肉，这些热性食物对身体也很有补益作用。

手心发热

掌心是发热的，指尖温度有时候凉，有时候是常温。在医学术语上叫"五心烦热"，就是说我们的手心跟脚心一阵一阵地发烫。

如果你具备五心烦热、阴虚阳亢这种情况，我们在临床上具体调养起来相对比较简单。很多人认为我多少年来手心一直就是热的，这是一种正常的情况，有一些人说过我从小手脚就一直冰凉。实际上，作为一个平常人来说，发凉发热都不对，要常温才是最为平和的体质。

在中医里，手脚心发热多半是肾阴虚。阴虚会致火旺，可以尝试吃一些六味地黄丸来治疗，也应注意清淡饮食，可以采取食补，例如干枸杞煮粥或泡水喝。

指甲篇：了解邪气藏身之处，细探“小月牙”

在摸一个人手背、手心、手指的时候，还有一个细节千万不能忽视，那就是指甲。学会观察指甲也等于学会了一种最为简易的健康自测方法。

先看指甲光洁度

古人讲：“肝主筋，其华在爪。”如果指甲光洁度不够，那么最好就去查一下肝和血有没有问题了。

再看小月牙

指甲上露的白色小月牙，有人称呼这些小月牙叫“甲轮”、“月轮”或“健康轮”，我们说在正常情况下，除了两只手的小指没有白色的月牙外，其他八个手指都应该有或长或短的小月牙，其中中指和大指最为关键。

如果正常的话，就是这个手指上都有一个小月牙，代表体内的寒热是比较均匀的。如果八个手指的月牙几乎都没有，那么身体就处于一种寒重的状态，人的体力会比较差。如果一个健康的人没有什么其他的疑难杂症，十个指甲的小白月牙都很大、很突出，那么这个人的力量一定要比常人大出很多。因为他体内是一种阳气过旺的表现，这种有规律的大月牙是没有问题的，但如果出现了没有规律、没有规则、没有边际的小月牙，这个时候往往是体内潜伏了很热的热邪，只不过是没有发作而已，万一发作起来则是快而迅猛。

附录 2:《黄帝内经使用手册》速查表

32 种丹道中医养生法大公开

	方法	功效	页码
5 味扶阳祛湿大药，贴心守护全家“真阳之躯” ——愿您和家人幸福长寿，身体平安万万年。	1.改良周公百岁酒	集诸多古方精华而成，气血双补，可养颜、益寿、回阳，最适合阳虚体湿、体质偏寒者，且久服不燥，短时间内就能生发人体阳气，有祛除体内风寒湿邪之功。	P37
	2.灸足三里、关元	提神回阳，祛邪、醒脑开窍。尤适合精神萎靡不振，全身乏力者。	P15
	3.养生桩	扶阳祛湿，尤适合肠胃病、肝脏病、心脏病、肺病、神经病、关节炎、高血压、半身不遂和妇科、眼科等疾病辅助治疗。	P80
	4.加减薏米红豆汤	扶阳祛湿，清热养血，能当水喝、当饭吃。	P33
	5.面包干、馒头片、锅巴	健脾化湿，最适合有胃病的朋友。	P208

	类型	功效 / 方法	页码
5 种道家秘传升阳方案 ——阳气启动人体自愈大药，让您福如东海，寿比南山	1.动则升阳	“动摇则谷气消，血脉流通，病不得生”，人只要动一动，摇一摇，那么气血流通，百病不生。	P19
	2.善能升阳	“大道之行也，天下为公”，不管是语善、视善还是行善，都能使人延年祛病。	P19
	3.喜能升阳	心情愉快，阳气自然升发。	P19
	4.种阳秘法	升腾人体任脉、督脉之阳气，让阳气常驻心间，为道家秘不外传的养阳之道。	P75
	5.坐太师椅	形正气顺阳自生。	P237
3 份体质食养报告：为您解读身体最原始的声音 ——食物是最好的药，厨房就能让我们的身体固若金汤	1.偏阳体质	在养生时要以静养抑阳为主。心态要平和，不要做太剧烈的运动。平时多吃偏阴凉的食物，如马齿苋、白菜、黄花菜、西瓜、苦瓜、冬瓜、海带、紫菜，水果中多吃梨、香蕉等。	P148
	2.偏阴体质	此类体质的人在养生时要以精神上的调养为主。偏阳体质的人平时可以多吃偏阳性食物，如辣椒、干姜、香菜、狗肉、羊肉、芥菜、南瓜、大蒜、荔枝、桂园、橙子等。	P148
	3.阴阳平和体质	阴阳平和体质是最健康的体质。阴阳平和体质者在养生方面取偏阳体质和偏阴体质的中间即可。	P148

		类型	功效/方法	页码
5种日常养生套餐：最实在的方法只献给最亲爱的人——送给自己和孩子，同时也送给日益操劳的父母亲	男士养生方案	1.攻克啤酒肚的养生方案	少喝啤酒、尤其是冰镇啤酒、注意节制房事、南瓜山药粥、参苓白术丸、站养生桩。	P190
		2.瞬间强肾法	缓解疲劳，还可短时间补足肾气，让男人更“强势”。	P23
		3.捏脊	顺气、保养五脏六腑，增进家人感情；同时，还可防治脂肪肝、血脂高等疾病，缓解小孩食积、腹胀、食欲不振等情况。	P143
	女性养生方案	1.减肥就是祛痰湿	青荷叶泡水喝。	P220
		2.三白甘草汤	补气益血、延缓衰老；有防止皮肤粗糙、萎黄、黄褐斑、色素沉着等功效。	P133
		3.30岁的女人应这样美白除斑	少用美白产品伤害皮肤，应从疏肝、养脾、补肾这三个方面对症用药，进行内调。	P136
		4.去除黑头要从温暖子宫开始	每天泡一泡脚，并艾灸气海穴和关元穴30分钟。	P136
		5.女性孕期保养方案	做好孕前准备，知道最好的怀孕时机，最佳的饮食方案。	P114
		6.女性月子期间保养方案	做好产后第一件事，炖鸡汤，放入黄芪、党参、桂圆等药温补，喝红糖水。如奶水不足，可喝生化汤和鲫鱼汤。	P119
		7.女科病疗养方案	提捏、推拿、按揉、艾灸八髎。这些方法都可以从外而内调理子宫。还可缓解失眠、便秘、爱生气、急躁、慵懒等症状。	P139

		类型	功效/方法	页码
5种日常养生套餐：最实在的方法只献给最亲爱的人——送给自己和孩子，同时也送给日益操劳的父母亲	中老年人养生方案	1. 欲练太极先操手，10个指头就让您祛病强身	可提神、醒脑、开窍，固守阳气，使气血流通、周身和畅；也可作防身术练习。	P166
		2. 脊柱养生操——献给父母的长命护身符	可使五脏六腑回归到原来的那种自然状态，对全身起到一个按摩作用，促进病情快速好转。	P160
		3.“新食不见旧食”——百岁老人的长寿秘诀	早上起床第一件事是喝茶。养生之道关键在于遵循一定的“法”或“道”，再摸索和拟定出属于自己的养身之术。	P200
		4.每日喝粥	粥为谷物，热量高、能量大，温暖脾胃；粥习性温和，不寒不火，中和；粥为清淡之物，没有复杂的物质成分，不会对脾胃带来额外的负担，补益精气、滋养脏腑。最适用于中老年人和体质虚弱者。	P223
	小孩保健指导方案	1.小儿厌食、挑食	父母只用做好两件事。	P123
		2.小儿发热	生理性发热：让孩子和母亲饮食清淡，松解衣被。 病理性发热：由母亲吃一些清热解毒的药，再通乳汁传导给孩子治疗。	P126
		3.小儿哮喘	有效处方：炙麻、黄甜、杏仁、石膏、甘草、荆芥、金银花、连翘、干姜、五味子，两付。可平喘降逆、宣肺化痰。	P129
		4.小儿湿疹	红豆薏米汤，祛湿利尿，可平喘降逆、宣肺化痰。	P129

		类型	功效/方法	页码
	白领上班族养生方案	1.颈椎病、肩周炎	①用擀面杖擀。 ②勤抓“铁板肩”。 ③滚揉后溪穴。	P65 P153 P157
		2.睡眠不足	①睡子午觉。 ②傍晚下班后小睡一会儿，可以补肾气，振奋精神，有助于恢复体力。	P47 P244
5种道家中医精髓大展示 ——但愿世人皆无病，哪怕架上药生尘		1.玉女煎——让善举也有善报	补血养阴。适用献血后身体不适、摔伤、失血过多的人。	P214
		2.汤药的正确熬法	在治疗上只需头两煎。但严格来说所有汤药都应该三煎，第三煎药色已淡，没有那么重的药味了，淡则入脾，达于四肢，有温补脾胃的作用。即便不喝也应该煎好后用来泡脚，有舒经活血的作用。	P228
		3.人参的正确吃法	参附汤，大补真阴。	P211
		4.给身体带来福气的正确睡姿	摊尸睡是最健康最自然的睡法。五脏六腑处在一种很平静自然的状态，气血经脉流通。	P244
		5.好运来自好的居住环境	关好卫生间的门。预防引发体内薄弱环节疾病的发生，对气短、烦躁、易发怒等症状有改善，杜绝莫名其妙、难以治愈的怪病，防止衰老。	P234

8种慢性病专用祛病绝招

慢性病名	功效	页码
扁桃体炎、慢性咽炎	太和汤	P217
便秘	便秘有7种类型，需辩因论治，方可药到病除。	P186
糖尿病	山药，南瓜带皮吃。	P173
高血压	1.肝阳上亢型患者：可遵医嘱服用滋阴潜阳的药。 2.肝肾阳虚型患者或脾肾阳虚型患者：可遵医嘱服用桂附地黄丸。还可按揉三阴交，能通调肝脾肾。 轻微血压升高者，可按揉中府、云门两穴，平衡全身气压，可使身体快速康复。	P176

慢性病名	功效	页码
过敏性鼻炎	1.寒性过敏性鼻炎：可请医生开一些驱寒的药方，注意洗头后将头发吹干。 2. 热性过敏性鼻炎：可遵医嘱服用芩连二陈汤与小承气汤合方。经常进行运动。如站养生桩，或经常按摩鼻部的迎香穴、印堂穴及脑后的风池穴与风府穴。	P180
失眠	“推心置腹”法。	P244
神经衰弱	站养生桩 站法与本书中提到的基本相同，不同之处在于左手扶桌或椅背，右手反背贴腰。左脚在前，全掌着地，左腿直立或微曲。右脚在后，右腿自然微曲，足跟微提，有似走未走之意，或以足尖为轴，缓慢、自然的转动，头微左歪（最多不超过一拳头），全身重量主要放于左侧，使右侧处于松懈、舒展状态。如是，左右（手）前后（脚）作不定时轮换。	P99
关节炎	站养生桩 站法与本书中提到的基本相同，不同之处两脚八字形分开，广度与肩宽，两脚着地平均用力，全身力量放于脚掌稍后处。两膝微曲，最大限度不过脚尖（少曲或不曲应视病情而定）。上体保持正直，臂半圆，腋半虚，肩稍后张，使心胸开阔，呈虚灵挺拔之势。双手手指相对，相隔三拳左右，位于脐下，掌心向上，有如一大气球，头正或稍后仰，目闭或自然睁开。	P99

26 个保健大穴速查表

穴位	主要功效	标准位置	页码
百会穴	补足精气，益阳养神。可防治头痛，眩晕，惊悸，健忘，高血压，低血压，尸厥，中风不语，癫狂，痫证，癔病，耳鸣，失眠，鼻塞，脱肛，痔疾，阴挺，泄泻等症。	百会穴位于头部，当前发际正中直上 5 寸，或两耳尖连线中点处。于头顶凹陷处，古人云此穴可容豆。简易取穴时，可将双手的拇指插入耳洞，其余四指垂直向上，双手的中指在头顶会合，两指尖所指的位置即是。	P75
长强穴	调理肠胃功能，促进消化吸收，提高人体抵抗力。可防治泄泻，痢疾，便秘，便血，痔疮，癫狂，脊强反折，癃淋，阴部湿痒，腰脊、尾骶部疼痛等症。	长强穴位于人体的尾骨端下，当尾骨端与肛门连线的中点处。胸膝卧位，将臀部翘起，尾骨尖下 0.5 寸处取穴。	P23
承山穴	可防治痔疾，脚气，便秘，腰腿拘急疼痛等症。	承山穴位于小腿后面正中，委中穴与昆仑穴之间，当伸直小腿或足跟上提时腓肠肌肌腹下出现尖角凹陷处。直立，两手上举按墙，足尖着地，在腓肠肌下部人字纹下取穴；另一取穴方法为：踮起脚尖，可发现小腿肚有一块肌肉隆起，在肌肉正下方的凹陷处。	P30

穴位	主要功效	标准位置	页码
大椎穴	可防治热病，疟疾，咳嗽，喘逆，骨蒸潮热，项强，肩背痛，腰脊强，角弓反张，小儿惊风，癫狂痫证，五劳虚损，七伤乏力，中暑，霍乱，呕吐，黄疸，风疹等症。	大椎穴位于后正中线上，第7颈椎棘突下凹陷中。	P143
风池穴	有松驰肌肉，缓解肌肉僵紧的作用。可防治头痛，眩晕，颈项强痛，目赤痛，目泪出，鼻渊，鼻出血，耳聋，气闭，中风，口眼歪斜，疟疾，热病，感冒，瘿气等症。	风池穴位于项部，当枕骨之下，与风府穴相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。风池穴位于人体的后颈部，后头骨下，两条大筋外缘陷窝中，相当于耳垂齐平。	P143
风府穴	可防治癫狂，痫证，瘿病，中风不语，悲恐惊悸，半身不遂，眩晕，颈项强痛，咽喉肿痛，目痛，鼻出血等症。	风府穴位于项部，当后发际正中直上1寸，枕外隆凸直下，两侧斜方肌之间凹陷中。风府穴位于人体的后颈部，两风池穴连线中点，颈顶窝处。	P180
八髎	统治一切妇科疾病及失眠等症。	八髎就是八个穴位：上髎、次髎、中髎、下髎各一对，所以叫做“八髎”。这是一个区域，也就是盆腔所在之处，邻近胞宫。	P139

穴位	主要功效	标准位置	页码
公孙穴	可缓解痛经症状，对胃痛、呕吐、腹痛、腹泻、痢疾等胃肠病症有辅助功效。	公孙穴位于足内侧缘，当第一跖骨基底部的前下方。	P69
关元穴	顾护阳气，迅速恢复全身气力。可防治腹胀、泄泻，小便频数或不利，遗尿，腰痛等症。	关元穴位于下腹部，前正中线上，当脐中下 3 寸。	P10
后溪穴	泻心火，生阳气。可防治颈椎、腰部、腿部疼痛，也有保护视力、缓解疲劳、补精益气的功效。	后溪穴位于手掌尺侧，微握拳，当小指本节(第 5 指掌关节)后的远侧掌横纹头赤白肉际。握拳时，掌纹消失处是穴，即俗称的“感情线”终端。	P65
劳宫穴	滋阴补肾，缓解熬夜后的肾虚症状。可防治中风昏迷，中暑，心痛，癫狂，痫证，口疮，口臭，鹅掌风。	劳宫穴位于人体的手掌心，当第 2、3 掌骨之间偏于第 3 掌骨，握拳屈指的中指尖处。	P10
列缺穴	可迅速缓解颈椎突发性疼痛；对感冒、哮喘、偏头痛、牙痛、咽喉肿痛、口眼歪斜等有辅助疗效。	列缺穴在前臂桡侧缘，桡骨茎突上方，腕横纹上 1.5 寸。当肱桡肌与拇长展肌腱之间。两手虎口交叉，一手食指压在另一手的桡骨茎突处上，当食指指尖端到达的凹陷处即是。	P62

穴位	主要功效	标准位置	页码
内关穴	可缓解打嗝、手心发热、肘臂疼痛、腋下红肿等症状；对治疗失眠、眩晕、偏头痛、哮喘、中风、心脏病、肺脏疾病、乳腺疾病有辅助作用。	内关穴位于前臂掌侧，当曲泽穴与大陵穴的连线上，腕横纹上 2 寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。	P54
三阴交穴	可防治肠鸣腹胀，泄泻，月经不调，带下，阴挺，不孕，滞产，遗精，阳痿，遗尿，疝气，失眠，下肢痿痹，脚气等症。	三阴交穴位于小腿内侧，当足内踝尖上 3 寸，胫骨内侧缘后方。	P10
申脉穴	可缓解眩晕、失眠、双眼发红肿痛、腰酸背痛、足踝关节痛等症状，对腹泻、消化不良有辅助作用。	申脉穴位于足外侧部，外踝直下方凹陷中。外踝下缘下 0.5 寸取穴。	P51
神阙穴	可防治中风虚脱，四肢厥冷，尸厥，风痫，形惫体乏，绕脐腹痛，水肿鼓胀，脱肛，泄利，便秘，小便不禁，五淋，妇女不孕等症。	神阙穴位于人体的腹中部，脐中央。	P200
外关穴	可缓解暂时性听力下降、腰背酸痛等症；对治疗热病、头痛、目赤肿痛、肋痛、肩背痛、肘臂屈伸不利、手指疼痛、手颤有治疗作用。	外关穴位于前臂背侧，当阳穴池穴与肘尖的连线上，腕背横纹上腕背横纹上三横指（末节）。2 寸，尺骨与桡骨之间。腕背横纹上三横指(末节)。	P58

穴位	主要功效	标准位置	页码
腰眼穴	掌搓腰眼，不仅可温暖腰眼、疏通带脉和强壮腰脊，而且还能起到聪耳明目、固精益肾和延年益寿作用。此法还有助于防治遗精、早泄、痛经和月经失调等症。	腰眼穴位于腰部，位于第四腰椎棘突下，旁开约 3.5 寸凹陷中。	P23
阴跷穴（会阴穴）	为人体精气神的通道，使真气在全身正常运行，维持阴阳气血平衡，可防治小便难，遗尿，阴痛，阴痒，阴部汗湿，脱肛，阴挺，疝气，痔疮，遗精，月经不调等症。	阴跷穴位于会阴部，男性当阴囊根部与肛门连线的中点，女性当大阴唇后联合与肛门连线的中点。	P75
印堂穴	可防治前头痛、目眩、眼疾、感冒、精神疲乏、失眠、鼻炎、高血压等症。	印堂穴位于两眉头连线的中点处。	P180
迎香穴	清热散风，宣通鼻窍，可预防感冒。适用于感冒、鼻炎、鼻塞、嗅觉不灵、口眼歪斜等症。	迎香穴位于鼻翼外旁开 5 分，鼻唇沟内。	P180
涌泉穴	可防治头顶痛，头晕，眼花，咽喉痛，舌干，失音，小便不利，大便难，小儿惊风，足心热，癫疾，霍乱转筋，昏厥等症。	涌泉穴位于足底部，卷足时足前部凹陷处，约当第 2、3 趾趾指缝纹头端与足跟连线的前 1/3 与后 2/3 交点上。	P93

穴位	主要功效	标准位置	页码
照海穴	可缓解胸闷、嗓子干疼、声音嘶哑、慢性咽炎等症状；对肩周炎、失眠有辅助作用。	照海穴位于足内侧，内踝尖下方凹陷处。	P47
中脘穴	可防治胃脘痛，腹胀，呕吐，呃逆，翻胃，吞酸，纳呆，食不化，痞积，膨胀，黄疸，肠鸣，泄利，便秘，便血，胁下坚痛，虚劳吐血，哮喘，头痛，失眠，惊悸，怔忡，脏躁，癫狂，痫证，尸厥，惊风，产后血晕等症。	中脘穴位于上腹部，前正中线上，当脐中上 4 寸。	P180
足临泣穴	可预防胆经头痛、腰痛、肌肉痉挛、眼疾、胆囊炎、中风、神经官能等症。	足临泣穴位于足背外侧，当足 4 趾本节（第 4 趾关节）的后方，小趾伸肌腱的外侧凹陷处。	P72
足三里穴	可防治胃痛，呕吐，噎膈，腹胀，泄泻，痢疾，便秘，乳痈，肠痈，下肢痹痛，水肿，癫狂，脚气，虚劳羸瘦等症。	足三里穴位于小腿前外侧，当犊鼻穴下 3 寸，距胫骨前缘一横指（中指）。	P15

出自《国家针灸穴位取穴标准》