曲黎敏

史上最智慧的健康养生专家

把健康彻底说清楚

为您彻底解说健康到底是怎么回事儿?!!

湖北文艺出版社

把健康彻底说清楚

作　　者：曲黎敏

出 版 社：北方妇女儿童出版社

I S B N ：9787538543858

出版日期：2010-03-01

开　　本：16 开

装　　帧：平装

原　　价：￥29.80

编辑推荐

这是一本最系统，最大气，最具有实用价值的大作。2010 年最值得期待的养生大作，福泽亿万中国人的健康心得。

10 年来，谁最能彻底把健康彻底说清楚？北京中医药大学曲黎敏教授，彻底突破“从头到脚”，一次性、全方位为您彻底把身体说明白，把健康说清楚。

中国养生畅销书第一人曲黎敏教授，数十年养生健康智慧倾囊相授。

十年来，健康书不可能有之超越。养生书，看这本就够了。

一次性讲清楚健康到底是怎么回事？

好玩好读好看，实际实用实在：插画+双色

每个人都能看明白的健康书。

内容简介

一年有春夏秋冬四季，一天有子丑寅卯等十二时辰，它们与我们的身体有什么关系？人生有喜怒哀乐，生活有油盐酱醋，它们对我们的身体有什么影响？为什么有些人生来好身体，有些人生来一身病？为什么有些人赖赖唧唧活百年，有些人身体强壮英年逝？健康到底是怎么回事？我们身体里面的气血，经脉，穴位、五脏六腑，以及我们自身的情志，衣食住行，怎样决定着我们的健康……这就是我们在这里必须要讲清楚的问题。

为什么人死时是撒手而去？为什么手的握力越大人越长寿？为人什么现代人性功能越来越差？为什么男人跟女人相比少了一道出气系统？人的所有秘密怎样藏在五个手指头上？女性手脚冰冷怎么办？唾液也能治病吗？为什么人老腿先老？行走坐卧也能养生吗？ “男抖穷，女抖富”又是怎么一回事？所有问题，我们一个一个解决吧。

曲黎敏这本《把健康彻底说清楚》继承了她作品的风格，同时在内容上，更加的通俗和口语化。更加上新颖的漫画、样式和内容的丰富与时尚。

《把健康彻底说清楚》其内容不仅仅是一本养生书，更是一本可以把人生说清楚的大生命科学。

作者简介

曲黎敏，女，一九六四年生，一九八七年毕业于北京师范大学中文系，北京中医药大学副教授、硕士生导师，北京天人医易中医药研究院院长。她具有深厚的国学素养，精通文字学、传统医学等。多年来，曲黎敏教授一直致力于中华医道和中国传统文化的传播与推广，不仅在北京中医药大学主讲“中医与传统文化”、“周易与中医学”、“道家思想研究”、“中国文化经典导读”等课程；还多次受邀在清华、北大、浙大、复旦等著名高校和中国教育电视台、北京电视台、山东教育电视台主讲《黄帝内经》及养生智慧。

曲教授的演讲深入浅出，内容广博，使听众于绵绵细语之中既能领略到传统文化的智慧与魅力，又能参悟大道至简、真切实用的养生智慧。她经过多年潜心研究和临床实践，编著的《黄帝内经养生智慧》、《中医与传统文化》、《中华养生智慧》、《易学气功养生》等多部医学专著受到广泛好评。著有《从头到脚说健康》、《黄帝内经：养生智慧》、《中医与传统文化》、《中华养生智慧》、《易学气功养生》《从字到人》等。

媒体评论

2010 年 3 月 24 日，养生大家曲黎敏的新作《把健康彻底说清楚》面市。该书被定位为“终极版养生书”，号称同类图书中“最全面、最详尽、最细致”的一本，包含老百姓最关心的方方面面的健康要素。

《把健康彻底说清楚》延续了曲黎敏轻松、通俗的叙事风格。这本书主要内容包括：人身体上的各大部位的养生保健，五脏六腑的养生保健，十二经络的养生保健，十二时辰的养生保健，二十四节气的养生保健。曲黎敏表示，这本书的终极目的，在于解说医理，讲透人生大生命科学。因此，她认为，“人们需要的不是只会卖药的医生，而是需要生活的指导者和同情者，需要能相互交流身体感受、能够得到劝戒、并参与到病情的讨论之中，”曲黎敏说，“养生概念的表达会越来越完整，它关乎肉体和心灵两个层面，是一种主动管理生活的态度，是对人类行为的必要调适，是完整的生活的艺术。”（记者 蔡震）

生生不息，万物与生命，顺应它，尊重它，静思它，这，便是传统医道教给我们的虔诚。

——曲黎敏

此书贴近生活、浅显易懂，适合普通人阅读。非常感谢曲黎敏老师写了这样一本好书。通过阅读改变了我很多原有的健身和养生的错误观念。比如，我原来都是

中午在健身房大汗淋漓地锻炼，结果身材虽然苗条了，体质却越来越差、免疫力越来越低。现在通过阅读明白了四季养生和四时养生的道理，我现在已改为早起锻炼（慢跑，做八段锦，拍打胆经、心包经），和晚上锻炼（瑜伽、晚饭后散步、按摩、泡脚），感觉很好。提醒读者，第一遍阅读一定要从头至尾连贯地阅读，而不要挑选感兴趣的章节阅读，这样收获会更大，理解会更全面。要健康（身、心），一定要向内找（从情志、从生活习惯、饮食习惯找错误），而不能向外找（如补药、保健品、遗传、工作需要没办法），下定决心、坚决改正、持之以恒，找回我们的健康。没有任何理由可以夺走我们的健康，因为没有了健康，一切都将没有意义。另外，要更深刻了解祖国传统文化的博大精深一定要阅读黄帝内经。

——企业经理 陈三工

书从日常生活中的常见健康问题入手，从头到脚地讲解人体、分析人性，从病症、病因到养生方法，进行多角度、跨文化、图文并茂式的讲解，书中指出，“现在很多人并不是死于疾病，而是死于不运动和不健康的生活方式”，“单纯地把健康寄托给医生是软弱的，真正的健康源于自我对本性的觉悟”……

本书一改健康养生类图书的艰涩难懂、高深莫测，以一种严谨、博大的的文化魅力征服读者。字里行间指出了我们日常生活中常见但不为人注意的生活恶习、养

生误区，为大家指出了一条看似平常但不简单的健康养生之路：好好吃饭，好好睡觉，多做运动，不生气。

——图书策划人 辛海峰

大道理，说得清；大道理，听得懂；大道理，不远人。深入浅出地详细讲解老百姓“日用而不知”的种种生活常识和诸多养生保健误区，指引读者活到天寿。本书结合阴阳五行、《易经》、《诗经》、道教养生、孔子、老子、张仲景、孙思邈等诸多的智慧，充分展示中华传统文化的浩瀚与不朽魅力。

——养生书读者 刘培培

把健康彻底说清楚

曲黎敏

北方妇女儿童出版社

其实好东西一定有自保功能，一定要无保证它不能让别人随便拿走，所以说，中国文化，老子经常讲一无用之用，乃为大用。这里有个故事，有一棵大树，长得很粗大，吸引了很多游人去观赏，但是有一个木匠路过的时候一眼都不看，木匠的徒弟说的话，一般树这么大，吸引了这么多人来看，为什么你看都不看一眼？木匠说，你别看这树这么大，其实里面是空的，本质都腐了，什么都做不了，没用，一到了晚上，这棵树托梦给木匠说，我其实有用，但是你知不知道，我要是有用，我就是一个好木材，如果能拿做家具，做马桌，做椅子，早被你砍了，我能活到今天吗？我能活到今天就是因为我没用，我没有用就是最大的用，大用，就不用，没办法，这样才能存活下去，长那么大，你见子吗？没用，让它自然长去吧，这样才能存活上百年上千年，为什么现代人性功能越来越差，理在的人真正成就的人并不多，而且现在的人性功能越来越差，同时这个时代的生存本能越来越低了，为什么呢？一方面身体出问题了，一方面不想生育了，过性生活比以前减少很多，其处用触过度，或天然消耗人的精民资料，大家想一想，精民原宝还是别民原宝？一定是别民，哪个例子啊，绝罗不能随一天，但你坐使坐一天，坐相当于别民，你那少有动了就做，没动了就读看，这就是过性生活一样的，你不可能天天在那儿搞爱，所以那个就叫别民，没动了自然就不做了，也知道读看，也知道自保，但现代不一样，从京剧开始要女人的，想到晚上还睡不着觉，这就叫别民，想事可以想一天啊，所以大家一定要清楚，性不是说，说远资料，好像就是过性生活，根本不是那样的，人如果思想过度，想事想得太深也会耗资料的，人越来越胆小，是学体越来越不好了，我以所经常提人开玩笑，我说，你如有一百个人创业，在这个过程中有三分之一已经累死了，还有三分之二，不知死活了，要么破产，要么逃跑了，能到现在，能在这儿上春生

目录

序 谁能把健康说清楚 / 19

传统养生智慧的四大经典 / 21

二〇一〇年应该防哪些病

第一章 健康就在我们身边 / 23

1. 冬季是一年当中的子时，二十三点到一点是一天当中的子时 / 24

2. 属鼠的人从事文化行业都是很好的人才 / 25

3. 小孩小的时候父母不可以过度催促他们学习 / 26

4. 胆病通常是因为晚睡引起的 / 26

5. 我夜里没睡，白天补，行不 / 27

6. 长期压抑的人容易得胆结石病 / 27

7. 不吃早饭的人也容易得胆病 / 28

8. 有胆病的人脸永远像洗不干净 / 28

9. 胆囊切除了胆经还在 / 29

10. 偏头疼怎么办

11. 怎么去判断一个好医生？以高血压为例 / 29

12. 现在的病人很可怜也很傻 / 30

13. 中西医在治病的时候，治的是不同的层面 / 31

14. 随时随地都可以拍胆经

15. 今天晚上接着做昨天晚上的梦是睡眠障碍 / 32

16. 肝血不足会造成失眠，头皮发麻、发木

17. 心肾不交是多梦失眠的根本原因
18. 唾液的免疫力最强，可以给人治病 / 33
19. 凡是口腔经常溃疡的人，一定是血不足
20. 西医对免疫力低下和遗传病犯愁 / 34
21. 柴胡龙骨牡蛎汤可以治疗失眠
22. 多服矿物质类的东西，会导致身体中毒
23. 现实生活当中失眠了该怎么办
24. 心理疾病要先治疗身体
25. 男人秋天的时候情绪特别不稳定 / 35
第二章 所有的病都是被憋的病
1. 关于肝病，中医和西医的最大不同 / 36
2. 要想从根上治头痛，中医比西医好 / 37
3. 前额痛属于胃经痛
4. 后脑勺疼是膀胱经的事
5. 巅顶痛跟纵欲有关
6. 为什么现代人性功能越来越差 / 38
7. 人越来越胆小，是身体越来越不好了
曲老师感悟
8. 用经络图去找调理自己生命的方法
9. 眼睛一闭就养生 / 39
10. 电脑夺人神气，是养生的第一个大恶魔 / 40
11. 中国社会将来男性肝病一定是首位，老生气的人一定有胃病

12. 最化肉食的就是酒 / 41
13. 唯酒无量，不及乱
14. 水果是什么
曲老师感悟
15. 男人跟女人相比少了一道出气系统 / 42
16. 阳痿早泄的毛病跟肝经不通有关 / 43
17. 劳累也非常伤肝
18. 男抖穷，女抖富 / 44
19. 天下就没有补肝药
20. 女人生气伤乳腺，伤子宫 / 45
曲老师感悟
21. 经常揉肚子就能解肝郁
22. 坐着也能养肝、解肝郁
23. 被领导K一顿后，“呼”或者“嘘”一声是人体的自救 / 46
24. 治五脏只有一个方法——自我锻炼法
25. 人活，活在六腑是否畅通的情况下
26. 挤压六腑来锻炼五脏
曲老师感悟
27. 男人挣的钱一定要给老婆 / 47
28. 人的所有秘密都在五个手指头上 / 48
29. 翘大拇指，要么是夸赞别人，要么是傲慢
30. 食指跟本能有关

31. 心越跳得厉害反而是心脏轻症
32. 手的握力越大，肝气越足，人越长寿 / 48
33. 人死的时候是撒手而去
34. 小孩青筋暴起是因为受了惊吓
第三章 做人就是养生
1. 小偷一般在夜里三点到五点偷东西
2. 老人凌晨三点到五点不睡觉容易心脏病发作
3. 锻炼微微出汗就可以了，出大汗必损心阳 / 49
4. 头汗多是阳虚
5. 盗汗是阴阳俱虚
6. 过敏性鼻炎从根本上讲是一个肺病的问题
7. 多吃冷饮伤肺，也容易得过敏性鼻炎
8. 冷饮，夏天少沾，冬天可以适当饮
9. 南方人必须吃得清淡 / 50
10. 花粉是性激素，会让元气不够的人犯过敏性鼻炎 / 51
11. 女人的皮肤不滋润，是哪里出了问题 / 52
12. 空调先伤皮毛后伤肺，引发“空调病” / 52
13. 发烧拿温水擦身体，反而更容易散热 / 53
14. 追求完美、虚伪的人容易得肺病 / 54
15. 老人有时容易感情勒索
16. 小孩最容易得肺炎，尤其是早产儿
17. 小孩出生的时候哭得越响亮越好 / 55

18. 小孩每发一次烧，免疫力就增强一次
19. 哮喘实际上是肾病，老咳嗽的男人一定生育能力差 / 57
20. 少商、商阳放血对治疗咽炎有一定疗效
第四章 一切要做到无心才长寿
1. 能吃能拉才健康
2. 治疗便秘的几个中药方子 / 58
3. 什么样的大便才健康
4. 治疗大肠疾病只要治疗大肠津的功能就行了
5. 肠道疾病的人要注意的一些问题 / 59
6. 我们吃喝的第一原则是什么 / 60
7. 一切要做到无心才长寿 / 61
8. 为什么说男子自强不息，女子厚德载物
9. 平时吃饭太快有什么不好
10. 肠道里最应当要提防的病
第五章 小事情，大毛病
1. 年轻人长痤疮是胃寒
2. 长了痤疮怎么治呢
曲老师感悟
3. 颈椎的毛病跟阳气衰落有关 / 62
4. 咽喉是防止得脑病的最后屏障 / 63
5. 防治贫血的办法就是好好吃饭 / 64
6. 男人要想精子活力强，一定要吃粮食 / 65

7. 经前乳房胀痛和腹部胀痛是因为血不足
8. 奶水是真正的大补，但只适合小孩喝 / 66
9. 下跪可以锻炼胃经，强壮身体 / 67
10. 实际上血在人体里就是一种动能
11. 手脚冰冷、容易脸红的女性，特别容易流产 / 68
12. 手脚冰冷的男人不能吃壮阳药，否则容易暴毙 / 69
13. 手脚冰冷的女孩不要吃减肥药，容易得厌食症 / 70
14. 兴奋剂不能沾，它也是重调元气的东西
第六章 脾经能治大病
1. 糖尿病跟脾胃肾功能失调有关
2. 乳房下垂不是地心引力的作用，是脾的问题 / 72
3. 两腿无力、大脚趾麻木都是脾病
4. 睡觉流口水是脾虚
5. 得脾病的人要么特瘦，要么特胖 / 73
6. 打呼噜会导致呼吸短暂停止，有生命危险 / 74
7. 脾经能治大病
第七章 女人的病，男人治
1. 阴阳相交（子时、午时）的时候不能做大决定
2. 中午无论如何都要休息一会儿
3. 小孩睡眠少会影响决断力
4. 心主血脉、肝主藏血、脾主统血

5. 十二经脉引发的心脏病问题
肺经引发的心脏病
胃经引发的心脏病
脾经引发的心脏病
心经引发的心脏病
肾经引发的心脏病
心包经引发的心脏病
胆经引发的心脏病
6 凡是心脏病，它的根源都在于肾
7. 规律间歇能推出你的命还有多久 / 75
8. 心脏的问题可以通过古代的命相学来解释
9. 秃顶的男人性欲旺盛 / 76
10. 没完没了地想女人，是精不足了 / 77
11. 一招教你治老婆唠叨 / 78
曲老师感悟
12. 女人的病，其实靠男人来治 / 79
13. 不正常的天气会让你得病，这叫得于“阳” / 81
14. 吃错了、生活起居错了都会得病，这叫得于“阴” / 82
15. 夫妻和谐，可以促进长寿
16. 感冒的病人，一定心里有事
17. 现在的医生对病人缺少人文关怀 / 83
18. 有钱不一定能买命

19. 重症病人少用补药
20. 癌症很少早期被发现
21. 现在的一切疑难杂症，跟什么有关呢
22. 抑郁症、焦虑症是心经胃经肾经的问题
第八章 奇经八脉决定人身大运
1. 小肠的病变，其实跟心脏病变是关联在一起的
2. 耳聋耳鸣跟胆经、小肠经、三焦经、肾经、心经有关
3. 耳鸣、耳聋最好先找中医看 / 84
4. 蝴蝶斑怎么真正治愈
5. 男人三十六七岁左右要孩子，孩子的素质最高 / 86
6. 颧骨高的女人克夫是迷信 / 87
7. “低头的汉子仰脸的婆” / 88
8. 奇经八脉决定人生大运
9. 中国古代认官位论地位，不认钱 / 89
10. 强直性颈椎炎跟乱吃药和频繁手淫有关
11. 小孩不能乱打生长素、乱吃营养品
12. 小孩尿尿蛋白质含量偏高是因为他们嘴馋
曲老师感悟
13. 女人穿高跟鞋坏处大于好处
14. 车祸后遗症
第九章 养生在行走坐卧间

1. 要想脑子聪明，膀胱经是一个要点
2. 膀胱经旁边的那些经穴全都跟五脏六腑有关
3. 人老腿先老 / 90
4. 膀胱是肾的太阳
5. 干燥症是典型的阳虚，是膀胱经气不足
6. 壮阳，全在日常吃喝拉撒睡当中 / 92
7. 养生只在行走坐卧之间 / 94
8. 养生是修行的学问，也是怎么预防生病的学问
第十章 赖赖唧唧活百年
1. 肾经当令时吃药比平时更有效
2. “肾主藏精”中的精是什么
3. 前列腺炎前列腺癌是憋出来的 / 96
4. 夜失一滴精，昼食一头牛
5. 千万不要以为药才能治病
6. 一副对联给前列腺病人：宁做快乐小人，不做受难君子 / 97
7. 最补精的就是粮食
8. 赖赖唧唧活百年 / 98
9. 六味地黄丸是补肾阴虚的药，八味肾气丸是阴阳双补的药
10. 六味地黄丸原本是小孩的药 / 99
11. 你还用补吗，你缺啥呀你，你全身是被憋的
12. 肾气足的人，志向就大

13. 吃鸡要煲汤，吃鸭要火烤
14. 低烧比高烧更可怕 / 100
15. 丸药与煎熬中药哪种药效好 / 100
16. 把脉不是一件简单的事情
17. 三个心肾相交法
18. 人如果像动物一样在地上爬会更健康 / 101
19. 晚上怎么泡脚才更养生
20. 家有丑妻是个宝 / 102
第十一章 为自己的身体做长远的考虑
1. 人老不老都在眉眼之间
2. 心包经就是西医中的胸腺，是人快乐的根源
3. 经常捋心包
4. 中国人为什么会谁管用拜谁 / 103
5. 中国人开店喜欢开百年老店，喜欢经营品牌 / 104
曲老师感悟 / 105
第十二章 回到生命最原始的状态
1. 癌转移通过三焦转移
2. 亥时就是生命又回到了最原始状态
3. 从脐带剪断的那一瞬间开始，人的后天生命就开始了
4. 保存脐带血是为你的子女保存救命的根本 / 105
5. 中国古代说人出生时脐带剪六寸人才会走运 /

106

6. 人生不是算计出来的，而是靠机遇 / 107

序

就在出版社催促我写这篇序言的时候，有一家企业邀我去讲一堂“四季养生与智慧理财”，看到题目，我有点愕然，因为我对“理财”一窍不通，赶紧查《说文解字》，理，治玉也；财，人所宝也。理财敢情就是琢磨人人都爱的东西（钱财）。这当然费脑筋，但也好玩，和富于挑战性。“理财”大耗心神，肯定与“养生”相悖，现如今世上的人就是让这两个词给套牢了，一个是命，一个是财，孰轻孰重，折腾得人要死，您看中国人的成语：轻身重财、图财害命、要钱不要命……好像最终人都奔着钱去了。就算大伙都知道 10000000000 那数字前面的 1 就像身子骨一样重要，那 1 一倒下，就什么都没了，可人们还是对后面无数的 0 着迷。这就叫做“悟则易悟，了则难了”吧。

但仔细一琢磨，这题目起的高明。为什么呢？因为

懂得了四季养生之理，才能智慧理财。四季养生之理就是“因天之序”，就是顺其自然，就是明白人生如四季一样跌宕起伏，春生，夏长，秋收，冬藏，理财就是要先明白这个天理，春生就如同发财的创意，夏长就是投资和消耗，秋收就是收获，冬藏就是把收获变现，变成精，把这“精”藏在骨髓里，该用的时候它能调出来，为你生育一个可爱的宝宝，来延续你生命的精彩……

而“智慧理财”这四个字妙在“智慧”上，于境决断，为智；观达为慧。要想得大财，得大精，关键在于能否不为外境所惑，当机立断；在于能否看得通透长远。所以智慧是一种境界和一种不可企及的速度，而且具有不可复制性。惟有具智慧根，才能得大圆满。

于是，生活为之改观。

于是，存天理，不必灭人欲。因为人欲也有幡然而悟的那一刻。

天高地阔，有足够的时间等待我们觉悟……

说到底，谁又能把健康说明白呢？这世上哪件事是清清爽爽的呢？都是明知不可为而为罢了。人，是最复杂的系统，不可能简单，就算西医都解剖到细胞了，也还是说不清楚。所以，不得不感慨中国老祖宗的高明——采取了一种对生命的诗意的解读，她的“大医学”的概念，排除了过分专业化的倾向，而始终致力于“一个完整的人”的归复。因为任何专业化的倾向都意味着缺

乏活力、吝啬与孤独，而整体性、充满活力、相互帮助则是人类未来的希望……

这套书的题目是磨铁的沈浩波起的，他本身是诗人，所以浪漫到渴望解救所有人的痛苦；而磨铁这个名号，又有把铁杵磨成针的野心和抱负，但愿这小小的银针能点到要害、四两拨千斤……

养生是越来越热了。到底是青春期的涌动，还是更年期的潮热，越来越让人看不懂了。但有一点是看得懂的：就是人们需要的不是只会卖药的医生，而是需要生活的指导者和同情者，需要能相互交流身体感受、能够得到劝戒、并参与到病情的讨论之中……所以，养生概念的表达会越来越完整，它关乎肉体和心灵两个层面，是一种主动管理生活的态度，是对人类行为的必要调适，是完整的生活的艺术。

对身体，对生活，对一切，当追求完美；但要明白的是：真正几于完美的只有心灵。

传统养生智慧的四大经典

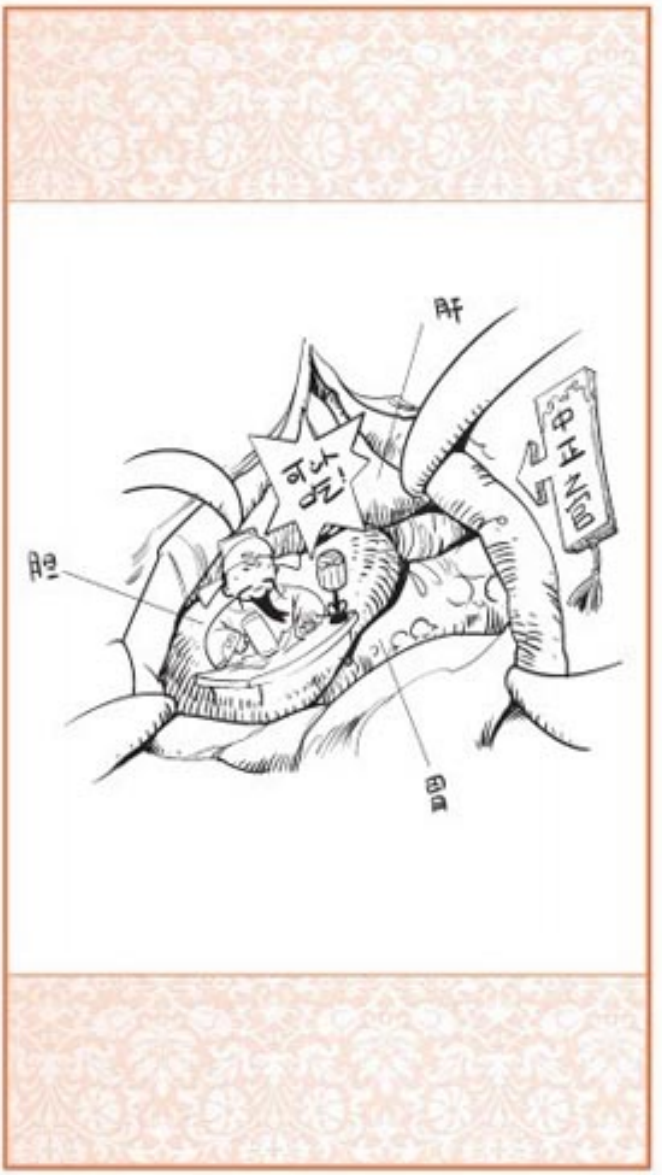
从中国文化来讲医学，传统的养生智慧基本上依据的是四大经典。

那么四大经典是哪四大呢？一本是《黄帝内经》，专门讲医理；一本书叫《伤寒论》，是专门讲如何辨病以及

治病方法的。如果把《黄帝内经》学好，再把《伤寒论》学好，这是非常棒的一件事情，因为可以“救民于水火”。大家可能觉得太难了，我倒认为大学生学习这些不如已经工作了的人学得快，因为学这些是需要人生阅历的。还有一本是专门讲中药的书叫《神农本草经》，另一本是扁鹊所著的《难经》，学好这两本书也是受益匪浅。

如果要想学好传统的东西，有一个前提，就是必须把自己的身心全部放在一种很原始的状态下，这样才能知道当时的人在说什么。

◎第一章◎ 健康就在我们身边



冬季是一年当中的子时，二十三点到一点是一天当中的子时

这阴阳鱼哪里阳气最足呢？

万事皆有开始，中国的时辰就从子时开始。子时指的是夜里的十一点到一点。那么身体的子时由谁值班呢？就是胆经，子时的时候它对应的是人体的胆经。这个时间段应该做什么呢？应该睡觉。

我们在日常生活当中，也会发现一个问题，比如说我们晚上八九点钟很困，有的老年人，看着电视就睡着了。往往有一些人到晚上十一点左右就醒了，醒了以后就开始找吃的。从西医来讲，胆汁开始分泌，人就有食欲。其实这时候吃东西是一种病态的表现。

为什么到夜里十一点就醒来？因为子时有一个重要的特点——子时一阳生。这一时刻人体的阳气又处于开始生发的状态，此时的阳气应该细心养护，所以一定要睡子时觉。

我画一个太极图。那么，这个太极图的什么地方阳气的力量最大呢？记住啊，多不见得足，主要是看

胆经是人体的一条很长的经脉，就是从头一直到脚，这也是它的形。那么「毛」指的是什么呢？毛是指经络的运行，是生命的运动方式。神是指形、毛特别是了以后的外观。

它有多大的生发力。在整个的阳血里面，最足的地方是阳血的尾巴尖，所有的阳气都是从这一点生发出来的。那血眼是什么？如果说血尾代表生发的力量，那么血眼代表阳气的固摄力量。子时睡觉养生，就是在养阳气生发的力量。人如果把这个时间殴掉了，后边的阳通通都会出问题。

属鼠的人从事文化行业都是很好的人才

中国有十二生肖，我们很多人都属鼠吧。胆小如鼠，这个胆小，可不是指的小，指的是什么呢？我们现在理解胆小如鼠，都是说这个人胆特别小，就像老鼠那么小。但子鼠并不是这个意思。胆经子时正好对应着的属相就是鼠。什么叫鼠？为什么胆会用一个动物来表示？它要告诉你什么？

老鼠是什么呀？老鼠有一个能力谁也比不了——生育极强。假如将来全世界人都殴灭了，这个地球还会有一个东西存在，就是老鼠。所以，它是用老鼠来比喻子时的生发的力量，这个才是核心。这个时候，子时生发的力量就像老鼠一样，虽然小，但是多，它可以慢慢生发。所以，凡是属鼠的人，他们做制片人、出版人啊，都是很好的人才。因为属鼠的人，属于慢慢生发的那种人。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

3. 小孩小的时候父母不可以过度催促他们学习

在中国古代文化里，太极图上阳鱼鱼尾这个地方又称为少阳，代表人的童年。我们现在教育孩子的方法存在一个大问题：童年的时候，父母过度压抑小孩、拼命地逼他学习。有的小孩是学好了，但还有很多小孩或许会学不好，甚至将来还会有问题。因为小孩在这个时候，给他的压力太过的话，会损小孩的生机。《礼记》里边就说，小孩子十二岁之前，应该处于一种放松的状态。

阳鱼鱼头这个地方为太阳，或者叫老阳。老子就说过一句话，“物壮则老”，阳气在这个时候都已经快要消退了，老的时候阳气就快完了。所以中国文化最看重的是少阳。

4. 胆病通常是因为晚睡引起的

现在很多人有胆囊的问题，只要是胆病，一般的来讲有三条原因。第一，跟不早睡，老是晚睡有关。这个问题在人年轻的时候显不出来，到年纪大了以后，长期的晚睡，会造成胆的少阳生机受损。就是说人体在这个时候本来是需要休息的，但如果年轻人老是晚睡觉，逐渐会出现失眠。为什么呢？因为这个时候阳气生起来了。只要我们夜里十一点前不睡觉，等阳气生起来时，我们就睡不着了。长时间地熬夜必然抑制生机，造成胆的病变。

5．我夜里没睡，白天补，行不

有些人会有一些误区。什么误区呢？我今天晚上加班了，明天早上能不能晚点起呢？晚起是不是就对身体没有多大损害了？一定有损害。大家记住，中国传统养生理论认为，晚上就是养阴的时候，晚上就是该睡觉的，而太阳一升起来，人身体的阳气和天地之间的阳气是一起起来的，如果整个上午你都没有起床，在那儿睡觉，你等于自己憋住了自己的阳气，久而久之对身体也会有影响。你的阳气永远起不来，你就等于不顺其自然，你没有跟着天地的气机走，也会造成身体的病变。

前面提到的那种说法其实是想当然的，夜里没睡，白天补，这是不可以的。白天就是阳气生发，就是人该活动的时候，而不是应该睡觉的时候。所以大家就要清楚，早上要尽量早起，同时要保证早晨起来的这顿饭要好好吃。如果你真的怕发胖，早晨这顿饭更加重要，因为假如早餐没吃好，只吃晚上这顿饭，肯定会越来越胖。为什么呢？因为晚上已经是天地之间一派阴霾之气，运化能力很弱，你身体的运化能力也相对变弱，所以那个时候会形成垃圾堆积，代谢不掉。

6. 长期压抑的人容易得胆结石病

胆病的第二个原因跟精神压抑有关。人如果很压抑，生机就起不来，而且会造成胆病。有一句话叫“凡

十一藏皆取决于胆"。什么意思呢？就是我们人体啊，心、肝、脾、肺、肾这么一大堆，因为它们要想动起来，全靠一个东西，这个东西就是"点火器"。胆就是人体的这个"点火器"，只要它动起来了，全身就会跟着动。所以只要它一被憋，一受压，就会出现凝聚不动，胆汁就会慢慢石化，形成胆结石。

如果不吃早饭，胆汁就是空运化，胆气会凝聚，容易得胆病。

不吃早饭的人也容易得胆病

胆病的第三个原因就是长期不吃早饭。因为早晨起来是胃经当令，这个时候胃就开始蠕动，胃一动，胆汁就随之分泌。胆汁是用来消化食物的，可是，如果不吃早饭，那么胆汁就处在一个空运化的状态。空运化就是没事干，没事干慢慢就产生了凝聚。

而现在西医认为胆结石、胆囊炎这些病，都是有细菌和寄生虫的问题，这是西医的观点，是另外一个说法。

有胆病的人脸永远像洗不干净，就像有一层土一样。

有胆病的人脸永远像洗不干净

有胆病的人在脸上是什么表现呢？我们最好要学学望诊，就是你一看对面这个人，就可能知道他的身体状况。胆病在望诊上有一个特点，叫面如覆尘，脸就跟永远洗不干净一样，就是好像覆着一层土一样。这种人你一看，面如覆尘，肯定被憋。一般这样的人呢，二把手居多，他老起不来，就是他是二把手，老想做事，但是他没机会做。他每一个想法都被一

9. 胆囊切除了胆经还在

现在咱们讲一下经脉的问题。胆经在哪儿呢？有人会说，胆囊切除了，是不是胆经就不存在了呢？不是这样的。西医教会了我们看实体器官，但这也会让我们的思维受局限。经脉是中医的概念，是人体气血的表现，胆囊切除了，气血还在，经脉当然还是存在的。

现在我们看一下胆经，胆经实际上是人从头到脚的一条经脉。那么胆经起于哪儿呢？起于外眼角，我们把中指放在外眼角这儿，然后就把五个手指放在一起，然后手指沿着侧头，就这么走到头，过耳区，再走到肩，然后沿着两胁走下去，走两腿的侧面，一直到小脚趾的次趾。所以两边头疼、耳朵的病、两胁疼痛等都与胆经有关。

人体的十二经脉一律是对称的，这是原则。

11. 怎么去判断一个好医生？以高血压为例

怎么去判断一个中医大夫是好还是庸，只要记住一点：很多病症，西医和中医谈的不是一回事。如果你跟中医大夫讲了西医的病名后，他立马就给你开药，那这个药、这个中医大夫就值得考虑了，因为他在用西医的理念开中药，这肯定就不是好中医。

好的中医治病，是见到肝病，知道肝病一定往脾病传，因为肝木克制脾土，所以一定先从脾治疗（见肝之

病，知肝传脾，当先实脾）。而西医治肝病，不讲究肝脾之间的关系，只知道治肝。所以，中医和西医在很多概念上是完全不一样的。比如同样谈到胆，西医就谈胆囊的功能、胆汁分泌的功能等。中医谈到胆，是肝胆脾胃都要看的，就算不看，最起码也会有一个胆经的概念。

再比如说高血压，这是一个西医的名词，要谈到中医的话一定要谈到脾和肾的问题。现在的人，说句实在话，如果有血压的问题，低压高的人居多。低压高就是调了老本，调了肾气了，是肾气不足，不足以固摄，导致肝阳上亢，使得血压升上来。往往低压高的人，还有一个问题，就是血压不稳定，今天量一下明天量一下，它的表现是完全不一样的，而这些问题，好的中医一把脉就能判断出来。现在一些中医把老祖宗的这个功夫丢了，所以就剩问诊了，一问一答又都是西医的词儿，这病就没法看了。

12. 现在的病人很可怜也很傻

有什么别有病啊，我想病人去看医生大概像我们去见领导，心里惴惴不安，突突乱跳。所以我现在一见领导就说老百姓找您们不容易啊，经历了多少心理斗争啊，所以您们一定要耐心点啊。良民谁愿意给领导找麻烦啊，都是万不得已才去的啊！病人就更可怜啦，本来就不舒服，还不知道是哪儿的问题。战战兢兢去了医院，有钱

没钱都想找个专家问个明白，可到了还是糊涂，所以现在的病人特别无助和无奈。

病人也傻，到医生那儿了，鼻子一堵就说，大夫我感冒了。这个时候医生就说，好，给你开感冒药。或者要想多挣病人钱，就给他做一系列化验，这都是很可怕的。虽说医院现如今也是困境重重，但还是多点人文关怀才好。

13. 中西医在治病的时候，治的是不同的层面

中西医在治病的时候，治的是不同的层面。比如说西医给病人作诊断，里面有一个非常有趣的现象：只要西医最后确诊的，一定是器质性的病。器质性的病一定是有个东西出现问题了，坏了、堵了、死了，一定是器质性病变，西医看的是最后这个阶段。而中医看的是前面功能性的东西，气机的问题，不是脏器问题。

假如中医说病人心脏有问题，你不要以为心脏真的有病。比如说有的人经常胸闷、气短、喘不上气来，那么，如果到医院去检查，医院会给病人做各种心脏扫描。也许最后得出的结论是病人没问题啊，指标全都正常。中医就不会这样，病人平常就感觉胸闷、气短，其实是什么原因呢？也许是因为他膈肌宣不开了，整个憋在胸口了。所以只要用药轻轻地疏通一下经脉，把这个膈肌一宣，这个胸闷就解决了。胸闷、气短，也许还跟胸椎

错位有关。只要把胸椎“啪”的正过来，就好了。

中医和西医还有一个很大的区别，西医讲的是一大群人的平均水平，而中医因人而异，没有统一标准。比如血压高的问题，西医认为只要到了一百四，就是高血压。但如果有的人高压一直是一百四，偶尔去医院一量，医院就说他高血压，让他降血压，反而会造成他很不舒服的感觉。所以，所谓的指标其实只是一个参考值，是西方根据大量正常人群中的有关实验测定数据来划定的一个范围，而不是一个人个性化的指标。

西医也讲到过，人到了六十岁以后，每增长十岁，血压汞柱会相应地增高。根据中医的理论，是因为这个时候人的气血水平低了，要通过加压的方式来拯救你自己，在中医看来，只要血压不太高，其实是人体的自保功能在发挥正常作用。但是西医就不这么认为，就要给你降血压。

15. 今天晚上接着做昨天晚上的梦是睡眠障碍

我们再讲一下失眠，失眠不是胆经病。失眠的病人现在越来越多了，但说句实在话，这些失眠的人其实并不是有失眠病，而是有睡眠障碍。

有睡眠障碍是什么呢？比如说晚上做梦，有的人经常一夜梦不断，而且还是有人物有情节的；还有人更有意思，他是半夜起来，起了夜以后，回来可以接着前面

的梦继续做。这就像看电视剧啊，根本没休息。最有意思的是，有个人跟我说，他今天晚上可以接着做昨天晚上的梦。可想而知，现在的人的睡眠障碍已经到了何种程度。

像这些人，他们就有一个表现，第二天早上起来特别特别的累，甚至起不来，就是起来也觉得浑身没劲儿。

有的人呢，索性就睡不着。还有一种就真的跟老人一样，看电视就能睡着，电视一关就醒了。这种人叫什么？叫昏沉，昏昏沉沉。开着电视吧，他也不知道是心情放松了，还是怎么着，反正就开始昏沉，不一会儿就开始呼噜。家人心疼他，怕电视声音吵了他睡觉，把电视一关，他呢“哎”一声，然后说“怎么了，我还看着呢”，就醒来了。这样的人睡眠质量也非常不好。

这些都是睡眠障碍问题。那么我们该怎么办呢？这都是生活不规律、工作压力大引起的，最主要是减轻心理负担，尽量让自己处在一个比较轻松的生活、工作和学习状态下，并且经常锻炼身体，多爬爬山、散散步什么的。这都是现代病啊，从中医的角度讲，是情志病引起的睡眠障碍。

18. 唾液的免疫力最强，可以给人治病

所谓心肾不交是什么呢？在人体五脏六腑图上，心和肾是一对什么关系？心为火，肾为水，日常的水火它

们只要碰到一起就完蛋了。但从人体上讲，心为真阴，肾为真阳，它们还就得待在一起，这就叫水火相济。从人体来讲，人之所以能活下来，就是因为心肾相交，就是心火一定要下来，肾水一定要上去。这些在我们身体里是有指征的。肾水能不能上济，就看嘴里有没有唾，有唾液的人，肾水往上走的功能还是不错，因为“唾为肾之液”。反之，如果老口干舌燥、老上火的人，他一定是心和肾的功能出问题了。

从某种意义上说，唾的免疫力最强，它是可以给人治病的。大家不是天天想吃营养品吗，有一个营养品就跟唾有关——燕窝。燕窝也是唾，所以那也应该是很好的东西。

20. 西医对免疫力低下和遗传病犯憷

第一，免疫力低下西医怎么治呢？如果是免疫力低下症，西医一般不管治，只管“补”，它会给免疫力低下的人开点营养剂吃吃，让自个儿回家养着，至于能不能补好就不好说了。第二，很多病，一旦沾上遗传的边，甭管七大姑八大姨都可以遗传过来。只要是遗传，西医就告诉你，病不治。

免疫力低下怎么治？免疫力低下西医没有办法，因为西医主要靠激素来治病。什么叫免疫力？免疫力在中医里有一个核心的词叫元气，元气藏于肾。元气就类似

西医说的免疫力，人元气足就能消病。为什么西医一用激素，这病马上就减轻了？实际上激素起的作用不是治病，激素起了个重调元气的作用，把元气调上来，让元气来治这个病，把这个病就给克制住了。如果老这么调，元气就会虚了。所以，激素不可能久用，用得越久药剂量就越大了，直到被调空。调空以后就容易有一个病症，股骨头坏死。为什么呢？因为元气藏于肾，肾藏于骨，这些都是有关联性的。肾主骨，骨头的病变，肯定是肾病，是元气、元精出问题了。中医也有重调元气法，只要中药里边有大量的矿物质，就是属于重调元气。

25. 男人秋天的时候情绪特别不稳定

肺的情志的表现形式是忧伤。现在报纸上，天天都可以看见跳楼自杀的，而且以男性居多。

男人情志病一般表现在秋天，女人情志病一般表现在春天。秋天，男人的情绪特别不稳定。看，男人写诗啊，都在秋天写，这是他升华的一个渠道。女的写诗呢都在春天，情绵绵的。春天开春了女人就闹了。这跟企业管理也有很大关系，企业的高层们要知道男人在秋天他就会出现情绪的问题。为什么呀？因为秋天的气机是收敛和肃杀，万物在秋天都会结果，气机都会收住。那么，当这个男的一看，万物都结果了，就自己要什么都没什么的时候，他一定会造反。所以，男人到秋天肃杀

之气起来时，就会要求提薪，会要求跳槽，会要求什么乱七八糟的。为什么呢？因为他觉得他得不到满足，他没法结那个果实，他连老婆都娶不起，他就跟你玩命。那企业高层应该满足他吗？不是，要善于利用他这个杀气。所以这个也算是文化。女的要想找男朋友呢，就秋天吧，因为秋天男人感情特别脆弱，不知道怎么办好，女的可以“乘虚而入”。

第二章 所有的病都是被憋的病

1. 关于肝病，中医和西医的最大不同

谈到肝的问题，大家一定要注意了，就是我前面说的中西医有很大的不同。中医认为左边为肝，有一句话叫做“左肝右肺”，那么这个是最被西医诟病的问题。因为大家都知道，根据现在西医的解剖理论，肝在右边，右肋骨下缘。如果你的右肋骨下缘老觉得隐痛，实际上不是中医的肝出了问题，而是西医的肝出问题了，也就是肝的器质出问题了。

中医认为肝气升于左，肺气降于右，这是和西医很大的不同。中医认为人只要一生气就会伤到肝，这个伤了肝是伤了肝气，一般先是左胁有感觉，两胁有紧胀感。

肺呢，西医也不认为它是在右边。他们认为肺就是在五脏的最上边，怎么会认为在右边呢？中医注重的是

气机，一切从阴阳论，左边肝气升，右边肺气降。总而言之一句话：西医注重的是实实在在的东西，中医注重的是看不见、摸不着的气。这个要不先说清楚，后面就没法说了。

2. 要想从根上治头痛，中医比西医好

大家想一下，西医头痛吃什么药？止痛片。你脚趾头疼也是吃止痛片，肝痛也是吃止痛片，妇女痛经也是吃止痛片。西医不管哪儿疼，统统上止痛片，还挺管用的呢。这就是中西医的一个极大的不同。大家想没想过呀，为什么止痛药哪儿哪儿都管用？其实你把这个问题稍微琢磨一下，就能琢磨出一个大道理来。从某种意义上来讲，西药是直接进入人的神经系统的，这就为什么哪儿疼都用的是止痛片的道理。如果滥服西药的话，也一定会损伤人的神经系统，这就是我们经常说的服用抗生素过度会有一些副作用的原因。

那为什么大家这么认同西医呢？因为西医有两个特点。其一就是快，那么它为什么快呢？西药作用的是人的神经系统，所以才快。还有一个特点就是简单，一粒小药片，就能解决疼痛问题。但是它的副作用也不可小觑。

但事实上呢，中药也不慢，只是现在的一些中医大夫不努力学经典，而且对中医医疗体系不自信，中药西

药一起乱用，把好好的中医理论给糟蹋了。如果精通《伤寒论》的话，感冒发烧等也就一两剂药的事。很多朋友不知道中药快，一是因为现在很多人乱服药，还有就是很多中医在走西医思路。所以大家记住，中药一点都不慢。

即便是中药在治疗慢性病时时间久也是有道理的，因为病不是一天得的，要想积精累气也不是一天两天的事。而且中药进的是人体的后天系统，也就是脏腑系统，病得一个一个地去，想求快就只有上激素了。

6. 为什么现代人性功能越来越差

现在的人真正纵欲的人并不多，但现在的人性功能却越来越差；同时这个时代的生育率也越来越低了。为什么呢？一方面身体出问题了，一方面不想生育了。

过性生活耗散肾精叫做明耗肾精。凡是用脑过度，成天焦虑的人叫暗耗肾精，大家想一想，暗耗厉害还是明耗厉害？一定是暗耗。举个例子啊，跑步不能跑一天，但你坐能坐一天。坐相当于暗耗，你跑步有劲了就跑，没劲了就歇着。这就跟过性生活一样的，你不可能天天在那儿*，所以那个就叫明耗，没劲了自然就不做了，也知道歇着，也知道自保。但暗耗不一样，从早晨起来就开始想女人，想到晚上还睡不着觉，这就叫暗耗，想事可以想一天啊。所以大家一定要清楚，并不是说，一说

耗肾精，好像就是过性生活，根本不是那样的。人如果思虑过度，想事想得太深也会耗散肾精。

9. 眼睛一闭就养生

刚才说过左肝右肺，所以，真的发展到右边就严重了。还有一个就是肝主藏血，大家要记住，这是肝脏一个很重要的功能。那么肝主藏血是什么概念呢？大家要记住啊，就是肝有收敛气机的作用。肝在五行中归属于木，木有曲直之性，就是说肝的功能一定是生发当中含着收敛，而绝不是一味地生发。

比如说，我现在告诉你们，想要养生，中国古代有一个养生*，中国所有的养生*其实都挺简单，比如“肝主藏血”，只要眼睛一闭，就养肝。

眼睛一闭就养肝，还因为肝主目。比如眼睛干涩，眼睛迎*泪呀，都是肝病。比如说，迎*泪就属于肝的收敛功能不足。然后呢，眼睛干涩是肝的精血不足。所以养肝*就是闭眼睛。而且五脏六腑之精气全都聚于目，所以眼睛可不单纯是肝的问题啊。人的神明，都可以从眼神耗出去啊。

有的人可能看过曾国藩的《冰鉴》。曾国藩在《冰鉴》中说，相面，最难相的就是神。相那个神首先是要从眼神看啊。很多企业领导人都懂相面这个东西，这相面就是感觉上的东西，从人的眼睛看。一般人，眼神藏不住

内心那些好的、坏的东西，眼神就是心灵的窗户，一看就能看出来。但是也有一些人，我们看不到他们的内心，他们能够藏住，能够藏得住的那才是高人。

10. 电脑夺人神气，是养生的第一个大恶魔

大家首先要记住一点，电脑是一个大恶魔，是夺人神气的一个东西。为什么长期看电脑的人、上网玩的人，就会出现网瘾，甚至会出现精神错乱？这就是神散了。记住，我们不能否认网上有很多的知识，但不管是大人小孩，都要认识到网上有多少糟粕，这个是很重要的。

我的建议是，能不上网就别上了。所以，大家如果有孩子，不要让他老上网，身边的亲朋好友也要督促他们，让他们少上网，因为一旦进入网瘾，想要退出来，可不是那么简单的事。所有的父母一定要自己亲力亲为，带着自己的孩子出去玩这才是关键。有些孩子已经上网成瘾了，那怎么样才能让孩子少上网或者不上网呢？打他是没有用的。孩子如果还小的话，或许可以选择培养孩子一门兴趣，多带他出去玩，游山玩水啊，说不定他就把这个网忘了；孩子如果比较大了，或许可以让他要么到公司去打工，要么给他安排一个有趣的任务，让他少点注意力在网上……很多事情都是家长可以做的，但必须付出代价。

沿海城市有一个家庭，父母孩子三口之家，父母万

贯家财，全部的希望都在小孩身上，指望孩子长大后接班家族事业。但孩子太爱上网，成天上网，整个人都萎靡不振，身体也不好，慢慢就抑郁了，只能在家待着，哪儿都去不了。父母都快疯了，就这么一个孩子，可怎么办呢？！没办法找到我，我说把网都停了，在家养着吃中药，再找个事把他的手占上，别没事老去弄鼠标，白天多出去晒太阳，每天晚上坚持跑步和早点睡觉，父母多抽空陪陪孩子，适当的时候可以带孩子出去玩玩，肯定会好。果然，这孩子现在基本没事了，自己也不太爱上网了。因为通过这段时间的反省，孩子也觉得上网有害身体。

12. 最化肉食的就是酒

酒作为奇特之物，一定具有某种别的东西不具备的性质。其实，酒同时具有水火二性。你们去找一找啊，看着是水，点着是火的东西，在天底下不多。天上是什么？闪电，闪电是从水里来的。地下是什么？石油。石油看上去是水吧，点着是火。人间，酒，看上去是水，点着是火，同时具有水火二性，这就是它的奇特之性。

酒又是什么？酒是富有的标志。 过去一个“富”字，其实“富”字底下就是一个酒罐，一个家里有一个酒罐，这就是“富”。什么意思呢，什么叫“富”啊？就是家里有多余的粮食变馊了，发酵了，成酒了，这就叫“富”。

过去人特穷，有这顿没下一顿，所以也就是穷，就是没吃的。这有多余的了可以发酵，可以变馊了，那不就是富了嘛。酒是谷物之精华，其实酒是好东西，但是也很矛盾啊，因为现在的人出现一个问题：滥饮。这就不好了。酒是用来干什么的？跟现在生活其实特别有关，你要记住，天底下最化肉食的是酒。

所以中国古代有一句话说：大口吃肉，大口喝酒。酒是用来化肉食的。比如你吃日本料理，你吃烤肉，都要喝酒。而且还要吃绿芥末，绿芥末是辛散的，也可以化肉食。而吃韩国烧烤，一定要先喝大麦茶，大麦茶也是化肉食的。

15. 男人跟女人相比少了一道出气系统

酒喝到什么程度最好呢？我现在告诉你，喝酒要喝到微醺。如果看什么是什么，能说出话来，甚至还马上能说出诗句来，这时是半醉不醉，心情最美。如果说不出话来了，说一句话还得憋半天，别喝了，你已经开始醉了。就这样，喝到微醺这种境界，驱除烦恼，放松心境，对身体特别特别好。

大家要清楚，喝酒会伤肝，男人喝酒尤其伤肝，这是因为男人跟女人相比少了一道出气系统。女人有月经，可以让自己的淤血走掉一部分。男人没有月经，所以男人都淤在那里了。肝呢，又有代谢人身体里面毒素的功

能，毒素老淤在身体里没法代谢，肝淤就越来越厉害，对身体健康也就产生了影响。

男人其实天生酒量比女人小。中国有一句话叫什么？“女人天生三分酒”。什么意思呢？就是女人比男人多一道出气系统。所以你别看男人老是在那儿狂喝，女人轻易不喝酒，可要真比起来，坚持到最后的往往都是女人。但话说回来，酒喝多了对身体是有绝对损害的，首先是肝受不了，会*，其实还容易导致脸上起皱纹，尤其伤男人。

16. 阳痿早泄的毛病跟肝经不通有关

纵欲也伤肝。我们看肝经图，会发现一个很有趣的东西。这个肝经啊，从脚上大脚趾前端起，沿着大脚趾、二脚趾中间开始往上走。其实肝经从哪儿起？记住啊，肝经的起止点特别有意思，我们把脚丫子拿出来一下子就找到了。你的大脚趾上有几根毛，你知道吧，那叫三毛穴，那三根毛所在的穴位，就是肝经的起始。肝经围着生殖系统绕一圈，再往上走，所以十二经络中跟生殖系统最为密切的是肝经。

男人、女人都一样，女性的生殖系统得病，也跟肝经有关系。现在一般治生殖系统的病全都是从肝治，这个大家一定要清楚。

18. 男抖穷，女抖富

经常有人在问，你看我这手老抖，水杯端不了，用电脑打字手直哆嗦，绣花更绣不了，什么都弄不了，这手抖得厉害是什么毛病呀？抖其实是属于肾精不足的象。在现实生活中，如果一个人的腿没事老抖，这说明他肾精不足，肝是木，肾是水，水生木。肾精足了，肝就壮；这肾精要不足，肝精就也不足，肝风内动，就容易出现抖。

古人说 “男抖穷”，很多男人爱颠腿，爱颠腿的男人即便现在是老板，以后也得穷。意思就是男子如果没事腿老抖的话，这个人就是肾精敛不住虚火，虚火上炎，特别容易发火、烦躁，做事经常不理智，很容易失败。

男抖穷，那么女抖什么呢？古人说“女抖贱”，我们现在说“女抖富”。女人是什么？男人是天，女人是地，地是坤，厚德载物。古代的女人得天天在家里待着，相夫教子，这才对呢。女人肝血不足、肾精不足，就坐不住，就老爱在窗前站着，看见楼下西门庆之类的人经过，就掉个簪子什么的下去，一来二去就勾搭上了。这样的女人有伤风化，抖的就是“贱”。这里面有古人对女子的认识局限，我们暂且略过。到了现在，情况完全不一样了，男人女人各有自己的事业，女人如果不安于现状，不安于老在家里待着，老往外面跑，机遇就多啊，说不定一拼一个机会，就开了公司，成了女强人了。所以，

现在就说“女抖富”。那为什么还是肝血不足、肾精不足呢？当然啊，你都成为女强人了，干的事情多了，想的事情更多了，人就劳累了。前面我们讲过，劳累伤肝，也耗费精气，就这样。有肝病、肾精不足可不是什么好事。

所以，不论是“男抖穷”了还是“女抖富”了，我们的身体不能给抖没了啊，保养好自己的肝，是关键。

20. 女人生气伤乳腺，伤子宫

怒伤肝，男人生气伤肝。女人生气不伤肝，因为女人有月经。那女人生气伤哪儿？伤乳腺和子宫。乳腺走脾胃系统，子宫走肝。肝主筋，身体上有弹性的东西都跟肝有关。子宫也有弹性，一怀孕，子宫就变大；孩子生下来，子宫就缩小了。

有报道说，当今乳腺癌已成为女性人群的第一杀手，以前中老年妇女是高危人群，现在逐渐朝年轻人靠近。导致乳腺癌的第一原因是人的坏“心情”，即情志不遂、爱生气。得乳腺疾患的女性大多是心高气傲、脾气不好的女性，她的“气”总是上升，就会伤到乳腺。而那些习惯“忍气吞声”的女人，“气”一下沉又会伤到子宫。一般得子宫疾病的人，都是偏郁闷，偏内向的。

那我们要怎么办呢？平时注意不要发“无名火”（就是不太正常的发火）。当你爱生气和经常发火时，警惕你

的身体变化，好好调理自己，才是治本之道。

首先，要自查，发现胸部有硬块、下部有异物及时去医院检查，最好定期检查。

其次，要好好吃饭，好好睡觉，不生气 。好好吃饭主要是怎么吃法？防止暴饮暴食，吃饭要有规律，要定时、定量，七八分饱。

还有，按时睡觉，睡足觉。更不可过分熬夜，熬夜加之情志不遂会造成气血不通，致癌生病。

最后，要求不要太高，想得不要太多。家庭要和睦，对小孩要和颜悦色，工作要快快乐乐的。调理好身体，经络通畅，心平气和，就不会得乳腺癌和子宫癌了。

23. 被领导 K 一顿后，“呼”或者“嘘”一声是人体的自救

在肝经的问题上，想要肝好，一个是锻炼，还有一个就是中国健身气功中的六字诀，其中“嘘字诀”是专门锻炼肝的。在我们日常生活当中，比如我们被领导批评以后，回到办公室肯定有个下意识的动作，就是我们会自动发出“呼”或者是“嘘”的声音，这是不让肝郁住。所以，这种自动发音就是人体的自救。

我们如果把这“六字诀”研究好了就可以懂得很多东西。比如说发“啊”音，“啊”这个声音是心音，凡是发“啊”音的，全是心里的表达。比如说，你给一个人

发短信：过来，过来。这么发，别人就看不出你的感情。如果你写一个“过来啊，过来啊”，别人就知道，你很希望他过来，甚至有点撒娇的意味。这就是心意表达。

其实发“嘘”这个音，一方面解肝郁、解郁闷，同时肝又藏血，所以它又有止血之功效。通过发声就能治病，这是中国古代最古老有效的方法。

27. 男人挣的钱一定要给老婆

精是什么？精就相当于我们现实生活当中的钱，平时我们在生活当中，想要什么了，有钱就能买。那么身体缺东西了怎么办？把精调出来就可以买到这个东西。六腑在那儿运化了半天，把钱（气血）交给谁呀？交给五脏。所以，五脏只干一件事，就是收。收的都是精华，全都是钱。六腑为阳、为夫，五脏为阴、为妻，所以，男人把钱给老婆是对的。男人挣的钱，一定要给老婆。老婆要钱干吗？要用精来养你的后代。而且，还有一点，只要把钱给了老婆就很难再要出来。所以，中国男人都知道留点私房钱。

结合我们前面所说的，六腑就是夫，六腑一定要运化啊。然后，五脏呢，五脏为阴，五脏就坚守，五脏的作用是收敛，什么都收。所以，我们归到中国文化的根上，阳的运动方式是运化，阴的运动方式是收敛收藏。

28. 人的所有秘密都在五个手指头上

现在有很多人按摩特别信精油等按摩用油，我更强调按摩要好好用手。这就是之前所讲的，人所有的大秘密全都在手上，手的所有指尖全是经脉相交会之所。现在，对运动员有一种测法，是专门测试指尖气血的，如果里面有轻微的跳动感，这种就算通了。指尖脉跳动得越厉害，把脉越准，它对生命感知的能力就越强。其实我们平常没事应该多锻炼指尖，像拍手啊、鼓掌啊，这些都是很好的动作。十个指尖的头相碰，这个动作可以有效地防治老年痴呆，因为气血全都到末梢了。

32. 手的握力越大，肝气越足，人越长寿

西方有一个结论，说七十岁以上的老人，手的握力越大越长寿，所以七十岁以上的老人就应该经常锻炼自己的手握力。但是，西方人只是做了统计，得出结论，却不知道这里面的原因。

为什么手的握力越大人越长寿呢？

不知有没有人留意，小孩子出生的时候手都是什么样子的？小孩子出生的时候啊，握拳是没有错的。那是怎么握的呢？我们一定要学小孩的握拳法。小孩的握拳一定是大拇哥放到无名指的指根处，然后握住。这个方法是道教里边的一个非常重要的握拳方法，叫做握固法。初生孩子为什么都不用教，就是妈妈不用去教孩子：我

要生你了，你一定要握固出来啊。不用教，每个孩子都是这么出来的。当然也有张着手出来的，张着手出来的小孩体质偏弱。其实一般小孩子，懂得自保的，都是握着出来的，这是先天的东西，不用父母去教。

我在学中国古代养生法的时候，曾经问过那些老师，道教说这是握固。我问这握固是怎么来的，他们也不知道，只教给我们就这样握着就可以了，因为这样可以定魂魄。等我生完孩子以后，一看孩子那样握着手出来，我一下就开悟了。人的手首先得能攥住，肝气才会足。这是一种与生俱来的人体自保功能。

第三章 做人就是养生

3. 锻炼微微出汗就可以了，出大汗必损心阳

平常也没做什么事，就坐在那儿，浑身出汗，这叫自汗。现在这种病人其实挺多的，这就是太阳表虚，皮表固摄不住汗液，这其实也是一种病。汗为心液，出汗要适时且恰当，出汗太多肯定会出问题。

怎么样才算适时且恰当呢？比如我们做运动锻炼啊，都要出汗。这个汗怎么出？

我们去国外看，国外很多人锻炼身体，不会别的，就是跑步。比如加拿大，街上好像天天都有跑步的人，老在那儿跑，然后跑得呼呼呼，大汗不止。而中国人日

常生活锻炼都去干吗呢？练太极，或者是练健身气功什么的，练到一定时候就微微出汗。那么外国人和中国人锻炼的区别在哪儿啊？有一点就在这出汗。

关于锻炼出汗一定要知道，只要一出大汗必损心阳。大汗淋漓并不就是锻炼了身体，一定程度上还会损伤身体。大汗淋漓后又出现大渴和喜欢冷饮的现象，就更损伤身体了。所以古代对汗是很忌讳的，古代要求锻炼的时候，一定是身上微微出汗。一定是从头到脚，包括腿全部微微出汗，这样才叫锻炼，才不会伤身伤心。而且出汗了不要吹风，要赶快把汗擦干，这点很重要。

9. 南方人必须吃得清淡

这里讲到南方北方，还有一点要注意啊。南方人必须得吃清淡，不能吃得太咸了。为什么呀？前面我们讲过，盐分可调体内元气，南方天热，人的气机调到皮肤腠理了，里面就有点不足，再吃咸了，就更虚了。所以从养生上来讲，粤菜是对的，而且南方的菜清淡是最有营养的。南方人吃清淡的，绝对正确。北方的菜就一定要咸，为什么？北方人口重是和气候有关的。北方的冬天太寒冷了，摄入盐分高些可以调体内的元气防寒。所以北方平时用盐的分量比南方要大些。

一次，我去青海，因为高原反应，去的当天晚上没有吃饭，我就睡觉了。第二天早晨起来一喝茶，喝的当

地的茶，叫孬茶。我一喝，孬茶里面加了点盐，为什么要加盐？就是为了重调点元气，可以把这个高原反应给克服掉。而常年生活在那儿的人呢？他们老那么调，遗传系统会慢慢壮大，因为他们需要的元气量大，所以慢慢要积累，人人都能自救自保。

10. 花粉是性激素，会让元气不够的人犯过敏性鼻炎

为什么春天有花粉人就容易犯鼻炎？花粉是什么东西？花粉是性激素，花粉对人体肯定有好处。人活的这一辈子，全看性激素水平如何。千百年来，甭管怎么说，所有的，包括鱼它要想“传宗接代”，也得靠它的性激素。

为什么说花粉多的时候，人的免疫力下降会得过敏症？因为花粉是性激素，它可以重调元气。元气不够，就会打喷嚏；元气够，就一点事都没有。记住，打喷嚏不一定是鼻炎或者感冒了，稍微有一点冷空气刺激，早上起来就打喷嚏，这是好事，是肾有劲把那寒往外拱。

过敏性鼻炎它有季节性，一般只要跟肺相关的病症，一定跟正常的节气有关。天底下最准确的日历就是节气。中国的节气，一分钟都不带差的，要是节气练功的话，每分钟都能感受到节气的变化。所有关节的疼痛也都跟节气有关，因为“肺主治节”，关节枢转不利就如同节气受阻。

11. 女人的皮肤不滋润，是哪里出了问题

《黄帝内经》说："肺之合皮也，其荣毛也。"就是肺的问题表现出来是毛发和皮肤的问题，所谓的皮毛是分开来讲的。肺是有两个功能，一个功能为皮的功能，一个功能为毛的功能。什么叫皮？皮就是收敛，毛就是生发。这就是肺的功能，就是它要么宣发、要么肃降，其功能正常，人的皮肤就滋润。如果说女人的皮肤不滋润了，除了胃气、任脉出问题了，再就是肺的功能出问题了。但并不是真的这个肺坏了，是它没劲儿了。

12. 空调先伤皮毛后伤肺，引发"空调病"

我们现代人看着挺享福，夏天热了吹吹空调，冬天冷了也吹吹空调。其实空调这个玩意儿真害死人呀。吹空调要把门窗都关严实，这样空气就不流通了，常年待在空调环境下易引发"空调病"。"空调病"的表现症状也与感冒差不多，就是发热、发烧、腹泻、恶心、呕吐，甚至引起哮喘，还会出现鼻塞、皮肤瘙痒、头昏、打喷嚏、耳鸣、乏力、记忆力减退等综合性症状。

那么我们怎么用中医来解释这个呢？长期吹空调首先伤的是皮毛。夏天人就应该把毛孔宣开，好把里面的热散出来，热散出来了人就不会有不适的症状。但空调散出来的冷气让你的毛孔全部紧闭，就等于把人的热全憋在里头，等从室内一出来，毛孔又都马上开了，再进

屋子“啪”的又闭了……一开一闭，一闭一开，等于把皮毛的气机都给毁伤了，久而久之，等再出去就开不开了，开不开了就会落下毛病。还有，如果常年在空调屋子里待着，夏天不会出汗，整个人憋得慌，浑身刺痒，再加上焦虑，很容易得皮肤病。所以现在住在城里的人，皮肤瘙痒症的特别多，就是因为这些人已经把肺主皮毛这个功能损坏了。

冬天因为天气冷，我们的毛孔要关着，捂住体内的热气，这样身体才会暖和。如果室内温度太高，毛孔就被宣开了，然后，走到室外去，温度一下变得很低，毛孔马上就会闭合。这样也是一开一闭一闭一开的，也伤害皮毛的气机，引发皮肤病等“空调病”。

因此，建议大家能不用空调，就不用空调，电风扇也少用。热吧，也尽量少吹，心静自然凉。古人养生，讲究夏不近扇（夏天不扇扇子），冬不近炉（冬天不去烤火），说的就是这个道理。

13. 发烧拿温水擦身体，反而更容易散热

我们讲了，夏天，如果要想凉快，不能用空调和电风扇。那有人就说了，就用扇子吧，扇子扇出来的是自然风，对身体肯定没坏处。其实扇子并不能去热。有人说，那要不就用冷水洗澡啊，多凉快！夏天大家不都用冷水洗澡吗？总不能用热水吧，天都这么热了，用热水

岂不是热死人？那么，要想使身体真正凉快，夏天是洗凉水澡好，还是洗热水澡好？当然是热水澡。热水澡能把皮毛宣开了，里面的热气就能出来；冷水澡就把气全憋在里面，热气反而出不来，更憋热。

说到夏天散热，这和人发烧是一个道理。现在发烧，有种方法是一发烧就上冰袋，那是最容易把人弄傻的。发烧的人吧，他本来里边的热就出不来，还拿冰袋，使劲往下冰，这冷热相侵，能活活把人憋傻。所以，其实一般发烧拿温水给他擦身体，反而更容易散热。

14. 追求完美、虚伪的人容易得肺病

不健康的生活习惯，比如熬夜啊这些东西，都是对肺气有影响的。而且做了老总的人特别容易得肺病，知道为什么吗？

有一次我们高中同学聚会，同学们一个个面带悲色，因为一个高中同学要死了。我问什么病？他们说肺癌。我说这个同学得肺癌跟他的性格有关，因为这个同学是我们班少有的完美主义者。事实上，凡是得肺病的人，他的性格一定有求完美的倾向。而一般来讲，凡老板没几个不是完美主义者，对别人要求完美、对自个儿要求也特高，他把气机全都用在完美上面，特别容易得肺病。还有什么呢？他求完美，同时可能很喜欢压抑自己。肺结核病人什么样？表面彼此是彬彬有礼的，不吵不闹，

骨子里却谁都看不起谁。所以，虚伪也能让人得癌。为什么我们要学国学，就是中国古代圣人要求做人就是养生，做真实的人、不虚伪的人、纯粹的人就是养生。

总而言之一句话，活在世上，不要太在意别人说什么，自己要对自己的人生有一个清醒的认识。人一定要想清楚，一年三百六十五天，算算，就按一百岁算，你过了多少天，现在还剩多少天，一想就能想清楚。这么说吧，人这一辈子，六十岁之前总是别人左右你。那么从六十岁那年开始，一定要下一个决心，谁也休想再左右谁，从父母、丈夫，再往后到孩子那儿，都别想左右自己。六十岁那天一定要坚决放飞内心的灵魂，这样绚丽的人生就又重新开始了。

我认识一个美国的作家，特佩服他，九十四岁了，前年还在滑雪。我就觉得这个人太了不起了，不过他现在不滑雪了，因为他受了一次伤，摔倒了。现在他和他八十四岁的老伴，俩人天天打网球。两个老人家都是又知性、又感性，活得自在开怀，看着都幸福。

18. 小孩每发一次烧，免疫力就增强一次

现在的小孩特别可怜，只要一感冒发烧就去打吊针吃药，有时过度服药了，说不定就把身体的免疫系统给破坏了。

为什么一感冒小孩就发烧？因为小孩子阳气特别

足，拼命拱出热来想把寒邪攻掉。小孩子动不动就烧到四十度，而大人有多少人多少年都不能发烧烧到四十度了啊。为什么？因为大人能量不够了，没劲了，而发低烧就是免疫力低下的表现。其实小孩子偶尔发发烧不是坏事，至少用西医的话说是对某种病毒有了免疫。大人都把小孩子发烧看得太严重了，大人心疼孩子，就难免情绪化。现在小孩子一旦出现高热，家长怕他给烧傻了，就拼命地给他上药。上了药以后，还上错了，不小心就弄成肺炎，弄成肺炎以后，继续上药，尤其是有钱人。我现在甚至可以不开玩笑地说，有钱人别得病，有钱人得病死得更快。有人说不可能，有钱人营养好，用好药。可是这种好药都是新药、猛药，性能不稳定，激素类的就属重调元气的，好药全用尽了，就没药救了。

我认识一个四处寻觅好医生并用功学中医的人。她说当初她的孩子老咳嗽发烧，治疗许久都不见好。当妈的吧，特别焦虑。怎么办呢？这时候就有一个医生提了一个建议，说现在有一个针剂，特别好，国外刚进口的，五千块钱一支，一针下去，咳嗽发烧马上就好。她说那没问题，就打吧。她们家太有钱了。要对一个穷人来说，五千，算了吧，抱孩子回家吧，这孩子也许慢慢就好了。因为小孩子在成长嘛，有些病会靠自己的力量克服。那她孩子后来怎么样呢？一针下去，当场那孩子整个就不会走路了，然后就哮喘，到现在还没好。她肠子都悔青

了，抱着孩子到处求医。最后她选择了一个方法，就是自己学医，谁也不信了，将来一定要把这孩子治好。

其实小孩子发一次烧，他的免疫力就增强一次。所以有句老话，说小孩子烧一次聪明一次。小孩如果感冒不太严重的话，就不要打针吃药。发烧了，如果不是高烧，用温水先擦擦全身，看看效果，不要急着给孩子吃药、打针。就是西方，现在也不主张孩子一烧就上药。

19. 哮喘实际上是肾病，老咳嗽的男人一定生育能力差

有些人得了肺炎，打针吃药，结果肺炎没治好，倒成了哮喘。为什么打针吃药倒成了哮喘？肺部和哮喘到底是怎么样的关系？肺为金，肾为水，金生水。西医治病吃的药和打的针，一般都是含激素或者抗生素的，人一得病身体本身就虚了，再用这种调元气法，而元气藏于肾，这样就容易把病邪一下就引到肾那儿去了……所以哮喘实际上是什么呢？哮喘是肾病，哮喘就是肾不纳气，肾的收藏功能被破坏了，所以哮喘比肺炎要难治得多。有句话叫名医不治喘，因为涉及元气受损，治疗起来很难。所以如果有哮喘，一定要清楚，这病为什么不好治。那么小孩子如果得了哮喘怎么办？小孩子有哮喘，一定要在吃中药的同时练习游泳。现在的家长都比较溺爱小孩，小孩都喘了，怎么可能还让他游泳，那不等于

找死吗？死不了，孩子精力旺盛着呢。或者也可以让孩子跑步，慢跑，这样这个病慢慢地随着小孩的成长，有可能能好。

把上面的道理弄明白了，就明白老咳嗽的男人一定生育能力差。为什么呢？老咳嗽，实际上是肺气不足，就是虚咳。肺不足，就无以生水，肾水一定亏。

第四章 一切要做到无心才长寿

2. 治疗便秘的几个中药方子

现在咱们说说便秘。

如果大便硬并且成球，这是大肠火盛。大肠属阳明，要是大便干燥就是阳明火太盛形成的大便干结。像这种人，就可以适当地吃一点蜂蜜、麻仁润肠丸等。还有一个出自《伤寒论》里面可以治便秘的重要方子，叫做“承气汤”。我认识一位病人，有多年的便秘史，特别厉害，经常一连十多天不大便，他下口等于已经不通了，后来有人介绍这个方子给他，吃一副就下来了。但是这个方子不要轻易使用，因为这个方子里面用到了两味药，一味叫做“大黄”，一味是“芒硝”。虽然现代人治疗便秘的药物中大都含有这两味药，但是如果服用过多的话，这两味药就会使人身体虚弱。还有，现在用于治疗便秘的“番泻叶”也是不可以过多使用的，它同样会使人体

变得虚弱。在中药中还有几个方子治疗便秘是非常有效的，比如“通脉汤”、“白通汤”等。不过是药三分毒，药要尽量少吃，所以还是要有好的生活和饮食习惯，这样才不至于得便秘。

5. 肠道疾病的人要注意的一些问题

有一点大家要知道，现在高发的几种癌症中，肺癌排在第一位，但肠癌也是一种高发癌症。胃肠道的保护是非常重要的。记住肠炎、肠癌的形成首先还是和心情有关系的。我认识的一个老总就死于肠癌，这个老总就是生活不规律、焦虑和暴饮暴食，而且喜欢吃寒凉食物。尤其他在南方喜欢吃鱼虾，喜欢吃海鲜。相对来说海边的食物全是寒性的，很多人还喜欢一边吃海鲜一边喝啤酒，啤酒也是寒的，这就是寒上加寒。

还有，在秋天人们都喜欢吃螃蟹，螃蟹也是寒性食物，记住吃螃蟹一定要加姜汁喝黄酒，但是只要就黄酒吃海鲜味道一定不好，味道受到影响你就会少吃，要是就啤酒吃海鲜你就会吃很多。我在舟山体验过一次，刚刚从海里捕捞上来的海鲜，就着一箱一箱的啤酒，口感超级好，那时我就明白了为什么当地人痛风多，一定是跟这个寒上加寒有关系。

所以你记住肠子的病，第一与心情有关，心与小肠相表里，肺与大肠相表里，心肺的问题一定影响肠子的

问题。第二，与吃寒凉食物有关。

6. 我们吃喝的第一原则是什么

多喝饮料也会引发肠胃不适。不要多喝冰饮料，常温的饮料也要少喝。各种各样的饮料即使是常温服也叫冷饮，因为它们都是寒邪的东西。饮料里加了很多东西，那些东西都会影响大肠的内部环境。冷饮，首先造成你肺寒，然后造成胃寒，久而久之造成肠寒。你就记住，凡是运动型饮料一律加盐，加盐就属于重调元气，只要一加盐就有劲。比如干活干累了，喝点运动型饮料，一加盐劲就来了。

南方人一定是先喝汤，北方人一定是后喝汤，哪个更养生？南方人因为出汗多喝汤补充体液，否则的话让他直接吃饭他就胃液不足，吃不下。喝了汤以后，里边就足了一点了，就可以消化食物，所以南方人先喝汤是养生。北方人后喝汤就是喜欢“溜缝儿”，吃得再足实点，其他没有什么意义。北方人因为寒冷就会“口重”，喜欢吃厚味一点的食物来保持精力。所以吃盐相对多，多吃盐多调元气。一代代传下来，元气也要增多才行。所以北方人身体比南方人强壮。什么叫文化？文化就是一个历史的传承。比如你老在北方生活，慢慢地，你的体质就会强壮起来。

到青海、西藏早上起来的茶里面都会放点盐，这也

是重调元气养生的。所以记住到哪儿吃哪儿的饭，就最养生了，到了西藏就喝青稞酒，喝那儿的奶茶，吃牦牛肉，你如果不吃那个东西就会有高原反应，一定要吃当地的东西，这就是养生。因为当地的东西都是为了自保，我们的第一原则是自保，我们身体自保的是五脏六腑。

7. 一切要做到无心才长寿

从长寿学来讲，现在全世界都认定，海拔比较高的山地地区的人比较长寿，比如高加索地带，我国南方的云贵高原地带，一般长寿的人住在山里。长寿跟地理环境有关，你看山里的人，空气好，吃的也是没有污染过的绿色食品，喝的水也是山泉，这些都是城市里的人享受不到的。

但城市里也有长寿的人啊，所以除了地理环境优势，长寿的老人他一定还有一个非常人能比的东西——心胸宽广。对什么事情都毫不在意的人一定能长寿，有的老人你骂他听不见，你夸他就乐，这种人就长寿。如果你什么都听进去了，人家看你一眼你都难受，那你这人就长寿不了；你现在年轻的时候就有这种品性，你这种人就更长寿不了，因为你太在意，你根本没为自己活着，而是为别人活着。还有，凡是事事都想让所有人都满意的人，一定长寿不了，因为这种人叫受难的君子，委屈自己，叫认命。有的人帮过你之后，就把这个茬给忘了，

过了两年你看见他，对他说："当年要不是你扶我一把，我现在简直没法活了。"他说："啊，我帮过你？真的吗？"这种人也长寿；自己老记着人家怎么不来报恩啊，这人也短寿。一切要做到无心才长寿，有心就不长寿，就是你的心态特别重要。

第五章 小事情，大毛病

3. 颈椎的毛病跟阳气衰落有关

以前，颈椎病是四十岁以后的人的专利，但现在不是了，二三十岁的人都开始得颈椎病，甚至小学生都得颈椎病！原因很简单，伏案久了，压力大了，自己疏忽了。特别是长期伏案的上班族，老早就腰也酸了，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。

颈椎病是怎么得的啊？凡是颈椎的病都跟阳气虚弱有关。椎与椎之间的间隙里，有一个个小的椎间盘，就如同小小的气球，阳气足的话才能把它们一个个地顶起来。当长期保持同一姿势伏案工作或学习的时候，上体前倾，颈椎紧张并扭曲变形，首先压迫了督脉。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，阳气就不足，整个脊柱就变形了，人的精神也不足了。

那颈椎病怎么治啊？西医治疗颈椎病有个方法叫牵引，就是把颈椎使劲往上拔。这个方法有一定疗效，平常锻炼身体的时候，我们一定要往上拔颈椎，头使劲往上顶。

西医是靠牵引，那中医是靠什么？有人说推拿按摩啊，颈椎的毛病不见得按摩就能按好。我原先看书、熬夜，所以颈椎病特别严重，先前只是靠按摩，但效果不明显，还有一次被弄伤了。后来我就琢磨，椎与椎之间的气球气不足的话，椎间隙就会狭窄，甚至长出骨刺来，那干吗不用吃药的方法，把阳气补足了，督脉给通了，椎间隙不就正常了吗？就这样，我用吃药的方法治愈了自己颈椎的问题。

4. 咽喉是防止得脑病的最后屏障

咽喉炎是一种常见病、多发病，教师、销售员、演艺人员、干部等人容易得这个病。得咽喉炎的人咽部会有异物感、发痒、灼热、干燥、微痛、干咳、痰多不易咳净等表现，有时候还会有刺激性咳嗽，或刷牙漱口、讲话多时引起恶心作呕。

早先，南方人得咽喉炎的比较多，这个病特别麻烦，北方人现在咽喉炎患者也挺多。中国古代把要道比喻成咽喉，而在中医上，咽喉炎是防止得脑病的最后屏障。所以，一定要把咽喉炎当成一件大事来关注。

咽喉炎是怎么形成的呢？咽喉一般都跟三阴经有关，所以咽喉炎就是里边的病，咽喉病其实比颈椎病还要可怕。那么咽喉的问题，很多中医都说那就是上火，要多吃点薄荷类清火的药，往往这样就会造成咽炎更加缠绵难愈。其实，现在真正的实热证很少，大多咽喉炎是受凉，过度疲劳，烟酒过度，营养不良，患慢性心、肾、关节疾病，生活及工作环境不好，经常接触高温、粉尘、有害刺激气体等原因导致全身及局部抵抗力下降而引起的，大多是阴寒之邪。我的学生在治疗这些咽喉痼疾时经常用附子、干姜等药，有人会觉得，天啊，这不热死了吗！但是一般吃了就好了。因为什么呢？因为这是寒邪，只要把这些寒散开，并把上飘的虚火收回到丹田，就不会再有咽喉的问题。

现在小孩子也得这咽喉病，这跟生气、郁闷、压抑有关，再就是寒凉的东西吃多了，包括冷饮、薄荷等。小孩得了咽喉炎，就给他吃含片，其实也是不对的。含片从某种意义上说只是刺激咽喉，让咽喉感觉清爽而已，等于是一种麻醉剂，把咽喉麻住了，没有感觉了，所以会觉得舒服点。

5. 防治贫血的办法就是好好吃饭

胃是干什么的呢？胃是专门生气生血之所。不要小瞧脾胃啊，我真的很反对减肥，只要不好好吃饭，气不

足血也不足！有人说贫血怎么办？防治贫血的办法就是好好吃饭！这里说吃饭就是吃主食。我一般讲完课回去就是两碗米饭，为什么呀？因为讲课伤气伤血啊，能怎么吃就怎么吃，胖就胖呗。中国有句俗话“能吃是福”，非得要那么苗条那么瘦，干吗啊，有点脂肪还不怕冻呐。

吃饭的注意事项：一，要慢，吃饭太快伤身体，把一切负担都扔给脾胃，就是对自己的身体不负责。二，吃饭时不能斗嘴生气，生气伤血，所以要心情愉快才能好好吃饭。三，吃饭也有境界——吃饱了，吃舒服了，吃美了。吃美了会给精神和肉体带来极大的享受。

6．男人要想精子活力强，一定要吃粮食

现在有的男人为什么不育？因为男人精子质量次了，精子活力不足。于是天天想去让医生给补补肾，没事就说肾，是男人就怕肾亏。其实，如果经脉不通，想补啥都补不进去。中国古代早就告诉男人，男人要想让自己的精子活力特别强，一定要吃粮食。粮食是什么啊，粮食是种子。精子不也是种子吗？它们有着共同的生发的能量。人体实际需要用粮食来补精子，而不是用药来补精子。所以男人要精子的活力足的话，全靠五谷。女人乳房血要足的话，要经血通畅的话，也全要靠吃饭。胃生气生血，女人要是血虚的话，更要靠吃饭来补，不是靠吃药。

8. 奶水是真正的大补，但只适合小孩喝

奶水是什么变现来的呢？奶水是血的变现。因为母亲生完孩子，一定要给孩子最高营养的东西，同时你要从这个事明白一个道理：什么叫营养品？营养品必须具备两个特性，第一，营养价值高；第二，易于消化吸收。天底下还有比血的营养价值高的吗？西医唯一的大补法就是输血法，直接给输血；中医不一样，中医用的是奶水。奶水是什么？为什么要母乳喂养？奶水是血的变现，因为给孩子喝血，孩子吸收不了，把它变成奶水才能吸收。所以天底下的大补品是乳汁。

历史上最长寿的皇帝就在清代。清代的皇帝有两样东西是必吃的：第一，清朝的皇帝常喝人乳。不管多大多老，就是活到九十每天也喝人乳。清代的皇帝还有就是经常锻炼，而且经常吃牛羊肉之类的。第二，每年春天清朝的皇帝还喝鹿茸血。那么有人说了，咱有钱，以后就养一帮奶妈，天天喝人乳，也长命百岁。但事实上，人乳只适合小孩子喝，因为小孩是火热之体、是纯阳之体。但岁数大了，人体慢慢偏寒，而奶都偏寒偏凉，所以人长大以后就不太适合沾奶了。现在有多少人喝牛奶，牛奶也不是什么人都能喝的。牛奶是什么人喝的？牛奶是给吃牛羊肉的人喝的，中原的人就不太适合喝牛奶。本来中原人脾胃就寒，喝牛奶再加寒凉就更加麻烦了。所以，清朝的皇帝他能喝人奶，因为他锻炼啊，而且经

常吃牛羊肉之类的。鹿茸血倒是可以沾，但要适量。鹿茸血生发力最棒，新鲜的鹿茸砍下来之后，哪儿的生发之机最强呢？鹿角尖。在鹿角尖穿个洞，往里面倒酒。酒也是主管生发的，生发加生发，兑血出来，喝了之后生发之机最棒，那是大补，也算壮阳吧。所以清代的皇帝特别能生孩子。

有人问那是母乳喂养小孩好，还是牛奶喂养小孩好？肯定有人说，当然是人乳。但是人乳也有人乳的问题，牛和人相比有什么大的区别？牛吃的是草，而人吃粮食？关键问题不在这，关键问题是牛的性情都比较平和。人呢？现在有的妈妈有产后抑郁症，狂躁……这是个大问题，她这种情绪会传染给孩子。所以有时牛奶喂养小孩倒比母乳好了。古代挑奶妈是一绝技。首先性格要好，第二长得好，第三个儿也高。如果你们家的个儿都偏矮，找大高个儿奶妈喂你的孩子，肯定能长高个儿，奶水就这么重要。

9. 下跪可以锻炼胃经，强壮身体

知道怎么锻炼胃经吗？有一个方法，古代人都做，现在人都不爱做的方法——下跪。为什么下跪能治病？怎么跪呢？就这么直直地跪着，双脚放平，脚心朝天，上身放直，整个胃经就都会受到牵拉。

古代的男子后来有凳子了，两个膝盖走的是胃经，

所以古代的男的就这样坐，坐的时候两手扶住膝盖，这是养胃*。记住两手扶住膝盖，不让膝盖受寒，这叫“虎踞”坐法，可以锻炼身体。

女的这个膝盖啊别受寒，古代的女子她怎么坐呢？女的一定是跪坐。男的可以随便坐，但女的不行。两腿分开伸直坐叫箕坐，就是像个簸箕一样，要这样坐，就属于“七出”之一，老公一看马上休掉。知道为什么吗？因为啊，古代没有*，这么坐就等于晾开给别人看了，这就是“七出”之一。所以女人一定是用裙子把前面盖住，跪坐在那儿，整个胃经也都得到锻炼。

没事回家跪，在家磕头，能治老病，这可不是敷衍。平时我们可以在床上或在地板上铺上垫子，注意上身一定要保持直直的，就可以帮助锻炼胃经。像这么每天跪跪，所有的气血就都奔胃经而去了，膝盖有损伤、有关节炎的，会随之好转；而且存积的赘肉会被带走，还可以减肥。

11. 手脚冰冷、容易脸红的女性，特别容易流产

许多人都说缺血，比如说，在生活中有很多手脚冰凉的女孩，尤其到了冬天，一般诊断都说是贫血导致的。其实，这种人不见得是缺血，而是血的动能不强，就是血的活动力不够，它不能运化到指尖末梢。所以像这些手脚冰凉的女孩，我个人认为，她会出现很多问题，比

如说怀孕什么的都会出现麻烦，而且比较容易流产。像这种女孩，一般一旦怀孕，第一不要做流产，一定要把孩子保住，否则将会形成习惯性流产，因为气血虚嘛。第二点，一定要好好保胎，因为阳气虚弱、血动力不足很容易造成坠胎。

还有一种女孩，不光手脚冰凉，而且还特别容易害羞，说一下，脸就红了。这种人呢，其实就是肾精不足，收不住这个虚火。中国古代对官员的要求有一个标准叫“喜怒不形于色”，就是碰上喜事和发怒的事，他脸上都不要表现。其实这句话暗含的意思是什么呢？凡是能做到喜怒不形于色的人，肾精特别足，收得住。大家报喜了，他也就是收得住，“啊，好了，知道了”，就这样。凡是收不住的人，或是脸一下就红的人，这个就是说肾精已经出问题了，所以像这种女孩也容易流产。那么怎么能让手脚冰凉变好呢？好好吃饭，因为现在很多女孩就有一个很热衷的事情——减肥，这个对身体特别不好，千万不要用节食来减肥。

12. 手脚冰冷的男人不能吃壮阳药，否则容易暴毙

对于男人来说，手脚冰冷的话壮阳药不可以沾。看那报纸上经常宣传壮阳药，凡是壮阳药都属于重调元气。假如阳痿了，那就说明老天都让你歇着了，你就歇着吧。如果这时候吃药那就是忤逆天意，肯定会死。西门庆不

断吃壮阳药，吃完了以后就出现了暴脱症，精血汗全都流出去了。那这么说有没有办法救呢？如果潘金莲这个时候懂医学的话，不管用绣花针啊什么的，冲着西门庆的关元穴，就是肚脐下一横掌（三寸），一针扎下去，西门庆也许就能得救。

关元是什么呢？就是锁住元气的意思。暴脱，就是元气全脱了，所以这时不管多深，用长针啪的一下下去，能收住就收住了，精血汗可能慢慢就不流了。这是一个急救的方法。那么如果说没有针怎么办呢？如果说家里面有艾草，放在关元这儿，点着了烧，也能救。还有一种就是家里有香烟的话，点着了向关元这儿烧，也管用。但是这也是十个人能救活两个人。所以男人不可以吃壮阳药。

13. 手脚冰冷的女孩不要吃减肥药，容易得厌食症

手脚冰冷的女人不可以吃减肥药，尤其是西药。因为减肥药全是靠把身体里的油脂给化掉来减体重的，而油脂里藏的都是元气。人老了，因为元气不足，油脂也不足，所以只剩下皮包骨头；人要死了，有的时候人死的时候是脱肉症，就是油全没了，全干了，元气就没了。这些女孩子，如果长年吃减肥药，是在调元气。

真正学医的人，有个规矩，选择人治病。不能为了赚钱什么病人都接。比如，演艺圈的人不好接，为什么

啊？第一，他们的生活方式有问题，白天睡觉，晚上不睡，生活非常不规律。同时还有一个最大的问题，他们老减肥，老减肥最后会得一个病——厌食症。

所谓厌食症是什么呢？举个例子啊，英国王妃戴安娜和查尔斯。大家都认为，戴安娜长得那么漂亮那么有味道的一个女人，查尔斯为什么不喜欢她不爱她，就爱那个比不上戴安娜的卡米拉？因为卡米拉是非常风趣的一个人，她的那种生活习性，跟戴安娜的完全不一样，她非常有贵族的气质。而戴安娜她以为减肥可能能博得丈夫的心，所以疯狂减肥，结果就得了厌食症，就是吃什么都吐。为什么呢？因为老调元气嘛。元气在肾里边，吃了减肥药以后，这个元气都弄虚了，最后只剩一点点元气。吃饭的时候，饭在胃里，想一想，消化食物要不要元气呢？肯定要。可是因为吃减肥药就剩这么一点元气了，这么一点元气是用来保命的，吃过饭了一想要消化食物，命就没了。人都有一个自保反应，这时候该怎么办呢？就是一定要把饭吐掉，才能保护这条命。这就是吃减肥药为什么会得厌食症。

女子怀孕的时候呕吐也是因为阳气不足。孩子也是一个大阳物，大阳物就得用元气啊，这个时候如果女人虚弱的话，元气就不够。所以，虚弱的女人会呕吐。那强壮的，不管怀几个都不带吐的，因为阳气很旺。怀孕了吃什么吐什么是因为身体不好，但是孩子没事，孩子

顶多先天饿一点儿，为什么呢？因为孩子他不缺东西，他把母亲原先储备的能量，全都能掠夺过来。孩子才不管呢，他要生长发育。

所以，减肥药不可以沾，减肥药可以把身体击垮。唯一减肥的方法就是通过锻炼的办法减肥，或者是通过生活方式去减肥。

第六章 脾经能治大病

2. 乳房下垂不是地心引力的作用，是脾的问题

脾是干吗的呢？第一，脾主运化，全身运化全是由它来做的。第二，脾主一身的肌肉。所以全身没力气，是肺病，全身的肌肉没劲儿、肌肉酸痛是脾的问题，重症肌无力就是脾病。包括人老了以后，肌肤下垂，也是脾病。比如说人老了以后眼皮耷拉，比如有的女的，年轻的时候大眼睛特漂亮，到老了就成三角眼了，上眼皮垂下来了，这是脾主一身肌肉的功能弱化了。还有一种，假如突然出现一眼大一眼小，脾出大问题了，有可能会出现脾中风。

乳房下垂也是脾主一身之肌肉的功能弱化了。人一到中老年就开始乳房下垂，特别是生小孩母乳喂养以后。有的人说，这样说不对，这些都不是病啊，这些都是地心引力的惯性作用，就是往下拽啊，随着年龄的增大，

地心引力的作用也越大。如果真那样，倒立是不是就不下垂了呢？所以一定是身体虚弱，脾胃功能出现了问题，才会出现乳房下垂的现象。

5. 得脾病的人要么特瘦，要么特胖

“脾在志为思”，思伤脾，过度思虑一定伤脾。假如过度思虑的话伤脾，就显出瘦相，这个人就特别瘦；如果脾湿太重的话就是虚胖。所以脾病有两相，要么特瘦，要么特胖。这就是脾的一个问题。

前面我们讲到脾虚，脾虚和脾湿还是有一定区别的。脾虚可能导致脾失健运、水湿内生，也可能导致其他的病理变化。脾湿可能是脾气虚弱导致，也有可能是缺乏锻炼所致。脾湿也是个很重要的话题啊。脾湿有很多象，都有哪些呢？比如前面讲的虚胖；或者有的人总觉得累，站着不如坐着，坐着不如躺着；或者拉稀、溏便；或者牙龈出血等。湿重的话，一般来讲吃点药或是不吃药都可以治疗。要是找不对医生，就别吃药，就锻炼，锻炼非常管用。现在很多人就缺少锻炼。如果锻炼的话，出汗没问题。别把汗想得那么可怕啊，否则动得太少了。打球的时候如果出汗是没有问题的，出汗反而会让身体轻松。

有一个女同胞，她说她的肚脐特别容易着凉，一凉就疼就拉稀，其实这是脾特别虚弱引发脾湿的一个象。

脾运化能力不强所以经常腹胀，而且还好打嗝。如果实在里面揪得疼，有的时候甚至会拉稀。脾湿的大便有一个象，粘水池子，就是特别黏，这是湿气特别重。拉完屎以后，水池子老冲不干净。如果是腹胀，肚子里面老有气，出不去的话，一般只要放个屁就特舒服。那怎么能让屁放出来呢？撅，在床上撅一会儿。就是头趴在床上，把屁股撅起来，屁就放出来了。人别忘了，最基本的快乐就是放屁打嗝，这是挺好的一件事。

6. 打呼噜会导致呼吸短暂停止，有生命危险

有个病人他跟我说他有鼻炎，睡觉的时候呼吸一个不小心就觉得特费劲，而且他睡觉时还爱打呼噜。他问我打呼噜是怎么回事，跟鼻炎有什么关联。打呼噜有时会造成呼吸暂停，这两种情况都非常影响睡眠质量。睡眠打呼噜这个问题现在真的很多，而且有的还会出现短暂的呼吸停止，很多的时候让自己的太太非常担心，不知道你这人是活着还是死了，经常捅一捅，然后翻个身什么的。

从某种意义上来讲，打呼的问题是我们嗓子里的小舌头无力，它垂下来了。它垂下来以后，你的气息想出去就比较费劲，所以可能会造成呼吸短暂没有。小舌头下垂属于那块肌肉无力，还是脾病。如果你的体形比较偏胖，就说明你湿气比较重，最好能够经常保持一定的

运动量。那么运动量什么情况下最好？就是保证全身微微出汗，或者是如果你大便也很通畅的话，可以把这个问题解决；要不行，翻翻身什么的，也能把这个问题解决。

具体来看，如果你年轻的时候经常有咽喉炎的问题，还有就是每个人都有自己很特异的呼吸方式，也会引起打呼噜。

第七章 女人的病，男人治

7. 规律间歇能推出你的命还有多久

脉法就是诊脉，咱们在这里脉法没法讲。但是我可以告诉你，凡是出现间歇脉，实际上你自己会有感觉，就是心会明显感觉在跳动，然后又突然停止了，而且好像是有规律的，跳几下就停一下。凡是出现这种情况，那就是心脏间歇了，还是有规律的间歇。这个时候你就得掐着表，看一下时间，数一下数，看跳几下停一下。如果出现规律性间歇，假如每跳五下间歇一次，你的寿命就在五年之内。

不知道大家看懂没有，就是每隔五下间歇一次，出现这种规律性间歇，就能算出你还能活多久。如果是不规律间歇，没事。比如说你跳五下，停一下，然后后面跳二十下停一下，然后跳三十下停一下，这个没太大问

题。及时吃药，就应该能解决这个问题。

像这种情况，往往是由于肾精不足导致的心脏没劲，这里面大家就要清楚一个问题，是什么呢？如果用车来打比方的话，心就是发动机（这只是打比方，大家不要跟我较劲呀），然后肾就是什么呀？有点像油箱，说这个油箱要没油了，发动机就不转了，心和肾是这么一个关系，所以治疗间歇一定要从心肾上找原因。

9. 秃顶的男人性欲旺盛

“肾之合骨也，其荣发也”，肾和人的骨头有关。“其荣发也”是指肾的表现是表现在头发上。所以你的头发是否黑，是否浓密，是肾气的表现。有的人就秃顶，秃顶到底是肾亏呢还是怎么样？这个我在我的《从头到脚说健康》里面都写了。关于头发，头发长得快不快，是由肝所主。头发黑不黑，掉不掉是肾的问题。头发变白是肝虚、肾虚这两个原因造成的。

那么有的人会秃顶，秃顶是他肾出了问题了，最起码是肾主收藏的功能出了点问题。可是西方社会，像俄罗斯的女人，她们找丈夫的时候，特别喜欢找秃顶的男人，因为什么呢？俄罗斯的妇女认为秃顶的男人*旺盛。其实这个呢，和咱们中医里讲的是不是一样呢？其实是一样的，因为人肾的功能如果收敛不足，就老是往外散，老往外散就有个表现，就是他特别喜欢过性生活。这是

秃顶的问题。

10. 没完没了地想女人，是精不足了

有的人问，肾精的问题到底是怎么回事呢？中国道家有句话叫“精满不思淫，气满不思食，神满不思睡”。“气满不思食”，这句话的意思是一个人如果真气足了，他就饭都不会想吃。人的生老病死是先天真气消耗的一个过程，中国几千年传统文明古老的养生术，是添油续命之术，是养的这口先天真气，所以会有“气满不思食”。“神满不思睡”就是你精神上特别旺盛的话，就连睡觉的欲望都没有。

我们现在重点要讲的是“精满不思淫”，这句话反过来是这么理解的：精不足者必思淫，如果现在有人没完没了地想女人的话，那么最起码说明他有一个问题，他精不足了。如果你就算是有个美女坐腿上也都没感觉，就是“精满不思淫”，古代这叫“坐怀不乱”。

然而，现在很多精不足的人也不想女人啊。大家都说不可能啊，既然他们精不满，那肯定就思淫了。第一，有些人不想不是因为精满，而是因为被别的事牵挂住了。因为他们耗费在工作上的精力比较多，这就是我们之前提到过的思虑过度暗耗肾精。他身体弱了，所以他不想。还有一种人，贫困交加，想了也白想，或只剩下想了。现在社会有个很大的问题，就是无性婚姻越来越多了。

因为现在生活压力太大了，很多的男人白天工作累得要死，回到家要么倒头就睡，要么应酬喝得醉醺醺的，夫妻之间性生活很少，或者根本没有性生活。这也是因为白天的暗耗，导致肾精不足。妻子埋怨埋怨，他们反过头来还要抱怨女人太唠叨，其实这是双方面的原因。所以，男人白天上班不要把自己绷得紧紧的，女人也要体谅男人的辛苦，这样回家了才会夫妻和谐。

11. 一招教你治老婆唠叨

女人老喜欢唠叨，为什么呢？男人一定要细心体会，女人唠叨实际上是她孤独寂寞，她想要跟你沟通，可是男人不想沟通。所以呢，刚开始唠叨是孤独寂寞，渴望得到支持和关怀；后来就是一种病态了：你怕我唠叨我就唠叨让你烦；最后呢她就是麻木，形成习惯了，我唠叨我的，男人爱听不听，我唠叨了我心里舒畅，有点类似自言自语了。

那么，这个问题怎么解决呢？其实这个问题特好解决，我给所有的男同胞提一个要求——如果你还想跟这个女人共同生活下去的话，就要学会适当地表达，不管用语言还是用肢体动作。中国男人和西方男人不一样的一点就在这儿，中国男人特别不喜欢表达。他们不知道一句简单的贴心话，一个小动作，也许就可以让自己的女人不再重复地唠叨。为了帮助女人停止唠叨，平时男

人可以干什么呢？过去抱她几分钟，给她肌肤之亲，让她知道你是在乎她的。一般来讲，你的老婆不会要你什么，她只是想知道她在你心中的位置。你如果不表达，你老婆就乱猜乱想，想郁闷了就开始唠叨，其实这就是有点找茬，但你要不理她，不理就一发不可收拾了。所以你得抱一抱她，你得体谅体谅她，让她安心。如果你真的累了，你可以体会一下：有时候牵手或拥抱的感觉会比*更意味深长……

男人是把一纸婚姻证明当做了一劳永逸，当做永恒；而女人是情感动物，要的是时时刻刻，这就是男女的大不同。一个女人跟我讲，每到情人节、结婚纪念日什么的，就希望老公能够给她买一束花或者一份小礼物，但是每次暗示，老公都浑然不觉。直说吧，老公就会说，我把工资全交给你了，你自己就随便买呗，你买八百朵花，我都没意见，你干吗非得让我去买。男人这个时候就不懂女人的心思了，自己买跟男人送根本不是一回事。偶尔买买花什么的，也是生活的调剂，又不是要你天天买。这也是心意问题。

所以，要想治你老婆的唠叨，还得有你的表达，你的心意。

12. 女人的病，其实靠男人来治

之前我们说女人唠叨要男人来治，其实女人很多病

都要男人来治。女人首先一般都是情志上的病，多思、多虑、多疑、多怒等会引发身体不适。而这些情志病的根源是什么？就是男人，因为男人的疏忽、冷淡、疲惫、不善于表达、不喜沟通等。所以，我觉得要想治女人的病，其实是靠男人来治，就是男人要多关爱一点。

举个例子啊。有一天一对夫妇找到我，因为那女的特焦虑，看心理医生都看了好多次了，还是不见好转，不知道为什么。这女人一焦虑吧，就老找男人的茬，男人受不了，就带她来找我。来了以后，我就听那女人抱怨孩子、抱怨天气、抱怨……我说你活得特冤吧，她的眼圈一下就红了，然后就开始流泪。而那男人就在那儿，面无表情。我就跟他说，你多关爱她一点，她就不冤了，就不这么焦虑了，她就不这么急赤白脸的了。那男人说我够关爱她的了，我都带她到你这儿来了。我说我看你就没真心关爱她，你只是把她当做一个病人看，你没把她当成爱人，你如果真把她当爱人，你就拥抱她一下。那女人哽咽地说他不会的，他不可能的，我也不需要。其实这都是气话。女人越说不想丈夫怎么样的时候，其实就是想让他怎么样。如果男的不按照我说的方法去真心关爱老婆，那女方就会一直焦虑，会得病，他们之间的相处方式永远都处理不好。

13. 不正常的天气会让你得病，这叫得于“阳”

《黄帝内经》说，人得病要么得于“阴”，要么得于“阳”。

所谓得于“阳”是什么呢？得之于阳中的“阳”指的是风雨寒暑，也就是说天地间的不正常的气候会造成人的疾病。如果天气原本邪气盛，你的身体此时又正值虚弱，就会得病。阳就是自然变化，因此得于“阳”的病也指自然界的变化你没法适应它，不适应就生病了，这是一种。但是一般人都能够适应，为什么你不适应？中国古代解释这个很有意思啊，比如说某一年，是你肺气最虚的时候，再加上天气变化，这样这一年你就会得大病。还有八字，当你的八字跟这一年犯冲，这一年里你也一定会得大病。所以很多病其实在人体里面都有潜伏，这是不可控的。因为这些不可控的因素，你这一年的运相就弱，财运也弱，再加上环境不好，那么这年说不定就破产了。所以中国传统文化也把这个解释为运势问题，非常有意思啊。

中医是一个大生命医学，中医看病一定把病和中国的传统文化结合起来。举个例子，你上中医院看病，医生问你，你属什么的，什么时候生的。这才是高明的医生，因为他懂中国传统文化，他知道有些东西是他控制不了的。 《黄帝内经》中提到的这种得于“阳”的病是我们不能改变的，是天地自然变化所造成的病。如果我

们平素注意养护好身体的话，这种外感的病可以避免。所以，我们来谈养生，就是要遵循春生、夏长、秋收、冬藏的道理。这是得于“阳”者。

14. 吃错了、生活起居错了都会得病，这叫得于“阴”

得于“阴”者是什么呢？说的是在我们生活中，要么是你饮食错了，要不然是你生活起居出了错，这些都会让你生病。

不想让自己得病的话，饮食应该有规律，就是按照节气变化、季节变化饮食，这样才是最合理的养生之道。比如，现在我们冬天也可以吃到美味的西瓜，但西瓜是夏天的产物，按照饮食习惯应是夏天吃。夏季适当吃西瓜可以中和暑热，平衡阴阳，冬天吃则会对人体造成伤害。现在反季节蔬菜、水果比比皆是，应该引起我们的注意。

养生还有一原则，就是起居要有常。《黄帝内经》说的是“居处法天道”，也就是说天亮了我们就要起床，自身的阳气和天地的阳气一起才能生发；如果老睡懒觉的话，人就会没精神。天黑了人就应该睡觉，使阳气得以潜藏，用阴气来养阳气。 我们现在长期生活在钢筋水泥的城市中，常年与空调、电脑相伴，这样我们就很容易得居处病，如空调病、电脑病、肥胖病等。所以，现在很多人都喜欢在周末到郊区度假，呼吸新鲜空气，这都

是一种顺应自然、顺应天道，有益身体健康的行为，也是避免得于“阴”的病的关键所在。

17. 现在的医生对病人缺少人文关怀

现在，真正关心病人的医生比较少了。比如，病人的一个病，医生不会很详细地问，也不会让病人详细地说，他只让你挂个号，简单地说一下你的症状，然后让你化验一下，看了化验结果就给你开药，也不跟你说你到底是怎么回事，你要想知道的话，自己看化验单去。最后把大家的心都看冷了。

有一个病人，一个老太太，她肚子疼，看了七家医院，花了很多钱，都没有看好，医生就给了她一大堆药，还碰了一大堆冷冰冰的医疗器械。后来她就去找了一个特别有名的老医生，这个老医生就说了一句话，做了一个动作，让老太太当场就哭了。这个老医生和颜悦色地伸出手说：来，我摸摸你的肚子。老太太说我走了七家医院，没有一个医生碰我一下，都面无表情，也不正眼看我，就让我去做一些机器的检查什么的，没有一个医院的医生摸我肚子。

就这么一个简单的例子，却是很多病人都遭遇过的。其实就是医生简单的一句话，简单的一个动作，也就能让病人备感温暖，甚至也许这样就能把病人的心灵安抚了，病人的病就容易好了。

病人大多是因为心里没底才求助于医生的，就是想让医生给自己一个明白的说法。医生是什么人啊——是敢于与死神争夺生命的人，也是把无常看得真真切切的人。既然这样，就多一些悲悯，多一些将心比心。人类，是要携手共进，才能往前走得长远啊！

第八章 奇经八脉决定人身大运

3．耳鸣、耳聋最好先找中医看

一般来讲，耳聋、耳鸣分两种情况，一种是尖锐得像蝉鸣一样，这是一个大虚证。还有一种是轰隆轰隆，老是嗡嗡的声音，那个是实证。我们前面已经说了，耳朵问题跟五大经脉有关，大家要记住，你如果把在头上的经脉弄清楚了，很多的病症你都很容易去解释。

光一个耳朵的毛病跟这肾经、胆经、三焦经、小肠经等经脉是统统有关的，那么大家会发现，除了肾经，后面其他的统统跟心情有关，跟你的情绪和情志是有关的。如果你老处在被憋，被压抑，或者是焦虑的状态，就会造成耳聋和耳鸣的问题，而西医更多的是关心耳朵的器质性问题。

一般来讲，西药它是靠直接调元气的方法，想直接把这个寒气去掉，或者把心脉通开。元气是藏在肾当中的，直接入肾调元气的话，假如你年轻力壮，还有东西

可调的话，一下子调起来，有可能你这个毛病一下就好了。可如果一个半月之内好不了的话，再继续重调元气恐怕是不行了，所以你的耳聋、耳鸣基本上宣告终身不治了。或者有的人认为你这耳朵可能是有炎症，就给你消炎。消炎药基本是寒凉药，就会更加造成你的胃寒和小肠寒，这样病症可能会越来越严重。

所以我建议，假如你是由于过度的劳累出现耳聋、耳鸣的问题，你最好先找一个好的中医去看，另外要及时地把自己的工作减半。真的，你是要命还是要事业，有的时候你要弄清楚才可以。你如果不能及时地放下自己，说我不能减半，我还要再弄一个局长过来当当，那你就是找死，你就是用命来买你这个官位，这在扁鹊那就叫“轻身重财”，属于是没有办法治疗的人。人总得要清楚你的后半生应该怎么过的问题，因为耳聋、耳鸣对人的影响和伤害其实真的很大，有很多人二十四小时在那儿鸣着，接近发疯，你受不了的。所以大家要清楚，耳鸣耳聋跟我们的心情统统都是有关的，这就是大家平常要注意的问题。

我这么讲，也许有的人会对我产生一些误解，认为我非常反对西医，其实不是这样的。中医、西医都是人类对生命的一种努力，但由于文化背景的不同，它们的差异和对生命的看法确实有很大的不同。人类的历史还远没有完结，谁都在不断地进取和发现当中，任何情绪

化的结论都难免不负责任。其实，现在的中医界也出了很大的问题，比如不思进取、丢弃经典、各立门派、嫉贤妒能……但我还是要告诉大家，有些病最好还是得先找中医去治，比如说耳聋耳鸣的问题，和下面我们要讲的蝴蝶斑等等。

5. 男人三十六七岁左右要孩子，孩子的素质最高

过去要求女孩子二十而嫁，在体能的最高峰二十八岁左右生第一胎。可现在有些妇女结婚就晚，生孩子就更晚，二十几岁生小孩和三十多岁生小孩最大的差异就是年纪大了生孩子，身材不容易恢复。往往是生了儿子毁了妈妈的身材。

如果身体好的话，晚生孩子也没什么坏处，尤其是在培养孩子这方面，蛮有好处的。但有个问题，一般越晚生孩子越容易生巨大儿，为什么呢？因为年纪偏大的话，人的心态就很稳定，而且现在的人又注意营养，注意保养，胎儿的营养也偏好，所以容易生巨大儿，这叫天足。当然，这样也有一个不好的，就是生大孩子你自己也跟着大，而且胖起来还难以恢复，这就麻烦了。

这里讲晚生孩子好，并不是单单说女的年纪比较大，也说男的。《黄帝内经》里面讲，男人三十六七岁左右的时候，他的身体和情志是最佳状态，所以男人三十六七岁的时候生孩子，孩子的素质通常很高。

6. 颧骨高的女人克夫是迷信

过去有一句话说，颧骨高的女人克夫，这是古代相学上说的，你们信不信呀？记住呀，这句话是迷信，颧骨高的女人并不克夫，只是她比较争强好胜。女人在阴阳上属于阴，她如果阳气足就了不得，颧骨高的女人就阳气比较足，因为颧骨走的是太阳经小肠经。所以颧骨高的女人，一定争强好胜，一定特别要强。她特别要强以后呢，一般丈夫没有能量去承受这个女人。如果这个女人特别想过得比所有人都好，她丈夫没本事，达不到她这要求，这个女人就天天抱怨她丈夫。她丈夫常年被抱怨，自然就比较郁闷，郁闷就会得病，说不定得个不治之症。这就是提醒男人，你要是没有那个本事，就不要娶争强好胜的女人。这样你活得会比较累，特别是心累。

古代相学上说，女人的面相是可以修的。一般来讲就是这样，就是四十岁之前，面相都是爹妈给的，四十岁之后面相会变，全是修出来的面相。你们会看到很多人四十岁之前跟四十岁之后不一样。我有时候看我年轻时候的照片，觉得很惊讶，我那时候绝对高颧骨，而且内心孤傲。而现在我的颧骨几乎都显不出来了，整个脸都变得圆润了，性格也随和宽容很多，不再像年轻的时候。

7. “低头的汉子仰脸的婆”

过去相学上还有一个说法叫“低头的汉子仰脸的婆”，不管是“低头的汉子”还是“仰脸的婆”，这两种人都厉害。这里涉及任脉、督脉。中医认为，腹部为阴，背部为阳。任督同起于小腹内胞宫，但是任脉出胞宫，过会阴走于腹部，到舌下交于督脉；督脉出胞宫，向后沿背部正中线（脊椎处）上行到头顶，再到面部于舌部交接于任脉。任脉在腹部，也就是说任脉为阴；督脉在背部，也就是说督脉属于阳。那么任督二脉跟“低头的汉子仰脸的婆”有什么关系呢？

先说那“低头的汉子”吧。如果男的老是低着头走来走去的，那么这种人特别厉害。为什么呢？男属阳，男的如果阳气足的话，他就主意特别多，当然主意也特别正。而他老低头走，就是这个男的老是低着头，督脉，也就是人体后面的那条大阳经，总是得到拉伸，对督脉好，阳气也会更足。

女人走路时如果是仰着头，你也最好不要惹她。为什么呢？就是说女人如果是阴气足的话，女人这头应该是要放低的，可是她阳气足她就老是抬着头。人如果老抬着头，下巴也就跟着抬起来了，任脉就打开了。凡是女人下巴有点上跷的，这种女人到老来福寿非浅。为什么呢？就是她血足，所以她就这么老跷着的话，实际上她任脉是开的，这种女人非常聪慧。总的来说，女性，

不管是阳气足，还是阴气足，都比较厉害。所以说，中国古代非常强调看相，看相能看明白很多道理。

9. 中国古代认官位论地位，不认钱

人体的经脉大家都知道是十二条，都是竖的。奇经八脉中的任督二脉也是竖着的，奇经八脉中有一条脉，叫带脉，带脉是横着的。带脉在哪儿呢？每个人的腰带系在哪儿，你的带脉就在哪儿。所以带脉的松紧程度一定会影响十二经脉，十二经脉也一定会影响带脉。带脉特别重要，古代相书上说，甚至你的官运，你的财运，你的贵贱都跟这条经脉有联系。说到这个贵贱的时候，如果有的人肚子特别大以后，他把那个裤腰带系在肚子下面。按照中医观点，这种人是得了病的，得了什么毛病呢？一个人如果肚子大的话，一定得了小肠病。小肠病有两个特点，一是腮帮子这儿特大，还有一个就是大肚子。就是他小肠有病以后，他这个带脉就给弄松弛了，所以这个腰带就只能往下系了。

我国古代相书有云："腹大垂囊，名震四方；脐深容李，名播人耳。"这是什么意思呢？就是说，肚子大其实是好的，是有福的相。在古代，肚子是用来装学问的，所以有"腹有诗书气自华"，而且肚子也是有思想、有感情的。肚子大不是病，现在我们管这叫"大款相"。虽然古代相书上这么说，但是不能单单看肚子大还是小，还

得看裤腰带。这就是我们前面提到过的贵贱之相。中国古代是官本位，所以官为贵，受人尊敬为贵，中国是农业大国，因此过去认为经商的人比较忙碌和地位低贱。所以“大款相”从相学上看就是贱命。那这不是跟“腹大垂囊，名震四方”矛盾了吗？别着急，等我给你解释完你就知道了。

古代相书上还说，你看那肚子特别大的人，你一定要看一个很核心的东西，看他裤腰带在哪儿。裤腰带是能显示出贵贱之相的，就是那种把裤腰带系得特别靠下的人，是典型的贱命。把裤腰带系到哪儿好呢？裤腰带越往上越好。那你说我回去把裤腰带往上提提不就好了么？但那样你会不舒服的。中国相学上所谓的贵贱是什么？从社会结构上看，古代社会是“士农工商”，知识分子排第一位，商人最末；民国是“商士工农”，商人的地位达到了前所未有的最高；毛泽东时代是“农工士商”。现在呢，您排排看？

第九章 养生在行走坐卧间

3. 人老腿先老

我曾跟人说，要想真的养生，看《红楼梦》去。《红楼梦》里面的老爷太太们就有很多养生方法。有一个非常重要的养生方法，我们前面也讲过，《红楼梦》里贾母

离了琥珀鸳鸯就活不了，你知道贾母没睡的时候，这些丫鬟都在干什么？她们在使美人拳，就是空心拳。天天的就在贾母那个腿上敲啊敲，敲得贾母舒服得昏昏欲睡，享受得不得了。

有人要说，贾母她腿疼吗？没有，她就敲着舒服啊。她没病啊，但这身体吧，敲敲就比不敲强。而且有个重要的一点就是，人老腿先老。为什么？人体的老化是一个循序渐进的过程。骨骼、肌肉和皮肤老化得比较早，脏器等老化得相对缓慢。而腿的工作负担很大，我们从会走路开始，腿就要支撑我们全身的重量。所以，人到了一定年纪啊，腿就会出现肌肉松弛、下半身无力的状况，甚至关节僵硬，不可以站立的状况，再加上老人家本来活动就少，肌肉等锻炼的机会就少了。因此，我们常常看到老人拄拐杖。长此下去，就又进一步加速了腿的衰老。

腿老了以后怎么办？那就一件事，天天找一人帮你敲、帮你揉。而且就用他那手，还别用工具，因为手最治病，就 OK 了。还有，老人要经常参加力所能及的劳动，积极进行体育锻炼，散步、慢跑，以步代车，都是非常有益的，还可以打打太极、练练气功什么的。要坚持，这样就可以延缓腿部的衰老。

6. 壮阳，全在日常吃喝拉撒睡当中

这是男人喜欢的一个问题，男人都想壮阳，可是男人都不知道怎么壮阳，以为吃药就壮阳。我在以前的书里面讲肾经的时候，我就告诉过大家，用吃药来壮阳全错了。男人都想壮阳，怎么办？其实壮阳全在日常吃喝拉撒睡当中。

壮阳尤其是在日常的撒尿当中。首先记住一条，撒尿的时候不许说话。为什么呀？下边泄上边也泄，那就完了。不许打手机，还得要咬牙。为什么要咬牙？也是为了固肾气。怎么咬？道家里面有一句话叫做“肾齿两枚如咬物”，什么意思呢？“如”就是好像，但是没有。所以上下牙其实根本没有咬上。就好像上下牙中间有两枚枣核一样，虚拟的枣核，你只是使劲地去咬那个虚拟的枣核而不是咬牙。大家可以做一下，感觉就是你没咬上，后面还在使劲，好像有两个枣核一样。实际上就是保持气机内收的一个状态，收敛住自己的肾气，让它不外泄。

这个牙和齿有什么不同？牙都是后槽牙，齿都是前面门牙。比如说有一句成语，叫“唇齿相依”，对吧？没有说“唇牙相依”的，嘴唇够不着牙，牙在里头呢。所以记住呀，齿是门齿，牙是后槽牙，在这里肾齿指的却是后槽牙。

“肾主骨”，这是肾的主要功能之一。牙是什么东

西？牙是肾的花朵，你看这人肾好不好，看他牙就够了。你看他长了一口特结实的牙，这人肯定肾好。你再看挖出来的死人尸体，他什么都没了，还剩两样东西，就是骨头和牙。骨头和牙齿都是肾主管的。所以，骨头上的病，包括牙病都跟肾有关。你要想锻炼肾气，就得常叩齿常咬牙。叩齿怎么叩？叩齿是这样的，每天早上起来第一件事先别撒尿，一撒尿全身代谢就全起来了。所以要躺在床上先叩齿，叩完齿以后，口中会生出津液，这些津液你徐徐地分三十六口咽下。你要把这功夫做好了，那你这壮阳的任务就完成一大半了。但一般人都是咕咚一口全咽下，做不到三十六口……叩完齿后，再按摩全身，再摩脸，最后五指梳头。反正就是在床上折腾一个够，再起来尿尿，这样就能壮阳。

尿尿的时候还要注意什么？要吸气，就是你下边尿尿，上边你得进气，你不能往外吐气，这是个很大的秘密。还有一点，尿尿的时候最好还得跷脚后跟。大家想一想为什么要跷脚后跟？脚后跟专走膀胱经和肾经，所以这个时候提脚后跟不泄肾气。

这么说来，尿尿可复杂了，上边咬牙，下边提脚后跟，其实，这样不仅能壮阳，还能防治前列腺增生。这玩意儿管用吗？大家记着，其实这真的很管用，因为他就符合一句话，就是膀胱与肾经相表里，它们是一对表里关系。

这里还说一个大便的问题。肺与大肠相表里，所以大便的时候怎么办？大便当然都坐着，男的女的都坐着。但首先有一条要记住，在厕所里不许看书或报纸，为什么呢？因为在厕所里看书，五脏六腑之精气，全都聚于目，你把气全都调上来看书看报了，气根本就不往下走，久而久之就会便秘。

7. 养生只在行走坐卧之间

中国古代讲养生都在行走坐卧之间，这才是高级养生法。你如果真的按我教的养生方法生活一天，你也许会觉得那简直没法活了。真的没法活了，为什么呢？比如说早上起床第一件事就是叩齿，然后按摩身体，再接着摩脸、按摩头之类的，然后再徐徐咽下唾液，忙活一段后，再起床，撒尿。撒尿还要咬牙、吸气。撒完尿再喝阴阳水（阴阳水就是前一天夜里放的水和第二天早上新兑的开水，夜为阴，昼为阳）。把那阴阳水咕咚咕咚喝了，喝完以后再活动全身，活动全身完了以后打一套易筋经，易筋经打得快的话三十分钟可以打完，慢就要一个小时了。最后还得练一个睡功。要按这个养生法，一天到晚别的什么事也干不了，天天就养生了。

其实不是这样，这都是循序渐进的，我们可以有选择地做一些养生的活动，并不是说你每个都要做啊。按照个人习惯或者时间安排，寻找到适合自己的养生方法。

否则你还真的什么都干不来。

养生是修行的学问，也是怎么预防生病的学问

中国有句话叫富不过三代，一点错没有，为什么？第一代是拼命，第二代接着拼命，第三代家里钱太多了，不缺钱，这孩子不知道钱哪儿来的，以为他们家自己印的呢！他也不懂挣钱，然后这个时候他干吗呢？他就在那儿做精神贵族。我告诉你《黄帝内经》是讲给什么人听的，《黄帝内经》是讲给贵族听的。

贵族，什么叫贵族？贵族就是不知道钱为何物的那种人。同时贵族有一个东西特别多，大家可能都没有，是什么？闲暇时间。简而言之，贵族就是又有钱，又有闲而且还天天想着形而上。他们一睁眼老想着什么呢？我是谁，我从哪儿来，我到哪儿去，人生到底有何意义，整个宇宙会不会毁灭？他天天想的都是这些。这就是第三代，第三代就是干这个，所以他能修炼。

贾宝玉不就是那样吗？天天在那儿把庄子老子的书没完没了地读着。所以大家要清楚，就说现代人要真的想修行的话，还没到那份上，因为我们大多数都不是贵族。现在大家最主要的还是要解决生活问题，解决怎么能够少生病的问题。

这就是我讲的膀胱经上的问题。学完这课大家要记住：你要怎么样才能让自己阳气足？凡是腿里面的疾患都是膀胱经的疾患。说人老腿先老也是这个道理。所以

大家在家没事就经常揉揉腿，就可以了，这样能把膀胱经疏通。

第十章 赖赖唧唧活百年

3. 前列腺炎前列腺癌是憋出来的

到目前为止，我看到过的最年轻的前列腺患者是二十三岁。这是一个相对有点不愉快的经历。我去东北出差时，有一个上市公司的集团老总请我吃晚饭，想让我帮他儿子把把脉。他儿子当时才二十三岁，那是富二代。这老总根本不说是什么病，这在过去叫试脉，想看看你的本事如何。我急于回宾馆休息，也就没说什么，把脉后，我也挺不客气的，我就直接说了两件事。他的脉象显出有两个病症，一个是他心里有事，有个打不开的心结；第二个问题，他有严重的前列腺炎。老总说，他儿子的心结就是他的前列腺。他的前列腺很严重，已经花了很多钱在外面治，但是越治越差。

前列腺到底是什么呢？前列腺实际上是带着精子往前走的舟船。精子是一坨一坨的，它里面有“水”，那个“水”就是前列腺液，它是稀释精子并带着精子往前走的一个东西。

那么前列腺炎是怎么得的呢？

实际上，在精子准备出宫之前，前列腺就已经做好

准备了。比如过性生活，只要脑子里有这念头，动了淫念了，前列腺液就出来了。这就有点像尿尿，它出来以后就回不去了。想让它回去？没工夫做不到。精子出来一部分，你想，我得憋着，不能好色，得保重身体。硬生生地把它憋回去。但实际上，它是憋不回去的，憋不回去就在那儿淤滞，久而久之，就成为前列腺炎。再久而久之，加上生气、郁闷、不得志，还有其他问题，一下子就成了前列腺癌。

正因为如此，所以现在男的很怕得前列腺癌。还有，现代人啊，老坐着也容易得这病。天天在机关里坐着，一杯茶，一张报纸，也容易得。这就叫“久坐湿地伤肾”，就是伤前列腺。所以，我们在办公室坐久了，一定要活动活动。

6. 一副对联给前列腺病人：宁做快乐小人，不做受难君子

前面讲了，老憋着，忍精不泄，尤其容易引发前列腺炎。还有，纵欲过度，慢慢地精亏血少，也容易引发前列腺炎。

现在前列腺疾患越来越趋于年轻化，压力大也是一个原因。我个人认为，往往得前列腺疾患的人，他一定是个好人。什么样的好人呢？就是他是一个受难的君子。凡是得前列腺的人啊，什么事都爱替别人着想，包括在

性生活上。老怕得罪别人，老怕满足不了别人，老担心。他一天到晚担心的事超过了他能做的事。这种人容易得前列腺，所以这种好人不要当。一般来讲，不能治身不治心啊。不改他这个“好人”的毛病，以后还继续得前列腺病。怎么办？有一句话我经常送给得前列腺炎的病人，一副对联：宁做快乐小人，不做受难君子。横批：防治前列腺。对联是激励人生的，“犯病”了，一看这对联，狠狠心，这次一定要做快乐小人，不做受难君子了，人生苦短啊，管得了的管，管不了的就别管了啦，多管闲事的后果就是自己生气，何苦呢。

8. 赖赖唧唧活百年

人为什么爱补肾呢？因为肾还有一个东西，就是“元气藏于肾”。有人说精就是元气，精不是元气，精是元精。中医有元精、元气，精是一种物质，气是一种动能。

元气补不了。元气是父母生你之前就已经固定了的东西，是先天的，没法增加的。打个比方，你的元气就像是一罐煤气，煤气如果满满的，而且是保质保量的，就说明你元气足。但也有些煤气罐，虽然是满的，一掂，觉得挺沉的，拿了就走了，但其实这罐很沉的煤气，也许有半桶是杂质。所以这个人呢，虽然元气够量，但是质量得不到保证，这不是真正的元气足。有的人先天元气足，这个人呢，自恃身体好，所以老开大火煮水，成

天地耗，一会儿炒菜，一会儿煮水，一会儿娶老婆，娶了一个不行再娶一个，耗着耗着，一下子就不行了。有的人先天元气不足，就半罐气，小半罐气，所以基本上不开火。要开就开一点点，听说娶媳妇要耗气就不娶了。这样从小病歪歪的人，却可以“赖赖唧唧活百年”。

10. 六味地黄丸原本是小孩的药

六味地黄丸是宋代的儿科医生钱乙从张仲景的金匮肾气丸化裁来的。现在谁敢把六味地黄丸给小孩吃吗？没有吧。这六味地黄丸原本就是小孩的药。为什么小孩吃六味地黄丸呢？小孩有一个特点，小孩特容易*，因为他们元气特别足，小孩*才叫真*。像大人那种*呢，都是淫念造成的*。所以，当小男孩元气真阳太足以后，*再也不倒下的情况下，怎么办？中国古代书上说，阳强不倒，六味地黄丸主之。

过去有钱人家门口有两个大缸，男人吃八味肾气丸，阴阳俱补；女人一般服乌鸡白凤丸。现在为什么八味肾气丸这么好的药不宣传，只给六味地黄丸宣传？那是因为三四百年以来中国的医学界认为天底下的人都虚，从朱丹溪那时候开始就盛行滋阴派。一个医生开什么药，他一定有一个固定的服务的群体。朱丹溪本身并不是名门贵族，朱丹溪也是“高考”考不上的主，后来他学的是理学，学了宋明理学以后，他老结交当官的人。这些

当官的人爱酒色财气，朱丹溪特别喜欢用滋阴的方法，给他们补。他认为这些官员是三妻四妾，所以呢，需要补。这样就形成了一派，天天补，也就沿用到现在，才形成一肾虚就用六味地黄丸的习惯。

14. 低烧比高烧更可怕

酉时是下午五六点钟的时候，如果这个时候身体不舒服发低烧，一定是伤肾气了，青春期*过度、新婚夫妇纵欲过度，都有可能引发低热。现在讲一个发低烧或高烧的问题啊。低烧在西医来讲，就是免疫力低下，低烧比高烧可怕，低烧久治难愈。高烧是一个气足的症，就是身体里的精气足、气血足，想把寒邪拱出去的象。有的人觉得低烧无所谓，高烧反而很可怕，事实不是这样。高烧，让人好像在一个火炉里面，使身体里很多的杂质都变成精粹；而低烧温吞的烧恰恰是没有那个劲烧，长期的低烧是免疫力整体下降。基本上低烧西医会让病人回家去养。那么，低烧怎么办呢？既然说低烧是免疫力下降，是肾气伤了，那就增强抵抗力和保肾气啊。比如多锻炼可以增强体质。

15. 丸药与煎熬中药哪种药效好

现在人生病连煮药都不想去煮了，就想直接吃小药片，天下哪有这种便宜事。

其实，中药很重这个煮和煎熬的过程。因为在煮的过程当中，里面还有一个火候的问题，这里面还有一个各种药相互发生作用的问题。丸药是缓释剂，这些药比煎的药药效要小很多，一般在病情不重或病情特重受不了汤剂的时候用。而“汤”是涤荡的意思，一般药效很快。

再有就是你煮药的时候，最好能一边煮一边骂自己：我怎么把自己摧残成这样了，有一定的人生反省才好。反思一下我凭什么天天的受这么多人的委屈之类的，是不是我太爱多管闲事了？或者我自己怎么把自己折腾成这样，自己想想，一下想通了，毛病也改了，药也吃了，病也就没了，生活也就重新开始了。人呢，整个就在这煎熬药的过程中变了。

18. 人如果像动物一样在地上爬会更健康

人和动物有一个很大的差别，人的一切的疾患都跟人的行为变化有关。就是人是唯一直立的动物，而其他动物大多都是趴着的。过去希腊哲学家在定义人的时候说：何为人？人，两脚直立的动物。后来发现不对，因为鸡也是两脚直立的，于是就加了一个特征“人是两腿直立并且能思考的动物”。现在西方社会对人的定义就是这句话，但是中国人肯定瞧不起这句话。因为老庄曾经说过“子非鱼焉知鱼之乐”，即“你怎么知道鱼和鸡不会

思考”，对吧，你又不是它们。

为什么人类会生病？那是因为人的一些疾患跟人类的直立有关。比如心脑血管病跟人的直立有关，因为直立存在着一个血压的问题。没有听说哪个熊跟狮子有高血压的问题吧？也没有听说哪个熊或狮子有痔疮吧。人有痔疮，也是因为人直立，造成直肠的压迫。

真的想要养生怎么办啊？特简单，要想不得痔疮不得高血压等，就天天拿一定时间在地上爬着就行，而且要像动物那样腿手直起来爬才管用。

20. 家有丑妻是个宝

要想养肾精，古代有个说法：下士养生——分床，就是夫妻分床，夫妻分床少过性生活，下士养生是最低级的养生。中士养生——分房，这是中等境界的养生。最高境界养生该怎么办？不结婚？不结婚的人短命啊，孤阴不长，孤阳不生了。“家有丑妻是个宝”，这是上士养生的方法。妻子丑，丈夫都懒得看她，身心都清静了。历史上倒是有一个人做到了——诸葛亮。以上这些说法，代表了中国式养生的一个看法：认为生殖之精是造成人体差异的一个重要因素。对不对呢？纵欲肯定是不对的，一味地禁欲也有问题，关键要适度。

有个笑话说有个人找某老中医看病，这老中医就问他，你抽烟吗？那人说不抽烟。那你喝酒吗？不喝酒。

那你玩女人吗？不玩。那你还是有点病吧，要是再没点病活着还有啥意思啊。这个故事就是说啊，人生可以从各个角度去看，大家不要把人生过得太拘谨了，要有点情趣。

我们学这些知识，一方面，是要明理，要明这生命之理。中国文化里面一个特别核心的东西，中国人曾经说过一句话："朝闻道，夕死可矣。"就是早上知道了大道理，晚上死了也值得了。什么意思呢？就是说的，中国人的快乐有不同的境界。比如说，吹拉弹唱是一个境界，找乐子是一个境界，找女朋友也是一个境界，找个丑妻更是一个境界。

第十一章 为自己的身体做长远的考虑

4. 中国人为什么会谁管用拜谁

中国文化有一个特点，就是说甭管你学什么，一定要落在一个实处。就跟我们中国人拜佛似的。中国整个有一个精神是什么呢？西方人常说中国人的特点就是没有宗教感。我看过一张照片，觉得特别能表现中国文化。就是一对农村的老夫妇，坐在一个桌子的前面，后面墙上破破烂烂的，满墙挂着佛像、老子像、观音菩萨像、关公像，挂了一排，这就是中国人。

中国人是什么特性呢？谁有用求谁。求子拜求子娘

娘；求自己心情安定了，拜拜观音菩萨；不快乐了，拜拜弥勒佛。这就是我们中国人的特性，中国人实际上是实用主义。实用主义也没什么坏处。我们中国人就是比较实际，所以整个国学可以落到实处。实处是什么？就是生命之道。我们都有身体，都有一条命，或者对我们的后代有用。因为你的后代是什么？是你的这条命的延续。就这么简单。

5. 中国人开店喜欢开百年老店，喜欢经营品牌

中国人还有一个要点，就是他一切都注重长远性。比如说寺庙原先全建在那些穷山恶水的地方，但建寺庙的人一点也不畏惧地远路偏，因为他看得长远。就是说这个地方再偏僻，将来也会有人来，所以他不怕险峻。而且他一开始就表明了这种志向，他在门口栽的树全是可以上百年的树，这就是所谓的百年大计。

中国人不喜欢的是做大、做强。中国人，像香港人他就很明白，香港人很多人其实都在做百年老店什么的。就是先经营品牌，然后把它做成百年老店。等到百年以后，你孙子来了，到我这儿来找我还会有这个店。这是中国文化里面非常奇特的一部分，他把一切都落到了生活的实处，这就是中国人。

曲老师感悟

其实健康也一样，我们对待自己的身体也要考虑长远，无论健康、亚健康、体质弱、多病……都应该有一个志向，也就是心里有那么一股子劲，给自己的身体树百年老店，做百年大计，让浑身气血运通起来，让五脏六腑把“店门”打开，像一个精明的商人，经营好自己的身体，这才是最重要的生意。

第十二章 回到生命最原始的状态

4. 保存脐带血是为你的子女保存救命的根本

从现代医学角度来讲，有一个问题，可能比较晚生孩子的都清楚，现在很多人都会保存脐带血。为什么呢？因为脐带里边包含了人所有的先天的东西，它是可以救命的。一旦得了比如说像白血病这样的病，就可以拿脐带血来治疗。所以现在全世界都在保存这个脐带血。我们国家现在也开始着手了。

有小孩得了白血病，如果没有合适的骨髓，又必须限时去救他的话，那么必须让小孩的妈妈再生一个小孩，并且这个孩子的血跟这个得了白血病的小孩的血的培植配置必须一样，然后再用初生孩子的脐带血来救这个患白血病的小孩。所以说，脐带是什么呢，是连接先天和后天的根本。

5. 中国古代说人出生时脐带剪六寸才会走运

中国古代有个非常有趣的现象，关于剪脐带，中国古代是十分讲究的——就是剪脐带的这个过程非常巧妙且讲究。

古代的胎孕里边专门有一条就是剪脐带的时候一定要剪到六寸长。六寸不是我们现在的那个寸啊。这个寸指的是什么呢？就是人的同身寸。同身寸一般指的是哪儿啊？同身寸指的就是大拇指上面的横纹，这个横纹的长短，就是一个人自己的寸。我们还有一个同身寸的计算方法，就是中指弯曲以后，由指尖往指根数的第二个关节，这部分的长度叫一寸。稍微比较一下，它们可能有一点差异，但不会太大。

所谓同身寸就是说这个寸是你自己的。比如姚明的寸跟我们的寸，跟潘长江的寸肯定不一样。古代买衣服很奇特，都是自己去量尺寸。比如说，什么叫尺？就是人手腕到胳膊肘的长度，这是一个人自己的尺。所以古代人做衣服都是“量身定做”。不能说是用姚明的尺来量你的尺，那你的这个衣服就不合适了。

一般讲，脐带剪成六寸，就指的是小婴儿的同身寸，小婴儿大拇指横纹的长短。那么为什么是六寸呢？剪八寸成不成？不行，古时候的人认为，这个六寸的长度跟我们人体是密切相关的：人一呼一吸，脉走六寸。

如果这个脐带啪一下剪了四寸，剪得很短，会出什

么问题？古人说，脐带剪得很短，会伤人的脉，会伤息，会气息不足。那么剪长了呢，八寸、十寸？剪长了则会消耗人的身体。有些人说，那我们的已经剪了怎么办啊？那就这样吧，这都是古人的说法，现代人有现代人的活法。况且我们现在后悔也晚了。

6. 人生不是算计出来的，而是靠机遇

小孩出生的时候，手都是握起来的，我们根本看不到，根本不知道怎么去掐他那个六寸，你不可能掰开他的手。用古代的说法就是，老天不让我们在小孩一出生的时候就算计好，即使古代说脐带要剪六寸，但实际上是不是六寸，只能揣测这尺寸了。人生不是算计出来的，人生就是随机的一瞬间，所以我们现代人经常讲机遇，这都是有文化继承的。

什么叫机遇？“机”字是怎么样的呢？古时候，“机”为“機”，左边为“木”，右边为“幾”，“幾”是由一个“戈”字和丝线组成，“戈”是一把刀，上边左右是丝线。剪断脐带的那一瞬间，叫做机。我们在决断力的那一瞬间，能不能做到当机立断？能的话，我们就把握那一瞬间的东西，这才是最重要的，所以这就叫机。