

活到到天年年

1

中醫養生長壽秘訣

北京最貴的中醫師

中醫養生大家

武國忠醫師◎著

名醫推薦

書田診所家醫科主任 何一成

- 為什麼人的壽命可以活到120歲？
- 什麼方法能使人長壽到百歲？
- 為何人體陽氣旺盛，百病不侵？
- 天天按摩足三里穴位，延年益壽？
- 為什麼每天喝薏仁紅豆湯能養生？
- 如何製作長生不老的黑芝麻丸？
- 南懷瑾近百歲的養生秘訣為何？

單色版



推薦序

何一成醫師

從現代醫學觀點看「活到天年」

我在大學讀的是西醫現代醫學，後來又修得傳統醫學碩士，因此對中醫也有涉獵，今天在武國忠醫師所著《活到天年》這本書中，找到了許多與現代醫學研究相符合且實用的養生觀念。

◆《黃帝內經》活到天年的養生智慧——最適合中國人體質的養生法

武國忠醫師指出，早在《黃帝內經》一書中，就已指出一條「活到天年」的光明大道：「法於陰陽，和於術數，起居有常，飲食有節，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去」，這符合現代醫學注重均衡飲食、生活，有益健康的觀念。

◆ 不生病的的生活從吃開始

武醫師談到現代餐桌上的食物，大多是雞鴨魚肉等最能滋陰之品，但是精神屬陽、肉體屬陰，二者不平衡，就是陰盛陽虛。當一個人的精神狀態，無法完全駕馭形體時，人就會生病。他建議要利用食物特性，來幫助陽氣的生發，例如寒涼的螃蟹，要配上溫性的薑同吃；在現代醫學研究中指出：薑可促進產生能量，對蟹含有的高蛋白、高脂肪有好的配合作用。

書中提到，吃糙米皮補皮的故事，說家裏的傭人好心把糙米粥浮在那層皮（米糊）自己吃掉，卻意外得到營養，使氣色紅潤。的確，根據現代營養學的研究，糙米含的外皮，含有豐富的維生素B、礦物質等營養素。

在菜餚裡加上各種佐料，不僅是為了調味，還為了調和食物的性質，不同的菜要加上不同的佐料。我在現代醫學的研究發現，許多食物雖然含有健康的成分，但也具有一些有害物質，有些佐料可以增加其好處、減低其害處，例如食物料理快完成時，加一些青蔥，可減少料理過程中產生的氧化自由基。

◆最好的大醫就是自己

武醫師提到適度運動的重要性，他說動屬陽、靜屬陰。現代人的身體缺乏正確的運動鍛鍊，使人體陰氣過剩，傷害人體的陽氣，很多病都是坐出來的。現在人上班時坐在辦公桌前，出門有車坐，回到家裏又坐在沙發上看電視。一天絕大多數時間都是坐著，缺乏運動，身體的氣血都淤滯，很多病就來報到。

現代醫學研究指出：太多的靜態生活，會使能量消耗減少，導致肥胖，也會使身體利用血糖的能力變差，容易導致糖尿病；而且缺乏運動，也會使情緒憂鬱。

他也指出：自己是最好的醫生，醫生能做的，只是用針用藥，調動人體的陽氣，活化人體的自癒力。如果我們自己懂得固護陽氣，最好的大醫就是自己。的確，養生方法的執行，絕大部分必須要靠自己。

◆小動作大健康——「抱住健康養生法」是最佳減壓法

武醫師說：哪裏緊張哪裏病，心裏緊張全身病。現代醫學研究顯示，緊張與許多疾病如高血壓、糖尿病、骨骼關節疾病等都有關。他指出「放鬆」是人體最好的大藥，現代醫學研究不斷印證這個觀念。他說如果一家大型企業的員工，忽然被提拔負責一個大型專案，在享

受成就感的同時，是否馬上就感覺到壓力了？一件事是否造成壓力，常取決於自己的認知，因此放鬆的技巧就很重要了。書中提到「抱住健康養生法」（站樁），是最好的減壓方法。腳步站好，再把手抬起來，在胸前做抱球狀，全身放鬆下來，剛開始練習的人，往往會出現雙肩聳起的現象，這是潛意識中緊張情緒所引起，這時可以先把肩膀放鬆下來。

書中也提到早上發怒、晚上醉酒，是養生大忌。早晨是人體陽氣生發的時候，如果受到怒氣的擾亂，陽氣就不為利反為害；晚上是陽氣收斂封藏的時候，如果迫使陽氣生發，不僅傷了陽氣，而且傷了陰氣。根據現代醫學研究指出，早上是心肌梗塞最容易發生的時段，而夜晚如果喝過量的酒，會影響新陳代謝與睡眠，對健康不利。

百聞不如一見，觀念決定健康，長壽養生大道渡與有緣人，還是請您仔細閱讀本書的詳細內容，親身做起，實踐全面而平衡的養生行為，幫助自己及家人健康活到天年！

何一成醫師



現職：書田診所家醫科主任

榮新診所副院長

學歷：國立陽明大學醫學系畢業

國立陽明大學傳統醫藥研究所碩士

醫師高等考試及格

經歷：世界抗衰老醫學會會員

家庭醫學專科醫師、前台北榮總醫師

著作：《糖尿病就要這樣吃》

《高血壓就要這樣吃》

《為身體找對食物》





作者序

從小立志要做好醫生

我七歲的時候，父親就去世了。我深深記得那天的情景：在凌晨二點鐘，父親因突發性腦溢血，昏迷不醒，好心的鄰居們幫我們到處請醫生，卻遲遲未歸。無助的母親心急如焚，淚流滿面，一遍一遍不停地呼喚著昏迷中的父親。當時，這一切，被幼小的我看在眼裏，而心中暗想：「如果家裏有一個醫生，那該多好！」然而，父親在住院十天後，終於沒能抵擋病魔的糾纏去世了，從那時起我發誓：長大以後一定要做一個醫生，做一個好醫生。

多少年過去了，父親離我們而去的情景總是歷歷在目。但，我知道，幼年時這個誓言，早已決定了我的一生。

◆要達到理想中的「醫生」標準

在漫長的學醫道路上，我是比較幸運的，起步也比較早。我有一個叔叔是學習武術的，我從小跟他練拳，並學習跌打損傷的治療方法。束髮時，有幸接觸到廖厚澤、胡海牙等杏林大醫，他們把我領入中醫之門，帶入中國傳統文化殿堂。尤其是傷寒派的大家廖厚澤先生，我在他門下系統學習中醫內科的理法方藥，與丹道醫家的「大方脈」。另從胡海牙教授學習中醫針灸與道家仙學養生術。我從二十多歲起臨床看診，至今也有二十年之久。

我從來不認為：一個好醫生就應該純粹守在看診室內診治病人。在看診室裏，病人一波一波地來，又一波一波地走，往往一天就是三、四十人，我沒有太多的時間跟他們細細交流溝通。有的病人回去病好了，就不再來找我了，還有的病人，在我這裏治好了，下次有病了還來看，也會帶自己的親朋好友過來，最後，一個介紹一個，形成一條「病人鏈」，這雖然使我小有欣慰，但心裏仍覺得不安。我老在想：怎麼現在生病的人越來越多了呢？怎麼這個「病人鏈」斷不了呢？無論如何，我總覺得自己雖然治癒了很多的病人，但仍感覺好像自己欠病人一點什麼東西，應該還沒有達到兒時理想中的那個「醫生」的標準。

◆ 抓住時機，中醫能治很多病

《黃帝內經》云：「大醫治未病，中醫治將病，下醫治已病」。我曾斷言：中醫好多病都能治，只要你抓住時機！但是，來看診室裏找我的人，都是「已病之人」，其中很多人已經錯過了治病的最佳時期。當然，也不會有人好端端地跑來診所掛個號，問我：「大夫，我沒病，您給我看看以後會得什麼病吧？」

倒是有很多人，即使身上不舒服，仍然硬撐強挺，非等到已經難過的挺不住時，才跑來找醫生。對於這樣的病人，我能治嗎？能治！但對於病人來說，這場病是完全可以避免的，我卻沒能幫他避免。雖然病人病癒後千恩萬謝，我卻感到受之有愧，總覺得自己僅僅是一個靠「治已病」而沽名釣譽的下醫而已，面目可憎。

◆ 不治已病治未病——養生之道

該如何「治未病」呢？那就是養生。真正高明的大醫，會讓所有跟他有緣的人不生病！這是我一直所追求的。

說到養生，道家做得非常好，而且有很多獨到寶貴經驗。於是我又四處拜求名師高人，深入研究道家養生真諦，體會大道至簡、天人合一的生命境界。的確，只要邁入這種境界，

人的生命完全能如《黃帝內經》所說的，「度百歲乃去」，健康活到一百歲。

但很多人都無緣接觸到這些養生之道，為什麼無緣呢？並不是他們沒有這個福氣，而是我們做醫生的沒有盡到職責！所以，我感覺把中醫裏最精華、最高妙的養生大道傳播開來，盡可能讓所有和我有緣的人知術得道，這是我行醫的一大使命。

◆養生之道也是養心之道

人的絕大多數疾病，都源於沒有好好養生。中國的養生之道也是養心之道，它不僅僅是教人強身保命的，還教人改變生活中的一切弊端，包括改變不良的性格及惡習之行為，更應矯正過度的貪慾、不純善的心態，從而扭轉命運。

對幾乎所有的病人，我都會跟他們講明養生的要義，並找出他們在養生方面的缺失，讓他們有所為、有所不為。當他們照著我的建議持續去做以後，沒有多久，不但健康改善了，整個人的生活也為之煥然一新，這也是我和他們都非常樂意看到的。

真正的養生之道，是以提升人的整個生命品質為目的。當我發現自己已能做到這一步的時候，我知道：自己可說是一名稱得上合格的醫生了。但是，我心中仍然忐忑不安。

◆中醫的功夫在醫外

從醫二十年來，我不斷地博覽廣學。學習一切治療方法，無論中醫、西醫，遑論湯藥、針灸，我都兼收並蓄，並在臨床中使用、體會；且凡與醫學相通的學問，包括武學、道家、史學等，我都去接觸，去學習，並把它們跟醫學、養生之道結合起來思考、運用。莊子說：「吾生也有涯，而知也無涯。以有涯隨無涯，殆矣。」

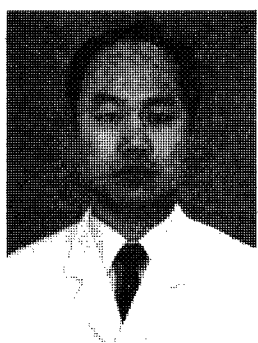
我熱愛醫學，熱愛中國的傳統文化，也從沒感覺倦怠過。可是，這仍稱不上博覽廣學。中醫學的博大精深不在於它本身，而是它與外界的一切都普遍地聯繫著，有位中醫老師用陸放翁的一句詩來鼓勵我說：「汝果欲學醫，功夫在醫外」。我一直牢牢地記著他說的這句話，因為，學醫之人，不但要精通醫理及文史哲、儒釋道，更重要的是：要深入瞭解他所處的這個社會。

有一段時間，我除了繼續攻讀醫書，看病治人，還廣泛接觸社會，兼任多種看似和中醫不相關的社會職務。其實，恰恰這些「功夫在醫外」的社會經歷，讓我能夠更深入地認識和思考現今社會現狀，跳出「就病治病」的圈子，能開始從根本上探尋人會生病的綜合原因。這段很多醫生都沒有機會「跳出」的經歷，給予我在養生保健、治病救人方面，深度累積了社會經驗，也擴大了視野。

♥養生保健不生病，很多人需要這本書

現在，我除了為病人進行日常診療，做好一個本分的中醫大夫，還把很多時間和精力，投入在養生之道的傳播。這麼多年的努力，我想知道個什麼呢？還不就是為了做個好醫生。好醫生不想利用他人的疾病和痛苦，來維持自己的生存和享受，只希望能替病人治癒其病，更希望與千千萬萬還沒有生病的人，結養生緣；並願眾生都健健康康過一輩子，活到百歲。

現在，我要把我累積與探索這麼多年的養生之道，以最簡單、最輕鬆的形式，呈現給廣大人群，有朋友說我是厚積薄發，我毫不慚愧地點頭稱是，我知道這些看似輕鬆的文章後面的沉重分量，之所以拿出來跟大家分享，只是因為：有很多人需要它！



武國忠

- 著名中醫師
- 中醫養生大家

- ◎幼年即習練意拳，並蒙意拳大師王玉芳先生收為義子，專研意拳的養生。
- ◎傳統中醫先後師從峨嵋丹醫學派傷寒名家廖厚澤先生，學習丹道醫家的「大方脈」暨中醫內科的理法方藥。
- ◎從高真觀廖復陽傳人彭顯光先生，學習丹家外丹的煉製法，並得融陰陽丹法於一爐的渾圓丹法秘傳。
- ◎又在北京大學第一附屬醫院胡海牙教授拜師學習中醫和針灸，並專研傳統道家仙學養生之道。

主要著作：

- 《活到天天》
- 榮獲2009「行政院衛生署國民健康局」甄選健康優良好書
- 榮登誠品、金石堂、博客來等暢銷書排行榜
- 《人體自有大藥》、《黃帝內經使用手冊》、《四大名醫孔伯華醫案解析》、《武國忠傷寒論臨床帶教》
- 點校學術著作：
- 《傷寒集注》、《本經疏證》、《治病法軌》
- 主編：
- 《中華仙學養生全書》、《陳撻寧仙學精要》



目錄

【推薦序】從現代醫學觀點看「活到天年」

..... 何一成

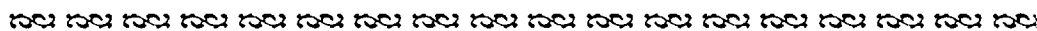
【作者序】從小立志要做好醫生..... 武國忠

【引子】

人活到天年，就是百歲人瑞

1 活到天年養生法，渡與有緣人..... 18

2 什麼方法能使人長壽到百歲？..... 20



第一章 陽氣決定長生

人體陽氣一足，就能活到天年

1 為何陽氣旺盛，百病不侵？..... 26

2 養生，就是調養陽氣？..... 30

3 養陽氣，為何要從春夏開始？..... 34

4 現代人的體質為何陰盛陽衰？..... 37

第二章 活到天年養生長壽祕訣

老中醫私傳飲食養生祕法

1 如何製作長生不老的黑芝麻丹？..... 44

2 治病為何要先用甘草解藥毒？..... 56

3 參杞鹿龜酒真的能延年益壽？…………… 63

4 「吃皮補皮」的說法是怎麼來的？…………… 70

5 水土不服，吃豆腐就會好？…………… 77

6 黃花菜是一種天然的排毒良藥？…………… 86

第三章 養生有節可與天地同壽

順應季節的食養之道

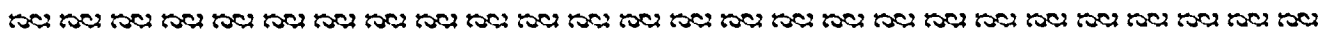
1 多接觸生命力強者，自己也會變強？…………… 94

2 何謂「節制飲食，飲食有節」？…………… 101

3 為什麼吃當令食物對身體最好？…………… 110

4 一天少吃一餐也是養生之道？…………… 117

5 葛花是應酬時的解酒法寶？…………… 125



第四章 濕氣是人體健康的最大剋星

驅除體內濕邪之氣，吃對食物不生病

1 吃米飯會增加體內的濕氣？…………… 132

2 為什麼濕邪是健康的最大剋星？…………… 137

3 鍋巴煮湯能解油膩、清腸胃？…………… 143

4 薏仁紅豆湯是治濕邪最好的藥？…………… 148

5 如何對症妙用薏仁紅豆湯？…………… 155

6 痛風是吃蟹配啤酒的「報應」？…………… 161

7 游泳會增加體內的濕氣？…………… 168

第五章 長生不老實用養生法

簡易生活保健法給你健康長壽

- 1 「站樁」是最簡單有效的養生法？…………… 176
- 2 「放鬆」對人體是最好的養生法？…………… 181
- 3 「抱住健康養生法」的功效為何？…………… 186
- 4 「太極養生功」是何種功法？…………… 192
- 5 捏肩提氣血的按摩功效為何？…………… 198
- 6 捏脊能疏通全身氣血、五臟六腑的氣機？…………… 204
- 7 怎麼說7歲是生長發育的分界點？…………… 211
- 8 南懷瑾活到90多歲的養生術為何？…………… 214
- 9 沉得住氣、呼吸深長的人，就能長壽？…………… 219
- 10 深呼吸、凝神於丹田，有何功效？…………… 224
- 11 「坐井觀天」養生法，永遠不駝背？…………… 230
- 12 到戶外跑步才能吸收自然能量？…………… 235

第六章 人體20個奇效大穴祛病祕法

人體特效穴位使用法，對症養生真如神

- 1 印堂發黑會倒楣，中醫有根據？…………… 240
- 2 胃口不好，當然要按然谷穴？…………… 246
- 3 揉後溪穴能自療頸椎、腰椎病？…………… 250
- 4 揉太溪穴能改變寒性體質助懷孕？…………… 255
- 5 胃痛為何要心、胃共治？…………… 260
- 6 揉合谷穴能預防便秘？…………… 265
- 7 按摩承山穴為何能除濕氣、解疲勞？…………… 270
- 8 每天敲風市穴，健康隨風而至？…………… 277
- 9 頭背部哪三個穴位怕招致「腦後風」？…………… 284
- 10 按摩足三里，能健身、益壽延年？…………… 288
- 11 利用公孫穴，能治療胸腹疼痛？…………… 294
- 12 心情不好，就要按膻俞穴？…………… 301

- 13 人體中的六個神奇穴位之功效？…………… 308
- 14 腰痠背痛，找委中穴就能治病？…………… 316

第七章代代相傳的中醫美容祕方

人可以改變自己的容貌和健康

- 1 古代宮廷有什麼美容祕方？…………… 324
- 2 中醫有何祕傳的改變容貌法？…………… 329
- 3 養顏為何要從養心做起？…………… 333
- 4 減肥為何要先養腎健脾？…………… 337
- 5 月子沒坐好，毛病就會跟著來？…………… 345

第八章養生的最大玄機——認識體質

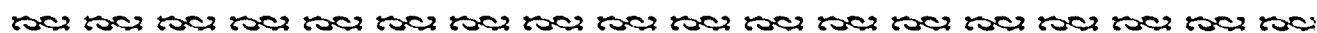
遠離疾病，最好的醫生就是自己

- 1 養生為何要先瞭解自己的體質？…………… 352
- 2 「看舌觀指」能判斷體質的寒熱？…………… 360
- 3 腎氣旺的人，體格和才華都會高人一等？…………… 363
- 4 脾氣不好的人，就是「脾」不好？…………… 371
- 5 長時間上網，為何會造成陰虛體弱？…………… 376
- 6 脾氣偏執或心浮氣躁者容易中風？…………… 382
- 7 高血壓要分寒熱症治療才有效？…………… 387
- 8 如何分辨排病反應或是吃錯藥？…………… 393
- 9 肚子越餓，吃下去的食物越容易消化？…………… 399
- 10 怎樣與大自然交換「生機」？…………… 404
- 11 如何利用假日來調養身心？…………… 411

第九章 是治病還是救命

人的觀念決定健康

- 1 人體存正氣就能抵抗外邪？…………… 420
 - 2 治病先治心，命運就會變好？…………… 426
 - 3 「心藥」是治病養生最好的藥？…………… 432
 - 4 中醫治病是激發人體的自癒力？…………… 438
- 【附錄】五行對應關係表…………… 443



引子

人活到百年，就是百歲人瑞

活到百年養生法，渡與有緣人
什麼方法能使人長壽到百歲？

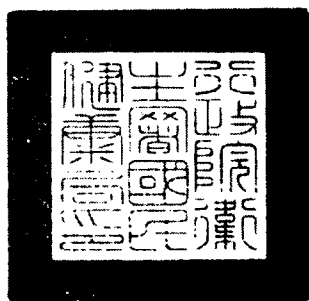


行政院衛生署國民健康局獎狀

國健教字第0980700794號

武國忠著作之「活到百年」榮獲2009
健康好書【推介獎】特頒獎狀，以茲
表揚。

局長 蕭美玲



中華

月 18 日

1

活到天年養生法，渡與有緣人

最適合自己的就是最好的養生之道

20年的臨床看診經驗告訴我，醫生和病人是要有緣的，這就是「醫緣」。病人需要有好的醫緣：能遇到好醫生，他就得救了；遇不到好醫生就很麻煩。我覺得，任何一個醫生的醫緣再廣，也是非常有限的，因為這個世界上的病人太多了！而我，更願與大家結養生之緣。這就是我寫這本書的初衷。

上醫治未病，在我看來，治未病就是「養生」。如果人人都學會養生，「醫緣」又有何用呢？

中醫調理疾病，從來不主張一刀切；養生的方法，也永遠是多種多樣的。但真正適合你自己的，少而又少，因而我們該如何根據自己的具體情況，找到適合自己的養生大道呢？這就是這本書要告訴大家的。

醫緣只限於醫生和病人，而「養生緣」則是人與人之間都可能有的。我在

寫完這本書的最後有一個小小的願望：如果讀者覺得這本書的理念和方法好，我希望您可以將其教給自己的親人、朋友、同事、同學等，讓他們認識到養生的重要性，並幫他們找到最適合自己情況的養生方法。這樣，我們的養生緣、健康緣，就能廣布開來，生生不息。

其實，大道至簡，道不遠人，我們掌握養生之道，也是「得道之人」了，我們不僅有能力讓自己身體健康，還有能力讓身邊的無數人都遠離疾病，這是一件多麼令人興奮喜悅的事情！

2

什麼是「天年」？

- ① 自然的年壽，也稱為「天算」。
- ② 當年的運數。如「天年不齊」。

什麼方法能使人長壽到百歲？

人的壽命應該是120歲——美國學者海爾佛里提出

在長期行醫經歷中，我面對的病人是各種各樣的，我經常會問他們一個問題：「你想活到多大歲數？」但令我驚訝的是，很多人都說沒有仔細想過這個問題。

生命的長短和健康品質好壞，是我們一生中最大的事情，如果你對它關心不夠，那人生還有多少快樂可言呢？

我們的確應該為自己的健康長壽早作準備，這個準備工作，並不需要花你很多時間和金錢，卻可以換來高品質健康長壽的生命。

名詞小辭典

黃帝內經

為現存最早的中醫理論著作，共十八卷，內容包括素問、靈樞經兩大部分。集結春秋戰國前醫療經驗和理論知識的大成。

◆高品質的生命就是能活到天年

活到多大歲數，才能稱為「天年」呢？《黃帝內經》說：「上古之人，春秋皆度百歲，……而盡終其天年，度百歲乃去」。早在幾千年前，充滿智慧的中國人，就能按照自然界的運行規律，來推演人的一生。

◆人的壽命應該活到120歲

美國學者海爾佛里：根據細胞分裂的次數來推算人之壽命，得出的結論是：人的壽命應該是120歲。這項研究結果，與我們祖先對人的天年壽數記載，竟然驚人地一致。

但是，為何現代人的平均壽命才七、八十歲，而且大多數人是死於疾病？為什麼今人比古人所認定的天年壽命，減少了將近三分之一？

這是個值得每個人深思的問題，也是本書內容要探討的問題。

《黃帝內經》：人為什麼活不到天年？

- 喝酒像喝水不節制
- 以妄為常：把有害身心健康的生活方式當成正常的
- 醉酒之後入房縱欲，傷於酒又勞於色
- 熬夜、暴飲暴食、生活起居沒有規律

◆ 是什麼東西讓人生病？

是什麼導致人會生病，是誰偷走了我們三、四十年的陽壽？

答案當然是「陰氣」。

陰氣是我們自己造成的。我們經常在人為地傷害自己的陽氣，助長自己的陰氣，以至於半百而衰，不能終其天年。這一點，我們的祖先早在幾千年前，就已經幫我們指出來了。

《黃帝內經·上古天真論》中說：不善於養生的人，喝酒就像喝飲料那樣沒有節制。喝酒喝多了以後，既傷人的精神，又會傷人的臟腑和血脈。還有，常常把有害身心健康的生活方式當成正常的，深陷各種健康迷思而渾然不覺。比如，醉酒之後入房縱欲，傷於酒又勞於色，只是貪圖一時的歡欣，而肆意地縱欲妄泄，不知道保持自身精氣。

另外，像熬夜、暴飲暴食、生活起居沒有規律等，諸多不健康的生活方式，都能導致人半百而早衰，疾病纏身而不能終其天年！

有人說：現在人的平均壽命比過去長了，活到八、九十歲的老人比比皆是。但我想：這些長壽老人，他們年輕的時候，生活與現在是不相同的。如今

《黃帝內經》：4種長壽的人

真人—與道同生者
聖人—順從於道者

至人—通達於道者
賢人—符合於道者

那些整天勞心勞身的人，他們的身體真是令人擔心。比如高血壓、糖尿病、肩周炎（五十肩）、血管硬化等病，卻已過早地在一些才三、四十歲的人身上出現了。

我是一個完美主義者，我希望人人都有完美的成功和幸福，不希望有誰到了事業有成的時候，忽然身體垮下去。但我不希望看到的這種事情，卻天天在身邊上演。

◆人的陽氣足，就能活到天年

其實，我們的老祖先早就在《黃帝內經》一書中，給我們指出了一條「活到天年」的光明大道：「法於陰陽，和於術數，起居有常，飲食有節，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去」。

這句話是什麼意思呢？就是要讓我們隨時隨地，都不能任意去傷害自己的陽氣，但我覺得這樣說還不夠明確，依我看，任何時候我們都還要積極主動，以各種方法培養自己的陽氣，以增強人體的自癒能力。要記住，無論你現在是多大的年紀，只要陽氣一足，活到天年就不是夢想。

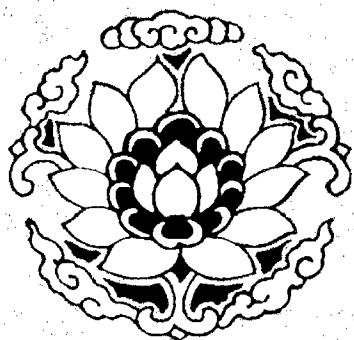
現代人為何無法活到天年？

為何現代人的平均壽命才七、八十歲，而且大多是死於疾病？為什麼今人比古人所預期的天年壽命，減少了將近三分之一呢？是誰偷走這三、四十年的寶貴生命呢？

答案當然是「陰氣」。陰氣還是我們自己造成的。我們經常人為地傷害自己的陽氣，助長自己的陰氣，以至於半百而衰，不能終其天年。

陰與陽對照表

陽	陰	項目
泛指一切與「陰」相對的事物或性質	泛指一切與「陽」相對的事物或性質	說明
運動的、在上的、上升的、在外的、明亮的、溫熱的、剛強的、無形的、清輕的、亢進的、興奮的	靜止的、在下的、下降的、在內的、晦暗的、寒涼的、柔弱的、有形的、重濁的、衰退的、抑制的	代表的事物或性質



第一章

陽氣決定長生

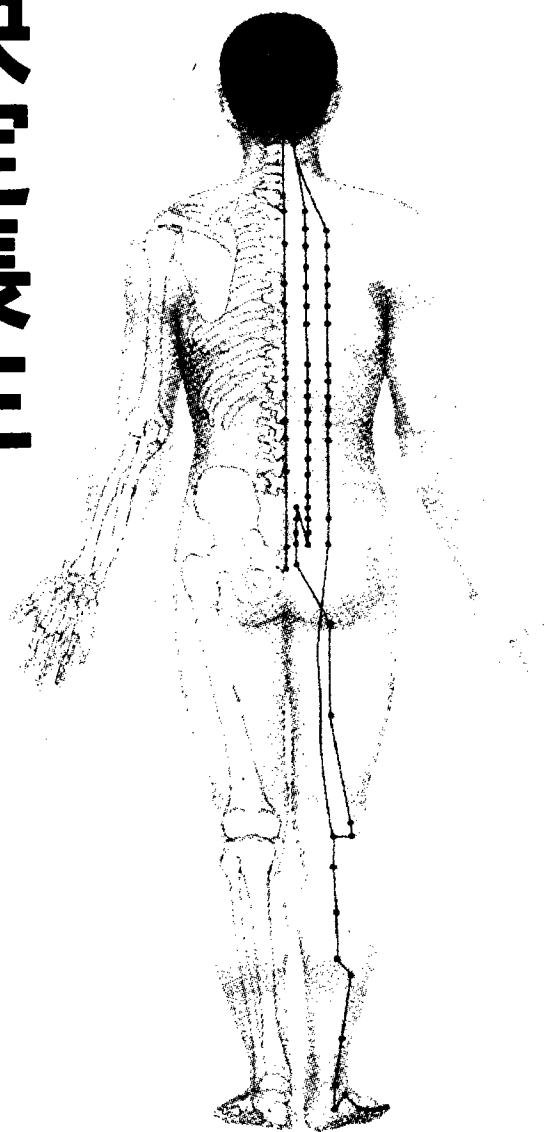
人體陽氣一足，就能活到天年

為何陽氣旺盛，百病不侵？

養生，就是調養陽氣？

養陽氣，為何要從春夏開始？

現代人的體質為何陰盛陽衰？



1

為何陽氣旺盛，百病不侵？

病的根源就是陽氣虛弱

現代人在生點小病時，如感冒，一般是不輕易找中醫的。有人久病體虛，在述說完自己病情後，往往都會問我：「我這病到底是什麼原因呢？」我說：「你以前和現在所生的病，根源只有一個，就是陽氣虛弱」。

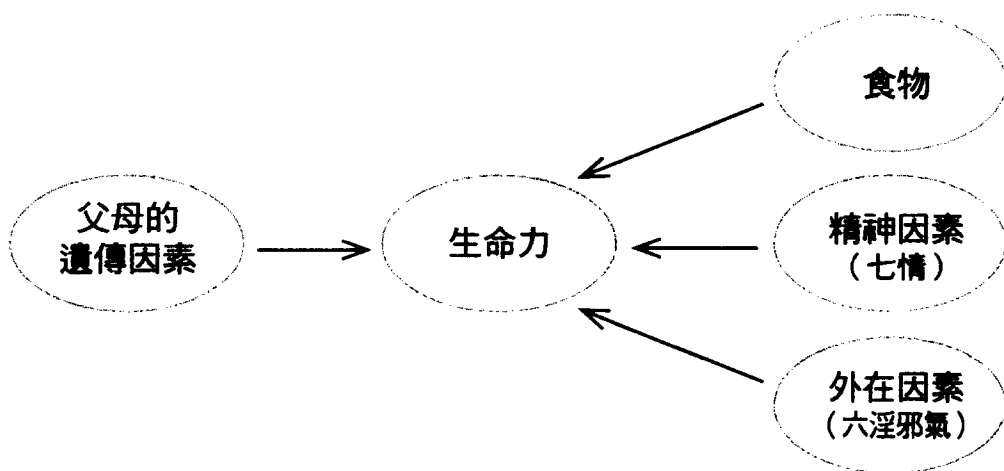
◆中醫說六淫邪氣是致病的原因

人生於天地之間，因此大自然中的風、寒、暑、濕、燥、火，時時刻刻都在威脅我們的健康，這就是中醫所說的「六淫邪氣」。一年四季，春有風邪，夏有暑邪、濕邪，秋有燥邪，冬有寒邪。它們侵入人體後，有的很快就發病，有的則會潛伏相當長一段時間，再轉化成各種形式的其他病變。然而，同樣在六淫邪氣的包圍之中，為什麼有人會生病，有的人不生病呢？

● 中醫對病因的觀點

先天之氣

後天之氣



原來，人體自身是有抵禦外邪能力的。這種能力就是陽氣，在中醫裏又叫「衛陽」或「衛氣」。衛就是衛兵、保衛的意思。陽氣好比人體的衛兵，它們分布在肌膚表層（腠理），負責抵制一切外邪，保衛人體的安全。

任何人，只要陽氣旺盛，就可以百病不侵。

面對六淫邪氣，陽氣旺盛的人，可以輕而易舉地把邪氣攔在身體之外，所以，不管環境如何惡劣，不管外面流行什麼樣病毒，他都不會生病。為什麼有人能逃過瘟疫呢？這就是因為他的陽氣非常旺，而陽氣虛的人就不同了，因六淫邪氣在他的體表沒有遇到什麼抵抗，所以就能長驅直入，直傷人體。

那些身患各種疑難雜症、重症或慢性病的人，基本上都是因為衛陽不固、腠理不密，都是由於陽氣不盛，以致外來的各種邪氣，陸續佔領身體各部位並日積月累而成疾發病。

◆情緒失調也會生病

人會產生疾病的主要原因，在人體外有六淫，在人體內則有七情，就是：喜、怒、憂、思、悲、恐、驚這七種情緒。大喜傷心、大怒傷肝、憂思傷脾、大悲傷肺、驚恐傷腎，五臟的病變很多都是由於情緒波動產生的。

人的情緒在什麼時候波動會最大呢？基本上說來還是在陽氣不足的時候。陽氣充足的人樂觀、通達，陽氣不足的人悲觀絕望，憂思緒愁。所以，把陽氣提升起來，人的精神面貌就會有重大的改觀，所謂「七情」產生的病，也都會統統離我們遠去。即使偶爾不慎生了病，人體的自癒功能，也會在最短的時間把身體修復如初。

◆自己要固護陽氣、培養陽氣

所謂衰老，就是陽消陰長而已。衰老是自然規律，但是，通過努力卻可以使衰老延期，一直延期到自然賦予我們壽命的極限。當人已活到天年時，死亡不再是什麼可怕的事情，而是一種大解脫、大歡喜。

總而言之，只要陽氣足，我們就不易生病、延緩衰老、活到天年、再沒有

養生學習視窗

人體自有免疫力—陽氣

人體自身有抵禦外邪的能力。這種能力就是「陽氣」，在中醫裏又叫「衛陽」或「衛氣」。衛就是衛兵、保衛之意。陽氣好比人體的衛兵，它們分布在肌膚表層（腠理），負責抵制一切外邪，保衛人體的安全。任何人，只要陽氣旺盛，就可以百病不侵。

中醫說五臟病變和情緒相關

- 大喜傷心 ● 大怒傷肝 ● 憂思傷脾
- 大悲傷肺 ● 驚恐傷腎

產生疾病的原因

- 六淫（在人體外）：大自然中的風、寒、暑、濕、燥、火
- 邪氣（在人體外）：春有風邪，夏有暑邪、濕邪，秋有燥邪，冬有寒邪
- 七情（在人體內）：喜、怒、憂、思、悲、恐、驚

對死亡的恐懼。醫生所能做的，只是用針用藥，調動人體的陽氣，復活人體的自我修復功能。如果我們自己懂得固護陽氣、培養陽氣，那麼，我們可以毫不慚愧地說：最好的大醫就是我們自己。

養生，就是調養陽氣？

《黃帝內經》不生病的智慧——「固護陽氣」

現代人有很多的病比較難治，用一般正常的方法，很難獲得較佳的療效，要如何才能迅速治癒這些疑難雜症？這成了困擾我多年的難題。也正因為這些難題，促使了我常常在生活與工作中結合古人智慧和經驗，不停思考，苦苦地追尋，直到有一天再重新研讀《黃帝內經》，才發現其中暗藏著一個很重要的養生玄機。

◆《黃帝內經》的智慧——固護陽氣、百病不生

《黃帝內經》書中的這個養生玄機，就是「固護陽氣」。《黃帝內經》的《生氣通天論》篇說：「陽氣者，若天與日，失其所則折壽而不彰。」《陰陽應象大論》篇說：陰陽為「生殺之本始」。張景嶽注曰：「生殺之道，陰陽而

中醫小辭典

灸法

灸法是一種中醫的治病方法。點燃由艾葉等藥物製成的艾炷或艾卷，利用灼熱的方式，藉著艾條所產生的氣味和溫度，刺激人體上特定的體表穴位，以達到治療功效。

已。陽來則物生，陽去則物死」。正是這兩段話，使我悟出了治病和養生保命的真諦，而困擾多年的難題，也一下子全都豁然貫通了。

原來，人的生命全在「陽氣」二字上做文章。所以只有固護陽氣，才能百病不生，也只有陽氣旺盛，人體的自我康復能力才能正常發揮，醫藥才會有用武之地。正是陽氣的虛衰，導致我們的身體出現健康問題；很多人的疾病久治不癒，並非醫藥無用，而是因為他們自身的陽氣沒有被激發出來。

這個思路一打開，我馬上發現：原來中國歷代名醫的治病養生法，都是在調動人體的陽氣。

◆宋代醫家竇才強調：艾灸關元穴，身強精旺

宋代的醫學家竇才，就是一位宣導陽氣養生的大家，他強調「陽精若壯千年壽，陰氣如強必絀傷」，其中，尤以「艾灸關元」為重點，他認為：人在每年夏秋之交的時候，要灸關元穴一千壯（用艾灼一次，即一壯），也就是「大概灸一個月的時間」，便可以保持強健旺盛的精力和體力，年年如此，久而久之，便會使小腹丹田處，時常像有一團太陽那樣地溫暖，使人其樂融融。

◆養生就是養陽氣，把人體的太陽托起來

當人體有不適的時候，體內就好比像是陰冷潮濕的天氣，但只要體內太陽一出來，這種環境就不利疾病生長、發展。所以，我們一定要用自己的雙手，把人體的太陽托起來，讓它光耀我們的五臟六腑，給我們帶來長久的健康。

《黃帝內經》中的這一養生玄機，古代許多大醫都發現了，並且成功運用在臨床治病上；從此，我在治病和給人做健康指導的時候，也把「固護陽氣」作為核心內容，以此為指導，很多疑難雜症都迎刃而解。

我讓人們用「站樁」的方法，振奮全身陽氣；更教人們利用穴位激起人的陽氣；再利用食療等方法，去征服陽氣的最大殺手——濕氣。

名詞小辭典

站樁

站樁是打拳練武術的組成部分，是重要的一種「立禪」。姿勢隨意地站立，雙手在胸前環抱，全身都放鬆下來。姿勢不宜太低，鼻尖、膝尖及大腳趾尖，成一直線，站樁時盡量把全身肌肉放鬆，放鬆的肌肉像掛在骨骼上，而全身重量灌注在腳底的湧泉穴，感覺越來越明顯，直到湧泉穴像湧出清泉似的，經脊椎直達頭頂的百會穴，這就是中國武術入門的開始。

陰與陽對照表

屬性	陰	陽
空間	下、內、右、地、裏	上、外、左、天、表
方位	北、西	東、南
時間	夜、秋、冬	晝、春、夏
溫度	寒涼	溫熱
濕度	潮濕	乾燥
亮度	晦暗	明亮
事物狀態	靜、下降、衰退、抑制	動、上升、前進、興奮
質地狀況	重、濁	輕、清

養生學習視窗

養生，就是養陽氣

當身體有不適的時候，體內就好比像是陰冷潮濕的天氣，但只要太陽一出來，這種環境就不利於疾病生長與發展，所以，我們一定要用自己的雙手，把人體的太陽托起來，讓它光耀我們的五臟六腑，給我們帶來長久的健康。

養陽氣，為何要從春夏開始？

春夏養陽，首要的就是春夏不要貪涼、吹冷氣

前段時間，接受香港某公司的邀請，我去給他們的職員，做了一個系列的健康講座。當時正是立夏時節，好在不是太熱，空氣中飄著槐花香，仍有春意闌珊的感覺。此時談養生，就要春天和夏天兼顧。他們公司的聰明老總，不失時機地向我提出頗為專業的養生問題：「春夏養陽如何養呢？秋冬養陰要注意營養，多食滋補，春夏養陽應當吃些什麼呢？」

其實，食物不能完全解決養生問題。陰陽的含義是多重的：寒為陰，熱為陽；氣入肺為陽，水穀飲食入胃為陰；宣發為陽，收斂為陰；忙為陽，閑為陰……所以，養陰、養陽都須全面考慮，落實到生活的各方面。

馬上有人問了：「我只需要知道最簡單的方法，解決目前最大的問題。」不愧為大型企業的員工，他們不管問什麼問題，都能問到重點上！

養生學習視窗

春夏養陽

春夏養陽，首要的就是春夏不要貪涼。晚上可以睡晚一點，早晨要盡量早起，切勿生倦怠之感，可以「生龍活虎」地努力工作，多多加班，可以去追求功名利祿，可以去追求異性……總之，要把精力放在外面。春天和夏天，你就使勁折騰吧！

◆ 熱為陽，涼為陰，春夏不貪涼

我回答說：「那容易。春夏養陽，首要的就是春夏不要貪涼、吹冷氣。」因為熱為陽，涼為陰。春天暖、夏天熱，是有其道理。然而人在秋冬養陰時，毛孔閉合，身體在積聚能量，同時，也積聚一些污垢、毒素，到了春天和夏天，毛孔張開，人體的能量要向外宣發，因此體內的污垢和毒素，要借助這個宣發之勢而排出。春天時，收斂了一個冬天的身體、尚有餘寒，寒則溫之，而後，才會利於身體向外宣發。

所以，春天需要多穿點衣服，捂一捂，把汗捂出來，這就是古人說：「春捂秋凍」中的「春捂」。夏天不用捂，也能出汗了。我們可能注意過：夏天出的汗，又黏又膩，這就是體內累積的濕濁邪氣。

南方農民夏天有「雙搶」：割完早稻，就要馬上把晚稻秧插下去，搶割搶插，揮汗如雨，忙得不亦樂乎。別看他們這麼累，其實也是在養生。雙搶後，秋風漸至，農人們身清氣爽，這是因為他們通身邪毒濕氣都已排盡了。如果我們夏天時，一天到晚都貪涼，天天吹冷氣，毛孔會閉塞，很少出汗，這就無異於閉門留寇了。

夏天養長：晚睡早起不午睡

開始	期間：（陽曆）5/5或5/6～8/6或8/7					結束
立夏	小滿	芒種	夏至	小暑	大暑	立秋前一日
5/5或 5/6	5/21或 5/22	6/6或 6/7	6/21或 6/22	7/7或 7/8	7/23或 7/24	8/6或 8/7
生活作息		日常活動		個人情志		禁忌事項
晚睡早起		適度運動		紓解宣洩		壓抑、生氣



《黃帝內經》說：夏天要晚睡早起不午睡

《黃帝內經》說：夏三月，當「夜臥早起，無厭於日，使志無怒，使華英成秀，使氣得泄，若所愛在外」。夏日綿長，晚上可以睡晚一點，早晨要盡量早起，切勿生倦怠之感，連午睡都要盡量避免。

春天、秋天和冬天都可以午睡，夏天最好別午睡，因為夏季屬火，心旺於夏季，午睡又是補心的，所以，很多人夏季午睡起來後，會發現眼睛變紅了，這就是補心補得太過了的緣故。在春夏時，我們要充分把自己的內在能量發揮出來。這段時間，我們可以「生龍活虎」地努力工作，多多加班，可以去追求功名利祿，可以去追求異性……總之，要把精力放在外面。春天和夏天你就使勁折騰吧！

總之，不要貪涼吹冷氣，不要犯睏，努力工作，使勁折騰，這就是「春夏養陽」。到了秋天，你事業上會有累累碩果，身體上也會有清爽通透之感，到那時候，就得收斂起來，安心養陰了。

4

現代人的體質為何陰盛陽衰？

精神屬陽，肉體屬陰，陰陽不平衡會生病

在現實生活中，體衰的人往往會出現下列症狀：手足不溫，面色淡白無光澤，或面色黧黑，明顯怕冷，對氣候轉涼特別敏感，或腰背部有被冷水澆的感覺，喜喝熱茶、熱湯，疲乏無力，易出現慢性腹瀉、消化不良、營養不良、貧血或水腫等；其次是稍微運動則心慌、氣短、容易出汗，或大便稀薄、不成形，受寒後易腹瀉，勞累後浮腫，或夜間多尿，性慾減退，男性易陽萎、早泄，女性月經減少，不孕、不育……

這一切，都是陰盛陽衰的表現。人體籠罩在疾病氣勢洶洶的陰霾之下，陽氣虛衰，所以會出現這些症狀。時至今日，上面那些症狀似乎不再專屬於久病體衰的人，我們正常人也或多或少分得上述症狀中的幾種。

檢查自己身體的症狀

序號 項目	體表的人常見症狀	經常	偶爾	很少
1	手足不溫			
2	面色淡白無光澤，或面色黧黑			
3	明顯怕冷，對氣候轉涼特別敏感			
4	腰背部有被冷水澆的感覺			
5	喜喝熱茶、熱湯			
6	疲乏無力			
7	易出現慢性腹瀉、消化不良			
8	營養不良、貧血或水腫等			
9	稍微運動則心慌、氣短、容易出汗			
10	大便稀薄、不成形			
11	受寒後易腹瀉			
12	勞累後浮腫			
13	夜間多尿			
14	性慾減退			
15	男性易陽萎、早泄			
16	女性月經減少，不孕、不育			

◆ 體內為什麼會陰盛陽衰？

《黃帝內經》告訴我們：人是天地所生的，天以氣養人的陽，地以食物養人的陰。我們可以看看周圍的環境，污染太嚴重了，而在這種品質的空氣中呼吸，我們的陽氣肯定會受損。

我們餐桌上的食物精美而豐富，大多都是雞鴨魚肉等「血肉有情之品」，它們最能滋陰。在這種生活條件下，很多人的體型都變肥胖了，但精神卻不能跟著提升起來。

◆ 精神屬陽，肉體屬陰，二者要平衡

精神屬陽、肉體屬陰，二者不平衡，陰盛陽虛，就出現中醫所說的「形勝氣」的現象，《黃帝內經》講：「氣勝形者壽，形勝氣者夭」。也就是說：當一個人的精神狀態，無法完全駕馭形體的時候，他就會生病，而且難以治癒。

這一點提示了我們：我們應該調整呼吸和改變飲食，以養足身體的陽氣。在呼吸方面，應該多呼吸帶著靈氣和草木萬物生機的新鮮空氣；在飲食方面，要懂得利用食物特性來幫助陽氣的生發，比如，體內有濕氣是現代人的通病，

濕為陰邪，能遏制陽氣，「薏仁紅豆湯」可以祛除體內的濕氣，濕氣除掉了，陽氣自然生出來。（請參見本書第148頁「薏仁紅豆湯」相關介紹）

還要注意食物的搭配，比如說：酒與葛花同飲，可免醉酒；寒涼的螃蟹，要配上溫性的生薑、紫蘇同吃，才能預防痛風。生活中的這些細節問題，我們只要稍加留意，健康就能前進一大步！

◆動屬陽，靜屬陰，運動鍛鍊補陽氣

《黃帝內經》還告訴我們：動屬陽，靜屬陰。現代人的身體缺乏正確的鍛鍊，使人體變得靜多動少，陰氣過剩，兩者相加會同時傷害人體的陽氣，導致我們的身體呈現病理性的陽虛狀態，使我們的陽氣比古人更虛。

萬物之生由乎陽，萬物之死亦由乎陽。人之生長壯老，皆由陽氣為之主；精血津液之生成，皆由陽氣為之所化，但是，我們所處的時代、環境、生活，給我們的陽氣實在太少了，因此我們今天會有各種疾病纏身。

名詞小辭典

陰

與陽相對，代表靜止的、在下的、下降的、在內的、晦暗的、寒涼的、柔弱的、有形的、重濁的、衰退的、抑制的一面。

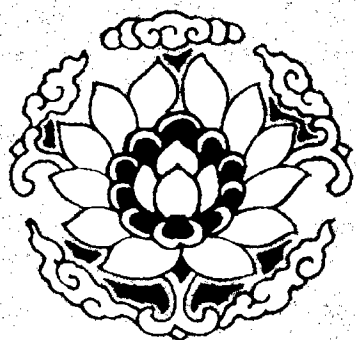
陽

泛指一切與陰相對的事物或性質。陽代表運動的、在上的、上升的、在外的、明亮的、溫熱的、剛強的、無形的、清輕的、亢進的、興奮的一面。

養生學習視窗

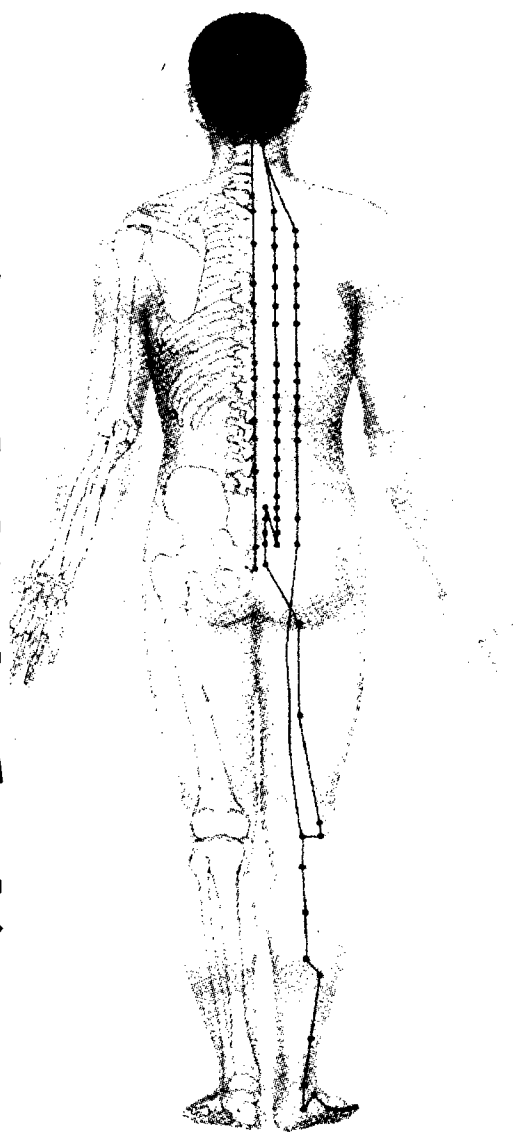
養陽二大法門：調整呼吸和飲食

我們應該調整呼吸和飲食，以養足身體的陽氣。在呼吸方面，應該多去呼吸帶著靈氣和草木萬物生機的新鮮空氣。在飲食方面，要利用食物特性，來幫助陽氣生發。



第二章

活到天年養生長壽祕訣



老中醫私傳飲食養生祕法

如何製作長生不老的黑芝麻丹？

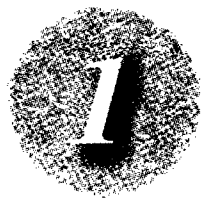
治病為何要先用甘草解藥毒？

參杞鹿龜酒真的能延年益壽？

「吃皮補皮」的說法是怎麼來的？

水土不服，吃豆腐就會好？

黃花菜是一種天然的排毒良藥？



如何製作長生不老的黑芝麻丹？

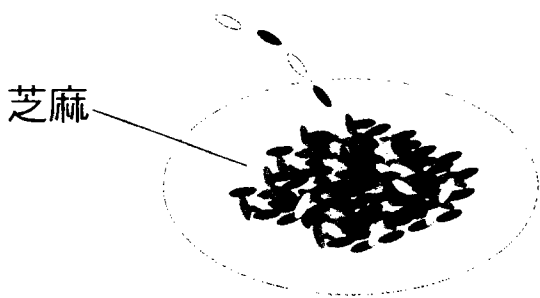
道家祕傳九蒸九曬黑芝麻的玄機

「世上只有芝麻好，可惜凡人生吃了」。這句話的最後一個字讀「瞭」，唸一遍就琅琅上口了。不要小看這句話，這是一位「老神仙」親口傳給我的。老神仙其實是一位老道士，年逾七旬，髮鬚烏黑，精神抖擻，仙風道骨。他在深山裏修行了40多年，淡薄名利，每日粗茶淡飯，自得其樂，然而在我這樣的凡夫俗子眼裏，他可不是一位老神仙嗎？

◆道家的養生是從養腎開始

道家的養生術，達到爐火純青的境界，但是從不輕易傳授給人。老神仙的這句話讓我很感興趣，於是我虛心向他求教，經他點化後，我豁然開朗。

原來，道家養生，是從養腎開始的。腎主水，其色黑，黑芝麻是黑色的，



五臟與五行、五色對應關係表

五臟	肺	肝	腎	心	脾
五行	金	木	水	火	土
五色	白	青	黑	赤	黃

養腎的佳品莫過於黑芝麻。芝麻有黑的、有黃的，還有白的，但與腎的本色相應的黑芝麻，才有更好的藥用價值和養生功效，而黃芝麻和白芝麻都只能用來做一般食品。

我們一般人的食療知識，只停留在「吃什麼」的認知程度，在這種程度上使用食療，則效果不佳。所以經常有人抱怨說：「聽說吃黑芝麻可以補腎，我吃了許多，怎麼沒有效果呢？」其實，要真正學會用黑芝麻進行食療，後面的學問還大著，而這些大學問正是那些養生大家私而不傳的祕訣。

黑芝麻稟春生之氣而生，是春生秋收，為五穀之首，可以補五臟、長肌肉、填腦髓，在《神農本草經》中列為上品。因為它是用來補虛羸、填腦髓的，所以，一定要採用籽粒飽滿的芝麻，如果它本身都不飽滿，哪能指望它有填補之功？

要把不飽滿的芝麻去掉，可用「淘洗法」：在用水淘洗的時候，不能浮起來的芝麻，都是飽滿的，浮起來的芝麻都是變質或籽粒不飽滿的，都不能要。瞧，一般人就不知道這一點了吧？但做到這一步只是剛開始。

◆ 黑芝麻丸的製法和服法

選出籽粒飽滿的純黑芝麻後，還要對它進一步製作，且服用法也很講究。黑芝麻的製作法和服用法古代有兩種，現在有一種。

① 晉朝·葛洪《抱朴子》芝麻丸製作法

第一種是晉朝道士葛洪傳下來的，見《抱朴子》：黑芝麻3升，蒸熟後曬乾，用水淘洗去沫，再蒸再曬，如此反覆9次。這時候芝麻的皮、肉分開了，去掉芝麻皮後，炒香，再打成粉末，用白蜜或棗膏調和，製成彈子大的小丸。每天服用3次，每次用溫酒送服1丸。要忌食毒魚、狗肉、生菜。服至百日，能除痼疾，1年皮膚光澤，2年白髮返黑，3年齒落更生，4年水火不害，5年行及奔馬。久服長生。

② 唐朝·藥王孫思邈的芝麻丸製作法

第二種是唐朝藥王孫思邈傳下來的：黑芝麻3升，淘洗去沫，蒸曬30遍，微微炒香，再打成粉末，用白蜜或棗膏調和，再用棒槌搗300下，做成梧桐子大的小丸子。每天早上服50丸。凡人久服明目洞視，腸柔如筋，養生長壽。

人物檔案

葛洪

東晉道士（生約西元250~330年），句容人。字稚川，自號抱朴子。好神仙養生之法，元帝時召為丞相掾，因其平賊有功，賜爵關內侯。著有《抱朴子》一書，紀錄煉丹法，建立長生不老理論。另相傳是油漆工這行尊奉的祖師爺。

葛洪《抱朴子》的養生法

- ① 服餌：吃對食物、正確服藥
- ② 辟穀：斷食療法
- ③ 調息：調整呼吸
- ④ 導引：運動鍛鍊身體
- ⑤ 房中：性愛養生

人物檔案

孫思邈

唐朝中醫家（生年不詳~西元682年）。據說他活了120歲，也有說他活了140歲。通百家之學，兼擅醫學，後世民間奉為「藥王」、「醫聖」。著有《備急千金要方》。

名詞小辭典

神農本草經

記載古代藥物的著作，簡稱為「本草」或「本草經」。約成書於東漢前。收藥物三百六十五種，記錄植物、動物、礦物，釀造的飲料食品，以及少數化學製品等，因此書以草類居多，故稱為「神農本草經」。今原書已不傳，有清代孫星衍等輯本。

③ 現代中醫的芝麻丸製作法

古人這兩種製法各有利弊，然而現代中醫與道家養生者通常把這兩種方法結合起來，就是：

將3升（約4斤）黑芝麻，用水洗淨，放在蒸籠上蒸熟，曬乾，再蒸，再曬乾。如此重複蒸曬9遍後，芝麻皮自然脫落，去掉。再將剩下的芝麻仁炒香，再用棒槌搗300次。用白蜜或棗膏調和，再做成直徑約2公分的丸子。每天早晨用好酒（米酒或黃酒）送服一丸，以愉快的心情，細嚼慢嚥食用。

◆ 九蒸九曬法有玄機

這個製作過程看似簡單，其實背後有很多玄機。

為什麼要一遍又一遍的蒸和曬呢？這就是「九蒸九曬」，是中藥在炮製過程中經常見到的，地黃、當歸、附子等藥材，通常都是要經過九蒸九曬，才能揚長避短，充分發揮藥效，這裏面的學問非常大。

對於芝麻來說，首先，這是為了使芝麻易於消化。大家都知道：芝麻是非常難消化的，黑芝麻吃多了，再看大便都成了黑色，一去化驗，你會發現很多

黑芝麻還是原樣，根本沒有被消化掉。我們普通人平時吃芝麻，通常只把芝麻炒一次就吃了，其實這樣子的芝麻仍接近生芝麻，吃下去是很油膩，又難於消化的，它從腸胃走一遭，人體不得其福，反受其害。

經過「九蒸」，芝麻裏的營養成分能充分的分解，油膩性也會大為減少，而完全變成人體易於吸收的東西；經過「九曬」，芝麻又可獲得太陽的能量，這在養生家看來，是得了天地間的陽氣，如此則對人體大有裨益。

中醫小辭典

炮製

也作「炮煉」。指中藥在應用前，或製成各種劑型前的必要加工處理過程。炮製方法可分：修製、水製、火製、水火共製及其他製法，用水、火等煉藥，去其偏性和副作用，使其成精品，用來加強藥物療效。

◆養生芝麻丸的3種製作法

製作法	1	2
芝麻丸 製法出處	晉·葛洪 《抱朴子》	唐·孫思邈
養生芝麻丸作法	<p>材料：黑芝麻3升</p> <p>作法：</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 蒸熟後曬乾。 ② 用水淘去沫，再蒸再曬。 ③ 如此反覆9次。這時芝麻皮、肉分開了，去掉芝麻皮後，炒香，打成粉末。 ④ 用白蜜或棗膏調和，製成彈子大的小丸。 <p>食用法：每天服用3次，每次用溫酒送服1丸</p> <p>禁忌：忌食毒魚、狗肉、生菜</p>	<p>材料：黑芝麻3升</p> <p>作法：</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 蒸曬30遍，微微炒香。 ② 打成粉末，用白蜜或棗膏調和，再用棒槌搗300下，做成梧桐子大小的丸子。 <p>食用法：每天早上服50丸</p>
功效說明	<ol style="list-style-type: none"> ① 服至百日，能除痼疾 ② 1年皮膚光澤 ③ 2年白髮返黑 ④ 3年齒落更生 ⑤ 4年水火不能害 ⑥ 5年行及奔馬 ⑦ 久服長生 	<p>30歲以上的人，久服則：</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 明目洞視 ② 陽柔如筋 ③ 養生長壽

<p style="text-align: center;">3</p>	<p style="text-align: center;">製作法</p>
<p style="text-align: center;">現代中醫及 道家養生家</p>	<p style="text-align: center;">芝麻丸 製法出處</p>
<p style="text-align: center;">養生芝麻丸作法</p> <p>材料：黑芝麻3升（約4斤）</p> <p>作法：</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 黑芝麻用水洗淨，放在蒸籠上蒸熟，曬乾，再蒸一遍，之後再曬乾。 ② 重複蒸曬9遍後，芝麻皮自然脫落，去掉。 ③ 將剩下的芝麻仁炒香之後，搗300次。 ④ 再用白蜜或棗膏調和，做成直徑約2公分的丸子。 <p>食用法：每天早晨用好酒（米酒或黃酒）送服一丸</p>	<p style="text-align: center;">功效說明</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 黑芝麻經過九蒸九曬，才能揚長避短，充分發揮藥效。 ② 經過「九蒸」，芝麻裏的營養成分能充分分解，油膩性大為減少，完全變成人體易於吸收的東西。 ③ 經過「九曬」，芝麻又獲得太陽的能量，在養生家看來，是得天地間的陽氣，對人體大有裨益。 ④ 在搗的過程中，人一定要懷著歡喜和祝福的心情，千萬不可煩躁、嫌麻煩。 ⑤ 強調製藥和服藥時歡喜的心情。以愉快的心情，細嚼慢嚥。

黃酒（紹興酒）

最上等的紹興黃酒，過去使用外部飾有彩畫的酒罈來貯酒，作為陪嫁之禮，故稱為「花雕」，或作「花彫」。舊時浙江紹興地方風俗，凡生下女兒，就釀酒數甕，等女兒長大出嫁時，取出以招待宴客，稱為「女兒酒」。這種陳年紹興酒屬於各家祕藏，並不對外出售。也稱為「女兒紅」、「女酒」、「女貞酒」。

◆人的念力影響芝麻丸藥效

為什麼要把芝麻仁搗300次？其實，經過九蒸九曬再炒香的芝麻仁，已經很酥很脆了，不用說搗300次，就是搗30次，也已經完全變成了細細的粉末。但是，搗了300次的芝麻仁粉末，不僅在物理和化學性質上有不同，還加進人的意念。在搗的過程中，人一定要懷著歡喜和祝福的心情，千萬不可煩躁、嫌麻煩。

至於送服芝麻丸的「好酒」，不是茅台酒，不是高粱酒，酒不用那麼高的度數，古人喝的是米酒或黃酒，我們今天最好用「米酒」或「黃酒」來送服這個藥丸，酒溫過會更好。服芝麻丸時丸子太大，千萬不能把整顆藥丸子完全吞下去，這樣會吸收不了。

芝麻丸的味道很不錯，要像吃美食一樣，以愉快的心情，細嚼慢嚥，體會這丸藥對身體的滋養，這也是在服用芝麻丸的過程中，很重要的一環。因此千萬不能夠把芝麻丸扔在嘴裏，隨便嚼巴嚼巴吞下去，然後咕咚喝口酒就了事。

「您強調人的意念，強調製藥和服藥時要歡喜的心情，這真的會影響藥效嗎？」我向老神仙表明我的疑問。

老神仙說：「這正是製作和服用長生不老芝麻丸的關鍵所在，過去都只是師徒口傳心授，而一般的養生書裏都不會仔細講的。你可以自己去體會一下，用手工去搗出來的藥末，跟用機器打出來的藥末絕對不同。搗了100次的藥末和搗1萬次藥末，也絕對不會是一回事。還有，我可以愉快心情給你沏一杯茶，也可以怒氣衝衝地給你沏一杯茶，你願意喝哪一杯呢？我把自己服用了大半輩子的養生長壽方子傳授給你，至於你信不信？那就得看你的福分了。」

養生學習視窗

黑芝麻比白芝麻好？

道家養生，是從養腎開始的。腎主水，其色黑，黑芝麻是黑色的，養腎的佳品莫過於黑芝麻。芝麻有黑的、有黃的，還有白的，但與腎的本色相應的黑芝麻，才有更好的藥用價值和養生功效。

黑芝麻小檔案

項目	細說黑芝麻
別名	芝麻、胡麻、脂麻
性味	味甘，性平
歸經	歸肺、脾、肝、腎經
說明	黑芝麻為胡麻科植物胡麻的乾燥成熟種子，秋季果實成熟時採割植株
本草成分	含有大量脂肪油、芝麻素、鈣、醣類、卵磷脂、蛋白質、維生素B ₂ 、維生素E等
食材功效	補肝、益腎、潤腸、通乳、養髮、護膚、益智、明耳目、防癌、強健身體骨骼、抗衰老、降脂降壓、預防心血管疾病
食療	現代醫學研究證實：黑芝麻可有效防治動脈硬化、心血管疾病，並可降低血糖，增加肝臟及肌肉中糖元的含量。黑芝麻含有豐富的抗衰老物質—維生素E，故能強身抗衰，尤其近年更被視為一種極佳的抗癌食品。
對應症狀	貧血、肝腎不足、烏髮、抗老化、滋潤皮膚、骨質疏鬆症、便秘、高血脂症、慢性神經炎等
禁忌	慢性腸炎、腹瀉者忌用。有陽萎、遺精、白帶等則須禁食
選購	以個大、色黑、飽滿無雜質者為佳
保存	應置於陰涼通風乾燥的地方保存，並防潮

五臟對應表

臟腑 項目	心臟	肝臟	脾臟	肺臟	腎臟
五行	火	木	土	金	水
季節	夏季	春季	長夏	秋季	冬季
五色	赤色	青色	黃色	白色	黑色
五味	苦	酸	甘	辛	鹹
方位	南方	東方	中	西方	北方
開竅	舌	目	口	鼻	耳
五聲	笑	呼	歌	哭	呻
在體	脈	筋	肉	皮毛	骨
在志	喜	怒	思	悲	恐
變動	懣	握	噉	咳	慄

2

治病為何要先用甘草解藥毒？

甘草有藥之「國老」美譽，溫脾養胃

有位同行，是一個大醫院的主治中醫師，也有深厚的家學淵源。不久前，他告訴我一個困惑：照他家祖傳的路數，治病最注重調和脾胃。不管遇見什麼樣的病人，都先要調和他的脾胃，等到病人能夠吃了，有飢餓感了，病就好一半了。

接下來就比較容易治癒，這一來是因為一劑藥吃下去，病人就感覺治療有進展，對醫生有信心，對疾病的恐懼和焦慮降低了，心情變好了；二是因為醫生此時面對的疾病也相對簡單。但他現在治病時用這個路數，則效果欠佳，他始終不明白這是為什麼？

我對於別人的家傳，總是懷有敬意的，不敢去隨便非議，於是故意岔開話題，「顧左右而言他」。

◆ 看病是中醫好、西醫好？

我說，感冒的時候，大家肯定是去找西醫，誰也懶得找中醫開幾包中藥回家煎著喝；肚子很疼的時候，大家肯定會去找西醫，做幾項精密儀器的檢查，看看到底是哪裏出了問題；剛發現糖尿病、高血壓時，人們同樣會去找西醫，趕緊把血壓、血糖降下來……，那麼，人們什麼時候才會去找中醫看病呢？

看中醫的這些病人往往是：感冒一個月了，看了很多醫生，怎麼治都治不好的；因為肚子疼，開完刀後還疼的；高血壓中晚期、糖尿病出現併發症的；腰椎、頸椎麻木痠疼久治不癒的；病人就是感覺不舒服，但醫院檢查不出任何異常的……，這時候才會去找中醫看病。

說真的，在這個時代做一個合格的中醫師，實在是太不容易了。你面對的病人，沒有一個簡單的，更要命的是，病人來的時候，體內有很多藥物毒素的殘留。你還要能分清哪些是病人本身的病？哪些症狀是藥物殘留所帶來的？其實，這個工作基本上是不可能做得完美的。但是，醫學要求完美，只有做到十全十美，才能還病人健康，容不得半點隨便。

◆如何解藥毒？

我曾拜學過一位醫術非常精湛的老中醫，來他這裏治病的，都是一些老病號。每個病人第一次來的時候，他通常都是開300克或500克生甘草，讓病人回去熬湯，喝半個月之後再來。這是何意？我起初大為不解，甚至想，難道這就是老中醫的祕方？難道老中醫見病人沒救了，就靠這個打發掉？但不管我是怎麼想的，那些病人回去喝了半個月甘草湯後，都回來了，都說感覺好多了。此時，老中醫再給他們仔細把脈診斷，開別方的子。

慢慢地，我悟明白了，才覺得老中醫這一招實在高明。來老中醫這裏的病人，哪個不是吃了無數的藥？他們的病有時可能根本就沒那麼嚴重，但因為吃了這些藥，就變得嚴重和複雜。老中醫首先用大劑量的甘草，就是為了給病人解藥毒。

◆甘草——中藥之「國老」

甘草，在中藥裏有「國老」的美譽，它好比醫藥王國裏一位德高望重的老人，處處緩和矛盾，調節糾紛，勸善救人，是一位「和事老」。所以，大多

望聞問切是中醫診病的四種方法

望：觀察氣色 聞：診聽聲息
問：詢問症狀 切：摸脈象

數藥方最後都得加一味甘草，調和諸藥，讓所有的藥在一起和諧共處，密切配合，揚長避短，共同為治病而努力。這就是甘草最神奇的地方。

甘草能解百藥之毒，不但能解中藥之毒，而且能解西藥之毒，尤其能解那些長期鬱積在人體內的頑固性藥毒。所以，病人一來，老中醫先用生甘草給他解藥毒，藥毒一解除，病人渾身就輕鬆了一半。

甘草不僅能調和諸藥，解百藥之毒，還能調和五臟六腑，滌蕩臟腑中的病氣。甘草熬成湯後，溫性增加，能溫養脾胃。脾胃得到溫養，就能比較正常吸收營養物質，加上五臟六腑得到調和，藥毒也被清除了，病人就會輕鬆六、七分。這時候剩下的，就是病人本身的病了，需要重新「望聞問切」，進行診斷。這時診治起來就容易多了。

一味生甘草，解藥毒、和臟腑、健脾胃，一舉多得，數不清的病人在老中醫的妙手下，奇蹟般地康復，其實這個奇蹟，只是用一種最簡單的方法所創造出來的。

老中醫的這個方法，被我繼承下來，臨床上非常見效。還有很多病人，病已經治好了，但總感覺有某種「後遺症」，感覺身體不如以前，這時，我就

能判斷出病因是過去服藥太多，身體裏還有未排出去的藥毒，於是會建議其喝「生甘草水」，每天20克，煮兩次，當茶喝。他們喝了一段時間之後，馬上感覺好多了。

◆ 甘草湯解西藥的藥毒

等聽我說到這裏，這位同行醫生很感動，說：「真是難為您了，繞了這麼大一個彎子。我明白了，以前我只注重健全脾胃，而不知解除藥毒、調和臟腑。用了很多味藥，還不如您一味甘草，還是您的師傅高明啊！」

當然，對我來說，這是師傅的妙方；但這個方法又是誰傳給我老師的呢？第一個發明這個方法的又是誰呢？其實，這並不是什麼不傳之祕，早在張機（仲景）的《金匱要略》的最後，就講得很明白：「凡諸毒，多是假毒以投，無知時宜煮甘草、薺汁飲之，通除諸毒藥。」

這也就是說：不管什麼毒，當你不知道病人是中了什麼毒的時候，只要把甘草或薺，煮成汁喝下去就解決了。老祖宗的這方法，對於解今人西藥的藥毒同樣適用。古人已經說得明白，就看我們現在人會不會用了。

人說：30歲之前，是你去找病，30歲以後，是病來找你。人到中年以後，誰沒生過一些病？誰沒吃過藥？尤其是家裏的老人，他們一輩子都任勞任怨，有了一點小病痛，總是吃一點消炎的、止痛的市售成藥，搪塞一下就過去了，很少有機會認真診治。他們的身體裏明顯是有很多藥毒的。

如何解藥毒？只要心臟沒問題，我們不妨給他們喝點「生甘草湯」。誰說良藥都苦口？這味良藥不僅是甜的。更是兒女的孝心湯，喝下去，會一下從口裏甜到父母心裏去的，能滌除老人家一生的辛苦！

養生學習視窗

甘草湯：解藥毒、和臟腑、健脾胃

誰說良藥都苦口？「生甘草」這味良藥不僅是甜的。更是兒女的孝心湯，喝下去，會一下從口裏甜到父母心裏去的，能滌除老人家一生的辛苦！

中藥小辭典

甘草

性味：味甘，性平

別名：粉甘草、國老、甜草根

歸經：入十二經，以心、肺、脾、胃經為主

功效：止痛解毒、調和諸藥、抗菌消炎、預防感染、潤肺、和中緩急、益氣緩解、堅筋骨、長肌肉

生甘草主要效用：清熱解毒、調和藥性、祛痰止咳、調和藥性

炙甘草主要效用：補中益氣、緩急止痛

對應症狀：排毒調氣、痠痛、咳嗽

本草成分：為豆科植物甘草的根及根莖，多年生草本植物。多生於河岸的砂質土或向陽的草原上，於夏秋時採挖。它含有甘草甜素、多種黃酮化合物、葡萄糖、蘋果酸、樺木酸、蔗糖等成分。

選購保存：以外皮細緊、色棕紅、質地堅斷、斷面黃白色、粉性足、有明顯的菊花紋，味甜者為佳。密封保存在乾燥的地方，防霉、防蟲蛀。

養生料理講堂

菊花甘草湯

材料：白菊花120克、甘草12克

作法：白菊花、甘草分別洗淨，加水一起煎煮。

吃法：去渣飲湯，分3次飲服。

療效：清熱解毒，增強免疫力。

主治：疔瘡腫毒，局部紅腫熱痛，口渴心煩，尿黃便乾。

3

參杞鹿龜酒真的能延年益壽？

根據古法自己泡製養生藥酒

有位朋友對我說，最近流行一種藥酒，據說能補陰、補陽、補元氣，是養生佳品。農曆春節他收到一瓶，喝了一段時間後，感覺挺好，想去買幾瓶，但這酒很貴，一瓶就要四百多元，他問我究竟有沒有用，值不值得買？

我說：「這藥酒的說明書上列了主要配方，裏面的中藥都是很好的，如果含量足夠的話，是個好酒。加上你自己喝了也感覺不錯，不就說明它對你是有效的嗎？既然有效當然就值得買。」

「是嗎？」他似乎仍然有點半信半疑，「這酒我要是能中藥把它泡出來就好了！」

我一下子就明白了：他是嫌貴。這個傢伙！平常做股票投資時，一下子這裏投資三、四百萬，一下子那裏投資七、八百萬，但在對待自己的身體方面，四、五百塊一瓶的酒都捨不得買。真是對他無話可說。

◆參杞鹿龜酒調養身體

不過和他談到這藥酒，倒使我想起多年前我曾根據古人的記載，泡過的一種養生酒，一共只有四味藥：人參、枸杞、鹿角膠、龜板膠，我當時起名叫「參杞鹿龜酒」。

當時，這是特地為一位同學泡的，這位同學，身體瘦弱，虛不受補，加上工作又忙，根本沒有時間按時熬藥喝藥，我於是想出了這麼一招，泡了一罐參杞鹿龜酒，讓他每天早上起床後喝一杯，慢慢補養。

結果，同學感激不已，說才喝了一個星期，食慾就開了，身上就有力氣了，精神也足了；他還說，這種酒最大的特點是：效果來得迅速，只喝一杯，整個人頓時就感覺全身有氣力了。至今，他仍在泡我當年給他泡的參杞鹿龜酒，而且全家都在喝。

◆參杞鹿龜酒的藥材

參杞鹿龜酒怎麼泡呢？首先準備藥材：人參15克、枸杞30克、龜板膠16克（如果是盒裝的，兩塊即可）、鹿角膠24克（盒裝的4塊即可）、黃酒2升。

現在中藥材店裏人參有多種多樣，很便宜的也有，貴得不可思議的也有，雖說一分錢一分貨，但我們卻不能只用價格來衡量人參品質的好壞。看人參的品質有一個竅門：就是看人參表皮橫紋；橫紋越多，品質越好。

正宗的野山參，幾乎每隔一兩公釐就會有一圈橫紋。現在人工種植的人參沒有這麼好的品質，一般說來，人參表皮一公分之內，只要還能看見一兩圈橫紋就不錯了，就可以用了。

買人參的時候，要讓藥材店將其盡量搗碎，這樣容易泡出汁。當然，如果藥材店不幫你搗，也沒關係，我們後面還有辦法。

枸杞子以「粒大籽少」者為佳。現在的龜板膠和鹿角膠都是盒裝的，裏面有小塊，一般來說，鹿角膠每塊6克，龜板膠每塊是8克，往往一盒就有10幾塊，如果買不到散裝的，不妨買整盒的，用不完留著慢慢用。這四味藥都要到正規的中藥店去買，千萬不要買攤販小店的便宜貨。黃酒就是紹興的花雕酒。

◆參杞鹿龜酒的製作方法

把藥材和酒買回來後，先泡人參和枸杞。把人參和枸杞倒入1升黃酒中浸泡，如果人參沒有搗碎，就把整條放進去的，在浸泡3~4天後，應將人參撈出來，切成薄片再放進去。這時候，人參已經吸飽黃酒，泡軟了，很好切。

浸泡20天後將酒倒出，盛在瓶中備用。在藥渣中倒入另1升黃酒，浸泡10天，然後濾去藥渣，將兩次浸泡出來的酒混在一起，加入龜板膠和鹿角膠。

為了使這2種膠能迅速溶化，可將其適當搗碎，方法是：用棉布將膠塊包好，然後再用錘子砸，這樣不會使膠塊砸得到處飛濺。在浸泡的過程中，可以經常攪動或晃動，加速膠塊的溶化。待龜板膠和鹿角膠全都化在酒裏，「參杞鹿龜酒」就做成了。每天早上飯後喝一杯，對中老年人特別好。

◆參杞鹿龜酒的神奇功效

參杞鹿龜酒只有4味中藥材，但是搭配非常精妙，發揮極大的補養之功。龜板和鹿角是一對動物藥材，屬於血肉有情之品，能直接補養人的血肉之軀。烏龜是至陰之物，是長壽的動物，龜甲能通任脈，補心、補腎、補血、養陰，

龜甲的功效能使人像烏龜那樣益壽延年。

鹿是至陽之物，鹿角長在鹿的頭上，是陽中之陽，而且鹿角是春天長出來的，長得奇快無比，在兩個月內就能長到一、二十斤，其中生機無限，同樣可以迅速補足人體陽氣。所以說，鹿角能通督脈，補命、補精、補氣、養陽。

人參和枸杞是一對植物藥材，得天地之靈氣：人參大補元氣，枸杞滋陰助陽。這兩對藥，都是陰陽雙補的，將它們溶化在黃酒中，借助黃酒微微的辛溫，迅速行遍周身，各自發揮滋補作用，補養功效非常快速，而且非常到位。

◆ 養生藥酒自己泡製

我們自己配這種藥酒，能自己精心挑選藥材，還能自己控制藥物的濃度，配出來的藥酒絕對是貨真價實。

行文至此，我忽然又想起那位想自己泡製藥酒的朋友，也許我錯怪他了，他很可能並不是捨不得花那幾百塊錢。在我們的心靈神殿上，健康應該被高高供奉在一個特殊而微妙的位置，如此我們才能真正安心、放心。既然這樣，就讓我們親手為自己父母親泡製藥酒，讓他們永遠都健康活到天年，我們也有精力奉養他們。

參杞鹿龜酒材料

人參

屬性：味甘、微苦，性溫

功效：人參能補元氣、益智安神、強心溫腎、補脾益肺、生津止渴。調節中樞神經系統的運作平衡，加強細胞抗氧化，並可降低血糖及增進性激素功能，對於調節膽固醇代謝、抑制血小板聚集、降血脂及改善疲勞、眩暈、頭痛等虛症，皆有一定的療效。

枸杞

屬性：味甘，性平

功效：枸杞具有保肝滋腎、益精明目、補陽調氣血、降血糖、降低膽固醇的功效，並可促進血液循環和造血功能，防止動脈硬化，預防肝臟內脂肪的堆積，同時也可促進體內的新陳代謝，提升自身免疫功能。

龜鹿膠

屬性：味甘，性溫

功效：滋陰補陽，調心肝腎，壯筋骨。改善骨質疏鬆、骨折、青年轉骨、更年期症狀、男女性能力的提升、不孕。

黃酒（紹興酒）

最上等的紹興黃酒，過去使用外部飾有彩畫的酒罈來貯酒，作為陪嫁之禮，故稱為「花雕」，或作「花彫」。

舊時浙江紹興地方風俗，凡生下女兒，就釀酒數甕，等女兒長大出嫁時，取出以招待宴客，稱為「女兒酒」。這種陳年紹興酒屬於各家祕藏，並不對外出售。也稱為「女兒紅」、「女酒」、「女貞酒」。

養生學習視窗

延年益壽泡藥酒

在我們的心靈神殿上，健康應該被高高供奉在一個特殊而微妙的位置，如此我們才能真正安心、放心。既然這樣，就讓我們親手為自己和父母泡製藥酒，讓他們永遠都健康。讓我們有精力奉養他們。

養生料理講堂

參杞鹿龜酒

延年益壽＋大補元氣

材料：人參15克、枸杞30克、龜板膠16克（如果是盒裝的，兩塊即可）、鹿角膠24克（盒裝的4塊即可）、黃酒（花雕酒）2升

作法：

- ① 先把人參和枸杞，倒入1升黃酒中浸泡。如果人參沒有搗碎，就把整條都放進去的，在浸泡3~4天後，應將人參撈出來，切成薄片再放進去。
- ② 浸泡20天後，將酒倒出，盛在瓶中備用。
- ③ 在藥渣中倒入另外1升黃酒，浸泡10天。
- ④ 再濾去藥渣，將兩次浸泡出來的酒混放一起，加入龜板膠和鹿角膠。
- ⑤ 在浸泡的過程中，可經常攪動或晃動，加速膠塊的溶化。
- ⑥ 待龜板膠和鹿角膠全都化在酒裏，參杞鹿龜酒就做成了。

食用法：每天早上喝一杯，對中老年人特別好。

採購祕訣：

- ① 看人參的品質，可看它表皮橫紋，橫紋越多，品質越好。
- ② 枸杞子以粒大籽少者為佳。

4

「吃皮補皮」的說法是怎麼來的？

糙米粥就是自然養生祕方

有一次，我的一位朋友跟我說了一件稀奇事：

他的妻子，雖然才30歲出頭，但是身體明顯比以前差很多：便秘、臉上瘦黃、皮膚乾燥，而且出現細細皺紋。後來，他們聽說吃糙米粥能調和脾胃，保養皮膚，所以馬上去買了糙米，並吩咐家裏的傭人：「以後每天晚上我們就以糙米粥為主食。用文火慢慢熬，熬得越稠越好。」這位傭人是剛從鄉下來的，在城裏生活不太適應，因而面色枯黃，皮膚粗糙，但她做事很勤快，每天熬糙米粥也非常用心，熬出來的粥味道很香。

這樣吃了一個多月，他發現，妻子的便秘沒了，臉色好了一點，但皮膚依然很乾燥。倒是那位傭人，簡直像變了一個人：氣色好，精神旺，臉粉嫩如桃花，白裏透紅。他的妻子看見了，嫉妒得不得了，同時心裏也在納悶想：「我

名詞小辭典

碾：滾壓、軋碎，如碾米。

石碾：用來滾壓、研磨或去除稻殼的器具。

碾米：用碾子將稻穀壓碎或去除穀殼。

們每天吃的、喝的都是一樣的，為什麼她改變的那麼大，皮膚變得那麼好看，而我卻改變的不大？莫非我真的老了？」

後來，我的朋友很細心的觀察，他發現：粥熬稠後，會有一層厚厚的粥皮浮在表面。這位傭人真是忠心耿耿，每次盛粥的時候，總是自覺地把這層粥皮撈起來給自己，把底下的粥盛給主人吃。這時他才恍然大悟，從此讓傭人把粥皮盛給妻子吃。這樣又吃了一段時間，他妻子的皮膚果然紅潤多了。

◆ 糙米比精米更營養

接著朋友又說：「我是這樣想的，不一定對啊！如果說錯了，你別見笑。我們平時吃的米，都是稻子碾出來的，稻子從內到外分好幾層，最外面那一層是很硬的黃色的殼，殼裏面是一層乳白色的皮，這兩層碾去後，就是我們平時吃的白米。糙米只是碾掉黃色外殼，與精米的差別就是多了一層乳白色的皮，其實，正是這一層皮中含有很多好東西。所以吃糙米粥，能補充我們身體很多必需的營養，最終讓人的健康由內而外，從脾胃到皮膚，都徹底的改觀，因此皮膚也變好了。簡單地說，這就叫『以皮補皮』，你說對不對？」

麥麩

也稱「麩皮」、「麩子」。小麥磨成麵粉後所留下的皮殼、碎屑。《說文解字》：「麩，小麥屑皮也。」

我笑了。這個朋友分析得如此生動而且正確，哪是來請教我的，分明是我的老師了。不過他在生活中能有如此有趣的發現，我也真為他感到高興。人言「處處留心皆學問」，的確如此，其實我們也可以說「處處用心皆健康」。

於是我對他豎起大拇指，說：「你說得太對啦，不過呢……以皮補皮的食品還有很多，糙米只是其中一種而已。」

◆果皮比果肉營養高

「哦，我明白，我明白！」我的朋友又迫不及待地接過話，「你看，嗯……我說的不一定對啊！還有麥皮（麩皮、麥麩），也可以熬粥。蘋果皮、梨皮、葡萄皮，都含有人體需要的某種特殊的好東西，都是可以吃的，不需要削掉，吃葡萄不吐葡萄皮兒！當然香蕉皮不能吃，太澀了，最近看到一本很暢銷的健康書裏說：香蕉要連皮吃，我看這不一定對。」

「人體是通過味覺，來判斷食物對自己是否有益。你看孕婦喜歡吃酸的，這是為什麼呢？因為她身體需要。我們覺得某個東西不好吃，多數情況是意味著它對我的身體沒用，甚至有害，您覺得呢？」

「對啊，還有呢？」我完全肯定的回答。

豬皮的美容功效

- 滋潤皮膚
- 防皺美顏
- 滋陰養血
- 增加皮膚彈性

◆ 阿膠、豬皮——膠原蛋白最美麗

他想了想又說：「對了，還有動物的皮。你看，阿膠是驢皮熬成的，為什麼對女人有用？它滋陰補血，最終還不是補到皮膚上來了？還有，豬皮凍，是豬皮熬出來的，我最愛吃豬皮凍，呵呵。」他興奮地笑著，紅光滿面。

我本想接過他的話，給他說明《傷寒論》裏的「豬膚湯」（「豬皮」藥用名為「豬膚」）就是用豬皮做的，再講講醫學上的一些理論和證明。但忽然覺得這些高深的理論，還不如我這位朋友所掌握的實在，對於維護他自己和家人的健康來說，這已經足夠了。

我聽完也非常興奮，覺得自己好長時間，沒有這麼打心眼兒裏快活了，平時病懨懨的患者也好，活蹦亂跳的朋友也好，見了我，總喜歡向我索取健康的建議，很少有人能如此興高采烈地跟我分享自己生活中的健康體驗。說實話，他是給我上了一課。

平時，我們在工作之外，還會關心和思考多少事情：運動比賽、娛樂八卦、小道消息、財經黑幕、新奇廣告，甚至網路上無奇不有的消息，但這些無不是過眼雲煙，很快就忘了，對我們自己的身心也沒有什麼益處，只是當時徒

增妄想。與其關注那些小事，還不如像我那位朋友那樣，在健康上多用點心！

後來，我跟這位朋友經常交流，有時還會吵得面紅耳赤。他說話總以「我說的不一定對啊」開頭，實際上說的都是非常生動、也很有見解的觀點，處處都妙合中醫養生的理論。我甚至覺得自己並沒有從醫學上給他太多幫助，反倒是從他那裏學到了很多東西。

這些都是他在生活中發現和思考出來的，對我也有很大的啟發。有時候，我深深感覺，很多中醫都很難跳出專業的小圈子，須知處處留心皆學問，生活中處處閃爍著真理的寶石。

我們沒有必要把醫生看成多麼高明的人，只要大家在生活中多關注自己的身體，多學習、多思考、多體會，我們就可以成為自己和家人最好的醫生。不僅如此，我們還能更加熱愛生活，快樂地找回久違的生活情趣。

養生學習視窗

做自己和家人的醫生

我們沒有必要把醫生看成多麼高明的人，只要我們在生活中多關注自己的健康，多學習，多試驗，多思考，我們就是自己和家人最好的醫生。

食材小辭典

糙米

說明：稻去殼後，碾得不精的米。其營養遠比白米豐富。

食材功效：護膚、助消化、延緩餐後血糖上升、促進新陳代謝、防癌

主要營養成分：膳食纖維、醣類、鈣、鐵，維生素B₁、B₂、K等

適用者：一般人、有消化與皮膚問題者

不適用者：腸胃消化功能不佳的人（不宜多吃，易脹氣）

豬皮

主要營養成分：膠原蛋白、動物膠質

食材功效：美容養顏、滋潤肌膚、滋陰補血

說明：

- ① 富含膠原蛋白，對人體的皮膚、結締組織有重要作用。常吃可保持皮膚水嫩彈性，預防皮膚鬆弛和皺紋出現。
- ② 豬皮富含膠質，可改善喉嚨疼痛、婦女貧血、月經不調。

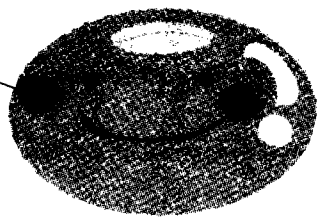
飲食禁忌：

- ① 豬皮的脂肪很高，每次食用不可過量。
- ② 有肝膽疾病、動脈硬化及高血壓的患者，應少吃或不吃。
- ③ 虛寒下痢的人，忌吃豬皮。

阿膠小檔案

項目	藥材說明
別名	驢皮膠、傅致膠
性味	味甘，性平
歸經	歸肺、肝、腎經
說明	阿膠為馬科動物驢的皮，去毛後熬製成的膠塊，以山東省東阿縣而得名。
本草成分	阿膠含有骨膠原，其水解可得明膠、蛋白質、胺基酸、微量元素等成分。
功效	能補血、滋陰、安胎，調肺潤燥、止咳止血。 現代藥理學研究證實：阿膠具有促進造血、迅速提高紅血球數和血紅蛋白、止血、增加骨鈣、抗輻射、抗休克、促進細胞再生、增加智力、加速生長發育、延緩衰老、抗疲勞、調節免疫力等作用。
主治	可治血虛、虛勞咳嗽、營養不良、面色痿黃或蒼白、頭暈乏力、肌膚無彈性、心悸、失眠、吐血、便血、小兒發育遲緩，婦女月經不調、崩漏、胎漏等。
對應症狀	口乾、乾咳少痰、貧血、崩漏、促進鈣質吸收、疲勞、免疫力降低
對症治療	臨床上常運用治療貧血、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、慢性支氣管炎、營養不良性水腫、神經衰弱、失眠、子宮功能性出血、先兆流產、月經量少、更年期症候群、化療後調理等。
禁忌	脾胃虛弱、消化不良者慎用。
選購	以表面棕黑色或烏黑色、平滑、有光澤、對光照視略透明、質堅脆易碎，側面棕黑色或烏黑色、平滑、有光澤、氣味弱、味微甜者為佳。
保存	需保存在密封箱中，置於陰涼通風乾燥處。

黃豆



5

水土不服，吃豆腐就會好？

克服水土不服，關鍵在調理脾胃

每次跟學生們談到「道地藥材」，比如四川的黃連、寧夏的枸杞，東北的野山參，大家必定都很興奮，往往話題一偏，就聊起自己旅行的經歷、各地的風土人情、風味小吃。

的確，旅行到一個地方後，要想領略它的地方風情，首先得吃當地的傳統特產風味，因為這些食品是一個地方特有的水土長出來的，其中含有這個地方特有的人文風情，那種味道很微妙，到了別的地方，雖然用同樣的原料、同樣的技術，卻做不出那種味道來。

比如說，上海、廣州也有飯店賣「北京烤鴨」，但一個北京人去吃了就會說「不道地」；北京會有一「桂林米粉店」，而桂林人進去吃了會說「味道接近，但總覺得缺點什麼」。其他各地的所有地方風味都是如此，不到此地，絕

什麼是水土不服？

所謂「水土不服」，除了氣候不服，最主要的還是飲食不服，脾胃不適應這個地方的水，或不適應這個地方的土養育出來的食物，人體得不到合理的營養和能量供給，就叫「水土不服」。水土不服症狀通常是：胃腸不適、噁心、嘔吐、大便不正常或皮膚出疹等。克服水土不服，關鍵在於調理脾胃。

吃不到此地的風味。所以遊遍名山大川，吃遍各地風味，可謂人生一大快事。

旅行使人心情舒暢、眼界遼闊、心胸寬廣，古人在強調「讀萬卷書」的同時，不忘強調「行萬里路」。但讀萬卷書容易，而行萬里路太難。有人雖然偶有一次旅行的機會，但實際上並不愉快。很多朋友趁連續假期或春節外出旅行回來，都抱怨說：到處人擠人，真是花錢買罪受！

確實，大家都趁這個假日出遊，你也跟著湊熱鬧，就只能在人多、車擠的嘈雜環境中來去匆匆，根本無心領會一個地方的風光特色與人文風情。

還有的朋友，雖然有條件避開節慶假日出去旅行。但每到一處，都容易水土不服，身體出現問題了，吃什麼都不香，也就沒口福吃地方風味，品風土人情。這怎麼辦呢？「入鄉隨俗」有時候是需要一些方法。

💖 什麼是水土不服？

所謂「水土不服」，除了氣候不服，最主要的還是飲食不服，脾胃不適應這個地方的水，或不適應這個地方的土養育出來的食物，就叫「水土不服」。人體得不到合理的營養和能量供給，於是什麼問題都來了，水土不服常見症狀

五臟和五行對應表

五臟	肺	肝	腎	心	脾
五行	金	木	水	火	土

通常是：胃腸不適、噁心、嘔吐、大便不正常或皮膚出疹之類。不管是什麼症狀，都是水土不服。所以，克服水土不服，關鍵在於調理脾胃。

◆ 古人治水土不服：吃鞋底土或灶心土

旅行中如何把脾胃調得適合他鄉水土呢？《本草拾遺》裏有這樣兩個方法：「鞋底土刮下，和水服，即止。另有一法最便，行旅中只帶伏龍肝，雖在萬里之外亦無異於故鄉。伏龍肝即灶心土也，家家有之。」

每到一個地方，只要出現水土不服，就將鞋底的土刮下來，兌水喝下去，馬上見效。為什麼呢？脾胃屬土，土能補土，鞋底的土，既有家鄉的土，又有異鄉的土，二者相融為一體，喝下去以後，意味著脾胃能像容納家鄉的食物那樣，容納異鄉的食物。先且不管這是一種美好的願望和祝福，還是古人無數次實踐經驗的總結，反正到了現在，吃鞋底土這個方法已經不可用了。我們的鞋底不沾土了，而且現在環境污染那麼嚴重，鞋底即使沾土，也沒有人敢喝下肚子裏。

灶心土

還有一個方法，就是帶上家裏的灶心土，不管在哪裏都會和在故鄉一樣。灶心土就是灶底的土，是一味中藥，經過長年高溫烤炙，性溫，可以暖中土、調脾胃，在古代，灶心土的確是家家有之，但今天，在都市裏的人家都沒有這個東西，所以這個方法也不適用。我這裏將其列出來，只是說明古代人治水土不服的方法，供人做個參考而已。

灶心土就是灶底的土，是一味中藥，也叫「伏龍肝」、「黃土」。中醫認為脾胃屬土，土能補土。黃土經過長年高溫烤炙，性溫，可以暖中土、調脾胃，能溫中止血、止嘔止瀉。在古代，灶心土的確是家家有之。現代藥理研究發現：灶心土主要成分是矽和矽酸鹽，有收澀止血之效。

為什麼旅行時水土不服，要吃豆腐？

每到一處，都先吃這個地方的豆腐。古人云：「五穀宜為養，失豆則不良。」五穀都是養人的，但沒有豆子就會失去平衡。豆腐乃是豆子的精華凝結而成，更是調和各種食物的佳品。

豆腐質地柔軟，對腸胃沒有刺激性，易於吸收。各地有各地的豆腐，吃下用當地土生的豆子和當地的水做成的豆腐，一方面正好可以調和當地的飲食，另一方面，也正好可以使腸胃在不受傷害的情況下，逐漸適應這個地方的水土。

◆武國忠醫師治水土不服：吃豆腐

其實，我本人也經常外出旅行，也有過水土不服的情況。經驗多了，我養成了一個習慣：就是每到一處，都先吃這個地方的豆腐。古人云：「五穀宜為養，失豆則不良。」五穀都是養人的，但沒有豆子就會失去平衡，甚至有副作用。由此可見，豆子是調和各種食物的，而豆腐乃是豆子的精華凝結而成，更是調和各種食物的佳品。

再加上豆腐質地柔軟，對腸胃沒有刺激性，易於吸收，所以，別的食物吃下去，都可能傷害脾胃，唯獨豆腐不會。各地有各地的豆腐，是用當地土生的豆子和當地的水做成的，吃下去，一方面正好可以調和當地的飲食，另一方面，也正好可以使腸胃在不受傷害的情況下，逐漸適應這個地方的水土。

中國四大發明

- ① 指南針
- ② 造紙
- ③ 火藥
- ④ 印刷術

◆豆腐是中國第五大發明

豆腐在中國人的食譜裏，已經有兩千多年的歷史，據說豆腐是西漢淮南王劉安所發明。簡簡單單的一道菜餚，卻在中國這片國土上，孕育出千姿百態的風味。四川有麻婆豆腐、上海有火焙豆腐、浙江有沙鍋魚頭豆腐、安徽鳳陽有瓢豆腐、江蘇揚州有文思豆腐、山東泰安有三美豆腐等。

這些豆腐料理之所以風格各異，正是由於各地不同的風俗習慣、水土特質而形成。正因如此，品嚐豆腐，不僅僅是品嚐一種新鮮，還要讓它調適我們的腸胃，為我們他鄉之遊的飲食，做好適應的準備。

從營養學的角度講，豆腐富含蛋白質，還含豆固醇，可以抑制膽固醇的吸收，達到降低血脂的作用。常吃豆腐的朋友應該也有經驗：在日常生活中，如果只吃蔬菜，總會覺得腸胃裏似乎不夠「充實」，缺了點什麼；如果猛吃葷腥魚肉，又常覺得心裏堵塞壅滯，太過油膩。

唯獨吃過豆腐以後，心裏既覺得營養充實，同時又有別樣的清爽滋味。普通通的豆腐，讓你吃得這樣舒心、踏實，不然，怎會有人戲稱：豆腐是中國古代四大發明以外的「第五大發明」？

豆腐美食大集合

四川—麻婆豆腐

浙江—沙鍋魚頭豆腐

江蘇揚州—文思豆腐

上海—火焙豆腐

安徽鳳陽—瓢豆腐

山東泰安—三美豆腐

養生學習視窗

治水土不服—吃當地產的豆腐

我本人也經常外出旅行，也有過水土不服的情況。經驗多了，我養成了一個習慣：就是每到一處，都先吃這個地方的豆腐。古人云：「五穀宜為養，失豆則不良。」五穀都是養人的，但沒有豆子就會失去平衡，甚至有副作用。

無論何時何地，多吃些素樸白淨的豆腐，都絕不是壞事。吃當地的豆腐，適應一方水土，就是這麼簡單。當然，見到美食，要適可而止，切不可肉山酒海，飽食暴飲。否則你的每一次出遊，都是對腸胃的無情摧殘。簡簡單單，吃些豆腐，旅途總是有滋有味，愉快無比的。

食材小辭典

豆腐

說明：用黃豆浸水磨漿，再加入鹽滷或石膏，使其凝固成塊，再壓去部分水分而成。

性質：微涼

別名：黎祁、來其、小宰羊

功效：降低膽固醇、抗氧化、預防老年痴呆、加速新陳代謝

主要營養成分：蛋白質、鈣、維生素E、卵磷脂、半胱胺酸等

不適用者：痛風、尿酸過多、容易腹瀉者

豆腐是誰發明的？

據說豆腐是西漢淮南王劉安所發明，他為生病的母親研發出來，至今已有二千多年歷史，也叫「豆脯」、「菽乳」。明代李時珍在《本草綱目》記：「豆腐之法，始於漢淮南王劉安」。因豆腐雪白粉嫩，有如少女的肌膚，所以調戲女子的輕薄舉止，就被稱為「吃豆腐」。

豆腐的飲食宜忌

YES 宜食	<ul style="list-style-type: none">○心血管疾病患者○兒童及消化力弱者○糖尿病、癌症患者○腦力工作者及經常熬夜者
NO 忌食	<ul style="list-style-type: none">×痛風及尿酸過多者不宜食用×服用抗生素（消炎藥物）時不宜食用×腎臟病、缺鐵性貧血及低碘患者宜少食×豆腐不宜一次大量食用

藥材小辭典

黃連

性味：味苦，性寒

功效：瀉火、燥濕、解毒、殺蟲。現代藥理研究發現：黃連有良好的抗微生物、抗原蟲作用，另有降血壓、利肝膽、抗癌、抗炎等功用。所含的小檗鹼有解熱、局部麻醉、鎮靜、鎮痛、降低眼壓、明目、定驚等作用。臨床上用於細菌性痢疾、肺病、濕疹及各種炎症，都有良好療效。

禁忌：服用黃連時，忌食豬肉。

枸杞

屬性：味甘，性平

功效：枸杞具有保肝滋腎、益精明目、補陽調氣血、降血糖、降低膽固醇的功效，並可促進血液循環和造血功能，防止動脈硬化，預防肝臟內脂肪的堆積，同時也可促進體內新陳代謝，提升自身免疫功能。



6

黃花菜是一種天然的排毒良藥？

越有生命力的食物，對人體越有好處

在20年的門診經驗中，我遇到最多的諮詢是：「大夫，我有哪些要忌口的？我吃什麼最好？」

這個話題太大了，每個人的飲食宜忌，都要根據他的個別情況量身訂做，因人而異來進行調理較宜。不過，也還真有適合所有人的通則。

◆黃花菜初春食話

有一位跟我學中醫的學生，讓我頗有感慨，這位學生寫下了這樣的札記：故鄉有一種野菜，在冬天裏生長，葉子貼著地面展開，立春一過，它便開出小黃花，所以我們叫它「黃花菜」。每年過年，我都會回故鄉，在正月裏，我必做的一件事，就是去挖這種野菜。我們那裏把挖野菜叫「討菜」，為什麼有這

麼奇怪的稱呼，我一直在琢磨，百思不得其解。

2007年冬天，南方普降大雪。我冒著雪從外地回到故鄉，山上、田野裏是我從來沒有見過的景象：在刺目的白色世界裏，一切都只剩下白色的輪廓和灰色的影子，死寂了。我曾試圖用手挖開地上的雪，想看看雪底下濕潤的泥土和植物鮮活的根鬚，但挖開一層雪後，底下居然是堅冰。這雪是分好幾次下的，一層壓一層，壓在底下的都凝結起來了。大地真的結結實實地被冰雪封上了。70多歲的老人說，他們從小到現在，都沒見過這麼大的雪。

我心裏想：今年恐怕是吃不成黃花菜了。

立春一過，天氣就變好了，積雪也化了一小半，家鄉的田野露出了親切的面孔；大年初七，我回城的前一天，積雪已經所剩無多了，我來到田野裏，發現黃花菜居然像往年一樣，一棵一棵地貼著地面生長，葉子綠得發黑，而且有的已經開始開出小黃花了。我大喜過望：又可以「討菜」了！

◆吃黃花菜飯排毒

把黃花菜挖回家裏，揀去其間的雜草、枯葉，再淘洗乾淨，切成碎末，放在水裏汆燙一下，再拌在米飯裏蒸熟，這就是我最愛吃的「黃花菜飯」。黑色的野菜末子混合在米飯裏，散發著初春田野裏特有的清香，吃進嘴裏，微微有點苦，令人食慾大開。

●改善害喜：每次吃黃花菜飯的時候，母親就會說，她年輕懷孕時，害喜得很嚴重，全身非常難受，但只要吃一頓黃花菜飯，就渾身輕鬆了。

●排毒：父親則會說，鎮上那些開店賣農藥的人，每年都會到農村來找黃花菜，因為他們常年工作在堆滿農藥的店房裏，不知吸進去多少毒素，他們需要通過吃黃花菜飯來排毒，他們說，吃了黃花菜，一整年下來都會神清氣爽，百毒不侵。

●預防痢疾疫病：還有的老人說，過去有一年早春，痢疾大流行，有錢的人家死了很多人，但很多窮人家卻都頑強地挺過來了，因為窮人都在吃著黃花菜，而有錢人根本不吃這些東西……，類似的故事太多了。

我一直沒有從書上找出這種野菜的學名和藥用價值，我覺得找了也白找，

黃花菜的神奇功效

- ① 改善害喜
- ② 排毒
- ③ 預防痢疾疫病

因為我和家人的親身經歷，比書上那些記載與說明，更清楚與實在。

在城裏，山珍海味吃了不計其數，但吃過也就忘了，感覺它們並沒有為身體帶來多大改善，甚至沒能帶來什麼快樂。而黃花菜飯是我每年真正的美味。我懶得去研究它到底給我排了什麼毒、補了什麼胺基酸或微量元素？只感覺它讓我吃了很舒服、很快樂。它有種神奇的魅力，讓我每年回家，哪怕再冷、再髒、再累，也都要去田野裏挖它。

尤其是這一次，更不尋常。去年臘月初五開始下雪，今年正月初五前後，雪才化，這些野菜，在雪底下整整埋藏了一個月，它們是怎麼生存、怎麼生長的呢？簡直不可想像，這是怎樣頑強的生命力？

而人工栽種的蔬菜，就沒有這麼強的生命力，剛下雪，它們就萎靡不振；溫室裏的蔬菜生命力更弱，稍微遇到溫度變化，就活不了。

蔬菜生命力強弱排行榜

第①名：野菜

第②名：人工按季節露天栽種的菜

第③名：溫室裏栽種的蔬菜

◆野菜食養勝人工蔬菜

看了以上我學生的家鄉飲食經驗談，他有這樣的悟性，我感到非常開心。對於人類的飲食宜忌，其實我們會不自覺地做出選擇：

我們在潛意識裏，首先也會選擇吃野菜，其次選擇吃人工按季節露天栽種的菜，再次才會選擇吃溫室裏栽種的蔬菜。為什麼這樣呢？這就是以它們生命力的多少來衡量的。實際上，我們吃一切東西，不僅僅是要吃它的營養，更重要的還要吃它的生命力。越是有生命力的植物，對我們的健康越有好處。現在你該明白飲食的大奧祕了？

為什麼當地老百姓，要把挖野菜叫「討菜」呢？「討」意味著我們自己沒有，要向別人乞討。野菜是大自然的，我們人類無論如何都種不出來，所以，只能向大自然討取了。人生一世，草木一秋。草木一般春天發芽，秋冬季節枯萎，圓滿完成一個生命的週期，可謂「盡其天年」而去；但是人卻很難做到這一點。

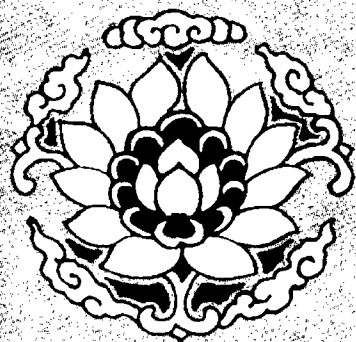
古人曾說：人的正常壽命是100歲；西方研究人員也聲稱，按照人的生命週期，人可以活120歲。但實際上，又有幾人能活到這個歲數？人非草木，但人有

時候還真的連草木都不如！因為人的生命力，都在養尊處優中消磨了，也在勞心勞力中耗散了。因此，補充生命力、補足陽氣，才是養生的根本。討野菜，我們不僅討得了充飢的食物，而且能夠討得野菜的頑強生命力，討得大自然的蓬勃生機，也討得「盡享天年」的健康和快樂！

養生學習視窗

野菜比人工蔬菜生命力更強

越是有生命力的植物，對我們的健康越有好處。現在你該明白飲食的大奧祕。人非草木，但人有時候還真的連草木都不如！因為人的生命力在養尊處優中消磨了，或在勞心勞力中耗散了。因此，補充生命力、補足陽氣，才是養生的根本。



第三章

養生有節可與天地同壽

順應季節的食養之道

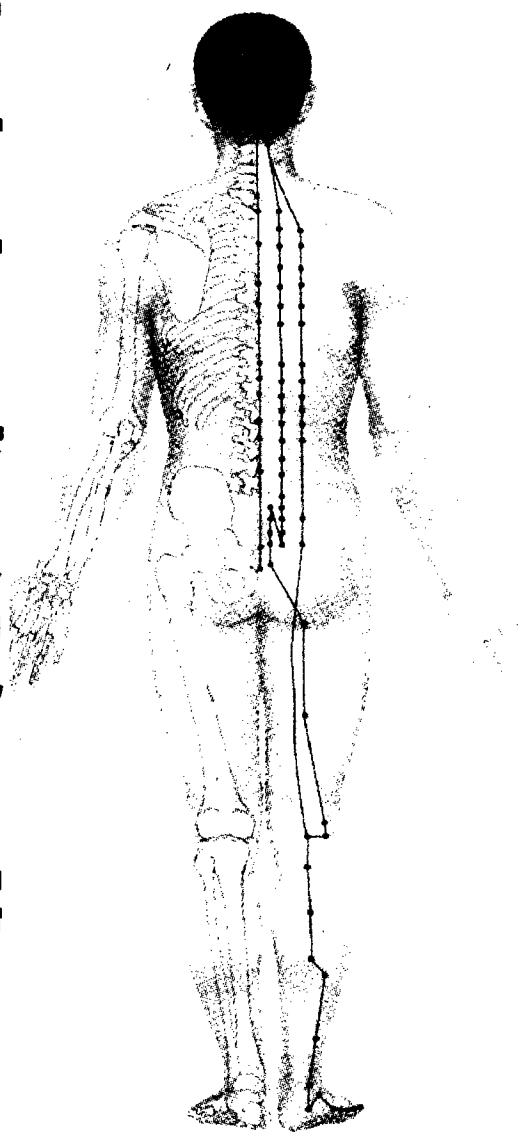
多接觸生命力強者，自己也會變強？

何謂「節制飲食，飲食有節」？

為什麼吃當令食物對身體最好？

一天少吃一餐也是養生之道？

葛花是應酬時的解酒法寶？



1

多接觸生命力強者，自己也會變強？

小病不斷，病根在生命力太弱

我有個朋友，是個小型畜禽養殖公司的老闆，身體的毛病不斷，治好這個毛病，又會出現那個毛病，三不五時就往醫院跑。在一次閒聊中，我對他說：「你的身體太差，天天跑醫院頭痛醫頭、腳痛醫腳的，這樣可不行，你得找到病根，好好調理治療。你的身體是從什麼時候開始變成這樣的？」

他說：「兩年前。」

「怎麼就忽然成這樣了呢？當時有沒有發生什麼事情？」

他沒料到我會跟他聊這些，見我這麼問，他也就不拘束的打開了話匣子。原來，兩年前，正值春節前夕，他送一車活雞去一家加工廠，當時下著大雪，路滑，他開的車一不小心滑到路邊的一條小溝裏，所幸溝很淺，車子滑進去並沒翻，只是被震了一下。人除了受了驚嚇外，毫髮無損。可惜的是那一車雞，死了一大半。這次事故發生後，他的身體就一落千丈。

◆ 遇弱則弱，遇強則強

我問：「你以前一天到晚主要做些什麼事呢？不是在家，就是餵雞吧？」

「對啊。我家養的雞不少，主要是我和我老婆兩個人飼養與管理。」

「你家養的雞，自己家吃嗎？」

「吃啊。」

「那些雞是怎麼死的呢？」我又問。

「我不知道啊，有人說是嚇死的，有人說是震死的……不管是怎麼死的，反正這些人工養殖的雞，生命力都太脆弱。」

「你說得太對了！雞的生命力太脆弱，你天天跟這些雞為伴，經常吃這些雞的肉，你的生命就受這些雞影響了，所以你的生命力也很脆弱！」

「天哪！」他叫起來，「你說得太對了，我老婆身體也不太好，很虛弱，那怎麼辦啊？」

當令

- ① 當道、當時
- ② 適合的時令季節

◆現代人的問題：生命力太脆弱

其實，何止這對勤苦創業的養雞夫婦有這個問題，幾乎所有生活在城市裏的人，都有這個問題：生命力太脆弱。

因為，我們吃的蔬菜，是溫室裏培養的。那裏長年恒溫，不知道一年有春夏秋冬四季；環境條件優越，沒有風吹雨打，在農藥的保護下，在化肥的刺激下，蔬菜生長得很快。我們吃的肉類，來自籠養的雞、豬、牛，它們的生命週期同樣是非常紊亂和短暫的，因此它們的生命力極其脆弱。

我們吃東西，不僅僅是吸收它們的營養和能量，還會吸收其中所蘊含的生命資訊，也就是生命力。

比如，為什麼松子比葵花子好？因為松子結在生長多年的松樹上，而葵花只是一年生草本植物。再比如，你是願意吃兩三年的小桑樹上結的桑椹，還是願意吃百年老桑樹上的桑椹呢？你是願意喝兩三年的茶樹上摘下來的茶葉，還是願意喝千年古茶樹上的茶葉呢？肯定所有人都會下意識地選擇後者。

為什麼？因為後者是更強的生命力的象徵，它們所含的資訊內容不一樣。就像一個只有5年臨床經驗的中醫，和一個有50年臨床經驗的老中醫，誰更厲

食材小檔案

松子

別名：松米、松子仁、海松子
羅松子

食材功效：養顏美容、消除疲勞
防老、滋補強壯

性質：溫和

禁忌：膽肝功能不佳者少吃

藥材小檔案

桑椹

別名：桑果、桑椹子、烏椹、桑棗

食材功效：補肝益腎、養血明目
潤腸烏髮、解酒毒
清涼止咳

性味：味甘微酸，性涼

歸經：歸肝、腎經

禁忌：脾胃虛寒、腹瀉者忌食

我們從脆弱食物中獲得的，就是脆弱生命力的資訊，就是生物體節律紊亂的資訊。於是，我們自身也會變得脆弱、變得紊亂。除此以外，我們每天接觸得最多的，是沒有生命的高樓、汽車、電腦，以及跟自己一樣缺少生命力的人，從這一切中，我們也很難獲得什麼生機。

那怎麼辦？我們應該如何增強生命力？

頂禮膜拜

頂禮膜拜指崇拜到了極點。

「頂禮」是五體投地，以頭頂禮佛足。

「膜拜」，是舉手伏地跪拜。

如何增強生命力？

我問這位經營畜禽養殖公司的朋友：「當你在養雞、餵雞的時候，有沒有想過去看看古樹？有沒有想過去找一些長壽的老人聊聊天？」

他一個勁兒搖頭：「沒有。哪有那個閒工夫啊？」

增強生命力的方法 ① 看古樹

我說：「你回去後，試著這樣去做：看古樹，要認真地看，心裏想著，這些樹經歷無數春秋，經歷很多風吹雨打，經歷很多旱災、洪水、兵火，但都沒有倒下，仍然活著，年復一年長出新葉子。你仔細體會一下，在你還沒有出生的時候，它就已經存在，你死後，它還會存在。古樹都有強大的生命力。」

所以你看，很多地方都有人拜樹神，就是在一棵非常古老的大樹下燒香，頂禮膜拜，據說還挺靈的，有人身上有個病痛什麼的，一拜就好了。為什麼？不是真有樹神顯靈，而是這棵古樹有強大的生命力，你的心對它越虔誠、越恭敬，就越能獲得它的資訊，獲得它的生命力。」

「是嗎？看來我也得找棵老樹拜一拜。」我能聽出他語調裏的半信半疑。

如何增強生命力？

- ① 看古樹
- ② 跟老人聊天

◆ 增強生命力的方法 ② 跟老人聊天

我不管他，繼續說：「還有，跟老人聊天，也應如此。你想，老人活到這個歲數，經歷多少喜怒哀樂、天災人禍，疾病、戰爭、瘟疫，什麼沒經歷過？但他們頑強地活下來了！這是很不容易的，我們都不一定能活到那個歲數。他們的生命力很強，你得去用心感受。他們也肯定會很樂意把這些經歷講給你聽，你一定不能不耐煩，老人講的肯定都是對你有用的東西。你聽進去了，你就獲得如他一樣的生命力。」

「哎呀！」他說，「您說得太對了！我家裏還有90多歲的老奶奶！她嘮叨那些往事，我從來不聽，原來對我這麼有用！」

我笑了，說：「那你不用拜老樹了，你老奶奶就是活神仙！」我沒有給這個朋友開任何藥物，只是把這些很少對人說起的傳統健康理念，作為開給他的特殊「維生素」。他回去後照我說的做了，大半年過去了，現在身體已經悄悄恢復健康。

使自己的生命力強大

我們沒有辦法每天吃當季生長的蔬菜和肉類，我們更沒有條件吃到千年古樹上結的果子，但至少，我們可以在生活中找到那些古老的、有生命力的東西。通過接觸和體會，我們也能獲得關於生命力的資訊，使自己的生命力強大起來。

名詞小辭典

春秋

- ① 泛指一年四時。
- ② 年齡。如春秋正盛、春秋正富。
- ③ 書名。孔子據魯史，修訂而成《春秋》，是編年體史書。所記起自魯隱公元年，到魯哀公十四年，共二百四十二年。本書常以一字一語的褒貶，寓有微言大義。
- ④ 指春秋時代。孔子作《春秋》（西元前722～前481年），共歷十二公，世稱此時代是「春秋」。今所謂春秋時代，多以周平王東遷直到韓、趙、魏三家分晉（西元前770～前476年），之後為戰國時代。
- ⑤ 編年史的通稱。古時各國史記多名「春秋」，後私家作史著述，也沿用其名，稱為「春秋」。如呂氏春秋、吳越春秋等。

我們沒有辦法每天吃到當季生長的蔬菜和肉類，我們更沒有條件吃到千年古樹上結的果子。但至少，我們可以在生活中找到那些古老的、有生命力的東西。通過接觸和體會，我們也能獲得關於生命力的資訊，使自己的生命力強大起來。

2

何謂「節制飲食，飲食有節」？

中醫談飲食結構，按照五行、五色、五味來調配

中醫講「胃以喜者為補」，就是說：你體內缺少這種東西，你看見它自然就會想吃。

「病從口入」的意思，有深有淺。我們在讀小學的時候，老師就會說：「飯前要洗手，防止病從口入。」這是「病從口入」最表淺的意義，如果我們現在還停留在「飯前洗手」的水準，那對「病從口入」的理解，就仍停留在小學程度了。

哪怕我們吃得再乾淨、再衛生？吃多了也會撐出病、養出病來，這也是「病從口入」。古人說「已饑方食，未飽先止」，覺得餓了你就吃，覺得差不多飽了，你就別再吃了。平時當你感覺吃飽的時候，實際上已經吃多了。

◆小兒病、成人病源於吃過多

小孩的很多疾病，都源於吃多了。過去北京有位很有名的小兒科老夫，專門通過調理小孩的脾胃，解決小孩的各種疾病。實際上我也發現：成年人因吃多產生食積的情況非常多，這點我們沒去認識。久而久之，疾病就出來了。所以，要「節飲食」，不能暴飲暴食。能理解到這個程度，算你對「病從口入」的理解，就達到了中學水準。

◆「節飲食」2層含義——節制飲食、飲食有節

但「節飲食」不只是節制飲食，還有「飲食有節」的意思，這就是要：按照節令、按照大自然的節律來有節制地飲食。中醫對人的飲食結構，是按照五行、五色、五味來調配。在不同的狀態下、不同的時間，去進食不同的蔬菜和肉食。到了這個程度，可以勉強算達到大學水準。

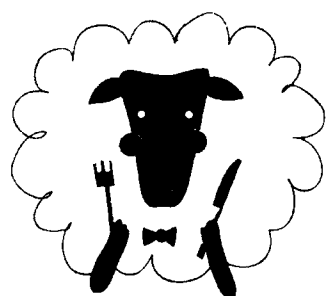
但是，大自然的節律也不是死的，有的年份，該冷的時候不冷，該熱的時候不熱，這時候，飲食又該有所變化。這就是因時而異、因人而異，靈活變化。達到這個程度，才是更高的水準，也就可以談得上「養生」了。

❖ 秋冬進補

大家都知道「貼秋膘」（立秋進補）這個說法，到了秋天，人就不能過多出汗了，同時要注意補充營養，讓自己長點肉，好應付冬季的嚴寒。實際上，真正的「貼秋膘」（立秋進補）應該在11月以後，一直延續到冬季。入冬以後，飲食歷來多注意溫補，所謂「秋冬養陰」。在北方，像涮羊肉、羊蠍子（北京著名羊脊骨火鍋），這樣一些性質溫熱的食品就會比較流行。

記得2007年冬季，大寒之前下了一場小雪，是一個暖冬，沒有冷的條件，但大家還是在吃那些羊肉。由於人體內是溫熱的，而天氣又不夠冷，體表毛孔無法密實閉合，於是體內的溫熱就會散發出去，這一散發，壞了，精氣閉藏不住了。

人在冬天是要閉藏精氣的，只有冬天閉藏充足了，春天才能有能量正常生發。如果精氣外泄，閉藏得不夠，到了春天，溫病就會開始流行了。這就是古人講的「冬傷於寒，春必病溫」。其實，「冬傷於寒」不是簡單的受凍，而是恰恰相反，當冬天不夠寒冷的時候，人的毛孔閉合得不嚴實，張開了，使精氣外泄，寒邪趁虛而入，伏在體內，到了春天，接著春溫之氣生發出來，使人犯病，這就是「溫病」。



養生食話

涮

涮（唸shuàn），是一種烹飪方法。將切好的薄肉片、蔬菜等，放入特置的滾湯鍋中，汆燙一下，煮熟即刻取出，沾著佐料吃，如涮羊肉、涮毛肚等。

涮羊肉

羊肉片火鍋，著名北京風味菜。把羊肉片放在湯裏燙熟，沾著調料吃，此菜的炊具、做法、吃法均有特色，火鍋既是炊具又是食具，也稱為「涮鍋子」。羊肉切成均勻薄片、肥瘦相間，再配上麻醬、辣椒、腐乳、韭菜花等調料，邊涮邊吃，涮後味道鮮嫩可口，異常鮮美獨特。

涮羊肉最早始於東北和蒙古少數民族地區，原稱涮鍋，真正冠以「涮羊肉」名稱是在清朝。北京老字號東來順羊肉館，精選嫩羊肉無羶味，所切羊肉片薄如紙，一燙即熟，加上佐料，鮮嫩味美，食客聞香而來讚不絕口。涮羊肉因此也就名揚全國。

羊蠍子

北京著名小吃料理、冬天熱門火鍋，羊蠍子是用羊脊骨做的湯鍋，分紅湯（辣）和白湯（不辣）兩種，肉鮮甜不羶，湯美味香濃，堪稱是羊肉美食中的精髓。從端上桌到啃肉、吸髓，絕美滋味十足擄獲人心。冬天來上一鍋，真是暖身又好吃的補陽佳品。它是用整隻羊的龍骨（背脊骨）橫切成，一塊塊色澤鮮紅里脊肉中，裹著如Y字形的白色椎骨，排骨肉塊形狀像蠍子張爪，所以取名為「羊蠍子」。

五行、五色、五味、五臟對應表

五行	金	木	火	水	土
五色	白	青	赤	黑	黃
五味	辛	酸	苦	鹹	甘
五臟	肺	肝	心	腎	脾

❖ 秋冬養陰，並不適合現代的都市人群

所謂「溫病」，在現在的人看來，一般都認為是感冒了。正是因為2007年冬天不夠冷，人們的飲食起居沒有因機而變化，所以，到了2008年春天，醫院裏感冒的病人一波一波的，比往年多好幾倍。所以，雖說「秋冬養陰」，但暖冬養陰仍需慎重，尤其不要以溫熱的葷腥來養陰。

是不是只要冬天很冷，就可以肆無忌憚地養陰？這也未必！早在幾年前，北京中醫院的周鷹大夫就提出：秋冬養陰，不適合現代都市人群。因為這群人營養物質攝入有餘，而運動量不足，本來就是陰盛陽虛的體質，如果再要養陰，那就過猶不及了。

這個看法我是非常同意的，現在絕大多數人都有陽虛陰滯之象，他們身上的脂肪、熱量太多了，都淤滯在那裏運行不通暢。體內出現淤滯，必然生熱，就像內部出現短路的電器發熱一樣，人一感到熱，又得脫衣服或喝冰水，於是寒邪又輕而易舉進入體內，人體成了一個寒熱交錯的場所。這樣的人一得病就非常複雜，不好治，沒有十幾年臨床經驗的老中醫，不可能拿捏得準。這種都市人發生的身體狀況，就是我們現在遇到的一個普遍問題。

❖ 冬天應該怎麼吃？

如今，冬天到底該吃些什麼才叫「飲食有節」？嚴格來講，冬天應該少進肉食、多吃青菜，多喝粥。冬天的蔬菜，主要以大白菜、蘿蔔為主，這叫「時令菜」，在過去，只有冬天才有這種菜，到了別的季节它就長不出來。現在不一樣了，有了溫室，無論什麼蔬菜，任何季節都有。

我們到了菜市場、超市，一年四季見到的蔬菜都差不多，根本不知道哪個是時令菜？哪個是不合時令的菜？如果不用心的話，那就只能亂買亂吃。結果，最終是把自己與大自然相應的那種節律感，吃沒了。

冬天要盡量少食用那些反時令的菜，比如紅顏色的番茄。紅色屬火，是夏天的顏色，番茄也正好是夏天的時令菜，用過去的技术，是不能保存到冬天的，除非做成罐頭。現在不同了，冬天照樣有番茄，但還是少吃為妙。

❖ 冬天喝粥最好

不過話說回來，冬天畢竟還是一個「藏精氣」的季节，我們在飲食上該如何合理搭配，才能把這個「精氣」藏住？首選喝粥，用穀物熬粥喝。尤其是

養生學習視窗

飲食有節

「節飲食」不只是節制飲食，還有「飲食有節」的之意，就是要：按照節令、按照大自然的節律，來有節制地飲食。

2007年那樣的暖冬，熬粥的原料還可以多加一些山藥、紅豆。

穀物是植物的種子，每一顆穀物都能長出一顆植物，其中的生機是無限的，這就是大自然的「精氣」所在，也正是人所需要的。山藥是長在土裏的，它也相當於種子，足以繁殖新一代的山藥，其中同樣蘊含生命的精氣。吃這些東西來閉藏精氣，比大魚大肉好多了。

♡ 想吃什麼就吃什麼

飲食方面，學問非常大，我們在其他文章裏還要一一介紹。有人也許非常急於知道：到底應該怎麼吃？怎麼喝？這裏，我告訴大家最簡單的一個判別方法：如果有一天你突然看見窩窩頭，覺得那個香，你想吃它，你這一天就吃窩窩頭；另一天你覺得南瓜好吃，你就吃點南瓜。

中醫講「胃以喜者為補」，就是說：體內缺少這種東西，你看見它自然就會想吃。如果吃點辣的、吃點海鮮就過敏，那你就別吃了，因為這說明你的體質天生和這些東西就不相容。當然，不管什麼美味，不要吃得太多，要適可而止，這就是正確飲食的一個原則，更具體的學問，且待後文。

貼秋膘

北京人愛吃，飲食也講究配合節慶時令，立春「咬春」要吃春餅，立秋要「貼秋膘」。老北京有「立了秋，貼秋膘」的習俗，每年立秋按照老北京的習俗要吃肉食，貼秋膘是指吃肉、進補。在炎熱的夏日讓人食慾差，沒胃口什麼都吃不下去，不少人都會瘦一些，等到秋天來了就要吃點好吃的，秋冬食補恢復體力，以補償夏天流失的體重和營養，這就是北方人所謂「貼秋膘，吃烤肉」的意思。

立秋是24節氣之一，約在陽曆8月7日或8月8日。立秋要吃什麼？在北方北京、河北一帶有吃肉的習俗。在江南一帶還有在立秋日吃西瓜、秋桃的習俗。

古時對健康的判斷，通常只以胖瘦做標準。瘦了當然需要「補」，食補的方法就是到立秋要「貼秋膘」，要吃味厚滋養的美食，當然首選是吃肉，「以肉貼膘」。在古代，人們在立秋這天要吃燉肉、烤肉、紅燒肉或白切肉，以及肉餡餃子、燉雞、烤鴨、紅燒魚等肉食，用吃肉的方法把夏天身上掉的膘（肉）重新補養回來。

窩窩頭

窩窩頭過去是中國北方農民的主食、乾糧，可說是窮人的粗糧，吃起來口感扎實、耐嚼，不但吃得飽還很耐飢，口齒間回味都留有穀物的香氣。它形狀像圓錐形而空其中，有拳頭那麼大，因為底下中空是個窩，故得此名。窩窩頭以玉米粉、黃豆粉為主要材料，有些較高級的窩窩頭，還添加栗子粉、麥粉、碎核桃粒等材料或核果仁。

窩窩頭正式搬上檯面，可是源自慈禧太后。當年八國聯軍打到北京，慈禧和皇室倉皇出逃，逃難時什麼都沒得吃，途中有鄉民獻上幾顆窩窩頭，飢餓的慈禧吃來份外覺得美味。後來回宮，御膳房改良民間粗食窩窩頭，改用栗子粉加白糖製作，香甜好吃，慈禧賜名叫「八寶窩窩頭」，搖身一變成為「御膳」之一。因它的外形似塔，所以也叫「黃金塔」，日後成為餐廳宴席的一道精緻點心。

食材小辭典

羊肉

屬性：味甘，性溫熱

功效：補中益氣、提振精神、滋陰壯陽、補益肝腎、消除疲勞、促進血液循環

適用者：一般人，體虛胃寒、畏寒無力、四肢冰冷，婦女氣血兩虛、虛汗不止

不適用者：高血壓、感冒、腸炎、痢疾、肝火偏旺、陽虛內熱者

山藥

屬性：味甘，性和

別名：淮山、山芋、山薯、薯蕷

功效：減重、助消化、補脾胃、止咳去痰、抗癌、促進荷爾蒙分泌、防治糖尿病或動脈硬化

適用者：一般人、糖尿病患者、更年期女性

不適用者：便秘、腹脹的人

南瓜

性質：溫和

別名：金瓜、飯瓜、番瓜、窩瓜

功效：助消化、護膚、通便，預防糖尿病及攝護腺炎、感冒與結腸癌

適用者：一般人、糖尿病患者、膽固醇過高者、老年人、癌症患者

不適用者：毒瘡患者、黃疸者



3

為什麼吃當令食物對身體最好？

冬吃蘿蔔夏吃薑，不勞醫生開藥方

大自然什麼時候給我們，我們就什麼時候吃，這叫做「應季」，也就是叫做順應自然，合於大道。飲食上要追求人與大自然的和諧。

有句俗話叫「冬吃蘿蔔夏吃薑，不勞醫生開藥方」。很多人問我：「薑是辛溫的，夏天天氣那麼熱，吃薑豈不是火上澆油？蘿蔔是涼性的，冬天天氣那麼冷，吃蘿蔔豈不是雪上加霜？」但事實就是這樣，只要能保持「冬吃蘿蔔夏吃薑」的人，身體就比較好，並不會吃出什麼問題來。

自然界的節律，是春生、夏長、秋收、冬藏，人身上的陽氣也是如此。夏天的時候，陽氣在體表，毛孔也張開，流的汗也增多了；冬天的時候陽氣閉藏在體內，體表的毛孔便閉合，身體密切配合我們防寒。這是表面現象，不足以解釋為什麼要「冬吃蘿蔔夏吃薑」。

❖ 為什麼夏天拉肚子的人比冬天多？

實際上，當夏天陽氣在體表的時候，人體的內部，尤其是腸胃是虛寒的。這是由於體內的陽氣少了，另一方面則是由於人在夏天的時候，更愛吃生冷寒涼的食物，比如西瓜、桃子、梨子等，喝水也喜歡喝冰涼的。

尤其是現代人，憑藉現代科技，想出各種對付酷暑的辦法。飲食上，怎麼清涼爽透怎麼來，吃西瓜還不行，還要吃「冰鎮西瓜」；喝啤酒、飲料還不夠，還要喝冰鎮啤酒、冰鎮飲料，此外便是刨冰、冰淇淋、雪糕、冰棒，什麼涼就吃什麼。

食材小辭典

西瓜

性質：寒涼

別名：夏瓜、水瓜、寒瓜

功效：美容健髮、降血壓、利尿退燒、解暑熱

適用者：美膚、酒醉、水腫、腎炎及膽囊炎患者，高血壓、煩渴、患口瘡者

不適用者：胃寒、腹瀉者，老弱、嬰幼兒，女性經期及產後不宜

桃子

性質：溫和

別名：仙桃、壽桃、壽果、桃實

功效：利尿消腫、幫助消化，可以預防心血管疾病、慢性肝炎、肝硬化

適用者：一般人、水腫、缺鐵性貧血者，高血壓、肺病、肝病患者，低血糖、低血鉀者

不適用者：胃腸不佳者

梨子

性質：寒涼

別名：快果、玉乳、果宗

功效：護膚、促進傷口癒合、調節血壓、降低膽固醇

適用者：口乾喉痛或便秘、有外傷者，支氣管炎、高血壓、心臟病或肝炎、肝硬化患者

不適用者：風寒咳嗽、脾胃虛弱、女性經痛及產後以及胃寒易腹瀉者

夏天吃薑 2 大好處

- ① 預防腸胃受寒
- ② 發汗除濕排毒

◆ 夏吃薑的好處 ① 預防腸胃受寒

夏天吃這些寒涼的東西時，當下雖能感受到一陣透心涼，但也把寒氣送進我們本來就缺少陽氣、不夠溫熱的腸胃裏了。腸胃一旦受寒，身體就無法平安。所以，夏天拉肚子的人永遠比冬天多。腸胃受寒應該怎麼辦？那就應該來溫暖它。薑是辛溫的，正好溫暖腸胃，及時排出腸胃中的寒氣，恢復人體消化系統的活力。

◆ 夏吃薑的好處 ② 發汗除濕排毒

吃薑還有一個好處，薑是辛溫發散的，有發汗的功效。夏天出汗，是非常有必要的。不知道大家有沒有注意到：我們平時運動出的汗，跟夏天出的汗不一樣。夏天出的汗，你用手一摸，感覺是黏的。若是其他季節，你再摸身上的汗，就不那麼黏了。這是為什麼呢？

原來，每個人體內都有濕氣、濕毒和其他濁物、毒物，當烈日炎炎或悶熱無比時，人體會借著流汗，把體內的濕邪濁毒給排出來，這其實是老天爺給我們的恩惠，比吃什麼藥都好。

薑的飲食宜忌

YES 宜	○感冒、胃部受寒疼痛者 ○女性寒性痛經及婦女產後宜食 ○食物中毒者（吃魚、蟹、菇蕈等中毒）	○暈車、暈船者
NO 忌	×肝炎	×眼疾患者 ×痔瘡患者

這些濕邪濁毒在人體內到處都是，埋藏得有深有淺，如果汗出的不透，它們就會排的不透徹，並仍借助腹內的虛寒而繼續埋藏在體內。如果吃一些薑，一面溫暖腸胃，一面辛溫發散，這時候出的汗，就是來自人體最深處的，這也就是藉由薑的辛溫刺激人體進行徹底的排濕排毒。

可惜的是，現代人夏天過於貪涼，在屋裏、車裏都要吹冷氣，不讓身體流一點汗，怕熱，怕汗黏衣服難受；同時又吃大量冰鎮或寒涼的飲食，這等於從裏到外，把濕邪濁毒都攔堵在體內，不讓它出來，身體豈有不受害之理？

我們要學會瞭解自己的身體，不要熱昏了頭，只貪圖一時的涼爽而不顧後果。因為這個時候，你的體內很可能不是熱，而是寒。夏天時，我們不妨觀察一下自己的舌頭，如果微微有些青紫，就說明我們體內有寒氣。你若還一味貪吃清涼降火之物，就是雪上加霜了，這時更應該多吃薑。

吃薑最好來碗薑湯

可以在菜餚中多放生薑，也可以適當喝些薑片茶，或吃些糖薑片。最好的莫過於：用生薑煮一碗熱氣騰騰的薑湯，喝下去，出一身汗，那種感覺，妙不可言，彷彿能感受到薑湯的辛溫之氣，把體內的寒濕邪氣，統統給趕了出來。

❖ 冬吃蘿蔔不生病——行氣清熱

再講蘿蔔。冬天比較冷，所以我們習慣吃一些溫熱的食物，以抵擋寒冷的天氣，譬如較為常見的火鍋，麻辣火鍋、涮涮鍋、酸白菜白肉鍋等，到了冬天生意尤其好，另外：烤肉、羊肉串、羊蠍子（北京著名羊脊骨火鍋），也都是大眾最愛。我們的身體，從深秋開始，包括整個冬季，一直到仲春，都被厚重衣服裹得密密實實的。冬主藏，人在冬天的運動量相對較少。運動少、毛孔閉塞，加上吃的東西熱性大，這股熱就容易滯留在體內，出不來。所以多數人身體是屬於「實熱壅滯型」。

蘿蔔性寒，可以潤肺，通心氣，舒肝氣，是行氣的好東西。所以冬天多吃點蘿蔔，清一清壅滯之熱，同時讓你的氣在身體裏運行起來。給自己通一通氣，保證你來年春天不會有大毛病。

蘿蔔產於深秋初冬，自然條件下可以儲藏一個冬天，而我們在這個時節內，吃蘿蔔也是最保健的。大自然什麼時候給我們，我們就什麼時候吃，這就叫做「應季」，叫做順應自然，合於大道。

白蘿蔔的飲食宜忌

YES 宜	○適合心血管疾病及癌症患者 ○消化不良、食慾不振的人宜吃 ○生活緊張、疲勞、易感冒者可食 ○過胖、免疫力差的人
NO 忌	×正在進補的人（正在吃人參之類補氣益氣的補品，就不要同時吃白蘿蔔） ×氣血、脾胃虛弱的人少吃蘿蔔 ×易腹瀉或大便稀軟的人不宜生吃蘿蔔 ×孕婦有流產先兆時不宜食用

養生學習視窗

流汗排出濕邪濁毒

每個人體內都有濕氣、濕毒和其他濁物、毒物，當烈日炎炎或悶熱無比時，人會藉著流汗，把體內的濕邪濁毒給排出來，比吃什麼藥都好。

❖ 重要提醒：吃人參時不能吃白蘿蔔

還要補充的是，對於正在進補的人，正在吃人參之類補氣益氣的東西，就不要同時再吃蘿蔔。因為蘿蔔行氣，這個時候吃它，好比給車胎充了氣又放掉，你的進補計畫就前功盡棄。

4

一天少吃一餐也是養生之道？

未飢先食、未渴先飲，其實是錯誤觀念

如今生活方式變了，用腦力工作的人越來越多，相對用體力勞動的人減少了，人們的體力消耗越來越小，而心神的消耗越來越大，煩惱變多，心理壓力越來越大。於是造成一個陰盛陽虛的體質。我們如何改變這種體質呢？

首先要在飲食上應變。一日三餐，是很久前流傳下來的生活方式。不過，我發現：在西方風靡一時的「一餐療法」，竟然和東方中醫裏的「損穀則愈」，有異曲同工之妙。

◆ 很多疾病的原因：吃多了

中醫在臨床上講究「辨證論治」、「辨因論治」，就是說：把病人的病因找出來，改變造成疾病的原因，去掉疾病的病根子。辨因，則又往往會把疾病的原因追溯到：吃多了。

辨證論治、辨因論治

中醫在臨床上講究「辨證論治」、「辨因論治」，即是找出病人的病因，改變造成疾病的原因，祛掉疾病的病根子。辨因，追溯病因通常是：吃多了。「辨證論治」是中醫學認識疾病和治病的基本原則，也是診斷及治療疾病的基本方法。

生病是因吃太多了，對嗎？糖尿病多半是由於長期的飲食不規律，胃部過於膨脹，壓迫位於胃下方的胰臟，把胰臟壓得麻痺了，導致胰島素分泌失調；心腦血管疾病也是由於人體攝入過多脂肪、膽固醇，淤塞了血管；肥胖，是因為吃多了不能消化，這自不待言；過瘦，其實也是因為吃多了，把本來就很弱的脾胃吃到怠工、罷工，不能很好地吸收能量……

過去的人節衣縮食，甚至飢一頓飽一頓，但這並不影響他們的健康；而我們現在的人，則好久沒有嘗過飢餓的滋味，蘇東坡有一句養生名言：「已飢方食，未飽先止」。但今人飲食的觀念則是「未飢先食，未渴先飲，一日三餐，定點定時。」這樣就失去天生的餓感和渴感。這其實是很多疾病的根源，也使身體喪失應有的免疫力。

◆ 一餐療法 2 大方案

那該怎麼辦？如何應變呢？

有人說應該「辟穀」，就是「絕食」，這不太合乎現實。辟穀是那些修行的人做的事情，要求標準很高，實行起來不容易。尤其對於我們普通人而言，

名詞小辭典

辟穀

一種道術，指不吃五穀，以求成仙。

生活和工作的壓力那麼大，煩惱那麼多，能量消耗的也大，即使絕食一天，也受不了。所以對於我的病人，我會建議實行「一餐療法」，現代人不需要一日三餐，只吃一頓或兩頓，無論是營養還是能量，都已足夠。

◆ 方案① 只吃一餐

一餐療法有兩種實行方案：

第一種方案是：只吃一餐。

就是只吃早晨一餐，並且吃素食。當然這不能每天持續，只能每週有一兩天如此，就可以了。這一兩天，理所當然地得選在星期六或星期天，因為這兩天沒有工作的勞累，時間可以自由支配，同時也可以在家裏調理自己的身體，調和腸胃。

因為只吃這一餐，所以很重要，也不妨稍微吃晚一點，早晨起床後，自己動手，給自己作些愛吃的素食。蔬菜、豆製品都要一些，以保證營養均衡。等早餐做好後，就可以慢慢地正式享用這一天中唯一的一頓食物。

吃飯的時候，要特別注意細嚼慢嚥，因為今天是腸胃的休息日，要盡量減少腸胃的負擔，而且，這是一天當中唯一的一餐飯，一定要讓它的每一點營養，都能被身體吸收。千萬不要以為，反正這一天只吃這一餐，為了防止挨餓，進餐時趁機多吃點，於是就狼吞虎嚥一番。

吃完飯後，該做什麼就做什麼，只要別太勞累就行了。千萬不要以為今天攝入的能量有限，不敢動。口渴了怎麼辦呢？喝點白開水就行。

這樣，到了該吃午飯的時候，我們可能還感覺不到餓。但是到了該吃晚飯的時候，你也應該要感覺餓了，如果還感覺不到餓，說明你的腸胃問題很大，不過也沒關係，經過這樣的休息，它會恢復正常的。

到吃晚飯時就該感覺飢腸轆轆，想吃東西了，但必須持續忍住不吃，因為這時到了腸胃按時蠕動的時間，平時它們蠕動是為了消化食物，而這次腸胃正好借助蠕動清洗自身，腸胃壁上沉積已久的很多污穢，會慢慢脫落下來。再過一會，餓意會減輕，甚至消失。這就是人常說「餓過了頭反而不餓了。」這時，人體已經不指望能從腸胃中獲取什麼營養，轉而去消耗體內的脂肪。

晚上請早一點睡，9點半左右就睡吧。這時候，胃裏是一片虛空的清淨，

一餐療法 2 大方案

方案①：只吃一餐（早餐）

方案②：少吃一餐（一天只吃兩餐，不吃晚餐）

胃是人體的第二大腦，它的狀態會影響你的精神，所以，這時你的心情應該是很寧靜平和。等到你第二天醒來，又是飢腸轆轆了，這時候，可以吃東西，不過，千萬不要吃太多，吃個六分飽就可以了。

一星期之內，只要有一兩天只吃一頓就可以了，其他時間，該怎麼吃就怎麼吃，只要不暴飲暴食就行。持續幾個星期後，你自己看看是什麼效果？

◆ 方案② 少吃一餐（一天只吃兩餐）

第二種方案是：一天只吃兩頓飯。

其實，現代人運動量少，即使是在繁忙的工作日，一天吃兩頓，能量也完全夠用。那麼哪頓不吃呢？只能晚餐不吃，而千萬不能早餐不吃！早餐一般都在辰時（早晨7~9點），此時氣血流注於胃經，是進食的最佳時機。俄羅斯有句諺語說：「早餐留給自己，午餐與朋友共用，晚餐留給敵人」。

我們把留給敵人的這一餐免掉了，空著肚子睡覺，好讓晚上我們身體休息的時候，腸胃不至於加班。到了第二天一早起床時，我們會感覺到一種健康的飢餓感，這時，又是辰時，胃經當值，飲食入肚，如魚得水！

養生學習視窗

養生之道即應變之道

疾病只能逮住那些來不及逃跑、來不及應變的人。醫學的最高境界是養生，養生的最高境界是應變，養生之道就是應變之道。

這種方案易於操作，可以天天持續，也可以隔幾天一次，隨心而定。關於以上兩種方案，你可以只實施一種，也可以兩種同時實施，那就是：從週一到週五，實行第二種方案，不吃晚飯；星期六和星期日實行第一種方案，在家只吃一頓。當然，如果無法嚴格執行，也不要緊，個人可按照需要選擇，只要健康改善了就行。

世界上沒有一成不變的東西。如果說某種藥能一成不變地治某種病，那他肯定是騙子；說某種方法、某種生活方式，能一成不變地養生，也是謬論。外界一切都在變化，人是活的，所以也要隨著外界的變化而變化。

老虎只能逮住沒來得及逃跑的動物，老鷹只能抓住那些不能臨機應變的小鳥，同樣，疾病只能逮住那些來不及逃跑、來不及應變的人。醫學的最高境界是養生，養生的最高境界是應變，養生之道就是應變之道。

一 醫療法的兩種實行方案

養生關鍵	最佳時間	項目	方案
只吃早晨一餐，並且吃素食	星期六或星期天的早餐	只吃一餐	
不吃晚餐	吃早餐、午餐	少吃一餐（一天只吃兩餐）	

補充說明	特別提醒	方法重點
<p>③ 當然，即使無法嚴格執行，也不要緊，可按需要選擇，健康改善了就行。</p> <p>② 兩種方案同時實施，那就是：從週一到週五，實行第二種方案：不吃晚飯；星期六和星期日實行第一種方案：在家只吃一頓。</p> <p>① 以上兩種方案，可以只實施一種。</p>	<p>③ 一星期之內，只要有一兩天只吃一頓就可以了。其他時間，該怎麼吃就怎麼吃，只要不暴飲暴食就行。</p> <p>② 第二天起來可以吃東西，不過，千萬不要吃得太多，吃個六分飽就可以。</p> <p>① 晚飯時間到了，感到飢餓、腸胃蠕動，此時要繼續忍住不吃，而這次腸胃正好借助蠕動清洗自身，腸胃壁上沉積已久的很多污穢，慢慢脫落下來。再過一會兒，餓意會減輕，甚至消失。</p>	<p>⑥ 晚上早一點睡，9點半左右就睡。</p> <p>⑤ 口渴了，喝點白開水就行。</p> <p>④ 吃完飯後，想做什麼就做什麼，只要別太勞累就行了。</p> <p>③ 吃飯的時候，要特別注意細嚼慢嚥。</p> <p>② 自己動手，給自己作些愛吃的素食、蔬菜、豆製品等。</p> <p>① 這一餐很重要，不妨稍微吃晚一點，差不多9點左右。</p>
	<p>③ 這種方案易於操作，可以天天持續，也可隔幾天一次，隨心而定。</p> <p>② 俄羅斯有句諺語說：「早餐留給自己，午餐與朋友共用，晚餐留給敵人」。</p> <p>① 哪頓不吃？只能是晚餐，千萬不能是早餐！</p>	<p>④ 第二天一早起床時，會感覺到一種健康的飢餓感，這時又是辰時，胃經當值，飲食入肚，如魚得水！</p> <p>③ 空著肚子睡覺，好讓晚上我們身體休息的時候，腸胃不至於加班。</p> <p>② 早餐一般都在辰時（早晨7~9點），此時氣血流注於胃經，是進食的最佳時機。</p> <p>① 現代人運動量少，即使是在繁忙的工作日，一天吃兩頓，能量也完全夠用。</p>

十二時辰養生法

序號	項目	時辰	時間	說明	養生重點
12	亥時	晚上9點到11點	三焦經當令 (三焦經在亥時值班)	陰陽調和享受性愛	
11	戌時	晚上7點到9點	心包經當令 (心包經在戌時值班)	保持心情愉快	
10	酉時	下午5點到7點	腎經當令 (腎經在酉時值班)	補腎元氣足	
9	申時	下午3點到5點	膀胱經當令 (膀胱經在申時值班)	最佳學習黃金時間	
8	未時	下午1點到3點	小腸經當令 (小腸經在未時值班)	吸收營養精華	
7	午時	上午11點到下午1點	心經當令 (心經在午時值班)	小睡片刻有益健康	
6	巳時	上午9點到11點	脾經當令 (脾經在巳時值班)	運送養分	
5	辰時	早晨7點到9點	胃經當令 (胃經在辰時值班)	一定要吃早飯	
4	卯時	早晨5點到7點	大腸經當令 (大腸經在卯時值班)	應排便	
3	寅時	凌晨3點到5點	肺經當令 (肺經在寅時值班)	深度睡眠	
2	丑時	凌晨1點到3點	肝經當令 (肝經在丑時值班)	養肝血	
1	子時	夜裏11點到凌晨1點	膽經當令 (膽經在子時值班)	要睡覺	

5

葛花是應酬時的解酒法寶？

酒能助陽，但要聰明的喝酒

我們知道，很多事情，談判桌上談不成的，到了酒桌上，就能談成。真的是大家貪這點酒嗎？真的是大家喝了酒，就頭腦發熱嗎？不完全如此。其實，酒桌上的學問可大了。

◆ 飲酒最高原則——盡興而不醉

就我的個人經驗而論，很多時候，我們看一個人，在辦公桌前看他不清，在談判桌前更看不清楚他，但一到酒桌上，就看清楚了。在酒席上看人，看他喝酒時的表現，看他微醉時的嘴臉，可以知道此人是謹小慎微，還是狂放不羈；是真心實意，還是虛情假意；是心機太深，還是心無城府。

人物檔案

李時珍

明代著名醫藥學家（西元1518～1593年），字東壁，晚號瀕湖老人，蕪州（今湖北省蕪春縣）人。官楚王府奉祠正。另著有《奇經八脈考》、《瀕湖醫案》等。

一般來說，無論是在什麼樣的場合喝酒，無論是面對什麼樣的人，我們的原則都是以「盡興而不醉」為宜，因為一旦喝醉了就易失控，也難免出洋相（出醜、鬧笑話）或失言、失禮。但喝酒的時候，偏偏有那麼幾個人，會哄你、逗你、激你，不把你灌醉誓不甘休，他們就是想要看看你喝醉時會是什麼樣子？

遇到這種人，如果你真的被他們灌醉，他們可會說你是「癡漢」。他們說「酒醉英雄漢」，其實是在說「酒醉癡漢」。至於那些嗜酒如命，三天兩頭就喝得醉醺醺，而不顧身體健康的人，就更是「癡漢」了。

酒其實是個好東西

酒是個好東西，就看我們會不會喝？

李時珍在《本草綱目》裏講了個故事，說：「三人冒霧晨行，一人飲酒，一人飽食，一人空腹；空腹者死，飽食者病，飲酒者健。此酒能避惡，勝於他食之效也。」

這事看來是說：可能是這三人在路上，遇到有毒的瘴氣（山林間因溼熱蒸

名詞小檔案

本草綱目

李時珍耗費三十年時間，撰寫《本草綱目》一書，總結中國歷代藥學的成就，被西方譽為「1596年出版的中國百科全書」，共52卷，記載藥物有1892種，是包括植物學、動物學、礦物學的醫學寶典，也是有世界影響力的博物學經典。

鬱而成的毒氣），餓著肚子的人抵抗力最弱，所以死了；有吃飽的人抵抗力就強了，所以沒死，但也病了；只有喝了酒的人，因為酒能夠助陽，他身上陽氣最盛，最能抵抗外邪，所以安然無恙。很多藥也需要借助酒的生發作用，才能行遍全身，迅速發揮作用。

❖ 醉酒最傷肝

人常說酒喝多了不好，很多人一高興，就喝多了，非常興奮，能說能唱，這就是陽氣生發太過，最能使人傷神；再喝多一些，可能就會嘔吐，這是胃的自衛功能在起作用，它在主動排斥酒精；如果一個人長期酗酒，大量飲酒，就有可能喝到酒精中毒，這時就需要送到醫院去洗胃、吊葡萄糖點滴，這就更傷人了。

為什麼酒精中毒後，要打葡萄糖點滴呢？因為糖是保肝的，酒精需要靠肝來分解、疏泄，醉酒的時候，肝的任務加重，醉酒其實就是傷肝，用糖把肝保住，可以讓他繼續正常工作，把酒精分解掉。看到這裏，聰明的人該知道如何讓自己不醉酒了。

◆預防醉酒的妙物——白糖水、葛花

喝酒的時候，準備一杯滾燙的白糖水，喝一口酒，就喝一口白糖水，這樣，即使喝多了，也會緩解一般症狀。當迫不得已要喝酒的時候，這招兒可以用一用，很靈驗的。

當然，如果有條件，還可以利用更好的解酒方法，那就是用一味中藥：葛花，中藥店裏都有賣。將10克左右的葛花，泡一杯水，帶到酒席宴上，無論何時喝都可以。醉酒後喝，可以解酒；喝酒前喝，可以使人酒量變大，酒精一見到它，基本上就形同白開水一樣，對人體不起作用，同時葛花還有一「醒脾護肝」的作用，它更利於酒精的分解和疏泄。所以，古人會稱葛花為「千杯不醉葛藤花」。

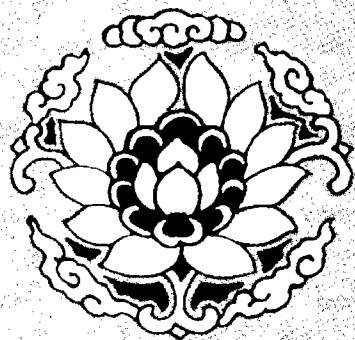
當然，任何藥的藥力都是有限的。葛花只能在萬不得已的時候用，即使用了葛花，喝酒仍需適可而止。當然，借著這點小技巧支撐自己的酒量，我們可以看清更多人的真面目，看到更多的人情世故，領會更多的「酒桌上的學問」。

如果你仗著有一杯葛花泡的水，就肆無忌憚，有多少酒喝多少酒的話，那在明眼人看來，你真的就是個缺少心眼的「癡漢」，不醉你醉誰？

養生學習視窗

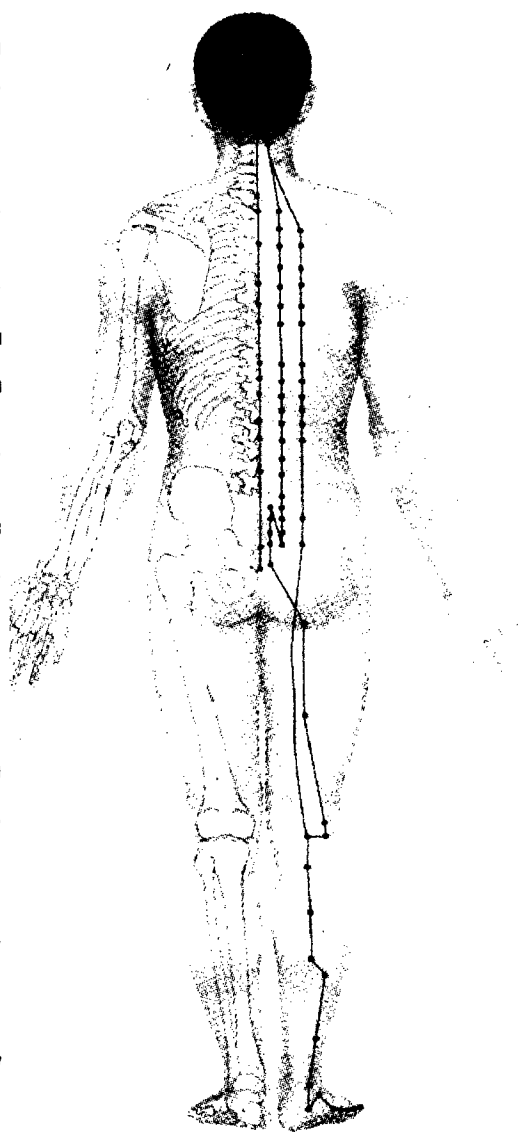
千杯不醉葛藤花

將10克左右的葛花，泡一杯水，帶到酒席宴上，無論什麼時候喝都可以。醉酒後喝，可以解酒；喝酒前喝，可以使人酒量變大。酒精一遇到葛花，基本上就同於白開水，對人體不起作用，同時葛花還有「醒脾護肝」的作用，更利於酒精的分解和疏泄。所以，古人稱葛花為「千杯不醉葛藤花」。



第四章

濕氣是人體健康的最大剋星



驅除體內濕邪之氣，吃對食物不生病

吃米飯會增加體內的濕氣？

為什麼濕邪是健康的最大剋星？

鍋巴煮湯能解油膩、清腸胃？

薏仁紅豆湯是治濕邪最好的藥？

如何對症妙用薏仁紅豆湯？

痛風是吃蟹配啤酒的「報應」？

游泳會增加體內的濕氣？

1

吃米飯會增加體內的濕氣？

傳統煮飯三部曲，煮、濾、蒸除濕氣

有一位非常熟的記者朋友，有一次好奇地問我：「你看病20年了，什麼病最容易發生呀？」

他這一問，還真把我問住了，倒不是我沒法回答，而是擔心用中醫的術語回答，恐怕他聽不懂。直到有一次，我去安徽參加一個中醫界的小型研討會，才想出了如何回答這位朋友的疑問。



◆ 南方人較多得腳氣病

研討會的地點在山區，地處安徽西南方，長江北岸，屬於大別山餘脈，山川秀麗，空氣清新。但是我剛剛到那裏的時候，心裏很緊張。想起此地離九江不遠，九江古稱「潯陽」，在唐人白居易「琵琶行」詩中有云：「潯陽地僻無

名詞小辭典

東道主

也作「東道」、「東道主人」，借稱接待或宴請賓客的主人。請客、付帳也叫「作東」、「作東道」，典故出自《左傳》故事「燭之武退秦師」，春秋時秦國欲攻打鄭國，鄭國大夫燭之武去見秦穆公，提出互惠條件請求休戰，鄭國今後願在國內廣設驛館，招待秦國使者。因鄭國在秦國之東，故稱「東道主」。

病症小辭典

腳氣病

也稱為「軟腳病」。是由於缺乏維生素B1，所引起的多發性神經炎。其症狀為小腿沉重、手足痠攣、下肢水腫、肌肉疼痛萎縮、頭痛、失眠、疲勞軟弱、心力衰竭等。此病常見於以白米為主食的亞洲地區。

音樂，終歲不聞絲竹聲。住近湓城地低濕，黃蘆苦竹繞宅生。其間旦暮聞何物，杜鵑啼血猿哀鳴……」加上當地以稻米為主食，稻子生在水裏，也含有濕氣，看來這裏濕氣太重是無疑的。

南方廣州、香港一帶，得腳氣病的人非常多，就是因為南方氣候本來就多濕，再加上人們常吃帶有濕氣的米飯，濕邪內外夾攻、下沉於足部，便造成了腳氣病。更何況現在是秋季，此間山中難免秋雨綿綿，濕氣就更重。《黃帝內經》說：「秋傷於濕，冬生咳嗽。」

任聚會「東道主」的朋友古道熱腸，一路向我介紹家鄉風物，說這裏地處偏僻，沒有受到太多現代化的洗禮，古風猶存。山間秋草萋萋，秋果累累。山裏的人，都像我這位朋友那樣，清瘦清瘦的，精神健旺，看樣子體內並沒有什麼濕氣。這是為什麼呢？

◆傳統的做飯方法：煮、濾、蒸

朋友的老母親在土磚壘砌而成的灶台旁，點燃柴草，為我們做飯。我在旁目睹了這裏做飯的全部過程，心裏的疑團就被解開了一大半。

這裏做飯的方法是：把米和大量的水放在鍋裏煮，煮開後，濾去米湯，再把這些半生不熟的米倒回鍋裏，用小火慢慢蒸熟，成為米飯。這樣做出來的飯，哪還有什麼濕氣？因為濕氣一部分化到米湯裏，另一部分則在文火蒸煮的過程中發散出去了。這樣的米飯吃進嘴裏，感覺很蓬鬆、很香，吃多了肚子也不脹，也使我飯量比平時增大了一倍。

◆稻米有利水功效

但我沒想到的是，吃了朋友家的飯，感覺尿比以前多了。仔細一琢磨，才想起稻米有利水的功效。稻子生在水裏，沾染水的濕氣，但它為什麼不被水淹死，是因為它有耐水、利水的本事。

喜愛養花的朋友都知道，很多盆栽花草如果澆水過多，植物的根部長時間浸泡在水裏，就會腐爛，發出一股酒精味，但是，水稻的根一直浸泡在水裏卻

不見腐爛，就是因為它耐水、利水。如按照上面的方法煮飯，不僅能祛除稻米中所含的濕氣，但仍保留它的利水功能。這樣煮成的白飯，不僅沒有濕氣，反能幫助身體排除體內固有的水濕，真是太妙了！

後來我問了很多人才發現，從前的人做飯都是遵循著：煮、瀘、蒸這3個步驟，這是傳統的做飯方法，直至電鍋問世之後，傳統之法才漸漸被淘汰。

我們現在做飯，往往是把米和水按適當的比例配好，一股腦兒放到電鍋裏加熱，一直煮到米飯成形，中間不做任何處理。

大型餐館用的鍋爐，則是利用高溫蒸氣把米直接蒸熟，因蒸氣是大濕大熱的，反倒進一步提高了米飯的濕氣。這樣一來，米中的濕氣沒有去掉，利水的功能又未獲得充分發揮，導致帶有大量濕氣的米飯吃到胃裏，增加了脾臟的消化困難，因「脾主濕」，濕氣不化，使人很快就感到肚子有撐脹感，而濕氣也滯留在人體內，危害無窮。

並不是人人都適合吃米飯的，這與人的體質關係不大，關鍵還是煮飯不得法，其實給人吃到的都是沒有煮透的生米。我們若不理解傳統米飯做法所蘊含的養生妙理，一直單純地以為只要把米蒸成白飯的形狀，就算「生米煮成熟飯」了，其實大不然也，大家因此全變成了「吃生米」的！

真正煮熟的米飯才養生

真正煮熟了的米飯，有利尿之功，而無濕氣之害，是養生好食物。把米放到電鍋的時候，盡量多放一些水，等水煮開後，再把多餘的水濾出來，然後繼續蒸，做出來的米飯就大不同。濾在一旁的米湯還可以喝，是滋補佳品。

◆用電鍋把米做成「熟飯」

真正煮熟了的米，有利尿之功而無濕氣為患，是養生的佳品。但並非只有用上面介紹的傳統方法煮飯，才有這個功效。其實，只要我們稍微勤快一點，用電鍋也是可以進行這個「煮、濾、蒸」三步驟的操作程序。

那就是，把米放到電鍋的時候，內鍋盡量多放一些水，等水煮開後，再把多餘的水濾出來，然後繼續蒸，做出來的米飯就大不同。濾在一旁的米湯還可以喝，是滋補的佳品。有人也許要問，稻米的濕氣到了米湯裏，喝米湯不是又把濕氣喝進體內？這不用擔心，濕氣溶到水裏，就消散不存在了。

當然，把米煮成「熟飯」，不再「吃生米」，還有別的方法，最典型、最簡便的一種就是「熬粥」，把米放在火上長時間煎煮，以逼出其中濕氣。因為粥裏濕氣少，所以喝粥可以溫裏健脾。

沒想到一趟安徽西南之遊，不但回答了開頭那位記者朋友的疑問：「濕病是現代人最容易發生的疾病」，居然還找到了，應對最容易發生濕病的養生妙法，何其快哉！

2

為什麼濕邪是健康的最大剋星？

判斷「體內有濕邪」的簡易方法——看大便

為什麼現代人的病那麼複雜、那麼難治？

就是因為體內濕氣太多，一旦與體外邪氣裏應外合，便更加糾纏不清了。

為什麼以前僅僅盛行於大陸西南的川菜，現在能風行全國？

也就是因為川味是辛辣的，以前只有生活在濕邪之氣比較重的西南地區民眾，需要用它來化解體內的濕氣。現在，全國很多人的體內都有濕氣，都需要辛辣的食物來化解，使大家本能地都愛上了川菜。

💎 人體最怕濕邪

在致病的風、寒、暑、濕、燥、火這「六淫邪氣」中，人體最怕的是濕邪。寒、熱都好辦，寒則溫之，熱則寒之；有風就驅風，有燥就潤燥，有暑就

津

人體體液的一種，亦指液體向外滲的功能和過程，清而稀薄。通常來自飲食，隨三焦之氣出入肌膚腠理之間，以溫養肌肉，充潤皮膚。津出腠理則為汗，下達膀胱即為尿。也泛指唾液、淚、涕等人體所含的水分。

清暑。然而，有濕呢？這就有點難辦了，用來燥濕的方法，十有八九皆會傷及津液，而濕邪還是除不去。中醫裏除了燥濕，還有利濕、化濕、滲濕等對付濕邪的方法，中醫的方法越多，就意味著「濕邪」這個敵人特別狡猾，更難對付。

濕是無孔不入的，濕邪傷人時，從來不孤軍奮戰，總是要和別的邪氣狼狽為奸的，如寒濕、濕熱、風濕等。

❖ 濕氣遇寒則成寒濕

濕氣遇寒則成為寒濕，這就好比冬天時，如果氣候乾燥，不管怎麼冷，人都還是能接受的，但如果濕氣重，就讓人很難受了。這就是為什麼南方的冬天往往比北方的冬天還令人難受，因為南方的濕氣更重，寒邪傷人更狠。

❖ 濕氣遇熱則成濕熱

濕氣遇熱則成為濕熱，這就好比夏天的「桑拿天」，又熱又濕黏，讓人喘不過氣來，還不如烈日當空、氣候乾燥的時候來得痛快。

五臟與五液的對應關係表

五臟	肺	肝	腎	心	脾
五液	涕	淚	唾	汗	涎

名詞小辭典

桑拿 (sauna)

桑拿源自芬蘭，又稱「芬蘭浴」，傳到了亞洲，俗稱為「三溫暖」，近年來在國內、港澳，也將按摩業叫做「桑拿」。

桑拿起源於二千多年前，芬蘭人將石頭高溫加熱後，把燒熱的石頭夾到洞穴中（現為木屋、桑拿室、蒸氣室），再將水灑在石頭上，產生大量水蒸氣及熱源散發，提升室內溫度，達到發汗、加速心臟跳動及血液循環的效果。

過去芬蘭人還使用樺樹葉、柳條在身上拍打，刺激流汗、促進代謝、排出毒素，等全身通紅大量排汗後，再跳入室外冷水池，如此冷熱交替反覆數次，有利健康養生、保養身體，促進體內新陳代謝、血液循環、淋巴排毒，並可消除疲勞、紓解痠痛、紓壓美容等。做完全身舒暢，能改善體質、增加免疫力。

❖ 濕氣遇風則成風濕

濕氣遇風則成為風濕，驅風很容易，但一旦成了風濕，就往往是慢性疾病，一時半刻治不好。濕氣在皮下，就形成肥胖，也是不好處理的健康問題。

身上有病的人，體內肯定都有頑固的濕邪在作祟；而貌似健康的人，體內也有濕邪埋伏其中，伺機行事。怎樣判斷自己的體內是不是有濕邪之氣呢？最簡單便捷的方式，就是看大便。

◆判斷自己體內有濕的方式① 看大便形狀

如果你的大便不成形，長期便溏（大便稀薄或軟便），必然體內有濕。如果大便成形，但大便完了之後，總會有一些黏在馬桶上，很難沖下去，這也是體內有濕的一種表現，因為濕氣有黏膩的特點。如果不便觀察馬桶，也可以觀察衛生紙。大便正常的話，一張衛生紙就擦乾淨了；但體內有濕的人，一張衛生紙是不夠用的，得多用幾張才行。

如果有便秘，並且解出來的大便不成形，這說明體內的濕氣已經很重了，濕氣的黏膩性會讓大便停留在腸內，久而久之，糞毒入血，百病叢生。

◆判斷自己體內有濕的方式② 看大便顏色

什麼樣的大便是正常的呢？還可以根據大便的顏色來判斷。「金黃色的、形狀像圓柱體或香蕉形的，很通暢」，說真的，現在像如此健康的大便形態，還真不多見，多是青色的、綠色的，而且成形的也少。

是什麼原因，會導致大便顏色成為深綠色的？首先是肉類吃得太多，加上現代人運動量少，身體陰盛陽虛，濕邪內鬱，所以大便顏色不正常。

如何判斷自己體內有「濕」？

- ① 看大便形狀
- ② 看大便顏色

為什麼成形的大便很少呢？中醫裏講，脾虛則便溏（大便稀薄或軟便），中國人本應以五穀雜糧為主食，現在反以肉食為主了，很多人一天不吃肉就覺得不舒服，葷素搭配得極不合理，長期這樣，傷害的是脾胃，因脾是消化水濕的，一旦脾受到傷害，水濕不能完全排出，就會堆積在身體內。所以，大便不成形不但意味著脾虛，也意味著體內有濕氣。

體內有濕氣，是現代人健康的最大問題，它包藏在人體的皮囊之內，我們肉眼看不見，西醫動手術打開這個皮囊，能看見它的一部分。中醫則通過觀察外在能看到的症狀，歸納出病人體內濕邪進犯的情形。

如果每天早上7點起床時，還覺得很睏，又覺得頭上被什麼東西纏著，讓人昏沉沉的、提不起精神，或覺得身上像有東西裹著，讓人懶得動彈；不用看舌頭，也不用看大便，也能判斷這就是體內濕氣很重。中醫裏講「濕重如裹」，這種被濕氣包裹的感覺，就是身體對濕氣的感受，好像穿著一件沒乾的襯衫，十分警扭。

濕邪是現代人健康的最大剋星，是很多疑難雜症和慢性病的源頭或幫兇。只要濕邪少了，疾病就會遠離我們，一切噁心、慢性的疾病，也會失去寄生的溫床。如何對付濕邪、祛除濕邪，是我們養生祛病的首要任務。

養生學習視窗

人會生病因濕邪

濕邪是現代人健康的最大剋星，是絕大多數疑難雜症和慢性病的源頭或幫兇。只要濕邪少了，一切所謂的現代病都會遠離我們，一切惡性、慢性的疾病，也會失去存在的溫床。

為什麼現代人的病複雜、難治？

因為他們的體內濕氣太多，一旦與體外的邪氣裏應外合，便更加糾纏不清了。

為什麼川菜大受歡迎風行全國？

因為川味是辛辣的，以前只有生活在濕邪比較重的西南一帶人，需要用它來化解體內的濕氣。現在，全國很多人的體內都有濕氣，都需要辛辣的食物來化解，使大家本能地都愛上了川菜。

3

鍋巴煮湯能解油膩、清腸胃？

鍋巴粥、焦米湯，都是最好的開胃湯

有位山西朋友說，他老家的麵食種類極豐富，如果讓他母親每天三餐都做不同花樣的麵食，她能做到一個月不重複。我們聽了非常羨慕。的確，把小麥磨成麵粉後，可以烙成各種各樣的餅，可以蒸成各種形狀的饅頭、包子，可以炸成不同花樣的油條、麻花，可以做成各式各樣的麵條，還可以調成各種口味的麵糊。

麵食的花樣太多了，相比之下，以大米為主食的南方人就要自慚形穢，因為大米通常只用來做成米飯，不搞什麼花樣。

後來見識多了才發現，用米也是能做出各種花樣的食物，如米糕、米餅、米線，還有桂林的米粉，不都是用米做成的？但這時，我對食物的這些形式上的花樣已經不感興趣，更注重的是其養生價值。

五臟與五行、五色對應關係表

五臟	肺	肝	腎	心	脾
五行	金	木	水	火	土
五色	白	青	黑	赤	黃

◆粉蒸肉好吃的關鍵在「粉」

我想到一道傳統菜品：粉蒸肉。這道菜全國都有，誰都不陌生，它就是用米粉（米磨碎的粉）包裹住五花肉，用高溫蒸出來的。但要做出高水準的美味粉蒸肉，可不是那麼容易的事情，粉蒸肉取決於「米粉」的好壞。

製作上好的米粉，手續非常繁雜，在過去，都是把鍋裏的剩飯，連著鍋巴盛起來曬乾，炒黃，再磨碎。稻米經過一煮、一蒸、一曬、一炒，再一磨，就不一樣了。把準備好的肉片放在這種米粉裏滾一滾，使勁一捏，讓米粉和肉充分黏合後，以高溫蒸熟。

在蒸的過程中，米粉吸收了水分和肉裏面的油，變得非常酥鬆，同時散發一種特殊香味，與肉香融為一體。加以炒熟的米粉具有化解油脂的作用，把它和肉結合，可減少豬肉的肥膩程度，使我們吃起來只覺其香，不覺其膩。

再從另一個角度講，中醫認為：五色和五臟有莫大的關係，米粉炒後，顏色發生變化，由原來的白色變成黃褐色，而黃色屬土，脾也屬土，脾主黃色。因此黃色的米粉正是養脾的好東西，可減輕脾胃消化肉食的負擔。

民間消食妙方——開胃湯

清潔腸胃 + 幫助消化

作法：用一兩白米，放在鍋內炒焦，再加入冷水煮開。

食用法：煮開後，連湯帶米服下。

功效：

- ① 化油解膩：炒焦的米，比黃色的米粉具有更顯著的消食功效。治療脾胃虛弱引起的食慾不振、消化不良有奇效。
- ② 清潔腸胃：開胃湯是醬油色的，用西醫的說法就是，米在高溫下炒成了炭，炭顆粒懸浮在水裏，人喝下去後，可以吸附腸胃裏的油膩、污濁，助其排出體外，從而清潔腸胃。炒焦的米，能健康腸道，還能暖胃、健脾、利濕。

◆ 民間消食妙方——開胃湯

把炒黃的米繼續炒，就炒焦了，炒焦的米比黃色的米粉，化油解膩的功效更為顯著。民間自古有一個單方，叫做「開胃湯」，對治療脾胃虛弱引起的食慾不振、消化不良等具有奇效。此「開胃湯」就是用一兩白米，放在鍋內炒焦，呈醬油色，再加入冷水煮開了之後，連湯帶米服下。

用西醫的說法就是，米在高溫下炒成了炭，炭顆粒懸浮在水裏，人喝下去後，可以吸附腸胃裏的油膩、污濁，助其排出體外，從而清潔腸胃，這是解釋得通的。中醫更認為，炒焦的米，除了清潔腸胃，還能暖胃、健脾、利濕，正是這麼多種功效同時起作用，這個單方才會有如此明顯的效果。

鍋巴

也稱為「鍋底飯」。煮米飯時黏結在鍋底上的一層燒焦的飯，通常呈黑色或微黃褐色。

♡ 鍋巴+米湯粥 || 健脾開胃、滋潤腸胃、解油膩、助消化

提到鍋巴，還得又回到先前我在安徽西南山區朋友家吃飯的經歷。他家用「煮、瀘、蒸」三大步驟做出來的米飯，最後在鍋底都會留下一層燒焦的鍋巴。等鍋裏的米飯盛完後，我看到朋友的母親把米湯倒進鍋裏，和著這些鍋巴一攪和，於是，一鍋黃中發焦的「鍋巴粥」就做成了，散發著濃濃的香氣。

吃完飯，再喝一碗鍋巴粥，油膩頓消，令人再一次為之叫絕。燒糊的鍋巴，發黃甚至發黑，正好可以健脾開胃，而米湯有滋潤腸胃的功效，兩者配在一起做成粥，飯後喝上一碗，不正可以解油膩、助消化？這又是另一種形式的「開胃湯」，看似原始簡單，其實妙合養生大道。

我在那位朋友家裏住了十幾天，離開的時候，我並沒有長胖，反倒略微瘦了一些，但是，精神和胃口都比以前更好，這無疑與當地的環境和飲食有關，尤其是飲食，這是我見過最自然、最科學、最健康的飲食方式了。

養生學習視窗

鍋巴+米湯=健脾、滋潤腸胃

燒焦的鍋巴，堅脆發黃，正好可以健脾開胃，而米湯有滋潤腸胃的功效，兩者配在一起做成粥，飯後喝上一碗，正可以解油膩、助消化，也有「開胃湯」的作用。這種看似原始的飲食方式，其實妙合養生大道。

◆鍋巴是好東西

我們每天吃飯的時候，如果偶爾發現電鍋底部稍微燒糊了一點，就馬上警惕起來，擔心那些燒糊的飯裏有什麼致癌物質，不能吃。這麼一來，卻扔掉了可解決我們切身問題的好藥！因為焦黃的鍋巴，能增強脾胃消化能力，是消除體內脂肪的高手，我們將其逐出門外，太可惜了。

吃飯有何作用？對於我們成年人來說，吃飯不是為了增加體重，而是為了維持我們的精神和體力，但這就需要吃下去的東西，都能夠迅速消化，轉化成能量，不要堆積在體內。可是大部分生活在現代都市裡的人們，運動量較少，飲食結構和習慣都不合理，結果造成飲食消化不充分、脾胃壓力大、熱量營養和水濕都堆積在體內，產生了人們最大的煩惱——肥胖。

愛美的女士為了瘦身，不惜嘗試各種手段：減肥藥、瘋狂節食，也有人去做局部抽脂。更可怕的是伴隨肥胖出現的各種疾病，如高血脂、動脈硬化等。

有人一定會說，你就直接把簡單的「開胃湯」具體做法告訴我們。其實，道理和方法我都說了，剩下的就需要您動腦筋想一想，「自己做的飯最香」，這句老話也很適合用在養生保健上。

4

薏仁紅豆湯是治濕邪最好的藥？

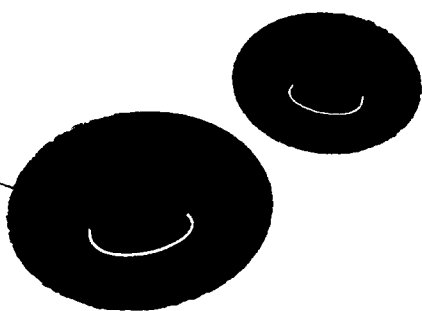
薏仁紅豆湯不可加米煮

祛除體內濕氣，方法非常簡單，只需兩個「藥」。這兩個藥能當茶喝，也能當飯吃，而且都能解決大問題，它們一是薏仁，一是紅豆。這兩種東西，不需按什麼比例，每次一樣抓一把，洗乾淨後放在鍋裏面加水煮，待煮好之後就是祛濕健脾的佳品——薏仁紅豆湯。

♥ 薏仁紅豆湯輕鬆煮

熬煮薏仁紅豆湯，有很多技巧必須講究的。因薏仁很硬，紅豆也很硬，如果放在鍋裏一直熬，大概熬一個多小時還不會爛，很浪費火或電力，而且搞不好還會把湯水燒乾，造成糊底。

紅豆



我建議的方法有兩種：第一種方法是在鍋裡加進足夠的水，燒開後熄火，讓薏仁和紅豆在鍋裏燜半個小時，再開火，燒開後再燜半個小時，紅豆湯就煮成了。

第二種方法更簡單，就是把現在家裏不常用的保溫瓶洗乾淨，放入薏仁和紅豆，再倒進熱開水，塞緊瓶蓋燜著。每天晚上這樣弄好，早晨起來就可以喝了。這是非常省事的，也最節省能源，不用再熬了。

薏仁紅豆湯有個好處，就是薏仁和紅豆的有效成分大半都在湯裏，怎麼熬都不會發黏發稠，底下總是熬爛的紅豆和薏仁，上面是淡紅色的湯，熬煮的時候，水放得多一些，這些湯就夠我們喝上半天，正好可以當茶喝。如果是夏天，天熱就得盡快把它喝完，如果覺得口感不太好，可以拌點白糖。這不是既能當茶喝，又能當飯吃嗎？

◆ 細說薏仁紅豆湯功效

至於功效，那真是非同小可。薏仁，在中藥裏稱「薏苡仁」，《神農本草經》將其列為上品，說它可以治濕痺，利腸胃，消水腫，健脾益胃，久服輕身益氣。紅豆，在中藥裏稱作「赤小豆」，也有明顯的利尿、消腫、健脾胃之功效，因為它是紅色的，中醫認為「紅色入心」，因此多食紅豆還能滋補心臟。現代人精神壓力大，心氣虛，飲食不節，運動量少，脾虛濕盛。既要祛濕，又要補心，還要健脾胃，非薏仁和紅豆莫屬。將其煮成湯，意在促進它的有效成分充分被人體所吸收，同時又不會給脾胃造成負擔。

◆ 薏仁紅豆——消腫減肥好幫手

關於薏仁和紅豆的「消腫」作用，也很有意思。我們千萬不要以為腫就是水腫。你看現代人，10個人裏面起碼有5~6個人身體發福，這也是「腫」，叫做「體態臃腫」。在中醫看來，肥胖也好，水腫也好，都意味著體內有濕，流動不暢。水液不能隨氣血流動，滯留在人體細胞之間，使人體迅速膨脹起來。水腫如此，肥胖也是如此，只不過是程度有深有淺。

薏仁的保健功效

- 消除青春痘
- 排出皮膚潛在毒素
- 化濕利尿
- 改善消化不良
- 美白祛斑
- 鎮靜安眠
- 消除水腫
- 潤澤肌膚
- 降低體內脂肪
- 減肥輕身

通常祛濕性極強的藥物或食物，能祛除這些滯留在人體的水液，也就
能消腫。所以，治療水腫必用紅豆，而實踐也證明，薏仁紅豆湯具有良好
的減肥功效，既能減肥，又不傷身體，尤其是對於中老年肥胖者，效果尤
其良好。

我平時給病人開完方子後，總要囑咐他們在飲食起居上的一些注意事
項，其中說得最多的就是回去煮薏仁紅豆湯當茶喝，或作為晚餐的主食。
因濕邪是造成現代各種慢性、頑固性疾病的根本，而薏仁紅豆湯是對治濕
邪最好的藥。

曾經有學生問我：「您怎麼逢人就叫他喝薏仁紅豆湯呢？」我說，
因為體內有濕是現代人的通病，薏仁紅豆湯基本上堪稱人人皆宜。有一位
病人，經營著一家大型公司，聽了我的建議喝了薏仁紅豆湯後，感覺非常
好，竟然吩咐他們公司的廚房，每天早上都用薏仁和紅豆煮湯，給早到的
員工做早點，把煮出來的薏仁紅豆湯，裝在好幾個大保溫桶裏，供全公司
的員工飲用。

祛濕健脾的佳品—薏仁紅豆湯

如果世上有一種藥，又能當飯吃，還能當茶喝，不僅美味養人，還能讓全家人百病不生，您願意一試嗎？這個好東西就是「薏仁紅豆湯」。

◆ 薏仁紅豆湯不可加米煮

經常有人問：「為什麼薏仁紅豆湯煮了半天還煮不出黏稠狀呢？」還有人對我說：「我在煮薏仁紅豆湯的時候，加了一小把大米，結果馬上就熬稠了，味道可美得很啊！」

我說：「千萬不能加大米進去！」為什麼？因為大米生長在水裏，含有濕氣，濕性黏稠，所以加了大米一熬就稠了。紅豆和薏仁都是祛濕的，本身不含濕，所以它們怎麼熬都不稠，湯很清。

中醫恰恰是利用它這種「清」的性質，來為人體除濕，一旦加進大米，就等於加進濕氣，整個變成了粥，雖然味道可能更好了，但對於養生來說並非是好事，就因為那一把大米，所有的紅豆、薏仁就都白費了，功效全無。

食材小檔案

米

別名：大米、粳米、硬米、蓬萊米、糴米

食材功效：止瀉、助消化、降血壓、預防動脈硬化、久病後的調養

主要營養成分：醣類、維生素B群、維生素E、生物素、鈣、磷、鉀

適用者：老少咸宜，尤其是產婦、老年人、嬰兒、久病初癒及腸胃不佳者

不適用者：胃酸過多、糖尿病者

注意事項：少吃加工過於精細的粳米

養生料理講堂

紅豆薏仁湯

利水消腫＋排毒防癌

材料：紅豆100克，薏仁200克

調味料：冰糖30克

作法：

- ① 將紅豆和薏仁洗淨泡軟。
- ② 把薏仁先放進水中熬煮，待水煮沸之後，轉成小火再熬煮20分鐘。
- ③ 加紅豆熬煮30分鐘，直到紅豆及薏仁熟透，再加入冰糖調味即可。

紅豆和薏仁比一比

食材	紅豆	薏仁
性味	味甘酸，性平	味甘，性平
保健功效	<ul style="list-style-type: none"> ① 含有一種皂鹼，有健胃、生津、益氣、消腫及解毒等功能，對於治療腳氣病效果極佳。 ② 纖維質含量豐富，有效刺激腸胃蠕動、利尿，還有預防便秘、增進排便順暢的效果。 ③ 可幫助排除體內水分作用，改善浮腫，適合濕性體質的人。 ④ 能利尿、消腫、排膿與解毒、行血，故適合活動量少的患者食用。 	<ul style="list-style-type: none"> ① 含有一種薏苡素，可清熱排毒，加速人體新陳代謝和血液循環，且所含蛋白質可分解蛋白質酵素，軟化皮膚的角質層，讓皮膚更顯光滑有彈性。 ② 代謝水分濕氣、美白、潤澤肌膚、健脾補肺、清熱、利濕、利尿強骨、促進子宮收縮。 ③ 富含膳食纖維，可促進腸道蠕動，排除體內廢物，預防腸道癌症發生。 ④ 現代藥理研究已指出：薏仁有著抑制癌細胞成長的作用。 <p>特別提醒： 薏仁會使身體虛冷，懷孕的婦女以及生理期間，要暫停食用。</p>
對應症狀	腳氣水腫、黃疸、腎炎水腫、濕熱下痢、糖尿病、皮膚瘡毒、酒毒醒酒	食慾不振、瘡毒、皮膚濕疹、筋骨濕痺、水腫

5

如何對症妙用薏仁紅豆湯？

10種薏仁紅豆湯的變化作法

很多跟我見習的學生問我：「早就聽說您善用經方，但現在看您的方子，怎麼連經方的影子都找不到呢？」「經方」即經典的藥方，也就是醫聖張仲景在《傷寒論》和《金匱要略》中列舉的方子。

實際上，經方不是死的，它們千變萬化，可以根據臨床做加減。我只是在張仲景的原方上所做的加減比較多，其實依然是完全照經方的思路。能把經方用到這種程度，是需要功夫的，我不要求學生馬上做到這一點，而是讓他們先好好地學習經方，掌握經方，以後再結合臨床慢慢體會，學會加減。此法甚好，能把學生一步一步引導上去。

在傳授養生方面，我也遵循這個思路，不快不慢地引導大家逐步深入。以前，我給大家一個祛除濕氣的食療方：薏仁紅豆湯。大家在使用的過程中或多

或少都有體會，很多朋友都有良好的回應，說是有效果；有的朋友結合具體的疾病，問得更詳細；還有的朋友提出，能不能在薏仁紅豆湯裡加點別的東西。看了這些問題，我很欣慰，感覺有必要更進一步向大家介紹薏仁紅豆湯的材料加減法。

❖ 薏仁紅豆湯+桂圓

平日思慮傷神、勞心過度而運動量少的人，往往臉上沒有血色，精神也不夠充沛，甚至心悸、貪睡，感覺頭重如裹、心中空虛。這是體內有濕加上心氣不足表現，可以在薏仁紅豆湯中加一些桂圓同煮。

桂圓甘溫，能開胃健脾、安神補血，能振奮心陽，溫補心氣，使人精神飽滿、中氣十足。單純的薏仁紅豆湯味道很平常，加上桂圓後，味道會變甜，淡淡的甜味，來自炎熱的南方味道，純屬天然，它不僅能驅散我們體內濕氣，給我們的心帶來生機與溫暖。我們就叫它薏仁紅豆桂圓湯，特別適合用腦過度者，也很適合中老年人。

❖ 薏仁紅豆湯＋百合、蓮子

年輕人容易出現煩躁、失眠，或臉上起紅疹、痘痘，這都是心火過旺、濕熱內擾所致，可以在薏仁紅豆湯中，加上百合或蓮子同煮，或兩種都加。

百合能潤肺、養顏，又能清心火、安心神。蓮子最能養心、清心火，同時又能健脾、補腎，但蓮子稍有滯澀作用，身體比較瘦弱的人可以用，那種體內淤滯較多的胖子，恐怕就不宜用了。

使用蓮子的時候，要去掉裏面的心。當然，如果嫌這個湯沒有什麼味道，還可以加點冰糖。在各類糖中，只有冰糖是涼性的，能清心火。

❖ 薏仁紅豆湯＋生薑

如果著涼感冒了，或是體內有寒，胃中寒痛，食慾不佳，可在薏仁紅豆湯中加幾片生薑。生薑性溫，能溫中驅寒，健脾和胃。注意，生薑不可放太多，多了就會使湯變得辛辣。如果想在這個湯裡加點調味品，就只能放紅糖，紅糖也是屬於性溫的。

❖ 紅豆湯加大棗（紅棗）

值得一提的，婦女產後保養時，喝紅豆湯必須去掉薏仁，但可在其中加點大棗（紅棗），大棗能溫中、健脾、養血，非常適宜產後婦女的調理。

❖ 薏仁紅豆湯+黑豆

腎虛的人，可在薏仁紅豆湯中加一些黑豆。因為黑色入腎，而豆子的形狀也和腎十分相似，是補腎佳品。

❖ 薏仁紅豆湯+黃豆

現在人常說的腳氣病，是典型的濕熱下注。可在薏仁紅豆湯中加上黃豆，食其湯，同時用熬出來的湯洗腳。內外同治，效果甚佳。

❖ 薏仁紅豆湯+梨

如果咳嗽，還可以把生梨去皮去核，切成1~2公分見方的小塊兒，生梨加入薏仁紅豆湯中同煮，可以潤肺、化痰、止渴。

❖ 薏仁紅豆湯+山藥、南瓜

山藥和南瓜，也可以放在薏仁紅豆湯中同煮。山藥號稱「氣死小人參」，

有的時候，它比人參的補益作用還大，是補脾胃的聖品，還能強腎固精、潤肺益氣。

❖ 薏仁紅豆湯＋南瓜

南瓜能補中益氣，有消炎、止痛、殺蟲、解毒等作用，功效直接進入胰臟，對保護胰臟、預防糖尿病來說，是非常好的食物。

曾有一個病人向我反映，他和妻子、兒子每天晚餐持續吃「薏仁紅豆南瓜湯」，吃了28天，3個人的大便都變成了「金黃色的圓柱體，香蕉型的」，很通暢了。我說：「不錯，你統計得很準確，28天，正好是人體的一個生物週期。經過一個週期的調理，終於見到效果了。」

❖ 孕婦適用：紅豆湯＋大棗、百合、枸杞

還有一點值得說明一下，孕婦要是自我感覺沒有很重的濕氣，仍需慎用或忌用薏仁，但可用紅豆，再根據上面的思路做加法，可以適量加些大棗、百合、枸杞等，同樣能做成祛濕又有保健效果的紅豆湯。

食物是最好的藥

大家可以多瞭解各種食物的性味，舉一反三，自己進行加減，組成更多適合自己體質的飲食處方。這樣，食物才能真正成為養生佳品。最後還要強調，紅豆薏仁湯不要加大米！因為那就有違此方的初衷。

薏仁紅豆湯加減表

這裏是一個基本思路，大家可以多瞭解各種食物的性味，舉一反三，自己進行加減，組成更多適合自己體質的飲食。這樣，食物才能真正成為養生佳品。最後要強調，薏仁紅豆湯不要加大米，因為那就有違此方的祛濕初衷。

主方		對症症狀		加料或減料	
薏仁、紅豆		神色晦暗、精神不足、甚至心悸、貪睡、心中空虛		加桂圓	
		煩躁失眠，或臉上起紅疹、痘痘		加百合、蓮子	
		胃中寒痛、食慾不佳、怕冷		加生薑	
		腎虛		加黑豆	
		腳氣		加黃豆	
		咳嗽		加梨	
		食慾不振、身體羸瘦		加山藥	
		泄瀉、腹痛、糖尿病		加南瓜	
		體虛、早洩、遺精、夜尿過多		加芡實	
孕婦				減薏仁，加大棗、小米、紅糖	
孕婦				減薏仁，加少量黃芪、黨蔘	

6

痛風是吃蟹配啤酒的「報應」？

濕邪之氣一旦在體內扎了根，就不易排出去

近年來我的體會是，越是有身分的患者，越是成功人士，有一種疾病似乎就越「偏愛」他們，這病就是「痛風」，流行於有身分的成功人士之間。當然，很多老年人身上也有，病情通常不算很嚴重，但痛起來卻非常要命煩人。

有一次，和幾位中醫同僚一起吃飯。有位年輕的醫生，我們叫他小許，講起他的一個痛風病人，小腿腫得發亮，呈暗紫色，不能伸直，一伸就痛澈心扉，百醫無效，後來才找到這位小許醫生看病。

小許醫生信佛，他問這位病人：「你平時最愛吃什麼？」病人說：「最愛吃螃蟹，特別是邊喝冰鎮啤酒，邊吃剛蒸出來的大螃蟹，味道太美啦！」小許說：「瞧，你現在知道你這病是怎麼得的吧？這是業障病，所以醫藥治不好。你瞧你這腿的樣子，跟那個蒸熟的螃蟹腿是不是很像？這是報應啊！」

病人略有所悟，但病人的兒子在旁邊不高興了，說：「你這醫生怎麼能這樣？治不好就說治不好，怎麼還罵人？」小許說：「我哪兒罵人啊？」病人也火大了，說：「你說我是遭到報應，說我這像是蒸熟的螃蟹，這不是罵人嗎？你這個醫生，年紀輕輕的，治不好病不要罵人好不好？」

小許也急了，跟病人和家屬爭起來，不料這兩個人跑出診室，大聲嚷嚷：「許醫生罵人了！許醫生罵人了！我現在就去告他！……」差點沒把小許氣得昏過去。小許跟我們講著講著很激動，一肚子委屈。

我們聽了哈哈大笑。人的根性有深有淺，我們怎麼能指望別人都有相同的思考？而且，在醫院就得講醫學根據的，你講到別的地方去，怎麼行呢？怪不得病人要生氣。「唉，別提了，後來我們主管也是這樣說我的。可是他這病明明就是報應，你叫我要怎麼說？」小許不服氣地說道。

我說：「作為一名醫生，你得從醫學的角度、用醫學的術語告訴病人，病人這個結果，是怎麼樣產生的？中醫的學術語言，無非就是陰陽、寒、熱、濕啊……」



◆ 蝦和蟹比一比：蝦屬陽，蟹屬陰

我們可以把蝦和蟹放在一起，做一個比較，這兩種動物都是生活在水裏，無疑有很重的濕氣。但蝦生活在水面，螃蟹生活在水底，從它們的生活習性上看，就能辨出陰陽寒熱來。

蝦屬陽，是熱性的，蘊藏濕熱，所以吃多了蝦會上火，身上若有生瘡或陰虛火旺的人，最不宜吃蝦，人們常說蝦為「發物」，就是沖著它的濕熱性質而言。用傳統的烹飪法煮蝦，一般都會加點蔥，因為蔥有發散性質，可以發散寒濕，還能助長蝦的熱性，產生升陽、壯陽的效果。

蟹屬陰，是寒濕性的，蟹的正確吃法，是加紫蘇葉一塊蒸煮，再用薑汁蘸著吃。這都是為了祛除蟹裏面的寒濕性。如果要喝酒，只能喝點白酒或黃酒，這些是熱性的，可以祛除寒氣和濕氣。吃海鮮的時候，有經驗的人都會吃點薑，喝點白酒，因為海裏的動物一般屬寒濕性，用薑和白酒就可以驅寒散濕。

人物檔案

伊尹

名摯，商初的賢明宰相。相傳商湯伐桀，滅夏稱王。商湯崩，其孫太甲無道，伊尹放諸桐宮，待其悔過，再迎之復位。伊尹卒時，帝沃丁葬以天子之禮。

◆烹飪食養大學問

所以，我們不要小看烹飪，不要小看飲食，其中可大有學問。商朝的宰相伊尹，是廚師也是醫生，就是他調和藥物的四氣五味，創立湯液治病的方法。

我們在菜餚裡加上各種佐料，不僅是為了調味，還為了調和食物的性質，減少其對人體的危害。不同的菜要加上不同的佐料，這是根據醫理藥理而斟酌的，古人對此要求非常嚴格，可惜這些要求在現代已漸漸失傳。

現在很多人吃海鮮的時候，都喜歡喝啤酒，甚至冰鎮啤酒，這怎麼得了呢？這不是寒上加寒嗎？濕氣遇寒而凝固，不能發散開去，於是形成了寒濕邪氣，往身子下部沉積，沉到小腿上去，沉到腳上去了，這不就是「痛風」嗎？所以吃蟹得痛風，絕對是可以用醫學來解釋的。

很多痛風病人都是久治不癒，為什麼？一方面當然是因為這種寒濕邪氣，一旦在體內扎根，就不容易排出去，另一方面則是因為病人改不掉他的嗜好，而這些嗜好一般都與肉食相關，胡吃亂吃大量吃，不知不覺病從口入，等到得病的那天仍不知悔改，直到病情惡化至不可收拾的時候，還是不回頭。脾氣壞

病症小辭典

痛風

也叫「痛風性關節炎」。此病由於體內尿酸生成過多，或尿酸排泄受阻，以致有過多的尿酸、尿酸鹽等針狀結晶，沉澱於關節、韌鞘及血液組織中，引起關節腫痛。

蝦和蟹超級比一比

酒、吃螃蟹解悶。
 一點的人，你要是勸他戒了嗜好，他還會不高興，回到家裏又開始喝著冰鎮啤酒、吃螃蟹解悶。
 眾生剛強難化，看來，醫生即使是真的想幫助人，也還得有足夠的智慧和技巧！

項目	蟹	蝦
性質	性質偏寒	性質溫熱
別名	橫行將軍、無腸公子、介士、含黃伯、河蟹、八隻腳	蝦子、海米、開洋、長鬚公、虎頭公、曲身小子
食材功效	改善風濕性關節炎、強化肝臟、促進血液循環、增進發育	增強體力、消除疲勞、提高免疫力、預防骨質疏鬆
主要營養成分	蛋白質、維生素B群、鈣、鋅、牛磺酸等	蛋白質、維生素B群、鈣、鋅、磷、鐵等
適用者	一般大眾，尤其是成長發育期的兒童及青少年	一般大眾
不適用者	孕婦、痛風、皮膚病患者、胃痛及腹瀉、高膽固醇患者	過敏體質及氣喘患者

養生學習視窗

調味料大學問

我們在菜餚裡加上各種佐料，不僅是為了調味，還為了調和食物的性質，減少其對人體的危害。不同的菜要加上不同的佐料，這是根據醫理藥理而斟酌的，古人對此要求非常嚴格，可惜這些要求在現代人這裏漸漸失傳。

食材檔案

薑的小檔案

性質：味辛，性熱

別名：白薑、生薑、薑仔、薑母、百辣云、地辛、黃薑、鮮薑

食材功效：止吐、增進食慾、殺菌解毒、改善血液循環、預防感冒、抗老、溫胃止痛

適用者：一般大眾，尤其是感冒、消化不良、氣管炎，經期受寒腹痛的女性、產婦

不適用者：痔瘡、肝炎、糖尿病患者

蔥的小檔案

性質：溫熱

別名：菜伯、和事草、和事菜、大蔥、小蔥、青蔥、香蔥、四季蔥

食材功效：殺菌防癌、促進食慾、幫助發汗、提供熱能、消除疲勞

適用者：一般大眾，尤其是腦力工作者

不適用者：腸胃疾病患者、潰瘍病患者、多汗或有腋臭的人

食材檔案

紫蘇小檔案

性質：味辛，性溫

別名：紫蘇葉、紫蘇梗、蘇葉、赤蘇、香蘇

食材功效：發表散寒、解熱抗菌、解魚蟹之毒、理氣消痰、開胃
益脾、安胎

適用者：感冒、咳嗽、氣喘、慢性氣管炎、胎動不安者

不適用者：病屬陰虛，因發寒熱或惡寒及頭痛者忌服。

啤酒小檔案

性質：微寒

別名：液體麵包

食材功效：提供熱量、利尿、解壓、振奮情緒、抗癌

適用者：健康成年人

不適用者：痛風、尿酸偏高、心臟病、糖尿病、肝病、胃炎、
泌尿結石和潰瘍病患者

蟹的正確吃法

① 加紫蘇葉一塊蒸煮。

② 再用薑汁蘸著吃。

養生祕訣

① 紫蘇功效：在蒸煮螃蟹時，若放入一些紫蘇葉，可以解螃蟹之毒。

② 薑的功效：薑性溫熱、殺菌解毒，祛除蟹裏面的寒濕性。

7

游泳會增加體內的濕氣？

濕邪無處不在，身體要保持乾燥

有位朋友，身體本來不錯，但中年以後心臟出了點問題，經常心悸、心絞痛，後來聽說，游泳對心臟有好處，因為游泳的時候，雙臂運動量較大，能擴張胸腔，增強心肺功能。於是他到健身中心辦了張會員卡，每週持續去游泳兩三次，冬天的時候還跟人一起去冬泳。

可是，游了大半年，心臟不僅沒見好轉，反而不如以前。尤其是在游泳後的一兩天，會感到很不舒服。他跟我聊起這個問題時，說：「我猜這可能是心臟得到鍛鍊後的正常康復反應，但不知什麼時候這種反應才能消失。」

我聽了哭笑不得。

◆ 游泳會增加體內的濕氣

誰說游泳就一定對心臟有好處呢？從運動的角度看，游泳能擴張胸部，對胸肺肯定會有很大好處，但我們也不能僅僅只看這一點。游泳的時候，大量的水濕會通過毛孔滲入體內。毛孔是肺在體表的開竅，時刻都與外界進行氣體交換，當大量的水濕之氣滲入毛孔時，肺的工作量就增加了，它要把侵入體內的濕氣轉化成水，並且及時排出體外。

所以，游泳時，特別是游了一兩個小時上岸後，就想去廁所小便。游泳當中一般都沒喝水，這水從哪兒來的？都是從毛孔滲進來的，把水濕之氣慢慢轉化成尿液。可想而知人體在游泳的時候，身體做了多少複雜而又艱辛的工作！但這個工作往往還做不夠，因為，從毛孔到尿道是一段漫長的旅途，水濕能完全排出去嗎？能保證它在途中沒有滯留嗎？不能！游泳後，有水濕在體內滯留是必然的，所以，游泳就會增加體內的濕氣。

現代人體內濕氣本來就多，很多人的心臟問題是由濕氣引起。如果游泳後，不注意及時消除濕氣，就等於引狼入室，讓濕邪糾結在一起，更加重心臟負擔。體內有濕氣，還容易導致一系列風濕疾病，如風濕性關節炎等。

聽我這麼一說，朋友馬上說：「對啊，我現在確實覺得關節也不太對勁。我不游泳了，再也不游了。」

很多人都是這樣，當聽人家說游泳有利於心臟就趕緊去游泳，而聽人家說游泳不利於心臟，又馬上不游了。所以，在給人作養生建議的時候，我從來不輕易要求別人幹什麼，也從來不要求別人不幹什麼，而是根據這個人身心的具體情況，讓其稍加調整。

我說：「養生不要這麼絕對，記住，從哪裏摔倒的，還得從哪裏爬起來。你能持續游泳，說明你喜歡這項運動，怎麼能說不游就不游呢？現代人就是缺少運動，你好不容易有一個自己喜歡的運動了，不妨持續下去吧。」

「那這些濕氣怎麼辦？心臟怎麼辦？」他不解。其實很好辦，稍微調整一下就可以了。

◆游完泳最重要的是擦身

當每次游泳上岸的時候，一般人都只是草草地擦掉身上的水，就穿上衣服了，尤其是冬泳的時候。所以問題就出在這裏。現在我介紹給大家一個非常好

的養生方法，是我的老師胡海牙先生傳授給我的。

胡海牙老先生建議一些喜愛游泳的朋友，在游完泳上岸要做的第一件事，是先用乾毛巾使勁擦身，把全身的皮膚擦紅，最好是用那種半新不舊的毛巾，稍微粗糙一點的，這樣的毛巾對皮膚的刺激性比較大，而且也不會擦傷皮膚。這麼一擦，皮膚發紅發熱，毛孔張開，濕氣就從毛孔排出來。

如果不這麼用力擦，一上岸毛孔就閉上，尤其是冬泳的時候，一上岸被冷風一吹，毛孔更是緊閉，濕氣也就少了一個排泄管道。僅僅由尿液排濕氣，是非常有限的。如果有毛孔和尿液兩個途徑排泄，就叫內外通透，濕氣就能排出體外。

身體得到游泳運動的鍛鍊，又沒有濕氣滯留，會非常舒服。這樣，一來不會增加心肺的負擔，二來可以預防風濕。在這種內外通透的情況下，人體甚至能排出以往積蓄的濕氣。因為肺主皮毛，在運動後刺激皮膚，也等於是在疏通肺氣；肺腎相通，肺能通調水道，人體因水道不通而積累的濕邪，也就趁機找到出口蜂擁而出了。

◆濕邪——身體要排的毒

濕邪，就是我們身體要排的毒。對於冬泳，我其實會比較擔心。這種運動來自西方，西方人體質偏寒，容易出現燥熱，所以他們冬天下水游泳，嚴寒的水正好跟他們寒性體質相應，也消除他們體內燥熱，使人感覺這種刺激很舒適，冬泳因此對他們也有好處。

大多數中國人體質偏溫，體內沒有多少燥熱，冬天跳下水去游泳，有可能出現弊大於利的現象。所以我們不能因為西方人說冬泳好，就跟著說冬泳好，並且也跟著去做。實際上，它很有可能直接把疾病送進很多人身上。

當然，養生和運動總是因人而異，我上面說的「西方人」和「中國人」，只是一個大概說法，其意思就是「大多數西方人」和「大多數中國人」，不是說百分之百。在西方也有體質偏溫的人，他們不適合冬泳；而在中國，也有體質偏寒、體內有燥熱的人，他們適合冬泳，只不過這類人是少數。

如果你酷愛冬泳，覺得冬泳很舒服，那麼我恭喜你，可能你的體質和西方人更接近，就放心去冬泳。不過要記住兩點：第一，上岸後一定要用半新不舊的乾毛巾，把身體擦紅，以排出濕氣；第二，要記住這個運動只適合你自己，

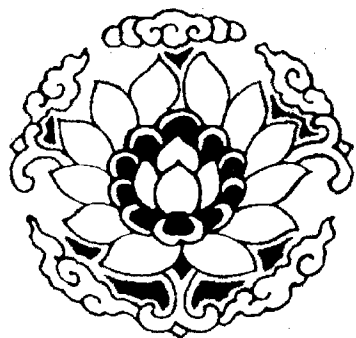
不要將冬泳推廣給你的親人和朋友。

說了這麼多關於游泳的話題，其實我要表達的重點並不是游泳，而是如何隨處小心「濕邪」的入侵。我舉出一個游泳的例子，更多其他領域的養生方法，請你自己舉一反三。

養生學習視窗

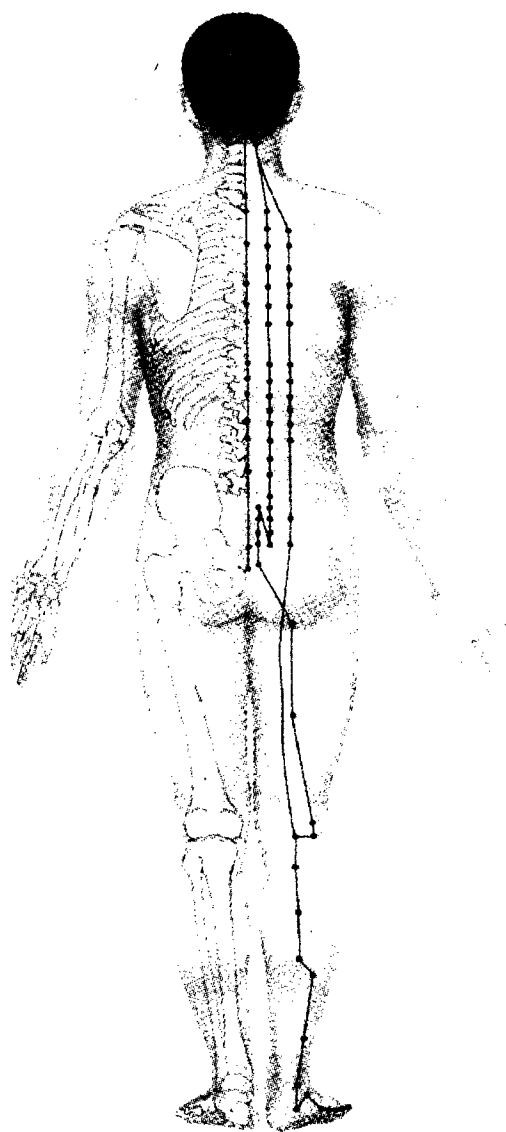
冬泳非人人皆宜

如果你酷愛冬泳，覺得冬泳很舒服，那麼我恭喜你，可能你的體質和西方人更接近，那就放心去冬泳。不過要記住兩點：第一，上岸後一定要用半新不舊的乾毛巾，把身體擦紅，以排出濕氣；第二，記住這個運動只適合你自己，不要將冬泳推廣給你的親友。



第五章

長生不老實用養生法



簡易生活保健法給你健康長壽

「站樁」是最簡單有效的養生法？
「放鬆」對人體是最好的養生法？
「抱住健康養生法」的功効為何？
「太極養生功」是何種功法？
捏肩提氣血的按摩功効為何？
捏脊能疏通全身氣血、五臟六腑的氣機？

怎麼說7歲是生長發育的分界點？
南懷瑾活到90多歲的養生術為何？
沉得住氣、呼吸深長的人，就能長壽？
深呼吸、凝神於丹田，有何功効？
「坐井觀天」養生法，永遠不駝背？
到戶外跑步才能吸收自然能量？

1

「站樁」是最簡單有效的養生法？

站樁養生功的神奇功效

現在一般人都缺乏適量運動，他們應該選擇最適宜的運動方式，來把身體調理好。但「沒時間運動」和運動後效果不明顯的原因，卻把很多人的信心減弱了，在這裏，我為大家介紹一種簡單易學又不會花很多時間，且效果特別快、特別好的方法，這個方法我自己每天都在用。

站樁——抱住健康養生法

我從小就練中國傳統武術，練的是大成拳。這個拳沒有什麼招數和套路，就是「兩手往胸前一抱，靜靜地站著」。這個動作在武術裏叫做「站樁」，我把這個源自武術的方法，運用到養生治病上，稱之為「抱住健康養生法」。

至今為止，我發現，這個集養生、中醫、武術於一體的保健方法，居然是

目前所有鍛鍊身心方法中，最簡單且見效最快的一種。

「抱住健康養生法」非常簡單：隨意地站立，雙手在胸前環抱，全身都放鬆下來。

好了，就這麼簡單，使用這種「抱住健康」養生法，既節省時間又不占空間，我們看電視可以做，聊天也可以做。我經常建議我的一些親朋好友（或是患者朋友），每天下班回家以後看電視時，就這樣站半個小時，一點也不浪費時間。

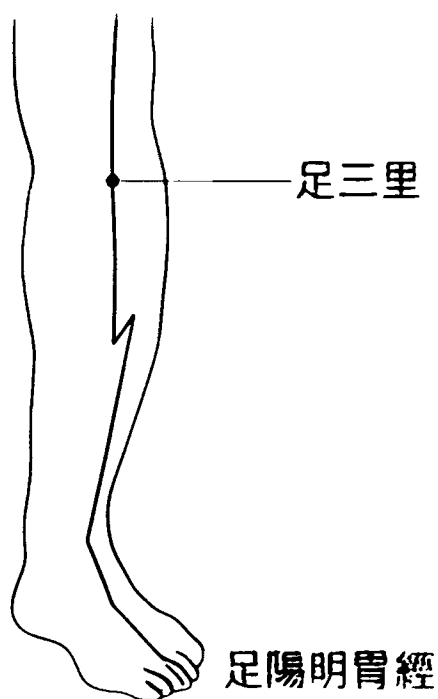
有人會疑惑：這樣有效的養生方法會這麼簡單嗎？天底下有這樣的好事？

◆ 站樁養生功治好哮喘

大成拳的創始人王薊齋先生，在七、八歲的時候，身體很虛弱，得了頑固性哮喘，這種病在當時是沒有什麼好方法治的，在萬般無奈時，著名的形意拳大師，武林中有「半步崩拳打遍天下」美譽的郭雲深先生，把形意拳中的不傳之祕——「站樁養生功」傳授給他，王薊齋先生就用練站樁養生功來調養身體，這樣子不僅病好了，身上也不知不覺有了很深的功夫。

站樁——刺激人體經絡

現在介紹的這個「抱住健康養生法」，就是融合王薊齋先生的神功和我自身的經驗，其「隨意站立、雙手環抱、全身放鬆」的動作，會讓人不自覺地形成最優的養生狀態，也能夠直接把人體很多特效穴位的功能調動起來，因此，「抱住健康養生法」的原理，就是在刺激人體經絡，它融合了人體經絡穴位的眾多養生功能。



- 足三里是著名的長壽大穴，練「抱住健康法」，第一時間就可以激發足三里的功能，讓您達到最優的養生狀態。

名詞小辭典

任督二脈

任脈主血、督脈主氣，是人體經絡的二十大主脈。「任脈」走前面，是以身體正下方雙腿間的會陰穴為起點，從身體正面沿著中央，往上到唇下承漿穴；「督脈」走後背，是由會陰穴開始，向後沿脊椎往上走到達頭頂，再往前穿過雙眼之間，直到口腔上顎的齶交穴。任督二脈在中醫診脈和道家養生導引上很重要，任督二脈若通，則八脈通；八脈一通，則百脈通，有強筋健骨、改善體質、促進循環之奇效。

首先，它調動的是足三里這一對大穴；另外，「抱住健康法」做多，會感覺頭頂上有一根線懸著，這就調動頭頂的百會穴；而手掌的環抱狀態，正好又調動勞宮穴；腳掌的站立狀態，是調動湧泉穴，讓補心和養腎的兩大要穴起作用。

練「抱住健康法」的時候，人往往手心、腳心會發熱；胸部、腹部和背部會完全放鬆，這又調和了任督二脈，以及全身所有對人體有用的穴位和經絡，通過「抱住健康法」都能充分調動起來，可謂「一站通經穴，一抱健康來」！

站樁——養身養心、靜中有動

簡簡單單的「抱住健康法」，就這樣把養身和養心完美結合起來。多年的練習經驗，使我體會到：「抱住健康」是靜中有大動，看似靜靜站著，只有輕微晃動，實則全身的奇穴都在動，這是真正的動，是最具效果的動，「抱住健康」是不靜而真靜，雖不能全無雜念，但卻能心生歡喜，精神愉悅。

站樁—集養生、中醫、武術於一體的保健法

從事近20年的中醫診療工作，我發現：「站樁」這個集養生、中醫、武術於一體的保健方法，居然是目前所有調整身心方法中最簡捷、最便利，而且最快見效的一種方法！

名詞小辭典

丹田

丹田是看不到的部位，卻是人體能量匯集之處。上丹田位於兩眉之間的印堂，中丹田位於兩乳之間的臍中穴，下丹田在人體的肚臍下一寸半或三寸的地方（關元穴）。上、中、下丹田，三者位於人體上、中、下部能量最強的地方，主宰氣機分布，對人體臟腑系統有直接作用。

平常，我們的心如野馬狂奔，不能急剎，而當「抱住健康」的時候，我們的心靈會放慢腳步，彷彿徜徉在清風明月中。

練「抱住健康養生法」時無須意守丹田，沒必要摒除一切雜念，多想點令人愉悅的事。因為，心主喜，微微的喜悅比任何養心的藥都好。這時，我們全身放鬆，無憂無慮，沒多久，您就會嘗到什麼是身體的大歡喜。

2

「放鬆」對人體是最好的養生法？

「抱住健康養生法」要放鬆、減壓

如果你最近身體不適，到醫院檢查時，面對醫生的嚴肅神情，要對你的身體狀況做出「宣判」時，你是否會極度忐忑不安，甚至非常恐慌？

如果你是一家大企業的員工，忽然被提拔到經理的位置，讓你負責一個大的專案，在享受成就感的同時，你是否馬上就感覺到壓力了？

面臨以上這些情況，恐怕人人的回答都是肯定的。這原本不是什麼大事、難事，但如果你不懂得排解壓力，你的健康就會大打折扣。

最重要的方法是讓自己學會「放鬆」吧！

腳步站好，再把手抬起來，在胸前做抱球狀，全身放鬆下來。「抱住健康養生法」就是最好的減壓方法。而剛開始練習的人，往往都會出現雙肩聳起的現象。

肩周炎（五十肩）

此病症是因肩關節周圍的組織發炎所引起。主要症狀：感覺肩膀很痛、手臂無法提高。治療方式有熱敷、服用止痛劑，或局部注射副腎皮質荷爾蒙。因此病的罹患者，多為五十歲以上的人，故又稱為「五十肩」。

◆文明病源於緊張壓力

現在得頸椎病、肩周炎（五十肩）的人很多，因為人的身心長期處在緊張狀態下導致的。初學「抱住健康養生法」，潛意識中也會有緊張情緒，所以雙肩會聳起，肩背也會緊張。這時，我們可以先把肩膀放鬆下來，然後雙手的掌心後縮，手指之間要像夾著一支香煙似的。要做到鬆而不懈、緊而不僵。這樣，我們的上肢、肩背就會完全放鬆下來。

你可能站著站著，身上又開始緊張了，這時候可以把手動一動，稍微抬高或放低點，仍以放鬆為目的。

◆練習抱住健康 II 練習放輕鬆

練習「抱住健康」法，就是在練習放鬆。無論什麼時候，無論哪個部位都要放鬆，如果繃得太緊，氣血就行不通了。

每個人都是這樣：哪裏緊張哪裏病，心裏緊張病全身。練習了一段時間「抱住健康」法後，我們就會有這樣的感覺，只要把手一抬起來，剛做抱球狀，肩背馬上就放鬆了，心裏也馬上就輕鬆了，很快進入一種喜悅的狀態。

名山檔案

黃山

位於安徽省歙縣西北六十里處，山脈綿互橫跨皖南、贛東和浙江省東南，也是青弋江的發源地。黃山是著名旅遊勝地，山上風景如畫，奇松、怪石、雲海、溫泉，合稱「四絕」。諸峰群峙，其中最著者有三十六峰，以光明頂、蓮花峰、天都峰為三大主峰。最高峰達到六千五百尺以上。

我在做「抱住健康」養生法示範的時候，很多人會說：「武醫生，我覺得您最親切的時候，就是站樁的時候，什麼事情會讓你那麼開心啊？」其實，這是習慣成自然了。很多時候，只要兩手一抬，我心裏馬上就會進入一種輕鬆愉悅的狀態，而且全身都有使不完的勁，心裏都有說不出的高興。

◆ 放鬆全身、心靈紓壓

學會了放鬆，快樂就會油然而至，不請自來。有人向我反映，在他練習「抱住健康」養生法一段時間後，膽子變大了。有一位懼高症患者，練習「抱住健康」兩個月後，和同事去黃山，當他站在黃山最高的地方，體會風飄飄而吹衣的感覺，他的懼高症沒有了。

類似的例子有很多。膽子小源自心理上的壓力大，站樁養生功通過放鬆全身、放鬆心靈，心靈上沒有壓力，膽子就大了，沒有焦慮、恐懼和緊張，剩下的就是百般喜悅。

在日常生活中，千萬不要以為膽小是天生的，壓力、焦慮是生活中不可避免的。「抱住健康」養生法，能用最簡單的方法使身心放鬆。有效改善一切與緊張相關的健康問題，包括緊張帶來的頸椎病、腰椎病、肩周炎（五十肩），以及心理緊張帶來的失眠、健忘、膽怯、多夢、懼高症、恐水症、恐血症、憂鬱症等，大多可以用「抱住健康」養生法來徹底解決。

◆站樁比瑜伽效果快

這種「抱住健康」（站樁）養生法，會讓人不自覺地把全身重量放在前腳掌的2/3處。其實，放在2/3處，是要向外一夾，整個足陽明胃經的氣血，瞬間就全都充盈起來了，足陽明胃經是一條多氣多血的經絡，它對啟動人體氣血是非常快的，因此做「抱住健康」法的效果，比做瑜伽的效果更快。

站上幾分鐘後，兩邊肩胛會發熱、發沉，手心、腳心也會發熱，繼而全身氣血都在湧動，可見其運動量是很大的，這是靜中之大動，讓肢體的運動縮減到最小，而氣血的運動達到最高。

「抱住健康」（站樁）養生法VS. 對症自療

用最簡單的方法使身心放鬆，有效解決與緊張相關的健康問題！

身體緊張致病：頸椎病、腰椎病、肩周炎
（五十肩）

心理緊張致病：失眠、健忘、膽怯、多夢、
懼高症、恐水症、恐血症、
憂鬱症

養生學習視窗

抱住健康放鬆身心

「抱住健康養生法」（站樁），能用最簡單的方法使身心放鬆，一切和緊張相關的健康問題，包括緊張帶來的頸椎病、腰椎病、肩周炎（五十肩），心理緊張帶來的失眠、健忘、膽怯、多夢、懼高症、恐水症、恐血症、憂鬱症等，大多可以用「抱住健康法」來解決。

這樣，就等於把調暢氣血之外的那些不必要因素剔除了，就像一輛在行駛中的頂級轎車，引擎沒有聲音，也不發熱，機械效率近乎100%。這樣的轎車目前世界上是極少的，但通過「抱住健康」養生法來養生，我們人體的健康就能像頂級轎車有這麼好的性能。

3

「抱住健康養生法」的能效為何？

它的特殊之處在於，看似不動，其實不動之中有大動

去年夏天，有一位教授來訪，他老人家70多歲了，喜歡研究養生之道。在閒聊的時候他說三年多前得冠心病，心律不整，住過5次院。我跟他講：「您這種情況，養生要以動為主，活動活動嘛，要活就得動。」

為什麼呢？老人家在家裏，兒女都很有成就，很孝順，他在家無憂無慮，頤養天年，很少出門走動。靜中無動，全身的肢體不能配合心臟行血，心臟的工作量就大了，能不犯冠心病嗎？具體地說，怡然自得的健康心臟面對靜止不動的身體，好比勵精圖治的君王遇到慵懶的臣民，怎麼都不聽使喚，他就會躁動不安，心煩意亂，長久下去就會導致心臟出現各種問題，這也是養生不得法的一種表現。

我給他一個建議：把每天在家看電視的3個小時，用來練習「抱住健康」

成語小辭典

頤養天年

頤養指保養、安養。指人退休後，清靜保養年老的歲月。

養生法（站樁）。老人回家去後一練就上手，馬上找到感覺了。兩個月以後，他再次來拜訪，非常開心地說：他的心臟已經恢復正常，全身也舒爽多了。而且他的老伴在練習「抱住健康」養生法後，長期的失眠狀況也消失了，每天都是一覺睡到自然醒。

很多病都是坐出來的

現在的人，上班的時候坐在辦公室，出門坐車，回到家裏又一屁股坐進沙發看電視，一天絕大多數時間都是坐著，缺乏運動，身體的氣血都淤滯，很多病就是這麼坐出來的。

病人談病色變，醫生則是「談坐色變」、「談靜色變」。因為長期坐著或缺乏運動而生出來的病，不僅複雜，且不容易治癒。白天上班坐著的人，為什麼晚上還要坐在那裏看電視呢？他需要站著，需要運動，需要讓全身的氣血動起來，讓肢體肌肉靈活起來。

「抱住健康」養生法的特殊之處在於：它看似不動，其實是不動之中有大動。這種大動又不同於跑步、跳繩等運動，對於那些身體虛弱、津乏氣短的人

來說，這樣的運動會增加內耗，傷津動氣，不增其益，反受其累。尤其是身患高血壓、冠心病、支氣管炎等病症，以及隱藏性疾病的人，這些劇烈型運動更是不可行的。

因此，有養生經驗的老人經常說：「大動不如小動」。其實，小動不如微動，「抱住健康」養生法的動就是一種微動，更確切地說法：是一種蠕動。

半年之後，這位教授已經把這種養生方法傳授給了上百人。老人家非要我對他們公司職員去講授「抱住健康」養生法，而他自己在解說時，居然像他講授專業課程一樣嚴謹。

老教授說：「兩腳平鋪於地，與肩同寬，全身很隨意地放鬆下來，慢慢地臀部往後靠，如同坐一個高凳，似坐非坐。這樣就好了。但其中重點是：手掌心內凹，十指張開，關節往裏面夾，外面的關節往外頂，虎口是圓撐的，腕關節不能僵硬，兩個肩膀撐開；十個手指之間，要如同夾一根香煙，不能讓它掉下來；雙手如抱個氣球，用力太輕，氣球就飛出去了；用力太大，氣球就爆了；用心體會這種鬆而不懈、緊而不僵的感覺；下顎稍微往回收一下，和脖子之間好像夾住一個乒乓球；頭上面好像有條繩子吊著；腿稍微往前彎曲，身體

的全部重心落在腳掌的前2/3處，這樣，後腳跟就會稍稍抬起來，又不會完全抬起來，像踩著螞蟻似的，不能讓它跑了，也不能把它踩死。」

◆大道至簡——自己感覺舒服就是最好

我驚訝老教授講得如此細緻、而且準確。初學者千萬不要追求外形的極致，而忽略基本的原則。當大家要求我進一步闡釋時，我對大家說：

其實不必太追求形式，只要自己感覺舒服就好。如果累了，環抱的雙手可以舉高一點或低一點，還可以左右調整位置，只要左手不放到鼻子右邊，右手不放到鼻子左邊就可以。基本的姿勢出來後，你可以前後晃一下，像在游泳池裏面，體會水和人合一的感覺，幅度不要太大，眼睛似閉非閉，高興想什麼都可以。

◆ 鼓動陽氣是養生根本

有人感覺到手會發熱發脹，而且裏面有螞蟻爬的感覺，這就是中醫上說的「蟻行感」，說明體內氣血的流動已經加快。站久了還會感覺後背發熱。我們都知道後背有督脈和足太陽膀胱經，它在總督和統領一身之陽氣。後背發熱也意味著陽氣被鼓動起來了，氣血循行更為通達。在這個陰盛陽虛的年代，鼓動陽氣是養生的根本。

練習「抱住健康」法已有一段時間的人，我建議不妨把意念集中在尾椎骨尖上，慢慢地用尾椎骨尖畫小圓圈，用此帶動身體的微動，此時，我們可以感受到：十個指尖有微微發麻的感覺，隨著身體的微動，這種感覺從手指傳向手臂，腿部、背部也會有相同的感覺。這時身體輕微晃動著，就像泡在溫泉裏一樣，隨著水流蕩蕩悠悠。在悠悠晃晃中，身體四肢得到頤養，全身血液會像安靜的溪水川流而不息。

養生學習視窗

小動不如微動，抱住健康養生法是蠕動

長期坐著或缺乏運動而生出來的病，不僅複雜，而且不容易治癒。因此，有養生經驗的老人經常說：「大動不如小動」。其實，小動不如微動，「抱住健康」養生法（站樁）的動，就是一種微動，更確切地說，是一種蠕動。

◆感覺自己的身心在進步

我練習「抱住健康」養生法已經20多年了，雖然只是一個簡單的姿勢，但永遠不覺得枯燥，永遠感覺自己的身心在進步中。剛開始練的時候會覺得有些枯燥，但只要持續一兩週，就習慣了，之後就能很樂意地把它當做每天的功課來做。

我們一般人對養生只懂得皮毛，沒有掌握內在的技術和要領之前，形和意都是必需的。形者養身，意者養心，養心在靜，養身在動。古人講「性命雙修」，實際上講的就是我們現代的「身心鍛鍊」，通過性命雙修，方可益壽延年。

「抱住健康」法就是要強你的身、收你的心。安心在喜，不唯虛；養生在動，不宜靜。動非浮躁妄動，喜非刺激狂喜，能夠做到這兩點，我們就是養生的高人。

「太極養生功」是何種功法？

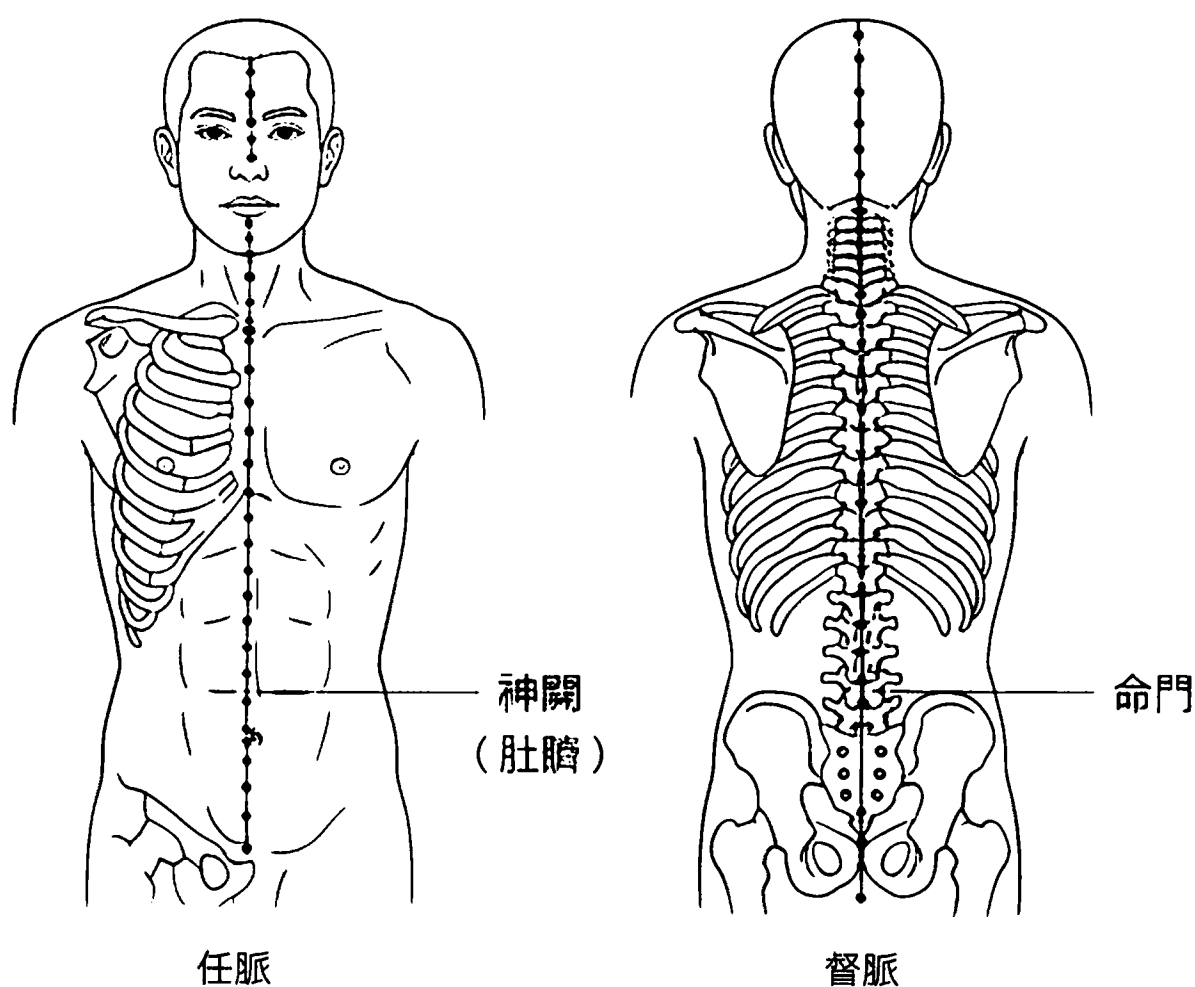
神闕穴與命門穴是人體兩大護身寶穴

前幾天，有一位朋友從武當山旅遊回來，送給我一個太極圖的護身符，說是可以保健延壽、闔家平安。當時，我把這個太極圖拿在手裏仔細端詳：這麼簡單的一個圖案，就是宇宙間萬事萬物演化規律的模型，是古聖先賢智慧的顯現，至於它是否有護身的神祕力量？我不知道。不過，既然是朋友的一番好意，我也就非常高興地收下了。

武當山

位於湖北省均縣之南一百里處，是大巴山北脈，古名太和山，有七十二峰，武當山最高峰稱為「天柱峰」。「武當」之名來自「非真武不足當之」，相傳古時道家真武大帝（玄武）曾於此修道升天，明永樂中尊真武為帝，故稱武當山為「泰嶽」。晉謝允棄官隱修於此，自稱謝羅，因此也稱「謝羅山」。

名山檔案



- 神關與命門是人體兩大護身寶穴，經常拍打二穴，可以行氣通血、調和陰陽、祛病強身。

我對朋友說：「你給了我一個護身的太極圖，我要送你什麼呢？那不然，我也給你一個護身太極吧！」

「不用，不用，」他連忙說，「我家裏多的是，而且各種各樣的款式應有盡有，你要是喜歡，我還可以多拿幾個給你。」

我笑道：「不，你給我的是有形的太極護身符，我給你的無形的護身太極，是小小養生法，你天天練，自然就有太極護身了。」

太極

- ① 天地混沌未分以前稱為「太極」
- ② 指天宮、仙界

◆人體如太極

我教他的保健方法，其實非常簡單。如果把人體也比喻為太極的話，在人體前方的肚臍（神闕穴）就等於人體太極的前方「魚眼」，而人體後方和肚臍對應的位置，稱之為「命門」，相當於人體太極的後方「魚眼」。

前方的神闕（肚臍），是人體元氣的根本；後方的命門（在後腰與神闕相對的地方），則是人體的生命之門。所以，拍打神闕、命門這兩個要穴，可以行氣通血，調和陰陽，啟動人體的元陰元陽，祛病強身。

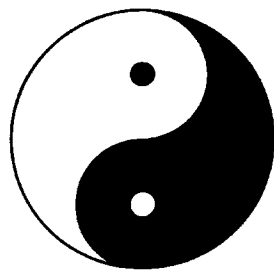
至於怎麼拍打？就看您怎樣順手，只要您感覺舒服、順暢就好。

◆拍打神闕、命門行氣活血

剛開始先用一隻手的手心拍打神闕，然後，再用另一隻手背拍打命門。分開來拍打，以舒暢為準，就這麼簡單。

當然，熟練的時候，您可以變化，甚至可以左右手的手心、手背輪流拍打神闕和命門。比如：

先把右手手心按在肚臍眼上，左手手背按在命門穴上，接著，上身右轉，



太極圖

- 圓形中，畫陰陽文各半、交互之形，為「太極圖」

帶動兩手甩動，右手往後甩，去拍命門；同時左手往前甩，去拍神闕。手掌拍下，馬上隨著身子的左轉而彈起，右手往前甩拍神闕，左手往後甩拍命門，來回重複。不用拘泥於形式，熟練了，自然就能找到適合自己的拍打方法。

當你越練越自然，你就能把一般的運動方式，提升到健康養生的效果來。

◆ 太極養生功護身

人體健康的「太極」何在？

我們再把這個養生法練起來。神闕和命門兩個穴，就像太極陰陽圖的黑白點，當我們把手自然甩起來的時候，就是在畫陰陽魚那優美的曲線。因為手在每一次拍打的過程中，力度是越來越大的，拍到穴位上的時候，力度將達到最大，這種拍打的力量是有穿透力的，拍到穴位後還要往裏更深透些。這樣，不就正好拍成一對陰陽魚了？練這個功法，我們的身體周圍就有一個左右轉動的太極，這不就是太極護身了嗎？

朋友跟我一起認真練，仔細感受著，忽然興奮的說：「我感受到太極了，是用我手上的力量畫出來的！」他回去後，打電話給我，說他前幾天因為旅途勞頓，腰有點疼，自從跟我一起練太極養生功，回到家後，發現腰竟然不疼了，而且腰部微微發熱，非常舒服。他高興地說：「這才是真正的太極護身。」

我說：「這可不是護身符，我不敢說它能招財進寶……」

「不，」他打斷了我的話，「有了健康才能招財進寶，身體正氣旺盛了，自然全家平安。太極生萬物，健康才是真正的太極！」

什麼是太極？

《易傳·繫辭傳》：「易有太極，是生兩儀。兩儀生四象，四象生八卦」。這是太極概念最早的詮釋。到了宋代，對太極的解釋是：宇宙萬物即將湧動變化前的狀態，而一變動之後，即形成陰陽兩儀，進而衍生四象八卦，從此生生不息。太極的概念也影響了其他的國家，如韓國國旗即為「太極旗」，可見韓國深受中華傳統文化之影響。

名詞小辭典

太極拳

- ① 是一種健身拳術，也是極佳養生運動，老少咸宜、隨處可練，相傳為宋朝武當派道士張三丰所創。既可用於技擊，又能強健體質、預防疾病。按陰陽生剋之理，合八卦、五行為十三式。太極拳的特點是：外動內靜、氣和神寧、輕巧靈活，動作如搯、履、擠、按等，對平衡人體陰陽、強壯臟腑、調節三焦，都有保健作用。習練時要用細、勻、長緩的腹式呼吸，養氣蓄勁，柔中帶剛，精神內斂，意守丹田，以「綿、軟、巧」為功法要旨；應敵時能屈就伸，黏連不脫，可因人之勢、借人之力，以克敵於敗。
- ② 比喻處理事情態度推拖，推卸責任。即「打太極」、「打太極拳」。

養生學習視窗

太極養生功—太極護身

我們的神闕和命門兩個穴，就像太極陰陽圖的黑白點，當我們把手自然甩起來的時候，就是在畫陰陽魚那優美的曲線。因為在每一次拍打的過程中，力度是越來越大的，拍到穴位的時候，力度達到最大，這種拍打的力量是有穿透力的，拍到穴位後還要往裏面更深些。這樣一來，不就正好拍成一對陰陽魚了？練這個功法，我們的身體周圍就有一個左右轉動的太極，這不就是有太極護身了嗎？

5

捏肩提氣血的按摩功效為何？

肩部是人體緊張情緒的反應器

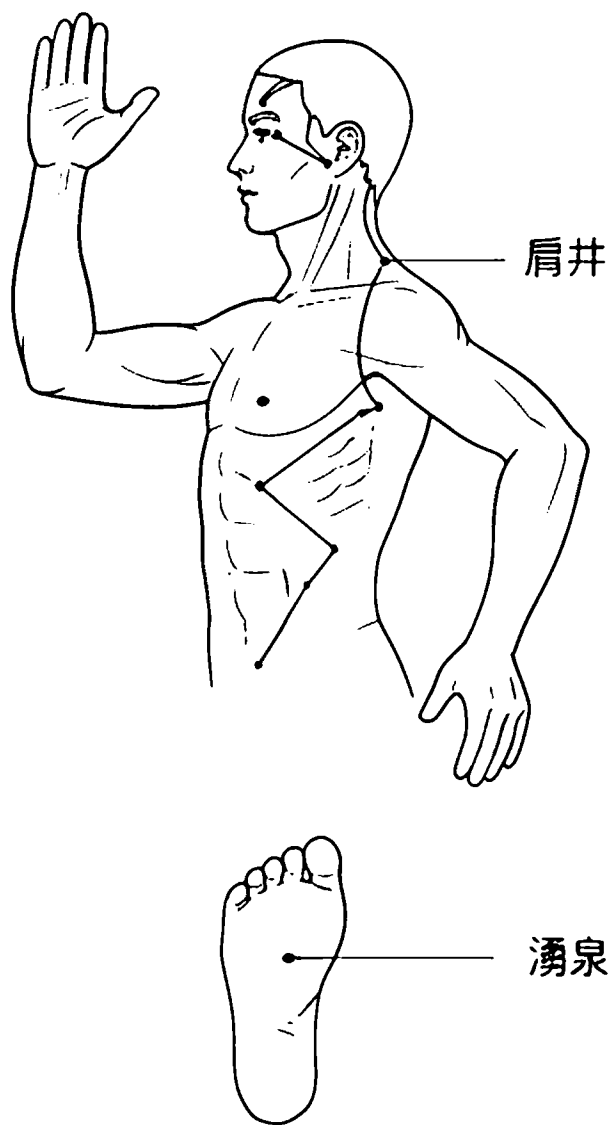
人體的本能，就是緊張的時候兩肩會繃緊，脖子向前傾。肩部是人體緊張的反應器，人體一緊張，肩部先僵硬。肩部的緊張又帶來頸椎的緊張，很多人就在長期不自覺的緊張中得了「頸椎病」；頸部是人體的十字路口，頸椎的緊張又會導致全身的緊張。

當一個人累了，不管是身累還是心累，身體都會出現肌肉緊張，我們首先要給他放鬆，「捏肩」就是最好的方法。

為什麼「捏肩」會有放鬆身心的功效呢？這是因為「肩井穴」在起作用。我們弄清了這個穴的性質，就可以讓它發揮更大的作用，捏肩當然也是理所當然了。

◆ 肩井穴呼應腳底湧泉穴

人體的穴位是有呼應的，肩井穴在肩上，我們摸摸自己的肩井位置，這個穴位底下不是骨頭，而是肉。人體有一口井，肩井穴就是這口井的井口，那麼井底在哪？在腳底，腳底有湧泉穴，那是這口井的泉眼，生命之水也正是從此噴湧而出。要使身體從上至下輕鬆暢通，就必須經常清理這口井。很多人這個區域按上去，會有痠脹疼痛的感覺，這樣就表示，人體已經出現緊張狀態，這口井該清理一下了。



- 揉捏肩井穴，可以提神醒氣，激活生命的泉水，讓您的身心得到滋養。

學過中醫的人在幫人進行推拿的時候，總是先推拿肩井穴，然後再推拿其他地方，最後以推拿肩井作為結束。當一個渾身緊張、氣血不順的人來到醫院，醫生會先讓他全身鬆弛下來，鬆弛下來以後，穴位、氣血都易於調動，一切手法都便於操作，容易收到應有的效果。

推拿到最後，再推拿肩井，是為了把先前充分鬆開的氣血再緊一緊，提它們的神氣。這就好像清理一口井，先把井蓋打開，該怎麼清理就怎麼清理，結束後，再把井蓋蓋上。

在我們眼裏，肩部不只是一個按摩的部位，而是人體生命之井的井口，當我們的手放在自己或別人的肩上，準備給自己或他人捏捏肩的時候，我們的任務是：放鬆全身的氣血、肌肉、骨骼，清理生命的深井。

◆推拿肩井穴——最常用、最有效的按摩手法

有人會說：「我只懂得井口在肩井、井底有湧泉，其餘一無所知，怎麼清理這口井呢？」

其實很簡單。這不是普通的按摩，不是日常生活中的揉捏，而是醫學和養生意義上的推拿手法。我在此教大家最常用、最有效的按摩手法：推拿肩井。

首先，讓受術者站好或坐好，身體要端正。我們站在他身後，兩腳分開，與肩同寬，保持心情愉快，將兩手輕輕往對方肩上一搭，然後，把自己的意念放在對方的湧泉（腳心處）上。這樣，這口井就在我們意識裏面虛擬而成。

接著，像拿東西一樣，拿住受術者的肩，連皮帶肉捏起來，捏上去以後再運用指掌的力量揉一次，然後放下。推拿一共有4個動作，概括起來就是：拿、捏、揉、放。如此反覆多次，這就是在對人體進行推拿，這樣的推拿，比一般肩部的按摩和揉捏更加舒服。

◆對推拿的要求——深透

為什麼意識裏非得想像有一口井存在呢？做一切推拿，其意念是很重要的，意念影響施術者和受術者之間的磁場。有這個意念跟沒這個意念，在手法上雖然只有細微的差異，但是這種細微的差異，決定了效果。

在中醫學上對推拿有一個比較高的要求，就是「深透」。如何深透呢？不是力氣用得越大越能深透，而是用意念幫助發力深透臟腑。我們在給人推拿肩井的時候，不僅要把意念集中在受術者的湧泉穴上，還要保持歡喜愉快的心情，把對方看作自己，將美好祝福摻和在手法中，透過力量傳達給對方。只有這樣，推拿才能做到形意相生，推拿不是一種勞動，而是一種藝術。

推拿的人心情愉快，因為這個過程對自己有利，他從中收穫了快樂；被推拿的人更愉悅，因為不僅身體上輕鬆舒服，感受到推拿者的美好意念和祝福，快樂的感覺和氣氛把兩個人融為一體。

我們有幾人曾用心地幫爸爸媽媽捶捶後背、揉揉肩呢？即使經常這樣做，又有幾人能運用推拿的手法，把自己的力量、意念和祝福融進父母的生命呢？

養生學習視窗

腳底有湧泉穴，湧出生命之水

人體有一口井，肩井就是這口井的井口，那麼井底何在？在腳底，腳底有湧泉穴，那是這口井的泉眼，生命之水正是從此噴湧而出。要使身體從上至下輕鬆通泰，就必須經常清理這口井。

學習了這個手法，我們回去可以試試。我們可以對他們說：「人體有一口井，井底在湧泉，井口在肩井，我學來一手推拿的好功夫，給您推拿肩井穴，讓您井底的生命湧泉噴湧不息，更可以讓您健康長壽！」相信老人家會甜蜜在心裏。

捏脊能疏通全身氣血、五臟六腑的氣機？

脊背一捏，百病不得——誰沒有為父母的疾病揪過心

我有個學生，兩年前從一所著名大學中文系研究所畢業後，就開始學中醫。他先是一邊工作一邊學，後來乾脆把工作辭了，到處拜求杏林高人。就是在他辭職後不久，在某些特殊的因緣下，我們相識了。我曾問他為什麼要學醫，他一臉書生氣地說了很多「上醫醫國，不為良相，則為良醫……」等道理，我說：「你說得確實不錯，但這絕對不是你學醫的原因。」

「您說到重點了！」他說，「其實，我從小就想當醫生，覺得能把一個人的病治好，能夠讓人健康是一件非常幸福的事情。我小時候，父母身體不是很好，經常生病，每當看到他們身體不舒服的時候，我就恨不能拿出絕招，讓他們身體好起來。但一直到讀大學的時候，我都沒有這個能力。放假回家，看到父母老了，身體一天天虛弱下去，我心很痛，卻束手無策，這時覺得在學校裏

名詞小辭典

杏林

相傳三國吳人董奉隱居廬山，為人治病不收錢，只要求重病治癒者，植杏樹五株；病輕治癒者，植杏樹一株。數年後，附近杏樹植十餘萬株，蔚然成林。見《太平廣記》卷十二·董奉。後以杏林指「醫學界」。「杏林春暖」是稱頌醫生的仁心仁術，如春日的溫煦。這4字常作為診所、醫院之匾額題字。

學的詩詞歌賦、理論思想統統沒用，真是『萬言不值一杯水』！後來學醫的機會擺在我面前時，我便毫不猶豫地去了。」

這才是一句真心話。誰的長輩沒有生過病？誰沒有為父母的疾病操過心？只是，人在世上，身不由己，許多人沒有那麼幸運能當醫生，也少有學醫的機會。

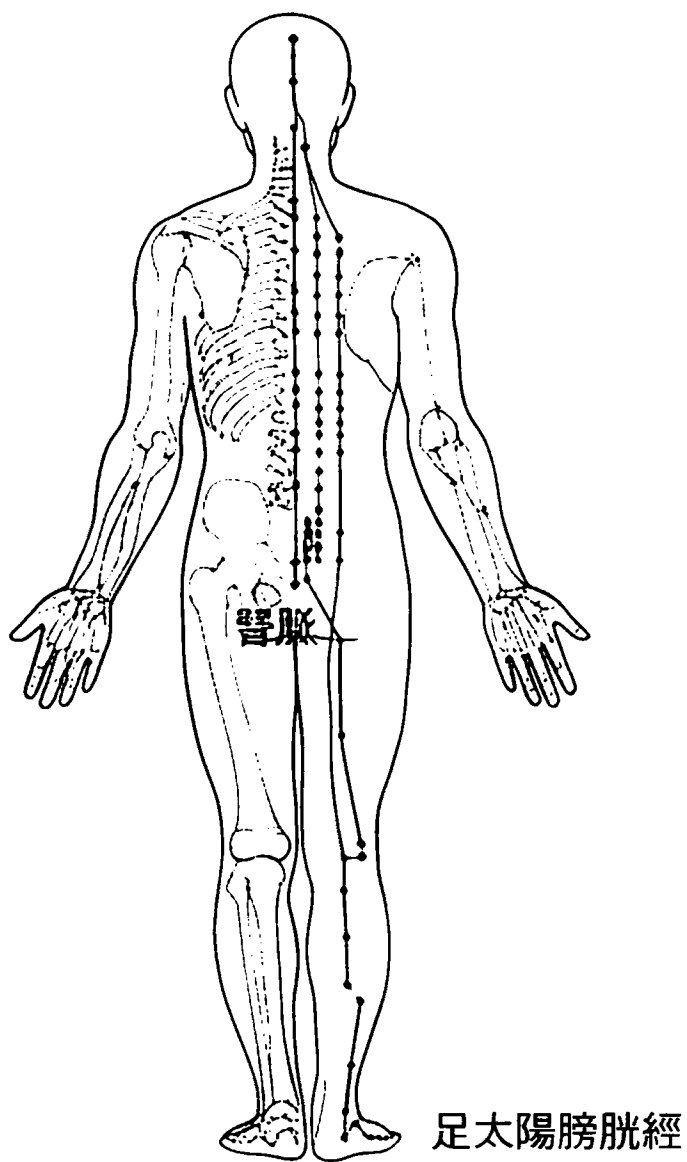
❖ 最有效的養生手法——捏積（捏脊）

我被他的話感動，我告訴他，養生祛病的方法千萬種，但要有系統地掌握，需要花很多時間和精力。為了讓我們的親人早日恢復健康，還是讓我們學會最有效的養生手法才佳。

這個方法叫「捏積」。「捏積」就是「捏脊」，其手法最早見於晉代醫家葛洪的《肘後方·治卒腹痛方》中：「拈取其脊骨皮，深取痛引之，從龜尾至頂乃止，未癒更為之。」就是用手指捏起脊背上的皮肉，用力往上提，從尾椎骨一直捏到頸椎骨。但是，如果遇到高血壓患者，則要換一個方向，從上往下捏。持續捏脊法，對身體有很大的作用。

五臟和五行、五色對應關係表

五臟	肺	肝	腎	心	脾
五行	金	木	水	火	土
五色	白	青	黑	赤	黃



- 脊背是全身氣血運行的大樞紐，匯聚人體眾多養生要穴，捏脊是刺激背部穴位的最好方式。

脊背是人體的重要部位。從生理解剖看，脊柱中有脊髓，是大腦的延伸，神經從脊髓分支出來，散布到全身，大腦則通過脊髓和神經網絡，指揮全身的活動。

從經絡上來看，脊背正中間是督脈，督就是「都督」、「總督」的意思，督脈就是總督全身陽氣的一條經脈。脊背兩旁，是足太陽膀胱經循行的部位，膀胱經是人體循行部位最廣的一條經脈，陽氣最多，膀胱經跟腎經相表裏，腎主水，膀胱於是總管全身的水液代謝。

名詞小辭典

七情

指喜、怒、憂、思、悲、恐、驚，也就是所謂的情欲、情志過度，會使人得病。

脊背是全身氣血運行的大樞紐。重要的是，膀胱經還有一個特殊的作用：它聯繫著其他的腑臟。肺俞、厥陰俞（就是心包俞）、心俞、膈俞、肝俞、膽俞、脾俞、胃俞、三焦俞、大腸俞、小腸俞、膀胱俞，都在膀胱經上，分布於督脈兩側。

所謂「俞」，就是「輸」，比如，肺俞就是肺臟的轉輸、輸注之穴，對於保養和治療肺臟的疾病，都有重要的作用。而其他腑臟的「俞」穴也是如此。捏脊，不僅能疏通全身氣血，同時還把五臟六腑的氣機疏通一遍。

◆ 為什麼要把捏脊叫「捏積」？

為什麼要把捏脊叫「捏積」呢？這裏面的含義又深一層。人體的氣血在運行的過程中，由於內感七情、外感六淫邪氣，勢必出現淤積、堵塞。哪裏堵塞得最多呢？答案是——背部。

我們捏一個孩子的脊背，會發現他脊背上的皮肉很鬆軟，一提就起來。而一個身體肥胖，明顯有濕熱壅滯或寒濕壅滯的成年人的脊背，就不容易提起來了。並不是因為他肌肉結實，實際上是他體內淤積，造成皮肉的黏連。

邪

即「邪氣」，與人體正氣相對而言，泛指各種致病因素，如風、寒、暑、濕、燥、火、六淫和疫癘之氣（外邪），或特指風邪。

我們捏積，就是要把這些黏連捏散，把淤積在背部的氣血捏開。脊背這個人體大樞紐的氣血通了，自然百病不生，而我們身體上的大小毛病，也會徹底消失。

💡特別提醒：捏積的方法和方向

「捏積」的方法，跟普通的「捏脊」有些不同：我是用雙手同時捏起脊背兩邊的皮肉，沿著一個方向捏，每捏三下，就要用力往上提一下，這叫「捏三提一」。如果手法剛好，而且感覺被捏者黏連比較重的話，到了向上提的時候，被捏者皮肉下面往往會有一「咄」的一聲。

關於捏積的方向，我建議：7歲以下的小孩，從下往上捏；7歲以上的所有人，一律從上往下捏。因為人一過7歲，人體的氣機就變了。

💡小兒常見病VS.捏積

孩子的常見病，通過「捏積」基本上可以全部解決。

以前北京有位老中醫叫馮全福，專門為小兒捏積，一天要捏200多個。不管

現代中醫將人生病的原因歸為六淫

① 六淫：風、寒、暑、濕、燥、火

② 六淫（六種過度的行為）：

第一淫 疫癘

第二淫 七情（喜怒憂思悲恐驚）

第三淫 飲食、勞逸

第四淫 外傷

第五淫 痰飲

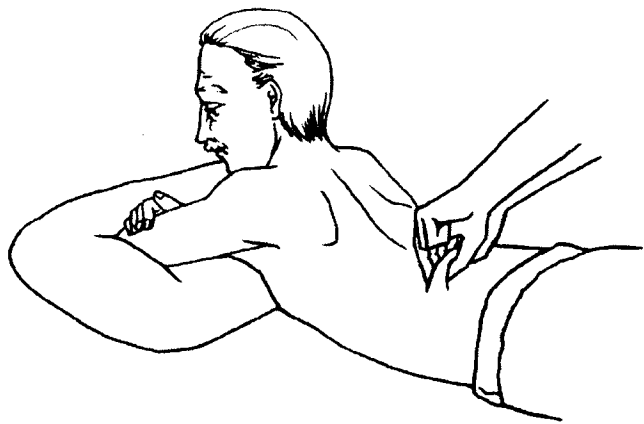
第六淫 瘀血

什麼病的小孩，只要經過他一捏積，基本都會好。因為老先生在長期的捏積治療中，累積很多經驗，手法上有獨到的功夫，一方面也是因為小孩是「稚陽之體」，生機旺盛，容易調整。對於一般人來說，捏積雖然沒有那麼好的功夫，或已經成年，不再具備小孩的「稚陽之體」，但用捏積來養生防病，已經是綽綽有餘。

我的孩子最喜歡我給她捏積，有時候她就像一隻小貓，往我面前一趴，主動要求。其實我也沒有教她什麼養生功，更沒有給她什麼特殊調養，單憑「捏積」，就使她從小身體好，頭腦聰明，在學校的成績一直都是考第一名。

用捏積來養生防病

有位朋友，十幾年前，在我的建議下，每天晚上為他年老體弱的父親捏積，一直持續到現在，老人家80多歲了，看著卻比十幾年前還要年輕。老人一生辛苦，積勞成疾，兒子為他捏積，就是在撫平老人一生的「積勞」。有兒子的這份孝心，老人一定能長壽。



- 經常給年邁體弱的父母「捏脊」，讓您的孝心通過雙手，滋潤父母的心田。

捏積——氣血一通，自然百病不生

「捏積」的方法，跟普通的「捏脊」有些不同，我是同時捏起脊背兩邊的皮肉，沿著一個方向捏，每捏三下，就要用力往上提一下，這叫「捏三提一」。

我們捏積，就是要把這些黏連捏散，把淤積在背部的氣血捏開。脊背這個人體大樞紐的氣血通了，自然百病不生，而我們身體上一些大小毛病，也會逐漸消失。

我經常對學生說，只要你學中醫，雖不能包醫百病，但「養生」肯定沒問題。想要成為拯救千萬病痛中人的「蒼生大醫」，還得要下苦工。

對於更多沒時間和機緣學醫的人，我會說：只要你學會「捏積」，養生就不成問題。如果捏了一段時間，手指下有了體會，你也會有「一雙治病救人的「妙手」」。這才是最實用的「真傳」！

7

怎麼說7歲是生長發育的分界點？

「捏積」要以7歲為分界點

為什麼非得以前7歲為分界點呢？7歲也是生長發育的一個分界點。有經驗的中醫小兒科大夫說，7歲前的病和7歲後的病，診法與治法完全不同。對7歲之前的小孩，醫生靠「推食指上的三關」診斷病情；但小孩一過7歲，食指上的三關紋就消失了，需要像大人那樣診脈。

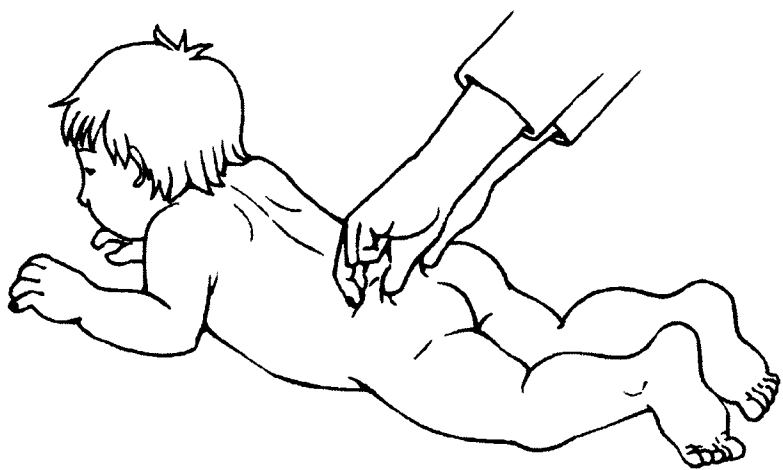
7歲之前，小孩的健康取決於先天之本——腎，其命門真火要生發上去，充盈全身。但由於小孩五臟未實，形氣未充，往往生發之力不足，陽氣不能上達，絕大多數小兒病都是因為陽氣不能上達造成的。既然不能上達，就要靠人工往上提一提。所以，捏積要從下往上捏，把脊背積滯的氣血捏開，陽氣也就能順勢生發上去。

◆ 7歲以後的病——陽氣不能下達

7歲以後，人體的氣機方向就變了，後天之本——脾胃漸旺，陽氣充盈於上部，需要往下走，由於脊背的阻滯，往往下不去。

高血壓患者就是最典型也是最極端的例子，陽氣下不去，鬱積在上焦，甚至上沖頭部，造成過多耗散，甚則出現心慌、頭暈等症狀。

人們常說「人老先老腿」，也是由於陽氣不能下達，以至陰寒邪氣滯留在下身的緣故。所以這時候，捏積就得從上往下捏，既可以去積除滯，又可以使陽氣順勢下行，上下交集，很多慢性病就都這麼除去了。



- 經常給孩子從下往上捏脊，可以幫助他體內陽氣的生發，防治眾多孩子常見病。

◆掌握「捏積」法——養生防病

有經驗的捏積者在捏積的時候，遇到淤阻點，指下的感覺是不同的，不是感覺有硬塊，就是皮肉格外鬆軟，又不易捏起來。這時候，一定要用力往上提，可能就會聽見「啪」的那一聲了。

捏積的時間，任何時候都可以，而次數一般以每天5次為宜，如果感覺舒服，再多捏3~5次也無妨。養成一個定時捏積的好習慣，自然會有意想不到的驚喜效果。

誰說學醫很難呢？只要您掌握「捏積」法，您就擁有一雙濟世救人的通靈雙手。

養生學習視窗

掌握「捏積」法——養生防病

捏積的時間，任何時候都可以。次數一般以每天5次為宜，如果感覺舒服，再多捏3~5次也無妨。養成一個定時捏積的好習慣，自然會有意想不到的驚喜效果。

南懷瑾活到90多歲的養生術為何？

他經常把腰扭動，調暢腰部氣血

我喜歡親近老年人，歲月在他們身上不僅刻下了年輪，也積累了智慧，他們的一舉一動，都讓人回味悠長。2006年的秋天，台灣著名道家養生學家蕭天石先生的公子蕭大可先生來北京，我們聚會時，蕭大可和我聊起他父親的好友、著名文化學者南懷瑾先生的養生之道。

他說：「我們和南老在一起的時候，總是看到老人家喜歡站著，兩手叉腰，輕輕晃動，就像體操裏的腰部運動，只是幅度稍微小一點。有一次，大家都坐著，唯獨南老站著，輕輕晃動，他便問：『南叔叔，您這是在幹麼呢？』老先生笑笑，說：『我這是迎風擺柳啊！舒服著呢！』」

頓時我的眼睛一亮，好一個「迎風擺柳」！這就是南懷瑾老先生的養生之道。南老已經90多歲了，仍精神旺盛，談笑間中氣十足，這固然與他的修養

方式有關，其落實到健身運動上，就是一個迎風擺柳。別小看這個不起眼的動作，其間有很多醫理，可以為所有中老年人的養生方式，提供啟示與參考。

❖ 久坐傷腰、久坐傷腎

《黃帝內經》上說，男子到了64歲，女子到了49歲，即「天癸竭」、「腎氣衰」。從此，養生須以保養五臟之精為核心，腎藏精，養五臟之精須先養腎；腰為腎之府，腎虧則腰痠腰痛，養腎須健腰。

人過中年，也正是因腎氣虛弱了，下肢越來越不想動，越來越喜歡坐著。人坐著時，上體的重量全部壓在腰上，如果腰挺得不夠直，又會壓迫腰腹部的臟腑，腎臟首當其衝，會偏離其正常的生理位置，久而久之，哪有不病之理？所以人們經常說：久坐傷腰、久坐傷腎。如果能像南老那樣，經常把腰扭動扭動，就能調暢腰部的氣血，讓腎回到原本的位置，我們的腎氣就不會隨著年齡增長而迅速老化。

◆ 迎風擺柳，頭腦敏銳

南懷瑾老先生還有一個特點，就是頭腦仍然十分清醒、敏銳。腎生髓，腦為髓海，腎氣旺的人自然頭腦敏銳，在我認為，頭腦敏銳，其實跟他的迎風擺柳有直接的關係。

我想起小時候玩過一種用竹子做的「蛇」，一節一節的，跟真蛇一樣能夠扭動，我們常拿這玩意兒來嚇人。因為，當我們拿竹蛇的尾部時，只要稍稍一動，蛇頭就會跟著動，讓人覺得這是一條真蛇。

人的脊椎就像竹蛇，南老「迎風擺柳」，就是尾椎骨最末梢微微畫著小圓圈。這個小動作，也能通過脊柱傳到腦部，啟動腦細胞，保持大腦活力。

◆ 虛擬呼啦圈——迎風擺柳

我常建議年紀較大的病人，千萬別貪坐，沒事的時候輕輕扭扭自己的腰。「呼啦圈」風靡很長一段時間。呼啦圈主要是用來鍛鍊腰部。很多人練習達到不可思議的健身效果，健身的道理跟南老的「迎風擺柳」是一樣的。我當年也玩過，感覺好極了。

《黃帝內經》說：女子的生長週期

● 女子的生長週期（是跟七相關）

女子年齡	女性生理特徵	女性生理說明
7歲（七）	開始換牙	腎氣盛，齒更髮長
14歲（二七）	月經來潮	天癸至，任脈通，太衝脈盛，月事以時下，故有子
21歲（三七）	腎氣足	腎氣平均，故真牙生而長極
28歲（四七）	筋骨強壯	筋骨堅，髮長極，身體盛壯
35歲（五七）	面部始枯	陽明脈衰，面始焦，髮始墮
42歲（六七）	始生白髮	三陽脈衰於上，面皆焦，髮始白
49歲（七七）	更年期絕經	任脈虛，太衝脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子也

《黃帝內經》說：男子的生長週期

● 男子的生長週期（是跟八相關）

男子年齡	男性生理特徵	男性生理說明
8歲（八）	開始換牙	腎氣實，髮長齒更
16歲（二八）	精氣足	腎氣盛，天癸至，精氣溢瀉，陰陽和，故能有子
24歲（三八）	腎氣足	腎氣平均，筋骨勁強，故真牙生而長極
32歲（四八）	筋強骨健	筋骨隆盛，肌肉滿壯
40歲（五八）	開始掉髮	腎氣衰，髮墮齒槁
48歲（六八）	面枯髮白	陽氣衰竭於上，面焦，髮鬢斑白
56歲（七八）	精氣衰退	肝氣衰，筋不能動，天癸竭，精少，腎藏衰，形體皆極
64歲（八八）	齒落髮禿	則齒髮去

迎風擺柳、輕扭腰肢—養腎、塑身、健腦
不套呼啦圈的圈子，或只是虛擬一個圈子在腰上，轉動腰部，那才是效率更高的養腎、塑身、健腦的運動！

在醫院，我經常見到有人玩呼啦圈而產生腰痛、腰椎間盤突出等疾病。因為它是有一定重量的，腰部帶動它轉動，需要一定的力量，年紀稍大的人，會因用力過度，而造成不必要的損傷。當時我想：我們的腰，為什麼非得套一個圈子才能動起來呢？

不套圈子，或只是虛擬一個圈子在腰上，轉動腰部，那才是效率更高的養腎、塑身、健腦的運動！

面對這些由於呼啦圈產生的腰痛、腰椎間盤突出的病人，我除了用常規的針灸、手法和湯藥療法，還要囑咐他們：呼啦圈可以不練了，但是那個扭動腰肢的動作還是要做，要經常這麼輕輕地扭動扭動，對治療幫助很大。

我希望所有的老人都能像南老那樣，跟我們晚輩在一起的時候，談笑間還不忘迎風擺柳，多麼親切啊！迎風擺柳，是春天的景象，老年人迎風擺柳，就是古木逢春，其間透露出不老的生機。

名詞小辭典

丹田

丹田是看不到的部位，但是人體能量匯集之處。上丹田位於兩眉之間的印堂，中丹田位於兩乳之間的臙中穴，下丹田在人體的肚臍下一寸半或三寸的地方（關元穴）。上、中、下丹田，三者位於人體上、中、下部能量最強的地方，主宰氣機分布，對人體臟腑系統有直接作用。

9

沉得住氣、呼吸深長的人，就能長壽？
成大事者，遇事首先要沉得住氣

「自古成大事者，遇事首先要沉得住氣」。我們自幼就接受過長輩這樣的教導。「沉得住氣」，既是一種心理素養，又是一種生理狀態。

莊子說過一句話：「真人之息以踵，眾人之息以喉」。真正懂得養生、有修養的人，呼吸是很深很長的，甚至能達到腳跟，而普通人呼吸是很淺的，只能到喉部。這種說法當然有點誇張，但人的呼吸的確是有深淺之分。

一般來說，呼吸深長的人用小腹呼吸，這種呼吸能使氣到達小腹（就是氣沉丹田），調動全身氣機，養生功效無窮無盡。這種深長舒緩的呼吸，還能影響人的性格，不急不躁，心平氣和，辦事穩重。這就是能「沉得住氣」了。

憂鬱症

因環境壓力或個人心理因素等原因，所造成的心理疾病。心理表現症狀：多為情緒低落、抑鬱、悲觀，嚴重者甚至會陷入絕望、自責、思想錯亂等；生理症狀：出現沒有食慾或暴飲暴食、頭痛、失眠、嗜睡或早睡、心悸、兩眼無神、嘴角下陷等。依形成原因，可分為內因型憂鬱症和反應型憂鬱症。

沉不住氣

呼吸表淺的人，只有胸部起伏，氣根本沉不到丹田，使全身處於相對缺氧狀態。這種短促而表淺的呼吸讓人浮躁，容易著急上火，看什麼都不順眼。這就是我們通常所說的「沉不住氣」了。

實際生活中，到底有多少人能「沉得住氣」呢？現在是一個快節奏的時代，每個人都面臨生存壓力，壓力到了一定的程度，就會爆發出一股無名火，就是大家說的「脾氣不好」，發不出來，就變成「憂鬱症」，壓抑出各種健康方面的問題。沉不住氣，帶來的不僅是煩惱，還有疾病。

如何沉得住氣？

怎麼才能沉得住氣？就是在呼吸下工夫——「練呼吸」。如何使呼吸變得深長，如何「氣沉丹田，息息歸根」？很多病人反映：他們練了很久的呼吸，不但問題沒有解決，反而有了新問題。甚至還有人，練呼吸之前是好好的，練了一陣子呼吸，反而練出病來了。

我不是說呼吸不能練，練得身強體壯的人，不會沒事跑到醫院去對醫生說：「我因為練了呼吸現在身體很好！」醫生能見到的，都是只有練呼吸練出問題的病人，現在我就給大家提供一個「完全解決方案」。

◆現代人為何呼吸表淺？

要解決這個問題，我們先要弄明白：現代人為何呼吸表淺？

我們生活在一個空氣嚴重污染的環境中。空氣中的塵埃、毒氣對人體有害，於是人體啟動了自動防禦措施，不讓這些污染空氣沉得更深，這樣，人的呼吸就變得表淺了。呼吸表淺，本來是人體在污濁空氣中，用來自我防禦的臨時措施，由於人一直生活在污濁的空氣中，呼吸表淺就習慣成自然，到了空氣新鮮的地方他還是呼吸表淺，這時候人就要出問題了。

我們練呼吸，就是要調整呼吸狀態，讓自己在空氣新鮮的時候，能轉變過來。千萬不要練到最後，不分時間、場合，都呼吸深長，這樣只會使污濁的空氣深入人體，不易排出，導致疾病。找我的人，都是練腹式呼吸練得非常好的，但我很遺憾地告訴他們：「對不起，你練得過頭，走火入魔了。」

適合練習深長的呼吸

時間：早晨、雨後

地點：空氣清新、氧氣充足的地方

他們聽了就非常緊張，說：「那算了，我不練了。」

我說：「不行，不練也不能解決問題。而且以前下的工夫都白花了，你沒有得到它的好處，反而深受其害，你還得繼續練！從哪裏跌倒，就從哪裏爬起來。」我教他們練呼吸要分場合，找合適的時間和地點。

◆什麼時間比較適合練習深長的呼吸？

首先是早晨。經過了安靜的一夜，空氣裏塵埃落定，毒氣也被夜風吹散。

還有雨後，風帶來遠方森林和草原上新鮮的空氣，雨把塵埃洗去。這時空氣新鮮，趁這時候多呼吸一點。如果是雨後的早晨，就更好了，打開窗子，新鮮的空氣迎面而來，這是被污染的世界中最稀有的東西，是無價之寶。

◆什麼地點比較適合練習深長的呼吸？

當然要在空氣清新、氧氣充足的地方，像樹林裏、公園裏、鄉村裏、綠化環境比較好的社區裏。

當我跟友人說到這裏的時候，他大驚失色，說：「天哪，我都是在擁擠的

養生學習視窗

沉得住氣

一般來說，呼吸深長的人用小腹呼吸，這種呼吸能使氣到達小腹部（就是氣沉丹田），調動全身氣機，其養生功效無窮無盡。這種深長舒緩的呼吸，能影響人的性格，使人不急不躁，心平氣和，辦事穩重。這就是能「沉得住氣」了。

捷運地鐵裏、公車上練深呼吸的！」他本以為，在空氣不好、氧氣稀薄的地方，練練深呼吸，會增加體內的氧，殊不知卻增加了體內的污濁，豈有不病之理？

◆養生要學會變通

這人說養生要這樣，那人說養生要那樣，我說：養生要學會變。練習深長呼吸，在環境好的地方，跟在環境不好的地方練，效果完全相反。養生練習也要隨時隨地變化，在空氣好的時候才能練呼吸，在空氣不好的地方可以練練其他養生功法，如練練筋骨、按摩穴位，都有好處。這時如果呼吸表淺，就讓它表淺。

我們要努力創造條件，讓自己多接近空氣新鮮的大自然。春天的雨後，秋天的清晨，在樹林裏散步，在河邊與一二好友談天敘舊。

你會問：「生活所迫，我有這份閒情嗎？」

我說：「當然有，只要你沉得住氣。」

深呼吸、凝神於丹田，有何功效？

祕密養神法——上班族的補腎良方

有位老同學和我閒話家常，感慨頗多：沒有房子的時候，總想著擁有自己的房子；在自己公司附近買了房子後，又想去更好的、年薪更高的公司；到了更好的公司後，發現離家太遠，開車得半個小時，上下班正是交通擁擠的時候，有時六點下班，必須到八點才能到家。

上了一天班，到了下班還精神抖擻，一回到家，就累死了，還聽到耳朵嗡嗡作響。怎麼回事？全是在車上路上累的！

可是，再累也不能搬家，因為：房價那麼高，若在公司附近再買一間，不實際，萬一又要換工作，怎麼辦？房子不搬，租房子吧，家裏都是按照喜好精心布置的，別的地方哪有自己家裏好；更何況，孩子在家附近上學，總得遷就啊……

◆家常瑣事——煩惱、疾病的根源

年輕時，最不喜歡聽人話家常了，一點小事，值得把心思全花在上面嗎？直到現在，對人生、醫學和健康都有更深的體悟，才發現：這些家常瑣事，正是人們的煩惱所在，都是健康的殺手，是疾病的根源，也是需要我們這些當醫生的關心和思考的。

現在我喜歡聽人話家常了，很多人生活中的煩惱到我手裏，就輕而易舉地解決了，這真是令人興奮不已的事情。

聽著同學的嘮叨，我心想，今天他的這頓牢騷可真沒白發，一會兒我說不定就把他的問題給解決了。

我問他：「你為什麼一下班，就往家裏趕呢？」

「不加班，我不回家又能幹麼？」

「這就錯了，與其把時間浪費在路上，還不如用來做點有益的事情。」

「我工作了一天，該休息了，還要做什麼事情？」

丹田

丹田是看不到的部位，但是人體能量匯集之處。上丹田位於兩眉之間的印堂，中丹田位於兩乳之間的臍中穴，下丹田在人體的肚臍下一寸半或三寸的地方（關元穴）。上、中、下丹田，三者位於人體上、中、下部能量最強的地方，主宰氣機分布，對人體臟腑系統有直接作用。

◆ 凝神丹田補腎氣

「深呼吸，凝神於丹田之中，就這樣靜靜地在自己的辦公座位，待上5分鐘、10分鐘，甚至半個小時，什麼都不要想，讓所有的工作、所有的俗事都拋開。如果你嫌周圍的環境亂，還可戴上耳機，聽著電腦中的輕音樂。」

「這有什麼用啊？」

「丹田，是指臍下3寸之處。《難經》認為：丹田是性命之祖，生氣之源，五臟六腑之本，十二經脈之根，陰陽之會，呼吸之門，水火交會之鄉。人的元氣發源於腎，藏於丹田。丹田之元氣旺盛，則可以讓人擺脫一天的勞累，促進體能的快速恢復。」我怕他聽不懂，特別做了個比方：「凝神丹田10多分鐘，效果相當於你舒服地睡20分鐘！」

「太好了，在公司上班，除了總經理，誰有機會能偷偷打個盹呢？」

名詞小辭典

元氣

- ① 大化之氣，指天地未分前的混沌之氣。
- ② 人的精氣。如「元氣大傷」。

◆ 酉時（傍晚5點到7點）是腎經當值

「上班族一般來說腎氣比較虛，而傍晚的5點到7點（酉時）之間，正是血氣流注腎經的時候，此時凝神丹田10多分鐘，可以補腎氣。我建議你下班後，不妨凝神丹田養養神，每天持續10分鐘，一個月就會有明顯效果。」

他眼睛一亮，說：「這是個好主意！我回去就試試。」

我瞭解這位同學，說到做到，這種性格被我稱作「成功人士的性格」，適合做任何工作，更適合養生。

不久，我們通電話，他說，每天下班後，就靜靜地在自己的座位，待上15分鐘，進行「祕密養神」。一週後就有感覺：勞累勞心的疲憊感，不知不覺消失了。現在，他每天晚上感覺非常有精神，以前9點多就上床，現在到12點多還不睏。「從8點多到12點，4個小時啊，黃金時段！」他興奮地說。

「黃金時段，你都在幹麼？」我問。

「天機不可洩露！」他說。

◆ 12時辰養生法

其實，無論是睡覺的時間，還是養神的時間，都要依人的體質而定。人有12條經脈，一天有12個時辰，每個時辰血氣流注一條經脈，如此日日循環。如左頁。

為什麼人晚上要睡覺？因為晚上血氣流注於膽經、肝經和肺經，人在睡覺的時候，血氣靜靜滋養這些經脈和臟腑。當然，也不能一概而論。比如，我們如果胃不好，不能說早上7點到9點還得臥床，這是不能養胃的。剛好相反，早上非得起床吃早餐，才是養胃的正道。白天需要打個盹來調節的器官，主要是心和腎。所以，白天如果要養神保健或小睡一覺，時間最好選在中午和傍晚，不過一般人只知道午睡而已。

又過了一段時間，我和這位朋友再通電話，聊得很愉快，我想約他出來的時候，他就說他沒空了。這時他才告訴我，他利用剩餘時間和過多的精力，開了一家公司，最近正忙著招人。這可是我萬萬沒有想到的。真是「生命不息，追求不止」！只能知趣地笑笑，同時善意地提醒他「注意身體」而已。

12時辰養生：

時辰	子時	丑時	寅時	卯時	辰時	巳時
時間	23:00~ 1:00	1:00~ 3:00	3:00~ 5:00	5:00~ 7:00	7:00~ 9:00	9:00~ 11:00
流注經脈	膽經	肝經	肺經	大腸經	胃經	脾經
時辰	午時	未時	申時	酉時	戌時	亥時
時間	11:00~ 13:00	13:00~ 15:00	15:00~ 17:00	17:00~ 19:00	19:00~ 21:00	21:00~ 23:00
流注經脈	心經	小腸經	膀胱經	腎經	心包經	三焦經

養生學習視窗

凝神丹田補腎氣

現在上班族一般來說腎氣比較虛弱，而傍晚下班後的5點到7點之間，正是血氣流注腎經的時候，此時凝神丹田10多分鐘，正可以補補腎氣。所以我建議下班後，不妨凝神丹田養養神。每天持續十分鐘，一個月左右就會有明顯效果。

坐井觀天

坐在井底看天。比喻人眼界狹小，所見所知有限。語本（唐）韓愈·原道：「坐井而觀天，曰天小者，非天小也」。

11

「坐井觀天」養生法，永遠不駝背？

養生要遷就生活，千萬不要讓生活遷就養生

對於每天老待在辦公室、車子或家裏坐著的人，我喜歡用個成語「坐井觀天」來比喻。上大學的時候，生活是「餐廳—宿舍—教室」三點一線；工作後，生活變成「家」和「公司」兩點一線。狹窄的活動範圍，加上大量的工作，我們不是就生活在「井」裏嗎？

「井」雖小，但「井」中眾生依然千姿百態，各有各的生活。散文家用生動的筆法描述：「老龜在那裏一動也不動，養它的壽命；井壁上的小草拼命地伸著脖子，吸收井口的陽光；青蛙則坐井觀天，自得其樂……」我們在現實的「井」裏，何嘗不是如此呢？有趣的是，很多公司的白領階級，居然會不約而同地向我請教：「能不能幫我們介紹一個，適合開會時候的養生方法呢？」

成語小辭典

氣宇軒昂

「氣宇」指胸襟氣度、風度。「氣宇軒昂」形容人的神采奕奕、氣度不凡，儀表精神飽滿的樣子。也作軒昂氣宇、器宇軒昂、氣宇昂昂。

◆「坐井觀天」養生法

這下子真是難倒我了，在類似開會的場合，白領族自然不方便做什麼養生功法。不過，我突然想起了一個叫做「坐井觀天」的養生法（頭頸部向後）。這種健身方式，不需要任何場地，無論你是坐在辦公室裏工作、坐在會議室裏開會，還是坐在汽車裏、坐在飛機裏，都可以做。

「坐井觀天」的養生方法也很簡單：把舒舒服服躺在椅中的感覺，暫時扔到一邊，回復到很久很久之前的小學生聽課的感覺：身子要坐直，雙肩向後收。特別要注意，頭頸部盡量要向後。就是這麼簡單，但其中卻大有道理。

人在平時，身體的慣性是向前的，造成了不計其數的駝背佬。我們經常會說一個腰桿挺直、昂首挺胸的人「氣宇軒昂」，這樣的人體質好，氣質也好；而人一旦有些許佝僂，就完全走相反的方向了：頸椎動脈受到壓迫，頭部供血不暢；頸椎受壓迫，督脈不暢，人體的陽氣不能上升，精神就萎靡不振。

◆ 身體佝僂——姿勢不良會得病

身體佝僂，胸腔不能充分擴張，肺的活力減弱，肺泡的利用率減小，使人呼吸變得表淺，全身氣機不暢，出現缺氧症狀；任脈不能拉伸，任脈主陰，陰不能通達全身，必然凝結在胸腹，輕則形成贅肉，重則形成胸腹內的各種淤積之症。

「坐井觀天」，正是讓人迅速彌補生活中積習造成的危害：「頭頸部盡量要向後」是最為關鍵的一點。這樣既可以放鬆後頸椎，打通督脈，使清陽上升，又可以使胸腹得以擴展，能夠拉伸任脈，使其暢通無阻地將人體之陰，輸於全身。

既然無法脫離世俗之「井」，我們能幹什麼呢？答曰：「坐井觀天」。青蛙坐在井裏，永遠只能看到井口那麼大的一片天，這當然是一件很可憐的事，畢竟，它還是能看到那片天，並能從那片天裏接受陽光雨露，對於一隻青蛙來說，已經足夠了。如果這隻青蛙坐井而不觀天，豈不是更可憐？所以，我們這些生活在「井」裏面的人，只要能夠「坐井觀天」，對於健康來說，就已經足夠了。

「坐井觀天」的養生方法

身子要坐直，雙肩向後收。特別要注意：頭頸部盡量要向後。可避免駝背佝僂。

◆ 西方瑜伽的觀想

我還建議大家做一下類似西方瑜伽的觀想，這也就是「觀天」的祕密：你想像此刻的天空是湛藍的，一望無垠，沒有一絲塵埃，只有明亮的陽光在盡情流淌。我吸進體內的氣，就是從這高高的天上來的，它進入我的鼻腔，穿過我的氣管，到達肺裏、腹部，再到達丹田，給我的身體帶來天空的能量，陽光的能量。它溫暖我的臟腑，洗滌我身體中的一切污穢。此時，我們會感覺前頸、胸部和腹部有更強烈的拉伸感。

呼氣，觀想體內的污穢，隨著濁氣呼出體外，墜入塵埃。拉伸感漸漸放鬆下來，我們感覺任脈通暢，心胸寬闊，腹部柔和。我們心裏寧靜而舒適，在這種心情下，讓我們開始再一次的呼吸。

「坐井觀天」養生的時間，可長可短，一切隨你的時間和地點變化。千萬不要以為我們生活在世俗的「井中」這種環境裏，就無法養生。養生是要遷就生活的，千萬不要讓生活遷就養生。我們在怎樣的生活中，形成的健康問題，就要在這個同樣的生活環境中去解決。不管在怎樣的環境中，我們都能找到養生方法。

名詞小辭典

瑜伽

佛教用語。梵語yoga的音譯。有三種意義：

- ① 指修行。指控制和運用我們的一切事物和心念，發展直觀的能力，達到解脫或成佛的理想。
- ② 狹義僅指某種修行方法。如修定或修行止觀，或修八正道。
- ③ 指大乘佛教的瑜伽行派。

養生學習視窗

「坐井觀天」養生法的關鍵

「頭頸部盡量要向後」，是「坐井觀天」養生法最為關鍵的一點。這樣既可以放鬆後頸椎，打通督脈，使清陽上升，又可以使胸腹得以擴展，能夠拉伸任脈，使其暢通無阻地將人體之陰，輸布於全身。

12

到戶外跑步才能吸收自然能量？

在跑步機上跑步，跟在路上跑步的效果完全不同

經常有人很開心的說：「我從現在開始運動、鍛鍊身體了。我辦了健身房的會員，每天都去，家裏還買了一台跑步機。」看那表情，似乎會永遠跟疾病說再見。

這樣的說法，我總是一笑置之。因為我發現多數當了會員的人，其運動的次數及品質，反而不如在公園免費運動的人。因為任何健康方法，有利有弊，關鍵是怎麼權衡和選擇。

◆在跑步機上、在路上跑步哪個效果好？

在跑步機上跑步，跟在路上跑步的效果不一樣。跑步機可以虛擬一個長跑道，讓我們足不出戶，在小空間中就能進行；它可以控制速度，計算出跑步的里程和消耗的熱量，讓自己的運動量可以計算出來。

跑步機上跑步，速度是一定的，人的腳不能隨心所欲；得隨著跑步帶的滾動而控制速度。這樣一來，會在關節或全身，出現相對緊張的狀態。

自然跑步的時候，地面是不動的，腳可以隨心所欲，身體也可以隨心所欲調整重心，全身放鬆，沒有緊張情緒，所以，筋骨更舒活，氣血更暢通。

我有位朋友，是大學的教授，他給我的信中描述他在校園跑步的感受：

◆一封教授的來信：戶外跑步吸收能量

頭頂上就是天，高到無垠，使我毫無壓抑感。我感覺，在那神祕的高處，有股神祕的能量灌注到我的頭頂，這是上天的賜予。

身邊的草木也有生命，他們和我的身體一樣，吸收天地靈氣，順應四季節律。那千姿百態的樹影，就是生命的樂章。跑步的時候，它們往我身後過，彷彿是活的。

身邊的那些年輕人，有的坐在湖邊，有的也在跑步。這個校園裏永遠都是年輕人的天下，那麼精力充沛，彷彿永遠都不會老。我跟他們在一起，忘卻時間、年齡。我感覺自己和他們是一樣的。

路在腳下延伸。這條路上，多少前輩留下過腳印，其中有我的老師、我老師的老師，他們雖然過去了，但他們的思想是活的，我讀他們的書，回憶跟他們在一起的時光，能感受到他們鮮活的笑容，莫非這就是靈魂？有一天我死了，我的靈魂也會這樣在這個校園裏存在的，軀體在哪？已不重要了。

還有那一湖碧水，是多少人年輕時魂牽夢縈所在。到底是什麼樣的魅力？什麼樣的精靈？似乎它就在湖心，像珍珠、美玉、水晶，誰都看不見，它使湖水透出不一樣的暉光……我繞著它一圈一圈跑步時，心和它對話，感受到它不朽的生命。每當此時，心裏的感動真是無法形容。

◆如何獲取萬物的陽氣為己用？——以大自然為師

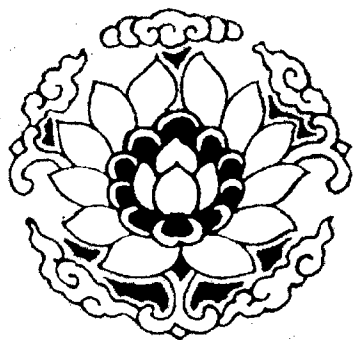
信中描述得淋漓盡致，仍感意猶未盡。可見這種「心與物遊」，運動的境界有多麼美妙。這位教授有各種慢性病，他去最自然的地方跑步，仔細體會頭頂天、腳踏地、神交萬物的感覺，就是向天地和周圍，吸取生命的能量。

他在校園裏，繞著一個很大的湖跑著，持續一個多月，感覺身體好多了，興奮的寫了這封信。從信中我體會了教授的智慧，發現和領悟身邊萬事萬物的磁場，把自己的身心放到其中去感受。只要用一點心，任何人都可以做到。

和大自然對話

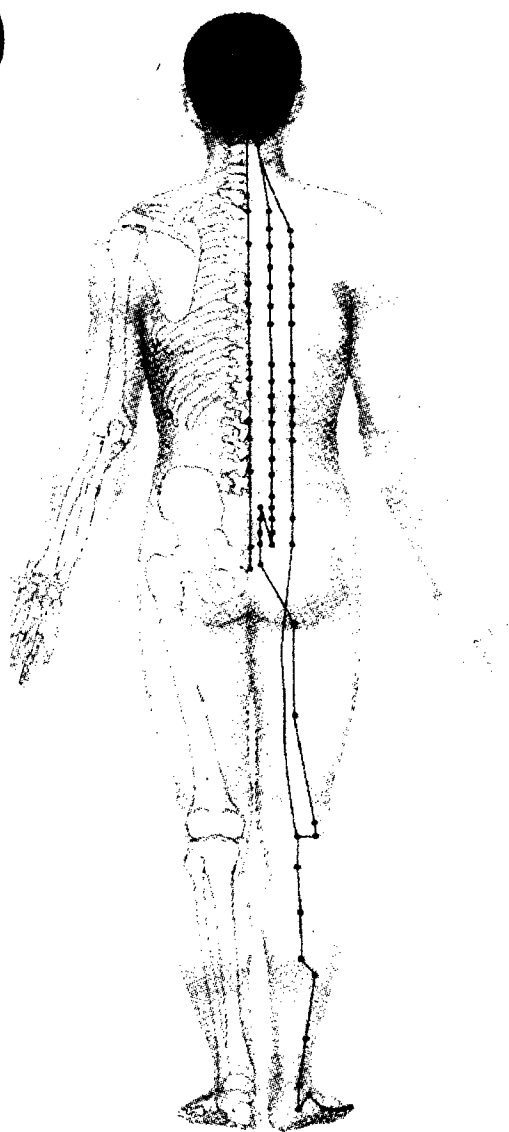
這位教授曾患多種慢性病，他去最能親近自然的地方跑步，仔細體會頭頂蒼天、腳踏大地、神交萬物的感覺，就是向天地和身邊的一切，吸取生命的能量和資訊。每天他在校園裏，繞著一個很大的湖跑步，持續了一個多月，感覺身體好多了。

養生學習視窗



第六章 人體20個奇效大穴祛病祕法

人體特效穴位使用法，對症養生真如神



印堂發黑會倒楣，中醫有根據？
胃口不好，當然要按然谷穴？
揉後溪穴能自療頸椎、腰椎病？
揉太溪穴能改變寒性體質助懷孕？
胃痛為何要心、胃共治？
揉合谷穴能預防便秘？
按摩承山穴為何能除濕氣、解疲勞？

每天敲風市穴，健康隨風而至？
頭背部哪三個穴位怕招致「腦後風」？
按摩足三里，能健身、益壽延年？
利用公孫穴，能治療胸腹疼痛？
心情不好，就要按膈俞穴？
人體中的六個神奇穴位之功效？
腰痠背痛，找委中穴就能治病？

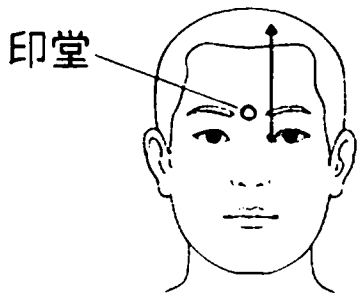
1

印堂發黑會倒楣，中醫有根據？

印堂發亮是福相，印堂發黑是氣血不流暢

有一些因意外而脫臼或骨折的病人，在我為他們接骨治療後，我往往會跟他們聊聊天，寬慰一下他們。很多人這時就會告訴我說：「我出事那天，早上照鏡子，發現自己印堂發黑，果真就這麼倒楣！您說這是不是巧合？印堂發暗真的就不走運嗎？」

這真是一個好問題！其實，在日常生活中也有很多人這麼問。我的回答是肯定的。印堂飽滿發光的人所謂「運勢」好，印堂發暗的人將要「不走運」，其實這從中醫的觀點來論是有根據的。



- 印堂的狀況，直接反映人體的氣血是否充足？我們可以透過印堂，來調整自己的身體狀況。

名詞小辭典

印堂

相術家稱兩眉中間為「印堂」。從中醫的角度說，印堂位於兩眉之間，此處如果突然發紅，且圖案如燈花狀，是心神將散的象，可能會有重病突發。印堂發黑，這相當於水氣凌心，就是腎水太多、心火太弱，腎水上來，使心火的功能發揮不了。這也是一個很危險的身體警訊。我們在日常生活中，對印堂顏色的變化要小心留意。

◆ 兩眉中間為印堂

印堂，就是我們兩眉之間的那個小區域。這裏非常敏感，我們可以用一根手指離著幾公分指著此處，就算不碰著，這裏都會微微的有感覺。

印堂為什麼如此敏感？因為，印堂這一區域，是人體幾條重大經絡的匯集之處：足太陽膀胱經起於內眼角，足陽明胃經起於鼻子旁，都要經過印堂，任脈也要從印堂正中穿過。我們知道，膀胱經主人一身的陽氣，任脈主人一身之陰，胃經多氣多血；而且，前額還直接對應人的足陽明經。因此不僅印堂，還包括人的整個前額，都是人體氣血情況的一個外在標誌。

中國飛彈之父—錢學森

1911年生，1934年畢業於上海交大機械工程系。1935年赴美留學，1938年在加利福尼亞理工學院獲博士學位，任講座教授。

錢學森是「飛彈之父」、中國航太科技事業的先驅和傑出代表，被譽為「中國航太之父」和「火箭之王」。

錢學森1955年回國，對中國的發展，在關鍵時刻，做出最及時的貢獻。一位美國國防專家指出：「他回到中國的貢獻，縮短中國核武發展二十年的摸索。」

◆ 氣血決定走運或倒楣

按照我的經驗：從「印堂」可以看出人體短期內的氣血狀況，從「額頭」可以看出人體一個較長時期內氣血的情況。

當我們氣血充盈的時候，印堂會很飽滿；當我們氣血運行順暢的時候，印堂會微微發紅。反之，氣血不足的時候，我們的印堂會微微下陷，要是氣血運行不暢的時候，印堂就會發暗了。所以說，印堂下陷、發暗時，就是我們體內氣血不足或不暢的時候。氣血會影響我們的應變能力、形象氣質和情緒，繼而決定我們是「走運」還是「倒楣」。

氣血不足或不暢的時候，人會變得稍微遲鈍一些，對外界環境的反應能力會差一些，因此，很容易出意外。比如開車的時候，明明看見前面有輛自行車橫穿馬路，氣血充足、眼明手快的人，就會把車刹住或巧妙地从自行車旁繞過去。氣血不足的人，這時候反應可能就會遲鈍些，結果才0.1秒鐘的耽擱，就出了事情，這不就倒楣了嗎？

人物檔案

香港巨富—霍英東

霍英東出生在香港，原籍廣東番禺，但祖籍是山西霍州，也屬傑出「晉商」、成功企業家。在香港眾多富商巨賈中，以霍英東的知名度最高。因為他擁有130億港元個人資產、位列香港十大巨富之一、排名全球第406位富豪，更因他歷任全國政協常務委員、全國政協副主席，及全國人大常委會委員等要職。

氣血不足或不暢的時候，人的氣質也變了，精神也少了，親和力也弱了；印堂發青，讓人覺得此人臉上有一股晦氣。這樣，容易給他人帶來不好的印象，影響自己在外與人的相處。

氣血好的人就不同了，你瞧他滿面紅光，笑容燦爛，大家都樂於接觸他，跟他做朋友，好運自然也就接踵而來。

◆ 哲學家式的額頭

如果一個人的氣血，一直都很充足順暢，他的額頭則會是明亮發光、血色勻和，而且飽滿。這就是人們經常說的「天庭飽滿」，這種相貌是福相，這種人也必然很聰明。反之，他的額頭則會隱隱發暗，也更容易起皺紋。這就需要長期調養了。

天生氣血充足的人，額頭都會很寬，而且會越來越寬，這就是人們經常說的「哲學家式」的額頭，這種人會有超乎常人的智商、精力和意志，我們看毛澤東，還有香港富商霍英東及「飛彈之父」錢學森先生，不就是這樣的額頭嗎？自古以來寬額頭的偉人、企業

家、科學家比比皆是，他們先天過人。

當然，因身體虛弱或遺傳因素而脫髮或禿頂，也會造成額頭越來越寬，這又另當別論了。其實，我們一看就能分辨出來。這些人的寬額頭，一般不夠飽滿明亮，或血色不勻，或皺紋滿布，根本不是氣血充足所致。

如果你發現自己屬於氣血充足型的寬額頭，那麼要恭喜你，你先天過人，好好努力吧！但你如果稍不注意，也會有印堂發暗的時候，可得小心啊！當然額頭窄一點也沒關係，後天還能補救的，只要你的印堂一直是飽滿紅潤，同樣可以身心健康，一帆風順。

❖ 不要皺眉——別把氣血擰住

如果印堂或額頭過於發紅，不該紅的時候紅，紅得不正常，也不是好事。

有一位著名的體育教練，60多歲了，有多年的慢性病，整個前額布滿皺紋，卻紅得很厲害。這就是不正常的紅了，其實這是「陽明經有熱」的表象。

我在給他治療後，囑咐他平時沒事就用手指推一推印堂，從下往上推，這樣既可以改善全身氣血，又可清陽明經之實熱。而對於陽明經的實熱不明顯的人，我則不建議這麼做。

養生學習視窗

天庭飽滿是聰明福相

如果一個人的氣血，一直都很充足順暢，他的額頭則是明亮發光、血色勻和，而且很飽滿。這就是人們經常說的「天庭飽滿」，這種相貌是福相，這種人也必然很聰明。

那肯定有人問了：「我們一般人該如何做，才能使印堂不至於晦暗呢？」很簡單，只要我們保持歡喜心，無論遇到什麼事情，都不要皺眉就行了。眉頭一皺，印堂不就擰起來了嗎？那樣的話，氣血也就擰起來了，氣血擰起來，當然就不順暢了。

上醫治未病，中醫治將病，下醫治已病。其實，我現在治療的全部是「已病」，而且有很多是完全可以避免的「已病」。與其一個病人一個病人地進行治療，還不如教他們學會如何不生病！

在我從醫20年中，有段時間曾暫時離開心愛的診室，按《黃帝內經》的教導：「夫道者，上知天文，下知地理，中知人事，可以長久。此之謂也」。目的就是苦苦尋找一條真正屬於古人所說的「大醫」的路：我不僅要讓病人把已經擰住的氣血重新解開，把已經發生的傷痛重新撫平，還要教人從一開始就別把氣血擰住，別讓傷害發生。

我學習和探索的過程是曲折和艱難的，收穫當然也非常豐富。如果要問我最大的心得是什麼，我會說：「首先你不能讓印堂擰住，無論遇到什麼事情，讓我們舒展著眉頭，眉清目朗地去面對！」

胃口不好，當然要按然谷穴？

胃口好就活得好，然谷穴是開胃功臣

我們很多人在傷心、生氣、緊張，或生病的時候，都不想的東西，而且還感覺不到餓，這是一種病理反應，因為這時候，人的脾胃功能很弱，胃氣消耗也往往比平時更大。越不吃，脾胃就更沒有東西可以運化成氣血，身體就會更受損，這時怎麼辦呢？最好的辦法就是開胃，讓人產生飢餓感。有了飢餓感，就說明腸胃已開始恢復正常功能。

◆ 要讓身體產生飢餓感

很多上班族早上沒有飢餓感，他通常不吃早飯，中午12點吃午飯，晚上拖到很晚才吃晚餐，或去餐館和朋友同事吃一頓宵夜。飲食如此不規律，久而久之，腸胃不出問題才怪。要如何改變這種習慣呢？最好的辦法，就是讓人產生

引起腸胃問題的不良飲食習慣

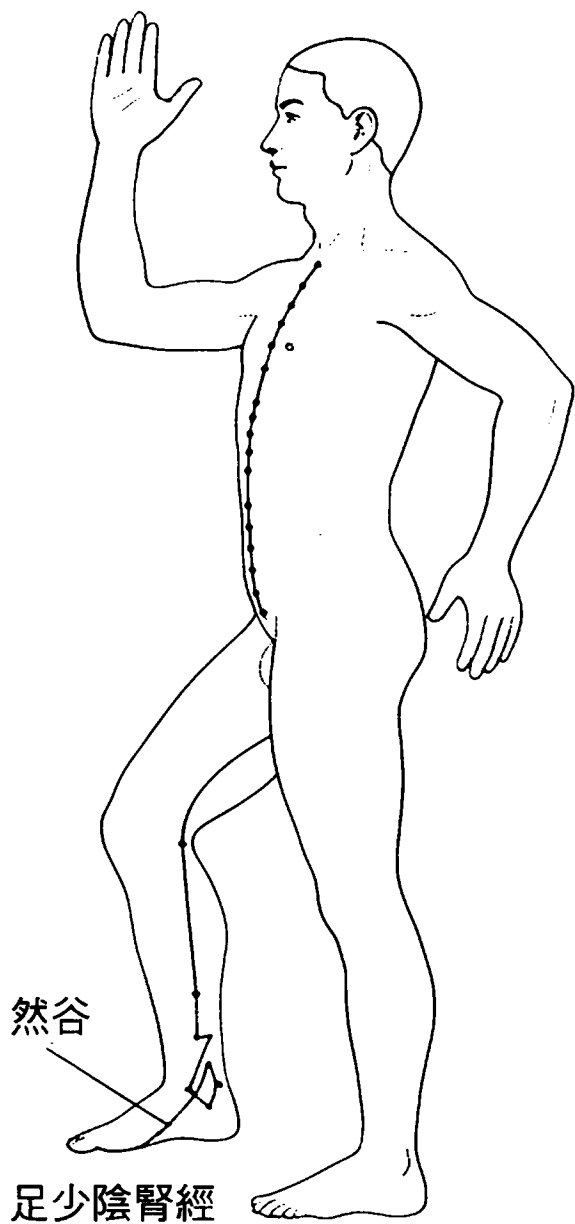
- ① 飲食不規律
- ② 暴飲暴食
- ③ 吃得太撐

飢餓感，使人到了該吃飯的時間，就馬上想吃飯。只有讓飢餓感正常，腸胃才能恢復應有的敏感。

還有很多類似的問題：暴飲暴食、吃得太撐了，怎麼辦？老人家身體有病沒胃口；小孩挑食，這也不吃，那也不吃，怎麼辦？這回答都是一樣的：要趕快想辦法，讓他們的身體產生飢餓感。

然谷穴，是人體產生飢餓感的要穴。在我們的腳內側，腳窪中部靠前端大骨的位置，可以摸到一個骨節縫隙，這就是然谷穴。「然」字就是「燃」的本字；「谷」表示這個穴的位置是在足內踝前起大骨間，而這個位置精氣埋藏得特別深。

之所以叫「然谷」，也就是「有火在人體深深的溪谷中燃燒」的意思。這是前人的解釋，我認為非常正確，但我覺得還沒能解釋完全。因為，穴位名稱具有多義性，應該把其所有的意義加起來，才能完美地使用這個穴。



- 然谷，可以讓您胃口大開，同時還能治療暴飲暴食後的諸多不適。每天持續推拿然谷穴，能讓您的胃腸一直保持最佳活力。

◆然谷也就是「燃穀」

在我看來，然谷也就是「燃穀」，還有「燃燒穀物」的意思。穀物就是我們吃進胃裏的食物，燃燒就是消化。然谷穴就是增強脾胃功能、促進胃裏食物更好消化的一個穴。推拿「然谷」，可以讓人很快產生飢餓感，同時還能治療過度飲食後的不適，具有雙向調節的功能。總之，每天持續推拿「然谷」，能讓人的胃口常開、腸道常清。

推拿然谷是很有講究的：首先要準確找到然谷穴，用大拇指用力往下按，按下去後馬上放鬆。當大拇指按下去的時候，穴位周圍乃至整個腿部的腎經上，都會有強烈的痠脹感，但隨著手指的放鬆，痠脹感會馬上消退。等痠脹感消退之後，再照上面的方法按，如此重複10～20次。雙腳上的然谷穴都要按。如果是自己給自己做，兩個穴位可以同時進行。

腸道保健養生金言

漢代名醫王充：

「欲得長生，腸中常清；
欲得不死，腸中無屎。」

◆開胃要推拿然谷——用瀉法

為什麼要用這種手法？我告訴您，針灸裏有「補」和「瀉」的手法，推拿也一樣。一般來說，快速的、強烈的刺激為「瀉法」，柔和的、緩慢的刺激為「補法」。一個穴位，用補法與用瀉法進行推拿，效果是不一樣的，甚至相反。我們對然谷這個穴，用的是「瀉法」。要把這個手法做對，才會有明顯的效果，不然，如果只是隨便按一下、揉一揉，效果仍會有，但就要打折扣了。

還有朋友要問：「重複按10至20次，到底是10次還是20次呢？」就要看您是否按到火候。當您感覺痠脹感越來越難以退去，最後再也不退的時候，火候就算到了。這也是檢測您這套開胃推拿然谷穴的動作，做得是否到位的一個標準。做得到位，10次就足夠了，做得不到位，20次以上恐怕也不行。當然，即使沒到火候，效果總還是會有一些。

推拿然谷後，我們會很快感到嘴裏唾液腺興奮，唾液分泌得多了。20分鐘後，人會產生飢餓感。這時候，可以吃東西了。不過這時千萬不要暴飲暴食，吃到八分飽就可以。平常體弱多病的中老年人，以及向來胃口不好的孩子尤其要注意，「物壯則老」，任何事情都不可過度，人生如此，養生亦如此！

揉後溪穴能自療頸椎、腰椎病？

背上氣機通暢，背部就自然直起來

以前，頸椎病是40歲之後的人才有的，但現在不是了，20～30歲的頸椎病患者到處都是，我甚至見過小學生得頸椎病！原因很簡單：伏案久了，壓力大了，自己又不懂得怎麼調理，所以頸椎病提早光臨。

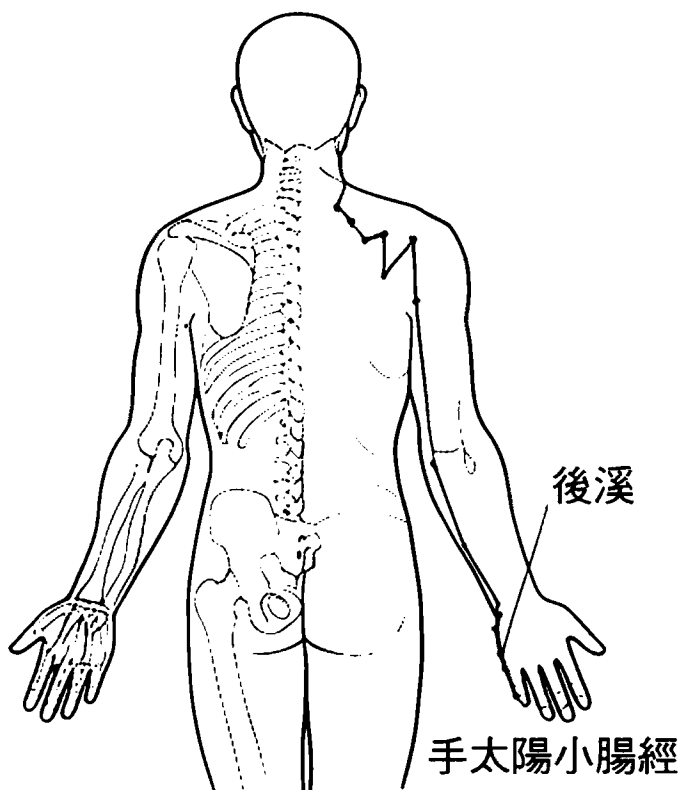
❖ 錯誤的姿勢消耗精神

陽氣不足，人就會未老先衰，這是現在社會中許多人都面臨的一個特別嚴重的問題。

當長時間以同一姿勢在伏案工作或讀書時，上半身前傾，頸椎變得緊張了，首先壓抑了督脈，督脈總督一身的陽氣；壓抑了督脈，也就是壓抑全身的陽氣，於是，久而久之，整個脊柱就容易變彎，人的精神也會變差。

後溪穴的功用

- 瀉心火 ● 壯陽氣 ● 調頸椎
- 利眼目 ● 正脊柱



- 後溪穴可以調頸椎、正脊柱，每天坐在桌子旁，只要把雙手後溪穴放在桌沿上，輕鬆地來回滾動，就能夠使頸椎得到最好的養護。

人的精神，不是被用腦過度所消耗掉的，而是被錯誤的姿勢消耗掉的。這一些問題，都是因為這個原因所造成，但只要通過一個穴，也就可以全部解決，這個穴就是「後溪」。後溪是小腸經上的一個穴，把手握成拳，掌指關節後橫紋的盡頭就是該穴。「後溪穴」這個穴是奇經八脈的交會穴，通督脈，能瀉心火、壯陽氣、調頸椎、利眼目、正脊柱。

一般臨床治病，頸椎、腰椎、眼睛出問題，都要用到「後溪穴」，效果明顯。它可以調整長期伏案讀書或在電腦前工作，姿勢不良對身體造成的影響。

電腦族揉後溪穴救健康

讓雙手的「後溪穴」抵在桌沿或鍵盤上，來回滾動，揉一揉。每次刺激3~5分鐘，每個小時刺激一次就足夠了。

持續一天這樣做下來，肯定到了下班的時候，腰不會痠、脖子不會累，眼睛在很大程度上能得到緩解。每天持續做下去，首先是腰椎、頸椎輕鬆挺直。同時你會發現：眼睛也比以前亮了。

◆電腦族揉後溪穴救健康

用後溪穴位保健非常簡單，而且容易持續做。我們坐在桌子旁，把雙手後溪穴的這個部位放在桌沿上，用腕關節帶動雙手，輕鬆地來回滾動，即可達到刺激的效果。

我們想想，當我們坐在電腦前閱讀的時候，手是怎麼放的？通常都是一手不離滑鼠，一手仍在鍵盤上，保持這個姿勢不動，人都變僵了。這時，不妨靈活一點，把手拿出來，讓雙手的「後溪穴」抵在桌沿邊，來回滾動，揉一揉，每次刺激3~5分鐘，每個小時刺激一次就足夠了。這方法不會耽誤時間的，因為這時候，眼睛該看什麼，還可以看什麼。

大家可以試一下，持續一天這樣做下來，肯定到了下班的時候，腰不會痠、脖子不會累，眼睛也感覺得到了緩解。每天持續這麼做下去，首先是腰椎、頸椎輕鬆挺直。同時你會發現：眼睛也比以前亮多了。

如果因為忙，總是忘記怎麼辦呢？我建議，甚至可以定個鬧鐘，每隔一個小時，提醒我們揉動一下後溪穴。不管忙到什麼程度，我想這麼一點時間還是能抽出來的，畢竟，這是真正能拯救我們健康的好方法。

◆背上氣機通暢，背自然就會直起來

凡是到我這裏來看頸椎病、腰椎病的人，我都建議他們多多善用後溪穴，結果效果都非常好，很多病人反映：使用後溪穴的做法，比去按摩院按摩頸椎、腰椎要有效的多。有位30歲的上班族對我說：「本以為骨骼已經定型，要終身駝背，但最近感覺背變得比以前直了。」

我說：「當然，年輕人駝背不是因為骨骼定型，脊柱是一節一節的，是活動的，怎麼可能隨便定型？關鍵是你背上氣機運行不暢，經脈阻滯，才會出現駝背跡象，一旦這個氣機通暢了，你的背自然就直起來了！」

我還要特別把這個方法，介紹給正在讀書的孩子們。現在的孩子很可憐，從小學到高中，小小年紀就承受沉重的考試壓力，我可不希望他們一輩子都要戴近視眼鏡，也不能讓他們在沉重的功課壓力下失去朝氣，成為小駝背。

揉後溪穴—調頸椎、正脊柱、利眼目

常去揉後溪穴，持續一天這樣做下來，肯定到了下班的時候，腰不會痠、脖子不會累，眼睛在很大程度上得到緩解。每天持續這麼做下去，首先是腰椎、頸椎輕鬆挺直，同時，你會發現眼睛也比以前好了。

上班族、學生揉後溪穴—有效保護頸椎、腰椎、眼睛

① 伏案工作、打電腦、讀書時

簡易養生方法：坐在桌子旁，把雙手後溪穴的這個部位，放在桌沿或電腦鍵盤上，用腕關節帶動雙手，輕鬆來回滾動，即可達到刺激效果。每次刺激3~5分鐘，每小時刺激一次就足夠了。

② 開車堵車、等紅燈時

簡易養生方法：把「後溪」放在方向盤上，來回滾揉幾次，特別舒服。

◆ 塞車空檔揉後溪

我本人也和多數人一樣，每天平均在電腦前工作的時間是11~12小時，但我的視力沒有問題，頸椎也沒有問題，精神狀況一直很好。其實我沒有獨門絕技，就是受益於「後溪穴」。

很久以前，我就養成了「揉後溪穴」的習慣，隨時隨地，有空就揉一揉。我開車的時候，如果碰到路上塞車，或者是紅燈亮了，就會把「後溪」放在方向盤上，來回滾揉幾次，感覺很舒服。這時候，別人在為塞車著急得上火了，而我在通督脈、瀉心火、壯陽氣、調頸椎、正脊柱、利眼目，受用無窮；一不著急，二不發火，精神振奮，這麼一來，有時候覺得塞車也沒浪費時間！

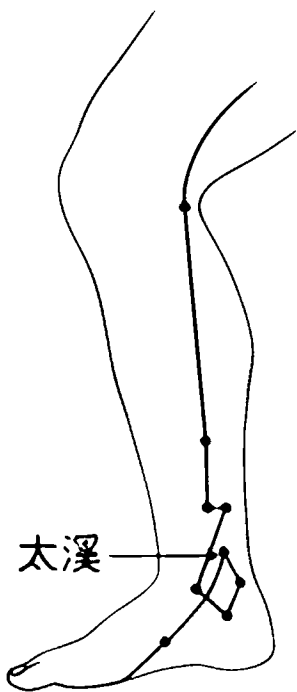
4

揉太溪穴能改變寒性體質助懷孕？

太溪穴是人體陽氣匯聚的重要之地

太溪，是腎經上的穴位，在腳踝內側後跟骨上動脈凹陷處，當我們用手指輕輕按在這個位置上時，馬上可以感覺到這裏動脈的跳動。古代很多大醫面對病危的病人，就是用這個穴「補腎氣」、斷生死。如果在太溪穴上仍能摸到跳動的動脈，說明病人腎氣未竭，還可救治；如果這裏沒有跳動，就說明了病人陰氣纏身，比較危險了。

太溪穴，它是人體陽氣匯聚的一個重要之地。



足少陰腎經

- 太溪是腎經的原穴，艾灸此穴，可以讓陽氣保護身體的每一個部位。



武大夫看診實例

◆ 不孕症調理體質

北京西城有名老中醫張士傑，臨床治病最擅長使用太溪穴，無論什麼病，他都會取太溪穴進行治療，效果非常好，所以人給外號「張太溪」。我也曾用太溪治療過不少疑難雜症，這裏說一個真實的故事：

有位女士，是一家大公司的部門經理，工作十分出色，家庭也很幸福，唯一美中不足的是，她好幾年前就想要個孩子，但一直未能如願。去醫院檢查，夫妻雙方都正常，吃了許多藥，試了很多民間偏方，也都沒有作用。找到我的時候，她急迫地說：「武醫師，我都33歲了，再不生小孩就是高齡產婦了，求您，無論如何要幫幫我！」

我看她的臉，完全是一派虛寒之象。給她把脈，她的手微微發涼，這是陽虛的表現，陽虛則不達四末，氣血到了四肢，已經成了強弩之末，不能給手腳帶來溫暖；六脈微細，這是通體虛寒的表現；尺脈尤其微弱，說明她腎氣尤其虛弱。

成語小辭典

強弩之末

原意是強弩發射出去的箭，到了射程盡頭，便沒有力量了，連絹帛也穿不過。比喻氣衰力竭，原本強大力量已衰竭，不能再發揮效用。也作「彊弩之末」。語本《史記·卷一〇八·韓長孺傳》：「彊弩之極，矢不能穿魯縞；衝風之末，力不能漂鴻毛，非初不勁，末力衰也。」

❖ 身體虛寒不易受孕

我們知道，冬天的時候，種子是不能發芽的，因為天寒地凍。人體何嘗不是如此？腎氣不足，身體虛寒，子宮寒冷，哪裏能受孕？我給她開了兩個成藥，一個「附子理中丸」，一個「艾附暖宮丸」，讓她按照說明書上規定的用量交替著吃，先吃完一盒附子理中丸，再吃一盒艾附暖宮丸，如此交替食用。

附子理中丸能溫中散寒、振奮陽氣，艾附暖宮丸則能直接溫暖子宮。如此交替，就有望改變她體內的環境。

❖ 灸太溪——補充熱量和陽氣

為了確保療效，我又給了她一盒溫灸用的艾條，讓她每天灸神闕、關元、足三里和太溪。

我教病人用艾條灸穴位的方法是：把點燃的艾條靠近穴位，以明顯感覺到燙為宜，如感覺到很燙的時候，就要移開一點。這位病人也是這麼做的，但兩天以後，她打電話來說：「武老師，我按你教的方法灸太溪穴，但感覺沒什麼用。」

體質冷宜常灸太溪穴

凡是寒涼體質的人，都不妨多溫灸太溪穴，讓溫暖的生機進入寒體之內，讓「體內的冰雪」變成春天的涓涓細流。我教病人用艾條灸穴位的方法是：把點燃的艾條靠近穴位，以能明顯感覺到燙為宜，感覺到很燙的時候，就要移開一點。

我一聽，心裏隱隱有點疑惑，便問她：「為什麼沒用呢？」

「我在別的穴位稍微灸一會兒就會感到燙，但是這個穴沒感覺，灸了半天還是不燙。」

我說：「請你來一趟醫院，不用掛號，直接來找我，我給你灸。」

果不其然，艾火離她的皮膚不到1公分，她只能微微感覺到暖和。且大約半小時後，整整一根艾條燒完了，她感覺依舊。我又點燃了一根，遞給她，讓她繼續灸太溪。她有點著急了，說：「灸了這麼久，究竟有沒有用啊？」

「沒有用我幹麼要灸呢？你感覺灸得舒服了嗎？」我問。

「是有一點舒服了，越來越感覺有股暖流從雙腿暖到肚子裏。」

「這不就是效果嗎？」

在第二根艾條燒完一半的時候，她忽然說：「哎呀，我感覺燙了。」

我朝她望去，以前她白中微微發青的臉，此刻容色如三春桃花。

我跟她解釋說：「太溪穴大口大口地吸收艾灸的熱量，吸收了這麼久才夠！這說明你體內寒氣太重。因為熱量全部被太溪穴吸進，去溫暖你的腎經，所以你會一直感覺不到燙。你回去之後，別的穴位都不用灸了，只要灸太溪

就行了，這是最直接補充你體內熱量和陽氣的方法。」說完，我又讓她照鏡子看看自己的臉，她看了興奮的說，她的臉色從來都沒有這麼白裏透紅過。

大約3個月之後，她打電話來，說她回去後，頭兩天還得灸半個小時才能感覺到燙，後來時間就迅速縮短。現在，艾條放上去幾秒鐘就能感覺燙了。她還說，她剛剛檢查結果出來，自己已經懷孕了，問還要不要繼續灸？我說：「你的目的不是達到了嗎？何不得魚忘筌呢？」

這位女士的經歷告訴我們，凡是寒涼體質的人，都不妨通過常灸太溪穴，讓溫暖的生機進入寒體之內，讓「體內的冰雪」變成春天的涓涓細流。

成語小辭典

得魚忘筌

筌是捕魚的竹器。得魚忘筌指捕到了魚，便忘掉了筌。語出《莊子·外物》：「筌者所以在魚，得魚而忘筌。」比喻悟道者得了道便忘其形骸。後也比喻事情成功以後，就忘了本來依靠的東西。或比喻人在成功後，就忘本背恩。

5

胃痛為何要心、胃共治？

心和胃是密切關聯的兩個器官

一次，我在餐廳無意間聽到兩個人聊天。一個說：「我經常胃痛。」另一個說：「沒關係，胃痛不是病。」我嚇了一跳：過去只聽說過「牙疼不是病」（其實牙疼也是病，也需治療的），卻從來沒聽說過「胃痛不是病」。回到家，我趕緊上網去搜索，這才發現「胃痛不是病」的說法還真不少。

胃痛現在已成了職業病或白領病。往往就發生在這一群上班族的身上，他們飲食起居沒有規律，經常不好好吃早餐，晚餐又吃得很多、很豐盛；他們夜生活多采多姿，很晚才睡覺，而且還吃宵夜；也喜歡喝各種冰涼飲料、冰淇淋、可樂等碳酸氣泡飲料。長此以往，沒幾個人的胃不出問題。

我在看診時見過各種病人，唯獨看胃疼的病人很少，看來一般的胃疼，很多人能忍也就忍了，因為，他們往往認為：胃痛真算不上是一個病，再怎麼疼，也至少不是威脅健康的大病。

◆慢性胃痛會引發心臟病

實際上胃痛不能這麼簡單看待。胃疼不僅是病，還是一個危害很大的病。

現在很多心臟病人，尤其是心肌梗塞病人，都有長期的胃痛病史。那種胃痛是有一陣沒一陣的，時輕時重，病人開始也沒有好好治，等到治的時候又沒能完全治好，一直拖著，拖到最後，心臟病出來了。

心和胃是密切關聯的兩個器官，《靈樞經·經別》說：「足陽明之正，上至髀，入於腹裏，屬胃，散之脾，上通於心。」裏面明確指出，胃經有一條經直接上通於心。慢性胃痛之所以難以治癒，而最終引發心臟病，就是這一條經被堵住了。

◆心胃是相通的

心胃相通，它們的位置也很接近，都在胸口窩那一塊。我國古代醫書中很少見到關於「胃痛」的記載，而只有心痛。《黃帝內經》和《諸病源候論》記載的心痛有多種，其中只有一種是真正的心臟受傷而痛，這叫「真心痛」，是

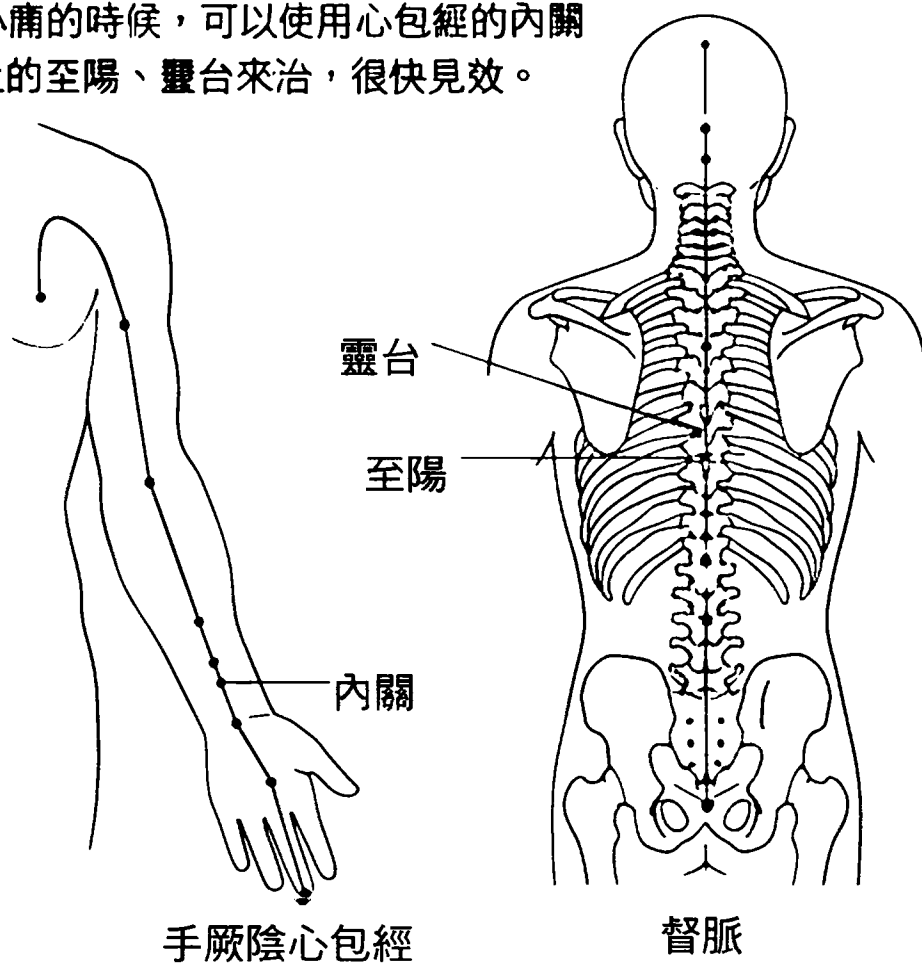
「朝發夕死、夕發朝死」的，也就是相當於現在醫學臨床上常見的「急性心肌梗塞」。

其他的「心痛」，只不過來自於心包受邪，相當於現在的「心絞痛」等；還有相當一部分心痛其實就是胃痛，《諸病源候論》稱之為「胃心痛」。雖是「胃心痛」，如果不及時治療，久而久之就會發展為「真心痛」。

心痛的3大種類

古代醫書記載 「心痛」種類	現代醫學說法	心痛症狀說明
真心痛	急性心肌梗塞	真正的心臟受傷而痛，這叫「真心痛」，是「朝發夕死、夕發朝死」的。
心包受邪	心絞痛	「心痛」來自於心包受邪，相當於現在的「心絞痛」等。
胃心痛	胃痛	一部分心痛其實就是胃痛，《諸病源候論》稱之為「胃心痛」。雖是「胃心痛」，如果不及時治療，久而久之就會發展為「真心痛」。

- 出現胃心痛的時候，可以使用心包經的內關及脊柱上的至陽、靈台來治，很快見效。



因為心胃相通，所以，出現胃心痛的時

候，如果不治心而僅僅治胃，療效是不明顯

的。我在給人治療胃痛的時候，最常使用的

兩處穴位，是內關和脊柱上的至陽、靈台。

內關穴是心包經上的穴位，在手腕上方2寸

左右的地方，我們以這一點為中心，沿著心

包經上下尋找，找出按上去最有痠脹或疼痛

感的地方，按揉一會兒。

至陽和靈台也是如此，我們只要以這兩

個穴為參照點，在脊柱上下尋求，找到壓痛

最厲害的那一點就行了。胃痛的時候，我們

可以自己按揉內關，或請別人幫著按靈台或

至陽，如果感覺疼痛消失或有所減輕，說明

這個胃痛是「胃心痛」，得非常小心，不能

再認為「胃痛不是病」了。

心胃相通

因為心胃相通，出現胃心痛的時候，如果不治心而僅僅治胃，效果不明顯。胃痛的時候，我們可以自己按揉內關，或請別人幫著按靈台或至陽，如果感覺疼痛消失或有所減輕，說明這個胃痛是「胃心痛」，你得非常小心，不能再認為「胃痛不是病」了。

◆胃的健康直接影響心智

正因為心和胃之間，有這麼一條特殊的經連著，胃的健康也直接影響我們的心智和神明。胃疼的人精神會略顯萎靡，這是心陽受擾；喜歡暴飲暴食的人，頭腦會變得遲鈍，記憶力會衰退；有很多人失眠，也是因為晚餐吃過量，腸胃不和，有經驗的老中醫都會說「胃不和則臥不安」。

現代生活中有很多失眠的病人，他們一般都有：脈滑數有力，舌苔厚膩，兼見腹脹、腹瀉或大便不利等症，這時我會給他們開一副健胃消導的藥，藥方中用麥芽、山楂、萊菔子、厚朴、甘草、陳皮、半夏等，並讓他們晚上不要吃晚飯。

據病人的實證，效果是非常不錯的。有的病人反映：「本來以為晚上不吃飯，會餓得睡不著，哪知道，吃了您的藥，肚子就不脹了，晚上雖然有點餓，但是心情很放鬆，很快就睡著了。」病人心情很放鬆，說明通過治胃，已經對心起到作用。

6

揉合谷穴能預防便秘？

大便乾燥或便秘是中風前的警訊

有很多腦中風病人，治療起來頗費工夫。自然就有人問：「腦中風太可怕了，中風前有沒有什麼先兆？有什麼方法可以預防嗎？」

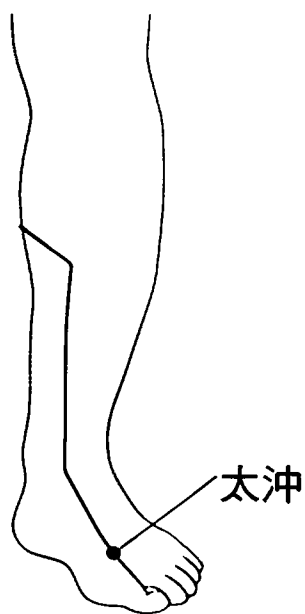
當然有！中風前最明顯的徵兆，是在大便上。如果你心腦血管存在問題，或血壓偏高，忽然有一天，又出現大便乾燥或便秘，這時就得非常小心，因為中風很可能馬上就要光顧了，遇到這種情況千萬不要驚慌，我們有防患於未然的辦法，那就是：按揉合谷穴，也就是我們常說的「虎口」。

至於原因，那就說來話長了。

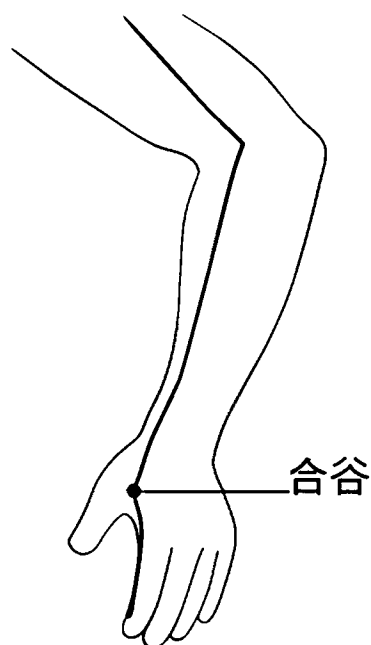
我們知道，大便是從大腸中排出，大腸中的津液能起到潤滑劑的作用，使大便軟硬適度，順利暢通地排出來。一旦大腸中有多餘的熱，熱盛傷津，這層津液就少了或沒有了，大便就變得乾燥，甚至會祕結在大腸中，排不出來了。

大腸中有熱，其實就是手陽明大腸經上有熱。大腸經與肺經相表裏，大腸經有熱上沖，肺氣勢必不能肅降，於是，一股熱氣上沖腦門，腦必然出問題。最嚴重的就是上面說的腦中風，頭腦對身體的一部分控制功能直接失靈；比較輕微的症狀，就是頭暈、頭痛、頭腦昏沉。

合谷穴是手陽明大腸經的元穴。元穴就是元氣出入之穴，按揉大腸經的元穴，就能激發大腸經的元氣，元氣足了，病氣就消除了，大腸經上的實熱也就隨之慢慢退去，這麼一來，腦門子就會清涼下來，頭腦也變得清醒而理性。



足厥陰肝經



手陽明大腸經

- 單用合谷穴或合谷配太沖穴，可瀉除大腸的內熱，將很多的慢性疾病化解於無形。

◆腦中風病的根源——手陽明大腸經上有熱

再進一層，從五行的角度看，肺和大腸屬金，金克木，肝屬木。當肺和大腸功能失調的時候，肝木失去約束，進而產生與肝相關的病症，如中風、抽搐、口眼歪斜、頭暈、眩暈等。《黃帝內經》中說「諸風掉眩，皆屬於肝」，就是這個意思。

因此，大腸經有熱，必然導致肝火旺，金不能克木，肝火得不到控制。肝主筋，肝火得不到克制，人體的筋就會鬆的鬆、緊的緊，鬆緊不均，自然就歪到一邊去了。所以，病人腦中風後經常出現口眼歪斜、偏癱等症。因此，手陽明大腸經上有熱，是大多數腦中風病的根源。

五臟與五行、五色對應關係表

五色	五行	五臟
白	金	肺
青	木	肝
黑	水	腎
赤	火	心
黃	土	脾

大便乾燥或便秘的身體警訊

- ① 腦中風
- ② 小兒驚風
- ③ 精神病

小心！大便乾燥或便秘的身體警訊

中老年人應該隨時注意觀察自己的大便，從中獲得大腸經上的身體警訊。一旦有乾燥、便秘的預兆，馬上揉合谷穴，就可以補救和改善。揉合谷會瀉掉大腸經的熱，肺和大腸的氣機順暢，肝火就會平下來，因此也就不會出現與肝相關的病症。

當然，人體是有一定的反應速度，這種連鎖反應的快慢因人而異，有的人身上會慢一點，這時候，我推薦合谷配上太沖，兩對穴同時用，仍採取按揉的方法，既清大腸之熱，又瀉肝火，首尾夾擊，效果更為迅速。太沖在腳拇趾與腳食趾間向後的位置，肝火旺者壓上去，會有痠脹疼痛的感覺。

其實，大便乾燥或便秘，是腦中風的前兆，也是小兒驚風、精神病等症的前兆，這些疾病都和陽明有熱相關。無論如何，你上廁所時，花一兩秒鐘觀察一下自己的大便，實在應成為我們每天養生的必做功課。

當發現大便乾燥或便秘的時候，用合谷或合谷配太沖來幫忙就可改善了。當然，這時候更應該調整好自己的心態，不要見風就是雨，實際上，很多難癒的慢性疾病，都可以通過我們的手消解於無形。

養生學習視窗

便便學問大

大便乾燥或便秘，是腦中風的前兆，也是小兒驚風、精神病等症的前兆，這些疾病都與陽明有熱相關。你上廁所時，花一兩秒鐘觀察一下自己的大便，實在應成為我們每天養生的必做功課。

治病養生的方法是多種多樣的。高手治病養生，就像是把玩一件藝術品，心之所至，意之所及，境隨心轉，時時自得，處處如意。但如果要問最理想的治病方法是什麼，我會說：「釜底抽薪」。妙用合谷穴，直接把疾病扼殺在萌芽階段，這樣就是最高明的手段！

腸道健康飲食法

除了穴位調節，還得注意飲食。大便跟飲食的關係最密切。

① 不要吃油炸食品，多喝熱粥：以確保腸胃中的津液。

② 多吃水果蔬菜，香蕉和柚子最優：在所有的水果中，我最推崇香蕉和柚子。香蕉可以軟化大便，是通便的佳品；柚子的效果更強大，它甚至有催瀉的功能。不過，不用害怕，柚子在這時候是不會瀉掉人體元氣，它瀉掉的不僅是體內的糞便殘渣，還有大腸裏面的燥熱。

腸道健康飲食

- ① 不要吃油炸食品
- ② 多喝熱粥
- ③ 多吃水果（香蕉和柚子）
- ④ 多吃蔬菜

按摩承山穴為何能除濕氣、解疲勞？

承山穴是驅除體內濕氣最好的穴位

第一次見識承山穴的神威

首次見識到承山穴的神威，還是在學校學中醫的時候。當時，因為一些特殊的原因，我們的教室在地下室裏，不久我感覺兩條腿像灌了鉛似的，不想動，身上很疲倦，腦袋也感覺呆了、麻木了，頭昏昏沉沉地抬不起來。

一次下課後，班上有個同學，是北京當時一位著名推拿接骨專家的孫女，她對我說：「你怎麼啦，天天上課就睡覺？」我就把這種難受的感覺告訴了她，這位同學很熱心地說：「我來幫你看看吧！」

她讓我站了起來，蹲在我身後，抓住我的小腿，雙手拇指各按住我小腿肚子下方正中的一個部位，猛然用力，我當時感覺身上像觸了電似的，一陣劇痛，不由得大叫一聲！等緩過神來後，一下覺得自己頭腦清醒了，也有精神

了，腿腳也俐落了，一切毛病消失於瞬間。我高興極了，趕忙問她這是什麼絕技，她說：「沒什麼啊，我只是給你點按了一下承山穴。」

◆按承山穴 緩解疲勞 驅除濕氣

學醫後，結識了很多高人，再加上自己在臨床看診上的經驗，我慢慢悟出承山穴的神奇。上學時身上出現的那毛病，主要是因為整天都在地下室陰暗潮濕的環境中，感染了濕邪，再加上課業壓力重，心理的疲勞又帶來了身體的緊張。疲勞加上濕邪，人就喪失精神了，這好比綿綿秋雨中的樹木，枝葉低垂，有氣無力。而承山穴正好有緩解疲勞和驅除濕氣的功效。

承山穴，在小腿肚子下方正中，這裏，肌肉分成「人」字形，承山穴就在人字中間。它為什麼會有這些功效呢？

❖承山——承受一座山（人體）

顧名思義，承山就是承受一座山，山就是我們的人體，人在站著的時候，小腿肚子會緊張，承山穴位置是筋、骨、肉的一個樞紐，是最直接的受力點。人體這幾十公斤的重量，全都落在這一點上。

承山穴名的2個意義

- ① 承受一座山（人體）
- ② 承受的壓力

❖ 承山——承受的壓力

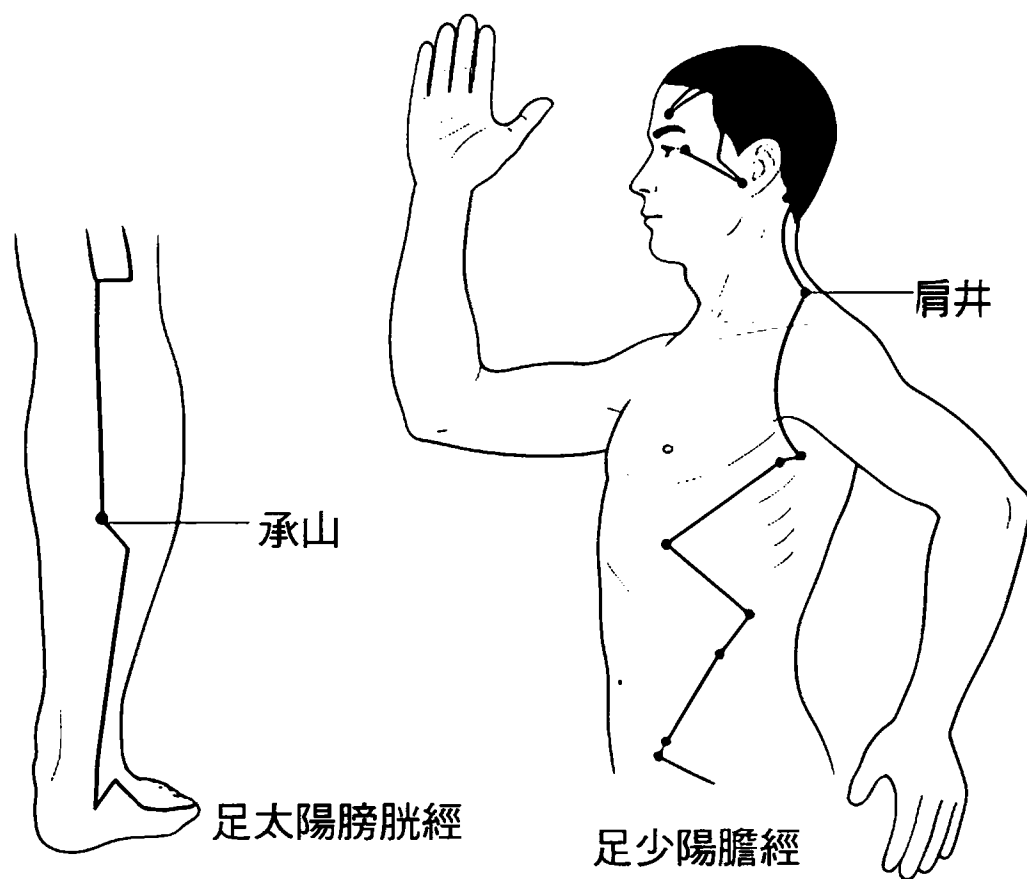
山，還有一層意思，就是我們承受的壓力，每個人都要承受課業、生活、工作的壓力，這些壓力對於一個人來說，都是無形的山，壓力在身上背久了，就會感到累，疲勞不堪。這種壓力，承山穴最會幫人承擔，所以說，它是一個為人扶危解難的穴位，無論我們遇到多大的「山」，只要輕輕按壓承山，它都會挺身而出，義務幫我們承擔壓力，緩解疲勞。

我在臨床上，經常用雙承山配雙肩井，治療由疲勞引起的腰痠腿疼，有很好的效果。下班累了的時候，我也會用這兩對穴位，為自己消除疲勞。

❖ 承山——祛除人體濕氣最好的穴位

我迄今為止發現：承山穴是祛除困擾現代人健康最大頑疾——人體濕氣的最好穴位，其效果和「薏仁紅豆湯」有異曲同工之妙。這是為什麼呢？

承山在足太陽膀胱經上，膀胱經主人體一身之陽氣。承山穴一方面是全身承受壓力最多的筋、骨、肉的集結之處，另一方面又是人體陽氣最盛的經脈的樞紐，所以，承山能通過振奮膀胱經的陽氣，排出人體濕氣。



- 承山是一個為人扶危解難的穴位，它可以振奮太陽膀胱經，最快最好地祛除人體的濕氣。
- 承山和肩井搭配起來，治療疲勞引起的腰痠腿痛，效果好。

大多數人，只要輕輕的一按他的承山穴，都會有明顯的痠脹痛感，這都是因為體內有濕氣的緣故；而按揉承山一段時間之後，我們會感覺身上微微發熱，這就是膀胱經上的陽氣在起作用了，身上的濕邪，正隨著微微升高的體溫向外散逸。

另外，游泳的時候，有人的小腿肚子會抽筋，這是因為人在水裏感受寒濕之邪，這時，只要趕緊地揉一揉承山，抽筋的症狀就會緩解或消失。

◆ 揉按承山注意手法

按壓承山穴，是有講究的。前面說我在讀中醫時的那位同學幫我按壓承山穴，手法相當狠，因為要用來幫我發汗、治病，所以不得不用這樣的重手法來一鼓作氣，驅除病邪。但平時我們生活中用來驅除濕氣、緩解疲勞的時候，就沒有必要用太重的手法。

承山穴按上去會非常的痠痛，如果手法重了，人也會受不了，所以，揉按承山穴的時候，我們開頭只能輕輕地按、輕輕地揉，以感覺到痠脹微痛為宜，慢慢的可以加重手法，千萬不要把別人或自己按得劇痛難忍。誰都怕疼，在有效果的情況下，應該盡量把疼痛減到最小。

◆ 抱住健康——按承山穴祛濕氣

有沒有什麼辦法？既可以調動承山穴的能量，又沒有任何疼痛呢？當然有，那就是「抱住健康養生法」（站樁）。

很多朋友向我反映：自從持續練習「抱住健康養生法」後，腿肚子變得有力了，精神變好了，大便也成形了。尤其是「大便成形」這一項，有人不解，

養生學習視窗

承山穴—祛除人體濕氣的最佳穴位

「承山穴」是我迄今為止發現：祛除困擾現代人健康的最大頑疾—人體濕氣的最好穴位，其效果和「薏仁紅豆湯」有異曲同工之妙。

說：「我還沒來得及照您說的熬薏仁紅豆湯喝呢，怎麼體內的濕氣說少就少了呢？」我說：「『抱住健康』難道就不能祛濕氣嗎？」

我們練習「抱住健康」的時候，腳跟要稍稍抬起，重心要落在腳掌前2/3處，也就是湧泉穴上，這樣一來，我們可以感受一下，受力的部位是不是偏於兩腿前外側和小腿肚子？兩腿前外側受力，鼓動了多氣多血的足陽明胃經，能促進人體氣血的通暢；而腿肚子所受的力，正是作用於承山穴。所以，「抱住健康」也是在按揉承山穴，同樣能達到減緩疲勞，驅除體內寒濕的效果。

我們摸摸普通人的腿肚子，會感覺軟軟的，但如果練了一段時間「抱住健康」，再摸他的腿肚子，你會發現變硬了，這就是「抱住健康」自動產生的，小腿不一定會加粗，但是會變得結實。腿肚子變硬了，全身的抗疲勞能力及自動祛寒濕的能力也就變強了，這是因為，那裏有一個無怨無悔的承山穴在辛勤工作著。

平人

- ① 沒病的人。《黃帝內經》素問·卷五·平人氣象論：「平人者，不病也。」
- ② 平民、百姓。
- ③ 無罪的人。

◆ 古代平人的最高境界——無病之人

「抱住健康」的最高境界是：不練而無時無刻不在練，因為人體在長期「抱住健康」時，身體在不斷體會和調整，已經練就一套強大的自我調節功能，使人體無時無刻都在調動相關大穴的作用。

不要以為這個境界高不可攀。在練習站樁的日子裏，經常摸摸你的腿肚子，哪天你發現它比以前硬實了，就說明你離這個境界不遠了。這個境界就是古代「平人」（無病之人）的境界，成為平人，精神似神仙的日子也就不遠了，到那個時候，你再看看自己的身體是一個什麼狀態。

8

每天敲風市穴，健康隨風而至？

摸後腦勺和拍後背，調動風池、風府和風門三大穴

我家裏有養一隻小狗，見了生人就叫得很凶，還使勁地往前撲，這時我便摸一摸牠，從頭一直沿著脖子摸到背部，說：「別叫啦！」牠便乖乖地待在人身邊搖頭擺尾。有的朋友也學著我的樣子摸牠，牠也馬上變得溫順起來。

見到淘氣調皮的小孩，我也會摸摸他的後腦勺和後背，他就乖了。

很多年齡比較大的病人，以前都是叱吒風雲的人物，如今卻因疾病纏身而顯得格外憂心忡忡。一般我會在診斷完畢送他們出門的時候，輕輕拍拍他們的後背。往往在這時候，他們會回過身來感激地說：「謝謝您啦，武大夫！」

◆三大一級保護穴位——風池、風府和風門

摸摸他的後腦勺和輕拍後背，別看這麼一個小動作，其實頗有深意的。在使用時，它實際上調動三個穴位：後腦勺下的「風池」、「風府」和肩背部的「風門」。這三個穴，歷來都被古代大醫定為一級保護穴位，因為它們是風邪侵入人體的入口。其實，它們不僅僅是風邪的入口，而且還是更多能量和氣息的入口。

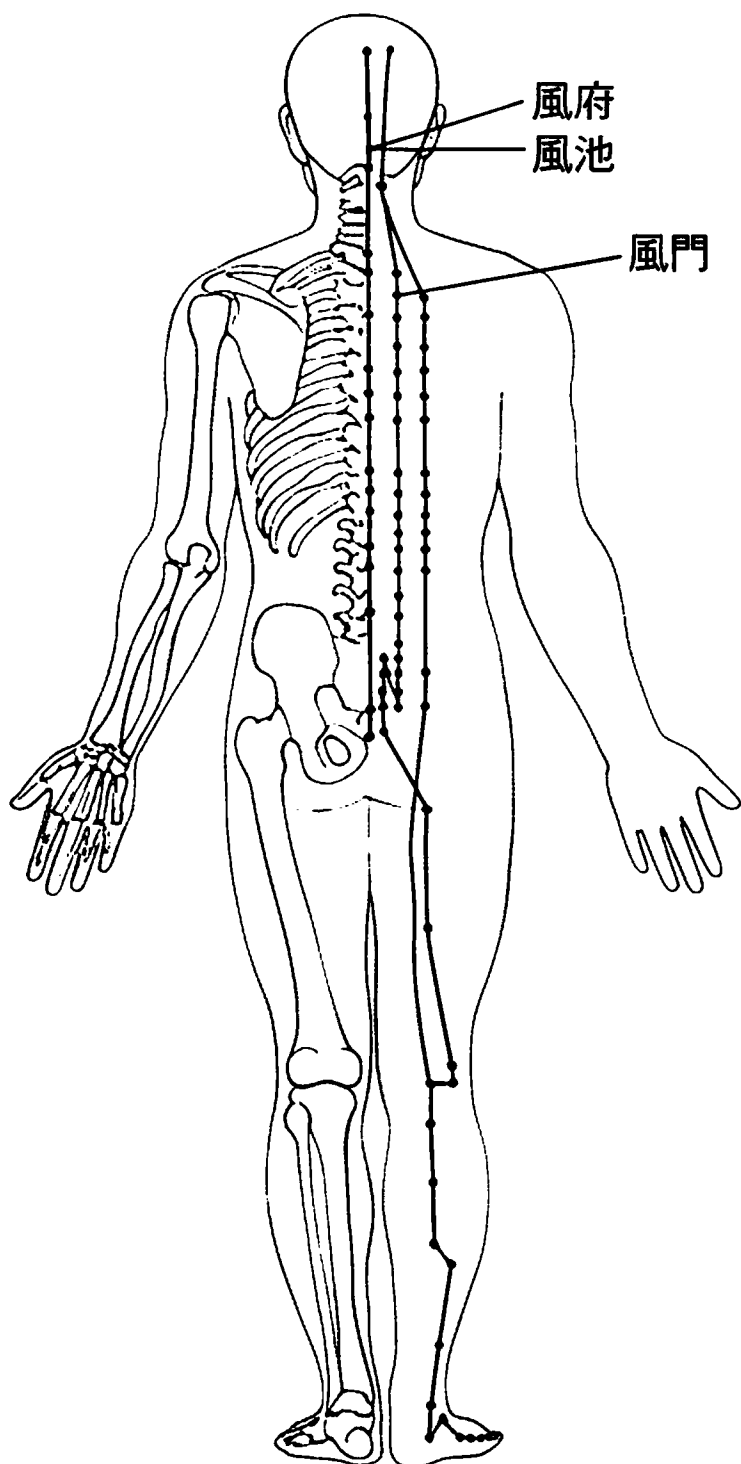
● 撫摸小狗：我們撫摸小狗的時候，牠會感到很舒服，馬上體會到我們的善意，這就是一陣風，把牠的敵意吹走了。

● 撫摸孩子的後腦勺：我們撫摸孩子的後腦勺，就是在撫摸他的「風池」和「風府」，他能夠感覺到我們的愛心，用這陣風吹去了他的頑劣，使他變得聽話了。

● 拍拍背：對於那些年長的病人，我當然不敢無禮地亂摸他的頭，但拍拍他的背，正好拍在風門穴上，把我的祝福和鼓勵化作一陣風，從他的「風門」送入，喚醒病人的意志，讓他勇敢、堅強、樂觀地面對一切。

小動作大解密——摸後腦勺和拍後背

對象	小動作	小動作大學問
狗、寵物	從頭一直沿著脖子摸到背部	我們撫摸小狗的時候，牠會感到很舒服，並且馬上能體會到我們的善意，這就像是一陣風，把牠的敵意吹走了。
淘氣調皮的小孩	摸摸他的後腦勺和後背	我們撫摸孩子的後腦勺，就是在撫摸他的風池和風府穴，他能夠感覺到我們的愛心，這陣風吹去了他的頑劣，使他聽話了。
病人、親朋好友	輕輕拍拍他們的後背	對於那些年長的病人，我當然不敢無禮地摸他的頭，但拍拍他的背，正好拍在風門穴上，我把我的祝福和鼓勵化作一陣風，從他的風門送入，喚醒病人的意志，讓他勇敢、堅強、樂觀地面對一切。



- 風池、風府與風門，是我們人體的一級保護大穴，刺激這三個穴位，彷彿是和煦的微風吹拂著您的身心。

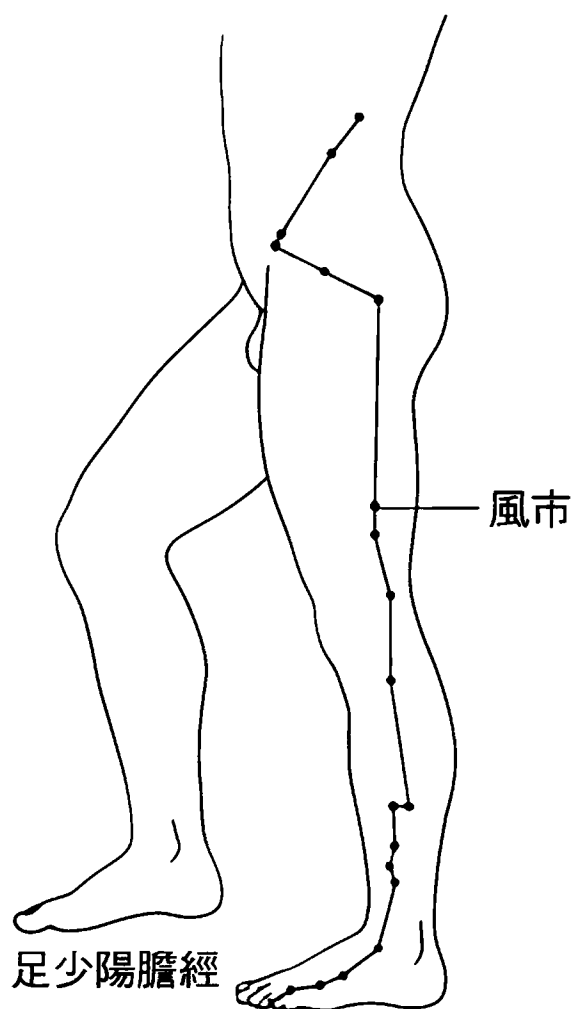
把我們自己身體裏好的能量和健康發揮出來，其實人人都可以做到，並不需要什麼功夫，就是利用這幾個簡單的穴位，用這麼簡單的動作。

雖說風是百病之長，但同時也是生命和健康的使者。春天的時候，萬物不都要在暖暖的和風裏發芽、生長、開花嗎？風裏自有生機。我們體內也有這樣的和風，只要能調動起來，健康和生機自然會如約而至。

日常生活中我們怎麼調動這股風，來為自己和親朋們送健康呢？

在我們的大腿外側，膽經之上，有一個特殊的穴位，叫「風市」。「風市穴」的位置特別好找：我們站立雙手自然下垂，中指指頭在腿上所點的凹陷處，就是這個穴。

有人說，風市是「風邪的市場」，這只說對了一半。市有「雜聚」之義，市場就是各種商品雜聚之所，而在人體的「風市」上，各種風都會聚集到這裏，形成一個市場。市場中的商品，良莠不齊，有貨真價實的好東西，也有假冒偽劣產品。風市也是這樣，除了風邪，還有很多對人體有益的風，如果用得好，健康自然隨風而至。



- 敲擊風市穴，可以調動起人體內的和風，使健康與生機如約而至。

百歲老人養生3字經

- 敲膽經
- 早睡覺
- 壓心包
- 不生氣
- 腸乾淨

◆ 敲膽經和敲風市

前一陣子流行敲膽經，有人問我：敲膽經究竟有沒有效？我說：「當然有效。不過，膽經屬少陽，有人少陽之氣偏旺，再敲膽經就有生發太過之嫌了，說不定會敲出問題來。」

「那該如何趨利而避害呢？」

我說，只要「敲風市」就可以了。其實，敲膽經中，最能產生作用的是「敲風市」。它把人體內的風鼓動起來了，也就是鼓動少陽膽經的生發之氣。沒有必要把整個膽經都鼓動起來。

敲風市是最易於操作的，坐著、站著都可以敲，尤其是當我們感覺累了，甚至連自己都感覺到身體的免疫機能正在下降時，敲一敲風市，會馬上變得有精神，而且免疫機能也會迅速提高，因為，「風市」最能把對人體有害的虛邪賊風拒之門外。

來自海邊的朋友說，海上的風浪最可怕，風浪大的時候，人都躲在家裏，把船停進海港。但是，也有一些有經驗的漁民，能順著風勢出海，滿載而歸。由於對海上的風浪缺乏充分的親身體驗，我至今未能知道：他們是如何順著風

名詞小辭典

御風

御風是「乘風」之意。

- 莊子《逍遙遊》：「夫列子御風而行，泠然善也。」
- 宋·蘇軾《赤壁賦》：「浩浩乎如馮虛御風，而不知其所止。」

養生學習視窗

感受「風」字號穴位妙用

人體也像大海，波濤萬頃，神祕莫測，風浪無常。風池、風府與風門，是我們人體的一級保護大穴，我們只要好好體會這幾個「風」字號大小穴位的妙用，即使不能「御風而行」，至少也可以讓健康隨風而至。

勢在海上劈波斬浪？《莊子》裏說「列子御風而行」，是不是與此相似呢？可能也只有幾個小技巧，關鍵要靠用心去領悟和掌握。人體也像大海，波濤萬頃，神祕莫測，風浪無常。風池、風府與風門，是我們人體的一級保護大穴，我們只要好好體會這幾個「風」字大小穴位的妙用，即使不能「御風而行」，至少也可以讓健康隨風而至。

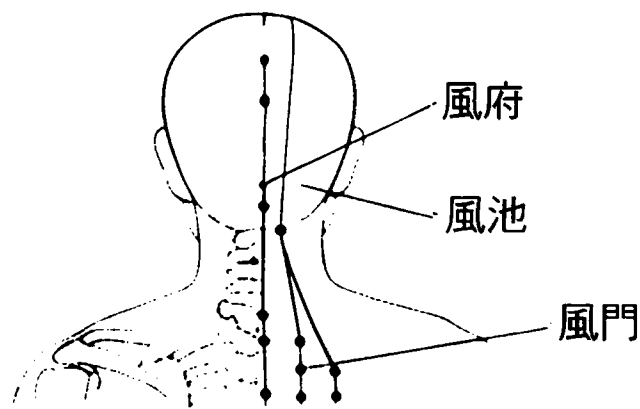
頭背部哪三個穴位怕招致「腦後風」？

顧好風府、風池、風門三大穴，外邪不侵

冬天出門的時候，很多人喜歡用一條圍巾圍住脖子，圍巾的一頭往背後一搭，顯得很美觀，也很舒適，其實圍巾搭在背後也是有醫理的。圍巾雖小，但它恰到好處地護住了我們身上幾個非常重要的穴位：風府、風池和風門。

我們在後腦的正下方可以摸到一處凹陷，這就是「風府」穴，是腦部最薄弱的地方之一。風邪襲人，往往從此而入。風府在督脈上，而督脈總督一身的陽氣。如果風邪從此而入，首先傷到的就是人的陽氣，使人出現惡寒、發熱、頭痛等症狀。

在風府兩側兩寸左右，各有一處凹陷，像兩個池子，這叫「風池」，也是風邪的入口，它在足少陽膽經上，風邪從風池進入後，往往會帶來口苦、目眩等與肝膽相關的症狀。



- 風府、風池和風門是外邪侵入的風口，護好這3個大穴，人體就可以安頤舒適。

「風門」，顧名思義是風之門，它在膀胱經上，人體第二椎下兩旁各一寸五分處，又名「熱府」，但是風邪的入口，而且是寒、濕、熱等各種邪氣入侵人體的門戶。

正是因為我們後脖子這一塊有風府、風池、風門這三大漏洞，所以有句話說得好，叫做「神仙也怕腦後風」，當「虛邪賊風」從腦後偷襲、侵入人體的時候，輕則傷風感冒，重則中風癱瘓。

我們脖子上的圍巾，會把後頸窩上的風府、風池護住，而它往背後搭著的那一頭，會把風門給蓋上。雖然冬天我們身上的衣服已經夠多，但再加這麼一搭，也還是能讓人感覺非常體貼而舒適。這樣一來，腦後風基本上就被拒之門外。



慢性頸椎病

腦後風果真有如此厲害嗎？我有一個病人，得的是慢性頸椎病，找了很多醫生，吃了很多藥，試過各種推拿手法，每治療一段時間後雖有所減輕，但過不了多久又復發。他找我的時候，我深知常用的治療對他沒有什麼好的效果，因為造成他頸椎病的病因未除，要不了多久還會復發。

於是我和他聊天，聊他的工作、生活，他的工作很輕鬆，而且不需要長期伏案，不太可能是導致頸椎病的病因。後來，他無意間說出他每天晚上睡覺的時候，頭正對著窗子。我眼睛一亮，找到答案了！原來，他晚上睡覺的時候，風從窗口進來，從他的風府、風池或風門入侵體內，久而久之，既傷了陽氣，又留下了寒邪，這不就有了「頸椎病」嗎？

他說：「不會吧？除了夏天，我一般不開窗子睡覺，通常我只把窗子開一條縫兒，透透氣。」

我說：「窗戶是進氣的，中國有句老話『針眼大的窟窿，斗大的風』，這種空氣的流通會順著窗戶的縫隙，直接影響到人的身體。哪怕你的窗子是關著的，從窗子小縫進來的風，就足以讓你的頸椎僵硬起來了。」

我在他的頸椎部位做了一些推拿，又扎了針，頓時，他的頸椎就不疼了，精神也提起來了。我說：「你回去把家裏的床換一位置，床頭別靠窗就行了，不然要不了多久又得犯。」他連聲點頭，說：「我回去就搬！回去就搬！」

大概兩個月後，我打電話給他做回訪，他接到我的電話，感激得不得了，說自從把床挪了一個位置至今，他的頸椎就沒有再出過什麼問題，晚上睡覺也睡得很香了。

在這裏，我鄭重的向大家建議：夏天吹冷氣時，千萬不可以對著自己的後頸窩吹。

養生學習視窗

顧好風府、風池、風門三大穴，外邪不侵

「風門」，顧名思義，不但是風邪的入口，而且是寒、濕、熱等各種邪氣入侵人體的門戶。正是因為我們後脖子這一塊，有風府、風池、風門這三大漏洞，所以有句話說得好，叫做「神仙也怕腦後風」，當「虛邪賊風」從腦後偷襲、侵入人體的時候，人輕則傷風感冒，重則中風癱瘓。

按摩足三里，能健身、益壽延年？

足三里是一個強壯身心的大穴

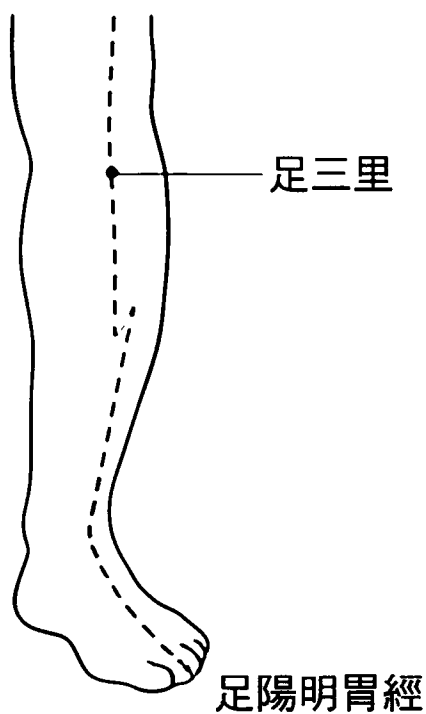
讀古人的醫書讀多了，就感覺古人喜歡賣關子，本來可以講得很明白透徹的東西，他們往往點到為止，故意不講明白。我在學中醫的過程中拜過很多名師，也發現這些老師並不會把所有東西都完全傾囊相授給你，很多東西他們也只說一半。

起初，我對此感到不解，等自己有臨床經驗後，才發現這正是古人和恩師的智慧所在。他們把我們領到門口，把剩下的留給我們自己去領悟。只有自己領悟出來的東西，才是終生不忘、受用無窮。如果他們全說出來了，我們也許會不當回事，記不住，甚至根本不信。正是「師父領進門，修行在個人」。

在學中醫的師承上，固然需要如此，但當我面對需要養生和治病的人時，有時候反而不能如此保留。因為，大家沒有時間去探索你保留的那部分東西，

大家需要你把生活中養生或治病的方法直接說出來，把醫書中欲言又止的那部分有用的東西徹底講透。

我可以舉一個穴位為例子。在人體所有穴位中，最著名的是哪個穴呢？恐怕要算足三里了，大家都知道，足三里是一個強壯身心的大穴，經常按壓或艾灸，可以調和腸胃、強身健體、益壽延年。《四總穴歌》中說：「肚腹三里留。」意思是說，凡是肚子、腹部的病痛，都可以通過足三里穴來擺平。上面這些知識，都是醫書裏講的，或是老師教給我的。



- 足三里是個強壯身心的大穴，胃脹、胃痛時要往上按揉；腹部正中出現不適，要往內按揉；小腹上的病痛，要往下方使勁按揉。



武大夫看診實例

◆痛經——按足三里要懂技巧

但實際上，很多人都反映：「我肚子疼的時候，按足三里就不行，這是怎麼回事呢？」比如，有一次我在給一家銀行的員工做養生講座，正講足三里的時候，就有一位痛經的女士這樣問我。

「不可能不行！」我非常肯定地說。

她也認真起來：「我現在就痛，而且正在按足三里，根本沒用。」

「請你過來按給我看看。」我說。

這位女士立即走到講臺上，當著大家的面緊緊地按住足三里不放。

「我給你按吧。」說完，我用手抱住她的小腿，拇指按住足三里穴，稍稍向下方一用力，按了不到一分鐘，這位女士就說：「好多了，果然有效啊！這怎麼回事啊？」

我向他們解釋說，足三里這個穴位為什麼會叫做「足三里」呢？其實，「里」通「理」，就是管理、調理之意。足三里可以寫作「足三理」，意思是通過這個穴，對身體進行各種調理。

「三理」到底是哪三理呢？就是理上、理中、理下。胃處在肚腹的上部，

胃脹、胃脘疼痛的時候就要「理上」，按足三里的時候，要同時往上方使勁；腹部正中出現不適，就需要「理中」，只要往內按就行了；而小腹在肚腹的下部，小腹上的病痛，得在按住足三里的同時，往下方使勁，這叫做「理下」。這位女士的痛經就屬於需要「理下」的這一種，怎麼能只用理中的手法一直按著不放呢？

這是書裏面沒有記載、老師也沒講的東西，而是需要我們在臨床中發現的手法與訣竅。這些小竅門，我的老師早就知道，只是不願意輕易告訴我們。



◆陽強——按足三里要懂技巧

記得有一天早晨，急診室來了一位病人，得了「陽強」之症，說明白點，就是晚上跟妻子行房後，勃起的陰莖卻消不下去，很是痛苦。這位病人也是懂得醫學的，拒絕用西藥，生怕影響以後的性功能，要求用針灸治療。

我們急診室當時懂得針灸的有好幾個人，大家一商量，決定取足三里等幾個穴。其中取足三里的依據是：陽強是氣血不和所致，足陽明經多氣多血，通過刺激足三里，可以促進人體氣血的重新分配。誰知針扎下去後，病人更痛苦了。不得已，我們只好趕快把老師請來了，老師拔下足三里的針，然後又重新扎了下去，病人應手而癒。

❖行家出手祛病

「大家看明白了嗎！」老師和藹可親地對我們說。

我們大惑不解。老師這才說：「病人的陰莖都已經翹得那麼高了，所以針是不能往上扎的，向上扎會適得其反。」我這才注意到，老師的這一針，是在足三里穴上往下方扎的，跟我們扎的不一樣，我這一手就是這樣學來的。

養生學習視窗

足三「里」也做足三「理」

足三里可以寫作「足三理」，意思是可以通過這個穴，對身體進行各種調理。「三理」就是「理上、理中、理下」。胃處在肚腹的上部，胃脹、胃脘疼痛時就要「理上」，按足三里時，要同時往上方使勁；腹部正中出現不適，就需要「理中」，只要往內按；小腹在肚腹的下部，小腹上的病痛，得在按住足三里的同時，往下方使勁，這叫「理下」。

有了這一手，足三里這個穴可以說：能真正治療或緩解肚腹上的眾多病痛。我們在使用足三里為人體保健的時候，可以根據自己的體質和健康狀況調整手法。

如果是胃不好，乃至有頭頸心肺系統的症狀，就可以往上方按按；如果有小腹不適、便秘或泌尿生殖系統的症狀，可以往下按按。就這麼簡單，這樣一來，足三里這個穴的作用起碼是原來的3倍。其他的穴位也有這樣的規律，所以，有時候當我們按壓一個穴位不起作用的時候，可以試試換一種手法，換一個方向。

當然，足三里僅僅是一個例子。人身上的很多穴位，都可以去進行類似的開掘，因為人身的很多大穴，都深埋著古代醫家的不傳之祕，只要我們細心，它們的神奇就會如日昭昭、如月朗朗。只要我們去探索，去體會，它們的作用自不待言。

11

利用公孫穴，能治療胸腹疼痛？

公孫穴是足太陰脾經上的重要穴位，能調治脾經、沖脈

我為病人進行治療時，有一個缺點，就是不喜歡在病人的腳上取穴，更不喜歡在別人腳上進行腳底按摩之類的手法。公孫穴，在腳內側，大拇趾趾跟後約2寸左右的地方。儘管很多醫書上都說這個穴有多好，但長久以來都沒引起我的注意。

◆《金匱要略》說的「奔豚」

直到有一次，那是5年前的事情了，當時我在香港。有位好友開了一家中醫診所，他治好了不少疑難雜症，很有名氣。我每次去香港，只要有空，都會去他那裏聊聊天。

有次這個朋友對我說起，他最近遇到一個棘手的病例。病人是一位美國的

武大夫看診實例



名詞小辭典

金匱要略

書名，有關中醫學術方面的著作。漢代張仲景所撰，晉名醫王叔和編輯，共二十四卷。內容說明雜病的治療原則。以金匱表祕藏的要籍，以表此書之價值與重要。自宋以來，醫家奉為典籍，與《素問》、《難經》等並重。

中年女士，她症狀很簡單，就是肚子不舒服，經常感覺有個拳頭大小的東西，從小腹那裏冒出來，咕嘟咕嘟往上躡，一直躡到喉嚨，非常難受。

每當發作時，她會感覺心慌意亂、煩躁不安，甚至有自殺的衝動。她先是在香港找了很多頂級醫院，結果越治療越嚴重。接著她又回美國醫治，也沒有效果。後來聽說我這位朋友善治疑難雜症，就慕名而來。朋友給她開中藥，一連四診，收到了一些效果，各方面的症狀減輕很多，但是還沒有根治。現在她還在吃著中藥，不過也快沒信心了。

我說：「這不是《金匱要略》裏說的『奔豚』（奔跑的豬）嗎？真有那麼難治？」

「我知道啊！」朋友一臉無奈，說：「我給她開的就是『奔豚湯』，後來又開了桂枝加桂湯，看脈象、舌象、主證、方藥都對，但就是沒有根本的效果，要不我把她叫來讓你看吧？」

事情有時候往往就是這麼巧，就在這時候，那位女士來電話了，說病情加劇很難受，需要馬上治療。朋友說：「可以啊，你現在就可以來。」那邊回答說：「我已經到你門口了。」電話剛掛上，那位女士進來了。

豚

小豬。也泛指豬、野豬。宋·陸游·遊西山村詩：「莫笑農家臘酒渾，豐年留客足雞豚。」

唐·王駕·社日（一作張演詩）：「鵝湖山下稻梁肥，豚柵雞棲半掩扉。桑柘影斜春社散，家家扶得醉人歸。」

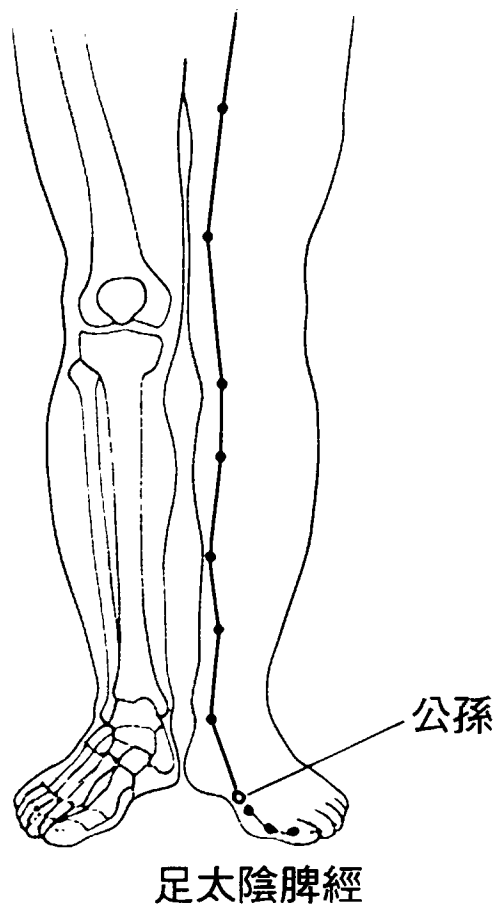
我給病人摸了脈，看了看舌象，並在她腹部做了一些簡單的觸診，心裏馬上有底了。原來，她還不僅僅是簡單的肝腎之氣上逆或水寒之氣上逆的「奔豚」，她肚子裏有一大堆莫名的損傷和淤滯。

❖ 治療步驟① 先打通腹部的經絡、氣血

怎麼辦呢？我決定先打通她腹部的經絡、氣血，於是自然就想到公孫穴。公孫穴是足太陰脾經上的重要穴位，同時又與沖脈相通，它既能調治脾經，又能調治沖脈。脾屬土，在人體位置居正中，主管運化水穀精微，輸布周身；而沖脈則從上到下貫穿人體，與任脈並行，又與督脈相通。

所謂「沖」，就是要衝、要道的意思。《靈樞經》說：沖脈是「十二經之海」，是「五臟六腑之海」，是「血海」。說明白，沖脈之氣既能上貫於頭部而為陽，又能下滲於下肢而為陰，是十二經脈和五臟六腑氣血的要道。公孫穴是脾經和沖脈能量的匯集點和調控中心，其作用之大，自不待言。

實際上，這個穴位之所以叫「公孫」，是有其深義。《史記·五帝本紀》一開頭就說：「黃帝者，少典之子，姓公孫，名曰軒轅。」公孫氏就是黃帝，黃帝居中央統治四方，正如公孫穴總督脾經和沖脈，統領全身。這個統領全身的穴位，最直接、最明顯的效果體現在胸腹部。胸部、腹部的一切問題，比如腹脹、不明腹痛、心痛、胃痛、胸痛，都可以通過公孫穴來治療或緩解。



- 公孫穴是脾經和沖脈的能量匯集點和調控中心，胸部、腹部的一切問題，比如腹脹、腹痛、心痛、胃痛以及胸痛，都可以通過公孫穴來解決。

公孫穴—統領全身的穴位

公孫穴總督脾經和沖脈，統領全身。這個統領全身的穴位，最直接、最明顯的效果，體現在胸腹部。胸部、腹部的一切問題，比如腹脹、不明腹痛、心痛、胃痛、胸痛，都可以通過「公孫穴」來治療或緩解。

❖ 治療步驟② 按公孫穴

我讓她脫下鞋子，在她公孫穴上試探了一下，感覺那一塊很僵硬。我手按住她的公孫穴，突然間用力按下去！這位女士疼得在椅子上縮成一團，過了好一會兒才緩過神來，對我說：「謝謝您，大夫！我舒服多了。」

我也很高興的說：「剛才按的這個穴位，就可以治好你的病了。公孫穴在你身上的地位，也就相當於你在你們公司的主管地位，就是每一個部門的氣血調度都由公孫穴管。以後你自己按吧。如果嫌力度不夠，可以用一隻腳的腳跟去踩或頂這個位置，適可而止，有痠脹感就行。這樣一直持續作。」

❖ 治療步驟③ 心煩心慌，按壓內關穴

鑒於她發病的時候，容易出現心煩、心慌，我又教她按壓內關穴。內關在手臂內側，手腕上方兩寸左右的地方，她在此處也有明顯的壓痛。內關是治心養心的，她是個經絡敏感的人，手指按上去，她就覺得心中有說不出的輕鬆。

中藥小辭典

甘草

性味：味甘，性平

效用：益氣緩解，止痛解毒，調和藥性

對應症狀：排毒調氣、痠痛、咳嗽

❖ 治療步驟④ 甘草解藥毒，薏仁紅豆湯祛濕

「這樣就好啦？您不開點藥嗎？」她又問。

我給她開了點生甘草，讓她平時泡在杯子裏當茶喝。因為她之前吃了數不清的各式各樣的藥，應該清洗一下，以解解藥毒。她的體內也有濕氣，我建議她在飲食方面多喝「薏仁紅豆湯」。

❖ 養生保健的核心——按揉公孫穴

在治病方面，公孫穴通治人的胸腹部。後來我將此穴引入養生實踐，更體會到它更多的妙用。有經驗的古代良醫總說：「治病要抓主症。」在養生方面，我們也可以仿效這話，說：「養生要抓核心。」人體的核心在哪裏呢？有人說是腦，有人說是心，有人說是脾，有人說是腎。其實每個都非常重要，哪個都不能少。但有一點卻是不容置疑的，人體的胸腹部，是人體的相對中心位置，是我們養生的核心。

怎麼養這個核心呢？方法太多了，可以擴胸、可以揉腹，效果都是有的。但我還是要追問：有沒有更核心的方法？當然有，那就是按揉公孫穴，一個穴就有擴胸、推腹等作用。

中藥小辭典

桂枝

性味：味甘，性溫

效用：發汗解肌，溫經通絡

對應症狀：感冒、解熱退燒、子宮虛寒經痛、上肢關節疼痛、神經痛、虛寒咳嗽

名詞小辭典

黃帝

古代帝王，姓公孫氏，因生於軒轅之丘，故稱「軒轅氏」。建國於有熊，也稱為「有熊氏」。

當時蚩尤殘暴無道，侵略兼併諸侯，涿鹿之戰黃帝擒殺蚩尤後，諸侯尊其為天子，以取代神農氏，成為天下共主。「因有土德之瑞」，土色黃，故稱為「黃帝」。

其在位時間很長，國力強盛，社會、政治安定，文化有長足進步，創作許多發明，如文字、音樂、曆數、舟車、宮室、衣裳和指南車等。

相傳堯、舜、禹、湯等均是後裔，因此黃帝被奉為中華民族共同始祖。

我們平時為調節胸腹而找公孫穴，沒有必要按照書本規定的位置去找，找公孫穴要以自己的壓痛為準。我是把公孫穴看作一個區域，在腳拇趾跟後，有一塊很大的腳掌骨，我們在腳內側沿著這個骨頭按壓，壓到最有痠脹或痠痛感覺的那一點，那就屬於我們自己的公孫穴。如果做養生保健，這就是核心。

12

心情不好，就要按膈俞穴？

治療人的心理疾病，按膈俞穴有效

在脊柱兩側一寸半、與肩胛骨最下端平齊的地方，有一對非常好用的穴，叫「膈俞」。

我們可以試著自己用手去按一下。可能有些人的手摸不到這個地方，因為太胖或身體柔軟度不夠好，可以請別人幫忙按一下以找到這兩個穴位。

按的時候請用力，如果有痠痛感，那說明什麼呢？我還真不好直接說，還是請看下面的故事：



病由心生——心理會影響生理

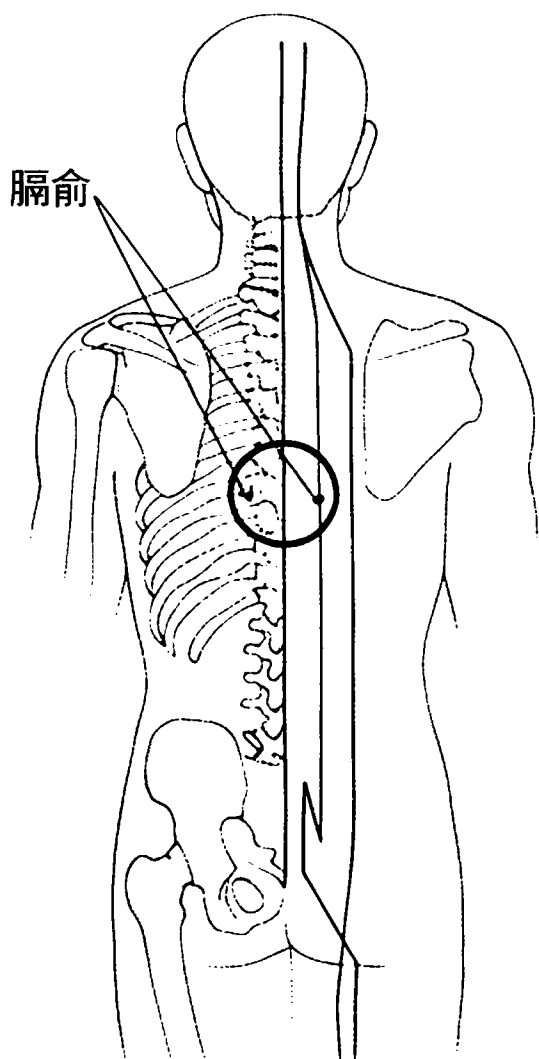
香港有位慈善家，對中醫推崇備至。有一次，他聽說我到了香港，就把我請到他家裏做客，順便看看他的家人。

老先生的夫人比他略小幾歲，慈眉善目，一個兒子和一個女兒都只有20來歲，都是很上進努力的孩子。我看不出他們有任何健康的問題，所以也沒跟他們聊健康、醫學方面的話題。

但不一會，老夫人對我說，她和女兒有一個共同點：就是四肢容易發青，稍微在桌子或什麼地方碰一下，馬上就青一塊，有時候甚至沒碰到什麼，身上也會青一塊、紫一塊，除此之外，身體沒有任何其他不適。

還有，她兒子的身體有些虛弱，消化一直不太好。這些，都是他們家人的健康難題。他們看了國內外很多名醫，吃過很多種藥，試過很多民間偏方，都沒能有效解決。

真實、忠厚、誠懇的他們，把心裏想說的都說了。這些資訊對於我來說，確實太重要了，它可以讓我對他們身上這些看似簡單的症狀，進行較深層的考慮。身上發青，那是血瘀；無緣無故發青，叫不明血瘀，說明這個人的血液循環有問題。



- 膈俞穴是治療人心理疾病的一大重點，對於血虛、血瘀等病症，有極佳防治作用。

至於他們家的公子消化一直不佳，那是因為脾虛。但是，是什麼原因導致這些情況呢？如果不除掉病根，光用藥物調整，即使暫時調整過來，恐怕用不了多久又會復發。於是我開始考慮情緒方面的原因。我想：是不是家庭、情緒方面的原因，導致他們的身體出現問題呢？

◆忍出毛病來

我在他們每個人的後背膈俞穴上，輕輕地按壓，反應都非常強烈，感覺很痛。我心裏馬上有底了，因為，人一旦情志上出現問題，心情不好，都會在後背「膈俞穴」這個穴上出現反應。我說：「你們這些問題的根源都在情緒方面，不然，這麼小的毛病，醫藥不至於不能根治。但我也感覺，你家裏的氣氛很好，大家在一起相處得很愉快……」

「對！」老先生驕傲地接過話，「我們家氣氛確實很好。您知道，我是做慈善的，從不與人交惡，也非常重視家規家教，我規定：不管誰跟誰，無論有什麼事情，都要忍讓，決不許有紛爭。」

觀察一個人說話的內容和神情，也是中醫「聞診」的內容之一。當聽完這話，我心裏就有譜了，希望的苗頭已經出現。我笑著說：「這非常好啊！我們家就不同了，我家的家規是：不管是誰，有脾氣就發，不要忍讓。唉，慚愧啊。」

「這樣的家規？那家裏豈不是秩序大亂了嗎？」

「不會啊！因為大家心態都很好，總覺得沒有脾氣可發，也沒有什麼需要忍讓。」

這位老先生真是聰明而豪爽，一聽我說這話，馬上就說：「你實在是高啊！我明白了，我家人的這些毛病，都是忍出來的，包括我上次生的那個病，也跟這個有關係，我明白了。我們這個家規得取消了，今後我們家也按武大夫的家規來！」

我給他們的健康建議就是：大家互相按壓膈俞。不僅是按這個穴所在的那一點，連這個穴周圍都要按到，哪裏按上去最痠或最疼，哪裏就是最需要按的地方，每天持續按壓，一直按到不疼了，身體就會大大改善。當然，在改善了以後，還得每隔一陣子再互相按一按，一旦又有誰被按疼了，大家就得問他：「你最近怎麼啦？心裏哪兒不愉快？別憋著，說出來我們聽聽。」

老先生一家人聽著新鮮，就真的互相按起來了，由於對穴位還沒有感覺，不知道怎麼用力，所以手法都很重，大家疼得直咧嘴，我便教他們注意力道，剛開始壓的時候會很疼，要放輕一點，以後再慢慢加重手法。或乾脆用拔罐的方法，在兩個膈俞穴上各拔上一個罐子。

拔罐

一種中醫治療方法，也作「拔火罐」、「拔罐子」。通常用於腰痛、頭痛、關節炎、神經痛和哮喘等病症。以竹筒、陶瓷等製成的小罐或寬口瓶作為火罐，將點燃的酒精棉或油紙條，置於罐內點火燃燒片刻，趁熱再將罐倒扣在皮膚上，罐內燃燒因而空氣減少，產生負壓，皮膚被吸住，引起局部充血或瘀血現象，以達到治療目的。

◆發揮正面思考的強大力量

他們一家人的療效，在我意料之中。一年以後，這位老先生來北京辦事，專程來謝我。他待在我家裏跟我推心置腹說：其實他自己也有很多心理方面的缺點，比如工作上雖然是做慈善事業，有時候卻非常計較社會觀感及反應。當然，慈善事業是要進行宣傳的，讓大家都知道，可以帶動社會上更多人向善，但有時候，他進行宣傳的目的卻不僅僅在此。如果慈善活動宣傳不夠大，他會覺得挺吃虧的，他也承認潛意識裏，他有一「標榜自己」的衝動，一旦標榜不成功，便會很不高興。他能對我如此坦白，我真的很感動。

我把一位高僧送給我的對聯，轉送給這位慈善家：「佛祖無奇，但作陰功不作孽；神仙有法，只生歡喜不生愁」。什麼是「陰功」呢？就是做了好事還不讓別人知道。為什麼要這樣呢？因為，如果做了好事總想讓別人知道，總希望別人感恩戴德，那麼，當人家稍有怠慢的時候，我們就會不高興了。僅僅是這一念之差，心理影響生理，天長日久，也有可能導致疾病的。

◆ 勸病法——看情志與疾病的關係

我有一個學生，在中國傳統文化中浸淫甚久，又得到一些民間「勸病」法的真傳，對情緒與疾病的關係，有非常深入的理解，並能用於治病。他用這種勸病法治病，有時候甚至不需用藥。完全只用一番話，調整人的情緒，扭轉人的心態，把人長期以來心理積壓的鬱結疏散開去，效果非常神奇。

我在這裏，也借鑒他的一些經驗。其實，老師也罷、學生也罷，面對醫學或者是面對病人，都是學無止境，教學相長，能為病人解除疾病痛苦，仍是唯一目的。

養生學習視窗

情志病由心生

如果做了好事總想讓別人知道，希望別人感恩戴德。當別人稍有怠慢的時候，我們就會不高興了。僅僅是這一念之差，心理影響生理，天長日久，也有可能導致疾病。

人體中的六個神奇穴位之功效？

每個穴對發生在它所對應部位的病症，都有療效

談到用穴位治病或養生，很多人都怕麻煩。攤開一張《穴位圖》，密密麻麻的穴位，經穴365個，奇穴還有很多，到底該怎麼記住？怎麼用？恐怕很難。其實，這麼多穴位，就連一般的針灸醫生也不會全部記住。要使用穴位，我們得從最簡單的、最有統合性的穴位開始，然後根據一定的規律，慢慢拓展。

◆掌握四個穴的基本養生保健法

對一個對經絡和穴位一無所知的人來說，平時只要記住一個簡單的歌訣，就能為自己進行基本的養生保健。這個歌訣是：「肚腹三里留，腰背委中求，頭項尋列缺，面口合谷收。」這個歌訣叫「四總穴歌」，四句講了四個穴，每個穴的威力，打個比喻來說，相當於「原子彈」，一治就可治一大片。

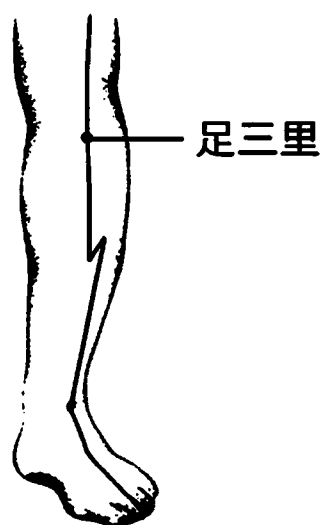
穴位治病養生歌訣

肚腹三里留，腰背委中求，
頭項尋列缺，面口合谷收，
痠痛取阿是，胸脅內關謀。

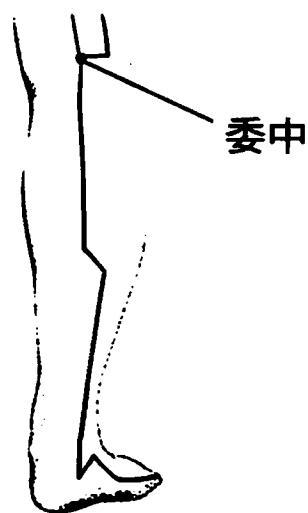
穴道						治療功效 VS. 對症部位
足三里穴	治肚腹部	委中穴	治腰部、背部	列缺穴	治頭部、頸部	
合谷穴	治面部	阿是穴	治身體任何部位的痠痛	內關穴	治胸脅部位的一切疾病	

穴位VS.對症治療

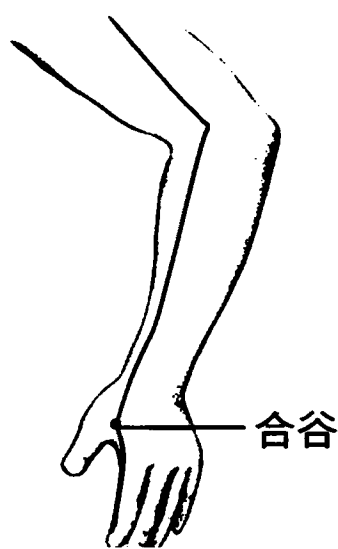
足三里治肚腹部，委中治腰部、背部，列缺治頭部、頸部，合谷治面部。每個穴對發生在它所對應部位的幾乎所有的病症，都有不同程度的療效。尤其是對於那些慢性病、小毛病，只要持續使用，最見療效。



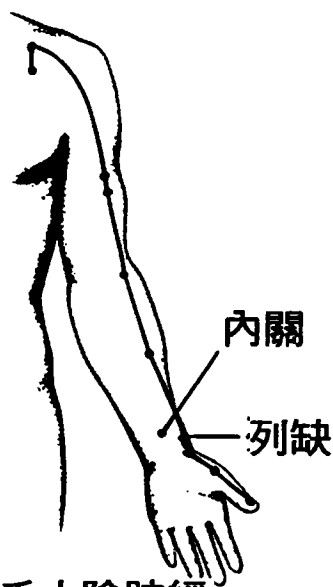
足陽明胃經



足太陽膀胱經



手陽明大腸經



手太陰肺經

- 這4個穴位有以一當十的功效，「足三里」主治肚腹部疾病，「委中」治腰部、背部疾病，「列缺」治頭部、頸部有奇效，「合谷」治面部疾病收效快。

後人在這四句歌訣後面又加了兩句「痠痛取阿是，胸脅內關謀」，就是說，身體任何部位的痠痛，都可以在身上尋找「阿是穴」，也就是按上去疼痛的地方；胸脅部位的一切疾病，都可以用「內關穴」解決。這樣就更全面涵蓋整個人體。把這幾個穴位用好了，日常生活中常見的病症，就能解決一大半。

病症小辭典

落枕

脖子因睡覺時姿勢不良或著涼受寒，以致脖子僵硬疼痛，難以轉動，這就是落枕。

◆列缺穴——治頭上、頸上的疾病

以列缺穴為例。列缺是肺經上的穴，我們把兩手的虎口交叉，食指尖端點到的地方就是「列缺穴」。列缺善治頭上、頸上的疾病。它最典型的用法就是治療落枕。有時因為睡覺姿勢不對，或脖子露在外面吹風著涼，早上起來，發現脖子僵硬、疼痛，非常難受，這就是「落枕」。可以撥動列缺穴，不適感即會迅速減輕。

列缺穴還治療頭痛，尤其是偏頭痛、口眼歪斜、牙痛等，效果也是非常明顯。由於它在肺經上，還能治療各種咳嗽、氣喘、咽喉腫痛等。用列缺穴的手法主要是「彈撥」。彈撥手法是在穴位或部位，做橫向推搓揉動，使肌肉、筋腱來回移動，以有痠脹等感覺為佳。列缺穴位置有很多筋時，彈撥列缺穴彈撥這些筋，力度要合適，以有明顯的痠痛感為宜。

還有，像咳嗽、氣喘這樣的疾病，都跟喉嚨有很大關係，咽喉腫痛就更不用說了。列缺穴的這些主治功能，都可以歸屬到「頭項尋列缺」這一句歌訣中。項，就是脖子、頸，包括裏面的咽喉。

很巧的是，列缺穴所在的位置手腕，通常也被人們稱為「手頸」、「手脖子」。手脖子上的穴能治脖子上的病，這不是巧合，其中存在著很神奇的對應關係。不僅列缺穴，手頸上經渠、太淵、神門等穴位，對治療頸椎病、咳嗽等也有療效。

同樣的道理，我們不但有手脖子，還有腳脖子。腳脖子上的穴位，能不能治療我們脖子上的病呢？答案絕對是肯定的。艾灸太溪穴，治療慢性咳嗽，效果非常好。

總之，當脖子出現小毛病時，我們在手腕、腳踝等部位到處按壓、彈撥，找到有明顯痠麻脹痛的地方，那就是治療點。

❖ 以痛為腧——哪裏痛哪裏有問題

《黃帝內經》中有一個重要原則：「以痛為腧」。就是說人體哪裏出現了疼痛，哪裏就是治病的腧穴。按照老祖宗說的，我們人人都能找到屬於自己的特定腧穴。

這個規律還可以進一步延伸，人體手足上很多部位的命名，都在互相借用。人體有頸，也有手頸、腳頸；有肚子，也有腿肚子；有背，也有手背、腳

背及耳背。這種借用，不是完全出於偶然的，人們在潛意識中意識到這些部位的關聯性，在命名上也讓它們相互關聯。如果能把這種關聯運用到養生和治病上，效果是不可思議的。

比如，腿肚子上的合陽、承筋、承山，對腹痛都有很好的療效，肚子痛、肚子脹的時候，可以在這3個穴連成的線上尋找壓痛點。背部痠痛或背部僵硬疲勞的時候，可以在手背、腳背上找壓痛點，都能得到非常好的緩解作用。耳背更為神奇，它也對應於人體的背部，當我們獨自一人無法捏的時候，可以用從下往上捏耳背代替，每只耳朵捏10次，會感覺非常舒服。

膪穴

膪穴也稱「穴位」、「穴道」、「孔穴」，是人體臟腑經絡之氣輸注出入的特殊部位，是疾病的反應點，也是針灸臨床的刺激點，所謂哪裏痛就治哪裏，以痛處為針灸處。「膪穴」在《黃帝內經》中也稱「節、會、氣穴、骨空」。

膪有輸注之意，指氣的轉輸，如同水流轉輸灌注；穴有孔隙之意，指氣停留在筋骨肌肉的空隙間。

中醫小辭典

相應部位的關聯性 VS. 神奇養生治病

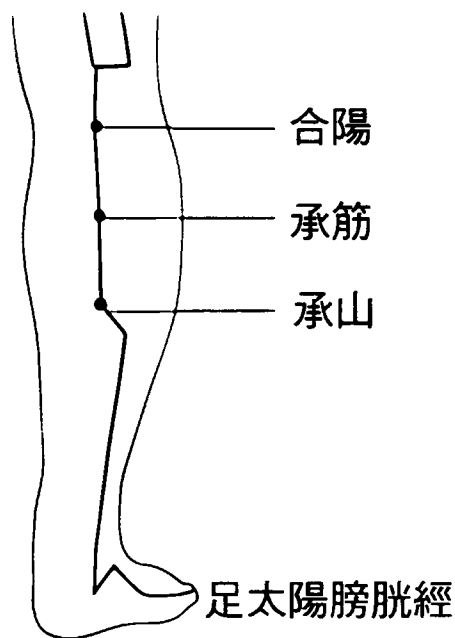
部位	對應關聯部位	養生保健效果
腿肚	肚子	腿肚子上的合陽、承筋、承山，對腹痛都有很好的療效
手背、腳背	背部	背部痠痛或背部僵硬疲勞，可以在手背、腳背上找壓痛點，能起到極佳的緩解作用
耳背	背部	耳背更為神奇，它也對應於人體的背部，當我們獨自一人無法捏的時候，可以用從下往上捏耳背代替，每只耳朵捏10次，會感覺非常舒服

使用穴位，不需要死記硬背大量內容，只要抓住最核心、最重點的訣竅，即可舉一反三，根據一些規律去推演。我這篇文章只是做一個示範，教大家一個方法。更多的規律，我還會陸續談到，當然讀者也可以自己舉一反三看看，找出最適合自己的保健方式。

養生學習視窗

自己做針灸推拿醫生

就算一個對經絡和穴位一無所知的人，我只要教一個簡單的歌訣，就能讓他成為半個針灸推拿醫生。這個歌訣是：「肚腹三里留，腰背委中求，頭項尋列缺，面口合谷收。」這個歌訣叫「四總穴歌」，四句講了四個穴，每個穴的威力，打個比喻來說，相當於「原子彈」，一治就治一大片。



- 合陽、承筋、承山，對腹部疾病都有很好的療效，肚子痛、肚子脹的時候，在這三個穴連成的線上，尋找壓痛點進行按壓，很快可以緩解。

腰痠背痛，找委中穴就能治病？

委中穴必須凸起或有一個小包，按壓才會有效

腰部和背部的絕大多數疼痛，比如腰痛、背痛、腰痠、腰椎間盤突出等，問題都出在膀胱經上，由於膀胱經氣血不通。足太陽膀胱經是陽氣最旺盛的一條經脈，在人體的腰部和背部，除了正中間的一條督脈，其餘就全是膀胱經，脊椎左右各兩條。我認為：只要打通膀胱經，絕大多數腰部和背部的疼痛都能解決。

說到打通膀胱經，馬上就有人躍躍欲試，說：「這容易，在腰部和背部沿著膀胱經刮痧就可以。刮出紫斑來，氣血就通了。」這固然是一個好辦法，但是，也有更簡單、更容易自己獨立操作的方法吧！

名詞小辭典

刮痧

對中暑、感冒、患痧症者，流行於民間的一種治療方式。是用銅幣、牛角板等物，蘸水或油，刮擦患者的頸部、胸背等處，使局部充血、皮膚呈紫紅色，以減輕內部的炎症和疼痛。

◆ 腰背上的病痛，要找「委中穴」治療

方法當然是有的。我們記住一句口訣就夠了：「腰背委中求」。有腰椎病及一部分頸椎病時，主要用「委中穴」就夠了。委中穴很好找，它就是在連結大腿及小腿的腿窩裏面（參見下頁穴位圖），這個穴在一個岔路口上，在背部分為兩支的膀胱經，在這裏匯合為一支，繼續下行。因此，刺激委中穴，能振奮整個膀胱經的活力，尤其是疏通腰背部的氣血。

我平時囑咐病人自己調養的時候，常常建議他們「以指代針」，用按壓的方法，按壓委中穴。通常我用委中穴這個穴，一用就有療效，病人的痛苦即使不會馬上消失，也會大為減輕。

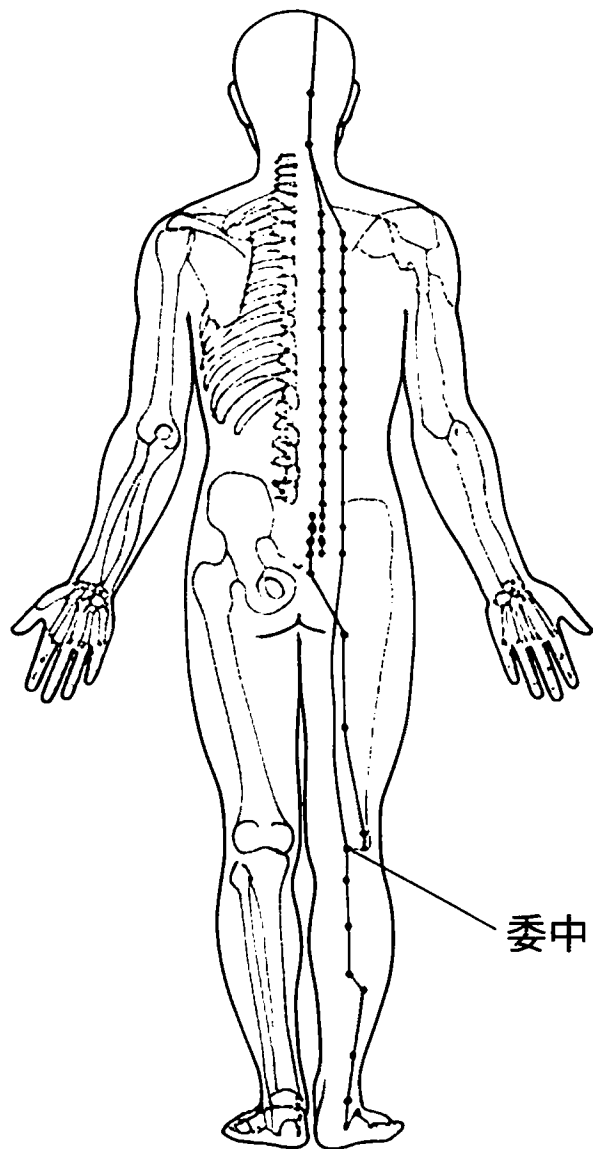
但有很多人在使用這個穴位的時候，效果卻並不理想。他們經常問我：「您是不是運用了功夫啊？」其實，這點小手法哪裏需要什麼功夫？我的功夫不是手上或針下的功夫，而是理解古人傳下來口訣的功夫。

什麼是「功夫」？

- ① 指武術
- ② 本事、造詣
- ③ 空閒時間、空閒
- ④ 用去的時間或精力

「腰背委中求」是什麼意思？很多人將其理解為：腰背上的病痛就要取委中穴。這就未免有點草率釋義了，還有一個「求」字，被他們給丟了。我對這句話的理解是：腰背上的病痛，要到委中穴那裏去求。

求什麼呢？我們看一個健康的小孩，或是腰很正常的人，你讓他趴下來的時候，摸他委中的部位，會發現它是凹陷的，這是正常狀態。如果這個部位有一個凸起的，或有條索狀物，或有一個小包，或有一處壓痛點，這才是你所



足太陽膀胱經

- 刺激委中穴，可振奮整個膀胱經的活力，疏通腰背部的氣血，迅速緩解腰背部的疾病。

要「求」的東西。用針把這個凸起或小包扎下去，或用手指揉它，讓它自行消失，這樣委中才能治你的腰背。

有很多朋友的委中穴上沒有這個東西，就代表按揉委中沒什麼作用了，那就別用，任何穴位起作用，都是要有它的應有基礎。當然這情況比較少見。而在委中這裏能「求」到凸起或小包的，絕大多數腰椎都已存在問題了。

有一段時間，我為了觀察委中穴，就特意到公共浴室去看，看到委中鼓起的，我就走過去搭訕，說了沒幾句話就問：「您是不是有點腰疼？」結果很奇怪，問一個準一個。

◆ 治療腰疼背痛的小偏方

治療由膀胱經氣血不通所產生的腰痛、背痛、腰扭傷，還有兩個小偏方：

一是拿點硼砂點內眼角的睛明穴，或不用硼砂，直接用手指按壓睛明。當然，用硼砂效果更好一些，因為硼砂能給睛明穴更強烈的刺激；二是掐雙腳小趾外側的至陰穴，一般來說，掐各穴5～8分鐘，腰痛就會減輕。

這兩個方法為什麼如此有用呢？因為「精明穴」是足太陽膀胱經的起始穴，「至陰穴」是膀胱經的終止穴。每一條經脈的起止穴，都有不同尋常的功効，它們能調動整條經脈的氣血。好比一條蛇，無論是刺激它的頭部或尾部，只需要輕輕的一個刺激，它全身就能劇烈地動起來。不但膀胱經，其他經脈也可以用這個思路來取穴，以疏通氣血。

一般說來，對於身體十二條經脈及任督二脈，我們都可以根據這個思路，用它的起始穴和終止穴，就能解決很多問題。如果能在這條經的其他部位取1~2個穴，就更加得心應手。好比用膀胱經治療腰背痛，我們用精明、至陰和委中3個穴，就足夠了。

治療腰疼背痛小偏方

治療由膀胱經氣血不通所產生的腰痛、背痛、腰扭傷，有兩個小偏方：

- ① 拿硼砂點內眼角的精明穴：或不用硼砂，直接用手指按壓精明。當然，用硼砂效果更好一些，因為硼砂能給精明穴更強烈的刺激。
- ② 掐雙腳小趾外側的至陰穴：一般來說，掐各穴5~8分鐘，腰痛就會減輕。

◆ 委中穴——治療膀胱經最重要的穴

委中穴，有人一輩子都沒用過自己身體上的這個寶貝，卻任由腰痛、背痛折磨自己，這真是太可惜了。它是我們身體裏面的隱士，我們不妨三顧茅廬，把它請出來，讓它來幫我們挺起健康的脊梁。

治療膀胱經最重要的，當然還是委中穴。委中在腿窩藏得很深，我們稍微把腿一彎就把它埋藏起來，可能是因為它用途大，才被人體保護得如此嚴密。也正是因為它藏得最深，所以非常嬌弱，也非常敏感，可惜的是，因為埋藏得深，它受到的刺激最少。一旦委中穴受到刺激，反應就會最強烈，最能波及整條經絡。

養生學習視窗

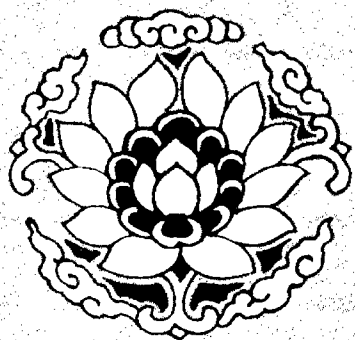
委中穴一幫你挺起健康的脊梁

委中穴，有人一輩子都沒用過自己身體上的這個寶貝，卻任由腰痛、背痛折磨，這真是太可惜了。它是我們身體裏面的隱士，我們不妨三顧茅廬，把它請出來，讓它幫我們挺起健康的脊梁。

成語小辭典

三顧茅廬

漢末劉備禮賢下士，前去拜訪才智學識過人的戰略家諸葛亮，共三次，才得見，諸葛亮才出而輔助劉備。見《三國志》·卷三十五·蜀書·諸葛亮傳。後用來比喻上位者為招聘有才能的人，多次造訪、禮貌周到，表現敬賢之禮或誠心隆重邀請。也作「茅廬三顧」、「三顧草廬」、「草廬三顧」。



第七章

代代相傳的中醫美容祕方

人可以改變自己的容貌和健康

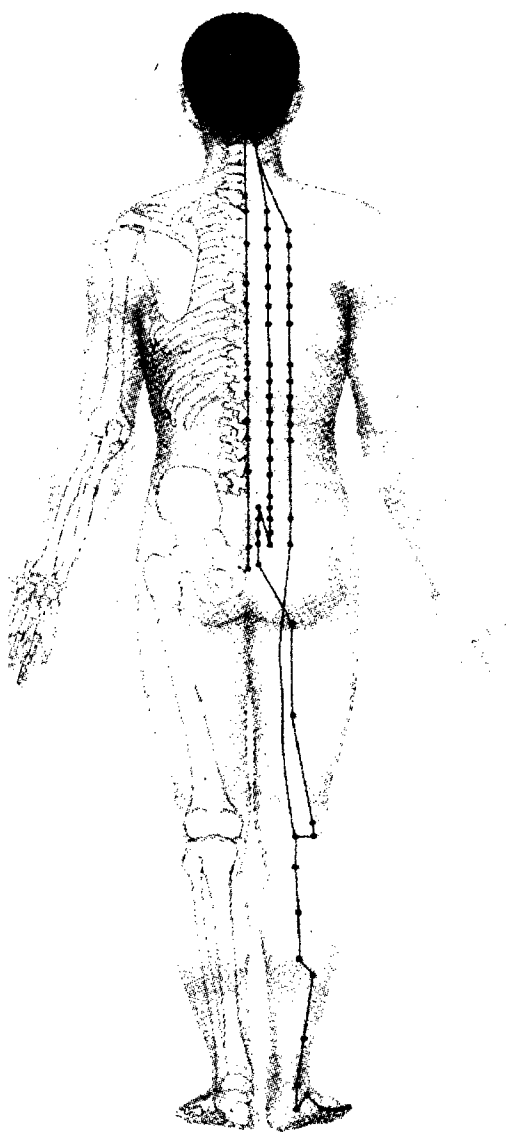
古代宮廷有什麼美容祕方？

中醫有何祕傳的改變容貌法？

養顏為何要從養心做起？

減肥為何要先養腎健脾？

月子沒坐好，毛病就會跟著來？



1

古代宮廷有什麼美容祕方？

古代只有皇后、寵妃才能享受絕世美容祕法

經常有三、四十歲的女性朋友問我：「武醫生，聽說中醫裏有非常好的養顏祕方，能不能給我們透露一點呀？也讓我們年輕幾歲吧！」

歲月不饒人，每個人的青春都是短暫的，隨著時間的腳步，各種細紋絕對會偷偷的爬上眼角，特別是在微笑的時候，細紋尤其明顯。笑雖然動人，但牽動了皮膚，使皮膚產生褶皺，這是女性最無奈的事情。

現代醫學研究證明：無論哪裏的皮膚，只要有褶皺，就一定會留下痕跡。既要迷人的微笑，又要沒皺紋，這真是一大難題。

宮廷后妃的美容祕訣一

元朝太醫忽思慧《飲膳正要》：

凡夜臥，兩手摩令熱，摩面，不生瘡點。

一呵十搓，一搓十摩，久而行之，皺少顏多。

◆宮廷的美容祕訣——元朝太醫忽思慧《飲膳正要》

中國傳統醫學裏，除皺的方法很多，我在這只介紹最簡單、最普通、最有效，且是我親身經歷的一種方法。這個祕方源於元朝負責宮廷養生的大太醫忽思慧，寫的一部對後世影響甚大的養生著作，叫做《飲膳正要》，其中說：「凡夜臥，兩手摩令熱，摩面，不生瘡點。一呵十搓，一搓十摩，久而行之，皺少顏多。」

古人的話，寥寥幾句就能讓人受用一輩子。忽思慧在《飲膳正要》中說夜晚就寢之前，讓我們靜下心來，戴眼鏡的請摘下眼鏡，然後用力地搓手，搓個10幾下，感覺手燙了，再趁熱把手敷在臉上。這時，手上的熱量傳到臉上，會感覺溫潤，就像第一次將臉貼在情人滾燙通紅的臉上。這種感覺只有一瞬間，之後，別把手拿開，而是要在臉上輕輕按摩。

注意，不是搓臉。相信大家睡覺前洗臉時，已經搓過臉了。搓臉的時候，是臉與手之間的皮膚摩擦，而按摩臉的時候，手是一直貼在臉上的，皮下組織隨著手活動。按摩了10幾下後，繼續搓手，搓熱之後，繼續敷在臉上，輕輕按摩。重複3次就可以了。

如果你覺得很舒服，想多做幾次，也很好。就這樣持續下去，你的臉上是絕不會起雀斑、痤瘡、毛囊炎、癬子之類的東西，原有的瘡點和斑紋，也會漸漸消失。再持續下去，原有的皺紋會看不見，新的皺紋也不易長出來，你可以盡情微笑，臉上會更加紅潤、光鮮照人。

◆ 為什麼有神奇的美容效果？

照這種方式做，為什麼就會有如此驚人的美容效果呢？這其中就有較深的醫理了。

《黃帝內經》講：頭為諸陽之會，人體12條經脈中，6條陽脈都匯集到頭上，總督一身陽氣的督脈也要到頭部。面部的經脈有：督脈在正中，手陽明大腸經繞口鼻，足陽明胃經繞口鼻至目下，手太陽小腸經和手少陽三焦經循行於眼耳間，足太陽膀胱經從頭頂下行到內眼角。

五官的大小和布局，就是這些經絡力量綜合作用的結果。面部皮膚的光澤和健康，也取決於這些經絡氣血是否暢通。當你把搓熱的雙手敷在臉上，就溫潤了面部的經絡，增強它們的活性。

簡單實用的美容祕訣一 元朝太醫忽思慧《飲膳正要》

- ① 夜晚就寢之前，使勁地搓手，搓十幾個來回後，感覺手發燙了，再迅速趁熱把手捂到臉上。這時，手上的熱量傳到臉上，臉上的感覺非常溫潤。
- ② 按摩臉的時候，手是一直緊緊貼在臉上的，是臉的皮下組織隨著手的活動而蕩漾。
- ③ 按摩10來下之後，繼續搓手，搓熱之後，繼續捂到臉上，然後再輕輕按摩。重複3次就可以了。如果你覺得很舒服，想多做幾次，那就更好。

美顏除皺功效：這樣持續下去，臉上絕不會起雀斑、痤瘡、毛囊炎、癬子之類的東西，原有的瘡點和斑紋也會漸漸消失。再持續下去，原有的皺紋會看不見，新的皺紋不容易長出來。

手和臉之間還在進行物質交換。手掌上有3條陰經：手少陰心經、手厥陰心包經和手太陰肺經。手貼在臉上，就是陰陽溝通，互濟互美。搓熱的手會產生美容的物質，受到溫潤的臉，也會迅速產生護手的因子。這樣，臉上自然就不生痘痘和皺紋等了，手掌也就不容易老化和有厚角質層。

◆ 元朝太醫傳授的美容祕法

元朝太醫傳授的美容方法，當初只在宮裏供那些王公貴族和美人后妃使用，一般人無緣見到。這不是什麼祕密，但很多人充耳不聞，看看就忘了，真是無緣。

最初我只把這個方法介紹給幾位女性朋友，並不奢望她們能夠實施，更不盼她們能持續。我印象中，真能持續簡單又保健養生的人，實在太少了。

元太醫的宮廷美容祕訣

手掌上有3條陰經：手少陰心經、手厥陰心包經和手太陰肺經，手貼在臉上，就是陰陽溝通，互濟互美。搓熱的手上會產生美容的物質，受到了溫濡的臉上，也會迅速產生護手的因子。這樣，臉上自然就不生痘痘和皺紋，五官的風水也會因此更加合理，手掌也不容易老化和角質化。

更何況，我們凡夫俗子，任憑怎麼努力，怎能戰勝時間跑得過皺紋呢？

幾個月後，她們竟成為最大的受益者。她們來探望我，只見個個容光煥發，至少年輕5歲。仔細端詳，臉上光滑紅潤，皺紋似乎像披上「隱形衣」一樣，這個來自宮廷裏面的美容祕訣，難怪只有貴為太后、皇后、寵妃，才能享受到這樣的絕世美容祕法！

不過，有時候越是珍貴的養生心法，還是有很多人並不領情，覺得這麼好的養顏法，不應該如此簡單吧？那麼，就讓我們把這個最簡單的美容方法，只送給最親密的人用吧。

2

中醫有何祕傳的改變容貌法？

只要面容變飽滿、方正，全身陽氣也會跟著提升

幾年前，我去探望一位中醫朋友。這位同學頗有名氣，他的診療室外面，總是排著長龍。在他那裏，我發現一個很有趣的現象，他會對病人說：「我看你的牙齒。」病人當然要順從，於是呲牙裂嘴讓他檢查。「嗯，好，你現在把上下門牙對齊，把嘴唇合上，嘴唇兩角上揚，做出微笑的樣子讓我看看。」他看了看，高興地點了點頭，說：「好啦！」然後開方子。

這是什麼檢查？我沒見過，也沒聽說過。到了晚上，我問他。他說：「這不是診斷，是我的一個小試驗。我想證實一種說法。你瞧，我這樣是不是更好看？」說著，他把自己的上下門牙對齊，抿嘴一笑，嘴角翹起。我一瞧，也覺得還真是好看些。他的臉本來是圓中帶扁的，這下子臉略長一點，也略微方一點，因為下頷骨稍微突出了一些，就彌補他面部一些小小的缺陷。

◆ 古籍祕傳「天地相合」：改變容貌的訣竅

朋友說，這是他從中醫古籍裏找到的一個改變面貌的訣竅。人有上牙和下牙，古人云「上牙是天，下牙是地」。我們上下牙相合的時候，要麼是上牙包住下牙，這叫「天包地」；要麼是下牙包住上牙，這叫「地包天」。

一般來說，「天包地」的人比較多，「地包天」的人比較少。如果我們用上門牙頂著下門牙，讓它們對齊，這就叫「天地相合」。這個動作，會調整人的下頷骨，使人臉部下方端正飽滿，達到人們看面相常說的「地角方圓」。

天地相合的時候，我們把舌頭抵住上齒的齒齦，嘴呈抿嘴微笑狀，兩個嘴角揚起，連帶頭兩側肌肉上提，用意念感受一股氣，匯集到頭頂百會穴，這叫「真陽聚頂」。我們的面容就會呈現最佳狀態。只要我們在沒事的時候經常這樣做，保持這種狀態，久而久之，面容就會改變，變得飽滿、方正。

由於頭是諸陽之會，嘴角提起來後，全身的陽氣也會隨著被提起來，匯聚到百會穴，這又可以迅速提升人的陽氣，使人變得有精神。由於舌頭一直是抵著上齒內齒齦的，所以過不久就會產生很多津液，等津液積到一定量的時候，徐徐咽下，體會津液灌溉五臟六腑，一直滋潤到丹田的感覺，這叫「玉液還宮」。這個動作在生陽的同時，又有補陰之功。

天地相合：容貌變美的訣竅

人有上牙和下牙，古人云「上牙是天，下牙是地」。如果我們用上門牙頂著下門牙，讓它們對齊，這就叫「天地相合」。這個動作，會調整人的下頷骨，使人面容的下部端正飽滿，達到人們看面相常說的「地角方圓」。只要我們沒事的時候經常這樣做，保持這種狀態，久而久之，面容就會改變，變得飽滿、方正。

◆人能改變自己的臉和健康

相由心生，可以說，人的「臉」是頭面上各條經絡的相互牽引、協調的最終結果。面容是一身之陰陽作用的產物，其中陽占主導，因為頭上以陽經為主，陰為次。

練習這個養生方法，就是先通過上下門牙的相合端正面容，再通過「真陽聚頂」提升陽氣，通過「玉液還宮」來滋陰。這樣，已經端正的面容，就在陰陽二氣的交互濡養下，慢慢固定了。

「是否所有的人只要把上門牙和下門牙一對，天地相合，臉就會變端正嗎？」我問。

「基本上都是的。」朋友高興地說，「這種觀察，我持續很長時間了，只有極少數人不行。因為臉型主要取決於下頷骨。南方人的臉，普遍比較小，尤其是男性，臉小了就不好看了，只要下頷骨這裏稍微調整一下，臉型就變了。所以我每看到一個人符合這個條件，就會非常高興。」

有人照著這樣做，面部改觀會非常大。我就把這一招教給其他人，讓他變好看一點。結果有人打電話給我，他忍著兩腮的痠脹，才持續3天，就覺得自己變帥了，你說神不神？」

那一夜我高興得睡不著，幾次夢中醒來都發現：自己的上門牙和下門牙是對著的。倒不是因為學會了這麼點中醫，是因為今天的經歷，讓我更堅定：人，是能改變健康、命運、面貌的，只要有緣，只要他用心！

養生學習視窗

相由心生

面貌是一身之陰陽作用的組合，其中陽主導，頭上以陽經為主，陰為次。練習這個養生方法，就是先通過上下門牙的相合端正面容，在通過「真陽聚頂」提升陽氣，最後通過「玉液還宮」來滋養。這樣，端正的面容，就在陰陽二氣的交互濡養下慢慢固定了。

3

養顏為何要從養心做起？

面部需要有神有形，才是真正的美

有很多朋友希望我介紹養顏美容竅門。說起養顏，我們想想，一個女子，什麼時候最美？一般人都說是微微害羞的時候。此時，她臉上泛起紅潮，喜悅之情藏而不露，就像徐志摩在詩歌裏說的：「最是那一低頭的溫柔，像一朵水蓮花不勝涼風的嬌羞。」真是美。這種美不僅僅是外觀上的美，且是神韻的美，只可意會，不可言傳，再高明的畫家也難以用畫筆描繪它。

這種美是怎麼產生的呢？是心裏。當意中人目光與她的目光，有意無意中相碰撞時，她的心已經動了這種動，是一種青澀的惶恐、一陣甜蜜的喜悅。

心為君主之官，統領五臟，體內五臟攸關五官。心動的時候，氣血湧於面，臉會紅潤有光澤，正是心所主的顏色；心動的時候，五臟隨之而動，表現在五官上，也有相應的變化，眼睛裏有神采，嘴角露出甜美笑意。這種神形的美，就出來了。

面是人的招牌，需要有神有形，才是真正的美。所以，養顏既要養其形，還要養其神。心主神明，其華在面，從心入手，正好養顏。當我們出現心血不足的時候，整個臉顯得蒼白、暗沉，沒有光澤。如果出現心陽虛，血脈鼓動無力，臉上的血色也不會紅潤，甚至會發白、蒼白或青紫。這時候，無論你塗什麼化妝品，都只能是表面，不是相由心生。

◆如何養心？

如何養心呢？養心先養神，人體自有其神，只要我們不傷神即可。體力勞動過度則傷筋骨，腦力勞動過度，日常生活中計較、算計，則傷神明。尤其是在生活和工作壓力之下，神明被傷是通病。當我們走在路上時，看著來來往往的人們，看他們一臉疲憊、黯然無神。最寶貴的心神，在忙碌中耗散，卻渾然不知。

我也不是希望像老子那樣清淨無為，只要在心神上節制一點點，就能夠在養生上進一大步了。《老子》說：「眾人大言我小語，眾人多煩我少記，眾人悻怖我不怒。不以人事累意，淡然無為，神氣自滿，以為長生不死之藥。」神氣自滿，何患沒有容顏？

臉上容易生瘡長痘的兩類人：

- ① 年輕人—因為他們心火旺盛
- ② 長期心陰虛的人—陰虛生內熱，心陰虛導致心火上炎

臉上有了血色和神氣還不夠，還有不能太早長出皺紋。如果過早長出了皺紋，肯定與惡劣情緒有關。發怒的時候，肝筋失調，面部肌肉僵硬，產生皺紋。我們會經常見到「愁容滿面」、「一臉哭相」、「滿臉皺紋」、「苦瓜臉」，一切惡劣的情緒，都會在臉上表現，最後都以皺紋的形式固定下來。

有人喜歡皺眉，20來歲眉頭就有深深的皺紋，影響美觀與交際。心裏常常處在寧靜喜悅的狀態中，心氣旺，肝氣舒，那皺紋是很晚才報到的。

祛痘妙方—薏仁紅豆湯

如果臉上長一點痘疤，其實也與心有關係，心火旺，人體運化跟不上，體內濕氣相結而化熱，這是濕熱之邪，就會以瘡痘的形式，從臉部發出。

臉上容易生瘡長痘的，一般是兩種人：一是年輕人，因為他們心火旺盛；二是長期陰虛的人，陰虛生內熱，心陰虛導致心火上炎。必須要瀉熱和去濕。瀉熱要瀉小腸的熱，因為心和小腸相表裏，小腸為心之腑，是心火的最佳出口。如何瀉小腸之熱呢？就是滾揉後溪穴。去濕要去全身的濕，方法是喝薏仁紅豆湯。其中去濕是最主要的。

老子養生：清靜無為，節制心神

《老子》說：「眾人大言我小語，眾人多煩我少記，眾人悻怖我不怒。不以人事累意，淡然無為，神氣自滿，以為長生不死之藥。」神氣自滿，何患沒有容顏？

我女兒讀國中，臉上長青春痘，我給她熬薏仁紅豆湯喝，才一個星期，痘子就明顯消了。她班上還有很多同學也長青春痘，問她是用什麼方法去痘的。她說：「這是家傳祕方，不能外傳。」她是故意吊大家的胃口，不久，她就寫了一篇小文章，發表在教室後面的公佈欄上。

美膚豐胸食物——多吃含膠質的食物

食物類別	代表食物	美膚豐胸功效
含膠質的食物	<p>動物性膠質： 豬腳、雞腳、豬尾巴、筋蹄類、海參、鮑魚、干貝、牛肉</p> <p>植物性膠質： 白木耳、黑木耳、海帶、髮菜、紅鳳菜、莧菜、川七葉</p>	<p>含有膠質的食物多是黏黏的、滑滑的、脆脆的食物。這類食物含豐富膠質，具有極佳美容豐胸效果。</p> <p>吃豬皮可防皺除紋，肉類含蛋白質、脂肪，適量脂肪更是胸部發育不可或缺的。肉類也是蛋白質的主要來源之一，而蛋白質可促進荷爾蒙發育，這些提供胸部健康生長所需的營養。</p>

清初詩人張潮制定的「美女」標準：
所謂美人者，以花為貌，以鳥為聲，
以月為神，以柳為態，以玉為骨，
以冰雪為膚，以秋水為姿，以詩詞為心。

4

減肥為何要先養腎健脾？ 養腎健脾——有效減肥不傷身

不久前，有一新聞說，某女影星因減肥得了哮喘。許多人因為減肥盲目吃藥，亂用減肥器材、抽脂，嚴重影響身體健康。有人問我：「怎麼樣才能有效減肥，又不傷身體呢？」

◆ 古人的美女評選標準

我心生感慨，古人評選美人的標準，比當今選「世界小姐」的標準還嚴格。清初詩人張潮的「美女」評選標準，算是最代表的：「美人者，以花為貌，以鳥為聲，以月為神，以柳為態，以玉為骨，以冰雪為膚，以秋水為姿，以詩詞為心」。

張潮

字山來，一字心齋。清初徽州歙縣（今安徽省歙縣）人，生卒年不詳。著有《幽夢影》、《花影詞》等。以歲貢官翰林孔目，編有《虞初新志》、《檀几叢書》、《昭代叢書》等。

好傢伙！對美人居然要求這麼徹底。骨骼要像玉那樣，「石蘊玉而山暉」，這玉看不見，但令整個大山別有一番靈氣，美人的骨骼也應如此！此外心中還要有詩詞歌賦。如此嚴格的評判標準，恐怕今天沒有哪位「世界小姐」能合格。

古人的評判標準，有一條至今仍被千萬愛美的女子苦苦追尋，那就是「以柳為態」。嫋嫋婷婷的身材，如湖畔邊的垂柳，輕盈飄逸，春風拂過便能起舞，一片綠意若有似無……

◆人心即市場，想要變需要

有一位企業家，對我說起成功的祕訣：「人心即市場」。無論什麼產品，只要有心理上的需求，就會有廣大的市場，這是商業的邏輯。至於是否能夠真正滿足人的物質需要，恐怕要再研究一番。

女性追求楊柳般婀娜多姿的體態，而現代生活方式和飲食習慣，會使人「橫向發展」，所以迫切需要減肥的人很多。就算不減肥，也對自己身材不滿意，希望「再苗條一點」的人也很多；已經很苗條，仍想用減肥的方式「更瘦

一點」的人更多，於是我們看到：

- 藥品商：報紙、電視及網路，到處都有減肥藥品的廣告。
- 器材製造商：推銷減肥健身器材的銷售員，會把整套健身器材送到我們家裏。

- 出版商：明星和模特兒出書，向大家傳授瘦身祕笈。

◆ 怎樣減肥不傷身？——養腎健脾

回到開頭的提問：「怎麼樣才能有效減肥，又不傷身體呢？」

我回答說：「想減肥，首先要養腎……」

馬上有人打斷我的話，說：「我就喝過補腎減肥茶，但怎麼還是這個樣兒呢？」

這又落入商業圈套中，補腎，的確可以減肥，腎主管全身水液代謝，肥胖者體內常見水濕不能運化的問題，積累在皮下和腹部的脂肪，就是人體沒能及時運走的水濕。只要腎功能夠強大，就可以把這些水濕帶走，達到減肥目的。

但依照這個道理做成大量發售的商品，聲稱對所有人都有效，就不對了。補腎的方法很多，要因人而異。

我們也不能將肥胖完全歸咎於腎。我接著說：「減肥要健脾。」

肥胖不是因為吃得太多，而是排得太少，造成水濕堆積，這已是很多人都知道的。減肥的要點不是節食，身體虛弱了，運化水濕的能力更弱，垃圾堆積得更多，人會出現「虛胖」，很多胖子抱怨「喝水都能發胖」，就是事實。

脾是助消化的，還能運化水濕。在五行中，脾屬土，腎屬水，土可以克水。肥胖就是人體有水排不出去，怎麼辦呢？要疏浚水道，另外要增強土壤的活性，這樣，有一部分水就被土壤吸收。土壤硬結的地方容易出現死水，土壤疏鬆很少有死水。

◆養腎健脾好方法——艾灸關元和三陰交

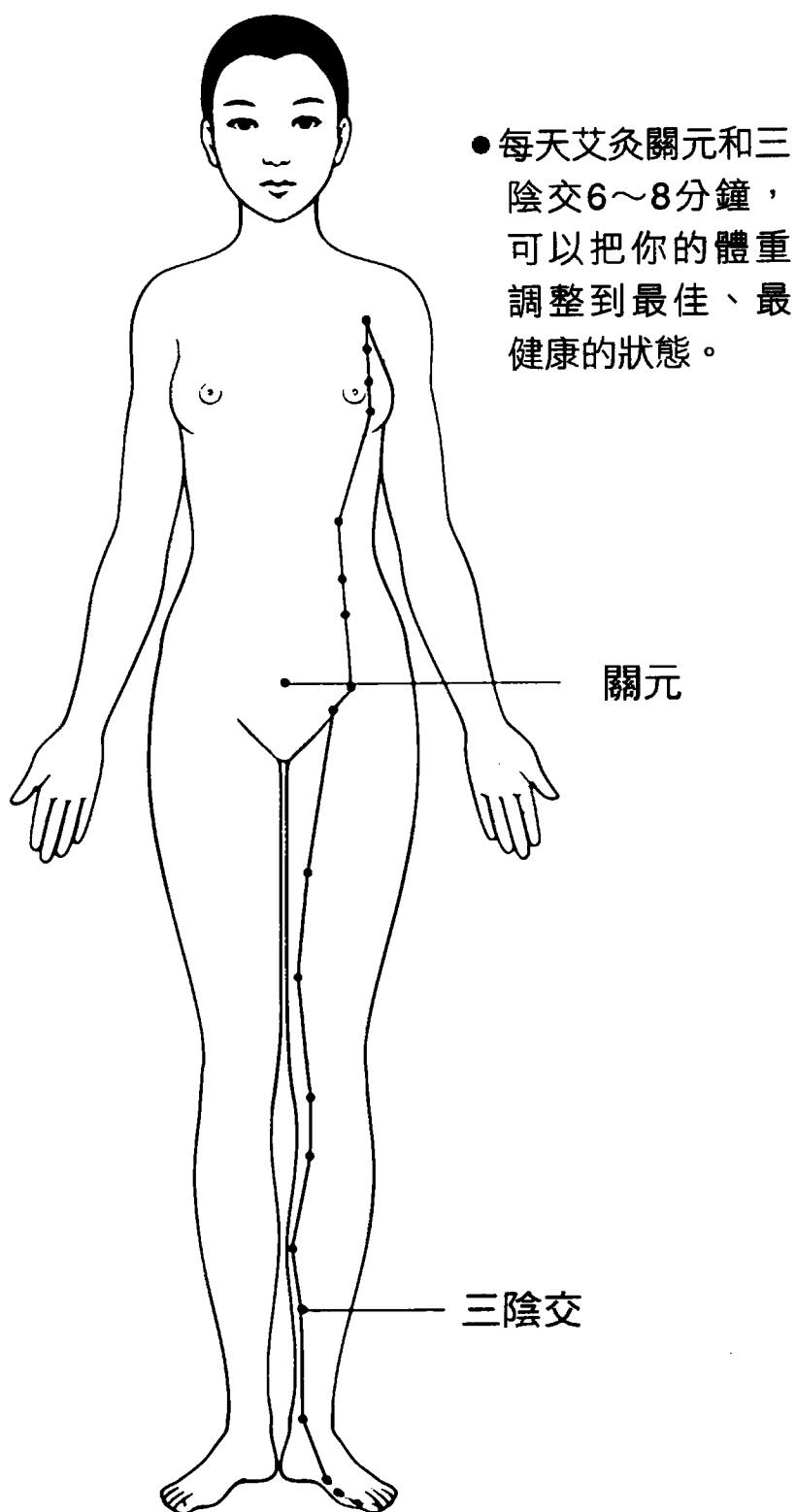
養腎健脾，是減肥最基本的方法。如何同時達到這兩個目的？我推薦：艾灸關元和三陰交。

關元在肚臍下3寸左右的地方，把自己的手四指併攏，其寬度就是3寸。關元俗稱「丹田」，是人體元氣的樞紐，它能啟動腎氣，啟動全身活力。三陰交穴在小腿內側，是肝、脾、腎三條經脈的交點，對肝、脾、腎三個臟器都有調節作用。

肝屬木，脾屬土，腎屬水，灸這個穴，就好比用艾灸的溫暖陽光，照著土地和草木，使草木生長起來，把根扎進土地，土地變得溫暖了，變得鬆軟了，水的活力就增強了，一部分被吸收進土壤裏，另一部分悄悄流走。宇宙人體運行之理，息息相通，我們完全可以這樣類比。

把艾條點燃，靠近穴位，以使皮膚略微有灼熱感，適時間調整艾條和皮膚的距離，每個穴位灸6～8分鐘。同時注意要早睡早起，並適當進行運動。早餐午餐，一餐都不能少。晚餐盡量少吃，這是為了健脾。如此持續一個月，效果自然就出現，繼續持續，效果不可思議。

這個方法對真正肥胖的人，有明顯效果。如果你很瘦，還嫌不夠骨感，還要減肥，用了這個方法，你的體重不但不減，反而增加。與其說這是減肥的方法，不如說，這是控制體重的方法，把體重調整到最佳、最健康的狀態。



（唐）杜牧·遣懷

落魄江湖載酒行，楚腰纖細掌中輕。
十年一覺揚州夢，贏得青樓薄倖名。

瘦就是美，也不盡然。《戰國策》中說：楚靈王喜歡腰身纖細的人，妃子宮人為了苗條，就節食減肥。王公大臣為了討好靈王，也紛紛減肥瘦腰，餓得頭昏眼花，站不起來。看到好吃的不敢吃，餓死了也甘願。節食減肥也並非今日才有。「楚王好細腰，宮中多餓死」，傳為千古笑談，他們不是沒飯吃，而是減肥不敢吃而餓死，現在人可不能那麼蠢啦！

不是苗條、骨感，就是美。瘦骨嶙峋的人多的是，毫無美感可言。美麗在於健康，讓身體像一株含笑的春樹，在陽光下自由生長，各有姿態，這才是真正的**美麗**。體態豐腴的楊玉環（貴妃），不也傾國傾城嗎？誰說只有弱柳拂風，環肥燕瘦各有不同，一樣可詮釋美。

養生學習視窗

瘦身健美，養胃健脾——灸關元和三陰交

養腎健脾，是減肥的最基本的方法。如何同時達到這兩個目的呢？方法有很多，我推薦的是簡單明顯的一種：灸關元和三陰交。

傾國傾城

也作「傾城傾國」。形容女子極美動人，使全城、全國的人，都為之傾倒。語本《漢書》卷九十七·外戚傳上·孝武李夫人傳：「北方有佳人，絕世而獨立，一顧傾人城，再顧傾人國。」

環肥燕瘦

唐明皇（玄宗）寵妃楊玉環（貴妃），與漢成帝皇后趙飛燕，一豐腴一纖瘦，各以此擅勝，並為具代表性的絕代佳人。後來比喻美人不同的體態，而各擅其美。

環肥燕瘦各有其美

漢代的趙飛燕，十分苗條，能歌善舞，深受漢成帝寵愛，留下許多故事。漢成帝曾經造了一個水晶盤，讓人用手托住，趙飛燕就在水晶盤上翩翩起舞。有一次，趙飛燕跳舞時，忽然起了大風，飛燕被風一吹，揚袖飄舞，好像就要乘風而去。漢成帝急忙叫人拉住趙飛燕。風停後，趙飛燕的裙子拉皺了。從此宮中就開始流行一種有皺褶的裙子，叫「留仙裙」。這些傳說給我們留下美麗的遐想，似乎瘦總是和輕盈聯繫在一起。

5

月子沒坐好，毛病就會跟著來？

中國人坐月子，西方人不坐月子，二者都對

一位朋友，婚後定居美國，前不久生小孩，產後兩周，出現頻尿，有時甚至尿失禁。很久都無法解決，於是打電話給我，讓我去看她。當時醫務繁忙，沒法赴美，但聽了她的情況後，告訴她：「這是膀胱受寒，水液氣化不利。是不是產後喝冰水了？或是洗頭？著涼了？」她非常驚訝。

◆ 西方人不坐月子

西方婦女是沒有「坐月子」一說的，他們對產後休養與我們有很多不同，西方婦女產後休息的時間，要比我們短得多。生產完絕對不會忌諱可樂、冰淇淋、冰水。不僅如此，在醫院裏生產完後，護士還給你送來一杯冰水。那位朋友說，她在生產期間，醫護人員給她一個冰袋，讓她坐上去，說這樣就可以減輕疼痛。

◆ 中國人注重坐月子

中國的情況剛好相反。常有女性朋友問我：「我馬上就要生了，護理方面沒經驗，您知道哪裏有比較專業的坐月子中心？」我說：「有啊！你把你媽媽或婆婆請來，那就是最專業的護理師，人家是過來人，見得多，又有親身體會，經驗豐富；又是你的親人，會更盡心盡力的。比任何坐月子中心或護理師都專業，且更貼心。」

很多人聽了我的話，都照做了，不久，就打電話跟我訴苦，說：「老人家非常專制，管得又嚴，天氣熱，要我包得緊緊又不准穿短袖，蓋著厚被子，不准開窗、洗頭、洗澡、吃水果、吃涼的，每天規定6個雞蛋務必吃完，吃不下，老人家便暴跳如雷。說東說西是為我們好，很多事情，不讓她管還不行，不照她說的，就一直唸不停。真是傷透腦筋。」

我說：「既然你把老人家請到家裏來了，就多聽聽她們的，這是祖宗流傳下來的方式，一代一代都是這樣過來的，照著做，對你一定是有好處的。」

究竟誰對誰錯？—中國人坐月子，西方人不坐月子

正確答案：他們都是對的。

中國人產後喜溫，西方人產後喜涼，這是由東、西方人的體質決定的。西方人體內的熱要多一些，在生完小孩後，身體出現虧虛，容易由虛化熱，所以，一杯冰水下肚，她會感覺很舒服，吹吹涼風，她會覺得爽徹心肺，這正是對她有利的。中國人往往體內沒有那麼多熱，產後一般容易由虛化寒，所以她需要溫暖。

◆東、西方人的體質大不同

中國人坐月子，西方人不坐月子；中國人產後喜溫，西方人產後喜涼。究竟誰對誰錯呢？其實都是對的，這是由東、西方人的體質來決定。西方人體內的熱多一些，生完小孩後，身體出現虧虛，由虛化熱，一杯冰水下肚，會感覺很舒服，吹吹風，她會覺得愉快，這是對她有利的。

中國人體內沒有那麼熱，產後容易由虛化寒，所以需要溫暖。老一輩人大多讓產婦待在密不透風的房子裏，足不出戶，坐上一個月；也不能沾涼水，還要喝滾燙的紅糖水、薑湯、花椒水。身體裏裏外外都溫暖才行。

現代女性能夠老老實實按照傳統來坐月子的，已經不多了。在國外生孩子的女性，是享受國外的醫療方式，在中國生孩子的女性也嚮往著「西式坐月子」的方式。

◆當東方遇上西方：生活、養生觀有摩擦

有些產婦生完孩子後，仗著自己身體好，在屋裏沒待幾天，就跑出去逛街，甚至恢復上班，開始了忙碌緊張的生活。問她們為什麼要這樣，她

們說：「沒什麼。不開窗通風，屋裏的空氣不流通怎麼辦呢？不吃水果，維他命要怎麼補充呢……」

傳統和現代、東方與西方的思維方式，在生活、養生方面都發生衝突，現代女性接受來自現代醫學和西方的生活理念，但這只是「理念」而已，經不起實驗的。

◆ 女性病很多都是產後留下的

現在婦女很多病，都是產後遺留下來的因，產後吹風、著涼、使用冷水，風寒、風濕一輩子都伴著她；產後喝冷水、吃西瓜，馬上會有頻尿、小便失禁的情形！

對女性來說，生孩子是大耗氣血的，生產後，身體處於極度虛弱的狀態，此時不注意養護，邪氣一旦侵入，就很容易停留，為日後留下果。

養生學習視窗

月子沒做好，毛病跟著來

實際上，現在婦女的很多病，都是產後遺留下來的病根子，產後吹風、受寒、沾冷水的，風寒、風濕一輩子都伴著她；你產後喝冷水、吃冰鎮西瓜，馬上就可能頻尿、小便失禁！不管你洗掉多少細菌，呼吸多少新鮮空氣，補充多少維生素，都是白搭！

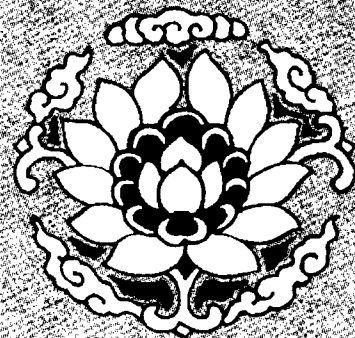
◆掌握坐月子的原則

坐月子時宜靜養，不多動；對於任何淫邪，都要避之，風、寒兩邪，尤須防範。這期間不要穿睡裙、短褲、短袖等暴露身體的衣服，不要穿露出腳後跟的拖鞋，最好戴個帽子，或用頭巾把頭包住，免得著涼；減少洗頭、洗澡的頻率，因為產後毛孔和骨縫大開，寒邪、濕邪、風邪非常容易侵入，潛藏體內，寒主痛，這樣就為日後留下病根，如頭疼、肌肉痠、關節疼、月經不順等。

坐月子期間，最好不要外出，屋內的門窗要關，否則風邪潛入身體，容易留下「產後風」，房間裏用較厚的窗簾，避免風吹又能空氣流通。

坐月子期間怎麼吃？也有學問，都以「溫補」為要。

中國人都說，生孩子是傳宗接代。我常常想，傳宗接代在傳什麼、接什麼呢？僅僅是血脈的傳承嗎？不，我們還要傳承民族的優秀傳統和文化。你傳承它，就是受益者，你不傳承它，吃虧的是自己。



第八章 養生的最大玄機——認識體質

遠離疾病，最好的醫生就是自己

養生為何要先瞭解自己的體質？

「看舌觀指」能判斷體質的寒熱？

腎氣旺的人，體格和才華都會高人一等？

脾氣不好的人，就是「脾」不好？

長時間上網，為何會造成陰虛體弱？

脾氣偏執或心浮氣躁者容易中風？

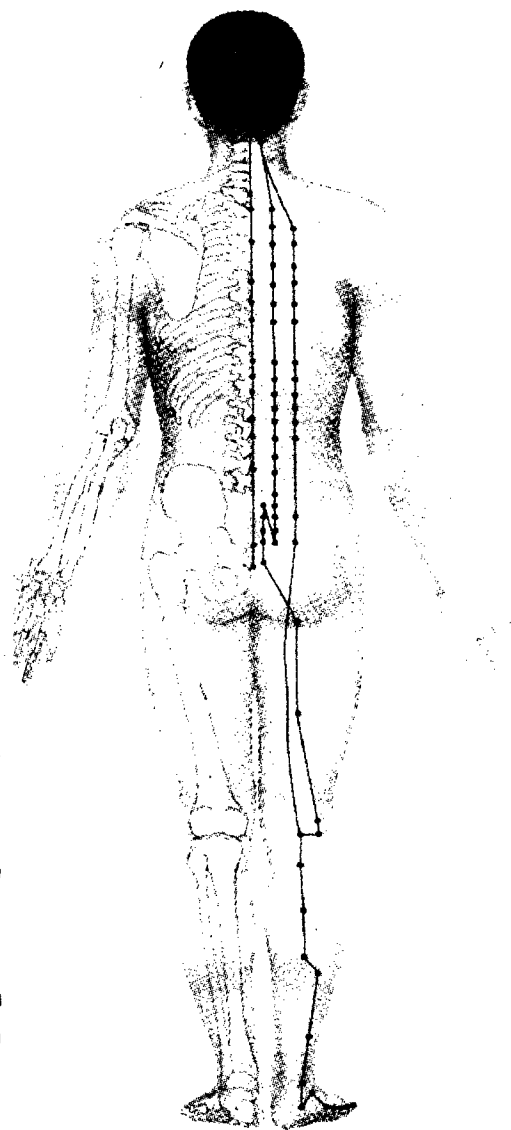
高血壓要分寒熱症治療才有效？

如何分辨排病反應或是吃錯藥？

肚子越餓，吃下去的食物越容易消化？

怎樣與大自然交換「生機」？

如何利用假日來調養身心？



1

養生為何要先瞭解自己的體質？

瞭解自己的體質，才能找到養生玄機

我以前有幾位忘年之交，是中國解放初期被派到前蘇聯去的留學生。他們被派到前蘇聯去學習了4~5年後，回國就成了新中國建設的骨幹。但是，他們都英年早逝，一位49歲的時候死於心臟病，一位56歲的時候死於肺氣腫壓迫心臟導致的心衰竭，還有一位死於突發性心肌梗塞，臨終的時候也只有55歲，都還沒有退休。

他們生前，跟我閒聊的時候，每當回憶起在前蘇聯的生活，總是說那裏冷得出奇，比北京不知道要冷到哪裏去了。一出門渾身就得裹得厚厚的、緊緊的，唯一裹不住的就是鼻子，鼻子在寒風中凍得都快掉下來了，有時候甚至不敢呼吸，一呼吸，冰冷的空氣就像兩根冰棍捅進肺裏透心涼。留學時期的生活，對他們後來的健康狀況是不是有影響呢？我一直在思考這個問題。

成語小辭典

忘年之交

不拘年歲、行輩而結交為友。也作「忘年交」、「忘年之好」、「忘年之契」。

中國人的體質偏溫，我的那幾個朋友，恰好就是典型的「溫而不躁」體質，在那種酷寒的環境中，他們吸入凜冽的寒風。正是這股寒風，傷了他們的心肺。然而，有人會問，為何偏偏這股寒冷只能傷害中國人的心肺？而前蘇聯的人為什麼不怕呢？

◆ 中國人和西方人體質不同

2006年冬天，我因為治好了北歐某國駐華大使夫人的病，這位大使硬要請我去他們國家旅行，我身邊病人多，沒敢從命。雙方磨了很久，那位大使沒辦法了，說：「那我們夫妻就請您在北京周邊玩玩，我們一家陪您滑雪去。」其實，北京周邊我哪兒沒去過？何況這麼冷的天，還真沒什麼興致出去玩。但盛情難卻，我答應了。

誰知，這一趟還真沒白來！在雪地裏，我感覺到冷風吸進鼻子裏很難受，所以不想深呼吸，不想過多運動。這幾個歐洲人不但怕冷，玩得興高采烈，高高的鼻子凍得紅紅的，一陣陣往外噴著團團熱氣，特別引人注目。

我藉著表示友好，摸了摸大使小兒子紅紅的鼻尖，肉嘟嘟的，微溫，可一摸我自己的鼻尖，發現早就涼了。我想除了飲食習慣之外，西方人之所以相對東方人更能抵禦寒氣，有可能是因為他們的肺系統和我們不一樣！

我的病人中，也有很多西方人。我總是區別對待，因為他們的體質跟中國人不一樣。再加上喜歡吃牛羊肉，他們的體內往往有熱。為了把這些熱給澆下去，他們本能地喜歡喝涼水，甚至喝冰水。

有時候機體平衡發生異常，這些冰水不能把熱澆下去，反而凝結在身體其他部位了，這就導致上熱下寒，上面是肺熱，下面又有虛寒下痢。時間拖久了，身體正氣一虛，各種其他症狀又出來了，病人非常痛苦，現代醫學往往對其非常棘手。這種情況在我治過的西方人中很常見，而中醫，只需對症下藥，一個小方子，3~5服藥就能輕鬆搞定。

對於中國人來說，我們也要記住：只要吸入肺裏的是稍微寒涼一些的空氣，這就等於是在自動給身體清熱。因為這種清熱無時無刻不在進行，經常難免清熱過度，我們在日常生活之中，就要來一點溫熱的東西，來暖一暖我們的內臟。

養生學習視窗

清熱過度要注意暖身

對於中國人來說，我們也要記住：只要吸入肺裏的，是稍微寒涼一些的空氣，這就等於是在自動給身體清熱。因為這種清熱無時無刻不在進行，經常難免清熱過度，我們在日常生活中，就要來點溫熱的東西，來暖一暖我們的內臟。


五味食物

五味	功能	五味的代表食物
苦	滋血	苦瓜、茶葉、杏仁 百合、白果、桃仁 
甘	滋肉	茄子、番茄、蘿蔔 絲瓜、洋蔥、馬鈴薯 菠菜、南瓜、芋頭 扁豆、豌豆、胡蘿蔔 白菜、芹菜、冬瓜 黃瓜、黑大豆、綠豆 紅豆、黃豆、蠶豆 
酸	滋筋	番茄、馬齒莧、橘子 橄欖、杏、枇杷 桃子、山楂、石榴 荔枝、葡萄 
辛	滋氣	薑、蔥、大蒜、香菜 洋蔥、芹菜、辣椒 花椒、茴香 
鹹	滋骨	莧菜、紫菜、海帶 海參、螃蟹 

當然，也有的人會說：「我就喜歡喝冰水。」那也沒什麼，要麼他的體質跟西方人更接近，要麼是他身體有問題，體內有熱。所以，瞭解自己的體質，才能找到養生的玄機。

四性食物

食物四性	性質說明	功效	代表食物
<p>寒涼性食物</p>	<p>一般所謂的「冰」、「涼」或「退火」的食物，就是寒涼性食物。作用比寒性再弱一點的，是所謂的「涼性食物」。</p>	<p>食用後會使身體的熱能及體能降低的作用，具有清熱、解暑的功效。</p>	<p>寒性食物</p> <p>水果類：西瓜、梨、柚子、葡萄柚、橘子、柿子、奇異果、火龍果、香蕉、椰子汁</p> <p>蔬菜類：海帶、紫菜、西洋菜、大白菜、竹筍、茭白筍、蘆筍、蘆薈、過貓</p> <p>海鮮類：蛤蜊</p> <p>其他：冰品</p> <p>涼性食物</p> <p>水果類：番茄、香瓜</p> <p>蔬菜類：蓮藕、白蘿蔔、苦瓜、黃瓜、絲瓜、冬瓜、瓠瓜、空心菜、萵菜、綠豆芽、芹菜、萵苣、芥菜、茄子</p> <p>豆類：綠豆</p> 
<p>溫熱性食物</p>	<p>一般所謂的「燥」或「熱」的食物，即是指溫熱性食物。比熱性食物的效果再弱一點者，則稱為「溫性食物」。</p>	<p>食用後能使身體產生熱能，有提升體能的作用。</p>	<p>溫性食物</p> <p>水果類：櫻桃、金橘、山楂、楊梅</p> <p>蔬菜類：韭菜、芫荽、南瓜、蒟蒻、破布子</p> <p>雜糧類：芝麻、核桃、栗子、松子、杏仁</p> <p>熱性食物</p> <p>蔬菜類：辣椒、胡椒、洋蔥、青蔥、生薑、大蒜</p> <p>水果類：荔枝、龍眼、烏梅、釋迦、榴槤</p> 
<p>平淡性質食物</p>	<p>性質平和不偏，即介於寒涼性及溫熱性之間，不冷不熱的食物，則歸入平淡性食物。</p>	<p>健脾開胃、強壯補益。</p>	<p>水果類：番石榴、蘋果、葡萄、柳橙、木瓜、草莓、楊桃、甘蔗、百香果、李子、棗子、枇杷、桑椹</p> <p>蔬菜類：小白菜、高麗菜、菠菜、花椰菜、萵蒿、芋頭、紅蘿蔔、甜椒、四季豆、豌豆、木耳、金針菇、苜蓿芽、金針、蓮子</p> <p>五穀雜糧類：白米飯、豆漿、紅豆、黑豆、黃豆</p> <p>肉類：雞肉、魚肉、豬肉、排骨、豬小腸</p> <p>奶蛋類：雞蛋、牛奶</p>

食物四性	適用者	不適用者	注意事項
寒涼性食物	體質燥熱者 盡量不要或減少食用：	<ol style="list-style-type: none"> ① 體質虛寒怕冷者 ② 有呼吸道疾病者 ③ 腸胃不適者 	<ol style="list-style-type: none"> ① 依人體生理時鐘來看：早上不適合吃寒涼的食物，避免身體不適 ② 依地域來看：住在寒冷地區者少進食寒涼食物 ③ 依時令季節來看：夏天可多食，冬天則少吃
溫熱性食物	體質虛寒怕冷者	<ol style="list-style-type: none"> ① 體質燥熱 ② 急性發炎性疾病者 	<ol style="list-style-type: none"> ① 依人體生理時鐘來看：晚上是一天的結束，不應吃溫熱性食物使之興奮 ② 依地域來看：住在炎熱地方的人，要少吃溫熱性的食物 ③ 依時令季節來看：冬令進補應以溫熱性食物為主，而夏天則少吃避免上火
平淡性質食物	大多數人平日皆可食用	除非個人具特殊過敏反應	<p>日常所食用的食物大多仍以平性為主</p> 

認識體質吃對食物—寒性體質VS.熱性體質

體質	一般症狀	飲食調養原則
寒性體質	<ul style="list-style-type: none"> ① 怕冷、怕風 ② 經常四肢冰冷 ③ 不易口渴 ④ 臉色蒼白 ⑤ 舌苔較白 ⑥ 說話常有氣無力 ⑦ 行動較遲緩無力 ⑧ 精神虛弱、容易疲勞 ⑨ 尿量多且色淡 ⑩ 貧血 ⑪ 生理週期較遲 ⑫ 喜愛熱飲 ⑬ 夏天進冷氣房有寒冷的感覺 	<ul style="list-style-type: none"> ① 飲食方面應以溫補腎陽、祛寒氣為目的 ② 宜多吃溫熱性平的食物 ③ 少吃涼性食物 ④ 忌吃寒性食物
熱性體質	<ul style="list-style-type: none"> ① 全身經常發熱、怕熱 ② 舌頭偏紅，且有厚厚的黃苔 ③ 容易口渴 ④ 臉色通紅、面紅耳赤 ⑤ 口臭口苦 ⑥ 有發炎、充血的症狀 ⑦ 情緒呈現緊張、興奮、亢進的樣子 ⑧ 脾氣較差，容易心情煩躁 ⑨ 尿量少而黃 ⑩ 容易便秘或糞便乾燥 ⑪ 生理週期較早 ⑫ 愛吃冷飲、冰品 ⑬ 喜歡吹冷氣 	<ul style="list-style-type: none"> ① 以清內熱為飲食調養目的 ② 宜多吃寒涼平性的食物 ③ 少吃和忌吃溫熱性的食物

認識體質吃對食物—燥型體質VS. 濕型體質

體質	說明	一般症狀	飲食調養原則
燥型體質	當天氣轉變，環境較為乾燥的時候，或喜歡吃油炸食物的人，較容易發生	<ul style="list-style-type: none"> ① 體內的水分不足 ② 乾咳無痰 ③ 容易口渴 ④ 便秘 ⑤ 月經量少 	<ul style="list-style-type: none"> ① 飲食方面以滋陰潤燥、清熱降火為目的 ② 宜吃涼性以及平性的食物 ③ 忌吃或是少吃熱性食物
濕型體質	當環境轉為潮濕的時候，易有濕氣侵入體內。濕在體內常與熱相結合，所以一般濕型體質的人，也會有熱性體質的症狀	<ul style="list-style-type: none"> ① 身體內水分過剩 ② 血壓高 ③ 浮腫 ④ 腹鳴 ⑤ 多痰 ⑥ 常嘆氣 ⑦ 下痢 	<ul style="list-style-type: none"> ① 以提高肺、脾、腎功能，消除體內痰濕積滯目的 ② 宜吃溫平食物 ③ 忌吃寒涼食物



2

「看舌觀指」能判斷體質的寒熱？

根據體質寒熱，養生保健因人而異

我們養生保健要因人而異，但也並不是一萬個人就有一萬種養生之道。怎麼根據自己的具體情況，確定屬於自己的養生方案呢？身體有一個基本判斷點，就是辨寒熱。

◆養生先辨寒熱

人有寒性體質，也有熱性體質，根據體質的寒熱，我們在養生上亦要採取不同對待。這一點，我們只要跟著感覺走就行了：寒性體質的人比較怕冷，喜歡溫熱的飲食；熱性體質的人怕熱，喜歡涼性的飲食。我們只需要根據自己的喜好，隨心所適就可以了。

不管是寒性體質的人，還是熱性體質的人，在不同的時期，體內的環境還

體質辨寒熱的2種簡易方法

- ① 看看自己的舌頭
- ② 看手指甲根部的月牙

看舌頭辨體質寒熱

體質	舌頭的舌相
體內寒熱均勻	舌頭應該是淡紅而潤澤的，舌面有一層舌苔，薄白而清靜，乾濕適中，不滑不燥。
體內有寒	舌苔過於白，滑而濕潤。
體內有濕熱	舌苔很粗糙，或很厚、發黃帶膩。如果舌頭赤紅無苔，說明體內已經熱到一定的程度。

會發生變化，有時是偏寒，有時又偏熱，這就要求我們經常留意觀察自己體內的寒熱情況，安排自己的飲食起居。這一點是最重要的，也比較難以掌握，需要我們時刻用心。

怎麼樣才能夠知道自己體內是有寒、還是有熱呢？這裏有兩種簡單的方法。

◆辨寒熱的方法① 看看自己的舌頭

我們每天早上起床後，洗漱完畢，不妨抽出寶貴的一秒鐘，看看自己的舌頭。中醫裏講：舌為心之苗，又為脾之外候，它能敏感地反映出人體寒熱。

如果體內寒熱均勻，我們的舌頭應該是淡紅而潤澤的，舌面有一層舌苔，薄白而清靜，乾濕適中，不滑不燥；如果舌苔過於白，滑而濕潤，說明體內有寒；如果舌苔很粗糙，或很厚、發黃帶膩，說明了體內有濕熱；如果舌頭赤紅無苔，說明體內已經熱到一定的程度。

舌頭、指甲—反映身體健康

我們每天早上起床後，洗漱完畢，不妨抽出寶貴的一秒鐘，看看自己的舌頭。還有一種簡單又好用的方法，就是看手指甲根部的月牙。

◆辨寒熱的方法② 看手指甲根部的月牙

還有一種簡單好用的方法，就是看手指甲根部的月牙。正常的月牙約占整個指甲蓋的 $\frac{1}{5}$ ，如果遠遠不及 $\frac{1}{5}$ ，說明我們體內有寒；如果遠遠超過 $\frac{1}{5}$ ，說明我們體內有熱。

正常的月牙應該是奶白色的，越白越健康。每個指甲的根部都有可能出現月牙，但是，它們的含義卻不一樣。

一般來說，健康之人的拇指和中指應該出現月牙。拇指通於肺，中指通於心，這兩個指頭上的月牙正常，就說明我們的身體寒熱比較適中，不會有什麼大的健康問題；小指上一般沒有月牙，如果出現月牙，說明腎中有熱。

當然，也有人說：「我10個手指頭都沒有月牙」。這還得個別看待，如果是從小就沒有，這說明你是寒性體質；如果是以前有、現在沒有，說明你體內寒氣較重，平時需要多做祛濕的工作。

3

腎氣旺的人，體格和才華都會高人一等？

才華橫溢的人，都是智力和體力全面發達

在很多人心目中，有才華的人都是文弱書生，其實大不然。自古文弱書生多是酸儒、小儒，而真正才華橫溢的人，都是智力和體力全面發達的，像孔子和李白。比如孔子，身材魁梧，《史記》說他身高9尺6寸，折合成現代的尺寸，有將近2米（200公分）；《淮南子》和《呂氏春秋》都說，孔子比古代勇士孟賁還勇猛，能舉得起重達幾百斤的城門門門，飛跑起來還能追得上兔子。在平均壽命很短的春秋時代，孔子他活了70多歲。

唐代大詩人李白，他也不是手無縛雞之力的人，而是「劍非萬人敵，文竅四海聲」、文武雙全的「詩俠」！安徽的黃山，懸崖峭壁，無路可循，當時只有經驗豐富的採藥者和有修行的道人能夠登上去，李白借著詩興，不知不覺就爬了上去，一覽勝景。有佳句為證：「黃山四千仞，三十二蓮峰。丹崖夾石柱，菡萏金芙蓉。伊昔升絕頂，下窺天目松。仙人煉玉處，羽化留餘蹤……」

黃山

位於安徽省歙縣西北六十里處，山脈綿互橫跨皖南、贛東和浙江省東南，也是青弋江的發源地。黃山是著名旅遊勝地，山上風景如畫，奇松、怪石、雲海、溫泉，合稱「四絕」。諸峰群峙，其中最著者有三十六峰，以光明頂、蓮花峰、天都峰為三大主峰。最高峰達到六千五百尺以上。

◆天賦（腎）——體魄和才華高人一等

是什麼讓一個人有如此驚人的才華，同時又有如此偉岸的身軀、矯健的
身體？

答曰：天賦。

天賦在何處？

答曰：天賦在我們身體之中。那就是「腎」。

為什麼呢？在中醫看來：腎主骨，生骨髓。人體的骨頭，外面是筋肉，裏面有骨髓，筋肉和骨髓內外滋養，骨頭才得以生長發育。從根本上說，骨骼是由腎生出來的。腎強，骨髓充足，骨骼發育就好，人才能變得魁梧有力，且善於運動。

同時，腦為髓海，它就是一塊最大的骨髓，是人體骨髓匯集的地方，骨髓充足，必然大腦發達，精力旺盛，靈感多，長於思考，才華過人。

◆腎氣不旺的人—反應遲鈍、手足無力

相反的，腎氣不旺盛的人就比較孱弱，由於骨髓有限，難免分配不均，或給大腦分配得多一些，給其他部位的骨骼分配得少一些，這就會造就一個智力發達但身體孱弱的文弱書生；或給大腦少分配一些，而給身體其他部位的骨骼多分配一些，這樣就會讓人變得「頭腦簡單，四肢發達」。什麼樣的人反應遲鈍、手足無力？必然是先天不良、腎氣不旺的人。

因此，《黃帝內經》說，腎是「作強之官，伎巧出焉」。伎巧，取決於天賦，人有藝術天賦、運動天賦、語言天賦、健康天賦。這一切天賦，都來自人的先天之本——「腎」。所以，腎是人的先天之本。何謂先天之本，就是天賦予一個人的本錢。天是不公平的，它給人的「先天之本」有多有少，而這點本錢，還取決於人在後天如何運用。

◆大腦只有使用5%

科學家研究表明，一般人的大腦，利用率只有5%，其餘95%都是閒置的，其中大有潛能可控。如何挖掘和激發這些潛能？有人說要補腦，但現實生活中，任何聲稱補腦的藥品、食品都很難看到明顯的效果。

宋·朱熹「觀書有感詩」

半畝方塘一鑑開，天光雲影共徘徊。
問渠哪得清如許？為有源頭活水來。

有人說要通過教育，教孩子做各種鍛鍊大腦的遊戲、算術題，但這種訓練，有智力天賦的孩子能應對有加，樂此不疲，而天賦稍差的孩子會無力應付，產生厭煩情緒。結果呢？不但沒有達到開發大腦潛能的效果，反而產生副作用。天賦好的孩子，在這些遊戲中浪費寶貴的時間；天賦差的孩子，則在這種無味的考驗中身心疲憊，甚至有傷自尊和自信。

所以說，大腦的開發利用，歸根到底，還應該著重在先天之本，即「腎」的開發利用上。腎是腦、乃至人的整個身體的力量之源、堅強後盾，體力、腦力最終都要靠腎來給予「能量」和「力量」，譬若江河之水綿延萬里，之所以能夠滔滔不絕，正在於它有出處源頭，借用一句詩歌，所謂「問渠哪得清如許？為有源頭活水來」。而正是這樣一個藏精之所，卻被眾多不諳中醫的人所忽視、甚至遺忘，大大可惜！

◆養腎——智力和體能

可以說，大腦和體力的開發利用率，就是「人的先天之本」（腎）的開發利用率。先天之本開發得越多，你的大腦便會越加聰慧，這種聰慧不僅僅是憑

藉年少而機敏，而是要保證你在老年的時候，依舊能夠耳聰目明、健步如飛。先天之本開發得越多，你的身體機能也便越強，這種強不是憑藉年輕而力壯，而是要保證你的身體老當益壯。

青春歲月，是人人都渴望能夠留住的东西，所謂的鶴髮童顏，絕不是靠外部的保養化妝就可以奏效的，而是要依靠強大內力的支持，這個「內力」就是腎。「腎之合骨也，其華在髮」，養腎的工夫做到了，你便也留住鶴髮童顏，留住了青春。

◆養生和做生意是同樣道理

這就好比：做生意的人，本錢多，生意就容易做大；本錢少的就只能做點小本生意。同樣多的本錢，有人利用得多，生意就容易做大，有的人空守著這筆本錢，不知如何利用，也就沒辦法把事業做大了。同樣多的投入，有人經營得好，就能成一番事業，有人運用不當，則最終賠了本。

孔子、李白都像是那種本錢大、投入多，又經營得好的生意人，所以能有如此令人羨慕的智力和體能。而我們一般人呢？可能本錢不多，但還是學會經營，努力經營，如此才夠我們無憂無慮地生活一輩子。

因為，腎是我們的先天之本，它就在我們的身體裏面。我們一定要好好調養它、開發它，充分利用它。養生，其實跟做生意是一個道理。

養生學習視窗

何謂「先天之本」？

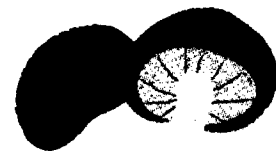
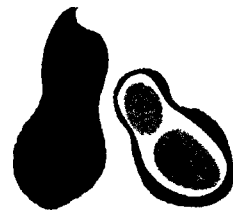
腎是人的先天之本。何謂「先天之本」？就是天賦予一個人的本錢。天是不公平的，它給人的「先天之本」有多有少，而這點本錢，還取決於人在後天如何運用。歲月，是人人都渴望能夠留住的东西，所謂的「鶴髮童顏」，絕不是靠外部的保養化妝，就可以奏效的，而是要依靠強大內力的支持，這個「內力」就是腎。「腎之合骨也，其華在髮」，養腎的工夫做到了，你也便留住鶴髮童顏，留住了青春。

孔子 VS. 李白超級比一比

人物	項目	基本資料	經歷				
<p>李白 (詩仙)</p>	<p>(西元701) 762年) 字太白，號青蓮居士。 祖籍隴西成紀(今甘肅省秦安縣)，家居四川省綿州(今四川省綿陽縣西南)。</p>	<p>生有聖德，學無常師。相傳曾問禮於老子、學樂於萇弘、學琴於師襄。 初在魯出仕為官，為司寇，攝行相事，魯國因而大治。 後周遊列國十二年，不見用，年六十八，返魯，晚年致力於整理古代經典。 有弟子三千，身通六藝者有七十二人。</p>	<p>開平民教育先河。 後世尊為「至聖先師」。</p>	<p>孔子 (至聖先師)</p>	<p>春秋魯人。</p>	<p>個性率真豪氣，嗜酒好遊，擊劍為任俠。 李白的詩風和為人都豪放奇特，飄逸如仙，被賀知章稱為「謫仙」(天上謫仙人)，故後人稱李白為「詩仙」。</p>	<p>為唐代著名的大詩人其詩高妙清逸，世稱為「詩仙」、「詩俠」，著有《李太白集》。 與詩聖杜甫齊名，時人號稱「李杜」。</p>

健腦食物大點名

- ① 鮮魚
- ② 水果：特別是蘋果
- ③ 豆類及豆製品
- ④ 母乳
- ⑤ 動物內臟及瘦肉
- ⑥ 硬殼類：核桃、花生、杏仁、南瓜子
葵花子、松子、栗子
- ⑦ 五穀雜糧：小米、玉米、黑芝麻
- ⑧ 蔬菜類：胡蘿蔔、馬鈴薯、洋蔥
香菇、金針菜、海帶



4

脾氣不好的人，就是「脾」不好？

脾氣不好，就是脾出了問題，引起心火、肝火妄動

《世說新語》有個故事，說有一個狂狷書生郝隆，見財主家門口曬著很多書，他便解開上衣，袒露肚子往地上一躺，曬起肚子來了。有人問他：「你這是什麼意思啊？」他說：「他家曬書，我曬曬肚子。因為這些書中學問，都在我肚子裏了。」以前，中國人都以為讀書是讀到肚子裏去了，遇到有學問的，就說他是「滿腹經綸」。遇到讀了書但不懂事的，就說他「讀書讀到狗肚子裏去了」。這是無稽之談嗎？並不是。

名詞小辭典

世說新語

書名。南朝宋劉義慶撰，共三卷，南朝梁劉孝標作注，記載東漢至東晉間的軼事瑣語。唐時稱為《新書》，五代宋改稱《新語》，宋陸游重刻此書。

曬書

典出南朝宋·劉義慶《世說新語·排調》，原文為「郝隆七月七日出日中仰臥，人問其故，答曰：『我曬書』」，是說：郝隆此人於七夕袒腹露肚曬太陽，自稱是在曬書，狂狷自得。古人確有曬書的習慣，魏晉時以盛夏七月七日為「曬書節」，如唐朝李洞之詩：「新秋日後曬書天，白日當松影卻圓」。

◆ 人的第二大腦——脾主思

1996年，美國哥倫比亞大學教授邁克·D·格爾森，提出「第二大腦」的概念，他們的研究顯示，這個第二大腦大約有一千億個記憶細胞，相對獨立於大腦而存在。除了消化食物以外，它還能監控胃部活動，並針對外界的環境、刺激，做出很敏感的反應，比如調節消化速度、調整消化液的分泌，於是《紐約時報》很興奮地報導說，人的肚子裏藏著第二個「大腦」，它竟然主宰著人的悲傷情感。

這一發現看起來像是一個突破，殊不知老祖宗在三千多年前，就已經明確揭示：脾主思、憂思傷脾的奧秘，二千多年來，中國人就一直認為腹部有大腦的記憶功能，並且天天掛在嘴邊。

❖ 怎樣保養腹部？治脾就可安五臟

五臟六腑都在腹內，保護腹部，就是保護我們的五臟六腑。我們該如何保護它呢？一般人保養腹部，只是將其作為一個皮囊來保養，比如，加強運動鍛鍊、擴張心肺、飲食有節、厚腸健胃等，這都是非常重要的，但還不圓

成語小辭典

滿腹經綸

也作「經綸滿腹」。經綸，做名詞解原指處理過的蠶絲，引申為人的才能、學識。做動詞解：整理蠶絲，引申為治理、規劃。「滿腹經綸」形容才學過人，具有處理大事的卓越才能。

滿。真正要保護腹部，得像保護大腦那樣去保護。大腦最怕什麼？最怕思慮過度，怕情緒刺激。這樣說來，保護腹部也不能思慮過度，更不能有過多惡劣情緒。

憂思傷脾，脾在腹部的正中央，是後天之本，人的一切機能，都要靠它來提供能量。脾一旦虛弱，人體抵抗各種病邪的能力也就下降。所以《脾胃論》裏說：「百病皆由脾胃衰而生」，「治脾病可以安五臟」。

有一次，一位朋友談起她初發病時的情形：當時她在家裏，突然接到一個電話，在拿起電話的時候，她還在興致勃勃地吃著蘋果，電話那頭說：「老家母親生病了，可能病得還不輕」。就在那一剎那，她嘴裏那塊還沒嚼完的蘋果，怎麼也咽不下去，更別說把那個蘋果給吃完了。最終，那一整天她一口東西都沒吃。

此後，她的胃口就一直沒好過，身體開始一落千丈，各種臟腑的毛病都來了。這樣的事情其實不足為奇，生活中很多人都有親身的體驗。

❖ 脾氣不好？脾不好？

正是因為她的脾土在憂思中傷了，所以，其他臟腑也就更不堪一擊了，如《黃帝內經》所說：喜則心，怒則肝，悲則肺，恐傷腎。接下來隨便再生一點其他惡劣情緒，都會對人造成傷害。而人在這時候，也失去應對不良之事的
基本態度，變得易怒、易煩，這就是我們常說的「脾氣不好」。其實，脾氣不好，就是脾出了問題，引起心火、肝火的妄動。

所以，我們說一個人「脾氣不好」，並沒有從素質、人格等方面去批評他，而是從醫學的角度指出，這個人容易發怒、容易煩躁，是有其生理的原因，這是很寬容的態度，同時也是在提醒此人：不要憂慮那麼多了，關心一下你的「脾」吧！

我們常說某人「憋了一肚子氣」、「有一肚子委屈」、「有一肚子苦水」等，都是在指出惡劣情緒已影響我們的第二大腦，並提醒人如何調整心態，如何去養生。

我最喜歡品味中國人日常生活中的隻言片語，往往不經意的一句話，就和中醫、養生聯繫起來了，其間充滿了養生大智慧，其實，生活中只要稍加用

心，就能品到其中滋味。

中國的語言是最具人文關懷之情，真為自己能生活在這樣的語言環境中而自豪！我們中國的養生文化，是一種完全成熟的文化。在這種文化裏，本該供奉在神殿上的大智慧，已經跟我們的日常生活水乳交融，有如空氣，我們看不見，但時時刻刻都在受它的滋養。

養生學習視窗

脾氣不好？脾不好？

我們說一個人「脾氣不好」，並沒有從素質、人格等去批評他，而是從醫學的角度指出，這個人容易發怒、容易煩躁，是有其生理方面的原因，這是很寬容的態度，同時也是在提醒此人：不要憂慮那麼多了，多關心一下你的「脾」吧！

5

長時間上網，為何會造成陰虛體弱？**老怕傷寒少怕癆，整天泡在網上最傷身**

我有位朋友，高大魁梧，體格很棒。他的兒子和他一樣，十七、八歲的時候，就已經是185公分的個頭，虎背熊腰。朋友是老來得子，對兒子愛若掌上明珠，見兒子體格好，非常得意，我至今仍記得他當時對我說，他兒子「能吃、能睡，像頭熊」。當然，這是二四年前的事情，當時孩子正值考大學。

因為這位朋友事情多，我們聯繫得很少。但前不久，這位朋友打電話來，說一轉眼又是好多年沒有見面了，老哥倆該好好聊聊了，他那裏準備了一瓶五糧液。我心裏想，肯定又是有什麼事情了，當然這也好，當別人有需要的時候，能想起你，就是對你的價值最大肯定。

到了朋友家裏，見了面非常高興，朋友精神抖擻，容光煥發。談笑間，我無意說了句：「你真是越活越年輕啊！」不料，朋友臉上猛然愁雲密布，說：「唉，我越活越年輕有個屁用？嘿，小炮，你給我出來！」他開始喊他兒子。

望聞問切是中醫診病的四種方法

望：觀察氣色

聞：診聽聲息

問：詢問症狀

切：摸脈象

喊了幾聲，屋裏才有人答應。就在等他出來的時候，朋友告訴我，他兒子現在是在北京一所著名的大學讀大三，但自從考上大學後，身體就不行了。

「你瞧瞧，他現在成這樣了。」孩子出來了，他指著孩子說。

我一看，也很吃驚，三、四年前一個虎背熊腰的小夥子，現在成了一根瘦長的「竹竿兒」，臉上也沒有血色，神情恍惚。通過望聞問切，我發現這孩子也就是有點心陰虛，因心陰虛導致脾虛，所以變瘦了，沒有什麼別的問題。我便給他開了兩付成藥：天王補心丸和人參歸脾丸，叫他輪流吃，每服藥吃一個星期。

不過我不死心，想找到孩子的病因。於是跟他繼續聊天。很快，我發現，他是個網迷，三句話不離網路上的東西，還留了電子郵件信箱、MSN即時通帳號給我。我問他：「你平均一天上網多少時間？」

「只要不出去，我都在網上。」他說。

「你在網上幹麼呢？」我問。

他有點支吾，說：「就是查點資料、看看網頁、跟朋友同學聯繫。」

「沒事，」朋友在旁邊說，「他的電腦我監控得很嚴，他不敢幹什麼壞事的，那些線上遊戲我都不讓他玩。」

◆ 電腦族的精神狀況

我沒理他的說法。沒「做壞事」、不玩遊戲，不意味著整天泡在網上不傷身體。我們想想，當我們在電腦前的時候，精神狀況是什麼樣的？

- ① 一會兒想看看有沒有人寄給我郵件？
- ② 一會兒又打開聊天軟體，看看有誰在線上？
- ③ 一會兒想起某個問題，要去網上搜索一些相關資料？
- ④ 一會兒又想看看自己的某個軟體，有沒有新版本、是否需要升級？
- ⑤ 一會兒還想換一個桌面？
- ⑥ 好不容易打算靜下來做點正經事兒，不一會兒電腦又彈出一個什麼新聞，我們點擊進去，思緒又隨著它到處亂飄了。

人在這時候，感覺不到疲勞，但是已經消耗得很多了。

我治療過一位60多歲的老人，就是因為有一天晚上在上網跟網友下棋、聊天，一興奮，凌晨4點多才睡覺，結果第二天就沒能起來——中風了。老年人體質虛弱，陽神消耗過度，機體受損，失去抗病能力，馬上就能看見出問題了。年輕人體質好，這種損傷一時半刻不表現出來，但久而久之，造成的虛損更為

各種癆病的病因

童子癆—先天不足導致的

房癆—男女之事沒有節制導致的

酒癆—飲酒過度導致的

賭癆—賭博成性、耗散精神導致的

網癆—上網不節也成癆。現在的很多學生、上班族，都有深重的網癮，精神渙散，形體消瘦，做事效率低下，甚至出現心煩、口渴等症狀。



體質虛弱的年輕病人多有「網癮」

我在臨床上遇見體質虛弱的年輕病人，總要試探性地問問他是不是有網癮？結果發現絕大多數人都有。醫學中總是說：「老怕傷寒少怕癆。」又說：「積虛成損，積損成癆。」年輕人不知節約自己的精氣神，導致身體的深度損傷，成了「癆」，往往久治不愈，日漸消瘦，甚至早夭。

以前的人，有「童子癆」，是先天不足導致的；有「房癆」，是男女之事沒有節制導致的；有「酒癆」，是因飲酒過度導致的；還有「賭癆」，是賭博成性、耗散精神導致的。這些「癆」至今仍有，我要在這上面再加一個「網癆」——上網不節也成癆。

現在很多學生、上班族，都有深重的網癮，精神渙散，形體消瘦，做事效率低下，甚至出現心煩、口渴等症狀，這就處在「網癆」的初期了。

◆ 網癮——對網路已經產生依賴

回頭來說那位小夥子，他對我說，他也知道上網的時候精神很空虛、很渙散，但是他學習、跟人來往交流、查資料，都得上網進行，他離不開網路；如果不開電腦，他看書根本坐不住，他對網路已經產生依賴，這就是典型的「網癮」。

試想，這樣的精神狀態下，哪有什麼好的身體？更不要說以後能做什麼事業。我勸他說：「你得戒網，不戒網怎麼治都沒用。當然，你每天可以上網一個小時，處理郵件，查該查的資料。其餘時間你出去走走也好，要鍛鍊自己靜坐下來看書學習的功夫，實在要用電腦寫東西之類的，請你把網路線拔掉。」

他還在猶豫，我對他們父子說：「戒除自己的嗜好，就是在戰勝自己。這可以鍛鍊一個男子漢應有的毅力。你的家庭條件太好了，你什麼都擁有，也沒有受過什麼委屈，你不妨委屈自己一次。那種精神財富，讓你受益終生啊！」

孰料這話激起老友窮苦匱乏的童年回憶，於是他打開了話匣子，滔滔不絕地說起舊事。他眼睛裏閃著光，對那一段苦難的歲月，充滿回味和感激。我忽然覺得，這種心情，這種滋味，年輕的一代以後恐怕不會再有了……

名詞小辭典

五糧液

著名濃香型白酒的代表珍品，原名為「雜糧酒」，產於四川省宜賓五糧液酒廠，以高粱、大米、糯米、小麥和玉米五種穀物為原料釀製，經陳年老窖發酵、長年陳釀而成，相傳創始於明代。1929年定名為「五糧液」。五糧液酒的特色：香氣悠遠、味道醇厚、入口甘美、喉韻清爽、諸味和諧。被公認在大麴酒中，以酒味全面、風格獨特著稱。

養生學習視窗

積虛成損，積損成癆

醫學中總是說：「老怕傷寒少怕癆。」又說：「積虛成損，積損成癆。」年輕人不知節約自己的精氣神，導致身體的深度損傷，成了「癆」，往往久治不癒，日漸消瘦，甚至早夭。



脾氣偏執或心浮氣躁者容易中風？

口苦、心浮氣躁、偏執，是心腦血管疾病的三大表現

這些年來，有很多得心腦血管疾病的中風病人，在我這裏接受「保守治療」。由於他們病勢較深，所以我也不能手到病除，只能用藥慢慢調整他們的身體，讓他們每服一段時間的中藥，就來複診一次，再根據他們當時身體狀況，開出新的處方，再繼續深入調治。

這樣反覆三、四次後，病人沉不住氣，問：「我反反覆覆地來，每次開這麼多藥，早就喝得煩死了，你治了這麼久，到底有沒有用啊？」還有的人乾脆就不來了，倔強得九頭牛都拉不回，家屬怎麼勸都不行，只得央求我去勸。

本來，醫生盡心盡力，精心治療，病人卻對他失去信心，這已經夠令人惱火的了。而且，按照行業的慣例：「醫不叩門」，醫生一般是不會主動上門，去求病人接受治療。但是，我還是會去勸勸這些病人。

其實，這些患者朋友的急躁和偏執，和他們的生理狀態有關。

諺語小辭典

醫不叩門

醫生一般是不會主動上門，去求病人接受治療。

我問他：「你早晨起來的時候還口苦嗎？」
「口苦？還不是你那藥喝的？」病人一臉固執，很不客氣。
「我看不是吧？你至少5年前就已口苦了，那時候我們可還不認識。」我
笑道。

容易中風性格：脾氣偏執或心浮氣躁

根據我的經驗：大多數心腦血管中風患者，都有脾氣偏執或心浮氣躁的傾向。為什麼會出現這種偏執呢？是因為「膽」的緣故。《黃帝內經》說：「膽者，中正之官，決斷出焉。」如果膽出了問題，人體就有失中正而胡亂決斷。

中風的病人，在中風之前的很長一段時間，思想很偏執，總認為自己的意見是對的。當他偏執到一定程度以後，左右的氣機就不能隨時調整了。

中醫學上講，左邊的氣是主升的，生發太過的病人，在臨床上的表現就是極端固執。右邊的氣是主降的，降得太厲害的病人會出現另一種偏執：就是自信心極度不足，認為什麼事情我都做不了。這兩種思想上的偏執，導致形體跟著他一起受累。

◆ 中風從「膽」進行調治

中風的病人，不管是腦出血、腦栓塞，最後引起的異常病理現象，就是一側肢體的癱瘓或麻木。偏執於左邊的，右邊癱瘓了；偏執於右邊的，左邊癱瘓了。這種不平衡，從中醫的角度講，就是「膽失其中正」造成的。

所以，有經驗的中醫在遇到中風病人的時候，首先要考慮從「膽」入手進行調治。把膽的功能調整好了以後，身體才有可能重歸於中正。

在治病的過程中，病人對醫生喪失信心，或出現其他的偏執，仍是他的「膽」在作怪，是病理反應。所以，無論他們如何不客氣，我都不見怪。膽經有熱，在心理上表現為偏執，在生理上表現為早晨起來的時候口苦。心理上的偏執，我們自己不太容易覺察，而口苦卻是最能讓人記憶猶新的。

當我根據病人的病情，斷定他「至少在5年前就有口苦」的時候，病人馬上就有了信心，覺得這個大夫了不起，其實，這只是醫學上的一個常識，我只是拿它來樹立病人對治療的信心。

◆ 上醫治未病

而我說「那時候我們還不認識」，也不是調侃之辭，其實是表達我的遺憾。中醫是要治未病的，如果這些病人剛出現口苦的時候就來治療，我可能只需一個小小的方子，兩三劑藥就能把他調整過來，或乾脆不用方藥，只囑咐他在飲食起居上注意一點就可以。不就是膽經上有熱嗎？當這種熱還沒有造成人體器質性的病變時，是很容易驅散的。

心腦血管中風的病人很多，他們正在忍受著痛苦；而準心腦血管中風的病人更多，他們渾然不覺。口苦、心浮氣躁、偏執，是接送人們去心血管中風之地的「三駕馬車」。平時，我建議朋友們隨時應該自我檢查，如果自己有這種情況，也就屬於這類「準心腦血管中風」人群，得趕緊想辦法調整。

不過，最需要調整的還是「心」，心態平靜安定了，心腦血管疾病這種魔鬼就被震懾。對醫生來說，最難治療的是病人的心病。而對於希望健康的人來說，擁有一顆平靜喜悅的心，就相當於自己身體內天天春風細雨、陽光普照，如此再貧瘠的身體，都會湧現不盡的綠色生機。

心腦血管病患的性格——脾氣偏執或心浮氣躁

口苦、心浮氣躁、偏執，是心腦血管病患者的警訊。根據我的經驗，大多數心腦血管中風患者，都有脾氣偏執或心浮氣躁的傾向。為什麼會出現這種偏執呢？是因為膽的緣故。《內經》說：「膽者，中正之官，決斷出焉。」如果膽出了問題，人體就有失中正而胡亂決斷了。所以，有經驗的中醫在遇到中風病人的時候，首先要考慮從膽入手進行調治。把膽的功能調整好了以後，身體才有可能重歸於中正。

7

高血壓要分寒熱症治療才有效？

高血壓一種是熱性的，一種是寒性的

經常有這樣的病人，在我這裏吃了幾付藥後，感覺療效不錯，就對我百般信任，於是經常打電話來問：「我有個同事有高血壓，該怎麼治？」「我有個親戚得了糖尿病，怎麼辦？」

我耐心地跟他們說：「中醫是要講究辨證論治，不看到病人，不仔細辨證，光憑一個病名，根本無法處理。」

他們會說：「那您就別開方子，給點飲食起居方面的建議。」

其實，飲食起居方面的建議，何嘗不需要辨證進行？單說高血壓，根據我的臨床經驗，大體上可以分為兩種：高血壓一種是熱性的，一種是寒性的。對於這兩種高血壓，就得採取兩種不同的治法和調理方法，如果一味去「降壓」，就只對一種病人有效，對另一種病人不但無效，還會造成危害。

「熱性高血壓」最顯著的特徵

- ① 臉紅紅的
- ② 眼睛也紅紅的
- ③ 身上會一陣一陣發熱
- ④ 脾氣很大
- ⑤ 一說話就急，越發脾氣越急

◆熱性高血壓病人特徵：臉紅眼睛也紅

熱性的高血壓病人最顯著的特徵就是：臉紅紅的，甚至眼睛也紅紅的。在中醫看來，這種人血壓高，是因為肝陽上亢，陽氣上沖頭部。氣太旺了，帶動血液循環速度加快，所以血壓升高。這種病人，還有一些其他的特徵，比如，身上會一陣一陣發熱，脾氣也很大，一說話就急，越發脾氣越起急，血壓也就越高，惡性循環。

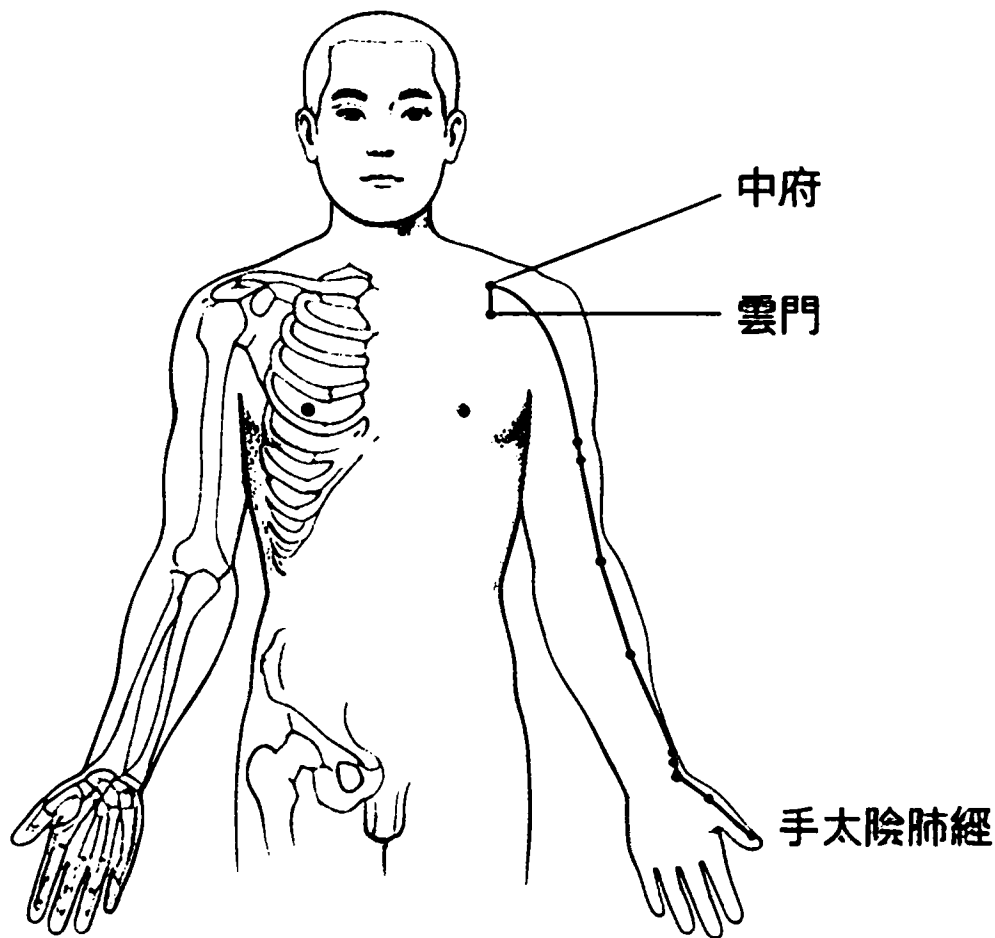
對這種病人，我就給他開一些清肝降火的藥，瀉一瀉。把肝火降下來了，血壓自然就下來了。氣行和血行，那股氣先上去了，血才會跟著它上去。

氣為什麼會上去呢？這跟肺有關係，肺主治節，主一身之氣，一旦肺氣不行，肺氣不均，氣就管不住。這樣的病人，中府、雲門穴一帶必然有壓痛，這種痛跟正常的磕一下、碰一下那個疼，是不一樣的，痛中帶著痠脹。中府、雲門是肺經上的穴位，肺經由此從體內出來循行於體表，這個部位出現壓痛，意味著肺經上的氣機不利，表裏不暢。

我建議熱性高血壓病人，也就是肝陽上亢型高血壓患者，一定要每天仔細地在中府、雲門這兩個部位找找壓痛點，一旦找到，就經常按揉按揉，或經常

五臟與五行、五色對應關係表

五臟	肺	肝	腎	心	脾
五行	金	木	水	火	土
五色	白	青	黑	赤	黃



- 拍打中府、雲門，可以治療由肝陽上亢引起的高血壓。壞脾氣也可以因此平和。

從五行的角度來看：肺屬金，肝屬木，金能克木，拍打中府、雲門，調暢肺經，金氣旺盛了，就能把肝氣克制下去，由肝陽上亢所產生的高血壓自然就會平息，人的脾氣也會因此而平和。

用巴掌輕輕隔著衣服拍一拍這個區域。拍這個區域的時候，胸腔內會有很強的振動感，心裏會有感覺，拍打的輕重以及時間，以心中感覺舒適為宜。

地黃

玄參科植物地黃屬，多年生草本，高約六、七寸，葉長橢圓形，上有皺紋，初夏開淡紫色花。根為黃色，生用時中醫上稱「生地」，生地黃可入藥，有補血滋陰、清熱涼血、補腎強心等作用，對一些皮膚病也有療效。蒸熟的「熟地」，可治子宮出血、咯血等。

❖ 寒性高血壓病人特徵：地黃臉

寒性高血壓病人的臉叫「地黃臉」，就是像「地黃」（一種藥材）那樣，面色晦暗，烏黑蠟黃，發黑發青。這表明體內有寒，寒主收引，血管收縮，血壓必然升高。這時候再用寒涼性的降壓藥，恐怕是寒上加寒，雪上加霜。治療寒性高血壓這種病，用一個很普通的成藥「桂附地黃丸」就行了。

但我用這個藥的時候，經常會跟病人費很多的口舌。為什麼呢？這個藥的說明書寫的有問題。它缺少辨證，裏面有附子、肉桂，附子有強心的作用，肯定有升高血壓的作用，所以認為高血壓患者忌用。

如果是熱性高血壓，肯定不能用這個藥的，但對於寒性高血壓，這個「桂附地黃丸」卻是最好的藥，附子、肉桂都是溫裏的，能振奮陽氣，驅逐寒邪，寒邪驅逐出去了，血管自然溫化，血壓不就降下來了嗎？

很多病人把藥買回去以後，仔細的讀說明書，讀完了之後會再到診所找我：「大夫，你這個藥給我開錯了。你讓我吃這個藥，說是能降血壓，但這個藥的說明書沒說能降壓，而且還說高血壓病人不能吃，是禁忌症。」

治病見效的中醫觀點：明醫真藥好病人

明醫—醫生必須明白醫理，懂得辨證

真藥—有品質保證的藥

好病人—配合醫生治病，不抬槓，對醫生信心十足、言聽計從的病人

我說：「我沒有開錯啊！我說你要是聽我的，我保證你的血壓會降下來。如果聽說明書的，你還找醫生幹麼呢？你就別吃，也別找我了，我治不了你這個病。」

有一部分病人很可愛，馬上就說：「好好好，我就聽您的，您讓我怎麼吃，我就怎麼吃。」他們持續服用「桂附地黃丸」，效果都非常不錯。當然，我會囑咐他們，千萬不要因為這個藥對你有療效，你就推薦給別人。如果不對證，那是要出人命的！

◆明醫真藥好病人

我很感激這麼配合醫生的病人。中醫裏有一個觀點，叫「明醫真藥好病人」。「明醫」並不是有名氣的「名」，而是「明白」的「明」，「明醫」是說醫生必須明白醫理，懂得辨證。真藥就是品質保證的藥。「好病人」就是配合醫生治病，不抬槓，對醫生信心十足、言聽計從的病人。只要這三者因緣際會，治起病來才會如魚得水，取得立竿見影的療效。

養生學習視窗

高血壓多按揉中府、雲門穴

我建議熱性高血壓病人，也就是肝陽上亢型高血壓患者，一定要每天仔細在中府、雲門這兩個部位，找找壓痛點，一旦找到，就經常按揉，或經常用巴掌輕輕隔著衣服拍一拍這個區域。

中藥小辭典

肉桂

別名：玉桂、安南桂、官桂、紫油桂、油肉桂、木桂、茵桂

功效：溫中散寒、補元陽、補脾健胃、活血止痛、利關節

性味：味甘辛，性大熱

歸經：歸腎、脾、心、肝經

說明：肉桂為樟科常綠喬木植物肉桂的乾皮和粗枝皮，常栽種於砂土和斜坡山地上，多於秋季剝取陰乾。

本草成分：桂皮酸鈉、桂皮油、桂皮醛、香豆素等

肉桂

植物名。樟科樟屬的常綠喬木，葉長呈橢圓形，有三條葉脈。夏天開淡黃色的小花，結紫黑色果。樹皮多脂，氣味辛烈濃重。肉桂根皮、嫩枝、種子等，均可作成香料，或磨碎製成桂油。可入藥，具驅寒、健胃、止痛等療效。

附子

植物名。烏頭科附子屬，為多年生草本。地下有塊根，莖高約一公尺餘。葉質厚，掌狀深裂達基部。秋天開花，花萼五片，呈帽狀、紫碧色，花瓣二片。因依附烏頭而生，所以得名。一般作為觀賞用，可入藥，用時如未經炮製直接使用，會造成呼吸急促、心臟麻痺，甚至死亡。

8

如何分辨排病反應或是吃錯藥？

嘔吐、下瀉、出汗、流鼻血等，都是常見的排病反應

現在，讓很多朋友非常困惑的一個焦點問題是：有很多人公開宣稱，「排病反應」是治病過程中常見的現象，是值得慶賀的好事，患者不但不必驚慌，而且應該高興才是。但因患者相信並執著於「排病反應」，而錯誤治療、導致病情延誤的事件，也時有發生。那麼，到底「排病反應」存不存在？到底該如何辨析「排病反應」呢？

◆ 羅漢果治肺熱性咳嗽

讓我們從一個具體的病例說起：2007年初冬，我有一位學生在廣西旅遊的時候，見當地有一種特產，叫「羅漢果」，是止咳的良藥。他想起父親的咳嗽久治不癒，就買了一些，帶回家給他父親泡茶喝。

金元四大家（金元四家）

指金元時期（1115～1368年）四位著名的醫家：

- 劉完素（也稱劉河間）
- 張從正（字子和）
- 李杲（號東垣老人）
- 朱震亨（也稱朱丹溪）

他父親喝完後，不一會兒就有反應了，湧吐出很多大量冰涼的痰涎。這個學生迷糊了，心想這是怎麼回事？莫非是不良反應？如果是不良反應，那這些痰涎就全是體內的陰津，全是精微物質，吐了真是身體的一大損失。但也可能是排病反應，或許把這些痰涎全部吐掉，他父親的頑固性咳嗽就治癒了。

他自己拿捏不準，問另外一位老師，這位老師非常謹慎，說：「你又不是金元四大家裏面那位善用吐法治病的張子和，還是不要用這樣的險招。何況現在是冬季，冬季要閉藏，要養陰，湧吐對身體必然不利。」這位學生聽了以後，也就不敢讓他父親再泡羅漢果喝了。

但據他觀察，他父親自從吐了一次痰涎後，咳嗽似乎有所減輕，但過了不久又回復原樣。所以他一直不死心，覺得當初如果繼續用羅漢果，多湧吐幾次，說不定會出現奇跡。

❖ 寒性的咳嗽禁用羅漢果

最近他把這件事告訴我，問我是什麼看法。我聽了，馬上批評他：「你知道羅漢果是什麼藥性嗎？你父親的咳嗽，你有沒有仔細辨證？只聽說羅漢果可

什麼是排病反應？

排病反應是治病用藥過程中常見的現象，身體不適症狀如嘔吐、下瀉、出汗、流鼻血。

我們身體的感覺，是檢驗一切療法或藥物的最好儀器。療效好不好，只有身體能告訴我們。

止咳，拿過來就用，這不是正確的思維」。羅漢果性涼味甘，可以清涼潤肺，對於肺熱性咳嗽很有效。但如果這個咳嗽是寒性的，那就適得其反。

他恍然大悟，說：「武老師，我知道了，我用錯了。我父親的咳嗽是寒性的咳嗽。」想了想，他又說：「痰涎，可能就是羅漢果的寒性引動的？我還以為吐痰涎是排病反應。我們用完藥以後，有很多排病反應，比如嘔吐、下瀉、出汗、流鼻血，有的還挺可怕的，令人懷疑是用藥不當的後果。那您說，該怎麼分辨呢？」

如何分辨排病反應或吃錯藥？

這個問題問得好！臨床上經常會出現這種情況，經常有病人或病人家屬怒氣衝衝的來找醫生，說：「吃了你的藥，拉肚子！」或是說：「吃了你的藥，過敏起了一身疙瘩。」病人和病人家屬的心都是脆弱的，人在心理脆弱的時候，最容易起疑心。吃了藥，症狀緩解了，皆大歡喜；一旦出現了意想不到的其他症狀，他們馬上緊張起來。

如何分辨排病反應？

看病人產生這些身體不適反應的時候，有沒有疲勞感？如果有，那說明不是排病反應，可能是用錯藥或其他問題；如果沒有疲勞感，甚至感到身上有某種輕鬆的感覺，那就是「排病反應」。

我給病人開藥，如果有可能會出現較強的藥後反應，我通常會提前聲明：吃了這個藥，你會有什麼樣的生理反應，不要緊張，那是正常的排病反應，很快就會消失；如果出現什麼樣的反應，說明你還得來我這裏複診一次。這樣就等於給病人吃了定心丸，但有時候病人一多，也就無暇細說這些。

當然也會有這種醫生，見病人有了不良反應，拍著胸脯就說：「沒關係，這是排病反應，很快就會好的」。最後，病人的「排病反應」卻越來越嚴重，以至釀成大禍。所以，病人和病人的家屬，一定要學會正確辨別。

◆ 分辨排病反應的方法

辨別某種反應是不是排病反應？有一條「金律」，那就是：病人在產生這個反應的時候，有沒有疲勞感？如果有，那說明不是排病反應；如果沒有疲勞感，甚至感到身上有某種輕鬆的感覺，那就是「排病反應」。

當我們風寒感冒的時候，吃了發汗的藥，或吃了一碗熱騰騰的麵條，蓋上被子一捂，出了一身透汗，出汗的時候就感覺身上輕鬆，出完汗了更是舒服，再睡上一覺，醒來的時候就完全好了。在這裏，出汗是正常的排病反應，這時

候排出來的汗跟平常不同，是黏的。如果出汗的時候感到很累，那就是在耗散體內有用的水分。

當我們體內有積食的時候，吃一點瀉下的藥，馬上就拉肚子，如果拉完肚子馬上就感覺輕鬆，說明我們的腸胃又重新恢復通暢；如果拉肚子拉得讓人筋疲力盡，甚至虛脫，那就得考慮是不是吃錯了藥？

我們身體的感覺，是檢驗一切療法或藥物的最好儀器。療效好不好，只有它能告訴我們。你用醫學手段怎麼折騰它都行，讓它吐也好，讓它出汗也好，讓它疼痛也好，就是別讓它疲勞。切記切記！

養生學習視窗

分辨排病反應的方法

辨別某種反應是不是排病反應？如嘔吐、下瀉、出汗、流鼻血，有一條「金律」，那就是：病人在產生這個反應的時候，有沒有疲勞感？如果有，那說明不是排病反應；如果沒有疲勞感，甚至感到身上有某種輕鬆的感覺，那就是一「排病反應」。

羅漢果

別名：長壽果、假苦瓜、拉汗果

性味：味甘，性涼

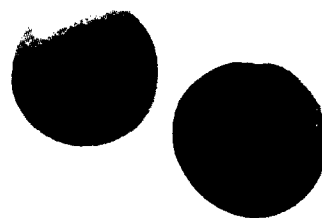
歸經：歸肺、大腸經

說明：葫蘆科多年生草質藤本植物羅漢果的果實，於秋季果實由嫩綠轉深綠時採摘，然後晾置數天，烘乾後可入藥。

本草成分：羅漢果苷（較蔗糖甜300倍）、果糖、胺基酸、黃酮

功效：解渴、清肺、止咳平喘、潤喉、清熱涼血

禁忌：羅漢果性涼，對於肺熱性咳嗽很有效。但如果這個咳嗽是寒性的咳嗽，因風寒所導致的咳嗽聲啞者忌食。糖尿病人也不可食用過多。



9

肚子越餓，吃下去的食物越容易消化？

越餓時吃東西越香，消化作用也越好

有人問我：「世界上有這麼多的養生方法，到底該選擇哪種才是最好的？」這個問題，讓我浮想聯翩：

記得年輕的時候，我很久才能去一次電影院，那種新鮮以及激動的感覺，至今記憶猶新。如今，因為雜事纏身，好久才能去一次電影院，去電影院仍有以前那種新鮮和激動的感覺。看來，我們的生活中最貼近內心的部分，還是沒有變化啊！

現在，電影越拍越多了，看電影的途徑也越來越多了，在電視上可以看，在網路上可以看，還可以把影片光碟買回家看，想重播就重播，想讓它停下來就讓它停下來，方便無比，但那種感覺，終歸不如在電影院舒服。

為什麼？因為我們在家裏的電視上看電影的時候，可以同時擺弄擺弄家裏的東西，可以找點零食吃，可以跟家人聊聊天，還可以趁情節平淡的時候上個廁所。在電腦上看電影的時候，可以同時瀏覽網頁，可以打開聊天軟體跟人聊聊天，還可以一邊看這一部電影、一邊找其他電影的下載位址……一來二去，精神不集中，所以對電影感覺不鮮明，印象也不深刻。

◆吊胃口——給胃口一點匱乏感

在電影院就不同了，屋子裏是黑的，我們除了看銀幕，不允許做任何別的事情。這是一種「匱乏」狀態，除了電影，什麼都沒有。在這種狀態下，我們的精神會專注在電影上面，盡力品味電影的每一個鏡頭，並挖掘其中的意味，來充實自己的心理需求。

這就好比一個人，越餓的時候吃東西越香，也越能消化得徹底。如果飽食終日，不給腸胃一點匱乏感，腸胃就不知道食物的可貴，不懂得珍惜食物。

◆物質匱乏、心靈豐富、精神滿足

我認識一位很有名的作家，他寫的兒童文學和青春小說，不僅孩子們愛看，連大人也喜歡，我也看過，真美！那情節、那情感、那風景，無不讓我深受觸動。我一直想找個機會問問他：這種才華是從哪裏來的？有一次，他自己說出來了。

他講：他小時候家在農村，特別貧窮，吃的、穿的很匱乏，非常窮困，然而現在回想起來，當時的日子卻過得很快樂。因為貧窮，很多東西在現實中得不到，他就通過「幻想」得到。這讓他可以更輕鬆地跟大自然對話，跟身邊的小動物、植物做朋友，身邊每一個微妙的事物，都能引起他無窮的遐想。

因為貧窮，他沒有什麼書，只能夠把自己的課本和僅有的基本課外讀物，一遍一遍地讀，一遍一遍地欣賞。有限的文字，激發他無盡的想像。在匱乏的現實中，他有一個遼闊而富有的精神王國。他說，兒時的這些經驗，是他小說的素材庫，取之不盡，用之不竭。

面目可憎

容貌令人覺得討厭（憎是厭惡之意）。形容人不努力充實學問，以致孤陋寡聞，令人厭惡。如：「三日不讀書，面目可憎。」

💡 現代人正在喪失想像力

我一直認為，文字的魅力在於：它給你提供的資訊很有限，需要你通過閱讀去還原它，通過想像去充實它。人是需要看書的，看書不僅只是學知識，還要通過文字，啟迪人的思考和想像，讓人變得有靈氣。不看書，沒有這種想像力，人就會變得思維笨拙。所以有人說：「三日不讀書，面目可憎」，三天不讀書就會濁氣逼人，說得非常對。

但是，現代人正在喪失想像力，我們有了廣播、電視、網路、多媒體，不需要專心致志地閱讀，自有人聲情並茂地把文字資訊讀給我們聽，不需要想像，圖片、聲音已經把畫面送到我們眼前。我們只要慵懶地享用，並被這些資訊牽引，漫無目的地遊弋。久而久之，哪有什麼想像力？哪有什麼靈感？不變笨傻掉就算好了。

是的，只有專注，我們自身的智慧才能發揮出來，並且和外在那東西相撞，發出靈感的火花。有人也許要說，我不需要想像力，不需要靈感。不過，你有想像過，憑靈感工作是一種什麼樣的狀態？不憑靈感工作，又會是一種什麼狀態？

養生學習視窗

給腸胃一點匱乏感

越餓的時候吃東西越香，也越能消化得徹底。如果飽食終日，不給腸胃一點匱乏感，腸胃就不知道食物的可貴，不懂得珍惜食物。

憑著靈感工作的人，是最快樂、最有成就感的。文學家的一個靈感，可能會鑄成一個千古傳誦的佳句。建築設計師的一個靈感，就是一幢大樓的種子。策劃者的一個靈感，就能啟動一個大工作專案。醫生的一個靈感，就能點燃病人生命的燈塔……

◆ **學習傾聽內心深處的聲音**

浮想聯翩這麼多了，我只想告訴大家一個奧祕：不要迷失在千百種養生圖書、養生方法裏，要學會傾聽你自己內心深處的聲音，選擇最有感觸的一種，並且全身心地投入其中。你一定會收穫最純粹、最充實的結果。

人物檔案

曾點

字皙，春秋魯人，是曾參（曾子，也是孔子弟子）之父，生卒年不詳。為孔子弟子，嘗侍孔子言志。

10

怎樣與大自然交換「生機」？

天人合一，對於修身養性和養生，意義重大

孔子曾經讓他的學生各言其志，曾點說：「暮春者，春服既成，冠者五六人，童子六七人。浴乎沂，風乎舞雩，詠而歸。」（舞雩，雩唸于，是求雨的祭壇，祭時有樂舞）

孔子聽了大為讚賞。其實曾點並沒有講什麼深奧的義理，或遠大的志向，只是說春天要和大夥兒一起出去走走，在沂河裏沐浴，並在舞雩台上吹吹風，然後唱著歌兒回家。這不就是我們常說的「春遊」嗎？

為什麼孔子對曾點說的「春遊」這麼贊許呢？我想起了我少年時，鄉里有一位名醫，很多年輕人都想成為他的弟子，但他並不欣賞，雖然有人在他面前表現得極其好學、活潑、殷勤，他也不以為然。

一個偶然的機會，我前去拜見他，我只在他那兒坐了一會兒，聊了幾句，

孔子和弟子閑談其志，曾點的志向：

子曰：「何傷乎！亦各言其志也。」曰：「暮春者，春服既成；冠者五六人，童子六七人。浴乎沂，風乎舞雩，詠而歸。」夫子媿然歎曰：「吾與點也！」

（此段原文出處為：《論語》先進第十一篇）

一向嚴肅的老先生居然大為高興，表示願意教我學一點東西。我當時心裏也覺得很納悶，不知道這是為什麼，後來，聽先生說：年輕人只要能靜默，就必是
可造之才。

「靜默」意味著一種良好的心態，是一個人涵養的表現，春遊也是如此。
曾點是一個真正懂得春遊的人，這正是孔子讚賞的。其實，春遊對於養生、修身養性，意義太大了。

春生夏長，秋養冬藏。在春天的六個節氣裏，「立春」、「雨水」還是春寒料峭的早春；「驚蟄」春雷一響，驚醒沉睡了一個冬天的萬事萬物，大地甦醒，草木萌發，人體也在這時候萌發新的生機；過了「春分」，到了「清明」和「穀雨」，草木已經舒展開來，花也開了，風也暖了，到處生機勃勃。

 **雲想衣裳花想容**

人，這時也該舒展心情、舒活筋骨，這便是適合春遊的暮春時節。在這樣的時光裏，你若不出去走走，接受自然洗禮和陽光的沐浴，而是悶在斗室之內，是不是有點有違天道呢？

人面桃花

比喻男子思念的意中人，或與意中人分別無緣再相見的惆悵。也作「桃花人面」。

唐人崔護於暮春清明日獨自出遊，在長安城南一戶人家，偶然邂逅一位清麗少女。第二年的清明日，崔護想起這段往事，又再次來到那戶人家，桃花逢春再次爛漫盛開，卻只見大門深鎖、不見伊人影蹤，悵然在門上題詩：「去年今日此門中，人面桃花相映紅。人面不知何處去？桃花依舊笑春風。」（典出唐·孟棨《本事詩》·情感）。崔護這首詩《全唐詩》題為「題都城南莊」。

春遊，不僅僅是舒活筋骨、放飛心情，還要用心體會大自然的生機，與大自然交流資訊。我們看到，桃花開了，漫山遍野如粉紅的輕雲一般，但千萬不要讓它成為過眼雲煙，在我們的面前飄逝，一定要把它們留住！

怎麼樣留住呢？花者，華也，它是植物生機在封藏整整一個冬天後的集中噴發。只有開花才能結果，花裏孕育著果實，也孕育著更大的生機。看到桃花，要以喜悅的心情和這一樹花，來來回回多交流幾次，以物我交融的意念，細細體會它的生機。將灼灼其華的繁盛景象映入腦海，將沁人的馨香植入心田，這樣你就能夠攝取它的生機。



人面桃花相映紅

桃花是粉嫩的，機理細膩，我們觀想：那就是我們的臉，相信我們也會因此而面如桃花。「去年今日此門中，人面桃花相映紅。」如果沒有桃花，詩中伊人可能不會美得如此叫人陶醉！只要

什麼是天人合一？

所謂「天人合一」，就是要泯滅我執我見，將自己與天地萬物合為一體、融為一爐，用自己的心靈，去感受自然界的各種聲色氣味；去感受自然的廣大空靈、澄澈純淨。人之所以能夠有別於其他生物，也就在於我們擁有能夠與自然交流和溝通的心靈世界。

仔細體會這種百花盛開的爛漫景象，體會這種草木隆盛的勃勃生機，它們的生機也就融入到身體裏面。

◆ 天人合一

中國自古講求「天人合一」，所謂「天人合一」，就是要泯滅我執我見，將自己與天地萬物合為一體、融為一爐，用自己的心靈，去感受自然界的各種聲色氣味；去感受自然的廣大空靈、澄澈純淨。人之所以能夠有別於其他生物，也就在於我們擁有能夠與自然交流和溝通的心靈世界。

倘若你對「生機」這樣一個看似抽象的東西，根本不能相信，在生活中也不去主動攝取、領受，「生機」也就自然無法與你接近，你當然就體會不到，最後，就真的成了虛無縹緲的東西。

「山也還是那座山，籬笆也是那道籬笆……」只是我們看待它們的眼光、心態不同了，認識萬物的水準，自然就高下相見，對養生的認識，也就相應地進入一個更高的層次。

五代·韋莊「菩薩蠻」

人人盡說江南好，游人只合江南老。
春水碧於天，畫船聽雨眠。
壚邊人似月，皓腕凝霜雪。
未老莫還鄉，還鄉須斷腸。

自然界的生機，處處有之。「春水碧於天，畫船聽雨眠」，你看那一江春水，它是不是由隆冬的千里冰封，融作綠水，化靜為動，汨汨向東？水為至陰之物，然在主生主發的春天，也會變得活潑，變得溫暖。

蘇東坡「惠崇春江曉景」的詩裏說：「竹外桃花三兩枝，春江水暖鴨先知。萼蒿滿地蘆芽短，正是河豚欲上時」。（萼蒿，一種河灘野草；蘆芽，蘆葦嫩芽）。（註：惠崇是北宋和尚，蘇軾的朋友，能詩善畫，「春江曉景」為惠崇名作，「惠崇春江曉景」為蘇軾著名題畫詩）

♡ 風——化育萬物

你再看那春風，是不是由凜冽的西北風，化做溫和宜人的東風？風乃天地之使，《黃帝內經·靈樞》裏有一篇叫「九宮八風」，即風有八向，從西北方向吹來的風叫「折風」，折便是折殺消損之意，從東面吹來的風叫「嬰兒風」。嬰兒是人生的起點，是生長最快的階段。「嬰兒風」當然是與生長育化相關。

宋·朱熹「春日」

勝日尋芳泗水濱，無邊光景一時新。
等閒識得東風面，萬紫千紅總是春。

《素問》裏說「東方生風，風生木」，也是同樣的意思。自然界諸多植物的繁衍生殖，靠的就是風作信使，將種子傳播到四面八方。風，不僅僅只與植物相關，在傳統醫學裏，各種動物均分屬五種之一，蟲就是動物，《說文解字》裏說「風動蟲生，故蟲八日而化」，今常言「風化」，根據在此也。

可見，「風」實乃化育萬物的最重要因素之一，感受春的氣息，莫過於沐浴在醉人的春風中。「等閒識得東風面，萬紫千紅總是春」，春風吹動我們的心弦，它是信使，是自然萬物之間的媒介，也是我與自然萬物的媒介。在春風裏，眾生平等，交換著生命的消息。

自然界的生機是微妙而又神奇的，它有著讓人驚嘆的偉大力量，而這又需要你去用心領會。百花萌生的時節裏，你真的應該親近自然，舒展身心，將自己融入這一片清新天地，捕捉住縷縷生機，將這份欣欣向榮植入心田，作為滋養五臟六腑的營養。老子說：「人法地，地法天，天法道，道法自然。」效法自然，無違天道，養生之「道」與你也就更進一步！

養生學習視窗

人法地，地法天

百草萌生的時節裏，你真的應該親近自然，舒展身心，將自己融入這一片清新天地，捕捉住縷縷生機，將這份欣欣向榮植入心田，作為滋養五臟六腑的營養。老子說：「人法地，地法天，天法道，道法自然。」效法自然，無違天道，養生之「道」與你也就更近一步！

《黃帝內經》：春天養生

開始	期間：（陽曆）2/4或2/5~5/4或5/5					結束
立春	雨水	驚蟄	春分	清明	穀雨	立夏前一日
2/4或 2/5	2/19或 2/20	3/5或 3/6	3/20或 3/21	4/4或 4/5	4/20或 4/21	5/4或 5/5
生活作息	日常活動		個人情志		禁忌事項	
晚睡早起	輕鬆舒緩		樂觀奮發		殺生、爭奪	

11

如何利用假日來調養身心？

中國人過節，蘊含一種傳統養生智慧

每年到了12月25日，有很多熱衷於中國傳統文化的朋友，就開始憤憤然了：「憑什麼叫『耶誕節』？我們中國人的聖人是孔夫子，可不是耶穌！」「中國人這麼熱衷於過洋節，真是崇洋媚外！」起初，我還會附和著說：「對對對。」但後來，我卻發現：中國人過洋節，也是體現著一種智慧，更確切的說，是一種養生智慧。

這從何說起呢？

◆竹子因為有節而美

還是讓我們先看看：這個「節」字是什麼意思？《說文解字》上說：「節，竹約也。」這是「節」字最初的意思，就是專指竹子的節。竹子主幹上有節，枝桠上也有節，因為有節，所以顯出一種獨特的美。那些大大小小的竹節，在畫家的筆下，如刀劍、如傲骨，或鏗鏘頓挫，或柔媚多姿，看似斷斷續續，實則氣韻生動，靈光十足。

◆生活因節日而有變化

竹子因為有節而美，我們的生活難道不也應如此？如果生活就是每天日出而作、日落而息，一年三百六十日，天天如此，那多乏味！為了使生活變得生動，人們發明了節日。節日賦予人們以某種特權。人們在節日裏，或重溫那些動人的傳說，如七夕牛郎織女鵲橋相會，端午屈原投江；或有某些與平日不一樣的活動，清明祭祖、中秋賞月、元宵鬧花燈；或吃某些與平常不一樣的東西，端午吃粽子，臘八吃臘八粥，過年吃年糕。

名詞小辭典

七夕

中國情人節，指農曆七月七日夜晚。傳說天上牛郎織女一年一次於這晚鵲橋相會，故後世以此日定為「情人節」。此日過去婦女會準備瓜果，在庭院中祭拜；穿七孔針、以乞求巧藝。見南朝梁·宗懷《荊楚歲時記》·七月。

臘八

古時在臘月（農曆十二月）祭祀祖先、神明，起初沒有固定的日期，直到南北朝佛教盛行之後，因十二月八日是釋迦牟尼佛的成道日，寺廟皆舉行浴佛會，於是將臘月祭日和佛教儀式合為一，定初八為祭祀日，後來才有「臘八」這個名稱，也稱為「臘日」、「佛成道日」。

臘八粥

臘八日（農曆十二月八日）時，用雜米豆果所煮成的稀飯，材料包含白米、小米、栗子、紅豆、大豆、紅棗、桂圓、桃仁、杏仁、瓜子、花生、榛果、松子、葡萄乾及白糖、紅糖等。起源於佛教，傳說釋迦牟尼佛在這一天成道，因此佛教寺院在臘八日煮粥供佛，後來通行於民間，也稱為「佛粥」、「福壽粥」、「福德粥」。

◆節——從竹節引申為節日

節日不管做什麼，人的心裏都會有一種莫可名狀的愜意。於是，人們在平時盼著節日的到來，在臨近節日的時候為節日而準備。節日，給人們枯燥而平凡的生活，帶來多麼美好的點綴！生活中的節日，多像竹子上的竹節。

如果沒有竹節，竹子只不過是一根長長的管子；正因為有了這樣的「節」，人們的生活變得像竹子那樣美妙多姿。這樣，「竹節」的「節」便被引申為「節日」的「節」了。古人在造字用字的時候，真的早就深知節日對生活的意義。

節日是用來快樂的。它帶給人們一種由衷的、淡淡的喜悅。此時，人們互相祝福、問候。過年的時候，大家互相說：「新年快樂！」過中秋的時候，大家互相說：「中秋節快樂！」過耶誕節的時候，大家互相說：「聖誕快樂！」過生日的時候，一句「生日快樂」，更是通過許許多多不同的管道向我們飛來。生日也是節日，是一個人特有的節日。

節日的問候，讓人心裏更加溫暖、甜蜜。它至少表明，別人心裏還記得我，就是這不經意的一句祝福，溝通人際的隔膜，拉近人心的距離。

◆ 節日的作用是什麼？

至此，「節日的作用」就很明顯：節日能夠給我們平凡而枯燥的生活，帶來精彩和喜悅，是用來滋潤心靈。如果說，在時空中，我們的心靈也是一個軀體，節日就是這個軀體上的關節，節日裏的那些傳說、活動、美食、祝福、淡淡的喜悅、由衷的快樂，就是對這些關節的熨慰、按摩。

春夏秋冬，一年過去了，我們心靈軀體的各個關節，都依次被舒舒服服地按摩過一遍了。於是心靈氣血周流，暢通無比。可以說，節日是用來養心的，也就是用來養生的。所以，過節的時候，我們什麼都不要想，只需跟大家一起吃吃喝喝、無樂不作，就行了，這就是極好的養生。

◆ 中國人卓越的養生智慧

中國人自古就有超乎其他民族的養生智慧。所以，在中國，人們從來不拒絕任何節日。本土的節日、外來的節日，不管是什麼文化背景的，我們都拿來作為快樂的理由。臘月初八的「臘八節」本來是釋迦牟尼成道日，但多數人忘了這一點，轉而鍾情於香甜可口的臘八粥。直到現在，北京雍和宮每年臘八節還要施臘八粥，一大早就有成千的男女老少，在門口排隊等著拿。

12月25日的「耶誕節」，何嘗不是如此？真的是要紀念耶穌嗎？我看未必。不管叫什麼名字，不管屬於哪種文化背景，我們中國人要的僅僅是「快樂」而已。當今，中國的節日就更多了：有西方傳過來的，還有感恩節、復活節、愚人節；有國際通行的節日，如母親節、五一勞動節、父親節；有官方的節日，如國慶日等。自從有了西曆和農曆的並用，中國人現在每年要過兩年，一個是元旦，一個是春節。更有意思的是，中國人也因此有了陰曆、陽曆兩個生日。

快樂的理由真是越來越多，可偏偏有人一會兒要排斥這個節日，一會兒又要排斥那個節日，把本該快樂的事情化作煩惱。我只能說，這些人雖然口口聲

◆ 如何看待健康和疾病？

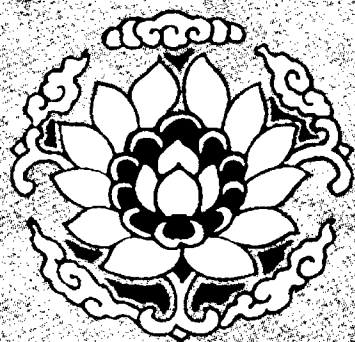
話題還是回到養生和健康上，其實，在每個人的生命年輪中，也會有這樣或那樣的「節」，正如開頭提到的《說文解字》對「節」字最初意思的解釋：節，專指竹子的節。如果把人體的健康比做一棵竹子，那麼當身體遭遇變故或疾病的時候，也就是竹子的結節之處。每棵竹子都會有結節，就像每個人都會遭遇疾病。

所以，如何看待健康和疾病？就如同如何看待竹子的結節，或是更廣義的說，如何看待人類各種節日之節，是排外、憤然，還是怡然、隨喜？一切就看你自己的心態。養生與健康的最高智慧，就在這裏面。

養生學習視窗

節日對生活的重大意義

節日，能給我們平凡而枯燥的生活，帶來精彩和喜悅，是用來滋潤心靈。如果說，在時空中，我們的心靈也是一個軀體，節日就是這個軀體上的關節，節日的那些傳說、活動、美食、祝福、淡淡的喜悅、由衷的快樂，就是對這些關節的熨慰、按摩。



第九章

是治病還是救命

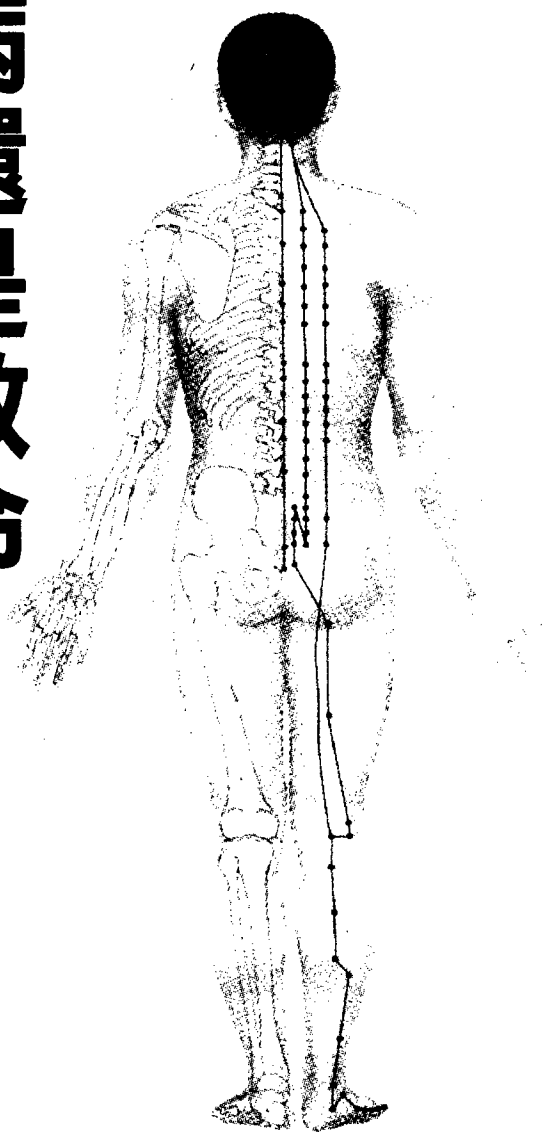
人的觀念決定健康

人體存正氣就能抵抗外邪？

治病先治心，命運就會變好？

「心藥」是治病養生最好的藥？

中醫治病是激發人體的自癒力？



1

人體存正氣就能抵抗外邪？

古人說：「大災之後必有大疫。」

這是一個中國人極難忘記的特殊時刻：2008年5月12日14時28分，發生四川汶川大地震，災難在一瞬間降臨。對於絕大多數死難者來說，我寫這篇文章的日子，正好是他們的「頭七」。按照我國的傳統，人死後的「頭七」是很重要的，親人要為他哀悼，慰藉死者的靈魂。這天，全國人民哀悼死難同胞，警報拉響，汽笛齊鳴，舉國同悲，人們一同默哀3分鐘，正表明傳統文化對國人的凝聚力。

其實，每個人一生中，又何嘗沒有自己健康的「特殊時刻」呢？生病、重病，乃至絕症，不都像一場「地震」對於一個國家一樣嗎？道理也是一樣的，怎麼應對呢？就要像《黃帝內經》中所說的：「正氣存內，邪不可干」。

本來，在舉國哀悼的3天，我是不打算發表任何文章。但很多朋友都對我說：「現在地震過後，災區有防疫問題，您能否站在中醫的角度，對災區倖存

名詞小辭典

頭七

人死後，家屬每隔七日要奠祭一次，第一個七日稱「頭七」。習俗以為死者直到頭七此日，始知自己已經死亡，其亡靈將返家哀哭，喪家會延請僧道，在靈前誦經祭拜。

者和救助人員，提出一些養生防疫建議？」我才意識到自己的疏忽，真是不應該！於是馬上動手寫作。

大災之後，必有大疫

古人說：「大災之後，必有大疫。」這次地震尤其是如此，廢墟中還有死難者的遺體沒有挖掘出來，加上天氣較熱，連日陰雨，濕氣綿綿，很多地方的空氣中，已經瀰漫著屍體腐爛的氣味，這是一股濁氣，對人的健康肯定是有害的。因為，人體腐爛而產生的惡濁邪氣，最容易傷害健康人。幾天下來，當地居民及救護人員之中，已經有一些人出現「爛襠病」，就是感覺到襠部不適，痛癢難耐，甚至出現潰爛。如不注意防範，發展下去就嚴重了。

死者長已矣，生者的健康是更重要的。中國人自古就在各種災難中，總結了一整套防疫經驗，簡便易行，至今仍值得我們借鑒。

震區的倖存者，經受完災害的驚嚇，又面對家園被毀，親人死傷，我們難以想像他們精神的創傷，在這種精神狀態下，人體的正氣是極其虛弱的。救護人員、工作人員面對災情，無不日夜奮戰，必然相當疲倦，人在疲勞的時候，正氣同樣虛弱。

◆人體的正氣能抵抗外邪

人體的正氣，有抵抗外邪的能力，《黃帝內經》說：「正氣存內，邪不可干。」正氣一旦虛弱，邪氣就能趁虛而入了。所以悲傷或驚恐過度的人、疲勞過度的人，最容易感染瘟疫邪氣。我首先要建議的就是，所有的生者都要節哀，調整精神狀態，同時注意休息，不可過於疲勞。

在遇難者遺體掩埋方面，中醫的建議是：如果條件允許，一定要盡量深埋，同時在遺體上覆蓋適量的生石灰。因為生石灰最能吸收和化解屍體的濁氣。不然，屍體釋放的濁氣仍有可能透過土壤，蒸騰到地面上來，經久不散。

濕氣，仍是地震震區最大的敵人。任何邪氣，一旦依附於濕氣，就會變得特別強大而頑固。濁氣與濕氣結合就是「濕濁」，爛襠病就是濕濁而產生的。人體內在的濕氣和外在的濕氣相互呼應，導致體內濕濁下注於下體，是這種病的根源。

爛襠病的治療方法：我建議內服「藿香正氣丸」或「藿香正氣水」，外用「藿香正氣水」塗洗感染面。「藿香正氣丸」能以芳香化解濁氣，還有解表祛濕、扶正祛邪之功效。總之，這個藥是保護和提升人體正氣的，在震區濕濁邪

中藥小辭典

藿香

脣形科虎尾草屬，莖葉香氣極濃烈，可入藥用。外型特色：葉對生，呈卵形，鋸齒緣。夏日開花，輪繖花序。

氣流行的環境中，它能提高人的抗邪能力，人人皆宜。

所以，從中醫的角度講，我建議向所有災民及救助人員發放藿香正氣丸、藿香正氣水或藿香正氣膠囊，每日服用。

◆**芳香植物的功能：化濁、宣肺、醒脾**

芳香化濁，是災區人民必須長期持續的一項養生功課。從現在起，不妨在居室或帳篷內燃燒天然的香料，如藏香、檀香等。按照我國的傳統，人死後是要燒香的，燒香一方面是為了祭奠亡靈，另一方面也是為了：用香氣來化解屍體產生的濁氣。如果沒有這個條件，可以燃燒一些帶有香氣的植物。四川一帶香氣的植物很多，如藿香、木香、樟樹、白芷、艾、菖蒲等。

當然，燃燒這些東西的時候，要注意防火。如果不燃燒的話，還可以把這些帶香味的東西佩戴在身上，或放在鼻子前經常嗅一嗅，這對身體都大有裨益。因為，「芳香」不僅能化濁，還能宣肺、醒脾，把沉積在肺裏的濁氣排出去，同時啟動脾胃的運化食物營養的功能，強化人體的先天之本。

總之，在這次防疫戰鬥中，中醫和西醫要相互配合，各展所長，殺滅病菌是西醫的強項，中醫的強項是使人體增強抵抗病菌的能力，不給病菌安營紮寨的機會。如此雙管齊下，內外夾攻，疫情也就無處藏身，這是震後防疫的最佳措施。

對於這次的災後防疫，我是非常有信心的。為什麼呢？因為我看到了正氣。這股正氣不僅僅是人體這個小天地間的正氣，而且是洋溢在整個中國大地上，乃至整個天地間的浩然正氣！全世界人民都伸出援助之手，積極抗震救災。中華民族在災難的考驗下，沒有屈服，而是顯示出無比的團結與堅強！

其實，在中醫看來，一個國家、一個民族，其運行機理與人體是一樣的。人體只要有正氣，就不怕病邪，即使生病了，也能迅速調動渾身的氣血去修復，病癒後身體反而更強壯；在這次災難面前，我看到國家的這股浩然正氣，我相信，一切創傷都會慢慢修復。

有這股浩然正氣瀰漫在人間，瘟疫邪氣是可以戰勝的，讓我們一起為災區祝福！

如果萬一你自己也生了急病，甚至得了重病，疾病也像是你身體內的一場

植物小辭典

檀香

是一種植物名。一般指檀香科檀香屬的半寄生性常綠小喬木，主要分布在亞洲東南部及南太平洋島嶼上。樹可高達十公尺，但因生長緩慢，約需三年以上方可應用。主幹及根部含有黃色的芳香油，可蒸餾提煉白檀油，用來製造藥材、香料、香皂等。木材質密而堅韌，可用做雕刻和製造家具、飾品，特殊香味可保存數年、經久不散。

養生學習視窗

濕氣，是地震災區最大的敵人

濕氣，是地震災區最大的敵人。任何邪氣，一旦依附於濕氣，就會變得特別強大而頑固。

從中醫的角度講，我建議向所有震災中的災民及救助人員，發放藿香正氣丸、藿香正氣水或藿香正氣膠囊，每日服用。

「突發地震」。也要切記「正氣存內，邪不可干」這句古訓，讓你身體的浩然正氣，去抗擊侵入身體的病邪。正氣高一分，病邪就退百步！

治病先治心，命運就會變好？

養身之法：不在早上發怒，不在晚上醉酒

你有見過這種人嗎？一眼看上去，大概三、四十歲的樣子，問他的年齡，他要是說他明年60歲，你會相信，要是說他今年28歲，你也能勉強接受。其實這個人就是28歲，是北京一所著名大學的博士生。

他來我診室的時候，顯得憂心忡忡，其實他也沒什麼大問題，只是脅下痛，肝氣不舒，精神不振。我用針灸給他扎了幾針，就不痛了，然後我又給他開了幾服藥。那天正好病人少，我便和他多聊了一會。

◆死於病？死於醫？

他說，他們班有一個同學，放暑假的時候，發現肚子裏有一處疼痛，便到醫院檢查、治療，但暑假還沒過完，就去世了。他覺得人的生命太脆弱了，

疾病太可怕了，醫院有時候也挺恐怖，病人到死的時候，仍不知道自己是死於病？還是死於醫？

所以，他感覺身體不適，就來找中醫調治。我也不是他找的第一個中醫，他以前找了很多醫生，效果都不錯，但總是過不了多久，脅下又會隱隱作痛。他想，大家不是說「西醫治標，中醫治本」嗎？怎麼中醫這次也只能治標而治不了本？所以，我這次雖然是「手到病除」，解除他的病痛，他仍不太安心。

我對他說：「其實，治標和治本都是相對的。可能前面那些醫生把你的病治好了，但你生活中使你得病的病因還在，遲早你還不是又得這個病嗎？」

他說：「你講得是有一定道理，但我生活中是有什麼因素，讓我會反覆得病呢？」

我笑了：「這就得問你自己。我又不會跟蹤觀察你。你覺得你有什麼不利於健康的生活習慣？比如起居、飲食？還有，你一般脅下痛，是在幹什麼事情前後呢？」

◆養生大忌——早上發怒、晚上醉酒

「其實，比起其他同學來，我還是比较注意身體的。我晚上11點就會睡覺，早上7點起床，中午打個盹；一日三餐我都吃；我也經常做運動。哦，對了，唯一不好是，我喜歡喝酒，一般每個星期都有一兩次，晚上和朋友一起出去喝酒，醉醺醺地回來，好幾次，就是晚上喝醉了，第二天早上起來的時候，感覺脅下好痛，而且嘴裏很渴。」

找到原因了！我鬆了一口氣。這位準博士，犯了養生大忌，那就是「夜醉」。《孫真人養生銘》上的白紙黑字諄諄告誡人們：「再三防夜醉，第一戒晨噴」，就是「不在早上發怒，不在晚上醉酒」。

為什麼呢？早晨是人體陽氣生發的時候，如果受到怒氣的擾亂，陽氣就不為利反為害；晚上是陽氣收斂封藏的時候，如果你迫使陽氣生發，好比一個人睡得很香時，你卻硬把他從被窩裏拽出來，這樣就把身體給傷了。不僅傷了陽氣，而且傷了陰氣，因為酒精的刺激，使人在夜晚無法封藏必要的能量。

辛棄疾·西江月

醉裡且貪歡笑，要愁哪得工夫？
近來始覺古人書，信著全無是處。
昨夜松邊醉倒，問松我醉何如？
只疑松動要來扶，以手推松曰去！

❖ 不良嗜好害你生病

我把這些道理如實跟這位準博士講，但他面有難色，說：「一起喝酒的，都是幾個非常要好的哥們，同一個系的師兄弟，總是你叫我、我喊你的，不去也不好啊。大家都是性情中人，非常難得……」

我樂了。總是遇見這種情況：病人的病源於某種不良嗜好，一旦醫生想斷除這嗜好，病人他們必定反抗。以前還有位「文人」對我說：「人無嗜好，不可與之交，以其無深趣也。」總之是百般辯護，表示要他放棄不良嗜好，有很大的困難。我於是說道：「君子之交，才是非常難得嗎？我看你這病，倒是非常容易得！」

「哎，其實古人晚上也喝酒，你看辛棄疾，他晚上就喝酒，但身體多好，老英雄啊。他在詞裏說……」

我打斷他的話，說：「『昨夜松邊醉倒，問松我醉何如？』對吧？你學古人的東西，就學會人家晚上喝酒？你以為那樣很瀟灑、很痛快嗎？不是的！這首詞前面說：『醉裏且貪歡笑，要愁哪得工夫？近來始覺古人書，信著全無是處。』人家心裏悲憤、哀愁、無奈啊，不是放蕩，更不是隔三差五晚上就去喝

蘇軾·臨江仙

夜飲東坡醒復醉，歸來彷彿三更。
家童鼻息已雷鳴；敲門都不應，倚杖聽江聲。
長恨此身非我有，何時忘卻營營？
夜闌風靜縠紋平；小舟從此逝，江海寄餘生。

酒。蘇東坡也說：「夜飲東坡醒復醉，歸來彷彿三更。」這也不是常態。到了家叫門沒人答應，他「倚杖聽江聲」，你有這麼好的心態嗎？」

這位準博士聽了很吃驚。他大概以為醫生只會看化驗單和處方書。學醫的人真的不容易啊，三教九流、知識常識都得懂一些，該和病人拼學問的時候還是要拼的，引經據典這樣才能讓人信服你。

我本來以為他聽進去了，服了，不料他又說：「我馬上要畢業了，面臨工作，像喝酒這樣的事情，在社會上也是有必要的，不喝酒混不開啊！」

「我不喝酒，但我沒有混不開啊！」我笑了，「你這個年輕人，為了護著自己這點可憐的嗜好，想盡了藉口。別說了，信我一句話，這個嗜好是讓你生病的，是你的敵人，它遲早會害你像你們班上的那個提早再見的同學，你還在為它說好話。至於那些朋友，你試試，不跟他們喝酒，看看你的生活有沒有什麼好的改變？心態改變了，你的身體會變得怎樣？」

養生學習視窗

真正的好醫生—治病還治命

真正的好醫生，不僅僅是治病的，還是治命的，他給你的養生保健建議不僅能改變你的健康，還能改變你的命運。

◆ 改變健康，改變命運

他若有所悟地走了。

再見到他，已是兩年以後。若不是他主動自我介紹，我絕對認不出他，因為他比兩年前年輕多了。他還帶著一個漂亮的小姐來。這時候他才告訴我，他回去後晚上再也不喝酒了。從此，他把精力放在學業上，不久，博士論文獲獎了，一畢業就被北京另一所著名重點大學錄用為講師。

也就是在他戒酒後不久，也找到了女朋友，就是現在他身邊的這位小姐。他對我說，其實他的女朋友也沒什麼病，只是經常睡不好覺，想讓我把把脈，給點建議。

因為他在這兩年，慢慢悟出了一個道理：真正的好醫生，不僅僅是治病的，還是治命的，他給你的養生保健建議，不僅能改變你的健康，還能改變你的命運。

3

「心藥」是治病養生最好的藥？

有時對病人，我不得不「騙」，讓他吃下我開的「心藥」

為了解決病人的「心病」，有時候對病人，我不得不「騙」上一把，以便讓病人能吃下我開的「心藥」。

頸椎病

有一次外出開會，見到一位研究數學的中年學者，我們聊得很投機。他見我是醫生，就讓我給他診斷，看有沒有什麼毛病？我給他把了脈，看了舌象，又問了問生活方面起居的一些情況，沒有發現什麼大問題。唯一的遺憾是他有輕微的頸椎病，這是由於長期伏案造成的。這個其實一眼就能看出來，因為他的頭項微微前傾。

我對他說：「你還真有個不小的問題啊！」

他一聽就慌了，問：「什麼問題啊？」

我說：「你的頸部已經出現大範圍的氣血淤滯，這可不好。氣血阻滯在頸部，陽氣和血液不能上升到頭頂，你是不是經常覺得頭腦昏沉？在這種狀態下，腦細胞早衰，很容易造成老年痴呆症。更危險的是，大腦供血不足，容易導致腦部血管老化，造成腦溢血或腦血栓，引發猝死。」

學者一聽，頓時面如土色，問：「那該怎麼治啊？」

老年痴呆症

「老年痴呆症」、「老人痴呆症」，也叫「阿茲海默症」(Alzheimer)，因為年老而發生的慢性器質性腦病。最早是由德國神經病學家阿洛瓦·阿茲海默 (Alois Alzheimer) 提出，其病理特徵是大腦皮質內細胞的消失及死亡，導致廣泛的腦回萎縮。

此病症常發生於老年人，腦部功能會漸進衰退。其特徵是智力逐漸衰退，出現情緒不穩、記憶障礙，以自我為中心，和外界溝通不良，以及包括語言、認知空間、社交能力、人格判斷力的遲鈍、退化。若平時多使用腦力、勤思考，可有效預防老年痴呆症的發生。

病症小辭典

有效防治頸椎病妙招

- ① 在桌沿滾揉後溪穴，以正脊、明目、升陽、瀉火。
- ② 注意坐姿，腰背挺直。
- ③ 常用熱水袋敷後頸窩，借熱力溫化筋肉，以助氣血循行。
- ④ 睡覺的時候，頭不要朝著窗子。
- ⑤ 工作、讀書時，避免風扇或空調往後背和後頸窩吹。

有效防治頸椎病

於是我把我防治頸椎病的那一套，全教給他了：首先是在桌沿滾揉後溪穴，以正脊、明目、升陽、瀉火；其次是注意坐姿，腰背挺直；再次是經常用熱水袋敷一敷後頸窩，借熱力溫化筋肉，以助氣血循行。同時，我囑咐他：睡覺的時候，頭不要朝著窗子；工作和讀書學習的時候，要避免電風扇或空調，往後背和後頸窩兒這一塊吹。

他拿出紙和筆，一一記下，鄭重地收好。後來，還給我打電話，說他現在持續按我的建議做，每天只要雙手閑下來了，就滾揉後溪穴，每天晚上持續用熱水袋敷後頸窩兒，坐著工作的時候，絕不敢有半點不正，現在，他感覺精神狀態比以前好得多了。我知道，如果我當初只說他有輕微的頸椎病，不把小病說大，他是不可能這麼聽我的話，更不可能持續我的那些建議。

◆大腸有濕熱

有位做了好幾次手術的結腸病患者，整日憂心忡忡，他才60歲，總覺得沒活夠，於是到處求醫問藥，企圖找到一個神醫，把他的病連根拔起。

我給他診斷之後，對他說：「我不管你是什麼病，我只要找出你的病因、病機，然後辨證論治。你的問題其實很簡單，就是大腸有濕熱。把大腸的濕熱一清，就什麼毛病都沒有了。」我只給他開了個成藥：「地榆槐角丸」。讓他兩天吃一次，每次吃一丸就行了。後來，這位患者說，他去了很多醫院，唯獨這一次拿回去的藥最少最簡單，心裏頓時有種輕鬆的感覺。

◆肺病傳肝

有位中醫愛好者，看了一些醫書後來找我，說自己的肺可能不正常，呼吸比較短促，而且自己能夠感覺到；醫書裏說標準的呼吸，是勻細深長的，但他自己感覺不到。

我說：「對，你的肺是有問題。肺屬金，金剋木，肝屬木，肺病傳肝，所以，像你這種情況，接下來還可能出現肝的問題，肝生風，風性動，所以你身

五臟與五行、五色對應關係表

五臟	肺	肝	腎	心	脾
五行	金	木	水	火	土
五色	白	青	黑	赤	黃

上可能會出現遊走性的痛或癢，就是說，你能感覺到身上某一處痛或癢，但你又不好定位，不經意間又跑到另一處去了。我這次不給你開藥，你回去繼續觀察，感受一下身上有沒有遊走性的痛癢？如果有，我就按照肺病傳肝的治法，先治你的肝。」

他回去後，開始把注意力放在身上了，一心一意地尋找遊走性的痛癢，一個多星期後，他打電話來說：「我沒有感覺到遊走性的疼痛。是不是肺病沒有傳肝啊？」

我說：「是嗎？那呼吸怎麼樣了？」

「哎呀！」他說，「這段時間我沒注意，不知道呼吸怎麼樣。對啊，這不就是意識不到自己的呼吸了嗎？難道我的肺也好啦？」

其實，他的肺根本就沒有什麼大問題，只是因為讀了點醫書，對號入座，覺得那些毛病像是在說自己，結果越對照自己越像，越來越緊張，所以自己疑心就想出病來了，我跟他說了一大通「肺病傳肝」的道理，其實意在轉移他的注意力，注意力一旦轉移，他呼吸上的毛病也就沒有了。

◆治病的大藥——調整心態

總之，我之所以偶爾要「騙」一下病人，其目的只有一個：那就是真正給他們治病。我是在調整他的心態，這也是治病的大藥。而病人呢？固然需要精明一點，但在有的方面也沒有必要太精明，只要醫生不坑你，聽他的就沒錯。當然，真正精明的讀者會發現，與其讓醫生給自己開「心藥」，還不如自己給自己開「心藥」，解鈴還須繫鈴人，自己心病靠自己！

養生學習視窗

心病還需心藥醫

病人，固然需要精明一點，但在有的方面也沒必要太精明，只要醫生不坑你，聽他的就沒錯。當然，真正精明的讀者會發現，與其讓醫生給自己開「心藥」，還不如自己給自己開「心藥」，解鈴還須繫鈴人，自己心病靠自己！

中醫治病是激發人體的自癒力？

沒病的人也可以調節，這就是養生，就是治未病

有一次，我參加一個醫療界的會議，遇到一位西醫大夫，非常的客氣，非常謙遜，我們聊天的時候，他對我說：「哎呀，還是你們中醫好，對病情堪稱掌握全局。我們有時候細緻是細緻了，對病人講出所有的病因、病名，但論起治療，很多時候只能採取對抗療法：遇到高血壓就降血壓，遇到糖尿病就降血糖，遇到炎症就消炎，特別容易出現『按下葫蘆起了瓢』的尷尬局面。」

💡 中醫什麼病都治不了——中醫不治病，而是調理身體

那段時間，正好中西醫論爭非常激烈，中醫和西醫往往都站在自己的這一邊攻擊對方，我萬萬沒有料到這位西醫大夫會說出這樣的話。他越是這樣說，我倒越不好說什麼了。看來人還是謙遜一點好。如果一直處在攻擊別人的狀態

下，處處逞能，那麼，別人一眼就能看出你有幾斤幾兩。你強詞奪理，別人說不定比你還能強詞奪理。如果能處處禮讓，別人也會對你禮讓、謙遜了。如果你敢於真誠地說出自己的不足，別人也會在你面前說出掏心掏肺的話來。

「哎呀，您過謙啦。西醫自有西醫的長處。」我真誠地對他說道：「我有時候倒覺得，中醫什麼病都治不了！」

這位西醫大夫馬上問我：「此話怎講？願聞高論！」

◆養生就是「治未病」

所謂的「中醫什麼病都治不了」，是因為中醫不治病，而是調理身體，它只能對人體進行相應的調節、調理。疾病是由人體很多不平衡造成的，一旦這些不平衡被調節過來了，人體回復中正平和的狀態，疾病也就沒有了。所以，在中醫看來，沒病的人也可以調節，這就是養生，就是「治未病」。最高明的醫生，總是對那些沒有病的人，進行一下簡單調節，把疾病扼殺於尚未成形之際，使人不再生病。

遇到已經生病的人，中醫還是調理。草藥、針灸、推拿，一切中醫治療手段，都是調理手段，目的：都在於使人體恢復平衡，激發人體自癒機能，而不是說有一個病，我馬上就能把它直接鎮壓下去。

在中醫看來，養生和治病並沒有明顯界限。真正的好中醫，固然是治病的高手，但必須還是養生的行家。名醫的診室裏，不管掛號費有多貴，病人總是絡繹不絕，老病人有病就來，還會推薦新病人來，有人說他們「醫緣廣布」，其實他們並不樂意接受這個說法。因為任你醫緣再廣，也不能包治天下病人；任你醫術再高明，雖能使人起死回生，但也無法挽回病人在疾病中已經受到的痛苦和損失。

一個懂得養生之道的醫生，為什麼非得讓人到生病的時候，才和他結緣呢？為什麼不能早點跟人認識，教人養生，讓人不得病呢？所以，他們更願意與千千萬萬的人結下「養生緣」，使大家懂得養生，不生病或少生病，這才是他們最高興的事情。

◆中醫治病——心的交流

說「中醫什麼病都治不了」，還是因為中醫治病，需要跟病人進行深層次的交流和溝通，需要病人的配合。如果病人不配合，再好的醫生，療效也會大打折扣。比如前一陣子有一位病人，先到別的醫院去診斷過，沒多大效果，後來他到我所在的中醫醫院。我給他開了中藥，吃了以後，疼痛減輕。再吃了一個療程，症狀大有好轉。後來，回家接著吃藥，感覺仍很不錯。可不久正好趕上過節，親戚朋友都來探望。有人就問：

「你是在哪兒看的？」

他說在北京看的。

又有人問：「醫生有名氣嗎？」

「沒名氣。」

「多大了？」

「40來歲。」

「你是不是遇上騙子了。」

大家都這麼說。老先生經過這麼一折騰，還真開始懷疑、害怕，結果最後

拒絕再找中醫去看，到處折騰，病情又惡化了。類似這樣的事很多。處在這種驚恐和懷疑狀態下的病人，怎麼治呢？醫生和病人的相遇，是要有緣的；要通力合作才能把病治好，還要靠緣。如果無緣，或不投緣，那就只能留下生命的遺憾。

養生學習視窗

人體恢復平衡不生病

最高明的醫生，總是對那些沒有病的人，進行一下簡單調節，把疾病消除於尚未成形之際，使人不再生病。遇到已經生病的人，中醫還是調理。草藥、針灸、推拿，一切中醫治療手段都是調理手段，目的都在於使人體恢復平衡，激發人體自癒機能，而不是說有一個病，我馬上就能把它直接鎮壓下去。

附錄

五行對應關係表

五行	金	木	水	火	土
五臟	肺	肝	腎	心	脾
五色	白	青	黑	赤	黃
五聲	哭	呼	呻	笑	歌
五志	憂	怒	恐	喜	思
五官	鼻	目	耳	舌	口
五臭	腥	臊	腐	焦	香
五液	涕	淚	唾	汗	涎
五味	辛辣	酸	鹹	苦	甘甜
五體	皮毛	筋	骨	脈	肌肉
官職	丞相	將軍	大力士	君主	諫議之官
五華	毛	手(爪)	髮	面色	唇
五變	咳	握	慄	憂	噦

國家圖書館出版品預行編目資料

活到夭年①中醫養生長壽祕訣／武國忠著。——初版。
——台北縣新店市：源樺，2009
面：公分
ISBN 978-986-6612-38-1（平裝）
ISBN 978-986-6612-53-4（精裝）
1.中醫 2.養生 3.健康法
413.21 98005332

本書功能依個人體質、
病史、年齡、用量、季
節、性別而有所不同，
若您有不適，仍應遵照
專業醫師個別之建議與
診斷為宜。

人類智庫 1979年2月22日 創立

活到夭年① 中醫養生長壽祕訣

作者 武國忠
主編 鄭如玲
文字編輯 呂丹芸
美術編輯 張承霖 黃蕙珍

發行人 桂台樺
總編輯 鄭如玲
投資控股 人類智庫股份有限公司
人類智庫網 www.humanbooks.com.tw
發行出版 源樺出版事業股份有限公司
公司電話 (02)2218-1000（代表號）
公司傳真 (02)2218-9191（代表號）
公司地址 台北縣新店市民權路115號5樓
劃撥帳號 01649498 戶名：人類文化事業有限公司

書店經銷 聯合發行股份有限公司
經銷電話 (02)2917-8022
經銷地址 台北縣新店市寶橋路235巷6弄6號2樓

本版日期 2010年7月9日
定價 380元（平裝）/ 399元（精裝）

©吉林科學技術出版社授權台灣源樺出版事業股份有限公司出版繁體中文

新、馬總代理

新加坡：諾文文化事業私人有限公司
Tel：65-6462-6141 Fax：65-6469-4043

馬來西亞：諾文文化事業私人有限公司
Tel：603-9179-6333 Fax：603-9179-6060

著作權所有，本著作文字、圖片、版式及其他內容，未經本公司同意授權者，
均不得以任何形式作全部或局部之轉載、重製、仿製、翻譯、翻印等，侵權必究。

《活到天年》是一生一定要擁有的一本書

它匯集《黃帝內經養生智慧》

《中醫養生祛病大法》、《道家長老養生祕訣》

讓人體進行復原工程，體內陽氣旺盛

百病不侵，自然活到天年！

本書為你解答：

- 為什麼現代人的壽命不能活到百歲？
- 我們要如何才能長命百歲，自然老死？
- 養生長壽的健康飲食祕訣為何？
- 為什麼自古以來中醫多壽星？
- 吃當地的豆腐為何能治療水土不服？
- 您知道嗎？糙米粥是養顏美白的祕方？
- 沈得住氣、呼吸長的人會長壽？
- 心情不佳！按摩膈俞穴最有效？

《黃帝內經》：「盡終其天年，度百歲乃去」

中醫的最高境界是養生，

大醫能治未病，治未病就是用養生術，

最好的大醫就是我們自己，求醫不如求己。

要想壽命長，春夏要養陽氣，

只要陽氣足，就能活到天年！

建議陳列區：養生保健 綜合書區



 人類智庫出版集團
www.humanbooks.com.tw