

每天健康一点点 七

树大全凭根深，人健全凭下半身



下半身 是健康的根本

洪康远 主编

下半身长有 **78** 个人体要穴

运动、按摩下半身，掌握下半身的自我健身要法，
可帮你防治百病，牢牢抓住人体健康的根基，永葆健康。

吉林科学技术出版社



下半身 是健康的根本

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

下半身是健康的根本 / 洪康远主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2010.1
ISBN 978-7-5384-4502-2

I. 下… II. 洪… III. 保健—基本知识 IV. R161

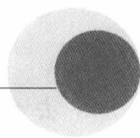
中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第199029号

广告经营许可证号: 2200004000117

下半身是健康的根本

主 编 洪康远
编 委 李秀梅 程晓芬 刘连军 刘晓晖 刘建伟 刘彩云 刘海燕
于良强 纪康宝 戴俊益 董 梅 张建梅 张 俊 张 莉
张 迪 廖晓颖 田鲜兰 伍 艺 于 娟 孟 杰
责任编辑 李 梁 隋云平 马艺轩
封面设计 茗尊设计 史 爽 王丽颖
出版发行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85619083
网 址 www.jlstp.com
制 版 长春市创意广告图文制作有限责任公司
印 刷 长春新华印刷有限公司
开 本 16
纸张规格 720mm × 990mm
印 张 13
字 数 180千字
版 次 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5384-4502-2
定 价 19.90元

如有印装质量问题, 请寄出版社调换
版权所有 翻印必究



很多人是这样的，经常上火、身上容易带电、四肢经常冰冷畏寒等，这多被误认为是上半身出了问题。事实上，诸如此类的很多疾病都是由于下半身出了问题而引发的。那么下半身指的是什么呢？从脐部至脚部即为人体的下半身。人体下半身又分为：下腹部、腿部及脚部。人体的绝大多数器官都在腹腔内，他们承担人体生存的绝大多数功能，如消化、泌尿、生殖、排毒解毒等，一旦受损，不管是外伤还是内部病变，后果都会相当严重。腿就更不用提了，有支撑上身并承担着移动身体的重任。它看似虽小，却含有人体多个经络，这些经络与人体各脏腑器官紧密联系并影响脏腑功能，同时，脚部还是人体重要的反射区，与人体八大系统有着相互影响的作用，因而脚被国内外医学界称为“第二心脏”，因此有这样一句俗语：树大全凭根深，人健全靠下半身。

健康绝不仅仅是把好口关，更重要的是要把握住健康的根本——下半身。本书就是要教你如何利用好下半身，让你重获健康、美丽。我们说，不仅下病须从下治，而且上病也可从下治，下半身就是这样一个可以根除万病的关隘。书中从运动、按摩等多角度谈及保护下半身健康以及以下治病的方法，并配有手绘图，帮助读者朋友更好地理解并指导实践。书中讲述的都是些发生在我们身边的真人真事，很多朋友们都像他们一样有病乱投医，为了健康、治病花了很多冤枉钱，而且最后也没收到好的疗效，有的甚至使病情更加严重。书中讲述的都是些简单易行且确实行而有效的方法，例如美容，很多女士为了这张脸不惜重金

去美容院，买高档保养品，事实上，这些都是些治标不治本的方法，而平日只要每晚睡前用脚刷擦脚底，过不了多久，皮肤就会变得红润、有光泽，这不是神奇，而是源于几乎所有经络穴位都会经过脚底，擦脚底会促进身体的新陈代谢，并且促使肾上腺分泌更多的激素，激发皮肤细胞的活力，减少色素沉着，从而达到了靓颜的功效。其实，很多健康问题都是如此，不是投资多少钱的问题，而是你是否抓到了根源所在，并且方法是否得当。此书就是本着这一原则，为读者朋友们提供了一些小方法，教你从下半身开始击退万病，获得健康。

我们真诚地希望《下半身是健康的根本》一书能为您及身边的亲朋好友带来健康的福音，在此，祝所有读者朋友及家人健康长寿，幸福快乐！

洪康远

第一章

病从腹下生：上半身的疾病大多是下半身的错

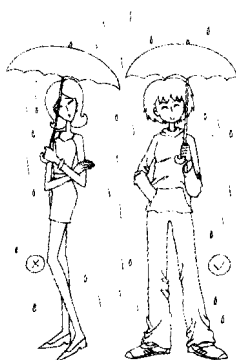
繁花盛开的春天，你是否常捂着腮帮子，失掉很多游春的机会；

骄阳似火的夏季，你是否坐在空调房里，痛苦地按揉酸痛的双腿；

秋风渐起的秋天，你是否浑身带电，皮肤干燥；

寒凉如水的冬季，你是否整宿都蜷缩着身子，捂着冷冰冰的脚丫子？

这一切的问题，你是否都以为是上半身出了问题，所以拼命喝水，吃降火药？其实，问题的根源都在下半身，下半身才是诱发疾病的“罪魁祸首”。



1. 下半身一冰凉，上半身就上火..... 2
2. 万丈高楼平地起，下半身才是锻炼的重心所在..... 4
3. 寒从足下生，下半身最重要的是保暖..... 8
4. 春捂重捂下半身，秋冻要冻上半身..... 11
5. 坐，让下半身和上半身阴阳相隔，气血不通..... 15
6. 如果脚底不平衡的话，健康和美丽就只能是空中楼阁..... 18
7. 释放足部压力才是真正从根源做起的排毒方法..... 22
8. 上病下取，脚部是身体健康与否的晴雨表..... 25

第二章

动动下半身，就可以带来全身的改变

玉树临风是男人渴望的身形；

亭亭玉立是女人梦想的体态；

精气十足让男人更潇洒；

肌肤白皙让女人更年轻……

美，人人都想；

美，人人也都可以做。

只要动动下半身，全身都可以美丽无限！



1. 正确的行走方式带来“美丽新改变” 29
2. 高血压患者需要注意血液流动的关隘——脚踝 32
3. 赤足行走，养阴最重要的是吸收地气 35
4. 要想身体结实，腰部以下70%的肌肉不可忽视 39
5. 心脏供血不足的问题让下蹲来解决 42
6. 踢腿拍足，用零存整取的方式给自己的健康账户存“钱” ... 45
7. 泡脚：不需要动半点脑筋的养生方式 48
8. 刷脚板——从脚底给脸庞贴一层美白面膜 51

第三章

人老腿先老，健身先健脚

田径赛场上，运动员们那矫健的身姿；

动物世界里，羚羊奔跑的速度；

T型台上，模特那修长的身材；

这些，是否给你留下过深刻的印象？

其实，支撑起这一切的，

都是我们下半身的重要器官——双腿。



1. 健腿，只有“马达”火力充足，身体才能健步如飞…………… 55
2. 将手心放在膝盖上，就可以防治关节炎…………… 59
3. 脚趾操，延缓衰老从最细枝末节处开始…………… 62
4. 保护好你的膝关节，下半身“黄金点”才是承重墙…………… 66
5. 膝盖笔直，腰椎也不再“骨折”…………… 69
6. 干洗腿，一本万利的健康投资方式…………… 72

第四章

足下踩着人体大药田：足部六经可以祛除人体70%的疾病

肾，让我们秉承先天的资本；
脾胃，让我们尽情吸收后天的精华；
肝胆，让我们烦躁的心情得到疏散；
膀胱，还我们一个洁净的体内环境。
调理好了足下这六大经络，
人体还会有负担，还会有毒素，还能滋生疾病吗？



1. 父母赐给我们最雄厚的资本——足少阴肾经…………… 76
2. 治疗口腔溃疡，给涌泉穴贴剂膏药就好了…………… 78
3. 不管哪里痛，都去找太溪穴这个“止痛开关”…………… 81
4. 要想痛经不再时时骚扰，去找复溜穴…………… 84
5. 女人的问题都去找血液大总管——足太阴脾经…………… 87
6. 肝血阴虚，最要紧的是时时刺激三阴交…………… 90
7. 公孙：治疗胃痛最重要的是找对方法…………… 92
8. 血海穴是根治一切血虚问题的源头…………… 94

9. 肝主条达，养肝最重要的是让心情舒畅·····	96
10. 太冲穴，电脑一族随身携带的养肝“护法”·····	99
11. 胆经是人体护卫队里的先锋将领·····	102
12. 肩周发炎就找它的克星肩井穴·····	105
13. 每个人都拥有自己的美容院：足阳明胃经·····	108
14. 推迟眼袋来临，从按摩足三里开始·····	111
15. 天枢：肠胃问题从天枢着手·····	114
16. 按摩膀胱经，让一切湿热毒素都没有栖身之地·····	117
17. 膀胱经脚上的“四大弟子”是治疗落枕的绝世好手·····	120
18. 想拥有紧致圆润的小腿，就点揉承山穴·····	123

第五章

固守腹部之宫城，让五脏六腑在腹宫里安枕无忧

有妈的孩子像块宝，没妈的孩子像根草。

腹部就这样一位温暖慈爱的妈妈，

五脏六腑在里面，就像调皮的小孩，

健康、温暖的腹部，是五脏六腑安然度日的
“避风港湾”。



1. 腹部是藏在肚子里的第二大脑·····	126
2. 自身疾病自己看，每个人都是自己的腹诊大夫·····	129
3. 身体气血不足的时候，啤酒肚就会冒出来·····	131
4. 腹部肌肉结实了，胸部自然更加挺拔·····	134
5. 小儿腹泻，最简单的办法就是让肚脐“服中药”·····	139

6. 摩腹是清除肝火、治疗慢性疾病最简捷的途径·····	142
7. 时常给肠胃洗澡，肠胃干净，人才更干净·····	145
8. 深呼吸，身体也需要新鲜空气的滋润·····	148

第六章

肾为先天之本，养肾就是还人体最天然的精气神

肾气盛，齿更发长；
肾气衰，发堕齿槁；
就像花儿随着四季的更替，生长衰败一样，
人体也是伴随着肾气的充盈、消退，
而从青春走向衰老。
只要时时给人体补充肾气，
那么，衰老就会晚一点，再晚一点，
而疾病，更会少一点，再少一点……



1. “肾虚”不是“性虚”，补肾要从提高身体体质开始·····	152
2. 强肾操，让双足助肾一臂之力·····	154
3. 时常按摩耳朵，可补足肾气、消除耳鸣·····	158
4. 周易养生经：拍打腰眼可治肾亏·····	161
5. 肾气足，百病除——拍手是除百病的最佳途径·····	164
6. 给“命门”添把火，身体的阳气自会滚滚而来·····	166
7. 暖腰，其实就是保养一生的阳气·····	169
8. 女人面子：美容保养应从护肾开始·····	171

第七章

上半身决定生活质量，下半身决定性福指数

性，是一朵含苞待放的蓓蕾。

欲近不能，欲语还休。

因为不了解，所以神秘；

因为神秘，所以才会问题频发。

了解自己的下半身，了解泌尿生殖系统，

才能让“性花”开放得更美，

生活质量更高。



1. 男人女人都是水做的，下半身更要水的呵护..... 175
2. 暖宫孕子，妇科疾病的治本之道在于保暖..... 178
3. 骨盆锻炼，妈妈也一样可以风情万种..... 181
4. 枸杞子，生殖系统的最佳恩物..... 184
5. 植物种子，大地赐给男人的保命丸..... 187
6. 前列腺告诉你，爱要怎么做..... 190



第一章

病从腹下生： 上半身的疾病大多是下半身的错

繁花盛开的春天，你是否常捂着腮帮子，失掉很多春游的机会；
骄阳似火的夏季，你是否坐在空调房里，痛苦地按揉酸痛的双腿；
秋风渐起的秋天，你是否浑身带电，皮肤干燥；
寒凉如水的冬季，你是否整宿都蜷缩着身子，捂着冷冰冰的脚丫子？
这一切的问题，你是否都以为是上半身出了问题，所以拼命喝水，吃降火药？其实，问题的根源都在下半身，下半身才是诱发疾病的“罪魁祸首”。

1. 下半身一冰凉，上半身就上火

为了打通阴阳两气交流的“通道”，就必须让下半身的阴气上行，刺激心火，推动上半身的阳气下行，形成一种水升火降的平衡状态。

上个周末，邻居李大爷忽然被呼啸而来的急救车接走了。据他儿子讲，老人是在泡热水澡的时候突然晕倒的。家里添置了新浴缸，原本想让老人享受一下，结果好事却变成了坏事，知道的人无不叹息。

因为这事，我家一下子热闹非凡，楼上楼下，左邻右舍的都跑来问我，说这是什么原因啊？这个说，我还准备买个木桶泡澡美容呢；那个说，我准备下个星期带家里老人去好好泡泡温泉的。泡澡难道不利于健康吗，怎么会泡出病来？

看着他们殷切的目光，我不敢怠慢，奉上一壶热茶，慢慢讲解。在中医里面，上半身属阳性，而下半身属阴性，阴阳的互动促进了各个脏器的新陈代谢，从而激发人体的生命力。这个互动是在“气”的推动下完成的，人体内的阴气往上走，阳气往下降，形成一种彼此交融、互通有无的良性循环。然而，因为人们不健康的生活方式，比如久坐等，导致体内“交通堵塞”，“气”的运行并非畅通无阻，阳气多聚集在上半身，阴气多聚集在下半身，致使身体“阴阳相隔”，百病丛生。

为了打通阴阳两气交流的“通道”，就必须让下半身的阴气上行，刺激心火，推动上半身的阳气下行，形成一种水升火降的平衡状态，所以古人说寒头暖足，道理也便如此。如果要通过泡澡来养生保健的话，正确的方式是只泡下半身，让下半身热起来，使“气”的流动恢复正常。如果连上半身一起泡的话，气血无法下行，则会导致头痛、目眩、血压升高等疾病。

其实，半身浴在日本早就流传开来了，现今在日本可是红得发紫的养生方法。人们用它来治病、美容，真是将它的作用发挥到了极致。有一次

在一个日本朋友家里做客，朋友也是养生方面的专家，谈得正开心时，来了一位客人，看年纪在55岁左右，一进门对着朋友就是三鞠躬。

事后，朋友解释说，这位老者时年六十挂零，年轻时因为过分投入工作，身体很差，什么高血压、心脏病等均有，可谓是百病缠身。这些慢性病倒也罢了，最要命的是痔疮，把老人弄得坐卧不安，听了朋友的养生课之后，回去开始泡半身浴。这样坚持了一年，痔疮不再犯了，血压也平稳了。不仅如此，整个人看起来精气神好了很多，朋友给我看了他之前的照片，若是不说，真不敢相信那个精神萎靡，一脸疲惫模样的老人跟这位神采奕奕的老人是同一个人。

痔疮是50岁以上老人的难言之痛，半身浴如果不方便的话也可以采取坐浴，这样不仅可以缓解肛门肌肉的紧张，还可以保持肛门的清洁，防止肛门疾患。具体做法是将肛门浸泡在40℃左右的温水中，时间在5~10分钟即可，期间可以用手拨动水盆中的水，使其产生水波，可对肛门起清洁、按摩作用。不过如果条件适宜的话，还是推荐半身浴，因为半身浴不会导致血液过于集中，对肛门造成压力。

半身浴的作用很多，除了治疗痔疮、降血压之外，对于女性月经不调、减肥、腰痛等都有很好的治疗效果。而且，半身浴能够缓解疲惫，促进血液循环，调整睡眠质量，对于现代人来说，实在是一种性价比再高不过的养生方式。回到家里，躺在浴缸中，闭上眼睛听音乐，随心所欲的胡思乱想，或者看看书，翻翻杂志，实在是既养生，又休闲。

没过两天，我就接二连三地听到有人跟我说家里装浴缸的消息，看他们一个个兴冲冲的模样，我欣慰的同时不禁有些许担忧。每一种养生方式推出来的时候，都有一大帮人跟着去做，但最后能坚持下来的却是寥寥无几。养生其实是一种最古老的保健方式，现在却成了被追踪的时尚热点，朝令夕改。但愿我的这些邻居们都能够好好坚持下去，一个个牙好、胃口好、吃嘛嘛香、身体倍儿棒。

2. 万丈高楼平地起，下半身才是锻炼的重心所在

真正的锻炼方法是将人体当成一个整体，从下半身抓起。道理很简单，因为上半身是建立在下半身的基础之上的，就像建房子要打一个坚实的地基一样，下半身的肌肉越结实，上半身的问题也就越少。

运动的重要性已经是人尽皆知了。可是，到底该如何运动，却是鲜为人知。或许是秉承中国传统文化的精髓，不管是那些知名的专家，还是我们的主流媒体，说话都只说半截，告诉你运动的重要性就好了，至于如何运动那就是你自己的事了。

可是，今天的社会，早已不再是含蓄为美的时代了，快节奏的生活下，没有人有精力去慢悠悠地思考一个问题，“授人以渔”的同时也一定要“授人以鱼”，而且这条“鱼”最好没有“鳞、骨、刺”等磕磕绊绊的东西，否则只怕你教了，人家还不乐意接受呢！

我时常在小区里面看到有人在那里运动，这个说我最近胳膊有些胖了，所以我甩甩胳膊；那个觉得我头昏脑涨的，所以我就经常性的转转脖子……头痛医头，脚痛医脚的方式被我们的“运动健将”们照搬了过来。

当然，我们不能说这样运动不好。再怎么讲，动比不动好，即使是偶尔心血来潮的运动也比常年静坐来得强。但是，既然动了，我想任何人都希望能够事半功倍，让自己的身体更加健康，精力更加充沛吧？

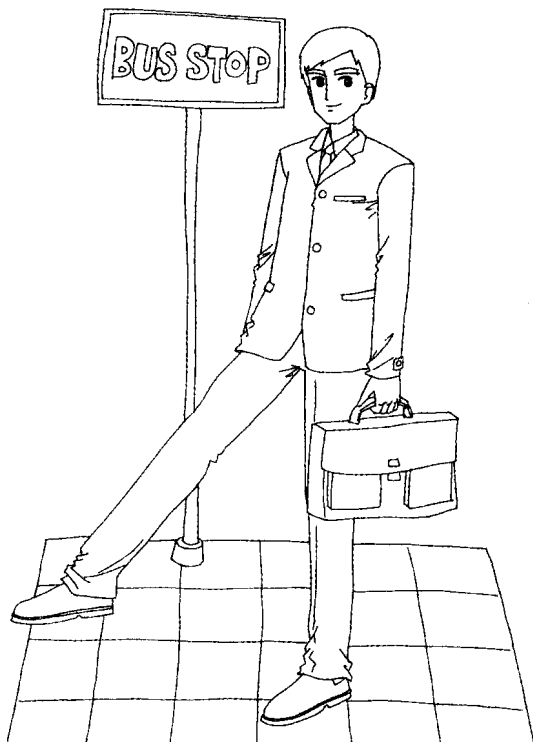
其实，真正的锻炼方法不是这种“拆零件”的方式，而是将人体当成一个整体，从下半身抓起。道理很简单，因为上半身是建立在下半身的基础之上的，就像建房子要打一个坚实的地基一样，下半身的肌肉越结实，上半身的问题也就越少。

我们的下半身集中了将近500条肌肉，在人体衰老的过程中，肌肉会逐渐萎缩，退化，到60岁时，上半身的肌肉力量只有20多岁时的七成了，

但下半身呢，却只剩下四成多。原因就是下半身承担了太多的身体重量，萎缩速度更加快。所以，过了20岁，如果还要青春活力多保持一些年头的活，一定要多做下半身的锻炼。

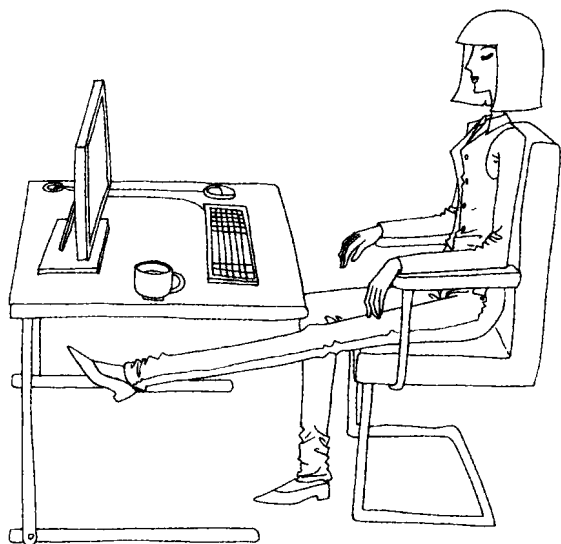
下半身锻炼的方法多如过江之鲫，但是因为毛病大多出现在上半身，所以被很多人忽视了。人们只记得坐久了颈、肩、腰、背痛，会知道转转脖子，伸伸懒腰。却忘了，坐久了，下半身的血液循环也会变差，不记得时常站起来踢踢腿。我们在下面的文章中会讲到很多专门锻炼下半身的方法，这里介绍几个简便的，闲着无事时都可以做的：

踢腿。在公交、地铁站等车时，可以有意识地抬起腿，向前、向后轻



微地踢踏，这样既可活动腿部肌肉，也可以消除等待的无聊，让自己的心情舒畅，真的是一举两得。

抬腿。办公室一族，长期坐着不动，很容易导致下半身肌肉僵化，工作一两个小时，可在桌子底下做抬腿运动，先单腿上抬，抬到与膝盖同水平，左右腿交替，五分钟就可以很好地运动腿部了。如果可以的话，也可以双腿同时上抬，长期坚持，还可以避免下半身肥胖。



一寸光阴一寸金。时间比什么都宝贵，要抽出专门的时间来锻炼，对现在的人来说是一种享受。如果可以将这些零碎的时间利用起来的话，也不见得比专门的锻炼效果差。小区里一位一直想瘦下半身的小姑娘听了我的建议之后，中午吃饭之后，不再坐着不动，而是站起来，做做踢腿的运动。仅仅过了两三个月的工夫，她就告诉我说，以前穿得紧绷绷的裤子如今已经松垮垮的了，那效果，真是没得说，最重要的是一点工夫都不费。

锻炼的方法何其多也，不管是运动哪一块肌肉，减掉某个地方的赘肉，在网上随便一搜索，便是铺天盖地。其实，对于今天信息发达的人来说，获得方法不重要，重要的是有分析方法正确与否的辨别能力，以及获得信息之后的执行能力。如果能够时常将这些小方法记在脑海当中，时不时地拿出来用一用，那么，身体的许多问题都可以消解于无形了。

3. 寒从足下生，下半身最重要的是保暖

父母为儿孙操了一辈子的心，老来好不容易可以享点福了，却又备受疾病的折磨。学一点中医，懂一点养生知识，让父母防病于未然，实在是最好的孝顺之道。

中医一切都围绕“阴阳”来说事，在中医看来，万事万物都以阴阳相对应，天地之间，天为阳，地为阴；人体之中，头为阳，脚为阴……中医有“头为诸阳之会”之说，也就是说头部是阳气会聚的地方，因此头部严禁靠近高温，中医有名的艾灸疗法，也严禁灸头部。民间流传的长年用冷水洗脸可防治感冒，道理也在这里。而脚部则与之相反，《内经》说：“阴并于下，则足寒。”脚为诸阴所聚，因此最易发冷，这也是很多女性以及老年人，一到寒冬季节便手脚冰凉，怎么捂都捂不热的重要原因。

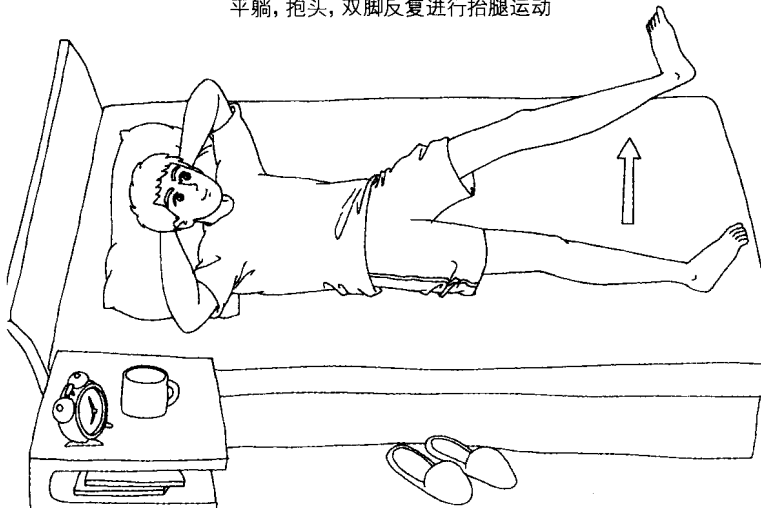
“诸病从寒起，寒从足下生。”脚寒对人体的伤害很大，有人做过实验，将双脚放在4℃的冷水中，三分钟后就会流鼻涕，打喷嚏。道理其实很简单，就是一个气血运行的问题。中医的“气”分很多种，主管体温，护卫肌表，防止外邪入侵的叫做“卫气”，卫气属阳，因此又称为“卫阳”。卫气始于足太阳经，运行于体表脉外，如果足下温度太低，则卫气不足，卫气失常就会导致表虚感冒。《黄帝内经》云：“审查卫气，为百病母”，可见卫气异常是极易引起疾病的。如果用现代医学来阐释的话，卫气就相当于人的免疫系统，卫气充足则免疫系统牢固，人的抵抗力也会增强，否则就会百病丛生。

一位长者，夏天还好，一到冬天，日子完全没法过，彻夜失眠不说，还极易感染风寒，且腰酸腿痛，又不是关节炎，西医看了也不知道什么病，只说是缺钙，儿子孝顺，给买了大量钙片，可吃来吃去，症状丝毫不见缓解。老人一生节约，见此情形，气得大骂不止。儿子狼狈之中找到

我，大诉苦水，说老爷子脾气倔强，给他买电热毯，说睡了不舒服，买了空调说浪费电不愿意用，他已经是黔驴技穷了。

此君年纪不大，而孝顺之心却难得一见，不由得让我肃然起敬。“百善孝为先”，看着他被老爷子的疾病折磨成如此模样，深感古人为尽孝道而学中医的明智之举。看过老爷子之后，我叮嘱他每日用热水泡脚，之后再保健操，具体做法是：晚上入睡前，平躺在床上，双手抱头，由缓到急进行抬腿运动，一腿每次可达3分钟，然后再换另一条腿，反复进行，到自觉腿脚酸痛，难以耐受为止。具体时间和次数可日渐增加，不急在一时。

平躺，抱头，双脚反复进行抬腿运动



一周之后，老人打来电话，说晚上睡觉踏实了很多，自觉腿脚也有劲了，没事还能起来帮点忙，不再感觉是个老而无用的“废物”。放下电话，我欷歔不已，父母为儿孙操了一辈子的心，老来好不容易可以享点福

了，却又备受疾病的折磨。学一点中医，懂一点养生知识，让父母防病于未然，实在是最好的孝顺之道。

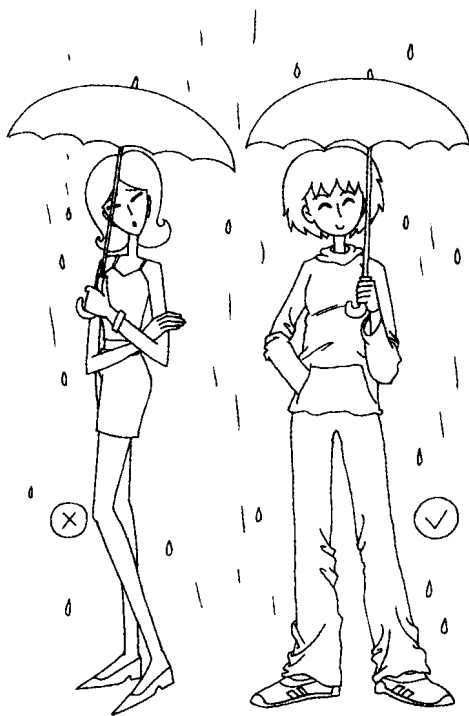
本来话已尽于此了，却突然想起前不久，一位白领女士跟我抱怨说她已经很注意足部保健了，还时不时地约上三五好友去做足疗，可脚部却还是冰冷如铁，即使是大热天，脚部也难见温度。我看了看她，身形苗条，妆容淡扫，倒没看出问题在哪里。不经意间，看到她的鞋子，倒吸一口凉气，鞋跟足有10厘米高，高高的靴筒直到膝盖，鞋尖尖细，我本能地倒退了两步，这一脚踢上来，只怕我这肉体凡胎承受不住。我告诉她，问题在鞋上，这样的鞋子容易挤脚，使得脚部血液循环不通畅；而鞋子过紧，靴筒过高都会导致汗腺分泌的脚汗无法及时挥发，导致脚部潮湿。大冬天里，脚部长期处于一个阴冷潮湿的环境当中，即使偶尔做做足疗，又怎么抵抗得了这么长时间的寒冷？冰冻三尺，非一日之寒，更何况女性本身气血虚弱，运动不足，已经是容易致寒之体了，哪里经受得了如此的寒气浸润？我告诉她最好换上轻柔保暖的棉鞋，不知那位女士做到与否？

走在路上，随意地看看行色匆匆的行人，发现几乎所有的女性都穿着类似的高跟尖鞋，或许对她们而言，美是不可以替换的。果真如此的话，回到家里，即时地换下这在我看来“酷刑”一般的鞋子，换上保暖的拖鞋，让脚部最大限度的放松，睡前再泡泡脚，揉揉脚底的穴位，也算是一种补救措施！

4. 春捂重捂下半身，秋冻要冻上半身

中医养生学是世界上独特的学问，千百年来，祖辈积累下来的养生知识遍地开花，随便撷取一二，足以让人受益一生。可还是有那么多人舍本逐末，不在日常生活中调理，不从生活习惯下手，将希望寄托在药物上，如此这般，又怎能不遭受疾病的折磨呢？

一阵秋雨一阵凉，天气已经明显由夏进秋，人们也都纷纷换上了长衣长裤，怕冷的都穿上了夹克。我家楼下那邻居小姑娘却还穿着吊带裙，暂将这“美丽冻人”的精神发挥到最大极限。看到我也穿得很“暖和”，一脸的不可置信：“叔，不是春捂秋冻的吗，怎么你也老早穿上了厚衣服？”



秋季转凉，尤其是阴雨天，衣服单薄可引发多种寒症

正确理解“春捂秋冻”，严防寒湿
气侵入体内

我哑然失笑：“这春捂秋冻也得有个极限啊，哪能一直冻下去。”

经她这一提醒，我留心观察一下，发现这盲目春捂秋冻的人还真不少。人们只是简单地认为春天晚点减衣，秋天晚点加衣就行了，至于为什么要春捂秋冻却不求甚解。春天之所以要捂着点是因为在寒冷的冬天，人的机体在棉衣的保护之下，血管处于收缩状态，血液循环相对缓慢，体温调节系统功能降低，人体各器官处于休眠状态，抗病能力相对较弱。这就好比经过一宿的睡眠，清晨醒来，人虽然眼睛睁开了，但还需要一个短暂的清醒过程，有必要继续在床上待一会儿一样。身体各器官刚刚从“冬眠状态”中“苏醒”过来，还没适应天气的变化。这时候换上春装，一旦天气变化，就很容易引起感冒等各种疾病。

而秋天呢，气候变冷也有一个缓慢的过程，人体也只有逐渐添加衣服，才好适应气候的变化。刚刚转凉便穿上厚衣服，会使得机体与冷空气的接触机会减少而缺乏抗寒能力，到了严冬，会由于难以适应而产生各种疾病。事实也证明，每年的春天和秋天是疾病的高发期，在这两季多注意衣着也是养生的一个重要方面。

说了这么多，具体应该怎么去捂，怎么去冻呢？这里告诉大家一个小知识，那就是捂要从下半身捂起，冻要从上半身冻起。也就是说春天气温升高的时候，上半身可酌情减衣，但下半身一定要捂着点；而秋天气温下降时，下半身可先添点厚衣服，让上半身适当地冻一冻。

清代著名养生学家曹庭栋所著的《老老恒言》中就明确指出：“春冻未消，下体宁过于暖，上体无妨略减。”意思很明白，就是说春天的时候，上半身可酌情穿薄点，但下半身一定要多穿一些。春天正是寒暑交替之时，上薄下厚，既收阴又养阳，与自然气候变化协调一致，可谓“天人相应”。

而秋天添衣，从上半身添起也是一种本末倒置的行为。因为秋天，虽然暑热还未尽去，但地面温度已经在逐渐下降。这时候，上半身保持寒凉

一点可以清肺热，但下半身以及肚腹部还是得保暖，否则会难以抵抗地表的寒气而给身体带来伤害。

邻家小妹听着我说的这些，一脸的茫然：“春捂秋冻还有这么多讲究啊？”

“那可不，任何事情都不能机械地去理解。像你现在年轻，穿得这么凉快没事，过不了几年，痛经、贫血、肩周炎、颈椎病等都会找上门来。”

不说还好，一说这问题还真就来了，小姑娘立马跟我说，她这痛经都好几年了，乌鸡白凤丸都不知道吃了多少盒，当时倒是不痛了，可过后依然如故。

看着她白白的小脸，一种说不出的惋惜和疼痛感涌上心头，女性是最怕冷的一个群体，女性疾病，基本和冷有关系，但由于爱美之心强烈，她们对于保暖工作也是做得最差的一群人。我告诉小姑娘，穿衣一定要谨守“上薄下厚”的原则，夏天不要穿露背、露脐装，春秋冬三季一定不要穿裙子，下半身保暖工作一定要做足。治疗痛经，可晚上睡前按摩腹部一百下，早晚用肉桂、粳米加红糖煮粥喝。她按照这个方法坚持做了三个月，告诉我说，例假已经顺畅了很多，再也没有痛过了。

中医养生学是世界上独特的学问，千百年来，祖辈积累下来的养生知识遍地开花，随便撷取一二，足以让人受益一生。可还是有那么多人人舍本逐末，不在日常生活中调理，不从生活习惯下手，将希望寄托在药物上，如此这般，又怎能不遭受疾病的折磨呢？

在网上瞎转悠，看到一则新闻，一位时尚杂志的主编倡议，时尚人士不要穿秋裤，并且不允许属下工作人员穿秋裤。帖子里有大批网友出口成“脏”，针锋相对。我笑笑，其实时尚原本是一个见仁见智的事情，何必如此执著呢？而养生理念也要与时俱进，辩证对待，譬如如今时今日，全球变暖，夏长冬短，春捂的时间也要相对提早减短，如果还谨守过去的时

间，那只怕会捂出痱子来，徒留笑柄。至于一些特殊人群，如老人、小孩、孕妇以及心脑血管、呼吸道疾病患者等更不能遵守此道，而应该“急脱急着”，只有这样才能最大限度地保证身体的健康。至于像那位主编一般生活的人群，常年住在空调房里，出入轿车，早已四季不分，恒温之下又何需秋裤？所以，凡事要辩证看待，即使是养生之道，也不能拿来就用，应该好好思考一番。

5. 坐，让下半身和上半身阴阳相隔，气血不通

现在的人往往是这边干着伤害身体的事，那边又在想着有什么办法可以一劳永逸的让身体保持健康。试问，天下哪里有这样的好事呢？不管是健康还是财富，都需要你平日里秉持好的生活习惯，一点一滴的积累。

最近一段时间，总接到电话询问“久坐”的防治办法。每个人都唉声叹气的，“现在的生活方式如此，用电脑又不可能站着工作，一天下来腰酸背痛，浑身难受。这可怎么办呢？”一些女士更是大为抱怨，这样坐着，整个身材都变形了，大肚腩出来了，屁股上的肉也是日见增长。

一位年轻的小伙子很搞笑，说着说着，来了一句：“工作没有变，工资没有变，颈椎腰椎有病变。”另一位患有前列腺疾病的中年男士的话更是让人忍俊不禁，“大会不发言，小会不发言，前列腺发炎”。最有意思的是一位姑娘，居然埋怨上了电脑，她说：“也不知道谁发明的电脑，我现在看到这东西就来气。恨不得一脚踢飞了它。”电脑若是如同人脑，估计得有一场厉害的争论。

其实，电脑何罪之有，有“罪”的是现代人不健康的生活习惯。上班往办公桌前一坐一整天懒得动几下，回到家里，往沙发上一躺又是好几个小时，一天就这样“坐”过了。其实，这期间，哪里就不能起来走动走动呢？

世界卫生组织发布的报告显示，每年全世界有二百多万人死于久坐。而且，报告预测，到2020年，全世界将有70%的疾病是由坐得太久，缺乏运动引发的。生命在于运动，这不是一句毫无意义的口号啊。

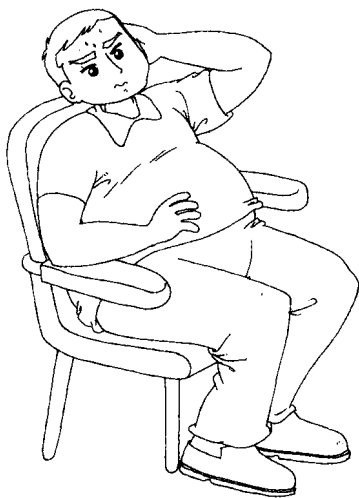
坐得多了，会引发太多的问题，便秘、痔疮、腹胀、消化不良等，这还属于轻的，不知道已经有多少人在受着腰椎、颈椎酸痛的困扰。久坐不

动，血液循环会减缓，长期如此，心脏机能就会随之衰退，那些本来就患有动脉硬化的老年人，随时都有诱发心肌梗死、脑血栓的危险。

曾经有一位高级白领困惑万分地找到我，非常不好意思地讲出她的话题，原来她跟丈夫已经结婚多年，可一直怀不上孩子。询问之后，发现她的生活、工作当中，几乎没有站起来的机会，上班时间自然不用说，路上也是以车代步，回到家里，基本上已经是深更半夜，洗洗澡就该睡觉了。为她把脉，发现她气血运行缓慢，典型的气滞血瘀，据她说，这么些年，痛经的现象一直没有断过，各种各样的保健品也吃了不少，可毫无效用。

唉，听到这话，我真的不知道该说什么了。女人舍得在自己的脸上，衣服、首饰甚至包包，鞋子上投入大量的金钱和精力，可为什么就不知道关心一下自己的下半身呢？我让她去医院做检查，结果发现，她的子宫内膜异位，淋巴栓塞导致输卵管不通，这种情况又怎么可能怀孕呢？

在配合药物治疗的同时，我告诉她，以后一定要多运动运动，哪怕再忙，每天也要坚持运动半小时。她皱着眉头，似乎在努力思索，到底哪个时间段可以省下这些时间来。



久坐可引发泌尿生殖系统疾病，促使气血不通、心脏机能、消化机能减退，诱发心肌梗死、脑血栓

“人不是机器，久坐不动，会耗血伤阴，记忆力下降，不仅于事无补，还会导致错误百出。很多人由于阴虚导致心火内生，五心烦热，弄得注意力不集中，什么事也做不下去。如果实在抽不出整块的时间，也可以每隔一两小时，起来走动5~10分钟，扭扭腰，转转脖子，这样可以保证工作效率更高，并不会耽搁什么事。”

她是聪明人，并不需要多说，小作思考之后，便起身告辞。许久之后，大概有两年吧，遇到一位跟她很熟的朋友，问起来，说她已经生下了一个大胖小子，如今是家庭事业双丰收，正沉浸在幸福当中呢！

久坐，最容易伤害的就是泌尿生殖系统，女性除了不孕症之外，还容易诱发各种妇科疾病，苦不堪言。而男性不育的祸害之一，头号健康杀手前列腺炎，也和久坐有着不可分割的联系，数据也显示，司机是前列腺的高发人群。所以，长期开车的男士一定要慎之又慎。

其实，“久坐”并不是一个难以解决的问题，可却是现代人最容易忽视问题。面对众多的咨询电话，我真的有点黔驴技穷的感觉。要想解决这个问题，关键还在于自己，只要脑子里面时刻有“久坐不利于健康”这个意识，有点空闲的时候记得起来走走，比如下班的路上提前两站路下车，走回家里；又或者，放弃电梯，改走楼梯；看电视的时候，远离沙发，将电视放高一点，选用站的方式，等等。时常走动走动，由于久坐而导致的各种问题自然不会找上门来。可是，现在的人往往是这边干着伤害身体的事，那边又在想着有什么办法可以一劳永逸的让身体保持健康。试问，天下哪里有这样的好事呢？不管是健康还是财富，都需要你平日里秉持好的生活习惯，一点一滴的积累。

6. 如果脚底不平衡的话，健康和美丽就只能是空中楼阁

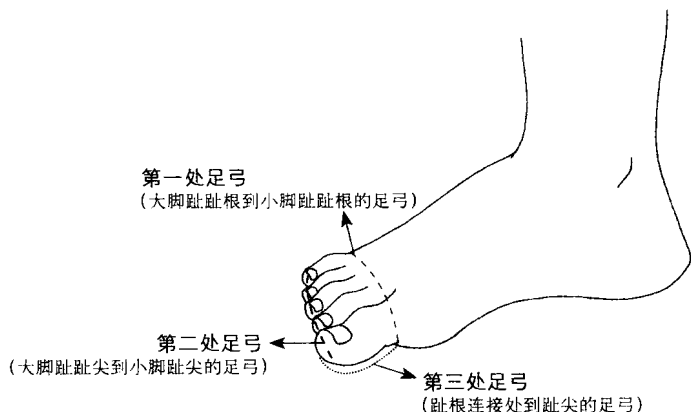
桥之所以那么牢固，“桥拱”功不可没。桥拱在很大程度上缓解了过往车辆的压力，使得桥面更加稳固。在脚上，也有这样为了缓冲体重压力的“桥拱”，那就是足弓。足弓最大的作用就是保持人体平衡，缓解脚部压力，避免脚部直接与地面碰撞，起一个“防震”作用。

喜欢逛街的女士都会有这样的体验，逛一大圈下来，收获不少，心情很爽，本来可以再接再厉，继续血拼的。可是，却有一个地方在高声呐喊：“回家，回家。”最后，出于无奈，也只好打道回府了。这个地方即使不说，相信大家也知道了，那就是——双脚。

这也难怪，双脚只占据了人体体表面积的五分之一，但承受的却是人体上百斤的重量。在走路时，承受的重量更是体重的3倍多。逛街，旅游，随便一走就是三四个小时，想一想，脚底承受了多少压力？

如果非要在自然界中找一个东西来比喻双脚的话，我想桥是最合适不过的了，桥和脚一样，以微弱的力量承担着巨大的压力。我们知道，桥之所以那么牢固，“桥拱”功不可没。桥拱在很大程度上缓解了过往车辆的压力，使得桥面更加稳固。在脚上，也有这样为了缓冲体重带来压力的“桥拱”，那就是足弓。足弓最大的作用就是保持人体平衡，缓解脚部压力，避免脚部直接与地面碰撞，起一个“防震”作用。在脚底，除了众所周知的，连接足跟和趾根的足弓之外，还有另外三处不大会人注意的足弓，第一是大脚趾趾根到小脚趾趾根的足弓；第二是大脚趾趾尖到小脚趾尖的足弓；最后一个是趾根连接处到趾尖的足弓。如果能够将这几处足弓的作用都发挥出来，脚底的负担会大大地减轻，人也会变得轻盈很多，即使再多逛几个小时，脚底也不会承受钻心的痛了。

可以看出，想要发挥另外三处足弓的作用，脚趾不可忽视，如果脚趾



头能够很好地抓地的话，这三处足弓也就自然而然的发挥作用了。我们知道，中医是最讲究平衡的，阴阳平衡几乎贯彻中医学的每一个角落。很多有名的老中医都认为，评判一个中医师水平的高低，就看他调动人体平衡力的水平。如果脚趾头蜷缩，不能抓地，不能承担身体的重量，身体重心都落在脚底上，身体肯定不能平衡。身体不平衡，体内的各个器官也就无法正常运转，随之产生这样那样的问题也就在所难免了。

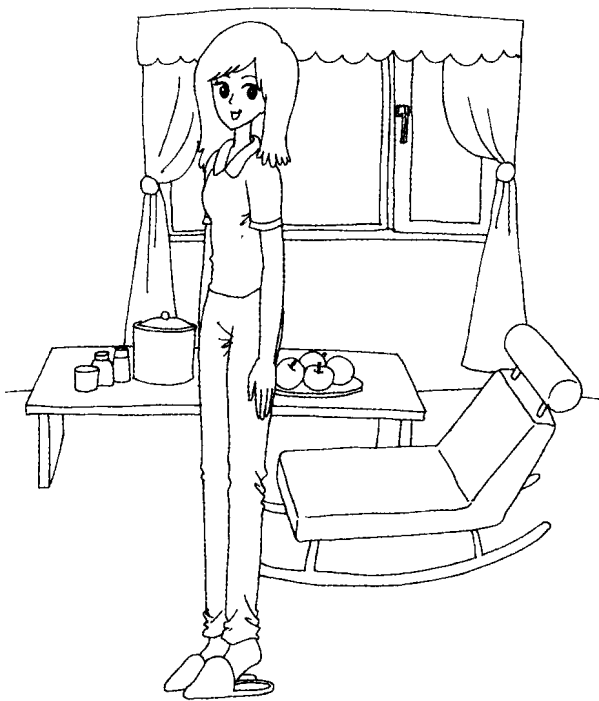
判断脚底是不是平衡的办法很简单，抬起自己的脚，看看大、小脚趾有没有向内侧或者外侧弯曲的现象？脚趾是不是蜷曲得很厉害，根本无法落地？小脚趾根有没有疼痛？小趾背或者旁边有没有长硬硬的茧子？

如果答案有一样是肯定的话，那么我也可以肯定的告诉你，你的脚底不平衡。脚底不平衡，走路容易疲惫只是其中最轻微的问题，随之而来的还有肥胖、腿部水肿、关节肿痛、头痛、便秘、高血压等疾病症状。更不可思议的是，脚底不平衡还会导致脸部变形。不相信的话，可闭上眼睛，仰面躺下，请朋友从头部检查，看鼻梁和下巴的前端是否成一条直线，脚部有问题的同志，很难在一个水平线上，而且大多患有头痛的毛病。

《黄帝内经》说“上病下治”，一般的医生只知道通过脚底按摩可以治疗很多疾病，却不知道脚底平衡也可以治病，倒是自学成才的周尔晋先

生提出的“上病下取，下病上取；左病右取，右病左取”的人体X形平衡法在更深层次上延伸了《黄帝内经》的医学领域。

说了半天，怎样才能发挥足弓的作用，保持脚底平衡，让脚趾头也能够强有力地抓地呢？这里推荐一个最简单的办法——踮脚尖。我有一位远房表妹，在百货大楼里站柜台卖化妆品，23岁的芳华年龄，因为常年穿高跟鞋站柜台，弄得头痛腰也痛，一天下来，原本纤瘦的脚丫子肿得像发酵的大馒头。我告诉她在公司里准备一双平底鞋，到了公司就换下来，然后空闲时踮脚尖。三周下来，她兴冲冲地告诉我，身体的疼痛症状消失了，而且碰到以前的老顾客，都说她苗条了很多，身体曲线也更明显了。说到高兴处，还来了一个芭蕾舞式的经典旋转，着实像只轻盈的蝴蝶。我看



她喋喋不休的样子，似乎身体曲线的改善比头痛腰痛症状的减轻更值得高兴，心里暗自好笑，不过看夫人也在一旁帮腔，也只好退避三舍了。

踮脚尖养生在清代梁世昌著的《易筋经图说》所附的《八段锦》中就曾提到过，所谓“背后七颠百病消”说的就是这个。平时闲着没事，将双脚并拢，用力踮起脚尖，脚后跟离地，仔细体会脚趾头抓地的感觉，然后再平放脚跟，让脚趾头、趾根连接处以及脚跟三点着地，感觉自己像棵树一样，牢牢地抓住土壤。再提起脚跟，反复进行，这样可以锻炼脚趾头的力量，促进脚底平衡。这种方式简便易行，不管是在公车站等车、看电视，或者是坐着没事，甚至刷牙洗脸时都可以做，男士可补肾填精，女士可强肾利尿，老人可增强平衡能力，真可谓是男女皆宜的养生方式。

踮脚尖，除了可以让脚趾头和脚跟同时着地，增强人体的平衡感之外，还可以锻炼屈肌，刺激足三阴经。《黄帝内经·灵枢·逆顺肥瘦》中云：“足之三阴，从足走腹。”足三阴经运行通畅，不仅外形更加清爽，五脏六腑也会变得灵动而充满生机。

中医就是这样，只要你付出一点点，它就会给予你丰厚的回报。而且这个回报并不是简单的正向比例，而是呈几何指数倍增的。踮踮脚尖，你会发现，不光脚底平稳了，你的视线也会更加广阔，人生的境界会和你的体形相反，不是更加瘦削，而是更加宽广。

7. 释放足部压力才是真正从根源做起的排毒方法

中医讲“排毒”，就是指通过全身调理，提高机体自身的运化和对外界的适应能力，然后将各种有害物质转化、分解，通过大小便、排汗、排尿、咳嗽等方式排出体外。要想做到这些，就必须保证身体各器官的强健有力，所以排毒归根结底还是要增强身体机能。

时下排毒养生已经进入了寻常百姓的生活当中，排毒产品也如雨后春笋，什么药物排毒、spa排毒、香熏排毒等层出不穷。不知不觉间，问我如何排毒的人越来越多了，大部分是女性。也难怪，对女性而言，美容是她们的第一生命，而排毒与养颜的关系又是如此密切，她们不关心，还有谁来关心呢？

其实排毒在中医来说是一个很大的养生学概念，中医讲“毒”包括很多方面，体内代谢出来的产物，以及自然环境的“风、寒、暑、湿、燥、火”等“病邪”都是毒，人体是不可能避免这些毒素的。中医讲“解毒”，就是指通过全身调理，提高机体自身的运化和对外界的适应能力，然后将各种有害物质转化、分解，通过大小便、排汗、排尿、咳嗽等方式排出体外。要想做到这些，就必须保证身体各器官的强健有力，所以排毒归根结底还是要增强身体机能。

与时下流行的药物、食物等排毒方式相比较，释放足部压力才是真正从根源做起的排毒方法。足部承担过重的压力，直接就会导致下半身肌肉紧张，骨骼酸痛，中医说“筋，束骨而利机关；骨，张筋藏髓，为一身之支柱。”气血在全身上下运行，浸润皮肉筋骨，滋养五脏六腑。当足部承担过大压力，气血就无法下行，而遇到一点跌打损伤，伤寒暑热更会导致筋骨淤阻，所以“气滞血淤”在中医最为常见，消气化淤是中医常见的治病方法，其实也是在排除体内淤血之毒。

一位脸色晦暗，并且经常长红疙瘩的女士向我请教，说她看了无数中医，中药已经吃了好多服，市面上的排毒产品也挨个儿试了一遍，非但不起作用，反而有愈演愈烈之势，以前不曾有过的便秘如今也找上了门。

看到她，我只能摇头叹气，这些人对养生一知半解，听风便是雨，把报纸一角的小方法剪下来便当做宝贝一样奉行无误，不对症的中药和排毒产品已经严重伤害了她的脾胃，脾胃运化食物的能力减弱了，便秘自然会找上身来。我告诉她，将所有的排毒产品全都扔掉，每天正常吃饭，喝水，如果可以的话，将高跟鞋收起来，换上舒适的平底鞋，晚上睡前泡脚，之后坐在椅子上，跷起二郎腿，先将左脚放右腿上，用双手抓住左脚，用两个大拇指轮流在脚底打圈，然后沿着脚背、脚踝、小腿一直按摩到大腿根，之后换腿。如此一轮之后，站起身，做做腰腹部的运动，像广播体操一样，前后左右弯弯腰即可。

她将方法记住之后就走了，我看得出来，她的眼睛里充满了不信任，心里估摸着这半天的讲解又白费劲了。没想到，过了大概半个月，我回家，她已经在家里候着我了，看到我进门，对我是千恩万谢。看到她，说实话，我自己都暗自吃惊，看来我是看走眼了。她的脸色红润白皙，虽然脸上还有些小红疙瘩，但整个人看起来神采奕奕，和之前灰暗的脸色简直判若两人。想来她比我说得还要用功，否则不可能有如此好的效果。

她告诉我说，做这套操的第一天，身体就有了感觉，晚上睡觉明显踏实了很多，早上起来也没像以前一样浑身疲惫，白天工作也精力充沛。完了，她还一脸不好意思地说：“会去做这套操，也是因为把药吃怕了，抱着死马当活马医的心态。真是没想到效果会这么好。”

我为她感到欣喜的同时，也暗自惭愧，比起报上小广告的忽悠水准，我的讲解能力实在太差了，拙于辞令的我，实在有埋没中医之嫌。这套操，看起来简单，但却是释放腿足压力最简单迅捷的方法，泡脚以及按摩脚底都可以让脚部压力得到缓解，引足部三阴经的湿气下行，从脚底排

出。足部轻松了，气血运行通畅，人的五脏六腑得到滋养，运化功能会加强。最重要的是，足部六经都要从下肢通行，所以揉捏下半身，能够很好地刺激这六条经络，让气血更加畅通无阻；皮肤是人体最大的排毒器官，按摩皮肤能够刺激皮肤细胞，促使皮下毒素排放……一个简单的动作，却可以同时刺激神经系统、内分泌系统以及肌肉、骨骼系统，神经系统刺激人体内分泌，内分泌正常了，身体的很多问题自然会迎刃而解；而骨骼中的骨髓更是细胞活力的来源，释放腿足压力和毒素，能够帮助骨髓活化，无形之中就相当于活化了人体细胞，细胞活化了，皮肤又怎能不明亮紧致？

我自认为已经讲得很通俗易懂了，可她听得还是一头雾水的样子。我只好缄默不言，其实原本也不用多说。“知易行难”，只要你坚持去做了，慢慢地，道理也会一层一层浮出水面，当效果已经实实在在摆在眼前的时候，又何须那么多无用的道理呢？正所谓“纸上得来终觉浅，熟用深思子自知”。

8. 上病下取，脚部是身体健康与否的晴雨表

脚部是健康的晴雨表，当人体器官发生病变时，脚部反射区会在第一时间做出反应，脚部出现问题也会影响到身体的健康。

随着《人体使用手册》等系列书的畅销，人们对于经络、脚底反射区疗法等了解的越来越多，也知道通过敲胆经、按摩脾经等来治疗自身相关部位的疾病。但事实上，很多重大疾病，在最初的时候根本没有人能感觉到，比如人们一向谈之色变的肿瘤，医院里检测出来的时候往往都是晚期了。

为了能够准确地判断病情，西医发明了种种仪器，以量化的指标来判断一个人的身体是否发生病变，并将之称为科学，以此攻击中医“望、闻、问、切”的虚无缥缈。其实比起西医解剖学的量化指标，中医的整体观念或许更值得我们相信。世间没有两片相同的树叶，人的身体指征又怎么可能完全一样呢？要想更加准确清晰地判断病情，像中医一样从人体自身切入，去看人体各种反映或许更值得提倡。

中医“望、闻、问、切”更多是关注疾病在脸上反映出来的症状。其实，作为最佳的保健部位，脚部包含着大量的人体信息，刺激脚部穴位可以很好地解决脏腑问题。反过来，脚部出现疾病症状，我们也可以作为判断脏腑问题的一个依据。

临床上发现，脚背、脚底、脚趾、脚趾甲，包括脚部温度都和脏腑问题密切相关。糖尿病患者会经常出现大拇趾肿胀现象；脚背部肿起或者凹陷大多和肿瘤有关系；妇科疾病很容易在脚背内踝部位找到紫色斑点；那些血液循环不畅通的患者经常会感到脚底发麻；有头部疾病，如头痛、失眠的患者，脚尖的温度往往比常人低一些……

脚病与脏腑之间的关系古人早就认识到了，唐朝名医孙思邈就有通过

饮食来治疗脚病的案例。长安城内一个又一个富翁都患了奇怪的疾病，肌肉酸痛，身倦乏力，脚部水肿，医生们看了都束手无策。到后来，太守也患上此病，孙思邈不敢怠慢，在太守府中仔细观察。最后发现，这些富翁与太守都有一个共同的嗜好，就是喜欢吃精米白面。孙思邈让太守将主食改成了粗粮糙米，并且将原先碾磨下来的谷糠、麦麸皮煎水服用。过了半个月，太守以及富翁的症状都消失了。

其实，太守以及富翁患的是今天人们常见的脚气病，是由于缺乏维生素B₁造成的。很多高血压患者也会由于缺乏维生素B₁而出现脚部问题，因此对脚气病，切不可掉以轻心，上了年纪的朋友出现脚部问题时一定要认真做心脑血管方面的检查，防患于未然。

说到脚部与疾病的关系，最有说服力的莫过于糖尿病。糖尿病足可以说是糖尿病并发症当中最厉害的疾病，因糖尿病足引发的截肢率达到40%，但很多人还是不以脚病为重。我认识一位朋友，年龄不大，四十出头，冬天的时候不知怎么就发现脚不好使，皮肤干燥不说，脚趾、脚跟都溃烂了，而且还出现肌肉萎缩现象。我跟他说可能是糖尿病，可他死活不信。被我逼着去做血糖检测，结果发现空腹血糖已经达到了12.7mmol/L，拿着化验指标在手上，才不得不相信。后来将血糖控制下来之后，脚部问题才慢慢调理好了。

脏腑病变可以表现在脚上，通过脚部护理也可以辅助治疗脏腑问题，对于这一点，元代著名医学家朱丹溪早有言在先：“欲知其内者，当观乎外。诊于外者，斯以知其内，盖有诸内者必形诸于外”。所以，对于脚我们一定要给予它该有的待遇，选鞋子的时候一定要尊重脚部的感受，选那些穿起来很舒服的鞋子。而脚部卫生也不可忽视，每天用热水洗脚，换上干净的袜子。脚茧过厚时，用浮石轻轻打磨，千万不要因为脚质层厚而用手撕扯，那样很容易对脚造成损伤。有特殊疾病的患者，如糖尿病人等，发现脚部并发症时，用药一定要经过医生的认可，不能胡乱用药。

脚部是健康的晴雨表，当人体器官发生病变时，脚部反射区会在第一时间做出反应，脚部出现问题也会影响到身体的健康。因此，在对脸部呵护有加时，我们更不应该忘记脚部的功劳，平时不光要对脚部细心关照，更要经常检查脚部是否有异样，以便及时地发现身体潜在的问题，将一切病变扼杀在襁褓之中。



第二章

动动下半身， 就可以带来全身的改变

玉树临风是男人渴望的身形；
亭亭玉立是女人梦想的体态；
精气十足让男人更潇洒；
肌肤白皙让女人更年轻……
美，人人都想；
美，人人也都可以做。
只要动动下半身，全身都可以美丽无限！

1. 正确的行走方式带来“美丽新改变”

中国传统文化讲究因果相袭，因成果，果成因。身体内在的信息可以影响外在走路的姿势，那么通过调整步伐，身体甚至心理上的问题也可以得到缓解乃至根除。

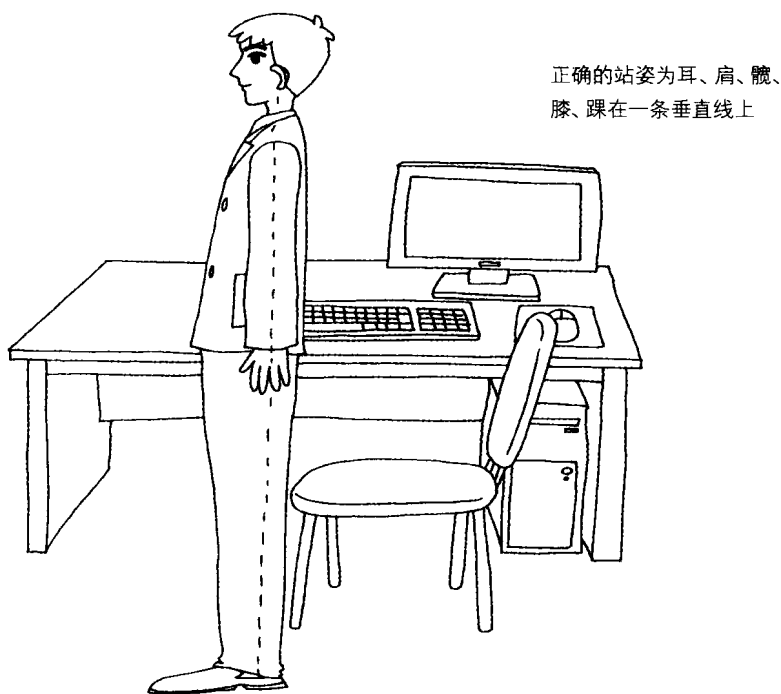
上小学六年级的儿子放学回家，一脸的不高兴。了解事情的原委之后，我不禁陷入了沉思。事情起因于“邯郸学步”这个成语，老师说成语中那个学习别人走路的燕国少年不值得学习，而儿子却据理力争，认为燕国少年是值得学习的榜样，因为他敢闯敢拼、善学习会模仿，结果儿子被老师批评了一顿。

沉思之后，我不得不承认，儿子的观点是对的，那个燕国少年学习邯郸人优雅、轻快的走路步伐，这并没有什么错。因为没有学成，所以成了人们嘲笑的把柄。如果他学成了，那么情形又会是另一番模样。一个人的走路姿势，不仅和他的健康息息相关，也和他的形象，甚至前途都有很大的关联。现在很多励志类的书籍在教导人们培养自信心的时候，都会讲到一点就是抬头挺胸，快速走路。确实，轻快、矫捷的步履可以传达出健康、自信的信息，而一个得了重病，或者心有千千结的人是无论如何也走不出这样的步伐。

中国传统文化讲究因果相袭，因成果，果成因。身体内在的信息可以影响外在走路的姿势，那么通过调整步伐，身体甚至心理上的问题也可以得到缓解乃至根除。所以，我要说，邯郸学步没有错，学习正确的行走方式不仅是前途所需，更是健康所需。为了更高质量的生活，每个人都有必要认真学习正确的行走方式。

那么怎样才算是正确的行走方式呢？老祖先们也以他们言简意赅的语言给我们讲解过，那就是：站如松，行如风。站立时，脚底应牢牢地抓在

地面上，让人感觉稳如泰山。从侧面看，耳、肩、髋、膝、踝等部位都在一条垂直线上，整体给人一种挺拔笔直、玉树临风的感觉。要想达到这个效果，就要求我们在站立时，脚底牢牢抓地，膝盖内侧夹紧，双手自然下垂，脊柱保持正常生理曲线，挺胸收腹，双目平视，头顶如悬有一根丝线。这种站姿不仅给人一种沉稳、自信的感觉，而且还以帮助呼吸，改善血液循环，还有缓解身体疲劳的作用。



之所以先说站，是因为正确的走姿必须在正确的站姿基础之上进行。以前，人们总认为走路时应该脚跟先着地，其实正确的走法是脚部三点同时着地，最大限度的保持脚部平衡，这就要求走路时膝盖自然弯曲，上

提一二厘米，而不是伸直膝盖。走路速度要快，但幅度不能太大，“大步流星”的行走方式必然会导致脚跟先着地。像商务人士那样，步履沉稳有力，速度却像一阵风似的行走方式是最好的。走路时，双臂微微弯曲，在身体两侧夹紧，前后自然摆动，全身产生一种节奏般的韵律。久而久之，非但身体的很多疾病（尤其是关节疾病）会祛除，心理的很多问题也会不治而愈。

我一个朋友，标准的白领，30岁之前，那是人见人赞的帅小伙，1.8米的个头，往人堆里一扎，想不起眼都难。结果，前几年碰到他，却像个老头一样，拱肩缩背的。跟我大倒苦水，说常年加班加点，这腰椎、颈椎都不行了，坍塌个身子跟我走在一起明显矮于1.8米。我看着他，心里直哀叹，现代的生活方式真不知道是好是坏。我当下把他的身子掰正了，让他抬头挺胸走路，走了没几步，他就说感觉好多了，好像凭空生出了几分力气。告诉他回家之后，每天背部贴墙15分钟练站姿，头上顶本书。

两个月后打电话说要请我喝酒，再见到他，明显不一样了。他跟我说，自从听了我的意见之后，就没再坐车，而是每天走半小时上下班，原先每天下班好像负担千斤重担似的，现在肩膀明显感觉轻松了，腰部也有力量了，真是感到前所未有的舒服。

中国人喜欢讲：相由心生。其实，心又何尝不由相来定呢？要想改变自己的生活状态，光是靠内心所想，终究难以成事，不如起而行，首先从改变自己的走路姿势做起，其他的一切自然都会随之改变。

2. 高血压患者需要注意血液流动的关隘——脚踝

足三阴经与三阳经都要经过脚踝，脚踝就好比气血运行的一个关隘，要想气血能通畅地在体内循环，一定要时时转动脚踝，刺激脚踝部的穴位，给气血运行推波助澜。

时常会有朋友跟我讨教防治高血压的简便方法，弄得我左右为难，高血压西医治了这么些年也没什么显著疗效，更兼发病原因多种多样，我实在不敢给人什么实质性的建议，怕受人诟病，最多劝劝他们不要生气，不要动怒，保持平常心等无关痛痒的话语，这也让很多人认为我这个众人推崇的养生专家完全是浪得虚名。对此，我真的是理屈词穷，百口莫辩。想来想去，也怨不得人家，如今高血压、糖尿病等已经是头号“国疾”了，而我竟然毫无研究，甚至连一点防治方法都拿不出，也难怪人家会白眼斜视了。

成功者找方法，失败者找借口。我虽然不是什么成功人士，但既然与中医扯上了关系，也曾励志要为中医的发扬光大做一点贡献，现在面对众人的殷殷期盼，又怎么能袖手旁观呢？

中医当中虽然没有“高血压”这一病名，但文献资料中对其病因、发病机理、症状和防治方法却早有记载，如《黄帝内经》云：“诸风掉眩，皆属于肝”、“肾虚则头重高摇，髓海不足，则脑转耳鸣”，认为高血压与肝有关；而药王孙思邈的《千金方》也指出：“肝厥头痛，肝火厥逆。上亢头脑也”、“其痛必至巅顶，以肝之脉与督脉会于巅故也……肝厥头痛必多眩晕”，同样认为高血压的形成与肝脱离不了干系；而《丹溪心法》则说：“无痰不眩，无火不晕。”……从这些文献资料中，可以得知，高血压属于中医里面“头痛”、“眩晕”、“中风”的范畴，问题主要在于肝肾二脏，这也得到了业内人士的认可。

当人因为各种原因导致肝气内瘀，或者肾阴亏虚时，都会导致肝脏滋养不足，损耗肝阴，导致阴阳失衡，肝阳上亢，下虚上盛的病理现象，这时候，人就会出现头痛失眠，甚至四肢麻木等高血压疾病的典型症状。

只要找到了病源，那么防治起来就容易得多了。为了保持肝肾的阴阳协调，最重要的是让人体气血行走通畅，正所谓“通则不痛，痛则不通”，阴阳一旦平衡，身体的各种症状也会自行消失。我们知道，足厥阴肝经和足少阴肾经的循经路线都从脚部往上走，脚部的气血运行越通畅，对肝肾的滋养力度就越大。在这当中，绝大多数人都知道脚的重要性，但却忽略了一个关键部位，那就是——脚踝。中医养生学早就有“动其稍节，工于脚踝”之说，足三阴经与三阳经都要经过脚踝，脚踝就好比气血运行的一个关隘，要想气血能通畅地在体内循环，一定要时时转动脚踝，刺激脚踝部的穴位，给气血运行推波助澜。几乎所有与足部经络有关的疾病，如膀胱、肾、脾、胃、肝、胆等部位的症状都要多动动脚部。

我将这一认识讲与一位对中医很痴迷的老友听，听完之后，他拍案叫绝，说这可真是细微之处见真功了，一定要亲自试验一番。这位朋友性烈如火，年轻时候大碗喝酒，大块吃肉，惹下一身的疾病，后来在我的调治之下，身体状况大为改善，并且喜欢上中医知识，成了一个不折不扣的“中医迷”，自己和身边的亲人都受益匪浅。但历时二十来年的高血压却一直伴随左右，挥之不去，生活中稍微不注意，血压便呈抬头之势。

转动脚踝不拘形法，随便转动，使脚踝有舒适、略微发热的感觉即可，比如看电视时，坐在椅子上，取跷二郎腿的姿势，将左脚踝置于右腿上，用左手握住左脚踝靠近小腿处，右手握住左脚前脚掌旋转活动脚踝，顺时针、逆时针方向各10次，然后换脚进行。

也可以一脚垂地，另一只脚伸直悬空，配合呼吸活动脚掌和脚踝，即吸气时脚尖尽量往回勾；呼气时脚尖尽量向下压（绷直脚踝）。脚掌动作必须配合呼吸，两脚分别交替做10次。



配合呼吸活动脚掌和脚踝，吸气时脚尖尽量向上回勾；呼气时脚尖尽量下压，双脚交替进行

老友在此方法的基础上，更是天马行空，发挥创意，每天晚上睡前，躺在床上，用双脚写字，这样一来不觉得枯燥，二来还活动了脚踝，确实是很有趣的方法。这样坚持了半年之后，一天他风风火火地跑来我家，拉着我就往外走，嘴里说着，一定要跟我好好喝几杯，以示庆贺。

看他兴致如此之高，我也不便打断，好在学习中医之后他已经不会再海量饮酒了。低吟浅酌之中他告诉我，这半年，他坚持转脚踝，并且带动他的一帮高血压患友，每个人都感到了明显变化，血压比以前平稳多了。最神奇的是，身边好几个朋友用了此方法之后，发现脸色提亮了很多，脸上原有的一些老年斑也淡化了不少，谁能相信，转动脚踝还有美容的效果？这实在是太让人意外了。

看着老朋友须发斑白，在兴高采烈之余，还悠悠然，慢斟慢品的样子，我不禁心生些许感动。中医何止治疗一个高血压，最重要的是，它能够改变一个人的品性，让人变得温和、从容，从内心里审视自己，关爱自己。

3. 赤足行走，养阴最重要的是吸收地气

从中医的角度来说，天为阳，地为阴，接受地气可以养阴，吸收负离子。而如今，人们住得离地面越来越远，难以吸收地气，也难怪人们会越来越“火”大，浮躁不堪。“赤足行走”其实是先辈们给我们准备的最好的健康财富。

大概每个人都有这样的体验吧，尤其在秋天，手摸到哪里都像触电一样，穿脱毛衣，衣服窸窣作响；用梳子梳头发，头发会追随梳子于百里之外。这个道理，学过物理的人都知道，是静电的原因。那么，几千年以前，我们的先辈也备受静电的困扰吗？答案是：此言谬矣。

不要说古人了，大家就是回想一下自己的幼年时代，生活中可曾受到静电带来的麻烦？相信很少人有这个感受吧，其实道理很简单，因为那时候我们天天撒着脚丫子满世界跑，身体里有再多的正电荷，也被地气接收走了，哪里还会感受到什么静电？

从中医的角度来说，天为阳，地为阴，接受地气可以养阴，吸收负离子。在干燥的地区，很多人一到秋天会流鼻血，嘴唇干裂，人们多认为这是缺水所致，相信很多女士已经证实了“喝水无用论”，其实真正的原因在于阴虚，所谓阴虚生内热。到了秋天，人们都知道，要多吃一些滋阴润肺的水果，这也是为了养阴。除了食补之外，赤足行走对于阴虚燥热的人来说，实在是一种最自然的养阴方法。

一个朋友从四川老家去了北方，没过几天，便打电话来说，北方真是干燥啊，刚刚洗完脸，还没来得及抹干呢，皮肤已经紧绷了，不仅如此，头发也是干枯如草，抹多少护肤霜，吃多少滋润的东西都没有效果。最要命的是很容易上火，引起口腔溃疡，嘴里动不动一片溃烂，吃饭喝水都成问题。我告诉他这是干燥所致的阴虚内热，最好的办法就是赤足行走，接

收地气来养阴。休息的时候，去广场、郊外，找一些鹅卵石、沙土等地面赤足走上半小时，如果实在没有时间，晚上回到家里，脱下鞋子，在屋里行走，让脚部得到最大限度的放松也未尝不可。

朋友不敢怠慢，坚持执行，过了两个月，打来电话说，北方已经立秋，天气更为干燥，树叶枯黄，雨丝难觅，不过他的症状已经完全没有了，似乎身体已经适应了北方的干燥。所以，安全地渡过这个“北方之秋”完全不成问题。

为朋友庆幸之余，也深感如今人们的生活方式与健康是渐行渐远，以往人们住茅屋，房前屋后，跑来跑去，不觉疲惫。而如今，楼越起越高，离地面越来越远，难以吸收地气，更兼人们用各种鞋子时刻将自己的脚包得滴水不漏，也难怪人越来越“火”大，浮躁不堪。这样想来，“赤足行走”实在是先辈们给我们准备的最好的健康财富。

好的东西虽然秘而不宣，但总能被很多人得知。正当我极力给朋友们推荐这一方法时，一位远在国外的朋友给我打来电话，说这一方法在国外也极其流行，这倒让我有些意外了，因为据我所知，西医向来对中医有着极其强烈的抵触感。而我，因为执著于中华文化，见人家如此态度，也就懒得理会，所谓“道不同不相为谋”是也。

朋友是个直性子，见我不太相信，便搬出了西方报纸中的论断，说科学对于赤足行走利于健康的解释是：在地球与电离层之间存在电场，本来一切生物都与这个环境和谐共生。但是现代化的生活却使人们脱离了负电荷，积累了过多的正电荷，导致正负不均，使人容易生病。

虽然我对西医不感冒，但这等科学论断却不得不服。其实换一个角度来说，科学所谓的正负电荷和中医的阴阳平衡何等相似，说白了，就是人体一定要适应自然环境，与自然和谐共生，达到天人合一的境界，如果违背了这一自然规律，人体就会出现各种不适症状。这样想来，中医，西医虽然着眼点不一样，但最终的落脚点还是一致的。

中医认为，赤足行走不仅可以接收地气，利于养阴，还对脚底有按摩作用，可以刺激脚底反射区，能够强身健体，防衰老。而西医则认为，赤足行走不仅可以治疗一些腿脚部的疾病，对于神经系统的疾病也有很好的效果，比如神经衰弱、失眠、抑郁等现代人经常得的一些亚健康状态的疾病。

中国人缺乏自信，对国产的东西大多不太“感冒”，不管什么东西，留洋之后似乎就镀了一层金，因此出口转内销的东西往往比较走俏。不知，赤足行走这一中国传统的养生方式被西方人给诠释了一番之后，是不是更加锦上添花，人见人爱了？

中国古人早就说过：“树大全凭根深，人壮全凭脚健。”赤足行走利于养生，无论在东方还是西方都得到了证实，如果有条件的话，最好选择



经常赤足行走，可增强免疫力，有利于养阴、促进睡眠……

在干净的草坪或土路上行走，一定要保证地面干净整洁，没有锋利的石子或者玻璃之类，另外沙滩、鹅卵石地面也是不错的选择，实在不行，也可选择水泥地面。但是和任何一种养生方式一样，赤足行走也不是百无禁忌，对于年迈体衰的老人来说，如若在鹅卵石地面上行走最好穿上软底防滑的布鞋，或者厚点的袜子，以免刺激过度，反而不利于养生。

4. 要想身体结实，腰部以下70%的肌肉不可忽视

如果用房子来比喻人体的话，那么肌肉无疑就是那一块块垒起房屋的砖头。小小的砖头垒成了栋栋高楼，而块块肌肉也是奠定人体大厦的基石。

“人体最大的器官是什么？”

“肝脏。”

“骨骼。”

“皮肤。”

这是我在老干部活动中心做演讲时提到的一个问题。这群老人，退休之前都是机关单位的一二把手，见多识广。可对这么一个关于自身的问题却歧义百出，没有一个人给出正确答案。这也难怪，就像我们往往过分关注那些少数的官居高位的人，对于底下默默奉献的平民百姓往往关注不足一样。对于身体，我们会很认真地注意心、肝、脾、肺、肾，但对支撑这些器官运转的四肢百骸却视而不见。

人体最大的器官其实是肌肉，这个答案估计没有人能想到。人们理所当然地认为，肝脏是人体最大的器官，但其实，肝脏不过占体重的1/60，仅为1千克。而肌肉却占到男性体重的45%，女性体重的36%。想想，人体还有哪个器官能有如此重量？如果用房子来比喻人体的话，那么肌肉无疑就是那一块块垒起房屋的砖头了。砖头对房屋的重要性不言而喻，那么肌肉对人体的作用有哪些呢？

除了人们站、走、跑、跳、说笑会牵动肌肉之外，心脏供血，人体热量的供应无一不需要肌肉。我们知道人体的血液循环是需要通过心脏来周转的，心脏就好像一个血液供应站。但拳头大小的心脏怎么可能完成得了如此繁重的任务？这就是肌肉的作用，肌肉的舒张和收缩带动了包含在肌

肉里面的血管的伸缩，因而刺激血液正常流动，帮助心脏完成它的工作。当人体静止不动时，下肢会水肿，就是因为肌肉不运动，导致血液无法正常流动，从而增加心脏的负担。

除此之外，肌肉还是人体的产热器官，即使是静止状态，肌肉产生的热量也能占到人体消耗的热量的20%；运动时产生的热量更是占到40%~50%。正是这些热量维持着人体的新陈代谢，提高人体的免疫力，避免各种疾病的侵袭。

预防疾病，从锻炼肌肉开始，估计会让很多人大跌眼镜。其实道理实在是太简单了，锻炼肌肉，可以提高人体的温度，体温升高了，人体的抵抗力也会随之提高，疾病自然会不治而愈。据现代科学研究，肿瘤的产生就是由于人体温度太低，通过提高体温来杀死癌细胞的科学工程也正在研究当中。

人体肌肉有70%在腰部以下，可见锻炼下半身肌肉多么重要。尤其对于女性而言，锻炼下半身肌肉不仅是健美的需要，更是健康的需要。女性下半身脂肪过多，肌肉减少，不仅显得臃肿，而且还会导致各种妇科疾病的产生。几乎所有的妇科炎症，如阴道炎、盆腔炎等，都和血液循环以及自身抵抗力密切相关。女性体质本来就偏冷，血液循环不通畅，平时多锻炼大腿、腹部以及腹股沟的肌肉，不仅可以塑造紧实修长的大腿，平坦的腹部，很多妇科疾病也会随之渐行渐远。

对于女性来说，仰卧起坐和空中脚踏车是锻炼下半身不错的方法。仰卧起坐主要是锻炼腹肌，因此最好放弃旁人压脚踝的帮助，而靠腹部的力量来帮助上半身起来。双腿屈曲90度，当身体离开地面时，腹肌应收起，并稍做停顿，然后再慢慢下降。空中脚踏车顾名思义就是仰卧将双脚抬起，在空中作踩踏自行车状。这两组动作可随意为之，平时运动量少的人可由少量开始，循序渐进，直至做到100个为佳。

下半身肌肉锻炼不仅能够很好地治疗妇科疾病，还是成长中的孩子增

高的一剂“良药”。人们总以为，孩子要多跑多跳，只有像打篮球那样刺激骨骼生长的运动才能增高。实际上，肌肉锻炼也能够通过促进体内生长激素的分泌，而促进骨骼的生长。因此，25岁以下的青少年朋友在选择运动项目的时候，除了那些跑跳类的项目之外，也可以适当选择一些譬如俯卧撑之类的锻炼肌肉的运动。这种运动就好像敲边鼓一样，对骨骼生长起一个推波助澜的作用。

下半身肌肉锻炼，对于不同人有不同的功效。就好像中医师手中的几剂汤药，原材料就那些，但增增减减之间，各种疾病也随之而愈。女性锻炼下半身肌肉可避免妇科疾病的困扰；男性锻炼下半身肌肉可增强肌体的免疫力，消除啤酒肚；孩子锻炼下半身肌肉，可强健体质，促进身高增长；而老人，通过步行来锻炼下半身肌肉，对于糖尿病、各种心脑血管疾病以及关节、骨质疏松等老年性疾病都有很好的疗效。

记得以前有一本畅销书，说富人和穷人之间的区别并不在于他们的智商和基础，而在于他们的理念。其实，不管是财富的创造，还是健康的获取，原理都是一样的。在正确的理念基础之上，辅之以合适的行动，你想要的东西就会手到擒来。

5. 心脏供血不足的问题让下蹲来解决

人之所以蹲下去起来的时候会眩晕，很重要的一个原因就是人体内血液循环不通畅。经常练习下蹲动作，就等于在刺激心脏和腿部之间的血液流通，增强心脏功能。

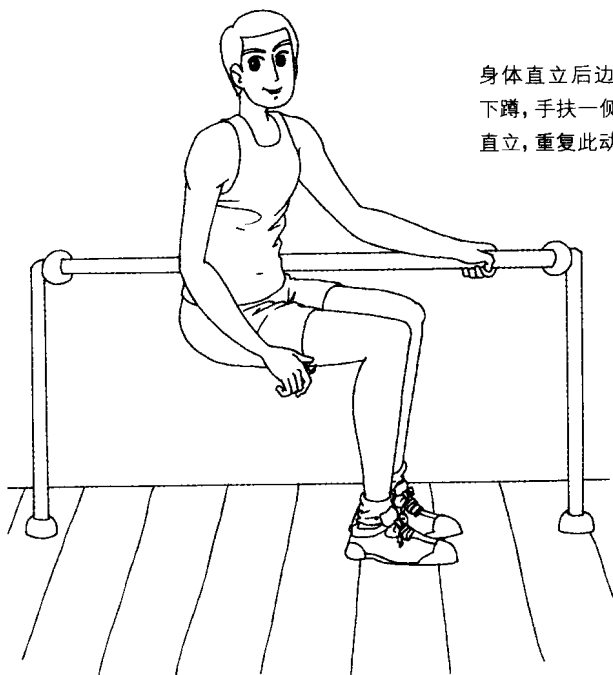
一位女士跟我说，她只要蹲在地上，时间稍微久一点点，起来的时候便觉天旋地转，脑子一片空白，如果不及时扶住墙的话，很可能会摔倒。我刚想要说这是典型的贫血症状，人家就说，怀疑是贫血，所以吃了很多补血的保健品，什么红枣、阿胶、当归，什么太太口服液，乌鸡白凤丸，已经吃了不少。去医院，医生也说这是体质虚弱造成的，打针吃药没什么用，建议她从日常生活中着手。可是，已经好几年了，症状丝毫不见改善。

看样子，为了解决自己的问题，她已经看了不少养生保健方面的资料了。一些常识问题对她来说，根本就是多余。看着她妆容精致而苍白的面孔，我思索了好半天，想起了以前一位老病友。

老先生退休之后在家里没什么事，订了很多的中医养生杂志，天长日久，竟成了半个中医。不仅治好了自己头晕目眩的问题，还连带着帮小区里一些老年朋友询医问药，号脉问诊，真的是红霞尚满天，余热传千里。没有丝毫的老迈、颓废之象。

老人家从小便体质虚弱，血液循环不顺畅，从来都不敢久蹲，一蹲下去，如果起来仓促了一点，很可能摔倒。为此，他在厕所里也曾出过几次很危险的状况。我虽然给他看过病，却也没找到好的解决问题的方法，只是嘱咐他好好吃饭、休息，调整自己的体质。后来，他通过摸索，自编了一套“下蹲功”，治好了自身的问题，真的可以说比八仙之一的“铁拐李”还厉害。

“下蹲功”很简单，只要有一定的空间，当然最好是空气清新的地方，打开双脚与肩同宽，闭目深呼吸一次。然后开始下蹲，刚开始的时候可做半蹲，也就是大腿和小腿形成一定的角度，这个度数依据自己的体力状况，不能强求，如果能做到90度最好（旁边最好有扶手，以防不测）。两秒钟之后站直，挺胸收腹。然后再深呼吸一次，再蹲下，如此重复60次。



身体直立后边呼气边慢慢
下蹲，手扶一侧，保持2秒后
直立，重复此动作

这样练习一段时间，感觉自己的体力大有增强的时候（一个月左右），就可以练习全蹲了。全蹲和半蹲的准备动作一样，只不过下蹲的时候要彻底地蹲下去，让大腿后部和小腿肚贴近，然后站直，每次也练习60次。

老人家原先体质很差，爬上三层楼梯便气喘吁吁，走上一里路便要歇

息好半天，练习了下蹲功大概一年之后，整个人的精神状态为之一变，经常步行十多里路都不觉得累，还蹦蹦跳跳的，从背后看过去，根本不像将近古稀之年的老人。

可能有人不相信，下蹲的功效有这么大吗？不是我吹牛，下蹲的作用又何止一点两点呢！我们挑最重要的说，这个动作可以增强心脏功能。之所以蹲下去起来的时候会眩晕，很重要的一个原因就是人体内血液循环不通畅，人蹲久了血液都沉下去了，一旦站起来，回流不及，就会导致脑部供血不足，形成瞬间脑部缺血，因而头晕目眩。经常练习下蹲动作，就等于在刺激心脏和腿部之间的血液流通，增强心脏功能。所以，常做这个运动，还可以预防很多老年疾病，如老年痴呆等。

女患者听我说了之后，回去试着做了两个月便告诉我，效果奇好。非但体质增强了，以前胖胖的腿部也紧实了许多，最不可思议的是，已呈下垂趋势的胸部也重新恢复了挺立状态，焦躁不安的心理也平和了许多。在让她大喜过望的同时，也着实让我惊讶不已，没想到下蹲还有这样的好处。继而一想，确实也是，蹲位本身就是天姿，胎儿在母腹之中就是蹲着的，下蹲的时候，人会感到异常的安全，这样心理素质自然会增强。在蹲的时候，乳房非但不会上下甩动，还可借助大腿和腹部的挤压力，使腹部的脂肪向上移动，同时按摩了双乳，促进了乳房部位的血液循环，这样自然可以将营养滋润到乳房。

有人说生活就是不断解决各种不同的问题，其实身体也是这样，现实生活总会给身体造成各种各样的负面影响，为了能够保持身体的长用长新，我们需要不断地想办法解决这些身体的问题。在我们解决一个问题的同时，其他的问题也会得到解决，人生境界、身体素质便由此无形之中得到提高。

6. 踢腿拍足，用零存整取的方式给自己的健康账户存“钱”

健康不是一蹴而就的，而是像零存整取的存款方式一样点滴积累出来的，时常踢腿拍足，不经意的举手投足间就能为你的健康加分。

当我们走出小区，就会接二连三的收到各种宣传单，有一阵子我经常收到健身房的传单，半年的卡700块钱。经常听到旁边路过的人说，哇，真的好便宜哎，才700块钱，什么都可以练习。也时常会有朋友来咨询，我在健身房办了张卡，可是不知道什么项目适合我，现在瑜伽挺火的，我能练习吗？

说实话，对于健身房，我一向不太“感冒”。记得胡适说过一句有名的话：“凡是要等到有了图书馆才肯读书的，有了图书馆也不肯读书。”我觉得健身也是一样的，如果你有心去运动的话，哪里非得找个什么健身房呢？

我家楼上的大哥，将近50岁的年纪，独自经营着一家广告公司，又要应酬客户，又要管理公司的大小事务，每天忙得不可开交，经常深夜一两点才听到他回家的声音。可是人家一点都不显老态，收拾一下，看起来比我这浪得虚名的养生专家还精神，他夫人就经常以此来嘲笑我。

有一天傍晚，难得看到他在小区下面散步，一边走，一边抬腿，还用手拍来拍去的，像小孩踢毽子似的，我看着暗自好笑，没想到平日里一脸严肃的他，也有这样童心未泯的时刻。我走过去笑道：“老哥，你还有这样的闲情逸致啊？”他也笑：“是啊，偷得浮生半日闲，赶紧运动一下。”

我这才注意到，原来他一直用左右手和左右腿在交替运动，而不是小孩子一般兴之所至的游戏，不禁心生疑惑，这是什么运动呢？大哥听了我的问题之后，哈哈大笑，说：“这个呀，是我自己琢磨出来的。你看我现

在精神十足，可不知道，三十来岁的时候，因为疯狂工作，我的身体差得不行，一度在医院里调养了一个多月。医生告诫我说，一定要多运动。打那以后，我才注意起来。”

大哥停止了运动，“你说，我天天那么忙，哪有时间运动啊。也是机缘凑巧，一次陪客户的时候，一位老先生告诉了我这个方法，说只要有空闲的时候站起来拍拍走走就可以了。老先生那可是业界名人，轻易不乱说话，我想他既然这么说了，就试试吧。这一试就没放手，作用确实是不小，不管什么时间，只要有空闲的时候就会运动一下，这么多年下来，也亏得这零星散点的运动，才让我现在还有精力干活啊。”

回到家里，站在窗户前，大哥还在那里悠闲地运动着，我却是感慨万千，人体12条经络，6条循行于足部，6条经过手指端。踢腿拍足的时候，同时激活了手足部的12条经络，促进全身的血液循环。看起来悠闲缓和，实则内力深厚，不知不觉当中，经络得到了疏通，衰老自然会无限期的延缓了。

踢腿拍足，动作非常简单，不管是正在长身体的小孩，还是年迈体衰的老人；也不管是天气晴好，心情闲适的日子，还是阴雨绵绵，出行不便的时候，都可以在宽阔的空间，或者家里狭小的范围之内进行，换上宽松的衣服，方便的鞋子，站稳之后，左脚向前迈一步之后，踢右脚，同时用左手掌拍打右足背；然后换左脚和右掌，如此反复进行，如果条件许可的话，最好每次能运动15分钟为好。实在不行的话，也可抽出一点时间，在办公的间隙稍微运动一下。

这个动作基本上所有的人群都适合，但是上了年纪的老人，要注意别摔倒了，在做之前先做好防护工作。办公室一族，如果时间许可的话，可走路上下班，在路上边走边踢。还有一点，可能大家都没有想到，这个动作的发汗效果很好，大冬天的时候，手脚发冷，踢拍几十下，马上就全身暖和了，比功率最大的取暖器都好用。

俗话说：不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。运动最重要的是你将它放在心上，时时记得，否则的话，办张健身卡又有什么用呢？我身边的那些朋友，倒是十之八九都办了健身卡，可惜大多是三分钟热度，用了几次便丢置一边。倒不如像我这位邻居一样，时时拾些零星小碎的运动，时间久了，累积下来，更是一笔无法估量的财富。

7. 泡脚：不需要动半点脑筋的养生方式

人体的五脏六腑在脚上都有相应的“投影”，看似身体头部的疾病，其实真正的病根在脚上。泡脚是人体除了吃饭之外的另一种吸收“营养”的方式。

时下养生保健似乎成了一种时尚，我这个以前朋友们眼中的“道学先生”也被他们从记忆的角落里给挖了出来，今天这个问头痛怎么办啊，明天那个说失眠有什么好方子没有？我说以前跟你们说那么多养生的方法都当耳旁风，现在有问题想到我了啊，天作孽犹可恕，自作孽不可活，自求多福吧！把他们气得牙根痒痒。

玩笑归玩笑，朋友的身体不能不管。中医养生的方法虽然多，可没几样不需要点专业功底的，好歹得懂点经络穴位啥的吧，可这些人一个个挖空心思挣钱去了，哪有心思来琢磨这些啊？对他们而言，授之以渔，绝对不如授之以鱼。若非方法简单易行，不费脑子，告诉他们也是对牛弹琴。这可苦了我，天底下哪有不费脑子的养生方式？

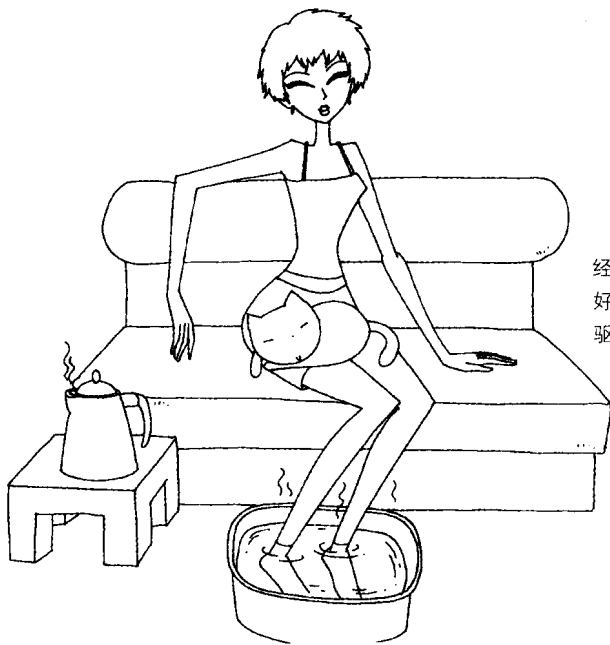
想到我年轻时住的四合院里，记忆最深的就是隔壁的王老伯每天晚上打上一盆热水，一边跟人聊天，一边不断地从暖水壶里向脚盆续水的情形。如今20年过去了，王老伯已是八十多岁的老人了。每逢回家看望母亲时，总是看到他神清气爽、健健康康的样子。有一次忍不住问他有何养生秘诀，王老伯哈哈大笑，说哪有什么秘诀啊，我最大的爱好就是每天睡前泡脚，普通百姓可没那么多讲究哦。

这话犹如醍醐灌顶，我一下子豁然开朗。中医说：“上病下治。”又说：“人有脚就好比树有根，树枯根先竭，人老脚先衰。”失眠、头痛，看似身体头部的疾病，其实真正的病根在脚上，人体12条主要经络，脚上就有6条，在脚部，密密麻麻布满了六十多个穴位，如果把这些穴位都点

出来，脚部完全就是一个牢牢抓住土壤的根系。大树之所以能够枝繁叶茂，除了阳光雨露的滋养之外，很大一部分营养来自于树根吸收的土壤中的营养。那么，泡脚无疑是人体除了吃饭之外的另一种吸收营养的方式。

这帮朋友，入则高楼，出则轿车，平时难得运动一下，吃了海参、燕窝也消化不了。但要让他们每天花上半个小时去锻炼，对他们来说无异于谋财害命。而泡脚，既养生保健，促进气血运行，有利于脾胃，又不耽搁他们看股票，分析报表，实在是一举两得。

我把这方法告诉他们，一个个都瞪大了眼睛，“这方法能治疗失眠、头痛，保持健康吗？你不是准备开洗脚城，专门来忽悠我们的吧？”我生气地说：“南宋大诗人陆游有一首著名的《泡脚诗》大概还记得吧？‘老人不复事农桑，点数鸡豚亦未忘，洗脚上床真快，稚孙渐长解晓汤。’一直到他82岁高龄时，还坚持睡前用热水洗脚。民间有谚曰：‘春天泡脚，



经常热水泡脚（最好水浸过脚踝）可驱寒除病

升阳固脱；夏天泡脚，暑湿可祛；秋天泡脚，肺润肠蠕；冬天泡脚，丹田温煦。’人体的五脏六腑在脚上都有相应的‘投影’，像你们失眠多梦等疾病症状其实是脏腑功能失调反映出来的阴阳失衡状态。热水泡脚，可以舒筋通络，通过刺激脚底穴位来滋养五脏六腑，让人体阴阳恢复平衡。你们说还有比这更简单，更有效的养生方式吗？”众人皆无语……

每天晚上睡前，打一盆热水，泡个20分钟左右，水温看个人的耐受度，水量没过脚踝，旁边放一瓶热水，时时加水，保证水温恒定，能泡到额头出汗当然效果最好。泡完之后，用干毛巾迅速擦干，顺便揉捏一下脚心和脚趾头，然后穿上袜子，保持体温。爱美的同志还可以在脚上擦点润肤霜之类，以保护脚部皮肤的润滑柔嫩。你可以在晚上看电视时边看边洗，无须刻意做什么。对于有车一族和缺乏运动的现代都市人来说，既可以缓解一天的疲劳，又可以通过热水刺激脚部，来弥补每天步行量不足的缺憾，可谓一举多得。只要长久坚持，非但可以改善失眠症状，对于女性痛经、便秘等亦有很好的疗效，实在是治疗现代人亚健康状态的一大法宝。

三个月后，有朋友从海边发来照片，照片中的他神采奕奕，与当初无精打采的样子大相径庭，据他说，泡脚之后一个多月，整个人的状态就得到了很大改善，以前动不动就头痛的症状已经很久没发作了。如今是头脑清晰，浑身有劲了。为了犒劳妻子每天打热水的辛劳，他特地携妻作“海边蜜月游”，这就是“蜜月游”期间的留影。

打电话给其他几个朋友，却是支支吾吾，敷衍几句便挂断电话，我也不便多说什么，估计是没把泡脚当回事吧。朋友从海边带回来一个玉佛笑弥陀，这倒让我想起一句话：“佛渡有缘人。”我想，泡脚这样简便的方法是人人都会的，之所以这位朋友受益，而其他朋友却无甚收获，想来也是各有其缘吧！俗话说：“精诚所至，金石为开。”只要你诚心思考，菩萨也会帮你开路的。

8. 刷脚板——从脚底给脸庞贴一层美白面膜

女人要想像花一样美丽娇艳，终究得靠内养，那一根根血脉，一条条经络才是浸润出绝美容颜的唯一途径，就好像花茎一样，如果折断花茎，仅靠外在的手段，花儿又能鲜艳几时呢？

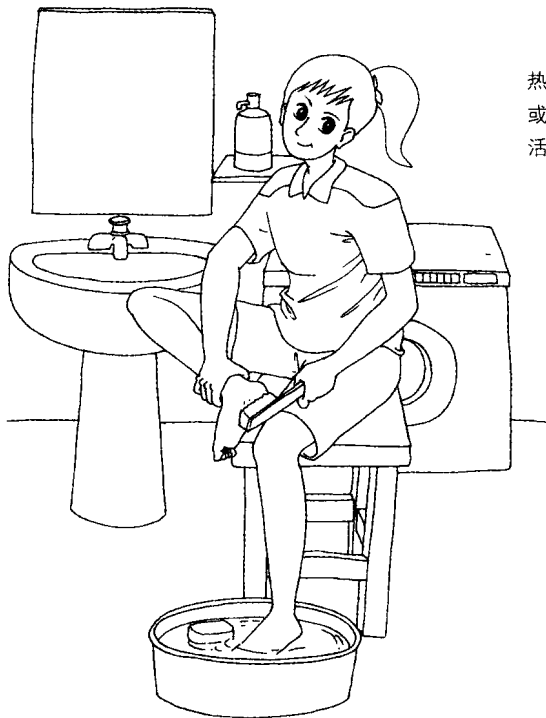
谈恋爱的时候，夫人就想尽办法让我给她买化妆品，还美其名曰：女为悦己者容。我说：吾独爱‘清水出芙蓉’之素雅。结果，人家头也不回地走了。为了让她回心转意，我只好买一大堆的化学品登门请罪。

后来，在我的循循善诱之下，她终于弃化妆品而选择中医养颜的方式。如今一晃十多年过去了，好几次碰到同学，人家都以一副不可置信的神态看着她。这也难怪，将近四十岁的女人，还保有少女般嫩白的皮肤，头发乌黑发亮，要是不说，任谁也不相信她有这般年纪。

其实我教给她的护肤方式很简单，就是刷脚板。每天晚上睡觉前，用热水泡脚二十多分钟之后，用软刷子轻轻地刷脚板十来分钟（如果脚部有厚茧的话，先用浮石打去）。刷完之后，抹上简单的护肤霜，我记得最初的时候还是抹那种雅霜，有一种浓浓的香味。经年累月下来，不光脚丫子柔嫩如婴儿，脸上皮肤更是光滑嫩白。

她将这一方法说给很多人听，可人家都当耳旁风，听过就算了。她很无奈，一副受挫的样子，我说当初我费了多大的劲你才使用这一方法的？真理并不在于它有多难懂，而是能够按照真理去做的人太少了，所以才说真理只掌握在少数人手中。夫人虽然对我的辩解之辞不置可否，但事实却让她无话可说。

其实，刷脚板养颜的道理很简单，几乎身体所有器官的经络穴位都在脚底汇集，尤其是人体先、后天之本的肾经和脾经都起于脚底，每天适当地刺激脚底，不仅可以强身健体，促进身体的新陈代谢，而且按照西医的



热水泡脚，并用刷子
或浮石摩擦脚底，可
活化、美白肌肤

说法，可以促使肾上腺分泌更多的激素，激发皮肤细胞的活力，减少色素沉积。激素对女性的保护大家都是知道的，还有哪一种激素能比得上身体自行分泌的呢？外力强塞给身体的激素只会导致更多其他问题的发生。

老祖先留给我们的好方法多如过江之鲫，可是没有几个人当回事。反倒是一依带水的日本，因为物以稀为贵，视汉方养生、美容的方法如稀世珍宝。日本美容界每年都会花费巨资对中国的民间配方进行深入研究。有一次，我偕夫人去日本做学术交流，对方一位朋友一个劲地夸夫人笑靥如花，肤如凝脂，就差没把她说成杨贵妃了。完了，很谦卑地向夫人请教美容方法，我们将这一方法告诉他们。顿悟之后，竖起大拇指频频称赞，还认真地记录在笔记本上，态度之严谨实在让我们一行人惭愧不已。

回国没过多久，日本朋友便打来电话，说刷脚板实在是再简便不过的

美白养颜方法了，不仅促进荷尔蒙分泌，还能增强脚部血液循环，刺激脚底穴位，对于改善女性贫血、失眠等亚健康状态效果非常好。东方女性皮肤不白大多是身体健康状况欠佳，脏腑气血失调所致，刷脚板可谓一举两得，从内到外解决了女性爱美与健康的双重需求。最后，他还告诉我说，用干丝瓜络代替刷子擦脚板效果会更好。

我一听，对日本人的细心和务实佩服得五体投地。人家都说日本是拿来主义，可人家举一反三的本领又岂是“拿来”那么简单的？丝瓜性凉，味甘，含有大量的维生素、矿物质及皂甙、植物黏液、木糖胶等，是祛斑、增白、消除皱纹不可多得的天然美容剂，用它代替刷子，一来避免了化学纤维对皮肤的伤害；二来可充分发挥丝瓜清热解毒的功效，对人体可谓百利而无一害。

近日翻看《人体经络使用手册》，发现萧先生的书中对此方法也有所讲解，顿有如遇知音般的欣慰。只可惜寥寥数语，怕是难以引起广大爱美人士的注意。此番讲解，若能让更多人士认识到此法的妙处，也算是不负前辈们那一颗颗济世爱民的“医者之心”了。



第三章

人老腿先老，健身先健脚

田径赛场上，运动员们那矫健的身姿；

动物世界里，羚羊奔跑的速度；

T型台上，模特那修长的身材；

这些，是否给你留下过深刻的印象？

其实，支撑起这一切的，

都是我们下半身的重要器官——双腿。

1. 健腿，只有“马达”火力充足，身体才能健步如飞

中国传统的养生方法，不知道还有多少值得我们去挖掘，去发扬光大的。对于我们这些无法承担起高额医疗费费的普通百姓而言，得到一两点，坚持下去，不仅免去了自身的病痛，而且也等于给自己买了一份最好的医疗保险。

我们总以为，青春的流逝是从脸上开始的，殊不知，真正的根源在腿上；

我们总以为，红花才是树木的焦点，却不知，树干才是让花儿红艳的根本因素；

我们总以为，自己的头脑承担了太大的压力，却不知双腿承载着全身的生命力……

就好像任何事情都需要“透过现象看本质”一样，养生也是如此。当我们普通百姓急功近利地企图从一些保健品、化妆品上寻找让自己更年轻、更靓丽的养生方法时，那些久经考验的大师们早已寻到了养生的真正根源。

我们都知道，著名的国学大师南怀瑾先生不仅博学，而且长寿，他在九十多岁高龄的时候，腿脚还轻便得像个孩子一样。听过他讲座的人无不惊讶万分，别人问他为什么可以保持这样年轻的状态，他说，关键在腿，一个人的健康长寿，和双腿双足有绝对的关系。脚步灵活的话，做事情才能精力足，气血旺，反应灵敏。所以，他在收徒弟时，订下一个标准，那就是先盘腿坐上三个小时。

南怀瑾先生盘腿而坐的练腿方式，我无缘得以亲见。不过，2007年的时候，我在成都，却亲眼见到了一位武林大师的绝技，115岁的长江大侠吕紫剑先生表演的八卦掌。吕紫剑先生在清末民初时期和津门大侠霍元

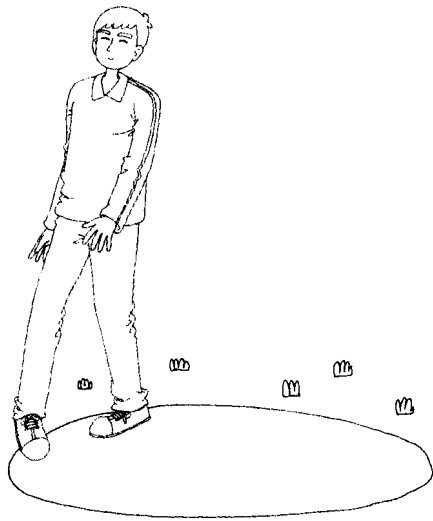
甲、关东大侠杜心武并称武林“三大侠客”，他长寿的秘诀就是腿部的保养和锻炼，这也难怪，八卦掌的核心内容就是走圈练腿。

吕紫剑老先生大家可能都不太熟悉，但说到八卦掌，以及八卦掌的第五代传人，铁恩方先生，相信很多人都不陌生。现今将近百岁的铁老的长寿秘诀就是几十年如一日地练习八卦走转，这也是他在八卦掌走圈的基础上自己创立的练腿方法。这种方法没有任何武学基础的人都可以练，事实上，现在已经有很多人从铁老创立的这套走法中受益。

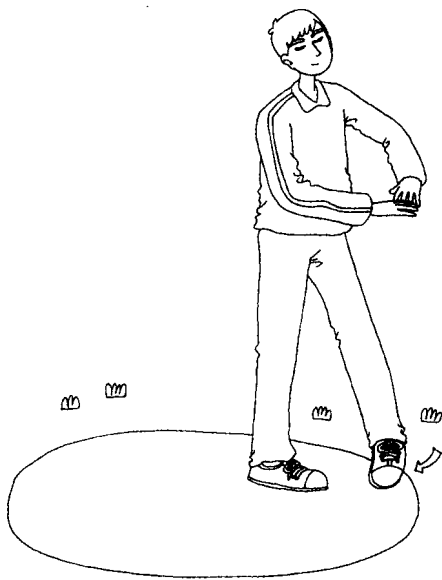
我的一位远房亲戚，原本患有心肌梗死，医院都让做搭桥手术了，而且他还患有严重的类风湿关节炎和前列腺炎，因为经济原因，一直拖着没有诊治。听完老先生的课之后，我将这套方法教给了他，他坚持练习了一年多，现在不仅身体痊愈了，而且还能下地干活，原本唉声叹气，觉得自己是家里的一个负担的他，现在俨然成了家里的主劳力，每天一大早还骑个三轮车去县城卖菜。前段时间看到他，不仅身体结实了，连眼睛都变得清澈明亮，似乎返老还童了一般，真是太神奇了。

八卦走转要求心神合一，心无旁骛，刚开始练习的人，想要达到这个境界很难，不过我们可以从简单的方面入手，一步一步来：

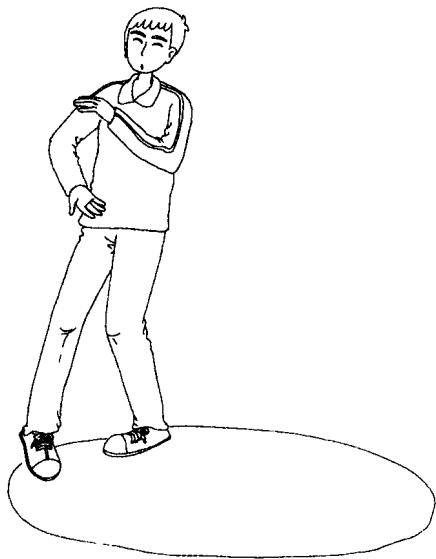
第一步，在地上画一个圆圈，每天沿着这个圆圈散步一个小时。散步的时候，尽可能的自然随意，衣服穿得宽松舒适一些，不要想任何事情。如果心无法静下来的话，也可以弄个收音机，像很多晨练的老人一样，边听边走。一切以随意为原则，练上两个月，进入下一阶段。



第二步，先踱达几分钟之后，有意识地提起自己的精神来练习八卦走圈。眼睛凝视前方，尽可能地不要想其他的東西（收音机也要去掉），两臂环抱，双手放到腹前，手心向下，开始迈步，内侧腿要伸直，外侧脚在迈出时，脚尖稍微向内扣，这样强制练习一段时间之后，外侧脚在迈出时要求内扣90度，走一圈之后再返身走，这样可以左右脚交替进行。锻炼结束时，双手自然地放在两侧，再随意踱达两三圈就可以了。



第三步，前面练习两个月左右，可以放松自如的时候，就可以学着调整上、中、下三盘了，上盘也就是肩肘腕手，要求的是圆，手指头分开，形成一个圆弧状，双手手臂展开，像太极拳似的呈抱球拳；中盘就是头胸腰腹部，中盘最重要的是直，意念头顶百会穴有丝线悬挂，颈、背连成一条直线，含胸，腹部放松。而下盘就是脚踝膝胯，胯部舒展，膝盖内扣，双脚如前自然交替迈步。练习一两个月，形成习惯。



第四步，这里强调的是耳朵和眼睛，要求能做到“视而不见，听而不闻”，眼前的一切都不存在，即使有障碍物，也能透过这些障碍物看到远处的天地交合之处，走转时听到的任何声响，都可以充耳不闻。这样的状态很难达到，需要长久的练习，也和个人的悟性有一定的关系，但只要长久坚持，进入状态，连续走上两三个小时也不觉得累，那么便进入了无形无相的阶段。

第五步，无形无相的阶段，也就是常人说的天人合一，这时候，所有的动作都浑然天成，不需要经过任何的思考，很容易地就进入了境界。

这五步并非不可跨越，功力深，思想单纯的人可能很容易就能达到，如果你不耐烦一步一步来的话，也可以前三步一次到位，但要注意的是，不能急功近利，需要慢慢地练习，即使达不到“视而不见，听而不闻”，无形无相的境界，单纯的散步也有很好的养生健体作用。因此，一定要戒骄戒躁，心平气和的练习。如果文字表述看得不太明白的话，也可以去音像店买一张八卦走转的DVD，可以立体、直观地观察走路方式。但，无论如何，循序渐进的练习才是悟得八卦走转真谛的不二途径。

其实，中国传统的养生方法里面，像这样不花钱、不费力的锻炼方法，不知道还有多少值得我们去挖掘，去发扬光大的。对于我们这些无法承担起高额医疗费力的平常百姓而言，得到一两点，坚持下去，不仅免去了白身的病痛，而且也等于给自己买了一份最好的医疗保险。尤其是上了年纪的老人，常年练习，免去了孤单的同时，也让自己的晚年更有寄托，精力更充足。最重要的是，自己身体强健了，更能给在外拼搏的孩子一份安慰，让他们在职场拼杀的时候，不用过多的牵挂父母的健康。

2. 将手心放在膝盖上，就可以防治关节炎

膝关节是人体最大的关节，它不仅承担了全部的身体重担，而且还是大腿和小腿之间的活动枢纽。寒气无疑是这个枢纽的冷冻剂，只有保暖才能让膝盖长期保持活力和润滑。

说老寒腿可能现在很多人都不知道是什么，但说关节炎相信没有人不知道的。尤其是上了年纪的人，十之八九膝关节都有问题。这也难怪，要知道膝关节可是人体最大的关节，它不仅承担了全部的身体重担，而且还是大腿和小腿之间的活动枢纽。这样一个重要的部位，却少有脂肪的保护，基本是皮包骨，不要说其他的伤害，首先一个“凉”字就足以让膝盖受伤了。古人将关节炎称为“老寒腿”，可谓是一针见血，简单明了地指出了问题的症结所在。

我认识一位大姐，年轻时候是远近闻名的爱美人士，一年四季都着裙装。如今老了，每每被关节炎折磨得不断呻吟，医院跑断了腿，药也吃了不少。可每逢变天，还是痛得无法忍受。后来不知道听谁说，带着护膝可保护膝盖。于是就常年带着护膝，不管多热的天也不取下来。

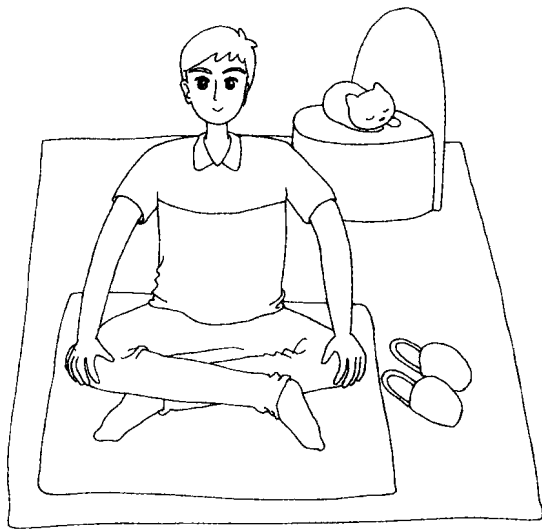
后来我告诉她，保暖的方法有很多，不能这样一条道走到底。平时带着护膝没有问题，但大热天里，出了汗在护膝里面反而起不到保暖作用，只需要晚上戴着防止受凉即可。平常日子里，最好也能让膝盖晒晒“日光浴”。若是疼痛得厉害，或者感觉到很冷的时候，也可用热水袋或者其他的方式进行热敷。总之，就像穿衣服要随四季变换一样，保暖的方法也要时常变化，这样才能最大限度地保护膝盖。

大姐听了这话频频点头，过了几个月告诉我说，疼痛感已经消除了很多。只是不明白，为什么会这样？我告诉她，膝关节承受的压力太大，在日常生活中会磨损，再加上年龄增长，钙的流失，到了一定年龄，多少

会有一些问题。就像机器每年都会有折旧一样，身体也是这样。尤其是膝关节，承担着枢纽的重任，不管是站立，还是走、跑、跳等都要用到它，本身就很容易发炎了。更兼膝盖周围多是肌腱、韧带，血管分布少，本身就气血不足了，再加上现在人一天到晚窝在空调房里，为了爱美穿得薄薄的，膝盖常年露在外面，而缺乏脂肪保护的膝盖对寒冷的反应又是如此敏感，寒气堵塞经络，导致气血无法顺利地在膝盖处运行，膝盖会疼痛、酸软，实在是情理之中的事了。

所以，要想解决膝盖疼痛的问题，最基本的解决之道就是保暖，除了上面说的用护膝等辅助措施之外，中药外敷、推拿、拔罐等都是不错的方法。尤其是风湿性关节炎，基本是由于风寒导致经络受阻，致使气血循环不畅而导致的。因此用拔罐来祛风散寒、活血通络是治疗风湿性关节炎的最佳途径。

我曾经给一位香港女士做拔罐，她那膝盖比气象台还准，天气一变



冷，膝盖立马就痛。严重时根本就伸不直，连走路都是问题，去医院做X线检查，也没查出来膝盖有什么问题。后来我给她拔罐，拔罐时膝盖麻木发胀不可忍受，拔出的血液颜色暗淡，皮肤也呈暗红色，一看就是膝盖长期处于寒凉状态导致血瘀严重。给她拔了三次，颜色才恢复正常。经此折磨之后，她再不敢疏忽大意，天气稍凉时，便戴上护膝，并且在我的推荐下将游泳当做日常运动，如今四五年过去了，关节炎从没犯过。

现在很多人喜欢看韩剧，不知道有没有人注意到一个情节，韩国人进屋坐下的时候，双手都搭在膝盖上。这个动作，看似不经意，其实里面也是包含着很深的中医养生智慧。我们知道，手掌心有一个重要的穴位就是劳宫穴，劳宫穴是心包经的火热之气汇集之地，也是有名的火穴，因此劳宫穴温度极高。将手掌放置在膝盖上，温度自然传入膝盖，还有比这更简单的保护膝盖的方法吗？

中里巴人在《求医不如求己》里面推荐了一个跪膝法来引血下行，企图通过此方法将气血先引到膝盖，然后再引到脚底。膝关节是脚底气血上行，上体气血下行的重要通道，跪膝无疑是极好的方法，但是对于膝关节有问题，或者年老体衰的人来说，要想做到却不容易。因此，先通过各种温膝散寒的方法将膝关节调治好了，让气血能够顺畅通行，再通过跪膝来促使气血下行，或许才是更合适的曲线救“体”之道。

3. 脚趾操，延缓衰老从最细枝末节处开始

如果说脚是承载人体这个“舟”的“水”，那么脚趾头就是会聚成这条“水脉”的涓涓细流，没有细流的常流常新，那脚将是一团没有生机的“死水”，人体也会欠缺活力，出现疾病症状。

一次无意中听到一位年轻时尚的小姑娘说起她的装扮之道，她说买衣服可以买差一点的，但鞋子一定要买好的。当时甚感惊讶，心想现在的孩子果然不简单，连穿衣服都开始注意养生了。结果却发现，原来在她的观念里，买双好鞋子不过是身份地位的象征，而非出于健康的考虑，心中大失所望。

经过一个建筑工地，看到那些汗流浹背的民工们，蓦然间发觉，脚其实和老百姓之间有着不尽的相似之处，一样地处在最底层，承担着最辛苦的体力劳动，除非出现问题，否则很难引起人们地关注。现代人疾病丛生，或许应该认真思考一下自己是否厚此薄彼，重上轻下了？

中国文化与养生一脉相承，在古人眼里，并不认为人有高下之分，孟子就说：“民为贵，社稷次之，君为轻”；唐朝宰相魏征也说：“水能载舟，亦能覆舟。”而中医也从没有将脚置于无足轻重的地位，在中医看来，脚是人体的第二心脏，所以，古人大力提倡泡脚、散步、按摩脚部穴位等关注脚部的养生方式。事实上，比起人来说，身体也是最为和谐公正的，《黄帝内经》有言曰：“故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴。”“高下不相慕”不仅指出了做人的道理，也是人体各司其职的典型写照。

问渠哪得清如许，为有源头活水来。如果说脚是承载人体这个“舟”的“水”，那么脚趾头就是汇会成这条“水脉”的涓涓细流，没有细流的常流常新，那脚将是一团没有生机的“死水”，人体也会欠缺活力，出现

疾病症状。

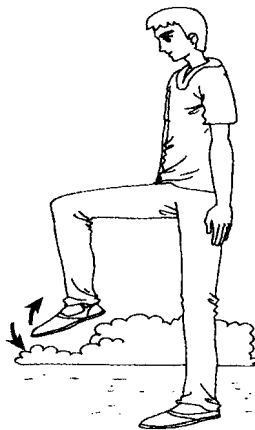
中医理论也证实，脚趾头虽然距离心脏最远，但每一个点都是五脏六腑的反射区，小趾头对应着人的小脑，第二、第三脚趾头对应着人的肠胃……正所谓十指连心，身体的任何一点变化都会很快地反应到脚趾上，中医“望诊”就经常通过脚趾头的情况来诊治疾病，比如脚趾甲青紫，很可能是身体经常出现循环系统的障碍；而身体贫血的患者，大多脚趾甲苍白；脚趾经常发麻的人多伴有心血管疾病。很多病症表现的部位在常人看来完全不相干，这也是为什么中医会有“上病下治”的说法。古人说牵一发而动全身，小小脚趾的一点动作，都会导致身体的变化，说得就是这个意思。

运动脚趾头，原本对于青年人来说是一项极好的活动，不管是坐在电脑前，还是躺在沙发里，或者车上，都可以随便转动几下脚趾头，或者用手捏几下。可惜我认识的年轻人，若非“志存高远”，便是对于这种“雕虫小技”不屑一顾，因此，虽然常常告诫，却是收效甚微。

倒是有一次遇到一位对中国文化颇有研究的老者喜气洋洋地告诉我说，自从练习脚趾操之后，血压平稳了，整个人平衡能力也强了很多，非但走路不会气喘吁吁，而且前段时间还和老友们一起去爬山了，“‘会当凌绝顶，一览众山小。’我已经多年没有体会过这种感觉了，退休之后，身体状况呈直线下降，家里人什么都不让我做，都快成老年痴呆了……”

看着老人兴奋如孩童般的面貌，听着他不绝于耳的感激之声，我暗自惭愧，这些原本都是老祖宗留下来的财富，我不过是借花献佛，举手之劳罢了，哪里敢受此赞誉之辞。在此，将这一运动方法提供出来，但愿能够让更多的老人身体健康，脸现笑容。

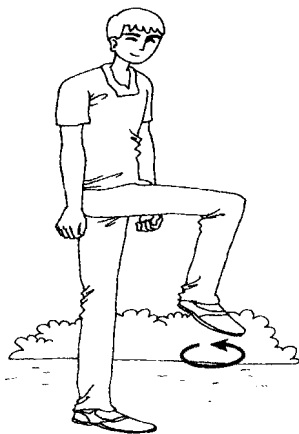
1. 先左腿站立，右腿抬平大腿，小腿自然下垂，以踝关节为轴，用脚趾向上翘同时带动脚部向上翘、再向下压，一个回合为1次。12次之后换腿。



2. 做踢毽子动作，一条腿站立，另一大腿抬平，小腿自然下垂，以踝关节为轴，脚部向里拐踢，然后再向外拐，一个回合为1次。12次之后换腿。



3. 以踝关节为轴，先用左脚带动足部向内旋转，之后向外旋转，一个回合为1次。12次之后换腿。



这个运动主要针对上了年纪的人，人老之后身体机能会逐步下降，所以一定要多多运动脚趾头，刺激小脑，因为人的平衡中枢在小脑，如果小脑萎缩，人就容易摔倒，这也是为什么老人运动脚趾头之后，平衡能力增强的原因。

脚趾操不用刻意为之，平时没事可抓起脚来捏几下，在早锻炼或者傍晚活动时，先找一颗粗大的树或者平整的墙面作为扶手，运动几下脚趾头，后面的锻炼也会进行得更加顺利。

4. 保护好你的膝关节，下半身“黄金点”才是承重墙

不管是身体的哪一个器官，都是构成身体的一个组成部分，膝盖也如此，只有真正地将膝盖放到一个重要的位置上，认真关爱，膝盖才能更好地支撑起人体这座“大厦”。

在说膝关节的重要性之前，我们先来看看这组资料：

据不完全统计，全球有1/15以上的成年人曾经有过膝盖疼痛或关节受伤的经历。并且这个数字随着“生命在于运动”的宣传口号而逐年增加。55~64岁的人群中，膝盖骨关节炎的发病率达40%。

在我国，有超过一亿人患关节炎。

而美国骨科手术学会报告显示，有1000万女性经受着来自膝盖部位的伤痛折磨；每年有超过410万的人因为膝盖疼痛而求诊。

在台湾，50岁以上的中老年人，每2人当中就有1人患有不等程度的退化性关节炎……

看到这些资料，我说膝盖是人体最易受伤的环节，想来没有多少人反对了吧？按照中医的分类，人体当中有4个“黄金点”，上半身有3个，而下半身唯一的黄金点就在膝盖。膝盖一生都在承受着巨大的压力，几乎人体的任何行动都会牵涉到膝盖，运动过度或者不运动，都会伤害膝盖；膝盖要承受人体六倍的重量，现代人大多过于肥胖，会促使膝盖承受额外的压力，而负重也会给膝盖造成伤害；高跟鞋会使膝盖承担的压力比常更高出7~9倍；而自然气候，人们贪凉穿短裤短裙，空调等都会致使膝盖额外受寒……膝盖表面看似坚韧无比，默默承受着人体施加的压力，实则脆弱不堪，怕撞、怕碰，怕运动也怕不运动，怕冷、怕热、怕潮湿……可以说是下半身最脆弱的一环。

膝盖虽然脆弱，却是人体直立行走的承重墙。在膝关节的前端是膝盖

骨，医学上称之为髌骨，这是一块三角形的小骨，起着保护其他组织的功能，西方人称之为戴在膝盖上的“帽子”。说到髌骨，不能不提到孙臧，这位两千多年前中国历史上有名的军事家。同门师兄弟庞涓因为嫉妒他的军事才能，设计将他骗至魏国，切去膝盖骨。孙臧的名字也是因“髌刑”而来。从此以后，孙臧只能“身居辎车，坐为计谋”。虽然最后他打败庞涓，报仇雪恨，以喜剧结局，但一生只能坐在轮椅上，怎能不让人叹息三分。

按照现代医学来讲，切除膝盖骨并不一定会导致下肢瘫痪，但是如果同时割断了膝关节处的韧带的话，人必定无法再直立行走了。很多上了年纪的老人，经常腿脚发软，上楼梯很吃力，表面看起来是腿部肌肉的问题，其实真正的根源就在膝盖髌骨“三角洲”这里。髌骨软化，下肢就难以伸直，膝关节得不到及时的保护，大腿就会变得软弱无力，难以承受身体的重量。因此，发现大腿酸软无力的时候，除了腿部之外，也要考虑一下是不是膝盖出现问题了。

膝盖不能磕，不能碰，不能太热，不能太凉，那么到底怎么样才能保护好膝盖，让这堵“墙”能够支撑人体，长久不衰呢？除了上文提到的保暖之外，还有几点也是非常重要的。首先一点就是减肥，其实道理很简单，一栋房子，如果无限量地在上面积置重物的话，这栋房子迟早会垮掉。膝盖承受的重量是身体的六倍，跑楼梯、拎重物时，更是成倍增长，身体每重一斤，膝盖承受的重量就会加六斤。可见，减肥对于保护膝盖来说，是很重要的一个环节。

其实，对老人来说，少运动比多运动好，运动太多会磨损膝盖，老人关节退化严重，这时候对膝盖最好的保护方法就是少用膝盖。所以，民间流传的揉膝盖养生也是错误的，这种方式只会导致膝盖受损更加严重。尽量少走楼梯，因为上下楼梯时，全身的重量都压在膝盖上，会让膝盖承受额外的重量。如果非要走楼梯的话，最好撑一把拐杖，将压力分散一点。

年轻人在运动，比如打篮球，踢足球时，一定要注意先做热身运动，比如伸伸腿、弯弯腰，先将关节活动起来，这样再运动时，膝盖就不会受到猛烈的撞击和振动了。而女性少穿高跟鞋也是保护膝盖的方法，因为高跟鞋会将人体的重心移到膝关节处，让膝盖承受更多的负担。

我将这些讲给一群刚过不惑之年的朋友听，这个年龄正是急需保护膝盖的时候，但他们却越听越茫然，听到最后用一种无辜的眼神看着我：

“你们这些医生，今天这个不能吃，明天那个不能喝，原先说‘三高’问题很严重，现在连膝盖都搞得性命攸关了，还让不让人活啊？”

我说：“工厂里随便一台机器，用了一段时间，还会想着给它打打油，拧拧螺丝，年年都会有质检。比起这些机器来，我们对身体的使用率高多了，难道不应该细心呵护一下吗？不管是身体的哪一个器官，都是构成身体的一个组成部分，膝盖也如此，只有真正地将膝盖放到一个重要的位置上，认真关爱，膝盖才能更好地支撑起人体这座‘大厦’。”

5. 膝盖笔直，腰椎也不再“骨折”

成功者找方法，失败者找借口。生活原本就是一个解决不同问题的过程，老想着自己这里有问题，那里有问题，却不去想办法解决，问题永远都会存在，身体的问题更是会与日俱增，小毛病发展成大病。

有一次给一位机关单位的一位领导做按摩，他那腰椎因为长年伏案工作，已经严重受损。按照他的说法，每坐下四十来分钟，腰椎便痛不可彻，一定得起来慢慢走走。而且，在他们单位，不管是科长还是一般的职员，35岁以上的几乎就没有腰椎正常的。虽然说每年的工作任务都是超额完成，但是，员工的身体都如此，他的心里也是很愧疚。

做领导做到这个份上，也算难得了。于是，应了他的要求，帮他寻找一种简单的、常人都能一学就会的防治腰椎疾病的方子。说来也巧，正当我搜寻大量古籍寻找方法的时候，就在论坛里听到有人在谈论这个问题了。可能这个时代的生活习惯也真的是容易造成这种疾病，所以帖子异常火爆，从头到尾翻下来，发现大家都在讨论膝盖直走的问题。帖子的标题是“膝盖直走，防治腰部酸痛”，或许是方法太简单了，所以很多人的语气充满了疑问。

我自己在家里试着走了好多次，才发现，这个方法看似很简单，但里面却蕴涵着深刻的道理。我们在走路的时候，腿部支撑着身体的重量，在上半身的体重与腿部之间，是靠着腰椎在传递着这个体重，椎间盘通过骨盆将上半身的体重传到腿上。反过来，我们以某种方式来运动腿部，自然也可以刺激到腰部，让腰部肌肉以及椎间盘得到合理的锻炼，这样一来，腰痛的问题自然就得到解决了。

而且，伸直膝盖行走的时候，会发现，大腿的后侧异常酸痛。我们认真琢磨一下就会发现，这其实是在刺激膀胱经。膀胱经从足后跟一直循行

到后背，伸直膝盖走路的时候，从足跟到臀部都感觉倍加用力，这无疑是在推动整个下半身的膀胱经的气血运行。中里巴人在《求医不如求己》里面说，“腰痛都去找膀胱经治”。其实，膝盖伸直走路和按摩膀胱经上的穴位有异曲同工之妙，它可以让膀胱经上的气血运行更加通畅，排除体内多余的毒素，疏散腰部滞留的淤血，疼痛感当然会减轻很多。



膝盖伸直走路可减轻
腰椎疼痛，并利于腰部
疾病康复

当然，这种治疗方法更多的是针对腰部的肌肉，如果是腰椎本身的问题，那就得通过按摩、针灸或者牵引的方法来解决。不过现代人大多是由于坐的时间太长，肌肉活动少，导致肌肉疲劳、僵直，引起的腰痛，所以膝盖笔直走路还是很值得一试的。

那位领导听说了之后，直击掌，非要请我去他们单位做一次养生讲座，说他自己讲的话说服力不够，且讲不清楚。盛情难却，我只好借花献

佛，将论坛上看来的这个方法传授给大家了。过了没两个月，就陆续接到他们的电话，说这样练习一段时间之后，腰痛的问题果然得到了缓解。

大家皆大欢喜，非要请我吃饭。其实这哪里是我的功劳呢？不要说膝盖笔直走路，就算仅仅是没事的时候站起来走走，也对身体有好处，能保护腰部啊，因为走路本身就可以强化腰部的筋骨、肌肉。

不过，为了防治腰痛而走路，最好还是选定一段时间专门进行练习，和平时散步也要分开，走路时，膝盖一定要伸直，走得要有劲，每天走个三四千米左右，时间大概控制在一个小时之内。如果一次难以坚持，或者难以有这样的空闲时间，也可以一天走两次，每次半小时。长期坚持，不仅腰痛的问题解决了，还对肾有很好的保健作用。

成功者找方法，失败者找借口。生活原本就是一个解决不同问题的过程，老想着自己这里有问题，那里有问题，却不去想办法解决，问题永远都会存在，身体的问题更是会与日俱增，小毛病发展成大毛病。在这个烦躁而忙碌的时代，或许很多问题的产生我们无法避免，但是我们却可以通过其他的方式来补救，比如在公司里坐了一天，下班的时候，将膝盖伸直，走半小时回家，久坐所导致的腰痛问题就不会再长久的困扰你了！

6. 干洗腿，一本万利的健康投资方式

如果说健康也是一种投资的话，那么和所有的投资一样，投资越早，收获越大。闲来无事时，做做干洗腿动作，就好像零存整取似的往“健康银行”里投入，长期积累下来，会发现，你已经与别人有了很大的差距。

总有人跟我说：“医生啊，怎么一到冬天，我这腿就冻得好像不是我的一样，完全不听使唤？”

听到这话，我就想起一个笑话，一位病人去找医生，说他的腿使不上劲，医生摸了摸病人的腿：“怕是受凉了吧。”

病人说：“是啊，已经三年没有热乎气儿了。”

“三年？”医生很吃惊。

“是啊。”说着他卷起裤子，卸下假腿，“不信你看这上面还有出厂时间呢！”。

假腿固然没有热气。但现在很多人，尤其是一些老年朋友，真腿也和这假腿一样，冰冷如铁，一到冬天，便问题百出。只是不明白，为什么自己那么倒霉？

其实，老年人疾病，很多是年轻时不健康的生活方式造成的。腿冷也一样，很多人年轻时不注意，大冬天里，也穿一条条薄薄的裤子；青少年喜欢玩雪，大雪天里玩得浑身湿透了也不自觉；姑娘们为了爱美，穿上一条裙子就出门了……殊不知，这些看似不经意的行为，就是老年以后疾病的来源。套用佛家的话说：“不是不报，时候未到。”又有人说今天的健康状况是由二十年前的生活方式决定的，实在是一语中的。

双腿受寒，最直接的问题是导致全身体温下降，打乱各个部位的正常生理机能。尤其对上呼吸道的的影响更大，很容易引起感冒、关节炎、消化

不良和妇科疾病等。腿冷了，腿部的毛细血管也会收缩，腿部离心脏远，原本血液循环就不通畅，血管一收缩，腿部就会更加寒凉。很多人会发现腿部经常莫名其妙地出现紫色斑块，这就是腿部血液不流通造成的淤血。事实上，临床也发现，很多心脑血管疾病患者，经常会感到腿部麻木、冰凉或疼痛。因此，当腿部没来由地出现这些症状时，你就应该想到，是不是要去医院做些心脑血管方面的检查了？

腿部保暖，除了衣着方面需要注意之外，还有一个极其简便的方法，就是干洗腿。具体动作是：先用双手紧抱左侧大腿，稍用力从大腿向下按摩，一直到足踝，然后再从踝部向上按摩至大腿根；然后用同样的方式按摩另一条腿，重复10~20遍。干洗腿简单易行，对筋骨毫无损伤，每天按摩可疏通整个腿脚的经络，促进血液循环，起到活血化瘀的作用，对于腿脚老化，平衡能力减退的老人来说，实在是最合适的办法。

我将这个方法告诉小区里经常聚集在一起的老人，让他们在晒太阳聊天时，顺手做做干洗腿的动作。半年之后，有好几位老人告诉我说，以前啊，走路得拄着拐杖，要不一不小心就可能摔着了，也说不出是骨质疏松还是平衡感下降，上楼梯走不了几步就气喘吁吁，出门散心，孩子也不放心，总得千叮咛万嘱咐的。现在好了，腿脚明显有力了，拐杖也丢一边了，想去哪儿就去哪儿。人到老了，啥也不求，就指望着身体健健康康，行动自如，能随着性子做点自己想做的事。

看着这些神情兴奋的老人，我真是百感交集。人说老小老小，还真是如此，孩子心思单纯，只要有玩的就开心得不得了；而老人呢？甚至更简单，只要身体健康，就什么都不求了。玩具还是身外之物，而健康却是可以通过改善生活方式来达到的。如果在年轻时，就懂一点养生知识，学会保暖，那么在劳碌了大半生之后，就真的可以无后顾之忧地安享晚年了。

如果说健康也是一种投资的话，那么和所有的投资一样，投资越早，收获越大。年轻人在看电视，或者闲聊时，做做干洗腿动作，可以加快下

半身血液循环，起到瘦腿作用。爱美人士还可以在洗澡之后，抹上按摩膏或者护肤霜之类，上下来回按摩，不仅可以消除下半身水肿，还能很好地美化肌肤，真可谓是一本万利的投资方式，而这“本”也不过在闲暇时间顺便动下手而已，还有比这回报更高的投资吗？



第四章

足下踩着人体大药田： 足部六经可以祛除人体70%的疾病

肾，让我们秉承先天的资本；

脾胃，让我们尽情吸收后天的精华；

肝胆，让我们烦躁的心情得到疏散；

膀胱，还我们一个洁净的体内环境。

调理好了足下这六大经络，

人体还会有负担，还会有毒素，还能滋生疾病吗？

1. 父母赐给我们最雄厚的资本——足少阴肾经

肾是先天之本，而肾经就是维护这个“本”的最好通道。要想身体和生活像芝麻开花一样节节高的话，可千万别忘了这条经络。时时敲打肾经，就好像在我们身体这个“健康账户”里存钱一样，资本积累得越雄厚，我们身体的根基也就越强壮。

一位表弟休了三个月的婚假，度完蜜月回来，整个人明显地胖了一圈。大家纷纷拿他开玩笑。“这小日子过得不错啊，养得白白胖胖的。”一圈人围着他，从上到下的打量着。

“表哥，你看他们。”本来就老实的孩子，哪里经得起这样的玩笑，脸都红了，“不过，我也真是胖了很多，三个月长了二十来斤。老婆说我再这样发展下去，她就不要我了。”又是一阵哄堂大笑。

“表哥，你说我用什么办法减肥才好呢？”小表弟一脸诚恳，“我的好几个朋友都这样，一结婚便迅速发胖，也不知道怎么回事。”

“结婚便发胖，如果不是吃了太多的油腻食物，那么大多是和肾有关。肾气一虚，就不能将人体内的浊气、浊水、浊物排出体外，这些垃圾残留在体内，尤其是腰腹以及大腿内侧是最容易堆积废物的地方，所以这里最显胖，而且肾虚还会造成水肿，这也是肥胖的一个原因。”

“肾虚……”小表弟又脸红了，一副欲言又止的样子。

唉，跟这帮被西医化了的人沟通起来真是困难。“我说的肾虚是指人的先天之本的肾，而不是单纯的肾脏。小孩的肾气很足，到了一定的年龄，会呈现下降的趋势。再加上我们现在不健康的生活习惯，肾气遗失得更快。结婚是一件劳心劳力的事情，再加上你们年轻，难免有些放纵，所以会出现肾虚的症状很正常。”

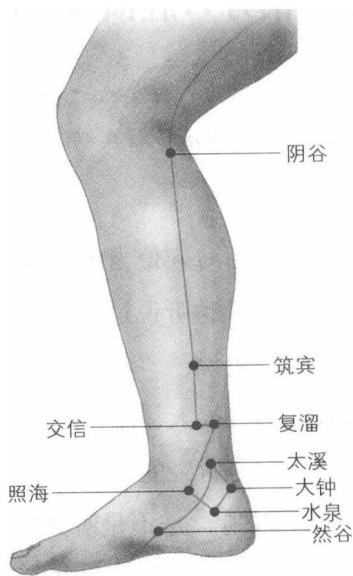
十个胖子九个虚，体胖的人，大多脾肾皆虚。肾虚的人，如果不加以

补养的话，长期下去，随着年龄的增加，很容易出现男人闻之变色的性功能减退等症状。所以，一旦过了20岁，就该注意自己的肾了，除了从日常饮食、生活习惯中着手之外，也别忘了，父母赐给我们最天然的养肾妙方——肾经以及旗下弟子。

肾是先天之本，而肾经就是维护这个“本”的最好通道。要想身体和生活像芝麻开花一样节节高的话，可千万别忘了这条经络。时时敲打肾经，就好像在我们身体这个“健康账户”里存钱一样，资本积累得越雄厚，我们身体的根基也就越强壮。

和所有的经络一样，对肾经的刺激方法最简单的就是沿着经络按摩了。肾经沿路经过很多的脏腑器官，所以，沿经刺激，不仅可以疏通肾经，还可以同时刺激与这些脏腑器官相连的经络，真的可以说是四两拨千斤。

除了按摩肾经之外，肾经上的穴位也是重中之重。尤其是那些深埋着巨大矿藏的重要穴位，更是我们充实自己“健康账户”的重要基地，如果按摩肾经的时候忽视了这几个穴位，那无异于入宝山而空手归来了，这几个穴位就是：涌泉、太溪、然谷。不光养肾健身需要用到它们，治病疗疾，它们也是功不可没的大将！



足少阴肾经络示意图

2. 治疗口腔溃疡，给涌泉穴贴剂膏药就好了

涌泉穴为人体要穴之一，经常刺激涌泉穴，不仅可以治疗口腔溃疡，还可以防治多种疾病。

在人体的所有穴位当中，涌泉可算得上一位“明星”了，对中医再不了解的人，估计也听说过这个穴位。武侠小说中最喜欢用到的就是这个穴位，民间俗语也说：“若要老人安，涌泉常温暖”。

涌泉的名气很大，比作是明星的话，那也是实力派的，而非时下所谓的偶像派。它是肾经的第一大穴，我们看名字就知道了，“涌泉”，水如泉涌，闭上眼睛，是不是听到泉水叮咚的声音了？《黄帝内经》中说：

“肾出于涌泉，涌泉者足心也。”意思就是说：肾经的气就好像泉水，从脚下来，灌溉到身体的各个地方。

种过农田的朋友都知道，秧苗栽下去之后，农田里一定要时时引水滋润，否则的话很快就干枯了。所以，在种水稻的地方，往往都会开挖出一条水渠，用作灌溉之用。涌泉穴就好像那水渠的源头，如果源头的水枯竭了，这些禾苗还能存活吗？我们人体的五脏六腑就相当于这些禾苗，需要肾水不断滋养。所以，刺激涌泉穴，可以防治很多的疾病。

一位女士，不知道怎么回事，经常出现口腔溃疡。尤其是月经前，几乎都成了嘴巴上的“例假”了，她不明白怎么回事。看了广告说，可能是上火，去超市买了大量的降火食品吃，没见效。又听说是缺乏维生素C，吃了几盒维生素片，还是没有作用。平时还好，一吃饭、一喝水，便痛苦不堪。她的工作又是经常要陪客户吃饭的，这时候简直是难堪。一个（有时是几个）小小的溃疡，弄得她坐卧不宁。

我告诉她，取适量的肉桂粉，用醋调成糊状，捏成两颗小药丸，晚上睡觉前，用温热水将脚洗干净，将药敷在脚底的涌泉穴上，用医用纱布固

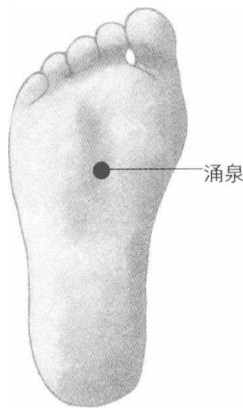
定（找不到医用纱布，也可用一般干净的棉布），第二天早上揭掉，两三天可以见到效果了，期间不要吃重庆火锅等辛辣的东西。

果不其然，过了两天，她非常兴奋地告诉我：“一觉起来，讨厌的溃疡真的不见了。”我告诉她，再贴两天，巩固一下药效。后来，再也没有复发过。如果找不到肉桂粉的话，也可以去药店买适量的吴茱萸代替，作用是一样的。

这是内病外治、上病下治的典型代表了。中国民间有很多这样的好方法，不过，用之前先得弄清自己的体质，对症下药。如果自己是肾阴虚的话，就不要用这种方法了。因为肉桂和吴茱萸都是性热燥烈的，最擅长于散寒止痛，疏肝下气，如果本来就内热，再用这个方子的话，无异于火上浇油。

涌泉穴治病养生在中国流传已久，早在宋代，人们就已经知道了按摩涌泉穴的好处。《苏东坡文集》中记载了一个故事，说当时，广东福建地区瘴气很重，那里的民众很多都染上了疟疾，面黄肌瘦，病怏怏的。可一位长期驻守在那里的武将却安然无恙，非但没有什么病，还面色红润，腰腿轻快。请教之下，才知道，原来他每天早上起床，都会按摩涌泉穴无数次，直至出汗。人们纷纷效仿，不仅得病的人大量减少，很多人的陈年旧疾也都不治而愈了。

涌泉穴很好找，在脚板心的前1/3处，屈趾时凹陷的地方就是。按摩的方法也很多，用手搓、按摩揉捏，或者用小锤敲打都可以，每天按摩10~15分钟。最好是晚上睡前用40度左右的热水泡脚二十多分钟之后按摩，那样效果最好了。如今市场上还



（涌泉穴位于足前部凹陷处第2、3趾趾缝纹头端与足跟连线的前1/3处）

推出了根据人体脚部穴位设计的按摩鞋、拖鞋，繁忙没有时间的职场人士也可以在平时穿着，作用也很好。

很多人对中医不屑一顾，认为不管是治病，还是养生，要等到见效，黄花菜都凉了，说现在生活节奏那么快，谁有时间慢慢地磨蹭这些事情。其实，道理古人早就说透了，荀子在《劝学篇》说：不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。任何事情都有一个量变到质变的过程，养生也是如此，一口还吃不成一个胖子呢，要想将过去多年不良的生活习惯导致的身体问题在朝夕之内解决掉，又怎么可能呢？所以，从现在开始，将按摩涌泉穴当做每天必做的功课，坚持百余日，相信必有大获。

3. 不管哪里痛，都去找太溪穴这个“止痛开关”

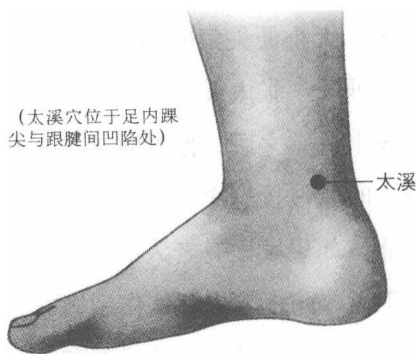
中医讲究天人合一，人体的气血运行与自然界的天地运行紧密相连。一般来说，阳虚病多在下半夜发作，到了白天慢慢减轻。肾脏的元气就居住在太溪，时常按揉这个穴位，可以很好地调节人体的阴阳，有效地缓解身体的疼痛。

凌晨四点多的时候，电话铃忽然响了，在寂静的清晨分外的刺耳。我跟夫人面面相觑，大清早的扰人清梦，谁啊，这是？拿起话筒，一位朋友在电话里焦急地说：老朋友，这回全靠你了。我一位德国来的客户，也不知道怎么回事，这会儿额头痛得厉害，在床上直打滚，样子挺吓人的。你赶快来下好吗？

朋友有令，赶紧穿衣起身。到酒店的时候，刚刚4点30分，那位金发碧眼的外国朋友正坐在床上，咬牙忍痛，脸上全是虚汗，一副虚脱的样子，朋友在一边手足无措。言谈之中，得知他这个现象已经好几天了，白天的时候也感觉头晕沉沉的，而且腰膝酸软，没啥力气。刚来北京，还以为水土不服啥的，也没当回事。

他的脉细弱无力，舌质淡，苔薄白，肾阳虚，看来疼痛是由于经脉受阻所致。我在他的太溪穴上用针30秒以补肾阳，然后又在他在阳白穴上，用平补平泻的手法留针30秒，以疏通经络。两针下来，他就平静了很多，脸色缓解了很多，直对我竖大拇指。

疼痛减轻之后，他很虔诚



地问我，这个现象已经持续好几天了，而且总是在凌晨三四点这个时间段发作，这是为什么呢？其实，这个问题说起来难也不难。关键还是阴阳二字。中医讲究天人合一，人体的气血运行与自然界的天体运行紧密相连。一般来说，阳虚病多在下半夜发作，到了白天慢慢减轻。

他一听，顿时眼睛放光，连声用他蹩脚的普通话说道，“对，对，就是这样，这几天，每天都是这样，四五点痛得厉害，天亮了又慢慢减轻了。”然后，他又用充满疑惑的眼神看着我说，“针灸我早已耳闻，没想到今天亲身体验了一回，你刚刚刺的是什么穴呢，这么神奇？”

我告诉他，刚刚主要针刺的是太溪穴，这个是肾经的原穴，是回阳九穴之一，用来补肾，效果是最好的。

外国人对中国传统的东西都是感到很神奇的，尤其是这种中国传统的医术，一旦遇到便不肯放下。虽然我的闲暇工夫没那么多，但看到朋友的分上，只好陪着他讲了。为了让他更直观的理解“太溪”穴，我给他讲起了一个故事：

在中国古代有一位医生，名叫张士猛，自幼熟读医书的他，觉得取穴太多，难免顾此失彼，反而难以周全。肾经是人体生长发育的根本，“肾之既病，百病皆生”。所以，他结合自己的临床经验，选取了肾经原穴“太溪穴”为突破点，若干年来，光靠这一个穴就治好了很多人的牙痛、痛风、偏头痛等疼痛症状，最有名的案例是他用银针治好了一位因车祸造成截瘫、大小便失禁的34岁的青年，因而名扬海外。中国人按照传统的习惯，称他为“张太溪”。

故事讲完之后，他意犹未尽。我告诉他说，肾脏的元气就居住在这个地方，时常按揉这个穴位，可以很好地调节人体的阴阳，有效地缓解身体的疼痛。如果家里有老人的话，一定要嘱咐他多按按这个穴位，这样对于巩固下盘，防止老人摔倒作用极好。

说到后面的时候，他已经拿起笔记本电脑记录了，这一点真是出乎我

的意料之外，看着他忙碌地敲打键盘，我竟有点心思缥缈了。

“你能再指点一下这个穴在哪里吗？”他的声音一下子将我的思绪拉了回来。

在脚踝的内侧偏脚后跟的地方，就是脚内踝尖与脚后跟中间凹陷的地方，每天晚上回到家里，换上舒适的居家服，坐在沙发上，盘起腿来，弯曲食指，用中指按摩太溪穴10~15分钟，长期坚持，会有惊人的效果。他很高兴，噼里啪啦地全都记在了电脑上。

临出门的时候，看着他认真的模样，我突然有一股想逗逗他的冲动，故作神秘地对他说：“在按摩的时候，一边按摩，一边在嘴里做吞咽动作，还有另外一种神奇的效果哦。”

还没待他反应过来，我已经出门而去了。

没过几天，朋友提着礼物上门来了。一进门就是90度的大鞠躬，倒把我吓了一跳。后来才知道，原来，那位德国朋友在我走后，立马跟他们签订了合同。而且回国之后，他一直坚持按摩太溪穴，并且听我的话，一边按摩一边吞口水，并且让他的太太也这样做。没想到，歪打正着，把他太太的咽喉炎也给治好了。这不，感激之余，一定要让朋友代他向我道谢。还说，有机会一定要再到中国来向我拜师学艺，让中医也能造福德国大众。

其实，这又何谢之有呢？治病救人乃医者本分，能够用中国的传统医术为外国朋友治好疾病，让他们相信，中医不是巫术。在有人诬蔑中医的时候，能够站起来，替我们古老的中医说一句公道话，这已经是对我最大的感谢了！

4. 要想痛经不再时时骚扰，就去找复溜穴

复溜穴是肾经的母穴，医书上说：虚则补其母。身体虚弱了，按摩复溜穴就等于从经络上给身体输送营养了，没有副作用的同时还可以全盘吸收。

“粉面含春威不露，朱唇未启笑先闻”。看过《红楼梦》的都知道，这是描写“铁娘子”凤姐的诗句。我们在看书的时候，就感觉王熙凤像一位巾帼英雄一样，有使不完的精力，用不完的心机。当然，如果稍微留心的话，也会发现，虽然她地位尊贵，本领超群。但却也一样有着身为女人的种种痛处。

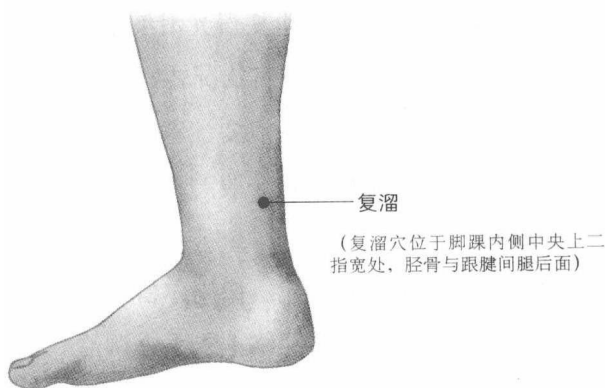
《红楼梦》第55回讲道，她年内因操劳太过，一时保养不慎，流产了，并添“下红之症”。这里的“下红之症”就是指我们今天所说的月经不调，出血量过多等症状。流产以及生育之后的女性，由于子宫受到伤害，身体又虚弱，没有照顾好的话，很容易出现各种各样的月经问题。

我曾经诊治过一位患者，她就是由于生小孩的时候大出血，留下了后遗症。以后每次来例假的时候，都痛得不行，而且还很难干净，用热水袋敷着才稍微舒服一点点。不仅如此，精力也没以前好了，而且腰膝酸软，一点重活都干不了，脸色看起来也很差。我给她诊断发现，她的痛经很明显是由于气血不足引起的。因为她的脉沉细无力，经血颜色很淡，很稀，连嘴唇颜色都是惨白惨白的。显然，和生育有很大的关系。

我当即给她针刺肾经上的复溜穴，配合气海穴。针了三次之后，她当月就没有痛经。三个疗程结束之后，例假完全正常了，经血也明显转红，体力也恢复了。原先一些腰酸背痛的症状都消失了。

可能有人觉得奇怪，为什么复溜穴有这么强大的功效？其实，我们看看复溜穴的名字就知道了，“复溜”就是让血液重新流动起来的意思，女

性生产之后，体内还残留有大量的淤血，针刺复溜穴，可以刺激淤血尽快排出体外。而且，复溜穴是肾经的母穴，医书上说：虚则补其母。身体虚弱了，按摩复溜穴就等于从经络上给身体输送营养了，没有副作用的同时还可以全盘吸收。事实上，现在很多中医专家都把复溜穴当做六味地黄丸来用了，遇到有口干舌燥的时候，直接就按摩复溜穴，而不是去吃什么药。在针灸复溜穴的同时，再加上任脉上的气海穴，就等于双剑合璧，对于她因为分娩而导致的其他疾患也能够做到斩草除根，杜绝后患。



当然了，身体虚弱，光靠一个穴位功效很难有这么大。在治疗的同时，我还教给了她一道很好的补血养颜的药膳，也是从《红楼梦》里面看来的，这道药膳在贾府里面，那可是连“老祖宗”贾母也是难得一尝的，那就是：红糯米粥。这个粥需要的材料如今很容易找到，去超市一下子都可以买齐了，主要是：红糯米（也就是紫米）100克，枸杞10克，红枣10枚，冰糖20克。

事先将红糯米洗干净，浸泡五六个小时。做的时候，先在锅里面倒入适量的清水烧开。同时将红枣、枸杞都洗干净。水开之后，先将红糯米放

进去，再次烧开后，放入红枣，改中火。煮个20分钟之后，再放枸杞，然后调成小火，慢慢地熬上一个小时，成粥之后放上冰糖，就是一碗热乎乎，色香味俱全的红糯米粥了。

这里面，红枣和枸杞的作用相信不用多说了吧？最重要的是这个红糯米，清朝的时候，红糯米那可是上供之物，所以平民百姓很难吃到。这个米是红色的，红色入心，心主血，所以说它能够滋补气血。贾母吃了一口，便送给了当时因为月经问题正在调养的王熙凤，可见当时的人是多么懂得养生啊！

我的那位患者每天晚上泡好红糯米，早上起来煮粥喝。据她说，不仅身体好了很多，连脸色都红润了，皮肤也变得光滑细腻呢。她很高兴，对我感激不尽。其实，这不过是体内脏腑器官状况转好了的外在表现而已。

这个粥的材料虽然好找，不过，有一点要注意的是，这个红糯米一定要选好，现在很多不良商贩为了赚钱，将一般的大米染成红色，这个是没有用的，一定要小心选购。

药膳虽然好，但终究只是补助的方式。像周尔晋老先生所说，人体自有大药库，我们有什么问题，还是得从经络上入手去调治。对于女性因为各种原因导致的淤血和炎症，复溜穴都是第一个应该想到的穴位，这个穴很好找，就在我们的脚后跟，太溪穴上面二寸的地方，先找到太溪穴，然后将两个大拇指并拢，放到太溪穴上，上面中间的点就是复溜穴了。

人体上的穴位多如牛毛，看似杂乱无章，其实每个穴位都有所属。只要我们摸清它们的规律，明白每条经络、每个穴位的功效，按图索骥，循经取穴，身体上绝大多数的小病都可以自行解决。平时没事，也可以根据自己的情况多多按摩这些相应的穴位，不良的生活方式所带来的诸多问题都可以在我们的指腹间消失无影。如此这般，又哪里用得着担心药苦、针痛、疾病磨人呢？

5. 女人的问题都去找血液大总管——足太阴脾经

肝和我们的情绪紧密相连，如果肝阴得不到滋养的话，负面情绪会呈直线上升。肝脾不和必然会导致经脉淤滞，气血运行不畅，头面部得不到气血的滋养，必然经常性的头痛，而且面色萎黄、黑眼圈以及鱼尾纹等女性最害怕的现象也会随之而至。

“央视的新闻女编导，刚来都是水灵漂亮皮肤好，过两年再看：大嫂。”崔永元这番调侃的话，不知道让多少职业女性心有戚戚，顿生白怜之心。是啊，女性社会地位是提高了，可这辛劳程度也加倍提高了。健身卡被冷冻了，美容院的会员卡也得逮着空儿去，脂肪不知不觉长出来了，黑眼圈再多的化妆品也掩盖不了，一不小心雀斑都冒出来了。

“‘当窗理云鬓，对镜贴花黄’，连花木兰尚且有这样一天，而我们呢，只怕是此生难得这半日闲了。”一位年轻女孩在我的寓所大吐苦水。我看着她，不到30岁的年龄，却是既无春花的灿烂，也无秋叶的静美，就像冬日里寒风中颤抖的老柏，沧桑无限。

“你说你怎么就不会保养自己呢？”夫人在一边看着是满脸的心疼，“工作再重要，也不能不要身体啊。”这番话虽是肺腑之言，对当事人却毫无益处。哪有工作不劳心劳力的呢？

忧思伤脾，女性不管是在职场，还是在家中，都难免因为各种事情操心劳碌，脾虚几乎是每个女性都存在的问题。这也是为什么女性容易衰老，身体更虚弱的原因之一。《脾胃论》里反复出现“百病皆由脾胃衰而生”，“治脾病可以安五脏”这样的句子，可不是没有原因的。

“人在职场，身不由己。忙起来的时候，连杯水都没时间喝。一直忙到晚上，出去大吃一顿，回到家里，倒头就睡。不管睡多久，还是觉得困。”年轻的姑娘皱着眉头说。

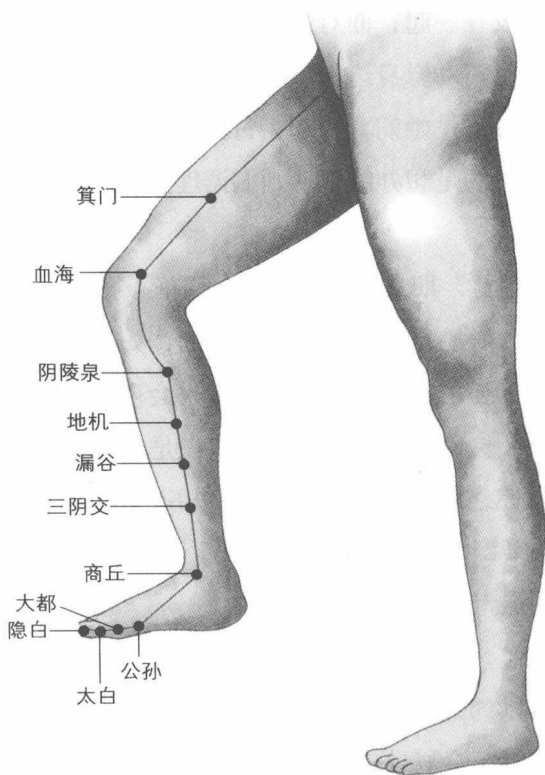
唉，快餐盒饭本来就不营养，吃饭时间还不定时，为了工作赶时间，又不可能细吃慢咽，吃饭简直等同于汽车加油，完全没有半点享受的感觉，这样的情况，又怎么可能不伤及脾胃呢？脾气亏虚，脾消化运送营养物质的功能必然下降，身体得不到足够的滋养，无形中会增强疲劳感，睡意深重也是难免的了。但是工作的压力又让人无法深度睡眠，因此不管睡多久，睡眠质量都不会好。这样子，身体怎么可能不出问题？

最最关键的是，脾统血。血与女性的关系想来不用多说了吧？脾的功能低下，女性每月一次的月经很难正常，问题严重的甚至可能影响到孕产过程。所以，当出现与妇科相关的问题，去医院检查时，别忘了看看自己的“脾”气好不好。而且，脾虚时间久了，就会导致血不养肝。肝和我们的情绪紧密相连，如果肝阴得不到滋养的话，负面情绪会呈直线上升，为什么现在很多人动不动发火？问题就在肝。肝脾不和必然会导致经脉淤滞，气血运行不畅，头面部得不到气血的滋养，必然经常性的头痛，而且面色萎黄、黑眼圈以及鱼尾纹等女性最害怕的现象也会随之而至。这些内在环境紊乱的问题哪里是一点润肤霜，几次美容院能够解决的？

说来说去，最重要的当然是健脾了。在健脾之前一定要先弄明白脾虚的原因，中医早已告诉我们，脾虚不外两样：吃和思。吃的过凉、过热、过饥过饱、暴饮暴食等都会导致脾虚，很多人可能要说了，这也不能吃那也不能吃，那吃什么呢？其实中医很宽容，对饮食没有太多的禁忌，只要你秉持中庸之道，别偏听偏信，样样吃一点，样样都不多吃，就可以了。而思呢，也是这样，不是说不要你思考问题，而是要劳逸结合，很多中医说养生最好的办法是劳力不劳心，但这在现代社会也是不太可能的，唯一能够做的就是劳累了一段时间之后，要找个方式放松一下，当然最好是体力活动了，这样才叫有张有弛，动静结合嘛。比如你看了半天的书，觉得累了，这时候最好去外面散下步或者干点家务活，而不是换成看电视来作为休息。

明白了导致脾虚的根源之后，我们再来说健脾。健脾其实就是健运脾气，最简单的办法莫过于按摩了。每天上午9点~11点的时候是脾经值班的时间，这个时候循着脾经的运行路线从下到上进行按摩，可以很好地疏通脾经的气血。脾气一旦疏通，“面子”上大大小小的问题自然会消失。最重要的是，那些说不明道不清的慢性病，很可能就这样在潜伏期就被“消灭”了。

脾经是不是很好用？其实，作为女性来讲，不光要用好脾经，更重要的是要驾驭好脾经上的三大“主帅”，这就是下面要讲到的三个重要的穴位。只要和这三位“主帅”交好朋友，女性的问题几乎都可以随手治愈了。



足太阴脾经络示意图

6. 肝血阴虚，最要紧的是时时刺激三阴交

三阴交是肝、脾、肾三条阴经交会的地方，按摩这个地方，可以同时刺激这三条经络，养阴益髓，增强腹腔脏器的功能，尤其是生殖系统，可以说这是专治女性病的穴位。

一位朋友跟我抱怨他太太：“才40岁，又没到更年期，天天唠唠叨叨的，烦都烦死了。芝麻点的事都要絮叨半天，也不知道哪里不对劲。”唉声叹气之中，满是无尽的不解和无奈。

其实，要我说，现代女性是真的不容易，家里家外两把手，心累身也累。所以，和女性朋友在一起，面对她们的一些小毛小病，唠唠叨叨的，我能忍就都忍了，也时常劝慰身边抱怨老婆的朋友，多体谅她们。女人喜欢唠叨，动辄发火，并不是她们真的那么讨厌，而是身体出现问题，肝血阴虚所至。所以，要做的是想办法帮助她们调理身体，而不是跟她们斤斤计较，吵个天翻地覆。

“什么是肝血阴虚？”朋友好像抓到救命稻草一样。

“中医说肝藏血，肝脏是需要血液来滋养的，如果气血不足，就会导致肝脏血虚。女性因为血液损失比较多，很多人会存在血虚的情况。肝虚火旺，这样的情况下，会有很多的无名之火实在是常理之中的。有时候，她们会发脾气，可发完之后，可能连自己都不知道怎么回事了。所以，在她发脾气的时候，不要跟她计较，让她发完火，自然就万事大吉了。”

朋友若有所思的点点头。

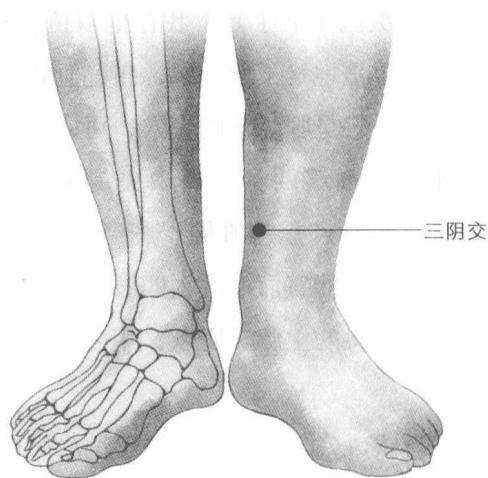
“心主血，肝藏血，而其统在脾”，意思就是说血液由脾脏来统治，如果脾气不足，就难以约束血液的正常运行，这种情况下，就可能出现各种血虚症状，严重者甚至会导致出血。对付这种由于血虚导致的问题，最合适的就是按摩三阴交。三阴交是肝、脾、肾三条阴经交会的地方，按摩

这个地方，可以同时刺激这三条经络，养阴益髓，增强腹腔脏器的功能，尤其是生殖系统，所以很多名医说这是专治女性病的穴位。

每天晚上睡觉前，先用热水泡脚二十分钟，泡到小腿肚子以上，然后从上到下按摩穴位。治疗这种由于肝血阴虚导致的无名症状，可以结合胆经上的阳陵泉和膀胱经上的承山穴。这三个穴位都在小腿上，阳陵泉位于膝盖斜下方，小腿外侧，腓骨小头前面凹陷的地方；承山穴取穴见“膀胱经”一章；三阴交穴在胫骨内侧、脚内踝上约10厘米处。先点揉这两个穴位两三分钟，产生酸胀的感觉之后，再按揉三阴交，点揉5分钟，坚持两个月之后，症状基本会消失。

这种治疗方法没有副作用，即将步入更年期的女性，以及工作经常劳神，导致血不养肝，经常有一股无名之火积压心头的人士都可以尝试按摩一下。如果条件许可的话，也可以找一位好的针灸师，请他们帮忙针灸，那样效果会更好一些。

三阴交是女性的重点穴位，它兼止血活血、滋阴祛湿多种功能于一身。女性要想少些暴戾，多些优雅；少些火气，多些平和；少些苍白，多些红润……都不要忘了三阴交，三阴交穴才是女性贴身的挚爱蜜友。



（三阴交位于脚内踝上四指宽处，胫骨内侧缘后方腿后面）

7. 公孙：治疗胃痛最重要的是找对方法

公孙穴运筹帷幄于脾经之中，决胜于脏腑之内。它运通十二经，可以将脏腑的气血灌注入四肢末端，而且八脉相交于此，和冲脉相通，冲脉又是妇科的主脉。所以，用公孙穴来治疗妇科疾病也是自古就有的老处方。

不知道是因为饮食还是其他原因，好像身边每个人都有胃病似的。每次有患者来，我都必取一穴，那就是公孙。来得次数多的朋友，会直接说：“嘿，怎么总看你在用这个穴，就没有别的地方可取了吗？”

听听这话！

“胃病原是一个调养的疾病，你不调养，隔三差五给我找麻烦，还嫌我用穴不准。要是没有这‘公孙’黄帝对子孙的厚爱，只怕你早痛得去见过无数次阎王爷了。”我在他双侧公孙穴上提插捻转，用泻法行针1分钟之后，重重地给了他一拳，痛得他嗷嗷直叫。

公孙穴是脾经上的大穴，可以说是大有来头。腧穴命名书上说：“脾居中土，灌溉四旁，有中央黄帝，位临四方，黄帝姓公孙，故以此为名。”公孙穴运筹帷幄于脾经之中，决胜于脏腑之内。它运通十二经，可以将脏腑的气血灌注入四肢末端，而且八脉相交于此，和冲脉相通，冲脉又是妇科的主脉。所以，用公孙穴来治疗妇科疾病也是自古就有的老处方。

当然，公孙穴最厉害的还是治疗胃病，什么胃痛、胃胀、胃下垂，都可以取公孙穴，甚至是胃经头痛，也可以按摩公孙穴。原因很简单，因为公孙穴是脾经的络穴，脾胃相表里，公孙穴通过经络的联系与胃肠紧密相连，它融汇脾土中洲之仪，又连接冲脉贯通的秉性，所以可走可留，亦补亦泻，全在一手掌握。

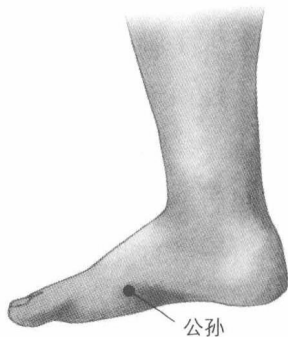
几年前，我诊治过一位女士，四十来岁，胃痛了好多年，看遍了中医西医，药也服了一大箩筐，可就是不见好转。问了一大圈之后，她才告诉我，说几年前秋天的时候患过一次感冒，自那之后，就经常感觉胃胀。

得，问题的根源出来了。手太阴肺经起源于胃，肺与胃紧密相连。秋天，气候干燥，伤肺的同时也伤胃，那时候感冒很容易在胃部留下病根，只不过胃只是表现出胀痛难受，一般人很难想象得到和感冒有什么关系。

秋天的燥气伤身，性格沉降。人感冒之后，胃里会蓄积很多的燥气，胃胀、胃痛就难免了。这时候，最主要的就是让燥气上升，而“脾主升”，取公孙穴刺激脾气上升是最好的办法。我用艾灸灸她的左公孙穴上，一根艾条用完之后，她说胃胀感已经消除了很多。告诉她回去之后服用一个疗程的补中益气丸巩固疗效。没过多久，她打来电话，说胃胀痛的感觉已经完全没有了。

针灸、艾灸虽然也很简单，可一般人终究难以掌握，所以胃痛得厉害的话，还是需要去医院寻找专业的医师治疗。不过，平时自己可以作为预防胃痛，强化脾气的方法加以按摩，还是很好的。我们抬起脚，会发现在足大趾内侧后方，有个最突起的关节，叫第一跖趾关节，公孙穴就在第一跖趾关节后约一寸处。而且，这个穴位直通心脏，心脏憋闷的时候，也可以按压此穴。对于因为吃得太多了导致的心脏闷得慌，公孙穴简直就是手到擒来。

公孙穴是脾经上的大穴，除了可以治疗胃病之外，还有很多的作
用，晚上看电视的时候，盘腿而坐，用左右手拇指交叉旋转按压双脚的公孙穴，能够很好地健脾和胃，强化我们的后天之本，实在是上天赐给我们的最好礼物。



(公孙穴位于足内侧缘，当第一跖骨底部的前下方)

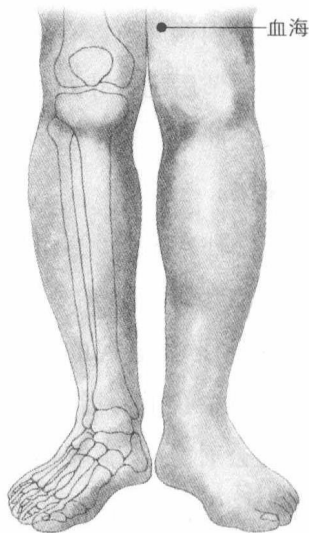
8. 血海穴是根治一切血虚问题的源头

血海穴是脾经所生之血的聚集之处，是女性解决血虚问题的至佳地点。血虚的女性，闲来无事多按压几次血海穴，就等于在刺激血海的血液向四周运行。血液运行通畅了，血虚的问题自然就可以得到解决。

一次在网上瞎逛，一不小心进了一个论坛，里面有一个讨论手脚冰凉的帖子，可以说是热火朝天，回帖的速度让人目不暇接。在这样秋冬的季节，在这个地方才知道什么叫做暖意融融。讨论问题的大部分是小姑娘，一个个怨声载道，这个说睡一宿也不见热，那个说整晚冻得根本睡不着，当然也有很多介绍自己的经验的，有说泡脚，有说穿袜子睡觉，也有说用热水袋，真的是五花八门，各显神通。

我实在忍不住，就用笨拙的手指头敲出了几个字：你们这些方法都是治标不治本的，手脚冰凉的原因有很多，即使是女性最常见的血虚，也得从根本上治疗，否则热水袋得永远用着，不能丢开。

看起来很高深的几句话立马吸引了很多人的目光。也难怪，正当你干渴难耐的时候，有人拿出一碗水来，任谁都眼馋不已。冬天手脚冰凉主要是气血不足引起的，女性由于生理构造的原因，原本就容易血虚。如今，为了追随潮流，饮食、起居等习惯都很不好，慢慢一些原本体质不错的也变差了。气血虚弱，加上冬天血管收缩，末梢血液循环不畅，手脚冰凉实在是太正常了。所以



(血海穴位于大腿内侧髌底内侧端上3指宽处)

说，女性的问题有一大半是需要靠保暖来解决的。

那应该怎么办呢？

我打字的速度慢得很，亏得他们耐心等待我，到这会儿才提出问题来。可见不是人们不相信中医，而是能够真正为普通百姓着想的好中医太少了。其实人体自身有很好的调节仪器，只要你用好这些仪器，身体自然不会给你找麻烦。女性的问题大多可以找脾经来解决，脾经上的血海穴则是女性解决血虚问题的至佳地点。血海穴是脾经所生之血的聚集之处，在大腿内侧距膝盖3寸的地方。血虚的女性，闲来无事多按压几次血海穴，就等于在刺激血海的血液向四周运行。血液运行通畅了，血虚的问题自然就可以得到解决。同时按压任脉上的关元穴效果会更好，关元穴位于肚脐正下方，这个穴位可以使小肠更好的发挥造血功能。每天工作闲暇，或者看电视的时候，按压8次血海，加8次关元穴，血虚的症状会很快缓解。

血虚的症状除了手脚冰凉之外，蹲下去站起来头晕也是一个非常明显的表现，这类女性大多有共同的问题，比如形体瘦弱，当然这个症状可能很多女性都求之不得，但随之而来的还有嘴唇、指甲、头发等暗淡无光，失眠、便秘，面色也苍白没有血色，这些恐怕大家就不太喜欢了吧？

阿胶补血大家都知道，但阿胶的味不太好，而且价钱也不便宜。我这里给大家推荐一款任何人都可以吃的补血暖身的粥食，供问题不太严重，想自己调理的女同胞们食用。原材料就是紫米、红枣、枸杞子、黑芝麻、核桃。将适量的紫米、大枣、枸杞子以及黑芝麻放锅里慢慢煮到烂熟。煮粥的同时将核桃炒熟，然后捻碎，等粥出锅以后，撒一把碎核桃在上面，趁热喝下，有很好的补血作用。平时再加上穴位按摩，相信再怎么样的血虚问题都可以得到及时有效的解决了。

当然了，冰冻三尺，非一日之寒。要想解冻，也得有一个过程，别指望吃个三两天，问题就消失得无影无踪。而且，问题解决之后，也要注意后续的保养，否则疾病还是会继续找上门来的。

9. 肝主条达，养肝最重要的是让心情舒畅

女性动不动发火，其实是肝脏自身在调节身体，这时候避开只会让她们的郁闷之气得不到发泄，重新回到抑郁的状态，对身体百害而无一利。本着为身体着想，还不如让她们发泄出来，刺激她们哭泣，把肝脏的毒素通过眼泪排放出来，心情自然就会好转。

一天电视上正在播放亲情讲述的节目。说实话，挺无聊的，不过夫人爱看这样的节目，动不动还看得泪流满面的，我也不劝她，任她尽情发泄。

一位男士在诉说他的婚姻故事，因为娶的人不是他心中所属的那位，所以一直对妻子冷漠以对。而他的妻子呢，却是十年如一日，恪尽职守，照顾小孩和老人，任劳任怨，对他也分外包容，甚至于对他跟初恋情人约会的事情也装聋作哑。我看到这里，猜测他的妻子最后很可能会患上乳腺疾病。夫人白了我一眼，没有说话。

“还真让你说中了，最后他的妻子患上乳腺癌去世了。”节目结束之后，夫人走进卧室，直盯着我。我看这眼神，我要不说个“子丑寅卯”出来，估计也别想睡觉了。

其实，要说道理也很简单。在那样的生活状态下，难免心情压抑，肝气郁结。肝经走乳腺，气滞不舒，必然导致乳房的经络堵塞，久而久之，出现乳房肿块又有什么可奇怪的呢？

不仅如此，女性的其他疾病，比如痛经、经前情绪烦躁以及子宫肌瘤等都和肝经不通、肝气不舒有关系。所以，对于夫人唠叨、哭泣、发火，我都不会加以阻止，而是让她尽情宣泄，也劝身边的朋友尽可能地容忍。因为好多时候，并不是她们的脾气真的那么坏，而是因为血不养肝，肝脏失于调养所致。

养肝的方法千千万。不过，对于女性而言，最重要的还是让心里郁结的坏心情发泄出来。可能是由于传统文化的影响，女性以含蓄为美，不管什么事，都喜欢埋藏在心里面，喜怒不形于色。殊不知，这样对肝的伤害是最大的。因为肝是排毒器官，“肝主疏泄”，肝是藏不住事的，不管有什么，都一定要疏散出去，这样才能保证肝经畅通无阻，血液的循环不出问题。

一位朋友说他跟妻子吵架，吵得天翻地覆，夺门而去。在外面晃了好几天，原本以为，回去以后，妻子的脾气该消了。没想到，回去没两天，又开始吵。弄得家里鸡犬不宁，都快要闹离婚了。

我告诉他说，下回再吵架的时候，你也别逃避，继续跟她吵，直到把她气哭为止。他瞪大了眼睛看着我，“从来都是劝和不劝吵的，你怎么？”

我也不解释，笑咪咪地看着他：“你听我的准没错。”

过了没几天，他打电话告诉我：“我前几天狠狠地跟老婆对骂了一番，她气得哭了半宿。早上起来，两个眼睛跟桃子似的。不过，还真别说，这几天她脾气好多了。事后，我们还坐一起好好讨论了一番，这简直是奇迹。你得告诉我，这道理在哪里？”

朋友不依不饶，我也只好把这个小诀窍告诉他了。“肝藏血”，由于生理原因，女性往往贫血的多，血不养肝，原本就容易心情烦躁。更何况她们心思细腻，大小事情都郁结在心里，得不到发泄。“肝主条达”，最害怕的就是抑郁。所以，女性动不动发火，其实是肝脏自身在调节身体，这时候逃开只会让她们郁闷之气得不到发泄，重新回到抑郁的状态，对身体百害而无一利。本着为身体着想，还不如让她们发泄出来，刺激她们哭泣，把肝脏的毒素通过眼泪排放出来，心情自然就会好转。不过，得提醒一点就是，这个刺激一定得掌握度，千万不要刺激人家心中的隐痛，揭伤疤，否则以后想起来，只会更加郁闷，徒增肝脏负担。

“哦。”朋友听了之后，恍然大悟一般，呼出了长长的一口气，“这么说来，她看电视的时候哭泣，也是一种释放的方式了？”

“孺子可教也！”

“唉，以前她看电视的时候，在那抹眼泪，我还经常笑她，看来我真是做得不对啊。”

“那可不，没事的时候陪着她出去走走，逛逛街，去郊外散散心，唱唱歌，都是疏散心志，调养肝脏的好方法。”

其实，保养肝脏的方法又何止一二呢？吃营养美味的食物、早睡早起让肝脏休息，甚过于去运动，出一身臭汗，都可以疏通肝经，让气血运行加速，心情快乐起来。而这里，我们还不要忘记了一点，那就是肝经上的大穴，人体内的重要宝藏：太冲穴！

10. 太冲穴，电脑一族随身携带的养肝“护法”

“肝藏血”，肝就相当于人体的血库，肝脏一旦受到伤害，血库里的血液必然减少。太冲穴能补能泻，可收可散，就像皇帝身边最体贴的大臣一样，时刻关心着自己的“主子”，不让他受到一点伤害。看电脑久了，按摩太冲穴，就等于在给肝脏这个血库里补充血液，让肝脏得到滋养。

记得小时候，学古文，里面有一句话，“天不生仲尼，万古长如夜”。我觉得挺不懂的，问爷爷，不是爱因斯坦发明了电灯吗，怎么把功劳给了孔子呢？如今，才明白，此“夜”非彼“夜”。

不得不承认，今天我们的生活已经比以前大有进步，而这个功劳和爱因斯坦等一批批科学家的发明息息相关。尤其是电脑的发明，媒体说是21世纪的产业革命，真的是当之无愧。试问，今天在城市里，谁的家里没有电脑，谁的工作又能离得了电脑？

可是，我们在网上轻点鼠标的同时，也发现，我们眼睛越来越干胀难受，揉眼睛的次数增多了；看东西也越来越模糊不清，近视眼的比例也增加了；脾气越来越大，身体也越来越不好了……这些，到今天，稍有医学知识的人都知道，电脑“功不可没”，西医说这是由于电脑辐射造成的。那，我们从中医的角度来讲又是怎么回事呢？

其实很简单，中医早就说过，“久视伤肝，久坐伤骨”，电脑往跟前一放，谁不是规规矩矩地坐着，眼睛一眨也不眨的？浏览网页、打游戏、聊天，哪一样不是几个小时动都不动？“肝藏血”，肝就相当于人体的血库，肝脏一旦受到伤害，血库里的血液必然减少。“目受血而能视”，血液缺失，眼睛干涩、酸痛、近视都是在所难免的了。现在青少年近视比以前多多了，很多人不明白怎么回事，其实就是看电脑、看书太多，伤了肝血。

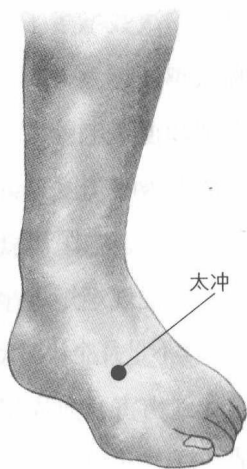
还有一个很伤害肝脏的习惯就是熬夜，“人卧则血归肝”，到了天黑就应该睡觉，让血液回肝解毒、净化。结果很多人该睡觉了的时候，还在电脑前工作、聊天，把那些原本应该供给肝脏的血液，抢来用在了眼睛和心脏等器官上，使得这些血液没有净化的机会，毒素就在血液里串行着。所以，熬夜的人和没有熬夜的人，早上一起来，就会发现，他们的脸色完全不一样。

说了这么多，可能有人该郁闷了。曾经就有一位朋友，红着眼睛跟我争执。原因就是我劝他少对着电脑，少熬夜。结果，他扯着嗓子跟我嚷：

“难道这是我想要的吗，今天满世界都在用电脑，我能不用吗？我要写稿子，不到晚上安静的时候写不出来，你说我怎么办？”

他这一嚷，我顿时满面羞惭。是啊，好多时候，我们只会站在旁人的角度说些不着痛痒的话，什么实际问题都解决不了。为了弥补这一过失，我遍搜医书，为他找到了两个解救的办法：按摩太冲穴，吃鸡肝粥。

先说按摩太冲穴。太冲穴是肝经上的要穴，这个穴位虽然不像涌泉穴那样名震寰宇，但却是最质朴，最实用的一个穴位，中里巴人称它为“消气穴”，意思就是按摩它可以疏通肝经的堵塞之处，让“气”顺经而下，发散出去。其实，电脑一族时常按摩它，作用也是一样的，太冲穴能补能泻，可收可散，就像皇帝身边最体贴的大臣一样，时刻关心着自己的“主子”，不让他受到一点伤害。“肝开窍于目”，用电脑一个多小时，必然会感到眼睛酸涩难受，原因就是肝脏供血不足，自身也在受伤害了。这时候，赶紧闭上眼睛，按



(太冲穴位于足背侧，第1、2跖骨结合部之前凹陷处)

摩几分钟太冲穴来补充气血，再看东西的时候，不仅眼明心亮，身体也不受伤害，岂不是一举两得？

太冲穴也不难找，就在脚背上，我们把指甲减平了，沿着大脚趾和二脚趾的中间柔软的地方一直向上按，按到一个凹陷的地方就是太冲穴。这个地方因为穴位很深，所以一定要用力按，压到里面去，而不是在表皮上揉搓，那样把皮肤搓破了，也不会起到什么作用，每次按5~10分钟，坚持一段，自己就会感觉到心平气和，耳聪目明。如果可以的话，在办公室里准备一双拖鞋，就可以偷偷地在桌子底下按摩了。当然了，如果行不通的话，晚上回家，以太冲穴为重点，循着肝经的循经路线按摩十来分钟，作用也很好。

除此之外，每天早上起来，熬一碗鸡肝粥吃，就更是给肝脏添加双倍的动力了。民间说吃啥补啥，听起来有点滑稽。但鸡肝性味甘温，有补肝明目，养血补血的功效。是很多医书都极力推荐的，《本草纲目》就说鸡肝可以治“目暗”。每天早上起来，将适量的米洗净煮烂，然后放入切成小丁的鸡肝，煮熟之后加上盐、葱末、香油，就是一碗香喷喷的“活力早餐”了。

这道粥对于肝血阴虚的人来说有很好的滋补作用。但胆固醇高，以及性功能亢进的患者还是另选他途比较好，比如，可以多吃一些绿色蔬菜，“青入肝”嘛，绿叶菜既养肝又避免了自身的问题，可以说是一举两得。

在我们人体，像太冲穴这样具有调节身心作用的穴位不胜枚举，而像鸡肝粥这样的食疗方更是信手拈来，生活在以各种各样的方式伤害我们身体的同时，也赐予了我们更多保护身体的奇方妙法，真的可以说是一物降一物，就看我们懂不懂其中的道理，是不是善于利用了。

11. 胆经是人体护卫队里的先锋将领

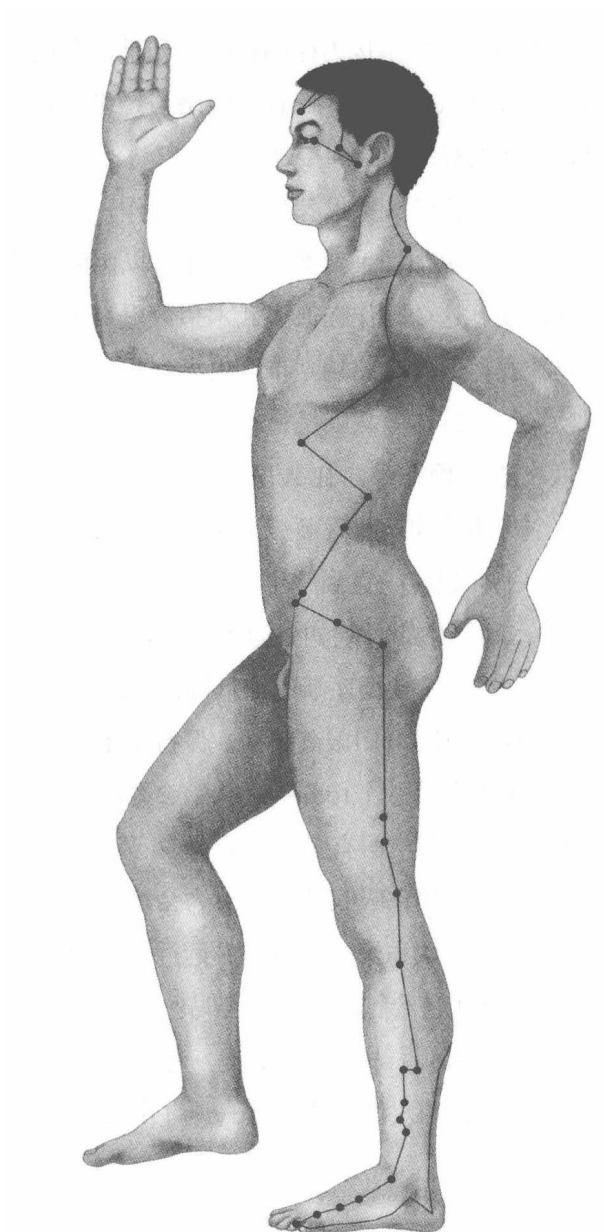
在人体五脏六腑当中，首当其冲的就是胆。就像接力赛跑一样，胆经是第一棒，如果胆经堵塞了，胆汁分泌不正常，必然会直接影响后面的士气，导致脏腑器官的运化能力失调，身体虚弱。

也不知道从什么时候开始，满世界都在说“敲胆经”，连杂志都打上标题：敲胆经是时下最IN的瘦腿方法。早上起来早一点，走出小区，会发现，很多老人都在那里抬起一条腿，“咚咚咚”地敲。看他们一拳紧着一拳，认真敲腿的样子，不禁感慨老人对于健康的渴望。如果我们年轻一点的时候，就能够这样关注健康，还会有那么多的老年病吗？

胆经能够“火”成这样，不是没有原因的。在人体五脏六腑当中，首当其冲的就是胆，我们看胆经的循经时间就知道，是子时，也就是夜里11点到1点，这个时间段是一天当中最黑暗的时候，也是阴消阳长的时候，阳气在这个时候开始生长。

《黄帝内经》说“凡十一脏，皆取决于胆。”将胆放在所有器官之首，这可能让人意想不到，但却蕴涵着深刻的道理。按照中医天人合一的思想，人体不仅需要秋收冬藏，也和12时辰紧密相关，12时辰正好对应人体12经络。这12经络里面，胆经居首位，晚上11点，胆经开始分泌胆汁，然后刺激肝净化血液……每一个环节都是紧密相连的，就像接力赛跑一样。胆经是第一棒，如果胆经堵塞了，胆汁分泌不正常，必然会直接影响后面的士气，导致脏腑器官的运化能力失调，身体虚弱。

刺激胆经，可以带给人们最渴望得到的功能，那就是——防衰老。《黄帝内经》记载，人的寿命应该是在一百多岁以上的。过去的人五六十岁的时候，还可以干很多事，可今天，这个年纪的老人大多已经退休在家了。



胆经的经络示意图

道理说起来很简单，就相当于我们今天时常喊的口号：让孩子赢在起跑线上。胆经是人体十二经络接力棒的首棒，如果这个地方气血很旺盛，必然会刺激后面的经络气血运行。而且，经络与经络之间环环相扣，在刺激胆经的同时，其他的经络也会间接受益。

除了敲胆经之外，我给大家推荐另外一个动作，不仅可以按摩胆经，激发胆汁的分泌，让人更加神采奕奕，而且还可以刺激膀胱经、肾经等，是一举多得的好运动。这个动作在很多武术招数里都用到过，类似于中里巴人所说的金鸡独立，但比金鸡独立难度更大一些，所以更适合在电脑前坐得太久的职场人士。具体做法就是：双脚并立，向阳站好，挺胸收腹，然后双臂从侧面一直缓慢上举，在头顶上方双掌心合并，尽可能地在头顶上方带动整个身体拉伸，然后顺势下腰，双掌依旧合并缓慢向前向下平举，左腿向后向上伸起，一直到整个人形成一个“T”字形，依据自己的体力站立2分钟，刚开始的时候如果做不到的话，从30秒开始也是一样的，左右腿交替进行，一定要循序渐进地坚持，否则难见成效。

这个方法，是我以及同事们振奋精神，保持苗条身形的标准动作。每天早上起来，穿着睡衣交替做个10分钟，头脑会即时清醒过来，一天的工作效率都会提高很多，所谓“胆有多清，脑有多清”就是这个意思了。

胆汁分泌旺盛，人体消化吸收营养的能力会增强，气血会更加充足；而胆经畅通无阻，寒气无法积聚，身体气血运行会很通畅。粮草充足，还能及时送到，前方的战士还会饱受饥寒之苦吗？

胆经循行于身体的两侧，从头走足，是一条很长的经络。在胆经上，有一个现代人最需要牢记的穴位，那就是——肩井穴。

12. 肩周发炎就找它的克星肩井穴

肩井穴是足少阳胆经的重要穴位，它和脚底的涌泉穴一起，构成一个循环往复的气场，按摩它，能够鼓舞全身气血的运行。气血运行通畅，身体的小毛小病自然会被“扫光光”。

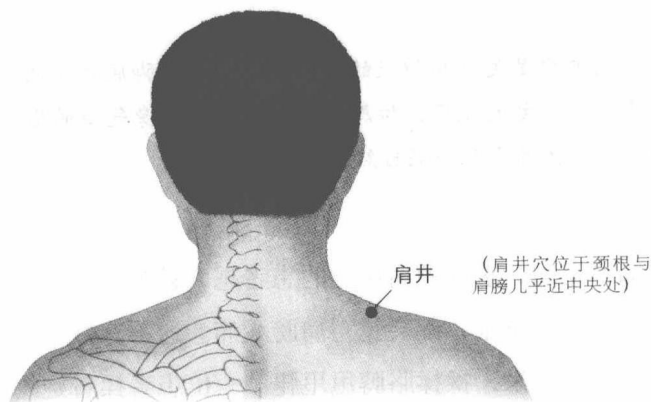
不知不觉间，求诊颈肩疾病的患者越来越多了。就是我自己，忙碌的时候，坐诊一天下来，都会觉得肩膀酸痛。这不，好不容易得空儿休息一下，我赶忙站起来，揉揉胳膊甩甩腿。一位患者揉着她的肩膀就进来了，“大夫，你帮我看看我这肩膀，痛死了。”一位女士，40岁左右的年纪，皱着眉头，旁边还跟着一位年轻的小伙子替她拿着包。

我让她坐下，在她肩膀中间的地方按了按，刚按下去，她就痛得直叫唤。我用大拇指在那里重重地按了几分钟之后，她明显地放松了很多，惊喜地说：“现在感觉好多了，你这是变的什么戏法啊，真有效。”

我笑笑：“你这肩周炎有好几年了吧？”

“是呀，好几年就开始痛了，药也吃过，针也打过，还贴过膏药，可都是时好时坏的。这有段时间没痛了，所以也没在意。今天开车的时候，也不知道是冷气开重了，还是怎么着，突然痛得厉害，差点就打不住方向盘了。”她说的时候一脸的惶恐，心有余悸的样子。

她还真没猜错，肩周炎患者最怕的就是寒气，一些司机夏天的时候，赤膊上阵，还把胳膊伸出窗外，肩膀长时间受风吹，久而久之，就容易发生肩周炎。我的很多患者发病之前，都有吹空调的记录。本来人到了中年以后，阳气会衰弱，筋脉失去濡养，时间久了，就容易发炎。如今的人，多从事脑力劳动，本来活动量少，筋骨就比以前脆弱，由于工作（比如司机、电脑一族）的原因，还长时间保持同一姿势，气血运行自然难以通畅，再加上心浮气躁，喜欢吹冷气。所以，肩膀很容易遭受寒气的侵袭。



寒凝气滞，关节得不到舒展，自然就会疼痛了。

她若有所悟地点点头：“那你刚刚按摩的是什么地方呢，怎么这么见效？以后，我自己没事多按按，能不能防止复发呀？”

医生最喜欢的就是这样有觉悟的患者了。我连忙告诉她，我刚刚按揉的是肩井穴，这个穴位是治疗肩周炎的特效穴位，将大拇指的指甲剪平了，然后放在肩膀的中间（左手按右肩，右手按左肩），就是大椎穴和肩峰两点的正中心，如果不清楚的话，也可以循着乳头往上走，肩井穴与乳头是直线相连的。每天在这个穴位按摩三四次，每天按摩三五分钟，左右手交替按摩两边肩膀，一周左右就不会再痛了。

女士千恩万谢地走了，却勾起了我的回忆。说起来，这个肩井穴还有一段渊源，那还是我爷爷小的时候，他那时候学习医书很用功，经常一边放牛一边看书，一看就是一整天，好几次把牛给弄丢了。所以，患了肩周炎也不敢跟家里说。还是在野外胡乱转肩膀的时候，被一位白发老人看到，教给了他这个方法。所以，那时候，对肩井穴，我就有一种强烈的敬畏心理。

后来，看医书的时候，才知道这个道理早在《针灸甲乙经》里面就讲过，“肩背痹痛，臂不举，寒热凄索，肩井主之。”肩井穴是足少阳胆经的重要穴位，它和脚底的涌泉穴一起，构成一个循环往复的气场，按摩它，能够鼓舞全身气血的运行。所以《保赤推拿法》中说：“不拘何症，推拿各穴毕，掐此（肩井）能周通一身之血。”可见肩井穴有多厉害。

中国有句老话：“凡毒物，七步之内，必有解药。”所以武侠小说里面，某个人被蛇咬伤了，一般都会在附近找到解毒的草药。肩周炎疼痛多发生在肩井穴旁边，可以说，肩井穴就是肩周炎的“解药”，当肩膀周围出现问题的时候，都可以找肩井穴来解决问题。

13. 每个人都拥有自己的美容院：足阳明胃经

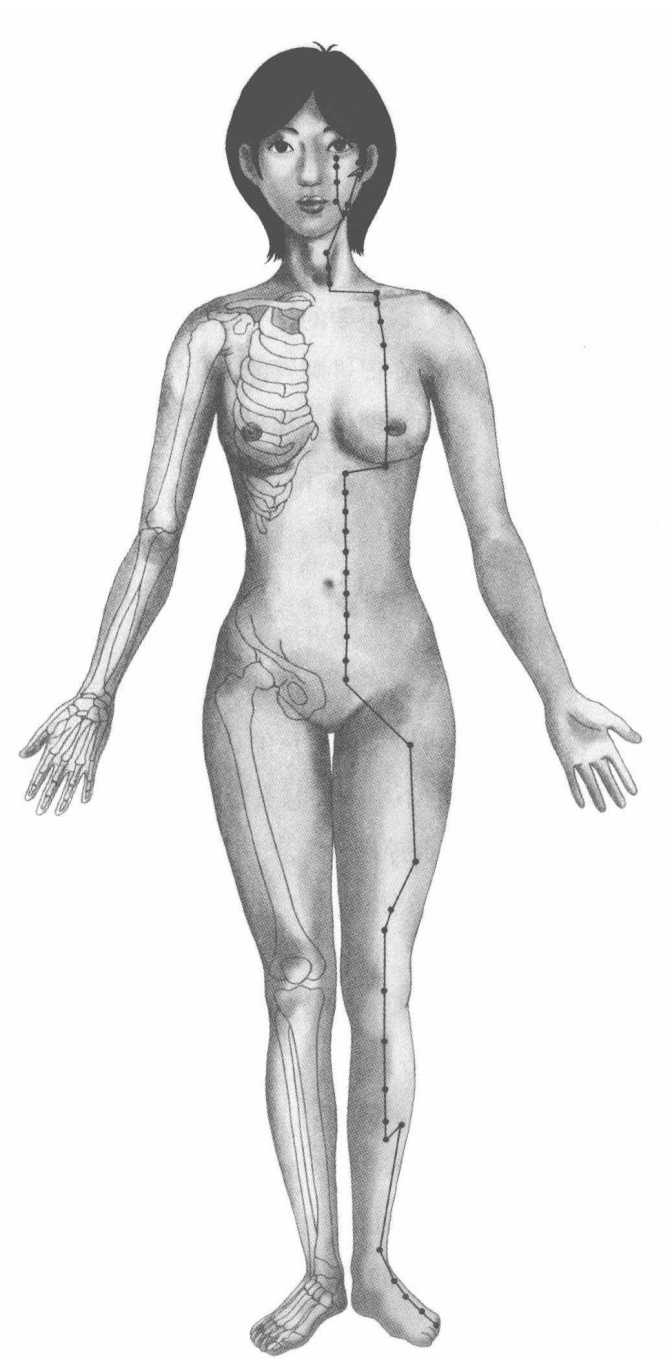
脾胃是气血生化之源，主肌肤。胃经在面部循行最广泛，从鼻侧到脸颊到额头部位，几乎整个脸部都有胃经的分布线，刺激胃经，可以直接让气血上行到脸部，皮肤吸收了营养，自然会红润细腻，充满弹性。

多年的行医生涯，让我总结出来一个规律，跟女性聊天的话，千万不要跟她们谈养生，那样说了也白说。但转换一下方式，跟她们谈美容的话，那可就完全不一样了。保证她们两眼放光，连坐姿都会规整几分。

这真是让人有点哭笑不得。事实上，在中医里面，养生和美容不过是一个事情的两个方面罢了。不管你是食疗，还是针灸、按摩，都是以内养外，最终的落脚点都在五脏六腑之上，关键还是调理好决定容颜美丑的脏腑器官。这一点古人已经讲得很清楚了，《黄帝内经·素问·六节藏象论》就有五脏与五华关系的讲述，五华就是女士们美容最喜欢探讨的脸、手、头发、嘴唇等一眼就可以看到的部位，这些地方是圆润亮丽还是干燥枯萎，实际上和身体的内在器官紧密相关，中医的望诊也正是透过这些外表去断病的。

我有一位同门师兄弟，因为耐不住学医的寂寞和辛苦，半途而废，弃学经商。后来，看到中医美容大有市场，便投资开了一家中医美容院。他的水平，外人不知道，我们却是很清楚的。原本以为骗人办张卡，弄个开张费，要不了多久就得关门了。没想到两年过去了，他的生意居然越做越大了。

哥儿几个聚在一起的时候，轮番“轰炸”，才套出他的秘密。原来，他唯一的招数就是：足阳明胃经。不管是面部美容，还是形体，甚至是乳房的保养，他全都让那些小姑娘们给人家按摩胃经，从脚底下一直到头面



足阳明胃经的经络示意图

部，不同的问题，侧重点不一样。“就这样，一招吃遍天下。”说完，面对我们惊愕的眼神，他哈哈大笑。

一条经络就让他的美容院风生水起，这我还真没想到。不过，转念一想，足阳明胃经确实有这样的功效，虽然他夸大其词了一点，但也还不算骗术。脾胃是气血生化之源，气血充足，五脏六腑均能得到滋养，身体自然会更加年轻而充满活力。最重要的是，脾胃主肌肤，足阳明胃经属胃而络于脾，刺激它就等于同时在促进脾胃的运化能力，而且胃经在面部循行最广泛，从鼻侧到脸颊到额头部位，几乎整个脸部都有胃经的分布线，刺激胃经，可以直接让气血上行到脸部，皮肤吸收了营养，自然会红润细腻，充满弹性。所以，很多中医美容师说：“阳明主面，治面要取阳明”。

而大街小巷都风靡的经络减肥就更离不开胃经了。稍微有点中医常识的人都知道，胖是由于脾胃虚弱造成的，尤其是脾胃积热，是单纯性肥胖最主要的原因。按摩胃经，可以增强机体的代谢能力，加速气血津液化生和瘀浊废物的排出能力，瘀浊不生，又怎么会肥胖呢？

这样想来，一条经络能够撑起一家美容院也就不足为奇了。没有时间、精力以及经济并不是那么宽松的人，平时在家没事的时候，每天循着胃经的行经路线，从上到下按摩个十来分钟，遇到自己按摩起来感觉疼痛的地方，重点按揉几次，直到疼痛缓解，这样不仅可以防治脾胃的疾病，更是一种从内到外的绝佳养颜方式。

《黄帝内经·灵枢·经脉》篇说：“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。”不管是养颜美容，还是防病强身，经络都是每一个注重自己身体的人士应该关注的方面，尤其是后天之本的胃经，更应该引起每个人的注意。而胃经上的几大穴位，也是我解决自身麻烦的“绿色处方”。

14. 推迟眼袋来临，从按摩足三里开始

足三里是胃经的合穴，意思就是说，足三里以下穴位的气血上行到这里集合，在这里形成一个大气场。按摩这里，可以刺激胃经的气血上行，增强脾胃功能，调和气血。

水喝多了，失眠了，熬夜了……早上起来，都会顶着两个大大的眼袋。一些爱美的女士，对眼袋深恶痛绝。记得没有结婚之前，有一回打电话，邀请夫人出来玩，其实头天晚上说好了的。谁知道她临时变卦，讲得口干舌燥的，她就是不肯出来，说话含含糊糊的，让人听不懂。最后逼急了，她才说，昨天晚上睡得太晚了，而且喝了很多水，眼睛肿胀，眼袋深挂，太难看了。

我当时就笑了，让她坐下来，将右手的食指第二关节放在小腿中间的骨头上，慢慢上移，移到有突出的斜面挡住的时候，压住指尖，然后将中指弯曲，用关节处在那个地方使劲按压。压个三四分钟换另一侧。

过了大概一刻钟，她的电话过来了，很兴奋的样子，嚷嚷着说要让我看看。她这人一向沉稳内敛，很少有这么孩子气的时候。真没想到，一个小穴就让我看到了她的另一面。

形成眼袋的原因有很多，女性到了30岁以后，由于肾气衰弱，脾胃功能下降，大多会出现眼睑肿胀，眼袋加深的情形。我们看中老年人，很少没有眼袋的，原因就是因为他们年老体虚，气血虚弱导致水湿停滞在眼部无法排除而造成的。年轻人，虽然身体机能强健，但是晚上睡得太晚或者喝水太多了，气血回流不够，也无法迅速地将停留在眼部的湿浊排出去，所以也会短暂地形成眼袋。但起床后，稍加按摩，再加上其他的活动，让气血运行速度加快，眼睑水肿的现象也会很快消失。

我让夫人按摩的膝盖点就是足三里穴。这个穴和涌泉穴一样，是人体

的长寿大穴。艾灸足三里，在民间一直是老人保健养生的重要方式。却很少有人知道，它还有这样一个特殊的作用。

其实按摩足三里去眼袋的道理很简单，足三里是胃经的合穴，意思就是说，足三里以下穴位的气血上行到这里集合，在这里形成一个大气场。按摩这里呢，就可以刺激胃经的气血上行，增强脾胃功能，调和气血。而眼袋的形成，大多和脾胃运化能力不够强大，气血虚弱息息相关。所以，按摩足三里，可以有效地解决这一问题。老人们艾灸这个穴位来保健养生，道理也是一样的。

早上7点~9点是胃经循行的时间，起床之后，吃过早点。过上一个小时，在这个穴位上左右两侧各用力按压30次，眼袋的问题无形之中就会消失了。25岁以上的女性，时时按摩，能够将眼袋形成的时间尽可能地推后，也不失为一种很好的留驻青春的方法。

如果你嫌找穴位太麻烦的话，我还可以告诉你一个同样简单的办法。将双手掌心朝上，互相摩擦小鱼际，擦热之后，再从内到外摩擦眼睑，擦



到感觉眼睑发热为止。这个方法很简单，但一定要注意，用力要轻柔缓和。

其实，中医以气血为根本，气血津液既是脏腑功能活动的物质基础，也是中医美容的基本要素。不管是按摩足三里，还是涌泉穴，目的都是促进气血运行，在养生保健的同时，肯定也有未来让你惊喜不已的美容功效。可惜，为了以后一个长久的收益，从现在开始进行漫长的投资，在如今急功近利的社会环境下，很难有人做得到。那么，当自己感到面色灰暗、眼睑肿胀的时候，按摩一下足三里吧，这个穴位就像我们的母亲一样，永远无怨无悔的等在那里，为我们提供最安全的保障，哪怕我们给予的只是一点点回报，她也会给予我们无限的关爱！

15. 天枢：肠胃问题从天枢着手

肠胃不好，不仅影响消化系统功能紊乱，使面色晦暗，且可导致多种疾病。按摩天枢穴，可调理肠胃，改善肠胃问题，可谓是人体的肠胃保健药。

我时常喜欢逛一些医学论坛，了解时下医疗界的动态，以及非医学界人士对医学、对自身身体的看法，这样可以促进自己的思维，让自己跟上时代，不至于埋头书斋，忘了这个世界瞬息万变的趋势。逛来逛去，我发现很多人都有便秘的问题，可是如果有人推荐他们去医院的话，大多是没有回音的，似乎这个“小疾”不值得去医院。

这真是让我哭笑不得，病还有大小之分吗？更何况，便秘这种皮肤的“内在杀手”，对于把美丽看得比性命还重的女性而言，应该比癌症更恐怖才对。女人保养皮肤，往大里说，是一项系统工程，绝对不是抹点护肤品、化妆品就可以了事的。皮肤是五脏六腑的外在表现，如果身体内部存在问题的话，把脸上的皮肤用隔离霜抹得白白的，只是掩人耳目而已。

便秘是导致肤色难看，脸上长斑、长痘痘的重要原因，唐代著名医药家孙思邈的《千金要方》里面就强调过：“便难之人，其面多晦。”很多商家也利用这一点，拼命地推出各种清肠排毒的药物、保健品。而实际上呢？引起便秘的原因多种多样，难道这些保健品是万用灵丹，不管哪一种便秘都可以治疗吗？

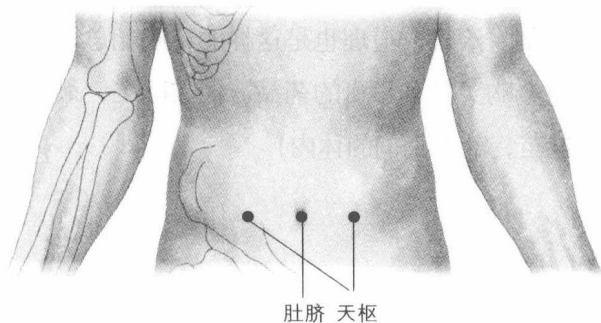
答案当然是否定的。其实，在我们人体内部，有最好的清肠排毒的保健药品，那就是足阳明胃经上的天枢穴。胃经原本就是主治胃肠道疾病的，而天枢穴更是能屈能伸，能补能泻，拉肚子的人按摩它，可以止泻；而排便困难的人按摩它，却可以通便，真的是具有双向调节作用的枢纽。

我将按摩天枢穴的方法在论坛上写出来，跟帖子的人，立马将注意力

转移到了我这里，一个个急切得不得了，求贤若渴的样子，问题一条条地蹦出来，简直就应接不暇，在这种情况下，谁又敢说中国传统医学没有人相信呢？

过了没两天，感谢的帖子一条条贴上来了，我的心里也雀跃不已。有时候，对医者来说可能是举手之劳的事，却能够给予别人很大的帮助。或许，这就是医生这个行业在别人眼里觉得崇高的一个重要原因。

天枢穴就在肚脐旁边二寸的地方（二寸大概就是三个手指头并排的距离），左右对称，早上醒来之后，排空小便，然后在此穴位上轻轻按压，一般来说，两三分钟后就会有便意。



（天枢穴位于肚脐左右三指宽）

过了大概两个月之后，想起来去那个论坛里看看，没想到，刚上去，就蹦出来一条消息，说有人送了我一大束玫瑰花。我吓了一跳，谁跟我恶作剧来着？打开网页一看，是一位女孩，因为照着我的方法治好了便秘的同时，脸上的痘痘也渐渐消退了。不仅如此，她一直暗恋的那位男孩也向她投来了玫瑰花。这不，为了感谢我，她特意将这束“爱情之花”送给我这位“大恩人”。看到这里，我笑了，没想到，随便在键盘上敲出的几个字还能成全这样一桩美事。

举手之劳得此馈赠，实在是惭愧不已。为了感谢坛友们的厚爱，我特地奉上一个供便秘症状更为严重的朋友们使用的方法：早上起床之后，排空小便，找一个空气新鲜的地方，盘腿坐下，双手握拳放置胸前，先深吸两口气，憋住，在吸第三口气的时候，舌根抵住咽喉。

然后，徐徐吞下口水，同时双手抱拳从天突穴（两锁骨中间的位置）向下推，一直推到小腹的中极穴处（在肚脐下面四寸的地方）。之后，再用双手的大鱼际按摩胃经，从不容穴（在乳房的下侧）开始一直按摩到气冲穴（腹股沟上方），按摩到皮肤发热发红。坚持一两个星期，便会正常排便。

记得以前看过一个小故事，说一个穷人，听说远方有黄金可挖，于是就带着工具去了远方。结果，若干年后，别人在他的家里挖了黄金。而他，却在异域穷困潦倒。治病，道理也是这样的，我们总以为外来的和尚会念经，于是不惜重金购买各种昂贵的药品。但实际上，最简便有效的方法往往就在身边，甚至，就在我们的体内！

16. 按摩膀胱经，让一切湿热毒素都没有栖身之地

膀胱经是人体最长的一条经络，也是穴位最多的一条经络。因此，虽然它多血少气，但却不可小视。人体的毒素大部分都要汇聚于膀胱经中，由这一条通路排出去。

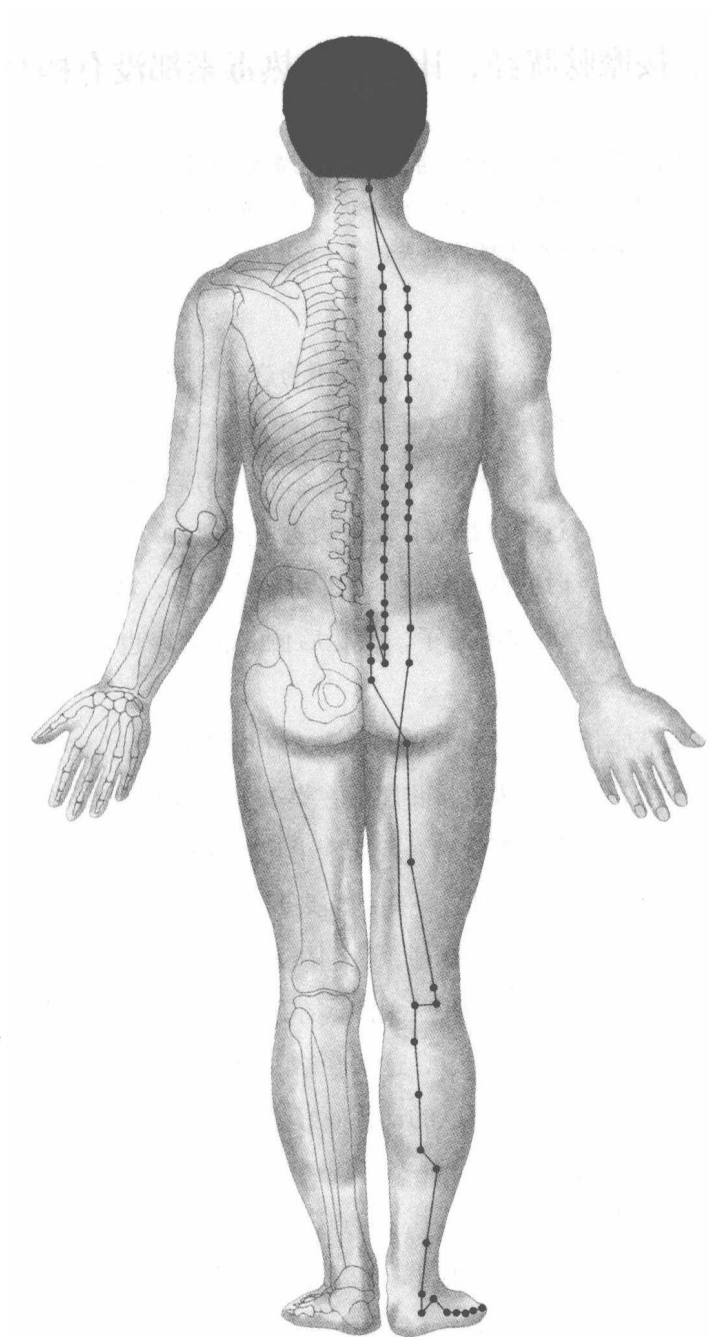
在膀胱经长长的经络当中，大腿后侧的这一段膀胱经是最为重要的，很多人本来并不胖，但是大腿这一块非常的突出，显得和其他的地方有些格格不入。这样的状况，除了胆经堵塞之外，膀胱经不通畅也是一个很重要的因素。而且，这一块是最容易聚积毒素的地方，如果此处经络不通畅，毒素聚积太多，时间久了，就会产生肿瘤。所以，我们在敲胆经，按摩胃经的时候，也一定要不忘了，大腿后侧的膀胱经也是至关重要的位置。

我们去饭店吃饭，经常会发现，很多人在坐着的时候，喜欢将脚跷起来，放在凳子上，甚至有人直接将腿放在桌子上。很多人第一眼会觉得，这人真没礼貌，一点素质都没有。但实际上呢？这样的人八成是膀胱经堵塞了，这其实是身体自发地通过一些动作来调节，促进经络畅通。

所以，为了保持膀胱经的畅通，我们最好能够对下半身，尤其是大腿这一块平时不太注意的地方多一些关注。在敲打胆经、胃经的同时，也将膀胱经作为重点关注对象。不过，这条经络因为在后面，不像胆经那样，随手就可敲打。所以，如果可以的话，最好是躺在床上，请爱人，或者是身边的亲人帮助按摩。

当然，最好的办法，还是下午三四点，膀胱经的气血正旺的时候，自己找一个小木槌来敲打按摩。不过，上了年纪的老人，以及女性要注意，将力度放小一些，否则，刺激过度，可能会得不偿失。

按摩的时候，从臀部开始，一直循着大腿后侧，从上到下，如果是用



膀胱经的经络示意图

手按摩的话，一定要用力，因为大腿的肌肉很丰厚，力度过轻难以深入。长期按摩，不仅可以疏通膀胱经，对于因为缺乏运动而引起的坐骨神经痛、腰椎间盘突出等也有很好的预防效果。按摩的时候，记住中间的几个重要穴位，比如股门、委中等，对这些穴位要多多刺激，按摩久了，会发现这些地方很痛，其实，这就是在打通膀胱经了。如果按摩到脚趾头，膀胱经的尽处——至阴穴，发现像针刺一样疼痛时，就说明这条经络打通了。每天左右腿各按摩10来分钟，会发现，自己慢慢变得神清气爽，

除了按摩之外，膀胱经最好的保养方法就是刮痧了，但是这个可能一般的人不太敢操作，所以最好是去刮痧店，请专业人士帮忙。平时自己勤快一点，多多按摩，效果也不出其右。

在膀胱经上，还有好几个重要的穴位，就好像是散落在下半身的珍珠，如果我们加以留心的话，会发现，这孔穴之间，方寸之地，也能够帮助我们解决很多的问题，尤其是对于排泄不太好的人来说，更要引起足够的关注。

17. 膀胱经脚上的“四大弟子”是治疗落枕的绝世好手

睡觉姿势不对，会导致风寒侵袭经络，引起局部脉络受损，气血无法通畅运行，筋脉失于濡养，扭动起来当然会疼痛了。就好像树枝一样，在水分、营养充沛的时候，要想折断很不容易。一旦失去营养，干枯了，折起来就容易多了，简直不费吹灰之力。

一大早，就有患者等在门口，用手托着脖子，动也不敢动。一看就是落枕了。果不其然，他一进来，就哭丧着脸说，昨天晚上喝了酒，回到家里，躺在沙发上就睡着了。结果，早上起来就这样了。

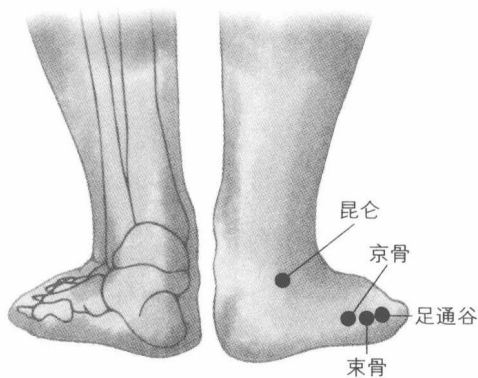
我让他站着，在左边放了一个凳子，让他踩着，然后蹲下，从膀胱经末端的足通谷穴开始，向上按摩，通过束骨、京骨，一直到昆仑穴，手法由轻到重，并在这几个穴位上重点按摩。

两三分钟以后，我让那位先生左右转动头部试试，尤其向左边转一转。他试着转了转，很高兴地说，痛感减轻了很多。我继续按了两三分钟之后，又让他前后动一下脖子。五六分钟下来，他出了一身臭汗，但脖子已经恢复如常了。

他兴奋得不得了，认定我是隐藏于城市之间的“化外高人”。像个小孩一样，一定要让我教教他，就差没有跪地拜师了，弄得我哭笑不得。在我再三推辞，告诉他，我不过是一名中医的时候，他很泄气，却不肯走，一定要我告诉他这中间的“门道”。

其实，这有何难之有呢？晚上在沙发上睡觉，头颈没有保护好不说，姿势也严重有问题，这样一来，必然会导致风寒侵袭经络，引起局部脉络受损，气血自然无法通畅运行，筋脉失于濡养，扭动起来当然会疼痛了。就好像树枝一样，在水分、营养充沛的时候，要想折断很不容易。一旦失去营养，干枯了，折起来就容易多了，简直不费吹灰之力。

一般来说，落枕发生的部位大多在足太阳的经筋上，《黄帝内经·灵枢·经脉》中就指出：“足太阳之筋发病可……项筋急，……缺盆中扭痛，不可左右摇。”当太阳经上的经脉出现问题的时候，头颈部位就可能疼痛，不能活动自如。这时候，按摩太阳经，会发现有明显的疼痛点。而足通谷、束骨、京骨、昆仑四个穴位，在中医看来是“项强之亢为主”，所以，刺激这四个穴位，能够最快地疏通经络，调和气血，滋养筋骨。



“这四个穴位很好找，一字儿排开，都在足外侧，足通谷穴和束骨穴分别在小脚趾第一关节的前后方，肉比较肥厚的那一块，京骨穴在第五跖骨的下方，这三个穴相去不远，按摩的时候可稍微用点劲，以便找到疼痛点。而昆仑穴在脚踝处，在外踝顶点与脚跟连线的中间点。在膀胱经上按摩的时候，将指甲剪平，顺使用力按摩这四个穴位即可。”这位患者虽然年纪已过不惑，学习兴致却丝毫不减，坚决要在我这里拿一张经络穴位图回去研究，我说的东西，他更是眼睛眨也不眨地看着，看来又是一位有心之人啊！

没过多久，他再次找到我，问我，膀胱经上的这些穴位，比如昆仑、

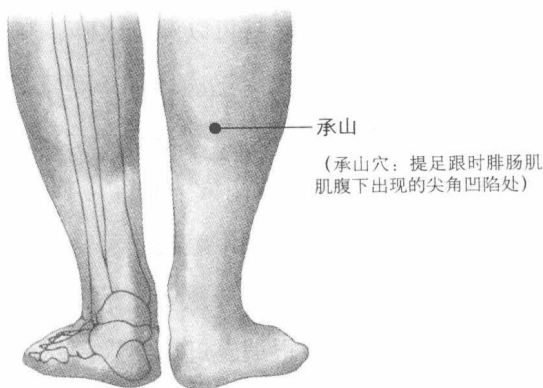
承山等是不是可以治疗颈椎病？我看着他，真是感觉士别三日，当刮目相看。《黄帝内经》中说：“膀胱是足太阳之脉，是主筋所生病者。”但凡关节处的疼痛，都可用膀胱经来治。能举一反三到如此地步者，实属难得。

听到这话，他一脸笑意，兴奋之情跃然脸上，毫无遮掩。也是，有着如此纯真笑容与至情至性之人，虽然没有中医基础，却有着学习中医最需要的条件——执著与质朴，拥有了这两样，又何愁学不到自己想要的东西呢？

18. 想拥有紧致圆润的小腿，就点揉承山穴

不管是治病养生，还是为人处世，都是一通百通，就像多米诺骨牌一样，一环连一环。人体的每一条经络，每一个穴位都是骨牌中的一粒棋子，按摩其中一个，其他的也会起连环反应，体质就会在这当中慢慢提升。

很多人都知道，走路走久了，小腿发胀，酸痛，这时候，会很自然地跷起二郎腿，捏捏小腿肌肉鼓出的地方。那么，有没有人想过，为什么捏这个地方，可以缓解小腿酸痛的症状呢？



其实，这个就是在按摩膀胱经上的承山穴了。承山穴，就是能承担如山之重量的意思。这个穴位处于小腿后侧，提起脚后跟，会发现在小腿中央有一块鼓起的肌肉，在肌肉下面有一个尖角凹陷的地方，就是承山穴。我们在走路抬脚后跟的时候，会频繁的用到它，因此，走久了，这里就会酸痛，发胀，按摩按摩它会感觉好很多。

其实，它还有另外一个作用，喜欢穿裙子的女性可要注意了。时常按摩这个穴位，还可以让自己的小腿更加圆润光滑，线条更修长呢！夏天走在路上的时候，会发现，很多女性脚踝那里很瘦削，可是到承山穴以上的部位，会发现，上下判若两人，好像凭空里生出一堆肉出来，很不好看。

晚上睡觉之前，趴在床上，伸直双腿，让自己身边的人，在承山穴进行按摩，大拇指用力按住承山穴，力度稍微大一些，达到肌肤深层，然后顺、逆时针旋转按摩各60圈，然后，以手掌空心拍打小腿部位，放松小腿的肌肉。坚持两个月，小腿肌肉便会变得紧致结实，不会给人鼓囊囊的感觉了。

要说原理也很简单，和上面的昆仑四穴一样，承山穴也是膀胱经上的重要穴位，膀胱经上的经水与脾土的混合物堆积在四周，这个穴是主管运化水湿，固化脾土的，经常按摩它，可以保证膀胱经上的水液顺利排泄出去，脾土运行正常。这样一来，自然就可以消除水肿，紧致肌肤了。

我将这些认识写在博客上，点击率迅猛增加。印象最深的是一位年轻的女孩，她说：以前只在媒体上看到说，“只有懒女孩，没有丑女孩。”现在想想还真是这样，因为把按摩承山穴当成了一种习惯，慢慢地也顺道按摩了整个下半身的膀胱经，也会顺手敲敲胆经，这样一来，不仅小腿肚平滑了很多，连大腿也苗条了不少，最重要的是，现在自己的体质强多了，以前走两步便浑身酸痛，如今跟朋友逛街半天浑然不觉。身边的人都说，整个人苗条多了，也漂亮多了。实际上，体重丝毫没有变化。真正改变的，除了那些细枝末节之外，最重要的，是脸上的笑容多了，人也更自信了。

是啊，不管是治病养生，还是为人处世，都是一通百通，就像多米诺骨牌一样，一环连一环，人生的境界就在这点点滴滴的累积中上升到了一个旁人无法企及的高度。



第五章

固守腹部之宫城， 让五脏六腑在腹宫里安枕无忧

有妈的孩子像块宝，没妈的孩子像根草。

腹部就像这样一位温暖慈爱的妈妈，

五脏六腑在里面，就像调皮的小孩，

健康、温暖的腹部，

是五脏六腑安然度日的“避风港湾”。

1. 腹部是藏在肚子里的第二大脑

腹部不是一个空空如也的容器，它不光藏有五脏六腑，更是经络气血往来穿梭的密集之地。更重要的是，人的知识、智慧都藏在肚子里面，是智慧和情感的集中地，是主导人们思想的“第二大脑”。

有一次闲来无事翻杂志，看到这样一篇文章，说科学家发现，人的很多感觉和知觉都是从肚子里传出来的，肚子里面有一个非常复杂的神经网络，人体的神经传递物质——血清基，95%产生于腹部。这套神经系统能储存很多信息，并且在需要的时候将它们调出来，就好像一个档案馆一样。因此，科学家称腹部为人体的第二大脑。

看到这里，我哑然失笑，再一次为自己是一个中国人而感到骄傲，再一次为我们祖先所创造的古老文明而倍感自豪。看看我们的成语，有才学的人被夸作“满腹经纶”；作恶多端的人，大家骂他“一肚子坏水”；不学无术的人，我们说他整个一“酒囊饭袋”……看看这些，明明是和大脑紧密相连的，可成语里面却都将其和肚子联系上了。可见，我们的老祖先从来就没有把腹部当做一个空空如也的容器，而是认为人的知识智慧都是藏在肚子里面的。

肚子是如此的重要，不光藏有五脏六腑，更是经络气血往来穿梭的密集之地，《黄帝内经》说肚子是“五脏六腑之宫城，阴阳气血之发源”。而实际上，光这些还不止，腹部还是智慧和情感的集中地，是主导人们思想的“第二大脑”。

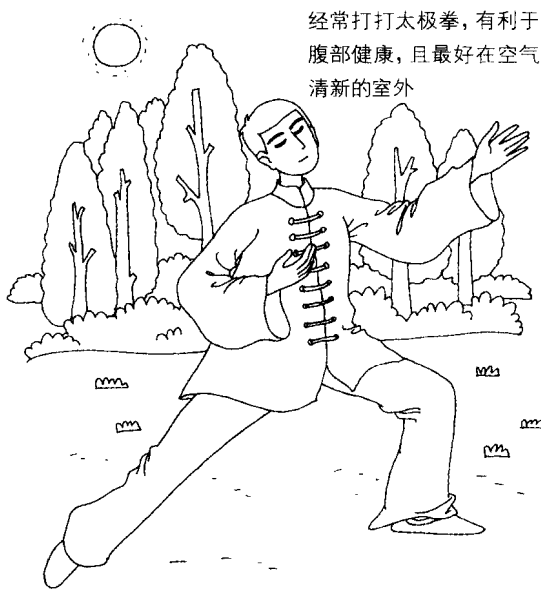
说到腹部是第二大脑，可能很多人会疑惑：如果这样的话，那还要大脑做什么呢？这个就要讲得深一点，和物种起源扯上关系了。我们知道，最初的生物只有腹脑而没有大脑，在物种进化的过程中，腹脑的功能逐渐不够用了，于是大脑也就应运而生。就好像我们只有一个人的时候，随便

一个小阁楼就可以住下了，可是等结了婚，生了小孩，小阁楼就开始显得拥挤，宽敞的大房子便会进入生活规划当中一样，腹脑不够用了，大脑便会生发出来，指导人体器官的日常运作。

大脑的功能很强大，以至于我们都忘了，在人体还有这样一个躲在深处的“腹脑”。不过，腹脑也没有因为被忽视而消失，它虽然甘于寂寞，但也会适时地提醒一下人们，别忘了它的存在。比如，胃肠患者总是觉得浑浑噩噩，噩梦频频，很难睡好觉，这就是腹脑通过经络在告诉大脑，自己的“身体”不舒服了。更明显的一个例子是，你若干年前吃过某一样很很好吃的东西，过了很多年之后，你依然念念不忘。看到了那个东西，你会有一种强调地想去品尝的冲动，这个其实就是腹脑的记忆功能发挥了作用。

说到这里，不知道大家有没有这样一种想法，如果把腹脑的功能给开发出来，我们岂不是像现在的电脑一样，具有“双核”了吗？别说，还真有科学家在研究，那本杂志的下面就有介绍，说是已经有专家在尝试通过古老的锻炼方法来开发腹脑了。

说到这里，我又要暗自偷笑了，他们琢磨来研究去，找到的方法居然是太极拳。也是，还有什么方法能够像太极拳这样老少皆宜，动作简单，却能深入脏腑，刺激最隐蔽的腹部呢？太极拳的第一步要求“气沉丹田”，就直指腹部，使真气灌注腹



部，带动腹内的脏腑运转，这些脏腑将信息传出，通过神经网络与大脑交流。而后的每一步、每一招、每一势、每一个动作，无不以腰腹部为中心。想来，要想开发“腹脑”，太极拳实在是最现成且最有成效的选择了。

我们以前说一个人很聪明，总能急中生智，就说他“眉头一皱，计上心来”，意思就是说他眉头皱一皱就可以想出一个计策。如果我们把腹脑开发出来，估计有一天，说一个人很有智慧的时候，就可能是看他的腹部，变成“肚皮一鼓，计上心来”了！

2. 自身疾病自己看，每个人都是自己的腹诊大夫

腹诊就是以腹部有无异常症状来判断身体是否正常。如果按摩的时候，腹壁不软不硬，皮肤柔软有弹性，是健康的状态。如果发现结节、硬块，都要揉散揉开，因为这很可能是疾病的潜伏期。

我们都知道，中医断病有“望闻问切”四诊法。可实际上，一个真正高明的医生，在给病人诊病时，用到的方法远远不止这些。

几年前，我去日本做学术交流，住在一位中医朋友家里。他很神秘地对我说：“我最近认识一位朋友，他腹诊的水平出神入化，你想见识一下吗？”我看着他，这位朋友个性严谨，轻易不会说谎的。腹诊的方法我在中医书里倒也看过，但没有人传授过，也不会用，身边的人也鲜少有会用腹诊的，一直引以为戒，难道今天真的能够见得真神？

隔了没几天，我就跟着他一起来到那位朋友家里，想一饱眼福。说来也巧，还没坐一会儿，就来了患者。一位女士，50岁上下的样子。朋友让她躺在诊室的床上，用三个手指头在她的胸腹部按摩了一圈，按摩到肚脐左侧的时候，那位女士直呼疼痛。按摩到胸口的时候，朋友在那里用手指头摸索了半天，然后沉吟不语。

诊完之后，朋友对那位女士说，你的病在心里，心结不解开的话，只怕药物也难以起作用啊。话刚说完，那位女士便泪如雨下。原来，她的孩子两年前意外去世，中年丧子，心里悲凄不已，又无人诉说，近来越发觉得心里堵得慌。朋友并不多话，只是顺着她的意思，时时引拨她，让她尽情哭泣。

过了良久，她才平静下来。朋友给她针了上脘穴之后，女士便脸带笑容，自称浑身舒畅了很多，千恩万谢地走了。

事后，朋友对我们讲，腹部地方虽然不大，但与人体的五脏六腑互相

对应。这位女士肚脐疼痛，是因为肝经堵塞，因为肚脐的左侧正好对应肝脏。而她的心口下有一个小米粒宽的硬条，大约有四个指头长。从心口到肚脐，尤其接近心口处，如果有结节的地方，多是心理的问题。通过针刺上脘穴，疏通了经络，肝气得以舒发，心情自然就好转了。

经他这么一说，我倒明白了几分。其实腹部和足部反射区一样，都和人体的内脏器官相对应，也是通过这些反射区来诊病治病的。朋友点点头说，“是呀，人体五脏六腑在腹部都有相应的投射点，以肚脐为中心上下左右分布。按摩的时候，如果感觉到某一处有气滞、硬块或者疼痛之类的，多是某个相应的器官出现了问题，比如胃病患者大多剑突下胃脘部硬满，疼痛；而如果你观察一个人，发现他脐上，腹白线变粗变宽，有结块的话，这人很可能就有脾胃疾病，如慢性腹泻、腹胀等”。

我将这些文字记录在案，准备回国也亲身试试。突然想起我们常用的摩腹、推腹法，便顺口说起，朋友笑道：“对，腹诊就是反其道而行之，以有无异常症状来判断是否正常。如果按摩的时候，腹壁不软不硬，皮肤柔软有弹性，是健康的状态。发现结节、硬块，都要揉散揉开，因为这很可能是疾病的潜伏期”。

回程的路上，想到中医，想到腹诊原本都是祖先留给我们的珍贵宝物，可我们自己弃之不用，反而被邻邦拿了去，并且发扬光大。如今，反过来，我们倒要向人家学习，实在是心里有愧。其实，中医的东西都来自民间，和足疗一样，腹诊零星散落在各处，只要我们稍微用点心，即使是不懂中医的人，也可以通过腹诊来为自己的健康把把脉。

3. 身体气血不足的时候，啤酒肚就会冒出来

“先天之强者不可恃，恃则并失其强矣；后天之弱者当知慎，慎则人能胜天矣。”虽然说得病了才来关注健康，有点亡羊补牢的味道。但临时抱佛脚也未必不可，尤其是针对治病健身来说，哪怕只是偶尔的心血来潮，也比你永远不当回事来得好。

有一次跟一帮朋友聚会，我跟他们提出一个问题，说：对于一个三十多岁的男人来说，成功的标准是什么？众人兴致颇高，这个说事业有成，那个说家庭和睦，还有的说手握重权……答案莫衷一是，最后他们急了，要我赶紧说出答案。我含笑看着他们的肚子，说：“平坦的腹部”。

众人齐呼“切”，但还是忍不住互相看了看彼此的肚子，发现在场的除了我之外，几乎无一例外地腆着大肚皮，顿时哈哈大笑。

乍看之下这有点无厘头，其实道理却深藏其中，一个人，如果到了三十好几，还能拥有平坦的腹部，最起码说明他有很强的健康意识，有一定的自制能力，而且还能将这种意识贯彻到平时生活中，定期运动。否则，到了这个年龄，很难保证肚皮不鼓起来。

可惜，这样有自律意识的人太少了。我身边的朋友，十个倒有九个肚皮鼓鼓。他们也经常向我请教减肥的方法，主要原因还是顾忌自己的形象。我的一位处长同学，每次一碰面，就问我有什么好的办法可以减肥。结果，我这边话题还没展开呢，他那边已经忙着和别人喝酒逗乐了。得，我一看这形势，还是保持缄默比较好。后来有一次，他很隆重地请我吃饭，向我讨教减肥之道。因为有太多次的前车之鉴，我是欲说还休。逼急了，他才说真话，原来医生告诫他，因为肥胖过度，他的血糖已经有些超标了。如果再不控制的话，糖尿病那可是蓄势待发。

唉，这帮人，真的是不见棺材不掉泪，见了棺材才悔恨。以前，我提

醒过多少次，肥胖会引发一系列的疾病，可他们充耳不闻，非得得病了，上医院，医生拿出切实的化验指标才肯相信。

肥胖不只是糖尿病一族的后备军，更不只是影响形象，它所造成的危害太多了。女人肥胖容易引发宫颈癌、卵巢癌等可怕的疾病；而男人肥胖呢，冠心病、胆结石、肾结石的发病率要比常人高出四五倍。想想一个人辛苦一生，到了老年，无法享受美丽的黄昏，而被这一堆的疾病所困扰，这是一件多么凄凉的事情？所以说防患于未然，从现在开始关注健康才最重要。

要说如何消除啤酒肚，先要讲讲啤酒肚的起因。很多人认为这是喝啤酒引起的，所以称之为“啤酒肚”。实际上，这可真是太冤枉了啤酒。在中医看来，引起肥胖的原因只能是一个：体内气血不足，难以将多余的垃圾排出体外。以前很少有小孩得慢性疾病，而现在这也呈现出增长的趋势，一个重要的原因就是现在的孩子尽吃一些垃圾食品，后天失于调养，肾气得不到补充，脾胃的运化能力也大大减弱。既失去了先天的优势，后天的给养又没有跟上来，导致疾病丛生。

“先天之强者不可恃，恃则并失其强矣；后天之弱者当知慎，慎则人能胜天矣。”虽然说得病了才来关注健康，有点亡羊补牢的味道。但临时抱佛脚也未必不可，尤其是针对治病健身来说，哪怕只是偶尔的心血来潮，也比你永远不当回事来得好。

朋友说他因为啤酒肚，也专门折腾过腹部，可惜收效甚微。我看着他隆起的肚皮，简直和七个月的孕妇有得一比。这样的状况，又哪里是光靠运动腹部就可以解决的呢？人体是一个整体，腹部肥胖，多是肠胃堆积了太多的垃圾。而这些垃圾排不出去，和脾胃虚弱有着紧密的联系。因此，要想减掉啤酒肚，最重要的是给身体补充能量，让后天之本的脾胃强壮起来。

我给朋友制订了一个严格的“瘦身计划”。吃就不用说了，已经有大

量的书籍提到这个问题了，这里要说的一点是，吃的过程中一定要细嚼慢咽，一直嚼到感觉食物在嘴里已经化成了液体再吞咽下去，这样食物中的营养才能最大限度的被小肠吸收，化作人体所需要的精气血。

其次是睡觉。现代医学研究发现，睡觉不足很容易引起啤酒肚。其实这些不过是以现代的科学方式论证了老祖先们的观点而已。睡觉是补充身体能量的最佳方式，累了一天，美美地睡上一觉，第二天起来，便会感觉精神百倍。可是，现在能够按时按点，并能够深度睡眠的人真的是少之又少。朋友身为机关干部，时不时有这事那事，要想每天都按时按点睡觉完全是天方夜谭，所以我告诉他，不管什么时候，只要有空闲便睡一会儿，哪怕是在车上。随时随地地放下心来睡觉，也可以算是一种零存整取，补充气血的方式。

吃、睡的问题解决了，再来说运动。运动之所以能够对身体产生益处，最主要的还是它能够刺激经络，促进人体的气血运行。所以，选择哪种运动并不重要，重要的是你能否持之以恒地坚持下去。当然，对于从未运动过，年龄又不小的人来说，太过激烈的运动还是放弃的好，一来坚持不下去；二来刺激过度，身体会受不了。所以，我给朋友推荐了游泳，每周最少坚持两次。

朋友求成心切，在这些基础之上，又添加了睡前摩腹，每天晚上睡前躺在床上，不像以前一样胡思乱想，而是认真地数着数摩腹，按摩100下。据他说，这样做之后不仅身体轻松了许多，晚上睡眠质量也明显比以前高了。好像腹部的脂肪去掉之后，整个人的心胸都宽广了许多一样。这可真算得上无心插柳柳成荫了。身体和心理原本互相牵制，互为因果，当身体健康，经络畅通无阻的时候，人的精力也会更加充沛。很多人说，朋友消除啤酒肚之后，看起来精神了许多，其实这不仅仅是“看起来”，而是真的精神了很多。

4. 腹部肌肉结实了，胸部自然更加挺拔

胸腹部原本就是紧密相连，难分彼此。腹部的肌肉结实了，自然会衬托起胸部。最重要的是，胸部下垂，实际上是内脏开始下垂的标志，锻炼腹肌，可以防止内脏下垂。内脏不老化，外形自然可永葆年轻。

“做女人挺好。”这也不知道是哪个商品的广告词，不经意间就让人记住了。我总是很欣赏那些出彩的词语，因为它总能让人在不经意中咧开嘴角。不得不承认，胸部挺立，身材苗条的女人更有自信，也更容易获得异性的青睐。或许这就是现在很多女性不惜一切丰胸瘦身的原因吧。其实，要我说，创业难，守业更难。拥有饱满坚挺的胸部固然不容易，但是要想让胸部不下垂，这就更困难了。

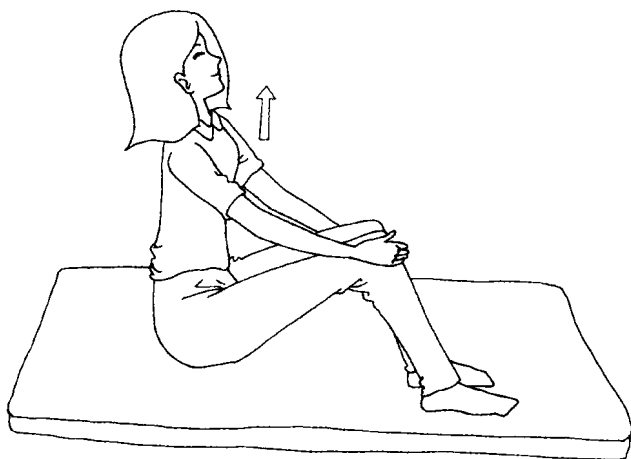
夫人身边经常会有一些女性朋友，只要聚到一起，就会谈论这些话题。生了孩子之后，脸上长斑了、肌肉松弛了，最让她们受不了的是胸部下垂，用她们的话来说：“脸上的皮肤还可以用化妆品来遮挡，可这胸部下垂真的是不知道该怎么办了？”

看着她们哀怨叹息的神情，真的是心有凄凄然。女人一过35岁，各方面都呈下降趋势，《黄帝内经》说女人“五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕。”这是自然规律使然，谁也违反不得，即使我等学了中医，稍懂岐黄之术，但能治些小疾，延缓一下衰老，又岂有本事逆天而行，让人青春永驻呢？

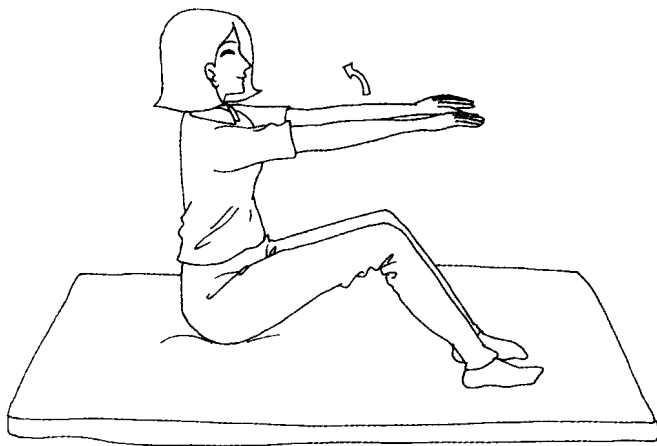
有句话怎么说来着：办法总比问题多，只要你有心，任何事情都会找到解决的办法。在一次学术交流会上，看到一位女士，大概45岁左右，身材保持得很好，不仅毫无赘肉，而且胸部傲然挺立。在这样一个年纪，实属难能可贵。虽然有点难为情，但本着造福于人的思想，我还是委婉、曲折地向她打听保养的秘方。

听懂我的来意之后，她笑了老半天。然后才说，其实她一直在坚持练习瑜伽，里面有一段专门练习腹部肌肉的动作，自从练习了那几个动作之后，自己感觉胸线明显提高，原先有些下垂迹象的乳房也慢慢恢复了坚挺。在我的软磨硬泡之下，她才告诉我具体的运动方法，其实也很简单，准备一块瑜伽垫，然后就可以开始了。

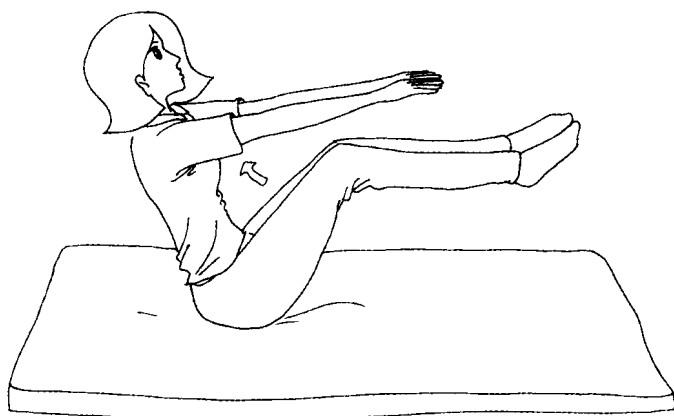
1. 坐在地上，身体放松，脚掌平放于地面，膝盖弯曲，双手抱住腿部，上身挺立。然后吸气，将腹部吸向脊柱，知道怎么做吗？就像穿一条很紧的裤子一样，拼命吸气，然后放松（这个动作平时站立时也可以做）。



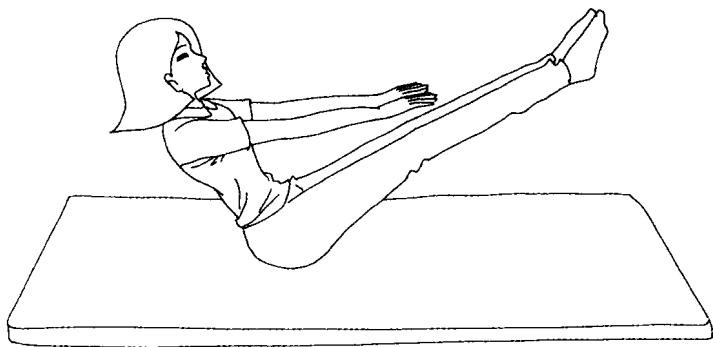
2. 双手从腿部松开，向上向前平举，双脚轻放地面（不用力抓地），上身慢慢后仰。保持这个姿势20秒左右。重复3次，以强化腹部肌肉。



3. 双腿抬离地面，小腿与地面平行，膝盖屈曲成90度，双臂自然前伸，上身向后仰，只有臀部着地，保持姿势20秒。然后慢慢将膝盖向胸部靠拢，同时注意呼吸。重复10次。



4. 双腿伸直，向上抬起，双臂前伸，上身向后仰，整个人像一条小船，继续保持20秒左右放松，然后重复10次。



“这套动作由易到难，循序渐进，一开始达不到标准，或者难以坚持这么长时间都不要紧，达到自己的耐受度就够了，最重要的是长期坚持。”讲解完动作要领之后，她还着重给我强调了这一点。其实，不管是哪种运动，还不都要强调“坚持”二字？

我将这套动作讲给夫人以及她身边的朋友听，一个个一脸的难以置信：这套动作就算锻炼，那也是锻炼的腹部，和胸部没有半点关系。

我让她们当场站直，吸气收腹，让旁人看看，胸部是不是挺拔了许多？旁边的人都直点头。其实，道理就这么简单，胸腹部原本就是紧密相连，难分彼此。腹部的肌肉结实了，自然会衬托起胸部。最重要的是，胸部下垂，实际上是内脏开始下垂的标志，锻炼腹肌，可以防止内脏下垂，内脏都能屹立不倒，胸部又怎么可能下垂呢？而且，腹部一收缩，从视觉上来说，胸部也会显得更加饱满。

过了大概三个多月，好消息接二连三地传来了。看着她们一个个激动而兴奋不已的神情，我似乎也可以感受到一点点她们对于年华逝去的恐

惧，以及对年轻的渴望了。否则，要把一套如此单调的动作，坚持这么长时间，真的不是一件容易的事情。虽说要想青春不老是场梦，但只要你选对方法，长期坚持，将衰老尽可能地延缓，这还是能做到的，重要的是看你是否用心，是否能够坚持……

5. 小儿腹泻，最简单的办法就是让肚脐“服中药”

神阙穴是经络的总枢纽，五脏六腑、四肢百骸都和它紧密相连，十二经脉都在此会聚，在神阙穴上敷上中药，可以说一举两得，既能刺激腹部的穴位，也能让药物的作用迅速吸收。对于不愿意喝苦苦的中药的孩子来说，肚脐敷中药可说是最简单有效的方法。

孩子由于脾胃虚弱，又天性爱吃零食，管不住自己的嘴巴，很容易就会出现各种肠胃问题，经我的手诊治过的腹泻的小孩真不知道有多少了。每次开中药，妈妈们都一脸的为难，中药倒好说，可是要让孩子们吃下去，那真是“服药之难，难于上青天”。

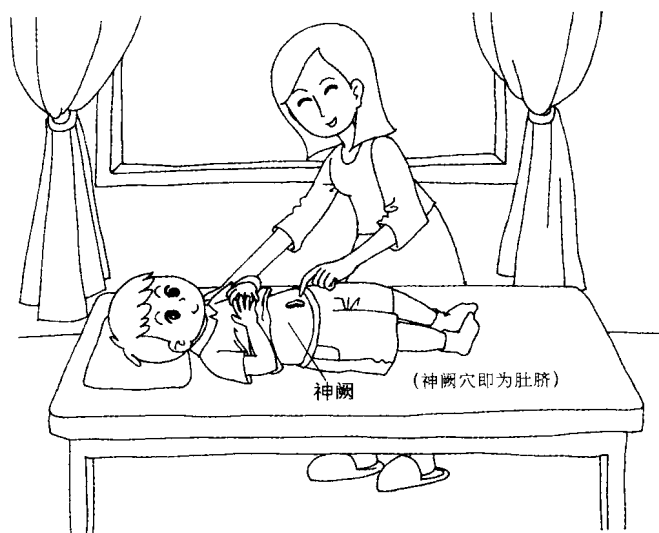
直到我当了爸爸之后，才亲身体会到这一痛苦。记得有一次，孩子的奶奶过来，带他出去玩，大概是吃多了冰激凌，回来之后就拉肚子。看着孩子不停地跑厕所，哭闹的样子。奶奶心疼得不得了，不断自责。煎好了药，硬是没有办法倒进孩子的嘴里，那情景，就像电视剧里面逼着某人喝毒药一样，甚至有过之而无不及。

思前想后，我想起了以前学习的时候，老师讲过的中药敷脐。就去药房配了1克肉桂粉、1克车前子粉以及1克吴茱萸粉，然后用黄酒将它们调成糊，敷在孩子的肚脐上，用医用胶布粘上，过了四五个小时，揭下来，孩子的腹泻就好多了。连着用了三天，就再也没有复发了。

后来，再遇到小孩问题，比如厌食、便秘什么的，我都尽量将中药贴在肚子上，而不是让他们从嘴里喝下去。很多妈妈一开始不太敢相信。其实，认真想想，道理也挺简单的，这就是中医常说的外治法，清代外治法名医吴师机在他著作的《理瀉骈文》中就说：“外治之理，即内治之理，外治之药，亦即内治之药，所异者法耳。”就和很多人痛经的时候，用个热水袋放在肚子上面，通过温经通络，活血化瘀来缓解疼痛的作用一样，

敷脐疗法也是将药物敷在患者的肚脐上，通过药物的渗透作用，来达到治疗疾病的目的。

肚脐中央是任脉的“神阙”穴，任脉是统领全身阴经气脉的，而且它和督脉相表里，奇经八脉的冲脉也循行于此，刺激任脉，本身就能够培元固本、滋补肾精。而神阙穴更是这些经络的总枢纽，五脏六腑、四肢百骸都和它紧密相连，十二经脉都在此会聚，在神阙穴上敷上中药，既能够刺激到这些穴位，药物的作用也能够迅速吸收。对于不愿意喝苦苦的中药的孩子来说，肚脐敷中药可说是最简单有效的方法。



小孩腹泻的原因有很多，现在最常见的除了上面说的吃坏了肚子之外，还有一个重要的原因就是受凉了，孩子睡觉不踏实，晚上蹬掉被子，致使腹部着凉发生腹泻，这样的情况可以切一片生姜片，敷在肚子上，然后用医用胶布固定，贴两天之后取下，再贴一片。一般来说，贴两次就可以治愈了。

不过，最根本的还是要从生活中注意，不要让孩子随便吃东西，睡觉的时候可以给孩子弄个肚兜，以防腹部着凉。发生腹泻之后，也要让孩子多喝一些温水，吃点流质食物，以防脱水。如果拉肚子很厉害的话，还是及早送医院，因为除了上述的原因之外，也有可能是其他疾病引起的腹泻。

6. 摩腹是清除肝火、治疗慢性疾病最简捷的途径

休息的时候将双手搓热交叠，温柔地按摩腹部，透过手掌，将自己对腹部的关爱和温度一起传递过去，腹内的器官在这温润的抚摸之下，自然会“五脏坚固，血脉调和，肌肉解利，皮肤致密。”

记得我很小的时候，经常在院子里看到爷爷躺在太师椅上，闭着眼睛，双手在肚皮上循环往复，神情悠然自得。有一次，禁不住好奇，问爷爷：“爷爷，你肚子里是不是有小宝宝啊？”逗得一院子的人哈哈大笑。

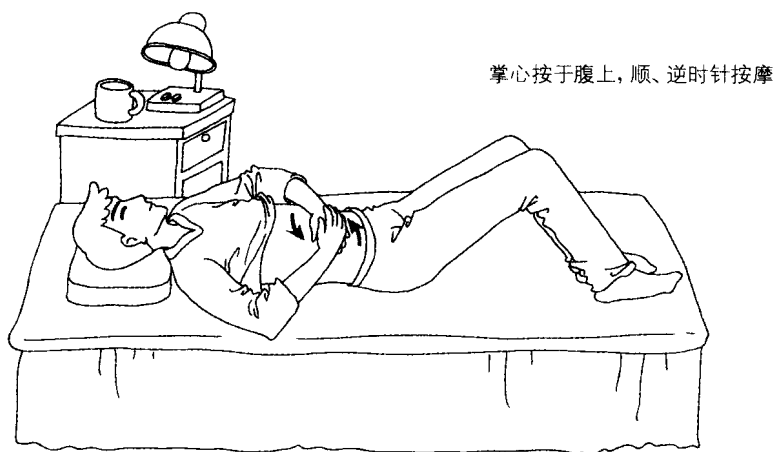
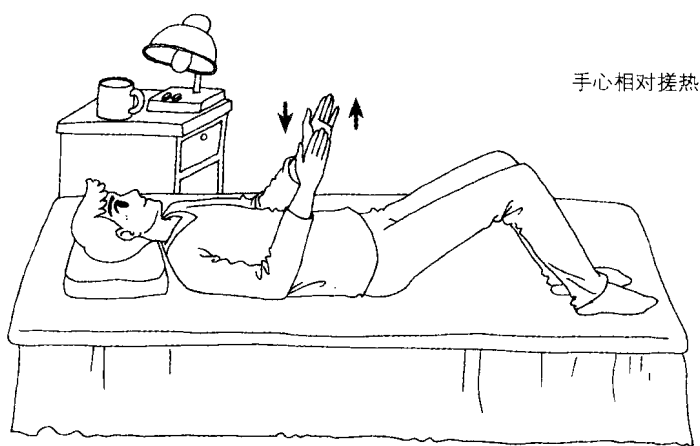
稍长一点，爷爷才告诉我，这叫做摩腹养生。并且给我讲了一个故事，说清朝的时候有一个医生名叫方开，他的绝学就是摩腹，而且通过这种方法救了很多人的命。有一个名叫颜伟的男孩，听说方开的大名之后，特地从吉林跑到安徽找方开治病。结果什么药都没开，就告诉他摩腹，过了没几个月，那个男孩就病愈回家了。

那时候，我不喜欢中医，爷爷就总是讲这些故事给我听，摩腹养生也因为这个故事而长久地驻留在我心中了。学习中医之后，才发现，摩腹养生其实是一种治疗慢性病的良方，因为腹部集中了人体重要的几大器官，如肝、胆、脾、胃、肾等，还有足部三阴经以及任脉都从此穿行而过。因此，摩腹不仅可以强身健体，还可以治疗很多慢性病，比如便秘、消化不良、腰酸背痛，月经不调、前列腺增生以及糖尿病等各种老年性疾病，方法操作简单，又不费力气，是中老年人保健的最佳方法。

前不久，我收到一位多年不见的朋友给我发来他和几位朋友登香山的照片，照片中有一位长者，相貌清癯，我依稀记得他十多年前被诊断有糖尿病的。纳闷之余，我将此疑惑告诉了朋友，他告诉我说老人家血糖控制得很好，而且通过按摩腹部，两年前就没怎么吃降糖药了。完了还说，老人家对我推崇备至，一路上说把我夸成了神仙。听得我汗颜不已，当初我

只是随口一说，敷衍塞责罢了。根本没想过会有人能坚持做下来，要说治好他的病的还是他自己，我不过是借花献佛，随便指了一个方向而已。

摩腹法很简单，每天睡前醒后，排空大小便，仰卧床上，双膝屈曲，全身放松，然后搓热双手（大概互搓30下），双手相叠，将掌心放在腹部上，围绕肚脐，先顺时针按摩60下，再逆时针按摩60下，总共120下。120在中国古代是天年的数字，也就是说人活到这个数岁才会出现生理性死



亡。每天按摩腹部120下，自然能够健健康康地活到天年。正所谓“动静合宜，气血和畅，百病不生，乃得尽其天年”。

中国古代因为深谙摩腹之道而长寿者数不胜数，几乎历朝历代都有，如唐朝的名医孙思邈，他活了101岁，“食后行百步，常以手摩腹”是他推崇备至的养生之道；而宋代的大诗人陆游也留下了“摩挲便腹一欣然”的诗句；明代著名的戏剧家高濂也经常“食后徐徐行百步，两手摩胁及腹肚”；清代的方开更是以一部《摩腹运气图考》名扬海内外……一种简单的养生方法延续了几千年，谁能否定它的功效呢？

腹部是“五脏六腑之宫城，阴阳气血之发源”。很多疾病，如痛经、胃炎、肛肠疾病等相关的病证都会在腹部有所表现，平日里躺在床上、沙发上，或者看电视时将双手搓热交叠，温柔地按摩腹部，透过手掌，将自己对腹部的关爱和温度一起传递过去，腹内的器官在这温润的抚摸之下，自然会“五脏坚固，血脉调和，肌肉解利，皮肤致密”。

当然，若是能够找一个安静的场所，将意念集中到下丹田（脐下1.5寸）的气海穴处，更能促进阴阳平衡，外除诸邪（如寒、湿、饥、饱等），内安五脏，给五脏六腑营造一个美丽温暖的腹宫。如此一来，这些主管着身体健康的脏器自然会安分守己，各司其职了。

对中老年人来说，再也没有比摩腹更简单的养生方法了，但是已经检测出来，腹部有某种病症，如恶性肿瘤等，就不能再通过摩腹来防病养生了。摩腹只能防患于未然，对于已病患者，一定要及时去医院检查。另外，饭前饭后，过饥或过饱时，也不便摩腹，摩腹的时候一定要通体舒泰，不能有太多的心理干扰。

7. 时常给肠胃洗澡，肠胃干净，人才更干净

肠道是排泄的器官，我们吃进去的食物经由脾胃消化之后，其中的糟粕就经由肠道排出体外，以保证体内环境的干净。清理了肠道中的废物、浊气，不仅身体会轻盈亮丽，心理也会随之轻松无负担。

“快给你的肠胃洗洗澡吧”，不管是在电视还是公交车上，我们都会看到这样的广告词。对这些吹嘘得神乎其神的广告，有的人奉若圭臬，有的人则视之如垃圾。其实，凡事要辩证看待，对广告也一样，广告宣扬的商品固然不可信，但清肠排毒的理念却不能等闲视之。

人称“葛仙翁”的晋代著名医药学家、道学家在他的《肘后备急方》中就说“若要衍生，肠胃要清”，那时候的养生学家就已经学会不定期地通过食用植物种子，或者饮用山林甘泉等方式来清理肠胃，古人将这种方式称为“辟谷”，其实就是我们今天所说的清肠。

很多老人说：“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌。”不管怎么着，从健康来说，吃是最重要的。清肠养生，这不是无稽之谈嘛！那么，清肠养生合理吗？清肠又该如何进行呢，今天我们就来疏一疏，理一理，将清肠的原理和目的弄个清楚明白，让肠胃跟自己的脸一样，干净清爽。

我们知道，肠道是排泄的器官，我们吃进去的食物经由脾胃消化之后，其中的糟粕就经由肠道排出体外，以保证体内环境的干净。现代人吃的东西繁杂不堪，什么烧烤、快餐、方便食品等，其中真正能够被身体吸收的营养成分屈指可数，绝大多数都是无用的废物，不仅增加了脾胃负担，对肠道也造成了巨大的压力。我们的大小肠在体内是九曲十八弯，这些东西还缺乏水分，又如何顺畅地排出体外呢？

吃进去的东西排不出去，积存在体内，天长日久就会发酵，变霉，滋生毒素，幻化成各种形态，从人体其他的排泄器官出来，从皮肤出来就是

人们避之不及的痘痘、斑点，所以脸上出现各种问题，我们不能从脸上着手，去挤，去抠，那样只会刺激肠道，让更多的毒素从这里出来。

这些毒素堵塞在肠道，脾胃吸纳运化的糟粕之物无法排遣，脾胃会自行减缓运化的速度，也就是新陈代谢的降低，食物进入了胃部，却无法消化掉，就会导致胃胀、胃不适，从而引发一系列的病变，所以中医说“毒是万病之源”。

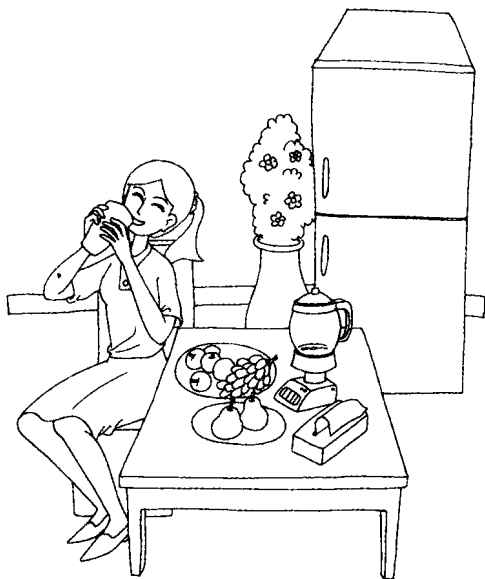
那么，我们通过什么样的方式来清肠排毒呢？其实一般正常人，尤其是年轻人，如果饮食习惯很好，不暴饮暴食，不过度追求肉食，以及煎、炸等脱水方式制作出来的食物，是没必要通过额外的方式来排毒的，因为我们人体有自身的循环排毒系统。

不过，能够做到这些人实在是太少太少了，所以现在准备好几样东西，每逢休息日，或者闲暇的时光，在家里给自己的肠胃做几道独特的食品，让它们也忙里偷闲，享受一下来自主人的呵护吧。

首先就是榨汁机和搅拌机，这两样可以说是科技社会提供给人们少有的好东西。周六的早晨，去菜市场买回大批的水果蔬菜，比如苹果、梨、葡萄、青菜、胡萝卜等，当然要选应季的，就是那种一眼望过去，满菜场都是，并且廉价得让人不屑一顾的东西。回来之后洗净去皮，榨成汁就可以，口味随个人爱好，一天不定时地喝上八杯，速度要慢慢地，最好是闭上眼睛，像品茶一样，感受果汁在体内滋润的过程。在休息日的时候，喝上两天，让肠道也过过周末。

当然，最惬意的方式是用一个大的密封盒，装上两天的果汁，带着去郊外。在大自然中，喝着清凉的果蔬汁，吹着清新的风，呼吸着新鲜的空气，不仅排除了肠道的毒素，头脑因为工作、生活等压力造成的毒素也会随之排除，这样一来，整个人从内到外都会变得清爽美丽。

一位女性朋友听我说了之后，每天晚上下班回家，都会榨上一杯果蔬汁代替晚饭，一个月下来不仅面色好看了，体重也减轻了五六斤，她高兴



地说：“以前，图新鲜买了这个东西，买回家之后就放着，难得一用，现在才发现，这真是好东西啊。喝完的果汁，随手涂抹在脸、手上还有润肤作用，实在是太好用了。”这位朋友脾气急躁暴烈，很少见她有这么清闲开心的时候，现在却亲切可人。看来清理了肠道中的废物、浊气，不仅身体会轻盈亮丽，心理也会随之轻松无负担。

清肠其实没有固定的方式，一般成年人，每个月选择两三天合适的时间，喝些果汁；又或者像我那位朋友一样，每天晚上少吃一些，以果汁代替晚饭，都是行之有效的方法。

8. 深呼吸，身体也需要新鲜空气的滋润

一个人一分钟要呼吸16次左右，这相当于一小时960次，一天23040次。如果是深呼吸的话，那么体内所产生的废气随时都可以通过呼吸排出体外，养生原本就应该就是这样毫不费力的。

有一次，我有幸被邀请参加一个老干部活动团举办的养生讲座，到会者都是60岁以上的老者，甚至很多都是头发雪白的耄耋老人。但是会场上丝毫没有深沉的暮气之感，反而有一种枯木逢春的欣欣向荣。此情此景，实在让人心生几分感动。

老人们在会场上畅所欲言，积极地与众人分享自己的养生之道。记得最清楚的是一位花甲老人，他说自己年轻时候百病缠身，胃痛、失眠、呕吐、腹泻等疾病从来不曾间断过，一路走过来，服的药可与吃的盐旗鼓相当。后来别人推荐了腹式呼吸养生法，从那以后，他便每天练习半个小时。过了三个月，呕吐、腹泻的发病率明显降低，腹式呼吸也慢慢成了一种习惯。

为了让众人相信，老人可谓是苦口婆心，还将他年轻时的诊断书、病历等都带了过来，那一份希望大家摆脱疾病缠绕的殷切之情，让我羞愧不已。

说起来，腹式呼吸确实是一种随时随地养生的绝妙方式。一个人一分钟要呼吸16次左右，这相当于一小时960次，一天23040次。如果是深呼吸的话，那么体内所产生的废气随时都可以通过呼吸排出体外，但是浅呼吸就不具备这个效用了。我们日常用的都是浅呼吸，也就是胸部呼吸，这种呼吸方式只能维持最基本的生命活动。

而深呼吸，也就是腹式呼吸就不一样了。腹部有九条经脉通行，腹式呼吸能够很好地刺激这些经脉，加强气血运行。而且腹部会聚着人体的主

要消化器官，如脾、胃、肝、胆、大小肠等，脾胃更是人体的后天之本，婴儿脱离母体之后，主要的生存来源就靠脾胃将水、谷、肉、菜等食物进行运化、分解，变成人体所需的精液气血。也就是说，如果脾胃功能不好的话，人体吸收营养的能力就会大大降低，所以中医说，“脾胃之气既伤，而元气亦不能充，而诸病之所由生也”。

腹式呼吸必然会带动腹肌运动，这样一来，脾胃以及肠道的活动量会增加，脾胃活动多了，消化功能会大大加强，人体对养分的吸收会更加充分；肠胃活动多了，人体对糟粕的排斥会更加彻底。毒素排出，很多疾病都会不治而愈。

按照五行来说，土生金，脾生肺，也就是说脾运化水谷的精气可以益肺，如果脾的能力弱的话，肺也会受影响。这一点按照现代医学解释的话就是说浅呼吸的时候，氧气只能送到肺的上半部，占全肺五分之四的中下肺叶的肺泡却在“休息”。这样长期下去，中下肺叶得不到锻炼，必然会老化，吸收氧气的能力会越来越弱，当体内的氧气无法满足身体器官的需求时，机体的新陈代谢就会受到影响，抵抗力就会下降，各种呼吸道疾病就会纷至沓来。

腹式呼吸不仅健脾利肺，锻炼内脏，减肥瘦身，而且还可以消除各种消极、悲观情绪积存在腹部的压力，所以当感到紧张、烦躁的时候，深呼吸几次，可以很好地净化情绪，整个人的心态都会随之好转。

腹式呼吸很简单，其实婴儿出生的时候都是腹式呼吸的，只不过当慢慢学会直立行走时，慢慢地就由腹式呼吸变成了胸式呼吸。所以刚开始练习腹式呼吸时，最好从仰卧位开始，换上宽松的衣服，躺在床上，头上垫一个薄枕头，膝关节放松，思想集中，排除杂念，双手分别放在胸前和上腹部，闭上嘴，用鼻子缓慢吸气。吸气时，腹部慢慢隆起，手可以明显感觉到，坚持10~15秒之后缓缓呼出；呼气时，腹肌收缩，腹部下沉，同时手掌稍稍用力向下压，增高腹内压，每分钟四个回合。可从每次1~2分

钟开始练习，每日2次。以后逐渐递加，延长练习时间，到每次10~15分钟。等熟悉了仰卧位的呼吸后，开始练习站立姿势的呼吸，逐渐将这种平稳而缓慢的腹式呼吸方式贯彻到日常生活当中，如此一来就可以在平常生活中自然而然地做好养生工作，不需要你再额外费心费力了。

实际上，养生原本也应该是这样毫不费力的，只不过我们在生活中，由于各种各样的原因导致自己的生活习惯有太多的弊端，才会需要额外费力来养生治病。

老人们听到这些话都频频点头，其中一位老者说：“是啊，我们这些人也都是退休之后开始学养生的，身上都有些小毛病，年轻的时候不在意，给日常生活带来很多不便，纠正了一些不健康的生活习惯之后，这些小毛病两三年就没影了。如果当初就注意一些，不知道这些年要少受多少罪呢……”

老人的话还没说完，周围已经是叹息一片了，想来大家都感同身受吧。治病养生，养生治病，不管是哪一方面，如果没有良好的生活习惯，仅凭一时之功，身体又怎么可能长久康健呢？



第六章

肾为先天之本， 养肾就是还人体最天然的精气神

肾气盛，齿更发长；
肾气衰，发堕齿槁；
就像花儿随着四季的更替，生长衰败一样，
人体也是伴随着肾气的充盈、消退，
而从青春走向衰老。
只要时时给人体补充肾气，
那么，衰老就会晚一点，再晚一点，
而疾病，更会少一点，再少一点……

1. “肾虚”不是“性虚”，补肾要从提高身体体质开始

肾为先天之本，肾精就好比我们现在的能源，大自然赐给我们的能源是有限的，总有一天你会开发完。这些能源能够用多长时间，关键就看你如何使用了。如果不知道节约的话，可能很快就会陷入能源危机。

说到补肾，可能每个人都会想到那个“他好，我也好”的广告。在广告的频繁轰炸下，所有的人都以为补肾就是提高性功能，就是男人的事。肾虚的人，吃些补肾的保健品就好了。而且，即使是买保健品，也不敢光明正大地去买，神秘兮兮的，弄得好像见不得人似的。

可实际上呢？“虚则补之，实则泄之”是中医历来倡导的养生之道。女人过了35岁，男人过了40岁，肾气自然就会开始衰退，再加上生活所积累的事情对身体的影响，肾气在人体步入中年之后，会呈直线下降趋势。这也是为什么，人一旦到了这个年龄，很多事情都会感觉力不从心的所在。所以，不管是男性还是女性，到了一定年龄，都需要注意补肾。尤其是女性，因为要经历怀孕、分娩、哺乳等，会大量地失血，气血由精生化而来。肾藏精，只有肾精充足，女性才能顺利地渡过这几大难关，保持健康的体魄和姣好的容颜。所以，中医一再强调“男怕伤肝，女怕伤肾”。

说来说去，那么补肾到底应该怎么做呢？市场上的保健品真的有很好的补肾作用吗？这里统一地梳理一下，让大家明白怎样才能真正地做到对肾没有伤害，能够最大限度地保持充足的肾气。

肾为先天之本，意思就是说肾气是与生俱来的。打个比方，肾精就好比我们现在的能源，大自然赐给我们的能源是有限的，总有一天你会开发完。这些能源能够用多长时间，关键就看你如何使用了。如果不知道节约的话，可能很快就会陷入能源危机。

更直观一点说，我们回头看看自己年少时的朋友，同样的年龄，可能有的人容颜依旧，让你暗自惭愧；而有的人却满脸沧桑，让你感慨岁月流逝之快。这些，难道是因为前者吃了很多的保健品吗？答案当然是否定的。

其实，我们只要知道自己补肾的目的是什么，就懂得如何去补肾了。不管是补肾、健脾，还是任何其他的养生方式，归结一点，目的就是让我们的身体更加强健，生活更加幸福。如果我们一方面尽情地挥霍身体，天天熬夜、吃些营养都被破坏掉的垃圾食品；一方面却又来大肆地吃些补肾的药品，保健品。那又怎么可能达到养生保健的目的，给自己一副强健的身体呢？

在中医看来，人体是一个整体，后天脾胃的亏虚也会导致先天肾气亏虚。如果我们认真调养后天之本的话，先天的不足也可以在一定程度上得到弥补，所谓“得谷者昌，失谷者亡”是也！尤其是体弱多病的人，与其老想着吃些保健品来补充肾气，不如先踏踏实实地通过均衡的营养、合理的运动，将自己的身体养得结实一些，再在医生的指导下通过补肾益气的药物来“辨证施补”。退一步说，也只有身体底子打好了，才能吸收一些额外的营养，否则吃再好的补品，也不过是白白的浪费钱罢了。

2. 强肾操，让双足助肾一臂之力

对于女人而言，肾是发动机，女人的年龄就刻在自己的腰部两侧。和保护子宫、爱护乳房、保养卵巢一样，补肾也是女性爱护自己的重中之重。肾脏的虚实直接关系到女性生命活力以及脸色的青春亮丽与否。

“最近也不知道怎么了，整晚整晚地失眠，躺在床上数羊数到9999头仍然无法入睡。晚上在洗手间一直磨蹭到老公睡着了，才敢出来。”

“月经怎么样？”

“经期很短，量也少了很多。我查了资料，好像有点更年期的症状，脾气很大，总有一股无名火想要发泄。我想是不是最近工作太忙了，频繁出国，时差没有调整好，所以才会这样的？”坐在我对面的是一位38岁的女性，可以看出，她的事业做得不错，但合体的时装掩饰不住她日渐发福的体态。

说实在的，我一看到她，就基本知道她的问题在哪里了，之所以会问这么多，不过是确诊罢了。可能是因为就诊，所以她没怎么化妆，整张脸肤色苍白，眼睑肿胀，重重的黑眼圈，再加上她说自己性欲低下、经期短、脾气烦躁等，完全可以确定她是肾虚了。

由于媒体的原因，很多人都认为肾虚是男人的事。事实上，和保护子宫、爱护乳房、保养卵巢一样，补肾也是女性爱护自己的重中之重。肾脏的虚实直接关系到女性生命活力以及脸色的青春亮丽与否。对于女人而言，肾是发动机，女人的年龄就刻在自己的腰部两侧。所以，我告诉她，工作忙、出国频繁都是表面的原因，实际上是肾气不足，需要补肾了。

“那我是不是应该吃点什么？”虽然她的工作是在世界各地飞来飞去，但和所有的中国人一样，身体出现问题的时候首先想要的依然是吃。

我笑笑：“不是所有的问题都可以通过吃来解决的。对于我们今天的人来说，食物的营养肯定是跟得上的。或许你需要更多地考虑通过运动来解决问题。”

“运动？”

“是的，食物的作用是保证我们人体能够更好地生长发育。现在的人天上地下，大海陆地，哪里的东西都吃得到，营养不能说不全面。之所以身体会出现问题，最主要的就是缺乏运动和心理状态不好。”

我从来都不主张身体一出现问题就大补特补，更不主张吃药。身体和人的情绪是一样的，骤然大补，就好像情绪上的大喜大悲一样，对身体有害无益。如果没有特别重大的问题，通过运动和饮食调理是最平缓，也是最易于为身体所接受的。所以，我教给了她一套强肾操，嘱咐她回家之



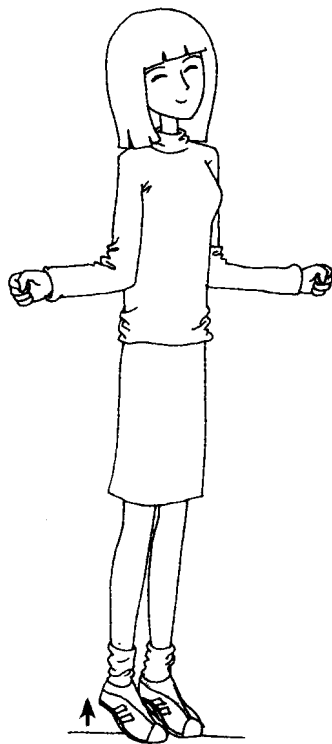
直立站好，提起脚跟，保持半分钟
后缓慢下蹲，掌心向外翻出，
手将触地时握拳并吸气

后一定要抽空多练习练习。强肾操非常简单，我们晚上看电视的时候，顺便做做都可以。当然，最好是清晨起来的时候，在空气新鲜宽阔的地方，集中意念来做，那样效果会更好。

具体做法是：像打太极拳一样，双脚平行站好，眼睛向下看着鼻子（这样可以集中注意力），双手自然地放在腿侧。提起脚跟，连续呼吸9次不落地。

然后吸气，缓慢下蹲，同时手背转到前面来，将虎口对着脚踝慢慢向下。手接近地面时稍用力握成拳（意念将肾气抓住），同时吸气。

憋气的同时，慢慢起立，双手下垂，逐渐握紧。然后呼气，身体立正，手臂向外转，拳心向前，手肘部从两侧挤压软肋，同时脚跟部用力上



慢慢起立，手肘部紧贴双肋，下臂外转，掌心向前

提，气呼尽之后回复最初状态。一套动作每次连做三遍，如果时间许可的话也可多做几遍。

看了我给她做的示范之后，她才脸带微笑。估计对她来说，运动是一件很痛苦的事情。回去之后，时隔半个月，她给我打来电话，说失眠的状况已经改善了很多，并且也比以前注意休息了。在此基础上，我告诉她，平日里可多吃些牛、羊肉，以及红枣、桂圆等补血补气的温补食物，少吃香蕉、梨等寒凉的食物，做好保暖工作，这样可以更好地补充身体肾气，还自己一个健康的身体，红润的脸色。

我们的祖先从农耕社会走过来，在缺衣少食的时代，总是对食物难以忘怀，出了什么问题，首先都会想到吃。但事实上，今天，我们已经进入了工业化时代，养生方式或许也应该随之改变，吃在一定程度上也许应该让位于运动。用一句流行的话来说，就是：请人吃饭不如请人流汗。肾气，也需要在运动的过程中获得。

3. 时常按摩耳朵，可补足肾气、消除耳鸣

按摩耳朵，虽然动作只在耳部，但补足了肾气，受益的又何止耳朵？这就好像架桥修路，看起来只是方便了出行，但实际上，却是能够让子孙后代在各方面都受益无穷的“善事”。

说到按摩，我们不能不说慈禧太后。三次垂帘听政，74岁才离开人世，对于一位在风雨飘摇的时代管理着一个国家的女性而言，这不能不说是一种奇迹。后人研究认为，慈禧太后的长寿和美容之道，和小太监李莲英密不可分。李莲英的拿手绝技就是按摩。据说，他的按摩养生术在清宫达到了精妙绝伦的地步。每天早上慈禧太后起床，李莲英为她梳头发的时候，都会顺手给她按摩头皮、脸部以及耳朵。要不然，估计她也没那么好的精力管制着三代帝王。逸闻趣事谁都爱听，但如果听完了啥都没得到，那就和爱好八卦的无聊之人没什么区别了。从慈禧太后的生活习惯里我们可以发现一个重要的养生之道。那就是，早上起来的时候，认真地梳梳头，顺便按摩头部、脸部以及耳朵。药王孙思邈的《千金方》里面也屡次提到摩耳、鸣天鼓等养生方法，认为这些方法能够补肾，防治耳病等。

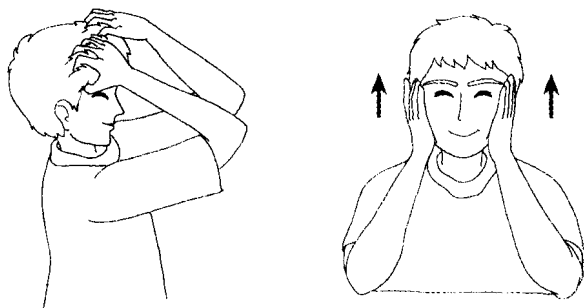
我认识一位特级教师，可能是长年埋头教学的缘故，身体很差，三天两头感冒不说，还常常出现耳鸣的现象。这对于一位教师来说，简直就相当于舞蹈演员的腿出现问题，如果不好好治疗的话，只怕职业生涯就此中断。

这位老师四十出头的样子，戴一副厚厚的眼镜，才过中年，便有些花白的头发，想来日常工作是非常费心的。他告诉我说，一堂课45分钟，他最多只能讲20分钟，如果课堂上纪律很差的话，那就更糟了。“想想以前，连着赶场子，一天上五堂课都没问题。”说到这里，老师唉声叹气不已。

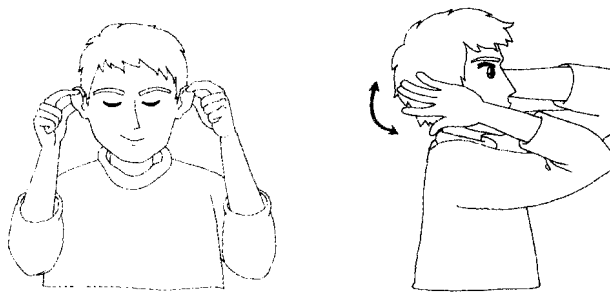
跟着他的叹息声，我也心有凄凄然。教师这个职业是最辛苦的，要做一名真正让学生敬爱的教师，在今天这个社会尤其困难。从一名上讲台战

战兢兢的毛头小伙子成长为今天的特级教师，这中间吃过多少苦只有他自己知道了。想来，这些年积攒下了不少毛病，目前的耳鸣、感冒只不过是身体发出的小警告罢了。如果再不注意，只怕大的问题也会紧随其后。

我告诉他，每天早上起来，刷牙洗脸之后，先用双手梳理头发，将十指叉开，由额头开始，从前往后，一边梳理头发，一边按摩头皮，直到头部感到发热（如下左图）。然后，按摩面部，先将两手搓热，然后用手掌在脸部从下往上揉搓，额头向两边揉揉，手法由轻到重，一直到感觉脸部发热（如下右图）。



头、脸部按摩结束之后，开始按摩耳朵。摩耳需要闭上眼睛，集中意念。先捏耳屏，用拇指和食指沿着耳廓的方向从上到下揉捏30次，一直到耳屏和耳垂都发热发红（如下左图）。然后做“鸣天鼓”运动：将双手掌按住耳孔，五个手指头自然地放在脑后，用中间的无名食、中指和食指敲击后脑勺，先轻后重，这个过程一定要闭目养神，力求心无二用（如下右图）。



教师的生活比较规律，因此他们的自律性相对也强一些，我相信这位老师会按照我说的方法去做的。果然过了没多久，他就登门道谢来了。说每天早晚，洗完脸之后，他都会认真地按摩一番脸部和耳朵。尤其是早上按摩之后，感觉非常好，一整天都感觉神采奕奕，比起以前精疲力乏的状态，现在简直就像年轻了十来岁。“有一段时间，我还在想，是不是要停职一段时间，好好集中休息一下，充点电呢，现在看来是多虑了。”

看着老师脸上难得的笑容，我也感觉心里舒展了很多。《黄帝内经》说：“肾开窍于耳”，意思就是说，耳朵是肾在体外的联络站，通过耳朵听觉的变化，可以推断肾气的盛衰情况，如果肾精充足的话，则耳聪目明，否则很有可能双耳失聪。反过来，我们通过强化耳朵的功能，按摩耳朵，刺激耳朵上的穴位，也可以通过经络促进气血运行，补充肾气。

“肾气通于耳，肾和则耳能闻五音。”《黄帝内经·灵枢》如此解释肾与耳朵的关系。其实，人的头发、皮肤、筋骨，又有哪一样不和肾气紧密相关，不与肾经密切相连的呢？按摩耳朵，虽然动作只在耳部，但补足了肾气，受益的又何止一个耳朵？这就好像架桥修路，看起来只是方便了出行，但实际上，却是能够让子孙后代在各方面都受益无穷的“善事”。

4. 周易养生经：拍打腰眼可治肾亏

腰部两侧是肾脏所在的地方，而腰眼更是奇经八脉中带脉的中心，可以说地处“要塞”。经常拍打腰眼，可以促使肾脏发热，补充肾阳，促进肾脏的气血运行，同时还能疏通带脉，可以说是一举两得的补肾妙方。

遇到老同学，他硬要拉着我去他们家做客。说这是他父亲嘱咐的，一定要好好感谢我。弄得我一头雾水，他的老父亲，我都二三年没见过面了。说感谢，未免太突兀了。可他不由分说，拽着我就上了他的车。

见到伯父，说实话我真吃了一惊。好几年工夫没见，他身体硬朗，面色红润，与当初疼痛不堪、满脸苦色的样子大相迥异，真是越活越年轻了。看到我，老人家满脸笑容地走过来：“小伙子，几年不见，你看老头子我精神头怎么样？”

“真是士别三日，刮目相看。要是在大街上，我都不敢认了。请问伯父，是否得了哪位仙师真传？”我这人有这一癖好，遇到身体很好的老人家，总想请教一下人家有什么特别好的养生方法。事实上，我这本书里面传授的好多方法也是从别处学来的。只要你留心，会发现，人人处处皆学问。

“这仙师就是你啊。”老人家哈哈大笑，“还记得三年前，我找你看腰痛症吗？那时候，你教给我一个按摩方法，我就一直练习到今天，这不，腰痛症早就好了。不仅如此，以前腿脚酸软的症状也都消失了。”

“他呀，现在是吃得香，睡得香，每天像个小孩一样的，乐呵呵的。”不知道啥时候伯母也出来了，端着一盘水果。

三年前，老同学载着他那一身病痛的老父亲来到我家里，说一定让我给老人家看看他的腰。老人原先是单位的办公室主任，可能是长期伏案工

作，还没退休就患上了腰痛病，医院跑了无数遍，中西药也吃了不少，但病情总是反反复复，没个断根。

原以为退休之后会好些，哪晓得在家里休息一段时间，非但没有好转，还弄得家里的气氛都僵硬了好多。我看了之后，发现老人是由于肾亏导致的腰痛，由于老人年事已高，不敢下猛药，就教给了他一套健肾强体的保健操——拍打腰眼。

晨练开始的时候，找个空旷平坦的地方，双脚分开站好，左右转动臀部，上臂也随之左右摆动。同时双手握拳，在臀部转动的时候，右拳打左腰眼，左拳打右腰眼，交叉进行。力度由轻到重，每天拍打100次，腰痛得厉害的人，也可根据自己的情况，从二三次开始，由少到多，循序渐进。



双拳前后交替，拍打腰眼

“原先只是治疗腰痛的，没想到打着打着，身体上的其他小毛病也都不见了。所以，这几年来，本着有病治病，无病防身的原则，我一直都没有放弃。现在啊，精神头比40岁时还足呢！”老人家还在那里兴高采烈地说着，一家老小围在一起，其乐融融，此情此景，真是叫人心生感动。

拍打腰眼补肾的原理其实非常简单，腰部两侧是肾脏所在的地方，而腰眼更是奇经八脉中带脉的中心，这里也是肾俞穴的位置，可以说地处“要塞”。肾呢，又是喜温怕冷的地方，最易受风寒的侵袭，所以十之八九的人都曾有腰酸痛的症状。经常拍打腰眼，可以促使肾脏发热，补充肾阳，促进肾脏的气血运行，同时还能疏通带脉，这样一来，腰痛的问题自然会得到缓解。肾气充足了，身体的其他小毛病自然也就没有了。对于老年人来说，这一方法节奏舒缓，既不会出现虚不受补的现象，也不会由于大补而导致其他的问题发生。真的是再中庸不过的好方法。

如果，你想要作用更好一点的话，也可以先弯下腰，最好能像日本人那样，鞠躬90度，然后再拍打，也可以将手搓热，然后在腰眼处揉搓。是拍是揉是捏，方法各异，随各人喜好，万变不离其宗，最后的作用都是一样的。关键还在于你是不是当回事，去认真练习。

送我回家的路上，老同学一直都高高兴兴地，甚至在车上哼起了京剧。“说实话，我从来没有像现在这样开心过。以前总以为钱才是最重要的，有了钱可以给父母买最好的礼物，可以带他们去美丽的旅游景点……活了半辈子才明白，人生最重要的不是你赚了多少钱，而是你能够让身边的亲人活得幸福、快乐。”

5. 肾气足，百病除——拍手是除百病的最佳途径

手掌虽然小，但人体十二经络有六条从手掌部位穿行而过，而且，手心的劳宫穴是心包经上的火穴，时常刺激这个穴位，可以调动人体的热量，促使人体的寒气发散出去。

“好，我们现在举起双手，将十指张开，双手手掌对手掌，手指对手指，然后用力拍击。”话音刚落，跟着我的节拍，现场响起了雷鸣般的掌声。

不，你可不要误会，这不是在为某人鼓掌，而是我教给现场听我讲座的朋友们一种防治肾阳虚的简便方法。

说到肾阳虚，可能很多人不太了解怎么回事，感觉太深奥了。但是，说到卵巢癌、乳腺癌什么的，女性朋友大概会毛骨悚然吧？说到前列腺疾病，男性朋友应该也不会陌生吧？当然了，你可能说，这些病哪里就能让我遇上呢，100个里面可能有一个。好了，我们不争论这个问题，那么手脚冰冷，风湿、脱发、颈肩腰腿痛，睡眠质量不好、神经衰弱等症状，你就敢肯定地说，一样都没有？

在我的身边，绝对没有问题，从生理到心理都健康无二的人，说实话，还真没见到几个，绝大多数的人都有这样那样的问题。其实，上述所有的症状都可以归结为一点，那就是——肾阳虚。中国中医药出版社有一本书叫《人体阳气与疾病》，主要内容就是讲阳虚对人体的伤害，著名的李可老中医在里面很认真地谈了他几十年的诊治经验，走遍南北，发现人体普遍出现的现象不是阴虚，而是阳虚，所以他极力倡导大家一定要保养人体的阳气。

阳虚，最重要的就是肾阳虚，这也是肾最容易出现的问题。当然这一切都和现在人们的生活习惯密切相关，心情的浮躁，使得人们总喜欢吃冷

饮，喝冰水；而空调的出现又导致人们长期处于一种寒凉状态下。在自然界的六大淫邪当中，寒邪是最伤人的，“天作孽，犹可恕；自作孽，不可活。”人类自己生成的寒邪就更加伤人于无形了。

古人说：“肾气足，百病除”。结合今天的情况来看，我们最重要的就是温补肾阳，阳气足则百病渐退。所以，我在做养生讲座时会特地搜集一些简便易行的保养肾阳的方法，教给大家，让朋友们有病治病，无病防身。

拍拍手就可以温补肾阳，可能很多朋友都不太相信。其实道理很简单，手掌虽然小，但人体十二经络有六条从手掌部位穿行而过，而且，手心的劳宫穴是心包经上的火穴，时常刺激这个穴位，可以调动人体的热量，促使人体的寒气发散出去。我们经常会看到很多老年人都喜欢在手里拿两个核桃转来转去，其实和拍手的道理是一样的，都是为了刺激手部的穴位，促进全身的气血运行。

我的一位朋友，业务非常繁忙，常年开着车在津京两地跑来跑去，身上的毛病一大堆，也没办法闲下来去调治。我将这个办法告诉他，开车遇到红灯、堵车的时候，不要闲着，没事拍拍手，也算是在给身体补充养分了。

方法虽然简单，但他丝毫没有怀疑效果，一丝不苟地遵照执行着。没过半年，原本腰膝酸软、头晕头痛的症状都消失了。他对我是千恩万谢，其实，真正说起来，治好他的问题的并不是我，而是他自己。

像拍手这样简单的方法在中医里面完全是手到擒来，但真正能够坚持练习下来的人寥若晨星。朋友心性耿直，遇到事情从不回头，有这股执著的劲头，能够通过拍手这样简单的方法治好自已的疾病，也算是“性格决定命运”的另一种诠释吧！

6. 给“命门”添把火，身体的阳气自会滚滚而来

我们的人体就和自然界的植物一样，植物需要日照，我们的人体也需要靠阳气来补养。只有当阳气处于一个饱满的状态，身体才能阴阳平衡，百病不生。通过命门来补充阳气，就好像我们打开窗户，让太阳照进来一样，这是最简单的吸收阳气的方法。

一说“命门”，谁不会油然而生几分敬畏之心呢？命门，顾名思义，就是生命之门。作为督脉上的一个大穴，命门穴是保养人体阳气，补充肾气的重要关隘。当命门火衰，不能温煦脏腑器官的时候，人就会出现各种各样的疾病症状，比如老人会出现头昏眼花，精神疲惫，腰膝酸软，小孩可能会发育不良，而女性则有可能导致宫寒不能孕育。所以，补充肾气，护养一身的阳气从后背的命门穴入手，是一个很好的方法。

我曾经接诊过一位患者，他的问题很奇怪，每天早上四五点的时候，肚子痛得不行，去上厕所，必然会出现腹泻的症状，一度以为自己吃了什么不干净的东西。结果，连着喝了一个星期的小米粥，可问题依然如故。天天大清早的这样折腾，到了白天又困倦得不行。最后逼得没有办法，才通过朋友找到我。

他面色苍白，舌淡苔白腻、脉细缓，而且非常怕冷，当时是初秋时分，我还刚穿着长袖衬衣，他却已经穿上了夹克。但凡有点经验的医生都知道这是气虚兼肾阳虚的症状，我给他开了两盒金匱肾气丸，告诉他每天服用两次，一次20粒左右（如果是浓缩型的10粒即可）。

回去过了没两天，他打来电话，说拉肚子的症状已经改善了很多，但还是怕冷，容易疲劳，问我可不可以再开点别的药，如六味地黄丸之类的。我哭笑不得，他还真拿药物当救命神丹了。

我说药是没办法再开了，吃多了也不是什么好事。这样吧，我教你一

个办法，保证比药物还管用，而且绝对没有副作用。长期坚持，不仅病体可痊愈，而且让你回到20岁的精神状态。

他一听，高兴得不得了：“果真那样的话，我一定去做一面大锦旗，给你送过去。”

我教给他的方法很简单，就是按摩命门穴。换上宽松的衣服，将双手摩擦发热以后，重叠起来反剪于后背，在命门穴上上下下摩擦，命门穴位于腰部，后背正中线上。如果觉得单调的话，也可以上下、左右、旋转按摩，一边按摩，一边打节拍，按摩到命门穴有温热的感觉为止。

这种按摩方法主要是方便，随手就来，其实功效就和针灸一样，主要是让命门穴发热，给身体补充阳气。我们的人体就和自然界的植物一样，植物需要日照，我们的人体也需要靠阳气来补养。我们现在天天坐在写字楼里面，出门也是坐车，难得见到一丝阳光，阳气比以前更加亏虚，这也是医疗条件与日俱进，但得病的人越来越多的一个重要原因。《黄帝内经》说“凡阴阳之要，阳密乃固”，意思就是说只有当阳气处于一个饱满的状态，身体才能阴阳平衡，百病不生。

通过命门来补充阳气，就好像我们打开窗户，让太阳照进来一样，这是最简单的吸收阳气的方法，古人称之为给命门添火。阳气不足就相当于命门火衰，所以，需要时常给命门添火，来保证体内的“真火”源源不断。这种方法有很多，晚上睡觉的时候，弄一个热水袋，放在后背命门穴上，也可以起到同样的作用，不过要注意，可别烫伤了自己。

不管用哪种方法，都以自己舒适为度，速度尽量舒缓，每次进行15分钟左右，一天做个一两次。因为是养生的方法，等症状减轻或消失之后，也可以作为保健的方法长期使用，不会对身体有害。

大概过了三个月，再次接到他的电话，背景很嘈杂，声音很兴奋，我捂着耳朵听了个大概，意思是说，通过按摩命门之后，他的精力比以前好多了，真的好像回到了二十多岁的时候，一点都不觉得自己已步入中年。

所以，“宜将剩勇追余寇”，鼓起勇气辞掉了原来的铁饭碗，干起了自己的事业。没想到开张大吉，兴奋之余，不忘我这“引路”之人，打来电话，以示庆贺。

握着话筒，我在想，或许阳气充足，不光可以让身体更加的精力旺盛，也可以让人的心理更加光明，远离阴郁吧！这位患者，来的时候无精打采，几近垂暮之像，如今却是如此的雄心勃勃，真的是判若两人。想来，能够吟出“老夫喜作黄昏颂，满目青山夕照明”的叶剑英元帅定是一位体内阳气充足的老人，要不然，只怕难有89岁的高寿。

7. 暖腰，其实就是保养一生的阳气

腰部位于身体的正中央，上接头部的阳气，下连足部的阴气，是人体阴阳转换的枢纽。坐着的时候极易容易导致气血淤滞，而平时又难以运动到这里。所以，保持腰部的温度，适时的运动对于温肾补阳极其重要。

“这半个月来，每天晚上都要起来好多次，有时一个晚上要起来三四次，弄得晚上休息不好，白天瞌睡不止，工作效率也大为下降。身为公司副总，如果让下属看到我这种状态，颜面何存啊？”一位朋友，耗尽心血，终于爬上了公司高层管理的位置，眼看有望升为总经理了，可是身体的问题却越来越多。我好多次提醒他，要注意身体，可人家都当做耳旁风，过过就算了。这不，问题出来了，才想起来找我这救火郎中。唉，真想把他们的脑袋打开来看看，里面到底装的是什

夜尿频多，这几乎是所有中年男性难以启齿的痛苦。其实问题的根源也并不复杂，无非是肾气虚弱。肾虚尿频，在很多的小广告里可以看到。本来是很正常的一个问题，被这些小广告一弄，好像多么见不得人似的。中医肾虚，是一个很常见的病理现象，开车、开会一坐几个小时动也不动，常年吹着空调房里的冷气，保暖工作不到位，房事频繁……都可能导致肾虚。退一万步说，即使保养得再好，女人到了35岁，男人到了40岁，肾气也会衰弱，这是不可违逆的自然规律，并没有什么见不得人的地方。

尿频尿急，腰膝酸软，大多是肾阳虚。人体的阳气是生命动力的源头，小孩阳气最足，所以他们待不住，总是喜欢跑来跑去，而到了年老的时候，肾气不足，大多喜静不喜动。很多人在年轻时大肆吹空调，吃冷饮，贪图一时的舒服，却不知道这是在过度地消耗体内的阳气。

阳虚生内寒，要想保住阳气，长葆身体的健康，就一定要温扶先天的肾气，注意保暖。这就要从腰部做起了，腰部是藏肾的地方，肾阳虚了，火种减少了，腰部定然会发凉，肾气的固摄作用也会减弱，自然而然地会出现腰部发冷，酸软，小便频多等症状。

我告诉朋友，不管是开车，还是工作，每间隔一个小时起来走动一下，弯弯腰，最好弄一个闹铃，隔一个小时提醒一下。只有强制执行一段时间成为习惯，以后才能更好地保持下去。晚上睡觉的时候，在腰部弄一条保暖护腰带，平时衣服穿厚一点。朋友频频点头，似乎意犹未尽。其实一般人，若没有特殊的原因，只要能做到这样，调理一段时间，尿频的症状自然会消失。可是我这位朋友，每天劳心劳力，身体伤害已久，想了想，又给他开了一剂右归丸，嘱咐他吃上两盒。朋友这才心满意足地离去，看他的样子，似乎不开点药，就不算真正看病了似的。

肾阳虚的症状很多人都有，这和生活现代人的生活方式密切相关，女士自不用说，天生就阳虚怕冷，更兼后天不知保养，穿露脐装，低腰裤，经常性地腰部暴露在寒风之中；而男士喝生啤，吃冷饮，洗冷水澡，也是时时耗损身体里的阳气。要想保住身体的阳气，除了杜绝上面不良的生活方式，维持腰部的温暖之外，还可以通过一些动作来暖腰护肾，疏通腰部的气血运行。我们将小时候学的韵律操里面的转腰动作改良一下，就是很好的护腰运动，这种运动不拘时候，等车的间隙，工作的闲暇时间，看电视的时候，都可以做一做，既不费力也不费时。具体做法就是：站起来，将双腿打开与肩同宽，手握拳，两臂自然下垂。先向左侧转腰，复原之后，然后再转向右侧。转腰的同时，两臂随身体自然前后摆动，并借机前后叩击腰背和腹部，力度凭自己的感觉，每次做30次左右。

腰部位于身体的正中央，上接头部的阳气，下连足部的阴气，是人体阴阳转换的枢纽。坐着的时候极其容易导致气血淤滞，而平时又难以运动到这里。所以，保持腰部的温度，适时的运动对于温肾补阳极其重要。

8. 女人面子：美容保养应从护肾开始

母亲十月怀胎，半年的母乳喂养，耗费的可全是她体内的精气血。也正因为如此，她才会气血不足，落下一身的病根，在产后迅速发胖，长出很多难看的斑纹。母亲可是用她身上最精华的物质在孕育一个孩子。

每次回家，我都会给母亲买大量的补品，什么当归、阿胶、燕窝等等，虽然母亲一再地絮叨，说不要浪费钱，她不喜欢吃这些。但不如此，我又怎么表达出我对母亲的爱和感恩之情呢？母亲十月怀胎，半年的母乳喂养，耗费的可全是她体内的精气血。也正因为如此，她才会气血不足，落下一身的病根，在产后迅速发胖，长出很多难看的斑纹。母亲可是用她身上最精华的物质在孕育一个孩子。这些又何止是一个“伟大”和“无私”所能形容得了的？

每每看到女性朋友，不管是年轻的还是年长的，为了让外形漂亮一点，拼命节食、吃减肥药，抹一堆的化学品，我都有一种说不出的心痛和憎恨之感，心痛的是她们不懂得保养自己，憎恨的是可恶的药品广告。

“肾是先天之本”，是从母体里带来的。已经生育了的女性，耗尽了体内的肾气，无力将身体产生的垃圾排泄出去，才会出现肥胖、蝴蝶斑等问题。而未婚的姑娘，不好好保养自己的肾气，只怕将来不但自己受罪，生育出来的孩子也会出现先天性的问题。谁敢说越来越多的先天多动症、抑郁症的婴儿，和母亲的体质没有关系？

我总是跟身边认识的女性朋友强调，要想美容瘦身，一定要补肾，要注意保持肾气充足。可她们一个个瞪大了眼睛，说：“补肾，那不是男人的事吗？补肾和美容有什么关系？”当然，这也不怪她们，乱七八糟的小广告已经把中医扭曲得面目全非了。

所有人都知道“肾藏精”，可对“精”的概念却完全不清楚。“精”是什么？不是男人“精子”的“精”，而是“精气血”的“精”，是人体生长发育必不可少的物质。一字之差，谬之千里，就好像古文里面的“妻子”，在过去，那是妻子和孩子的统称，而我们今天呢？“妻子”不过是老婆的另一种说法而已。中医和中国传统文化一脉相承，要想看懂中医，先一定要对中国古代汉语有一个大致的认识，否则只能是偏听偏信。

比起男人而言，女人补肾更重要。中医说“男怕伤肝，女怕伤肾”。肾在腰部两侧，主管生殖、生育以及人体的代谢、循环，女性是不是能够青春长驻，衰老延缓，直接由肾来管辖。怀孕的女性因为要供养胎儿，所以很多人会出现眼睑肿胀、血压升高等症状，看镜子，也会感觉自己脸色灰暗。这些，其实都是肾气不足导致的“肾虚”，严重的人甚至会出现黑眼圈，水肿波及全身。其中之辛苦，非常人能理解。

“肾主水液”，充足的肾气才能保证将体内多余的水分排泄出去，避免水肿、虚胖；“肾主骨”，肾气充足的人，牙齿坚固亮白、骨质密度高、体形苗条；“肾主毛发”，肾气足则头发浓密黑亮；“肾纳肺气”，肺与皮毛相皮里，皮肤是肺的外层屏障，肾气足可接纳肺气（也就是清肺），肺朝百脉可养皮肤。所以，肾虚的人面色青白，没有光泽，脸上易长蝴蝶斑，严重者脸上还会长粉刺……

说了这么多，大家应该明白了吧？只要你是女性，不管是待字闺中，还是已为人母，只要你还想要健康，还想要美丽，那么，补肾都应该是你生活中的重中之重。从现在开始，摒弃不正确的健康理念，不要去计算什么卡路里，不要害怕吃肉、害怕吃粮食，单纯的水果蔬菜只会让你的身体更加寒冷，手脚永远也无法热起来，气血运行更加缓慢，体内的垃圾积存更多，身材也越来越臃肿。

那么，女性补肾需要注意哪几个方面呢？第一，保暖。保暖，保暖，不管对女性提醒多少遍都不嫌过，本书很多地方都在着重讲述保暖的重要

性，但这里不妨再画蛇添足一番。不要喝冷饮，最好一年四季喝温热水，用热水泡脚，少吃凉性的食物，头发吹干了睡觉，不要让身上湿漉漉的，更别只要风度不要温度，新时代的理念是“有温度的女性是最美的！”

第二，多吃。红肉、植物种子，富含营养的所有食物都是女性的恩物，营养过剩的肥胖是很少的，绝大多数都是肾气不足导致的肥胖。所以，和男人一样，多吃点猪牛羊的肉，少吃烧烤、煎炸的脱水食物，多喝一些营养滋补的汤，不会让你更胖，只会让你更加的容颜焕发，美丽动人。

俗话说：心平气和，血清颜清；美在其外，健在其中。补肾的方法千千万，不可能每一条都做到，但只要你将这个理念放在脑中，天冷了，知道要加件衣服；下雨了，记得打把伞；饿了，给自己补充点营养……不去追求那些无谓的“羸弱”之美，健康和美丽自然会如影随形，不离不弃。



第七章

上半身决定生活质量， 下半身决定性福指数

性，是一朵含苞待放的罂粟。

欲近不能，欲语还休。

因为不了解，所以神秘；

因为神秘，所以才会问题频发。

了解自己的下半身，

了解泌尿生殖系统，

才能让“性花”开放得更美，

生活质量更高。

1. 男人女人都是水做的，下半身更要水的呵护

水在胚胎孕育的时候就参与进来，从头到尾陪伴着人体的生长发育，新陈代谢，可以说是人体最忠实的保护者。而下半身更要时时与水亲密接触，做个水润健康的男人、女人。

聊天的时候，有女性朋友跟我争执，女人是水做的，男人是泥做的，女人干净而男人肮脏。见她如此说来，我但笑不语。她暗自生疑，以为我要耍什么诡计，一脸的小心翼翼。好男不与女斗，这种争辩原本就是无意义的。不过借此说下男人、女人与水的关系，给大家普及一点健康常识还是有必要的。

时尚健康杂志每天都在呼喊，女人是水做的，女人一天一定要喝八杯水。而男人却很少提及，似乎男人真的如贾宝玉所说是泥做的，不需要水的滋润。其实就身体来说，男人比女人更需要水，水占男人体重的61%，占女人体重的51%。比较一下这两个数字就知道男人女人谁更需要水了。不过，这里不是为了水让男人和女人之间争风吃醋，而是告诉大家，水很重要，不仅对皮肤很重要，对下半身来说更重要。

有一天半夜，两点钟左右，我正睡得香呢。突然，电话铃暴风骤雨一般地响起来，我吓了一跳。拿起电话，就听到一位老朋友在那边焦虑万分地说：“我刚去上厕所，发现尿液全是红色的，像是可乐一样。我是不是得癌症了？”

听他焦虑万分的样子，我只好穿衣起床，赶到他的办公室。看到他，双眼通红，布满血丝，整个人颓废万分地倒在沙发上……看他的脸色，双目红肿，嘴唇干裂，号脉发现下焦热盛，肾阴虚。看看办公桌上堆积如山的文案，便了然于胸。这哪里是什么癌症，分明是劳累过度，营养和水分缺乏导致的阴虚内热。我们都有过这样的时候，上厕所，感觉尿道隐隐有

些疼痛，小便很不舒服，尿液深黄深黄的。大家都知道，这是体内严重缺水的标志。

血尿也是这样一种征象，是泌尿系统出现问题的表现。喝水少了，尿液浓缩，尿量就会减少，这时候，泌尿系统的一些病菌就无法及时排泄出去，继而会破坏泌尿系统以及周边的一些器官。所以说，水液不光皮肤需要，身体的各个器官都需要。看着他神情疲惫的样子，真是说不出的滋味。不管是为了工作也好，为了事业也罢，真得值得如此的付出，或者说有必要把自己忙碌到如此地步吗？连喝一杯水的时间都没有？

对于下半身而言，不仅泌尿系统需要水的滋润。生殖系统更需要水，很多老年男性都知道，前列腺有问题的时候，可以用坐浴疗法来缓解疼痛，用一个大盆，放上半盆热水，保持水温的恒定，每天坐浴一次，每次15分钟左右，可有效地缓解前列腺肿胀等相关的问题。水不仅对前列腺有帮助，对于提高性功能也有很好的效果，这一点大概很多人没有想到，而且，最重要的是，这种方法绝对没有副作用。洗澡的时候，用莲蓬头在阴茎根部进行喷洒，可以有效地减轻睾丸和阴茎的疲劳感。因为热水的刺激能够使血液循环加快，对于阴茎周围的穴位有很好地刺激效果。淋浴的时候，水压要强一点，水温要适度。在冲洗阴茎的时候，腹股沟也别忘了，这个地方是人体向睾丸输送血液，以及神经出入的“交通要道”。时时清洗，除了卫生之外，最重要的是可以刺激生殖系统周围的经络穴位，促进血液循环，避免各种生殖系统疾病。

对男性尚且如此，女性就更不言而喻了。“亲水女人才是健康女人”，媒体总能用煽情的语言传达出他们所要表达的意图，这一点实在是让人佩服不已。事实也是这样，女人要想健康，要想美丽，一生都要和水结下不解之缘，不光要一天八杯水来滋润五脏六腑，更要多吃一些含水量丰富的水果、汤羹、饮品等，让这些食物中的水分通过各种途径进入到体内，化作身体所需的津液、气血，滋阴肺润，滋养容颜。

水对人体的生长太重要了，胎儿肌体水分占体重的90%，婴儿占80%，成年人为60%~70%，老年人在50%左右。可见，年龄越大，身体所能涵养的水分越少。水在胚胎孕育的时候就参与进来，从头到尾陪伴着人体的生长发育，新陈代谢，可以说是人体最忠实的保护者。而下半身更要时时与水亲密接触，做一个水润健康的男人和女人。

2. 暖宫孕子，妇科疾病的治疗之道在于保暖

寒冷天气下，人会变得很懒惰，身体也一样，遇冷，血管会收缩，各个器官会减缓运作速度，基础代谢能力会下降。就像在冻土上，种子无法发芽一样，寒凉的子宫也很难孕育出健康的胚胎。

女人花摇曳在红尘中，女人花随风轻轻摆动，只盼望有一双温柔手，能抚慰我内心的寂寞……这首《女人花》是夫人最爱的歌曲，每每听到眼眶湿润，而后不断感叹百变天后的凄惨结局。“林妹妹”陈晓旭去世的时候，夫人更是悲伤不已，看着电视泪流满面，叹说女人的命苦。

看着她那模样，真是又好笑又好气：“娱乐圈本来就是一个以青春美貌换金钱的地方，混迹于此等场合的女人，又怎么可能不得病？别看她们外表光鲜，十之八九身体都不会太健康的。中年离去，对她们而言，未尝不是好事。”

听到我如此“刻薄”的言语，夫人很吃惊，怔怔地看着我。唉，夫人如女权主义一般天天喊着要爱自己，结果却连自己的身体都不了解，这样又如何爱自己呢？

按照中医阴阳平衡理论来说，男属阳，但睾丸要保持阴的状态，也就是要凉才健康；而女属阴，子宫必须保暖才行。而女人肌肉少，脂肪多，本身就比较男人少了热量来源。为了苗条，还拼命地将脂肪这层“保暖器”去掉。而为了好看，吸引眼球，穿的衣服薄露透不说，还紧紧裹住身体，血液循环不通畅，身体只会更加寒冷。寒冷天气下，人会变得很懒惰，身体也一样，遇冷，血管会收缩，各个器官会减缓运作速度，基础代谢能力会下降。

中里巴人说一切妇科疾病都要从月经着手。其实，月经从哪里来的，就是子宫。就好像青藏高原的环境已经污染了，我们从江水着手是无论如

何也解决不了问题一样。如果我们只是单纯地调理月经，却不去看看子宫的环境如何，疾病是无法根除的。月经是女性一个重要的生理指征，它是女性内分泌以及生殖系统健康与否的反应器，是子宫环境的监督员。每个月一次的月经其实就是在给我们的子宫做清洁工作，将来会在这里生活十个月的胎儿就像一个小王子，即使他还没有到来，每个月定期的清洁工作也不能停止。痛经、经期不准、经血量过多或过少，颜色黑、有血块、白带量多等，其实都是身体给予的信号，告诉你子宫出现问题了，一定要及时调理。

子宫最怕的问题是什么？答案就是寒冷。中医说：寒凝则气滞，气滞则血行不通。宫寒的女性，血管收缩，血液无法流通，痛经、性欲淡薄，阴道卫生环境下降引发阴道炎、盆腔炎，淤血。最重要的是，精子也是通过探测热度找到卵子的，研究报告显示，受精的部分要比其他地方高 2°C ，所以宫寒的女性受孕率会比较低。即使受孕了，血气遭遇寒邪，损伤子宫阳气，血液凝滞，子宫虚寒，也容易造成流产。就像在冻土上，种子无法发芽一样，寒凉的子宫也很难孕育出健康的胚胎。退一万步说，即使生育了，健康子宫孕育出来的孩子和不健康的子宫孕育出来的孩子是不会一样的，皇宫里的孩子出生就是王子，而茅屋里出来的孩子注定一生的“贫瘠”。

防止宫寒，丹田是一个不容忽视的穴位，也就是人们常说的脐下三寸之地，这里是女性的后花园，是人体火种的埋藏之地，不管什么时候，丹田内的温度都要比人体正常体温高出 5°C 。丹田里火苗旺盛，才能滋润五脏，让女性健康，面色如霞。所以，为了真正意义上的美，爱露脐装的女士，还是换些能够给腹部保暖的衣物吧。对于长时间坐在空调房里的白领一族来说，平时多做些体操、快步行走等活动，锻炼腹、臀部肌肉，温暖腹部，可能是更好的选择。

女性宫寒，除了上述生活方面的不注意之外，还有一个重要的原因就

是铁元素的缺乏。每月一次的血液流失，让女性普遍缺铁，贫血是绝大部分女性都有的问题。要想子宫温暖，血液供应必须充足，因此补血也是女性日常生活中不可缺少的功课。女性补血，最佳物品当属有“血中圣药”之称的当归，在炖鸡、炖肉加入少量的当归，能很好地补养身体。贫血严重的女性也可以将当归切成薄片泡茶喝。除此之外，阿胶和益母草也是不错的选择，将阿胶砸碎，蒸融之后加入红糖，不仅可治疗贫血，还可促进钙的吸收。益母草和红枣、猪肉一起炖服，是治疗月经病的最好药方，不仅可以活血调经，还可以利水消肿。

青藏高原的雪化了，才能化作道道水流，滋润长江两岸的绿树繁花。子宫暖和了，盆腔气血才能通畅，月经也会自然恢复正常，炎症才能消除。为了防止宫寒，避免妇科疾病缠身，孕育健康的宝宝，给自己一个健康红润的容颜，调理好子宫环境，让子宫四季如春才是治本的保养之道。

3. 骨盆锻炼，妈妈也一样可以风情万种

骨盆由好多块骨骼组成，像一个拱门一样稳稳地占据着人体骨骼中心的位置。这个地方一旦倾斜，那就等于打开了疾病的潘多拉之盒，肥胖、便秘、痛经，甚至腰椎、肩椎、五脏六腑的疾病都会纷至沓来。

“这个姑娘呀，好看是好看，但骨盆太小，将来不好生孩子，你还是另外找一个吧。”港剧里面经常有这样的桥段，夫人每次看到这样的情节都会义愤填膺一番。而后继续对着电视如痴如醉，女人真是不可理喻的动物。

借电视的话题，我们说说骨盆。骨盆对女性而言实在太重要了，就像我们家里摆放的那个最名贵的古董瓷器一样，它不是一般的骨头，是一件精美的艺术品。骨盆由好多块骨骼组成，像一个拱门一样稳稳地占据着人体骨骼中心的位置。这个地方一旦倾斜，那就等于打开了疾病的潘多拉之盒，肥胖、便秘、痛经，甚至腰椎、肩椎、五脏六腑的疾病都会纷至沓来，我们的身体刹那之间就会成为疾病的狂欢之所，是不是非常恐怖？

这样说，可能很多人还没有感觉。找个朋友来现身说法吧，这位朋友从美国归来，外企高干。35岁的时候就挣够了一生的花费，决定好好闲下来，做一点小投资，然后生个小孩开始享受生活。

孩子平安生下来了，可跟着孩子一起来的，还有好多好多的问题。首先是痛，腰痛、屁股痛、腿痛，总之，整个下半身就没有一处地方安生的，而且长胖，完全是横着长的，脸也水肿不敢见人。那段时间，她整个人彻底消沉下去了，还一度得了忧郁症。

我用针灸加按摩的方法为她治理了整整半年，才慢慢康复。按摩的时候就发现，她的骨盆严重倾斜，和正常的位置偏离了很远。我随意跟她聊天，问她以前的生活是不是很充实？她说充实是充实，就是压力大，每天

神经都绷得紧紧的。说到病，她叹口气说，在外企，你要想站稳脚跟，就不能把自己当个女人，娇养着自己。刚去公司的时候，即使例假在身，也一样跟男同事一起搬电脑，扛东西，什么脏活累活都抢着干，忙起来在电脑前一坐就是一二十个小时，一点时间观念都没有。有好多次颈椎和腰椎都痛得不行，都是找人按摩缓解疼痛。

她边说边叹气，我却已经成竹在胸。精神压力大、高跟鞋、常坐不动……这些都是导致骨盆倾斜的致命因素。再加上高龄生产，留下各种后遗症，才会导致这么多的痛苦。可她不以为然，坚决认为是生孩子导致的，还将她的很多朋友拿出来做案例，说后悔当初没有跟她们学习，做丁克一族。这真是让我哭笑不得，女人不管拥有多么高的智商，直观思维的模式永远也改变不了。说多了也没用，主要问题解决之后，我教给她一套骨盆保健操，嘱咐她每日练习。

具体做法就是：

1. 起伏运动。躺在床上，膝盖并拢，双腿弯曲，双手自然放在身体两侧。呼气时慢慢抬起腰部，用腿和头部支撑起身体，坚持10秒钟之后慢慢放下。重复10次。
2. 双脚对立。仰躺在床上，将双脚底相对在一起，静止五秒钟之后伸直，重复20次。
3. 跪在床上，将一只脚抬起向后伸展，一直伸到自己的承受极限，左右脚各伸5次。

此事过去了大概一年之后，她登门拜访，见到她的时候，我大吃一惊。真没想到，短短一年的时间，胖乎乎、病怏怏兼忧郁症的颓废妈妈，此刻竟是如此的风情万种。她告诉我说，练习我教给她的骨盆保健操好长一段时间之后，她的心情才回复过来。又看了很多女性相关的健康知识，知道自己的问题是骨盆引起的。所以，在生活中很注意，好在她不用上班，不受公司规定的约束，平时也不穿高跟鞋，看电视的时候还会在脚下

放个垫子，让膝盖能够抬得高一些。同时，在饮食上也很注意，因为骨盆倾斜会导致体寒，所以多吃些韭菜、香菇、牛肉、大豆、红枣之类温补的食物，而且经常给自己煲些汤来喝，慢慢地开始习惯了这种悠闲自在的主妇生活。

说到最后，她说，以前总觉得人生应该大起大落，活出风采。所以拼命读书，拼命挣钱，对那些一心想嫁人的学友不屑一顾。现在才发现，其实，人生有多种多样的美，奔波于职场固然充满刺激，可做一名主妇也一样可以多姿多彩。“我的那些朋友，原先都以为我肯定变成了一个无法见人的黄脸婆，来看我的时候，无一不是惊讶不已。好几个受我的影响都准备回归家庭了。”说到这里的时候，她哈哈大笑。看来，生小孩所留下的阴影已经完全消除了，现在的她，怎么看都是一个宽厚、慈爱的妈妈。只是，更少了一些锐利，多了一些温润。

讲了这么多，不知道大家是不是以为骨盆锻炼是妈妈们的事。如果这样想的话，那可就大错特错了，将双手举过头顶，脊背伸直，闭上眼睛，抬起一只脚，看看能不能站立，如果你连10秒钟都站立不了的话，那骨盆很可能就存在倾斜现象了。当然，更直观的办法就是找两个体重计，并排放在一起，一只脚踏一个，如果两边指针不一样的话，你该知道怎么回事了吧？年轻姑娘腰酸背痛、痛经、便秘，一身的赘肉怎么也瘦不下来，脸色暗淡无光，基本都和骨盆不正有关系。不管你现在多大年龄，从此刻起做骨盆保健操，准没错的，因为这套操不仅纠正骨盆，还能够对里面的卵巢、子宫等起到一个保护作用，这对于女性而言，真的是无价之宝。

4. 枸杞子，生殖系统的最佳恩物

脸上不痛不痒的一颗痘痘，会有人不惜千金将其消灭掉。可关乎一辈子幸福的生殖系统疾病，却要隐忍再隐忍，这是为什么呢？对待身体的每一个部位都要像对待自己的孩子一样，不能厚此薄彼。上半身固然重要，可下半身也不能掉以轻心。

关于枸杞子，有一个传说，保证所有的女性听了都怦然心动。这就是“打老儿丸”的故事，故事说一位官员到山里视察，途中看到一位少妇在鞭打一位老太太。老人非但不反抗，还点头称是。官员很生气，以为是媳妇在虐待婆婆，便上前阻止。结果，少妇说，她这是在管教自己的孩子。旁边的老人也点头附和。官员很是惊奇，问她为何比自己的女儿还年轻。她说：“每日吃枸杞，春苗，夏茎，秋果，冬根皮，年过半百依然可以翻山越岭。可这个女儿却不肯吃枸杞，所以身体虚弱，未老先衰，刚刚就是为这事在惩罚她。”随行的官员们都看得目瞪口呆。

这里再讲一个现实生活中的故事，那就是近代中国第一家中医医院的创始人——张锡纯老先生的故事。张锡纯与张山雷、张生甫并称“三张”，为医界公认的名医。老先生五十多岁的时候，有一天晚上，因为心中发热，于是自己找了一把枸杞子在口中咀嚼，当时就收到了很好的效果。这一习惯一直被延续到晚年，并且还竭力号召大家都通过干嚼枸杞子来延年益寿。

枸杞子延年益寿，美容养颜的故事从古至今，一直流传不断，如果要讲的话，只怕一本书也讲不完。这里要说的其实并不是枸杞子延年益寿的功能，而是它对于生殖系统的保护作用。

生殖系统，因为其特殊的生理部位和功能，千百年来被人所忌讳。尤其是女性生殖系统，简直就是不洁和耻辱的代名词，从来就没有得到合理

的对待，也就更枉谈照顾了。在此条件下，女性生殖系统炎症成为妇科常见病，也就不足为怪了。做一个调查，问下已婚妇女，阴道炎、宫颈炎、盆腔炎，有哪个敢说自己一样都没有？女人为这些炎症受尽了生理折磨的同时，还要饱受精神的压抑。而男性本身就耻于谈病，生殖系统的疾病对于他们更是关乎男性尊严的问题，因此讳疾忌医就更不足为怪了。上了年纪的男性，看看有几个不曾受过前列腺疾病、性功能障碍、睾丸疾病等方面的困扰？

脸上不痛不痒的一颗痘痘，会有人不惜千金将其消灭掉。可关乎一辈子幸福的生殖系统疾病，却要隐忍再隐忍。同样是身体的一部分，同样与我们的健康、幸福紧密相连，为什么受到的待遇却有如此大的差别呢？所以，我呼吁大家，对待身体的每一个部位都要像对待自己的孩子一样，不能厚此薄彼。上半身固然重要，可下半身也不能掉以轻心。

照顾生殖系统，最好的恩物就是枸杞子。用报纸上的研究成果来说就是：枸杞子的主要成分是枸杞多糖，这种物质通过作用于“下丘脑—垂体—性腺”这条轴线，对于被损伤的生殖系统有很好的保护作用。

实际上，枸杞子作为药材在中国已经有了几千年的历史，中国现存最早的药学专著《神农本草经》中就有关于枸杞子的记载，认为它主治内伤劳虚、精血虚损、腰膝酸软、耳鸣和遗精等。对男性而言，有很好地补精益肾的功效。男人喜欢喝酒，用枸杞来泡酒喝，实在是一举两得的好办法，非但避免了酒精对肝脏的伤害，反而有滋补肝肾的作用。用纱布将捣烂的生枸杞子包好，浸泡在酒里面，密封两周之后，就可以当做保健酒来喝了。我经常看到有些人将枸杞子当茶叶，泡在开水里喝，这也是一种不错的保健方法。

对女性而言，枸杞子就更是大自然天赐的保健良药了。在中国的医书里面，枸杞子是最早有记载的妇科用药，不管是滋阴养血，还是乌发养颜，枸杞子都是首屈一指。《重庆堂随笔》评价它：“专补心血，非他药

所能及。”女性每月都要损失一定的血液，补血从来都是保健养颜的重中之重，每天像张锡纯那样，干嚼20克左右枸杞子，长期坚持，会有意想不到的收获。如果不习惯枸杞的味道，也可以用它和大米一起煮粥喝，或者在煲汤的时候放一把，不仅可以很好地保护生殖系统，同时还能美白肌肤，抵抗疲劳。忙碌不堪的白领一族，家中和办公室里应该常备此物。

和所有的滋补品一样，食用枸杞也要适可而止。体质虚弱的人，不妨将其当做一种健身的药物，每天一点，长期食用。但也不要过量，一般而言，每天20~30克就可以了。但是，因为枸杞温热滋补的作用很强，身体本身就有某种疾病，比如感冒发烧、消化不良、腹泻等人就不要吃了，只怕适得其反。有其他疾病的患者，也一定要咨询医生的意见，再行定夺。

5. 植物种子，大地赐给男人的保命丸

大自然是平等的，植物的花茎叶为女人提供充足的水分和营养，而它的种子却是留给男人的最佳恩物。植物的种子集天地日月之精华，富含多种营养，而且种子具升发的气象，可以很好地补充人体亏虚的元阳之气。

要说哪些东西对女人好，可能随便一个人都能说出一大堆，什么燕窝、当归、红枣、阿胶补血养颜，大豆、牛奶、黄瓜、蜂蜜美白润肤，等等，不一而足。要说女人有什么问题，也可以直接奔医院妇科而去。

可是，男人呢？对男人比较好的食物，估计没有人能说出几样来。而男人得了什么病，尤其是下半身生殖泌尿系统疾病的话，只能将所有的苦痛藏在肚子里。医院没有他们的特色专科，而在扭曲的文化传统下培育起来的自尊心也不容许他们轻易走进医院。

所以，很多人认为男人是铁打的，天生就应该顶天立地。但实际上，问问男人，有没有尿频、尿急、尿痛，腰酸背痛、早泄、勃起困难等症状？过了40岁的男人，很少一样都没有。

性知识的缺乏、纵欲、过度饮酒、久坐、无法排遣的压力，等等，导致前列腺承受了太多的委屈和痛苦，上述的所有症状无一不和前列腺炎密切相连。说到前列腺，再豪情万丈的男人也难免英雄气短，这个社会有太多诱导前列腺发炎的因素，避之不及。

很多男人都知道，南瓜子有很好的保护前列腺的功效。所以，虽然嗑瓜子有小儿女姿态之嫌，但他们依然会每天磕上一把。其实，保护前列腺的东西有很多，大自然是平等的，植物的花茎叶为女人提供充足的水分和营养，而它的种子却是留给男人的最佳恩物。红豆利水消肿、清热解毒；花生米延缓衰老，改善排尿，延缓前列腺增生；红枣益气健脾，补充脾

气，促进排尿，将这三样红色的种子一起熬粥，是中老年男性治疗尿频、尿急的经典处方，在民间已经久为流传。

我曾经用核桃仁和蜂蜜治好了一位十多年的尿频患者。他每天晚上要起床四五次，经常是刚睡着，又被尿憋醒了，白天上班一点精神都没有。去医院检查，说是前列腺肥大，用药也没有多大的效果，困扰得不行。后来，他依照我教的方法，每天晚上煮两个核桃，嚼成碎末后和着蜂蜜吃下去，一个星期，夜尿就减少到了一两次，他高兴地不得了，逢人就说核桃的好处，害得人家以为他是卖核桃的。

另外，前列腺增生患者都知道的食疗方核桃花生仁的主料也是核桃，将30克核桃仁、15克花生仁、30克蚕豆米以及15克豌豆洗净沥干，炒熟，然后打成粉末，每天取一份和开水调成豆羹，每日吃1碗，连吃3个月以上，对前列腺有很好的保护作用。

说到这里，可能很多人都疑惑，为什么植物的种子，坚果类能够起到保护前列腺的作用？这个就得从中医的角度来解释了，因为前列腺的病灶在膀胱附近，所以在中医看来，前列腺疾病和三焦、肺、脾、肾、肝等都有密切的联系。当然，具体的病症还得具体分析。但前列腺病变一般多发生在年长者身上，很难说和脾肾亏虚，中气不足没有关系。植物的种子集天地日月之精华，富含多种营养，而且种子具升发的气象，可以很好地补充人体亏虚的元阳之气。

大家都看过武侠电视剧，里面经常会讲到某某大师要闭关修炼多少天，任何人不得打扰。不知道大家有没有想过，难道在闭关期间，真的不吃不喝吗？其实不是的，他们就是靠植物种子和坚果来维持生命。闭关修炼能不能练功不得而知，但隐身于深山老林，只饮食山泉水和植物的种子以及一些坚果来清理肠胃却是中国自古以来就有的养生术。

事实上，现代医学也发现了植物种子中富含大量的矿物质，尤其是男人所需的锌元素。即使是崇尚西医的保健学家们也都推荐男人们多吃一些

植物种子，比如松子、榛子、开心果、腰果、葵花瓜子等，即使是当做零食来吃又有哪些呢？我一不抽烟，二不喝酒，还不允许我吃点零食吗？如果有人笑话，我们也可以堂而皇之地说：“女人要多吃水果，男人要多吃植物种子”。

6. 前列腺告诉你，爱要怎么做

前列腺对于男人来说，作用等同于女人的子宫。女人子宫出现问题，要想孕育出健康的胎儿很困难。而对于男人来说，前列腺是精子的保护神，精子要想成功地与卵子结合，也需要前列腺液在中间推波助澜。

“唉，你知道什么叫男人吗？男人就是难人。”一位患者因为前列腺的疾病，特地从香港跑到内地来寻找中医治疗的方法。据他说，前列腺炎已经折磨了他好几年，药也不知道吃了多少，可惜始终治不断根，要是再不治疗好的话，只怕该“祸起萧墙”了。

腰粗膀阔的男人，却像个闺阁女子一样，欲语还休，再加上一口浓烈的广东话，听得我几乎快要笑出来了。不过，虽说我没有亲身体验过前列腺疾病的痛苦，但已经诊治过的可以说是不可计数。从18岁到68岁，亲眼目睹了这个疾病对男人身心的摧残。所以，对他的痛苦还是可以理解的。

前列腺对于男人来说，作用等同于女人的子宫。女人子宫出现问题，要想孕育出健康的胎儿很困难。而对于男人来说，前列腺是精子的保护神，精子要想成功地与卵子结合，也需要前列腺液在中间推波助澜。所以，前列腺出问题的男人，大多是有苦难言。

但是，这个地方又是如此的脆弱，就好像练武之人的“罩门”，一旦击中，便永世不得翻身，让人受尽煎熬。我认真地给他检查了一番，发现他舌苔黄腻，脉濡数，小便短赤，他又说平日里喜欢吃味道重的东西，肥腻、辛辣的食物是最爱，典型的湿热下注。我在他的中极、阴陵泉、膀胱俞、三阴交等几个穴位上针以泻法，当时他就觉得整个人轻松了很多，原先身重疲乏的感觉一扫而光，脸上也多了几许笑容。

病痛解除之后，人便会格外地健谈。原先还有几分内敛的他，此刻完

全放开了先前的拘束，将一肚子的苦水全都倒了出来。我没有阻拦他，因为从中医的角度来讲，这也是另一种“宣泄”之道。半普通话半广东话的断断续续之中，我大概听明白了他的话。意思是说，结婚的头几年，为了在妻子面前表现自己的勇猛，他经常在床上“逞强”。后来，慢慢就不行了，性爱大餐总被他做成一锅“夹生饭”，每次都在妻子刚进入状态时，就一泻千里，鸣金收兵。妻子开始还安慰他，后来就变成了埋怨。他偷偷去医院检查，发现已经患上了慢性前列腺炎。这下好了，为了尽快地治愈疾病，他是完全杜绝了性生活。自己倒还好，可是看到妻子一脸的郁郁寡欢，他是惭愧的恨不得找个地洞钻下去。所以，满世界求医问药。

听到这里，我算是明白，怎么会有那么多的男性会患有前列腺方面的疾病了。最主要的还是性知识普及不到位，所谓“祸害遗千年”，封建传统可算是当之无愧。现在，我让前列腺来告诉大家，爱要怎么做吧！

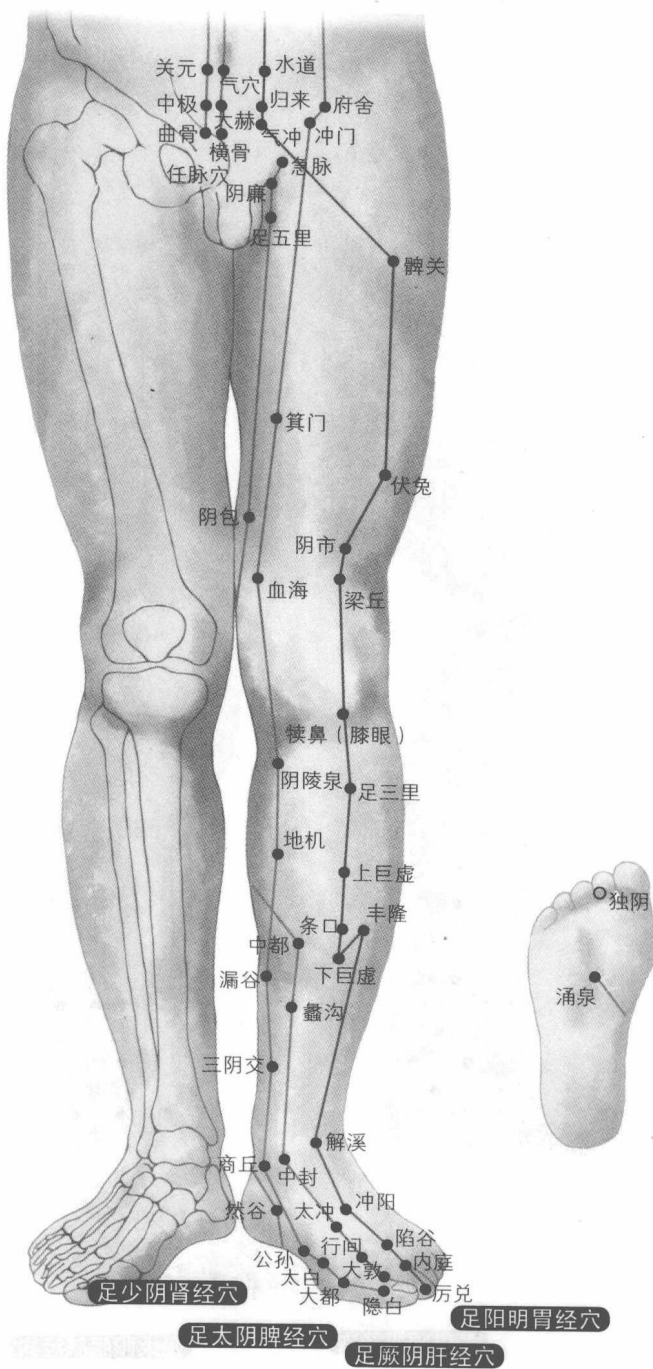
前列腺最喜欢的是规律的性爱。原因很简单，因为前列腺是一个分泌器官，它会不断地产生前列腺液。如果长期没有性生活，没有射精的话，前列腺内会堆满陈旧的前列腺液，如果不及时排放出去的话，会有一种胀满的感觉。这种感觉时常萦绕，就会时常产生性冲动而导致前列腺充血，致使前列腺发炎。

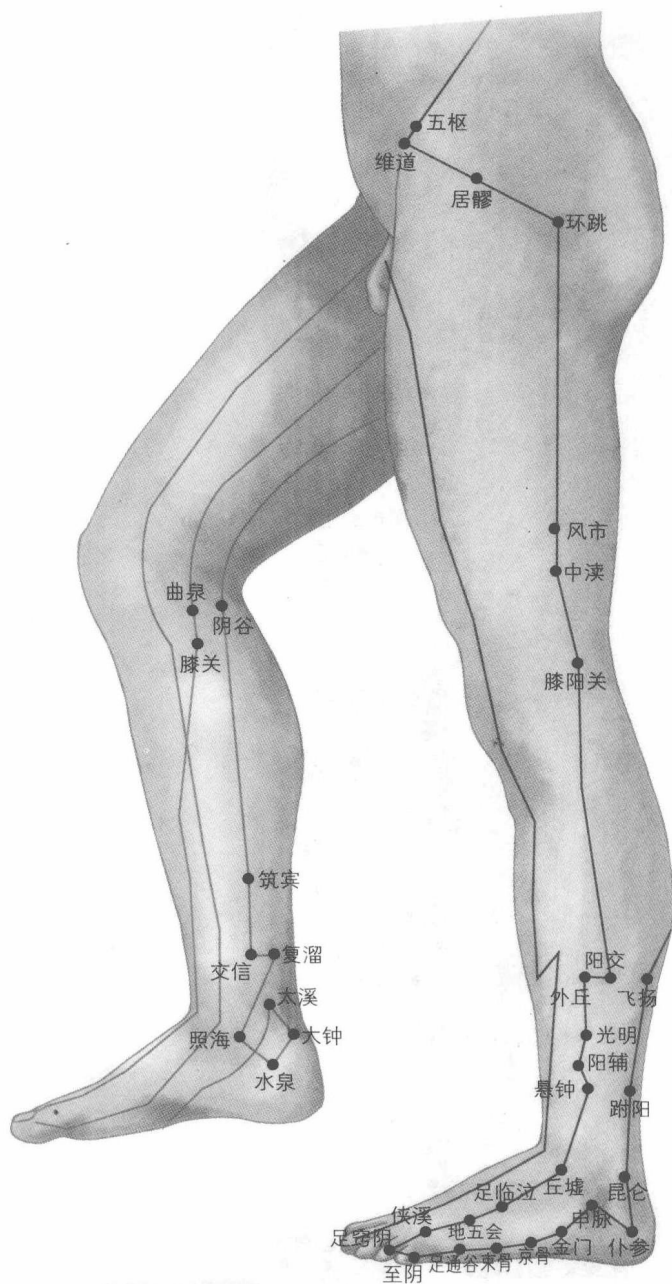
但是，这并不代表男人需要很频繁的性爱，因为前列腺的分泌功能也没有那么强大。前列腺液的大量排出，还会使得前列腺缺乏足够的抵抗力。再加上频繁的性爱导致前列腺充血，引发炎症就易如反掌了。新婚期的男士很容易发生前列腺炎，道理就在这里。所以，性爱虽然美丽，但也不要急于一时，规律、稍有节制的频率才能让性爱的花朵更芳香，花期更长久。

话说回来，前列腺已经发炎的患者是不是就要彻底“禁欲”呢？可能很多人和我那位患者一样，觉得答案必然是肯定的。都已经发炎了，当然得养精蓄锐，休养生息了。可事实并非如此，前列腺发炎不代表它停止

了前列腺液的分泌，前列腺液的充盈如果不及时排放的话，只会让炎症加重。

听了这话，对面的朋友简直就是两眼发光。可见，前列腺虽然发炎，但生理的欲望并没有减少。为了防止他又陷入另一个误区，我不得不提醒他：在前列腺发炎的情况下，性爱更多的目的是为了缓解前列腺的压力。所以，两三分钟就可射精，切不可盲目追求持久，那样只会加重前列腺负担。因此，事先一定要和妻子沟通好，不要一事未决，一事又来。导致更多的心理压力。





足少阳胆经穴

足太阳膀胱经穴

附录 II：下半身保健速查手册

保健方法			作用	
保暖	泡脚		治疗失眠、头痛	
	半身浴		缓解疲惫，治疗痔疮、降血压	
	按摩命门		补充阳气，防治腰痛	
饮食	水		滋润肌肤，排解毒素，防治泌尿系统疾病	
	枸杞子		主治腰膝酸软、耳鸣和遗精，养血养颜	
	植物种子		补充元气，填精益肾	
	深土植物：南瓜、甘薯与芋头		健脾消湿，治疗便秘，苗条下半身	
运动	转脚踝		促进气血运行，防治高血压	
	赤足行走		滋阴，治疗腿病以及失眠、抑郁等亚健康问题	
	下蹲		改善心脏供血功能，防治贫血，增强体质	
	踢腿拍足		疏通经络，延缓衰老	
	刷脚板		美白养颜	
	脚趾操		促进气血运行，延缓衰老	
	干洗腿		保暖腿部，防止腿脚老化	
	腹肌锻炼		巩固五脏六腑，防止胸部下垂	
	摩腹		清肝火，治便秘，防治慢性疾病	
	动	深呼吸		疏通经络，刺激肠道，改善体内环境
		强肾操		补肾益气，强化脏腑功能
		摩耳		强壮肾气，消除耳鸣
		拍打腰眼		使肾脏发热，补充肾气
		拍手		消除寒气，温补肾阳
		锻炼骨盆		锻炼脊柱，恢复平衡，保持年轻体态
穴位按摩	肾经	涌泉穴	补充肾气，治疗口腔溃疡	
		太溪穴	调整阴阳，益气止痛	
		复溜穴	恢复气血运行，治疗痛经	
	脾经	三阴交	疏通经络，治疗肝血阴虚	
		公孙穴	健脾和胃，治疗胃痛	
		血海穴	治疗血虚，贫血	
	肝经	太冲穴	疏肝理气，养肝护眼	
	胆经	肩井穴	让气血运行通畅，防治肩周炎	
	胃经	足三里	强身健体，推迟眼袋来临	
		天枢	清肠排毒，治疗肠胃问题	
	膀胱经	足通谷、束骨、京骨、昆仑穴	强筋壮骨，治疗落枕	
		承山穴	运化水湿消除水肿，紧致肌肤	

读者调查表

◆您最想了解哪些方面的内容（可多选）

- | | | | | | |
|------------------------------|------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| ☐ 癌症 | ☐ 肝炎 | ☐ 痛风 | ☐ 颈椎病 | ☐ 流产 | ☐ 皮肤病 |
| ☐ 感冒 | ☐ 肝硬化 | ☐ 糖尿病 | ☐ 腰椎间盘突出 | ☐ 痛经 | ☐ 口腔溃疡 |
| ☐ 肺炎 | ☐ 脂肪肝 | ☐ 甲亢 | ☐ 骨折 | ☐ 宫外孕 | ☐ 中耳炎 |
| ☐ 肺结核 | ☐ 阑尾炎 | ☐ 红斑狼疮 | ☐ 关节炎 | ☐ 性病 | ☐ 鼻炎 |
| ☐ 哮喘 | ☐ 痔疮 | ☐ 头痛 | ☐ 骨质疏松 | ☐ 阳痿 | ☐ 咽喉炎 |
| ☐ 冠心病 | ☐ 胰腺炎 | ☐ 失眠 | ☐ 阴道炎 | ☐ 早泄 | ☐ 沙眼 |
| ☐ 高血压 | ☐ 胆结石 | ☐ 中风 | ☐ 月经不调 | ☐ 前列腺炎 | ☐ 白内障 |
| ☐ 高血脂 | ☐ 肾炎 | ☐ 老年痴呆 | ☐ 宫颈糜烂 | ☐ 性功能障碍 | ☐ 干眼症 |
| ☐ 胃炎 | ☐ 肾结石 | ☐ 帕金森氏病 | ☐ 不孕不育 | ☐ 脱发 | ☐ 红眼病 |

◆就医习惯（可多选）

看病支出最多的家庭成员：

- | | | | |
|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| ☐ 父母 | ☐ 成年男性 | ☐ 成年女性 | ☐ 儿童 |
|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|

得病后对您造成压力最大的家庭成员：

- | | | | |
|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| ☐ 父母 | ☐ 成年男性 | ☐ 成年女性 | ☐ 儿童 |
|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|

◆关于本书：

有多少位家人或朋友分享了本书：

- | | | |
|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| ☐ 没有 | ☐ 1~4人 | ☐ 5人以上 |
|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|

您对本书封面的评价：

- | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| ☐ 喜欢 | ☐ 一般 | ☐ 不喜欢 |
|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------|

您购买本书是因为：

- | | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| ☐ 内容 | ☐ 封面 | ☐ 作者 | ☐ 宣传 |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|

您为何购买本书：

- | | | | |
|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| ☐ 自己喜欢 | ☐ 馈赠亲友 | ☐ 消遣阅读 | ☐ 其他 |
|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|

您通过什么途径获得本书信息：

- | | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| ☐ 报纸 | ☐ 网络 | ☐ 杂志 | ☐ 其他 |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|

您通过什么途径购买本书：

- | | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| ☐ 书店 | ☐ 网络 | ☐ 超市 | ☐ 其他 |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|

您希望我们改进的建议是： _____

利用好下半身

能给您带来的15个神奇效果

- | | |
|----------------|--------------|
| ① 排毒养颜、促进基础代谢 | ⑨ 护肾 |
| ② 提升记忆力、预防老年痴呆 | ⑩ 有利于高效睡眠 |
| ③ 预防癌症及癌症的复发 | ⑪ 平衡血压 |
| ④ 改善并预防糖尿病 | ⑫ 降低血液中的脂肪含量 |
| ⑤ 防治肩周炎 | ⑬ 抗衰老、延年益寿 |
| ⑥ 防治关节炎 | ⑭ 减轻各种疼痛 |
| ⑦ 防治妇科疾病 | ⑮ 改善并预防骨质疏松症 |
| ⑧ 摆脱肥胖 | |

上架建议 大众健康

ISBN 978-7-5384-4502-2



9 787538 445022 >

定价：19.90元

团购优惠热线：0431-85619083