# 求医不如求已

# 精华本

[下]

### 中里巴人 著

中里巴人,真名郑幅中,家学渊源基深,其父是八卦掌第四代传人。 自幼,中里巴人即师承父亲的道家导引养生之功,更从祖父的亲书秘笈中汲取中医之精髓, 尽得医道同源之意趣。新世纪来临之际,中里巴人蒙87岁的太极名家李宝良先生厚爱, 被收为关门弟子,老师将其终身所悟大法倾囊相授。



# 第一章 每个人都是解救自己的观世音

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

- 1. 重新认识疾病 ..... 002
- 2. 锻炼身体要先腑脏后肢体, 用意不用力 ..... 005
- 3. 身体的本能不是疾病 ..... 009
- 4. 不损耗, 就是养生的基础 ..... 012
- 5. 在自己的身体里面寻宝 ..... 014
- 6. 自得其乐得活到120岁 ..... 016
- 7. 人体有完美的自愈潜能 ..... 019
- 8. 医生只是为患者喊号子的人 ..... 022
- 9. 万病皆可心药医 ..... 024

#### 第二章 自己才是药师佛

我们都是老天的孩子,那么我们还有什么办不到的事情呢?强壮的方法,自古就有,而且我们每个人都有这份权力。如果有人问,我需要做些什么准备呢?我说,只要您拿出一点自信,咱们马上就可以开始。

- 1. 日日梳头, 防患未然 ..... 028
- 2. 用头练字, 固精宁神 ..... 031
- 3. 铜头撞树, 瞬间生阳 ..... 032
- 4. 推心置腹, 胃和寝安 ..... 034
- 5. 跪膝有方, 大道至简 ..... 039
- 6. 金鸡独立,与老年病绝缘 ..... 042
- 7. 常敲带脉, 一身轻松 ..... 045
- 8. 日撞丹田, 身心同养 ..... 048
- 9. 勤转关节, 四两拨千斤 ..... 052
- 10. 伸伸懒腰, 重燃激情 ..... 053
- 11. 冶炼心药, 从打坐开始 ..... 056
- 12. 打通小周天, 寿比彭祖年 ..... 062

#### 第三章 巧用中医大护法

大家真正要学的是心法。心法是什么?就是经络。 大家要是把这个学会了,就知道中医里是什么在真正地 起作用。

- 1. 中医六大法, 生命原动力 ..... 070
- 2. 举手投足百病消
  - ——奇妙的足部反射疗法 ..... 087
- 3. 身体哪里虚,用刮痧把气血引过去 ..... 091
- 4. 拔罐——损有余以补不足 ..... 095

- 5. 善用取嚏法, 让我们的身体固若金汤 ..... 096
- 6. 打哈欠——日用而不知的养生诀窍 ..... 100
- 7. 敲敲打打, 面若桃花
  - 一一防衰老的五大法 ..... 101
- 8. 想没病,先找病——结合经络练瑜伽 ..... 106
- 9. 一小时内解酒毒 ..... 108
- 10. 熬了夜, 这样补气血 ..... 110
- 11. 让肾日益强壮的五味药丸 ..... 112
- 12. 可以终生相依的朋友
  - ——善补气血的山药薏米芡实粥 ..... 115
- 13. 每个人身上都有天赐的养颜方 ..... 119
- 14. 打通督脉和膀胱经
  - ——防治众多疑难杂症的万能功法 ..... 125

#### 第四章 轻松赶走慢性病

有人觉得中医疗效慢是中医在治本,因此也就无怨 无悔地去吃上一年甚至几年的汤药;尽管无效,也仍觉 得顺理成章,治本嘛,哪有那么快的!其实,很多时候 如果能真正找到病根,中医治疗起来并不缓慢,而是非 常迅速、立竿见影。

- 1. 颈椎病——可以随手而愈的病 ..... 130
- 2. 不再雾里看花——调理近视眼的速效法 ...... 134
- 3. 鼻炎不能怪鼻子 ..... 135
- 4. 意随心转,功到病除
  - ——防治肩酸背病的五步法 ..... 141
- 5.80%的妇科病都应从调理月经入手 ..... 143
- 6. 减肥应该是一次轻松愉快的旅行 ..... 146
- 7. 若除便秘, 先壮脾胃 ..... 157

- 8. 脂肪肝的根源是脾胃不好、气血不足 ..... 159
- 9. 让阳光赶走抑郁症 ..... 162
- 10. 中风后遗症——这样治就能重新站起来 ..... 165
- 11. 尿毒症——清一色的胃经虚弱 ..... 169
- 12. 把癌症看作我们体内家庭里的坏孩子 ..... 170
- 13. 一招天河水,拳拳舐犊情
  - ——小儿发热的通治之穴 ..... 173

# 第五章 百病渐消,清福自来

人世间的疾病千奇百怪,常见病就有几百种,而真 正能说清病因的疾病却寥寥无几。怎么办呢?中医里有 一句精华叫"治病但求其本"。只要找到了产生疾病的 本源,那么不管它如何变化多端,如何纷繁复杂,皆是 万变不离其宗,尽在掌控之中。

- 1. 体无"三浊"一身轻 ..... 176
- 2. 进补之前一定先排毒 ..... 181
- 3. 把多余的火气变成保护神 ..... 183
- 4. 强化自己的本能反应 ..... 186
- 5. 长生从养"筋"开始 ..... 188
- 6. 挖掘人体先天潜能 ..... 191
- 附录一 常用穴位使用方法 ..... 193
- 附录二 常用穴位指南 ..... 195

# 每个人都是解救自己的观世音

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

#### 1. 重新认识疾病

其实疾病本来不是什么敌人,如果您要和它斗争,它就会变成敌人,与您决战到底。所以,我们还是别总盯着疾病吧,轻轻松松地过我们的快乐日子。

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

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

受观念的驱使,只要有能够战胜疾病的方法和武器,我们就会勇敢地去应用它,义无反顾地去与疾病拼搏,即使头破血流也在所不惜,因为我们

认为这是唯一的选择。

但疾病真是我们的敌人吗? 我们真的能够战胜疾病吗?

我们通常认为疾病是由病菌引起的,只要想办法杀死病菌就可以了。可我们的周围随时随地都有细菌出没,是杀不光的,只是我们一直错误地认为,杀不光细菌是因为我们所用的武器威力还不够,以为不断增加抗菌素的毒性,就可以消灭细菌。可道高一尺,魔高一丈,细菌也在成长,它增强了装备,越来越不怕所谓的抗菌素了。

其实,细菌通常只是疾病的结果,而不是疾病的原因(传染病另当别论)。真正导致疾病的根本原因,是我们为细菌创造了生存的环境,就像自己忘记了锁门,小偷就会溜进去一样。如果将人与细菌比作家与小偷,那么只要您锁好结实的防盗门,小偷是不会光顾的。若是某天来了强盗(如各种烈性传染病),非要破门而入,您也不用怕,只要学会及时地躲避,别与他们硬拼,他们伤害不了您。

有些病症和细菌更是一点儿关系也没有,西医通常将这类病症称为无菌性炎症或者自身免疫病,其病因是身体里的免疫细胞错把正常细胞当作了敌人,自家人在"窝里斗"。为什么会出现这样疯狂的局面呢?是人的情绪造成的。

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

而如果您要把这种本来需要放松心情就可以慢慢化解的情绪当作敌人来 奋力拼杀,您的进攻越多,自身受到的伤害就越大。这就好比您把墙上的 影子当作了敌人,然后挥拳猛击,您打影子的时候,因为身体挡住了光源, 所以影子似乎暂时被您打倒,但是当您直起身来想歇歇,影子却又在那里 晃来晃去,您再去打,永无宁日。

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

#### | 中里巴人私房话 |

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

我上学时一位老师总说一句话:"你不能管理自己,那就会被人管理。"同样道理,您不能管理好身体上的疾病,那反过来一定会被疾病管理。

# 2. 锻炼身体要先腑脏后肢体, 用意不用力

你见过树枝粗大而树干纤细的大树吗?你一定会觉得那是怪胎畸形,因为它不符合自然的规律。但我们在锻炼身体时却经常做同样违反规律的事。我不是反对人们在日常生活中做适度的肢体运动,这不但必要而且充满情趣。但是锻炼要知先后,分缓急,明主次,先脏腑后肢体,脏腑有了问题,要先予以解决才能去锻炼。

现在重视健身锻炼的人越来越多,大家都希望通过锻炼能身体强壮、健康长寿,锻炼的方式也多种多样,大多强调通过肢体运动获得健美的身材和漂亮的肌肉。这样锻炼是否能让每一个人都真正能够达到健康长寿的目的? 答案是否定的。

众所周知,人体气血总量在不同情况下是相对恒定的,它有自己的分配规律。按照生存的需要,气血首先要确保脏腑器官的需求,然后才是四肢百骸。就像一棵大树,要先长树根、树干,再长枝叶。脏腑又是确保气血生成与贮藏的源头,只有脏腑健康、功能相互协调,才会有足够的气血储存以供人体日常使用。

如果过多地去锻炼四肢肌肉,而不考虑脏腑的气血需求,那么五脏六腑间气血协调的分配就会被打乱。因为锻炼后被刺激增多的肌肉与血管需要大量血液供应,但人体气血的增长不是短期能达到的,一般需要1~3个月才会有明显提升,这样一来,气血在很长时间内处在僧多粥少的境地,四肢就会跟脏腑抢夺有限的气血资源,通过心肺的超负荷运转来弥补气血的不足,例如心跳加快、减少对胃肠血液供应等。身体减少脏腑的气血供应来满足属次要地位的四肢,肌肉是粗壮了,而脏腑由于缺血,反而

#### 功能减弱了。

脏腑在气血欠缺的情况下还要完成消化吸收、新陈代谢、免疫防御、神经调节、内分泌激素调节等重要工作,自然会引发一些脏腑功能障碍,如果锻炼者本就身体虚弱,原本气血就不足、功能就不好的脏腑会变得更差,导致疾病,其中最多见的是运动性闭经、运动性贫血、月经紊乱、胃肠功能紊乱等。

由于运动产生的长期气血不足还会导致脏腑功能早衰,影响寿命,国外很多运动名家都是在晚年疾病缠身。人体脏腑与四肢就好比树根、树干与枝叶,只有先悉心培育好大树的根基与树干,才能枝繁叶茂。先调养好脏腑(别在脏腑自身气血不足的情况下去雪上加霜),使其功能协调、气血充沛,才可游刃有余地供应自身与锻炼的需要。在此基础上去适度锻炼,才会感到精力充沛、乐趣无穷。

举个例子吧。邻居家有一个 15 岁的小姑娘,一直肠胃不好,身体虚弱,手脚冰凉。她母亲说她就是缺乏锻炼,于是每天早晨都逼着她去跑步,跑了 3 个月,手脚不怎么凉了,可气色还是很差,肠胃也没见好,且不来月经了。我给她诊了脉以后,帮她分析了病因:脾胃是后天之本,气血生化之源,脾胃不好,产血不足,不能保证全身的血液供应,所以身体虚弱,血少无力循环到四肢末梢,所以手脚冰凉,本来五脏六腑尤其肠胃就缺少足够的血液滋养,时时等待着心脏的供血,但此时却强迫心脏将血液输入两腿两足,舍其本而供其末,造成血液生成能力的进一步减弱,难怪因此血少而闭经了。于是,我让她先不要去跑步,先对脾胃进行锻炼,告诉她将血液引入脾胃的方法,又配了一点保养脾胃的小成药。

这样调理了不到一个月,她的面色就开始变得红润,人显得漂亮多了, 肠胃也已经没有任何不适,月经如期而至。她对我说,她现在有一种想跑 步的愿望,因为她觉得身上有劲了。我说好呀,想跑就跑吧。很多人都觉得慢跑会使身心达到很好的锻炼,且是一种享受,这么好的运动,我怎么会反对呢?

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

造成锻炼效果不同的原因,只是一个心念,也就是您在锻炼时心里的想法。这个想法,才是锻炼效果的决定性因素。

太极拳谱中有一句名言叫"用意不用力","意"即我强调的想法。这句话不但道出了太极拳法的精髓,也为我们进行各种锻炼的方式指明了方向。

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

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

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

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

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

最近听到了一些练瑜伽的负面消息,主要是肌肉关节拉伤,以及生理机能紊乱。其实,瑜伽本身没有问题。问题在于,我们在练习的时候没有身心合一。身体抵抗时,心里就不要强迫它,一强迫必然受伤。

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

#### || 中里巴人私房话 ||

生活中的羁绊很多,如果您停下来要看个分明,想弄个透彻,那您就别想再走出这个浮浅而牢固的粉笔圈。只可惜很多人每天都在自己的脚下画着圈圈,还唯恐画得不圆,让别人看不起。如果一个人已经睡着,就不要再叫醒他来服安眠药了。有人虽然不说,但他是懂得的,就像哑巴吃蜜;有人满口禅语,其实根本不懂,就像瞎子点灯。

## 3. 身体的本能不是疾病

如果把人的自愈潜能当作疾病来对待, 我们就是在和自己作战。人的本能是自然的力量, 您顺着它走, 轻松省力; 您逆着它, 压制它, 就像在洪水中逆流而上, 终将被它冲垮。

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

同样地,发烧、咳嗽、出疹子、嗓子痛、鼻出血、发炎,都是身体的一种本能的自我保护。为了让身体健康强壮,身体会排除异己;会牺牲局部,保存整体;会首先确保重要器官和脏腑的安全,而让皮肤、肌肉、关节,以及一些身体的孔窍和凹陷处成为毒素的寄存地或临时出口。有时会产生一些剧烈的症状,让人觉得很不舒服。但只要我们明白了身体的善意,就不会去干那些塞烟囱、堵下水道的傻事儿了。

如果我们能发明一种促进打喷嚏的工具,例如,当我们打喷嚏的时候,使喷嚏顺畅打出,那我们将从此告别感冒的侵害,当我们呕吐的时候,如果能有一种催吐的方法,让我们将胃中的宿食痰涎吐净,那我们将从此远离头晕目眩的困扰。

我相信,凭借现代科技的力量,发明这样一些激发身体本能的工具来,

应该易如反掌。可由于理念的偏差,我们发明的工具不但不能帮助身体自愈,通常反而是破坏身体本能的。咳嗽是为了吐出痰浊,我们应该帮它尽快吐出,却一味地祛咳,腹泻是为了排解湿浊,我们应该帮它善后调养,可一上来就盲目止泻,发烧本来是一次身体的大扫除,好处多多,它可以清除身体的寒气、湿浊、瘀血、毒素,但它往往被压抑,结果高烧转为低烧,长年不已。本能的力量是不能被压抑的,一旦遭到压制,它总要反抗,它不但要抵挡外来的侵害,同时还要把人为压制它的力量当作异己来攻击,这样,我们的身体同时应对的是两种侵袭,一个是天然的,一个是人为的。

人活着谁没生过病,不论大病小灾,疾病的发生就好像触动了某个开关,运行了某个程序,而疾病的愈合好转则像身体内运行的另一个自救的程序。疾病的痊愈与否,就在于这个目标程序能否正常启动,因此古人形象地称之为"病机"。

可以把疾病发生的原因比作计算机感染的病毒,这些病毒平时可能潜伏在体内任一地方,当环境条件成熟而触发这个病毒的发作程序时,就体现出来各种症状。此时,要消除症状,则需开启运行另一套自我诊断和修复的程序。

医生的职责就是协助和引导患者找 "启动"这个自我修复程序的开关,而不是在没弄清前揣测身体的意思,胡乱地拨弄它们,干扰它们,扰乱其正常的工作程序。通过仔细的检查与询问,医生发现了开关所在,用针灸、按摩、药物等方式,帮身体启动这个程序,剩下的工作就是身体自己的事情了。

疾病好转程序的启动有时候并不直接体现为身体不适的减轻,身体可能为了彻底地解决疾病,某些时候的不适甚至会比启动前还剧烈,疾病症状 反倒可能更重。人们多半会不理解身体的行为,认为身体无法掌控疾病发

展,而采取中断程序的方式来减轻痛苦。

现代医学就是这样看待疾病带来的痛苦:人体被看作天生就是软弱无能的,对疾病没有抵抗能力,没有外力帮助就会坐以待毙,因此只有人为地干涉消除身体不适症状,才能帮助患者恢复健康,于是把身体所有变化(包括好转的变化)多当作敌意,发现病变就切除、手术、放疗、化疗,搞得本来就被病毒程序感染而陷入混乱的身体雪上加霜。这种用杀毒软件不论好坏一律清除的过程可能干掉了坏的程序,同时也把好的程序弄得支离破碎,无法复原;或者根本只是杀掉了部分"坏蛋",还有一部分却去扰乱其他正常运行程序的工作,使疾病从此进入恶性循环。此时即使找到真正对症的人体修复程序开关,也可能因为前面一通乱杀,程序无法启动了,甚至要患者付出生命的代价。

学会听听身体的声音吧,它有自己处理事情的程序,有些程序看似凶险,但运行的结果都是为身体好,我们要学会观察身体的意愿,帮助它尽早完成任务,而不是去制造障碍。

#### ∥中里巴人私房话 ∥

我们通常不是在世间生活,只是在一个小笼子里生活。公司就像一个安全的小笼子,让我们觉得有所归属。家庭就像一个棉睡袋,把我们保护起来。但我们仍然会感觉自己在萎缩,没有真正地生活在人世间,没有活出自己。我们害怕面对生活,一直在逃避。自己不能面对事情、处理事情,只是得过且过。最后,我们终究只是没落。其实,人应该重生,从此时此刻开始就要重生。

#### 4. 不损耗, 就是养生的基础

"适者生存",就是先看看自己在这个世界上适合干些什么。你的爱好、兴趣和性格会帮你选择,按照自然帮你选择的去生活,你就会无所畏惧。顺风而行,就没人能阻挡你,因为他阻挡的不是你而是老天;顺时而动,就没人能替代你,因为他替代的不是你而是自然。

日常生活中,我们会不知不觉地耗费大量的气血,所以,《黄帝内经》上说只有"精神内守",才能做到"病安从来"。这"精神内守"并不是随便一说,而是需要时时刻刻加以警醒的。有一句话是这么说的:"风声雨声读书声,声声入耳;家事国事天下事,事事关心。"我们如果真的这样去做,那每天得耗掉多少宝贵的气血!

一个人如果活着就是为了活着,那就最好去找乐,但是如果知道每天有重要的事情要做,就一定要舍掉多余的事情。什么是多余的事情呢? 凡是与自己成长无关的事情,比如各种信息、各种猜忌、各种测试、各种新闻、各种八卦、各种事件、各种热闹。做到这一点并不难,我们只要记住孔子的告诫就足够了,"非礼勿视,非礼勿听,非礼勿言"。

"非礼勿视",可以保养我们的眼睛。电视、电脑、报纸、杂志以及一切 热闹场所,都可能是大伤气血的毒箭,我们要学会甄别。

"非礼勿听",闲杂的声音只会让人心思迷乱。除了分贝高的噪音,害人更厉害的就是恶毒的话语。但是只要我们学会不听,它就伤害不了我们。

"非礼勿言",不好的话、没用的话、大话、谎言、讨好的话、假话、闲话,这些不但对别人没有好处,还会给自己招来无谓的祸端。

所以,懂得了孔子的处世箴言,也就学会了保养气血的法宝。其实,这

也是禅宗的"六尘不染"所要告诉我们的。何谓"六尘"?就是色、声、香、味、触、法。人只要保证五官和一颗凡心不被污染,也就学会了养生。

也许有人会问:"隔绝这些与己无关的东西,我们会有所损失吗?我们会不会因此失去许多重要的信息呢?"

不会的。因为,重要的信息都是内心吸引我们去寻找的,可以因愿望而自然获得。另外,我们不是闲着没事儿干,非得找些消磨时光的途径,我们有很多正事要做。您的身体强壮了吗?您的疾病消除了吗?您的恐惧还作怪吗?您的忧虑还纠缠吗?您的生活实现自由了吗?如果这其中还有哪一项未能如愿,那您就没有多余的时间去关心其他问题。其他问题只跟别人有关,或者说,只与消耗您的气血有关。

想养生,得先有时间、精力和气血。您攒这些是定时的,只能靠吃饭、睡觉,但您耗它却是时时刻刻的。您攒它是一点一滴,耗它却是挥金如土,您攒它是逆水行舟,耗它却是急流而下。所以与己无关的事情,您就抛弃它,远离它,别与它纠缠,也别评论它的好坏,一切随它去吧!

#### || 中里巴人私房话 ||

我们节省精力,不是去当什么苦行僧,更不是想做什么禁欲狂。我们只是舍小利而获大利,舍小乐而取大乐,舍短暂而得长久,舍聪明而得智慧,捐小流而成大浪,集微风而成狂飙。人无大志,枉过一生。鹏飞万里,其志岂群鸟能识哉?

一个人不知大路就会经常走入岔口,不辨方向就必然坠入迷途。生活不是随随便便就能幸福,也不是糊里糊涂就能快乐的。你对生活草率苟且,生活就让你磕磕绊绊。你只有常常警醒、知内知外、知常知变、知进知退,才能真正懂得生活。

#### 5. 在自己的身体里面寻宝

寻找自身的宝物,并不是捕风捉影,不是皇帝的新装,而是脚踏实地,有章可循。从皮毛到骨髓,从生理到心理,从有形到无形,每个人各取所需。各自的需要就是各自的入门之径。

我们的一生,最重要也最有趣、有益的事情就是去找到您体内的宝物, 那真的是可以让您长久拥有力量的源泉。有人说,这个太难了。其实,这 个难并非指难"找",而是难在"信"上面。您不相信有这个宝物,您就永 远找不到,即使把它放在您眼前,您也会视而不见。

这个宝物您要随时去寻找。它们都有一个共同的标志,就是可以增强你的力量。一种食物、一种药品、一首歌曲、一个朋友、一个地方、一种理论、一首诗、一幅画,甚至是一棵树、一根草、一块石头,都有可能给您注入力量。当然,身体加了油,别忘了感谢一下苍天。没有苍天的恩泽,您什么也碰不到。不会感恩,您就不会有福。福字怎么写:"示"加一个"口"一个"田",就是一口之家,有一片田地,自给自足,自得其乐。"示"字就是祭祀神灵,也就是感谢上苍的意思。知足常乐,又随时感恩,怎么可能没有福气呢?

要找到这个宝物,您还得有一双内视的眼睛。刚开始,您可能什么都看不清,因为您从来没往里看过,但是您可以先听内部发出的声音。如果听不到,您还可以体会身体里面产生的气息、味道。您的五官不但可以帮您感受外部世界,还可以成为您寻找内部宝藏的工具。总之,内部世界同样广阔无边,同样引人入胜,值得探索。

此外,寻找自身的宝物只要从自身需要入手。比如,爱好美容的就先润泽皮肤,喜欢健美的就先滋养肌肉,追求苗条的就先抻拉韧带,想要强壮

的就先锻炼骨骼, 祈望长寿的就先填精补髓。

方法简单,您就容易坚持。工具顺手,您就喜欢操作。最方便的莫过于刮痧,可以用牛角板、玉石板、瓷汤勺、木梳背。哪痒刮哪,哪痛刮哪,哪酸刮哪。出痧不出痧都有效。也可常拔罐,真空罐就行,不用求人,想松想紧,随意操作。酸的地方拔,痛的地方拔,受寒的地方拔,受风的地方拔,血少的地方拔,血瘀的地方拔,刮不出痧的地方拔……拔上去就掉下来的地方拔。但是胀痛的地方不要拔,因为浊气瘀阻,越拔越痛。

有耐心的人,可以循经按摩;细致点的人,可以反复点穴,疼痛明显的地方,可以用掌根推揉;感觉麻木之处可以用拳峰敲打,嫌经络复杂的,可以只做推腹;怕减肥麻烦的,可以单练跪膝,脚冰冷缺血,就做金鸡独立;胃胀痛少食,不妨壁虎爬行,便秘多敲带脉,痛风常揉脾经;撞丹田能强肝补肾,转关节可活血通经。可用的方法很多,还可交叉配合、自行发明。这些具体方法在本书相关章节都有说明和示范,您不妨选择自己喜好的来使用。

只是很多人试了试,觉得不行,就说自己悟性差。怎么办?有的人说:"还是你亲手教我吧!"也有人说:"你的招数我都练过,不管用,你再发明一些管用的吧!"一口锅里的菜,虽然品种多,但总的味道只有一个。你不适合这种口味,就去找你喜爱的。不爱吃,强迫自己吃下,也不会吸收。就像牛奶,虽有营养,许多人喝完却胃内不适。何必为难自己呢?有营养的东西多着呢!

#### 

世界是属于每一个人的,每个人都应该被尊重、被认可、被接纳,有自己的立足之地。同时,我们还要表达,还要给予,还要挥

舞和呐喊。人与人之间不用抢夺,每个人都有自己应得的一份。如果你不相信自己有,还把它拱手让人,再去向人低头乞讨,那就谁也帮不了你了。

"适者生存",就是先看看自己在这个世界上适合干些什么。你的爱好、兴趣和性格会帮你选择。自然而然地选择,你就会无所畏惧。顺风而行,就没人能阻挡你;顺时而动,就没人能替代你。

# 6. 自得其乐得活到120岁

现代社会有一种倾向特别不好,就是觉得老年人已经没什么用了,是弱势群体,特别需要同情。实际上,老人越被人同情就越容易退缩,因为这可能会让他们越来越没有自信。

如今做儿女的回家看望父母,都会买点儿什么补养品。其实,家里老人最需要的不是药补、食补,而是神补。因为,老年人在食物方面的需求并不强,但是,他们在精神上的需求和吸收能力甚至比年轻人更强。

人到老年,是逐渐走向衰弱的。这时候,您千万别吓唬老年人,例如,你不能跟他们说:"您这么老了,得注意点儿保养,要不就麻烦了。"这些话就是吓唬,虽然言语上没有明说什么,但都暗含着"你不行了"的意思。

其实老年人没什么不行的。很多人虽然年纪大了,但是很多能量都没真正地使用,还在那儿搁着呢!这时候,他就需要一个推力,一把推他前进的动力。这种推力是他过去从来没有过的,其中,最重要的就是信心。

#### 第一章 每个人都是解救自己的观世音

... 017 ....

一些老年人之所以觉得没有未来,就是因为心里老有一块恐惧的阴云,老觉得自己不行,被一个所谓的寿数给限定住了。一般人觉得活到八九十岁就算长寿了,有些老人一想我现在80岁了,好像活得差不多了,就觉得很悲观。其实,老人要是能把眼前这块阴云扫开,他就能多活很多年,比吃什么补药还管用。

所以,大家以后要注意了,每个做子女的都要学会怎么跟老人说话。会说话并不是说要善意地欺骗老人,而是懂得老年人真正需要的是什么。实际上,老年人并不需要我们不着边际的安慰,像"您小心点儿,别摔着,别碰着了""您少弄点儿,好好活着吧"这一类的话,千万不要说。老年人也有自尊,甚至他们的自尊更需要发掘。俗话说,"家有一老,如有一宝",怎么让他感觉像个宝呢?不是安慰,而是尊重。尊重老人,首先就是提高他们的地位,帮他们找到信心,而不是告诉他们不行。

做子女的要知道,多给家里打电话、常回家看看对人到晚年的亲人来说, 是远远不够的,我们要给他们找到在身心上自得其乐的方法。

老年人也一定要看到远景,而不仅仅是注意运动、饮食均衡什么的。试想一下,一个老人没有远景,吃完了干什么?也许还是悲观,还是想到死,他心里还是看不到未来。

一般说来, 孙儿绕膝等天伦之乐会让老人开心, 但是老人还可以体会更多的东西, 还可以自己学些东西。现在, 很多老年人的晚年生活没什么具体的目标, 既不画画, 也不练书法, 也没人告诉他还有什么事情可做。有的甚至会说: "学这些有什么用?一辈子都用不上。"但是不学就没事干, 就容易东想西想。

俗话说,"活到老,学到老"。晚年时间充裕了就应该多做点有关健康 的事情,多学点与自己身心有关的东西,不要仅限于书法、画画、唱歌这

#### 求医不如求己精华本・下 …… 018 ……

些小乐,应该把时间和精力投入到如何让身心合一这个层面上来。要知道,人生最高级的东西就是身心合一。实际上,老人只要找到了这种感觉,就会拥有一个快乐的老年。

很多老人可能会这么想:"我这一生已经走过那么长的路了,剩下的路就是死路了,管他呢,反正都是自然规律,就这么走下去吧。"我们一定要让老人家有恰恰相反的感觉:"活到现在,本来觉得我这辈子的路就这么走完了,可眼前突然有了一条新路,而在新路上这么走下去,我就可以活出一个新的人生。"

沿着这条道路走下去,就能把老年人的寂寞和对生命的无奈遣散了,也 把人生过去的遗憾全都给扫除了。只要老年人在晚年找到了一种新的活法, 他的生活质量就会有革命性的飞跃。

老年人不要觉得人老了就成了儿女的负担。老年人需要做的是激发自己自尊、自信、自贵的能力,首先要消除的是精神上的悲观,其次才是身体上的病痛。所以,当衰老来临的时候,不要回避,要大大方方地面对:我是衰老了,但是我不怕。也许上半辈子我从没有正视过这个问题,但我现在开始面对了,也找到解决这个问题的办法了,照样不晚。

如果把人生的终点定在 120 岁,那么一个人 80 岁的时候,他就可以这 么想,"我还有 40 年好活",这样,他就会主动去寻求任何让身体健康快乐的事,心里也充满自信,这样下去,他的生活肯定会很快旧貌换新颜。实际上,人本来就应该活到天年,这是老天给我们算好的,我们完全有能力活到这个寿数。老年人只要在心里树立起信心,从现在开始用一个正确的方法去生活,那么活到天年就不是遥不可及的目标。

#### | 中里巴人私房话 |

怎么能长寿呢?就是心里平和。怎么平和呢?就是"装聋作哑", 这是达到心里平和的一种好方法。

有人问,心里如果平和的话,还用养生吗?我说,不用了,因为一个人心里总是平和的话,表明他百脉俱通。

要知道,经络不是扎针灸扎通的,它本来就是通的,只是您身上失调的各种情绪所产生的浊气和瘀血把它给堵住了,中医管这叫"气滞则血瘀"。

所以如果一个人心里本来就是平和的,那他的经络根本不用去 打通,自己就会通了。

## 7. 人体有完美的自愈潜能

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

有人说敲打完胆经后,整天喷嚏不止,不敢再敲了,有人说按摩太冲穴,整天都想睡觉,害怕是揉坏了,还有人说推腹后腹泻、金鸡独立后腰

痛、拔罐处皮肤奇痒、敲带脉后整日打嗝……各种症状不一而足,令众人 恐惧害怕,犹疑不决,不知是不是还要坚持下去。

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

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

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

有的朋友拔完罐后,拔罐的部位会奇痒难忍,这是新鲜气血流注此处的极好现象。此时,只要您用刮痧板刮一下痒的地方,会轻易出来很多黑紫痧,浑身顿时舒畅,痒是刮痧的最好时机。

金鸡独立可调节全身的平衡,自然也可对侧弯受损的脊椎进行良性调节,但受损部位会有一些瘀血堆积,一时难以被新鲜的气血冲开,冲击的过程就会在病灶点产生疼痛,一旦将瘀血冲开,疼痛会马上消失。此时,您也可以在痛点处刮刮痧,帮助身体完成修复的过程。

有些朋友日常行事较为谨慎,对于身体突然出现的各种症状会感到恐惧和忧虑。那您还是先停一停,观察一下,等身体平和了再重新开始。记住,

#### 第一章 每个人都是解救自己的观世音

··· 021 ····

不要带着心理负担去按摩穴位和锻炼身体,那样身心不相协调,不会有好的效果。

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

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

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

#### ║中里巴人私房话 ∥

想学滑冰,先学摔跤;想要演讲,先练怯场。生活就是演舞台剧,有时演悲剧,有时演喜剧,有时演闹剧,悲欢离合,缠绵悱恻。但演完了,总要下场,就像做梦总要醒来,因为真我在台下,他无情无义,所以也无伤无损。

### 8. 医生只是为患者喊号子的人

病最终是自己痊愈的,不是医生治好的。治疗只是在消除一些不舒服的症状,结果也就是"没那么难受了",而最终我们要得到的是"我很好"。

疾病是由内气(喜、怒、忧、思、悲、恐、惊)和外气(风、寒、暑、湿、燥、火)共同作用所造成的,要想祛除这两个病因,找医生是帮不上忙的。医生不能帮您躲避外气,也不能让您不被内气干扰,这一切只能您自己解决。

那么医生的职责是什么呢?

"医生"的英文是"Doctor",源于拉丁文"教师",这一含义深刻提示了医者所应扮演的角色。医生的职责是帮助患者找到病因,指点患者如何摆脱疾病的困扰,然后由患者自己来完成治疗过程。就像家里的老式挂钟,有时钟摆会停,这时就需要用手指来拨动一下,它才能继续走下去。医生就像这个手指,他只是一个外来的助力,拨动一下钟摆,如果手指反反复复地拨动钟摆,替代了挂钟自身的摆动节律,那么这个挂钟从此就别想再走时准确了,我们的疾病也就会迁延不愈。

再举一个例子来说明医生的身份,可能更为恰当。很多人都进行过拨河比赛,总需要一个喊号子的人来为大家鼓劲,这个喊号子的人虽然不是拔河的主角,但在双方势均力敌的情况下却常常是比赛输赢的关键。医生就是这个喊号子的人,他们在我们患病的时候,为我们鼓劲,帮我们找到战胜疾病的着力点,激发出我们自身无穷的自愈潜能。如果我们得知这个喊号子的人是个高手,于是我们不再使劲,光让他来喊号子,那么他即使喊破了喉咙也帮不了我们的忙,我们必须与他同心协力,一起"加油",这才

#### 是最为有效的医患关系。

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

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

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

我有个在美国定居的朋友,他说每次感冒发烧,到医院去,医生都给他 开同样的"药",就是12瓶橙汁,让他补充维生素。

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

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

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

机器的测定,而不是凭借自身的感觉。我们已经嗅不出四季的差异,感受不到酷热与寒冷,因为在空调房里四季如春。

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

#### ∥中里巴人私房话∥

生活就是趣味横生,生活就是七情六欲,生活就是随心所愿,生活就是由凡入圣,再由圣转凡。总之,生活就是体验,就是感觉,就是触摸,就是融入。活着,就不枉此生。

#### 9. 万病皆可心药医

很多人之所以找不到心药,就是因为心里面堆满了很多脏东西。这就像一个人虽然有一颗明珠,但是这颗明珠跟泥沙混在一起, 结果连他自己也找不到了,甚至还想问别人哪儿可以买到。

现在,很多人一谈起心药,就感觉是在说一种劝人向善的东西。这是对善没有一个根本的了解所造成的。事实上,善本身作为一种本心,不是劝出来的。因为,如果一个人不懂得什么叫作善,那你再怎么劝也没用。有时候,你甚至能劝出伪善来。所以,真善是不用劝的。我们平时会说到一个词——"良知发现"。为什么良知能够被发现?就是我们心里本来就存在善。

说了半天, 善与心药到底是什么关系呢?

心药跟善一样,需要我们把外面的茧剥掉,呈现出里面的东西。心药不在外层,不是从外面添加进去的。心药就是一种本心,是从人体内部生发出来的。如果你明白了这一点,你就有了用力的方向,也就慢慢找到了先天的力量。在寻找心药的过程中,不管你看到哪个层面,都会有所收获。

就像人要过河,有的人找到了一条船,有的人找到了一座桥,还有的 人学会了游泳,但是不管用哪一种方式,他都达到了目的。实际上,我们 讲的心药就是能让你清楚地知道你的身体和人生真正需要什么的一种东西。 你并不需要一个具体的什么灵丹妙药。你能看清楚了,你就有了药。要是 没看清楚,这个药就没起作用。

那我们如何去找到心药并让它发挥作用呢?这就要不断地挖掘属于本心的东西。其中,经络是挖掘的通道,新鲜气血则是挖掘这条通道的动力。

当你知道通道,又有足够的新鲜气血,就能找到心药。如果你有充足的气血,但不知道通道,那气血就会白白地耗费掉。

那么,我们要怎样做才能找到这条通道呢?就要从善人手。说到善,我们不要把它当成一种激励、一种劝慰或是一种教诲。善不是这些东西,凡是要靠外界教诲、鼓励才能有的东西,都只是一时的,当时可能会有作用,但情绪一失调,便可能马上又失灵了。所以,要想拥有效力恒久远的心药,就得找到善这种内发的东西。

人最难治的还是心理上的病,身体方面的倒在其次。因为身体上的病是时有时无的,吃点儿药还能缓解一点,但心理上的病是时刻都发生着的,没根没底,没着没落,不知道找谁去治。因此,人这一生的终级目标还是炼制心药,而这个心药是每个人都有的,只是好多人不知道如何去做。

如何去做呢?

首先要给心腾出一块干净的地方。剩下的东西你就不用管了,它自己就炼起来了。心药不是额外加进去的。我们养生强体不是要炼出什么心药,而是要把心药旁边的那些障碍搬开。那么,障碍都有哪些呢? 从有形的方面来讲,三浊是最大的拦路虎,排掉了三浊,就离找到心药近了一大步,从无形的方面而言,我们要学会保持真心,找到自己真实和善良的那一面。

其实,排除三浊和保持真心也是相通的。真心就是"良心",什么是"良心"?良心就是一颗优质的心,就是身体里充足的新鲜气血。这两者就跟硬币的两面一样,是同时存在的。

宽泛一点说,心药的成分还包括打通经络,但是严格一点说,心药就是善,就是良知。在探索心药的过程中,你可以找到很多东西,比如气血和经络,但是这些东西都像一条有外延的绳子,最终都归结到一个点上,这个点就是本心。我们讲心定,就是要你抓住这条绳子,然后朝着本心奔去,只不过有时候快点儿,有时候慢点儿,但都没脱离这条绳。

#### ||中里巴人私房话||

什么叫无为而治?就是说要遵守自然的规律,而不是自己主观地蛮干与妄为。比如,秋风一来就把落叶全扫光,而你连着扫一个月可能都扫不干净。大自然的规律不会在乎这么点儿人力,也不会疼惜你付出多大的代价。所谓"以万物为刍狗",就是说大自然无所谓仁慈和仁爱,对待万物就像对待草狗一样。但是,大自然这种无情其实正是一种大情,这就是自然的规律。人们如果顺应自然,不去钩心斗角,也没有高低之分、贵贱之别,就能活得非常自在,就不会生病。

# 自己才是药师佛

我们都是老天的孩子,那么我们还有什么办不到的事情呢?强壮的方法,自古就有,而且我们每个人都有使用这些方法的能力。如果有人问,我需要做些什么准备呢?我说,只要您拿出一点自信,咱们马上就可以开始。

#### 1. 日日梳头, 防患未然

别小看梳头这个动作,靠它就能打通人体的很多经络,给身体健康打牢地基。

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

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

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

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

有人说:"我不敢梳头,因为头发本来就少,还老掉。"其实,越是这样的人,越得多梳。您别怕掉头发,凡是用手指肚一梳就掉的头发,它根本就是在头上面浮搁着呢!您不动它,睡觉起来后也是一床,您不如干脆先给它弄下来就完了,剩下的头发就个个都是精英了。这就跟种花似的,您得把那些枯叶剪下去,别让它也跟着一块儿吸收营养,影响剩下的那些茁壮的。

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

梳头不但可以治疗脱发,还能治疗白发和枯发。当头发浓密起来后,就证明您的气血越来越足,肝肾的功能提高了。

另外,有的时候我们想补补肝、补补肾,但往往直接补不到,效力达不 到这个地方,怎么办呢?

"诸病于内,必形于外",人体的里面和外面是有通路的。谁是它的通路?头部就是它的通路。您经常梳梳头,就跟肝肾通上了。人不可能头发很浓密而肝肾却很弱,这是绝不可能的。头发浓密了,肝肾的功能也就提

高了,这是一体的两面,只要提高一方面,另一方面就提高了。

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

所以梳头应该把头部全梳一遍,每天梳得越多越好。

#### 

对待自己的身体就要像对待自己的孩子一样,应该关心它、帮助它、引导它、锻炼它,不要漠视它、压抑它、强制它、仇视它。如果孩子犯了错误,我们更要去倾听他的诉说,而不要一棒打死,或者交给警察、送进监狱。当然也不可放任自流。

身体是自己的,犹如孩子是自己的一样,疾病就是孩子的恶作剧,是孩子野性的一种宣泄,它是一种巨大的能量,可以转化为成长的动力。但我们往往敌视和恐惧这种能量,不惜耗费更多的能量来清除它,这无异是一种疯狂的自相残杀。当淘气的孩子被打折了一条腿,他还会坐在轮椅上大声哭号,惹得你还想揍他,可他已经残疾了。

#### 2. 用头练字, 固精宁神

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

电视里赵之心老师教过大家一个动作,我觉得非常好,在这里推荐给大家。

这个动作就是用头来写字。可以照着字帖来写,不仅练了书法,还能把身体的精气神全调动起来。这种活动很舒缓,而且因为各个字的笔画不同, 所以脖子会转向不同的方向,对脖子、颈椎、头脑的神经锻炼非常有好处。

闭着眼写字的时候,脑子会很清晰地去想所写的字,精神很容易集中。 在精神集中的状态下,气血就会更多地上到头部,脑供血就会很充足,人 也就不会得老年痴呆了。

现在,让我们闭着眼睛,一起在脑中写一个"平"字:一横、一点、一撇、一横、一竖,就这么写下去。然后,再写一个"安"字,您可以通过自己的想象随意地去写。

写完后您会发现,转头并不是随意地乱转,如果随意地乱转,脖子会不舒服,而随着字的笔画转头却非常放松,这时,人的注意力不在脖子怎么运动,而在字怎么写,无形中就把脖子运动了,又不伤害肌肉,很自然地就把这个动作练了。

刚才您以头为"笔",写了"平安"两个字,您还可以在闲暇时写写自己心里愿意写的东西,比如"健康"这样稍微复杂一点的字。开始可以写楷书,写颜真卿、柳公权的字体,然后慢慢变成王羲之的行书。就这么挥洒自如地写,不但能锻炼头部,您的整个神经系统和精神状态也能全部得

到锻炼,最关键的是能把心里的很多杂念清除出去。当您用头写字的时候,您会把所有的注意力都集中在所写的字上——怎么写得更优美,怎么更像 王羲之。

用头写字是一个非常好的运动。我建议,大家每天在练完"梳头功"以后,就开始用头写字,也不用多,就十几个字。渐渐地,您的书法水平会大增,精神也会大为好转,想事情会更清楚。

#### ┩中里巴人私房话∥

我们身边的一草一木,都时时刻刻散发着动人的气息,但我们常常不为所动。我们身边的一石一沙,也处处昭示着生命的玄机,但我们依旧不以为然。

相信自己,我们每个人都是上天降下的独特个体,我们各怀绝技,无可替代。

# 3.铜头撞树,瞬间生阳

练习铜头撞树时你会觉得蕴藏的内力喷薄而出,源源不绝。浑身的虚弱疲惫感一扫而光。

有一种健身法可以让你在瞬间强壮起来,这就是铜头撞树法。听起来有些恐怖,我们的头都是肉长的,平时不碰它有时还隐隐作痛,还说

要撞树,这是什么野蛮的锻炼法呀?其实这种方法既安全又简单,一学就会。

首先,把手攥成空拳,然后用中等力度去敲打自己的头部,大多数人会觉得头比手软,有痛感,好,咱们转换一下思想,加一点意念。大家都见过运动用的哑铃吧,那种老式的、不能拆卸的粗大乌黑的铁疙瘩,将这个铁疙瘩放大为我们头的形状和大小,并进一步将我们的脑袋想象成是这个实心的铁疙瘩。现在,还是用我们那只攥着空拳的手敲打头部,这次我们是用大脑这个铁疙瘩像铁锤那样去迎击柔软的手。这次我们敲打的力度、手法和第一次完全一样,但是我们改变了意念,结果会怎样?大多数人不会觉得头有痛感,而是觉得手有痛感,头瞬间变得坚硬了。

好,现在我们已经有了坚硬的铜头,可以撞树了。两脚分开同肩宽,自然站立或两脚一前一后成人字。想象面前有一棵两个人都抱不过来的大树,好,现在可以用你的铜头来撞树了。撞树的时候最好播放着有节奏的音乐,这样撞起树来更加轻松有力。想象着树被你撞得摇摇晃晃,而你却越撞越来劲,头上已微微出汗。撞完前面,撞左面,撞右面,撞后面,撞上面并把屋顶撞穿。整个撞击过程3分钟左右,你会有焕然一新的感觉,更重要的是勇气和自信心会在瞬间被激发出来。

这种效果卓越的健身法不适合两类人锻炼:高血压、心脏病和有出血疾患的人(痔疾除外);还有就是脾气急躁易怒的人,这会增加他的戾气和狂暴。

这种方法适合白天锻炼, 可益气助阳, 不要在黄昏和临睡前锻炼。

#### ┃ 中里巴人私房话 ┃

您可在脑中自选印象深刻的、喜欢的树种,想撞多粗的树就撞多粗的树。撞的时候要有撞真树的感觉,好像树叶都被您撞得"哗哗"作响。铜头撞树不仅是用肢体,更主要的是用意念。古时练武功的人锻炼的时候都用意念,要"面前似有人,拳打卧牛之地",这就是说练习招数的时候,好像真有个对手在跟你对打一样,既要攻也要防,尽管打拳的地方很小,只能是一头牛睡觉的地方那么大,但仍然能把翻飞腾跃的动作练出来。在哪儿练?就是在意识中练。练过气功的人都知道,气功练的是什么,全部的内容不过就是"意念"二字。

## 4. 推心置腹,胃和寝安

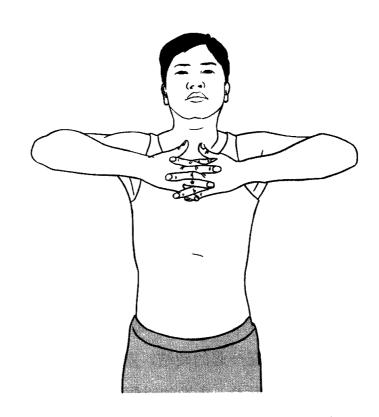
一切慢性疾患都可以在腹部找到相应的阻滞点。当慢性病老是不愈,但又不知病因何在、如何治疗的时候,那你就去寻找这个腹部的阻滞点吧,只要把它推开揉散,会发现你的慢性病也随之消失了。

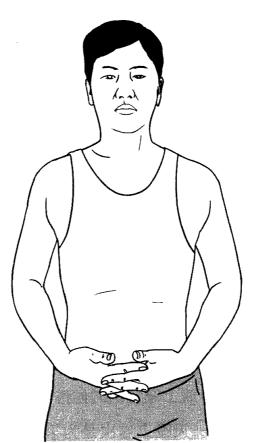
为什么会有宿便?因为浊气在腹部那儿堵着,新鲜血液下不去,所以浊水和宿便没有往下走的力量。这样一来大便不通,小便也不利,浊气、浊水和宿便就都留在腹部了,这"三浊"就是推腹要推走的东西。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ: 23126 38863 QQ群: 10555 6194

#### 第二章 自己才是药师佛

.... 035 ....





体内气血和经络出现瘀阻时,我们就可以"推心置腹"地跟它交流一下。当您温暖的手掌从喉咙下面的胸骨开始,轻柔地向下滑动时,身上的浊气也就渐消了。

怎么推呢?在晚上临睡觉前,您先把十个手指的指甲剪平,平躺着放松,把眼睛闭上,然后,用您温暖的手掌从喉咙下面的胸骨开始,轻柔地向下滑动,掌心始终贴在衣服上,一直滑到肚脐下小腹。

注意,手掌始终要放松地贴在衣服上,不要用力,手掌好像是靠着重力自己从上面胸骨滑到小腹部的。做这个手法的时候,最好穿没有纽扣的背心。

推之前您最好先敲打敲打腹部。有的朋友肚子挺大,肉也挺多,肚子里的硬结藏得比较深,有时还真的推不到。这时您就得敲,一敲一震动就知道哪块有问题了。敲的时候,哪块感觉有点儿痛,有点儿酸胀,一推还推不开的,这就是堆积在一起的硬结,就是脏东西。

如果您曾经动过手术, 在推的时候要避开伤疤。

不用担心肚子里的脏腑会被推坏。人体有自我保护的功能,而且脏器外面还有体腔,所以,您就放心地推吧! 推到感觉难受的地方,就是病灶点。

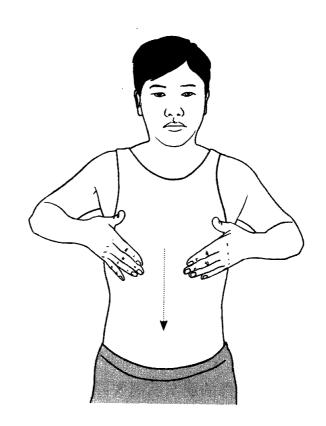
推腹的时候,如果感觉有一个气团在来回游动,说明您的浊气还没堵住通道,您体内也还没有瘀血;如果推的时候有些地方摸起来就像是一个硬条,那您就得把它们给推散了;有的地方摸起来像长了一个瘤,结果推完后发现不过就是一堆屁,一推里面就咕咕直响,几分钟后,放了几个屁,那些气团、硬条也就散了。

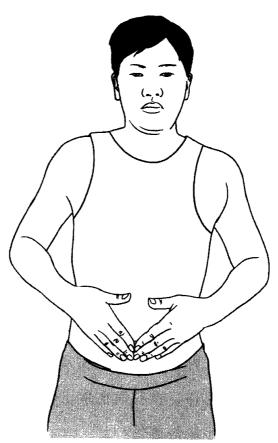
还有的地方摸起来像一道道水槽,这就是浊水堵在那儿的表现。刚开始推的时候,这一块也会咕咕直响,推到后来,一打嗝一放屁,再去推就不是咕咕直响而是变成"哗哗"的尿了。原来这些浊水都结在气里面,气裹水,现在气都散了,水就可以以尿的形式排出去了。

什么时候推呢?晚上睡觉的时候推一次,早晨起床后再推一次。为什么一天要推两次?头一天晚上这次是为第二天做准备的。这一次推,有时候

#### 第二章 自己才是药师佛

···· 037 ····





推腹法也可以从两肋开始,身体也是顺毛驴,推不动时您就抚摸它。

不放屁也不打嗝,因为你已经劳累一天,气血不足了,推完以后,你只会觉得疲劳,想睡觉了。睡不着的人做这个正合适,你也甭数绵羊了,推腹就行。推完了,手也累了,人也累了,就想睡觉了,晚上睡得还比较沉。

第二天早上起床后,活动个十几二十分钟再去推一次。经睡了一宿,气血都足了,这个时候一推,又是打嗝又是放屁,浊气就全排出去了。这时,您吃早饭也香了,早晨起来也不犯困了,整天人都神清气爽,血脂黏稠的现象也不会出现了。

有的中老年朋友有前列腺疾病,撒尿不痛快,站半天也撒不出几滴尿来,撒完了还有点淋漓不止,这是因为新鲜血液到不了膀胱、前列腺这块,半路上有好多浊气、浊水堵住了这个通道,血液过不来。缺血了,撒尿就没有动力了。这样的朋友就需要经常推腹。

在推腹的时候,大家要着重推大腿根和小肚子交接的地方,那儿有一个 形似三角形的区域,肝和肾不太好的朋友,您一推就会感觉这一块有好多 硬筋,您多拨动拨动这些硬筋,然后揉开它们,继而您又会感觉到有好多 痛点,您再把这些痛点给揉散了,这时新鲜血液就引过去了,您会感到浑 身有劲,撒尿就痛快了,前列腺炎之类的病也会开始好转。

## || 中里巴人私房话 ||

有许多朋友说,现在人和人之间很难真正地交流,就是和子女、兄弟也难以理解和沟通。这是为什么呢?其实很简单,没有推心置腹。由于缺少真心,彼此间的沟通自然会有障碍。

我们体内气血和经络出现瘀阻了,"推心置腹"之后,体内畅通无阻;同样,当我们也拿出真心,与人推心置腹时,人与人之间还有什么不能沟通呢?

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ: 23126 38863 QQ群: 10555 6194

## 5. 跪膝有方, 大道至简

练跪膝法能减肥和防治膝盖痛、膝盖积水、膝盖骨刺、腰疼、 脱发,还能治疗近视。

人为什么会膝盖痛?膝盖为什么会磨损?积液和水肿是怎么来的?

膝盖是一个关节,如果我们老做下蹲折叠的动作,就跟轴承一样会产生磨损。而老年人气血没那么多了,供给膝盖的气血也少了,膝盖又总是磨损,所以特别需要气血这种润滑油,润滑油充足就没事,润滑油一少就会干磨,就会出现磨损的问题了。这时寒气再进来,在缺血的情况下再去练蹲起、爬山、走远路,膝盖只能更磨损了。这就是很多中老年人在锻炼后膝盖越来越疼的原因。

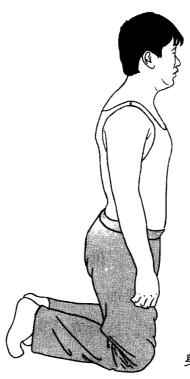
让血液过来的最好方法就是跪膝法,跪着走,您就会发现气血轻而易举地跑到膝盖上来了,同时腰也在扭动,肾也跟着补了。跪着走两三周后,您还会突然发现原来老掉头发的现象消失了。

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

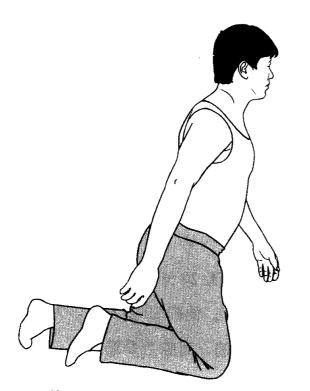
跪膝法对近视眼患者来说是个福音。

我的一个同事,他练了两周跪膝法,不是每天 20 分钟,有时候每天就跪 10 分钟,不久之后他眼镜的度数下降了 50 度。他都 30 多岁了,为什么还有这样的效果?因为练跪膝法养了肝,肝主筋,而膝盖是筋之会,肝开窍于目,所以通着眼睛。

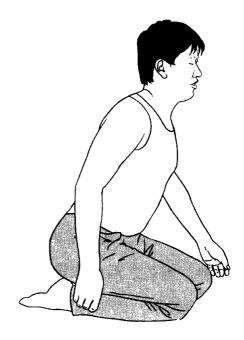
对想减肥的男士和年轻女士来说,跪膝法更是一个减肥秘法,效果比



第1步:双膝跪地,上 身挺直。



第2步 放松,跪地行走。



第 3 步:坐在后脚跟上闭眼前进的跪膝法效果比普通的跪膝法更好。

敲带脉还快。此法减大腿上的赘肉效果最明显。要想检验这个方法灵不灵,您回家拿皮尺先在大腿上量一下,然后每天跪20分钟,3周以后再拿皮尺量,肯定让您大喜过望。很多人都试过这个方法,效果非常明显。

有人说:"我跪不了,我去照片子了,医生说我这里有好多骨刺,这一跪肯定骨刺就扎着我,给我扎破了怎么办?扎一个窟窿就麻烦了。"这种想法体现了大家对骨刺的误解。骨刺是人体的一种自然现象,每个人到一定年龄都会有骨刺。

骨刺本身不会让人产生疼痛,疼痛是因为骨刺旁边的瘀血压迫神经造成的。把瘀血驱散,膝盖自然就不疼了,这时去照片子,却发现骨刺一根没少,还都在那儿立着呢。所以说骨刺消不消没关系,并不妨碍我们练跪膝法。

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

有人说:"我这一跪还是有点儿痛,我有些担心。"那您就把沙发靠垫或别的软东西垫在膝下跪着,别走,等跪两三天适应了,把垫拿走,再跪在床上,然后过两天再跪行。这个方法我曾给一个80多岁的邻居老先生试过,他本来不能下蹲、不能正常上厕所,照我所说的做,两周以后就没问题了。现在他都快90岁了,膝盖一直没有毛病。

除了以上介绍的内容, 脆膝法治疗的范围还大着呢, 跪膝法并不只是治膝盖, 头上的穴位并不只是治头, 要举一反三, 学一达百。想想膝盖还跟哪儿通着, 还管什么事儿? 您一联想就知道跪膝法还能治什么病了。

#### ∥中里巴人私房话 ∥-----

练跪膝法的目的就是把您体内的新鲜血液引到腿上,让您身体里的气血能进行一个大循环。为什么人会衰老?就是因为身体内的气血不足,无力完成大循环,只能完成小循环之故。

为什么老话说人老先老脚?这是因为你的新鲜血液不足了,下不到腿上,回流少了,所以腿上就形成静脉曲张、水肿、走路无力之症。老年人还会因此得高血压。

很多女士的脸上老长痘痘,而手脚却是冰凉的。到医院一检查,医生说是体内有火,于是叫她们吃点儿去火的药。到底有火没火呢?其实没有,因为她们的脚是冰凉的。那为什么会长痘痘呢?因为气都跑到上面下不来了,这也是因为体内有浊气在肚子里堵着呢!只要练跪膝法,新鲜气血就会引到脚上,脚就不凉了。

# 6. 金鸡独立,与老年病绝缘

面对那些被病魔煎熬的人们,我常发出这样的感叹:不要等到失去健康的时候才去珍惜健康,不要等到孤独无助的时候才去寻求帮助,不要借口我们忙就无暇顾及身体,那样你永远不会有空闲。"若要了时当下了,若觅了时无了时",记住这句话,马上行动!

身体有病,中医认为是阴阳失调,不平衡,但是这个概念太过笼统,细分之可以理解为五脏六腑之间相互协调的关系出了问题。有些人罹患的是

肢体病,似乎也需归于五脏六腑与四肢百骸之间的不和谐。如此推而论之,问题就会变得越来越复杂,没有点中医知识的人就很难理解。那有没有一种简单有效的方法可以直接来调节身体的平衡呢?答案是肯定的,而且是出乎意料的简单易行,那就是金鸡独立健身法。

只需将两眼微闭,两手自然放在身体两侧,任意抬起一只脚,便是金鸡独立了。

试试看你能站立几分钟。注意! 关键是不能将眼睛睁开。这时你调节平衡就不是靠双眼和参照物之间的协调,而是通过调动大脑神经。脚上有6条重要的经络通过,做金鸡独立时,通过脚的调节,虚弱的经络就会感到酸痛,同时也得到了锻炼,经络对应的脏腑和它循行的部位也就相应得到了调节。

金鸡独立可以使意念集中,将人体的气血引向足底,对于高血压、糖 尿病、颈腰椎病等诸多疑难病都有立竿见影的疗效,还可以治疗小脑萎缩, 并可预防美尼尔、痛风等许多病症,对于足寒症更是效果奇佳。

金鸡独立还可以很好地引血下行、引气归元,将气血收于肝经的太冲穴、肾经的涌泉穴和脾经的太白穴,使肝、脾、肾的功能都得到快速的增强,其好处真可以专写一部书来仔细陈述。

可以肯定地说,如果你能每日闭着眼做金鸡独立1分钟,那么老年痴呆今生便与你无缘了。

我们还可以想办法把金鸡独立练得有声有色。练习时将自己想象成一个冲浪运动员,手里也虚拟地攥着一根绳子,将身体左右前后地倾斜,闭上眼,想象自己在惊涛骇浪中起伏跌宕,体会又紧张又兴奋的感觉,一会儿

# 求医不如求己精华本·下 ···· 044 ···

就会浑身出汗。如果再加上一些你喜欢的音乐就更加趣味盎然了。读完这篇文章后,您不妨就试试吧。

#### ∥中里巴人私房话∥

我曾经在一个老年干部活动站进行过几次健康养生的讲座。当时,我手把手教给他们一些简单的方法。他们太需要这些了,每个人都仔细地记着笔记,听得极其认真,生怕漏掉一个字。每次讲完课都没人舍得离开,大家围着我问这问那,老年人对于健康是那么渴望,又是那么无助!

在我教给他们的健身法里面,反响最大的是金鸡独立,他们都非常喜爱这个简单而高效的方法。

许多人开始的时候5秒钟都做不了,后来甚至可以站上2分钟。 很多人坚持练习了几天后,站立时间延长了,原来头重脚轻的感觉 没有了,睡眠质量也大有提高,头脑清楚了很多,记忆力也明显增 强了。

有一个脑血栓偏瘫的患者用此法3个月后,由原来的只能勉强站立到后来能够拄杖上5层楼,这不能不说是一个奇迹。

# 7. 常敲带脉, 一身轻松

敲带脉是治疗便秘的妙方,还可调理月经,并且是自古以来治疗妇科病的良方,更奇妙的是,可以用来快速减肥和美容。

天涯上有个网名叫作"熊熊和宝宝"的女士发帖介绍了一个治疗便秘的 妙方:

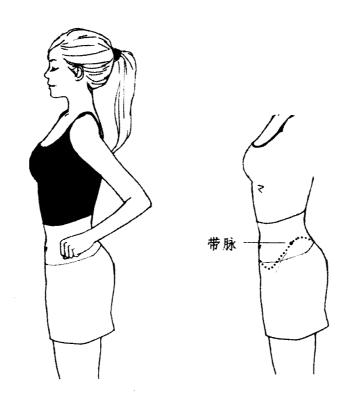
"躺在床上,用手轻捶自己的左右腰部,100次以上就可以,不用刻意。 我一般是睡觉之前捶,第一次捶完了,第二天还没有什么反应,但是到了 第三天就开始排山倒海地拉肚子了,非常神奇。

"这还不算什么,神奇的在后面,我从第四天开始,食欲就减低了非常多,一点都不想吃东西了,尤其是肉类,还有就是外面做的食物,只可以接受清淡的家常菜,或者是素菜。然后排便还在进行,顺利得很,可是食欲越来越低,人也不觉得哪里不舒服,就是很明显地抵制吃东西,自然就没有了食欲。

"如果你有兴趣试试的话,完了告诉我你是不是也食欲减退。因为我看到别人介绍这个方法的时候只提到了便秘消失,没有说降低食欲,我不知道是不是我自己体质的问题……每天都感觉身体更轻松了,痘痘扁下去了,疖子也渐渐消失,一举两得!"

我看了这个帖子,感到很兴奋——又是一个超级简单的健身法,我觉得它可行,并且非常上乘。"熊熊和宝宝"敲的那个地方是人身体当中很重要的一条经脉——带脉。

"带脉"之名有两层含义:一是此经脉像是一条带子缠在腰间,二是因为与妇女的经带关系密切,按现代的话说,就是专管调理月经及妇科各器



常敲带脉可以促进胆汁分泌,消化赘肉,让您拥有曼妙身材。

官功能的重要经络。带脉是奇经八脉之一,有"总束诸脉"的作用。人体其他的经脉都是上下纵向而行,唯有"带脉"横向环绕一圈,好像把纵向的经脉用一根绳子系住一样,所以哪条经脉在腰腹处出现问题,如郁结气滞、瘀血堵塞,都可通过针灸带脉的方法来进行调节和疏通,而且带脉上的三个穴位带脉(与经同名也叫"带脉")、五枢、维道,又全都压在胆经上,所以敲击此处有同于敲打胆经之妙。

有网友担心,这样一敲会不会敲坏肾呀?其实从解剖位置来看,敲击的位置离肾还很遥远,那个位置应该是结肠的部位,右侧为升结肠,左侧为降结肠,震动结肠,应该是有利于通便的。而且平躺的姿势有利于稍微胖些的人,正好敲到他们腹两侧"草帽圈"的赘肉。腹侧肉又多,敲得又轻,

#### 还是很安全的。

于是我将此法告诉了老婆还有两位女性朋友,她们一听可以减肥和美容,都十分踊跃地去尝试。我自己也试着每天敲打两次,看看有无额外的收获。两位朋友都是大便较为正常的人,她们反馈说,无异常变化,只是敲的部位有些发痒,大便似乎更顺畅了些。老婆也说大便比往常要量大一点,敲着比较舒服。我觉得如果敲完带脉再结合推腹法,可能治疗便秘效果更佳。

有朋友还是会担心:若是敲后腹泻不止,消瘦厌食,岂不麻烦?您忘了咱们还有两件宝贝呢!山药薏米粥,补气养血,参苓白术丸,健脾止泻。有此二位保驾护航,您还有什么后顾之忧呢?当然,若是孕妇,一定不要做,安全第一。

用带脉来治疗妇科病,古时是常用之法,有调经止带及疏肝行滞的作用,最善消除诸经在此处的血瘀积热,同时也是治疗各种疝气疾患的必选经脉,但现代的针灸师大多忽略此脉而不用了,因为,即使是专业的教科书,对"带脉"的介绍,也只是寥寥数语,一带而过,没有更多临床的分析和总结。今天重新来敲打带脉,想来是一件很有意义的事情。

不经意的挖掘,或许就挖出宝贝。敲带脉这个宝贝,是"熊熊和宝宝"发现的,是网友"慢慢"从"天涯"运来的,大家分享的时候,请别忘了谢谢这二位好心的朋友。我在此先行一礼。

### ∥中里巴人私房话 ∥

心理问题会影响生理功能,所以,胆受到了压抑会影响到肝的 解毒功能和疏泄功能。一次两次没关系,时间长了,人就会形成肝 部血管瘤、胆囊炎、胆结石等。这些都是肝部长期瘀阻, 胆部分泌功能降低导致的结果。

另外,当心里有某种强烈的愿望,也就是满腔热情时,身体会耗费大量的气血。此时要是被泼一盆冷水的话,耗费的血气会更多。如果一个人想完以后不敢决断,回头再去想,天天如此,最后形成这种定向的思维模式,那他早晚会抑郁成疾。这也是所谓的性格决定命运。

### 8. 日撞丹田,身心同养

我给您推荐撞丹田这个方法,是想看到您撞出勇气、撞出自信。 生活免不了烦恼、恐惧、疾病,既然无法逃避,那我们就迎上去、 撞击它,借着"撞丹田",撞出您心灵的感悟,撞出您身体的强势, 撞出您心底的力量。

人活斯世,我们不想只满足于不生病,不想自己是一个易碎的花瓶,每 天都要小心翼翼地抱在怀里,生怕有一点磕碰。我们想让自己更强壮,就 像路边的荆棘,禁得起风雨严寒,禁得起路人踩踏,我们都是老天的孩子, 有什么办不到的事情呢?

要做到这样,必须心中充满自信,但这点儿自信并非能很容易拿出来,很多人根本拿不出,他们等待着我去给他们,他们说,只有掌握了高超技法的人对会有自得,只有修炼得道的人对会有自牾;5 只有本身就强壮的人

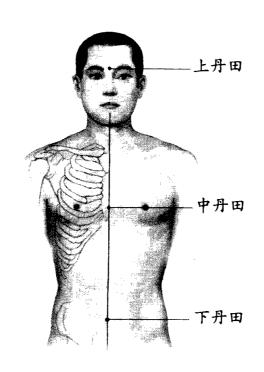
才会有自信。对于他们这些原本虚弱的人来说,还需要慢慢地积累知识,慢慢地储备能量,增长勇气,常言说得好,循序渐进嘛,怎么能着急呢? 乍一听,他们的这种说法很有道理,其实,一切的积累,一切的储备,一切的增长,如果不是以自信为前提,那么无论拥有了多少,您的内心仍然会犹疑不定,因为您永远都会觉得自己没有资格,总是弓着身子走路,怎么可能有高大的一天呢? 长久的力量不是外来的,它就在您的内心当中。一念之差,就将改变人一生的命运。

有人说,我们不喜欢听空洞的理论,那么,咱们就来点儿实际的。今天 向朋友们推荐的是道家养生功中的"撞丹田"。

少林武功中有一个强壮身体的方法叫作"铁布衫功",就是用一个装满石子的细长沙袋来敲打腹部。我小的时候,家里有很多这样的沙袋,在我四五岁的时候,爸爸就让我拿沙袋每天敲打肚子和两肋,结果练成了"钢肚"。上学的时候,我经常让班上的同学用拳头来打,他们打得个个气喘手疼,我却仍然谈笑自如,而且觉得肚子暖洋洋的,舒服极了。但随着年龄的增长,便逐渐更注重身体的养生,发现"铁布衫"的功法过于刚猛,而且由于在击打的瞬间要闭气绷紧肌肉,有违养生"自然顺随,松紧合一"的要旨,便选"撞丹田"取而代之了。

对"丹田"的具体位置,自古说法不一,通常分为"上丹田"——两眉间、中丹田——两乳间的膻中穴、下丹田——脐下三寸。我请您撞的就是这个"下丹田"。咱们要撞的不是一个点,而是一个面,位置就在肚脐上下左右巴掌大的一块地方。

我们已经找到了丹田的位置,用什么来撞它呢?我们可以找个像水泥电线杆一样粗细和平滑的大树来撞,效果最好。如果家里有 20 厘米左右宽的平整的门垛,也不错。请您两腿略分开,站在大树或门垛前,肚子距离 15



厘米,用肚脐去撞就可以了。

您头几次撞时,力量一定要轻,幅度要小,最好穿运动衣裤(以防皮带或纽扣硌到皮肉),撞的时候全身放松,不要憋气,不要绷紧肌肉。请先感受一下撞"丹田"时腹内脏腑和心里的感觉,可以闭上眼睛,仔细体会,呼吸自然而悠闲。说是"撞",其实那是以后的事,开始练习的时候,应该叫作"靠"更为准确。这样由靠到撞,循序渐进,每天撞个几分钟,慢慢地,您多半会撞上瘾呢!

丹田是人体的发力点,撞丹田适合每个想要身体强壮的人,如果您觉得 有劲使不出、心神不定,或者体虚乏力,都可以通过撞丹田解决。

撞丹田能帮您找到人体的能量库,使您真切地感受到什么是人体的"内力"。很多人打坐难以入静,"撞丹田"却可让您轻松达到身心合一的境界。

撞丹田能帮您增长内力,一段时间后,您就可以从"靠"自然转成较为有力的"撞"了。您会发现原来腹部松弛的赘肉少了很多,取而代之的是

#### 第二章 自己才是药师佛 …… 051 ……

柔软而富有弹性的肌肉,这种肌肉没有突显的棱角,与健美运动员的完全不同,但远比后者的更为结实。

撞丹田能帮您练成"钢肚",这种方法安全、有效、快捷,若每天坚持, 大概 3 年之后,当您气运丹田的时候,腹部可以像汽车轮胎那样坚韧。

撞丹田能帮您更好地练习推腹法,有些朋友肚子上的赘肉较多,用推腹法根本没啥感觉,一撞丹田便发现敏感点了。这时再用推腹法,则事半功倍。

撞丹田的禁忌人群有三类:孕妇及腹部有过较大手术的人,有急腹症及腹部有肿物或有出血病灶点的人;撞腹后感觉不适以及对此功法心有疑惧的人。

"撞丹田"的好处太多,是最方便的养生法,我经常在心烦时撞、疲劳时撞、生气时撞、忧虑时撞,它是力量的源泉,取之不尽,用之不竭。

#### || 中里巴人私房话 || -

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

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

要记住,别人给您的信心是别人的信心,您得到的也通常是火光一闪的冲动,要想获得持久的前进动力,必须点燃您自己的火药。

# 9. 勤转关节, 四两拨千斤

转关节能改善心脏供血不足的问题,是很好的降压之药。

网友"海的女儿"在我的博客评论上给大家带来了一件养生法宝,她说: "姨妈的一个男邻居已 80 多岁,耳不聋,眼不花,每天最喜欢做的体育 运动就是转手关节和脚关节,每天转 300 下。我也学着他转关节。转了一周, 感觉真是好极了。我是乙肝患者,不久前刚出院,指标还没有完全正常,脸 上有肝斑,感觉后背沉、痛,可能转氨酶有上升的倾向。但这几天转全部 关节各 300 下,仅仅只有一周,脸上的肝斑没有了,体感轻松了,心情也 好了很多。我想,这是因为转关节有'牵一发而动全身'的效应,即四两 拨千斤的作用。原来最简单的动作就能治人体最严重的疾病,人类常把最 简单的事情复杂化了。"

这才是真正的祖传秘方。手脚腕上有十二条经络的原穴,只需轻轻几转, 堵塞不通的经络瞬间接通。

此法既然能解除肝斑,自然黄褐斑、面色灰暗等诸多"面子工程"也可一同解决了,看来还可以充当美容神丹。有网友反馈此法对足寒症效果甚佳。我也曾推荐给一些睡眠不好的朋友,都说有效。

为了增加大家的兴趣,我曾建议大家平躺在床上,双脚同时写"马"字,右脚写正字"马",左脚写反字"马",然后再写个"氏"字,也是一正一反。但其实这也属画蛇添足,如果您能同时顺时针,或逆时针转足,或一顺一逆,一抬一压,或自行编排发挥的话,那才叫触类旁通呢!

每日转脚至酸,引血下行,是最好的降压之法。至于常坐在电脑桌前的人们,更是可以随着音乐,转转手腕,解决眼疲、颈疼、腰酸的问

题,心中郁闷有火气者向外转手腕,心血不足需安神定志者,双手向胸 腹内旋转。

感谢"海的女儿",更感谢她的姨妈和那位不知名的老人,转关节是老人家留给"海的女儿"和我们大家的宝贵礼物啊!

### | 中里巴人私房话 |

有什么问题是非解决不可的呢?有,那就是自己的病痛、自己的怯懦、自己的卑微,这些事情会让你丧失作为一个健全人的尊严。

不祛除病痛,就没有精神做事;不战胜怯懦,就没有勇气做人;不甩掉卑微,就没有力量成为一个强者。人生在世,如果只能苟且偷生或者泯然众人,那就等于白活了。作为一个人,你就必须顶天立地,笑傲江湖。

# 10. 伸伸懒腰, 重燃激情

伸懒腰动作简单,看似平常,但若是掌握了其中的心法要诀, 那真是"补肾之峻猛,强身之迅捷,无出其右"。这是现年八十六 岁仍能以一敌五的太极拳名家、我的恩师李宝良先生的养生秘法。

有一天一早,我便接到快递公司打来的电话,说朋友有包裹送给我,我告诉对方我的地址,他们说马上送到。大约一个小时以后,我打开门,迎

面是一位身着职业裙装、怀抱一大捧红玫瑰的漂亮女孩。

她说:"您是郑先生吧,这是您朋友送给您的花,请查收。"

"送我的?"我惶惑地看着对方,没敢接。

"对了,还有一封信。"她从花束中拿出来递给我。

我连忙打开看:"亲爱的郑老师,我们不怕扎伤手指,亲自为您挑选了 22 朵最好的玫瑰,祝您健康幸福、好运常在——您的粉丝们。"

我的心突突直跳,脸也涨得发热,手也有点帕金森似地接过了这火红的玫瑰。年近不惑,这种少男少女才有的激情心动真是久违了。

回到屋里左思右想,想不出是哪位朋友对我的厚爱,但真得谢谢她,让 我瞬间年轻了20岁。一个小时后,心情慢慢地平静下来,想起刚才的失态 不禁哑然失笑,但心里仍是很温暖的感觉。

朋友的支持就是最好的动力,粉丝们让我年轻,我也得给朋友们回赠点最好的东西,才是礼尚往来。这种温暖和激情让我想起了一种很棒的健身运动,这里就介绍给大家。

第一步:直立,两脚分开与肩宽,双臂在脑后交叉,尽量上举伸直, 小腹略向前倾,双手尽量向上伸直后压,所有力量、意念集中在腰椎。

第二步:力量从腰椎发出,令两臂以最大弧度从脑后向身体两侧压下来,同时下蹲,两手最后在两膝间交叉。结束时意念集中在前脚掌5秒钟,脚后跟不可离地(在两臂向两侧下压时,胳膊不使一点力量,完全是腰在用力)。

第三步:站起,前脚掌先用力,作为启动能量;紧接着将所有力量、意念再次集中在腰椎,两腿不要用一点力量,逐渐站起。两手一直交叉,从胸前直上头顶到脑后(站立过程中身体头脚在后,小腹向前,身体呈弓形)。

呼吸方法:身体下蹲的整个过程呼气,身体向上站起的整个过程吸气。 在呼吸转接时略屏息两秒钟(最好用腹式呼吸法)。练习多长时间应根据个 人体质而定,以不觉疲劳为宜。练后很多人会觉腰酸,需要用两手攥空拳, 轻轻捶打后腰。

通常练两分钟就会浑身微汗、脚掌发热。有人会打嗝、放屁。至于长期效果,大家自己去感受吧。如出现腹痛、腰酸等不适症状,可按摩复溜、太溪穴,很快可解决。如果再配合金鸡独立一起练,那就更妙了。

这有什么难的,还堪称是什么秘诀!许多人会有这样的感叹。但这确是 心法,就跟哥伦布能将鸡蛋立在桌上一样地简单。其实是一层纸,但对很 多人来讲,却永远是一座山。

#### ||中里巴人私房话||

生活中,大多数人介乎这两者之间——一种是想做事但总是没有条件或能力,还有一种是不想做事但偏偏还得去操劳。仔细想一想这两种人就会发现,他们都是在"顺乎天意",也就是说,他们所做的都是老天给他们界定的范围之内的事情。这是一个大原则,谁也不能违背。否则,一个人费了半天劲,最后又回到原点,吃力不讨好。

# 11. 冶炼心药, 从打坐开始

### 打坐的妙处

动画片《一休的故事》里,一休小和尚一遇难解的问题,不是皱着眉头苦思冥想,也不是去书本中寻找答案,而是静静地打打坐,答案自然就有了。很多人觉得这是夸张,其实,这才是真真切切的方法。

丹田就是脐下三寸,关元穴的位置。丹田就像田地一样,不是一个点, 而是一个范围,您只要在这个圈里就行。

意守是什么意思呢? 就是把您的注意力集中在丹田这块地方,就像一个看守果园的农夫。

意守丹田就是希望把更多的血液灌注在丹田。把血液转化成肾精,再把肾精储存起来,不让它轻易耗费出去(精满则溢,不及时收藏就会随欲念而出了)。接着,把肾精变成骨髓,填充到督脉,也就是脊椎,最终进入大脑,成为脑髓。脑髓充足,人才会真正获得智慧,也才能真正健康长寿。这个过程也叫作"还精补脑"。

我们与母亲从脐带断开,就开始从先天进入了后天,肚脐是人进入先天的门,又称"神阙","阙"就是宫殿的大门。意守丹田的目的,就是从后天重返先天,找到生命原动力。

一说打坐,人们通常会联想起修炼的高僧、道长,或者什么武林大师。

崇敬之心一起,打坐这个本来自得其乐、类似舞蹈般的健身游戏就显得 庄严而枯燥了,再加上有的人担心走火入魔,就更不敢去体验尝试了。其 实,打坐并没有一定之规。 打坐,不是打个木桩,把你捆在上面坐着(佛家比喻为"枯木禅")。打坐,打的是鼓乐,坐的是浮云。随机变化,妙趣横生。

打坐时您可以正襟危坐,也可以手舞足蹈,可以缄默无语,也可以哼着小调,可以置心一处,也可以浮想联翩,可以意守丹田,也可以内观脏腑,可以回味余香,也可以静听肠鸣,可以修心冥想,也可以练腿拉筋。

打坐的妙处太多了。

打坐最能增强人的自信,当你稳稳当当、威然盘腿而坐的时候,你就体会到了什么是自尊,什么是从容,什么是大将风度。这时,还用别人给你自信吗?

打坐最能获得灵感,不用绞尽脑汁去思索,不用殚精竭虑去探求。一切 都是不经意、不期然,像流星倏然入怀,像灯火瞬间照亮。

打坐最方便简单,不分场地(有人追求风水道场),不分时间(有人刻意子午吉时),不分男女老幼、病弱强壮。各人有各人的打法,每人有每人的目标。打坐只是个方法,是个阶梯,是个玩具。只要打坐打得高兴,打得放松,打得自然,打得随意,就找到了打坐的真谛。

打坐是自我学习、自我修炼、自我回归、自我提升的捷径。同时,打坐 又是自我感动、自我陶醉、自我抒发、自我宣泄的出口。打坐是一种环境, 一种氛围,是一亩田原,一片天空。当你打坐的时间越来越久、心情越来越 快乐的时候,你就会开始倾听身体的声音,和它消除隔膜,与它水乳交融。

### | 中里巴人私房话 |

打坐的方法有很多,可以练经络,可以练声音,但是最终的归宿却只有一个,那就是把新鲜气血引到丹田这一块。明白了这一点,您就掌握了打坐的要诀。这时候,哪怕是听着流行音乐,您也一样可以轻松打坐,达到您想要的强身目的。

### 心静方可打坐

心里很乱的人不要打坐;不要试图让一个有多动症的孩子手放 背后坐直,那样根本无济于事。

有朋友问我打坐是否可以打通经脉,是否可以代替睡觉,是否可以开天目。我说没有那么好,打坐通常会手脚发麻,感觉经络堵塞,打坐经常会半梦半醒,使人陷入昏沉,打坐常常杂念丛生,令人神思混乱。朋友不信,说我不传他心法,回家自己去练了,练了一个月后对我说,真如你所说的那样,打坐好像也没什么好的。

有人说,打坐的姿势最重要,跏趺坐、金刚坐、如意坐、跨鹤坐等,能 打出各种花样来,且坐坐精通。

有人说,打坐重在守窍,或百会,或眉间,或膻中,或气海,或命门,或涌泉,要守到"气凝成丹"才成。可结果丹没结成,反倒出现血压升高、胸闷气结、血淋崩漏、阳亢遗精等诸多难治之症。

有人说,自己心思太乱,杂念太多,忧虑烦恼萦绕于心,打坐只是想图个静心安神。我说,打坐恐怕帮不了你,如果你睁眼的时候心乱如麻,闭上眼睛盘腿一坐也一样如麻心乱。

有人说,打坐的时候我心里默念"意守丹田"、"注意呼吸",渐渐地我不就守住了? 光靠默念句子是不可能心静的。

如果你不爱一个人,却在心里说我应该爱他,他这里好那里好,值得我爱,你就真爱他了?学车的时候,边开车边默念"精神集中,身体放松",还不是四肢僵硬得像一根棍,睁着眼睛把车往沟里开?潜意识里的东西是不可能用意识强行压制的。

但是,如果你真心地爱一个人,不需要再提醒自己他哪里好、哪里值得 家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ: 23126 38863 QQ群: 10555 6194 你爱,或许在别人眼里他一钱不值,可你却仍为他痴狂,时时牵挂。同样, 当我们学会开车以后,我们即使听着音乐、聊着天、打着电话,精神仍然 是集中的。

打坐时的入静就如同爱情和开车,逼是逼不出来的,如果你睁眼的时候心乱如麻,闭上眼睛默念心静也一样心乱如麻。打坐就像首饰盒,它原本是用来装"静"的,但如果你没有"静",那么装在里面的或许就是个爬动的小虫了。但是你若有"静",就不必总把它装在首饰盒里,可以随身带在身上,无处不"静"。

当然,如果你已经有了名贵的首饰,我们还是应该给它找个好的首饰 盒——打坐就是这个首饰盒,它是用来装"静"的。如果你心里有静,就能够很快入静,再去打坐,才会有进一步的感悟。

静是什么呢?静不是让你默不作声,闭目塞听,而是让你意念集中,精神投入,以达到忘我的境界。

就拿打网球来说,运动强度很高,看着一点不"静",但精神是高度集中的,打得激烈的时候,外面的一切好像都不存在,眼里只有对手,心里也只是那个球。还有跆拳道、拳击,更是必须精神专注,否则就会被动挨打。要知道,只有动中静,乱中静,才是真的清静。

还有书法家,在尽情泼墨的时候,眼前哪里还有书案纸砚,完全是天马行空、情随意转。钢琴大师的即兴弹奏更是人琴合一、心乐共鸣。

其实专注就是人静,入静并不是入空去追求虚无,而是不用心力,没有阻碍,就像是一个圆润的玻璃球儿,将它投在光滑的冰面上,靠始发的推动力一直滚下去,没有摩擦也就没有损耗。当你放弃人为力量的介入,内心的自然之力便会显现出来。

为什么要静呢?因为静可以给我们无比巨大的力量,令我们身心合一,

#### 求医不如求己精华本・下

··· 060 ···

它连通了自然之力,这种力量无坚不摧,无疾不除。它不损耗我们身体的能量,还发掘出我们固有的源源不断的潜能。

### 中里巴人私房话

在练习打坐之前,一定要先读读《金刚经》,上面有 4 句话,就像是套在孙行者头上的金箍,不让人起心猿意马的妄念,那正是佛对孙悟空的师父须菩提祖师说的:"若以色见我,以声音求我,是人行邪道,不得见如来。"可现在的人却偏向邪道行,有困难要上,没有困难创造困难也要上。很多人对《金刚经》不屑去读,却忙着追求特异神功,岂不知"平常心是道"。越是离奇怪诞的东西离道越远。

"千江有水千江月,万里无云万里天",你看每条江里都有一个月亮,可那都是幻影,是水中月;有那么多的月亮在心中,你就永远看不到真正的月亮了。

你有1000个杂念,便有1000个幻影相随,你的精力便有1000个人为的损耗;但如果你一念清静,真实的全貌就尽显在你的眼前了。当你不再搅动浑水的时候,却发现它反而清澈见底了。

# 顺着经络上的痛点意守丹田

通过打坐,我们能迅速发现身体上的毛病,得知自己身上哪些经络不通。发现这些问题后,就能有针对性地进行调理。

打坐时通常应该意守丹田,至少要学会静心。可是一般人很难做到,我给大家提供一个简单管用的意守丹田的办法,那就是身体哪里疼就守哪里。

比如说,您盘腿的时候发现自己根本静不下心来,而且腿也疼。那么,此时,您就可以定下心来,先找到腿疼的地方。举个例子,如果疼处是胆经的原穴——丘墟穴,这就说明您的胆经在这一块儿不通了。那您就先顺着胆经揉一揉,等它不怎么疼了再盘。这时候,您就会发现,自己能盘得比刚才高了。可能刚才还只能单盘,现在就能开始尝试双盘了。

这个方法虽然管用,但是需要坚持才能有效。如果打坐时您觉得疼就干脆放弃了,或者今天练一下,明天就不练了,打坐也就失去了它的功效。

没打坐的时候,您不知道自己哪里不舒服,但是一打坐,就知道了自己哪里酸、哪里痛,应该从哪里开始疏通。揉着揉着,就会感觉到由痛变酸、由酸转正常的滋味了。您只要每天这样修复一点点,经络逐渐被打通,您的身体就会越来越强壮。

随着经络上的痛点一个个消失,您就自然而然地学会静心了,也自然而然地意守丹田了。为什么这么说呢?本来,您想意守丹田,关注点是在丹田,可身上的酸痛使得注意力无法集中,越守越乱。现在您哪里痛就关注哪里,意念也跟着酸痛的地方走。当注意力慢慢地跟着一条条经络上的痛处走的时候,您的意念就能集中,逐渐就能开始静心。这时,再让您意守丹田,就会容易得多。随便守哪条经,您都能轻松做到,因为您已经找到了守经的感觉。

经历过这个过程之后,您就会发现,原来所谓的静心并不是什么都不想,而是平静地关照自己身体的各种感觉。

同样,所谓的意守丹田,也就是让我们学会集中注意力,把意念引到我们所要到的地方去。理论上的丹田是死的,实践中的丹田是活的,凡是能把气集中的地方,都可以叫丹田,反之都不是。

#### ||中里巴人私房话||

过去,有人一提到倾听内心的声音,就觉得很玄虚。其实,它一点都不复杂,关键在于意念。我们可以先问一下自己:身体会发出哪些声音呢?我们想倾听什么呢?声音是从肚子发出的,还是从身体的其他部位?这些都不必急着下结论。

我们只要在打坐的过程中学会关注痛的地方,哪里疼"听"哪里,就会慢慢地掌握这种"听"的方式,比如说,我们可以"听"到身体酸痛的感觉,可以"听"到刺痛的感觉,还有气血畅通之后身体十分舒服的感觉。我们可以"听"得特别详细,不管身体有多么细微的变化,我们都能感知得到。这时候,你会发现,自己已经能够听懂身体的声音,并且实现身体与心灵的对话了。

# 12. 打通小周天, 寿比彭祖年

我把打通小周天的四种方法又叫作"地板上的健身四法",它包含了铜头撞树、金鸡独立、推腹法、跪膝法、伸懒腰功五大功法的全部功效,治疗慢性病更为快捷。

## 叩首法

叩首,顾名思义就是磕头,有人问,磕头也是锻炼吗?那当然,磕头还 是道家修身秘法之一呢!

有句话叫作"学道本无门,叩首先有益"。这里说的叩首不是头碰地,

而是头叩手背,就像是我们趴在桌上打盹时将额头压在手背上那样。这样额头撞在手背上,既不会因接触面太软而无效,也不会觉得太硬而受伤。

您可以按拜佛叩头的样子,以额头部分(鼻根至前发际线)撞击手背,幅度和力度因人而异,本着由轻而重的原则就行。抬头再叩时要有一个头后仰的动作,每15次为一小节。接着从鼻根到下巴轻轻"撞揉"手背,每10次为一小节,"撞揉"时面部始终与手背相贴进行("撞揉"时频率要快,如震颤一般),两节为一组,重复多组。

如此可使任督二脉在头部顺接,为打通小周天的第一步(高血压患者暂不可练此功)。

此法可将气血引入头面,开窍醒神之力很强。对于颈椎病、头痛、耳鸣、近视眼、黑眼圈都有疗效,尤其对于长期"一窍不通"的慢性鼻炎患者,多练此功法中的"撞揉"动作,可即时通窍,并作用持久。此外,患腰肌劳损的朋友,若能循序渐进地练此功法,也有很好的辅助疗效。

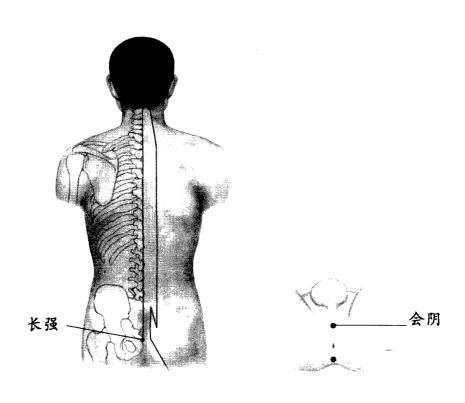
## 震动尾闾法

先双腿盘坐。有些人说我盘不上,而咱们这个功盘不上正好!您只要双脚微盘能交叉即可,然后用脚掌外缘骨用力站立(站的过程中膝盖不可触地)。站不起来也没关系,这个功法本来就不需要完全站立起来,只要臀部离地 10 至 30 厘米就行。由于重力作用,臀部落地时正好使尾骨撞击地板,这个动作就完成了。这种撞击面积较大,安全无痛。为保万无一失,开始时臀部可垫棉垫,站起的幅度也宜由小到大,或面前有人帮忙拽起,主要目的就是要震动尾骨,使任脉会阴穴与督脉长强穴得以顺接。这是打通任督二脉的关键一步(有骨结核、骨质疏松及急性腰扭伤者,忌用此法)。

别小看这一站一坐。站时吸气使整个脊椎督脉气冲灌顶,落下呼气时自

然气沉任脉丹田,乃用意而不用力之妙法,只要锻炼时从容和缓、不急不 躁,锻炼后都会有气力大增的感觉。

此法最能激发人体的先天之力,撞击的位置正是督脉的长强穴与任脉的会阴穴之间。"长强"就是可以让您长久保持强壮的意思;而"会阴",相当于瑜伽当中的"海底轮",是人体能量与自然界能量相通的门户。震动这两个穴,将任督二脉接通,人体就会阴阳调和。此功法对肛门疾病、前列腺疾病、妇科疾病以及男子性功能障碍,都有显著疗效,切莫等闲视之。另外它还有一个神奇的功效,此功法在站起的时候,受力点是脚外侧膀胱经部位,所以最善治风寒感冒,尤其对过敏性鼻炎疗效甚佳。

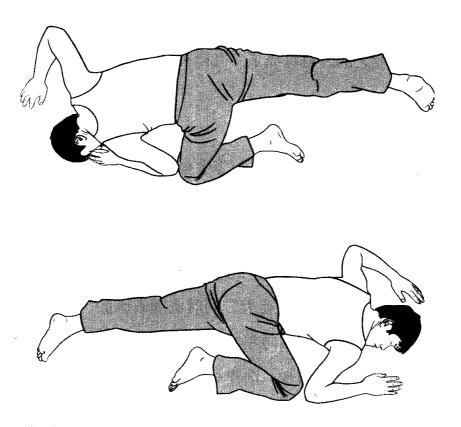


震动长强和会阴二穴,将任督二脉接通,人体 就会阴阳调和。

### 壁虎爬行法

我们都看过壁虎、蜥蜴或鳄鱼的爬行吧,咱们这个动作就完全依照它们爬行来进行,越像越好。但是咱们在地板上练时不用真的往前爬,如果真的向前移动了,那就必然是四肢在用力,而这个锻炼法四肢是不用力的。所有动作的完成虽然主要是靠胸腹和腰的力量,但我们却不可把意念集中在那里,而应集中在"爬"上——此时你就是一只壁虎,自然放松得像壁虎那样去摆动肢体就可以了。

记住壁虎的所有动作都要有,因为你就是一只壁虎。爬时大腿内侧和上



爬行时把自己想象成一只壁虎,那身体自然就会放松,用意不用力了。

肢内侧以及胸腹部都会直接接触地板, 所以要注意地板过凉、皮肤擦伤等问题, 应先有些简单的防护措施。

此功法主要用来打通任脉,对增强五脏功能效果卓著,尤其对肝脏有很好的养护作用,对肠胃疾病、便秘、妇科病痛经、不孕等诸症都有很好的疗效,减肥消脂的作用也非常明显。任脉乃阴经之海,总调阴经各脉,对于更年期妇女尤为重要。

此功法使我们从头到脚,从头项四肢,到五脏六腑,从皮肤肌肉到筋骨关节,都同时得到了锻炼。但由于动作和缓自然,练习者随时交叉处于运动与休息状态,所以不会感到丝毫的疲惫。又加上了意念,把自己想象成壁虎,使"心力"与"体力"相合。这种锻炼之法,体力没有消耗,只有增长,而且增长的是自然协调之力,对于体力虚弱无法进行激烈运动的朋友,最为适用。游戏之间,就练成了"九阳神功",岂不妙哉?

## 踏步摇头法

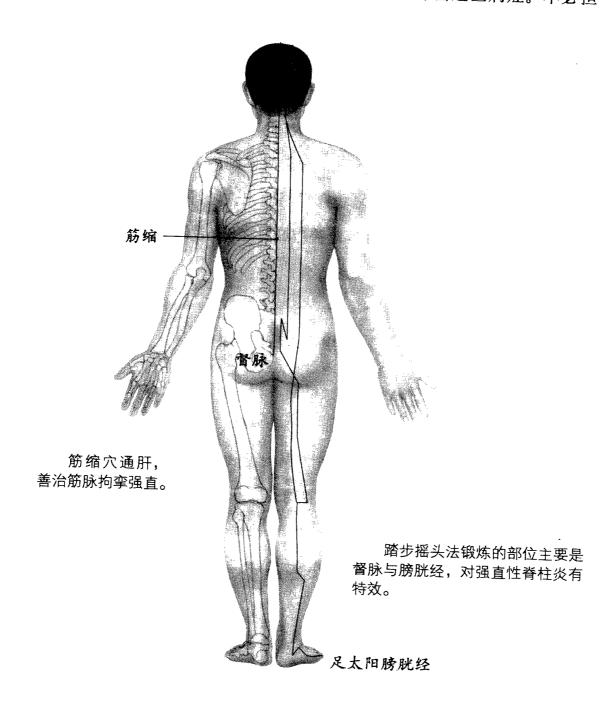
放松仰卧于地板,两手抱于颈,好像要做仰卧起坐,头略微抬起,现在 我们开始做原地踏步的动作。

你问了,原地踏步,脚心碰不到地面呢!对,不是让你脚踏实地,而就是一种想象,你就躺在那里,脚跟贴着地板,两脚一收一伸踩着虚空,做原地踏步的动作就对了。动作不要大,同时头随着脚的伸缩而向左右摆动,收左脚时头向右摆,收右脚时头向左摆。意念想着:我站在一个空地上,抱着头,悠然自得地做着原地踏步。动作和缓从容,用意不用力。

这个动作主要是锻炼整个脊椎,也就是督脉。督脉是阳经之海,总摄各条阳经,能够生发人体阳气。所以这个功法只要练上几下,就会让人浑身发热、气血旺盛,尤其对于肾脏有很好的强壮作用,且活血通络作用很强,

可治疗虚寒症及腰腿病,对心脏及脑供血不足的人效果明显,对于类风湿性关节炎也有很好的治疗作用。

不过要注意的是,练此功时脊椎供血非常旺盛,正是要打通督脉,但是 有些人脊椎长期有瘀血阻滞,或侧弯,或膨出,或钙化,这时就会感到脊 椎某些部位会产生一些较强烈痛感,也就是好血在冲击这些病灶。不必担



··· 068 ····

心,这种痛感很快就会过去。为了使锻炼更加顺畅安全,锻炼要循序渐进,时间宁少勿多,以不疲劳为准。另外,如在练完此功后取俯卧位,让人用掌根从颈一直按摩到尾骨,常会发现有格外疼痛的点,需稍加仔细按摩,这样可加速打通督脉。

很多早期强直性脊柱炎患者,向我咨询调养方法,我总是推荐踏步摇头法,因为此病症状虽在脊椎,其实病因却在肝肾。踏步摇头时,能激活督脉上的筋缩穴,此穴通肝,善治筋脉拘挛强直,此为"舒筋柔肝之法"。"一摇一踏",锻炼的部位主要是督脉与膀胱经,督脉为诸阳之会,阳气最盛,膀胱经是寒气出入之所,寒气最多。练此功法时,因为头部要抬起,自然会小腹绷紧,这样会使气聚丹田。丹田气盛则内力转输督脉,令督脉之阳气源源不绝,便可将膀胱经之积寒轻易驱出,随汗而解。此为"散寒补肾之法"。常练此功法,再配合其他补益肝肾之法,强直性脊椎炎或有痊愈的可能。

# || 中里巴人私房话 ||

现在的人大多活得很累、很痛苦,为什么呢?原因之一就是一个人有十分的能力,却要做十二分的事情。事实上,一个人想要真正的幸福、快乐,就应该在可控制的范围内做事,有十分的能力,做八分的事情。这样,他才会很愉悦,很轻松,还有成就感。这样的生活也会让自己凡事留有余地,不会形成损耗。但是,许多人总是想着超越,顶着巨大的压力,干着十二分的活儿,结果身体严重透支、损耗。

… 第三章 …

# 巧用中医大护法

大家真正要学的是心法。心法是什么? 就是经络。大家要是把这个学会了,就知道 中医里是什么在真正地起作用。

# 1. 中医六大法, 生命原动力

### 砭术专治小病

在病还比较轻、比较浅的时候,用砭的方法治疗见效最快。小毛病的起因就是身体里面有瘀血了,用刮痧的方式把瘀血顺着经络刮出来,病自然就好了。

砭、针、灸、药、按跷、导引,中医主要就是用这六个方法来治病。 首先说说砭。

"砭"这个字好理解,左边石字旁,右边一个"疲乏"的"乏"字。古人认为疲乏就是有病了。这个时候拿一块石板刮刮,去掉疲乏,这就是做 砭,也叫作刮痧。

最早的刮痧板是石头做的,叫砭石。现在,人们通常用玉或水牛角来做 刮痧板。其实,工具用什么材料制成并不重要。就是一个汤勺、一支炒饭 的木铲也挺好使的。你可以随便找顺手的工具,没有限制。有的人认为没 有刮痧板就没办法刮痧, 这完全是一种误解。

同样的道理,没有刮痧油也不要紧。你要是有香油,就弄点儿香油上去,没有香油,弄点儿橄榄油也行,洗面奶、润肤霜全行。在南方有些地方,我见过有些人甚至只是拿汤勺蘸着水刮,效果也挺好的。工具都是咱们人为制造的,材料并不重要,知道理念才是重要的。知道了理念,知道它是怎么一回事,我们就能很灵活地使用它了。

除了刮痧,刺血疗法也叫砭。比如说,一个人身上长了个毒疮,古人就拿根石针把脓排出来。这就相当于我们现代的外科手术,在中医里面,这也是砭的一种。

小病用砭法治疗见效最快。比如说, 夜里没盖好被子受了风寒, 或者脖子落枕了, 这个时候, 咱们就可以在疼痛的点上抹点儿油, 拿一块刮痧板, 顺着这一块刮下去。刮出黑痧之后, 马上就不疼了。

中医治疗是立体疗法,一个人生病了,并不见得总要吃药,而是在不同的阶段使用不同的方法。病还比较浅的时候,砭一下就行了。如果用砭的方式还治不好,这时候再试一下针。

关于刮痧,在本章第三节我还会再讲一讲,下面我先讲中医六法第二 法——针。

# ∥中里巴人私房话 ∥

很多人一谈到《黄帝内经》就表示不敢读,为什么?都是古文, 太难了。

其实,要是把《黄帝内经》翻译成现代的意思,认真翻两遍,你就会觉得《黄帝内经》太平易近人了,说的话都是实在话。

《黄帝内经》和现代的许多科学理论如出一辙,翻译成白话,就是一本现代版的"人体使用手册"。书里面有许多非常好的方法可以随时拿来用,关键是这些方法都非常简单,一分钱都不用花。

### 从砭到针, 由浅入深

针也是很管用的一种治疗方式,关键是你要把经络都搞清楚 了,知道气和血是怎么引的,火是从哪里散出去的,寒又是怎么排 掉的,否则就会成了乱扎。

一个人在什么情况下需要用到针呢?当病还在经络里面时,需要用针, 比如说已经气血瘀阻了,光靠外在砭的方式已经不大管用,这时候,咱们 就可以用扎针的方式通一通经络。经络一通,气血便流了过来,病也就好 了。一个人得了脑血栓后遗症,气血不畅,半身不遂,这时候就可以给他 扎一下针试试。

不过,很多人用针后的效果并不是很理想。为什么呢?除了火候不到,不知道扎的力度多大、应该扎多深之外,不知道往哪里扎也是一个重要原因。有的人在没有气血的地方扎,可是它根本不传导,你就是把那一块扎成蜂窝煤了也没用。那怎么办?有的人说,那我就往好的地方扎吧。可既然是好的地方,那你还扎它干吗呢?好的地方根本不用扎。所以,针跟砭一样,我们得先了解它的原理,才能很好地使用。扎针这个方式太复杂,我只简单介绍一下就行了。

首先, 你得了解, 扎针的目的是什么。是把好的地方的气血给引过来。

所以,我们得先弄明白哪一块需要新鲜气血,这些新鲜的气血又要从哪里引过来。如果引不来新鲜的气血,即使你在患处又是猛扎又是按摩什么的,一点儿用处都没有,因为通通是废招。

打个比方说,我们要治疗的部位是灯泡,那经络就是电线,而新鲜的气血就是电源。要是停电了,你就是再怎么插插头,灯泡也亮不起来。 经络要起到传导的作用,首先得保证它有足够的气血,只有这样,上面 的穴位才是活的穴位,否则经络就是死的经络,穴位也是死的穴位,全 趴在那儿,不工作了。有些人把经络都扎青、扎紫了,还是不管用,就 是这个原因。

在扎针引气血的时候,我们往往不会往某个地方一扎就完事了,而是要留针,把针留在那儿半小时。可能刚开始的时候你没感觉,但是慢慢地你就会感觉到气血流了过来。哪一个地方比较虚,就把新鲜的气血引到这儿来,这个过程就叫补。

跟"补"相对应的就是"泻"。什么是泻?哪一块堵住了,出现了浊气和瘀血,我们就用针在那儿开一个口,让它们有个通道可以排出去,这个过程就叫泻。实际上,补和泻是扎针最主要的两个功用,至于具体的操作方法,大家有兴趣的话,可以自己买专业的书籍来看,或者向专业的人士请教,我这里就不详细介绍了。

总之,针也是很管用的一种治疗方式,关键是你要把经络都搞清楚了,知道气和血是怎么引的,火是从哪里散出去的,而寒又是怎么排掉的,否则就会成了乱扎。同样,扎针也是一个完整的思想体系,并不固定在某个穴位上,我们要学会全面了解,综合调配。

通常人们会把"针"和"灸"连起来说,其实一般人说的"针灸"只是扎针,"灸"是另外一种方法,我在下节会详细为您说说。

## | 中里巴人私房话 |

有些朋友谈到自己的病时,话语中充满了恐惧和忧虑、无奈和哀愁,在他们的头上似乎只有阴霾无光的天空,在他们的眼前似乎只有阴森可怕的沟泽。我真想对这些朋友们大声呼喊一声:别害怕,没有什么大不了的!大家可能觉得忧虑恐惧是理所当然的——有这么多解决不了的问题,谁会不忧虑恐惧呢?其实,我们只有两种选择:自己能解决的问题,那一定要努力解决;自己根本无力解决的问题,那也别去忧虑恐惧。忧虑恐惧什么作用也没有,只能白白搭上气血,让我们更加虚弱,更加六神无主。有时身体的疾病对我们的损害只是一点点,相比之下心理上的巨大压力对我们的摧残不知要严重多少倍。

# 艾条辟邪, 艾灸祛寒

艾条这东西可能很多人都知道,能作辟邪之用;另外,日本人堪称世界上最长寿的民族,男的平均寿命有83岁,女的则高达86岁。他们为什么能够活得那么长?就是靠艾灸。

说完了针,咱们再谈一下艾灸。灸是经常和针相提并论的一个方法。在 临床上,它们也经常被放在一起使用。

艾条很像咱们平时看到的烟卷,不过它比烟卷大一些,有点儿像国外的雪茄。里面搁着艾绒,点着了以后放在离需要灸的穴位一两厘米远的地方。这个距离也没个定法,您要是觉得烫就挪远一点,要是觉得不烫就可以离穴位近一些,多灸一会儿。灸说白了就是通过温热的方式让人体内多一点

热能、从而起到活络气血、排出寒气的作用。

有的人体内寒气太大,全身冰凉冰凉的,针扎上去就跟扎在死肉上似的,气血并不传导。原来,寒气有一个危害特别大,就是会造成血液流通缓慢。中医里有一个名词叫"寒凝则血滞",就是说,寒气一来,身体就跟进入冬天似的,血液越流越慢,甚至会形成瘀血,像水结冰一样。这种人有个特点,手脚冰凉,稍微受点儿风就会感冒。这种人最好多做艾灸。

有些人比较虚,肚子怕冷,还老有胃寒,平时恨不得在上面搁个热水袋。这种人就适合用艾灸,让热气进入到穴位,再进到肚子里。过上那么一会儿,腹部就热了。里面一热,血液循环也就加快了。这时候,你再用针去扎,就能把气血引过来了。否则,怎么扎针都感觉像是扎在冰上,不管用。

对于体内寒气较重的朋友来说,灸关元穴或神阙穴是个不错的选择。为什么要灸这两个穴位呢?我们平时常说"意守丹田",所谓的"丹田"就在这一块。通过灸的方式,你就能把气血引到这里并让它回归到肾那儿储存起来,从而增强人的原动力。人的原动力在哪里?就在两肾。所以,灸这两个穴位是最好的养肾之道。

艾灸是中国一个很古老的养生方法,不过现在中国人用得不如过去多了,倒是在日本那儿得到了发扬光大。在日本,艾灸养生的观念深入人心,很多人一到冬天就把艾条找出来,有的在足三里这块灸,有的在肚脐眼这块灸。日本人有一句谚语,叫"不和不灸足三里的人同行"。灸足三里这个穴位可以让人强壮。这句话的意思就是,如果一个人连自己的健康都不注意,我就不和他交往,因为他是一个没有智慧的人。

### 中里巴人私房话

现代人可选择的食物众多,营养不缺,但是为什么我们的消化系统却常常卡壳,运转不灵呢?人们普遍认为这是胃动力不足了。其实,不关胃的事,而是心脏供给胃的血太少了。那么,心血都跑哪里去了?

我们的五脏六腑中,最辛苦的要算是心脏了,它昼夜不停地跳动,哪里需要血液,就把血液供应到哪里。思考的时候,血液就跑到头上,看电视时跑到眼睛,运动时就跑到四肢。假若此时我们正在生气,那么血液就入肝了;正在恐惧,血液就入肾了;正在悲伤,血液就入肺了。

如果您吃饭的时候还在思考问题,那么血液就会分散,进入肠胃用于消化的血液就少了,自然胃动力也就不够了。禅宗有句心法要诀叫:"该吃饭时吃饭。"所以,我们要想很好地消化、吸收食物,吃饭的时候就该心无旁骛。

# 药与按跷,都能通经

按跷有什么好处呢?其实,它就是自我按摩的一种,可用于自我保健,而且不存在补泻的问题,比较安全,大家可以放心地做。

如果用了砭、针、灸这些方式之后还不管用,那就说明这个人已经病得 很深,接下来就该用药了。比如说,一个人得了尿毒症,或者肝硬化,你 再怎么扎针也不管用。这时候,吃点儿药,直接进入脏腑,就会离病灶近 一点,效果也会比较明显。

说到用药,它比扎针还复杂,我在这里就不细说了,大家只要记住一点就行了,到了需要用药的阶段,就说明这个病已经比较重,需要去看医生了。

咱们再说按跷。按就是按摩。现在,越来越多的人开始注意保健了,按摩就是一种比较常见的保健方式。跷呢?看到这个字的时候,很多人会想到小时候玩的跷跷板,这边高来那边低。跷就是抬起脚来的意思。现在,按摩的方式有很多种,有些中式按摩就是点点穴什么的,有些则会把你的脚抬起来。既有按摩又抬脚的,才可以叫按跷。

一些年轻人武侠小说看多了,老担心自己按的时候会按到死穴。有的人就问我:"某条经络是从上往下走的,从胸脯到四肢,那我按摩的时候是不是就要从上到下,不能按反了?按反了是不是就会有问题?"

其实,按跷并没有补泻的作用,这一点是我们必须明确的。针灸为什么强调补泻?那是因为它有留针,可以把气给引过来。但是我们按摩的时候并不存在这个问题。按摩做的只是顺水推舟的事儿,比如这一块儿堵了,我们就按一按,把它给按散了;那一块儿虚了,我们多揉揉,把它补实了。它引不了气。

所以,大家大可放下心来,随便按,按哪儿都没事儿。而且,穴位对我们都非常友好。什么叫友好呢?就是身体有病的时候,它就会反映出来,表现得特别敏感,没病的时候,它就踏踏实实地待着,像在睡觉一样,你去按摩它也不敏感。所以,我们按的时候就要按摩敏感的穴位,这些才是我们关注的重点。至于不敏感的地方,就让它们安安静静地睡觉去吧。

### 中里巴人私房话

今后我还是会继续对生命的深度挖掘,这是我人生的一个目标。我很崇尚孔子那句话:"朝闻道,夕死可矣。"死之所以在圣者眼中变得轻微,就是因为"闻道"是最可贵的。

我内心很清楚自己想达到一个什么样的境界,好像有这种昭示,但我没办法用语言表达清楚,因为现在还没有达到这个境界,还有很多困扰,机缘也不够,但我相信我能达到。

# 导引法——损有余而补不足

导引就是从你身体强的地方转一些能量到身体弱的地方,也就是"损有余而补不足"。这是古人最高明的方法,让疾病在身体内部就自然转化掉了。

最后,我们再来谈一谈导引。

现在,基本上没几个人会导引了,也就武侠小说中还比较常见。一个人受了伤,一个武林高手就帮他点两下,再用力一推,他就吐出一口瘀血。这口血也叫离经之血,吐出来之后,人也就慢慢好了。这就是导引。

现在的医生不是这样治病的。一个人到医院去,医生一看,如果肝火很旺,便给他开些龙胆泻肝丸,如果胃火很旺,就开些三黄片。总之,就是用一些外在的东西把他的火给去掉,结果白白浪费了人的许多能量。

其实,火是人体的一种能量。要是有食物搭配,它就会变成气血。只不过,它有时候走错地方了,走到了不该去的地方,结果就成了"上火"。事

实上,上火的同时,人体内可能还有很多地方"缺火"呢!

我举一个简单的例子。现在有好多女士经常口腔溃疡,还长痘痘,可是脚底下十分冰凉。她们到医院去,医生就说是火太大了,给开了三黄片一类的泻火药。

结果,两周过后火降下去了,可腿脚却更冰凉了。这时候,医生便认为她体质虚寒,又给开了些温补的东西,可是一补,血压却又升了上去。

这是怎么回事?其实,这种人气血在身体的分布不均衡。脸上长痘痘,还口腔溃疡,说明上面能量强一些,可是腿脚冰凉,说明下面能量偏弱,气血不足。这时,最好的调治方法是能够把上面的能量转一些到下面去,而不是通过降火一类的方式把这些能量白白消耗掉。

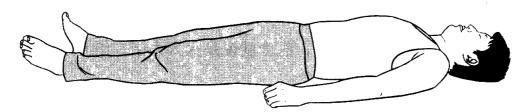
当您的脚上气血充足,自然也就不会冰凉了,而且人也不易衰老。俗话说,人老先老脚,许多人岁数一大,就开始步履蹒跚,为什么?就是因为脚上缺血了。慢慢地,可能膝盖也开始受损了,腿上也开始出现静脉曲张了。这些都是因为新鲜的气血流不到下面去,而底下的垃圾也带不出来,不能形成大循环。

怎样才能把新鲜气血引到身体需要的地方?就是导引。我在前一章提到的跪膝法、金鸡独立,都是比较不错的导引方法。下面我再给大家介绍几种非常好的导引法,大家平时有空了,可以挑一些适合自己的多加练习。

# ・易筋经

说到易筋经,很多人都会想到少林寺武功,觉得这个功法很复杂。其实 一点都不难做到。

您可以平躺在床上,先把腿伸直,然后坐起来,保持腿的姿势不变,再 用双手去抱您的脚。刚开始时,有些人可能还够不着自己的脚,不要紧,您 可以慢慢来,可能第一天离脚还有五厘米,过了两三天,就能摸到脚尖了,



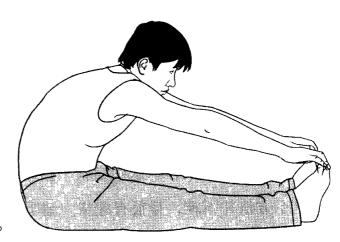
第1步:平躺在床上。



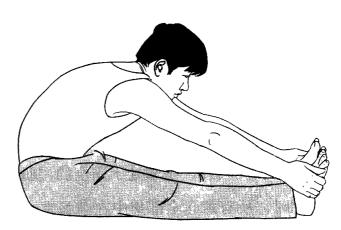
第2步: 坐起。



第3步:用双手去抓自己的脚。



第4步: 抓住自己的脚。



第5步 抱住自己的脚向后扳。

再练几天, 您就能抱住了。

这个动作对我们的身体有什么用呢? 很多人知道,腿的正面是胃经,外侧是胆经,经常敲打这两条经络能壮大后天之本和排浊气。可大家往往忽略了大腿内侧的肝经和脾经。其实这些经络一样重要,肝是排毒用的,脾经可以促进胃的消化。另外,肾经和膀胱经也在腿上,经常这么锻炼,可以起到强肾固腰、补足先天之本的作用。

整条大腿的经络还跟督脉相通,而督脉主一身阳气。所以,只要把整条

腿上的经络都打通,您就不仅能够更好地消化吸收,强壮肾功能,而且还能阳气升腾,精神百倍。

#### ・坠足法

有的人手脚冰凉,有的人尿少水肿,有的人大便费力,有的人头晕脚软,有的人睡眠不实,有的人胸闷气短,凡此种种,不一而足。现在咱们就学习个简单的功法,将这些症状一扫而光。

这个方法并不难,且很有趣味。请听仔细:首先,需要你显出疲惫的表情,显出慵懒的神态,像是半梦半醒,没精打采,饿了一天没吃饭,腿上还绑着大沙袋。如果达到了这种精神境界,可以说您已经学会了80%。然后我们开始"跑步"——绑着沙袋跑步(可不要真绑上沙袋,全是意念),脚步异常沉重,刚勉强抬起一寸又重重地落下,想停下歇歇,可后边还有人推着你,使你不得不一步挨着一步地向前"坠落",全身各处的肌肉随着脚步的起伏而上下颤动,不由自主地颤动,两手自然下垂,也可稍稍弯曲,随意放于腰间两侧,手掌处于完全的"肌无力"状态。

此时,所有意念全部集中在前脚掌,用意念往脚底加力,每踏出一步都好像要把水泥地砸出个坑一样。千万记住,只许用意念使力,不可使肌肉用力,不要额外地做出用脚跺地的动作。要像铅球坠地,而不是铁锤砸地,把脚想成是"自由落体"就对了。

这样的"坠步"能使你的全身完全放松,气血意念贯注于脚心,很快就会打通足底的肾经,起到迅速补肾的效果,而且前脚掌是肝、脾、肾经的交汇之所,又是心、肝、脾、肺、肾及胃肠的足底反射区,对增强脏腑功能极为有效。此法与金鸡独立有异曲同工之妙,而其利尿消肿、降气祛寒之效又远胜于金鸡独立。

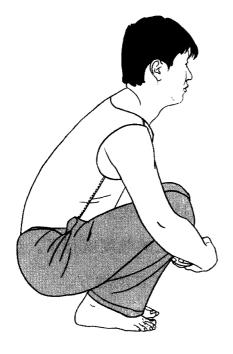
此功乃动静之功,于身心最为有益。"动中有静风吹柳,静中寓动月照云。"将意念与肢体血脉协调一致,真乃养心治本之法。

每日"坠步"500米,耗时10分钟,便可使身心状态大有改观,而且会令两脚从此不再冰冷,难道不值得感受一下吗?

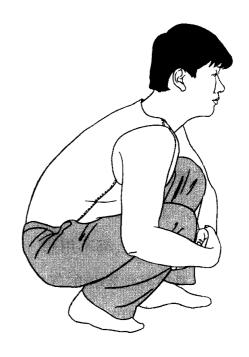
### ・蹲歩走

蹲步走很简单,就是蹲下来,环抱住膝盖,然后一直往前走。请记住,做蹲步走的目的是让腰用力。换句话说,就是为了让腰"走"。当腰成了行走的原动力,气血才能不知不觉地聚集到小肚子处,您每天这样练一会儿,就会感觉肚脐和腰非常舒服。

蹲步走有哪些好处呢?由于用力的部分是在腰部,所以这个动作最直接的作用就是锻炼中医所称的"肾之府"——腰。同时,蹲着走会把新鲜气



第1步: 蹲下,双臂环抱膝盖。



第2步: 迈步向前走。



血自然地引流到小腹部,肚子一会儿就热了。如果肚子里哪处要是有瘀血,这时候用手一按就能感觉到。另外,气血导引到这里之后,就会开始冲击修复病灶。所以,蹲步走对胃寒、便秘、前列腺疾病、妇科病、男科病等都有明显的改善功效。

# ・搓手捂肚脐

如果您嫌蹲步走太麻烦,或者做了一段时间后感觉比较累,那您不妨休息一下,换一种方式。这个方法也很简单,就是把手搓热,然后放在肚脐眼上,这时,您什么都不用想,只要感知肚脐眼上的热度就行了。当您感知的时候,身体其他部位的气血自然就会奔向您所关注的地方。

为什么会这样呢? 当您把手搓热以后,手就会和其他部位产生温差,这时一直想着热的地方,就能很轻松地导引气血。不光是热的时候会这样,就是它冷了,气血也能冲那块地方去。只要你让这块部位的温度跟别处产生

温差就行了。然后,您用意念一直守着它,气血就跟着过去了。您也可以 用热水袋代替搓手。

# ・多种组合术

很多人都觉得双盘是判断一个人能否把打坐坚持下来的一个标准,有些人不能做到,就觉得很遗憾。其实,不能做到双盘,最大的障碍通常是膝盖不能放平,硬盘的话会膝盖痛。这时候,您完全可以先用跪膝法来迅速缓解膝痛,从而完成双盘。完成后,再配合蹲步走,您会觉得更舒服,效果也更加明显。

## ∥中里巴人私房话 ∥

如果说中药是中医的核心,那么世界各国都有中医。至于扎针,你会,可能别人也会,甚至做得比你还先进。毕竟,这些都只是方法。这就好比你有刀枪剑戟斧钺钩叉,可是别人也有。你想要战胜别人,就得有武功,否则光有一堆武器,你也不会使,或者只会几个花架子姿势,别人上来三拳两脚就把你打趴下了。

# 六法只是术, 经络才是道

经络理论,中医的六法最终都得通过经络才能起作用。如果没有经络,中医六法一点用都没有。

砭、针、灸、药、按跷、导引,咱们的中医主要就是用这六个方法来治病。或许有人会觉得,既然这是一套代代相传的方法,那我们就不能乱来。

其实,这六法也就是一个招数。它跟我前面提到的刮痧板一样,只是一个工具。一个人会因为没有刮痧板就不刮痧了吗?肯定不会。

但是,其中原理你就非掌握不可了。一个人之所以会刮痧,并不是因为他有刮痧板,而是因为他懂得刮痧的原理。对于懂得原理的人来说,只要工具顺手,什么都能拿来做刮痧板,而且一点问题都没有。但是你如果不知道原理,不知道什么时候刮,不知道该往哪儿刮,即使刮痧板在手又有何用?

很多人认为只要掌握了砭、针、灸、药、按跷、导引六大法,就学到了中医的精髓。有些人甚至以为中医只是教人喝汤药。我们看中医不能光看表面。一个人背着个药箱,带着针和艾草,也不见得就是个中医师。真正的中医哪怕赤手空拳,也能治病。他靠的不是这些工具,而是中医原理。只要懂得了原理,工具随时随地都可以有,远远不止六大法这几种。

既然六法并不等于真正的中医,那么中医的精髓在哪里?那就是经络理论。

有的人觉得针灸才是走经络的,而汤药不走经络。其实汤药还是走经络,只不过它是从脏腑里打通经络。经络是内通五脏六腑、外连五脏七窍的。它像一整张大网,把身体包得严严实实的。所以,吃药跟经络大有关系,药最后都是归经的。比如说,一个人吃完人参以后肺气充足,这就是因为人参归脾肺经。再比如说,吃当归补血,就是因为补血的东西都归脾经。至于大家都熟悉的六味地黄丸,它是归肾经的。这些药物都是从脏腑里面打通经络的,而五脏六腑,是属于经络的一部分。

有的人会问:"既然如此,那我用药用的剂量大一些,是不是会好点儿?"不见得。药只是一个引子,它所起的作用就是把你自己的气血引到某个地方去,药本身是不起作用的。比如说,一个人要治肝病,他吃的药里就会有柴胡、白芍等,这些都是走肝经的,它们所起的作用也都是把气血引到肝经上面。等肝脏的气血一充足,病就慢慢好了。

再比如说,有的人吃当归、阿胶一类的补血之药,是因为这些东西进入人体以后变成血液了吗?不是,是它们进入肚子以后会把气血引到脾上,引到肝上,激发脏腑自己造血。药就是这么回事,不是它本身会有多大补劲,而是它能把气血带到需要的地方去。不是药在起作用,而是经络在起作用。

所以说,中医里的六法都是方法、小术而已。大家真正要学的是经络。

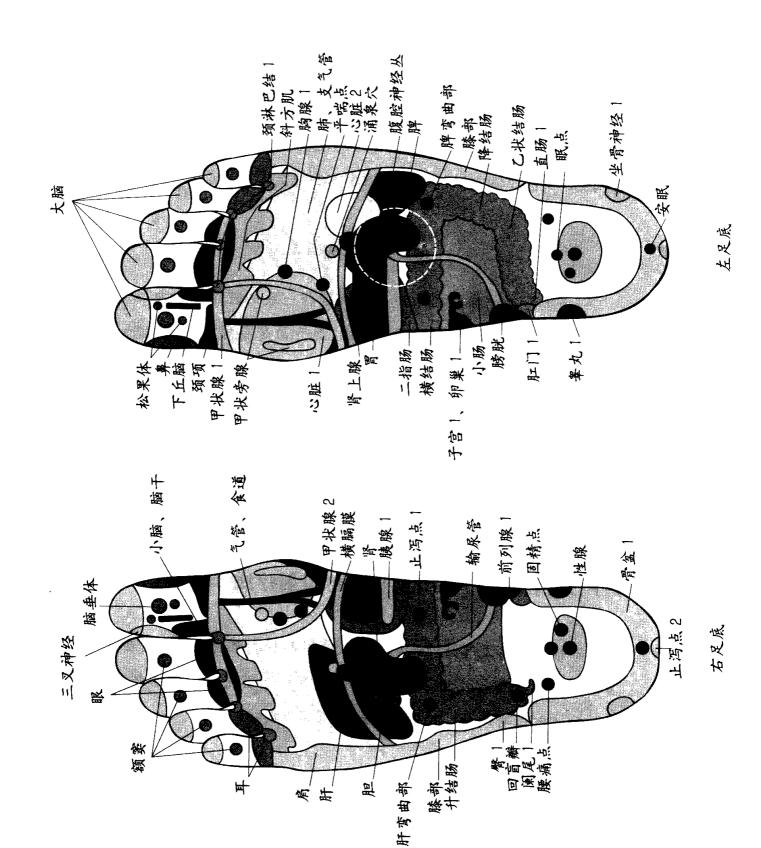
### ┩中里巴人私房话∥

一个人所干的事和心中所想应该是相一致的,这样心力协调,才能得心应手。如果心中是要隐藏的而行动是要彰显的,心中是要抒发的而行动是要压抑的,这样力量还没作用在外面,里面已经内耗掉一大半了,是绝对不会有好的结果的。身心的协调才是治病之本。

# 2. 举手投足百病消——奇妙的足部反射疗法

不知道你有没有做过足底按摩或者埋耳针减肥的经验,现在许多的保健方法都是找到身体全身的反射区,对其进行经常的刺激, 痛的地方就是有问题,按摩那里就可以调节疾病。

我推荐大家拿足底按摩当学习中医的人门之法。这种方法虽然不是正统的中医疗法,却与经络学说有着紧密关系。就好比大家都会觉得少林拳法博 大精深,难于修炼,那就先练练跆拳道,感受一下搏击的气息,不无裨益。



家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ: 23126 38863 QQ群: 10555 6194

足底反射疗法非常好学,它把人的脚当作一面镜子,人体的五脏六腑便都在这面镜子里了。当身体里脏腑器官发生问题时,这面镜子就以痛感或其他的方式显示出来,只要经常按摩这些敏感部位,疾病就解除了。

我为何如此推崇足底反射疗法呢?首先,它极为简单易学,需要的不过是一双手和一张足疗的挂图,比学习中医基础理论要容易有趣得多。而且,它和经络学说有着互相印证的关系,是点和面、平面和立体的关系。

足底按摩(足疗)为何可以保健和治疗疾病呢?它的原理是:身体有许多脏腑的经络均下行到足,出现在脚相应的区域里,刺激这些相应区域就可以调节脏腑的功能。这样讲可能太抽象了,我举个电影《无极》中的例子,电影中有个镜头是把人当风筝来放。拿这个例子来比喻足疗再好不过,把脚比喻为拿在手里的风筝线轴,经络则是长长的风筝线,各个脏腑则是天上飞的风筝。人们按揉脚的反射区就相当于放风筝的人收放线轴,通过经络这根线就可以控制脏腑风筝的方向和高低了。自由控制风筝的前提是连接的线需完整,如果连线中间被东西缠绕或者断了,风筝就失控了,此时按摩足下的反应区也就不准确了。

体验过足底按摩的人都感觉到,有些地方特别疼,有些地方则没有感觉。感觉疼说明风筝线是完整的,没有断,这个地方还能反映出问题,但疼痛的轻重并不一定跟病情的轻重成正比。由于病轻,脏腑能力损伤少,经络通,在反应点的疼痛可能非常夸张和厉害,反倒是病情重、经络阻塞严重的时候,风筝线绕到其他地方或断了,疾病的信号传不到足底了,此时按压不疼的地方可能是病得非常严重的地方。因此,按摩的时候不能单凭足下的反应来判断病情,还要结合本人的感觉和不适程度来断定。不痛既可能意味着没毛病,也可能意味着病得很重,经络已经

阻塞,到不了足底。

一个胃溃疡患者,平时泛酸、嗳气,饭前疼痛非常明显,在做足疗的时候相应的区域却一点没感觉。此时查看该区有哪些经络经过,逐个向上一个个穴位排除,后来发现是足阳明胃经的穴位已经阻塞,这个穴位下的反应点都没有感觉。经过按摩疏通后,该穴位及足底该区也开始能感觉到疼痛了。这个例子就好比风筝线一度从中间断了,接好后就可以从线轴再次调控风筝了。

这个道理不仅仅应用于足疗,其他各种利用全息遥控治疗的方法都是一 样的道理。

# ∥中里巴人私房话 ∥

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

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

# 3. 身体哪里虚,用刮痧把气血引过去

其实刮痧很简单,不是像大家想的那样需要非常高的技术。您 刮痧的时候一定要记住顺着经络刮。只要懂得经络的走向,就等于 会刮痧了。

中医治疗六法分别是: 砭、针、灸、药、按跷、导引。砭为第一法,可见其地位的重要、应用之频繁。刮痧最适合皮肤、肌肉和关节的疾病,如颈椎病、肩周炎等,疗效立竿见影,远胜于药物和针灸疗法。

中医的六大治疗方法各有各的优势,各有治疗的领地: 脏腑的病多用药, 经络穴位的问题多用针灸, 浅表皮肤的病多用刮痧……生活中, 许多疾病的病因非常复杂, 一种疾病, 其脏腑、经络、表皮都可能有大大小小的问题, 这就需要多种方法一起配合治疗, 各自发挥在治疗上的优势, 才能做到法到病除, 而不是单纯依靠其中某一个法来解决。例如, 皮肤浅表的疾病若用药物来治疗, 药物要先入脏, 然后到经络, 再到肌肉, 最后才到皮肤, 绕了一大圈, 药的力量就好比强弩之末, 所剩无几了, 治疗的效果还不如用刮痧来得快。

有人觉得刮痧只适合热证、实证,这真是"千古奇冤"。其实,刮痧补虚祛寒的效果更妙。某人感冒发高烧,这时有人说,刮刮痧,去去火,于是就在后背膀胱经刮痧,痧一出,火就散了,大家认为是泻火了;其实是用体内的积热把后背的风寒赶走了,所以应该说是祛寒了。说去火呢也对,但不是那种光热无寒的火。

刮痧最善补虚,但补的不是气血两虚的虚,而是因瘀而虚的虚。举个例 子,有个朋友的右手腕不知为什么一点劲儿都没有,甚至拿不起书包,手 指还总是发麻。到医院,医生说可能是颈椎或者是脑神经的问题。可核磁 共振都查了,也查不出个原因。他来问我,我说:"手发麻说明气脉是通的, 只是气至血未至。"手腕部缺少气血,怎么能有力量呢?他本人并不是气血 很弱的人,所以必有阻塞之处。于是我在他的右臂上仔细查找,发现他肘 部天井穴上方有一点按下去痛不可忍,已经形成了一个硬结。他说,这地 方两个月前踢球时曾摔伤过,当时没管它,疼了三天就不疼了,没想到变 成了瘀滞。我在他的痛点及整个三焦经刮痧,当刮到接近手腕的时候,手 已经运动自如了。

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

有一次在洗浴中心,我看他们刮痧刮到中间一条以后,马上往两边分着 刮,结果全是横着的。但是看看经络图,横着是没有经络走向的,都是顺 着膀胱经走的,只有这样刮才会很顺畅,刮出来的瘀血才可以顺着膀胱经 及时排出去。而横向给它分散以后,就没有排毒的通路可以出去,只是暂 时出来,又被吸收进去了,根本没有循环。所以,刮痧一定要顺着经络刮, 手法倒是次要。

要学会刮痧手法,不一定非得专人教您,您只要刮几天就差不多会了,这一点儿都不难。需要注意的是,刮的时候要轻轻地刮,出不出痧不在于用多大的劲。大家一定要记住,痧不是您"刮"出来的,而是您体内的气血推出来的。如果您的气血不足,就是再使劲刮也不会出痧。如果刮得非常痛,身体就会产生抵触,往里收,紧绷着肌肉,这样较上劲,您的力量就完全是一种内耗了。所以,刮痧一定要舒其所欲发,勿

强开其所闭, 痧想从这儿出来, 您就顺势刮一下, 被刮的人感到很轻松, 还希望您再使点劲, 这样才会非常舒服, 就跟挠痒痒一样, 这时多刮几下, 痧就很容易出来了。

如果你身体太弱,还是要先培补一下气血再刮,否则是不爱出痧的。一定要清楚,痧不是你用刮板刮出来的,而是体内的气血顶出来的。所以当我们用力刮也不出痧的时候,那就是体内的气血没顶到那里,就别再白费劲了。

有人说,出痧就是人为地造成了血管的损伤,是毛细血管的破裂。其实,刮痧是将黏着在血管壁的瘀血清除到血管外,然后再经血液重新吸收人血管,经过全身的循环,将刮出的废物从尿液排出。值得一提的是,将血管壁的瘀血清除并保持血管的弹性和空间不会变小,也是西医的梦想,但是西医无法可施,或是说施不得法,只能用扩张血管的药或抗凝剂来保持管道通畅,从而来保障供血。为了不确定的瘀血而使整个血管的血液都抗凝,这注定要改变血液的正常成分,并人为地造成易出血症状,甚至造成血管壁失去弹性而变硬。这就好比是我们家的白墙上有一个黑点,我们只要用湿布一擦就掉了,可我们却找来了高压水枪,把整个房间都冲刷一遍,搞得是墙皮脱落、房屋损毁,真是得不偿失呀!而我们小小的刮痧板却能轻易地解决血管的瘀血这个世界医学难题,你不觉得这很奇妙吗?消灭苍蝇,一只苍蝇拍就够了,那些洋枪大炮都派不上用场。你愿意为了消灭屋里的一只苍蝇而用大炮把你家炸平吗?可我们在医院里却经常上演着这一幕而不知不觉,或无可奈何。

有些人心存顾虑: 刮痧会不会有什么副作用呀? 这小心是对的,有些人是不适合刮痧的。

心脏功能弱的人很容易晕倒,尤其是坐着刮时更容易出现这个问题,一

#### 求医不如求己精华本・下

... 094 ....

般会有心慌、头晕、恶心的症状。还有气血很虚弱的重病之人不要刮,会 白白耗费他的气血,这样的人刮出的瘀血不会被带走,出来的痧很久都下不去。

有皮肤病的人也先别刮,因为不知皮肤病的来龙去脉,有时会把内毒引 出来却排泄不掉。

孕妇不要刮,安全第一。

癌症患者也不建议刮,会出现许多不可预知的问题。

对于有出血倾向的人来说, 刮痧是双刃剑, 特效和危险并存, 没搞清病因情况下也别刮。

6岁以下的小孩先别刮,可用捏脊替代。

血压很高的人也先别刮。尽管刮痧对于高血压有特效,但特效的东西都不是平安药,如果不能确保安全,还是先回避风险吧!

### 中里巴人私房话

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

# 4. 拔罐——损有余以补不足

拔罐是很有讲究的,不可莽撞行事。

很多人问我拔罐有用吗,比刮痧如何。我怎么说呢?我会说,比刮痧还棒。真是这样吗?那当然了,这些东西如果你会用,非常地好使,而且能除大病。

什么时候拔罐呢?通常我们的肩膀痛时,用刮痧法治疗,只要一出痧症状马上减轻,但有时刮了半天也不出痧,肩膀疼痛依旧,为什么会这样?主要有两个原因:一是病灶点很深,刮痧法触及不到;二是气血不足,体内的气血没有顶过来,瘀血就难以出来。这时用拔罐法可马上见效。病灶点深的,一拔很快出现黑紫印,那深层的瘀血就被拔出来了;再是罐下无痕,那就要耐心地在此处拔几天,每天10分钟,直到出现黑印为止。

拔罐可补可泻。补呢,就是用罐数量要少,引气集中一处。如想补肾,就光在肾俞穴拔罐;补胃呢,就在中脘和足三里拔罐。如拔的地方太多反而会将气血分散,达不到补的效果,会白白泻耗了气血。

通常在外面拔罐时总是满后背都被拔上,那主要是将气血引入膀胱经, 起到利尿排毒的作用。但这对于气血虚弱的人便大为不利了。

拔罐最棒的功能就是它的引血功能。记得有个糖尿病患者,膝盖下足三里附近有个直径两寸的溃疡点长期不愈合,使用了各种消炎药,也敷贴了中药生肌散之类,都没有效果。后来我让患者每天在腹部中脘穴拔一罐,同时在患侧大腿胃经从髀关、伏兔、阴市、梁丘、犊鼻,一路拔下来,5个罐同时拔上,连拔4天,每天5分钟,再用生肌散,一贴而愈。为什么?通过拔罐把好血引下来了,破损自然就被修复了。

拔罐操作方法也没什么严格要求,买个枪式的真空罐,省得再去点火。 拔前可在皮肤上抹点润滑油,这样拔皮肤不会痛。拔的时间以觉得舒服为 准,气血虚弱的就少拔一会儿。但是湿气较重的人很容易起疱(尽管起疱 疗效更好),会影响洗澡和皮肤的美观,所以拔的时间不要太长,也不要 拔得太紧。

#### || 中里巴人私房话 ||

很多朋友对中医很有兴趣,但不知从哪里入门,中医书也看了不少,可越看越觉得玄奥,仿佛身陷于汪洋大海之中看不到航向,慢慢地也就敬而远之了。其实,中医离我们很近,也很亲切,学习中医需要的主要工具——经络和实验场所,就在我们身上,唯一欠缺的只是一些正确的理念和使用工具的方法。一旦迈进了这第一道门,后面便可触类旁通、游刃有余了。

# 5. 善用取嚏法, 让我们的身体固若金汤

您感冒的时候,从路边拽两根狗尾巴草,用它们轻轻捅鼻孔,一会儿您的鼻子就会发痒,忍不住打喷嚏。一打喷嚏您的感冒就好了,因为您体内的寒气被清除出去了,治感冒就这么简单,一分钱不花。

"探鼻取嚏法",即人为地诱发打喷嚏这一排寒气的过程。用卫生纸纵向 撕 15 厘米,用手搓成两个纸捻,要稍有点硬度,插入鼻孔时纸捻尖要贴着 鼻内上壁,这样刺激性会较强。如果你已感受风寒,这样做后自然就会打喷嚏,喷嚏的多少取决于你感受风寒的程度。打了几个喷嚏后,头会略微出汗,这时风寒已去,你就可高枕无忧了。

有些人取嚏的时候没感觉,主要是他没找到里面的敏感点。如果找到了, 轻轻一捅就会打喷嚏。

实际上,打喷嚏的含义是很深的,它是身体的一种语言。它在跟谁说话呢?跟自然界说话。

比如说北风吹来了,或者是细菌病毒刚想从鼻子这块爬进来的时候,您的身上就会起鸡皮疙瘩,或者是鼻子开始痒痒,这就是身体在告诉您:外面有敌人——细菌或病毒或冷空气来了,这些东西对您的身体都有损害,要赶紧把它们轰出去,要赶紧把毛孔闭上,把您身体这个家的窗户都关得严严的。这是身体一种无声的语言。如果冷风来了,您没起鸡皮疙瘩,这个风寒就直接窜进您的身体里去了,接着您就开始打喷嚏。所以,打喷嚏就是身体和外界的一种对话方式,它告诉您,体内有寒了。

当您的免疫系统被激发起来后,一个喷嚏就能把正在往身体里面爬的外 邪给打出去。它再往里爬,您又一个喷嚏,又把它打出去了。一会儿,您 头上就会开始冒汗,外疾也随着汗排出去了。

有人说,我每回打完喷嚏后,不但症状没好转,还开始感冒了,过两天咳嗽又加重了,这是怎么回事?我说,这是因为您喷嚏打少了。本来外面进来三个喷嚏量的风寒,您只打了一个喷嚏,量不够,剩下两个量的风寒对您的身体造成了伤害,您的感冒当然会加重了。

有时候,人连着几天熬夜,疲劳了,免疫系统就弱了,还有,如果人长期待在四季如春的空调屋里,免疫系统不退化才怪。所以,当外邪来临的时候,免疫系统往往只余下打一个喷嚏的力量,这个时候,我们就得再

#### 次激发它。

取嚏法并不是只有感冒的时候才可以用,其他像手脚老冰凉(为什么手脚老冰凉?因为有好多寒气已经在体内堆积下来了,身体没有力量把它赶出去)这样的问题也可以用此法来解决。没事的时候您就连着取四五个喷嚏,取完后,浑身就会发热甚至出汗了,这就证明体内的寒气排出去了。

还有的人说我用不着取嚏,我本身就有过敏性鼻炎,每天不用捅鼻子就可以打十多个,哪还用得着借助外力来取嚏呢?我告诉他,您自己打完这十多个以后,别歇着,再拿张餐巾纸接着捅,还能捅出十多个喷嚏来。您每天都这么做,从初一捅到十五,到月底的时候,您再捅,怎么捅都不打了,打光了。

其实,不是喷嚏打光了,而是您的免疫系统被彻底激活了。人的免疫系统一旦被激活,人体就不过敏,当然也不怕什么过敏性鼻炎了。这个时候,您就是把花粉、尘埃这些过敏原搁在鼻子这儿,想刺激刺激它,喷嚏也打不出来了。

我有个朋友看完《黄帝内经》后很受启发,他说这个方法可以用在更好的地方。他是学高能物理的,所以,他就联想到物理学了。他有一个毛病,就是便秘。他说我现在不怕了,蹲下来的时候,我就把这两根软毛拿出来,往鼻子里一捅,然后"阿嚏"一使劲,大便就下来了。

我这个朋友高能物理学得不错,取嚏法用的就是放火箭的原理。人打喷嚏时会产生一个后坐力。肺主宣发和肃降,打喷嚏是宣发,就像放火箭,肃降就是往下降,排便就是在肃降了。这就是打喷嚏能促进排便的原理。

取嚏法还可以治疗落枕和肩周炎。这两种病都是由于风寒侵入体内而造成的。风寒的一个特性叫"寒凝则血滞"。原来血是热的,周流很正常,但

这会儿有寒气进来了,血流就缓慢了,一缓慢就堆在那儿形成瘀血了。一 形成瘀血,就开始疼了。

现在,既然您知道了落枕是由风寒引起的,那就好好取取嚏吧。喷嚏一打完,肩膀那块就会感觉很轻松了。

有的人洗完头后老爱头疼,这也是因为风寒进入体内了。你赶紧用取 嚏法打几个喷嚏就没事了。

还有的人怕吹风,哪怕有一个小窗户缝没关,他都害怕,为什么?因为他身体里面寒气较重,新鲜的血液过不来。如果是这样的情况,那更要多打打喷嚏,把寒气赶快散出去,打完了,就不怕风了。

#### | 中里巴人私房话 |

是什么让我们的心不定,让我们"六神无主"?就是一股浊气或一些脏血在身体里晃动,主宰着心灵,让它看不清真正的问题。这时候,我们就需要给它注入能量。影响这个过程的只有两个因素:在身体外面的是寒气,会消耗我们内在的能量;在身体里面的就是浊气,会污染我们的血液。

对于外来的寒气,我们可以通过取嚏等放大本能的方法去掉。 对于留在体内的浊气,我们则要先把新鲜气血引到丹田,再引到腿上,最后到脚心,气血一通畅,人也就能长寿了。

# 6. 打哈欠——日用而不知的养生诀窍

人人都会有打哈欠的时候,但并不是每个人都知道经常有意识 地去打哈欠可以补肾这个道理。

打哈欠是一个下意识的动作,因为人体内的氧不够了,实际上,你打哈欠大吸的一口气,跑到肾那里去了,这等于做了一次腹式呼吸,所以,我们经常有意识地去打哈欠,就能起到补肾的效果。

打哈欠的时候,你会发现肚脐凸起来了,这就意味着丹田里的气被调动起来了。还有的人打哈欠会流眼泪,这其实是在排肝里面的毒气。所以打哈欠还是一个肝肾同补的妙方。

而且,打哈欠的时候,你的两肋会向上提,两肋走的是肝胆经,这不就是锻炼肝胆两经吗?所以当你有气闷在里面的时候,赶紧有意识地打哈欠,你会觉得越打越累,其实就是让你去睡觉,去养气血了。

打哈欠跟按太冲穴有异曲同工之妙,都能帮助你有好心情。每天有意识地多打哈欠能消除失眠和烦躁。

其实,打哈欠就跟打喷嚏、深呼吸一样,是人体一个非常好的本能,但是现在的人都在逐渐丧失自己的本能。所以,我们要想健康养生,就要把像打哈欠这种日用而不知的很多养生本能找回来。

### || 中里巴人私房话 ||

生活中有太多无谓的损耗,稍不留神就会让我们宝贵的气血像沙漏中的沙子一样慢慢流走。酒桌上的闲扯神聊,漫无目的地浏览

··· 101 ···

网页,逐个频道地搜索电视节目,为掌控弱小而殚精竭虑,为取悦 强者而委曲求全,为追求完美而吹毛求疵,这些都靡费心智,耗人 气血。它们宛如迷药,伤人无刃,销骨无形,让你在不知不觉中走 向深渊,发觉自己半梦半醒时却已积重难返。

# 7. 敲敲打打, 面若桃花——防衰老的五大法

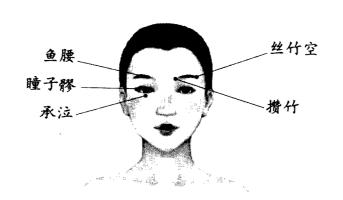
当作完五官上的几项动作后, 您再去照镜子, 会发现感觉确实不一样了。

# 治黄褐斑、眉棱痛、鱼尾纹、眼袋、黑眼圈: 做眼保健操

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

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

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



有下眼袋是脾虚引起的,有上眼袋是肾虚引起的,上下都有眼袋是脾肾两虚造成的水肿。在睡觉之前要少喝点水,轮刮一下眼眶,第二天起床的时候再刮一下,坚持多日后眼袋就会减小,眼部的最大美容问题就解决了。

# 改善头部供血,治疗慢性鼻炎:撞揉鼻骨法

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

# 乌发满头,肾强腰壮:多叩齿

齿是骨之余,是骨头的余气,而肾又主骨。当人到了一定岁数,肾气就会逐渐衰弱,牙齿也会松动。对这种情况,我们可以反过来想,如果牙齿很坚固,那么是不是肾气就会很足呢?如果暂时不方便调理肾,那么我们可以先坚固牙齿。牙齿里的经络和肾经是相通的,只要坚固牙齿,它就可以对肾起一个反固的作用,就可以让肾强壮。要知道,人不可能牙齿很强

壮而肾很虚弱,因为它们是同步的。所以,如果我们不便直接地去调养肾,那么就健壮牙齿,这是最好的补肾方法。

健壮牙齿的好方法就是多叩齿,用上下两排两个牙齿撞击就行了,就这么简单。注意:撞击的地方主要是后面的槽牙,不要让前面的牙先叩。

### 补肾、治耳鸣:用掌根揉耳朵背

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

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

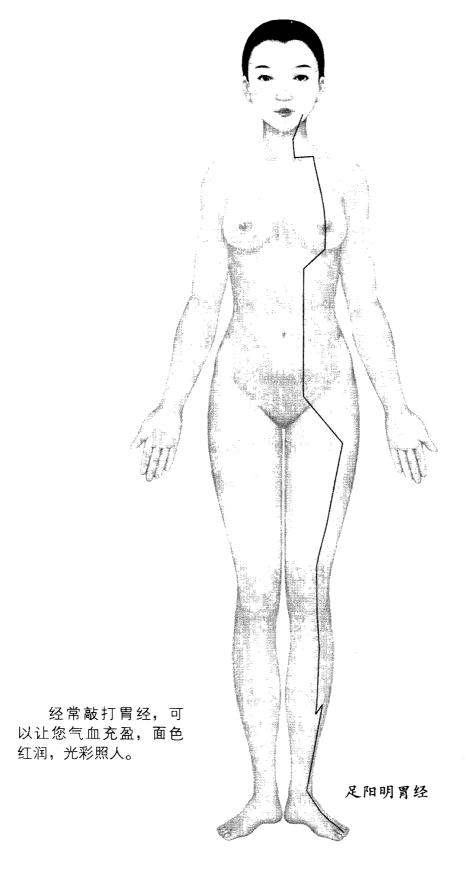
当您揉两三分钟以后,耳朵眼里面一发痒,就证明耳朵里面的气血过来了,长期这样揉,耳鸣、耳聋的问题就解决了。另外,揉的时候一定要闭上眼睛,因为七窍是相通的。揉完后睁开眼睛时,您会发觉眼睛变得很亮。

# 让面色一直保持健康红润: 敲打胃经

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

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

但面部的胃经只是一个很小的局部,跟下面的整条胃经还没有接通,还需要给它接通一下。而接通点在哪儿呢?就在脖子上。所以我们还要再捋



家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ: 23126 38863 QQ群: 10555 6194

捋脖子。不过别敲脖子,一敲脖子就想咳嗽,不舒服,捋一捋才舒服。

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

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

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

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

## || 中里巴人私房话 ||

有些人因肾虚而吃补肾的药,但补肾药多味厚而难于消化,通常肾没补上,却成了脾胃的沉重负担,最后,补药停滞不消而成为毒素,所谓的虚不受补,便有脾胃虚而难于消化之意。还有人心肝火旺,常年需服用寒凉之药以清热解毒。岂知寒凉之药最伤脾胃,这就像常年把自家的庄稼地当作战场一样,最后,就算不被敌人打败,也会因无粮草而饿死。所以我们一定要给自己一些储备——气血的储备。只要粮草充足,我们就没有什么可怕的。怕只怕我们已

经没有能力再制造新鲜的气血了。很多患者只因不能纳食、无法吸收营养而丧失了最后反戈一击的机会。只要我们还能挣来钱,我们就还有得可花,我们就能够坚持到最后的胜利,抵御疾病是要有本钱的,那就是气血。

# 8. 想没病, 先找病——结合经络练瑜伽

练瑜伽只要借助经络这一工具, 谁都能成为蕙兰, 甚至比她练 得更好、更科学。

为什么瑜伽的效果那么棒?就是因为瑜伽有时候在"没病找病"。比如,做个拉筋的动作,发现某一块儿伸不开,就说明这条筋堵着了,你赶紧揉揉这条筋,过两天就能拉开了。

一般人刚开始练瑜伽时每条经都伸,这样会把气血弄分散了,要是懂得 经络,就知道气血走到哪条经了,就知道气血在哪条经堵住,该赶紧揉揉 了,这样经络很快就能抻开。所以说,懂经络的人练瑜伽花费的时间更短, 练得更健康。

经络和脏腑是相连且同步生长的,只有在经络和脏腑相通的这种状态下,我们练瑜伽才会起作用。有些人小时候就练舞蹈,先把韧带拉长了。可是韧带和经络并不是一回事,如果经络和脏腑还没接通,拉长韧带不但没效果,反而可能出现问题。

有些舞蹈演员拉伸韧带, 还只是局部的拉伸, 就好比是把壳豁开了, 但

壳里面堵着的东西却没伸开,所以,好多舞蹈演员练了一辈子还是免不了一个身病。同样,一个人能做瑜伽,但是他的经络不见得通。只是把外面的壳拉开了,里面的筋仍然没通。

经络就像一个机器人身上的电路。一通上电就能行动自如,没有电或者哪条线路断了,哪都不能动。机器人手上的工具或者其他附件的运动都受电路的控制。同样的道理,经络既能控制骨骼,也能控制肌肉,既能控制血脉,也能控制神经。至于韧带,就相当于机器人身上的一个螺丝。把螺丝拧紧了,身体相应部位就伸不开,把螺丝拧松了,就能伸得开一点。但是,韧带跟线路——经络没有一点关系。

如今,很多人练瑜伽不但没解决问题,还练出了许多新问题,他们认为练动作就能健身,至于健的是身体哪个部位,他们并不十分清楚,当然不可能练好。这就像一个人只知道按这个穴、按那个穴,可他不知道为什么按它们管用,那他还是不懂经络。所以,不管是用什么样的锻炼方法,一定要往经络上找,往经络上练,不然就会白费力气。

瑜伽之功,用的是三脉七轮的心法,对于只想借瑜伽强身健体的朋友来说,太有难度,不是循阶上梯的法门,倒不如咱们借玉雕龙,以印度瑜伽之外形,修中华经络之心法。想打通哪条经络,就练习相应的动作,从而治疗相应的病症,何其简便,何其快捷!

#### | 中里巴人私房话 |

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

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

# 9. 一小时内解酒毒

揉胃经的足三里、下巨虚和足底小肠的反射区,使劲揉肝经的中封穴、太冲穴,吃生萝卜、西瓜、莲藕、梨、藿香正气胶囊、大山楂丸,这些方法都可以增强肝的解酒毒功能。

中华的酒文化从古至今源远流长,少量饮酒可以行气活血,保护心血管功能,但不论何种美酒都有个量的限制,过犹不及。很多朋友对酒有着难以割舍的嗜好,但过度饮酒带来了诸如脂肪肝、胃肠及神经损害等健康的大敌,因醉酒驾驶导致的悲剧也频频发生。如何减轻酒精对自身健康的伤

害呢? 下面我提供一些自己的治疗经验, 供大家参考。

第一,一小时内解酒毒的绝招。

如果你饮酒至醉,腹中难受,头痛恶心,隔了一晚仍然不见好,通常称为宿醉,最有效的治疗方法莫过于用拇指揉按腿上的足三里穴了,按揉的同时如果你感到腹中舒服,有肠蠕动的感觉,证明酒食已入小肠,需同时揉下巨虚和足底小肠的反射区,通常 10 分钟就可明显缓解症状。

若点揉足三里恶心反而加重,证明酒食仍停在胃中,此刻则需要手指探喉催吐,因为食物和酒精已造成对胃的伤害,而胃黏膜上有急性炎症发生,食物和酒精此时和毒素没有区别,最好能吐干净了,症状才可消失。吐的过程中可以饮用加少许盐的水,可以帮助清洗胃黏膜,将更多变质的食品带出来。

最后揉中脘穴和足三里,再加揉足底胃反射区及太冲穴和中封穴,就可以增强肝的解酒毒功能,同时服用藿香正气丸,然后稍事休息,通常1小时内可解除症状。

第二, 吃以下东西就可以防酒醉。

治莫如防,如何防止酒醉和酒精的伤害非常重要,一些日常的蔬菜水果和一些便宜的中成药就有很好的预防效果。

- (1) 生白萝卜:解酒功效最强当属生白萝卜,寒热体质都适用,饮酒时吃些萝卜可防止醉酒。
- (2) 西瓜、莲藕、梨: 热性体质喝白酒时可吃些西瓜、莲藕、梨等清凉之品。但体质虚寒者忌服。
  - (3) 藿香正气胶囊:喝冰镇啤酒过多,可服几粒藿香正气胶囊。
- (4) 大山楂丸:食肉过多,服用大山楂丸2丸,可预防酒肉过多引起的脂肪肝及消化不良。

#### 中里巴人私房话

有人说:"《道德经》言'上善若水',不是说让人与世无争,自 甘卑微吗?"其实,老子可不消极,他还说过一句话,叫"知雄守 雌"。您得先知雄,再去守雌。佛家向来讲空,可是佛祖降生的时 候也说了一句名言:"天上地下,唯我独尊。"这里的"我"指的就 是芸芸众生,指的就是我们每一个人。所以,即使一贫如洗,无依 无靠,您照样可以堂堂正正做人。

生活的道路有很多,每个人都走自己的,不用左顾右盼,不用 模仿别人。每个人心中真能靠得住的,只有老天。我们所要做的就 是防病、治病、战胜怯懦和卑微,拥有一个健全人的尊严。

## 10. 熬了夜,这样补气血

这些补救之法,只起些亡羊补牢之效,不可恃此长期熬夜。否则,我这补救之方反成害人之药了,罪过!

夜里是人们长气血的时间,也是肝脏工作的时间,对人体的健康极为 重要。

从经络上讲, 夜里 11 点至凌晨 3 点乃胆经和肝经的流注时间,此时肝胆经气血最旺。但这些气血是用来进行重要的人体代谢工作,如果挪为他用(如过多地供应给大脑、四肢或肠胃),人体推陈出新的工作就无法正常

完成,体内陈旧的废物不能及时排出,新鲜的气血也无法顺利生成,所以对人体造成的危害很大。

肝开窍于目, 夜里看电视、电脑最耗肝血, 白天就会两目酸涩、脾气暴躁。如果再吃点夜宵, 喝点冰镇啤酒, 把供应给肝的气血抢到胃来消化食物, 就会造成肝胃气血都不充足, 两相损害。

补救的方法有:

怕热口渴、无厚腻舌苔者, 夜服六味地黄丸。

若眼易酸涩难睁,服石斛夜光丸、石斛明目丸、明目地黄丸、杞菊地黄丸皆可。

若心烦躁热难睡,服一粒牛黄清心丸。

若心慌气短难睡,服一瓶盖柏子养心丸。

若喝冰镇啤酒,需与大枣同服。大枣性温,可祛胃寒,又能解酒毒,还可养血安神、润肠通便。

若同时又吃肉食,可服加味保和丸,白天常服些参苓白术丸更妥。

若属于气血虚、面色苍白、畏寒怕冷的,夜里可服十全大补丸、桂附地 黄丸。

若大便无力、心慌气短的,可服柏子养心丸、补中益气丸。

晨起体倦无力、口干咽燥者,可服人参生脉饮,也可常含服些质地好的 西洋参。

## | 中里巴人私房话 |

有的家长看到孩子身体弱,就要求他早晨起来跑步,结果孩子跑完步变得更困,感觉更不舒服,身体也变得更弱。这就是身心不调的锻炼,对身体没有好处。哪怕锻炼后肌肉量增加了一点,那也

是暂时的,对身体还是会有损耗。

孩子虽然腿在跑,其实心里不想跑。这时,大脑就会抑制对腿部的血液供应,这样就很容易导致腿部肌肉疲劳甚至损伤。为什么很多人跳舞跳好几个小时却越跳越精神,而出去跑步跑两下就跑不动了呢? 道理就是如此,前者是全身心地投入,身体源源不断地供应能量,而后者是心里不愿意,身体就会自觉不自觉地减少甚至停止供应能量。因此,从根本上来讲,养生就是身和心要一起养。

# 11. 让肾日益强壮的五味药丸

六味地黄丸是宋代幼科(儿科)专家钱仲阳专门为小儿先天不足准备的一剂良药,用以治疗小儿五迟之症(立迟、行迟、发迟、齿迟、语迟)。现在大人们争相买来补肾虚,从此,小儿们的药典中便再也找不到六味地黄丸了,六味地黄丸似乎成了补肾的通用专方。

受广告的影响,很多人都觉得自己肾虚,要补肾,人们不约而同地想到了六味地黄丸,争相买来补肾虚,甚至有很多人竟把它当成了壮阳之品经常服用,六味地黄丸似乎成了补肾的通用专方。

其实,名声显赫的六味地黄丸并不是万灵丹,它有非常严格的适应症, 只适用于阴虚有热之人,所以是肾阴虚常用的一服药。其实判断肾阴虚只 要记住它最明显的特征:口干舌燥,总想喝水,同时还伴有头晕目眩、腰膝酸软、失眠心烦、睡觉出汗、手足心热、脑空耳鸣等症状。这么一界定,能吃此药的人就不多了。

哪些人不太适合此药呢? 畏寒怕冷、不喜饮水、睡觉流涎、痰多湿重之人,尤其虚胖的人、脉缓之人(除了运动员),咳嗽痰多,痰色白而清稀,容易咯出,并伴有胸脘满闷、呼吸不畅、纳差食少、身重困倦、舌苔白腻、腹胀消化不良的人,就更不适宜了。

总之,此药无半点壮阳之力,(肾、脾)阳虚之人绝对忌用,肝火过旺之人服此药犹如火中添柴,亦不适宜。平常体质的人,不寒不热,想用此药补一补也未尝不可,那就需在空腹饥饿时或口干欲饮时再吃此药,最易吸收且有益无弊。

此药还有一些主要管肾阴亏虚的"兄弟姐妹":

(1) 杞菊地黄丸、明目地黄丸

两药功效相似,后者祛肝火的功效略强。

主治肝肾阴虚所致的眼睛干涩、迎风流泪、视物不明,还有防治高血压的功效。

## (2) 麦味地黄丸

在六味地黄丸里面加上了麦冬(润肺、滋阴、去心火)、五味子(纳气、平喘、止咳嗽)两味药。

主治肺肾阴虚之咳喘(久咳气喘,痰少而咳或干咳无痰,伴有腰膝酸软、气短无力、动则出汗、时发低热)。还有就是,经常讲话太多、咽喉干燥、咳嗽无痰之人(慢性咽炎)也可选用。

#### (3) 知柏地黄丸

在六味地黄丸里面加上了知母、黄柏两味去火药,以治疗肾阴虚而又火

#### 求医不如求己精华本・下

... 114 ....

气偏盛的人。和六味地黄丸的区别是,在六味地黄丸适用的症状基础上还适应于头晕耳鸣、咽干腰酸、小便黄赤或浑浊、尿频而热痛。这是知柏地黄丸主要的适用症状,特别是小便黄赤。

#### (4) 耳聋左慈丸

即六味地黄丸加上磁石、石菖蒲、五味子。

主治耳内常闻蝉鸣声(耳鸣),夜间更甚,听力渐差,伴有心烦失眠、 头晕眼花、腰膝酸软、遗精盗汗等症状,适合阴虚型的神经衰弱患者。

#### ┨中里巴人私房话 ┃

金匮肾气丸(桂附地黄丸): 六味地黄丸加上肉桂、附子两味 大热强阳之药。由于加了两味补肾的热药,许多中医师便把它当成 了治疗阳虚的法宝;只要患者说自己怕冷畏寒、手脚冰凉、腰膝冷 痛,或阳痿早泄、倦怠乏力,那医生十有八九便会开这个药了。其 实,这个药对真正阳气虚弱体质的人百无一效。

这方子的原意为"阴中求阳",也就是说平常体质的人,由于饮食劳倦等原因造成了体内的精血(阴)一时性的缺少,而不能及时转化成阳气来温暖四肢,造成一时性的虚寒,或先天体质中阳气略显不足,稍感怕冷,但又不是阴寒无火之人,这样才适用。所以对总是口干、喜饮热水而又畏寒怕冷的人较为对症。

# 12. 可以终生相依的朋友——善补气血的山药薏米芡实粥

如何补气血才是最快捷最有效的呢?中医说,脾胃为后天之本,气血为生化之源。所以我们要想气血充沛,必须要先把脾胃调养好才行。

如果说这世界上还能找到不计利益、甘愿付出并全力帮忙的朋友,那么山药、薏米、芡实则当之无愧。它们是那种不急不躁、从容有力、可以托付一生的朋友,会在我们百般无奈的时候,给我们以最无声、最持久、最平和的帮助。它们在《神农本草经》中都被尊为上品,"凡上品之药,法宜久服……与五谷之养人相佐,以臻寿考"。我们需要经常和真正的好朋友在一起,一生相伴,不会厌倦。山药、薏米、芡实,是不需要我们额外的支出而能直接供给我们气血的良药美食。

先来说说山药,山药其性甘平,气阴两补,补气而不壅滞上火,补阴而不助湿滋腻,为培补中气最平和之品,历来就被众医家大加赞誉。《本草纲目》云其:"益肾气、健脾胃、止泄痢、化痰涎、润皮毛。"《景岳全书》云:"山药能健脾补虚,滋精固肾,治诸虚百损,疗五劳七伤。"《药品化义》云:"山药温补而不骤,微香而不燥,循循有调肺之功,治肺虚久嗽,何其稳当。"清末最有名的大医家张锡纯对此药更是推崇备至,在其医学专著《医学衷中参西录》中曾屡用大剂量生山药一味,治疗了许多诸如大喘欲绝、滑泻无度等危急重症。其言:"山药之性,能滋阴又能利湿,能滑润又能收涩。是以能补肺、补肾、兼补脾胃……在滋补药中诚为无上之品,特性甚和平,宜多服常服耳。"山药品种较多,河南怀庆府也就是今河南省沁阳市所产的品质最好,所以通常山药也叫怀山(或淮山)药。药用时通常要干燥切片。

药店有炒山药和生山药两种, 建议用干燥后的生山药较好。

再谈谈薏米。如果您的体内有湿气,如积液、水肿、湿疹、脓疡等等与体内浊水有关的问题,薏米都是您最好的帮手。"薏仁最善利水,不至耗损真阴之气,凡湿盛在下身者,最宜用之。"薏米性微凉,脾胃过于虚寒,四肢怕冷较重的人,还是不太适合的。李时珍说孕妇忌服,可能也是怕利水太过,把羊水也利干了,虽然在现实应用中并未见对孕妇有什么危险,且常有相助之益,但为安全起见,权且听他老人家的吧。薏米的主要功效在于健脾祛湿,健脾可以补肺,祛湿可以化痰。所以,本品亦可用于治疗肺热、肺痈、肺痿之症,和山药同用,更是相得益彰,互补缺失。

古人云:"山药、薏米皆清补脾肺之药,然单用山药,久则失于粘腻,单用薏米,久则失于淡渗,惟等分并用乃久服无弊。"

近代医家曾指出,用两药各 50 克,每日熬粥,对肝硬化腹水有明显疗效。我们何苦非要等到病重如此再去喝粥呢?平日即将二者打粉熬粥常服,岂不是明智之举?况且此粥美味可口,常吃不厌。有人说,粥有药味,且酸苦难喝。这恐怕是由于您选料的品质不好。由于品种不同,有的山药会略带一点酸味,但毫不影响粥食的美味。

最后再说说芡实。前面山药、薏米好像把溢美之词都分而占尽了,其实不然,芡实更有其与众不同的绝妙之处。如果您是"脱证"和"漏证",芡实就是一双有力的大手,把您托住,让您的气血不致白白地流失。有人长期腹泻,下利清谷,有人遗精滑脱,其势难禁,有人夜尿频多,无法安睡,这种情况下,就会发现芡实的神奇了。清代医家陈士择说得最好:

芡实止腰膝疼痛,令耳目聪明,久食延龄益寿,视之若平常,用之大有利益,芡实不但止精,而亦能生精也,去脾胃中之湿痰,即生肾中之真水。

所以说芡实是健脾补肾的绝佳首选,若能与山药同舟共济,那补益的效果就更佳了。

山药、薏米、芡实是同气相求的兄弟,都有健脾益胃之神效,但用时也各有侧重。山药可补五脏,脾、肺、肾兼顾,益气养阴,又兼具涩敛之功。薏米健脾而清肺,利水而益胃,补中有清,以祛湿浊见长。芡实健脾补肾,止泻止遗,最具收敛固脱之能。有人将三药打粉熬粥再加入大枣,以治疗贫血之症,疗效显著。

这三味药粥虽然好处太多,但仍然有许多人无福消受。体内浊气太多的人,喝完此粥必饱胀难消;肝火太旺的人,必胸闷不适;瘀血阻滞的人,必疼痛加剧。还有津枯血燥、风寒实喘、小便短赤、热结便秘者都不适宜。这就好比您要想引来清泉,就要先排走污水,"陈血不去,新血不生,浊气不除,清气难存"。

还有不喜欢此粥味道的人,也是与此无缘,勉强硬喝也吸收不好。不如去找您喜欢的味道,用心去感觉,总能发现的。

#### ∥ 读者的话 ∥

怎样熬山药薏仁芡实粥才不煳锅?我有个办法很好用,我一直都是这样熬的,从没有煳过锅,现把它分享给各位朋友。

1. 首先先买好两样道具,一个是家用的打磨机(超市里都买

- 得到),还有一个最重要的是熬粥的锅,这个锅不是不锈钢锅,而是陶瓷做的煲锅,这是熬粥不煳的关键。
- 2. 头天晚上先把这些东西用水浸泡,早上,把泡好的原料淘洗干净,把坏的拣出去,然后把原料带水倒入打磨机中,水的量以没过原料为准(水太多则不容易将原料打碎)。一般不到一分钟就能打成浆。
- 3. 将打好的浆倒入烧开的煲中,大火烧开后,随即将炉火旋到最小的内火,盖上煲盖,中间搅动两三次,煲 15~20 分钟后即可。这样煲出的粥既黏稠又不会煳锅。有兴趣的朋友不妨一试。

——白狐

说到淮山薏米芡实粥的功效,我是确认不疑的。我的父亲 1999年患中晚期肝癌,结束治疗之后回家,多管齐下:心理康 复,气功锻炼,服用中科灵芝保健品,此外就是天天服食此粥, 另外添加了百合、红枣。结果改善了便秘,增加了食欲,如今父 亲身体非常好,能吃能睡。此粥功不可没,我逢癌症患者都向他 们推荐。

----Heping

山药可以配合薏米或芡实来吃,各种材料以1:1的比例搭配即可。对于平日有水肿、尿又少的人,可以用山药薏米粥;平日肾虚、尿频、口舌干燥、喜饮水的人,可偏用山药芡实。平日保健,三种均等比例,可以做成山药薏米芡实粥,这和做八宝粥没多大区别,里面还可以放芝麻、核桃、松子、红枣,或是放肉丸、海菜来调味,最基本的材料是山药、薏米、芡实,每个人一次至少要各吃30克,比如山药芡实粥,那就是各30克,共60克,打粉,做法

和做玉米粥差不多。如果你觉得60克还不够吃,可以往里面加米,一般情况下,为确保粥发挥最大效果,不主张加米,特别是大米。

对于老人,偏重补脾肺的,山药可以2份,薏米或芡实1份;偏重补肾阴的,芡实可为2份,山药1份;偏重祛湿热的,还可以单用薏米,里面可加绿豆。最简单的就是等份服用,方便好记。实际操作起来不必如此苛求比例,不需要跟抓药一样准确。

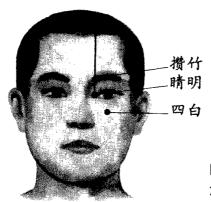
----Jnc

# 13. 每个人身上都有天赐的养颜方

现代人关注美容,多数只注重皮肤、毛发这些表面的现象,很少顾及这些问题背后身体发出的警告。肤色不好有化妆品教驾,嘴唇颜色暗淡有口红唇彩,皮肤有斑、痘用遮瑕笔。各种保养品越贵越有人买,用的时候可以改善一点,停了以后很快就反弹,于是爱美人士都成了护肤、保养品"忠实"的顾客,从心理到生理都成瘾了。

人的皮肤、毛发、气色、体形等种种外在表现,都是其自身脏腑、经络功能好坏反映在体表的提示信号,身体的种种表现其实是在告诉人们身体各处哪里工作正常、哪里举步维艰,皮肤就是身体的镜子。

肺与皮肤关系最为密切,"肺主皮毛,司毛孔之开合"。我们知道,皮肤每天代谢的废物要经过毛孔排汗而出。如果毛孔开合的功能失调,废物沉积在毛孔中,那么皮肤就会粗糙没有弹性,堵塞严重便会长出疹子疙瘩来,所以要想皮肤好,肺的功能一定要加强。



经常按揉四白、攒竹、 睛明穴,可以化解浊气, 消除黑眼圈和眼袋。

心脏功能不好影响面部的气色。心脏供血不足就会面色苍白,心血管瘀阻就会使面部颜色不均且隐隐发黑。所以,想要面色红润有光泽,一定要改善心脏的功能。

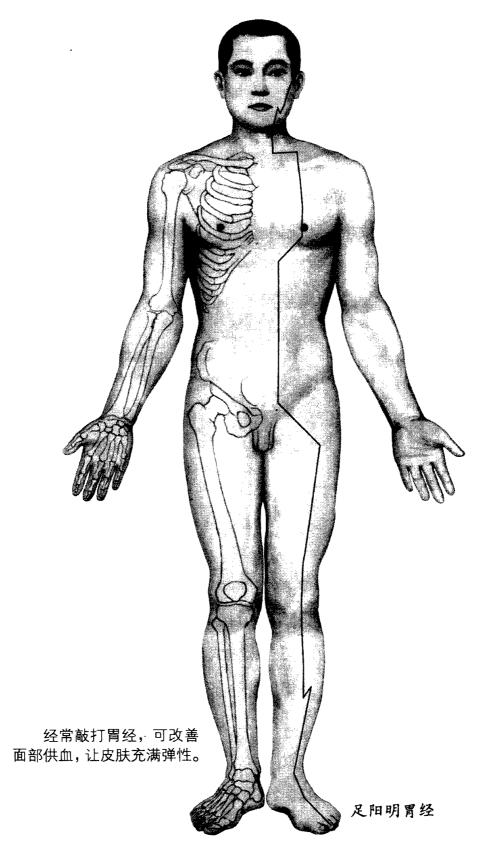
肝胆郁结,也叫肝郁气滞,通常是生气、忧虑、恐惧等因素造成的。其 危害最大,是美容的大敌。它会令天生丽质的女士过早地长斑,还带来月 经、乳腺、偏头痛等问题。

肾乃先天之本,是人体能量的源泉。一旦肾气虚损,好比房屋的根基动摇,将出现头发干枯脱落、牙齿松动、牙龈肿胀、头晕耳鸣、腰酸腿软等一派衰老之象,美容便无从谈起了。

脾胃功能也影响面部肤色,有的人皮肤上总爱起脓疱,这是痰湿流注肌 表所致,"脾是生痰之源,肺是储痰之器",痰湿产生的根源在于脾胃功能 失调。

下面我来讲一讲黑眼圈、鱼尾纹、黄褐斑、痘痘的形成原因。

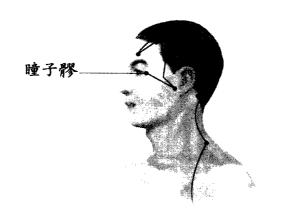
黑眼圈被公认为是熬夜的必然产物,其机理是肝血被过多地消耗导致胆 经的虚弱,而眼睛周围的供血主要是依靠胆经来供应的。睡觉时血归于肝, 正是养肝生血的最好时机,肝与胆相表里,肝血旺则胆气足。夜里肝血主



家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ: 23126 38863 QQ群: 10555 6194

要是用来消化解毒,既解有形之血毒,也疏无形之气郁,所以叫作"肝主疏泄",也就是所谓的"推陈出新"。若夜里不休息,强将肝血调用到娱乐上,肝解毒之力就会减弱,血液就会变得很脏,而且制造新鲜气血的能力降低,不但眼睛会由于供血减少而酸涩,眼周围也会由于胆经供血量不够且血液不够新鲜而显得晦暗,造成黑眼圈。有些人并不熬夜,也有黑眼圈,多为肝气郁结、胆经气血不畅所致。

长在眼角的鱼尾纹也会让我们感到忧心忡忡,但大家一看便知,胆经第一个穴——瞳子髎,正好长在鱼尾纹的位置,所以这就既告诉了我们鱼尾纹的成因,即胆经气血不足或瘀阻了,也告诉了我们解决的办法,那就是养肝利胆。



瞳子髎是胆经第一穴, 胆经气血瘀阻就会出现鱼 尾纹,所以要经常敲胆经。

再说黄褐斑,这更与肝胆郁结有直接关系。有黄褐斑的女性,通常同时 也有妇科的病症。还有一种是长在太阳穴附近的黄褐斑,那是肝胆瘀滞堵 塞在三焦经所致,通常也是更年期综合征的早期信号,需要及早调理三焦 经来防治。

痘痘其实是体内的痰浊。饮食入胃,消化后本来应成为气血,供养全身,可由于脾胃虚弱,进入肠胃的食物没有全部化成气血,而是有一部分变成痰湿了。这污浊的痰湿也随血液在周身流动,肝火旺、脾气急的人,痰湿



会随火气而上于头面。由于头面没有排毒的出口,只好从皮肤里拱出来了,在脸上形成痘痘。大家通常认为是自己上火了,于是找些去火的中药来吃,但去火的药,通常都是寒凉伤脾的。脾胃本来就虚弱,再用寒凉攻伐,岂不是愈加地虚弱了? 所以祛痘痘就要先祛痰湿,祛痰湿就要先健脾胃。"脾为生痰之源",脾胃健则痰湿自消。山药薏米芡实粥,健脾胃,生气血,平和持久,参苓白术丸,化痰涎,祛湿浊,无出其右。

了解了美容的根本所在,下面我再为大家介绍保养面部的几种手法。

敲头与梳头:用10个手指肚敲击整个头部,从前发际到后发际,反复 敲击两分钟,然后用10个手指肚梳头两分钟,也是从前发际到后发际(一 定不能用指甲)。头上的经络众多,有膀胱经、胆经、三焦经、胃经,穴位 则有好几十个。敲、梳以后,通常可以看到满指油污,这是头皮内的污浊 从穴位和毛孔排出了。如果想加强疗效,可以用手掌将两耳堵住,用双手 食指和中指弹拨后脑,这在古书中叫作"鸣天鼓",最能怡神健脑。经过这番"推敲",经络无阻,血管畅通,何愁头发不浓密乌黑呢?

敲大肠经: 先用 10 个手指肚轻轻敲击整个面部,额头、眉骨、鼻子、颧骨、下巴要重点敲击。再用左手掌轻轻拍打颈部右前方,右手掌拍打颈部左前方(手法一定要轻)。然后右手攥空拳敲打左臂大肠经(大肠经很好找,只要把左手自然下垂,右手过来敲左臂,一敲就是大肠经)。最后换过来左手攥空拳再敲打右臂,每边各敲打一分钟(从上臂到手腕,整条经都要敲)。敲打大肠经是因为这条经直通面部两颊和鼻翼,可以有效防止这些部位长斑生痘。

敲胃经:从锁骨下,顺两乳,过腹部,到两腿正面,一直敲到脚踝,可稍用力敲打。面部的供血主要靠胃经,所以颜面的光泽、皮肤的弹性都由胃经供血是否充足所决定。脖子上的皮肤松皱了也是胃经的气血亏虚造成的。只要坚持敲打胃经,面部和脖子很快就会有惊人的改观。

#### ∥中里巴人私房话 ∥

向大家推荐一个美容法宝——五色养颜粥,它的配方及功用 如下。

黄豆:味甘,性平。入脾、肺、大肠经。补气健脾,行气导滞, 养血润燥,利水消肿。

绿豆:味甘,性凉。入心、胃经。清热解毒,利水消肿,开胃健脾。

黑豆:味甘,性平。入脾、胃经。滋阴养血,活血利水,补虚 黑发,祛风解毒。 赤豆(红小豆): 味甘、酸,性平。入脾、肝、膀胱经。利水消肿,除胀消痞,健脾补血。《食性本草》认为其"下水肿,久食瘦人",看来有减肥的功效。

紫米:味甘,性温。入心、脾、肾经。养心安神,健脾补血,强肾益精。

此粥对五脏六腑全都顾及,寒热搭配,不凉不燥,泻不伤脾胃,补不增瘀滞,真是一剂驻颜长寿的妙方。

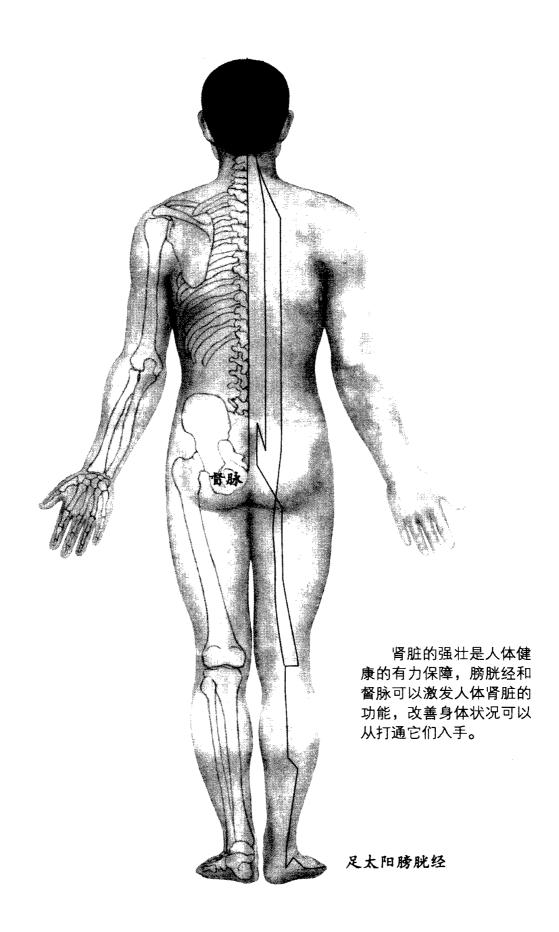
# 14. 打通督脉和膀胱经——防治众多疑难杂症的万能功法

古人说:"肾脏有补而无泻。"意思是说肾脏总会显得亏欠,而不会过于强壮。打坐时男子意守"丹田",女子意守"命门",无非是要增强人体的"元气"。何谓元气?就是先天之气。先天之气在哪里呢?就储存在两肾之中。

我曾经告诉大家,若对自己虚弱的身体无从改善,那就先从打通督脉和膀胱经开始。

为什么要从膀胱经和督脉入手呢?因为,这两条经脉可以调动人体肾脏的功能。

肾脏补起来并不是很容易,五脏六腑如果只维持一般情况的"温饱",即使没有充沛的"元气"供应,也仍然可以达到自身的满足,身体也就不必费力非要激发肾脏先天的功能了,没有需求就没有创造。而肾与膀胱相



表里,膀胱经只是个通道,本身无动力运行,需肾气的支持才能完成御寒、排毒的功能,所以您加强了膀胱经的需求,也就激发了肾脏的供应潜能。同理,督脉亦是如此。

督脉是诸阳之会,人体阳气借此宣发,是元气的通道。为什么我们总要说"挺直你的脊梁"?就是因为那里最展现人的精气神,所以,打通督脉,可以祛除许多疾病,增强督脉的气血供应,就能激发肾脏的先天之气。

所以打通督脉和膀胱经可以激发肾的功能,防治众多疑难杂症。若想达到天人合一,从自然中汲取源源不断的能量,就一定要打开通往宇宙的先天之门,这就是肾脏的强壮。古时练功修道的一个重要步骤就是"还精补脑",而这个"精"指的就是肾精,所以要想身体有一个质的升华,而不是停留在"温饱"状态,健壮肾脏就是必修课程,甚至可以说是终极目标。

那怎么打通膀胱经和督脉呢?其实很简单,方法很多,捏脊法、刮痧法、拔罐法、敲臀法(如果膀胱经不通,敲臀就会很痛)都可以用,还可用掌根从颈椎一直揉到尾骨,肉太厚的话也可用肘来揉。要注意,膀胱经在腿上的部分也很重要,同样可以刮痧、拔罐、点揉、敲打,甚至用手大把攥,只要能充分刺激它就行。还可两腿绷直,俯腰两手摸地,向后仰身弯腰以及仰卧起坐,还有许多瑜伽上的动作,只要能刺激腰椎以及大腿后侧的膀胱经,那就全可采用。

好了,现在大路、小路都摆在了您面前,舟船车马也都等着您上路。若您还在担心大路有无沟坎,小路有无荆棘,车马会不会脱缰,舟船会不会抛锚,我会告诉您,这一切都可能发生,因为这就是生活,您不借着风向扬帆,不顺着水流起航,还在等什么呢?

#### 求医不如求己精华本・下

... 128 ....

#### 读者的话

据我体会,打通督脉的最简单方便的方法就是暖脊功,这其实是瑜伽的功法,这里借用一下。很简单,就是抱成团,在地上打滚。不是真的滚,而是脊椎受力,以头臀为两头,像小船似的两边摇,很有效的,大家可以试试。另外在地板上做效果才好,在床上,特别是床垫上则没什么效果。

---暖暖

我发现了一个挺管用的小功法:平躺,屈膝,双膝轮流向左右倒,左右各算一下,每次大概做个200下。头一天做了,第二天就会感觉腰部很舒服,3天后感觉整个后背都暖洋洋的。

----芷若

... 第四章 ...

# 轻松赶走慢性病

有人觉得中医疗效慢是中医在治本,因此也就无怨无悔地去吃上一年甚至几年的汤药,尽管无效,也仍觉得顺理成章,治本嘛,哪有那么快的! 其实,很多时候如果能真正找到病根,中医治疗起来并不缓慢,而是非常迅速、立竿见影。

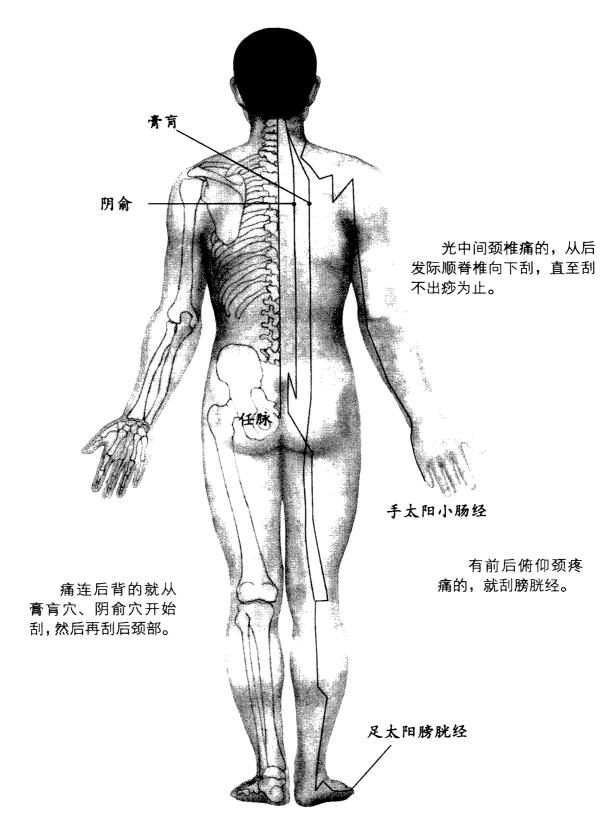
## 1. 颈椎病——可以随手而愈的病

颈椎病主要是由两个原因引起的:一是心血管瘀阻造成的颈部供血不足,另一种是脊椎受损在先(主要是腰、骶椎的劳损),进而影响了颈椎的供血。知道了病因,解决起来并不难,用刮痧配合按摩的方法最妙。

有人在进行统计后,做了一个现代文明病的排行榜,结果,颈椎病高居榜首。无论在电脑前、办公桌旁,还是驾驶室内,到处都有它的阴影。它影响思维、扰乱睡眠,让人无法集中精神、心情烦躁,甚至全无自信。

颈椎病虽不是致命的险症,却是恼人的顽疾。按摩、理疗、针灸、吃药, 似乎都效果不佳,难道我们对它真的就无可奈何了吗?

颈椎病类型最多,但普遍治疗效果不佳,就是因为病因不清,没有对应的治疗之法。其实,颈椎病主要是由两个原因引起的,一是心血管瘀阻造成的颈部供血不足,另一种是脊椎受损在先(主要是腰、骶椎的劳损),进而影响了颈椎的供血。知道了病因,解决起来并不难,用刮痧配合按摩的



家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ: 23126 38863 QQ群: 10555 6194

方法最妙。

第一个问题,我们可以用最简单的方法来解决,那就是用掌根来按揉前胸的胸骨一段(从天突到鸠尾)。颈椎位置的痛点不同,反映到胸骨痛点的位置也不一样。把胸骨按得不痛了,颈椎痛也跟着缓解了。如果在后背的肺俞、厥阴俞、心俞等处先刮痧,或在督脉上找与前胸骨痛对应的地方刮痧,会有更好的效果。

第二种病因的解决方法更简单,就是用拳头敲打自己的腰骶骨处,发现疼痛的地方,再用掌根多揉揉。这两个方法可以缓解颈椎痛,也很容易独自操作。

要想彻底治好颈椎病,一定要先调理好整条脊椎。可请亲人用掌根从头后发际一直按揉到尾骨,痛点可多按,若能配合壁虎爬行法和踏步摇头法,效果会更好。用掌根揉脊椎,可把脊椎当作一个擀面棍,边按边搓动这根"棍",也可两只手一起来滚动这个擀面棍,但对老年人及脊椎有损伤的人,不可用此法。

您若觉得这个方法过于繁杂,还有一个更简单的方法:患者俯卧,亲人在后,一手掌全贴放在颈椎患部,另一手用拇指点按在患者尾骨尖,这就是最著名的"手掌贴放术",国外已经把它当作一项很先进的方法来研究,不过此方法更适用于对经络感觉较为敏感的人。

如果家里有人会刮痧,那就直接在颈椎的痛处刮,一出痧,疼痛马上会得到一定的缓解。刮得不要太用力,像搓澡的力度就行。可以先刮最痛的部位,但要找到痛点所在的经络,最好顺着经络的走向来刮,从上到下,从中间到两边,这样刮出来是一条粗线,不要上一下、下一下、左一下、右一下。有时痛点不出痧,可能是痛点的位置较深,而刮痧只适宜痛点较浅的部位,您可以先刮这条经的其他部位,同时在痛点处拔罐。

有些人拿着刮痧板不敢刮,这样谨慎是对的,如果对方是一个体弱的老人、重病的患者、孕妇以及5岁以下的幼儿,还是不用此法为佳。心脏不好或贫血的人,刮痧常会令其心慌气短,甚至昏厥。

刮痧还会令血液循环加快,这对心脏是一种很好的锻炼,但是开始刮的时候心脏常常不太适应,可以在刮痧时准备一些同仁堂的"人参生脉饮",用以补气养心,刮痧时如果觉得心里不舒服就喝上两支,同时,揉左手心的劳官穴(此穴不用找,揉手心就行)。

一位叫"蓝蓝月儿"的网友提供了一个很好的治疗颈椎病的方法,大家一定不可错过:

"我那时看郑老师写道,'在腹部的阻滞很可能是潜藏的慢性病',我就找呀找,结果就在带脉的部位找到很硬的块。按着按着,我发现硬块'呼噜呼噜'地慢慢化开了,而且奇怪的是,我的脖子居然好多了(老待在电脑前,颈椎疼已经让我难以入睡了)。"很感谢这位朋友的无私分享,她为我们大家提供了开阔的思维方式。

## ||中里巴人私房话||

如今的医疗现状,无论财力物力都仅仅只够应付"已病"的人群,对疾病的治疗就像等洪水泛滥的时候再去堵窟窿一样,按下葫芦浮起了瓢,根本没有更多精力谈到预防!很多人因此疾病缠身、疲于奔命,这样的人生还有何乐趣可言呢?我们只能自己提早做功课,防微杜渐,把健康掌握在自己手中,这样我们的人生才会充满自信与快乐。

## 2. 不再雾里看花——调理近视眼的速效法

通过调节后颈肌肉就可以治疗眼疾,岂不是非常便利?

中医讲肝开窍于目,肾注精于目,所以对许多眼疾中医都从肝肾来调治,中药的羊肝明目丸、石斛夜光丸、明目地黄丸等,无不遵循这种治疗原则,但是疗效不佳,根源就在于近视更多是由于长期的眼部肌肉疲劳造成的,问题并不在深层脏腑,而是在经络层面。明白了这一点,近视的问题就可以迎刃而解。

直接调控眼部肌肉供血的是膀胱经的后颈区。眼部的肌肉我们无法直接调控,触及不到,但我们可以把眼部的肌肉和后颈的肌肉连接起来。一个人只要每天花一丁点时间,就可以做好这种连接。把这个方法教给你的孩子和身边的朋友吧!

先按顺时针方向转眼球,转动速度须极慢,左、上、右、下,转眼的要领在于头始终朝前端不动,只动眼,不动头。向左转时,目光要极力向左,能看多远看多远,但头不能向左转;向上转时要极力向上看,但不许仰头;向右和向下也是如此,极目而视。转动的轨道应为圆形,而不要只是左、上、右、下4个点。顺时针转完25次后,再逆时针旋转25次,这时会感到后颈发酸,关键就在这里,必须要转到后颈发酸才有疗效,只有此时眼部的肌肉神经才已经和后颈的肌肉神经接通。这时只要按摩后颈的肌肉,酸痛感很快就会消失,还会感觉眼部异常轻松。

通过短短几周这样的锻炼,视力会大幅度地提高,且可以预防其他眼疾。

## ||中里巴人私房话||

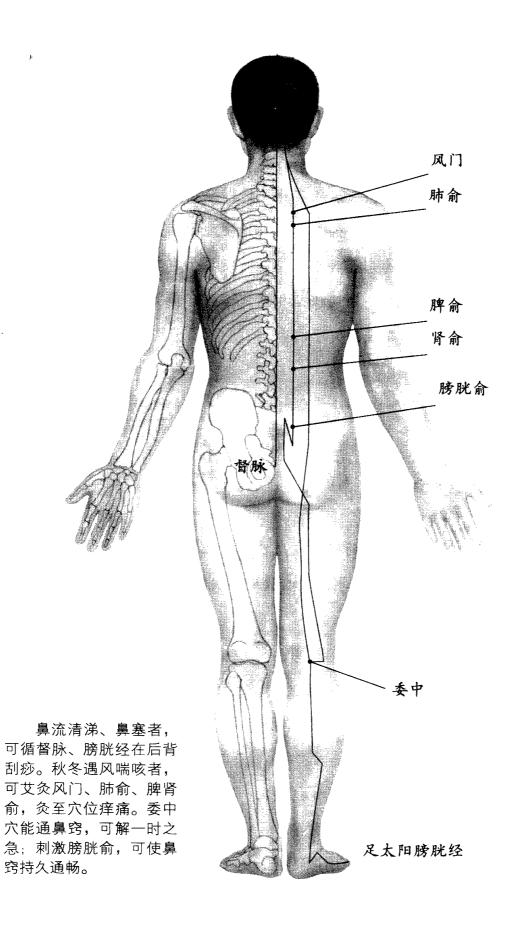
中医西医之争真是无谓之争,本来就没有优劣,如同山水画与油画、佛教与天主教、咖啡与清茶、数学家与诗人,只是标准不同而已,并无高下之分。但二者确实是不好融合在一起,咖啡和清茶混在一起就是污水,国画和油画同画一处便为涂鸦,数学家和诗人也难有共同语言。好的东西合在一起有时候更加完美,有时却相互破坏。中医西医二者的关系应该是相互配合、各显其能的战友,而不是珠联璧合、水乳交融的夫妻。

## 3. 鼻炎不能怪鼻子

鼻炎并不是鼻子本身的问题, 光在鼻子上下功夫, 不会有持久的疗效。鼻子不过是个替罪羊, 其症状反映脏腑的功能出现了问题。

鼻炎分为两种,一种是鼻流清涕,易喷嚏,易鼻塞,一种是鼻流浊涕,花无香,饭无味。前者病在膀胱经、肾经,治宜祛风寒,清脾湿,补肺益肾,后者病在胃经、胆经,治宜清肝火,化痰浊,通肠利胆。那具体如何治疗呢?

鼻流清涕、鼻塞者,用刮痧法先刮后背,循督脉、膀胱经,刮到皮肤温热,秋冬遇风喘咳者,用艾条慢灸背俞,沿风门、肺俞、脾俞、肾俞,灸至穴位痒痛,怕冷怕风易过敏者,用取嚏法,喝姜枣汤助力,取到嚏尽方休。

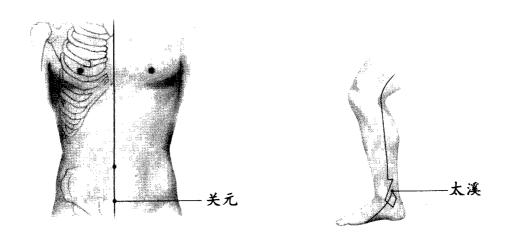


鼻常流清涕者,体内多有湿寒,若胃寒肚冷,可以服附子理中丸以温里,若痰多不渴,宜多用参苓白术丸以祛湿,同时要少饮水,取嚏不出者,可服补中益气丸以增心肺之力,皮肤干燥、喷嚏无力者,可服人参生脉饮,以强心润肤。

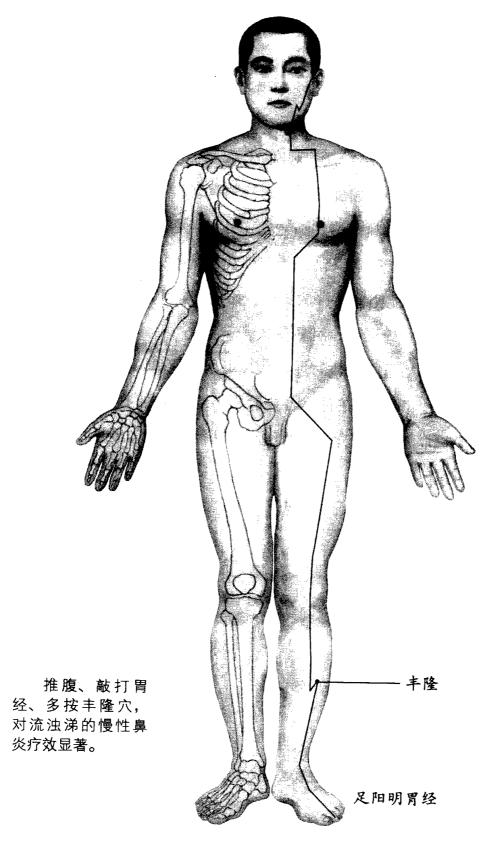
鼻为肺之窍,鼻病与肺自有脱不开的干系。"肺主皮毛",皮是皮肤,毛 是毛孔。皮肤是人抵御外邪的屏障,易出汗怕风者,毛孔开合不利,风寒最 易乘虚而入,玉屏风散颗粒内增脾肺之气,外御风寒之侵,可谓表里兼顾。

对症的药本就不多,药店又常无货,那我们就不如常服山药薏米芡实粥了。药调不如食补,若能坚持,自然更好。委中穴能通鼻窍,可解一时之急,强刺激膀胱俞,可使鼻窍通畅,且较持久。

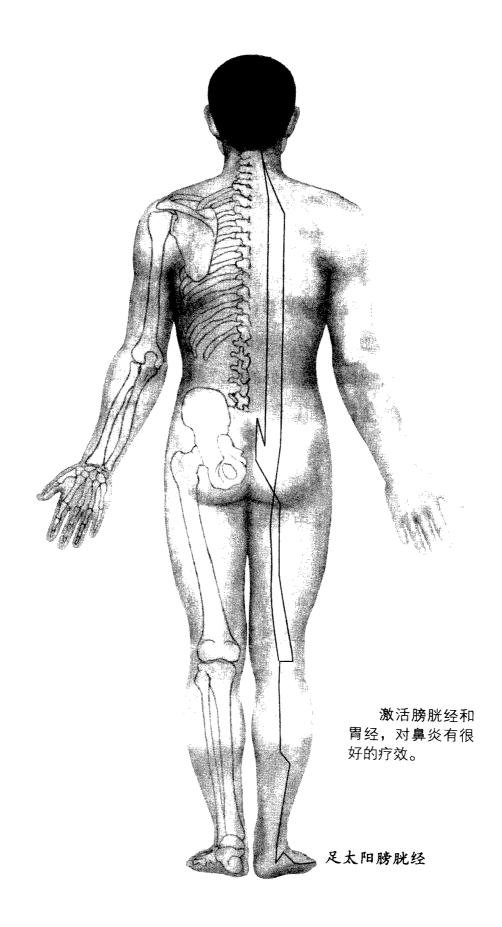
取嚏后若觉鼻堵加重,为暂时性症状,可用些通鼻窍的中药喷剂,暂时 疏通。过敏性鼻炎,其病本在肾,若要除根,还需增加肾的功能才行。可 用艾条灸,常灸肚脐下关元穴,后背肾俞穴和肾经太溪穴(也可用拔罐法)。



过敏性鼻炎病根在肾,艾灸关元穴、后背肾俞穴和肾经太溪穴,可以增强肾功能,有效缓解或治愈过敏性鼻炎。



家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ: 23126 38863 QQ群: 10555 6194



若能表里兼顾、标本同治,即使是过敏性鼻炎、过敏性体质,一样可以脱胎换骨。

相对来说,鼻流浊涕的鼻炎要好治许多。市场上的中成药,多对这种鼻炎有效。

有一个小功法对两种鼻炎都有一定的效果。躺在床上,臀部贴墙,不是背靠墙,而是面朝天花板。脚没地方放了,只好放到墙上去了,墙与床呈九十度直角,身体下肢与躯干,也呈九十度直角。脚跟紧贴墙,脚心朝天,脚心与胸要平行。这是开始时的姿势,其后两脚同时全脚掌贴墙,腰臀部会自然地抬起来,然后脚心再重新与胸部平行,脚心朝天,这个过程为一次。每天抽空做上5分钟,对鼻炎有很好的疗效。原理呢,我一说,您就清楚了,这个动作就是在激活膀胱经和胃经。其实,小功法都很简单,您也可以自己发明。

# | 中里巴人私房话 |

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

# 4. 意随心转, 功到病除——防治肩酸背病的五步法

我们身边,健身的法宝取之不尽,随时都在我们的眼前跳跃,但我们一定要善于捕捉那稍纵即逝的灵感。

在电脑前工作久了,一定会肩酸背痛,除了刮痧,还有什么办法可以治吗?我自己编了一组小功法,每天练习5分钟,效果会非常好。这组功法很简单,没人学不会,都是咱们曾经做过或是司空见惯的。所有动作都是虚拟的,需要有些想象力才行。

这组功法分五部分:

(1) 三种泳姿:自由泳、蛙泳、蝶泳;(2) 左右上手抛球;(3) 为同学们摇跳绳;(4) 伸臂开关阀门;(5) 仰泳休息。

我想很多朋友一看便知其意了。下面我再略加唠叨两句,以加深诸位对 此功法的理解。

- (1)虚拟游泳的三种泳姿。请您直立,然后开始游泳,先是自由泳,再是蛙泳,然后是蝶泳,每个泳姿做上二十次就足够了。有人说:"我不会游泳,姿势恐怕不太正确。"没关系,其实我游泳也只会"狗刨",不过在虚拟的情景中,咱们个个都是游泳高手。
- (2)游完泳,请您"上岸"来打打沙滩排球。左手将球抛向空中,头向后仰,然后,抡圆了右臂在头上一米左右处将球用全掌击出。想象着您将球个个发向对面的场地,连发它十个球,然后换右手来抛,左手来击球,也发十个。
- (3) 这时您看到不远处有一群活泼可爱的小学生,他们的小老师拿着根长长的麻绳,准备带孩子们一起来跳绳,可是少了个摇绳的,请您来帮

个忙,您欣然同意。您攥着绳子的一头,和他们的老师一边一个,为同学们起劲地摇着跳绳。找到感觉了吗?只转动肩膀,手腕却不可用力和旋转。若觉得一手摇得不过瘾,那就两臂平伸,两手各攥一根绳子一起摇,那才更有趣呢。可以同时向前摇,同时向后摇,一前一后摇,随心所欲。

- (4) 生活中,我们会碰到水管子漏水的情况,这时我们要先关上总阀门。 拧紧阀门的动作,我想每个人都不会陌生吧!现在我们要做的就是拧紧阀 门,首先,我们要选那种最常用的、红色的、一只手正好握在手中的那种 圆盘状阀门。请您直立,两臂向两侧平伸,两只手各自握住一个阀门,同 时做拧紧阀门的动作。手腕在转,肩膀也在转,转十五下,差不多了。水 管子很快修好了,可以通水了,那我们就需要把阀门向反方向拧开,再转 它十五下。这个动作能极好地打通上肢六条经脉。
- (5) 干半天累活,最后该休息一下了,那就做做仰泳吧,这是最好的放松法。做仰泳时节奏要慢,可以闭上眼睛,享受躺在水中休息的闲暇,抬左臂时慢慢地吸口气,抬右臂时慢慢地吐气,千万不要憋气,做上二十次。这种虚拟的游泳运动没有水的阻力,所以是完全的放松状态,可以使肩膀和颈部得到充分的放松。记住,放松就是祛病的"妙方"。

# ┃中里巴人私房话 ┃

对我的赞扬,无论是真诚还是奉承,都让我体会到了不同层次的共鸣。我坚持的养生之道就像一首歌曲,不同的人演唱,感觉相差很大。但只要您唱时,觉得有趣,觉得好听,能够自得其乐,就是对我最好的褒奖。我们大家可以同唱一首歌,主旋律总是不会走调的,而且声势浩大,振奋人心。

其实我更想听到的是您自己独创的歌曲。"你方唱罢我登场, 只为自己做嫁妆",那将是何等有趣的场面呀!

# 5.80%的妇科病都应从调理月经入手

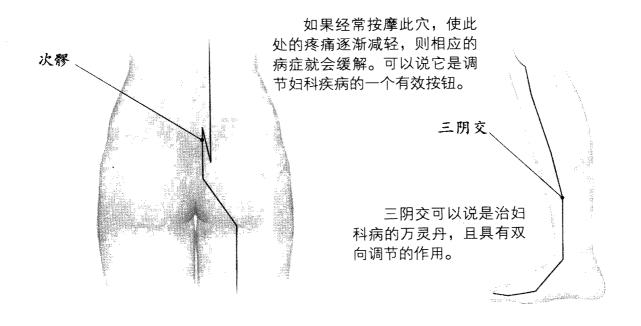
对于月经病的治疗主要从肝、脾、肾三脏入手,有两个重要的穴位,如果能在每天点按它们几分钟,会非常有益。

八成的妇科病都与月经不调有着直接或间接的关系,调顺了月经,很多妇科病就可不治而愈,反之,则会留下诸多隐患。常见的月经问题主要有:痛经、经前乳房胀痛、经期头痛、月经提前、月经错后、月经淋漓不止以及月经后腰痛等等。这些问题如果能在早期发现并及时调理,并不难治。

三阴交是妇科的首选要穴,我们应该重视它的作用。它可以说是治妇科病的万灵丹,且具有双向调节的作用,也就是说,它能通利又能收摄,能活血又可止血,能滋阴又可利湿,根据个人不同的体质而对机体产生有利的作用。此穴又非常好找,在脚内踝尖上7厘米左右、小腿胫骨后缘的地方,用手按时较其他部位敏感。

另外,在臀部尾椎附近的次髎穴也是防治和诊断妇科病的重要穴位。只要有妇科问题,不论这问题是出自子宫、卵巢还是附件,点按此穴都会极为敏感。如果经常按摩此穴,使此处的疼痛逐渐减轻,则相应的病症就会缓解。可以说它是调节妇科疾病的一个有效按钮。

以上是简单而有效的外治法, 若能同时进行内部调理, 效果一定会更



好。如何调理呢?可常备一些小成药,如逍遥丸和加味逍遥丸。二者是治疗月经病非常有效的成药,对七成以上的月经不调都能起到作用,对早期的乳腺增生也有良好防治作用。

逍遥丸,顾名思义,就是让精神愉快,消除郁闷。不论是月经病、乳腺增生,还是更年期综合征,都和情志抑郁有着直接的关联。

加味逍遥丸与逍遥丸有何区别呢?就在"加味"两字。加味逍遥丸是在逍遥丸的基础上加了丹皮和栀子两味凉血去火的中药。

如果你觉得自己是火气较旺、口干、喜欢饮冷的人,可选择加味逍遥丸, 若是无火体质且不爱喝水的,那就用逍遥丸最好。

一般临月经前三四天开始服用,到月经时可暂停,觉得舒服也可继续多服两日,会感到月经很顺畅。

另外还有其他药的效果也不错。

由于月经会耗掉人体大量的气血, 所以在月经后有许多人会有头晕乏

力、腰酸腿疼的症状。这时只需在月经快要结束的时候赶快吃点六味地黄丸。如是虚寒怕冷的人可选用十全大补丸,就可防止月经后体虚的问题。

如月经淋漓不止,通常是脾不统血、气虚下陷造成的。可在平日吃补中 益气丸,每日吃红枣数枚,在来月经时可服用八珍颗粒两袋和三七粉一瓶。 三七粉最好用同仁堂的,以确保药效。

如果每次月经量少,滞涩难下,或久久不来,可在平日里经常以山楂煮水服用,偏虚寒者可加些红糖同服。

如能按以上方法进行防治,我想从此女性朋友的月经问题将能得到很大的改善,而且身体的各个方面(尤其是美容方面)也会因此大受裨益,祝愿女性朋友们月月顺利。

## 中里巴人私房话

中医西医完全可以协同作战,各显优势。西医先喷药把苍蝇杀光,中医马上清理垃圾,让苍蝇没有繁殖的环境和时间,一来一往,疾病很快就可以痊愈,不治之症将变成易治之病。可是囿于门户之见,中医西医往往互不相容,或阳奉阴违。宽容点的大夫也只是不反对,彼此却不合作,所以患者总是奔走于中西医之间,不知所措,真是事障易解,理障难除。所以,中医西医的矛盾是人的观念问题,跟医学本身无关。

# 6. 减肥应该是一次轻松愉快的旅行

我一直不提倡吃减肥药减肥, 许多人因此而身体大伤。

肥胖这个病是怎么产生的呢?中医认为原因不外乎两个:一个是外寒,另一个就是内火。当人受寒,寒气侵入身体,血液就会流通缓慢,会沉积下来,寒凝血滞,就像冬天来了,河水流速会减慢,甚至结冰。这是外因。内因就是内火,肝气郁结,气滞则血瘀。

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

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

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

知道了肥胖的原因,下面我要用很长的篇幅细细地说一说六种肥胖类型的自疗法。

# 肝胆功能失调引起的肥胖自疗法:推大腿内侧的肝经和外侧的胆经、 敲带脉区

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

肝胆有三个主要的功能:

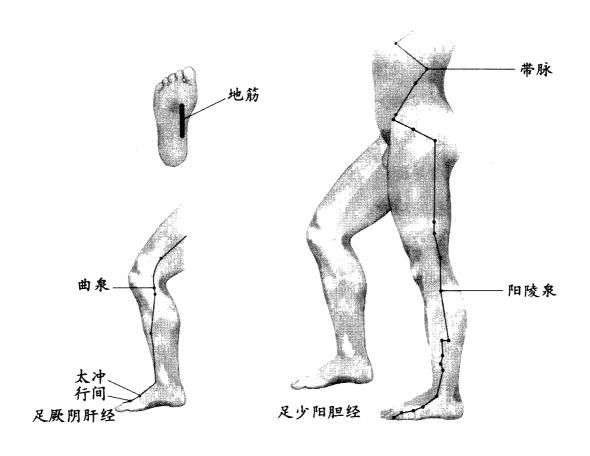
第一个就是大家都熟悉的解毒功能。肝是给心脏供血的血库,胆可以分泌胆汁帮助消化。如果肝的解毒问题解决不好,身体垃圾排泄不出去,就会造成胆汁分泌不足,而消化不良就会形成多余的脂肪堆积。还有,肝给心脏的供血能力如果差了,心脏就会供血不足,而排出体内垃圾需要大量的新鲜血液,需要足够的心脏动力。如果心脏动力不足,新鲜气血就无法到达病灶,无法将体内的垃圾清运出去。所以肝胆失调就会造成肥胖,并且是造成肥胖的很重要的因素。

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

清除大腿内侧肝经上的赘肉,可用手掌根推肝经。

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

推肝经有什么好处呢? 曾经有一个朋友写信告诉我,说她推肝经推了四周。第一周,推了两天后开始感觉大腿皮下疼痛明显,痛处集中在大腿根部,很高兴,因为按照书上说的,这是经络被激活的反应,第二周,推的时候感觉痛的位置向下移动,集中到了膝盖内侧附近,她明显地感觉脾气



常揉肝经的太冲至行间,从肝经腿根部推到膝窝曲泉穴 100 次,每日敲带脉、大腿外侧胆经 3 分钟,拨动阳陵泉 1 分钟,揉地筋 3 分钟,解肝郁,减肥快。

好了很多,晚上睡觉也踏实多了,看来是肝火被清的表现,第三周,她偶然间发现原来穿上很紧的 34 号牛仔裤,现在套上松松垮垮的,第四周,成果明显,现在穿 32 号的牛仔裤正合适。

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

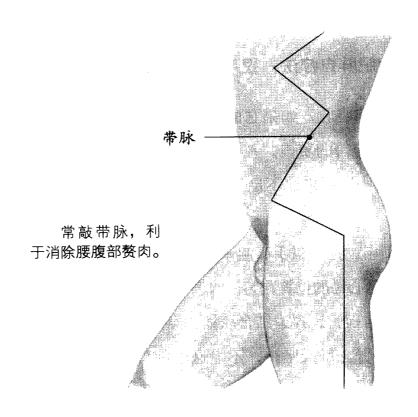
从这个例子还可以看出,中医减肥不是光减一个肥胖的症状,它实际上 是在调节整个机体的功能。

清除大腿外侧胆经上的赘肉, 可敲胆经。

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

清除腰上的赘肉, 可敲带脉区。

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



#### 肠胃功能失调引起的肥胖自疗法: 跪膝法

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

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

如果胃功能失调,比如吃点儿东西就堵在肚子里,根本下不去,好像不消化,这时可用跪膝法帮助胃功能恢复正常。

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

# 小肠功能失调引起的肥胖自疗法: 捏手臂内侧

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

怎么解决呢?很简单,把一只手举起来做个敬礼的动作,然后用另一只手捏手臂内侧。大拇指是心经的位置,其他四个指肚捏的就是小肠经的位置。

捏的时候一定要挨着捏,边捏边结合点掐、点揉,从腋下往肘上走,连着揉下来,一直揉到小臂。每天坚持,不但这里的赘肉可以减少,而且还能改善心脏供血的功能。另外,肩膀上的问题、颈椎病等都会相应地得到

解决。所以长期在电脑前工作的朋友们,要经常揉心经和小肠经。

#### 心脏功能失调引起的肥胖自疗法: 用大拇指揉心包经

肥胖容易造成心脏负担过重,反过来,心脏功能不好也会造成肥胖,两 者是一个恶性循环的关系。

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

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

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

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

# 脾的运化失调引起的肥胖自疗法: 推左侧小腿上的脾经

脾的运化失调也能造成肥胖。中医认为, 脾主运化, 化就是把体内吸收的食物变成精微营养物质和血液化掉。同时, 还要把新鲜血液运到全身的每一处。如果不能运到四肢末梢, 那里就会有瘀血、垃圾堆积。所以脾主

运化的过程,就是清除体内垃圾的过程,也是推陈出新的过程,即新鲜气血把沉积的垃圾赶出去的过程。

有时我们虽然吃了很多东西,但脾"化"的能力太弱,无力将食物转化成营养精微。这就像是一家工厂,虽然买进了大批原料,但是工厂的机器设备太差,加工出来的东西不是半成品就是残次品,根本无法正常使用。

你以为你身上的那些赘肉是营养过剩吗?不是,它们就是一堆运不出去的废品,当你身体需要能量时,它们不是储备,它们不会转化成气血来供你使用,反之,它们却阻碍你生成新的气血,就像工厂的成品仓库本是用来储备成品的,现在却堆满了半成品、残次品。这些半成品、残次品不会变成工厂的有效资金,却长年占据着成品仓库,使成品无法储存,无法实现价值。身体也是一样,赘肉占据了正常肌肉的位置,痰浊瘀血占据了新鲜气血的空间,使人体的气血能量无法生成。

过去的减肥方法都是围绕能量平衡概念进行的,认为减少能量(食物)的摄入,然后再尽量往外排泄,增加能量的支出,进少出多,能量达到负平衡,自然会减肥。从表面上看来,这似乎很合理,却忽视了一个关键问题,那就是堆在体内的废物(赘肉)是不会自行分解并排出的,而是需要很多的气血、很大的能量,才能将它分解成可以被血液带走的碎末或液体。这就好比工厂要花费很大的财力、人力、物力来把那些残次品和半成品回收、分类、分解,该扔的扔,该再利用的再利用,这才能把仓库腾出来,迎接新的优质产品。这个过程若没有大量的资金(能量)支持,根本无法完成。

这种能量从何而来?只能从食物中获得,若你此时却节食,吃一点东西 仅够人体一天基本代谢的能量,那什么时候你才能够攒够充足的能量来将 体内废物运走呢?有些人说,我饿了一段时间还真瘦了,体重下来了,只 是身上的肉更松弛了,皮肤也起皱老化了,体力好像也不如以前了。这是 因为你分解了身体内本来就少的一点气血储备,把正常的肌肉分解掉,来 供应脏腑及其他人体重要器官日常必需的能量,而并没有把体内真正的废 物排出去。这样的结果就是会很快反弹,而且比原来更胖。

肌肉是人体气血储存、分配、调度的能量仓库。你若不断地用饥饿法来减肥,那这个仓库都被你拆了去维持脏腑的气血需求了,将来哪里还有足够维持健康的气血储备空间呢?这个空间越小,将来人的气血资金储备能力就越低,减肥过后的反弹是注定的结果。所以,不是吃进的食物,而是脾功能失调造成了肥胖。

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

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

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

点、粥:

经常按摩小腿牌经, 点刺公孙穴,再配合内服 粥药,健脾效果自然更上 一层楼。 另外,揉左侧脾经效果最好。这里有一个普遍的规律:比如说肝在右侧, 那就多揉右侧的肝经,心脏在左侧,揉心包经的时候要揉左侧。

## 膀胱经失调引起的肥胖自疗法: 在后背膀胱经按摩、刮痧、捏脊、艾灸

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

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

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

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

# 通治各种肥胖的自疗法:推腹法、走步法、早睡早起

推腹法顾名思义就是推肚子。因为人体的十二条经络都在肚子上有循行, 所以把肚子推顺了,十二条经络就通畅了,等于都得到了锻炼。

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

推的时候要往下推,推过肚脐眼,推到小腹部。先推中间这一条,然后

#### 第四章 轻松赶走慢性病

... 155 ....

再推两侧。推到肝胆经的时候,要斜着往中间推,因为肝胆经是斜行走向。 这么一推腹,十二条经络都调节和畅通了,身体的垃圾也会很容易被带走。

临睡觉的时候要推一次,第二天起床之前再推一次,各推5分钟。

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

走步为什么有这么大的好处呢?因为人体六条重要的经络都循行在脚上。有人说:"我天天都在走路,怎么身上的病还那么多?"这是因为很多人通常都不大会走路,没有用脚踏实地的方法,只是拖拉着鞋在走,很多人鞋的后跟都磨偏了。如果用脚踏实地的方法,走路就成了锻炼的方法了。

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

要想气血养足,还有一个根本,就是一定要睡得充足。

减肥的过程对于肥胖的朋友来说,就好像是蚕蛹的破茧而出,是一次推陈出新、脱胎换骨的历程。我们已经知道了引起肥胖的机理和具体的减肥方法了,接下来我们就开始一段轻松愉快的减甩之旅吧!

#### ∥中里巴人私房话∥

既能快速增加气血又不会产生赘肉也就是健脾养血的食品有哪些呢? 山药、薏米、芡实, 这三位乃健脾养血的主将, 不可小视。

还有牛肉、羊肉、大虾、海鱼、蛋类都可尽情享用。如果你属于见肉没够的那种人,也不必太过刻意限制,因为你的身体急需肉里的营养来补充气血,此时只要饭后服一两粒成药大山楂丸便可把肉食迅速消化,变成对身体有益的气血,而无生赘肉之忧了。当气血补充足了,这种嗜好肉的现象也会随之消失。蔬菜、水果更无禁忌,豆类、坚果当随心所欲。萝卜排气,冬瓜利水,大枣养血通便,皆为减肥佳品。少吃米、面类的主食,少吃猪肉、肥鸭、肉鸡、河鱼,禁食糖果、糕饼、冰镇寒凉食品。

在感觉饥饿和无力的时候不要用糖来解决问题,因为身体此时需要的是气血,而不是糖。一般主食也是糖类的代名词,要加以小心。此时吃些补气血的桂圆、红枣、水果、牛肉、坚果等,比吃粮食对身体好得多。

照此方法减肥,轻松愉快,百无禁忌,身体的气血会日渐增多,体内的能量会迅速增长。在减肥初期,你的体重不会减轻很多,通常还会略有上升。看着体重秤上升的指针,你也不必沮丧,因为那是肌肉密度的增高,是气血的重量。而外人看你却显得瘦了,这时你的感觉是身上的肉结实了、气力增强了,应该恭喜自己了。接下来,我们可以任其自然。随着能量积累到一定程度,它会自行冲击体内的赘肉。

# 7. 若除便秘, 先壮脾胃

要想将大便迅速排出体外,就要借助气血作为载体。吃补药的目的就是补充气血。

便秘,大家多多少少都有过亲身体验:有的是偶然饮食所伤,造成肠内大便干结,此时吃些通便泻火的药很有效果,可大部分便秘患者则是常年饱受煎熬,无论是多吃富含纤维的蔬菜水果还是用泻药,甚至用开塞露都不能解决问题,长此以往,极其痛苦。

要治疗便秘,首先从观念上要有所改变。一般我们认为大便下不来那就要通,各种方法都是围绕在肠子那一亩三分地费心思,最多采用的是泻法。无非是大便水分不够给湿润一下,纤维素不够多吃点……其实我们多数人的便秘不该吃泻药,反倒是要吃些补药才对。为何呢?多数时候我们感觉大便并不是很干很硬、堵在肛门口出不来,而是觉得肛门下坠,有大便的感觉,可是去厕所却没有大便,或者即便有也是细细的一点,还总便不干净。这种现象以老年人、久病不愈的患者、虚胖或瘦弱的人最多见。其原因是肠子自身没力气往前推动,就算你腹肌再用力压,此时的肠子就像刚跑了几千里的马一样,累得再抽打都懒得动弹了。造成肠子无力的原因还是脾胃虚弱、气血不足。既然是因为虚,治疗起来就该像对待跑累了的马一样,让其好好休息、喂养,把脾胃补强壮了,气力充沛后自然大便就痛快了。相比之下,吃泻药则像给疲惫不堪的马匹抽鞭子一样,最好少吃或干脆别吃了。

这里介绍三种常用的补脾胃养气血的小药——补中益气丸、参苓白术丸、柏子养心丸。这三味药你若看说明会很失望,不但不治便秘,反而主止泻。

别管它,要知道,若想长久保持大便通畅,那就一定要脾胃强壮才行。其中,如便秘伴有肛门下坠、内脏脱垂的用补中益气丸为好,失眠心悸的用柏子养心丸更佳,参苓白术丸则对便秘腹泻交替的有特效。即使没有上述特别症状,这三种药也可以随意选用,不必拘泥于说明所限。

此时或许有人问,你这方法固然治本,却不能救急呀!告诉你一个秘诀:将这三种补药中的一种和你觉得有效的泻药同服,会发现,补药的力量会加到泻药上,在泻得更畅快的同时又不伤脾胃。补药就像火箭,泻药就是弹头。这个方法尤其适合热性体质而又便秘的人。

顺带说说,吃肉多了容易便秘的人多数是脾胃消化能力不好,此时若在 饭后服用些类似大山楂丸、加味保和丸等消食化腻的中药,可以起到预防 的作用。

有朋友提醒,柏子养心丸内含朱砂有毒成分,故我在此不建议大家多吃 久服,若仍有些困惑疑虑,索性不吃此药,免得落下心病,更难医治。

# || 中里巴人私房话 ||

一间房子,堆满垃圾,招来苍蝇无数。西医说,我有特效杀虫剂,只要一喷,苍蝇马上被消灭。果不其然,西医拿着喷枪,一会儿的工夫,苍蝇便尸横遍野,全部被歼,但屋里的垃圾西医却不管清除;没过多久苍蝇们闻着垃圾的味又来了,而且比第一次更多,因为屋里更脏了。西医再来喷药,喷着喷着,苍蝇们不再害怕这种味道了,西医也就只好向苍蝇们投降了。换来中医,中医说,为什么会招来苍蝇,那是因为屋里垃圾太多,只要把垃圾清除,苍蝇便自然不会再来了,所以要先打扫房间,清除垃圾;苍蝇嘛,先不去

···· 159 ····

管它。经过中医的清理, 屋里垃圾确实见少, 可苍蝇却不见少, 因为苍蝇也在繁殖, 尽管垃圾少了, 但现有的垃圾也足够它享用一段时间的, 中医终于也有些累了、烦了, 便歇下来, 苍蝇们便更猖狂了。这就是慢性炎症性疾病无法治愈的根源。

# 8. 脂肪肝的根源是脾胃不好、气血不足

从中医角度看,脂肪肝出现的根源还是脾胃不好、气血不足, 无法良好运化食物,使得垃圾处理困难,堆积在肝脏里,从而影响 肝的供血和其他功能。

脂肪肝是营养不良造成的。这里的"良"说的是食品的质和数量是否均衡。导致营养不良常见原因有:

长期大量饮酒,伤害了肝功能的酒精性脂肪肝。

热卡过剩,身体肥胖,缺乏运动;或不肥胖,但消化不好,饮食结构不好,吃得不均衡,多数是垃圾食品成日吃,或不重视蔬菜、水果和其他营养的均衡,整天大鱼大肉、粮食玩命吃,忽略了均衡,影响了肝脏内的正常代谢。

有一类营养不良的人则是因为经济或本身原因,吃得很"贫苦"!饮食中长期缺乏蛋白质,克扣生长必需的原料,使得维持肝脏正常工作的维生素、蛋白质等原料不够,无法正常维持肝内脂肪等能量的代谢,造成脂肪积压。最典型的就是某些没营养知识的素食者或纯为漂亮不知道营养的

#### 减肥人群。

还有一类人是身体虚弱、久病,吃不下东西,营养不足,或吃得下却无法吸收。

脂肪肝分轻、中、重度,程度越严重将来越容易演变成肝硬化。脂肪肝 其实是现在代谢性疾病(冠心病、高血压、糖尿病等)的警钟,是这些疾 病的幼苗,如果不及时控制而进一步加重,不但破坏肝功能,导致肝硬化, 更增加了患那些"文明病"的几率。

得了脂肪肝,也不用太紧张,只要稍微调整一下饮食和生活,就会大有改观,无非就是把营养均衡一下,不需要太大毅力也能把身体弄好。特别注意的是,脂肪肝患者切忌快速减肥,切忌在短时间内快速降低体重,尤其是中度以上的患者。因为快速减肥意味着脱水,意味着能量严重缺乏,这样会适得其反,会加速肝脏功能的破坏。这些患者不要用减肥来消灭脂肪肝,而是该均衡饮食,适度活动,提升身体的气血,不要去管体重有多少。随着身体状况好转,营养均衡,体重会有所减轻的。

脂肪肝饮食指南:高蛋白、低糖(包括主食)、高纤维(多蔬菜、水果)。 按以下比例吃,保证营养均衡,还美味无穷(经验证明,按这个吃个半年, 身体状况一定大变)。那就是1份粮食;3~4份优质蛋白(肉、豆腐、蛋); 6份蔬菜和水果;常喝奶类(不用管是否低脂),每天250~500毫升;零 食吃坚果,如美国杏仁、核桃和松子、瓜子。

另外,可适当参加类似快走(每天走6000~7000步,1小时内)、游泳、自行车等有氧运动。当然,这个阶段要少饮或最好不饮酒。如此有个半年一年,脂肪肝就会减轻或消失。只要长期坚持均衡饮食,也许肥胖的脂肪肝患者体重不一定下降,因为正确的饮食和生活提高了身体的代谢能力(气血),即使不减肥,脂肪肝也可以渐渐地消失。所以不用把治疗脂肪肝看作

#### 一个艰苦的过程。

可以看出,脂肪肝的治疗不是叫人少吃肉,而是把优质的肉类当作药物来吃。中医认为适当吃肉是培补气血的良好手段,肉类以牛肉、羊肉、鱼、虾、家禽最好,吃肉的同时吃些大山楂丸更好。控制粮食和甜食是饮食调整的关键。西医认为吃太多主食会扰乱激素水平,影响脂肪的正常代谢;在中医看来,脾胃不好的人大量吃主食无异是雪上加霜,不但吸收不了,还会加重病情。所以在饮食调整的前两三周尽量减少主食,增加优质蛋白食品,有利于气血的恢复。两三周后可以适当吃些粗粮、杂粮,少吃精米、精面和白面包。饮食方面细节太多,这里就不一一叙述了。

从中医角度看,脂肪肝出现的根源还是脾胃不好、气血不足,无法良好运化食物,使得垃圾处理困难,堆积在肝脏里,从而影响肝的供血和其他功能。除了影响肝以外,脾胃不好还影响到五脏六腑,造成很多不舒服的症状。

有胸闷、心悸、气喘而无实质性心脏病的脂肪肝患者,平日可吃些补益 气血的小成药,类似参苓白术(脾肺气虚,容易乏力气喘的);感觉肋间憋 气、胸肋骨胀满、容易着急发火或抑郁的人,多数为肝脾不和或肝气郁结, 可以吃些逍遥丸(舒肝健脾),同时还可以按摩阳陵泉、太冲穴,以舒肝理 气,并放松心情,少生气;此外,经常按摩胃经的丰隆穴可以调理脾胃, 降低血脂;容易心悸头晕、全身无力,但又不是有饿感的人,可以服些人 参生脉饮、柏子养心丸(容易心悸失眠、饿但无全身乏力的);如果是觉得 喘气费劲,气憋在胸中、胃堵,就像不主动呼吸就上不来气的,可以吃些 补中益气丸。所有药物都是以补正气、化瘀滞为目的。

首要的还是要靠饮食和生活的改变,药物的作用是第二位的。小小的改 变带给你的不会只是解决小小的脂肪肝,而是整体的健康改变。

## ||中里巴人私房话||

现在有些人在养生问题上,有点像郑人买履。他会拿一张标准穴位图,用尺子量,再照搬到自己身上。如果图上标明是三寸,那他就绝对不会按到两寸五。可你想,有的人胖,有的人瘦,有的人手长,有的人手短,怎么可能都是一样呢?有的人壮硕些,可能旁开六指都摸不到那个穴位;有些人比较瘦小,旁开两指就摸着了。所以穴位这东西不能严格地按照经络图来找,否则找几次找不准,你就没有信心了。

所以,我们找穴位时不要拘泥于标准图,那只是一个大致方向的参考,真正的人体地图就在我们自己每个人的身上。你只要用心去找,哪儿敏感揉哪儿,就能找到病根。

# 9. 让阳光赶走抑郁症

人身体里的阳光是什么?就是新鲜、充足的气血,气血足了人就阳光了。或者说,人的动脉血一多,人就阳光;而静脉血一多,人就颓废了。这就是抑郁症产生的一个物质基础。

在一次演讲会结束后的晚宴上,有一位白领走过来问我说,得了抑郁症怎么办。他说每到犯病的时候,他就会情不自禁、不由自主地被一种极为悲观的思想所控制。就像有一只手抓着他,让他只能朝一个方向走下去,

根本不能回头,而那个方向就是无可预测的黑暗。这个时候,音乐他也听不进去,任何事情都不想做。

他告诉我,虽然有时候吃了一些西药能暂时控制一下症状,但自己心里总觉得好不了,他看了很多医生,医生普遍认为这种病没法根治,只能控制。

当时,我就问了他两个问题,第一个是你放屁不放屁?第二个是你怕冷不怕冷?他说他从来不放屁,还特别怕冷,又怕风。我说行了!这就是抑郁症的症结,因为他的心脏气血不足。气血不足了心就定不住,人就只能被一些不良的情绪牵着鼻子走了。

接着我给他分析是什么原因让他心血不足的。我说,第一,你怕冷怕风,这证明你的体内有寒气。你的身体必须动用好多新鲜气血去抵御风寒,能量就分散了。第二,你体内的浊气很少放出来,正是这些浊气让你的新鲜血液瘀住了。当人体没有充足的新鲜血液运行,精神如何能够振奋得起来?现在,你动脉里和氧气混在一起的血少,而静脉里被污染的血多,这就导致了你情不自禁地抑郁、悲观。

实际上,抑郁症的可怕不在于它本身产生的恐怖或者悲观情绪,而是这种情绪的发生是情不自禁的,是不能控制的。

知道了原因,自然就能找到解决这个问题的切入点了。我告诉他,第一,用取嚏、泡脚、热水袋温肚子、喝红糖和姜熬成的糖水等方法把风寒去掉一些;第二,用推腹法排浊气,然后喝山药薏米粥,把清气攒足了。当清气越来越多、浊气越来越少的时候,你动脉里的血就多了,你就没事儿了。当人没有产生抑郁症的物质基础时,抑郁症怎么可能产生呢?

如果你天天跟张飞似的,就不可能有抑郁症,为什么?因为你气血特别旺。只有当你体内的气血少了,血液黏稠、流动缓慢瘀住了的时候,才会

产生抑郁。

我一说完,他接着跟我说,公司下达的任务他一般都完成了,但之后总是怕不够完美,每回一个项目做完,就老觉得自己还可以做得更好。听他讲完后,我告诉他说,你能奋斗到今天这个位置,说明你的智力毫无问题;另外,同一个项目 80% 以上的人都没你做得好。所以,你觉得做得不妥的地方,那是 100% 的人都可能犯的错误,但关键问题是 99% 的人都不把这当成一个错误,而你却把它当成一件大事了。

接到一个任务之后将要碰见的困难大家都可能会遇到,但你的性格却要求自己必须完成得比一般人都好。即使你做到了,可还是觉得有遗憾,那就不是你自己的能力问题了。另外,你即便完成得再好,自己认为很满意了,但你的领导和同事却不见得认为好。可有时候你随便写的一篇工作汇报,交上去了,不见得领导认为不好。也就是说一件事情做得好不好,不是全由自己来做主的。所以,做事情就应该是"不求尽如人意,但求无愧我心"。

最后,我告诉他一句话,"物来则应,物去不留"。心要像一面镜子一样,事情来了你就接待它,走了,这个事儿就算完了,不再去想了。这就是消除你抑郁症的一个根本方法。

说完以后,他的精神马上就抖擞了。平常他都不喝酒,这回却连着敬了 我好几杯。

其实,这个世界上没有真正的抑郁症,所谓有抑郁症的人不过是没看清楚事物的本质,老觉得什么问题只有一条路可走。怎么办呢?一定要把产生抑郁的那些阴寒、阴冷的物质基础去掉,并且积极正面地去看待问题,让身体和心灵都充满阳光。

## ||中里巴人私房话||

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

# 10. 中风后遗症——这样治就能重新站起来

走访一下各大中医院的针灸科,能治好半年以上偏瘫后遗症的针灸大夫绝对是凤毛麟角。为什么会这样呢?主要是治疗的方法有误。

缺血性脑血管疾病通常没有死亡的危险,却使很多人只能瘫痪在床,与轮椅为伴,生活无法自理。西医对于偏瘫后遗症基本上没有任何有效的治疗,让患者尽早地进行康复训练成了西医的必修课。我在国外的一家康复医院目睹了这种康复训练,患者非常痛苦,医生和患者之间进行的是强行的对抗性治疗:用特定的器械将患侧屈曲萎缩的肢体固定,然后强行拉直,

以患者耐受度为限,真是像上刑一样,患者在心理和身体上都非常抵触, 疗效可想而知。几个月下来,基本上没有什么实质性的进展,患者还饱受 身体和心灵的摧残。

古代医家对中风后遗症的论述很少,且在认知上多有误区,认为是外感风邪所致,以散风通络为治疗大法。此法治疗面瘫或有疗效,要治疗卧床不起的偏瘫则百无一效。清代出了医学大家王清任,他主张"中风无风",认为中风是身体气血亏少所致,发明了治偏瘫名方"补阳还五汤",这才使得治疗中风偏瘫有了正确的理论依据。现代医家治疗此病时也大多以本方为基础,加减出人。此方对于早期较轻的偏瘫确有疗效,但是王清任先生自己也说,"此法虽良善之方,然病久气太亏,肩膀脱落二三指缝,胳膊屈而扳不直,脚孤拐骨向外倒,哑不能言一字,皆不能愈之症"。

西医的作用有限,所以更多的人把最后的希望寄托在针灸上。虽然各种媒体多次宣扬针灸治疗偏瘫的神技,但事实并不如此乐观。这里浅谈一下在治疗中风偏瘫中我的一些看法与经验,对于用心于此病的医者或许能有些帮助。

古人立方先立法,万变不离其宗,方只是法的一个实例,用以说明此法如何应用,非此法必用此方。而现今的人多执着于方子本身,忽略了立法是用方的先决条件,用一方而治纷繁百症的现象比比皆是——不是方子疗效不好,是使用方子的人不善于发挥它们的效用。

以补阳还五汤为例,现在治疗中风无不将其视为首选,再加上地黄饮子、镇肝熄风汤等几个方子,用来用去却难以见效。王清任先生说"半身无气便半身不遂",是说病果而非病因,因何半身无气?如果是单纯气虚者果便为因,直接用补阳还五汤即可药到病除,但临床上纯虚的患者很少,皆是杂因致虚,或气郁,或痰结,或血滞,或肝风实,或肾阴虚,杂

然纷呈,直接用补阳还五汤难以见效。抱一方而治百病、守株待兔的治疗 思路实在不可取。

我认为应该根据王清任先生当初确立此方的思路来治疗中风后遗症,而不必非使用补阳还五汤这个方子。既然半身不遂是因半身无气,只要将气血灌注到无气的一侧就可成功。我这里要提的就是"导引灌注法"。

传统的治疗,针对患侧断流多用药来治疗,针对患侧的肌肉萎缩、功能衰退则只对患侧进行针灸、按摩等一系列理疗治疗,往往效果不理想。把患侧比喻成北方旱季的庄稼田,把气血比喻成水源肥料,对患侧按摩针灸无异于在干裂的旱田上翻地、松土,因为无法引来河水(气血)的灌溉,再好的种子、再辛勤的耕作也不要期望会有收获。辛勤的努力还白费患侧有限的气血,这样一来患者如何能得以康复?再看看健康一侧,那里就好比南方的水田,饱受着水灾暴雨的蹂躏,气血过剩而无处发泄。如果能将两地的资源重新分配一下该有多好!

所以我采取的措施便是"南水北调",重新分配气血资源,原则是"健侧流而不留,患侧留而不流,抒其所欲发,勿强开其所闭"。流是疏通推动之意,留是静候保存之意,患侧本无气血,即使强行打开通道也得不到灌注,只能等。可选用砭、针、灸、按摩、拔罐、导引诸法,在患侧的干涸之田中挖井、修渠、建水库,做好基础设施的准备工作,然后就静候气血的到来。与此同时,治理健侧气血泛滥之地,用按摩健侧的方法使这里郁积过剩的气血流向患侧事先挖好的水库、河渠和水井,从而解决患侧的干旱(气血不足)。

采用"南水北调"的方法治疗半身不遂,其中的道理无外乎"平衡"二字。打个比喻,狼妈妈下了一窝小狼,由于出生先后和发育的原因,有的个大强壮,有的则十分弱小,在喂奶的时候,总是强的比弱的先抢

到奶水。这就造成了强的总能得到营养,而弱的越来越差。健康一侧就好比强壮的幼崽,在机体里总能抢夺到绝大部分气血,而弱小的患侧就永远抢不到气血,永远没有滋养无法恢复。而"南水北调"这个治疗方法解决的就是健侧、患侧之间气血的不平衡,让它们重新站在同一个起点上。身体的气血得以重新均衡分配后,患侧得到了气血滋养,康复也就指日可待了。

#### 

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

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

# 11. 尿毒症——清一色的胃经虚弱

透析只是暂时解除血液排毒的困境,而严重虚弱的脾胃却没多少人关注。

尿毒症实在是医学界的禁区,无论中医西医都望而却步。相对有效的方法是透析,最终换肾,这已成了治疗此病的定例。人们关心的是如何找到合适的肾源而不是找到病因,似乎尿毒症的罪魁祸首就是这个"倒霉"的肾了。

我因为一个偶然的机会看了一组尿毒症患者的经络测试图,是用刘亦鸣教授发明的经络仪测试的,图中显示的结果令我大为惊讶——清一色的胃经虚弱,且虚弱程度极高,而肾经却只是略为虚弱而已,由此看来肾脏是代人受过了。

中医认为脾胃是气血生化之源,而胃经又是多气多血之经。金元时期的医学大家李杲就曾说:"脾胃虚则九窍不通。"《黄帝内经》则云:"痿症独取阳明。" 尿毒症可以说是肾痿之症,而阳明正是胃经,所以肾功能衰竭是由于脾胃气血供应不足造成的。

肾就好比是一台电风扇,打开开关它却不转,很有可能是停电了,或是 线路出了故障,不见得是电风扇本身出了问题。气血就是电能,而胃经则 是线路。由此推断,只要气血充沛,经络通畅,肾脏得到了足量的气血供 应,就能够正常工作,而没必要对"电风扇"本身修来换去。

### | 中里巴人私房话 |

信西医者觉得西医是科学的结晶,而中医是玄学迷信。或说中药或许有效,而医理却是杜撰牵强之词,甚至说中药也不过是安慰剂,真是把中医几千年的探索等同于原始部落的拜神祷祝了。现代社会有众多疾病西医是明言无法医治的,而中医却有很明显的疗效,这是不争的事实。

# 12. 把癌症看作我们体内家庭里的坏孩子

是一个心灵的恶魔在控制着癌症这个无辜的孩子,使他就像是一个强迫症患者那样,在某种特定的场合注定发病。但是,没有关系,我们已经看清了这恶魔的嘴脸,那不过就是一团黑影,他最怕我们手里的强光。

近40年来,现代医学对癌症研究的最大收获是发现了癌基因。起初科学家们欣喜若狂,以为找到了根治癌症的钥匙,可当打开这神秘的匣子一看,里面还有两个匣子,再分别打开,发现里面还有更多的匣子。科学家们没想到癌基因是如此众多,最后得出了一个惊人的结论:凡在癌病毒上发现的癌基因,在正常的细胞中都存在。

既然我们每个人身上都有着无数的癌基因,那么可以说,癌是与生俱 来的,而且是正常细胞转化而成的,防止这种细胞转化应该就是预防和治

#### 第四章 轻松赶走慢性病

··· 171 ···

疗癌症的核心。但令人遗憾的是,我们似乎无法发觉这种悄然无声的转化,只有正常细胞已经变成彻头彻尾的癌细胞时我们才能发现,可那通常为时已晚。就像家里一向乖巧的孩子突然拿起了菜刀,变成了疯子,砍向自己的父母,而我们猝不及防,只有束手待毙。

于是我们不断地去寻找——是谁让我们的孩子变成了残暴凶狠的顽劣少年?是什么让正常细胞变成了癌细胞?终于我们找到了致癌物:亚硝酸胺、苯并芘、氨基酸加热物、黄曲霉素、尼古丁等。他们就像是社会上的歹人,教唆我们的孩子变坏,于是我们禁止孩子和他们交往,免受不良影响,却发现他们无处不在,让我们防不胜防。我们喜爱的烧烤、熏鱼、腌制品以及鲜美的调味品含有的各种色素和食品添加剂,各种蔬菜中含有的农药残渣,各种非天然饲料喂养的禽畜,汽车的尾气,被污染的水源等等,哪个不是元凶?

当我们看到将家里的问题少年与外界隔绝并不能挽救他的堕落,只好求助于他的哥哥姐姐们(淋巴细胞、巨噬细胞)要随时盯住他,并鼓励他们去教训这个家中的逆子(免疫疗法)。可心慈手软的哥哥姐姐却不愿意用自己手中的权力去管教亲如手足的弟弟,宁可让他去肆意胡为,有时迫于父母的重压,最多也只是不痛不痒地给他一巴掌,或者假装呵斥一下。可丧失理智的问题少年却六亲不认,一阵拳打脚踢的反抗,到头来也就没人管得了他了。最后,我们只好找来又锋利又笨重的大砍刀(手术和放疗、化疗),在狭小的屋里气急败坏地挥舞着,与这个家中的叛逆者拼个你死我活。这家伙强壮而灵活,总能扛住或躲开我们的追打;倒是其他的孩子由于无处躲避,个个被打成重伤,屋里的家具门窗也都被捣得稀烂。当我们气喘吁吁、筋疲力竭的时候,却发现这个家中的小霸王仍然站在我们的面前,对着我们傻笑。这时我们才悲哀地发现,等待我们的结局必定是家破人亡,这"可

怜"的疯孩子也将一同饿死。

难道我们就注定无法摆脱"癌症"这个噩梦的诅咒吗?

当然不是。我们现代医学对癌症病因的研究理念残缺不全,甚至是徒劳 无功的。所有的研究都是针对生理的功能,而人却是灵与肉的结合,如果 不同时将心理的因素吸纳进去,那么一切研究的成果永远将只适用于动物 或者是死人。

不用去消灭癌症,就像我们不会因为孩子精神错乱就杀死他一样。只要我们能够倾听孩子内心的烦恼、宣发他心中的积怨,那么他仍然可以重新成为一个友善的、与我们亲近的孩子。用心对待癌细胞就像用心对待孩子一样,会有很好的效果,研究已经证明许多癌细胞在特定的环境当中(如不同的温度下)可以转变成正常的细胞。

## ∥中里巴人私房话∥

很多长期被疾病困扰的朋友,心中充满了恐惧和卑微的思想, 仅满足于蜷缩在阴冷的小屋搓手跺脚以求得些许的温暖,却没有勇 气走到外面来感受阳光。您也许担心阳光太刺眼,也许觉得太阳的 温暖离自己很遥远,可是如果您想融化心底的寒冰,如果您想要脱 胎换骨,那就必须从黑暗的小屋走出来,让阳光直接穿透胸膛,点 燃内心曾经潮湿的火药。心中的炉火一旦点燃,我们将能自行调节 阀门,或让其激情四射,或让其温暖如春,那全是您自己的身心、 您自己的四季。

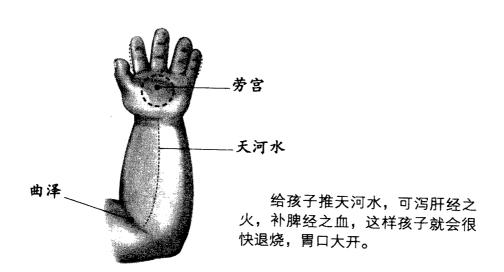
# 13. 一招天河水,拳拳舐犊情——小儿发热的通治之穴

推天河水,既可泻肝经之火,又可补脾经之血,肝火得泻,心 里自然清凉,脾经得补,胃口必会大开。

在我的博客留言中,询问儿科调养的不少,家长都是心急如焚。我自己也有小孩,自然能体会父母们的舐犊之情。记得儿子一岁的时候,有一次发烧感冒,夜里无法人睡,孩子每一声剧烈的咳嗽,都会扯痛我的心。看着他涨红的小脸,急得我团团转,我所擅长的这些疗疾招数,用在孩子身上却疗效不佳。情急之中猛然想起一招"推天河水",忘了曾经是在哪本书中看到的,看书时就觉得此法甚妙,但从未实践过,当晚在儿子身上一用,果然灵验,很快便烧退神安,咳嗽也大为减轻。古代医家对幼儿疾病总结得最为精到,"小儿之患,非肝即脾"。我儿子的体质就属于肝旺脾虚型,这样的孩子有一个显著的特点,就是睡觉少,即使哈欠连天,也不愿去睡觉。此外这种体质的孩子通常夜里爱出汗,脾气较大,胃口不好,爱挑食,体瘦面黄,个子蹿得快,牙齿却长得很慢。

推天河水,为什么会功效卓著呢?让我们来看看天河水的位置,是从劳宫穴一直到曲泽穴,这正好是心包经的位置,逆推心包经,既可泻肝经之火,又可补脾经之血,肝火得泻,心里自然清凉,脾经得补,胃口必会大开。所以对于那些夜里手脚心发热、汗出烧不退、烦躁难眠、夜咳不止等热性病症,最为有效。但若是畏冷怕风、神倦易困的虚寒性体质,则万不可用。

推"天河水"方法简单:家长用拇指,从孩子左手心沿小臂中线一直推到肘窝的曲泽穴为一次,每次要推至少300次,推时要在孩子小臂上抹些润滑油(擦手油),防止擦伤皮肤。睡前给孩子推一推,效果最好。记得



儿子小时候发烧不退,但不让我给他推,我就在夜里他睡熟的时候为他推,那时才理解了"不养儿不知父母恩"。

# | 中里巴人私房话 |

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

# 百病渐消,清福自来

人世间的疾病千奇百怪,常见病就有几百种,而真正能说清病因的疾病却寥寥无几。怎么办呢?中医里有一句精华叫"治病但求其本"。只要找到了产生疾病的本源,那么不管它如何变化多端,如何纷繁复杂,皆是万变不离其宗,尽在掌控之中。

## 1. 体无"三浊"一身轻

气这个东西不怕它产生,就怕它堆积。一个人生完气之后,并不是不去想就没事了,所生之气都在他体内的肝上存着呢。可以说,您身上一切不良的情绪都是气。虽然看似无形,但最后都会变成有形的浊气来伤害您。

治病无非就是两点:一是治什么,二是怎么治。治什么也就是病因,怎么治就是治疗的步骤。

那么我们要治什么呢?我们要治的不是外来之物,而是内生之物。内生之物就是"三浊"——浊气、浊水、宿便。

我们把人体比喻成一个人的家,家里的垃圾就是"三浊",害虫就是疾病。如果你家里到处是垃圾,那就难免会有各种臭味相投者前来分享美食,苍蝇、蚊子、蟑螂、臭虫,还有很多叫不上名字的家伙等等都来了。这不能怪它们,它们也是自然的产物,也是组成大千世界的一分子,和咱们一样平等,只要有土壤,它们就要繁殖。你别期待能够杀光它们,它们本与

你无仇,只要你散发出它们喜欢的信息,那它们就必来光临。既然你不喜欢这些不速之客,那么还是赶紧把家里收拾干净吧!收拾干净之后你请它们来做客,它们都会逃之夭夭,唯恐避之不及呢!

表面的灰尘易扫,有些脏东西时间太长了,已经和地板粘在一起了,清理就没那么容易了。这就是重病难治的道理,不过也不必灰心失望,如果找到了病因,就一定能找到根治的办法,就好比知道了垃圾是产生蚊蝇的根源,时时都在考虑如何清除垃圾,而不是整日在分析蚊蝇到底从哪里来、如何能将它杀光的问题,那么你一定会想出清理垃圾的妙招。

具体应该怎么做呢?

首先,应该开窗通风,把浊气放出来,其次还要把下水道疏通,把脏水排出去,再者就是好好把犄角旮旯的脏东西清理出来,也就是排宿便。

"三浊"当中,最重要的就是排浊气,排完了浊气,浊水、宿便就容易去除了。接下来我将重点说一说浊气。

您知道吗?对于浊气来说,放屁是最好的对策。

浊气首先堆积在肝那儿,然后通过胆囊窜到胃,再到十二指肠、小肠、大肠,最后通过肛门用屁的方式排放出去。这是最为常见的一个通道。但是好多人的这个通道已经堵住了。好多人已经不会放屁了,甚至从不放屁,尤其是那些体内长有肿瘤的朋友。

有人说:"我这人从不放屁,不招人讨厌!"不招人讨厌是件好事,可 放屁是把体内的浊气给排出去了。我们开句玩笑话,说这是"污染空气", 但不会放屁的人呢?他们是在污染自己!

还有人问:"不放屁会不会是消化不良造成的?"其实不是,就是因为有浊气在身体里堵着,人才会消化不良,这个因果关系应该倒过来。

想想看,一个人靠什么来消化食物? 靠人体的新鲜血液! 如果您的新鲜

血液不畅通,堵在某个地方了,就会影响到消化功能,而堵住新鲜血液的就是浊气。

谈到放屁保身体的道理,很多人可能会比较反感,觉得很不雅。其实,为了养生保健,您应该转变一下观念,甚至把放屁当成人生一件很重要、很幸福的事情。我不仅提倡放屁排毒,还提倡全民放屁,最好"百家齐放"。

气有两个出口,前门和后门,后门是排出有形的浊气,释放各种被压抑、被扭曲的情绪。前门呢,是真情流露,该生气时生气,该悲伤时悲伤,该喜悦时喜悦,以情养性,让心如一面镜,物来则应,物去不留。所以,保持前后门的通畅,实为我们养生的当务之急。

有人每天都放屁,可放的是小屁、蔫屁、臭屁,放的是肠胃产生的浊气, 是食物发酵的产物,起因是脾胃有食积不化、消化不良,这时需要吃些助 消化的药物,如加味保和丸、香砂枳术丸等。

还有一种响而不臭的屁,放出后心里很痛快,这放的是肝胆的浊气。肝胆的浊气多是由情志不舒造成的,但是肝胆与外界并无通道,需借肠胃之路得以宣发。每天能放些这样的屁对缓解心理压力帮助巨大。有人长期不知放屁为何事,那是很危险的。生于斯世,谁又能日日舒心、无怨无悔,故必会有些郁结之气。我们不能保证不生气,但是我们要力争能放气。因为气滞必血瘀,血瘀的地方多了,必然会表现出各种症状,也就是西医所说的各种病,如肝胆病、肾脏病、高血压、心脏病、月经病及肿瘤等,中医言百病从气生,正是此意。

这说了这么多,有人可能会问: 浊气是怎么产生的?

我们都知道,肝是生气之源,气大伤肝。有些人老爱生气,跟别人一句话不合就暴跳如雷。或许身体上这股气一会儿就消了,但就在您产生它的那一刹那,病症也就"应运而生"。

人这辈子的病可以说都是浊气造成的。爱生气不要紧,可生完气之后没打嗝或放屁,浊气就不仅在肝里存着,还在肠胃中、血管里存着,导致血液流动缓慢,瘀血渐渐形成,最后粘在血管壁上,形成各种各样的心脑血管病,反过来引发和加重新的不良情绪。

人有什么不良情绪,身体上一定会表现出来——"诸病于内,必形于外"。可是有人说:"气在身体里面,我看不见,又摸不着,它到底在哪里呢?"气虽然看起来是无形的,但最后都会化为有形的东西。比如人生完气之后头晕肚子胀,甚至胃也疼,老觉得有一股气堵在那儿。为什么说"生了一肚子气"呢?就是因为肚子这一块儿确实胀鼓鼓的。这时候,你用拳头敲敲肚子,或者推两下,再摸摸,就会忍不住打两个嗝或者放个屁,顿觉十分痛快,同时,心情自然也好起来了。

一个人的生理和心理是相通的,大家一定要记住这句话。心理上的因素 是病源,会由原本无形的情绪转化为有形的浊气。愤怒、恐惧、忧愁等情 绪都是如此,只不过它们在身体上停留的点不一样。

人的生理与心理实际上就像一只手的手心和手背,能够互相影响,而沟通二者的桥梁就是经络。经络的这头连着人的穴位,那头通着人的精神、思想。当一个人生理上不舒服的症状消失了,他的心情自然会好起来。对于无形的不良情绪,我们可能"老虎吃天,无处下口",但对于有形的浊气,我们却有方法把它排出去。一旦排出了有形的浊气,无形的坏情绪也就烟消云散。

提到排浊气、浊水,不得不再提提"推腹法"。

有的人推腹时肚子鼓鼓的,像个皮球,按下去不痛,这时必须先放气。 放气的方法很多,"萝卜能通气"、"吃豆爱放屁",这类民间疗法都很好用。 也可敲打胃经,针刺中脘、气海、足三里等穴。推腹时出现这种症状的,多 是有事儿总闷在心里的人,这种人肠胃时常会出现问题,或痛,或胀,或 腹泻, 他的痛点在较深层的地方。

有的人肚子痛点很多,用推腹法能推开的多是暂时的气结,推不开的痛点通常气滞时间很长,已经有瘀血阻滞其中了。这时可查看痛点压在哪条经的通路上,只要敲打和按摩这条经在大腿上的穴位,就可打通瘀滞。敲打的同时在腹上痛点针刺或拔罐。

还有的人肚子软软的,按压哪里都不痛,但是仍然会觉得腹中闷胀不舒,这通常是中气不足、气血过少造成的,必须先补足中气,补中益气类的成药、人参黄芪类的草药都会有效。

还有人胸窝下用手一推有"咕咕"的水声,开始时水声很小,推的地方还有些痛,这是"浊气裹水",越推水声越大,打了几个嗝或放了屁以后,整个肚子一推就水声一片,这是把死水给推活了,很快就可以从膀胱排出了。这种浊水不排出的话,会长期停在胃肠之间影响脏腑的正常运行。为什么有些人不爱喝水呢?是因为本来就有水堵在胃肠之间下不去,如再按西医的倡导每天喝几千毫升的水来排毒,那就先水中毒了。所以喝水能排毒也可中毒,还是要因人而异的好。

关于宿便我就不再多说了,一是因为大家一直认为排毒就是排大便,所以很重视,各种常识性的文章也解说得甚为详尽,二是排大便相对于排浊气、浊水来讲容易一些,只要吃些纤维性较高的食物,气血虚弱的再补些气血,使肠道推动有力,排便就不是一个很难解决的问题。

#### ∥中里巴人私房话∥

在北方,到了冬天,住在平房的人一般会烧个土暖气什么的。 一开始,炉子挺旺,可暖气还热不起来,怎么回事呢?有经验的人就会告诉你,这是有气堵在里头了。当您把放气阀拧开,放一点儿 ··· 181 ····

气出来,暖气一会儿就热了。原来,只要有股气堵在里面,暖气的循环就会受阻。我们的身体也一样,只要有浊气堵在里面,血液就会流动缓慢。所以,想要排毒,第一关便是先把您体内的浊气排走。

## 2. 进补之前一定先排毒

一个人肚子里有脏东西,就跟有个大泥坑似的。这时候,不先把大泥坑清理干净,还往里面倒水、倒补品,不就成和泥了吗!所以,先清后补,方为进补之道。

现在,很多人都认为水能排毒,主张多喝水,最好一天喝八杯。他们觉得,水能进入血管,像刷子似的冲刷血管壁上的瘀血。

其实,这完全是人的一种美好想象。因为,黏在血管里面的脏东西根本就没冲出去,全堵在血管里了,如果风寒来袭,就会变成痰。尤其是有哮喘病的朋友,老有痰还总喝水,结果痰更多了。所以,不是每个人都适合喝八杯水,有的人连三杯水都不适合喝。

那什么样的人可以随便喝呢?喝完水后半个小时就撒尿而且撒的都是大泼尿的人,或者是喝点儿啤酒还没喝完就去上厕所的人。这样的人排泄功能很强。过去,人们老认为这样是肾虚的表现,其实不是,这样的人肾才好。你喝了五瓶啤酒,第二天才排出来,或者是老想撒尿,但是每次只撒那么一点点,这样的才是肾虚。

很多时候, 水下到肚子里之后就直接变成湿浊了。这时候, 人要是去坐

车,就容易头晕,因为车一摇晃,这股湿浊就开始往上涌。也有些人肾功能比较弱,排不出尿,喝水喝多了反而形成水肿,或者在皮肤表面形成湿疹。

生活中,不少人患有眩晕症,就是喝下太多水代谢不了的结果。到医院一查,医生告诉他说:"你耳道里有积水,这叫美尼尔氏综合征。"

其实,这不是他耳道有水,而是心窝的水没能下去,顺着经络爬到耳道上来了。如果看不到这一点,光顾着清耳道的水,结果只能是刚把上边的水清理完,底下的水又上来了。所以,治眩晕症光去排耳管里的水是不管用的。

当您眩晕的时候,您首先就应该推心窝,一推,把这块儿的水一散,您 马上就不眩晕了。

因此,喝水这件事一定要因人而异,尤其是那些体质虚寒、手脚冰凉、 尿也比较少的人,一定要少喝水,否则喝下去之后全存在体内。这么存着 有什么坏处呢?刚才谈到的眩晕症是一个,还有的人肺功能比较弱,里面 积了水,再来点儿风寒,就形成了痰饮,老吐痰。

再比如说补钙。现在,很多人都觉得钙这东西好,可是补钙真能让我们受益吗?如果一个人缺钙,可能他吃的补钙之物越多,反而越补不进去,全成了负担。为什么?因为很多人缺钙并不是因为他吃的食物里缺少钙,而是他体内根本就不吸收。若是碰到这种情况还要去补,最后不就变成垃圾堆在身体里了吗?严重点儿的甚至会变成结石。

中医里的一句话叫"虚不受补",指的就是这种情形。可是很多人不懂, 觉得现在有钱了,可以好好地大补特补了,买二两人参、四两鹿茸,再搞点燕窝,结果没吃上几天,鼻子就流血了。

身体缺少营养的话,肯定是要补的。有不少人体质虚弱,根本原因就是身体缺少某种元素,结果闹得浑身没劲,各种功能也在不断下降。但是,在进补之前我们一定要记住先把脏东西排出去。

### 中里巴人私房话

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

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

# 3. 把多余的火气变成保护神

找到了我们身上的保护神,激活它的能量,就可以给我们的身体以巨大的动力,这比您自己有意识地去做一些费力的健身运动所产生的功用要大得多了。

我们已经知道"只要经络畅通,就会百病不生"的道理了,但是打通经络有时只是美好的想法。我们运用了拔罐、敲打、刮痧、瑜伽、导引甚至

针灸等方法,经络有时仍然是堵塞不通、无知无觉。这是怎么回事呢?原来是我们没有激活自身的保护神。保护神就是您天生力量比较强的那几条经络,也就是您强身的着力点。在这几条经络上用力,治病养生就可以事半功倍。

每个人的保护神是大不相同的。"天之道, 损有余而补不足", 这句话正说出了您的保护神是谁, 那就是您身上"有余"的部分。

我们应该把天生强壮的那条经络的过剩能量用于帮助打通天生虚弱的那条经络,因为身体通常不是哪里都很强,有强的地方就会有相对弱的地方,要学会把身体强壮部位的气血引到相对虚弱的脏腑或经络上,也就是"损有余而补不足"。如此去治病,才会感觉身上的劲有地方施展,养生才会游刃有余、畅快顺达。

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

知道了保护神在哪儿之后,我们怎么利用它们呢?

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

又有人问:"我的问题是小便不利,也喝不下多少水,身体湿气很大,但是胃口很好,我是疏通膀胱经还是疏通胃经?"我说:"您需要打通胃经,您的问题从表面看似乎来源于膀胱经,但如果径直去打通膀胱经,会发现

根本就使不上力,不但达不到利尿的效果,反而会让身体的湿气更多。因为您没有使用您的保护神——胃经。而打通胃经,看似与利尿祛湿无关,实际上却激发了您自身特有的原动力。"

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

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

### || 中里巴人私房话 ||

梦境是上天给予我们心智的启发,它将我们日常生活中的忧虑、困惑、感慨,用故事的形式重现出来,给我们放一遍电影,让我们能理解其中的意义,以得到解决问题的最佳途径。这里的"上天",并不是有什么神仙的恩泽,而是我们自己心灵的感悟,这是最有智慧的。很多人不相信心灵的指引,只相信书本,相信"权威"们的陈词滥调,用别人的信条来规划自己的生活。爱做梦的人以及做梦后能记忆清晰的人,真是上天的宠儿。因为梦是灵感的源泉,而灵感正是智慧的兄弟。我们每天的梦都是一部生动感人的大片,假如您懂得它、会欣赏它,那么您的生活从此将增添多少激动人心的画面,将收获多少昙花一现的灵感。人生如梦,多一些梦的情怀,人人都将是伟大的艺术家。

## 4. 强化自己的本能反应

我一直强调要大家学会倾听身体的声音,但是,光倾听身体的声音还不够,还要让心灵和身体对话。

下意识就是身体的本能反应,比如你身上痒了挠两下,害怕时捂上脸,一见强光就赶紧闭眼,这都叫下意识。

而无意识就是本能,身体就是通过它适应大自然,发挥自愈能力的。比如起风了,我马上起了一身鸡皮疙瘩。这个完全不是我能控制的,不会我叫它起它就起,我叫它停它就停。本能里面蕴含着非常深刻的意义,它是人体本来就有的能量,也就是原动力。

下意识介乎有意识与无意识之间,是沟通两者的桥梁。把握住下意识,我们就能找到无意识,实现身体和心灵的对话。

比如说,一个人肚子胀了就想去推一下腹,或者鼻子酸了就不由自主地动一下,这些都是下意识。我们如果能够经常这样跟身体对话,就能逐渐感受到它的存在,也就离无意识更近了。

同时,我们还要注意强化下意识,下意识是人的本能演化出来的,只有找到接近本能的东西,才能找到人的原始力量。

推腹法就是帮助大家强化下意识的,只不过,我把它放大并加入了很多人为的方法。刮痧也是被放大的下意识,一个人身上痒了就想挠一下,这是本能,也就是下意识的反应,我们把它放大就成了刮痧。

想要强身健体,就一定要从下意识入手,并有意识地把它放大。强化下 意识,就是强化人的本能,就是强身的好办法。

### ∥中里巴人私房话 ∥

中医认为的"痰"大概分为三种:

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

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

第三种是血痰,所谓"血滞则生痰"。"痰蒙心窍"就是指的血痰,也就是现在常说的高血脂。血流缓慢,停滞住了,然后堆积下来,就形成了高血脂。心包经化血脂之痰,是专门预防高血脂的一条经络。如果血脂高,心血管就会堵塞,就会患心脑血管疾病,甚至会得心梗。

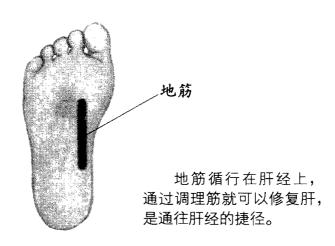
这三种痰是不一样的,但中医都称作痰,而且这三种痰之间还 可以互相转化。

# 5. 长生从养"筋"开始

《黄帝内经》上说:"肝主筋。"筋是什么呢?筋就是人身体上的韧带、肌腱部分。很多病症,说不清原因,但都可以遵循一个原则,那就是从筋论治。

每个人都渴望健康,渴望能够快乐地生活。可是现代生活的快节奏使太多的人心中充满躁动和不安,似乎一时一刻的舒适都成了奢望。肝病的恐怖、前列腺的困扰,还有强直性脊柱炎、腰椎间盘突出、失眠症、脑血管疾病、帕金森、性功能障碍以及小儿多动症等很多疾病,看似毫无关联,其实问题都出在一个地方——"筋"。

人的身体里有一些总开关,治病养生都是在这些地方用力,所谓的"不传之秘"也尽在于此。曾经说过的"消气穴"太冲、"疏筋穴"阳陵泉、"强胃穴"足三里、"健脾穴"公孙、"腰痛穴"飞扬、"补血穴"劳宫、"补肾穴"太溪等,都是能独当一面的人身之大穴。但这些穴位书中已尽有记载,也算不得什么秘密。我下面要告诉大家的是一个书中很难找到的、却是对以上诸症皆有疗效的养生之法——揉"地筋"。



家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ: 23126 38863 QQ群: 10555 6194

道宗秘诀中有这样一句话:"天筋藏于目,地筋隐于足。"藏于目的天筋,一般人难于下手去锻炼;隐于足的地筋,我们却可以把它找出来,为我们所用。那怎么找呢?将脚底面向自己,把足趾向上翻起,就会发现一条硬筋从脚底浮现出来。按摩这条硬筋,把它揉软,会有神奇的功效。通常脾气越暴的人,这根筋就越硬,用拇指按一下,就像琴弦一样。凡是有肝病的人,这条筋是必按之处。您可能会奇怪,这条"硬筋"在脚底,并不循着任何一条经。稍微仔细些就会发现,其实这根筋是循行在肝经上,只是肝经一般都标注在脚背而不是脚底。肝的问题是人体的一个核心问题,肝的功能加强了,人体的解毒功能、消化功能、造血功能就会显著提高。但肝是最难调理的脏腑,药物难以起效,针灸似乎也鞭长莫及,古人的一句"肝主筋",却道破了我们通往肝经的捷径——通过调理"筋"就可以修复肝。

这根筋虽然用途极广,有些人却找不到它,揉这地方的时候反而会感觉 这根筋软弱无力,塌陷不起,这样的人通常肝气不足,血不下行,反而需 要把这根筋揉出来才好,还有的人虽然这根筋很粗大,揉起来却毫无感觉, 也不坚韧,像是一根麻绳,五十岁以上的男士较为常见,这样的人通常年 轻时脾气暴躁,肝功能较强,但由于酗酒、房劳、忧虑等诸般原因,现已 肝气衰弱,更需要常揉此筋。

关于"筋",我再提供些其他的知识,您可参照着自己的具体情况来调理。膝为"筋之府"(所以要经常跪着走以养筋),胆经的阳陵泉为"筋之会"(所以要常拨动以舒筋),脊椎督脉上有个"筋缩"(所以要多用掌根揉它以伸筋),膀胱经在膝下的位置有个"承筋"(所以要多用拳峰点按以散筋),请记住,理筋即是调肝。而凡是和"摇动""震颤""拘挛""强直""抽搐""火气""眩晕""抑郁"等有关的病症,都与肝经有关。

我曾写过一篇《虎虎生风——决定男子性能力的是肝肾两经》,告诉大家将大腿尽量劈开以增强肝肾功能,其实不过是要拉伸腿上的大筋。男性生殖器名为"宗筋",即是诸筋汇聚之意,所以改善"筋"的供血,是从源头来解决肝的问题,同时也解决生殖的问题,方法也极为简单。只要常常调节我们脚下的"地筋",我们的力量就会源源而发。到过上海杨浦大桥的人都会惊叹于它的宏伟壮观,但是您发现了吗,是谁在支撑着它?承载着它的巨大负荷的,是那些粗壮有力的铁索,那就是这座桥的"筋"。我们要打造的,也正是这样的铁骨"铜筋"。

### 中里巴人私房话

我想告诉大家,不要仅仅等待指引,要大胆地走出第一步,方向都告诉您了,路径岂不就在脚下了?这时您会问我,我是走大路,还是走小路,我是坐车去,还是乘船去。我说,您看着办,我喜欢走山路,可您觉得山路危险,那就走大路好了,虽然远了些,也一样可达到终点。有人说,我也想和你一样走捷径,但是你要保证我的安全才行。我说,我保证不了,山路崎岖,我自己也是跌跌撞撞、连滚带爬地一路走来,但我喜欢这种摔打的感觉。不愿经历破茧而出的艰辛,却想享受彩蝶飞舞的荣耀,那怎么可能呢?

# 6. 挖掘人体先天潜能

人身上有很多潜能,如果发现了这些宝藏并将其用在自己的身体上,我们的能量就会马上成倍地增长。这种力量不是外来的,而是每个人身上本来就有的一种动力。

先天潜力这个东西,我们可能忙碌了一生都不知道是什么,更谈不上挖掘了,就像一朵花还没开放就枯萎了。很多人年过花甲,老感觉这一生都没怎么使出劲儿来,总想再强壮一点,再精神一点,但就是心有余而力不足。要是接近古稀,就更加有心无力了。所以,养生的关键就是要及早发现自己身上的健康潜能,让它发挥效用。

有人说:"我现在都 80 岁了,是不是已经没有这个能量储备了?"不是的,您照样有,只不过您一辈子都没怎么用它。如果您找到生命的原动力,就可以活到 120 岁,这并不是什么天方夜谭。但是如果找不到,就只能按照自然规律生老病死。您的源头本来有一桶水,可您只喝了一碗就结束了生命。就像您有一仓库的物品,却只用了一箱子、一笸箩,还有很多东西都搁在那儿没用。

有的朋友说,我不懂什么潜能,你最好告诉我一揉哪个穴位,就能把我的血压从 150 降到 120;有的朋友说,我经常头疼、胃疼,你能不能告诉我一个穴位,一按就不用吃药了。

世上有没有这样的办法?有,可是这种一招一式,也只能暂时缓解病痛,不能让身体长久地保持健康,因为它去不了根。我们不需要今天给一点儿救济,明天给半碗米饭,我们需要自己发现一个粮仓。只要把这个粮仓找到,身体自会源源不断地供应能量。这个粮仓就是我们自己本来就拥

有的自愈能力,只是还没有发现而已。

有的人今天熬点儿汤喝,明天在公园里学个小功法去练,结果今天有点 儿用,明天又没效了,这样下去只能是事倍功半,甚至是南辕北辙。花费 的精力很多,收获却很少,这就是没有找到原动力的缘故。

所以,我们要想让身体真正地好起来,就得找到本源的东西。俗话说, "水在源头自清,绳在结处不乱"。想找到清水,就得上源头去找,想要解 开绳子,就得找到绳子扣,不然就会白费时间和精力。

外来的东西都是随时来、随时走的,它是一个变量。您要想找到一个一 劳永逸的养生办法,就得从自己身上找。找到了自身的能量库,我们就能 祛疾养生,活到天年。

### 中里巴人私房话

"天长地久,天地能长且久者,以其不自生,故能长生。"自生就是竭尽后天之本,长生就是要找到先天的动能。先天之本是拉车的马,后天之本是马拉的车。车无自性,只有惯性。想马车跑得快,要打马而不能打车。

后天之本(肝、脾、心包)依据先天之本(心、肺、肾)提供的能量,进行惯性运动,就像是滑翔机,就像是沙壶球,能行多远,早已限定。这就是遗传的力量。如果你想打破魔咒,跳出宿命,就必须重新改造格局,修改基因密码,激发先天之本的潜能。

# 附录— 常用穴位使用方法

穴位跟身体其他地方不一样, 当身体生病时, 穴位会有反应, 用手压, 比其他地方疼, 或者感觉发凉, 或者发烫, 手指按下去, 来回摸摸, 里面好像有沙粒或者硬条一样的东西。有时候, 穴位上会起红点、小痘痘。这些反应能帮你找到穴位, 还能让你发现身体哪儿出了问题。

找到了穴位,如何使用呢?

- (1) 点按:找到穴位后,用手指肚儿使劲儿往下按压。如果嫌用手指太累了,用圆珠笔头、钢笔帽代替也可以。不仅能保健,关键时候还能救命,比如人昏倒时"掐"人中,其实就是点按。
- (2) 揉法: 手指按住穴位做回旋转动,就是原地转圈。要注意的是,一直要有向下压的力,让力量透下去。除了手指,还可用手掌、掌根,可以根据身体的不同部位选择。腰背等肉厚、面积大的地方可以用手掌,手上、脚上或者骨头缝的穴位只用手指。
- (3) 敲打:累的时候想让身体舒服,就要先让经络舒服。攥起拳头,轻重随意,沿着经络走行的线来回敲打。经络通了,疾病也就离你远了。
  - (4) 推法:稍使劲,用手掌或者手指沿着经络移动,腿上的经要由上向

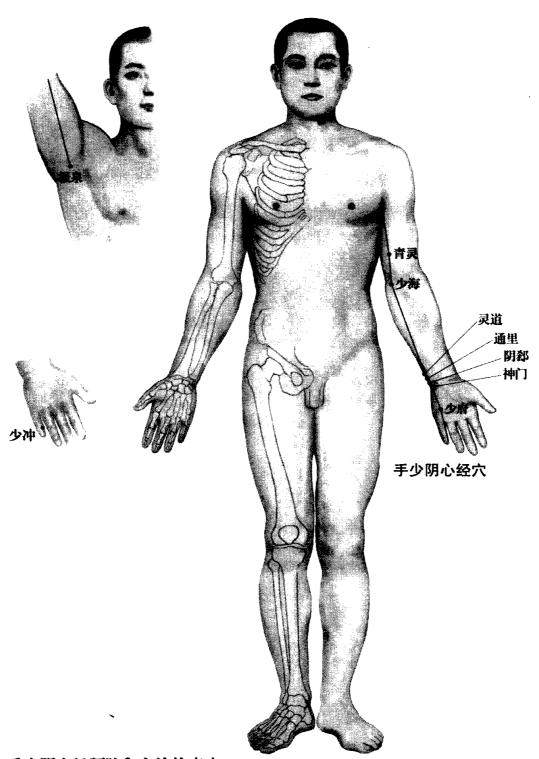
#### 求医不如求己精华本・下

···· 194 ····

下推,胳膊上的经要由下向上推。推法可以推动气血,让全身各个部位都能受益。

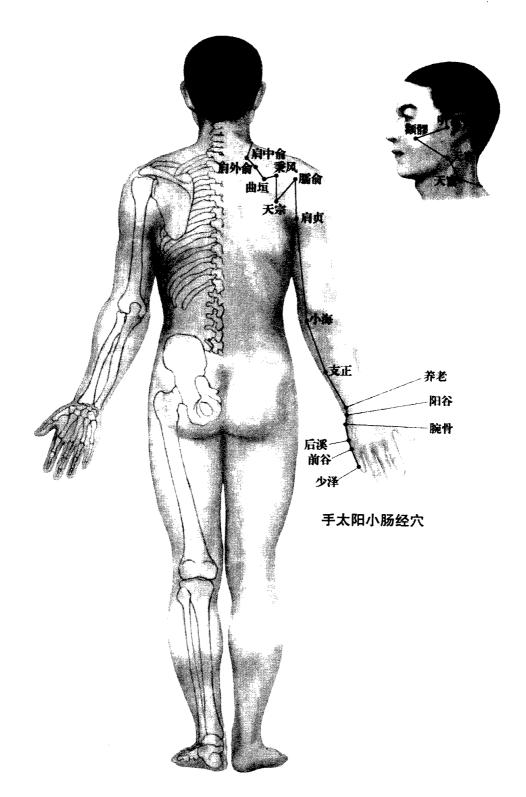
(5) 灸法: 灸法要借用一种中药——艾草,药店里有卖成品的艾条或者艾绒。把艾条点燃悬放在穴位上,或者沿着经络来回移动,艾条与皮肤的距离因人而异,以皮肤有温热的感觉为好。还可以在穴位上放一块硬币大小的生姜片,放一撮艾绒在上面点燃,这又叫"隔姜灸"。

附录二 常用穴位指南



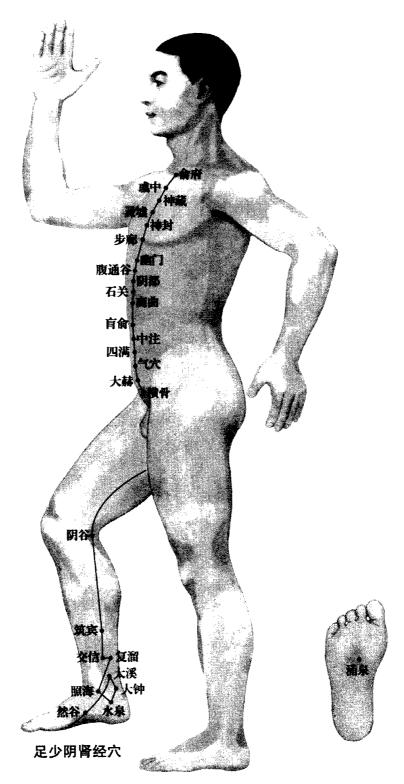
## 手少阴心经预防和主治的疾病

心血管病: 冠心病、心绞痛、心动过缓、心动过速、心肌缺血、心慌。 神经及精神疾病: 失眠健忘、神经衰弱、精神分裂、癫痫、神经官能症。 其他: 经脉所过的肌肉痛、肋间神经痛。



手太阳小肠经预防和主治的疾病

五官病: 咽痛、眼痛、耳鸣耳聋、中耳炎、腮腺炎、扁桃体炎、角膜炎、头痛。 其他: 腰扭伤、肩痛、落枕、失眠、癫痫、经脉所过关节肌肉痛。

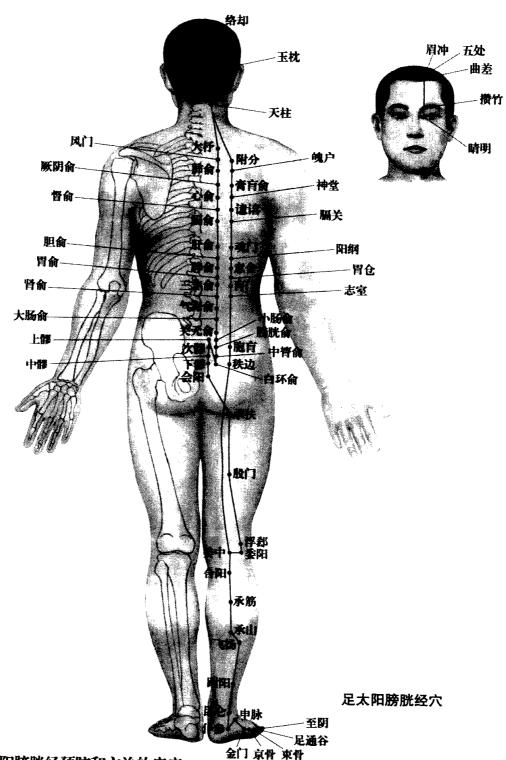


### 足少阴肾经预防及治疗的疾病

泌尿生殖系统: 急慢性前列腺炎、阳痿、早泄、遗精、术后尿潴留、睾丸炎、痛经、月经不调、盆 腔炎、附件炎、胎位不正、各种肾炎、水肿。

头面疾病:头痛、牙痛。

其他:消化不良、泄泻、耳鸣耳聋、腰痛、中风、休克、经脉所过的各种关节肌肉软组织病。



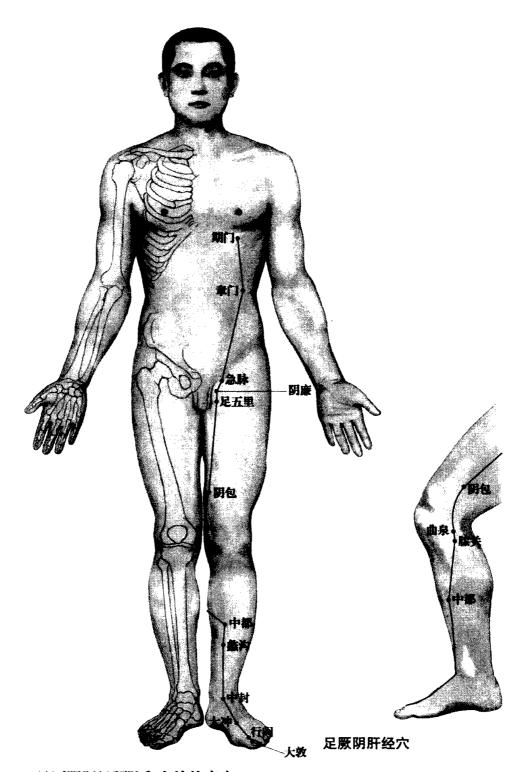
## 足太阳膀胱经预防和主治的疾病

呼吸系统:感冒、发烧、各种急慢性支气管炎、哮喘、肺炎。

消化系统:消化不良、腹痛、痢疾、胃及十二指肠溃疡、胃下垂、急慢性胃肠炎、肝炎、胆囊炎。 泌尿生殖系统:肾炎、阳痿、睾丸炎、闭经、月经不调、痛经、盆腔炎、附件炎、宫颈糜烂。

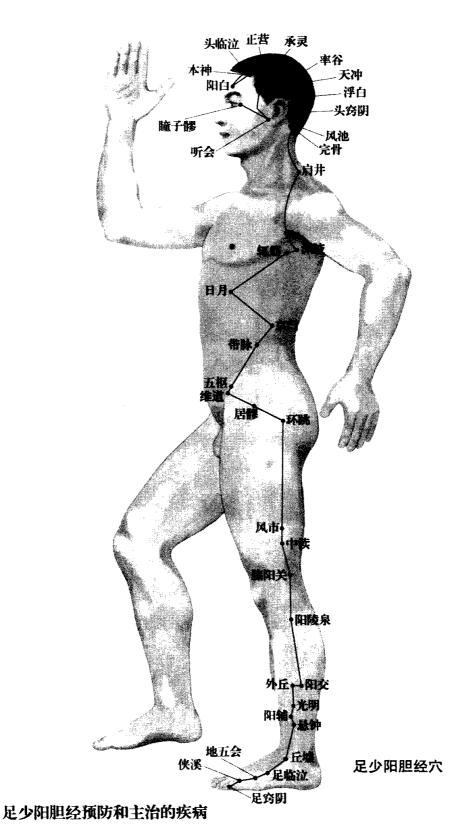
其他疾病,失眠、腰背痛、坐骨神经痛、中风后遗症、关节炎、经脉所过的肌肉痛。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ: 23126 38863 QQ群: 10555 6194

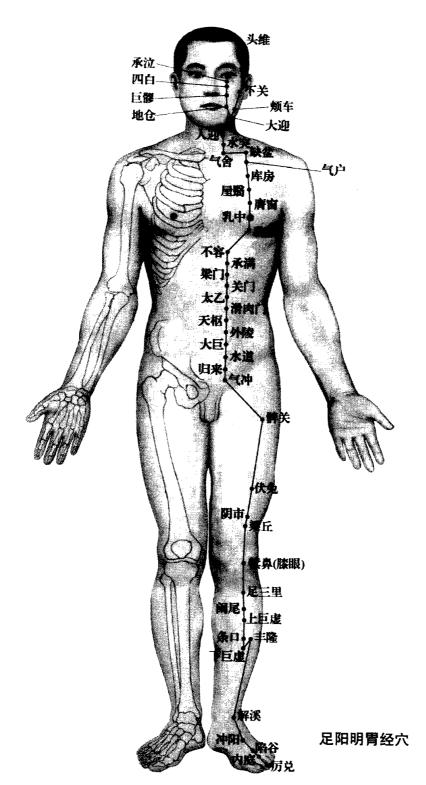


### 足厥阴肝经预防和主治的疾病

生殖系统疾病: 痛经、闭经、月经不调、盆腔炎、前列腺炎、疝气。 肝胆病: 各种急慢性肝炎、急慢性胆囊炎、肝脾肿大、抑郁症。 其他: 头顶痛、头晕眼花、各种眩晕、癫痫、胃痛等。

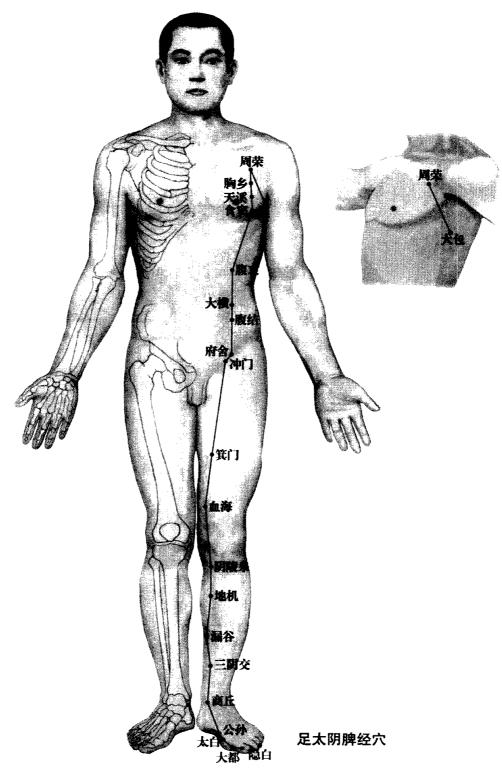


肝胆病: 急慢性胆囊炎、胆绞痛、各种慢性肝炎。 头面五官病:头昏、偏头痛、面神经炎、面神经麻痹、耳鸣、耳聋、近视。 其他:感冒、发热、咽喉肿痛、胁下痛、经脉所过处的肌肉痛。



## 足阳明胃经预防及主治的疾病

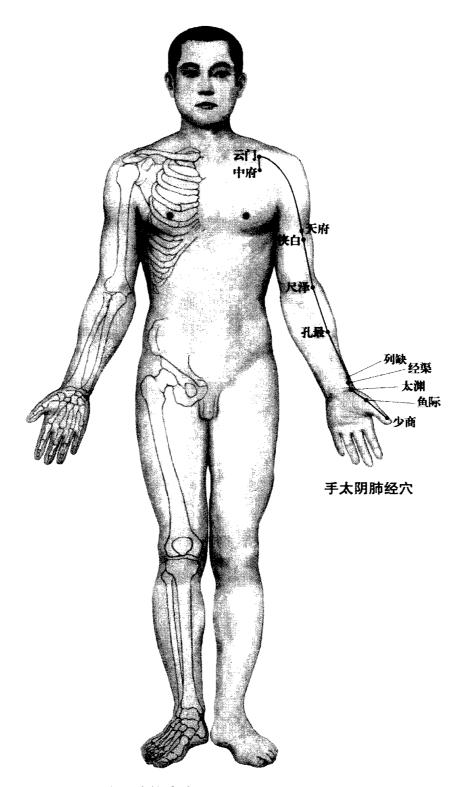
胃肠道疾病:小儿腹泻、胃胀、胃痛、胃下垂、急性胃痉挛、胃炎、胃神经官能症、胃及十二指肠溃疡、消化不良、食欲不振、便秘、泄泻、痢疾、胃肠蠕动过慢。 头面疾患:痤疮、黄褐斑、头痛、眼痛、牙痛、面神经麻痹、腮腺炎、咽炎。 其他:中风偏瘫后遗症、慢性阑尾炎、乳腺增生、白细胞减少症、经脉所过的关节肌肉病。



#### 足太阴脾经预防及主治的疾病

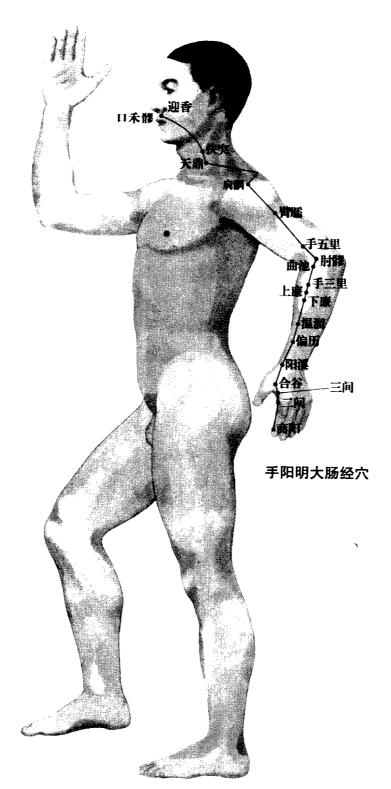
消化系统疾病:消化不良、泄泻、痢疾、便秘。

消化系统疾病:消化个尺、泄泻、荆疾、便秘。 妇科病:痛经、月经不调、闭经、月经提前或错后、盆腔炎、附件炎。 男科:急慢性前列腺炎、水肿。 其他:周身不明原因疼痛、关节炎、经脉所过的肌肉软组织疾病。



手太阴肺经预防及主治的疾病

呼吸系统疾病:各种急慢性气管炎、支气管炎、哮喘、咳嗽、咳血、胸痛。 五官病:急慢性扁桃体炎、急慢性咽炎、咽痛、鼻炎、流鼻血。 其他:经脉所过的关节屈伸障碍、肌肉疼。

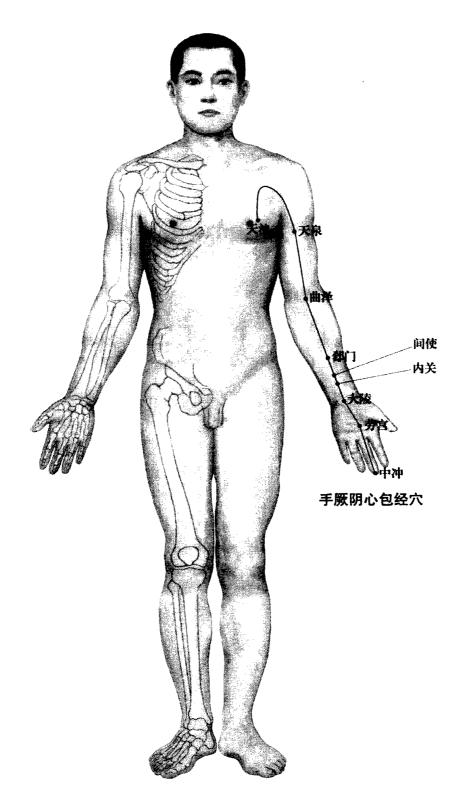


手阳明大肠经预防及主治的疾病

呼吸道疾病:感冒、支气管炎、发烧、头痛、咳嗽。

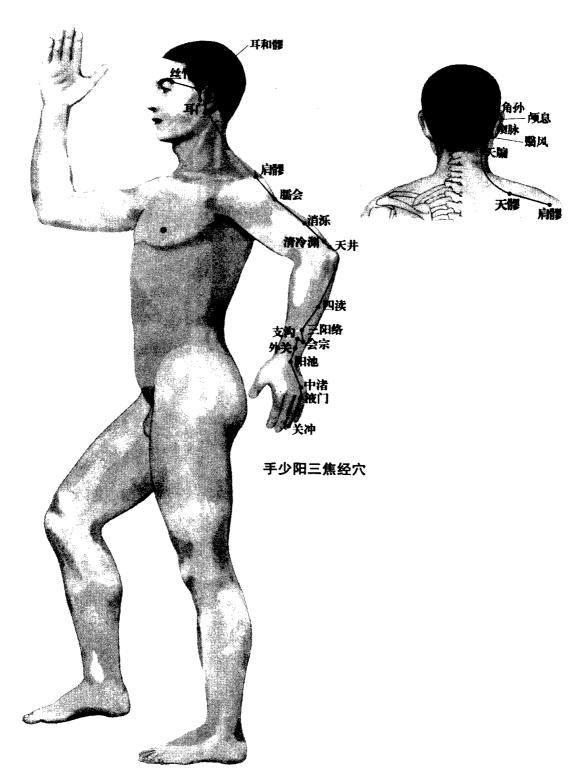
头面疾病: 头痛、面神经炎、面肌痉挛、面瘫、牙痛、麦粒肿、结膜炎、角膜炎、耳鸣、耳聋、三叉神经痛、鼻炎、鼻塞。

其他:颈椎病、皮肤瘙痒、神经性皮炎、荨麻疹、经脉所过的关节活动障碍。



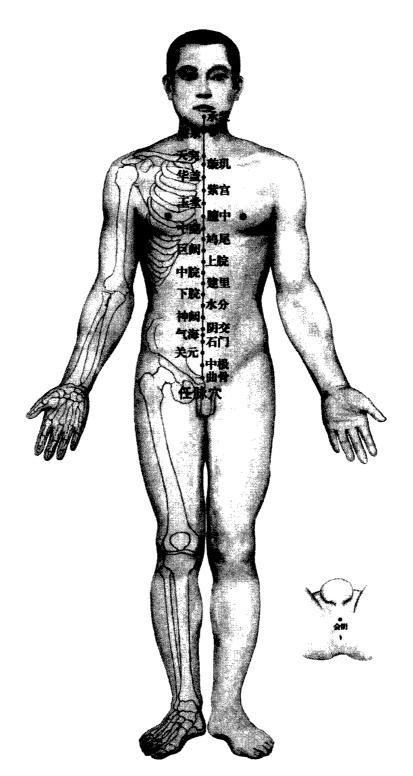
## 手厥阴心包经预防和主治的疾病

心血管系统:心慌、心动过缓、心动过速、心绞痛、心肌缺血、胸闷。 其他:恶心、呕吐、抑郁症、中暑、休克、小儿惊风、胃痛胃胀、经脉所过的关节肌肉痛。



手少阳三焦经预防和主治的疾病

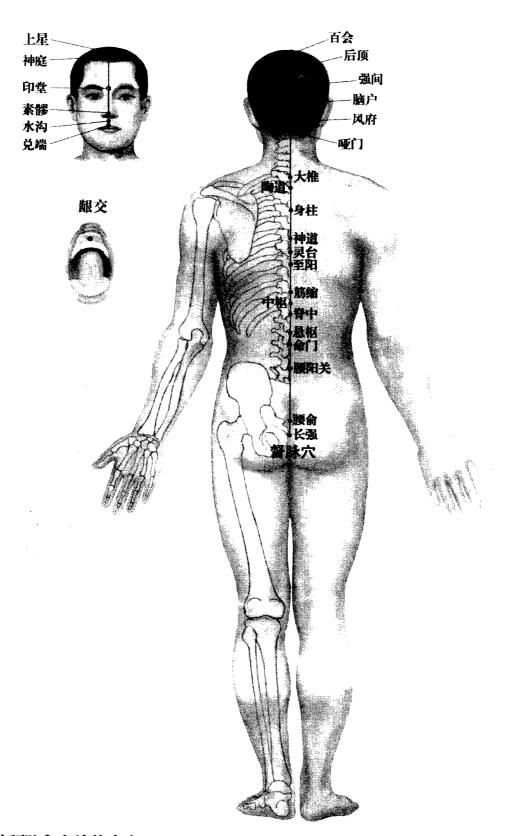
五官病: 耳鸣耳聋、腮腺炎、偏头痛、面神经炎、面肌痉挛。 其他: 肋间神经痛、便秘、感冒、中风后遗症、肘关节屈伸不利、经脉所过的关节和肌肉软组 织病。



### 任脉预防和主治的疾病

泌尿生殖系统:前列腺炎、阳痿、早泄、盆腔炎、附件炎、白带病。

消化系统 胃痛、消化不良、胃溃疡。 其他: 失眠、胸闷气短、腰痛。



### 督脉预防和主治的疾病

脊柱病:腰肌劳损、腰椎间盘突出、强直性脊柱炎、颈椎病。

其他:小儿消化不良、头痛、发烧、中风、脱肛、失眠多梦、记忆力减退、退行性关节炎、胆囊炎。

[General Information] 书名=求医不如求己精华本 下 作者=中里巴人著 页数=208 SS号=13136471 DX号= 出版日期=2013.01 出版社=江西科学技术出版社