

国医健康绝学系列十九

面壁苦修，勘破疾病万象 格物致知，终得健康心经

病由心生，所以医病归根结底是医心  
医心需先找心药，心药可使心定、心清、心平  
“心”如定、清、平，才使我们追寻到万病之源，内力倍增  
让身心进入美丽的新境界，自由放松，永享天年



# 求医不如求己<sup>4</sup>

## 万病皆可心药医

中里巴人·著

超值赠送  
《万病皆可心药医  
身心双补大法细解》  
DVD光碟



凤凰出版传媒集团 | 凤凰联动  
江苏人民出版社 | FENGHONG

### 图书在版编目(CIP)数据

万病皆可心药医/中里巴人著. —南京: 江苏人民出版社, 2009.8

(国医健康绝学系列)

ISBN 978-7-214-05989-5

I. 万… II. 中… III. 心理保健—基本知识 IV. R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第147101号

书 名 万病皆可心药医  
著 者 中里巴人  
责任编辑 刘沁秋  
文字编辑 陈赐贵  
插 图 单 单  
出版发行 江苏人民出版社(南京中央路165号 邮编: 210009)  
网 址 <http://www.book-wind.com>  
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京中央路165号 邮编: 210009)  
集团网址 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>  
经 销 江苏省新华发行集团有限公司  
印 刷 北京瑞达方舟印务有限公司  
开 本 700毫米×1000毫米 1/16  
印 张 14.5  
字 数 151千字  
版 次 2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷  
标准书号 ISBN 978-7-214-05989-5  
定 价 29.80元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)

## 求医不如求己 4：万病皆可心药医

丛书名： 国医健康绝学系列 19

作 者： 中里巴人 著

出 版 社： 江苏人民出版社

出版时间： 2009-9-1

字 数： 151000

版 次： 1

页 数： 206

印刷时间： 2009-9-1

开 本： 16 开

印 次： 1

纸 张： 胶版纸

I S B N : 9787214059895

包 装： 平装

定 价： ￥ 29.80

所属分类： 图书 >> 保健/心理健康 >> 健康百科

### 编辑推荐

面壁苦修，勘破疾病万象

格物致知，终得健康心经

他，因为写出了让数千万中国人身心受益的《求医

不如求己》(1、2、3)而备受广大老百姓的真心喜爱。此后，他面壁苦修，殚精竭虑，终于在激活人体自愈潜能、提升人们生活品质这一重大命题上取得了革命性突破。

《求医不如求己》系列丛书累积销量突破 10, 000, 000 册!

《求医不如求己》作者中里巴人  
最新参悟出的当代健康版《心经》  
有效根治当代人的生理疾病和“心病”  
这是一本可以让人读后幸福很多年的书

它解决了我们活着的所有困惑，让我们的身和心都得到大觉悟

只要好好研读这部健康心经，您就能把几十年积存下来的老毛病消灭殆尽

借病修身，从此旧貌换新颜

## 内容简介

这是一本在寻找病根和祛除人体生理疾病和心理疾病方面取得重大革命性突破的养生图书，系作者多年面壁苦修，终悟经络通神之真谛后所得。本书从定心、导引新鲜气血、活用人体经络等方面入手，教人带病修身、

身心共治，从而最大限度地激活生命原动力，达到远万病、近仙佛的生活新境界。

本书为您献上：

- 一、万病发生的原因以及破除病根的万法归一之道。
- 二、最新参悟出的强壮人体脏腑，导引新鲜气血的四大健康法宝：腹部引血法、打坐炼丹法丹田导引术、萝卜人参排浊法。
- 三、强化人体本能这个“广谱抗菌剂”的一招三式。
- 四、让家中老人活到 120 岁的具体可操作实施计划。
- 五、不用拜师就可学会的诊脉断病法。
- 六、中医治病六大法中的革命性创新使用说明。

### 作者简介

中里巴人，本名郑幅中，北京中医协会理事，自幼即师承父亲的道家导引养生之功，饱读《黄帝内经》等历代医学名典，更从祖父的亲书秘笈中汲取了中医之精髓，尽得医道同源之意趣。此外，他还是中国太极名家李宝良先生的关门弟子。所著《求医不如求己》系列书籍连续三年上榜，获得的荣誉有：《健康时报》社、新浪读书频道 2007 年度中国十大健康好书 当当网 2007 年年度全国图书销售排行榜第一 搜狐“读本好书”评选

2008 年度十佳图书 《健康时报》社、新浪读书频道 2008 年度中国十大健康好书 当当网 2008 年年度全国图书销售排行榜第一

### 媒体评论

其实，人的心理疾病才是最大的罪魁祸首，心病还须心药医啊！

—— zhanglili0918

在这里遇到甘露。

—— 半支蜡烛

先生说的是做人的品德和人生的自爱，太好了。人如果没有了自信和自爱，就和一头猪没有差别。文章中有许多具体而生动的方式、方法是很值得我们去寻觅和追求的。

—— h448

老师您这番话真是说到我心里去了！我以前身体不好，有人劝我练气功，我说我不能练，因为练气功要意守丹田，一意守丹田我就会想到肚脐，由肚脐又会想到里面的肠子，天马行空，容易走火入魔，所以从来不敢打坐。照您的话，我也是可以打坐的，可以天马行空的，真是太好了！

—— 老姬

郑老师讲得真好。打坐至简又至深。打坐是修炼，修身养性，是炼身、炼心、提升德智慧最好、最简捷的方法。老师把修炼的真谛讲了出来：听着美妙的歌，自由自在，放下烦恼，升起希望，把美好留在心田。

—— 福源探道

中里老师你好。我平时也打坐，不过太拘泥于形式。看了你的文章后，豁然开朗。

—— 红霞乐满天

《求医不如求己》我买了一套，还只是粗略地看了一遍，觉得一本比一本实用。家人经过实践，原有的一些疾病都有了不同程度的好转：母亲多年的便秘不见了，婆婆的脚踝疼痛消失了，儿子低烧推天河水就好了，我的腰酸也减轻了。真是太感谢中里老师了！

—— 我的美好心愿

我是一名在校大学生，学的不是医学专业，但我对医学却有着浓厚的兴趣。自从去年在书摊上看到你的《求医不如求己》，我就立即喜欢上了这本书。随后，我又购买了该书系的其他几本书。我被你在书中全新的医学思想、幽默的语言和形象的比喻所吸引。你的这些书对我很有启发，让我受益匪浅。再次对你表示真心的感谢！

—— 笑飞天

## 目录

序言 悠悠万事，养生为大 / 12

### 第一章 人有病，天知否

疾好治，病难通 / 15

破疾之道——激活你的防御系统 / 19

晴天无云万里明，人无“浊气”一生轻 / 21

学会放屁，排除万毒 / 25

为什么很多病断不了根 / 30

心药靠气血，六神才有主 / 34

心药有三大重要成分：本心、气血、经络 / 37

你做你该做的，老天做它该做的——对湿气、浊气、寒气的辩证认识 / 41

做超过自己能力的事就会生病 / 44

要健康，须自律 / 46

### 第二章 健康金刚经

挖掘人体潜能，炼出先天内丹 / 50

像农夫看守果园一样意守丹田——天下强肾第一功 / 52

放大自己的本能反应 / 55

冶炼心药，从打坐开始 / 58

一法打通人体全部经络 / 63



修道先从还精补脑练起 / 67

意守丹田、导引气血的三大绝招 / 69

无病不催——太极拳应该这么打 / 78

从成语中采撷的养生秘法——推心置腹法 / 80

五大导引术专调五脏 / 85

有 120 岁的愿景，才有活到 120 岁的可能 / 92

“活在当下”，装聋作哑——105 岁老太太的长寿秘方  
/ 96

药补不如食补，食补不如神补 / 99

您喜欢吃的，就是对您身体最有帮助的 / 101

第三章 健康大护法—遇疾杀疾，遇病杀病

使道不通，形乃大伤

在经络上自助便有天助

经络飞架南北，身心皆通途

抑郁症为什么会牵着你的鼻子走

女人的美容经、排气筒——三焦经

男人的保命经——心包经

肺经，让邪气俯首称臣

授人以穴，不如授人以渔——如何使用身体这部字典

随时随地揉经络

如何激活免疫系统——大道至简取嚏法

打哈欠补肾法

一跪得乾坤，膝下生医道——跪膝法对我们的身体有什么好处

推腹法，除病必尽

要想治病，就得从调肝开始

先把脏东西从体内排出去再补

第四章 把脉心肝脾肺肾，巧用中医六大法

砭术专祛瘀血

用针如神，“烧山火”“透心凉”

艾条辟邪，艾灸驱寒

药与按跷，都能通经

穴位要用心去找

导引——损有余而补不足

六法只是术，经络才是道

不用拜师就能学会号脉

第五章 如何活用《黄帝内经》

《黄帝内经》就是一本“人体使用手册”

禁欲最耗气血——“痿症独取阳明”

疾病也是会变卦的——无问其病，以平为期

为什么说人活到 120 岁不成问题

伤什么都不能伤心

从医入道，参透天机

第六章 健康论语

无病是福

碌碌无为就要生病，无为而治才能健康

想得越多，身体越容易吃亏——10 岁的时候就应该懂得

养生

天花乱坠的生活

越等着别人帮你，你就越虚弱

不损耗，就是养生的基础

真正强身的方法就是“没病找病”

寻找本心，胜过寻找圣贤——能感动的人才能活得好

如何舍得——行善可以为我们带来健康吗

听老天的话，做自己该做的事

健康与疾病的轮回实际上是一次寻宝之旅

## 序 悠悠万事，养生为大

每个人都有正事要干，什么事情呢？就是养生。养生就是保养生命。

养生可不是治病，养生可不是锻炼身体，养生可不是吃点营养品。

养生听起来有点玄，做起来却并不难，谁都可以完成。但是事情好做，道理难明，如果你不知其所以然。你就不信，也就不会去做。更不会坚持。

养生这件事，得早做，马上做。

如果你现在有空，如果你现在还没病，如果你现在还没让杂事缠身。那你真是有点福气，赶紧养生，事不宜迟。

养生不是越养事越多，而是越养事越少。因为杂念少了，杂事就少，有一念就有一事。无欲则无求。养生就是把身上的负担放下，每天减一点重量，让省下来的精力、省下来的气血化作一股能量，穿透我们厚厚的外壳，将本心释放出来。我们就会自由自在、随心所欲了。

找到本心，就找到了生活的真谛。我们为谁而活？就是为了这颗本心。

“朝闻道，而夕死可矣。”这个道就是这颗本心。

因为这颗心能洞悉天地之玄机，有万变不穷之妙用。本是我们每个人生来就有却又随之迷失的，现在我们要做的就是让它失而复得。

翻山有路，过河有桥，我们的本心它不是空中殿宇，不是海市蜃楼。每个人身上都有一条通路可以到达，那就是经络。经络从体表通向四肢五官，通向五脏六腑，通向思想精神，通向灵魂本心。

沿着生命真谛的道路，处处山高水险，也处处有驿站凉棚。您可以在任何一处歇脚，但都不会枉来一生。生命的意义不是追求外物，而是回归本真。本来与生俱足，却又河里掘井、雨中浇花，貌似勤劳，其实是虚度人生。

我们哪有那么多闲心去给别人挑刺？哪有那么多闲时去关心无聊的八卦？哪有那么多的闲钱去挥霍身体？这不是自由自在、随心所欲，这是百无聊赖、放浪形骸。

你觉得身体健康吗？你觉得身体强壮吗？你感觉生活快乐吗？您感觉安全舒适吗？

如果你觉得不满意、不健全，还没达到你的愿望，那就快去修正你的生活，修炼你的身体，修复你的心灵。

这一切都不是空话，这一切都可以完成。

我知道，如果你确信有一条路可以让你健康、强壮、

快乐、安全舒适，我想你一定会乐意前往。只因我们不知道还可以走这样一条路，一条可以把握自己健康、自己快乐、自己运气、自己生命的一条路。

财富、名誉、地位、权势，可以让人觉得尊贵，显赫一时，很多人为此拼搏一生。但只有健康、快乐、长寿、智慧才会让你真正满足，长久享受，这才是生活的真谛。

本书想和大家一起分享自主的生活，包括如何防病、如何强身、如何自立、如何快乐；不是要教给大家什么，因为生活是自己走的路，不是别人可以教會的。每个人生来就知道怎么生活，只因一开始就有人替我们做主，替我们选择，我们才会有这么多病痛，这么多烦恼。

剩下的路，我们要自己走。天空本来就自由广阔，我们不用别人赐与。

## 第一章 人有病，天知否

### 疾好治，病难医

气本来是人体内的一种正常能量，但如果它被扭曲、被压抑，宣泄不了，“气有余”，那就成邪火了，也就是说，当您忧虑、恐惧或愤怒了，也就是七情六欲失调了，您就会上火，病也就因火而生。

人慢慢岁数大了，最担心的就是生病。

翻开厚厚的医学辞典，我们会发现上面有几万种病。因为怕生病，很多人这也不敢吃，那也不敢尝，可真到生病的时候，还得靠打针吃药维持着。这仿佛成了一种宿命。

疾病应该是暂时的，有时候来了，然后又去了，它不会伴随您一生。如果您老是怕生病，生病后一天到晚都要看疾病的脸色，那您的生活怎么可能有多少乐趣呢？但是，“水在源头自清”，疾病的种类再多，只要您找到病因，并且知道应对疾病的方法，也就不怕了。

毕竟，人活着不是为了跟疾病周旋、斗争，而是要享受生活的。

疾是大自然朝你放的“冷箭”，病来自于你的坏情绪

什么是疾病呢？它们是如何害人的呢？

咱们不妨从“疾”这个字谈起。“疾”，一个病字框，里面是一个“有的放矢”的“矢”。这个“矢”就是“射箭”的“箭”。它告诉你，那些从外而来侵害你身体的东西，就像一个人朝你放的冷箭，比如，感冒、风寒、传染病这些外来因素引起的不适就叫“疾”。

疾还可以引申为疾驰、疾速，我们由此可以知道，“疾”这个东西来得快，去得也快，它是从外面来的，最后肯定还得从外面出去，只是个匆匆的过客。

再看这个“病”字怎么写？“病”字里面是一个“丙”。在中国文化当中，“丙”是火的意思。在五脏里面，丙又代表心。所以，“丙火”又可以叫“心火”。心里有火，人就得病了，就这么简单。

另外，“心火”翻译成现在的话就是被压抑的情绪，就是失调的七情六欲。比如悲伤、忧虑、喜悦、恐惧、愤怒……这些都是人的情绪。所谓七情六欲，通俗点说，就是人的一股气。

《黄帝内经》上写道：“思则气结，怒则气上，恐则气下，惊则气乱，喜则气缓，悲则气消。”说的就是人不同的情绪对应着气的不同走向和变化。气本来是人体内的一种正常能量，它但现在被扭曲、被压抑了，宣泄不了，结果越积越多。“气有余”不就成了邪火了吗？也就是



说，您忧虑、恐惧或愤怒了，就会上火，病也就因火而生。

如果我们的七情六欲能够正常地抒发，也就是“气顺”的话，病就不会找到我们了。

不同的坏情绪会伤害不同的脏器

从“病”这个字上来讲病，好像病都是心理作用造成的。实际上是不是这样呢？

比如说，有人听到一句恐吓的话后吓得满头大汗。事实上，他并没吃发汗的药，比如阿司匹林，可他还是出了汗，甚至比吃了发汗药还厉害。

仅仅因为听到一句恐吓的话就浑身开始出汗，原因何在呢？就是因为他心里有恐惧这种情绪。所以，人的七情六欲一旦不调，生理上必然出现不同的症状。心怀恐惧的人肾不太好，胆子也特别小，常常会莫名地受惊；忧虑的人会气短，伤春悲秋，爱愤怒的人会得肝病，爱悲伤的人心脏功能都有点问题。

比如，三国里的周瑜心眼小，一受刺激就爱生气，结果“怒伤肝”导致最后吐血而亡。而林黛玉经常忧愁，老哭，结果“悲伤肺”，把肺给哭病了。还有，如果一个人容易受惊吓，肾气就不足，日常生活中，时不时有某某人因为一句话就吓得尿裤子了，这就是“恐伤肾”了。

总之，不同的情绪会伤害我们体内的不同脏器。像张飞得的病和林黛玉得的病就不一样，张飞永远也得了林黛玉那种病，因为这俩人的性格迥然不同。

我经常说一种思想对应一种疾病，但估计很多朋友听不懂，或者对此说法半信半疑。他们会说：“难道我脑袋里有一种想法，身体上就会长出一个瘤子吗？”当然不是，一个人不可能有了一个不好的想法就长出一个瘤子，但他如果经常被某些念头折磨着，反反复复地想，反反复复地恐惧，慢慢地身体某些器官受到的损害就会越来越严重，最后就真的可能形成瘤子了。

比如说，有人跟邻居吵架生了一肚子气，刚开始只是觉得头疼或者腹胀，可他如果经常跟别人斗气，这股气就会停滞下来，无法推动新鲜血液的运行，慢慢就会形成瘀血。当瘀血一点点地堆积下来之后，它就变成有形的病灶了。

瘀血为什么会形成病灶呢？因为它相当于细菌、病毒滋生的泥坑，人体内哪里有瘀血，细菌、病毒就在这个“泥坑”里生根、繁殖。时间一长，不就变成病灶了吗！相反，如果人体内的新鲜血液天天都运行正常，细菌、病毒就没了栖身之地，这时，人想得病都难。

## 破疾之道—激活你的防御系统

用进废退，不用则失，人的身体就是这样。为什么现在有很多疾病我们没法防，或者根本防不了？就是因为人自身的免疫系统没得到激发，长期处于一种被迫退化的状态。激活这个正在沉睡的免疫系统，让它时时处于警醒的状态吧。

疾是外来的邪气侵入人体所导致的，体现在人身上通常就是感冒，严重一点的就是传染病。怎么预防呢？

有的人说：“如果我听了天气预报，知道风寒要来了，加件衣服也就没事了。但有时候我并不知道天气什么时候会变化，说不定还没来得及加衣服就已经感冒了，这时候怎么办呢？还有，我也不知道哪里有细菌病毒，躲又躲不开，你有什么好办法吗？”还有些人这么说：“我特别注意，人家都穿短袖了，我还穿着羽绒服呢！但最后得感冒的还是我，真是防不胜防！”

其实，这些担忧和防范都是无谓的，预防的方法很简单，关键是你得知道原理。

一般情况下，疾会通过两种方式侵入人的体内：一种是通过毛孔，比如说一个人穿衣服穿少了，受了凉风，得了风寒感冒，就是因为外邪通过毛孔进入了他的体内；还有一种是从鼻子、口腔、呼吸道等地方进入，最为常

见的症状便是流感。

知道外来的疾是怎样入侵人体的以后，我们就有预防的方法了。不就是一个毛孔，一个呼吸道嘛！当您知道从哪开始防范以后，您就不用怕了。为什么这么说呢？您的身体本身就有自愈的能力，最好的防护设施就在您身上！对于这种防护设施，您一是要找到它，二是要激发它。要是这两点您都做到了，那任何外来的邪气、病毒您都不用怕了。

现在，有的人到医院去看病，大夫老是对他说，你这是慢性病，千万别感冒了，否则会加重病情。这虽然是善意的提醒，但也同时加重了患者的心理负担，因为没有有效的防范措施。实际上，人进化到现在，自身的免疫系统已经发展得非常完善了。这是人的本能，只要我们善于激发和使用它，完全可以抵御任何外来的侵害，只是我们现在越来越少使用它了。

为什么这么说呢？现在科学这么发达，空调一开，人在屋子里就可以享受到四季如春的温度。过去的暑热能伤人，但现在的暑热已经伤不了人了。人们一出门就可以坐到空调车里，一进屋又可以打开空调，然后拿起冰镇的饮料一喝，哪里还有热？全没了，只剩下了一片寒凉。这么一来，我们现在的身体需要防的东西已经跟

以前不一样了。

长此以往，我们身体的本能和防御系统便像闲置的机器，渐渐地没用了，生锈的生锈，废弃的废弃。结果，一旦有外来的邪气侵袭，我们的身体就会措手不及，因为很久没用，都不知道怎么抵御病邪了。

用进废退，不用则失，人的身体就是这样。为什么现在有很多疾病是我们没法防或者根本防不了的？就是因为人自身的免疫系统没有得到激发，长期处于一种被迫退化的状态。那怎么办呢？既然我们已经知道身体哪里出了问题，又知道身体里还有一个功能强大、正在沉睡的免疫系统，那咱们就把它叫醒，让它时刻处于警醒的状态吧！

### 晴天无云万里明，人无“浊气”一生轻

一个人的生理和心理是相通的，大家一定要记住这句话。其中，本来无形的不良情绪比如愤怒、恐惧、忧愁等到最后一定会转化为有形的浊气。它们在身体上虽然停留的点不一样，但都是害人的元凶。

### 万病逃不脱“三浊”两字

有的朋友说：“我喉咙老爱发炎，老好不了，就靠吃消炎药，可一停下来没多久它就又犯了，你说这是为什

么呢？”

瘀血就像泥坑，所以，治疗炎症的关键不在于把细菌、病毒杀死，而是要把泥坑给清理掉。怎么清理呢？首先是清除浊气。因为瘀血之所以能够形成，就是因为人有浊气在身。

人体里会有哪些脏东西呢？人们通常认为是宿便。但事实上，人体内还有比宿便更要命的东西——浊气和浊水，它们和宿便一起统称为“三浊”。

现在，很多人一听排毒就以为是通便，这是很片面的。如果您不先把浊气和浊水去掉，您想通便也通不出来，因为这两样东西在那儿堵着呢，以致血液循环缓慢，肠道无力排出。

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。

不怕生气，就怕堆积的气无处可去

说到这里，很多人就会问：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，一种病理症状也就“应运而生”。

可以说，您身上一切不良的情绪都是气。

气这个东西不怕它产生，就怕它堆积。当一个人生完气之后，不去想就没事了，但所生之气都在他体内的肝上存着呢。

有人说：“气在身体里面，我看不见，又摸不着，它到底在哪里呢？”

其实，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儿或者放个屁，顿觉十分痛快，同时，心情自然也好起来了。

所以说，不良的情绪虽然看似无形，但最后都会变成有形的浊气来伤害您。

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”

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儿或放屁，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。

一个人的生理和心理是相通的，大家一定要记住这句话。其中，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，不一定是在肝上，但都对人体有害。

人体本身就是一本很直观的书。好好读这本书，我们就能知道自己身上的疾病从何而来。过去，有一句成语叫“按图索骥”，被认为是贬义词，但我却把它看作褒义词。

“按图索骥”这个词儿是怎么来的？谁能拿着一张图就找到千里马呢？原来，这个典故跟伯乐有关。伯乐写了一本《相马经》，详细地描述了千里马的外部特征。书上有一句话叫“凸眼高额”，就是说千里马的额头特别大，眼睛特别鼓。结果，他儿子有一天读后就出门去找千里马，看到路边有一只癞蛤蟆跟书上描述的一样，也



是大眼睛、大额头，便一把抓住它，回家问伯乐说：“这是不是千里马？”

伯乐错了吗？没有错，错在他那不懂变通的宝贝儿子，连马和蛤蟆都没搞清楚就照图去找，当然只能是差之千里了。但是，“按图索骥”用在养生方面则是可行的，因为这张图是我们的身体，上面清楚地写着经络是怎么走的。

比如说，一个人老爱担心或者受惊了，他的胸口就会发紧，尤其是肾经和心经的所在之处会特别有压迫感。另外，腰为肾之府，恐惧还会引起腰酸。

腰酸、胸口发紧这些症状就像是您身体这张地图上的坐标，您一查图就能马上知道是哪条经络出了问题。还有，一个人愤怒的时候必然是攥着拳头的，绝不会有人咧着嘴巴，两手放松，还说他很愤怒，除非这人在跟您开玩笑。因为，人的任何真实想法都会在身体这张地图老实实在地反映出来。古人说：“诸病于内，必形于外。”真是所言不虚。

## 学会放屁，排除万毒

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。

放屁是一件很重要、很幸福的事

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。

具体一点说，一个人生气了，应该如何把这股气排出去呢？通道在哪呢？

生气后，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。怎么堵住了呢？最明显的一个特征便是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，可人家放屁是把体内的浊气给排出来了。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，您如果能稍微转变一下观念，把放屁当成人生一件很重要、很幸福的事情，那养生保健便是一件易如反掌的事。因此，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。

万病从心生，首先从气生

我给大家讲个故事，大家就明白心理和生理上的这种关系了。

我有一个女性朋友办了一家企业，事业做得很成功。可是，她得了偏头疼，怎么治也治不好。到医院去检查，有的医生说是血管性头疼，有的说是神经性头疼，也有的说可能是因为颈椎有问题，有的则认为可能是心脏供血不足造成的。总之，说法不一，诊法各异。最后，她

被安排去做了一个核磁共振，结果显示脑袋里什么问题也没有。

后来，这位朋友告诉我，她找到得偏头疼的原因了，而且一天内就好了。好几年的病一天就消失了，怎么回事？她说，原来她和婆婆住在一起，现在跟老公搬出来单住。搬出来以后，她的偏头疼就好了。

她说：“我一直不知道我婆婆才是病因。搬家后，我细细地一想才明白过来。原来，我每次回家的时候，只要一看见婆婆，就有点儿不舒服，头就开始隐隐作痛。晚上吃完饭以后，我们还坐在一起看电视，我婆婆就坐在边上自言自语，唠唠叨叨，听得我脑袋发胀。结果，到了夜里，我就睡不着觉，还做噩梦。时间一长，我就老头疼。”最后，她总结道，什么神经性、血管性偏头疼都不对，她这种情况就叫“婆婆性头疼”。

有趣的是，她婆婆原先有慢性肠炎，也是久治不愈，自从她搬走以后，也很快就好了。原来，她婆婆得病也是因为老跟她生气。这种事在过去叫“犯相”，检查身体是检查不出来的。但是，很多人得了病只想着生理上的原因，查了这个查那个，结果自然是怎么查也查不到病因。其实，病因很简单，就是有一股不平之气。

“万病从心生”说穿了就是首先从气生起的。

“性情”中人为什么不爱生病

明白上述原理之后，我们就能通过调节身体外部环境的方式来改善我们的内部环境。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，我们却有办法把它排出去。一旦排出了有形的浊气，无形的情绪也就烟消云散。

生活中，有一类人最受欢迎，那就是“性情”中人。他们喜怒形于色，直言不装腔。尽管有时候会得罪人（该得罪也得得罪），但是这样的人不爱生病，因为他们早已把致病的“心火”发出去了。

所以，一个人想要没灾没病，就得先把情绪调顺，保证不生气才行。

看到这里，可能又有不少人要生气了。为什么呢？因为做到这一步很难。生活中有那么多烦心事，谁能不生气？好多时候，不是我们想生气，而是老有人气我们。比如说，外面天冷，妈妈提醒儿子出门前要多穿点儿，可是儿子生气了，说：“你烦不烦？”结果，妈妈也跟着生气了。可以说，想要避免生气是非常难的。

而且，情绪这东西不好调。情绪怎么调？说“你别恐惧了”“你振作点儿”，有用吗？没有用。有的人说：“我天生就是胆小的人，我振作不了。”你有什么办法？说“你

别生气了，平和点儿”，一样不起作用，因为有的人会说：“我就是这个脾气，谁也压不住我！”

我们每个人的生活环境不同，遗传因素也不一样。有的人天生性情开朗，气血旺盛，受不得压抑，而有的人从小就中气不足，经常愁眉苦脸、忍气吞声。现在，他们或许已经人到中年，再改变已经很难了。但是您如果想不生病、少生病，或者想根治慢性病的话，就得改掉这些不良习惯。

总之，生气是很难避免的，但我们并不会因此束手无策。虽然我们无法做到不生气，但我们可以把气排出去。不能解决气的来路问题，我们就解决气的去路问题。不能让气从前门出去，我们就让它从后门和旁门走。养生说白了就这么简单。我们努力做到不生气，近求祛病，远为强身。当我们的情绪不再受到压抑或扭曲的时候，健康便常在我们的身边了。

### 为什么很多病断不了根

人的病根一般可归结为人体内的三浊：浊气、浊水、宿便。但人们最容易忽略、最不容易找到、也是最难解决的病根却是由心产生的种种不良情绪。这才是万病的根源、病根的病根。所以，人所有的病本质上都是心病。

现在，很多人有病好不了。说到原因，可能会涉及到很多方面，但是归根结底，病根只有一个。可能别人不知道，但您自己最清楚，因为它跟您的“心”有关。

比如说，一个人为什么会得胃溃疡？直接点说，是因为胃那个地方没有新鲜血液，又老有浊气在冲撞它。时间一长，胃黏膜就受到了严重损害，然后感染细菌病毒。这时候，如果我们先把浊气排掉，再引来新鲜血液，胃的溃疡面就能很快修复，因为新鲜血液本是最好的修复工具。因此，我们可以说，浊气是造成胃溃疡的主要原因。

可是胃里的浊气是从哪来的？从胆上来的。胆的浊气又是从哪来的？胆不是单一的通道，它是跟肝连着的，浊气就是从肝那儿来的。本来，肝产生了浊气，可以通过小肠以屁的形式排出去，可是下面堵住了，它就只能往上走，最终在胃那儿撞击胃壁。

可肝为什么会产生浊气？一个人要是老看什么东西不顺眼就会生气，日积月累，体内就产生了大量浊气，导致新鲜血液无法快速、顺利地流动。说到底，这不还是心理上的原因吗？

其实，不止是生气，只要有情绪被压抑，体内就会产生一股浊气。慢慢地，浊气越来越多，就把正常

的血流堵住了，形成瘀血，最后变成肿块。

2007年的时候，国内引进了美国的一本畅销书，叫《病由心生》。这本书的作者是个内科医生，他根据自己几十年的行医经验总结出一个规律，说人将近80%的病是由心理因素造成的，只有20%左右的病是因为细菌感染等外来因素所导致。这和《黄帝内经》把“疾”和“病”区分开来是一个意思。咱们老祖宗在2500年前就发现了这一点，如今也得到了西方现代医学的证明。

所以说，《黄帝内经》虽然是一部两千多年前的古书，但我们不能因此就认定它的思想也是陈旧的。事实上，《黄帝内经》里的很多思想还是全新的，甚至是非常时尚的。只要怀着一颗诚恳、认真的心，我们就能从老祖宗那里挖到很多宝藏。

但是我们如果直接说胃溃疡的病根就是你的心，问题就出在你的心理情绪上，比如总埋怨人什么的，许多人就理解不了。但事实就是如此，甭管你哪个脏器受到损伤了，都跟情绪有关，比如说恐伤肾，怒伤肝，悲伤肺，思伤脾，但是最终伤的还会是心。打个比方说，心是一国之君，不管是军队打败仗了，还是粮库着火了，还是社会治安不好，虽然有直接的负责人，但都因国君而起，又最终反映到国君那里去。



人的病根一般可归结为人体内的三浊：浊气、浊水、宿便。但人们最容易忽略、最不容易找到，也是最难解决的病根却是由心产生的种种不良情绪。这才是万病的根源、病根的病根。所以，人所有的病本质上都是心病。

既然人所有的病皆由失调的七情六欲所引起，这时，就会有人想：“人要想没病！是不是只有减少欲望，平平淡淡才能保证身体好啊？”

这句话有一定的道理，可是，人的六欲——眼、耳、鼻、舌、身、意都是人正常的感官，我们为什么要过分地压制它们呢？什么样的人才叫有血有肉？七情六欲俱足的人才是。

“欲”字是左边一个“谷”、右边一个“欠”字，底下还有一个“心”。

心里面想着吃饭（谷）和睡觉（欠）这两件重要的事，就是欲。

此外，七情只是人在应对外部环境时做出的本能反应，没有什么好坏之分。或许有人会说：“惊恐总不是好的情绪，总不会对人没有什么伤害吧？”其实，若是没有惊恐的警示，又哪来的从容镇定呢？一种情绪从这个角度看好像不大好，但是从另外一个角度看，它就成了优点。

没有哪一个人是天生的清心寡欲。一个人清心寡欲，都是用后天的意志和理念压抑着的。一般来说，这种压抑的状态都不会长久，因为人在压抑的时候会产生一股怨气和一种潜在的抵触心理，因为它不符合人性，不会照着本心走。虽然一个人心理上是压抑着的，但他的生理却不会轻易地听从意志的支配，两者一冲突，必然对身体产生伤害。

一般人骂人会说：“你这个人有病！”但是没人会这么说：“你这个人有胃病！”“你这个人肝不好！”“你有肺病！”实际上，我们说一个人“有病”，指的就是他的不良情绪太多，他的心出了问题。

我们需要再次明确的是，“疾”和“病”是完全不同的东西，一个是外来的，一个是内在的。想要除“疾”，你用外在的方法就行了，但?想要去“病”，你就得用内化的方法，尽量把心里面的绳扣解开。也就是说，你想要治万病，最关键的就是找到解心病的药。

### **心药靠气血，六神才有主**

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，这样人就不会生病了。再引到腿上，人就

能够比较强壮。最后到脚心，气血一通畅，人也就能长寿了。

心定是心药的最重要成分

俗话说，“心病还须心药医。”想要治心病甚至祛万病，关键是要找到心药。

一谈到心药，很多人就觉得很玄。其实，它是一个实实在在的东西。

首先，心药里最关键的成分是心定。如果心不先定下来，身体上出现的任何问题您都没法好好思考。其实，不仅是身体上的问题，人生所有的困惑要想彻底得到解决，第一步都在于如何观察，其次才是如何解决。

比如说，一个人心里苦恼得不行，没法消除，就是因为他没看清楚苦恼的原因在哪儿。他要是看清楚了，麻烦也就解决了。

生活中，有人为这件事发愁，碰见那件事还愁，可他愁的原因究竟是什么呢？其实，让人发愁的某件事只是一个诱因，并非他发愁的根源，根源是他的心不定。可以说，如果无法做到心定，那他就算不为这事发愁，遇上别的事也一样解不开结。

有时候，一个人愁出病来了，吃了很多药都治不好，去看心理医生，心理医生就劝他说：“你就不要再多想这

件事了。”听上去好像挺宽病人心的，但实际上根本不管用。因为这样的医生没有看到问题究竟出在哪里，故不能祛除他心里忧愁的土壤。

一个人忧愁的土壤是什么？就是心不定。你不知道你在想什么，弄不清楚你想干什么。但只要你把问题都摆到桌面上来，晾一晾，而不再是眉毛胡子一把抓，你就能慢慢理清头绪了。为什么很多人事一多就觉得错综复杂，其实就是脑子乱了，心根本定不下来。

一个人只要气血充足，就能心定

心如何定下来？这是需要能量来保障的，这个能量是什么？就是充足的气血。一个人气血不充足，心绝不可能安定，也绝不可能搞清楚身体和心灵的毛病出在哪里。

为什么说气血充足了，心就能定呢？首先，气血充足了以后，人的呼吸就变得均匀，然后气往下沉，最终存在丹田那儿。一个人要是气老浮在胸口这一块儿，就肯定定不下心来。为什么有的人会得抑郁症？就是因为新鲜气血不足，在体内很多地方都停滞不前。

是什么在让我们的心不定，让我们“六神无主”了？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。影响这个过程的就两个因素：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，这样人就不会生病了。再引到腿上，人就能够比较强壮。最后到脚心，气血一通畅，人也就能长寿了。

### **心药有三大重要成分：本心、气血、经络**

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，甚至还问别人哪儿可以买到。

现在，很多人一谈起心药，就感觉好像就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做善，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，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？就要从善入手。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。

其实，人对好的东西都有一个逐渐认识的过程。

本来，大家都不知道经络是什么，这时候，你说经络是沟通心灵的东西，肯定没人信。你要再说经络是沟通宇宙的东西，那就更加没人听了。首先，大家从哪儿了解经络？只是从穴位上了解。我一按这个穴位好像有点儿用，这个时候人就会对穴位信任了，进而对经络也就信任了。熟悉经络以后，你就会对经络有一种亲切感，觉得它真是我们随身的药囊，真是可以相信的东西。

这时候，你就会相信经络可以养生治病，甚至会想它还有没有什么外延，希望有一个再提高的东西。这时，我再告诉你，经络不但可以治身，还可以内通脏腑，甚至可以通到精神上，你就能理解了。

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。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。

炼制心药也是这个道理，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，心药的成份还包括打通经络，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。

### 你做你该做的，老天做它该做的——对湿气、浊气、寒气的辩证认识

治病养生的当务之急就是把浊气排出，把湿气消除，再把寒气拒之门外。您只要把您能做的事做好。剩下的事儿，身体有自己的智慧。

事情太难做，就会厌倦；事情没效果，就难坚持；事情太高深，就会畏惧。养生也是如此，不要搞太复杂了。身体有感觉，就关注它，或者把这种感觉表达出来，没有感觉就不去强调。生活，本来就是不停地感知并仔细体验，就是一个去粗取精、去伪存真的过程。

先让自己强壮，还是先让体内的毒素消解，孰先孰后？这是一个非常重要的问题。不知先后，就会费力而无功。怎么知道先后呢？就是知道什么是我该做的，什么是上天该做的。上天的事情你替它去做，做不好，是河里挖井，多此一举。有些事还是交给上天去做，你就稳坐船头，欣赏两岸的风景好了。你是来享受人生的，你是来体验人生的，别让自己背着债务。你不欠任何人

的。心理上不改变，就会随时消耗你的能量。

一个人如果内心积极向上，气血就能在全身顺畅周流，就不会损耗，人也就不会生病。相反，一个想法如果是消极的，思想犹豫迟疑，就会损失一些气血，气血就跟着滞塞，身体就会在不知不觉之中虚弱下来。

悲伤的情绪会让气血停留在身体某处，恐惧也会，生气同样也会。具体停在哪里，每个人有所不同，这需要你在有相应情感的时候留心感觉。记住它，然后留住你想要的，改变你不想要的。这样，生命就会把能量积聚，把损耗摒弃。

还有，就是要知道一些困扰你的有害之物到底是怎么形成的。例如，咳嗽多是受痰刺激。但是痰是怎么来的？痰是体内湿气化合而生的。那体内的湿气又是怎么形成的呢？原来是体内有多余的水液无法代谢掉。水液的代谢靠小便和汗液。如果小便通畅，水液就不会滞留。如果小便少，汗液就代其排出多余的水。可是这样消耗的能量就很大，而且湿气

也排不干净，从而产生湿浊，痰就是常见的症状之一。

空气中有水分，随着呼吸在肺和气管中存留，饮食中有水分，在胃肠中存留。正常的水分是滋润身体的，

而多余的水分就是湿浊。湿浊不能及时排出就会形成水肿，还有就是积液和痰湿。这些痰会流注在身体的各个角落，产生各种形式的病症，如高血脂、化脓、感染、静脉曲张、脂肪瘤、淋巴结核、湿疹、眩晕、过敏症，甚至咳痰、打酣等。许多看似全不相干的病症，也都是湿浊或者所谓的痰造成的。

身体里还有一个随时都会产生的有害物，那就是浊气。气本是一股能量，如果不被压抑，在身体里自由驰骋，那人一定是精力充沛、活力四射。因为气为血之帅，正常的气会推动血液在周身奔流不息。一旦被压抑，产生不良的情绪，便成了一股怨气，一股浊气。如果伴着愤怒，这股被压抑的气就会变成一股邪火，在身体里乱撞。气有余就是火，便会导致各种热症、炎症。你看这个“炎”字便是由两个“火”组成的。

如果伴有怨恨，这压抑的气就成了一个气团，躲在身体某个角落，逐渐形成一个肿物。如果伴着忧虑恐惧，气往往会和湿浊混在一起，形成囊肿或者别的什么有气有痰的病灶。

身体还怕一样东西，就是寒气。不管是外界的风寒，还是人为制造的寒凉之气，如空调、冰箱制造的产物。有的人之所以喜欢冷饮、凉风，不是身体真的需要，而

是因为心火或肝火郁结、闭塞在体内不得宣发。

火气最好的宣泄途径就是出汗。就像屋里闷热打开窗户一样，毛孔就是身体的窗户。其实，汗之所以不能及时排出，就是因为皮肤表面有积累的寒气。这就叫冰包火。

还有一种人是上热下寒，由于腹部湿气、浊气阻碍新鲜血液下行，使得人的能量过多积聚在上半身。结果，寒气从下半身乘虚而入。于是，上半身常常上火、发炎、起痘痘，下半身却因血少而寒凉。这时候，当务之急就是把浊气排出，把湿气消除，再把寒气拒之门外。您只把您能做的事做好，剩下的事儿，身体有自己的智慧。

### **做超过自己能力的事就会生病**

那些觉得自己活得很累的朋友，不是生活太苦，也不是你能力不行，很可能只是你还没找到自己的位置。人活一世，难就难在找到适合自己的地方。找着了，你就能活得轻松，过得快活。

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，做六分的事

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。

生活中，有两种人是有福的：一种是有能力做事，又有事情可做的；一种是没有能力做事，又可以不做的。前一种人很顺利，愿意做很多事情，又总有事情可做，最后还能凭借自己的努力取得成果，这种人有福。后一种人是没能力，或者根本就不想做事情的，那也没关系，只要他有那个条件，比如说，祖上给他留下了一大笔财富，后院跟科威特、阿联酋这些国家到处是石油似的，随便一挖就是装满黄金的宝箱。碰到这两种人，咱们都只能羡慕，因为他们不管是想做事，还是不想做事，都有老天照顾。

但是生活中，大多数人是介乎这两者之间的，比如说想做事，但总是没那个条件或那种能力，还有一种是没那个福分，不想做事但偏偏还得去操劳。这时候，我们应该怎么办呢？其实，我们只要仔细想一想前面那两种人，就会发现，他们都是在“顺乎天意”。怎么理解这个“顺乎天意”呢？也就是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。

什么是太极呢？太极其实就是在找位置。那些觉得自己活得很累的朋友，不是生活太苦，也不是你能力不行，很可能只是你还没找到自己的位置。人活一世，难就难在找到适合自己的地方。找着了，你就能活得轻松，过得快活。

### 要健康，须自律

一个人不自律，就是一盘散沙，难以成塔，就是一锅温水，难以沸腾，就是一个泡沫，转眼破灭，就是一片浮云，随风飘散。

“律”这个字左边是个“彳”（chi），表示路口；右边是个“聿”（yu），指古时的毛笔。“律”字的原意是笔直的道路，后来引申为规章、法度等。

既然是笔直的道路，那就是一条捷径。学数学的时候，我们知道直线的距离最近。人生苦短，如果能有一条成功的捷径可走，那真是件喜出望外的美事。那这条捷径是什么呢？就是自律。

现代人心里很多压抑，而且时间太长，很多人喘不上气来。比如哮喘病就与压抑密切相关。此时，大家都

希望能够减减压，松弛松弛，甚至放浪形骸一下，不愿再听到“规矩”“条理”“准则”这些字眼，尤其是道貌岸然的什么“自律”。

是呀，人生活在大自然当中，是大自然的产物，本该是自自然然，潇潇洒洒的。可不知为什么，好像总有许多事情困扰于心，别别扭扭，难以解脱。那到底是什么困住了我们呢？

其实，不光是现代人，自古以来，人就充满了烦恼，每个时代的哲人，不同宗教的经典，都是在讨论如何解除烦恼、让人精神快乐的方法。如《金刚经》开篇就是须菩提长老提出的人生问题：如何降伏其心？他说：“佛祖呀，我们的心里太乱，身体内烦恼太多，请您给我们讲讲，怎么才能让悸动的心平静下来。”禅宗的道信和尚也曾向他的师傅请教：“愿和尚慈悲，乞与解脱法门。”

师傅反问道：“谁缚汝？”（谁捆绑你了？）

道信道：“无人缚。”（没人绑我）

师傅笑了：“何更求解脱乎？”（既然没有人捆绑你，还求什么解脱之法呢？）

绳索，如果拿来渡河，就是浮桥，用来爬山，就是石阶，用来攻城，就是云梯。但如果缠在身上，就是枷铐，就是锁链，就是作茧自缚。

人都是活在观念当中的，这根绳子就是一个观念。有时，一个观念人们会终生恪守，尽管没有人强迫非遵从不可，他却当成了不能更改的信条。

有的观念让人获益终生，有的却让人倒霉一辈子。一句“人争一口气，佛争一柱香”就把许多血气方刚的年轻人投进了监狱。而邻居大姐的口头禅是：“人怕活，活怕干。”这几个字让她勤劳半生。

还有许多诸如“人无外财不富，马无夜草不肥”“在家靠父母，出门靠朋友”“酒中不语真君子，财上分明大丈夫”等“俗话说”或“常言道”。很多貌似很有哲理，实则似是而非的理念最让人迷惑。

其实，所有的理念都无所谓绝对的正确、错误，不过是一时方便的工具。这些工具如果与我要去的地方相一致，它就是一艘快船；如果相背离，它就是一处暗礁。那如何辨清方向，让我们乘风破浪，梦想成真呢？简单的方法就是自律。

自律是什么呢？自律不是压抑情感，自律不是墨守成规，自律不是把自己装进套子；自律是节省精力，自律是排除纷扰，自律是心无旁骛的置心一处。

人的能量需要积聚，需要整体运行，就像龙卷风，会按照一定的轨迹旋转急行，无坚不摧。人怎样才能像



龙卷风般威猛无敌呢？那就是身心要合一，也就是形意拳当中的一句心法口诀：“一合无一不合，一动无一不动。”

说到练武功，大家都崇尚“无招胜有招”的境界，可您要是真的一招不会，那还真胜不了那有招的人。所谓无招，不是真没有招，是有无数的招。这无数的招由于与心意相合，也就变成了一招，这一招就是“变招”，这一招就是“无招”。

那这高明的“无招”从何而来呢，其实都是自律而得。

不自律，人就是一盘散沙，难以成塔；就是一锅温水，难以沸腾；就是一个泡沫，就是一片浮云，转眼破灭，随风飘散。

养生就是养心，养心就是自律，就是心无旁骛，一以贯之。

## 第二章 健康金刚经

### 挖掘人体潜能，炼出先天内丹

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。

人身上有很多潜能，但很多人辛辛苦苦地寻找了一生，却什么都没有得到。但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的一种动力。

外来的助力都是临时用来救急的东西。北京有一句老话叫“救急救不了穷”。从外部寻找来的助力都不能让您长久健康，最终还是要靠我们发掘自身的潜力。

潜力，我们可能忙碌了一生都不知道是什么东西，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，因为您一辈子都没怎么用它。就像您有一仓库的物品，却只用了一箱子、一筐箩，还有很多东西都搁在那儿没用。

如果您找到生命的原动力，每个人都可以活到 120 岁，这并不是什么天方夜谭。但是如果找不到，就只能按照你今世的宿命生老病死。虽然这也是一种自然规律，但是很可惜，因为您的源头本来有一桶水，可您只喝了一碗就结束了生命。

说到潜力，有的朋友会说，我不懂什么潜能，你最好告诉我哪个穴位一揉，就能把我的血压从 150 降到 120。或者说，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。

世上有没有这样的东西？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，因为它祛不了根。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。我们自己本来就拥有自愈的能力，只是还没有发现而已。

有的人说：“我该锻炼的也锻炼了，可最后还是会生病，这是为什么呢？”其实，原因很简单，就是您没有

找到生病和健康的根本原因，没把力使在刀刃上。

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。

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。

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。

### **像农夫看守果园一样意守丹田——天下强肾第一功**

当我们把注意力都集中在丹田时，血液就会跟着聚集于此，并逐渐转化为肾精，而肾精是强壮身体、延长寿命的本钱。我们把血液成功地转化为肾精之后，还要把它储存起来，不让它轻易耗费掉。

很多人问我为什么要意守丹田，有什么好处？为什

么总守不住呢？

丹田就是脐下三寸，关元穴的位置。有人说，我想精确点，能不能用尺子量一下？没必要，越量越远。既然叫丹田，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。

“脐下三寸”还有一种解释，就是肚脐往腹内三寸。这样意守更方便，守着肚脐眼就行。

意守是什么意思呢？就是把您的注意力总是集中在这里，就像一个看守果园的农夫，总是关注丹田这块地方。

总想着丹田有什么用呢？很简单，就是希望把更多的血液灌注在这里。血液聚在这里的目的，就是把血液转化成肾精，而肾精是强壮身体、延长寿命的本钱。

转化成肾精，并不算完，还要把肾经储存起来，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。这个过程也叫做“还精补脑”。脑髓充足，人才会真正获得智慧，也才能真正健康长寿。所以，意守丹田的目的，就是从后天重返先天，找到生命源动力的过程。我们与母亲从脐带断开，也就开始从先天进入了后天。因此，肚脐是人进入先天

的门，又称“神阙”，“阙”就是宫殿的大门。

再看关元穴。元为元气，关为门户。“一夫当关，万夫莫开”，所以您可要守住这个元气的关口，这样必能强壮。

换句话说，意守丹田就是要强壮我们的肾。肾为先天之本，《黄帝内经》说肾为“作强之官，伎巧出焉”。作强，就是精力充沛；伎巧，就是富有智慧。

意守丹田，看起来很有诱惑力，许多人已经摩拳擦掌，跃跃欲试了。先别忙，听听尝试过的人都怎么说。很多人说，丹田根本守不住，一会儿心思就飞走了。有人说，一守就头发昏，想睡觉。有人说，我守得住，肚子发热了。还有人说，我一守就阳举，性欲旺盛。

通常，大家喜欢在打坐的时候意守。其实，这只是个形式。意守丹田可以在任何时候、任何地方，坐着、站着、躺着、走着都行。只要注意力能集中在丹田，就算是意守了。

但意守丹田却不是所有人都能马上做到的。先要排除干扰，扫清道路才行。干扰是什么？就是体内的三浊一浊气、浊水、宿便，但根源还是浊气。浊气一消，浊水、宿便也就随之消解了。没有这一步，你的新鲜血液就聚不到丹田，又何谈“还精补脑”呢？

你体内的浊气有多少，你的病痛就有多少，你的烦恼就有多少。你的悲伤，你的忧虑，你的恐惧，你的偏执，你的心慌意乱、六神无主，都是体内浊气的表现。所以，要想远离病痛，心定神安，就要先排出浊气。

有人说：道家修道，打通周天，造炉铸鼎，五气朝元。非常高深玄妙，岂是等闲之辈可以掌握？可谁又是等闲之辈呢？别看轻自己。古人爱用比喻，道家多有玄虚。生之为人，就与生俱足。智慧不是学会的，您本来就有，不过是人的潜能，只要把它找到，然后发挥出来就行了。

### 放大自己的本能反应

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。但是我们把它放大就成了刮痧。实际上刮痧就是被放大的下意识，痒的时候一刮就好了。

把下意识的行为放大，就是强身的好方法

我在前三本书里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，还要达到和身体对话的目的才行。怎么与身体对话呢？其实，下意识就是身体与心灵的对话，通俗点说，就是身体对外界发生的一种反应。什么叫下意识？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。

因为下意识是一种本能的东西，所以很少有人关注。其实，本能里面蕴含着非常深刻的意义，因为它是人体本来就有的能量，也就是原动力，是以无意识的形式表现出来的。

那什么叫无意识呢？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。所以说，无意识和下意识是不同的。

无意识是人类适应大自然的本能，身体就是通过它发挥自愈能力的。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。因为下意识是人的本能演化出来的一种东西。只有找到接近本能的东西，才能找到人的原始力量。

之前介绍过的推腹法就是教大家如何强化下意识



的，只不过，我把它放大并加入了很多人为的方法。比如，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。但是我们把它放大就成了刮痧。实际上刮痧就是被放大的下意识，痒的时候一刮就好了。因此，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。

下意识是修复你身体病灶的最好医生

打坐时，盘腿时间久了，身体有些部位就会麻了、木了。这种麻和木的感觉是身体发出的什么声音呢？

一般来讲，局部麻了就说明血液平时在麻的这个地方流通不畅，此时应该赶紧开始推腹，把气血推到腿下面去。

原来你可能盘腿三分钟就麻了，现在推完腹之后你能盘五分钟，然后再继续推。慢慢地，你的气血就会越来越畅通。可能原来要推 50 次才能不麻，现在隔好久才要推一次。所以，通过推腹，我们就能知道放大后的本能是怎么指引自己强身健体的。

当你打坐的时间越来越久、心情越来越快乐的时候，实际上就是你开始倾听身体的声音，和它消除隔膜甚至与它水乳交融的时候。所以，下意识就是你修复身体病

灶的一个修理工，用它来强身是最好的方法。

### 冶炼心药，从打坐开始

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。

可以听着流行音乐打坐



打坐不拘形式，  
甚至可以听着流行音乐打坐。

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，再加上担心走火入魔，就更不敢去体验尝试了。

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。总之，没有一定之规。

打坐，不是打个木桩，然后把你捆在上面坐着（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。打坐的好处真是太多，但不知是谁给设了个高高的门坎，大家全都望而却步。打坐可以帮你找到腿上的哪根经络不通。打坐时，很多人腿盘不上，有的因为筋骨僵硬，有的因为关节酸痛，这些就是经络不通的地方。你就边打坐，边在不通的经络上拔罐、按摩、刮痧、敲打。很快，你就可随意地把腿盘上了，什么金刚坐、如意坐、迦趺坐，想怎么坐就怎么坐。虽然打坐不是为了坐，可是你如果连坐都坐不好，又怎么有兴趣去打呢？

通过打坐，你就知道瑜伽怎么练了，依此通经络的

方法，很多高难的动作也可以很快学会，而且韧带不受损伤。

打坐最能增强人的自信，因为当你稳稳当当、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？



打坐可以增加您的  
自信心。

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

大家还记得动画片《一休的故事》吧。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的故事，其实，这才是真真切切的方法。

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。因为各人有各人的打法，每人有每人的目标。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。打坐只是个方法，是个阶梯，是个玩具。

别想着要从打坐来成仙得道，只是借此找到活生生的真实感觉，你就不用担心走火入魔。只有不知变通、一根筋的人，才会一条路走到黑，才会走火入魔。

当有人告诉你这个不行那个不行，总之是光靠你自己不行，只能低头求助于人，只能俯身拜师求道，受人教诲，再苦苦修行几十年，我劝您，别听他的。真的，没什么不行，除了你自己真的相信你不行。

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。

我们自身百药齐全，我们自己万灵俱备，我们衣食无缺，能量无穷，每个人都应该活得像个国王，才不负

苍天对我们的恩赐。

尽管打坐不是为了坐，可是如果连坐都坐不好，又有谁会对打坐感兴趣呢？



### 打坐分好几种

打坐的目的有很多，有的人是为了练盘腿，有些人是为了静心，还有些人是为了通经络。但不管是哪一样，只要目的是好的，那么我们就可以不拘形式，不一定每个人打完坐之后都得达到某种效果。

比如，你要是能够通过打坐学会盘腿，这本身就是一件好事。至于具体的练法，你侧重于形体，还是侧重于内心，都没有多大的区别，关键是自己的感觉要对。

有些人喜欢打坐的时候念咒，比如说念大明咒，用声音来震动自己的经脉，疏导自己的气息。这样的方法

挺好的，但是如果您不喜欢或者不习惯，那也没关系，您就静静打坐好了。总之，“旁门三百六十条，各有各的道”，一切随缘。

关于打坐的方法有很多，可以练经络，可以练声音，但是最终的归宿却只有一个，那就是把新鲜气血练到丹田这一块。明白了这一点，您就掌握了打坐的窍要。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。

### 一法打通人体全部经络

一打坐，您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，您的身体就会越来越强壮。

一个人打坐的时候，一盘腿，就可以把气聚集在丹田之下，就跟生了一堆柴火似的，不但肚子这块热，腿也会感觉暖洋洋的。为什么会这样呢？因为你不打坐的时候，能量是分散的，但是你一打坐，就把能量聚集起来了。

积聚自己的能量，然后把它点燃，就是您打坐所要达到的一个功效。

不过，最好是通过自然生火的形式来让能量燃烧，不要加入太多人为的因素，否则反而会对身体产生消耗。有些人非得使劲，一心想用意守住某个地方，结果适得其反。

万事万物都是这样，一旦加入“人为”两个字，它就变得不自然了。那么，我们怎么让身体的能量自然而然地生成呢？打坐的时候，我们必须找到一条通道，哪怕这是一条没有用的路，我们也得借助它冲破阻碍，走到有用的地方去。问题的关键是找到这条路的路口。找到了路口，我们就能顺着它找到答案。怎么找呢？有些人觉得应该意守丹田，至少要学会静心。可是这样一般人不仅很难做到，而且未必有效。这里，我给大家提供一个更加简单还很管用的意守办法，那就是身体哪里疼就守哪里。

比如说，你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，可能疼处是胆经的原穴——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。



双盘时如果又有一个地方疼。那您再把疼的那条筋敲一敲。这样一来，在盘腿的过程中，您就能把那些不通的经络逐渐打通，而您的体质也在不知不觉中飞速提升。

这些东西就是您自己掌握的，最终会变成您自己的内力。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灵性。

就在这个逐渐打通经络的过程中，您就逐渐开出了一条道路。而所谓的路口，其实就是您不通的地方。养生就是要学会自我修复，这要靠大家“没病找病”才能做到。什么叫“没病找病”？就是没打坐的时候，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，您的身体就会越来越强壮。

这时，您就自然而然地学会静心了。为什么这么说呢？本来，您想意守丹田，关注点是在丹田，可身上酸痛使得注意力无法集中，结果越守越乱。可现在您哪里痛就关注哪里，意念也跟着酸痛的地方走。比起守丹田，这种做法就容易得多。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。

到这种程度，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。相反，要是您不这么做而去硬守丹田，就很难办到。更何况，这时您也会因为没有对比，体会不出什么是静心，什么是杂乱。但是经历过这个对比的过程之后，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。丹田是活的，如果您要死守着某个部位，那您一定得不偿失。

可以说，凡是您能把气集中的地方，都可以叫丹田，反之都不是。比如有些人学枯木禅，像一根枯木似的呆坐在那里，而且强迫自己去死守某个部位，结果时间一长就坐不住了。其实，这种打坐方式错就错在把人当成了枯木，毕竟，人是会运动的活物，而且丹田也是会变化的。

实际上，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，您就能有针对性地进行调理。

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吗？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。

### 修道先从还精补脑练起

当人心里清静的时候，就可以通过一些方法把精补足。对于男士来讲，就可以把自己的精力练得比一般人强许多。

“道”这个字好像挺莫测高深的。其实，修道并不难，不用古人炼丹时用的铸鼎那些方法，我们也完全可以修道。

比如意守丹田法，一般人三年都守不住，为什么呢？因为他们是在硬守。硬守行不通，因为一肚子浊气都在

丹田那儿堵着。这时，如果真气冲击丹田、激荡浊气，就会导致人胡思乱想。

这个时候就应该采用推腹、吃牛蒡汤等方法，赶紧把浊气先排出去，这样你的脑子才不会乱想，才会非常清醒。

每一种思想都对应着一种生理上的症状。所以，只要人的身心顺畅，就很容易学会一些比较深的健身功夫，比如筑基。当人心里清静的时候，就可以通过一些方法把精补足。对于男士来讲，就可以把自己的精力练得比一般人强许多。

精力充沛了怎么办？可以挥霍，也可以储备起来，还精补脑。怎么还精补脑呢？简单点说，就是把肾精变成脊髓，脊髓充足了，最后变成脑髓。所以，中医说：“肾精生髓，脑为髓海。”

其实，还精补脑等道家养生功法并不像有些人说的那么难，它不过是把人体的新鲜气血引到关元穴，然后在这儿停下来，再把浊气排散，让气血越聚越多，最后变成肾精；肾精足了以后，再充到脊椎、脑中来。整套功法就这么简单，没什么难的。

所以，人要想强壮，就必须肾精充足，这是最关键的。有的人说，把肝练好点儿，它的解毒能力强了，人

就不会生病了。也有人说，把脾胃调养好点儿，就能活得长一些。但是，这些都不能让人真正地强壮起来，因为你还是没有找到先天的宝藏，总是在后天使劲，结果只能处于吃不饱、饿不死的状态。所以，人要想富足得像国王，就得把先天的宝藏挖出来，而方法就是还精补脑。

要想强壮，就要壮大生命力，生命力是什么？它是一种孕育的能力，生命靠此延续。这个东西一旦衰败，人体的生命之根就坏了。

宇宙的万物都是相通的，人要健康长寿，就要道法自然。

### 意守丹田、导引气血的三大绝招

生活中，很多人膝盖痛并不是膝盖缺血，而是肠胃从一开始就存在问题。如果您能够通过练习这些方法让新鲜气血冲击肠胃，并引到丹田，那您就迈出了走向强壮的第一步。此外，如果我们又能把意念导引法和其他很多方法结合起来，效果还会更好。

有些人说：“我想把气血聚集到丹田这儿，可是注意力一直无法集中，身上也没什么地方特别酸痛，您还有没有什么好的方法？”

其实，想要做到意守丹田，打坐是最好的方式，但是要求你要有一个平和的心理状态。一个人要是心里很乱，就很难做到全神贯注和把意念完全集中在丹田上面。不过不要紧，我们还可以借助外力，把注意力吸引过来。在这里，我就向您介绍几种集中意念的方法，让您顺利地把气血引向丹田。

### 第一种：蹲行炼丹术

这个也可以叫蹲步走，很简单，就是蹲下来，环抱住膝盖，然后一直往前走。请记住，做蹲行炼丹术的目的是让腰用力。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，肚脐和腰的感觉就会非常舒服。

图

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。



蹲行示意图



蹲步走的目的是锻炼您的腰，腰一好，肾的功能就强壮。



蹲行示意图



扎马步向前走的起式

扎马步往前走和蹲步走的道理是一样的，都能让气血更快地流到丹田，修复病灶。





扎马步向前走的动  
作示意图



## 第二种：搓手捂肚脐



搓热双手捂在肚脐上，注意力一下子就集中在此处了，不用专门去意守，新鲜气血轻松就被导引于此。

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。一般说来，不管是什么东西，人们单用一种的话，时间一长就会厌

倦，甚至有一种疲劳感。但是两种以上的方法配合着使用，效果就会好得多。

接下来要说的这个方法也很简单，就是把手搓热，然后放在肚脐眼上，这时，您会感受到一个热度。您什么都不用想。只要感知热度就行了。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。其实，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。

第三种：在肚子上放热水袋

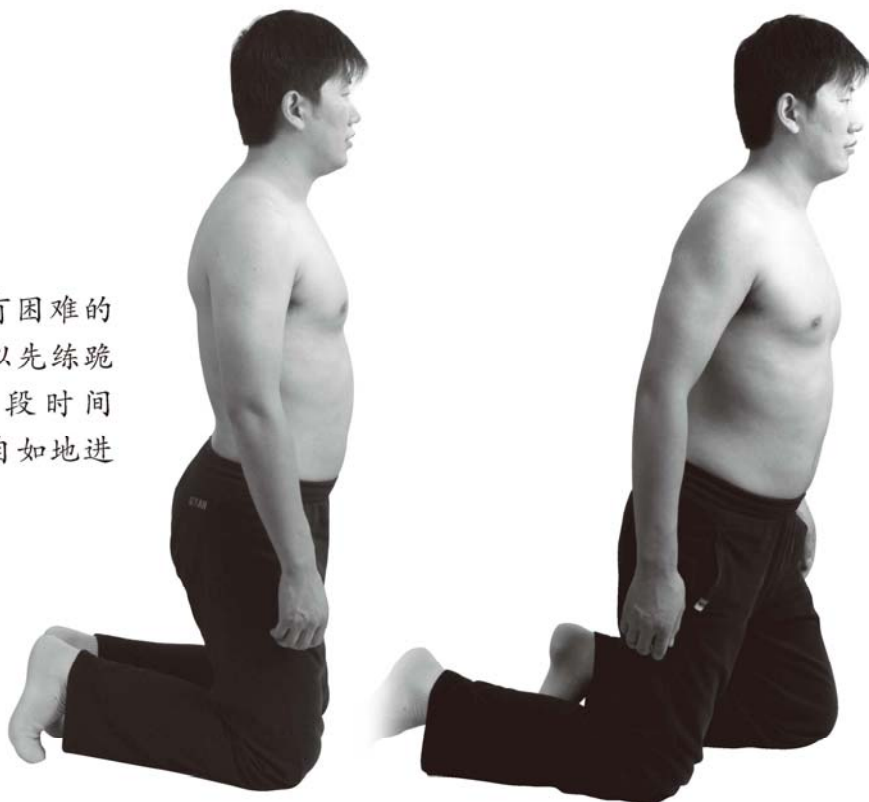
我们想明白了这个原理后，就可以举一反三地使用了。所以，不管是搓热了双手捂肚脐，还是用别的造成温差的方法，都只是一个外在的形式，最终都是为了把注意力成功地吸引到丹田部位。

我给大家介绍的第三个方法就是这么推导出来的。您要是嫌蹲步走或者搓手掌太麻烦，可以直接在肚子上面搁一个暖水袋，然后把全部的心思都放在上面，这样里面的气血就会自己动了，就这么简单。

#### 第四种：多种组合术

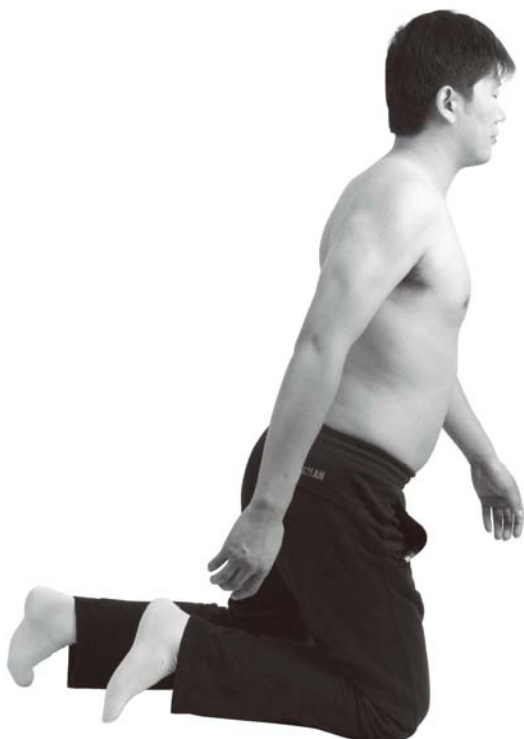
很多人都觉得双盘是判断一个人能否把打坐坚持下来的一个标准，有些人不能做到，就觉得很遗憾。其实，不能做到双盘，最大的障碍通常是膝盖不能放平，硬盘的话会膝盖痛。这时候，您完全可以先用跪膝法来迅速缓解膝痛，从而完成双盘。

打坐有困难的朋友，可以先练跪膝法，一段时间后，就可自如地进行打坐了。



其实，这也是导引气血到丹田的一个方法，完成后，再配合蹲步走的话，会觉得更舒服，效果也更加明显。生活中，很多人膝盖痛并不是膝盖缺血，而是肠胃从一

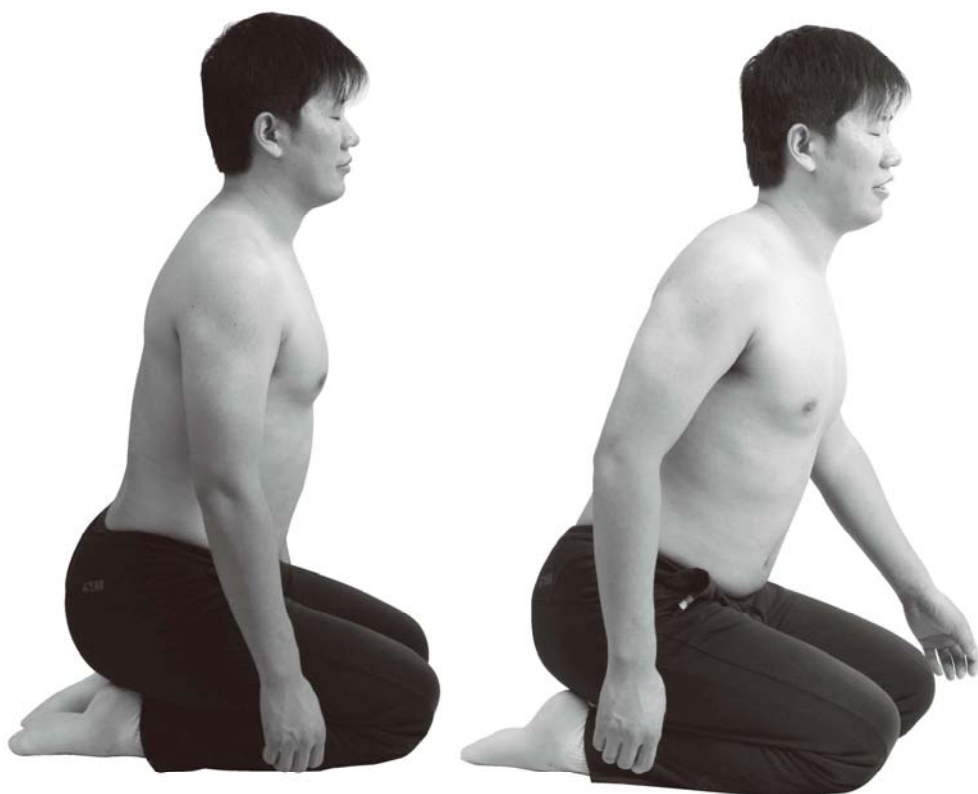
开始就存在问题。如果您能够通过练习这些方法让新鲜气血冲击肠胃，并引到丹田，那您就迈出了走向强壮的第一步。



跪膝行走是迈向强壮的第一步。

此外，如果我们又能把意念导引法和其他很多方法结合起来，效果还会更好。比如说，您今天有些不舒服，单用嗅玫瑰导引术（腹式呼吸法）来安心宁神，效果不是很明显，那就可以尝试一下蹲步走。这种交叉法甚至可以扩大到中医的六大法以及别的锻炼方式里，这样，每个人都能根据个人的体质和当时的情境来选择进行任意组合，看哪几种方法更适合自己的。这些都是快速获取

心药的途径。



坐在脚后跟上闭眼前行的跪膝法效果比普通的跪膝法更好。

### 无病不催——太极拳应该这么打

打拳就是跟环境的一种回应，跟山谷的回响一样，所有的东西都是当时随机取兴的。

太极拳大家都比较熟悉，每天一到晚上，我就会打太极拳。一开始，我们在练形体动作的时候会想到经络，这条是通肺经的，那条是通大肠经的。其实，练习时您

别想着它，经络自然就通了，一想它，反而滞涩住了。

也无所谓在哪打，比如坐着就能打，关键是要身心合一。太极拳其实就是一种跟自然界的交流。您打的时候，心里要有一种境界，或想着某种情景。

如果当时身边有一座假山、一块石头，您就对着这座假山、这块石头来打。比如说，这儿有一株滴水观音，我打太极拳的时候就看它是一个活生生的生命，一个亭亭玉立的美女。这样一来滴水观音就不再是一株植物，而是有感情的东西。她可能正用那些枝杈向我招手，我打拳是在跟她进行一种交流。

如果您是在屋里，屋里除了一块黑板什么都没有，那您对着黑板也能打出一种清静的感觉。屋里有像，我就对着像来打；屋里是幽暗的，我就对幽暗来打；屋里是明亮的，我就表现出明亮的感觉。这个完全是随境而迁的。

总之，打拳就是跟环境的一种回应，跟山谷的回响一样，所有的东西都是当时随机取兴的。

打拳也就是一种语言交流，只是在练一种天人合一的境界，把所有东西都练成一种灵感。您要是练什么外在美，那就偏了。那种美是人强加进去的东西。事实上，我们练拳不是要外界怎么样看，而是心里对自然的一种

感知，一花、一草、一石、一沙，都可以是一种感悟。这样一来，我们打太极拳时对任何东西都能打出感情来，并能强身健体，无病不摧。



打太极就是与自然界进行交流。

### 从成语中采撷的养生秘法——推心置腹法

身体的原动力是无比巨大的，就像“春草发时便盖地”，不用浇水，不用施肥，自然生长。但这种原动力只有在静的时候才能充分展现。

当我们“推心置腹”的时候，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？

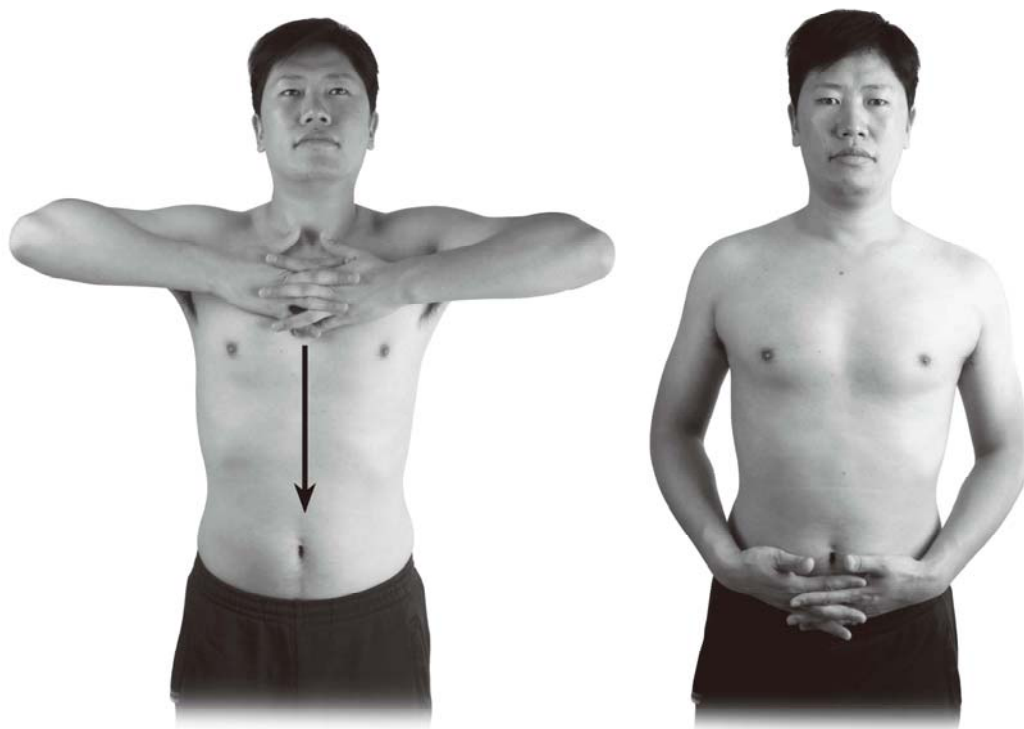
在中国的成语中，我们不但可以找到人生智慧，还可找到强身之法。其中，箴言妙语俯首可拾，既是最好的人生指南，又是难得的养生宝典。譬如，“得陇望蜀”可戒人以贪，又可促人奋进。又如，“刻舟求剑”、“郑人买履”教人灵活通达，不可呆板教条。还有“拔苗助长”，提醒望子成龙的家长要给儿女成长的空间。再如，“邯郸学步”警示盲目崇洋的人士，要小心数典忘祖的恶果。

中国有句古话叫：“鸟随鸾凤飞腾远，人伴贤良品自高。”有些人总是感叹身旁无人指点迷津，也难遇名师和智者。其实，仅一本成语词典便已是高人云集，圣贤俱备。有心向上的朋友若能常常思索玩味，便能平路乘快马、扬帆遇顺风，“求人不如求己”了——这也是宋代一句著名的成语。

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”。

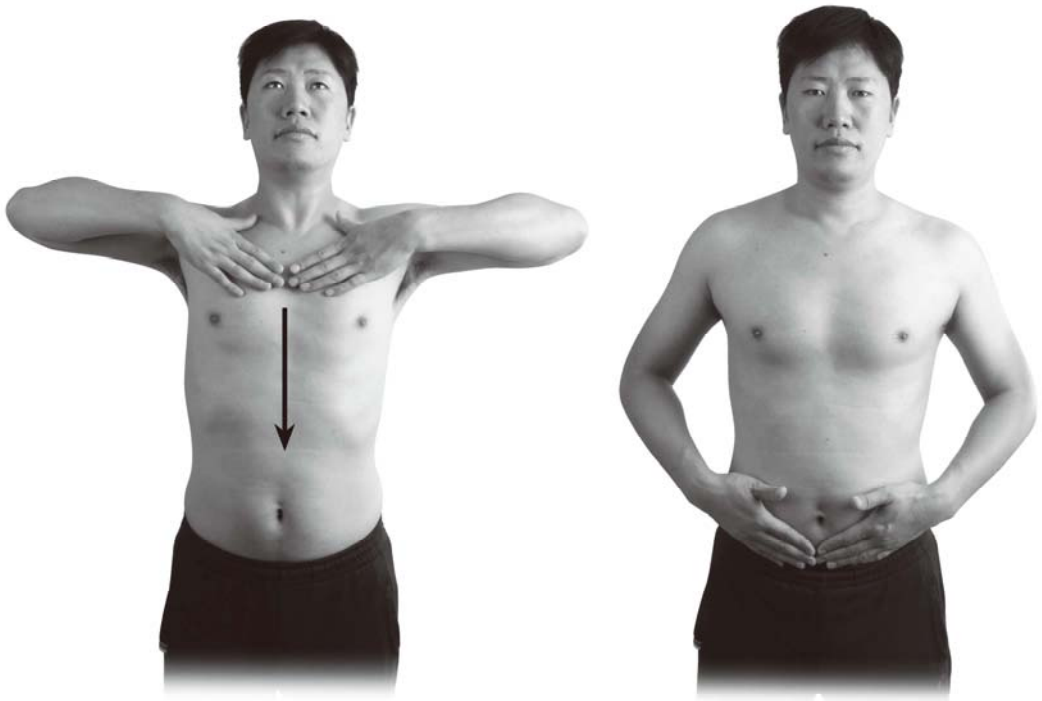
由于缺少真心，彼此间的沟通自然会有障碍。同样，我们体内气血和经络出现瘀阻了，也可以用“推心置腹”法来解决。您可以先在自己身体上练熟了，再去教别人，

这样就游刃有余了。怎么练呢？非常简单，而且不分场地，哪都可以练。



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。

练“推心置腹”法的时候，最好把眼睛闭上，这样比较容易静心。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。从胸口心脏的部位一直推到肚脐下小腹，这不就是“推心置腹”了吗？



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，身上的浊气也渐渐消了。

注意，推的要点是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。

做“推心置腹”有什么好处呢？一个人心里有恐惧、悲伤、忧虑，胸口就会感到堵闷、挤压、疼痛、紧张不适，就是因为气血在这里阻滞不通。我以前推荐过“推腹法”，就是让您把心窝下的浊气、浊水推散。打嗝放屁后，您就会觉得舒服了。

可是，有的人不爱推腹，觉得推的时候肚子发胀、

疼痛，也有人推腹后什么动静也没有。这是怎么回事呢？其实，这跟人的性格有关。身体也是顺毛驴，有时里面打了结，您越使劲，越推不开，不如抚摸它，它倒马上松开了。



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。

这种轻柔的“推心置腹”会让您体会到“云中漫步”的美妙感觉。两只手掌不紧不慢地上下交替推抚，就像走太空步一样舒缓。如果您在睡觉前用它来催眠，效果

会更为明显。很多人在平躺着“推心置腹”时，肚子会咕咕直叫。您一边听着肚子唱歌，一边慢慢体会用意不用力的感觉——其实这才是我们要达到的目的。

身体的原动力是无比巨大的，就像“春草发时便盖地”，不用浇水，不用施肥，自然生长。但这种原动力只有在静的时候才能充分展现。这时，您越不用外力，身体自然产生的内力就越大。懂得了这种力的能量，您也就真正了解了孔子所说的“己所不欲，勿施于人”，还有老子的名句“上善若水”。

当我们“推心置腹”的时候，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？

## 五大导引术专调五脏

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。可现在很少有人注意到了大腿内侧的肝经、后面的脾经。但是这些经络一样重要，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。

锻炼身体不能光锻炼肌肉，还要锻炼五脏。但是锻

炼五脏要有一个标准，比方说，气血集中到五脏后，五脏的气血充足了，经络自然就通了。

这其实是一个动态的过程。气血能够很均匀地流通过去，中间没有停滞，没有堵塞，就证明了这一块气血供应充足。如果平常是 100CC，忽然一下子窜到了 200CC，那就会形成出血症或者瘀血症，如果是长一个大血囊，血出不去了就更加严重。总之，血流就应该是很平常的匀速运动，不用使劲也没有阻隔，就是供血充足，既不是供血特别多，也不是特别少。

### 1. 壁虎爬行法

我们都看过壁虎或诸如蜥蜴、鳄鱼的爬行吧，咱们这个动作就完全依照它们来进行，爬行得越像越好。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。爬时大腿内侧和上肢内侧以及胸腹部都会直接接触地板，所以要注意为防止地板过凉、皮肤擦伤等问题，应

先有些简单的防护措施。



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。

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。

## 2. 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，显出慵懶的神态，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），脚步异常的沉重，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，使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踩地的动作。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”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。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。

### 3. 取嚏法

我现在提倡的取嚏法是源于《黄帝内经》的，但《黄帝内经》没直接说感冒的事儿，只写了“啐草刺鼻取嚏利己”这八个字。

第一个是“啐”，打嗝儿的意思；第二个是“草”，拿一根草；第三是“刺鼻取嚏利己”，打个喷嚏，一下子就好了。这几个字翻译出来，就是说从路边揪两根狗尾巴草，刺激一下鼻子，打两个喷嚏，可以用来治打嗝不止。其实，这是鼻子和外界进行沟通的一种对话。

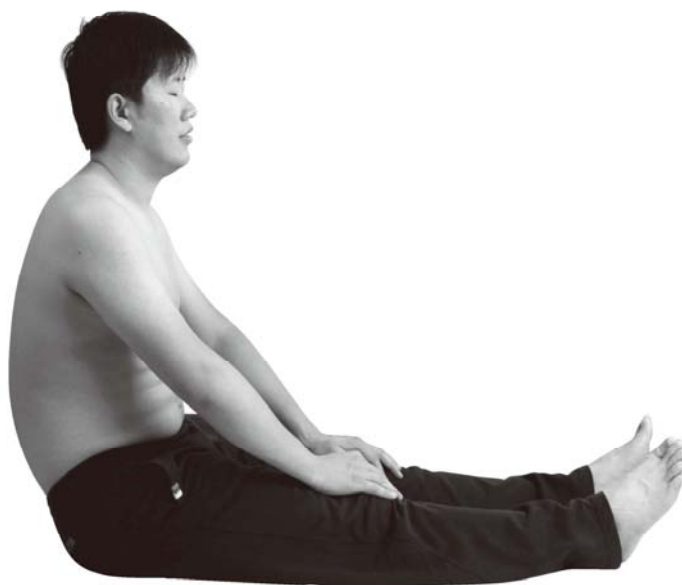
《黄帝内经》原来讲的是用狗尾巴草刺激鼻子，但那是在古代，现在，您可以换用卫生纸，把它做成一个纸捻，也一样能取嚏，排除体内寒气的效果一样好。

### 4. 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。实际上，《易筋经》就是用来强壮您的五脏六腑的，是教你怎样尽快把新鲜的血液引到身体不足之处的。



第一步：平躺在床上



第二步：坐起

姑且说一个简单的吧：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，再练几天，您就能抱住了。

第三步：用双手  
去抓自己的脚



第四步：抓住自  
己的脚



第五步：抱住自  
己的脚向后扳



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。

### 有 120 岁的愿景，才有活到 120 岁的可能

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。

在一次演讲中，一位 80 岁左右的老太太来到了会场。她有点儿步履蹒跚，看起来愁眉苦脸的，情绪很低落。当时，会场上一些老人的精神状态也都是这样的。这时候，我对他们说了一些知心话，他们的情绪就好多了。

比如，这位老太太说：“我这人肚子特别大。”我便告诉她：“您肚子大，这个没关系。”我问她尿怎么样，

老人说尿没问题。“睡眠怎么样？吃的行不行？”“没问题。就是大便不好。”

我说：“没事儿，只要您出汗、撒尿没问题，70%的毒素都能排出去。而剩下的大便才占30%，所以您就甭害怕。就是十天不大便也没有生命之虞，您根本不用担心这个问题。您老人家现在才80多岁，把这30%的毒通过大便慢慢地排出去，您就能活过一百岁，一点问题没有！”

老太太听我这么说后喜笑颜开，说，“我活到90岁的时候，一定要请你吃大餐。”

就这么简单，你多跟老人说说宽心的话，他们马上精神抖擞，什么事儿都没有了。

其实，老年人长寿的秘诀就在于把心放宽。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。

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。

为什么人要讲寿命？寿是什么？寿就是天年，就是活到 120 岁。只要在心里树立起信心，从现在开始用一个正确的方法，那么活到天年对每一个人来说，都不是遥不可及的目标。

所以，大家以后要注意了，吓唬的话千万别对老年人说，要多说让他们宽心的话。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。事实上，我们每个人都可以活到天年，没一点问题。只要按照身体的既定步伐，把体内的毒素排出去就行。

就拿瑜伽老人沈维德来说吧，老人家 80 岁的时候，街道发的 50 斤大米，他扔在肩膀上就扛回来了，现在，这可能连很多小伙子都做不到。其实，这 50 斤大米沈维德在 60 岁的时候也扛不动，但他 80 岁了却能扛，这就说明了人体是有无限潜能可以调动的，只要找到正确的

方法就行。而正确的方法除了沈维德老人练的瑜伽以外，还有推腹法，金鸡独立以及百病通调的打坐法等等。

许多老年人看完《求医不如求己》这本书之后对我说，原来没有信心，现在有了，用了书里的方法后感觉身体也比以前好多了。所以说，信心对老年人来说真的很重要，有了信心，才有勇气，才有力量。

生活中，我们每个作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。

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。

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。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。

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、唱歌这些小乐，应该把时间和精力投入到如何让身心合一的这个层面上来。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。

### “活在当下”，装聋作哑——105 岁老太太的长寿秘方

一个人心里平和，就懂得自寻其乐，自然就能长寿。您看这位老太太活了 105 岁可能也不知道什么是打通经络，但她身上的经络比很多人都通透着呢！

养生之道就是“装聋作哑”

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淤血把它给堵住了，中医管这叫“气滞则血瘀”。所以如果一个人心里本就是平和的，那他的经络根本不用去打通，自己就会通了。

每个人都希望长寿天年。对老年人来说尤其如此，因为他们心里唯一想的事儿就是多活几年。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。

有一次，电视台两个80后记者采访一位105岁的老太太。老太太看起来腰挺直的，每天都能出门散步、溜达。记者问她：“老奶奶，我们能问问您吗？您怎么那么长寿？您有什么秘方吗？”

问完后，老奶奶好像没听见似的。一个记者便对另一个说：“可能老太太耳朵有点儿不好使唤了，那就只问一个问题吧。”于是，记者又问：“老奶奶，您是不是经常吃素呢？”

话音刚落，老太太急了，马上说：“那不成，我每天得吃两块肉。”说完就把家里的铁锅揭开，拿出一碗肉来了。记者一看，炖的还是五花肉，有不少油。老太太说：“我每天得吃两块肥的，不然心里闹腾。”其实，老太太耳朵根本不聋，还挺灵的。因为后面这个才是她感兴趣

的问题，她这才回答了。

然后，记者又问：“您是不是不抽烟不喝酒？”

老太太说：“酒呢，我年轻的时候还喝点儿，现在没人给我打了，人家不让我喝，我就喝不着了。但是你看这个东西，这是老辈传下来的。”说着，她把一杆烟袋锅拿出来了。她说：“每天我还得抽几口烟，不用多，多了不抽，觉得挺过瘾的，晚上我就能睡踏实觉。”

记者再问：“您又抽烟，又吃肉，还有什么养生之道呢？”

这时，老太太说了一句话。她说：“我的养生之道就是四个字：装聋作哑。”

怎么装聋作哑呢？记者没理解。老太太接着说：“你看，我有儿子、孙子、重孙子，重重孙子都有了。有的挺喜欢我的，天天搂着我脖子，拽我的耳垂，我觉得挺高兴，有时候还拽拽我下巴的赘肉，我也挺高兴。但有的烦我，说这个老不死的，老占我们家房子。我听见好几次了，但我跟没听见一样。而且，我也不去找是谁说的，爱谁说谁说。这个事儿跟我没关系，我听到跟没听见一样。我只关心两件事：一是锅里的肥肉给我搁那了，然后烟让我抽足了，剩下我就不管了。然后，我愿意去串门就串门，爱遛遛弯就去遛遛弯，跟我没关系的事儿

我一概不管。别人的事我也不说，别人的事儿我也不议论。”

这就是老太太的长寿秘诀。用一句话来总结，就是不问是非，心平气和。

一个人心里平和，就懂得自寻其乐，自然就能长寿。您看这位老太太活了 105 岁可能也不知道什么是打通经络，但她身上的经络比很多人都通透着呢！

### **药补不如食补，食补不如神补**

做子女的要真正地去尽孝，就要帮老人去掉这层心理障碍。怎么做呢？第一，给老人家找到自得其乐的方法和途径；第二，送给他们补神的东西，也就是要把 120 岁的愿景和实现这一愿景的具体方法教给他们。

现在，做儿女的回家看望父母，都会买点儿什么补养品。其实，家里老人最需要的是不是药补、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。0000 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。”所以，我们要做的就是，在老人家七八十岁的时候，让他看到一条正确的健康之路，

从而不枉好好活剩下的几十年人生。

我们一定要让老人家有这种感觉，就是要让他感到：“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，他的生活质量才有革命性的飞跃。

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东西。也就是一定要老人找到本乐。

记得我在天津电视台上的一个栏目《健康大学堂》上做的节目播出以后，天津一帮老人们就组织起来讨论了：我该怎么生活？如何去做？许多人互相交流，互相促进，热火朝天的。这样就挺好的，有快乐的事可干了，而且这还是为自己身体健康而工作的乐事。为了自己的身体健康工作，这种事哪个老年人不乐意做呢？

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萎缩，因为这可能会让他们越来越没有自信。说到底，做子女的要真正地去尽孝，就要帮老人去掉这层心理障碍。怎么做呢？第一，给老人家找到自得其乐的方法和途径；第二，送给他们补神的东西，也就是要把 120 岁的愿景和实现这一愿景的具体方法教给他们。

另外，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。

### **您喜欢吃的，就是对您身体最有帮助的**

对人的健康来讲，饮食确实很重要。但是，您要清楚真正要注意的是什么。您吃下的东西只有被身体吸收并变成新鲜的血液储存起来，才是您获得的营养，否则吃得再好、再多、再贵，也都无济于事。所以说，好食物不如好胃口。

有一次，我到一家企业去做健康讲座。讲完课后大

家去吃饭。当时，天气比较热，我就要了一瓶冰镇啤酒，一口气喝下了大半瓶。主办方的陪同人员在一旁看得目瞪口呆，说：“怎么养生专家也喝酒，还喝冰镇的？这不是不利于健康吗？”

吃饭时，大家都让我来点菜，说我点的肯定有营养，说以后他们就照此饮食了。但是，我只点了两个自己喜欢吃的菜，一荤一素，平淡无奇。大家有点儿失望，我就说：“您喜欢吃的，就是对您最有营养的。”

当时席间有位大姐就说：“郑老师，这可不行呀！您一定要给我们制订个方案，我们以后好按此养生。您可不能一会儿一个样，刚才演讲时，您还提倡大家少喝冰镇的饮料。这会儿，您不但自己喝冰镇啤酒，还点了红烧肉，这让我们以后都不知怎么吃好了。”

我说：“没事，想怎么吃就怎么吃。记得小的时候，家里没钱，好吃的东西也少，却是什么东西都好吃，什么都能消化。现在，条件好了，好吃的东西太多，很多人却不知该吃什么好了。如果我们连每天吃什么都要请教专家，那活着还有什么乐趣，还有什么自由呢？其实，对于吃什么，完全因人而异。大家尽可以随心所欲地享受美食。当然，有些专家善意的提醒，我们也要拿来参考。但是千万别把它当成生活的指南，变得墨守成规。”

还有一次，我看到有一篇报道说 104 岁的老红军黄志庸每天必须吃一斤肉，这样才会感觉到一天精神十足，不吃则浑身无力。从这件事情上看来，长寿也不见得非要吃素不可。记得兰州有个老太太，每天必喝四两酒，今年也是 104 岁了，百病不侵。可见，酒也并非所谓的“穿肠毒药”。

生活中如果禁忌太多，那才真是对身体巨大的伤害。

对人的健康来讲，饮食确实很重要。但是，您要清楚真正要注意的是什么。您吃下的东西只有被身体吸收并变成新鲜的血液储存起来，才是您获得的营养，否则吃得再好、再多、再贵，也都无济于事。所以说，好食物不如好胃口。

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。

该吃饭时吃饭，该睡觉时睡觉

咱们老说“活在当下”，可是怎么才能“活在当下”呢？有一个人说得比较好。他说：“活在当下用两句最常用的话来说，就是该吃饭时吃饭，该睡觉的时候睡觉。这就活在当下了。”

有的人说：“这谁做不到？不就是吃饭、睡觉吗？”没错，听着很简单，可是现在已经很少有人能做到吃饭的时候吃饭了。很多人吃饭的时候看电视，看着看着就忘了饭是什么味儿，或者边吃边谈基金、股票的事儿，结果刚才吃的什么也不知道。反正是吃了，可吃的是什么？好不好吃？都忘了。这个就是没把吃饭当回事儿。同样，很多人睡觉的时候睡不着觉，老想着别的事儿，结果事情没想清楚，觉也没睡好。这不是养生之道。

古代有一个小故事挺好玩的，说是有一个做生意的人，走到一个山沟里，迎面碰见一只老虎，吓得撒腿就



跑。他跑着跑着就跑到山里的悬崖壁下了，一看，还真不错，有一根树藤从壁上垂了下来。这可真是救命的稻草啊，那就赶紧爬吧！他顺着树藤往上爬，爬到一半的时候，就看见老虎在下面干着急，上不来了。他挺高兴，可是往上一看，坏了，上面有一只大老鼠在那咬树藤呢！他心想，老鼠马上就要咬断树藤了，这可怎么办呀？轰那只老鼠吧，它也不怕。再往下面一看，那只老虎还在那等着呢！

忽然，他发现旁边有一棵草莓，这个时候，他正好口干舌燥的，心里想：“算了，爱怎么地怎么地吧！我先吃个草莓再说。”于是，他把草莓摘了过来，觉得这个草莓真好吃，就接二连三地摘着吃，结果一吃就把这事儿给忘了。吃完以后，他觉得挺舒服的，忽然一想：“我干吗来了？”往上一望，耗子走了，往下一看，老虎也不见了！

好多事情都是这样，有时候你挺着急的，要为明天的生计忧虑，还要为昨天所做的事懊悔。就像上面有老鼠，下面有老虎。如果你老想这两件事儿，你就享受不了生活。其实，你要是踏踏实实地吃这个草莓，吃完草莓再一看？这些事儿也就过去了。你该怎么做，就怎么做，没什么事儿。所以说，如果我们凡事顺其自然，活在当

下，生活就基本没有什么烦恼了。