

《郝万山说健康》

图书基本信息

书名：《郝万山说健康》

13位ISBN编号：9787802455610

10位ISBN编号：7802455618

出版时间：2013-1

出版社：中国轻工业出版社

作者：郝万山

页数：238

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《郝万山说健康》

前言

“健康”是人人都关心的永恒话题，年初应中央电视台10频道《百家讲坛》栏目的邀请，希望能从中医文化的角度来说说“健康”，于是就有了思考梳理这个话题的机会。本话题从健康的标准、亚健康的表现和危害、《黄帝内经》治未病的思想讲起，进而阐述健康养生的理论和方法，也就是养生之道和养生之术。以大量实例阐明：不良情绪和情感、违逆自然规律和生命规律的行为方式、外界压力和年龄的增长，都可以导致健康的损害，进而发展为亚健康直至疾病和衰老。并根据《黄帝内经》的观点，提出保护健康也就是养生的“三大法门”：一是修心养性，减少不良情绪对身心健康的干扰。二是顺应规律，减少人体生理机能的损耗。三是运用各种刺激手段，推动激发人体生理机能的活力。当然，还有一个方面就是注意防御外来的致病因素。在修心养性的方法上，介绍心理平衡调节法、涵养道德法、静心操作法、日常工作生活心态调整法等。在遵循规律方面，介绍《黄帝内经》中的阴阳五行学说，进而讲述四季养生、昼夜养生的原则和方法。在推动激发人体生理机能的活力方面，介绍鞭策人体生理机能的操作技术和选择刺激区域的多种思路。强调“我的健康我做主”、“健康掌握在我手中”的健康管理观念。突出“心要静，身要动”的健康养生原则。力求做到理论与实践相结合，中医文化和现代科技相结合，古代健康养生理念和现代健康养生技术相结合，中西医学和社会学、心理学相结合。希望本书能为大家了解中医文化中的基本健康理念，为提高观众和读者朋友们的健康素养，提供一些借鉴和参考。当《百家讲坛》的《郝万山说健康》和观众见面之际，匆匆将文稿整理付印，作为一份薄礼和心意，敬献给指导、帮助我完成这个话题内容的每一位朋友，敬献给一直关爱我、支持我的所有观众和读者朋友们。郝万山 2012年11月5日于北京

《郝万山说健康》

内容概要

《郝万山说健康:顺应自然和生命规律的养生智慧》内容简介：为什么有些人读了那么多健康书却仍然不知如何保养自己的身体？为什么有些人学了那么多治病方法却仍然身体病弱？一个主要原因就是：过度关注具体的方法技巧，而没有悟透生命的真谛及养生的理念，盲目养生，不得要领。《郝万山说健康:顺应自然和生命规律的养生智慧》由著名中医郝万山教授一反传统健康书常态，针对国人盲目养生、不得要领的实际，结合中医文化与生命科学知识，从健康理念和养生原则层面教给读者如何判断自己是否健康，以及如何有效地养护身体。《郝万山说健康:顺应自然和生命规律的养生智慧》作者高屋建瓴，娓娓道来，用明白晓畅的语言告诉读者有关健康的根本问题，以及保养健康的关键，让读者明白：真正的医生就是我们体内的自调机能，真正的灵丹妙药就在我们体内！从而有效地激活它，为健康保驾护航。

《郝万山说健康》

作者简介

郝万山

著名的中医导师：北京中医药大学教授、博士研究生导师、优秀主讲教师、中医经典著作全国示范教学《伤寒论》主讲人、国家中医药管理局全国优秀临床人才研修项目专家委员会成员及优秀指导教师。

权威的医疗专家：主任医师，在多所知名医疗机构出专家门诊，大量患者慕名求医。

渊博的中医学者：多次应邀到澳大利亚、法国、捷克、美国、新加坡、马来西亚、韩国以及包括港台在内的国内多省市讲学交流。

勤奋的健康传播人：在中央电视台《百家讲坛》、山东教育电视台《名家论坛》、中央人民广播电台《健康大讲堂》等做主讲嘉宾，节目深受欢迎，讲座音、视频及相关文字整理材料被广泛传播。

书籍目录

第一讲 你是健康人吗

健康，是人生最重要的事情

是不是健康人，4条标准一看便知

健康的人，没有生理性和遗传性疾病

健康的人，控制情绪和行为（自我控制）的能力很强

健康的人，知道为什么活着，能正确对待外界的影响

健康的人，处于内心平衡的满足状态

没有病，但就是不舒服，谁能告诉我究竟是为什么

疲劳难恢复、心情很糟，哪些人更容易受类似问题困扰

养生抗衰老是一辈子都要做的事情

不要等到生命衰败后才采取治疗手段

第二讲 谁才是健康的保护神

保护人体健康的关键是什么

找出影响健康和寿命的内部、外部原因，把健康攥在手中

自调机能为什么容易被不良情绪“打击”

伤人更伤己，“一点火就着”的脾气为啥不利于健康

“笑一笑，少一少”，看看喜悦背后的健康密码

“脾”的本义是什么？为什么说“思伤脾”

“悲伤肺”，悲伤容易造成肺气虚

从鸡、猪、小女孩的案例说说“恐伤肾”

第三讲 看病因缘起，说化解关键

临床常见疾病中，70%以上的疾病属于心身性疾病

宽容了婆婆，足跟痛竟然不药而愈了

消化系统许多疾病是心身性疾病

一个见妈妈就紧张的孩子得了哮喘

为什么放松了身心，白癜风和牛皮癣这样的皮肤病也能好转

内分泌性疾病患者病前多有负面情绪

生殖系统的疾病和心理社会因素关系密切

儿童厌食、遗尿、夜惊的发病另有“隐情”

精神崩溃而直接导致死亡的例子也不少

解放自调机能，方得养生真谛

第四讲 养心有法，自调有方

养生先养心，从“心”的本义说开去

心理平衡的调节方法

释怀了，自调机能就解放了

解放自调机能的操作技术

日常生活工作要达到“3种状态”

经常做到“4个快乐”

第五讲 天人相应，保养有道

真正的医生就是我们体内的自调机能

从外感病的七日节律，我们能悟到什么样的养生方法

脑力消耗过度会不会影响疾病的自愈

疾病的痊愈过程中，不要在饮食上增加正气的负担

“京城四大名医”之一汪逢春为啥能治好肠伤寒

人的生理病理的时间上也有节律性

“世界时间医学之父”发现了节律的什么秘密

天人相应，古人认为人和万物都是天地大自然的子女

我们应当从时间节律中找到哪些养生方法

第六讲 人生有形，不离阴阳

小宋的妈妈患了什么“疑难杂症”

阴阳的存在，是万事万物形成和存在的根源和基本条件

治病必须从调理阴阳入手

可用药物、食物调理阴阳，辨别好属性是前提

人的体质有阴阳之分，辨清体质，找对调理方法并不难

调理阴阳，要适可而止，否则也会引发新的阴阳失衡

第七讲 知五行本义，得健康真谛

到底什么是五行？为什么那么多人把五材误认为是五行

五行分别代表了气的什么运动趋向

古人是按照什么方法和思路来归类五行的

第八讲 顺应自然，养在四时

春季阳气的运动趋向有什么特点？如何合理养生

夏季阳气的运动趋向有什么特点？如何合理养生

秋季阳气的运动趋向有什么特点？如何合理养生

冬季阳气的运动趋向有什么特点？如何合理养生

长夏阳气的运动趋向有什么特点？如何合理养生

第九讲 看五行生克，抓养生要领

五行的生克关系到底应该怎么解释

五行相生相克有什么规律？能给我们什么启示

地球上的任何一个事物，都要受五行这一自然规律的支配

“虚则补其母，实则泻其子”

如何利用五行相克关系为我们的健康服务

第十讲 谈五行搭配，看养生启示

五行和方位、方向究竟有什么联系？

五行和五气的关系是放之四海而皆准的吗

知道五行配五色的由来，灵活运用巧养生

五行配五味对养生保健有什么启示

从“美人鱼女孩”说说肾与生命的关系

养生要遵循自然规律和生命规律

第十一讲 鞭策自调机能，激发生命潜能

邻居哥哥、年轻民工和布拉格男子的“神奇”放血经历

人体的自调机能会出现疲劳或衰退，如何激活它

“以痛为输”，选择刺激部位有效激活自调机能

用“脏器体表投影法”激活自调机能

简单好用的激活自调机能的方法——“顺序对应法”

其他激活自调机能的好方法

第十二讲 探经络实质，做健康主人

人们对经络的认识是逐渐发展的

经络的实质到底是什么？对养生保健有什么作用

中科院的祝总骧教授创立了“312经络锻炼法”

3个让人惊讶的穴位

腹式呼吸可促进9条经脉的气血循环

锻炼两条腿，能激发所有通过腿足的经络

心要静，身要动，百岁健康不是梦

经络穴位还有很多谜等着我们去研究、利用

每个人都能做自己健康的主人

附录 郝万山健康精彩语录

章节摘录

版权页：插图：小宋的妈妈患了什么“疑难杂症”寒假刚放假一周，中医专业一年级的的小宋同学就从山东家乡返回了北京，到门诊来找我。我说：“学校刚放假，你怎么就回来了？”她说：“老师呀，我没有办法在家呆着，我妈妈好像变了一个人，天天和我们吵架，把爸爸气得也不回家了，住单位宿舍，我也不能安心看书和休息。”我说：“你有没有带她到医院看看呀？”她说：“去过好几家医院，去过不同的科室，医生的诊断都不一样，有说是精神躁狂抑郁症的躁狂发作，有说是更年期综合征，有说是风湿性关节炎，有说可能是类风湿，有说是退行性骨关节病，还有说是高血压病、神经官能症，甚至有医生说不排除干燥综合征，老师可以不可以给我妈妈开一个方子？”我说：“你知道，看病需要望闻问切，你们当地的医生，亲自看病人，不同的科室，不同的医生，诊断结果都不一样，我凭你这样一说，怎么就可以草率地开方子呢？你把她接到北京，我看看再说吧。”过了3天，小宋带她妈妈来到门诊。这是一位51岁的女士，操着浓重的胶东口音。她说，半年多来，脾气变得格外糟糕，心烦急躁到不能控制，看谁都不顺眼，总想和人吵架。胸口和脸上常常莫名其妙地突然一阵烘热，好像有一股热气往上冲一样，头脑发胀，满脸通红，随后就是一身大汗，像这样的情况，每天要发作10多次。出汗以后，又怕风又怕冷。衣服穿多了热，穿少了冷，活了大半辈子，竟然不会穿衣服了，不知道该怎么穿衣服合适。血压要不突然就高了，头痛脑涨得受不了，吃一片降压药，突然又低了，晕得走不了路。全身关节酸疼，尤其是早晨起来，手指关节胀痛僵硬，都不能把拳头攥起来，活动活动才能好起来，双膝关节疼痛，不敢上下楼梯。我问她的月经情况怎么样，她说已经乱了快一年，近3个月没有再来过。睡觉怎么样呢？一宿一宿睡不着觉，越睡不着越烦，越烦越睡不着。还有就是口干舌燥，鼻干眼涩，所以有的医生怀疑她是干燥综合征。我看病人面色发红，舌质红，舌苔薄白，脉细弦稍快，但重按没有多少力量。我对小宋说：“看来你妈妈的所有症状表现，都可以用围绝经期前后诸症来解释。”围绝经期前后诸症，也就是人们过去通常所说的更年期综合征，围绕着绝经期的前后，由于体内的阴阳失调，就出现了一系列的症状。女性在49岁、50岁前后，正是由具有生育能力的年龄阶段，过渡、转变、变更为没有生育能力的年龄阶段，所以就叫更年期。在这个时期出现的种种症状，过去就叫更年期综合征。从中医的角度来看，这都是随着年龄的增长，肾中的阴阳平衡失调的缘故，当然这里所说的肾，是指中医说的主管生长发育和生殖功能的肾，不是指现代解剖学的肾。于是就出现了众多的错综复杂的甚至是奇奇怪怪的症状。“老师，根据您的判断，是肾阴虚呢还是肾阳虚？”小宋问。我说：“是肾阴阳两虚，又有虚阳上亢。由于有肾阴虚，相对来说就不能资助和制约阳气，就导致了虚阳上亢。阳有余便是火，虚阳上亢，虚热上扰，就出现了心胸和面部烘热、热气上冲、心烦失眠、情绪不稳、头昏脑涨、血压升高等症状。亢奋的虚阳逼迫津液外越，就是汗出，出汗之后使热量得以外散，本来真阳已经不足，汗出又消耗了阳气和热能，所以随后就出现了怕风怕冷。”

《郝万山说健康》

编辑推荐

《郝万山说健康:顺应自然和生命规律的养生智慧》编辑推荐：一本书抓住养生要领！探求生命本质，参悟养生要领。不吃药，不谈治病方法，却有可能让你身强体健的养生启示录。真正的医生就是我们体内的自调机能，真正的灵丹妙药就在我们体内，关键看能不能很好地发挥它们的作用。《郝万山说健康:顺应自然和生命规律的养生智慧》作者郝万山是中医大家，其站在中医文化和生命科学角度谈健康，告诉您顺应自然和生命的养生法则。不谈治病方法，却有可能让人健康常驻的养生启示录。告诉您如何提高生命质量，过得更舒服。告诉您有关健康的根本问题，如何抓住养生要领。附赠郝万山健康精彩语录，让读者在健康励志似的话语中感受健康真谛。

精彩短评

- 1、想看看郝老师是怎样讲健康的，看看他的观点，
- 2、本人好喜欢这本书，写点读书心得与大家分享吧，当当的送货速度不错了，包装的严实程度也不错哦！
- 3、学习养生知识，享受幸福生活
- 4、本书作者高屋建瓴，娓娓道来，用明白晓畅的语言告诉读者有关健康的根本问题，以及保养健康的关键，让读者明白：真正的医生就是我们体内的自调机能，真正的灵丹妙药就在我们体内！从而有效地激活它，为健康保驾护航。
- 5、天地大自然是人类的父母，所以要了解人的生理功能和病理特点，采取“仰视天文，俯察地理，中知人事”的方法。要求医生的知识结构是“上知天文，下知地理，中知人事”。这也是我对自己未来学习的要求。
- 6、郝万山真不愧是中医师
- 7、郝老师的伤寒论听过一些，不错。
- 8、郝万山说健康：顺应自然和生命规律的养生智慧
- 9、这类养生书非常好，它教我们最基本的养生常识，且易理解，好操作，实用性强。只是书后的光盘讲座内容太少了，有给饵上钩之感。
- 10、发货快，快递给力，第二天就到了，书的内容挺实用，有许多养生的理念都首次看见，内容较新。
- 11、既科学又实用，就是郝万山先生所讲的中医，非常好的书，还有讲座光盘，简直超值！
- 12、20130425
- 13、本书讲解了养生的道理，不能盲目，也不能不管不顾
- 14、对养生有了更深更系统的认识
- 15、听专家去谈如何养生，不要进入误区
- 16、这书不错，郝万山的书自然是好的。
- 17、看了前面两张，讲的是心理问题，感觉有些虚
- 18、对郝万山先生讲五行的感受是：善于用街道老大妈都能听得懂的语言把艰涩的医学知识以及深奥的传统文化常识（如五行）说清楚。不由得佩服，郝万山先生是一个善于思考的医学大家。
- 19、老人养生必备
- 20、纯粹是因为在电视上看了郝万山老师的讲座被他的讲座吸引才买的，书就是电视节目的平面化，不过这样也好，讲的并不深入，但看了对人有启发
- 21、没说的，太好的一本书了！理论贯穿在作者的一系列经历之中，让人读起来非常可信。
- 22、希望保障健康的参考书，还不错。
- 23、简单易懂，很多都是一些比较常识的东西，还是很不错的，如果是养生小白作为入门挺好的。
- 24、听过郝万山的讲座还是感觉看书更方便，挺好的。
- 25、不错 代买的 满意
- 26、送给父母的书，理论联系实际是也就成了保养手册。
- 27、CCTV
- 28、给妈妈买的，还没有送回家，希望妈妈喜欢
- 29、养生有道，受益匪浅，值得一看
- 30、这本书道理讲得透彻，又能照着做一些，真是好。
- 31、在百家讲坛看过郝老师节目，喜欢他的书。
- 32、从这本书可以学到有用的养生知识。
- 33、给爷爷买的 爷爷喜欢养生 光看题目就很好 顺应自然
- 34、养生的书真多，但是万变不离其宗，“动”是关键。
- 35、适合所有年龄段的人！
- 36、喜欢看郝万山的讲座，这本书的内容跟他的讲座差不多，再看一看书可以再温习以前看讲座的内容，很好一本书，值得一看。
- 37、可以读一读，对身体总归没有坏处

- 38、印刷精美，送货快，真正慢慢读
- 39、讲的真的是通俗易懂，很实用啊，多少年都是听郝教授的课，都买齐了
- 40、生活养生之道
- 41、应该不错，老爸让买的。
- 42、很好！很实用的一本书！很值得一读！
- 43、了解健康好读物
- 44、内容不错，还配有光碟非常好，买了多本来送人。
- 45、郝教授把中医学中抽象、生涩的阴阳、五行讲得具体和生动，喜欢中医学和养生的朋友值得一读。
- 46、给父母买的书，父母很喜欢
- 47、主要是讲理念，实际操作不多
- 48、很喜欢这几本书，书的质量很好！满意
- 49、给妈妈买的，看她经常翻看，对养生有益。
- 50、买来送长辈，个人觉得所有的养生书都仅做参考，适合身体相对健康的人群
- 51、郝万山先生是《百家讲坛》栏目的老人了，其个人在中医界也是比较权威的人物。这次比较系统的讲养生智慧，自己一定要好好学习一下。郝先生在前言中提到养生的“三大法门”：首先就是修心养性，减少不良情绪对身心健康的干扰。其次是顺应规律，减少人体生理机能的损耗。最后是运用各种刺激手段，推动激发人体生理机能的活力。当然疾病的抵制和预防也很重要。
- 52、郝万山是伤寒论大家，支持
- 53、看了百家讲坛后买的，对调节心态很有作用！
- 54、非常好的一本书，人人都应掌握一些中医知识。
- 55、希望大家都能从《说健康》做起，从最自然最健康的生活规律做起。
- 56、生动不乏味，十分宝贵的养生知识！
- 57、2015年读的书
- 58、比较客观辩证地介绍中医基本概念~
- 59、讲的有些玄乎 中医并没有多少证实的科学依据 不过还是受教了
- 60、整本书很轻松就看完了，书里有几项养身健体方法，简单实用，能坚持一定会受益。
- 61、帮老爸买的，看了百家讲坛就要买！
- 62、看了百家讲坛买的，经常看看，对健康有益。
- 63、网上评价很好，买来看看，学学
- 64、这本中医入门书值得好好品读研究。
- 65、书不错，内容详细，就是没有光盘。
- 66、看完百家讲坛，决定买书，里面有很多小偏方
- 67、内容很好，操作性强，简单易学
- 68、和电视上讲座的内容一样，很好
- 69、百家讲坛 举例生动 浅显易懂
- 70、买过多次了，送家人朋友一起看，非常实用
- 71、印刷精美，指导健康的好书。
- 72、此书介绍的养生方法简单实用，理论讲述通俗易懂，是一本非常好的养生类图书。
- 73、看的百家讲坛视频
- 74、帮家里老人买的
- 75、这本书是送给老师的，不知道看没看，我看了下很好
- 76、相信哲学还是相信科学，应该是个伪命题，大自然没有哲学和科学，我们有的只是一个世界。
- 77、内容大体看了看，印刷和纸质都很好，感觉买的很值！这次一下子就买了4本书，够看一阵子了。
- 78、给老人买的，很不错的养生知识，很实用。
- 79、有点学术化，读起来有点隔膜感。
- 80、郝教授对中医理论的见解独到，绝对值得一看。
- 81、帮同事买的，不知道看后效果咋样。
- 82、可能看了好，又让帮忙买的，看来这书还行

- 83、老妈是百家讲坛的忠实观众，只要有老师讲就会买一本。
- 84、中医养生还不错。
- 85、书很好，听过讲座，一直关注是否会有书出版，恰逢促销，还得了实惠，很高兴。尤其是快递员，冒着大雨，开着自己的汽车来单位送书，很是感谢。
- 86、郝万山老师的就是很好啊！
- 87、郝教授从中医角度讲自然养生经，观念正确、鲜明，值得拥有并身体力行，定会受益匪浅。
- 88、听郝老师讲课，就像听一个慈祥的长者轻言慢语地讲故事，他讲得很浅显通俗，在不知不觉中学到很多养生的道理。
- 89、简单看了一下，说的有道理
- 90、1、养生要养心，减少负面情绪对自我调节机制的干扰；2、养生要顺应自然，减少对自我调节机制的无谓损耗；3、养生要通过合理的推拿按揉穴位和经络来刺激自我调节机制。读这本书最大的收获是对中医的体系有个大致的了解，而且对五行和经络有了初步的认识，能够更辩证地去看待中西医，乃至于中西方哲学的差异。
- 91、书还行吧，看着玩，就当是增长知识
- 92、对于养生有些帮助，但是涉及到中医理论，是不敢苟同，还是认为中医来源于经验，而非科学
- 93、很喜欢这本书，郝老把中医讲得很明白，买书就得买大家的书
- 94、附赠的光盘只有一讲，还是看书更全面。
- 95、20130417 普及健康观念。心要静身要动。
- 96、这本书写的很好，买给父母的，他们很喜欢。
- 97、买给老爸老妈看的，适合老年人。
- 98、郝老师讲养生，值得好好学习！
- 99、郝万山先生在“百家讲坛”的健康讲座，老妈很喜欢，点名要买来这本书细细看。希望郝老师还能带来如此精彩的健康方面的讲座。
- 100、了解中医文化中的基本健康理念，为提高读者的健康素养，提供一些参考。
- 101、好书，以后同类的书还会买

1、郝万山先生是《百家讲坛》栏目的老人了，其个人在中医界也是比较权威的人物。这次比较系统的讲养生智慧，自己一定要好好学习一下。郝先生在前言中提到养生的“三大法门”：首先就是修心养性，减少不良情绪对身心健康的干扰。其次是顺应规律，减少人体生理机能的损耗。最后是运用各种刺激手段，推动激发人体生理机能的活力。当然疾病的抵制和预防也很重要。我觉得这几点说的比较符合我平时的健身感觉，锻炼身体人人都会做到，但是修心养性、顺应规律却是很少有人做到的。所以郝先生提出“心要静，身要动”的健康养生原则，在平时要努力做到，尤其是心要静，但自己总是静不下心来。还是看看郝先生是怎样引导我们进行养生保护的吧。第一讲 健康人一个人只有在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四方面都健全，才是一个健康人。一个健康人应具备以下4条标准：一、没有生理性和遗传性疾病；二、有自我控制能力；三、能正确对待外界的影响（包括舆论、社会风气等）；四、处于内心平衡的满足状态（要知足常乐）。根据这个标准，说实话很多人都不健康，包括我在内，大部分人都处在亚健康的状态，所以我们要提高质量，首先要活得舒服，要想活得舒服，就一定要消除亚健康和慢性病。从第一讲可以看出，本书多引用中医经典，比如《黄帝内经》，由2500年前到2100年前的众多医学家写成，由于古人推崇圣贤，很多文章是以5000多年前黄帝和他懂医学的大臣岐伯等以对话形式写成，书中所说的治未病和有病早治的思想，就是预防为主的思想，就是对治亚健康的思想。第二讲 保护神保护人体健康的关键，是人体的自我调节机能，这个机能是与生俱来的，是自动调节的，又是优化调节的，也就是把人体的机能自动调节到最佳状态，其对内调节人体各器官之间的协调性和稳定性，对外调节人体和外环境的适应性和顺应性。本讲叙述的影响整个人群健康和寿命有关的因素所占的比例分别是：遗传因素15%，医疗服务条件的好坏占8%，社会因素10%，环境因素7%（战争动乱、自然灾害、环境污染等因素合起来仅17%），剩余的60%却和个人精神心理状态、行为方式、饮食起居、生活习惯等相关，是人自身的问题。这60%，作者认为是内部的、属于个人可以掌控的影响健康的因素有4大方面：一是不良情绪与情感对自调机能造成的干扰和抑制，比如心情不好易醉，因为喝闷酒，肝脏受到不良情绪抑制，几乎不分泌或者很少分泌酒精脱氢酶。又比如心情郁闷没有胃口。二是违逆自然规律的生活方式对自身技能造成的过度损耗甚至伤害。三是缺少运动、不良嗜好、年龄增长等原因，导致自调技能的疲劳与衰退。四是不注意防御外来的致病邪气。所以作者认为健康是掌握在自己手中的，我持半认可态度，因为我觉得自己掌控不了的那40%因素有时会起到很重要的作用，特别是在我国，但我很认可作者把不良情绪与情感放在第一位，书中也说国际上很多医学家认为，恶性肿瘤的病因和不良情绪、心理创伤在潜意识中留下的记忆有关。作者在本讲讲述情绪对五脏的影响，谈到恐伤肾时说，在临床治疗的过程中，遇到小儿五迟：立迟、行迟、发迟、齿迟、语迟，就是小儿发育迟缓，中医治疗用补肾的药，著名的六味地黄丸当初就是为了治疗小儿发育迟缓而创立的方剂，肾主生长发育，儿子胆小、说话晚和这个我觉得有一定关系，平时不要吓唬他。第三讲 心身性疾病本讲先讲述了一个现象：多年前国外几家大医院的心内科候诊室的椅子比其他科室坏得都快，仔细发现，原来这些病人都很急躁，坐不安稳，和其他科室的病人形成了鲜明对比。研究发现，患这类疾病的人大多数在性格和行为上有一个共同特点，就是脾气火爆、遇事急躁、不善克制，在工作和生活中总有一种紧迫感，每天处于紧张焦虑的状态，医生把这类性格称作A型性格，把这类人的行为模式称为A型行为模式。现在临床上用是否为A型性格和A行为模式，来预测会不会的心脏病和高血压病，具有很高的准确性。高血压、高血脂、动脉硬化、冠心病等的发病与发展和心理社会因素有关的疾病，毫无疑问地被列入了心身性疾病的范畴。什么叫心身性疾病呢？广义的心身性疾病，是指心理社会因素在发病、发展过程中起重要作用的躯体器质性疾病和躯体功能性障碍。在临床常见的疾病中，大约70%以上的疾病，属于心身性疾病。除了刚举的例子，还有很多，比如偏头痛、紧张性头痛，消化道的许多疾病，一些呼吸系统的疾病，皮肤科的多种疾患，儿童厌食、遗尿、夜惊也属于心身性疾病，生殖系统的疾病中更多，甚至癌症也是，多的不可枚举。得心身性疾病的人，基本都是聪明的人，所以，从健康这个角度来说，真可以说是“聪明反被聪明误”。第四讲 养心自调养生要养心，是历代不同学派养生家共同的主张。而养心的关键就是静心，静能生慧。要做智慧的人，用大智慧处理一切事情，而不是用情绪来处理事情。同时心要静，身要动，动能生阳，动静结合才能获健康。此讲举了一些调心的例子。先说心理平衡的调节方法：1、宣泄法，如喊山、唱歌、跳舞、男士打太极，吵架、大哭也算，棒打假人或暴打拳击袋也是。2、心理转换法，指遇到挫折时转移注意力，相当于化悲痛为力量，把所受的挫折、委屈化为前进的动力，不要陷

在一个坑里爬不出来。3、心理疏导法，相当于倾诉或者找心理辅导与治疗。4、以情胜情法，例如范进中举里面的恐胜喜。此外养心一定还要修德、修心，孔子也说过，“大德……必有其寿”，“仁者寿”。除了心理上的调节，作者还讲述了一些养心技术。比如自然放松入静法，作者总结了16个字：“物我两忘，意气俱静，无无亦无，一灵独觉。”如果入不了静，可以用意守法，比如调整呼吸、默念松静，还介绍了道家一种很好的静心方法，就是吞津法（叩齿、搅海、吞津），道家成唾液为金浆、神池水等，经常练习这个方法，有灌溉脏腑、濡润四肢、使面色红润、轻身不老的功效。还有静坐养生法，书中介绍了几种姿势以及要领，要求早晚练习一次，每次练习30分钟，还介绍了两本静坐书，以后要学习一下。主动练习入静的方法或者说技术有3个特点：放松、愉悦、专注，不管你用什么方法，只要进入这3种状态，就是养心，就是对自调机能的解放。就自我的感觉，我有时候跑步、练习健身气功也是一种入静，因为深入其中也感到放松、愉悦、专注，就像书中所说，书法家、画家、指挥家等，长寿的很多，他们虽然没有专门练什么功，但他们沉浸在所从事的事业中，整天处于专注、轻松、愉悦的状态，心无杂念，就使他们的自调机能得到解放，这样即使工作了一天也不会感到疲劳，从而得到长寿。本讲最后所说的4快乐也不错，这就是：助人为乐、知足常乐、自得其乐、没乐找乐，是啊，人活着就是要快乐，不是吗。第五讲 天人相应本讲首先介绍七日节律，7天这就是普通感冒的自然病程，自然病程结束了也就自己好了，这叫做外感病的七日节律。但感冒7天不好的大有人在。有的在感冒期间，不仅没有注意休息，反而采用剧烈运动的方式，损耗了人体的正气，损耗了人体的自调机能和康复机能，因此引发了气管炎、过敏性鼻炎等并发症。有的脑力劳动强度大，也对正气消耗大。还有的感冒着大补营养，致使身体中的正气既需要趋向于体表来抗邪，又需要回向于体内来消化饮食，两头兼顾消耗也大。所以在得感冒期间，体力和脑力都不能过度疲劳，注意饮食清淡，不要吃饱，这都有利于疾病的自愈。人要顺应大自然，中国医术中不但提到七日节律，还有昼夜节律、月节律、四季节律、年节律，都是天人相应的反映。所以现代教材对养生的界定是：养生是人类依据自然规律和生命规律，采取多种手段，养护生命，保养健康，以达到健康长寿目的的综合活动。如果我们过着日出而作、日落而息的生活，就是遵循自然规律和生命规律，就需要把自调机能的损耗降低到最低限度，还有早上肝胃功能不活跃，不要饮酒；晚上不要喝茶，以免影响睡眠；五更清晨最好不要有性生活，对体力精力恢复不利；还有夏季把空调调的很低，冬季把暖气调得很高，违逆冬寒夏热的自然规律，也必然会对健康不利。所以还是要遵循自然规律的习惯和做法。第六讲 阴阳一切事物都可以分阴阳。凡是明亮的、温暖的、躁动的、向上的、积极的就属于阳；凡是黑暗的、寒冷的、宁静的、向下的、消极的就属于阴。划分阴阳，必须是同一层次或者同一级别的两个相互关联的事物，或者是一个事物的两个方面。中医把人体内具有温暖作用的、可以提供热能和动力的细微物质，叫阳气；把具有滋润作用的、可以提供物质基础和营养的细微物质叫阴气。如果人体阴阳二气失调，就会形成疾病，而治病必须从调理阴阳入手，因此健康和阴阳有着密切的关系。调理阴阳可以用药物也可以用食物，这就涉及到食物和药物的阴阳属性的问题。其中有很多理论依据，比如向阳的山坡上生长的植物能抗热，就应当是凉性的、阴性的。在4000米雪线以上生长的雪莲花，有很好的耐寒能力，应当是热性的、阳性的，对人来说就有补阳的效果。当然决定一个植物或者动物的食用或者药用功效和阴阳属性的，和它本身的品种关系密切，有些动物阴阳属性也有很特别的时候，比如经常在水上游的鸭子偏于寒性、阴性，有养阴作用，是因为多得水中阴气的培育。此外人的体质也有阴阳之分，如果具有容易兴奋、怕热、多动、外向等倾向的，就可以叫阳性体质。具有沉静、怕冷、懒动、内向等倾向的，就可以叫做阴性体质。如果一个人经常怕冷，抗寒能力很差，那就是阳气虚，温煦功能下降。伴有心慌、心跳的是心阳虚，伴有腰膝酸软、性欲低下的是肾阳虚，伴有腹胀、便溏的是脾阳虚。如果一个人人口鼻干燥、五心烦热、尿少便干，那就是阴气、阴液不足，濡润功能下降。伴有心慌、心跳的是心阴虚，伴有腰膝酸软的是肾阴虚，伴有干咳、气喘的是肺阴虚。这就需要医生来调理了。书中还举了很多阴性和阳性食物的名称，比较实用。第七讲 五行本义木火土金水五行，就是五气、五运、五常，就是气的5种运动趋向，根本不是五种物质，或者材料、元素。木代表气的展发疏泄运动，就是升降出入的出，这是根据树木特性命名，因为树木根须喜欢向下伸展，枝叶喜欢向外展放；火代表气的上升运动，就是升降出入的升，因为火性炎上；金代表气的内收运动，就是升降出入的入，因为金属密度大、质量重，象征着收敛密集；水代表气的潜降运动，就是升降出入的降，因为水往低处流。而土代表气的是升降相平衡，出入相平衡，因为土相对稳定，没有外力的作用人们看不到它在运动。本讲的五行归类表比较全面，我觉的以下几个重要些。五色：青赤黄白黑；五味：酸苦甘辛咸；五脏：肝心脾肺肾；五官：目舌口鼻耳。第八讲 养在四时春季为了顺应自然界阳气的展发疏泄

运动，人就要适当地晚睡早起，减少睡眠。因为在睡眠状态下，阳气是内收、内敛、内藏的。现在要想使阳气展发疏泄出来，就要适当减少睡眠。同时身要动，身动则生阳，运动起来，利于阳气的展发和疏泄。一日中的早晨相当于一四季中的春季，所以不管是什么季节，早晨的阳气运动特征都是展发疏泄的，所以为了顺应阳气的展放运动，我们一年四季的早锻炼都是不可缺少的。而傍晚阳气内收，所以傍晚还是不要进行剧烈运动为好。此外清晨不要空腹喝冷水，这需要直接消耗脾肾的阳气，也就是热能，还有人们常说春捂秋冻，这实际是提示人们在春季和早晨，保温是利于保护和促进阳气展发的，练衣服都要求适当多穿。肝胆阳气不足，展发疏泄无力、有郁闷倾向的人，要适当多吃些温性的、辛味的食物。平素肝阳亢、肝火旺，很容易心烦易怒、着急上火的人，甚至是总想找人吵架的人，就要适当选一些养肝阴、肝血，收敛肝气，防止肝气疏散过度的偏凉性的、阴性的、酸味的食物，比如西红柿、柑橘、橙子、柚子、木瓜、山楂、橄榄、柠檬、青皮萝卜、芹菜、莴苣、油菜等。夏季植物的地面部分繁茂生长，阳气的运动趋向以向上为主，时间上从立夏到立秋，经六个节气，90天，三个月。一天之中从上午9点到下午3点阳气也是以上升为主。在生活方面，应该比春季更晚些睡更早些起，减少睡眠时间，利于阳气的兴旺，要使心情保持愉快而不要轻易激动和烦恼。夏季中午，两个阳气亢盛的时段相叠加，阳热极盛，在这个时间段，不仅要减少室外活动，最好还要睡午觉，这是保护阴液、减少损耗、保护心脏、抵御暑热的重要方法。每天下午1点左右，午睡10到30分钟，可以消除困乏，提高下午的工作效率，效果胜过夜间睡眠两小时。尽可能减少开空调的时间，即使开也不要温度开得太低，使室温和外界温度差距不要太大，还要经常开窗通风换气，使人们适应自然温度。过度贪凉饮冷，不利于阳气的壮大，还会损伤阳气。一年中，秋季阳气的运动趋向是内收的。一天之中，下午3点至晚上9点，阳气的运动趋向也是内收的。这时应该早睡早起，增加睡眠时间，就是为了利于阳气内收。要收敛心思，控制情绪，不急不躁，平静淡定，不要像春季那样外展疏泄、像夏季那么兴奋活跃。冬三月是从立冬开始。为顺应冬季阳气潜降的趋向，人们就要适当减少在外面的活动，要早睡晚起，等到太阳升起时再起床，才能避免寒气的侵袭，保持阳气的内藏。要使自己的思想情绪平静内敛，应当注意躲避寒气、趋向温暖，不要使皮肤开泄而出汗。冬季进补，主要是补肾的阴和阳。肾阳不足的，可以表现为温煦功能不足，出现畏寒肢冷，需要温补肾阳，如羊牛肉、虾子。肾阴不足可表现为滋养功能低下，出现头晕耳鸣、失眠健忘、多梦等，食疗可选何首乌、枸杞子等。气的运动趋向由阳性转为阴性的时候，中间肯定会经过平稳的过渡，这个过渡阶段，是在夏季的最后18天，《黄帝内经》把它叫做长夏。长夏的养生重点是饮食清淡、易消化、少吃生冷护脾胃。第九讲五行生克五行生克的关系要用阳气的不同运动趋向之间的关系来解释。相养、相助就是相生；相抑制，相制约，就是相克。有相生就不会导致某行的不足，有相克就不会导致某行的太过，从而建立了五行生克的学说。相邻季节相生，相隔季节相胜，就是相克。此外因此还有“虚则补其母，实则泻其子”之说。第十讲五行搭配五行和五方的归属，是我国地域文化的产物。离开这个地区，离开北半球就不见得正确。其实，中国皇帝的金銮殿和宝座坐北朝南，一是因为太阳在南面的天空，二是因为我国主要山川河流是东西走向，寒流冷风主要从北方的西伯利亚吹来，朝南的建筑既向阳又背风，利于人体的健康，并不是为了保肾。面向阳光还寓有正大光明的意思，这才叫正房。在南半球，正房就要坐南朝北了。练功或运动也不需要特别讲究，只要选择一个背风向阳的地方就可以了，没有必要如此教条。关于五气，就是风热湿燥寒5种不同的气候，其中涉及了温度和湿度，五行的交替变化，主要取决于地面温度的变化，而湿度的变化，对气的运动趋向影响并不大。中国北方在秋季的时候，气候凉爽而干燥，温度和湿度都降低了，阳气内收了，所以把燥归属于金行。在欧洲，由于受北大西洋暖湿气流和西风的影响，常是秋雨绵绵，气候并不干燥，所以把燥归属于金行，是我国中原地域文化的特色之一，而不是放之四海而皆准的真理。古人把五色、五音、五味、五菜、五果、五谷、五畜，当然还有五脏、五腑等，分别和五行相配。这种分类有没有道理和实用价值，也是一个很难回答的问题。用五材的颜色角度来谈五色的五行归类难圆其说，只有颜色大面积渲染的时候，可以影响人的气的运动，才能对人的身心以及气的运动发生微笑的作用，这才是五色归五行的依据。绿色、蓝色，也就是青色，利于人体的气的展发疏泄，使人的精神得到了放松，但也不能展过头。红色利于气的上升，使人兴奋。白色利于阳气的内收，利于人们冷静地思考和内省。黑色利于阳气的下降，利于人的入静和安眠。黄色利于气的稳定，给人以平稳庄重的心理感受。对于食材，如果教条地说“红色入心，黑色入肾，白色入肺，黄色入脾，绿色入肝”是有问题的，事实并不一定是这样，事物还有复杂性和多面性，中药和食物的归经和功效，是从临床实践检验中总结出来的，并不是以它表面的颜色来决定的。五味是指酸、苦、甘、辛、咸，口味的变化常常是内脏功能失调的反应，口咸的多为肾水上泛，口甜

的多是脾胃湿热，口辣的基本见于肺热，口酸的多是肝热犯胃，口苦可见于心火旺盛，当然肝胆以及胃火偏盛也会口苦。或许酸苦甘辛咸对应心肝脾肺肾和木火土金水，和临床观察有关。实际上在《黄帝内经》里，强调的是，五味中的每味都可以入任何一脏，每脏都可以接受五味，并利用辩证选味的方法，来调节脏器的功能，并没有教条相配。本讲最后讲述肾于生命的关系。肾为什么可以和骨骼有关？肾藏精，精生髓，髓养骨，所以肾和骨骼联系起来。对骨折病人，用补肾的中药，愈合真的可以加快。肾和头发是什么关系呢？发为血之余，因为头发是血的余气所化生的。而肾藏精，精血互化互生，也就是精生血，血化精，所以头发的荣枯，在一定程度上可以反映肾气的盛衰。肾还开窍于耳，老人听力下降是肾气虚衰的表现，对肾有毒害的药物，如某些抗生素，对听神经同时也有毒害。肾也开窍于二阴。前阴功能为排尿和生殖，都和肾有关。后阴是直肠和肛门，一些年老体弱的老人，出现便秘，就有肾阳虚衰，也就是肾中阳气不足。

第十一讲 鞭策自调机能本讲主要为自我调节功能的一些方法。先讲放血。在十个手指头上放血，中医叫十宣放血，可以治疗中暑、头痛、昏迷、癫痫发作、高热、小儿抽风、癔病发作等。用委中穴放血的方法，可以缓解腰肌的痉挛，疼痛就缓解了。耳尖放血，缓解头痛，大椎点刺出血，再拔一个火罐，用来退烧。记录一下耳尖放血方法，耳尖就是耳朵最高的地方，先把耳朵搓热、揉红了，这样放血时既不疼出血又痛快。随后用75%的酒精棉球把耳尖消毒，用一次性专门放血的针，在耳尖轻轻一扎，血就会自然流出来，用酒精棉球把血擦掉，用酒精棉球擦血，血是不凝固的，直到把整个棉球染红，放一个干棉球即可。用同样方法再放另一耳尖。这种方法可以治疗各种头痛、血压突然升高、急性传染性结膜炎，还有青光眼、眼压高引发的头痛。当然这不是日常降压方法，该用药还要用药。最简单的鞭策方法就是拍打。许多物理疗法大多属于鞭策促进自调机能的方法，比如拔罐、刮痧、推拿、点穴、正脊、足部按摩、推筋导络等都是不同的抽鞭子的方法。医生们用的针刺、灸疗、放血、敷药等方法，既是治疗疾病，也可以是用于改善亚健康状态的。最后作者还谈到关于选择刺激部位的思路和一些方法。第一个方法叫以痛为输法，就是什么地方痛，就刺激什么地方。药王孙思邈把这样的敏感点叫阿是穴。找到阿是穴，范围小的可以用指尖揉，范围大的用小鱼际、大鱼际以致掌根来揉，局部肌肉十分丰厚、疼痛在深层的，还可以用肘关节甚至膝关节按摩。家里没人给你按摩就自己按摩，如痛点在后背可以用背部顶圆滑的桌子角，或者找一个木制的球，放在床上，把你疼的地方压在这个球上，躺在床上，轻轻地做上肢运动。第二个方法就是脏器体表投影法，按摩内脏在体表的投影区。这些方法都很实用。

第十二讲 经络本讲主要讲经络以及312经络锻炼法。前面的委中放血治疗腰疼是按照经脉循行的理论来指导刺激部位而选择的。14经脉在体表的循行线，这些经脉的体表循行线，终生不变。经络是生命的基本特征之一，只要有生命就有经络，其具有感传特征。针刺的感觉可以沿着经脉传导。最后介绍的祝总骧教授创立的“312经络锻炼法”。3是按摩3个穴位，合谷、内关和足三里。按摩合谷穴，可以活跃大肠经的经气，也就是大肠经整个通道的气血循环，可以调节治疗消化系统病症，如腹痛、便秘、肠炎、痢疾，可以防治呼吸系统的病症和外感病症，如感冒发烧、咳嗽哮喘、咽喉疼痛，还可以防治头面五官许多病症，如头痛目眩、各种鼻炎、耳鸣耳聋、眼睑下垂、牙痛、口疮、口腔溃疡，祝教授甚至把它说成是脑中风的天然克星。内关穴是心包经的络穴，按摩内关穴，可以防治胸腹部所有的病症，像心痛心悸、心烦失眠、抑郁狂躁、胸闷胃痛、恶心呕吐等。祝教授把它说成是心脏病、哮喘病的自疗法宝。足三里是胃经的合穴，除了可以防治消化系统的病症外，从头到脚几乎所有的病症都可以防治，还有降血压、强壮身体、提高免疫机能的作用，因此有人说“若要身体安，三里常不干”，是说常用灸足三里穴的方法，就可以达到健康长寿的效果。这三个穴位，左右各一，实际上是6个，用拇指自己按压，按上去揉一揉，再放松，2秒钟一次，一分钟做30次，6个穴位，6分钟就做完了。祝教授说，“合谷内关足三里，日按一遍健全身”。312中的1是腹式呼吸，就是意守小腹部，也叫意守丹田，每次做10分钟或更长时间。2是锻炼两条腿，祝教授提倡的是下蹲运动，两腿下蹲站起来反复多次，可以激发所有通过腿足的经络，促进气血通畅，调节人体阴阳平衡。每次做八九分钟。有膝关节病变的人，不能下蹲，也可以用快速走路、骑车、游泳等其他运动方式来代替。“312经络锻炼法”就是通过穴位按摩、腹式呼吸和以两腿下蹲为主的体育运动来激发人体经络之气的运动。既有对穴位的按摩刺激，又有肌肉肢体的运动，是运动和按摩完美的结合，但出发点都是为了促进经脉气血的循环。祝教授的口号是：每天只需25分钟，随时随地都可以练习，循序渐进，持之以恒，满怀信心，百岁健康从此不再是梦！修心养性，减少对自调机能的干扰；顺应自然规律和生命规律，减少自调机能的损耗；运用各种刺激手段，促进自调机能永葆活力，这是作者谈健康养生的三大关键。当然防御外邪也是养生防病的重要方面。看完这本书对我的养生认识有了一定的丰富和思想的转变，本书的关键词就是身体的自我调节能力

《郝万山说健康》

，任何事情都围绕着这一能力来讲，或避免干扰、损耗，或鞭策刺激，没有以往养生说所强调的运动、膳食、生活方式等，我觉得是有道理的，有的人不运动、饮食也不合理，但或许他就过着遵循这种保护自调能力的生活，因此也很健康，这值得以后思考和实践。这本书重点用阴影线标出很好，但很多比如扎针或放血，老百姓并不实用，还要遵循医生指导，有些地方我觉得也是对中医的神奇渲染，其实并没有那么有效。但最后还是要感谢郝万山老师的精彩作品，有用。

2、在所有的健康类图书中，这是最让我有触动的一本。我应该是第一次几乎一口气读完一本健康方面的书。书里没有一个具体方法，也没有告诉我们如何去治疗一个具体的病，但很巧妙地让我明白了健康（或者说养生）应该是个什么态度，以及如何看待健康，如何真正爱护自己。为大医郝万山老师点赞！

1、《郝万山说健康》的笔记-第1页

《郝万山说健康》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com