

尊敬的各位在場的嘉賓、分會場的各位嘉賓、電視機前以及網絡前的各位觀眾，大家晚上好！

我今天講課的題目是「八榮八恥與中醫養生」。大家一聽八榮八恥，腦子裡面一下就浮現出，這是一個大道理，是一個非常的，我們認為可能是有些枯燥的這樣一個話題。但是八榮八恥從中醫的眼光看來，卻是發生在我們身邊的故事。下面我用大約一個半小時的時間跟大家分享一下，通過八榮八恥怎麼樣達到身心和諧、健康長壽的目的。

首先養生的總原則，從中醫的眼光看來就是自然和和諧，傳統文化《黃帝內經》是其中的一個重要的組成部分。《黃帝內經》的原文上講：「恬淡虛無，真氣從之」，這講的是道，也就是最高的目標。第二個如何去落實？就要心平氣和，五臟安和，這就是德，也就是具體的落實。我們都知道，胡錦濤主席提出來的八榮八恥分為以下八個方面：第一個，以熱愛祖國為榮，以危害祖國為恥，這講的是忠；第二點，以服務人民為榮，以背離人民為恥，這講的是義；第三點，以崇尚科學為榮，以愚昧無知為恥，這講的是智；第四點，以辛勤勞動為榮，以好逸惡勞為恥，講的是勤；第五點，以團結互助為榮，以損人利己為恥，講的是仁；以誠實守信為榮，以見利忘義為恥，講的是信；再往下，以遵紀守法為榮，以違法亂紀為恥，講的是禮；以艱苦奮鬥為榮，以驕奢淫逸為恥，講的是儉。我們從這八榮八恥裡面所看出來的、所體現的，中華民族的傳統文化就是仁、義、禮、智、信，還包括勤、儉和忠這幾個方面，一共是八個方面。

那我們再看，中醫養生對於八榮八恥有怎麼樣的聯繫？八榮八恥講的是道德的規範，中醫養生也非常注重德的養生。孔老夫子在《論語》裡面講：「仁者壽，大德必得其壽」。這是孔孟學說、孔孟文化所倡導的，仁者他就能得到長壽。大德必得其壽，就是一個人德行很高的話，五臟之氣就會安和，然後他的壽命就會非常的長久，這是孔老夫子講的。那我們中醫人士有沒有這樣的話？也有。唐代的藥王孫思邈在他的《千金方》裡邊講：「百行周備，雖絕藥餌，足以遐年」。這是什麼意思？百行就是指各種各樣好的德行，這些好的德行都具備，雖絕藥餌，就是雖然不吃這些長生保健的藥品，足以遐年，就足以達到高壽、長壽這樣一個目的。反過來他講：「德行不克，縱服玉液金丹，未能延壽」。一個人道德要是做得不夠的話，縱然服這些玉液金丹也不能延長壽命。古代的玉液金丹就是指的長壽保健的藥品，類似現在的很多保健品。在這裡面，古代人，唐代的孫思邈這位藥王他就講，即使吃很多保健品，假如不注重道德的修養、修身養性，長壽也很難達得到，這是唐代孫思邈講的。再往下是明代的龔廷賢講的。龔廷賢有一個外號叫做「醫林狀元」，是醫學裡邊的狀元，第一名。他在當時整個醫學界來講是非常有名的。在他的著作裡面說過：「積善有功，常存陰德，可以延年」。一個人經常做好事，然後常存陰德是什麼意思？就是經常做一些默默無聞的好事，而不讓別人知道，這就是陰德，經常這樣做的話可以延年。為什麼這樣？我後面的匯報會跟大家分享，行善可以使一個人壽命延長。這就是中國古人的認識。

養生跟養德的關係就非常密切。我們剛才看八榮八恥所體現出來的中華傳統文化的核心內涵是什麼？就是仁、義、禮、智、信。仁義禮智信的出處最初源於孔子的《中庸》，他講了三個字是仁、義、禮；在戰國的《孟子》這篇著作裡面，它提到了四個方面，也

叫四維，叫仁、義、禮、智。仁、義、禮、智、信最終的確定是漢代的董仲舒，在《賢良對策》裡所確定下來。因為漢代是以五行來立國的，尤其是白虎觀會議把五行的地位完全穩固下來。就提出了五個方面，仁、義、禮、智、信，分別對應的五行就是木、火、土、金、水。所以說木、火、土、金、水對應內臟就是肝、心、脾、肺、腎。所以說五行、五德和五臟這三方面完全對應起來。

下面我就逐一跟大家分享這五行是怎麼用來養生的。第一個是仁，仁者愛人，體現在八榮八恥裡面就是以團結互助為榮，以損人利己為恥。這體現的是一個人仁慈這樣的一種精神內涵。仁慈對應的是肝，一個人要是肝不好的話，他的外貌有什麼特點？第一個是臉色沒有血色，這代表肝虛。所以很多婦女過了四十五歲之後，為什麼老百姓經常說黃臉婆？就是因為臉上沒有紅潤那種血色，所以叫黃臉婆。所以說女子以血為本，女子重點是養肝，肝氣足了臉上就容光煥發。所以說肝藏血，肝氣不足的話第一個就是臉色就沒有血色。第二個要是肝氣過旺，就是臉色潮紅，有很多女孩子兩個腮幫子，尤其是顴骨這塊紅紅的，這說明肝氣過旺，這叫浮紅，不是很好的現象。愛發火的人通常都有一個問題就是毛孔粗大，這都是與內分泌失調有關係的。內分泌失調用中醫的眼光看來，很多都是屬於肝脾不和。

再往下就是色斑，色斑是從顴骨，就是兩個顴這地方開始長的。女人一旦過了四十歲之後，這個色斑就開始出現，所對應的心態就是喜歡唉聲歎氣、喜歡抑鬱，這都是這個人肝氣不足的表現。剛才講到色斑，因為在座有很多是女性朋友，包括很多男士現在也很注重自己的外貌，外貌裡面首先就要避免不要長色斑，但是色斑跟心情關係很密切。美國的《洛杉磯時報》做了一個調查，美國醫學人員對於五千名臉上長色斑的女性進行了研究，他就發現，在情緒

低谷的時候，任何藥物對於色斑的治療都顯得不盡如人意；第二點就是當人際關係改善的時候，她們的色斑可以不治而愈。這說明一個什麼問題？就是說明這個人生氣導致色斑，而治療色斑最好的方法就是心平氣和，就是不要生氣。為什麼生氣會導致色斑？首先人一生氣，血液裡邊的氧含量就降低，毒素就會增多。毒素一增多，這些毒素湧向面部，面部血液裡邊的這些毒素就會刺激毛囊，毛囊周圍發生炎症；這些炎症經久不愈，不退去的話就變成色斑。這個道理很簡單，所以說我們看生氣跟美容關係很密切。這是剛才講了從外貌上來看這個人肝氣不足的表現。

從內在的疾病來看，第一個就是肝氣不足的人容易疲勞。很多人尤其是現在人，經常出現的一個症狀叫做疲勞綜合症。這種現象是什麼？就是工作完一天之後回到家裡，睡覺也睡不好，第二天醒來全身特別乏、特別酸。長期處於這樣一種非常疲勞的狀態。時間長了內分泌就會發生紊亂，就會導致各種各樣的問題。我們知道為什麼現在糖尿病會增多？糖尿病就是胰島素分泌不足，或者是糖耐量胰島的活性不夠。這裡邊很重要的一點就是現代醫學研究認為，一個人休息的時間不夠，很容易導致內分泌的紊亂，這就是疲勞綜合症，就是肝氣不足。一個人疲勞了之後，他的情緒也不容易穩定，情緒不容易穩定，容易發火，更容易引起疲勞，這就形成一個惡性循環，這是肝氣不足的第一個表現。第二個是眼睛出現疾患，我們都知道肝開竅於目，一個人眼睛不好的話，肝存在問題；第三個是生殖系統，第四個是肝本臟，第五個是高血壓、中風等等，都與中醫所認為的肝有密切的關係。

什麼可以養肝？團結互助可以養肝，團結互助對應的就是仁慈，仁慈就像春天一樣給人的感覺是非常和煦的，就像柳條特別舒展。中國古人認為天跟人是相應的，天就是自然界，人就是我們每個

生命個體。天，自然界是春天，像現在是春天的狀態，萬物都開始復甦，小草開始發芽，整個自然界是一派欣欣向榮的景象，這種景象就是生機，生命的生，機會的機，就是生機。養生養的就是身體這種欣欣向榮的生機。養生，大家注意，一方面的意思是生命，另外一方面是生機。一個人要是生機充足的話，他的壽命就會延長；反過來一個人要是這種殺氣特別重的話，壽命就會縮短。古人所說的殺氣就是指的沒有欣欣向榮的這種感覺，而是一派肅殺的感覺，這種肅殺的感覺表現在我們心態上就是發怒、生氣。

美國的斯坦福大學艾爾瑪教授做了一個實驗，就是著名的氣水實驗，氣是生氣的氣。他研究了各種情緒的人，在不同情緒下所呼出來的氣，收集到一個管子裡，再把這個管子通到一個盛有液體的瓶子裡面，觀察這個液體發生的變化。他就發現，人生氣之後是會讓液體變成紫顏色；人要是悲痛的話，這個液體的顏色會變成灰白色；悔恨就是蛋白色。在這裡邊，氣水，生氣所導致的這個水是紫色的，把這個紫色的水抽出來打到大白鼠體內，大白鼠在十分鐘之內就會抽搐死亡，就被毒死了。大家注意這個氣水，人生氣的時候呼出來的氣是有毒的，這種毒的毒性很高，可以把動物給毒死，更何況對於我們人體的傷害！所以說人在生氣的時候分泌了很多不良物質，過會兒我會跟大家分享一下怎麼把這些毒素給排出來。

剛才講了這生氣會導致毒素。北京市有二百多個猝死的案例，有人統計，百分之五十的人在二十四小時內生氣、著急、情緒低落；百分之二十五的人，死以前半個小時著急、生氣。注意這一點還有一個因素就是喝酒，在你生氣著急之後千萬不要喝酒。因為酒性是上行的，人一喝酒為什麼臉紅？因為酒會推動氣血往上部來湧，湧到頭上，假如年輕的話沒有太大的問題。人一上歲數，血管的脆性就會增大，氣血一上來把腦血管一旦鼓破的話，就會導致中風或

者腦意外等等這些表現，搶救不及時腦水腫就會去世。所以說有很多人是因為生氣、著急、喝酒導致的。還有百分之十八的人，死亡是發生在三十秒鐘之內，這就是猝死，這個猝死是非常嚴重的。我們知道能引起人猝死最重要的一個原因就是心肌梗塞，心梗。我們的心臟一旦停止跳動之後，在幾秒鐘之內，這個血液就不往大腦供血。大腦一般來講在二十秒鐘左右沒有新鮮的血液來供應的話，有些腦細胞就會壞死，這就會導致所謂的腦死亡。現在醫學認為腦死亡是真正判定一個人是否死亡的一個標準，所以說很多人，這個數字很高，百分之十八的人是死亡發生在三十秒鐘之內，這是很恐怖的。所以說我們要想長壽避免猝死，因為現在的精英人士、企業家每年都會有猝死的案例，這是為什麼？就是這幾個原因，情緒波動、生氣著急、再加上喝酒。在座的各位企業家可以回想一下，咱們以前是否在生氣著急時候喝過酒？您假如說喝過酒，萬幸，身體還健康，沒有出現意外。但是以後一定得注意，這對於我們身體的損傷是非常嚴重的。

再往下看就是生氣十分鐘，這還是艾爾瑪教授做的實驗，生氣十分鐘等於跑步三千米所消耗的能量。所以我們在生活中有一個很明顯的體會就是，等你發完一場火之後，你會感覺到非常疲勞，而這種疲勞你躺在床上怎麼歇，可能很長一段時間，第二天感覺身上還是酸酸的，很累。因為人一生氣之後，就會產生大量的毒素，這種毒素的PH值酸鹼度，一般都是偏酸性的。這種酸性的物質一沉積，人的小關節肌肉裡面就會感覺到特別沉，特別沉重，又特別疲乏。我們都知道跑步完之後，人的骨骼肌在進行完運動之後，所分泌的也是酸性物質。你看我們為什麼爬完山之後，第二天兩條腿酸酸的都沒法走路？就是因為酸性物質的沉積。而這些酸性物質我們生完氣之後也會沉積，就導致身體的疲勞，還會導致一系列的疾病。

下面就是我所遇到的臨床的實際案例。我以前也講過，今天我大體跟大家分享一下。第一個就是一個二十多歲的年輕人，小女孩叫小高，二十多歲，她得了甲狀腺疾病。我們都知道現在女孩子得甲狀腺的機率挺高的。為什麼？因為人體有一條經脈叫肝經。肝經從足部開始沿著大腿的內側往上走，經過身體的肝臟然後再往上走，走到咽喉部再往上走，走到巔頂。年輕人火氣比較盛，它往上一走，它喜歡往上走，往上一走，假如沒有克制得很好，外在的因素讓他有火發不出來，一般都會憋在三個位置：一個是憋在嗓子這個地方，古人叫肱顙的前面，這個地方；第二個是憋在胸中，憋在胸中的大部分都是三十歲之後的女性多一些，是往中間憋；二十多歲的那個生發力很強，它喜歡往上走，就憋在嗓子這塊。所以說經常生氣的人，從下巴一直往下到胃這個地方，這一段都是緊的，都是緊緊的。尤其是生完氣之後這塊特別緊、不鬆弛，就是這個緣故。

這小女孩她那個火氣盛往上走，剛參加工作有很多事情處理不好，就憋在嗓子這塊。而且她有一個習慣，性格特別倔強。她母親說，這個孩子開車就能體現出來了。在高速路上開車，凡是別人把她超過去之後，她必須加速油門，把別人再超過去；要是在普通的路上，她還會把別人逼到一邊去，她就特別的不服輸，這種性格。然後這個孩子這個性格帶到她日常行為習慣裡面去，就會把氣血淤到嗓子這塊。我給她開的方子就是中醫的一個方子，舒肝理氣的四逆散，同時讓這個小孩回家幫著母親、家人多做家務。因為人只要是孝道了，今天我們講課的題目有一個是感恩母親，感恩母親節，就是提倡孝文化。人一旦孝道了之後，這個氣慢慢就能往下順。因為一個人一旦孝順，他就會有恭敬心，對老人家產生恭敬心。人只要一恭敬，這個氣就往下降；人只要一傲慢，全身的氣血就往上湧。提倡恭敬心最好的方法就是先從孝順父母開始做，我就讓這個

女孩回家多做家務。因為紙上得來終覺淺，絕知此事要躬行。很多事情你跟她講不明白的，只能把事給做明白。她只有親自體會做家務的難處之後，她將來才會體諒父母的辛苦，然後由內而外的產生恭敬心。這小高回去做家務，結果幾個月之後，我再見她的時候，甲狀腺腫瘤小了很多，那個T3、T4基本恢復到正常值。我們都知道甲狀腺的問題不是那麼快速好的，這個案例之所以好得快，與她修正行為和心理有很大的關係。所以說怒傷肝，一個人一怒一生火氣這個病就來了，克制怒最好的方法就是產生恭敬、感恩。這兩種心態一產生，這個火氣一下就平下來了，火氣一平身體氣血運行的就通暢，很多病就不治而愈。尤其是中年人、年輕人身體都有自愈能力，這是第一個。

第二個就是肝硬化。我們都知道這五行是有生剋的。相生就是木、火、土、金、水，這水生木。一個人肝氣特別好，說明他的腎水也特別足。我們都知道肝是代表木，木代表樹木。樹生長在水土特別豐厚的地方，水源豐厚的地方它長得就好。人也是這樣，一個人腎氣足，腎氣是什麼？就是謙虛，平易近人，這就是腎氣足的人外在表現。一個人腎氣足他的肝氣就得到滋養，他的身體就好，這叫相生。相剋是什麼？金剋木。這個案例就是金剋木的典型案例。所謂的金氣指的是什麼？就是收斂，就是肅殺。金對應的天氣是秋天，萬物蕭索，那個時候一派肅殺之氣。有些人也是金氣太盛，金氣太盛的人有一個共同點，就是愛挑毛病、愛挑刺、眼裡不揉沙子，這是老百姓的話，從來不允許別人犯一丁點錯誤。他既然有了這個心理狀態，他的臉色是什麼？一天到晚板著臉，從來沒有笑容。這個患者來找我看病的時候就是板著臉，一點笑容都沒有。我就跟他講，我說你這個病是因為情緒太內斂把這個肝給傷了，他是肝硬化初期。我說你還有一個特點，你僅僅單純的這樣白天生氣，是得

不到肝硬化的。你還有一特點就是躺到床上，每天晚上睡覺之前，還得把自己吊到房梁上毒打一頓。這怎麼解釋？這個人因為他那個習慣很重，到了晚上他還有很多事情放不下，不能釋懷，就是小心眼。然後再把白天發生一些他認為不太好的場景，或者是他認為別人做得不對的地方，那個畫面都重新再演一遍，然後他自己再痛苦一下，把自己累得夠嗆，到最後就睡了。睡完之後第二天可想而知，這個休息、睡眠質量是非常差，身上還是特別乏、特別累。長此以往這種酸性體質一旦形成，又加上他這種脾氣，就把這肝硬化給製造出來。所以我經常跟患者說這叫造病運動，這是你自己製造出來的疾病，而且非常勤奮的在造。很多人都是這麼勤奮的，很年輕的就把病給製造出來，甚至把絕症給製造出來，這都是我們自己把自己身體給損傷了。

所以說傳統文化有一個優點是什麼？有很多病我們不需要單純通過吃藥，只需要把心態調整一點點，你的內分泌就會得到很大的改善。內分泌一旦改善了之後，人體的自愈性它就會發揮作用，就會把很多病給治好。所以說疾病既然可以製造出來，它就可以製造沒有，都是存乎我們一心的。這個患者後來我就給他開了一些保肝的藥物，同時讓他每天練習微笑，不要一天到晚板著臉，板著臉對經脈是非常不好的。我們都知道頭上有很多經絡通過，你一天到晚板著臉的話這些經絡都不通，時間長了別人看著你望而生畏，您自己也是心裡特別緊張。所以我們要練習微笑，我教這個患者也是從這一點開始。後來他在練習的過程當中，慢慢的就想通了，並且給我發一條短信。他說我一想起彭大夫跟我講的吊到房梁上毒打這個場景，我就破涕為笑。很多事情沒有必要想得那麼較真，把這個心情放開一些，感覺活得更輕鬆。後來這個患者肝硬化慢慢自動就好了，而且他還跟我說，沒吃我給他開的藥。這說明什麼？這說明心

態可以影響身體。這是第二個。

第三個就是臨床上常見的一種疾病乳腺疾病，現在很多年輕女孩子得的非常多。這個脈象是弦脈，然後代表肝鬱、生氣，喜歡跟老公生氣，生完氣還後悔。這種女性就很容易得乳腺增生、乳小葉增生；乳小葉增生再往下發展，要是長期的有炎性刺激的話，可能就會轉變成為乳腺癌。現在女性癌症第一位的是百分之七到百分之十的乳腺癌排名第一位。我們往下看怒傷肝為什麼會導致乳腺癌？因為現在有很多這樣的我在臨床中遇到的案例，從中醫的理念上很好解釋，肝鬱氣滯，氣血不流通，那個地方堵了，時間長了就會產生癥瘕積聚；癥瘕積聚時間再一長就會演變成岩（岩石的岩）。所以很多乳腺癌的婦女，她到最後真正成形的話，尤其是中晚期，用手一摸，乳腺都會感覺到硬得像石頭一樣，這叫岩了，古人用岩石的岩來形容。西醫這個機理跟中醫的機理是一致的，人一旦生氣，情緒不好之後，她就會抑制卵巢排卵，然後孕酮就會降低，抑制卵巢排卵。所以現在很多女孩子不孕不育、排卵週期紊亂，都與情緒有很大的關係。孕酮一降低，雌激素就會升高；雌激素一升高乳腺就會增生；乳腺一增生，時間長了就會導致癌變，這是從婦女婦科這方面來講的。

再往下一個案例是以前我在國醫堂坐診的時候有個案例。這個男性叫張鐵牛，是一個出租車司機，找我看病。他是痛風，我們都知道青島這邊有很多人得痛風，原因是什麼？就是就著啤酒吃海鮮，然後時間一長這個嘌呤，尤其是海鮮裡的酸性物質和嘌呤一沉積，在血液裡面不流通，然後又缺乏鍛鍊，整天開車，身體也沒有適合的運動，再加上咱們這是海洋性氣候，風濕、濕氣比較大就容易得痛風。這個患者他不是住在海邊的，他是特別喜歡生氣、喜歡打架。他把這肚子掀開，那是夏天，給我看這個傷疤一道一道的都留

著。他說彭大夫我找你看病，因為我現在有一個症狀，我感覺挺可怕的，就是以前我喜歡跟人動手，現在我一生氣，出現一個表現就是我動不了，全身僵住、動不了。他動不了之後，而且還配合腿膝蓋以下這些小關節都會疼痛，這是痛風的典型表現。因為人一生氣我剛才講了，氣血一不流通，氣脈一緊張，這手腳就冰涼，從中醫眼光看來經絡不通，再加上酸性物質一沉積，他就動不了，這個好解釋。第二個為什麼他會容易生氣、打架導致痛風？因為人一生氣酸性物質就會增加，酸性物質沉積在關節囊、關節腔這些小關節裡面，它就會變成致炎性物質，導致痛風的惡性循環。後來用當歸拈痛湯，並且讓他配合把這心態調整好，他慢慢的也意識到這個問題，把心態調整得柔和身體就好了。因為人性格一定要柔，柔和不是說老好人，柔和是對別人的一種恭敬心態產生。這種心態一產生，你就自然而然的把火氣降下去，火氣一降下去，氣血就容易通暢，身體就好。這是第三個。

再往下就是疏肝的方法，我剛才講了都是從我們內心來調整。但是也有一些小技巧，第一個是梳頭，梳頭的方法可以預防很多中風、腦血管的疾病。我們現在每個人，大家吃完飯了活動活動，就是用手在太陽穴周圍找一找，你就會發現有些像筋疙瘩一樣的這種筋節，中醫叫筋節，把這些筋節給揉開，你要使勁一揉的話還酸酸的。把這些筋節給它揉開，將來這個腦血管疾病就會減輕，揉開之後你的感覺就是大腦特別輕鬆。還有一個簡單的方法就是把手指給張開，把手指張開從前面往後捋，就像梳頭一樣，這樣往後捋，捋完幾下你就會感覺大腦一下子好像清醒了很多，因為這樣一捋外面的毛細血管它就會張開，氣血就會過來，然後內在的氣血這麼一互動，大腦裡邊的氣血循環就會比較好，咱們的感覺就會神清氣爽，這是第一個。

第二個方法是按摩法。我們都知道肝膽經的敲打對身體很有好處。把這個膽經給敲開，膽經就是大腿的兩側外側，把手這麼握拳從兩側開始敲，把這個膽經給敲開，身體的很多病就能好，尤其是肝經的經絡就會震開，大腦就會輕鬆，就會預防中風的問題。好，大家跟我互動得很好。我們把肝經給它敲開，然後還可以幫助消化，因為人的肝膽是連著的，肝膽一疏通了之後，膽汁分泌增多，然後導致胃經蠕動就會增加，過一會教大家怎麼揉腹。胃蠕動增加了之後，氣血就會通暢，身體就好了。好，這是第一方面。

再往下，我剛才講，人生了氣之後會產生毒素。就會有人說，那彭大夫您說的這個可操作性太差，您總是讓我們不生氣，這個社會、外頭的壓力這麼多，我們能不生氣嗎，遇上那些壞人？但是盡量也要把這個情緒給它化解開。我們都知道很多最高明的人是才能大，但是脾氣小，這是第一流的人。我們爭做第一流的人，就是在處理問題的時候需要智慧，一旦有了智慧，情緒就會化解。要是實在憋不住，我教你一個消氣的方法，把這些已經對身體造成的損傷降到最低。我們先看看生氣的實質是什麼？生氣的表現第一點就是胸口、心窩這塊發堵、發悶，然後一發堵就想發火。發火的實質就是用聲音、語調抬得挺高的，然後把胸中的這股悶氣通過吼叫，大家注意是吼叫，因為你跟別人發火的時候的音量一定是增高的，不會像我這種音量。通過吼叫把胸中的這個氣給它噴出來，噴出來之後，你會感覺非常解氣，解完氣之後你會感覺很疲勞。為什麼？損失了能量，然後還產生了毒性物質，這叫損人不利己。實際上你算算帳的話是虧了，但是當時不覺得。所以說人的發火實質內容就是這樣，等你把這口惡氣通過叫、通過吼發完了之後，你再冷靜下來想一想，百分之八十的人都會後悔，覺得沒有必要。但是對別人的損傷已經造成了，對自己身體的損傷也造成了。

所以很多人一生氣就會胸中有結，就是這塊就會悶住。悶住時間長了，用中醫的眼光看來，這塊的氣血就不流通。氣血不流通，時間一久了就會形成有形的變化。一開始是從無形的氣，到最後會變成有形的物質，有形的物質是什麼？就是癌症。所以我們看這個癌症的排名就會發現一個非常好玩的現象，男性的排名第一位是肺癌。為什麼肺癌？我們一口氣悶在肺裡面出不來。第二個你注意是胃癌。胃就是心窩這個位置，所以人一生氣不是胸這塊堵，就是心窩這塊憋得慌。第三是肝癌，肝癌為什麼？傷肝，怒傷肝。這前三位與情緒，用中醫眼光一解讀，就會發現特別明顯。女性也是一樣的，女性第一位是乳腺癌，我剛才講了原因，第二個是肺癌，第三是胃癌。你就會發現真好玩，這些器官都是在人體的上部，而且與人生氣的關係這麼密切。所以說這癌症用我的話講，大體總結了三點，第一個是撐出來的，就是亂吃飯，亂吃這些東西造成的，撐出來的，第二個是氣出來的，第三個就是累來的。生氣，吃飯沒有節度，勞累，恰恰就是現代人的這種生活狀態。所以說現在癌症的發病率日漸增高，與這三方面關係特別密切。人一生氣就會氣結，從中醫角度來看氣結就會導致血瘀，血瘀就會導致癥瘕積聚，癥瘕積聚就會導致瘤和岩，就是癌症。

好了，提出問題、分析問題完畢，需要解決問題了，解決問題怎麼解決？很簡單，你生完氣之後，等你感覺胸裡悶著很滿的時候，想發的時候，注意千萬別發，先找一個地方用十秒鐘的時間練一件事，就是長呼氣。大家跟我練一下，不要對人，注意！先吸氣，吸足吸到肺裡都滿了，然後慢慢的呼出來。好，呼完了，再吸。等你練完十次之後，你就會感覺整個人像洩了氣的皮球似的，本來有火也不想發了。這其實就是通過排濁氣的這種方法，把心裡不良的情緒，還有產生的一些不好的物質給它排出來。所以說練這個的時

候一定得要找沒人的地方，然後往外呼。而且你呼出來的氣，假如你有親朋好友在旁邊，你可以讓他聞一聞，一般都是很臭的。這說明什麼？這說明我們內在分泌了很多毒素，這種又臭又濁的物質。這種物質你要是把它沉積在身體裡邊，時間長了那不是做病嗎？你把它呼出來的話，可能心情就會為之一變。人只要是心情一穩定下來，就會有智慧產生，就會把問題處理得更圓滿一些，這是消氣的方法。這是第一個。

第二個，以服務人民為榮，以背離人民為恥，這講的是義。義對應的五行是金，金對應的就是肺。一個人要是肺氣不足，外貌是臉色無華，兩腮有痤瘡。大家注意腮幫子上長痤瘡這是肺熱，用枇杷散來治。然後聲音語聲是低微，低的你都聽不著，這是肺主氣。容易得的疾患，容易感冒、咳嗽等等這些表現。第二個是肺與大腸相表裡，所以說大便乾濕不調。你看現在有很多治療面部痤瘡的這種中成藥，它是用什麼？就是用通便的藥來治。因為肺主皮毛，肺氣有了問題之後，肺又跟大腸相表裡，一通大腸，大腸氣一通，肺氣一通，臉上的痤瘡就消失，這是中醫的道理。第三個就是肺主皮毛，導致皮膚病。什麼是養肺？義就是正義，義講的就是責任感、使命感；另外一方面就是自信心，胸襟要寬闊，這講的都是肺氣充足的樣子。所以說中國傳統文化自古以來講民族大義、國家大義，講愛國。一個人要是愛國心充足的話，他那個胸腔整個肺氣是充滿的，因為這個心量會擴大。心量一大，氣就足，氣就大。氣一足了之後，身體就長壽，因為金水相生，肺氣一足，腎氣就足。

我以前講了一個話題就是腎虛這個案例，我就發現臨床上很多抽煙的人，你給他補腎，怎麼補都補都補上來，為什麼？他天天往肺裡吸這個毒，有毒的煙。導致這個肺金降不下去，肺金降不下去腎氣就補不上來。所以說補腎首先就是得把這個肺氣降下去，先得

把這個煙給戒了。所以說六味地黃丸裡邊，補腎的名方，為什麼有茯苓和山藥？都是為了潤肺的。補腎的名方裡邊有補肺的藥就是這個道理。治病的時候也得把這個肺氣給它清理好，首先就是不能抽煙，這是題外話。

下面，天下興亡匹夫有責。這句名言講的就是一個人正義感充足的一種表現。再往下就是悲惱會傷肺，悲惱傷了肺會得癌症，這是最厲害的一個表現。有個患者就是因為，我們都知道人生的幾大悲痛，其中有一大悲痛是中年喪子。這個人就是中年喪子，然後非常悲傷，想自殺。結果得了肺癌，而且是晚期，只有三個月的存活期。我們通過讓她恢復這個義，義就是責任感，讓她找到自己的角色。一般人這悲傷通常都是陷在小我裡，小我，只認一個角色就是媽媽，剩下的其他角色都不認了。但是妳別忘了妳作為媽媽這是一個，第二個妳還是社會上的一分子，妳還是企業裡邊的員工，妳還是老母親的女兒，妳在家裡面還是太太，妳扮演的角色這麼多。人通常都是一遇上事情，她就陷在其中一個出不來，這就是義的那方面爆發不出來。假如說幫助她把這些角色認好，她那個肺氣恢復了，責任感有了，慢慢的這肺就好了。這個患者，就是幫她認養了一個小女孩，同時配合藥物治療，多延長了五個月的壽命。但是到最後還是因為晚期，沒有回天之力，到最後去世。但是已經很好了，延長了五個月。本來醫院說是三個月去世，結果八個多月才走，把很多後事都處理得很好，而且也挺圓滿的，這樣一個人。

悲惱就會傷肺，悲傷，這是中醫的認識。美國和英國的醫學家也認為，悲觀的人早亡的風險比樂觀的人要高百分之十九。所以說我們遇上事情要盡量的往好的一方面去想。現在一般人都會有兩個趨向，遇上事情往壞的一方面，再不就是往好的一方面。我們都知道往壞的一方面就是過度的擔心，然後愈來愈窄，想的愈來愈窄。

我們要積極的想一些辦法，然後用樂觀的心態來處理這些事情，就會好很多，無論是對於身體，還是對於這個事件。這裡邊所講的癌症就是這個特點，悲觀的人比樂觀的人早亡風險要高百分之十九。反過來我們要保持樂觀的心態，其中很重要的一個技巧，就是把所有的擔心，大家請注意，把所有的擔心都變成祝福。擔心沒有用，祝福非常有用。祝福，第一點，對別人好；第二點，祝福實際上是一種正性的心態，正性的心態對一個人的身體，會有良好的影響和暗示。現代身心醫學認為暗示，尤其是自我暗示，這個能力是非常強的，很多病可以把它通過心的調整給它治愈，這就是現在身心醫學研究的前沿。所謂的暗示就是心態的轉變，我剛才講的就是把所有的擔心變成祝福，這一點很重要，供大家來參考。

下一個就是惱傷肺。惱就是指的惱自己也惱別人，這個肺氣不通就會得鼻炎、咳嗽、哮喘。這是我治的一個案例。二十八歲一個女孩，在中關村上班，是IT行業的主管，也是一個金性特別大的女子。眼裡不揉沙子，特別愛發火。乳腺增生還多次流產，多次流產都是胎停育。我們都知道人體要有生機，那個胎兒才能很好的孕育，就是萬物欣欣向榮。假如說這個母親一天到晚的發火、發脾氣，那個身體是什麼環境？就是秋天冷颼颼，都是那種環境，那個身體一點生機都沒有，繁衍後代是需要有生機的，她身上沒有生機，後代就繁衍不了，這是從心理的角度來看。從中醫的角度來看，一個人經常生氣肝鬱氣滯，整個這個女子胞，包括生殖系統、婦科這些，都會出現各種各樣的問題，出現了問題之後，就會出現不孕不育這種表現。這都是木火刑金的表現。木火就是肝火，肝火反過來會乘這個金氣，金氣就會受傷，就會導致哮喘。一個人刻薄就是金氣特別盛的一個外在表現，導致肝硬化，剛才我講的。所以說這種表現就是煩惱自己，也煩惱別人，而且她經常說的一句話就是，這個

人真討厭，某某人真討厭，討厭。這種話經常掛在現在很多女孩子的嘴邊，你們就注意，凡是經常有這種詞彙出現的女孩，大部分婦科、乳腺、尤其是繁育下一代，都會出現問題。所以說心態對身體影響是很大的，我們一定要注意這一點。這就是第二個，我在臨床實際遇到的案例。

下面我跟大家分享的這都是一些技巧。補肺的方法，我們注意有一個很有趣的現象就是，為什麼心臟不得癌症？我們都知道肺癌，什麼胃癌、脾癌、腸癌、胰臟癌，這癌那癌的，骨癌，心臟從來不得癌症，身上的肌肉也不得癌，發現癌症沒有肌肉啥事，所有的癌都是內臟的。這說明兩個問題，從中醫的眼光看來，流水不腐，戶樞不蠹。心臟一天到晚總是在那兒跳啊跳啊跳的，它那個氣血運行得很好，垃圾沉積不了，所以說氣血流通好了，就不容易得氣滯血瘀，就不會導致癥瘕積聚，就不會得癌症。肌肉我們天天都要活動，做這做那的，這肌肉永遠處於運動狀態，氣血流通的也好。反過來凡是氣血流通不好的這些臟器，都很容易得癌症。你看這個肺，肺排名第一位，無論男性女性都是比較靠前的；再就是胃。我們天天能鍛鍊身體，誰能說每天都能鍛鍊到肺和胃？都鍛鍊不到。

我下面跟大家說的這個話題就是如何來預防癌症。預防癌症其中第一點就是飲食，病從口入，禍從口出，這個飲食很重要。我跟我所有的患者都提倡素食，要是達不到素食的話，以素為主，這種飲食結構是對身體非常好的。首先，第一個素食容易消化，素食特別容易消化，因為吃的是五穀雜糧、蔬菜、水果，這些腸胃容易消化吸收，脾胃就健運，氣血就流通得好。第二個是五穀、蔬菜、水果，這些東西都是鹼性、偏鹼性的食品，偏鹼性的食品吃得多了，身體會呈現出一種弱鹼性。弱鹼性這種體質的人，癌症發病率會比弱酸性的人要低一百倍以上。這就是為什麼在我國，在六、七十年

代之前，說誰誰得了癌症，那都是很少能聽到的事。改革開放之後隨著生活的提高，癌症開始發作，尤其是大腸癌，這每年的發作率愈來愈高。從八十年代末期開始，專門的腫瘤醫院都形成，以前我們知道誰得了癌症，頂多也就是在醫院的腫瘤科，後來這個團隊愈來愈龐大，為什麼？與這飲食有很大關係。

我們看肉類、水產類，和蛋和奶，這些食品都是偏於酸性。這種酸性食品吃到身體裡邊，導致酸性體質。酸性體質最容易得的是三方面的病。第一個就是癌症，癌細胞最喜歡吃的營養就是肉類和海鮮。大家記住這兩個東西一吃進去，體內酸性環境一產生，癌細胞特別喜歡這種環境，這是第一個。第二個是哮喘，我們看現在的很多青少年，尤其是一九八五年之後的，一九九〇年之後的，二〇〇〇年之後的這些兒童、這些青少年，得哮喘、得皮膚病的人愈來愈多。這一代人都是吃著（所謂物質生活好了）這些肉類長大的。小孩吃肉吃多了的第一個表現是特別容易感冒，一感冒就是走這個肺，就是肺炎。然後肺裡邊就開始喘，這第一個表現。第二個，這一類的孩子脾氣特別強，特別難服管教，尤其是喜歡吃肉的孩子，那個脾氣大得不得了。我在臨床上遇到很多這種小孩，只要把他的飲食變成整天喝小米粥，吃五穀雜糧。半年之後，那些什麼哮喘，什麼脾氣，自動的就會有百分之八十以上的好轉。所以說這個哮喘與肉食關係很密切。第三點就是過敏性疾病，因為酸性環境體質特別容易過敏，這就是過敏性哮喘、濕疹現在逐年上升的原因。這就是講肉類。

所以說對於我們要想預防癌症，健康長壽，這些食品要少吃，盡量不吃。另外一個就是吃肉很容易導致一個人脾氣大。因為人只要是酸性環境，他的身體就乏，身體特別容易疲勞，特別容易乏力，這種環境下，他是非常喜歡發火的。我們都知道我們有一天睡足

了覺，身體特別好，外頭的陽光又特別好，空氣很好。這種情況下我們心態也是平和的，不容易發怒。什麼時候發怒？就是前一天晚上沒睡好覺，再不就是吵架了，然後一天覺沒有睡好，第二天天空又陰霾，然後到了公司裡邊事又那麼多，好了、妥了，這一天肯定就開始發火了，這與我們的身體都有直接的關係。所以我們要想讓心態保持平和，也得把身體調理好。調理好身體首先就得從飲食上調整，不要吃太酸性的這種物質。所以說飲食要以素食為好，這是我給我的患者們的建議。實踐證明很多人通過吃素，把高血壓、血糖、血脂這些都慢慢降下來了，提高生活質量，何樂而不為！

但是素食有它的要點，很多人吃素吃得小臉蠟黃，這也不對，怎麼樣就能讓吃素身體好？首先就是以五穀雜糧為主。大家注意這五穀雜糧很重要，五穀雜糧就是植物的種子，無論是米還是麥子，麥子磨成的麵，北方人喜歡吃麵食，南方人吃米，這都是植物的種子。種子有一個特點，埋在土裡，第二年可以發芽，生根發芽長出一棵完備的植物。它是這個植物能量的高度濃縮和融合，所以要多吃種子。吃了種子之後你身體的生機就多，這是老祖宗給我們傳下來的，要以五穀雜糧為主。

有人說，您這個吃素是不是會導致蛋白質什麼這些營養攝入不夠？不會。所謂的蛋白質就是有一些必備的氨基酸，在肉類裡面有，在穀物裡邊沒有。其實大家沒有這個擔心的必要，我們都知道，當年的卡爾路易斯那個百米冠軍，洛杉磯百米冠軍，他就是素食主義者。而且他發現吃完素之後他的體力會愈來愈好，這說明他吃完素之後營養不缺乏。那怎麼樣我們用一種綜合的方法，既能夠把營養補足了，身體又能好？這問題就來了，我們豆類的食品 and 穀類的食品要混搭，混合搭配。這些豆類包括黃豆、黑豆、大豆等等這些豆類和這些穀類，穀類是什麼？就是米、小麥、小米這些穀類的食

品，混合在一起一塊煮粥；或者是喝小米粥，然後再吃豆漿等等，這樣一混搭，這個能量和營養就充足了。

第三方面就是，中國人的腸胃是適合吃熟食的，熟的，經過煮的、還有蒸的、加熱的、炒的，不適合吃生的東西。我們都知道中醫裡邊有一句話叫做生冷傷脾胃。現在有很多吃素的人，不知道是聽誰說的，就知道一個理念，就開始吃那些生的蔬菜水果，天天也不吃麵，也不吃主食，天天吃這些蔬菜水果，結果吃的時間一長，面如菜色。為什麼？因為生的蔬菜水果是生冷傷胃，尤其是本來脾胃不足的人，一吃生冷蔬菜就拉稀，大便就稀，不成形，這個營養根本攝入不了。時間一久，身體就出現各種各樣的問題。我這一次來青島之前還治了一個患者，就是從去年年底不知道聽誰說的，他是推廣素食的，天天吃蔬菜，什麼果汁，打成的汁，天天喝那個，也不吃主食，結果吃了一冬天之後，這個身體特別虛弱，說話有氣無力的，這就是瞎吃。所以說我們中國人要按照中國人的飲食結構，把飲食搭配好，要以蔬菜水果為輔，多吃五穀雜糧，多吃熟食，這是第一點。

第二點就是預防癌症甚至是治療癌症的好方法，就是斷食。斷食就是不吃飯，當然這是在醫生的指導下來進行的。我們每個人每個星期也可以體驗一下，抽出週末一天的時間來，只喝水不吃飯，或者是喝果汁，或者是喝豆漿，不吃主食、不吃飯，讓腸胃給它靜下來，讓腸胃休息。腸胃一休息，我們都知道腸胃一休息，大腦就容易靜了。你看，我們一般來講，人一吃飽了之後，大腦就開始暈暈忽忽的，就不清醒。人一旦腸胃空的時候，大腦也容易安靜，大腦一安靜，大腦安靜就是思想雜念少。在古代的一個名詞叫心齋，所以說吃齋不是吃素的意思，而是讓這個心保持清淨，身心一清淨，臟器就會充分的舒展和放鬆。用西醫的眼光看來就是交感神經放

鬆，副交感神經張力增高，然後內分泌開始重新整合，能量開始匯聚，肝醣原開始合成。這個時候人體就會發動一個非常奇妙的潛能就是自愈，自己給自己治療痊愈。這種治法在古代來講叫做辟穀。辟，開辟的辟，穀就是穀物的穀，就是不吃飯。辟穀可以治療好多病。這種方法現在日本人在用，叫斷食療法。日本的斷食療法發現，癌症有百分之三十的人不用吃藥可以自愈，這種自愈的前提是讓腸胃放鬆下來，抽出一定的時間來斷食，就把癌細胞給餓死了。所以說很多癌症是撐出來的，只要是你餓一餓，很多病就會消失甚至是好轉，這就是斷食，這是預防癌症的第二個方法。因為一斷食，氣血就容易流通。

第三個是內臟運動。我們一提到運動都知道，不是跑步就是打球，這是我們首先的反應。但是你注意跑步和打球鍛鍊的都是肌肉，得病都是什麼得？肌肉從來不得病，除非是你的外傷，肌無力等等，這很少。得病都是誰得？都是內臟。我們想想我們鍛鍊過內臟沒有？很少，很少鍛鍊。但是中國古人特別注重鍛鍊內臟。你看古代的所有的運動方式都不是讓你跑跳，都不是幹這個。都是讓你通過無論是內家三拳，太極拳、八卦掌和形意拳，這三家練的都是丹田氣，所謂的丹田氣就是讓內在的臟腑強壯。中國傳統的鍛鍊方法易筋經、八段錦、五禽戲這些鍛鍊的都是呼吸。這種呼吸叫做吐納，古代來講叫做吐納之術。這種吐納之術翻譯成現在的語言，就非常類似深呼吸。我剛才講的那個，深深的吸一口氣，然後把它慢慢的吐出來。這種鍛鍊方法不僅可以補肺氣、排濁氣，同時可以讓全肺進行呼吸。我們成年人一般的肺活量在二千到四千左右，成年男性要高一些。平時的話我們呼吸安靜的時候，動用的肺活量也就一千左右，剩下的肺大部分的肺泡都是不進行呼吸的，它永遠處於一潭死水的狀態。我們知道一潭死水時間長了就會生雜草，就會臭了

，就會有各種各樣的寄生蟲出來。身體也是一樣，你經常不運動那個地方，它就變成一灘死水，時間一長各種各樣的疾病就來了，其中包括癌症。

所以說我們要想讓它活動起來，這個水，「問渠那得清如許，為有源頭活水來」。你要想讓這個水變得清澈的話，你得讓它動起來。我們要想讓身體好起來，也得讓內臟動起來，內臟動起來的一個很好的方法就是深呼吸。大家跟我互動一下，開始跟我練。深深的吸，吸的同時我們加一個概念，讓肚子來進行呼吸，肚子，一吸氣的時候肚子漲起來，呼氣的時候肚子癟進去，來我們開始練。這樣一深呼吸，讓全肺進行活動，同時另外一個感覺就是讓肚子一起一伏的。其中有一個在腹腔和胸腔，有一個很重要的肌肉叫做膈肌。膈肌上下一運動，就會讓內臟的腸胃這些胰腺、肝臟進行同步的活動，這就鍛鍊了內臟。所以說中國古代的運動方式是通過外在的這些動作鍛鍊內臟，內臟強壯了才能長壽，肌肉再強壯也長壽不了。所以說大家在這請把這個關鍵的點給記一下，就是中國人所有的鍛鍊方法，鍛鍊的都是內在的，讓內臟強壯。我們通過腹式呼吸，這個膈肌一起一伏，讓整個肺、心臟、胃、腸、胰、脾、肝、膽、腎等等，都跟著上下有韻律的活動，讓氣血活動起來，在內在，這就導致了內氣的充實，身體就會健康長壽。

在這裡就是有一點跟大家分享一下，就是身心健康和衰敗一個很重要的顯示器就是呼吸。我們看小孩子的呼吸，小孩子的呼吸，尤其是嬰兒，你放到床上你去看，他睡著了之後，小肚子是一起一伏的，配合著胸廓一起一伏，整個腹部在進行起伏。人上了歲數之後這個呼吸變得愈來愈短，尤其是人過中年吸一口氣，頂多也就是吸到胸口這塊，沉不下去。人再到了老年，呼吸會變得愈來愈粗，我們家裡邊有老人的就會有這個經驗，他那個呼吸很粗。人身體愈

差，呼吸就會愈粗重，等到了瀕臨死亡的時候，都是用喉頭呼吸，一口氣上不來就去世了。所以說我們通過鍛鍊身體，讓呼吸變得長，呼吸愈深長，身體就愈好。古人有一句話叫做氣長則命長，講的就是這道理，所以說要鍛鍊深呼吸。這是預防癌症的三點，第一點是素食，第二點是隔一段時間，在一定條件下進行斷食療法，第三個就是通過深呼吸鍛鍊內臟。這是第二個方面。

第三個方面就是以遵紀守法為榮，以違法亂紀為恥。講的是火，講的是禮。禮對應的五行是火，火對應的內臟是心。一個人心脈要是不足，他外貌是什麼？印堂發暗，印堂就是兩眉中間。這個地方代表心，所以說一個人要是沒有智慧，這個地方就會發暗。你看古代的這個臉譜特別好玩，凡是那個丑角，反面人物這個地方都是黑的，黑黑的一團，它就代表這個人智慧低、愚昧。你看再往下，這個心脈要是不足的話，額頭就會起包，尤其是額頭代表心火大。通過一些黃連、當歸等等這些藥，把氣血流通開，把火氣降下去，這個包就會好了。舌尖會紅、大便會乾燥，毒素排不出來，臉色就會發暗，這是心主脈。對應的疾病一個是心臟病，心慌、心跳、心悸；另外對應的就是精神的病，就是失眠，經脈出現問題。

我們經常講禮樂養心，禮是養心的，樂也是養心的。樂（悅）還有一個詞叫做樂，禮代表明理、代表自律。孔老夫子所講的「從心所欲不踰矩」，就是活得很自在但是又在規矩之內。這種狀態是活出人生的一種自由自在的境界來了。禮所對應的另外一個表現就是熱情，像雷鋒同志所講的對朋友要像春天般熱情，這樣一種熱情擴展開來之後，心脈就會打通。這種狀態對應的樂，禮所對應的另外一個叫樂，樂還有一個發音叫做樂，就是快樂的樂，一個人要是天天快樂的話，他心胸是開朗的，這個心脈就通暢。我們會發現小孩天天都是很快樂的，他即使哭，一會兒一轉頭就忘了，還會有更

新奇的事情吸引著他笑。一般統計，國外統計說是，小孩子，三歲之前的小孩，平均一天笑一百七十次，成年人平均一天笑七次。我們就會發現，成年人怎麼笑得那麼少，這還是國外老外們的統計，我們中國人可能還要低於七。為什麼？因為中國人一天到晚的就喜歡裝嚴肅。我們其實可以每天抽出時間來笑一笑。看著我的面容大家笑一笑，好，就這樣把這個嘴一裂開，微笑的感覺就出來了。然後我們一下子氣氛就緩和下來，身心就放鬆了，身心一放鬆心態就好了。所以說生活沒有那麼大壓力，對不對？每天的空氣都是那麼新鮮，生活那麼美好，沒有必要給自己找很多煩惱，我們天天的就這麼快快樂樂的活多好！

所以說我們很多時候要向小孩子學習，無論是傳統文化儒釋道三家，都是提倡我們要向嬰兒來學習，恢復到嬰兒純真、天真的這種自然的心態，不要有太多的束縛，把自己給綁得緊緊的。所以說人要有一種喜樂的狀態，氣脈就會通暢，人一喜一樂，氣脈全通暢，古人叫做純陽之體，純陽。所以說古人把很多神仙，所謂神仙就是養生養得很好的，可以活很多年的人叫做純陽。很典型的一個案例，就是唐朝有八仙之一叫做呂洞賓，他的外號叫做呂純陽。一個人的陽氣完全純淨了之後，他的身體就跟嬰兒一樣，氣脈全通，純陽之體。我們學習傳統文化，也要把我們的內心完全打通，變成身體沒有疾病、病苦的狀態，達到純陽之體。所以說我們要向小孩子學習，天天這樣一笑，然後心情就會開朗起來了，好，謝謝大家！

第二點就是樂，樂就是音樂的樂，靳雅佳老師跟我們分享了很好的一課，就是「移風易俗，莫善於樂」。因為這個樂可以通神，神就是神明，可以通精神，音樂通精神通得是最快的，因為音樂直接跟心脈相通，我們都知道心肝脾肺腎當中的心是主這個神明的。古代有一個著名的案例，叫做俞伯牙摔琴謝知音，這在《三言二拍

》裡最經典的一章。俞伯牙是一個很有名的琴師，他彈古琴非常的好，然後沒有知音能聽懂他。有一天他在湖邊彈琴，彈著彈著他就跟他的琴童說，今天我彈琴，徵音獨亮，肯定有人在傾聽，而且是知音，你把他找來。這個徵，徵音的徵，就是宮商角徵羽的徵。我們都知道中國古人非常有智慧，他把五行跟日常生活各行各業全都統貫在一起。音樂裡邊的宮商角徵羽對應的就是心肝脾肺腎，對應的就是木火土金水五行。

徵音，徵這個音對應的就是火，對應的就是心。他指下一彈，他知道，今天徵音獨亮，有人的心神跟他的琴聲發生共振了。他說：琴童，你趕緊給我找人。那個琴童往外一找，找到鍾子期，一個樵夫，他說：回稟師父，只找到一個樵夫。他說，把他叫來，把鍾子期叫來。（不是把他叫來，是請他進來對不起，我這沒有傳統文化修養，經常有這些口誤），就是俞伯牙說：請鍾子期進來，我們談一下。琴童就把鍾子期請進來，然後俞伯牙問他說：你剛才聽到我彈琴了，對吧？他說：對。我現在給你彈一曲，你把聽完之後的感覺告訴我。俞伯牙就彈了一首曲子，彈完之後，鍾子期說：多麼巍峨的高山啊！他說：對，你聽的這首曲子就叫《高山》，我下面再彈一首曲子。他又彈了一首，然後鍾子期聽完說：浩浩蕩蕩的江水啊！俞伯牙說：對啊，這首曲子就叫《流水》。這首曲子合在一起就是現在著名的《高山流水》這首古曲，是古琴曲。《高山流水》這個音樂可以治療很多疾病，讓一個人心情一下子就安靜下來。

今天時間很有限，但是我還是想跟大家分享這麼一個案例，耽誤大家一點點休息的時間。這個案例就是我以前的一個老師他治病的一個案例，他用音樂來治病。這個老師姓李，李老師，他曾經治過一個重症的抑鬱症患者。這個女孩當年得了是抑鬱症狂躁型，抑鬱症分很多型，有的是內在的往裡抑鬱，有的是狂躁，這女孩是狂

躁，狂躁型的抑鬱症。送到北京一家精神病院進行治療，我們知道一般精神類的疾病，遇上狂躁型都給她用鎮定安神的藥，就是那個藥的品質組成跟抗癲癇的藥是一類的。這個女孩吃完這個藥之後，她不狂躁了，變得兩眼發直。兩眼發直然後面無表情，一天到晚悶聲不響，成了一個自閉症。

吃了各種各樣的藥，遍訪名醫沒有效果，然後找到李老師。這個女孩在得病之前是鋼琴八級，鋼琴八級我們都知道很高了這個級別。我那老師就問她說妳現在還可以彈琴嗎？那女孩說可以。老師說我給妳一首曲子妳彈一下，妳把妳的感受告訴我。大家注意學音樂的人對聲音，尤其是對音樂，還有那種高雅的音樂特別敏感。這個女孩，老師就是利用她這一點，他就把那個曲子給她，那女孩就開始彈，一開始比較生疏，後來慢慢連貫起來，彈到後來，那女孩就開始哭了。她父母見到這種場景特別奇怪，因為這女孩自從用了那些抗精神類的藥之後，整個人七情五欲好像一點都沒有，變成木頭人了，也沒見她哭，也沒見她笑。他說大夫，我家這個孩子從來沒有哭過，自從治療。結果你給她這首曲，她居然哭了。李老師說，你先別著急，我問一下。他就問：姑娘，妳彈完這首曲子的感受是什麼？那個女孩說一開始我感覺到這個心很壓抑，後來我感覺到心裡好像撕開一道縫，有一道光明進來了。然後老師說，好，妳接著彈第二首曲子。這兩首曲子都是古曲，給她彈第二首曲。

那個女孩彈第二首曲子，剛開始彈第一段，眼淚就開始流淌的特別洶湧，一直把這首曲子彈完，哭得不成人樣。（對不起，又是沒有傳統文化修養，不是不成人樣，是哭得特別感動）等她哭完了之後，老師說，妳彈完這首曲子是什麼感受？那女孩說，我就感覺到有一股很強大的光明進入我的內心，我一下子很多壓抑了好多年的這種委屈，還有各種各樣的感受一下子爆發了，現在心情特別舒

暢。老師就說，好吧，前半個月，妳就開始彈第一首曲子加第二首曲子，等過完半個月，妳只彈第二首曲子，不用彈第一首曲子，一個月之後妳就好了。

結果果然如李老師所說的，一個月之後這個女孩沒有怎麼再吃藥了，然後心態慢慢的就恢復正常了。同時給她開了一些疏通氣血、鎮靜安神的藥，讓她把內在的五臟之氣再平穩下來。這個女孩就用這兩首曲子給治好了，第一首曲子叫做《二泉映月》，第二首曲子叫做《光明行》。第一首曲子為什麼用《二泉映月》？因為《二泉映月》一開始很悲傷、委婉，幫助這個女孩跟它能共鳴，但是到最後這個曲子一轉折就會映月，那個月亮是一個圓月，讓這個心情一下子就開朗了。開朗之後，這是用藥的特點，得用一些佐使藥先進去，然後把心脈打開，打開之後再用《光明行》把這個心脈徹底打開。徹底打開之後，通過音樂而達到樂，內在喜樂的狀態就出來。心脈一打開，心情就好了，抑鬱症就治好了，很簡單。所以說中國古人的這些東西，真的是非常的優秀，我們假如說用的得當的話，可以治療很多各種各樣的身心疾病，這是樂可以通神。

再有一個就是微笑治百病，就是我們經常這樣笑，然後讓這個經脈，就是這兩條經脈給它放鬆，後邊的經脈拉開，然後陽氣開始往下降。人一天到晚只要一板著臉，氣血就開始往大腦上湧；人只要一笑，這個氣就降下來了。人的陽氣一降下來，身體就健康、大腦就清醒，所以說要天天保持微笑的狀態。然後有事沒事就這樣拉拉筋，我經常把這種方法叫做面部拉筋。現在有一種很流行的方法就是壓腿，伸胳膊，就是把經脈給打開。臉也要拉開，臉拉開了之後，不但跟你接觸的人舒服，你自己也非常舒服，然後這個氣血就通暢了，身體就好了，這是第三個方面。

我們都知道行善是很快樂的，行善快樂不僅是導致這個，快樂

之後，內心快樂了，身體是不是好、能長壽？答案是肯定的。二〇〇三年的七月二十五日，《science》這個著名的雜誌，它做過一個統計，四百二十三對夫婦，其中給予別人物質上幫助的人，他們的死亡率（這是十年的調查）比普通人要降低百分之四十二；給予別人精神關懷的人，死亡率會降低百分之三十。於是這項研究的兩個科學家做出重要的結論，第一是布朗，他說看來我們要想增進壽命的話，不妨試一下關心和幫助他人，關心和幫助他人翻譯成中國話就是行善，幫助人就是做好事，向雷鋒同志學習，這是布朗；下一個托尼說，顯然我們過去忽略了行善的重要性，這個重要性體現在哪裡？是對身心的健康上。不論是從中醫還是從西醫，行善讓這個心態保持平和，對於身體都是正性的，都是良性的一種調整，能夠促進健康，然後保持健康長壽。

那反過來什麼傷心？恨傷心。恨，懷恨別人，恨傷心。中醫有一句話叫做「心不受邪，心包代之」，心臟本身它是不受邪的，因為它是君主，心包是它的外圍，心包代之。我以前治過一個案例，這個案例也是現在一個現象，就是拿了錢沒有幫別人辦事。收了別人二十萬之後，沒有把他的孩子的學校安排好。結果被騙錢的這個人就特別的後悔，同時配合著恨騙他錢的人，特別仇恨他。仇恨了大約不到半個月的時間，就得了一個病叫做心率不齊。我在診所裡遇到了這個案例，刨根，我們醫生得幫助病人把他的病根刨出來。結果他就說，我這個病其實就是那次被別人騙了二十萬之後導致的。我說你不僅是被別人騙了二十萬現金，你還被別人騙走了健康，得不償失，何苦來！啥都別說了，先幫你解決問題。先就把他那個心包經，因為人一旦心脈不通暢，首先在經絡上它就會有反應，這個心包經就是在這，這條紅線所巡行的這個位置，正好巡行於這個手的內側。我又在他心包經這個地方找這個壓痛點，找到壓痛點之

後，用手法給他撥開、揉開，揉開之後心脈就通暢了。整個這條經脈就通暢，外在的經脈一通暢，心臟就好了，心率不齊迅速得到解決，這就是中醫的魅力，徒手治病，也不用針、也不用藥，然後稍微一按摩就好了，但是注意這是很輕淺的病。

我給他按摩了一星期之後，完全恢復，也沒有心率不齊了。然後我就開導他說，二十萬這個錢被別人騙走，雖然說他做得不對，但是你不要拿別人的錯誤再來煩惱自己，不要再想這件事，吃一塹長一智。人生在世沒有說誰欠誰的，到最後說白了都是，用曹雪芹的話講就是：「荒塚一堆草沒了」。你這一生從生下來到死亡這麼一段過程，生的時候赤裸裸的來，走的時候也赤裸裸的走，一分錢帶不走，你何苦來！還給自己生命當中增加了很多煩惱，沒有必要，把這個心態放開。然後他慢慢的也接受了這個觀念，把心胸一打開，再也沒有犯這個心率不齊，這就是中醫的方法要配合心理疏導，效果就好了。

我們就看剛才講了這麼多案例，大家注意有內因，內因，中醫的病因是喜怒憂思悲恐驚，這叫七情；也有外因，外因現在很少了，外因是風寒暑濕燥火，這叫六淫，淫就是過度的意思。外因因為現在我們的住房各方面環境、保暖、衣著什麼的，都注意的不錯，外因會少。但是有些女孩子穿得太暴露了，風寒很容易進來，導致一些疾病，上次演講講過了，不展開講。還有是不內不外因，不內不外因就是飲食起居運動等等這些因素導致的，綜合這些我基本上對它進行了現代的解讀。

現在人的病因主要是三點，第一個是撐出來的，吃飯吃得不是太多，就是太油膩，再就是加上喝酒。總之導致三高，血糖高、血壓高、血脂高，現在已經非常普遍，尤其是在（對不起大家）企業家層面也非常多，為什麼？企業家他得經常有這些應酬，有應酬吃

的東西很多都是大魚大肉，再加上喝酒，這三高就容易出現，所以說第一點是撐出來的。第二點是氣出來的，因為現在這個社會外在的壓力挺大，我們內心也不穩定。七情一過度，尤其七情裡最重要的就是怒，怒就是生氣，一生氣就把病給製造出來了。第三個就是累出來的，我們都知道上個月，咱們國家有一個很傑出的人才，王江民年僅五十九歲去世了。他是軟件行業的領頭軍，身價好幾十億的一個這樣有傑出貢獻的人，才五十九歲得病去世了。而且每年咱們國家這種精英人士猝死、英年早逝屢見不鮮，為什麼？一個字，累，太累了。主要是心累，牽掛的事太多了，把自己綁得緊緊的。所以說有必要得給自己釋放壓力，一定要練習微笑，一微笑這壓力慢慢的就會降低，不那麼累了。心理不累，身體就不會累。我們都知道老農民一天到晚活那麼多，他都能活到七老八十的，為什麼很多人一天到晚一點活都不幹，也不動，他怎麼去世那麼早？主要就是身體不活動，心裡活動得太多了。

這個心累一定要有合理的釋放途徑，中醫的整體觀就是通過外在的皮、肉、筋、骨、膜、內臟，跟內在的精神聯繫在一起。所以說中醫把人體看成是一個整體，他從來不把身體給分開，不把肉體跟精神分開。中醫研究的是生命，生命不等於肉體，所以說Body不等於Life，Life指的是生命，Body僅僅是肉體，通過藥物針灸等等治其外，解決病疾；內在精神開導，打開心結，治其內，通過改變人生觀、世界觀和價值觀；中間通過飲食起居運動的調整，把生活方式改正過來，很多病就不治而愈了。

下面我們開始看，因為今天有一個很大的主題是孝文化，孝文化的核心就是養老和敬老。我們都知道，現在很多都是空巢老人，就是年輕一代出去掙錢，去外地，然後留下父母在家裡面。這就出現一種現象，就是過節病。我們以前在醫院急診科值班的時候，每

逢到了除夕夜，總是求救電話不斷，為什麼？因為空巢老人那個時候，咱們國家的習俗，就是海外的都回到家裡來了，外地的都回來了，回家過年。一過年，老人一高興就開始喝酒，然後飲食就不注意，一喝酒一高興，情緒一高漲，結果就導致心臟的問題和腦血管的問題，這就是過節病。所以說常回家看看這句話，要是用中醫的眼光看，還要多加一點就是多陪一陪老人，而不是僅僅回家看看，要經常回家幫老人做一點事情。同時也要有靈活性，不是說給老人家喝酒吃肉就是孝順，要從內心當中讓他得到精神的安慰，讓他有一種溫暖的這種感覺在心裡邊，而不要讓心情不平穩，不要過激。

所以說在這裡多勻出來講一點，就是老人的飲食注意，第一點要清淡，清淡為主，吃五穀雜糧，特別是山藥和小米，這兩種食物對老人特別好。第二飲酒要注意，最好老人家不要喝酒，因為酒性是上行的。我上個春節還治了一個患者，就是因為過年一喝酒導致了中風，這兒女很後悔，我說早知現在何必當初！尤其是現在很多老人家又有高血壓、又有高血脂，你一喝酒，酒性一上行，他能不中風嗎？所以說心腦血管病，有這種病史的老人家一定要注意，最好不要喝。第三點就是保健品。不要說是孝敬老人就給老人買很多保健品，這個保健品要在醫生的指導下用，包括人參、燕窩、冬蟲夏草，還有各種各樣營養粉，這些東西都是有偏性的。所謂的偏性就是不是平性的，不是像糧食它是平的，它偏。要是偏的話，它必須得針對體質，針對老人家的體質來進行保養，而不能說是一概而論。所以說要注意這三點，老人的健康長壽，在飲食上就會達到一個比較圓滿的結果。

再往下就是講兒女孝敬老人的方法。作為兒女通過以下四點很簡單，可以幫老人家緩解，甚至預防很多疾病。第一個是撥開頭筋，撥開頭筋很簡單，就是幫老人家梳頭，用手梳頭，然後遇到老人

說痛的地方，你用手給他揉開，揉一揉，轉著圈這樣揉一揉，這個地方就散開了，氣血就通了，這是第一個預防腦血管病。第二個就是撥開心包經。心包經剛才講了，從中指一直貫穿過來，在這個胳膊的正中間。一般老人家這個地方，他都會有一些壓痛點，你把這個壓痛點幫他揉開，然後一方面增進了老人跟兒女之間的感情，另外一方面還可以幫他預防疾病，這第二點。第三點就是幫老人做足底按摩。足底按摩非常好學，一般人學上八個小時，我們當時在學校的時候學了八個學時，基本上的原理就掌握了。你幫老人每次回家的時候做做足底。做足底有什麼好處？讓這個精神安定下來，讓大腦的氣血往下面走，能安神，還可以補腎。因為足底有一個穴是湧泉穴，幫老人多按一按這個湧泉穴可以補腎。第三方面是潛陽，讓陽氣通達手腳，老年人身體就好。所以說衡量一個人能不能長壽，很重要的標準就是看他的腳是不是溫暖的。我們都知道人老腿先老，腿老的表現是腳開始涼、開始冷、開始麻木。假如說我們通過按摩，讓老人家，就是腳保持一種溫暖的狀態，陽氣一直是通的，一方面可以延緩衰老，另外一方面可以預防很多下肢的問題，所以說足底按摩。

這三點非常容易達到，一般來講連貫起來做，大約半個小時就做完了。每天晚上做一遍，不僅溝通了感情，而且還給老人家預防了疾病。在做這個的同時陪著父母多聊聊天，父母最喜歡說的話就是你小時候怎麼怎麼樣，他們喜歡懷舊。那你就跟著他一起懷懷舊，讓他們回到年輕的狀態，然後再幫他們展望一下未來。老人家這個心態就開朗了，自然喜悅、安詳，享受到天倫之樂。這就是養父母之志，讓他們開心，這是兒女孝敬老人的方法。

老年人鍛鍊身體的方法有下面幾個，我總結出來的，很簡單。第一個是拍手治百病，拍手怎麼拍？就是這樣，這個拍手是因為手

上一共有六條經脈，我們經常拍手可以把這六條經脈給打通。經常拍手，就是每天拍十分鐘到二十分鐘，這個手就會拍紅了，這個氣血就會通暢，這是老人家的鍛鍊方法，這非常簡單，這是第一點。第二點就是腹式呼吸，就是我剛才講的深呼吸，用肚子來呼吸，用肚子呼吸按摩內臟，達到強壯的功效。第三點就是拍打足三里，古人有一句話叫做「拍打足三里，勝吃老母雞」，現在我們要吃素，就不吃母雞了，拍打足三里吧。拍打足三里，足三里這個位置就是在膝關節往下，大約這麼寬的距離，這麼寬的距離大約是三寸，三寸再往外，就是一平指的距離，這個位置就是足三里，大約就是在兩個脛骨前面這個位置。然後每天這樣拍，這個拍，什麼時候可以拍？就是在睡覺之前，洗腳的時候可以順便就拍了。因為洗腳的時間大約是五分鐘到十分鐘，你拍上十分鐘之後，免疫力就會上升。

我們學校，我以前就讀的學校是北京中藥大學，我們學校那個年代是環境、條件各方面都不好，每年給老教授們得發過節的保健品。但是當時六、七十年代經濟很緊張，沒有什麼可發的，然後又得達到增進健康的這樣一種功效，發什麼？就發艾灸。艾灸條大家知道吧，艾條，發了艾條之後，讓我們學校退休的這些老中醫們，還有一些家屬，每天都灸足三里，結果灸完了之後，第二年整體的發病率降低了百分之二十。這一點特別好玩，中國的東西又簡單又實用。因為灸了足三里之後，人體的免疫力會增強、消化能力會增強、氣血流通得好，身體各種疾病它就會自愈。一直到現在我們學校，基本上每年都會給那些退休的老中醫們，給他們發艾條，大家回去就灸足三里這個位置。所以說老人家鍛鍊方法很簡單，第一是拍手，第二是腹式呼吸，第三點是拍打足三里，這是第三方面。

第四方面就是開心的方法，就是微笑，自我暗示，這我就不多講了。還有一個是預防心臟病的方法，心臟病的方法叫做舒展心胸

法。好，給一個鏡頭，我帶領大家做一下。隨著吸氣，這個手這麼升上來，隨著到了頂這樣翻掌，隨著呼氣往下降，降到兩側，然後畫弧，畫一個圓圈，再從前面上來翻掌，然後再下去。我們是不是感覺前胸很舒展？前胸一舒展，很多心臟病就會得到改善，甚至是預防，這是預防心臟病很好的方法，還可以治療呼吸不暢。撥筋療法我在這不展開了，因為剛才講過撥筋療法就是從這條線找到壓痛點之後把它撥開。撥開的方法就是用大拇指這樣上下揉動，把這個筋就像給它撥開一樣，我們肌肉都是這麼豎條這樣走形的，筋就像琴弦一樣，你用手把它撥一撥，這樣撥開的話，心臟病就會得到預防，這是第三方面。

再有一個話題就是「以遵紀守法為榮，以違法亂紀為恥」。這裡講的是禮，禮就是有度、有約束，講約束禮最強烈的就是法律。巴西的醫學家馬丁斯做過十年的調查，他就發現，違法亂紀與健康長壽的關係非常密切。兩組分別是五百八十三人，貪污的官員百分之六十的人生病或者死亡，在這十年當中；相對廉潔的官員是百分之十六生病或死亡。而且這死亡的疾病大部分是心臟病、腦出血、癌症等等，這些共同的症狀是心煩失眠、心慌疼痛、眩暈煩燥等等。這裡面就烘托出一點來，就是違法亂紀不僅是對國家和社會不好，同時也對健康長壽有損害。所以說損人的事情肯定是不利己的，首先就體現在身體健康上。因為中醫的理論就是恐傷腎，過喜傷心。恐懼是真實的，而貪污之後短暫的喜悅是表面的，他是非常不踏實的。這種恐懼時間長了就會傷腎，心腎一不交通就會腦出血、心臟病，所以說要遵紀守法。

下面一個就是「以崇尚科學為榮，以愚昧無知為恥」。這講的是水，講的是智，對應的五行是水，對應的內臟是腎。這在我上一次來青島曾經跟大家分享過，就是傷精的很多青少年的案例。腎氣

不足的人，外在表現是臉色蒼白、精神萎靡、眼光游離不定、骨骼細小，渾身無力，反應慢、遲鈍、畏縮、猶豫多、沒有安全感、下巴長暗瘡，顏色黑，經久不愈，這是外在的表現。疾病的表現是腦力、體力、抵抗力下降。男性是腎虛，女性是婦科病、腳涼、怕冷、容易感冒、腰酸腿軟、小便無力、小便淋漓不盡、脈沉細等等，這些都是腎虛的表現。

現在有很多青少年因為外在色情信息的誘惑，再加上自己把持不住精神，就會導致一些傷害自己身體的行為，包括手淫、性行為過早。這些一旦過度的話，就會導致腎虛。現在很多青少年都會出現腎虛的表現，就是這一點，有點太過度。所以說什麼養腎？智慧是養腎，一個人智慧充足，腎氣足，記憶力、理解力和專注能力就會高；反過來腎氣不足，尤其是現在的很多青少年，學習成績直線下降，與他們看一些黃色的東西，同時再手淫，導致腎虛有很密切的聯繫。我在門診上每個星期都會遇到那麼二、三十人，每個月累計，有的時候多的話會到一百個，這種青少年因為手淫，或者是性行為過早導致腦力、體力下降。本來是朝氣蓬勃的少年，在我面前的這個患者卻是二十多歲的人，有四、五十歲的人的脈象，這麼一個早衰的青年，這種現象很多。所以說在座的有很多人是有為人父母，要管好下一代，不要讓他們接觸這些不良的信息，導致身心雙重的損傷，這就得不償失。

再往下智慧的來源是謙虛，謙虛的一個很重要的標準是反省，能夠反省自己才能生出大智慧來。認不是，認自己的錯誤就是反省的開始，所以古人講「萬惡淫為首，百善孝為先」。萬惡淫為首講的不僅是德行，在身體上一個人要是犯了邪淫，還有一些過度傷精的這些行為，身體就會出現各種各樣的惡果。我在第二屆青島企業家論壇曾經跟大家匯報過，包括糖尿病、截肢、中風，然後還有一

些是青少年的傷精、腦力、體力下降、早衰這些表現非常多。「百善孝為先」就是反省的開始，首先從孝順父母，順從父母的意願，然後開始慢慢的才能反省到自己最本質的錯誤。人只要一反省，這個氣就開始降，這叫氣沉丹田。一個人氣沉丹田，腎氣慢慢的就足了，所以說養生要從孝順父母開始做。

煩恐是傷腎，煩惱恐懼傷腎氣，我以前治過那些案例，在這裡就不跟大家重複。因為這次大會，每個人會後都會拿到一份我以前講課的會集。那裡邊大家可以參考一下，我那裡邊講得比較細緻。再有一個就是恐傷腎，恐傷腎這個案例就是我以前治療的一個處級幹部，一直是失眠、尿頻、腎氣不足，我怎麼補腎都補不好。結果有一天，他因為經濟問題入獄了，等入獄的第二個星期所有的病全好了，為什麼？因為他所擔心的所有事全發生了，這回徹底踏實了。踏實了之後叫做氣沉丹田，這個心落到地上去了，這個生理就恢復到正常的狀態。這個人整天活在惴惴不安當中，實際上是很熬人的一件事，所以說恐懼是傷腎的。

補腎的方法一共有這麼四種，第一個是固腎功，補益腎經，預防腎病；第二個是叩齒。補腎功在我的光盤裡邊有給大家演示，這個叩齒功，很簡單，就是這樣上下牙齒相叩，大家聽到沒有？就是上下，閉著嘴，上下牙齒這樣相叩。這個叩齒功非常好，我們學校以前有個老中醫，文革的時候打成右派，沒過多久頭髮全白了。等文革過後把他平反了，平反之後，因為身體傷了，因為心態直捷傷身體。所以說他那個時候得迅速恢復體力，好給人家看病，他怎麼恢復呢？就是天天練叩齒功，練了將近一年之後，白的頭髮全變黑了。因為叩齒功的同時嘴裡邊會產生很多唾液，這個唾液古人叫做金津玉液，金就是金銀的金，玉就是美玉的玉，金津玉液，金津玉液嚥下去是最滋養腎水。這個老中醫就天天，你在他身邊就會聽到

咚咚的聲音，整天這樣叩，叩完了之後再嚥一口口水，把這金津玉液嚥下去。天天就是不斷的叩，不斷的嚥，然後頭髮很快就變黑，爬香山誰都爬不過他，我們年輕人都在他旁邊甘拜下風，為什麼？就是因為不要小看這個簡單的方法，它的功效非常大。一直到現在這個老中醫八十多歲了，還是身體非常好。所以說要是腎氣不足，我們可以通過練叩齒功來恢復。第三個是鳥飛式，鳥飛式我在這裡不演示了，這治療遺精是非常好的。最後一個是潛陽功，潛陽功是交通心腎，可以治療高血壓、失眠，這個潛陽功說到底就是金雞獨立。金雞獨立的同時閉上眼睛，只要你一閉上眼睛，你就會感覺到所有的精力全都沉到腳底，這個時候火氣就會往下沉，身體就會好起來。

最後一個是信，信講的是脾胃，「以誠實守信為榮，以見利忘義為恥」。脾胃是養氣的，從外貌上看脾胃不足的人，臉色萎黃、舌苔胖、脾虛，還有酒糟鼻。酒糟鼻是說明胃裡有濕熱，得清理濕熱，喝酒的人容易得這個病。因為喝酒是生濕熱的，脾胃的濕氣大，鼻子上長瘡等等，這些都是脾胃不足的表現。下面一個是脾胃臟器所對應的疾病：脾胃虛的話，脾胃虛弱就會乏力、困倦、少氣懶言、大便稀、四肢無力等等，出現這種情況。那誠信是養脾胃的，誠信就是指的有真誠、有信用、能篤行、有行動力。萬物土中生，萬物土中滅，人跟這個土關係非常密切，人沒有信是立不起來的，所以說人無信不立。中國古代叫做德土，一個人要是德土厚的話，他的道德根基就紮實，這種土是指一個人有承載力和厚重，厚德載物，反過來埋怨就會傷脾胃。

我自己就是一個案例，我以前在上博士二年級的時候，埋怨導師給我安排的活太重了，然後做實驗，讓我上別的學校去做。那個時代真是回想起來，覺得自己錯誤太多了，每天埋怨導師給我安排

的活重。後來經過其他老師的點撥，我就發現埋怨傷脾胃。那個時候我身體特別弱，一百二十多斤，現在我一百四十多斤，當時特別瘦弱，整天拉肚子，臉色也不好。吃什麼四君子湯也沒啥用，脾胃永遠是健不起來。後來我反省自己確實是埋怨，而且還埋怨老師，這種怨氣傷脾胃。等我反省到這一點，把這個習慣改正，然後把心態擺好。因為老師之所以給你安排這麼重的活，是說明你能夠通過這裡面可以鍛鍊，提升能力。提升好了能力，實際上是對自己有幫助的，而不是老師故意的刁難。通過這個反省，然後身體就痊愈了，也沒有吃藥，這是我自己的問題。

另外一個是抑鬱症，我們學校有一個我的師姐，女博士得了焦慮，然後得了抑鬱症。我們都知道這個抑鬱症最重要的是心理的問題，心理的問題最重要是脾胃不足，怎麼來治療？就是讓她每天多做運動，少想事。為什麼高級知識分子特別容易得抑鬱症？因為她腦子想得太多了，你讓她少想點事，天天鍛鍊身體，身體就好了。我以前治了一個患者，他家住在香山，得了嚴重的抑鬱症。我後來怎麼給他治好的？就天天給他規定好走路的日程，一開始是走五里路，從香山往下走，走到大約是頤和園左右繞一圈，然後就回去。後來我跟他制定，你要是能走到建國門，一天從香山走到建國門，再從建國門走回香山，大約加起來得四十公里，然後病肯定能好。他這個人，因為得了抑鬱症的人，一般來講都比較較真，他說你既然說了，那我就得做到。後來他從早晨五點下山，從香山開始走，中午走到建國門，在親戚家吃了飯，然後稍微休息一下，開始往回走，晚上快天黑了走回家。他就是這麼走了大約一個多月的時間，抑鬱症自動就好了，為什麼？抑鬱症一個很重要的標準就是睡不著覺、心情煩燥，他這樣一走，回家累得爬到床上就睡覺，然後一覺睡到天亮，所有的問題全解決了。一個多月，時間非常快，就好了

。所以說脾胃不足的人要鍛鍊行動力，行動力最好的方法，又不傷身體的方法就是走路。我們就不講抑鬱症的自殺率了，非常高，咱們國家是約三千萬人，非常多。每一年都有自殺的人，都是因為抑鬱症，很多是因為抑鬱症。

那健脾的方法就是揉肚子，就是揉腹保健法。揉腹保健法可以讓腸胃運動起來，可以預防糖尿病、預防癌症、腸癌等等。讓腸胃運動起來，氣血流通起來，脾胃就強健了。然後最簡單的方法就是手心貼在肚臍，就順時針這麼揉，順時針揉完了之後再逆時針這麼揉，各揉一千下，時間其實很短，一千下不長，大約半小時就揉完了。我以前治過一個糖尿病患者，他在揉之前血糖大約是十七、八，揉完之後就會下降二到三，下降到十三、四。因為一揉脾胃氣血一循環，大量的血糖就會代謝掉，尤其是激活了內在的氣血循環，胰島素活性就會增高，這是揉腹的好處。

下面總結常見病防治：仁義禮智信這是內在的調養。外在疾病的防治，癌症是通過素食、斷食，深呼吸；心腦血管疾病通過撥筋療法，尤其是手厥陰心包經，心臟病舒展心胸的方法，糖尿病揉腹保健，高血壓、失眠潛陽功，肝病敲膽經，腎病固腎功，這基本上把心肝脾肺腎的病都能囊括在一起，而且統在仁義禮智信的這個框架裡面來，這是八榮八恥裡邊講的五榮五恥。

剩下還有是「熱愛祖國為榮，危害國家為恥」，這是體現的忠。忠和義是一家，忠義一家是肺主氣。第二個是「辛勤勞動為榮，好逸惡勞為恥」，這是勤。一個人要是勤勞的話，就像我講的，經常走路身體就好，氣血流通，脾胃就強健。以「艱苦奮鬥為榮，以驕奢淫逸為恥」，講的是儉。儉講的是一個人儉了之後，尤其不驕奢淫逸了，這個心神就安定，心腎相交，這個腎氣就固住。但是我們要想構建和諧社會，將來社會上一個中堅力量是八〇後。我們知

道八〇後，大家注意八〇後一個很著名的廣告詞，叫做「我就喜歡」，這是八〇後一個共同的比較多的一種說法。八〇後現在人數是超過兩億了，年齡現在是三十歲，逐漸成為社會的中堅力量。這些年輕人，包括我自己是七十年代末出生的，我們還有比我小的這些同齡人，從小是小皇帝、小公主、獨生子女，很多詞都是與現在社會變革有關的，像麥當勞、變形金剛、網絡遊戲、網癮、超級女生等等，這都是我們這代人的搜索關鍵詞。這就導致一個問題，就是人生觀、世界觀和價值觀的多元化。大家注意，這種人生觀的多元化，現在逐漸顯露出來了。我們中國人的未來，假如是這樣的話，將來會怎麼樣？所以說我們國家提出的就是八榮八恥。

八榮八恥講得最根本的問題就是人生觀、世界觀和價值觀的問題。這三個觀改變我們的思惟方式，思惟方式改變的是行為方式和生活方式。行為方式、生活方式改變了，直接的好處就是身心健康。因為八榮八恥我剛才講的，跟傳統文化是相通的，傳統文化裡面講的是和諧。一個人身心健康了，他必定是和諧的，那社會、國家、民族乃至於整個世界是一種非常和諧、祥和的狀態，從根本上解決問題。所以孔老夫子講「君子務本，本立而道生」，八榮八恥講的最根本的問題就是和諧。這和諧裡面胡錦濤主席說過，我們所要建設的社會主義和諧社會，應該是民主法治、公平正義、誠信友愛、充滿活力、安定有序、人與自然和諧相處的社會。弘揚中華文化，建設中華民族共有的精神家園。中華文化是中華民族生生不息，團結奮進的不竭動力。溫家寶總理說，中華傳統文化的底蘊深厚、博大精深，「和」在中國古代歷史上被奉為最高價值，是中華文化的精髓，這是講和諧理念。和為貴的文化傳統，哺育了中華民族寬廣博大的胸懷，我們的民族既能像大地承載萬物一樣寬厚包容，又能像蒼天剛健運行一樣彰顯正義，這是我國領導人所講的。

那國外的哲學家有沒有評價呢？英國哲學家羅素他說，中國至高無上的倫理品質中的一些東西，現在世界極為需要。這些品質中，我認為和氣是第一位的。這種品質若能被全世界吸納，地球上肯定比現在有更多的歡樂和祥和。八榮八恥就會讓我們的身心社會和諧，中醫就會達到養生的功效、就會健康長壽。最後謝謝大家的時間，祝我們在座的每個人、電視機前的觀眾、分會場的觀眾、和網絡前面的觀眾，身心健康、生活和諧、人生幸福，謝謝。