

《寻医不如自医--陈金柱谈中医养生》 作者: 陈金柱

目录

(自序) 中医大道, 道不远人

其他序言

第一章、你所不知道的事

- | 生活方式影响健康
- | 病从何处来
- | 三分之二的病人死于无知
- | 打球后冲凉澡喝冷饮怎么会变成肾衰竭
- | 运动员下场为何要围大毛巾喝淡盐水
- | 高烧不退的中西医治疗差异

第二章、人体中有哪些最重要的部分

- | 五脏六腑有哪些
- | 五体五官与五谷

第三章、中医健康基础知识

- | 生命要靠养
- | 看懂中医名词-----“脾肾阳虚”
- | 食物为什么能治病
- | 有病要忌口吗
- | 癌症到底是什么
- | 中医的“虚”与“实”
- | 激素真的能“治病”吗
- | 抗生素抗住了什么
- | 七情伤人最严重

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有,
只能用于大家之间学习与交流,
您可以传给身边的人阅读, 但是禁止用于商业用途!

第四章、五脏与疾病

1、肾

- | 老年人尿频尿急
- | “症”不是“病” 中医为何治未病
- | 药物指标还是治本
- | 前列腺肥大
- | 从阴道炎到肾功能衰竭
- | 肾炎靠什么修复
- | 肾里怎么会长石头
- | 痛风为何从脚起
- | 地中海贫血为什么是地区病
- | 骨质疏松怎么办
- | 骨质增生为何集中在主要关节部位
- | 股骨头坏死能再生吗
- | 耳鸣是警报
- | 小孩中耳炎是因为耳朵进水吗

2、肺

- | 免疫力与“万病之源” -----感冒
- | 发烧不可怕
- | 为何发达城市的鼻炎发病率高?
- | 禽流感是鸡的问题吗
- | 口手足病为何会致命
- | 红斑狼疮是要治皮肤吗
- | 哮喘、肺气肿到肺结核
- | 阑尾炎有用吗
- | 白血病怎么来的
- | 直肠癌为什么会扩散
- | 风湿性关节炎为什么难治

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有,
只能用于大家之间学习与交流,
您可以传给身边的人阅读,但是禁止用于商业用途!

3、脾

- | 糖尿病到底是什么
- | 什么是血糖
- | 糖尿病怎么得的
- | 喝酒肥甘过度
- | 情志郁结糖尿病的主要症状：三多一少
- | 糖尿病为什么“没治”
- | 可怕的糖尿病合并症
- | 糖尿病也有假的
- | 血黏度过高，吃什么药物也不能降糖
- | 寒症伤肾造成的血糖高
- | 女性最常见的假性糖尿病
- | 真正的糖尿病没有遗传

4、肝

- | 肝病为什么发病率高而且前期难以发现
- | B 肝只是因为传染得的吗
- | 心理疾病与肝脏的关系
- | 中风是被风吹的吗
- | 抑郁症很可怕
- | 内分泌怎么会失调
- | 小孩发育异常是肝出了问题
- | 可能让你终生后悔的切包皮手术
- | 胆囊炎怎么得的
- | 胆结石只能动手术切除吗
- | 小孩近视眼要补气血
- | 青光眼与白内障
- | 静脉曲张为什么到最后要锯掉大腿
- | 腰间盘突出不是病
- | 颈椎疾病要补肝肾

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

| 肝肾阴亏怎么会诊断成脑膜炎

5、心

| 失眠多梦是血不养神

| 从舌头看心脑血管疾病

| 心脏病到底是哪里出了问题

| 冠心病怎么来的

| 搭桥手术有后患

| 最不该做的支架手术

| 高血压不是病

| 高血压没有遗传

第五章、中医调整要知道

| 中医调整中为什么病情会有反复

| 中医调整为什么慢

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有,
只能用于大家之间学习与交流,
您可以传给身边的人阅读,但是禁止用于商业用途!

中医大道，道不远人

幼承庭训，练武习医，三十多年来，面对各种疾病早就习以为常，可是近十多年大量增加的病人和不断新发的所谓疑难杂症，令我无法安坐。面对一个个被现代医学宣判为不治之症的疾病，发现其中大部分只是传统中医里很简单的病理。为什么小病会致命？为什么科技越发达，人的生命却越脆弱？

十年来，我几乎走遍了大江南北，走到香港、台湾，演讲行医，接触无数病人，都发现一个共同的问题：中国的老百姓可怜又可悲。

可怜的是对健康知识几乎一无所知，太多太多的人仅仅因为一个很小的毛病甚至只是不良的生活习惯而断送了生命，至死也不知道是什么原因。更可怕的是我们的下一代，中国的青少年正以比经济发展更快的速度步入各种各样的疾病当中。

可悲的是中华文化的瑰宝，孕育了中华民族五千年的古老中医文化日渐式微，离老百姓越来越远，各大医疗和学术机构都是由西医主导，连对中医的研究和教育，居然也是采用西医的理论和技術，传统中医被边缘化，甚至还出现了废除中医的荒谬言论，令人无比痛心。

在人类历史上，许多伟大文明消亡的主要原因是战乱与疾病令整个种族灭亡，而中华民族五千年来经历了无数的战乱与几乎世界上所有的瘟疫疾病，却能顽强而且健康地繁衍生息，正是古老的中医文化不断守护着中华民族的延绵强大。但是到了今天，又有多少中国人知道《黄帝内经》？这部唯一以民族先祖、帝王命名的宝典，曾作为历代文人学士、王公大臣必读的经书，今日却没有多少中国人愿意翻开。随着文化和经济的发展，人们的生活习惯，自然和社会环境快速变化，文化的传承却日益困难，文言文的衰落令中医术语越发显得艰涩难懂，相比西医的现代化和大众化，传统中医离老百姓越来越远。在这个凡事都与经济挂钩的时代，多少医者已被迫成了商人，而医院则变成做生意的地方。中医需要传承发展，需要得到更多的支持力量，离不开市场经营，但更需要从普及教育开始，希望现代中医也能通过产

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

业化扩大规模和影响，期盼中华民族的医道能得到弘扬，以商载医，以医弘道。

作为一介平民，我没有高深的学术背景，只是秉着医道中人愿天下生灵“众病悉除，身心安乐”的初心，凭籍多年行医的实践经验，十年来运用一切可能的渠道与机会行医讲课，尽力把古老的中医理论转化成老百姓的语言向大众讲解，结合简单的生活常识，通过对常见病例的分析力求让大家能认识到最基本的健康知识。

中西医关于人体健康的理论基础其实是一致的，区别在于研究的方法与治疗的手段。西医从微观入手，将人体分割论症，以可见的数据作为治疗标准和依据，但是西方科技也早已论证了物质是无限可分的，现在每年出现大量的新的疾病和细菌名称，人们不断花费大量资源研制对治的药物，可是疾病越来越多，研究永远赶不上病毒的变化快，西医治疗的手段也就因此陷入了迷宫。

中医是在宏观角度，认为人的身体机能是整体统一，密不可分的。从疾病的根源着手，中医关于疾病的名称远没有西医繁多复杂，都是直接归结到病因与病机上，不是针对单一的症状，而是通过全面调整身体机能，恢复阴阳平衡，调动人体自身能量来治愈疾病，标本兼治。

当全世界都在呼吁环保，提倡预防胜于治疗的时候，我们是否知道在几千年前的中医理论中早就提出“不治已病治未病，不治已乱治未乱”。“未有形而除之”是中医的最高境界，却不被世人所重视，通常我们所见的治疗都是“病而后药之”，“乱而后治之”，但往往因为延误时机造成重大损失。大量的临床实践证明，许多现代疑难杂症、慢性疾病都是可以在日常生活中提早发现与防治的，疾病并不可怕，可怕的是无知，知识是我们保护身体健康最强大的力量。

中医讲究辨证论治，对于希望通过看一本书，听几次讲座就能得到一个包治百病的秘方的朋友，看了我的书后恐怕会失望，这里没有什么灵丹妙药，全都是最基本的健康常识，如果你真正明白了这些基本的道理，健康就已经掌握在你自己的手中。

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有,
只能用于大家之间学习与交流,
您可以传给身边的人阅读, 但是禁止用于商业用途!

第一章 你所不知道的事

当今社会，人们的健康意识普遍提高，但世人在追求健康的过程中却面临着「十面埋伏」，为什么这样讲呢？现在市面上媒体刊登的医疗广告很多是违规的，市场上卖的保健产品不少是假的，到医院找专家也不一定能解决问题，一位来自广东省卫生厅的人士指出，现在的门诊看病，误诊率高达50%，如果住院，该做的B超、CT、所有的检查都做完了，误诊率还是高达30%。

生活方式影响健康

一份来自美国的研究报告显示，在导致一个人死亡的原因中，环境因素占20%、遗传因素占20%，医疗卫生因素占10%，而生活方式和习惯因素却高达50%。这就说明，一个人是可以透过开展生活方式的革命而远离病魔，实现健康长寿的。

从某种意义上讲，当代世界医学的发展趋势，几乎是向中国古老的《黄帝内经》的方向回归，这里面有深刻的现实原因。在《黄帝内经》的指导下，今天的中医，面对当代社会出现的癌症、艾滋病、心脑血管疾病，特别是在高发病率的慢性疾病和疑难杂症等的治疗和康复中，发挥了令人难以置信的巨大作用。《黄帝内经》结合了天文地理人文生态等各种理论，把有形的物质世界和无形的哲学思想相融会，是中华文化的精华，如果想要了解中华民族的核心机密，感受我们祖先那令人惊叹的智慧，从而发现人类真正的健康长寿与繁荣富强之道，请捧起这部神奇的巨著。

中医是天人相应学说，即把人放在大自然和宇宙当中，观察气候、环境、外在物质和人体内部的联系和相互间的影响变化，研究人体机能的综合作用。在这个中心理论的指导下去治疗疾病，首先要调理人体机能的平衡，我们的治疗不是杀灭病邪，而是驱赶它，消除病邪在人体内的生存条件。

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

中医通过几千年来不断的研究和实证经验，掌握了各种疾病发病的原因和疾病在人体内发展变化的规律。这样不管疾病如何变化，中医的主要治疗目标不在病毒，而是在人体上，中医里有句话“正气存内，邪不可干”。

现代西方医学讲究局部的微观效应，研究对象越来越细，把人体分割到细胞、分子、原子等，所设科目也越来越多，属于静止的直观的理论。一般是哪有病治哪，独立静态地处理各种症状，各种科目的设立基本上缺乏整体联系，没有把人体作为一个整体全面综合来考虑，表面上是那个器官出问题了摘掉就完事了，可是没有考虑到相关的各部位和整体的系统运作都会跟着出现变化，于是一连串的问题都来了。

中医讲的是天人合一，是把人放在宇宙与自然中整体来看待，是全息的大生态学理论，从整体角度把握生命规律，讲求动态的协调平衡，是全方位的宏观的理论体系。中医认为健康要从整体来衡量，“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不作妄劳。”各种症状的出现都与内在脏腑的变化、整体气血的运行、个体思想变化以及外在生活环境、个人的饮食作息习性密切相关。在古老的传统中医里，虽然有不同门派、手法之别，但每一位中医大夫就是一个全科医生，都能全面调整人体各种各样的疾病。

病从何处来

传统中医研究的对象是人的生命，中医学详尽而且全方位地考察了人体各个部分以及人与天地自然的关系，以天文学、气象学、地理学、心理学、生物学、药理学等各种学科的资料，通过大量实例论证并丰富了天人关系理论。比如很多人认为，我一日三餐吃饭睡觉，好像不应该有什么问题。可是如果不按正常作息時間，早饭到中午吃，晚饭到子夜吃，白天睡觉，晚上工作，日久天长，肯定会出现很多症状，逐步演变成各种疾病，因为你违背了人与自然的规律。每一个人都不是与外界完全隔绝的单元，而是生活在自然界中无数相互联系的生命个体中的一员，所以人类必

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

须尊重自然规律，才能拥有健康的身体。

现在中国很多疾病发病率每年都在上升，为什么每小时心脑血管疾病要死300人？为什么糖尿病、心脏病、癌症逐渐年轻化？在广东地区五岁以下儿童糖尿病患者已有三万人，肝癌、直肠癌、恶性肿瘤、每年正以数倍的速度在上升……这些数字触目惊心，随时危害着每一个人的生命。

那么疾病到底是怎么来的？难道病是突然在一天之内自然形成的吗？实际上所有疾病的到来前都会有信号。比如，有的人长期耳鸣、腰酸背痛、有的人脾气大老发火或者爱生闷气、有的人扁桃腺常发炎、有的人皮肤容易过敏、有的人不会正常咳嗽或者经常干咳、有的人便秘或大便不成形、口腔溃疡、还有手脚发凉手心脚心发热等等这些常见的小毛病，大家都认为没问题，等到感觉难受影响正常生活工作的时候，情况已经很严重了，这个时候往往一检查出来就是病变，不是肝癌就是肺癌、直肠癌。但是到了这个时候，我们往往表现得束手无策，因为对疾病的成因一无所知，对医院所给出的治疗方案是否正确也无从判断，很多人因此花费大量金钱，甚至还赔上了性命。

三分之二的病人死于无知

世界卫生组织向全世界发布讯息：世界上有三分之二的病人，不是死于疾病，而是死于无知。联合国卫生署警告世人：“千万不要死于无知！疾病的预防比治疗更重要。”

随着近年来各种医疗事故和医疗黑幕不断曝光，令我们更加意识到无知的可怕与健康的可贵。拥有健康真正靠什么？要靠知识，靠正确的健康知识。只有知识能告诉我们如何预防这些疾病的发生，预防不幸的到来。

接下来，我和大家探讨一下为什么世界上有三分之二的病人，不是死于疾病而是死于无知。因为今天看到这本书的人可能有的是硕士、博士或者教授，你的学历、

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

资格很高，听了这话会不理解。为什么说是“死于无知”呢？

我行医多年后发现一个情况，在日常生活中，很多人喜欢看中医，但都存在一个问题：中医大夫所说的话，往往听不懂，好像讲的都是天书，实际上中医说的都是中国话。本来在身体出现一点点小毛病的时候很好解决，但是我们跟病人沟通的过程很难，病人常常听不懂或者不愿意相信。为什么会这样？后来我发现，这是因为中国人对于老祖宗的中医文化了解得太少太少了，加上大家在生活中对健康知识的缺乏，对疾病存在着许多的误解。正是由于这种对健康的无知造成我们对自己身体的伤害才是最可怕的。所以我从2000年开始在全国各地讲课，想告诉大家，老祖宗留下的中医文化是什么，让大家真正了解中医，学会保护我们的身体健康。

随着社会的进步，我发现大家对健康已经很重视了，但健康知识基本上都是来自于广告或者是宣传数据，真正的疾病到底来源于什么？我们并不清楚。这样说大家也许不理解，在这里举个简单的例子。

有一年我去江苏一个城市讲课，在路上看到马路边很多人堵在一家医院的大门口，有的举着旗子，有的打着标语，把医院门口堵得水泄不通，不让那家医院经营。后来司机告诉我其中的缘由，他朋友的哥哥今年39岁，因为发烧，在医院打了三天点滴就死了。病人的家属认为是医院给治死的，要向医院讨个说法。

在我们生活中发高烧打点滴是很正常的，但是为什么这个病人会死呢？大家是不是认为医院有疏失？很多人会想和医院打官司，要求赔偿，但是胜诉的很少。这里我用一个病例来告诉大家：为什么这个39岁的人会打三天点滴就死亡，而且病人和医院打官司为什么很困难。

打球后冲凉澡喝冷饮怎么会变成肾衰竭

在广州，一个朋友介绍的病人：19岁的大男孩才刚上大二就要换肾。一般这种肾衰竭的病人我是不接的，因为一旦到肾衰的阶段，调理需要花很长的时间，期间

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

还会发生很多麻烦。但是一般肾衰的情况大都是出现在四、五十岁以上的人群身上，发生在这样小的年龄是很少见的，考虑到这孩子的前途，先叫他的家长过来了解一下情况。

结果孩子的母亲来了，我问他：“你是如何发现你的孩子肾功能衰竭，需要换肾的？”

孩子的母亲说：“前一阶段孩子发高烧，去医院打了11天点滴，但高烧还不退，结果医生做检查，发现孩子的肾功能所有指标都已经衰竭了，所以要换肾。”

我说：“你要听我劝先别换肾，你带着孩子去听我两天课，了解一下人体健康与疾病的知识，我再和你讨论孩子是否需要换肾的问题。”

我为什么劝她不要急于换肾呢？在日常生活中，大家都有一个误解，就是任何病例出现后，这个功能衰退了，那个功能不行了，你的第一个想法就是换掉或者是有肿瘤的赶快切掉，却没有去想一个问题：肿瘤切除、器官移植之后，人可以活多少年呢？生活的质量又如何？大家都没有考虑，往往是孤注一掷。

再说，一个肾源是25万左右，手术费也是25万左右，加起来大概是50万元。手术成功后，每个月单单维持肾的正常工作费用就要400元左右，这不是普通家庭可以承担的，虽说借钱也要给孩子换肾，但后期的压力是可想而知的。

另一个很重要的问题是：换肾成功后还可以活多少年？好多人以为换肾之后就完事大吉了，其实大家不知道医学史上换肾后存活平均纪录是15年，目前国外肾移植的一年存活率为90%以上，五年存活率为50%-80%，平均存活率60%，国内的存活率更低。

去听课后，这家人来到我办公室，当时那孩子长得很壮，约180公分。我问那孩子：“你在发烧的前一天做过什么？”

孩子说：“我没干什么？”

我说“你再想一想。”

他摸了一下脑门说：“哦，我那天打了一场篮球！”

我问：“然后呢？”

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

“洗了个澡！”

“再然后呢？”

“喝了一杯冷饮。”

我又问：“是不是在夜里12点左右就开始发烧了？”

孩子母亲说：“对啊！”

我笑了一下，跟他讲：“这就是你孩子肾功能衰竭的原因！”

他母亲很惊讶。

为什么这孩子会发高烧？很多疾病都是因为我们自己不注意生活中的小节造成的。这个病人大量运动后出汗很多，中医认为血汗同源。当你出完汗，用舌头舔一下就知道汗是咸的，它和血都是来自于身体的同一个源泉——肾。

在剧烈运动后人身上出大量的汗液，会感觉很不舒服，人们第一个想法就是冲凉，特别是夏天，都会想洗个凉水澡。可是人体在出汗的过程中，全身的毛孔是张开的，这时如果用凉水一洗，毛孔就会吸进去寒气，这就是“外感风寒”。

剧烈运动后，人的体能消耗很大，对外邪（风寒病毒）的抵抗力相对较低，这时再喝下冷饮，寒气形成内外交迫，侵入脏腑经脉。肾为人体先天之本，元气之所在，而肾喜寒，风寒入体后，首先伤的是肾，这就出现了肾虚。

现在很多人感觉一热就打开冰箱来一罐冷饮，到后期为什么会发高烧？打个比方，人体就像一个铁锅，剧烈运动就像用火把锅烧热，运动后大量出汗后，锅里的水已经干了，但铁锅还是烧红的，这个时候如果一下子倒进去大量凉水，锅马上就会炸了，人的身体也是同样的道理。

大量运动出汗后，营卫之气（即西医所说的免疫力）出现虚弱，这时候洗凉水澡、喝冷饮很容易造成风寒入侵，内、外寒同时作用，就出现类似感冒的症状。半夜12点是人体气血启动的时候，人之所以夜里要睡觉，就是要恢复人体的机能，可是在启动的时候肾脏已经遭到了破坏，加上外感风寒人就会发高烧。

为什么这个孩子后期会变成肾功能衰竭呢？我们首先来看看肾主要有什么功能？

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

中医认为“肾主骨生髓造血”，用一般的话讲，就是肾主管造血。

前面说过，血汗同源，人在剧烈运动大量出汗以后，肾要迅速生产血液和汗液，补充运动所流失的能量，这个时候肾的工作量很大，劳累过度就出现肾虚，加上外感风寒、喝入冷饮，就会发烧。

肾还有一个功能，就是过滤的功能。比如医院给肾衰的病人做透析，它实际是代替了肾的过滤功能。

到了医院，最常见的处理方式就是打点滴，点滴是直接打到静脉中的，吊瓶中的液体最高温度是15℃左右，可是人身体的正常温度是36.5℃，点滴直接进入血液中，两者存在很大的温差，人体在这时就会自行启动身体机能来快速提高血液温度，过滤点滴输入的液体，这就需要肾脏紧急增加工作进行过滤。在发高烧的时候，肾脏本来已经比较虚弱了，再打点滴就会大量增加肾脏过滤血液和水分的负担。

结果这个孩子在点滴打到第11天的时候，因为肾脏过度超负荷工作，功能指标全部衰竭。而按现代西医学的处理程序，医生只根据当时的指标得出结论，提出要给孩子换肾，这是很正常的，因为现代西医学只是依据指标做诊断。

锅已经漏了，还要用点滴去砸，最后这锅肯定炸裂。在西医看来，锅裂了就不能用了，只能换一个新的。可是中医不这么认为，道理很简单，锅漏了可以重新修补，既然找到发病的原因，就能重新修复。其实大家都知道，人体是有自动修复能力的，好像我们日常皮肤划破个小口，即使不上药，过几天伤口也能自动愈合。

到这里大家能否明白：为什么这19岁男孩子没死，而前面讲的39岁的病人正处在青壮年时期，却死在医院里？其实俩人的病理是一样的，区别是这19岁孩子的肾正处在发育中，而这个39岁的病人肯定已经结婚了，肾脏损坏程度肯定比19岁的孩子太多了，所以打三天点滴就死了。

为什么不能找医院打官司？因为医院给你做治疗之前，例如吃药和打针都有记录，会记录你治疗当时的身体状态（表像），根据这个状态给你进行处理。现代医院是按模式化走程序的，当时你的表像就是感冒发烧，按照程序，医院只管针对当时的症状处理，所以官司打不赢就在于此。这是医疗事故吗？能怨医院吗？只能怪

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

我们对健康知识的无知。

运动员下场为何要围大毛巾喝淡盐水

可能有人会想，运动员的运动量那么大，为什么能够保持良好的体能？因为他们身边有懂得健康知识的专业医护人员帮助他们做保健工作。如果我们留心就会发现，平时看电视转播时，例如NBA篮球运动员，只要一下场，场边马上有人拿大毛巾给他们围上，助理教练给他们一瓶水喝，这可不是饮料，也不是普通的矿泉水，实际上是淡盐水。因为汗液是咸的，汗出多了以后，要用淡盐水补充汗液中流失的成分。

中国人有一个特点，喜欢把健康交给别人，再加上现代人的思维，只有等得了病才去关心健康。最可怕的是大家对疾病的认识，在日常生活中，即使有些不舒服，但只要没有严重影响工作和生活，能吃能走能睡，没有倒下都不认为是有病，往往是等到实在难受了，撑不住了，再去找医生治疗，而脏腑已经形成了很大的损害，到这个时候麻烦就来了，很多医生不问得病的前因后果，只根据当时的指标按程序给你制定治疗方案，误诊由此而来。

人们往往等出现问题后才开始想来了解这些知识，之后再去和医院打官司，即使打赢了又如何呢？太多人因此付出生命的代价！所以我们要关注生活的小节，防止因为一些不良的习惯损害了身体，作为父母要知道小孩子是贪玩的，而且很容易出汗，要懂得去保护他们，不能因缺乏基本健康知识而毁掉孩子的一生。

我跟前面这孩子的母亲讲，孩子的脏器还没有坏到底，机能的损伤经过调整还能恢复，可以不需要换肾的。我用了很简单的方法，就是中医的食疗配合中草药，本来估计100天后孩子就会恢复了，让孩子的母亲三个月以后验指标。但他们两个月就偷偷去医院检查，结果发现肾功能指标都恢复了。

当我给这个孩子调整到第四个月的时候，他母亲又来找我，这回告诉我孩子身

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

体好了，但要求退学，要求我帮忙劝劝他。

我就问那孩子：“你为什么要退学？”

他说：“您知道我上什么大学吗？是西医大学，现在大二了，经过这次生病后根本不想继续上了，我担心毕业以后，所学到的会不会就跟治疗我的医生一样，让我这样的病人将肾割掉，所以我不想再学了，现在就想跟您学中医。”

我劝他说：“其实真正西医和中医的基础理论是一样的，只是具体治疗的方法不同，等你大学毕业后，有了医学的基础再来找我，到时我再教你中医都可以。因为中国人喜欢看学历和文凭，最重要的是先把文凭拿到再说。”

这也是现代中医普及的一大难题，中医文凭的考核中有许多的西医学内容，甚至连研究和诊断也采取西医的方法，这使得许多民间祖传的医术难以发扬，很多具有高超技能的民间中医人士，因为没有考取相关的文凭而无法正常行医，不能获得良好的生活保障，令到不少中医家族的后人不愿意继承学习家族的专长，传统中医文化的流失断层非常严重。

高烧不退的中西医治疗差异

大家有没有发现，在生活当中，很多人对于身体健康的标准都有一个习惯：接受的都是指标。我们往往喜欢看眼前的事物，看到表面的现象就认为是全部，只关注目前可见的情况，而且在治疗中往往都是将健康交给别人。很多人认为保健跟我没关系，我该挣钱的挣钱，挣钱后有病了就去医院，医生什么都可以搞定，还有医疗保险。

但事实往往不是这样的，为什么现在在中国出现看病难，病人对医院有那么多的抱怨，出现那么多的医疗纠纷？实际上就是我们自身不懂得健康的知识，不懂得保护自己的身体。所以世界卫生组织告诉我们：“世界上三分之二的病人不是死于疾病而是死于无知！”这些年我接触这样的病人实在太多了，最大的感受就是，大

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

家太缺乏健康知识，很多病理都是意想不到的，现在用一件让我十分遗憾的事情，给大家分析一个病理。

那是七年前，在大连讲课，会议的主办者找我，请我给他的一个朋友看病。当时带来个大连农村的男性，45岁左右。

我一看就说：“不是你有病，你到底有什么事？说吧。”

“我就想让你帮帮我们孩子。”

“你孩子怎么了？”

他的孩子是大连农村一个20岁的小伙子，因为发高烧39度多，当时去了农村的一个中医诊所，中医大夫开了三副药就说：

“回家先吃这三副中药，吃完再来找我。”临走时嘱咐，千万别把这孩子往医院里送。

我问他：“你问没问，这个中医大夫为什么不让你往医院里送？”

他说：“问了，他说孩子是肝肾阴亏。”

你会发现，中医大夫说的话你听不懂，“肝肾阴亏”是不是中国字？什么意思你知道吗？你也不知道，当时他也不明白，只知道大夫告诉他千万别往医院里送，三天以后再来复诊，一般人都听不懂中医大夫的话，只能答好。

回家就把那三副药熬了喝了，三天以后孩子体温只由39度多降到38度就不再往下下降了。日常生活中很多人会有一种思想，认为长期发烧就有炎症，发高烧万一把脑子烧坏了怎么办？实际上并不明白高烧是什么概念，认为发高烧会有炎症，一般都会去消炎。

大家都认为中医看病慢，当时他想：

“这大夫为了赚出诊费，不让我往医院里送，中医太慢，不行，还是得往医院里送。”他也不想想，普通中医诊费最贵的也就是20元，到现代医院验血和验尿都要90元。

结果送到大连市的一个大医院，当时一检查就诊断为脑膜炎。在现代西医学中，治疗脑膜炎只有一种药物：青霉素。医院就接着给孩子打青霉素，病人一打青霉素

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

当时两眼马上就出现过敏反应，看不见东西了。

家长马上找医生，医生问他：“你这孩子是要眼睛还是要命啊？”

为什么这样问？因为脑膜炎这病是要命的，眼睛瞎了，可是能保命啊！你会怎么选？你也选要命。

结果连续打了七天青霉素后，这孩子两眼彻底瞎了，但是烧还是不退。现实生活中很多人长期发烧，上医院检查没病，他当时也出现这种情况，所有仪器检查都没有病，又查不出原因。医生说，怀疑有可能是血液问题，要做最后一项检查叫骨髓穿刺。

按现代医学规定，做骨髓穿刺必须是主治医师以上的医生做的，但任何主治医师做这个都有第一次，正好他的主治医师就是第一次做。做骨髓穿刺是病人跪趴在床上，医生拿针在两个脊椎骨连结点的缝隙里抽取骨髓。第一次没扎中，拔出来二次再扎，结果连续七次才把骨髓抽出来，骨髓是抽出来了，但是这孩子四肢也不能动了。

我见到这个孩子的时候，20岁的小伙子两眼全瞎了、四肢不能动，那时是六月份，整天躺着，后背已经开始长褥疮。

我当时就对孩子家长讲：“你这孩子发生问题的时间还比较短，我还能帮他恢复，赶快出院马上调整。”

当时家长讲了一句话：“陈老师，一时半会儿出不了院了。”

我问：“为什么？”

他说：“这孩子还不能出院，我得跟医院打官司。”

45岁，一个农村人，小学文化居然要跟国营大医院打官司。

我问：“你凭什么跟国营大医院打官司？你知道这官司怎么打吗？”

他一听来劲了，说：“第一个这叫诊断失误。”

接着就开始给我讲脑膜炎怎么回事，脑积水是怎么回事……，讲了一个多小时。虽然我是学中医的，对西医也略知一二，他讲的全是脑科专家的话。我听完很吃惊，一个农村人小学文化，怎么会懂得这么多现代医学中脑科病的专业知识？

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

他又问：“陈老师，你认不认识既懂得医学知识又懂得法律知识的人？”

“干什么？”

“打官司。”

“不用了，有你就够了。你告诉我，这些知识哪儿学的？”

“陈老师，你知道不知道，各大医院都有专家看诊？我不管哪家大医院只要有脑科专家看诊，我准是第一个挂号的，挂一号60元，我不看病，只要专家给我将所有脑科疾病的知识讲10到15分钟，就这样我已经学了三个月。陈老师，我能把所有脑科疾病的知识倒背如流！”

你说他学完这么多知识干什么呢？打官司。

我说：“官司打赢了即使赔你一百万，行了吧？在中国医疗事故中赔一百万算很高的，那你的孩子呢？20岁大的小伙子两眼瞎了四肢不能动，将来又如何？”

如果他早知道这些健康知识呢？这就是大多数中国人的想法，等到得病了，出问题了，才想了解这方面的知识。最后很遗憾，我没有接这个病例，因为病人家长希望留着这个症状和医院打官司。

实际上这个孩子是完全可以避免致残的，刚开始发烧时在当地中医诊所，大夫已经告诉他是肝肾阴亏，不让往医院里送，他不明白中医大夫讲的话，也不知道为什么不让往医院送。正是因为一般人对中医不认识，甚至还有很多的误解，造成了这个可悲的结局。

这个病例医院为什么会这样诊治，问题到底出在哪里？在后面肝脏的章节，会给大家详细讲。由于中国近几十年都是以西医治疗为主的，即使到了中医院，也是中西医结合治疗，大家对中医的认识非常少，甚至还用西医的理论来解释中医。实际上中医包含了很深奥的中国传统文化知识，但是现在大家对古老的文学，包括文言文都不懂，所以对中医的理论和治疗方法难以理解。

多年来，我不断劝说人们学习健康知识，可最常听到的回答是：“没时间，忙！”忙什么呢？大部分人都是忙赚钱，时间的确能赚来钱，可是钱却无法换来生命！许多人钱还没赚到多少，病却一大堆，等到没治了，才想要了解知识，可是太迟了。

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

尤其是一般老百姓，本来就不富裕，更不能有病，想没病怎么办？只能靠我们自己，从学习健康知识开始防治疾病的发生。

在后面的章节，我将透过一些常见病例，向大家讲解古老的中医文化，告诉大家在生活当中应该知道的基本健康知识，让大家对祖国伟大的中医文化有正确的认识。

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

第二章 人体中有哪些最重要的部分

五脏六腑是哪些

我们先从人体的结构聊起,人体这架精密仪器中最重要的是什么?是五脏六腑。到底是哪五脏呢?心、肝、脾、肺、肾。

中医所说的五脏不仅有西医解剖学中的器官,还包括以五脏为中心的与之相联系并具有相关机能和相同属性的包含身体多个部分的一个运作系统,其中任何部位出现的问题都可以通过调整这个系统中的中心枢纽来解决。

本书所说的五脏六腑是从老百姓普遍认识、简单通俗的角度来给大家介绍,而不是学院里的专业理论研究,只是为了让大家明白病理,对于一些专业的术语就不做深入的探讨了。

例如眼睛,中医认为是属于肝系统的,眼睛有毛病了,我们可以通过调整肝脏机能来恢复。

还有心,在中国医学中,心是没病的。有的人一听心没病就急了,问心脏病哪来的?为什么心脑血管疾病排在死亡第一位呢?

中医认为心主神,人的神志不能有病,若神志有病那是精神病。那么冠心病是怎么回事?在中医理论里,心的外头有一层保护心的东西,叫心包,是心包出了毛病。心这个系统还包含三焦、小肠、血液、经脉、舌头、人的神志、高兴的情绪等等,这些部分的正常运作都与心这个枢纽有关。

六腑是哪些呢?第一腑是膀胱,第二腑是大肠,第三腑是胃,第四腑是胆,第五腑是小肠,最后一腑是三焦。

一般人对三焦不明白,尤其是女性,看中医的时候,大夫一把脉就说“上焦有火,下焦有寒”自己心里还琢磨:“什么上焦有火,下焦有寒?它俩一掺和不就好了吗?”三焦到底是什么?这个会在糖尿病的章节给大家讲。

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有,
只能用于大家之间学习与交流,
您可以传给身边的人阅读,但是禁止用于商业用途!

五体五官与五谷

人体中除五脏六腑外还有什么？还有五体：血、筋、肌肉、皮毛、骨骼。

还有五官，请读者朋友先自测一下，看你知不知道是哪五官？

让我们回到二十多年前，中国人到医院看病的时候，过去的医生都挂着听诊器，还有血压仪。你一坐下，医生就会拿着听诊器前后都听，然后量血压，看一下眼皮，最后还要看舌头。

说句良心话，我真是不敢苟同现代的医生，现在90%的医生都不会看舌头了。现在你到任何一家医院看一下，假装说肚子难受，医生马上会掏出笔开化验单，让你验大便，验完大便又验小便，最后还得验血。验来验去，医生感觉没问题，有的竟然会问你：“来一点什么药啊？”

几年前，我在北京讲课讲到这些时，有一个听众站起来跟我说：“陈老师，我昨天就这样做了一遍全身检查。”

这人本来是某企业的副总，因为工作白天在公司里生了一点气，晚上回到家接着吃饭，吃完饭就睡觉了。到后半夜感觉肋部底下钻心的痛，痛醒了，于是去医院，就开始不停的检验，一晚光检查费就花了5000多元，把该做的检查都做了一遍。做完的时候已经早晨五点多，天开始亮了，在这个时候人是最困的。

值班医生拿着检查报告迷迷糊糊的看了一下：所有的指标都正常。生活当中有太多这样的情况，浑身难受到医院检查结果都正常，但是就是难受和疼痛。

看完了报告，医生跟他说：“你没有病。”

这人检查了一个晚上，又累又痛，听到医生这么说，一下子就急了，一按桌子就站起来了，大声说：“没病我怎么痛？”

声音很响，把医生也吓了一跳。

但是人啊，不要认为自己有一点钱和权，只要进了医院，见到18岁的小护士都

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

要规规矩矩的。因为到了医院你就明白：自己的命运掌握在别人的手里——生怕医生开错方，护士给你下错药，医生一瞪眼，病人也害怕。

那个医生也大声说：“急什么？不就是痛吗，给你开一点药不就行了。”

这人也不敢多说什么了。医生就拿了笔，给他开了一些药，字写得像拉丁文，一般人根本看不懂，大概就是不想让你看懂的。一批价才发现这是整个晚上最便宜的一张单，只有一毛九，还不知道是什么。拿到药之后才知道：“哦，止痛片！”

后来他说：“陈老师，你看医生也没错，仪器检查了一晚，指标都是正常的，我肚子痛就给我吃止痛药，那以后再痛，我自己直接就去买止痛药倒省事了。”

为什么现在药铺生意这么好？一般人病了怎么知道自己该吃什么药？就是因为以往看病医生给开过的，还有就是看广告宣传里说的，都怕上医院，自己给自己下药，结果越吃病越多。

知道过去的老医生为什么要看你的舌头吗？中国人最大的疾病是心脑血管疾病，一个小时大约300人死于心脑血管疾病。过去的老医生透过看舌头就知道你是否有潜在的心脑血管疾病危机。我为什么不敢苟同现代医生的原因，就是他们离开仪器便不会看病。很多人就是浑身难受，可是仪器检查没病，实际上在观察人体五官当中就可以诊断出很多潜在的疾病。

现在想到是哪五官了吗？人体的五官就是：舌、目、口、鼻、耳。

现在“人”这架精密仪器全在这了，要想把这架精密仪器完全运作好了要靠什么？一个字：“吃”！

吃什么？中国人有句话说“人吃五谷杂粮”，五谷是哪五谷？中国这么多粮食为什么偏偏是五谷杂粮而不是六谷、七谷杂粮？

大家知道中国人的老祖宗是谁吗？中国人要记住了，是炎黄二帝。黄帝不仅统一了中原各个部落，建立起最早的国家体制，他还建立了中医的基础理论，经过古代多位伟大的医学家共同编纂，留下了一部《黄帝内经》。书中告诉我们人为什么要吃五谷？是因为一谷营养人体的一个脏器，人体的主要生理机能就是靠五脏的运作系统来维持的。

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

这五谷到底是哪五谷呢？第一谷大豆，第二谷稻子，也就是大米，它弟弟小米不算，第三谷粟米，也就是玉米，高粱不算，高粱是给牲口胀肚子吃的，在杂粮里面没有高粱，人们现在吃的所谓高粱，实际上是杂交的高粱米；第四谷中麦，就是小麦，指的是面食；最后一谷是黍，多音字，指大黄米，做切糕用的，粘的、黄的，比大米小比小米大，俗称二大米。

打开任何一本古老的中医书籍，都会告诉你：“人的身体要想健康，都要靠水谷的精微细化生气血，来营养我们的五脏六腑、皮毛、肌肉、骨骼以至于四肢百骸。”也就是人的身体要想健康需要靠水谷，谷就是指五谷。

按照传统中医的推断，人类的寿命应该活175岁，大家看到这个数字会感到不可思议。现代西方医学也认为人的寿命是可以达到生长期的5-7倍，即100到175岁，可现在的人只活了零头。现在世界上平均寿命最高的民族是日本人，76岁，中国人平均寿命只有74岁。为什么？

人的健康需要靠水谷的精微细化以生气血，那么大家一天当中能把这五谷吃全了吗，分量够吗？一般是吃不全的，身体因而出现各式各样的症状，寿命也就减退了。

五脏六腑、五体五官与五谷的联系

五谷	黍	麦	粟	稻	豆
五脏	心包、心	肝	脾	肺	肾
六腑	三焦、小肠	胆	胃	大肠	膀胱
五体	血	筋	肌肉	皮毛	骨
五官	舌	目	口	鼻	耳

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

第三章 中医健康基础知识

健康基础知识是什么概念？在后面的章节，我会用在生活中最常见的病例来给大家讲解人体这五个主要系统的运作原理和机能，了解这些知识，就是我们预防和治疗疾病的基础。关于健康，中医有一句关键的话：「三分治，七分养」。

生命要靠养

什么是「三分治，七分养」？现代西医学中，治疗炎症就要消炎杀菌，这就是三分治，为什么中医还要七分养？一个很简单的道理：我们日常使用汽车，跑5000到10000公里就要做保养、换机油，不然很快就会出毛病，大家都会自觉地给汽车换机油，却从来不会给自己的身体好好做一次保养。

很多人都说不知道怎么去保养身体，大多数只知道挣钱，不舒服了才知道看病，老看不好就责怪是医院的问题。不要埋怨医院，实际上医院的责任没有多少。因为大部分人在身体出现状况的时候，为什么不去看中医，都喜欢看西医，不就是想马上解决这种不舒服的症状吗？都要马上见到效果，急功近利，认为只要症状消除了病就好了，用了药身体就没事了，实际上疾病的产生与发展跟生活的细节是息息相关的。

举个简单的例子，当刚刚出现肾虚的时候，在临床上会有很多表现，例如腰酸、失眠、多梦，你会拿它当回事吗？现代人长期疲劳过度，经常超负荷地工作，大家问问身边的人，夜里12点以前睡觉的有多少？真正睡着的又有多少？正常作息的人在社会的比例中有多大？身体的毛病就是因为缺乏健康知识而糟蹋出来的，这些症状就是因为身体机能过度消耗所致。人们的思维都是为了工作和应酬，生活必须是这样，没有人想过这样的生活实际上是在透支自己的生命。

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

还有在非典期间，为什么得病的大部分是青壮年，老年人和小孩子反倒比较少感染？因为老人和小孩都是饮食作息比较规律的人群，而年轻人为了学习和工作，还有大量的娱乐活动，饮食无度，作息颠倒，造成身体抵抗力低下。

要真正补充身体所消耗的能量，必须配合每天适当的饮食和作息的调整，这方面我们能做到多少？大家知道三十年前，中国人称粮食为主食，水果蔬菜肉类是副食，可今天还有多少中国人是真正以粮食为主食的？吃饭都是以蔬菜和肉食类为主，主副颠倒了，很多疾病也因此而产生。

我再用个简单的病例给大家说明。2000年的一个下午，那时我还在自己的诊所里，还没有出来讲课，有个大爷来找我。

“陈大夫，你看看我，尿急尿频，已经看了三年多了，老是反复不见好。”

一般老年朋友晚上睡眠时间比较短，只有6至7个小时。这个老大爷一个晚上上厕所次数高达6到7次，平均每小时上一次厕所，整个晚上几乎没睡觉。

当时我给他搭配了一个食疗配方，大爷拿过来一看，很吃惊的说：

“食物也能治病？陈大夫，这么告诉你吧，我这三年为了看这病已经花了三万九了。”

一般人的想法是，有病就必须吃药。大家都只追求三分去治，而忽略了还要有七分要养。其实一般的药物只能做到三分治，但是如果我们自己把七分养做好了，身体就有了70分，即使只做到六分养，你的身体健康也及格。先贤有云：“宁可因食而废药，不可因药而废食”。

我对大爷说：“你先拿回去吃，六天之内如果不见效果，你把所有的东西退回来，我一分钱不要。”

“真的？”

“真的！”

我把配方拿个袋子装好了给他，那位大爷走到门口还回头看我。

“陈大夫，我可走了。”

“没事，你放心，你不找我，我还得找你呢。”

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

六天以后我打电话给他, “大爷, 怎么样?”

大爷很兴奋: “哎呀! 陈大夫, 我现在一宿才解两次!”

当然了, 到现在早已完全恢复了。

看懂中医名词----- “脾肾阳虚”

前面的病例听起来是不是很神奇? 其实一点也不神奇。大家不明白为什么老年人会出现这种尿急尿频的症状? 它在中医里叫“脾肾阳虚”, 这四个是不是中国字? 明白什么意思吗? 大部分人都不知道! 那我们就从这四个字—— “脾肾阳虚”讲起。

那年我第一次去广州开会, 中午吃饭的时候, 同桌的人知道我是中医大夫, 一大桌子的人围着全让我看病, 我说要等听完课再给他们看病, 否则他们听不懂。

当时有一个北京小伙子来劲了: “陈老师, 我听得懂。”

“你怎么听得懂?”

“我是北京大学毕业的。”

我说: “我讲的都是古文。”

“我告诉你吧, 我是北大中文系专门研究古文的。”

“那么好吧, 你能听得懂, 我就告诉你, 你没有什么大毛病, 就是脾肾阳虚。”

我丢下这一句就跑了, 我知道后面还有没完没了的解释, 一时半会说不清。后来才知道, 那天一下午的会议这小伙子两眼发直, 就看着天花板琢磨:

“不对啊? 陈老师说我脾肾阳虚, 我今年才刚三十岁还没结婚, 怎么阳就虚了呢?”

你发现尤其是中国男性, 不能提“阳虚”两个字, 因为他根本不明白这句话到底是什么意思。

现在我们来讲讲, “脾肾阳虚”的真正含义。

我们先从第二个字“肾”讲起, 肾位于腰部, 在脊柱的两旁, 左右各一。腰者,

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有,
只能用于大家之间学习与交流,
您可以传给身边的人阅读, 但是禁止用于商业用途!

肾之府。由于肾脏内藏有“先天之精”，为脏腑阴阳之本、生命之源，故中医称肾为人体的“先天之本”。

何为“先天之本”？因为人在母体中刚一受孕坐胎的时候，首先形成的就是肾。也就是现代医学所说的卵子与精子撞击所形成的胚胎，在中医里叫肾，为先天之本，在人体中主管造血。

可是现代西医学告诉人们是肝在造血，前几年国家号召大家捐血，最近这几年国家号召捐什么？捐骨髓，捐骨髓干什么？给白血病患者造血。白血病现代医学名词是：障碍性贫血，也就是造血机能出现障碍。

现在明白了吧？其实是骨头在造血，没有骨头哪来的骨髓呢？我们的老祖宗在几千年前就告诉你了“肾主骨生髓造血”，你说哪个更先进？什么叫主骨生髓造血呢？主就是管理的意思，也就是说肾是主管造血的。

第一个字“脾”，脾位于中焦，在膈之下。脾和胃同属于消化系统的主要脏器，人体的消化运动主要依赖脾和胃的生理功能。

脾在中医里叫“后天之本”，在人体中主管统血。何为“后天之本”？也就是说人生存离不开的根本。比如说人在母体中怀胎十个月，靠吸收母体的养分成长，怀胎十个月后人出生了，出生以后靠什么长大？都是先吃一段时间母乳，长大一点后开始吃饭。

大家算一算，自己是吃饭的时间长呢？还是吃奶的时间长？我在沈阳讲课时，有个小伙子说他吃奶的时间长，吓了我一大跳。

我问他：“你吃的什么奶？”

他说：“牛奶啊！”

现在很多人只注重喝奶，而不注重吃饭，时间长了，大家就忘掉吃饭才是真正营养我们身体的后天之本。

统血的统是什么意思？统就是摄的意思，即摄取和运化。打个简单的比方，你早餐喝了碗小米粥，那身体里运行的是什么？不是小米粥，是血液，这就是摄取。我们身体从小米粥里摄取造血用的养分，然后由脾脏运化。我们吃任何东西都用嘴

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

吃，吃完以后进入胃，胃消化四个小时左右再给小肠，小肠开始吸收养分，吸收的养分给脾，脾分泌胰岛，胰岛将养分输送到肾脏，肾脏把养分和水结合到骨髓中造血，血液储存在肝脏，肝脏把血液供应给心脏，心脏再将血液运输到全身的动脉，这样人体才能进行正常的生理活动。

第三个字是「阳」，什么是“阴阳”？提到阴阳，中医经常用到，但很多人都弄不明白到底是指什么？传统的中医不说治病，说调整，调整什么呢？就是调整人体阴阳的平衡。

我这里说的阴阳没什么奥秘，只是指最基本的人和自然间的大阴阳概念。

在这个概念中，“阳”指我们吃过的食物全部都见过太阳。

有人说地瓜、土豆、山药没见过太阳，难道你吃这些东西的时候都把脑袋栽到泥里去吃？地瓜、土豆是不是都得刨出来吃？所以说我们吃过的任何食物都见过太阳。在这里“阳”字是指食物的意思。

“阴”指没见过太阳的。

什么没见过太阳？你的五脏六腑没见过太阳吧？你看哪位没事拉开肚皮，把五脏六腑拿出来晾晾的，没有吧？我告诉你，最好别见，不管怎么见的，往往都是最后一面。

比如说胆囊发炎，医生说胆不重要，割了吧。在做手术时，家属在外面等着，医生把胆拿出来放小托盘里给家属：“看好了，这是他的胆。”所以告诉大家最好别见，一见往往是最后一面。

这个“阴”字就是指我们从父母身体中继承下来的脏器。

中医里的“阴阳平衡”简单地说，就是人靠吃食物一点点成长，所吃食物的分量与人的脏器同期在增长，达到一个平衡。“阴之所生，本在五味”，五味就是我们前面讲的五谷。

一个很简单的道理就是，人生下来的时候只有这么一点点大，能长到1米8以上，是靠什么长大的，当然是吃食物长大的。小的时候，心脏也就一点点大，在长到了1米8后，心脏也长大到数倍以上，靠的也是食物。所以任何脏器出现毛病，跟我们的

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

饮食是有直接关系的。

人活着就是靠吃，实际上人体脏器的生长和机能的好与坏，靠的就是阴阳的平衡，因此中医不讲治病，调整阴阳平衡实际上就是调整脏器的机能。为什么很多病明明能治，但总是反复发作，不能彻底痊愈？因为现代西医学只注意了三分治，而没有做七分养。

第四个字“虚”就是少的意思，“阳虚”也就是说阳少了，阴自然就会出现症状，最常见的毛病是老年人的尿急尿频。

尿急尿频还有一句话叫“血不养筋”。这毛病到底是怎么形成的呢？

因为六十岁老人的饭量会比三十岁的时候减少，脾胃功能也会一点点减弱。脾胃功能减弱了，摄取的食物和营养就会少了，给肾脏造血的原材料也相对少了，肾脏造完了血要给肝脏储藏，肝脏再通过心脏把血供应到全身的经脉。肝在中医里叫藏血器官，主管筋。肾脏造血少了，肝脏储存的血也会减少，所供给全身经脉的血也就少了，血少了供养不到筋，造成膀胱口松了，中医里就叫“血不养筋”，因为膀胱口的筋松了，有一点尿就憋不住，得往厕所里跑。

有人会问为什么先松膀胱的筋，不先松别的地方呢？大家想想，人是不是一天吃三顿饭、解一次大便？正常人解小便应该是几次？应该是5到6次，膀胱口一天开合5到6次，是人体用得最多的脏腑，你老用它就会怎么样？

举个最简单的例子，每个人是不是都穿内裤？内裤穿一段时间裤头就会松了，为什么会松？是因为老脱老穿？不是的，是因为你的内裤洗得最勤，穿别的衣服可以六天不洗，哪位告诉我内裤可以六天不洗？所以膀胱是用得最多的器官，它所消耗的能量也最多，就象你老拿水冲刷内裤松紧带里的胶，它的弹力就没有了，相当于膀胱口松了。在现代医学讲就是胶原蛋白已经被「冲刷」掉了，叫缺乏胶原蛋白，在中医认为是你的血已经养不过来了，这就是“血不养筋”。

所以老年朋友第一个出现的症状是尿急尿频，一夜五、六次，老是紧、松、紧、松。如果我们的内裤松了可以换一根松紧带，但人体这根筋不能换，那给它添点胶不就不松了嘛！

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

大家知道，血是人体的养分，为什么有的人一抽血浑身就没劲儿？为什么会眩晕？因为血不够了，血是人体中最重要的养分。

老年人血不够，血不养筋，出现尿急尿频就很正常了。前面提到的那位大爷，为什么看了三年好不了，而且越治越重，也是因为只用了三分治，而忽略了七分养。现在人们只注重三分治，因为三分治让大家先想到药，以为药能解决一切问题，但结果是越治毛病越大。那七分养究竟是什么呢？就是中医讲的食疗方法。我也是用食疗的方法，把大爷这种症状根治的。

食物为什么能治病

可能大家都有一个问题——食物凭什么能治病？很多人会有疑惑，平常身体不适都要吃药才能帮助恢复，但是为什么今天食疗能帮助我们恢复身体，而不用药呢？

举个最简单的例子来解释，平常生活当中大家吃不吃绿豆？都吃吧，那绿豆是什么？是粮食。但是在《本草纲目》中，绿豆是药材，能够清热、败火、解毒。大家吃不吃冬瓜？冬瓜是什么？是蔬菜。在《本草纲目》中，冬瓜浑身全是药材，冬瓜皮可以利尿，冬瓜瓢可以祛暑，冬瓜子可以清肺。我们平常生活中吃的葱、姜、蒜、花椒，在中国的《本草纲目》中全部入药。

现在请你告诉我，你天天吃的是什么？食物，但是又是药啊。这就叫「药食同源」，就是食物为什么能帮助身体恢复的真正原因。我提醒大家一点，药食同源这句话只能应用于中医。中医的药物是运用各种自然动植物的偏性来调整脏腑的机能，讲究配伍和份量，尤其是材料的天然性质进入人体中的作用。

举个最简单的例子，我们现在生活水平提高了，平时家里买只鸡，加点人参、枸杞一炖，是不是感觉挺好？但要注意，别看了我的书，哪天买只鸡，家里没人参了，一看还有点四环素，搁点四环素炖炖吧，这可不是药食同源。西医化学合成的药绝不能当作食物随便吃，千万记住啊！

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

有病要忌口吗？

在日常生活中，大家不了解在什么情况下该忌口。中医调理过程中，很多病人都有一个问题：“治疗期间是否需要忌口呢？”我的基本观点是不用忌口。病人就说别的医生都说要忌口，你怎么不要我忌口？

举个例子，比如肾炎，医生都会要求不要吃高蛋白食物。但是我在给很多病人调整的过程中，都会让他们吃一种现代医学叫做蛋白质的食物，于是很多人问我：“中西医是否有矛盾呢？”其实真正的中西医基础是一样的，没有矛盾，只是大家治疗的方法不同。

很多人认为中西医有矛盾，我说没有矛盾，但是为什么西医不让你吃高蛋白，我却让你吃蛋白质食物，关键是你真正明白西医所说的高蛋白跟我给你用的蛋白质有什么不同。

西医所说的高蛋白食物是指鸡鸭鱼肉、海参鱼翅类的肉食，生活中人们都认为这些食物对人体很有好处，但是大家记住世界上任何东西有一利必有一弊。由于鸡鸭鱼肉、海参鱼翅中高蛋白含量比较多，但同时它的脂肪含量也很高。西医为什么不让你吃高蛋白食物，是因为这个时候多吃这些肉类的高蛋白食物，会同时吸收了大量的脂肪，必定会增加血液黏度，肾脏就要加倍工作来过滤血液中的脂肪。在一般的西医治疗中，只要得了肾炎，就要做透析。大家知道透析的作用是什么吗？透析不是给你治病，透析只是代替肾脏工作，因为肾脏机能减弱了，不能正常运转，就用机器代替它工作，所以这个时候吃进去大量的脂肪是会造成肾脏的更大损伤。

中医也认为得肾炎的病人其肾脏功能在减退，肾脏已经虚了，这个时候大量的吃高脂肪，就会造成肾脏超负荷运作，所以西医不让你吃是有道理的。

那我为什么还要让你吃含蛋白质的食物，因为我用的是植物蛋白，比如象豆制品，这些是蛋白质含量高但脂肪含量少的五谷类食物。前面说过，中医认为五谷养

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

五脏，豆类制品是用天然黄豆提炼的，它能滋养肾脏，适量的豆制品能帮助人体恢复肾脏机能，这也是我为什么能帮助大爷快速恢复的原因。

西医和中医实际上是两种文化的产物，西医是源自西方文化基础的医学理论，西方文化是对抗、征服，通过以战争为主的手段消灭敌人，西医对待疾病也是以病毒细菌为目标进行杀灭。这个观念应用到人体上，把人看成是单纯的物质，将人体按物质元素的成分来划分，我们先从西医的角度来看看人体是由什么物质组成的。

人体中含量最高的成分是什么？就是水，水占人体总成分的60%—70%左右。第二是蛋白质，占人体的20%—22%，第三是脂肪，第四是矿物质、微生物、碳水化合物。按照现代医学分析，人体的成分如果按照最低比例计算，水和蛋白质一共占了80%，今天不讲水，水的重要性大家都知道。从这些数据可以发现，人体除水之外含量最多的就是蛋白质。

大家可以找西医的书籍来看，都会告诉你蛋白质在人体的重要作用，第一条就是修补、建造人体的细胞组织。肾也是由细胞组成的，细胞组织修复了，肾也就健康了。当我们补充了适量的蛋白质后，人体的自动修复能力就能够把肾脏的损伤修复好。

在这里还要告诉大家中西医在药物使用上的一大差别，就是中医的药物都是通过消化道，利用人体的消化吸收功能，使药物中的成分经转化后产生作用。因为人体的消化过程实际上是一个大的化工厂，物质进入后都会与体内其他元素融合后产生效用。这也是中医非常重视中药的天然属性以及配伍和制作、还有服用方法的原因。

在西医治疗中，点滴是不经转化直接进入血液的，在口服药物的使用上，也套用了这个植入的观念，简单地将药物效果理解成单纯的数学程式，而忽略了人体自身的消化吸收过程所产生的影响。

中医在调整过程中是以整体宏观的角度看待疾病的，现代西医学在治疗过程中走入了微观的世界，西医治疗疾病就是想办法杀死病菌。大家都知道一个基本常识：物质是无限可分的，用细分的方法根本不可能研究到头，可这个科学家普遍认同的

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

观点在西医里却完全遭到了忽视。

中医考虑的不是这个问题，而是致病的原因，综合考虑比如细菌病毒是如何对人体造成伤害的？为什么在同样的条件下，同一疾病有的人得有的人不得？药物是依靠什么来起作用的？……等等各种影响人体健康变化的因素及其相互作用。其实中西医对人体健康的基础理论是相同的，是由于中西医在宏观和微观的研究方向的差异，造成了调整治疗过程中的所采用的方法完全不同。

现在很多人说看病难，尤其是春秋季节，春天感冒的人很多，去医院要排队，结果排了二、三个小时，医生只用几分钟就将你打发走了，很多人看完还是糊里糊涂的，不知道自己的病是怎么回事。人在有病的时候都愿意跟医生多沟通一下，没有病的时候，都不愿意听医生的话。

大家可以去调查一下，在北京各大医院里，一个医生一天平均要看70个病人，如果一个病人给10分钟，医生一天要工作多少个小时？按照60个病人算就是10个小时，还要不吃不喝不拉，坐着就10个小时！这种情况下，不可能来一个病人医生就跟他讲一回他的病是怎么来的，否则就不是你有病，而是医生有病了，所以说真正的健康不是靠医生，而是靠你自己。

癌症到底是什么

现在大家已经非常注重身体健康了，我们国家每年会拿出一大笔资金供事业单位和国家机关人员进行体检，往往是年年检查，年年都没有病，但是一旦查出来就是癌症晚期了，为什么？很多人不理解，去年检查还没有病的，今年检查却发现不是肝癌就是肺癌。

因为所有的仪器，检查都是以一定的数值做依据，只有累积到一定程度，指标出现异常才认为你有病，也就是说只能在发生病变的时候才鉴定得出来，当疾病还在量变阶段没有达到质变时，仪器是无法查出来的，等到查出来往往都已经是晚期

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

了。

癌症是否可以预防？是否可以不让疾病发生质变？实际上是完全可以的。我们为什么做不到呢？就是因为我们对于这些基本的健康知识不了解，任何病理和肿瘤发病都有一定的时间和病变的过程，不是今天检查出来就是今天才得的。疾病在量变积累的阶段，如果生活无节制，饮食不规律，没有及时发现和调整，就会造成后期疾病的质变，恶化成癌。如果我们了解健康知识，懂得辨别基本症状，在日常生活中加以预防，完全可以远离癌症。

谈到癌症，大家都知道是绝症，但又都说不清是怎么得的？其实癌症就是“解不开的化学方程式”。

以前列腺炎为例：开始只是脾肾阳虚，虚就像你们家门开着，小偷进来后被你赶走了（你用了相当于先锋1号的消炎药把病毒杀死了），但是你并没有关门（虚没有补上来）。过了一段时间，小偷看到你家门开着，又来了，这次来的时候就有经验了，先化化妆让你认不出来，知道你家有木棒他也带一根来。

病毒也一样，它会和你的身体抗衡了，这个时候病毒就出现了抗药性或变异。等你再去医院，医生给你相当于先锋2号的消炎药，就等于发你一把菜刀，升级了，很快把小偷又赶跑了，病又好了。但是你还是没有关门，等于还不去治本，小偷又看到了，他又要来了，这回他的武器也升级了，也带一把刀过来，这样病毒对先锋2号又有了抗药性。你又去看病吃药，医院给了三号，之后就是四号、五号、六号、七号……从木棒到炮弹都用上了去杀病毒。但你就是不关门，小偷不断进来，他带的武器也不断升级，最后小偷把你打败了，占领你家了。

当所有药都不管用，抗药性到了顶点，这个时候“癌”就出来了。本来一点点小毛病越治越重，就是这个原因，我们既要把小偷赶跑还要及时把门关上，这就是为什么中医要让你“三分治七分养”。

由此可见，既要恢复你脾肾阳虚的症状，又要把外邪赶出去，才能到达标本兼治。但是现在西医里没有恢复脾肾阳虚的东西，只有消炎杀菌的药物，只能处理外邪，达不到标本兼治。中医的优势在这里就体现出来了，既要三分治又要七分养，

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

也就是得到阴阳平衡，即食物与脏器机能的平衡，通过提高脏腑的机能，再利用身体的正气把外邪赶出去，就是中医讲的先扶正后去邪，这样身体才能达到真正的康复。

癌症是什么？看一下这个“癌”字怎么写？老祖宗在几千年前就告诉我们的。身体里的东西就是一口一口吃进来的，大家都知道病从口入，我们平时有个小病小痛，所打的针吃的化学药物残渣，长期下来一点点堆积在人体，这是一个从量变到质变的过程。“是药三分毒”，这三分毒堆积成山就成了癌，癌症就是解不开的化学方程式，你看得癌症多简单。这就是治疗前列腺炎最后变成前列腺癌，也是许多慢性病越治越重的原因所在。

因为人们在生活中不懂得基本的健康知识，认为今天吃一点药无所谓，明天打个点滴也没什么，还有很多人吃药不花钱，都用报销或是医疗保险，认为花不着自己的钱，但是最后将自己也报销了。人最大的特性就是贪婪，贪小便宜，但是药这个东西不好贪，贪小便宜是要吃大亏的，最后就贪成“癌”了，你也别怨谁。

中医的“虚”与“实”

大家经常听到中医大夫说这个是虚症、那个是实症。一般人听得是云里雾里，虚实难辨。这是中医大夫固弄玄虚吗？到底什么是实症？什么是虚症？

简单地说，人体是一个大的代谢机体，就像管道一样，人吃进食物后，脏腑对身体有益的养分吸收了，把代谢完所产生的废物排泄出来。如果废物在身体里堆积，长期排泄不出来，就会形成胆结石、肾结石、囊肿、肿瘤等，这些在中医里都称为实症。

这些结石肿瘤不是今天检查出来了，就是今天得的，而是人体内的废物经过长期积累所形成的。我们现在日常吃的食物当中，农药、化肥、激素的含量非常高，现代人因为饮食、生活习惯、工作压力等，身体机能普遍在减弱，食物中的化肥、

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

农药等脏东西长期排不出来，在身体中形成所谓的良性肿瘤和恶性肿瘤，这也是为什么现在肿瘤病例越来越多的原因。

其实肿瘤没有良性与恶性之分，只是这些脏东西在人体内堆积的时间长和短的问题。你可以做一个试验，米饭是好东西吧？找一个温度36.5度的地方放米饭，放一天就会酸，放二天、三天会怎么样呢？好的东西放久了都会发霉，更不要说坏的了，所谓肿瘤实际上是身体机能减退，该排放的垃圾排放不出来，就是中医说的实症。

中医调理有一个大方向——“先扶正后去邪”。生活中为什么很多病会形成恶性循环，出现肿瘤或者其他的病变？例如结石，人们第一个想法就是要打掉它，这就是只重视去邪，但是为什么今天打没了，过段时间又长了呢？就跟前面说的没有扶正有直接的关系。“三分治，七分养”就是要把身体机能提高（扶正）了然后才可以彻底驱邪。

现在为什么得肝肿瘤或肝囊肿的人特别多？大家知道肝脏是负责人体解毒的脏器，就像人体的化工厂，我们每天饮食所产生的毒素都要经过肝脏处理，现代食物中的化学、农药等含量比较重，日常解毒工作负担就很大；加上现代人普遍熬夜，大量的工作应酬，肝脏得不到充分休息，这是人体中最累的一个脏器。还有大家平常感冒发烧吃一、二片药都认为没什么问题，但是在肝脏功能减弱时，药物残留的化学成分和毒性就不能及时排解，也会留在肝脏内与食物中的毒素一起结合，长期堆积形成肿瘤。为什么癌症一旦检查出来，都活不长，就是因为毒素堆积的时间太长，人体脏器所受到的损伤太严重，难以恢复了。

我们在生活中都有一个观念，癌症是治不好的，但是一旦得了，很多人都在治，怎么治呢？最大的想法就是做手术将它摘除，但是没有人去想：该如何恢复自身的机能去消灭它。

中医用的办法就是把脏腑的机能增强，以正气将邪症从内向外驱除掉，但是现在人们普遍的思维观念就是要马上切除，“眼不见为净”。但事实上我们发现很多肿瘤病例不切除还好，切除以后，看起来肿瘤好象是没有了，但是破坏了身体整体

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

运作的正常机能，给病人留下了生理上和病理上更大的隐患。

例如女性因为子宫肌瘤切除了子宫，后期会造成夫妻生活不协调。还有因为扁桃体发炎而摘除扁桃体的病人，在遇到流感时期就很容易得急性肺炎。这些情况在切除器官的时候好象是把病症给去掉了，但是后期我们将要花费更大量的金钱和心力来处理器官切除所带来的后患，而且很大部分的恶性肿瘤，在做了切除手术后因为形成肿瘤的原因没有彻底消除，致病因素依然存在，病毒会在很短时间内扩散，形成新的肿瘤。请大家在治疗时千万要慎重，不要轻易做切除手术。

在我接触的病人中，感觉比较可怕的就是这个肿瘤一定要切除的观念。其实肿瘤没有良性与恶性之分，就算是良性的，随着时间的推移也会变成恶性。正常人不应该出现肿瘤的，按照中医来讲这就是实证，是人体内该排泄的没有正常排泄出去，就会形成疾病，肿瘤就是这么简单。

人们都不喜欢找得病的原因，而是非要找一种方法马上去解决它，实际上大家静下心来好好想想，自己的日常生活习惯是怎样的？是否规律？为什么会造成这样的情况？真正静下心来调整，找出致病的原因，病就有得治，关键是能否找到正确的方法。

世界万物都是相生相克的。举一个最简单的例子，大家知道毒蛇咬人很难救，被眼镜蛇咬了是否真的没得治？实际上养眼镜蛇的人会说可以治，一般情况下，毒蛇爬过的地方，很多草是倒的，但是有的草不倒，你把它拿来吃了就能治好蛇毒。在生活当中，明白这个原理就很简单，找出致病的原因，通过调整人体内的生态环境，所谓的实证是可以泄掉的。

人们在治疗中最大的问题就是急功近利，十年的病恨不得一天就好，这是不可能的，在中国这类的实证病例太多了。人们认为中医慢，实际上中医是在给你揪出病根，帮助你全面恢复身体机能，从内向外驱除病毒，所需的时间比起简单的器官切除当然就相对长了。就像除草，铲除地面上的枝叶，比拔根要省事，但大家都知道拔草不除根，春风吹又生。

在中医当中，相对于实证有另外一种病就是虚症。虚症在我们的生活当中很常

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

见，例如失眠、多梦、偏头痛等，部分高血压也是属于虚症。

现代生活中最多见的就是失眠，这在中医里很简单的一句话就叫血不养神。其病因一个是生活压力较大，一个是用脑过度。过去中国是计划经济，很多事情不用我们考虑，一天工作八个小时，什么时候加工资，什么时候分房子，这都不需要我们考虑，现在所有这些都需要我们动脑筋华心思，消耗过多，饮食跟不上，加上作息颠倒，就会形成现代医学中的神经官能病症。

激素真的能“治病”吗？

现在很多医院，如果用一般药物几天过来没见到明显效果，医生就会给病人上激素，一上激素，症状马上就会好转，大家是不是认为激素很厉害，效果很好？那激素到底是什么，为什么能有这么强的效应？

激素是把你身体里所有潜在的能量激发出来的一种物质。激素是给你治病吗？实际上它不是治病的，而是通过激发调动你身体内自有的全部能量来集中治疗现前出现的毛病，简单地说，激素会调出你骨髓内的养分来对抗外来的病毒。打个比方，就是把你自己多年的积蓄拿出来花，积蓄是有限的，花多了就会亏空。

如果老是将养分调出来使用而没有及时补充回去，骨质密度就会降低，骨头会干裂，人体就会感到疼痛酸麻，到了后期再去医院检查就会发现骨质疏松、股骨头坏死，以及身体发胖，还有女性长胡子、男性长乳房等副作用，同时人体的免疫力会减弱，整体机能都会下降。

很多人认为吃一点激素没有关系，甚至认为是美容保健，这是非常大的误解，对大家的健康造成很严重的隐患。

抗生素抗住了什么

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

现在很多小孩子得中耳炎，到了医院一般会打点滴，一打就是十多天，这种情况很普遍，正因为普遍所造成的后果也很严重，希望将来有机会能就这方面做一个统计。

现在中国的年轻人有一种最可怕的病症就是不孕不育。一般到医院检查什么病都没有但就是不怀孕的人，大部分小时候得过中耳炎。（中耳炎是怎么回事，在后面肾的章节会给大家讲解）。

这些人为什么不怀孕？因为小时候曾经大量打消炎药。大家知道消炎药也就是抗生素，打了之后，炎症不发了，但是肾脏的生育机能也不发育了。为什么不孕症这么多？三、四十年前象我们父母这一代，生孩子都是五、六个，要生孩子很容易。但是到了现在这一代，想生一个都生不出来了，思考过是为什么吗？是因为很多家长在孩子有病后，就盲目打点滴，造成的损害经过十年、二十年才浮现出来，这会断送了孩子的一生。

这样下去，中国将来用不着计划生育了。大家看看现在的电视广告，到处都是治疗不孕症的。现在食物中的激素、化肥都比较多，加上滥用抗生素，很多人都生不出孩子来，再过十年大家就知道问题的严重性了。

抗生素是西方国家发明的，但是西方国家的抗生素在临床治疗中使用率只占3%，在中国临床滥用抗生素竟然高达60%—70%，大家明白这是什么概念吗？抗——生——素，抵抗生长的，都抵抗住了，都不生了，还要计划生育干什么，这个才是最可怕的。

中央电视台曾报道过一则新闻：一个乡镇的医生，因为工作之便，平时自己有个小病小痛就马上吃抗生素，结果有一天感冒发烧，吃什么也不见效，最后跑到北京大医院检查，发现他平日吃太多的消炎药，已经吃到最顶级的了，现在什么药物对他都不起作用了，只能躺在医院里等待病情的综合发展。

现在中国城市职工医疗费用可以报销，很快这个政策要普及到全民。这本来是政府为老百姓做的一件大好事，但是很多人却把福利看成是便宜，一个人报销，全

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

家吃药不花钱，还认为赚到便宜了，家里的抽屉都是药，自己有事没事还乱吃。还有的人很容易感冒发烧，一发烧就去打点滴，这些内服外用药物所含的毒副作用长期积存在体内，不但没赚到，最后还把自己和家人的健康都赔进去了。

七情伤人最严重

七情就是我们的喜怒忧思悲恐惊，平时常听到有人说：乐坏了、气死了，好像都是一些随意的口头禅，其实说的正是七情对身体的伤害。

思想可以杀人！很多人以为是夸张，其实是有事实根据的。国外有一篇报道，一个有20多年经验的电工，从他当学徒的第一天起，就被警告：两相的电线不能同时碰，否则会马上死亡。这天他在工作的时候，突然不小心同时碰到了两相的电线，当场死亡。奇怪的是经过法医鉴定，怎么也找不出他的死因，他不是被电死的，因为当天没电，他是被自己头脑里20多年根深蒂固的思想杀死的，他光是记住两相的电线不能同时碰，却忘记了前提是有电没电。

很多病人有过这样的经历，一些看起来不是很严重的疾病，却久治不愈，无论中西医，洋方子土药材，效果都不理想，甚至有的还越治越重，医院也束手无策。到底是什么原因呢？

早在《黄帝内经》中，就有关于七情与五脏之间关系的详细论述：喜伤心、怒伤肝、忧伤肺、思伤脾、恐伤肾，七情过度都会伤及内脏。中医认为，突然、强烈或长期持久的情志刺激，会使人体气机紊乱，脏腑阴阳气血失调，就会导致疾病的发生，称为七情内伤。

由于情感是从内而生，伤害比从人体外界入侵的一般病邪更为严重，直接伤害到内在脏腑深处。当脏腑受伤其机能就会减弱，又反过来加重了情志的表现，如果不能及时调整，就会形成恶性循环。

在山东有一个病人，平日里没什么大病，有一天打乒乓球的时候发现手够不着

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

球了，就开始到各大医院去治，全国各地看了三年，最后被诊断为小脑萎缩和重症肌无力。当他来找我的时候，肢体动作严重不协调，已经不能走直线了，只能左右晃着往前走。

我问他：“你在病发的前一年时间是做什么工作的？”

他很奇怪，因为从来没有医生问他这个问题，一般医生只会问你病发当时的状况，而且病人到了医院，也是只会问医生自己的病要怎么治，而没有去问病是怎么得的。其实只有真正了解病是怎么得的，你才能真正治好它。

他回答说：“在打官司。”

原来这病人是做生猪屠宰生意的私企老板，前几年，当地政府实行生猪统一屠宰，他得到了这个独家生意，垄断了当地市场，生意好得不得了。但地方政府看到这个生意赚那么多钱，就想要收回去。当初他为了取得这个业务，投入了大量的资金，还购买了许多设备，现在政府要收回，他当然不干，就在两年前开始和政府打官司，还上了省电视台和中央电视台，最后官司终于打赢了，可是发现双手开始不听使唤了。

3年来，他北京上海到处去治，可是情况越来越严重，因为小脑是管着人的肢体运动神经的，他四肢活动出现障碍，所以被医院诊断为小脑萎缩和重症肌无力。

那么中医是怎么看的呢？首先我们来看看他这两年打官司的情况，他是民告官，地方私企跟当地政府打官司，你想想有多难。生猪屠宰都是在半夜进行的，他为了取证，经常要夜里2点钟开始在屠宰场拍摄，还得各处奔走，想尽办法斗智斗力，从地方到中央，期间耗费了多少精神，心血已经亏损到一定程度了。

在最后他终于打赢了官司的时候，那种心情不是一般人能够理解的，不仅是高兴，简直是狂喜啊。前面我们讲过，喜伤心，他本来就脆弱的心脏受不了这样的冲击，心主血脉，血液供养就出了问题，血液供给开始不足。在中医五行里，心属火，脾属土，心火一弱就不能生脾土了，脾主肌肉，就是说人体肌肉所出现的异常情况都与脾脏功能失常有关，所以这个病人的肌肉就开始萎缩，四肢运动出现不协调，不能进行正常的生理活动。

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

大家还会发现一个问题：为什么这个病人的心神耗损这么严重，可是在2年多的官司过程中没有发作？这就牵涉到人的意志力。

大家有没有发现，有的癌症病人，病发后活不过三个月，可是有的病人却能在患了绝症后十年不死。因为前期有强大的精神力量支撑着他一定要打赢官司，人的意志力是非常强大的，能激发体内所有的潜能，可是一旦官司打赢，精神放松了，症状就出来了。所以说，疾病不是一天就得的，而是与我们日常生活的情况和思想变化有直接关系。

从这里可以看到，七情伤人可以造成多么严重的后果。古时候范进中举的故事大家都知道，30多年科举屡试不中，老是被人瞧不起，终于考上举人却一下子疯了，这也是喜伤心的例子。还有《红楼梦》中的林黛玉，最后死于肺结核，这个病民间叫“癆病”，多见于虚劳过度、营养不良的穷苦百姓身上，可是林妹妹好吃好住，还有丫鬟服侍，怎么也会得这病？林黛玉有什么特点：多愁善感是不是？其实真正的病因是她的性格，忧伤肺所致。

这些都是很著名的七情内伤的例子，我常劝大家，退一步海阔天空，做人做事千万不要钻牛角尖，情绪对脏腑的伤害远比外邪病毒更直接和深入。

而人的思想正是最难改变的，这也与个人的性格有关，一般人的眼睛往往只盯着别人的短处，不喜欢回头看自己的毛病，古今中外的圣人都不断教诲我们，要懂得感恩、自省、忏悔、自我检讨，可见人要看清自己有多么难。正是因为意识不到自己的问题，不愿意改变，过度的情志得不到调整，治疗效果事倍功半。

如果这些不愿意面对自己的情志问题的病人遇上一个传统老中医，还有可能被拒于门外，因为中医有个传统：对于怨天尤人、不讲理、不信医、轻身重财、好逸恶劳的人不予诊治，因为这样的人，最大的问题就是自身性格的障碍。

中医主张，在诊断病症时，要注意病人在病发前的状况，才能准确找到病根，对症下药。对于这类疾病要从调整气血入手，先提高脏腑机能，从而增强身体对不良情绪的调节能力，在调整期间，病人也必须完全信任和遵照大夫的指示，放开心胸，才能达到预期效果。

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

什么是真正的健康——身心健康才能有幸福的生活，你的脾气和性格会影响身心健康的变化，就是大家所说的性格决定命运。人要想改变命运，必须先从调节自己的情志健康开始。

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

第四章 五脏与疾病

肾

肾为先天之本，五行属水。主水，主纳气，主骨生髓造血藏精。在志为恐，在液为唾，在体为骨，其华在发，在窍为耳及二阴。作强之官，伎巧出焉。

老年人尿频尿急

膀胱是属于肾系统的，它的主要生理功能是贮尿和排尿。尿液是人体津液所化，在肾的气化作用下生成尿液，下输于膀胱。我们回头再分析上面那个病例就很容易理解，老年人所出现的尿频尿急症状就是因为脾肾阳虚引起。

大家知道城市人能吃到今年农村打下来的新粮食吗？一般我们吃的都是农民前几年收的粮食，为什么？因为国家是把仓库以前存的旧粮拿出来卖给大家吃，今年农民打下的新粮要先再进入国家仓库，每年以旧换新，用来防备一旦出现天灾的时候庄稼欠收，国家要保障老百姓都有好的粮食吃。在人体中肝脏就相当于粮食仓库，是藏血的地方，由肝脏负责将血液分配给全身各个器官。在过去计划经济时代，粮食统一由国家的仓库派给地方粮食局，粮食局分给各个粮店，粮店再把粮食卖给我们。

这相当于肝脏把血输送到全身的各个部位，所以叫做藏血，肝脏主管筋，老年人的尿频尿急叫做血不养筋。出现这种症状是因为肾造的血少了，肝脏仓库中的血也会少，仓库往外分配的也就少了。人体血液在正常情况下都是平均分配的，但是平均分配又出现一个问题：30年前中国人都有过这样的经历，如果按照年龄平均分配粮食，三十岁的男人和女人分到的粮食份量都是一样的，都是三十斤，男人的三

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

十斤粮食是不够吃的，可女人的三十斤还有富余。

血液平均分配到了脏器后同样出现这样的问题——在总量不变的情况下，有的脏器得到的血就少了，问题首先就体现在使用最多的脏腑膀胱。一般正常人一天吃三次饭，大便一次，小便5—6次。大便一次就是肛门一天开一次关一次，而小便就需要膀胱一天开和关5-6次。老是开和关需要消耗大量的能量，需要能量多的地方，就会首先表现出症状，这时其他地方尚未感觉到明显的毛病。因为血液就是人体的动力，贫血的表现就是浑身乏力或者头晕目眩。正常人肾脏机能良好，在平均分配的前提下，还会根据身体各部分的需要，马上增加血液供应，保障人体活动。而在出现肾虚的时候，肾造血功能不良，消耗大的部位就会先出问题，这就是为什么老年人肾虚的第一个症状会是尿频尿急。

血液供应不上，膀胱口先松了，兜不住尿液，这就是老年人容易出现尿频尿急症状的原因。

“症”不是“病” 中医为何治未病

这个大爷为什么看了三年都好不了，因为他的情况是“症”而不是“病”，这个时候只是脏腑机能减弱了，还没达到器质性病变，所以到医院检查指标没问题，但是在临床又有症状。

大家要搞清楚，“病”跟“症”是两个概念，西医的指标检查往往要等到数据达到一定标准后才确认是有病了，才能有相应的治疗方法。而中医讲的是辨证，从症状刚开始发生的时候就进行调整，阻止病情继续恶化，这就是中医的“治未病”。

大家都知道“神医”扁鹊，他有三兄弟，都是高明的大夫，为什么扁鹊会最出名？

有一次魏文侯问他：“你们兄弟三人，谁的医术最高？”

扁鹊说：“我大哥最高，二哥次之，我最差。”

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

魏文侯问是什么原因。

扁鹊说：“我大哥治病是看病人的神色，病因还没有表现出来他就把病给治了，所以他的名声不出家族。二哥治病是在病人稍有不适，症状刚刚出现的时候，所以他的名声不出乡里。而我治病是（在病情严重的时候）用针疏通血脉、使用有毒副作用的汤药（给病人服用）、草药敷在肌肤上，所以名闻于诸侯（各国）”。

这就是中医所说的：“上工治未病，中工治欲病，下工治已病”。

为什么我给了这位大爷食疗配方后，他很快就恢复了？实际上他只是肾气虚亏，给了这些食物，营养吸收多了以后，血液供应充足，脏腑就能配合人体的活动调配能量，筋的弹性恢复，膀胱口就紧了，尿频尿急的症状自然消失，所以说它是“症”而不是“病”。

现代中医最大的特点就是收拾残局。根据中国青年报社会调查中心的一项调查显示：87.8%的受访者表示自己「相信中医」，但是仅有27.7%的人在生病的时候会首先选择中医，大部分的人往往是到最后身体都被切割得差不多了，西医说没法治的时候，才想到要找中医来收拾残局。

其实在中国传统文化中，中医是讲究治未病，就是预防疾病发生，并且把疾病消灭在最初的阶段。因为现代社会普遍对中医文化不了解，现代的中医技术只发挥了很少一部分的实际功用。

药物治标还是治本

为什么老年人易得脾肾阳虚？因为老年人吃的饭量比年轻的时候少了，但是身体消耗并没有相应减少那么多，带孙子做家务，替晚辈操心都耗费掉大量心血。可是吃得少，营养少造血也会少了，血液不足以供应身体活动所需，就形成了“脾肾阳虚”。

尿频尿急的症状在现代西医学中叫做前列腺，但还没发炎。一般情况下，谁也不会拿它当回事，即使到医院检查也查不出什么毛病，有的时候随使用一点药，效

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

果也不大，总会反复出现尿频、尿急的情况。到了一定的程度，就会发展到尿痛、尿搔痒，这时候再去检查就发现得了前列腺炎，医生才会给你开药。而这种病在中医认为，是因为脾肾阳虚外邪入侵所形成的。

一般出现这样的毛病去医院，这个时候医生给你开的第一种药就是“XX康”，很多人发现，吃了这个药很管用，三到五天就见效，不尿急尿频、尿痛、尿搔痒了，吃了以后，感觉好了就不再吃药了。但一般不会超过100天，停药三个月左右，又出现尿急、尿频、尿痛、尿搔痒了，这时候你第一个念头就不会想去医院，会自己到药铺去买“XX康”来吃，但是效果不好。没办法又得去医院了，这时医生知道你过去吃的是“XX康”，会给你开另外一种药，回去吃又见效了，也不尿急、尿痛和尿搔痒了，好了以后又不吃了，过了一段时间又来了，再吃那个药也不管用了，从这时候开始你的病时好时坏，开始反复，到最后就出现癌症。

癌这个病一般人是什么时候认识的，还记得吗？我最早听说肝癌是在1976年，周恩来先生死的那一年，我在我们家族要毕业了，中医学了很多年，西医也学了四年，当时听说总理死于肝癌，肝癌是什么病？我们家族是专门研究各种疑难杂症的，当时都不太清楚。

我现在告诉大家，很简单的，看到字你就明白了，癌症是什么？我们还拿刚才的病来比喻，你会发现一个问题：为什么小毛病会治成大毛病？都说中医治本，西医治标，标和本在哪里？实际上前列腺是“本”，炎症是“标”，但现在一般到了医院，医生给你的药都是消炎杀菌。根本没有考虑为什么要消炎杀菌，就是说“标”是外邪，“本”是脾肾阳虚，医院根本没有去考虑病根在哪里。

西医认为尿道炎是因为细菌进入尿道口引起发炎，但是大家有没有想过：“为什么细菌进入你的尿道口，不进入别人的尿道口？”

人就是不喜欢认真思考问题。如果你不是脾肾阳虚，外邪怎么能进来？其实是被病毒乘虚而入。现在大家都忽略了这个问题，很多家庭都是这样的，丈夫得了前列腺炎，老婆就认为老公做坏事了。其实不是的，是因为人体在脾肾阳虚的时候，碰到一点点病菌就会感染，这个时候你即使只是去澡堂洗澡也很容易被感染。医院

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

给你所有的药物都是杀外邪的，西医就是消炎杀菌，但是前面的阳虚没有人管，这个时候就会形成标和本的倒置，只去管“标”，“本”却没有人管，结果不仅标没治好，本也越治越坏了。

大家都知道先锋是最好的消炎药，那先锋现在总共有多少等级？我们一般常见的先锋是到6号，实际上已经到了16号。刚才说给你开的“XX康”，相当于先锋1号，吃了以后感觉好了，炎症暂时控制住了，就是把外邪杀死了。但是脾肾阳虚没有管，病毒一有机会又会进来，你又再发炎了，这次病毒有耐药性了，要换先锋2号去杀它……号数越来越高，可不管你怎么杀，病情还是一次比一次严重，关键是你的阳虚没补上来，“本”没有治，最后从“虚”变成了“亏”，就进入肾衰。

前列腺肥大

前列腺还有一种症状叫前列腺肥大，是与尿频尿急相对的，就是尿不出来，小便分岔或不顺利。

怎么会出现的呢？随着生活水平的提高，人们爱吃肉，由于饮食机构中肥甘过度，肉类蔬菜过多，造成血粘度增加。

正常肾脏在过滤血液的时候，会将血液中过多的油脂排出来，油脂进入到膀胱，就会挂在尿道壁上，长期下来就造成小便不畅，小便分岔，形成前列腺肥大。就像我们厨房的下水道，油垢多了就会堵塞。如果尿道中这些脏东西长期堆积，久而久之也容易转化为前列腺癌。

前列腺疾病过去是老年人的专利，现在随着社会进步，病情也在演进。据国家权威部门的调研，目前这种病发病的最小年龄是16岁，已经不属于老年朋友的专利了。现在有句流行语“大会不发言，小会不发言，都前列腺发炎。”因为大家的饮食习惯起了巨大变化，现代人的脾胃功能变得太虚弱了。

为什么现在不该出现的疾病会这么多，而且疾病为什么会年轻化？疾病年轻化

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

是最可怕的，现在中年人得癌症的比例最高，在癌症病人中占了70%，而且死亡率很高，检查出来后基本上3—5个月就会拜拜了，但是老年人得癌症反倒可以抗上三至五年，为什么年轻人罹患癌症以后死亡率很高？因为现代的年轻人学习工作节奏太快，精神压力较大，生活起居饮食习惯违反了人体自然规律，身体的正常机能失调，对疾病的抵抗力和机体的修复能力都比较低，加上关于健康知识的误解，大量不良的饮食和滥用药物情况长期破坏脏腑机能，身体的损伤比老年人更为严重。

从阴道炎到肾功能衰竭

现代西医学告诉我们女性没有前列腺，但是女性的尿频尿急比男性还要厉害，不相信的话，大家可以在大商场观察40岁以上的女性，进商场后不会先找柜台，一般都是先找洗手间，之后在商场里逛一圈，最后再去一下洗手间，留一个纪念再走。

我在天津讲课的时候，一位大姐说：「你说的都是轻的，我走到马路上，见到写着WC的都会进去。」

“如果一路上有十个呢？”

她说：“都会进去的，没有尿进去挤两滴都要去。”

已经形成条件反射了，但是到医院检查又没有炎症或其他病，看到身边很多人都这样，也不会将它当回事。人最怕的就是这个，看到别人都有同样的问题就认为不是问题，根本不去想想为什么，怎么能解决。

那么男性有前列腺，女性为什么没有？实际上前列腺就是尿道管，男性是15—25厘米，女性只有3—5厘米，所以西医说女性没有前列腺炎，但是男女都有膀胱，都有尿频尿急的状况。什么时候从尿急尿频急变成尿瘙痒了，到医院检查不是阴道炎就是泌尿系统感染。这时候，就是女性最容易出现的所谓的妇科炎症。

妇科炎症是怎么产生的呢？女性的妇科炎症这么多，实际上都是身体虚弱所致。女性每天都要洗澡，没有人清洗的时候是将开水放凉了洗的，都是开水拌凉水。凉

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

水中一般含有多种细菌，如果身体比较虚弱，一洗就很容易得炎症，所以现在女性患妇科炎症高达93%。

妇科炎症的来源，一般有两种，尿频尿急尿骚痒到医院检查就是泌尿系统感染，走的就是膀胱这条道；另外一条通道是走阴道——得的是阴道炎（这个病理在关于妇科的光盘中详细讲解）。

妇科炎症的原因与男性一样，就是脾肾阳虚，外邪进入。到医院去，医生一般就是开两瓶药水一洗了之，很多人回家一洗就好了，一段时间后不犯就不洗了。可过了一段时间又痒了，又开始洗，等好了又不管了。然后洗一阵子好一阵子，不洗就犯。等哪天洗烦了不洗了，这时候如果再有点累，免疫力开始降低，一旦发高烧，再去检查，中年女性最常得的一种病就出来了——急性肾炎。

这个时候去医院治疗，用大量的抗生素，症状不几天就会好转，尿蛋白也不多了，体温也降下来了。遇上好的医生会叮嘱病人：“不要太累，注意休息！”

但是人怎么会不累呢？工作生活这么紧张，过一段时间只要身体稍微累一点，就发低烧又有炎症了，到医院检查发现转成慢性肾炎，细菌已经通过膀胱进入肾脏了，这个时候病情也开始升级了，不是脾肾阳虚了，中医叫做“肾气虚衰”。

很多人到这个时候继续治，这个药、那个药、消炎药等等一大堆开始不停地吃……走上了治疗慢性肾炎的漫漫长路。然而效果就时好时坏，今天吃这种抗生素，明天又用那种抗生素，有的治疗一、二年，最多有治到七、八年的，到那时候医生基本上都会说已经到了“肾小球肾炎”或者是“肾盂肾炎”了，建议你不要再治了，因为西方医学对于这两种肾炎是没办法治的。但是很多人还在继续治，等治疗到后期，感到浑身乏力没有劲的时候，已经进入肾功能衰竭了，再往医院里一送，医生会说：“准备钱吧，要做透析”。说句不好听的话，就是要准备买单了，吃完饭要买单结账了。很多人到了这个时候，才真正开始重视。

当初一开始有症状去医院的时候，医生告诉你：“有点炎症没事”。如果真是没事，怎么会变成肾衰竭呢？到了衰竭的时候大家才着急，为时已晚矣。

女性得肾炎基本在十年左右，就发展成肾小球肾炎或者是肾盂肾炎。有一次在

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

大连讲课，讲完课有一个听众追我到天津。

她很激动：“陈老师，有个事儿，我死都不明白。”

我说：“不至于吧，有什么事不明白？”

她说：“我母亲今年60岁，没啥病，就是20年前得了高血压，一直身体挺好的，最近感觉身体乏力了，到医院检查，医生说是肾功能衰竭，要做透析。这不对啊，我母亲没病啊！怎么会肾功能衰竭呢？”

我说：“什么叫有病？你懂不懂，你母亲不是二十年前得高血压吗？高血压是什么你知道吗？”

“知道啊，就是血压高，高血压是病吗？”

大家都不懂高血压是什么？高血压在中医里叫眩晕症，但现在到任何西医院，医生都会告诉你只能终生吃药，高血压没办法治。其实高血压只是症状而不是病，症和病是两个概念，症状不归现代西医院管，得了高血压到医院就只能吃降压药，还得要终生吃。一开始吃一片就能把血压降下来，过两天药劲儿不够了就两片、三片、四片地吃，什么时候血管「嘣」地爆了，你就进入心脑血管疾病的行列了。

这位朋友的母亲二十年前就有高血压，这是一种由于肾虚引起的高血压，就是说在二十年前已经出现肾虚了，但没去管它，很多人认为血压高一点没有问题，只要吃点降压药把它控制住就行了。那位老人家在五十岁左右的时候应该腿上会出现浮肿，一摁一个坑，但她没有拿它当回事。大部分人只认为疼了、难受了才算有病。

还有一点不要忘记，一天一颗降压药片，一年就是365片，十年就是3650片，本来肾功能就弱了，再加上这么多的药物吃下去，“是药三分毒”，二十年下来积累了多少毒素？对肾脏的伤害又有多大？肾虚发展了二十年都没去管它，等到衰竭了才想起来有问题，可是已经到结账的时候你得要买单了，想不买也不行。所以我说她母亲是一步一个脚印地走过来的，她母亲二十年前就肾虚了，开始肾虚的时候如果及时补上还会虚吗？没有虚就不会到衰结，为什么用这个“结”，因为是要结账了，一切都成定局，不能挽回了。

一般人常讲一句话：“病来如山倒，病去如抽丝。”大家认为这句话对吗？我

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

说一点也不对。

这位病人二十年前得高血压的时候，已经是肾虚了，就相当于山坡被挖了一块，要不虚怎么会少一块呢？再过十年后出现水肿，腿开始肿了，等于山体又挖掉一块，这个时候还不加管，衰竭就是要结束了，等于这座山哗啦倒了，就是到了结账的时候了。所以说保健大于治疗，中医讲治未病，就是未发生的病。很多人不理解，中国人最大的毛病是等到病来了，发现情况严重了再治，真的是不见棺材不流泪。

很多病人这时候来找我，帮帮我吧！我真的帮不了你，因为衰结的“结”就是该买单了。我最多能帮你到肾炎，就是虚衰，一到衰竭，就意味着脏器机能已经彻底损坏掉了。

很多人都认为有病医院能帮你，把一切交给医生就行了，但是你知道吗？中国的《消费法》已经把我们看病治疗列入消费行为了，大家明白什么意思吗？在中国的医院看病属于商业行为，病人只是一个消费者，中国的医院不属于福利机构。现在很多的医疗单位已经不是在从事医疗事业，而是在做病人的生意。

人们往往到最后才想起来“哎呀，早知道早治就好了！”

人最爱吃的一种药就是后悔药，但是没地方卖的。什么叫保健大于治疗？很多人认为得病了有医院，还有人认为买了医疗保险就能保住身体健康，反正有保险公司结账。可是你不要忘了：保险金是给活着的人花的！

真正的健康需要知识和自我保健意识，而不是得病了才去把生命交到医生手上。

肾炎靠什么恢复

大家知道什么是炎症吗？肾炎就是肾脏有了炎症。

举一个最简单的例子，如果我们手上有一个伤口，化脓了不合口，一般人就叫发炎了，而肾炎就好象肾脏有个伤口在发炎。在现代西医学当中，对待炎症几乎所有的处理都是消炎杀菌，药物当中没有修补肾脏伤口的成份，只有消炎药。回过头

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

来看中国的医学中，老祖宗告诉你要“三分治、七分养”，这就是我为什么要给肾炎病人迟蛋白质食物的原因，蛋白质的第一项功能就是修补建造人体的细胞组织，肾脏也是由细胞组织组成的，要懂得用这七分养来修复我们的肾脏机能。

北方人喜欢到澡堂搓澡，作用就像女性喜欢去角质，但是今天搓完澡后，把全身的角质都搓干净了，回家就算用塑料布把自己裹好，明天再去搓，还是发现有很多皮屑。这个在现代医学名词就是代谢机能，皮屑是人体代谢过程中死亡的细胞，要通过汗毛孔代谢出来，身体机能会自行重新建造人体组织。正常的人体细胞每天都要进行代谢，就像一个正常人一天要掉5-10根头发，在正常消耗之外，还要修补受损的肾脏，因而需要摄取更多的蛋白质。

我为什么给肾脏病人用蛋白质食物的原因就在这里，关键是要分清楚西医说不能吃的是动物蛋白，因为动物含高蛋白质的同时也含有高脂肪，人体真正需要的是高蛋白而且低脂肪的食物。我给你的是什么呢？是植物蛋白。也就是为什么很多报纸都建议老年朋友多吃豆制品，因为豆制品中含有的蛋白质成分最高，同时只含有微量的脂肪成分，所以不会增加肾脏的负担，还能重新修复肾脏的机能，让肾脏受伤的表皮重新长好。很多人不了解这些知识，只知道高蛋白几个字，都没有去真正了解它。

在肾炎调整后期，很多病人出现一个问题，吃了一段时间发现小便解出来就像白色淘米水。还有些病人尿出来很多软的东西，来问我：“是不是蛋白质食物吃多了，尿出蛋白质来了？”很多人都有点担心。其实是大家不知道排出来的东西是什么，排出来跟米水一样的东西在中医里叫米泔，排出来白色的软的东西叫白浊，为什么会排出这些东西，是好还是坏呢？下面我再用另一种病例给大家讲解。

肾里怎么会长石头

除肾炎以外，比较常见的肾脏疾病就是肾结石。肾结石最大的症状就是腰的两

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

边痛，刚开始只是腰酸，到医院检查也没有发现什么问题，等酸到一定程度就痛了，医生诊断是肾结石。现在医院一般的处理是用激光碎石，把结石打碎后，让碎石头随着小便排出来，你会感叹科技真高明啊！但是过一段时间发现腰又开始酸了，酸完了又开始痛，石头又长出来了。我见过一个老太太这样连续三次去碎石，结果最后一次激光打偏了，把肾给打破了，开始尿血。

即便是激光有可能打漏、打偏，人们却还是喜欢这样做，没有一个人去想肾为什么会会长结石，怎么能让它不再长？这才是问题的关键，但是在生活当中人们只关心眼前的治疗效果。那么肾结石到底是怎么得的呢？其实在刚开始腰酸的时候已经表现出症状，中医认为“久坐湿地、劳逸过度”，就容易出现肾结石。

一般人很难理解什么是“久坐湿地”？谁也不会老是坐在湿的地方，其实是指坐的时间过长了。比如出租车司机，一坐就是一整天的时间，还有在办公室工作、长时间看电视、看计算机都是坐着，整天坐在沙发上会不会出汗？出汗就是湿了。

“劳”是指劳累，运动量太大了；“逸”是太舒服了，缺乏运动，这也是两头病，任何事物过度与不足都是不正常的。有人说安逸怎么也得病？中医讲的健康是要平衡，你老是坐着不动，运动量少，长期坐着压迫肠道，蠕动力差，吸收消化机能减退，给到肾脏造血的原材料不够，肾机能就会减弱，这时在中医里面就认为肾开始虚了。这个时候往往会出现“腰酸”这个信号，提示你肾虚开始了。

肾脏还有一个功能就是过滤血液和水分，打个比喻：一个健康的肾一天要过滤10升水和血液，但是如果肾开始虚了，正常的过滤机能减退，就要出问题。过滤是什么呢？过滤是要把血液循环完以后所产生的废物通过小便排泄出人体。比如正常人的肾一天过滤10升，现在肾虚只能过滤8升了，必然有2升的脏东西排泄不出来，排泄不出来长期堆积在肾里，钙化就形成了肾结石。

大家都知道各个城市都有卫生死角，我们倒出来的生活垃圾堆在那儿，如果过一段时间不管它，再清理的时候，水泥墙上就会有垃圾留下的痕迹。其实这跟肾结石一样，肾脏里长期排泄不出来的脏东西形成一层硬壳象石头似的。如果在调整过程中，把虚补上去了，恢复肾脏的机能，从原来过滤8升，现在恢复到10升，就能把

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

原来滞留的脏东西排泄出来,这种在中医调整过程中尿出来的排泄物叫沫泔或白浊,属于正常的好转反应,是表示肾功能开始恢复,能够把脏东西往外排的表现。

痛风为何从脚起

现在很多人得痛风,发作起来痛得冷汗直流,拖着腿也走不动。这种病不发作的时候人好好的,到医院也查不出来什么毛病,只是告诉你尿酸高点,其他没事。

尿酸怎么会高?医生说是因为喝酒过多、吃了太多高蛋白食物。很多人听了马上控制饮食,可是不管怎么忌口,该发作它还是痛。为什么会从大脚趾头开始痛,后期还会出现关节畸形?

其实这也是肾虚的一种症状,因为肾的过滤功能减弱了,血液里的酸毒排不出去,随着血液循环流动。大脚趾关节是人体的最末梢关节,酸毒的结晶体最容易积聚在这里,也有的人是大拇指关节痛,都是同样的道理。

如果你不去调整肾脏,恢复它的过滤功能,酸毒结晶长期挤压关节,最后关节不能正常活动,出现变形了。所以痛风患者不仅要改变饮食习惯,更关键在于恢复肾脏的机能,提高过滤能力,把酸毒排出体外才不会再复发。

地中海贫血为什么是地区病

大家都知道广东地区有一种病流行——地中海贫血,这病的症状是贫血、黄疸、发育障碍、智力迟钝等,很多孩子因此要换骨髓。

为什么要换骨髓?前面谈过,肾主骨生髓造血,大家就知道哪里出问题了,是换骨髓能解决的吗?

西医认为这个病是因为遗传基因造成的。在中医看来,遗传的不是病,而是家

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有,
只能用于大家之间学习与交流,
您可以传给身边的人阅读,但是禁止用于商业用途!

长的肾虚，因为孩子是继承父母的脏器机能，父母肾虚，孩子的肾能好吗？就像你家的庄稼地收成不好，问题出在哪？如果是天灾，为什么旁边的地能丰收？怪牛没干活还是人没去管好它？造血是骨髓的工作，它的领导是肾，肾虚了，没能力管骨髓的工作了，血液的产量能高吗？

在中医认为这个病属于虚劳症，是因为“精血匮乏，水谷不化，水湿停滞”所致，实际上就是营养不良。

广东地区经济发达，大家都吃得很丰富，俗语说“吃在广州”，怎么还会出现营养不良？而且广州人得的各种怪病还特别多。中国最大的文化是饮食文化，但是在的日常生活当中，我们对于饮食并不了解，按道理吃得好，应该身体好啊，但是为什么身体不好呢？这就要从吃什么和怎么吃说起。

广州人吃饭有个习惯，喜欢饭前先喝一碗汤，认为这样有营养。问题就出在这碗汤上，不是汤有问题，而是这一大碗汤水空腹的时候喝下去，会不会马上把胃液冲淡了？这个时候再吃饭，消化吸收肯定不好，造血的原材料就不够，长此以往，造成了脾胃和肾脏的损伤。

现在经济条件好了，很多人也开始爱惜身体，整天吃各种各样的补品，一听说啥补，就马上一窝蜂去吃，什么燕窝鱼翅、虫草当归的。吃了又怎样？身体真的好了吗？其实万物都有其度，当你消化吸收功能不好的时候，吃再好的东西也是浪费，吃多了反而会增加脾胃的负担，真正滋补养人的其实还是中国人吃了几千年的五谷。

骨质疏松怎么办

在调整的过程中，有很多病人来找我，说有一个怪现象，调整一段时间后，人长胖了，但只是体重长了，腰围却没有长，长了10斤肉却不知道长在哪里？这就牵涉到下面要讲的骨骼的问题。

现在最普遍的骨骼问题就是老年人腰酸背痛腿抽筋，检查会发现是骨质疏松症，

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

其实就是缺钙。为什么老年人会得骨质疏松症，为什么会缺钙？大家会发现，很多人在二十五到三十岁的时候很能吃，尤其是年轻人，一餐吃三碗饭，但是不见长肉，这些营养到哪里去了？实际上是长到骨头里面，是骨密度增加了。老年人到了六十、七十岁有一个最大的特点，就是会变矮，三十岁的时候是1米8，到了七十岁的时候还有1米8吗？

一般也就还剩1.72米左右，怎么会矮了这么一大截，大家想过吗？好像越老越缩了。老年人出现这样的情况，是因为年轻时是人体能量储存的时期，是为了到年老的时候提取的，就相当于年轻时挣的钱都存到银行中，到老的时候再去取出来用。年轻人和老年朋友一样也是一天24小时，但是老年朋友的睡眠时间却比年轻人更短，消耗的精力更多。实话实说，老年人往往为年轻人想了所有的事，反而还被年轻人厌烦。实际上老年人耗的脑力比年轻人还多，同样是消耗，吃的又相对少，年轻的时候一顿饭吃3碗，年纪大了只能吃1碗。这时候就出现一个问题，人体要从骨壁中调出年轻时存贮在骨头里的养分，来制造血液以供养全身的机能正常运作，但是老是这样调出，就会将存在银行的钱用光了，结果就出现骨质疏松症，因为骨壁薄了，加上地心引力的作用，所以老的时候个子就矮了。

当出现腰酸背痛腿抽筋等症状时，大家就会说吃一点钙片吧，这都是广告的误导。一般的电视广告才30秒左右，能教给大家什么呢？人们只知道吃钙、吃药，但依然得不到真正的健康。为什么补了那么多钙还是腰酸腿痛？因为单一的钙，人体是吸收不了的，可是厂商都只管卖他自己的产品赚钱。

从现代医学来讲，骨骼是由蛋白质、维生素C和钙这三种物质共同组成的骨胶原蛋白所形成的，就像盖大楼，光有钢筋不行，还要水泥、砖沙。现在都只宣传补钙，但是真正的见效吗？真正补到骨头里的是什麼？身体真正得到骨胶原蛋白了吗？无知的消费最可怕。

为什么中医调整过程中病人体重会增加？是因为调整时提高了脾胃的消化吸收功能，人体营养充足，肾造血的功能恢复，骨髓亏虚掉的部分被补充上来了，骨头结实了，体重就会增加，因为补充的能量是储存在骨头里面，从外表是看不出明显

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

变化的。

骨质增生为何集中在主要关节部位

骨质增生俗称长骨刺，一般出现在颈椎、膝盖等人体主要关节部位。这个病现在也很普遍，而且也开始有年轻化的趋势。

增生不是骨头长多了，而是因为肾虚，造血不足，肝脏藏血不够，不能濡润骨膜。人体关节活动频繁，骨膜就会慢慢被磨干了，骨头与骨头直接摩擦，磨出骨渣滓来了，西医叫增生。

还有一种原因是病人长期血黏度过高形成的，这种情形在下面股骨头的部分会讲到。

既然是骨膜干了，血液不够，我们就要从补肾养肝恢复血液供应着手，不要认为动手术就能解决问题，就算骨刺拿出来了，只要骨膜还是干枯，它还是会再磨出新的古渣滓，形成新的骨刺。尤其是颈椎上连接着人体几乎所有的重要经脉，人体能否正常活动，大脑的运作都靠颈部联系，千万不要去乱动它。

股骨头坏死能再生吗

（骨头图）

还有一种常见的老年人疾病就是股骨头坏死。股骨头是连接人体骨盆中的一块大骨头，呈三角形状，支撑着人的身体，如果这块骨头出问题了，会直接影响人体正常的生理活动。股骨头坏死是什么呢？在现代医学中叫菜花状，本来骨头应该很

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

光滑油润的，而坏死的骨头形状像我们平时吃的西兰花的样子。

股骨头为什么会坏死？

一般有三种原因，第一种是长期或大量服用药物，最可怕的就是现代医学当中，中国用的最多的激素，这种东西最可怕。

很多人不了解激素是什么东西，现在医院里有一个现象，小孩发高烧如果在医院打点滴、吃药、打退烧针，只要七天不见好，医生就会用激素。在中国激素大量滥用，把大家坑害了，因为只要打激素所有检查指标马上就显示正常了，症状缓解，人也会感觉暂时舒服了，医生的任务就算完成了，但是没有人知道将来会留下怎样的隐患，大部分曾经长期或大量使用激素的人后期都会出现股骨头坏死的现象。

激素是激发人体内所有的能量去抵抗病毒，长期、大量地使用激素，老是大量刺激，透支人体储存的能量而没有及时补充，骨骼中的养分就被抽空了，开始出现麻点，慢慢骨头就成了菜花状，坏死了。

第二种就是长期的酗酒，不是说喜欢喝，也不是喝醉酒了，而是每天都要喝，不喝人会感觉不舒服，还没吃饭就先来两杯，这就是酗酒。

酒精就是乙醇，要靠肝脏转化。因为肝分泌出胆汁，胆再分泌胆固醇，胆固醇中含有酶，进入胃中来化解乙醇。当人酒喝多了就容易胃口大开，而且比较喜欢吃肉，吃的东西多了，胃和肝的负担就会过重。尤其是肝，要增加分泌很多的胆汁来生成胆固醇，消化酒精和肉食，长期下来就损害了肝脏。这也是为什么爱喝酒的人易发胖，容易有脂肪肝的原因。

骨膜也是筋的一种，当肝脏机能被酒损伤后，肝主筋，就会出现血不养筋，骨膜干枯，再加上人体的正常生理活动都会大量用到股骨头，干枯的骨膜不能保护骨头，造成了骨头的损伤，长期下来就形成骨头的生理坏死。

第三种就是长期的血黏度过高。

很多人在生活中不把血黏度高当回事，去了医院医生也说没有关系，但是长期血黏度高为什么会造股骨头坏死？

我们在走路和身体活动的时候，骨头之间需要润滑，血黏度高的话，骨黏膜就

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

无法起润滑作用，就像我们的家具没有润滑就会磨损，人坐上去就会响，人的骨头关节也一样，如果没有足够的血液润滑，就会将骨黏膜磨干了，骨头长期干磨所产生的骨头渣滓就是骨刺。

当血黏度过高，骨粘膜缺乏润滑，骨头就会干磨，不仅会出现骨刺，继续磨下去，骨头会被一点点磨蚀掉，我曾见过最厉害的病人将骨头磨掉了一半。

股骨头是支撑人体活动最重要的部位，也是人体中面积最大使用最多的骨头，所以人体的骨头坏死往往首先出现在股骨头上。

我们知道骨头断了是可以重新长出来的，坏死也是一样的道理，只要我们把亏虚掉的能量补养上就行了。

有一个深圳的小伙子，骨头边上磨掉了一点，看遍了广州各大医院，都告诉他只能动手术，药物没治，来找到我。

我对他说：“你听话就能让你恢复。”

后来用了8个多月的时间，他的骨头重新长了起来。当再去医院检查的时候，医生很奇怪，不明白他怎么会好的。

中西医的区别就在这里，中医有七分养，西医只有三分治。现代西医所说的营养学，其内容也只是中医养生中的很少一部份。我能做的比医院多，多用了七分养，用五谷杂粮来养。

这个病人能这么快恢复的一个重要原因是他很听话，把不良的生活习惯都调整过来。首先是不吃夜宵，三餐也以五谷杂粮为主，晚上11点以前上床睡觉，这几点正是养肝的关键。

我还告诉这小伙子，调整的过程会很痛，他一定要忍受住，否则就只能找西医换骨瓣。股骨头是人体的重心所在，换了一边，你肯定会注意少用它，结果把重心都压在另一边，最后这边也会磨损。如果还是不调整，血液恢复不过来，长期下去，骨头一块块磨掉坏死，最后就是高位截瘫。比起下半辈子坐轮椅，再痛也得坚持住。

为什么会痛一段时间？因为骨头的生长需要时间和挤出空间，就像小孩子长牙也会痛，有些病人因为忍受不了而中断治疗，是非常可惜的。

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

耳鸣是警报

在生活当中，老年朋友最先出现的毛病是耳鸣、眼花。我跟很多老年人聊天，一见到他们出现这些症状，我就说：“您要去调整调整了。”

很多老年人都回答说：“这是正常的”。

我问：“为什么是正常的？”

他们说大家都是这样，中国人的习惯是大家都这样就是正常。

我又问：“有的人活一百岁耳不聋，眼不花，到底是谁不正常？因为有很多人都耳聋眼花，所以他就不正常吗？”

所以真理永远是掌握在少数人的手里，老年人耳聋眼花，实际上是身体在发出信号。

打个比方：现在大家的生活水平提高了，买了房子要装饰，房间里可能会养两盆花，那我们到花市买花，会根据什么来买呢？最起码的常识是叶子都是绿色的。买了以后放在家里，天天浇水施肥，养着养着，有一天发现有一片叶子黄了，怎么办？摘掉它，这样看起来又绿了，继续欣赏。过两天发现又有叶子发黄，又摘掉了，这样摘着摘着，不仅花没有了，叶子都光了，再过一段时间，茎也枯萎了，就死掉了。但如果是在行家的眼里呢？当一盆花出现第一片黄叶的时候，就知道根开始腐烂了，马上将腐烂的根摘除、重新放土花就会长好。

中医认为“耳”是肾经之梢，耳鸣、耳背、耳朵出毛病其实是身体在提醒我们肾脏开始虚弱了。但是很多人认为年纪大了这种现象是正常的，都不去理会，慢慢发展下去80%可能就会出现高血压，后期心脏就会不太好，形成心脑血管疾病。

当一个症状出现的时候，很多人不明白意味着什么，看见大家都有就认为是正常的，为什么年老了就该是这样？其实症状就是意味身体的机能在不断减退，身体在给你发警报了。懂得这些知识，及时保养就不会再坏下去，心脑血管疾病跟我们

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

也就没有关系了。

耳鸣的症状较多出现在女性身上，一般40岁以上的女性都会出现耳鸣，大家马上就想到是上火了。如果在广东地区，一般就喜欢去喝凉茶。其实“上火”的含义是什么？大家都不明白，只知道一燥热就喝凉茶来消火气，但是什么是上火？怎么会上火？

中医里说的上火是指心火。耳鸣在中医叫“心肾不相交，水火不相济”，心为火肾为水，上火实际是肾虚，肾水不够，灭不了心火。喝凉茶可以灭火吗？凉茶是泻的，表面上症状好像缓和了，实际上不仅补不上肾水，还会把人体正常的阳气同时泻掉，造成更大的伤害。很多人认为喝凉茶可以灭火，结果越灭越亏，本来就虚了，还进去寒，就形成了很多女性后期的子宫肌瘤。其实这个时候真正需要的是补肾，让肾水调和心火，达到阴阳平衡，症状自然就消失了。

小孩得中耳炎是因为耳朵进水吗

耳朵还有一种毛病，就是很多小孩子容易得的中耳炎，一般都认为小孩子得中耳炎就是因为去游泳的时候耳朵进水引起发炎的。但是大家想一想：为什么别的小孩游泳耳朵里面进水不发炎？这就是人性中比较可怕的一点：不希望找自身的毛病，从来都是喜欢挑别人的毛病。告诉你中耳炎也是肾虚的一个症状。

在中国人的一般观念中都认为男人结婚后才有肾虚，其实小孩子更容易肾虚，因为在孩子发育期间需要大量的营养，但是现在的小孩子一般比较偏食，营养摄取不足，造血的原材料自然就不够了，所以更容易引起肾虚，同时身体的抵抗力也比较低。

对于小孩子来说，耳朵为什么会有炎症？因为孩子的抵抗力低，游泳池的水进去时带有很多细菌，就容易造成感染。耳朵进点水就会发炎，这说明肾脏功能比较虚弱，免疫力低下。

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

得了中耳炎，要打十天或者十五天的药才可以消炎。其实炎症发生后，身体会自行调动人体的抵抗力与外邪作战，我们只要及时补充能量，人体自身的治愈机能就可以把外来病毒消灭掉。

打了抗生素进去，是能够把病毒的生长能力消灭了，但是同时也破坏了人体机能中正常的生长发育功能。很多家长不懂得这些基本知识，结果给孩子造成一辈子的伤害，这才是最可怕的。

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

肺

肺为魄之处，气之主，五行属金。主气，司呼吸，主宣发肃降，通调水道，朝百脉，主治节。在志为忧，在液为涕，在体合皮，其华在毛，开窍于鼻。相傅之官，治节出焉。

免疫力与万病之源——感冒

在我们讲解免疫力之前，先给大家讲一个常见的病——感冒。

在中医当中，感冒被称为“万病之源”，因为感冒治疗不当，就会演变为多种病症。现在大家感冒发高烧，第一个想法就是退烧，医院里退烧最快的方法是什么？就是打针、输液，最普遍的就是到医院挂三天点滴。挂点滴是中国人用得最多的治疗手段，到了医院不管什么病，先挂上三天点滴再说。

大家可以做一个试验，买两个气球，一个气球不要吹，一个气球吹起来之后再再将气放掉。你会发现，吹过的气球它的皮就会松、薄了。打点滴就是将液体打入静脉中，打点滴最少要打三天，一天两瓶。感冒一般是一年春秋两次，这样静脉反复的收缩、膨胀，多年下来血管壁就薄了，十年、二十年后遇上大事，一着急上火，血脉一冲就破，形成心脑血管疾病。

打点滴是中国人发明的吗？它是西方国家发明的。如果有亲戚朋友在外国的朋友，可以去问一下，西方国家的医院治疗一般的感冒发烧有打点滴的吗？为什么外国人发明的东西他们几乎不用？

大家知道中国脑瘀血病人最小的年龄是多大吗？只有8个月，这样的小孩我见太

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

多了。大家都知道，一岁以前的小孩感冒发烧不能吃药，到了医院只能打点滴，在小脑袋上剃光的地方打。孩子这么小的脑袋，点滴瓶都比脑袋还大，这么多的液体往里面打，大家想过后果吗？为什么小孩子会经常脾气暴躁？小的时候如果经常感冒发烧，遇上事一着急、一上火就是脑瘀血。

为什么现在中国的女性，二、三十岁满脸是褶？你问她们是不是一不舒服就去挂吊瓶？输液是直接进入静脉的，刚输完的时候，毛细血管水分多了，皮肤看起来特别漂亮，可过两天水分被吸收了，皮肤又干了。老是这样充水膨胀，收缩，常年下来皮肤就变得松弛了。

看到这里，你就知道长期输液的后患有多大。有人说，我从来不输液，感冒只吃药。吃药的人有一个最大的特点，这回感冒了，吃这个牌子的药管用，下回感冒还吃这个牌子就不管用了，要换个另外的牌子，下回再感冒再换。你会发现，很多人换来换去，最后把市面上所有牌子的感冒药都吃遍了。大家可以做一项调查，到马路上去找10个65岁以上的老年人，到医院给他们照脑CT，多多少少都有一点小脑萎缩。大家是否记得几年前中央电视台新闻联播中插播的一段：国家卫生部紧急通知，所有含有PPA成分的药物必须撤下柜台，而当时大部分的感冒药中都含有PPA。大家知道它的潜伏期和副作用是什么吗？

PPA的潜伏期是10年，它最大的危害是会导致小脑萎缩，后期发展下去就是老年痴呆。可怜的是大家天天吃这些药，已经吃了10年了，才发现潜伏的危险启动了。大家想会不会在十年后，有一天国家又告诉你，药物中还含有「APP」的东西不能用，潜伏期又是十年。很多药物对人体的伤害是很可怕的，一般人并不理解这些知识。大家认为感冒了，吃药就可以了，白白给药厂当了十年的实验品，还落个后遗症。可悲啊！

大家记得中国人三十年前感冒的时候是怎么办吗？不就是家里切一点姜末，加一点红糖一起煮开了喝下去，晚上再做一碗挂面汤吃，盖好被子睡个觉就没有事了。

可现在谁还知道感冒是怎么回事，该怎么处理？有人说现在的感冒病毒变异了，

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

你想想，细菌是在显微镜下才能看得到的东西，它都能变异了，人怎么还没有变，那人类是不是该被淘汰了？问题不在病毒身上，是由于人体的免疫力下降了，只是因为我们的知识没有到位，才造成人们对自己的伤害。

实际上感冒很简单，按照中医来讲，是因为人体的营卫之气出现虚弱，造成外邪入侵。传统中医学认为，调整的目标是人体的机能，治疗不是杀灭病邪，而是驱赶它，消除病邪在人体中生存的条件。中医通过几千年的实践，积累了无数调整疾病的经验，从中掌握了各种各样病邪进入到人体后的发展变化规律，所以不管病毒如何变，根本问题是在于人体机能的失调上。

中医认为，气是由肺来主管，它包括两个方面：一个是我们呼吸的气体，另一个就是从饮食中吸收的水谷精微化生的精气。大家都知道气血运行正常，人的身体就健康，而气为血之帅，没有气的推动，血液就不能正常运行，大家看武侠小说里就常说“气绝身亡”。

血为气之母，气必须依附于血液才能正常存在于人体之内，血液是人体的主要养分，它由肾来主管。所以气血的强弱与我们的肺肾机能密切相关，而这两个脏器正是“营卫之气”的来源。

什么是“营卫之气”？西医把这个叫“免疫力”，也就是一般人所说的元气。大家看那些武林高手，刀枪不入就是他们把营卫之气练得很强。

营卫代表两个脏器，肾和肺，也叫宗气、元气，“营卫之气”是什么？

“营”是军队的大本营，“卫”是指保安门岗。它的第一个来源是肾气，是从母亲身体当中继承下来的，也就是一般人所说的元气，它在婴儿出生时会保护孩子整个身体。举一个简单的例子，我们给一、二岁小孩子洗澡的时候，会发现小孩有一个特点，后腰的地方有两个大酒窝，但是长大了慢慢就没有了，怎么会没有了呢？实际上这两个酒窝，在中医里叫做命门穴。命门简单地说就是生命之门，也就是生长之门，其中所藏的精气是孩子从母亲身体当中继承下来的肾气，随着身体的长大，这股肾气会越来越少、越来越稀薄。随着时间的增加，人体体积增大了，就要靠肺吸入新鲜空气和脾胃从食物中运化生成的水谷精气，也就是宗气来进行正常的生长

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

和生理活动。宗气跟从母体中继承下来的肾气两者结合，就形成人体的“营卫之气”，中西医叫法不同，实际上都是一个含义，就是免疫能力，中医就叫做“营卫之气”。

营卫之气虚弱了，就会被外邪入侵。所谓的外邪就是病毒和外感风寒，就是着凉了，或者是出汗了没有处理好，风寒病毒从口鼻皮肤进入人体内部。

为什么中医把感冒叫做万病之源？因为人体免疫力低下，身体虚弱了的时候，外界任何东西都有可能趁虚而入。这就是过去为什么感冒了，让病人喝一碗姜糖水？因为姜是驱寒的，能帮助驱赶风寒，透过汗液排出人体外，红糖是很好的补血养分，能让身体快速吸收，加上再吃碗挂面汤补充体力，晚上睡觉的时候就会发一身大汗，只要用干毛巾把汗擦干就行了，这个时候千万不可洗澡再进风寒，这样休息一两天体力就会恢复过来。

现在的治疗就是吃药，要不就是打针、打点滴，所有的手段都是杀外邪，没有补充正气的，营卫之气恢复不过来，一遇到外邪抵抗不住，感冒就会反复发作。因为并不明白感冒形成的真正原因，没有对症下药，往往就让小小的感冒变成了万病之源。

发烧不可怕

现在家长都害怕孩子发高烧，怕烧坏脑子，孩子的体温稍微高一点就马上往医院送，上吊瓶、吃激素，恨不得立刻把体温降下来，大量的药物进去，温度是下来了，可也留下了后患。

我们首先要明白，人为什么会发烧？尤其春秋两季是感冒发烧的多发期。因为这两个季节是万物生发和收敛的时间，天气冷热交替，春天滋润温暖，病毒也大量滋生，秋天干燥转凉，温差大，风寒袭人。当人体遇到风邪病毒，就要启动营卫之气来保护身体，就如同军队的演习，如果没有平日的实战训练，万一强敌来犯将不堪一击。人体春秋两季的感冒发烧就是营卫之气在操练。

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

大家会发现，经常有个小病小痛，动不动就要休息的人，往往没有什么大病。可那些看起来很壮实，十年八年都不会感冒发烧，平日里啥病没有的人，一旦病起来就是绝症。

发高烧并不可怕，这证明你体内的营卫之气能与外邪作战，尤其是在调整期间出现的高烧症状，是体内的营卫之气被调动起来对抗外邪病毒，如果这个时候用其他药物强行降温，就等于自己缴械投降，病邪就会乘虚深入。表面上看起来不发烧了，可是潜伏的危机更大。

其实真正可怕的是发低烧，就像前面提到的农村孩子。低烧是病毒深入，身体内有炎症了，但是医院一般检查不出来，最后没办法退烧就怀疑是血液病，要做骨髓穿刺，病没治好，反而先把肾给伤了。

骨髓穿刺不是治疗，只是为了给你下个定论，是没有实质意义的，即使下了定论，还是不能把病治好，可是对肾的伤害是很难修复的，将来还会引发更多的疾病。

这个时候家长千万不要怕，体内有炎症无非是营卫之气虚弱了，病毒细菌把器官咬破了，伤口在发炎，只要及时把营卫之气补上来，给它力量驱赶外邪，就能修复伤口，人也就恢复过来了。

为何发达城市鼻炎发病率高

一般情况下，鼻炎就是因为长期感冒，长期感冒五天以上好不了的，大部分人在痊愈之后就会出现鼻炎。

人的免疫系统在身体外围，如果不提高免疫力而只是用药物杀外邪，人体用了一定量的药就会产生抗药性，因此再吃同样的感冒药就不管用了，得换其他新的药物，但这些药物的残渣会在身体内堆积，逐渐形成一种力量，中医叫热毒或邪毒。

热毒或邪毒形成以后，人体外围的保护圈就被破坏了，外邪侵入的第一个点就是鼻腔，开始只是过敏，因为抵抗力弱了，细菌老是进来。慢慢细菌越来越多，开

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

始在鼻腔安家，细菌把鼻腔咬破了就是鼻炎。

很多人开始是治鼻炎，治着治着就变成了咽炎，再往后治就变成气管炎，然后由气管炎发展到支气管炎，最后一步步变成哮喘、肺结核、肺气肿。

我去香港讲课的时候，跟香港人讲：“你们这里90%的人都有鼻炎。”他们说是因为空气污染。我说不是，主要是香港的环境出了问题。他们不理解，大家都认为香港的环境很好，政府提供的福利也很高，到底有什么问题？

去过香港的朋友有没有发现，香港有一个最大的特点：那里的办公室、商场、酒店的冷气都开得特别大，室内温度一般是26度以下。香港属于亚热带地区，夏天的室外温度经常高达3、40度，人每天反复在这样的温差里进进出出，身体会怎样？

肺有一个重要功能“调治节”，不仅仅是调节人体内部的气血运行，还有一个重要的工作，是在进行外界与人体内部空气交换的同时，调节内外温差的平衡，鼻腔就是这个调节功能的开关。

当外界空气变冷时，人体的毛孔会自热收缩，减少热量流失，而鼻孔是不能收缩减少呼吸的，这个时候，大量的冷空气进入鼻腔，营卫之气立刻启动提高体内温度，调节温差保护人体。如果人老是反复进出温差大的地方，身体机能总是这样紧急启动，就像汽车老是紧急加速、刹车，营卫之气就会虚弱，作为主战场的鼻腔自然第一个被出毛病了。

长期处于这样的环境中生活，无论怎么治疗，鼻炎还是会反复发作，吃什么药也没有用，吃越多的抗生素消炎药反倒更进一步伤害了营卫之气，其他疾病也接踵而来。

禽流感是鸡的问题吗？

自从2003年非典以后，大家都认识肺了。SARS的全称是：严重急性呼吸综合症。最早国家说SARS没法治，只能预防，但是怎么预防？戴口罩。新闻报导告诉大

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

家戴普通口罩不管事，要戴就得戴16层才有效，真这样戴的话人还没得SARS就先给憋死了。其实是告诉大家，最根本的预防是提高自身的免疫功能。

SARS爆发期间，我从大连飞广州，平时大飞机能坐三百多人，那次上了飞机一看，才七八十人。一进机舱，一人一个大口罩，捂得严严实实的。那时候我是一个异类，全机舱我是唯一一个不戴口罩的。我看着他们害怕，他们看我也害怕。上飞机后空姐还发口罩，发到我这儿，我说我不要。

空姐还纳闷儿：“先生，口罩。”

“不要。”

“都戴你怎么不戴？”

“戴口罩干吗？”

“预防SARS啊。”

“你看，大家都戴上了，我还防谁啊？”

她一想也是，拿着口罩就走了。

从大连飞广州需要三个小时，发中午饭时才有意思呢——我是唯一一个不戴口罩的人，我就开始吃。旁边那人看着我，饭香啊，味儿飘出来，到后来他忍不住了，也摘下口罩吃起来。

告诉你，口罩是不可能挡住SARS的，看起来好像是自个儿保护自己，其实是自己骗自己，真正是要提高免疫功能，知道怎么去预防疾病才是最重要的。

肺的第一个功能：“司呼吸、朝百脉”。“司呼吸”，就是说肺负责人体的呼吸机能。什么是“朝百脉”？朝，是聚会的意思。肺朝百脉，是指全身的血液都通过经脉而聚会于肺，经由肺的呼吸进行气体的交换，然后输布到全身。

你戴口罩盖住嘴巴，那全身的皮肤呢？能一点不接触空气吗？

大家都知道这几年闹得沸沸扬扬的禽流感。刚出现禽流感的时候西医诊断是F1病毒引起的，才研究出防治的疫苗，病毒就变成F2了。在中医看来，禽流感就是鸡瘟，是鸡得感冒了。

各位都知道，三十年前我们特别喜欢鸡瘟，因为有鸡吃了。可是一听说哪

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

里有一只鸡病了，附近几公里的鸡都全部杀掉，SARS期间，杀了多少鸡？真的是鸡的问题吗？在食物链中人是吃鸡的，也就是说它的病毒是不可能传给我们的。但是现在人却怕鸡感冒，鸡的病毒可以感染人，意味着人不如鸡了。大家想一想现代人的体质差已经到了什么程度？有人说是病毒变异了，病毒是最初级的生物，要在显微镜下才能看得见，人是最高级的动物，病毒都变了人为什么没变？

人总是喜欢把责任推到别人身上，为什么同一个房间，一起吃的东西，有的人感染了，有的人没事？是因为个人体质的差异造成抵抗力高低不同。最近发现，鸭子也有病了，我可以说再过一段时间，猪也会有病，还有牛、羊，怎么办？把它们都杀光？几年前第一次我讲到这个问题的时候，大家都以为是开玩笑，但今天，所谓的“猪流感”已经在世界各地相继发生，难道这也是猪的问题吗？我们到底应该怎么办？

现代医学都进入微观了，总是研究这个病毒那个病毒，但是这辈子都研究不出来消除病毒的根本方法，因为研究赶不上变化快。

中医是宏观整体论，西医走入了微观。实际上病毒就跟一般人一样，举个简单的例子，大家都知道，广州市区前几年还有摩托车在路上跑，现在禁驶了，说是影响交通，但原来开摩托车的人怎么办？不让开摩托车就等于下岗没有收入了。下岗了还得生活，该挣钱还要挣钱的，人还要生活，就要转行，有的可能去蹬三轮车，万一哪天三轮车又禁了，那就又要换做其他的工作。病毒也是一样，它也是有生命的，当环境改变它也会变异，这种被杀死了，马上就会有其他新的变种。

实际上病毒就跟人一样，随着大环境在改变。中医就是考虑这个问题，比方这些人下岗了，如果政府安排好了他们日后的生计，能够继续工作挣钱，就完全能制以后的变化。

现代医学的方法是：今天有人骑摩托车，就处罚骑摩托车的，明天发现有人蹬三轮了，就研究蹬三轮的。因为这些人弱势群体，为求生存变化很快，只是研究基层老百姓，没有想到要从根本着手，对上层的宏观政策进行调整，才可以让社会真正和谐，中医和现代医学的区别就在于此。

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

广州中医药大学附属一院在治疗SARS过程中,采用中西医结合治疗50多例病人,无一例死亡,全部康复疗效显著,而且医护人员无一感染。由科技部、国家中医药管理局等部门组织的19项中医药、中西医结合临床研究实践证实:中西医结合治疗SARS,在缩短平均发热时间、改善全身中毒症状、促进肺部炎症吸收、降低重症患者病死率、改善免疫功能、减少激素用量、减轻临床常见副作用等方面都有较大优势,明显好于单纯用西医治疗的对照组。在广州采用中医治疗非典的病人,最高费用是五千多元,而采取西医治疗的病人光检查费最低都是几万元。

SARS死这么多人的原因在哪里?就是因为我们的身体机能在不断下降。所以关键不是戴口罩,杀病毒,而是要先了解我们身体运作机能是否达到健康的标准,通过提高人体的机能来对抗病毒。

口手足病为何会致命

最近两年小孩的手足口病闹得沸沸扬扬,最可怕的是0—1岁之间的死亡率最高。大家有没有发现,一般得这种病的孩子,80%—90%都是出生后母亲没有奶,每天吃牛奶长大的。我跟很多家长说过,不要给孩子喝牛奶,吃米糊就可以了。

但是很多人不相信,都说西方国家的人吃牛奶怎么没有事?大家仔细看一下,西方人是怎么喝牛奶的?他们喝完牛奶必定要吃一些水果汁。中国人这些年都盲目学习西方文化,当母乳不够的时候,第一个想法就是给小孩吃牛奶,但是大部分的中国人不懂得牛奶是怎么吃的。

牛奶有一个特点是吃了以后会上火,尤其是三、四个月的小孩不能吃东西,只喂牛奶,这时就很容易上火,正常人喝一袋牛奶后一天要吃两个水果才可以将火消去,你没有补充足够的水果,一上火就有痰,这时就是有了细菌在里面,肺部就会感染。

现在人们的思维就只剩下牛奶了,牛奶是给牛喝的,成分和人乳不同,再经过

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有,
只能用于大家之间学习与交流,
您可以传给身边的人阅读,但是禁止用于商业用途!

加工提炼后人体很难消化。只喝牛奶，影响孩子脾胃功能，造成消化吸收不良，所需的营养不足，抵抗力就低。

病毒由口鼻进入，首先侵害脾肺功能，加上原来肺就有积热，脾胃也不良，就会出现发热、咳嗽流涕、头痛、恶心呕吐、泄泻等症状。这时如不能及时补充营养，提高抵抗力消除病毒，病情会继续发展，脾肺功能进一步受损。

中医认为肺主皮毛，邪毒外透肌表，病人会出疱疹，开始只出现在口手足部位，大家这时才认为是有病了，如果病情再严重蔓延到四肢、臀部，毒气犯心，就会有生命危险。有些得手足口病的孩子肺部燥热，当上呼吸道呼吸不了的时候就给憋死了。很多喝牛奶的小孩脾胃都受到伤害，这个道理等后面讲到消化系统的时候大家就会明白了。

所谓手足口病就是这么简单，孩子死得是否冤枉？实际上就是家长的无知。大家去医院，所有打抗生素的孩子会都发现手足口病是没了，但是其他的毛病又会出来，将来最大的问题就是哮喘。

三、四岁小孩就哮喘，多半是长期打点滴打的，肺部的微细血管打来打去经常强行膨胀收缩，就造成肺气肿。希望大家能真正认识到这一点，不要让你的孩子被无知害掉。

现代家长普遍缺乏健康知识，经常会问一个令人哭笑不得的问题：“不吃牛奶孩子吃什么？”。

那我来问你，我们过去没有牛奶是吃什么长大的？不是照样让小孩子活得很好。米汤怎么就没有营养？中国人几千年是吃啥长大的？实际上是我们的盲目和无知把孩子给害死的！要是懂得这些知识，孩子怎么会死掉？

还有，现在的女性因为无知，为了保持身材美丽，不喂母乳，以为喂牛奶就可以给孩子健康了。大家有没有注意到：卫生部宣布，中国的牛奶污染率达到95%！很多牛奶含有抗生素。现在人们为了经济利益，希望乳牛产奶像自来水管放水一样，给乳牛打催产针，使得牛奶中也含有药物成分，喝牛奶也变成了吃药。

有人就想那喝酸奶是否没问题？请问酸奶跟牛奶有什么区别，不就是经过发酵

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

吗？它的成分没有根本改变。牛奶不是我们这样吃的，该怎么吃？在后面讲糖尿病的时候，告诉大家怎么吃才健康，当然前提是牛奶没有被污染。

红斑狼疮是要治皮肤吗

红斑狼疮在西医认为是皮肤病，因为症状主要表现在皮肤上，但是到了后期，红斑狼疮病人没有一个是真正死在皮肤上的，最后都是死在肾功能衰竭上。

就像牛皮癣、白癜风，这些皮肤病在现代医院中根本没有方法可以治愈，很多人都去治皮肤，可是一辈子都治不好。很多人发现治皮肤病的时候，一开始新药很管用，后来再用就没有效果了。

皮肤病难治的原因是大家都去治皮毛，没有人真正治肺，这就是治标不治本。因为人不但靠鼻子和嘴巴呼吸，还要靠皮肤来呼吸，所谓的皮肤病都跟肺部有关系。

中医说肺主管皮毛，肺的主要功能是司呼吸、朝百脉。就是说，皮肤也是人体呼吸的通道。大家知道烫伤病人为什么烫伤面积超过50%就会有生命危险？因为伤口的水泡把毛孔堵住了，人就会憋死。

肺弱了，管道不通了，皮肤里的脏东西不能正常排出去，堆积在表皮就形成各种的皮肤问题。如果光治皮肤，而不去恢复肺部的功能、提高免疫力，皮肤病是根除不了的。

红斑狼疮的真正原因是因为免疫力低下造成血液系统损伤。前面我们说过，营卫之气包括两个脏器：肾为营肺为卫，外面的守卫受伤了，你不去理他，病毒继续深入，就占据了大本营。

为什么得这个病最后不是死于皮肤病而是死于肾衰竭？红斑狼疮看上去是皮肤病，实际上是病毒把人体免疫力整个吞食掉，因为肾乃先天之本，人体最重要的能量都在这里，大本营全军覆没了，最后肾功能衰竭而死。

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

哮喘、肺气肿到肺结核

哮喘病人最怕天气突变,因为这个病发作起来,一口气接不上人就会窒息死亡。得哮喘的病人在病发之前一般都有长期的感冒、气管炎病史。

刚开始感冒的时候,如果大量打针吃药,营卫之气越来越虚弱,病毒不但没被杀死,还越走越深,沿着呼吸道进入气管。当气温突然下降,冷空气直接进入,气管内的病毒细菌是有生命的,遇冷就会收缩,引起气管痉挛,造成人体呼吸困难,哮喘就形成了。

这个时候,你的肺部功能已经受到很大的伤害了,前面的几道防御关卡都被外邪冲破了,细菌开始进入肺,在肺里生长形成大量浓稠的痰液,长期积聚排不出来,就出现肺气肿的症状。

肺部这些细菌积液堆积久了就会钙化,检查出来就是肺结核。

根据中国卫生部公布2006和2007年的资料,肺结核发病率和死亡率均居中国传染病首位。目前,中国每年新增肺结核病例约150万人,患者总数仅次于印度,居世界第二位。2007年有近14万人因肺结核死亡,尤其每天工作超过十个小时、长期处于劳累状态的白领人士较为突出。周恩来总理曾向世界宣布,肺结核在中国消灭了,但短短三十年肺结核怎么会死灰复燃呢?

现在很多小孩子刚开始只是感冒,治来治去,突然有一天变成急性肺炎,急性肺炎是很容易致命的。大家不明白为什么会有这个变化?一般人的想法都是怎么杀病毒,从来没有想过病毒为什么会进来?这是因为孩子的免疫力低下,病毒才能进来的。现在的孩子出现这样的病例太多了。

有人说是细菌变异了,但是你想想细菌这种最低级的动物都变异了,人是最高级的动物怎么还没有变?实际上是人们的观念没有变,有人把责任推卸到空气污染上,空气是污染了,但是大家都在污染当中生活,为什么别人不得肺结核,而你会得?这说明别人的身体比你好,证明了一点,人体的免疫力是可以杀死病毒的,关

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有,
只能用于大家之间学习与交流,
您可以传给身边的人阅读,但是禁止用于商业用途!

键在于每个人是否都能保持正常健康的身体机能。

几十年前，得肺结核的原因大部分是因为劳累过度、营养不良所致，所以被认为是穷人才得的病，而现代人得病的原因却是因为无知。所有的病都是一步一个脚印走过来的，在当初感冒杀外邪的时候，只是盯着细菌下手，没有去补养营卫之气，现代西医学的方法实际上是将外邪往里赶，最后细菌在肺里扎根生长，形成各种肺部疾病。

阑尾有用吗

在人体中，大肠和小肠一起全长大约12米左右，因为人的高矮是不同的，器官尺寸也有差异。大肠和小肠相连的地方就是一般人讲的阑尾，医学名称叫做阑门。

我们先来了解人体的基本消化吸收过程是怎样的。我们用嘴吃完饭交给胃，胃消化后给小肠，小肠就开始吸收营养，剩下的糟粕经过阑门到大肠，大肠吸收水分把糟粕挤压后，通过肛门排放出来。

这里要跟大家讲一点，很多人认为阑门是没有用的，一痛就去切掉。但是我奉劝大家，阑门最好不要切。所有外科实习医生，第一次拿手术刀就是给病人切阑门。特别是女性很多医疗事故都发生在这里，阑门旁边就是卵巢，切的时候万一分不清哪个是阑门、哪个是卵巢，问题就大了。

曾看到有报导说，有个妇女就是因为做阑尾手术时错把卵巢给切了。当时做完手术没什么感觉，但是后来没多久又疼痛了，去医院检查，医生说还是阑门的原因。当时那人就愣住了，结果一检查才知道上次是将卵巢给切了。

阑门到底是什么，它在人体内起什么作用？

现在大家都住楼房，楼房的浴厕都有排水孔，阑门的作用就跟排水孔一样重要。为什么说很重要？大家可以做一个试验，排水孔上面有一个盖，盖底下是一个反扣的碗状，俗称地漏，如果我们把盖拿起来，就会发现下面几层楼下水道的味道都上

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

来了。

阑门就相当于排水孔的作用，作完阑门切除手术的人，就怕一种毛病，就是现在很多人都会出现的大便干燥。大便一干燥，就跟下水道堵塞一样，大肠的味道就会往上冒。大便中有超过70种毒素，这些毒素如果没有阑门的遮挡，会直接往上涌，所以凡是阑门被切掉的人，一旦便秘就会口臭，因为毒素通过口腔出来了。

如果不口臭就会犯一种噫病，在中医叫做毒气扰心神。因为阑门去掉后，大肠和小肠接通了，而小肠跟心脏是互通的，心在人体中主神，毒气开始扰心神，严重的就会出现神智混乱。

人体任何东西都是有用的，没有用的就是肿瘤。有人说我也不想切掉的，因为发炎了。那为什么不想想，为什么会发炎？

人就怕急功近利，有啥不舒服不顺心的，恨不得一招就把它给除去，连身上的器官也随随便便就割掉。你家里的浴厕天天都打扫，为什么就不打扫一下自己的阑门呢？因为平时我们吃的粮食太细了，缺乏粗纤维的东西，不能把肠道中的垃圾清理干净。粗纤维可以帮助打扫肠胃，如果没有这些粗纤维，积累的渣子就无法清除出去，就会发臭、发炎，这样就会得急性阑尾炎，调整的道理很简单，只要多吃粗纤维，一打扫垃圾就没有了。

我治疗这样的病人不用药材，就用简单的食疗方法。这里提醒一下大家：粗纤维并不是指蔬菜水果，而是粗粮，很多人光吃蔬菜水果可还是大便不畅。有人说阑尾炎不切掉会穿孔丧命的，只要一发病到了医院，医生都马上就要做手术，但是我的病人一个星期炎症就没有了，到现在也没有穿孔死掉。你会发现，很多时候人不是病死的，是被吓死的。

特别是饭后就去做运动的人最容易得这个病，关键是要知道如何预防，在饭后半小时内不要做剧烈运动，慢慢走走散个步就很好了。

有的人说已经切掉了怎么办？我也没有办法让它重新长出来，只能告诉你，一定要保持大便畅通、不干燥。

大家对器官切除一定要有清醒的认识，做完一次手术后，过几年必定要做二次

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

手术，接着就是第三次、第四次手术。因为人体内是有序相通的循环管道，一旦原有的道路堵塞了，就会走其他的道路，就会造成其他脏腑的负担加重，最后就是恶性循环。

白血病是怎么来的

得了白血病，最常见的治疗是换骨髓。你知道换了以后人还能生存多长时间吗？白血病到底是什么原因导致的？我们在这里结合大肠的功能给大家分析一下。

大肠在人体的第一个功能就是吸水，供养全身的水分，吸水的同时大肠还会蠕动，这是大肠的第二个功能。大肠一边吸水后，一边通过蠕动将残渣运到肛门是24小时左右。这里就会出现常见的一个问题：大便干燥。

大肠在人体中是很重要的，大肠所吸的水要给肾脏造血用。血液中有95%是水，这些水就是靠大肠吸收供给肾脏的。这意味着有一种特殊的病例是由大肠这种吸水功能失常所造成的，那就是白血病，很多小孩子最容易得这种病，主要原因是小孩子最喜欢喝饮料。

很多小孩子的白血病，尤其是七、八岁小孩得白血病的就是因为大肠功能失调造成，其实这是现代社会的文明病。很多家长不懂得这些知识，以为饮料有营养，光让小孩喝饮料，不喝水。

劝大家尽量让孩子少喝饮料，因为99%的饮料中都含有一种化学成分：甜味素，这是最可怕的。大家想想，白血病是怎么来的？大肠吸水后给肾脏造血，正常的血液中95%是水，人体中水分又占60-70%，这水是从哪里来的？全都是喝进来的。

现在的家长好像有一点钱，就有一种暴富心理：我们家孩子从来不喝水，都是喝饮料。如果孩子长期不喝水，只喝饮料，我们可以想象一下，肾脏造血需要水，如果不喝水只喝饮料，那么饮料中的甜味素就会随着大肠吸收到肾脏，由肾脏送到骨髓造血。微量的甜味素在人体机能正常的情况下，可以随尿液排泄出体外，但大

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

量的甜味素进入人体后是很难降解的，它会随着水分通过肾进入骨髓，就像塑料袋一样堆积在里面。大家知道，塑料袋如果埋进土里，过上一百年它还是不能分解的。

大家想想骨髓是怎样的，可以到超市购买一块骨头，打碎就会发现里面是网状的。如果甜味素总是挂上面，就会将骨髓的网堵塞了，骨髓造血的功能就会受影响，发展到一定程度就是障碍性贫血，也就是白血病。

一次在讲课的时候，有个大爷问了一个问题，说七、八岁的小男孩各个关节部位都长肿瘤，问我是怎么得的？

我就跟大爷说：“你是让我说实话呢，还是说假话？”

“你说实话吧。”

我问他：“孩子是不是光喝饮料不喝水？”

这个大爷一屁股坐下不说话了——爷爷带着孙子别提多宠爱了，小孩要什么就给什么。无知的爱就是害啊！

我们的骨髓造血后产生的垃圾是要排泄出来的，老是给孩子喝饮料，大量饮料中的防腐剂等化学物质是人体排泄不掉的，这些垃圾会堆积在骨头的角落中。因为这个时候人体的肾已经因为长期过滤这些化学物质，变得很虚弱了，影响到骨头，骨密度就低了，这些垃圾长期排不出去，就会慢慢从骨头往外渗出，最后就堆积到各个关节部位，这就是所谓的长骨瘤，就是这样简单。

以前中国人太穷了，吃了很多苦，现在经济发展很快，大家有了点钱都想给孩子最好的，但是没知识，不懂得什么才是真正的好东西，最后把自己的孩子给毁掉了。

有时候在马路上和各种媒体中，看到很多家庭没有钱给孩子治病，呼吁大家捐款，大家是不是觉得非常可怜，但是可怜之人必有其可恨之处！大家没看到孩子的病是怎么得的，七、八岁的孩子为什么会得这个病呢？怎么会光喝饮料不喝水呢？不就是家长把孩子宠出来的吗？可怜的孩子往往是因为有这样可恨愚昧的家长，才造成以后巨大的痛苦。

还有人说白血病是遗传的，但是你想想，得了这病的人连血都不够了怎么还能

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

生孩子？这都是不懂健康知识，随便给自己找的借口。

直肠癌为什么会扩散

前面说到大肠的第二个功能是蠕动。这里给大家讲一个病例，直肠癌。这个疾病在台湾已经排到了肿瘤发病的第一位。

现在直肠癌的发病率直线上升，死亡率太高了。为什么这么讲，现代人最可怕的就是癌症出现后，第一个想法就是赶快将它割掉，尤其是肠子出现癌症，大家觉得不碍五脏六腑的事，就割了。我可以告诉大家，本来不割还可以活七、八年甚至更长，割了以后，很多病人三、五年就完了。因为99%的病人割了以后，都会扩散。

得直肠癌后最大的症状是：80%的人都出现大便干燥。大便干燥的原因是吸水功能正常，蠕动力差了。为什么会出现大便干燥？这就要跟大家讲一下，按照现代医学来讲，大肠吸水功能和蠕动力之间没有神经系统连接，小肠吸收营养后把食物残渣给大肠，靠大肠的蠕动功能，一边取吸水份一边往前蠕动，大肠所吸的水分送到肾脏造血，而糟粕就通过蠕动经过24小时左右被推到肛门，这时肛门会给大脑一个信号“要大便”了，人蹲下就开始排便。

直肠癌的发病率马上就要追上肝癌了，现代人罹患直肠癌比率高的原因在哪里？其中很重要的一个原因就是人们都不活动、爱坐着。现在最小的直肠癌患者才十多岁。大家想想，孩子早上七点就出门上学，基本上不到八点就到学校了，学习和吃饭都在屋里坐着，几乎12个小时肚子都不怎么动。还有很多在办公室工作的人士都用计算机了，一天到晚盯着计算机不走动，肚子蠕动也就慢了。

现代人整天坐的时间太长，上下班在车里坐着，到了办公室也是坐着，回家吃饭看电视还是坐着，你看所有的胖人都是先胖肚子，因为大肠长时间受到压迫，蠕动力就会减弱。

大家要知道，大肠的吸水功能和蠕动功能之间是没有神经系统联接的，一旦其

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

中一个功能出问题了，另外一个功能的工作是不能自行配合改变的。如果大肠蠕动慢了，可是吸水速度不变，越吸就越干，越干就越难将糟粕赶到肛门，结果就会出现便秘，拉出的大便就会硬得跟球一样。这是非常可怕的，如果老是大便困难，经常大力摩擦，大肠壁就薄了，稍微用力一点就很容易把大肠壁磨破。

大肠中有70种以上的毒素，这些毒素就会长在大肠壁的伤口上，形成肠炎。细菌毒素有很强的繁殖力，它不断生长，肿瘤就形成了。

这个时候，一般人想到的就只有切除，认为肠子切掉一点没关系，能把病毒完全消除。我劝过太多的病人不要做切除手术，可是几乎没人听，都相信西医大医院的先进技术，结果大部分切了都扩散，一般两年左右就扩散到肝脏。

我最早的一个直肠癌病人是深圳的，刚开始还听我的话，我说二十多天后我就到深圳了，让她和家人先来听完我的讲座，然后再决定是否做手术还来得及。

在还差一个星期的时候，病人的大儿子打电话找我：“陈老师，我顶不住了，我弟弟回来了，他是西医大学博士，还没有毕业。弟弟说这病没治，只有割除，没别的办法，家里人都说要割。”

我一听就麻烦了，现在中国人有个特点，都认为学历越高本事越大。

我就说：“割完了很大机率会扩散。”

病人的儿子说：“我弟弟的博导老师说了，是最新技术，绝对不会扩散的。”

我后来到了深圳，听完我的讲座后，这病人的儿子跟我回到宾馆，我问他：“怎么样了？”

他说：“割完了，情况不太好，扩散了。”

“不是说最新技术吗？”

他说：“一边多割了一尺，说是最新技术，但是想不明白为什么会扩散？”

我说：“又不是我做的，为什么来问我？”

“那个博导老师也不理解，多割了一尺，怎么还扩散了呢？”

唉，真是一群书呆子！为什么这么讲？在这里多割了一尺应该不会扩散，理论上听起来好象很对，但就是太没有临床经验了，他们根本就不明白为什么会扩散？

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

真正扩散的是什么？

美国卫生曾署发出一个信息：前美国白宫发言人做直肠癌手术，一年后就转移到肝了。美国白宫发言人的手术都扩散了，大家就可想而知？中国的西医技术跟美国的西医技术，就相当于小学生和大学生的水平。

其实道理很简单，大家没有考虑到，肿瘤是拿下去了，但是两个切开的口子要接上，刀口要过一段时间才可以完好如初。但是手术后三天内病人就要吃流食，因为医生要知道手术后病人的肠道是否顺畅，有没有打结，要让病人吃东西排气，俗称是放屁。医生做完手术后将肠子装回去，病人吃了流食，如果放屁了，就说明肠子通了。

医生在做手术之前都要给病人清洗大肠，原理就像大家吃过的红烧大肠，在做菜之前都得反复洗刷干净才能下锅，其实人的肠子跟猪的肠子情况一样。因为大肠里有很多食物残渣形成的毒素，要尽量清洗干净才动手术，但是活人的肠子不可能像猪肠子那样掏出来用洗衣粉刷一遍，问题就出在这里。

手术切除了肿瘤的一段，把两边接上以后，肠子上就会留下一圈刀口，这刀口你想得要多长时间才能完全愈合？三天行吗？不要看吃的是稀粥，如果肠子里还有一点点的糟粕没洗干净的话，所有的病毒都会在大肠的蠕动作用下，随着食物的经过伤口，这样一圈伤口就都被毒素感染了，日后还会形成新的肿瘤。

同时大肠中的毒素透过伤口进入血液，因为肝脏是负责排毒、藏血的，所以第一个扩散到肝脏，病毒停留在肝脏内滋生繁殖，大概一年时间左右肿瘤就会在肝脏形成。很多人想不通大肠癌怎么会扩散到肝脏，实际上就是忘了人体这个通道。

肿瘤的转移就是这么简单，真正扩散的不是肿瘤，而是手术后的刀口和无法清洗干净的大肠毒素。很多人都忽略了刀口的问题，以为将肿瘤挖出来就不会扩散了。大肠就跟洗衣机的管子一样，如果垃圾没有清理好，原来只是一点点的问题，结果有了刀口一圈都是问题。体质强一点可以多坚持几年，体质不好的就有可能扩散到全身。

中医把人看成一个整体进行综合调整，而西医把人体分成许多部分单独处理：

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

肠道就是肠道科，肝胆就找肝胆科，互不联系，所以就会出现直肠癌手术后扩散的类似问题。因为大家不懂这个原理，还迷信什么权威，不愿意自己动脑筋细心想清楚，所以我讲完了也没有用，现在十个直肠癌病人，十个人都会做手术。

另外还有一帮所谓的“好心人”不懂装懂。假如谁得病了，这些好心人都特别热心跑来出谋划策，还找什么专家和教授出主意。一会儿又来了一个人说，病很严重，不能看中医，要去看西医，这些人并不知道自已不是真正在帮病人。

说这些话的人实际上是不懂中医的，但人往往听好的很难接受，所谓忠言逆耳，但是消极的东西很快就接受了，被人吓唬一下就连简单的道理都不懂得去分析。所以不管中医说得明白，几乎是所有的直肠癌病人最后都在这些所谓好心人的劝说下做了手术。

还有一种直肠癌病人扩散最慢但是也是最痛苦的，就是做人造肛门手术。这是在病人的肚子上挖一个口，一拉开就放大便了，如果吃太干了还不行，要用手挖，吃太稀了大便会直接往外流，排泄物就挂在身上。这种病人天热了更痛苦，公共场所都不敢去，怕大家感觉到异味。

大家千万不要等到这一步，要明白病理，懂得注意做好预防，即使得上这病了，也不要怕，肿瘤既然可以一点点长出来，当然也可以一点一点消除。

为什么中国人的病情会发展得这么快，还出现年轻化的趋势？三十、四十岁的中年人正是人生和事业在顶峰的时候，身体却一落千丈。这种病在生活中为什么越来越多，因为我们现在的生活太安逸了，太喜欢坐了。我劝大家一定要保持适当的运动，运动随时都可以，并不是非要去跑步游泳，其实举手投足随时都可以活动一下，吃饭后慢慢地走两圈，从日常生活习惯开始调整，就可以预防疾病的发生。

除了长时间坐着的人群，还有一类人比较容易得直肠癌。

在日常生活中，有时候吃了一点脏东西，一般人都会拉肚子，这是人体自我保护的正常反应，但是很多人一出现拉肚子，就马上用药物去止泻，明明知道自己是吃进了脏东西，有细菌病毒在体内，可还是不让它排泄出来，硬是把细菌留在大肠里。这些细菌病毒是有很强生命力的，它会在大肠里滋生繁殖，慢慢把大肠咬破了，

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

就形成慢性肠炎。当细菌越来越多，发炎的位置扩大成为肿瘤，就变成了直肠癌。

所以在日常生活中，如果我们明确知道是因为吃了不干净的东西而引起的拉肚子、呕吐，不必害怕，更不要用药物强行制止排泄，而是应该让这些脏东西全部排泄干净，我们只要给身体补充适当的营养和水分，人体的自动防御机能是完全能够把这些病毒驱赶出体外的，千万不要让它留在身体里形成后患。

风湿性关节炎为什么难治愈

风湿性关节炎被世界卫生组织定义为第一致残疾病，西医也称为无菌性炎症，对于这个疾病，现代医院的机器检查不出来，也没有什么有效的对治方法。

在中医看来，这个病是由于营卫之气虚弱，风寒入侵所致。当人体营卫之气虚弱时，对外邪风寒的抵抗力比较低，风寒很容易入侵人体。刚开始风寒只是在表皮肌肤，慢慢就渗入血脉，积聚在经络中，当寒达到一定程度，就会生湿，风寒湿凝聚在关节部位，造成气血流动不畅，关节活动受阻疼痛，就是风湿性关节炎，到后期风寒湿进入骨头内，关节出现变型了，就成为类风湿性关节炎。这个时候病人非常痛苦，我叫它“泪风湿”，因为痛得流泪，严重的连裤子都提不起来。

关节变型并不是一天发生的，人们在刚开始关节疼痛的时候，一般都是吃点止痛片，还有很多人去拔风，认为把风拔掉不痛就没事了，但在做这三分治的时候都不知道要去七分养。虽然当时把风邪拔出去，却没有及时把正气补上来，留下更大的空间让风寒占据了，慢慢就变成风湿性关节炎，再继续治不去养，风邪的地盘越来越大，一直进入到骨头里。

这个病难治的原因，是因为它积聚了风、寒、湿三种病邪力量，在调整时必须逐一往外排，其中的湿又是最为粘稠难除的。

有一位多年风湿的老太太，在给她调整排湿的时候，她每天拉十多次，拉出来

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

的东西都是粘乎乎的。连续拉了10多天，她害怕了，自己跑去医院打吊瓶，可是不管怎么打针吃药，就是止不住拉，只好跑来找我。

我问她：“你一天拉这么多次，难受吗？”

她说“倒是不怎么感觉难受，只是拉多了心里害怕。”

因为这种调整过程中的排泄不同于平时的拉肚子，没有太大的腹痛感觉，而且不会影响人的精神状态。

我告诉她，不用担心，她拉出来的都是多年积聚在体内的湿寒。这种调理中的排泄是用什么药物都止不住的，除非你放弃调整，让它留在里面，只要停止调整就不会拉。因为人体正气补上来了，它会自动会往外驱赶病邪，你应该让这些湿寒全部排出来，而不是让它继续留在体内。

这个病在调整时还会因为营卫之气补上来了，反复冲击血脉中的瘀阻，使病灶加倍疼痛，通开一点后疼痛会暂停一段时间，等气血再补上来，它又会继续和风寒湿邪抗争，吃什么止疼药也没用。特别是在正气快要冲开瘀塞，接近通畅的前几天，病人会感到剧烈的疼痛甚至昏眩。经常有一些病人忍受不住，在这个关头放弃了，非常可惜。

到了类风湿的时候，因为关节变型，动一下都很痛，很多病人就会减少活动量，这样反而造成气血运行更慢，风寒也变得越来越强大。这个病不能光靠内调，病人还必须配合做适量的活动来增加血气运行，而且要多晒太阳，借助大自然的阳气来化解体内的阴寒。同时改变生活作息习惯，不能熬夜，只有内外兼顾，才能达到调整效果。

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

脾

脾为气血生化之源，后天之本，五行属土。主运化，升清，统血。在志为思，在液为涎，在体合肌肉、主四肢，开窍于口，其华在唇。仓廪之官，五味出焉。

说到脾脏，目前最困扰的一个疾病就是糖尿病，我就通过这个病理来给大家讲解脾脏的主要机能。

在日常生活当中，大家对于糖尿病好象都无所谓了。现在大家主要关心的是糖尿病后期的并发症问题，糖尿病不仅会引起冠心病、失明、截肢等严重后果，糖尿病及其并发症的防治还给我们的家庭和社会带来严重的经济负担和精神压力。全球每年约有380万人死于糖尿病，糖尿病已成为导致人类死亡的第四大疾病，目前全球每10秒钟就有一位患者死于与糖尿病相关的疾病，糖尿病在中国发病平均年龄明显提前：全球糖尿病患者始发于65岁，中国则提前到45岁，而且目前糖尿病进入低龄化阶段，已危害到我们的下一代，2007年世界糖尿病日的主题为“关注儿童和青少年糖尿病”。全球学龄前儿童糖尿病患者正以每年5%的速度递增，中国是全球糖尿病患病增长率最快的国家之一。

为什么糖尿病在中国发病率这么高？在30多年前，中国人没有听说过糖尿病，短短30年间，糖尿病在中国尤其是城市中几乎无人不知。几年前在飞机上看到一篇报导，有一位专家预测，中国的糖尿病人数将每年以5000万的速度递增，而且将来的发病人群将以中小学生为主。当时我看了那篇文章后，心里还不服，怀疑怎么可能以这么快的速度发展。但是仅仅过了两年，2007年2月份我看到广东电视台报导的相关数据，才感觉到可怕：广东省5岁以下的儿童得糖尿病的就有3万人。这个数字出来后，我才发现那位专家说的话不假。为什么糖尿病发展的速度这么快？大家会发现身边的人一检查就有人得糖尿病了。

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

糖尿病到底是什么

糖尿病到底是什么？大家知道吗？

大家可能会回答就是血糖高，其实还是不明白。不要说在中国，你走遍全世界任何一家现代西医院同样会告诉你，糖尿病没得治、终身携带。为什么会这样？大家一般又会想到吃糖的问题、胰岛素的问题，实际上现在很多的理论根本就不明白糖尿病是什么，它是怎么形成的，这也是糖尿病在中国发展速度这么快的原因。

现在很多孩子也得糖尿病，一般医院的处理也很简单，凡是小孩子检验出指标高，就诊断是糖尿病，医生给的第一个建议就是终身打胰岛素，这才是最可怕的，后面我会给大家讲讲胰岛素是什么。

一次在西安，见到一个12岁小男孩被诊断得了糖尿病，医生说是遗传的。

我问他的母亲：“医生说你的孩子是遗传的、天生的，你有这病吗？”

她说：“没有。”

“孩子的父亲有吗？”

“也没有。”

“他爷爷奶奶是否有？”

“都没有。”

那怎么可能是遗传的呢？西医的结论是终身打胰岛素，最多只能活25岁，而且终身不能结婚。但是12岁的孩子还没有发育全，怎么就诊断为糖尿病呢？糖尿病到底是怎么回事？

在许多临床病例中，我发现一个可怕的现象，在中国假糖尿病患者到处都是。

有一次去山西大同讲课，一个做房地产的老板为了让我给他看糖尿病，专程到机场接我。见了我的面，第一句话就说：

“陈老师，我是糖尿病，您给我看一下。”

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

我说：“你不是糖尿病。”

他不相信：“很多大医院专家都说我是糖尿病。”中国人还是那样，戴了帽子后就不愿意摘下来。

我就问：“你凭什么说自己是糖尿病？”

他说：“我血糖高啊。”

我问他：“血糖高就是糖尿病吗？”

大家是否记得，在三十年前，中国的女性有一个最大的毛病，就是蹲下后一站起来眼前全是钱，也就是低血糖。但是三十年后中国人血糖高了，就将自己划入糖尿病人群。在我们的生活当中，见到很多这样的怪现象，后面会特别给大家讲一下假糖尿病的问题。

身边有糖尿病人的朋友可能会发现一个有趣的现象，有的人这边手里攥着打胰岛素的针，另一只手攥着巧克力。血糖高了就打胰岛素，刚起了作用，马上发现血糖又低了，得要吃一点巧克力补充糖分把血糖升上来，这么做到底有什么意义？中国很多人都为检查的指标活着，都以为血糖高了，就是糖尿病，很多人谈糖色变。

在此首先要跟大家讲一下到底什么是血糖？有一次去苏州吃饭，进了餐厅后，旁边有一个桌子的客人在点菜，问服务员：“你们这儿有没有不带糖的菜？”真是谈糖色变了，因为大家不知道血糖是什么。

什么是血糖

现代西医学中糖尿病属于代谢科，是代谢机能出了问题，也就是消化功能出了问题，我们在解血糖之前，首先要知道人体的消化系统是怎样运作的。

人的消化系统是哪些？一般人的理解就是脾和胃。实际上人体中有两个消化系统，脾和胃只是一个，另外一个肝和胆。这两个消化系统各有各的职责、相互配合。脾和胃是消化碳水化合物的，肝和胆是消化肉食类和水果蔬菜的。用现代医学

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

来解释，就是肝和胆是消化酸性食物，脾和胃是消化碱性食物的。

我们吃任何东西都是用嘴吃，食物经过嘴的咀嚼后进入胃开始消化，在现代西医学中不管吃任何东西，进入胃以后，统一称为“糖类”。经过胃液消化的食物进入小肠，小肠吸收其中的养分，这些养分现代医学名词就叫做“血糖”。小肠吸收完养分之后，就由脾脏（在西医也叫胰腺）分泌出胰岛，将小肠所吸收的养分运给肾脏之后开始造血。

大家现在明白什么是“血糖”了吧？简单地说，血糖就是造血的原材料，也就是说糖分是食物中的营养成分。三十多年前为什么中国女性会出现低血糖，那时候的人都有过这样的经历，头晕的时候喝点红糖水马上就好了，所以有的人就会认为糖尿病是糖吃多了，其实大家没有真正理解血糖的含义。

所谓的糖类是人体所需要的养分的统称。为什么在低血糖的时候，喝一杯红糖水，血糖马上就恢复了？因为它主要的成分就是葡萄糖，纯糖是不需要胃口进行消化的，马上就可以直接进入小肠，小肠吸收之后供给肾脏造血，因此低血糖的症状就能很快得到缓解。三十多年前我们的生活水平比较低，营养摄取比较少，因此中国人普遍出现低血糖的问题。三十年后随着我们生活水平快速提高，食物丰富，养分供应过多，很多人的血糖就开始升高了。

这个时候出现了一个问题，现代医学的很多指标是在三十年前就定下来的，在西方国家，近三十年的生活变化并不是太大，但是这三十年间中国的饮食文化和生活习惯发生了巨大的改变，而所使用的指标还是在三十年前制定的，没有根据中国人的生活习惯和身体变化进行相应的调整，此时的指标与实际情况出现很大的差距。

我们如果懂得一点基本健康知识，就不会谈糖色变，其实吃的任何食物都是有糖的。所谓无糖食品的营养成分是什么？完全不含糖的食品是没有任何营养的，人如果没有营养靠什么生存？这也不吃、那也不吃，看到指标是下来了，人却没有养分、半死了，有什么意义啊？因此大家要真正了解血糖是什么，如果不了解这些知识，往往容易被别人牵着走。

目前在中国治疗糖尿病不叫做科，已经形成了代谢医院。患者天天排队，医生

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

也省事，首先来个全套检查，发现指标高了，就直接给胰岛素让病人带回家。大家也很乖，拿了药就回去吃，根本不去了解什么是糖尿病。

对疾病的判断，不能先看指标，比如检查肝功能，发现转氨酶高了，很多时候就简单地认为是肝出了毛病，其实应该先了解指数为什么会高的原因。举个简单的例子：假如你在验血的前一天晚上吃了涮羊肉或者没有休息好，第二天的检查结果转氨酶就会高。指标的变化是跟我们的日常生活密切相关的，活人不能被死指标牵着走。

尤其对于糖尿病患者而言，大家还是一知半解。刚才说三十多年前中国没有糖尿病，那中医怎么知道的？我们的老祖宗在400年前的医著中就有批示，当时不叫做糖尿病而是叫“消渴症”，前面跟大家讲了症跟病是两个不同的概念。

为什么糖尿病在中医叫“消渴症”？大家知道，病跟症是一字之差就差之千里，因为中医是把人体看作一个整体，而不是单纯哪个器官出毛病就只去治哪个。为什么现代西医学告诉你糖尿病没得治，因为大家都知道糖尿病是胰腺分泌胰岛不足或是不分泌胰岛了。这是病吗？这只是症状，在没有发生病变的时候，西医对症状是没有对治方法的。这种症状其实是脾脏分泌胰岛的功能在衰退，中医是通过全面调整人体的整体运作，来恢复你脏器原有的功能。

因此中医不叫治病，只是调整你的身体，把机能恢复正常，糖尿病在中医不叫“病”，叫“症”的原因，是因为出现这种症状，脾脏机能还没有产生器质性病变，完全可以通过提高脏器机能来恢复的。

糖尿病是怎么得的

糖尿病中医称为“消渴症”，这里我就用老祖宗400年前的医著给大家讲解一下糖尿病的成因。

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

病因的第一条：喝酒、肥甘过度

“肥”是指肉类，“甘”是指甜味，这个甜不仅是糖，是指有甜味的食物，好象大部分的水果都有甜味，都属于甜食。这并不是说以后就不喝酒、不吃肉，不吃甜食了，凡事只要不过度就行。

我发现中国人有一种坏习惯，闻风而动，只要大家说这个东西好，大家都要它。一说冬虫夏草好，就把它炒到30万元一斤，有人说冬虫夏草喝了以后还壮阳，多可笑！大家最好不要跟风，那往往是倒霉的开始，实际上药效并不是那样的。不是说今天看了我的书，大家就不喝酒了、不吃肉了，世界万物没有绝对的好东西，也没有绝对的坏东西。例如酒，喝少了舒筋活血，喝多了就伤肝；砒霜用多了是毒，用对量就能治病。西医也会用到砒霜，肝癌最后做介入的时候就是用砒霜。因此老祖宗告诉我们：万事万物都要适度。

大家回想一下三十多年前中国人的生活来源靠什么？靠的是粮本，东西是有，但是没有粮本不卖给你。我还记得三十多年前，一个月粮食的定量是32.5斤，这个数量够吃吗？是不够的，因此就出现了借粮的情况，一般是在每月25日的时候，可以购买下个月的粮。这样平均计算每人一天大概吃1.2斤粮食，那现在每人一天吃多少粮食？

近年国家推出一项重大计划：退耕还林。因为三十多年前计划的失误砍掉了森林种粮食，现在发现环境污染严重，要毁掉耕田重新种树，这就需要统计一下中国有多少人？有多少地？人均需要多少粮食？结果国家统计局一统计，中国农村和城市平均加起来，每人每天吃粮食是四两。不是说吃一个面包就二两，这四两是指干粮食、纯粮食。大家就会发现其中的问题，三十多年的时间，过去和现在吃的粮食相差了3倍。

现在将粮食还原到脏器中就会发现一个问题，我们的脾脏是消化五谷类食物的，三十多年前一天的工作量是要消化1.2斤，现在一天才吃0.4斤，那么脾脏的工作就大大减少了。

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

打个比方, 今年WTO正式开放了, 中国进入WTO后受到最大的冲击是什么? 是农业。

2006年世界的粮食价格, 加拿大的粮食是0.13元一公斤, 中国的粮食成本价是0.36元一公斤。加拿大一个农民种1万亩, 中国有8亿农民, 平均下来每个人也就是几分地。加入WTO后, 国内外粮食的差价是比较大的, 这样中国的农民也会为了降低成本将耕地放在一起连成片合作耕种, 这样就会出现一个问题, 大批农民要下岗, 他们能去哪里? 大部分就要进入城市打工。大家都知道十年前是上六天休一天, 现在是国家法定的上五天休两天。中国是社会主义国家, 随着农民大批下岗, 为了让大家都有饭吃, 假如国家将休假制度改一下, 上四天休三天照样发工资。如果农民下岗更多, 上三天休四天, 或者是上两天休五天, 大家肯定都愿意。

专家预测, 到2040年中国的人口将达到零负增长, 到时候人越来越少, 没人干活了, 国家就改回来, 改为上六天休一天。但是到这时候, 大家都休息惯了, 想干也已经干不了了。实际上人体也是一样的道理, 过去一天消化一斤二两粮食, 现在随着生活水平的提高, 食物很丰富, 副食很多, 主食一天只消化四两。例如过去吃三根玉米, 今天只吃一根, 哪天有农村的朋友来了, 给你送来玉米, 没有上化肥、没打农药, 特别香甜, 肯定就会多吃, 一下子吃了三根。过了这段时间, 又恢复到吃一个了。又过了一些日子, 到农家饭馆吃饭, 觉得好吃, 又吃了三根。这样就会发现, 现代人想吃什么就吃什么, 好吃的就多吃一点, 不好吃的就少吃一点, 这就是饮食无度, 脾脏功能会收到伤害。

大家回想一下, 三十多年前看今天吃的菜是什么, 基本上就可以知道这个月都是吃什么, 因为除大米、白面之外剩下的都是杂粮。而现在, 大家一定不知道明天吃什么, 这就说明过去的饮食是很有规律的。过去是用瓶子喝酒的吗? 我以前给父亲打酒是按两打的, 现在家家都有几瓶酒。过去我们是怎么买肉的? 以前是按两或者是条来买的, 要用肉票才能买到肉。当时购买二毛钱的肉, 我们全家8口人吃2天, 怎么可能肥甘过度? 现代人是想吃什么就吃什么, 都以肉食和蔬菜为主, 谁家还以粮食为主? 已经没有了。仅仅过了三十年, 我们的生活饮食习惯变化太大, 速度太

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有,
只能用于大家之间学习与交流,
您可以传给身边的人阅读, 但是禁止用于商业用途!

快了,而我们身体几千年遗传下来的脏器机能是不可能在这这么短的时间迅速改变的。

喝酒、肥甘过度,实际上就是暴饮暴食形成了食火。很多人认为所谓的暴饮暴食就是大口喝酒和大口吃肉吗?不仅是这样,实际上是指打破了饮食的正常规律,饮食无度。举一个简单的例子,电视上经常会采访百岁老人,问长寿有什么秘诀,发现各位老人家说的各有不同,但有一点是相同的,就是生活作息和饮食都很有规律。

病因的第二条:情志郁结

现代西医把人的精神情绪异常都归到精神科、心理科去治疗,但往往只能起到调节情绪的作用,不能根本解决问题。而中医在大量临床实证基础上,结合人的精神、思想、意识、知觉和运动全面分析致病的因素,提出情志致病的理论,在这里先简单给大家介绍其中与糖尿病关系最密切的几个例子,后面在肝脏的章节再对情志致病进行详细讲解。

情志郁结是什么?就是压在内心深处不被外人而道知。

我举一个例子,很多婆媳一起住,如果婆婆和媳妇打起来了,谁最受气?是儿子吗?差不多,虽然不受气,但是两头说瞎话,因为只有儿子可以解决问题。一般都是先劝妈,说媳妇是好意的,然后又劝媳妇,说妈妈是好意的。儿子其实知道是谁错了,但是两边都不能说,这就是情志郁结。女性经常在一起聊家常,聊天都会说婆婆不好,而男性在一起聊天就不会说家里的问题,怕别人不理解,往往是压在内心深处不被外人而道知,这就是情志郁结。

还有在工作中的。比如,有人在单位当了十年的副处长,好不容易熬到老处长退休了,本来以为自己可以扶正了。结果上级调来一个比他还年轻的处长,这人只会心里恼火,但是不会跟别人说。会回家跟老婆说吗?老婆会怪他,笨蛋、废物、人缘不好。他也不会跟朋友说,怕朋友也会认为自己没有本事,这就是情志郁结。

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有,
只能用于大家之间学习与交流,
您可以传给身边的人阅读,但是禁止用于商业用途!

特别是年轻的处长来了以后，这人还是会笑脸相迎，夸奖新处长年轻有为，其实心里是咬牙切齿，心里有火但不能发出来。表面上的和心里想的不一样，这些压在内心深处不为人知的思想，就是情志郁结。

现在做生意的人比较多，打一个简单的比方，大家都知道这些年不好赚钱，钱越不好赚就越想多挣钱，要多挣钱就要想办法。如果有一次事情没处理好，被人发现问题了，最终解决的地方就是在饭店。我讲了十年中医基础讲座，基本上都是住饭店、吃饭店。我吃出一条经验，只要在大堂一坐，看从门口进来的人的样子，我就知道谁是买单的。

一般从门口进来的第一个人都是满脸堆笑，这人肯定是买单的，后面的人基本上都是满脸严肃，木无表情。第一个人一般都很热情，招呼问吃什么，另外几个严肃的就会好象很随便地说：

“先来两瓶五粮液吧。”

第一个人问：“服务员是否有五粮液”

“有，一瓶360元。”

“好，先来两瓶。”这时第一个人脸上虽然还是带着笑，心里却想：“什么事都还没谈呢，就花了我720元。”

如果事情办好了，他会向朋友说那天没花多少钱就把事情办好了。如果那天花了一千多，但是什么事情都没有办好，他是绝对不会说的，因为说了怕别人不理解笑自己是笨蛋，老生闷气还不能说，这时候就出现情志郁结。

糖尿病的主要症状：三多一少

其实家家都有一本难念的经。中国人最累的一点就是活在面子上，所以很容易出现情志郁结，一旦情志郁结和食火两项凑齐了，就会出现中医说的“中焦化热”。

中焦属于三焦之一，三焦是什么？就是把人体躯干保护五脏六腑的营卫之气划

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

分成三部分，统称为三焦。上焦是指心和肺，中焦是指肝和脾，下焦是指肾。有的时候大家去看中医，大夫说这个人“上焦有火，下焦有寒”，就是指这个三焦。

如果人老是生闷气和饮食无规律，这个时候肝火和食火凑一块，就相当于一根蜡烛，蜡苗和蜡油都有了，就会点燃。那么会先伤害哪里？回家点根蜡烛就会发现，火苗的底部是不会烧伤人的，反而火苗的顶部是热度最高的地方，容易伤人。中焦化热后首先伤的就是肺，因为这儿是热度最高的地方，中医叫“燥热伤肺”。

大家会想上焦还有心，怎么不烧心、先烧肺呢？大家知道心在哪里吗？解剖学中可以看到人体左右各一个肺，心在左边两片肺叶的下面。中焦化热，燥热上来的时候，由于肺在心脏的外围起了保护作用，所以首先会伤到肺，而不会直接伤到心。

当肺的外围热的时间长了，肺里面也会热，里面热了以后，就会出现“燥热伤津”。

这个津是指肺的津液就是我们的唾液，也就是说来自肺部的唾液少了，长期燥热就发展成“肺燥津枯”，导致口渴多饮，就出现了“多喝”的症状，中医叫“上消”，就是消耗过多，这是糖尿病的第一大症状。

大家可能不明白：怎样算是多喝？例如我现在口渴了，拿起一瓶水一口气都喝光了，这不算多喝。多喝是指喝多少水都不解渴，一定要正确理解。

有一次在大连讲课后，跟一个法院的院长聊天，聊了两个多小时，他突然想起来，

“陈老师，你还没有帮我看病呢？”

因为我给人看病，一般是不把脉，也不会要求病人去做什么检查。

我说：“已经看了，你有前列腺炎、胆囊炎、这两个都是小病，最重要的是你已进入糖尿病前期了。”

“前面的两个病我有，但是没有糖尿病。”

“不是说你有糖尿病，是说你进入了糖尿病前期，你已经有多喝（的症状）了。”

“我没有多喝啊？”

“我们说话的两个小时，你讲一句话，就喝一口，这杯子没离开过你的手，这

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

就是多喝。”

“怎么这也叫多喝，我就是觉得口干，大概是跟你说话说多了吧？”

我就给他分析，我讲课连续二个多小时都不喝水也不口渴，其实他并不是因为讲话多了唾液干了才觉得口渴。因为人在讲话的时候，嘴里的唾液不是来自于外部的水，而是来自于肺部的津液，喝了水口里还发干，这是因为肺燥了，津液少了。这就是为什么中医把糖尿病称为“消渴症”，不叫做病的原因。

我跟大家一再提“症”跟“病”是两个不同的概念。中国人一般认为痛得难受了才叫有病，其实刚开始的时候不是病，但多喝的症状已经出现了，人们不会拿它当回事，不就是多喝一点水嘛。特别是在夏天，多喝一点水是正常的，天热嘛！实际上没有真正的考虑：自己的身体机能是否出现了问题？多喝就是身体发出的一个信号：身体机能出状况了，提醒你该调整自己了。但是大部分人对这个症状的出现，不会认为有毛病，当你不认为有毛病，还会去管它吗？

如果你这时候不管它，点燃的蜡烛会继续燃烧，烧着烧着火就要往下了，就会伤害到胃。这时候胃痛到医院就诊，经常发生被误诊为胆囊炎的情况，这不能全怪医生，主要是病人自己都分不清楚哪里痛，是胃痛还是胆囊痛。病人说不清楚医生也就糊涂了，但是这时候你自己千万不能糊涂，要准确告诉医生疼痛的位置，否则小毛病就会变成大问题。为什么医生会误诊，因为胆囊就在胃的旁边，如果真的是胆囊出现的症状，就会引起急性胰腺炎会危及生命，要马上处理。

所以我们必须掌握基本的健康知识，要知道自己的胃在哪里？每个人都有心口窝，胃就在心口窝的三个横指右下方，这里痛就是胃的毛病。如果医生说要做手术，我们自己首先要谨慎，问清楚医生，分清了到底是哪里的问题。

这时如果还是不注意，蜡烛会再往下烧，就出现燥热伤胃，从而引起“胃燥津伤”，这个津是指胃液，也就是胃酸。因为脾和胃互为表里，继续烧就造成脾阴虚耗，出现糖尿病的第二大特征：“多吃”，在中医称为“中消”。

例如你早晨8点吃完早餐上班，吃完的东西进入胃，胃消化的时间是3—4个小时左右，之后食物进入小肠。正常情况下，不用看表基本是上在12点左右，肚子开始

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

咕咕叫了，就知道该吃饭了，相差不会超过10分钟。

如果出现多吃的症状，你同样是8点吃早餐，到了10:30分，肚子就响了。一般人第一个想法是吃少了，这时就会找东西吃，只要你一吃进东西，胃就要分泌胃液进行消化，到了中午又再吃饭，胃的工作就增加了。

为什么会提前感到饿？真正原因是胃燥了，中焦外面这把火把胃里的温度烧高了，食物消化速度加快，人很快就感觉到饿了。

因为正常人一天吃三餐饭，现在多加了一餐就是四餐，正常人的胃液是分泌三次，这时候就要分泌四次，津液就会受到伤害，就是“胃燥津伤”。正常胃口的消化是靠胃酸腐熟食物，这时如果胃的外围又有一个小火炉在加温，消化就会加快。就好像在锅的下面点火了以后，外面有温度、里面有酸液，其中的食物消化就很快，饿得也快了，总想找东西吃，人体只要多吃一点东西，胃就要多分泌一点胃液，经常过量分泌就会形成“胃燥津伤”。

现在很多人还有一个误解，认为少食多餐是好事，其实这只是针对胃功能虚弱胃酸分泌不足的人而言。正常人多吃几餐，特别是喜欢整天吃零食的，胃必须不停分泌胃酸进行消化，长久会伤害了脾胃功能，造成“脾阴虚耗”。

什么是“脾阴虚耗”？只要有食物进入小肠就要吸收养分，吸收了的养分要靠脾脏运给肾造血。脾脏就像运输公司，胰岛就是运输的车辆，胃口就像一座矿山，原来每天只挖10车煤，脾脏每天就运输10车。平时是10车，今天矿里多挖了5车，就要多运输。比如一般情况下脾脏一天要分泌10个胰岛，今天多吃了，就要多分泌胰岛，老是多分泌，脾脏就要额外加班工作，长期这样脾脏的功能就会受损变得虚弱，虚，就是少了，因为耗掉了。

大家出现多吃的时候，都不会认为有病，尤其是中国人，有一句话“能吃是福”，很多人都认为能吃能喝就是身体棒。尤其是做生意的朋友，到了年底，讨账的来了，自己也向别人追账，不是你请我，就是我请你。还有人刚当了领导有点权利，别人请吃饭，认为替人家办事应该多吃他一点，还要多吃好的才高兴。这样胡乱吃，花的是别人的钱，可伤的是自己的身体。有句话说的很形象：这样的应酬就是应付仇

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

人。

曾经在东北跟一个私企协会的会长聊天，他说最难受的就是年底，高峰的时候一个晚上吃四餐。很多人可能会想为了生意没有办法，你换来的是金钱，但是付出的却是健康的代价。别人无意中撞了你一下，你觉得痛了，会认为受伤了，那有没有想过，多吃就是吃得过多，过度了就会令自己的身体受伤。

再这样多吃久了，就会造成“肾阴耗损”，然后就是“肾不固摄”，就会出现糖尿病的第三个特征：就是“多尿”，中医叫做“下消”。这“下消”是怎么回事？

大家看到很多大老板，走出饭店后满面红光，在北方冬天的时候，有的老板穿一件衬衣就可以过冬。大家肯定认为他身体很好，我一看就知道是回光返照。为什么这么说？

上面讲过，脾脏把小肠吸收的养分运输给肾脏造血，假如胃口相当于矿山，一天挖10吨煤，脾脏相当于运输公司，一天运10车煤给肾这个发电厂发电。

假设正常10车煤发1000瓦的电，这属于正常人的身体情况。如果今天多吃了，就相当于多挖了5车，脾脏就运了15车给肾脏这个发电厂，发电厂的能量增加了，就会多发电，就多造血。本来发1000瓦的电就变成发1500瓦，但你老是多吃，原来这个发电机是转1000转的，现在要转1500转。老是这样机器就会发热，相当于灯泡本来是220W的，大量加强给能量转到360W，它就会烧掉。

人老是多吃多给能量，就会多造血，而经常多吃的人往往都没什么体力运动，消耗不了过多的血液，头部充满血液，就会像那些老板一样红光满面。而且因为体内在不断制造新鲜血液，发动机总是开着，身体就总是感觉燥热，当然也不怕冷了。可是长期过度造血会损害肾脏机能，导致“肾阴耗损”，这个阴就是肾脏的本，也就是前面说的人体的元气。如果长期负担过重，就会出现“肾不固摄”。

什么是“肾不固摄”？让我们来看看肾是如何造血的？

人的身体有两个肾，在腰椎左右两边。吃的饭经过胃消化给小肠吸收了养分后，通过脾脏运给其中一个肾，同时大肠吸水后也给到另一个肾。一个肾管水，一个肾管营养，两者合并到脊髓内调和造血。你会发现，老是多吃，小肠就会多给养分到

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

肾，因为血液中有95%是水分，而另外一个肾脏就会一直向大肠要大量的水，才能平衡。如果肾脏劳累坏了，肾阴耗损就像机器熄火了，那大肠吸进来的水就不要了，不摄取了，把水直接给到膀胱排出体外，这时就出现了糖尿病的第三大特征：“多尿”，这就是“肾不固摄”。

人体中60%—70%是水，排泄过多就会浑身乏力、没劲，因为肾机能损坏了造血也减少了，小肠吸收的养分没有全部用到血液中，而是直接排到尿液里去了。这时候验血糖指标一般会达到12左右，基本上就被判定为糖尿病，到此糖尿病的“三多”症状——“多喝多吃多尿”就形成了。

在接下来的一个月内，患者会快速消瘦，一个月瘦30斤左右。但是有人会说吃药后就不消瘦了，实际上不是药的作用，是因为多尿排泄的都是体内的水份，到了一定的程度就不再排了。就像水库堤坝破了口，水流到低于这个口就不会再往外流了。于是再下个月就是3斤、2斤的慢慢瘦下去。这就是糖尿病“三多一少”症状的形成过程。

大家看看，在400年前老祖宗就将所有的病理都解释清楚了。中医认为，任何病的形成不是今天检查出来就是今天得的，而是各种症状长期积累的结果。大家仔细回过头来看老祖宗的描述：“枯、伤、耗、损”，我们就会发现任何的病理都是一步一步的走过来，如果先前不“枯”后面就不会“伤”，没有“耗”就不至于“损”。有人说糖尿病是无声无息来的，实际上老祖宗早已告诉我们这个病理的形成原因和过程，只要明白了发病原理，就能找到治疗方法。

糖尿病为什么“没治”

原来我不太理解，为什么中医知道糖尿病是怎么来的，所有的西医却都说没法治。

8年前我在佳木斯讲课，会议的主办人找我：“有个人想跟你探讨一些问题。”

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

我说：“好啊，有探讨才有进步。”

这个人来了以后，我就问：“您好，您是医生？”

他就说：“我不是医生，但佳木斯所有的医生都是我教的。”原来他是西医大学的教授，我就请他给我的课提提意见。

他说：“你呢，是用通俗语言来讲解，老百姓都能听明白，而我是用专业术语，一般人听不懂。实际上我们讲的东西都是一样的，但有一点不同，就是今天我要和你探讨的问题。”

我问他：“哪里不同？”

他说：“我发现你讲课的时候，更多强调‘脾乃后天之本’，但是我给学生讲的时候，都说脾是没有用的，可以摘除扔掉。”

当时我一听就急了，脾是后天之本，五脏之一啊，怎么会没有用呢？他说现代西医学中脾就是没有用的，顶多有点免疫力，生活中很多人将脾摘了还活着，但是活的时间长短就是另一个问题了！

就“脾”这个问题，我们探讨、争论了半天，他没有赢，我也没有赢。因为我也不是中医的老祖宗，他也不是西医的老祖宗，中外医著也都没有分析为什么中西医对脾脏的认识有这么大的差距。

这给我留下了一个课题。我有一个习惯，很爱看电视，过去会将电视看到“再见”为止。有一次就在看电视的时候，我突然醒悟：为什么西医会认为脾没有用、可以摘除扔掉？

举一个例子，大家就明白了。大家想想，西医进入中国有多少年的历史？是谁引进了西医？告诉大家真正引进西医的是白求恩，还不到一百年的时间。西方国家的西医发展又有多少年历史？他们在研究西医的时候，是拿东方人研究还是西人？东方人和西方人有什么区别？

告诉大家，真正的区别是饮食的不同，我是在电视上看一个外国人吃早餐的情形醒悟到这个原理的。你看外国人起床后打开冰箱，喝一大杯冰冷的牛奶，之后拿鸡蛋煎一下再从冰箱拿牛肉，切了两片，在锅上又一煎，最后又拿了几片面包蘸酱

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

来吃，一餐饭就解决了。

有没有发现外国人只是吃面包、牛奶、牛肉、蔬菜，基本上都是以肉食、蔬菜类为主，而不是以五谷类为主，外国人是基本上不吃五谷类食物的，食物走的都是肝胆这个消化系统。因为西医是拿外国人作研究，所以认为脾脏没有用是正常的。如果他们的老祖宗告诉他们脾没有用，日常生活中也很少用到，他们还会去研究吗？但是糖尿病恰恰是脾出了问题，它不能正常工作了，怎么办？

既然西医不知道它的机能和病理，当然就不可能有治疗的办法，这时候最简单的方法是不是找东西代替它工作？所以就形成了糖尿病终身携带的理论。为什么西医说糖尿病没法治？因为西医根本没有去给你治，只是找东西代替它，打胰岛素就是代替脾脏的工作。

但是很多糖尿病人还是要去找医院治，人家都告诉你没治了，血糖指标高了，只给你能吃降糖片或者是打胰岛素代替脾的工作，这些方法根本没有恢复脏器的机能。

明白了吗？别人根本就没有给你治，只是找办法代替脾脏工作。因为你是人就要吃饭，营养就需要转化，转化就需要胰岛素，因此就要终身携带，如果有一天不吃了，人就倒下了。

民以是食为天，饮食的变化决定着我们身体的许多变化，单看中国的南方人和北方人，无论从外形和体质上都有很大的差异，何况东方人和西方人，顶着的是完全不同的天空。西方医学因为都是盯着指标，没有去全面分析问题的根源在哪，所以只能告诉你没治。而中医充分了解脾脏的重要性，因而能找到恢复脾脏机能的方法。

可怕的糖尿病合并症

糖尿病的合并症是怎么来的？全世界的糖尿病专家都会说，合并症是因为长期

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

大量服用药物，最后药物引起的毒副作用所导致的。现在的专家都是尽量找毒副作用少的药品来使用，但再少也是有毒副作用的。什么是治病？说得不好听，这就是治出来的病。

现在大家都不怕糖尿病，怕的是后期的合并症，最大特征就是眼睛瞎了，之后就是皮肤腐烂，或者是脚指头腐烂，最后是肾功能衰竭死亡。大家会发现糖尿病患者没有一个是死于脾脏损伤，而是死于肾功能衰竭，代谢科的病却死于内科。

为什么会眼睛瞎？吃药的人才会眼睛瞎。吃药的病人，吃三餐饭就要吃三次药，“是药三分毒”，大量的这些化学药物都要由肝脏来解毒。因为肝开窍于目，肝出现了问题，最先会反映在肝的经脉之梢眼睛，所以出现视网膜脱落。

还有人会问：“糖尿病人的冠心病是怎么来的？”一般来说打胰岛素的人都会出现冠心病。

我们简单分析一下这合并症怎么来的，因为中国人现在有个很大的特点，就是喜欢为指标活着，很多人就是死在指标上面。

糖尿病人打胰岛素之前要做耐糖试验，比如按一餐吃二两饭计算的话，正常人是分泌20个单位胰岛，试验后发现病人还可以自己分泌10个单位的胰岛，按道理来说，补打10个单位正好是平衡的，但是很多人都恨不得让指标下来一点，认为如果可以下来就有得治了。

正常人一餐是吃二两饭，但得了糖尿病就会自行控制饮食，少吃一点，例如只吃1.99两，这时候脾脏还会分泌10个胰岛，本来该打10个单位胰岛素的，可是很多病人往往就想如果多打一点，希望指标能下来一点，就会自己多打一滴。这时候会出现一个问题，本来少吃0.01两，又多打了0.01胰岛素，虽然数值不大，但是要知道，正负反差值是0.02，一天吃三餐饭，长期下来，就会打多了很多胰岛素。

要知道胰岛素是有毒的，中国刚改革开放的时候，大家喜欢看西方的片子，杀手谋杀案，都是用小针管吸一点东西，打到人的体内，结果法医鉴定这个人死于心肌梗塞，为什么？因为杀手打的就是胰岛素。胰岛素用到60个单位的就可以致命了，冠心病是心肌梗塞的前期，就是过量打胰岛素导致的。如果连续不断地打胰岛素，

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

人活不过25年左右。

为什么糖尿病人后期皮肤破了皮半年不合口？一个是药物长期损伤了身体机能，另一个重要的原因是很多糖尿病人盲目控制饮食，长期营养不良，皮肤缺乏胶原蛋白，一旦破口就很难愈合。太多病人都是这样，控制饮食造成营养缺乏，身体虚弱，无法恢复正常机能，还大量吃药加重对脏器的损害，病越治身体越差。

糖尿病合并症的出现，都是因为前期各种药物治疗所引起的。但是大家会发现，医生已经说没办法治了，很多人还是不理解，还要到处去找医院治，追着医生给你下药，这些化学药物其实是毒啊。

糖尿病就是脾脏耗损不能正常分泌胰岛了，耗损是因为前期消耗过度，如果补充适当的能量，调节过来脾脏就可以重新恢复分泌足够的胰岛，就像企业产量下降了，透过正确的调整是可以恢复正常生产的。只是现代西医学中缺乏对脾脏的正确认识，要不就是用药，要不就是下刀。所有的慢性病都是由饮食和生活的不良习惯所造成的，我们懂得基本的知识，就可以不用看医生，正确调整好自己的生活就行了。

糖尿病也有假的

下面要讲另一个可怕的问题——假糖尿病。糖尿病怎么还有假的呢？我举几个病例给大家分析。

很多中老年朋友都有一个习惯，就是哪天身体不太舒服，感冒发烧了，就不想吃饭，如果三四天不吃饭，就会想去医院打点滴，打什么呢？打葡萄糖。这个时候是最容易出问题的，为什么？大家对于葡萄糖了解多少？

我见过最小的糖尿病患者只有6个月大，听到情况以后，我简直脑袋也大了，这么小的孩子怎么会得糖尿病？

当时在天津，我的一个学生收了这个病人，要我看一下怎么回事，我问怎么发

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

现是糖尿病的？

原来孩子父亲是从山东到天津打工的，把在农村的老婆、孩子也接过来，租了一间平房住。北方到了冬天很冷要取暖，他就在房间里生炉子取暖，因为平房比较简陋，没有排烟道，生炉子有烟，就要打开窗慢慢的散烟，他帮孩子盖好被子然后再打开窗，后来觉得这样散烟不行，就将炉子放到屋外面。当时小孩子只有有五、六个月，手脚乱动自己就将棉被踢开了，因为屋里还有烟，窗户还开着散烟，冷空气从窗户进来，小孩子就冻到了，开始咳嗽。

到了医院就打点滴，结果打了几天都好不了，后来再检查，诊断是糖尿病，医生马上就给孩子打胰岛素。

我问家长：“知道医院打给孩子的是什么点滴吗？”

他把单子给我一看，是10%的葡萄糖。

我当时特意当着孩子父亲的面打电话给一位西医专家，因为大家都是专业人士，一打通电话我就直接问这个问题。

他回答说：「如果硬给一岁左右的小孩打10%葡萄糖的话，就算是医疗事故了。」因为10%以上的葡萄糖只能给出血性病人和急重症病患注射。

人体血液中95%是水，打了10%的葡萄糖进去会怎么样？如果这个时候抽血检查，血糖就会多出5%，碰上医生经验不足，一下子就断定是糖尿病。

所以老年朋友打葡萄糖的时候要注意，自己心里要有数，有些指标变化是跟你检验前发生的行为和日常生活习惯直接相关的，不相信的话，我们可以做试验。

今天早晨起来只是吃馒头和稀饭，两个小时后验血糖一定会高的，不吃东西血糖就会低，根据饮食不同，验出来的指标是会改变的。如果老年朋友打葡萄糖后，没有那么大量的体力活动就无法消耗过多的糖分，因此指标是会高一段时间的，只要有活动，打进去的糖分就会消耗掉。但老年人最怕的就是按照指标生活，认为指标高了就要吃药。

所以有必要提醒大家，指标是活的，不是死的。不要为了指标而活，很多人不检查还好好的，一查出指标有问题就马上吃药，原来不吃药的时候还有劲，一吃了

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

药浑身没劲，吃不好睡不好。人到底是为了什么活着？是为了指标活着还是为了生活质量？发现有病了，要找出原因对症下药。

血黏度过高，吃什么药物也不能降糖

大家还记得前面提过的房地产老板吗，我为什么说他是假糖尿病？

我问他：“除去血糖高以外，是否还有三高（高血压、高血糖、高血脂）？”

他回答：“是有，除了工资不高其他都高，要长期吃降糖药。”

高血脂病人检测血黏度都很高，因为肾脏是负责过滤血液的，长期的血黏度过高，血液不断循环，肾这个滤网就堵塞了，脾脏运过来的血糖过不去，验出来的指数自然上升。

凡是血糖高，还有血黏度高的病人有个最大的特点，吃普通的降糖药，指数是不下降的，而且数值奇高，一般都是到了18、19，这在中医称为“肾不纳水谷的精细化”，俗语叫肾不纳血糖，需要治的是肾而不是血糖。

因为这时胰岛分泌是正常的，也就是说运输机能是正常的，原因就是转化不过来，工厂里的原材料堆积很多，机器不干活了，就不能埋怨运输的问题，只能埋怨工厂的问题，也就是肾的问题。因此吃一般降糖药都不降指标的话，就先不要考虑是糖尿病。

还有一类的糖尿病人，吃一般的降糖药都不起作用，只有某几种特定的降糖药指标才能降下来。这其实是因为他所吃的这些药并不是真正降血糖，而只是分解血糖，检查指标是低了，可是没有多大实际意义。

当出现上面这些情况时，现代西医学会将你列入糖尿病人群，因为医生是根据指标是否超出正常值来判断疾病的。你也不要埋怨医生，现代医学用的都是标准化模式，看指标按程序办事。如果你连“三多”的症状也没有，只是检验指数高，吃药指数也不下降，就不要老是盯着指标，要考虑全面的情况。

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

寒症伤肾造成的血糖高

我还发现一种情况：在东北某城市见到一位局长，说是有糖尿病。

我一看就说：“你没有糖尿病。”

他说：“我也怀疑自己没有糖尿病。”

我看了这么多糖尿病人，这是唯一一个敢怀疑自己不是糖尿病的人。

我问他：“你为什么怀疑自己不是糖尿病？”

平常他的血糖是10.05，一般糖尿病人是不能喝酒的，一喝酒血糖就会很高，但是他只要一喝酒血糖马上恢复正常6.0。

他问：“陈老师，你怎么知道我不是糖尿病？”

我问他：“你是不是曾经受过一次大寒？大约是20多年前，而且是光着两脚受的寒。”他不吭声。

我说：“就是因为你20多年前所受的寒造成的。”

于是他告诉我他原来是上海下乡知青，上海人来到这城市插队。刚到东北的那个季节上海已经全天穿短袖了，到了东北这个城市早晚要还穿皮袄，中午却可以光膀子。

那时是4月份，正值插秧时节，当地的农民插秧全穿胶鞋，光着膀子就下田干活了，从上午十点开始到下午两点，就做中午天气最热那段时间。当时他没有胶鞋，光着两脚就下去了，他以为这里的天气和上海一样。南方二十多岁的小伙子突然到了最北边，他也不懂气候变化。

插完秧两脚有泥要洗，过去农村没有自来水，只用井水，一般的井都是打在山阴面，那时候山阴面井台上的冰还没化，他就光着双脚站在井台上打水。农村打水是用大木桶，大木桶不是扔下去就能打到水，得要先摇晃将木桶翻过来才可以打到水，结果他晃了一个多小时才将水打上来。

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

大家要知道人的脚心上有个八字纹，这个位置就是人的涌泉穴，涌泉穴就是肾经的经脉之根。他光着双脚在冰面上站了一个多小时。当年所受的寒会随着时间推移一点一点往上走，走到了肾，而肾又喜欢寒，寒气就把肾给裹住了，冷了就没劲干活了，脾脏送来的血糖转化速度慢了，所以指标就高了。但当他一喝酒，身子热了，肾的寒暂时化开，肾就又积极干活了，血糖马上就低下来变成6.0。

大家认为他是糖尿病吗？有很多情况会影响指数变化，指标要活用，光看指标治病伤害一大批人。这位病人用我的中医调整方法，只花两个月的时间就完全恢复了。

经常见到一些糖尿病病人，一边口袋装着胰岛素，一边口袋装着巧克力。这是什么现象呢，胰岛素打完了，出现头晕，变成了低血糖，然后吃巧克力补充糖分再把血糖升上来，本来打胰岛素是为了把血糖降到正常值的，可你却打成低血糖了，自己也不想想，为什么会出现这种症状，你真的是糖尿病人吗？

为什么有那么多糖尿病人吃了很多种降糖药，血糖就是不往下降？要敢于怀疑自己是否真正得了糖尿病。

这些难道不值得我们警惕吗？喝酒后，为什么指数就下来了？糖尿病是代谢机能出问题，就是转换过程出问题，要知道哪里转换错误了，才可以真正了解这种病理。要是懂得这些知识，糖尿病是完全可以防治的！

女性最常见的假糖尿病

这种情况主要发生在老年女性朋友身上。第一例发现是在大连，我的一个朋友打电话来说他母亲得了糖尿病。当时就给她开了一个方子，要她按要求吃，第一个月吃完了打电话告诉我效果不错，第二个月也挺好。

第三个月突然告诉我：“坏了，我母亲糖尿病又犯了，血糖24了，尿蛋白一个‘+’号。”

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

我说：“你母亲很可能不是糖尿病，20多天后我会到大连再说。”因为我的行程安排比较紧密。

他说：“我母亲要住院。”

我说：“住吧，糖尿病不死人。”因为老人家心里紧张，先住上再说。

20多天后我到了大连，一进医院，房间有7张床，当时老太太正盘腿坐在中间那张床上生气。

我问：“您生什么气呢？”

她说：“陈老师，你来得正好，你评评理，我刚跟医生打了架。”

我行医这么多年，还是头一回听说有病人住在医院里跟医生打架的。

我说：“您先别着急，到底怎么回事？”

老太太说：“我刚住进这医院的时候，血糖就是24，现在已经20多天了，一天打4针胰岛素，降糖药天天吃一小碗，血糖还是24。”

人不住院的时候消极思想还少点，一住进医院，血糖老是24，就会有人开始影响你了，跟你说：“注意啊，你血糖24，将来会眼瞎、得冠心病，最后尿毒症啊……”她在医院里就开始着急了。

其实医生也着急，只是大家不知道罢了。中国的医疗体制不太健全，我们看外国电影，只要一住院就有一个医生走到病人跟前，对他说：“你是什么什么病，我是你的主治医师，有什么问题你可以找我。”在中国医院很多却不是这样的，没人告诉你，你住院谁管你？几乎所有病人唯一盼望的就是星期一早上起来的查房，你知道查房是干什么的？很多人不理解查房是做什么的，来一大批人全夹着大夹子，然后在病房里遛一圈又全走了。病人还等着，“哪个管我啊，有事问谁啊？”最后发现哪个都不管你，遛一圈全走了，知道那是干什么的吗？其实那是主任医师检查医生的工作，不是看病人的，结果病人有病都问护士去了。主任医师是负责检查医生的工作，看看是不是到位，有时主任医师会根据病人的意见，指导医生工作，而不是来给病人看病的。

老太太住院20多天了，血糖老是降不下来，医生也怕主任查他，医生也着急。

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

他着急，又找不出办法，血糖就是不往下降，怎么办？临走之前去病房一看血糖还是24，就说了老太太一句：“你要配合我们工作啊，不准瞎吃东西。”

也不知道怎么这么巧，那天这位老太太什么也没吃，血糖还是24，一听就跟医生急起来。老太太着急啊，盼着血糖降下来，要不跟着就是眼瞎啊，冠心病，她也怕。

我听完说：“先消消火，告诉您个好消息，您不是糖尿病。”

老太太一听差点跳起来：“我不是糖尿病？我血糖都到24了！”

“先别管血糖指数，我问您一个问题，您子宫里有什么东西吗？”

“有啊，我带着避孕器呢。”

“多大带的？”

“三十岁。”

我说：“您今年六十四，避孕器带了三十四年了，您知不知道中国最早的一批避孕器能带多久？最长的期限应该是二十年，早就该取出来了，为什么不拿出来呢？”

她说：“我女儿问过医生，医生说只要腰不疼就不用摘。”

我们正聊的时候，她大女儿来了，我就问她女儿：“谁告诉你避孕器只要腰不疼就别摘的？”

她回答：“护士长。”

护士长是医生吗？中国人连这点都搞不懂，我还跟她说什么呢？护士是护理病人的，护士长只是挂了个长，她是管护士的。你看，一挂“长”，人就懵了。

我说：“你想一想，中国最早的一批避孕器，不锈钢的，二十年不生锈质量相当不错了。可是你硬让它超限使用十四年，会不会生锈？一旦生锈会怎么样？血里有氧分，氧化就生锈，避孕器生锈就会掉铁粉末，铁粉末掉下来会随着血液在人体运动，运动到肾脏的部位把肾脏过滤血液的网给堵住了，使脾脏运过来的血糖进不去，所以血糖就会高达24。告诉你，就是把你母亲浸到胰岛素缸里都没用，因为你母亲不是脾脏运输问题，而是肾接收不到血糖了，血糖变不了血液，给她打4

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

针胰岛素管什么用？ ”

这种现象在中国太多太多了，我见过一大批这样的女性，最有意思的是我在太原见到的两位老太太。

几年前我连续在太原讲了五个月的课，讲完课后，两位老太太一定要见我，一个六十岁，一个六十八岁。六十岁的老太太血糖13.9，六十八岁的老太太血糖13.5，吃什么药都降不下来，俩人去医院都诊断是糖尿病。那天六十岁的老太太带着六十八的老太太来听我讲课，听完课两位老太太都明白了，就是避孕器没摘，六十岁的老太太避孕器带了三十年，六十八岁的老太太避孕器带了三十五年。

六十岁的老太太到医院做超音波把避孕器摘了，摘完自个儿知道肾不好，用食疗的方法补了一下，很快就好了，半个月血糖回到6.0。六十八岁的老太太也去医院了，大夫检查一看没办法摘下来，因为女性超过六十五岁子宫开始萎缩钙化，把避孕器带入盆腔，摘不下来了。等我下一次讲课的时候，这两位老太太就来找我了，知道找我干嘛吗？找我帮她摘避孕器，有意思！

我说：“大娘，我是中医，实在帮不了这个忙。”

老太太一听就哭了，我只好给她出一个主意：“在太原摘不下来，您哪怕去北京也要把它弄出来，终归是重金属，最终这个避孕器会伤到您。”

很多中国老太太都有这个情况，其实女性到了五十五岁就不可能再怀孕，可以把避孕器摘掉了。中国的医疗制度还不健全，也没有足够的健康知识倡导，只管装避孕器不管摘，害了一大批人。

最近我听到一个令人欣慰的消息：某城市卫生局局长听完我的课以后，回到当地立即下了一道通知，通知全市所有45岁以上的女性全部到医院检查避孕器，该摘的摘，该换的换。当官就是要造福百姓。

很多老太太都是因为避孕器造成很多病变，现代医院很少会考虑这个问题。很多医院诊断的时候就根据两个指标：尿蛋白一个“+”号、血糖高就是糖尿病，有的医院甚至没有血糖高，只是尿蛋白一个“+”号，也轻率地诊断为糖尿病。

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

真正的糖尿病没用遗传

现在提起糖尿病大家都害怕，没有糖尿病的人也害怕，因为父母得了糖尿病，很多医生一张嘴就说：“你父母有糖尿病，你要注意，糖尿病是会遗传的！”

我在这里郑重告诉大家：糖尿病不会遗传。

有的人不理解，我爸爸有糖尿病，我也有糖尿病怎么没有遗传？我本来不想讲的，因为我也职业大夫，但是谁都不讲大家永远不会明白。

真正的糖尿病为什么说没有遗传？因为真正糖尿病会造成肾阴的耗损，也就是说尿蛋白检查出来有四个“+”号的时候，男性已经没有性功能了，女性是不可能怀孕的，请问哪来的遗传？其实真正遗传的不是糖尿病，而是饮食文化和习惯。

我们20岁之前大多数时间都是跟着父母，如果母亲喜欢做红烧肉，我们就跟着吃，只有离开父母后才会改变饮食。哪一天回到父母身边，还会想到母亲做的哪一道菜好吃，所以真正遗传的是饮食习惯。上面给大家分析过，糖尿病致病因素第一条就跟饮食有关，这是最关键的问题。

大家都知道，现在中国人只能生一胎，不要看自己家有一个男孩，如果得了糖尿病，那就不会再有下一代了。为什么现在小孩得糖尿病的数量是翻倍的发展？在座的各位想一下早餐给孩子吃的是什么？是不是给孩子一袋牛奶，煎两个荷包蛋，一片面包、火腿？大家回想一下，我们是这样长大的吗？我们是吃米面长大的，是食草动物，突然让孩子变成食肉动物，大家想想，中国人经过五千年的饮食文化积累，我们的身体也是经过几千年的进化养成今天的运作机能，中国开放就短短30年的时间，大家的饮食习惯才开始改变，有没有想过孩子的脾胃能适应吗？而且很多家长是孩子喜欢吃什么就给什么，爱吃多少就吃多少，造成孩子的饮食无度，食火很大，伤害了脏器机能。

现代人的饮食结构以肉食蔬菜为主，再加上早餐两个鸡蛋一杯牛奶，走的全是肝胆消化道，肝胆负担过重，以往它的功能只是辅助消化，现在成了主力，它也吃

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

不消。而原来作为主要消化系统的脾胃反而吃不饱，慢慢也不会干活了。

还有现在小孩的学习压力很大，学校功课一大堆，考试要排名次，周末放假还要上各种各样的补习班，家长还惦着让孩子学钢琴、跳舞，琴棋书画所有你不懂的都想让孩子学，巴不得弄个文武全才，那么小的年纪，压力多大？情志肯定郁结，加上饮食无度形成的食火，是否很容易得糖尿病？这么多孩子得糖尿病，是谁造成的？所以说无知的爱就是害。

很多人张嘴就说孩子是先天性糖尿病，我第一个骂的就是家长，哪里有先天性糖尿病？你没有糖尿病，你的孩子怎么会有先天性糖尿病，可能吗？无非是你孩子的脾脏出了问题，还有你给孩子的饮食结构不良。因为大家都知道，我们这一代人经历了很多变化，而且变化得太快，不知道的事情很多，千万别让你的无知毁了自己的孩子。

很多人经常问我一个愚蠢的问题：“陈老师，如果不喝牛奶和鸡蛋，我们还吃什么早餐？”

中国人真可悲，我们小时候吃什么了？不吃牛奶鸡蛋会比别人傻吗？身体比别人差吗？我们长大了会因此成了笨蛋吗？现在给孩子喝牛奶、吃鸡蛋就聪明吗？我们小时候身体好还是现在的孩子身体好？人怎么不懂得倒过来想问题：你是不是比别人傻？你早餐吃什么，就给孩子吃什么。你怕什么不够呢？你的营养够，孩子怎么就会不够？

有时候就是人的观念在作怪，以为有钱了就应该给孩子吃点好的，但你知道什么才是真正的好吗？你知道牛奶和鸡蛋都是最难消化的东西吗？难道中国必须达到2个人中有1个糖尿病患者才会重视吗？

所以说这种病就是无知造成的，如果真的可以控制饮食，知道该吃什么，就不会暴饮暴食。人想开了，思想没有负担，情志就不会出大问题，也就不会有后面的病症，这是很简单的道理，真正理解这些知识，就会知道病是我们自己找的，是因为对健康知识的无知所造成的。

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有,
只能用于大家之间学习与交流,
您可以传给身边的人阅读, 但是禁止用于商业用途!

肝

肝为魂之处，血之藏，筋之宗，五行属木。主疏泄、藏血。在志为怒，在液为泪，在体合筋，其华在爪，开窍于目。将军之官，谋略出焉。

肝病为什么发病率高而且早期难以发现

人体的神经、体液、血液的调节功能都跟肝脏有直接关系，都由肝脏来管，肝脏也是一个相当复杂的脏器。

什么叫神经？举个常见的例子，有人骑摩托车，骑完一圈回来后突然发现嘴歪眼斜了，一般人管它叫面瘫，西医称为面部神经麻痹。为什么会嘴歪眼斜呢？有人说是风吹的，但别人也骑摩托车，也吹风，怎么就没事呢？其实就是由于肝脏调节神经的功能已经失调，结果造成风邪入侵，在中医属于痹症，就是风邪进来了，赶不出去。

现在B 肝带原者、忧郁症患者、胆囊炎和胆结石、腰间盘突出、颈椎病等肝胆疾病以及心脑血管疾病等富贵病比比皆是，而且每年的发病率都在上升，2008年，卫生部疾病预防控制局公布中国目前B 肝病毒带原者约9300万人，4岁以下儿童B 肝带原率0.9 % 左右。

权威研究报告指出，中国自闭症人数约523万，是世界上最多的。2008年全国发病率已上升到1.5%，忧郁症发病率约为3%—5%，目前已经有超过2600万人患忧郁症，因为忧郁症自杀导致死亡的占40%；忧郁症患者北京就有400万人，其中大学生有10万人，中国自杀的人越来越多，患者年轻化的趋势十分明显，中青年患者由原来的30%上升到50%，其中以高中生、大学生和中青年白领为主；女性患病率约为男性的两到三倍。

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

根据2008年《中国帕金森病患者生活质量调查》报告提供的资料：六十五岁以上帕金森病发病率男性为1.7%，女性为1.6%，中国发病率位居全球第一，约200万人。每15秒钟就有一个脑中风新发病例，每21秒钟就有一个人死于脑中风。

这些疾病已经严重影响社会的安定和发展，到底这些疾病怎么得的呢？发病率一再上升的原因在哪里？这些都与我们的肝脏有关。

恶性肿瘤中肝癌排在第一位，从检查出来到死亡的时间，基本上就是3—6个月左右。肝脏的恶性肿瘤为什么这么多？而且往往是到了晚期才发现？就是因为我们生活不规律，身体都在超负荷地运作。在人体这机器中负荷最重的部件就是肝脏，而且它的疼痛神经很弱，不到严重的时候感觉不到痛，因此肝脏的恶性肿瘤发生最多，发病率也最高，我们要从关注日常的生活细节开始，及时发现潜伏的问题。

但在跟很多人讲预防的时候，大家都不在意，都说等发生再说吧。多年前在大连的北海，有一位女性朋友，五十多岁。

我一看到她就跟她讲：“你要注意你的胆囊，你的肝胆不太好。”

这个人开始还很相信我，当时听我说她的肝胆不好，就很担心，转天直接跑到北京一家大医院做全身检查，结果医生告诉她没有病。她回来就找我，告诉我她的肝胆没有病。

我说：“我没说你有病，只是你已经出现一些症状，要注意调整生活方式和习惯，不要等到将来有病。”

这个人也没再说什么，看得出她已经不相信了。结果半年后发现肝区疼痛，再去那家医院检查是胆囊管癌晚期。她就跟医院闹，说半年前来医院检查过，告诉我没有病，怎么现在查出来是晚期呢？目前胆囊管癌的死亡率比肝癌还要高。

后来她又找我，我说我也没有办法了。中医有句名言：“不治已病治未病”，治“未”病，就是防止疾病的发生，而不是等病发了再去治疗。就好像一个鸡蛋，在刚下锅时没有达到质变，这个时候还能挽回，但是一旦水开了，蛋煮熟了，“病变了”，谁有本事把它还回生的呢？

这个病人家里很有钱，所有最先进的技术都用上了，但是很快就死了，这件事

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

情引起我很大的震撼，现在很多人有一个共同点，就是不见棺材不落泪。嘴巴上强调“预防大于治疗”，但是实际上往往就是不这么做，偏要等发生再去治。还有很多人把希望放在所谓的高科技上。我告诉大家，不要将自己的健康交给高科技，因为即便再高的科技，最多不过给你换器官。

在现代医学中，知道什么算是手术成功吗？就是给病人做手术后，病人没有在手术台上死亡，活着离开手术室了，这个手术就算成功了，至于以后能再活多长时间就是另一个问题了。医生也不是神仙，不是什么都可以做得到的，所以不要等疾病发生了才来怨天尤人。请记住一句话：可怜之人必有其可恨之处。

我们要知道肝脏的毛病怎么来的，先来了解肝脏在人体的功能是什么？

肝的第一个功能是“肝藏血，心行之，人动则血运行于诸经，人静则血归于肝脏”。

肝脏是藏血器官，肝脏的血供给心脏，经过心脏的挤压后打到我们的头部，在头部动脉运行后，进入身体其他部位的动脉，再走静脉，通过静脉回到我们的肺部，然后通过肺部的肺泡，将血液在新陈代谢中产生的二氧化碳呼出来以后，肺部再把干净的血给回肝脏，通过肝脏又再转到心脏，就是现代医学说的血液循环系统。中医概括为“肝藏血”，中医跟现代医学的基础理论没有根本矛盾。

“人动则血运行于诸经”是什么意思？中医讲奇经八脉十二经络，也就是人活动需要能量——血液，当人在活动时，血液从肝脏通过心供应到全身的经络维持人体的正常活动。

“人静则血归于肝脏”，什么叫人静？就是人睡觉了，大部分的血液就又回到肝脏里。肝脏就像现实生活中的仓库一样，仓库中的货物就是血液，也就是人体活动的能量，我们白天要进去拿生活日用品，晚上就要关门，必须要有时间往仓库里补充货源，不补充老是提取仓库不就空了？

肝脏还是一个排毒器官，仓库里有货物了就要经常打扫，就是排毒。夜里11点到3点要进行打扫，把白天吸收进肝脏的脏东西排泄出来。

事实上肝脏基本不休息，在人活动时供应血液，当人休息了，就补充血液，启

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

动全身的气机和进行排毒，几乎是24个小时不停地工作，所以说肝脏是最累的一个器官。

为什么肝病发病率高？从气血的运行情况就可以看到肝脏是最累的器官。为什么职位高的人生病，得的最多的是肝病？因为他太累了！好象周恩来总理、焦裕禄都是死于这个病，实际上是身体超负荷运作累死的。

我们真该知道如何保护肝脏，因为肝脏的工作量太大，机能的恢复是很困难的。为什么B肝病毒带原者的恢复会很慢？我们一般都不理解，现在所有的科技都在研究杀死B肝的疫苗，实际上杀死是来不及的，因为病毒是有生命的，它会生长变异，我们要靠恢复身体的机能来驱赶病毒，不让它在体内生长，而人体是否具有病毒生存的条件，则是由我们的生活规律决定的。

肝病的调整要配合人体作息习惯的改善，恢复脏腑机能，提高抵抗力，然后才可以将病毒排出去。要先扶正，然后才能去邪。实际上正常人的自身免疫力可以杀死B肝病毒，只是因为我们的身体能量亏空了，体能达不到正常，病毒邪气才能在体内停留生长。

现在大家都希望用药物靠外力将B肝病毒杀死，实际上是杀不死的，因为身体亏空到一定的程度，病毒外邪进入人体也会形成一股力量，就像社会上如果警力薄弱，正气不够，黑社会就出现了，如果要跟邪恶力量对抗就需要增加警力，才可以将黑社会干掉。现在的治疗方法只关注去邪，但是没有想到要扶正。很多专家学者辛辛苦苦的工作几十年，想找一种药物将所有病毒杀死，实际上是不可能的。光吃药不改变生活中的损害身体的坏习惯，是不能治愈肝脏疾病的。我们要好好理解中国医学说的“三分治、七分养”，真正将自己的身体养过来，才能够驱除病毒，达到康复的效果。

B 肝只是因为传染得的吗

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

很多人害怕跟B肝病人一起吃饭，因为这个病很容易传染，B肝的传染途径一个是飞沫，一个是血液，在做好外部防范的同时，更应注意我们内在体质的变化。要预防B肝，首先要知道它是怎么得来的？

为什么广东地区的B 肝病毒带原者比全中国其他地区的数量都多？一个是因为当地人生活太不规律，特别有一个最大的弊病，不正常睡觉。我感觉很可怕，为什么这么说？基本上广东从年轻人到中年人凌晨12点前很少睡觉的。很多都是凌晨12点刚刚开始活动，马路上到处是人。我发现到广东办事，一般情况下，上午10点以前不要找总经理职位以上的人，因为他们都在家里睡觉，他们都是夜里两、三点才睡下。

这个地区B 肝的传染率为什么这么高？是因为人们违背了大自然的规律，大自然就会给予惩罚。子时（晚上11点至凌晨1点）是一天中最黑暗的时候，阳气开始生发。肝又为“罢极之本”，主升，主动，大家都知道“肝胆相照”，肝与胆互为表里，《黄帝内经》里有一句话“凡十一藏皆取决于胆”，是指取决于胆的生发功能，胆气生发起来，全身气血才能随之而起，而且夜里十一点到凌晨三点是肝胆的排毒期，在子时好好上床睡觉，不要去破坏肝胆经的运行，把肝胆养住了，对身体机能的正常运转至关重要。

很多经常熬夜的人还有一个坏习惯，因为活动时间长了，一般要在晚上11点以后吃夜宵，而且比较喜欢吃肉类。

这个时候本来是肝胆休息和排毒的时段，人体白天在吃进来的各种食物中所含的化肥农药等毒素还没来得及排解，又加入新的食物，肝脏不仅不能休息，还得加班加量地工作，长期下来，肝脏机能被一点点地损耗掉，直到一天无法负荷，功能失常了，就形成了肝病。

大家都知道，人在大自然面前太微小了，汶川大地震，大自然只是动了一下，就死了这么多人。大自然的规律是让大家夜里休息，白天工作的。大概是南方经济发展比较快，白天工作和生活压力大，一般人都利用晚上时间聚会玩乐，读书补习上夜校、做个兼职什么的，时间都很紧张。当老板领导的，也是用晚上的时间去应

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

酬公关，长期下来就形成晚睡晚起的坏习惯。

但是无论什么原因，只要违背了大自然的规律，大自然就会予以惩罚。人体在肝胆的排毒时间，就应该睡觉让身体休息，给肝脏充足的力量进行排毒工作，不睡觉就造成肝脏的负担，白天吸入的毒素排不出来，长期就会形成B 肝病毒，因此在广东地区B 肝病毒带原者特别多，而且呈现年轻化的趋势。

我劝很多人一定要调整作息时间，要符合大自然的规律。但是现在很多人都拼命挣钱，回过头来还是用钱买命。很多人年轻时就努力拼搏，到了中年，名成利就，却发现满身伤病。现在不少人有十几年的小三阳病史，这个信号表明了，肝脏已经感染了病毒，应该及时进行调整。

B 肝病毒带原者到了15年左右基本上会发展成肝硬化，肝硬化后，跟着就是肝癌，到了晚期就是肝腹水，然后就像煮熟的鸭子一样，永远不会再飞了。

广东人还有一个习惯，比较喜欢吃生冷肉类，什么刺身、牛扒等等。这些食物带有大量的细菌，进入肝脏形成病毒。其实这些东西不是不能吃，而是要懂得怎么吃，前面讲过外国人吃生牛扒都是伴红酒、水果蔬菜来消除牛扒的细菌，日本人最爱吃海鲜刺身，但他们都会伴个清酒、芥末，这些都是可以起到杀毒消菌作用的。还有一个在制作上有严格的卫生控制，这一切我们能做到多少呢？

B肝在中医来说属于阴毒，其中一个原因就是阴性食物吃得太多了。如饮食中的鳝鱼、泥鳅、螃蟹、蛇、贝壳类这些在淤泥里生长的东西，其性阴寒，吃得过多，阴毒在人体内停留，人体的温度是36.5℃，在这个温度下细菌是最容易滋生的。阴毒会进入血液到达肝脏，肝是藏血器官，阴毒就会在这里滋生泛滥。

我们会发现，经常有人检查出带有肝炎病菌一段时间后，在没有做任何治疗的情况下会阳性转阴，这证明人体是有自动修复能力的。为什么你修复不了？因为饮食作息等生活习惯造成体内的病毒太多了，一边在杀，另一边还在培养它。不改变这些不良习惯，肝病是无法痊愈的。

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

心理疾病与肝脏的关系

在中医看来，现代所谓的心理疾病都与肝脏机能失调有关。

我们来看看肝的第二个功能是“主疏泄”，其中很重要的一个方面就是指帮助我们舒畅情志，中医所说的情志包括精神、思想、意识、知觉和运动五个方面。

情志的第一个——精神，是指一般人经常说的精神状态，老人家常说的“活着就是精气神”。有的人白天一大早就打瞌睡，按道理说早上是人最精神的时候，但是很多人在这个时候却是最没精神的。

第二个思想就是指我们日常的一般思维活动。

第三个意识，也就是潜能。例如一堵2米多高的墙，平时是怎么样都爬不过去的，但是今天如果有一条狼狗在后面追你，你一下子就翻过去了，这就是意识。

第四个知觉，就是碰你一下，你会有感觉。诊断是否患有患脑栓塞疾病，医生会用镊子挖病人的脚心，就是要看他有没有知觉。

第五个运动，讲到运动，世人走入了误区。一提到健康，大家第一个想法就是运动，现在出现一种病叫运动猝死。

人就怕一说到什么就马上走极端，有很多名人就是因为剧烈运动造成猝死。“好汉不提当年勇”，很多人却不明白这个道理。

这里先简单给大家讲讲关于“运动猝死”的问题。举一个例子，大家就知道运动猝死是怎么形成的了，这是一则让人感触很深的事件。

有一个母亲为了让孩子考大学，在孩子三年高中期间，母亲将工作辞掉，专门看孩子，也不让孩子出去玩。皇天不负有心人，这个孩子终于考上大学了。等孩子拿到了入学通知书，母亲就下楼买菜庆贺，出去后发现小区有篮球场，看到很多小孩在打篮球。买菜回来后，想想为了让孩子考大学，三年没让他玩，心里很愧疚。现在考上大学了，也拿到了入学通知书，就想要让孩子下楼跟其他小孩子一起玩篮球。但是这个孩子几年来已经习惯了天天在家看书，不愿意动，这个母亲说什么都要让孩子去玩，硬是把孩子推出门，小孩没办法就出去了。

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

小男孩们在一起玩，一会儿就熟悉了，这孩子玩得很开心，终于抢到球了，也跳起来了，马上就要扣篮了，结果心脏停止了。当救护车赶到的时候，孩子早就断气了。

这个母亲怎么都不能理解，孩子这么年轻怎么会死？问医生得了什么病，医生说是运动猝死。就是长久不运动，突然剧烈运动心脏承受不了所导致的猝死。

这个情况跟汽车一样，如果买了一辆新车，开了两年之后放着一年不开了，突然再开，发动机肯定会出现问题。我不是告诉大家不去运动，而是不要走极端。

如果你上大学的时候是运动健将，现在已经四十多岁了，多年不运动，突然还像以前那样锻炼，剧烈运动就很可能出现问题。大家要明白最简单的道理，二十年前经常活动那是二十年前的事，今天要运动的话，必须一步步来，首先要散步，之后是慢跑，慢跑一段时间之后再快跑，要让自己的身体逐步适应锻炼，而不是突然间的剧烈运动。

运动猝死这种病的死亡率很高。有一个大学生要参加长跑比赛，本来这个学生不愿意跑，结果老师偏要孩子跑，学生在比赛中猝死了，家长要学校赔偿20万元，学校只愿意赔偿8万元，现在这桩官司还没有打完。所以我们要根据自己身体能适应什么就做什么，不要突然间的剧烈运动。

前面糖尿病章节讲的“情志郁结”也是肝失疏泄的一个表现，是压在内心不被外人所道知的，现在讲的“舒畅情志”是指表现出来的情志，就是一般人平常讲的七情六欲。

舒畅情志就是人表现出来的喜怒哀乐，如果肝脏疏泄功能失调，那么情志就不能正常展示。肝脏出现第一个问题的时候，往往首先表现在情志方面，就是情绪不正常，其中一种现象，在中医称作欣快。

例如我说笔没有水了，你哈哈就笑了，表明什么意思？就是不该乐的也乐。而且没事总乐，乐起来没完没了。生活中有很多人喜欢跟人聊天，尤其是女性最多见，一聊就很高兴，实际上别人都听烦了，她还很兴奋，又不好意思阻拦她，这就是欣快。自己不能掌控自己的情志，不会顾及别人的感受，这个时候不叫病，叫症。发

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

生这种情况一般不认为是有毛病，去医院检查也不会发现肝功能异常。

第二种会出现的现象就是急躁，所谓急躁就是脾气大，肝火旺盛。大家都知道，爱发脾气的人肝脏都有毛病，而且越累越容易发脾气。

这种人是我称作“一把手”的人，在单位在家里都是一把手，这种人脾气大的时候如果不管他，以后就会越来越大。大家都知道这人脾气大，就会都让着他，然后发现越让这人脾气越大，这种人脾气大到一定程度，他的「目标和计划」就出来了：就是中风，现代医学叫脑栓塞，把它归为心脑血管疾病。

中风是被风吹的吗

什么叫中风？是不是睡觉时外头刮一阵风进来吹到了人就中风了？不是的。其实是因为长期肝火旺盛。老火气大，脾气大的人有个特点，看别人全是笨蛋。别人犯点错误，他就生气，拍桌子：“怎么这么笨呢？应该怎么样怎么样！”大发一顿脾气。

他老看到别人不行，老急着上火，就像自然界中发生森林大火，为什么难扑灭？因为火着到一定程度就会自然形成风，然后风助火势，火再借着风，越烧越旺。

肝是藏血的器官，就像一个大血碗一样。由于长期肝火旺，烧到一定程度这火自然就会生风，大家看杀鸡宰鸭，用碗接血，这血碗一般会放在一边晾着，一会儿血就凝固了。

同样你体内的风在肝脏这个血碗里一溜，就会形成微小的栓子，这些微小的栓子在大碗里（肝脏）显现不出来，肝脏把血供应到心脏，心脏血管粗没堵住，心脏把血和小栓子一起泵到大脑的血管中，大脑血管是人体动脉中最细小的，这时小栓子在脑里堵住了，堵在哪儿哪儿相应的部位就出现毛病。

小栓子如果堵在小脑里，人体半边身子就瘫了，因为小脑管人体的运动肢体神经，一旦中风半边身子就不听使唤。如果小栓子堵在大脑，大脑是管人体的语言神

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

经以及思维意识的，病人就手脚能正常活动但是舌头短，思维能力开始降低，老爱忘事，过些日子连亲人也不认识了。还有一些人抢救不过来，是堵在脑干部位，脑干管人体的呼吸神经，一旦堵住神经传导不过来，人马上就不能呼吸了，超过12分钟大脑就会死亡。

脾气大的人本来也挺聪明的，但是他老是将别人当笨蛋，结果是别人犯错误他吃药。如果人不会逆向思维，反思自己的问题，总是脾气大，到了一定程度，就会中风。所以脾气大的人一定要调整，否则中风就是你未来的“目标和计划。”

脑血栓问题在现代西医学里归入心脑血管疾病，其实在中医这个不属于心脑血管疾病范围，是因为肝脏功能失调造成，由于长期肝火旺盛所致。一般得脑栓塞的病人在病发前一个星期左右都有发过一场大脾气。

人要学会看开一点，别发那么大的脾气，如果别人笨就笨点呗，你偏要他跟你一样精明，他就当老板，要你干什么？聪明人就别犯傻脾气，说句不好听的话，你比谁都笨，你以为你聪明吗？最终活受罪的是谁？是你，别人的错误你吃药！

这种病的致残率非常高，但它不是一两年就会导致死亡，十年是它，二十年也是它，这种疾病的症状也是终身携带，我见过患了30年半身不遂的病人，真是难受。

中国人都喜欢“长寿”两个字，什么是长寿？长寿就是活得时间长，死的时间短。中国一般传统来说，如果定数活八十岁，活到七十九岁零364天的那天晚上，洗干净往床上一躺，什么事都没有就走了，就是长寿。如果一个人也活八十岁，但在五十岁的时候中风了，后面就有三十年的罪受，这不是长寿，是长受罪啊！

所以劝脾气大的人要记住，不要为别人犯的错误让自己来受罪。什么东西都是生不带来死不带去的，任何事物都可以放下，唯有健康不要放下，什么都可以是别人的，只有身体是自己的，这是任何人用任何条件都代替不了的，你就是有再多的金钱再大的权势也没有用。如果我有上百亿资产，但是中风了，右手老是弹弦的样子，给你一亿元替我“弹十年弦”，行吗？不可能的。

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

抑郁症很可怕

情志异常还有一种现象，就是“二把手”的问题，这种情况发生在女性身上比较多。

在家的時候，父母都听她的，结婚后，老公脾气比她还要大，生了孩子后，她管孩子，老公管着她，心里就会郁闷。为什么在西医叫忧郁症，没有叫忧郁病？其实忧郁只是精神病症刚刚开始的症状，最大的表现是什么？

我给大家举一个例子就明白了，忧郁用最简单的一句话说就是心理不平衡。

比如说，现在的中国女性很多45岁就下岗了，有的丈夫就会说：“下岗就下岗吧，现在大学生毕业也不好找工作，你在家，接送孩子，做饭照顾家庭吧，我一个人挣钱养三个人。”

这个太太也会想：“是啊，都工作了十几年了，应该在家休息一下。”

就开始买菜做饭，接送孩子，刚开始的时候还没事，到第三个月的时候，临床最重要的表现就是啰嗦。

只要全家人坐在一起吃饭，太太就开始说了：“你们回家多好啊，我一天买菜，做饭，多辛苦啊。”

刚开始丈夫不理她，而且跟孩子说：“你妈犯更年期。别理她啊。”

但是时间一天天过去，本来丈夫是五点下班回来，太太不断地啰嗦，他听烦了，就开始6点回来，再不断地啰嗦就6点30分回来，7点……没人了。哪天如果发现丈夫跟一个女的在一起吃饭，坏了，琼瑶小说就能写出续集来了。

这个情况还不能说有病，只是一种症状，就是到了医院也检查不出来，医生一般会告诉你是更年期症状，其实这是忧郁症的开始。这个时候别人越不理她，她心里就越不平衡，接着会出现另外一种临床表现：智力开始减退。

什么是智力减退？就象一个人本来想跟另一个人讲事情，结果到了跟前就忘了，而且说不行了，老了，爱忘事了。一问才四十岁，真的就老了吗？很多中年女性上街出门的时候，明明手里拿着钥匙，却到处找钥匙，出了门还心里还嘀咕有没有上

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

锁。

出现这种现象的时候，人往往不考虑别的，还认为是岁数大了，实际上是智力开始减退了。因为前面的不平衡已经将心智磨灭了，造成智力减退。这个时候到医院检查还是没有病，但如果还不调整，继续发展下去将会出现另外一种毛病，就是性格的改变，这个时候是最可怕的。为什么这么讲？这个时候往往是忧郁症的后期，很多人自杀就是因为性格改变。

比如一个年轻小伙子跟一个年轻小女孩谈恋爱，突然一方不跟另一方好了，那一个就得了精神病。这种事例太多了，其实她不和你好，你再去找一个比她好的，不就行了吗？干吗那么想不开啊，实际上不是精神的问题，而是身体的问题，这种叫做神志异常。性格改变出现欣快的时候，就是中医说的“肝肾亏虚”，发展到神志异常的时候，就是中医说的“肝肾阴亏”。

亏虚是什么，就相当于人人都拿出10万元做生意，大家都是24小时，如果一天亏0.1元，你认为是亏钱吗，不会认为是亏钱，这个时候就是亏虚。阴亏是什么，是将10万元全部亏没有了，要动老本了，才叫做阴亏，所以到了“肝肾阴亏”的时候才会真正伤害到脏器。

中国现在是市场经济，人们的生活压力很大，都顾不得注意自己的身体了，实际上有再多的压力，只要我们身体好，就能把工作做得更好，如果身体不好其他的都没有了，如果精神错乱了，还能挣钱吗？只会赔钱的。因为情志的变化是最可怕的，在中医上就是性格的改变，到了这一步，有些人会自杀，还有一部分人没有自杀，没有自杀的就会出现另一个更可怕的症状就是神志异常，俗称精神病，这时候肝功能指标才显示不正常，告诉你已经得病了。所有的病都是有症状表现，一步步发展起来的。而检测指标的变化其实是疾病从量变达到质变的一个标志。

为什么有的名人在事业顺利，有钱有势的时候会突然自杀？因为之前已经出现了智力减退。现在还有大学生也加入到自杀的行列，有报导光在广州一家高等院校，一个星期就跳下了四个大学生，北京大学也跳了一个博士，高级知识分子应该是最明白道理的人，但现在自杀的却越来越多，如果我们不注意及时调整身体健康，疾

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

病是会发生在任何人身上的。当家长的一定要关注孩子的情志变化，及时帮助孩子进行调整。

为什么会有忧郁症？现在很多报纸和电台都说是心理健康的问题，实际上心理健康是跟人体脏器机能有关的。这种观念只有在中医才有，现代西医学中生理和心理是分开的，一般心理医生也会给你开药，就是让你神经睡觉，不要想那么多，开的都是神经性药物，长期服用这类药物的人后期会得帕金森症，精神药物吃得太多，眼睛都会发直。本来肝脏就有问题了，疏泄不通，再大量吃药就会更加伤肝，所以现在很多忧郁症的治愈率低，因为西医学只是麻痹压制神经的活动，不让病人去思想，并没有真正去调理身体机能。

现代医学认为忧郁症与很多心理因素有关，放在中医里看就简单多了，实际上就是劳累过度，肝脏太累了，机能失去了平衡。当出现忧郁症的时候，很多人的想法都是去大医院，医生一般都会将你推荐给心理医生。心理医生是干什么的？就是让你将心里说不出的话，跟医生说一遍。刚开始很好，都说出来，心里感觉舒服点了，但是后来问题又反复出现，实际上是脏器出现问题，心理医生管的只是思想，没有对肝脏功能进行调整。因此忧郁症后期如果不注意饮食和生活环境的调整，只注重思想上的调整，难以达到完全治愈的效果。

气大伤身，没有注重身体，只是注重你的言语、思维是不行的，为什么忧郁症治疗效果不明显，而且自杀人数越来越多？因为现代医学没有养生学，西方所谓的营养学理论也只是中医养生学里面很少的一部分，这里面有很深刻的奥秘，生命是要靠养的，但现代占主导地位的西医治疗都是消炎杀菌，切除器官这些毁灭性的方法，如同对大自然的破坏，人类已经走上了过度开发和破坏自己身体的道路。

中医认为情志伤人是最可怕的，一般人都只看到风湿寒燥暑热这血外邪，往往忽略了七情的内伤，内伤是看不见的，也是最难调整的，情志的变化与肝脏密切相关，因为肝主疏泄，当发现自己老爱发脾气的时候，就表示你的肝脏开始出问题了。

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

内分泌怎么会失调

肝脏主疏泄的机能还包括疏通人体气血和水道的功能，这里的疏通是指平衡，这个“气血”是什么？不是一般人所说的气和血的概念，而是人体当中雌性激素和雄性激素的平衡，在中医叫做“疏通气血和水道”。

现代人由于雌性和雄性激素造成不平衡的病例太普遍了，几乎所有的城市人或多或少都会出现，因为内分泌失调会影响到身体的各个方面，而女性和儿童表现尤为明显。

先来讲一下女性雌性激素和雄性激素不平衡的问题，就拿女性的例假来说，多大年龄该停经？谁知道现在女性停经年龄是几岁吗？大家知道这意味着什么吗？我曾经问过一个大姐，如果四十五岁停经算早吗？她说很正常，与时俱进嘛！

停经意味着什么？女性一旦停经意味着她不再是中年，而是进入老年了。很多人以为月经没有就省事了，还节省了卫生棉。但这意味着你进入老年人的行列了。假如你四十五岁就停经了，人平均活八十岁，你的生命中有三十五年，将近人生二分之一的时间是老年期，大家想想这意味着什么？

正常的停经年龄是几岁？正常女性的停经年龄是五十五岁到六十五岁之间。为什么中国法定的女性退休年龄是五十五岁？意味着女性到了五十五岁就属于老年朋友了，可以退休回家享受晚年了。也别说五十五岁或者六十五岁，就计算到六十岁停经吧，活到八十岁，老年期就是二十年，那么80除以4，每个阶段都是二十年，就是少年、青年、中年、老年。但是现在的女性有很多在五十岁就闭经了，而在很多大城市，女性闭经年龄提前到了四十多岁。看过一个有趣的调查，把女性的收入和闭经时间挂钩，说是月收入1万元以上的女性闭经年龄平均是三十九点五岁，不知道这个调查是否准确，但这样的推测确实令人担心。

有的女性年龄不大但是为什么显老？就是因为例假没有了。很多女性在闭经后，最大的特点就是胡须比男性还多。因为雌性和雄性激素不平衡，例假时间缩短了，例假的流量减少了，都意味着不平衡。

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

生活中女性比男性长寿，就是因为女性比男性多一个排毒的渠道——例假。女性是通过例假将肝脏中的毒素排出体外，在闭经后才会象男性一样，通过消化道排毒。

为什么现在这么多女性得妇科病？为什么这么多女性患宫颈糜烂？现在女性的妇科疾病感染率占93%，这些往往是身体内的雌性激素和雄性激素分泌不平衡造成的。

人体内分泌为什么会不平衡？

因为现代人的生活习惯发生了极大的变化，我们的饮食结构从三十年前以粮食为主变成了今天以蔬菜肉食为主，主副食完全颠倒，加上饮食无度，想吃什么就吃什么，想吃多少就吃多少，肝脏从原来的协助消化系统一下子变成主要消化系统，本来是当副手的现在成了主力。消化工作干多了，其他功能就会相应减退，雌雄激素分泌自然失调。

还有人们作息习惯日夜颠倒，尤其是经济发达地区，夜生活丰富，肝脏在该休息的时候你硬是让它不停干活，它能不受伤吗？肝脏功能受损了，其他各种相关疾病也会跟着出现。

有一个最典型的病例——肝腹水，就是因为肝疏通水道机能出问题所形成的，肝腹水是肝病晚期出现的症状，常见于肝硬化后期。

因为肝病常年不愈，肝的疏通水道功能失职，肾的代谢功能失常，就会出现毒素与废液排不出去，不解小便，肝腹水中医称为尿潴留。是大量毒素和废液积聚在肝脏，随血液流到全身，毒素布满全身各个血脉器官，蔓延很快，所以死亡率很高。到了这个阶段，脏器损伤太严重，已是无力回天了。

小孩子发育异常是肝出了问题

2005年我在广州讲妇科讲座时，一个朋友含着泪来找我，要我帮帮她妹妹的孩

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

子，今年才四岁半，突然间来例假了，两个小乳房也长起来了。

我要她把孩子带来给我看看，把她妈妈也叫来。来了后我问她妈：“这孩子最近谁带着？”

她妈妈说：“最近出去旅游，孩子跟着奶奶住了十天，回来就发现这孩子来例假了。”

我说：“你回去问孩子的奶奶这些天给孩子吃什么了。”

结果第二天她妈妈给我打了一个电话，怎么回事呢？这十天，奶奶疼孩子，知道她爱吃西红柿炒鸡蛋，这十天顿顿西红柿炒鸡蛋，就这样把例假给吃来了。

有人问，怎么吃这个能来例假呢？

因为奶奶疼孙女，天天到市场挑大个的西红柿，那个时节这么大个的西红柿运来时绝对是青的，商人为了让它快点熟好卖个高价，就打一种东西叫催红素，这是一种激素，连着吃十天，就把小女孩的例假给吃来了。真是没办法，无知的爱就是害。最后我用食疗的方法，花了很长一段时间才让小女孩停了例假，把小乳房也收回去了。

不仅小女孩长乳房，大家到街上去看看，很多小男孩也在长乳房，跑起步来两个乳房一颤一颤的，这不是因为胖，家长要提高警惕，这样的小孩将来长大以后没有性功能？

可能让你后悔终身的切除包皮手术

说到男孩子的问题，还有一个现在很常见的情况。

有一次在深圳讲课，下课后有一个小伙子拉着孩子追我：“给我孩子看一下，孩子今年13岁了，生殖器不长，只有一点点的。”

我就说：“谁让他爱吃肉，怎么可能长？”

他就说：“孩子就是爱吃肉，没办法啊。”

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

“他爱吃，你就让他吃？因为你孩子吃了大量的肉，肉需要靠肝胆消化，肝胆的负担就很重，肝主筋，生殖器在人体中属于筋，肝脏机能不正常，孩子的生殖器就长不起来，将来还会影响性功能。”

雌性和雄性激素分泌不平衡，就会影响生殖器发育，所以小男孩的生殖器发育很慢。

在中国，一般人不仅缺乏健康知识，对与性功能有关的问题更是无知。男性的生殖器实际上是海绵体，这是一个常识，很多人却不知道。举一个简单的病例，男人的性功能出现问题时，很多人就去治肾，为什么没效果？其实真正的男性阳痿不是肾的毛病，而是肝的问题，很多人对补肾和治肾也讲不清楚。

现在医院为了迎合病人的心理，推出一种手术----小孩切包皮手术，这是最不负责任的手术。有一次在电梯里看到医院做的广告——拉包皮手术套餐：小孩子星期五放学后，医院负责接到医院，休息一晚，星期六做手术，星期天休息一天，医院负责送小孩到家里。

当医院卖广告要给你优惠的时候，你就要小心一点，千万不要贪这个便宜！现在医院一般来说都是高高在上，都是你找他，他来找你，你就要想想这是不是什么好事。

现在都是5—8岁的小孩做手术，学校为了配合医院，给小男孩检查身体，发现全部是包皮过长，结果就到医院做手术。如果真做完了这个手术，将来是否有性功能，那谁也不知道了。

男人的生殖器是海绵体，如果用手术刀切割，90%的小男孩都会感染，小男孩要解小便，如果刀口没有愈合，只要沾上一滴尿液都会感染，感染就要消炎，打的消炎针就是抗生素，药物是否会作用到生殖器上，如果它作用到生殖器上会有什么后果？将来你的孩子会怎样，谁也不知道。大家都知道现在中国人就生一个，二十年后如果发现孩子不能生育的时候，你自己也早就不能再生二胎了，你谁也不要埋怨，是无知害了一代人。

现在大家已经习惯跟着广告走了，这种登广告的手术一定要注意。有一天我看

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

到一篇报导说，有一个三十多岁的男人，已婚，孩子都很大了，看电视的时候看到做包皮过长手术的广告。本来都生完孩子了，没有事琢磨那个干什么？但是这广告看多了人就经不住，开始怀疑自己可能有一点包皮过长，就去医院找医生看，医生说他是有一点过长，检查下来，结论是不但包皮过长，还有前列腺炎。

这个医院正好推出医疗套餐，如果两种手术一起做，既做包皮切割，还消前列腺炎，可以打8折。原来两个手术假设一个是1000元，两个加起来是2000元，最后医院给你打折要1600元，而且还可以报销。人就坏在好贪小便宜上，不贪便宜就不会上当，你到医院找便宜，不是自找倒霉吗？

看到这么大的便宜，这人就做了手术。治疗前列腺炎是用激光做的，就是理疗烤，他躺在手术台上打了麻药，也很舒服，就等着，可是过了很长时间医生还没来，奇怪手术怎么做那么长时间呢？低头一看，生殖器已经被激光烤糊了。

最后医院没有办法只好将他的生殖器割了，他去告医院，要求赔偿包括精神损失费共176万元，法院最后判决只赔偿76万元。为什么赔偿76万元？因为做包皮手术是患者到医院请求的，责任由自己负。法医鉴定他是没有前列腺炎的，医生为了多挣一点收益，两项加起来收费才那么说。实际上医生也知道没有，只是把激光架在那里烤一下，走一个形式就完了，结果医生一忙走开就忘了他，造成激光把生殖器烤糊了，这个时候赔你再多的钱有用吗？

无知害人是可悲的，这些为了经济利益片面宣传的影响太可怕了。奉劝家长们，千万不要带孩子做这种手术，只要把生活和饮食习惯改一改，孩子的生殖器自然就会发育起来。包皮过长是因为生殖器不长，如果调整好了，生殖器自然就会长起来。不要轻易做手术，其实任何手术，大夫都会说没有100%的把握，但是这个地方没有100%的把握是不行的。

胆囊炎是怎么得的

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

要知道胆囊炎如何形成，首先要了解胆囊是如何帮助我们消化食物的。肝脏分泌胆汁给胆，胆把胆固醇给到胃里消化肉食类食物，然还要将一部分好的胆汁回收，在回收胆汁的时候最容易出问题，胆囊炎就是在这里形成的。

怎么形成呢？是因为现在很多人总爱学外国人吃饭，但是又只学一半。为什么说？例如吃荷包蛋，大家都知道过去吃荷包蛋是整个煎熟了吃，但是现在是半生不熟就吃，说好吃有营养，全都是跟外国人学的。近代中国人有个可悲的心理：对于西方文化一知半解，总认为外国的月亮比中国圆。鸡蛋半生不熟的时候是有营养的，但凡事有一利必有一弊，半生不熟的时候有营养，但同时还有大量细菌。

还有人学外国人吃半生不熟的牛排，但是没学全的是，外国人吃饭前要喝开胃酒或者饭前饭后吃水果，而且蔬菜都是生吃的，中国人是将蔬菜煮熟了才吃，生的你也不敢吃，化肥农药太多了。外国人吃大量新鲜的生蔬菜和水果，要的是生蔬菜和水果中的维生素C，可以将生肉或者生鸡蛋中的细菌用维生素C杀掉，而我们高温煮烫的蔬菜会流失大部分的维生素。为什么外国人吃生鸡蛋、七分熟的牛排没问题，因为他们在饮食结构中摄取大量的维生素C，足以杀灭生鸡蛋和生肉中的细菌，得到其中的营养。

回过头来看看我们中国人的饮食，很多人半年都不吃一个水果，吃进了生蛋和生肉中的细菌，却没有配合足够的维生素。这样胆固醇消化生肉以后，就会在回收时将其中的细菌带回胆囊，细菌在胆囊滋生，把胆囊咬破了就形成胆囊炎。

现在很多年轻人看电视学外国人，在啤酒中放生鸡蛋一起喝。我不反对大家学习外国先进技术，要学的话，真正弄明白了才去学，很多人连基本的健康知识都不懂，就盲目地将自己套进去，最终伤害了自己。

东方人和西方人有一定的区别，东方人是食草动物，西方人是食肉动物，本质上是有所区别的，人种不同，别人的饮食怎么适合我们呢？没有真正认识东西方人的体质和生活文化差异，生搬硬套，往往造成我们生活中许多伤害。

发生胆囊炎时，胆会很痛，很多人就将胆囊摘掉了。大家都知道，中国有一句成语——肝胆相照，按生理学的角度来说胆是附在肝上面，切除胆必定伤肝。胆囊

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

摘除后，就直接从肝脏那里接一根管排泄胆汁，胆汁直接进入胃帮助消化，但是因为导致胆囊发炎的原因没有消除，一般5年左右这根管还会发炎，还要做手术，重新换管。

只要开过一次刀，第二刀还会来，只不过是时间的问题。做了胆囊摘除的人为什么吃肉类比较少，因为没有了胆固醇的转化，消化不了肉类食物。即使你改成完全吃素，但是胆汁和胆固醇毕竟是不同的物质，消化程序里少了一道，迟早还是要出问题的。

所以我劝大家，肝脏是负责解毒的，特别是男性主要靠这个管道排毒，最好不要切掉胆囊。我们吃的任何东西，肝脏解毒后的毒素就是通过胆囊转化，之后通过消化道最后经大小便排泄。一旦将胆囊切掉了还会出现一个问题：少了一套过滤毒素的东西，肝脏的毒素排出速度就会减慢，最后还是会死于肝病。因为肝的排毒负担加重，就会造成机能损害，排毒能力就差，毒素就会停留在肝脏里形成各种疾病。

得了胆结石只能动手术切除吗

胆结石是如何形成的？就是今天吃早餐，明天不吃；后天吃了，大后天又不吃。因为胆囊是没有消化系统神经连接的，只按生物时钟工作。

什么是生物时钟？比方说，你今天早晨八点吃早餐，胆在早晨八点分泌胆汁，你明天早晨没有吃早餐，但是胆仍然在这个时间分泌胆汁。因为它不知道，只有接触到胃液才知道你没有吃早餐，两种液体接触后要想完全脱离是很难的，在回收胆汁的时候，就会将一部分没有完全分离的胃液带回胆囊。明天你又吃早餐，胆每天都要分泌好的胆汁到胃中帮助你消化，就会把昨天带回来的胃酸留在胆囊中。如果后天又没有吃，那么这种情况就会重复，一天带回来一点，胆囊中的胃酸就会多起来，长期堆积就形成结石。

如果学过现代医学就会知道结石的形成再简单不过了，现代医学将食物分为酸

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

性食物和碱性食物两大类，五谷类就是所谓碱性食物，是靠胃酸消化的，肉类和蔬菜水果都是酸性食物，是用胆汁消化的。

胃液是酸性的，胆固醇是碱性的，我们吃的肉食类是酸性，就是靠胆汁消化。没有吃早餐的时候，胃酸和胆固醇直接接触就形成盐份，所谓结石就是盐的结晶体，这没有什么复杂的。很多人因为不明白结石形成的原理，害怕结石长多了，就把胆囊给摘除了。

这里不是讲治疗，只是讲原理，大家明白胆结石怎么形成的就有办法把它分解，尤其是男性千万不要摘胆囊，因为肝胆是男性排毒的重要通道。

中国人讲的气魄实际上是很深奥的文化，现代人讲的智慧就是一般人说的魂魄，中医认为胆居六腑之首，藏着魄，如果没有胆，人的智力就会受影响，因为没有藏它的地方了。

请大家千万记住，人类经过千万年的进化，体内生长的任何器官都有它的作用，不能因为不知道就盲目切掉，要学会保护自己，把不良的生活习惯重新调整过来，饮食规律了，就不会得这些病。要真得了也不要怕，结石能形成就同样可以分解，按照中医来说，调整过来就可以了，现在大家以肉类和蔬菜为主，不再以粮食为主，才会形成许多的疾病。

小孩近视眼要补气血

关于“肝开窍于目”的机能，这里给大家讲几个常见病例。

近视眼大家都不认为是有毛病，因为太普遍了，在2007年，中、美、澳大利亚合作开展的防治儿童近视研究项目前期调查显示，中国青少年近视发病率高达50%—60%，全国近视人数竟已近4亿，我国人口近视发生率为33%，是世界平均水平22%的1.5倍。中国学生的近视率排到世界第二，仅次于新加坡，其中小学生为28%、初中生为60%、高中生为85%。也就是100个高中学生里有85个都是戴眼镜的，近视眼已

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

经成为我们生活中最多发的疾病。一般人都认为，近视是因为孩子看书看电视、电脑多了，写作业的姿势不正确引起的，这其实是个误解。

近视是怎么造成的？中医医著的批注是：“肝肾亏虚，以致经血不充，目窍失养而发本病”。

在上初中物理课讲光学原理的时候，老师就是拿眼睛作比喻的，眼球就是凹凸镜，看什么样的物体就来回调整光距。眼睛的血管就像自行车的链条，如果老是伸缩缺乏润滑就会卡住，这就是肝肾亏虚血液不够了，不能营养到眼睛的血脉。小孩子的眼睛总是运作，经血不足，就会无法复位。现在最简单的解决办法就是放一个镜片调节。

近视实际上是孩子的气血亏了。因为人体眼睛里的血管相当于头发丝的1/6，肝脏是江河，眼部血管就是小溪，江河的水少了，小溪是不是也会干？所以气血亏了，第一个表现就在眼睛。

近视眼最麻烦的就是今年200度，明年300度，后年就400度，现在上初中的小孩有的达到了1200度。有的家长认为是孩子爱学习的原因，其实学习成绩好坏跟眼睛是无关的。大家想想，就像家里自来水总闸关上1天，再打开，水管里是不是会有水锈？眼睛也是一样，因为小孩长期看书、看电视，眼睛老是固定一个轴距，血气一时供不上，这里的血管就会生锈，长期下来，锈越积越多，血气就更供不上来了，近视度数也越来越深，实际上这是气血达不到目窍而导致的眼部缺乏营养，家长只要给孩子补上气血，把锈迹冲开就行了。

很多老年人也出现这问题，发现能看到几米外的招牌，但是看不清眼前的报纸，就是常说的老花眼，这也都是因为气血不足。其实刚开始眼睛花的时候，就是给你一个信号，肝脏的藏血不够了。

青光眼与白内障

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

老年人常得的一个毛病——青光眼，现在有的中年人也开始得了，在医学的名称叫做视网膜神经萎缩。

为什么视网膜神经萎缩，萎缩就是干枯，眼睛长期供血不够，能不干吗？青光眼现代医学又叫小偷病，就像你口袋里有钱，被人一点点偷了。如果长期以来身体气血供应充足，就能恢复过来。青光眼的特征就是眼前老是感觉有蚊子在飞，实际上就是气血达不到眼睛。这个病并不复杂，关键在于“三分治、七分养”。

很多人得了飞蚊症，用现代医学方法治疗感觉很困难，原因是我们前面给大家分析的，肝本来的负担就很重，还要吃大量的药物伤害肝功能，眼睛就更难好转了，只有真正懂得病理才能正确调理。

还有一个导致很多老年人失明的眼病——白内障。

西医认为是不稳定的分子（即自由基）伤害了眼中的细胞导致白内障，使用抗氧化维他命与矿物质类药物进行治疗，或者直接动手术解决。

而在中医看来也是因为肝功能虚弱，内分泌失调，身体抗氧化能力下降了。因为眼睛基本上是外露的器官，而且使用频繁，一旦身体虚弱了，就是保护层有了小洞，接触外界空气就会氧化生锈，这都是老年朋友气血亏了，抵抗力所差造成的。

静脉曲张为什么要锯掉大腿

做老师的或者职业须长期站立的人士，腿的一侧经常会长小红血丝，到医院检查叫静脉曲张，不疼不痒，也不难受，一般我们都不会去管它。过一段时间发现小红血丝开始发暗了，往外鼓了，这时再到医院检查，医生说是静脉炎，这个时候还是不疼不痒的。接下来继续再往外鼓，看起来像蚯蚓一样了，开始感觉刺痒，一旦抓破就再也不合口了，再去医院检查，医生诊断为脉管炎。

最后医生会问：“你是打算要腿还是要命啊？”这时我们一般选择要命，那就得锯脚，最后给人家一条腿再给人家一点钱。

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

在天津的时候一个朋友告诉我：“不光给一次钱，还要给两次钱。”

我问：“你怎么给两次钱呢？”

他说：“上回我父亲跟你讲的一样，最后脉管炎到医院切了。做完手术准备出院的时候，医院的员工找来了，说现在还不能出院，这手术做完了，这条腿还在医院的冷冻库里，是要给它埋了还是烧了？最后还得给钱，又付了300块钱才让我们出院。”

为什么医生让你选择要腿还是要命？不是医生不给你治，是因为医生给你治完了你倒麻烦了。由于你的血液调节功能失调，血液在动脉里转完回到静脉，血液在流动中会产生废气——二氧化碳，由于静脉的微血管循环系统堵塞，废气不能随血液流到肺部，而是停留在堵塞的地方，就出现静脉曲张。

二氧化碳在生活中以两种形式出现，一种是气体，一种是固体。由于静脉堵塞回不到肺部，二氧化碳呼不出来，长期在这儿淤着，气体老在这不断压就压成了固体，所以血管壁开始发黑，但还不疼，再压一段时间硬化了就会往外鼓出来，跟蚯蚓一样，这才有点刺痒的感觉，不小心抓破，就不再合口了。

这时候医生就不敢把血管打通了，为什么？一旦打通废气再回到静脉，本来该靠肺呼出来对不对？但是这废气是积攒了很多年的，量很大，一口气能呼出来吗？呼不出来它就会随着血液进入肝脏，肝脏又提供给心脏，心脏再给到大脑，就造成大脑中毒。

大家知道煤气中毒吧？煤气中毒叫一氧化碳中毒，这种现象叫二氧化碳中毒。到时候医生都不好抢救了，即便抢救过来也是植物人。所以那时医生会让病人选择是要腿还是要命？当然都只能选择要命了，这就造成终身残废。

腰间盘突出不是病

要理解肝“主筋”的功能，可以从腰间盘突出这个病理来分析。现在这个病越

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

来越多，有一句流行语是“政绩不突出，业绩不突出，全都是腰间盘突出”。这话你可能不相信，但是你走在马路上就可以看到这种人，很好辨别的。你看有些人走着走着，突然不走了，站在那里咳嗽，然后随便找个东西扶着，咬紧牙身子一挺就好了，实际上这就是腰间盘突出，骨头偏离正常位置了。

在中医理论中，腰是肾的房屋，腰间盘突出就像肾的房子漏了、受累了，实际上就是肾虚了，血液供养不足，肝藏血少了，腰间盘突出就是“血不养筋”。人体的腰椎两边都有大筋，也就是这大筋松了，因为腰间盘对腰椎有支撑、连接和缓冲的作用，人身体活动都牵连到它，它的筋松了没有力量了，人一打喷嚏稍一用力大筋就出来了。这种情况不是病，而是肝肾亏虚导致的血不养筋。

很多人到医院治疗，现在的医院就是做牵引。牵引是什么？就是拉、拽，你的筋本来就松，这样做后果会怎么样可想而知。现在很多病人不敢坐公共汽车，就怕公共汽车突然刹车，因为手拉着环，怕一拉又会导致腰间盘突出。可能很多人成习惯了，自己都会把位置给拉正了，你想骨头这样反复出来进去，出来进去一段时间后，就开始要做手术了。

曾经看到一个广告很可怕，内容是腰间盘突出换骨头，用不锈钢板来代替，广告词是“永不磨损”！广告公司大概是想突出产品的质量，但是没有医学常识。你仔细想想，要是换了不锈钢板，钢的质量的确是永不磨损，可是钢板上下两块人骨头呢，能比钢板硬吗？只要病根不除，这大筋还是松的话，骨头还会继续磨，如果将上下两块都磨损了怎么办？是不是继续换？换下去整个后背不是都成钢板了，变成机器人，坐飞机过检查口轮到你就响警报，都以为你带武器了。有的人很相信现代科技还是要做手术，在做这个手术前，医生也会告诉你，手术的成功率只要50%，不成功的话就有可能出现下肢截瘫。

大家做任何手术前，都要考虑后期的演变，这都是一连串的因果关系。这种手术实际上都是没必要的。在过去的老中医，遇到这样的病人，就叫病人回家拿个门板躺几天，好好修养一下，让气血缓过来，骨骼恢复到生理曲线，筋就有劲了，突出的骨头自己就能复位。

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

腰间盘突出就是气血亏了，出现这种症状，是提醒你该去调理了。有时候是因为长期坐着，工作环境造成的，实际上是完全可以预防和调整的。

颈椎疾病要补肝肾

腰再往上走，就是颈椎。现在患颈椎病的人很多，最大的原因是什么？

一个是老爱趴在办公桌低头工作，还有看计算机脖子老仰着，人的骨头是S型的，长期挤压，拉扯韧带和骨膜，骨缝就出来了，一旦气血不足，筋膜干涩就不能快速复位。有的人一摇头骨骼就响，证明气血过不来了，正常人不响的，因为气血供给充足，骨膜滋润韧带强壮，人体活动灵敏。

颈椎病前期会出现手指头发麻，因为血液是通过颈部的动脉向上供给大脑，再分布到全身各部位支持身体活动的，颈椎的气血不够，自然给大脑的血就少了，手指是人体末端，血气供不过来就会发麻。有人担心这是否中风的表现，这种现象实际上是颈椎病的先兆，提醒我们要注意补充气血了。

透过前面这几个病例你会发现，肝脏的功能影响人体所有部位，人动则血动，你一动就跟肝脏有关系。所以说，肝脏是人体非常重要的一个器官，要学会保护肝脏。

肝肾阴亏怎么会诊断成脑膜炎

前面章节说过“阴”是指人体脏器，也讲到我在大连的时候，见到一个男孩的病例，当时中医大夫不让他送医院的原因，就是因为病是“肝肾阴亏”。大夫不让他送医院，是有道理的，因为中医大夫怕将孩子送到医院，如果碰到没有经验的医生会误诊，结果还是误诊了，孩子的父亲还要跟医院打官司。大家知道医院为什么

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

会误诊为脑膜炎吗？

大家有没有注意到前面的附表中没有大脑？那么大脑在哪里？中医认为“脑为髓之海”，什么意思？就是说人的身体当中有206块骨头，206块骨头的骨髓汇集成为人的大脑。大海是如何形成的？大海就是由千万条江河汇集成的，大脑就是由身体206块骨的骨髓汇集而成的，知道这个原理就能明白这个孩子被误诊为脑膜炎的原因了。

实际上很简单，肝肾阴亏，就象大海有涨潮和落潮，脏器亏损的时候，骨髓就会亏，脑为髓之海，骨髓一亏大脑就好像大海落潮，脑部就出现了空隙，这个时候又在发高烧，根据指标，医院诊断你为脑膜炎是没有任何疑义的。

所以一般病人跟医院打官司是打不赢的，现代医学是按照模式来走，照了CT，大脑中有空隙，又在发高烧，医生根据当时的症状是可以判断他为脑膜炎。因为诊断为脑膜炎是方向性的失误，造成后面所有的治疗都是错误的，不仅达不到效果，还引发一系列的并发症。

打青霉素为什么要做皮试？因为青霉素这种药物有毒副作用，怕肝脏解不了这个毒，所以要通过皮试来看肝脏是否可以化解得了青霉素的毒副作用？为什么别人不过敏，这个病人就过敏呢？还是因为他肝肾阴亏，肝脏的解毒能力太差了，因为肝脏无法解毒，首先就伤害到肝经之梢眼睛。按照医学名词这就叫做过敏，本来发现药物过敏是不能继续打的，但当时国内唯一治疗脑膜炎的药物就是青霉素，那该怎么办？在不懂得这些知识的时候，只能选择先救命，继续长期大量的打。当毒素累积到一定程度，肝脏无法解毒，眼睛就先瞎掉了。

如果早懂得这些知识，在“肝肾亏虚”的时候赶紧调整，孩子就不会毁掉，医院当初说是脑膜炎的时候，马上问医生脑膜炎是怎么来的，就不会有这样的现象。这个孩子毁掉了也很遗憾，后来我没有接这个病例，因为家长为了要打官司，要把孩子留在医院里。

曾经有一个女性因为妈妈的手术做坏了，她从20多岁起打官司，一直打到45岁，官司还没有打完，这么长的时间和所花费的金钱，如果用来治疗，早把病给治好了。

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

她就是为了争口气。实际上现代医疗纠纷到了法庭，病人是很难争议的，医生会拿出所有的检验报告，说按照规定是怎么做的，规定是这样他就没有错，关键是你要懂得健康知识，才可以保护自己。

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

心

心为五脏六腑之大主，精神之所舍，五行属火。主血脉，主神志，在志为喜，在液为汗，在体合脉，其华在面，在窍为舌。君主之官，神明出焉。

在中医看来，心里头是没有病的，因为心主神，是五脏六腑的统帅，神不能有病。所谓的心脏病，其实是心外围的心包出了问题，而问题的起因，都是由于其他脏腑的毛病引发的，下面通过几个常见病例给大家分析。

失眠多梦是血不养神

一般人很少会把失眠问题和心脏联系起来，但是失眠多梦的人都有这样的感觉，睡不好会心情烦躁，严重的时候还会觉得胸口发闷、头痛。

很多人失眠后，不知道如何调整自己，只懂吃安眠药，而且是长期的吃，结果一种药吃一段时间就无效了，又找另一种吃。有的人吃一片不行，就吃二、三片，吃几片还不行，就开始吃安坦，长期吃了以后就会有一个毛病：手会颤抖。其实像这类精神药物，吃多了就会伤肝脏，造成肝脏的负担，有的人到了后期，就会出现帕金森综合症。

中医认为失眠是因为脑供血不足，脾胃不和，肾脏造血原材料少，导致心血少。心血不足，阴虚火旺，心神不宁，多梦也是血不养神的表现，首先要把心血补上来。

这里面还有一个情志问题，现代人生活压力大，想的事多，心里老是放不下，神经蹦得紧紧的，俗语说：“日有所思夜有所梦”。这个就需要我们在调整身体的同时，调整我们的思想，遇事多往好的方面想，心神安定了，睡眠才能踏实。

失眠看起来好像是个小毛病，所以大家不到严重时都不会引起重视。但是在调

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

整失眠的病例时，我发现很少病人是单纯的失眠，大部分都同时有其他健康问题，失眠只是其中一个症状，只是因为这个症状很明显，直接影响到我们的日常生活，所以大家会比较关注到，但是不解决真正的病根，只是针对失眠，疗效往往是反反复复。

但是现代人生活节奏紧张，都想要一下子就把所有问题解决，其实身体机能的恢复和事业的成功都是有一个积累的过程，任何急于求成，舍本取末的方法都会给我们留下更大的隐患。

从舌头看心脑血管疾病

“心在窍为舌”就是说心脏的健康情况会首先反映在舌头上。

心的功能正常，则舌质红活荣润，柔软灵活，味觉灵敏，语言流利，若心有病变可以从舌质的变化反映出来。

如心的阳气不足，则舌质淡白胖嫩；如心的阴血不足，则舌质红绛瘦瘪；心火上炎就会舌红，甚至生疮；若心血瘀阻，则舌质暗淡发紫或有瘀斑；心主神的功能异常则舌卷，俗称大舌头，说话不利索；心脑血管病的前期嘴唇会暗红发紫；如果有心脑血管疾病的人，舌头会呈现暗紫或瘀斑，面色晦暗的人一般都有心血不足、甚至失眠多梦、心前区刺痛等病症。

多关注舌头的变化，是及时发现心脑血管疾病的重要一环。

心脏病到底是哪里出了问题

首先要理解心脏的运作原理，才能发现心脑血管疾病的问题在哪里。这里我用一个抽象的心脏图来给大家解析心脏的工作，如果学过解剖学的朋友可能会觉得跟

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

书本上的有很大区别，我这个心脏不是按解剖的角度来画，而是按照心脏的运作机能来给大家展示。

正常人的心脏是怎么样的？简单地说，心脏有两条管，一条是主动脉，给心脏供给血液的，另一条管是供给氧气的，还有一个小门就是所谓的心脏瓣膜，正常人是两个心室重叠在一起，就是所谓的左右心室，两个是一样的，这里只讲一个心室的运作原理大家就明白了。

（正常心脏图）

正常人心脏的小门一开，心脏挤压一下，血和氧就会同等量打出去，进入大动脉，然后小门关起来，这是一套动作，也就是一次心跳。正常人的心跳是每分钟60下到120下不等。老年朋友要慢一点，大约是70下，年轻人可能是100下，因此60—120都是正常的范围，根据年龄和体质不同，跳动的次数也不同。

通常出问题的就在这个小门和动脉上。

冠心病是怎么来的

冠心病分为两种，一种是因为血黏度高引起的，还有一种是长期肾虚，造成心肌缺血。

第一种情况，血黏度过高引起的冠心病。

正常人心脏的小门一开，血打出去还会回流。一般血黏度高的病人，血太浓了，血中有渣子，塞在门缝里，小门的开关就不畅顺，形成冠心病。

（血黏度高、小门阻塞图）

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

第二种情况，心肌长期缺血。

刚开始缺血只是症，还不是病，长期没补过来才成为病。

长期的心肌缺血，就是心脏的小门老干活却吃不饱，没劲了，门关不紧，导致血倒流。我们看心电图就知道，正常人的心电图是起伏的，当中有一条线，得了冠心病，心电图就会出现梯字波形或梯字波倒置，就是血倒流。

一般患冠心病的人，医生会建议你准备好钱，做搭桥手术，因为冠心病后期最严重的时候会出现心肌梗塞，这是造成死亡的第一大杀手，因为发病的抢救率几乎为零，就是心脏这个小门不动了，现代医学称为心肌梗塞死亡。

一旦病发，在刚开始小门不动的时候，病人往往还有意识，但就是无法说话，这个时候就要尽快抢救。一般通知救护车送医院抢救，推进医院后，认为这是冠心病，都是先电击，电击就是设法将小门撞开。给病人接上监测心跳的仪器，先是用200的电压，电击后不行，再加200电压，到400电压，一看还不跳，再来200电压，就是600电压，还不行的话，就确认死亡了。有人问为什么不多电一下？不行的，再电人就糊了。从病人进医院开始计算，超过12分钟就不会再救了，按照医学理论12分钟，大脑严重缺氧缺血后脑细胞大量死亡，就算救活了，也只是个植物人，所以一般就不救了。

但是懂得抢救知识的医生就会按压胸腔，这是要经过专业培训的，大家不懂就不要随便按。有经验的老医生还有一招，就是将这个人坐起来，拿胳膊敲击后背，这样更容易撞击、震动心脏，把小门一撞开人就活了。但普通人都不懂这些抢救知识，而可供抢救的时间又这么少，所以抢救率低的原因就在这里。

搭桥手术有后患

（心脏搭桥图）

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

为了防止心肌梗塞造成死亡的潜在危险，医院都建议患者做搭桥手术。

大家知道什么是搭桥手术，要花多少钱吗？一般搭桥手术是12万元，我给大家讲一下手术是如何做的，就是在心脏的小门旁边搭一条路，万一小门不动了，血可以通过这条旁路走。搭桥后一般还要做一个支架，是为了防止有一天你高兴了一跳，桥就崩塌了。

这个手术是西医外科中最大的一个手术：开胸手术。

动手术之前，先把病人身体清洗干净，用刮胡刀将你的胸部刮干净后，用手术刀将皮剖开，之后用不锈钢小板斧，三下就将骨头劈开，后来听说准备改为电锯，但因为电锯的尺寸很难把握，病人的身体如果尺寸薄一点，就完了，胖一点的就锯不开，所以现在大部分还是用板斧。这样劈开后，再用不锈钢刀把肋骨都剔出来，编号放好，再将肌肉翻开，掀开肺叶，把心脏拿出来放到旁边搭支架，这时心脏还在不断的跳动，还得给你接上一个引流机器在手术期间暂时代替你的心脏运作。

做这种手术可以说是100%感染的，因为这个引流机器难以完全消毒干净。美国前总统克林顿是两届美国总统，终身享受总统待遇，连他做这手术都会感染，咱一般人就可想而知了。

接上引流机器后，医生将病人的心脏在手术台上做桥，搭建好了以后，将机器撤掉，把心脏放回体内，再将肺叶盖上，把肌肉放好，然后将骨头一根一根的放回去。一般情况下，最后一根骨头都装不上，不相信你可以做试验，拿一只活羊开完胸后，把肋骨剔出来再重新装上去，怎么样也装不上，因为肌肉是软的会动。最后这根骨头装不上怎么办？以前医院是交给病人自己处理。后来又想出了栅栏法，把骨头全部排列好，用钢丝串在一起，一块放进去，一年半后再动手术把钢丝拆除。

这样搭个桥就要12万元，我劝大家最好不要搭，一般来说10年左右又会出现问题。按照中医来讲，这种手术最大的伤害是看不见的，因为手术过程损坏了三焦通道和人体经脉，大伤元气，所以中医不使用开膛破腹的方法。

因为西医都是用尸体做研究，死人身上是找不到经脉的，所以只会去解决看得见的伤口。

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

实际上调整冠心病很简单：血黏度高就清血黏度，心肌缺血就补血。做搭桥手术的后遗症是难以估量的，一般做了后，中医就无法帮上忙了，因为人体元气大损，破坏了脏腑正常功能，脏腑间的正常运作与三焦气化通道被扰乱，这是药物无法调整的。

最不该做的支架手术

还有一种心脏手术就是支架手术，与其说是心脏手术，不如说是在心脏外头的冠状动脉手术，这种病人在做支架手术之前一般患有冠状动脉硬化。因为长期血黏度过高，造成血液中的垃圾堆积在心脏血管的冠状动脉中，垃圾太多，血就过不来，西医叫冠状动脉硬化。做支架手术，就是将动脉血管硬撑起来，让血液流通。

我给这种手术起了一个名字，叫做缺德手术。实际上这种在中国普遍使用的手术在国外七、八十年代就淘汰了，中国人拿过来还叫高科技，这种手术在国外就是500-800美元，在中国需要3—5万元，在国外是垃圾，中国人拿过来还当宝贝。而且还有人去走私，因为这个东西在中国是暴利，医院也特别喜欢病人做这个手术。

（做支架后心脏图）

很多人不知道，做完了这个手术后，就意味着在身体里埋藏了一颗定时炸弹，而且突然发作起来3分钟内就会死亡，比心肌梗塞需要12分钟还快。

这个手术是怎么回事呢？先从人的胳膊或者是腿的动脉开个小口，连着线插进去一个探头，上面装了一个就像小子弹一样的东西，通过B超观察小子弹到达冠状动脉血管中淤塞的位置后就把子弹打开，这是个铁的伞状物，一下子就把血管支撑起来了，这样暂时把血管撑大，血就可以过来了。

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

但是这个东西会永远支撑在里面，无法摘除。只要做了这个手术就必须终身吃药，因为只要病人血黏度高一点点，就很容易有东西堆积在这个支架的网上，堆积多了就会堵住，血一过不来，死得比心肌梗塞更快，3分钟就完了，非常危险！

做了这手术终身吃的药就是阿司匹林，美国卫生署公布阿司匹林这种药物是最容易致癌的，你不死在心脏病上就得死在这药上。

而且做了一个支架还不算完事，过了一段时间还要做第二个，第三个，第四个…，这对人体的伤害很大。我见过最多的病人做了六次，花了四十多万，这个病人在家的时候，说话都是喘气那样断断续续的，基本上整天都是躺着，等于身上埋了六个定时炸弹。

我用中医的方法，只调理了11天，就让这个人可以下楼买菜了，但是只能让他保持比较正常的生活，病是没办法了，因为这些“炸弹”是取不出来的，它是一圈铁钉子扎到血管里面，如果撤下来的话，就会留下很多孔，血就会喷出来，血管变成“喷泉”了。

实际上西方国家根本就不给中国出口高科技医疗设备，大部分都是六、七十年代西方淘汰的，可是中国人就是喜欢，还欺骗自己人，拿回来的都是人家淘汰的垃圾设备，在国外这种手术已经不使用了。现在国外使用的治疗方法是在动脉外用一个钳子，将血管里的浮渣挤压出来，要不就做人造血管。

我的学生在美国调整一个病人，曾经做过八条人造血管。例如这段不通，就在这里给你接一条血管，让血液继续循环，所以叫做人造血管。这是最先进的技术，不需要用支架的方式。因为装了支架的话，如果一旦有堵塞，死亡是很快的，我见过太多这样死亡的病例了。我希望大家真正了解这些知识，不要不明不白地送掉自己的性命。

高血压不是病

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

冠心病一般的临床表现就是血压高，高血压这种病在中医称为“眩晕症”。

我们先来了解什么是血压？血压就是血里的压力。实际上就是心脏里血和氧气的配合，小门一开，血和氧打到上面血管壁的就是高压，心脏的小门关闭的时候，血往两边挤就是低压。

那高血压到底是怎么回事？

我把高血压病人分为三大类：第一类病人患的是肾虚型高血压，第二类是血黏度高，第三类就是既肾虚又血黏度高。

如何判断呢？下面我们来分析几组数据。

第一组：高压190、低压90

第二组：高压150、低压130

第三组：高压160、低压100

第一组就是心肌缺血型高血压，是肾虚的一种。

因为心脏里血少氧多。按照正常人来说，门一开的时候，血和氧是同等量打出去的。如果血少，氧就多，小门一开，氧就出来了，压力就很高，这是高压。氧多血少，回来的速度就会很快，低压不是很高，因此压差就比较大。

这种病人通过调补肾脏机能，增加血液供应，效果都比较好。

第二组是血黏度过高引起的高血压。

心脏小门一开的时候，血和氧同等量打出去，但是回来的时候由于血液很黏，速度慢，所以这个时候真正的是低压高。这样的人，将来的问题就是冠状动脉硬化，就是血管中的脏东西阻碍血液流到心脏，血液少，高压也高，低压也高，压差比较小。

这种病人把血黏度清了就会有明显好转。

第三组是既肾虚又有血黏度高。

血又少又稠，调整的时间会比较长一点。

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

当我们真正明白了白血压是怎么回事后，就可以进行调整。例如肾虚型的病人，实际上是最好调整的，只要将血补过来，压力过一段时间就会恢复平衡的。但是现在人们有一个习惯，血压高了，就吃降压药，很多人一开始是一片，再来就是两片，后来吃什么药都不管用了。

我告诉大家，凡是在中医说“症”的，在西医都没有办法治，而且还告诉你是终身的。实际上它不是病，因为医院只管治“病”，不管治“症”，身体机能没有损伤到一定程度没达到指标，还不知道怎么给你治。为什么上医院那么多年治高血压都好不了，因为这不是“病”而是“症”。

高血压没有遗传

有人说因为我爸有高血压，所以我也会有高血压，怎么人就喜欢把毛病往身上套？这毛病不是财富，不要想着继承。再告诉大家一点，高血压是没有遗传的。

象我们这一代人，家里兄弟一般都比较多，如果父亲有高血压，真有遗传的话，几兄弟都应该有高血压的，但实际情况不是这样，家里的几个孩子并非个个都有高血压，为什么这么偏心只传给你呢？

实际上90%所谓的遗传性高血压，遗传的都不是高血压，遗传的实际上是父母的肾虚。为什么有的孩子有高血压，有的没有？因为先天不足后天可以补上，长大后把肾脏机能补上来的孩子，就不会有高血压了，没有补上来的孩子就会出现高血压，还有一个是各人的生活工作环境与习惯是否正常都有影响。如果父亲肾虚，儿子也肾虚，再生出来的孙子得高血压也是正常的，真正遗传的是脏器的机能和饮食生活习惯。

当出现所谓遗传性高血压的时候，大家好好想想，老爸都八十岁了，老人家肾虚点有高血压是正常的，但是跟你有什么关系？你自己的身体怎样？很多人没有真正的分析：我为什么有高血压，到底是怎么回事？四十岁就有高血压，到八十岁怎

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

么办？能否让下一代没有这些问题？只有当我们真正理解人体健康知识后，才能真正地帮助自己。

看到这里，大家有没有发现，所谓的心脑血管疾病根源都不是在心脏上，而是其他脏腑的问题反应在心脏上，也说明了人体各个脏腑的机能是互相影响，不可分割的。

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

第五章 中医调整要知道

为什么中医调整过程中病情会反复？

一般人都认为治病就是把看得见的症状消除，对医生的评判标准是症状消失得快，舒服了就是好医生、好药，为了迎合病人的这种心理，很多药物为此都加重了剂量，有的还加入激素，只求快速见效。

其实中医用药，是要根据病情的起承传变而定，针对的是病根而非症状。从前面的大量病例，大家应该明白，调整是正邪相争的过程，双方都不会轻易认输，过程中会随着双方势力的变化，有一方暂时领先另一方落后的情况出现，双方都会不断调整战术，同时还需要团队人员紧密配合才能获得最终胜利。

中医讲求各脏腑间的平衡协调，五脏也有其相生相克之道。老祖宗根据五脏的特性，以日常可见的五种物理元素给我们进行比类取象，在传统中医里，五脏实为五藏，不是指单一的器官，而是以某一脏器为中心的与之机能密切相关的并具有相同属性和作用的一整个运作系统，五藏是指五种取法于大自然的五行学说的藏象，五行学说是中华民族的伟大智慧，让我们从观察大自然当中就能理解人体内在变化的规律，所以说中医是最符合大自然的科学。

中医的五行简单说就是肝属木、心属火、脾属土、肺属金、肾属水。从这里我们就可以马上明白各个脏腑间的生克制化情况。例如对脾虚不运、水湿泛滥而致水肿胀满之证，中医会用温肾健脾的方法进行调整。

调整的过程，就象我们一步步上台阶，是人体内的平衡被不断打破和重建的过程。当我们发生疾病时，病邪与人体的正气也会形成某种暂时的平衡，当药物进入，这个平衡就会被打破。其中一个脏腑出问题，其他上下相连的脏腑也会受到破坏，如果没有及时调整，伤害就形成连锁效应，就是所谓的疾病传变。

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

而中医调整就是运用五脏相连这个原理，在人体内制造一个良性循环的环境，使脏腑机能恢复健康。调整中病情的反复变化就是受损脏腑间互相适应平衡的过程，得病时间越长，病情越重，这个适应调整的过程就越长。

还有一种情况，在中医调整时，一些多年不犯的旧疾会重新出现，有些病人还会表现出一些刚开始病发时的症状，但程度可能更强烈，这个时候是最让病人害怕的，以为是大夫断错证，给错药了。

曾经有一个3岁多的小孩，1个多月高烧不退，医院给他怎么用药都降不了温，最后连骨髓穿刺也做了，还是没能找出办法，给药就降点，一不吃药又开始烧，最后医院干脆叫他出院，不治了。看着孩子的父母整天忧心忡忡的样子，孩子父亲的老板正好是我的一个病人，就让他来找我，

当时我开了方就出外地去了，结果第一天晚上那孩子的父亲打了10多通电话给我的助手，因为孩子整个晚上还是高烧不退，而且温度比在医院还高，快到40度。孩子哭啊闹啊，家长吓坏了，不断问是不是出问题了，要不要往医院送？我们让他不要害怕，这是身体的免疫力得到补充在开始抗击病毒了，家长1小时量一次体温，打一次电话，结果到第二天早上，孩子的体温才开始往下降，这样反复了4、5天，每天都发一次高烧，但温度越来越低，7天过来，孩子的体温终于正常了，从出院时只能躺在床上到可以慢慢走动，正常吃饭，找人玩了。

在这个过程中，就是正气与邪气的反复作战，而有许多病人，因为不理解中医调整原理，一看到发烧就害怕了，马上送医院打吊瓶把温度降下来，结果前功尽弃，病毒更为深入，还反过来埋怨中医大夫误事。

例如在调整肺部疾病的时候，有的病人会出现流鼻血，呕吐等症状，看起来很吓人。这是因为病人体内积存了太多的毒素，中医不开刀，这些毒素要往外排，只能通过人体的九窍皮毛，例如寒湿严重的病人，拉稀长水疱都是在排毒。

请注意，我这里说的是在调整过程中，因为药物引起的反应，而不是平时的疾病症状，其原理是完全不同的。许多病人因为不理解中医调整的原理，一出现不舒服的反应就害怕，马上自己乱用药，甚至停止调整，所以病总是治不好。

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

举一个例子，我曾调整过一位双眼得黄斑性病变的老军人，老人家很硬朗，但是双眼长满黄斑，眼压高得快睁不开眼了。

我告诉他：“调整的时候你会流泪。”

老人家坚定地说：“我从来不哭！”

结果开始调整不久，他的双眼就每天流出大量浑浊粘稠的液体。其实这是因为长期的血黏度过高，眼睛是要靠血液供养的，血太稠，流动不畅，血液里的脏东西堆积在眼睛形成的黄斑。

我给他清血黏度，让血液流畅起来，原来堆积的黄斑开始软化分解往外排，这并不是伤心的眼泪，而是正常的好转反应。经过8个月的调整，老人家双眼黄斑全部消失，彻底痊愈了。

中医调整的原理就是全面调整人体内的环境，把不该停留的东西从人体的各个管道化出来。如同大禹治水，洪水来了，不是简单地堵住它，而是疏通水道，把危害分流化解掉。能明白这个道理，才能理解中医调整的奥妙所在。

还有一种病人，光吃药但是不听话，不愿意改变不良的生活习惯，好像因长期酗酒导致脂肪肝的病人，调整时一边吃药，另一边还继续大吃大喝；得了乙肝还经常熬夜的这些病人，无论用什么方法，多好的药物也是没什么效果的。因为这是心病，是病人自己不愿意改变，命运掌握在他自己手中，大夫只能治病不能治命。

现代西方医学中讲的是治，中医讲的是养。比起西方医学，中国有五千年的文化，中医学的理论是通过大量的人的活体实证和无数临床经验累计沉淀了几千年所形成的，告诉我们身体需要调养的，只不过大家不知道如何养，才造成很多疑难杂症久治不愈。

当我们明白了病是怎么得的，才能找到解决的方法。世界上万病都有对治的方法，没治的只是未得其术。我在多年行医中，也遇到不能治愈的病症，这是技术没到，但绝不认为是无法可治。

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

中医调整为什么慢？

很多人都同意中医是治本，但认为速度太慢，不如西医治疗立竿见影消除症状，一般的小病小痛宁可看西医。那中医为什么会这么慢呢？

上面讲了中医关于疾病最基本的理论是阴阳失调。当病邪作用于人体时，人体的正气必然奋起反抗，正邪相争就会打破了人体阴阳的相对平衡，从而产生各种各样的病理变化。

当人体正气强盛的时候，邪气来犯，只要我们给一点点的支持，正气就能打败病邪，比如最常见的风寒感冒，即使你不用什么药物，只要好好休息，补充一点营养，几天就能恢复过来。但是当人体比较疲劳或者同时有其他疾病的时候，正气比较虚弱，病邪就能深入脏腑，在体内停留生长，这个时候就要先把正气补上来，让身体有能量与病邪对抗，到战胜病邪，调整需要的时间就比较长了。

就好像我们的八年抗战，为什么打这么长时间？因为当时中国国力空虚，只能延长战线，慢慢储备力量，提高作战能力，最终才能取得全面胜利。但你能说前面7年的斗争都是没有用的吗？调整的过程就如同打仗，不断给身体补充能量，让正气与病邪抗争，这是需要一个平衡的过程，从开始正气的虚弱到强大到获胜，是需要时间的。

西医是可以很快消除症状，但是有否彻底消除病根，让正气恢复呢？以后还会否再反复发作？只杀外邪不补正气，就如同从一个房间搬出去了一张椅子，这个房间就多出了一张椅子的空间，空气马上就会把这个空间填满，人体也一样，原来的病邪杀死了，如果正气不能马上提高占领原来病邪的空间，很快新的病邪又会趁虚而入，占领更大的地盘，疾病也越来越重了。

中医是从补养正气入手，让脏腑机能强盛击退病邪，全面收复失地，长久的胜利是否比一时的领先更重要？中医调整是要从根本上消除人体内疾病形成的条件和环境，彻底恢复正常的身体机能。

正是因为病人急于求成的心理，现在中医出现了分科的现象，这其实是中医文

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！

化的一种退步，会制约中医人才的培养和学术的发展。现在中医西化的情况非常严重，大部分的中医院和学术机构实际上是不中不西，说是中西医结合，主要用的还是西医的方法。为什么近几十年中医发展这么困难，许多有识之士已深深认识到其中的弊端。让我们从自己做起，从普及中医知识做起，继承和发扬中医文化，让民族智慧能真正造福广大黎民百姓。

对病理的研究，能让医者找到良方，而学习和传播健康知识，则能让我们得到长久的平安。愿天下人都能把健康幸福掌握在自己的手中！

此书版权归陈金柱本人以及陈金柱养生网所有，
只能用于大家之间学习与交流，
您可以传给身边的人阅读，但是禁止用于商业用途！