

# 健康与阴阳关系

## 有一样东西，偷走了我们几十年的寿命！

[http://mp.weixin.qq.com/s?\\_\\_biz=MjM5NTE1MzIwNA==&mid=208526959&idx=3&sn=c03763a36bb8d4df08f116008e0cbd8d&scene=5&srcid=0928TDnTIHfLLCoWutNgkzIb#rd](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MjM5NTE1MzIwNA==&mid=208526959&idx=3&sn=c03763a36bb8d4df08f116008e0cbd8d&scene=5&srcid=0928TDnTIHfLLCoWutNgkzIb#rd)

2015-09-28

### 1、人要活到多少岁才算尽其天年

为何现代人的平均寿命才七八十岁，而且大多是死于疾病！为什么今人比古人所预期的天年寿命减少了将近三分之一呢？是谁偷走了这四五十年的宝贵生命呢？

在长期从医经历中，我面对的病人是各种各样的，我经常会同他们一个问题：「你想活到多大岁数？」令我惊讶的是，很多人都说没有仔细想过这个问题。

生命的长短与质量好坏是我们一生中最大的事情，如果你对它关心不够，那人生还有多少快乐可言呢？

我们的确应该为自己的健康长寿早作准备了，这个准备工作花不了您多少时间和金钱，但换来的却是高质量的生命。

高质量的生命就是活到「天年」。那么多大岁数才能称为「天年」呢？《黄帝内经》说：「上古之人，春秋皆度百岁乃去，而尽终其天年」。早在几千年前，充满智慧的中国人就能按照自然界的运行规律来推演人的一生了。

美国学者海尔弗里根据细胞分裂次数来推算人的寿命，得出的结论是人的寿命应该为 120 岁。这些研究结果，与我们祖先对天年寿数的记载惊人地一致。但是，为何现代人的平均寿命才七八十岁，而且大多是死于疾病！为什么今人比古人所预期的天年寿命减少了将近三分之一呢？这是值得每个人深思的问题。

**是什么导致我们生病，是谁偷走了我们四五十年的阳寿呢？  
当然是阴气！**

阴气是我们自己造成的。我们经常人为地伤害自己的阳气，助长自己的阴气，以至于半百而衰，不能终其天年。这一点，我们的先人早在几千年前就帮我们指出来了。《黄帝内经·上古天真论》中说，不善养生的人喝酒就像喝饮料那样没有节制。喝酒喝多了以后，既伤人的精神，又伤人的脏腑和血脉。还有，常常把有害身心健康的生活方式当成正常的，深陷各种健康误区而浑然不觉。比如，醉酒之后入房纵欲，伤于酒又劳于色，只贪图一时的欢欣，而肆意地纵欲妄泄，不知道保持自身的精气。另外像熬夜、暴饮暴食、生活起居没有规律等等诸多不健康的生活方式，都能导致人们半百而早衰，疾病缠身而不能终其天年！

有人说：「现在人的平均寿命比过去长了，活到八九十岁的老人比比皆是。」但我想：这些长寿老人，他们年轻的时候，生活与现在是不相同的。如今这些整天劳心劳身的人们，他们的身

体真的是不容乐观。比如高血压、糖尿病、肩周炎、血管硬化等病，已过早地在这群三四十岁的人士身上出现了。

我是一个完美主义者，我希望人人都有完美的成功和幸福，不希望有谁到了成功的时候忽然身体垮下去。但我不希望看到的这些事情，却天天在我们的身边上演。

其实，我们的老祖先早就在《黄帝内经》中给我们指出了一条活到天年的光明大道：「法于阴阳，和于术数，起居有常，饮食有节，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。」什么意思呢？就是让我们随时随地都不要人为地去伤害自己的阳气，但我觉得这还说得不够，依我看，任何时候我们都还要积极主动地以各种方法培养自己的阳气，以增强人体的自愈能力。要记住，无论你现在多大年纪，只要阳气一足，活到天年就不是梦想。

## 2、养生就是养阳气

当人体有不适的时候，体内就好比是阴冷潮湿的天气，但只要太阳一出来，这种环境就不利于疾病的生长、发展了，所以，我们一定要用自己的双手，把人体的太阳托起来，让它光耀我们的五脏六腑，给我们带来长久的健康。

现在，有很多病比较难治，用常规的方法很难获得好的疗效，如何才能迅捷地解除这些疑难杂症，这成了困扰我多年的一个难题。也正是这些难题，促使我常常在生活中结合着古人的智慧和经验不停地思考，苦苦地追寻，直到有一天重新研读《黄帝内经》，才发现其中暗藏着一个很重要的玄机。

这个玄机就是固护阳气。《黄帝内经》中的《生气通天论》篇说：「阳气者，若天与日，失其所则折寿而不彰。」《阴阳应象大论》篇说：阴阳为「生杀之本始」。张景岳注曰：「生杀之道，阴阳而已。阳来则物生，阳去则物死。」正是这两段话使我悟出了治病和养生保命的真谛，困扰多年的难题一下子豁然贯通了。

原来，人的生命全在「阳气」二字上做文章。只有固护阳气，才能百病不生，也只有阳气旺盛，人体的自我康复能力才能正常发挥，医药才有用武之地。正是阳气的虚衰导致了我们的身体出现了这样或那样的健康问题，很多人的疾病久治不愈并非医药无用，而是因为他们自身的阳气没有激发出来。

这个思路一打开，我马上发现，原来，中国历代名医治病养生，无不是在调动人体的阳气。

宋代的医学家窦才是一位倡导阳气养生的大家，他强调「阳精若壮千年寿，阴气如强必愆伤」，其中，尤以艾灸关元为重点，他认为，人在每年夏秋之交的时候要灸关元穴一千壮，也就是大概灸一个月的时间，便可以保持强健旺盛的精力和体力，年年如此，久而久之，便会使小腹丹田处时常像有一团太阳那样温暖，使人其乐融融。

《黄帝内经》中的这一玄机，古代许许多多大医都发现了，并且成功地用在临床上；自此，我在治病和给人做健康指导的时候，也把固护阳气作为核心内容，以此为指导，很多疑难杂症迎刃而解。

我让人们用站桩的方法振奋全身的阳气，教人们利用穴位激起人的阳气，利用食疗等方法去征服阳气的最大杀手——湿气。实践证明，这样做的效果是非常好的。

养生，就是养阳气。

当人体有不适的时候，体内就好比是阴冷潮湿的天气，但只要太阳一出来，这种环境就不利于疾病的生长、发展了，所以，我们一定要用自己的双手，把人体的太阳托起来，让它光耀我们的五脏六腑，给我们带来长久的健康。

### 3、现代人为什么会阴盛阳衰

我们应该调整呼吸和饮食，以养足身体的阳气。在呼吸方面，应该多去呼吸那种带着上天的灵气和草木万物的生机的新鲜空气。在饮食方面，要利用食物的特性来帮助阳气的生发。

在现实生活中，体衰的人往往会出现下列症状：手足不温，面色淡白无光泽，或面色黧黑，明显怕冷，对气候转凉特别敏感，或腰背部有被冷水浇的感觉，喜喝热茶、热汤，疲乏无力，易出现慢性腹泻、消化不良、营养不良、贫血或水肿等；其次是稍微运动则心慌、气短、容易出汗，或大便稀薄、不成形，受寒后易腹泻，劳累后浮肿，或夜间多尿，性欲减退，男性易阳萎、早泄，女性月经减少，不孕、不育……

这一切，都是阴盛阳衰的表现。人体笼罩在疾病气势汹汹的阴霾之下，阳气虚衰，所以会出现这些症状。时至今日，上面那些症状似乎不再专属于久病体衰的人，我们正常人也或多或少地分得了上述症状中的几种。现代人为什么会阴盛阳衰呢？

《黄帝内经》告诉我们：人是天地所生的，天以气养人的阳，地以食物养人的阴。我们可以看看周围的环境，污染太严重了，在这种质量的空气中呼吸，我们的阳气肯定受损。另外，我们餐桌上的食物精美而丰富，而且大多是鸡鸭鱼肉等「血肉有情之品」，最能滋阴。在这种生活中，很多人的体型都富态起来了，但精神头却不能跟着提起来。

精神属阳，肉体属阴，二者不平衡，阴盛阳虚，就出现了中医所说的「形胜气」的现象，《黄帝内经》讲：「气胜形者寿，形胜气者夭。」也就是当一个人的精神状态无法完全驾驭形体的时候，他就会生病，而且难以治愈。

这一点提示我们：我们应该调整呼吸和饮食，以养足身体的阳气。在呼吸方面，应该多去呼吸那种带着上天的灵气和草木万物的生机的新鲜空气；在饮食方面，要利用食物的特性来帮助阳气的生发，比如，体内有湿气是现代人的通病，湿为阴邪，能遏制阳气，薏米红豆汤可以祛除身体内的湿气，湿气除掉了，阳气自然生出来。此外还要注意食物的搭配，比如，酒与葛花同饮，可免醉酒；寒凉的螃蟹，要配上温性的生姜、苏叶同吃，才能预防痛风。生活中的这些细小问题，我们只要稍加留意，健康就能前进一大步！

《黄帝内经》还告诉我们：动属阳，静属阴。现代人的身体缺乏正确的锻炼，使人体变得静多动少，阴气过剩，两者相加会同时伤害人体的阳气，导致我们的身体呈现出病理性的阳虚状态，使我们的阳气比古人更虚。

万物之生由乎阳，万物之死亦由乎阳。人之生长壮老，皆由阳气为之主；精血津液之生成，皆由阳气为之所化，但是，我们所处的时代、环境、生活给我们的阳气实在太少了，因此我们今天才会有各种各样的疾病缠身。

#### 4、阳气旺盛，百病不侵

现代人生点小病的时候，比如感冒，一般是不轻易找中医的。很多人，久病体虚，在述说各种病情的时候，往往都会问我：「我这些病到底是什么原因呢？」我说：「你以前和现在所生的病，根源只有一个，就是阳气虚弱。」

人生天地之间，大自然中的风、寒、暑、湿、燥、火时时刻刻都在威胁着我们的健康，这就是中医所说的「六淫邪气」。一年四季，春有风邪，夏有暑邪、湿邪，秋有燥邪，冬有寒邪。它们侵入人体后，有的很快就发病，有的则要潜伏相当长一段时间，转化成各种形式的其他病变。然而，同在六淫邪气之中的包围之中，为什么有的人会生病，有的人不生呢？

原来，人体自身是有抵御外邪的能力的。这种能力就是阳气，在中医里又叫「卫阳」或「卫气」。卫就是卫兵、保卫的意思。阳气好比人体的卫兵，它们分布在肌肤表层（腠理），负责抵制一切外邪，保卫人体的安全。

任何人，只要阳气旺盛，就可以百病不侵。人生天地之间，大自然中的风、寒、暑、湿、燥、火时时刻刻都在威胁着我们的健康，这就是中医所说的「六淫邪气」。一年四季，春有风邪，夏有暑邪、湿邪，秋有燥邪，冬有寒邪。它们侵入人体后，有的很快就发病，有的则要潜伏相当长一段时间，转化成各种形式的其他病变。然而，同在六淫邪气之中的包围之中，为什么有的人会生病，有的人不生呢？

在六淫邪气中，阳气旺盛的人可以轻而易举地把邪气拦在身体之外，所以，不管环境如何恶劣，不管外面流行什么样的病菌，他都不会生病。为什么有的人能逃过瘟疫，还是因为他的阳气非常旺，而阳气虚的人就不同了，邪气在体表没有遇到什么抵抗，就长驱直入，直伤人体。

所以，那些身患各种疑难杂病、重病或慢性病的人，基本上都是卫阳不固、腠理不密的，都是由于阳气不盛，以致外来的各种邪气陆续占领人体并日积月累而成。

产生疾病的原因，在人体外有六淫，在人体内则有七情，就是：喜、怒、忧、思、悲、恐、惊这七种情绪。大喜伤心，大怒伤肝，忧思伤脾，大悲伤肺，惊恐伤肾，五脏的病变很多都是由于情绪波动产生的。

人的情绪在什么时候波动最大呢？还是在阳气不足的时候。阳气充足的人乐观、通达，阳气不足的人悲观绝望，忧思绵绵。所以，把阳气升提起来了，人的精神面貌就会有一个重大的改观，所谓「七情」产生的病，也都会统统离我们远去。即使偶尔不慎生病，人体的自愈功能也会在最短时间内把我们的身体修复如初。

还有，所谓衰老，就是阳消阴长而已。衰老是自然规律，但是，通过努力却可以使衰老延期，一直延期到自然赋予我们寿命的极限。当人活到天年的时候，死亡不再是什么可怕的事情，而是一种大解脱、大欢喜。

总而言之，只要阳气足，我们就油然地不怕生病、不怕衰老、再没有对死亡的恐惧。医生能做的，只是用针用药调动人体的阳气，复活人体的自我修复功能而已。如果我们自己懂得固护阳气，培养阳气，那么，我们可以毫不惭愧地说：最好的大医就是我们自己。

## 5、为自己看病，判断「体内有湿」的简易方法

湿邪是现代健康最大克星，是绝大多数疑难杂症和慢性病的源头或帮凶。只要湿邪少了，一切所谓的现代病都会远离我们，一切恶性、慢性的疾病也会失去存在的温床。

为什么现代人的病那么复杂，那么难治？因为他们的体内有湿，体外的邪气总是和体内的湿气里应外合，纠缠不清。

为什么以前仅仅盛行于我国西南的川菜风行全国？因为川味是辛辣的，以前只有生活在湿邪比较重的西南一带人需要用它来化解体内的湿气。现在，全国很多人的体内都有湿气了，都需要辛辣来化解，于是大家本能地爱上了川菜。

在致病的风、寒、暑、湿、燥、火这「六淫邪气」中，人体最怕湿邪，寒、热都好办，寒则温之，热则寒之；有风咱就驱风，有燥咱就润燥，有暑咱就清暑。然而，有湿呢？那就有点难办了，用燥湿的方法，十有八九会伤了津液，湿邪还是除不去，所以中医里除了燥湿，还有利湿、化湿、渗湿等对付湿邪的方法，方法越多，就意味着这个敌人特别狡猾，更难对付。

湿是无孔不入的。湿邪伤人时从来不孤军奋战，总是要与别的邪气狼狈为奸。

湿气遇寒则成为寒湿，这就好比冬天的时候，如果气候干燥，不管怎么冷，人都还是能接受的，但如果湿气重，人就很难受了。为什么南方的冬天比北方的冬天更令人难受，就是因为南方湿气更重，寒邪伤人更狠。

湿气遇热则成为湿热，这就好比夏天的桑拿天，有热又湿，让人喘不过气来，明显不如烈日当空、气候干燥的时候来得痛快。

湿气遇风则成为风湿，驱风很容易，但一旦成了风湿，就往往是慢性疾病，一时半会儿治不好了。湿气在皮下，就形成肥胖，也是不好处理的健康问题……

有病之人的体内，肯定是顽固的湿邪在作祟：貌似健康的人体内，也有湿邪埋伏在那里伺机行事。那么，怎么判断自己体内是不是有湿呢？

最便捷的方式，还是看大便：如果大便不成形，长期便溏，必然体内有湿。如果大便成形，但大便完了之后总会有一些粘在马桶上，很难冲下去，这也是体内有湿的一种表现，因为湿气有黏腻的特点。如果不便于观察马桶，也可以观察手纸。大便正常的话，一张手纸就擦干净了。但体内有湿的人，一张手纸是不够用的，得多用几张才行。

如果有便秘，并且解出来的大便不成形，那说明体内的湿气已经很重很重了，湿气的黏腻性让大便停留在肠内，久而久之，粪毒入血，百病蜂起。

再者，还可以根据大便的颜色来判断。什么样的大便才是正常的呢？「金黄色的、圆柱体；香蕉形的，很通畅」，说真的，现在像如此健康人的大便还真不多见，多是青色的、绿色的，而且成形的也少。

是什么原因导致大便颜色成为深绿色的呢？首先是吃肉吃得太多，加上现代人运动量少，身体阴盛阳虚，湿邪内郁，所以大便无法正常。

为什么成形的大便很少呢？中医里讲，脾虚则便溏，中国人本应以五谷杂粮为主食，现在反以肉食为主了，很多人一天不吃肉就觉得不舒服，荤素搭配极不合理，长期这样，伤害的是脾胃，脾是运化水湿的，脾受到伤害，水湿不能完全运化，就在身体内堆积。所以，大便不成形意味着脾虚，也意味着体内有湿气，体内有湿气，是现代人健康的最大问题。

疾病就是这么恶心伤神，它包藏在人体的皮囊之内，我们看不见，西医拉开这个皮囊，能看见它的部分，中医则通过观察外在的能看到的東西归纳出体内邪气的情形。

如果你每天早上7点该起床的时候还觉得很困，觉得头上有种东西缠着，让人打不起精神，或是觉得身上有种东西在裹着，让人懒得动弹，那么，不用看舌头，也不用看大便，也能判断自己体内湿气很重。中医里讲「湿重如裹」，这种被包裹着的感觉就是身体对湿气的感受，好像穿着一件洗过没干的衬衫似的那么别扭。

湿邪是现代人健康的最大克星，是绝大多数疑难杂症和慢性病的源头或帮凶。只要湿邪少了，一切所谓的现代病都会远离我们，一切恶性、慢性的疾病也会失去存在的温床。如何对付湿邪，祛除湿邪，是我们养生祛病的首要任务。把体内的湿气驱逐出去，身心就会光明灿烂。

## 6、看舌观指，辨证养生

我们每天早上起床后，洗漱完毕，不妨抽出宝贵的一秒钟，看看自己的舌头。还有一种方法，更为简单适用，就是看手指甲根部的月牙。

我们养生保健要因人而异，但也并不是一万个人就有一万种养生之道。怎么根据自己的具体情况，确定属于自己的养生方案呢？有一个基本点，就是辨寒热。人有寒性体质，也有热性体质，根据体质的寒热，我们在养生上要不同对待。这一点，我们只要跟着感觉走就行了：寒性体质的人比较怕冷，喜欢温热的饮食，热性体质的人怕热，喜欢凉性的饮食，我们只需要根据自己的喜好，随心所适就可以了。此外，不管是寒性体质的人还是热性体质的人，在不同的时期，体内的环境还会发生变化，有时是偏寒，有时又偏热，这就要求我们经常留意观察自己体内的寒热情况，安排自己的饮食起居。这一点是最重要的，也比较难以掌握，需要我们时刻用心。

怎样才能知道自己体内是有寒还是有热呢？这里有两种简单的方法。

我们每天早上起床后，洗漱完毕，不妨抽出宝贵的一秒钟，看看自己的舌头。中医里讲：舌为心之苗，又为脾之外候，它能敏感地反映出人体寒热。如果体内寒热均匀，那么，我们的舌头应该是淡红而润泽的，舌面有一层舌苔，薄白而清静，干湿适中，不滑不燥；如果舌苔过于白，滑而湿润，那说明体内有寒；如果舌苔很粗糙，或者很厚、发黄带腻，那说明体内有湿热；如果舌头赤红无苔，那说明体内已经热到一定的程度了。

还有一种方法，更为简单适用，就是看手指甲根部的月牙。正常的月牙占整个指甲盖的 1/5 左右，如果远远不及 1/5，那说明我们体内有寒，如果远远超过 1/5，那说明我们体内有热。正常的月牙应该是奶白色的，越白越健康。每个指甲的根部都有可能出现月牙，但是，它们的含义却不一样。一般来说，健康之人的拇指和中指应该出现月牙。拇指通于肺，中指通于心，这两个指头上的月牙正常，就说明我们的身体寒热比较适中，不会有什么大的健康问题；小指上一般没有月牙，如果出现月牙，说明肾中有热。当然，也有人说：「我 10 个手指头都没有月牙。」这还得区别看待，如果是从小没有，这说明你是寒性体质；如果是以前有现在没有，那说明你体内寒气较重，平时需要多做祛湿的工作了。

## 7、站桩养生法是最简单有效的长命之道

从事了近 20 年的中医诊疗工作，我发现，这个集养生、中医、武术于一体的保健方法，居然是目前所有调整身心方法中最简捷、最便利，而且见效最快的一种方法！

现在，我们一般人的身体都缺乏适量运动，所以更应该通过卓有成效的运动方式来把身体调理好。但「没时间锻炼」和锻炼后效果不明显的原因把很多人锻炼身体的信心减弱了，在这里，我为大家介绍一种简单易学又不占时间且效果特别快、特别好的方法，这个方法我自己每天就在用。

我从小练习中国传统武术，练的是大成拳。这个拳没有什么招数和套路，就是「两手往胸前一抱，静静地站着」。这个动作在武术里叫做「站桩」，我把这个源自武术的方法运用到养生治病上，称之为「抱住健康」养生法。

至今为止，我发现，这个集养生、中医、武术于一体的保健方法，居然是目前所有锻炼身心的方法中最简捷，而且见效最快的一种。

「抱住健康」养生法非常简单：随意地站立，双手在胸前环抱，全身都放松下来。

好了，就这么简单，使用这种「抱住健康」养生法，既节省时间又不占地方，我们看着电视也可以做，聊着天也可以做。我经常建议我的一些亲朋好友（或者患者朋友），每天下班回家后看着电视这么站半个小时，什么时间都不浪费。

有人会发出疑惑：这么有效的养生方法会这么简单吗？天底下还有这样的好事？

大成拳的创始人王芃斋先生，在七八岁的时候，身体极度虚弱，得了顽固性哮喘，这种病在当时是没有什么好办法治的，万般无奈时，著名的形意拳大师，武林中有「半步崩拳打遍天下」美誉的郭云深先生把形意拳中的不传之秘——站桩养生功传授给了他，王芃斋先生就通过练这种养生功来调养身体，不仅病好了，而且身上不知不觉有了很深的功夫。

我现在介绍的这个「抱住健康」养生法，就是融合了王芻斋先生的神功和我自身的经验而成，其「随意站立、双手环抱、全身放松」的动作，恰恰会让人不自觉地形成最优的养生状态，能够直接把人体的很多特效穴位功能调动起来，因此，「抱住健康」养生法的原理就是在刺激人体的经络，它兼容人体经络穴位的众多养生功能。

首先，它调动的是足三里这一对大穴；另外，「抱住健康」法做得多了，就会感觉头顶上有一根线悬着，这就调动了头顶的百会穴；而手掌的环抱状态，正好又调动了劳宫穴；脚掌的站立状态，还调动了涌泉穴，让补心和养肾的两大要穴起作用。所以，练「抱住健康」法的时候，人往往手心、脚心会发热；还有，胸部、腹部和背部会充分放松，这又调和了任督二脉……全身所有对人体有用的穴位和经络，通过“抱住健康”法都能充分地调动起来，可谓「一站通经穴，一抱健康来！」

简简单单的「抱住健康」法，就这样把养身和养心完美地结合起来。多年的练习经验使我体会到，「抱住健康」是静中有大动，看似静静站着，只有轻微晃动，实则全身的奇穴都在动，这是真正的动，是最具效率和效果的动，「抱住健康」又是不静而真静，虽不能全无杂念，但却能心生欢喜，精神愉悦。

平时，我们的心如野马狂奔，不能急刹，而当“抱住健康”的时候，我们的心灵会放慢脚步，仿佛徜徉在明月清风中。

练「抱住健康」养生法时无须意守丹田，没必要摒除一切杂念，多想点令人愉悦的事吧，因为，心主喜，微微的喜悦比任何养心的药都好。这时，我们全身放松，无忧无虑，您看吧，没多久，您就会尝到什么是身体的大欢喜。

## 8、「放松」是人体最好的大药

「抱住健康」养生法能用最简单的方法使身心放松，一切与紧张相关的健康问题，包括身体紧张带来的颈椎病、腰椎病、肩周炎，心理紧张带来的失眠、健忘、胆怯、多梦、恐高症、恐水症、恐血症、抑郁症等等，大多可以通过「抱住健康」法来解决。

如果你近期身体不适，到医院检查时，面临医生的严肃神情，要对你的身体状况做出「宣判」的时候，你是否会极度忐忑不安，甚至非常恐慌？

如果你是一家大型企业的员工，忽然被提拔到了经理的位置，让你负责一个大型项目，在感受成就感的同时，你是否马上就感觉到有压力了？

面临上面这些情况，恐怕人人的回答都是肯定的。其实，这一切本不是什么大事、难事，但如果你不懂得消解，您的健康就会大打折扣。怎么办呢？让自己学会放松吧。

脚步站好，再把手抬起来，在胸前做抱球状，全身放松下来。「抱住健康」养生法就是最好的减压方法。不过，最初习练的人，往往会出现双肩耸起的现象。



现代得颈椎病、肩周炎的人很多，就是因为人们的身心长期处在紧张的状态下导致的。初学「抱住健康」养生法，潜意识中也会有紧张情绪，所以双肩会耸起，肩臂也会紧张。这时，我们可以先把肩膀放松下来，然后双手的掌心后缩，手指之间要像夹着一支香烟似的。一定要试着放松，要做到松而不懈，紧而不僵。这样，我们的上肢、肩背就一定会完全放松下来。另外，可能站着站着，身上又开始紧张了，这时候可以把手动一动，稍微抬高或放低点，仍以放松为目的。

练习「抱住健康」法，就是在练习放松。无论什么时候，无论哪个部位都要放松，不能绷得太紧。绷得太紧，气血就行不通了。

每个人都是这样：哪里紧张哪里病，心里紧张病全身。练习了一段时间「抱住健康」法后，我们就会有这样的感觉，只要把手一抬起来，刚做抱球状，肩背马上就放松了，心里也马上就轻松了，很快进入一种喜悦的状态。

我在给很多人做「抱住健康」养生法示范的时候，很多人会说：「武医生，我觉得您最亲切的时候就是站桩的时候，脸上真是笑容可掬啊！什么事情让你那么兴高采烈啊？」其实，这是习惯成自然了，很多时候，只要两手一抬，我心里马上就会进入一种轻松愉悦的状态，这时候，不管干什么，身上都有使不完的劲，心里都有说不出的高兴。

学会了放松，快乐就会油然而至，不请自来。有人向我反映，说他练习「抱住健康」养生法一段时间后，胆子变大了。有一位恐高症患者，练习「抱住健康」两个月后，和同事一起去黄山，在黄山上发短信对我说，他现在正站在黄山最高的地方体会风飘飘而吹衣的感觉，他的恐高症没有了。类似的例子还有很多。其实，胆子小源于心理上的压力大，而站桩养生法通过放松全身放松心灵，心灵上没有了压力，胆子不就大了吗？没有了焦虑、恐惧和紧张，剩下的就是百般喜悦了。

在日常生活中，我们千万不要一味认为胆小是天生的，不要以为压力、焦虑是生活中不可避免的。「抱住健康」养生法能用最简单的方法使身心放松，一切与紧张相关的健康问题，包括身体紧张带来的颈椎病、腰椎病、肩周炎以及心理紧张带来的失眠、健忘、胆怯、多梦、恐高症、恐水症、恐血症、抑郁症等等，大多可以通过「抱住健康」养生法来彻底解决。

这种「抱住健康」养生法，会让人不自觉地把全身重量放在前脚掌的 2/3 处。其实，放在 2/3 处实际上是要向外一夹，这样，整个足阳明胃经的气血瞬间就全都充盈起来了，因为足阳明胃经是一条多气多血的经络，所以它对激活人体气血是非常之快的，因而做「抱住健康」法的效果往往比做瑜伽的效果要快得多。

站上几分钟后，两个肩胛会发热、发沉，手心、脚心也会发热，继而全身气血都在涌动，可见其运动量是很大的，这是静中之大动，让肢体的运动缩减到最小，而气血的运动达到最充分。这样，就等于把调畅气血之外的那些不必要因素剔除掉了，好比一辆高级轿车，发动机没有声音，也丝毫不发热，机械效率近乎 100%。这样的轿车目前世界上是没有的，但通过「抱住健康」养生法来养生，我们人体的健康快车就能有这么好的性能。