

# 第三医学的崛起

——养生祛病就是第三医学。

北京武警总队医院原副院长

任养勤

## 序言

世界卫生组织医学专家们指出：“20世纪是治病时代,21世纪是保健养生时代”。

医学社会史专家波特（Portey）指出：“医学正在经历一次严重的危机——尽管医学已经取得了巨大的成就，但是，人们对医学产生了很大的失望和怀疑。20世纪60年代之后，人们对青霉素的发明，心脏的移植，试管婴儿的出生的喜悦已不复存在。相反的是，对遗传工程和生物技术带来的后果的恐惧日益增加。‘反应停’事件的灾难（导致大量畸形婴儿的出生）显示出医源性疾病的增加，都加重了对现代医学的怀疑。”

美国罗伯特医学博士根据以色列和哥伦比亚等国家的医生罢工，对罢工期间的死亡人数进行了统计，把这个数据与前一年的死亡数据进行了比较，他得出了结论：“死亡率下降了35—50%。”他认为：“如果90%以上的现代的医学停止使用，包括：医生、药物、和医疗设备从地球上消失，医源性疾病和药源性疾病马上就会消失，死亡率就会大大下降。从此可知，现代医学中，医源性疾病和药源性疾病占死亡比例之高，本来不可以死亡的人，让医生给治死了；本来不吃药就可以自然好的病，吃药反而把人治死了，这是多么可怕的事。”尽管它不如人意，但是人们还离不开它。西医是当前世界上最大的医学体系，它们救人无数，也害人无数。

孙万鹏先生是一位农业科学家，又是灰学专家。他在50年前，他曾经研究过植物病害的预防工作。研究得出结论：“利用农药以毒攻毒消灭病虫害的同时，对于植物本身的损害的代价是太高了”。他认为：“医药治病也是以毒攻毒，对于人类的健康的损害代价也是太大了。”

孙万鹏先生的父、母、弟、妹等一家四口都是在现代西医医学治疗癌症极短时间内夭折的。孙万鹏先生本人也有癌症，他利用了灰谐理论治疗，现在身体还很健康。癌症其实就是低幼细胞的过量而产生的。孙万鹏先生所说:癌基因实际上是生命中不可缺少的重要基因。它主管着细胞增殖分化，没有它就没有生命，小孩就不会生长。癌基因和抗癌基因和谐相处，人体就会健康，失谐就会得癌症。癌变基因大部分是可以修复的，只有在内外环境损坏因素反复作用下，才能失谐，正常细胞才能变成癌细胞。这个过程中，往往需要经历4—6次失谐突变才能发生。从肿瘤细胞到器官癌变，往往需要十几年甚至二十几年的漫长的变化过程。在正常

和谐下，癌变细胞大部分是可以清除的。但是，不少癌症病人不知道“坏心情的干扰”是加快癌变的重要因素，所以说，不少癌症病人是被吓死的。

孙万鹏先生利用好心情的“选代”和坏心情的“转移”战胜了他的癌症。什么叫好心情“选带”？就是平时选取一些喜剧、轻音乐、相声、游戏、旅游等一些自己喜爱的活动，让自己心情总是愉快的。什么叫坏心情“转移”？人总是有一些不愉快的事，遇到这样的事，一定要想的开，不要总放在心里。正常情况下，不愉快的事，在心里停留不要超过5分钟，对身体就没有影响。

近年来，他将“植物保健和人体保健”进行了交叉地研究，提出第三医学的概念。

那么，第三医学是什么样的概念？而第一医学，第二医学又是什么样的概念呢？本文就这个问题进行一些探讨。

## 西医是第一医学

西医属于经典科学范畴，把它叫第一医学。从哲学上看，它是属于本体论，也就是机械唯物论，也叫形而上学。从科学上讲，它是“试证”科学，即一切理论必须经过证明。它的特点是，一切经过试验，并且要有重复性。例如，牛顿力学简单的二维运动，就是经典科学，当已知物体初始时刻的速度和位置，就可以预言出，任何时刻物体的位置和轨迹，而且重复性很强。牛顿就是通过太阳和一个行星的研究，对整个太阳系作出预测，并且有着可重复的验证。现代航天运行的计算都是建立在牛顿的经典力学基础上的。

西医学者是遵守经典科学的概念的。西医诊断人体那个器官生病，治疗那个器官。盲肠炎，就把盲肠切掉；肺部生瘤，把肺切掉。坏死器官可以切掉使用健康器官可以进行移植。西医就是根据这一理论，预言了一些疾病的产生，也是利用同种方法，治疗了许多相同的疾病。

## 中医是第二医学

中医属于扎德(Zabeh)的模糊科学范畴，把它叫第二医学。爱因斯坦微观理论，否定了牛顿的经典宏观理论在微观世界的适用性。在微观世界里，不可能在同一时刻准确地测出一个粒子的位置和速度，这表明了预测是灰色的。把不能预言一个粒子的行迹的量子力学叫模糊学，也叫测不准定律，也叫灰学。中医检查病症与西医不同，西医靠科学仪器，而中医是靠望、闻、问、切。这样检查病症的方法主要是靠经验。同一种疾病，不同医生得出结论是不一样的，开出的药方也是不一样的。所以，它是属于模糊哲学范畴。但是，模糊科学比经典科学更为准确。中医从阴阳出发，阴阳是中医的基本概念，同时也是个哲学概念，由于阴阳本身的歧义，所以造成中医医哲不分。众说纷纷，玄奥难懂，影响着中医的发展。它是从脉搏找病因，属于辩证唯心论。人的眼睛有病，中医认为病因在肝上；耳朵有病，病因在胆上；所以中医治疗疾病与西医不同，中医治疗方法是找病因，治病去根，这就是中医的辩证法所在。

有人提出“中西医结合”论，这是做不到的。中医在许多病症上与西医解释存在着很大的差别，然而，难能可贵的是“却都能非常好的与临床相符”，也就是说都能治病。类似这样的例子，在科学史上并不鲜见，量子力学的解释，有薛定谔方程的描述，还有海森堡矩阵方法的描述，不同的方法，不同的描述，实际上是一个东西。从中西医差别来看，西医着重器官、细胞、基因，从实际出发，对疾病进行分类、研究、治疗；而中医着重整体，重视相互作用，利用协调进行疗养。在一些与形态改变有关的疾病上，西医是强项；在一些与相互作用紊乱有关疾病上，中医是强项。

现在出现一种叫中医西治，中医利用西医仪器检测判断病症，再用中药治病。西医诊断出病症，用中成药治疗。实际上，失去了中医的特色。

中医在科学上叫营卫，营就是营养，卫就是免疫力。营属于阴，卫属于阳，阴阳的自然科学就是营卫。中医所说的经络就是营卫的循环系统。营对应着“血”，卫对应着“气”，阴阳与营卫是相协的，人体体液中，营养和防御是统一的也是对立的。相互影响着功能的协调，营卫倾移失谐是中医病理的核心。营卫的解释，符合原始文献的旨意，又贯通现代科学的进展。它是中医现代化的切入点。

### 养生是第三医学

养生的祛病保健属于和谐论，是第三医学。它用的是辩证唯物主义的方法。量子力学创始人波尔提出一个“并协原理”，他指出：“微观粒子波具有二象性”，“综其所精”是互补的、并协的、和谐的。就是说，任何物质既是矛盾的，又是统一的，即是吸引的，又是排斥的，把它叫做和谐相处。

和谐相处是第三医学主要特征，人体各器官处在和谐状态下，就不会生病。第一医学、第二医学和第三医学重要区别在于，第一第二医学是“治已病”第三医学是“治未病”。

《黄帝内经》就提倡“治未病”，是我国医卫界所提倡以“预防为主”的战略的最早思想。“治未病”这样一种医学思想在经历了时代的发展和完善后，现已从中医理论体系派生出来了。孙万鹏先生把“预防为主，综合养生”的祛病保健提到第三科学境界，叫第三医学。

和谐是一个哲学概念，儒家学说就提倡社会和谐。那朝那代重视儒家学说，社会就会安居乐业。那个朝代不重视儒家学说，社会就会发生动乱。

道家学说也提倡和谐，提倡人们与自然和谐。社会也要遵守自然规律。社会遵守自然规律，社会就会发展，人们要遵守自然规律，人体遵守自然规律，人们就能长寿。

### 第三医学是如何治未病呢

第三医学是如何治未病呢？这里就8个方面做一简单介绍：

## 1. 饮食中的酸碱平衡

采用合理的方法改善酸性体质，是预防各种疾病的关键。首先，多吃富含碱性物质的食品。英国最佳营养协会的创始人帕特里克在他的《营养圣经》中提议：人们日常饮食中，应该有 80% 的碱性食物和 20% 的酸性食物。但是，事实上，我们在平常的饮食中很难将酸性食物与碱性食物的比例控制在 1: 4，这就需要通过补充一些高碱性的功能性食品来进行调节。

美国医学家诺贝尔奖获得者雷翁教授说：“酸性体质是百病之源”。而基本上，所有的肉类都属于酸性，绝大部分的蔬果类都属碱性。

美国著名营养学家 RAGNAR BERG 博士说：如果想维持健康的身体，每摄取 20% 的酸性食物，就需要 80% 的碱性食物来匹配。可见，当你每一天吃进肚子内的食物都是酸性为多，久而久之，就会造成体质酸性过高，进而患上各种慢性疾病。

大致上，您每吃一份肉，就需要吃至少四份以上的蔬果才能平衡其带来的酸性。再加上各种辐射、污染、压力、坏心情等也会令身体酸性化。现在只有 10% 的人体质是碱性的，90% 的人体质是酸性的。

日本医学博士柳泽文正用实验证明 100% 的癌症患者是酸性体质；诺贝尔奖获得者、德国生物化学家 Otto Warburg 博士认为缺氧的环境使正常细胞癌变，而体液酸化是导致缺氧的主要因素。

研究表明：如果你能平衡你的身体 PH 值，让你的身体转变成弱碱性，不管你得的是什么癌症都有转变和被治好；

只要你能调整你身体的 PH 值到弱碱性，你的身体就会健康。现将日常食物的酸碱性列入下表，供大家参考：

强酸性食品：蛋黄、奶酪、甜点、白糖、金枪鱼、比目鱼。

中酸性食品：火腿、培根、鸡肉、猪肉、鳗鱼、牛肉、面包、小麦。

弱酸性食品：白米、花生、啤酒、海苔、章鱼、巧克力、空心粉、葱。

强碱性食品：葡萄、茶叶、香菇、葡萄酒、海带、柑橘类、柿子、黄瓜、胡萝卜、白萝卜。

中碱性食品：大豆、蕃茄、香蕉、草莓、蛋白、梅干、柠檬、菠菜等、牛蒡。

弱碱性食品：红豆、苹果、甘蓝菜、豆腐、卷心菜、油菜、梨、马铃薯。

我们会发现很多好吃的东西几乎都是酸性的，如：鱼、肉、米饭、酒、砂糖等，全都是酸性食物，相反，碱性食物如海带、蔬菜、白萝卜、豆腐等多半是不易引起食欲但却对身体有益的食物。

一般人认为酸的东西就是酸性食物，其实不然。诸如一看就会令人流口水的草莓、柠檬等正是典型的碱性食物。

## 2. 节食

进行节食自然疗法就是进行身体内部革命。为什么简易节食会有健康效果呢？因为简易节食可以使体温上升，从而产生以下一些作用：①排出体内的毒素；②净化血液；③体温上升，免疫力提高。

进行简易节食会让自己“瘦下来”，这种瘦不仅仅是外观上的变化，而在身体的内部，会产生更加革命性的变化。

### ①排出体内的毒素

节食会让排泄活动更加活跃，大家每天起床时都能体会到这一点。早上一起来，你就会发现眼角有眼屎，而且还会口臭。这是因为人在睡眠时不会吃任何东西，处于一种断食状态，其结果就会导致体内的排泄活动的活跃，让人不由自主地想上厕所，同时也会出现眼屎和口臭的现象。

之所以所有的排泄活动都会活跃起来，是由于节食的时候停止了食物的摄取，消化吸收器官进入休息状态。被送到消化吸收器官的血液减少，排泄器官就相应地得到了充足的血液供应，变得活跃起来，把平时积存在体内的种种老废物，会由于排泄器官的“集体出动”而排出体外。

### ②净化血液

许多人常常会出现“血液粘稠”这样的事，这指的是尿酸、乳酸等老旧废物过剩的状态。与此相对的就是“清爽的血液”，这是一种理想的血液状态。中医把血液粘稠叫做淤血，是指血液流动的停滞，受到了污染的状态。“血液的污染”在西医中是指尿酸、尿素氮、肌酸酐、丙酮酸等废物过剩的状态。

造成血液污染的最大的原因就是摄取了过多的食物。胆固醇、中性脂肪、糖、蛋白质等，虽然都是维持身体机能所必需的成分，但是存在过多会引起高血脂病、糖尿病、高脂蛋白血症。因此污染血液，诱发各种疾病。此外，吃得过多还会使导致痛风的尿酸、以及尿素氮、肌酸酐、丙酮酸、粪臭素、吡啶等的有害物质增加，也污染血液。节食时减少食物的摄取，可以防止上述物质的增加；同时，随着排泄活动的活跃，还会把这些物质排出体外，起到净化血液的作用。

### ③体温上升,免疫力提高

在日常生活中,为了消化吸收吃进肚子里的众多的食物,血液会向胃肠集中。但是,如果停止了食物的摄取,血液就开始向全身输送,促进血液运行。循环起来的新鲜而温暖的血液,能够让体温上升,从而燃烧掉血液中的废物。

停止了食物的摄取,身体就会开始消耗存在体内的多余的脂肪和垃圾,不仅如此,健康的细胞为了存活下去,会不断地吃掉癌细胞和其他引发炎症的细胞。免疫力的关键在于白血球,因为它喜欢吞食病毒和病原菌。但是白血球具有在饱腹状态下活动变少的特性,如果进行节食,从而人为地制造的一时性的饥饿状态,它的活动相反就会变得活跃起来。

运动或者洗澡过后,体温处于上升状态,白血球会变得十分活跃。也就是说,在节食中,“由于促进了血液循环而使体温上升”和“让身体陷入饥饿状态”会产生相乘效果,从而更加提高了白血球的活力。这样一来,健康的人会更健康,而为疾病所烦的人则可以战胜疾病。

## 3. 喝水

人的身体有百分之七十的水分,婴儿出生时的水分更高达百分之八十,然而现代人体内的水分却只有百分之六十至六十五左右,使得身体内每个细胞都有缺水的状况。人体各器官的协调,靠的是分泌液进行的。如果,没有足够的水分,各器官的分泌液就会缺乏,就无法和谐工作。细胞无法排毒,甚至会导致中毒。导致细胞死亡、异变为癌细胞。血液变黑而转浓,进而引发便秘。皮肤水分不足,就会产生黑斑、皱纹、老化、掉发等现象。

一天喝几杯水?无论是咖啡或茶,都与水的分子结构有关系。水的分子是H<sub>2</sub>O,喝一杯咖啡要消耗掉体内三杯水的储量;喝一杯茶要用掉二杯水,才能化解咖啡因的毒素;喝了一杯汽水或红酒,则要耗用掉身体内六杯水。所以说,只有喝水、喝对水,才能解决身体的和谐问题。而且喝水的方式,也很重要,一定要小口小口慢慢地喝,让身体细胞有充足的时间吸收水分子。否则大口喝水只会使细胞来不及吸收,就全部跟随尿液流失了。

一般我们所可以取得或是购买到的水,不外乎净化水、矿泉水、逆渗透过滤水、碱化水、蒸馏水、矿物质水等几种水,其中的优缺点,将于下文探讨。

### 净化水,并非安全的水

净化水只是将自来水用过滤器过滤掉水中的重金属,然而,细菌和化学物质还残留在水中,不是安全的水。

### 矿泉水,恐会使细胞提早衰老死亡

有些人以为饮用矿泉水,可以补充蔬果矿物质的不足,但根据美国农业部研究报告指出,喝矿泉水的人有百分之七十五的机率得到癌症,因市面上的矿泉水,多含过量重金属及大量无

机矿物质，不但不能供应身体所需矿物质，还会增加身体负荷，阻塞细胞和细胞间的空间，使营养无法送达细胞内，细胞于是逐渐衰弱、死亡。矿泉水的矿物质是无机的，是岩石经风吹雨打侵蚀落下的细碎粒矿物质，这些矿物质比蔬果内的有机矿物质大上太多倍，我们的细胞根本无法吸收利用，反而会阻挡细胞之间的营养、氧气及血液间的流通，使细胞提早衰老死亡，也是我们为何容易感到疲倦，或急速老化的原因。

### **逆渗透过滤水，还有残留的细菌及毒素**

可以滤去百分之九十五的废物，但还有百分之五的细菌、杂物及毒素在水中，但比起净化水和矿泉水又安全多了。

### **碱化水，可能导致消化不良**

碱化性是经过碱化机将自来水碱化。一般人的血液都偏酸，然而血液一定要偏碱才健康；身体的五脏六腑，时时都在维持酸碱平衡的工作。当我们吃东西的时候，胃会增加胃酸，来吸收食物，在要将食物送到十二指肠前，胰脏会产生碳酸氢钠（sodium bicarbonate）将酸性食物变为碱性，才让肝脏吸收储存，余下的废物在进入大肠之际，又要转为酸性。

所以我们不能常喝碱化水，常喝碱化水会导致消化不良、营养不足，我们不知道器官在何时需要酸、何时需要碱，所以不能靠碱化水来供应体内需要。

### **蒸馏水，一天喝八杯可净化血液**

蒸馏水是用蒸馏机将自来水用高热煮开蒸发成水蒸气，再经过冷水管道的凝结成水，将一切废物、化学物、细菌及重金属排除留在污水里，而蒸发的水蒸气无一点杂质，是纯净的水；蒸馏水属于中性，体内酸碱值偏酸的人可喝，偏碱的人也可以喝。

一般人喝蒸馏水，只要一天喝足八杯（一杯二百五十 c.c.），就能让肾脏有足够的八杯水来净化血液；如果是生病的人，则不只喝蒸馏水，更需要喝蔬果原汁和活性水来改善体质。

除了建议每天都能够喝八杯蒸馏水，我们的身体还需要大量的电解质（electrolyte）和矿物质；而只有蔬果中的矿物质，才是有机活性的细小矿物质，是我们细胞能够吸收的矿物质。

由于蔬果中的矿物质分子小过人体细胞，可以自由进出人体细胞，将废物带出细胞排掉，使细胞恢复活力与健康，所以要多吃大量的蔬菜水果，藉以获得活性矿物质，才能补充充分的营养，供给细胞运用。

我们本身每天除了固定喝四到六杯蔬果原汁以外，早上一起床，还要先喝两杯（共五百 c.c.）加了四分之一小匙海盐水的温蒸馏水，除此之外，一天之内还会再喝三杯蒸馏水和三杯活性矿物质水，估计一天的饮水量非常惊人；而我们之所以选择喝活性矿物质水，乃是因为理

解到现今蔬果中所含矿物质的不足，而活性矿物质水不会影响身体的运作，却反而能帮助营养的吸收，并保持细胞之间的净化。

当然，喝水量的多寡也因人而异，如果仅是长时间坐在中央空调的办公大楼内工作的人，一天喝六杯水就够了；但如果是每天在外面跑业务、做外勤的人，一天可能就要喝到八到十杯的水量；而如果是在大太阳下从事户外运动、劳动工作者，一天就必须喝上十到十二杯的水，才能让身体真正获得充足的水分。

#### 4. 腿是和谐的驱动器

如果把身体比做一台机器，“腿”就是提供动力的马达，是和谐的驱动器。马达不灵了，机器便会老化、运转不良。人老后，不怕头发变白、皮肤松弛，怕的就是腿脚不灵便。

在美国《预防》杂志总结的长寿迹象中，“腿部肌肉有力”赫然在列。生活中也不难发现，长寿老人几乎都步履稳健、行走如风。因此，只要养好双腿，活过百岁的可能性便大大提高。

双腿就像人体的承重墙。很少有人知道一个人 50%的骨骼和 50%的肌肉都在两条腿上；人一生中 70%的活动和能量消耗都要由它完成；人体最大、最结实的关节和骨头也在其中。人年轻时，大腿骨可以支撑起一辆小轿车；膝盖则承受着 9 倍于体重的压力；腿部肌肉也要经常与大地的引力进行搏斗，保持紧张状态。“所以说，坚实的骨骼、强壮的肌肉、灵活的关节形成了一个‘铁三角’，承受人体最主要的重量。”卫生部老年医学研究所原所长高芳堃教授解释说。

##### 双腿还是身体的交通枢纽。

高芳堃说，两条腿有人体 50%的神经、50%的血管，流淌着 50%的血液，是连接身体的大循环组织。中医科主任刘德泉教授认为：“只有双腿健康，经络传导才畅通，气血才能顺利送往各个器官，特别是心脏和消化系统。”可以说，腿部肌肉强劲的人必然有一颗强有力的心脏。

由此，美国科学家认为，从走路便可判断人的健康状况。如果一个 70 岁—79 岁的老人，一次可步行约 400 米，就说明其健康情况至少能让他多活 6 年。老人每次走的距离越长，速度越快，走得越轻松，那么他的寿命就越长。

##### 衰老从腿开始！

俗话说：树老根先枯，人老腿先衰。人老后，腿部和大脑间指令的准确性和传导速度都有所下降，不像年轻时那么默契。中医科学院研究所裴卉博士解释说，从出生到离世，腿每时每刻都在工作，如果不注意保护，自然就“年久失修”了。



美国政府老年问题专家夏克医师表示，从20岁开始，如果不积极运动，每10年可能丧失5%的肌肉组织。同时，骨骼中有“钢筋”之称的钙也会逐渐流失，人的骨关节，特别是髌关节和膝关节会出问题，比如容易摔倒骨折。高芳堃表示，老人骨折容易导致股骨头坏死，长期卧床，继而引起褥疮、尿路结石等并发症，甚至诱发脑血栓。有15%的病人甚至会在骨折一年内死亡。

“人老腿先知” 必知！

### 腿部衰老的报警信号：

报警信号1：腿脚没有原先灵便了。这是衰老的最早特征。40岁后，很多人感到腿脚不灵活，稍微多走点路，就像腿上灌满铅，发酸发胀，上楼梯也越来越费劲，没爬几层就气喘吁吁。

报警信号2：做点事就腰酸腿疼。特别是中年女性，只要站的时间一长，就会觉得腰酸腿痛。咳嗽时，腿还会出现放射性疼痛。如果小腿肚出现压痛更要注意，说明肠胃已经开始“罢工”了。

报警信号3：走路变慢。不知不觉中，步速越来越慢。偶尔走快点，会觉得腿脚不听使唤，过后会连续酸痛好多天，甚至出现肌肉萎缩的情况。

报警信号4：双腿一侧发凉。即使夏天也总感到小腿肚凉飕飕的，有时还觉得从臀部开始，到脚后跟，中间一条线都凉凉的。这可能是血液循环不畅造成的，也可能和腰椎间盘突出有关。

报警信号5：抽筋次数增多。如果不是在运动后或因为受凉而抽筋，那就要注意了，这可能是骨质疏松的表现。有些人还会出现足跟疼痛，也必须引起注意。

报警信号6：肿胀。血液循环不好会导致腿胀，同时这也是心脑血管病或肾脏疾病患者常有的症状。

报警信号7：静脉曲张。女性更容易出现这种情况，20岁后就有可能发生。一旦腿上的血管突然非常清晰，弯弯曲曲像蛇一样，说明腿部血管出现了劳损。

报警信号8：髌膝关节疼痛。几乎所有关节都会随着年纪增大而变得脆弱，特别是髌、膝这两处关节。如果你发现在下楼梯、蹲下或跳跃时出现不适，甚至腿部有摩擦磨损、卡住动不了的感觉，说明关节已经急需保护了。

### 阻止腿的衰老提前到来

虽然人到中年后，腿会慢慢衰老，但养腿是一辈子的事，从 20 多岁开始，就要注意保护。特别是现在的开车一族，以车代步惯了，腿部力量通常比常人差，只有养好腿，才能阻止衰老提前到来。

千万别让腿部受凉，平时常用热水泡泡脚，使气血能顺利到达人的上身，维持机体平衡。同时，老年人要穿宽松的裤子和鞋，鞋跟 2—3 公分 比较合适。此外，临睡前拿个小枕头垫垫腿，也能促进血液畅通。

多晒太阳不仅有利于保暖，还可以促进体内维生素 D 的形成，避免双腿钙流失，有效预防骨质疏松。

最后，就是要多运动。老年人可选择慢跑、游泳、打太极等有氧运动，最好每天能坚持健走 45 分钟，至少要走 1 万步。中医医院老年病中心刘征堂教授建议，常揉腿肚：弯腰或是坐着让双腿下垂，用双手同时轻轻拍打双腿，由上至下反复拍打数遍，再用双手握拳置于双大腿和腿肚处，旋转揉动数十次。

## 5. 深呼吸能长寿

生命离不开呼吸。人每分每秒都在进行呼吸运动，但你却未必呼吸得正确。短浅的呼吸不仅让许多人脑缺氧，容易疲惫，而且还容易诱发多种疾病！

呼吸是人类最重要的生命活动之一，既包括肺部换气，又包括气体在血液中的运输和交换。呼吸运动是胸廓有节律地扩大和缩小，完成吸气与呼气，为身体提供氧气，排出二氧化碳，保证生命的正常运行。

肺的体积虽然不大，但肺泡壁面积约有 70 平方米。很多人因为呼吸太短促，使空气不能深入肺叶下端时，导致换气量小，所以大多数人一生中只使用了肺的 1/3。

呼吸主要分为腹式呼吸和胸式呼吸。现代人由于常坐办公室，缺少运动，许多人呼吸又浅又短，仅用胸式呼吸。

这种仅用胸式呼吸的方式每次换气量非常小，在正常呼吸频率下通气不足，会使体内的二氧化碳累积，导致脑部缺氧，出现头晕、乏力的症状。

为了更好地发挥呼吸器官的潜力，应该有意识地加深呼吸，避免快而浅的呼吸。

“一口气”能左右人的身心状态，呼吸就是生命力，也是更新代谢的力量。

呼吸的方式，就是人的生活方式。不少现代人呼吸变得浅短无力，血液中含氧量降低，再加上饮食失衡、运动不足，各种慢性病随之发生。如果能纠正呼吸的习惯，培养良好的呼吸质量，就可以迈向身心健康。

采用深呼吸，就可以使剩下的肺泡工作起来。当采用胸部深呼吸的时候，位于肺上部的肺泡开放；而在腹式深呼吸时，肺下部的肺泡也打开了。

工作中所有的肺泡都在产生前列腺素，而且通过深呼吸还可使原来就在工作的80%—90%的肺泡产生比原来更多的前列腺素。这样，更多的前列腺素进入血管，从而使血管扩张，血压降低。每天早中晚三次，每次10分钟就有效果。

深呼吸能帮助人们减压，缓解失眠症状。主动调节呼吸的深度和频率，就能有效放松绷紧的神经，舒缓焦虑的心情。一些因为压力造成的颈部疼痛，通过呼吸练习，疼痛感将会减弱。失眠的人也可用呼吸法来帮助入睡。通过降低呼吸节奏、平缓呼吸，能减轻失眠症状。

深呼吸能促进健康长寿。有控制的深呼吸练习，可使大脑尽快消除疲劳，可以调节神经系统，使人轻松舒畅。深呼吸之所以有这样大的作用，在于正常人每次吸进与呼出的气体量只有400毫升—500毫升，而做一次最深的呼吸，男性可达到3500毫升，女性可达到2500毫升，相当于通常吸气的8倍，从而使生命获得大量的能源。

正确呼吸，一是要缓和吸，也就是要均匀缓慢吸气，尽量深吸，让气体能充满肺泡；二是要用力吐，吐的干净，这样才能将废气全部排出体外，保障交换的气体多一些。最科学的呼吸方法为：“吸——停（屏气10~20秒钟）——呼”的呼吸形式，可使副交感神经兴奋性增强，也可使肠鸣次数增加，有利于消化吸收，从而有益于健康长寿。

例如用呼吸法攀登高山时，比较不会出现头痛等高山症状；打高尔夫挥杆能挥得更远。这种呼吸方法，在公车上、走路时、工作间隙，或者对着公园的树都能练习。尤其面对突如其来的负面情境时，呼吸法更能适时调节身心、稳定情绪。

在空气新鲜的户外，也可以有意识地多做深呼吸。呼吸的具体方法是先慢慢地由鼻孔吸气，吸气过程中，胸廓上提，腹部会慢慢鼓起，再继续吸气，使整个肺充满空气，这时肋骨部分会上抬，胸腔会扩大。这个过程一般需要5—10秒，然后屏住呼吸5—10秒，停顿2—3秒钟后，开始新一次的呼吸，反复练习会成为一种正确的呼吸方法。

长期坚持体育锻炼，呼吸也能得到改善。例如游泳能让人的肺活量高达5000—7000毫升；远远大于普通人的3000—4000毫升；长跑对最大吸氧量的提高最明显；俯卧撑则可提高胸壁周围的肌肉能力，增加呼吸肌力量。

## 6. 打通经络

经络通、调气血、畅血脉，人体的气血需要不断的能量补充，人的五脏六腑、奇经八脉、十二正经皆须气血供应，气断身亡，气血不充盈，则疾病缠身，机体就缺乏生命力，所以，预防疾病，养生保健根本在于调节和补充机体生命能量。就能精力充沛，有精气神，健康长寿。我在《浅谈经络与健康》一书中提出养生保健20个穴位，其中有内关、合谷、涌泉、劳宫、

足三里、神阙等6个穴位要经常按摩，可以起到良好效果。具体操作参考《浅谈经络与健康》一书。

## 7. 六个关键时刻

**7:00 晨起一杯温开水。**可以补充一夜流失的水分，促进胃肠蠕动，帮助胃肠做好接受早餐的准备；有条件最好早上洗个澡，洗澡能加快新陈代谢，把一晚上的身体中的废物排泄出去。

**8:00 早餐最佳时间。**早餐最好在起床之1小时之后，与午餐间隔4小时。长期不吃早餐易导致营养失衡，同时增加患胆结石的风险；

**12:00 午饭后别马上午睡。**午饭时间要尽量充裕，不要飞快吃完饭马上投入工作中，吃完饭最好能安静呆一会儿，保证血液大量流向胃肠道，使其正常运化食物。另外，午餐后不要马上午睡，最好休息一会再睡；

**14:00 补充水。**午饭后食物消化后，需要大量的水。这时补充水是最佳时刻。

**16:00 加餐最保“胃”。**下午如果觉得饿，可以适当补充一点点心或水果，长期空腹容易导致胃溃疡。胃肠功能紊乱；

**19:00 晚餐后站立半小时。**有胃食道反流的人，尽量不要饭后躺着或坐下，这样胃酸会反流到食道，使症状加剧，饭后最好站半小时，但不要做剧烈活动，否则容易消化不良。另外，特别提醒：不要在电脑桌前吃饭和吃零食；不要边看电视边吃饭。这种习惯会引起胃肠功能紊乱等疾病。

以上六个时刻的活动，直接影响到身体的协调，所以，一定要重视。

## 8. 最好的医院是厨房，最好的医生是自己

从以上7各方面介绍可以看出，第三医学有没有医院？有。这个医院不是第一第二医学的看病场所，这个医院是厨房。据科学调查的结论：生病的原因是多样的，而自己的生活方式占比重高达60%。由此可见，我们一定要重视自己的生活方式。我们一天要吃三顿饭，厨房就成为关键的地方。利用厨房制作出保健食品，它就是治疗未病的医院。

第三医学有没有医生，有。这些医生，不是像第一第二医学的专职医生，这个医生是自己。实际上，自己最了解自己，自己的身体自己养，自己是最好的医生。按照“第三医学”的“预防为主，综合养生”观点，以“自然之气，养自然之身”，健康“以我为主”，“我的健康我做主”。

21 世纪是以养生为主的世纪，保健知识就成了每一个人必备的知识。普及保健知识就成了社会的一个重要任务，学校专门设立养生课程，社会上设立普及养生知识的机构。那时，很少有疾病的传播。人人都是健康者。第三医学的崛起对人类健康的发展起到了极大的推动作用。