

# 从鞋底的磨损情况判断你的健康状态



武国忠著 上海锦绣文章出版社友情推荐

## 内容简介

本书是仙学传人武国忠最新力作,其提供了最适合中国人的养生方案。独到的道家医术,《黄帝内经》养生宝藏的古法今用,任何疾病都可以从《黄帝内经使用手册》中找到治愈方案,祛病养生。灵龟八法——储备人体原始能量最安全的八个养生大穴,打通人体奇经八脉与十二正经,八个穴位统治众病……

## 上期回顾

现代都市白领、上班族们工作、生活压力大,待在电脑前的时间长,加上熬夜,大多处于气血虚寒的状态,三白甘草汤正好对症下药!暖宫不仅能祛除黑头,同样也能祛除面部雀斑、黄褐斑、蝴蝶斑等皮肤问题。光洁柔嫩的肌肤是每个女人的最爱,其实做到这一点并不难,只要使我们的胞宫温暖就可以,比什么名贵的化妆品都管用。

## 养生之道

### 保生命的最大玄机是辨别自己的体质

天地之间,六合之内,不离于五,人亦应之……

——《黄帝内经·灵枢·阴阳二十五人》

一年前的一天,诊室来了一位女士。她一进来就坐在我面前,我刚要开口问诊,她就带着一副考问的语气说:“别问我哪儿不舒服,先给我号脉再说。”我笑了笑,看了一眼对她说:“你有高血压,怕热,爱出汗,喜欢吃凉食,小便混黄,有时候还睡不着觉。”

“还行,这才是真正的中医,不号脉就把病全看出来了,挺神的!”

其实,不是我神,只是遇到了一个偏阳体质的病人,只有用这种“未卜先知”的望诊方法,才能让她安静地坐下来,给她看病。从体质学说角度来看,她的病也是体质病,都在脸上写着呢。

《黄帝内经》把人分为25种体质,每个人生来就属于不同的体质,但是辨别起来很复杂,不适合普通人指导养生。在此基础上,我按照道家的观点,把人的体质归纳为三类,即偏阳体质、偏阴体质、阴阳平和体质。在养生治病中,用起来很方便,使得《黄帝内经》的体质学说对普通人也有了切实可行的指导意义。

**偏阳体质**  
偏阳体质的人,大多体形较瘦,但很结实,喜欢动、容易急躁,性格外向,自制力较差,食量大,消化吸收功能强大。皮肤易长痘,大便干燥,易眩晕、头痛、失眠等。这类体质的人怕热、喜冷,或体温偏高,易出汗,喜欢喝冷水。面色多苍黑或偏红,或

油性皮肤。精力、性欲旺盛,动作敏捷,反应快。

在《黄帝内经·灵枢》里,黄帝又把偏阳体质分为太阳和少阳体质。

**火型人,即太阳人。**一般体形锐隆,面色赤黄或赤白。头小,锐面,肩形好,手足也小。这类人大多热情,敢于冒险,但喜夸张、好虚荣、骄傲好斗。且随意自得而不拘谨,喜欢高谈阔论,无能虚说,志向远大但往往都不切实际,常过于自信而意气用事,虽遭失败也不悔改。

**木型人,即少阳人。**一般体形修长,面色苍白,头小,长脸型,肩背大,身子直,手足小。这类人大多个子高但很瘦,站立时头高仰,行走时则左右摇摆,站立时双手多放于背后。一般慷慨公正,能与人合作,善于人际交往,但不喜欢埋头工作,喜欢抗上,不服人,容易顶撞,善变不稳定。

**偏阳体质的人,也就是说火型人和木型人在养生时要以静养抑阳为主。**心态要平和,不要做大剧烈的运动。平时多吃偏阴凉的食物,如马齿苋、白菜、黄花菜、西瓜、苦瓜、冬瓜、海带、紫菜,水果中多吃梨、香蕉等。

**偏阴体质**  
一般来说,偏阴体质是指有偏寒多静等特征的体质。具有这种体质的人,多见于体形较胖但较弱,体温较正常稍低,怕冷,喜热,面色偏白而少光泽,精力偏弱,容易疲劳,动作迟缓,反应较慢。性格内向,喜静少动,胆小易惊,食量较小,消化吸收功能一般。

在《黄帝内经·灵枢》里,偏阴体质还分为太阴体质和少阴体质,就是水型人和金型人。

**水型人,即太阴人。**这类体质的人一般体形丰满,皮肤较黑,头较大,面不平,肩窄或小,腹部

大,手足喜欢动。水型人柔弱,不好动,不好争,有利于他人,适应能力强,比较内敛,能适应万物。这类人还具有很强的调和性和妥协性,具有说服力,为人有同情心,敏感、谦虚、顺从、性柔和,心灵手巧、精善艺术,肯低矮就下,沉静安静,温柔婉约,在习惯领域,可塑性很强,但这类人容易自卑,爱哭,消沉抑郁,优柔寡断等。

**金型人,即少阴人。**这类人一般体形方正,皮肤白,头小,脸型圆中带方,肩背小,肚子平,手足也小。这种体质的人多具有较强的支配力和控制力,有创意,有想法,具有上进心、目标力很强,常有威严的气质。金型人一般坚定、坚毅,仗义疏财,稳重自恃,高瞻远瞩,有远见,做事独立而不愿妥协。但这类人通常也固执、好比较,喜欢以自我为中心。

**偏阴体质,也就是水型人和金型人在养生时要以精神上的调养为主,即要让这种体质的人动起来,活跃起来,心里有这个准备,往往就真的能达到想要的效果。**偏阴体质的人平时可以多吃偏阳性食物,如辣椒、干姜、香菜、狗肉、羊肉、南瓜、大蒜、荔枝、桂圆、橙子等。如此结合调节之后,偏阴体质的人也可以慢慢变成阴阳平和之人了。

**阴阳平和体质**  
可能有朋友会问了,我看前面的偏阳体质和偏阴体质里我都有点像,又不全像,那我到底是哪种体质啊?如果前面讲的两类体质好像都有又好像都没有,那么你就是阴阳平和体质了。

**阴阳平和体质是最健康的体质。**这类人通常胖瘦适度,肤色较好,目光有神,性格随和开朗,这类人不易受外邪,不易生病,即使生病,也会好得很快。精力充沛,睡眠好,工作效率高,如

果调养得好,这类体质的人一般较长寿。

阴阳平和体质的人就属于五行里的土型人,是阴阳最和谐平衡的人。这类人大多长得敦实,皮肤黄、头较大,圆脸型,肚子大,手足小。这类人往往居而不偏激,比较综合,敦实、诚信,但思想不够活跃,沉闷保守,反应迟钝,开拓性不强。

肺腑之言,不吐不快。倘若朋友再问我:如何能不生病?如何能长生?我唯有送你一句话:体质先天注定,那是“命”;但你可以决定怎么面对,那是“运”!“命”是无法改变的,掌握了体质养生密码,“运”却可以自我控制。

### 得了颈椎病或腰椎病的人,鞋底两边的磨损不对称

督脉为病,脊强反折。

——《黄帝内经·素问·骨空论》

记得学医之始,老师经常挂在嘴边的一句话就是,一针二拿三用药,虽然针灸推拿都学了,可是总觉得开方用药的内科大夫脉最神气,逐渐以开方剂为主,渐渐地减少了针刺和手法的使用。

从医后,在临床上可以说是一帆风顺,但是有些慢性病则不然,容易反复发作迁延不愈,有时甚至患者的病脉辨证得准确无误,依然攻不下来,弄得自己和患者产生了一个同样的想法,是不是有些病就真的没有治了呢?

后来慢慢地静下心来,反复研读过去的学医笔记,终于悟到老师一针二拿三用药那几句话的真谛,解开了困扰自己很久的疑惑,原来这么多年是在偷

懒,忽略了手法的使用。在认识到这种失误后,我及时调整了治疗的思路。

记得我的一位病人陶先生第一次到我诊室时,是梗着脖子歪着脑袋斜着肩来的。他告诉我,前些日子经常有头晕、手麻、背部出凉汗的毛病,可是一直没当回事,有一次自己在路上开车并线时一扭头,因为脖子疼,转动不顺畅,身子也不由自主地跟着动了,并且带动了方向盘,差点撞在迎面开来的汽车上,当时惊吓出了一身冷汗。后来在某家大医院一检查,医生说,是椎管狭窄、颈椎骨质增生!必须住院手术治疗。一听到要开刀手术,陶先生心里很害怕,决定先找中医看看再说,经朋友介绍,抱着试一试的心情来找我看病。

其实有经验的大夫一眼便能看出来,他的这种形体姿势一定是骨错缝引起的脊柱小关节紊乱所致,经过仔细的诊断后,排除了药物性损害和先天畸形,我为他用手法对有错缝的椎体逐个进行了调整,同时针刺缓解局部僵硬的软组织,并配合内服的补元中药及自我锻炼,经过一个疗程的治疗,他的颈椎已经基本恢复到原来的正常水平,头晕、手麻、背部出凉汗等不适症状已经完全消失,可以像以往一样正常工作了。

如果平时感觉自己的颈腰椎有不舒服,怀疑得了颈椎病或腰椎病的时候,有一个非常简单的办法即可诊断,那就是观察一下自己的鞋底,如果鞋底两边的磨损是对称的,说明你的脊柱是中正健康的。如果鞋底两边的磨损不对称,则说明你的脊柱已经失衡,应尽快找精通手法的医生整复,把疾病消灭在萌芽之中,及早获取本来属于自己的这份健康。

# 李霹雳回国后发现父亲跟别的女人好上了



高璇任宝茹著 花山文艺出版社友情推荐

## 内容简介

故事讲述了杨家三姐妹的青春奋斗史。三个姐妹,自信满满地闯进社会之初,谁也没想到真实的生活是这样,更没想到成长要伴随着这样的疼痛。她们犯过错误,铸过悔恨,甚至走过极端,但她们终于学会把自己的理想主义和父母的经验主义相结合,走出一条带有个性色彩的成熟之路。

## 上期回顾

宁夏生、宁夏长的钱小样觉得宁夏是个小地方,装不下她这个有为青年,能装下她的只有北京。但钱小样的母亲杨杉觉得她好高骛远、眼高手低,就是不允许她去。一次偶然,钱小样遇到了方宇,背着父母,小样跟随方宇来到了北京,和住在姥姥家的表姐赵青楚胜利会师。

## 热门影视

### 母亲们追着女儿来到北京

晚,青楚去赴北大同学聚会,重逢高她两届、一直暗恋她的医学院学兄高齐。高齐的劣势是平常,优势也是平常,进北大医院工作3年,从住院医师熬到主治医师,先一步解决房车问题,在安身立命层面领先同学们一个身位。重逢青楚,倾慕春风又生,但依然可望而不可及,开车送她回家,鼓起勇气,决定一拼。可惜他运气太差,好不容易鼓起勇气,打岔的闻风而至。有人敲青楚一侧的窗,小样脸贴在车窗上,往里窥视,高齐看见嘻皮笑脸的钱小样。今晚失去表达机会,高齐告辞。

姐俩来到家门外,青楚正掏钥匙,她妈杨怡出现在门里。青楚目瞪口呆:“妈,你怎么来了?”小样在身后刚叫一声“大姨”,她妈杨杉继续出现在门里。轮到小样目瞪口呆:“妈,你怎么也来了?”

女儿又看见妈给自己布下的天罗地网,伴随她们二十几年的成长,妈妈们幅员广阔,围追堵截,锲而不舍地把控她们的人生,事事要替她们做主。这回,又来了。两对母女对峙厮杀,杨杉怒斥小样,杨怡数落青楚,战争愈演愈烈。郎心平仗义出手,帮外孙女争取自由,却遭遇两个女儿寸步不让的坚决抵抗。各有各理,纠缠不清,难定胜负,姥爷突然发病。夜半突发疾病的时刻,医生的职业优势得以彰显,不入青楚法眼的齐高隆重登场,鞍前马后,不辞辛苦。

### 杨门最强悍的女强人出场

一阵急促的高跟鞋声由远而近,带着风速、带着节奏、带着气焰,大家不用看就知道,杨门

最强悍的女强人老二杨尔驾到:“你们怎么都在?什么时候来的?爸犯病不是让你们闹的吧?”一登场就确定事故责任人,实行问责制,雷厉风行从公司覆盖到家,杨尔一向彪悍。

“病人暂时抢救过来了,但还在昏迷,情况很不乐观。只能动手术,但病人年纪太大,根本承受不了大手术。目前只能用药物增压,勉强维持心脏功能,剩下只有等。也许能等来奇迹,但希望微乎其微。”

众人了然,人生大抵可以规划,但唯有死亡不可预期,行踪莫测,在你完全意识不到它存在时,也许它突然而至。面对死亡,无论如何想保持尊严,杨怡、杨尔、杨杉三个成家立业的女儿都免不了惊慌失措,处之泰然的是郎心平:“咱们要做好各种心理准备,杨怡、杨杉都留下,大家排班,轮流在医院守着。这时候显出咱家缺男人了,杨尔,博怀怎么没跟你一起来?”李博怀是杨尔丈夫、李霹雳爸,提到他,杨尔无言以对。

“他是咱家女婿不是?平常忙,没空来看我们就算了,都这时候了,还连面都不照?你打电话让他过来过夜。”

“迷底早晚要揭穿,杨尔想想,说:‘妈,以后别指望他了,我跟他离了。’”

“离了?!什么时候离的?”

“小半年了,怕你和爸生气,一直瞒着没说。”

“你让我说什么好?孩子都这么大了,怎么就非离不可?”

“这二十年我过得怎么样,你又不是不知道,我和他性格不合,当时你和爸非要撮合我俩就是个错误。跟胸无大志、窝窝囊囊的男人,我生活质量太差,还不如一人呢!以前顾着霹雳,现在孩子大了,也出国了,我不想

再活受罪,他也不想,早早离自在。他几个月前就搬出去了。老在你们面前演戏怪难受的,说出来轻松多了。”

“你轻松了,霹雳呢?她知道吗?”

“没告诉她,怕她接受不了。反正她在英国,山高皇帝远,拖拖再说。”

“算你俩还有理智。霹雳夏天参加A level考试,绝不能在这节骨眼上影响她。”

论为前夫、前女婿的李博怀召之即来。在杨家两代女人面前,他气焰全无,二十年婚姻生活里,他丧失了自我,离婚对杨尔是解脱,对他也是,终于不用忍着,可以松口气。

一家人日夜轮替,轮到青楚、小样值夜,姐俩站在病房外遥望姥爷,死亡突然和她们近在咫尺。生命中总有这样一些话,眼里流泪,可得笑着听;生命里也总有一些时刻,肝肠寸断,你可必须挺过。

医生出给杨家人一道选择题:病人没有治愈希望,完全靠打增压针支撑生命,增压针没治疗作用,只是强行顶起血压,只要血压降下来,就得继续打,一旦停针,就意味着放弃生命。是否要继续打?需要家属决定。

郎心平的镇定不同凡响:“生老病死,是自然规律,你爸走到这一步,谁也拦不住,顺其自然吧。医生,停针,我们一起进去和他告个别,谁也不要哭天抢地,让他体体面面、安安静静地去。”

全家人围绕在病床两侧,郎心平在杨尔耳边轻声告别:“我们都在,你踏踏实实走吧。”像是听到这句话,所有人都感觉到杨尔恒最后一下紧握,然后撒手坐实。这一秒,青楚、小样清晰无误触摸到生命的离开,同时触

摸到尊严。郎心平给后辈们示范了一种态度:死亡不可避免,与其狼狈继续,不如庄重告别。

李霹雳被杨尔从英国召回,和姥爷见最后一面,杨尔命前夫在女儿回国丧期期间回家,两人带戏上场,迎接女儿归来。

### 李霹雳看到父亲的“婚外恋”

李霹雳回来后遭遇小人生的一次大变故,她看见父亲李博怀走进单位对面茶餐厅,一名中年妇女帮他整理衣领,意识到自己正目睹“不可告人”的内容。她爸和女人的亲昵轻车熟路,她还拿餐巾给他擦嘴。无须再确定,19岁女孩下一步需要考虑:该如何处理这个“私密”?

霹雳先试探杨尔:“我这次回来,觉得你和我爸有点怪,你俩出什么问题了?”

“没出问题呀。”杨尔要遮掩的和霹雳想探究的,不在一轨上。

“妈,我觉得你太粗心,对我爸不关注。我19岁了,作为女人,咱俩可以平等对话,你做女人水平太差,我有能力、也有责任指导你。”

“我有事业心,不像你小姨不求上进、不懂得实现自我价值,这就是燕雀和鸿鹄的区别。她家俩燕雀凑一块了,咱家是我一鸿鹄,也找了个燕雀。”

“我不认为一个人的价值和挣钱多少有关系。”

“我就知道生活质量和挣钱多少有关系,你小姨不好强就算了,可你看小样,一门心思想奔北京,她要有我这样的妈,至于那么费劲吗?再看你,我要没挣那么多钱,你能去英国吗?16岁还在家撒娇的孩子能有什么出息?我一向反对溺爱,就要早早地给你定出人生方向,放手让你自我锻炼,

让你迅速成长,从同龄孩子中脱颖而出,拥有成功的完美人生。不经历风雨,怎么见彩虹,这就是我独创的‘风雨彩虹教育法’!”

“老觉得自己一贯正确,对别人指手画脚。你控制我就算了,连我爸也被你彻底顶了,一点话语权,我都替他觉得没面子。”

“面子是自己挣的,经济基础决定家庭地位,我的正确是被现实验证过的,你爸甘于平庸,要话语权有什么用?”

“我提醒你,最好未雨绸缪,省得到时候伤心、跌份儿。”

“没什么好绸缪的,我做女人非常成功,作为坐享其成者,没资格评价奉献的人!”

一触及灵魂深处,霹雳就被杨尔强权镇压,做女人难,做女强人的丈夫、闺女更难!霹雳知道:阻止父亲“婚外恋”,她只能孤军奋战。

夜幕降临,钱小样第一次“无家可归”,葬礼后,她硬要她回宁夏,小样只得再次离家,她可怜的社会关系里只剩一个人选,打不通方宇电话,小样靠记忆摸到汽车修理行,老板说她又外出接车了,给了方宇匆匆的地址。小样灵机一动,摸到方奶奶住的大杂院外。

方奶奶顺着她给的误导性暗示,一厢情愿地认定方宇女朋友上门,满心专注考察未来孙媳妇。小样顺利被请进门,登堂入室,三言两语就把方奶奶给甜得合不拢嘴,一肚子攒给孙媳妇的话倒给她,小样假戏真做,恍惚以为自己就是方家孙媳妇,没办法,她一向很感性。没有被戳穿的后顾之忧,今晚是她独角戏,最后被方奶奶挽留。方奶奶拽着她加深感情,诉说方宇打小没了爹妈,和自己相依为命的往事,小样又感性了,对自己定性的“骗子、流氓加小偷”,泛起一丝柔情。