**读《求医不如求己》有感**

同事介绍了《求医不如求己》这本书。很喜欢书中反复传递的观点，把疾病看做是鱼，把思想看做是水，无形的思想以有形的病症表现出来。 “如果鱼死了，通常是水的问题，证明这种鱼不适合在这种水里生长，也就是说这种环境不适合这种疾病的生存，所以改变环境就等于消除了疾病，而且是从根本上消灭了疾病。”

“疾病如同不速之客，但它又是特殊的，不可生硬地去推搡它，如果那样它必和你顶起牛来，你可以搂着它的肩膀一起出门，在门口你还对它的到来说声谢谢。因为它是上天给你派来的陪练，通过切磋，你的身心会更加健康、充满力量。”  书中类似的思想贯穿始终，感觉似乎与“行有不得反求诸已”“天行健，君子自强不息”有异曲同工之处，都是强调改变自己才能改变一切。针灸按摩中草药都只是方法手段，通过治疗身体发肤，暂时解除病痛。改变心态，才是健康的关键。

当然改变自己没那么容易，需要长期的动心忍性，体察内省，和实践的磨砺，或许更多的人等不到改变，已经病的奄奄一息了。所以书中不仅强调心的重要，通过列举大量的实例，详细讲解很多疏通经络穴位的方法。很多实例，都是作者亲身经历，读起来简单、生动、易懂。

书中列举了太多的养生方法，我都没怎么使用，也没怎么记住，但是关于黑眼圈比较感兴趣，也容易就记住了。教师也是人，也是一名凡夫俗子，也会关注自己的健康与美丽。当我们面对镜子的时候也想看到一张白质细嫩，没有黑眼圈没有眼袋的脸，可是岁月蹉跎，曾何几时眼睛周围已出现了细细的皱纹，眼圈也不知何时开始变得有些发黑。这恼人的黑眼圈和眼袋是怎么出现的？它的出现仅仅代表着我们已经无法阻挡的开始衰老吗？能消除他吗？看了书后，通过一段时间的实践操作得出书上的话是值得相信的。大家都知道黑眼圈是熬夜的必然产物，其机理是什么呢？用中医经络学理论来说，是肝血被过多地消耗，导致胆经的虚弱，眼睛周围的供血主要依靠胆经来供应。睡觉时血归于肝，正是养肝生血的最好时机。夜里肝血主要是用来消化解毒，既解有形之血毒，也舒无形之气郁。如果夜里不休息，强将肝血调用到娱乐上或工作上，解肝毒之力就会减弱，血液就会变得很脏，而且制造新鲜气血的能力降低，不但眼睛会由于供血减少而酸涩，眼周围也会由于胆经供血量不够且血液不够新鲜而显得晦暗，于是就出现了黑眼圈。我们根据它的成因想要消除黑眼圈，除了早睡以外，还可以通过经常按揉四白，攒竹穴，睛明穴（这些穴位就是我们学生在做的眼保健操的穴位），只要达到养肝利胆之效就可以。但是书中总结的那一句话最为精辟——如果我们凡事能心胸舒畅，轻志达调，自会百脉皆通，气血充足，那五十岁的年龄二十岁的脸自不是神话。

　其实早在我国古代的《黄帝内经》上就说：五脏六腑之精气，皆上注于目。所以每天每条经的气血都流向此处，这里就像一个洼地，阴经的气血注于目内，阳经的气血流于目围。脾虚则水湿不运，胃经之湿浊则上行于眼下四白穴，肾虚则水道不通，膀胱经之湿浊则由攒竹穴睛明穴旁注于眼上。 　　现在我每天在睡觉前都会有意识的按揉这些穴位，通过一段时间的实践，果然见到些效果，原本十分明显的黑眼圈真的淡了不少。今天借读书交流之际向大家说这些，是要我们老师应该学会关注自己的身体与美丽。其实这也是一种学问，一种技能。如果我们能精通此道，必会调养自我的情术，以一种严而宽的态度，对待我们的工作，我们的学生，让我们游刃有余地行走在工作、生活两不误的人生道路上。

最后祝愿我们的老师身体健康，容颜美丽！

焦雪梅