

CCTV

百家讲坛
BAI JIA JIANG TAN

特邀
嘉宾

中医专家 著名中医诊断学博士
北京电视台《养生堂》栏目前任主编

罗大伦 著

历代大医经典相传

救命之方

中国中青年
易发疾病防治指南

保心脏 救急病
断焦虑 抗衰老

30岁之后，

你的身体就像跑了10万公里的汽车，

可能面临各种故障，

甚至有突然报废的危险，

需要时时注意养护……

罗博士的“救命之方”，

能在不同程度改善你这台“汽车”的性能！

江西科学技术出版社

ZTT
紫图

CCTV

百家讲坛
BAI JIA JIANG TAN

特邀
嘉宾

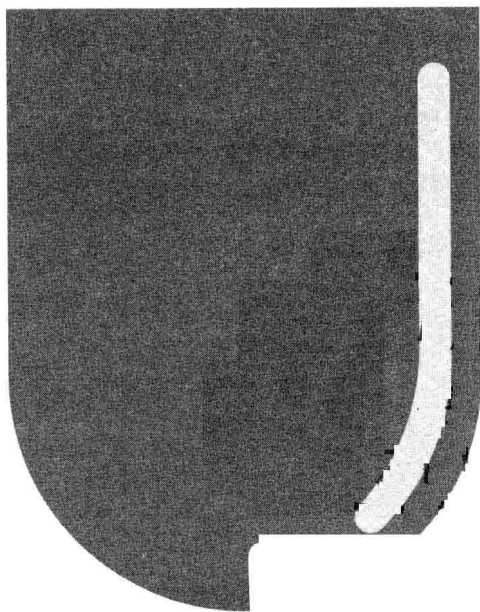
中医专家 著名中医诊断学博士
北京电视台《养生堂》栏目前任主编

罗大伦 著

历代大医经典相传

救命之方

中国中青年
易发疾病防治指南



江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

救命之方 / 罗大伦著 .

— 南昌 : 江西科学技术出版社 , 2015.9

ISBN 978-7-5390-5412-4

I . ①救… II . ①罗… III . ①经方—汇编 IV .

① R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 230306 号

国际互联网 (Internet) 地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号 ZK2015163 / 图书代码 D15075-101

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

项目策划 / 设计制作 / 紫图图书 ZIT[®]

责任编辑 / 刘丽婷

特约编辑 / 马松 宣佳丽 车璐 余子欣

救命之方

罗大伦 / 著

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街 2 号附 1 号 邮编 330009

电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京中科印刷有限公司

经 销 各地新华书店

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 13.5

字 数 130 千

版 次 2015 年 11 月第 1 版 2015 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5412-4

定 价 39.90 元

赣版权登字 -03-2015-178 版权所有 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

作者序

惟有对症之方， 方可救己救人于危厄

深秋时节，这本书最终定稿了，书里面的内容，是我之前写过的一些小文章，介绍过的一些实用的小方子，我对这些方子有些体会，所以写了下来介绍给大家。

在我们的生活中，会遇到很多身体的问题，一般情况下，我们会调整一下生活方式，或者通过食疗、按摩等方法来解决这些问题，这是我着重推荐的理念。但是，还有一些时候，由于我们没有很好地及时运用这些方法，导致疾病发展……此时，除了上述手段，我们还要学会一些医药知识。

古人在长期的实践中，总结了很多有效的医药知识，这些知识是在理论的指导下进行实践的结果，疗效卓著，对此我们应该有所了解。比如，清代名医黄元御总结了鼻炎的治疗方法，创立了“桔梗元参汤”等几个方子。他的思路从《黄帝内经》而来，《内经》认为“九窍不利，肠胃之所生也”，所以他从调理脾胃气机的升降入手，来治疗鼻炎。鼻炎是一种比较棘手的疾病，常规疗法往往疗效不佳，患

者又非常痛苦，甚至会因为这种持续的痛苦，出现轻生的念头。而黄元御的方子，药物平和，对于各种鼻炎，尤其是过敏性鼻炎，效果明显，我推荐给很多患者，绝大多数对症患者的症状都得到了明显的缓解，甚至痊愈。这样的医药知识，如果我们掌握一些，就可以帮助处于痛苦中的患者，救人于危厄，是人生幸福之事。

但是，我一直反对单独讲中药方子，因为如果不讲清楚方子里面的道理，不讲清楚方子的适应症，往往不懂医药的读者，会自己胡乱使用，反而误事。所以，在每个方子里面，我都会反复讲述其中的道理，这是大家在阅读此书的时候，需要认真来研习的。只有大家了解了其中的原理，知道了方子的适应症，才能对症应用，达到预期的效果，切记，切记！

而在应用方子的时候，如果能够得到附近中医的帮助，确认一下自己的体质是否与方子的适应症吻合，然后再对症使用，则更加稳妥。

我的微信公众号里，每天会收到无数朋友发来的咨询信息，深感世间病痛太多，实在令人痛心。所以，希望朋友们一定要建立良好的生活习惯，保持良好的情绪，积极运动锻炼，然后，再学习一些医学知识，照顾好自己和家人的身体。这个世界很美好，希望我们都能有健康的身体，来与这些美好交相辉映，共存于世。

罗大伦

2015年10月26日

目录 CONTENTS

1. 要相信自己身体具有强大的修复能力 / 001

实际上，我们每个人都需要学会跟自己的身体相处，学会倾听身体的声音，学会相信身体的修复能力。

2. 强健心脑血管，防止猝死：“三七西洋参粉” / 007

谁说身体不好，运动就可以了？这种想法很危险！如果心脏气血两亏，突然去做剧烈运动，就可能出现问题，甚至危及生命。

3. 三七粉：专化瘀血，延缓衰老 / 015

跌打损伤、心情郁闷、身体虚、年龄大等都会导致体内瘀血，时间长了，身体受到影响，可以用三七粉来活血化瘀。

4. 大病之后，元气大伤，吃山萸肉恢复 / 025

生气之后，身体某处疼痛难忍；大病之后，“阳气欲脱”；濒危之际，“神气顿散”，用山萸肉来补益元气。

5. 耗神太多，身心太累， 喝“炙甘草汤”防止心脏“偷停” / 033

只有真正经历过早搏的人才知道那种濒临死亡的感觉。经方“炙甘草汤”就能有效缓解这个症状。

6. 长期失眠老得快，
用“柴胡加龙骨牡蛎汤”加味来泡脚 / 045

适应症：主治肝气不舒导致的严重失眠、两胁胀痛。

7. 身体血液不足，用“玉灵膏”补 / 051

蹲下猛地站起来，眼前会瞬间变黑；面色无华；容易失眠、健忘、疲劳、头晕、心悸等都是血虚的症状，可以用“玉灵膏”来补。

8. 身体体质太差了，吃点“十全大补丸”补补 / 061

现在很多人疲于奔命，身体的气血状态非常不好。对于有的人，仅仅休息是不够的，还需要滋补。

9. “六味地黄丸”肝脾肾全补，主要补肾 / 065

如果以后谁跟您说“六味地黄丸”只补肾阴，您一定要告诉他“六味地黄丸”是补肝脾肾的，它是一个全面调理身体的方药。

10. 感恩“地龙粉”，治痔疮不一定要手术了 / 073

痔疮已经成为大多数现代人的一种难言之隐，坐卧难安、疼痛难忍，手术又痛苦万分。万万没想到，地龙是解决痔疮的良药。

11. 吃“当归苦参丸”，治疗热毒皮肤病 / 077

“当归苦参丸”用于血燥湿热引起的头面生疮、粉刺疙瘩、湿疹刺痒、毛囊感染等各种皮肤病，效果很好。

12. 你万万想不到——

治痛风要吃“乌鸡白凤丸” / 081

肾脏在代谢、排出血尿酸的过程中起着非常重要的作用，如果单纯通过忌口来控制痛风，则永无尽头。

13. “逍遥丸”，专治被气憋出病来的人 / 087

有爱生气、心情郁闷、总失眠、胃口不好、手脚冷、胸胁胀痛、身困乏力、便秘、月经不调等情况的人，用“逍遥丸”来调理。

14. 过敏性鼻炎太普遍，何方能绝根：

“桔梗元参汤”“五味石膏汤” / 095

如果小孩子有鼻炎，脑袋会昏沉沉的，学习上受很大影响。成人患上鼻炎，总是擤鼻涕，声音大……严重影响自己和别人的生活。

15. 老人孩子有严重的咽喉肿痛，

可用仙方“普济消毒饮” / 099

现在，雾霾越来越厉害，人们一患外感就容易上呼吸道感染，咽部肿痛，甚至引起肺内感染。“普济消毒饮”治疗此症有特效。

16. 老人咳喘、痰多，

用千古名方“三子养亲汤” / 105

有的老人容易出现咳喘的情况，经常是痰涎壅盛、阻塞呼吸、咳喘不断。可以用“三子养亲汤”治疗老人咳喘之疾。

17. 吃对阿胶，一生不贫血，发不白 / 109

很多人，特别是女性（经、带、胎、产，都会导致血虚），都有血虚的症状。服用阿胶是中医调理血虚的方法之一。

18. 瘀血导致的痛经，要吃“山楂红糖膏” / 115

如果女性痛经的原因确定是瘀血导致的话，可以试试用山楂来调理，它具有活血化瘀的作用，对调理妇科疾病很有帮助。

19. 血虚、血瘀的女性

要经常用“桃红四物汤”泡脚 / 121

女性在生完孩子之后，会经常发生瘀血的情况。如果舌象上面有瘀斑或者瘀点、嘴唇青紫等症状的人，用“桃红四物汤”来调理。

20. 手脚冰凉，离不开“当归熟地羊肉汤” / 125

天一凉，手脚就冰凉？这是阳气不足、血虚的表现。可以喝“当归熟地羊肉汤”来调养。

21. 调治老胃溃疡的首选：“黄芪建中汤” / 129

现代人脾胃虚弱，精神压力大，饮食不节，很容易就引起胃溃疡。可以服用经典方子——“黄芪建中汤”，疏肝、温胃。

22. 刚受寒感冒，服“天然感冒药”——紫苏叶 / 135

身体状况差，气温变化大，导致“受寒”。感到身上发冷，流清鼻涕，打喷嚏。这时候紫苏叶能帮您抵御邪气。

23. 暑湿感冒引起高烧，会用到的药物藿香、佩兰 / 141

湿气重了，会导致人生病，比如暑湿感冒，引发高烧。最好用含有藿香、佩兰等中药的方剂，祛湿气。

24. “藿香正气”不是治中暑的，是祛寒湿的 / 149

如果真的中暑了，服用“藿香正气”会越来越糟糕。而寒湿导致的外感（胃肠型感冒），吃“藿香正气”就好。

25. 感冒后咽痛、痰黄、发热，用蒲公英熬水喝 / 155

感冒时如果出现咽痛、痰黄、鼻子出热气、发热等症状，我一般会推荐把蒲公英和连翘、金银花、地丁配合使用，很快就可以控制感冒。

26. 遭蚊子叮咬后肿痒难消， 一抹“八味锡类散”就好 / 161

秋天被蚊子叮咬后肿痒难消，或是口腔溃疡时，都可以使用“八味锡类散”来缓解症状，效果非常好。

27. 万事皆可等，尽孝不能等 / 165

身体的衰退自己都控制不了，谈何坚强、乐观？所以，人有点精神体系，帮助你支撑，总不失为好事。

28. 在人生的某个阶段，有的事情，我们躲不掉 / 169

老人需要面对日益老化的身体、应付不断出现的疾病、调整日益接近死亡的心理恐惧。这时，他们最需要的是家人的关心。

29. 在我们的一生中， 有无数温暖值得感恩 / 175

在我们最需要帮助的时候，总有人出手相助。于是，他们构成了我们世界的一部分，所以，我们要感恩他们。

30. 计较“回报”好不好 / 183

我们常常盯着那个回报来做事。其实，回报本身是好的，问题在于如何去掉因为计较回报而出现的烦恼。

31. 放不下，就不会新生 / 189

大家无法逃脱酒局，无非就是一个面子问题。可是，非要把你灌得肝损伤了才高兴的，那叫什么朋友。

32. 警惕！慢跑可能会导致猝死 / 193

并非跑步令人猝死，而是人在身心极度疲惫后，再去跑步，考验心脏，结果导致猝死。

33. 白领的减压大法——清晨的静默 / 197

白领压力大，负面情绪多？要记住：任何事物都不具备令你开心或者悲伤的特质，只是，我们这么做，会开心而已。

1

要相信自己身体具有强大的 修复能力

在紧张和焦虑中，身心怎能有愉悦的感觉？实际上，我们每个人都需要学会跟自己的身体相处，学会倾听身体的声音，学会相信身体的修复能力。

每天，我的微博、微信公众号里面，都有很多人想要咨询一下身体的问题，但是，我发现这里面会有一些“老病号”，他们去各个医生那里留言，因为留言太多，甚至会把医生的名字写错，这些人常年怀着找到名医的希望到处询问，一个方子就能够立刻把自己的病治好，结果却总是事与愿违；也有人因为身体某处轻微的疼痛，就去医院血液科肾内科等等各个科室检查了一遍，检查结果都没有问题，自己却总觉得不舒服，每天都担心自己有了仪器和医生都检查不出来的疾患……

这些朋友，有一个共同的特点，就是情绪无比焦虑，无比紧张，他们在描述自己的病情的时候，往往用非常夸张的字眼，从这些字眼中，我能感受到他们是多么的惶恐。

在这样的紧张和焦虑中，身心怎能有愉悦的感觉？实际上，我们每个人都需要学会跟自己的身体相处，学会倾听身体的声音，学会相信身体的修复能力。

有一次，我去云南腾冲，因为腾冲驼峰机场的天气恶劣，飞机无法降落，所以就改飞保山，然后从保山驱车，跨越高黎贡山脉，进入腾冲。

这条路有些路段非常难走，蜿蜒盘旋，有的地方我还见到了山上落下来的石块。

一路上，我们几个人在聊天，聊得很开心，直到司机突然问我们：“刚才你们觉得身体难受吗？”

我们都回答：“没有啊，没有任何感觉啊！”

司机说：“那说明你们身体还不错，就在刚才，我们经过了一段号称‘死亡公路’的路段，因为从上到下落差非常大，很多人感觉身体不舒服，一些外地来的大货车，因为刹车系统有喷水冷却装置，车都会出大问题的。”

我们听了面面相觑，想想刚才确实没有什么感觉啊，尤其是像我这样对身体的感觉特别灵敏的人，都没有任何感觉。

我对司机说：“多谢您现在才告诉我们这个事情，如果在之前，您提前告诉我们，‘我们现在马上就要经过死亡公路了，这段公路落差非常大，很多人身体会出现不适应的感觉。’如果您提前这么说的话，我想我们多数人都会开始紧张，然后细心体会，最终有感觉的。”

大家都纷纷说可能是这样的。

这是种很有趣的现象。当公路落差很大时，不知道的人经过时可能会有感觉，但是大家如果先知晓这种路况，关注它，身体不舒服的感觉一定更明显。

类似的情况还有很多，比如著名的“医学院新生现象”。

读过医学院的人都知道，在刚刚进入医学院的时候，很多学生，会在学习到什么疾病的时候，尤其是了解到这个疾病的各种症状的时候，会越学越觉得自己有这些症状，会觉得自己也患了这种疾病，很久，这种感觉才会消失。

这种现象，也会出现在很多养生爱好者的身上。有些爱好者，没有更多的医学实践，也就是说没有机会“脱敏”，所以会越来越关

注某种症状，然后就觉得这个症状越来越严重，然后，很多朋友会陷入惶惶不可终日的境地，觉得自己真的患上了这个严重的疾病。

甚至还有这样的朋友，去医院检查，医生判断其没有患这种疾病，他们反而更加不相信，觉得医生误诊了，或者是自己病情很重了，于是更加焦虑。有的人甚至真的出现了身体失调。

最典型的例子是——很多人本来没有心脏病，却因担心过度，最后心脏真的出问题了。

为什么会出现这样的结果？因为，一般人平常不会察觉到心跳的存在，可是，有的人学了一些关于心脏疾病防治的知识后，开始关注心脏，开始查自己的心跳，试图寻找异常，可是，心跳是多么微妙啊，人一紧张，心跳一定会有所变化的，这本来是正常现象，可有的朋友就开始紧张了：“哎呀，我捕捉到一个‘异常’！”然后，是更加紧张，更加“异常”，很多人就此认为自己患上了心脏病，而如此紧张地关注心跳，如此焦虑，对心脏还真的就没有好处。

所以，心态对健康的影响是比较大的。

此外，在疾病的康复过程中，这些心理暗示的作用也是比较大的。有的朋友，在治疗过程中，会不断暗示自己身体出了大问题，医生看了都没有效果，于是越来越焦虑，越来越紧张。此时，他们对身体的自我康复能力完全不相信了，这样的患者，服用同样的药物，往往效果是不明显的。

而有的患者，没有这么敏感悲观，而是充分相信身体自己的康复能力，相信服用药物只是在帮助身体调整。这样的患者，会把注

意力放在康复运动，放在其他一些兴趣爱好上，结果，服用同样的药物，往往他们的治疗效果是非常好的。

这种情况最明显的，是肿瘤患者，同样服药治疗，有的患者无比恐惧，数周就去世了。一般认为，这是心理恐惧导致的，因为病情还没有重到这么快就死亡的地步。而有的人，则正好相反，比如曾经有个医生对我讲他的一个肝癌患者，是农民，没有什么文化，也不知道自己患的是什么病，手术切开后发现没法治疗就原封不动缝合了，他回去后继续干活，结果反而活得好好的。

我觉得，有的时候学会相信身体自己的修复能力，对我们每个人来说非常重要。如果身体出现了问题，在积极治疗的同时，如果能够放松心态，以积极的态度去面对，则身体的恢复会迅速得多。

