

名医健康快车系列三



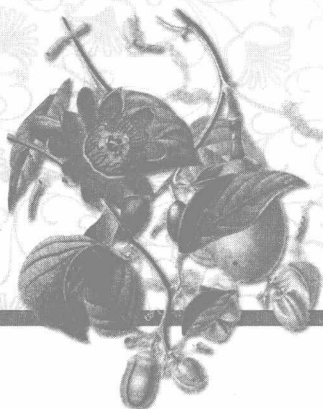
中医里的 养生智慧

你不可不知的健康理念

徐德志 黄若婷◎著

黄月顺◎审定

陕西师范大学出版社



中医里的 养生智慧

你不可不知的健康理念

徐德志 黄若婷◎著 黄月顺◎审定

陕西师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医里的养生智慧/徐德志,黄若婷著. —西安:陕西师范大学出版社, 2008.10

ISBN 978-7-5613-4479-8

I.中... II.①徐... ②黄... III.养生(中医) IV.R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 159717 号

图书代号:SK8N0979

责任编辑: 周 宏

版型设计: 姚维青

出版发行: 陕西师范大学出版社
(西安市陕西师大 120 信箱)

邮 编: 710062

印 刷: 北京密云红光印刷厂

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 16

字 数: 187 千字

版 次: 2008 年 12 月第 1 版 2008 年 12 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5613-4479-8

定 价: 29.80 元

注: 如有印、装质量问题, 请与印刷厂联系

推荐序 轻轻松松认识中医

研习中医近二十年，仍然对中医的理论与疗效存在着很多的不解，一般人对中医理论更是难如登天，如经络、穴道、刮痧、放血、阴阳五行等等。

不过，这样的疑问自从看了徐德志先生与黄若婷女士所著《中医里的养生智慧》，马上迎刃而解。书中详细说明各中医理论与各种常见疾病，并在中医的古籍典故中旁征博引。不但让读者对中医的堂奥能一窥究竟，同时也提供了各种疾病的预防、治疗与养生之道。

有了这本宝贵的中医典籍，便可以让全民轻轻松松认识中医，并藉以养生，保有健康与活力。

黄月顺 医师

明师中医诊所永和分院院长

推荐序 既有深度又有广度的中医著作

在我应邀赴北京中医药大学演讲的前一天,接到友人的电话,约我给徐德志先生和黄若婷女士合著的《中医里的养生智慧》写一篇序。我应允他待我返回后,应命,并请其先将文稿寄阅。果然,在我返回的次日,就接到刘先生寄来该书的书稿。

听此书名,我原以为是传统问对式的一本小册子,捧阅之后,才知道它是一部包罗万象的巨著。在友人的简介中,又得知作者原为成都中医药大学的高材生,以往曾研发和完成多项产品及专著,如《中国本土家庭医生联盟策划》、《现代医院全新经营模式》、《全新专业医疗评估和管理机构模式》、《现代医疗体系随身带的设想和调查报告》、《无创针灸日常化可行报告》、《中医基础理论简解》等共十余种著述和专题研究报告,实在可堪称“著作等身”了。

黄若婷女士,出生于中医世家,想必自幼得自长辈的熏陶,对中医药具有深厚的基础。她更专门研究植物生态和环境保护之间的动态课题,是一位学有专精的才女。

二位俱为蜀中青年才俊,自古有言:“川湘多才俊。”今幸睹二位之大著,越发使我相信,古人之言,非虚语也。

在这本既有深度又有广度的著作内,我觉得本书具有以下四大特点:

一、涵盖面广:本书内容,从基础理论至内科、外科、针灸科,以至推拿、按摩、中医美容、民俗疗法之拔罐,无所不包,无所不备,可以说是中医的一部百科全书。

二、深入浅出:中医的一些基础理论,大多源自《内、难二经》,二书俱为秦、汉以前的著作,当时中国文学尚在形成阶段,尤其是医学用语,艰涩简

约,多非后人所能理解,而作者却能以现代语言,深入浅出,且不失古意,引导读者进入问题核心,确实通晓其真正的涵义。

三、易懂易学:现代人学习中医最感困难的地方,是有些中医著作的说理之处,往往是知其然,不知其所以然。本书作者却能以现代通俗的语言,表达出人体生理、病理最深刻的道理,告诉读者知其所以然之理。

四、中西合参:中医已有五千年历史,是中华民族先民的智慧,以自身之实验,折肱刮骨,但为文记述时,文辞结构往往不如西方医学行文逻辑严密,作者却能以中西汇通之文笔论述,既可使学中医的人看得懂,亦可使学西医的人看得懂,尤其难能可贵者,其中一些民间经验常用小单方,易记而实用,在传统医药和正统医药都难到达之处,读者遇有微恙,照方信手取用,亦可解燃眉之急也。

今大著出版在即,特此写这篇拙文,郑重推介,以广流传,实亦不负作者之用心也。

董延龄

董延龄中医诊所院长

美国自然医学研究院院士

推荐序 这是社会大众养生保健极需要的书籍

目前，市面上介绍中医药知识与常识的书籍已慢慢有增加的趋势，但写给专家专业人士看的，偏之于太深涩难读；写给一般人阅读的，又失之于闲话一堆，或作者本身的中医素养不足，写了一堆错误的内容，或将自己体会错误的内容，当作正确的写给读者，形成以讹传讹地又制造了一堆错误的中医药信息与禁忌。

例如，服中药不能吃萝卜与空心菜，骨折不能吃香蕉，又不知道中医学上称萝卜为“莱菔”、空心菜为“蕹菜”，而香蕉为“甘蕉”，就自以为是地反复写作与传播。又说什么茄子与檬果毒，不能多吃，多吃会“发”痈疽，殊不知，此“发”为未熟之痈疽能内消，已熟未化脓者能透脓发出，并非服茄子与檬果会“长”痈疽。

难得读到一本正规训练毕业的中医药学者，用浅显易懂的文字，像与老朋友聊天的方法，将中医药知识，娓娓道来，不着痕迹的将艰深的中医学识，印入读者脑中。本书作者徐德志先生就是这一位学者，这对中医药正确知识的普及化，是非常有帮助与贡献的。

友人将徐先生的大作让我先睹(读)为快，并命为推荐序，窃思这么正确的普及化中医著作，本是社会大众养生、保健极需要的书籍，所以不揣冒昧、乐为之序。

最后祝大家，能在研读本书之后，充分实践而获健康、长寿、延年、轻身、不老、神仙！

中医师 李政育

育生中医诊所院长

中西结合神经医学会名誉理事长

前言 应该怎样看待中国医学

在很多人心目中,中医就像是一个有着花白胡子、说话慢条斯理、态度和藹的老头;在很多人心目中,中药就是草根、树皮,加一些晒干了的昆虫熬成的黑乎乎的汤;在很多人心目中,针灸就是把你变成刺猬的过程。

情况果真如此?当然不是!

有不少人认为中医是玄学,是幻学,这在根本上都是错误的,你只要想一下便可以明白,要是没有真实的效果,这个医学是不能存在下来的。毕竟,医学的根本目的就是促进人类健康,治疗疾病。

中医和西医一样,是一种学科,更是一种科学。我们应该正确地看待中医:既不能把它看成是土方、偏方,对中医的效果产生怀疑,也不能过分地迷信中医的神奇,完全依赖中医中药来治病、强身。

中医,这种在长期实践中总结出来的医学,既是科学的,又是具有一定功效的生命科学。

本书将用一个现代人的眼睛去窥视中医,用现代人的语言阐述中医。使你在向往武侠小说中点穴神功的同时,领略到现实“腧穴”的真正妙用,在相信西方医学严谨的科学依据的同时,明了中医的奇妙和实效,把中医中修身、养性、延年法门,揉入正在忙于制定的各种健身计划之中。

作为一个现代人,我们应该明白自己生活在一个西方医学已经陷入与疾病打消耗战的年代。认识中医,了解中医,运用中医不但是一种时尚,更应该是一种需要。

本书将用日常生活中见的事例,来讲解中国医学的奥秘,让你轻松地阅读中和中国医学面对面。经由本书,你将了解到中医是多么浅显、多么实用。

让我们进入那神奇,历史悠久,经历了艰难困苦还焕发着济世之光的中国医学中吧!它是那样的博大精深,本书也只能引导着大家去走马看花地领略中国医学的皮毛,但是,即使如此,读者也应该是开卷有益了。

中国医学以它几千年的历史经验,以它确切的疗效,给这个充满了抗生素的时代带来了一丝古老却让人放心的“中医药味”。目前全世界所兴起的“针灸热”、“中药热”,乃至“中医热”,也是理所当然的。世界逐步由以前只认同中医药的一些治疗方法,到现在比较重视中医药里面的理论基础和文化内涵,这说明中医药不但没有过时,而且还重新焕发了新的济世之光。对中医药越了解,我们就可以对人这个奇妙的生灵有更深一层的理解和认识。

本书将引导读者进行一次简单而有趣的中医药之行,让你在很轻松的情形下对中医药的信息有个初步的了解。对那些对中医药有一点了解,但不是很清楚里面根源的人来说,这本书是相当合适的,因为书中用了简单通俗的说法向大家解释那些比较艰涩难懂的医学术语。

实际上,没人敢说他对医学了解得多透彻,因为医学研究的对象——人,是一个极度复杂的生命体。所以,在这本书中,我也只能带领大家去了解八十八个中医常识。或许我们对本书中中医知识了解的都只是皮毛,但是,我们依然可以从中感受中医药博大的内涵,和它闪烁的人文之光、人道之光。

古人说:“开卷有益。”我很希望这本书能让你感觉到这一点。

目 录

推荐序	轻轻松松认识中医
推荐序	既有深度又有广度的中医著作
推荐序	这是社会大众养生保健极需要的书籍
前 言	应该怎样看待中国医学



第一章 神奇的中医

概 述	/3
1. 医学的真正含意究竟是什么?	/3
2. 什么是中国的医学?	/4
3. 中医为何讲究“因人而异”	/6
4. 需要明白的两个关键问题	/8
5. 中医从哪里来——儒家篇	/10
6. 中医从哪里来——道家篇	/11
7. 中医从哪里来——专著篇	/13
8. 中医从哪里来——分科篇	/15
学 说	/16
9. 中医怎么认识疾病——三因篇	/16
10. 中医怎么认识疾病的——恒动学说	/19
11. 中医怎么认识疾病的——辨证论治	/20



12. “气一元论”是什么？ /22
13. 什么是阴阳学说？ /23
14. 五行学说的奥秘 /26
15. 神奇的“藏象”指的是什么？ /28

第二章 中医机理

脏 腑 /33

16. 中医为什么认为心主神明？ /33
17. 为什么心是阳气的来源？ /35
18. 心的附属功能有哪些？ /36
19. 中医为什么认为肝为谋虑之官？ /38
20. 中西医肝功能的比较 /39
21. 中医为什么认为胆是决断之官？ /41
22. 中医为什么认为肾是先天之本——藏精篇 /42
23. 中医为什么认为肾是先天之本——天癸篇 /44
24. 肾为先天之本——中医的命门学说 /45
25. 中医为什么认为脾为后天之本？ /47
26. 神奇的“奇恒之腑”在哪里？ /49
27. 奇恒之腑——“女子胞” /52
28. 何为“荣华外露”、“以舌观心”？ /54
29. 脏与腑的关系 /55
30. 中医的血和津液 /57

经 络 /59

31. “经络”词义考证 /59
32. 经络由什么组成？ /60
33. 简说十二经络 /61
34. 简说奇经八脉 /64

35. 关于经络的十种看法 /65
36. 关于经络的假说 /67
37. “腧穴”最主要的作用是什么? /70
38. “腧穴”之他用 /72
39. 经络与穴道的关系 /74
- 精 气 神 /75
40. 什么是中医“三宝”? /75
41. 精、气、血缺失会出现什么问题? /78
42. 何为“劳逸损伤”? /79

第三章 中 药

由 来 /83

43. 神奇的中医中药从何处来——传说 /83
44. 神奇的中医中药从何处来——历史 /86
45. 神奇的中医中药从何处来——药食同源 /88
46. 神奇的中医中药从何处来——针灸 /89
47. 神奇的中医中药从何处来——思考篇 /91
48. 简谈“四气”及“五味” /92
49. 中药的分类 /93
50. 认识“科学中药” /95
51. 浅论营养食疗 /96

灵 药 /100

52. 什么是“养生三宝”? /100
53. 虎鞭、犀牛角、紫河车等特殊药材的省思 /103
54. 何首乌有什么神奇的作用? 105
55. 灵芝有何神奇之处? /106





煎煮与服用 /109

- 56. 何谓“中药炮制”? /109
- 57. 如何进行中药煎煮? /110
- 58. 中药煎煮的重要事项 /113
- 59. 如何正确的喝中药 /116
- 60. 如何让吃中药不痛苦 /118
- 61. 怎样才可以吃中药不痛苦——赖皮篇 /119
- 62. 中药有“毒副作用”吗? /120
- 63. 如何正确对待中药之“毒”? /123
- 64. 中药去“毒”的好办法 /125

第四章 中医“看”病

诀 要 /131

- 65. 中医的详细分科 /131
- 66. 治病也要讲究时间 /133
- 67. 中医的“望、闻、问、切” /135
- 68. 中医学与自然疗法 /140
- 69. 中医也能急诊吗? /143

药物之外的方法 /145

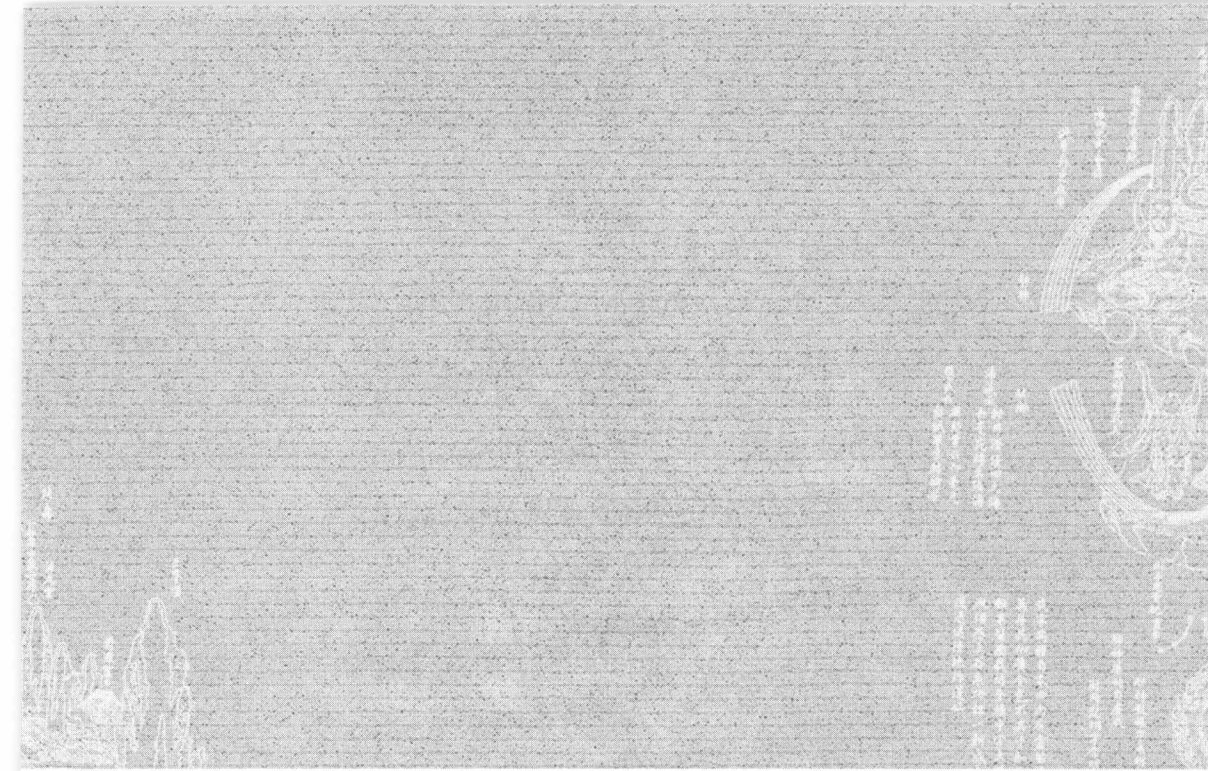
- 70. 神奇的头皮针有什么作用? /145
- 71. 推拿是怎么起到治疗效果的? /147
- 72. 神奇的针灸原理 /149
- 73. 针灸对肩周炎(五十肩)的神奇疗效 /151
- 74. 穴位按摩的功效 /152
- 75. 刮痧的原理及效用 /157
- 76. 拔罐的原理是什么? /162
- 77. 火罐会把人烫伤吗? /164

78. 中医放血也能治病吗？	/166
79. 为什么要在耳朵上贴个小片？	/169
常见病症	/171
80. 内科病症	/171
◎感冒	/171
◎咳嗽	/174
◎哮喘	/176
◎便秘	/178
◎肠胃急症	/180
◎失眠	/181
◎痢疾	/183
◎水肿	/184
◎痛风	/185
◎肿瘤	/186
81. 外科病症	/187
◎疮疡	/187
◎癣	/189
◎湿疹	/189
◎青春痘	/191
◎痔疮	/192
82. 婴幼儿病症	/193
◎小儿咳嗽	/193
◎小儿哮喘	/194
◎小儿感冒	/195
◎小儿疝气	/195
◎过敏儿	/196
◎小儿奶麻	/196





- ◎小儿夜啼 /198
- ◎小儿遗尿症 /200
- ◎复感儿 /202
- ◎小儿厌食症 /203
- 83. 妇女病症 /204
 - ◎经前症候群 /204
 - ◎经前乳胀 /208
 - ◎白带 /210
 - ◎贫血 /211
 - ◎阴部感染 /213
 - ◎产后缺乳 /215
 - ◎产后恶露不止 /216
- 84. 男性病症 /217
 - ◎阳痿 /217
 - ◎早泄 /218
 - ◎遗精 /219
 - ◎前列腺炎 /220
- 85. 中老年病症 /221
 - ◎风湿 /221
 - ◎骨质疏松症 /223
 - ◎糖尿病 /225
 - ◎高血压 /227
 - ◎中风 /229
- 中医其它功效 /231
 - 86. “中医美容”心法 /231
 - 87. 中医怎么治疗亚健康? /236



第一章

神奇的中医

