

私 家 中 医 学 堂 丛 书



三把銅匙 解健康

陈建国 著

【私家中医学堂丛书】

陈建国 著

三把钥匙
解健康

中国民主法制出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

三把钥匙解健康 / 陈建国著. —北京: 中国民主法制出版社, 2010.7
ISBN 978-7-80219-730-5

I. ①三… II. ①陈… III. ①养生 (中医) —基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第131289号

图书出品人: 肖启明

书名 / 三把钥匙解健康

SANBAYAOSHIEJIANKANG

作者 / 陈建国 著

出版·发行 / 中国民主法制出版社

地址 / 北京市丰台区右安门外玉林里7号 (100069)

电话 / 010-63292534 63057714 (发行部) 63053367 (总编室)

传真 / 010-63292534

Http: //www.rendabook.com.cn

E-mail: mzfz@263.net

经销 / 新华书店

开本 / 32 开 889毫米 × 1194毫米

印张 / 8.75

字数 / 168千字

版本 / 2010 年7月第1版 2010年7月第1次印刷

印刷 / 北京东海印刷有限公司

书号 / ISBN 978-7-80219-730-5

定价 / 28.00元

出版声明 / 版权所有, 侵权必究。

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)

冯学功序

明医引路 健康随身

医学是经验科学，中医尤其如此。不经过临床上反复实践、思考、总结，再实践、再思考、再总结，是难以给病人提供一些切实可行的方法的。这也就是目前中医保健图书虽然琳琅满目，但却鲜有力作的重要原因。试问，一个不会看病的人告诉你如何防病治病，你能相信吗？

本书作者陈建国医师，现任武警北京总队第三医院中医科主任。审读其书，最显著的特点是创造性地将中医传统的六经八纲辨证体系，转化为“三把钥匙”的健康养生指导原则，教我们认识自己的身体、疾病和健康，在日常生活中则用食物寒热温凉之性来调整人体的寒热虚实偏性，使人体恢复阴阳的稳态，从而达到防病治病目的。同时本书的另一大亮点，就是纠正人们目前养生保健中的误区，许多观点让人耳目一新。平实的文字，看似简单的聊天，却让人明白了原本深奥的医学道理，发现原来防病治病也可以如此简单易行。对于这本我所进行医学主审的《三把钥匙解健康》，我相信该书

能够为健康养生热吹来一缕清风，使普通百姓能够掌握合理的养生保健方法，做掌控自己身体的主人。

陈建国主任是一名优秀的中医临床医生，师从于当代经方大师冯世纶教授，临床采用六经方证体系，疗效突出。在繁忙的诊务中，不忘“圣人不治已病治未病”的古训，勤于思考，善于总结，抽出大量的精力、时间投身于中医健康科普事业中来。2010年7月间，在北京电视台《养生堂》节目做客，宣讲科学的养生保健方法，他可能是该节目中最年轻的专家之一，却深受观众好评，我想这与他深厚的专业素养是分不开的。

医学是门实践性很强的学问，很多医疗技术、保健技术，也要随着时代的变化不断发展和完善，我已建议出版社开辟一个“国医学堂”博客（<http://blog.sina.com.cn/guoyixuetang>），邀请陈建国主任等医师作者们，通过这个博客和读者们进行互动交流，随时把自己最新的治病防病经验、养生心得原原本本地告诉读者。

虽然陈建国医师年轻有为、前途无量，但我还是期望他不被罩以太多的光环，如他自己所言，做一个“明医”足矣！本书之平实和睿智正是他这一理念的践行。对于读者来说，明医引路，健康随身，大福矣！

审读人：冯学功

北京中医药大学博士生导师

北京市中西医结合医院主任医师

庚寅年仲夏于北京

刘观涛序

疾病难避免 真法锦囊中

《三把钥匙解健康》作者陈建国医师，是我的同门师弟。我们曾经一起定期组织疑难病症的会诊；一起策划、主办“经方师承教学班”（邀请冯世纶教授等国内顶级中医名家主讲），三年之内成功举办过五期全国经方临床带教课程，培养五百多名来自全国各地的医师学员；一起策划组织中华中医药学会主办的“全国经方论坛”；也时常深入探讨如何让博大精深的中医走入更多的大众百姓家。陈建国师弟担任武警北京总队第三医院中医科主任，他和他的医师团队，一直为中医养生的普及做着实实在在的事情。他和中医科医师同事、北京中医药大学硕士陶有强医师、马家驹医师，一起探索出“中医体质检测、对证养生指导、中药处方治病”三位一体的全方位的治养结合模式，深受患者朋友的欢迎。

大千世界，芸芸众生，生病总是无以避免。诸多病人经由医师之手而药到病除、恢复健康，颇多“病树前头万木春”之喜。但其中很多人由于不注重养生，一段

时间后又旧病复发，或更添新病，不得不又回到诊室求治，真有“前度刘郎今又来”之忧啊！

其实，天下万病的“病根儿”，在《黄帝内经》最著名的篇章——“至真要大论篇”中，被归为至简至要的十多条。黄帝对自己的老师岐伯说，我所教授的医生们，达不到十全十美的治病效果，我却很想让他们的疗效更加卓越，让所有医生们都能掌握工巧神圣的治病技术，你能告诉我天下万病的病根儿（病机）究竟是什么吗？

岐伯则毫无保留的倾囊相授：“诸风掉眩，皆属于肝。诸寒收引，皆属于肾。诸气膹郁，皆属于肺。诸湿肿满，皆属于脾。诸热瞀瘛，皆属于火……疏其血气，令其调达，而致和平。”

从古至今，历代中医医家无不把《黄帝内经》的病机大论视为临床治病救人最重要的法则，这段文章的篇名为什么叫“至真要大论篇”？明代医家吴崑解释说：最高尚的道理，叫“至”，就是至高无上；完全真实、绝无虚假的内容，称为“真”；抓住重点和关键、让人一通百通叫做“要”。

世间万病的“病根儿”，被历代医家依据《黄帝内经》所提病机，精简为“气虚，阳虚（虚寒），津虚，血虚，阴虚（虚热），虚风；气滞，阳盛（实热），痰湿，血瘀，阴盛（实寒），实风”十二种病性与表、里、半表半里等病位。正是这些“病根儿”，排列组合出了成千上万种疑难杂病（如湿热、风寒、风热、风湿

热……等等)。而为了让中国老百姓能够通俗易懂的接受,陈建国主任又将其精简为“表里、寒热、虚实”三把钥匙。

用这“三把钥匙”，既可以治病，又可以养生。中医讲求“对证下药”，每个人的体质或病根儿都有可能不同，养生就必须针对不同的“证型”来进行，这才是最见成效的“辨证论治、对证养生”啊！

前言

人命千金贵 颐养万年青

我是一名中医医生，这个职业就是“活人”和“阅人”，虽不敢说活人无数、阅人无数，但在十几年的从业历程中，每天都在长进，尤其是我的患者，他们对健康的渴求，把我带出了断病开方的职业常轨，就像传说中的古人炼丹一样，一点一点地“炼”就了我对疾病、对健康的一些殊为宝贵的经验和感悟。每当我的患者，在采信了我的这些经验和认识“补益”了他们的健康，我的经验和感悟成了他们的“维生素”、成了他们的“氨基酸”、成了他们的“人参”、“黄芪”，我是多么幸福啊！通过几年的积累，我终于能够借这本书和千千万万的读者一起分享我的那些经验和感悟，我的内心更是朵朵莲花次第盛开。

人命至重贵于千金，所以药王孙思邈才把自己的医学著作命名为《千金方》。人的生命只有一次，可惜的是，我们却往往要无可奈何地在就医方面花费宝贵的时间和钱财，甚至要耗费情感和意志。为什么医院越建越多、越建越大，就是疾病的“蓬勃发展”造成的。

我生性天真、单纯，有时候在给患者看病的时候，都忍不住想，有没有什么方法可以让患者变得少一点，也让自己“清闲”一点呢？理想的答案当然就是让大家健健康康的，少生病、甚至不生病。

经过诸多学者们的不懈传播，很多老百姓也都知道《黄帝内经》这部“中医圣经”。里面有一段话说得好：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎。”

这段话是说等有病了再去治病，就显得有点晚了，当疾病还在萌芽状态的时候就去治疗，是比较好的选择，更好的做法就是保养得健健康康的，不去生病，这才是最好的方法。提倡“治未病”是体现了中医博大精深的预防思想。

但在现实生活中，无论是“治已病”还是“治未病”，形势都相当严峻。

治已病也就是我们说的医疗，农村、小城镇医疗条件不佳，大中城市条件好，但资源紧张，就以我所在的北京为例，稍微好一点的医院，都充满着来自全国各地的求医者，甚至滋生了一个“号贩子”的行业，很多人的治病经历都能让人潸然泪下。

治未病就是我们今天耳熟能详的养生，形势也是严峻的。但凡有条件的人都在养生，怎么说形势严峻呢？我所接触的人，十有六七都违背了养生的真谛，在他们看来，养生就是补，因此很多人一边养生一边治病，治

养生养出来的病！

怎样的养生才算真正的治未病呢？可能有无数的答案，我认为千百种答案都不及四个字——知己知彼。己者，自己的身体也；彼者，你采用的方法也。而很大一部分人是在不知自己身体特性的情况下，“套用”别人的方法，这样的养生，能把你带往何方呢？

怎样才能“知己”？这是我在临床中面对患者的渴求而不得不回答的问题。他们来求养生之方，甚至要我开这种药那种药，进行补益，我就要对他们说，你想吃的药是好药，但不适合你，得跟他们耐心解释，有时候还得注意技巧。很多年以来，要反复地给我的患者做“思想工作”。我以前不太注意这方面的案例，但经历多了，想不注意都难，于是我就更多地思考这个问题，就像开篇时说的那样，以患者为师，他们在养生方面误区很多，错误很多，我就得帮他们走出误区，纠正错误。

多年来对患者养生的研究积累了很多的心得，把这些心得累积起来就成了这本书，那么这本书的核心价值是什么？就是教大家“知己”。知己的方法很多，怎样才能掌握得了呢？那就是要把方法升级为方法论，说实在一点就是把中医辨证的逻辑教给大家。当然我不是要教大家坐堂行医，而是要教大家成为“知己”的达人，这样，你的健康就基本上能由自己掌控。

我临床诊断的逻辑是六经八纲辨证法，究其渊源，源自于医圣张仲景的著作《伤寒杂病论》。采用六经八纲辨证，常常可以明确病位病性，洞悉疾病本质，故临

床疗效突出，受到历代医家的尊崇。既然为历代医家所用，我们老百姓能学得会吗？能！我全书讲的都是这个，我给它起了个名字，叫做“三把钥匙”，相信你能带着你的问题去读，就会拿到这三把钥匙。

三把钥匙的具体内容要在本书正文中展开，这里只是简单地提一下，三把钥匙是指表示病位的表里，表示病性的虚实，表示病态的寒热，可以记为表里、虚实、寒热。

中医特别强调人是一个整体，人体内各个脏器之间密切联系配合，每一个脏器对于人体来说都是局部，局部出现了病变势必会影响到整体，这就是中医所谓的“有诸内者必形诸外”，也就是说里面出现了改变，就一定有外在的表现。只要你有不舒服的症状，肯定是内在机体出了问题，有时候可能就连精密的医疗仪器也检查不出来，这就是人体的先知感觉。这时候你要尊重身体的感觉，通过调整症状来祛病。如果你傲慢不顾身体的感觉，更大的疾病肯定会找你麻烦的。

中医和中国传统哲学、文化一脉相承，讲究阴阳之道。人体是一个大的阴阳，阴阳相辅相成，如果阴阳不平衡了，人体就生病了，所以治疗在某种意义上说就是调整阴阳，使整个人体达到平衡的最佳状态，三把钥匙会帮你找平衡。

中医讲药食同源，这有两层含义，一层是说许多事物都有某种药效，举个最简单的例子，当你体内维生素缺乏时，可以吃药，也可以吃水果，这样的例子太多太

多，我在书中也有不少食疗建议。另一层是说，几乎所有食物都像中药一样，生长在天地间，经历四季更替，接受了自然的雾露雨霜，形成了独特的寒热温凉之性。把食物的性质掌握住了，再对照你自己的体质，使两者般配才能“琴瑟和鸣”。

我们平时到饭馆吃饭，比较周到的服务员肯定要问你的忌口，一般是指菜的咸淡辛辣之类的，这里说的忌口主要是指口味的好恶。中医看病做医嘱，也包括忌口。只不过，中医里的忌口，往往是违背你的好恶的。比如说，你喜欢吃冷的食物，比如冰淇淋，但如果你用三把钥匙辨出你的体质或者某些病是忌生冷，那么你就必须和你的喜好“唱反调”。

说了这么多，我感觉意犹未尽，但一篇前言篇幅有限，能承载的内容有限，我想把我写作这本书的背景、宗旨和愿望都对读者做一个概要性的交代，我诚恳期望，大家买下这本书、垂览这本书，就拥有了一个救危殆、养天年的“千金方”。

陈建国

庚寅年端午节

于武警北京市总队第三医院

目 录

冯学功序：明医引路 健康随身	/1
刘观涛序：疾病难避免 真法锦囊中	/3
前言：人命千金贵 颐养万年青	/6

第一章 解开健康的“三把钥匙”—— 001

中医看病多玄机 一个理字见真谛	/003
六纲辨证传千古 表里寒热与虚实	/006
三把钥匙有真义 作用就像导航仪	/009
识得五脏和六腑 认知疾病有帮助	/013
五脏共存一腔间 一损俱损互牵连	/018
五脏六腑相呼应 关联密切互依存	/021

第二章 水 饮 病—— 025

坏水分为水和饮 一清一粘皆病根	/027
脏腑皆可水饮 脾胃水饮最严重	/029

水饮让你不舒服 护好脾胃是要务 /031

水饮是否找你茬 八大征兆逐一查 /033

第三章 感 冒 — 035

疾病家族老大难 人均每天一块钱 /037

感冒堪称不治症 用药不要老追新 /039

感冒是个大坏蛋 并发疾病一大串 /041

中医西医疗感冒 融合治疗效果好 /044

半付药搞定发烧 慢郎中也可高效 /047

三把钥匙解感冒 分清寒热最为高 /049

风寒风热荐两方 神仙粥外薄荷香 /051

三把钥匙解感冒 表证里证不同疗 /053

风寒感冒有良方 生姜葱白大枣汤 /057

功过参半感冒药 毒副作用莫小瞧 /059

感冒冤家抗生素 滥用必成冤大头 /060

第四章 脾 胃 病 — 063

咬文嚼字说消化 胃主消来脾主化 /065

脾胃互相为表里 胃气降浊脾升清 /068

仓廪之官有实权 得罪脾脏很难堪 /069

脾主运化是天职 水谷水湿两相宜 /070

脾的特性有五个 喜燥恶湿列首位 /073

脾胃病症状不少 三钥匙断定明了 /077

脾胃病是钉子户	莫让脾胃不舒服	/079
古言十人九胃病	多数胃病潜伏中	/081
内伤脾胃百病生	相关疾病断分明	/083
溃疡痤疮是顽症	岂料根在脾胃病	/086
脾胃养生宝中宝	四句真言请记牢	/088
食养脾胃最重要	千补万补往后靠	/091
三钥匙解脾胃病	分清寒热好养生	/095
上床萝卜下床姜	脾胃可得好滋养	/097
脾胃病有两误区	情绪养脾要记住	/099

第五章 肥胖 101

体重指数二十八	你的体型很好查	/103
三把钥匙辨虚实	多半虚胖根在脾	/105
胖人运动多禁忌	伤阳尤其要留意	/108
节食减肥不可取	挨饿更易致脾虚	/110
极端减肥是自残	花样越多越受伤	/112
心血管病九因素	其中肥胖排第五	/114
调理肥胖觅中医	药疗食疗两相宜	/116
小胖墩未来堪忧	做家长未雨绸缪	/119

第六章 高血压 121

疾病大户高血压	患者遍布亿万家	/123
测量血压很容易	最重要的是静息	/124

高血压多并发症	牵连最多是肾病	/126
中医治疗高血压	三大优势锦上添花	/129
三钥匙解高血压	寒热虚实分别抓	/131
自行用药把方向	体质因素要考量	/133
中医西医道有别	殊途同归降血压	/135
单纯降压效不显	标本兼治是坦途	/137

第七章 便秘 139

莫说便秘不是病	便秘缠身真烦人	/141
细数便秘九宗罪	外损容颜内伤身	/142
肠道是个加工厂	大便正常看三样	/144
大便就像水行船	水浅舟弱难顺畅	/148
便秘极端是病疾	物极必反见医理	/150
三把钥匙解便秘	实性虚性分调理	/152
香蕉润肠功不错	寒性便秘不适合	/156
蜂蜜本是寻常物	实热便秘显良效	/158
便秘帮凶有牛奶	虚寒体质更无奈	/160
大便习惯四原则	马桶读书不宜倡	/161

第八章 小便的困扰 165

尿频尿急尿不尽	小便困扰何其多	/167
尿频烦恼最常见	三种原因看分明	/169
尿频背后是肾虚	小症大病莫贻误	/170