

国医之道，改变中国人健康生态的最佳方案

国医 养生密码

国医养生大智慧

品读上古经典《黄帝内经》中的养生智慧

听国医华佗、张仲景、孙思邈、李时珍等讲解养生的秘密



薛慧 著

江西高校出版社

国医之道，改变中国人健康生态的最佳方案

国医 养生密码

国医养生大智慧



薛慧 著

江西高校出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

国医养生密码：国医养生大智慧/薛慧编著. —南昌：江西高校出版社，2010.01

ISBN 978-7-81132-651-2

I. 国… II. 薛… III. 养生 (中医) —基本知识 IV. R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第128290号

出版发行	江西高校出版社
社 址	江西省南昌市洪都北大道96号
邮政编码	330046
印 刷	北京燕旭开拓印务有限公司
经 销	各地新华书店
开 本	700mm × 960mm 1/16
印 张	13
字 数	200千字
版 次	2010年1月第1版第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-81132-651-2
定 价	26.00元

图书若有印装错误可向承印厂调换

前 言

中医，是中华民族的文化瑰宝，是中国的国粹，所以，中医又被称为国医。几千年来，中医靠自己独特的诊疗手段，在防病治病和控制重大疫病中发挥了重要作用。另外，无数名医的相继涌现，如扁鹊、华佗、张仲景、孙思邈等，他们所呈现的医论精华和养生智慧，促进了中医的枝繁叶茂，为民众的福祉与社会的繁衍昌盛作出了卓越的贡献。

但是很多人说，现代医学已经发展得很先进了，而中医太抽象、太玄乎，对普通老百姓而言过于深奥、遥不可及。其实这是一个误区。西医学所看到的病，是用客观指标来做参照系数的，不管是感冒还是其他疾病，西医都要通过检查，来确认你的病理改变情况。而中医是非常生活的医学，它研究的是人的生命规律，强调的是人的自愈力。高明的中医可以“司外揣内”，不需要现代化的检测设备就可以窥视人体内部的疾病。中医不仅可以发现初级阶段的疾病，还能提前消除疾病，这就是常说的中医“治未病”。

中医的养生之道博大精深，要想真正认识它，就要知道中医养生到底是怎么回事，中医到底是一门什么样的学问。

中医强调：

阴阳平衡的健康观。阴阳平衡的人就是最健康的人，养生的目标



就是求得身心阴阳的平衡。身体会生病是因为阴阳失去平衡，造成阳过盛或阴过盛，阴虚或阳虚，只要设法使太过的一方减少，太少的一方增加，使阴阳再次恢复原来的平衡，疾病自然就会消失于无形了。我们讲究起居有节、作息有时、节制情欲、调理饮食等都是为了达到阴阳平衡。

天人合一的养生观。养生的方法要随着四时的气候而变化，寒热温凉，做适当的调整，我们熟知的“春捂秋冻”就是天人合一养生观的体现。

身心合一的整体观。中医养生注重的是身心两方面，不但注重有形身体的锻炼保养，更注重心灵的修炼调养。你见过斤斤计较、心事重重、杂念丛生、心胸狭窄的人长寿吗？没有。身体会影响心理，心理也会影响身体，两者是一体的两面，密切相关。

中医，是一门仁术，它源于一种根本的、深沉的爱；中医是一门哲学，它告诉我们如何在日常生活中建立起良好的、符合我们生命本性的生活习性，并导引我们顺应自然的力量；中医，是一种思考，以其博大精深的内涵，以其尊重生命源泉的方式，给心灵以抚慰。中医是一条源远流长的河流，闪耀着太多的光辉。无数的名老中医更是研究古人的养生经验，并结合自身的实践，总结出各种不同的养生奇术，其中不仅包含了医学的精髓，还吸收了中国古代各学派的养生精华，特色各异，妙不可言。下面就让我们跟随本书，尽情地领略一番吧。



目录

● 第一章 国医养生之道与理论精髓.....	1
“道”、“医道”、“道以医显”	1
国医之道就是生活之道.....	3
上医医国，中医医人，下医医病.....	4
未雨绸缪，不治已病治未病.....	5
治病求本，强调人体自愈力.....	7
对症下药：同病异治与异病同治.....	9
● 第二章 培固国医智慧元气的是《黄帝内经》	11
《黄帝内经》是“医家之宗”	11
居处依天道，饮食遵地道.....	13
四季养生的“生、长、收、藏”法则.....	14
春夏养阳，秋冬养阴.....	18
调理气机，防治百病就要节情志.....	20
《黄帝内经》中的“五劳”和“七伤”	21
生活习惯不好，人迟早要得病.....	24
养生之道就在身边.....	25



第三章 名医华佗的延年长寿秘诀..... 35

- 从“麻沸散”说起..... 35
- 华佗的健身秘术——五禽戏..... 36
- 运动养生在量、在质、在巧..... 39
- 华佗巧医郡守——情志生克法..... 40
- 储备能量，节能养生..... 41
- “劳伤”的调养应对之道..... 43
- 阴性病与阳性病的防治..... 46

第四章 张仲景与《伤寒杂病论》..... 49

- 张仲景其人，《伤寒杂病论》其书..... 49
- 内养正气，外慎邪气..... 50
- 无病先防，掌控疾病来临前的征兆..... 52
- 人是天地的产物，养生要顺应自然..... 58
- 五脏各有所喜，饮食要与五味相匹配..... 59
- 张仲景的四季饮食养生法..... 60
- 津液养生的简单法则：多咽口水..... 61
- 张仲景巧治便秘..... 62

第五章 皇甫谧的经络保健养生功..... 65

- 浪子回头，医学起波澜..... 65
- 经络看不见摸不着，但可以决生死，处百病，调虚实..... 66
- 经络养生常用办法..... 67
- 经穴疗法注意事项..... 69
- 不同经络有不同的功能和当令时间..... 70
- 养生保健需了解的十四大名穴..... 83
- 常见病的经络穴位疗法..... 89



把经络保养好，人体才能更健康..... 91

● 第六章 “药王”孙思邈的养生心法..... 95

走进医学典故，走近孙思邈..... 95

孙思邈的养生十三法..... 97

“十二少”与“十二多”..... 99

有效控制情绪的四件法宝..... 100

安神之本，必资于食..... 102

养性之道，常欲小劳..... 103

睡眠养生长寿的要点..... 105

身体的很多疾病可以在梦里反映出来..... 107

失眠的原因与应对法..... 109

爱气养气，益寿延年..... 110

● 第七章 钱乙：儿科施治理论的奠基者..... 113

脏腑娇嫩、发育迅速是儿童体质的最大特点..... 113

孩子的健康有赖于家长的日常观察..... 114

五脏对五指，按摩孩子的双手就可以治病..... 119

让孩子吃好、喝好、玩好，可以巩固先天之本..... 119

若要小儿安，常带三分饥和寒..... 121

了解喂药的禁忌，以防伤及孩子娇嫩的脏腑..... 123

摩腹和捏脊可有效提高孩子的免疫力..... 125

让孩子远离寒湿的五项原则..... 127

抵抗疾病入侵儿童的饮食疗法..... 128

针对孩子咳嗽的类型辨证施治..... 130

● 第八章 滋阴派的创始人——朱丹溪的阴阳论..... 135

生病衰老多是因为“阳常有余，阴常不足”..... 135





滋阴就是滋养身体里的阴液.....	136
桃红四物汤：滋阴补血的良方.....	138
祛除体内毒素的“倒仓法”.....	139
朱丹溪对上火的防治之策.....	141
静心节欲，慎防四虚.....	143
饮食清淡就是多吃“自然冲和之味”.....	146
体内能量不足，身体就会发出警报.....	147
朱丹溪的“心理疗法”.....	149

● 第九章 李时珍与《本草纲目》..... 151

历尽千辛万苦终成《本草纲目》.....	151
食物就是药——《本草纲目》中的食疗妙方.....	153
正月葱、二月韭的养生之道.....	155
五谷杂粮是人体生命力的来源.....	156
粥养，壮脾胃补气血.....	157
毛发，气血盈亏的信号.....	159
水也是药——李时珍的水疗法.....	161
食色天香——《本草纲目》中的抗衰养颜妙方.....	164

● 第十章 明清太医的保护神——刘纯的养生之术..... 169

刘太医养生十条.....	169
病是自家生.....	172
有病三分治，七分养.....	175
提升胃气的开胃汤和肉汤.....	177
瓜果桃李皆有药性，不可乱食.....	179
赤脚接地，有益健康.....	181
多食粗少食细，才能远离“富贵病”.....	182
过饱伤人，饿治百病.....	184



● 第十一章 叶天士大师的晚年养生智慧..... 187

叶天士的治病奇术与养生之道.....	187
长寿延年要从保肾养骨开始.....	188
冬病夏治，寒冷季节将不再难熬.....	190
季节更替之际要注意养腿暖背.....	191
老年人的饮食养生原则.....	192
要顺应，不要对抗.....	193
动起来，慢下来.....	195
老年人要警惕早醒.....	196

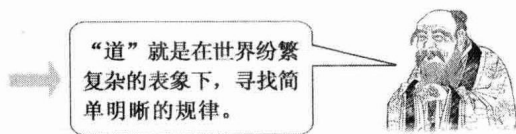


第一章

国医养生之道与理论精髓

☯ “道”、“医道”、“道以医显”

“道”是什么呢？中国传统文化的实质和核心就是一个“道”字，“道”不仅仅是理性、规律或原则，它更是一种体验，一种切身的感受，一种信息，一种身体力行的实践，一种深入骨髓、自然到让人无法察觉的习惯。中国有个词叫“福至心灵”，这个词用英语是无法翻译的。其实很多中国的词语都无法用西方语言直接翻译，即使译出来，也失去了其原本的意蕴。所以，何谓“道”，为什么说中国传统文化的实质和核心就是“道”，这还是要用中国的思维来理解。



古人有句话，“形而上者谓之道，形而下者谓之器”。这句话讲得很深刻。其实，“道”就是一种形而上的东西，从哲学上来讲，就是很宏观、很全面地看一个事物。就像中医，谈养生治病不是头痛医头，脚痛医





脚，而是把人体看做一个小宇宙，与天地阴阳五行都有关系，人体各部也不是彼此独立的，比如头疼就可能是全身的哪个经络出了问题。中医还讲饮食要法地道，居处要法天道，而且要学会调节自己的情绪，制喜制怒，因为饮食、居住和情志都是可能导致生病的因素。

中国的传统文化就是这样，是站在很高的位置去看事情，很善于从斗转星移、日月变化中总结出规律性的东西，能够从毫不相干的事物中总结出相同点，所以中国的语言中有很多比喻、类比。比如用“白驹过隙”来形容时光流逝，这究竟是怎样的迅疾飘忽呢，需要你自己去想象；“问君能有几多愁，恰似一江春水向东流”，这样的句子让人读了就有一种惆怅之气；还有《黄帝内经》中“心为君主之官，神明出焉”，虽然没直接说出形状、功能，但一个比喻，把心的重要性说得很形象。这就是中国传统文化中的“道”。所谓“道”，其实就是存在于每个中国人心中的已经习以为常的语言、行为和思维习惯，只是我们生活在这种大的环境下，已经不敏感罢了。

与中国文化相对的就是西方文化，西方文化多关注“器”，也就是形而下的层面。拿西医来说，其发展的过程就是重解剖、重实验，这是由他们的思维方式决定的，他们更相信从解剖和实验中得到的结论。因此，西医要借助很多仪器和数据来进行诊断，他们认为这就是科学。但是，西医近些年遇到了一个尴尬，就是很多人明明感觉身体不舒服，而医院的检查数据却显示一切正常。不过，正是因为西方文化的这种“器”的本质，它更易于理解，更加具有可操作性，而学习中国文化，不可或缺的就是悟性，是福至心灵的一刹那。

医道，是古代对中医学的称谓。在浩瀚的中华文化经典中，医道始终独立而鲜活地存在着：一方面，“道以医显”，即医道是中国文化最集中的体现，阴阳、五行、中庸等观念在医道中无不尽其所极地铺设张扬；另一方面，对习医者而言，从医入道又是一条必经之路。大到天地宇宙，小到个体生命，天与人尽在此中融合，象与数也不再虚无缥缈，而是如我们的每一次呼吸那样真实而令人感动……总之，学习祖国医学一定要懂得传统文化，一定要参悟中华之“道”的根本所在。



国医之道就是生活之道

中医，是中华文化的瑰宝，是中国的国粹，同时也是一门古老而神奇的医学。现实生活中，有许多西医不能解决的问题，却被中医解决了，这已成为不争的事实。但现在很多人说，中医一讲就是抽象的阴阳五行，太深奥了，对普通老百姓来说是那么的深不可及。至于中医之道，那就离生活更远了，无从谈起。

其实，中医是非常生活化的医学，存在于我们生活的每一个角落，只是大多数人不曾真正认识它而已。比如被蚊子咬了抹点芦荟，压力大、工作累就去做做足疗，这些都是中医应用在老百姓日常生活中的典型例子。

而中医之道，也在几千年文化的传承过程中，渗入我们的血液，让我们觉察不出来了。大家都知道春天多吃荠菜和香椿芽对身体好，可是谁知道这是为什么呢？按照中医的观点，阳气乃生命之本，春季正是阳气生发的季节，而荠菜性平温补，能养阳气，又是在春季生长，符合春天的生发之机，所以春天吃荠菜对身体就比较好。另外，按照中医理论，凡是向上的、生发的东西都是阳性的，而香椿芽长在椿树的枝头，又在早春就开始生长，这表明它自身有很强的生长力，代表着蓬勃向上的一种状态，也能激发身体中阳气的生发。可见，我们祖辈传承下来的一些生活习惯中都暗含着中医之道。

中医历来强调预防疾病，在世界医学史上，也只有中医有一套历史悠久而完善的预防疾病的方法——养生之道。养生之道，就是生活之道，也就是国医之道。它强调生活方式要朴素，饮食结构要简单。它不仅让无病的人使用之后，能够保障生存质量和自然寿命，而且让不遵守养生之道而有病的人使用之后，也能够保障生存质量和自然寿命。强调养生，是中医至今不衰败的原因之一，也是中医与西医的根本区别。

另外，中国人都奉行中庸之道，骨子里或多或少都有一种随大流的概念，这又是什么原因呢？为什么中庸之道能成为一个国家的共性呢？这里我们只从中医的角度来讲。

《黄帝内经》里说：“中央生湿，湿生土……其虫倮。”倮虫，就是人，即没有毛的动物。人为倮虫，五行属土，而土生于中央，集合了东西





南北土的特点，又把土散向东西南北，处于中间又无处不在，这就是土的本性。而人就是五行属土的一种动物，所以人身上同样有土的特点，这就是我们传统文化中的中庸。

人体内部运行同样讲究中庸，人体中的气血分阴阳，血为阴为体，气为阳为用；血为气之母，气为血之帅。气不足，易得淤积之病，如肿瘤、血栓等；气太过，易得脑出血之类的病。只有气血平衡，人才能健康。

现在，“中庸”这个词有时候带有贬义的色彩，其实这是把中庸之道理解得过于狭隘了。中国人讲究的中庸不是“合事老”，而是谋求一种平衡与和谐，这也正是中医的魅力所在。中医讲究阴阳平衡，五行相生相克，互相制衡，一物降一物，有因必有果。只有身体处于一种平衡的状态时，人才是健康的，如果哪一方的力量占了上风，不受制约，人就会生病。

以上种种，都体现了中医之道，它已经深入我们的骨髓和血液，通过生活的点滴来映照我们的心灵，默默无闻地引导、护佑着我们。

上医医国，中医医人，下医医病

中医是我国的传统医学，几千年来，中医靠自己独特的诊疗手段，在防病治病和控制重大疫病中发挥了重要作用，为民众的福祉与社会的繁衍昌盛作出了卓越的贡献。

关于中医，古人有“上医医国，中医医人，下医医病”一说。在古人看来，治国与治身的道理是相通的，“知治身，则能治国”。上医是指深谙治乱之道的宰相，他能辅佐国君治理天下，使国家安定，人民安居乐业。中医就好比是能治国的宰相，只是行业职责不同，中医是技术高明的医生，他告诉人们各种预防和养生方法，使人们防患于未然而得享天年。而所谓的下医，就是技术一般的医生，他们只能凭借药物来祛邪治病。

关于“上医医国”，还有人解释说上等的中医可以看清一个国家的未来，之所以这样说也是有缘由的。秦国有一个医生叫和，有一次在给国王看病的时候，和说：“大王你这个病治不好了，因为你过于贪恋女



色。不仅你的病治不好了，你死之前还会把责任都推卸给大臣，并杀掉这个大臣，等国家灭亡以后，这个大臣就成了罪人。”后来，这个国家的发展真像和说的一样。

再说“中医医人”、“下医医病”。中医把人看做是一个活跃的、运作良好的、系统的有机体，人之所以生病，是因为人自身打破了自身的运作规律。比如，吃一碗饭就饱了，因为好吃就吃三大碗；人困了不睡觉，熬夜熬到天亮，等等。对于这种情况，好的医生，也就是中医会告诉你应改变不良的生活习惯，让身体进行自我修复，他们是不主张开方下药的。而“下医”怎么办呢？他只会见病就开药，病人说头疼，他开治头疼的药，还有咳嗽，再加上治咳嗽的，还发热，那治发热的药也加进去，总之就是有一种症状加一种药，完全不管什么辨证论治，他根本不明白什么是“证”。吃各种药把病症压下去，表面上好像是好了，实际上是落下病根了，循环往复，最后病人膏肓。

由此可见，见病治病只是一种消极的措施，能见微知著，使人民臻于幸福康乐、健康长寿之境者方能成为“上医”和“中医”。

未雨绸缪，不治已病治未病

在《黄帝内经》中有这样一句话：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。大病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”意思是说，聪明的人不会在生病了再想着去治疗，而是未雨绸缪，预防在先，防患于未然，这在祖国医学中叫做“治未病”。

据记载，扁鹊弟兄三人均为名医，尤以扁鹊最负盛誉。某日扁鹊为魏王针灸，魏王问扁鹊：“你们兄弟三人到底哪一位医术最高？”扁鹊不假思索道：“长兄最高，我最差。”魏王诧异。扁鹊接着说道：“我长兄治病于病发之前，一般人不知他是在为人铲除病源、防患于未然，所以他医术虽高，名气却没有传开。而我是治疗于病情发作和严重之后，人们能看到我为患者把脉开方、敷药刺穴、割肉疗伤，我也确实让不少病人化险为





夷，大家就以为我的医术比长兄高明。”

最高明的医术是治未病，扁鹊认为能够及早消除疾病的隐患，将身体遭受疾病侵蚀的危险降到最小，这才称得上是“上医”。

治未病是中医理论的精髓，就是当疾病尚未发生时，能提前预测到疾病的发展趋势，并采取相应的防治方法，以杜绝或减少疾病的发生。比如，春季万物萌生，细菌、病毒等致病微生物也相应活跃，感冒之类的疾病就有可能流行开来，所以中医提出“正月葱、二月韭”的饮食方法，以提高人们的抗病能力。夏季天气炎热，中暑的可能性相对较大，中医就强调“饮食清淡”、“夜卧早起，无厌于日”的养生方案，降低中暑的发生几率。秋季气候干燥，咳嗽一类疾病的发病率相对较高，所以中医强调秋季以“养肺除燥”为主，多吃梨以生津解渴，从而使一些时令病的发生降低到最低限度。冬季要收藏体内的阳气，注意保暖，早睡晚起，好好休息，等等。

中医治未病还体现在一个方面，就是在疾病的潜伏期及时发现，并将其扼杀，使人体恢复健康。相对而言，如今的医疗水平却只停留在应付已病的人群！可以用这样的比喻来说明治未病和治已病的区别，治未病就像是洪水暴发之前筑堤坝、泄洪的各项防护措施，而治已病就像在洪水泛滥以后再去堵窟窿一样，按下葫芦浮起瓢，根本无更多精力谈预防。很多人就是由于不注意预防而导致疾病缠身，因此，只有提早防微杜渐，防患于未然，把健康掌握在自己手中，人生才会充满自信与快乐。这也是中医治未病的最大意义。

有位知名的企业家说：“我只有真正得了这个严重的病，躺在手术台上，把自己的命交给手拿手术刀的医生的那一刻起，才真正体会到健康的重要性，生命是那样的脆弱，人在生病的时候是那么的无助……我没有真正体会到病来如山倒的可怕，现在，我终于知道了，所以我做得比谁都好。可惜的是，身体经过这场浩劫，永远也不可能回到过去那个生龙活虎的状态了，我知道得还是太迟了。”当疾病袭来之时，各种治疗手段只能算得上是补救措施，即使补救有效，也难以让本来健康无恙、充满生机活力的身体恢复到最好的状态了。所以预防比治疗更为重要，预防才是硬道理！

《孟子·告子上》中提到：“拱把之桐梓，人苟欲生之，皆知所以养



之者。至于身，而不知所以养之者，岂爱身不若桐梓哉？”意思是说，对于一棵树，人们还要照顾它，适时修剪、浇灌，而对于自己的身体，却有人不知道爱惜和保养，这是不对的。所以我们要从生活的一点一滴做起，注意养生，不要等到失去时空留遗憾。

治病求本，强调人体自愈力

现在去医院看病时，你这边刚报出“头痛”、“拉肚子”、“便秘”，还没来得及描述病情，那边医生大笔一挥，已经给你开出了药方，这在西医院和中医院都很常见。西医看的是病，注重的是数据、客观指标，它这样做我们不能责怪。但是中医讲究扶正祛邪、治病求本，如果这样草率行医是很不负责任的，这和祖国医学防病祛病的原则也是相悖的。

中医是十分注重人文关怀的，不管是看病还是养生，它都强调“求本”，追求的是脏腑顺安，气血充足和畅，提高人体的自愈能力。所以真正意义上的负责的中医在给你看病时，会仔细询问你的生活习惯、察看你的脉象，把很多问题都谈清楚了再开始考虑对策，而且不会轻易给你开药，而是想方设法提高你本身的自愈能力。

祖国医学认为，人体是有很强大的自愈能力的，很多小病小痛不用打针吃药，靠人体自愈力就可以解决。那么什么是自愈力呢？就是人体的自我修复能力，举一个最简单的例子，做菜的时候，不小心在手上划破了一个小口，运行到此处的血液就会溢出。由于血液运行出现局部中断，就有更多的血液运行于此，由此促使伤口附近的细胞迅速增生，直至伤口愈合。增生的细胞会在伤口愈合处留下一个疤痕。整个过程不需要任何药物的作用，这就是人体自愈功能的一个最直观的表现。

人体的自愈力也恰好体现了中医治病的一个指导思想：三分治、七分养。中医不主张过分依赖药物，因为药物不过是依赖某一方面的偏性来调动人体的元气，来帮助身体恢复健康。但是人体的元气是有限的，如果总是透支，总有一天会用完。而我们生下来活下去依靠的就是体内的元气，元气没有了，再好的药也没用了。所以，生病了不用慌张，人体有自愈的

