

老医说医

1

养生曝言

柴中元 著

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

老 医 说 医①

——养生曝言

柴中元 著

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

老医说医①——养生曝言 / 柴中元著. —北京: 中国中医药出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5132-1239-7

I . ①老… II . ①柴… III . ①养生 (中医) —经验
IV . ① R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 268508 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京市泰锐印刷有限责任公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 880 × 1230 1/32 印张 14.875 字数 320 千字

2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-1239-7

*

定价 38.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>



目录

第一章 辨人道、仙道	1
第一节 故事启示	3
一、至道之本，在于养生	3
二、人道仙道，切莫错认	7
三、卧最为首，实有至理	10
四、仙药神医，非骗即托	13
五、仙人眼中，天堂更苦	18
六、神仙有妻，菩萨生子	21
七、五谷养生，言之有理	25
八、摒弃三毒，再谈养生	28
九、平衡心态，退一步比	31
十、四休知足，安乐是福	35
十一、医药事大，务要小心	37
十二、人参虽补，不可乱吃	39
十三、以鼠为鉴，慎服春药	42
十四、反常行为，应予注意	44
十五、洁身自爱，尊重别人	48
十六、持强伤身，凡事适度	50
十七、跟风吃药，弊多利少	52

十八、数息问命，善待别人	57
十九、妥用良方，有益养生	59
二十、西市饮子，切莫相信	65
二十一、邪崇非崇，见怪莫怪	68
第二节 文论选辑	74
一、道论	74
二、庄子养生卮言	81
三、千古疑案话房中	90
四、老人长寿新理念，晚年积极纠“知残”	103
五、动静乐寿，天道尚和	111
六、《吕氏春秋》中的先秦诸子养生观——兼与“中医养 生观与诸子思想关系之比较”一文商榷	116
七、从《论衡》探讨王充的养生学思想	123
八、彭祖蒸脐妙术	129
九、气功养生意念谈	135
十、“房术名言”述评	141
十一、进补四要	152
十二、养生关键在养脑	157
十三、葛洪的养生观——博见善择，多闻体要	161
十四、纪昀论神仙、求仙和养生	164
十五、《十问》——我国最早的养生学专著	173
十六、通血痹、和阴阳为仲景理虚之大法	180
十七、略谈张景岳运用温补法的几个特点	184
十八、张锡纯用鸡内金补虚的经验	190

十九、越位揽事，养生之忌——兼论焚稿事件为曹操杀杨修之伏笔	192
二十、《老子养生注》第一章——至道养生，道可以道	197
二十一、杨朱的养生观	202
二十二、妙玉走火入魔的启示	207
第二章 谈养生治肾	213
第一节 治肾理法	216
一、《治肾研究》序、跋	216
二、试论肾的病证及特征	223
三、漫谈肾实证	230
四、治病要重肾	235
五、论急证治肾	256
六、论外感治肾	266
七、论痰病治肾	271
八、傅青主调经治肾五法	275
九、孙思邈论肾劳	278
十、忽视肾虚误治案析	283
十一、略论补肾药法	287
十二、以泻为补治肾五法论	294
十三、略谈“补土生水”	299
十四、肾虚必专补脾的质疑	303
十五、脾虚补肾五法浅论	306
十六、略论引火归原	311

十七、治肾医案选按	315
十八、治肾医话选按	338
第二节 治肾方药	350
一、肾气丸主药之我见	350
二、肾气丸补肾阳之质疑	353
三、金匱肾气丸不宜用肉桂代桂枝	358
四、救急良方肾气丸	359
五、“追肥”良方肾气丸	360
六、论肾阳虚之用附子	362
七、论肾阴虚之用知、柏——丹溪学说小议	369
八、人参到不得肾经质疑	377
九、“泽泻补阴”解惑	381
十、再谈“泽泻补阴”	382
十一、补肾七法例方解	386
十二、治肾五队要药释	410
十三、补肾抗衰药粥谱	425
十四、补肾养老食品选	430
十五、补肾美味药膳选	436
十六、补肾保健养生茶	443
十七、补肾强身保健饮	448
附：《治肾研究》名家评	453
后记	457



第一章 辨人道、仙道

养生学是中医学的半壁江山。中医养生学，内容宏富，题旨纯清。中医养生论，是大海。但黄河九曲，泥沙俱下，海纳百川，也有污水。糟粕虽说较少，毕竟也应分晓。老医认为：人道、仙道，混而不察，这是养生领域最大之积弊，此弊起因于秦汉神仙家，时日既久，根深蒂固，也是目前之时弊，随着社会经济发展和人们健康意识的增强，现已成了一个值得重视的社会问题。故就养生而言其涯略，今以分辨人道、仙道为重点，此实是能否把握好科学养生大方向之关键，故首撰“辨人道、仙道”。

第一节 故事启示

养生至道，专业性强。若一开始就深入详论，恐曲高和寡，蹈“白马”、“坚白”之覆辙。而讲故事、听故事、说寓言、侃大山，对普通民众（特别是生活在快节奏中的人们）来说，是工作、生活劳累之余，最喜见乐闻的消遣休闲方式，为使读者通过轻松阅读，松弛疲劳，愉悦身心，而同时又能从中获得有益的启迪，故先讲故事^①，后继浅说。这样开篇，意非媚俗，或不失为宏道、科普之良法。

一、至道之本，在于养生

《庄子·在宥》里有这样一个故事：

黄帝登基作天子 19 年之后，天下太平，民心悦服。获知达于至道的广成子住在空洞山上，就去拜访他。见了面后，黄帝问：“我听说先生您掌握了最高的道，请问最高之道的要点是什么？我想掌握天地运行规律的要点，用它来促使五谷丰登，以养育百姓；我又想掌握阴阳运行规律的要点，来满足人们一切生活上的需要，您看怎么办才好？”广成子回答：“你所问

① 所有故事均译成白话。

的，已涉及了事物的本质，而你想做的，只是事物的枝末。你治理天下以来，好像是云还没聚集起来就要它下雨了，好像是草木还没有枯黄，就使它凋落了，好像是日月之光越来越暗淡了。你这人嘴巴甜蜜，胸襟并不宽敞！又怎么能同你谈这至高的道呢？”

黄帝不得要领，回去后，就放下政事，另筑陋室，只铺茅草，虔诚地斋戒了3个月后，再次去拜见他。当时，广成子正朝南躺着，黄帝十分恭敬地从下首跪行至前，礼拜叩头后问：“听说先生您掌握了最高的道，请问怎样才能掌握养生之道的要点以使生命长久？”广成子一听，很快地坐起，说：“问得好！您过来，我给您讲讲那最高之道的要点。最高之道的要点深远莫测。它的关键，不可捉摸。您如视若不见，听若不闻，宁神虚静，内心不受外物的干扰，形体也就自然而然安康了。一定要保持神静心清，不使形体劳累，不使精神动荡，这样就可以长生了。一个人如果做到了眼里不见物、耳中不闻声、心内无所思，您的精神就不会离开形体了。神不离形，形就长存了。要小心守护住您内在的精神，关闭吸引您精神外越的感官，思虑太多是会损害机体的。我可以让您神游那无限光明之地，去那纯阳无阴的原野；也可让您神游那昏暗遥远的世界，到那纯阴无阳的旷地。天地自有它的安排，阴阳各有它的处所。请您谨慎地护养好自己的身体，万物自己会茁壮地成长。我以一念代万念，使身体保持了和谐，所以我修道一千二百年了，形体仍然未显出衰老。”黄帝再次行礼叩拜说：“广成子啊！您养生真可说是已达到合乎自然规律了。”广成子说：“您再坐近些，让我告诉您。万物之生化是没有穷尽的，但人们都以为

它们会灭亡；万物之变迁是不可测度的，但人们总以为它有个极限。其实，您如果掌握了我所说的至道，就上可以为皇而下可以为王；如果不能掌握我所说的至道，活着时虽看到了光明，而死后就变成为泥土。昌盛的万物从土中生出，而仍归于土。所以就是掌握了至道的我，也还是要离开您，进入那生化无穷之门，到没有边际的原野去畅游。我所发出的光，将和日月合并，我拥有的生命，将与天地长存。欢迎我的，我也茫茫然不知；离开我的，我也昏昏然不晓，别人都以为我要死去，独我以为自己的生命长存而不停！”

浅说：对上述小故事，近代有人从仙道修炼角度看问题，说广成子的话，是在讲气功。其说虽能自圆，姑妄存之。但我觉得毕竟是狭隘了故事包含的蕴义。我认为这故事重点是要说明这样两个道理。其一，养生知识是人类知识中最重要的一门大学问。众所周知，黄帝是传说中的中原各民族的共同祖先和领袖，曾被神化为五大天帝之一的中央之神，在中华民族的发展史上，是一个享有崇高威望的人物。但他却十分尊敬广成子，先后两次去虚心问道，原因就是广成子“达于至道”。所谓“至道”，指的实际上就是养生之道。《大宗师》说：“以其知之所之，以养其知之所不知，终其天年而不中道夭者，是知之盛也。”这话的意思就是说：一个人如果运用他的智慧，发挥所学到的养生知识，去护养他原来知识所没有认识到的，因此而做到了享尽其天年而不致中途夭折，这就是智慧所能够达到的顶点。在先秦时代，从杨朱开始，就有这样一种观点，即人世間最最宝贵的东西，莫过于生命，故护养它的知识，是一门最最最重要的大学问。这个观点，在《吕氏春秋》中的“贵生”、

“先己”等篇，均有所反映。杨朱是道家的先驱者，他与庄子同是道家学派之中坚，故出自《庄子》的上述小故事，与杨朱观点，如出一辙。杨朱认为，只要人人贵生全性，个个都可咸登寿域，只要人人重生轻物，处处都会息争求宁，所以“贵生”不光是个人的问题，而实是一个以自己为榜样，来齐家治国平天下的根本性问题。正因为养生之道被古人提到了这样的高度来认识，所以上述故事中，黄帝第一次叩问，因为问的是治理国家之事，广成子认为这些不过是枝末问题，所以竟懒得答理他。而第二次叩问怎样才能长寿时，广成子认为是问到了“至道”的关键上，才一改常态向黄帝谈了他的养生观。从这，反映了前人对养生知识是何等的看重。

其二，涉及了养生要点，这就是：养生必须使神不离形。神不离形，也就是嵇康所说的形神并存。在《大宗师》里，还有这样一个有趣的故事：子祀、子舆、子犁、子来四人因观点相同做了好朋友。有一次，子舆病得腰弯背驼、脊高腮低，但心里悠闲。子祀问他：“你病得这样，苦恼吗？”子舆回答：“假使造物主要把我的左臂变化成公鸡了，那么就让它报晓；假若变化中，我的右臂竟成为弹子了，那么就让它打鸟；如果屁股变化成了车，而精神变化成了马，那就可以坐上去，不需要另外找了。任何事物的变化都摆脱不了自然变化规律的安排，我为什么要苦恼呢？”不久子来也生了病，病得快死了，妻子、儿子围着他哭。子犁去探病，呵斥子来的妻子和儿子说：“去！走开！不要惊动了变化！”又对子来说：“伟大啊，造化，你又要怎样变了呢？要把你变成老鼠的肝了吗？要把你变成虫子的腿了吗？”而子来自己也把天地看作一个大熔炉，把

造物主看作铁匠，把自己看作供铁匠铸造东西的铁，说：“到什么地方去不可以呢？”你们看，这批人完全摆脱了形体对精神的束缚，把死看作了只不过是回归自然的怀抱。这与老子“养生不以身为累”的主张完全相一致。出自庄子笔下的广成子，正是该派之代表，他对生命，与子祀等持同样的观点，所以在答黄帝时提出了养生要点是使神不离形。因为人死，也只不过是神散魂消，精灵之气离开躯体罢了。既然如此，活着的人如要谈养生，自然应注意时时刻刻使形神相并存。不断为声、色、名、利、权、势等身外之物引诱而“神不守舍”，在神日渐外走的情况下，又谈什么养生呢？

二、人道仙道，切莫错认

《夷坚志·卷十八》里有这样一个故事：

有个汴梁人张拱，考进士不中，名落孙山，家里很穷。他外婆龚氏一家世代为医，所以张拱也懂医术，为谋生就在宜春门后坊开了家药店，但业务清淡。

有一天早晨起来，正披着衣服梳头，还没洗脸，有个道士，迎着初升旭日，从西边走来，目光炯炯有神，看太阳也不眨一下眼，径直走进店中，也不对张拱施礼打个招呼，撩起衣裳就坐在上首。张拱对他的傲慢无礼，心中很有点气，就沉下脸问道士来干什么。道士说：“你无须打听我从哪里来，我是来找你。”张拱心里想，这种狂妄之人京城里本就很多，就丢给他一枚钱，挥挥手叫他出去。道士笑着说：“我无求于人，因看你素质好，所以才来教导你，为何竟给我这样的拒绝？”

张拱似有所悟，赶快将衣帽穿戴好，出来与道士交谈起来。讲到修行的事，道士所谈，见解精辟，张拱从来不曾听到过，于是深感惭愧，他后悔地说：“我是个俗人，肉眼凡夫，心中迷惑，幸而仙人莅临，愿终生听从教诲。”道士问他：“你有没有什么要求？”张拱说：“我家里穷，连粥都吃不饱，如果不吃东西就能饱，这就是我最大的愿望了。”话刚说完，有个卖蒸枣的人经过，道士拿起桌上张拱掷给他的一文钱，买了7枚枣，对张拱说：“不吃五谷是修仙最起码的一种修炼，辟谷绝粒后，肠中没有了渣滓秽浊，就成了不漏之躯，由此就可步入仙道。以前张良等人用服丹药来解饥饿的办法是迂腐的。你如想学道求仙，从今以后禁绝色欲能做到吗？人只要断绝了色欲之念，其他俗念自然也会消失，种种俗念自然而然地消失，就是成仙的人才了。”道士说完就拿起7枚枣子，眼睛盯着看，并吹了口气，对张拱说：“你吃了这枣，以后就可以终生不吃东西了。如有人强迫你吃，你吃也没关系，想不吃也可以。但你有老母和妻子，现在还不能弃家跟我走。然而，你吃了这7枚枣，以后会做7个梦，来预示你的未来。你为父母送终之后，婚嫁事也结束了，已能不食人间烟火，还有什么追求呢？应该从尘世脱身，到深山老林中去，找一个悬崖绝壁、人迹不到的地方，寻一个深广可以容身的石洞，自己搬石头堵塞洞口，没有一丝一毫的尘缘之念，坐卧行立都在洞中，自有无穷的乐趣。用不了6年时间，你的身体就会像蝉脱壳一样，逍遥自在地漫游天地五行之外了。比这再进一步的修炼法，不是今日可以告诉你的。”说完拉拉衣服，起身要走，张拱再三挽留，道人不听，出门而去，不见人影了。

张拱知道自己今天碰上了异人，心中怅然，若有所失。从此一个多月里，一闻到饮食气味就想呕，于是就辟谷绝粒了。过了两年，大小便也没有了，但神清气爽，动作轻便。他测试自己的体能，从早到晚，沿京城外围可绕着走5圈，有数百里路了。

前前后后做了7个梦，张拱觉得和道士所说一模一样。他母亲生痔疮足足20年了，用了许多药没效，后来随随便便地用吃过的7颗枣子的核当作药来治，竟一夜之间就痊愈了。

张拱要断性欲，也就绝了房事，待他妻子就像路上碰见的陌生人一样。他的妻子郭氏，性情刚烈，碰上这样的事，就在愤恨恼怒中死去。家里人对张拱变得这样怀疑忧愁起来，拿食物逼着他吃，他吃起来饭量抵得上好几个人。以后就有时吃、有时不吃。朋友中有人怀疑他不吃东西是假的，把他锁在屋里试验，张拱并不因此感到困苦。

有人请他去看病，他就带药前往，到后坐在病人卧床旁边，即使半月一月，连一杯水一粒米都不需要吃。张拱喜欢饮酒，爱好作诗。到了60岁时，面色看上去如同壮年人一样。后来他母亲去世，他也不知到什么地方去了。

浅说：故事中的道士叫张拱辟谷、绝色、岩居、穴处，这是养生走仙道的基本要求。对有志求仙的修行者，叫他不食人间烟火、断绝欲念、抛弃家庭、离开社会、谢绝尘世、隐迹深山，也算不得过分。张拱是位虔诚的信徒，从故事来看，他似乎确是这样做了。但家人忧愁，妻子怨愤而死，由此看来，对家庭来说，家中有人走仙道养生这路，不是什么好事。对个人有没有好处也是值得怀疑的。纪昀曾在《阅微草堂笔记》中讲

过这样一件事：劳山深处有一个人，浑然无知地枯坐在树木岩石之间，身躯已同木石一样颜色了，唯呼吸不绝，目光炯炯能视。据说这就是所谓的“婴儿炼成，而闭不能出者也。”对学养生到这么一个结果，纪昀深有感慨，认为像这个样子，“不死不生，亦何贵于修道，反不如鬼之逍遥矣。”鬼同神一样，其实也是没有的。纪昀是说走仙道、搞修炼，弄成这副模样，简直连鬼都不如。纪昀又说：“妄意冲举，因而致害者不一，此人亦其明鉴也。”就此而论，对个人来说，走仙道养生这路，也不是什么好事。而对社会来说，修仙之人如果多了起来，家庭破裂多了起来，自然也不是好事。所以我说仙道不异于魔道。

人们学养生、搞修炼，就绝大多数人来说，原只为强健体魄、安享天年。可是曾有人利用人们对养生知识的缺乏，大搞气功造神活动，并诱引人们走仙道养生之路，这是值得养生之士警惕的。关于人道、仙道这两大养生理念，我在“道论”等文中已经论及，这里不再多说。但走仙道养生之路的信徒，不但坚信神仙必有、积学可致，而且往往夸大神奇效应，如故事中所说吃7枚枣、做7个梦，吃了枣核，老毛病（痔疮）一夜间就痊愈等都是荒唐不实之说，不可轻信。

三、卧最为首，实有至理

《闲情偶记·颐养部》里有这样一个故事：

有一个专门讲究气功修炼法术的人，到处传授他的养生诀窍。他找到李渔，叫李渔向他学。李渔就问他：“什么东西