



国宝中医的 养生智慧

谢晓云 林贞岑等◎著



姜通、马光亚、易权衡、董延龄、巫水生

五位传奇中医的养生智慧和私房菜谱首次大曝光。

雄踞台湾诚品图书排行榜30周之久！



中国出版集团

世界图书出版公司



国宝中医的 养生智慧

谢晓云 林贞岑等◎著



 中国出版集团
世界图书出版公司
西安 北京 上海 广州

国宝中医的养生智慧 / 谢晓云, 林贞岑等著. — 西安:
世界图书出版西安有限公司, 2012.10
ISBN 978-7-5100-5293-4

I. ①国… II. ①谢… ②林… III. ①养生(中医)
—基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第229325号

版权所有 © 林贞岑、谢晓云、林慧淳、李怡桦、李 瑟
本书版权经由天下杂志股份有限公司授权
天津华文天下图书有限公司出版简体版权
委任安伯文化事业有限公司代理授权
并经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

国宝中医的养生智慧

作 者	谢晓云 林贞岑 林慧淳 李怡桦 李 瑟
选题策划	刘 峰
责任编辑	赵亚强

出版发行	世界图书出版西安有限公司
地 址	西安市北大街85号
邮 编	710003
电 话	029-87233647 市场营销部 029-87234767 总编室
传 真	029-87279675
经 销	全国各地新华书店
印 刷	天津市光明印务有限公司
成品尺寸	170mm × 240mm 1/16
印 张	12
字 数	120千字

版 次	2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5100-5293-4
定 价	36.00元

如有印装错误, 请寄回本公司更换



善用杏林瑰宝的智慧于生活保健

林昭庚

健康与长寿，自古以来即为人类追求的共同愿望。随着科技的进步，医疗技术的不断提升，大幅度改善了人类的健康，亦延长了国人的寿命。在经济利益驱使下，现代医疗已逐渐为商业所主导，而抗生素、类固醇的过度使用，已造成疾病的复杂化及抗药性，更造成文明疾病的年轻化。

我国台湾地区已面临老龄化的诸多问题，尽管政府提供全民保健医疗服务；但是如何在不浪费医疗资源下，使老年人活得更健康，更有尊严，就成为政府医疗体系面对的课题。为了维护人民的健康，倡导预防保健，改善人民的饮食文化及生活质量，确有必要深入探讨。现代医疗体系已不仅是提供医疗的服务者，更应成为民众的健康守护者，预防保健已成为新世纪的重要议题。

中医药为我国的传统医学，为中华民族的文化瑰宝，亦是世界上最优秀的传统医学。中医古籍《黄帝内经》即记载“上工治未病，下工治已病”，早在两千多年前中医即有预防医学的观念；《黄帝内经》上古天真论即有“正气存内，邪不可干，邪之所凑，其气必虚”。近年来发生的SARS、禽流感以及新型流感H1N1皆威胁着人民的生命健康，尤其针对抗体及免疫系统较差的人群，坊间的各种养生之

术一时蔚为风潮。

《康健》杂志为服务广大的读者，特推出《国宝中医的养生智慧》专书，汇集了台湾地区当代行医半世纪老中医师平日的养生之道。本书即探讨5位名老医师多年来在各科临床的诊治心得，将老中医师个人的养生保健方法公之于世，殊为难能可贵。

中医肝病权威一代宗师马光亚教授，生前培育中医人才，桃李满天下，悬壶济世，活人无数，仁心仁术，口碑载道，视病犹亲，儒医风范，足为后辈学习典范。本书即集结其生前治病的理论及养生原则，颇为难得。

中医妇科大家巫水生医师，为昭庚尊敬的长者，巫医师出身医学世家，奉献中医公益服务，建树良多。在中医妇科临床治疗领域独具一格，其守护女性健康，从生理期、妊娠期至更年期保健不遗余力。

百岁人瑞姜通中医师，现101岁高龄，养生有道，健步如飞，虽101岁仍看诊不辍，对过敏性疾病着手成春，享有盛誉。

中药制药专家易权衡中医师，尽管88岁高龄仍勤于进修，亦手不释卷，或电脑打字或著书立言，活力充沛的老中医师，其养生更有独到之处。

董延龄中医师，倡导三生运动“养生、乐生、优生”，为中医发言，豪侠心肠，令人敬佩。他对治疗难症有独到的临床经验，在我国台湾地区享有“中医之光”之盛誉。

五位名老中医师除行医济世救人，一生立德、立功、立言，立下三不朽的事业，令人景仰及尊敬。这几名老中医多年的行医经验及养



生智慧，经《康健》杂志结集出版造福世人，提供社会大众日常保健养生参考，亦可作为中医师临床应用，泽惠杏林。

期望拥有《国宝中医的养生智慧》的读者善加利用中医的养生智慧，将中医中药应用于生活保健中，活出更健康的人生。值本书付梓出版前夕，除向中医长者致敬，并谨作数言以为之序。

（作者为中国医药大学教授）

为中医国宝继绝学，发潜德之幽光

张恒鸿

我国台湾中医药大学教育肇始于1958年，稍晚于北京中医学院等“老五院”。其后半个世纪来的发展，大抵是以中西医结合为主要方向，在台湾地区西医强势的大环境下，传统中医的传承与发展并不容易。随着时间推移，这些珍贵的学术经验一旦消失，将是社会难以弥补的损失。

传统上，中医是越老越见重，经验的淬炼与智慧的酝酿都需要时间，其中有一定的道理。

相对于内地自1990年开始实施之“500名老中医药专家学术经验继承工作”，台湾地区对老中医之学术经验传承至今尚无具体政策。然而，中医界许多年高而有德的人去世，后学又受到中医学教育形态改变的冲击，导致台湾地区本土的中医学术逐渐被忽视。因此，如何全面整理台湾地区老中医的学术经验是刻不容缓的事。

《康健》杂志编辑群选择5位在台湾地区行医半世纪，且年逾古稀的中医老前辈，采访其习医、行医、养生保健的经验与人生智慧，刊行于世，称之为“国宝中医”，实不为过。

一生在医疗前线默默耕耘的这几位老前辈，不仅在学术上有很高的成就，他们的敬业精神与济世功德也成为中医界的楷模。本书之刊



行，不仅是“发潜德之幽光”，亦将成为追寻健康养生之道者的暮鼓晨钟。

（作者为长庚医院中医医院副院长）

注：老五院包括北京、上海、广州、成都、南京等5所中医药大学。

中医的老法子不能不信服

丁守中

听到《康健》杂志要推出新书《国宝中医的养生智慧》，记录资深老中医的风范与养生保健观念，要我写推荐序，我深感荣幸，立即一口答应，尤其知道书中有篇当年驻“立法院”董延龄大夫的文章，我更是要以受惠者身份来为“国宝中医”的养生智慧做见证。

由于先祖父是中医师，自幼听到父亲提到先祖在乡里救人活命的故事，自幼即对中医养生之道特别信仰，对中医师也有一份特别的情感。中学、大学打球或练跆拳道受伤，也常找精于筋骨外伤的中医师调理，效果都非常显著。留学时，在台北的母亲脊椎得严重骨刺，行动困难，西医诊断后，认为只有开刀一途，但风险极大，后来家母舍西医而求助中医，靠着针灸与服中药，竟然两个多月就完全康复，行动敏捷。家母今年已85岁高龄，但仍经常与我们出国旅游，不需特别扶持，去年跟我们去京都、大阪、神户赏樱，不论参观哲学之道还是清水寺，上坡登阶，步伐都跟得上旅行团员进度。母亲身体健康，其中很大部分得归功于当年我从“立法院”学到的中医养生之道。

“立法院”老委员的中医养生之道

1990年，我35岁选上增额立委，那时老委员还未退休，有些七八十岁老委员身体还非常硬朗，他们传授我长寿健康之道，说中医



的老法子不能不信服，原来他们都是驻“立法院”“大国医”董延龄大夫的信徒，董大夫把他们都照顾得非常好。

1992年，这些老委员们退职，但逢年过节仍都参加单位的活动，虽然一年少似一年，但仍有几位至今已九十七、八岁了，身体还很硬朗，经常参加协会活动，不时跟我们聚餐，身体状况与当年退职时没什么大差别，综合老委员的养生之道，可归纳为下列三项：

■每天早上起床，空腹先喝300~500毫升温开水，可清肠涤胃。

■每天至少练深呼吸（即中国传统吐纳）10分钟，把肺中空气慢慢吐光，再大口吸气到最饱，气沉丹田，连续做10分钟，可强化心肺。

■买1斤（500克）西洋参，半斤（250克）田七，请中药房混合研磨成粉；每天一小匙冲泡开水，温后服用，长期服用，通筋活血。

其中第三项我请教董延龄大夫，他说这就是古代帝王吃的“长命丹”。

我相信中、西医各有所擅，西医能治急症，而中医善调理。中医博大精深，很多有实效，但只是未经科学化实证广为传习。老委员们及董大夫的养生之道，我在各种场合总是一再转述，总希望能给大家更多的健康。今《康健》杂志推出新书，系列地介绍《国宝中医养生的智慧》，相信这对民众的养生保健有很大帮助。

（作者为“立法院”委员）

慢活、中医养生，古今辉映

兰萱

今年冬天几波寒流来袭气温骤降，妈妈不止一次打电话来关照，就像天底下多数的父母一样。她传递爱意的重点无非放在生活中的零零碎碎上，而万变不离其宗的总是这么一段话：“中药行到处都有啊，你就去买些当归、川芎、红枣……再到超市买半只鸡嘛，炖一炖也不花太多时间，调调血气就不怕手脚冰冷了……”

冬季进补，是许多长大的孩子对家庭的温暖记忆，也是传统中医的养生保健观念最深植民众生活的智慧烙印。就算忙到辜负妈妈的好意叮咛，倒也从不曾质疑吃些炖补对养生有益的这种说法，当然，要适时、适量、适当，需要因人而异。

不过，就像中医的范围不只是药补，中医的价值也不只是传统的老学问而已。这些年有“全球发烧”的趋势，其实正凸显中医这古老宝贝的现代价值，某个角度来看，比起强调快速、疗效的西医，中医或许更适合现代人的生活形态和步调，那就是慢活！

慢活，源自意大利一个小小城镇的生活运动，是精神上对于讲究效率的现代生活节奏的一种反思，也可以说是身体对于无力承载忙乱作息暴饮暴食这类生活形态的小小抗议。有趣的是，每当我在阅读、介绍跟慢活有关的各类信息时，譬如，放慢步调、调剂心灵、品味生



活、细嚼慢咽、当令食材等，脑中总会不经意闪过似曾相识的感觉：这跟中医强调的一些保健养生观念不正好东西唱和、古今呼应嘛！

中西医学在医疗上的优劣论战是段长长的历史，我不是专家，无从置喙。但站在非医疗的庶民生活来看，有些你死我活优胜劣败的学术争执耗时难解也难免失衡偏废，这对于从不自我局限在疗效的浩瀚中医医学来说，显得有些狭隘和不公平。

本书就从人的角度、生活的关照出发，记录多位资深中医的故事，其中有他们行医累积的经验智慧，有他们生活中的养生方法和哲学，还有他们让人念念不忘的医心医德。慢活，可以不假他求，就从这本书开始；养生，不要只挂在嘴上，就从现在起步。

（作者为中广主持人）

“国宝”中医，中国台湾的骄傲

林贞岑

从食疗、运动到安定心灵，中医讲求自我调理的养生静心功夫，越来越受到全世界瞩目。

这些传唱千年的养生智慧是否适用于现代，有没有地域或体质上的限制？《康健》杂志找出5位在台湾地区执业半世纪、临床经验丰富的中医，为我们做解答。

这些自修自学，通过特考的“国宝”中医，年轻时离乡背井来到台湾地区，在医学启蒙的年代缔造了不少传奇故事。尤其1960~1980年，许多疾病仍无药可治，国宝中医秉持“致中和”的中医基本精神和理念，大胆运用传统方药解决疑难杂症，令濒死患者起死回生的故事听来拍案称奇。

例如马光亚教授用药救醒脑卒中昏迷的在非工作人员廖仲琴；董延龄则以针灸配药汤，让脑卒中瘫痪在床的从政者李文斋又能再度披战袍问政。

除了守护台湾人的健康，国宝中医在西医强势主导的窘境中，仍勇敢带着针灸和汤药走向世界，不但打响了“中国台湾”名号，也让全世界更多的人对传统中医深深折服。来自台湾高雄的巫水生医师以治疗不孕不育见长，患者不远千里从日本和欧美前来，他的门诊看起来就像个“联合国”；董延龄医师曾被邀请为阿拉伯联合大公国的王室治病，王室成



员佩服他一针就使腰痛解除的针灸功力，纷纷排队要他“看看”；姜通医师的美国学生麦可，则是西雅图小有名气的中医师，他因姜通医师治好了困扰他多年的鼻病，遂拜师学习岐黄之术，回国发扬光大。

情谊深厚的医病关系

尽管医术精湛、声名远播，国宝中医心念念的，仍是患者是否安康。《康健》四位记者采访他们时，觉得医病之间深厚的情谊和信心最令人动容。

易权衡医师用药温和，即使从小看到大的患者当上西医师，也习惯找易爷爷开药治病，因为很放心。巫水生医师率先为不孕女性发言，要求妻子要带丈夫一起来看诊，然后当面晓以大义，要丈夫体谅太太辛苦，夫妻双方通力合作才能成功受孕，这样体贴的对话，让采访记者谢晓云听到眼泛泪光。

董延龄医师不但经常为文推广正确中医保健知识，甚至到世界各地参访中医药发展，并对政府提出建言，期盼提升中医药水平。马光亚教授开药后会打电话询问患者服药状况，即使已过世5年，他的学生、弟子以及患者，依旧常到马家陪伴师母话家常；不少患者仍珍藏着几十年前马教授写的药单。

一次搜齐完整、正确的养生知识

《康健》创办迄今12年，一直在传播正确的健康知识，期望记录资深中医的经验和故事，能让更多人感受到这些传统国学、文化熏陶下出来的良医风范，并从中学习正确的养生保健知识。本书除了国宝

中医的传奇人生故事和养生方式，另外并将这些名医的个人专长分门别类，包括妇科、小儿、肝病、过敏性鼻炎和养生五大类，整理出最实用正确的保健观念，这也是这些名中医累积多年的临床经验和心得，首度完整而全面地被公开。

而独家披露国宝中医爱吃的私房食谱，更打破一般人对中医爱吃补品的迷思。若你再碰到中医动辄叫你花好几万买一帖药方时，不妨多回想本书中医的话。

另外也特别收录中国医药大学“掌柜”陈立夫先生的百岁养生法，因为若没有这位科学人（冶矿工程师）当年独排众议力挺中医，国宝中医恐将成绝响。

最后，再次感谢这些默默耕耘的国宝中医们，如同喜鹊（古时称名医为扁鹊），他们所到之处，都为人带来安康幸福的好消息。

◎ 本书之完成，必须感谢以下诸君接受采访，给予时间以及知识与情感的分享，特此致谢！

李璧如（建中堂医师）

林昭庚（中国医药大学教授）

林高士（前三总中医部主任）

张恒鸿（长庚中医医院副院长）

陈建霖（长庚中医医院妇儿科主任）

黄伯瑜（台北市立联合医院林森分院中医师）

蔡新富（台北市中医师公会总干事）

郑振鸿（台北市立联合医院副院长）

韩丰隆（双和医院传统医学科副主任）

目 录

推荐序

- 善用杏林瑰宝的智慧于生活保健 / 1
- 为中医国宝继绝学，发潜德之幽光 / 4
- 中医的老法子不能不信服 / 6
- 慢活、中医养生，古今辉映 / 8
- “国宝”中医，中国台湾的骄傲 / 10

第一部分 姜通

- 开中西整合医疗先河 / 4
- 遵循祖训“医后不昌，医后必昌” / 5
- 临床经验累积比死记药方重要 / 8
- 【养生篇】喝绿茶解疲劳，“和尚操”健筋骨 / 12
- 饮食清淡，少外食 / 13
- 饮食均衡，偶以米汤补充营养 / 13
- 中医私房食谱：中药炖鸡汤 / 14

每天喝绿茶，数十年不变 / 15

阅读打牌活化脑力 / 15

· 中医私房食谱：银耳莲子汤 / 16

枸杞、石斛能明目 / 17

起床先做“和尚操” / 18

情绪平和睡得好 / 19

【健康经验谈】挥别过敏性鼻炎 / 21

第二部分 马光亚

医学成就享誉两岸 / 33

迁居来台，以医为志业 / 34

辨证论治，不分门派 / 36

没有秘方的肝病权威 / 38

挺身为中医发言 / 41

从不发脾气的好好先生 / 43

【养生篇】按穴养生，书画养心 / 46

饮食：不吃补，嗜吃空心菜 / 46

· 中医私房食谱：炒空心菜 / 48

每天的早课：穴道按摩 + 八段锦 / 49