



诊余闲聊

陈文强 陈为之 著



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

诊余闲聊



陈文强 陈为之 著

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

诊余闲聊 / 陈文强, 陈为之著. —北京: 中国中医药出版社,
2017.9

ISBN 978-7-5132-4337-7

I. ①诊… II. ①陈… ②陈… III. ①养生 (中医) —普及
读物 IV. ①R212-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 169921 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

河北省武强县画业有限责任公司印刷

各地新华书店经销

开本 880 × 1230 1/32 印张 5 字数 96 千字

2017 年 9 月第 1 版 2017 年 9 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-4337-7

定价 39.00 元

网址 www.cptcm.com

社长热线 010-64405720

购书热线 010-89535836

维权打假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)

版权专有 侵权必究

自序

医生以治病为业。然而日积月累，患者却越看越多，很多慢性病要终生治疗，旧病未愈，新病又来。

这样看来，早期预防疾病的发生，或者在疾病的早期积极干预，大概是目前最明智的选择了。因此，我常常建议朋友或患者去看看书，做点养生防病的事情。

一来二去，找我推荐养生书的人越来越多，我就抽空跑了一些书店，也在网上浏览了各大网站。初看起来，养生书籍汗牛充栋，不知道该挑哪本好。仔细翻阅后，发现书虽多，但是专业的太专业，不专业的又太不专业，适合向大众推荐的却少。而且很多书的作者不论是什么动机，往往有意无意地把自己放在老师的位置，从头痛脑热一路说到脚气

脚癖，读起来总是不十分痛快。至于暗示不如何如何就会如何如何地恐吓读者的，也大有书在。总而言之，想要找到一本简单实用的养生书籍是非常困难的。

和一些患者交流后，发现大家颇有同感，这时有好事者怂恿我写点东西。丙申年春节前后，我正好清闲了几天，就开始在微信公众号上写一些临床上的感受。但是指导人们在日常生活中预防疾病这件事实践起来是很烦琐的，况且我每天还有一些医疗、教学和科研的工作，所以差不多每周发表一篇。通常我跟女儿一边聊天一边写，进展并不快，而且有时候会被她带到沟里。当然，这样的好处是经常有些额外的话题，而且有时间整理一下思路。在微信上写东西毕竟不是写学术论文，心态比较放松，也可以顺手加减一些医疗之外的“调料”，有时候和读者一来一往地交流几句，谁也不比谁能耐大，算是下班后的闲聊了。能把这些文章结集出版，确实是意外之喜，因此很是惶恐。

其实，现在大众化的养生信息非常普及，即便

是专业论文的检索也不是一个很复杂的操作。但是，面对一些具体问题的时候，把收集到的琐碎无章的信息重新整理起来，是比较有难度的。不过这对于我来说，正好是学以致用。从住院医师开始，我很大一部分时间就是和病情比较复杂的各种慢性病患者打交道，每天的工作就是汇集各种纷繁复杂的病情，然后用简单的言语把这些信息串联起来，从中发现并解决问题。因此，本书涉及具体问题的时候，我尽量从不同角度阐述。不过，作为闲聊的合集，毕竟不是学术专著，倘若有不通之处，也十分欢迎“拍砖”。

由于担心请画家画插图会破产，我只好又折腾了一回自己，画了一些插图。期间又煽动陈为之和李奕凝小朋友也画了一些。有的时候翻翻插图，笑上一回，既可以消磨一些时间，又能够锻炼一下面部的肌肉。

平日写文章时得到了家人的帮助和支持，尤其是小姑娘毛茸茸的脑袋挤来挤去，给我带来很多开心的灵感。在本书即将付梓之际，我不吝以任何赞

美的语言表达这份感激之情。

另外，这次得到了伊丽萦编辑和简和堂蒋淳堂主的支持，以及李弈凝小朋友认真地画了部分插图，十分感激，在此对其他帮助过我的人和之前读我文章给我指点的读者一并致谢！

陈文强

2017年1月

目 录

上卷 道可道 / 1

- 第一节 从气色看健康 / 2
- 第二节 睡眠的诀窍 / 5
- 第三节 睡不着觉的时候起来看看床垫 / 9
- 第四节 自制药枕预防感冒、安神助眠 / 13
- 第五节 熬夜族也有养生 / 15
- 第六节 睡不回去的黑眼圈 / 18
- 第七节 痘痘恒久远，粒粒常相伴 / 21
- 第八节 头痛的自我防治 / 24
- 第九节 便秘不是病，发作真要命 / 27
- 第十节 春季防治过敏性鼻炎 / 31
- 第十一节 代表月亮消灭你：夏季防蚊必须知道的 / 36

- 第十二节 晒、防晒 / 42
- 第十三节 为什么动脉硬化伴随衰老过程而发生 / 45
- 第十四节 大脑：常练常新 / 47
- 第十五节 中医诊治难治性癫痫的出路 / 51
- 第十六节 中医学对帕金森病轻度认知功能障碍的认识
和对策 / 53
- 第十七节 音乐疗法给帕金森病患者带来希望 / 56
- 第十八节 手指体操预防老年痴呆 / 60
- 第十九节 老年人真正的杀手是什么 / 63

中卷 开口有益 / 67

- 第一节 一箪食，一瓢饮，皆是养生——大米 / 68
- 第二节 一箪食，一瓢饮，皆是养生——面粉 / 72
- 第三节 真实的木耳 / 78
- 第四节 五果中的养生 / 80
- 第五节 美食起居防春困 / 84
- 第六节 春季巧食去积热 / 87
- 第七节 应季水果时间表：在正确的时间吃正确的
水果 / 90

- 第八节 水果药铺 / 94
- 第九节 蛋黄不必扔，胆固醇也很有用 / 96
- 第十节 吃鸡蛋 是一种健康生活方式 / 98
- 第十一节 中成药很安全吗 / 101
- 第十二节 安宫牛黄丸，包治百病 / 104

下卷 医生的闲话 / 107

- 第一节 集体练过狂草的医生 / 108
- 第二节 我为什么门诊的时候不喜欢聊天 / 111
- 第三节 那些年，一起折磨过我的神患者 / 114
- 第四节 看中医时的绝招之一：诊前必备七种武器 / 117
- 第五节 看中医时的绝招之二：诊中注意三大纪律 / 120
- 第六节 看中医时的绝招之三：诊后坚持四项基本原则 / 123
- 第七节 笑话二则 / 126
- 第八节 也曾经当过天使 / 128
- 第九节 胡乱吃口饭 / 131
- 第十节 雾霾之下，避无可避 / 133
- 第十一节 养生防病应该因地制宜 / 135

第十二节 小鸡炖蘑菇 / 137

第十三节 秋凉 / 139

第十四节 闻香识女人 / 141

第十五节 来去匆匆中的自律 / 144

第十六节 愿求朱草化金丹 / 146

上卷



道可道



第一节 从气色看健康



出诊的时候经常有人说，“陈医生气色不错啊”。事实上每天为生计所迫，白天疲于奔命，晚上熬夜，气色能好到哪里去呢？虽然明知道这是寒暄，但还是觉得颇为受用，一般就都笑纳了。

说到气色，总觉得是个虚无缥缈的东西。其实，看气色是中医望诊的一个重要方面。实际上中医从患者进门的瞬间就开始望诊了，而不是在患者坐下之后。头面为人身之门面，人体之精、气、神无不流露于头面部。若人体五脏六腑或经络有病，均可在面部相应部位有所体现。故就诊时望面色诊病首当其冲，“望而知之，谓之神”就是这个道理。经

典的扁鹊见蔡桓公的案例即是如此。

由于种族、体质、地域等因素的差异，每个人的面色不尽相同。健康人的面色就像外面有轻薄的丝织物包裹掩护一样，呈现一种朦胧的光泽，隐然内含，是脏腑气血调和的生理表现。如果一个健康人和一个病人同时站在眼前的话，我相信很多人会识别出哪个是病人的，这实际上就是辨识气色的作用。这个过程有点像看大写意的中国画，猛一看若有所悟，再仔细体会的时候又觉得这种感受若有若无，难以言表。倘若看油画，比如《最后的晚餐》，谁好、谁坏、谁紧张、谁恐惧都能从画面中解读出来；但是在徐渭的《花卉图》中，具体的形象已经淡化，倒是黑白浓淡传递出来的味道需要反复揣摩，“此中有深意，欲辩已忘言”大概就是这个道理。

通常来说，中国人健康的气色，应该是红黄隐隐、明润含蓄。明就是“明亮”，润代表“润泽”，含蓄就是有血色。《黄帝内经》中对于气色有非常精辟的论述，认为人的面色可能有青赤黄白黑的偏向，但是只要有光泽就是健康的气色，否则就要看医生了。

由于职业习惯，每次聊天的时候，我都会暗中打量一下对方的气色。我的朋友大都比较奋发有为，所以身边的人多少都出现了“气色不佳”的状况。五色根源于五脏，每种病色又有不同的含义：青色内应于肝，是气血运行不畅，经脉瘀滞所致。赤色内应于心，是阳气上亢或阴虚火旺所致。黄

色内应于脾，是脾失健运，气血不充，水湿停滞或水湿蕴结于脾胃所致。白色内应于肺，是气血不荣，阳气虚衰，外寒侵袭所致。黑色内应于肾，是阳虚水泛，阴寒内盛，肾精亏耗或瘀血日久所致。

气色，除了反映身体的生理状况外，还可以反映一个人的精神状态。面色恰到好处的红润会让人觉得精力充沛、快乐开朗。如果面色过红，会让人觉得面对的是一个时刻准备爆发的火山，给人冲动、不够理智的印象。如果面色苍白或蜡黄，会让人觉得没有冲劲和斗志，在工作上，一般也不愿意和这样的人合作。如果面色铁青，会让人觉得过于严肃或阴沉，难于沟通。可见，气色不光是身体健康的反应，也直接影响人的工作和社会交往。

总之，气色的好坏能在一定程度上反映人体的健康状况。但是如何识别出来，确实非常依赖经验。比较好的速成办法大概是多去医院看看患者的面色。

第二节 睡眠的诀窍



我们一生中将近一半的时间是在睡眠中度过的。中医认为，睡眠中思虑神归于元神，《周易·参同契》云：“寢寐神相抱，消息候存亡。”因此睡眠之于养生，有着极为重要的意义。

我在临床上遇到过很多失眠或由失眠导致相关疾病的患者。其实，如果我们在日常生活中能够顺应节律，完全有可能获得健康甜美的睡眠，迎来精力充沛的明天。

1. 睡眠环境

卧室不宜过热或者过冷。不宜在风口处睡眠，或者露天而睡，以免睡眠后因阳气入里而感受风寒邪气。卧室中尽量



只放床，养成进卧室就是睡觉的习惯，而不是在床上再把单位的电子邮件挨个处理一遍再睡。卧室中尽量不要放电子设备，因为电子设备多少会露出一些光亮，这些光给人“起来工作”的暗示。

2. 睡前准备

睡前可以做一些轻微动作：揉眼、擦面、摩腹、泡脚、梳发等。不可饭后立即入睡，睡前不要看紧张刺激的电视或游戏，也不要开着收音机或者电视入睡。

3. 睡眠中

清心入睡，放下白天的思虑。睡眠时注意腹部和足部保暖，适当遮护肩颈，不宜蒙头。半夜醒后，不要看电视或书报，应该躺在床上闭目休息，以便逐渐入睡。

4. 睡觉的方向

春夏属阳，宜头朝东卧；秋冬属阴，宜头朝西卧，以合“春夏养阳，秋冬养阴”的原则。注意，北方属水，为阴中之阴位，主冬主寒，头朝北，阴寒之气容易直伤人体元阳，损害元神之府，因此尽量避免首北而卧。

5. 睡觉的姿势

《论语》中说“寝不尸”“睡不厌屈，觉不厌伸”，意指