

大国医

大全集

49位名医大师的独家治病绝学
49套中华传统的养生祛病绝活

林致远 编著



华佗、孙思邈、班秀文、任继学……
囊括49位大国医，他们医术高超，医
德高尚，他们将告诉你什么才是真正的
中医保健



蜜煎导、四物汤、血府
逐瘀汤……详解大国医
们独创的治病绝学，教
你治疗各种常见病、慢
性病和疑难杂症



五禽戏、辟谷术、茶疗法……汇集大
国医的养生保健精华，功效显著，方
法多样，简便实用

国医是中医的代名词，也泛指国内医术高超者。中医是我国的国粹，数千年来，中医能够不断传承发扬，一代又一代的苍生大医功不可没。在古代，东汉末年的张仲景被称为“医圣”，唐代孙思邈被后人誉为“药王”，元代名医朱丹溪曾创立丹溪学派……在近代，也涌现出不少名医大师。二〇〇九年，我国评选出了首届“国医大师”，有邓铁涛、任继学、张镜人等，他们是当代中医界的领军人物，个个身怀绝技，代表着当代中医的最高水平。

大国医

林致远 编著



天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大国医 / 林致远编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5308-7056-3

I. ①大… II. ①林… III. ①中医学临床—经验—中国—古代 ②中医学临床—经验—中国—现代
IV. ①R249.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 106331 号

责任编辑: 梁 旭 刘丽燕

责任印制: 兰 毅

天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332398 (事业部) 23332697 (发行)

网址: www.tjkjbs.com.cn

新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 1 020 × 1 200 1/10 印张 44 字数 810 000

2012 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元



前言

国医是中医的代名词，同时也泛指国内医术高超者。中医是中华民族的传统医学，是我国的国粹，它承载着中国古代人民同疾病作斗争的经验和理论总结。中医起源于原始社会，春秋战国时期《黄帝内经》的问世，奠定了中医学的理论基础，它以阴阳五行、精气学说、经络等作为理论依据，以四诊法探求病因，以针灸、拔罐、草药、推拿、食疗等为治疗手段，一些易为大众所掌握的治疗手法如推拿、拔罐早已在民间广为流传。鸦片战争前，中医在国内堪称一枝独秀，为维护中华儿女的健康作出了巨大贡献，在国内外都有极大的影响力，日本的汉方医学、韩国的韩医学、朝鲜的高丽医学等都是以中医为基础发展起来的。

数千年来，中医能够不断传承发扬，不断创新，一代又一代的苍生大医功不可没，正是他们推动着中医事业的繁荣和发展。古代很多名医都已为我们所熟知，东汉华佗以精通外科手术和麻醉闻名天下，东汉末年的张仲景被称为“医圣”，唐代孙思邈是伟大的医学家和药物学家，被后人誉为“药王”，元代名医朱丹溪曾创立丹溪学派，后人将他和刘完素、张从正、李东垣一起誉为“金元四大医家”，明代李时珍著有中华医学史上最伟大的本草学著作《本草纲目》……鸦片战争后，随着西医的传入和迅速崛起，中医命运波折多舛，出现多次中医废止之争，在这种局势下，近当代一大批老中医以“师带徒”的传统形式，接过祖辈传下来的中医绝学，扛起了中医复兴的重担，经过数十年的努力，中医重新获得群众的认可，也涌现出不少名医大师，如朱良春、班秀文等。近年来，随着中医在治疗各类疾患上的不断突破以及在养生保健方面的广泛普及，一波又一波的中医热潮被掀起，引起越来越多人的重视。

2009年6月29日，由国家人力资源和社会保障部、卫生部和国家中医药管理局联合举办的首届“国医大师”表彰会在北京隆重召开，30位从事中医临床工作的老专家获得了“国医大师”的荣誉称号，这是新中国成立以来第一次在全国范围内评选国家中医大师，说明中医药的科学价值和重要地位得到了国家的高度认可。此次评选出的国医大师有邓铁涛、任继学、张镜人、何任、唐由之等，他们是中医界的领军人物，个个身怀绝技，行医制药都在55年以上，或独创医术，或研制药剂，或著书立说，代表着当代中医的最高水平。

为了把国医大师们的经验更好地传承下去，也为了让历代名医的经验惠及每一位普通老百姓，我们编写了《大国医》一书，分为上、下两卷，分别介绍古代名医和当代国医大师的养生智慧，下卷除了国家评选出来的当代“国医大师”之外，还选录了一些虽没有入选“国医大师”但在中医领域确有突出贡献且独具特色的名老专家。这是一部权威、实用、全面的健康宝典，不





仅介绍了国医大师们最实用、最有效的日常保养方法，如华佗的五禽戏、葛洪的辟谷术、邹铉的粥养良方、李辅仁“饮食十宜”等，也收录了他们积多年心血研制出的治病良方，涉及内科、呼吸科、妇科、儿科、眼科等各种常见疾病、慢性病和疑难杂症，如张仲景用于治疗便秘的蜜煎导、肾病专家张琪教授的消坚排石汤、唐由之用于白内障的唐氏三妙方等。在编写时，我们搜集了国医大师的专著、医案、采访，以及其弟子和相关工作人员整理的资料，从中提炼出便于普通人操作的保健治病方案，语言通俗，尽可能不使用晦涩难解的中医术语，使本书成为人人都能读懂并运用的养生保健书。在体例上，设置了“名医简介”“大医智慧”“精彩解读”“健康锦囊”等版块，结构清晰，层层深入。

把国医大师“请”回家，可护佑家人一生健康。不过需要提醒大家的是，中医讲究辨证施治，书中一些方剂须咨询专业中医师后方可应用，切不可盲目使用。





目录



上卷 古代大国医健康智慧

第一章 华佗：形神兼养五禽戏，五脏安合有神方	2
常练“五禽戏”，消谷气，通血脉，病不生	2
五行五脏相对应，相生相克阴阳平——华佗的五脏养生观	6
养气调神，远离“劳伤”——华佗防病绝学	7
从乎天地，本乎阴阳，对治阴、阳二病	9
大医可济世，方药有传承——华佗神方十二剂	11
第二章 张仲景：经方千年传，百病防为先	14
无病先防，张仲景教你察“颜”观色识百病	14
蜜煎导，通大便，从此便秘不再来	17
寻古之医理，创今之新方——张仲景经方 16 则	19
食物有四气五味，吃不好就会导致疾病	22
第三章 皇甫谧：命要活得长，全靠经络养	25
决死生，处百病，调虚实，皆可从经络中求	25
谨候其时，病可与期——皇甫谧细说经络与时令	27
灸刺之道，气穴为宝——经络养生常用办法	29
盛则泻之，虚则补之——听皇甫谧详解针灸补泻之道	31
皇甫谧为您推荐的十五大保健名穴	33
日常小病，简单的经穴疗法就能搞定	37
第四章 葛洪：世间虽无神仙术，医行大道寿百年	39
远离六害，不伤为本——葛洪的养生观	39
食之有术，“辟”之有道——葛洪为您详解道家辟谷术	42
保精行气，让春宵一刻真正值千金	43
行气的最高境界是达到胎息状态	45
穷览坟索，收捡奇方——《肘后备急方》名方选录	47
第五章 陶弘景：养性延命遵古法，导引食诫顺天求	49
常练“六字行气功”，调养五脏，百病不生	49





热身摩身体，最简便的肌肤保养窍门	53
食欲少而数，不欲顿多难销——陶弘景论“食减”	55
沐浴得法，健康百倍——陶弘景的五点沐浴建议	57

第六章 孙思邈：每天一点小功法，一生健康永相随

节护精气，“啬”者长生——孙思邈的养生总论	59
顺时而食，五脏俱养——孙思邈的食养十二论	60
长生之要，其在房中——孙思邈的房中养生术	63
导引行气，千岁不死——孙思邈导引按摩养生法	66
摇摇头，扭扭腰，健康到——孙思邈气功内养十三式	68
日日散步行气，活筋健脾长精神——孙思邈散步养生四法	69

第七章 钱乙：小儿护理要仔细，百草良药把病医

孩子生病不表达，父母就得早观察	71
孩子进补辨虚实，蛮补无异于“拔苗助长”	74
让孩子吃好、喝好、玩好，巩固先天之本	76
寒气伤肾百病生，远离寒湿护根本	77
黄帝不言小儿疾，钱氏良方笑庸医——钱乙治小儿验方九例	79

第八章 刘完素：老幼青壮养有法，三消诸病治有方

“养、治、保、延”四位一体，益寿延年保一生平安	82
呼吸调元气，像轻舟那样自由遨游	83
治疗糖尿病，关键在于怎么吃	85
阴阳调和，五脏俱荣——刘完素推荐的补养良方	86
莫名病变，自有奇方妙治——刘完素治各类疑难杂病良方	87

第九章 张从正：根治疮痍肿痛，身边处处是良方

痔疮、肛漏、肛裂，张从正给您推荐痔漏四方	90
藏用丸内服，阳起石散，解除背痈之痛	91
口疮酸痛难受，不妨用酸浆水洗一洗	93
牙齿被虫蛀，灯烧巴豆熏牙窝	94
疮疖瘤肿无药医，心法“祝由”把病疗	95

第十章 李东垣：后天之本不可伤，养胃健脾有良方

脾胃若伤，百病由生——李东垣的日常调摄养生观	97
吃饭有讲究，养脾胃益健康——李东垣的饮食护脾养胃法	99
脾胃积热劳损，可喝李东垣的补中益气汤	100
寒热温凉皆可伤，补虚益损选对方——李东垣治脾胃虚损四方	101

第十一章 邹铨：老人以食养寿，长命百岁病不生

八大益气食疗方，让老人天天身轻体健精神爽	103
老人喝粥，多福多寿——邹铨的粥养良方	105
老人善治药者，不如善治食——耳聋耳鸣五大食疗方	106
食养阴，饮养阳，保健药酒是良方	108
老年人按摩养生，离不开肾腧、涌泉二大穴	110





第十二章 朱震亨：把“滋阴”贯穿于一生的健康计划之中	112
阳常有余，阴常不足——时刻警惕“阴不足”的信号	112
朱丹溪教给我们的养阴智慧——顺四时而养阴	115
节房事，晚婚育，养阴护精之大道	116
调护气血，补虚疗损——朱丹溪推荐的滋补方十例	118
养心护肾，平衡阴阳，解决自汗、盗汗之疾	120
食物排毒有妙法，朱氏“倒仓”最便捷	121
第十三章 李时珍：一草一木皆良药，健康就在本草中	124
大补元气靠人参，五脏安乐定气神	124
枸杞有神力，滋肝补肾去火气	126
润肠通便秘，麻子仁小药建大功	127
宁可多日啖无肉，不可一日食无豆	128
南瓜补血又排毒，高血压、糖尿病全部望风而逃	130
荷叶入诗又入药，清热祛火少不了	131
美容养颜用珍珠，珍重圆明显神奇	132
第十四章 傅青主：调经治带有妙方，不孕产后不烦心	134
傅青主妙方五剂，对治“赤青黄白黑”五大带下病	134
月经失调分多种，辨清症状再施方	136
长期不孕，看看傅青主开的方子	138
傅氏妙方治产后病，让您做一个安心的妈妈	141
第十五章 叶天士：奇方妙法治杂病，依情顺时来养生	145
治病不拘法，对症方见效——叶天士治病验案八则	145
温邪上受，首先犯肺——预防流感的关键在养肺	147
小儿生就纯阳体，推拿按摩祛内热	149
养生要顺四时之序，千万别养过了头	150
第十六章 曹庭栋：老年养生，关键在于生活细节	152
曹庭栋推荐给老年人的睡眠养生八法	152
老年人盥洗得法，真的可以洗出健康	154
久坐络脉滞，散步可活筋骸、通络脉	156
从小事做起，老年人预防疾病有妙招	158
卧功、立功、坐功，曹庭栋给老年人的三个导引保健功	160
第十七章 王清任：逐瘀活血五仙方，大医济世百病康	163
血府逐瘀汤，涤清一切胸中血瘀	163
中风半身不遂，补阳还五汤让您重燃希望	165
表里通经有良方，妙用通窍活血汤	166
膈下逐瘀汤，专治肚腹血瘀症	168
少腹逐瘀汤——种子安胎第一方	169





下卷 当代大国医健康智慧

第一章 蒲辅周：中医之妙，尽在补泻防治中	172
虚则补之，实则泻之，蒲老调治带下病	172
远离痛经，蒲老建议女人要防治兼备	173
早、中、晚，不同阶段肾炎各有妙方	175
清痞理脾汤，蒲老治疗痞积的不传秘方	177
第二章 干祖望：集七十载之良方，治五官之烦忧	179
健脾治疗慢性咽炎，让你的嗓子天天舒畅	179
内外同治，口腔溃疡不再来	181
对症下药治鼻炎，还你一个清新的世界	182
赶走嘴边口水，让宝宝笑口常开	184
扶正消肿相结合，扁桃体不再发炎	186
第三章 关幼波：养肝护肝，健康与你相伴	188
关幼波教授的肝病食养方案	188
复方熊胆散，关幼波对治脂肪肝的妙方	190
肝源性糖尿病，养好肝脏是关键	191
心体双养，形神俱备——关幼波的养生之道	193
第四章 邱茂良：针灸名家治胃病，针针见效好	195
治疗胃脘痛，五大主穴之外有辅穴	195
治疗慢性胃炎，痛、呕、痞、食滞疗法各不同	197
消化性溃疡，同时针灸肝、脾、胃	198
胃下垂，试试邱氏的两种提胃法	199
胃病常见症状的针灸治疗	200
第五章 祝谌予：中西医融会贯通，顺着脾胃之藤来治病	202
祝氏首创“活血化淤法”，治疗糖尿病显奇效	202
拔掉高血压的病根，须从脾胃论治	203
治疗不孕症：“种子金丹”化裁 + “八子”加减	205
中药治疗膀胱炎，消炎、止痛、利尿三管齐下	207
第六章 邓铁涛：养生保健谱新篇，祛除杂症第一人	209
日出而作，日落而息——向古人学习生活节律	209
小欲伤身，大欲养生——邓铁涛的欲望养生论	211
运动筋骨、调理脏腑，就练邓氏八段锦	212
白癫风，皮肤病，邓铁涛内服外涂力挽回	216
重症肌无力，邓铁涛三剂验方显功效	216





第七章 朱良春：治癌除痹，虫类药可以大显身手	219
朱良春虫药治癌十方，帮癌症患者找回希望	219
分型治痹，不再承受风湿性关节炎的痛苦	221
以鼻饲药，祛病无痕——朱良春推荐的鼻药良方	223
动静养生，饮食有节——朱良春教授健康六法	225
第八章 李玉奇：养生先从养胃起，美丽须从颜面生	227
天赋加养生，让李玉奇年逾九旬体安泰	227
胃炎程度有深浅，李氏方药对治显奇功	228
李氏汤药加面膏，将雀斑一网打尽	230
驻颜除皱葆青春，李玉奇教授有良药“益寿方”	231
第九章 丁光迪：集诸家所长，扬行气导引之术	233
吐纳呼吸间，掌握行气养生术	233
丁氏按摩五法，让你舒筋活血、百病不生	235
导引养生也治病，五官不适就练丁氏保健功	236
丁氏导引治咳逆，动动手脚身心舒畅	238
大小便有问题，试试行气导引法	239
转筋的疼痛，导引帮你来缓解	240
第十章 李辅仁：老年常保健，轻松度百年	242
李辅仁教授给老年人的五点养生建议	242
谨遵李辅仁“饮食十宜”，活到九十不显老	244
李氏低度保健药酒，中老年防病祛病的良方	245
“醒脑复聪汤”，李辅仁治疗老年痴呆独家秘方	247
李辅仁给老年骨质疏松患者的几点忠告	248
第十一章 颜正华：识中药本草，辨五谷杂粮，轻松治百病	251
肾阳亏虚，颜正华推荐您多吃点韭菜子	251
气虚血弱，颜正华建议您多吃几枚大枣	253
风热感冒，给自己泡上一杯菊花茶	254
治水肿、脚气，赤小豆是良药	255
勤保健，重养生，百年寿——颜正华的养生智慧	257
第十二章 李仲愚：杵针、指针、气功，内外合治，百病不生	259
李氏祖传 14 代的绝招——李氏杵针疗法	259
李氏指针疗法，给畏针的患者带来福音	261
独创杵针疗法常用奇穴，让疗效更上一层楼	262
常练天人合一气功，三月即见抗衰效	264
李氏治聋法独辟蹊径：指针疗法 + 启聋片	265
第十三章 班秀文：花药治女病，让痛苦随香而去	268
药食结合，攻克不孕难题——班秀文治不孕食疗方	268
行气血，化淤滞，彻底摆脱痛经之苦	270
“完带汤”、“清宫解毒汤”——班秀文推荐的治带良方	271





更年期综合征，班秀文教授给出的四点建议	273
玫瑰花养血调经，对治妇科四病	274
班秀文推荐给女人的补血良方：四物汤	275
婴病治母，千古流传的中医独特儿科疗法	276

第十四章 颜德馨：调气活血用“衡法”，心脑血管皆通达278

细说气血理论，解读颜德馨教授“衡法治则”	278
颜老古方今用，辨证施药治痴呆不费力	280
解决顽固性失眠，可试试颜教授推荐的三大妙方	281
羊痫风，真可怕，分清阴阳赶走它	284
老年人体质虚，攻伐之药切远离	286

第十五章 何任：食茶两物皆入药，古方今用保平安288

以食代药，健康无敌——听何教授揭秘中医食疗	288
品茶香，得健康——何任教授的茶疗保健功	290
抗衰延寿古有方，何任教授来帮忙	292
“当归芍药散”、“少腹逐瘀汤”，何教授推荐的调经良方	294

第十六章 程莘农：三才进针创绝学，打通经穴病无痕296

程氏饮食七律，让全家人吃出百年健康身	296
程莘农常用保健十穴，打开健康人生之路	298
“三才进针法”，开创针灸治病的全新时代	300
根治顽固性牛皮癣，程老送你绝妙针灸处方	301
针刀疗法，程莘农教授推荐的颈椎病治疗绝学	301
程氏四穴治阳痿，让男人不再有难言之隐	303

第十七章 张琪：培补先天之本，让肾病有去无回305

培补肾元，固精益髓，不让早衰靠近	305
张老“补肾壮阳丸”，助男人重振雄风	307
肾结石，痛难忍，消坚排石除病根	308
薏苡附子败酱散，张琪推荐慢性前列腺炎对治妙方	309
张琪治疗肾小球肾炎经验谈：兼顾气阴两虚	310
独门秘方+自我按摩，张琪给糖尿病患者送去福音	311
尿毒症，不要慌，张琪老中医开出良药方	313

第十八章 王静安：国医大师献良方，儿童疾患迎刃解315

牢记王静安护儿要诀，让疾病远离宝宝	315
治疗儿疾有良方，王氏推拿帮您忙	317
强胃健脾，让孩子胃口大开	318
小儿遗尿莫轻视，王氏药方解烦忧	320
清心导赤，给宝宝一个安稳的睡眠	322
对症下药治汗证，让健康留在孩子体内	323

第十九章 方和谦：便宜小药治大病，补脾养肝有良方325

天食人以五气，地食人以五味——听方老细说“四气五味”	325
----------------------------------	-----





以姜入药——人可三日无食，不可一日无姜	327
月经失调、慢性腹泻，椿根皮是最好的药	328
“和肝汤”、“滋补汤”，方老自创补脾养肝良方	329
第二十章 张镜人：对付慢性病，三分治七分养	331
慢病缓治用膏方，滋养调补得健康	331
哮喘分冷热症，对治有中药、针灸、外涂法	332
古方今方同出手，根治胃痛齐步走	334
胆结石、胆囊炎，就用张镜人大师的利胆二方	335
张氏养生操，送给老年人的健康良药	337
第二十一章 王绵之：古老方药藏智慧，精神疗法显神奇	339
加味香苏散，王绵之推荐的感冒对治良方	339
孩子面黄肌瘦，用“肥儿丸”驱驱虫就好了	340
小方法，大门道——王绵之践行的养生五法	341
第二十二章 李振华：养好后天之本，滋养先天之身	344
李振华脾胃保健绝密三招：健脾，疏肝，和胃	344
膏粱厚味，易伤脾胃，健康之人要远离	345
瘦身减肥，养好脾胃才是根本	347
缠人痢疾，李振华教授三方铲除	348
培养爱好，让健康娱乐滋养你的身心	349
第二十三章 刘弼臣：“东方小儿王”，治疗小儿疾病有奇方	351
快速治疗百日咳，三大阶段各不同	351
辨证根治小儿厌食，刘氏自有五大妙方	352
治疗小儿重症肌无力，重在补脾益气	354
治疗小儿抽动—秽语综合征，辨清虚实很重要	356
小儿肺炎，解除“热、痰、喘”是关键	357
第二十四章 陆广莘：疾病，不一定仅靠药物解决	360
稳者生存，带病延年——陆广莘教授的养生七论	360
排出毒素，减出健康——听陆教授为您详解中医刮痧疗法	362
肾病综合征治疗分五步，中药、护理全兼顾	363
第二十五章 唐由之：守护心灵之窗，不让眼病成为幸福绊脚石	366
眼科专家郑重推荐的养眼功法：眼保健操	366
光线适度，远近调节——唐由之教授的养眼小建议	368
内服、外用，唐由之教授帮孩子摆脱沙眼之苦	369
唐氏三妙方，将白内障“扼杀在摇篮”	371
补气升阳有奇法，草药也可解决青光眼	372
第二十六章 贺普仁：针灸按摩齐保健，经络养生第一功	375
贺普仁推拿减肥法，让你轻松拥有好身材	375
贺普仁针灸戒烟法，给肺脏以最好的呵护	376





针灸大师的养眼小动作：转眼、揉承泣	378
艾灸治牙痛，让牙齿在艾香中恢复宁静	379
产后缺乳，贺老为您推荐膻中、少泽两味大药	380
贺老常用保健十六，为我们送来健康福音	382

第二十七章 任继学：养好肺气补足精，每日保健一身轻 384

午时阴阳交替，休息是最好的养生	384
冬季健身，任继学教授给你几点建议	385
酸疏肝，生万物——任老推荐的酸白菜保健方	386
补足精气万病消——任继学补精方二则	387
任氏三方治“流感”，对症下药病早除	388
肺气肿，真难熬，任老推荐四良药	390

第二十八章 周仲瑛：诸病多虚症，滋补正是祛除法 392

冬季吃膏方，对治亚健康——周仲瑛的进补建议	392
滋养胃阴，根除胃痛，找周仲瑛秘方“滋胃饮”	394
活血化淤治气虚，肥胖病症方解除	395
“防疫清肺汤”、“防疫化浊汤”——周仲瑛的防疫良方	396
肺炎病毒分段入侵，周仲瑛大师对症治疗	397

第二十九章 张志礼：中西医结合解决皮肤疑难杂症 399

对症施药，打造红斑狼疮辨治四期工程	399
清热除湿，彻底解除带状疱疹之毒	400
内外结合，帮您走出湿疹的困扰	402

第三十章 李济仁：生命有节律，养生治病皆须顺时而行 404

关注服药时间，协调动静配合——李济仁提高药效小秘诀	404
冬病夏治，解决哮喘、风湿、老寒腿、肩周炎、冻疮	405
减肥、治失眠、防心脑血管病，调时差就见效	407
穴位有开闭，学按摩先学子午流注开穴法	408
养五脏，保健康，就练李氏“五脏保健操”	410
我有药茶气血和——李济仁教授调和气血的秘方	412

第三十一章 郭子光：集中医百家之长，治中华百姓之病 414

郭氏“通便汤”，各类慢性便秘的克星	414
补肾填冲为本，兼调心肝脾诸脏——郭子光治更年期综合征心得	415
郭氏十妙招，让心绞痛患者走上康复之路	416
“攻邪已病”——郭子光教授治癌新思路	418

第三十二章 张学文：治病要治本，养生先养脑 420

天天健脑，远离衰老——张学文给老年人的健脑指导	420
“清脑通络汤”，张学文对治小中风独家秘方	422
食物中毒，张教授奉上独家解毒秘方	424
眩晕呕吐有方治，张学文“眩晕宁汤”建奇功	424





第一章

华佗：形神兼养五禽戏，五脏安合有神方

名医简介

华佗，东汉末年沛国谯人，我国杰出的医学家，精通内、外、妇、儿、针灸各科，尤以外科著称，被后世尊称为“外科鼻祖”。首创“麻沸散”这一中药全身麻醉剂，并应用于腹部外科手术，是世界医学史上应用全身麻醉进行手术治疗的最早记载。此外，他在继承古代气功导引的基础上，模仿虎、鹿、熊、猿、鸟等五种禽兽的活动姿态，创制了一套体操，名曰“五禽戏”，可使头、身、腰、背、四肢等各部位及关节得到活动。这是我国最古老的医疗保健体操，开创了我国及世界上医疗保健体操的先例。华佗行医足迹遍及安徽、山东、河南、江苏等地，后因不服曹操征召被杀，所著医书多已散佚，后人根据其经验整理出《中藏经》、《华佗神医秘传》、《华佗神医秘方真传》等著作，对后世医学影响颇深。今亳州市有“华佗庵”等遗迹。

常练“五禽戏”，消谷气，通血脉，病不生

大医智慧

谯国华佗善养性，弟子广陵吴普、彭城樊阿授术于佗。佗尝语普曰：人体欲得劳动，但不当使极耳。人身常摇动，则谷气消，血脉流通，病不生。譬犹户枢不朽是也。古之仙者，及汉时有道士君倩者，为导引之术，作猿经鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老也。吾有一术，名曰五禽戏：一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟；亦以除疾，兼利手足，以常导引。体中不快，因起作一禽之戏，遣微汗出即止，以粉涂身，即身体轻便，腹中思食。

吴普行之，年九十余岁，耳目聪明，牙齿坚完，吃食如少壮也。

——引自《养性延命录》

精彩解读

提到华佗，多数人会想到一套传奇的保健功法——五禽戏。然而，五禽戏具体怎么做呢？相信已经很少有人知道，甚至有些人认为它早已失传，从而把它当做传说中的一个故事。事实上，五禽戏不仅没有失传，而且直到今天都一直在不断的完善中。

最早关于五禽戏的记载见于南朝陶弘景的《养性延命录》，书中提到了华佗对徒弟吴





普说的一段话，也就是上文援引的这段话。这段话不仅表明了五禽戏保健的原理，而且点出了“五禽戏”的具体内容。

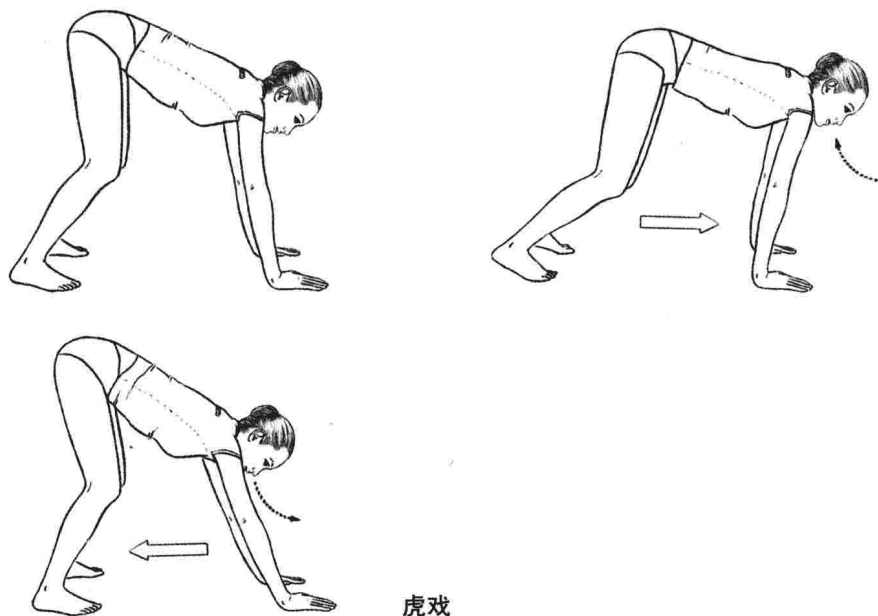
现代医学研究证明，五禽戏是一种行之有效的锻炼方式，它能锻炼和提高神经系统的功能，提高大脑的抑制功能和调节功能，有利于神经细胞的修复和再生；它能提高肺功能及心脏功能，改善心肌供氧量，提高心脏排血力，促进组织器官的正常发育；同时它还能增强肠胃的活动及分泌功能，促进消化吸收，为机体活动提供养料。

就五禽戏本身来说，它并不是一套简单的体操，而是一套高级的保健气功。华佗把肢体的运动和呼吸吐纳有机地结合到了一起，通过气功导引使体内紊乱的气血恢复正常状态，以促进健康。后代的太极、形意、八卦等健身术都与此有若干渊源。无疑，它在运动养生方面的历史作用是巨大的。

通过上面的论述，我们对五禽戏的功效有了一定的认识，下面介绍一下它的内容及具体操作方法。

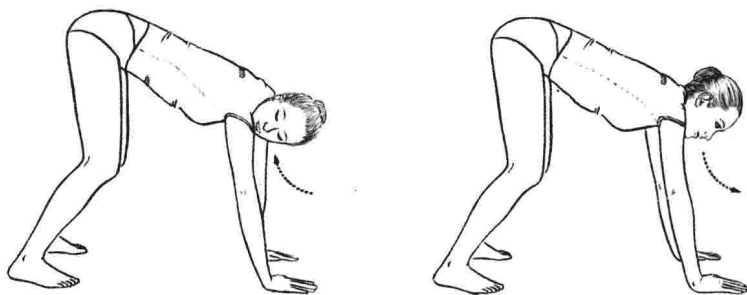
1. 虎戏

自然站式，俯身，两手按地，用力使身躯前耸并配合吸气。当前耸至极后稍停，然后身躯后缩并呼气，如此3次。继而两手先左后右向前挪动，同时两脚向后退移，以极力拉伸腰身，接着抬头面朝天，再低头向前平视。最后，如虎行般以四肢前爬7步，后退7步。



2. 鹿戏

接上四肢着地势，吸气，头颈向左转，双目向右侧后视，当左转至极后稍停；呼气，头颈回转，当转至朝地时再吸气，并继续向右转，一如前法。如此左转3次，右转2次，最后恢复如起势。然后，抬左腿向后挺伸，稍停后放下左腿，抬右腿向后挺伸。如此左腿后伸3次，右腿2次。

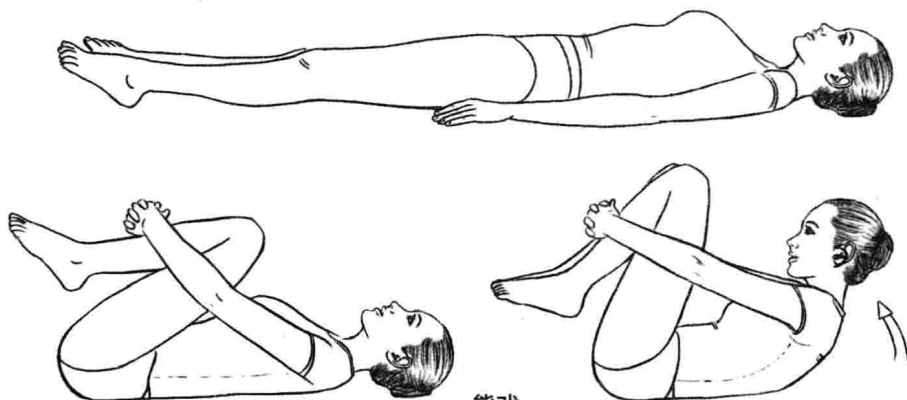




鹿戏

3.熊戏

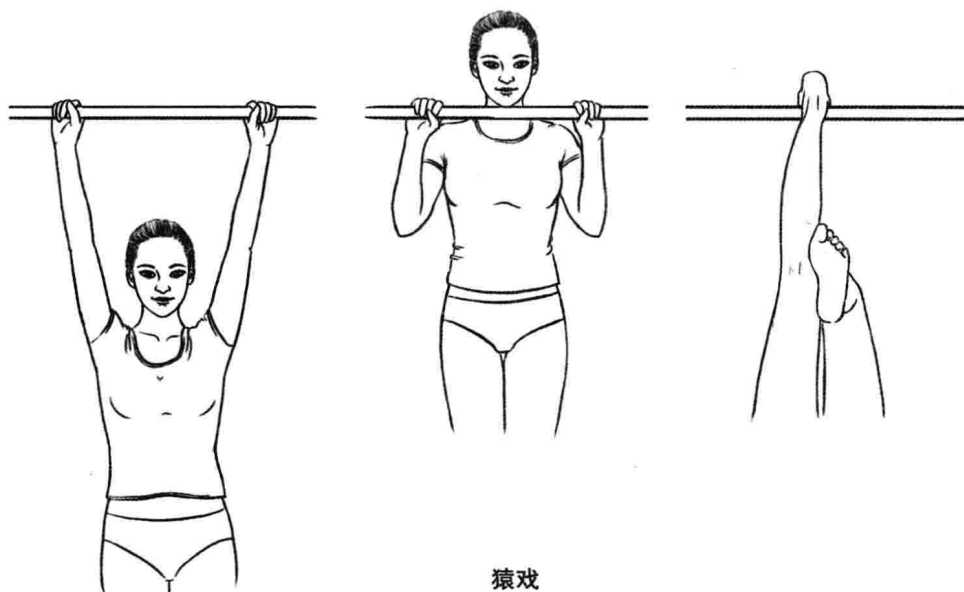
仰卧式，两腿屈膝拱起，两脚离床面，两手抱膝下，头颈用力向上，使肩背离开床面，略停，先以左肩侧滚落床面，当左肩一触床面，立即复头颈用力向上，肩离床面，略停后再以右肩侧滚落，复起。如此左右交替各7次，然后起身，两脚着床面成蹲式，两手分按同侧脚旁，接着如熊行走般，抬左脚和右手掌离床面。当左脚、右手掌回落后即抬起右脚和左手掌。如此左右交替，身躯亦随之左右摆动，片刻而止。



熊戏

4.猿戏

择一牢固横竿，略高于自身，站立手指可触及高度，如猿攀物般以双手抓握横竿，使两脚悬空，做引体向上7次。接着先以左脚背钩住横竿，放下两手，头身随之向下倒悬，略停后换右脚如法钩竿倒悬，如此左右交替各7次。



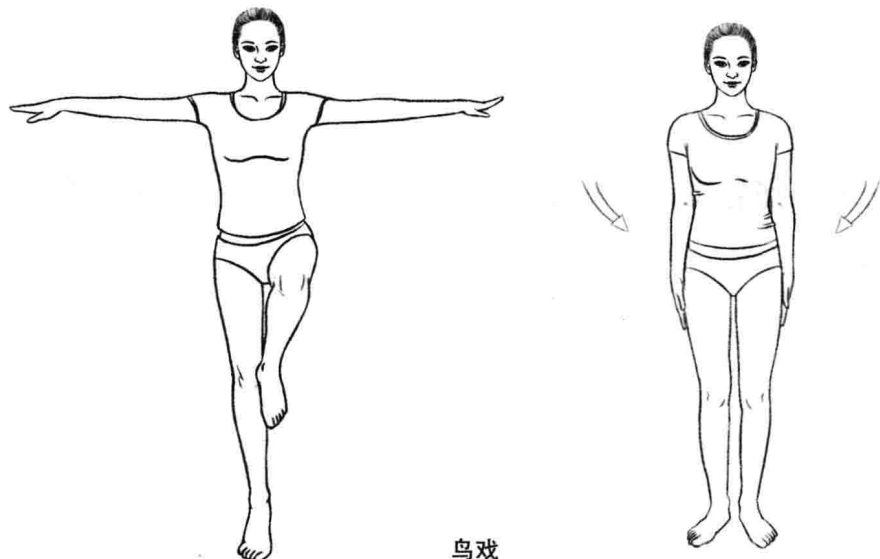
猿戏





5. 鸟戏

自然站式。吸气时跷起左腿，两臂侧平举，扬起眉毛，鼓足气力，如鸟展翅欲飞状。呼气时，左腿回落地面，两臂回落腿侧。接着跷右腿如法操作。如此左右交替各7次，然后坐下。屈右腿，两手抱右膝下，拉腿膝近胸，稍停后两手换抱左膝下如法操作，如此左右交替也7次。最后，两臂如鸟理翅般伸缩各7次。



鸟戏

五禽戏是我国的一项传统体育项目，而且因其多是仿生型和舞蹈型的结合，刚柔相济，动作优美，受到广泛的欢迎。长期坚持练习五禽戏，能有效地防治或减缓常见的心脑血管疾病，强身健体，是适合全民进行的养生方法。

健康锦囊

事实上，不仅我们中国人向动物学习，印度的瑜伽中也有很多动作模仿动物，保健效果同样不错，下面就为大家介绍几招：

1. 鸽王式

左腿回蜷至大腿根部，右腿伸向身体后侧，然后将小腿收回，双手在头顶扣住，然后身体向右侧弯曲，手臂与右脚靠拢。

功效：脸部转向左侧，对腰左侧有充分拉伸的作用，能够起到减脂的作用。

2. 蜘蛛式

双腿打开，身体前倾而坐，双手从大腿下穿过，反向后面，在背部相交。下巴、肩膀、脚后跟、屁股四点着地。

功效：能充分锻炼手臂的灵活性和柔韧性，有助于背部放松。

3. 蝗虫式

腹部向下，平躺在地上；抬起臀部让双手放在腿下，手臂保持伸直；以下巴、胸部和腹部为支点，吸气时腿向上抬起，呼气时缓慢放下。

功效：能够锻炼背部的力量和灵活性，塑造腿部的线条，经常做可以缓解背部疼痛。

4. 牛面式

双腿在身体前侧交叉，让大腿相互接触；坐在两脚后跟之间，双脚尽量向臀部靠近，背部保持垂直；右手举起从肩膀向下弯曲，左手反向背后与右手相会，紧紧扣住，保持8次呼吸。

功效：在扩胸的同时可以打开肩关节，使手臂变得更加灵活，同时可以增强膝盖的灵

