

# 选择中医

@董洪涛 微博中医

Microblog of traditional  
Chinese medicine



海天出版社（中国·深圳）

**选择中医**  
@董洪涛 微博中医  
Microblog of traditional  
Chinese medicine



海天出版社（中国·深圳）

## 图书在版编目(CIP)数据

微博中医之选择中医 / 董洪涛著. -- 深圳: 海天出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5507-0921-8

I. ①微… II. ①董… III. ①中国医药学-通俗读物  
IV. ①R2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第288584号

## 微博中医之选择中医

weibozhongyi zhi xuanzezhongyi

出品人 陈新亮

责任编辑 徐丹娜 梁 萍

责任技编 蔡梅琴

装帧设计 蒋南松

---

出版发行 海天出版社

地 址 深圳市彩田南路海天综合大厦(518033)

网 址 www.htph.com.cn

订购电话 0755-83460137(批发) 0755-83460397(邮购)

印 刷 深圳市华信图文印务有限公司

开 本 889mm×1194mm 1/32

印 张 11

字 数 210千

版 次 2014年8月第1版

印 次 2014年8月第1次

印 数 1—4000册

定 价 38.00元

---

海天图书版权所有,侵权必究。

海天图书凡有印装质量问题,请随时向承认厂调换。

## 选择中医 不会回头

蒙涛

董洪涛和他的团队像一群候鸟，一年中的一半时间在国外，每年春节前飞回祖国温暖的南方，待到梨花盛开，他们又启程。年复一年。

每年在国内的日子里，他们多半的时间都待在广西南宁。选择这里，不是因为这座城市的宜居和美丽，而是因为这里有太多的人们喜爱与执着中医。在这个城市中，有的人十几年前因患绝症而被数家医院断言活不过半年，如今，他们的笑容依然灿烂生动，因为中医；有的人是因为亲眼所见迅速的疗效追随在董洪涛的团队周围，因为中医；更有甚者，从国内追到国外，当然同样有不少“老外”从他们自己的国家追至南宁，或看病，或学习，因为中医。

除去令人称奇的医术和始终保持的谦卑姿态，董洪涛带给人们的不仅仅是疗效。

2003年8月的一个下午，董洪涛的弟弟从山东威海老家来到南宁，哥哥招待弟弟的晚餐一再推迟，直到晚上9点30分才开始吃饭！只要出诊，董洪涛总是要看完最后一个病人。他时常说：“他们来找我，无非三种情况，一是病情危重，二是在本地求医难，三是从外地赶来，多不容易！”这一习惯，他坚持至今，无论对什么人。

与董洪涛相识近十年，笔者一直试图探究这位老朋友的治学思想及价值观。在董洪涛的思想中，始终坚守着对自由、人性与平等的考量，这几乎贯穿了他性格的全部，不论是作为医者，还是在社会生活中，董洪涛用行动诠释着笔者为他总结的这句话——对任何人的关怀应该都是一致的。

在每天的工作中，董洪涛还喜欢给他身边的人以力量和鼓励，无论对病人还是他的团队。他认为除了关怀和友情，信心尤为重要。这是战胜疾病的保证，是快乐生活的助推器。

董洪涛还认为，只有将生命的意义注入人生，才能拥有永恒的价值。对健康的珍惜，就是对生命的尊重。人，可以不需要太坚强，但不可以没有对生命的尊重。

每一次看见董洪涛给病人特别是危重病人鼓励和信心时，一

旁的人都看得出来，为了健康，为了自己的和别人的生命，他在要求他们用尊严和坚韧的心站立。

许多人如笔者一样，时常被董洪涛感动着，感悟着。

开卷有益。《选择中医》阐述了什么观点，这不重要，重要的是本书中的一篇篇博文，虽短小，却将很厚重的知识变得很易读，或是轻盈的故事，或是会心的交流，或是见仁见智的碰撞。这会让你在简单的理论表述中，很单纯地思考，思考生命意义和个体尊严。因此，零散的“微博”也就构成了思想的完整且讨人喜欢了。

平心而论，这些年支持和维护中医的声音，如同海啸中的浪潮滚滚而来，虽缺乏冷静的态度，但已经十分可畏而可贵。董洪涛坚信，对于弘扬中医文化，只要坚持，只要保持这份热情，就会有相互转告和纷纷行动，就可在混沌中寻找干净透明。作为中国人，我们需要那么做，也完全做得到。因为，中医有着深厚的民族属性，中医文化，必与天地共存。

《选择中医》，有着大气、厚重的中华文化作为底蕴，可为我们种植健康，可为我们滋润才情，让我们有更强的信心去见到更多的精彩和生命情形……

中医，从来就在追求着中正平和、正气修身，这和谐来自几千年文化的魅力，来自她与生俱来的芳香。

选择中医，不会回头。

（本文作者为南宁电视台记者 主持人）



**选择中医**

Microblog of traditional Chinese medicine



**论说篇**

领经承典

学海探骊

中西之论

青囊杂收

针灸之理



目录

Contents

序言 001—004

---

**论说篇**

领经承典 001—013  
学海探骊 014—086  
中西之论 087—103  
青囊杂收 104—130  
针灸之理 131—148

---

**方术篇**

四时养生 149—190  
医案杂谈 191—264  
针灸之法 265—342

中医不仅是一门医学体系，它更是哲学，是文化。

---

### 领经承典

今天开始开通我的新浪微博，选择中医，选择健康。希望更多的人可以学中医，受益于中医，并且，推广中国传统文化。我将不遗余力，向社会推广中医，希望我们国家的每个人都更加健康，更加幸福。

转发 (5) 评论 (8)

@ 无视肿瘤：支持，不过推广也得先在国内吧，到国外去便宜了那些老外，找你看病太不容易了。

@ 万水千山：相信中医，选择中医，爱好中医，医者大爱。

@ 楚天灿明：因为认识了董博，我今年才开始慢慢学中医的，支持中医，支持董博。

@ 选择中医\_董洪涛：大家一起努力才是。我一个人终是人轻言微。要全社会都能认识到中医的好处，并且，齐心向前，不怕西医的打压，也不怕经济的压迫。我将一生以发扬中医为目标，中医不振兴，奋斗不止。我相信，伴随着越来越多的人支持中医，选择中医，中医一定会越来越普及。

@ 张树剑：支持。早就等着师兄的微博呢，哈哈。

@ 叶子 - 在路上：先秦时期，我们的祖先在对天地万物的探索思辨



和对自身变化的归纳总结中，创造了灿若星河的文明，周易、五行、八卦……在如此温润丰厚的文化滋养下，诞生了中医中药学，这正是中医和西方医学最大的不同，选择中医，探索生命的秘密。

再谈天文历法：自地球来看，宇宙的运动颇有规律，皆环绕北极星呈圆周运动。因此，自然界也有了规律，人生也有了规律。这个规律即是天道与地道。作为中医，一定要明白天地的运动规律，从而可以把握天地，提携阴阳，以追求圣境。历代以来的各种预测方法，其根本都是通过阴阳干支五行等模型来探索天地规律的。

---

转发 (4) 评论 (4)

@ 中医侠客：讲得好，同感同感。这就是《易经》的相关内容了。

@ 叶子 - 在路上：天地之相分、阴阳之侯列、变化之由表、死生之昭彰。

立志从医做学问故为要紧，更要紧处在于培养高尚人格。观司马迁以高尚人格而著史，其史格自高；班固不能有此等人格，其史著终未能达到极致。再退而思之，作任何学问，其人必先有一番修养、一番境界、一番情感，然后抒之于文，始能力透纸背。未见碌碌卑鄙之流而能做出千古文章者也。故吾曰：精神出学问。

---

转发 (2) 评论 (4)

@ 林芝\_小千荷：然千古文章流传至今的多半是失意之作，司马迁

那简直是失意中的失意，黄元御也说今之失意，此后之得意无穷。而今之文章多数是得意之作，考托福了出一本，赚大钱了出一本，打工变皇帝了出一本，千年后这得意还能否引起共鸣，实不可知。或许世事本就如此，千古伤心一般同，人间得意不相知。

@ 选择中医\_董洪涛：古人云：人生在世，得意处不过十之一二，伤心失意处倒有十之八九。人人皆同，没有最悲伤的，只有更悲伤的。与其哀叹自己的命运不济，何不奋发努力。或如司马迁一般写出惊世史书，或似黄元御般写出了不起的医著。即使不能，亦不当自甘堕落。观察历代人物，再扪心自问，自己是最不幸的吗？

余意：治学，其人之心要大，要有作卓然大家之理想，而后博学专精，久久用功，自能有一番成就。唯其心大，故能博采诸家为我所用。如从医，若只是沉浸于医术，于文史诸经概无所浏览，终是囿于医中，其修养难达极致。观历代名医，多精于文，即是明证。心大而识见必高，心小而见解必低，此其一定之理也。

---

转发 (1) 评论 (2)

@ 一善心善行：如是。老师明理。

@ 叶子 - 在路上：人不穷理，不可以学医；医不穷理，不可以用药。

观前贤医案，字简而意精，往往寥寥数十字，而涵尽整个治疗经过。读来赏心悦目，足以怡情，足以爽意。若进而能思悟其医理，更验于临证，则足可学以致用，于医案中得收获良多。



观现今医案，面目全非，中西杂投，诸药纷施。此症初去，彼症又见，既不知此何药之效，亦不识彼何法之失。读此类案，徒增笑耳。

---

转发 (3) 评论 (2)

@ 活学化愚 111: 董老师能否推荐几本好的医案书，另外老师曾提到过中药学，先说中药学不怎么样。看来阶段不同，体会也不同。

@ 叶子 - 在路上: 曾读过《内经》《脉经》，奈何只有理论没有实践，难有体会，读典籍重要，实践亦十分重要。

我认为，中医需讲儒家思想，则可以让医者稟受天地间的浩然正气。这个正气不仅是做人的根本，亦是健康的保证。每个人都要养自己的浩然正气。一旦正气充足，则人格自然高尚，身体自然健康。且中医需讲人生的目标，需有立志为苍生大医的愿望。如此则能不断进步，激励自己进取不懈，从而真正为病患造福。

---

转发 (13) 评论 (4)

@ 箫外月: 元代戴叔能说“医者以活人为务，与吾儒道最切近”；范文正公也说“不为良相，便为良医”，张从正更把自己的医书取名为《儒门事亲》，秉承“唯儒者能明其理，而事亲者当知医”，可见儒者医者，一也。

@ 选择中医\_董洪涛: 儒家思想最接近中医。儒家重视入世思想，充满着激励与教诲。而中医是救人性命、减轻苦痛的，亦关于人生健康。二者相通，都是要去做去行。正如孔子所倡导的一样，医者

需尽其一生去进取，去努力，去尽医生的责任。再兼以儒家思想指导人生，此即是儒之大者，为国为民，不辞身死。

吾人生于天地之间，若既不能促进社会进步，又不能为后世留下学问思想，则终此一生，了无收获，岂不悲哉。且吾生于中国，宗数千年文化传承，亦有幸哉。若不能继承前贤学问，并发扬光大，反求诸西方，是可悲，孰不可悲！近半个世纪以来，国人之学术渐渐败，目前已经惨不忍睹矣。不胜心酸，不胜痛惜。

---

转发 (5) 评论 (2)

@ 叶子 - 在路上：如今似又出现一窝蜂的国学热，虽然难免鱼龙混杂，有了气势，也是好事。

当时之世，西医权威，中医式微。中国近两千多年文化，至此而低头。百圣无颜，千贤不鸣，这是怎么样的一种没落呀！中国文化如此不堪，此国家之不幸，社会之不幸，人类之不幸也。阴极而阳，物极必反，久伏必发。不数年之后，必有圣人出焉，吐纳百家，立高视远，振兴中医，兴复绝学。

---

转发 (41) 评论 (13)

@ 小医童 - 火花：此必非一人一事，是所有热爱中医的人共同努力的愿望。

@ 崂山修道：支持，期盼早日复兴。我辈为之努力。



@ 醫生所愛：虽做不了圣人，但我愿为兴复绝学贡献自己微薄之力。

@ 千里马常有：金杯银杯，不如老百姓的口碑！老百姓认可的是疗效，而不是什么头衔，头衔只能唬一时，不能唬一世！

@ 论道岐黄：我非常赞成名中医的评选不由所谓的专家评选，而由患者评选。疗效看口碑。

西医大昌于天下，中医式微之极，到了该警醒的时候了。天下乱则匹夫当起。匹夫而为百世师，一言而为天下法。中医到了匹夫一言振奋九州的时候了。数年之后，希望能有贤者出，其人气魄可达于古代大儒圣者，以强大的精神，符合圣者之道的文风，直起医坛雄风，掀起万马奔腾之势，一振百年中医之颓废衰败。

---

转发 (3) 评论 (23)

@ 茂识爱中医：我觉得中医发展形势在慢慢好转吧！也不能把压力都压在我们这一代身上，大家都要努力，所有人都应该为中医发展做点什么。

@ 小医童 - 火花：愿追随圣者。不过，圣者不王，王者不圣。

@ 适乎阴阳：望明中医法理之精粹，如何以身会之？

@ 梦想骑车去西藏：中草药的质量也是个很大的困难，还有现代化的生活方式，很多过去农业社会的东西譬如灶心土等已是无存。而且中医并不是医术医技，还包含着天人合一、阴阳五行等等更多思想理论，这在方今唯物主义思想占主导的情况下，恐怕很难。但是无论如何，中华医药都要传承下去，不能毁于一旦。

我的目标，是按儒家思想塑造自己的人格，把自己慢慢培养成儒医。我知道路还很长，我还需要不断地努力。对比儒家先贤，我愧无以当，十分地汗颜，实在是差得太远，还得进取，进取！现在社会人心浮躁，多诱惑于名利仕途。我则于此无所动，潜心安神，从事中医学问，且自觉静以读书，动以临证，有无穷快乐。

---

转发 (6) 评论 (7)

@杏林孤鸿：想请问董老师，中医、儒医、道医之间有无界限？各有何侧重？

@选择中医\_董洪涛：在我看来，中医严格来说是属于儒医的。道医只在道家之内存在，且历来少有行世的，多孜孜汲汲于自己修道成仙了。真正愿意为天下病患服务的，还是儒医。道医之中以陶弘景、孙思邈最为著名，亦最有功于后世。其传下许多中医经典，至今仍嘉惠后世。儒医则多不可胜数，是历代中医的中坚力量。

@杏林孤鸿：一直有一种观点，就是《伤寒论》是经方家的代表著作，并不直接传承于以《内经》为代表的医经家，这对我们学习研究《伤寒论》是否有影响呢？方证对应和辨证论治如何结合呢？

@选择中医\_董洪涛：是有这样的观点。因此，有人建议学《伤寒》就要少读《内经》，以免影响《伤寒》的精神。但我们读书较之古人已经太少，需广博学习，方能渐明古人用方之意。《内经》虽与经方派不同，亦属经典。舍此，只读《伤寒》，相信也难以成名医。

我学中医，在努力提高技术的同时，也努力提高人格。医术精进让我可以为更多的病人提供服务，并且更方便地解决病家的苦痛。而





人格提升促我回归儒家，体会前贤先天下而忧、后天下而乐之情怀。我觉得为医处世，收获极大。不仅是谋生，更可以真正收获人生的快乐与幸福，挖掘自己的自信与坚韧。这已经足够了。

---

转发 (9) 评论 (8)

@ 杏林孤鸿：我是大三的中医学子，曾经拜读过老师的《选择中医》，对我的启发确实不小，尤其是对六经病深入浅出的讲解，让我对《伤寒论》有了最初的印象，希望老师能有更多的精彩著作奉献给广大中医学子们……

@ 中医侠客：好哥们，向你学习。你的理想也是我的目标，在宣传中医知识的同时，积极打击那些所谓的唯利是图者，帮助大家走出看病贵、看病难的现状，努力改善当今医学界的医德问题。

@ 中医侠客：希望关注中医的人越来越多，并且学会用中医调理自身，用中药治疗疾病，受益多多。

我认为中医学者需建立儒家思想，因儒家思想重进取，求其日新，最合于中医之理。故学子需博览经史子集，看似与医道无关，但素闻之“秀才学医，笼中捉鸡”，国学乃为医之根基，此亦余所求大矣。中医属国学之一奇葩。精于国学，自可轻易入中医之门。此亦学医门径也。

---

转发 (3) 评论 (1)

@ 度天年：中医之理源于道家，无道家思想，何以筑基？