

- 四大名医施今墨之子
- 同仁堂施小墨医馆馆长
- 著名中医肿瘤专家

施小墨 会补更长寿



施小墨 编著

上工不治已病治未病

百年中医世家
带您走出补养误区
掌握补养之道



化学工业出版社



中国中医药出版社
CHINA TRADITIONAL CHINESE MEDICINE PUBLISHING HOUSE

施小姜 会补更长寿

张其成 主编

中华中医药出版社
CHINA TRADITIONAL CHINESE MEDICINE PUBLISHING HOUSE
地址：北京市东直门内大街165号
电话：(010) 84047300
网址：www.ctcmph.com

© 2015 年 1 月第 1 版

- 四大名医施今墨之子
- 同仁堂施小墨医馆馆长
- 著名中医肿瘤专家

施小墨 会补更长寿

施小墨 编著



化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

施小墨 会补更长寿/施小墨编著. —北京: 化学工业出版社, 2011.1

ISBN 978-7-122-09989-1

I. 施… II. 施… III. 补法-基本知识 IV. R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 231259 号

责任编辑: 严洁 李晓晨 肖志明

装帧设计: 尹琳琳

责任校对: 宋玮

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 化学工业出版社印刷厂

710mm×1000mm 1/16 印张 12½ 字数 146 千字 2011 年 7 月北京第 1 版第 3 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 28.00 元

版权所有 违者必究

序言

两千多年来，中医药一直以家传身教的方式缓慢前行，很多中医名家的验方效方也因此而失传于世，汉代神医华佗的麻沸散如今也只闻其名不见其方。效方验方一直被历代医家当作神圣的瑰宝秘而不宣。

然而，在上个世纪末，竟有数十个家传秘方被公诸于世，并被制为常用药剂泽被一方。施小墨先生在中医日渐衰微的时候，不吝将自己耗费大半生精力所整理的施今墨家传秘方公开。1996年，他又将自己苦心钻研的医治小儿脾胃病、提高儿童免疫力的秘方公开。如今，这个方子被定名为“小儿健脾化积口服液”，在全国各大药店均有出售。

施今墨先生在临床实践中，根据前人的临床经验，在八纲辨证的基础上结合自身经验，将气血与八纲辨证相结合，第一次提出了阴阳、表里、虚实、寒热、气血十纲辨证的学术思想。施小墨先生继承其父经验，将这种辨证思想运用到实践中，于20世纪90年代，发明了施氏糖尿安，据朝阳医院临床试验证明，该药物对糖尿病并发症，如糖尿病引起的失明、末梢神经炎和肾病等有较好疗效。不仅如此，施小墨先生在肿瘤病的防治上更是独辟蹊径，提出“以证统病，病证结合，整体调治，突出特色”十六字方针，总结出寒热虚实毒瘀六种主证，为中医治疗肿瘤开辟出一条新路。

谈及补养，施小墨先生对古代医家多有赞誉，他推崇《黄帝内经》中“上工不治已病治未病”的预防医学思想，主

张心境平和为天下第一补药，“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”。现代人生活越来越优越，远离战乱及猛兽伤害，在这种情况下，精神因素对身体健康的影响愈加重要。中医讲究七情，把人的情感归纳为喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。这七种情绪过激都会损伤脏腑，引发疾病，比如过喜伤心、忧思伤脾、惊恐伤肾、大怒伤肝等。

而诸如糖尿病等慢性疾病，多是由不良生活方式造成的。中医讲究阴阳、气血、脏腑平衡，不平衡就会生病，所以对于这些慢性病重在预防。现在的人很注重养生，注重补养自己的身体，但补也是一门学问，如对于体态肥胖的人，饮食就宜清淡，进行平补、清补；对于消化功能差，食纳不畅的人则应进行通补。在很多人的观念里，补就是吃好东西，山珍海味鸡鸭鱼肉，这是错误的进补观念。比如孩子容易感冒大多是由于内热食火，家长以为是体弱，给孩子煲汤时放很多大补的中药，结果不仅没有起到补养的效果，反而火上浇油，阴阳失调，更易感冒。

中医把进补分为温补、清补、平补、峻补、通补等补益方法，讲究辨证施治、量体裁衣，要根据每个人的情况进行判断，讲究阴阳调理、气血调理、脏腑调理，使其都达到平衡状态才是补益的最佳效果。

现在，施小墨先生不吝在百忙之中，把多年临床经验和自身养生实践的体会与诸位读者交流，这是一位老朋友的关怀，更是希望广大读者朋友健康长寿，生活幸福的悬壶之心。古语说，仁者寿，我们也寄望于本书的出版，把施小墨先生的仁爱之意传递到千家万户，同时，也祝愿小墨先生健康长寿。

北京同仁堂 梅群

2010年12月

前言

《黄帝内经》一书中说“上工不治已病治未病，不治已乱治未乱”。“夫病已成而后药之，乱已成而后治之”就像口渴了才去挖井（渴而穿井），要打仗了才去铸造兵器（斗而铸锥），不是太晚了吗（不亦晚乎）？十分形象贴切地告诉人们防患于未然的道理。

古人认为“治未病”难于“治已病”，所以提出只有“圣人”、“上工”才能承担“治未病”责任。为什么“治未病”难于“治已病”呢？

首先，未发之病，没有明显的症状，病人和医生都难以发现。这就像扁鹊发现齐桓公已患重疾，劝其应马上医治一样。由于齐桓公未发现自己有任何病况，就拒绝医治，直至“病入膏肓”。也只有像扁鹊这样高明的大医才能很早就从齐桓公身上发现大病的端倪。

其次，“治已病”目的明确，治法专一。而“治未病”犹如不知敌人从哪儿发动进攻，掌握了何种先进武器。所以对付看得见的敌人好办，而防守看不见的敌人更难。真可谓“明枪易躲，暗箭难防”。

当前医学科学的研究已经由临床医学转向“预防医学”和“养生医学”。也就是说我们老祖宗上千年前提出的“治未病”理论，现在已经绽放出更加绚丽的光彩。当代医学正由“生物医学模式”向“生物、心理、社会医学模式”演进。

“治未病”也就是“养生医学”，对医生的要求更高，不仅要具有“临床医学”的知识，更要具有多学科的知识。我不是什么“圣人”和“上工”，但是我赞赏和钦佩古人的“治未病”的智慧。中国传统医学是一门综合了多学科内容的人体科学。它不只谈治病，而且谈养生，谈防病；它不只包括医学知识，而且还包括上至天文，下至地理的多学科知识，真是包罗万象，博大精深！也正因为如此，身为中医，我才能把祖国医学中有关养生医学方面的了解和体会介绍给大家，愿和大家交流。希望发扬“治未病”的理论和实践，使大家远离疾病，健康长寿！

施小墨

2010年12月

开篇	人过 40 要给自己施施肥	1
----	---------------------	---

第一章	懂得补的道理	3
-----	--------------	---

◆ 第一节	补益正气就像在国家上空架起防御网	4
	对付 H ₁ N ₁ ，是用飞毛腿导弹定点拦击还是	
	非特异性防御	4
	人体对疾病实际上是有抵抗能力的	5
	免疫系统出问题，后果很可怕	6
	肿瘤也是免疫系统出了问题	7
	缺什么补什么，不缺就不要补	8
	对身体有所帮助就是补	9

◆ 第二节	心境平和为天下第一补药	10
	不要单纯看进补	10
	七情过盛也会致病	11
	经常想愉悦的事情就是对健康	
	积极向上的引导	12



不要被病吓死	14
三五好友也是一剂补药	15
换换环境也是一种调节压力的好方法	16



◆ 第三节 平衡是补养的大道，养生必求于本	17
阴平阳秘，精神乃治	17
气血平衡	18
人与自然的平衡	20



◆ 第四节 进补像给花浇水施肥，花不同法不同	22
补益的方法	22
补益的性质	23
辨证施补	27
虚中夹实的人需要一边补一边清	28
补不宜过	29



◆ 第五节 补要学会三养	30
养心神	30
养脾胃	32
养筋骨	34



◆ 第六节 五脏要协调工作，缺哪一个也不行	35
补肾之误	35
协调补养五脏之气	37

第二章 神农本草经中的上品补药就是食品



◆ 第一节 益气药	40
人参	40
西洋参	42
党参	43
太子参	45
黄芪	46
山药	48
甘草	50
蜂蜜	53



◆ 第二节 养血药	55
当归	55
熟地	57
何首乌	59
白芍	61
阿胶	62
桂圆	64



◆ 第三节 补阳药	65
鹿茸	65
肉苁蓉	67
淫羊藿	68
杜仲	70
海马	71
补骨脂	72
冬虫夏草	73
蛤蚧	75
锁阳	76



◆ 第四节 滋阴药	78
沙参	78
石斛	79
玉竹	80
黄精	81
百合	82
枸杞子	83
桑葚	85
女贞子	87
龟板	88
银耳	90
黑芝麻	91



◆ 第一节 体质不同的人选不同的补品	96
分清体质进对补	96
气虚人怎么补	98
血虚人怎么补	100
阴虚人怎么补	103
阳虚人怎么补	106
心虚人怎么补	109
肝虚人怎么补	113
脾虚人怎么补	118
肺虚人怎么补	121
肾虚人怎么补	125



◆ 第二节 病症不同的人选不同的补品	128
60岁开始抗衰老	129
老年人便秘可妙用何首乌	129
糖尿病以补脾为主	131
冠心病以通补为宜	134
记忆力减退补养心肾	136
疏肝润燥安然度过更年期	137
考生要养脑	141
养心安神治失眠	142
高血压以调补肝肾为主	144
高血脂患者的简单降脂茶	146
健脾利湿防肥胖	148
儿童不宜大补	150

第四章 补也因时因地而异 151

- ◆ 第一节 顺时补养每一天 152
 - 十二经气血流注 152
 - 十二时辰养生进补法 154

- ◆ 第二节 四时变化补亦有方 156
 - 天人相应 156
 - 春生 157
 - 夏长 162
 - 秋收 167
 - 冬藏 172

- ◆ 第三节 因地而异谈进补 177

附录 179

- 中药煎煮方法 180
- 特殊中药的煎煮方法 181
- 中药的服用之道 182
- 十八反和十九畏 182
- 中药与常见西药配伍禁忌 183
- 四气五味调阴阳 185

人过 40 要给自己施施肥

人老了之后，脏腑虚损，正气不足，气血精液失于固摄，以致耗散滑脱。这时，可运用具有收敛固涩作用的药物，收聚正气，培固气血精液，减少损耗。

我父亲施今墨先生认为：要想延年益寿，不仅要固涩节流，更重要的是要开源。

开源是什么意思呢？大家知道，人的先天之精源于父母，藏于肾，为生命之本。后天之精由脾胃生化而来，也藏于肾。所以精乃阴气之本源，精盛则本壮，气化则源旺。而人的一切活动都在消耗阴精，所以可以用药食培补精气，补精以滋源，补气以助化精，就是开源之意。

开源就像是要给花“施肥”一样，补养自身新生的机能。开源的方法一个是补精气，一个是健脏腑。只要精气不散，脏腑不损，天年未尽，便无死理，即使生机已尽也可无病而逝。

现代人的工作、生活压力都比较大，因此有必要提早给自己施施肥，培补精气、强健脏腑就从 40 岁开始。

第一节 补益正气就像在国家上空架起防御网

对付 H₁N₁，是用飞毛腿导弹定点拦击还是非特异性防御

《黄帝内经》记载“上工不治已病治未病”。既然是“未病”，那么又是针对什么、采取什么方法来治的呢？这主要是通过补益身体内的正气来实现。

中医有一个著名的论点叫“正气存内，邪不可干”。正气用西医的话讲就是免疫力，也就是指身体本身具有的排除异物的能力。一个人的正气旺盛，就会与致病邪气相抗拒，就不会生病。当人体的正气虚时，邪气入侵，人就会容易生病。

人到中年，一般来说首先出现的就是气虚，就是各方面的气力逐渐衰退了。通过补益正气，可使全身的气血充盈、通畅，自然不生病，更健康长寿。

当然，我们去打疫苗，也能提高免疫力，起到防病的作用。随着医学的发展，现在已经研制出了很多防御病毒的疫苗，对健康无疑起到了很好的保护作用。这和我们说的补益正气有什么不同呢？

举个例子，要对付眼下正流行的 H₁N₁ 病毒，我们可以采取两种办法。一种是定点突破，就是直接杀死已经侵入身体的病毒，就像用飞毛腿导弹进行定点准确拦截一样，这属于一对一、点对点的防御。这些疫苗都是针对某一种病毒，属特异性的，有多少种病毒就要打多少种疫苗，或是应用多种相对应的药物来进行预防。