

王智贤●主编

王智贤

老中医65年

养生与治病 真传

Wangzhixian laozhongyi 65 nian
yangsheng yu zhibing zhenchuan

山西出版集团
山西科学技术出版社

王智賢

老中医65年

养生与治病 真传

Wangzhixian laozhongyi 65 nian
yangsheng yu zhibing zhenchuan

主编 王智贤

编委 王若中 王若春 王若华
王若东 王若新 王四爱

山西出版集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

王智贤老中医 65 年养生与治病真传 / 王智贤著. — 太原: 山西科学技术出版社, 2011.4

ISBN 978-7-5377-3865-1

I. 王… II. ①王… III. ①养生(中医)②中医学:
临床医学—经验—中国—现代 IV. ①R212②R249.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 035967 号

王智贤老中医 65 年养生与治病真传

主 编 王智贤

出 版 山西出版集团山西科学技术出版社
(太原建设南路 21 号 邮编: 030012)

经 销 各地新华书店

印 刷 山西德胜华印业有限公司

开 本 880×1230 1/32

字 数 300 千字 印 张 11.375

电子邮件 cbszxc2643@sina.com

编辑部电话 0351-4922073

发行部电话 0351-4922121

版 次 2011 年 4 月第 1 版

印 次 2011 年 4 月太原第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-3865-1

定 价 29.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

王智贤简历

王智贤，男，1929年3月生。山西省方山县圪洞镇糜家塔村人。共产党员、主任医师，早年毕业于山西省长治医专。1949年5月参加革命工作，先在晋绥边区十二厂（原火柴厂）工作，1951年调回方山县人民医院。历任：医生、科主任、副院长、院长、名誉院长、医院党支部书记等职。曾兼任方山县人大常委会委员、政协委员、山西省中医学会第一至第四届理事、吕梁地区中医学会副理事长、吕梁科协理事、吕梁地区医卫职称评委委员。参加工作以来，曾先后在长治医专、太谷医专进修学习四年（包括中医和西医）。1997年调吕梁市卫生学校工作，1999年离休。

幼承庭训，随父学医，背诵经典著作，精研岐黄理论，渐有较深造诣，临床诊病积累了较丰富的经验。博引广征，立论独特，颇多新建树。18岁行医乡里，长期在基层从事临床、科研、教学、管理工作60余年。学验俱丰，受益颇多。擅长中医、内、妇、儿科。以疏肝解郁、活血化瘀、扶助正气、健脾益肾等理论为指导，治疗疑难杂病，见效甚著。行医60余年，诊病46万余人次。颇受称颂和赞誉。有多篇医学论文、四项科研成果、五部医学著作、一项国家专利等。先后获得省先进科学工作者（省劳模）及国家、国际等物质奖和荣誉奖26次。简要内容如下：

一、著有医书五部（约130万字）

1.《实用针灸心得浅说》一书20万字，1977年出版，1978年获吕梁地区科学大会奖；

2. 《三十种病治验录》一书 20 万字，1987 年山西科技出版社出版，深受基层医务人员欢迎，一年内两次印行，销售五万余册，被《山西日报》誉为全国发行量最大的科技书籍之一。曾三次获国内奖，一次获国际奖。

3. 《王智贤老中医五十年临床针灸治验》一书 22 万字，2003 年出版，为广大基层医务人员提供了一些针灸方面的基础知识，如针灸手法的基本技能：进针得气、补泻、选穴、定穴等，此外还介绍穴位主治及常见病的针灸治疗，对艾灸、拔罐、按摩也作了介绍。

4. 《王智贤老中医六十年杂病治验实录》一书 40 万字，2006 年出版，书中介绍了农村常见疾病 96 个，151 个证型，列举了 129 个治验病例，160 个有效方剂以及针灸、偏方、食疗等简便易行之法。这些都很符合广大基层农村的需要，获得读者好评。全国各地来人来信，求医问药者络绎不绝，现已再版发行。

5. 《王智贤老中医 65 年养生与治病真传》一书 30 万字，2010 年 12 月出版。该书是作者六十余年临证实践，结合养生治病的经验总结，叙述了养生防病最紧要的一些事项，如精神情志修养，运动锻炼选择，饮食宜忌调节，性生活与健康，烟、酒、茶的宜忌，居室环境注意，美容、美发、固齿、气功、睡眠等方面的知识及实践体会。书中还介绍了 33 种常见病多发病的养生防治（包括中医中药、针灸、按摩、拔罐等）。内容较为全面，贴近生活，浅显通俗，使人一看就懂，一学就会，一用就效。

二、四项科研成果、一项国家专利

1. 《331 例气管炎、肺心病三年防治观察》1979 年获吕梁地区科研成果二等奖，该论文选送参加华北地区及全国气管炎会议作交流；

2. 《舌面青紫点（斑）的研究》1984年获山西省政府科研成果三等奖，1985年获山西省劳动竞赛委员会二等功；

3. 《沙蒿籽的外用研究》、《儿童双优粉的临床观察》1992年分别获吕梁地区科研成果二等奖；

4. 《清凉泻火、防病强身饮料》，1997年获得国家专利权。

三、多篇医学论文，在《中国中西医结合杂志》等国家及省级杂志上发表，多次在国家和国际学术研究会议上交流。

1. 《气管炎、肺心病中医辨证治疗》一文，1991年在首届中国名医学术研讨会作交流，获荣誉证书作者被授名医牌匾；

2. 《舌面青紫点（斑）的研究》一文，1994年获中国中医研究院“医圣杯”国际医药论文二等奖；

3. 《舌面青紫点（斑）的研究》1995年选送赴美国参加世界传统医学大会，作者在大会演讲，并获“超人杯”二等金杯奖及“民族医药之星”称号。

4. 文章1999年出席在香港召开的世界中西医结合会议，被评为优秀论文，并获“二等金盘奖”，以后被该组织多次邀请；

5. 2000年《舌面青紫点（斑）的研究》一文被选送参加作者在北京召开的世界传统医学大会（有34个国家的卫生部长参加）。在大会作专题演讲；

6. 2002年《中国中医药报》名医名方栏内登载“王智贤简历”及“肝胆消滞逐瘀汤”名方组成及临床应用。

四、其他

1991年以来先后有《中国科技工作者名录》、《中国当代发明家大辞典》、《中国大陆名医大典》、《求医问药辞典》等六部大型著作，均将王智贤医学事迹录入书中。被《中国疑难病研究所》聘为特约研究员，主要研究中医治疗疑难病的问题。中国医

药精华荟萃一书聘为编委。被中国国际交流出版社聘为特约顾问编委。《中医辨证治疗 1000 例疑难怪症》其资料制作成的图版，1991 年被山西省选为出席北京亚运会期间的展出资料。

现虽进入耄耋之年，但老骥伏枥，壮心不已，红霞夕照，奉献犹存，每日仍在门诊看病 10~20 人次，还在抽空编写《60 年舌诊体验》和《60 年中草药临床应用体会》等书。

地址：山西省吕梁市博物馆家属院

电话：0358-8232505

13503581182

邮编：033000



目 录

第一章 养生心影（耄耋回忆）

坎坷的养生历程

第一节 童年——贫困中孕育希望	1
第二节 青年——坚苦中磨炼成长	5
第三节 中年——劳累中成就梦想	12
第四节 老年——幸福中升华健康	25

第二章 中国传统养生概况

第一节 儒家、佛家、道家等养生简述	32
第二节 儒家养生	34
第三节 佛（释）家养生	37
第四节 道家养生	41
第五节 民间养生	47
第六节 集历代养生之大成者——中医养生学	54

第三章 浅谈养生保健中最紧要的十个问题

第一节 养生要有本钱，知识第一	62
第二节 民以食为天，合理第一	71

第三节	人为万物之灵，情志第一	79
第四节	生命在于运动，坚持第一	88
第五节	气功有奇效，心诚第一	99
第六节	爱美之心，人皆有之，保护第一	108
第七节	合理的性生活对人体有益，节制第一	114
第八节	睡眠是生命重要的修复工程，质量第一	126
第九节	居室风水，环境第一	132
第十节	烟、酒、茶，宜忌第一	139

第四章 部分养生中药 及食品的养生功能成分简介

第一节	17 种中药养生功能简介	147
第二节	22 种常用食物的养生功能简介	164

第五章 三十种常见病的养生防治

第一节	感冒养生既可防，又可治	171
第二节	慢性气管炎的养生防治	175
第三节	支气管哮喘养生防治效果良好	180
第四节	急慢性鼻炎的养生防护	184
第五节	变态反应性鼻炎（过敏性鼻炎）的养生防治	188
第六节	慢性胃炎重在调养防治	195
第七节	消化性溃疡病的几种养生防治措施	199
第八节	胃下垂的养生调治	204
第九节	便秘的养生防治	208



第十节 泄泻的养生防治	213
第十一节 慢性肝炎的养生防治	220
第十二节 肝硬化如何养生防治	226
第十三节 谈谈脂肪肝的养生防治	234
第十四节 胆囊炎、胆石症的养生防治	240
第十五节 冠心病的几点养生防治措施	245
第十六节 高血压的养生防治	251
第十七节 慢性肺源性心脏病的养生防治	262
第十八节 慢性肾炎及肾功能不全的养生防治	268
第十九节 急性前列腺炎的养生防治	277
第二十节 慢性前列腺炎的养生防治	280
第二十一节 前列腺增生的养生防治	284
第二十二节 阳痿的调养防治	291
第二十三节 妇女更年期综合征的养生调治	302
第二十四节 肥胖可引起很多病，应重视养生防治	312
第二十五节 癌症的养生防治	323
第二十六节 食道癌的中医药防治	335
第二十七节 乳腺癌的中医药防治	339
第二十八节 肺癌的中医药防治	342
第二十九节 胃癌的中药防治	346
第三十节 直肠癌的中医药防治	348
第三十一节 结肠癌的中药防治	350
第三十二节 癌症的针灸疗法	353



第一章 养生心影（耄耋回忆） 坎坷的养生历程

我已在人世间度过了 82 个春秋，其间历经坎坷，艰辛备尝。通过努力，终至幸福。回忆一生，有成功，有失败，有经验，有教训。然而学医诊病，领悟养生，几乎贯穿了我的一生。几十年来，刻苦学习，精勤不倦，潜心攻读中医典籍，深研各家学说，究其至理，探其奥妙，颖悟启迪，吸取精华。对养生保健、防病强身，收益颇多，体会深刻。尤其重视临床治病与养生保健相结合，如精神调节、饮食调理、运动锻炼、生活起居、药物防治等综合防治方法，不仅收到良好效果，还验证了自己的一些独到见解，解除了许多病人的痛苦，挽救了不少人的生命，从而使理论与实践逐步结合并得到升华。现将几十年的往事回忆如下：1. 童年：贫困中孕育希望。2. 青年：艰苦中锻炼成长。3. 中年：劳累中成就梦想。4. 老年：幸福中升华健康。各个部分相互联系，有机结合，供读者参阅，或许对养生保健有所启迪。

第一节 童年——贫困中孕育希望

童年，乃人类成长的初始阶段。这是一个思想启蒙、身体发育的最佳时期，如四季之春，万物萌动，生机旺盛，脏腑清灵，本性良善。此时陶冶情操，坚定意志，将对人一生的身心健康和事业发展有着极深远的影响。

我的童年，正值抗日战争之际，环境恶劣，生活贫困，均已到极点。从我记事起，就是太原失守，溃兵捣乱，没有过一天安稳日

子。糠菜半年粮，实在是那个时期的真实写照。糠面窝头和掺糠炒面（玉米、高粱、莜麦、谷糠、炒熟磨成面）是主要的食粮，真是到口酥，好咬难咽。还要吃榆钱钱（榆树上结的种子）、扫帚叶（扫帚的嫩叶）和苦菜等野菜。日寇经常出发扫荡，老百姓三天躲、两天藏，田园荒芜，收成大减，贫病交加，苦不堪言。1940 年瘟疫流行，仅我们村 700 多口人就病倒了一半，不少人因之丧命。我还病了四十多天，三次复病（犯病），差点死去。真是千村薜荔，万户萧疏。那时物质极度贫乏，人民生活处于水深火热之中。举例说生火做饭吧，因日寇封锁，买不到火柴。人们只好把高粱秆烧成木炭似的东西，放在一个盒内备用（叫煤斗）。把铁打成了长 3 寸、宽 0.5 寸、厚 0.5 寸的铁条（叫火镰），再和石英石（马牙石）互相碰擦，产生火星，使其掉进煤斗内燃着高粱秆，然后把柔软的麦秆或其他绒软的柴草，包住燃着的高粱秆，用口使劲吹风，有时吹得头晕眼黑。有一家好容易吹着了，周围的邻居就互相用麻秆来引火做饭。如果不成功只好饿着肚子，再碰擦吹火，回忆起来真苦。买不到盐，人们只有拿上笤帚和水桶，到下湿地（盐碱地）扫回来带白色的土面则，放些水搅拌起来，去掉沉淀下去的泥土，将清水放在盆内或碗内，太阳光下晒干，底上有一点白色颗粒当盐吃，放多了苦涩，放少了不咸。衣服都是冬季絮棉花，夏天抽掉，穿了再穿，补了又补，补丁一块挨一块。我的棉袄穿了四年，人长衣不长，露出了肚脐和前臂，也只能往长接一下。房屋大部分被烧，一家七八口人，住着一孔窑洞，又黑又窄，过年不糊窗、不刷窑（粉刷），也没有新衣服穿。但是人们非常能吃苦，勤劳节俭，意志坚强，大家只有愤怒，没有怨言。自卫队每晚训练，儿童团放哨，都非常认真。空室清野（家里的东西都埋藏起来）做得很好，敌人来了什么也找不上。大家很团结，一人有难，众人支援，有福同享，有难同当，这种民族团结精神，实在是难能可贵。虽然生活环境非



常艰苦恶劣，但只要有机会人们还是苦中求乐，热闹一番，如正月里闹秧歌、跑院子，欢声笑语，歌舞升平。平时大人们练习武术、耍大刀、舞红缨枪，既锻炼身体，又学杀敌本领。孩子们除跟着大人学习以外，还要玩老鹰抓小鸡、踢毽子、跳格格、担棍棍、跑老大（几个人同时起跑，跑在最前面就是老大，大家都得听他领导）、拐子竞走（把一侧手绑在同侧的腿上，几个人同时竞走，谁走在最前面谁就能得到奖赏和表扬），既玩得开心，又增强了体质，这些活动项目对人的身心健康很有益处。所以说日常生活中也可以养生保健。

我是儒医家庭出身，父亲 22 岁时考取了清朝最后一批秀才，以后废科举，兴学堂，因条件所限，再未深造，就在村里当教员（私塾先生）维持生计，一边学医。秀才学医人，半年就现成。他已经对易经八卦，阴阳五行，相生相克，以前都学过，因此学起医来毫不费劲。古有医儒一家之说，父亲身上确有体现。他对许多医书也背诵很熟，看病深受信赖。我是老生子，从记事起，父亲已经年纪大了，除看病外还收几个弟子教书。父亲传统的儒家思想浓厚，但也比较开放，对子女的教育既注重古学，也讲些现代课程。还常讲些读书至上，修身养性，光宗耀祖的道理以及“十年寒窗无人问，一举成名天下知”，天地间诗书最贵，家庭内孝悌为先，孝悌忠信礼义廉耻等等。他用说故事的方式，讲些孔子、孟子、老子、庄子、三苏，以及历代文臣武将的事迹，唐诗、晋字、汉文章的来历。还教我念三字经、千字文、幼学琼林、上下论语等等。他告诉我只学古书，将来不够用，还要学国文、算术、修身（有政治、养生等内容）、地理等。现在上学有困难，但不能耽误时间，学古书也是学文化，学不懂不怕，只要记熟，以后有用。父兄们的言谈举止，诗情画意，舞文弄墨，谈古道今，以及抗战形势、时局变化，我自然也耳闻目睹。“秀才的肚子，杂货铺则。”村上



人有事有病也来请教，他总是解答得一清二楚，如养生防病、偏方食疗等。这些杂谈议论，社会知识，对我热爱学习、热爱中医和启蒙思想有很大影响，也为我学中医提供了一些文化基础。

十四岁时父亲让我攻读中医书，《伤寒论》《金匱要略》等，并背诵汤头药性。他告诉我只要背熟，不懂不怕，以后大有用处，既可提高文化，又能渐精医道，还可济世救人。中医是我国的宝贵财富我们应当继承发扬。但我年幼识浅，尚不能全部理解其中之意义，只是父命难违，只有专心攻读而已。十六岁夏秋之际，当地疫病流行，染者十有八九，因缺医少药，仅我村小儿病死者达四十八人，一时凄烟楚楚，哭声遍野，耳闻目睹者无不潸然泪下，这对我内心触动很大，激励我立志学医者盖始于此也。我的文化也是通过学医提高的。可见父亲用心之良苦。

抗战时期，村里的学校被敌人烧毁，一无所有。老师带上学生夏天在树荫下、冬天借用民众的窑洞学习，有时还在阳坡地，用指头在地上写字学习。因为没有课本，谁念几册老师心里清楚，记得我念过四册。有时还上体操课，如赛跑、丢手绢、齐步走、正步走、跑步走、向左转、向右转等。敌人来了大家就四散躲避，敌人走了再回来学习。有位老师叫李忠俊，为人善良耿直，从不打骂学生，总是启发教育，循循善诱。还教我们怎样锻炼身体，如何讲究卫生，大家非常敬重他。他经常告诉我们要记住：现在生活困难，无处上学，受人欺凌，是国力不强大，大家要努力学习改变这样的状况；还说童年非常宝贵，是一生的基础，耽误了再也不会回来，不能白白浪费；这些对同学们启发很大。为了躲避敌人，他走了，同学们非常想念他，后来才知道他是我党的一个好干部。李老师的言行，深深地刻在我的记忆里。童年的境遇，虽然是生活贫困，环境险恶，吞糠咽菜，饥寒交迫。但也锻炼了我能吃苦耐劳不怕难的毅力和比较健壮的身体；陶冶了我的人格情操；教育和鼓舞了我的民族



气节；激发了我立志学医的决心。从养生学的角度来看，对以后的精神情志修养，身心健康锻炼，事业进取成功，都是很重要的影响。至今想起来，倍感欣慰。

第二节 青年——艰苦中磨炼成长

青年，如同春夏之季，人的生命活力达到了最旺盛时期，如中医所说“天地具生，春生夏长，万物以荣”。此时应排除干扰，坚定意志，刻苦学习，坚持锻炼，提高身心修养，增加知识技能，方可成为对社会有贡献的人。

因父亲年迈，兄长早逝，我十六岁起就艰难地负担着全家生活，有几年特别困难，我一边卖柴、卖炭，一边还要做的卖豆腐、卖饭，还要种地学医。抽空还要给人家打零工，可以说医、农、工、商我都试过，无论做什么我身边都常带一本医书，有空就学，晚上回来再和父亲探讨。日积月累，知识渐长，十八岁时就能看病，逐渐得到乡邻的信赖，使我更加有信心学中医，但仍是以农为主，生活仍然困难，直到参加工作，才走向光明。

参加工作后，待遇上经过供给制、小包干、大包干和工资制，我的生活逐渐好转。1951年调回方山县医院工作，一切感到很新鲜。有不少的医疗设备，有医生、护士、司药等较齐全的工作人员。有大学生、中专生，他们都知识丰富，理论系统，相比之下，显得自己年轻无知，文化知识浅薄，常觉得低人一头。当时受中央卫生部王斌思想影响，中医受到很大的排斥，凡是中医必须学习西医，领到证书，否则不能看病，即便医龄较长、经验丰富的老中医，也必须如此，何况我呢？为提高自己，我主动做些护士、司药或出诊看病之类的工作。在这种情况下，我下决心从头学起。参加了干部文化补习班，每天早晨两小时，有专人讲课。同时自己还阅读文学、史地、政治等书籍，勤学好问，拓展自己的知识面。并买了一套华北卫校的西医课本（20册），一字一句地学。一开始有很



多名词术语根本不懂，如细菌、培养基、菌落、细胞、组织、肾小球等等，真是睡下摸天。有些人也说我根本学不成。但我想起“非志无以成学，非学无以广才”这句名言，回忆起我背柴卖炭学中医的情景，我就决心学懂学成，多读多记，不耻下问，孜孜不倦。只要勤读多读，难题完全可以解决，对此我在广泛阅读中深有体会。人常说千古文章一大套，知识是互相渗透、互相贯通的。我用了四年的时间读完了这套书（卫校是两年半讲课，半年实习），不仅学懂了，还记得很熟，这样我就掌握了一定的西医知识。医院很多人都叹服我的毅力，也引起了领导的重视，为以后进修学习打下了基础。此间我还阅读了大量的文化书籍，扩展了知识领域，提高了文化水平。除上班时间外，中午不休息，晚上 12 点前不睡觉，坚持看书学习。实在瞌睡了就在院内跑上一会或看看天上的群星，这样既锻炼了身体也清醒了头脑。利用睡觉前、起床后、开会前人未到的时间见缝插针，背诵汤头药性和经典著作中的精句，或阅读书籍。我把汤头药性编成晋剧紧二性、慢二性板歌唱，这样既避免了背诵时的枯燥，又可加强记忆，还能得到娱乐。我不打扑克，不下象棋，不和人闲聊天，以后一生如此，手不释卷，珍惜每一分钟。我觉得读书就是享受，能轻松愉快，也是全身心锻炼。我从 21~36 岁，15 年时间里每天坚持学习五个小时，共计是 26250 多小时（包括在外地进修西医的四年时间），相当于读了 13 年正规学校。（每年按三百四十天、每天按六节课算）

1956 年和 1963 年两次到外地进修西医达四年之久，其中也有中医课程，这是我有生以来第一次坐在课堂上听老师讲课，并亲自搞人体解剖、生理实验、细菌培养等。把所学到的理论和实践结合起来，有些过去不懂的问题迎刃而解，茅塞顿开。在医专学习的课程中，还有大专的物理，化学，生物化学，拉丁语等。拉丁语可以死记，而物理，化学虽然在自学中接触过一些初步知识，但对大专



课可以说是一窍不通。物理课一开始就是开门动是平动还是转动，物体下垂的加速度如何计算。化学方面一开始就是门捷列夫周期表（元素周期表），其他医学课程因为有基础，不用太费力，考试总得五分。唯有物理化学把我这个没有上过一天正规学校的人真难住了。上课做笔记，既要写中文，又要写英文（符号），还要写元素正负价、原子量和方程式等等，脑子里乱成一团麻。晚上自学时还得重新整理，密密麻麻的笔记自己也看不清楚。一天到晚钻进了这两门课里面还是学不好。摆在面前的路有两条：要么放弃物理化学，但这与医学、药学、生物化学联系很密切，又是基础理论；要么加倍努力赶上去。想起华罗庚有句名言：“人可知，己亦可知，人所能，并非己所不能。”我思考再三还是选择了刻苦学习、努力赶超这条路。于是买了初中、高中化学和物理课本，及《化学入门》和《化学钥匙》等自学参考书。每天晚上下了自习，等同学们睡了，我却在教室开始攻读化学和物理。初高中课程按部就班学，比较好懂，但进度太慢，为加快赶超进度就直接研读《化学入门》和《化学钥匙》。很快就有了收获，特别是与医学有关的课题进展很大。每晚从9点开始到午夜一两点，甚至更长时间加班学习，有时为弄清一道题，通夜不睡觉，起床铃打了，我才从教室里回来，用冷水洗一把脸又去上课了。说也奇怪，人要是决心大，信心足，精神也会倍增，脑子也更加好使。我觉得这与我一贯坚持锻炼身体有好处。经过三个月的努力，我的化学课考试成绩达到了四到五分（那时是五分制），化学老师奇怪地问我是怎么回事，我说没什么窍门，就是几个月没睡。身体瘦了八斤，两眼视力由原来的1.5下降至0.3，不得不配戴眼镜，老师很受感动。攻克了难关是我最大的欣慰。我能和医专生一样，大踏步前进了。惜时如金，成为我获取知识的唯一途径。住了几年学校，长治市的主要街道、太谷县的孔祥熙花园我都没有去过，从不浪费一分一秒。我还抓紧阅读参考