

国医精粹

传承千年养生智慧

中国家庭必备工具书

- 华佗、孙思邈、邓铁涛、班秀文……囊括31位古今国医大师，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
- 五禽戏、辟谷术、胎息法、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
- 六字行气功、朱氏“倒仓法”、醒脑复聪汤……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



大国医

宋敬东◎编著



国医绝学系列

大国医

宋敬东 编著

名医大师的独家治病绝学 中华传统的养生祛病绝活

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大国医 / 宋敬东编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社 , 2013.11

ISBN 978-7-5308-8464-5

I . ①大… II . ①宋… III . ①养生 (中医) — 基本知识②验方—汇编 IV . ① R212 ② R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 259855 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 王朝闻

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版
 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcbs.com.cn

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 15 字数 300 000

2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元



前言

近年来，中医的存废之争愈演愈烈，尤其是在张悟本事件之后，无论是媒体还是学术界，都对中医大肆批判，“伪科学”“巫术”“骗术”等一顶顶大帽子扣了下来，中医被推到了历史的风口浪尖上。那么，我们究竟应该如何看待中医呢？

毫无疑问，中医是我国土生土长的一门医术，从《黄帝内经》《伤寒杂病论》到《千金方》《本草纲目》，从华佗、张仲景到孙思邈、朱丹溪、李时珍、叶天士，千百年来，正是这些中医以及中医的实践者们守护着中华百姓的健康，无论是天灾连连、瘟疫肆虐，还是战火纷飞、刀兵肆虐，乃至感冒咳嗽、日常小疾，这些中医大夫们都在默默奉献着。相信如果没有中医，中华民族的灾难与痛苦会加重百倍。然而，为什么现在又有这么多人反对中医呢？这一定是有原因的。19世纪中后期，西方列强用坚船利炮轰开了中国国门，西医开始在中国强势崛起。从此，中西医之争便拉开了序幕。事实上，这场“战役”并没有持续多久，中医便“全面溃败”，西医在短时间内获得了普遍的认同，尤其是在知识界，而中医则几度被呼吁“废止”。有人认为，社会的发展在于优胜劣汰，西进中退的根源在于中医疗效太差。事实却并非如此，如果单从疗效来论，中西医可以说是各有千秋。而中医之所以被一些国人抛弃，主要根源于以下两大因素。

首先，中医的成才率太低。西医采用的是集体授课的方式，短期内便可以向社会输送成批的合格人才。而中医过去采用的一直是在用“师父带徒弟”的模式，一个老中医数年才能带出两三个徒弟，而且由于中医的知识广度极大，这些已经出师的“小大夫”往往需要数十年的积累才能成为一个合格的中医师。

其次，冒充中医师的骗子太多。俗话说，物以稀为贵。既“贵”，便有人以假乱真、滥竽充数，如张悟本之流。他们实际上只学得了中医的一点皮毛，甚至连皮毛可能都没学到，便打出“神医”的幌子，到处招摇撞骗。这种行为对中医的伤害是致命的。他们的骗术被揭穿之后，人们又往往把罪名扣到中医头上。

除此之外，中医还存在假药过多、见效较慢等客观局限，但无论如何，中医的确是有疗效的，中医理论也的确是科学的理论。为了推动中医药事业的发展



展，2009年6月19日，人力资源和社会保障部、卫生部与国家中医药管理局三大部委联合在全国范围内评选出了30位老中医，授予“国医大师”这一极高的荣誉。这不仅表明了政府对中医的一贯支持立场，同时也宣告了中医复兴的号角彻底吹响。



为了响应国家的号召，传承与发扬中医健康理念，我们编写了这本《大国医》。中医认为，治病要治根、治本，这一思想实际上同样适用于西医。我们认为，要想让中医重新为大家所认可，甚至走出国门，走向世界，就要从根本上解决上面提到的成才率太低、骗子太多等问题；而解决这些问题最直接、最有效的方法，便是普及最科学的中医理念与方法。让大家明白什么是真正的中医，人们就不会去相信那些打着中医旗号的骗子；让大家掌握最有效的中医保健方法，在某种程度上也会缓解中医成才率低的压力。可以说，这本《大国医》正是我们朝着这个方向所做的努力。



本书分为上、下两篇。上篇介绍了古代十二位苍生大医，如华佗、张仲景、皇甫谧等人最核心的健康理念及最有效的保健方法。这些中医大师每一位都在中医史上赫赫有名，称为“国医”绝对名副其实。我们希望通过对他们的经验的介绍，能够将最纯粹的顶级中医进行推广与普及，同时也希望能够有更多的读者从中受益，健康百年。下篇主要介绍了当代成就卓著的老中医们的健康智慧，除国家评选出来的当代“国医大师”之外，我们还选录了一些虽然没有入选“国医大师”，但在中医领域确有突出贡献，且独具特色的大师。他们不仅是古老中医的传承者，也是开拓者，正是有了他们的存在，中医才没有在屡遭厄运的情况下停滞不前。与古代中医大师们比起来，相信他们的经验与方法更具有现代特色，更利于大家理解与应用。我们同样希望有更多的读者从他们的经验中受益，从他们的方法中体会当代中医的神奇。同时，希望有更多的中医师加入他们的行列。



由于时间仓促及水平有限，书中难免有所疏漏，我们希望广大读者乃至医界同仁能够提出宝贵意见，以便我们及时改正。同时，我们也提醒广大读者，书中所录皆为中医大师的一些个人经验，其中一些方剂，必须对症下药方可见效，否则，不仅无效，反而可能会因为误用而造成伤害。因此，对于一般没有医学背景的读者来说，本书只可作为临床的参考，要实际应用还要征询专业中医师的意见，切不可自己盲目使用。

最后，希望更多的人通过阅读本书真正理解中医，能够在中医的护佑下健康一生，幸福一生。

目 录

上篇 古代大国医健康智慧

华佗 形神兼养五禽戏，五脏安和有神方

第一节 常练“五禽戏”，消谷气，通血脉，病不生 /3

第二节 养气调神，远离“劳伤”——华佗防病绝学 /7

张仲景 经方千年传，百病防为先

第一节 无病先防，张仲景教你察“颜”观色识百病 /11

第二节 寻古之医理，创今之新方——张仲景经方五则 /15

第三节 食物有四气五味，吃不好就会导致疾病 /18

皇甫谧 命要活得长，全靠经络养

第一节 决死生，处百病，调虚实，皆可从经络中求 /21

第二节 谨候其时，病可与期——皇甫谧细说经络与时令 /23

第三节 盛则泻之，虚则补之——听皇甫谧详解针灸之道 /28

第四节 皇甫谧为您推荐的十五大保健名穴 /30

第五节 日常小病，简单的经穴疗法就能搞定 /34

葛洪 世间虽无神仙树，医行大道寿百年

第一节 远离六害，不伤为本——葛洪的养生观 /37

第二节 行气的最高境界是达到胎息状态 /41

	第三节 穷览坟索，收捡奇方——《肘后备急方》名方选录 /43
陶弘景	养性延命遵古法，导引食诫顺天求
	第一节 常练“六字行气功”，调养五脏，百病不生 /45
	第二节 热手摩身体，最简便的肌肤保养窍门 /48
	第三节 食欲少而数，不欲顿多难消——陶弘景论“食诫” /51
	第四节 沐浴得法，健康百倍——陶弘景的五点洗澡建议 /54
孙思邈	每天一点小功法，一生健康永相随
	第一节 节护精气，“啬”者长生——孙思邈的养生总论 /57
	第二节 导引行气，千岁不死——孙思邈导引按摩养生法 /59
刘完素	老幼青壮养有法，三消诸病治有方
	第一节 “养、治、保、延”四位一体，益寿延年保平安 /63
	第二节 呼吸调元气，像轻舟那样自由遨游 /65
	第三节 治疗糖尿病，关键在于“怎么吃” /66
李东垣	后天之本不可伤，养胃健脾有良方
	第一节 脾胃若伤，百病由生——李东垣的日常调摄养生观 /69
	第二节 吃饭有讲究，养脾胃益健康——李东垣的护脾养胃法 /72
朱震亨	把“滋阴”贯穿于一生的健康计划之中
	第一节 阳常有余，阴常不足——警惕“阴不足”的信号 /75
	第二节 朱震亨教给我们的养阴智慧——顺四时而养阴 /78
	第三节 食物排毒有妙法，朱氏“倒仓”最便捷 /81
李时珍	一草一木皆良药，健康就在本草中
	第一节 大补元气靠人参，五脏安乐定气神 /85



	第二节 枸杞有神力，滋肝补肾去火气 /87
	第三节 润肠通便秘，麻子仁小药建大功 /88
	第四节 南瓜补血又排毒，高血压、糖尿病全部望风而逃 /90
	第五节 美容养颜用珍珠，珍重圆明显神奇 /92
叶天士	奇方妙法治杂病，调情顺时来养生
	第一节 温邪上受，首先犯肺——预防流感的关键在养肺 /95
	第二节 养生要顺四时之序，千万别养过了头 /97
	第三节 小儿生就纯阳体，推拿按摩祛内热 /98
曹庭栋	老年养生，关键在于生活细节
	第一节 曹庭栋推荐给老年人的睡眠养生法 /101
	第二节 老年人盥洗得法，真的可以洗出健康 /103
	第三节 久坐络脉滞，散步可活筋骸、通络脉 /105
下篇 现代大国医健康智慧	
干祖望	集七十载之良方，治五官之烦忧
	第一节 健脾治疗慢性咽炎，让你的嗓子天天舒畅 /109
	第二节 对症下药治鼻炎，还你一个清新的世界 /112
	第三节 赶走嘴边口水，让宝宝笑口常开 /114
	第四节 扶正消肿相结合，扁桃体不再发炎 /116
关幼波	养肝护肝，健康与你相伴
	第一节 关幼波教授的肝病食养方案 /119
	第二节 关幼波对治脂肪肝的妙方 /121
	第三节 肝源性糖尿病，养好肝脏是关键 /123
	第四节 心体双养，形神俱备——关幼波的养生之道 /125

邱茂良	针灸名家治胃病，针针见效好
	第一节 治疗胃脘痛，五大主穴之外有辅穴 /129
	第二节 消化性溃疡，同时针灸肝、脾、胃 /131
	第三节 胃病常见症状的针灸治疗 /132
邓铁涛	养生保健谱新篇，疑难杂病第一人
	第一节 日出而作，日落而息——向古人学习生活节律 /135
	第二节 运动筋骨，调理脏腑，就练邓氏八段锦 /137
	第三节 白癜风，皮肤病，邓铁涛内服外涂力挽回 /141
朱良春	动可延年，乐则长寿，养生增寿的秘方
	第一节 以鼻饲药，祛病无痕——朱良春推荐的鼻药良方 /143
	第二节 动静养生，饮食有节——朱良春教授健康六法 /145
李玉奇	养生先从养胃起，美丽须从颜面生
	第一节 天赋加养生，让李玉奇年逾九旬体安泰 /149
	第二节 驻颜除皱保青春，李玉奇教授有良药“益寿方” /150
丁光迪	集诸家所长，扬行气导引之术
	第一节 吐纳呼吸间，掌握行气养生术 /153
	第二节 丁氏按摩五法，让你筋舒血活、百病不生 /155
	第三节 导引养生也治病，五官不适就练丁氏保健功 /156
李辅仁	老年常保健，轻松度百年
	第一节 李辅仁教授给老年人的五点养生建议 /159
	第二节 谨遵李辅仁“饮食十宜”，活到九十不显老 /161
	第三节 “醒脑复聪汤”，李辅仁治疗老年痴呆独家秘方 /163

	第四节 李辅仁给老年骨质疏松患者的几点忠告 /165
颜正华	识中药，辨五谷，治百病
	第一节 肾阳亏虚，颜正华推荐您多吃点韭菜子 /167
	第二节 气虚血弱，颜正华建议您多吃几枚大枣 /169
	第三节 治水肿、脚气，赤小豆是良药 /171
李仲愚	杵针、指针、气功，内外合治，百病不生
	第一节 李氏指针疗法，给畏针的患者带来福音 /173
	第二节 独创杵针疗法常用奇穴，让疗效更上一层楼 /175
班秀文	花药治女病，让痛苦随香而去
	第一节 药食结合，攻克不孕难题 /179
	第二节 行气血，化瘀滞，彻底摆脱痛经之苦 /180
	第三节 更年期综合征，班秀文教授给出的四点建议 /182
	第四节 玫瑰花养血调经，对治妇科三病 /183
颜德馨	调气活血用“衡法”，心脑血管皆通达
	第一节 解决顽固性失眠，可试试颜教授推荐的两大妙方 /185
	第二节 老年人体质虚，攻伐之药切远离 /187
何任	食茶两物皆入药，古方今用保平安
	第一节 以食代药，健康无敌——听何教授揭秘中医食疗 /189
	第二节 品茶香，得健康——何任教授的茶疗保健功 /192
王静安	国医大师献良方，儿童疾患迎刃解
	第一节 牢记王静安护儿要诀，让疾病远离宝宝 /195

	第二节 强胃健脾，让孩子胃口大开 /197
	第三节 小儿遗尿莫轻视，王氏药方解您忧 /198
方和谦	便宜小药治大病，补脾养肝有良方
	第一节 以姜入药，人可三日无食，不可一日无姜 /201
	第二节 月经失调、慢性腹泻，椿根皮是最好的药 /203
	第三节 “和肝汤”“滋补汤”，方老自创补脾养肝良方 /204
王绵之	古老方药藏智慧，精神疗法显神奇
	第一节 加味香苏散，王绵之推荐的感冒对治良方 /207
	第二节 小方法，大门道——王绵之践行的养生四法 /209
李振华	养好后天之本，滋养先天之身
	第一节 李振华脾胃保健绝密三招：健脾、疏肝、和胃 /211
	第二节 瘦身减肥，养好脾胃才是根本 /213
	第三节 培养爱好，让健康娱乐滋养你的身心 /215
陆广莘	疾病，不一定仅靠药物解决
	第一节 稳者生存，带病延年——陆广莘的养生七论 /217
	第二节 排出毒素，减出健康——陆教授详解中医刮痧疗法 /219
	第三节 肾病综合征治疗分五步，中药、护理全兼顾 /221
唐由之	守护心灵之窗，不让眼病成为幸福绊脚石
	第一节 眼科专家郑重推荐的养眼功法：眼保健操 /223
	第二节 光线适度，远近调节——唐由之教授的养眼小建议 /225
	第三节 内服、外用，唐由之教授帮助孩子摆脱沙眼之苦 /227

上篇

中医是一门古老传统的医学，千百年来，从华佗、张仲景，到孙思邈，再到刘完素、李东垣，乃至明清时代的李时珍、曹庭栋，一代代苍生大医，正是运用中医为百姓们除疾疗伤，护卫中华民族的脊梁。为了让这门神奇的学问代代相传，他们精研慎思、著书立说，给后来者留下了一部部医学经典。在此，我们选择了古代中医史上最具影响力的10位大医，挖掘他们的健康智慧，学习他们的养生方法，希望在新的时代能将这些经验继续传承、发展下去。

古代大医健康智慧

华佗

形神兼养五禽戏， 五脏安和有神方



◎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第一人。此外，他在继承古代气功导引的基础上，模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种禽兽的活动姿态，创制了一套体操，名曰“五禽之戏”，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。

第一节

常练“五禽戏”，消谷气，通血脉，病不生

◎国医智慧

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，作猿经鸚鵡，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》

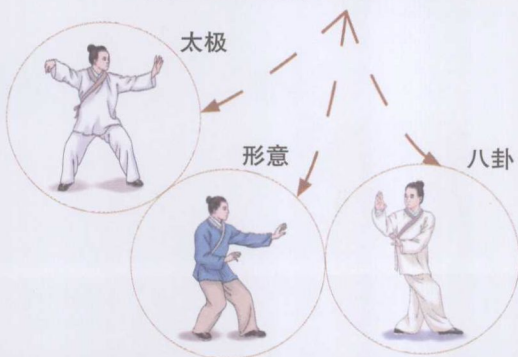
◎精彩解读

最早的关于五禽戏的记载见于南朝陶弘景的《养性延命录》，书中提到了华佗给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。它能增强神经系统的功能，促进神经细胞的修复和再生。它能增强心肺功能，增加心肌供氧量，提高心脏排血量。同时，它还能增强肠胃功能，促进消化吸收。华佗把肢体的运动和呼吸吐纳有机地结合到一起，通过气功导引使体内紊乱的气血恢复正常状态。后代的太极、形意、八卦等健身术都与此有一定渊源。无疑，它在运动养生方面的历史作用是巨大的。



华佗向吴普讲述五禽戏，传授养生之道。五禽戏对后代的健身术有很大的影响。



虎戏

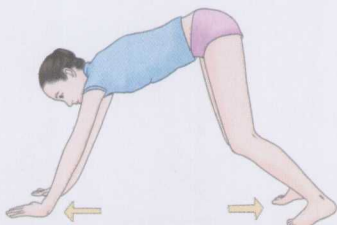


2



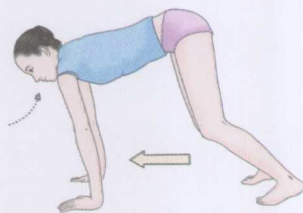
当前耸至极后稍停，然后身躯后缩并呼气，如此3次。

3



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。

1



自然站式，俯身，两手按地。用力使身躯前耸并配合吸气。

4



再低头向前平视。

5



如虎行般以四肢前爬7步，后退7步。

鹿戏



1



2



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。

3



如此左转3次，右转2次，最后回复如起势。

4



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。

熊戏



1



仰卧式。

2



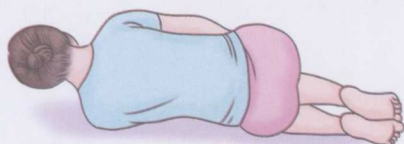
两腿屈膝拱起，两脚离床面，两手抱膝下。

3



头颈用力向上，使肩背离开床面，略停。

4



先以左肩侧滚落床面，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。

5

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。



猿戏



1



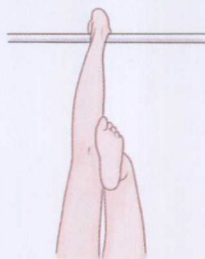
择一牢固横竿，略高于自身，站立手指可触及高度。

2



如猿攀物般以双手抓握横竿，使两脚悬空，作引体向上7次。

3



接着先以左脚背勾住横竿，放下两手，头身随之向下倒悬，略停后换右脚如法勾竿倒悬，如此左右交替各7次。

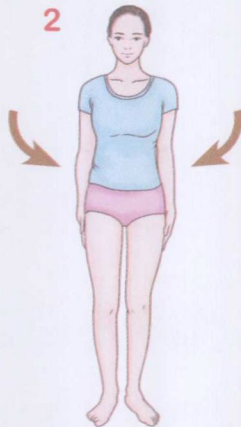
鸟戏



1



2



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（图1）。呼气时，左腿回落地面，两臂回落腿侧（图2）。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。

五禽戏也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，不仅可以使肢体灵活，强胃健肾，还能有效地防治或减缓常见的心脑血管疾病，强身健体，是适合全民使用的养生方法。