

中央电视台「百家讲坛」「健康之路」主讲嘉宾
中央人民广播电台「养生大讲堂」主讲嘉宾

郝万山

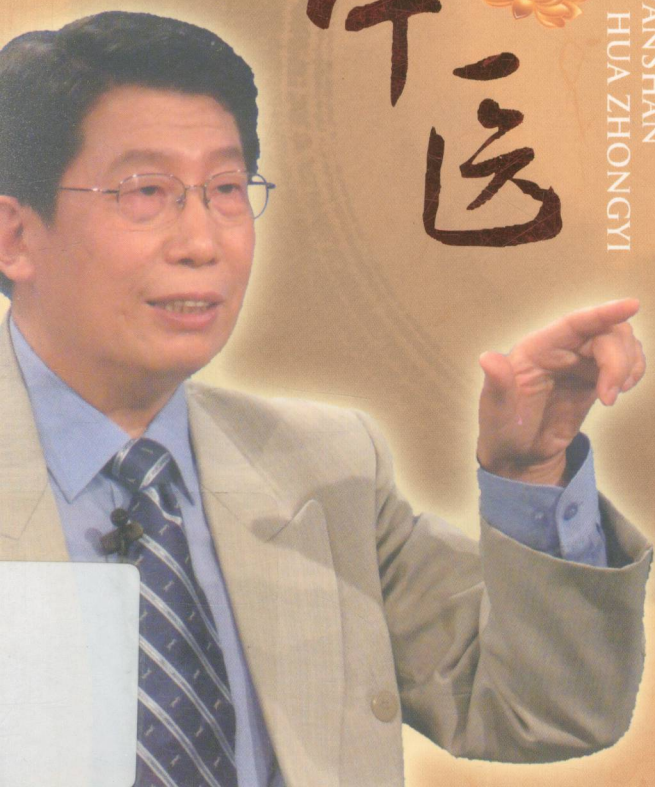
郝万山◎著

话 中 医



HAOWANSHAN

HUA ZHONGYI



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

阅 览

此书附益在资源建设室

郝万山 著

郝万山

话中医



Handwritten notes in the top left corner, including the number '201016'.

图书在版编目 (CIP) 数据

郝万山话中医/郝万山著. —北京: 人民卫生出版社,
2012. 2

ISBN 978-7-117-15427-7

I. ①郝… II. ①郝… III. ①中医学—普及读物
IV. ①R22—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 276655 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

郝万山话中医

著 者: 郝万山

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 9

字 数: 226 千字

版 次: 2012 年 2 月第 1 版 2012 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-15427-7/R·15428

定价(含光盘): 32.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)



卷首语

在中国传统文化的长河中，有一条源远流长的支流，她不仅对中华民族以及世界人民的养生保健、防病治病发挥过重要作用，也和中国传统文化的方方面面交融渗透，成为中华文化不可分割的组成部分，这就是中医学。

其实在中国历史上，原本没有中医学这个名称，就叫“医学”，比如中医书名《医学发明》、《医学启源》、《医学心悟》、《医学真传》、《医学集成》、《医学入门》等，只是到了现代，伴随着现代自然科学而诞生的现代医学，在中国发展起来以后，为了和中国原有的传统医学相区别，于是才有了中医学和西医学相对而言的两个名词。在日本、韩国，把中医学叫做汉医或汉方医学，因为这是发源于以汉民族为主体的中国的医学。

而在西方的一些国家，发现中医药学和针灸学，能够在很多方面弥补现代医学的不足，于是又把中医学、针灸学、中药学等，归属于补充医学或替代医学的范围，不过仍然叫中医学、针灸学和中药学。

我谨以我的学习体会和认识水平，以讲故事的方式，把中医学中的一小部分理念，把中医学和中国传统文化相互渗透与影响的一个侧面，把在中医理论指导下衍生出来的一些养生保健思想和方法，奉献给读者。其中的内容，有我学习中医由困惑、思考到理解的心路历程，有我在亚洲、欧洲、美洲、澳洲讲授中医的经历和感悟，有我多年临床诊疗的历练和体会，更多的则是我应对中外学生问答的回忆。希望藉此使大家了解中医、理解中医、热爱中医和应用中医。

这不是一本中医的教材或讲义，但能帮你理解中医的理论，

助你读懂中医的著作。这不是一本专门的养生书籍，但你从中可以了解到养生的理念，学到养生的方法。这更不是一本讲述中国传统文化的专门著作，但你从中可以看到中国传统文化的思维方法和一个小小的角落。



目录

第一章 菜肴和处方	1
大洋彼岸的来客	1
菜肴和复方	3
生药与单品	5
道高一尺 魔高一丈	8
第二章 困惑与证验	15
困惑	15
证验	20
辨证论治	23
第三章 致命毒物和治病良药	31
丛林里的毒物	31
药食同源	33
动物的自疗本能	35
人类的观察和思考	38
变毒物为良药	41
第四章 三个裨将和三个和尚	45
方剂配伍和西药联合用药	45
经方验方与自组方	50
神奇的缓峻并用	53
给邪气以出路	56
海陆空联合作战	58

第五章 后天之本——脾	59
以今释古的误区	59
此脾非彼脾	61
中医的脏腑学说	67
脾统血	69
脾主肌肉和开窍于口	70
吞津养生法	71
人体的自调机能	72
肝胃两寒 饮邪不化	74
思则气结和思伤脾	79
第六章 先天之本——肾	81
肾主水液代谢	81
肾藏精和肾主生长发育与生殖	83
肾主纳气	87
肾的生理联系	88
恐伤肾	93
第七章 天人相应和天人合一	99
人是天地化生的	100
天人相应	101
气是物质能量信息的综合	109
中医的整体观念	110
天人合一和天人感应	111
第八章 阴阳是化育生命的本源	113
阴阳的本义	113
阴阳是化育生命的本源	114
阴阳源于哲学还是源于自然	118

阴阳的特性·····	119
阴阳的关系和阴阳的应用·····	121
阴阳的失衡·····	136
三阴三阳的本义和应用·····	139
春夏养阳和秋冬养阴·····	142
第九章 五行是自然规律·····	143
五行非五材·····	143
五行又称五气五运五常·····	145
五行归类的思路和方法·····	147
五行的生克·····	162
五行的烙印·····	166
五行是化育生命的本源·····	168
五行和方位·····	169
五行和五色·····	171
五行和五味·····	175
五行和五音·····	178
五行在中医临床中的应用·····	184
第十章 养生要养心·····	188
心主血脉和心主神志·····	188
养生要养心·····	193
健康的标准·····	194
不良情绪对健康的影响·····	196
心身性疾病·····	201
心为君主之官·····	206
心的生理联系·····	208
养心的方法·····	209

第十一章 肺主呼吸和调息·····	214
肺为娇脏·····	214
肺主气 司呼吸·····	216
腹式呼吸——养生的功夫·····	218
肺的宣发和肃降·····	226
肺的生理联系·····	232
第十二章 肝主疏泄和养生·····	234
肝主疏泄·····	235
肝藏血·····	247
肝的主要生理联系·····	249
第十三章 亚健康及其自我调理·····	255
亚健康·····	256
《黄帝内经》的治未病·····	258
亚健康的调理·····	260
刺激部位的选择·····	265
第十四章 经络的奥秘·····	272
神秘的经络·····	272
经络的实证·····	274
后记·····	279



第一章 菜肴和处方

一位居住在美国近 60 年的长辈，他的小孙子，中文名字叫李超，大学毕业了，学的是药学专业。这位长辈对李超说，我们是中国人，可是你出生在美国，从小生活在美国，从来没有去过祖国，对中国的传统文化一点都不了解，你已经长大成人了，大学也毕业了，就回一趟祖国看看吧，去北京找一位中医老师，了解一下中医的基本知识，从这里还可以了解到中国传统文化的一些特色，同时也看看祖国首都的风光。

他所说的中医老师，就是我。

❖ 大洋彼岸的来客 ❖

那是 2008 年的夏天，那一天，北京的天气闷热异常，我到机场把李超接到旅馆住下，告诉他，明天先带他在北京市里玩玩，以后再安排其他活动。没想到第二天一早，李超就给我打电话说，从后半夜起，他就感到发冷、发热、头痛，全身酸疼，恶心呕吐、肚子胀满、腹痛腹泻，还有一点儿咳嗽。

李超说中文的水平并不怎么样，我听了半天，才明白了他的意思。赶到旅馆，发现房间空调遥控器的温度设定在 18℃，这是最低的设置，如果还可以再往下设置的话，他可能会设置更低。垃圾桶里有多个哈根达斯冰激凌的空盒子。我摸了摸他的额头和皮肤，确实在发热。脉象滑数，舌面上布满了白厚而腻的舌苔，我立刻明白，他这是暑天过度贪凉饮冷，外感风寒之邪，内伤生冷湿浊。于是我就开了两剂中药，基本是藿香正气散和三

仁汤的合方。药物有藿香 15 克,法半夏 10 克,厚朴 10 克,苏叶 10 克,白芷 10 克,茯苓 15 克,炒白术 10 克,桔梗 10 克,杏仁 10 克,炒薏仁 15 克,白蔻仁 10 克,生姜 10 克,炙甘草 6 克。

当我中午把煮好的汤药送到旅馆时,用从家里带去的体温表量了李超的体温,已经是 39℃ 了。我让他马上把药喝下去。他一听我说让他喝药,立即问我,伯伯,这里头的成分是什么?我把处方给他看,他说这些字除了数字他认识,其他几乎都不认识,我就念给他听。他听完后说,这可能都是植物的名字,不是成分,成分应当是化学名词。我意识到,让一个从小生活在美国的,又是美国药学专业的毕业生,认可中药是“药”,需要费很多口舌。于是改口说,这是中国特有的“咖啡”,可以退热、止泻,中国人夏天贪凉饮冷,造成感冒发热吐泻,经常喝,很有效,你就喝下去吧。他说,既然中国人都喝,我是中国人,我就喝吧。于是勉强把多半杯汤药喝了下去,又喝了一些温水,漱漱口。对我说,我长了这么大,从来没有喝过这种味道的“咖啡”,爷爷告诉我,中国有很多很多好吃的菜和好吃的东西,可是我什么都还没有吃到,就喝到了这么难喝的东西。

我说,你今天晚上再喝一次这样的“咖啡”,明天病就好了,我就带你吃好吃的中国菜。他说,我在美国得感冒发热,吃药打针,怎么也需要四五天才能好,在中国得感冒发热,不打针,不吃药,明天怎么能好呀?他并不认为我给他喝的是“药”,因为在他看来,只有人工提取的,能说明化学成分的,很清楚在体内的代谢过程的单品才叫药。

当天晚上,我又照顾李超喝了一次“中国咖啡”。并告诉他明天早晨,早饭后自己再喝一次。明天在北京市玩的计划取消,等他好了之后再安排。

第三天快到中午时分,我到旅馆接他,他说夜里已经不再发热和拉肚子了,只是身上没有劲儿,早晨还在旅馆吃了一点自助餐,又喝了一次“中国咖啡”,但现在感到肚子很饿,中国咖啡真

管用，就是味道太怪了。

伯伯，中国咖啡到底是什么成分呀？李超再次问到成分的问题。

我说，依照你关于成分的概念，我告诉你，我不知道。

他又是吃惊地看着我，伯伯！你这不是害我吗！你不知道是什么成分，为什么就敢给我喝？！

我笑着说，走，我们先吃饭去。

我带李超来到北京中医药大学西门口旁边的一个饭庄，这个饭庄的菜，品种繁多，清淡可口，价钱适中。这是第一次带李超来饭店吃饭，因为他的中文表述能力有限，而且汉语听力也一般，如果聊天的时候，涉及中西医的专业术语，我担心和他的沟通出现困难，于是打电话叫来了在读的博士研究生张怡娜。张怡娜是个女孩子，英语很棒，人也漂亮，和李超又是同龄人，交谈起来可能沟通更方便一些。

菜肴和复方

菜上来后，李超一边吃，一边说，真好吃！真好吃！当快吃饱的时候，我问李超，中国菜怎么样？他说，中国菜真好吃！我说你知道它的成分吗？他愣了一下，摇了摇头。不知道成分你为什么敢吃？！这……这是食物，可……可以不知道成分。本来中文就不流畅的李超，这个时候更加显得结结巴巴。

我说，中药的起源和食物的起源是一样的，都是古代的人类在自然界寻找食物的过程中所发现的，不是用化学成分分析的方法来发现的。当远古人类认识食物的知识丰富以后，人们就在想，单味的东西不怎么好吃，营养也不怎么丰富和全面，于是就把多种食物混合起来，做成了色香味俱全的菜肴。食物的发展，是由单味的食物发展到多种食物的有机组合，这才有了现在你吃到的菜肴。不是因为用分析的方法知道了它的成分，然后

组合起来成菜肴的。

其实中药应用的发展也是一样的。由单味的中药，逐渐发展到多味中药组成的复方。一千七百多年前的晋朝有一个医生叫皇甫谧。他写过一本书叫《黄帝针灸甲乙经》，在这本书的序言里，他说了这样一段话，“伊尹以亚圣之才，撰用《神农本草》，以为《汤液》”。就是说伊尹以他近似于大圣人的才能，参考了《神农本草经》，写成了《汤液经》。《汤液经》就是把单味的中药组合成复方，在中医学里又叫方剂。就像把多味食物组合成一碟碟的菜一样。所以，我看每一张方子就像看一碟碟的菜。皇甫谧接着说，“仲景论广伊尹《汤液》为十数卷，用之多验”，张仲景的《伤寒杂病论》，补充扩展了伊尹的《汤液经》为十多卷，临床应用起来，多有效验。到了后来，张仲景的《伤寒杂病论》在流传的过程中，不得已地被分成两本书，这就是流传到今天的《伤寒论》和《金匱要略》。所以这两本书记载的大量复方，继承了《汤液经》的内容。而《汤液经》又是古代极其聪明的人伊尹，把单味药组合成复方的，当然他肯定是吸取了许多人的经验的。这就是中药应用发展的道路，由单味药的应用上升到复方的应用。

我接着对李超说，你所学的西药，发展道路和中药正好相反，西药是从植物、动物或矿物中提取出的单品，分子结构清楚，在人体内的代谢过程明确，对致病微生物的作用明晰，所以你觉得这样的东西才是“药”，这就是西方医学对“药”的定义。中国人为了和中国原有的天然“药”相区别，则把它叫“西药”，而把天然药叫“中药”。

李超说，我也是中国人。

我说，这句话你已经说过多次了，我可以直接告诉你，我认为，你不是中国人，你出生在美国，从小受的是美国的教育，你的血统虽然和中国有关，但你的思维方法、文化背景已经不具备中国人的特征，而是美国人的特征了，你是地地道道的美国人。

李超不说话，张怡娜直摇头。我知道他们关于中国人、美国

人的概念和我心中的概念是不同的，他们是从血统来看是哪国人，我是从思维方法和文化背景来看是哪国人。即使是中国国籍的人，可是他到欧美留学多年，继承了欧美的全部思维方法，而对中国传统文化和思维方法一无所知，我也认为，他不是中国人。

生药与单品

李超说，伯伯，就按您的说法，把我所说的“药”叫西药，但西药结构清楚，作用明确，用起来效果明显，这不就是人类文明的象征、科技的进步吗？这里头存在什么问题吗？倒是按您所说的“中药”，成分不明确，作用不清楚，疗效如何？也很难说清楚。

我说，李超，你刚刚喝了两次，算今天早晨，应当是三次中国“咖啡”，实际上就是中药的复方，你的感冒就好了，这是不是事实？李超点头。中药虽然没有用化学成分分析、分子结构和药代动力学来研究药物的功效和作用，但是它从药物作用趋向的升降浮沉，从药物性质的寒热温凉，从药味的酸苦甘辛咸，从药物进入人体和不同脏腑经络的亲合性——也就是归经，从药物对机体作用的补和泻，等等的不同，来论述药物的功效和作用，这样就从总体上把握了一个药物的功能特征。

老师，中医这样笼统地分析药物的作用和西医那样精确地提取有效成分，哪个更有优势呢？提这个问题的不是李超，竟然是张怡娜。

我心里明白，张怡娜的真实意图是，引出我的话题，使我再举一些例子来说服李超。

我说中药用的是植物、动物或者矿物的原始生药，虽然有的会经过炮制，但基本是原药材。西药则是经过提纯或者合成的单品。应当说，中药和西药各有优势，也各有短长。举一些例子，你们就清楚了。

疟疾是危害人类健康的重大疾病之一，由于疟原虫对已有的治疗药物奎宁、氯喹一类的药物有了耐药性、抗药性，并且已经有恶性疟原虫株的出现，病人有很高的死亡率，因此在国际上迫切需要寻找新的抗疟疾药物。

在 20 世纪 60 年代的后期，中国领导人曾亲自下令在全国范围内开展研究工作，要寻找能够替代奎宁、氯喹一类药物治疗疟疾的新药。数百名科学家经过多年坚持不懈努力和深入曲折的研究，从中国民间治疗疟疾的草药黄花蒿，也叫臭蒿、苦蒿中，分离出来一种有效单体——青蒿素，以及青蒿素的衍生物。

其实关于青蒿治疗疟疾的记载，在晋朝葛洪所写的《肘后方》里就有，这本书记载“治疟病方”中有：“青蒿一握，以水二升渍，绞取汁。尽服之。”但应当用哪种青蒿？书中没有说。

青蒿素及其衍生物是由中国科学家自主研究开发并在国际上注册的为数不多的一类新药，被世界卫生组织评价为治疗恶性疟疾唯一真正有效的药物。在伊斯坦布尔第 10 届国际化疗会议上，6000 名各国医坛专家公认青蒿素为治疗疟疾的中国神药，是世界医药史上的创举，是对人类的重大贡献。世界卫生组织热带传染病机构负责人戈达说，青蒿素及其衍生物是当前治疗疟疾的换代新药。该类药物将会以极快的速度取代奎宁、氯喹等传统抗疟药而跃升为未来抗疟的主流药物。

但是据英国 BBC 广播电台报道，英国抗疟专家已发现并证实，在柬埔寨西部已产生抗青蒿素类药物的疟疾。如该类疟疾进一步扩展，将会使青蒿素这一唯一有效的抗疟药失效。疟疾将再次成为危害甚至可能毁灭人类的恶瘴。抗青蒿素类疟原虫的产生过程，与几十年前抗氯喹、抗奎宁疟原虫产生的过程十分相似。它的出现与滥用青蒿素及其复方制剂有关。世界卫生组织在对全世界抗疟工作进行总结和分析后，认为单方青蒿素的使用，容易使疟原虫产生耐药性，提出了停止使用单方青蒿素，改用复方青蒿素的建议。这就是单品药物的利和弊。

李超和张怡娜似乎从来没有想到过这些问题，听着我的讲述，忘记了桌上的菜肴还没有吃完。

我自己还遇到过哪些类似的事情呢，我们在饭店待的时间也太久了，下午到我的工作室去继续讨论好不好？两个学生都很兴奋地说，好！好！

我的工作室离大学不到两公里，我们是打车过去的。这是面积很小的一厅一室一卫一厨的单元房，环境幽静，但设备简陋。卧室 8 平米，除了一张单人木床，一个床头柜和一个旧衣架，别无他物。厅稍大一些，大约 16 平米，两个旧书架，摆放着我常用或者不常用的书，一张不大的老写字台上，放着各式茶具和茶叶罐子之类的东西，已经很长时间没有在上边写字了，因为写东西就用电脑。写字台旁边的电脑桌上，有一台我每天都用的但已经落后的电脑，不过做文字处理工作，用起来还得得心应手。一台惠普激光打印机和一台紫光扫描仪，都很好用。此外就是一组旧沙发和几把椅子。没有电话、电视、音响、洗衣机、冰箱、微波炉等这些生活用电器，为的是在这里能够专心致志地学习和工作。这是我白天工作、学习、接待朋友以及和学生交流的地方，这几年的案头工作，也几乎都是在这里完成的。晚上回家，并不住在这里。

我们刚刚坐定，这两个学生就迫不及待地接续上了我们午饭后的话茬，问我植物原药和人工科学提纯的单品药物之间的优势问题。

我接着说，20 世纪的 50 年代后期，中国华北地区痢疾连年流行，尤其是农村的儿童得了痢疾，死亡率很高，多是因为中毒性痢疾，感染中毒性休克而导致死亡的。

李超大概没有听清楚痢疾还是疟疾，就说可惜那个时候还没有青蒿素。

张怡娜说，老师说的是痢疾，不是疟疾，痢疾是由痢疾杆菌引起的急性肠道传染病，和疟原虫引起的疟疾不是同一个病。

张怡娜进一步用英语对李超讲了这段话，李超直点头。

中药黄连是治疗痢疾很有效的药物，可是当时华北黄连用量太大，致使全中国的黄连脱销。后来有人在其他植物中提取出小檗碱，就是黄连素，用于治疗痢疾，效果很好。我记得有一次，我们院子里的邻居小妹，和同学们到山上去玩儿，喝了山泉水，这个水可能是被污染了，她回到家里不久就开始腹痛，里急后重，大便脓血，两三个小时的工夫，就拉了几十次，小脸都变黄了。邻居小妹的妈妈跑来找我父亲，可巧父亲出差不在家，我知道了这件事情，很是担心。母亲说，这是得了痢疾，母亲只给这个小妹吃了两片黄连素，就奇迹般好了，当时我觉得，这简直就是神丹妙药。可是两三年以后，得了痢疾再用黄连素，效果就很差了，甚至没有效果了。因为已经产生了耐黄连素的痢疾杆菌，但对耐黄连素的痢疾杆菌，再用中药黄连仍然有效。

对青蒿素耐药的疟原虫，用世界上所有的已知抗疟药都无效，可是用黄花青蒿原药材打汁服，只要量够大，仍然有很好的效果。可见从植物中提取的单品，和原植物并不能画等号，青蒿素不能代替黄花青蒿，黄连素不能代替黄连。单品不能代替生药，也不能等于生药。或者说，黄花青蒿是中药，青蒿素不是中药而是西药；黄连是中药，黄连素是西药。

道高一尺 魔高一丈

20 世纪的 70 年代初，那也是夏天的时候，我到一個建在荒漠的农药厂出差，这个厂主要生产杀虫剂。那里离城市很远，晚上只能住在厂区的招待所，就在那天晚上，一只可能是饿了多天的大蚊子，在我的右小腿内侧，狠狠地叮了一口，那只蚊子最终被我找到而且打死了，但个头之大，是我从来没有见到过的。

按理来说，夏季被蚊子叮咬是常事，根本不值得大惊小怪。可是这次不同，回到北京快三个月了，被叮咬的地方还是一大片