

临床一线医生的  
治病感悟  
指导康复的  
养生之道

一件生活小事揭示一种疾病的真相。  
用心去感悟，每个人都能找到自己的病根。

俗话说，治病要治本。

一旦病根找到了，

那无论是养生保健，还是康复治疗，都将变得轻而易举。

余浩郑黎 著

# 万病从根治



广西科学技术出版社

临床一线医生的  
治病感悟  
指导康复的  
养生之道

# 万病从根治



余浩郑黎之



广西科学技术出版社



0510217

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

万病从根治 / 余浩, 郑黎著. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2011.8

ISBN 978-7-80763-664-9

I. ①万… II. ①余…②郑… III. ①治疗学—普及读物 IV. ①R45-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第 124142 号

### WAN BING CONG GEN ZHI

### 万病从根治

作 者: 余 浩 郑 黎

责任校对: 曾高兴 田 芳

插画设计: 睿达点石

责任编辑: 冯靖城 李 佳

装帧设计: 天之赋设计室

责任印制: 韦文印

出 版 人: 韦鸿学

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010-85893724 (北京)

传 真: 010-85894367 (北京)

网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店

刷: 中国农业出版社印刷厂

地 址: 北京市通州区北苑南路16号

邮政编码: 101149

开 本: 710mm×980mm 1/16

字 数: 241千字

版 次: 2011年8月第1版

印 次: 2011年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80763-664-9/R·179

定 价: 29.00元

印张: 18.25

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-85893724 85893722



# 目录

## CONTENTS

### 湿毛巾的故事——寒湿证的诊断与治疗 ..... 1

- \* 晚上腿疼，早上腰疼，大多是寒湿证的表现 ..... 1
- \* 温补肾阳是治疗寒湿证的关键 ..... 4
- \* 除寒湿，可用艾叶水泡脚 ..... 5
- \* 巧用黑豆治愈腰痛的病例 ..... 6
- \* 少吃反季节、非本地及寒凉的食物就能远离寒湿对人体的伤害 ..... 7

### 放孔明灯的故事——上火的诊断与治疗 ..... 9

- \* 火往高处走，上火必然先上头 ..... 11
- \* 去火有讲究，药物勿滥用 ..... 13
- \* 五脏之火上于头，可按表现部位来辨别 ..... 15



## 湿衣服的故事——湿热证的诊断与治疗 ..... 16

- \* 湿热证的治疗重点不在清热，而在除湿 ..... 16
- \* 对付湿邪，关键在调理脾脏 ..... 17
- \* 湿热引起的男科疾病 ..... 19
- \* 湿热导致的妇科疾病 ..... 20
- \* 湿邪会造成很多种疾病，它们全都都需要靠健脾来治愈 ..... 21

## 水管被冻的故事——受寒的诊断与治疗 ..... 24

- \* 寒性收引，身体遇冷也会收缩 ..... 25
- \* 冻疮是最常见的寒邪导致的疾病 ..... 25
- \* 祛寒的总原则——温补肾阳 ..... 27
- \* 温补肾阳的方法——服用桂附地黄丸、艾灸，或 TDP  
（特定电磁波）照射 ..... 28
- \* 脾胃受寒的表现：腹痛、腹泻 ..... 29
- \* 颈部受寒的表现：颈部僵硬 ..... 29
- \* 肩背受寒的表现：肩周炎 ..... 30
- \* 女性小腹受寒的表现：妇科疾病 ..... 31

## 吹空调的故事——寒热不调证的诊断与治疗 ..... 33

- \* 老寒腿、拉肚子、女性痛经，都可能是体内寒热不调造成的 ..... 35
- \* 寒热失调时，不仅是补肾阳，肝肺胃三脏更要调理 ..... 36
- \* 辛辣食物要少吃，酸味食物要多吃 ..... 37
- \* 两味食疗方：薄荷枇杷饮、薄荷杏仁粥 ..... 38
- \* 调息静坐是战胜寒热不调的方法之一 ..... 39
- \* 金鸡独立，启动人体小空调 ..... 40



## 做弓箭的故事——筋骨疾病的诊断与治疗 ..... 42

- \* 明明是筋出问题，却常常是骨头代为受过 ..... 43
- \* 筋柔骨痛消 ..... 45
- \* 衰老≠不健康 ..... 46
- \* 压腿拉筋，适应生命本身的规律 ..... 47
- \* 养筋还需养筋汤 ..... 47
- \* 吃筋养筋，以形补形 ..... 48

## 吃鱼的故事——骨刺的诊断与治疗 ..... 51

- \* 内外兼治除骨刺 ..... 51
- \* 补肾还能治疗腰椎间盘突出症 ..... 53
- \* 补肾的食疗方法 ..... 54
- \* 肾虚伤骨的人忌饮食过咸 ..... 55

## 蓄水塘的故事——进补的学问 ..... 56

- \* 缺钙时，真的要补钙吗 ..... 57
- \* 为什么长期吃补品，身体还是越来越瘦 ..... 60
- \* 为什么长期补血，身体却还是贫血 ..... 63
- \* 为什么补肾之后，还是腰酸腿疼 ..... 63

## 灌溉田地的故事——吸收不良的启示 ..... 65

- \* 金不生水导致的肾虚 ..... 67
- \* 水不生木导致的肝虚 ..... 71





- \* 木不生火导致的心火亢盛 ..... 72
- \* 火不生土导致的脾胃不足 ..... 74
- \* 土不生金导致的肺气不足 ..... 76

## 树木被冻死的故事——肝经受寒的症状及治疗 ..... 79

- \* 普通肝经受寒的症状及治疗 ..... 81
- \* 重度肝经受寒的治疗 ..... 82

## 猫捉老鼠的故事——脾虚的诊断与治疗 ..... 84

- \* 体内湿气重，首先需补脾 ..... 85
- \* 健脾的食疗方法 ..... 87

## 扫地的感悟——如何清除人体多余的水湿 ..... 90

- \* 湿邪重表现之一：痰多 ..... 91
- \* 湿邪重表现之二：全身乏力 ..... 93
- \* 湿邪重表现之三：口水多 ..... 94
- \* 湿邪重表现之四：肥胖 ..... 95
- \* 五行相克的运用，不仅体现在对付湿邪上 ..... 97

## 煤油燃烧的故事——如何祛寒 ..... 99

## 游山洞的感悟——不同类型失眠的诊治 ..... 104

- \* 四季养生原则：春夏养阳，秋冬养阴 ..... 105



- \* 夏天吃冰棍，冬天吃火锅，也都属于养生 ..... 107
- \* 阴份亏虚导致的失眠 ..... 110

 **修电扇的故事——表里证的诊断与治疗** ..... 113

- \* 小肠经受寒会引起心脏病? ..... 113
- \* 便秘会引起咳嗽? ..... 117
- \* 其他脏腑的表里关系 ..... 119


 **油灯的故事——虚证的诊断与治疗（一）** ..... 121

- \* 心血不足的治疗 ..... 123
- \* 肝血不足的治疗 ..... 125

 **拉牛车的故事——虚证的诊断与治疗（二）** ..... 128

- \* 肠道气血亏虚，产生便秘 ..... 128
- \* 清补润推，四招通便 ..... 131
- \* 头部气血虚，通脉口服液来治 ..... 133
- \* 耳朵气血虚，造成耳鸣 ..... 134

 **吃饺子的故事——原汤化原食的启示** ..... 137

 **废物利用的故事——高血压、高脂血症、糖尿病  
的诊断与治疗** ..... 141

 **野餐的故事——吃饭的学问** ..... 147





采石场的故事——善用穴位，激发自身药库……………152

- \* 人体与大自然一样，具有强大的自我修复能力……………153
- \* 刺激穴位，激发身体的自愈能力……………153
- \* 充分利用人体的修复能力……………157

眼镜起雾的故事——汗证的诊断与治疗……………158


- \* 迎风流泪的治疗……………158
- \* 自汗、盗汗的治疗……………161

冲洗地面的故事——低血压的诊断与治疗……………164

- \* 收缩血管，升高血压……………164
- \* 正确认识补药……………167
- \* 高血压的治疗……………168
- \* 泻药的使用大有讲究……………169
- \* 补与泻的学问……………170

切脉的故事——虚证、实证如何区别……………172

养金鱼的故事——富贵病的诊断与治疗……………176

打粉机的故事——凡事算过，过必伤身……………183

通下水道的故事——口臭与头晕的治疗……………190

- \* 清阳出上窍，浊阴出下窍……………190



- \* 清阳不升，导致头昏 ..... 192
- \* 头昏，更多的是因为大脑缺血 ..... 194
- \* 还存在浊阴不降引发的头昏 ..... 195

## 刘玻璃的故事——专病专药，疗效最好 ..... 197

- \* 白芷与前额痛 ..... 198
- \* 威灵仙与龟头感染 ..... 199
- \* 桑叶与“兔子眼” ..... 200
- \* 二丑粉与小儿食积 ..... 200
- \* 小茴香与盆腔积液 ..... 202

## 买煤炉的故事——我们需要什么样的健康理念 ..... 203

- \* 小病莫拖延 ..... 204
- \* 细节决定健康，勿以善小而不为 ..... 206

## 交通阻塞的故事——搭建人体高速公路 ..... 209

- \* 啤酒肚怎么减 ..... 209
- \* 黄褐斑怎么祛 ..... 211
- \* 虚火上炎怎么办 ..... 213

## 熨衣服的故事——水是最好的药 ..... 218



 **读围魏救赵有感——换个思路，疾病痊愈** ..... 223

- \* 从肾治心，围“水”治“火” ..... 224
- \* 从肺治肝，围“金”治“木” ..... 226
- \* 相乘致疾，各有法度 ..... 227

 **晒太阳的故事——如皋人的长寿良方** ..... 229

- \* 后背热了，咳嗽好了 ..... 229
- \* 暖背补阳气 ..... 231
- \* 小孩子也需要暖背 ..... 232
- \* 暖背暖的是心 ..... 233
- \* 火力不足的人，吃喝要注意 ..... 234






 **驱蚊子的故事——增强抵抗力，病邪进不来** ..... 237

- \* 等生病了再吃药，不如想办法让身体不得病 ..... 238
- \* 为什么孩子的抵抗力不如大人 ..... 239
- \* 治疗风湿、老寒腿，保暖、补正气为先 ..... 241

 **大扫除的故事——身体需要除旧布新** ..... 243

- \* 治疗胃肠疾病，先泻后补 ..... 244
- \* 治病也讲究先抑后扬 ..... 246
- \* 重大疾病治疗前，首先要让身体足够强壮 ..... 247



 从用人谈起——用药宜忌与饮食宜忌 .....	249
* 药物的配伍 .....	251
* 饮食搭配也有学问 .....	253
 读刻舟求剑有感——疾病不会一成不变 .....	256
* 别人的药方，不能原封不动地照搬 .....	257
* 网络求医绝不可取 .....	258
 打台球的故事——请相信医生 .....	261
 养狗的故事——养生离不开一个“顺”字 .....	265
 炒菜的故事——中医不同于西医，它需要感悟 .....	271

# 湿毛巾的故事

## ——寒湿证的诊断与治疗



### 晚上腿疼，早上腰疼，大多是寒湿证的表现

天冷了，早上洗脸用的是热水，洗完后，我将毛巾挂在阳台上。晚上洗脸时，发现毛巾上半部分已经干了，而下半部分仍然是湿的，而且最下端居然还结了少许冰块！我拿着毛巾沉思了很久！

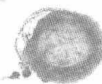
妻子说：“还不快点洗脸，在想啥？”

是啊！看着这一半干一半湿的毛巾，我的确想了很多——我想明白了最近一些疑难病症的病机，同时也想通了治疗方案……

“湿性趋下”，毛巾湿透后挂起来，水自然而然向下流，上半部分先干了，下半部反而更湿，加上天气冷的原因，时间长点，下半部分就会慢慢结冰了。

作为中医，“湿性趋下”这句话，我们记得熟，却用得少，临证时常常容易忘记！

常有病人说：“医生啊！我每天上楼时两腿好像灌了铅，沉重无比，咋回事啊？”



西医大夫立马会想到是不是脑血管的问题呢，建议头颅CT，结果正常；刚执业的中医大夫会有些茫然，认为是疑难杂症。是啊，为啥两腿好像灌了铅，但看看却没有肿啊？

其实，就像这毛巾一样，白天人站立时间长，湿性趋下，所以下肢的湿邪就会偏重。“湿性重浊”，当人体内湿邪稍重，会出现双腿很累的感觉；如果是湿邪较重的病人，表现就是“两腿好像灌了铅，沉重无比”。

如果气温较高，则毛巾下端也会及时干燥，不会到夜晚还结冰！

在人体，如果肾阳足，没有亏虚，或亏虚不重，则下半身湿邪会被肾阳蒸腾，化为气而上升，在人体进行循环；如果肾阳虚衰，就好比这冬天挂湿毛巾一样，湿邪盘踞下焦了，自然“两腿好像灌了铅，沉重无比”！

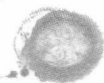
夜晚卧床休息，处于人体最下端的地方就不是双腿了，而是与床面接触的部位。按照“湿性趋下”，应当是与床接触的部位会不舒服啊！

事实正如此，不少病人反映，白天还好，只是感觉双腿有些累，到了晚上睡觉，前半夜还可以，但后半夜开始慢慢出现腰痛、背痛，凡是与床接触的部位都感到很累很痛，早上五六点痛醒，起床后活动活动就好了。

不深入思考其中的病机，有的人认为是气血不和，有的人认为是床板的问题，有的人认为是晚上喝水太多……其实这就是湿邪由白天积于双腿，晚上向接触床面的部位转移，也是“湿性趋下”！

刚开始我还以为是什么疑难杂症，反复询问早上疼痛的时间，按照子午流注进行分析……现在看到湿毛巾，联想到“湿性趋下”，联想到“正气不足”，再联想到“脾肾阳虚”，一切豁然开朗。





## 温补肾阳是治疗寒湿证的关键

我曾经诊治过这样一位患者，40来岁的女性，酒店配菜员。一周以来都觉得自己两条小腿沉重难受，上午病情还算轻，下午加重，每晚下班回家，上楼梯时双腿如同灌了铅，沉重异常，但是也没见到下肢浮肿，休息一晚后，病情还会减轻。在当地三甲医院就诊，医生建议她做头颅CT，她因嫌费用太贵，放弃检查，寻求中医治疗。就诊时病史及症状同上，舌根白厚，脉象右尺部沉迟而弱，左尺部沉滑。

结合湿毛巾的道理，我给她解释：您早上洗脸后，将湿毛巾挂起来晾着，毛巾上的水就会慢慢向下流，这样毛巾的上半部分就会慢慢变干，下半部分却越来越湿。现在您体内寒湿较重，就好比湿毛巾一样，白天站立的时间较长，体内的寒湿就会向下流，腿部的湿就会加重，到了下午自然感觉双腿很累。晚上睡觉时，腿与身体相平，水湿自动向身体的其他地方流动，通过一个晚上的回流，早上起床后双腿就不沉重了。

病人高兴地笑了：“听你这么一说，我立刻就明白了是怎么回事，那如何治疗？好治疗吗？”

“也好治疗，只需要将您体内向下沉的寒湿向上输送就可以了！以后注意保暖，少接触凉水。”

“水能向上流动吗？”

“你看看这地上的水，太阳照射后不就化为了水蒸气，向上升成为云彩吗？人体也是这样的，只要肾的火力足了，双腿就不怕冷，下面的寒湿就会化气上升了。”

谈完这些话，我给病人开了处方。

乌附片、炒白术、茯苓、干姜、黑豆、甘草。

肾居人体下部，肾火足了，就能将下肢的寒湿化为水汽，徐徐上升。这里面的乌附片就是附子炮制而成的，附子辛、甘，大热，能够回阳救逆，补火助阳，散寒止痛。《神农本草经》记载：“附子主风寒咳逆邪气，温中，金疮，破症坚，积聚，血瘕，寒湿，拘挛膝痛，不能行步。”它是补肾火的良药，用上它，人体肾阳就会旺盛，下肢的水湿就会被蒸腾，化为气而上升，就好比将毛巾挂在暖和的地方，虽然还是有水向下流，但会被蒸发成水蒸气，毛巾也就跟着变干。但因为附子有一定的毒性，所以需要先煎一到两个小时，去毒后才能使用。

白术、茯苓、干姜是温脾健脾的药物，因为脾主湿，主运化。脾脏位于人体中部，只有通过脾脏的传输，肾脏将水湿化为气之后，水汽才能向上升，才能到达人体的上部。

用黑豆是因为它能入肾，利湿，直接将体内的湿邪通过小便排泄出来。

患者服用两天后，双腿的沉重感明显消失了，随后我让她再继续服用三天，巩固疗效，平时间断性服用补肾的桂附地黄丸，半年来，患者继续从事以前的工作，病情没有复发。

对于疾病，我们只要明白了其产生的机理，治疗就好办了。

## 除寒湿，可用艾叶水泡脚

也有些患者经济条件比较差，或者嫌中药味道太苦，难以下咽而不愿意服用，遇到这样的患者，可采用艾叶水泡脚的办法。

有一位40多岁的男性患者，是下岗工人。一个月来，每天凌晨5点左右就开始腰痛，起床后，活动活动腰部，疼痛很快缓解，患者笑着说，想