

PAI

DU

PAIDU YU YANG SHENG

排毒与养生

姜良铎 著

YU

YANG

云南科技出版社

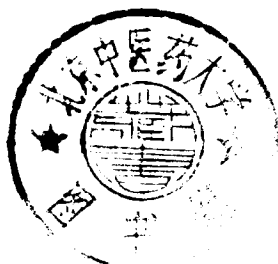
SHENG



R 112

排毒与养生

姜良铎 著



0153724

赠阅

云南科技出版社

0153724

责任编辑:新 超

封面设计:周 文

Paidu Yu Yangsheng

排 毒 与 养 生

姜良铎 著

云南科技出版社出版发行(昆明市书林街100号)

云南金融印刷厂印装 新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:4.375 字数:92千

1998年8月第1版 1998年8月第1次印刷

印数:0001-3000

ISBN 7-5416-1201-4/R·170 定价:8.80元

若发现印装错误请向承印厂联系

前 言

排毒解毒、调补治病养生的理论与方法,是在继承传统中医治病养生理论的基础上发展起来的一新的治病、养生理论。这一理论从毒的角度对健康、疾病进行考察分析,是笔者多年来潜心研究医学理论与临床实践经验的总结与升华。这一健康新理论推出后,曾于1996年至1997年两年间,陆续在北京新闻台、北京经济台、北京交通台连播,曾在《健康报》、《北京广播电视报》、《生活时报》、《北京青年报》等报纸刊登、连载。在学术界和广大群众中引起强烈反响。许多群众来信、来电话,要求将这一健康新理论汇集成册,以便传阅。在张文生博士和刘根其医师的协助下,完成了本书的撰写。内容包括排毒解毒、治病养生的基本理论,从毒论治的辨证思路及方法、方药,并整理了部分医案,保持和重视了中医的特色,也吸收了现代医学理论及科研成果。基本反映了“排毒理论”这一新理论的继承性、系统性、科学性和实用性。

尽管我们做了很大努力,但毕竟是初步尝试,加之时间仓促,水平有限,疏漏之处,在所难免,恳请广大读者不吝指正。

姜良铎

祝賀

良鋒博士

排毒解毒
專著出版

董建華

九八年春





作者简介

姜良铎,男,1948年生,陕西省米脂县人。中国首届中医专业博士,也是中国首届中医专业硕士,现任北京中医药大学东直门医院教授、主任医师、医学博士导师、中国国家重点学科中医内科副主任;INTERNET中国中医院院长、中国基层医药科技工作者协会副会长、中国科技会堂专家委员会专家、中国科技青年工作者第一届会员、全国中医内科学会副主任委员、全国热病专业委员会副主任委员兼秘书长。

1976年至1978年,在陕西中医学院任助教,住院医师;1978年至1981年攻读硕士学位,在张学文、郭谦亨教授指导下,获中国首届中医专业硕士学位;1981年至1983年在陕西省中医药研究院附属医院内科从事临床研究工作;1983年至1986年,在北京中医学院攻读博士学位,师从著名中医专家、中国工程院院士、全国人民代表大会常务委员会委员董建华教授。1986年姜良铎获中国首届中医博士学位。同年留校,在北京中医学院东直门医院工作至今。历任主治医师、讲师、副主任医

师、副教授、主任医师、教授、内二科主任、大内科副主任。

姜良铎博士在发热性疾病、哮喘、咳嗽、胃痛、胃胀、便秘、泄泻、溃疡、肝病、炎症、高血压、风湿病、肿瘤、失眠、头痛、眩晕、糖尿病、肾虚、阳痿、胸痹(冠心病)、消化、呼吸、泌尿、循环系统等疑难病症的诊疗方面有丰富的经验,素以解决疑难病症而著称。擅长应用中药、火罐、针灸、点穴、按摩等综合疗法。擅长制定医疗决策和健康计划。创立了状态医学理论、健康胚芽理论和排毒解毒调补治病养生理论与方法,提出“通则不病,病则不通”和生物管道理论,因而在治疗保健、益寿美容方面有独到之处。他所发明的“排毒养颜胶囊”,在便秘、痤疮、疲劳综合症、肥胖、高血脂、脂肪肝等多种病症中,取得了显著的疗效,投放市场后供不应求,并获得国家科学技术委员会、中国科学技术协会、中国科学院、国家外国专家局主办的“全国第三届科技人才交流展示大会”科技成果奖。

姜良铎教授曾在国家级、省市级及国外刊物上发表过三十多篇有影响的论文,其中《论外感病的内伤基础》一文被评为《中国名医高新理论与实践》优秀论文。作为主编出版了学术著作三部,作为编委出版了大型学术著作五部。多次获得国家级、省部级科技成果奖。1991年被国家教委、国务院学位委员会授予“有突出贡献的中国博士学位获得者”荣誉称号。1993年获中国国家中医药管理局颁发的“中医急症先进工作者”奖状。1996年获全国中医内科学会奖励。目前承担中医药治疗病毒性肺炎、通补法延缓衰老等三项国家级科研课题。

与有关专家合作完成的主要科研成果有:风湿肺热病辨治方案及证候疗效评分法;1986年获卫生部重大科技成果奖;董建华教授热病全病域诊疗系统软件,获北京中医学院院级科技成果三等奖;急性热病辨证规范的临床与实验研究,获北京中医学院1992年度科技成果二等奖。出版了45万字的学术专著《温病诊治新论》,著名中医专家李经纬教授评价该书为“一篇近年来中医研究上不可多得的佳作,不愧是我国医学史上第一批中医博士学位获得者的专门论著”。

目 录

第一章 毒存体内及其对策	(1)
一、排毒解毒、调补治病养生理论概要	(1)
二、从现代医学角度谈排毒、解毒与养生	(7)
三、排毒养颜胶囊方药探讨	(9)
四、排毒与养颜	(11)
第二章 从毒论治十八种常见病	(13)
一、便秘	(13)
二、慢性胃炎	(18)
三、肥胖病	(24)
四、黄褐斑	(29)
五、荨麻疹	(33)
六、痤疮	(40)
七、口臭	(44)
八、高脂蛋白血症	(47)
九、胆囊炎与胆石症	(53)
十、胃及十二指肠溃疡	(59)
十一、肠道易激综合症	(64)
十二、溃疡性结肠炎	(68)
十三、皮肤瘙痒症	(73)

十四、酒渣鼻	(79)
十五、湿 疹	(83)
十六、银屑病	(89)
十七、慢性肾小球肾炎	(94)
十八、慢性肾功能衰竭	(100)
第三章 排毒理论知识问答	(108)
一、排毒与排便的区别	(108)
二、毒对人体有哪些危害	(109)
三、为什么说“路路畅通才能健康”	(110)
四、金元大家张子和的“三招”与排毒理论 有何渊源	(111)
五、为什么说“一进两出”要“收支平衡”	(114)
六、你是否在健康的边缘徘徊	(115)
七、痤疮患者为何常伴有便秘	(117)
八、排毒解毒、调补治病养生法在冬季养生 保健中的运用	(118)
九、赤日炎炎话排毒	(120)
十、通便排毒与健康有何关系	(122)
十一、排毒养颜胶囊有关知识问答	(123)
十二、便秘与老年常见病的关系	(127)

第一章 毒存体内及其对策

一、排毒解毒、调补治病养生理论概要

排毒解毒、调补治病养生的理论与方法,是在继承传统中医养生理论的基础上发展起来的一种新的养生理论。这种理论是从毒的角度上对健康、疾病进行考察、分析。

(一)毒的概念

现代毒物学认为,凡是少量物质进入机体后,能与机体组织发生化学和物理化学作用,破坏正常生理功能,引起机体暂时的或永久的病理状态,称该物质为毒物。存在这类物质称为环境有害物质。环境中有害物质可分为天然的和人为的两大类。前者如空气、土壤中某些有毒物质的污染;后者指由于人们从事生产和生活而产生的,如工业废气、生活污物、垃圾等。中医学中有“邪盛谓之毒”的观点,指出了毒是一种有害人体的外来物质,称之为外来之毒。笔者认为,凡是对机体有不利影响的物质统称之为毒。这里既包括了以上所说的外来之毒,也包括了一部分本为生理性的物质,一旦成为机体不利的因素就成为毒。有的物质利用障碍或超过了机体的生理需要,就会对机体产生不良的影响,就会成为毒,比如葡萄糖,本来是人体所必需的营养物质,但在糖尿病患者中则高糖对人体产生危害。脂肪本来为人体所必需,脂肪代谢紊乱,高血脂反而有害健康。另外,生理性的物质,一旦改变了它所应该存

在的部位,也成为一种毒,如胃液,是人体正常的消化液,如果胃或十二指肠穿孔,消化液进入腹腔,就会引起腹膜炎,而成为毒。从这个意义上讲,该理论扩展了毒的内涵与外延,也是对毒的一种正确估价。

(二)毒的来源

随着工农业生产的迅猛发展,人民生活水平不断得到提高,但是,生活环境的污染,以及人们不良的生活方式、嗜好等,往往会产生对人体有不利影响的物质——毒,危害着人们的健康。

1. 外来之毒

来源于外界对人体有不利影响的物质,统称之为外来之毒。如自然界的六气:风、寒、暑、湿、燥、火,六气太过或不及,就成为六淫之邪侵害人体,以及中医讲的戾气、杂气等。现代医学的病原微生物如细菌、病毒等,常常侵袭人体而致病。汽车、工业废气对大气的污染,农药、化肥对食品的污染,化学药品的毒副作用,噪音、电磁波、超声波等超高频率对人体的干扰等都成了外来之毒。

2. 内生之毒

(1)指机体在正常的新陈代谢过程中产生的各种废物;

(2)由于机体代谢障碍,本来正常的生理性物质,亦可转化为对机体不利的因素而成为毒。

生命的基本特征是新陈代谢,新陈代谢在生物体生命活动中包含两个过程,一是生物体不断从外界摄取营养物质,并将其加工合成自身物质的过程,称为同化作用;二是把自身的物质不断分解氧化,产生能量供机体需要,并把代谢中所产生的有毒物质排出体外的过程,称异化作用。人体内的物质代

谢十分复杂,但是,它是一个完整的统一的过程,是有规律地进行的,任何因素打破了这种规律,就会导致毒素不能外排而存留体内,危害健康。

吸收、排泄、流通是机体内各种管道具有的共同特性(如血管、气管、淋巴管、消化管、泌尿管、经络等)。吸收与排泄过程是在流通中实现的,各种管道的流通受阻,吸收、排泄过程受阻,均可产生“毒”。以消化管道而言,消化管道是人体重要的吸收、排泄管道,其所“流通”之水谷之物受阻,即可产生毒,临床上引起消化管道不通最常见的病症是便秘,大便不通,毒素不能及时排出体外,而被机体重新吸收,造成人体中毒,引发多种疾病。如毒进入血液,损害血管,气血运行障碍,日久可导致动脉硬化、高血压、高血糖、高血脂、冠心病、脑梗塞等心脑血管疾病;毒被皮肤吸收,可发生痤疮、牛皮癣等皮肤病。

(三)毒的危害与衰老的关系

外来之毒、内生之毒存留在体内,可阻滞气机、阻碍气血的正常运行,耗气伤津,破坏脏腑的正常功能以及脏腑之间相互滋生、制约协调统一的关系。根据毒的性质不同、毒素的强弱、数量之多少、侵害的部位以及机体体质状况的不同,出现一系列全身或局部的病理变化及临床表现。

机体的衰老机理不外乎阴阳失衡,气血失和,气机升降出入失常,脏腑功能失调。人体之阴阳以平衡协调为健,人体随着年龄的增长,机体抵抗力逐渐减弱,加之长期受到外来之毒、内生之毒等毒素的侵害,使阴阳失衡而发生疾病和加速人体衰老。

人之有形(营养物质)不外血,人之有用(功能)不外气,气血是互生互长,互行互存,协调不紊。气行则血行,气化则血

生,毒素存留体内,使气血运行障碍,正常流通受阻,使脏腑得不到正常濡养,导致脏腑功能失调,从而更加重了毒素在体内的存留,互为因果,加重机体的破坏,导致衰老。

机体每时每刻都在进行升降出入的生理运动,从而保持机体能量代谢上的生理平衡,毒存体内,干扰了气机的正常升降出入的生理运动,导致机体活动的失调,从而影响营养物质的摄入、转化、输布及毒素的排出,损害机体组织,久之使脏腑组织失养,功能减退。

(四)排毒解毒,调补养生

如何才能最大限度地减少毒在体内的存留,避免毒对机体产生危害呢?排毒解毒、调补养生的健康新理论、新方法,是达到毒去体健、祛病养生的有效方法与途径。

1. 排 毒

就是排出体内毒素的过程,着眼于一个“通”字,它首先针对的是排毒途径,打通血管、淋巴管、气管、各脏腑联络管、经络、汗腺、尿道、消化道等各路排毒管道,使各路排毒管道通畅,毒有出路。尤其是要保持消化管道的通畅,因为消化管道是人体最重要的排毒管道,消化管道不通,可表现为腹痛、腹胀、呕吐、呃逆、泛酸、大便不通畅等症状。其中大便不通畅是消化管道以及整个机体排毒管道不通畅的重要标志。从保健的角度讲,大便稍多一点,即可避免多种疾病的发生,大便通畅一点,有利长寿。所以,排毒的方法,首先要保持大便的通畅,使体内的毒素通过排毒的主管道——消化道排出体外。

2. 解 毒

即化解、中和、转化毒素,有两种含义:

其一,用化解、中和、转化毒素的药物,直接消除毒的毒

性,减少毒对机体的损害。如排毒养颜胶囊中的青洋参,就是一味传统的解毒药物。

其二,通过打通排毒管道,调理机体的阴阳、气血、脏腑功能,使阴平阳秘,气血调和,五脏功能协调正常,六腑、血脉、九窍通畅,以增强机体自身的解毒能力。如肝脏是人体最大的一个解毒器官,如肝功能正常,则可使多种毒素通过肝脏而化解,从而解除了毒对机体的危害。

3. 调 补

即调理、补益的意思,在排毒解毒的基础上,针对毒对机体所造成的危害,予以调理阴阳、气血、脏腑功能,达到阴平阳秘、气血顺畅、脏腑功能恢复正常生理状态;毒每易耗气伤精,使机体抵抗力下降,更易受毒的侵害而发生疾病或使原有的疾病加重,所以要补益人体的精气,提高机体自身的免疫力、抵抗力以及机体自身的排毒、解毒能力。

调与补是有机地结合的,不能截然分开,要在调的基础上进补,在补的基础上加以调畅气机。要补的恰当、调的合适,要清补、疏补,即补而不燥,补而不壅滞,切忌补而不调、纯补、壅补、赋补,以免毒留体内,反生它变。

排毒养颜胶囊就是在排毒解毒、调补治病养生这一思想指导下,通过大量的临床实践检验而研制出来的行之有效的方药。它既注重了“毒”的排解过程,又针对毒每易耗气伤精、阻碍气机,使气滞血瘀、气机逆乱的一面,它具有健脾益肾、补血化瘀、通便排毒、降脂养颜等功效,集排毒解毒、调理补益于一体,具有以通为补、通补结合、通不致虚、补不留邪的特点,是多年来研究治病与养生理论的经验总结。

海淀区李××,男性,65岁,习惯性便秘20年,失眠5年,

倦怠乏力,纳谷不香,服排毒养颜胶囊4天后,便通纳可,15天后,精神大振,失眠好转,一月后,诸症尽失,停药3月后随访,未见复发。

王××,女性,22岁,北师大学生,痤疮3年,大便不畅,身体偏胖,服排毒养颜胶囊5天,大便爽,减量继服30天,痤疮尽消,体重减3公斤。

排毒解毒、调补养生的理论与方法,是对人体多种疾病与衰老原因整体思路的研究与探索,这种新的思维方法、养生方法,是对祖国医学的继承与发展。笔者希望通过对毒的进一步深入研究,为人类的健康与长寿能开拓出一条新的思路。

二、从现代医学角度谈排毒、解毒与养生

(一)为什么排毒

毒是指对机体有不利影响的物质。在排毒理论体系中“毒”来源有二:①外来之毒。如病原微生物、环境污染、紫外线等。②内生之毒。机体代谢过程中产生的代谢废物堆积、停滞所产生的毒。现就“毒”与某些疾病发生之间的联系做以下探讨分析。

1.“毒”与 X 综合症

1988 年,Reaven Jm 提出了一个令世界医学界注目的全新概念——X 综合症,又名 CHAOS 综合症,即高血压、肥胖、糖尿病、冠心病、动脉硬化、中风这 6 种疾病同属一种综合病症。其病理基础——胰岛素抵抗的出现与内分泌代谢紊乱产生的各种“毒”,如高血脂、高血糖、蛋白质糖化终末产物等密切相关,故清除各种“毒”,有助于治疗高血压、肥胖症、糖尿病、动脉硬化、冠心病、中风等病。

2.“毒”与神经内分泌

现代医学研究证明,外界环境改变,机体内部代谢变化均可改变大脑中 5-羟色胺、多巴胺等神经递质的分布及数量,进而引发相关病症。某些“毒”物作用可导致抑郁、失眠、厌食、烦躁等症。神经内分泌免疫网络之异常,可导致抗体减少,抵抗力下降,故排“毒”势在必行。

3.“毒”与皮肤衰老及色素沉着

自由基的产生,是皮肤衰老的主要原因之一。在皮肤的细胞中产生的这些不配对电子,可改变胶原分子结构,使胶原

酶激活、透明质酸的分解等,其后果为皮肤衰老,故排“毒”是治疗皮肤衰老、痤疮等症的强有力手段。各种“毒”还可作用于下丘脑、垂体、肾上腺轴,导致促皮质素增多,产生老年斑、黄褐斑等,故排“毒”十分必要。

4.“毒”与人体性机能

性机能低下包含多种病理状态,如阳痿、早泄、性冷淡、性感缺失等,其原因较为复杂,各种“毒”作用的后果如“阴部内动脉硬化”、“植物神经病变”、“高泌乳素血症”、“高促性腺激素性闭经”等为重要因素,故排“毒”应大力推行。

5.“毒”与肠道内环境

大便不畅,会导致食物消化、排泄、吸收受到影响,会导致肠道菌群失调,肠道内分泌及外分泌改变,会导致氨类、吲哚类等人体有害物质积蓄,引起肝细胞受损,导致肝硬化,局部抵抗力下降可导致急、慢性肝炎发生,故排“毒”刻不容缓。

(二)中西医学理论结合的范例

作为祖国医学的中医和现代医学的西医均为人类的健康与长寿作出了不可磨灭的贡献,两者的结合为攻克疾病提供了一条全新的途径。大家清楚地记得在中国,在针灸麻醉下成功地进行了肺叶切除,在大洋彼岸的美国,在国立癌症研究所,研究人员使曾经是中药的红杉树皮变为治疗癌症的强将。排毒解毒与调补养生理论的诞生,为两个不同哲学体系的医学之间再次搭起了一座金桥。