古今養生治病謀略

漆浩 董曄 安前 編著

中國傳統文化與養生保健叢書

北京體育學院出版社

样本库

中国传统文化与养生保健丛书

古今养生治病谋略

漆浩、董晔、安前编著

中医学院 图书馆

北京体育学院出版社

1204262

责任编辑　张义霄
责任校对　一　肖
封面设计　王玉瑛

古今养生治病谋略　　溱浩　董晔　安前　编著

北京体育学院出版社出版发行　　新华书店总店北京发行所经销
（北京西郊圆明园东路）　　北京语言学院出版社印刷厂印刷

开本：787×1092毫米1/32　　印张：4.25　　定价：2.75元（压膜装）
1991年8月第1版　　1991年8月第1次印刷　　印数：15000册
ISBN7—81003—534—7/G·407
（凡购买本书因装订质量不合格，本社发行部负责调换）

丛书总序

谁也没有想到，在二十世纪末会出现一个以传统养生保健为主要热点的世界性“中医热”，谁也没有料到代表现代世界医学水平的世界卫生权威机构WHO向各国推荐的保健方法，是具有五千年历史的中国传统医学。当人们开始对中国的医学进行深入考察时，他们发现展现在面前的是一个如此博大精深的世界，传统的魅力终于征服了人们的偏见。

我们面对的是一个现代化的时代，我们生活在一个具有古老优秀传统的国度，现代化犹如秋天丰硕的果实，而传统则是我们赖以立足、播种和劳动的泥土，只有在泥土中辛劳地耕耘才能收获，只有在传统中创新才能创造有生命的现代化，社会如此，科技如此，医学也是如此。

要发扬传统、首先要了解传统。不了解中国传统文化，就不会真正了解中国传统医学。

“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”习惯于就医论医，以西医套中医，以现代替传统的我们，在历尽艰难尝试之后，终于发现了一个真理，传统是生命之根。

该是重视传统的时候了，所以我们编纂这套《中国传统文化与养生保健丛书》。为了宏扬中国的传统文化，从客观地揭示中国传统文化与养生保健关系及规律的目的出发，本丛书对一系列有趣的古代养生及治病问题进行了详尽的探讨，

系统地介绍了与古代文化密切相关的许多养生保健知识及方法，希望能为广大群众了解、学习及掌握中国古代养生保健手段服务，有助于推动对中国传统文化与中医学相关问题的研究。

作为对这一课题的初次尝试，我们在编著过程中，角度上力求新颖，文字上力求简炼通俗，内容上力求实用，以抛砖引玉促进传统医学事业的繁荣、发展，欢迎广大读者批评指正。

溱　浩　　董　晔

1991年2月北京

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目　录

丛书总序
第一章　古今医学百病疗法谋略……（1）
一、不治已病治未病法……（1）
二、开鬼门洁净腑治水肿法……（1）
三、治痿独取阳明法……（2）
四、时间治病法……（3）
五、冬病夏治法……（4）
六、发衄解表法……（5）
七、宣通肺窍法……（5）
八、提壶揭盖法……（6）
九、以毒攻毒法……（6）
十、强抱发汗法……（7）
十一、五行相胜法……（8）
十二、拳击开闭法……（8）
十三、放血疗法……（9）
十四、热疗治癌法……（9）
十五、十八反治病法……（10）
十六、围魏救赵法……（11）
十七、笔里夹针法……（12）
十八、铜疗治病法……（13）
十九、独出心裁的色疗法……（14）
二〇、食物水果奇特疗法……（15）
二一、音乐治疗法……（17）

二二、食蚂蚁治病养生法……（18）
二三、足底按摩治疗法……（21）
第二章　古今中医用药立方谋略……（23）
一、龙胆泻肝汤之妙用……（23）
二、甘麦大枣汤之妙用……（23）
三、包围式处方法……（24）
四、钟乳石治胃溃疡……（25）
五、单方治病法……（26）
六、久病用大方法……（27）
七、阳痿从肝论治……（27）
八、大剂石膏疗病法……（27）
九、重用熟地法……（28）
十、一病两药法……（28）
十一、麻旁散与天生白虎汤治法……（29）
十二、记用良方法……（29）
十三、借药劝诫喻病法……（30）
十四、妙用药引法……（31）
十五、服石防病方……（31）
十六、尝药养生法……（32）
十七、服黄精养生长寿法……（33）
十八、服食丹药法……（33）
十九、常饮罗布麻茶长寿法……（34）
二〇、服何首乌法……（35）
二一、饮甘露水长生法……（36）
二二、重用大黄保健法……（36）

第三章　古今心理情绪治病谋略……（ 38 ）
一、脱敏治病法……（ 38 ）
二、以喜胜怒法……（ 38 ）
三、喜胜悲法……（ 39 ）
四、激将愈病法……（ 39 ）
五、以怒激病法……（ 40 ）
六、道其所信……（ 40 ）
七、宽其所忧……（ 41 ）
八、解其所疑……（ 41 ）
九、移其所苦……（ 41 ）
十、文挚治齐王……（ 42 ）
十一、开其所虑……（ 42 ）
十二、怒胜思法……（ 43 ）
十三、心理疗法……（ 43 ）
十四、泄其所郁……（ 44 ）
十五、分其所悲……（ 44 ）
十六、占卜释病法……（ 45 ）
十七、吟诗疗法……（ 46 ）
十八、想象疗法……（ 46 ）
十九、松弛疗法……（ 47 ）
二〇、放松疗法……（ 48 ）
二一、深呼吸催眠法……（ 48 ）
二二、传统催眠法……（ 49 ）
二三、笑疗法……（ 50 ）
第四章　古今名家养生长寿谋略……（ 52 ）
一、庄子庖丁解牛养生法……（ 52 ）

二、孙思邈谈养性……（53）
三、修心养性法……（54）
四、老人读书养生法……（54）
五、上古天真养生法……（55）
六、学习长寿法……（56）
七、避女色养生法……（57）
八、养性益寿法……（58）
九、孔子修身养性之道……（58）
十、养生八字诀……（60）
十一、道家养生法……（60）
十二、十六字长寿诀……（61）
十三、养目长寿法……（61）
十四、小儿养生保健法……（62）
十五、养性长寿歌……（63）
十六、节欲养生法……（63）
十七、清代名画家高桐轩养生法……（64）
十八、老人制怒长寿法……（64）
十九、三叟养生法……（65）
二〇、乐天长寿法……（65）
二一、改进生活习惯养生法……（66）
二二、巧用菊花长寿法……（67）
二三、药物无热灸减肥长寿法……（67）
二四、耳穴按压养生法……（68）
二五、节日民俗养生法……（68）
二六、减肥养生法……（70）
二七、戒烟养生法……（72）

二八、饮食调护养生法……（72）
二九、甘蔗治病养生法……（75）
三〇、麦饭石养生法……（77）
三一、罗卜生姜养生法……（78）
三二、食后养生法……（79）
三三、药粥健身法……（79）
第五章　按摩气功治病养生谋略……（82）
一、食气辟谷法……（82）
二、胎息长生法……（82）
三、禹步长生术……（83）
四、练肝还魂法……（84）
五、彭祖调气养生法……（89）
六、炼丹长生术……（91）
七、外气治病法……（92）
八、正坐调息发汗长寿法……（94）
九、呼吸锻炼法……（94）
十、掀耳养生法……（95）
十一、揉脚心防病术……（96）
十二、形体锻炼法……（96）
十三、抚面干浴养生法……（97）
十四、梳发摩发长生术……（97）
十五、击天鼓摩神庭长生术……（98）
十六、五禽戏养生术……（98）
十七、导引养生法……（99）
十八、举手顿足退热长寿法……（99）
十九、却病延寿谋略十六种……（100）

第六章　历代名医成才求艺谋略……（105）
一、求教于民间走方法……（105）
二、桔井救人……（105）
三、医林改错法……（106）
四、韩伯休卖药不二价……（107）
五、大斧凿心开窍成名……（107）
六、遍求名师法……（108）
七、直言不讳……（108）
八、不欲以医自名法……（109）
九、医不好色……（109）
十、戒气傲自满法……（110）
十一、与名家商榷法……（110）
十二、矫枉过正法……（111）
十三、针刺三阴催生法……（111）
十四、饮上池之水……（111）
第七章　古今测病诊断谋略……（113）
一、气功查癌法……（113）
二、闻五音而辨疾病……（114）
三、法医验伤谋略……（115）
四、视人体肥瘦勇怯测病法……（116）
五、阴阳五态人分类自测法……（119）
六、秘禅功法开天目养生法……（123）

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

第一章　古今医学百病疗法谋略

一、不治已病治未病法

“不治已病治未病”是早在《黄帝内经》中就提出来的防病养生谋略，是至今为主我国卫生界所遵守的“预防为主”战略的最早思想，它包括未病先防、已病防变、已变防渐等多个方面的内容，这就要求人们不但要治病，而且要防病，不但要防病，而且要注意阻挡病变发生的趋势、并在病变未产生之前就想好能够采用的救急方法，这样才能掌握疾病的主动权，达到“治病十全”的“上工之术”。故朱震享在《格致余论》中说：“与其求疗于有病之后，不若摄养于无疾之先；盖疾成而后药者，徒劳而已。是故已病而不治，所以为医家之法；未病而先治，所以明摄生之理。夫如是，则思患而预防之者，何患之有哉？此圣人不治已病治未病之意也。”

二、开鬼门洁净府治水肿法

帝曰：其有不从毫毛而生，五脏阳以竭也。津夜充郭，其魄独居，孤精于内，气耗于外，形不可与衣相保，此四极急而动中，是气拒于内而形施于外，治之奈何？岐伯曰：平治于权衡，去宛陈莝，微动四极，温衣，缪刺其处，以复其形。开鬼门，洁净府，精以时服，五阳已布，疏涤五脏，故精自生，形自盛，骨肉相保，巨气乃平。

——《素问·汤液醪醴篇》

【按】 开鬼门：指发汗法；洁净府，指利小便。本文讨论了水肿病的发病机理、治疗原则和方法，指出"五脏阳以竭"是水肿病的基本原理，"去宛陈莝"是水肿病的施治原则，"开鬼门，洁净府"是治疗水肿病的基本方法。这些理论都是很有价值的。水肿病的形成，与肺、脾、肾三脏的关系最为密切。肺气失于宣降则不能通调水道；脾阳虚则不能运化水湿；肾阳虚则不能化气行水。故水肿的基本病理特点多为阳不宣畅，阴无以化。本节则概括为"五脏阳以竭"，无疑是正确的。至于"去宛陈莝"，"开鬼门洁净府"的治疗原则和方法，张仲景的《金匮要略·水气病脉证并治》中又有进一步的发展。如"诸有水者，腰以下肿，当利小便；腰以上肿，当发汗乃愈。"这在临床实践中很有意义。

三、治痿独取阳明法

论言治痿者，独取阳明何也？岐伯曰：阳明者，五脏六腑之海，主润宗筋，宗筋主束骨而利机关也。冲脉者，经脉之海也，主渗灌谿谷，与阳明合于宗筋，阴阳揔宗筋之会，会于气街，而阳明为之长，皆属于带脉，而络于督脉。故阳明虚，则宗筋纵，带脉不引，故足痿不用也。帝曰：治之奈何？岐伯曰：各补其荥而通其俞，调其虚实，和其逆顺，筋脉骨肉，各以其时受月，则病已矣。帝曰：善。

——《素问·痿论篇》

【按】 治痿应独取阳明，这是什么道理呢？岐伯说：阳明是饮食汇聚化生气血之处，供给五脏六腑营养，并能滋润营养宗筋，宗筋主管约束骨节而使关节滑利。冲脉为十二经

气血汇聚之处，它能渗灌肌肉关节，与阳明会合于宗筋，阴经阳经总会于宗筋，再会合于气街，而阳明则是它们的统领者，都连属于带脉，而联络于督脉。所以阳明经脉气血不足，则宗筋便会驰纵，带脉也不能收引，就会使两足痿软不能运用了。黄帝说：究竟怎样治疗？岐伯说：可按发病脏腑，用针刺法补其经的荥穴，通其经的俞穴，来调整虚实，和解逆顺之气，无论筋脉骨肉，各以其脏气四时当旺的月份，进行治疗，病就会好了。这是因为五痿皆因肺热而生，阳明无病不能成痿。因为阳明胃府为水谷之海，五脏六腑皆禀气于胃，胃气盛则宗筋润，胃气衰则宗筋纵，所以在治疗上多用清热养阴之法，即清阳明的燥热，养肺脏之津液，当前临床上对痿一般分为肺热熏灼、肝肾亏虚，以及湿热浸淫等三个主要症型，但它们在病机上又均与脾胃有关，因而在论治上，除"清热养阴"，"滋补肝肾"，"清热化湿"之法外，又必须结合以"健脾养胃"之法，以培补生化之源。此外，在上述治法中，佐以"养血通络"之法，同时结合针刺，即本篇指出的"调其虚实，和其逆顺"，效果更佳。

四、时间治病法

翻开我国第一部医学理论文献《黄帝内经》就有大量的记载。如《素问·生气通天论篇》云："平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚。"《素问·四时刺逆从论》在提到人身五脏之气，是应合于四时之气时也说："春气在经脉，夏气在孙络，长夏气在肌肉，秋气在皮肤，冬气在骨髓中。"这都阐明了人体的"气"无不与昼夜、四季息息相关。它们的运行

周期近似昼夜节奏的“日钟”和近似年节奏的“年钟”。在临床上，也常见到这样一种发热现象：病人早晨多半体温正常，中午以后才逐渐升高，夜晚更重，到了第二天早上又降低。故《黄帝内经》云：“夫百病者，多以旦慧，昼安，夕加，夜甚。”道明了人体的正气盛衰与晨昏昼夜的变化相应，因而在疾病表现上也有轻重程度的不同。这种缓解的周期规律也近似昼夜节奏的“日钟”。

近年来，越来越多的人把这种规律应用到临床诊断和治疗等方面，也收到了较好的效果，如心脏病人对毛地黄的敏感性在上午4时大于平时40倍；糖尿病人也在上午4时对胰岛素最敏感；人们还发现癌细胞增生也是有节律的，在某些时刻，癌细胞分裂的速度超过其他时刻。一天中癌细胞有更容易受X线破坏的时刻。因此，医生选择适当的照射时间，就会取得更好的疗效。至于什么时候练功最适宜呢？有经验的气功师告诉我们：最好在早晨3～5时，因为肺经在“寅时”气血兴旺。古往今来，许多气功家均认为这是练功的“黄金时刻”。

五、冬病夏治法

所谓“冬病夏治”，是指在夏季慢性病不发作的时候，也进行治疗。这种治疗以扶助人体正气，扶正固本为主，实际上是夏季进补，冬季治疗。如有些人夏天喝白木耳汤，冬天不易患感冒，就是由于进补，扶助正气、增强抗病能力的结果。“冬病夏治”，尤以老年慢性支气管炎效果最为理想。方法是在夏天给老慢支病人养阳固表之药，如黄芪、防风、白

术等药物，到冬天则可增强老慢支病人的抵抗力，减少疾病的发作。

六、发衄解表法

治感冒之病，古人皆以发汗解表为训，但不知临症之中又有变更，某名医善治外感病，远近闻名，余曾从之诊病多日，见之治感冒之实症者，多有防风、荆芥之属，处方毕，必告诫患者，若有不适前来诊，不一两日，患者告之诸症稍减，唯有鼻血少许，某医闻之，即去防风、荆芥之属，略加调理即愈。若不鼻血者，必用之一二剂待鼻衄一见，即减其药而调之，诊者皆愈，或问之，答曰：衄者，红汗也，逐邪外出也，此等病人皆体实而邪重入络也，防风、荆芥之属者，乃搜风入络，除邪务尽也。闻　不禁叹曰：医者，意也，能解古法而自用之者，某医是也。

七、宣通肺窍法

报载，有人染怪疾久治不愈，其症颇怪，乃一日误入油库，嗅汽油数小时之久，出后即昏厥，自此之后，不可一日不闻汽油，不可一时不嗅油味，自知荒诞但不可解之，每外出，必随身携油壶一个，毛巾一条，以汽油浸毛巾上以凑鼻前，久之即成癔癖。家人束手、延医无数均未见效。一日请得某老名医一治，老人久察病情之后，一药而知，再药而愈。问其诀窍，言：鼻乃肺之窍，嗅之癖者。乃肺窍不开、肺气不利也，今以诸药开提肺气，打开肺窍，故可奏效。嗟

呼，怪疾难治，乃不得法也，不得法者，乃不得中医之精髓也，若以繁驭繁，必亡其羊，若得中医理论之指导，便可执简驭繁，医者可不读医经，明医理哉？

八、提壶揭盖法

中医以肺为华盖，在五脏之腑中位置最高，譬如茶壶之顶盖，在水液代谢中有重要作用，如茶壶内盛满开水，反复倾之而水不出者，此茶壶之顶盖未开也，从现代语言解释之，即壶内无空气，负压大所致，若揭壶之盖，则水流出。水肿之病，多小便不利，中医观之多似壶水之不出，此类治法常以开提茶壶之盖——即开肺气之药为主，如桔梗、杏仁、麻黄等，多能奏效。其中尤以桔梗疗效最好，故有人称之有提壶揭盖之功，乃肺型水肿、小便不利病症之主药。余初习之，常以为不然，至临床后反复以他法不得效，以此药加一味则显效，乃知先人此法不谬。

九、以毒攻毒法

“以毒攻毒”是中国传统的治疗理论之一。千百年来被广泛运用于治疗各种中医认为的“毒”症“毒”病。是古代朴素的辨证法及哲学思想在医学实践中的体现。一般认为象恶性肿瘤，顽固的痈疽疮疡此一类的病症多由秽恶阴毒之邪积蓄体内日久不化而成，非“毒”药不能攻之。“毒”者，偏也。“以毒攻毒”即是以药物物偏性治疗疾病。偏性，也包括了药物的毒性作用。根据这一原理，人们在临床运用副作用较大的

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com