

【穿越600年时空 集四大医派精华之大成的恒久养生智慧】



刘完素



张从正



李东垣



朱丹溪

金元四大名医 现代养生方案

{ 国内以剧本形式展现中医养生之道的首创之作 }
{ 解决现代人健康困境的名医现场诊疗权威方案 }

身临其境、快乐阅读、简单实用、科学权威、养生奇效、轻松健康，一个都不能少
金元四大名医神游21世纪，现场说法，倾囊教授56个独家保健秘方，47个祛病调补方案及近300个经络养
生法、食疗奇方、养颜要诀，养生智慧

赵一 王耀堂◎著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS



金元四大名医 现代养生方案

赵一 王耀堂◎著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

金元四大名医现代养生方案 / 赵一, 王耀堂著. —北京: 新世界出版社, 2009.6

ISBN 978-7-5104-0344-6

I. 金… II. ①赵… ②王… III. 养生(中医)—基本知识 IV. R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第074998号

金元四大名医现代养生方案

作 者: 赵 一 王耀堂

责任编辑: 杨艳丽 许长荣

责任印制: 李一鸣 黄厚清

封面设计: 武未未工作室

出版发行: 新世界出版社(北京西城区百万庄大街24号 邮编100037)

发 行 部: (010)6899 5968 (010)6899 8705(传真)

总 编 室: (010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

印 刷: 北京中印联印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 15.5 字数: 250千字

版 次: 2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-0344-6

定 价: 29.80元

版权部: +8610 6899 6306

E-mail: frank@nwp.com.cn

[http://www.nwp.cn\(中文\)](http://www.nwp.cn(中文))

[http://www.newworld-press.com\(英文\)](http://www.newworld-press.com(英文))

E-mail: author6304@126.com(投稿)

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行部门负责调换。

客服电话: (010)6899 8733

版权所有 侵权必究

四大医家守护，健康如莲次第绽放

中医作为国粹，其传承的不仅仅是中华民族的传统文化理念，还有源远流长、光辉灿烂的中华文明本身，可以说中医是映照人文思想与文化精粹的活化石。当我们翻开历史画卷的时候，我们会发现无数名医相继涌现，为中医的发展谱写了一页又一页精彩华章。

在灿若星辰的优秀代表人物中，有几颗特别璀璨夺目，他们熠熠生辉，被后人永远铭记，这就是以四大流派彪炳于史册的金元四大名医。他们秉承华夏文明之光，汲取先贤的智慧，尽毕生之力为后人创造了宝贵的财富，为中医学铸就了不朽的辉煌。

刘完素：寒凉派

刘完素从实际出发，以火热病机大为倡说，并从表里两个方面提出治疗火热病的一套方法。他根据人的体质及热性病流行特点，总结治疗经验，反对套用古方，力排用药燥热之偏，善用寒凉药，收效甚佳，对后世治疗温热病有很大启发。同时，他也突破了魏晋以来墨守成规的医界风气，被后世称为“寒凉派”代表。

此外，刘完素还注重养生，从精与气的角度阐述养生的机理，提出“省约俭育”是“却老全形，身安无疾”的重要论述及人一生要“养、治、保、延”的摄生思想。

张从正：攻下派

张从正主张攻邪，反对妄用温补，力主“邪气加诸身，攻之可也”，要祛邪正始能安。其思想主要表现在“三法六门”，即以汗、吐、下三种攻邪之法，以驱风、寒、暑、湿、燥、火六种外邪。由于善用攻邪之法疗病，故后世称之为“攻下派”代表。

李东垣：补土派

李东垣十分强调脾胃的重要作用，因为在五行当中，脾胃属于中央土，因此他被称作“补土派”代表人物。

李东垣认为“脾胃内伤，百病由生”，这与《黄帝内经》中的“有胃气则生，无胃气则死”有异曲同工之妙。同时，他还将内科疾病系统地分为外感和内伤两大类，这对临床上的诊断和治疗有很强的指导意义。对于内伤疾病，他认为以脾胃内伤最为常见，其原因有三：一为饮食不节，二为劳逸过度，三为精神刺激。另外，脾胃属土居中，与其他四脏关系密切，不论哪个脏器受邪或劳损内伤，都会伤及脾胃。同时，各脏器的疾病也都可以通过脾胃来调和濡养、协调解决。

朱丹溪：滋阴派

中医学中的“养阴论”是由朱丹溪最先提出并创建的，为此医家普遍尊他为“滋阴派鼻祖”。

朱丹溪认为“阳常有余，阴常不足”，主张养生和治病均应以滋阴为主。为此他专门写了《阳有余阴不足论》，向世人宣告：“人受天地之气以生，天之阳气为气，地之阴气为血……”此外，他还有句名言：“与其救疗于有疾之后，不若摄养于无疾之先。”

中医的派系纷争纵横交错，但无论侧重点如何，其共通之处却是尘埃下掩藏的宝藏。回春妙手自成一派，纵横南北各有所长，我们不妨随着文火熬就的淡淡药香走进金元的医学圣殿，在中医各个派系之中发掘养生之道。

其实，这也是创作《金元四大名医现代养生方案》的初衷。在本书中，作者以另类的写作手法、幽默的语言，将金元四大名医的养生精髓串联起来，将枯燥乏味的保健知识与相关的个案情节紧密结合，深植于宝贵的养生经验，撷取医册中尘封已久的细枝末节，与君分享。

本书以游记形式，由细微之处切入，将一颗颗散落的明珠缀连在一起，谈脏腑，论气血，读情绪，讲房事，繁而不芜，精而不碎，亦庄亦谐，挥洒成文。这是一本旅行随感，也是一册小说传记，更是一部养生秘籍，记录精彩瞬间，传承经典文化，摄取养生经验，在一幕幕镜头的转换中为广大读者亮出精彩实用的养生智慧。

人体起伏如四季，乍暖还寒时，最难将息。让我们一起追随金元四大名医的脚步，采撷千百年前医林经典中的名医箴言，在只言片语中发现并学习传统精粹吧！

本书的两位作者（文中称为中医爱好者）向来潜心中医研究，看着生活节奏越来越快的今天，人们的身体素质普遍下降，亚健康状态与疾病问题日益凸显，健康危机无时不在。作为中医智慧的传播者，两位作者坚信中医的济世之效，便开始探索与寻觅能解决现代人健康问题的出路。

中医，是一门仁术，它源于一种根本的、深沉的爱；中医是一门哲学，告诉我们如何在日常生活中建立起良好的、符合我们生命本性的生活习性，并导引我们顺应自然的力量；中医，是一种思考，以其博大精深的精神，以其尊重生命源泉的方式，给心灵一种对话与抚慰。中医是一条源远流长的河流，闪耀着太多的光辉，而金元时代刘完素、张从正、李东垣、朱丹溪作为领军人物所代表的四大流派，以一种继往开来、推陈出新的气势，以集大成的中医理论与实践，以医智的多元性与兼容性，在我国的中医史上留下了光辉的篇章，他们所呈现的医论精华，促进了中医的枝繁叶茂。

而今，经过岁月的淘洗，金元四大名医所提倡的健康法则，依然焕发着光华，依然值得我们奉为圭臬。站在历史新的起点，回望过去，我们仿佛听到四大名医的金玉之音，他们的面容透过一部部医典的字里行间，似乎鲜活跳跃起来，顷刻间好像就在咫尺，令人不由得产生一种灵交、神游的渴念。

文学评论家刘勰说，文之思也，其神远矣！故寂然凝虑，思接千载；悄焉动容，视通万里；吟咏之间，吐纳珠玉之声；眉睫之前，卷舒风云之色；其思理之致乎！为了完成一部浓缩金元四大名医健康精华的著述，给读者营造一种身临其境的现场体验与阅读感受，在润物细无声之间传达充满价值的中医智慧，作者进行了大胆构思与设想。让我们放飞想象，循着思想的轨迹，在现代与古代的时空中，任意穿梭，随地转换……

题 记

金元四大名医完全档案

◎ 刘完素个人档案



姓名：刘完素

外号：河间先生、刘河间

性别：男

籍贯：金朝河间（今河北省河间县）

头衔：“寒凉派”掌门人

特长：找“热”的碴儿，摆老大的架子

主要著作：《素问玄机原病式》、《素问病机气宜保命集》、《三消论》等。

人气指数：★★★★★

◎ 刘完素如是说

老夫刘完素也，人称刘河间，寒凉派掌门人，虽不是才高八斗，但也学富五车。皇帝金彥宗三次请我进宫为官，都被我一口拒绝，也因此博了个“高尚先生”的美名。记得当年老母病危不得治而逝，于是我对天起誓，此生非医生不做。而今，我用自己的医术救无数人于水火，也算对得起离世的母亲！我个人认为不管是养生还是治病，都要根据身体状况、所处环境来选择不同的方法，不可一成不变。想当年我就是因为打破常规，使用寒凉药物治疗横行肆虐的传染性热病，结果取得了不错的疗效，也因此当选了寒凉派掌门人。

◎ 张从正个人档案



姓名：张从正

曾用名：张子和

性别：男

籍贯：金朝睢州考城县部城（今民权县王庄寨乡吴屯）

头衔：“攻下派”代表人

座右铭：是医生就应该干医生该干的事

主要著作：《儒门事亲》乃其代表作。此外，还有《三复指迷》、《子和心法》、《汗吐下法》、《秘传奇方》等。

人气指数：★★★★★

◎ 张从正如是说

鄙人张从正，又名张子和，喜欢读书、做诗、饮酒，承蒙刘完素老师“万事不可一成不变”的教诲，在吸取老师思想精华的同时，我认为病由邪生，而汗、吐、下三法可以攻邪防病，所以被人认为是“攻下派”的代表。

我以前当过军医，金宣宗兴定中多次召我到京都太医院工作。在朝戈暮戟、疫病流行的乱世，我看不惯迎送长吏、马前唱喏的丑态，于是辞职悬壶应诊，为人治病。因为我觉得：是医生就应该干医生该干的事！

◎ 李东垣个人档案



姓名：李东垣

曾用名：李杲

性别：男

籍贯：金元时期真定（今河北省保定市）

头衔：“补土派”代表人

特长：说脾胃

主要著作：《内外伤辨惑论》、《脾胃论》、《兰室秘藏》、《药象论》、《医学发明》、《伤寒会要》等。

人气指数：★★★★★

◎ 李东垣如是说

在下李东垣，补土派代表，本人才疏学浅，还请各位多多指教。

我个人认为，脾胃是元气之本，而元气是健康之本。脾胃伤，则元气衰；元气衰，则疾病生。所以，我一向擅温补脾胃之法。

最后我要说的是，我和另外三位虽然没有师徒关系，又分属于不同的派别，但我和他们有着同一个梦想，那就是让身在21世纪的你们能在现代医学的制高点上回眸中医养生之妙，能够拥有健康的体魄，享受快乐的生活。

◎ 朱丹溪个人档案



姓名：朱丹溪

曾用名：朱震亨

外号：朱一贴

性别：男

籍贯：元代义乌（今浙江义乌市）赤岸

头衔：“滋阴派”创始人

主要著作：《格致余论》、《局方发挥》、《本草衍义补遗》、《金匱钩玄》三卷。其门人整理编纂的《丹溪心法》可以体现他的医疗经验，对后世影响较大。

人气指数：★★★★★

◎ 朱丹溪如是说

大家好，我是朱丹溪，别人都叫我朱一贴。我之所以被认为是“滋阴派”的创始人，是因为我认为一个人在一般情况下是阴不足而阳有余的，人体的阴气、元精是生命得以存在的根基，不能任意耗伤。所以我奉劝大家，要把养阴保精贯穿于一生的健康计划之中。

目 录

幕 前 穿越时空飞到未来

第一幕 话说疾病——四大医家阐发“现代”观点

- 镜头一 四大医家联袂诊断：百病皆由邪气生/6
- 镜头二 张从正细说寒邪：感冒是排毒，体质不同，症状各异/8
- 镜头三 内伤脾胃，现代人常犯的养生大忌/10
- 镜头四 人体的阴阳平衡机制不可轻易破坏/12
- 镜头五 朱丹溪抛出养生论：阴不足以涵阳，自然会生病/15
- 镜头六 阴阳平衡，火气自然不再来/17
- 镜头七 张从正的“现代”疾病观：透支体力，慢性病容易缠上身/19

第二幕 医药并不是起死回生的还魂丹

- 镜头一 生病了，你把自己交给谁/22
- 镜头二 为何药物治不了翠花的病/24
- 镜头三 李东垣的肺腑之言：我不是你的天使/27
- 镜头四 别过分迷信中药，中药也是药/29
- 镜头五 人生有此“六快”，疾病怎能侵袭/31
- 镜头六 胖人不可随便吃药，否则更易中毒/33

第三幕 你的身体就是个灵药大宝藏

镜头一 张从正全面揭秘人体：这是一个最完美的灵体/36

镜头二 你的身体就是个灵药大宝藏/39

镜头三 人体有一种神奇的力量——自愈力/41

镜头四 免疫力：人类对付疾病的唯一有效武器/44

镜头五 你体内有一个天然的宝藏——代偿能力/46

第四幕 养生胜于治病

镜头一 腾不出时间养生，就得拿时间养病/50

镜头二 中华文明的瑰宝——神奇的中医理论/53

镜头三 中医养生之术的精髓——七养/55

镜头四 金元四家大诤千古养生之妙/57

镜头五 “伍六一”再训“许三多”：养生得趁早/59

第五幕 理顺脏腑，健康与岁月一路同行

镜头一 出租车司机的老毛病：五脏六腑难受/62

镜头二 五脏本为人之躯，古今无有一人离/64

镜头三 三位名医对人体六腑的经典解读/67

镜头四 脏腑养生应以脾胃为本，脾胃伤则百病生/69

镜头五 呵护你的胃，和口腔困扰说拜拜/71

镜头六 春天祛病养肝与“春捂秋冻”/73

镜头七 你有个天然的养肺法宝——开怀一笑/75

镜头八 搞定健脾穴位，帮你告别慢性病/77

镜头九 “静默”，最简单的养心之法/79

镜头十 坚持泡脚，养护脏器，延年益寿/81

镜头十一 养好肝肾两经，让男人重振雄风/83

第六幕 气血充足，让你的生命如莲绽放

镜头一 气，生命的渊源以及构成生命的基本物质/86

镜头二 问君哪得健常在，为有源头血液来/89

镜头三 头发干黄，都是血虚惹的祸/92

镜头四 气血淤滞的人易衰老/95

镜头五 说话过多的人该如何补气/97

镜头六 食物补血有妙招/99

镜头七 血管是命根，让它们永远保持年轻/101

镜头八 养好精、气、神，健康自会相随/103

第七幕 话说饮食：让饮食为健康投资

镜头一 张从正如此解读食物的“四性五味”/106

镜头二 粗粮，与健康有关，也与长寿有关/109

镜头三 8岁儿童患上“老人病”的背后/111

镜头四 脾胃大师的饮食建议/114

镜头五 饮食清淡节制，才是安身立命的根本/117

镜头六 不吃主食或主食不足等于慢性自杀/120

镜头七 细嚼慢咽：享受美味，享受健康/122

镜头八 这样吃素才能延缓衰老/124

镜头九 家常饭最养生/126

第八幕 刘完素谈动静养生之妙：静以养心，动以养形

镜头一 气功养生，老完素欲收新门徒/130

镜头二 动静结合才是养生长寿之道/133

镜头三 腹式呼吸，简单有效的强身延年大法/135

镜头四 成败两重天：动适养形，动过则衰/137

镜头五 小运动暗藏大玄机/140

第九幕 朱丹溪给天下女人的养护千金方

镜头一 美若有方，即使岁月划过，美丽依然/144

镜头二 滋阴养阴，创造女人不老的神话/146

镜头三 节约身体能量就是在养阴护阴/149

镜头四 滋阴补血，莫让容颜在流年中消逝/151

镜头五 桃红四物汤：让美传承六百年/153

镜头六 好风凭借力，穴位助汝养容颜/155

第十幕 不为繁杂伤心神，自得百病不侵身

镜头一 朱丹溪为“郁”美人林黛玉把脉/158

镜头二 可以输“海选”，不可输情绪/161

镜头三 情志生克法可治悲、怒、喜、思、恐/164

- 镜头四 万病从气生/166
- 镜头五 有一种最好的维生素叫做笑口常开/168
- 镜头六 不为繁杂伤心神，自得百病不侵身/171
- 镜头七 音乐里藏着一个养生秘籍/173

第十一幕 《色戒》戏里戏外

- 镜头一 戏里演缠绵，戏外谈养生/178
- 镜头二 君子贪乐亦有道/180
- 镜头三 慎四虚：行房当达此境界/183
- 镜头四 朱丹溪详谈行房避免“一日之虚”的诀窍/185
- 镜头五 亥时行房，让身心不二/187

第十二幕 四大名医起而行之，悬壶应诊

- 镜头一 万病皆因“热”起/190
- 镜头二 头痛：相同的症状，不同的治疗方法/193
- 镜头三 治疗心脏病应从固摄真阳元气入手/195
- 镜头四 看张从正妙用汗、吐、下三法/197
- 镜头五 摆脱坐骨神经痛的困扰/200
- 镜头六 灭火需抽薪，治病要治本/202
- 镜头七 解决肥胖要用“补”/205
- 镜头八 一流的医术成就一流的医生/207
- 镜头九 告别痛经有绝招/210

第十三幕 四大名医的告别语录

镜头一 服用补药要谨记六大原则/214

镜头二 张从正剩下的四个“福娃”/216

镜头三 李东垣关于用药的独家建议/218

镜头四 李东垣关于饮酒的独家建议/220

镜头五 朱丹溪把“三暖三凉”的穿衣原则献给孩子/222

镜头六 越细碎的食物越能滋养孩子娇嫩的脏腑/224

镜头七 刘完素：养生需要调摄胃气/226

幕 后 旅程完毕返回故里