

谐不失雅，
趣谈古今医典独享橘井泉香
乐而有道，
戏说传奇名医坐观岐黄之术



中医 快乐学

拨开艰深晦涩的迷雾，将博大精深的中医华粹以通俗的笔调款款道出，让读者于云淡风轻之处乐闻中医之奇闻逸事，体味医典之绝伦精粹。快乐学中医，将智慧与快乐都进行到底。

纪太军 杜学敏○编著



中国物资出版社



中医 快乐学

纪太军 杜学敏○编著



中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐学中医 / 纪太军 杜学敏编著. —北京: 中国物资出版社, 2009.4

ISBN 978-7-5047-3013-8

I. 快… II. ①纪… ②杜… III. 中医学—基本知识 IV. R2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 212387 号

策划编辑 李 玲

责任编辑 李 玲

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香 梁 凡

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010)68589540 邮编: 100834

全国新华书店经销

北京市耀华印刷有限公司印刷

开本: 710mm×1000mm 1/16 开 印张: 23.75 字数: 365 千字

2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5047-3013-8/R · 0058

印数: 00001—11000 册

定价: 38.00 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)



前言



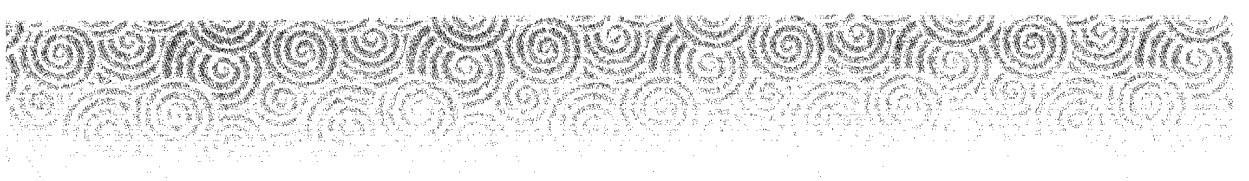
【前言】

中医文化是中华民族灿烂文化的重要组成部分，中医学是中华民族宝贵财富。这门古老而神奇的医学以几千年的积淀，不仅为中华民族的繁荣昌盛作出了卓越的贡献，而且以其浓郁的民族特色、系统的理论体系、浩瀚的文献史料、独特的诊疗方法以及显著的疗效屹立于世界医学之林，成为人类医学宝库的共同财富。

那么，您是否曾走进中医的殿堂，去仔细地了解它呢？一提起“中医”这个词语，您是否首先想起《黄帝内经》、《伤寒杂病论》、《本草纲目》等一部部令人望而生畏的巨著呢？您是否会想起“不治已病治未病”、“治病必求于本”、“阴阳五行学说”等一个个晦涩难懂的中医理论呢？

其实中医不仅有博大精深的内容，更有丰富多彩的文化。您可能听过扁鹊、华佗、孙思邈等名医治病救人的传奇故事；也可能听过“神农尝百草”、“何首乌改变容颜”的传说；或者偶然读到“起死回生”和“对症下药”的典故；也可能看过“阴阳太极图”和“人体穴位图”；抑或曾试着探究人体的“五脏六腑”的功能及人体各个穴位的神奇疗效……的确，中医文化博大精深、源远流长，其丰富的内涵更是让人顶礼膜拜。走近中医，您将发现一个神秘的新世界：传说和故事，医学与文化，天人相应、阴阳生克的医理药学，都值得细细咀嚼品味。

本书共分六篇，从多个角度向您展示中医的风采。第一篇介绍中医的历史经典，包含了中医的典故、老字号、成语和典籍；第二篇介绍中医的奇闻逸事；第三篇介绍历代名医的传奇故事；第四篇介绍中国历代名人与中医的一些不解之缘；第五篇介绍中医的治疗原则、诊疗方法；



第六篇为中医治病美容验方集锦。

全书语言通俗、事例生动、比喻形象，所有篇目，或考证有据，或口口相传，或见之于典籍，或流传于坊间，读来饶有兴味，可谓老少皆宜。一卷在手，品味咀嚼，不啻于一顿精神美餐。

中医不仅能帮助我们治病，还细心地教导我们如何养生，更能带给我们许多快乐。这本《快乐学中医》适合于广大医务工作者，教学、科研工作者，在校学生以及对中医药学有兴趣的人群阅读，具有较强的趣味性和一定的学术价值。翻开书，您就能以非常愉悦的心情徜徉于中医典故与中医知识的海洋中，因为它能让您在阅读中欣赏，在欣赏中获智——“学并快乐着”！

快乐学中医

编者

2009年1月



目 录



【目 录】

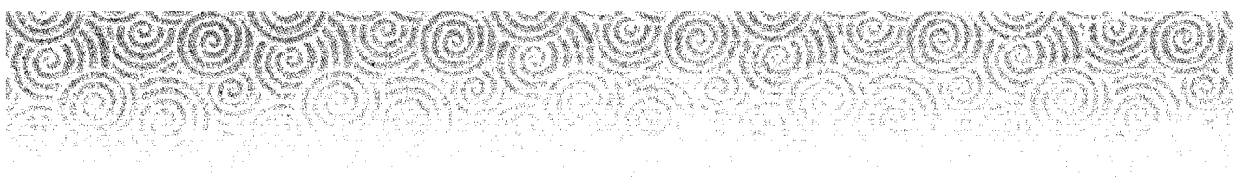
第一篇 回眸中医的历史经典

第一章 中医典故话历史	002
中医的雅称	003
“虎撑”的传说	004
“儒医”的由来	005
不为良相，便为良医	006
抓药的来历	007
堂和药葫芦的由来	008
名医与匾额的故事	009
古代女性医学家故事集锦	010
“柴胡”的妙用	012
“甘草”的由来	014
“人参”的传说	015
“杏林”的来历	016
第二章 中医老字号历久弥新	019
国药鼻祖“同仁堂”的风雨史	020
“鹤年堂”的传说和文化	022
岭南中医药传奇：180 多年的“采芝林”	024
“江南药王”胡庆余堂	025

400 多年的广州“陈李济”	027
“中国四大药店”之一的“叶开泰”	029
第三章 中医成语典故警世人	032
“病人膏肓”的由来	033
“因势利导”的缘由	034
“起死回生”的故事	036
“防微杜渐”的典故	038
“讳疾忌医”的来历	040
“杯弓蛇影”的由来	041
“对症下药”的传说	042
“因地制宜”的由来	044
第四章 重温历史文化瑰宝：中医典籍	046
众人推崇的医学巨著：《黄帝内经》	047
神农遍尝百草后的结晶：《神农本草经》	049
中医四大经典之一：《伤寒论》	050
我国现存最早的一部诊治杂病的专著：《金匱要略》	053
温病学派代表作：《温病条辨》	054
中国古代的百科全书：《本草纲目》	056
倡导培补脾土的著作：《脾胃论》	058
方书之祖：《千金要方》	060

第二篇 中医奇闻逸事漫谈

第五章 《红楼梦》中的中医趣闻	064
《红楼梦》里的养生方法	065
《红楼梦》中的养生食谱	068
从《红楼梦》中的滋补汤话“汤疗”	072

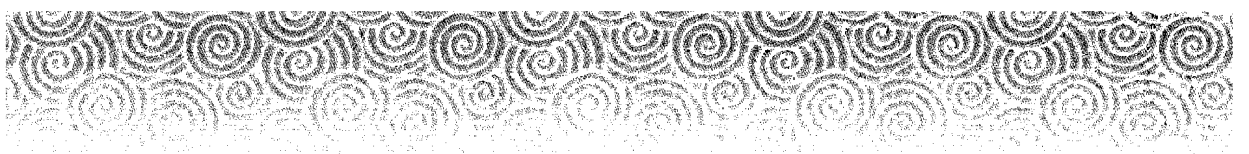


《红楼梦》中女人的养生经	074
《红楼梦》中的“粥养生”	077
《红楼梦》中的美容法	079
从林黛玉吃人参养荣丸谈起	080
柴胡与林黛玉	081
薛宝钗如何治哮喘	082
茯苓霜——《红楼梦》中贾母的最爱	084
《红楼梦》中的捶背疗法	085
《红楼梦》中的庸医	087
第六章 中医汤剂、方药的趣闻和传说	089
关于神药“三七”的美丽传说	090
神草仙药话“灵芝”	093
白芷止痛又美容	094
蟾蜍的传说	095
何首乌神奇改变容颜	097
白花蛇舌草的由来	100
益母草的传说	101
做“红娘”的升麻	104
茺莢原是“吴茺”	105
三月茵陈治黄癆	106
哭泣的白芍	108
丁香趣闻	110
乌药的传说	111
第七章 中医药名戏用的趣闻	113
《西游记》中的药名诗词	114
药名四季歌	115
冯梦龙的药名情书	117

李时珍开方戏弄昏官·····	118
曹操诗谜考华佗·····	119
药名砌对联·····	120
药名戏·····	121
白头翁的故事·····	122
药名信联双关情·····	124
当归当归，为何不归·····	126
药名故事·····	127
李时珍妙对得佳人·····	128
药名趣联·····	129

第三篇 历代名医的传奇故事

第八章 历代名医医术显神奇·····	132
华佗巧治肥胖病·····	133
华佗巧治蜂毒·····	134
孙思邈蚂蟥吸血疗疾病·····	135
孙思邈巧治尿闭症·····	137
钱乙救太子的故事·····	138
庞安时治难产·····	139
李东垣治小便不利·····	140
张从正巧治抽风·····	142
张从正巧治疑难病·····	143
张从正三笑愈狂病·····	144
张景岳急智解危难·····	146
李时珍巧治知府“经血不调”·····	148
叶天士巧治难产·····	150
叶天士巧治红眼病·····	151



林之翰巧医《西厢》疾·····	153
程钟龄巧治“足痿”·····	154
第九章 历代名医趣闻逸事·····	156
张仲景和饺子的故事·····	157
华佗发明麻沸散·····	158
华佗与“九户鸡汤”的故事·····	159
孙思邈救蛇遇仙的传说·····	161
唐代医家王焘的故事·····	162
钱乙的故事·····	163
李时珍巧试药性·····	165
李时珍行医逸事三则·····	166
张景岳与熟地的故事·····	168
叶天士的逸事趣闻·····	169
名医施今墨道出“悬丝诊脉”天机·····	171
程敬通得医书的故事·····	172

第四篇 历代名人与中医的不解之缘

第十章 历代名人医缘的传说·····	176
檄文救活曹操·····	177
王羲之与他的“鹅掌戏”·····	178
车前子治愈欧阳修的腹泻·····	180
仙灵毗治愈柳宗元的顽疾·····	181
陆游养生的秘诀·····	182
曹雪芹用泥鳅治愈黄疸·····	184
荷叶与神曲医好光绪宿疾·····	185
神奇鳖甲治愈光绪帝的腰痛·····	186

溥仪的养生之宝——山楂丸	188
孙中山喜饮“四物汤”	189
名人与燕窝	190
慈禧的护发秘诀	192
宋美龄女士按摩养生的秘招	193

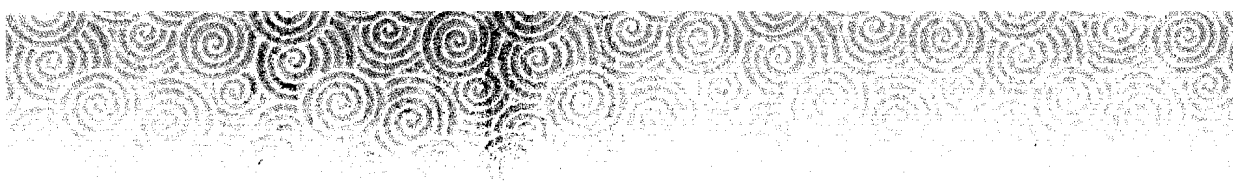
第十一章 历代名人的养生之道

老子：顺应自然，知足常乐	196
孔子：修身养性，身心兼养	197
庄子：形神兼养，少私多寿	199
武则天：骑马锻炼，参禅修心	201
孙思邈：爱气养气，益寿延年	202
白居易：达观生死，乐天知命	204
苏轼：动静结合，起居有常	207
乾隆：活动筋骨，适时进补	209
苏局仙：热爱书法，心地光明	210
冰心：心胸豁达，淡泊名利	211
毛泽东：热爱运动，饮食有度	212
邓小平：保持乐观，主张食补	214
韩百灵：未病先防，劳逸结合	215
金庸：绿茶防病，围棋养生	217
陈立夫：生活规律，淡泊名利	218
张学良：钓鱼消遣，森林养生	220

第五篇 揭开神奇中医的面纱

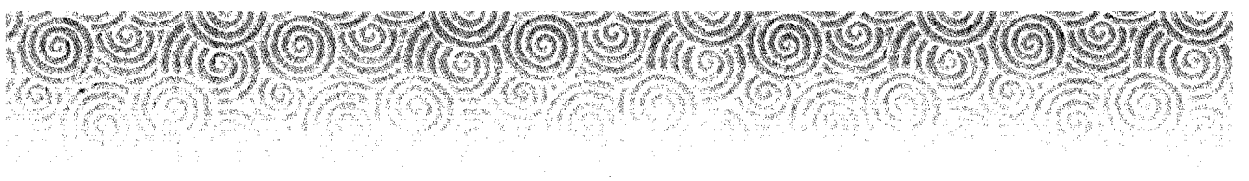
第十二章 中医对人体的诠释

人体是个小宇宙	225
---------------	-----



阴阳平衡得长生	226
五脏六腑：人体的中心和枢纽	228
气、血、津液：维持生命的基本物质	230
经络可以决生死、治百病	233
第十三章 中医的治疗原则	236
预防胜于治疗	237
治病求本	238
辨证施治	239
整体治疗	241
阴阳平衡	243
脏腑协调	246
气血通畅	247
第十四章 中医常用诊疗方法	250
刮痧：传统的自然疗法	251
针灸：通过针刺激穴位达到治病保健的目的	252
拔罐：传统中医的常用疗法	254
药膳：通过饮食来预防或治疗疾病	255
推拿：中国古老的医治伤病法	256
导引：古代长生术	258
气功：中国特有的健身术	259
火疗：促进血液循环的火灸疗法	260
药浴：协调脏腑、通行气血的好方法	262
药酒：酒与药结合的养生品	264
药茶：茶和药结合的养生品	266
四诊法：中医诊病的基本方法	267
八疗法：中医常用的治疗大法	278





第六篇 中医治病美容验方集锦

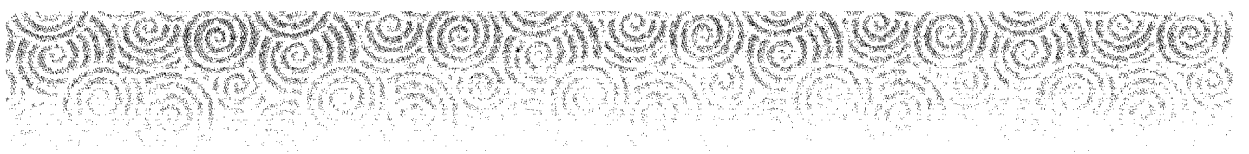
第十五章 内科常见疾病的治疗验方集锦·····284

快乐学中医

治疗感冒的验方·····	285
治疗咳嗽的偏方·····	286
治疗失眠的验方·····	288
巧治眩晕的偏方·····	289
治疗便秘的妙方·····	291
治疗腹泻的验方·····	292
治疗痛经的验方·····	293
治疗阳痿的验方·····	295
治疗胃病的验方·····	297
治疗冠心病的验方·····	298
治疗高血脂的验方·····	300
治疗高血压的验方·····	301
巧治糖尿病并发症·····	303
治疗神经衰弱的验方·····	305
治疗老人脾胃气弱奇方·····	306

第十六章 皮肤病的防治验方集锦·····308

治疗牛皮癣的验方·····	309
治脚气良方·····	310
防治冻疮的妙方·····	311
巧治粉刺的妙方·····	313
治疗白癜风验方·····	314
治疗湿疹的验方·····	315
治疗皮炎的偏方·····	317



治疗酒糟鼻的验方·····	318
治疗腋臭的验方·····	319
治疗手足皲裂的偏方·····	320

第十七章 五官科疾病的治疗验方集锦····· 322

治疗慢性咽炎的验方·····	323
治疗牙痛的验方·····	324
偏方治疗青光眼·····	326
治疗流鼻血的验方·····	327
治疗鼻炎的验方·····	329
治疗口腔溃疡的验方·····	331
治疗牙龈炎的验方·····	332
巧治泪囊炎的验方·····	334



【目 录】

第十八章 中医美容验方集锦····· 336

美发的验方·····	337
美白的验方·····	338
治疗雀斑的验方·····	339
减肥的验方·····	341
丰胸的验方·····	342
呵护双唇的验方·····	343
防治黑眼圈的验方·····	345
治疗眼袋的验方·····	346
美齿验方·····	348

附录 近距离接触历代名医

扁 鹊·····	350
华 佗·····	351

张仲景	352
皇甫谧	354
孙思邈	355
刘完素	356
朱震亨	357
李东垣	359
李时珍	360



中医的雅称

中医学是中华民族的宝贵财富，在其悠久的历史中，留下了很多有时代印记和丰富内涵的雅称，下面几个就是人们常津津乐道的。

苍生大医：唐代药王孙思邈少时因病学医，不但对医学有较深的研究，而且博涉经史百家学说，兼通佛典。他医德高尚，堪称医界的楷模。在《千金要方》一书中，他提出了“大医精诚”的思想，并被后世视为行医的道德标准。他主张：“若有疾厄（灾难）来求救者，不得问其贵贱贫富，怨亲善友，华夷智愚，普同一等，皆如至亲之想。不得瞻前顾后，自虑吉凶，护惜生命。深心凄怆，勿避昼夜、寒暑、饥渴、疲劳，一心赴救，无作功夫形迹之心，如此可成苍生大医。”他身体力行、积德行善，被人们尊为“药王”。后人将医德高尚的医生称为“苍生大医”。

悬壶济世：据《后汉书·费长房传》载：市中有一老翁卖药，悬一壶于市头。用他的药给人治病，每每药到病除，十分有效，引起人们的注意。经过观察，费长房发现这个神奇的老人每到落市关门后，就会跳入装药的壶中去。于是后来人们就把“悬壶”作为行医的一种代称。一些开业医生也以壶为招牌，表示开业应诊之意。根据济世救人的职业特点，人们便将开业行医者通称为“悬壶济世”之人。

橘井泉香：现在的一些中药店内，仍在显眼处悬有“橘井泉香”匾额。据《辞海》“橘井”条释：相传汉代苏仙公得道成仙之前，对母亲说：“明年天下疾疫，庭中井水一升，檐边橘叶一枚，可疗一人。”第二年，果然发生疫病，远近皆求治，果然痊愈。后因以“橘井”为良药之典故。《药海拾奇》一书中也介绍了苏仙公成仙、其母以井水橘叶除瘟疫的故事，此后世人便以“橘井泉香”颂救人功绩，医者将之书写匾上以明志。

岐黄之术：黄帝，是中原各民族的共同祖先，姓姬，号轩辕氏。岐伯，是传说中的古代著名医家，黄帝的臣子。我国现存最早的医书《黄帝内

经》，会聚了古代劳动人民与疾病作斗争的实践经验与理论知识，奠定了中医学的理论基础。这本成书于战国时期的医学名著，托名黄帝与岐伯讨论医学，并以问答的形式写成。后世有感于这一医学名著的巨大影响，便将中医学称为“岐黄之道”、“岐黄之术”。

青囊：现在知此名字并使用者甚少。它的来源与三国时期的名医华佗有关。据说，华佗被杀前，为报一狱吏酒肉侍奉之恩，曾将所用医书装满一青囊赠与他。华佗死后，狱吏亦行医，使华佗的部分医术流传下来，据此，后人称中医为“青囊”。

“虎撑”的传说

古时候中医到处采集并试验各种药物的功效时，手里通常会拿一个铃铛，这铃铛看起来就像是一个铜环，人们称之为“虎撑”，这是他们的护身符。那么“虎撑”是怎么来的呢？

传说，药王孙思邈在去山中采药的路上突然被一只老虎拦住了，想要逃走已是不可能的了。孙思邈随身带着一根用来挑草药的长扁担，但要用这根笨拙的扁担对付老虎又谈何容易？他不知所措，只是恐惧地盯着老虎。奇怪的是这只老虎并没有向他扑来，相反，它张着大嘴蹲在地上，以一种忧伤的眼神注视着他，似乎是在乞求什么，并不停地轻轻摆动着脑袋。

孙思邈被眼前的情景震惊了，他缓缓地接近这只庞然大物，看见一块硕大的动物骨头深深地扎入了这只老虎的咽喉。孙思邈想要帮它除去这块骨头，但他担心的是老虎要是因为疼痛而突然闭嘴的话，他的胳膊一定会被咬断。正在这时，他看到扁担上的一个铜环，就取下铜环将它放入老虎的口中，将那大口撑开，这样他就不必再为自己的安全担心了。之后他将手从铜环中央穿过，伸入那血盆大口中，迅速地拔出骨头，并麻利地在伤口抹上药膏。