

识字即懂的中医道理 随手可用的中医方法

老百姓的 中医书

都市熊 著

什么是中医？

中医就是一种生活，

是让老百姓吃得下、排得出、

睡得着的养生智慧——

受寒喝点姜糖茶；便秘首选萝卜汤；

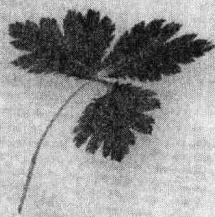
每天睡前泡泡脚；无病无灾活到老。

吉林文史出版社

识字即懂的中医道理 随手可用的中医方法

老百姓的 中医书

都市熊著



吉林文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老百姓的中医书 / 都市熊著. —长春: 吉林文史出版社, 2009.6

ISBN 978 - 7 - 80702 - 578 - 8

I. 老… II. 都… III. 中医学-基本知识 IV. R22

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第067763号

老百姓的中医书

Laobaixing de Zhongyi Shu

作 者: 都市熊

责任编辑: 耿 宏

责任校对: 耿 宏

封面设计: 亿点印象

出 版: 吉林文史出版社 (长春市人民大街4646号 邮编: 130021)

网 址: www.jlws.com.cn

印 刷: 北京友谊印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 16开

字 数: 200千字

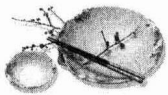
印 张: 14.75

版 次: 2009年6月第1版

印 次: 2009年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80702 - 578 - 8

定 价: 29.00元



生活习惯调查表

从生活中的小细节入手，建立良好的生活习惯是保证身体健康的前提。生活习惯调查表是都市熊自己设计的，目的是从中医的角度全面了解朋友们的健康状况。

生活习惯调查表

■睡眠

◆几点睡觉？

都市熊：晚上早点休息，11点前为好，最好9点上床。

◆入睡是否困难？

都市熊：入睡困难，中医称之为阳不入阴。

◆睡得熟不熟？

都市熊：晚上睡得熟不熟反映的是人体的“收藏”能力，是很重要的中医指标。

◆几点起床？

都市熊：正常人每天至少卧床8个小时，患者需要10~22小时的卧床时间。可有些病情严重的患者卧床时间都少于8小时，身体怎么能不走下坡路呢。

◆早上几点醒？起床后是否有异常感觉？（是否会口干、口苦、还想睡或者没精神？）

都市熊：这是总体评价人是否正常的重要指标。实际上，从早到晚人的脉象是有区别的，最能准确评价一个人情况的脉象就是早上刚起来的这段时间。同样的，评价舌象也是以这段时间为好。

◆床的位置？（南北向放置还是东西向放置）

都市熊：床的方向以南北向为好，顺应地球磁场。

◆卧室是否有窗户，并保持适当的空气流通？

都市熊：睡觉时也需要呼吸新鲜空气。

◆枕头的高度？

都市熊：枕头的高度要求不高于自己的手掌厚度，低枕有益，保护颈椎。

◆床是不是硬板床？

都市熊：要求睡硬板床，对脊椎有益。

◆夏天有没有开空调睡觉，开到多少度？

都市熊：夏天空调的温度要求不低于27℃，睡眠时环境不宜过冷。

■上午

◆早上起来有没有喝水？

都市熊：早上起来要喝些水，有利于肠胃的苏醒以及补充晚上失去的水分。

◆早餐吃什么，以多少量为好？

都市熊：早餐非常重要，有些朋友不吃早餐，这样对身体的损害是很大的。

早餐结构是“牛奶/豆浆+适量易消化主食”。

◆早餐前饿不饿？

都市熊：饥饿感是中医非常重要的一个指标，正常人应该有像饿狼一样大口吃肉的欲望。

◆有没有精神？

都市熊：这是考察一个人阳气发挥正常与否的重要指标。

■中午

◆午餐吃什么，吃多少？午餐前饿不饿？

◆是否午睡，几点到几点？

都市熊：有条件的话，中午最好休息一会儿。

■下午

◆有没有精神？

◆几点开始饿？

都市熊：如果下午觉得饿了而离晚餐时间还比较长，可以喝杯甜牛奶或奶茶，再加一两块儿饼干。过饥对身体不好。

■晚上

◆晚餐吃什么，吃多少？晚餐前饿不饿？

都市熊：建议大家经常喝些汤，特别是有营养的老火靚汤。

◆吃消夜吗？

都市熊：尽量以喝牛奶代替消夜。

◆几点开始犯困？

◆洗澡用冷水还是热水？

都市熊：从中医的角度来说，最好还是用温水洗澡，即使是在夏天。

■其他

◆几点大便？每天都有大便吗？大便正常吗？容易便秘或者拉稀吗？

都市熊：每天大便可以减少得大病的几率。而每天大便是靠习惯养成的，不是靠吃药达到的。

◆爱尿频吗？是否喝完水很快就想小便？会有憋不住尿或者尿不尽等别的异常现象吗？尿液颜色正常吗，是淡黄的吗？

都市熊：如果喝完水很快就想小便，表示阳虚，阳不化气。

◆容易口干吗？爱喝水吗？喜欢喝凉水还是热水？

都市熊：易口干而又小便多，表示喝下去的水通过排尿走掉了，到不了需要的地方。喜喝热水表示内寒，喜喝凉水表示内热。

◆爱出汗吗？

都市熊：过于爱出汗表示阳不固表。

◆会不会怕冷？特别是冬天会不会手脚冰凉？

都市熊：这些都是阳虚的表现。

◆有没有做什么运动？

都市熊：运动要适量，不要过于激烈。都市熊推荐太极拳。

◆是否经常喝某种饮料，比如茶、咖啡、可乐、凉茶、酒等？

都市熊：咖啡、可乐及茶对胃会有刺激，都不宜过量饮用或空腹饮用。脾胃虚弱的朋友不宜喝凉茶。酒不宜多喝，这无须都市熊多言。

◆是否吃辛辣的食物？

都市熊：吃辣要适量，特别是不能吃太辣或空腹吃辣，以保护脾胃。

◆是否吸烟？

都市熊：最好戒烟，尼古丁的危害大家都知道。另外，吸烟引起的肺部焦油沉积，没有任何办法可以清除，无论中医还是西医。即使现在戒烟，先前的吸烟史十年后还是对你的身体有影响。如果妇女吸烟对胎儿和小孩都不好。

◆最近情绪如何？（高兴、悲伤、忧郁、生气等）如果有不良情绪，持续多久了？

都市熊：中医认为太过的情绪会对身体造成伤害。比如女孩子经常忧郁，就有可能造成月经不正常。还有我们熟悉的“范进中举”的故事，范进也是由于情绪过于激动导致身体的损害。

■月经情况（女性朋友）

◆月经周期是否正常？

◆月经量是否正常？

◆会否痛经，经前或经期有否身体不舒服？

◆颜色是否正常？（正常指鲜红无血块）

◆白带是否正常？

都市熊：女性的月经情况是身体健康的重要指标。

序 中医就是一种生活	1
第一章 生活里的中医智慧	5
好身体和好习惯	7
怎样才算身体健康	9
大姨家的中医	11
韩剧与中医	13
色戒与戒色	16
都市熊眼中的重疾保险	18
身体的信号	19
以通为顺	25
什么是对症的中药	29
中医与风水	32
生命在于运动?	34
谈谈过劳死	36
下午茶的道理	38
营养学的误区	40

排毒的误区	42
风动, 幡动, 心动	44
不花钱的补药	45
都市熊的减肥建议	48
坐月子的中医保养	53
流产后如何保养	57
鼻子-乳房-卵巢	59
椎间盘突出及脊椎疾病的保养	63
乙肝如何保养	64
高血压的保护	68
心脏病的保护	71
第二章 老百姓也能听懂的中医道理	73
什么是中医	75
中医人体学	77
中医经络	79
中医之阴阳	82
白话“阴阳”和“气”	86
中医之脾	89
中医之肺	92
中医之心	93
中医之肝	95
中医之肾	97
中医之针灸	100
中药为什么能治病	103
中医是否疗效慢?	106
中药的副作用	107
中医与迷信	109

第三章 西医与中医的千年差距	113
现代医学的反思	115
西医和中医的千年差距	119
中医VS营养学	123
谈谈中医和防疫	127
中西医诊疗差异之感冒	129
中西医诊疗差异之阑尾炎	132
中西医诊疗差异之手足口病	134
都市熊讲故事——治驼背	136
第四章 中医宝宝最健康	137
春暖花开，小草发芽，宝宝在长牙	139
浅论小儿“变蒸”	140
育儿心得之宝宝的饮食	143
育儿心得之感冒的处理	145
不要同时进行中医和西医治疗	147
宝宝发烧的中医辨证	149
帮宝宝养成每天大便的习惯	154
宝宝长痱子怎么办	157
第五章 养生要注意四时节气	159
六月天的风寒感冒	161
如何区分风寒感冒和风热感冒	164
下大雨和拉肚子	168
下雨天为什么会抽筋	170
保健要考虑四时变化	171
四季食疗方	176

冬季如何进补	183
老人的冬季保健	185
冬季与睡眠	187
冬天不宜减肥	189
广东凉茶的宜与忌	190
第六章 都市熊良方	193
感冒良方——姜糖茶	195
师傅的秘方——糖茶	196
营养美味的奶茶	200
姜葱煲粥	202
姜炒饭	203
安眠良药——酸枣仁粥	204
最简单的安眠方法	205
萝卜汤	208
居家常备中成药——风寒感冒颗粒	211
居家常备中成药——藿香正气水	214
居家常备中成药——麻仁丸	215
居家常备中成药——外用药	216
都市熊保健养生秘招	218
便宜又好用的止痛药——热水袋	221
中医美容秘诀	222
预防晕车的穴位	224

XU 序

中医就是一种生活

写这本书的最初想法源于“天涯论坛”上的一篇文章——《一个家庭内部的中西医之争》：

（老公）最近胃疼，我估计是脾胃失和，寒气侵中所致，我让他服用“附子理中”调养脾胃，他说自己是“浅表性胃炎”，只吃德国产的“胃达喜”。我说这样是治标不治本，不从根源处下手调养，迟早有一日病变丛生。他说我迷信而迂腐……渐渐地，他体力下降，精神不佳。我说，这说明“邪气侵经，伤阳害本”。他却说自己只是工作压力导致的“亚健康”，只要适当锻炼，并要佳人温柔他即可活力四射。

求医问药，原有中西医之别，二者的方法论与思想体系不同，保健观念也就差之千里。有人信奉中医，有人信奉西医，外人不好强求，但思及将来，要对他一生的健康负最大责任，就不得不怒从心中来……本夫人从医药箱中取出两味中成药，打开包装、撕去内膜，“啪”一声置于桌上，厉声喝道：理中丸十五粒，金匱六十粒，今日不吃，休想消停……他倒聪明，乖乖服下，不再做声，然后进书房，老实看书去了……在这个金色的早上，闹钟静悄悄，电视也不闹，他以为睡过头了，然后一个鲤鱼翻身，竟然起床了。他摇摇脖子，还疼，但轻松多了，他又晃晃身体，不酸了……而闹钟在半





小时后才响。“你的药还挺管用”，他边穿衣服边自言自语。起床后，他做的第一件事就是自己倒水，开始找昨天的药吃。

文章写得很幽默，又有深厚的中医哲理。当时看了这篇文章，我觉得好笑之余又深有同感。

经常会有家长来询问，小孩生病了应该如何处理。对于这类咨询，都市熊通常都会优先、详细地予以解答。对于小儿患者，都市熊的方案通常都很简单，很安全，比如喝些姜葱煲粥，用热毛巾擦身子，等等。都市熊不理解为什么如此自然、有效的治疗方法，而且是经过上千年实践检验的方法，会遭到很多父母的反对。做父亲的说母亲不配合，非要让孩子打针吃药，认为那才是正道，差点搞得夫妻反目。做妈妈的说要顶住全家的压力才能坚持用中药方。搞得都市熊也左右为难，还差点成为家庭矛盾的导火线。阿弥陀佛，善哉善哉……

相信每一位中医师都遇到过这些情况。有病人找我师傅（卓展琴）看病的时候，结婚了的患者，师傅一定要求他们夫妻同来，没结婚的患者，一定要求他们与父母同来。一开始，我不理解，慢慢地，经历的事情多了，越来越觉得师傅的做法有道理。其实，这也从一个侧面反映了中医在中国的衰落，虽然很无奈却是无可否认的事实。都市熊相信如此美妙、如此科学、蕴涵了古老智慧的中医学必然会重新崛起，并且最终会站上世界的舞台，成为主流医学体系。当然，这需要不止一代人的努力。

一提到中医，朋友们可能都会联想到苦苦的中药，老祖宗传下来的解释不出道理的规矩，奇怪的偏方、秘方……其实这是大家对中医的误解。中医并不仅仅是苦苦的中药，它其实可以深入到日常生活中的方方面面，包括我们的衣食住行、吃饭睡觉、天气变化，等等。

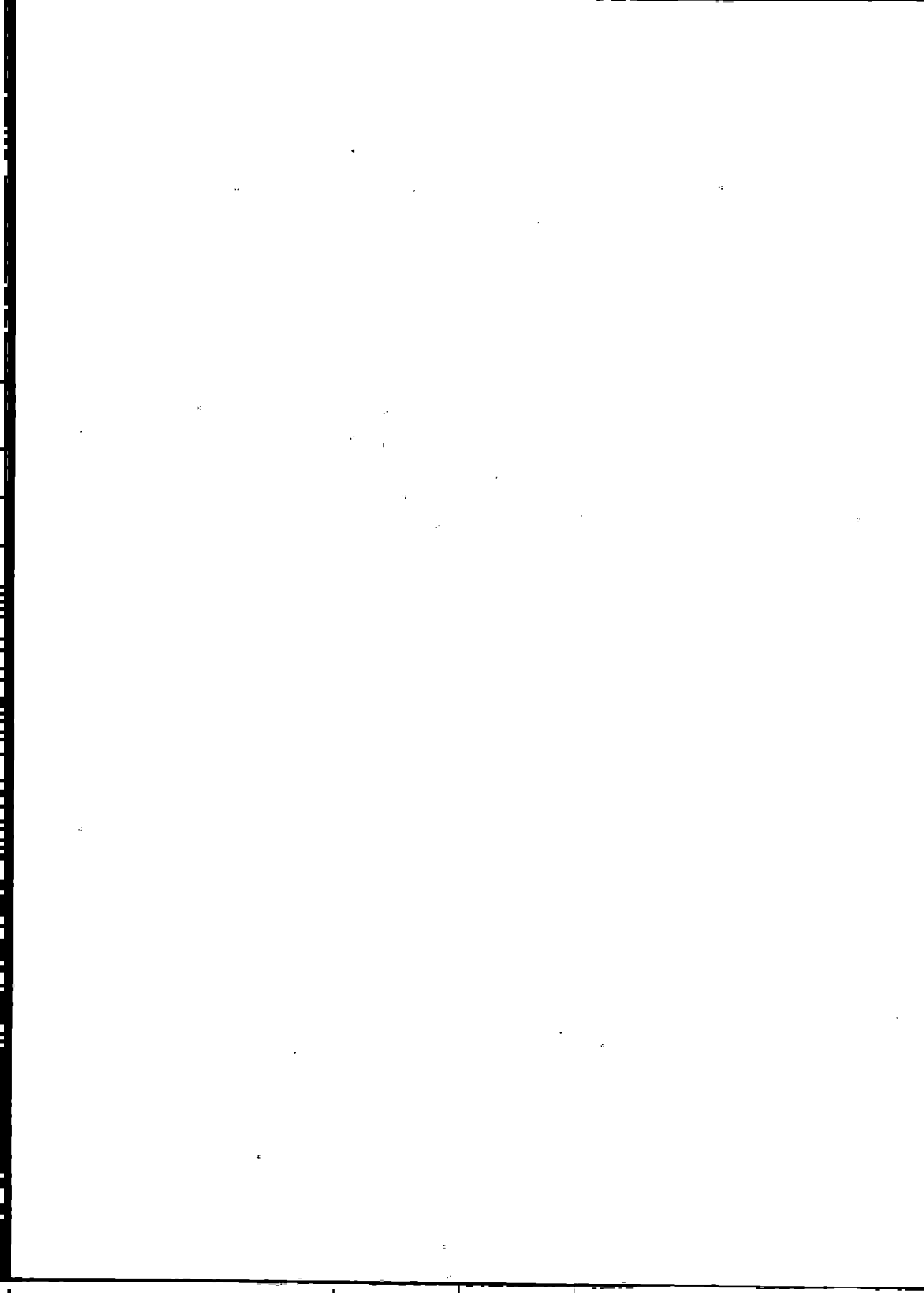
中医师也不仅仅是穿着白大褂在中医院里把脉开方。当你淋了

雨，回到家，妈妈给你端上来一碗热姜汤，这就是中医；你感冒了，发烧怕冷，妈妈让你多盖床被子，焐点汗，第二天你觉得舒服多了，这也是中医；你感冒了没有胃口，妈妈专门为你煮了稀饭，做点咸菜，这还是中医。你妈妈就是很好的中医师，同样的，你也可以成为很好的中医师，照顾好自己的健康和家人的健康。

什么是中医之道？在都市熊看来，中医的所有道理都是浅显易懂的，都和生活息息相关。比如中医讲的阴阳，白天有精神工作，这就是阳；晚上能好好睡觉，这就是阴。又比如阴阳平衡，阴阳平衡就是每天晚上能好好睡觉，白天能有精神好好工作，每天吃饭香喷喷，每天大小便都很通畅，就这么简单。

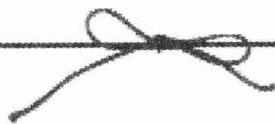
中医的道理都很浅显，只是隐藏在晦涩难懂的古文后面而已。有很多口口相传下来的土方法，其实也蕴涵了中医的道理。这些土方法用得好、用得对，一样能治好病。一碗姜葱煲粥治疗感冒的效果不见得比药房里卖的一大堆感冒药差。而且在都市熊看来，这才是治疗之正道，这才是真正的中医。





第一章

生活里的中医智慧





12