

大国医

一拍三揉养生经

郭诚杰 著

99岁国医大师珍藏版养生书籍

湖南科学技术出版社

大国医

一拍三揉养生经

郭诚杰 著

99岁国医大师珍藏版养生书籍

图书在版编目 (C I P) 数据

大国医 一拍三揉养生经 / 郭诚杰著. -- 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2018. 9

ISBN 978-7-5357-9703-2

I. ①一… II. ①郭… III. ①按摩疗法(中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 026756 号

DAGUOYI YIPAI SANROU YANGSHENGJING

大国医 一拍三揉养生经

著 者: 郭诚杰

策划编辑: 陈 刚

责任编辑: 何 苗

文字编辑: 赵春杰

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcs.tmall.com>

印 刷: 湖南凌宇纸品有限责任公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市长沙县黄花镇黄花印刷工业园

邮 编: 410013

版 次: 2018 年 9 月第 1 版

印 次: 2018 年 9 月第 1 次印刷

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 6.75

插 页: 4

书 号: ISBN 978-7-5357-9703-2

定 价: 45.00 元

(版权所有·翻印必究)

推荐序

郭诚杰教授，国医大师，国家级非物质文化遗产项目（针灸）代表性传承人，全国首批500名老中医学学术继承人指导老师，国家首批中医药传承博士后合作导师，被誉为“针刺治疗乳腺增生病第一人”。

郭老从医70余年，救人无数，弟子遍五洲，桃李满天下，医疗、教学、科研硕果累累，是

享誉国内外的中医针灸大师。

郭老不但医德高尚、医术精湛，他的养生理念更是被人所称道。他倡导并践行“合理运动，肠中常清，起居有节，怡情宁心”的养生保健方法，虽然高寿，仍精神矍铄，思维敏捷，步伐轻健有力，每周仍坚持出诊两天。

本书通过一个个真实的故事，将国医大师郭诚杰对中医健康理念的理解与几十年的实践体验告知大家，内容丰富，再现了郭老的运动养生、饮食调养、起居调摄、情志调节的理念与方法，为读者揭示了健康长寿的奥秘。

作为陕西中医药大学毕业的学生，我在 30 多年前就领略了郭老师的风范，多年来一直得到老师的指导和关照，此次有幸能够先睹郭老

养生延年的生动故事，倍感亲切。作为学生的我借此作序之际，对郭老表达一份敬意和感恩之情，同时也希望读者朋友们能认真阅读本书，必当受益匪浅。

刘保延

2018年1月8日于北京

刘保延：世界针灸学会联合会主席、中国针灸学会会长。

目 录

第一章 大师小传

岐黄之路 / 2

我的皮内针治疗法 / 14

好大夫的特点：医术高，具仁德 / 22

耄耋拾忆：我的长寿之道 / 31

八十一岁只身赴新疆旅游 / 40

第二章 一拍三揉

自创延年益寿保健操 / 52

拍膻中穴宽胸理气 / 56

常揉耳，减缓听力衰退 / 63

腹部揉一揉，健康又长寿 / 73

练就一副好腿脚 / 82

第三章 养生先养肾

养肾有绝招儿 / 88

养肾也要挑时间 / 95

不老的牙齿 / 101

耄耋之年华发生 / 111

第四章 肠中宜常清

欲得长生，肠中常清 / 122

巧通便，畅全身 / 131

以“温食”养肠胃 / 140

长寿秘诀：吃饭就吃七分饱 / 148

第五章 修身养性益人寿

九十三岁高龄打败肿瘤 / 156

知足常乐：老来要做“不倒翁” / 167

修身养性从不生气做起 / 176

闲不住的“90后” / 184

练习书法使人长寿 / 195



第 一章

大师小传



岐黄之路

我出生在军阀混战的年代。在幼年记忆里，村里的乡亲们因为自然灾害庄稼欠收，不少人外出逃荒。虽赶上战乱时期物资贫乏，我家却没跟着颠沛流离，这多亏了我大哥。那时候他已经是顶天立地的七尺男儿，整天不辞辛苦地拉着家里仅有的一头骡子到陕北捡别人家地里没收干净的苞谷等旧粮，给全家当口粮，七八

天捡的量够全家吃一个星期。

在缺吃少穿的日子里，我稍年长后，母亲就派我到村西边山上挖野菜，将刺棘的叶子混到杂面里蒸馍吃，有时刺都能把嘴扎烂了。过年时，家里孩子不像现在的孩子这么幸福，穿不上一件新衣服。母亲到山上采一把石榴树叶子熬成黑色，把我的旧衣服往黑水里一泡，就是一件新衣。

那时候饿肚子已经很难熬，但也算不上挺不过去的坎儿，因为最难熬的是生病。那个年代生病可不像现在，病了有大夫看，有药吃。那时候人生病，只能“小病拖大病扛，不行就去晒太阳”。有一年我出荨麻疹，母亲用了一个让我至今想起来都觉得不可思议的土办法：她用煤灰、冰片蘸水，在我身上“左青龙、右

白虎、前朱雀、后玄武”地乱写一通……幸亏男孩子底子好，最终自然康复了。

可母亲生病就不好熬，因辛勤操持家务，她常年体弱多病，我十几岁就开始帮母亲请大夫。那时候，郭家村方圆三十里内没有大夫，最近的也要到六十里外的富平县城才能请来。请大夫也不简单，难请不说，很多人都没钱请。每次想把大夫请到家里看病，我都要在天亮前两小时就起身，拉上一头驴摸黑赶五六十里路，赶天亮前到大夫家门口，去晚了，就可能被别人接走了。到了大夫家门口，你还不能去敲门，得等着大夫起床，洗漱完毕才能接走。接大夫看病，要给一个大洋，还得管吃顿饭，有的要抽大烟，你也得管上。大夫看完了病，我们还要另给他结算礼金，并毕恭毕敬地把他送回家，

趁天黑前再火急火燎地去抓药，一忙活就是一整天。自打那个时候，我便觉得千难万难，不如看病难。如果我能学医就好了，不但可以治病救人，还可以照顾家人。

可现实却击碎了我学医的梦想。为了减轻母亲的负担，十六岁，我得到县城棉花店当学徒。当学徒，能不能干好，全看人机灵不机灵，有没有眼力见儿。那时候县城里的大部分店铺都没有正规的雇佣制度，我在棉花店里干活儿每天都是提心吊胆的，生怕一不小心惹得东家不高兴就把我赶走，所以每天很早我就得起床做一些准备工作，从不敢漏过任何细节，脏活儿累活儿总冲在前面。说是学徒，实际就是个打杂的，不仅要打扫卫生，还要铺床、做饭、烧炕、弄烟、端盘子。东家吃饭，我就得站在

一旁，看着他们把碗里的饭吃完了，赶紧帮着再盛一碗……当学徒的日子很苦，一个月下来，我才能领到五个大洋。工资虽不高，却也能让母亲如释重负了。

不知是否是上天的眷顾，在棉花店当学徒的第三年，我有幸与一位老中医相识。这位老中医在棉花店的对面开了一家中药店，这对我来说无疑是千载难逢的学习的好机会。我得空就跑到这位热心肠的老中医的药店里问长问短，向他请教。一来二去，我知道了不少单方验方。有时回老家，碰到街坊邻居有个小病小痛，我还能照方开药，俨然成了“半个郎中”。这样日积月累，我渐渐对中医有了更深的了解和喜爱。

或许命运冥冥之中自有安排。在我二十五

岁时，棉花店东家打牌赌输了一些家产，之后又生了一场重病，病情不断恶化，没有几日工夫便去世了，棉花店铺也就此歇业。但所谓“塞翁失马，焉知非福”。没过多久，丢了工作的我和两个老乡就做起了批发中药材的生意。我们从大药店买来药材到我们自己的店铺里进行加工分销，生意做得风生水起。同时，我还有幸结识了一位医术精湛的陕西老中医，他让我见识到了中医知识的博大精深，更让我发现了自己多年学到的中医知识只不过是“万金油”，杂而不精。

当时陕西名中医沈范白在西安开办秦岭中医函授学校，我在药材贩卖生意上挣到的钱足够负担我的学费，这无疑是千载难逢的机会，我便报了名。说起来那时报名的交费方式还很

有意思。由于国民党政府滥发纸币，人们一般不用纸币，而是用面粉代替钱币，学校每学期学费是8袋面粉，每袋面50斤。我就用1个月2袋白面的“学费”上了秦岭中医函授学校，开始系统学习中医。我在那所学校上第一门中医课的情景，至今仍像播放电影般影像鲜明地在我脑海里浮现，多少次夜深梦回，我都无比感激命运将我推向中医这条路。

不过，这条路并不是一帆风顺的。从秦岭中医函授学校毕业后，我被分配到富平县庄里镇中西医联合诊所工作。我能到联合诊所工作是因为我用针灸治愈了所长爱人的风湿性关节炎。针灸在中国已有几千年的历史，是中医里一种常用的治病手段。可那时候社会上西医对中医抱有歧视态度，我还是联合诊所里第一个