



从未走远的
CONGWEI ZOUYUAN DE ZHONGYI
中医

张春来 梁恒星 主编

四川科学技术出版社



从未走远的
CONGWEI ZOUYUAN DE ZHONGYI
中医

张春来 梁恒星 主编

四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

从未走远的中医 / 张春来, 梁恒星主编. -- 成都: 四川科学技术出版社, 2017.7

ISBN 978-7-5364-8693-5

I. ①从… II. ①张… ②梁… III. ①中医医学基础
IV. ①R22

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第144266号

从未走远的中医

CONGWEI ZOUYUAN DE ZHONGYI

主 编 张春来 梁恒星

出 品 人 钱丹凝

组稿编辑 何 光

责任编辑 吴晓琳 戴 玲

封面设计 蓓蕾文化

责任出版 欧晓春

出版发行 四川科学技术出版社

成都市槐树街2号 邮政编码 610031

官方微博: <http://e.weibo.com/sckjcbbs>

官方微信公众号: sckjcbbs

传真: 028-87734039

成品尺寸 170mm × 240mm

印 张 12.5 字数 200 千 插页2

印 刷 成都鑫成发印务有限公司

版 次 2017年7月第1版

印 次 2017年7月第1次印刷

定 价 28.00元

ISBN 978-7-5364-8693-5

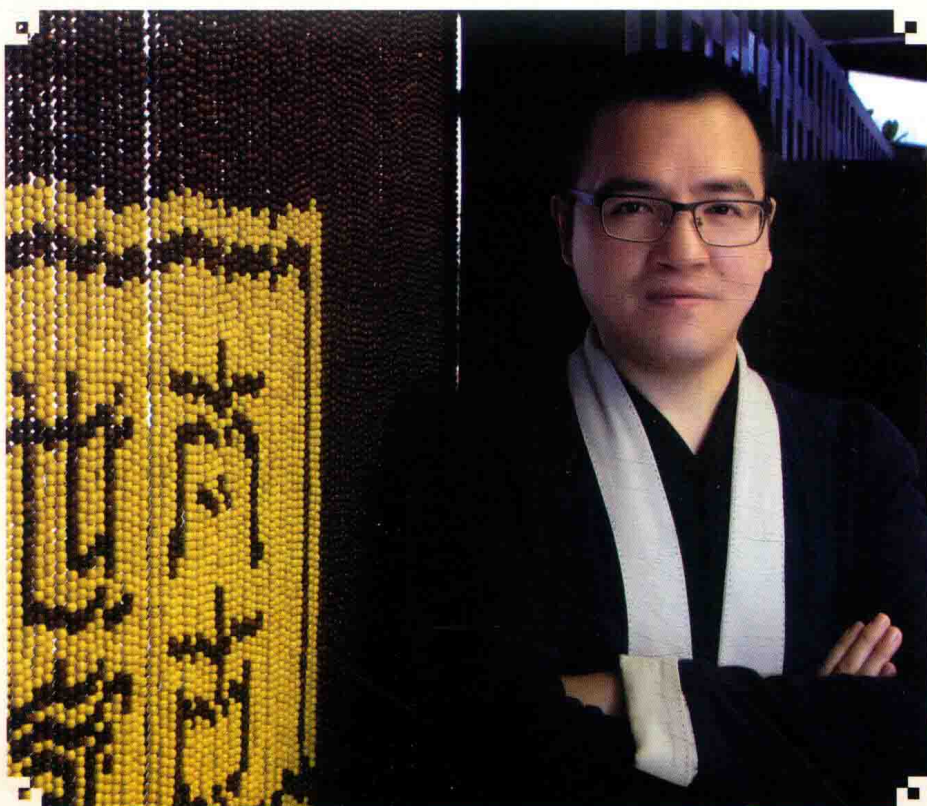
邮购: 四川省成都市槐树街2号 邮政编码: 610031

电话: 028-87734035 电子信箱: SCKJCBS@163.COM

■ 版权所有 翻印必究 ■



张春来 男，1978年出生于四川省苍溪县，博士。2007年创立成都太古世家健康管理有限公司，现任成都太古世家股份有限公司董事长、中国管理科学研究院学术委员会特约研究员。中欧国际管理学院企业博士生导师、专家委员会副会长兼高级研究员。



梁恒星 男，1984年出生于四川省南充市，本科学历。2007年起从事中医健康管理及研究工作，中医系统疗法创始人。2015年7月起任成都太古世家股份有限公司首席中医导师。



周贤忠 男，1971年出生于四川省乐山市，本科学历。1995年9月至2001年在四川省人民医院普外科任主治医师。2013年进入成都太古世家股份有限公司任副董事长。



田莉 女，1974年出生于贵州省遵义市，本科学历。2004年赴韩国进行医学美容PHD研修学习。2008年创立贵州唯真化妆品有限公司。2010年参与创立成都太古世家股份有限公司。



漆明泉 男，1956年出生于四川省仪陇县，硕士研究生学历，教授职称。成都中医药大学骨科教研室教授，成都医学院特聘教授。微创“快针”专利发明人。著有全国高等学校统编教材《中西医临床骨科学》《中国手法诊治大全·伤筋篇》《中医临床实习手册》。2010年加入成都太古世家股份有限公司。

编委会



主 编：张春来 梁恒星

编 委：周贤忠 田 莉 漆明泉

陈松华 张福来

序

传承内经之道 润泽生命之美

◎漆明泉

《易》云：“举而措之天下之民，谓之事业。”简单理解这句话，就是做自己喜欢的事情，同时又有益于社会。一个偶然的的机会，认识了成都太古世家，结交到一群行走在中医路上的朋友。从陌生到熟悉，到成为朋友，为他们对中医的执着而感动。

听说他们计划出一本书，我有点惊讶，更多的是一份好奇。现在市面上的中医书籍，从专业到业余，从严谨到趣味，可谓浩如烟海。及至我拿到书稿，读到前言就被吸引住了，这是一本用心的书，这是一本与众不同的书，这是一本于追求健康的朋友、学习中医的朋友，乃至从事中医临床的朋友们都有启发的书。看完书稿，我想说这是一本需要用心去品读的健康之书。

1. 这是一本深入浅出的中医书

看过很多关于中医的书，有些书非常通俗浅显，但是却带来很多的误解。有些书非常专业精深，但是普通的大众又很难理解。第一次有这样一本书，让我理解完整的中医，让我能够完整感受中医的临床智慧。谈到保健补养，作者以“地里面的

◆
序
◆

粮食作物需要施肥，一定不能在干旱时候进行，必须等到有雨水了才施肥。因为干旱条件下施肥，就会烧苗”引发思考，告诉我们当身体里面存在虚的时候，往往我们的代谢能力会下降，而大多数滋补之品，多黏腻不易消化。不易消化的东西，在体内大量积滞，反而会成为身体的负担，造成更多的隐患。

作者对中国传统文化与医道经典驾轻就熟，儒家教化人与人的相处，佛家教化人与内心的相处，道家教化人与自然的相处。医家有儒礼、佛心、道慧，还有救死扶伤的大医精神。

2. 这是一本充满哲理的健康之书

书中有非常多的哲理，比如谈到健康检测问题，为什么我们明明有很多症状，但是到医院检查却没有指标上的问题？作者说，就好像一辆轿车在高速路上奔驰，油耗低、尾气少，但是开到城里面却变得油耗高、尾气重，难道我们说车坏了吗？车当然没有坏，但是由于外界的影响（红绿灯、行人），导致内在的运转不平衡了。这样的不平衡，短期的在承受范围内，长期的不平衡必然导致疾病。

上医医心，读罢这本书，对于健康有了更深入的理解和感悟。有时去治愈，常常去帮助，总是去安慰。透过书中的案例论治过程，看到处处的劝诫和安慰，这是真正的医者赤诚。

3. 这是一本有创见的生命之书

作者将中医的思维方式和现代医理研究结合起来。用中医的智慧和智慧来驾驭现代医理，为我们深入浅出地剖析代谢性疾病糖尿病、脂肪肝、痛风应该如何正确地应对，让我们读懂免疫性疾病、慢性炎症、皮肤过敏以及肿瘤的来去，更让我们明白应该如何正确应对常见病。药物与手术是挽救生命的重要手段，但却不是健康的保障；上医治未病，更应该正确治疗常见病；身病心调，心病身调，身心同调。第一次，我对生命有了更清晰的掌握。病有来路，必有归途！

这本书让我们看到了现代中医人的精神——矢志躬耕，开拓创新。传承内经之道，润泽生命之美。立言者，必先立身。我的这群朋友们，他们做到了。愿此书给更多的人启悟，余乐为之序！

前言

一个企业的伟大，不在于赚了多少钱，而在于它的产品与服务，以及它所传递的价值观带给这个社会什么样的力量。传承内经之道，润泽生命之美——这就是太古世家的立业之本。我们希望传承五千年的中医文化，发掘济世度人精髓，去帮助需要帮助的人，让他们的生命之花自由绽放。中医是一种入世的修行，只要不忘初心，常常去践行、思考；常常去传播、帮助。因为这份智慧的沉淀，我们都必将收获丰盛的人生！

张琦在《四圣心源》的后序有一段话：“医学盛于上古，而衰于后世。自黄岐立法，定经脉，和药石，以治民疾，天下遵守，莫之或贰。于是有和、缓、扁鹊、文挚、阳庆、仓公之徒相继而起，各传其术，以博施后世，而方药至张仲景而立极，厥后皇甫谧、王叔和、孙思邈祖述而发扬之。起废痼，润枯毙，含生育物，绝厉消疹，黄岐之道，于斯为盛。自唐以降，其道日衰，渐变古制，以矜新创。至于金元，刘完素为泻火之说，朱彦修作补阴之法，海内沿染，竞相传习。蔑视古经，倾议前哲，攻击同异，辩说是非。于是为河间之学易者，与易水之学争；为丹溪之学者，与局方之学争。门户既分，歧途错

出，纷纭扰乱，以至于今，而古法荡然矣。”

每次读到这段话，太古世家的伙伴们都感同身受，当今中医之失落更甚往昔。今天，中医正在复兴，太古世家希望与大家一起，用临床实效去彰显中医魅力，用系统的理论教育去传播中医。我们一起打造规范化与系统化的中医，用中医的产业化、国际化去推动中医的更好发展！

一、时代的中医，健康时代的呼唤

这是一个物质匮乏的时代吗？这是一个缺医少药的时代吗？可以非常肯定地回答，都不是。那为什么我们却正在遭遇着前所未有的健康危机呢？岐伯对曰：“……今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真。不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”由于社会的变革，商业文明的兴起，“不知持满，不时御神，务快其心”是大多数人的真实写照，所以我们的健康充满了危机。

1. 生活方式变了，但我们还在用过去的习惯生活

过去有句老话叫“早上吃好，中午吃饱，晚上吃少”。今天大多是“早上随便吃，中午吃随便，晚上拼命灌”。过去“日出而作，日落而息”。今天，日出起不来，日落精彩生活才刚刚开始。过去更多的是体力劳动，今天更多的是脑力劳动。过去吃的食物、水，呼吸的空气，都是那么的纯净。今天空气污染、水污染，还有运输过程中损失了大量营养的食物。这一切都在告诉我们，时代变了。

但是，我们的生活习惯有改变吗？没有，我们依然延续着父母那个年代很多的生活习惯，甚至变本加厉，起码父母知道药尽量少吃，早饭要吃好，晚上要早点休息。但是今天，有病了我们大多数人只知道吃药，甚至自己到药房随意选择药物；尽管白天工作的压力更大，但是我们没有早早地休息，因为有丰富的夜生活；尽管知道多吃蔬菜好，但是我们无肉不欢。举两个例子大家思考，糖尿病患者每天早上吃豆浆、油条、甜糕、米饼，他的血糖能真正控制好吗？肝病的患者，每天晚上不睡觉，早上又不起床，他的肝病能恢复吗？

2. 压力如山大，找不到精神的支点

朋友发来一段微信分享：“没有自信的人，一辈子都无法真正获得健康。因为他总是在犹豫不决中徘徊，总是在因循观望中退却。脑子里天天都在打仗，心里时时在冲突，仅有的一点气血全都消耗在无谓的内心矛盾之中。”这段话写得真好，也道出了很多疾病难以单独依靠药物治疗的根本原因，具体的就是因为我们“压力”太大，精神负担太重。

《素问·上古天真论》中讲“虚邪贼风，避之有时；恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来”，是非常有先见的智慧。中医病因病机学中谈到七情对脏腑的影响，喜伤心、怒伤肝、忧思伤脾等，情志是形体之根本，内涵就是精、气、神。精神，就是一种平和饱满的情志、一种丰富从容的状态。精神饱满，神志就从容；神志从容，气血就平和；气血平和，脏腑气机就有序；脏腑气机有序，人自然健康长寿。因此，改善精神是很多现代疾病康复的出路，所谓上药三品“精、气、神”。

今人想要获得真正的健康，就要从精神上找到一个支点才行。举个现代一点例子，我们都在开车，你见过不把车停下来就能把车修好的吗？当然没有。同样的，当我们的身心不能安静下来，能够很好地恢复吗？很多疾病得不到有效的治疗，不是医学不够先进，而是我们忘记了追寻疾病的本质——人体内环境与外界环境的不协调，或者说因为外界影响，引起了内环境的不协调。就像网络流传的这段话所描述的一样，“暴躁会存在于子宫里，压力会存在肩颈里，郁闷会存在乳房、肩胛骨缝里，委屈、纠结会存在胃里，思维太敏感皮肤易过敏，行动力差会存在双腿里，太吝啬会便秘，人体是台精密的仪器，精神决定物质的躯体”。这个时代的病，更多的是因为情绪、压力所致，需要“身病心治，心病身调，身心同治”，缺一不可。

3. 中医治疗的系统性

“岐伯曰：阴者，藏精而起亟也；阳者，卫外而为固也。阴不胜阳，则脉流薄疾，并乃狂；阳不胜其阴，则五脏气争，九窍不通。是以圣人陈阴阳，筋脉和同，骨髓坚固，气血皆从。如是则内外调和，邪不能害，耳目聪明，气立如故。”

借用营养医学的分析，人是由系统组成，每一个系统是由器官组成，

每一个器官是由组织构成，每一个组织是由细胞构成。因此，营养一个细胞，修复一些组织，进而促进器官的健康，最后促进了系统的健康，当然，人自然也会恢复健康。这是一种简单的加和思想，即认为整体就是各部分功能的加和。事实上生命个体的代谢当然不可能这么简单。

中西医最重要的不同是研究方向和方法的不同。西医的研究方向是研究病，把致病外因作为研究主体；中医的研究方向是人自身，把内部和谐作为研究主体。西医的研究方法是依靠解剖学的发展，从物质上去分析，可以概括为“元素医学”，因此西医的发展是在近代解剖技术的发展基础上才取得长足进步的，也不过几百年的历史，刚开始西医把人当机器，再后来意识到人的自然性，再发展意识到人的社会性，现在意识到人的精神性。

中医学的研究方法，刚开始也是建立在解剖学、元素研究上，因此我们看到“心、肺、肾、肝、胆”的最初象形字体就是解剖结构的样式。但是当时的解剖技术有限，智慧的中医先贤找到了另一种研究方式，就是藏象学说，从事物的外在表现去分析其内在的变化。这就是别具一格的中医四诊法——望、闻、问、切诊法体系。中医学开始进入注重“规律与功能”的“唯象”医学研究，即通过外在表征来分析身体内部运行规律，开启了数千年璀璨的中医文明体系，对人这个生命个体有着最成熟的认知。

中医学认识人体生命的最高原理和养生治疗的最高价值追求就是阴阳平衡，脏腑五行的和调。因此中医治病不单纯是看你有什么症状，有什么指标，还要透过这些“症状、指标”去寻找当前这个阶段身体内部到底是什么机理，造成了这些“症状、指标”，这就是中医系统论的精髓——辨证论治。

比如，“便秘”是身体表现在外的症状，但是产生“便秘”的内部机理却有“肺胃热盛”“气虚乏力”“阳虚冷秘”“脾阴不足，肠燥津乏”等，岂能单纯“一泻”了之？再来谈谈高血压，表现在外的“指标”就是“血压升高”，但其内部机理却有“肝火上炎”“肝阳上亢”“心肾不调”“痰浊瘀血”等等，怎么能够“一降”了之呢？

4. 中医的思维方式

“天地之象分，阴阳之候列，变化之由表，死生之兆彰。不谋而遐迹

自同，勿约而幽明斯契。稽其言有征，验之事不忒。诚可谓至道之宗，奉生之始矣！”

这段话是说《黄帝内经》分清了天地的形象，序列了阴阳四时的节候，表明了变化的缘由，彰明了生死的征兆。不用谋划而远近自然不同，不用约定而无论隐微还是明显都能相合。稽查其中的言论有证据，用事实验证也没有差错。实在是至高医学道理的源泉，是养生的根本。

几年前，也读过《黄帝内经》，那个时候觉得简直太难理解了，就没有真正完整系统地学习过。这几年不断在健康管理这条道路上沉淀，也有很多自己的感悟，再次回过头来重读经典，才发现自己摸索、领悟到的很多东西其实都在《黄帝内经》内有所明示，这才沉下心来认真研读，自此收获无数医学智慧，更加热爱中医，以医道为自己毕生追求。

刚开始读这些医学经典，简直就是一团糟糕，很多地方完全无法理解。等到自己从事健康行业，也遇到很多有名的中医师，发现他们讲的中医太过于玄妙，弄得人稀里糊涂的。当然，也有人说“中医本就是让你稀里糊涂地活，西医让你明明白白死”，我非常不认同这段话。中医是一门非常成熟的科学体系，怎么能是稀里糊涂呢？当我再次研习《黄帝内经》，我终于找到了答案，不是中医太过于玄妙，而是我们现在所习惯的思维方式，并不是先贤在治学中所习惯的思维方式，认真品味这些思维方式，你会发现这才是先贤真正的智慧，也是我们在追求西方所谓先进理论过程中丢失的瑰宝。所谓“舍本逐末”，很好地概括了今天国内大部分人对待中医学的现状。

5. 健康知识，很多人不是死于疾病是死于无知

自从在太古世家进行专业的健康咨询调养服务以来，接待了越来越多需要改善健康的朋友，也见识了来自他们千奇百怪的养生方法。似乎大多数慢性病患者都有一个固定模式的经历，刚开始身体不舒服，自己去药店看药名凭症状漫投药物，效果不好就求助医院，医院似效非效就寻找专家、老中医，最后不行就认命“以药度日”，等到药物不管用了就输液、手术。但实际上，他们的病并没有他们想象中那么严重，他们缺的不是治病的良药，缺的是健康的常识。那句“很多人不是死于疾病，而是死于无知”的概括，真是一语中的。

2013年9月，朋友介绍了一位先生，据说每三个月要飞北京找某专家治疗一次。其实，这位先生并没有太大的问题，就是胁肋疼痛、口干口苦、血糖波动略大。正在餐桌吃饭聊天，即发作胁肋胀痛，当即以中医经络之法，按合谷穴、足三里穴，数分钟右侧疼痛即止。告知方法，他自行施治，几分钟后左侧疼痛也止。饭后回到办公室，一番交流。其实，他的体质是火体人，平素事业压力也比较大，情绪容易受到影响，身体阴液匮乏，于是推荐中成药天王补心丸1瓶、知柏地黄丸1瓶，按说明服用后即大大改善，血糖也自然稳定了，更告别了长期奔波求医的痛苦。但后面遇到一位先生就没这么幸运了，30岁查出糖尿病就开始服用降糖药、打胰岛素，四五年过后，很多并发症就出现，让生活苦不堪言。

6. 中医治疗的时空观

“逆春气，则少阳不生，肝气内变。逆夏气，则太阳不长，心气内洞。逆秋气，则太阴不收，肺气焦满。逆冬气，则少阴不藏，肾气独沉。夫四时阴阳者，万物之终始也，死生之本也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起……”

女子7岁肾气开始充实，开始换牙齿，头发生长；14岁任脉通畅，月经按时而来；21岁肾气平和，身高长到最高；28岁筋骨坚强，身体非常强壮；35岁阳明经脉开始衰微，面部开始枯槁，头发开始脱落；42岁三阳经脉衰退，头发开始变白；49岁任脉空虚，太冲脉衰微，月经断绝，不能再生育。男子以8为周期，8岁肾气实，牙齿更换，头发生长；16岁肾气满盛，精气充满；24岁肾气平和，筋骨强劲；32岁筋骨粗壮，肌肉充实；40岁肾气开始衰退，头发开始脱落；48岁，阳明经开始衰竭，面色憔悴；56岁肝气衰，筋脉迟滞，手足不灵活。

人不是机器，有着更精妙的自然运行规律。中医治病从一开始就讲究“时空观”，《黄帝内经》提出“春夏养阳，秋冬养阴”“人与天地相参，与日月相应也”等经典论述，无不揭示“中医治病是要把病放入这个时代当中”治疗的智慧。比如《黄帝内经》里面谈到女子的生理以7年为一个周期，男子的生理以8年为一个周期。因此，在不同的年龄阶段，结合不同的季节，我们治疗遣方用药都应该有不同的考量，而不是一味地如是病用是方。

人是社会人，与社会生活方式有着息息相关的影响。以前的人日落而息，因此晚餐甚至可以不食，但如今的人晚上十一二点才休息，就必须要有适当的晚餐；过去体力劳动多，人可以多吃白萝卜，清退虚热、下浊气，今天人以脑力劳动为主，多吃胡萝卜就非常好；过去有五谷杂粮提供充分的植物蛋白、矿物质、纤维，故便秘、痔疮病相对就少，今天便秘、痔疮众多，甚至有“十男九痔”的说法；过去的妇科带下病多为湿或者湿热，今天因为生活放纵，各种妇科药物、人流、手术等影响，今天的妇科带下病多夹杂痰、瘀甚至痰、瘀、热、湿等诸邪夹杂，缠绵难愈。这就是中医临床治疗的时空观。

综上所述，中医是最成熟的生命之学，是无可置疑的事实。尽管今天中医似乎已经不是时代主流，但是它总是以自己的方式影响着我们的生活。太多的证据表明，中医是最成熟的生命之学，只是在工业文明追求速度与利润的浮躁心态下，中医最智慧的思维方式反而失落了。不过，今天的中医正以更富有时代的身姿逐渐绽放光彩，因为时代需要。

二、太古世家的健康调养观

有一位外地朋友咨询亚健康调养，鉴于她是外地人，加之身体情况比较特殊。我拟了两个方案，让其斟酌行事。然而过了一月，患者突然来电，告知未及实施，反而去挂了“专家号”问诊，专家问诊片语，即书一方，用药几个月，丝毫未效，反增他症。患者颇为不安，又来求助。只得善言开慰，告知我们太古世家对健康调养的一些认识，希望对她有所启发。

1. 尊重身体自我调节为前提，学会了解自己的身体

面对需要改善的健康状态，很多人都是首先听朋友建议，自己到药房买药品服用，无效再去医院检查确诊，医院治疗效果不佳，又左右打听何处有大医、专家、老中医。要么，吃药、输液、手术三部曲，要么，各种所谓秘方、补品、保健品长期服。其实，对于这一点生活中可以有很多反思，很多患者血压降了，但死于肾衰竭；血糖控制了，却遭遇严重并发症；因胆结石切除了胆囊，结果肝内胆管结石又发作了。我们不能说药物