



任之堂

医理悟真记

——《万病从根治》第2版

余浩（任之堂主人）著



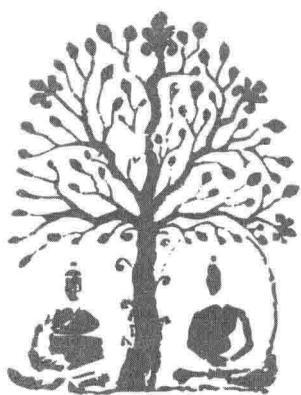
《万病从根治》第2版重装上市

体悟岐黄之道，求索医理之真
看任之堂主人从生活小事发现疾病的真相
一起感受中医的“大道至简，至简则美”

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

任之堂 医理悟真记

余浩 著



中国中医药出版社
· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

任之堂医理悟真记 / 余浩著. —北京: 中国中医药出版社,
2016.5

ISBN 978-7-5132-3046-9

I. ①任… II. ①余… III. ①中医学—临床医学—经验—中国—现代 IV. ①R249.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第317687号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路28号易亨大厦16层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
北京纪元彩艺印刷有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 787×1092 1/16 印张 15 字数 222 千字
2016年5月第1版——2016年5月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5132-3046-9

*

定价 42.00 元
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究
社长热线 010 64405720
购书热线 010 64065415 010 64065413
微信服务号 zgzyycbs
书店网址 csln.net/qksd/
官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>
淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

向生活学习，感悟中医之道

世事洞明皆学问，人情练达即文章！

人是天地阴阳二气运动的产物，人生活在天地之间这个大的环境中，疾病的产生和治疗，在自然界中均可以找到相对应的法则。

从事中医多年，回首自己学医和从医之路，回忆这些年遇到疑难杂症时的处理经过，我时常感叹，自然界所有的问题，在自然界中均可以找到答案，只要我们做一个有心人，去发掘，去思索，总会找到解决问题的方案。可悲的是随着我们年龄的增长，不再像小孩子那样，遇事问个为什么，凡事刨根问底，追寻事物的本源！于是随着年龄的增长，我们身边缺少了神秘，缺少了好奇，却多了一些平淡和无可奈何。

我时常告诫自己，要求自己能够做到“心中时时有患者，处处做个有心人”！

细心观察生活中发生的每一件事，总结生活中遇到的问题及这些问题的解决方法，并将这些方法运用到医学中来，提高自身的悟性，站在道的角度来认识疾病，研究疾病，寻求解决方案，感受中医的“大道至简”，提升自己的医疗水平。

向生活学习，智慧的源泉永远不会干枯！

写本书的目的，也是想将自己多年来对生活的感悟，对医学的领悟总结出来，给那些长期被疾病困扰的患者一些帮助。

让我们一同来透过生活中的常见小事，感悟中医之道！

余浩

2016年4月

目录

1. 湿毛巾的故事

寒湿证的诊断与治疗 / 1

- 晚上腿疼，早上腰疼，大多是寒湿证的表现
- 温补肾阳是治疗寒湿证的关键
- 除寒湿，可用艾叶水泡脚
- 巧用黑豆治愈腰痛的病例
- 少吃反季节、非本地及寒凉的食物能减少寒湿对人体的伤害

2. 放孔明灯的故事

上火的诊断与治疗 / 7

- 火往高处走，上火必然先上头
- 去火有讲究，药物勿滥用
- 五脏之火上于头，可按表现部位来辨别

3. 湿衣服的故事

湿热证的诊断与治疗 / 12

- 湿热证的治疗重点不在清热，而在除湿
- 对付湿邪，关键在调理脾脏
- 湿热引起的男科疾病
- 湿热导致的妇科疾病
- 湿邪导致的多种疾病，需要靠健脾来治愈

4. 水管被冻的故事

受寒的诊断与治疗 / 18





- 寒性收引，身体遇冷也会收缩
- 冻疮是最常见的寒邪导致的疾病
- 祛寒还要注意温补肾阳
- 温补肾阳的方法——服用桂附地黄丸、艾灸，或 TDP（特定电磁波）照射
- 脾胃受寒的表现：腹痛、腹泻
- 颈部受寒的表现：颈部僵硬
- 肩背受寒的表现：肩周炎
- 女性小腹受寒的表现：妇科疾病

5. 吹空调的故事

寒热不调证的诊断与治疗 / 24

- 老寒腿、拉肚子、女性痛经，都可能是体内寒热不调造成的
- 寒热失调时，不仅是补肾阳，更要调理肝肺胃三脏
- 辛辣食物要少吃，酸味食物要多吃
- 两个食疗方：薄荷枇杷饮、薄荷杏仁粥
- 调息静坐是战胜寒热不调的重要方法
- 金鸡独立，启动人体小空调

6. 做弓箭的故事

筋骨疾病的诊断与治疗 / 31

- 明明是筋出问题，却常常是骨头代为受过
- 筋柔骨痛消
- 衰老 ≠ 不健康
- 压腿拉筋，适应生命本身的规律
- 养筋还需养筋汤
- 吃筋养筋，以形补形

7. 吃鱼的故事

骨刺的诊断与治疗 / 37

- 内外兼治除骨刺
- 补肾还能治疗腰椎间盘突出症
- 补肾的食疗方法

- 肾虚伤骨的人忌饮食过咸

8. 蓄水塘的故事

进补的学问 / 41

- 缺钙时，真的要补钙吗
- 为什么长期吃补品，身体还是越来越瘦
- 为什么长期补血，身体却还是贫血
- 为什么补肾之后，还是腰酸腿疼

9. 灌溉田地的故事

吸收不良的启示 / 48

- 金不生水导致的肾虚
- 水不生木导致的肝虚
- 木不生火导致的心火亢盛
- 火不生土导致的脾胃不足
- 土不生金导致的肺气不足

10. 树木被冻死的故事

肝经受寒的症状及治疗 / 58

- 普通肝经受寒的症状及治疗
- 重度肝经受寒的治疗

11. 猫捉老鼠的故事

脾虚的诊断与治疗 / 62

- 体内湿气重，首先需补脾
- 健脾的食疗方法

12. 扫地的感悟

如何清除人体多余的水湿 / 66

- 湿邪重表现之一：痰多
- 湿邪重表现之二：全身乏力
- 湿邪重表现之三：口水多
- 湿邪重表现之四：肥胖
- 五行相克的运用，不仅体现在对付湿邪上





13. 煤油燃烧的故事

如何祛寒 / 72

14. 游山洞的感悟

不同类型失眠的诊治 / 76

- 四季养生原则：春夏养阳，秋冬养阴
- 夏天吃冰棍，冬天吃火锅，也都属于养生
- 阴分亏虚导致的失眠

15. 修电扇的故事

表里证的诊断与治疗 / 83

- 小肠经受寒会引起心脏病？
- 便秘会引起咳嗽？
- 脏腑的表里关系

16. 油灯的故事

虚证的诊断与治疗（一） / 88

- 心血不足的治疗
- 肝血不足的治疗

17. 拉牛车的故事

虚证的诊断与治疗（二） / 93

- 肠道气血亏虚，导致便秘
- 清补润推，四招通便
- 头部气血虚，通脉口服液来治
- 耳朵气血虚，造成耳鸣

18. 吃饺子的故事

原汤化原食的启示 / 99

- 秋石可治肾结石
- 鸡内金可治胆结石
- 竹沥能滑痰

19. 废物利用的故事

高血压、高脂血症、糖尿病的诊断与治疗 / 102

20. 野餐的故事

吃饭的学问 / 106

21. 采石场的故事

善用穴位，激发自身药库 / 110

- 人体与大自然一样，具有强大的自我修复能力
- 刺激穴位，激发身体的自愈能力
- 充分利用人体的修复能力

22. 眼镜起雾的故事

迎风流泪和汗证的诊断与治疗 / 114

- 迎风流泪的治疗
- 自汗、盗汗的治疗

23. 冲洗地面的故事

低血压的诊断与治疗 / 119

- 收缩血管，升高血压
- 正确认识补药
- 高血压的治疗
- 泻药的使用大有讲究
- 补与泻的学问

24. 切脉的故事

虚证、实证如何区别 / 125

25. 养金鱼的故事

富贵病的诊断与治疗 / 129

26. 打粉机的故事

凡事莫过，过兴伤身 / 134

27. 通下水道的故事

口臭与头晕的治疗 / 139

- 清阳出上窍，浊阴出下窍
- 清阳不升，导致头昏





- 头昏，更多的是因为大脑缺氧
- 浊阴不降也可引起头昏

28. 划玻璃的故事

专病专药，疗效最好 / 144

- 白芷与前额痛
- 威灵仙与龟头感染
- 桑叶与“兔子眼”
- 二丑粉与小儿食积
- 小茴香与盆腔积液

29. 买煤炉的故事

我们需要什么样的健康理念 / 149

- 小病莫拖延
- 细节决定健康，勿以善小而不为

30. 交通阻塞的故事

搭建人体高速公路 / 154

- 啤酒肚怎么减
- 黄褐斑怎么祛
- 上火是怎么回事
- 上火的治疗方法

31. 熨衣服的故事

水是最好的药 / 162

32. 读围魏救赵有感

换个思路，疾病痊愈 / 166

- 从肾治心，围“水”治“火”
- 从肺治肝，围“金”治“木”
- 相乘致疾，各有法度

33. 晒太阳的故事

如皋人的长寿良方 / 171

- 后背热了，咳嗽好了

- 暖背补阳气
- 小孩子也需要暖背
- 暖背暖的是心
- 火力不足的人，吃喝要注意

34. 驱蚊子的故事

增强抵抗力，病邪进不来 / 176

- 等生病了再吃药，不如想办法让身体不得病
- 为什么孩子的抵抗力不如大人
- 治疗风湿、老寒腿，保暖、补正气为先

35. 大扫除的故事

身体需要除旧布新 / 181

- 治疗胃肠疾病，先泻后补
- 治病也讲究先抑后扬
- 重大疾病治疗前，首先要让身体足够强壮

36. 从用人谈起

用药宜忌与饮食宜忌 / 186

- 药物的配伍有关窍
- 饮食搭配也有学问

37. 读刻舟求剑有感

疾病不会一成不变 / 192

- 别人的药方，不能原封不动地照搬
- 网络求医绝不可取

38. 打台球的故事

珍惜每一次体悟和治疗疾病的机会 / 196

39. 养狗的故事

养生离不开一个“顺”字 / 199

40. 炒菜的故事

中医需要感悟 / 203





41. 不透气衣服的故事

想健康，首先要做个“真人” / 207

- 表里不通，就好像穿了一件不透气的衣服
- 长期表里不一，最终导致气机不畅
- 做真人的六条箴言

42. 定向爆破的故事

脐周包块与肿瘤 / 210

- 要重视脐周包块
- 如何治疗这些包块

43. 小便的故事

面对癌症我们该怎么做 / 213

- 医生畏因，病人畏果
- 防癌六要之一：远离阴性食物
- 防癌六要之二：素食
- 防癌六要之三：多积善缘
- 防癌六要之四：穿着回归传统
- 防癌六要之五：住行合乎道
- 防癌六要之六：藐视疾病

44. 超载的故事

你的身体能负载多少？ / 218

- 身体过载：吃全素，多锻炼
- 心理过载：少想事，多干活

45. 手心的温度

温暖的力量 / 221

附：学车的故事

中医教育体制存在的问题与思考 / 224

1. 湿毛巾的故事

——寒湿证的诊断与治疗

◎ 晚上腿疼，早上腰疼，大多是寒湿证的表现

天冷了，早上洗脸用的是热水，洗完后，我将毛巾挂在阳台上。晚上洗脸时，发现毛巾上半部分已经干了，而下半部分仍然是湿的，而且最下端居然还结了少许冰块！我拿着毛巾沉思了很久！

妻子说：“还不快点洗脸，在想啥？”

是啊！看着这一半干一半湿的毛巾，我的确想了很多——我想明白了最近一些疑难病症的病机，同时也想通了治疗方案……

“湿性趋下”，毛巾湿透后挂起来，水自然而然向下流，上半部分先干了，下半部反而更湿，加上天气冷的原因，时间长点，下半部分就会慢慢结冰了。

作为中医，“湿性趋下”这句话，我们记得熟，却用得少，临证时常容易忘记！

常有病人说：“医生啊！我每天上楼时两腿好像灌了铅，沉重无比，咋回事啊？”

西医大夫立马会想到是不是脑血管的问题呢，建议做头颅CT，结果正常；刚执业的中医大夫会有些茫然，认为是疑难杂症。是啊，为啥两腿好像灌了铅，但看看却没有肿啊？

其实，就像这毛巾一样，白天人站立时间长，湿性趋下，所以下肢的湿邪就会偏重。“湿性重浊”，当人体内湿邪稍重，会出现双腿很累的感觉；如果是湿邪较重的病人，表现就是“两腿好像灌了铅，沉重无比”。

如果气温较高，则毛巾下端也会及时干燥，不会到夜晚还结冰！

在人体，如果肾阳足，没有亏虚，或亏虚不重，则下半身湿邪会被肾阳蒸腾，化为气而上升，在人体进行循环；如果肾阳虚衰，就好比这冬天





挂湿毛巾一样，湿邪盘踞下焦了，自然“两腿好像灌了铅，沉重无比”！

夜晚卧床休息，处于人体最下端的地方就不是双腿了，而是与床面接触的部位。按照“湿性趋下”，应当是与床接触的部位会不舒服啊！

事实正是如此，不少病人反映，白天还好，只是感觉双腿有些累，到了晚上睡觉，前半夜还可以，但后半夜开始慢慢出现腰痛、背痛，凡是与床接触的部位都感到很累很痛，早上五六点痛醒，起床后活动活动就好了。

有的人认为是气血不和，有的人认为是床板的问题，有的人认为是晚上喝水太多……深入思考其中的病机，其实这就是湿邪由白天积于双腿，晚上向接触床面的部位转移，也是“湿性趋下”！

刚开始我还以为是什么疑难杂症，反复询问早上疼痛的时间，按照子午流注进行分析……现在看到湿毛巾，联想到“湿性趋下”，联想到“正气不足”，再联想到“脾肾阳虚”，一切豁然开朗。

◎ 温补肾阳是治疗寒湿证的关键

我曾经诊治过这样一位患者，40来岁的女性，酒店配菜员。一周以来都觉得自己的两条小腿沉重难受，上午病情还算轻，下午加重，每晚下班回家，上楼梯时双腿如同灌了铅，沉重异常，但是也没见到下肢浮肿，休息一晚后，病情还会减轻。在当地三甲医院就诊，医生建议她做头颅CT，她因嫌费用太贵，放弃检查，寻求中医治疗。就诊时病史及症状同上，舌根白厚，脉象右尺部沉迟而弱，左尺部沉滑。

结合湿毛巾的道理，我给她解释：您早上洗脸后，将湿毛巾挂起来晾着，毛巾上的水就会慢慢向下流，这样毛巾的上半部分就会慢慢变干，下半部分却越来越湿。现在您体内寒湿较重，就好比湿毛巾一样，白天站立的时间较长，体内的寒湿就会向下流，腿部的湿就会加重，到了下午自然感觉双腿很累。晚上睡觉时，腿与身体相平，水湿自动向身体的其他地方流动，通过一个晚上的回流，早上起床后双腿就不沉重了。

病人高兴地笑了：“听你这么一说，我立刻就明白了是怎么回事，那如何治疗？好治疗吗？”



“也好治疗，只需要将您体内向下沉的寒湿向上输送就可以了！以后注意保暖，少接触凉水。”

“水能向上流动吗？”

“你看看这地上的水，太阳照射后不就化为了水蒸气，向上升成为云彩吗？人体也是这样的，只要肾的火力足了，双腿就不怕冷，下面的寒湿就会化气上升了。”

谈完这些话，我给病人开了处方：

乌附片 10克	炒白术 20克	茯苓 20克	干姜 10克
黑豆 20克	甘草 10克		

肾居人体下部，肾火足了，就能将下肢的寒湿化为水汽，徐徐上升。这里面的乌附片就是附子炮制而成的，附子辛、甘，大热，能够回阳救逆，补火助阳，散寒止痛。《神农本草经》记载：“附子主风寒咳逆邪气，温中，金疮，破癥坚，积聚，血瘕，寒湿，拘挛膝痛，不能行步。”它是补肾火的良药，用上它，人体肾阳就会旺盛，下肢的水湿就会被蒸腾，化为气而上升，就好比将毛巾挂在暖和的地方，虽然还是有水向下流，但会被蒸发成水蒸气，毛巾也就跟着变干。但因为附子有一定的毒性，所以需要先煎一到两个小时，去毒后才能使用。

白术、茯苓、干姜是温脾健脾的药物，因为脾主湿，主运化。脾脏位于人体中部，只有通过脾脏的传输，肾脏将水湿化为气之后，水汽才能向上升，才能到达人体的上部。

用黑豆是因为它能入肾，利湿，直接将体内的湿邪通过小便排泄出来。

患者服用两天后，双腿的沉重感明显消失了，随后我让她再继续服用三天，巩固疗效，平时间断性服用补肾的桂附地黄丸，半年来，患者继续从事以前的工作，病情没有复发。

对于疾病，我们只要明白了其产生的机理，治疗就好办了。

❶ 除寒湿，可用艾叶水泡脚

也有些患者经济条件比较差，或者嫌中药味道太苦，难以下咽而不愿意服用，遇到这样的患者，可采用艾叶水泡脚的办法。



有一位 40 多岁的男性患者，是下岗工人。一个月来，每天凌晨 5 点左右就开始腰痛，起床后，活动活动腰部，疼痛很快缓解，患者笑着说，想睡会儿懒觉是不可能的事情。最近他发现疼痛的发作提前了，早晨 4 点钟就开始，大冬天的，不能得到很好的休息，他十分苦恼。

听完他的描述，再看舌象，切完脉。我发现他的身体也是肾阳虚衰，寒湿偏重。据他自己说，以前从事过体力劳动，腰部有劳损的旧伤。这就是典型的肾阳虚衰，体内寒湿停留，由于体位变化的原因，白天积于下肢，夜晚则汇集于腰部，因为湿邪不重，下岗后在家休息，所以双腿感觉不明显，但腰部有过劳损的旧伤，属于薄弱环节，晚上刚入睡时，湿邪尚未汇集，所以疼痛不明显，睡到凌晨，寒湿在腰部的汇集慢慢增加，就必然导致局部气血不畅，腰部僵硬、疼痛。起床后，湿邪向下沉淀，再加上活动腰部，气流畅了，疼痛自然也跟着缓解了。

我讲明上述这些道理，患者对自己的病情也就不那么担心了，但他不愿意喝汤药，问我还有没有简单、便宜，效果又不错的办法。

于是我告诉他，艾叶几块钱一千克，买上两千克，每天晚上用艾叶煮水泡脚 20 分钟。艾叶可以起到温经散寒的作用，这样体内的寒湿会慢慢减少，病情也就可以慢慢恢复了。如果想要好快点，还可以将艾叶锤绒，用火纸卷成艾条，点燃后熏烤腰部，以发热发烫为度，将腰部劳损形成的瘀血、寒湿散开，这样用不了几天，就会有明显的效果。果然不出我所料，他采用这样的治疗方法，一周后就好转了。

◎ 巧用黑豆治愈腰痛的病例

前一段时间，网上有个病号找到我，将腰痛的资料发给我看，希望我能帮助他解决多年的痛苦。其实病情和上面的那个案例一样，就是早上腰会痛醒，起床后活动活动就好了，每天如此，几年来不得不每天早上四五点起床，最近发现疼痛时间提前了，在当地多家医院辗转治疗无效，不得已进行网络求诊。

看完病人上千字的求助信，我实在不忍心他继续痛苦下去。不过网上病人提供的资料不全，我只能推荐他最安全的办法。于是我开出如下处方：

建议患者每晚用黑豆 50克，煎水后送服 20粒壮腰健肾丸，每天只吃一次。

患者第二天就兴奋地告诉我，昨晚服药后，早上腰不痛了，睡到早上 7点，感觉很舒服！

为了巩固疗效，我建议他再继续服用五天。五天后他来信说，清晨腰痛好了，这几天腰痛一直没有再出现过。患者感慨道：患了几年的病，花了几千上万元钱没解决的问题，没想到这么几块钱就解决了。

看似很神奇的效果，其实只要明白了湿性趋下的道理，这些病都是非常容易解决的。人体疾病的形成，都有原因，这是一个从量变到质变的过程。治疗疾病的关键是要分析清楚原因，中医谈理、法、方、药，理讲的就是医理、道理，理明白了，后面的法、方、药都简单了。

◎ 少吃反季节、非本地及寒凉的食物能减少寒湿对人体的伤害

《黄帝内经》说：“女子五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白……男子六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓斑白……”

可见，人体随着年龄的增长，阳气日渐衰退，这是自然规律。保养阳气有很多种办法，除了服药、泡脚，更多的是“保”，日常要少吃寒凉食物，尤其是已经明显的寒湿偏重的患者，更应该注意。很多患者喜欢吃水果，其实吃东西是很有讲究的。

《阴符经》里有一句“食其时，百骸理”，就是这六个字，将我们的饮食注意事项全部概括了。

你生活在这个地方，那么这个地方产的，正当时令的东西，绝对是最适合你的。一切其他地方产的、不是这个季节的，不论是山珍海味，还是珍饈佳肴，你都尽量少吃，它们对你的身体健康没有好处。

正所谓一方水土养一方人。

“食其时”就是趁着时令，吃这个季节、这个地方产的东西，这样就可以顺势吞服天地给予的自然之气，身体自然健康无比，这是天地自然为

