

正本清源 传递正宗本源的中医养生精华
承继绝学 普及实用科学的防病治病经验

继第一届“国医大师”成功评选之后，2014年10月30日，评选出了第二届“国医大师”。

这30位“国医大师”来自全国各地，
个个身怀绝技，积累了一生的治病养生绝活，是当代中医的楷模！

大国医

第二季

第二届国宝级“国医大师”的 祛病长寿秘诀

王耀堂◎主编



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

大国医

第二季

第二届国宝级“国医大师”的
祛病长寿秘诀

王耀堂◎主编



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

大国医. 第二季, 第二届国宝级“国医大师”的祛病长寿秘诀 / 王耀堂主编.
—北京: 科学技术文献出版社, 2016.12

ISBN 978-7-5189-1835-5

I. ①大… II. ①王… III. ①养生(中医)—基本知识 ②验方—汇编 IV. ①R212
②R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第203853号

大国医 第二季 第二届国宝级“国医大师”的祛病长寿秘诀

策划编辑: 孙江莉 责任编辑: 宋红梅 责任校对: 赵 媛 责任出版: 张志平

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路15号 邮编 100038
编 务 部 (010) 58882938, 58882087 (传真)
发 行 部 (010) 58882868, 58882866 (传真)
邮 购 部 (010) 58882873
官 方 网 址 www.stdp.com.cn
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京楠萍印刷有限公司
版 次 2016年12月第1版 2016年12月第1次印刷
开 本 710 × 1000 1/16
字 数 325千
印 张 21
书 号 ISBN 978-7-5189-1835-5
定 价 39.80 元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换

把顶级的国医健康智慧送给天下人

2014年10月30日下午，人力资源和社会保障部、国家卫生计生委和国家中医药管理局在北京人民大会堂联合举办第二届“国医大师”表彰大会，授予干祖望等29位中医名家“国医大师”荣誉称号；同时追授维吾尔族医生巴黑·玉素甫“国医大师”荣誉称号。

第二届“国医大师”分别是（按姓氏笔画排名）：

干祖望、王琦、巴黑·玉素甫（维吾尔族）、石仰山、石学敏、占堆（藏族）、阮士怡、孙光荣、刘志明、刘尚义、刘祖贻、刘柏龄、刘敏如（女）、吉格木德（蒙古族）、吕景山、张大宁、李士懋、李今庸、陈可冀、金世元、郑新、尚德俊、洪广祥、段富津、徐经世、郭诚杰、唐祖宣、夏桂成、晁恩祥、禩（xuān）国维。

对于这次评选，我是期待已久并一直关注的。早在2009年，第一届“国医大师”评选结果出来之后，我用了数月时间，搜集整理30位国医大师数十年治病保健的精华，写出了《大国医：30位国宝级“国医大师”的养生绝活》。我当时的想法很简单，就是4个字：正本清源！

那个时候，“张悟本事件”还没有爆发，各种包治百病的“神医”们最为活跃。他们打着中医的旗号到处招摇撞骗，令许多不明真相的善良百姓上当受骗。作为一名医学工作者，我对这种现象感到非常担心，同时也极其无奈。恰在此时，国家举行了“国医大师”评选活动，我闻讯之后欣喜若狂，这些人才是真正的大师，代表着传统医学在当代的最高水平！

《大国医：30位国宝级“国医大师”的养生绝活》出版之后，立即引起了强烈的反响，这足以表明国人对于真正的传统医学健康知识的渴求。后来，应读者和出版社的要求，我又整理出版了《大国医2：30位“国医大师”的养生秘术与治病绝学》，同样获得了读者朋友的热烈追捧，以至于出版社一再加印，供不应求。

新一届“国医大师”评选结果出来之后，我便开始着手搜集整理这些大

师们的各类资料，为撰写这本《大国医 第二季》做准备。虽然每一位大师本身都有大量著作，但他们的著作都是专业性的，对于普通读者来说不仅晦涩难懂，而且不便于应用。我所做的工作，就是从这些汗牛充栋的专著中，提炼出便于群众理解和应用的保健治病方法。

这期间，由于我本身工作繁忙，写作时间有限，再加上我的另一本书《决定一生健康的九型人格2：亲密关系中你不知道的健康密码》也在写作之中，没想到一耽搁就是一年多，经出版方多番催促，直到今天才付梓出版，实在是心中有愧。不料，在这过程中，年逾百岁的干祖望老先生也因病辞世，实在令人惋惜。

对于这本书的出版，我只有一个目的，那就是把顶级的国医健康智慧送给读者。这本书中，既有享寿103岁的干祖望老先生践行一生的“不药胜中医”的养生理念和八字诀养生妙法：童心、蚁食、龟欲、猴行。又有年逾90依然牙齿健全、行动敏捷，被誉为国家“针灸治疗乳腺增生第一人”的郭诚杰以自己切身体验总结的多套有益于人们消除疾患、身心健康的外治疗法。还有被维吾尔族人民誉为“神医”的巴黑·玉素甫所推崇的野草治胃炎、沙土缓解关节疼痛等维吾尔族医学妙法。

这30位“国医大师”平均年龄80岁，其中很多高寿的中医“大师”如今仍能亲临医院看病救人。看到他们这样硬朗的身体，不得不说他们既是健康的守护天使，也是长寿的实践者。

本次评选活动由人力资源社会保障部、国家卫生计生委、国家中医药管理局组织，各地百姓、中医药管理局等，自下而上，逐级推荐，在全国范围内公开遴选产生的79名评审专家对候选人层层审查，最终评出30名德艺双馨、百姓交口称赞的“国医大师”。他们不仅有高尚的医德、精湛的医术，而且还是当前我国中医药界德艺双馨的优秀典范，对保健养生、疾病预防有着各自独到的见解。

“国医大师”们师古而不泥古，秉承前人的思想，精益求精，推陈出新，提出了许多更适合现代人生活、操作简单、安全有效的内调外治的中医疗法。这些疗法有的隐藏在他们的专著中，有的则发表在媒体上，潜藏在不经意的访谈中，现在我把它们整理出来奉献给大家。值得注意的是，书中提到的方剂方法（包括用法、用量）当在医师的指导下使用，读者切不可自己盲目乱用，以免发生危险。



第一章

干祖望：不药胜中医， 一静一动让健康与长寿形影相随

童心、蚁食、龟欲、猴行——八字养生保人健康一生 / 002

干老的十个妙方让您安享“夕阳红” / 004

巧用油盐酱醋，厨房瞬间变药房 / 006

以“淡”字为宗，确保脾胃健康 / 009

第二章

王琦：体质不同，养生应量体裁衣

男人要想不弱精，每天一碗菟丝子粥 / 012

体质决定是否服用六味地黄丸 / 014

排尿滴答，用中药热敷轻松解决 / 016

摆脱更年期，一按一饮没烦恼 / 018

第三章

巴黑·玉素甫：挖掘维吾尔族古方，独特疗法显奇效

骆驼蓬子治胃病是良药 / 022

关节痛，阿比赞泡浴有奇效 / 024

科玛特药熏善治坐骨神经痛 / 026

治愈冠心病，维吾尔医疗法独特 / 028

第四章

石仰山：调治伤病，气血和才算好

伤筋动骨，三色敷药消肿止痛 / 032

关节风湿，系个中药包有特效 / 034

石氏熏洗剂可治膝盖旧伤 / 036

辜丸外伤，三法共用促痊愈 / 039

第五章

石学敏：经络疏通，百病不生

婴儿腹泻，按摩不用吃药 / 042

孩子大了尿床，舒经固摄下元 / 045

母乳少，推拿调气通乳 / 048

工作不集中，石老有镇定法 / 050

第六章

占堆：天山上的藏医， 特色食材最养人

粗粮助消化，藏区糌粑养人 / 054

特制紫草油，防治皮肤烫伤 / 056

脂肪肝，喝藏红花茶活血降脂 / 058

第七章

阮士怡：知“道”者享天年

养生应从孕胎开始 / 062

生活有“道”，生命才有寿而康 / 064

延缓衰老不再难，养好气血是关键 / 067

治疗慢性胃炎，阮老有高招 / 069

第八章

孙光荣：合则安，养生防重于治

佩戴龙脑香囊，防病安神 / 074

小病防变，孙老有“十法” / 076

养生妙义：上静、中和、下畅 / 079

第九章

刘志明：经方贵活用，以平淡起沉疴

鱼汤和气血，消经前后水肿 / 082

活用二陈汤，除晕令神清 / 084

打嗝不停，丁香柿蒂降气止逆 / 086

第十章

刘尚义：中医医道值千金，
养生延年生百福

用头写“米”字，不得颈椎病 / 090

从头练到脚，疾病不来找 / 092

酸菜豆米，淡饭可口利养生 / 095

顺应四季养生，抗老防疾病 / 097

第十一章

刘祖贻：神形供养，养身及养命

养形先养神，刘老自创松静功 / 100

动以养形，按摩好处多 / 102

预防感冒，黄芪和红枣代茶饮 / 104

改善失眠，少不了酸枣仁 / 107

第十一章

刘柏龄：局部与整体并重， 内治与外治兼顾

腰酸背痛，理筋八法令腰背轻松 / 110

足跟痛，中药泡脚令行走自如 / 113

手指爬墙告别“五十肩” / 116

第十三章

刘敏如：母壮才能“子肥”， 中医保女性健康

乌鸡调月经，女子月月舒 / 120

白带有异，坐浴令人满意 / 122

家有五药膳，产后不发慌 / 124

第十四章

巴·吉格木德：草原蒙医， 祛病就地取材

酸马奶，常喝体健如鹰 / 128

牛皮癣，药浴泡出好皮肤 / 130

蒙古热熨，小茴香显神奇 / 132

第十五章

吕景山：去有余补不足， 阴阳平衡不生病

大怒失语，膻中穴助开口说话 / 136

假性近视，常按两穴不戴眼镜 / 138

晕船晕车，点刺出血能止晕 / 140

糖尿病口渴，久服药粥才有益 / 142

第十六章

张大宁：肾为先天之本， 养肾就是养命

补肾活血方，治病保安康 / 146

生地胎盘饮，益精健脑 / 148

孩子有肾炎，张老给支招儿 / 150

鹿戏养肾，耳聪目明到百岁 / 153

第十七章

李士懋：摄生有方，老来鹤发童颜

吃饭七分饱，长寿不显老 / 158

体寒血压高，发汗可降压 / 160

一杯药茶除口臭 / 162

第十八章

李今庸：对症用药，多以小方见效

乳房肿痛，用路边黄塞鼻 / 166

久坐得“痔”，五倍子坐浴疗效好 / 168

男子遗精，李老有名方 / 170

频频打哈欠，试一试小柴胡汤 / 172

第十九章

**陈可冀：养生不分贵贱，
百姓也能享受皇家御方**

要想无忧，贴个膏药让气郁远离 / 176

桑叶洗眼，令目明眼亮 / 178

牙痛，快用宫廷漱口方 / 180

头脑要清爽，陈老教你吸鼻烟 / 182

第二十章

金世元：养生有术，“药”到病除

安享晚年，每天三个半分钟 / 186

养肝护肝，最好是片仔癀 / 188

自酿青梅酒，治病又美容 / 190

养阴祛火，沙参南北有别 / 192

第二十一章

郑新：古法新用，小偏方解决大问题

常灸两穴，降脂防中风 / 196

臭汗熏人，喝口中药变香汗 / 198

鼻出血，小方凉血最有效 / 200

防治夜盲，吃羊肝明目 / 203

第二十二章

尚德俊：外科用外治法， 中医处处显疗效

背上长火疖子，隔蒜灸排除 / 206

消除冻疮，几味小药帮大忙 / 208

挂腿按摩消除下肢“小蚯蚓” / 210

溃疡不可怕，尚老教你自制小药方 / 212

第二十三章

洪广祥：治病要除根，扶正祛邪利长生

防止哮喘复发，最好在穴位多刮痧 / 216

年轻脱发，用龙胆泻肝汤护发 / 219

初春蒲公英，生吃有奇效 / 221

体倦乏力，“医王汤”让你有活力 / 223

第二十四章

段富津：良药无处不在，健康唾手可得

要让大便通，莱菔子当前锋 / 228

瓜蒌加白酒，胸痹不常有 / 230

痛风苦难当，急用宣痹汤 / 232

自制吴茱萸汤，速止巅顶痛 / 234

第二十五章

徐经世：安五脏，以和为贵

养身先养心，心安方能身安 / 238

小儿夜啼，用琥珀敷脐 / 240

肠病需从脾胃治，徐老自拟葛枳二仁汤 / 242

不吃人参，服绞股蓝也能补充元气 / 244

第二十六章

郭诚杰：生命不息，灵丹妙药身上找

抗衰防老，一拍三揉身体好 / 248

治乳腺增生，郭老第一人 / 250

走路无力，理筋后健步如飞 / 252

养好五官，人与自然相应 / 255

第二十七章

唐祖宣：欲将疾病拒之门外， 首选中国式养生

七情致病，静坐可让心安体健 / 260

干浴洗身，提升健康有灵效 / 262

猕猴桃——防癌佳品 / 265

神经衰弱，吃药膳胜于苦药 / 267

第二十八章

夏桂成：养好肝肾，喜迎送子观音

龟甲大补肝肾，女性远离闭经 / 272

夏氏促排卵汤，解决排卵障碍 / 274

妙用艾灸，受孕无阻 / 276

越鞠丸解郁助孕，能保胎 / 278

第二十九章

晁恩祥：小病不愁，名医名方解烦忧

养肺不吃药，秋季深呼吸 / 284

冬季养胃要看时刻表 / 286

腹胀腹泻用藿香正气散 / 289

感冒不断，就吃玉屏风散 / 291

褪国维：无毒才健康，温养才有好皮肤

皮肤不好，喝解毒汤养颜 / 296

“截根疗法”外治解毒有效止痒 / 298

一碗消痤汤，痘痘跑光光 / 300

防治皮肤过敏，吃乌梅脱敏 / 303

附录

国医大师疾病防治一览表 / 308

国医大师常用腧穴一览表 / 312

第一章



干祖望：不药胜中医， 一静一动让健康与长寿形影相随

干祖望，1912年出生于上海市金山区，5岁入私塾，17岁学医，22岁挂牌行医。曾任南京中医药大学教授、江苏省中医院主任医师、全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师。他“师法于西，西为中用”，成立了全国第一家中医耳鼻咽喉科，并撰就了全国第一部《中医耳鼻咽喉科学》，被称为“国宝”和“江苏名医第一人”。主要著作有《童心·龟欲·蚁食·猴行：百岁儒医干祖望的养生精华》《孙思邈评传》《干祖望中医外科》等。2014年10月被授予“国医大师”荣誉称号。