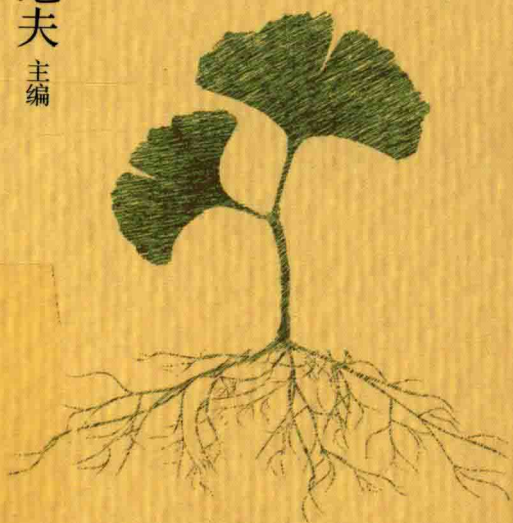


中道的医学是源自于人和有效地服务于人的医学，
是涵盖灵性的非对抗的医学，是无毒副作用的超越文化地域界限的医学！

中道的医学

东西方自然医学的
复兴与融合

薛史地夫 主编



四川科学技术出版社

中道的医学

东西方自然医学的复兴与融合

薛史地夫 主编



四川科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中道的医学：东西方自然医学的复兴与融合 / 薛史地夫主编. — 成都：四川科学技术出版社，2016.6
ISBN 978-7-5364-8344-6

I. ①中… II. ①薛… III. ①医学—研究 IV. ①R

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 095574 号

中道的医学：东西方自然医学的复兴与融合

ZHONGDAO DE YIXUE: DONGXIFANG ZIRAN YIXUE DE FUXING YU RONGHE

薛史地夫 主编

-
- | | |
|------|-------------------------|
| 出品人 | 钱丹凝 |
| 责任编辑 | 程蓉伟 |
| 封面设计 | 尚上文化 |
| 版式设计 | 九章文化 |
| 责任印制 | 欧晓春 |
| 出版发行 | 四川科学技术出版社
(成都市槐树街2号) |
| 成品尺寸 | 167mm × 230mm |
| 印 张 | 15.5 |
| 字 数 | 150 千 |
| 制 作 | 九章文化 |
| 印 刷 | 三河市华晨印务有限公司 |
| 版 次 | 2016 年 6 月第 1 版 |
| 印 次 | 2016 年 6 月第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5364-8344-6 |
| 定 价 | 58.00 元 |
-

■ 著作权版权所有 违者必究

本书如有质量问题，请与我社发行部联系

电话：(028) 87734035

序言一

一个多世纪以前，亚伯拉罕·弗莱克斯纳（Abraham Flexner）的报告和美国国会相关政策的出炉，极大地改变了北美和其他地区医学教育的走向和医疗临床实践，自然疗法医师、和疗医师以及其他众多的传统医学被边缘化，生物化学医学模式占据了主流医学的统治地位。这种“临床医生—研究者”的医疗模式，导致西方医疗系统一直将急症治疗与流行病控制作为医疗的核心，其直接的后果就是全球面临的疑难与衰退性疾病的爆发式增长与医疗资源的大量投入。世界各地的健康专业人员渴望将更加贴近自然生活、避免过度使用生化药物与侵入性治疗的康疗方法付诸实践，即是将生物医学中优秀的科学实践与简便、高效的自然疗法相结合的“中道的医学”。薛教授在本书中汇聚了多位精于医道的智者共呈高见，使我们得以洞见医学中的一些真相，这是因为他们都深谙这一“中道医学”的必要性。

此书的出版对当今这个充满医疗危机的地球村时代意义重大，薛教授用平凡的语言为我们揭示了东西方自然医学复兴的实质，他在本书中汇聚的这批具有远见卓识的医道中人，不仅理解“健康—疾病”的连续性，也深刻洞悉生物医学模式和其机械唯物论哲学基础的局限性，尽管该医学体系在以还原论为指导的科学研究和急救手术治疗等领域取得了巨大的成就，但是它

存在方向性的错误，我们还有另外一条道路。

正如余东海先生在他的序言中所描述的，中国儒家传统学说中的仁本主义思想是贯穿于东西方自然医学的基本哲学思想，人不仅具有生理（精），也是具有能量（气）和信息（神）的巨系统。未来的医学必须是覆盖这三个层次的基于系统分析方法论的全人生命科学。傅海呐（Heiner Fruchauf）教授的章节通过经典中医针对情绪治疗的精彩描述，为我们揭示了“天地万物一体为仁”的传统儒家医学思想在身心医疗中的深远意义与具体临床实践，而这种根植于经典中医文化中的细微的生命能量与精神信息高度融合的现象，在当代的正统医学中已经被遗忘了许久。查理斯·麦克威廉（Charles McWilliam）在关于西方自然医学的历史与发展的论述中进一步拓展了读者对自然医学的发展及健康文化的认知，深刻认识到重新树立以人为本的医疗体系的重要性与紧迫性。肯纳（Dan Kenner）博士和薛史地夫教授对当今的德法自然医学体系进行了明晰的梳理，使中国读者可以了解当今西方自然医学的复兴、演变与特征。薛教授和杨环博士对和疗医学的基本原理的综合介绍，开启了和疗医学与传统中医相互借鉴与融合发展的可能，这两种伟大的自然医学体系在哲学基础上高度契合，在治疗方法上高度互补，这种融合对未来可持续新医学的形成意义重大。另外，本书也有丰富的临床理论与实践，如孙有智教授、罗伯特·希尔博士（Dr. Robert Thiel）和熊旻利医生对东西方营养医学的比较，为我们提供了大量的简便易行的食疗理论与方法，使我们重新开始尊重东西方的古圣先贤们所倡导的医食同源的伟大智慧。

薛教授主编的这本著作立意深远，令人耳目一新。除了临床上极具价值以外，它集多家之所长，用广阔的视角，为我们排除了医疗是否需要改革这个巨大的困惑，也为我们指明了一条切实可行的变革之路，即时代需要一种融合东西方优秀自然医学的“中道的医学”，它根植于优秀的传统医学文化、

尊重各种科学体系、以人为本、天人和德、简便易行。该书是世界各地科研工作者、医疗专业人员、健康政策制定者、健康产业的领导者和普通患者的必读佳作。

戴维·J·施莱希（David J. Schleich）博士

国立自然医科大学校长

美国俄勒冈州波特兰市

序言二 融合中西方的自然医学疗法，创建 21 世纪的人类新健康

薛教授多年来致力于中西方整合医学，他以中国传统中医为核心，融摄西方优秀文化中的自然医学康疗方法，探索可持续发展的绿色新医学，从生理、能量与信息生命三个层次，寻求如何使未来的自然医学形成中国及世界民众生活和思维习惯的一部分，培养未来医疗及健康工作者们的医学人文精神。阅读本书之后，你将被薛教授对中西方自然医学的融合的执着精神深深地感染。正如戴维·J·施莱希校长在序言中指出，作者“用平凡的语言为我们揭示了东西方自然医学复兴的实质，他在本书中汇聚了一批具有远见卓识的医道中人，不仅理解‘健康—疾病’的连续性，也深刻洞悉生物医学模式和机械唯物论哲学基础的局限性。”施莱希博士对每一章节的论述概括十分全面，认为“此书的出版对当今整个充满医疗危机的地球村时代意义重大”。我赞同他对本书的高度评价，也与他一起向世界医疗专业人员、健康政策制定者、健康产业的领导者和广大民众推荐这本必读佳作。

薛教授从理论、实践两方面积极地探索中西方整合健康医学。他不仅在书中阐述了丰富的临床理论与实践，又创建了平源堂。作为中国首家整合医

学健康中心，平源堂提倡敬畏生命，维护健康，为民众提供高品质的养生、预防、运动和康复医学的教育及服务。他的目标是建立一所立足于中国、面向世界的中西方自然疗法医学学院，培训从事于健康工作的医务人员改变过度地依赖于生化药物、大量地采用侵入性治疗、将急症与流行病控制作为医疗的核心，而忽略了向民众加强健康教育知识的宣传，提倡健康的生活方式，推荐简便、高效率、费用低的自然疗法医学，包括中国传统中医药学。这将是一项巨大的任务及工程，需要许许多多志同道合者的参与及共同努力方可实现此宏伟目标。

医疗健康为人类带来的挑战已经远远超出了从事医疗保健工作人员的工作范围。脸谱网的首席执行官扎克伯格及他的妻子在写给他们刚刚出生的女儿的信中指出：“我们花在治疗病人的费用是用于预防疾病的近 50 倍。今天，大多数人死于五种疾病——心脏病、癌症、中风、神经退化性疾病及传染病。”他们相信，人们的互联互通，已经形成了强大的全球社区。如果我们敬畏生命，维护健康，预防疾病，减少疾病的发生，“现在播下的种子总会生根发芽”。

我在美国从事医药高等教育领导工作长达 26 年，历经了中国传统医药在美国从得不到承认到遍及 46 个州立法保护（中医）针灸行医权，包括从民间医学到大型医院，都在为患者服务。美国教育部为学习中国传统医学的美国学生提供全额研究生教育贷款，鼓励他们从不同的职业转行学习中医，获取硕士、博士学位，获得行医执照，从事中医针灸工作。中国传统医学在美国得以传播，是美国民众及政府成功地融合了中国的自然医学疗法于本国的医疗保健系统之中，丰富、拓展了美国的医疗产业。在未来的十年，中医在美国将进一步得到发展，将更广泛地与主流医学相融合。传统中医的针灸、中草药、食疗，包括传统文化中的太极拳、气功等养生文化将被美国民众更广泛地认知并接纳。

薛教授及他的团队倡导的以循证医学为原则，以经典中医为核心，兼容世界各文化中优秀的康疗理念与手段，将为 21 世纪的人类健康探索出一种新的模式。

黄立新

美洲中医学院 CEO

加利福尼亚州整合学院副校长

序言三

2005年，我应邀前往美国哈佛大学公众健康学院做高级研究学者。哈佛大学公众健康学院大楼外墙上用联合国通用的六种文字醒目地镌刻着一句誓言——“追求最高的健康水准是每一个人的基本权利”。这句誓言让我深切地感受到自己所肩负的使命。健康，是人类亘古不变的美好追求。让每一个人拥有健康，可谓“路漫漫其修远兮”。

科学史上的每一次飞跃都要经历无数艰难险阻，真理总是在质疑声中发展壮大，诞生于20世纪80年代的美国健康管理也是一样。

准确地说，健康管理是以现代健康概念和中医“治未病”思想为指导，运用医学、管理学等相关学科的理论、技术和方法，对个体或群体健康状况及影响健康的危险因素进行全面持续的检测、评估和干预，实现以促进人人健康为目标的新型医学服务过程。

“治未病”的思想源自距今两千余年的中医学典籍——《黄帝内经》。《黄帝内经·素问·四气调神大论篇》指出：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。”由此可见，我们的祖先已认识到对疾病“未雨绸缪，防患于未然”的重要性，并以此引申出“治未病”的思想。

在现今的世界大多数国家，人类的疾病谱和死亡谱已由过去的以传染病

为主转变为以慢性非传染性疾病为主，“以疾病为中心”的医学模式已经无法解决多因多果的健康问题。面对新的挑战，确定未来医学的方向是首要任务。错误的方向，会像沼泽一般，越努力，陷得越深。过去的几十年，沿着“疾病”的道路，我们耗费了大量资源，却无法满足不同社会对医疗服务的需求。影响健康的因素，15%来自生物遗传，17%源于环境因素，8%为医疗条件，而生活方式却占据了60%！可以说，改变生活方式，控制危险因素，就能拥有健康的生活。确定了“以健康为中心”的方向，我们就可以摆脱束缚，直面新的挑战。

未来的医学，应该不分中西、向着健康这一终极目标大步前行。这些年我不断思考中西医之间的关系，在我看来：面对人这样一个开放复杂的巨系统，西医多遵循原子论、还原论，中医倾向于系统论、整体论；西医侧重普遍性、一致性，中医注重个性化、辨证性；西医擅长实验科学，追求精准打击；中医强调辨证论治，实现通络调和。“治未病”思想中的“治”，不仅是“治疗”，更是哲学层面的一种预判，是面向人类与人类健康的治理、管治。正所谓“古为今用，洋为中用；中西合璧，协同创新”。

2020年中国要全面建成小康社会，“没有全民健康，就没有全面小康”。探索医疗改革这一世界性难题的中国式解决办法需要“顶天”，更要“立地”。只有顶着走健康之路的“天”，医学发展才不至于迷失方向；只有不懈地培养健康服务人才，建立起科学培养、专注研究、服务社会的成果转化机制，才能真正做到“立地”。

2015年深秋，我与薛史地夫教授相识在杭州“未来医学”论坛上，有一见如故之感。他孜孜不倦、砥砺前行，探索和疗医学——与中医相辅相成的西方自然医学，其精神之专注，是我学习的榜样。我在中国建立“治未病与健康管理”学科的心路历程，跟薛教授有诸多相似之处。现有幸为薛教授主编的新著《中道的医学——东西方自然医学的复兴与融合》作序，我认真研

读了本书的内容，心中无比振奋。

本书从一个独特的视角——跨文化和历史的视角出发，用五个章节从不同方面介绍了自然医学的主要思想与研究动态，更可贵的是，书中多次提出“传统西方医学”的弊端与局限，旨在为读者提供一个全新的思维模式，即“我的健康我参与”，鼓励每一位关注自身健康、心系人类健康的读者投身健康事业，“共同建造一个以精神为生命本质、以预防疾病为宗旨、以治愈（而非抑制症状）为目的、以无毒性作用为最低标准、以每个普通百姓都可以支付得起的可持续发展的新医学体系。”这一目标与我 30 余年一直追求的“健康为人人，人人为健康”（health for all, all for health）的目标不谋而合。薛教授与我，以及为人类健康而奋斗的各位同道一样，秉持着“古为今用，洋为中用，中西合璧，协同创新”的理念，坚持走出一条真正符合人类社会发​​展规律的健康道路，这是增进人类福祉的善举，更是我等的共同心愿。

郭清

浙江中医药大学副校长

2015 年 12 月 17 日于杭州

序言四 中华特色的医学：抓纲治病，身心双疗



与薛史地夫兄相识于 2013 年 5 月，但远距离相知已经十多年了。薛兄在求学、执教美国和任职香港期间，始终关注东海的文章、思想、生活乃至安危，见证了东海从一枭到木鸟、从自由人士到儒者的文化成长和道德提升的过程。

我曾赠薛兄嵌联一副曰：“天下难容夫子道；慧眸能见地中山。”上联谓仁本主义在这个时代行不通。孔子困于陈蔡之间，颜回说：“夫子之道至大，故天下莫能容。不容何病？不容然后见君子。”下联谓薛兄有一双慧眼。《象辞》谦卦为“地中有山”。薛兄对我思想品格的了解和理解，可谓不是亲人，胜似亲人。

薛兄曾获黑龙江中医药大学中医硕士学位，又拥有美国肯特州立大学康复医学博士学位，对中、西医学都有相当深入的研究，同时颇有儒学修养，堪称中医和西医并进、医学和儒学兼修的儒医。曾拜读其《和疗医药——与中医相辅相成的西方自然医学》和《实用和疗医药学：兼论与经典中医之比

较》两本医学专著，让我这个医学外行深为和疗医药所吸引和倾倒。

最为难能可贵的是，和疗医学强调身体和精神的统一，宏观宇宙与微观宇宙的和谐，与中医的哲学背景相近，对东方天人合一哲学有一定的解悟，对人体潜能和疾病自愈能力有深刻的认知，主张以各种独到的方式把这种能力激发出来，从而更好地配合药物治疗。

薛兄近期又将推出与傅海呐教授、查尔斯·麦克威廉医师、坎纳博士、孙有智教授等诸君合著的大作《中道的医学：东西方自然医学的复兴与融合》一书，盥读一过，深感此书是中西医学精华的结晶，此书的出版预示着和疗医学的进一步深化和中国化，实为民众祛病疗疾、养生健身的福音。

对疾病的重视是儒家悠久的传统。《论语·述而篇》说“子之所慎：齐，战，疾。”孔子将疾病与斋戒和战争并列为特别慎重的三件事。斋戒，关系着内心的真诚和身体的清洁；战争关系着国家安危和国民死伤；疾病则关系着人类的健康和生死。

和疗医学与中国传统医学血肉交融，中医是中华文化的重要组成部分，儒学又是中华文化三大统之主统，因此，和疗医学与儒学之间，思想有交汇，精神可交通，值得深入研究。薛兄嘱为此书弁言，遂乘此机会，略志关于儒学与和疗医学之关联和感想如下，以期抛砖引玉。

二

傅海呐教授透过对中国古典医学与和疗医学的比较，认为两者有许多相通处或共同点，其中重要的一点就是“经典中医与和疗医学有着相似的哲学思想，两者都信奉自然机体的治愈能力，以及宏观宇宙与微观人体的和谐，即天人合一。”

天人合一，意味着身心合一，在医疗实践中必然重视身心兼治，这可以

说是古典中医学与和疗医学的第一特色。如果说西医依托于先进的生物科技，中医则建立在历史渊源深厚的东方特色的生命科学基础上，而天人合一，心物不二，正是东方生命科学的哲学背景。

关于“身体和意识的关系”，亦即身心关系，傅海呐教授在《论无形能量在传统医学体系中的重要性：古典中医的情绪治疗》中，批判了现代中医理论的认知错误，继承了中医经典的观点，认为是神和气这些无形的力量在控制着物质。中医诊断主要先判断气和神的状态，其治疗也是在调节气和神，即使目的在于调形，也会从气和神入手。早期中医著作中关于神的概念可以被概括为“难以察觉的，隐形的，却控制着所有的一切”。

这个观点与儒家义理一脉相承，东海在《命运共同体论》一文中阐述了命运共同体之理。大而言之，国家是命运共同体；小而言之，家庭是命运共同体；更小而言之，个体身心也是一个命运共同体。也就是说，一个人的肉体身和意识心关系极其密切，互相影响深刻，一荣俱荣，一损俱损。

儒家追求的和谐，除了人与人、人与社会、人与自然的和谐，还有人之身心的和谐。身体的安全与健康、心灵的成熟和健美是身心和谐的重要保障。身心哪一方面出问题，和谐状态就会遭到破坏。

《礼记·缙衣》中说“心以体全，亦以体伤”，这是身体影响心体；《中庸》说“大德必有其寿”；《大学》说“富润屋，德润身，心广体胖，故君子必诚其意”。这是心体影响身体，心物不二，心能转物。即心身不二，心能转身，心体影响身体就是心转身的表现。

由于同胞是命运共同体，损人必然害己；由于身心是命运共同体，缺德容易伤身。换言之，德残智弱、志萎心丑者不配享有健康的身体，轻则多愁多病，重则丧生失命。

“调节气和神”更是儒家特长。汉朝大儒韩婴说“传曰：居处齐则色姝，食饮齐则气珍，言语齐则信听，思齐则成，志齐则盈。五者齐，斯神居之”。

(《韩诗外传·卷八》),这个“传”,应是孔门七十子解经的著作。居处、饮食则属于“调形”的范畴,言语、思想、志气则属于德养范畴,有赖于调心调神。

《韩诗外传》中还记载了孔子的“调和心志”之法。孔子说:“口欲味,心欲佚,教之以仁。心欲安,身欲劳,教之以恭。好辩论而畏惧,教之以勇。目好色,耳好声,教之以义。易曰:‘艮其限,列其夤,厉熏心。’诗曰:‘吁嗟女兮,无与士耽。’皆防邪禁佚,调和心志。”^①

“艮其限,列其夤,厉熏心”,这是《易经》艮卦九三爻的爻辞。艮是艮止义,防止因不当欲望而妄动。艮止之道,始于足趾,进而为小腿、腰身(限)而至于全身。能止其身,就行得其正了。再进而止于辅(嘴巴),言语有序,就言行皆得其止,大吉大利了。九三爻辞意思是说,虽然止住腰部不动,但利欲熏心,蠢蠢欲动,腰背的夹脊肉已被撕裂,十分危险。

儒家修身,重在修心,同时抓纲治身,身心双修。《大学》八条目——格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下,归结于修身。“自天子以至于庶人,壹是皆以修身为本。”修身离不开格物、致知的知识积累、智慧提升和齐家、治国的政治社会实践,重在诚意正心的道德修养,同时明哲保身,维护身体的安全与健康。

中医治病,也是抓纲治病,身心双治,以治心更为根本。人类诸多精神性疾病,固然是心病,大量器质性疾病即机体疾病,也与精神性疾病存在不同程度的关系,或为精神性疾病所引起,或因精神性疾病而深化。

对于器质性疾病,常规生物医学或许有效,但终究非治本之术。如果能够与各种“治心”方法相配合,必可收到事半功倍的效果。对于治疗精神性疾病,常规生物医学的作用就非常有限。正如薛史地夫教授所指出:“被誉为

^① 引自《韩诗外传·卷二》。

现代生物医学的另一个神话是抗抑郁药物，这类‘神奇’的药物虽然可以控制患者脑中多巴胺的分泌，但是却无法给予患者生活的希望、信心、理由和热情，也无法去除使患者肾功能衰退和增加自杀冲动的诸多‘副作用’。

心病还须心药医。这个心药，儒佛道都可以提供。世尊能够治身体之疾，更善疗心灵之病，《杂阿含经》以大医王所具有之四法成就，比喻佛菩萨之善疗众病。《法华经》喻佛为能救众生之苦、能医众生之病的大医王。佛教以“贪、嗔、痴、慢、疑”为五毒，以佛法为驱除五毒的妙药。

所谓五毒，就是人类的恶习，是生发各种恶言恶行、制造各种恶业的土壤，也是人生各种疾病和苦难的原因之一。

在驱除恶习方面，儒家同样是大医，比佛教有过之而无不及。作为人格主义、良知主义哲学，儒学堪称对治各种恶习、建设健康人格的最佳心药。很多精神性疾病都是人格缺陷引发的，不少器质性疾病亦与人格精神有一定关系，并因人格缺陷而增加治疗和康复的难度。

人格的健康是最根本的健康，对生理和心理、身体和精神都会产生巨大的正向引导作用。

《中庸》说：“君子素其位而行，不愿乎其外。素富贵，行乎富贵；素贫贱，行乎贫贱；素夷狄，行乎夷狄；素患难，行乎患难。君子无入而不自得焉。”

《荀子》说“子路问于孔子曰：君子亦有忧乎？孔子曰：君子，其未得也，则乐其意；既已得之，又乐其治。是以有终身之乐，无一日之忧”。

佛教认为真如佛性有“常乐我净”四大特征，其实这也是良知仁性的特征。君子有终身之乐，是因为对良知有深入的解悟。这就是孔颜之乐的奥秘所在。那是一种“无所倚”的内乐，自满自足，不假外求。

儒学是一门快乐的学说。《论语》开卷即标出三“乐”：学而时习之，乐；朋自远方来，乐；不知而不愠，仍然是乐。有得于道，自得其乐，有朋共乐，外人了不了解、理不理解，有什么关系呢。