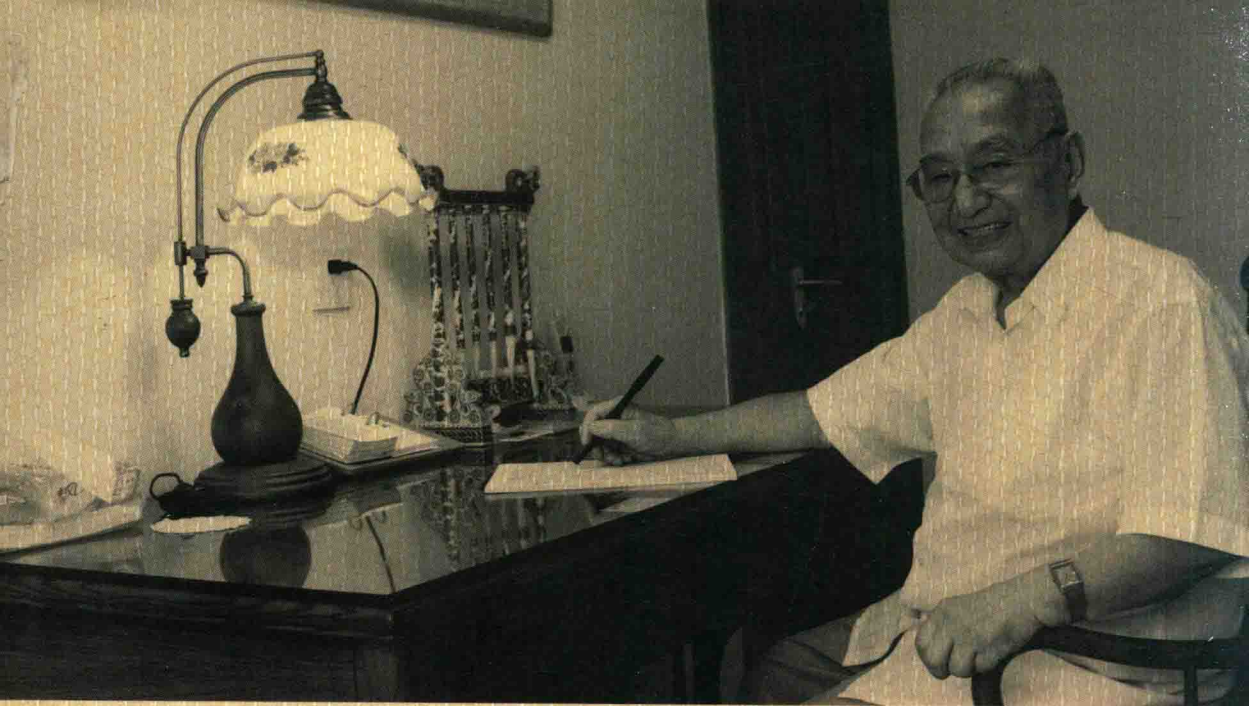




安享天年

首届国医大师何任养生防病治病术略

何若苹 何永生 徐光星 编著

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

安享天年

——首届国医大师何任养生防病治病术略

何若苹 何永生 徐光星◎编著



图书在版编目(CIP)数据

安享天年:首届国医大师何任养生防病治病术略 / 何若苹,
何永生,徐光星编著. —北京:中国中医药出版社,2016.7

ISBN 978-7-5132-3191-6

I. ①安… II. ①何… ②何… ③徐… III. ①养生
(中医)-文集 IV. ①R212-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 028175 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
三河市西华印务有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 710×1000 1/16 印张 13.5 彩插 1 字数 228 千字
2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-5132-3191-6

*

定价 39.00 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>

前言



中医学历史悠久，理论深邃，可谓博大精深，是一份值得中华儿女自豪和继承的宝贵遗产。但是中医学一路走来，并非一帆风顺。尤其是辛亥革命以来的一百年间，西学东渐，西医在我国可谓蒸蒸日上，欣欣向荣，并日益成为我国医药学界的话语中心。相较之下，中医的状况却是不甚了了，以至于有人公然叫嚣“取消中医”“消灭中医”。好在中医药界有一批德技双馨的国宝级名医大家和许多后起之秀，群众中也有一批铁杆的中医支持者。所以，在这个多元文化交织的时代里，那些叫嚣者也只是表演闹剧的跳梁小丑而已。不过，这也提醒中医界的广大同仁，我们不能沾沾自喜，盲目乐观，要多一份危机感、责任感和使命感，既要踏踏实实做好继承工作，也要认认真真做好创新工作，还要实实在在做好中医科普的宣传工作。如是，中医才能深入人心，大放光彩，从而更好地服务大众的养生保健和疾病防治。

浙江中医学院（现浙江中医药大学）原院长，一代国医大师何任教授，在中医临床、教学和理论研究上所取得的成就，举世瞩目！他和刘渡舟先生一起被称为经方大师，并被日本学者誉为“中国研究《金匱要略》第一人”。2009年6月19日，何任教授被授予首届“国医大师”称号。佳声传来，作为何任教授中医思想的学术继承人、研究者，我们倍感荣光，倍受鼓舞。于是，我们希望把何任教授七十多年辛勤探求所积累的养生防病治病经验，努力通过浅显易懂的语言和医学科普的形式，使其走出深闺，走向民间，服务社会，造福民众。借用唐代诗人刘禹锡的诗句，可谓“旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家”。我们的这一想法，曾



向何老表达，并得到了他的充分肯定和大力支持，甚至还为我们提出过十分详尽的编写指导，这就使我们更加信心满怀，更感责无旁贷。

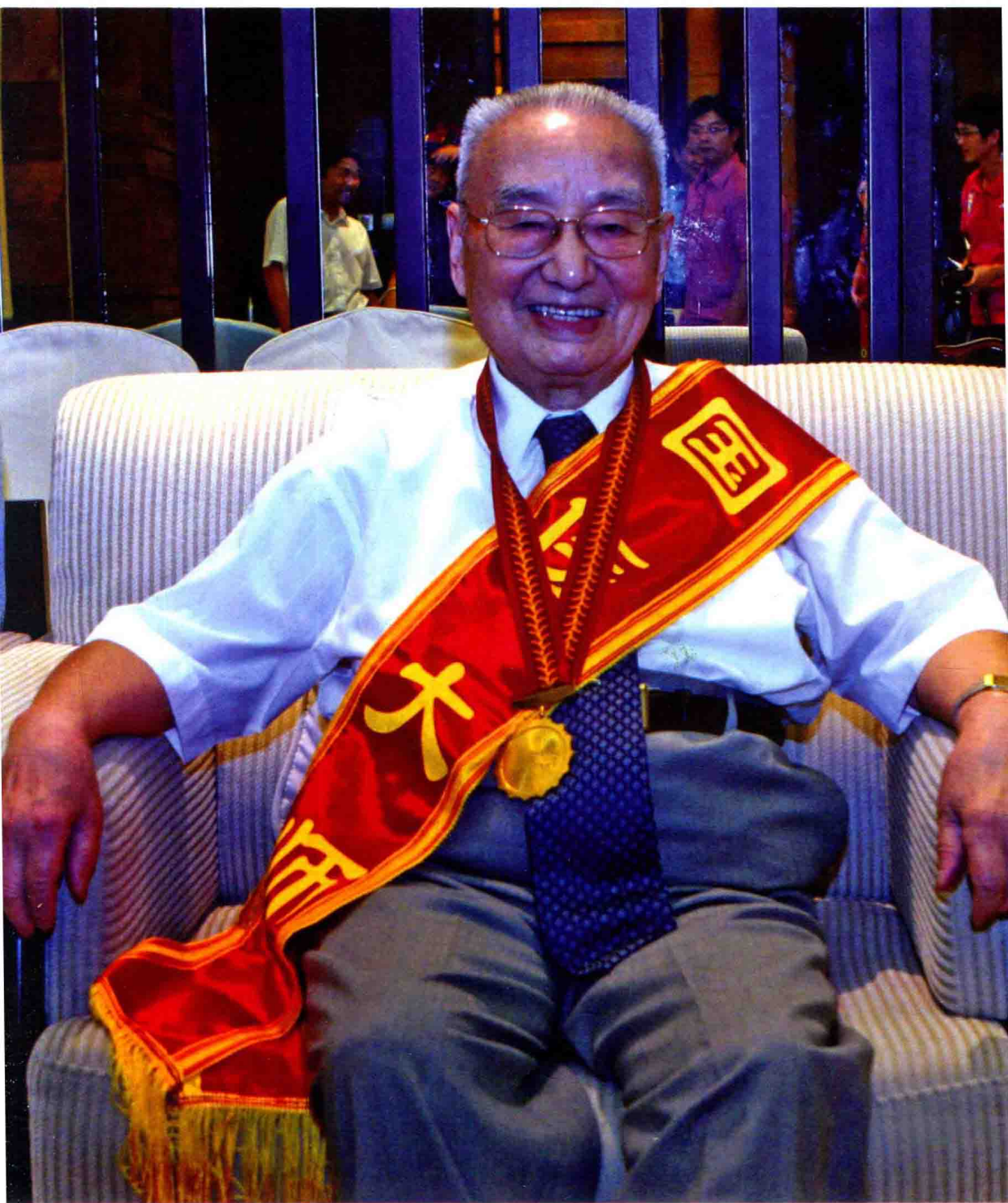
本书定位医学科普，定名“安享天年”，是希望读者借鉴何老的养生防病治病术略，得以健康地享其天年。所谓术略，术指战术、方法，意指何老的防病治病之术，书中所举何老养生防病治病各种病例，就属于这一范畴；略指战略、策略，借言何老先生防病治病的理论、理念，何老治疗癌症“不断扶正，适时攻邪，随证治之”的十二字法则，就属于这一范畴。书中的案例，都是何老从医生涯中的一些典型案例。这些案例，有的系编者随师时亲眼所见，有的系何老口授心传，有的则采录于何老的相关著作，叙述时基本采用中医医案的形式，力求浅显明了，既可为大众提供中医防治某种疾病的更深认识，也可为中医同行在临床辨证施治时提供一定的借鉴。

全书共分五篇：第一篇“把疾病消灭在未病状态”，讲的主要是未病的中医保健和预防；第二篇“司外揣内防治内科病”，讲的主要是部分内科病的防治措施；第三篇“妇女的养生防病”，讲的主要是妇女易患的部分经、带、胎、产及杂病的养生防病方法；第四篇“其实癌症没那么可怕”，讲的主要是何老的十二字治癌法则及部分肿瘤疾病的防治方法；第五篇“疑难杂症又何然”，讲的主要是除内科、妇科、肿瘤以外各科部分疑难杂症的防治术略。

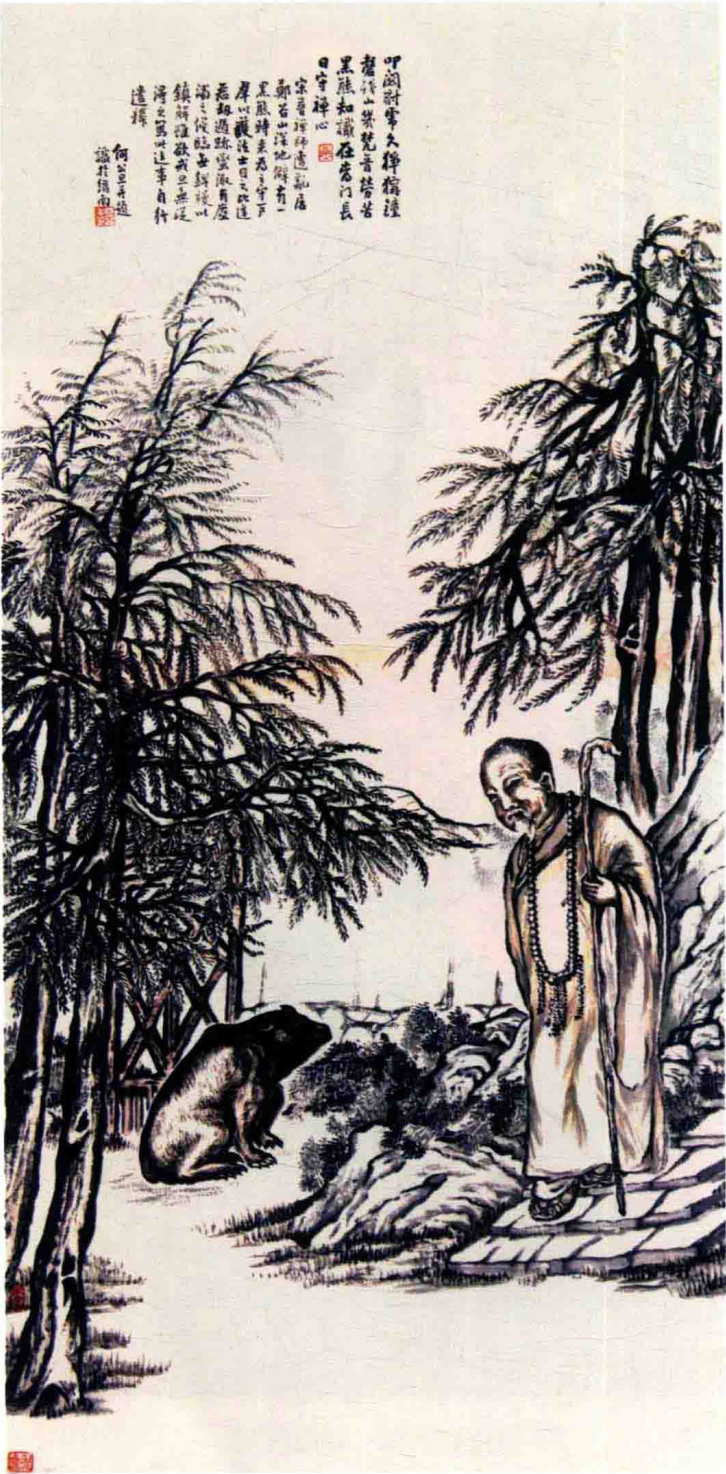
本书的编撰，是我们对如何让名老中医的防病治病经验走进社会大众的一种探索和尝试，投石问路也好，抛砖引玉也罢，期待本书的问世，能对大众健康和中医学的发展起到积极促进作用。

编者

2016年2月于杭州



国医大师，安享天年



叩頭謝家久釋猶疑
龍溪山樂梵音梵苦
黑龍和識在岩門長
日守禪心
宋晉碑造記居
鄭名山澤地有一
黑龍時表為守戶
厚以護法世元此蓮
老如過跡家風有慶
滿之候臨也歸後以
鎮靜誰欲我坐無從
得之寫此達事自軒
達標

何立舟造
識於南

家学有源，先翁佳作



耄耋之年，壯心不已



仁心济世，博学精思



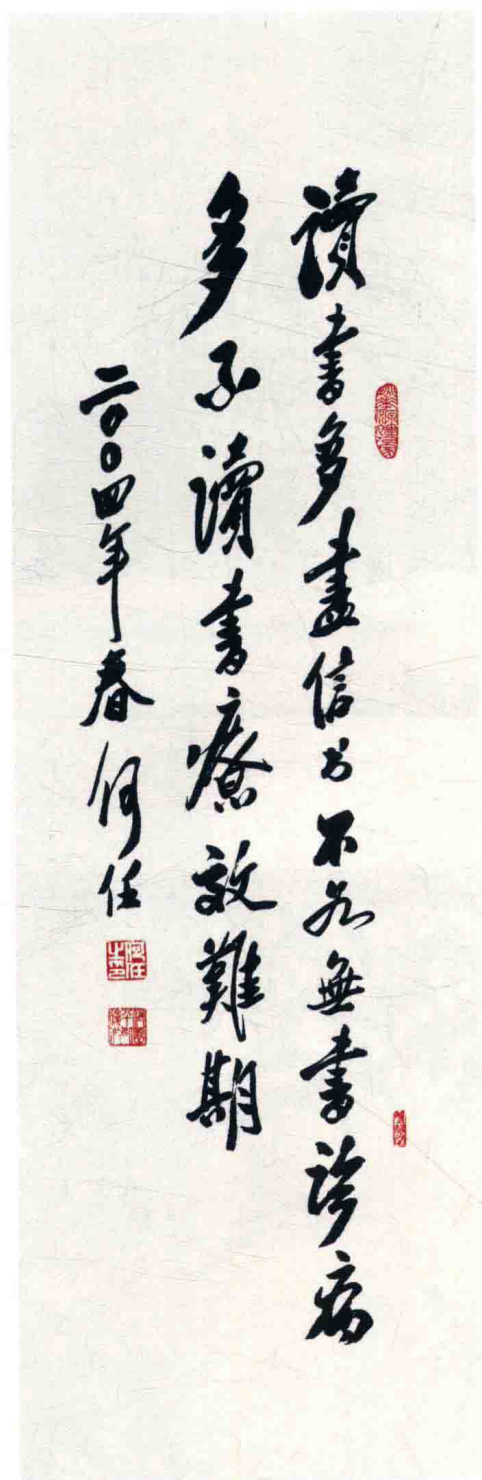
薪火相传，后继有人



佳作启智，勤学益寿



闲来兴起，晚晴入画



读书诊病，座右感铭

滿地蘼花風雨
急賣魚人向斷
橋歸



庚子白露
何任書





艳冠群芳，独立无双

目录



第一篇 把疾病消灭在未病状态

亘古以来，人类从未停息对健康的追求。未病先防、既病防变、愈后防复、亚健康调理等预防思想，作为中医药理论体系的重要组成部分，是一代代中医人毕生实践的重要内容。近年来，随着我国社会经济的快速发展，国人的生活水平得到普遍提高，人们对于养生防病知识的需求也进一步提升。本篇将从季节到环境，从饮食到运动，从情志到中药，多维度、多层次地讲述何任教授以养生防病为主旨的治未病理论、经验和方法，为大众把疾病消灭在未病状态的实践提供一定的指导。

不治已病治未病 / 3

亚健康的调理 / 10

春夏秋冬 季节养生 / 16

东南西北 环境养生 / 23

虚邪贼风 避之有时 / 28

凡欲治病 先以食疗 / 33

流水不腐 户枢不蠹 / 40

调畅心情 以致中和 / 48

开阔心胸 淡定人生 / 54



无我而我，道之存焉 / 59

延年益寿话古方 / 62

进补有讲究 / 68



第二篇 司外揣内防治内科病

通过诊察机体外部的异常征象来推测与分析身体内部的相关状态，这种中医诊断方法，就叫司外揣内。司外揣内的逻辑起点是“有诸内必形之于外”，也就是说，凡是机体内部出现异常变化，就一定会以某种方式在人体表面暴露出来。中医的望闻问切和辨证论治，就是通过表露于外的征象，根据中医阴阳五行、藏象学说、气血津液学说、经络学说、三焦学说等理论，来揣测、判断人体内部五脏六腑所患疾病，进而采用适当的方法加以有效防治。司外揣内是中医的基本功，尤其是中医内科医生破解疾病难题的必由之路。本篇所述，即是何任教授在这方面的方法和策略。

患者头痛，医生也头痛 / 75

漫话肺病 / 78

喘证漫语 / 81

咳嗽的调治 / 84

胸闷莫小觑 / 86

闪电般突发的中风病 / 89

蚕食般渐进的老年痴呆症 / 91

寻找腹痛的原因 / 94

疏通水道——便秘的中医治疗 / 97

让人惊讶的“牛肚子”——消渴的中医治疗 / 100

豆浆样的小便——乳糜尿的中医治疗 / 103



第三篇 妇女的养生防病

妇女疾病要多于男子。因为妇女的生理、病理特点与男子不同，还有经、带、胎、产等特有

生理现象，所以无论在诊断、治疗、主方、遣药，乃至预防等方面，都有不同的处理法则。何老读书、临诊时，每遇妇科病的认识、体会，均依自己所见所闻勤加记录。积半个多世纪的医学实践经验，何老认为：运用中医中药加强对妇女同胞的养生防病，实为中医的一大特色和优势。今以科普的名义，择要予以介绍，希望何老这些防治妇科病的经验，能有益于女性同胞。

纷繁复杂的月经不调病——以月经先后不定期案为例 / 109

痛经确实不好受 / 112

得了崩漏怎么办 / 115

月经前后的奇异表现 / 119

话说带下病 / 122

妊娠恶阻的应对 / 126

先兆流产与保胎 / 128

乳汁的化与通——论产后缺乳 / 131

产后急性乳腺炎的调理 / 133

别被乳腺增生吓倒 / 135

盼子盼到梦里头 / 137

脏躁是什么 / 141



第四篇 其实癌症没那么可怕

谈癌色变，乃是人们的正常心理反应。得了被世人称为“不治之症”的癌症，是不是真的就没得救？肯定不是。在70多年的行医生涯中，在癌症的防治过程中，何老始终秉承中医与西医并重、扶正与祛邪兼顾、食疗与药疗齐用的原则，不仅增强了治疗效果，提高了生存质量，延长了患者寿命，而且奇迹般地治好了一些被西医判为“死刑”的病人，甚至瘤体都消失得无影无踪，这是医学的神奇！这是中医的魅力！这是生命的玄妙！癌症，其实真的没那么可怕。本篇将与读者一同分享何老在这方面的独到经验。

癌症治疗的“十二字”法则 / 147

薏苡仁——药食皆宜的抗癌佳品 / 152

判了“死刑”的售货员——谈谈纵隔恶性淋巴瘤术后的中医调理 / 154



- 不再恼人的腮帮子——谈谈腮腺瘤术后的中医调理 / 157
- 复发灶就这样消失得无影无踪——谈谈扁桃体癌的中医治疗 / 160
- 从癌魔手中夺回的亮丽青春——谈谈恶性卵巢内胚胎瘤术后的中医调理 / 162
- 她至今还活得好好的——谈谈直肠癌术后的中医调理 / 165
- 嘶哑的声音重新恢复了清脆——谈谈喉癌术后的中医调理 / 168
- 讲台上的她风采依旧——谈谈乳腺癌术后的中医调理 / 170
- 退休女教师的满心喜悦——谈谈子宫颈癌的中医治疗 / 173
- 圆梦大学——谈谈急性白血病的中医治疗 / 176



第五篇 疑难杂症又何然

好的中医师，绝不是头痛医头的治病工匠，而是统筹全局的艺术大师。中医跟西医不同，中医重在辨证而非仅仅辨病。在辨证论治原则指导下，只要有相同的证，就可以用相同的法甚至相同的方，所以一病多法多方、数病一法一方的情况在中医临床中时时碰到。正因于此，一个好的中医师，绝不是只掌握一技一法或只能治疗一科一病的医生，他需要顾全大局，整体把握，全面统揽，内外妇儿，疑难杂症，各科而兼顾，并能举一反三，一通百通，万变不离其宗。本篇将与读者一同分享何老在辨治疑难杂症方面的精深造诣。

- 美丽的野蕈有陷阱——论野蕈中毒的防治 / 183
- 瞬息而发的癫痫病 / 185
- 神志病的应对 / 189
- 偏瘫患者的奇迹 / 191
- 慢性荨麻疹验方 / 193
- 恼人的湿疹 / 196
- 重听与耳聋 / 198
- 视力减退的中医调治 / 200
- 突然失音怎么办 / 202
- 不要轻易就输液——从婴儿腹泻的中医治疗说起 / 204
- 后 记 / 206