

上海市中医文献馆

全国名老中医药专家张云鹏传承工作室

享受中医

杨悦娅 著



上海市中医文献馆

全国名老中医药专家张云鹏传承工作室

享受中医

杨悦娅 著



图书在版编目(CIP)数据

享受中医 / 杨悦娅著. —上海: 上海古籍出版社,
2016. 11
ISBN 978-7-5325-8307-2

I. ①享… II. ①杨… III. ①中医学—基本知识
IV. ①R2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 277997 号

享受中医

杨悦娅 著

上海世纪出版股份有限公司 出版
上 海 古 籍 出 版 社
(上海瑞金二路 272 号 邮政编码 200020)

(1) 网址: www.guji.com.cn

(2) E-mail: guji1@guji.com.cn

(3) 易文网网址: www.ewen.co

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行经销

上海丽佳制版印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 15.25 字数 250,000

2016 年 11 月第 1 版 2016 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1—3,300

ISBN 978-7-5325-8307-2

R·92 定价: 68.00 元

如发生质量问题,读者可向工厂调换

道濟天下

銘志正



自序

中医是一门学科，在医学领域中发挥着独特的作用和优势。中医是一种文化，无论是在生活养生、社会交往、环境治理等方面都有其倡导的独特人文理念。作者希望提炼自己数十年从事中医的实践经验和心悟，将中医治病、防病、养生的理念、方法以及临床治疗疾病的验案，以通俗易懂的表述方式来与读者分享。希望通过薄薄的书卷能传播中医独特的辨析思维，满足大众对中医文化的求知，教会读者几种居家可行的防病疗疾之方法。

在茫茫人海中，能找到我看病的人，是我们之间的医缘；从汗牛充栋的书籍中能与我这本书照面的人，那是和中医有缘。我为有缘而快乐，为有人能读到这本书，能够了解中医，喜爱中医，运用中医而欣慰。期待我们的中医爱好者们，于风清云淡的午后，沏一杯清茶，翻着这部薄卷，在笔墨书香里与中医结缘；期待那些中医有缘者，在病痛烦心的日子，能从这部草根之作中觅得一张良方，慢慢感受着中医带来的康复；期待有志于中医实践者，在健康养生、防病治病的探索中，能在拙文的字里行间千转百回获得一份感悟，在亦步亦趋中为引玉助力。

“传承中医国粹、传播优秀文化、共享健康和谐”，通过此书的出版发行，能让读者感受到国人有中医的幸福，感受到中医是守护健康的卫士，足矣！

杨晓姪

2016年深秋

目 录

自 序.....	1
----------	---

养生奉寿篇

普及中医药文化的思考.....	4
道、术结合话养生.....	9
生命跟着阳光走.....	18
病起“过用”.....	22
多疏导少吃药.....	25
中医治病理念.....	30
内涵深厚的中医诊法.....	33
中医“辨证”具内功.....	43
中医组方有原则.....	50
中药煎服有讲究.....	57
常见体质自辨识.....	63
经、带、胎、产话女科.....	69
怎样远离不孕.....	72
女子养生重在肝.....	75
告诉你脾胃有多重要.....	79
了解膏方 用好膏方.....	87

证悟分享篇

治疗闭经临证经验.....	98
---------------	----

论治不孕症.....	107
子宫肌瘤辨治.....	121
痛经调治四法.....	131
妇宝“生化汤”.....	139
准妈妈煲汤是否放中药.....	141
从瘀论治偏头痛.....	144
标本结合疗失眠.....	148
“炎”字带“火”并非皆热.....	152
粉刺(痤疮)也有寒.....	159
从气血辨证治疗带状疱疹.....	161
唇炎治疗有奇招.....	164
便秘不可单攻泻.....	167
孩童性早熟怎么办.....	170
如何应对高脂血症.....	176
多向调节防治脂肪肝.....	180

效验广惠篇

药养方.....	186
一、消斑祛痘美颜方.....	186
二、化瘀降脂方.....	186
三、老年益寿方.....	187
四、宽胸调律养心方.....	187

五、更年调养方	187
六、车船减晕提神方	188
七、扬声启闭方	188
八、痰结促消方	188
九、巧用丹参滴丸	189
十、辨用感冒中成药	189
食养方	191
一、养胃甜品	
——红糖水煮豆腐	191
二、消肿利尿	
——赤小豆薏仁鲤鱼汤	191
三、健脾养心	
——小米山药莲子粥	192
四、温经止痛	
——红糖酒酿蛋花汤	193
五、凉血止血	
——鲜藕花生红衣饮	193
六、发奶下乳	
——产后调乳餐	193
七、养血温阳	
——当归生姜羊肉汤	194
八、补肾缩泉	
——胡桃、黑豆、芡实粉	195
九、养肝活血	
——三花怡情茶	195
十、养肺润肠	
——罗汉果肉骨汤	196

外用方	197
一、养颜紧肤液	197
二、浴足助眠降压方	197
三、外敷消疣膏	198
四、脚气药醋浸泡方	198
五、外阴瘙痒洗方	199
六、平痱消疹水	199
七、疱疹消平粉	200
八、婴儿“红臀”外治方	200
九、巧用中成药“新癍片”	201
十、巧用风油精	202

后附：患者谈中医

我的中医缘	206
医术治病 医德润心	210
中医是宝	214
中医药	
——解除人类疾病剑出鞘	217
我的中医情结	220
我和中医的缘分	223
走近中医	226
感受中医	229
在体验中与中医结缘	232
后 记	235

养生奉寿篇

文以載道

獻此贊也。

楊悅莊醫師留念

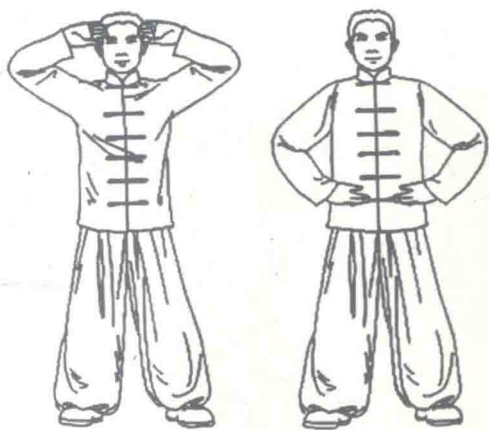
李 洪

2002.10.21.

“生命”是有生机、可延续的活体。有生机、有活力才可谓之“生命”，生命要在活力中绽放。没有生机，光有气息，那只能说有“命”的存在，而无“生”的活力。活力来自于机体的健康，生命因健康而存在。要让生命充满生机、充满活力，必须在日常岁月中善待生命、保养生命，即好好养护生命。我们称之为“养生”。

“养生”一词首见于《庄子·养生主》，原意为保养生命以求长寿。但“养”是有讲究的。科学合理的养护需符合养生之道，才能焕发生机，延长生命。在这一点上，中国人比世界上其他国家的人都幸福，因为生命的养护有着中医和西医两套医疗体系为之保驾护航。国人可以根据不同的需求来选择不同的医疗途径和防治手段。而我们本土的中医学，在预防疾病、养护生命方面的理念和方法，比西方医学要更有其独到之处。在几千年的生息繁衍中，国人享受着中医带来的福祉。而在高科技发展的当今，虽然现代西医对生命的解读越来越清楚，越来越细微，但对生命的守护，越来越多的人却选择了根植于中华文化、法于自然、思维宏观的中医，而且中医也在世界各国受到越来越多的关注与青睐。

因此许多人渴望了解中医，探究中医，进而享受中医，并由此实现防病治病、养生奉寿的目的。打开这本书，让我们一起走进中医的世界，探究其奥秘，领略其卓越的魅力。



普及中医药文化的思考

中医药是我国几千年文化浓缩和提炼的结晶，它同时又不断丰富和影响着我国传统文化的发展。中医药的发展承载着中华民族千百年来同疾病作斗争的实践经验和理论知识，是一部底蕴深厚、内容丰富、外延广博的历史，需要人们用心品味、鉴赏、感悟，才能真正读懂和理解。中医药又是自然科技的体现，只有深入挖掘其形成的规律和科学的内涵，才能充分发挥其运用价值。



中医药又可谓是一部治理天、地、人的大法，以医载道，折射出许多深刻的安邦治世法理。所以普及中医药文化，让国人了解、掌握、运用中医中药知识，对修炼国民文化情操，提升国民人性素养、道德理念、人生价值及健康保健意识，打造一个更高境界，更广外延的大健康中华，有着积极和深远的意义。

从我国医疗卫生的国情来说，中医药的宣传普及，中医药文化的推广，是从源头上提高国民身体素质，减缓“就医难”矛盾，降低医药费用支出的有效措施。为此，如何推动中医药知识及中医药文化理念的普及，令中医药在现代社会生活中发挥其积极的作用，具有十分现实的意义。

笔者认为，在国家推动中医药文化走向世界的进程中，首先要重视中医药在本土的普及，通过感染、教化、熏陶来培养热爱中医药、理解中医药、运用中医药的民族情结，使中医药与祖国传统文化一同得到继承和发展。

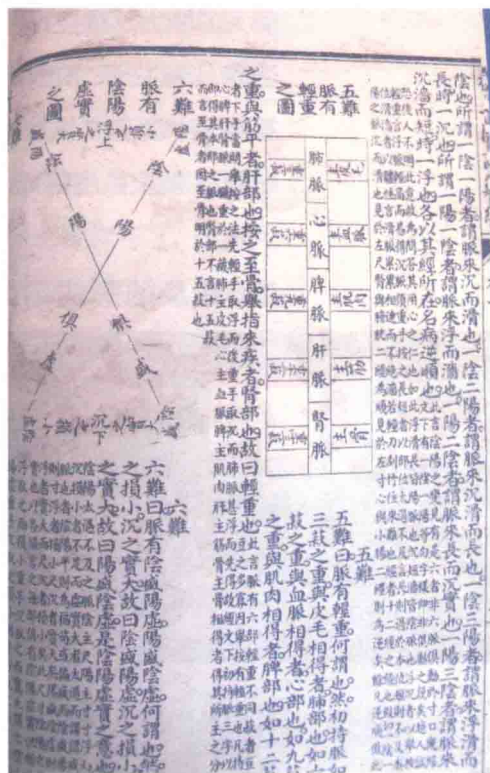
一、中医药文化理念普及为先

普及中医药，不单是保健养生知识的普及，更重要的是其所承载的文化

核心价值观的普及，要将中医药学的精华通过科普化，让人们从根本上懂得中医药的文化根基是什么，理论根据是什么，依据什么来诊病疗疾，养生保健的理念是什么，认识问题的思维方法又是什么。进而使人们能自觉运用这些理论来指导自己的行为，提高对健康的认识，增加未病先防、小病自疗、已病防变的知识。并通过中医药文化和理念的普及，带动中华传统文化的普及和传承，促进人文素养的提升，培养良好的生活习惯，推动全民健康生活理念的形成。

中医药学中的天人相应、整体协调、中庸平衡、辨证分析等理论，既能指导人们诊病疗疾、养生保健，又能引导人们践行正确的生活方式、行为规范及人际和谐等。让中医理论的内涵深入到人们的生活之中，医道就不仅仅是诊病之道，更是一种精神内涵的修炼。如中医的“寒者热之，热者寒之；结者散之，惊者平之；虚者补之，实者泻之”等，这些治病理论，表现的是中医治病原则，使机体达到“阴平阳秘”的生理平衡状态；但其中所蕴藏的却是儒家“中庸”、“调和”的思想，即《礼记·中庸》所言“中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。致中和，天地位焉，万物育焉”的深刻内涵。尽管此语历经北宋程颐、南宋朱熹、明代刘宗周及清初王夫之等人的诠释升华，但所推崇的人生境界、道德规范、人性素养和万物和谐发展的规律却是一致的。中医对疾病的认识、治疗和对人体健康生态的维系，同样反应着“致中和”的思想理念。当人们真正理解了平衡的综合内涵，认识到失去平衡的危害，就会采取各种措施，努力维护人体内环境的平衡、饮食五味的平衡、心理情绪的平衡、人与社会的平衡、人与自然的平衡等。凡事追求“阴阳和合”、“阴平阳秘”，适事为度，恰到好处，以平为期，以和为重。机体和谐，社会和谐，这是中医药普及的最高境界。

所以普及中医药重在中医文化核心理念的普及，要着眼于“授人以渔”，



使人们能为珍惜生命而自觉防范来自内外的致病因素,自觉开展养生保健的活动,自觉去探求健康的生活方式,维护绿色环保的生态环境。同时,当人们掌握了中医药文化理念;也就能站在更高层面来认识事物,提高辨识能力,即便不是医生,也不会是医盲,避免落入盲信盲从的泥潭。

二、普及的形式与渠道



中医药普及的形式与渠道可以采取传统的模式与现代信息网络、高科技手段相结合的方式开展。

传统形式多种多样,如开设中医药知识大讲堂,针对不同的职业对象、不同年龄群体、不同需求、不同区域等各个层面,开设系统性或专题性的讲习;建立中

医药文化宣传教育基地,吸引不同群体来感受中医药文化。讲堂和基地可以是民间兴办,也可以是政府、团体、院校等组织开设。

开展以中医药文化为特色的剧本、乐曲、诗歌、绘画等文学艺术创作,营造中医药文化氛围;也可举办中医药展馆、中医药文化节,广场活动、文艺演出等大型普及活动;或采取科普小品、知识问答、义诊、咨询等形式多样的宣传方式推广中医药,普及中医药。

也可结合现代高科技手段,通过报刊、网络、广告、电视等载体来表现、宣传中医药。

为使中医药优秀文化得以从儿童开始加以培养和传承,也可尝试由教化入手,在九年制教育中,掺入中医药文化内容,使中国下一代能亲近中医药,感知中医药,潜移默化传承中医药。

三、应注意的问题

1. 通俗化

科普不同于科研。科普



讲究通俗化,也就是用百姓易懂的文字、语言、画面、及各种载体来讲解科学的理论知识,尽可能把抽象概念形象化,深奥理论通俗化,理性认识感性化,复杂问题简单化,错综问题条理化。要让百姓学懂会用。如果科普作品谈的是专业研究,讲的是专业数据,用的是专业术语,探索的是未来领域,阳春白雪,高深莫测,老百姓从理论上理解不了,从行动上操作不了,从实际上体会不了,科学知识就难以普及到百姓。当然,在普及的过程中,也要防止庸俗化。

2. 实用性

中医药理论博大精深,涉及到多学科理论的相互融通,如哲学、史学、文学等,可谓上及天文,下及地理,中及人事,是多元文化的产物。普及过程中应选择有实用性的内容加以推广。



如中医观察、认识、诊疗疾病的基本原理、基本手段、常用方法;中医诸内、外、见微知著的依据;寒热阴阳虚实的辨别;望、闻、问、切的应用;常用药物性味功效;简便易学的适宜技术、手法等等。要使人们能通过中医药的普及,应用到实际生活中来解决切身的问题,得到切实的收益。

3. 防止理论异化与概念置换

普及中医药固然要深入浅出,化繁为简,形象比喻,直观表达,将中医药理论为百姓所理解、接受和应用。但是也要防止另一种倾向,就是为追求通俗化、简易化,而把中医理论变异化。把中医的概念置换化。如中医脏象理论是以中医脏腑功能及相关体系的功能、特性、相互关系的整体性为主题,而

与西医解剖意义上实体的脏腑所具有的功能是不能等同的。再如中医“气”的概念不仅仅是物质的概念，还包含了生命活动、物质特征、功能特性以及正邪抗争等多层面的含义。又如中医药的使用，无论成药还是饮片都应该在中医理论指导下辨证运用，而不应该单一从药物本身的毒性有否来论中药的安全性问题，着眼点要引导人们思考用药是否辨证，是否对证，是否符合中医的理论，有谓“有病则病当之，无病则正伤之”。运用得法，有毒亦无殒；用不得法，无毒也致殒。所以只有正确诠释中医的理论，才能完整表达中医药的丰富内涵。

4. 防止形式化、单一化、庸俗化



普及中医药文化，出版各种科普读物是不可缺少的一种途径与方式。但科普读物要有质、有量、各具特色，不能千篇一律，内容类同，甚至抄袭。或者以理说理，以文释文，不能做到深入浅出。

中医药文化不但与养生保健、医疗有直接关联，还可以表现在各个领域，如中医药与文学艺术、中医药与民俗民风、中医药与饮食、中医药与农业、中医药与体育、中医药与军事、中医药与航天、中医药与社会等等。故可以广泛取材，在与人民生活密切相关的经济文化活动中，将中医药的原理及方法融汇贯通。

与此同时要防范社会上别有用心之人，乘传播中医药之机，利用人们对中医药的不甚了解及对中医药的崇拜，把中医药神化、玄化，甚至巫化，歪曲利用中医药里的某些理论，给中医药抹黑。

道、术结合话养生

“道”是事理、法则、规律。“术”是方法、技艺、能力。在中医这个学科中，“道”是中医观察、认识、诊疗疾病的基本原理。“术”是简便易学的养生保健治疗疾病的技术和手法。“术”易得，“道”难求。“道”是掌握“术”的基础，“术”是“道”的具体运用。有“术”无“道”只能知其所以然，有“道”无“术”枉为所以然；有“道”有“术”才能知其所以然且能成就更高的“术”，真“道”为本，真“术”为用。

中医所涉及的养生内容，宽厚丰富，有季节养生、时辰养生、地域养生、五行养生、五脏养生、气血养生、经络养生、精神养生、药食养生等等，道理深深，方术多多。

常有朋友提出传授某种强身防病的方法，但一般来讲，教一个方法只能应对一个方面，而且还要因人而异。在中医理论指导下的养生方法各有所长，各有所重，各有所用，如果我能把中医养生的理念和指导思想传授给大家，听者不就可以根据自身的情况，各取所需了吗？所以，要真正理解、懂得



中医养生，重要的是进修中医的文化和思想，学习中医看问题的方式，也就是求得此“道”才能解得此“术”，只有“道”“术”结合了，才能心领神会，做到养生有道，科学有益。

如中医知道人体外在许多表象所反映的内在生理病理情况，从细微的病情可以预知病情可能发展的趋势。对寒、热、阴、阳、虚、实的辨别，望、



闻、问、切的应用；常用药物性味功效的把握等等，都源于中医的“道”。如中医讲究温热性食物适合寒性体质的人，寒性食物适合热性体质的人。这其中反映的是中医治病原则，以热温寒，以寒制热，使机体达到“阴平阳秘”的生理平衡状态。当人们在知晓“不可过寒，不可过热”这个常识的同时，还应该问个“为什么”。只有当你真正理解了“寒损阳，热伤阴”的道理，理解了中医讲究的是机体内在的“阴阳平衡”、机体与自然界的“整体平衡”，掌握了中医的这个“道”，才会形成自觉的意识，化为自觉行动，为人体内环境的维稳、去积极努力，自觉探求健康的生活方式。从这个意义来讲，养生求“道”比仅求于“术”更高一个层次。

在当前信息爆炸的时代，人们可以多形式、多渠道来获得中医养生保健的某种技术、方法，甚至某些神秘、玄奥的传说。但如何甄别这些信息，如何把握这些技能，如何准确运用这些方法，却要通过对中医之道的真正理解，才会做出正确选择的，才能在实际生活中正确应用，得到切实的收效。现在的人对补肾都耳熟能详，尤其热衷补肾阳、壮肾阳。不但自己搞药补肾，到医院对着医生也要诱导医生来为之补肾壮阳，只知道补肾重要却不知道“壮火食气、少火生气”的道理，以至补出许多偏差来。有“道”无“术”不成事，有“术”无“道”成错事。

教几个健身招数，讲几个固定用药的套路，大家是比较容易掌握的。如我们可以用几个小时的时间教给大家太极拳，但却无法在这几个小时里，让大家感受到太极拳中蕴涵的轻灵圆活、刚柔相济的哲学内涵；中正舒缓又行云流水的高雅美奂意境；自然流畅的诗乐韵律。也无法仅仅靠太极拳