

中医点亮生命 丛书



对话著名中医学家 樊正伦

生^{TCM}活 ANYWHERE 处处有 中医 IN LIFE

田原著

中央电视台健康之路主讲 大医樊正伦妙谈中医与养生

中国中医药出版社

中医点亮生命 丛书

生活处处有中医

对话著名中医学专家樊正伦

田原 著

中国中医药出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

生活处处有中医: 对话著名中医学家樊正伦/

田原著. -北京: 中国中医药出版社, 2008. 3

ISBN 978-7-80231-402-3

I. 生… II. 田… III. 中医学—基本知识

IV. R22

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第029970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1608

邮政编码 100013

传真 64405750

北京鑫正大印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 880X1230 1/32 印张7 字数 150千字

2008年3月第1版 2008年3月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-80231-402-3 印数 10000

*

定价: 26.00元

网址 www.cptcm.com

如有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

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 csln.net/qksd/

中医点亮生命 丛书 编委会

主编 王国辰

编委 王国辰

张年顺

范吉平

田 原

赵中月

目 录

戏说中医“教父”樊正伦 / 5

对话樊正伦现场实况

第一场 中医魅力 无处不在 / 17

1. 人是“运气”的产物 / 19

2. 天地交汇的地方就是“人中” / 25

3. 到5月23日“非典”可能就会过去，为什么呢？ / 29

4. 为什么两千年以前的方子到现在还有效？ / 42

5. 药和“钜”同源，没事乱捅，把很好的门捅坏了 / 46

6. 养生，就是把“煤气罐”的火门调小 / 50

7. 医院的所有检查，都是在寻找：本·拉登在哪儿？ / 54

8. 青春期、更年期，是脏腑需要重新组合的过程 / 62
9. 睡子午觉，吃两顿饭，对中老年人的养生极其有益 / 68

第二场 健康长寿 需要开悟 / 75

10. 咳嗽的时候，实际上是气血壅滞 / 76
11. 春夏要养阳，秋冬要养阴 / 79
12. 不同地方的人，养生方法不能完全一致 / 84
13. 西医在治病，中医在治人 / 86
14. 晚上你睡觉的时候，阳气上哪儿去了？ / 92
15. 我们的气血，就跟外边儿的树是一样的 / 96
16. 我光吃菜，我就为了减肥，那就面有菜色 / 101
17. 心与脾胃，是母亲和儿子的关系 / 106
18. 坚持吃一年烤馒头片，胃溃疡肯定就好了 / 109
19. 筷子里面有多少文化？ / 114
20. 盗汗，就是肝和肺的关系不协调了 / 117
21. 吃得好，身体就好，那是错误的理念 / 121
22. “百家讲坛”又邀请去讲《黄帝内经》 / 123

第三场 养生之道 在于自然 / 129

23. 我们的祖先从来不做断子绝孙的事 / 130

24. 人不能全靠医检指标活着，首先要凭感觉活着 / 134

25. 央视“东方之子”采访病例 / 140

26. 从小到大，没打过“洋针儿” / 142

27. 外国人学中医难，不是方药，而是它的这种思维方法 / 146

28. 小米为什么是古代的“谷神”？ / 156

29. 要健康，就要学会“勤动脑体不动心” / 158

30. 我是天地之间一散仙 / 166

尾声：大智者有大自在 / 171

续说中医“教父”樊正伦 / 175

附：“轮子”们眼中的樊正伦 / 185

幸运52条：樊正伦经典妙语录 / 193

写在前面的话

毫无疑问，每个人的生命都需要健康的庇护，但仅有愿望是不够的，健康需要你有内在智慧的支撑，不妨问一下自己：你拥有这种智慧吗？

曾经，中医失去语言的时刻，造物都为之黯然神伤。

曾经，我们把健康的维系全部寄予在高度发达的现代科技手段上，就像相信上帝一样，但是世道如今，上帝都已经自身难保，又如何顾及人类？人类已形同弃儿一般，何以寻觅健康与心灵家园？如果说，现代化了的生活，拓宽了我们更多的情景体验，滋生了更多的感官欲求，同时也让我们内里有了更多不安的精神孔洞……

让我们回归自然，回归生活的原本状态吧，回归“人法地、地法天、天法道、道法自然”的朴素规律，与天地同幻化，与自然同声气的自在情境，重新识得四季流转，天时地利，鸟语花香，木性草味；三根手指读懂五脏六腑七情，几道药材祛邪扶正平阴秘阳，一根银针通调气血缓急，一套太极导引舒筋活络，一锅绿豆得解食物中毒，一撮灶心土得化水土不服，一杯花苞水得舒解抑郁，一道屏风阻转了穿堂邪风……

我们追求这种与天地心心相印的生活。

只是，你开悟了没有？

悟字，心字加我字组成，那么，只要你用心阅读本书，相信您会得到光明再现、霍然开悟的惊喜感觉。出版这套小书，也就是把我们觉悟中医的心得，献给读者，尤其是献给青年读者，为此，我们请出诸多中医名家，帮助大家了解中医与生活的关系，中医所说的阳气与我们人体疾病的关系，现代生活与我们眼球疾病的关系，以及当下女性诸多的身心健康问题，等等。

悟中医即是悟生活，只是，你要用心去悟。

中医是一种介质，在于它始终都被一种沉着的心情所累积，直到被疼痛所焕发。中医一向远离我们的视觉经验，并被化合作用所隔断，但是她又一直以细节的形式与我们若即若离，有时浮上词语的表面，制造阅读障碍，并以高深莫测的表情，让我们敬而远之，如同对待远方的异客。

其实，是我们被异化了。我们的感官，直觉，意识，都被异质的事物所雍塞了。实在怨不得中医。

我们一直在现代化的路上走得好远，好累，弄得身心俱疲，而又求诉无门，蓦然回首，才发现，中医始终不声不响地陪伴在我们身边，就像痴情的爱侣，不离不弃，关怀备至，只是在于我们不懂得这种关怀。

举手投箸之间，行走坐卧之间，饮食男女之间，哪里离得开中医？也由于脱离了中医的扶助，我们才病痾丛生，辗转于生、冷、硬的仪器与化合物之间，才体察到中医的体恤与温暖。

可能，想起中医药，眼前就会掠过一些陈旧颜色，浑沌的流体气息，或者是令人不快的残渣类的物质，会想到古画中的苍老人物，千年不变的仪式化的诊脉过程，以及时光倒流的经验错觉，但是，我要告诉你：这只是表面，只是印象。撬开中医药那些板结的概念，擦净那些早被用旧了的词语，你会从中发现被遮蔽的本质之辉；我们的心性一直被实体遮蔽着，身体关窍始终安然的、以缝隙的形式、都在等待你的目光照明，那么，就让我们敞开心性吧，去聆听造物之语，于敞开之际偕同本质共同抵达存在的澄明之境。

春天来临，北京的街头五色盛开，那日在地铁看到一位时尚女孩，T恤衫的前胸位置印着一行字母：SPLENDID INSIDE，不妨借用过来，大意是：好看的在里边。

编者 2008年3月



樊正伦接受采访

樊正伦简介

著名中医学家。

1982年获得医学硕士学位；曾任中国中医药出版社古籍编辑室主任，现任北京崔月犁传统医学研究中心研究员，广东省中医院中医学术继承人指导专家，2006年获全国“首届中医药传承特别贡献奖”；多年来广泛涉猎和研读历代中医典籍，具有深厚的中医文化及理论修养；作为中国中医药出版社的主要创办人和古籍编辑室主任，致力于弘扬和传承中医药文化与中医药学术，先后主持编辑《明清中医名著丛刊》、《明清名医全书大成》、《明清中医临证小丛书》等古典中医学著作。从事中医药临床与研究40年，始终坚持中医临床诊疗，具有高尚的医德和医风，在多种疑难病症的预防和治疗方面，具有丰富的经验和良好的疗效，获得广大患者的高度评价和普遍欢迎。

近几年应邀在诸多知名网站、大学开办中医讲座，2008年春节黄金周时间在中央电视台推出“中医养生”系列讲座，反响热烈。

戏说中医“教父”樊正伦

姓名：樊正伦

祖籍：北京

爱好：边吸烟边喝茶，这叫水火既济

特征：二两小酒一喝，视名利如粪土

语录：勤动脑体不动心

绝技：上千部古籍 烂熟于心

著作：述而不作

理想：天、地、人合一的生存状态

—

2008年正月，中央电视台“健康大讲堂”栏目连续5天开讲“中医文化与中医养生”，这一下可不得了，一位叫樊正伦的中医人火了，崇拜他、寻找他的“轮子”瞬间多了起来，现在大多数人打招呼都不问您吃了

没，全部改成：“您看樊正伦了吗？”

当然，这是戏说，但是樊教授红火的程度可不是俺编出来的，不信您上网随便搜搜，“樊正伦”三个字一打上去，几万条信息就蹦出来跟你say hello，有将樊教授的访谈转贴的，有询问他的出诊地址的，有请他开方子的，当然也有不服气的。

百家开坛的“电视时代”，这一位中医大夫搅得风云涌动，然而，俺们为啥说樊老是教父？事情是这样的：

在《教父》没被写成小说，没被拍成电影之前，“教父”们都是好人。“教父”们本是教会中的作家，享受贵族待遇，他们的著作引领后人追本溯源，向世人传递基督的福音，所以，在西方人眼中，教父就如同父亲，以上帝的名义带领迷惑于世事的子女们走出迷城。而樊老呢？以前或许只是著名中医专家，自从他的身影频频在电视媒体上出现时，他就不得不担起“教父”的使命，向俺们这些神的子女传播医道，以解疾痛之惑，或者无病之痒……咳，不和您拽了，就是西医说的那个亚健康。这个，咱们很多人都有感觉。说到这里，您可别误会，樊教授不仅仅是养生智慧的传道者，

更是一位疗效显著的大中医呢。像这样的不很书生气的中医生在今天这个时代里，可是不多了。也难怪，平心堂的张晓彤堂主大人神色严肃地说：“樊老是我们的镇堂之宝！”（在此可推荐您看一下《21世纪中医现场——田原访谈录》之张晓彤看中医——告诉你，什么是原版中医！）略有广告之嫌，但确实言之有物。话别扯远了。您知道四季与人体的关系吗，如何吃才能真正吃好？情绪如何导致疾病，中医中药为何能治百病？用时尚的解说词就是：中华名医樊正伦妙语连珠——为您打开生命智慧大门，化解咱们关于疾病与死亡的身心恐惧。还真是，关于樊老的话题就如东北的土地，太辽阔了，要不为什么叫生活处处有中医呢？

生活这个玩意太肥沃了。

二

《黄帝内经》，这本中医界至高无上的奇书，似乎也需要这样一个人，把它从祭坛上拿下来，帮助我们的生活充满阳光。而今，和《黄帝内经》接触最亲密的现代人，现代中医人，大概要属樊正伦先生了。

他像一个魔法师，从经典里来，带着一身飘然道风，用他的三根手指，还有信手拈来的奇方妙法，点草成药，为百姓扶危解病；他像“第三者”一样，曾经站在黄帝和岐伯的旁边，听着两位仙人的智慧问答，然后带着原版的《黄帝内经》悄无声息地隐回民间，融入自己的内心深处，体悟，修行，若干年后的今天，现身尘世，风靡于华夏大地……

话说那一年，《教父》系列在奥斯卡拿到数座小金人儿，“教父”一下就成了时髦的词儿，全球“教迷”们为之疯狂。唯一带来的副作用，是把教父一词，从圣坛上硬给拽了下来，沦为“大哥”的代表。听说上帝知道人间发生了这件事儿后，怔忡了八百多次。

若干年过去了，每当有人提起教父，免不了想到当年演活了“教父”的超级帅哥——马龙·白兰度。BUT，俺们要说的可不是白兰度，俺们要说的这位教父，既与黑社会无关，更没打算进军学艺圈。

你肯定看出来了，俺对教父这个词挺在意的，因为在俺看来，樊正伦教授就是传播中医文化与养生的教父。可是，在咱们今天，很多人觉得，教父这个词有些变异，有人说，西方人打小受洗的时候，那个主持人是神父可不是教父。这倒让俺想起在北京“御生堂”博物

馆看到的“洗三盆”。说的是元代古时候，大户人家的孩子出生第三天就要举办庆典，许多亲朋参加，父母用这样的盆给小孩子洗礼，所以就叫“洗三盆”，你看盆内侧周边的四个字“道德清静”，盆底还有一个大大的“忍”字。用这个盆给孩子洗礼，要在孩子小的时候，就把儒家思想传递给他……写到这里，俺就想了：如果打小有人给我们多传播一些中医与传统文化，中医的养生智慧，今天的俺们和你们保不准会活得更加滋润……唉，扯远了，其实俺想说的是，即使俺们已经长到一半了，能够听到樊教授类似教父一样的声音和传道的手势也是一件幸运之事，至于是“师傅”还是“教父”并不重要了。

这么说吧，俺们中国人的天空是不归上帝管的，俺们的管理者有许多称号，有时候叫老天爷，有时候叫苍天，还有的时候叫“饿滴神”……老天爷没有给炎黄子孙们留下圣经，却在千万年的亘古更迭中送来许多圣贤，这些圣贤又著成了许多救世人出苦难的著作，《黄帝内经》便是“大圣”黄帝和岐伯的代表作品。如果说西方的《圣经》仅在灵魂上为神的子女们指引了道路，那么俺们的《黄帝内经》是真正有普世意义的，为什么呢？因为它可以在你心灵受到诱惑或伤害时教给你“恬

淡虚无，真气从之”；在你年纪轻轻就受到亚健康的侮辱时，告诫你，现在的人啊“以酒为浆，以妄为常”、“逆于生乐，起居无节”，又怎么可能健康、长寿？

“因为现在的人失去自我了，也失去自信了，更多需要依靠医生和药物。很多人问我他该吃什么药，找什么大夫治病。我作为中医，有一个深刻的体会，人不能完全靠指标活着，首先要凭感觉活着。对自己要有足够的信任。因为你是人，不是动物。当你自己觉得睡不好觉、不舒服、情绪异常变化的时候，口味发生变化的时候，不管大夫是否检查出来了，你都要找好的医生帮你调理。”

这样看来，把《黄帝内经》看懂了，什么养生之道、治病之道岂不是手到擒来？想爽就爽！

BUT, 黄帝和岐伯两位老人家已经骑着鸟到老天爷身边儿修道去了，不可能再把《黄帝内经》用白话文给我们翻译一遍。而今，时代已经不一样了，懂英语的人比懂古汉语的人多出数倍，了解西医的人比听说过中医的人多得海了去了，而读懂《黄帝内经》，对大多数中国人来说，已经成了不可能。听说过世界上古往今来最超级的广告是为什么做的吗？你肯定不知道，俺告诉你：是国家副总理吴仪为《黄帝内经》做的广告！原文是