



将中医 进行到底

将中医 进行到底



胡维勤◎口述

正清和◎整理 吉林文史出版社

中国版本图书馆CIP数据核字(94)第130021号

ISBN 978-7-80703-603-0
I. 将... II. 胡... III. 中医—基本知识 IV. R212
中国版本图书馆CIP数据核字(94)第130021号



胡维勤◎口述
正清和◎整理
吉林文史出版社

ISBN 978-7-80703-603-0
定价：29.00元
2008年4月第1版
2008年4月第1次印刷
300千字
787×1092毫米 16开
北京弘文阁文化传播有限公司
www.hwg.com.cn
吉林文史出版社
(长春市人民大街4646号 邮编：130021)

版权所有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

将中医进行到底 / 胡维勤口述, 正清和整理; —长春: 吉林文史出版社, 2008.4
ISBN 978 - 7 - 80702 - 602 - 0

I. 将… II. 胡… III. 中医学—保健—基本知识 IV. R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第177903号

将中医进行到底

作 者: 胡维勤

整 理: 正清和

责任编辑: 耿 宏

责任校对: 耿 宏

封面设计: 门乃婷工作室

内文插图: 水向东

出 版: 吉林文史出版社 (长春市人民大街4646号 邮编: 130021)

网 址: www.jlws.com.cn

印 刷: 北京纪元彩艺印刷有限公司

开 本: 787 × 1092毫米 16开

字 数: 300千字

印 张: 13.25

版 次: 2008年4月第1版

印 次: 2008年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80702 - 602 - 0

定 价: 29.00元

版权所有 翻印必究

自序

人类不灭，中医不休！



胡维勤

不知不觉，我从北京中南海门诊部退休已有二十个年头。原本想闲云野鹤般度过余生，万万没想到赋闲后找上门来的病人如此之多，不是这个企业的总裁、总经理，就是那个部门的领导，要不就是某位明星……整日把脉问病，忙个不停，难得浮生半日闲。好在我长期靠中医养生，身体极好，现在仍能健步如飞，若是换了别人，恐怕早就撑不住了。

前不久，一些人四处扬言要求取消中医，其势汹汹，仿佛中医是万恶之源。我有点坐不住了，想出来说几句话。我要说的第一句话就是：人类不灭，中医不休！

我和中医有着很深的渊源，说来话长。我最早学的并不是中医，而是西医。1961年，从上海第二医科大学医疗系毕业，分配到上海第一人民医院

院后，我有幸成为乐文照教授的助手。学医的人都知道，乐文照教授是美国哈佛大学医学院的博士，精通西医，对心血管、消化道、内分泌代谢、肾脏病等具有丰富的临床经验，是当时全国最著名的医生之一。跟着乐文照教授学西医，我受益匪浅。

然而，这一切并没有降低我对中医的浓厚兴趣。西医看病要通过量血压、做心电图、化验……而中医只需望、闻、问、切，短短几分钟就可以诊断出疾病。你说，这能不让人感到神奇吗？记得还是很小的时候，邻居家的一个小孩患麻疹发热，已经奄奄一息，她母亲请来一位中医，诊脉后开了三剂中药，第一剂中药灌服后就退烧了，三剂药还没服完，人就好了起来。这件事引起了我极大的好奇心，我想弄清楚为什么医生的手一摸就知道你得的是什么病，为什么几剂中药就可以救回一条命。后来，我父亲患了重病，卧床不起，望着日渐消瘦的父亲，我急得直掉眼泪。母亲请来一位中医，给父亲号脉开方，父亲喝下药后第二天就退烧下了床。从那时起，我就暗下决心长大后一定要做一名好医生。

1971年9月16日是我一生中最难忘的日子，这一天我有幸进入北京中南海，成为了一名保健医生。保健医生的工作就是将疾病消除在形成之前，《内经》上说“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱”，如何才能

在疾病形成前就做出诊断呢？西医的体检远远不够。为保证德高望重的老人们的身体健康，组织上特意安排我跟祝谌予先生学习中医。祝谌予是北京最著名的老中医，他学贯中西。关于祝老有许多传奇故事。祝老十九岁

时母亲重病，家里请来许多中西医的名医，中医没给看好，西医连是什么病也诊断不出来。就在万般无奈之时，来了一位老中医，他气度不凡、儒雅而洒脱，吃了他开的药后，祝母的病终于出现了转机。原来这位中医就是当时北京的四大名医之一施今墨。“西安事变”前，他曾给杨虎城将军诊脉看病，药到病除，留下一段佳话。但遗憾的是，后来施今墨去了南京，祝母的病复发，没能治好，离开了人世。母亲的死使祝谌予悲痛万分，他放弃了考大学的机会，立志学习中医。

祝谌予托人找到施今墨。第一次见面，施老问祝谌予：“你为什么想学医？”祝谌予将母亲病故的经历和自己的心情全道了出来。施老听后感慨万分，就这样，祝谌予不仅成了施今墨的第一弟子，还做了他的乘龙快婿。后来，祝谌予又东渡日本学习西医，成为了全国少有的学贯中西医的人才。

我前后师从祝老学习中医五年之久。祝老曾对我说：“一些绝招我不肯轻易传给别人的，你就不一样了，你是上面派来的，学会这些绝招之后，可以派上大用场。”记得有一次，祝老的一位学生从东北来京，祝老就立刻打电话叫我过去，原来这位学生会用抖动的方法来按摩穴位，治疗糖尿病。祝老对我说，这个抖动法你学会了，回头就可以给首长治病。这个方法使用起来要费很大的力气，很累，但却能起到针灸捻针的效果。我认真地学习了一段时间，并总结出了一些有降血糖作用的穴位，我发现按摩这些穴位对治疗糖尿病有很好的疗效。

▲ 师从祝谌予，我学到了不少中医治病的经验，祝老比较擅长用活血化瘀的药，而且擅长用中药的“对药”。如黄芪配当归补血活血，女贞子配旱莲草滋阴，天麻配钩藤治头晕，枸杞子配菊花补肝肾明目等。对付一些疑难杂症，他提出了两个绝招，一是从“瘀”论治，二是从“痰”论治。大多数的慢性病，多有气滞血瘀的现象，即西医讲的微循环不良，血黏度增高，氧自由基多，酸性体质等；“痰湿”也就是西医所说的体内有废物、毒物、垃圾、重金属等。祝老从这两方面入手，在治疗疑难杂症上获得了极大的成功。最令人高兴的是我从祝老那里学会了治疗糖尿病的绝活儿，经过多年的努力，我在临床上也取得了比较丰富的经验。这些年来，我治好的糖尿病患者不计其数，有的甚至已经停药十多年了。而这些都是西医不可能做到的，西医一停药，病情就复发。所以，除非人类灭亡了，否则，中医就会永远存在下去！

▲ 一些人主张取缔中医，那是因为他们不了解中医，他们是以西医的眼光来看中医，完全不懂中医的思维方式和精髓。所以，我要说的第二句话就是：西医是一门科学，中医是一门哲学；西医是一门技术，中医是一门艺术；西医很强大，但中医更伟大！

▲ 前几天，听一位朋友说网易的总裁丁磊就在浙江中医学院学习中医，我甚感欣慰；又听说国务院副总理吴仪表示自己退休后将潜心研究中医，我感觉到中医振兴的日子已不远了。

真诚地希望本书能激发出读者朋友对中医的兴趣，将中医发扬光大！

第一章 西医很强大，中医很伟大 1

- 一、中医能手眼通天 3
- 二、中医是第五大发明 9
- 三、西医是一门技术，中医是一门艺术 14
- 四、西医是一门科学，中医是一门哲学 22
- 五、中医是一门人生哲学 26

第二章 经络是中医的灵魂 31

- 一、了解经络，上工守神 33
- 二、肺与大肠相表里 39
- 三、脾经和胃经 44
- 四、心腹之患 49
- 五、肾与膀胱相表里 53
- 六、千万不要病入膏肓 58
- 七、肝胆相照 61
- 八、任督二脉 65

第三章 身体的警讯 69

- 一、鼻为“面诊之王” 71
- 二、舌为“心”之苗 74
- 三、眼睛，透视疾病的窗口 77
- 四、心脏有疾病，耳朵露马脚 79
- 五、察颜观色知健康 82
- 六、眉毛，不是个摆设 86
- 七、口中有异味，责在脏腑 89
- 八、口水过多，病在脾肾 92

目录



九、鼻涕眼泪多了也是病 95

十、鼻出血，不要盲目清火 98

十一、汗臭脚，“脾气”大 101

十二、手脚冰冷，不可盲目温补 103

十三、白带，女人的另一位老朋友 107

十四、遗精，不仅仅是肾虚 110

十五、梦是身体有话要说 112

12 黄帝内经中藏秘笈 第二章

第四章 中医看病的秘诀 115

一、一眼看穿你的胃 117

二、认清自己的胆 124

三、“六驾马车”治疗糖尿病 129

四、冠心病可以看出来 141

五、轻轻松松降血压 148

六、治疗便秘的四个秘方 154

七、别小瞧了感冒 161

八、治疗鼻咽炎有妙方 170

16 用膳的禁忌 第三章

第五章 养生其实很简单 177

一、每天静心十分钟 179

二、要顺应，不要对抗 183

三、热水泡脚胜补药 187

四、药补不如食补，食补不如觉补 190

五、千万不要乱吃药 196

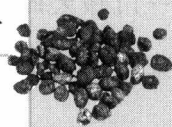
六、养生就不要浪费口水 200

18 黄帝内经 卷之六



将中医
进行到底

第一章



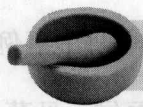
西医很强大,中医很伟大

进入20世纪以来，关于中医存废的争论一直没有停止过。作为一个有着几十年经验的医生，我的观点是，中医是传统文化的瑰宝，永远不会消失。

之所以有人主张废除中医，是因为他们不懂中医，总是用西医的思维方式看中医。西医研究的是物质的身体，它是一门技术，可以标准化，人才也可以批量生产，所以西医很强大。中医研究的是形而上的身体，它是一门艺术，需要灵感和悟性，所以很难像西医那样上规模。

但中医是一门伟大的艺术，它有通天的手眼，高明的中医可以“司外揣内”，不需要现代化的检测设备就可以窥透人体内部的疾病。中医不仅可以在疾病的初级阶段发现它，还能提前消除疾病，这就是常说的“中医治未病”。我认为，这两点是中医的最高境界，也是中医的生命所在。如果理解了这两点，那些高喊着废除中医的人就得放弃他们幼稚的观点了。

中医还是一门哲学，一门关于人生的哲学。学好了中医不仅可以治病救人，还可以修身养性，成就人生的其他事业。现在许多老总都在钻研中医，网易总裁丁磊先生就在浙江中医院学习中医，而深受国人爱戴的国务院副总理吴仪也打算在退休后研修中医。我想他们除了对医术感兴趣外，恐怕对中医蕴含的人生哲理更感兴趣。



一、中医能手眼通天

“有诸内，必形诸外”，这是我对中医最深的体会。通俗一点说，就是可以通过人体外部的变化诊断出人体内部的疾病。有意思的是，最先让我认识到这一点的并不是那些中医经典，也不是什么名医高人，而是一位卖西瓜的小贩。

一个酷热炎炎的夏日，街边的一排西瓜棚生意清淡，唯有拐弯处的一个瓜棚围满了人，还不时传出叫好声。我走过去一看，原来是摊主正与一位顾客打赌。摊主说自己能连选十个西瓜，保证个个都甜，这位顾客偏不信，两人就较上了劲儿。我仔细观察小贩选瓜，只见他先看瓜的形状和颜色，然后用手拍几下，再把瓜举到耳边，一边拍一边听。三下五除二，十个西瓜就选好了，的确个个又沙又甜。

围观的人啧啧称奇，我则陷入了深思。小贩选瓜一看、二拍、三听，中医看病一望、二闻、三问、四切，行业虽然不同，但道理却惊人的相似。《内经·灵枢》里说“故远者，司外揣内；近者，司内揣



外”，意思是说，高明的人可以通过事物的外部表征看透事物本质。我想，这也应该是一个医生的最高追求。

这让我联想到历史上的很多神医，他们的神奇就在于将“司外揣内”发挥到了出神入化的境界。下面举两个事例，其中一个扁鹊四望蔡桓侯的故事。一天，扁鹊朝见蔡桓侯，见蔡桓侯面色异常，就说：“主公啊，趁着病还在浅表赶紧就医吧。”蔡桓侯不信，对身边的人说：“这些医生，成天想着给没病的人治病，好叫人说他医术高明。”过了十天，扁鹊再见蔡桓侯，见他的疾病已经深入肌肉，就劝他早些治疗，蔡桓侯还是不听。到了第三次拜见蔡桓侯，扁鹊一看就知道他的病已经发展到脏腑了，再不治疗，将无药可救，可蔡桓侯仍然无动于衷。第四次见蔡桓侯，扁鹊远远一望，二话没说，拔腿就跑，因为这时候任何人都回天乏术了。五天后，蔡桓侯果然死了。

另一个是关于东汉名医张仲景与王粲的故事。张仲景晚年行医到洛阳，遇到当时的著名诗人王粲，见他眉毛异常，就判断出他二十年后会得一种病，并劝他服用五石散。当时王粲正值青春，并且处处得意，哪里听得进别人的劝告，最后，张仲景无奈地说：“二十年后你将脱眉而死。”二十年后，张仲景的预言果然应验。

在西方医学日盛的今天，对于那些已经习惯了现代检测设备的人来说，这两个故事玄之又玄。扁鹊既没给病人做心电图，也没给病人量血压，更没有化验血液，他凭什么就能诊断出蔡桓侯的病呢？张仲



景的故事就更不可思议了，他凭什么能从眉毛的细微变化预知二十年后的疾病？今天的基因检测技术都做不到，何况一千六百年前呢？

这就是中医的神奇之处，它将人体看做有机的整体，在这个有机整体中，五脏六腑的盛衰和病变都会通过精血津液等介质表现于体表，高明的中医常常能从脉象、舌苔、眉毛、头发、皮肤、手掌纹路、指甲颜色等身体表面的细微变化诊断出体内的疾病。中医的这一理论并不是凭空产生的，它源于自然万象的规律。美国气象学家爱德华·罗伦兹提出过一个著名的“蝴蝶效应”理论，简单地说，就是一只蝴蝶在巴西轻拍翅膀，可以导致一个月后美国得克萨斯州的一场龙卷风。世界万象的联系是如此神奇微妙，它们相互影响，互为表里。人体也是这样，头发、指甲、耳朵……身体外部的一切都在反映着体内的情况。

记得小时候，一看见蚂蚁搬家，大人就叫我们回家，说天要下雨了。蚂蚁搬家就是天要下雨的反应。在医学院学习西医时，我就常常思考：人体内是不是也存在“蚂蚁搬家”的现象呢？在学校的西医课程里，我找不到答案，现代西方医学过分重视技术成分，而将这种奇妙的联系斥为“玄学”。而学习中医让我茅塞顿开，像扁鹊和张仲景这样的神医之所以能出神入化，不就是看出了病人身上的“蚂蚁搬家”，暗合了“蝴蝶效应”吗？

我曾与一位美国西医讨论过人体的“蚂蚁搬家”现象，这位美国人惊讶得张大了嘴，怎么都不相信，以为我是在开玩笑。正巧吃饭的



时候，我无意中发现他的耳垂上有条清晰可见的“冠脉沟”，便笑着问他是不是有冠心病，不知是因为话题来得唐突，还是没有心理准备，他差点没噎着，连忙喝了口水，使劲往下咽了咽还没嚼烂的红烧牛柳，瞪大眼睛吃惊地问我：“你是怎么知道的？”我笑着跟他说：“这就是‘蚂蚁搬家’现象在你身上的验证啊！人的心脏出现了问题就会表现在耳朵上，耳朵上的冠脉沟就是冠心病在身体表面的反映。因为心脏的冠状动脉堵塞会让耳朵上的毛细血管凝固，形成皱纹，这就是冠脉沟。”他听完我的解释后心悦诚服地点点头。作为一个土生土长的西方人，又受了多年的西医教育，一开始不相信神奇的中医文化，这是可以理解的。但现在有很多已经“西化”了的中国人也是如此，他们只看重现代技术，过低估计了前人的智慧。他们就像青春期的叛逆少年，总认为自己的父母这也不好，那也不行，一旦自己成熟了，才发现原来父母是多么的杰出。胡适的经历恰恰说明了这一点。

胡适是新文化运动的领袖人物，一生致力于西方文化的传播，以中医为代表的传统文化自然成为其攻击的对象。然而，天有不测风云，人有旦夕祸福，1920年胡适突然生病了。他发现自己吃得多，喝得多，尿也排得多，人却日益消瘦下去。新派人物生病当然要去看西医了，北京协和医院的专家们经过认真诊断之后得出结论：糖尿病晚期，已无药可治，只能回家休养。言下之意，胡适只能回家等死了。

西医没有办法，朋友就劝胡适看中医。当时正是学界“科玄论战”

的关键期，胡适是科学派的主将，反对的就是像中医这样没有科学依据的“传统”。叫他去看中医，那岂不是主动放倒手中的旗子吗？然而，面子事小，性命事大，胡适最终还是答应了。

来给胡适看病的是北京名医陆仲安。中医没西医那样复杂，又是验血，又是验尿，陆仲安只是用手把了把胡适的脉，并询问了一下病情，就从容不迫地说：“这个病很好治，吃几服以黄芪为主的汤药就可以了，如果病没好，唯我是问。”被西医判了死刑的胡适将信将疑地喝下了陆仲安开的中药，没想到几个月后症状就消失了。再到协和医院检查，果真是好了！医生们非常惊奇，这怎么可能？谁给胡先生治的病？胡适当下就把实情说了。

这件事轰动一时。被新文化运动者认为不科学的中医，偏偏治好了新文化运动名将的病。这令新文化运动者很是尴尬。胡适也觉得很没面子，对此事不置可否。然而，救命之恩是万万不能忘记的，胡适曾在林琴南的一幅画上撰文表达了自己的感激之情。原来，林琴南也受过陆仲安妙手回春的益处，为表示谢意，他亲自作了一幅儒医研究经典的《秋室研经图》送上，上面还题了一篇桐城体的文言文。陆仲安别出心裁地请胡适在上面题字。胡适欣然答应。胡适在画上的题词内容为：

我自去年秋季得病，我的朋友是学西医的，总不能完全



治好。后来幸得陆先生诊看，陆先生用黄芪十两、党参六钱，而许多人看了摇头吐舌，但我的病现在竟全好了……现在已有人想把黄芪化验出来，看它的成分究竟是什么，何以有这样大的功效。如果化验结果能使世界的医药学者渐渐了解中国医与药的真价值，这不是陆先生的大贡献吗？

……黄芪……

民国十年三月三十日 胡适

中医源远流长，博大精深，华夏子孙受益了几千年，岂是现在几个人就能轻易废止的！与其高谈阔论，不如去读一读《内经》和《伤寒论》。我敢肯定只要你认真研究了中医，就一定会发现西医虽然很强大，但中医更加伟大！