

五脏平衡病自愈
阴阳双谐体安康

治病就是养生

不花钱 花小钱

三十二种常见病居家调补方

衡愈堂主人 济人 著

东方文化出版社

善款助印，广种福田，宁可传阅至破，请勿束之高阁

五脏平衡病自愈
阴阳双谐体安康

秉承黄元御 弘扬大国医

www.hytys.com

治病就是养生

不花钱 花小钱

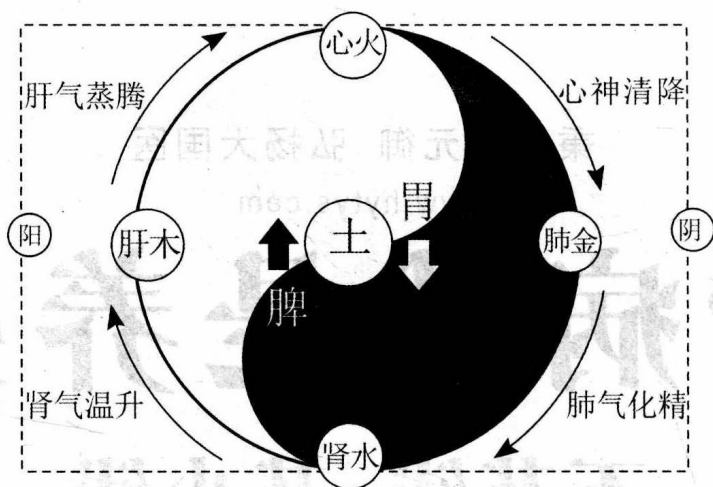
三十二种常见病居家调补方

衡愈堂主人 济人 著

东方文化出版社

善款助印，广种福田，宁可传阅至破，请勿束之高阁

五脏平衡病自愈 阴阳双谐体安康



天有三宝日月星，人有三宝精气神。

脾为后天之本，运化五谷精华而成气，气得温则升腾，升至阳极而化神；阳极阴生，心神肃降，经肺金后收藏于肾而生精。

所谓阴阳之道、五行之运、三焦之别、生死之间，全在此一升一降。升降有序则人得安康，升降失和则百病来袭。

故医者治病，必先调阴阳、培中土、补气血、顺五行，此扶正之道；至于祛风散寒、降燥驱邪，皆为末节。先本后末，此根本之序也。

治病必扶正，扶正必养生，是所谓“治病就是养生”者也。

前言

2009年秋天，我的一个高中同学，一位37岁的女士，死于胃癌；

同年冬，我们单位隔壁的一个饭店老板因心肌梗死突然晕倒，被送往医院做了7个支架，花费三十多万，连饭馆都周转不灵了，年龄是44岁；

2009年秋，我过去所在医院的一个年轻护士得了乳腺癌，做了切除手术，年仅28岁；

2010年8月，我的一个朋友，42岁的企业老板，得了肺癌，不到两个月就撒手人寰。

仅仅一年时间，我身边的朋友不断出现这种健康上的大事，连续死了三个很熟的同龄人，引起了极大的恐惧。

三十年前，祖辈的人不断地去世，虽然悲伤，但我没有恐惧；最近几年，父辈的人也在不断去世，同样地，我没有恐惧过；如今这几个人的事情让我恐惧了。我问自己，为什么？

以前没有恐惧，是因为祖辈、父辈的人跟我的年龄差距很大，所以他们的死被认为跟我关系不大，总觉得自己离死远着呢。可是几个同龄人的非正常死亡提示了我，疾病和死亡距离我们，如此之近。

忽然明白了，那些老年朋友为什么对养生那样执着地追求，为什么对身上出现的一些小病小疾如此在意——这些都源于恐惧，对生命的敬畏和对死亡、对疾病的恐惧——他们每个月都有机会去参加同龄人的追悼会，自身的感受和周围的环境每时每刻

都在提醒着他们，生命有多么脆弱。

我把这些想法说给现在衡愈堂的同事们听，大家先是震惊，然后又非常惭愧。作为一群专业的中医，从业最少的也有十几二十年，长期以来我们只是专注于疾病治疗、养生教育，却从没有认真想过我们的终极目的是什么？

于是我们开始讨论。作为医生，我们的工作就是坐在诊室里治病救人吗？一个医生一辈子能看好多少患者呢？一万个？还是两万个？一个医生的精力是有限的，只能看这么多人。靠一个人的力量，浑身是铁能打成几个钉？

在我们这些同事中，不乏有治病的高手。比如对心脏病特别拿手的张光明、对肝胆疾病有独到之处的李同知、肾病博士满桂、妇科专家刘忻、敢称让糖尿病患者完全停药的梁志合、对于癌症早期和术后恢复有特殊专长的韩长风，都是经验丰富、口碑极好，在业界赫赫有名的。中医大家同时必然也是养生专家，我们中的很多人也经常应邀去做一些讲座，但都是在老干部局、干休所一类单位，规模很小。

衡愈堂十六位一线大夫中，有九位是居士，信佛的人，我也是其中之一。因此单位里平时佛学气氛很浓，佛家讲度一人容易，度众生难，眼下心脑血管病、糖尿病、肝病、肿瘤、肠胃病、风湿骨病等慢性病、疑难病高发，身体完全健康的人几乎找不到了，这本身就能充分地说明大众保健养生知识的匮乏。

普及健康教育，尤其是行之有效的中医养生教育，已经是迫在眉睫、刻不容缓的事情。

看看那些京城著名的医院里，排队挂号的人，有的甚至需要排一周甚至十几天，才能换来五分钟的专家指导，耽误病情、亲人遭罪。高端医疗资源分配不合理已经成为一个很大的社会问题。

怎样才能帮助更多的人摆脱疾病的困扰？怎样才能把名医服务做到大众中去？怎样才能最大地发挥我们的名医优势，让更多的人能受到我们的指导？

受强烈的责任感指引，我们决定改变前进的方向。

衡愈堂本是黄元御中医研究所对外营业的一个窗口，以治疗大病、怪病、疑难病为主，档次够高，但规模不大。

现在，我们将朝着保健养生和慢性病调理的方向转变。深挖我们一直在研究的黄元御五脏平衡理论，指导大家“调小病以防大病”、“养生保健治疗慢病”，弘扬日趋衰微的中医精神，搜集、整理、强化、改良散落于民间的偏方、秘方、验方，更好地为更多的普通老百姓服务。

这就要求我们，首先规模要扩大若干倍，要在全中国遍布分支机构，要保持精湛的医道与高尚的医德。十几个人保持这点并不难，难的是几百几千个人志同道合。每念及此，都倍感任重道远。

救人一命胜造七级浮屠，救千千万万的人，让他们摆脱疾病困扰，过健康快乐的生活，增十年八年的寿命，这是多大的功德？我们的想法获得了佛学界诸多大师的鼎力支持，广大的居士们更是纷纷慷慨相助，有钱出钱，有力出力，使得我们的事情进展异乎寻常的顺利，本书的发行，也是新事业的进展之一。

这本书讲了两方面的内容，一是介绍清朝乾隆御医黄元御的故事和理论体系，这是我们养生治病的理论依据和大方向。认真阅读这一段对患者来说很重要。

历朝历代，几千年来，中医出了很多大家，也出了很多江湖骗子，所以建议患者不要人云亦云，知其然还要知其所以然，知道了一些基本的道理，你就具备了基本的判断力，才能对一个医生的建议做出准确的判断，到底这是真正的好医生，还是盯着你

钱袋的江湖骗子。

第二方面的内容，是衡愈堂的一些偏方秘方和治疗验案，包括理疗、穴位按摩和食疗方。有需求的患者可以照着做一做，会对你的疾病有所帮助。

读完本书，你就会觉得中医很有趣，养生也并不难。

也许你已经习惯了去医院打针吃药来治病，但是我告诉你，医院是检测、救命的地方，却很难治愈你的病；医生只是个助手，治病还需要靠你自己；化学药物只能短时间服用，长时间地控制症状不仅对治疗病根没有好处，而且往往有害。所以我们绝对不能单纯依赖对症状的控制，日常养生才是不可替代的治病根本。

养生并不难，好好吃饭、好好睡觉、好好穿衣服，善于发现小毛病，及时调理，仅此而已。但就是这简单的要求，却是千千万万的、小到感冒发烧、大到乙肝癌症的患者们唯一的、不可替代的求生法门。

好吧，让我们开始。

衡愈堂主 济人

2012年10月1日

目录

第一章 乾隆御医画的养生圈

- 书香门第里的神童 / 7
- 被庸医逼出来的一代宗师 / 9
- 三年成名的医学天才 / 13
- 皇帝的脉相很怪异 / 17
- 太医院不是那么好混的 / 20
- 我把这个疮给你挪个位置 / 23
- 老黄，再跟我回北京吧 / 26
- 吓坏御医的彪悍王爷 / 28
- 人体里面有个圈 / 30
- 圆圈里隐藏的秘密 / 33

第二章 五脏平衡病自愈

- 民间医生和御医的区别 / 36
- 六个方子保一生平安 / 40
- 人人都能做个“度百岁而去”的圣人 / 44
- 慢病慢调急不得 / 46
- 中医的大智慧 / 50
- 养元固本，把你的“小面”换成“大奔” / 54
- 增强人体阳气的三斧头 / 56
- 一根棒子把你打得百病不生 / 61
- 坐镇中枢的后勤供应官 / 64

- 四个月治好一例肾下垂 / 64
先天之本原来是一锅温水 / 67
妇科炎症反复发作根源可能是肾虚 / 68
唯大将军能本色 / 73
生死攸关心肾交 / 76
心病还须心药医 / 77
经常被忽视的相傅之官 / 81
免疫力低下、发育不良要从肺、肾论治 / 82
治病就是养生 / 83
-

第三章 传统中医在民间

- 民间名医和偏方秘方的尴尬 / 91
秘方秘法也不全是好的 / 94
衡愈堂整理秘方秘法的三个标准 / 98
聪明的患者才能康复 / 100
药养人、药救人；药坑人、药杀人 / 105
衡愈堂的三条堂规 / 109
-

第四章 中医治病四个字：扶正祛邪

- “辨证施治”辨的是什么？ / 115
扶正和祛邪的次序很重要 / 118
锻炼身体目的也是扶正 / 121
小孩反复感冒体质差，捏捏就能好 / 124
小儿不爱吃饭、便秘、入睡难 / 126
男女不孕症：肾虚无子，宫寒不孕 / 128
减肥不能减健康 / 132

痛经、少经、痤疮、手脚冰凉 / 135
脱发、白发早现 / 137
阳痿、早泄、勃起困难 / 138
肾病综合症 / 141
失眠、抑郁、头晕耳鸣 / 144
真正的美容是由内而外的 / 148
慢性胃炎、十二指肠球部溃疡、慢性肠炎 / 149
慢性咽炎 / 152
红斑狼疮、皮肤病 / 153
过敏性鼻炎、鼻窦炎 / 154
痛风 / 156
阴囊潮湿、前列腺炎、女性尿失禁 / 158
冠心病、心律失常、失眠多梦、头晕耳鸣、大便干燥 / 160
分型辨证治疗高血压 / 163
胆结石、肾结石 / 165
哮喘咳嗽 / 167
风湿骨病 / 170
白内障、青光眼 / 172
糖尿病并发视网膜病变、便秘、全身刺痛 / 174
乙肝、肝硬化晚期 / 176
各种癌症的根源就是正弱邪强 / 177
乳腺癌术后广泛转移、脑萎缩 / 179
肺癌 / 180
恶性淋巴瘤 / 181

后 记 / 183

目录

第一章 乾隆御医画的养生圈

书香门第里的神童 / 7

被庸医逼出来的一代宗师 / 9

三年成名的医学天才 / 13

皇帝的脉相很怪异 / 17

太医院不是那么好混的 / 20

我把这个疮给你挪个位置 / 23

老黄，再跟我回北京吧 / 26

吓坏御医的彪悍王爷 / 28

人体里面有个圈 / 30

圆圈里隐藏的秘密 / 33

第二章 五脏平衡病自愈

民间医生和御医的区别 / 36

六个方子保一生平安 / 40

人人都能做个“度百岁而去”的圣人 / 44

慢病慢调急不得 / 46

中医的大智慧 / 50

养元固本，把你的“小面”换成“大奔” / 54

增强人体阳气的三斧头 / 56

一根棒子把你打得百病不生 / 61

坐镇中枢的后勤供应官 / 64

- 四个月治好一例肾下垂 / 64
先天之本原来是一锅温水 / 67
妇科炎症反复发作根源可能是肾虚 / 68
唯大将军能本色 / 73
生死攸关心肾交 / 76
心病还须心药医 / 77
经常被忽视的相傅之官 / 81
免疫力低下、发育不良要从肺、肾论治 / 82
治病就是养生 / 83
-

第三章 传统中医在民间

- 民间名医和偏方秘方的尴尬 / 91
秘方秘法也不全是好的 / 94
衡愈堂整理秘方秘法的三个标准 / 98
聪明的患者才能康复 / 100
药养人、药救人；药坑人、药杀人 / 105
衡愈堂的三条堂规 / 109
-

第四章 中医治病四个字：扶正祛邪

- “辨证施治”辨的是什么？ / 115
扶正和祛邪的次序很重要 / 118
锻炼身体目的也是扶正 / 121
小孩反复感冒体质差，捏捏就能好 / 124
小儿不爱吃饭、便秘、入睡难 / 126
男女不孕症：肾虚无子，宫寒不孕 / 128
减肥不能减健康 / 132

痛经、少经、痤疮、手脚冰凉 / 135
脱发、白发早现 / 137
阳痿、早泄、勃起困难 / 138
肾病综合症 / 141
失眠、抑郁、头晕耳鸣 / 144
真正的美容是由内而外的 / 148
慢性胃炎、十二指肠球部溃疡、慢性肠炎 / 149
慢性咽炎 / 152
红斑狼疮、皮肤病 / 153
过敏性鼻炎、鼻窦炎 / 154
痛风 / 156
阴囊潮湿、前列腺炎、女性尿失禁 / 158
冠心病、心律失常、失眠多梦、头晕耳鸣、大便干燥 / 160
分型辨证治疗高血压 / 163
胆结石、肾结石 / 165
哮喘咳嗽 / 167
风湿骨病 / 170
白内障、青光眼 / 172
糖尿病并发视网膜病变、便秘、全身刺痛 / 174
乙肝、肝硬化晚期 / 176
各种癌症的根源就是正弱邪强 / 177
乳腺癌术后广泛转移、脑萎缩 / 179
肺癌 / 180
恶性淋巴肉瘤 / 181

后 记 / 183

序

衡愈堂养生大作《治病就是养生》今得付梓，诚为功德无量之盛举。

佛观生老病死皆虚妄之相，然世人执迷，蝼蚁尚且贪生，何况于人？古云救人一命，胜造七级浮屠，衡愈堂创立七载，诸君追先贤之遗志，继古医之传承，发殿堂之秘奥，寻民间之验方，悬壶问世，活人无算。功成前不为贫贱所移，名就后不为富贵所动，德术双馨，可谓大慈悲尊者矣！

世上有异人，水火不能侵，刀斧不能伤，疾病不能害，儒家曰圣人，道家曰神仙，佛家曰阿罗汉，其实皆为一理，此等人非万物不能害，先知而避之耳。衡愈堂诸君洞观其妙，著之于本书，教世人以观皮相之法，见微知著之道，知小病、调小病以避大病，可称致先知之道。

时下保健养生之风大盛，此诚可喜。然众生愚钝，不辨真伪，盲从者众。于是利之使然，刘太医、胡万林、林光常、张悟本之流，蝇营狗苟之徒，大行其道，狼心狗行之辈，滚滚而来。如衡愈堂诸君之淡名利、怀仁心者，微矣！

释子涤尘合十

2012年10月1日



❧ 乾隆御医画的养生圈 ❧

2004年5月19日，台湾故宫博物院档案处的工作人员在整理御药房的文物时，发现了一个保存得相当完好的文件袋，打开以后，里面出现了六张药方，还附有一个上千字的说明文件。

根据说明文件的记载，这六个药方是乾隆十六年，御医黄元御进献的，分别叫做双益茶、和中散、六珍膏、七贤饮、疏木茶和离风散。

这六个方子将是我们这本书的重头戏，且不着急细说，单说记载中讲：乾隆皇帝每天喝两杯双益茶，早上吃一份和中散，其他四个，分别对应春、夏、秋、冬四季，一季一方，从乾隆十六年，也就是乾隆皇帝41岁的时候，黄元御进献方子开始，一直用到89岁死亡，即便是出巡期间都从未间断，服用了48年之久。

在保养身体、健康长寿方面，乾隆算得上是中国古代皇帝中的异类。

要知道当皇帝的，贤明者，日理万机操劳国事；昏庸者，酒池肉林荒淫无度，这两种生活方式都是极为伤身损寿的。所以导致皇帝多半不长命，一般活到50来岁就算不少了，登上皇帝位五六年、甚至一两年就死了的大有人在，在位时间超过20年的非常少。

乾隆作为一代明君，在历史上享有这么高的地位，其劳累程度可想而知。但他却成为几千年大大小小上千个帝王中执政时间最长、寿命最高的皇帝：25岁登基，在位60年，退位后还当了3年的太上皇，一直到临死，89岁高龄还能把权柄牢牢控制在自己手中，精力如此充沛，简直是不可思议。

乾隆长寿的现象引起了很多人的兴趣，分析其原因，除了饮食有度、起居有节，积极进行体育锻炼（乾隆会一点武术）之外，其中一个很重要的原因，就是他的滋补药膳，也就是御医黄元御进献的这六个调理方子。

黄元御何许人？

书香门第里的神童

历史往往有很多相似之处。

明朝嘉靖年间，有一个叫做李时珍的年轻秀才，大病了一场，险些死掉，病好以后发誓不再科举，潜心研究医术，后来成为不世出的名医，并留下了一本书，叫做《本草纲目》；

清朝乾隆年间，有一个叫做黄元御的年轻秀才，大病了一场，瞎了一只眼，病好以后不能再考科举，潜心研究医术，后来成为不世出的名医，并留下了一套书，叫做《黄氏医书十一种》。

黄元御和李时珍都是先学文，科举之路断绝后习医。所不同的是，李时珍是屡次科考不中，无奈学医的，而黄元御则是前途大好却被庸医所害，五官不全导致不能科举。

黄元御，名玉璐，字元御，一字坤载，号研农，别号玉楸子。清代著名医学家，尊经派代表人物，继承和发展了博大精深的祖国医学理论，对后世医家影响深远，被誉为“一代宗师”。

以上是百度百科对黄元御的介绍，比较冠冕堂皇，下面的阐述，我们将用一种比较通俗、诙谐的语言，让您读这本书成为一件很快乐的事。

古代人的名字比较复杂，尤其文人、名人，代号很多。黄元御有这么多也不奇怪，比较重要的是那个“玉楸子”，来历不凡，是乾隆皇帝给取的，这个故事后面介绍。还有一本药书，叫做《玉楸药解》，看到的时候，你知道这是黄元御写的就行了。

黄元御的老家在山东省昌邑县黄家辛戈村，这个村子现在还有，村人都姓黄，人丁兴旺，一脉相传已经七八百年。

明清时代的黄家，不仅在当地名声赫赫，在全国也算得上名门望族。黄家的崛起源于其祖先黄福，明朝洪武年间，就是朱元璋的时代，中进士，开始官场生涯。历经六个皇帝，为官50多年，官