

大醫堂®

www.dayitang.org
养生阅读专业品牌



活到天年

养生智慧

一本书读懂《伤寒论》

全国老中医药专家学术经验继承指导老师

张 林 张彦秋◎主编

揭开活人书《伤寒论》的神秘面纱
详解十三个经典方剂，让老百姓也能辨证用方
自观手、足、舌、面、二便，明察身体寒热的真相

把握不同时辰中的养生良机，
了解气血盛衰的规律



发短信8080发送至10086
手机阅读同步发行

吉林科学技术出版社



活到天年

养生智慧

一本书读懂《伤寒论》

全国老中医药专家学术经验继承指导老师

主 编 张 林 张彦秋

副主编 (以姓氏笔画排序)

孙 阳 李济同 何一诺

张 磊 张秀玉 陈 涛

陈晓会

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

活到天年养生智慧 / 张林, 张彦秋主编. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2013. 12
ISBN 978-7-5384-7312-4

I. ①活… II. ①张… ②张… III. ①《伤寒论》—通俗读物
IV. ①R222.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第302349号

广告许可证号 2200004000048

活到天年养生智慧

HOUDAO TIANNIAN YANGSHENG ZHIHUI

主 编 张 林 张彦秋
副 主 编 孙 阳 李济同 何一诺 张 磊
张秀玉 陈 涛 陈晓会
出 版 人 李 梁
责任编辑 隋云平
封面设计 南关区涂图设计工作室
制 版 南关区涂图设计工作室
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 155千字
印 张 13.5
印 数 1-5000
版 次 2014年4月第1版
印 次 2014年4月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85642539

网 址 <http://www.jlstp.com>

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7312-4

定 价 29.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻版必究 举报电话: 0431-85635185



前言

有人说，祖国医学是一个巨大的宝库，在这里藏着各种各样的治病救人的宝藏，《伤寒论》可以说是这众多宝藏中最为璀璨夺目、熠熠生辉的一颗宝石。它就像文学界里的《红楼梦》，几千年来，影响了一代又一代的人们，无数人为其皓首穷经，时至今日，依然绽放着耀眼的光芒。《红楼梦》形成了强大的“红学”研究势力，《伤寒论》也刮起了“伤寒学”的飓风。

《伤寒论》是由东汉杰出的医学家张仲景所著，历代医学家都尊称张仲景为医圣，奉《伤寒论》为医经，并称之为“活人书”。作为我国继《黄帝内经》之后第一部理、法、方、药都比较完备的医学专著、中医临床医学的奠基之作，它一直有效地指导着中医临床实践，历经岁月变迁而不衰。故众称为：“医学之鼻祖，医方之圭臬”。

对中医有所了解的人都知道，中医讲究辨证施治，但是你知道吗？恰恰就是《伤寒论》为我们开创了祖国医学辨证论治的先河。可以说，学通了《伤寒论》，你也就学到了中医学的

精华。只要翻阅《伤寒论》，你随时都能感觉到，全书时时处处都在根据临床体征的演变来分析病情的变化，这种思维和方法是值得我们每一个渴望了解中医的人好好体会和学习的。

《伤寒论》作为医学经典，但凡学医的，都要求熟记全书的每条每方。对于有些人来说，这似乎很了不起，但是你要知道，理解其深层次彼此之内在联系、变化及辨证取舍用药的规律，这远比背方剂更为重要。如果不能深刻理解，那么所记的条例、方剂也就无法得到最有效的应用，误诊、下错药就在所难免，有时甚至会给病人带来无可挽回的损失。

《伤寒论》不仅影响了我们一代又一代的国人，同时也影响了世界各地的人们。当面对一些疑难杂症的时候，西医诊断不明或者久治不愈，这个时候用上《伤寒论》里的方剂，很多病人却转危为安了。所以，无论是国人，还是外国人，都觉得张仲景神奇、《伤寒论》神奇，呕心沥血开始细细研究。日本古方派元老认为：“《伤寒论》作为东洋医学的祖典，实为治疗万病的规矩”。英译本《伤寒论》的译者指出，《伤寒论》可与牛顿力学在物理学中的地位，欧几里德定理在几何学中的地位相媲美。

然而《伤寒论》这本书，因为年代久远，加上文义古奥，理解起来并不是那么容易。尽管历代为其注解的人很多，但基本上是各抒己见，仁者见仁，智者见智，山者见山，水者见水，难免就会给我们的学习带来一些困难和迷惑，甚至会感觉到无所适从，让不少人觉得学习《伤寒论》是艰险畏途。一些有趣的朋友还化用李白《蜀道难》里的诗句，感叹“伤寒学”的难：“噫吁兮，危乎高哉，“伤寒”之难难于上青天。”

也正因为这个难，迄今为止，关于《伤寒论》的讲解注释也几乎都是面向医学专业人士的，没有一本书是讲给我们普通老百姓的。但是在中医文化大力推广普及的今天，要想让我们的百姓更广泛、更深入、更准确地了解中医，又怎么能够让他们不去认识和了解这个经典？好比给外国人介绍北京，却不讲故宫、长城，给外省人介绍吉林，却不谈长春文化，这样他们永远都只能是一个不熟悉的局外人。

基于上述种种原因，遂精心编写了《活到天年养生智慧》这本书。化去了那些生硬冰冷、晦涩难懂的专业术语，深入浅出、形象生动地讲述些《伤寒论》中的治病方略和养生经要，希望它能够把经典的中医文化更广泛地传播开来，为更多的人来认识并了解《伤寒论》、更好地感受中医魅力、更好地养生保健尽微薄之力。

全书共七章。第一章从总体上来讲《伤寒论》里边蕴藏的阴阳大象，阴阳是根本，只有掌握了阴阳平衡，人才能活得健康、活得长寿；第二章从时辰上来探讨各类疾病的最佳缓减时机，同时也给予了在各个时辰如何养生的良好建议，这是《伤寒论》里一个非常明显的特点，中医常常是和文学、哲学、易经紧密相关联的，这一点与张仲景对易学的研究不无关系；第三章、第四章告诉人们一定要多多关注自己的身体，仔细观察身体发出的各种信息，这是预防疾病的一个最好的方法，《伤寒论》里给我们讲述了很多辨病的方法，在这里介绍给大家，为的是帮助大家能够及时地防患未然；第五章重点讲述《伤寒论》里边的经典方剂，《伤寒论》作为我国中医方剂学的鼻祖，书中记录的方剂对后世影响非常大，囿于篇幅，我们精选了其中的

13个方，堪称经典中的经典，奉献给每一个中医爱好者去阅读和领略一番；第六章讲一些平时大家都不以为然的疾病，其实这些病在几千年前的《伤寒论》里边就早有记载了，为大家提供一个提醒和警醒，第七章讲病愈后及平时的保养，有句话叫“三分吃药七分养”，要想身体好，必须注重平时的保养。

面对浩瀚的书海，这本书可以说是沧海之一粟，书中内容也仅仅是对仲景大论的一点心得和体会。虽然不能登堂入室，直至华夏，但它会成为您通往《伤寒论》这座华美殿堂的一条便捷小径，帮助您省去些许徘徊，减少一些迷惑。

俗话说：他山之石，可以攻玉；断水之流，亦可鉴影。希望本书能够抛砖引玉，启迪后人，这将是我此生最大的幸事。今生能献点滴微薄之力，也不枉为仲景的后学之人了。

作者

2013年12月

癸巳年冬



序

张林老先生与我相识并参与学会工作多年。

张老 14 岁拜师学中医，23 岁毕业于长春中医药大学，实属传统师承与院校高教相结合而培养出来的新型中医人才。与其长时间的工作生活相处中，我深知他为人忠厚、宽容处世、一视同仁、搏拼乐生。

张老从医 50 余年，悟性敏锐，虔诚尊师，心系百姓，精研医术，可谓基础理论坚实、医理精通；他在医疗实践中崇尚“仲景学说”，传承不泥古，创新不离经，疗效浮鼓，解除无数患者疾苦；并在日常工作中孜孜不倦地把仲景“上工治未病”的传统中医养生保健理念普及传播到民众的实践生活中。

数十年来，张老曾为多家刊物撰写百姓自己认病、寻药、治病的“百草园”和简便验廉的“每周一方”等科普文章 300 余篇。他曾发表《张仲景对食疗的贡献》等学术论文 60 余篇，撰写《简明中医内科手册》、《中医基础理论心法》、《金匮证治心法》等医学著作 11 部。

张老于 1997 年被评为“全国老中医药专家学术经验继承指导老师”、“吉林省名中医”，并于 2001 年获二部一局颁发的“为培养中医人才做出贡献奖”。

至今，张老虽年逾古稀，仍退而不休，返聘为长春中医药大学附属医院特聘教授以来，不仅每日耐心细致地为百姓除疾解难、培育中医学子，而且还常往返北京、开封等地，作为中华中医药学会科普分会顾问和民间传统诊疗技术与验方整理研究分会副主委，积极参加中医科普活动。

时今出版的《活到天年养生智慧》一书，正是他倾心撰写，以生活与医疗的实例讲述“仲景学说”——医圣之精髓，实为提高全民体质，护佑百姓健康长寿之佳作。

我阅此书，身心顿悟，深感张林老先生等仁心医者，在现时生活中给大家说病、说医、说方、说药、说调护、说健康，把医圣的传世之宝用到现实生活中，使大家在实际生活中找到“医学之鼻祖”的防病保健养生智慧，并能获得知病、知治、知方、知药、知养息，为普通大众提供养生指南。

李俊德

癸巳年冬月



目 录

第一章 阴阳平衡，人才活得健康

- 阳盛者热，阴盛者寒 /2
- 借你一双慧眼，辨清真假寒热 /7
- 举手投足，透露身体阳气的秘密 /11
- 烦躁与躁烦，相似的面孔下潜藏着别样的阴阳 /15
- 白天要懂夜的黑，昼夜阴阳交替对疾病有影响 /19
- 虚寒之人，用“艾”升起体内的太阳 /22

第二章 六大时辰，皆蕴含养生良机

- 巳、午、未是“王时”，把太阳请进身体 /28
- 身体怕热，选中申酉戌好“乘凉” /32
- 往来寒热似抽风，寅卯辰治最当时 /35
- 亥、子、丑三时，安静入睡最养阴 /39

· 阳气不足，让“龙火”在子、丑、寅三时归根 /43

· 阴尽阳生，丑、寅、卯时宜解厥证 /47

第三章 了解身体，疾病早知道

· 热邪不驱，面色娇红是祸不是福 /52

· 常常出汗，不是火力壮，是卫气不牢固 /56

· 胃气是定人生死的阎王，一定要保护好胃气 /60

· 老是记不住，是体内的瘀血阻挡了你的记忆 /64

· 女人，一定要多多关注你的“好朋友” /68

· 给体内热邪一个出路，流鼻血别太慌张 /72

· 尽信药不如无药，不要忽略人体的自愈力 /76

第四章 关注吃喝拉撒，做自己的诊疗医师

· 胃里受寒，停杯投箸不能食 /82

· 饿得快，你的胃有点热 /85

· 大口喝水却不解渴，体内火气太盛 /89

· 小便是身体的清道夫，要学会“察言观色” /93

· 观大便知健康，大便是来自肠内的信使 /97

第五章 方剂解读，泽被后世的经典

- 初受风寒，桂枝汤是先锋 /102
- 葛根汤，筋骨的润滑剂 /106
- 麻黄汤，伤寒的特供良方 /109
- 小青龙汤，蛟龙一摆，体内水气全消掉 /113
- 健脾祛湿五苓散，摆脱只喝不尿的烦恼 /117
- 灵活多变的小柴胡汤，治病的多面手 /121
- 小建中汤，虚寒腹痛的大救星 /125
- 瓜蒂散，古代也有催吐方 /128
- 炙甘草汤，心最忠实的管家 /132
- 大承气汤，泻热攻下，还肠胃一片清空 /136
- 猪苓汤，淋病患者的福音 /140
- 茵陈蒿汤，祛黄第一功臣 /145
- 活血化瘀抵当汤，让气血畅通无阻 /149

第六章 医家经典大解密，有些疾病你没听过

- 身体变沉重，不是肉多，是水多了 /156
- 发汗不好，就吃泻药，纯属胡来 /160

- 长久不大便也能引起头痛 /164
- 肚子大，一肚子“坏水”，还是一肚子“气” /167
- 胡言乱语要信更要查，找准病根好得快 /171
- 喜欢躺着不是懒，是病 /174

第七章 生命之旨，贵在一“养”

- 云雨之欢要有时，健康的性福才叫幸福 /180
- 不妄劳作，要给身体喘息的机会 /184
- 吃好别吃饱，太饱容易使脾胃过劳 /188
- 常与酒为伴，湿热易缠身 /192
- 气血是个宝，养生要趁早 /196

第一章

阴阳平衡，人才活得健康

古人云：“平人无病。”什么是“平人”呢？简单地说，就是阴阳平衡的人。在人体内存在着阴和阳两面，一般来说，凡是热的、动的、兴奋的、强壮的、在上的、在外的等特性都属于阳；与此相反的，则属于阴。但是这个阴阳之间的平衡并不是一成不变的，饮食、睡眠、运动、情绪、疾病等都会将这个平衡打破。一旦打破，人就要面临疾病的挑战。“阴平阳秘，百邪不侵”，要想健康长寿，就必须不断地调整自身的阴阳状况，让它随时都处于这个平衡之中。



阳盛者热，阴盛者寒

“病有发热恶寒者，发于阳也；无热恶寒者，发于阴也。”

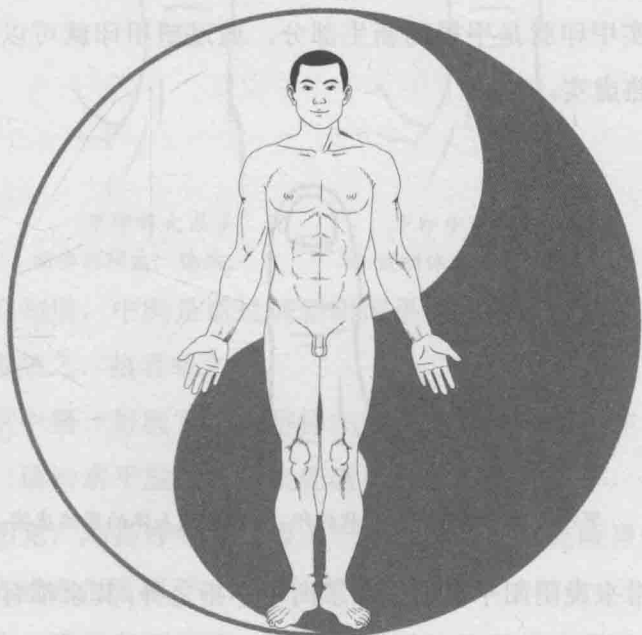
据说远古的世界中有十个太阳，这十个太阳在世界最东边的东海像小鸟那样栖息在一棵大树上。每当黎明来临时，就有一个太阳坐着两轮车穿越天空，十个太阳每天一换，给大地万物带去光明。那时候，大地上的人们生活得非常幸福。可是，有一天，这十个太阳要一起周游天空，它们都爬上了车，这回大地上的万物就遭殃了。十个太阳像十个火团，放出巨大的热量烤焦了大地，森林着火啦，河流干枯啦，大海也干涸啦，万物难以生存。这时有个年轻的神箭手后羿挺身而出，射下了其中的九个太阳。天空中剩下一个太阳，世界才恢复了往日的幸福安宁。

万物生长靠太阳，没有太阳是不行的。太阳照耀着大地，沐浴着万物。但是太阳也不是越多越好，太多了，万事万物也无法生存。

天地之间的任何事物都有阴阳之分：太阳为阳，月亮为阴；阳光照耀的一面为阳，背着阳光的一面为阴，诸如此类。人体也与世界一样，有着阴阳的对立与统一，它们是此消彼长的关系。

我们可以把人体看成一个“小世界”，体内有一个“太阳”时，才能达到阴阳平衡的健康状态。人体内有气血，气属阳，血属阴。

“气有余便是火”，火大了，就犹如一个太阳变成十个太阳一样，从而引起与热有关的疾病，这就是阳盛。与此相反，气不足，就好像一个太阳也没有似的，那么就会特别寒冷，这就是阴盛。

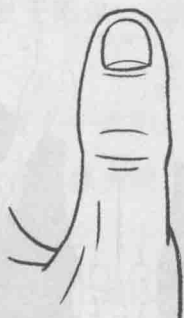


人体内的小世界也遵循着阴阳平衡的健康规则，无论阴阳哪一方失衡，都会导致疾病。

因为阴阳消长，所以会出现阳盛阴衰，或阴盛阳衰。而寒热正是阴阳偏盛的表现，阳盛者热，阴盛者寒。我们看热证大多是对外邪反应能力旺盛的表现，诸如发热、烦躁、吐黄痰等；寒证的人大多是对外邪适应能力低下的表现，比如冷痛喜暖等。辨别疾病属寒还是属热，是确定使用温热药还是寒凉药治疗的前提。

中医讲：“一问寒热二问汗”，第一个要问的就是寒热，问寒热最主要问的就是手足。因为手足为人体末梢，如果手足温热，就表示人体内循环很好，人处于阴阳平衡的状态。如果手足很热，那大多是阳盛；如果手足冰凉，那大多是阴盛。

同时，手上的指甲也可以反映出寒热。指甲上有一个白色月牙状的印，我们称之为甲印。并不是所有人的指甲上都有，有的人手上则没有，那么这个甲印和身体健康状况有什么关系呢？其实甲印就是甲根的新生部分，通过望甲印就可以辨别人体的寒热虚实。



甲印是指甲根部的月牙状的印，可以反映人体的寒热虚实。

通常来说阴阳平衡的人除了两个小指之外，其余都有甲印，拇指甲印的宽度在2毫米左右，其余依次减少。同时，甲印边缘整齐、清晰、饱满，这是健康的表现。

有的人会发现自己看不出有甲印，这样的情况我们称为寒型甲印，通常与体内的阴盛有关。有的人就一个拇指有甲印，那也说明体内阴盛，偏寒。与此相反，还有一些人不仅有甲印，而且甲印略大或多，这就是热型甲印。小指上有甲印，或者甲印偏大，说明体内阳盛，偏热。