

游默●编著

小草

一 养 生 治 病



降血脂食毛豆

治哮喘六方

治心绞痛方

点穴疗法治干咳

治风湿腰痛方

治高血压三方

治白癞瘕方

茉莉花茶治鸡眼

内服四君逍遙汤

蒲公英治乳腺炎

清热凉血方

治牛皮癣单方

洋葱能防老年斑

治流感高热方

治神经性头痛方

治大便燥结方

治黄疸五方

固齿灵验秘方

沱茶防治胆囊炎

治阳萎早泄方

治糖尿病方

豆豉可降血糖

炒蛋黄粉治胃病

洗眼中星二方

上海人民出版社



『小草』

养生治病

游默 编著

ISBN 7-208-03752-3



9 787208 037526 >

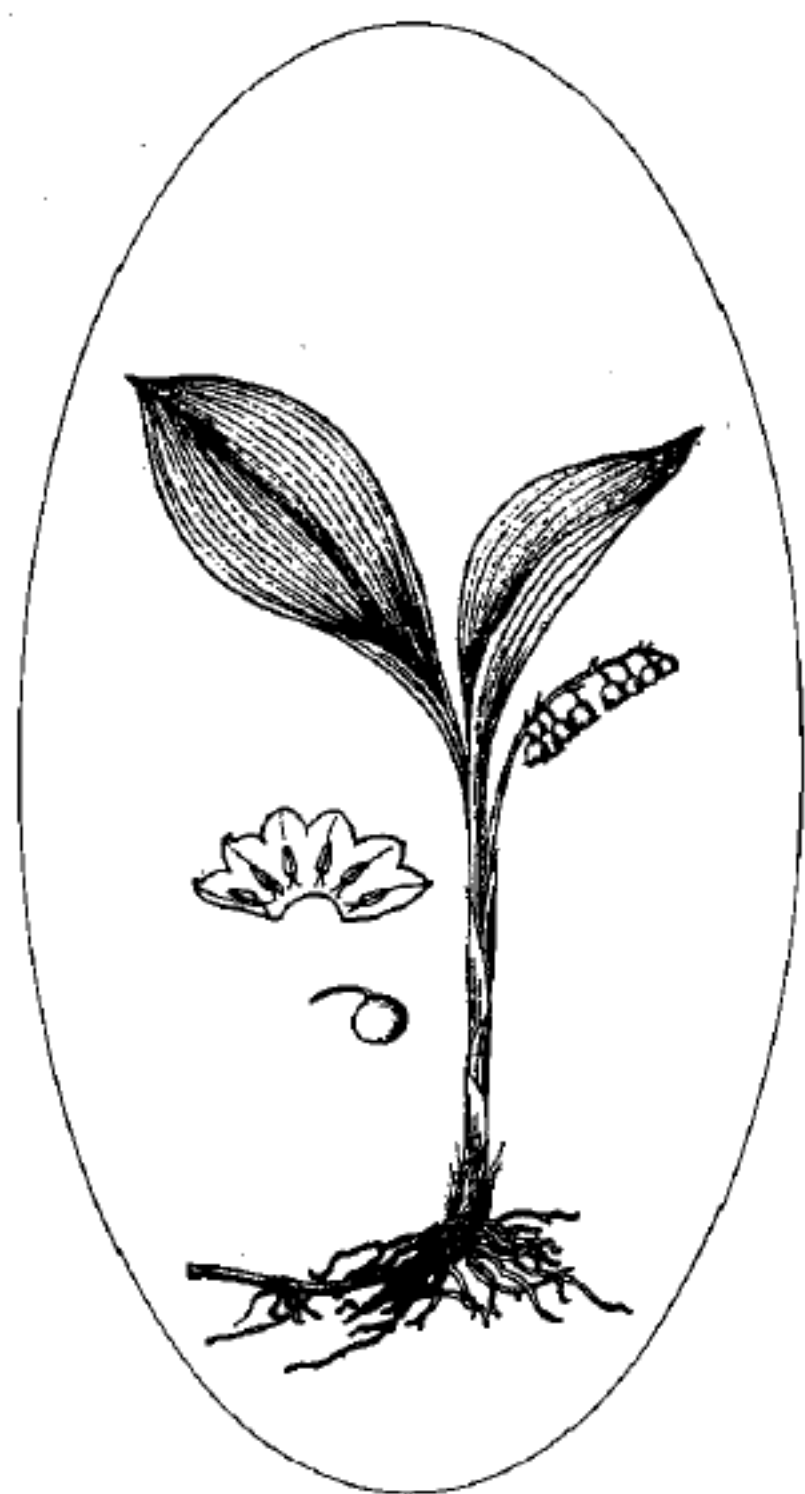
定价 20.00 元

游默◎编著

『小草』

上海人民出版社

「养·生·治·病」



图书在版编目(CIP)数据

“小草”养生治病/游默编著. —上海: 上海人民出版社, 2001

ISBN 7-208-03752-3

I. 小… II. 游… III. 秘方-汇编 IV. R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 26625 号

责任编辑 陈莉莉

封面装帧 王晓阳

“小草”养生治病

游 默 编著

世纪出版集团

上海 人民出版社 出版、发行

(上海福建中路 193 号 邮政编码 200001)

新华书店 上海发行所经销 上海中华印刷有限公司印刷

开本 890×1240 1/32 印张 11.125 插页 5 字数 201,000

2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷

印数 1-6,000

ISBN 7-208-03752-3/R·12

定价 20.00 元



鮮花雖美不能永在
小草雖陋染綠曠野

辛巳暮錢沛雲題



書法家錢沛雲書游默《小草》詩



游默医生正在为患者治疗

“小草”医生的由来 (代前言)

我自小喜欢秘方,因为秘方有她无比神奇的力量,有时候,不花一分钱,就能治愈重症危症。

记得童年时的一个炎热的夏天,我的一个小伙伴,不慎滑倒在家门口的河边灌木丛中。由于他赤着全身,四肢朝天,然后又翻着身爬起来,他的前胸后背与四肢被地上的“刺毛虫”刺了个“满贯”,周身立刻红肿起来,疼痛难忍,嚎叫不已。苦于当时缺医少药,无人能治。宅上的大人都急得团团转。看着小伙伴痛苦的表情,我当时心里很难过。正在此时,有个远方的化缘和尚敲着木鱼,路经此处。见此状况,他大呼“阿弥陀佛,罪过罪过”!接着他带领大家在四周采了二大澡盆马齿苋草,捣烂,打汁,一会儿,挤汁大半澡盆。他叫那位遍身红肿的小伙伴速卧澡盆中,然后再将药汁遍淋他全身。说也奇怪,药到之处,红肿便消退。不到几分钟,小伙伴便停止了嚎哭。只见他全身红肿悉退。这次神奇秘方的治疗过程,就像神话一样深深地刻在我的脑海中,终身不能忘怀。我当时就萌发了一个愿望,长大后要做个像老和尚那样的人,知道很多秘方,为人治病,帮人解决苦痛。

我出身在一个贫穷的家庭,是家中的长子。家庭的条件,决定了我的想法不可能实现,家里没钱可让我读书去当医生。

在我十五岁那年,一个打击,激起了我一定要当医



生的欲望。那是四十五年前的事：我三岁的活泼可爱的小妹被庸医一误再误而夭折。庸医照收了诊药费后，还厚颜地说：“这个小囡治得太迟了！”其实小妹的病自始至终都是他治的。这件事，使我感到无术无德的庸医实在害人，我立志要自学成为良医，帮帮病人，免受庸医之害。

于是，我决定自学中医。后来长大，成家立业，我就白天工作，晚上读夜校；我边收秘方，边阅医书。自学是艰苦的，我无钱买医书，常将母亲和妻子给我买饭菜票的钱去买医书，吃饭的时候，常用盐和酱油冲汤代菜。虽然生活得极其清苦，但每当捧起医书时，心中是甜滋滋的。清贫的生活是战胜一切困难的动力。

为了检验自己通过自学达到的实际医疗水平，同时也为了帮助那些愿意接受我帮助的普通的病人解除病痛。在20世纪60年代初，我开始小心翼翼地义务为人治病，每获良效，则欣喜若狂。自后，同我一起自学的的朋友逐渐多了起来，便组织起自学小组，一起学习，共同切磋。在1978年初，又将中医自学小组改名为“杏林友社”，1989年秋，成立“中医秘方集藏专业研究会”，隶属于经过上海市民政局批准的民间社团组织“上海收藏欣赏联谊会”。我们这个秘方集藏专业研究会，在当时来说，是全国首家收藏研究中医秘方的民间专业组织。当时的《健康导报》向社会作了报道，宣布了该会的成立。以后在我家所在的街道的支持下，办起了几处“济贫扶困”门诊。门诊明确规定：七十岁以上老人、离休干部、军烈属不收诊治费；贫困者酌情收费；余者所收诊治费一概用于济贫扶困。自60年代初

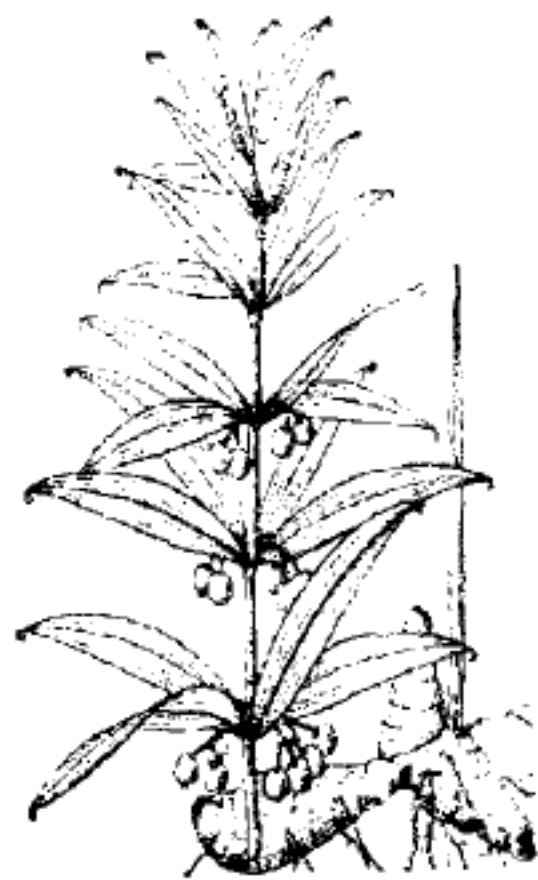


义诊以来,数十年中,治病人无数。受惠者,口口声声称门诊的医生为“A先生”,即为病人献爱心的医生。门诊开设多年以来,一直受到里委、街道、浦东新区领导的表彰与嘉奖。为更好地为百姓服务,我们的义诊也按政府的有关规定在完善之中。

1999年刊印的《小草首集汇编》是中医秘方集藏专业研究会成立十周年的纪念刊。刊中所介绍的秘方以“效、便、廉”为宗旨,所收多为研究会内外同仁与先贤的验证秘方。刊行后,颇受大家欢迎。

《小草》是研究会会刊。而她的创刊却先于中医秘方集藏专业研究会。这本小册子原是“杏林友社”的社刊,也是笔者的自称。社刊定名为“小草”,是取其在中药名中之义,“小草”是“远志”的别名,以此寓志;“小草”比之名贵药材,则属贱陋之辈,会刊则取其不颜贱陋,不畏严寒烈日,一往无前能染绿旷野之精神以师之;而集方者又多无可观学历、文凭,也多无渊源家学之传,非名医大家可比。故研究会会员也多以“小草医生”自喻之。我们这些“小草医生”,似墙边、石缝中的小草,以顽强的意志茁壮成长。

“小草医生”的成长是艰辛的,因为我们存在着诸多的“先天不足”与“营养欠缺”。就拿笔者本人来说,我是个连中等教育都没系统接受过的人,家境又贫,困难就更多。不管主观上是多么的努力,但客观上的机会对我来说太少太难了。记得1978年,国家恢复高考。由于十年动乱,许多大学师资断层,于是抓住高考的机会,向社会广招人才。我通过考试拿到了中医学院师资培训班的录取通知书,三年毕业后,相当于研究



生。那时,像我这样年纪的大学生都是带薪读书,所以要原单位同意。但单位不放,领导知道我家庭经济状况不好,为了留住我,就以离职为条件,答应放我去深造。迫于生活压力,我只得放弃了这个自小追求的机会,真是遗憾终身。

但我还是幸运的。在高考之前,我以自己的真诚,感动了一位同情我的老中医。他收我为入室弟子。那是1968年夏天,史无前例的“文化大革命”正在向纵深发展,席卷全国每个角落,触及每个人的灵魂。老中医是东昌医院的创建者、业务院长,在那年月,是当然的走资派。有一天,他一夜之间成了阶下囚。造反派把他当作牛鬼蛇神,批斗、检查、交代、“逼供信”齐下。他的家也被抄了,珍贵的书籍被撕了一地,足有一尺多高。值此大难之际,昔日的朋友怕连累自己,对他敬而远之;带教的学生怕划不清界线,对他避而离之。老中医精神上突遭凌辱,肉体上又被摧残,身心的不断伤害,使他渐渐地支撑不住了。造反派还要叫他坚持上班,不能病假休息,要他随时接受“组织审查”。就在这动乱的岁月中,我不怕有陪斗、检查、抄家的危险,还是一如既往地陪随在老中医左右。

我是在1965年,走到老中医的诊桌边的,就像墙外边的小草一样,整整站了三年。不论是春暖秋凉,夏暑冬寒,我工作之余的休息时间,多数“泡”在这里,很少“缺席”。三年来,我目睹着老中医带教的学生一批一批进来,又一批一批离开。我总是默默地、“偷偷”地记下老中医对学生传授的“经”。同时,有的学生也成了我的朋友;时间一长,老中医也“以医会友”认我为朋



友,有时也让我为他做点事。时光在流逝,我的笔记在增高。

奇怪的是,老中医成了“牛鬼蛇神”,被批斗后,请他治病的病人不仅依然不减,而且还时有增多,这可把老中医累得不能动弹,不思饮食。一天午餐时间,别人都用餐去了,室内只剩下我与老中医,我递上为其蒸熟的饭盒,回顾四周见无人,就恳切地说:“老师,您太辛苦了,要多保重啊,身体是最重要的。总有一天乌云会散去的。如果可以的话,下午让我帮你抄方。”在那非常岁月里的一声“老师”和“保重”,让身心备受摧残的老中医感动不已。若干年后,老中医重提此事,深情地对我说:“当时真像在荒旱的沙漠中遇到了清泉,自称小草的你支撑着我,给了我活下去的力量。你执着追求学医的精神,令我感动;你的诚恳为人是我所欣赏的。”此后,我便成了他的入室弟子。一个月后,老中医送我一帧照片,背面用宋代杨时、游酢拜师程颐的典故写下:“立雪程门下,所求唯真理,中医奥秘处,寓藏旦字一”这首诗。成了老中医的弟子后,他问我:“你跟着我学医,是想当‘名医’还是‘明医’。”我明白老中医问话的用意,答曰:“我是小草,本无名可求,只求明白医理,能惠民务实则幸。”恩师很满意我的回答。他对我的满意,不仅是我为人诚恳,学习认真,而且还因为他和我经历差不多。原来他从医也是“半路出家”,不是科班出身。所以他更理解自学医术的艰辛与不易。

老中医名叫王怡康,生于1904年。早年毕业于东北大学,攻习文学,毕业后,考入沈阳邮电局工作。后于1931年“九一八”事变后,调来上海邮电局供职。他



先祖儒而为医，父为拔贡，亦知方药。他幼承家教，趋庭有训，通晓岐黄梗概，虽工作在邮局，而心存接传衣钵，志不去怀。来上海后，拜恽铁樵先生为师，深研中医内科。由恽铁樵介绍与陆渊雷、章次公、祝味菊诸先生相识，获益非浅。进而与南京陈逊斋、佛山谭次仲、广州张公让诸先生在学术上联系，以弟子礼请教，使学业猛进。1935年他考入当时上海的“新中国医学院”，接受系统教育。他白天去学校读书，夜里去邮局上班，睡眠的时间很少，十分辛苦。1939年毕业。解放后，1954年奉上海市卫生局之命，来浦东开创东昌医院，任业务院长。

我从1968年起，以正式弟子跟随老中医学习直至老人1979年退休。我系统地学习了“四部经典”与历代诸家名作。在学习期间与恩师退休后，蒙师信赖，帮他整理了“医学论文集”、“王怡康医案”、“王怡康医诗百首”、“王氏汤头歌诀”、“王氏医学论语”，以及被称为“王氏秘方”的“常用中药异能记”。老师对秘方很有研究，在他的处方中多有秘方的配用，临床颇见功效。他告诉我，他研究秘方，是从铁樵公处受到启发的。在我从师学医期间，他经常与我讲起铁樵公的轶事，勉励我自学。他说，太老师的成长过程比你艰辛。铁樵公是一个孤儿，他五六岁时，先后失去了父母，靠族人扶养长大。太老师先儒而后从医，也是半路出家的。这些轶事激励我立志自学成医。

铁樵公是现代名医，中西医汇通派的代表人物之一。著有《伤寒论辑义按》、《温病明理》、《群经见知录》、《风劳鼓病论》等二十多种医学著作。曾治愈当时



的《礼拜六》主编王钝根子女的重病,并拒收诊金。王无以为报,亲题“小儿有病莫心焦,请医当请恽铁樵”十四个大字,为之刊登广告宣传。著名学者章太炎的哥哥章椿伯患重疾,经铁樵公调理即转危为安。太炎先生褒扬道:“恽氏昔有南田之画,子居(恽简堂)之文,今得铁樵之医可称三绝矣。”足见其医术之非凡。

这位不同凡响的名医,在他四十三岁“悬壶”之前,却是个文学家、翻译家。他通晓诗赋,于1912年主编《小说月报》,慧眼识英才,他是第一个发现鲁迅这个文学天才的人。1913年4月,《小说月报》第四卷第一号上发表了鲁迅先生的第一篇小说《怀旧》,还加了编者按语,对鲁迅的文风大加赞赏。以后鲁迅先生成为闻名世界的文坛巨人,铁樵公是有功的。

铁樵公的文章被誉为与当年著名文学家林琴南的文章“有异曲同工之妙”。这位文章诗赋皆佳的铁樵公,却于1917年年底弃文从医,“悬壶”于上海云南路会乐里。缘由是他在上海二十年,曾死过三个儿子、六个女儿,最小的几个月,最大的十二岁。当时请了很多名医,有中国的、外国的,都不见效。刻骨铭心的苦痛,使他以为求人不如求己,于是三十五岁的他发奋一定要做个能自救兼能救人的医生。十五年后,铁樵公成了一代名医,他医术高超,医德高尚,深受病人爱戴。他慷慨解囊,济贫扶困,深受穷人敬仰。

有位女病人,无钱治病,在铁樵公的解囊下治好了病。病人愈后无钱营养,甚至生活费都无着落。她的丈夫没有工作,只能靠摆棋摊营生,但收入甚微。铁樵公为帮助她,每天诊毕,路过棋摊,对下三盘,不管输



赢,送大洋二元。病人全家十分感动。由于铁樵公帮助的人较多,致使自己的生活也不甚宽裕。但他贯而行之,乐而为之。

在医学水平和医德医风尚跟不上疾病的变化的今天,铁樵公这种发愤读书,自习为医,做个自救兼能救人的医生,诚我“小草医生”之榜样;他医术高超、医德高尚,诚后世医者之楷模。

我在帮老师整理其著作时,尤学习他对秘方的收集、研究和运用。他告诉我,我国目前经济上仍很落后,老百姓的生活水平也不很高,许多人一生病,就为昂贵的医药费伤透脑筋。运用秘方治病,可达到价廉、法便、效好,很受大家欢迎。他鼓励我对秘方进行研究。老师的话,道出了我心中的向往,对秘方的研究是我多年持之以恒的追求。秘方是亿万普通病人所需要、所希望、所欢迎的治疗方法。

小时候我喜欢看武侠书,但更被书上“大侠”治伤的“神丹”所倾倒。我家传有明代先祖游镖公的治伤秘方,家谱上说他是明代的武状元,被皇帝招为驸马,传有秘方几帧,因为年代久远,鼠啮之灾,还可能有传抄之误,几帧秘方虽残缺不全,但对我来说,却是珍贵无比。我就以此方为主方,几十年来,陆陆续续收集了海上名医石氏、王氏、魏氏等著名伤科方子,加以综合研究筛选。在学西医的爱人的支持协助下,我大胆超量地服用了前辈提供的极量毒药,一次一次地作下记录,进行对比分析。我先后尝药草百余种。一次中了药毒,头晕、恶心、呕吐、四肢无力、口唇麻木、昏昏欲睡,支撑不住。爱人见状,劝服解药。为求真知,我冒险让



爱人记下反应的症状：血压在下降，心率在减缓，心力在变弱，我处在半昏迷中……隐隐地，远远地听到爱人的哭声……就这样，我以玩命的精神找到了通向被报刊称为“神奇秘方”的道路。

“秘方”的效果可靠，惠人颇多。一位九十五岁高龄的老人，股骨胫骨折，服药五十天后，骨折愈合；腰椎骨骨折的病人，服药六十分钟后，能起立行走；断了几根肋骨，一根锁骨，一根肱骨的外伤病人，服药三十天后，断骨愈合，起床锻炼；一位距骨坏死，欲换假关节的经理，服药一月后使距骨复活；一位胫腓骨骨折，在医院手术五次、植骨一次，治疗时间近二年，花去人民币近十二万元，最后医生宣布断骨无法愈合，动员截腿的病人，服药七十五天后，断骨愈合，一百二十天后去上班；一位离休干部股骨头坏死，持续服药二年后，使其骨小梁再生……

近十年来，许多新闻机构，如《解放日报》、《上海大众卫生报》、《上海科技报》、《劳动报》、《生活周刊》、上海东方电台等对“秘方”的作用，多次作了报道介绍。这更使我坚信祖国医药博大精深，是我国人民用之不尽、取之不竭的宝库。

我为此接受了记者的采访。新闻媒体肯定了用小草研制的“神奇秘方”的价值。其治疗费用，只有常规治疗的十分之一左右，而使断骨的愈合速度比常规治疗快一倍至四倍以上。这效果，首先引起了商家的垂青，许以重金购买，此非我的初衷，于是婉言谢之；这效果，引起了社会的瞩目，专家的重视，我多次收到了许多辞典编辑的来函，邀我“入典”，其中有要入典费的，



也有不收赞助费的,我一概谢绝。缘由是我不是“名医”,也非“精英”。我是一个普普通通的中医师,一名“小草医生”。我学医的初衷不是为此,我没有资格,也从没有想到要去获取那受之有愧的“名誉”。

香港国际中西医结合学会,有意聘我去担任客座教授、医药顾问,共研秘方,待遇是诱人的。该会知道我住房困难,答应考虑帮我解决住房问题,这些都是好多人想得而得不到的“名誉”与利益。我不想改变我自学为医的初衷,我以为人生最大的价值是实实在在地对社会奉献,绝不是为了一味的索取。只有如此,社会才能发展、前进。同时我也离不开几十年来爱我喜我需要我的病人与朋友。

《小草首集汇编》刊后至今已有年余,向我索刊者依然纷纷,这也说明“小草”的价值。上海人民出版社编辑陈莉莉见刊后,建议增加篇幅内容,出一本《“小草”养生治病》,意图通过出书,让读者慢慢地认识了解小草土方的治病作用,使其更广泛地惠民、便民。此议诚仁人之德,华佗再世济世之心。

“小草”的寓意是:“鲜花虽美,不能永在;小草虽陋,染绿旷野。”我很喜欢《小草》这首歌。歌中唱道:“没有花香,没有树高,我是一颗无人知道的小草;从不寂寞,从不烦恼,你看我的朋友遍及天涯海角……”

愿《“小草”养生治病》一书的出版能起个抛砖作用,以引更多的玉石问世,为人们的健康多作贡献!

愿“小草”染绿旷野!

游 默

2001年7月于上海浦东小草医庐



总 目 录

“小草”医生的由来(代前言)	1
“小草”各科验方·治病趣谈	1
伤骨科	3
外 科	31
内 科	66
妇 科	143
五官科	151
“小草”治癌秘方拾零	162
“小草”食疗简方漫识	181
懂点食物疗法	183
药粥疗法	184
食物的性能与功效	196

