



本草養生

白芍味酸，性微寒。有養血榮筋 緩急止痛 柔肝安脾
 等作用。白芍常用為補血養陰藥。配當歸 熟地 川芎
 白術等 能補血虛 配麥冬 五味子 浮小麥等 可
 用于陰虛盜汗。用本品配合生牡蠣 生石決明 生
 地黃 夜交藤 用于治療神經衰弱引起的頭痛 頭
 暈 目眩 談芸著 急躁易怒 失眠 多夢 健忘等症

上海畫報出版社



本草养生

谈芸 著



上海画报出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

本草养生 / 谈芸著. — 上海: 上海画报出版社, 2001
ISBN 7-80530-804-7

I. 本… II. 谈… III. 养生(中医) — 基本知识
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 063780 号

策 划: 张仲煜

责任编辑: 叶 导

封面设计: 许尤佳

内页设计: 尔 思

本草养生

谈 芸 著

上海画报出版社出版

(上海长乐路 672 弄 33 号)

新华书店上海发行所发行

上海市印刷七厂一分厂印刷

开本 889 × 1194 1/32 印张 5 印数 0001 — 5500

2001 年 12 月第 1 版 2001 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 7 — 80530 — 804 — 7/J · 805

定价: 12.00 元

揆稟捫健

俞善昌

(中国著名儿科专家)

抉謬繕缺

李忠正

(澳大利亚中医学院院长)

盛信鼎實

蔡慧芳

(免疫学博士 台湾同仁院万华医院主治医师)

序

健康福音

谈芸著

我与谈芸最初交往始于1985年，那时我在上海《为了孩子》杂志任记者、编辑。经静安区教育学院的沈艳娥老师引荐，我结识了这位浓眉大眼的小伙子，当时他在上海《中学生知识报》工作。他们在静安区的四所幼儿园中作了一次调查，发现有90%的幼儿都患有不同程度的腺样体增生，因而引起了反复上呼吸道感染、咳嗽、扁桃体炎、鸡胸及磨牙、夜惊等睡眠障碍这一系列疾病的临床高发病率。事后，我为他们编发了一篇《请警惕孩子的腺样体面容》。有趣的是，今年1月8日《新民晚报》也载文：上海儿童有五成有磨牙、鼾症、夜惊等睡眠障碍。谈芸的撰文要比此文提早十多年。

谈芸的调查报告一经刊出，编辑部就收到了近百封来信，我因来不及一一作答，只好请谈芸继续发表文章为读者解惑答疑，最后他还公开了自己有效的治疗方案。由于这些文章贴近生活又有广大读者参与，《为了孩子》的发行量上升至28万。

作为一个编辑，我在工作之余，对这位当时才二十多岁的年轻人也充满了敬佩之情，并了解到他出身于中医世家，父亲

谈老先生为了培养家中唯一的儿子，从他幼年起，就不惜一切代价为他寻觅高师让他学本领，他先后师从金承谟、黄胤、周中年、季道一、周仰西等，学习中医、天文气象、西医理论及物理化学。他在八岁时就能为别人看病处方，十多岁就常有人来请他打金针了。

1990年初，原上海中医学院的副院长李静华教授介绍他到澳大利亚中医学院工作。澳洲的儿童哮喘发病率相当高，谈芸运用祖国医学和自己的聪明才智，和澳洲同事一起解决了这一世界难题。期间也治好了不少其他疑难杂症，赢得了一定的声誉。在澳洲行医的日日夜夜里，他常扪心自问：我是一个中国人，为什么不把自己的成就也贡献给中国儿童呢？

回国后他在繁忙的工作之余，仍潜心研究中医儿科，并结合大量的实践体会，研制成了一种专治小儿腺样体增生的中药糖浆。当时上海第九人民医院的儿科主任康宏庄教授有一位小病人，他是同院急诊内科金增惠教授的外孙，病孩反复扁桃体发炎，经常要打针、吊针，康教授就向金教授推荐了谈芸做的糖浆。前不久我在上海第九人民医院浦东分院找到了金教授，她告诉我当时她外孙才服了一个星期谈医生的药，迄今没有再发生过扁桃体炎，孩子现在已经 11 岁了，身体很棒。

有一位住在徐泾的六岁稚童患糖过敏性哮喘已经两年，耗费了大量人力物力，四处求医但仍不见好转。谈医生接手后，只是取一点中药散剂喷了患儿的喉咙，随即患儿就呕吐出了很多痰，不久该患儿就痊愈了，对糖也不再过敏了。

浦东北蔡有位三岁小朋友，父母都忙于经商，平时由其老外

婆和保姆领着，但无论怎样精心细致的抚养，孩子还是一星期要跑好几次医院，从专家门诊看到特需门诊，打吊针比吃饭还要平常，小小的手背一直是肿胀的，却依然反复感冒、咳嗽不止，哮喘也时时发作。然而，当该患儿开始服用谈医生为他做的膏滋药后，其他中西药一律停掉，病情随即得到了控制。春节期间他的老外婆还带他一起去了余姚乡下，人人都说这孩子就像脱胎换骨似的，身体一下子变好了。

一个好医生，只能治好一小部分人，他对人类的贡献也是有限的；一部好方书，却能拯救千千万万人，而且可以世代代代传下去，这种贡献对人类来说是无限的。谈芸不同于一般医生的地方，正是他善于将自己的临床实践不断提升到理论的高度，而且这种理论又是现代的，能被大家很容易就读懂的理论。同时他也不断地致力于推广他的理论，并无私地奉献他那来之不易的经验药方。

今上海画报社为顺应医疗体制的改革，搜求货真价实的医学科普作品，为广大患者排忧解难，这是多么了不起的举措啊！至于他们选择了谈芸的作品，这更是独具慧眼。

本书的出版，无疑是我们中国人的健康福音，尤其是我们中国儿童的健康福音，我衷心希望广大读者，能细心品读每个章节，使这本书让你和你的家人，特别是孩子的健康得到实实在在的帮助。

沈钰

（本文作者为中国著名儿童问题专家）

本草养生



白芍味酸，性微寒。有养血柔筋、缓急止痛、柔肝安脾等作用。白芍常用为补血养阴药。配当归、熟地、川芎、白术等，能补血虚。配麦冬、五味子、浮小麦等，可用于阴虚盗汗。用本品配合生牡蛎、生石决明、地龙、夜交藤，用于治疗神经衰弱引起的头痛、失眠、心悸、健忘等症。

图说养生丛书

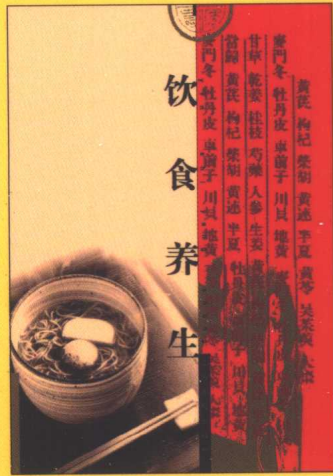
《饮食养生》
《推拿养生》
《本草养生》

推拿养生



人体经络不通，则使人百病丛生。推拿按摩，能使人体经络畅通，气血调和，从而达到养生保健的目的。推拿按摩，不仅是一种治疗手段，更是一种养生方法。通过推拿按摩，可以促进血液循环，增强免疫力，缓解疲劳，改善睡眠质量，对多种疾病都有预防和辅助治疗的作用。

饮食养生



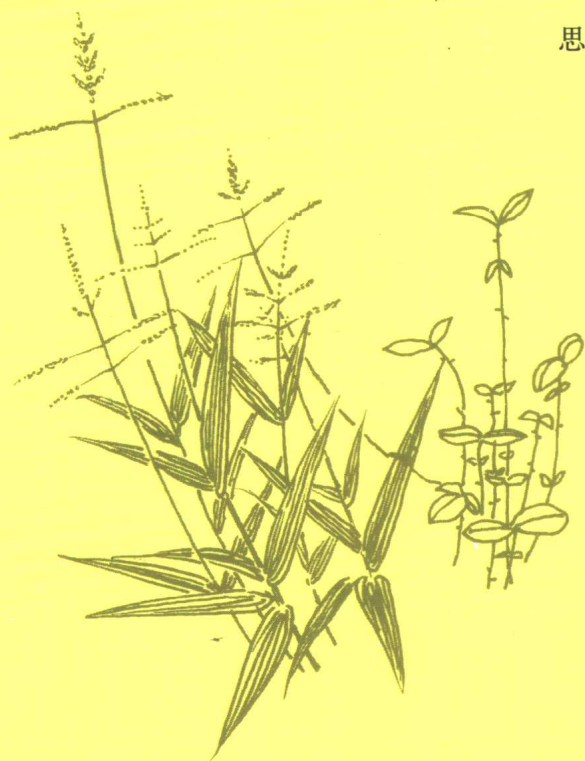
饮食养生，是指通过合理的饮食搭配，达到强身健体、延年益寿的目的。饮食是养生的基础，正确的饮食习惯对健康至关重要。在饮食方面，应注意荤素搭配、粗细搭配、色香味俱全。同时，也要避免暴饮暴食、过度油腻、辛辣刺激性食物。通过科学的饮食管理，可以有效预防疾病，提高生活质量。

策 划 : 张仲煜

责任编辑 : 叶 导

封面设计 : 许尤佳

内页设计 : 尔 思



目录

序 健康福音	1
-----------------	---

上篇 拨云见日——本草基本理论

第一章 认识自我	1
-------------------	---

一、洋人的误区	1
---------------	---

二、开刀的误区	2
---------------	---

三、进补的误区	3
---------------	---

四、健康的误区	4
---------------	---

1、督脉体质	4
--------------	---

2、任脉体质	5
--------------	---

3、冲脉体质	5
--------------	---

4、带脉体质	6
--------------	---

第二章 解析本草	7
-------------------	---

一、本草与天然物质	7
-----------------	---

二、本草与人体	7
三、本草与镁	9
四、本草与长寿者	11
 第三章 自然本律	14
一、本草与人同是天地之精华	14
二、本草与人的细胞同呼吸、共命运	16
三、本草是人的主要营养来源	18
四、本草干扰人体基因的不良异化	21
 第四章 熔古铸今	23
一、天干地支与五行理论	23
1、干支与五行	24
2、支与流注	24
二、五运六气与气候变化	25
1、干旱	26
2、台风	27
3、寒流	28
4、热浪	30
三、本草的悠久历史与理论的建立	31
四、本草的传统理论与实际应用	34

1、五脏六腑	34
2、本草归经	37
3、四气五味	38
4、升降浮沉	39

中篇 负阴抱阳 祛病养生释疑

第一章 儿童养生	43
----------------	----

一、儿童的常见病主要是腺样体增生	43
二、流行性腮腺炎	48
三、支气管哮喘	48
四、口疮	49

第二章 中青年养生	50
-----------------	----

一、体质的形成	50
二、亚健康	51
三、四种体质的本草调养	54
四、对身体有害的饮食观念	57
1. 不经过处理的肉类可直接放油锅里炒吗?	57
2. 人的营养来自于精白米面加鱼肉禽蛋吗?	57
3. 水果可以代替蔬菜吗?	58

4. 带“补”字的人人都可以吃吗?	58
-------------------------	----

第三章 老年养生	60
----------------	----

一、胸腺衰退是人到老年的象征	60
----------------------	----

二、高血压病	64
--------------	----

1、老年人高血压病的分型	64
--------------------	----

2、老年人高血压病的临床表现	66
----------------------	----

3、老年高血压病患者的本草调养	68
-----------------------	----

三、糖尿病	68
-------------	----

1、老年人糖尿病的发病因素	68
---------------------	----

2、老年糖尿病的临床特点	71
--------------------	----

3、老年糖尿病的及时诊断	73
--------------------	----

4、老年糖尿病的诊断标准	74
--------------------	----

5、老年糖尿病患者的注意事项	74
----------------------	----

6、老年糖尿病患者的本草调养	75
----------------------	----

四、痛风	75
------------	----

1、痛风主要分为原发性痛风和继发性痛风两大类	76
------------------------------	----

2、痛风患者的本草调养	79
-------------------	----

第四章 妇女养生	81
----------------	----

一、女性的身体变化	81
-----------------	----

二、自我调理的几种方法	84
三、妇科常见疾病释疑	87
1、粉刺	87
2、蝴蝶斑	88
3、月经迟发	88
4、闭经	89
5、痛经	90
6、功能性子宫出血	91
7、白带与宫颈炎	91
8、子宫肌瘤	93
9、卵巢囊肿	94
四、提高性生活质量的本草方剂	95

下篇 托天盖地——本草应用撷菁

第一章 根壮叶荣	101
一、根类	101
二、叶类	104
第二章 籽丰果硕	108
一、种子类	108

二、果实类	112
第三章 花艳草新	117
一、花类	117
二、草类	120
第四章 皮润藤老	124
一、皮类	124
二、藤类	128
附录 鳞介虫类	132
跋 解读谈芸	135

第一章 认识自我

一、洋人的误区

当今的知识更新很快，国外常有新的大大小的理论涌现，每年我们国家也会花费大量的外汇购进国外各种各样的新药。但国外的新药往往试验时间相对较短，临床的资料积累少，尤其是对副作用及潜在危险的提示不够全面和充分。常常有西药已经在市场销售了很多年才发现有副作用的报道。就这点来讲，有着二千多年悠久历史的中药有很大优势，我们常以“汗牛充栋”来形容中医古籍，古人的经验至今仍是我们中医临床的主要诊治手段。

以西药为主的现代医学，由于理论研究走了洋人定下来的路子，使某些大病、重病很难有更大的突破，常常因为没有切实有效的西药，只好求助中药了。正是由于这一点，洋人也都在拼命研究中药，但他们用的是西药研究的方法，只能一味一味地分析研究，这种背离了中药理论的研究方法是不可能取得重大成果的。笔者认为，在本草的研究方面，首先应该是学，先把古人的经验学到手。比如用十枣汤治胸水腹水，古人已有了相当成熟的经验，而现在却很少见到被应

用于临床。

绝大部分西药为单一化学结构，复合结构及复方用得比较少，这同中药比较起来，就显得简单多了。以人参为例，目前已知成分中，光人参皂甙就有十五种化学结构，如果是中药复方，则化学结构更为复杂，而正是这种复杂的化学结构在人体内所产生的全身性的化学反应，揭示了中药为什么在治疗诸如癌症、糖尿病等全身性疾病方面具有优势的道理。

二、开刀的误区

某些疾病，西医认为是非开刀不可的，如扁桃体肿大、囊性卵巢囊肿、疝气等，中医往往是花点小钱，一把草药就可以治好。这就是西医理论存在的不完善性，所以正确的医学理论，应该重新来认识中医，使中医的这些既能使病人少受痛苦，又能省钱的好方法能被广泛地应用到临床。

再说癌症，一旦查出来，西医马上就采用分期法，即早、中、晚三期，前二期，则动手术切除，而晚期病人则用的也是放疗、化疗等攻击疗法，最后结果，则是在短期内死亡。如果病人活到五年，就作为治疗成功的病例了。中药在治疗癌症方面是具有优势的，国内外已有相当数量的用中草药治愈癌症的报导。笔者的师兄樊贵根先生，1982年检查出来是鼻咽癌晚期，当时西医断定只有3个月