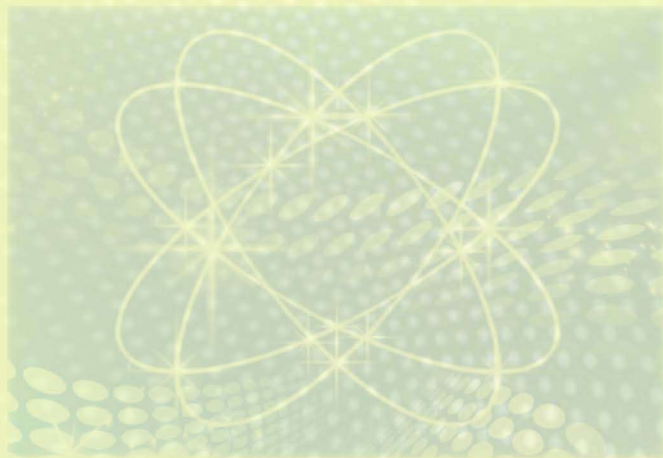


跟师一日一得3

医海点滴

曾培杰 陈创涛 编著



人民军医出版社

跟师一日一得 3

——医海点滴

GENSHI YIRI YIDE 3

曾培杰 陈创涛 编 著



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

跟师一日一得. 3, 医海点滴 / 曾培杰, 陈创涛编著. —北京: 人民军医出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5091-8553-7

I. ①跟… II. ①曾…②陈… III. ①中国医药学—普及读物 IV. ①R2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 175641 号

策划编辑: 王显刚 文字编辑: 王 霞 刘婉婷 责任审读: 赵晶辉

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300—8707

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 16.25 字数: 261 千字

版、印次: 2015 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001—5000

定价: 35.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



前 言

三年前，我们在广州番禺大夫山修学，每天早上，六点不到，就背个书包，里面装满空瓶子，小跑进山中。山里有个叫龙泉的地方，那里有很多老奶奶、老阿公每日自觉排着队，等着取龙泉水。

这里的水清澈甘甜，一尘不染，是山中的精华。大家反映用这龙泉水泡茶，喝了神清气爽，身心如洗。所以在修学期间，我们每天都喝着龙泉水，一日不背水，一日就不喝水，刮风下雨，照样小跑到龙泉取水。

这样的生活，这样的环境，磨炼了我们的意志，清静了我们的的心灵，让我们感受到美好的东西，即使付出再大的代价都觉得值。

大家对龙泉充满了感恩，而龙泉每天都快乐地流淌着清澈的水。

两年前我们上湖北任之堂学医，听老师说十堰有个最大的寺庙叫龙泉寺，我们心中就向往着。

有一次老师印了不少善书，他叫上众学生，打车把善书送往龙泉寺。大家每人都扛着一大箱，从山脚下走上龙泉寺。送完善书后，老师又带学生们游览了龙泉寺，大家最期待的就是看看这传说中的龙泉。

据说，以前龙泉甘甜无比，在半山腰有一口独特的百年古井，很多人前来取水。可当我们上到半山腰，看到的是龙泉已经成为景点了。这里的水由于长期很少有人来取，变成了半枯状态，成为一潭死水，有些浑浊，还堆积些落叶，难以饮用。

按道理泉井应该源源不绝，清澈无比，怎么会变成半干枯、半浑浊呢？

老师说，泉井能一直清澈，在于不断有人去打水。井水不会因为很多人来打而干枯，却会因为没有人来取而浑浊，难以入口。

所以学医做人，应该以布施、传播知识为导向。人就像泉井一样，把智慧水越传播出去，自己就越拥有清澈的智慧、丰厚的知识，越有取之不尽、用之不竭的才

学，越能够得到众人的爱戴和拥护。

一个人如果越吝啬自己的才学，越不懂得付出，就像泉井没有付出水，没有人来取，最后会变成半干枯、半浑浊状态。

老子在《道德经》里讲，既以为人已愈有，既以与人己愈多。

这里说的不正是泉井之道吗？不正是做人之道吗？不正是为学之道吗？

在学医路上，我们曾经彷徨过，不知路在何方，现在恍然大悟。

人必须融入所在事业的历史大潮中去，就像滴水融入大海，才永不枯竭，而且要过一种像泉井一样不断付出、像太阳一样传播光和热的人生，这样的生存状态才是最有价值，最有意义的。

我们要走好中医之路，就要像泉井那样，自己拥有多少，就付出多少，学到多少，就普及多少。

知识本为天地所有，不为个人私有！

当一个人由小我向大我方面转化时，他的很多烦恼纠结疑惑，就会涣然冰释。他的付出真正有价值，他的所作所为才真正有意义。

希望我们普及中医能够像源源不断流动的龙泉一样，虽然点点滴滴，却可以滋润心田，可以盈满大器，可以给大家带来甘甜与清凉。

曾培杰 陈创涛

2015年春



目 录

引子	1
◎继续深造还是民间访师	1
跟师杨老	2
◎八纲八法	2
◎肝炎治肝还是消炎	3
◎读书卡片	5
◎劳作治病与生脉饮	7
◎摩托车司机的荨麻疹	8
◎理中汤治虫痒	9
潜心研修	11
◎访师还是创业	11
◎玄麦甘桔汤治咽痛	14
◎同病异治话头痛	16
◎运动加素食	19
◎反复发作的口腔溃疡	21
◎薏苡仁除湿	23
◎得一病得一理	25
◎苏连饮治呕吐	26
◎汗法治感冒	28
◎补气祛风治鼻塞头痛	30
◎打呼噜与陈夏六君子丸	31



◎运河与大海·····	32
◎巧记三仁汤·····	34
◎劳其筋骨·····	35
◎最好的活血是运动·····	36
◎开创一条属于我们的中医之路·····	37
◎一味心药·····	38
◎降血脂四药·····	39
◎房东的腰痛·····	40
◎中医看的是病的人，而不是人的病·····	41
◎从打井水中悟到的·····	42
◎病在观念·····	43
◎医嘱也是药·····	43
◎源清流自洁·····	45
◎背山泉水·····	46
◎拍掌也能治病·····	47
◎太极养生桩·····	49
◎爬行功·····	50
◎运动加戒淫·····	52
湖北跟师·····	54
◎湖北访师因缘·····	54
◎医海点滴·····	55
◎花儿蔫了与颈椎病·····	57
◎寡言语以养脾胃·····	58
◎《黄帝内经》的梦诊·····	59
◎辛以润之·····	60
◎阳主固密·····	62
◎采药木贼·····	62
◎小儿夏季热的食疗方·····	64
◎以修身为本·····	65



◎指甲里窥病机	66
◎小金丹与乳腺增生	68
◎妇科千金片	69
◎附子理中丸与黄连素片	69
◎长寿脉	70
◎葱花小米粥	70
◎豆芽白菜汤	71
◎采山药	71
◎头风三药	73
◎采药银杏叶	73
◎肥胖要治心	74
◎开胃汤治胃胀厌食	76
◎山中珍品覆盆子	76
◎肩三药与背三药	79
◎合欢皮、首乌藤相当于谷维素	79
◎茯苓、通草为治胃水胀良药	80
◎凤凰衣与木蝴蝶	80
◎痒三药	81
◎有病没病，防风通圣	81
◎手足诊断有学问	84
◎落枕绝技	85
◎神手的由来	85
◎摸脚能止痛	86
◎现场献技	87
◎阳痿与结石，摸脚皆可治	88
◎摸脚的三个重要区	89
◎牙痛还能定位	90
◎反射疗法救了我	90
◎手麻手抖是何因	93



◎ 养真顺性降浊治乙肝	94
◎ 手汗三药	94
◎ 田法	95
◎ 甲法	96
◎ 申法	96
◎ 由法	98
◎ 水肿三药	99
◎ 耕田种地中的答疑解惑	100
◎ 池塘加水鱼不躁	101
◎ 以静制动与动中求静	102
◎ 由堵车烦躁想到风药匀气脉	103
◎ 拴住的小狗与笼养的鸡	104
◎ 孙思邈与小续命汤	106
◎ 死静不如活动	106
◎ 台风与春风	107
◎ 空调、风扇、蒲扇与开窗	107
◎ 风药治失眠	108
◎ 用风药来顺其性	109
◎ 气味里头有阴阳	110
◎ 龙骨、牡蛎就是孙悟空的金箍棒	111
◎ 调人体秩序比调病更重要	112
◎ 从破土的种子看解压之法	113
◎ 高压锅为什么高压	114
◎ 顺其性养其真乃是立法之根本	116
◎ 经多隐语	117
◎ 格物致知	118
◎ 解表清热退高热	119
◎ 谈风论气	120
◎ 牛溲马勃	122



◎沉香化气丸	122
◎心怀贵下	123
◎灸法点滴	124
◎六招教你预防夏季湿气	124
◎松香泡酒治风湿痹痛	126
◎蜈蚣雄黄酒	126
◎三参散与瘀血体质	127
◎川贝雪梨汤	128
◎说话与呼吸的秘密	128
◎大葱薏苡仁治腰痛	130
◎苹果久服会束百脉、闭百脉、细百脉	130
◎借力打力不费力	132
◎从熬粥想到化瘀血新思路	133
◎清涕与水龙头	134
◎久违的牛头山	136
◎伯乐的《相马经》	137
◎三思而后行	138
◎治人一时以药，治人一世以书	139
◎不要折腾自己	140
◎手淫把疾病打回原形	141
◎种树郭橐驼传	142
◎命在呼吸间	143
◎调呼吸和美容	144
◎养生三十二字警句	144
◎出與入犂，厥痿之机	145
◎洞房清宫，寒热之媒	146
◎皓齿蛾眉，伐性之斧	148
◎甘脆肥浓，腐肠之药	149
◎肠道是健康的晴雨表	150



◎ 马车不能没有缰绳	151
◎ 损谷则愈	152
◎ 不要让补品代替我们的功能	153
◎ 吃水果的大学问	154
◎ 感冒咳嗽反复案	156
◎ 痤疮变黑案	157
◎ 胃痛发作案	158
◎ 生冷瓜果，不能多食	159
◎ 抽筋案	160
◎ 月经量少、闭经案	161
◎ 子宫肌瘤案	162
◎ 习惯性便秘案	163
◎ 提前绝经案	164
◎ 腹泻案	165
◎ 阿发的学习总结	167
◎ 参访民间郎中	172
◎ 核桃——补钙之妙物也	175
◎ 温阳利小便加退热散治陈年腰痛	175
◎ 血海、太冲刮痧治闭经	177
◎ 心病有药医——火、炎、淡	179
◎ 强直性脊柱炎——松土、施肥与浇水	181
◎ 一个中心，两个基本点	183
◎ 通肠法——排毒散	185
◎ 心动过速调肠胃	186
◎ 三十多年的低热自汗案	187
◎ 换来一个药酒方	188
◎ 铁锤方、斧头方	189
◎ 伤水方	190
◎ 谁关闭了肝脏的窗口	191



◎无知的爱等于伤害·····	193
◎都是裙子惹的祸·····	195
◎跟着健康走还是跟着潮流走·····	196
◎为何发脾气·····	198
◎病从哪里来（一）·····	198
◎病从哪里来（二）·····	199
◎病从哪里来（三）·····	200
◎百病皆生于气·····	200
◎笑是美容药·····	201
◎有一种健康杀手叫应酬·····	201
◎什么最补·····	202
◎烟囱和气管·····	204
◎树木与花盆·····	204
◎春夏养阳，秋冬养阴·····	205
◎多辩不如实践·····	206
◎皮肤皱与冷馒头·····	206
◎喝酒多了打呼噜·····	208
◎肥人该如何减肥·····	209
◎人因何而死·····	210
◎心静自然凉·····	211
◎勇怯论·····	212
◎晚上听课之风·····	213
◎穰岁多病，饥年少疾·····	214
◎擦地擦表皮·····	215
◎修道就是修自身管道·····	215
◎一城一池与大片江山·····	217
◎在阳痿与死亡之间选择谁·····	218
◎动心忍性·····	218
◎栽树——剪枝蔓，存主干·····	220



◎什么是中医	220
◎医心无二	221
◎一个送给准妈妈的礼物	222
◎风雨寒暑与细菌病毒	223
◎秋季节气话养生	224
◎见到一个金子要挖出一座金矿	225
◎医者意也	226
◎金易化与水难消	227
◎奶水足的办法	227
◎一张泻火治痘的处方引发的思考	228
◎孝与不孝	229
◎守住一个戒	230
◎不患寡而患不均	231
◎是人催鸡还是鸡催人	232
◎上医医国，先觉觉民	233
◎有一说一，绝不留底	234
◎医者三要	235
◎中医普及学堂	236
◎用心的人	237
◎止呕圣药——生姜	239
◎姜糖散风寒	240
◎中医快，还是西医快	241
◎姜枣茶治痛经	241
◎凉茶文化	242
◎背泉水得健康的故事	242
◎给我们一支笔	244
后记 中医普及之路	246

引子

五年前，在广州中医药大学门口，有个年轻人，眉头紧锁，背负着双手，来来回回地走，看着机场路上的车水马龙。

眼前的交通这么发达，为什么自己的中医之路却如此迷茫，到底该何去何从？我的人生路、中医路又在何方呢？

五年本科即将结束，看着网上公布的研究生录取通知名单，得知原来五年的本科没有白学，自己成功地考取了临床医学院的研究生。按道理谁都应该高兴，都会赶紧给家人打电话，但为何自己却增加了更多的忧愁？

以前古代中医师承教育提到，中医三年期满，乃可行道救人。

为什么我现在学医五年，仍然心中迷茫，不能行医救人呢？

我该何去何从？是继续深造，读研三年，还是自学访师，到民间去呢？

◎继续深造还是民间访师

老师说，学历高，将来机会多。

同学说，你不是比尔·盖茨，没那么大能量，还是老实地继续学习吧！

家人说，能考上研究生，算为整个家族扬眉吐气，再辛苦也要读完。

人生最难得的不是获得很多好的机会，而是对好的机会说不，并且坚持走自己的路。自古以来，一个名医能够成气候，有两条最为重要的路，而且两条路都要走通。一条是读书释疑，另一条是拜师解惑。

而最有代表的莫过于清代的两大名医，徐灵胎和叶天士。

灵胎目诵书千卷，天士师从十七师。

求学五年，我没少读书，连学校特藏图书馆都让我翻了个遍，单从图书馆复印的古籍就有上千本，就连复印店的老板都惊讶地说，没见过这么疯狂地复印医籍的。

有位善于治肝炎的老师说过，见病不能治，皆因少读书。

我原本相信，书读多了，思路开阔，临证灵活。可后来发现各家有各家伤寒，每人有每人仲景。书读得越多，意见就越多，疑惑也越多。



虽然说小疑小悟，大疑大悟，不疑不悟。可我的疑惑却一天一天地像滚雪球那样增大，但就是没有破迷开悟的感觉。这时该向谁求解呢？

比如人为什么会生病？中医中药是怎么把病治好的？

这是所有学中医者从学医开始到生命终点都应该时刻思考的两大问题。

不管是宋代的钱乙，还是明代的李时珍，他们进入太医院，最大的目的不是为皇亲贵族看病，扬名天下，光宗耀祖，而是为了读尽世间最好的医学典籍，为往圣续绝学。古代的太医院藏书，相当于现代大学的图书馆。

我们这个时代，丰富的网络资源，足以让你不出门，便可以将顶级的国家图书馆所藏典籍搜索下载，为你所用。所以不愁无书读，更不用像唐三藏那样历尽九磨十难去西天取经。我们这个时代最缺乏的已经不是外在的资源，而是一颗真正想把中医干好的铁杆中医心。

所以我就产生一个念头，放弃规定好的成功路，走一条民间访师，到更广阔的天地中的历练之路。

因为刚上大一时，国医大师邓铁涛邓老给我们讲医学史时，就提到，中医的根在民间，民间藏龙卧虎，是中医肥沃的土壤，民间有中医的一朵朵奇葩。

跟师杨老

◎ 八纲八法

饱学和拜师是成就良医的两大因素。学然后知不足，拜师以求解惑。

泡在图书馆里，越学越觉得学海无涯，学无止境。

《劝学》里讲到，如果你心中有很多疑惑，不从师的话，终不解矣！所以我首先找到当地的一个非常出名的老中医杨老，八十高龄，仍然应诊不断。通过亲人朋友的引荐，我带上礼物，登门去拜访。我不敢白天去，因为白天老先生根本没时间。

到老先生家里后，我发现八十高龄的杨老，居然晚饭后还看中医书。真像孙思邈说的，青年之时，崇尚经典，白首之际，未尝释卷。

杨老知道我想来跟师，又知道我是广州中医药大学的学生后，他就说，你们广



中医有个姓陈的研究生，去年在我这里跟诊，他也是揭西人，你知道吗？

我当然知道了，因为姓陈的研究生正是我在河婆中学里同年级的同学，他在化学重点班，我在物理重点班，最后大家都考上了广州中医药大学。他成绩特别优秀，所以读研是保送的。

杨老说，现在真心学中医的人不多，中医有点青黄不接。

我答道，是不是因为中医太难了，或者学习的时间太长了。

杨老说，中医讲的是资质、悟性和勤奋，缺一不可。

我问，老师，我能否在这里跟诊一段时间？

杨老并没有直接回答我，而是说，中医的八法是什么？

我脱口而出，汗、吐、下、和、消、清、温、补！

杨老又说，中医的八纲又是什么？

我又脱口而出，阴、阳、表、里、寒、热、虚、实！

这些答案，我早就烂熟于胸，学校里考试考的就是这个。

杨老见我如此熟悉地回答，便点点头说，你可以留下来，明天就直接来跟诊吧！我高兴极了。

杨老说，学医入门是八纲八法，提高也在八纲八法。

千经万论，提要钩玄者，不过寥寥数语。

后来杨老就用这寥寥数语，带我真正进入中医临床实践之门。

◎ 肝炎治肝还是消炎

第二天一大早我来到杨老的诊堂，杨老还在吃饭，病人已经排起了长队。大家都知道，七点整，杨老会准时开始看病。

杨老的诊堂在村里，没有挂牌，却门庭若市。中国有句老话，叫酒香不怕巷子深，一个老中医就像一坛老酒，香得不用挂牌匾，远近都能闻到，都知道过来。

我看到诊室两旁有高大的松木，还有杉木，以及南方最常见的大叶桉树。杨老在诊堂外面种了大量的龙眼树，诊堂前面几十米处还有个池塘，周围群山包绕，众水回旋。原来这村落已有几百年历史了，典型的南方小村，背山面水，在这样的环境下工作生活，人会少很多烦恼，多很多快乐。

我拿起大扫把，把这诊堂前面几十平方米的空地扫了个遍。这个空地经过一个晚上的风吹叶落，地面上星星点点，存积了不少落叶。



当我扫完后，杨老已经出来，看了点点头，招我过去，跟他开始抄方。

一上午看了几十个病人，最让我吃惊的是一个十二岁的小男孩。

他在一个月前查出患有乙型肝炎，属于小三阳，转氨酶严重超标。今天他父母高兴地过来，拿着报告单给杨老看，说，检查结果显示，小三阳没了，转氨酶回归正常了，阳性的指标也转为阴性。

我心中一震，这小三阳不是会终身携带病毒吗？怎么可能治好呢？这可是世界难题，这是病人自愈，还是机缘巧合？

他父母很高兴，既是带孩子来复诊，又是带礼物来答谢。乡村的人都非常淳朴热情，但是杨老却没收礼物。孩子的父母就很着急，说，孩子没吃中药前，老是叫口苦，肝胀，吃不下饭，头晕，疲劳，吃了您老的中药后，这孩子像饥狼饿虎一样，胃口大得很。又按照你说的，每天到操场跑几圈，这肝也不胀了。所以这礼物您一定要收下。

杨老看着这朴实的村民，笑笑说，你家里穷，更需要，谈到礼物，我比你更多。

这孩子的父母拗不过杨老，非常高兴地带孩子回去了。

究竟杨老用的是什么秘方呢？看完病后，我翻阅病历，找出这半个多月孩子吃的处方，发现都是小柴胡汤合四君子汤，重点用到炒麦芽、谷芽及连翘、板蓝根、木香、山楂。

我很奇怪地问，杨老，这方子里哪些是对抗乙肝病毒的呢？

杨老笑笑说，我个人认为，治乙肝，不治病毒，要治肝。

这下我就糊涂了，不治病毒，要治肝，怎么治肝？

不看病象，看五脏是中医的精髓。

杨老看完病后，就会站起来，到院子外面大树底下来回踱走。他常说久坐伤肉，现在人们亚健康，湿气重，容易疲劳，跟老是坐着是分不开的。

杨老带我到池塘边的一块菜地，指着菜地的那些小菜苗说，你看到什么呢？

这片菜地下种子后，种子破土而出，把整个泥土都撑开疏松了，甚至把泥土顶到叶面上来。

杨老说，种子破土而出，乃木喜条达，不喜抑郁。我治疗了很多乙肝病人，发现十个里头有两三个可以明显康复，有几个能够控制症状。

这些能够成功康复的，我发现他们大都情志比较舒畅。所以我叫这孩子去运动，就是舒畅气机，有助于身体康复。