

万寿堂医疗



WANSHOUTANG YILIAO YANGSHENG MIJI

赵国祥 主编

养生秘笈



军事医学科学出版社

《万寿堂医疗养生秘笈》

主 编	赵国祥		
副主编	李广义	惠先彦	赵国詠
	谭 新	王若斋	
编 委	赵国雅	余占庭	陈 健
	郑二峰	郭欣涛	袁 伟
	彭光超	邓晓光	

军事医学科学出版社
· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

万寿堂医疗养生秘笈/赵国祥主编.

- 北京:军事医学科学出版社,2006

ISBN 7-80121-771-3

I. 万… II. 赵 III. 养生(中医)-基本知识

IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 017299 号

出 版:军事医学科学出版社

地 址:北京市海淀区太平路 27 号

邮 编:100850

联系电话:发行部:(010)63801284

63800294

编辑部:(010)66884418;66884402 转 6210,6213,6216

传 真:(010)63801284

网 址:<http://www.mmsp.cn>

印 装:华润印装厂

发 行:新华书店

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:13.875 彩 0.125

字 数:352 千字

版 次:2006 年 5 月第 1 版

印 次:2006 年 5 月第 1 次

定 价:25.00 元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

内 容 提 要

《万寿堂医疗养生秘笈》一书,是从清朝同治年间历经百余年“万寿堂”八代传人在医疗实践中对养生延年防病治病经验的结晶。本书认为生命之本脾胃是延年祛病的根本,同时精神情志同样使人致病,预防和治疗是确保延年益寿又一秘诀。在养生中如何提高自身素质、把延年益寿由被动转为主动,“万寿堂”传人们认为音乐诗词是陶冶情操的灵丹妙药。“万寿堂”传人们在临床治疗疾病方面其独到的秘方验案精粹又为本书增添了光辉。

弘揚仲景學說 培育國醫英才

為仲景國醫大學建校十周年題
一九九五年八月六日胡照明

仲景國醫大學の
大躍進をお祝ひ申し上げます

一九九三年九月十六日

東亞医学協会会長

矢野道明



仲景國醫大學

趙清理校長閣下

赵清理教授雅属

勗人 德育 精教 医兴
精德 育人 兴教

范学斋  一九八一年九月

发展祖医
造福人民

范学斋
一九八一年九月

作者简介



赵国祥,副主任中医师,“万寿堂”第八代传人。1962年出生于医圣故里,邓州市一个七代中医世家。自幼天资聪慧,曾祖父甚喜,随入蒙中医。1980年考入河南中医学院五年本科,1985年毕业于从事临床,并一直得到祖父赵清理(全国500名著名老中医之一,中医教育家、中原医林泰斗)的关心和指导,得其真传,并将其经验写入《赵清理心得验案辑》一书。有幸在慈父赵安业(著名中医学家、中医教育家,创办了全国第一所民办中医大学<张仲景国医大学>,是中医教育改革的前驱者)严管督导下,有幼时扎实的基本功,又有高等中医5年本科系统的学习深造,更得家传,相得益彰,医疗水平承前启后,如日中天,在治疗疑难杂症中得心应手。为祖国医学的发扬光大,做出了贡献,无愧为“万寿堂”第八代传人。



目 录

绪言	(1)
第一章 重视爱护生命之本“脾胃”	(8)
第一节 脾胃论	(9)
第二节 脾胃病的诊疗经验	(23)
第三节 脾胃的物质基础“饮食”的学问	(124)
第四节 日常生活中怎样善待脾胃	(154)
第五节 养生保健药膳撷英	(187)
第二章 郁证	(216)
第一节 郁证的学术思想	(218)
第二节 郁证的治疗(逍遥散)	(222)
第三节 临床应用逍遥散一百大变法	(228)
第四节 郁证的预防	(252)
第三章 “万寿堂”秘方验案精粹	(278)
第四章 音乐诗词与养生	(385)
第一节 五音可归属五脏	(385)
第二节 音乐在养生中的作用	(386)
第三节 音乐与五行	(392)
第四节 音乐消除不良情绪有利养生	(395)
第五节 美好的山河田园,可歌可泣的友谊爱情	(403)
第六节 学海无涯苦作舟,书山有路勤为径,严于律己宽以 待人	(408)
第七节 古人养生诗	(411)
第八节 人生苦短理应自娱自乐	(417)

绪言

南阳盆地，自古以来，人杰地灵，物华天宝，孕育了许多像“医圣”张仲景、“科圣”张衡、“商圣”范蠡等英雄豪杰。在南阳有一条蜿蜒连绵八百里伏牛山脉的头，俗称“灵山头”，是伏牛山脉的起源。儿时大人戏称“灵山头”有“灵气”，必将出“名人”。在灵山向西南五公里，有一座小村落，叫“小赵岗”。几十户人家，平平常常的村落，有一户平平常常的人家。从清朝同治年间，靠家传手艺谋生，过着平平淡淡、无欲无求的生活，但他们却担当着灵山方圆几十公里的不平常的医疗保健，他们辛辛苦苦的工作换来了这一方群众的繁衍昌盛——这就是“万寿堂”的传人们。《郑州日报》焦点 2002 年 12 月 25 日“隐居”42 年的河南“国宝”传奇——他曾多次给毛泽东、金日成、胡志明等人把脉问诊，详见报道。报道发表后这平凡的村落沸腾和骄傲了，因为祖祖辈辈给自己家看病的平平常常的“万寿堂”出了“国宝”。

国家级名老中医“万寿堂”第六代传人赵清理教授，对今时之人“以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，……逆于生乐，起居无节，故半百而衰也”深感忧虑，他牢记“万寿堂”的祖训，在其父赵天金的谆谆教导下，看到全家福“五世同堂”的合影，心中无限畅美，愿天下万民都能活到该到的自然寿域，当“万寿堂”第五代传人赵天金弥留之际，还念念不忘赵氏养生保健秘笈的传播和发扬光大、拯救万众。手拉着曾孙赵国祥的手颤颤巍巍风趣地说：“国祥，国祥，全国万民都健康吉祥，‘万寿堂’才名不虚传。”想一想 96 岁的曾祖父心态平衡，一生治学以勤，持业以谨，治家以朴，待人以仁，虽久贫而无怨，犹乐天而达命，纵寸福而知惜，自于世而无争，

2 《万寿堂医疗养生秘笈》

天道惟命得无寿乎！87岁写的书法，“一勤天下无难事”。再想一想祖父赵清理的心愿，倍感责任重大。在家父赵安业的指导下，在兄妹赵国芳、赵国勇、赵国雅的支持下，坚定信心把赵氏“万寿堂”几代传人们健康养生的经验之道，总结传于珍爱生命、懂得健康的人们。

《红楼梦》是中国四大名著之一，演绎了活生生一个家族的兴衰，其中“好了歌”更是以它超然脱俗，道破了人间清白大道理，而脍炙人口，令世人惊醒。歌曰：

“世人都晓神仙好，只有功名忘不了！
古今将相在何方，荒冢一堆草没了。
世人都晓神仙好，只有金银忘不了！
终朝只恨聚无多，及到多时眼闭了。
世人都晓神仙好，只有娇妻忘不了！
君生日日说恩爱！君死又随人去了。
世人都晓神仙好，只有儿孙忘不了！
痴心父母古来多，孝顺儿孙谁见了。”

这首“好了歌”总觉有些淡淡的忧愁与感伤，使人平添了几分失落与无奈，生活索然乏味，人生顿觉迷茫。

中医世家“五世同堂”美滋滋人生、乐融融天伦。令神仙仰慕下凡，“好了歌”重唱，人生春光明媚。歌曰：

“世人都晓神仙好，神仙没有健康好！
古今将相身体好，为国尽忠神仙了。
世人都晓神仙好，神仙没有健康好！
金钱多多身体好，花钱享受神仙了。
世人都晓神仙好，神仙没有健康好！
恩爱夫妻身体好，白头到老神仙了。
世人都晓神仙好，神仙没有健康好！
父母儿孙身体好，家家都像神仙了。”

健康等于神仙,神仙等于健康,只有健康的人,才能神神仙仙地生活。只有健康才有人的尊严,才配是一个完整的人,才能尽享人所能享受的一切,才能更充分地享受做人的快乐。只有健康的人,才能为国为家尽忠尽孝。

古往今来,三皇五帝,英雄豪杰,莫不为健康而困惑和无奈。多少帝王将相,追求长生不老,而求遍天下奇方,走遍三山五岳。然而健康就在身边,就掌握在自己手中。在平凡的生活中,在日积月累的习惯中,在点点滴滴的琐事中,在春夏秋冬的花开花落中。不要因为你身居高职,而纵欲了自己的身体,而透支健康;也不要因为你身无分文,而践踏了自己的身体而不顾健康。中医四大经典之一《内经》曰:“是故圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱,此之谓也。夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎!”

赵氏“万寿堂”始于清同治初年,先祖赵壁行医乡里,其子赵长秀继承父业,医名著于乡。至光绪年间,高祖赵起魁继承“万寿药室”,其长子赵九云,次子赵九鹏分别继承内外两科。从此开始了赵氏医传中长子承内科,次子承外科的规矩。在长期的治病救人实践中,看到众多因为不珍爱身体,而终生为自己年轻时的轻狂而付出痛苦代价的病人,假如他们稍有健康意识也不会造成一些不治之症而痛苦终生。

中医以其返璞归真的自然趋势和天人合一的整体观念,而屹立于世界自然科学之林。天生阴阳寒、暑、燥、湿四时之化,万物之变莫不为利莫不为害。东风吹开千树花,雾雨散去万里虹。朗朗天空云一朵,静静大地人两个。一阴一阳谓之道,天人合一乐逍遥。滚滚红尘缥缈烟,佛钟禅思梦迷人。在孜孜不倦的追求中,在反反复复的实践中“万寿堂”的传人达到了超然物外,顺乎自然,无欲无求。他们夜卧早起于发陈之春,早起夜卧于蕃秀之夏,以之缓形无怒而遂其志,以之食凉食寒以养其阳。与鸡俱兴于容平之秋,必待日光

于闭藏之冬,以之敛神匿志而私其意,以食温食热而养其阴。他们追求先祖达到“阴平阳秘,精神乃治”的养生最高境界。

一、重视爱护生命之本“脾胃”

兵家曰:得中原者,得天下。就人体健康的关键,也在得中州,乃脾胃也。“万寿堂”的传人们认为:“脾胃者,土脏也,土为万物之母,摄生不可不养土,却疾不可不顾土,所以然者何?盖饮食药物皆赖脾胃之运化而布散周身也。”在长期的理论研究与临床实践中,深深地体会到脾胃在人体养生保健,预防疾病以及临床治疗中具有十分重要的作用。只有保养好脾胃才能使人体健康。脾胃伴随人的生、长、壮、老,是机体动力的源泉,精微物质由此输送到人体需要的各个战场,糟粕由它排出体外。正是由于脾胃的正常工作,人才能更健康地生活。反之不重视脾胃的养生保健,将会产生多种疾病。《素问·上古天真论》“其知道者……饮食有节,起居有常,不妄作劳。故能形与神俱而尽终其天年,度百岁乃去”。“万寿堂”的传人们深体经意,注意、注重调养脾胃,饮食有节,劳倦有度,从而形体健壮,精力旺盛,体康无恙而延年益寿“五世同堂”。

二、注重调养精神情志,防止转为郁证

“万寿堂”的传人们根据《内经》“阴平阳秘,精神乃治,之理观古往今来医之圣贤,需明察天、地、人之道,善知五运更替,六气变化、病之所主。社会的发展,人类的进步,人要生存要适应环境,达尔文曰:“物竞天择,适者生存。”人要处理极其复杂的社会、家庭、工作、婚姻、爱情等等矛盾。在激烈的竞争中,在失意的痛苦中,在得意的快乐中,人的七情六欲经受许许多多的煎熬和虐待,由此意志薄弱心胸不够宽阔之人就会生病。“万寿堂”的传人们在诊病中,在社会交往中,深切地体会到百病由情志产生,“气生百病”。清·费伯雄《医醇賸义》所云:“夫喜、怒、忧、思、悲、恐、惊人人共有之境。

若当喜而喜,当怒而怒,当忧而忧,是即喜、怒、乐发而皆中节也。”人如果情志舒畅,精神愉快,性情开朗,则气机通畅,气血调和,脏腑机体协调,正气旺盛,“阴平阳秘,精神乃治。”七情致郁,郁生百病,善摄生者,可不慎乎?

三、“万寿堂”秘方验案精粹

《礼记》云:医不三世,不服其药。又言:三折肱乃为良医。皆言医道至微,非圣贤不能洞察玄冥,故以己鉴彼,以彼鉴人,以证鉴药,以药鉴病,以明鉴暗,以暗鉴形,方可于非常之时,以非常之法,任非常之事。我国医学自内、难、伤寒之后,代有大医,著书立说典籍浩瀚,流派丛生,虽各执一说,然仁智之见,犹百脉朝宗,而历代大医,审时度势,法出于经,权变于己,不以善瘥一、二奇疾名世,而法出必使天下响应,故言医相无二,皆活人之术也。赵氏“万寿堂”始于清同治初年,历代先人,医名著于乡。“万寿堂”传人们医文兼修,耳濡目染,皆岐黄之术,潜移默化,唯大医德范。精究内难,穷索伤寒,发奋作苍生大医,立志于济世活人。作为医者须“上以疗君亲之疾,下以救贫贱之厄,中以保身长全以养其生”。“万寿堂”传人们在医疗实践中的临证经验是几代人毕生之心血,对医疗工作者、对养生者皆有所裨益,这就是本书所说的秘笈之借鉴。

四、音乐诗调与养生

一座座山川河流,一段段人生故事,诗情画意,陶冶情操。在一首首优美诗词中感悟生活,感激生命。看祖国山河如此美丽,“寸寸山河,寸寸金,”大江南北鸟语花香,“几处早莺争暖树,谁家新燕啄春泥”。让我们随岳飞的“笑谈渴饮匈奴血”的豪情壮语而热血沸腾,感悟到“人生自古谁无死,留取丹心照汗青”。你的微笑中可有“大漠孤烟直,长河落日圆”的感慨;有“君不见黄河之水天上来,奔流到海不复回”的胸怀;有“采菊东篱下,悠然见南山”的淡雅悠闲;

有“杨柳岸，晓风残月”的浪漫；有“人比黄花瘦”的忧伤……，那么对枯燥变幻的人生，对起落无序的命运，你会有很多更好更深地理解和包容，心胸会更加开阔，目光会更加长远。在生活迷茫时，可曾想到“山穷水尽疑无路，柳岸花明又一村”；在爱情失意时要振作，“众里寻她千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处”。一首诗、一首词是语言的精炼，是生活的升华，是对生活生命的热爱。“二句三年得，一吟双泪流。”这是真实的写照。让好诗好词唤起我们对生命的珍惜、对生活的热爱，让我们懂得宽容、懂得感激、懂得生命的价值，懂得了人生的意义，懂得了苍天的高大，懂得了大海的宽阔。

音乐是天地间纯美与情感的总和。一个个音节串连起来就像珠宝链。音乐是内心活动的反映，音乐可以激进君子去做更多更多的好事，音乐也可使小人感化而改邪归正。因为“在教化百姓的方法中，音乐的效果是最佳的。”“懂得礼乐之道并加以推广，那么天下就没有难办之事了。”所谓歌唱，就是依据自己的性情表现、内在的美德，自己内心受到感化而与天地相应合，四时调和，星辰理顺，万物化育。音乐，就是喜悦欢乐表示，是人性情所不能避免的。欢乐的情感必定用声音表达，通过人体动作来表现。音乐可以陶冶心性，那么平易、正直、慈爱、诚信的情感就会油然而生，平易、正直、慈爱、诚信的情感产生后，人就会欢乐，欢乐就安定，安定就能长久，长久就能合乎天意，合乎天意就能神灵相通，神灵相通就达到天地人和阴阳交泰，万物化育阴平阳秘精神乃治的养生最高境界。

音乐是用来激荡血脉，畅通精神，调和并端正人心态的。所以宫声感动脾脏而调节端正诚信，商声感化肺脏而调合端正道义，角声感化肝脏而调和端正仁德，徵声感动心脏而调和端正礼义，羽声感化肾脏而调和端正智慧。所以听到宫声，使人温润舒畅，心胸宽阔；听到商声使人端方正直，喜好义理；听到角声，使人恻隐悲怜，待人慈爱；听到徵声，使人乐善好施；听到羽声，使人庄重整齐，崇尚礼节。礼约束人的外观行为，乐调和人的内心情感。

音乐是为了调和人的喜怒情感,喜怒得到了协调,人们就会相亲相爱,阴阳和顺,精神乃治从而延年益寿,音乐是养生保健延年益寿的秘笈之一。伟大的音乐家贝多芬曾经说过生命的三分之一离不开音乐。音乐可以延长你三分之一的生命。

第一章 重视爱护生命之本“脾胃”

人生苦短,无非春、秋、冬、夏、白天、黑夜。

有了生命,生命的衍续离不开脾胃,

有了生命,生命的质量离不开脾胃;

有了生命,生命的保健离不开脾胃,

有了生命,生命的寿夭离不开脾胃。

有了生命,生命给人以生存,给人以希望,给人以奋斗,给人以五彩缤纷的梦。

珍爱生命,重视脾胃。在生活中,你是一位成功者,请注重保护脾胃;在生活中你是一位为了生存而生存的人,你更应该爱护脾胃。因为在漫长的日日夜夜、春、夏、秋、冬,脾胃像一叶小舟承载着生命,伴随着你走过生命中的春风得意,同样伴你走过生命中的凄风苦雨。脾胃担当着消化吸收五谷杂粮,山珍海味的重任,脾胃没有身份,不论贵贱,人的脾胃是一样的,脾胃像大地母亲一样默默地孕育和奉献着。在生活中多来一些粗茶淡饭回到人类的原始。山珍海味像化肥令土地板结;五谷杂粮,像自然的土家肥令土地更加疏松和肥沃。回归自然吧!不论山珍海味,也不论五谷杂粮,脾胃纳之化之,排泄之终归如粪土。

看一看!瞧一瞧!那肥油油的肚皮,超常的体重,化肥土地养育出来的超人。脾胃有罪吗?非也。生命面前人人平等,春夏秋冬人人共有之境。人人有权享受自然之美,享受生命之乐趣。拥有健康身体的人才有更好的心情与心境享受自然悠闲地品味生命之酸、甜、苦、辣之趣。很难想像一位不懂健康不知珍爱生命,不知遵循养生之规律而导致疾病的人在春花秋月面前,在山珍海味面前是