

选择

中医

董洪涛 / 著

XUANZE ZHONGYI

人体能活着，因为有无气，正与无气，它包括肾中的精气，肝中的气，还有肺中的宗气。所以，我们的，决定着我们的，就是说精气超过，命活得，像是树根一样，肾中有，中的真阳，是先天的母，慢慢地蒸腾气化，维持其功能。所以，这个，耗伤，如果肾精不足了，伤了，还会引起各种，病。因此治病千万要，肾中的精气，因为这个，肾叫做先天之本，往往，病才可能恢复，否则，是完，能的。

中气是由中焦脾胃消化吸收饮食而化生的，经络脉管中的气血由于中气，中气是后天我们生存之本，因此也叫后天之本。人能靠气血津液来完成正常的生理，靠中焦的气化功能。中气需要阳气的推动，阳气充足是中气充足的条件。令人喜欢饮冷，先耗伤了中气，以致百病丛生。因此，治疗大病要扶助中阳。

宗气是由肺所呼吸的天气与脾胃化生的中气合而化生的，宗气位置居高，司呼吸以及全身血运行，宗气把人体与天联系起来，而中气把人体与地联系起来，人能天地间，得天地之气而生，气变动产生带气，易导致疾病发生，宗气顺应自然，可保人体顺利地带气变化。

再者，中医把人体由内向外分为三阳共六个层次，称为六经，外是阳经，包括太阳、阳明、少阳三个层次，里面的是阴经，包括太阴、厥阴、少阴三个层次。按照六经来论治是非常高明的学问，它不仅治外感病，还能治疗温疫病，治疗各种杂病。六经就像生病的层次，理解了六经，也就理解了病的层次，医生要明白病在何经，也要明白这个道理。



选择

中

（一）

董洪涛 / 著

选择

中医

XUANZE ZHONGYI

桂林
· 桂林 ·
GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

选择中医 / 董洪涛著. —桂林: 广西师范大学出版社, 2010.4

ISBN 978-7-5633-9812-6

I. 选… II. 董… III. 中国医药学—普及读物
IV. R2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 050853 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市中华路 22 号 邮政编码: 541001)
网址: <http://www.bbtpress.com>

出版人: 何林夏

全国新华书店经销

北京画中画印刷有限公司印刷

(北京市大兴区黄村镇芦城工业开发区创新路 101 号 邮政编码: 100071)

开本: 710 mm × 980 mm 1/16

印张: 23.5 字数: 280 千字

2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

印数: 0 001~6 000 册 定价: 32.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

大病难病靠中医(序)

2009年4月,与洪涛兄别于京城,院落里的樱花已是缤纷落英,而桃花却开得正好。时洪涛兄方新婚燕尔,携美眷共赴欧伦,一起去行走中医的天下。机场小聚,不过数小时而已,叙多年契阔,话平生志,洪涛兄从行囊中取出这本书稿《选择中医》,希望我能为本书写一个序言。我本中医后学,本是十分不适合为别人的书写序的,但洪涛兄有命,又忆起多年来与洪涛兄医文相契,觉得应该写一点文字,亦借此抒发一下我们这一代青年中医的情怀。

光阴真如刀,秋去春来间与洪涛兄相识竟17年了。17年前,洪涛兄是高我两届的学长,同系,同专业。他那时是学校的明星,成绩好,学生会主席,运动场上的中长跑冠军,而且风神隽秀,为人快意爽朗。这是我对洪涛兄大学时代的印象。那时候大学还是一个象牙塔,学子们可以安静地读书,在自己和同学的身上练习针灸,摇头晃脑地背诵中医的经典。想来,那真是一段美好的时光,那时候的死功夫,是我们这一代中医

人的幸运吧。

洪涛兄本科毕业的当年顺利地考取了南京中医药大学的研究生，我见到他也是在两年之后了。同样是同系、同专业的研究生。洪涛兄依然是学校的明星，研究生会主席，中长跑冠军，而且是电脑高手。那时候还不能上网，也没有这么多培训学校，洪涛兄硬是靠《电脑报》和计算机教程，将电脑的软硬件研究得很精通。洪涛兄就是这样一个人，不仅天资颖悟，而且肯下工夫，做什么事情总要做到第一流方休。

硕士毕业后洪涛兄在南京中医药大学执教，同时又考取了上海中医药大学的博士研究生，后来又东南大学做博士后研究，其间，不时有高质量的学术论文见诸杂志，翻译了多本中医药专著。其时，洪涛兄已经在中医学术界渐露头角。在事业日隆的时候，记得是2004年，洪涛兄毅然报名参加了国家西部支持计划，离开南京，来到他认为更能够发挥自己才华的南宁市。洪涛兄就是这样一个人，他认为应该去做的，就义无反顾地去做。

之后与洪涛兄便远隔关山了。直到有一天，洪涛兄打电话来问我：“树剑，你上不上伤寒论坛呢？”伤寒论坛我是头一次听说，说实话，虽然自己挚爱中医，但当时并没有入得中医的门径，竟渐渐失去了临床的热情。洪涛兄的电话，现在想来，是我事业的一个转角，是我对中医重拾信心的开始。犹记得，洪涛兄电话里的声音很兴奋，说通过伤寒论坛，与诸多中医同道切磋，对中医、针灸的认识大大不同，真正对中医有了领悟。与此相应，在南宁的门诊量大增，来自全国各地慕名求治的病人很多。当地知名医院经常请洪涛兄会诊危重病人，而他往往不辱使命，能救病人性命。“救人性命”是每一位医学从业者的至高理想，我在羡慕的同时，也从心底里为洪涛兄高兴。洪涛兄那天说的一句话日后经常在耳边萦绕，也是促使我坚定地在中医学的道路上前行的动力：大病难病靠中医！

后来我知道，洪涛兄放弃了令许多人羡慕的广西中医学院国教院副



号难求,但洪涛兄从未以名医自处,每天的门诊时间都要延长很久,直到最后一名患者看完,尤其是对外地来的患者,无论再晚也要仔细地诊完,将注意事项反复交代才好。无论是高官还是农民,对洪涛兄而言都是一样的患者,诊病态度并无丝毫的不同,而且一律是按顺序排队就诊。一开始的时候,有些官员有些不习惯,但时间久了,也对洪涛兄肃然起敬。

这就是我认识的洪涛兄,一位固执于中医的行者。《选择中医》这个书名也许有语带双关的意味吧,一方面是对病人朋友说的,天佑中华有中医,得病了有中医西医可以选择,是我们中华民族的幸福;另一方面是对自己说的吧,此生选择了中医,就固执于她,而且越是固执越能领略到她的魅力。

2009年4月,与洪涛兄别于京城,院落里的樱花已是缤纷落英,而桃花却开得正好。时洪涛兄方新婚燕尔,携美眷共赴欧伦,一起去行走中医的天下。临行之际,无以相赠,作小词《一剪梅》以寄之,并与洪涛兄同勉:

烟雨行程万里途,云满江湖,水阔天舒。杯酒相送意踌躇,剑胆冰壶,慷慨如初。

鸳侣携飞沐稠濡,袖底香炉,窗上红烛。平生无志问沉浮,同品甘苦,共话诗书。

张树剑于南京扬子江畔

2009年8月4日

目 录

引言 了解一点中医

第一章 正确的健康观念

三二	第一节·健康与生病
三九	第二节·凡治病当重视阳气
四九	第三节·何为阳虚
五三	第四节·不可滥用补阳
五七	第五节·四季不同,病机有异,治法亦不同
六〇	第六节·生一个先天阳气充足的宝宝
六二	第七节·何为热气
六七	第八节·正气与邪气
七九	第九节·伤阳气的西药
八二	第十节·得了慢性病怎么办
九七	第十一节·滥用抗生素的危害
一〇〇	第十二节·“阳化气,阴成形”的思考

第二章 防病之道

一〇八

第一节·高血脂是怎么回事

一一三

第二节·小儿痢疾的中医治疗

一一六

第三节·青春痘不是热气

一一七

第四节·发热的正确认识

一二七

第五节·抑郁症是阳虚

一三〇

第六节·中医是如何治疗肿瘤的

一四四

第七节·中医是如何认识肝炎的

一五一

第八节·亚健康状态当顾护阳气

一五五

第九节·痿证是阳气不足

一五七

第十节·减肥就是扶阳

一五九

第十一节·高血压本在阳虚

一六二

第十二节·颈椎病就是太阳病

一六四

第十三节·孕妇的用药

第三章 养生之道

一七二

第一节·养生五宜

一七五

第二节·养心与养神的几个方法

一七九

第三节·醒脑的几个方法

一八二

第四节·从细节上养生

一八九

第五节·自然规律与养生之道

一九四

第六节·预防中风

一九八

第七节·节气养生

第四章 治疗之方

二〇八

第一节·咳嗽验方

二一二

第二节·感冒的治疗

二二三

第三节·中风偏瘫

二二八

第四节·肝郁脾虚是什么病

二二九
二三〇
二三一
二三二
二三五
二三七
二三九
二四七

第五节·使你更聪明的方子
第六节·便秘也有好方子
第七节·痛经的方子
第八节·不孕不育
第九节·排出毒素,一身轻松
第十节·保健长寿的方子
第十一节·杂谈补肾
第十二节·因天气变化而服保健方

第五章 针灸是最高明的医疗手段

二五四
二六三
二六八
二七二
二七三

第一节·理解针灸
第二节·针灸的优势
第三节·针药结合是治疗疾病的最佳组合
第四节·灸可补阳
第五节·按时用灸以养生

第六章 排病反应

二八〇
二八九
二九三
二九五
二九九
三〇一

第一节·排邪反应
第二节·阳气自我修复反应
第三节·为什么会出现反应
第四节·如何看待排邪反应
第五节·什么是瞑眩反应
第六节·附子中毒反应

第七章 饮食禁忌

三〇六
三〇八
三一五
三一八

第一节·现在吃什么健康
第二节·改变阴寒体质的饮食
第三节·多食盐对健康不利
第四节·吃葱保健康

三二三	第五节·牛奶是好东西吗
三二六	第六节·食物的偏性
三三〇	第七节·老年人吃什么健康
三三一	第八节·不同中药的忌口
三三二	第九节·服药应忌辣椒
三三四	第十节·感冒的忌口

第八章 服药注意事项

三三八	第一节·煎药服药的学问与方法
三五〇	第二节·服补阳药生活禁忌
三五二	第三节·服中药饮食禁忌

三五五	结语 学习中医的秘诀
-----	------------

三六一	后记
-----	----

引言

了解一点中医

中医是我们祖宗传下的宝贝。它作为一种自然疗法,随着时代的发展,越来越显示出其强大的生命力,并在世界上广为传播。

但自从西医在我国医疗事业中取得主导地位以后,中医越来越被医患两个方面轻视了。患者往往首先求治于西医,治疗无效后才抱着试试看的想法找中医碰碰运气。其实,对许多病的诊断治疗,中医的方法更准确有效。甚至许多被西医定为疑难大症绝症的疾病,中医如果能辨证准确、用药恰当,都会达到令人满意的疗效甚至治愈的目的。但中医真正的治病原理,却很难被现代社会中的人们所理解,甚至很多学中医的人也是停留于用西医理论理解中医的浅表层面。

中医的独特与高明之处在于:四诊八纲的辨证方法,六经六气的对应原则,阴阳升降的平衡观念,天人合一的整体认识,卫气营血的循行规律,经络脏腑的五行生克属性。这些共同构成了理法方药一以贯之的治疗体系。

中医认为人体的健康状况是辩证发展的。虽然有突发原因引起的疾病,如烧伤、跌打、虫兽咬伤,但主要的疾病是外界和自身的不良因素长期积累的结果。疾病在身体内的发展是由表及里,由轻到重,由一脏转至多脏的过程,治疗是其发展的逆过程,但不是机械的逆过程。

中医认为人体是积极地对应疾病的,人体有其自身的报警和修复能

力。疾病进入人体，正常体会发出警报并开始修复，这时是体内正邪两种势力在剧烈斗争，一定会产生不适感，比如发烧、困倦等。这时正确的做法是促进人体修复功能，而不是制止报警功能发挥作用。

中医认识到，人体与环境是相应并且共生的。人不能生活在真空的环境中，人身体的外部和内部存在大量的其他生物，有其相互的适应性，控制在某种范围内不会引发疾病。如果一味讲求纯洁，将是杀敌八百，自损一千，得不偿失。西医的抗生素产生抗药性，就说明了抗生素是异物物质，会在体内集聚。输血不如造血，直接干预体内微生物群的发展，不如调动体内积极因素抵抗。

但现在的中医们在用药过程中想到的往往是西医的检查结果，迷惑于各种生化指标，却忽略了对病人直观症状的观察，甚至只用西医的结论阐述相关的病情。其实，如果没有中医的辨证方法作依据和指导，即使用中药治病，也不能算是真正的中医了。

中医不被现代人了解，还表现在一些似是而非的认识上。比如说中药见效慢，其实高明的中医用药效如桴鼓，治疗难症有时一剂而愈，是西医难以想象的。比如说中药没有副作用吃不死人，其实如果辨正失误用药与病情相反，庸工杀人往往在反掌之间。比如说中药治本，其实如果认错了病情用反了药物，不但不能治本还会拔本。误解中医的直接后果是，中医失去了治疗急症重症危症的市场，导致一些本来中医可以治愈的疾病，至今仍被看成是绝症。

当然，我所说的中医指的是真正懂得理法方药的中医，而不是以西医诊断、中药治病的所谓中医，更不是那些动辄以所谓的祖传秘方欺世盗名的中医骗子。中医典籍浩如烟海，方药难以计数，真正的障碍在于不能正确理解，拨开迷雾。古人唯恐后人不解，反复说明，剖心示范，哪里还有什么秘密呢？正是那些浅见之徒才会故弄玄虚，怕人学去了他们所谓的秘方。试问，若论到药方，古往今来有能超过《伤寒论》的吗？仲

景早就公诸天下了。舍此不学，一味在那些见不得人的秘方上用心，岂不是让人迷惑之极。见识已经差到这种地步，又怎么会真正治病呢？

中医治病的精髓在于具体问题具体分析，是对病症、病因以及病程综合分析的结果。因为就算两个人病的部位一样，也存在两个人体质是否一样，生活环境和习惯是否一样，病因是否一致，疾病的发展和转化是否一致等多种异质因素，所以会有千人千方。

客观地讲，近二十多年来，从癌症到高血压、糖尿病、风湿病、肾炎，等等，我们周围有几个人没有慢性病呢？我们吃的肉，是工业激素加劣等抗生素生产出来的，菜是农药加化肥加保熟催熟剂弄出来的，治病用的也是一派寒凉的抗生素、激素、各种降压降脂降糖止痛药物。想要不生病，真的太难了。

近代以来，中医越来越失去市场，越来越不受人欢迎了。为什么呢？人们重视西医、轻视中医是一个方面，其根本的问题还在于中医疗效下降。当前中医为什么治病效果这么差？滥用清热寒凉药是导致中医疗效下降的重要原因之一。其表现的治疗思路与西医殊途同归，西医消炎，中药就清热。什么病都清热，什么病都要滋阴，什么病都用苦寒中药，如此等等，都不是真正的中医。中医走了偏路了，结果中医没有效果了，也就没有人相信中医了。

我为什么力挺中医，并向广大病患推荐中医呢？因为中医有其独特之处。

1. 中医是自然疗法。

中医治疗主张顺应人体的阳气，主张按自然规律治病。中医治病是增进机体的生机活力，让机体以自身的能力去消灭疾病。比如更年期综合症出现明显的症状时，西方现代医学主张用西药停止月经，月经一停，不适的症状自然就消失了。但这样一来，病人的生机也丧失了。因为妇

女有月经说明肾气足,人为地毁灭月经,也就是毁灭肾气,是一种愚蠢的治疗行为。

2. 中医重视人体的正气。

中医治病为什么效果非常好,因为中医是治疗病的人,而现代医学在治疗人的病。正因为如此,中医更重视病人的身体状况,也就是重视正气的状况。不管是什么病,如果此时人体自身的正气仍旧充足,只要把邪气赶出去,病就痊愈了。但大多数情况下,病人正气不足,也就是虚证(基本上每种慢性病都是虚证),说明这个疾病已经有些时日,人体的正气已经不是那么强大了,只有先扶助人体的正气,然后才能驱除邪气,或者扶正祛邪同时实施并以扶正为主。什么时候正气扶起来了,什么时候邪气才能赶出去,因此,有时需要调养很长的一段时间,慢性病才能治。所以病人一定要有耐心,心态要好。

3. 中医治病不慢。

不少人不理解中医,认为中医治病慢,西方现代医学治病快。我们来看看事实如何。不少感冒、咳嗽、发烧的病人,因误用了抗生素,结果感冒没有了,也不咳嗽了,发烧也退了,但出现了急性心肌炎、急性肾炎。这是快吗?我们常见的大量的慢性病患者,如高血压、心脏病、慢性胃炎、关节炎、糖尿病,等等,一治就治了十年、二十年,结果也还在吃西药。血糖血压并没有降下来,反而越来越高了,关节越来越肿胀了。这是快吗?肿瘤、尿毒症、肌肉萎缩等等,越治越重,越治越没有希望,是快吗?小病不快,大病也不快,何来的西药治病快的说法呢?其实高明的中医治病效如桴鼓,治疗难症有时一剂而愈,是西方现代医学难以想象的。

4. 中医认为治病不能完全依赖医疗。

有些病人有种错误的认识,认为病只要靠药物就能完全治愈。有这个错误认识的人会对药物形成依赖。其实药物只能帮助人体来战胜疾病,而不是药物本身可以杀死疾病。真正治好你的病的是你自己的正

气！所谓三分治、七分养也是这个道理。药物治疗仅仅是从物质上治病，病人更要有开朗、乐观、积极的心态与之配合。所以，治疗疾病，一半在药物，一半在人事。

明代名医龚廷贤有此《病家十要》，其旨精而其意显，颇合于临床。凡诸病患，皆要认真研读再三，并信受奉行，方不致自误也。

一择明医，于病有裨，不可不慎，生死相随。

二肯服药，诸病可却，有等愚人，自家耽搁。

三宜早治，始则容易，履霜不谨，坚冰即至。

四绝空房，自然无疾，倘若犯之，神医无术。

五戒恼怒，必须省悟，怒则火起，难以救护。

六息妄想，须当静养，念虑一除，精神自爽。

七节饮食，调理有则，过则伤神，太饱难克。

八慎起居，交际当怯，稍苦劳役，元气愈虚。

九莫信邪，信之则差，异端逛诱，惑乱人家。

十勿惜费，惜之何谓，请问君家，命财孰贵？

当前社会，疾病横行，病家无奈，一心求医。岂不知求医何如求己，试看病家十要之四、五、六、七、八条，即是求己之法。若能以此十要为法，我相信即使是大病重病亦能得愈。若病家不能执此十法，即使是轻疾微恙，亦可能加重。

病家十要，是不得已而为之。若知道养生保健之法，并遵照四、五、六、七、八条，久久行之，则天下必无生病之人了。如此方是苍生之福，亦是医者之福。

5. 中医不完全相信各种化验指标。

西方现代医学大量地应用了机器诊断，病人迷惑于各种检验指标，却忽略了对自己症状的观察，不少人甚至相信机器不相信自己的身体。其实，机器提供的指标会误导疾病的诊断与治疗。