

ZHONG GUO ZHUAN KE MING YI BAI JIA

中国

专科名医百家

中西医结合专家

侯治民论治肝、驻颜方略

(下篇)

侯治民 阎茂海 编著

中医古籍出版社

责任编辑 刘月梅
策 划 邓永标

图书在版编目(CIP)数据

中国专科名医百家·侯治民 阎茂海著
—北京：中医古籍出版社，2004.2

ISBN 7-80174-164-1

I. 侯… II. 中… III. 治肝… IV. R25

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 036456 号

中国专科名医百家

——中西医结合专家侯治民论治肝、驻颜方略

中医古籍出版社出版发行

(北京市东直门内北新仓 18 号 100700)

全国新华书店经销

湖北开元印刷有限公司印刷

850×1168 毫米 1/32 5 印张 125 千字

2004 年 2 月第 1 版 2004 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 7-80174-164-1/R·164

定价：120.00 元 (本册 12.00 元)

序 一

抗衰延寿是人类永恒的追求,是生命科学领域里的重要研究课题。而防衰驻颜、靓丽自我,更是现代人的时尚追求。随着社会进步与富裕,人们愈益珍惜生命、关爱自我,然而,应运而生的形形色色的防衰延寿驻颜的方药,却鱼龙混杂,致使伪劣盛行、误导消费、敛人钱财、致人伤残的报导屡见报端。

真正有良知的医学科学工作者,都在呼唤人们的理性消费,科学地健身美容。在这里,东秦名医侯治民先生所著《驻颜方略——三联防衰法》可以说是给防衰延寿美容领域送来了一缕清新的生气与“灵丹妙方”。书中阐述的医理哲思,科学思辨,令人折服;所介绍的侯氏“抗衰三宝”(“乾坤栓”、“长青胶囊”、“轻松胶囊”),更是闻名渭北、有口皆碑。“抗衰三宝”以活血化瘀通脉,改善细胞血氧供应,通便排毒,清除体内废物,调节免疫,增强机体抗病能力,抓住了早衰的症结,从而提升生命质量,增进健康美容。

纵观全书,通篇洋溢着丰富的哲理,科学的规律,珍贵的实践经验,诚为理论与实践均有新意的上乘之作。作者善于将复杂深奥的医学知识与艰涩的专业术语,用通俗生动流畅的语言、形象的比喻,活灵活现地予以阐述,又将医学与文学巧妙地结合,读之引人入胜,手不忍释,阅读此书几乎是一种享受,在轻松愉快中获得医学知识。

笔者为侯先生的愚师,年近古稀,粗读全书,深感后生可敬,吾认为该书当为近年同类出版物“百花园”中又一朵光彩耀人的奇葩!《驻颜方略》能入选“中国专科名医百家”,由享誉海内外的中医古籍出版社出版发行,足以表明其学术价值,值其出版之即,欣然作序,以期广大读者能尽早得此“宝书”!

陕西省中医医院主任医师、享受国务院特殊津贴专家 乔富渠

2004年2月

序 二

抗衰延寿本是永久的话题。防衰驻颜亮丽自我,更是现代人的时尚追求。从古代的修练成仙到食丹延寿,从民间的单验方到宫庭秘笈,更有时兴的美容护肤、丰胸隆臂与减肥纤腰。总之,人们对自我形象的刻意完美颇费心思,孜孜以求。

追溯人类抗衰延寿之路,纵览古今之得失,可说是喜忧和参。喜的是现代人愈益珍视生命、关爱自身,终于把生命的本真意义,回归为体现人生价值、享受生活的人生真谛。然而,盲目的、有违科学的选择却造成了无数惨痛的事实或不尽的隐忧。

侯治民先生所著的《驻颜方略——三联防衰法》,可以说为美容防衰领域注入了一缕清新与活力。其科学思辨,医理哲思令人折服。作者在对古今用方的反思中,尤其对流行的减肥、排毒与护肤等诸方面,能做出冷静而充满哲理性的思辨。在以中西医理及现代研究为基础的认知中,着力于早衰的共性与规律,用纯天然药物以改善生命代谢本身为重点的“三联防衰法”预防和综合治理,因而,尤显合理实用。

该法突出强调活血化瘀对驻颜防衰延寿的作用,用化瘀软坚以疏通脉络、健脾补肾以调免强身、益气以助血行,从而实现气旺脉通、血畅其流,改善细胞的供血供氧而使之充满生机,故而独具特色。因

三联防衰法改善代谢的同时,也利于代谢废物的排解,又通畅二便以助排毒,可以说抓住了早衰的要害,三大促衰环节同时并解而综合全面。

“三联防衰法”注重全面调理以提升生命质量。除着意于生理调节美容外,对肌肤护理美容、精神心理美容以及生活调适美容全方位多环节兼顾、系统论述。通篇又洋溢着哲思感悟的火花,是不可多得的中西医知识兼备,理论与实践均有新意的创新之作。

“中国专科名医百家”是由国家级名牌专业出版社组织的,在全国范围遴选一百位专科名家的重点学术工程。县级医院能达此水准者大概寥若晨星,而侯先生的两本书能同时入选实在难得,也足以说明其学术价值。值其著作出版之时,欣然以之为序。

第四军医大学肿瘤研究所副所长 教授 硕士生导师 王三虎

引 言

当《驻颜方略》出版在即之时,巧遇美简·卡珀著的《延缓衰老》一书,欣喜地看到诸多新的成果,全书洋溢着作者的智慧与激情。因属同类课题,故以之作点借鉴。现实生活中,早衰或衰老并非完全是岁月流逝的必然结果。生命体若按照自然行程不受外部环境干扰的话,寿命至少比现在要长得多,而人皆因病而亡则是活生生的现实。生命细胞在燃烧氧化过程中,受到环境及不良生活习惯等不良因子的长久伤害,致使机体逐渐退化而出现功能丧失的综合症(亚健康)。那么,既是疾病就必有全愈或减轻的可能。越来越多的研究提示,你可以在任何年龄干预自己的生命,并不认为太早或太晚。如果有近在咫尺的良药可以令人青春、健朗,谁又会无动于衷呢?

生命依赖饮食以维系自身、保持健康状态是最为直观的真理。《延缓衰老》向我们指出了科学合理摄取的原则与具体食谱,强调补充维生素 B、C、E、Q、谷胱甘肽及铬、锌、钙、镁、硒等有益元素,限制胆固醇、反式脂肪酸、总热量与铁等促衰物质。从生活调理方面为我们列出了一个合理的清单,对指导生活良多裨益。但身体不单需要合理的吃喝,还需要畅通地拉撒。

促使衰老的元凶——游离基、胆固醇、反式脂肪酸(内毒垃圾)启动衰老基因、降低免疫、损伤内脏血管,而这些现代研究成果所揭示的,正是中医瘀毒痰湿致害的结果,且活血、排毒、补肾调免有效。那么,单纯补充必须生命元素的疗法,就显得单薄和局限。因为,事实上千百年来,滋补抗衰的长期实践,并未给享用者带来福祉。现代的元素化疗法有可能落入旧的巢臼,且另一派研究者也对此存有质疑。

从两分法的观点看显然失之偏颇。以正邪论观点看,单纯补养反有闭门留寇之嫌。按辩证的观点应进的合理、出的爽快。且代谢后的垃圾毒邪又不全是外源性摄入的,而多是内源性代谢异常的结果,故而,单靠饮食控制是难以驱除的。所以,单纯补养失之全面。而中医药的化瘀软坚通络,既降低血粘度又改善血管内皮细胞的功能而使之通畅;既利于动脉对细胞的供养又使同样通畅了的静脉及时运出代谢后的废物,从而达到细胞水平的排毒(内排毒)。再加上调免强身、通畅二便三者并举,岂不是更为合理全面吗?

中草药的天然绿色属性,几乎含所有生命元素。推测其治病机制,一则类同于西医补充必须生命元素的效应,二是其复杂而多样性的内含与不同属性,在中医理论的指导下辩证施药,使不同状态下的机体择善取需、各适所从,从而体现为“生命调理素”样效应。正是它具备了优越的疗效,才有 21 世纪原始中医药与现代高科技并存的奇迹。总之,无论补充必要元素或中医药,其基本机制都是抑制 DNA 损伤性后果的细胞老化。既然都是吃药,相比而言,中药双重调治更显合理。而主抓共性、突出主证、攻补兼施、中性结构,制成成药则有利于慢性亚健康者常服缓图,从而达到生命最佳状态而驻颜防衰。当然,科学合理地摄取食物对生命的重要性是不言而喻的。

《驻颜方略》作者寄语：

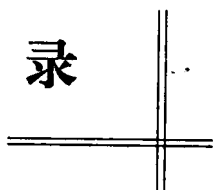
**赠予你医学的哲思，
送你一枝精神玫瑰，
愿你扬起健美旗帜，
为自我铺就一路坦途。**

**把哲思变为生活的美酒，
让医理化作成功的动力，
以智慧的美酒琼浆，
浇注你生命的堡垒。**

**借此重获风韵魅力，
心灵因之得以慰藉，
工作从此舒心顺意，
家庭由此幸福和美。**

——侯治民

目 录



◇ 人生哲思——人生 ◇

知命者爱身·····	2
高扬你生命的风帆·····	3
自信——个性精神的旗帜·····	4
性与命的联想·····	7
笑对人生 ·····	11
鲜花·女人·····	14
健康与金钱 ·····	16
美的经济学悟想 ·····	19
水火的遐想 ·····	21
水——生命之源 ·····	23
节约生命的泉水 ·····	26
鼻子·容貌与智能·····	31
表情肌的断想 ·····	35
知识与财富 ·····	37

◇ 人生易老——生命的律动 ◇

过年与添岁的联想	40
红颜易老探源	44
早衰的医学哲思	50
虚性肥胖的医学思考	53
从老来福看减肥防衰的要点	56
防衰防癌谈策略	59
寿眉增生与肿瘤	63
“寿眉”与衰老(摘要)	66
瘀血与衰老	70
瘀血与“寿斑”	73
病态红润——高血压现状的反思	76
病态美——肺结核现状的反思	78

◇ 驻颜防衰——健美 ◇

祛病——驻颜防衰之本	82
内调外护防早衰	85
忘年	87
心灵鸡汤	92
回归自然·科学美容	94

动脑抗衰	96
抗衰延寿论攻补	100
活血化瘀抗衰老	103
活血排毒抗衰老	106
通腑排毒达抗衰防癌之思路	109
美容保健与瘀血	112
从补养到三联防衰法	115
驻颜防衰的哲思	118
关爱自我改变人生的人(举偶)	121
爱人	124
婚姻的哲思	126
围城辩思	129
博爱	133
哲思人生	137
附录	
抗衰三种药前景预测	138
活血轻松胶囊简介	139
生命长青胶囊简介	140
乾坤栓简介	140

人生哲思



生命是一叶漂流的小船，
穿越生活的急流险滩，
过程平淡亦或昂扬，
一样是生命的放歌绝响！

时间是生命的刻刀，
把红苹果雕成核桃，
生活使生命的脚步匆匆，
在行进中燃烧生命。



生命的意义在于活着
活着才能拥抱生活，
健康乃生命之根，
失去根本生命向谁依托。

高扬你生命的风帆，
把人生演绎成一路灿烂，
莫忘关爱自我，
才能享受生活的甘甜。

知命者爱身

生命受之于父母，得之于先天，是冥冥中瞬间的杰作。每一个现存的生命，都是上天的着意安排，大千世界的唯一。因而，任何人都不可违背天意，漠视生命，更无权遭贱生命赖以存在的肉身。

从 $x+y$ 到生命的诞生，母亲是承载新生命的厚土。十月怀胎，以无边无际的母爱，为稚嫩的人芽儿，营造用血肉构筑的摇篮，以源源的精血，更甚于园丁的辛勤，日夜浇灌滋养着萌动的胚芽。母亲之所以伟大，还在于她以自身的血肉之躯，在孕育生命的历程中，牺牲着自我身形。以形体相貌为代价，成就新生命的精灵。生命诞生在母亲的鲜血与痛苦之中，成长在母爱的辛劳与祈盼之中。因而，每个人的生日，就是母亲的苦难日。成长的每一个脚印，都浸润着母爱的精血和汗水。

生命来之不易，生命育之艰辛。我们可以平常得并不漂亮，我们可以平淡得不会飞翔。但却是自我生命的主人，故须倍加珍重和关爱自身。诚如“知命者爱身”的哲理箴言，且莫辜负了父母与上天成就你我之美意。

生命的创造无从把握，上亿个精子与一个卵子的游戏结合。这期间充满天意玄学。但无论复杂若何，现实存在着的是唯一的自我。黑格尔有言：“存在的就是合理的”。因而，每个人都应有基本的生存权，都是合理的存在。

生命，最本质的意义在于活着。因为活着可以创造、获得、拥有一切。所以，活着高于一切。

高扬你生命的风帆

物质不灭,货币流转。钱财可以无数次地聚散,而生命却吝啬得仅有一次。失去生命即失去一切,失却健康几等于遗失了一半生命。因为,活着高于一切,故须倍加珍爱。而健康乃生命之根,是最可贵、最基本的财富。

一个人可以没有多少钱财,但绝不可没有健康。因为,健康的身体才能拼打创造财富,不健康、亚健康者随时可能出现危机。

如若连生命都不能正常运转,你还能指望人生辉煌吗?!很难设想,危机四伏的身体能创造骄人的业绩?过早衰退的生命如何潇洒而又长久?!

你是否具备博爱的胸怀另当别论,但至少别忘了关爱自身。因为,一个对自身健康都漠不关心的人是无知而愚蠢的。小病不治大病遭祸尤是不理智而失策的。

你不防自我评价生命质量,若有面色暗滞、萎黄、黑眼圈、暗斑、经黑有块、舌下静脉纡曲黑粗、便秘、排便不爽、面相偏老、须发早白、寿眉、性功能低下、力不从心等亚临床症状、体征,表明机体故障或早衰,需要及时调理,可别病倒了才急。笔者同你探讨早衰机理,寻觅驻颜防衰术方。总结出注重脾肾根本(调免),活血、排毒为重点的日常保健之法,既改善细胞代谢又减轻自身中毒。“生命长青胶囊”、“活血轻松胶囊”依此设计,常服缓图回报你一身轻松,呵护好生命之树长青。读此小书,你我一起关心健美人生。

自信——个性精神的旗帜

美容除内调气血、免疫、排毒；外护按摩护肤外，还有一个重要的方面，那就是心理调适精神美容。因为，精神颓废形象不整者与美丽无缘。它也是三联驻颜防衰法中需要重视的主力之一。

试想，就是一位标致漂亮的青春女郎年轻少妇，或是一个正当成熟的半老徐娘，如若坐无坐相站无站相，没精打彩地现于眼前，一开口便是污言秽语又词不达意，给人的感觉大概只能是忸怩作态、俗不可耐的恶性刺激。如此的“美丽”能认为是真正的美丽吗？还能给人一点一滴的可爱吗？恐怕只不过是空有一张“美丽”的皮囊而已，绝然谈不上丝一毫的可爱。其关键是缺少了精、气、神的内在素质。而自信，乃是一个人精神的晴空，是心灵飞扬而起的个性旗帜。高扬生命的风帆才能远航，没有自信支撑的人将一事无成。

人各有各的形象气质，也各自具有不同风格的美丽。美丽是一个模糊的概念，各人对美有着不同的审美标准与内心评判。所谓“情人眼里出西施”大概即源于此。世间也没有两个完全一样的人，但却可以同样的美丽，而且是各具千秋的美丽。正所谓春兰秋菊，你能说谁又不美丽呢？一个人的长相、身材、衍而化妆、发型、服饰等散发出的魅力，只是一种外表美，而并非是美的全部。世间天生丽质的尽管并非绝无仅有，但上帝的杰作毕竟只是少数。平常人不仅是我们的目光所及的流动的人间景观，有的还可能成为朋友。在我们同样正常平常的心海中，不也一样的动人精彩心安理得吗？并没有冲动着仰起脖子，企望瞻仰绝代佳人的激情而不可终日。

平常人只要多一份自尊、自爱与自强，在生活中着意汲取知识以

丰富自己的内涵,就会自然而然地滋生出对自我的信心。因为,每个人都有属于自己的那一份魅力。只是由于你太过自卑,没有高攀起个性自信的旗帜,以致于使你的优点,长处,潜在的美未得到有效的挖掘与展示,委屈了你的内质。如若你能在人生的修炼中多一点对自身的关照,纠治亚健康疾患,再结合你的肤质,掌握一些护肤美容,化妆打扮的常识,必要时请专业美容美发师为你设计形象,指导化妆美容,只要适当,定会令你人气质高雅容颜焕发一新。

自信源自实力和底蕴。当然,脑中空无点墨一无所知者,断然形不成足够的自信。因此,丰富丰满自己的学养,是人生一世到老的必修课题。它不仅仅为你增添表面的自信,而是助你成功的动力推力,腾飞的能源,使你人生辉煌的起点甚至成为你人生命运的转折点。因为,充溢着自信的人敢说敢为,内存丰富大局在握者善于决断,也因此会有不俗的朋友圈。而良好的人际关系,为施展日积月累而厚积的知识能量,创造了博然拼发的适宜条件,从而为自己的人生造就成功之桥。

自信使你豁达大度,心态坦然,不为些许的得失斤斤计较,既使遇到挫折也能坦然面对。而心理的平衡满足对健康非常紧要,已成为现代医学模式中的重要一项。它促使你高扬生命的风帆,使整个精神境界得以升华而变得睿智。而以智慧看待社会把握自我,自然在整个生命旅程中游刃有余,从容不迫而达到较高的人生境界。具备了良好的心态,犹似心灵汲取了精神维生素,营养充足的灵魂自然高洁健美。现代心理学研究表明:好心情使神经、内分泌、免疫调节系统功能达到最佳状态,而这几类统帅协调全身五脏六腑机能的调节信使与效应体系,决定着整个生命体的状态。协调平衡各司其职的脏器功能强健,从而呈现出健康美丽的容颜。精神心理美容其所以非常重要,道理就在于此。

自信是至关重要的心理动力,在某种意义上决定着人生成败。但世间不可能有永不凋谢的玫瑰,人的一生也不可能不生病患,尤其