

中医人沙龙

中国顶尖中医人的阵地
主编 田原 副主编 王洪波 第二辑

民间

专号

中医绝学

独家专题

体重的秘密!

中医人沙龙

CHINESE TRADITIONAL MEDICINE CULTURE SALON

民间中医绝学 专号 (第二辑)



2011年3月

体重的秘密

湖南「何氏体质优化学」采访现场

来自海峡那边的中医新感悟

台湾医师萧圣杨访谈录

拯救蜜蜂！

养小蜜蜂，过慢生活——京郊「蜜蜂家园」采访现场

《求医不如求己》幕后一日游

长篇访谈《田原对话中里巴人》连载之一

内 容 提 要

本书根据中医文化传播人田原女士寻访民间中医人的现场访谈创作而成,通过挖掘、展现四位民间中医人在中医思想、理论和方法上的独特建树,展示当下中医民间文化生态及民间中医人在传统中医的辨证、诊断、方剂和经络理论基础上的大胆创新和发展。为深入认识中医理论资源、人的身心健康和生命过程,以及重大疾病治疗等问题提供了诸多新的资讯与实践方法,为解决国人的身心问题提供了一个客观、多元化的视角,以及现实、鲜活、有生命力的样本,从而实现对中医的再发现和再认识。

本书有助于提高大众对于中医的认知水平,提升国人的生活品质。

图书在版编目(CIP)数据

中医人沙龙.第2辑,民间中医绝学专号/田原,赵中月主编.——北京:中国医药科技出版社,2011.10

ISBN 978-7-5067-5065-3

I. ①中… II. ①田…②赵… III. ①中医学临床-经验-中国 IV. ①R24

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第129138号

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行:010-62227427 邮购:010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710×1020mm¹/₁₆

印张 12¹/₂

字数 194千字

版次 2011年10月第1版

印次 2011年10月第1次印刷

印刷 三河市腾飞印务有限公司印刷

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-5065-3

定价 30.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

抢救中医遗产 参与民间行动

当您翻开这本《中医人沙龙》“民间中医绝学专号”时，仍然会感受到扑面而来的真实气息，就像我们在现场所感受的那样真切、感人、历久弥新。

这一时期，我们陆续发现和走访了十几位中医人，他们或居都市，或处乡野，但对中医现状与未来都有着如一的忧怀；当“气血、阴阳、五行”等词语从他们的经验里汨汨而出、泽润苍生之时，一种“返本开新”的期望，驱使我们走近他们，——这生养出中医的必然田野。

民间是土壤。不管风吹雨打，中医在这里兀自草长莺飞，蓬勃之势叫人惊喜，却一直少有关注与记述。这里的中医人没有离开土地和生活，在一方水土中把握着民生疾苦，并承传乡俗智识，在治病活人的同时也诊切着时代的脉搏，对于当下时的大众健康与生命现象，他们的见解往往一针见血，直捣本质；不谦虚地说，更是各有“一招制胜”的绝活儿……所有这些，一再促发我们的思考和探寻。

然而，他们又都感受着一种身份模糊的窘迫，一种被公众话语忽视的窘迫，因为他们的思想鲜活而又生猛，尚未被某种规范和框架所承认和约束，也因之得不到更广泛的认可，往往自生自灭。所谓“绝学”，固然是指“独家绝活儿”，但更蕴涵着一个严肃的现实：风华绝代，亟需关怀，急需抢救。

源于此，我们持续推出“抢救中医非物质文化遗产——中医民间行动”系列丛书。目的就是抢救中医——这个人类迄今为止最博

大的文化遗产，挖掘其烁古耀今、泽被后人的思想宝藏。该丛书有两大特色：一是让更多的人关注民间中医的濒危现实，关注中医在文化生态意义上的存在状况，加入到发现民间中医遗产、探索中医民间智慧的行列中来；二是透过民间的“第三只眼”，来对体制内的中医学术和现象进行再发现和再认识。通过这两方面的工作，为我们的身心和生活建立新的、更具生态价值的坐标参照系。

到实地去，到民间去，到各中医人的行为方式中去。因之，我们心怀感动，将我们的行动成果编写成此书。——本期推出的各位隐医怀揣绝学、各有其带有本土气息的独家原创体系，对生命文化各有其源于生活实践当中得出的独到感悟，作为一家之言，自有其存在价值。期待您的宝贵意见，对于有见地的观点，我们将择期公开讨论。毕竟，民间中医生态是一个庞杂的体系，其间必然有良莠不齐的现象，需要更多人来甄别、整理和打捞。

如果您及亲友知道身怀绝技的民间隐医的线索，或拥有中医孤本、珍本、相关书稿，请与我们联系。

我们的联系方式如下。

中国医药科技出版社中医药文化编辑中心

通讯地址：北京市海淀区文慧园北路甲22号602室

邮编：100082

电话传真：010 62261976

祝开卷有益！

《中医人沙龙》编辑部

2011年3月

A 专题

- 1 体重的秘密
- 湖南“何氏体质优化学”采访现场
在这样一个时代到来之前，还从没有人将“体重”看得像它本意那样的沉重
- 2 [题叙] 称体重的本意
- 5 [前言] 到武冈去……
- 6 [人物档案] 何曙光
- 7 [采访现场·对话何曙光] 启蒙中国人的体质观
1. 只为祭奠天国的妹妹
 2. 不做吃粉笔灰的助教
 3. 人只有两种病：胖的病、瘦的病
 4. 下放到农村，病人多起来了
 5. 研究出第一个小儿“平安方”
 6. 用优化机制养蜂
 7. 曾经的东亚病夫
 8. 体质学不只是医学
 9. 张仲景是一个好体质专家
- 25 [自述] 优化体质思想
1. 我把体质称为“体情”，与“国情”是一个道理
 2. 珍惜你身体里的正气
 3. 人的体质只有两种：阴和阳
 4. 养生就是养出浩然正气
 5. 基因只是体质变化的结果
 6. 不断变化的人类体质
 7. 养胎、生产、催乳，都需要先辨体质
 8. 发现你的孩子脾常不足了吗
 9. 说给年轻父母的话

- 46 [观点辑要] 何曙光《中医小儿体质优育学》
53 [研究成果] 何氏健儿散

B 专题

55 拯救蜜蜂! ——养小蜜蜂, 过慢生活

京郊“蜜蜂家园”采访现场

《古兰经》告诉人们: 蜜蜂是真主安拉派来给世人治病的惟一使者/爱蜂人姜德勇带你解读蜜蜂郎中的和谐处方/养蜂人老杨畅谈和蜜蜂在一起收获的身心平安

- 56 [题叙] 一家领养一箱小蜜蜂
58 [前言] 缘起: 寻找真蜂蜜
61 [人物档案] 姜德永
62 [雷人观点] 蜜蜂关乎心灵
66 [采访现场·对话姜德勇等] 现代蜜蜂启示录
66 之一/ 蜜蜂之珍宝, 贵在鲜活有灵
1. 蜂胶为媒, 与蜜蜂结下了缘分
2. 蜜蜂的口水, 是蜂胶的灵魂
3. 小铲子挖出身体里边的废物
4. 为放、化疗加上防护的初步尝试
5. 王浆是蜜蜂的乳汁, 饱含母爱
6. 春天的王浆, 最接近其原始目的
7. 王浆与身体的生命密码是相通的
8. 蜜蜂采蜜, 花儿传粉, 两相欢喜
9. 蜂蜜成熟, 才能存百世、解百毒
10. 蜂蜜水, 亲近滋润每一个细胞
11. 花粉: 植物精子, 营养前列腺
12. “蜂”命关天的毒针, 治愈风湿无数
13. 蜜蜂有张和谐的“五行”食谱
86 之二/ 养蜂人的困境: 假货驱逐真货
1. 假、劣货横行的市场, 谁弄真货谁赔钱
2. 被企业压价、又得不到政府扶持的蜂农
3. 只因养的时间久了, 有感情了, 割舍不下
94 之三/ 拯救蜜蜂: 从领养一箱小蜜蜂开始
1. 我们彼此的生活是环环相扣的
2. 蜜蜂可能在未来 10 年内消失
3. 所有蜜蜂消失了, 人类会怎样
4. 从中华蜜蜂的兴衰读懂我们自己
5. 一人领养一箱蜂, 一起享受慢生活

- 105 来自海峡那边的中医新感悟
台湾医师萧圣杨访谈录
“我用中医的理论去想西医不通的地方。”
- 106 [题叙]《黄帝内经》是解剖生理学?
- 108 [前言] 一个“天医命”的台湾人
- 110 [人物档案] 萧圣杨
- 111 [雷人观点] 解码中西医
- 113 [采访现场·对话萧圣杨] 站在中医和西医的中间
- 113 之一/ 中医是生活医学，西医是身体医学
1. 西医内科的脑袋还很笨
 2. 再先进的西医理论，都跑不出中医的掌心
 3. 用西医知识解释中医常识
 4. 《黄帝内经》不是中国人的发明?
 5. 西医“卖鱼儿”，中医“授渔术”
 6. 中医为阳，西医为阴
- 122 之二/ 给中医穿上科学的外衣
1. “风”是病毒，“湿”是细菌
 2. “脾”是指“小肠”
 3. “药性”就是药的性格
- 126 之三/ 个性中医的另类养生理论
1. 微胖才长寿，活得明白就没有恐惧
 2. 糖尿病是身体缺盐、缺氧的结果?
 3. 补好肺肝肾，精气神自然充盈
 4. 体内精血不足，身体就会毛病百出
 5. 身体就是一张储蓄卡，必须先存后支
- 134 [生活智慧分享] 萧圣杨的独家解读
1. 吃糖快乐，吃苦轻松
 2. 咖喱姜黄，肝脏的清洁夫
 3. 癌症是被“油炸”出来的
 4. 热茶喝出肾衰竭
 5. 植物油热吃会致癌
 6. 过热就会出问题
 7. 用羊骨髓来补钙
 8. 蛋黄是阴阳和谐的好食物
- 143 [结题语] 让中医活在人们的日常生活中

沙龙直播室

- 145 **《求医不如求己》幕后一日游**
长篇访谈《田原对话中里巴人》连载之一
讲述《求医不如求己》幕后故事，还原一个真实可感的中里巴人
- 146 [人物档案] 中里巴人
- 147 [引文] 寻找有缘人
- 150 [采访现场·对话中里巴人] 向中里巴人那样“用心”生活
1. 二十岁之前是个“二百五”？
2. 下里巴人升级版
3. 一家三口的幸福生活
4. 要学会夸奖孩子
5. 鸡毛蒜皮儿也是生活
6. 酒通经络，但要少喝
7. 情愿做个“真小人”
8. 如果知识不能用，我学它干嘛
9. 进入心灵的才是真知识
- 170 [田原笔记（摘抄）] 中里是一块通灵宝玉

读书·我们的朋友

A 专题

体重的秘密

湖南“何氏体质优化学”采访现场

在这样一个时代到来之前，还从没有人
将“体重”看得像它本意那样的沉重



田原、何曙光访谈现场

世纪老人勘破体重天机 优化体质终得健康之道

我们想对这个流变不居的时代提供一份新的阐释——

我们希望：疾病和自我怀疑所引致的恐惧、无助都将不复存在，

每一个人都应该对生命充满自信，

因为我们有权利也有能力把握自己的健康

题叙

称体重的本意

如果将国人近一个世纪的体质发展史，看成一座天平：

旧中国曾经是世界上贫穷的国家之一，营养不良和传染病盛行，在很多老照片里，都能看到旧中国人瘦骨嶙峋的身影。加上清末鸦片的入侵，更使得国人的体质不堪一击。“东亚病夫”的称号伴随了国人近半个世纪。20世纪80年代初期，就像是这座天平的中点，在此之前，国人的身体素质由最低点慢慢向上攀升，到了80年代，生活逐渐富裕了，老百姓的身体越来越强健，“营养不良”这个词，从人们的生活中慢慢消失，国人体质的天平开始处于一种相对平衡的状态。遗憾的是，这种相对平衡的状态并没有维持太久，国人反而因为对营养的过分追求，走入了高营养、负健康的时代。

在20世纪90年代末，恶性肿瘤、脑血管病和心脏病，取代了营养不良导致的呼吸系统疾病、传染病和肺结核等过去主流的高发病，成为导致人们死亡的重要原因。天平再一次倾斜。

如今，全世界有3亿人成为肥胖症患者，11亿人超重。如果这些数字还不够触目惊心，不妨看看每天从我们身边路过的胖女孩和小胖墩，还有亲人和朋友中间的癌症病人、糖尿病病人，就会知道，“肥胖”两个字，

已经渗透进当下生活的每一分一寸。而这看似最容易解决的减肥问题，却成了让世界医学界都头疼的难题。

人为什么会胖？显然是一种过剩。这种过剩，有些时候以胖的形式表现出来，人们天然的审美观会认为这样是不对的、不健康的。可是，对于正在成长阶段的孩子们来说，他们的成长需要很多的营养物质，这种营养的过剩，某种程度贴合了孩子们的身体对于营养的需求，但却好像贴合得太过了。

钟南山院士曾说：“高身材、低体质”已经让中国青少年显得“外强中干”。

不错，我们今天看到从各个中小学校走出来的孩子，一眼望去，似乎都高挺、俊俏，平均身高必然远远超过他们父母那个年代的水平，甚至超过八零后的孩子们。可是在我采访过的中医学家里，许多人提到现在的孩子，除了摇头还是摇头，因为他们在临床上都发现：孩子们个子够高，但是脾胃都太弱了。

脾胃，在中医学中，被赋予“后天之本”的位置。本，寓意基地、大本营。

也可能会有人说，胖人是多了，那不是日子过得好了嘛。再说，胖人再多，也还没有超过正常体重和偏瘦的人。

国家体育总局《中日韩三国青少年体质对比》报告称，近20年来，虽然中国青少年学生的身高、体重和胸围等形态发育指标持续增长，但肺活量、速度和力量等体能素质却持续下降。政协委员蒋效愚所列举的一组中日学生体质体能对比数据更表明，中国学生在“身材”上的优势也可能逐渐丧失：2000年，中国中学生身高、体重和日本同龄学生相比，除17岁女高中生高于日本外，其余均低于日本；2005年，仅14岁、17岁两个年龄段的女生身高高于日本，其余都低于日本水平。

人为什么会胖，为什么会瘦？过胖意味着什么？过瘦又意味着什么？

为什么瘦人怎么吃都不胖，胖人喝凉水都长肉？

这个看似简单的问题，在医学发达的今天，却仍然被看作是世界性的社会医学难题。

不知从什么时候开始，城乡的每个角落——路边、澡堂、家庭——都能看到一台端庄的体重秤，有传统指针式的，也有电子的。人们在恰巧路过或空闲时，会站上去称一下，等到体重秤上的数字定格，无非得出三种结论：胖了、瘦了、没有变化。

至于怎么胖的，怎么瘦的，大多数人不太关心，因为减肥和增肥到目前为止，仍然是世界性的难题，胖人依旧为减肥难而苦恼，瘦人无论吃多少东西，也还是不能多长一斤肉。

久而久之，对成人来说，为什么要称体重不重要了，它更像是一种时尚的娱乐方式。

前言

到武冈去……

2010年8月6日清晨，经过一夜的长途旅行，我们所乘坐的火车终于到达了长沙北站。一下站台，闷热的气息扑面而来……打听路人，要去武冈县，还必须赶到汽车南站，打出租车要走出车站广场，很远，正好一辆三轮摩托车迎上前来，于是就乘上“摩的”，一路风尘赶去，居然走了近一个小时。清晨的长沙市区不是很喧闹，“摩的”迎着晨风穿巷过街，辗转颠簸倒是一无阻碍……早就听说何曙光老先生发明了“体质优化学说”，他自己现在还能提着一麻袋玉米上6楼，80多岁的老人啊，可见他的体质好到了什么程度！惦记了很长时间，现在终于要见到这位老先生的“庐山真面目”了……到了长途汽车南站，买了票，还要等待2个多小时才发车，避开喧闹的人流，我们在广场一侧的花坛水泥护台坐下来，买了几块糕点和矿泉水，一边吃早餐，一边商议着日程和采访要点……

连续的旅程让我们深感疲惫，到武冈还要坐上5个多小时的长途汽车，再加上晕车的毛病，心情有点黯然，一则虑及晕车——300多公里的路程，够煎熬的，再则，此时忽然觉出我们此行还是有点冒失，因为知道对方才几个月，素昧平生，仅仅通过若干次电话，就不远千里赶过来，是否过于唐突了？还有更深一层的忧虑是：此次采访或者考察，如果结果证明完全不值得，或者说这位老先生所谓的发明并无多大学术或实用价值，那么，就近似一场玩笑了，我们的诚意和价值期许完全落空，对自己也不好交代，这么长途跋涉而来，为了什么？为了做一次旅游吗？可旅游哪有这种“游”法的？

到了武冈，已经是下午3点多，我们先是在闹市里找到一家快餐店，洗了一把脸，拾掇一下，吃了点东西，然后出去找车，不料这个县城里少有出租车，有的是满大街恣意流窜的摩托，上面还都支着花花绿绿的遮阳伞，无奈，只好一人坐上一辆，在“突突”的潮流般的摩托车声里，问了几次路，终于在一个农贸市场的深处巷子里，找到了何氏诊所，门前已经站立着一位体魄健壮、花白眉毛的慈善老者，亮堂的声音中气十足，在招呼着我们，他就是何曙光了……

人物档案

何曙光

1922年生于湖南省武冈县，父母夭亡于战乱，他带着妹妹四处流浪，四岁的妹妹因营养不良，饿死在他的怀里。后来，他被宋庆龄创办的儿童保育院收留。14岁拜师，立志学中医救人。20岁参军，当上了排长，被送入华东医学院（现在的中国医科大学）中医系就读。后从业于县中医院。退休后自营中医诊所。

何曙光一生致力于《黄帝内经》及人类体质的研究，自幼受佛医思想的熏陶，淡泊名利，悟透了修身养性的道理，传承佛医，提出了开发人类德、智、体潜能的“中医体质优化学”，防治人类非传染性疾病，促进健康长寿的实现。集一生临证心得之精华，著成《体质论》及《中医体质优化法》，先后发表于《中医杂志》2006年增刊。经多年研究探索，他构建出了《何氏中医体质优化学》。一生医人无数，深受广大患者的爱戴，并得到诸多医家的高度评价。

采访现场·对话何曙光

启蒙中国人的体质观

时 间：2010年8月7日~14日

地 点：湖南武冈县何氏中医诊所

参加人员：田原（中国医药科技出版社主任，著名中医文化传播人）

沈生（策划人，摄影师）

何曙光（民间中医师，何氏体质优化学说创建人）

戴先生（何曙光助理，原武冈电视台编导）

戴先生（何曙光女婿，武冈县某局副局长）

1. 只为祭奠天国的妹妹

田 原：何氏优化体质学的理论思想是怎样产生的？

何曙光：开始在我的头脑里面只有一个想法，专治我妹妹的病。这是我优化体质这个种子产生的第一个细胞。我的妹妹很小就离开我了，她死得好可怜，是营养不良要了她的命。那个年代苦啊。

最开始呢，没有何氏优化体质学，只有何氏儿科，它是后来进一步发展为何氏优化体质学的基础和摇篮。但是，我的何氏儿科不单纯就是人们平常理解的专治小孩子的病，它有很丰富的内涵，是以中医基础理论为核心，以其所衍生出的中医体质优化学为宗旨，使现实中的各类体弱病儿，经过优化，成为健美儿童的中国传统幼科的简称。

体弱儿在现实生活中太多了，只要是没有达到生长发育标准的，统称为体弱儿。体重，在中西方医学里，都作为衡量小儿生长发育最重要的指标之一。而引起体弱的原因又有很多，包含的内容好宽泛啊。不是现代医学一个简单的儿科病，就

能够说得清楚的。

田原：在对中国体弱儿群体的关注和调治过程中，逐渐清晰了体质优化学的框架？

何曙光：对，从1956年，国家颁布了优生优育的法令以后，我就开始做这方面的工作。

这些思想结构呢，1992年，我把它们著作为《康幼心法》，哪三法呢？未病法、已病法和病后法。基本上把体质处于各个阶段的体弱儿全部放进去了。用不同的法，来对待不同的体弱儿。1993年呢，我赶紧又做了一个《中医优生学》，寄给了北京的刘弼臣教授，刘老给我回了信，一直到现在，我一直在按照刘老的这些意见呢，反复地修改，到今天应该说已经相对完善了。

做这些事情的动力是哪里来的呢？这和我经历有关。从小，我跟我妹妹就失去了父母。

我生在武冈，我妈妈的娘家呢，是武冈的一个有名的大地主。我妈妈嫁给我父亲以后呢，我父亲不管家的，我五六岁的时候，父亲就离开家到杭州干活去了。

在这种情况下，我们在妈妈的娘家呆不下了，被我舅舅他们挤出来了，就到杭州，找到了我爸爸，那个时候他在杭州警察局里面工作，听说还是个什么官的。找到他，我们就在杭州定居下来了。结果呢，没过多久呢，轰，杭州被日本炸了，我爸爸呢，随着国民党一起撤退了，直到现在都没有回来。

那时候我的家就住在西湖边，就在许仙住的那个地方附近啊。我跟妹妹经常在西湖边玩，西湖边哪个石块大一点，哪个小一点，在我心里印得清清楚楚的。轰炸杭州的那天，我跟妹妹在西湖边玩，等我们回去的时候，家里已经是一片火海。我母亲不知道哪去了，不知道是死是活。我们就在那等妈妈，没有啊，等不到。我们成了孤儿，只好开始流浪街头。后来被保育院收容去了，尽管保育院的生活很苦，但总算有个家了。

我们这个保育院叫浙江第一保育院，我们的总院长就是宋庆龄。

那时候生活很苦，吃不饱饭，我和妹妹都骨瘦如柴。我妹妹得了一种病，中医叫疳积，其实就是生活太穷苦了，导致的营养不良。我妹妹病得什么样啊？一点活动的力气都没有了，那时候她才四岁，每天就睡在我的怀抱里面。有一天，我抱着她打瞌睡，那时候我也小嘛，结果呢，等我醒了，我妹妹就死了，什么时候死的，不知道。