

中医名家学术经验集（六）

养生秘诀



YANGSHENGMIJUE

主编 李桂

主审 张文义



中医古籍出版社

中医名家学术经验集（六）

养 生 秘 诀

主编 李 桂

主审 张文义

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生秘诀/李桂主编. -北京: 中医古籍出版社, 2011. 8
(中医名家学术经验集. 第6辑)
ISBN 978-7-80174-994-9

I. ①养… II. ①李… III. ①养生 (中医) IV. ①R212
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 102335 号

中医名家学术经验集 (六)

养生秘诀

李 桂 主编

责任编辑 刘 婷

封面设计 陈 娟

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷 北京金信诺印刷有限公司

开 本 850mm × 1168mm 1/32

印 张 9.5

字 数 180 千字

版 次 2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 1500 册

ISBN 978-7-80174-994-9

定 价 15.00 元 (全套 150.00 元)

赠 言

伟大的中华民族历史悠久，幅员辽阔，地大物博。古老的中国传统中医学犹如一颗璀璨的东方明珠，在浩瀚的医学领域中，放射着夺目的光彩。

历代圣祖张仲景、华佗、李时珍等医林先辈，呕心沥血，倾其所学，为子孙后代铸就了不朽精典，令无数后人仰慕和追忆。

在各条战线捷报频传，科学技术突飞猛进，万象更新的今天，医学界更是人才辈出、卧虎藏龙，可谓青出于蓝而胜于蓝。

由于本人工作上的便利，在一次学术研讨交流大会上有幸认识了立志为医久、天生好济人的广东省雷州市南兴镇防治所所长、兼四海联谊会会长的中医师李桂。由于李桂的特色医技和出色的学术论谈给我留下很深的印象，经多次接触、洽谈及本社特派记者实地专访，方知李桂不但医术精益求精而且医德日臻完美。故送诗一首：路徙不畏艰，扶伤德为先，足迹光明照，谱写济世篇。他承其祖训，获真传，成为李氏第五代传人。从医四十余年生涯中，他始终废寝忘食、孜孜不倦地倾心致

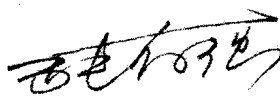
力于岐黄、民间验方的发掘，勤于探索、勇于实践，利用祖传秘方及自己博才实学，攻克了道道医学难关，为众多绝症患者带来了希望的曙光。临床中，尤为擅长肝硬化、肝腹水、癌症、癫痫、哮喘、妇科、男科等奇难杂症的治疗。多次应邀出席国内、外大型经验交流大会，撰写的学术论文数篇，先后获得金奖和金牌，并相继发表于港、泰等世界著名医学杂志上，其医术精湛、医德高尚，深受广大患者及有关专家学者好评。

他博古融今，力争走中西医结合之路，并将养生保健巧妙地施用于防病治病当中，倡导自我调节的“想象养生保健”，如：“想象蔚蓝的天空、使人胸襟开阔；想象蓝天下的草原，令人心旷神怡、舒畅豪放；想象白云，有轻松安逸之感；想象五彩霞光，给人以温暖、悠闲、安宁和美好的联想；想象皓月当空，思念之情以及那种超凡超俗的真情大爱便会油然而生……”。李桂医师的养生保健，既是治病良方，又蕴含了极其深奥的人生哲理。俗话说：“身病源于心病”。人的一生，充满了喜怒哀乐、悲欢离合。七情六欲失控，足以导致各种疾病。人生无常，来去空空，倘若能够很好地把握身心，胸怀大度、宽容、不急不气、不嗔不怒、不怨不恨，理智地面对生活中所需承受的一切，及时调整自己的心态，想方设法拓宽自己的视野，既帮助自己摆脱了困

境，又消除了病痛，何乐而不为呢？闻名遐迩、硕果累累的李医师所潜心研创出的养生保健，独具匠心，堪称医学百花园中一奇葩，谱写了中华医学的新篇章，为中华医学事业的繁荣、发展、创新，做出了积极的贡献。

中华医学事业任重而道远，许许多多神奇的医术、验方还有待深入挖掘。祝愿立志悬壶济世、功成名就的李桂医师及所有视救人为己任的有识之士，都能够一一美梦成真！

中国卫生部医促会中外健康产业杂志社总编 教授



2000.8.16

序

伟大的中华民族历史悠久，幅员辽阔，地大物博。古老的中国传统中医学以及养生长寿之法犹如一颗璀璨的东方明珠，在浩瀚的医学和养生保健领域中放射着夺目的光彩。

汉代养生家董仲舒指出，养心靠义。高尚的道德情操，可使人心情愉悦健康长存。夫人有义者，虽贫能自乐；而大夫无义者，虽富莫能自存。做仁者多寿者，外无贪而内清静，心平和而不失中正，取天之美，以养其身。积善有功，常存阴德，可以延年。唯乐可以养生，欲乐者其如为善。这道出了为善、快乐与养生之间的联系。古代养生家认为，善养生者，当以德行为主，而以调养为佐，提出常存安静心，常存正义心，常存欢喜心，常存善良心，常存安乐心等作为养生保健要诀。

李桂医师积五十余年之经验精华，著成《中医论治奇难杂证》、《中医临床精要》二本书。他认为奇难杂症折磨人之身心，摧残生命，是人类健康的大敌。人要健康延年，必须以德，以仁慈、仁术、仁爱养生。所以他敢于探索，勇于实践，刻苦钻研，治病救人，造福于

民。留神医学、精究方术、勤求古训，博采众方，惟人道主义是务。

该书质朴，文字精要，崇尚实际，不事空谈，概念准确，条理清楚，重点突出，切合临床。论理透彻，通俗易懂。遵其法，法明方效；参心得，灵妙无穷。李医生对中医的临床研究，对儒家、道家、佛家、易学家的养生保健的理论深有研究，真可谓是谦虚好学，博极医源，精勤不倦，精益求精，穷究其因，洞悉其理，精通其性的一代新秀，故于百忙之中主审并乐之为序。

国家品牌委教科文卫委员会副主任
中国创新协会副主任

张文义教授

2010年9月6日

前 言

中华医学历史悠久，源远流长，博大精深，浩如渊海。历史医祖张仲景、华佗、李时珍的著籍浩繁宏阔，全球瞩目。数千年来，中华传统中医学随着历史的前进，踏着稳健的步伐向前迈进，显示出无穷的济世魅力，犹如璀璨的明珠，放射出耀眼的光芒。中华传统中医学宝典在历史医学工作者的共同努力下，得到不断发展。帝国主义侵华时，中华医学事业惨遭摧残和浩劫，损失惨重，奄奄一息。打倒帝国主义后，中华医学事业得到党和政府极大的重视和支持，国家制定了一系列发展中华医学事业的政策和法规，大力培养医学人才，使医学事业沐浴党和政府的阳光雨露，如枯木逢春，迅速复苏和发展，杏林空前繁茂，国家之幸，人民之幸。

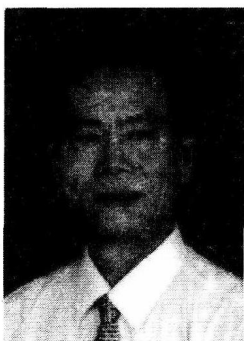
上世纪晚叶以来，中华医学事业与百业同辉，蒸蒸日上，欣欣向荣，生机勃勃，成就辉煌。为进一步挖掘和丰实中华传统医学宝库，展现城乡名医的医术精华，弘扬医疗工作者的高尚医风，愚在医疗实践中，潜心研究，成果丰硕。在为人民防病治病中，以医祖张仲景、华佗、李时珍为榜样，任劳任怨，呕心沥血，造福人民，致力开创中华传统中医学的新纪元。

人类的疾病深深地考验着广大医疗工作者，我们在

与非典及甲流的斗争中，面对死亡的威胁，临危不惧，延伸着患者生的历程。我们在没有硝烟的战斗中用血肉之躯，用崇高的信念和精益求精的技术，为我们的事业迎来了胜利的曙光。我们筑起战胜疾病的不倒长城，我们用热血、生命和对医疗事业的热爱，以仁术、仁爱、普救众生之心书写永远铭记的光辉历史。愚作为医疗工作者，悬壶济世之心彰显，以光大良好的社会角色和职业道德为己任，以新的精神面貌、新的步伐迎接新的挑战，中华传统中医药事业要走出世界，让世界了解中华中医学的起源国。中国中医药中国行，中医学的发扬光大，有赖于中医人的代代相传，有赖于中医魂的固守熔铸，有赖于学术的传承。何谓传承？传者，传其思想，传其学术，传其医德，传其精髓，传其精神，传其风格。承者，承其精髓，承其精神，承其风格。为发展中华医学事业，继续挖掘中华传统中医药宝库，为人类的健康多做贡献，完成历史赋予我们的使命，愚现将一部分临床经验和古代的儒家、道家、医家、养生家以及易学家的养生之道搜集为一本小册，公开交流，抛砖引玉，供大家参考，有不足之处请斧正。

作者 李桂

作者简介



李桂，男，1939年1月出生于广东雷州，汉族，毕业于湛江医专，现任雷州市南兴镇防治所所长，中共党员。

李桂出生于中医世家，先祖李泽春、李钊波、李圣兰、父亲李龙标，均为闻名遐尔的中医师。其自幼受父辈的熏陶，立志从医，悬壶济世，并获真传，成为五代传人。

李桂1959年医专毕业后，分配到雷州市调风卫生院任药剂员，助理医师。“文革”后回南兴镇防治所任医师、副所长、所长和卫协会主任。在工作中树立良好的医风和高尚的医德，赢得上级的赞誉及群众的信赖和拥戴。多次被评为县、市医务工作者，当选为市镇多届人大代表。

在50余年的从医生涯中，致力岐黄，长年累月搜集、挖掘了大批民间验方，特别是对疑难杂症、肝硬化、肝腹水、肝炎、妇科、内科等，潜心探究，追本穷

源，攻克难关，积累了丰富的医疗经验，为不少患者驱走死神。

1991 年经基层和广东省推选，参加第一届全国培训乡村医生学术交流会议。

1993 年参加首届全国乡村医生学术交流会并获金奖。

1995 年 9 月参加在天津召开的全国医学学术会议，并获金奖。

1999 年 10 月参加在北京召开的第十三届知识经济走向市场、走向世界的学术会议并获金奖。

2000 年 3 月参加了香港召开的国际传统中医学学术表彰大会，发表 8 篇论文，获金奖。

2000 年 4 月 22 日卫生部在北京人民大会堂召开“国际传统中医学学术大会”上有幸与前卫生部长钱信忠合影留念，并获奖。

2001 年在《中国实用综合医学选集》发表 4 篇论文获金奖。

2002 年 9 月 28 日参加卫生部在北京人民大会堂召开的中医学术会议，获金奖并参加 10 月 1 日国庆观礼。

2003 年 4 篇论文选入《仲景医魂》选集并获金奖。

2004 年 4 月卫生部在北京人民大会堂召开第五届中国名医论坛大会，有幸与中国科学院院士原全国人大副委员长吴介平和科学院院士裘法祖合影留念。

2005 年 4 月参加了卫生部在北京人民大会堂召开的第六届中国名论坛，作为特邀嘉宾，有幸与卫生部副部长殷大奎合影留念。

2005 年 9 月卫生部在北京人民大会堂召开的第六届中国名医论坛，作为特邀嘉宾，有幸与中医药管理局副局长李振吉合影留念。

2009 年被广东省委宣传部，广东省医学会，评为“广东省优秀名医”。

2009 年 6 月被广东省政府，广东省组织部，评为“南粤改革先锋”、“德高术精、医者楷模”。

2009 年被广东省委组织部，广东省政府新闻办公室，评为“开创新广东楷模”。

2009 年被广东人民政府，广东省卫生厅，广东省医院管委会，评为“名医典范，妙手回春”先进医者。

2009 年被中国医师协会聘为“治未病”讲师团讲师。

2009 年被广东省医学会广东省医院管委会评为“广东省十大名医”，聘任为广东省医学会副会长。

2010 年 5 月在北京召开的中华中医药大会上做专题报告。

主审简介



张文义（1947 - ），男，汉族，河南省鲁山县人。毕业于河南中医学院，著名脑血管病、消化病专家。国家执业医师，教授，国家一级针灸师。现任中国疑难病论坛编辑委员会主任，北京中昌现代疼痛医学培训中心、北京高等中医药培训学校教授，国家品牌委教科文卫委员会副主任，中国创新协会副主任，河南省郑县四知堂中医院名誉院长、业务院长。

临床43年，公开出版医学专著9部，在国家级杂志上发表医学论文28篇，获得地级中医二等科技成果奖两项。对脑血管病、中风后遗症、胃肠病以及其它疑难杂症颇有研究。尤其是对面神经麻痹、中风偏瘫、糖尿病、遗尿症、骨质增生、乳腺增生、前列腺增生、支气管哮喘、食管炎、各种慢性胃炎、消化性溃疡、溃疡性结肠炎、胃神经官能症、胃下垂、习惯性便秘、静脉曲张、风湿性关节炎、类风湿性关节炎、腰椎间盘突出症、腰椎滑脱、颈椎病、阳痿早泄、顽固性头痛等病的治疗，方法独特、疗效显著，在民间影响很大。并首次

提出胃空洞症的病名，把胃病分为 43 类，制订出了胃病治疗 20 法，实乃国内外之首创。精心研制出了养胃丸、养胃合剂、消炎止痛丸、结肠炎丸、疏肝清胃丸、止咳平喘丸、乳康丸、结肠炎口服液、补脾活血丹、偏瘫康复丸、乳腺增生外涂液、疼痛外敷散、面瘫外敷灵、类风湿擦剂等临床特效专科用药。

同时，又是直肠点滴疗法、平行针埋线疗法、无防腐剂口服液制作技术、八字针法、偏瘫三三九针法、十二神针、阴阳补泻手法、中风偏瘫激活康复系统、血供阻滞疗法的创始人。特别是八字针法、偏瘫三三九针法、十二神针的发明，解除了偏瘫患者的痛苦，为针灸治疗偏瘫创造了奇迹，弥补了我国针灸临床治疗学的不足。纠正了几千年来针灸治疗偏瘫不分阴阳，乱行补泻的错误。公开提出了阴阳补泻的观点，填补了针灸学阴阳补泻手法的空白。临床针灸治疗面部麻木、面肌痉挛、口眼歪斜、言语不利、吞咽困难、饮食呛咳、口角流涎（流口水）、上肢软瘫、上肢疼痛、上肢麻木、上肢无力、上肢强直、上肢不能上举、上肢不能外展、上肢不能内收、上肢不能伸直、上肢不能屈曲、上肢屈曲不能抬高、手部肿胀、五指不能分开、手指卷曲、手指不能背伸、手指不能握拳、握拳无力、下肢软瘫、下肢麻木、下肢无力、下肢疼痛、下肢强直、下肢不能抬离床面、患侧单腿不能站立、足部肿胀、足内翻、足外翻、足下垂、足趾不能背伸、足趾不能屈曲、行走时足不能抬高、足横拖而不能前行、足不能离地而拖行、大

小便失禁等中风后遗症，具有一针能动、当场见效之妙。针灸3到5次，可使患侧的肌力由0级恢复到4级或5级，实属医界之罕见。为偏瘫患者带来了福音，为整个人类健康做出了巨大的贡献。

专著有《中西医结合论治疑难病》、《直肠点滴疗法与平行针药线植入技术》、《无防腐剂口服液与张文义八字针法》、《中医临床荟萃》、《中医论治奇难杂症》、《中医临床精要》、《养生秘诀》、《中医诊法大成》、《八字针法》。均由国家中央级出版社公开出版发行。主要业绩载入《当代中国人才库》、《中国医学专家辞典》、《中国国家人才网》之中。

15年来，培训在职医务人员18000余人，学员遍及美国、加拿大、日本、新加坡、瑞典、瑞士、韩国、香港、台湾等13个国家和地区，在国内外享有盛誉。

中医保健养生学 悬壶济世得真传

——记雷州市南兴镇防治所所长 李桂

1939年元月出生在广东雷州市的李桂，毕业于湛江医专，历任雷州市调风镇卫生院药剂师、助理医师、卫生协会主任。现任雷州市南兴镇防治所所长，兼四海联谊会会长。

自幼受父辈李龙标（系名老中医）熏陶，立志从医，悬壶济世，并获真传，成为李氏第五代传人。长期以来，始终致力于搜集、挖掘、整理大量的民间秘方，特别是对一些疑难杂症、肝硬化腹水、肝炎、妇科、内科等疾病更是潜心钻研探究、攻克了道道医学难关，使众多绝症患者绝处逢生，得以康复。

在中华中医学百花齐放，百家争鸣，各行各业都在突飞猛进的今日，成就卓著的中医李桂，对待疾病的起因与养生学说更具自己独到见解，他将养生保健与中医治疗有机地结合起来，为患者带来了福音。俗话说：身病源于心病，人的一生中充满了喜怒哀乐、悲欢离合，七情六欲很容易导致疾病，倘若能够很好地把握自己，遇事不急不气、不怨、不怒、不嗔、不恨，理智地把握自己的心态，行为，常处宽容、平静、祥和的状态，用积极乐观的态度对待人生，那么一些因心病而引发的身病，自然就会大大地减少或很快得以康复。李桂医师将这愉悦身心陶冶性情的自然之理巧妙地融入了养生保健之中，中医学中的养生保健更是医学百花园中的一支奇葩，具有非常广阔的发展前景。

综合多年丰富的实践经验，撰写了数篇颇具影响力的学术论文；荣获国际医学论文金奖、金牌，相继发表在国内及香港、泰国等世界医学杂志上，并在医学学术领域中进行了广泛的推广交流，博得专家学者的一致赞赏。先后应邀出席了北京世界医学专家学术会、北京仲景医魂学术会、北京奇难杂症医学学术大会，首届全国农村医生医学学术会议、全国天津医学学术会议，在北京人民大会堂举办的国际传统中国医学学术会议之时，有幸与前卫生部部长钱信忠合影留念。出席香港国际传统中医学学术表彰会获国际医学论文奖。从医40余年中，始终以身作则，树立了良好高尚的医德医风，深深赢得了上级领导和周围群众的信赖与拥戴，多次被推举为镇、县、人大代表及卫生先进工作者。

座佑铭：

抱雄心需毅力，滴水终能穿石！

地址：广东雷州市南兴镇防治所

邮编：524269

电话：0759-8461148

作者：张有强

