

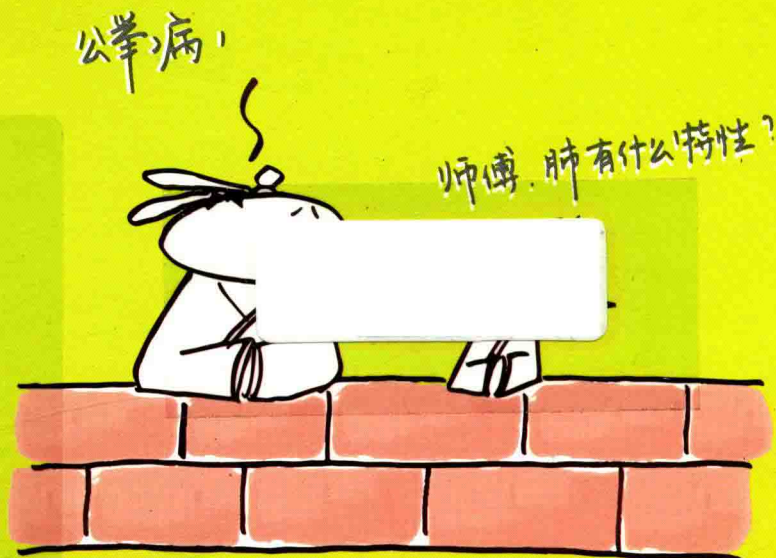


懒兔子漫话中医

# 说医不二

用漫画告诉你中医有多好玩，健康有多重要

懒兔子 © 著绘



懒兔子漫话中医

# 说医不二

懒兔子 © 著绘

 北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 ( CIP ) 数据

说医不二: 懒兔子漫话中医 / 懒兔子著绘.

-- 北京: 北京联合出版公司, 2016.5

ISBN 978-7-5502-7772-4

I. ①说… II. ①懒… III. ①中医学—通俗读物

IV. ① R2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 101984 号

说医不二: 懒兔子漫话中医

项目策划 紫图图书 ZITQ®

监 制 黄 利 万 夏

丛书主编 郎世溟

作 者 懒兔子

责任编辑 李 征

特约编辑 李媛媛 申蕾蕾 张伟超

装帧设计 紫图图书 ZITQ®

---

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京中科印刷有限公司印刷 新华书店经销

80 千字 880 毫米 × 1280 毫米 1/32 7.25 印张

2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-7772-4

定价: 39.90 元

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换

纠错热线: 010-64360026-103

## 序言

# 生命中的未知数

以前常想，为何打麻将很容易让人上瘾，但是打扑克却还好。几年前有一阵子，我几乎陷入麻将不能自拔，所有的空闲时间都在上网打麻将。一边我为自己的沉沦悔恨不已，一边又迷恋其中欲罢不能。直到后来我学习了中医，逐渐转移了注意力，才彻底从麻将的诱惑中解脱出来。也直到今天，我才渐渐明白，麻将之所以能让人着迷，是因为你身在其中时，永远都不知道下一张牌会让牌局出现什么样的改变。

未知，就是它最大的魅力。

麻将里存在的未知数，让人对结局充满了希望，它也许真的可以让你整个翻盘。我之所以沉迷，就是沉迷于这种对未来的希望中，越是不可知不可测，越是充满了诱惑。

生活，当然也是如此。

当你觉得可以清楚地看到5年、10年乃至退休以后的生活，你对未来的期待感就会不断地降低，你就很容易在“无望”中

变得懒散、怠慢和忧郁，甚至常常有种焦灼感。所以，要想解决这种无望，最好的办法就是让未来再次变得未知起来——只有这样才能重燃对生活的热情，才能让我们更积极地去期待每一个明天。

学中医吧。中医的世界实在太大了，你打开这扇门，里面隐藏着无数的宝藏，等着你慢慢地去发掘。你永远都不会猜到下一刻你能在里面找到什么，给你的生活带来怎样的改变，这是一个比麻将更有趣味的游戏——没有人会赢你，你只需要战胜自己。

未知，会让你对未来充满希望，但也会让你感到迷茫。可是中医的魅力就在于，它会一直教你如何清澈的目光，去寻找隐藏在重重迷雾下的真相。“大道至简”是中医最玄妙的招数，也是生命最朴素的本质。中医的整体辨证，就是让你学会跳脱出“身在其中”最好的注解。

中医是最平民的哲学，是人生智慧的体现。一例医案，一次辨证，一组方剂，都会带给你不一样的感受与惊喜。中医改变自己，改变生活。

其实，中医就是一条大道，而我们早就在这条大道上愉快地行走了。

懒兔子

2016年4月5日

## 第1章 只要你进过厨房，你就早已是中医

- 1 不懂中医，给了亲人错误的爱 · 2
- 2 只要你进过厨房，你就早已是中医 · 9
- 3 怎样才能让你成为有吸引力的人 · 16
- 4 学会用中医思维去生活 · 23

## 第2章 十二经络的值班表：子午流注

- 1 忠肝义胆的好兄弟 · 30
- 2 肺与大肠是好基友 · 37
- 3 脾胃的那点儿事儿 · 42
- 4 心与小肠是两口子 · 48
- 5 膀胱经的时候尿尿，肾经的时候爱爱 · 52
- 6 你不知道的两根经 · 57

### 第3章 人生就是一场西游

- 1 你所不知道的唐三藏 · 64
- 2 每个人心中都有一个孙悟空 · 70
- 3 我们的欲望就是猪八戒 · 76
- 4 人生就是一场西游 · 81

### 第4章 天空飘来几个字：缺津少液是大事儿

- 1 人体里有多少种气？ · 88
- 2 气病到底是个什么病？ · 94
- 3 整天涌动在我们身体里的，除了欲望还有血 · 103
- 4 血有病，是什么情况 · 110
- 5 身体是怎么处理水的，你知道吗？ · 120
- 6 天空飘来几个字：缺津少液是大事儿 · 126
- 7 持续高烧后，吃饼干的孩子死了，  
喝糖水的孩子活了 · 132
- 8 水停在身体里，是怎么了？ · 138



9 身体里的水增加的不只是体重，还有很多病 · 141

10 黄汗，不是臭男人才会有的汗 · 146

## 第5章 做自己最好的医生

1 如果你妈再说你懒，你就回她：这叫气虚 · 154

2 很多奇怪的症状，原因都是气虚 · 160

3 阴阳虚实，一张图秒懂 · 167

4 阴虚会得好多慢性病 · 173

5 怕冷的都需要壮阳，不分男女老少 · 179

6 胖子有很多悲惨的故事，比如又胖又冷 · 186

7 不省心的“大姨妈” · 193

8 央视是同一首歌，我们是同一剂药方 · 199

9 千年古方让你不做“湿人”，告别神经症 · 204

10 用除湿的方法治疗咳嗽和小朋友“装病” · 209

11 脾气不好，不是有个性，那是有病 · 214





## 第1章

只要你进过厨房，  
你就早已是中医

中医就是一条大道，而我们早就在这条大道上愉快地行走了。

# 1 不懂中医， 给了亲人错误的爱

▷▷ 我们的爱有太多的自以为是。

我这辈子有件特别后悔的事儿，就是学中医晚了。如果我可以早一点儿学习一些中医的基本常识，我爷爷和奶奶可能就可以多活一段时间，或者在活着的时候少受一点儿罪。

奶奶晚年患了老年痴呆症，后来就完全神志不清了，也不能吃东西，都是输的营养液，在这里不多说了。

说说爷爷吧。对于他的离世，我觉得作为家人，我们有很大的责任。

爷爷是个科学家，常年伏案工作，直到 80 多岁眼睛看不见了，才彻底放下手中的笔。后来，爷爷的心脏和肺脏不是很好，具体我也记不清了，反正长期住在医院。几年后又查出前列腺癌，但没有开刀，做的保守治疗。

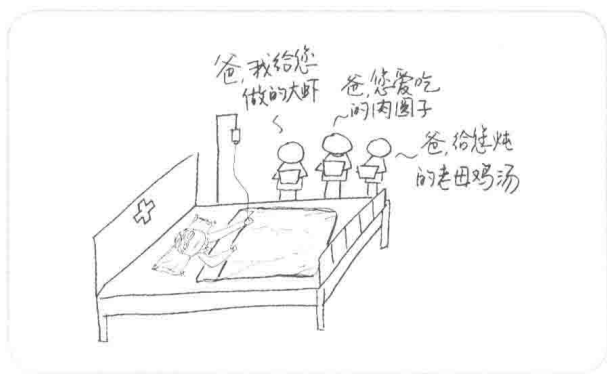


当时医院请了最好的名老中医给他会诊，并且开了一些中药，一吃就是好多年，但是非常奇怪的是效果并不好，最后还是不停地加西药和激素，又因为副作用引发了很多其他病症。

我当时就很奇怪，为什么那么多名老中医会诊开出的药方没什么用呢？彼时我也没有学中医，因此对中药非常不以为然，觉得真是一点儿没用。直到学了中医以后，我才恍然大悟，了解了那些中药没有产生疗效的因由。

自打爷爷住院以后，儿女因为很孝顺，觉得医院伙食太差，所以5个孩子轮流给父亲送饭。

本来生病的人就要饮食清淡，少油少盐，再加上爷爷都快90岁的人了，更是脾胃虚弱，没有力量去消化这些肥腻的食物。可是家人因为爱，觉得要增加老人的营养，偏偏费尽心思做了很多不好消化的营养食物，结果爷爷越吃越不好，总是腹痛腹胀，而且不停地咳嗽，痰不断。

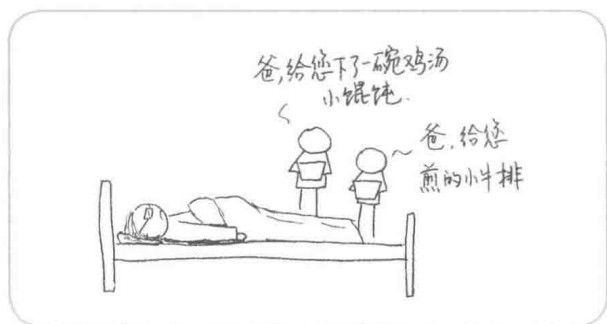


另外一点就是中药是代煎的。每次拿去 20 服，煎一大袋回来，放在冰箱里慢慢喝。一是 20 服药一起熬导致药性没有完全发挥，其次药也是有气的，包装在袋子里放冰箱几个礼拜，药气早就散了。这样的药吃下去，怎么可能会有效果呢？！

咱们就想想，中午做好的菜放到晚上吃，就完全不是那个味道了；如果放进冰箱，第二天味道就更差了。药也是一样的啊！

就这样，爷爷的身体一日不如一日。在最后的一年，因为食物不消化引发了胰腺炎，疼得他满床打滚儿，痛苦不堪。没办法只好做手术，进了 ICU。所有人都以为以他的高龄，肯定出不来了。但爷爷凭借顽强的求生意志，在所有人认为的不可能中，又从 ICU 回到了普通病房。

这时，如果我们能够意识到问题所在，那么爷爷至少还能多活几年。结果，我们又开始犯同样的错误了。



手术后的人吃什么食物最好？是米粥！粥是一种营养又健康的食物，因为只有这个虚弱的脾胃才能接受。任何肥甘的食物都是对脾胃致命的打击。爷爷因为不能正常饮食，我们就千方百计地把这些油腻的食物打成糊糊，然后从鼻管输入到胃中，真的也算是为了加强营养“不择手段”了。所以，后来爷爷的肚子胀得鼓鼓的，而且不停地咳嗽，吐痰。他每天要吐几百口痰。现在我才知道了为什么了，因为肉生痰！

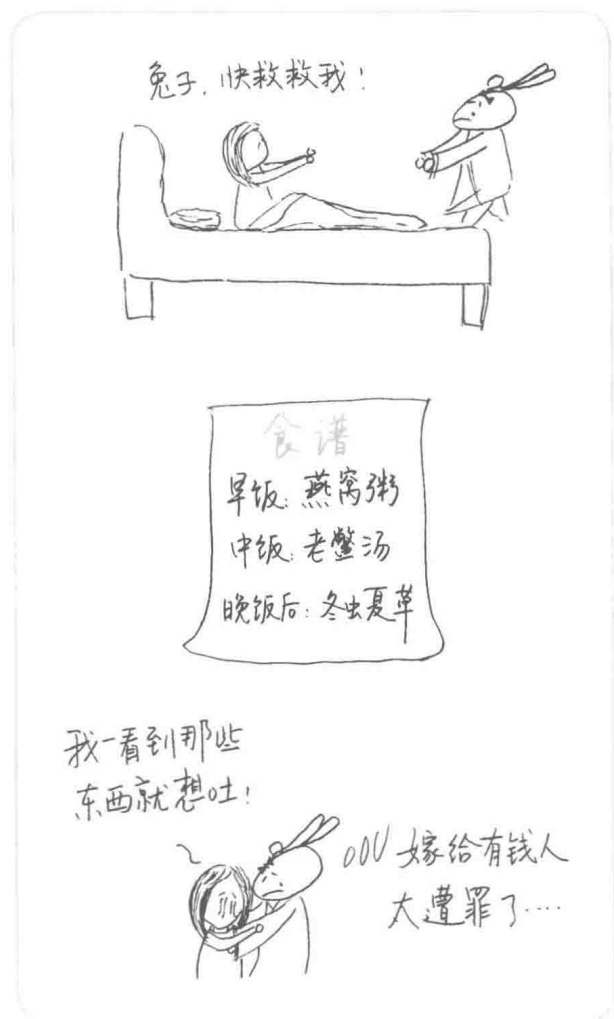
结果，最终导致爷爷去世的，就是一口痰！凌晨6点，一口痰卡在喉咙，吐不出咽不下，呼吸不畅，抢救无效去世了。

爷爷是我们全家人的精神支柱，儿孙辈都非常爱他。就是因为爱，才会拼尽全力去照顾，却因为不懂医理，让爷爷最后的日子那么痛苦。这是比生病更加让人无法面对的事实。



另一例，是我的发小。她因为宫颈问题，把整个子宫都切除了。手术后我去看她。

她说她手术后身体异常虚弱，什么都吃不下，一点儿胃口都没有。看了她的菜谱，我惊呆了。



然后我去找她老公。



很多时候，我们照顾病人是为了体现对TA的爱，然而，我们却忽略了病人自己的感受。如果TA们不接受，我们还会很强势词夺理地说：“这是为你好，你必须吃！”

哎……爱……

我们对父母的爱，对子女的爱，对爱人的爱，有太多的自以为是。我们总是喜欢把自己认为好的给他们，却很少想到他们会不会喜欢，甚至还常常因为他们表现得不那么喜欢，而生气和悲伤。

所以，学习了中医，我们可以从此换个角度，从对方的角度考虑问题。比如，父母不想吃那些昂贵的补品，有时候并不是为了给我们省钱，而是他们确实不想吃，吃不下；孩子有时候不想吃那么多鱼虾蟹，并不是对自己的身体不在意，而是他们确实不想吃，吃不下。

那到底该如何对他们好呢？顺着他们的心意，就是最好。心情好其实是我们能给予爱的人最好的礼物。如果真的要落实到食物，那我就推荐小米粥、大米粥，南瓜、红薯、山药。这些食物都特别养胃补脾，长期吃赛过人参，比任何山珍海味都要强。尤其是对那些大病初愈者、身体极度虚弱的人来说，米粥才是最好的补品。

我外婆今年94岁，我学了中医以后就到处收集最好的小米带给她。她如果有什么不舒服，咳嗽、嘴里溃疡、胃疼，我就让她喝一个礼拜小米粥，然后就什么事儿都没有了。

我女儿今年8岁半，1.48米的个子，72斤。已经有四五年没去过医院了。秘诀就是每天早上必不可少的一碗粥。

米粥是什么，是中国老祖宗给后代留下的最根本的东西。那么多食物可以饱腹，为什么偏偏中国人的主食就是米饭米粥？！这是智慧，是经过千百万次尝试后得到的智慧，丢弃的人都是傻瓜。

亲爱的朋友们，学点儿中医知识吧，为那些我们爱着的人。别再让我们的爱，成为他们生命不能承受的负担。



## 2 只要你进过厨房， 你就早已是中医

▷▷▷ 不会做饭的宰相不是好中医。

还是先从我一个朋友的真实故事开始吧。

她儿子10岁，有鼻炎好几年。我经过面诊，觉得这孩子可以用药，所以就给他推荐了清朝名医黄元御记录在《四圣心源》里专门治鼻病的方子。

然后……

