

向名医学 看病

六代中医
世家传人

文正球
左一心
著

——一位中医世家传人的健康忠告

征象纷纭且看中医世家如斯辨病开方为你亲授不传之秘



尿结石疼痛难忍
六味地黄好不好
气血虚叹白日撞鬼
情致不舒脾胃弱
嗜烟酒得了肝硬化
夜半抽筋睡眠苦
心惊溃疡久不愈
癌症饮食怎搭配
“撞红”引起腰痛
不孕致身心俱痛



排石汤大显神通
对症服用才有效
参芪汤治未老先衰
心病还需添心药
治顽疾全赖软肝煎
细心分析找原因
原来糖尿悄然临
营养可口是良方
调理恢复精神
良药使美梦成真

众声喧哗且听名医大家如何祛病摄生为你开启健康之门



向名医学 看病



左文
一心正
球著

——一位中医世家传人的健康忠告

图书在版编目 (C I P) 数据

向名医学看病 —— 一位中医世家传人的健康忠告 / 文正球, 左一心著. — 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2012. 11

ISBN 978-7-5357-7402-6

I. ①向… II. ①文… ②左… III. ①医案—汇编—中国—现代 IV. ①R249.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 227641 号

向名医学看病 —— 一位中医世家传人的健康忠告

著 者: 文正球 左一心

责任编辑: 李 忠 王跃军

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙瑞和印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市井湾路 4 号

邮 编: 410004

出版日期: 2012 年 11 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1020mm 1/16

印 张: 17.75

字 数: 260000

书 号: ISBN 978-7-5357-7402-6

定 价: 29.00 元

(版权所有 · 翻印必究)

前言

我出生于一个六代相传的中医世家，从小中医中药就无时无刻不在我的生活里。爷爷房里有很多线装医籍，我启蒙的字就是从那上面来的；跟着妈妈念“甘草、薄荷、桔梗、白牛膝……”是我印象里最早的“儿歌”之一；去到乡下外公那里，田边山上他会随时指点着“这是路边荆，祛湿的良药；这是蒲公英……”而“医者父母心”这5个字不仅无数次出现在长辈们的嘴里，更成为我一生的信条。

感谢长辈们家传师授，20世纪80年代末，我在治疗癌症和疑难杂症方面有了一些心得。1990年北京亚洲运动会（简称亚运会）期间，国家卫生部举办“首届中国中医药博览会”，并组织“中医专家义诊团”为亚运会服务。我荣幸地获邀参与，期间与国内很多名医交流，获益匪浅，并于会后应邀到泰国和马来西亚讲学，自此定居东南亚。

中医向有“上工治未病”之说。我以为，一位有“父母心”的好医师，不仅要全心全意为病人服务，也有责任、有义务让更多的人觉悟于未病之时。所以10多年来，我一直应马来西亚《中国报》和《南洋商报》之邀，为他们撰写专栏，广泛普及一些医学和保健知识。多年行医，很多病例都给我留下深刻印象。除了从专业的角度把它们当作素材教给我的学生，我也得夫人之助，

将这些医案以故事的形式呈现出来。

这 100 多个故事是近几年来《中国报》“逸仙医话”栏目文章的结集。读者诸君既可以茶余饭后随意翻阅，又可以在需要时寻找一些参考信息。我们希望大家通过这些通俗的、犹如发生在身边的故事提高自己的健康保健常识，从最基本的衣食住行、最普通的日常生活了解疾病的由来，从最细微处杜绝病魔的攻击，最有效地保护自己和家人。

非常感谢《中国报》和湖南科学技术出版社的编辑朋友，在栏目撰写和成书之际给予热情的支持和帮助。基于本人水平有限，书中难免有差错或不当之处，敬请大家见谅并不吝指教。

文正球

于吉隆坡

目录

第1章 健康从细节开始

1 调整生活方式，远离“亚健康”	002
2 电脑综合征，抽烟更添病	003
3 保障健康，喝水也要有讲究	005
4 尿结石疼痛难忍，排石汤大显神通	006
5 少饮又憋尿，泌尿道感染	008
6 青春痘痘来，越挤越厉害	009
7 痘痘长在哪，脏腑有对应	011
8 脂溢性皮炎，面部起红斑	012
9 芒果虽美味，过敏起皮炎	014
10 敏感体质人，服药要小心	015
11 溶血性尿毒症，饮食卫生要当心	017
12 日本核危机，辐射成话题	018
13 鱼油利健康，购买选品牌	020
14 六味地黄好不好，对症服用才有效	021
15 过年的“吃喝玩乐”	023
16 “捞鱼生”也要小心	024

001

目录

17	气血虚叹白日撞鬼，参芪汤治未老先衰	026
18	邻居吵架惊好梦，失眠数月苦难言	027
19	失眠者众，各有原因	029
20	罹患偏头痛，思虑是主因	030
21	食管吞咽困难，病在情志不舒	032
22	三叉神经痛，发作痛彻心	033
23	头痛缘何起，温差竟酿疾	035
24	节日勤保健，阖家喜之源	036
25	过节与过年，病友临“考验”	038
26	营养与保健，平衡是关键	039
27	节日饮食丰，健康要“双赢”	041

第2章 保肝护胆调肠胃

1	淋雨引发上吐下泻，病愈方知后果前因	044
2	胃痛何其苦，生病有原因	045
3	咳嗽找缘由，胃食管反流	047
4	柏油样大便，提防胃出血	048
5	缘何酿胃疾，食柿病来奇	050
6	“胃痛”找病源，原是胆囊炎	051
7	胰腺炎发作，贪食惹祸端	053
8	急性胰腺炎，暴食是祸源	054
9	路遇流涎汉，药到解疑难	056
10	忽视“便意”，后果不堪	057
11	便秘原因多，对症解烦忧	058

12	结肠“神经病”，紧张是主因	060
13	口臭难交女友，中药帮忙解忧	061
14	年轻胃热盛，口疮找上门	063
15	情致不舒脾胃弱，心病还需添心药	064
16	胆石要治好，避免成隐患	066
17	嗜烟酒得了肝硬化，治顽疾全赖软肝煎	067
18	饮酒过量加肥胖，肝脏疾病要提防	069
19	肝昏迷惊魂，为健康戒酒	070
20	预防脂肪肝，远离富贵病	072
21	肝病须保养，具体怎么办	073
22	提防乙肝来偷袭，健康生活是保障	075
23	乙肝虽可怕，预防有办法	076
24	丙型肝炎怎传染，了解知识好预防	078

第3章 呼吸畅通有讲究

1	感冒与流感，不是一回事	082
2	感冒须辨证，寒热要分清	083
3	咳嗽各不同，对症才见功	085
4	咳嗽缘何久不愈，中药清肺保平安	086
5	聋哑女头痛，医师找原因	088
6	空气质量很关键，保养避免支气管炎	089
7	莫说哮喘侵老弱，年轻健壮也要防	091
8	咯血吓坏父母，原是支气管扩张	092
9	五毒合一猪流感，未去疫区可心安	093

第4章 心脑血管需呵护

- 1 “心绞痛”一场虚惊，吃错药几乎送命 096
- 2 中年心梗常有，“性”福不可强求 097
- 3 血管硬化如何防，饮食运动皆重要 099
- 4 中年大肚腩，提防慢性病 101
- 5 缘何浑身汗出，对症找出病根 102
- 6 早搏扰身心，胆小心不宁 104
- 7 噩梦连连发，体虚要健心 105
- 8 突发心律失常，险叩鬼门关 107
- 9 病症不一样，根源却相同 108
- 10 夜半抽筋睡眠苦，细心分析找原因 110
- 11 “气喘”发作厉害，原是心血管病作怪 111
- 12 无端鼻出血，可能是警讯 113
- 13 中年高血脂，饮食要控制 114
- 14 冰雪惊魂话心梗，旅游在外要小心 116
- 15 炒股不轻松，老年防中风 117
- 16 高血压病人，谨防脑梗死 119
- 17 劳累又激动，小心莫中风 120
- 18 嗜铬细胞瘤，引起高血压 122
- 19 瘦弱血压低，也会有危险 123
- 20 低盐控血压，却得低血钠 125
- 21 高血压肾病，关键抓“早期” 126
- 22 下肢静脉曲张，不可久坐久站 128

第5章 内分泌功能紊乱须调养

- 1 为何蚂蚁来成群，细察发现糖尿病 132
- 2 心惊溃疡久不愈，原来糖尿悄然临 133
- 3 中年生活质量，体检重要一环 135
- 4 遗传血糖高，瘙痒睡不着 136
- 5 长期糖尿病，小心肾功能 138
- 6 为何血糖升高，睡眠十分重要 139
- 7 “豆腐疑思”起，菜品多调剂 141
- 8 甲亢悄悄来，女性多警惕 142
- 9 夫妻房中事，健康保和谐 144
- 10 甲减健忘惹烦恼，中西医结合保平安 145
- 11 脾肾阳气不足，甲减悄悄来袭 147

005

目
录

第6章 强筋健骨抗衰老

- 1 久坐办公室，颈椎易生病 150
- 2 误认“五十肩”，病根在颈椎 151
- 3 腰疼痛难忍，寒湿是病因 153
- 4 手指关节红肿痛，湿热引发类风湿 154

- | | | |
|---|-------------------|-----|
| 5 | 寒湿引来腰腿痛，生活饮食要当心 | 156 |
| 6 | 痛风频发作，误当风湿病 | 157 |
| 7 | 人老“机器”老，膝盖后长“豆沙包” | 159 |
| 8 | 成天腰酸背痛，“坐享清福”不行 | 160 |

第7章 癌症只是慢性病

- | | | |
|----|-----------------|-----|
| 1 | 炎症癌症如何辨，西医中医协同疗 | 164 |
| 2 | 乳癌非女性专利，男士不可掉轻心 | 165 |
| 3 | 宫颈癌年轻化，女性须常检查 | 166 |
| 4 | 中西医结合治疗，宫颈癌最佳选择 | 168 |
| 5 | 宫颈癌术后，中药调养佳 | 169 |
| 6 | 无端鼻塞莫大意，涕血尤须早就医 | 171 |
| 7 | 发热当成感冒，未料血癌“报到” | 172 |
| 8 | 莫图夜宵口福，当心疾病乘虚 | 174 |
| 9 | 贫血莫大意，赶快找病因 | 176 |
| 10 | 为何肺癌高发，环保因素重大 | 177 |
| 11 | 老年慢支，提防癌变 | 179 |
| 12 | 罹患肺癌不要怕，中西合治效果佳 | 180 |
| 13 | 曾患肝炎危险高，提防肝癌很重要 | 182 |
| 14 | 肝上长肿瘤，郁闷是缘由 | 183 |
| 15 | 饮食习惯差，肝癌年轻化 | 185 |
| 16 | 卵巢癌术后水肿，中药逐水挽生机 | 186 |
| 17 | 常吃过热饮食，小心患食管癌 | 188 |
| 18 | 少吃咸鱼烧烤，防癌十分重要 | 189 |

19	便血莫轻视，警惕患肠癌	190
20	肠癌何处防，改善便秘起	192
21	警惕肾癌袭，血尿别大意	193
22	隐秘胆囊癌，常因结石起	195
23	喉咙嘶哑，小心喉癌	196
24	孝心感动天地，医师尽力救人	197
25	别说癌症不遗传，提高警惕保安全	199
26	防癌何处起，饮食要注意	200
27	癌症饮食怎搭配，营养可口是良方	202
28	化疗食欲差，积极想办法	203

第8章 健健康康做男人

1	新婚难言之隐，服药顿解“强中”	206
2	肾阴不足早泄，药疗食疗补虚	207
3	房事不顺难开口，前列腺炎是肇端	208
4	想要生宝宝，精虫质须高	210
5	饮酒导致不孕，盼子千万小心	211
6	久坐白领男，要保“前列”康	213
7	尿尿苦难言，早治莫迟延	214
8	应酬频饮酒，阳痿跟着走	216
9	年轻“老”肾病，结婚做父亲	217
10	骨松非妇女专利，男性也要注意	219
11	自作主照方抓药，不对症疾患难除	220
12	早治少年疾，唯愿身心健	222

第9章 开开心心做女人

-
- | | |
|--------------------|-----|
| 1 “撞红”引起腰痛，调理恢复精神 | 226 |
| 2 痛经无处诉，医家解烦难 | 227 |
| 3 慢性盆腔炎，生活缺质量 | 228 |
| 4 痒痒何处来，真菌在作怪 | 230 |
| 5 女子肾虚，带下腰痛 | 232 |
| 6 年轻“崩漏”，气血两虚 | 233 |
| 7 讳疾忌医娘心苦，贴心照顾女送医 | 235 |
| 8 乳房纤维腺瘤，年轻女性常有 | 236 |
| 9 情志不舒，乳腺增生 | 238 |
| 10 女性到中年，早早防缺钙 | 239 |
| 11 清心平肝散，更年保平安 | 241 |
| 12 产后浑身痛，原是缺维D | 242 |
| 13 不孕致身心俱痛，良药使美梦成真 | 244 |
| 14 控制妊娠反应，治疗配合调养 | 245 |
| 15 减肥节食过分，营养缺乏成病 | 247 |
| 16 心情不舒畅，脸长黄褐斑 | 248 |
| 17 荷尔蒙失调，引起“鬼剃头” | 250 |

第10章 老幼健康细思量

1 缘何记忆奇差？老年痴呆作祟	254
2 阿尔茨海默病，常袭老年人	256
3 “空巢”心也空，警惕抑郁症	257
4 同是晕眩症，病因却不同	259
5 爱孙喂补品，早熟母惊心	260
6 孩子白癜风，妈妈好心疼	262
7 肠病毒肆虐，家长好担心	263
8 奶粉起疑思，困扰年轻母	265
9 疑是禽流感，虚惊急一场	266

第1章

DI YI ZHANG JIANKAN CONG XIJIE KAISHI

健康从细节开始



调整生活方式，远离“亚健康”

老田兴冲冲推开文医师的门：“嗨，八打灵新开了一家酒楼，跟我一起吃饭去！”医师笑：“你呀，只要听到有好吃的就‘不辞劳苦’、‘不远百里’地赶过去，人到中年饮食上也该节制点啦。上次叫你查查血脂、胆固醇，去了没有？”“哎呀呀，怕了你，三句话不离本行，我可懒得没事找事。”他扫一眼坐在医师对面的女病人，挥挥手说：“先忙你的吧，我坐旁边等等。”

坐下来，老田才发现桌上有个小电视屏幕，医师指点着继续对那妇女说：“你看，这种辐射状的白色纤维是缺钙的表现，中年以后的女性如果没有注意补充钙，容易骨质疏松，你这方面一定要注意了。另外，你还有甲亢（全称为‘甲状腺功能亢进症’）是不是？”“是呀是呀，有好多年了，这也看得出来？”“喏，你看这里，像厚云样的改变提示为甲亢，还有，这一圈看得出你非常疲劳……”

老田很好奇，等那妇女一走连忙问道：“这就是什么‘一滴血看健康’？那你帮我看看就好了，何必还要我去医院做检查？”医师笑：“你别把这跟医院的验血检查混为一谈，这完全是两码事。”

医师告诉老田，现代人物质条件改善，但生活节奏快，竞争压力大，很多人出现介于健康与疾病之间的“亚健康”状态，引起科学界的重视。美国著名科学家 R. M. Bradford 首先发现、并经过很多医学科学家在细胞形态学、氧自由基学说、全息胚等理论的论证和实验，终于得出这种不加任何试剂的直观检测方式。它在几分钟之内能捕捉到人体生理、病理变化的信息，对多种疾病做出提示，所以被誉为“健

康的预警器”。

“那我也试试。”不一会儿，屏幕上显示出一幅图像。医师指点道：“你看，你的红细胞不是分散、游离、充满活力，而是像一串串叠起来的钱币，这就提示你的血液浓度比较高，这样氧气输送就会出现障碍。”他又指指一些白色晶体状小块：“看，这就是胆固醇结晶，你的血液中已经比较多，要提高警惕啦！”随着图像的移动，老田越看越感兴趣：“哎，这么一大条是什么呀？”“那是脂肪栓，说明你血里面油脂不少，如果长期这样下去，它们就会阻塞你的血管，那你就危险了！”

老田挠挠头：“啊呀，看来这大鱼大肉真的要少吃了！”医师道，也不完全是吃的问题。饮食保持低脂肪，多吃五谷杂粮、新鲜蔬菜水果固然重要，但还要配合健康的生活方式，比如充分的睡眠、适当的运动、戒除抽烟酗酒等不良习惯、放松心情自我减压，都是维护健康的要点。

2

电脑综合征，抽烟更添病

阿芳与父亲“冷战”一个星期了。父女俩虽然在一个屋顶下过日子，仍然跟往常一样各自上班，回来一起吃晚饭，却像是一对互相关照、配合默契的“哑巴”，谁也不开口说话，两个人的家也就显得格外沉闷。

这天，阿芳回来，看见妈妈的遗像前点着香，还有她最喜爱的点心。父亲眼睛红红的，低头坐在旁边。“啊呀，今天是妈妈的生日耶，我怎么会忘了！”再看看老爸自从妈妈去世后变得明显苍老的脸，阿芳不由得鼻子一酸，叫出一声“爸！”眼泪唰地流了下来。

父亲哽咽着递给她一条纸巾：“乖女，听爸的话，我不是说阿城不好，可是我实在不能把我唯一的女儿交给一个抽烟的男人！你想想，要