

国医健康绝学系列三十一

相信自己，相信规律，绝不报怨



红墙保健医

王连清亲述的中医养生与治病之道

王连清 马雷 马青◎著

- 其实，人活着，过日子，谁心里能没点儿难受的事情
- 如果一遍遍琢磨，时间长了，琢磨就成了折磨
- 这些怨恨就成了身体里的毒
- 生活中谁都可能给您委屈，别人给您了
- 不管他是不是想害您，但您自己千万别再害自己



藏書

鳳凰出版傳媒集團 | 鳳凰聯動
 江蘇人民出版社 | FONGHONG

图书在版编目(CIP)数据

红墙保健医 /王连清著. —南京: 江苏人民出版社,
2010.5

(国医健康绝学系列)

ISBN 978-7-214-06262-8

I. ④红… II. ①王… III. ①养生(中医) — 基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第089157号

- 书 名 红墙保健医
著 者 王连清
责任编辑 薛念慈
特约编辑 齐文静 伍 艺
插 图 胡婷珠
出版发行 江苏人民出版社(南京湖南路1号凤凰广场A楼 邮编: 210009)
网 址 <http://www.book-wind.com>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京湖南路1号凤凰广场A楼 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
印 刷 北京同文印刷有限责任公司
开 本 700毫米×1000毫米 1/16
印 张 16.5
字 数 184千字
彩 插 4
版 次 2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-214-06262-8
定 价 29.00元
(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)

→
王连清在香港任李嘉
诚先生私人医生时与
其合影



→
王连清与香港“美容皇
后”、现代美容主席曾裕
合影



→
王连清与卫生部保健局
前局长王敏清合影





←
王连清陪同卫生部前部长
崔月犁视察江苏省时合影



←
王连清与卫生部原部长
钱信忠合影



←
王连清与顾英奇、郭普
远、谢海洲、马燕龙、施
小墨合影

→
王连清与中国老教授协会
医药专业委员会理事长、
卫生部北京医院前党委书
记郭普远教授合影



→
王连清与名医汪逢春先生
的入室弟子谢子衡合影



→
香港保健协会会长周文
轩给王连清颁发医学顾
问证书





←
王连清在人民大会堂参加
纪念粟裕大将诞辰100周
年大会留影



←
在北京电视台科教频道
养生堂栏目与主持人王宁
合影



↑ 病人给王连清主任赠送匾牌

出版说明

《国医健康绝学》是一套荟萃了中国各地保健名家多年来在防病养生方面实用经验的系列丛书。丛书全面、系统、深入浅出地阐述了人在不同年龄段的各类常见病和疑难杂症的预防之法，还告诉大家养生的根本在于要颐养人的“生长收藏”。

本套丛书的作者或是盛名在外、经年累月奋战在教学、科研、临床第一线的名师专家，或是得其家学和先师精髓并将其发扬光大的良医，或是久病成医后的中医大修之人，或是遍尝百草之后以颐养身心为乐的通达之士。虽然自古“道不轻传，医不扣门”，但是他们却毫不吝惜自己的养生防病绝学高技，以普度世人的心苦身病为己任，以惠泽众生的快乐健康为大荣。

《国医健康绝学》系列丛书的出版，是本着积极预防疾病、提早化解潜藏在人体的隐患、把疾病消灭在萌芽状态的宗旨，希望大家能更多地关注健康，关注养生，而不是只仅仅关注疾病。我们建议，如果自身的情况不是“未病”状态，而是急病、重病或迁延不愈的痼疾，那么这时候还需要大家及时去医院求诊问治，接受常规治疗。“急病上医院，未病自己防”，如此，才能及时并全方位地保证自己的健康，这正是本丛书一直提倡的科学、理性的生活态度。

我们衷心欢迎各界有志于振兴中华传统医学养生的仁人志士和广大读者积极为本丛书提出宝贵意见和建议，以期携手为中国老百姓的健康贡献绵薄之力。

关于作者

王连清，女，1933年8月生。

现任职务：中国科协中医药专家组和激光专家组咨询专家

中华医学会激光分会委员

中国中西医结合软组织疼痛研究会理事

香港保健协会医学顾问

《北京晚报》健康快车大课堂列车长

北京京城岐黄国医馆中医诊所董事长

1954年毕业于北京医科大学医疗专业，曾在国家卫生部领导的我国高级干部保健医疗基地——北京医院内科、神经内科和康复理疗科从事党和国家领导人的医疗保健工作。由于工作需要，接受了多位著名老中医的会诊指导，如浦辅周、施今墨、秦伯未、袁鹤齐、章次公、龚志贤、赵炳南、魏龙骧、岳美中等，为针灸界的杨济生、叶心清、孙振寰、杨甲三、程辛农等多位名医侍诊。本人非常佩服老一代名医临床诊治疾病的神奇医术，进而对祖国医学产生了浓厚的兴趣，开始学习中医和针灸，并把所学医术应用在为党和国家领导人的医疗工作中。1975年，王连清调入卫生部中国中医科学院工作，承担医疗、科研和国际针灸培训中心的教学任务，深受国内外各界患者的好评。

在 50 年的临床工作中，王连清刻苦地钻研中医精髓，根据中医的基础理论结合西医解剖生理部位选取穴位，运用多种针法，以中西医相结合的方法诊断治疗各种病症，针刺手法新颖独特。她结合解剖生理学、康复医学基础以及多年的临床、科研经验编写的《软组织外科针灸学》和《激光穴位照射的临床应用》等书，填补了我国传统针灸书籍的空白，深受国内外同道的欢迎。

她针对国家队运动员多发膝关节疼痛而撰写的科研论文《针灸治疗运动员腓腱末端病的临床疗效观察和动物实验病理研究》，在 1993 年美国洛杉矶奥林匹克体育科学会大会上宣读并获奖。

王连清除擅长治疗亚健康心慌心悸病症、消化系统病症、疼痛病症、神经系统病症、妇科及更年期综合症以外，在中医养颜美容、祛斑、除痤疮、保健抗衰老方面也造诣颇深。她的针灸经络治疗配合中药内调外敷的综合美容疗法，疗效卓著，不仅深受国内患者的好评，在国际针灸培训班的授课更是备受各国留学生的推崇。在受聘于东欧、美国客籍教授期间，不仅为外国朋友解除了精神、肉体上的痛苦，也为弘扬中国传统的中医文化作出了贡献。

今天，已逾古稀之年的王连清，依然深深热爱着自己的事业，以解救病患的疾苦为己任，将临床多年的医术精湛亲馈大众，可谓造福一方！

已发表医学专著：

《中国少年百科全书·医药卫生卷》《健康是金》《养生金鉴》



推荐序·

近日，王连清贤契打来电话告知她的宏篇《红墙保健医》即将付梓，我甚感欣慰和为之高兴。连清是1954年从北京大学医学院毕业后分配到北京医院，多年中一直从事党和国家领导人的医疗保健工作。1975年进入中国中医科学院，课学岐黄之术。

有幸吾有连清列为门墙，又加之她天资颖悟聪敏、勤学好问。多年来，精读中医经典，造诣颇深。在中西医学基础上，博彩群英，集众家所长，尊古不泥古，将经方与临床实践相结合，形成了自己独特的辩证治疗思路。特别是其在临诊中，她能够以医德为先，秉承治病救人之宗旨，尽心竭力，将独特的配穴、针灸技法与精湛的组方用药相结合、针药并用，往往能独俊秀而出群，启沉痾而复康，救人无数，可称得上是“青出于蓝而胜于蓝”。故授之以青囊。

余今年 94 岁，连清同学也年近 80 岁。每遇二人聚首相谈，余皆觉其求学之心益诚，医术日渐精进。余遍览箴言，见其言简意赅，既有意深独见之刚，又有蹊径箴言之柔，深入浅出，通俗易懂，将几千年来博大精深的中医养生保健的传统文化与现代养生保健观点相结合，并根据自己 50 多年来的医疗、养生、保健经验，对一些常见病提出了具体的防病措施，总结出很多行之有效、简便易行的中医养生保健之术，给现代人的医疗、养生、保健、防病以很大助益。

连清此书为其行医多年的总结之作，可称得上是一本对人们养生、保健具有很高参考价值的好书。连清嘱予作序，想到中庸数语，愿与贤契共勉：“博学之、审问之、慎思之、明辨之、笃行之。”

四大名医汪逢春先生
入室弟子

谢子衡谨序

2010年6月



自序

自从我 2004 年出版了中医保健养生的科普读物《健康是金》和 2006 年出版的《养生金鉴》以后，经常接到读者来信或来电话询问一些有关保健养生和治疗疾病的问题，并且希望我再写出一些有关养生和防治疾病的书籍。当时由于工作繁忙，社会活动多，一直未能如愿。2009 年我已进入长寿期的年龄，自己减少了一些工作量，才抽闲动笔，开始写第 3 本有关保健、养生与防治疾病的读物。

本书从我临床上经常遇到的有关养生保健和防治疾病的认识误区写起，更多的内容是我多年临床治病和保健养生的经验教训。就拿一个很简单的感冒例子来说吧，在我没有学习中医之前，我不知道感冒初期出现风寒症状，如流鼻涕、打喷嚏、怕冷、头痛、咳嗽时应该用发汗解表的方法就可以治疗。后来我总结出，症状较轻的风寒感冒完全可以自己煮一碗葱、姜、红糖水喝，也可以根据每个人的不同症状，喝完后盖上被子，睡上半个小

时出一身汗就会好的。另外，还可以配合头部按摩加点揉太阳、风池和合谷穴，或请针灸医师针刺大椎、太阳、风池、合谷、足三里穴，或做足疗，或在后背的风门、肺俞和大椎穴拔罐治疗等。即便是较重的风寒感冒吃发汗解表的中成药——正柴胡饮冲剂、通宣理肺片或中药汤剂——荆防败毒饮，宣肺散寒就可以很快治愈。

可是一些中医知识欠缺的人觉得感冒了就赶快吃羚壳和银壳解毒丸（片），或感冒清热剂，甚至于去医院用抗生素类和地塞米松等一些与症型不相符合的治疗方法，结果反而会影响治疗效果。

所以，我在书中对感冒写得细一些，还有很多慢性病的治疗也是如此。例如同是高血压病，有原发性高血压和继发性高血压，也有虚症和实症的区别，有因动脉硬化而发病的，也有因为长时间精神紧张、失眠或阴虚肝旺而发病的，症状有不同，所以治疗的方法也应该有所不同。

现今人民生活质量提高了，大家越来越重视养生保健和防病，很多人都服用保健品。据我了解，很多人都是随大流跟着感觉走，认为成份好，价钱贵的就是好的保健品。这也是一个误区。保健品应该选择适合自己体质和对自身疾病治疗有辅助治疗作用的才是最好的。

总之，本书以介绍常见病多发病的治疗与预防措施和介绍几种养生保健的方法为主，同时也写了一些中医治疗急症和重症的案例，目的是告知读者中医是可以治疗急症和重症的。博

大精深的中医学是我国的国粹，民族的瑰宝，更是一门健康的智慧学，应该发扬光大，由于本人的水平有限，时间仓促，虽然竭尽全力但不当和错误之处在所难免，恳请专家、同行和读者批评指正。

王连清

2010年6月于北京

国医健康绝学系列一

改变中国人健康生态之第一方案

连续两年获得“中国十大健康图书”称号

这是一本中国当代养生专家中里巴人所写的养生秘笈。在书中，中里巴人对经络进行了革命性的阐述，颠覆了几千年来人们对身体的错误认识，并开创了用最简单的方法防治各种疑难疾病的不二法门。

作者：中里巴人 定价：29.00 元

《求医不如求己》



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

国医健康绝学系列二

从黄帝开始，中国人代代相传的养生手法

“中国十大健康图书”，最权威的经络使用说明书

这是一本介绍敲打经络就能预防百病的书，它为您送上：58 种常见病和不明慢性病的经络穴位自疗方法；14 条经络养生方法；3 种最有效的小儿健康推拿指南；使用人体经络的 8 种最简单技巧。

作者：萧言生 定价：29.00 元

《人体经络使用手册》



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

国医健康绝学系列三

增强中国孩子体质和智力的最佳方法

最实用的儿童健康祛病圣典

这是一本介绍用经络来给孩子调理身体的书，里面为您奉上如下“宝贝”：小儿身上的 27 个关键穴位；8 套儿童经络保健方案，让你在家中就可轻松为孩子防病；45 种儿童常见疾病的经络推拿治疗手法，无任何副作用。

作者：萧言生 定价：28.00 元

《儿童经络使用手册》



特别赠送全彩儿童经络穴位挂图

国医健康绝学系列四

根治各种慢性病的特效穴位大全

专病专治，穴穴显灵

本书精选了人体 12 条正经和奇经八脉上的 58 个特效穴位，专门解决潜藏在人们身体里的众多疑难杂症。它为您献上：5 种绿色护生方案，其中精采的 15 个保元真穴带您春保肝、夏养心、秋护肺、冬养肾；5 种五脏宁穴平衡法；27 个女福大穴，悉心呵护女性乳腺、生殖系统；12 种穴位易容法，让女性朋友容颜明净天然。

作者：萧言生 定价：29.00 元

《特效穴位使用手册》



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

国医健康绝学系列五

从根子上祛除中国人身体内的各种病症 “中国优秀健康图书”，垄断各大健康类排行榜第一名

本书凝聚了作者十几年独创的多种奇效良方，书里告诉我们：补血从食疗和刺激经络开始；分清食物的温热寒凉平是补血的关键；9种可以自己制作的补血佳品、3种择食法、4套经络疗法；摸第二掌骨，看舌苔和手相等最简单的自我诊断法。

作者：马悦凌 定价：29.00元

国医健康绝学系列六

奠定中国人健康基石的最佳方案 “中国优秀健康图书”

在《求医不如求己》的基础上，中里巴人根据人体五脏六腑和经络、天地的神秘因缘，结合《黄帝内经》之养生精髓，总结出了适合不同体质、不同年龄之人的保健大法，让人人都能在使用中逐步根除各种疾病，消弭对年老的恐惧，尽享“求医不如求己”的幸福和巨大乐趣。

作者：中里巴人 定价：29.00元

国医健康绝学系列七

当孩子的儿科医生、营养大师和早教专家 打好中国孩子的身体底子

这是一本教父母用食物和经络增强孩子体质和智力的书。书中为您献上：7种为怀孕前女性量身定度的补气血食疗方；9种判断孩子是否健康和气血充足的方法；25套小儿常见病的食疗加经络按摩的特效防治方案；9种胎教秘方；1份《食物属性一览表》。

作者：马悦凌 定价：28.00元

国医健康绝学系列八

强体祛病，修复后天之本 中医学博士栾加芹教您如何活用《易经》

这是一本介绍如何利用《易经》从源头上化解病因的书。本书为您献上：13个健康新观念；13个健康细节；22套特效祛病健身调补方案；23个经络、食疗和方剂精华养生大法；5个煎药、经络按摩治疗法。

作者：易医 定价：29.00元

《不生病的智慧》



特别赠送全彩国家标准经络穴位挂图

《求医不如求己2》



特别赠送全彩国家标准经络穴位挂图、足部反射区挂图

《父母是孩子最好的医生》



特别赠送全彩儿童经络穴位挂图、全彩食物属性一览表

《不生病的智慧2》



特别赠送全彩国家标准经络穴位挂图