

周北川 李建国等主编
人民政协报社 北京弘医书苑
联袂推出中医健康养生经典力作

中医专家 大讲堂

亚健康、“三高”疾病、心脑血管疾病、
脾胃病、呼吸科病、妇科病、儿科病……

中医专家说：治未病

50余位名医名家、学科带头人
北京中医药大学教授
北京弘医堂中医医院专家

携手创作

周北川 李建国等主编
人民政协报社 北京弘医书苑
联袂推出中医健康养生经典力作

中医专家 大讲堂



中国文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医专家大讲坛 / 人民政协报社, 北京弘医书苑编.

—北京: 中国文史出版社, 2016.3

ISBN 978-7-5034-7520-7

I. ①中… II. ①人… ②北… III. ①养生(中医)—基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第035073号

责任编辑: 张春霞

出版发行: 中国文史出版社

网 址: www.wenshipress.com

社 址: 北京市西城区太平桥大街23号 邮编: 100811

电 话: 010-66173572 66168268 66192736(发行部)

传 真: 010-66192703

印 装: 北京温林源印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 20.5

字 数: 305千字

版 次: 2016年7月北京第1版

印 次: 2016年7月北京第1次印刷

定 价: 39.80元

文史版图书, 版权所有, 侵权必究。

文史版图书, 印装错误可与发行部联系退换。



序言 ■ Preface

中医学是目前保存最完整、影响力最大、使用人口最多的传统医药体系。中医学植根于中华优秀传统文化，惠及东方，影响世界，是全人类的共同财富。不论是屠呦呦教授对青蒿素的研发，还是我国血液学界对白血病治疗的研究，都曾受益于中医药典籍的启示。这都说明了中医科学的博大精深。

定位于中医科普报道的《中医专家大讲堂》，是《人民政协报》与北京弘医书苑联合推出的中医科普专栏的文章集结。专栏文章秉持“生动、严谨、活泼”的风格，实现了让中医药理论用现代化语言解读和传播，让中医知识、典故由晦涩难懂变得通俗、易读、可读，如“谁是健康的主宰”、“当抑郁症来敲门”、“你的睡眠都去哪儿了”等文章均让人耳目一新。这种科普报道形式既是老百姓喜闻乐见的传播形式，也是中医药界的专家们所希望的形式。且专栏荟聚了王玉川、颜正华、王琦、聂惠民、裴永清、魏雅君等数十位中医药界知名专家对中医防病治病知识和理论的通俗介绍，人民政协报社将这些专栏科普文章集结成册、编辑出版，既有利于中医药文化的传承，也会促进人民群众的健康维护。历史上，中医药对于中国百姓疾病的预防、治疗、康复以及健康促进都发挥了重要作用。相信这本专集在当下可为推广以“治未病”为特色的中医健康养生之道发挥积极的作用。

2016年4月



序言

第一辑 中医养生之道…… 1



裴永清，正本清源说养生…… 2

魏雅君：感悟医理…… 7

李秀敏：从医五十载感悟…… 14

刘燕池：中医如是说衰老…… 18

许润三，名老中医谈养生…… 22

傅景华：古书经典中的养生之道…… 25

宋乃光：中医药故事中的大智慧…… 32

曹东义：谁是健康的主宰…… 36

第二辑 中医养生之水…… 41



魏雅君讲生育必修课…… 42

何欣云：中西医结合治疗多囊卵巢综合征…… 47

魏雅君谈“双管齐下”应对女性更年期…… 53

王洪玲，现在的孩子更易生病…… 57

杨梦兰：小儿腺样体肥大的原因与对策…… 61

温玉波：消渴症的中医防治…… 66

贾海骅，男性不育多从生活中找原因…… 71

夏梦：认识“月子病”及产后常见问题…… 75





第三辑 中医养生之火..... 81



- 王振海，中医眼里的动脉硬化..... 82
- 耿世昌：冠心病防治从改善生活方式开始..... 87
- 张惠利：今天您睡好了吗..... 92
- 靳秀明：情志与中风..... 98
- 杨红娟：阳气是疾病治疗与康复之本..... 102
- 张兴桥：人体阳气的保养——一位鼻衄患者引发的反思..... 106
- 钱玉中：警惕越来越流行的寒性病..... 110
- 董润之：医医与医病..... 113

第四辑 中医养生之木..... 119



- 韩锋：关注亚健康..... 120
- 裴永清，中医视角话乙肝..... 126
- 贾春华、庄享静：当抑郁症来“敲门”..... 129
- 骆斌，别被疲劳击垮..... 134
- 朴联友：针灸也得看时辰..... 138
- 张莉：你的睡眠都去哪儿了..... 142
- 雷秀珍，偏头痛试试中医..... 147
- 刘维芳，眼疾“姐妹花”伤不起..... 151



买还是卖？



第五辑 中医养生之金..... 155



- 崔洪博，咳嗽没那么简单..... 156
- 王振海：咽炎非大病却不可小视..... 161
- 魏雅君，品味膏方辨证施治..... 166
- 梁淑满，需重视过敏性鼻炎..... 170
- 何明：慢阻肺——人类生命又一大杀手..... 175
- 王建红，久咳不愈的认识和治疗..... 180
- 泽君：中医治哮喘有其道..... 184
- 刘晓梅：中医减肥，给您健康的美..... 189

第六辑 中医养生之士…… 193



- 田德禄：重视脾胃，健康有保证…… 194
- 李允昌，这些胃病疑问你知道吗…… 200
- 李刘坤：中医饮食养生要领…… 205
- 陈明：化湿利水苓桂术甘汤…… 210
- 乔模：慢性萎缩性胃炎易被拖成癌…… 215
- 曹清慧：莫让贪吃毁掉幸福…… 219
- 杨玉英：夏季养脾好时机…… 223
- 曹清慧：不要盲目进补…… 227

第七辑 中医养生阴阳…… 231



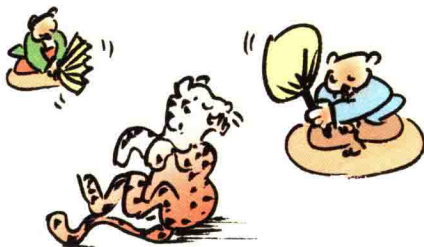
- 姚高升：皮肤病防治问答…… 232
- 裴永清，活用加味苍柏散治痛风和丹毒…… 236
- 解志葆：中医防治风湿关节病…… 240
- 李贞吉，僵直性脊柱炎也会“障眼法”…… 246
- 张德景：别把红斑狼疮误当皮肤病…… 250
- 胡素敏：辐射损伤的中医防治策略…… 254
- 李英林：肿瘤治疗的岐黄之道…… 258
- 张文彭：辨证施食抗癌症…… 261



第八辑 四气调神养生…… 265



- 李建国*漫画情志养生…… 266
- 李建国漫画二十四节气养生…… 271





第九辑 中医文化传承..... 295



王琦，学好中医要多读经典多读原著..... 296

聂惠民：中医药学的传承体验..... 299

名医名家开讲坛传经典..... 301

师徒情杏林春满仲景学后继有人..... 305

中医人才是基层中医院的救命稻草..... 307

丝绸之路上的中医传播..... 309



后记..... 313

注：本书所载方药请在医师指导下使用。

第一辑
中医养生之道





裴永清，正本清源说养生



裴永清，著名中医学家。北京中医药大学教授、主任医师。由于辨证细致、疗效可靠、医德高尚，成为复诊率最高的专家之一，深受患者推崇，被誉为“京城名医”。早年为中医界首届硕士研究生，师承著名中医大家刘渡舟教授。临床治疗范围广泛。对西医治疗上较棘手的疑难杂病多有独到的经验，临床擅治心脑血管疾病，在肝病的研究与治疗上有突出贡献，对慢性支气管炎、冠心病、高血压、哮喘、心肌炎、慢性胃肠病、肝胆疾病、前列腺病等；妇女乳房疾病、月经病、盆腔炎、更年期综合征等；杂病中的皮肤湿疹、痤疮、丹毒、痛风、过敏性疾病、早中期类风湿以及儿科疾病等疗效突出。

作为中医界首届硕士研究生，年过七旬的北京中医药大学教授、著名中医专家裴永清可谓基础理论扎实，临床经验丰富。但由于近50年来一直忙碌在教研和临床一线，裴永清并没有过多的时间和精力去做养生科普这一当下十分热门的话题。随着在临床中接触到越来越多被某些养生节目推荐的所谓食疗方、保健方

法误导的患者，裴永清逐渐对如何传播科学、合理的养生方法和理念有了担忧和思考。

“现在各类养生节目五花八门，各种中药茶饮、营养粥、养生食品层出不穷，再这么下去，老百姓的正餐都不知道怎么吃了，因为这些‘养生食谱’都吃不过来。”裴永清在接受本报独家采访时说。

在裴永清看来，中医和西医一样，绝会说某种方子或药物对每个人都有效，自古以来更没有长生不老的秘方。任何东西都有其针对性，且人与人的个体差异非常大，内环境与外环境都不一样，因此最好的养生也是个性化的。健康人群没有必要多此一举，寻求依靠药物养生或者试图通过吃某些东西达到长寿，真正的养生是身心共养的生活状态。

不能重饮食而轻情绪调养

当前兴起的养生热潮中，人们往往聚焦于饮食调节，却忽视了身心调养才是养生的本意所在。

“良好的精神状态才是健康的第一要素。”裴永清说，中医经典一直在强调情志调节的重要性，但精神状态的调节却一直被人们忽视。

《黄帝内经》中就提到七情致病，即怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾、惊伤心胆，这一点也得到了现代医学的认可。大怒、大喜可能会引起心脏、血压等问题，情志波动常会导致病情的加重或恶化，都说明人的心态对健康的影响不可小觑。

“现在的生活条件好了，但人们的心态却似乎越来越差。一天到晚老是生气，很多疾病就会随之而来。”裴永清说，临床上经常碰到因情绪不好而导致的甲状腺结节、乳腺增生、子宫肌瘤等病人，暴怒引起急性心肌梗死、中风的也并不少见，还有大家熟知的故事范进中举就是典型暴喜伤心的表现。

此外，现代社会充斥的某些涉及金钱、欲望、不平等现象，都市人群尤其容易在心理上产生落差，在受到某些刺激后容易做出伤害自己或他人的行为，如地铁上拿小刀划脸、浙江温岭医生被砍事件等等，都是心理严重失调做出的过激



行为，这也提醒人们急需静下来调整心态，真正做到心志安闲，避免虚妄的欲念，享受已经拥有的简单生活。”裴永清说，《黄帝内经》中提到的“美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴”，说的是不管吃什么食物都觉得甘美，不管穿什么衣服都觉得合适满意，以喜爱和遵守自己的风俗习尚感到快乐，地位高的人不歧视地位低的人，地位低的人也不嫉妒地位高的人，这样就叫作“朴民”。

由此看来，调节情志简单地说就是三个字：乐呵呵。“努力做到心态平和、不急躁、无忧虑，身体状态自然也会得到很好调整。用《黄帝内经》的话说就是‘恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。’”裴永清说。

很多病是吃出来的

《黄帝内经》提到“膏粱之变，足生大疔。饮食自倍，肠胃乃伤。”裴永清认为，这句话放在今天特别有现实意义，因为人们很多病是吃出来的。“膏粱厚味吃多了，脸上长痘痘，口舌生溃疡，还有啤酒加海鲜吃出来的痛风，越来越多的肥胖人群，脂肪肝、高血糖以及糖尿病等等，都与人们食饮不节有关。”裴永清说。

尤其是现在很多白领、上班族，通常是久坐、运动量少，但是食用酒肉的量却一点不少，导致很多营养根本消耗不了，造成营养过剩，引发某些疾病。

“食饮不节，久之必然出现痰、湿、热、瘀等症，涉及内、外、妇、儿等各科的疾病。”裴永清说。

对此，他建议都市人群饮食以清淡为宜。对于健康人群，清淡不是全素，可以少吃些肉，关键是饮食结构和比例一定要合理。“怎么才叫合理？《黄帝内经》也给出了建议——五谷为养、五畜为益、五果为助、五菜为充。”裴永清说，这里的“五”并不单指五种，而是多种多样的意思，各种主食、肉类、水果、蔬菜等搭配着吃。如小米的营养价值比白米高得多，如果平时单一地吃大米、白面，主食方面的营养摄取就不够合理。

别拿身体和自然规律较劲

“天人合一”是中医最基本的哲学理念之一，对当代人的养生保健也有重要指导意义。“人生长在天地之中，必须适应大自然、天地的变化。日出而作、日落而息，是顺应天地之气，法于阴阳之道，是天人相应之道。”裴永清说，逆天地之道，就容易出病，这一点也得到现代医学的验证。

自然界有自身的规律，人体也根据季节有相应的调节。裴永清说：“拿人体的脉象说，春脉如弦，夏脉如钩，秋脉如浮，冬脉如营。春天万物刚开始生长，因此人体内的气也是柔软、轻虚而滑的，如果有变化就可能是生病了。”人体脉象在四季发生的这些变化，正是我们适应自然界规律的最好证明。因此，我们日常行为活动也应顺应季节规律特点，如古人总结出春养肝、夏养心、长夏养脾、秋养肺、冬养肾的五脏调养经验，还有现代医学也认可的冬天不适合做剧烈运动等基本原则。

“现在的年轻人特别喜欢熬夜，身体需要休息、调养的时候你却在熬夜喝酒、K歌、加班、打游戏等等，那么身体必然会垮掉，最直接、最可怕的结果就是猝死。”裴永清说。

除了不能颠倒黑白、遵守作息時間、生活规律之外，现代都市人群还有不少不良嗜好需要戒除。如烟酒、辛辣、油腻、过甜、过咸等东西对身体都不好，还有一些本身有益人体的东西如果食用过量也可能变成有害。

挽救处于高危状态的身体

现在不少处于亚健康状态甚至发生“过劳死”的都市人群，往往就是过着《黄帝内经》中描述的“以酒为浆，以妄为常，醉以入房”的生活。患者孙先生事业有成，但每天的生活都离不开酒肉、应酬，没有时间运动，每天吸烟量多达两三盒，40多岁就患上了重度脂肪肝、高血压、胆囊结石，心脏和动脉血管也已



出现不良信号。“这类病人现在并不少见，如果不改变饮食结构和生活方式，已经处于高危状态身体就很难挽回。”裴永清说。庆幸的是，这位患者在吃了几周中药，接受裴永清建议戒酒、减少吸烟量、控制饮食之后，症状大有改善。“原来肚子特别大、顶着胸口胀气难受，坐着喝茶都坐不住。我现在能和客户在茶楼坐着喝两个小时的茶，比以前喝酒应酬的方式健康多了。”第二次来到裴永清门诊的孙先生说。

此外，适度运动和释放压力对都市人群尤为重要。“白领等久坐之人气血流动缓慢、瘀滞，新陈代谢慢，适度运动能使经络、气血畅达，调节精神状态、有效预防疾病。”裴永清说。如何把握运动的度？——“运动后不觉得呼吸带喘、没有耗氧运动的感觉，全身发热即将出汗、脑门有潮气为宜。”

老少皆宜且不受场地、时间、季节限制的最佳运动方式，裴永清首推太极拳。“打太极拳的动作柔和、不激烈，但柔中有刚，能达到运动全身的锻炼目的，对调养身心都有益处。”

养生语录



任何东西都有其针对性，且人与人的个体差异非常大，内环境与外环境都不一样，因此最好的养生也是个性化的。健康人群没有必要多此一举，寻求依靠药物养生或者试图通过吃某些东西达到长寿，真正的养生是身心共养的生活状态。

魏雅君：感悟医理



魏雅君，著名中医学家，中国作家协会会员，北京中医药大学教授、主任医师，长春中医学院首届中医毕业生，从事临床、教学、科研近50年。发表有价值的论文40余篇，著作多部，系我国第一部《中医男科学》编委、撰稿人，中医药学专业教材《中医学基础》副主编、编委，系列丛书《女人一生平安》、《男人一生健康》主编，对肾病的研究曾获科技进步奖。曾应邀出访英国、法国、德国、意大利、荷兰、奥地利、阿联酋、哈萨克斯坦、泰国及东南亚地区讲学、考察访问，被誉为“杏林女杰”。

临床擅长治疗疑难杂症，尤擅治疗不孕不育生殖障碍性疾病，对妇科疾病的治疗有着丰富的经验，对于各种原因引起的不孕症、月经病、急慢性盆腔炎、输卵管不通、子宫内膜异位症、子宫肌瘤、乳腺增生、更年期综合征等治疗疗效可靠。



激情医家苏叔阳

苏叔阳，当代著名剧作家、文学家、诗人，创作了诸多国内外广为流传的文学著作并多次获得国家图书奖、华表奖等奖项，而我则视他为“医家”。

1978年，那时我刚刚调到河北任丘，在华北石油会战指挥部总医院做医生。当时，刚刚粉碎“四人帮”，正是拨乱反正的关键时期，国家可谓百废待兴，百业待举，中医是存是废，何去何从，有很多争议。作为学中医，用中医，以中医为职业，视中医为事业又时值中年的我，心中既充满了期待和憧憬，又有难以排解的担心和忧虑。正在我“心事浩茫连广宇”时，竟然如愿以偿，惊喜地“于无声处”听到了惊雷。1978年底，苏叔阳先生创作的话剧《丹心谱》问世了。

《丹心谱》讲的是“文革”时期老中医方凌轩，不畏艰险，带领科研团队突破“四人帮”的阻挠和破坏，悉心研究防治冠心病新药的故事。苏先生的剧作，不仅是对政治禁区的突破，而且以广博的学识和敏锐的洞察力，提出恢复和发展中医药学这个专业性非常强的学科问题。这部剧就像一枝报春花，让广大中医药学从业者看到了中医药的未来和希望，也鼓舞了一大批青年人献身中医药学的热情。这给我留下了极深的印象，也让我对苏先生的才学、智慧和勇气钦佩有加。

调入北京中医药大学后，我有幸结识了曾在那里任教的苏先生。随着了解的逐步加深，我和苏先生的交往也越来越多。我们常常能从哲学视角切入中医，并且常常能发医家所不能发之言，给人耳目一新之感。

比如，苏先生认为，中医和中国传统哲学密不可分，是中国传统哲学最优秀部分的整体的综合的表现。现在，这个观点已为越来越多的科学研究所证明，为越来越多的中医学者所接受，特别是对那些认为中医仅仅是治伤疗疾的“小道”、“小术”的观点给予了及时的匡正。

再比如，大多数人认为，中医应尊重并由理性引导而摒弃感性，而苏先生则认为，中医需要激情。这个观点，大多数人初看之下，可能不以为然，认为医

家看病需要理性、理性、再理性，假如看病也跟着感觉走，就似乎是盲人瞎马了。但苏先生说，“一个中医家只是理性的，而缺乏对病人的那种激情，对疾病的那种自我感觉的激情，也不会成为很好的医家”。

想想现在一些医生，对待病患冷漠无情；一个上午能看几十甚至上百；开处方更是随心所欲，反正医不好也医不坏；对病患缺乏起码的热情与关怀，完全忘了大医精诚的古训。苏先生的这段话说得何等精辟！

苏先生独到的思想、精辟的语言，逐渐得到中医药学界的关注，如今他已不再仅仅是作家、文学家，而已成了活跃在我国中医药界的名人。

事实上，苏先生曾三次罹患癌症。1994年元宵节后的第二天，他第一次被确诊患上肾癌，并切除了左肾；七年后，2001年7月，他正在参加中、法、俄等多国文学艺术家诗歌朗诵会时，突然大口吐血，经诊断，癌症复发，癌细胞转移到肺部，他为此又失去了一半左肺叶；2003年，脾脏又发现肿瘤，他为此做了大剂量的放疗。

一个普通人，连续三次面对死亡的威胁，即便不被击垮，也会被吓傻了。然而，又一个十年过去了，苏先生依然精神矍铄，思维敏捷，说起话来妙语连珠，声如洪钟，并且顽强并快乐地工作与生活着。他对生命的热忱，对科学的执着，对社会负责的精神毫无半点衰减，依然活跃在公益与文化战线，依然在为我国中医药事业鼓与呼。

所以，在我看来，苏先生是真正的医家。

叶天士治“穷”的启示

叶天士是清朝名医，擅治外感热病，是清代中医温热论的创始人。在他的诸多医术传奇中，有一则治穷的故事发人深省。

某日，叶天士正在给人看病，一个衣着破烂的人突然闯进来，嚷嚷着让叶天士给看病。叶天士不慌不忙，先给手头的病人开完药，转头问：“你有什么病，我能效劳之处一定尽力。”那个人激动地说：“我身体没病、心没病，就是穷，这也算病吧，能不能给我治治？”