

爱 是一帖迷魂药

药 给你温柔

爱 让你美丽

药 ……许你未来

药草



我们煮药、相爱，年复一年

毛五 著
孔雀 绘

湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

药草爱人/毛五著;孔雀绘. —长沙:湖南美术出版社, 2003

I.药... II.①毛...②孔... III.①中草药—通俗读物②保健—通俗读物 IV.R28-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第122394号

药 草 爱 人

湖南美术出版社出版·发行(长沙市雨花区火焰开发区4片)

毛五 著 孔雀 绘 责任编辑:张卫

湖南省新华书店经销 湖南新华印刷集团邵阳有限责任公司印刷

开本:880×960 1/16 字数:60千 印张:9.5

2004年1月第1版 2004年1月第1次印刷

印数:1-6000册

ISBN7-5356-1975-4/J·1836

定价:36.00元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系:0731-4787105 邮编:410016

网址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换

毛五的“作用”

毛妈妈

我儿子要出书了。人生没料到的事真多！

毛五(小名)真像中药一样,虽然和我一起生活,看起来熟悉得不得了,可是我永远猜不出他下一个“作用”是什么。

从小,除了学校的功课,他~~对什么都很感兴趣,无二是人。~~

七岁的时候,他随着我们乡下送葬的队伍,一路送到离家几公里外的山上去,直到最后丧家致谢并哀送亲友时,才发现有一个未曾相识的小孩混在队伍中凑热闹,他是我们家第一个去“参加”葬礼并由警察护送回来的人。

更小的时候,我带着六个孩子去台北儿童乐园玩,玩毕,回程挤公车清点人数时,才发现他一个人被留在公车站没上车,我急得从下一站往回跑,生怕他好奇的个性可能会到儿童乐园里乱闯,没想到他竟然仍傻傻地站在原地等我,还很深思



熟虑地对我说：“妈，我觉得台北的女生比较漂亮。”

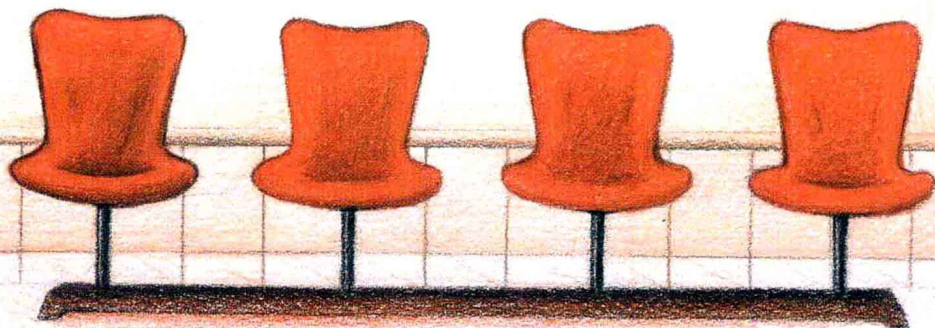
毛五很热爱生命。他小时也曾坚持要自己孵小鸡，在五月的天气里，用大量的棉花包裹鸡蛋并夹在腋下，然后穿上夹克钻进被窝，整整昏睡一天。直到大人告诉他冰箱里拿出来的蛋，以前没有爸爸，以后也没有妈妈，他很失望地说：“等我结婚以后再孵。”

毛五长大了，许多日子以来，他什么都想学学，什么都去做做。易经、命相、医学，还有一大堆乱七八糟看不懂的功法。花了不知多少精力和时间后，他竟告诉我，**他多学点三土却不想当三土**。他说：“医生看病时最怕的就是有得失心，可是行医致富的人一定会养出得失心，任何职业为了赚钱都可以理直气壮，唯有医生不能，因为他们面对的是一条条的生命。”

这是哪门子的理由？我真的搞不懂！好在，他依然热爱生命。

现在要出书了，听说是一本**要六岁小孩懂的《太平经》**。我相信儿子一定很精彩，不管这本书卖得好不好，不管还要做什么，反正我们全家人都会一直支持他。事实上也不得不支持他，因为每次当他有什么新发明时，我们全家连人带狗，一定是他第一批义无反顾的白老鼠。他总是说：“孔子说的，**‘一仁作/的背後，一定有一些不怕死的人。’**”

不论如何，希望这本书能救到人，但是阿弥陀佛，拜托菩萨保佑，我儿子下次千万别去学那个——开刀动手术！



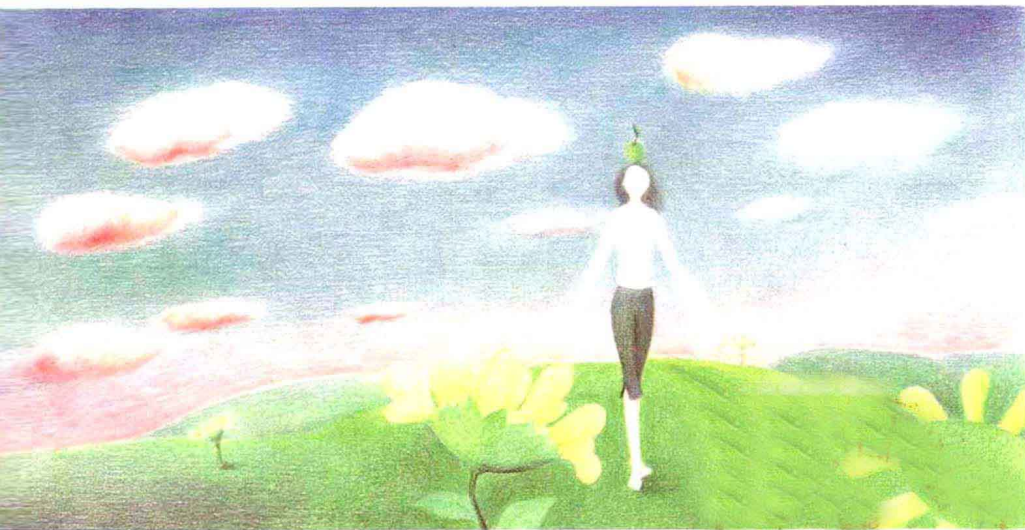
【目录 CONTENTS】

2	毛五的“作用”
2	我是一头驴子
6	一切都是换来的
9	怎样辨明自己的体质
12	“笨蛋”的健康食品
15	其实,这也是中药
18	快乐就是健康
20	妈妈最营养
22	下一个数字
24	结缘与分享
26	浪漫的“俗气”
29	小心,寂寞就在你身边
32	钟馗
35	发酵橘子
38	黄白二宝
42	茶的感情
44	终结者
48	你需要哪一种维他命?
52	早知道
54	瘦身的笑话
56	向皱纹说拜拜
58	越自然越美
60	少一点名利 多一点休息
62	留在体内的半截弓箭
64	学而时习之不亦通畅乎
66	热过头,麻烦多
68	秃头的烦恼
70	可乐、渴乐
72	吸收

【目录 CONTENTS】

74	河豚之毒
76	祛旧补新月事顺
78	谁打败了曹操
81	帮助循环的第二心脏
84	叮哼与盯聆
88	直立行走的礼物
90	根痔、根治
94	心灵鸡眼——感冒
96	心平气和少“废气”
98	时时勤拂拭，莫使惹“痘花”
100	“富贵”在手，日子难过
102	聪明反被聪明误
104	双赢的两性游戏
106	别让生命太吃力
108	无谓的负担
112	偏方
114	太补也会出毛病
116	平等
119	向前行，什么都不怕？
122	真我
124	遗传是一面镜子
126	祝由
129	不一样的老与病
132	没有理想也是一种病
135	想飞就要赶快飞
138	看见一尊微笑的菩萨
140	如果生命像流星、像花朵
142	药根香
146	药香男女 爱药执着

药香男女
爱药执著

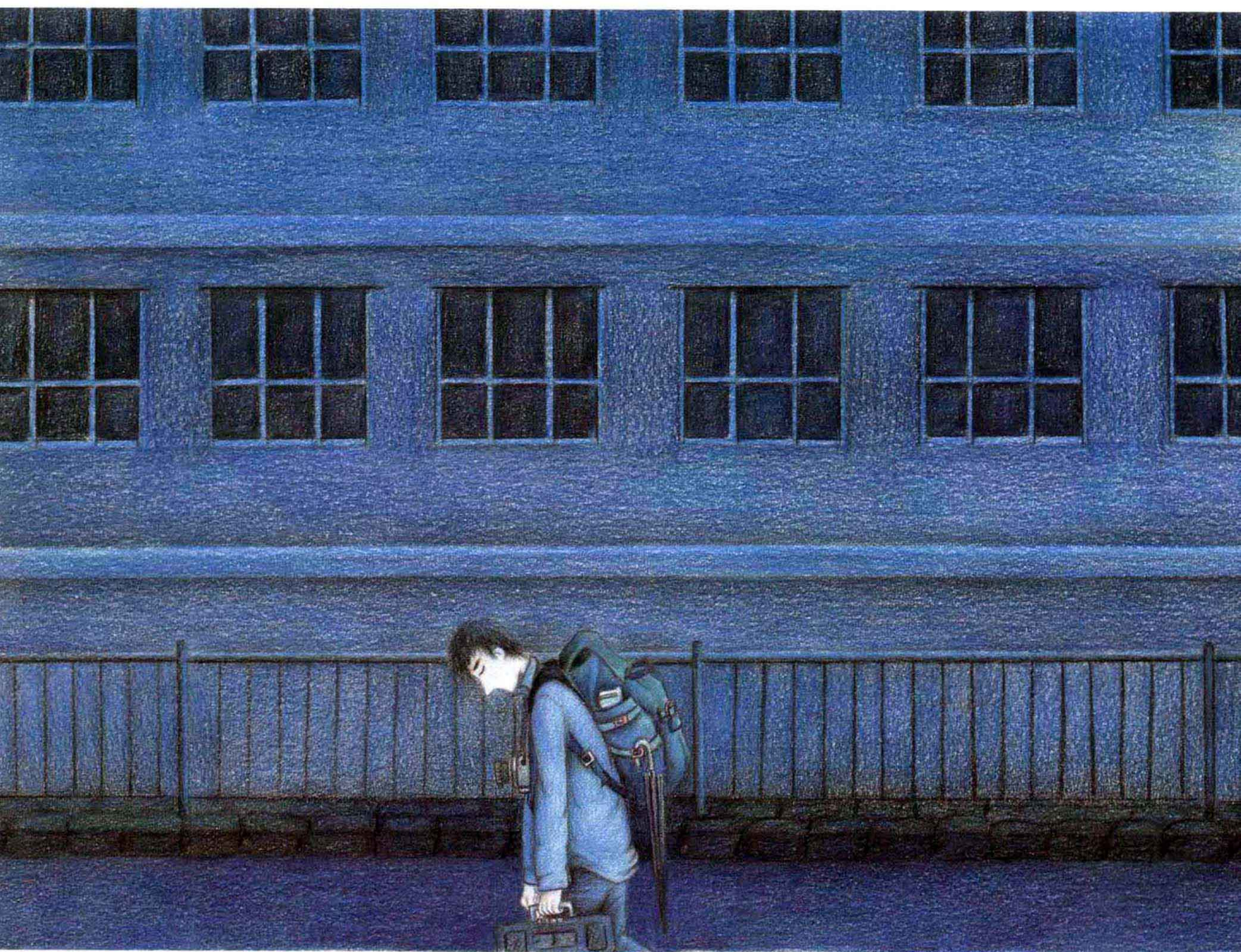


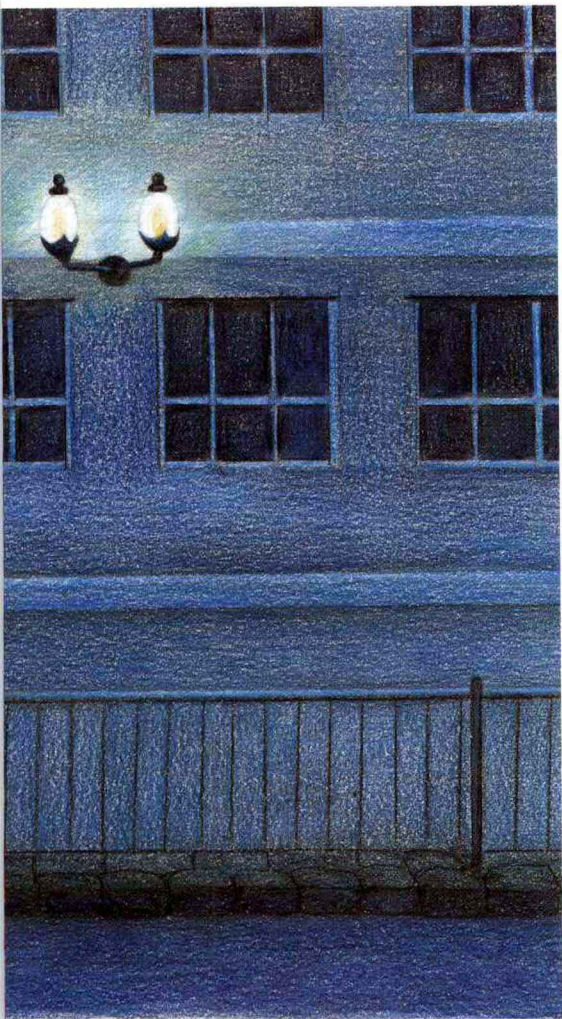
毛五 著
孔雀 绘

湖南美术出版社

药草
爱

我 是 一 头 驴 子





一位好朋友从纽约打电话来给我。

他说他到纽约时人生地不熟，又半工半读地独立过着清苦的留学生生活。经过三年的努力，好不容易稳定下来，最近却生了一场大病，让他躺在床上将近一个月，在这一个月中，他对生命的热忱几乎降到谷底，人生观也因此有了重大的改变。

现在，病好了，他决定不再为了功成名就而把自己过得像一头驴子，他说：“**钱，够用就好，学会认真过日子才不会枉费自己走过人生一遭。**”

他还决定，今后要多空出喝杯咖啡的闲情，还要随身携带笔记本和相机把所见所闻努力地记录下来，一方面为自己的回忆做见证，再则也许有一天可以出版成书，与以后初到纽约，同他一样人生地不熟的留学生分享生活经验，让大家可以不必吃那么多苦就能得到许多宝贵的生活经验。

我拍拍手，恭喜他正式脱离整天只为了达到目的地而驮着一堆重担前进的“驴子生涯”，接着，我建议他，既然认为认真过日子就要努力记录走过的一切，那何不在背包中放入相机和笔记本之外，再加上录音机和画笔，免得到时因设备不足而遗漏了什么，多遗憾啊！

朋友认为有道理，可是他说自己大病初愈无法负重，要等到过些日子体力恢复后，再去买一台轻便的录音机带在身上。我紧接着建议他，等身体痊愈后，可以考虑买一台录影机，免得遗漏了动态的精彩回忆，还要

有手提电脑可以随时记录、传真和上网与大家分享。另外要准备雨具，以防万一变天，雨水会弄坏了那些设备，还有睡袋帐篷和换洗用具等等最好也能带着，万一遇到精彩状况，例如日出、日落或良辰美景还必须赶回家，多煞风景！

朋友笑说：“ちへノ！那我不是成了另一头驴子啦！”

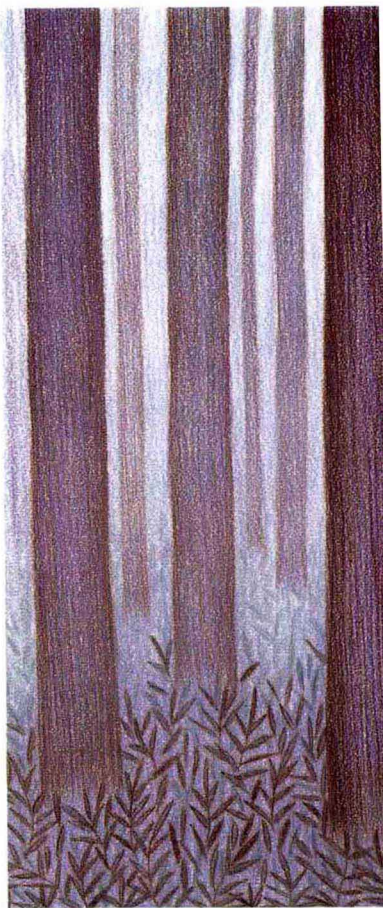
是啊！我们不都是如此。不生一场重病，就不知道自己为了追逐眼前的“胡萝卜”原本已经累得像头驴子，不喝杯咖啡，好像就品尝不了闲情，不带足设备，好像就会错过精彩生活。

痊愈、咖啡与设备，看起来都很重要，可是它们到底能给我们的是什么不一样的生活？**还是我们不过只是学会了从这头驴子变成另一头驴子而已？**

我告诉朋友，当我每一次生病痊愈后，也都有重生的感觉，可是当下一次生病时，自己又会不自觉地沉入谷底，如此反复又反复后，我开始想，**我是不是应该也学会认真地偷懒，认真去遗忘，以及认真地“不精彩”？**如果有一天，当我什么都没有了，日子还有什么值得认真的呢？

曾经有一次，我看到小外甥女发水痘，却依然精力充沛顽皮异常，我摇着头笑她说：“生病的人还那么皮，细菌碰上你算它们倒楣！”她眨着一双大眼睛望着我说：“细菌是真的那么觉得吗？”**我不是故意要让细菌难过的，我只是要做一个讲信用的人啊！”**我问她生病和讲信用有什么关系？她说：“上次妈妈生病看起来好可怜，妈妈说是因为她身上的细菌太多所以才会那么难过，我就对细菌说可不可以分一点给我，妈妈就不会那么可怜了。现在细菌分一点给我了，我就应该请它们和我一起玩要，不可以生气。妈妈说人要对别人讲信用，以后别人才会相信你啊！”

那次我才知道，原来生病也可以是一种快乐。



学习中医多年，我一心想帮人治疗疾病。后来，我才发觉原来自己也是一头努力帮别人背负顽固与痛苦的驴子，毫无反省能力。现在，我开始认真思考什么才是健康？人们真正需要治疗的是什么？我又该用什么治疗自己？

我尽量在不变成另一头驴子的情况下，记录下可以帮助人们健康的方法与想法，希望有更多的人能避免在生过病后才觉察自己是一头驴子。

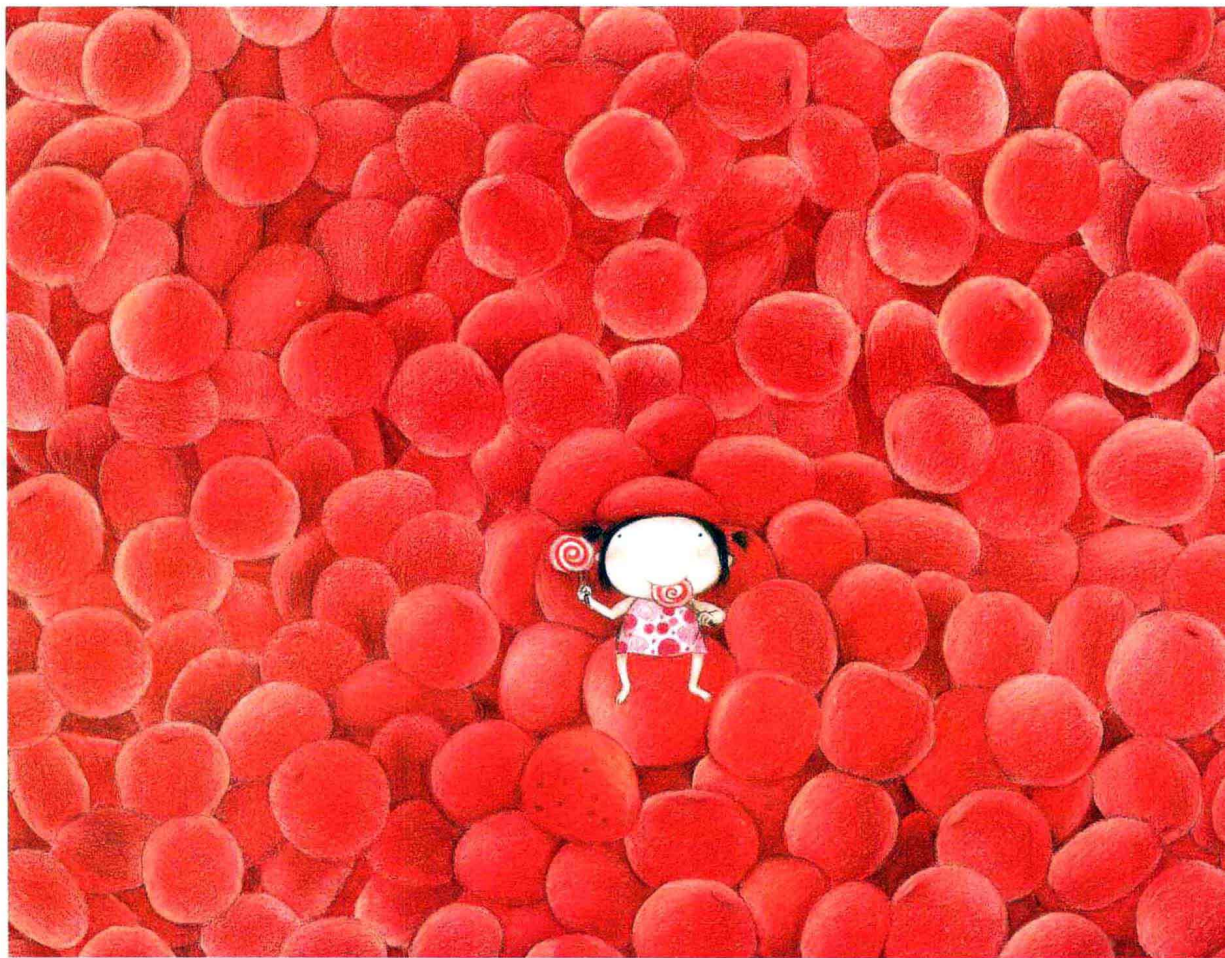
贴心小药笺

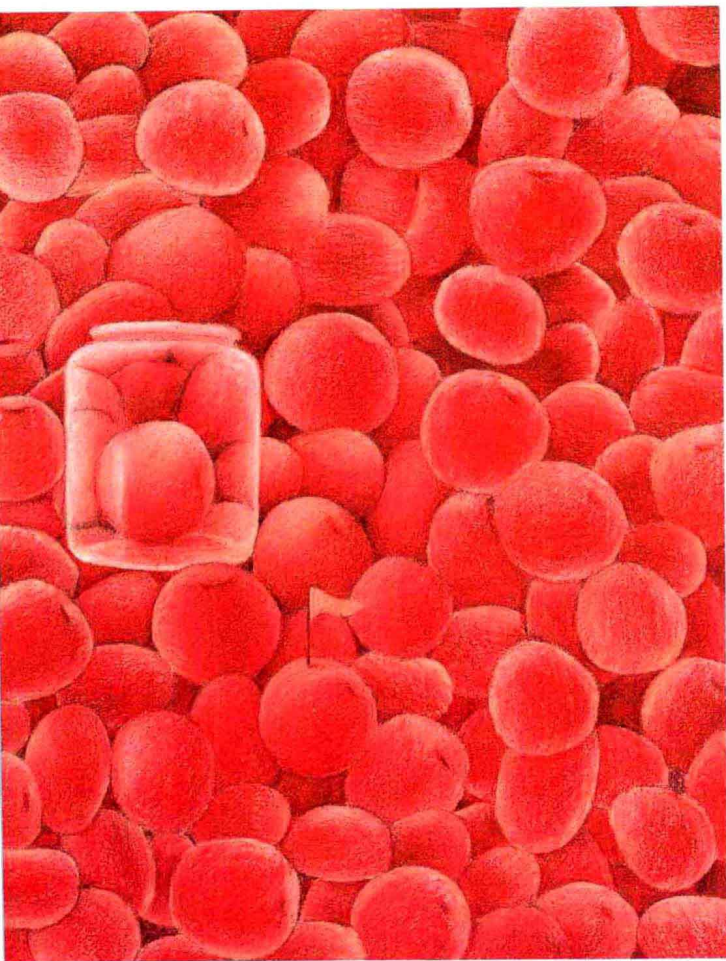
所有的中药或自然药品的煎煮，最好避免使用金属器具，多采用陶罐或砂罐，以防止在煎熬过程中减低或改变药性。



一切都是换来的

年幼的外甥女问我：“人为什么会生病啊？”我很难向她解释，包括外在环境与气温的改变，五脏六腑的不协调，情绪不稳定，老化或疲惫等都是令人致病的因素。她看我低头沉思不语，又问：“是不是太多细菌住在身上的关系？”我笑着回答她说：“也对，可是你知道为什么细菌不住在别的人身上呢？”外甥女摇摇头。





我拿了一颗糖放到她的手中，在她正要塞进嘴中时，我告诉她：“蛀虫和小朋友一样，最爱吃糖了，你如果常常让糖在牙齿之间停留，虫虫就会连糖带牙一起吃掉，最后你的牙齿可能会坏掉，变成老太太喔！”

见到她进退两难眼中含着泪水的样子，我又安慰她说：“所有有生命的东西都和人一样，喜欢找适合自己居住、吃喝和玩耍的环境住下来，虫虫也是，而且它们到处都是，怎么抓也抓不完。如果你不想和虫虫住在一起，让它们吃掉你的牙齿，你可以选择不吃糖或者是吃完后赶快去漱口或刷牙。当虫虫没有东西可以吃的时候，它们自然就不爱住在牙齿里了。细菌也一样，到处都是，怎么抓也抓不完，如果你不想生病，就不要创造一个细菌爱住的身体和环境。现在你可以选择吐掉糖果或在吃完东西后就记得去漱口，要记得，在这个世界上，要与不要之间，一切都是交换来的，你得到什么的同时就表示你相对要失去另一些东西。”

看着一脸茫然的外甥女，相信此刻在她的眼里，这个无趣的舅舅，对她来说，大概和细菌一样不受欢迎。想当然，她除了虫虫和糖糖外，一定搞不懂舅舅到底在讲些什么。还好，她听不懂我的话不是什么严重的事情，即使现在搞不懂，只要孩子

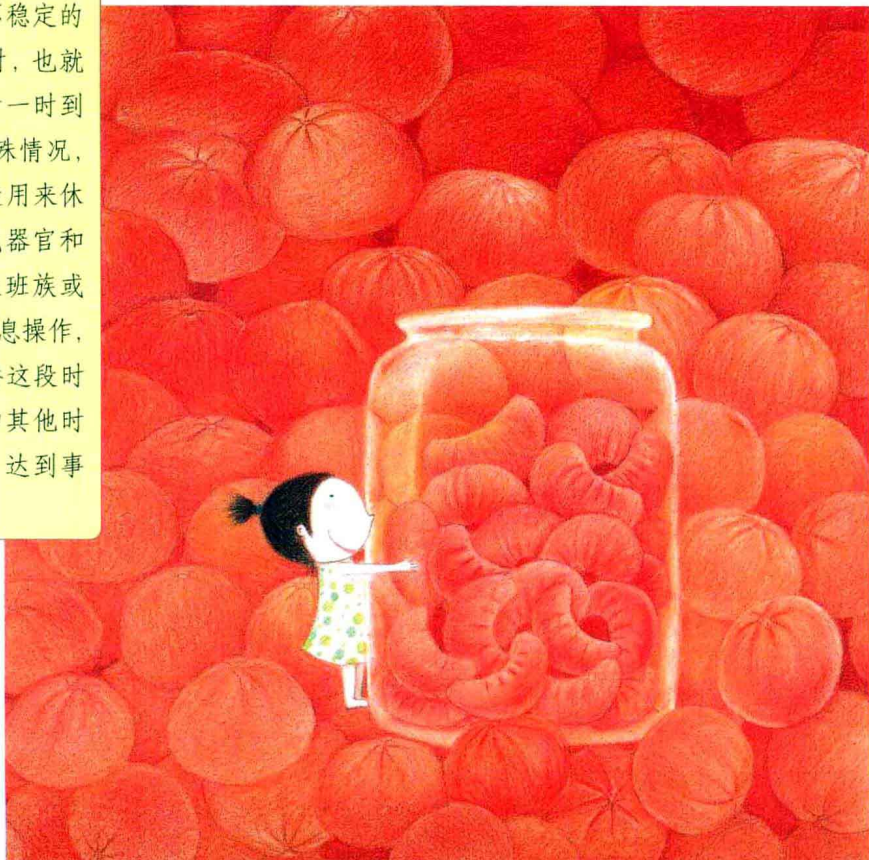
的父母继续关注他们的成长，他们依然能在快乐的环境中长大。可是，许多长大了的医生和病人们却仍然一心只想到要消灭细菌，不愿多花点精力想想，所有的生命和人一起，共存在这个地球上，彼此相生相克，他们都在各自寻找适合自己的居住环境并与之取得平衡。世间的一切都是换来的，当我们企图消灭另一种生命的同时，有没有看到自己付出的代价是什么呢？我们有没有别的方法或思考方式让身体更均衡一点，让世界更和谐一点呢？

如果您也有兴趣问：“人为什么会生病？”

我想这个世界没有人会知道标准答案，我建议，咱们一起来想一想。

贴心小药笺

一天之中最不稳定的时辰是子时与午时，也就是凌晨和中午的十一时到一时之间。除非特殊情况，否则最好将此时辰用来休养生息，可以避免器官和皮肤的早衰。若上班族或熬夜者无法按此作息操作，最好能以打坐代替这段时间的睡眠，会增加其他时辰头脑的清晰度，达到事半功倍的效果。



怎样辨明自己的体质

小时候，我的母亲最喜欢弄一堆不知名的中药材，配上各类肉品，熬一锅“四季大补汤”给全家人进补。不管我们的体质是热，是寒，孩子总是无一能幸免于“难”！

某年冬天，母亲的朋友送来一斤去大陆旅行带回的珍贵药材。为了配合母亲的“完工”指标，于是全家人前仆后继地在最短时间内，完成了这项浩瀚的进补工程。

隔周，母亲邀请那位慷慨的朋友来家中吃饭，藉以表达感谢之意。席间，当朋友看到砂锅中的



药材时，睁大眼说：“老姐姐啊！我看你常吃中药，以为你一定知道，这个‘田七’是医治跌打损伤的药，不是用来进补的！”

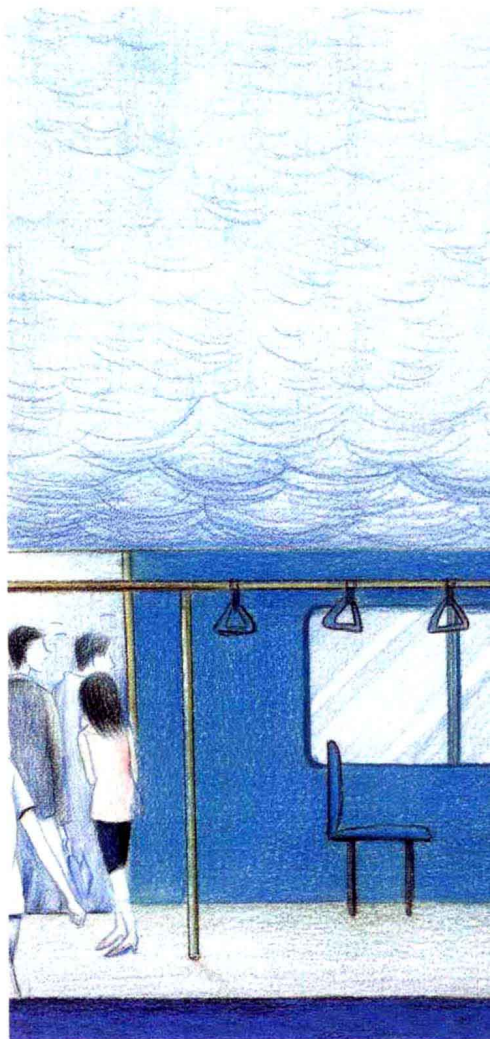
人的身体，其实像个小小的地球生态，如果你懂得利用观察大自然生态的变化，来观察自己的小地球，便不难分辨自己是何种体质，自然也能将我幼年的“遗憾”，在你身上减至最低。

公车族都会有这种经验，在挤“沙丁鱼”时，总会有几位不爱洗澡的老兄，混在人群中给大家的嗅觉“进补”。可是同样的“补品”，为什么夏天要比冬天臭酸得多，答案是因为持续的高温，才使人身上的微生物和排泄物容易变酸发臭。

我们知道，路边的垃圾，若在冬天，即使腐败后，也只会成腥臭或溢出较清的腐水；但在夏天或久经日晒后，则腐败的物体，便会造成酸臭并流出泛黄的液体。

相同的，人体的排泄物也有类似的规律。不论是鼻涕、舌苔、痰或脓，甚至包括大小便，如果呈现较黄的颜色且伴有酸臭的现象，就表示体内可能有高于正常体温的热，迫使身体产生病理产物，一般将其统称为“火气”。反之，如果有过多较清晰腥臭的“废弃物”，就代表体质可能较偏寒，依此，读者便可在进补时，以其作为一个基本的参考。

当然，读者必须注意，前面说的只是些原则性的辨识方法，其他还有许多复杂因素，也同时在影响我们身体的变化，在此仅供参考而非信奉，更希望众“爱补师”能藉着对自己体质的了解，认清身体真正的需求后，才能避免更多“悲剧”的发生。



贴心小药笺

爱进补的人群中，南方人较北方人更多，湿加热是南方的气候特点。“舌苔”是最能呈现湿与热的指标，尤其是肠胃方面之症状，“黄苔”大致代表热、“厚白苔”大致是湿，并意味着此时身体不宜进补，而应清热除湿，或是好好运动大汗一场。

