

COLLECTION OF MEDICAL ARTICLES
LIMINGDAO'S

李明道医论集

● 中国传统抗衰老技术

● 老年病防治与调养 气功养生

● 胃病、气管炎、胆胃疾病诊治

● 脑梗阻诊治、不孕症、功能子宫出血诊治

● 过敏性紫癜、脱发诊治

● 验方秘方集锦、古方、名方应用

● 儿科常见病、妇科疑难病诊治

● 中药精品简介

● 中药美容

7
2-53
B

新疆科技卫生出版社 (W)

内 容 提 要

本书为笔者个人医疗实践总结。全书分上、中、下三编。上编重点论述传统摄生术与气功修炼方法。中编汇集临床各种病症的诊治经验与总结体会。下编选录临床经反复应用而行之有效的经效良方、保健养生的中药精品与部分美容方剂。内容翔实，重点突出，预防、治疗与保健浑然一体，颇切实用。可供中医、西医、中西医结合工作者与中医爱好者参考。同时，也为患者与广大群众提供了一部家庭医生保健手册。

前 言

《医论集》分上、中、下三编。上编为养生篇；中编为诊疗篇；下编为方药篇。各编内容以本人学习与临床经验、心得体会、创新发明为主，并吸取西医诊疗技术相互补充。简介如下：

一、上编包括摄生与气功，收载学术论文6篇。主要论述中国传统养生抗衰老技术、强调精神、起居、饮食方面的自我保健、动静结合的气功修炼，神、形合一的意识调养与阴阳气血的自我调节，从心理到生理达到协调一致，高度统一。此篇中重点提出肾气的盛衰对五脏功能、阴阳气血的特殊影响及对人体健康与衰老的重要作用，介绍补肾与抗衰老的多种措施与方法。根据阴阳互根、互生、消长、转化的基本原理，论述了“春夏养阳、秋冬养阴”超前跨时、“防病于未然”的“治未病”思想。在气功养生方面、重点论述气功的源流与发展、常用功法、养神入静的重要性及气功发展前景。在学习过程中，强调指出要剔除迷信、神秘、庸俗思想观念，克服与清除宗教与商业倾向，使其健康发展。

二、中编收录各种医学学术论文32篇。介绍针灸、药物内服外用多种治疗方法与中西医结合的诊疗技术，重点选录气管炎、肾痹、妇、儿科多种疑难病症，其中包括一般资料、治疗方法、辩证论治、中西结合、创新发明、治疗结果、心得体会等规范文例写做方法等内容，大多经学术会议交流与书刊杂志发表，可以做为同道互借鉴、切磋、交流，使其相互促进、提高、发扬广大。

三、下编内容包括验方集锦、古方今用、中药保健精品与中医

美容四个方面。“古方今用”主要选录有代表性的常用有效方剂,介绍一方多用、古今异同、原方本意、今日临床应用、体会变通等内容,结合现代疾病谱,从多种角度体现古方在临床治疗中所发挥的重要作用,在彻底消除文字与古今疾病概念上的障碍,真正做到古方今用。“验方集锦”根据临床常见病,多发病的特点,选载重复性高、效果可靠、经临床反复验证的有效方剂44首,通过病名、方药、主治、说明介绍,使读者一目了然、拈手可得。“保健精品”,是筛选古今公认,确有抗衰老作用,较有价值的中药28种,通过药品来源、产地、性味、效用、药理、成分及临床应用的简介,可使读者耳目一新,可做家庭自类保健良药,随时享用,下编最后,按当前社会需求,精选中药美容方18首、分内服外用两种形式,在充分分析病种范围、药品来源及价廉便宜的种种因素后,从众多美容方中筛选以上方剂,标明病种、适应范围、用法等,使患者一学便会,可选方自我保养。

本书在选题、总体构思及内容确定与安排上力求全面、完美、协调统一,但因其水平所限,心有余而力不足,往往不尽人意,书中疏漏、差距与不足之处,在所难免,敬请同道与广大读者不吝赐教,予以指正。

在编写、出版、印刷发行工作中,得到新疆建筑总公司领导龚振兴同志的关怀与支持;得到珠江公司张忠言同志的热心支持与帮助;得到中医学院沈宝藩教授的关心与指导以及新疆科技卫生出版社(W)、建工印刷厂的大力支持,本书得以与读者早日见面,在此一并表示感谢!

李明道

1995年10月28日于乌鲁木齐

作者小传



李明道，男，汉族，甘肃敦煌市人，1942年生，幼年家境贫困，13岁发奋学医，历经磨难，17岁习医有成，得家兄明善之助，夙愿始得实现。今为中医副主任医师，新疆中医药学会会员，全国中药外治法专业委员会委员，行医35年。

自幼酷爱岐黄之术，忧嗜典籍、锲而不舍；60年代初，领受秦伯未老师的谆谆教诲，书信

往来，情有独钟；70年代开始，远涉江浙、五上北京，先后于上海中医学院、浙江省中医院、北京中医学院东直门医院深造，工作中大胆实践，潜心于中西医结合，排除门户之见，汇通中西、南北之学，向十余位医家习究方术，曾侍诊于上海张镜人先生身边，言传身教，受益非浅；80年代初，亲自聆听、受教于任应秋、董建华、刘渡舟、祝湛予老师门下，影响颇深，终身难以忘怀。光阴如梭，驹溪百年，青春一去不返；自知智不抵人，故学笨鸟先飞，时常感慨于“禹王惜寸阴”之询，对于学业，不敢有丝毫之懈怠，忍痛割爱，弃其所好，于冥冥中求索、于苦躁中求知，淡化天伦之乐，忘怯节日之喜，寂寞人生，一心专志医海，把“业精于勤，荒于嬉；行成于思，毁于惰”。做为座右铭，激励奋进；时学之累，固无“萤光壁影”者之勤苦，且勤勉忘彼之志不减，临床所悟，必笔录强记；学海无涯、日就月将，学验渐丰，内、妇、儿、针灸诸科熟谙默味，气功、摄生之术靡不兼备，多年来致力于肾病、气管炎之临床研究，创制“优选综合疗法”治疗疑难肾病，辨证分型结合专方、验方治疗各种类型的气管炎与咳嗽取效显著；发明“麝香通腑汤”治疗麻痹型肠梗阻，针刺治疗脑病、脱发；整体疗法结合辨证论治、同病异治、异病同治及集中高效药对专攻主症的中药攻补同治法治疗不孕症、功能性子宫出血、过敏性紫癜、老年病与多种各科疑难病都取得了良好的效

果。

向来倡导“学无古今、唯善是从；医无中西、唯效是尚”的治学精神，提倡理论联系实际，注重疗效，反对空谈；尊重长者与权威，虚心学习继承前人经验，接受不同历史时期的先进文化与科学技术及不同领域的相对真理，在吸取优秀文化遗产的过程中，逐步认识并摆脱因其历史时空而造成思维方式上的局限性与学术思想上的保守性及由社会习惯势力与陈腐观念，对科学文化发展的束缚与禁锢，力求在新的领域中不断开拓与创新，开辟新的美好前景，推动医学科技事业的向前发展。

平时注重医德、提倡廉洁行医，主张少花钱多治病、治好病；治病不分彼此、一视同仁，远近慕名求医者络绎不绝，病人遍布天山南北。诊余勤于笔耕，其医论方术发表于《中医杂志》、《中国中西医结合杂志》、《上海中医药》、陕西、江苏等十余种国内外有影响的杂志与《中国医论荟萃》、《寻医问药四百家》、《老年脾胃病与张锡纯学术研究》、《中医诊疗特技精典》、《走向世界的中华医药事业》、《疑难病治验》等 10 余部医学专著中，国家级论文 10 余篇，省级 30 余篇，参编医方论著两部，多次参加国内外学术交流，10 余篇论文在国内外获奖。

1992~1995 年，两次应邀参加国际会议，先后赴独联体与美国进行医事活动与学术交流，诊疗事迹在国内 10 余家新闻单位（书、报、电台、电视台）做了宣传报导，4 项特技被收入“医药开拓者”、“医药科技动态”、“中西专家治疗疑难病”、“中国寻医问药”信息库；辨证分型治疗肾小球疾病被国家权威科研机构择录收藏，并载入《中国当代优秀论文集》。生平简介收入《中国大陆名医大典》、《中国名医列传》、《中国中西名医大典》与《中国科技人才大辞典》等 8 部辞书中，事迹分别收录入《中国医药战线的开拓者》、《走向世界的中华医药事业》及《中国企业家走向世界》系列大型丛书《大地星光》中。已荣列当代世界传统医学杰出人物，刊载于国家“九五”计划重点项目《世界传统医学大系·当代世界传统医学杰出人物》教科书版。

序

李明道医师、自幼13岁起就发奋随师学医，从医35年余，临床经验丰富，对辨证论治，选药立方，注重实践，讲求疗效，并有不少独到见解。可贵的是他孜孜好学，博览群书，业余勤于笔耕，已有数十篇有学术影响的论文发表于国内学术期刊或大型医学丛中，并参加前苏联和美国的国际性学术交流，为新疆中医药事业的发展作出了一定的贡献。

祖国医学十分渊博，要使中医学术繁荣，必须要有更多的有经验和学术影响的医师，在临床实践中，不断探索，不断总结学术经验，撰写论文，相互交流，这是提高临床疗效，促进中医药事业不断向前发展的十分重要的工作。

李医师有鉴于此，遂将多年临床研究心得和已发表或未发表的学术论文、验方方论整理成册，定名为《李明道医论集》。此书的出版，无疑对我们学习运用中医理论和进行临床教学、科研工作，有一定的参考和借鉴的价值。希望今后中医界有更多的专家、前辈不断总结自己的临床经验，广泛交流，使祖国医学得到继承和发扬，为全疆各族人民的健康作出应有的贡献。

沈宝藩

一九九五年十一月

于新疆中医学院

目 录

上编 养生篇

- 论中国传统养生抗衰老技术..... (1)
从“春夏养阳、秋冬养阴”论传统养生术 (7)
老年病的病因病机与调养初探 (11)
气功的源流与发展 (16)
谈中国气功养生术 (21)
气功六字诀简介 (26)

中编 诊疗篇

- 肾病** (29)
- 优选综合疗法治疗肾病 (29)
 肾病的辨证论治 (30)
 辨证治疗慢性肾炎 (36)
 中西医结合治疗勤发性肾小球疾病 (41)
 急慢性肾功能衰竭的中西医结合治疗 (47)
 “优选法”诊治原发性肾病综合征 (51)

呼吸消化 (55)

验方“利肺合剂”治疗急慢性气管炎 (55)

“利肺合剂”治疗小儿支气管肺炎 (57)

“利肺合剂”治疗小儿支气管肺炎与支气管肺炎的临床研究
..... (59)

利肺口服液的制备及临床疗效观察 (62)

“麻杏合剂”治疗急慢性气管炎的临床分析 (63)

辨证治疗咳嗽 (67)

外治法在儿科的临床应用 (71)

诊治“胃寒胆热症”的经验体会 (77)

痞满证治 (79)

温潜法治戴阳症(真寒假热案) (82)

对于危重症腹胀的辨证论治 (84)

中毒性休克麻痹性肠梗阻治验 (88)

麝香通腑汤灌肠治疗肠梗阻及肠麻痹 (89)

结核性腹膜炎的整体辨证治疗 (91)

妇科 (94)

调补肝肾法治疗不孕症 (94)

调养肝脾为主治疗崩漏 (96)

张锡纯妇科学术思想研究 (98)

妇科疑难病验案四则 (101)

神经系统及其它 (106)

血管神经性头痛的中医临床研究 (106)

脑病的病因病机探讨与临床证治·····	(109)
针药结合治疗中毒性脑病·····	(112)
针刺治疗脱发的临床研究·····	(115)
痿症从湿热论治·····	(118)
中西医结合治疗何杰金氏病·····	(120)
黄鲩粉治疗血液病验案举隅·····	(123)
补益气血为主治疗过敏性紫癜·····	(125)

下编 方药篇

常见方药的临床运用体会·····	(129)
------------------	-------

归脾汤的临床应用·····	(129)
逍遥散方的临床应用·····	(132)
小柴胡汤的临床应用·····	(135)
补中益气汤的临床应用·····	(139)
六味地黄汤的临床应用·····	(141)
乌鸡白凤丸的临床应用·····	(143)
复方绞股蓝Ⅲ号的临床应用·····	(145)

验方集锦·····	(149)
-----------	-------

感冒 3方·····	(149)
预防感冒 1方·····	(151)
气管炎 2方·····	(151)
失音 1方·····	(152)
荨麻疹 1方·····	(153)

腮腺炎 1方	(153)
痤疮、粉刺 1方	(154)
肩关节周围炎 1方	(154)
神经血管性头痛 1方	(155)
脑动脉硬化、高血脂 1方	(155)
神经衰弱 2方	(156)
心肌炎 1方	(157)
肝炎(乙型)组方 4方	(157)
肾病组方 4方	(159)
腰痛方 4方	(161)
尿路感染 八正散	(162)
妇科	(163)
闭经 痛经 先兆流产 崩漏 白带 乳腺增生 更年期综合征	
儿科	(166)
厌食 2方 呃逆 腹泻 滞下 痢疾 虫症腹痛 肠麻痹 遗尿 支气管哮喘 2方	
中药保健精品介绍	(171)

1. 黄芪 2. 人参 3. 山药 4. 桑椹子 5. 黄精 6. 菊花
7. 枸杞子 8. 何首乌 9. 当归 10. 桂圆肉 11. 肉苁蓉 12.
- 仙灵脾 13. 杜仲 14. 胡桃 15. 莲子 16. 大蒜 17. 胎盘
18. 鳖甲 19. 鹿胶 20. 蛤蚧 21. 冬虫夏草 22. 龟板 23.
- 阿胶 24. 乌贼骨 25. 蜂蜜 26. 天麻 27. 麝香 28. 田三七

中药美容(内服方)..... (190)

- 清肺汤(肺风、粉刺、鼻疮)..... (190)
美容净面方(皮肤丘疹、疙瘩)..... (190)
葛氏增白方(头面手足皮肤发黑)..... (190)
柏子仁散(黑斑、面疮疱、粉刺)..... (191)
化斑汤(斑块、色素沉着)..... (191)
化瘀调肝汤(黄褐斑)..... (191)
养血祛风汤(黄褐斑)..... (191)
升麻白芷汤(黧黑斑、黯斑)..... (191)
冲和顺气汤(面黑唇污、环唇色暗)..... (192)
六味地黄丸(雀斑、黧黑斑)..... (192)

中药美容(外用方)..... (193)

- 玉容散(痤疮、粉刺、黯斑)..... (193)
桃仁洗面方(皮肤发黑、瘙痒、粗糙)..... (193)
杨太真红玉膏(面疮、癣、皴筋、梅毒下疳、皮肤溃疡)
..... (193)
八白散(皮肤粗黑、痤疮、黑斑)..... (193)
莹肌如玉膏(皮肤粗糙、粉刺黑斑)..... (194)
冬瓜仁洗面膏(面色晦暗不华)..... (194)
葛氏擦面方(面黑、形枯不泽、色如尘垢、黯斑)..... (194)
益母洗面方(面疮、黑斑、瘢痕、粉刺、皮肤皱纹)
..... (194)

美容美发食疗方.....	(196)
维生素 C 治疗黄斑法	(196)
美容按摩法.....	(197)

上编 养生篇

论中国传统养生抗衰老技术

生老病死，是生物界不可抗拒的自然规律，人亦不能例外。当年秦始皇迄求长生不死之药，结果方士东渡而一去不返。后有步其后尘服食“金丹”而奢望成仙者，且皆以悲剧告终。人的自然寿数，《内经》早有论述；《养生论》亦载：“上寿百二十，古今所同”。人的寿命固然有限，然春秋皆度百岁而动作不衰，“却老全形”的长寿者历代不乏其人。这说明通过科学合理的摄生、延缓衰老，尽终其天年（自然寿数）是完全有可能的。现分五个方面简述：

一、自然寿数，本于先天，“怡养之福，可以永年”。遗传基因信息，不仅反映于人的气血中，还表现于人的体魄、性格、形貌及脏腑阴阳筋骨的虚实坚脆诸方面。若先天不足，可补后天。《素问生气通天论》云：“阳气者，若天与日，失其所者则折寿而不彰”。阐明阳气在人身的重要作用。同时《内经》又指出：“阴精所奉其人寿”。说明阴精在体内同样重要。阳损阴亏，二者都是导致衰老的基本原因。古代医家根据阴阳互根互济、相生、转化之理，提出：“法于阴阳、和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳”的摄生原则，如此方能使形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。据此，指出：“以酒为酱，以妄为常、醉以入房、竭精耗真”对身体的危害，告诫人们日常

生活中要爱护自己的身体，平时的“不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐”往往是影响健康，造成疾病的基本因素，从而提出并创立了“固精保真”学说，宏扬了即早防微防损的治未病抗衰老的思想与理论体系。到了元代，王圭又在《泰定养生主论》中提出应自幼开始防老养生的观点，继而产生了“丹腹胎教”的认识。当时的中医学者就已经认识到了胎教与健康长寿的关系。“胎教”属“现代优生学”范畴，我国的“胎教”说实际上在封建社会的鼎盛时期唐代医家孙思邈早已提出，比起英国学者高尔顿所创立的“优生学(1983年)”，至少要早一千多年。

二、先天不足，可补后天，饮食中节，最为关键。后天脾胃，可生化精微气血，内养五脏六腑，外荣四肢百骸；脾气健旺，脏腑充实，卫外固秘，四季不得受邪，寒、食、湿、痰、痰火不得内生，体健少疾，自可延年长寿。孙思邈认为：“食能排邪而安脏腑，悦神爽志，以资气血”，“知能用食平疴，可谓良工”。进餐方面主张“先饥而食，先渴而饮，食欲数而少，不欲顿而多，常欲令如饱中饥、饥中饱尔”。因饱则伤肺，饥则伤气，咸则伤筋伤血，酢则伤骨，故学淡食；同时要求人们食勿醉饱，食勿卧床，食勿精思；反对无疆厚味，极味之美与穷饮食之乐，认为膏粱厚味乃腐肠之药，味美虽能使肌肤充腴，容颜悦泽，而酷烈之气内蚀脏腑，壅塞血脉，久则精神衰惫，内失泰和，阴阳乖逆，促使早衰。当代疾病谱中如肥胖、癌肿，心脑血管疾病、消化、内分泌，肝胆系多种疾病，无不与不良的饮食习惯有关。祖国医学的这种认识与西方生物模式下形成的营养观虽格格不入，但那种“营养观”所带来的日益明显的弊端近年来亦被西方学者所认识，如他们提出：“摄食荤食过多会给人的健康带来新的危害，素食比荤食更能健康长寿，肥胖多食易使人衰老，少食可以延长寿命等(澳大利亚、何瑟、埃弗里)观点，这种客观现象和新的研究成果，其实在我国传统营养学与摄生学中早已提出。我国的医学家们早在两千年前就认识到了膳食的整体性与复杂性，并辩证地强调饮食

的利与害及食饮有节的主张。认为食物进入人体后除产生热能外还应包括对热能的调节,应因人、因地、因时摄食;也可通过音乐、娱乐、运动来调节脾胃功能(如食后散步、击鼓、欣赏音乐等);同时也十分重视饮食在体内的运化吸收,排泄与生态平衡,根据阴阳五行归属,食物归经,充分利用食物这类自然物质来控人体这个巨系统。它把营养与危害,吸收与代谢,精神与形体,内因与外因等有机地全息地结合起来,统一处理,这一辩证的对立统一及系统论的思想认识,比起西方还原论的饮食观,更符合人体实际生理状态,有其深远的科学价值与现实意义。

新疆是世界第四个长寿区,长寿区的维吾尔人,也和其它长寿区如高加索人,广西巴马人一样,大多远离闹市,守居山林,那里没有现代化的城市文明,更无先进的医疗设施与交通工具,凭借传统的生活模式,用自我锻炼替代医药保健,用徒步跋涉替代交通工具,生活清苦,衣食简朴,长年居陋室,世代依傍山林土地,取之自然,回归自然,周而复始,运转轮回,形成了千古不息的生态练。他们不懂什么是生物模式下的营养观与还原论的饮食观,只依赖原始的生活方式,维持生命的繁衍,艰辛清苦的生活,磨炼了体格与意志,消除了现代疾病谱中诸如肝胆、神经、内分泌、心脑血管、血液循环等系统中的多种带有时代特征的文明病,即时而又理想的调节着人体各器官的功能,使新陈代谢良性循环,阴阳气血正常运行。他们并不通晓长寿之道,自觉或不自觉地奉行着与我国传统养生术极为相似的近乎原始的生活方式;他们并不背咏长寿的秘诀,但却有意无意地进行着长寿的实践;他们少思寡欲,悠然自得,生活中无八苦交煎之累,无名利地位之争,无声色金钱之扰,无噪音污染之侵,然皆能美其食,任其服而乐其俗,族人间和睦相处,高下不相慕,忠厚而朴实,禀天然之性务乡土之情;那里天地广阔,空气清新,人们日出而作,日落而息,口咀英华,沐浴日光,人在鸟语花香之域,身处心旷神怡之中,独行天地之间,与大自然浑为一体,过着

“田园牧歌”式的生活。这里的人们历代长寿，学者们认为是长寿区的人与久食当地水与粮食中的微量原素有关，尽管他们的生活方式与西方现代文明及生物模式下的营养观、还原论的饮食观大相径庭，但却与我国传统摄生学中的“恬淡虚无”“真气存之”、“食饮有节、起居有常”、“法于阴阳、和于术数”、“流水不腐、户枢不蠹”等精神实质是一致的。

三、气血极欲动，精神极欲静，动静兼修，形神共养。以运动健身抗衰老，上古之人早已开始。《吕氏春秋》中的“流水不腐，户枢不蠹”之名句，为历代养生家所推崇。书中“古乐篇”中还记述了昔阴康氏用舞蹈来治疗“郁闷留滞、筋骨瑟缩不达”的疾病。这种认识，比18世纪法国哲学家伏尔泰提出的“生命在于运动”至少要早两千多年。三国时期的华佗，通晓养生之术，对运动养生深有研究，他认为“动则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢，不朽是也。是以古之仙者为导引之事，熊颈鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老”（华佗传）。他还创制了五禽之戏，用以健身防老。其弟子吴普，如此效法，年90而耳目聪明，齿牙完坚。从马王堆出土的《导引图》和后来出现的“易筋经”以及明清时期流行的“八段锦”、“太极拳”、“气功”等，无不反映传统医学运动养生术的丰富多彩与深入发展。运动是养形的根本措施，“养形莫善于喜动”。朱丹溪说：“天主生物故恒于动，人有此生也恒于动”。动则气血流畅，筋骨肌肉坚实，可防早衰。常居洞房清宫，或出车入辇及久坐、久立、久卧少动，都将损气伤形，久则折寿。然而运动虽有利于强身长年，但极则伤身。华佗曰：“人体欲得劳动，但不当使极耳”。《素问·宣明五气论》云：“久立伤骨、久行伤筋”。《庄子·刻意》亦有“形劳而不休则弊，精用而不已则劳、劳则竭”的忠告。可见运动过度，反伤脏腑、阴阳、气血。故惟有“动而中节”、动静得宜、适度，使形劳而不倦，神用而不衰才有益健康；人到中年，阴阳错位，气血始衰，碌碌度日，尤当如此。