



自己

是

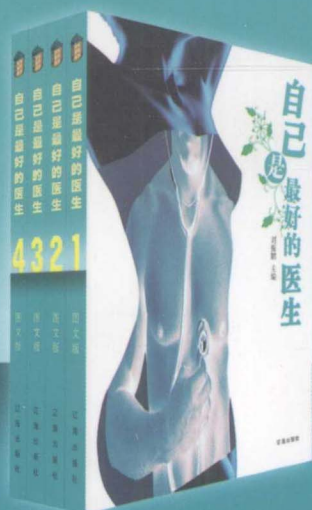
最好的医生

刘振鹏 主编

辽海出版社



封面设计：唐文广



最好的医生其实就是你自己。掌握必要的医学知识，认识自己的身体。倡导一种新生活理念，新世纪大众健康生活的基石。实用性强，适用面广，可供医疗、家庭保健等各方面人士参考。

ISBN 978-7-5451-0825-5



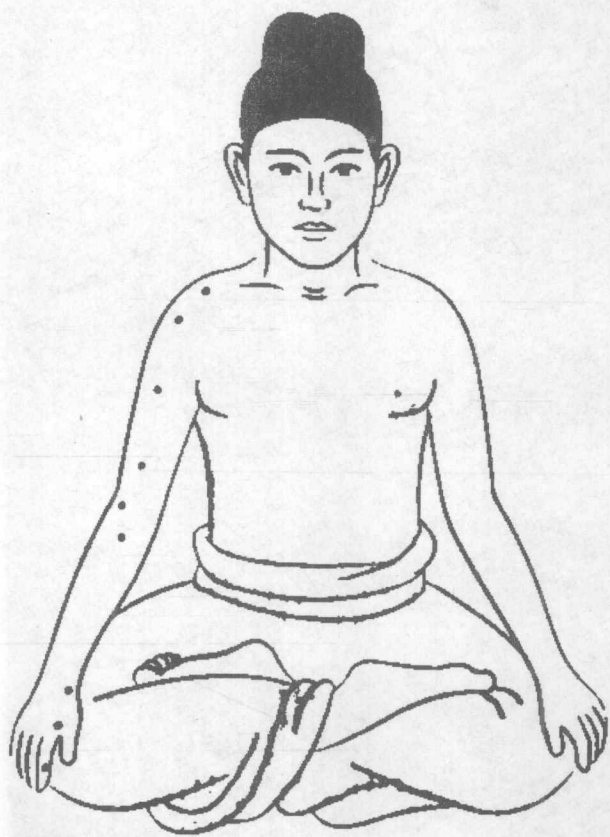
9 787545 108255 >

定价：298.00 元（全四卷）

自己是最好的医生 1

刘振鹏 主编

辽海出版社



图书在版编目(CIP)数据

自己是最好的医生/刘振鹏主编—沈阳:辽海出版社,2010.5
ISBN 978-7-5451-0825-5

I. ①自… II. ①刘… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 082068 号

责任编辑:段扬华

责任校对:顾 季

封面设计:唐文广

出版者:辽海出版社

地 址:沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮政编码:110003

电 话:024—23284469

E-mail:dyh550912@163.com

印刷者:北京一鑫印务有限公司印刷

发行者:辽海出版社

幅面尺寸:170mm×250mm

印 张:60

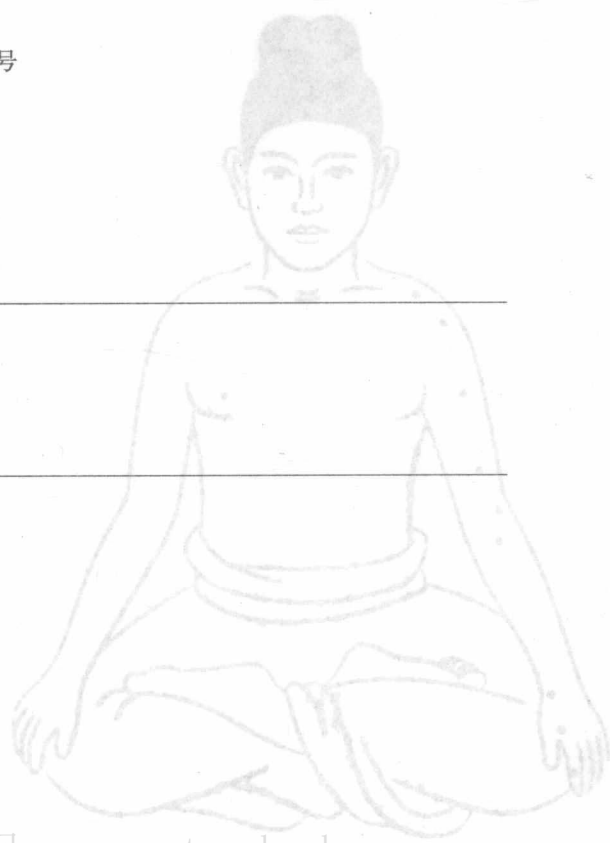
字 数:875 千字

出版时间:2010 年 5 月第 1 版

印刷时间:2010 年 5 月第 1 次印刷

定 价:298.00 元(全四卷)

版权所有 翻印必究



前言

防病重于治病,求医先要求己,积极地自我防病治病是确保健康的第一要则,这也是当代医学界大力提倡的健康新理念。掌握一定的自我保健知识和医学常识,根据自身情况,积极地进行家庭保健和家庭自疗,自己就是最好的医生。书中详细介绍了自我保健、心理健康、疾病治疗等方面的知识,是现代人维护身心健康的全方位指南。本书语言通俗易懂,适合广大百姓自学自用,不论有无医学基础,都能一看就会。了解疾病,认识自己的身体,掌握必要的医学知识,你会发现:最好的医生其实就是你自己。现在拥有这本书,自己就可以轻松掌握对付疾病的方法,还能免去上医院的高额费用和繁琐手续。书中所倡导的“自己是最好的医生”的理念,既独特又科学,是新世纪百姓健康生活的基石。通过这本书的知识,你也能成为自己最好的医生!本书实用性强,适用面广,可供医疗、家庭保健参考。

目 录

第一章 由《黄帝内经》说起

《黄帝内经》是外星人写的？	1
是药三分毒？	7
医家还是兵家？	13
柳枝接骨 道法自然	18

第二章 脏腑决定病理变化

实习医生 VS 针灸狂热者	23
阴阳是什么？	28
将军之官 谋虑出焉	32
中医教你绿色安全呵护肝脏	37
五脏六腑皆令人咳？	41
肺为娇脏 外邪易伤	46
你的喜悦伤害了谁？	56
饿瘦减瘦 不如“补”瘦	62
“智能”乌鸡白凤丸	67
先天之本与后天之本	70
肾阴肾阳明白补	76
金木水火土	82

五味入五脏	88
-------------	----

第三章 透过症状看病理变化

察言观色望人中	92
手上也有病理纹	96
对镜梳妆看舌像	99
小小耳穴显端倪	104
穴位诊断建神功	107
揭秘把脉辨男女	111

第四章 经络是人体内外沟通的桥梁

高氏山下砭石出	116
神秘的针灸铜人	121
生命的呼吸	125
让血脉自由流淌	130
伟大的母亲河	134

第五章 把握中年健康

中年健康,十大问题	139
把健康寄托于医生,大错特错	150
人生三道关,关键在中年	162

第六章 平安度过智慧的人生

师法自然,智慧人生	172
像心脏一样工作	175

像蜜蜂一样生活	178
顺应自然节律,奏好生命和弦	183
简单生活,精致人生	191
健康生活三个“平”	194
强身健体“八字歌”	198
平安快乐,和谐人生	207

附录 家庭日常科学养生指南

神奇的黄金分割养生法	219
饮茶者得茶寿	221
牛奶仍是强身健体之宝	223
最好的营养师是自己	226

第一章 由《黄帝内经》说起

《黄帝内经》是外星人写的？

下课走出教室，经常听到身后的学生发出这样的感慨：“《黄帝内经》是外星人写的吧……”

说出这种话的常常都是刚刚接触中医的同学，惊叹于古代先辈对人体如此系统的认识，惊叹于如此神奇的治疗方法，惊叹于如此奇妙的医学道理。这样的表达并不罕见，其实不只是他们，甚至现在的我，还偶尔会这样感叹。

感叹那个时代的人在没有现代文明的情况下能够建立如此完善的认识人体的理论体系：以心、肝、脾、肺、肾五脏为中心，以胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦六腑相配合，以气、血、精、津液为物质基础，通过



运行气血的通道——经络，使内而脏腑，外而五官九窍、四肢百骸，构成一个有机的整体，并与外界环境相统一。

如果把这个世界上所有可以认知的事物用黑色代表，不夸张地说，现代科学所涉及的范围，就好像在茫茫黑暗中画出了一条白色的细线，清晰却有限。而从上古时期，“迷信”和“宗教”就统治着人们的思想，人们习惯将解释不清楚或者无法理解的事物依附于“天地神明”身上，这似乎注定中医从诞生之始就披上了神秘的外衣。“求仙问药”、“神医”、“医圣”、“药王”……很多文献中，都形容那些著名医家经过了“仙人”的“指点”和“提拔”。那么，难道真如学生的想法一样，《黄帝内经》是外星人写来治病的？

相传黄帝时期出现了三位名医，除了岐伯和雷公两人外，名气最大的是俞跗（fū），他的医道非常高明，特别是在外科手术方面很有经验。据说，他治病一般不用汤药，而是诊断清楚病因后，按不同的病因尽量采用针灸、按摩等对人体损害较小、起效更迅速的方法治疗。

在俞跗晚年的时候，黄帝派仓颉、雷公、岐伯三人，用了很长时间，把俞跗的医术整理出来，纂成《黄帝内经》和《黄帝外经》两部，然而，还没有来得及公布于众，仓颉就去世了。后来，俞跗的儿子把这部书带回来交给父亲修订。不幸俞家遭遇了大火，房屋、医书和俞跗全家人，一起化为灰烬——这也许就是《黄帝外经》失传，至今没有找到的原因吧！

翻开《黄帝内经》原文，“黄帝”、“岐伯”、“雷公”等几个名字跃然纸上，你不难发现，其实黄帝就如同一个对疾病一无所知的患者，在不断地向自己的主治医生——岐伯（或者雷公等）提出心里的问题：人为什么会生病？人体的各个部位、大小关节之间的联系是什么？为什么身体会痛？诸如此类，繁复而冗杂，他将这些问题毫无保留地提出，期待自己的主治医生解惑、释疑。

而岐伯，恰恰扮演了这样一个好医生的角色。正常状态的人体是什么样的？病态的人体又表现出什么？到底怎么样才能做好预防保

健工作，不生病，少生病？疾病的起因，发生发展，如何治疗，治疗以后可能会出现什么样的状况……他逐一细致地为黄帝解答——我不得不佩服岐伯的认真负责，试想，如果是在现代，当患者向主治医生提出自己的疑问时，又有几位医生肯予以细致解答呢？

《汉书·艺文志》记载了经方十一家，如今却仅存《黄帝内经》一部，就是这部中医经典，经历了千年的风霜，当中所记载的理论、方法，至今还适用于现代人们的生活。现代的中医学者们，仍然在孜孜不倦地研究着它。

有人说，在古代中原大地上，祖先们的意识突破了时间和空间，发生了至今仍不可思议的飞跃：他们发现了人类生命的真相，找出了生命的源流；他们认识人体，认识疾病，甚至认识整个世界的方法和观念，已经达到了一个现代科学都无法逾越的高度，而《黄帝内经》就是他们智慧的证明。

也有人说，黄帝、雷公、岐伯都是杜撰出来的人物，并不现实存在。证据就是《黄帝内经》中蕴藏的大智慧：它包含了天文地理、哲学辩证，以及伦理、天象、历算、星占等方面的知识，这绝非仅凭一个人或者几个人能完成的著作，只有拥有大智慧的物种才能写出，它应该是“外星人”的杰作。

更有持反对意见的人，认为《黄帝内经》不过是巫术，是迷信，是将原本莫须有的东西描述出来，牵强附会，根本毫无科学意义——这种观点在面对大量医学实践的时候便不攻自破。

《黄帝内经》既非一时之作，亦非出自一人之手，而是战国以前的许许多多的医学著作的总结。其内容分为上卷《素问》、下卷《灵枢》各八十一篇，其中引用了大量战国之前的古文献，同时《素问》、《灵枢》问的互引、各篇章间的互引等现象也足以证明《黄帝内经》是一部集那个年代之大成的经典之作。

了解中医，学习中医，不可不研读《黄帝内经》，其中蕴含的大智慧和丰富的多学科知识，吸引着越来越多的追随者。而以此书为基础逐渐发展丰富起来的中医学，更因其神奇的疗效，不仅博得了

普通民众的喜爱，更在世界医药史上留下了不朽的印记。

当茶余饭后，人们谈及中医，阴阳、五行、五脏、六腑等耳熟能详的名词马上会脱口而出；而如果提及中医的治疗方法，汤药方剂则立刻会映入脑海。然而，当你与外国友人聊到中医时，你会惊奇地发现，在他们眼中，针灸这种绿色、自然的治疗方法竟然是中医的代名词！经络，更是玄之又玄的神秘医学之门！

其实早在《黄帝内经》时期，最受重视的治疗方法并非汤药方剂，而是建立在经络理论上的针灸疗法。

《黄帝内经》的上卷《素问》主要讲授了阴阳、五行、藏象等内容，对传统医学理论进行了详尽而统一的讲述。

《内经》所说的五脏，实际上是指以肝心脾肺肾为核心的五大系统。以心为例：“心居胸中，为阳中之太阳，通于夏气，主神明，主血脉，心合小肠，生血、荣色，其华在面，藏脉、舍神、开窍于舌、在志为喜。”所以医家在谈心的生理、病理时，必须要从以上诸方面系统地加以考虑。

而下卷《灵枢》，则对针灸这种治疗方法进行了全面的阐释，包括人体经络的循行分布、穴位的名称定位、针刺的操作手法以及针对不同病症的针灸处方等。《灵枢》中对这些具体治疗方法的描述细致至极，单针刺补泻手法就有呼吸补泻、方员补泻、深浅补泻、徐疾补泻、轻重补泻等，而这些内容实际上也是对上古时期疾病诊疗方法的系统总结。

《素问》用大部分篇幅讲授了传统医学理论，其中介绍的治疗方法不过十三方，大量的以针灸为主的具体治疗方法却集中于《灵枢》，所以《灵枢》亦称为《针经》。

读懂中医，不可不读《素问》；使用中医，不可不读《针经》。

在《素问》、《灵枢》哪一个为先，哪一个为后的问题上，学术界素有争议，甚至有素灵学派与灵素学派之分，我的祖父程莘农院

士就颇推崇《灵枢》。而提到针灸，不能不讲讲他的传奇经历和故事，因为在国内外的中医针灸界，没有人不知道他。

祖父 11 岁便随父习读中医典籍，16 岁拜温病大师陆慕寒为师，在温病、内科、妇科杂病方面都积累了丰富的经验。1939 年即独立挂牌行医，1948 年获民国考试院证书。1955 年，他以苏北地区第一名的成绩考入中国成立最早的中医药高等学府——江苏省中医进修学校（即南京中医药大学前身）的本科班，成为全国首批中医进修本科生。

那时正值第一个五年计划实施期间，国家要培养一批有较高理论水平的中医师成为中医各学科的带头人，于是祖父服从国家分配，成为南京中医药大学针灸教研组组长，从内科转行到了针灸，从此开始他长达五六十年的针灸生涯，与针灸结下了不解之缘。

这段经历，现在他还经常提及。他说那时还沉醉于内科、方药的他一开始看不起针灸，认为针灸医生是不入流的医生，虽然服从了分配，但一直心存顾虑。直到得到时任江苏中医进修学校校长、我国著名针灸学家承淡安先生的点拨，并且亲眼目睹了针灸的神奇疗效后，他才一门心思搞起了针灸研究。结果发现，针灸疗法一点也不逊于内科方剂，而且起效更快、更简便经济，没有任何毒副作用。于是祖父开始在临床中尽量使用针灸进行治疗，能不用中药就不用，几十年来诊治患者达数十万人次，取得了非常好的效果。

祖父不仅致力于针灸临床工作，更注重针灸的理论研究，曾多次主持国家级、部级重点科研课题。20 世纪 80 年代后期，他主持完成了“针刺镇痛和针刺麻醉”等重大科研攻关项目。他是国内最先对经络现象进行研究的人，曾任“国家攀登计划经络研究项目”的首席科学家，其中由他主持的“循经感传和可见经络现象的研究”获世界文化理事会“阿尔伯特·爱因斯坦世界科学奖”。

在针灸的对外推广中，祖父更是做出了卓越的贡献。从 20 世纪 80 年代初开始，他就带着自己的针灸技艺走出国门，行经 17 个国家的 60 多个城市。他主编的《中国针灸学》不仅成为国内针灸医生学

习的经典教材，更被翻译成多国文字，成为我国针灸学科第一本完整的对外教学用书，至今，它仍是包括美国在内的众多国外针灸医师资格考试的依据。在他的大力宣传下，针灸作为一种没有手术创伤和药物毒副作用的自然疗法，备受追求自然健康的人们的青睐。

在中国，他任主任的北京国际针灸培训中心每年要培养 500 多名外国学员，其中以来自德国、美国、日本等国家的最多。

在美国国家卫生研究院（NIH）历时 5 年对 570 名关节炎患者进行临床治疗后得出结论，针灸能缓解疼痛，改善膝关节功能。这是针灸首次通过西医的考验，因此被美国国家卫生研究院称为“一次标志性的研究”。目前，针灸已被美国卫生行政部门批准为公众的合法医疗保健手段，已有 40 多个州承认了针灸的合法地位。

在德国，保险公司用于针灸治疗的支出每年约为 1.5 亿 ~ 3 亿欧元。

中医针灸的兴旺发展，让祖父颇感欣慰，然而更令他欣慰的应该是他的事业后继有人。继我父亲从事针灸临床工作四十年后，我又迈入了这个神圣的殿堂。

在法国，针灸疗法被承认是一种医疗行为，中医学教育也已纳入高等医学院校课程。

我的祖父程莘农院士用毕生心血将中医针灸推广至世界，与之相比，我又该如何付出更多的努力和精力，让更多的人了解经络、穴位，接受针灸这种简、便、验、廉的治疗方法，享受和感受到绿色、自然的针灸疗法在预防疾病、养生保健中的神奇功效和巨大魅力呢？

也许，这才是我写这本书的初衷吧。

是药三分毒？

如果说《黄帝内经》是现存最早的中医学专著，那么《神农本草经》（简称《本经》）应该是现存最早的药物学专著了，被誉为中药学的经典著作。

“学中医，读本草”——至今，《本经》都是医生和药师的必读书，这不仅是因为书中对于药物性质的定位和对其功能主治的描述十分准确，更因为它规定了大部分药物学理论和配伍，这些理论和规则到今天仍是中医药学的重要理论支柱。而对于普通人来说，最熟悉的莫过于“神农尝百草”的故事了。

关于“神农尝百草”的记载，最早的文献资料出于《史记·补三皇本纪》：“神农氏作蜡祭，以赭鞭鞭草木，尝百草，始有医药。”而大家耳熟能详的“神农尝百草之滋味，一日而遇七十毒”，则记载于《淮南子·修务训》中。



仔细思考一下，如

如果真的如《淮南子》所说：“神农尝百草之滋味，一日而遇七十毒。”那么，神农氏一生能患上多少种病？一天之内遇“毒”七十次，平均每二十分钟就中毒一次，他还能辨别这些草是否可以治病、能治疗什么病吗？我以为他还能记得吃的是什么东西就已经很不错了，若再能指出哪些草可以食用就更是大功一件了。

其实所谓神农尝百草的说法，到目前来讲都只停留在“传说”的阶段，不足为信。姑且不提是不是神农氏一个人尝百草，仅仅是“毒”的含义也与现代汉语的解释大相径庭。

现代汉语词典把“毒”解释为：有害的性质或有害的东西。

而早在《周礼》时期，毒药则指“药之辛苦者，药之物恒多毒”。《黄帝内经》也论及“毒药”概念，《素问·汤液醪醴论》云：“帝曰：今之世不必已，何也？岐伯曰：当今之世，必齐毒药攻其中，砭石、针艾治其外也。”究其原文旨意，上述“毒药”系泛指所



有药物而言，即指“当今之世，人们患病以后，必须用汤药来治疗他们的内部病症，用砭石、针灸治疗他们的外部病症，这样才能使他们恢复健康”。所以，《本经》时代对毒药形成较为清晰的认识也是很自然的：即有毒药物在治疗疾病过程中除治疗作用外会产生对人体有害的毒副作用，甚至危及生命，不可久服。正如张介宾所言：“毒药者，总括药饵而言。凡能除病者，皆可称为毒药。”

张介宾，字会卿，号景岳，明代浙江绍兴人。青年时代，拜当时的名医金英（字梦石）为师，尽得