

中医没用，见效太慢？

西医不行，不解决根本问题？

到底是中医好，还是西医好？

刘铁英

著

中医在左

西医在右

四川科学技术出版社

国家新闻出版总署认定

养生保健类出版资质出版社



中医在左

刘铁英 著
zhongyi zai zuo
xixi zai you

西医在右



四川科学技术出版社

· 成 都 ·

图书在版编目(CIP)数据

中医在左, 西医在右 / 刘铁英著. — 成都: 四川
科学技术出版社, 2012.12
ISBN 978-7-5364-7560-1

I. ①中… II. ①刘… III. ①医学-基本知识②中国
医药学-基本知识 IV. ①R

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第000439号



中医在左 西医在右

著 者 刘铁英

出 品 人 钱丹凝
策 划 营养堂
责任编辑 侯京晋 冯 莉
装帧设计 墨创文化
责任出版 欧晓春
出版发行 四川科学技术出版社
成品尺寸 168mmx230mm
印 张 15
字 数 260千
印 刷 四川新华印刷有限责任公司
版 次 2014年11月第1版
印 次 2014年11月第1次印刷
定 价 29.80元

ISBN 978-7-5364-7560-1

版权所有 翻印必究

本社发行部邮购组地址: 四川省成都市三洞桥路12号

电话: 028-87734035 邮政编码: 610031

电子邮箱: SCKJCBS@163.COM



序 言



往左走，还是往右走

经常听到人们谈论中西医，有的说：“中医没用，见效太慢了。”有的说：“西医不行，解决不了根本问题。”到底中医好，还是西医好，要下定论，好像还真不简单。

不久前，有位朋友来找我咨询，她在体检时被查出体内有胆结石，医生建议进行腹腔镜手术治疗。因为平时症状比较轻微，无端端地在肚皮上打3个眼，她心里总有些发毛，而且医生还说不能保证不复发。有朋友劝她试试中药，说是不少人症状比她严重、结石比她大得多的都调治好了。可她也听说有的人服用中药排石，因结石太大并没有排下来，最后还是要手术，差点把命丢了不说，还在肚皮上留下了十几厘米长的刀疤。到底选择中医还是西医，弄得她左右为难。

通过人体解剖学的观察，我们可以发现：胆汁、胰液是通过胆管、胰管的同一个出口排出到十二指肠的，而这个出口由 Oddi 括约肌控制，一旦出口因为胆石、炎症、水肿而堵塞，就会造成胆汁反流到胰腺，进而导致急性胰腺炎的发生，情况非常危险，甚至可以致人死亡。对于细小的结石如泥沙样结石，一般不可能造成堵塞；而过大的结石由于出不了胆囊口，也不会引起胰腺炎，这两类结石，患者采用中医保守治疗，是可以消除其症状的，这也是有些人用中药治愈的原因。而临床上遇到的胆结石患者，大多数不属于这两类，中医治疗效果有时不满意，而且可能造成胰腺炎等严重的并发症。医生一般都建议腹腔镜手术治疗，因为这样安全、创伤小，恢复也比较快。至于术后的调理、防止复发，西医除了要求饮食控制外，基本没有别的建议了；而中医通过疏肝、

序 言

往左走，还是往右走

理气、解郁的中药调整人体内环境，对防止结石复发是非常有效的。情况不同，选择的疗法也应不同，这才是明智之举。

类似的烦恼似乎还不止这些，有时到医院检查身体，采用B超、CT、磁共振等各种现代检查手段，均发现不了异常，可我们明显地感觉不舒服，或者感觉异常，如何处理？有时用西医现代检查手段，发现了异常（如肿瘤），可是却没有切实有效的西药进行治疗，又该怎么办？加之放疗、化疗严重的毒副作用，往往让人望而却步。

中医、西医原本都是为人类健康服务的，各有所长，又何必褒此贬彼？《诗经·小雅》里有一句话说得好：“左之左之，君子宜之，右之右之，君子有之。”换言之，就是：该左就左，该右就右，方能左右逢源。

营养堂

目 录

第一章 中医在左，西医在右

- 第一节 中医的理论基础——治病要治本 1
- 第二节 西医的理论基础——对症就下药 6
- 第三节 看病选择中西医有诀窍 9
- 第四节 西药的副作用比中药大吗 13
- 第五节 中西医捕捉重病早期信号 17

第二章 最受欢迎的中医疗法

- 第一节 中医常用术语的解读 21
- 第二节 艾灸疗法 25
- 第三节 梅花针疗法 30
- 第四节 拔罐疗法 33
- 第五节 按摩引导法 37
- 第六节 刮痧疗法 43
- 第七节 捏脊疗法 46
- 第八节 穴位贴敷疗法 48



第三章 西医常见诊断方法的解读

- 第一节 西医常用术语的解读 52
- 第二节 实验诊断 57
- 第三节 X线诊断 60
- 第四节 心电图诊断 63
- 第五节 超声诊断 67
- 第六节 脑电图诊断 71
- 第七节 CT诊断 73
- 第八节 磁共振诊断 77
- 第九节 纤维内窥镜诊断 79
- 第十节 造影诊断 81

第四章 中西医人体自愈保健6诀窍

- 第一节 药补不如食补 86
- 第二节 经络疗法 96
- 第三节 神奇的按摩引导术 108
- 第四节 随时可行的保健操——指压穴位 110
- 第五节 简易冥想法——释放压力的简易技巧 113
- 第六节 舒展运动 115

第五章 中西医结合治疗——难缠的慢性病康复之道

- 第一节 “冬病夏治”话哮喘 118
- 第二节 远离慢阻肺，让你自由呼吸 123
- 第三节 皮肤病 128
- 第四节 心脑血管疾病的三级防护 132
- 第五节 偏爱男人的痛风 136
- 第六节 慢性鼻炎 140

第七节 糖尿病患者，你的救星不是胰岛素 143

第八节 远离慢性胃炎 146

第六章 中西医结合治疗——都市人常见疾病保健之道

第一节 一分钟治疗头痛头晕小诀窍 150

第二节 白领久坐容易“排泄不通” 154

第三节 哪些因素让你夜不能眠 158

第四节 颈椎劳损让“办公室一族”垮掉 161

第五节 白领头号杀手：脂肪肝 165

第六节 不给肝炎病毒传播的机会 170

第七节 反复发作的便秘和痔疮 172

第八节 都市人第二大病：胃肠道功能紊乱 175

第七章 中西医结合说养生——让身心一天比一天强壮

第一节 中庸之道，养生的最高境界 178

第二节 完美生命，不仅在于运动 180

第三节 顺时养生，健康一生 183

第四节 人生在世，别争一口“气” 187

第五节 情志致病，情志治病 190

第六节 每天5分钟，让青春常驻面部 193

第七节 让女性远离乳房疾病 195

第八节 排毒不能靠排泄，吃对食物巧运动 199

第九节 女性经调血顺，一生远离妇科病 202

第十节 儿童肾结石，帮凶都有谁 206

第八章 中西医结合治未病——天天健康不是梦

第一节 春夏秋冬怎么预防疾病 209

第二节 工作压力大谨防“过劳死” 212

第三节 注意身体发出的这些红色警告 214

第四节 预防慢性病需要注意这些生活细节 216

- 第五节 平“淡”人生，亦尝酸甜苦辣 218
- 第六节 探寻水之奥妙 220
- 第七节 美食乱搭配，伤身又受罪 224
- 第八节 粥是“养生王” 227



第一章



中医在左，西医在右

中医和西医的优点和缺点是一个讨论了几十年的问题，至今仍没有一个确切的答案。崇尚中医的人认为中医是调养身体的根本，西医副作用太大；崇尚西医的人认为西医最科学，中医是只有理论却无数据求证的土医术。那么看病究竟是看中医好还是看西医好？难道真的是，中医在左，西医在右，老死不相往来？

事实上，中医的理论是治病要治本，采取辨证疗法。传统中医认为：同病不同治疗。意思是说，不同体质的人，即使患相同疾病所采用的治疗方法也应是大不相同的。只有从个人实际情况出发，寻找疾病的根源，从根源上治疗才能一劳永逸。

现代西医则认为，很多疾病的产生，与细菌或病毒感染有关。在治疗上，西医擅长根据细菌和病毒的类型，采取快速扑灭病原的治疗方法，减轻了患者的痛楚感，节省了治疗时间。

无论是传统的中医，还是现代的西医，都各有其精华和不足之处。我们学医和求医的正确态度应该是：取其精华、取长补短。

第一节 中医的理论基础——治病要治本

有的人说中医是“慢郎中”，远不如西医来得快。如果不幸发生了车祸，肯定直奔西医，等中医来救命肯定来不及。

在日常生活中，有很多人将中医和西医这样对立起来。那么究竟看西医好还是看中医好呢？



一、中医的理论根本是治病要治本

我们将身体比作一所房子，现在房子起火了。西医来了，看到有火，立即用灭火器直接把火灭了。而中医看到有火，就会仔细观察周围的情况，看是什么引起了大火，从根源上治疗，慢慢地把火降下去，很大程度上预防了下次起火的发生。

这是中医和西医的一个根本区别。西医将全部人视作一个生命体，认为引起病症的是细菌、病毒等微生物。有细菌，直接把细菌灭了；有病毒，直接把病毒灭了。

中医则把人看成既独立又与自然界相关联的个体，认为要因人而异才能对症下药，要考察环境才能做出准确的判断。这也是中医要望闻问切的原因，所以说，中医是一名辩证的哲学家。

同时，中医还是一名精准的裁缝师。中医会仔细观察环境再对病症做出准确的判断，而这一切都是为患者“量身定做”最佳的方子。

中医，把人当作辩证的个体，同样一种疾病因为人体内环境的不同而有不同的治疗方法。比如说，同样一种冠心病，根据不同人的身体内环境，有的可能需要补心阴，有的需要补心阳，有的需要补心血，还有的则需要补心气。同时，如果患者的身体是偏燥热的，还不能选择补心气、温心阳的药物，否则会加重患者的不适感，无法起到根治的效果。这就是我们说的“量身定做”。所以说，中医是一名精准的裁缝师。

二、中医理论的分支只为服务“治本”

中医是以“天人合一”的哲学观为基础，包括多个分支学说的传统医学。其中代表性的分支有：阴阳学说、气血学说、藏象五行系统学说、体质学说、经络学说等。所有的中医分支都必须遵循一个原则和一个根本理论。其原则体现在“天人合一”，即遵循人体实际情况和综合考虑人体所处的环境、气候等因素来发挥中药治疗的最佳效果。根本理论是指“治病要治本”，治本才是最

终要达到的治疗目的。

1. 阴阳学说 中医用阴阳这两种正反面的观点来代表人体疾病和病症现象的属性，根据其属性从根本上治疗和补足，使身体痊愈，达到标本兼治的目的。

一般来说，阴阳学说在临床中医上的应用可分为以下几种表现特征：

阴证：面色暗淡，精神萎靡，身倦肢冷，气短懒言，尿清便溏，舌淡，脉沉细无力。常见于长期身体虚弱或者患有慢性疾病的人。

阳证：面红身热，神烦气躁，声大多言，口渴喜冷饮，尿赤便干，苔黄，脉数有力。常见于脸部发热，脾气暴躁，肝火旺盛的人。

阴虚：低热颧红，手足心热，盗汗，口燥咽干，尿少而黄，大便秘结，舌红无苔，脉细浮而有力，重按则无脉。多由于阴液不足，“阴虚生内热”所致。

阳虚：畏寒怕冷，手足冰冷，疲倦乏力，自汗，小便清长，大便溏薄，苔白，舌质淡，脉细无力。多由于阳气不足，“阳虚则生寒”所致。

亡阴：汗多而黏，口干喜冷饮，烦躁，面色潮红，畏热，舌红而干，脉虚数而无力。一般多见于大失血或脱水的病人。

亡阳：冷汗出，恶寒，手足厥冷，气息微弱，喜热饮，舌淡，脉微欲绝。一般多见于休克的病人。

在我国中医上，根据阴阳偏盛或者偏衰的情况来为患者“量身定做”药方。如，阳不足，则需要温阳；阴不足，则需要滋阴。此外，我们中医医学还将中药分为寒、热、温、凉四性用于帮助患者调节体内阴阳和谐，达到治本的目的。

2. 气血学说 中医将人体的内气和血液统称为气血。如果把人体比作一个水池，血液就是水池里的水，精气就是水池的抽水和排水系统。只有“气”运作起来，人体这个水池才能保持清澈，否则只会“藏污纳垢”，变成一塘死水。

人体轻微的“血”和“气”单方面或双方面不足在西医上一般无法得知。当人体“血”和“气”的不足达到一定程度会引发身体的功能障碍，患上疾病。

气血不足症状的自我检测：

- 1) 说话有气无力或中气不足，经常觉得疲累、四肢无力。
- 2) 脸色苍白，没有血色或者肌肤颜色偏黄。
- 3) 两肋肋骨刺痛，肠胃纳气，经常打嗝。
- 4) 经常心悸、胸闷，或心胸疼痛，唇暗，舌有紫气。
- 5) 肢体容易麻木，僵痛，手足逆冷或异常发热。
- 6) 女性经前或行经时小腹胀痛，经量少或行而不畅，逐渐增多，经色紫黯有血块，血块排出后则痛感减少或消失，伴有经前胸肋胀痛。
- 7) 男性睾丸坠胀不适，或有血尿、血精。舌质紫或有瘀点。

以上症状有 3 条以上符合，则可能体内气血不畅、淤塞或者气血不足。中医解除气血瘀滞，滋补气血主要采用活血化瘀的药物治疗。常用活血化瘀的药物有当归、赤芍、川芎、丹参、丹皮、郁金、桃仁等。

中医用滋补气血的方法来达到西医加速新陈代谢的目的，从根本上保证人体内器官的健康运行，达到治本的目的。

3. 藏象五行系统学说 中医将心属火、肝属木、脾属土、肺属金、肾属水称为藏象五行系统。中医的藏象五行系统不仅仅是对应于西医上的心、肝、脾、肺、肾五大器官，更是其器官对应阴阳五行的整个系统。只有按照整个系统来统筹兼治，才能达到将病症“连根拔起”的目的。

4. 体质学说 中医体质学是指根据人体内环境的实际情况划分为九种不同的体质类型，从体质上根据患者的病症来对症下药达到治本的目的。

我国中医将人体体质划分为以下九种类型：

平和体质：平和体质是指健康的体质，以阴阳气血调和、体型适中、面色红润、精神面貌佳为主要特征。

中医调节的方法：饮食有节制，三餐准时，七八分饱，冷热相宜，粗细合理搭配。

气虚体质：气虚体质是指人体精气不足的体质。这类体质的人声线低，容易疲惫、气短，季节变换容易患上呼吸道感染。

中医调节的方法：多食具有益气健脾作用的中药，如人参、黄芪、党参等，少食空心菜、生萝卜等。

阳虚体质：阳虚体质是指体内阳气不足的体质。这类体质的人畏寒怕冷，经常感到手脚发凉。

中医调节的方法：多食温阳的中药，如鹿茸、巴戟天、沙苑子等，少食梨、西瓜、荸荠等生冷寒凉食物。

阴虚体质：阴虚体质是指体内阴气不足的体质。这类体质的人怕热，口干唇燥，眼睛干涩，经常大便干结，容易失眠。

中医调节的方法：多食滋阴的中药，如沙参、麦冬、石斛、玉竹等，少食羊肉、韭菜、辣椒等性温燥热的食物。

血瘀体质：血瘀体质是指体内血液循环发生障碍、淤塞不行的体质。这类体质的人皮肤较粗糙，下体肥胖，脸色偏黄，女性多月经不调。

中医调节的方法：多食活血化瘀的中药，如山楂、当归、丹参等，少食肥肉等滋腻之品，要保持适度的运动。

痰湿体质：痰湿体质是指由于肥胖导致的湿气等积留在体内的体质。这类体质的人多体形肥胖，腹部较多赘肉，容易出汗，皮肤偏油。

中医调节的方法：多食化痰祛湿的中药，如茯苓、薏米、山楂等，少食油腻的食物。

湿热体质：湿热体质是指湿气和燥热积留在体内的体质。这类体质的人脸部多油，易生粉刺，皮肤易过敏，瘙痒，易动怒，经常有口苦、口臭等症状。

中医调节的方法：多食甘寒、清热解毒的中药，如金银花、车前草、鱼腥草等，饮食要以清淡为主，忌油腻。

气郁体质：气郁体质是指由于体内精气不畅导致人体精神萎靡的体质。这类体质的人多体形偏瘦，情绪低沉，消极悲观，伴随不同程度的胸闷，容易失眠。

中医调节的方法：多食行气解郁的中药，如山楂、橘皮、菊花等，宜多参加户外群体活动。

特禀体质：特禀体质是指先天性容易患有某种特殊病症的体质。这类体质的人多以对药物、食物、气味、花粉、季节过敏为主要表现特征。

中医调节的方法：多食益气固表的中药，如黄芪、山药、白术等，少食辛辣的食品。

5. 经络学说 中医将人体的气血通道划分为经脉和脉络两部分。由经脉

织出一张遍布全身的网络称为经络。中医会根据病人不同部位的患病情况，用针灸等方法使其经络畅通，从根本上消除患者的疼痛，达到治本的目的。

中医是一门系统而精深的医学，其原则是根据病人的实际情况“量身定做”最佳治疗方案，达到标本兼治的目的。

三、中医的目标是长寿

与其他医学不同的是，中医的目标是长寿。中医不仅是一门治病的学问，还是一门养生的学问。中医精妙之处在于，人们能通过自学来领悟中医的养生精髓，从而达到治病不求人、健康长寿的目标。

中医养生的精髓在于顺应四时时节、补充精气、使血脉畅通，调节情志，从而达到调节和保护五脏的目的。

中医认为人体与周围的环境息息相关。当婴儿离开母体直至老去都顺应“天人合一”这一规律。天气寒冷，人体会感觉到冷，作出发抖、打颤的反应。天气炎热，人体会感觉到热，作出流汗的反应。因此，养生治病也要顺应“天人合一”。我们常说“春夏滋阴，秋冬补阳”，说的就是顺应时节来调养生息。

在养生治疗中，要注意补充精气，食用益气固表的食物或者药材，来达到使全身气血通畅的目的。除此之外，还要注意调节个人的情志。因为中医认为，喜伤心、怒伤肝、思伤脾、悲伤肺、恐伤肾。《红楼梦》里的林妹妹就是因为悲伤过度，经常郁郁寡欢伤及肺部，导致过早香消玉殒。情志与人体五脏息息相关，是一个系统相互关联的整体。在养生保健中，尤其要注意调节自己的情志。适度练习书法、绘画、参加舞蹈和气功锻炼等活动，都有助于调节情志、养生保健。

第二节 西医的理论基础——对症下药

一、西医治病“快、准、狠”

西医是源自西方的医学。如果说中医给人们的印象是个穿着道袍的老先

生，那么西医就是写字楼里高效能的白领。

西医治疗之道在于：快、准、狠。也就是人们常说的：西医治疗，那是头痛治头，脚痛治脚。说的就是西医的“快”。西医在治疗上讲究快速、高效以减轻病人的痛苦。在上个小节里，有一个巧妙的比喻：西医就像消防官兵，看到有火，就立马把火灭了。

也有的人会问，那么残留在身体里的“残骸”怎么办呢？事实上，有些病痛对病人来说是非常痛苦的，多忍耐一秒都是一种煎熬。试想一下，一个病人在火场里，是希望慢慢把火扑灭，再把场地收拾收拾一番呢，还是赶紧把人救出来，来几针麻醉药好缓解大火带来的痛楚呢？答案自然是后者。西医就是这样的高效能人士，能快速而高效地缓解病人的痛楚感。这就好比受了重创、血流不止的病人，大家都懂得要赶紧送西医急诊室那里。

为什么说西医准呢？西医的医学理论都是通过一系列的科学手段来进行研究、分析、统计之后才建立的。相比中医，西医更加注重对人体的解剖，通过对不同人体的解剖，来建立科学的医学系统。这就好比一个大池塘，中医往往是观察和总结经验；西医却需要亲自下水，取出不同深度的水，借助先进的电脑分析系统和科学的仪器进行化验才能最后得出结论。这也是西医为什么会更加准确的原因。

说到西医的好处，自然是科学和严谨。然而，还是有很多人不喜欢看西医，为什么？因为西医狠？生活中，多数人根据经验都会得出这样的结论：西医开的药，多半是进口药，药效强，价格贵。也有很多人用西药的药效“强”来解释西医的“狠”。事实上，可以想象一下这样的画面：西药是白色的战士，病菌是黑色的敌兵，两军在城门前大战。如果白色的战士不比黑色的敌兵强，那么还能守得住城池吗？答案自然是否定的。西医开的西药自然选择能“压倒性”制胜的药物。这些都在医学上能找到相关的依据。看西医的人，可以不必担心西药的药力过强等问题。恰恰就是西药的“狠”才能快速地战胜病魔。

二、西医的理论基础是对症下药

西医是不把脉的，很多人会觉得西医没什么用。去看西医，西医就问你哪

里不舒服。你说感冒，西医就给你开感冒药。你说还有咳嗽的病症，西医就给你加上治疗咳嗽的药。事实上，这也是西医的理论基础：对症下药。

西医的原则是：哪里有炎症、病菌、病毒，就在那里把它们消灭了；哪里疼痛就给你在哪里止痛；哪里发生什么病症就对症下药。

那么西医是如何完成“对症下药”的呢？

问诊和体检。西医用交谈的方式，通过病人或知情人的叙述，了解病人的情况，作出初步诊断。然后，借助听诊器、叩诊锤、血压计、体温表等简单的工具对病人进行全面、系统的检查来诊断患者的疾病。

实验室检查。西医对患者的血液、体液、分泌物、排泄物、细胞取样和组织标本等进行检查来诊断患者的疾病，以达到高精度对症下药的目的。

仪器检查。西医通过心电图仪、X线透视仪、X线计算机断层扫描（CT）仪、磁共振仪等先进的医学仪器对人体的病症部位进行扫描和检测，来准确了解患者的病情。

总之，西医的诊断更多的是借助先进的医疗仪器设备和实验室检查作出对疾病准确的诊断，再通过西药治疗、手术治疗、激光治疗和化疗等先进医学手段来“对症下药”，使机体康复。

三、西医的保健观念

西医注重人体的营养均衡，提倡要通过科学的方法来保健，以提高人体的抵抗力，预防疾病。西医保健观念如下：

1. 改变生活形态可以改变身体状况

西医认为最简单最不花钱的保健方法是改变生活形态。西医研究表明：人们可以通过戒烟、戒酒、三餐准时、调节作息等方法来改变生活状态，从而改变自己的身体状况。现代人很崇尚吃一些营养品。事实上，人们很少能准确地不借助任何仪器或者化验就可以了解自己的身体状况。办公室的一名助理，炸鸡翅、烧烤、牛排都是她的最爱，几乎到了无肉不欢的状况。这名助理经常炫耀自己纤瘦的身材，说自己是怎么吃都不胖的人。事实上，这名助理也没有因为嗜肉而导致自己的体型变胖，但是慢慢地，她说自己体力在下降，上两三层