

知名中医专家
中医诊断学博士

中央电视台《百家讲坛》特邀嘉宾
北京电视台《养生堂》栏目前主编

罗大伦 著

历代大医经典相传

救命之方

中国中青年
易发疾病防治指南

 江西科学技术出版社

2018·南昌

图书在版编目 (CIP) 数据

救命之方 / 罗大伦著. -- 2版. -- 南昌: 江西科学技术出版社, 2018.4

ISBN 978-7-5390-6242-6

I. ①救… II. ①罗… III. ①经方—汇编 IV.
① R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 014553 号

国际互联网 (Internet) 地址: <http://www.jxkjcs.com>
选题序号 ZK2015163 / 图书代码 D15075-201

监 制 / 黄利 万夏

项目策划 / 设计制作 / 紫图图书 ZIT[®]

责任编辑 / 魏栋伟

特约编辑 / 马松 宣佳丽 车璐 杨旻

救命之方

罗大伦 / 著

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号 邮编 330009

电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京嘉业印刷厂

经 销 各地新华书店

开 本 710毫米 × 1000毫米 1/16

印 张 14.5

字 数 140千

版 次 2015年11月第1版

2018年4月第2版 2018年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-6242-6

定 价 49.90元

赣版权登字 -03-2018-3 版权所有 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

再版序

愿大家受益更多

有一天，我去当当网看我所出版图书的读者反馈。相当一部分读者好评给我带来了很大的震撼。大多数读者都反映，他们用了书中介绍的方法以后，改善了体质，并表达了深深的感谢之情。这实在太让我感动了。

这上万条的读者留言，说明我写的这些书，确实给大家提供了一些帮助，让大家在自己和亲人身体出现问题的时候，能够找到一些行之有效的方法去解决。这就是我工作的意义。能给读者带来一些帮助，我觉得特别开心。

如果有人问我，这辈子什么是真正有意义的事情。我觉得，把实实在在的健康知识分享给大家就是特别有意义的。这样的事我还会继续做下去。

现在，这几本书出版也有三四年了。这几年，我又积累了新的经验，收获了新的知识，还收集到了来自各方读者提出来的反馈和需

求。因此，我在原版基础之上，增加了一些之前书里没有的新内容来满足大家的需求，希望大家受益更多。

改版后的这几本书，其实就是原作的升级版。我既希望它们能尽量满足大家的需求，又希望大家都能够继续学习中医知识，保护好自己和家人，成为全家人健康的守护神。

罗大伦

2018年1月24日

自序

唯有对症之方， 方可救己救人于危厄

深秋时节，这本书最终定稿了。书里面的内容，是我之前写过的一些小文章，介绍过的一些实用的小方子。我对这些方子有些体会，所以写了下来介绍给大家。

在我们的生活中，会遇到很多身体的问题。一般情况下，我们会调整一下生活方式，或者通过食疗、按摩等方法来解决这些问题，这是我着重推荐的理念。但是，还有一些时候，由于我们没有很好地及时运用这些方法，导致疾病发展……此时，除了上述手段，我们还要学会一些医药知识。

古人在长期的实践中，总结了很多有效的医药知识，这些知识是在理论的指导下进行实践的结果，疗效卓著，对此我们应该有所了解。比如，清代名医黄元御总结了鼻炎的治疗方法，创立了“桔梗元参汤”等几个方子。他的思路从《黄帝内经》而来，《黄帝内经》认为“九窍不利，肠胃之所生也”，所以他从调理脾胃气机的升降入手，来治疗鼻炎。鼻炎是一种比较棘手的疾病，常规疗法往往疗效不佳，

患者又非常痛苦，甚至会因为这种持续的痛苦，出现轻生的念头。而黄元御的方子，药物平和，对于各种鼻炎，尤其是过敏性鼻炎，效果明显，我推荐给很多患者，绝大多数对症患者的症状都得到了明显的缓解，甚至痊愈。这样的医药知识，如果我们掌握一些，就可以帮助处于痛苦中的患者，救人于危厄，是人生中幸福之事。

但是，我一直反对单独讲中药方子，因为如果不讲清楚方子里面的道理，不讲清楚方子的适应证，往往不懂医药的读者，会自己胡乱使用，反而误事。所以，在每个方子里面，我都会反复讲述其中的道理，这是大家在阅读此书的时候，需要认真来研习的。只有大家了解了其中的原理，知道了方子的适应证，才能对症应用，达到预期的效果，切记，切记！

而在应用方子的时候，如果能够得到附近中医的帮助，确认一下自己的体质是否与方子的适应证吻合，然后再对症使用，则更加稳妥。

我的微信公众号里，每天会收到很多朋友发来的咨询信息，深感世间病痛太多，实在令人痛心。所以，希望朋友们一定要养成良好的生活习惯，保持良好的情绪，积极运动锻炼，然后，再学习一些医学知识，照顾好自己和家人的身体。这个世界很美好，希望我们都能有健康的身体，来与这些美好交相辉映，共存于世。

罗大伦

2015年10月26日

目录

Contents

第1章 要相信自己的身体具有强大的修复能力 / 001

实际上，我们每个人都需要学会跟自己的身体相处，学会聆听身体的声音，学会相信身体的修复能力。

第2章 强健心脑血管，防止猝死：三七西洋参粉 / 007

谁说身体不好，只要运动就可以了？这种想法很危险！如果心脏气血两亏，突然去做剧烈运动，就可能出现健康问题，甚至危及生命。

第3章 三七粉：专化瘀血，延缓衰老 / 015

跌打损伤、心情郁闷、身体虚、年龄大等都会导致体内产生瘀血，时间长了，身体受到影响，可以用三七粉来活血化瘀。

第4章 大病之后，元气大伤，吃山萸肉恢复 / 025

生气之后，身体某处疼痛难忍；大病之后，“阳气欲脱”；濒危之际，“神气顿散”，用山萸肉来补益元气。

第5章 耗神太多，身心太累， 喝炙甘草汤防止心脏“偷停” / 033

只有真正经历过早搏的人才知道那种濒临死亡的感觉。经方炙甘草汤就能有效缓解这个症状。

第6章

长期失眠老得快，
用柴胡加龙骨牡蛎汤加味来泡脚

/ 045

适应证：主治肝气不舒导致的严重失眠、两胁胀痛。

第7章

身体血液不足，用玉灵膏补

/ 051

蹲下猛地站起来，眼前会瞬间变黑；面色无华；容易失眠、健忘、疲劳、头晕、心悸等都是血虚的症状，可以用玉灵膏来补。

第8章

体质太差了，吃点儿十全大补丸补补

/ 061

现在很多人疲于奔命，身体的气血状态非常不好。对于有的人，仅仅休息是不够的，还需要滋补。

第9章

六味地黄丸肝脾肾全补，主要补肾

/ 065

如果以后谁跟您说六味地黄丸只补肾阴，您一定要告诉他六味地黄丸是补肝脾肾的，它是一个全面调理身体的方剂。

第10章

感恩地龙粉，治痔疮不一定要手术了

/ 073

痔疮已经成为大多数现代人的一种难言之隐，坐卧难安，疼痛难忍，手术又痛苦万分。万万没想到，地龙是解决痔疮的良药。

第11章

吃当归苦参丸，治疗热毒皮肤病

/ 077

当归苦参丸用于治疗血燥湿热引起的头面生疮、粉刺疙瘩、湿疹刺痒、毛囊感染等各种皮肤病，效果很好。

第12章

你万万想不到——治痛风要吃乌鸡白凤丸 / 081

肾脏在代谢、排出血尿酸的过程中起着非常重要的作用，如果单纯通过忌口来控制痛风，则永无尽头。

第13章

逍遥丸，专治被气憋出来的病 / 087

有爱生气、心情郁闷、总失眠、胃口不好、手脚冷、胸胁胀痛、身困乏力、便秘、月经不调等情况的人，用逍遥丸来调理。

第14章

过敏性鼻炎太普遍，何方能绝根：
桔梗元参汤、五味石膏汤 / 095

如果小孩子有鼻炎，脑袋会昏沉沉的，学习上受很大影响。成人患上鼻炎，总是擤鼻涕，声音大……严重影响自己和他人的生活。

第15章

老人孩子有严重的咽喉肿痛，可用普济消毒饮 / 099

现在，雾霾越来越厉害，人们一患外感就容易上呼吸道感染，咽部肿痛，甚至引起肺内感染。普济消毒饮治疗此症有特效。

第16章

老人咳喘、痰多，用千古名方三子养亲汤 / 105

有的老人容易出现咳喘的情况，经常痰涎壅盛、阻塞呼吸、咳喘不断。可以用三子养亲汤治疗老人咳喘之疾。

第17章 吃对阿胶，一生不贫血，发不白 / 109

很多人，特别是女性（经、带、胎、产，都会导致血虚），都有血虚的症状。服用阿胶是中医调理血虚的方法之一。

第18章 瘀血导致的痛经，要靠山楂红糖膏来治 / 115

如果女性痛经的原因确定是瘀血导致的话，可以试试用山楂来调理，它具有活血化瘀的作用，对调理妇科疾病很有帮助。

第19章 血虚、血瘀的女性
要经常用桃红四物汤泡脚 / 121

有些女性在生产孩子之后，会经常出现体内有瘀血的情况。如果出现舌象上面有瘀斑或者瘀点，嘴唇青紫，可以用桃红四物汤来调理。

第20章 手脚冰凉，离不开当归熟地羊肉汤 / 125

天一凉，手脚就冰凉？这是阳气不足、血虚的表现。可以喝当归熟地羊肉汤来调养。

第21章 调治胃溃疡的首选：黄芪建中汤 / 129

现代人脾胃虚弱，精神压力大，饮食不节，很容易就引起胃溃疡。可以服用经典方子——黄芪建中汤，疏肝、温胃。

第22章 刚受寒感冒，服“天然感冒药”——紫苏叶 / 135

身体状况差，气温变化大，导致“受寒”，感到身上发冷，流清鼻涕，打喷嚏。这时候紫苏叶能帮您抵御邪气。

第23章

暑湿感冒引起高烧，会用到的药物：藿香、佩兰 / 139

湿气重了，会导致人生病，比如暑湿感冒，引起高烧。最好用含有藿香、佩兰等中药的方剂，祛湿气。

第24章

藿香正气不是治中暑的，是祛寒湿的 / 147

如果真的中暑了，服用藿香正气会越来越糟糕。而寒湿导致的外感（胃肠型感冒），吃藿香正气就正好。

第25章

感冒后咽痛、痰黄、发热，用蒲公英熬水喝 / 153

感冒时如果出现咽痛、痰黄、鼻子出热气、发热等症状，我一般会推荐把蒲公英和连翘、金银花、地丁配合使用，很快就可以控制感冒。

第26章

遭蚊子叮咬后肿痒难消，一抹八味锡类散就好 / 159

秋天被蚊子叮咬后肿痒难消，或是口腔溃疡时，都可以使用八味锡类散来缓解症状，效果非常好。

第27章

类风湿关节炎的调理方法 / 163

类风湿关节炎这个病，是一种慢性的系统性疾病，严重时甚至会危及生命。

第28章

万事皆可等，尽孝不能等 / 171

身体的衰老自己都控制不了，谈何坚强、乐观？所以，人有点儿精神信仰，帮助你支撑，总不失为好事。

第29章 在人生的某个阶段，有的事情，我们躲不掉 / 175

老人需要面对日益老化的身体、应付不断出现的疾病、调整日益接近死亡的心理恐惧。这时，他们最需要的是家人的关心。

第30章 在我们的一生中，有无数的温暖值得感恩 / 181

在我们最需要帮助的时候，总有人出手相助。于是，他们构成了我们世界的一部分，所以，我们要感恩。

第31章 计较回报好不好 / 189

我们常常盯着那个回报来做事。其实，回报本身是好的，问题在于如何去掉因为计较回报而出现的烦恼。

第32章 放不下，就不会新生 / 195

大家无法逃脱酒局，无非就是一个面子问题。可是，非要把你灌得肝损伤了才高兴的，那叫什么朋友。

第33章 警惕！慢跑可能会导致猝死 / 199

并非跑步令人猝死，而是人在身心极度疲惫后，再去跑步，太考验心脏了，结果导致猝死。

第34章 白领的减压大法——清晨的静默 / 203

白领压力大，负面情绪多？要记住：任何事物都不具备令你开心或者悲伤的特质，只是，我们这么做，会开心而已。

第 1 章

要相信自己的身体具有强大的 修复能力

在紧张和焦虑中，身心怎能有愉悦的感觉？实际上，我们每个人都需要学会跟自己的身体相处，学会聆听身体的声音，学会相信身体的修复能力。

每天，我的微博、微信公众号里面，都有很多人想要咨询一下身体的问题。但是，我发现这里面会有一些“老病号”，他们去各个医生那里留言，因为留言太多，甚至会把医生的名字写错，这些人常年怀着找到名医的希望到处询问，认为一个方子就能够立刻把自己的病治好，结果却总是事与愿违；也有人因为身体某处轻微的疼痛，就去医院血液科肾内科等等各个科室检查了一遍，检查结果都十分正常，自己却总觉得不舒服，每天都担心自己有了仪器和医生都检查不出来的问题……

这些朋友，有共同的特点，就是情绪无比焦虑、无比紧张。他们在描述自己的病情的时候，往往用非常夸张的话，我能感受到他们是多么的惶恐。

在这样的紧张和焦虑中，身心怎能有愉悦的感觉？实际上，我们每个人都需要学会跟自己的身体相处，学会聆听身体的声音，学会相信身体的修复能力。

有一次，我去云南腾冲，因为腾冲驼峰机场的天气恶劣，飞机无法降落，所以就改飞保山，然后驱车从保山跨越高黎贡山脉，进入腾冲。

这条路有些路段非常难走，蜿蜒盘旋，有的地方我还见到了从山上落下来的石块。

一路上，我们几个人在聊天，聊得很开心，直到司机突然问我们：“刚才你们觉得身体难受吗？”

我们都回答：“没有啊，没有任何不适感啊！”

司机说：“那说明你们身体还不错，就在刚才，我们经过了一段号称‘死亡公路’的路段，因为从上到下落差非常大，很多人经过时都会感觉身体不舒服，一些外地来的大货车，因为刹车系统有喷水冷却装置，车都会出大问题的。”

我们听了面面相觑，想想刚才确实没有什么特别的感觉啊，尤其是像我这种对身体感觉特别灵敏的人，都没有任何感觉。

我对司机说：“多谢您现在才告诉我们这个事情，如果您提前告诉我们‘我们现在马上就要经过死亡公路了，这段公路落差非常大，很多人身体会不适应。’我想我们多数人都会开始紧张，然后细心体会，最终有不适感的。”

大家都纷纷说真可能会这样。

这是种很有趣的现象。当公路落差很大时，不知道的人经过时可能会有些许不适，但是大家如果先知晓这种路况，关注它，身体不舒服的感觉一定更明显。

类似的情况还有很多，比如著名的“医学院新生现象”。

学医的人都知道，在刚刚进入医学院的时候，很多学生，会在学习到什么疾病的时候，尤其是了解到这个疾病的各种症状的时候，会越学越觉得自己有这些症状，会觉得自己也患了这种疾病，要过很久，这种感觉才会消失。

这种现象，也会出现在很多养生爱好者的身上。有些养生爱好者，没有更多的医学实践，也就是说没有机会“脱敏”，所以会越来越关注某种症状，然后就觉得这个症状越来越严重。最终，很多

朋友会陷入惶惶不可终日的境地，觉得自己真的患上了这个严重的疾病。

甚至还有这样的朋友，去医院检查，医生确定其没有患这种疾病，他们反而更加不相信，觉得医生误诊了，或者是自己病情很重了，医生不便对自己说，于是更加焦虑。有的人甚至因此身体真的出现了问题。

最典型的例子是——很多人本来没有心脏病，却因担心过度，最后心脏真的出问题了。

为什么会出现这样的结果？因为，一般人平常不会察觉到心跳的存在，可是，有的人学了一些关于心脏疾病防治的知识后，开始关注心脏，开始查自己的心跳，试图寻找异常。可是，心跳是多么微妙啊，人一紧张，心跳一定会有所变化的，这本来是正常现象。可有的朋友就开始紧张了：“哎呀，我捕捉到一个‘异常’！”然后，是更加紧张，更加“异常”，很多人就此认为自己患上了心脏病。而如此紧张地关注心跳，如此焦虑，对心脏还真的就没有好处。

所以，心态对健康的影响是比较大的。

此外，在疾病的康复过程中，这些心理暗示的作用也是比较大的。有的朋友，在治疗过程中，会不断暗示自己身体出了大问题，所有治疗手段都没有效果，于是越来越焦虑，越来越紧张。此时，他们对身体的自我康复能力完全不相信了，这样的患者，服用同样的药物，往往药效是不明显的。

而有的患者，没有这么敏感悲观，而是充分相信身体自己的康

复能力，相信服用药物只是在帮助身体调整。这样的患者，会把注意力放在康复运动，放在其他一些兴趣爱好上，结果，服用同样的药物，往往他们的治疗效果是非常好的。

这种情况最明显的，是肿瘤患者，同样服药治疗，有的患者无比恐惧，数周就去世了。一般认为，这是心理恐惧导致的，因为病情还没有重到这么快就死亡的地步；而有的人，则正好相反。比如曾经有个医生对我讲他的一个肝癌患者，是农民，没有什么文化，也不知道自己患的是什么病，手术切开患处后发现没法治疗就原封不动缝合了，他回去后继续干活，结果反而活得好好的。

我觉得，有的时候相信身体自己的修复能力，对我们每个人来说非常重要。如果身体出现了问题，在积极治疗的同时，如果我们能够放松心态、以积极的态度去面对，则身体的恢复会迅速得多。