

从头到脚

Cong Tou Dao Jiao Zhong Yao Yang



中医药文化传播丛书

中药养

北京电视台《养生堂》栏目特邀专家
讲述千年本草精华 点亮百岁健康人生



吴圣贤◎著

北京中医药大学东直门医院临床研究中心主任
中华中医药学会脑病专业委员会委员
中华医学会抗衰老专业学组委员



北京出版集团公司
北京出版社

中医药文化传播丛书

从头到脚 中药养

吴圣贤◎著

北京出版集团公司
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

从头到脚中药养 / 吴圣贤著. — 3 版. — 北京 :
北京出版社, 2017.9

(中医药文化传播丛书)

ISBN 978-7-200-12716-4

I. ①从… II. ①吴… III. ①中草药—养生 (中医)
IV. ①R212②R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 208356 号

中医药文化传播丛书

从头到脚中药养

CONG TOU DAO JIAO ZHONGYAO YANG

吴圣贤 著

*

北京出版集团公司 出版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100120

网 址: www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

北京威远印刷有限公司印刷

*

787 毫米×1092 毫米 16 开本 12.75 印张 140 千字

2017 年9月第3版 2017 年9月第1次印刷

ISBN 978-7-200-12716-4

定价: 29.80 元

如有印装质量问题, 由本社负责调换

质量监督电话: 010-58572393

责任编辑电话: 010-58572413

从头到脚中药养， 祛除病痛保健康

中医诊疗疾病、养生保健是一个复杂的思辨过程，要考虑到阴阳气血、脏腑经络、虚实正邪、升降浮沉，甚至春夏秋冬、性别年龄、地域气候等各方面的因素，这需要一种整体把握。我经常作这样一个比喻，中医看病，就像写书法、画国画一样，整体水平、修养到达一定境界，只要下笔，轻描淡写就是艺术品。如果没有水平，怎么卖力写，怎么卖力画，也出不了好作品。看似模糊，难以把握，但是，通过思辨、实践、体悟等长期积累，境界提高了，这个东西就把握住了，这是中国传统文化的共同特点。

常有一些老年人，他们深信中医，大都有过用中医中药治好自己陈年痼疾的经历。他们经常用一句话来形容中西医的差别，劝说身边的人去看中医，那就是“中医治本”。这句话来自《黄帝内经》，原文是“治病必求其本”。大家都说中医治病求本，能拔除病根，但是，这个“治病求本”的“本”到底是什么意思呢？事实

上，这是中医最本质、最核心的东西，但也是很难说清楚的一个概念。因为，这里面包含着太多的内涵和层次，而且，这些内涵和层次会随着医生境界的提高而不断丰富。一般中医大夫找不到的“本”，可能高明的中医大夫就能够抓住，所以中医大夫之间治病养生的水平相差甚远。中医大夫的水平高低，主要取决于他对疾病本质的把握。

医圣张仲景说“夫天布五行，以运万类；人禀五常，以有五藏；经络腑俞，阴阳会通；玄冥幽微，变化难极。自非才高识妙，岂能探其理致哉。”中医看病，讲究“理、法、方、药”四大要素，其中关键在一个“理”字，必须先“理明”，而后才能“求本”。若理不通则法难明，法不明则遣方用药漫无目的，难中关键。中医治病救人如此，养生防病更是如此。本书主要是给读者介绍人体的各种不适、疾病症状以及如何用中药进行调养。既然要调养，就必须认清症状和疾病的本质，所以本书的最大特点是，除了介绍中药养生保健方法，更重要的是详细介绍了作者对症状和疾病本质的认识，以求做到“理法方药、一气贯通”，使读者能够更加深刻地了解这些养生方法的来龙去脉和适用范围。

从养生保健角度来讲，中药调养人体的不适与病痛，主要适用于3个群体。一是那些体质较差、体弱多病的人；二是那些劳累过度、压力较大，随着年龄增加，逐渐感觉体力不支、身体状况下滑的人；三是那些疾病缠绵、需要“善后”调养的人。

我在临床诊病过程中，遇到那些体质较差或因劳累过度，出现



一些轻微症状，但没有具体器质性疾病的患者，经常根据病人的具体情况，望、闻、问、切四诊合参，开一张中药调养方给病人，嘱咐他们坚持服用，不但可以减轻症状，祛除病痛，还能增强体质，延年益寿。还有大量的慢性疾病患者，经过系统治疗，病情十去八九之后，我也会给他们开调养的中药，经过长期服用，最后十之一二的病痛逐渐消失，病根得以拔除，这在中医里面称为“善后”。绝大多数疾病需要“善后”调养，通过调整体质，平衡机体状态，充分调动人体自身的修复和抗病能力，才能抽丝剥茧，逐渐拔除病根，这是中医治疗慢性疾病和顽固性疾病的不二法门。

中医自古以来就非常强调养生，早在春秋战国时代，在中医重要的理论著作《黄帝内经》中，就提出了一系列的养生抗衰老方法，比如强调未病先防，强调顺应自然，强调形神统一，强调恬淡虚无，等等，这是对人和疾病非常了不起的认识，在今天看来，依然还都是先进的养生保健理念。

中医认为，坚持良好的生活方式，是所有养生保健方法的基础，中药养生保健自不例外。《黄帝内经》开篇《上古天真论》里就讲，养生要：“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”

苏轼是一个注重养生的大文学家，而且颇有心得，在当时很有名气，经常有人向苏轼讨要养生秘诀。有一次，苏轼的朋友张颢询问苏轼的养生秘诀，苏轼给他写了4句话：“一曰无事以当贵，二曰早寝以当富，三曰安步以当车，四曰晚食以当肉。”愿读者共勉。

因此，本书的另一个特点是，除了给读者介绍各种身体不适的中药养生方法之外，还有针对性地介绍了不同症状的日常生活调养方法，以期读者能够综合调养自己的体质，获得更好的调养效果。

药王孙思邈撰《大医精诚》，千古流传，他说：“世有愚者，读方三年，便谓天下无病可治；及治病三年，乃知天下无方可用。故学者必须博极医源，精勤不倦，不得道听途说，而言医道已了，深自误哉。”中医博大精深，以本人愚思，实难穷尽。因此，撰写本书之时，如临深渊，如履薄冰，处处小心谨慎，精挑细选，只有那些千百年来古人经验积累丰富，作者本人临床上有经验、有心得、有体会的中药保健方法，才被选入。“祛除病痛保健康”是本书的唯一宗旨。最后，祝愿大家身体健康、万事如意，清气上升，浊气下降，天天都有好心情，日日充满精气神！

吴圣贤

2012年5月于北京东直门医院

目 录 CONTENTS



第一篇 紧张性头痛的中药调养 / 1

- 一、典型病人 2
- 二、令人烦恼的紧张性头痛 4
- 三、得了紧张性头痛怎么办 5
- 四、中药治疗 7
- 五、名医李杲 9
- 六、中药调养 12
- 七、松弛肌肉 14
- 八、抒发情绪 16
- 九、缓解头痛小窍门 17
- 十、解字养生 18

第二篇 偏头痛的中药调养 / 19

- 一、令人失去信心的头痛 20
- 二、关键在调养 21
- 三、中药调养 22
- 四、刘完素与大川芎丸 26

- 五、个体化调养 28
- 六、血管体操 29
- 七、头痛要忌口 30
- 八、治疗和预防头痛的食品 32
- 九、把头痛消灭在萌芽状态 32
- 十、经行头痛 33
- 十一、养生小窍门 34
- 十二、解字养生 35

第三篇 脱发的中药调养 / 37

- 一、茯苓的独特功效 38
- 二、岳美中先生 38
- 三、茯苓为什么能治疗脱发 40
- 四、联合用药 41
- 五、何首乌与“精血同源” 42
- 六、进一步提高疗效 42
- 七、脱发外治法 44
- 八、减轻心理压力 44
- 九、饮食调养 45
- 十、头皮按摩 46
- 十一、养生小窍门 46
- 十二、解字养生 47

第四篇 头晕的中药调养 / 49

- 一、治病求本 50
- 二、一个老大难病人 51
- 三、体质的重要性 53
- 四、病人是医生最好的老师 53
- 五、程钟龄的半夏白术天麻汤 55
- 六、“无风不作眩”与“无虚不作眩” 56

- 七、洋为中用 56
- 八、可以引起头晕的疾病 57
- 九、头晕的中药调养 58
- 十、养生小窍门 59
- 十一、解字养生 60

第五篇 震颤的中药调养 / 61

- 一、典型病人 62
- 二、令人烦恼的震颤 62
- 三、为什么会震颤 63
- 四、镇肝熄风汤 64
- 五、进一步提高疗效 65
- 六、全蝎和蜈蚣 66
- 七、苍术止颤 67
- 八、天麻的独特功效 68
- 九、药膳调养 69
- 十、调养用药要慎重 69
- 十一、养生小窍门 70
- 十二、解字养生 71

第六篇 郁证的中药调养 / 73

- 一、抑郁症的帽子别乱扣 74
- 二、心情不好，腹胀不消化 74
- 三、什么是“六郁” 75
- 四、朱丹溪 76
- 五、令人心情愉快的中药——逍遥散 78
- 六、抑郁症并不可怕 79
- 七、抑郁症的本质是“气虚” 79
- 八、刺五加的独特功效 81
- 九、运动给你好心情 83

十、养生小窍门 84

十一、解字养生 85

第七篇 烦躁的中药调养 / 87

一、典型病人 88

二、烦躁要分虚实 88

三、牛黄清心丸 89

四、为什么总是上火 90

五、什么是脏躁 91

六、虚烦调养 91

七、麦为心之谷 92

八、烦人的更年期 93

九、更年期调养 93

十、二至丸 94

十一、养生小窍门 96

十二、解字养生 96

第八篇 口干的中药调养 / 97

一、枸杞子的独特功效 98

二、老年口干的原因 99

三、口干不欲饮 100

四、眼睛也干怎么办 101

五、平肝明目话菊花 102

六、“五脏谷”黑小豆 103

七、什么是干燥综合征 103

八、典型病人 104

九、巨大的收获 105

十、日常调养 106

十一、养生小窍门 107

十二、解字养生 108

第九篇 咳嗽的中药调养 / 109

- 一、典型病人 110
- 二、“扫叶庄”与“踏雪斋” 110
- 三、润肺止咳调养方 112
- 四、藕的妙用 112
- 五、咳嗽痰多怎么办 113
- 六、咳嗽痰黄怎么办 114
- 七、民间止咳良方 115
- 八、老慢支的病根在肾 115
- 九、老慢支调养 116
- 十、冬虫夏草的独特功效 117
- 十一、养生小窍门 118
- 十二、解字养生 119

第十篇 心悸的中药调养 / 121

- 一、典型病人 122
- 二、炙甘草汤 122
- 三、滋阴养心调心悸 123
- 四、地黄的独特功效 124
- 五、心悸气短怎么办 125
- 六、升陷汤 126
- 七、患者的注解 127
- 八、心悸胸闷的调养 128
- 九、高敏C-反应蛋白 128
- 十、心悸失眠的调养 129
- 十一、龙眼肉 130
- 十二、养生小窍门 130
- 十三、解字养生 131

第十一篇 胃痛的中药调养 / 133

- 一、典型病人 134
- 二、四君子汤 134
- 三、开胃妙方 135
- 四、乌药百合善治胀痛 136
- 五、难以形容的胃痛 137
- 六、小建中汤 137
- 七、高良姜、香附善治寒痛 138
- 八、老年人便秘的调养 139
- 九、健脾燥湿话白术 139
- 十、一杯山药进琼糜 140
- 十一、养生小窍门 141
- 十二、解字养生 142

第十二篇 自汗盗汗的中药调养 / 145

- 一、典型病人 146
- 二、自汗的原因 146
- 三、玉屏风散 147
- 四、元朝名医危亦林 148
- 五、顽固自汗 148
- 六、自汗食疗 149
- 七、盗汗的原因 150
- 八、盗汗妙方 150
- 九、外治盗汗 151
- 十、潮热汗出 152
- 十一、养生小窍门 153
- 十二、解字养生 153

第十三篇 水肿的中药调养 / 155

- 一、黄芪的独特功效 156
- 二、黄芪水肿 156
- 三、黄芪水肿的典型表现 157
- 四、典型病人 157
- 五、黄芪水肿汤 158
- 六、黄芪粥 159
- 七、黄芪粥养生 160
- 八、进一步提高疗效 161
- 九、7天减掉10斤 162
- 十、女性特发性水肿调养 163
- 十一、养生小窍门 164
- 十二、解字养生 165

第十四篇 腰腿痛的中药调养 / 167

- 一、腰膝之疼，非杜仲不除 168
- 二、杜仲养生 169
- 三、青娥丸 170
- 四、补肾健脑话核桃 171
- 五、补肾法 172
- 六、腰痛原因众多 172
- 七、典型病人 173
- 八、活络效灵丹 174
- 九、左青龙右白虎 175
- 十、关节肿痛 176
- 十一、养生小窍门 177
- 十二、解字养生 177

第十五篇 足跟痛的中药调养 / 179

- 一、足跟痛是骨刺造成的吗 180
- 二、典型病人 181
- 三、血中气药话川芎 182
- 四、与内服的联合治疗 183
- 五、三联治疗 184
- 六、最简便易行的方法 185
- 七、日常生活中的注意事项 185
- 八、产后足跟痛 186
- 九、养生小窍门 187
- 十、解字养生 187

第一篇

紧张性头痛的中药调养



调养方

女性调养方

阿胶40克 西洋参20克

上药研极细末，装胶囊，每粒0.5克，
早晚空腹各服两粒，百合汤送下。

男性调养方

西洋参40克 鹿角胶20克

上药研极细末，装胶囊，每粒0.5克，
早晚空腹各服两粒，百合汤送下。



一、典型病人

我曾经治疗过这样一个病人，是非常典型的头痛患者，头痛困扰了她很多年，使她苦不堪言，可是她并不知道得了头痛病，当然也一直没有得到针对性治疗。

大家听了一定觉得不可思议，这怎么可能？头痛谁不知道？除非这个人智力有问题，不然谁不知道头痛呢？

这正是我今天要介绍给大家的重要内容。不仅是这个病人，很多人得了头痛病自己根本不知道，我们统计过，将近 30% 的头痛患者并不知道得了头痛病。

让我们回到这个病例上来。这是一位白领女性，工作条件很好，不到 30 岁。我给大家再现一下她来门诊看病时的情形。我搭上脉，一边体会着病人的脉象，体会病人脏腑、气血、经络的整体状态，一边问情况：“第一次来吗？”她说：“是，第一次来。”我问：“主要怎么不好？”她说：“也没什么，就是老觉得脸色不好，同事、朋友、家里人也都这么说，想请您调调。这脸色能调过来吗？”

大家听好了，她是来我这里调养脸色的，有很多这样的病人。她是什么样的脸色呢？用中医的标准术语来形容，就是面色苍白而且晦暗。什么意思？拿老百姓的话来讲，就是脸色发白，但白得颜色不正，不是白里透红的健康颜色，而是白里透黄，像是蒙了一层东西，又像是面部皮肤、肌肉皱在了一起，不舒展，不透亮，给人