

学中医

系列丛书



邓杨春

主编

学中医  
用中医

庆余阁

邓杨春——庆余阁阁主，深耕中医，传承岐黄，自号**马纯阳**

古典中医之神髓 感悟传统文化之深邃

全国百佳图书出版单位  
中国中医药出版社



“学中医”系列丛书

# 学中医 用中医

顾 问 王光英 陈至立 张克辉

学术顾问 颜正华

主 编 邓杨春

副主编 白 晶 刘畅鑫

编 委 (按姓氏笔画排序)

刘玉坤 刘应科 刘迪谦

沈文博 陈 洁 罗 宽

郭振山

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 ( CIP ) 数据

学中医 用中医 / 邓杨春主编 . — 北京 : 中国中医药出版社 , 2017.10  
(“学中医”系列丛书)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 4380 - 3

I . ①学… II . ①邓… III . ①中医学 IV . ①R2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 184440 号

---

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010-64405750

三河市同力彩印有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 710×1000 1/16 印张 14.5 字数 205 千字

2017 年 10 月第 1 版 2017 年 10 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 4380 - 3

定价 48.00 元

网址 [www.cptcm.com](http://www.cptcm.com)

社长热线 010-64405720

购书热线 010-89535836

维权打假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)

版权专有 侵权必究

## 为什么要学中医

编这个“学中医”系列书籍并不是编者原本的意思，编者的初衷只是想以一个中医的身份来看待这个世界，《学中医 用中医》是其中一本，与其说是一本关于如何使用中医中药的科普书籍，不如说是一本展现中医人眼中之世界的图书。

### 1. 认识世界，中医有某种优势

现代社会，凡事讲求科学，这本身没有任何问题。但是，科学是讲求证据的，所以在“有一份材料，说一分话”的时候，科学是远远不能解释这个世界的，而中医经过几千年的发展形成的世界观就具备某种优势。毕竟人类的认识是有限的，世界的知识是无涯的，所以在几千年前庄生便发出“吾生也有涯，而知也无涯。以有涯随无涯，殆已！已而为知者，殆而已矣！为善无近名，为恶无近刑，缘督以为经，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年”的感叹。庄生发出如此感叹的主要原因是，人需要养生，所以要好好地爱护这个身体，而要想养好身体，首先要收敛外散的心性，控制自己的求知欲。

### 2. 养生治未病，中医是行家

如果追求认识这个世界，不会为了功名利禄，也不会触犯刑法，自然就是一种非常好的养生。然而，现代社会是商业社会，也是一

个以金钱作为衡量人类价值的社会，“熙熙攘攘，皆为利往”，医疗也不例外。中医历来的传统，就是治病是一种道术，而不是一门技艺，所以医学不能成为谋生的手段，而只是作为施展仁心的方法。

如果涉及商业，很多医疗就会失去其原来的本意，比如有的医疗集团可以为了利润而隐瞒药物的副作用，有的夸大某种药物的治疗作用，有的甚至造假，这些都是健康市场中的泡沫。如果大家有一双敏锐的眼睛，就可以很好地避免上当，可以很好地保护自己的身心健康。——这就是编著这套系列丛书的原始发心。

### 3. 指导养生，原味中医也不错

当前，中医药的发展势头正猛，很多中医知识、养生观念开始进入民众的眼帘，在众多中医养生知识、观念之中，各有各的特点，各有各的优势。但是，自中医药理论形成以来，中医药的世界观都是“天地人”三观的统一，所以中医药是一门“大健康”学问，本书就是想从古代人的视角入眼，解释日常的生活现象。

一个好的医生，泥沙是良药，砒霜亦是良药，关键就看医生能否很好地利用了，这也是中国儒家传统中一直秉承的“中庸思想”，在中医看来则是“阴阳平衡”，把世间的物品都看成有阴阳属性，那么正确地使用这些物品就可以很好地将人体的阴阳偏颇纠正过来，这就是治病。

《学中医 用中医》只是第一本，我们也是在不断地学习中医，“五十而知四十九之非”，边学边写边编，在实践、创作、学习中不断充实，不断完善，不断深化对中医药的认识也是我们的一个心愿。

由于时间仓促，难免会有纰漏，欢迎同道斧正，也欢迎各位读者反馈问题。

邓杨春

2017年9月18日

### 第一章 一阴一阳之谓道 / 1

1. 中国饮食，为何那么讲究火候 / 2
2. 寒气重，急扶阳，心放宽 / 3
3. 滋阴与扶阳，你更适合哪一个 / 4
4. 滋阴有妙方，不在熟地黄 / 6
5. 滋阴有六忌，小心莫中招 / 7
6. 如何面对死亡 / 9
7. 治病不可忘扶阳，阴平阳秘体自康 / 11
8. 扁鹊为何推崇扶阳 / 12
9. 六味地黄丸滋阴降火，为何有人服用后反而“上火” / 13
10. 为什么癌症一发现往往是中晚期 / 15
11. 阳郁阳虚区别大，治疗之时要分清 / 17
12. 阳虚、阳郁致吸毒，千年神方见奇效 / 18
13. 为什么名医治不好自己 / 19
14. 只要手足心热就该滋阴吗 / 21
15. 对人伤害最大的明明是风气，为什么我们只关心寒气和湿气 / 22

16. 如何判断一个正规的好中医 / 24

## 第二章 五行与五脏 / 27

1. “上火”不要只泻火，脾胃好才是关键 / 28

2. 如何运用食物的味道治病 / 29

3. 你脱发吗？很有可能是甜品吃多了 / 31

4. 牙龈萎缩怎么办？中医有绝招 / 33

5. 人体都有哪些火，火大了怎么办 / 35

## 第三章 心为君主之官 / 39

1. 为什么说“吃饭出汗，一辈子白干” / 40

2. 有了这种舌，你很可能得了心脏病 / 41

3. 孩子记性不好，中医有专方——孔圣枕中丹 / 43

4. 突然一惊、心慌是什么病？为什么一味甘草就可以治疗 / 44

## 第四章 肺为相傅之官 / 47

1. 风邪盛是一种什么感受？头痛是怎么来的 / 48

2. 什么样的人可以抽烟 / 49

3. 如何戒烟才健康 / 50

4. 戒烟容易出现什么疾病，如何提早预防 / 52

5. 常见的感冒分几种？中医如何迅速帮你处理好 / 54

6. 裸睡真的有那么好吗 / 56

7. 感冒并非不可预防，中医只要两味食材 / 57

8. 咽炎不适，清热效果不理想，关键在肺（附经验方）/ 59
9. 为什么坐月子不能吹风，吹了风要怎么治 / 60
10. 人为什么会感冒 / 62

## 第五章 脾胃为仓廩之官 / 65

1. “上火”了，补脾胃降火，好方法有哪些 / 66
2. 为什么喝凉水的人容易长胖，中医告诉你怎么喝水 / 67
3. 镜面舌是死证，为何用一个普通的方就可以轻松治愈 / 68
4. 湿气也是宝，未必会导致疾病 / 70
5. 打嗝，口腔溃疡，还睡不好，小心得胃炎，看中医如何轻松搞定 / 71
6. 牙龈出血怎么办？辨别虚实最关键 / 73
7. 古人怎么辟谷 / 75
8. 古人辟谷怎么吃 / 78
9. 古人辟谷精髓之脾胃为本 / 79
10. 一受凉就腹泻，这是什么怪病 / 81
11. “鬼压身”，手脚不得动弹，中医告诉你背后的道理 / 82
12. 气虚，大便排不干净，怎么办 / 83
13. 辟谷能否治疗糖尿病？为什么中国人说不管用，西方人说就管用 / 84
14. 湿气重的表现有哪些 / 86
15. 睡着了起来跳舞，跳完又睡，这种怪病经方治疗效果好 / 88
16. 滋脾胃，用四君，一方遍尽中州法 / 89
17. 肚子咕咕叫，还老放屁，大便不成形，怎么回事？中医有好方法 / 91
18. 吃点就饱，睡觉怕吵，重度胃炎，一方就好 / 93
19. 胡吃海喝太多，油腻荤腥太过，中医教你应对之策 / 94



20. 阳痿早泄，补肾无功，原因竟是胃炎 / 95
21. 为什么绝大多数人肥胖都是长肚子，而不是其他地方 / 97
22. 大便粘马桶是什么信号 / 98
23. 吃东西时咬伤舌头，咬破嘴唇，是一种病吗 / 99
24. 为何汗多容易导致糖尿病 / 101

## 第六章 肝为将军之官，胆为中正之官 / 103

1. 肝癌有什么先兆？什么样的人容易得肝癌 / 104
2. 胸小是一种病，强烈影响胸部发育的药有哪些 / 105
3. 近视是肝阴虚？中医这么看 / 107
4. 高血脂、高血压，试一试这个食疗方 / 109
5. 滋肝阴，就选择妇女之友四物汤吧 / 110
6. 逍遥散有两大害处，月经不调也不能常服，小心肝阴被劫 / 112
7. 乙肝及乙肝病毒携带者如何护肝，中医有绝招 / 113
8. 静脉曲张是小病吗？不注意或成严重肝病 / 114
9. 痛经有几种类型，你知道么？对证疗养才能见效 / 116
10. 得了脂肪肝怎么办？去找古方逍遥散 / 117
11. 吞酸嘈杂，胃酸过多，中医一个方帮你解决 / 119
12. 内分泌紊乱还长痘，根源是肝郁，中医防治有妙方 / 120
13. 早上刷牙想吐，这是病吗？中医如何处理 / 122
14. 倒春寒如期而至，要提防未来因天气反常而出现传染病疫情 / 124

## 第七章 肾为作强之官，膀胱为州都之官 / 127

1. 为什么湿气重，吃了红豆薏米也不管事，中医除湿的关键是什么 / 128



2. 肾结石为何除不胜除，关键是肾阳虚 / 129
3. 滋肾阴用地黄，六味地黄丸怎样用才能使男人更强壮 / 132
4. 肾阴虚，莫小觑，小心囊肿缠上你 / 133
5. 肾虚会遗传么？怎么才能让孩子不遗传父母的疾病 / 134
6. 为何越来越多的女性有胡子，中医如何防治 / 136
7. 为什么绝大多数的糖尿病病人都肾虚？如何才能有效预防 / 137
8. 古代皇帝专用，让男子更强、女子更美的中药，你知道是什么吗 / 139
9. 白发是怎么回事，为什么会有人一夜白头 / 141
10. 男人为什么软弱，关键是肾阳虚 / 143
11. 夜尿多一定是肾虚么？还有可能是这个原因 / 144
12. 为什么越来越多的人不孕不育，有何应对之策 / 145
13. 喝咖啡提神，中医认为耗肾精，肾虚者应慎重 / 147
14. 滋阴要方六味地黄丸，毁了天下多少美男子 / 148
15. 世人只知六味地黄丸，却不知美髯丹更适合男性 / 149
16. 补肾、美容、疗便秘，小方大用二至丸 / 151
17. 胎儿为什么会停育，跟什么有关 / 153
18. 肾虚、脸黑、冷淡、不孕不育，古方苁蓉羊肉汤来解忧 / 154
19. 宫寒、腰酸、肾又虚，一味食材效果好 / 156
20. 皮肤糙，便秘，为什么不睡觉？中医有什么讲究 / 157

## 第八章 方药小窍门 / 159

1. 作为上好的中药，酒到底有什么好处呢 / 160
2. 手脚老是冰冷，试一试神奇的五积散吧 / 162
3. 脸上长痘怎么办？傅青主奇方显疗效 / 163

4. 头痛、偏头痛缠绵难愈，此方显奇效 / 165
5. 如何活血化瘀、温化痰饮？用什么方 / 166
6. 为什么越来越多的人过敏 / 168
7. 如何轻松解决痔疮问题 / 169
8. 一个拔眉毛的动作危害有多大？美眉们知道么 / 171
9. 千年古方除狐臭，还能让人产生体香 / 173
10. 一个妇科用方却用来治夜咳，为什么 / 174
11. 痛风，关节红肿热痛，古人有妙法 / 175
12. 吃豆腐会加重痛风吗 / 177
13. 古代也流行痛风，一个七味药的古方就能搞定 / 178
14. 鼻炎难愈，多半是郁火，试试经方有奇效 / 181
15. 妇女产后妊娠纹、小肚腩，酸菜帮你解决问题 / 182
16. 千年前保胎方，为什么疗效还是那么显著 / 184
17. 妇女不孕不育的克星——百子附归丸 / 185
18. 不慎堕胎伤重重，古有验方养子宫 / 186
19. 女性生殖器往外凸，其实是一种病 / 187

## 第九章 健康杂谈 / 189

1. 失眠有几种？有何好治法 / 190
2. 感冒了喝白开水？其中自有道理 / 191
3. 中医如何指导营养摄入 / 192
4. 为什么喜欢吃甜食的人容易长胖 / 194
5. 为什么肾虚越补越虚，一个饮食习惯或成罪魁祸首 / 194
6. 吃蟹有三忌，别忘了用这个解毒 / 196

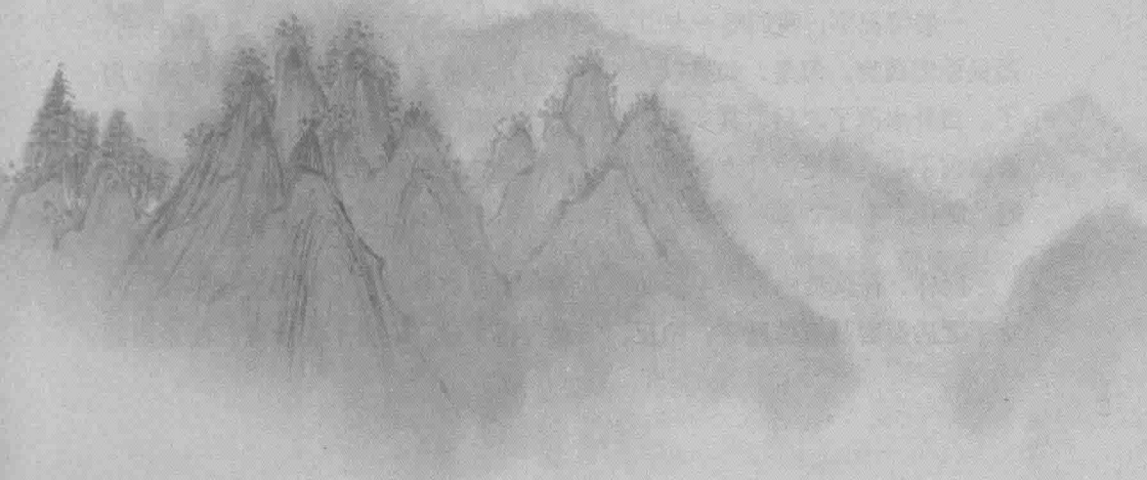


7. 什么运动最能除湿气？中医教你如何运动才最健康 / 197
8. 月经提前好还是推迟好？如何延迟更年期的到来 / 198
9. 什么样的疾病会遗传？中医怎么看 / 200
10. 如何保持年轻，心态重要还是身态重要 / 201
11. 如何进补，看看温补名方如何说 / 202
12. 进补有讲究，要分五步，才能药尽其用 / 204
13. 转基因好处虽多，中医认为有三大隐患，种族安全首当其冲 / 206
14. 嘴里发咸或有辛味，是因为吃多了盐或辣椒么 / 207
15. 子宫肌瘤一定要手术切除吗？试试中药吧 / 208
16. 为什么晚餐吃得越少，生命质量越高 / 210
17. 狂犬病无药可治吗？中医告诉你真相 / 211
18. 为什么补点儿就“上火”？如何防治 / 212
19. 头皮屑满天飞，到底是怎么回事 / 213
20. 血管堵了身体有什么信号？吃什么能清血管 / 215
21. 睡觉时突然一抖，像踩空一样，是什么病？中医告诉你 / 217
22. 人为什么会晕车？有什么方法预防 / 218
23. 痔疮难治，如能做到这三点，就不用找医生了 / 219

# 第一章

---

## 一阴一阳之谓道





## 1. 中国饮食，为何那么讲究火候

华人都知道，中华民族很伟大，文化很伟大，而饮食文化更加伟大，中国人的饮食习惯、文化基因、人的体质其实都是一脉相承的，很多时候我们习以为然，不会去挖掘很多东西。

比如，西方人很容易发胖，女人一生孩子就走形，而在中国这种情况就没那么严重，这是为何？再者，为什么人类文明的标志之一就是火的使用，而不是水的使用，或者其他什么的使用？

中国人的吃非常讲究，比如最常见的滋阴要药阿胶，其炼制就需要考虑到很多因素，要驴皮，要东阿之水，要桑树柴火，这样炼出来的才是最好的阿胶，有的时候甚至要求水需要在冬至日子时取，驴也要是黑毛驴。

为什么？因为这些都是阴性之物，阴性之物方能补阴，方能滋阴。



### 中国饮食为什么要用水火

《黄帝内经》讲“水火者，阴阳之征兆也”，也就是说在大自然之中，水火可以代表阴阳，是阴阳的一个非常好的例子。当然，也有一些不一样的代表法，比如古代的炼丹术，就以汞与铅作为代表。

只有水才能制火，水火之间通过不断地交融才可以使得阴阳之间达到一种相对的平衡。

一般情况下，我们喝一点山泉水，很快就会腹泻，因为山泉水是阴性的，是良性的药物。但是，如果以火加热之后，变成了开水，就具备止泻的作用了。当开水凉了之后，其实跟山泉水之间的温度并没有区别，但喝起来就不会腹泻了。这就是凉开水的属性，它不再是纯粹的寒凉之性，而是得到了很好的制化。

同样，在饮食的过程中，如果有的食物没有煮熟，也就是火候不够，人吃了之后很容易就拉肚子；相反，如果煮得太过，或者不用水煮，而是用油

煎，火就过大了，人稍微吃一点就容易“上火”，原因是火与水之间没有达到均衡，导致火候太过。

中医认为，人是阴阳平衡的动物，是天地之灵。但是，天地间的其他动植物和矿物大多是阴阳不平衡的，所以中医可以通过其他药物的阴阳偏性来治疗疾病，药物的偏性越大则毒性越大，药物的偏性越小则毒性越小，越可以长久服用。

但是，在药物进入人体之前，必须经过水火之间的调剂，才能达到人体可以吸收的水准。

南方人，因为外界环境很热，火太甚，所以体内很容易过于寒冷，这时就应该多食用熟食。

北方人，因为外界很冷，水太甚，所以人体内就容易过热，这个时候就会自然想吃凉菜，以调节阴阳。

西方人，因为经常吃凉食，而且很多食物都是没有经过水火调平，所以吃进去的多数偏于阴性，《内经》上说“阳化气，阴成形”，所以很多人吃吃就长胖了。

但是，食物经过水火调剂之后，阴阳平衡，此时阴既可成形，又得阳气之助，能化作人体之用，所以中国的传统饮食习惯，搭配有序，国人体型匀称。而现代社会，因为“洋快餐”的兴起，反倒造成许多虚胖的人。



## 2. 寒气重，急扶阳，心放宽



### 寒气重，有什么表现

寒邪在中医看来是主收引的，主痛，很多身体拘急或者身体疼痛都是因为寒气重。对于很多妇女同志而言，寒气重主要表现在经常痛经，经常头痛，经常冬天四肢冰冷，很多便秘也是寒气重引起的。



## 寒气重，怎么办？最简单有效的方法是中医的艾灸

很多人都会用艾灸的方法除寒，但是很多人因为使用艾灸后，出现“上火”，为什么？

这是因为寒气重往往造成经脉气血不通，如果用艾灸的方法对局部加热，有些时候也会造成“上火”的情况。在这种时候就可以灸一灸足三里，因为足三里是一个非常好的强壮胃经的穴位，而胃则是多气多血的脏腑，经过艾灸，阳气得到恢复，阳明经的气血得到了很好的运化，就可以把“上火”的情况减轻，也是中医艾灸过程中实现“引火归元”的一种方式。



## 可是为什么有的人一直灸，还是阳气不足

在寒气重的情况下，一般会有阳虚的情况，阳虚较常见的有心阳虚、脾阳虚、肾阳虚。心阳虚则易出现心脑血管疾病、心痛等情况，脾阳虚则会出现便溏等。如果是肾阳虚，则会出现阳痿、早泄等情况，或者精神萎靡。

大多数情况下，寒气重伤阳气，人体缺乏阳气，男性会女性化，女性男性化，造成社会的中性化。

很多人长久艾灸却效果不好，还有一个重要原因就是心态消极，在中医来说是因为肾阳不足、脾阳不足、心阳不足。**肾主志**，肾阳不足则男女之间性取向出现问题，男人没有志气，女人没有操守；**脾主思**，脾阳不足则出现饮食习惯上挑三拣四，所以很多愤青出现，做事情马大哈；**心主神**，其志为喜，心阳不足就会出现整天郁郁不乐，缺乏乐观向上的状态。

所以，抗击寒邪，不仅仅需要依靠艾灸、中药等医疗手段，还需要从自身心理状态出发，培养积极向上的志向，养成健康的情操。



## 3. 滋阴与扶阳，你更适合哪一个

对于中医理论，很多人追求扶阳，有的人追求滋阴，各有各的理由，各



有各的好处，但是到底哪个适合你，估计还是要经历一番审查才知道。

首先要明白阴阳是怎么回事，然后才好判断到底阴阳之间需要怎样对待。

先不说阴阳，我们先说一下动静，因为——

**太极动而生阳，静而生阴，动静是阴阳的根本，欲明白阴阳需先明白动静。**

以我们现实生活中的例子，运动多的人有一个大的特点，就是不容易生病，身体抵抗力很强。而不喜欢运动的就经常得病，容易多愁善感，比较依赖药物。但是，运动的人相对于静的人，往往活的时间会较短。

很明显的例子就是赤道地区的非洲人，他们的运动天赋是很强的，但是他们的寿命相对来说比较短，这就是一个动静之间的对比，也是一个阴阳之间的对比。

中国的古代思想里也有一些这样的鲜明对比，比如道家是主张阴的，所以道家说归根曰静，又说静为躁君，主张以静制动，主张要保住这个看得见摸得着的身体，修道成仙，所以庄子宁愿当一个乌龟，也不愿做楚国的宰相。

另外一方面，则是我们的正统儒家，主张动，从《周易》的“天行健，君子以自强不息”，到后来孔子对子贡所说的“人生而不息”，人生下来就是不可以停息的，要想停息，那就只有等死了以后。儒家重视的是阳，看得见的身体无所谓，他们追求的是思想的不朽，是身体没有了还能活在人民的心中。

那么作为医家，怎么看呢？

《黄帝内经》中对阴阳的定义也是很有意思的：

**阳者，卫外而为固也；阴者，藏精而起亟也**

阳是用来干嘛的？用来维护人体的健康的。阴是用来干嘛的？“起亟”。什么是“起亟”？古人说“承天之时，因地之利，口谋之，手执之，时不可失，疾也”，就是把握住这个生存的机会，是为生命立极的一个时机。所以，