

中医擂台

中医普及学堂
曾培杰 高春宝◇著



左手医籍 右手小说

快意阅读 开心学医 快意读小说 轻松学中医

说
白话系列

 中国科学技术出版社
CHINA SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

中医小说普及系列

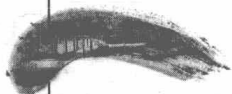


中医擂台

中医普及学堂

曾培杰 高春宝 著

 中国科学技术出版社
CHINA SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS



图书在版编目 (CIP) 数据

中医擂台 / 曾培杰, 高春宝著, —北京: 中国科学技术出版社, 2018.1

(中医小说普及系列)

ISBN 978-7-5046-7662-7

I . ①中… II . ①曾… ②高… III . ①医案—汇编—中国—现代 ②医话—汇编—中国—现代 IV . ① R249.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 218245 号

策划编辑 焦健姿
责任编辑 黄维佳 王久红
装帧设计 杨 桃
责任校对 马思志
责任印制 马宇晨

出 版 中国科学技术出版社
发 行 中国科学技术出版社发行部
地 址 北京市海淀区中关村南大街 16 号
邮 编 100081
发行电话 010-62103130
传 真 010-62179148
网 址 <http://www.cspbooks.com.cn>

开 本 850mm × 1168mm 1/32
字 数 162 千字
印 张 8.25
版、印次 2018 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
印 数 0001—5000
印刷公司 北京威远印刷有限公司
书 号 ISBN 978-7-5046-7662-7 / R · 2128
定 价 28.00 元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)



内容提要

本书为中医小说普及系列丛书之一，采用中医小故事的形式介绍了常见疾病的真实案例，语言通俗易懂，达到了宣传和教授中医药学知识的目的。作者将传统汤药配合调动患者锻炼身体的模式称为中医擂台，本书介绍的治疗正是以经方加减与锻炼身体相结合，常有出人意料的效果，令患者不仅疾病得以痊愈，而且锻炼意志、调节心性。希望读者通过快意阅读，开心学医。相较于传统中医医案类书籍，本书的适读性和文学性更优，适合广大中医爱好者阅读和参考，中医院校学生亦可通过本书的内容加深对理论学习的理解和掌握。

缘起

此书乃我在五经富镇虎山顶上，古松脚下，利用春节期间，教授大众踢脚健身，并配合汤药调理的练医之作。

我在虎山提倡三分治七分练的理念，缓解或治愈了不少乡村疑难杂病。

常规医生认为只开汤药就好了，我却发现现代大量疑难杂病都与吃太好、动太少、只讲吃不讲练分不开关系。

林则徐讲，刀不磨不亮，人不练不壮。

俗语话，闲刀生锈，闲人生病。

现在人大都只知劳累过度会得病，不知休闲过度，长期久坐闲聊，不锻炼也会得病。

针对这个时代病，我在虎山创建练医堂，提倡每日锻炼一小时、健康生活一辈子的理念，大受民众的拥护和热爱。

因为现在大众们不是生活太好，欠缺锻炼，就是练不得法，盲修瞎练，不懂得循序渐进，量力而行，持之以恒，勇猛精进，自利利他这些锻炼心法和秘诀。

当我以练医师的身份教授大家赤脚踢腿，坚持猛火煮、慢火熬的理念后，发觉即使用普通的四君子、四物汤、二陈汤、四逆散，随手小作加减，也如有神助，出现意想不到之效。

结果，广东、江苏、浙江、河南、河北等地，都有人来这个南方小镇的虎山之上取经问道，满载而归。

我认为单会打仗的将军未必是好将军，既会打仗，又会练兵练军的将帅，才是真正的名将。

譬如王阳明、曾国藩这些大人物，都是练战合一的化身。

我提出用汤药针石去临阵战斗，用金刚三腿、泰山压顶、铁板桥、圆运动的健身方法来健兵强身。

这样在急乱之时有医药平定，休闲之日有功法练身，何患敌军不退，顽疾不愈。

所以我把收集到的这百个高手过招案例，代表使用汤药并且调动患者练身的模式称之为中医擂台。

我能在1个月内在一方小镇打出名声，凭借的无非就是练医二字。

一个不重视特训练身的中医是行不远的。

希望这一模式能开中医界新风气，大长我们中医人的志气和信心。



1. 颈酸 / 001
2. 背痛 / 003
3. 便秘 / 005
4. 头昏 / 007
5. 牙龈出血 / 009
6. 暗斑 / 011
7. 肩周炎 / 013
8. 咳嗽 / 015
9. 出血 / 017
10. 鼻塞 / 019
11. 肚子痛 / 021
12. 膝盖痛 / 023
13. 手僵硬 / 025
14. 感冒身酸 / 027
15. 乳腺增生 / 029
16. 胸闷 / 031

17. 头昏脑涨 / 033
18. 喉咙痛 / 035
19. 手脚冰凉 / 037
20. 痛风 / 039
21. 耳鸣 / 041
22. 更年期综合征 / 043
23. 感冒 / 045
24. 肥胖 / 047
25. 肥胖腰痛 / 049
26. 贪吃肥胖 / 051
27. 血管紧张性头痛 / 053
28. 目珠痛 / 055
29. 鼻塞 / 057
30. 膝关节退行性病变 / 059
31. 抑郁 / 061
32. 腰痛 / 063
33. 青春痘 / 065
34. 坐骨神经痛 / 067
35. 血糖高 / 069
36. 顽咳 / 071
37. 眼目红肿 / 073
38. 情绪胃 / 075

- 39. 失眠 / 077
- 40. 胃胀痛 / 079
- 41. 背痛 / 081
- 42. 厌食 / 083
- 43. 偏头痛 / 085
- 44. 抑郁焦躁 / 087
- 45. 肺结核 / 089
- 46. 膝脚包块 / 091
- 47. 头晕耳鸣 / 093
- 48. 口疮溃疡 / 095

- 49. 伤风感冒 / 097
- 50. 气喘 / 099
- 51. 厌食咳嗽 / 101
- 52. 夜间咳嗽 / 103
- 53. 膝腿不利 / 105
- 54. 后背僵痛 / 107
- 55. 心身疾病 / 109
- 56. 皮肤瘙痒 / 111
- 57. 胳膊肘痛 / 113
- 58. 手臂痒 / 115
- 59. 高血压 / 117
- 60. 咳嗽胸闷 / 119

61. 遗尿 / 121
62. 脾虚便溏 / 123
63. 颈肩腰痛 / 125
64. 严重焦虑失眠 / 127
65. 疲劳综合征 / 129
66. 背部撞伤 / 131
67. 厌食肚痛 / 133
68. 胆结石 / 135
69. 痤疮 / 137
70. 足跟痛 / 139
71. 复发性口疮 / 141

72. 耳聋 / 143
73. 低血压 / 145
74. 口角流水 / 147
75. 晚上尿床 / 149
76. 膝盖骨痛 / 151
77. 感冒后咳嗽 / 153
78. 慢性胆囊炎 / 155
79. 慢性胃炎 / 157
80. 眼目涩痛 / 159
81. 梅核气 / 161
82. 乳腺增生 / 163

- 83. 蛀牙 / 165
- 84. 坐骨神经痛 / 167
- 85. 烦躁失眠 / 169
- 86. 面上长斑 / 171
- 87. 老年习惯性便秘 / 173
- 88. 跟骨刺痛 / 175
- 89. 老年失眠 / 177
- 90. 灯笼病 / 179
- 91. 着急膝 / 181
- 92. 血糖高 / 183
- 93. 胃溃疡 / 185
- 94. 手机源性咳嗽 / 187

- 95. 肺结核 / 189
- 96. 不安腿综合征 / 191
- 97. 心肌梗死 / 193
- 98. 慢性肠炎 / 195
- 99. 痰饮 / 197
- 100. 周身酸痛 / 199

尾声 / 201

经武班中医特训记 / 204

方药集锦 / 239

精彩回顾 / 246



1. 颈酸

颈酸是个小问题，但长久的颈酸却不是小问题。

阿飞颈酸有三年多，谈病色变。

上虎山来，未老先衰，大口喘气。

我叫他踢腿。

他说，没力。

我说，谁的力量是天生就有，不练怎么有力？

你三十多岁却像六七十岁的人，到六七十岁还有救吗？

我继续赤脚跑步，大喝一声，在绝对的内力面前，一切的病症都形同虚影。

他听后，愣了一下，像触电了一样，看到一二十人都跑动起来，他也牙关一咬，跟着跑。

三天下来，他说，没那么累，已经两年多没有这种通体舒泰的感觉了，困扰多年的颈酸之症，如冰雪逢阳光被融化掉。

与其说他的颈酸病是小柴胡汤加葛根、丹参、川芎治好的，不如说是我们的勇气，点燃了他跑步的动力，踢腿的耐力，从而恢复身体的体力。

中医特训宝典曰，我必须增强患者的信心，身处再坏的困境都信心满满，这是人生第一大品质。

人的信心是正气之王，全身统帅，如果你连患者的必胜信念都无法点燃，即使掌握再好的条件，这场擂台也无法打胜。



2. 背痛

小环叔背痛多年，说是以前挑担留下的旧伤，每逢刮风下雨，疼痛就加重。

他上到虎山，带着质疑的眼光问，踢腿管用吗？

我边踢边不屑地对他说，你没有信心，法宝再好都不管用。

人可以生病，但不可以丢掉信心，比你严重十倍的内伤都可以练好，凭什么说你就不行？

他被鼓舞后，蠢蠢欲动。

我说，赶紧上吧，把鞋脱掉。

他说，沙子刺脚。

我说，你这样患得患失，就准备做患者，怕这怕那，

就准备被疾病虐，快点下山去吧，这里不是你待的地方，别丢五经富人的脸。

这一激将，他非但不下山，一咬牙便踢起来。

第二天，他来得比谁都早，笑着对我说，昨天晚上睡觉背没有痛，好久没有这种感觉了。

我笑着说，好，只要不是孬种，这病就有得医。

用桂枝汤加姜黄、狗脊，五剂药，痛去七八。

中医特训宝典曰，一个人身体弱，可以通过修炼来变强，但如果一个人没有了胆量和魄力，就算你再努力，也不可能成为顶级强者，笑傲人生。





3. 便秘

坚叔公年近古稀，习惯性便秘困扰他多年，平时上楼梯都气喘，好不容易登上山来，问我该怎么办？

我说，踢腿加上回家打芝麻豆浆吃。

坚叔公犹豫了一下问，这样踢，老骨头会不会踢散架了？

我笑着回答，散架的骨头有得接续，没有勇敢的心，谁的病也不能医。

这句话一出，十几个围成圈踢腿的人都鼓掌。

这个中医特训擂台，临阵如同上战场，你稍微犹豫气怯都会输得很惨。

大家踢得更起劲。

我说，狮子扑兔，尚须要全力以赴，你们不要以为金刚三腿简单，不全力以赴，天底下没有一种功法能练成。

坚叔公马上加入队伍。

你要想说服一个人，必须比他的信心信念更足。

过了几天，坚叔公哈哈笑说，踢完后，虽然脚酸，但大便很通畅，连续踢三天，都是清晨就排便，很舒服，这是以往都没有的现象。

这是食疗加运动疗法的功效。

黑芝麻补肾润肠，踢腿增加肠道运动能力。

一润一动，肠道乃通。

中医特训宝典曰，在战场上，士气往往成为决定胜负的关键，士气越低，自身潜能也就发挥越少，士气高涨，全力以赴，无往不通。