

找回中医的 另一半

中医养生故事
与智慧

卢传牧……著



中医不仅仅可以治病、调神
它还是中国人独有的生活方式

以“神”为主导，以“食”为枢机，以“摄养”为保障，
找回中医思想的灵魂。



中医古籍出版社
Publishing House Of Ancient Chinese Medical Books

找回中医的另一

中医养生故事与智慧

卢传牧……著



中医古籍出版社

Publishing House Of Ancient Chinese Medical Books

图书在版编目 (CIP) 数据

找回中医的另一半 / 卢传牧著, —北京: 中医古籍出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5152-1574-7

I. ①找… II. ①卢… III. ①中医学—文集 IV. ①R2-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 238437 号

找回中医的另一半

卢传牧 著

责任编辑 刘丛明

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 三河市华晨印务有限公司

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 24.25

字 数 304 千字

版 次 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

书 号 978-7-5152-1574-7

定 价 68.00 元

自序

算起来，这本书从开始动笔到现在，大概经历了6年时间。最初，只想利用退休后宽松的时间，把先辈们的经验及自己几十年的临床心得和对传统中医的一些思考与见解，用博客的方式放在网上，供同行或是中医爱好者参考。为了让一般人都看得懂，同时也为了对同行们有个抛砖引玉的作用，所以基本采用杂文的形式，讲一些传统中医故事和自己临床中的经历与思考。

没想到，一动笔便停不下来。冥冥中，深感内心受到一种无形力量的驱动。慢慢我才明白，这种动力来自对中医学发展的担忧和由于时代变迁先辈们在医学思想与愿望达成方面留下的遗憾，以及对现今中医大量丢失传统中医学原始创新的惋惜。

这种萌发于内心深处的原始动机，原本就是一种人类经验中共存的“完型”特性。这种特性注定我们经验的原始组织会以知觉主体按一定的形式把经验材料组织成有意义的整体。这是我祖辈几代人悬壶经验和愿望积淀以基因形式储藏在潜意识的一些印痕无意被思考激活的结果。正如恩格斯所说：“思维是地球上最美丽的花朵！”与其说我在写作，其实是通过敲打电脑键盘欣赏中医原创思维花朵而已，自得妙不可言的乐趣！天意原来如此，传承原来还有如此的神机！是它使得我们人类文明得以薪火相传，永不熄灭。

现在我才明白先父为什么还在我襁褓时，便给我取了一个字号“瑞

麟”。原来老人家希望我能把几辈人的医事经验和未实现之心愿完成，而且还要有所发现和创新。

我就是这样把这本书写了下来的。不为功利，也没有目的，几易其稿，一次一次把我思考到的东西变成了文字，只为顺便讲些故事给人们听听，因为我相信世间自有各人的鉴别能力。

这本书原本没打算命名，书名也是自然生成的。因为这本书的所有内容，几乎都是现今很多中医所不屑，而按祖辈们的心愿和经验及我个人的临床习惯，又是决不可忽视的。原本中医就不应该只是现在这个样子，因此大胆命名为《找回中医的另一半》。如此而已！

在中医界，我实在是个名不见经传的小人物。不过，小人物自有小人物的优势，那就是只管把心里想说的话说出来，留给别人去评说，全无患得患失之虑，因此格外自由与自在。著名哲学家拉普拉斯说：“认识一位天才的研究方法，对科学的进步……并不比发现本身更少用处，科学研究方法经常是极富兴趣的部分。”本书所传达的内容，虽不敢妄言研究方法，而极富兴趣还真如是。或许这些言语能让人们静思感悟一点生命的道理，没准弄出一点中医药学创新发展的创意，则已足矣。

瑞麟传牧

于中华仙草园瑞麟养生工作室

前 言

鸦片战争之后的近两百年，中国人无不寄托着通过发展科学技术以求改变中国落后面貌的渴望。科学救国思潮让所有人不约而同地把目光投向了西方文明。国人渐渐被文化不自信的阴影笼罩，中医也在近代史中无数次遭受厄运。坚守中医阵地的学人们，内心五味杂陈，饱尝难言之隐。

在中央台举办的一次中医养生节目中，一位老外的提问让我震惊！“你们现代中医为什么总拿老祖先的东西说事？”一句话把中医问题直接引到跨世纪“李约瑟难题”——“为什么只有欧洲文明中发展出了近代科学，而中国（或印度）文明没有发展出这样的近代科学？”难道让广大中医学人内心痛楚的不正是这口苦水？

我没水平评价近两百年间科学救国是否确切。我们只隐约感受到西方文明带给国人持久的压力。这种压力的最大危害是让国人忘记了祖宗们曾经拥有的辉煌。老祖先们的原创被早早地封存，以至让国人失去了自信。

在还原论为主流的学术环境下，中医学发展面临对中医的科学性认识不一问题。中医界内部分化，理论体系离散、异化，不适应科学发展节奏；更不适应制度性医学教研模式，实践能力萎缩，临床、产业、教学与理论脱节。

正如卫生部王国强先生在2010年第十二届中国科协年会上所言：“近

年来，中医学原创思维的内涵挖掘和发展不够，以中医学原创思维为基础的理论和技術方法创新不够，没有取得重大突破；中医学学术发展滞后，利用现代科技成果创新发展不够，即使利用了一些现代科技，但遵循中医药的原创思维能力、把握中医药的本质也不够。”因此，他强调中医学的发展要坚持中医学的原创思维，在中医学的创新发展中，把自身的原创思维作为理论创新与技术创新的前提，达到真正的中医药创新。

显然，中医学不注重科学的原始创新，仅靠引进吸收创新和集成创新，根本无法释放中医学人的智慧，也展现不了中华文明对世界科学的贡献和引领科技创新的能力。发展中医学理论，致力于中医学理论基本概念和基本原理的传承创新；注重重大疾病防治规律与理论提升的应用创新和以自由探索为主体的先导创新，以实际成果回答“李约瑟难题”，是中医学人的必须选择。

中国社会科学院学部委员、中国哲学史学会名誉会长方克立先生认为：“中医是受中国传统哲学影响最深的一门具体学科，它的基本理论和思维方法可以说与中国哲学都有不解之缘，中医学是中国哲学的重要组成部分，如果没有中医学，中国哲学是不完整的。了解中国哲学思维方式最有效的途径之一就是了解中医思维。”

传统中医的原创思维，对世界医学发展的先导作用逐渐被国际科学界所肯定。中医原创性的医养诊治思想与方法，其作用一旦释放，能量将不可估量。因为，生命科学在近代人类史中转了一大圈，不得不又转回到中华文明原创生命观的境地。

中医原创以自然之道养自然之身的养生保健医学思想；上工治未病的预防医学思想；形神合一的生命运动疾病康复思想；以天然物质为基础，药食同源的营养医学思想；主动避邪，顺应时令、地宜的环境医学思想；神为主体，心神相关的心理医学思想；心身一体的物理刺激康复思想；以脊椎为中心的导引吐纳，意识引领催眠冥想，心理行为重建的行

为医学思想；以毒攻毒的种痘免疫实用技术及调节过敏体质的医疗思想；秦汉时代治疗脚气病技术等。如果放在现代，都是应该获得诺贝尔奖的。可就是因为描述、表达医学的语言不符合“科学”胃口而遭不屑。这些原创医学思想和实用技术被永久忽略。

须知，后于中医的西方种牛痘的詹纳，推广接种疫苗的巴斯德，都没有见到致病微生物，更没有揭秘免疫原理。即便是之后见到了炭疽杆菌的德国博士罗伯特·科赫，见到了白喉杆菌的其他细菌学家，也没有能够阐明免疫原理。何况对于细胞免疫、体液免疫原理的认识，是近代才有的事。这有赖于电子显微镜技术的进步和分子生物学技术的发展。可是直到今天，免疫原理、免疫调节的分子机制，也仅仅是认识了一个大概，而不是全部的机理。“科学”因此也就没理由批评传统中医学在两千多年前提出的“正气存内，邪不可干”的类免疫学原理。

传统中医学能够达到的水平，应该达到的水平，不能用现实的水平去评价。中医学现实的衰落，只是评价方法误导、原创失落、传承创新断代的结果。我们应该看到中国医学发展的未来。

世界已进入生物世纪，中医学的原始创新到了必然释放的历史时刻。到了中国人自己不干，别人也会干的时刻。中医学人没理由老站在祖先的肩膀上故步自封，还自为得意。

暂时，我们还得总拿老祖先的东西说事，“崇古而不泥古”是老祖先留下释放原创的规矩。我们只须找回自信的心和胆大包天的识。让中国人回答“李约瑟难题”从中医药创新开始！我们中医学人，义不容辞。

高明的医术，总是伴随巧妙的思维。释放中医药学原创思维，带来的一定是一场新的医学科学革命。通过本书中的点点滴滴或是小小故事，或许能让所有读者碰撞出对自身生命的认识与把握，以及对中医学发展的一点点小小火花。而星星之火，却可以燎原。

瑞麟传牧

前言

目 录

自序	001
前言	001

第一章 中医的另一半

中医人本主义医学观，具体体现在中医实践目标在于生命的全
面自主实现、全面自我和谐和全面自治。这种生命机制的主导就是
“神”，枢机便是“食”，条件保障即是顺应环境的“摄养”。中医失
去了这一半，就等于失去了灵魂。

1. 谁来愈合伤口	003
2. 医之王道	004
3. 鸡蛋哲学	005
4. 命皆有数	006
5. 生命的觉悟	007
6. 心情使然	008
7. 误会无所不在	009
8. 做明白人	011
9. 模型	012
10. 借来的生命	013
11. 深层自我	014

12.食为天	016
13.道、器的世界	017
14.天之大德	019
15.生命自治	021
16.再谈中医	023
17.在大自然中寻觅	023
18.创造模型	024
19.古老的营养医学	026
20.古老的心理医学	027
21.古老的环境医学	029
22.生活方式探讨	030
23.再谈潜意识	032
24.治神、调神	033
25.本草医学营养师	034
26.中医的另一半	035
27.生命健康的觉悟	036

第二章 生命的奥秘

除了不可抗拒的灾害和意外伤害，人的生死其实就是这么简单：或欲生，或欲亡。你自身潜在的能力都会不加选择支持你愿望的达成，这种能力没有正确和错误的识别，除非你觉悟到“油尽灯灭”。

1.长老圆寂之秘	042
2.信念无邪	042
3.自我暗示的作为	044
4.可怕的线性思维	045
5.要命的“既是……又是”逻辑	048

第三章 别让医生害了你

医生治得了你的病，却治不了你的命。你的健康钥匙掌握在你自己手里。没有医药的保障，人类将活得十分痛苦！

1.需要不等于依赖	054
2.医药科技的身份	055
3.明白是福	058
4.过喜伤心	060
5.用脑做主	060
6.张冠李戴	062
7.人体“化工厂”	062
8.折子戏“问医”	064
9.完美	065
10.痴迷	066
11.刀都开疯了	067
12.别让医生害了你	068
13.那把钥匙，那杆秤	070

第四章 她真的生病了吗

人的心象可以致病，亦可以调理疾病，这都生成于人心中那股作为巨大的潜力。它会根据个人心灵中潜在的动机，通过无限的想象，制造出各种心象。躯体则负责把它实施为产品。

1.她真生病了	075
2.不病才怪	080
3.遇上活神仙了	081
4.真遇上了活神仙	082
5.可悲的憨厚	084

6.老外也是肉身	087
7.皇帝并非金体	088
8.掷地有声	089
9.人造烫伤	089
10.恬澹虚无	090
11.心想事成	091

第五章 是谁毁了她

意识中对于预设恐惧毫无理智的盲信与人性中原始动机的冲突，潜意识会自动作出合乎动机的防卫性最佳选择并付诸行动，它会使你偏执、倔强、疯狂或抑郁。

1.神算	097
2.易之乱——贼	099
3.点穴	101
4.走火入魔	104
5.滚……	107
6.自杀	110

第六章 并非另类的疗法

信则灵！诚则灵！中医认为：“精、信”为“元神之质”。有“精”则“灵”，有“信”则“达”。非此，元神就失去了活动的基础。

1.童真	115
2.发梦天	117
3.意象植入	119
4.念力	122

5.专注力	123
6.闹鬼	125
7.丹溪打鬼	127
8.丹溪虐鬼	128
9.杖责之易	129
10.心中有鬼	131
11.鬼穴	133
12.溺诈	134
13.负薪之忧	136
14.唾痈咒病	138
15.喜怒更迭	139
16.佯诈	140
17.损益	142
18.诈责	143
19.气死死鬼	143
20.酒是一包药	145
21.搞笑	147
22.一个萝卜顺口气	148
23.惊者平之	149
24.恶雪则愈	152
25.恶死乐生	153
26.怒激之约	155
27.叠梦方瘥	157
28.此境彼情	160
29.邪不胜正	162

第七章 愿望疗法

现代心理治疗方法，都可以在中医阴阳五行理论为基础的情志相胜疗法中找到踪迹。以信念为基础的愿望疗法则融入中医的暗示治疗、自我催眠疗法、导引吐纳之中而更具特色，中医“祝由”就是这方面的代表。

1.信念	170
2.暗示	172
3.暗示的念动效应	174
4.熔锡作银	175
5.獭从被出	176
6.善禳恶，正胜邪	178
7.暗示疗法	179
8.暗示与自我暗示	182
9.催眠暗示	184
10.催眠术	185
11.专注愿望亦催眠	187
12.人类灵魂的双刃剑	188
13.后催眠暗示	191
14.有效身心治疗法	192
15.催眠治疗示例	194
16.中医之催眠	197
17.观花游冥	198
18.扮演被催眠	199
19.贴在墙上的祝愿——符篆	200
20.挂在嘴上的祝愿——咒语	202
21.祝由	204

22.强力催眠术	207
23.中医导引术	209
24.作俑之始	212
25.缘督以为经	213
26.以意领气	215
27.吐纳	216
28.呼吸与吐纳	217
29.吐纳导引术	218
30.虾蟆行气	220
31.握固行气	222
32.握固不魔	224
33.正能量	225
34.念动导引	227
35.橙子减肥	229
36.心锚导引	231
37.形体导引	232
38.反向运动	234
39.呼吸形体导引	235
40.灌注式导引	235
41.按蹻	236
42.吹嘘吐纳六字诀	239

第八章 真气、催眠之惑

精神对人起主导作用，人与自然的和谐，人体自身的和谐，全凭精神的主宰。所以，中医从来把人的精神放在第一位，强调人自身对生命的觉悟，对自身潜在能力的信仰和对健康愿望的觉悟，视

“治神”为治道之先。	
1. “医”源于“巫”	246
2. 赫蒙特现象	248
3. 出手治病之秘	250
4. 气之乱	251
5. 通周天	253
6. 经络大猜想	254
7. 赫蒙特现象的本质	256
8. 整体观模型	259
9. 形而上与形而下	261
10. 还原古人的想法	263
11. 在天成象，在地成形	264
12. 初试经络	266
13. 意象之实在	269
14. 大脑线路图	271
15. 李时珍解读之经络	273
16. 万法归宗，大道合一	274

第九章 元神与心灵

当人的意识有特定的指向目标，并有明确的意愿时，潜意识确实“可以离开你的身体，漂流到遥远的地方”，自动为你达成所期许的愿望。

1. 元神	280
2. 心灵感应	281
3. 鬼使神差	282
4. 心有灵犀	284

5.元神之驾驭	285
6.意象植入	287
7.人类智慧相通	288
8.万物皆有灵	289
9.智慧何来	291
10.象思维	293
11.道——智慧元素	296
12.智慧生成	298
13.道无鬼神，独来独往	300
14.医者意也	300
15.针灸催眠术	303
16.元神的法则	305

第十章 何为中医养生

以仁智之修培育德行，以养浩然之气培育潜意识主导生命与智慧的习惯，以生活之养培育身体适应环境的能力，以营养之养补给生命合理的物质，调整精气的偏差；以导引吐纳养心敛神，吐故纳新，踴健养形。

1.混沌之光	312
2.养生之道	314
3.仁智者寿	317
4.顺逆之寿	319
5.民以食为天	321
6.气味合服之养	322
7.法四时五行之养	326
8.七损八益之养	332