

第一部国医大师诊疗经验方汇编
第一次国医大师精华养生功总结

焦亮◎整理

【大国医书系】

大国医³

国医大师百病防治
良方1000例+养生十八式

30位国医大师 从业经历全部在55年以上
个个都是救民于水火的苍生大医 他们平均年龄85岁
人人都是名符其实的老寿星

他们的治病经验，代表着当代中医的最高水平；他们的养生秘诀，蕴藏着顺天养命的大智慧。
与国医大师对话，寻找那份独属于你自己的健康密码。

随书附赠“国医大师常用中成药家庭指南（表）”



【权威经典】

大国医³

国医大师百病防治
秘方案例 + 药方十八式

中华医药 100 年
100 位国医大师 100 个秘方
人人健康 人人长寿 人人幸福

中国医药出版社

中国医药出版社

【大国医书系】

大国医③

国医大师白病防治
良方1000例+养生十八式

焦亮◎整理



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

大国医. 3, 国医大师百病防治良方1000例+养生十八式 / 焦亮整理.
—北京: 新世界出版社, 2010.11
ISBN 978-7-5104-1369-8

I. ①大… II. ①焦… III. ①养生 (中医) IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第207603号

大国医. 3, 国医大师百病防治良方1000例+养生十八式

作 者: 焦 亮

责任编辑: 杨艳丽 于海英 章 钰

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街24号 (100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +86 10 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 北京中印联印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 710×1000 1/16

字数: 320千字 **印张:** 26

版次: 2010年12月第1版 2010年12月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-1369-8

定价: 32.00元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

圖書出版

谨以此书
献给为国家 and 人民作出杰出
贡献的国医大师们，以及他们的家人、
弟子，和所有有志于弘扬科学正确
中医养生理念的人们！

出版说明

近年来，国家对人民的健康问题越来越重视，卫生部公布的数据显示：2009年全国卫生总费用达16119亿元，人均卫生费用1192元。与此同时，个人的健康投入也在不断增加，据相关部门调查，60.78%的家庭每年为健康花费3000元以上，其中9000元以上的高达11.24%。但卫生部新闻发言人指出：“中国人一生中在健康方面的投入，60%~80%花在临死前一个月的治疗上！”这表明，国人的防病意识依然淡薄。

据世界卫生组织调查显示，达到同样健康标准所需的预防投入与治疗费、抢救费比例为1：8.5：100，即预防上多投入1元钱，治疗就可减支8.5元，并节约100元抢救费。其实，祖国传统医学向来主张“不治已病治未病”，即健康问题的关键不在于治病，而在于防病。为了普及科学的健康理念，构建全面的国民健康体系，我们以国家评选出的30位“国医大师”的保健经验为基础，整理出版了“大国医”系列丛书，本书为这套书系的第三部。

30位国宝级大师大多是耄耋老人，在“国医大师”表彰大会召开的前一周，张镜人大师辞世，随即王绵之、方和谦、任继学、裘沛然诸位教授也相继辞世，这给中医界造成的损失无法弥补，整理大师们毕生绝学的工作也迫在眉睫。因此，我们将不遗余力地用心打造“大国医”工程，向国人传递更多科学的中医保健理念，为全民健康工程提供一块牢固的基石。

最后，让我们在大师的智慧面前保持一颗深深的虔敬之心，对大师们的家人及弟子们也致以最深切的敬意。

本书编委会

引子：给国医大师更多亮相的机会

胡笏（《环球时报》编辑）

中国究竟有没有国医大师？当然有，但肯定不是那些在电视上蹿红的张悟本、刘太医之类。如果衡量中医大师的标准是独创的医术、精良的医治水平，那么，国内的中医大师虽然数量少了点，但肯定还是有的。现在的问题是，电视上、网络上那些红得发紫的“神医”身上的光环太多。当他们突然暴露之后，人们就不敢再相信别的中医大师。所谓“假作真时真亦假”，这些人的走红不只是对中医的抹黑，更是对中国文化的亵渎。

要让张悟本、刘太医这样的假神医不能再得逞，关键是让真正的神医从幕后走出来，更多地亮相。其实，对于中医泰斗，国家有严格的界定。2009年，国家人力资源和社会保障部、卫生部、国家中医药管理局评选出了30位“国医大师”。这些大师们年龄最大的93岁，最小的74岁，从医经验至少有55年。他们堪称“国宝”，有的有自己独创的医术，还有人研制出以自己名字命名的药剂。这些大师大都做过中央保健委员会的会诊专家，代表着当代中医的最高水平。

然而，这些国医大师却很少在媒体中露面，他们大多选择了潜心医治病人、研究医理、带徒弟授业的生活方式。大师们的低调无可厚非，但随着中国人生活水平的提高，人们对健康更加渴望，对中医健康养生方式的需求也格外旺盛，国医大师们在公众视线中的集体缺席，给了不少爱作秀、善包装的“神医”们表演的空间。

“神医”神话的一回回上演，又一次次破灭，已经给中医和中国文化造成了恶劣影响。往小了说，“假神医”养生理论的盛行对中国人的身体有害无益，甚至可能耽误病人的治疗；往大了说，“假神医”打着中医的幌子推广不正宗的养生之道，破坏了中医传统、健康的形象，也伤害了中华传统的根基。

中医是中华民族的文化精粹，基于中医的养生之道是中国人生活的一部分，也是传统的延续。尽管近年来中医逐渐被世界所接受，但在不少外国人看来，中医更像一种巫术，神秘、有力量，又伴随着危险。“假神医”们对中医胡乱解读，也在破坏中医在世界上的形象。

国医大师郭子光曾说，未来10年是中医药发展的关键，发展缓慢就意味着消亡。民众对中医认可，才是中医未来发展动力所在。现在，已经有一些媒体不再单纯追捧、炒作中医养生概念，而是实实在在地邀请一些中医大师讲授养生之道，这些节目受到观众认可。中医大师们的正本清源，不仅将带给中国人更健康的生活方式，更是在抢救中医文化，还中国传统医学一个干净的环境。

（本文引自《环球时报》第2191期 2010年6月9日 第15版）

对话国医大师，寻找健康的钥匙

无论在哪个时代，健康都是一个举足轻重的大命题。从国家与民族的角度来说，有了健康的体魄，主权才得以捍卫，经济才得以腾飞，社会才能和谐发展；从个人的立场来看，只有自己身体健康，工作与事业才有保障，家庭才会稳定，生活才能幸福美满。然而，在人类文明的发展历程中，疾病却总是如影随形，尤其是到了现代社会，健康危机日趋严重：一方面，快节奏的生活方式让我们的身体在重重压力下变得脆弱不堪；另一方面，高度发达的物质文明让我们在获得充分享受的同时，也承受了难以预料的伤害。于是，身体红灯开始不停闪烁，高血压、心脏病、糖尿病、胃病、乙肝、尿结石、颈椎病、癌症等各种职业病、慢性病逐渐弥漫开来，严重影响了我们的生活质量。于是，越来越多的人开始反思：健康之门究竟如何打开？

有一种观点认为，虽然现代文明对人类健康造成了巨大冲击，但应运而生的现代医学则足以弥补这种创伤。然而，世界卫生组织的调查数据显示，在人类健康长寿的影响因素中，现代医疗的帮助只占8%。这就意味着，即使拥有一流的医疗设备、一流的医疗水平，医生付出100%的努力，结果也只能承担起现代人8%的健康责任。面对这一事实，我们不得不重新寻找打开健康之门的钥匙。

2009年6月19日，国家人力资源和社会保障部、卫生部和国家中医药管理局三部门联合在全国范围内评选出了30位“国医大师”，这标志着中医复兴的号角正式吹响。正如国医大师朱良春教授指出：“传统医学多采用天然药物，毒副作用小，疗效高，这是它的特点和优势，所以越来越受人们青睐。另外，还有针灸、推拿、气功等非药物疗法，更受人们欢迎。

因此，人类健康不能没有传统医学。”可以说，中医学是一门绿色医学，是一门系统医学，它将人作为一个整体来进行健康护理，而不是只针对身体的某一部分，这就为“21世纪医学的主宰者，是中医中药”（钱学森语）奠定了基础。因此，我们有理由相信，中医学才是真正打开健康之门的钥匙。

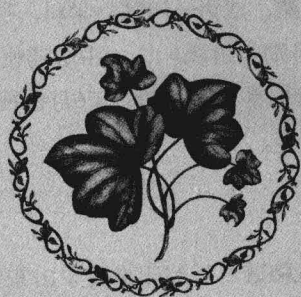
为了响应国家号召，对中医进行合理的推广，把健康的钥匙送到千家万户，我们编写了“大国医”系列丛书，其核心就是由国家评选出来的30位国医大师的养生与保健经验。在此之前，已经出版了《大国医：30位国宝级“国医大师”的养生绝活》与《大国医2：30位国医大师的养生秘术与治病绝学》，颇受读者好评。此次，我们应广大读者朋友的要求，又整理了这本《大国医3：国医大师百病防治良方1000例+养生十八式》，希望能够将大师们更多的健康秘诀公之于众，让更多人享受到最正宗、当代最高水准的中医保健。

与“大国医书系”的前两部相比，本书更加注重实用性与广泛性。全书分为上、下两篇。上篇为《国医大师百病防治良方》，囊括了近千例国医大师防病治病经验方。这些处方范围极广，既有他们自主研制的汤剂，又有散剂、药膳、药酒、针灸处方、推拿处方、药熨处方等。在体例上，我们设了“大师问诊”、“国医验方”、“辅助疗法”、“大师医嘱”等板块，顺应了治疗疾病的一般流程，即确诊→开方→辅助治疗→日常管理；在疾病的选择上，我们主要偏向于一些常见病、慢性病以及国医大师们具有独特经验的疑难杂症。可以说，如此系统、全面的整理国医大师们的诊疗经验方，在全国范围内也还是首次。我们相信，这些方子不仅会为患者送去福音，同时也给广大中医爱好者提供了一个极好的学习机会。然而，我们要提醒广大患者朋友，中医最讲究辨证施治，本书中所列方药必须专业中医师的指导下方可使用。

2009年评选之时，30位国医大师的平均年龄已达85岁，最年轻的张学文教授也过古稀之年了，可以说每个人都是名副其实的老寿星，他们之所

以会如此长寿，是因为每个人都有一套独特的养生绝活。前两部书对国医大师们的养生方法已经有所涉猎，而在这部书中，我们又搜集了大量新素材，对30位国医大师的养生窍门进行了系统梳理，从中选出18套既有效又宜于操作的养生功法，命名为“养生十八式”，作为本书的下篇，希望能对广大养生爱好者有所帮助和指导。

最后，我们对30位国医大师及在本书整理过程中提供帮助的同仁们表示由衷的感谢，希望这部书与前两部一样，为越来越多的读者朋友带去健康的祝福，能让那些饱受病痛的患者朋友走上健康之路。



国医大师生平小传

(30位国医大师按姓氏笔画排序)



王玉川 1923年出生于江苏奉贤（今属上海市），1941师从于中医名家戴云龙先生，学成后在当地行医。1954年进入专业的中医学校继续进修，毕业后到南京中医学校从事教学与临床工作，1957年奉卫生部调令到北京中医药大学工作。他一直潜心于《黄帝内经》的研究，被称为“内经研究领军人”。主要著作有《内经讲义》、《中医养生学》、《运气探秘》、《中医针灸学图解辞典》等。2009年6月，被授予“国医大师”称号。



王绵之 1923年出生于江苏省南通市，15岁开始随父识药辨病、出诊理症，研读中医典籍，19岁正式悬壶乡里。1955年，考入江苏省中医进修学校（南京中医药大学前身），培训一年，后留校任教。1957年，调入北京中医药大学工作，担任方剂教研室主任。他经过长期的教学与科研，使中医方剂学逐步成熟，成为一门独立学科，被誉为“现代中医方剂学创始人”。主要著作有《王绵之方剂学讲稿》、《中医药概论》、《中华人民共和国药典·一部（85年版）》（主持编纂）等。2009年6月被授予“国医大师”称号。7月8日，因病医治无效，在北京去世。



方和谦 1923年出生于山东烟台，12岁开始随父习医，19岁即考取医师资格，开“方和谦诊所”行医。1954~1958年在北京市卫生局工作，后调入北京中医医院任内科医师、考研组组长。1968年到北京朝阳医院中医科任科主任、主任医师，兼任首都医科大学教授。方老熟读精研《伤寒论》，临床善用“和法”，独创“滋补汤”、“和肝汤”等方剂。著有《北京市流行性乙脑炎治疗纪实》、《燕山医话》等作品，参与编写了《中医辨证纲要（85版）》。2009年6月，被授予“国医大师”称号。12月23日，因病在北京逝世，享年86岁。



邓铁涛 1916年生于广东省开平县，自幼受父亲熏陶，走上医学之路。1932年，考入广东中医药专门学校，系统学习中医理论，期间先后跟随陈月樵、郭耀卿、谢庚平等名家实习。毕业时，正值抗日战争爆发，他辗转各地，行医谋生。1956年，进入广州中医药大学工作。邓老善于运用中医脾胃学说论治疑难杂症，研制了中成药“冠心丸”、“五灵止痛散”等。主要著作有《学说探讨与临证》、《耕耘集》、《邓铁涛医话集》、《实用中医内科学》、《中医诊断学》等。2009年6月，被授予“国医大师”称号。



朱良春 1917年出生于江苏镇江，18岁跟随孟河马派传人马惠卿先生学医，次年考入苏州国医专科学校，抗战开始后转学到上海中国医学院，师承章次公先生，深得真传。曾任南通市中医院院长、主任中医师，南京中医药大学教授等职，先后成立了南通良春中医药临床研究所、南通良春风湿病医院。他对虫类药研究精深，创制了“益肾蠲痹丸”、“复肝丸”、“仙橘汤”、“痛风冲剂”、“金龙胶囊”等新药。主要著作有《虫类药的应用》、《医学微言》、《朱良春用药经验集》等。2009年6月，荣获“国医大师”称号。



任继学 1926年出生于吉林省扶余县，15岁师从吉林名医宋景峰先生，学成后投身革命，救治伤员。1955年后，他又先后参加了两次进修，1956年开始在长春中医药大学任教，兼任长春中医药大学附属医院主任医师。任老在学术上不断创新，先后提出了内科杂病伏邪理论，脑出血从瘀论治，《内经》道学内涵、象学内涵等诸多中医新理念，总结了薄厥、心包络病、肺胀、胆胀等27种常见病症的证治经验。主要著作有《任继学经验集》、《悬壶漫录》、《中医急诊学》等。2009年6月，荣获“国医大师”称号。2010年2月4日，因病在长春逝世，享年84岁。



苏荣扎布 蒙古族，1929年生于内蒙古镶黄旗，14岁那年亲人们死于战乱和疾病，在姨父的帮助下走上学医之路。1949年开始独立为病人看病，1957年参加了内蒙古卫生厅举办的蒙医师培训，成为内蒙古医学院的蒙医系教师，后又担任内蒙古蒙医学院院长、主任医师等职。他研制出了前德木尼、苏格木勒7味、额尔敦乌日勒、阿嘎日35味、术沙7味等多种有效方剂，编写或参与编写了《蒙医实用内科学》、《蒙西医结合心脏病学》、《中国医学百科全书·蒙医分卷》等著作。2009年6月，被授予“国医大师”称号。



李玉奇 1917年出生于辽北银州城（今铁岭市），从小拜著名老中医明星垣先生为师，于1939年开始从事中医临床工作。新中国成立后，曾担任辽宁省卫生厅中医处处长、辽宁省肿瘤医院副院长、辽宁中医学院副院长兼辽宁中医学院附属医院院长等职。临床上他擅长内科，尤精胃疾，在国内首先提出“以痛论治”的学术论点。主要著作有《中医验方》、《医门心境》、《荨麻疹治则探究》、《脑中风论治》、《脾胃病与胃癌前期病变研究》等。2009年6月，被授予“国医大师”称号。



李济仁 1931年出生于安徽歙县，12岁开始跟从新安名医张根桂学习中医，成为新安名医世家“张一帖”的第14代传人。学成之后，他开办了联合诊所，1955年被选入安徽中医进修学校的师资班学习，1958年进歙县人民医院工作，后又调入皖南医学院附属弋矶山医院，担任主任医师、教授。在学术上，他针对世界性顽疾提出益肾填精、健脾和胃、养血舒筋等方法；对痹症诊治提出寒热辨治、气血并举、痹痿同治的“三期疗法”，创制了治疗冠心病的“归芎参芪麦味方”、治疗慢性乙肝的“乙肝转阴方”等验方。主要著作有《济仁医录》、《痿痹通论》、《大医精要：新安医学研究》等。2009年6月，荣获“国医大师”称号。



李振华 1924年出生于河南洛宁县，最初本想走读书报国之路，17岁那年家乡发生大灾，他眼见每天都有人因病死亡，于是辍学跟随父亲李景唐学医。1947年开始独立诊治病人，1953年进入洛宁县人民医院工作，1960年调入河南中医学院，历任教研室主任、附院医教部主任、附院副院长、中医系副主任、学院副院长、院长等职。他长于治疗内科杂病，早年善治急性热性传染病，晚年专心于脾胃病的专题研究，形成了独具特色的脾胃病学术思想体系。主要著作有《中医对流行性脑脊髓膜炎治疗》、《李振华医案医论集》、《中国传统脾胃病学》等。2009年6月，荣获“国医大师”称号。



李辅仁 1919年出生于北京，1939年拜近代四大名医之一施今墨为师，1941年起从事中医临床工作，1944年在北京建立辅仁诊所。1954年，在卫生部北京医院中医科从事保健医疗和老年病中医防治工作，同时担任党和国家领导人的专职中医保健医师，被誉为“当代御医”。李老行医坚持以培元养身为主，治病以治本为目标，在养身、护心、保心、延年、益寿、抗衰老、老年骨关节病等方面有独特见解。主要著作有《胃肠病诊断治疗》、《呼吸系病治疗》、《李辅仁治疗老年病经验》等。2009年6月，荣获“国医大师”称号。



吴咸中 满族，1925年出生于辽宁省新民县，1948年毕业于沈阳医学院，被分配到天津市中央医院工作。1964年任天津市南开医院院长兼外科主任，1984年调任天津医学院院长，1998年创建天津市中西医结合研究院。吴老是我国急腹症泰斗，专攻中西医结合外科，是我国中西医结合领域开拓者之一。他科学运用中、西医之长，确定了中西医结合治疗急腹症的临床地位，曾经为周总理治疗肠梗阻，受到邓颖超等同志的称赞。主要著作有《中西医结合急腹症方药诠释》、《吴咸中论文选》、《家庭卫生学》等。2009年6月，荣获“国医大师”称号。



何任 1921年出生于浙江杭州，父亲何公旦为江南名医。他从小培养了对中医的兴趣，1938年进入上海新中国医学院学习，毕业后开始行医济世，1947年开设了杭州中国医学函授社。新中国成立后，他历任浙江省中医进修学校校长、浙江中医学院院长、浙江中医药大学教授等职。何老对张仲景学说研究造诣精深，被誉为“中国研究《金匱要略》第一人”，临床擅长内科、妇科、肿瘤方面的疑难症，遇重大病症，常以“经方”取效。主要著作有《金匱要略新解》、《何任医论选》、《湛园医话》等。2009年6月，荣获“国医大师”称号。



张琪 1922年出生于河北省乐亭县，受曾祖父的影响，从小对中医感兴趣，1938年进入黑龙江省哈尔滨市天育堂学医，1942年毕业后开始行医，1951年组建哈尔滨第四联合诊所，1955年调至黑龙江中医药大学任教，1957年又调入黑龙江中医研究院。张老是我国著名的肾病专家，擅长治疗肾病综合征、慢性肾炎、尿毒症等疾病，对心脏病、糖尿病、肝病、风湿病及温热病、肺系疾病等均有丰富经验。主要著作有《张琪临床经验辑要》、《脉学刍议》等。2009年6月，被授予“国医大师”称号。



张灿理 1928年出生于山东省荣成市滕家镇下回头村，15岁起跟随祖父和父亲学医，20岁开始独立应诊。1958年进入南京中医学院学习，结业后调至山东中医学院工作，曾任山东中医学院院长，现任山东中医药大学终身教授、博士生导师。张老为我国中医文献整理研究和人才培养作出了重要贡献。几十年来，他对众多文献进行研究整理，有《黄帝内经文献研究》、《针灸甲乙经校注》、《张灿理医论医案纂要》等十余部学术著作，这些作品大都获得了省部级以上奖励。2009年6月，荣获“国医大师”称号。



张学文 1935年出生于陕西汉中的一个中医世家，自幼耳濡医道，目染家学，16岁即能熟诵《脉经》、《本经》，博涉《内经》、《伤寒论》等医籍，深得中医之要旨。18岁时经当地政府考试批准，悬壶故里。1956~1959年，在专业中医学校进修，而后入陕西中医学院执教。在临床上，张老博涉内外妇儿各科，尤以脑病见长，他提出了“颅脑水淤论”的著名理念，开辟了中医治疗脑病的新途径。主要著作有《医学求索集》、《疑难病证治》、《淤血证治》等。2009年6月，被授予“国医大师”称号。



张镜人 1923年出生于上海，家族世代行医，1941年起随父侍诊，有时也代父应诊。1946年，开始独立应诊。新中国成立后，他积极投身新上海的公共医疗事业，被誉为“沪上中医第一人”。张老对慢性萎缩性胃炎、病毒性心肌炎后遗症、冠心病、慢性肾炎、慢性肾功能不全、系统性红斑狼疮等均有深入研究，且疗效卓著。主要著作有《中华名中医治病囊秘·张镜人卷》、《张镜人谈胃肠病》、《中医治疗疑难杂病秘要》等。2009年6月14日，国医大师表彰大会前夕，张老在上海华东医院病逝，享年86岁，追授“国医大师”称号。



陆广莘 1926年生于江苏省松江县，1945年开始学习中医，先后师从陆渊雷、章次公、徐衡之。1948年毕业于行医。1952年，进入北京大学医学院学习西医，毕业后分配到北京大学人民医院，1983年调入中国中医研究院。陆老为我国首席心脑血管病专家，曾任国家领导人保健专家。他擅长治疗心绞痛、心肌梗死、心力衰竭、心律不齐等心脏病，以及脾胃病、自身免疫系统疾病等疑难杂症。主要著作有《陆广莘医论医集：中医学之道》。2009年6月，荣获“国医大师”称号。