

國寶中醫

養生智慧

行醫半世紀 五位資深中醫的傳奇人生和養生經驗
姜通、馬光亞、易權衡、董延齡、巫水生

康健雜誌記者 林貞岑 謝曉雲 等著



國寶中醫

養生之道

養生之道
養生之道
養生之道
養生之道

養生之道

國寶中醫養生智慧

作 者／林貞岑、謝曉雲、林慧淳、李怡嬋、李瑟
責任編輯／林貞岑 執行編輯／蔡菁華
封面設計／李文譯 美術編輯／蕭智綸
攝 影／陳德信、陳郁文

發行人／殷允芃
出版策劃・康健雜誌總編輯／李瑟
出 版 者／天下雜誌股份有限公司
地 址／台北市 104 南京東路二段 139 號 11 樓
讀者服務／(02) 2662-0332 傳 真／(02) 2662-6048
天下雜誌 GROUP 網址／<http://www.cw.com.tw>
天下雜誌出版 部落格網址／<http://blog.xuite.net/cwbook/blog>
劃撥帳號／0189500-1 天下雜誌股份有限公司
法律顧問／台英國際商務法律事務所・羅明通律師
電腦排版／中原造像股份有限公司
印刷製版／中原造像股份有限公司
裝 訂 廠／聿成裝訂股份有限公司
總 經 銷／大和圖書有限公司 電 話／(02) 8990-2588
出版日期／2010 年 1 月第一版第一次印行
定 價／300 元

ALL RIGHTS RESERVED

ISBN : 978-986-241-110-0

書號：BCHH0071P

天下網路書店：<http://www.cwbook.com.tw>

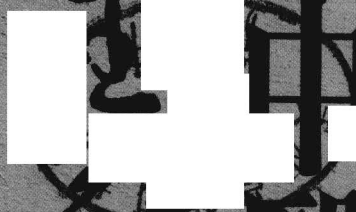
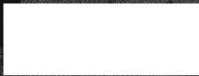
天下雜誌出版部落格：<http://blog.xuite.net/cwbook/blog>

天下讀者俱樂部 Facebook：<http://www.facebook.com/cwbookclub>

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換

國寶中醫

養生之道



【推薦序】

06 善用杏林瑰寶的智慧於生活保健／林昭庚

09 為中醫國寶繼絕學，發潛德之幽光／張恒鴻

11 中醫的老法子不能不信服／丁守中

14 慢活、中醫養生，古今輝映／蘭萱

【序】

16 國寶中醫，台灣的驕傲／林貞岑

一〇一歲 姜 通 (1910~)

21 學貫中西醫，全台最高壽執業醫師

30 「養生篇」喝綠茶解疲勞，和尚操健筋骨

32 · 中醫私房食譜：中藥燉雞湯

34 · 中醫私房食譜：銀耳蓮子湯

39 「健康經驗談」揮別過敏性鼻炎



九十二歲 馬先亞 (1914~2005)



- 47 中醫肝病權威，奠定辨證論治理論基礎
- 60 「養生篇」按穴養身，書畫養心
- 62 · 中醫私房食譜：炒空心菜
- 65 · 中醫私房食譜：蓮藕排骨湯
- 68 「健康經驗談」養肝，從顧脾胃開始
- 76 · 養肝健脾的穴道按摩

八十八歲 易權衡 (1923~)



- 81 製藥專家，把古方變中成藥
- 94 「養生篇」勤閱讀活化大腦，拍手功鍛鍊體力
- 98 「健康經驗談」不發胖的青春祕密
- 105 · 中醫私房食譜：梅干扣肉
- 108 · 中醫私房食譜：蔬菜排骨湯
- 110 · 臨床治病經驗心得分享

七十六歲 董延齡 (1935~)



113 駐診立法院二十年的國醫

125 【養生篇】每天做延齡保健功，五十年未間斷

124 ·中醫私房食譜：香椿炒蛋

128 ·中醫私房食譜：紅燒木耳豆腐

132 ·董延齡的懶人功

134 【健康經驗談】為父母解答育兒疑難

七十六歲 巫水生 (1935~)



147 專治不孕，為病人一圓父母夢

156 【養生篇】爬山強身，寫字靜心

158 ·中醫私房食譜：綜合蔬果汁

162 ·中醫私房食譜：清蒸魚

附錄

一〇三歲

陳立夫 (1900~2001)

164 「健康經驗談」細心照顧女性健康

171 護持中醫學建立養用制度

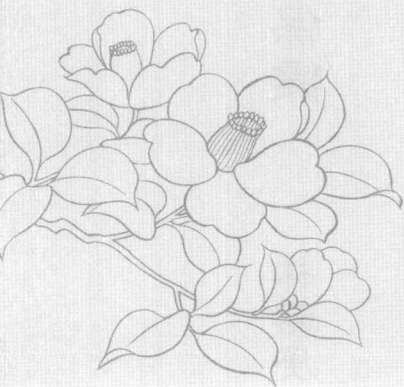
176 九十九歲環遊世界

187 「養生篇」有動・有靜・有節

189 秦太太「內八段錦」

192 陳立夫的一天

194 強身固本八段錦





善用杏林瑰寶的智慧於生活保健

林昭庚

健康與長壽，自古以來即為人類追求的共同願望。隨著科技的進步，醫療技術的不斷提升，大幅度改善人類的健康，亦延長國人的壽命。惟在經濟掛帥下，現代醫療已逐漸為商業所主導，在抗生素、類固醇的過度使用，已造成疾病的複雜化及抗藥性，更造成文明疾病的年輕化。

台灣社會已面臨老年化的諸多問題，儘管政府提供全民健保醫療給付；如何在「不浪費醫療資源」下，使老年人活得更健康，更有尊嚴，就有待政府醫療體系面對的課題。為了維護國人的健康，倡導預防保健，改善國人的飲食文化及生活品質，確有必要深入探討。現代醫療體系已不僅是提供醫療服務者，更應提供民眾的健康照護，預防保健已成為新世紀的重要議題。

中醫藥為我國的傳統醫學，為中華民族的文化瑰寶，亦是世界上最優秀的傳統醫學。中醫古籍《黃帝內經》即記載「上工治未病，下工治已病」，

早在兩千多年前中醫即有預防醫學的觀念；《黃帝內經》上古天真論即有「正氣存內，邪不可干，邪之所湊，其氣必虛」。近年來發生SARS、禽流感以及新型流感H1N1皆威脅著國人的生命健康，尤其對抗體及免疫系統較差的族群，坊間的各種養生之術一時蔚為風潮。

《康健雜誌》為服務廣大的讀者，特推出《國寶中醫養生智慧》專書，匯輯台灣當代行醫半世紀老中醫師平日的養生之道。本書即探討五位名老醫師，多年來在各科臨床的診治心得，將老中醫師個人的養生保健方法公諸於世，殊為難能可貴。

中醫肝病權威一代宗師馬光亞教授，生前培育中醫人才，桃李滿天下，懸壺濟世，活人無數，仁心仁術，口碑載道，視病猶親，儒醫風範，足為後輩學習典範，本書即集結其生前治病的理論，及養生原則，頗為難得。

中醫婦科大家，中華民國中醫師公會全國聯合會第二、三屆理事長巫水生醫師，為昭庚尊敬的長者，巫醫師出身醫學世家，奉獻中醫公益服務，建樹良多。在中醫婦科臨床治療獨具一格，其守護女性健康，從生理期、妊娠期至更年期保健不遺餘力。

百歲人瑞中醫師姜通道長，現一〇一歲高齡養生有道，健步如飛，雖一



○一歲仍看診不輟，對過敏性疾病著手成春，享有盛譽。

中藥製藥專家易權衡中醫師，儘管八十八高齡仍勤於進修，亦手不釋卷，或打電腦或著書立言，活力充沛的老中醫師，其養生更有獨到之處。

國醫董延齡中醫師，倡導三生運動「養生、樂生、優生」，為中醫發聲，豪俠心腸，令人敬佩。對治療難症，有獨到的臨床經驗，在立法院享有盛譽為中醫之光。

五位名老中醫師除行醫濟世救人，一生立德、立功、立言，立下三不朽的事業，令人景仰及尊敬，名老中醫多年行醫經驗及養生智慧，經《康健雜誌》集結出版造福世人，提供社會大眾日常保健養生參考，亦可作為中醫師臨床應用，澤惠杏林。

期望擁有《國寶老中醫養生智慧》的讀者善加利用中醫的養生智慧，將中醫中藥應用於生活保健中，活出更健康的人生。值本書付梓出版前夕，除向中醫長者致敬，並謹 數言以為之序。

（作者為中華民國中醫師公會全國聯合會名譽理事長、中國醫藥大學教授）

為中醫國寶繼絕學，發潛德之幽光

張恒鴻

台灣中醫大學教育肇始於一九五八年、私立中國醫藥學院之創立，約略與大陸北京中醫學院等「老五院」（註）同時，但其後半個世紀來的發展，大抵是以中西醫結合為主要方向，在台灣西醫強勢的大環境下，傳統中醫的傳承與發展並不容易。隨著時間過去，這些珍貴的學術經驗一旦消逝，將是社會難以彌補的損失。

傳統上，中醫是愈老愈見重，經驗的淬煉與智慧的醞釀，都需要時間，其中有一定的道理。

相對於中國大陸自一九九〇年開始實施之「五〇〇大名老中醫藥專家學術經驗繼承工作」，台灣對老中醫之學術經驗傳承至今尚無具體政策。然而，中醫界老成凋謝，後學又受到中醫學教育型態改變的衝擊，導致台灣本土的中醫學術逐漸受到忽視。因此，如何全面整理台灣老中醫的學術經驗是



刻不容緩的事。

《康健雜誌》編輯羣選擇五位在台灣行醫半世紀，且年逾古稀的中醫老前輩，採訪其習醫、行醫、養生保健的經驗與人生智慧，刊行於世，稱之為國寶，實不為過。

一生在醫療線上默默耕耘的這幾位老前輩，不僅在學術上有很高的成就，他們的敬業精神與濟世功德，也成為台灣中醫界的楷模。本書之刊行，不僅是「發潛德之幽光」，亦將成為追尋健康養生之道者的暮鼓晨鐘。

（作者為長庚醫院中醫醫院副院長）

註：老五院包括北京、上海、廣州、成都、南京等五所中醫藥大學。

中醫的老法子不能不信服

丁守中

聽到《康健雜誌》要推出新書「國寶中醫養生智慧」，記錄資深老中醫風範與養生保健觀念，要我寫推薦序，我深感榮幸，立即一口答應，尤其知道書中有篇當年駐立法院大國醫董延齡大夫的文章，我更是要以受惠者，來為國寶中醫的養生智慧做見證。

由於先祖父是中醫師，自幼聽到父親提到先祖在鄉里中救人活命的故事，自幼即對中醫養生之道特別信仰，對中醫師也有一份特別的情感。中、大學打球或練跆拳道受傷，也常找精於筋骨外傷的中醫師調理，效果都非常顯著。留學時，在台北的母親脊椎得嚴重骨刺，行動困難，西醫診斷後，認為只有開刀一途，但風險極大，後來家母捨西醫而求助中醫，靠著針灸與服中藥，竟然二個多月就完全康復，行動敏捷。家母今年已八十五高齡，但仍經常與我們出國旅遊，不需特別扶持，去年跟我們去京都、大阪、神戶賞



櫻，不論參觀哲學之道，還是清水寺、上坡登階，步伐都跟得上旅行團員進度。母親身體健康，其中很大部份得歸功於我從立法院當年老委員那邊學到的中醫養生之道。

立法院老委員的中醫養生之道

一九九〇年，我三十五歲選上增額立委，那時老委員還未退職，國會尚未全面改選，都叫第一屆立委，有些七、八十歲老委員身體還非常硬朗，他們傳授我長壽健康之道，說中醫的老法子不能不信服，原來他們都是駐立法院大國醫董延齡大夫的信徒，董大國醫把他們都照顧得非常好。

一九九二年，這些老委員們退職，但逢年過節仍都參加立法委員協會的活動，雖然一年少似一年，但仍有幾位至今已九十七、八歲了，還很硬朗地參加協會活動，不時跟我們聚餐，身體狀況與當年退職時沒甚大差別，綜合老委員的養生之道，可歸納為下列三項：

■ 每天早上起床，空腹先喝三〇〇～五〇〇CC溫開水，可清腸滌胃。

■ 每天至少練深呼吸（即中國傳統吐納）十分鐘，把肺中空氣慢慢吐光，再

大口吸氣到最飽，氣沈丹田，連續做十分鐘，可強化心肺。

■買一斤西洋參，半斤田七，請中藥房混合研磨成粉；每天一小匙沖泡開水，溫後服用，長期服用，通筋活血。

其中第三項我請教董延齡大夫，他說這就是古代帝王吃的「長命丹」。

我對中醫是信服的，我接觸中醫最玄的一次，是我擔任國民黨台北市黨部主委時，當時為輔選馬英九市長連任，有次去拜訪台北市道教會理事長王君相先生，因他也是松山奉天宮的主委，請他協助拉票。當時正好有一位大陸來的張三豐第九世孫住在廟裡，是氣功師父，還能氣功治病，王理事長說算我運氣，問我有否病痛，我當時正為五十肩所苦，沒想到那位張先生隔空運氣遊走我手臂肩膀，一忽兒熱，一忽兒冷，不到五分鐘，竟然自此痊癒，至今未再發。

我相信中、西醫各有所擅，西醫能治急症，而中醫善調理。中醫博大精深，很多有實效，但只是未經科學化實證廣為傳習。老委員們及董大國醫的養生之道，我在各種場合總是一再轉述，總希望能帶給大家更多的健康。今《康健雜誌》推出新書，有系列地介紹「國寶中醫養生智慧」，相信對國人的養生保健一定有更大助益。

（作者為立法委員）



慢活、中醫養生，古今輝映

蘭萱

今年冬天幾波寒流來襲氣溫驟降，媽媽不止一次打電話來關照，就像天底下多數的父母一樣。她傳遞愛意的重點無非放在生活中的零零瑣瑣，而萬變不離其宗的總是這麼一段話，「中藥行到處都有啊，妳就去買些當歸、川芎、紅棗……，再到超市買隻半雞嘛，燉一燉也不花太多時間，調調血氣就不怕手腳冰冷了……。」

冬季進補，是許多長大的孩子對家庭的溫暖記憶，也是傳統中醫的養生保健觀念最深植常民生活的智慧烙印。就算忙到懶到辜負媽媽的好意叮嚀，倒也從不曾質疑吃些燉補對養生有益的這種說法，當然，適時適量適當這些斟酌絕對需要因人而異。

不過，就像中醫的範圍不只是藥補，中醫的價值也不只是傳統的老學問而已。這些年有個全球發燒的趨勢，其實正凸顯中醫這古老寶貝的現代價