



中医药文化传播丛书

从头到脚 中药养



吴圣贤 著

北京电视台《养生堂》栏目特邀专家
北京中医药大学东直门医院临床研究中心主任
中华中医药学会脑病专业委员会委员
中华医学会抗衰老学组委员

吴圣贤

继《中药养生堂》后
再度阐释中药养生心得

北京出版集团公司
北京出版社





中医药文化传播丛书

从头到脚 中药养



吴圣贤 著

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

从头到脚中药养 / 吴圣贤著. —北京: 北京出版社, 2010. 7

(中医药文化传播丛书)

ISBN 978 - 7 - 200 - 08346 - 0

I. ①从… II. ①吴… III. ①中医治疗法 IV.
①R242

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 161305 号

中医药文化传播丛书

从头到脚中药养

CONG TOU DAO JIAO ZHONGYAO YANG

吴圣贤 著

北京出版集团公司 出版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100120

网 址: [www. bph. com. cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

北京京北印刷有限公司印刷

*

787 × 1092 16 开本 12 印张

2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 200 - 08346 - 0

R · 414 定价: 24.80 元

质量监督电话: 010 - 58572393

序

从头到脚中药养， 祛除病痛保健康

中医诊疗疾病、养生保健是一个复杂的思辨过程，要考虑到阴阳气血、脏腑经络、虚实正邪、升降浮沉，甚至春夏秋冬、性别年龄、地域气候等各方面的因素，这需要一种整体把握。我经常作这样一个比喻，中医看病，就像写书法、画国画一样，整体水平、修养到达一定境界，只要下笔，轻描淡写就是艺术品。如果没有水平，怎么卖力写，怎么卖力画，也出不了好作品。看似模糊，难以把握，但是，通过思辨、实践、体悟等长期积累，境界提高了，这个东西就把握住了，这是中国传统文化的共同特点。

常有一些老年人，他们深信中医，大都有过用中医中药治好自己陈年痼疾的经历。他们经常用一句话来形容中西医的差别，劝说身边的人去看中医，那就是“中医治本”。这句话来自《黄帝内经》，原文是“治病必求其本”。大家都说中医治病求本，能拔除病根，但是，这个“治病求本”的“本”到底是什么意思呢？事实上，这是中医最本质、最核心的东西，但也是很难说清楚的一个概念。因为，这里面包含着太多的内涵和层次，而且，这些内涵和层次会随着医生境界的提高而不



断丰富。一般中医大夫找不到的“本”，可能高明的中医大夫就能够抓住，所以中医大夫之间治病养生的水平相差甚远。中医大夫的水平高低，主要取决于他对疾病本质的把握。

医圣张仲景说“夫天布五行，以运万类；人禀五常，以有五藏；经络腑俞，阴阳会通；玄冥幽微，变化难极。自非才高识妙，岂能探其理致哉。”中医看病，讲究“理、法、方、药”四大要素，其中关键在一个“理”字，必须先“理明”，而后才能“求本”。若理不通则法难明，法不明则遣方用药漫无目的，难中关键。中医治病救人如此，养生防病更是如此。本书主要是给读者介绍人体的各种不适、疾病症状以及如何用中药进行调养。既然要调养，就必须认清症状和疾病的本质，所以本书的最大特点是，除了介绍中药养生保健方法，更重要的是详细介绍了作者对症状和疾病本质的认识，以求做到“理法方药、一气贯通”，使读者能够更加深刻地了解这些养生方法的来龙去脉和适用范围。

从养生保健角度来讲，中药调养人体的不适与病痛，主要适用于3个群体。一是那些体质较差、体弱多病的人；二是那些劳累过度、压力较大，随着年龄增加，逐渐感觉体力不支、身体状况下滑的人；三是那些疾病缠绵、需要“善后”调养的人。

我在临床诊病过程中，遇到那些体质较差或因劳累过度，出现一些轻微症状，但没有具体器质性疾病的患者，经常根据病人的具体情况，望、闻、问、切四诊合参，开一张中药调养方给病人，嘱咐他们坚持服用，不但可以减轻症状，祛除病痛，还能增强体质，延年益寿。还有大量的慢性疾病患者，经过系统治疗，病情十去八九之后，我也会给他们开调养的中药，经过长期服用，最后十之一二的病痛逐渐消失，病根得以拔除，这在中医里面称为“善后”。绝大多数疾病需要“善后”调养，通过调整体质，平衡机体状态，充分调动人体自身的修复和抗病能力，才能抽丝剥茧，逐渐拔除病根，这是中医治疗慢性疾病和顽固性疾病的不二法门。

中医自古以来就非常强调养生，早在春秋战国时代，在中医最重要的理论著作《黄帝内经》中，就提出了一系列的养生抗衰老方法，比如强调



未病先防，强调顺应自然，强调形神统一，强调恬淡虚无，等等，这是对人和疾病非常了不起的认识，在今天看来，依然还都是先进的养生保健理念。

中医认为，坚持良好的生活方式，是所有养生保健方法的基础，中药养生保健自不例外。《黄帝内经》开篇《上古天真论》里就讲，养生要：“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”

苏轼是一个注重养生的大文学家，而且颇有心得，在当时很有名气，经常有人向苏轼讨要养生秘诀。有一次，苏轼的朋友张鹗询问苏轼的养生秘诀，苏轼给他写了4句话：“一曰无事以当贵，二曰早寝以当富，三曰安步以当车，四曰晚食以当肉。”愿读者共勉。

因此，本书的另一个特点是，除了给读者介绍各种身体不适的中药养生方法之外，还有针对性地介绍了不同症状的日常生活调养方法，以期读者能够综合调养自己的体质，获得更好的调养效果。

药王孙思邈撰《大医精诚》，千古流传，他说：“世有愚者，读方三年，便谓天下无病可治；及治病三年，乃知天下无方可用。故学者必须博极医源，精勤不倦，不得道听途说，而言医道已了，深自误哉。”中医博大精深，以本人愚思，实难穷尽。因此，撰写本书之时，如临深渊，如履薄冰，处处小心谨慎，精挑细选，只有那些千百年来古人经验积累丰富，作者本人临床上有经验、有心得、有体会的中药保健方法，才被选入。“祛除病痛保健康”是本书的唯一宗旨。最后，祝愿大家身体健康、万事如意，清气上升，浊气下降，天天都有好心情，日日充满精气神！

吴圣贤

2010年8月2日

于北京东直门医院



目 录

第一篇 紧张性头痛的中药调养

- 一、典型病人 / 2
- 二、令人烦恼的紧张性头痛 / 3
- 三、得了紧张性头痛怎么办 / 5
- 四、中药治疗 / 6
- 五、名医李杲 / 9
- 六、中药调养 / 11
- 七、松弛肌肉 / 13
- 八、抒发情绪 / 15
- 九、缓解头痛小窍门 / 16
- 十、解字养生 / 17

第二篇 偏头痛的中药调养

- 一、令人失去信心的头痛 / 20
- 二、关键在调养 / 21
- 三、中药调养 / 21
- 四、刘完素与大川芎丸 / 25



- 五、个体化调养 / 27
- 六、血管体操 / 28
- 七、头痛要忌口 / 29
- 八、治疗和预防头痛的食品 / 31
- 九、把头痛消灭在萌芽状态 / 31
- 十、经行头痛 / 32
- 十一、养生小窍门 / 33
- 十二、解字养生 / 33

第三篇 脱发的中药调养

- 一、茯苓的独特功效 / 36
- 二、岳美中先生 / 36
- 三、茯苓为什么能治疗脱发 / 37
- 四、联合用药 / 39
- 五、何首乌与“精血同源” / 39
- 六、进一步提高疗效 / 40
- 七、脱发外治法 / 41
- 八、减轻心理压力 / 42
- 九、饮食调养 / 42
- 十、头皮按摩 / 43
- 十一、养生小窍门 / 43
- 十二、解字养生 / 44



第四篇 头晕的中药调养

- 一、治病求本 / 46
- 二、一个老大难病人 / 46
- 三、体质的重要性 / 48
- 四、病人是医生最好的老师 / 49
- 五、程钟龄的半夏白术天麻汤 / 50
- 六、“无风不作眩”与“无虚不作眩” / 51
- 七、洋为中用 / 52
- 八、可以引起头晕的疾病 / 53
- 九、头晕的中药调养 / 53
- 十、养生小窍门 / 55
- 十一、解字养生 / 55

第五篇 震颤的中药调养

- 一、典型病人 / 58
- 二、令人烦恼的震颤 / 58
- 三、为什么会震颤 / 59
- 四、镇肝熄风汤 / 60
- 五、进一步提高疗效 / 61
- 六、全蝎和蜈蚣 / 62
- 七、苍术止颤 / 63
- 八、天麻的独特功效 / 64
- 九、药膳调养 / 65



十、调养用药要慎重 / 65

十一、养生小窍门 / 66

十二、解字养生 / 66

第六篇 郁证的中药调养

一、抑郁症的帽子别乱扣 / 70

二、心情不好，腹胀不消化 / 70

三、什么是“六郁” / 71

四、朱丹溪 / 72

五、令人心情愉快的中药——逍遥散 / 73

六、抑郁症并不可怕 / 74

七、抑郁症的本质是“气虚” / 75

八、刺五加的独特功效 / 76

九、运动给你好心情 / 78

十、养生小窍门 / 79

十一、解字养生 / 79

第七篇 烦躁的中药调养

一、典型病人 / 82

二、烦躁要分虚实 / 82

三、牛黄清心丸 / 83

四、为什么总是上火 / 84

五、什么是脏躁 / 84



- 六、虚烦调养 / 85
- 七、麦为心之谷 / 86
- 八、烦人的更年期 / 86
- 九、更年期调养 / 87
- 十、二至丸 / 88
- 十一、养生小窍门 / 89
- 十二、解字养生 / 89

第八篇 口干的中药调养

- 一、枸杞子的独特功效 / 92
- 二、老年口干的原因 / 93
- 三、口干不欲饮 / 93
- 四、眼睛也干怎么办 / 94
- 五、平肝明目话菊花 / 95
- 六、“五脏谷”黑小豆 / 96
- 七、什么是干燥综合征 / 97
- 八、典型病人 / 98
- 九、巨大的收获 / 98
- 十、日常调养 / 99
- 十一、养生小窍门 / 100
- 十二、解字养生 / 101





第九篇 咳嗽的中药调养

- 一、典型病人 / 104
- 二、“扫叶庄”与“踏雪斋” / 104
- 三、润肺止咳调养方 / 106
- 四、藕的妙用 / 106
- 五、咳嗽痰多怎么办 / 107
- 六、咳嗽痰黄怎么办 / 107
- 七、民间止咳良方 / 108
- 八、老慢支的病根在肾 / 109
- 九、老慢支调养 / 110
- 十、冬虫夏草的独特功效 / 111
- 十一、养生小窍门 / 112
- 十二、解字养生 / 112

第十篇 心悸的中药调养

- 一、典型病人 / 114
- 二、炙甘草汤 / 114
- 三、滋阴养心调心悸 / 115
- 四、地黄的独特功效 / 116
- 五、心悸气短怎么办 / 116
- 六、升陷汤 / 117
- 七、患者的注解 / 118
- 八、心悸胸闷的调养 / 119



九、高敏 C - 反应蛋白 / 120

十、心悸失眠的调养 / 121

十一、龙眼肉 / 121

十二、养生小窍门 / 122

十三、解字养生 / 122

第十一篇 胃痛的中药调养

一、典型病人 / 124

二、四君子汤 / 124

三、开胃妙方 / 125

四、乌药百合善治胀痛 / 126

五、难以形容的胃痛 / 126

六、小建中汤 / 127

七、高良姜、香附善治寒痛 / 127

八、老年人便秘的调养 / 128

九、健脾燥湿话白术 / 129

十、一杯山药进琼糜 / 129

十一、养生小窍门 / 131

十二、解字养生 / 132

第十二篇 自汗盗汗的中药调养

一、典型病人 / 134

二、自汗的原因 / 134





- 三、玉屏风散 / 135
- 四、元朝名医危亦林 / 136
- 五、顽固自汗 / 136
- 六、自汗食疗 / 137
- 七、盗汗的原因 / 138
- 八、盗汗妙方 / 138
- 九、外治盗汗 / 139
- 十、潮热汗出 / 139
- 十一、养生小窍门 / 141
- 十二、解字养生 / 141

第十三篇 水肿的中药调养

- 一、黄芪的独特功效 / 144
- 二、黄芪水肿 / 144
- 三、黄芪水肿的典型表现 / 145
- 四、典型病人 / 145
- 五、黄芪水肿汤 / 146
- 六、黄芪粥 / 147
- 七、黄芪粥养生 / 148
- 八、进一步提高疗效 / 149
- 九、7 天减掉 10 斤 / 150
- 十、女性特发性水肿调养 / 150
- 十一、养生小窍门 / 152



十二、解字养生 / 152

第十四篇 腰腿痛的中药调养

一、腰膝之疼，非杜仲不除 / 156

二、杜仲养生 / 157

三、青娥丸 / 158

四、补肾健脑话核桃 / 159

五、补肾法 / 160

六、腰痛原因众多 / 160

七、典型病人 / 161

八、活络效灵丹 / 162

九、左青龙右白虎 / 163

十、关节肿痛 / 164

十一、养生小窍门 / 165

十二、解字养生 / 165

第十五篇 足跟痛的中药调养

一、足跟痛是骨刺造成的吗 / 168

二、典型病人 / 169

三、血中气药话川芎 / 170

四、与内服的联合治疗 / 171

五、三联治疗 / 172

六、最简便易行的方法 / 172





七、日常生活中的注意事项 / 173

八、产后足跟痛 / 174

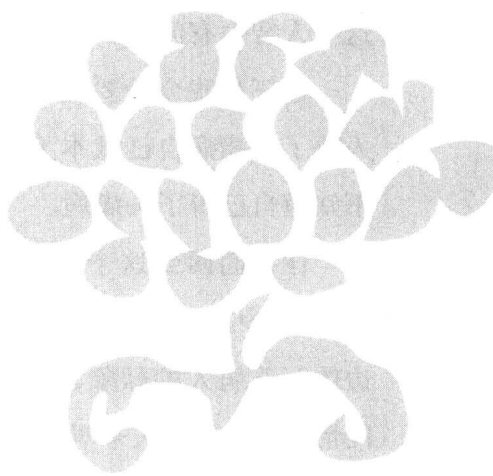
九、养生小窍门 / 174

十、解字养生 / 175



第一篇

紧张性头痛的中药调养



女性调养方

阿胶40克 西洋参20克

上药研极细末，装胶囊，每粒0.5克，早晚空腹各服两粒，百合汤送下。

男性调养方

西洋参40克 鹿角胶20克

上药研极细末，装胶囊，每粒0.5克，早晚空腹各服两粒，百合汤送下。

调养方