

中医健康养生精华读本



赵红军/著

和谐养生

赵红军中医复兴系列丛书之养生篇

中医不是传说

【上篇】

【救治于后，不若摄养于先】

故宜夜卧早起于发陈之春，早起夜卧于蕃秀之夏，以之缓形无怒而遂其志，以之食凉食寒而养其阳，圣人春夏治未病者如此。与鸡俱兴于容平之秋，必待日光于闭藏之冬，以之敛神匿志而私其意，以之食温食热而养其阴，圣人秋冬治未病者如此。

本书是一名执业中医师对您的忠告！

学苑出版社

中医健康养生精华读本



赵红军/著

和谐养生

赵红军中医复兴系列丛书之养生篇

中医不是传说

学苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

和谐养生·上篇 / 赵红军著. —北京: 学苑出版社, 2010. 10
(中医养生精华读本)

ISBN 978-7-5077-3651-9

I. ①和… II. ①赵… III. ①养生(中医)—基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 192742 号

责任编辑: 陈 辉 付国英

出版发行: 学苑出版社

社 址: 北京市丰台区南方庄 2 号院 1 号楼

邮政编码: 100079

网 址: [www. book001. com](http://www.book001.com)

电子信箱: [xueyuan@ public. bta. net. cn](mailto:xueyuan@public.bta.net.cn)

销售电话: 010-67675512、67678944、67601101(传真)

经 销: 新华书店

印 刷 厂: 北京市广内印刷厂

开本尺寸: 787 × 960 1/16

印 张: 15.375

字 数: 150 千字

印 数: 1—4000 册

版 次: 2010 年 10 月第 1 版

印 次: 2010 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 30.00 元

事如积薪 后来居上

日前，我的学生赵红军医师送来他最近杀青的书稿，请我写一篇序文。看着这部名为《和谐养生——中医不是传说》的沉甸甸的书稿，历历往事油然浮上心头。

20世纪80年代末，在我执教的中医基础理论、方剂学等课堂上，一位善于思考、勇于提问、悟性极高的青年学子逐渐引起了我的注意，他就是赵红军。后来得知，赵红军的家乡在周文王与太姒夫人爱情故事的发生地——合阳。1989年，赵红军高中毕业后，因为众所周知的政治原因，他未能如愿像他的两位兄长那样进入北大和清华深造，不得已改学中医。他曾经写了一封信，向我诉说心中的苦闷。我随即回了一封信，以“脱颖而出”的成语为喻，告诉他志学中医、必有大用的道理。未曾想，这封极其普通的信件，竟成了影响红军后来在中医学术上不断发展的动力，成了我与红军20年师生情谊的见证。

“云山苍苍，江水泱泱，老师之恩，山高水长”。受传统文化的熏陶，赵红军有着深厚的尊师重道情结。1992年教师节来临之际，赵红军以深切的感恩之情，撰写了《山高水长老师恩》一文。文中说：“学无止境，医海无涯，百花园中，姹紫嫣红，离不开园丁的辛勤培育，也正因为古今多少这样的师徒情谊，人类文明才得以薪火相传到今天。”这篇文章在《合阳报》发表后，

旋即被国内多家媒体转载，在中医界一度传为佳话。

赵红军在 20 年学医行医的过程中，勤求古训，博采众方，不拘门户之见，坚持临床实践，理论和经验都有了很大的提高。他不仅能自如地应对胃病、风湿病、颈椎病、腰椎病、神经衰弱、乳腺增生、妇科经带等病症，在运用针灸治疗中风等疑难、危重症方面，也积累了丰富的经验，取得了骄人的成绩。仅 1992～2009 年间，经他治愈的各种中风偏瘫患者就达数百名之多。山西省襄汾县一位中风偏瘫患者，不远千里找红军治疗，患者被担架抬着而来，最后自己行走而归；合阳县行家堡李氏老太太，患重症脑出血，经红军用醒脑开窍针法配合药物治疗 40 余日，终获痊愈；陕西省著名科学家李立科的助手患脑出血偏瘫，多方治疗效果不好，后经赵红军治疗，疗效卓著，李立科对此大加赞赏，予以鼓励。《新华社经济信息》、《合阳报》分别以《修补生命方舟的人》、《你一定要爱“她”》为题，对此事加以报道，在当地产生了很大的影响。

赵红军在中医养生保健方面，也有许多独到的感悟和体会。他根据自己多年的临床实践，总结出了人体的十大保健穴位：合谷、内关、风池、神阙、气海、命门、足三里、阳陵泉、三阴交、涌泉。这对掌握经穴养生的要点，无疑大有裨益。赵红军曾写过《一生淡泊养心机》一文，他认为“养心是养生的最高境界，养生最重要的莫过于养心，而养心的关键就是要不断维护和发扬自己的一颗善心”。这些观点正是中医经典著作《黄帝内经》中“养生莫若养性”的精神实质所在。

近年来，赵红军移师古城西安，一边诊病行医，一边讲学

授课，还在网上开设了自己的博客，与一班志同道合的网友探讨学术经验、交流临证心得，评论“天下中医”。即将出版的这部《和谐养生——中医不是传说》中的一些内容，就是他已在网上发表过，而且被网友们“顶”过、追捧过的有关中医保健养生方法的阐述和体会。我相信，随着这部养生科普著作的问世，中医养生的理念和方法，一定会被更多的人所了解和掌握；我坚信，传承数千年的中华养生文化，一定会风行全世界，造福全人类。

祖国医学，源远流长；事如积薪，后来居上。谨藉《和谐养生——中医不是传说》正式出版之际，祝愿中医事业不断发扬光大！祝愿华夏子孙人人享有健康！祝愿岐黄传人奋发自强，再创辉煌！

是为序。

苏 礼

2010 年元旦于西安

一本值得推荐的好书

在日常门诊中，经常可以见到这样的患者，由于受时下一些养生宣传的误导，致使原本就有病患的机体更添新病。

例如，有些妇女误信多吃水果可以使肤色白皙，就吃很多水果，结果不但没有达到养颜的效果，反而导致脾胃寒湿，使面部产生了更多的痘、斑，更严重的还由此而导致了月经量少、痛经、闭经。又如，有人把“防寒”、“保暖”、“春捂”等养生观念片面化和绝对化，特别是一些经常患感冒的儿童和呼吸系统疾病患者，大热天还穿着很厚的衣服，捂得严严实实，而不知这样会使人体的阳气郁闭，身体内部的邪热难以散发出去，久而久之引起机体抵抗力下降，导致反复感冒，发生咳嗽、哮喘、腹泻等疾病，三天两头打针吃药。还有一些人盲目减肥，受到素食主义的片面宣传而不知其误，禁绝了肉、蛋等蛋白质和脂肪的摄入，营养严重缺乏，结果导致体力消耗入不敷出，引起头晕脑涨、倦怠乏力等各种病症，不得不去医院打点滴。

凡此种观念上的误区，已经成为目前大众在养生保健方面普遍存在的现象。有识之士指出：之所以会出现这些现象，其重要原因就是目前养生保健类书籍质量的良莠不齐、市场较为混乱和无序。好些纯搞理论的人，写出来的养生书好看却不实用；同时，一些作家和“业余选手”也加入到医药这个专业性很强的领

域之中，不可避免地给大众造成了误导。另外，目前国内流行的过度检查、过度治疗用药，已经对身体造成损害，导致药源性疾病日益增加。凡此种种，不容忽视。

读完本书，我的感受是，在目前各种养生保健书籍五花八门、各行其道的情况下，平心而论，这是一本立论不偏不倚，论据翔实可靠，内容丰富多彩，着眼于人们关心的防病治病等一系列现实问题，既具有科学根据又充满中医智慧的好书。我认为，凡希望了解正确的健康理念的各层次、各年龄段的朋友们，都应该仔细阅读此书。对于那些希望了解中医基础知识，从而进一步学习中医的年轻人，此书更是一本不可多得的入门指导书，值得推荐。

20年前，经陕西省中医研究院苏礼研究员介绍，赵红军就跟我学习中医临床。20年来鸿雁传书，往来不断，师徒情深。他孜孜不倦，精勤进取，以医者的一颗诚心和良好的医术得到了越来越多患者的认可。作为一名在基层工作了20年的临床医生，他以丰富的从医阅历，力劈谬误，宣传正确的健康理念，厥功甚伟。在繁忙的门诊之余，他有心著书立说，为中医复兴的大任尽一己绵薄之力，也是值得肯定、赞许和欣慰的事情。

谨以此文为之祝贺。

孙曼之

2010年4月18日

你一定要爱“她”

20年前，当我初涉中医的时候，我不知道从事中医会有多难，不知道中医这水有多深！毕业后步入了社会，开始了临床，理论和实践的严重脱节、理想和现实的巨大反差使我觉得：学习中医犹如掉进了一个深不见底的陷阱，从事中医就意味着一生要在荆棘中前行。但当意识到这一点的时候，你已经深陷其中、无法脱身，因为她充满魔力，使你迷恋不已、欲罢不能！

中医是中国古人创造的一门独特的医学。说她独特，是因为她不谈细胞，没有化验，自打出生的那一天起，就深深印上了中国古代哲学思想的烙印。中国古人认为“善言天者，必有验于人”、“天人合一”，要研究人，就必须把人体置于宇宙天地这个大环境中俯视鸟瞰。有着不足300年历史的西医把人体拆分为一个个的单元，擅长微观和局部的研究，而中医以阴阳、五行哲学为指导，着重于生命的整体功能状态和宏观把握。中医没有实验室，人体就是最大的实验室，“神农尝百草，一日而遇七十二毒”，在数千年的历史长河中，无数中医为此付出了毕生的心血甚至生命。中华民族历经天灾人祸的磨难，却一直繁荣昌盛、生生不息，如果否认中医的贡献，是说不过去的。





然而无论是华佗、张仲景，还是孙思邈、叶天士，他们都已渐行渐远，中医的神奇疗效，已经成为一个个美丽的传说。在历史的车轮迈进 21 世纪的今天，中医却衰落了！中医日益被边缘化，沦为替代医学，只是在遇到西医无法治愈的疾病的时候，中医才会被偶尔想起。

现在谁还去看中医呢？据统计，全国每年约有 39 亿人次就诊，而中医医院的年诊疗人次不到 3 亿。你到哪儿去看中医呢？全国约有医疗机构 80000 多个，而中医仅有 3000 余家。你到哪儿能找到理想的中医大夫呢？全国约有医务人员 520 万人，而中医仅有 50 万人，其中还有相当一部分是看化验单开西药，已经不会按照传统中医的辨证方法来看病，只是挂着中医的名而已。

2009 年，有 30 位名老中医被授予“国医大师”的称号。他们大多是耄耋老人，垂垂老矣！在京举办的“国医大师”表彰暨座谈会上，仅有 19 位国医大师到场，其余的均因年老体弱而缺席。会后不久，就有两位“国医大师”相继辞世。据统计，全国的名老中医已经从 20 世纪 80 年代的 5000 余名锐减至现在的不足 500 名。前面的走了，后面的无法跟上。中医的衰落触目惊心，真令人有“前不见古人，后不见来者，念天地之悠悠，独怆然而涕下”的感慨！

中医的衰落有历史的原因。早在“五四”运动的时候，就掀起了彻底否定传统文化的思潮。当今社会科技发达，阴阳、五行与现代人的思想观念格格不入。中医和古代哲学思想有着密不可分的联系，学习中医要从古典医籍入手。传统文化氛围的缺失，

语言文字理解能力的下降，给中医传承带来了重重障碍。在西医占据医疗主导地位的今日，好多人把西医当作真理的化身，没有深入了解，就武断地提出“中医是伪科学”的谬论。年轻人学习和从事中医的越来越少，出现了严重的人才断层。继承都谈不上，发展自然是举步维艰了！

中医的衰落有教育的原因。全国有 32 所中医药院校，但没有一所是名副其实的中医学府，都搞“中西医结合”了。学生 1/3 的时间学西医，1/3 的时间学英语，1/3 的时间学中医。好些老师不会看病，上课时妄自菲薄，学生又能对中医有多少兴趣可言？国家每年投入大量的财力扶持中医药研究，可由于没有一个科学的长远规划，研究成果微乎其微，很难有实质性的进展。教材在编写上过于机械和教条，尤其是与临床关系密切的医案学习的缺失，造成学生理论和实践的严重脱节，毕业后不会辨证处方。



德国慕尼黑大学波克特教授一针见血地指出：“中医药在中国至今没有受到文化上的虔诚对待，没有确定其科学传统地位而进行认识论的研究和合理地科学探讨，所受到的是教条式的轻视和文化摧残。这样做的不是外人，而是中国的医务人员。他们不承认在中国本土上的宝藏，为了追求时髦，用西方的术语胡乱消灭和模糊中医的信息，是中国的医生自己消灭了中医。”

中医的衰落有制度的原因。毛主席提倡中医药，针灸和廉价的中草药使“一穷二白”的新中国解决了亿万群众看病难的问题，成为世界卫生组织倡导学习的楷模。当卫生部压制



中医时，他亲自在《人民日报》发表社论，撤消了两位副部长的职务。此后全国的中医学院和研究所如雨后春笋般地建立起来，整理中医古籍的工作陆续展开，为中医发展奠定了坚实的基础。

然而好景不长，曾几何时，为广大群众的生命健康提供保障的医疗被市场化了。医生要赚钱，医院要对提高 GDP 有所贡献，能创造经济效益的西医顺理成章地受到了青睐，而安全、方便、廉价的中医药从此被打入冷宫。不论在哪个医院，中医门诊都是最冷落和萧条的科室，是最完不成“任务”和创收最差的科室。吕嘉戈先生在《中医遭遇的资本阴谋与制度陷阱》中指出：“随着西医在中国的强力推广，中医被迫退出卫生医疗体系，走向偏远的农村。虽然宪法规定医药卫生事业实行中西医并重的方针，其实质是名存实亡。”

中医药的发展和传承有着自身的特殊规律，然而 1999 年出台的《执业医师法》否定了中医的大中专教育和自学考试，否定了中医师带徒的传承模式，给中医诊所的开办设置了重重障碍。据估计，我国尚有 15 万没有行医执照的中医，他们是“政府取缔，人民批准”的“地下医生”。我们当前的医疗现状是，一方面患者求医无门，找不到合适的医生；另一方面每年都要取缔数十万的“非法”行医者。这些中医从业者在夹缝里生存，是当今医疗界最为可悲的一个群体。

某中医学院学生毕业近 2 年尚未找到工作，去卫生局申办个体行医执照。卫生局告之曰：“已停止审批一切个人申请。”迫于生计，该生自设一诊所。开业不久，旋即遇上“整顿医疗市场、

打击非法行医”活动。卫生局执法队收缴了该生的毕业证书，并要罚款三千元。该生无奈之下，告之家人，其父叹道：“家贫如此，供你读书多年已属不易，实指望你毕业后能为家分忧，谁知你不但难以自立，反而还要继续赔钱，既然如此，此证不要也罢！”该生闻之，深感愧疚与屈辱，痛哭一场之后，将所有中医书籍付之一炬，从此以后，誓不言医！

由于种种原因，中医正在不断走向衰落。如果再不扭转，这个曾经在理论和实践上都高度成熟的医学，将成为尘封的历史。培根说：“在人类历史的长河中，真理因为像黄金一样重，总是沉于河底而很难被人发现。”人们很难一下子认识中医的全貌并接受她，但如果她失去传承，我们必将成为千古罪人。中医“内冷而外热”，国内有人吵着要“废除中医”，一些国家却把中医药当宝，越来越多的外国人接受了中医治疗。日本医学权威大塚敬节弥留之际嘱其弟子：“现在我们向中国学习中医，10年后让中国向我们学习。”



20年前的那个夏天，当我怀着满腔热忱，抱着济世救人的美好理想步入社会的时候，遇到的就是这么一个现实。我一度失落和彷徨，我将终生托付的中医竟然沦落到了这个田地，我心不甘啊！

于是我“二返长安”，给曾带我们中医基础理论课的袁瑞华老师讲了自己的苦闷。袁老师鼓励我说：“不要泄气，你们渭南有一位民间中医孙曼之，你可以跟他学习临床。”后来，和孙老师熟识的苏礼老师热情地修书一封，介绍我去渭南实习。我从此和孙老师结下了迄今20年的师徒缘。



初涉中医，我曾有过两次徘徊和迷惘。学医之初，是高考落后的无奈选择，我满怀哀伤和忧郁，苏老师用“脱颖而出”的典故，坚定了我学医的信念。行医之际，我又遇到了孙老师，犹如黑夜里迷失的航船看到了前进路上闪耀的灯塔！今天回想起来，我与中医结缘，全赖两位恩师的培养，我也更加懂得了老师的启蒙和鼓励对于初学者的重要意义。

20年来，我不敢忘记老师的殷切教诲，不断提高自己的理论素养。我认为，阴阳、五行是中医理论的源头，学习中医必须从古代哲学思想入手，才能够从源至流，更深入和准确地领会她的精髓。现在的中医大多把阴阳、五行学说绝对和机械化了，由此造成了许多歧义。基础理论是学习中医的重中之重，而现行的教材却恰恰把此忽视和简单化了。中医至今没有一本说理透彻而切合实际的《中医生理学》，这不能不说是一大遗憾。中医博大精深，学医不能有门户之见，要博采各家之长，兼收并蓄，对此我深有体会。学习中医最大的问题是思路问题，路走对了，再大的困难都可以迎刃而解。

20年来，我始终没有脱离临床，治愈了一些常见和疑难病症。胃病、风湿病、颈椎腰椎病、乳腺增生、妇科病等，都是我门诊的常见病症。我擅长针药并施，特别对中风偏瘫的治疗，积累了较为丰富的经验，得到了群众的肯定。仅1992~2009年间，经我治愈的各种中风偏瘫患者就达数百之多。孙曼之老师强调学习医案的重要性，指出经典只是概括性的原则，如果没人指点迷津，应用颇为不易，但我们却可以从医案中悟出古人常规性的思路。就跟学习绘画必先临摹才能掌握基本技巧一样，学习医案久了，自会金针暗渡，得名师真传。我提倡导学中医，先学针灸；

欲学针灸，先学耳疗。针灸是我们的国粹，它简便、廉价而又高效；我对耳穴疗法情有独钟，它立竿见影，和药物配合相得益彰，疗效神奇。

近年来，随着阅历的增长，我越来越认识到普及中医、总结经验、著书立说的重要性。

大众需要养生保健的知识。经常会有患者问我：“我想看看中医养生的书，您能给我推荐一本吗？”现在的养生书不是太少了，而是太多了，以至于泛滥成灾。医学是和实践密切结合的一门学科，但好多养生书都不是临床医生写的，空谈理论而脱离实际，看起来精彩，岂不知对读者起了相当大的误导作用。有人按照书中介绍的去做，结果身体却越来越糟糕。有盲目敲胆经的，导致虚火上升，失眠、头昏；有乱吃固元膏的，吃得上火耳鸣、月经失调。所谓“学之讲无稽，故村儒举目皆是；医之效立现，故名医百无一人”。我赞同一个优秀的医生，同时应该是一个健康教育家，要教育患者采取正确的生活方式，避免各种有害的行为，养成有益的生活习惯。因此我感到，为了患者，应该写这么一本书出来。



“与其坐而论道，何如身体力行？”复兴中医要有实际行动！在孙曼之老师的倡导下，“名师带徒面对面活动”已经有序不紊地展开，全国各地的中医学子正聚集在他的周围努力学习中医。我希望自己能参加到这一行动中去，和同仁携起手来，共同为中医的复兴尽一己绵薄之力；我希望能给初学者一些借鉴，使他们树立信心，少走弯路。我计划写两类书，一类给大众和患者看，教他们养生之道，在实践中体现中医的价值；一类给中医入门者

看，让更多的人喜欢中医，传承中医。相信《和谐养生——中医不是传说》出版后，还会有“赵红军中医复兴系列”之临床篇、中风篇、伤寒篇、脉法篇、针灸篇、耳疗篇等问世。

我曾治愈著名农业科学家李立科助手的脑出血偏瘫，有幸和李立科长谈，他十几年前的赠语犹在耳畔：“我没有什么值钱的东西送给您，但我要送你一句话：‘你一定要爱她’！爱你的事业，爱你的患者，哪怕一辈子什么事情都没干，只干成这一件事，你就无愧于人生！”从业中医，是我一生无悔的选择；“复兴中医，以笔为旗”，我将因此而不虚此生！

赵红军

2009年5月1日



● 养生篇序言

和谐——《黄帝内经》的中国式养生

“我和你，心连心，同住地球村……”2008年8月8日，著名歌唱家刘欢站在鸟巢的高台上，全世界为之共鸣。一首“心连心”，唱出了地球人渴求和平与安宁的心声。

我们今天所居住的地球，不知何时变成了一个大村子，每个国家的门窗都开着，蝴蝶会飞进来，“非典”、禽流感、猪流感也会不请自来。高度发达的交通条件、日益频繁的人际交往、国与国之间的紧密联系，使那种“鸡犬相闻，老死不相往来”早已成为历史。一旦有瘟疫爆发，它就会在短时间内肆无忌惮地席卷全球。



养生
篇序
言

从艾滋病、癌症，直至甲型 H1N1 流感，各种疑难病、怪病层出不穷，人们在备受困扰之余不禁要问：经济发展了，社会进步了，物质生活改善了，为什么疾病反而越来越多了呢？产生这些疾病的根源又是什么呢？

人与大自然早已失去了应有的和谐。如今的地球早已是千疮百孔，是大自然孕育了人类，而人类却不思回报，目光短浅地极尽毁坏之能事。我们的天不再蔚蓝，被誉为“生命之伞”的臭氧层在不断被破坏，由此每年会新增加 30 万名皮肤癌患者、170 万眼疾患者。当一群政客叽叽喳喳、毫无休止地讨价还