

# 古今名中医治疗与养生



## 绝技趣谈

亦亦亦王莽 引神醫經 尺脈五臟 引  
 陰陽會經 宮黑帶經 靈液靜經 自來才高喘經 靈  
 理驗載 上古身福實 黃帝 驗胎 胎高 靈心 少食 水  
 師 神介 中世身長榮 屈緊 醫身台來膠膠胃倉心  
 陰陽會經 宮黑帶經 靈液靜經 自來才高喘經 靈  
 理驗載 上古身福實 黃帝 驗胎 胎高 靈心 少食 水  
 師 神介 中世身長榮 屈緊 醫身台來膠膠胃倉心



李家强 编著

廣東省出版集團  
广东科技出版社

古今名中医治疗与养生

第五編 經濟政策

# 絶 救 起 謀



卷之四

李家强 编著

廣東省出版集團  
廣東科技出版社  
· 廣州 ·

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

古今名中医治疗与养生绝技趣谈/李家强编著. —广州:  
广东科技出版社, 2009. 11

ISBN 978-7-5359-4861-8

I. 古… II. 李… III. ①中医疗法-基本知识②养生  
(中医)-基本知识 IV. R242 R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第038709号

---

责任编辑: 李旻

封面设计: 刘媚

责任校对: C.S.H.

责任印制: 严建伟

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广东科电有限公司

印 刷: 广州桐鑫印刷有限公司

(广州市海珠区华洲街华泰路10号 邮码: 510320)

规 格: 850mm × 1 168mm 1/32 印张5 字数110千

版 次: 2009年11月第1版

2009年11月第1次印刷

印 数: 1 ~ 6 000册

定 价: 15.00元

---

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

## 序

随着人们生活水平的不断提高，自我保健意识的不断增强，广大群众渴望掌握更多的医药卫生和日常保健知识，而了解中医药保健防病治病知识，更是广大群众尤其是中老年人的迫切需求。

几千年来，中医学是中国人民防病治病的主要手段，她为中华民族的繁衍昌盛作出了巨大贡献，其影响甚至远及海外。许多中医诊疗方法及方药，具有简、便、廉、验的特点，能使患者少花钱也治好病。然而各大医院名中医及民间中医的医疗经验及药方，大多见诸医药专著或学术刊物，或流散于民间，如何将其发掘整理使之成为百姓喜闻乐见、通俗易懂的中医科普作品，则需要中医界有识之士的共同努力。《古今名中医治疗与养生绝技趣谈》一书的作者，精选古今全国各地名中医及民间医生宝贵的医疗绝技、中药验方、养生长寿经验等，以通俗且生动有趣的文笔，一一介绍给读者，使不懂医的群众也能看得懂、用得上，读后确有收获。

《古今名中医治疗与养生绝技趣谈》一书的出版，对在广大群众中普及中医防病治病与保健养生知识，促进中医药科普事业的发展，无疑会起到积极的推动作用。有鉴于此，故乐而为序。

广西中医药研究院院长

广西名中医

2009. 2. 25

## 前 言

已有数千年历史的中医中药是一座宏大的宝库，其医籍浩瀚，承载了无数的方药、针灸和其他各种治疗方法，除专业医籍所载之外，还有许多单方、验方及一些独具特色的疗法散落于民间。几千年来，中医药名家也大多出于民间，如春秋时期的扁鹊、东汉末年的华佗、明代的李时珍等，不胜枚举，即便是曾任“长沙太守”的医圣张仲景，也是在民间通过为广大民众疗疾而成名的。而中医中药所具有的“简、便、廉、验”之特色及中医养生保健理论与实践，则大多收录于历代中医名家的著述中。现代社会日新月异，由环境污染及心理压力等因素导致的人类各种“现代疾病”诸如代谢综合征、亚健康等的发病率也与日俱增。当西方医药学在应对这类疾患方面不尽如人意时，人们就将目光投向古老的中医药。然而，许多中医药古籍对非专业人士而言艰涩难懂，当代名中医的经验也多载于医药专业书刊之中，使得许多对中医药疗法深感兴趣的读者望而却步。

如何使丰富多彩、疗效独特的中医药知识在广大群众中得到普及，多年来一直是本人思考与工作的重点。在主持医药科普周报《医药星期三》的编辑工作中，尝试开设“中医趣话”专栏，将古今中医名家的临床经验、方药及经历用生动有趣的形式写成文章，每周一篇，供读者茶余饭后浏览阅读。令人意想不到的， “中医趣话”专栏的推出大受读者欢迎，有些文章刊出不久，就收到大量的读者电话，询问详情，许多读者称此专栏“每期必读”。原拟出一百期即停办的专栏，不得已继续办下去。还有不少读者建议将文章分类汇编成册，以便查阅。

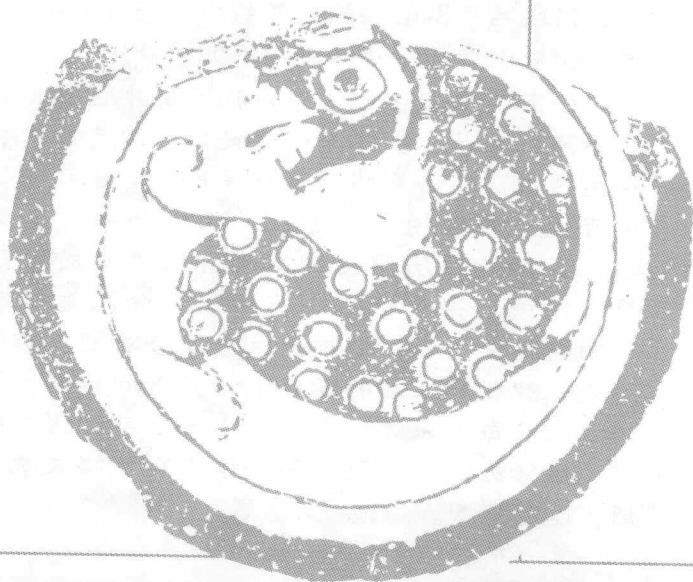


为满足读者要求，作者将“中医趣话”专栏的文章分类整理，并将现代名中医治疗各种常见慢性疾病疗效较好且组方简易的验方与养生保健经验加以汇编，以使本书的内容更全面、充实。

本书的整理编写工作，得到了广西科协谢林城副主席、广西中医药研究院陈小刚院长的热心指导与大力支持，陈院长在百忙中专门为本书写序；书中的后半部分内容还参考了广西科协朱东副主席主编的“家庭健康”系列丛书，在此一并致以衷心感谢。由于本人水平有限，书中难免有错误与疏漏之处，祈望读者不吝指教。

李家强

2009年7月于广西南宁



|                       |    |
|-----------------------|----|
| <b>一、中医诊疗绝技</b> ..... | 1  |
| 名医扁鹊的神奇望诊术 .....      | 3  |
| 当代中医话望诊 .....         | 4  |
| 史书记载的脉诊奇案 .....       | 5  |
| 曹雪芹与中医脉诊 .....        | 6  |
| 中医脉诊的奥妙 .....         | 7  |
| 奇妙的中医心理疗法 .....       | 9  |
| “心病”与“心药” .....       | 10 |
| 擅长治疗心病的清代名医 .....     | 11 |
| “以身殉医”的名医文挚 .....     | 12 |
| 孙思邈“妙手回春” .....       | 13 |
| 名医张子和的心理疗法 .....      | 14 |
| 巧用“心药”治愈心病 .....      | 15 |
| 中医的特色——“治未病” .....    | 17 |
| 中医五行学说的奥妙 .....       | 18 |
| “辨证论治”古今谈 .....       | 19 |
| 善用经典出奇制胜 .....        | 20 |
| 中医也能治危重病 .....        | 22 |
| 中医能治癌症吗? .....        | 23 |
| 中医与中国航天事业 .....       | 24 |
| 中医在地震伤员治疗中显身手 .....   | 25 |
| <b>二、中药临床验方</b> ..... | 27 |
| 不用花钱的退烧药 .....        | 29 |
| 名医妙用龙眼治愈顽疾 .....      | 30 |
| 治蛇伤良药徐长卿 .....        | 31 |
| 功效特殊的中药麻黄 .....       | 32 |

|                     |    |
|---------------------|----|
| 清热解毒良药金银花 .....     | 33 |
| 威灵仙的故事 .....        | 34 |
| 阳春三月话茵陈 .....       | 35 |
| 浮小麦的妙用 .....        | 36 |
| 安神定惊话朱砂 .....       | 37 |
| “地龙”的由来 .....       | 38 |
| 川芎的故事 .....         | 40 |
| 治“乳疮”良药蒲公英 .....    | 41 |
| 大文豪欧阳修与车前子 .....    | 42 |
| 奇妙的“鹿衔草” .....      | 43 |
| 乾隆皇帝与断肠草 .....      | 44 |
| 牵牛子的故事 .....        | 45 |
| 以毒攻毒话蟾酥 .....       | 46 |
| 阿胶与慈禧太后 .....       | 47 |
| “越婢汤”的故事 .....      | 48 |
| 华佗发明全麻药“麻沸散” .....  | 49 |
| 源于民间的名方——黛蛤散 .....  | 50 |
| 川贝雪梨膏的故事 .....      | 51 |
| 李时珍的“妙方” .....      | 53 |
| 慈禧太后的中药美容秘方 .....   | 53 |
| 黄芪汤与糖尿病 .....       | 54 |
| 王孟英发明“蚕矢汤”治霍乱 ..... | 55 |
| 近代名中医恽铁樵巧用麻黄汤 ..... | 57 |
| 神奇的“安宫牛黄丸” .....    | 58 |
| 一条救命的中医秘方 .....     | 59 |

### 三、中医奇闻趣事 .....

61



|                         |           |
|-------------------------|-----------|
| 中药学始祖神农 .....           | 63        |
| 中医与“悬壶济世” .....         | 64        |
| “神医”扁鹊 .....            | 65        |
| 扁鹊拜师的传奇经历 .....         | 66        |
| 中医食疗的始祖——扁鹊 .....       | 67        |
| 华佗与中药 .....             | 69        |
| “起死回生”的名医孙思邈 .....      | 70        |
| “药王”孙思邈的故事 .....        | 71        |
| 同仁堂与康熙皇帝 .....          | 72        |
| 诚心拜师的名医叶天士 .....        | 73        |
| “不为良相，愿为良医” .....       | 74        |
| “魔针”黄石屏 .....           | 75        |
| 精通中医骨伤科的拳师黄飞鸿 .....     | 76        |
| 名中医治愈印尼总统的肾病 .....      | 77        |
| 一位获美国总统颁发委任状的中医 .....   | 78        |
| 一位老中医在美国的经历 .....       | 80        |
| 中医在瑞士 疗效赢口碑 .....       | 81        |
| 俄罗斯的“中医热” .....         | 83        |
| 一位中医老教授的感慨 .....        | 84        |
| 赞颂名医的佳联妙对 .....         | 85        |
| <b>四、当代名医妙方 .....</b>   | <b>87</b> |
| 治高血压妙方——决明钩藤汤 .....     | 89        |
| 治血脂血症妙方——神仙服饵方 .....    | 90        |
| 治心脑血管病妙方——益气化瘀通痹汤 ..... | 91        |
| 治糖尿病妙方——关氏糖尿病方 .....    | 92        |
| 治甲状腺功能亢进症（甲亢）妙方——       |           |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 甲亢平复汤 .....            | 93  |
| 治慢性头痛妙方——变通血府逐瘀汤 ..... | 95  |
| 治血管神经性头痛妙方——羌活桃红       |     |
| 四物汤 .....              | 96  |
| 治失眠妙方——安神煎 .....       | 97  |
| 治失眠妙方——百合安神汤 .....     | 98  |
| 治乙型肝炎妙方——陆氏乙肝散 .....   | 99  |
| 治慢性肝炎妙方——加味一贯煎 .....   | 100 |
| 治慢性胆囊炎、胆石症妙方——         |     |
| 变通一贯煎 .....            | 101 |
| 治胃炎妙方——五花芍药汤 .....     | 102 |
| 治慢性胃炎妙方——健运麦谷芽汤 .....  | 103 |
| 治慢性结肠炎妙方——乌梅败酱方 .....  | 104 |
| 治慢性前列腺炎妙方——萆薢菟汤 .....  | 105 |
| 治小儿夏季热妙方——清暑生津汤 .....  | 106 |
| 治小儿厌食症妙方——加味桂枝汤 .....  | 108 |
| 治妇女白带症妙方——健脾止带方 .....  | 109 |
| 治风湿痹症妙方——四藤一仙汤 .....   | 110 |
| 治风湿性肌炎、关节炎妙方——         |     |
| 桑枝木瓜饮 .....            | 111 |
| 治慢性膝关节炎妙方——通经活利汤 ..... | 112 |
| 治骨质增生妙方——骨痹汤 .....     | 113 |
| 治运动损伤妙方——化瘀通痹汤 .....   | 114 |
| 治鼻窦炎妙方——辛前甘桔汤 .....    | 115 |
| 治复发性口腔溃疡妙方——育阴愈疡汤 ...  | 116 |
| 治过敏性疾病妙方——过敏煎 .....    | 117 |



|                          |     |
|--------------------------|-----|
| <b>五、名医养生经验</b> .....    | 119 |
| 汉代名医的健身“五禽戏” .....       | 121 |
| 唐代名医话“小劳”养生法 .....       | 122 |
| 金元名医的养生之道 .....          | 123 |
| 明代外科专家的“千里健步散” .....     | 124 |
| 明代名医的养生论点 .....          | 125 |
| 明代养生家的养生二法 .....         | 126 |
| 清代名医的养生学说 .....          | 126 |
| 110多岁老中医的养生四要点 .....     | 128 |
| 百岁老中医的养生九法 .....         | 129 |
| 97岁老中医的长寿“三秘诀” .....     | 130 |
| 老中医教授的日常养生经 .....        | 131 |
| 全国名老中医的健身“腰腿功” .....     | 132 |
| 90岁高龄老中医的养生心得 .....      | 134 |
| 全国名老中医话“三养” .....        | 135 |
| 老中医话“降压经” .....          | 136 |
| 年近百岁的老教授话《黄帝内经》与养生 ..... | 137 |
| 一位主任中医师的养生经 .....        | 138 |
| 全国名老中医话食粥养生 .....        | 138 |
| 92岁老中医的养生歌 .....         | 139 |
| 针灸老专家的“户外健康操” .....      | 140 |
| 中医老教授的养生之道 .....         | 141 |
| 老针灸专家的养生“秘方” .....       | 143 |
| <b>参考书目</b> .....        | 145 |

# 一、中医诊疗绝技







## 名医扁鹊的神奇望诊术

中医的诊断方法有四诊：望、闻、问、切。古人也将医生的诊断水平分为四等：“望而知之谓之神，闻而知之谓之圣，问而知之谓之工，切（切脉）而知之谓之巧。”就是将能够通过望诊即观察病人而做出准确诊断的医生，定为最高水平的医生（“神医”）。战国时期的名医扁鹊，就是这样一位“神医”。汉朝史学家司马迁，在《史记》中对扁鹊的神奇望诊术有详细的记载：

一天，扁鹊路过齐国，齐国国君齐桓公知道他是一位名医，便把他当作贵客接待，并在王宫召见他。扁鹊见到齐桓公，看了看他的面色，就很直率地说：“您得病了，不过现在病在皮肉之间，还很容易治疗。如果不治，病将会加重。”齐桓公觉得自己身体很好，没有任何不适，于是并不把扁鹊的话当真，他毫不在意地回答说：“寡人素来身体很好，从无一点不适的感觉。”

几天之后，扁鹊又见到齐桓公，他又说：“您的病已发展到血脉了，如果不治的话，病情还要加重。”齐桓公听后仍不理睬。扁鹊走后，他对身边的大臣们说：“医生就是这样喜欢故弄玄虚，以抬高自己的身价。还想把健康的人当病人治，以证明自己医术高明。”

又过了几天，扁鹊再次见到齐桓公，又说：“您的病已到了肠胃之间，如果再不抓紧治疗，将有生命危险。”齐桓公听后很不高兴，不再理睬扁鹊了。

又过了几天后，扁鹊见到齐桓公，一句话也没有说，掉头就走。齐桓公觉得很奇怪，就马上派人去追问缘由。扁鹊直言相告：“齐桓公的病已经很重了！如果病在皮肉之间，我可以用汤药或热熨的方法来治疗；如果病在血脉，我可以用针石来治疗；如果病在肠胃，还可以用药酒治疗；如果病在骨髓里，我就束手无策了，就算神仙下凡也无济于事了！现在齐桓公的病已在骨髓了，因此我只能回避了。”





几天之后，齐桓公果然发病不能起床，急速派人去请扁鹊，但扁鹊已经离开了齐国。齐桓公的病越来越重，最终无法医治而死亡。

这个故事也引申出一个成语——“讳疾忌医”，即有病拒绝医生的忠告，最终导致恶果。从这个故事也可以看出中医望诊术的高超与神奇。

## 当代中医话望诊

我国已故著名新闻学专家、曾任新华通讯社社长的穆青同志，是中国新闻界人所共知的老前辈，穆老对中医的关注，缘于一次偶然的机会。

2002年3月，著名中医专家唐大夫应邀到穆青家中为其夫人诊病，唐大夫一进门，就看见穆青坐在沙发上，面色黧黑、目暗睛迷、双眼失神、精神萎靡，职业的习惯使唐大夫心中掠过一丝不祥之兆，因为唐大夫从中医望诊判断，穆青的身体肯定有问题，而且病情不容乐观。在为其夫人诊完病后，唐大夫建议穆青去医院做一次全面的身体检查。

穆青听从中医大夫的建议，第二天就去北京一家大医院进行了全面细致的检查，体检结果却未发现穆青身体有任何异常。唐大夫得知这一消息，虽然感到高兴，但仍不免对医院的检查结果感到疑惑。

当年11月的一天，唐大夫又被穆青请到北京，才得知穆青因肺癌晚期已做了手术，仍在住院。唐大夫的心情非常沉重。病床前，穆青握住唐大夫的手说：“唐大夫，你看出来的病，他们给我体检时却没有检查出来。我很想知道，当初你是怎样知道我身体有病的呢？”

唐大夫回答说：“我当初做出的判断，运用的就是中医的‘望诊’。望诊是中医诊断疾病的重要方法之一，属‘望、闻、问、切’四诊之首。清代名医林之翰曾说过：‘四诊为岐黄（中医）之



首务，而望大为切紧。’中医学认为，人体是一个统一的整体，人体内五脏六腑气血的盛衰都能反映在脸上。面部的色泽、形态可反映出内脏及全身的生理病理状况，正如中医经典《黄帝内经》所说：‘有诸内必形诸外’。神是人体生命活动的体现，是形体健康与否的重要标志之一，因此，望神可以了解体内精气的盈亏。神的表现突出于目光，眼睛是心灵之窗，人的精神活动，往往无意中流露于目光，所以眼睛是可以传神的。中医认为，神来源于先天之精，又靠后天之精滋养，精能生神，神能御精，精足则形健，形健则神旺；反之，精衰则体弱，体弱则神疲。您老当时双目失神，目暗睛迷，即是精损气衰，说明脏腑功能已有衰败的表现。再则面色黧黑，也是病色的表现。古代中医学家根据大量临床经验，发现青、黄、赤、白、黑，多预有病。面色与内脏具有内在联系，故望面部色泽可以了解脏腑气血之盛衰以及邪气之所在。黑为阴寒气盛之色，主肾虚、寒症、痛症、水饮和瘀血，凡肾阳虚衰，水饮不化，阴寒内盛，经脉拘急，气血不畅，均可导致面色黧黑。”

穆青听后点点头，感慨地说：“原来‘望诊’有这么大的学问，中医真是博大精深啊！”

## 史书记载的脉诊奇案

汉朝历史学家司马迁所著的《史记》，是中国历史上最早的史学专著。《史记》中对古代名医的一些脉诊病案，有十分详细的记载。

据《史记·扁鹊仓公列传》记载，汉文帝时有一位名噪一时的医学大师，名叫淳于意，又称仓公。仓公年幼时受业于阳庆，从那里得到了脉书、五色诊、奇咳术等许多秘籍，学成之后行医天下，留下许多有关脉诊的神奇故事。有个故事是这样的：有一次，有个人头痛，仓公为他把脉之后说：“你的病情十分险恶，无法言状。”病人走后，他对病人的弟弟说：“你哥哥患的是疽病，不久将在肠胃之间发病，5天之后开始浮肿，8天之后吐脓而死。”后来





发生的一切都一一应验了。还有一次，一个人患腹痛，仓公切脉后说：“你是吃了不熟的狗、鸟或鱼肉，在腹内成疾，已无法治疗，30日之内必死。”结果20多天病人就病发而亡了。

听说仓公的脉诊很准，济北王特请仓公到王宫为他的侍女们把脉。其中有一位侍女身体十分健壮，仓公把脉后说：“这个女子的脾脏有病，不能过分劳累，否则春天会吐血而死。”济北王不相信，结果到了春天，这位侍女在一次劳作之后，突然倒地，呕血而亡。

在中国古代医生中，切脉高手实在不乏其人。据《后汉书·郭玉传》记载，汉和帝时，著名医生郭玉也擅长脉诊。有一次，汉和帝想试一试郭玉切脉的本领，就叫一位手腕秀美如玉的男宠与一些宫女混杂在一起，躲在帷幕后面，然后让她们依次伸出手腕，请郭玉把脉。诊完脉后，郭玉对汉和帝说：“左阳右阴，其中的脉象有男女之别，好像有怪异的人混杂在宫女里面，我认为刚才接受切脉的人不全是女子。”汉和帝听后不禁赞叹其脉法之精湛。

另据《北史》记载，南北朝时马嗣明也是一位切脉高手。有一位18岁的贵族少年邢大宝患了伤寒病，马嗣明为他把脉后，对在场的一位官吏杨愔说：“这个孩子的伤寒病并不严重，不必治疗就会痊愈。但他的脉象中却有死亡的征兆，发病之时如不及时抢救，就会丧生。”不久，皇帝在一次宴会上对邢大宝的父亲邢子才说：“听说你的儿子很有才华，我想让他跟我出游一段时间。”杨愔听到后上奏皇帝说：“马嗣明说邢大宝的脉象很恶，一年之内恐怕会生暴病，如果让他跟陛下出游，万一他突然发病，会因为治疗不及时而丧生的。”但是，皇帝与邢子才等大臣都认为邢大宝这样年轻，身体看上去也很健康，马嗣明的诊断未必准确。结果不到一年，邢大宝果然在随皇帝出游途中暴病身亡。

## 曹雪芹与中医脉诊

中国古代名著《红楼梦》的作者曹雪芹，不仅擅长写作，对中

