



养生保健防病治病必读书籍



中医保健册

卢允良 编著



陕西出版集团
陕西科学技术出版社

中医保健册

卢允良 编著

陕西出版集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医保健册/卢允良编著. —西安:陕西科学技术出版社,2009.6

ISBN 978 -7 -5369 -4615 -6

I. 中… II. 卢… III. 中医学—保健—基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 069640 号

出 版 者 陕西出版集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话(029)87211894 传真(029)87218236

<http://www.snstp.com>

发 行 者 陕西出版集团 陕西科学技术出版社

电话(029)87212206 87260001

印 刷 陕西鑫平工贸公司

规 格 850mm × 1168mm 32 开本

印 张 17

字 数 400 千字

版 次 2009 年 6 月第 1 版

2009 年 6 月第 1 次印刷

定 价 30.00 元

版权所有 翻印必究

七律——诗言志

早年夙愿起沉疴，立足杏林苦磨磋。
汲取前辈精华粹，潜心研读九州药。
寒暑旦夕求则应，官民贫富视同胞。
努力钻研医中理，誓为人民除病魔。

藏头诗——悬壶济世

悬有丹心照明月，壶里乾坤藏妙药。
济困救危挽沉疴，世人复康乐逍遥。

中 医

熟内经通本草彰显岐黄之道
惠苍生医痼疾弘扬传统中医

应用阴阳五行的基础理论,采取四诊八纲的辨证方法,使用传统自然的中草药,在中原大地形成的保健、预防与治疗疾病的神奇疗法即为中医。

医 道

博览群书勤求古训借先人之光医病救人
刻苦钻研努力探索为世人康乐奋斗终身

医学之道玄妙而深邃,医理之道博大而精深,医术之道神奇而效彰。治病救人防病强身皆为医道,医学无边涯,医道无止境。

医 德

行医治病不计名利得失 为人处事只求问心无愧

不把个人名誉看太重,不以营利金钱为目的,把医病救人放在第一位,视病人如亲人,不分官民贫富,一律热情服务,精心诊疗,全心全意,尽心尽力,方为有德之医。

序

读了卢允良大夫的《中医保健册》，深深被他二十多年来对中医药学孜孜不倦的研学精神和在勤求古训、勇于探索的临证实践中，不断创新毅力所感动、激励。遂提笔为之作序。

卢大夫十七岁从医，自学成才，造诣颇深。他博览中医经典，继承、借鉴前人的经验，绝不盲从、拘泥、裹足不前。他勤于思索、勇于创新，集二十余年的临证经验，独树一帜的创立了“中医全息补肾论——中药温通热疗法”。曾先后在全国十三个省市的医院推广这一独特的治疗理念，造福广大患者。其医者，仁者之心可鉴！

为弘扬中医文化，使更多的医者能了解并实践“中医全息补肾论——中药温通热疗法”，他于诊务之余，抓紧点滴时间，夜以继日，研读群书，整理医案，总结二十多年的临证体会及经验教训著就此书，洋洋洒洒近四十万字，将经典、古训、个人见解、创新理念信手拈来，娓娓而论，详尽透彻。并不惜人力、财力，四处奔走，赠书宣讲。其医者，仁者之心可鉴！

由此，我联想到二〇〇四年初，卢大夫邀我前往他的家乡——河南省虞城县站集乡义诊。当时他购买中西药两万多元，千里迢迢送医赠药回家，在站集镇亲自坐诊，日以继夜，造福乡梓。感恩父老乡亲的医者，仁者之心可鉴！

二〇〇八年五月十二日四川汶川大地震发生后，卢大夫立即购买了几千元的救灾物质，带了一万多元善款，于五月十三

日奔赴灾区。在重灾区德阳市汉旺镇抢救伤员。并深入余震频繁随时都有生命危险的地段救人,连续奋战七天,因过劳生病才被劝下火线。其医者,仁者之心可鉴!

这本书,既是他行医二十多年的临床经验总结,也是他对中医学继承、弘扬、发展、创新的成果,可作中医同行的参考资料。其中,也收集了一百个常见病的中医治疗方药,融知识性、通俗性、实用性、科学性于一体。通俗易懂,简明扼要,信手可用,亦不失为中医科普读物,民众的中医保健指南。

愿有缘得到此书的医者受益,尝试“中医全息补肾论——中药温通热疗法”造福人类!愿有幸看到此书的患者,能早日享受到“中医全息补肾论——中药温通热疗法”的治疗之惠,早日康复!愿有机会获得此书的所有人,都能了解这一中医新理念,并从中受益而健康长寿!

期待卢大夫在推广“中医全息补肾论——中药温通热疗法”的同时,有更多创新,更上一层楼!

徐秀芝

二〇〇九年四月十六日草于武汉

前 言

每个人都有生病的时候,每个人或多或少都被疾病折磨过,健康对每个人来说都很重要。有人说:“健康的人什么都想要,而不健康的人唯一想要的就是健康”。人的一生各自都有不同的追求,而没有健康的身体,一切都是空谈。科学再发展,科技再先进也要把人类的健康放在首位。一生于世奔波劳苦,“人就是赚得全世界,赔上自己的生命,有什么益处呢?人还能拿什么换生命呢?”——《圣经·马可福音 8 章 36 节》,所以呵护生命,维护健康是至关重要的。

我国传统中医学有文字记载约有三千年历史,但在文字未形成之前,我们的祖先早就学会了运用自然界赐给我们的动物、植物、矿物质等中药来解决人类的疾病痛苦。由此推算中医发展史就不止三千年了,甚至三万年,或者更长。地球有了人类,人类有了智慧,就已经有了中药。人类运用自然界的中药治病就好像渴了寻找水源解渴,饿了寻找食物充饥一样自然而然的产生了。从简单到复杂,从低效到高效,一代传一代,不断发展、不断改进、不断成熟。千万年来自然中草药为人类健康发挥了不可替代的巨大作用。

然而,就在上个世纪初,西方医学传入中国以后,一少部分人一时只看到西医的近期疗效,贪图方便,期求快捷,急功近利,凡病都用西医西药,歧视小看传统中医。甚至在 1913 年北洋政府行政院长汪精卫还公开发布“废除中医”的命令,此举引起了全国中医界的强烈反抗,被各省中医界代表所阻止。

解放以后,伟大英明的领袖毛泽东指出“中国医药学是个伟大的宝库”,于是指示开展西医学习中医的运动。全国的医药、卫生、预防、治疗均走中西医结合的道路,传统中医学在短暂经受了西方医学的冲击后又重新稳步兴旺的发展起来。

特别是在近几年,国际卫生组织通过几十年的临床观察研究,发现了很多西药长期使用后对人体健康的危害。全球已开始控制抗生素等药的大量使用,像氯霉素、四环素、庆大霉素及链霉素等长期大量使用已给许多人造成了永久性耳聋、血液病、肝肾功能损害等。发现长期滥用抗生素能明显抑制免疫系统、降低人类的健康水平,如今有些药物已经被禁用或淘汰。我国上海市首先规定一般感冒发烧不准随便使用抗生素,国家卫生部又在医师管理条例中明确规定医生在诊治疾病时中药处方量要达到30%以上,由此可清楚地看到传统中医的显要作用和远大发展前景。

而当今社会,由于经济的飞速发展,围绕经济劳作的人们节奏加快、工作繁忙,一旦发生疾病,就想尽快治好,又不愿耽误工作,而且大都嫌煎中药麻烦,吃中药太苦,于是选用西医治疗。为求速愈小病大做,腹泻、感冒也输液打针好几天,错误的大量用药,追求疾病尽快痊愈,根本不让自身的免疫抗体发挥作用来驱除病邪,全部依赖抗菌药物。另有一部分人不了解中药治病的好处,被疾病折磨了旷日持久也想不起去看中医。然而,如今的西方国家都已开始认可中医,引进中药,必要时把中医疗法作为西医治疗的替代方法。

作为从事并爱好中医药的我,很想为那些长期依赖西药维持症状,备受疾病折磨的患者多讲一些中医治病的优点,让他们深刻了解中药治病的好处,敦促他们积极运用传统中药,尽快把缠绕身上的病魔彻底解除,这是我最大的心愿。

二零零六年三月,我出差汉口,到华中科技大学同济医学院医院续商中医治疗方面的合作项目。应合作多年的老中医徐秀芝老师的邀请,到其家中做客并晚宴,有幸见到了徐秀芝老师的爱人,武汉大学文学院老教授曾庆元先生。席间曾教授非常高兴,雅兴倍增,多年忌酒的曾老破例举杯,陪我畅饮阔谈。互侃投机兴奋之余,曾教授亲笔签名馈赠我一本他的新作《高等语文》。我如获至宝,连续十几天把曾教授的著作阅完后深有感触,于是产生了自己也出一本书的念头。

本着弘扬传统中医药文化,促进中医药事业发展的目的,也为了把自己从事中医临床 20 多年的经验做以总结,让更多的人走出使用苦寒攻泻的清热解毒药治疗慢性病的误区,了解自己的治病新理念“中医全息补肾论——中药温通热疗法”,所以编撰本书。

从二零零六年六月下旬开始筹备,购买相关书籍,阅读有关资料,在两年多的时间内,除每天忙于诊务外,一有闲空便阅览群书、勤奋学习、夜以继日、专心写稿。两年半以后初稿基本完成,又经过了徐秀芝、王森林等老师和钟敏、杨昌芬、王霞等同事的辛苦校对,《中医保健册》终于定稿问世。

全书内容共分八章,从自己二十余年来的治病经验、读书心得体会,到一百余种常见病的预防与治疗、药疗食疗、单方妙药以及养生保健常识等。主要论述了胃病、肾病、肝病、肿瘤、妇科等常见慢性病的防治方法,重点突出了“中医全息补肾论——中药温通热疗法”。希望本书能给人们的身体健康带来益处,能对疾病患者的防治有所帮助,我即备感欣慰。对那些长期抱病、四处求医的患者,可从本书中寻找适合自己病情的方药试服自治,健康的朋友可作为预防疾病、维护健康的参考书籍。《中医保健册》愿成为您健康的帮手,能让更多的人了

解中医、重视中医、运用中医治疗疾病、维护健康才是我最终的目的所在。

由于本人学识肤浅,写作能力有限,仅是想通过本书把自己的浅识拙见拱手众目,认为对者惠之于民心自满足,荒谬之处诚望医界尊长、老师朋友和各位读者,不吝赐教,批评指正。

至此,对本书的编撰及出版给予帮助的各位老师及同事们,谨表示万分的敬意和诚挚的感谢!还要感谢督导教诲我走上医学道路的兄长卢允忠,感谢陕西出版集团陕西科学技术出版社,感谢温韦哲、王祚制版设计,感谢徐传生协助印刷,感谢广大读者!

祝您们读有所益,精神愉快,身体健康!

指教及咨询电话:029—85277958 13201777581

联系 QQ: 337106615

通信地址:西安市朱雀大街南段 56 号凯旋广场 E 座 S8B
来复康中医门诊

卢允良——于西安南郊明德门

二零零九年四月十三日

目 录

总论 中医全息补肾论——中药温通热疗法	(1)
一、治病治本论	(1)
二、释“中医全息补肾论——中药温通热疗法”	(4)
三、阴阳论	(6)
四、明辨“阴盛阳虚,阴虚阳盛”	(8)
五、新释“主不明 则十二官危”	(12)
六、“年四十,而阴气自半也”之我析	(14)
七、辨“气有余便是火”	(16)
八、新释“阴常不足 阳常有余 常滋其阴 阴平阳秘”	(19)
九、现代中医与古代中医治病之不同	(20)
十、当今看中医者虚证多是因为什么?	(21)
十一、手指甲半月牙的意义	(25)
十二、电脑——职业病	(28)
十三、正确认识脉诊	(29)
十四、传统中医一定要革命!	(31)
十五、用药论	(32)
十六、煎药方法	(34)
十七、我的治病特色简介	(36)
十八、个人简述	(38)

第一章 中医全息补肾论——中药温通热疗法

治疗脾胃病	(40)
一、脾胃病治疗新理论	(40)
二、胃病防治总述	(44)
三、新病先攻邪 邪去正自复	
旧病先扶正 正胜邪自出	(47)
四、甘温除胃热 升阳散虚火	
温肾升真水 酸甘养胃阴	(48)
五、见热勿清热 见寒勿祛寒 见胀勿行气	
见痛通则安 升清与降浊 消补最关键	(49)
六、慢性胃病康复之路	(53)
七、有的胃病为何长久治疗仍不能痊愈	(56)
八、胃病患者生活饮食注意事项	(57)
九、胃及十二指肠溃疡病人生活忌益	(59)
十、古代治胃病著名方剂简介	(61)
十一、本人治疗胃病六种类型常用方药	(67)
十二、胃病常见症状的诊治	(71)
十三、现代医学命名的胃肠病	(100)
十四、感悟——胃病治疗慎用寒凉药	(118)
十五、治疗脾胃病一定要补肾强身	(121)
十六、治疗慢性胃病不能急于求成,要坚持治疗	
.....	(122)
十七、治疗胃病一定要注意饮食禁忌	(123)
十八、胃病患者要学会放松和解脱	(124)
十九、胃病康复后仍要注意生活禁忌	
做好保健调理 预防旧病复发	(125)

第二章 中医全息补肾论——中药温通热疗法

治疗肿瘤病	(126)
一、什么是肿瘤病	(126)
二、从中医上讲肿瘤病是阴性病还是阳性病	(127)
三、抗癌为什么要温补肾阳?	(130)
四、肿瘤病如何治疗?	(132)
五、抗癌新法的出现	(135)
六、肿瘤患者的希望之光	(136)
七、癌症不等于死亡	(138)
八、走出抗癌的误区	(142)
九、衷心诚告肿瘤病患者	(145)
十、肿瘤病人生活饮食注意事项	(146)
十一、肿瘤癌病知多少	(148)
十二、从早、中、晚三个阶段谈肿瘤病的治疗	(150)
十三、肿瘤病的三个 1/3	(153)
十四、正确认识癌症	(153)
十五、肿瘤病恶性、良性如何区分	(156)
十六、癌细胞是如何扩散和转移的	(159)
十七、肿瘤病会传染或遗传吗?	(160)
十八、“三早”对治疗癌症很重要	(161)
十九、癌症的早期信号和预兆	(163)
二十、癌症病人精神护理常识	(164)
二十一、写给肿瘤患者的一封信	(167)
二十二、肿瘤患者十“怕”歌	(168)
二十三、抗癌歌	(169)
二十四、癌病如何预防	(169)
二十五、肿瘤患者饮食中的五宜五忌	(174)

二十六、肿瘤病六大治疗方法简述	(176)
二十七、肿瘤病辅助治疗十大法	(182)
二十八、肿瘤病单方妙药	(195)
二十九、药食两用品功能主治简表	(198)
三十、常见肿瘤病的治疗	(202)
三十一、中医全息补肾论——中药温通热疗法 治疗肿瘤的基础处方	(218)

第三章 中医全息补肾论——中药温通热疗法

治疗肝病	(222)
一、肝病的初步了解	(222)
二、治疗肝病一定要固本补肾	(224)
三、何为肝炎	(228)
四、肝炎怎样早期发现?	(229)
五、乙肝病毒携带者有无传染? 可以结婚生子吗?	(230)
六、乙肝病毒携带者经母婴传播的有多少?	(231)
七、无症状的乙肝病毒携带者要不要治疗?	(231)
八、了解“两对半”“大三阳”“小三阳”“肝功”	(233)
九、平时怎样爱护自己的肝脏?	(236)
十、肝病患者怎样做好自我调养	(238)
十一、肝病的治疗	(239)
十二、肝病的偏方食疗	(245)

第四章 中医全息补肾论——中药温通热疗法

治疗肾病	(247)
一、肾病治疗新方案	(247)
二、全息补肾疗效奇	(251)

三、肾脏功能知多少	(255)
四、肾病形成的主因是肾虚	(258)
五、哪些症状可能引发肾炎	(261)
六、生活中应注意哪些才能预防肾病发生	(262)
七、慢性肾小球肾炎的治疗	(262)
八、肾病综合征的中医治疗	(265)
第五章 中医全息补肾论——中药温通热疗法	
治疗女性常见病	(267)
一、补肾壮阳非男人“专利”，女性更需补肾壮阳	(267)
二、五脏阳气虚弱的临床表现	(268)
三、女性养生保健方药	(269)
四、痛经主因——肾阳虚寒	(271)
五、长期使用抗生素治疗妇科炎症有害健康	(274)
六、“多次人流”的害处	(276)
七、习惯性流产的预防与治疗	(278)
八、慢性子宫颈炎的中医疗法	(282)
九、盆腔炎的中医疗法	(283)
十、女性性欲低下、性功能障碍以及性厌恶的治疗	(286)
十一、乳房下垂、回缩和发育不良的原因及治疗	(290)
十二、女性美容不能只做表面养护，内脏的调理是 最关键的	(292)
十三、颜面肤色暗褐原因	(294)
十四、颜面常见病症的中医疗法	(295)
十五、女性头发护理	(298)

十六、面部皱纹如何预防和治疗	(299)
十七、美容与性生活	(302)
十八、中医中药话减肥	(303)
第六章 养生保健常识	(312)
一、传统中草药,治病好处多	(312)
二、现代中医的发展形势	(314)
三、《黄帝内经》谈养生	(316)
四、治病“治未病”是重中之重	(317)
五、人类烦恼的根源	(319)
六、运动与恬静皆养生	(320)
七、从日常生活到卫生保健	(322)
八、古今名人养生长寿秘诀	(326)
九、俗语谚语养生语	(327)
十、你知道肾中阳气的重要性吗?	(328)
十一、慢性病如何治疗	(331)
十二、疑难病如何治疗	(333)
十三、肾肝心三脏同补治本法治疗心脑血管病	(335)
十四、不容忽视——儿童也需要健脾补肾	(340)
十五、中医治病不分四季 养生保健多喝稀饭	(342)
十六、纠正“是药三分毒,不可长期服”的错误说法	(344)
十七、论乱服“六味地黄丸”之误	(345)
十八、论脾肾两本的重要性	(348)
第七章 一百个常见病中医治疗方药	(349)
常见内科病	(349)
一、夏季多发病——中暑(热感冒)	(349)
二、夏季多发病——腹泻、痢疾	(351)