

国家顶级中医大师绝学全记录 国人永葆绿色健康生态福音书

王耀堂 焦亮◎编著

【大国医书系】

大国医

30位国宝级“国医大师”的
养生绝活

他们个个身怀绝技，依靠古老传统的“师带徒”模式，继承了中医精华，代表着当代中医的最高水平
他们被称作“国宝”，或独创医术，或研制出以自己名字命名的药剂

他们 30位国医大师
将告诉你什么才是真正的中医保健

中国民间中医医药研究开发协会 中国民间中医药研究促进会

中国医药出版社

[京版医字001号]

大国医

30位国医大师“国医大师”的
养生绝活

中国民间中医医药研究开发协会 中国民间中医药研究促进会

中国医药出版社

（北京）

中国医药出版社

【大国医书系】

大国医

30位国宝级“国医大师”的
养生绝活

王耀堂 焦亮◎编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

大国医：30位国宝级“国医大师”的养生绝活 / 王耀堂，
焦亮编著. —北京：新世界出版社，2009.10

ISBN 978-7-5104-0636-2

I. 大… II. ①王…②焦… III. 养生(中医) IV. R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第184603号

大国医：30位国宝级“国医大师”的养生绝活

作者：王耀堂 焦亮

责任编辑：杨艳丽 于海英

责任印制：李一鸣 黄厚清

出版发行：新世界出版社

社址：北京市西城区百万庄大街24号(100037)

发行部：(010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室：(010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部：+86 10 6899 6306

版权部电子信箱：frank@nwp.com.cn

印刷：保定天德印务有限公司

经销：新华书店

开本：710×1000 1/16

字数：350千字 印张：22.5

版次：2009年12月第1版 2009年12月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5104-0636-2

定价：35.00元

版权所有，侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。

客服电话：(010) 6899 8638

序言



跟国医大师学中医保健

2009年6月19日，对每个中医爱好者和老百姓来说都是一个非常值得纪念的日子。在这一天，由国家人力资源和社会保障部、卫生部和国家中医药管理局联合举办的首届“国医大师”表彰暨《国务院关于扶持和促进中医药事业发展的若干意见》座谈会在北京隆重召开。30位从事中医（包括民族医药）临床工作的老专家获得了“国医大师”荣誉称号。这是新中国成立以来，我国政府第一次在全国范围内评选国家级中医大师。

这次评选出来的国医大师都年事已高，平均年龄85岁，最大的裘沛然教授已96岁高龄，最小的张学文教授也过了古稀之年。他们个个身怀绝技，行医制药经历都在55年以上，或独创医术，或研制出以自己名字命名的药剂，代表着当代中医的最高水平。其中，6个人是“国家级非物质文化遗产传统医药项目代表性传承人”，28个人是“全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师”，每个人都堪称“国宝”。

“评选‘国医大师’，说明中华民族优秀传统中医药的科学价值和重要地位得到了国家的高度认可。中医药是能够代表一个伟大国家的医学的。”30名“国医大师”之一、河南中医学院主任医师李振华教授激动地说。近年来，随着中医在治疗各类重症疾患上的不断突破，以及在养生保健方面的广泛普及，一波又一波的中医热潮被掀起，引起了人们越来越多的重视。然而，有谁能想到，近百年来，中医走到今天，经历了怎样的坎坷，这些“国医大师”正是中医百年坎坷的见证者。

“国医大师”们大多出生于20世纪20年代左右，恰逢西医强势崛起，中医命运逆转之时。就在裘沛然教授出生的1913年，北洋政府颁布了《中华民国教育新法令》，以中西医“致难兼采”为由，把“中医药”列在教育学科之外，第一次中医存废之争由此而起。1929年，藏医大师强巴赤列出生的这一年，南京政府卫生部意欲实施废止中医的《规定旧医登记案原

大国医

则》，从而引发了第二次大规模的中医存废之争。而37年之后，在“破四旧”的过程中，被称为“旧医”的中医也未能幸免。

虽然中医几经废止，但从来没有被完全消灭，直到今天重新崛起。这恰恰证明了中医的科学性，以及人们对中医的需要。当然，这其中离不开以“国医大师”为核心的一大批老中医们的努力，正是由于他们的传承与发扬，才有了今天中医的复兴。而目前，我们最重要的任务就是把大师们手中的接力棒接过来，把中医继续传承与发扬下去。“评选‘国医大师’的重要目的之一，就是推进中医药学术经验的继承与创新，做到代有传人，生生不息。”卫生部副部长、国家中医药管理局局长王国强在讲话中说。

为了把大师们的经验更好地传承下去，也为了让全国最好的中医能够惠及每一位普通群众，我们编写了这本《大国医——30位国宝级“国医大师”的养生绝活》。30个国医大师，30套中医保健方案，这本书中不仅包含了大师们的独门养生法，更包含了他们积多年心血研制出来的专病秘方。通过阅读本书，你或许会颠覆自己过去的保健方法，如何任教授会告诉你，阳痿不一定要补，有时候越补越虚，或许会找到更好的治病方法；如邓铁涛教授会告诉你，阑尾炎不一定要开刀，中医汤药也能搞定；另外，你还会得到许多独门秘方，如针灸大师贺普仁教授的针灸戒烟法，肾病专家张琪教授的消坚排石汤，藏医大师强巴赤列的神奇藏医疗法……

我们搜集了30位国医大师的专著、医案、演讲、采访，乃至其弟子及相关工作人员整理的资料，从中提炼出便于普通人操作的保健方法，然后再与现代中医保健理念结合，从而使本书专业而不晦涩、通俗而不浅薄、实用而不枯燥，成为人人都能够阅读并运用的养生保健书。不过，需要注意的是，由于每个人的体质不同，本书选录各位大师的一些独门妙法只可作为养生保健的参考，生病之后最好还是到医院接受辨证治疗，须知世上没有万灵丹，不可过分依赖一方一剂。

在这里，我们要对30位国医大师，以及整理大师们资料的医界同仁们表示由衷的感谢。另外，由于本书成书比较仓促，难免有所疏漏，还望各位读者朋友及医界同仁批评指正。

最后，希望这本书能为更多的人带去健康与幸福。

（注：30位国医大师按姓氏笔画排序。）

目 录



第一章 方和谦：一粥一饭皆养生，健康就在唇齿间

一箪食，一瓢饮，乐在其中——简单生活方为养生之道 /2

有了椿根皮，拉肚子不用愁 /3

人可三日无食，不可一日无姜 /5

药膳革命：药膳≠药+食 /7

补脾养肝，可用方氏“和肝汤”、“滋补汤” /9



第二章 王玉川：养生之道一脉相承，用《黄帝内经》掘开健康通道

阴出阳入，气血循环——《黄帝内经》里的中医养生原理 /12

王氏健脑三原则：健脑强骨，动静结合，协调身心 /14

养肾，试试王氏强肾保健功法 /16



第三章 王绵之：方剂大家向现代人推荐中医常用方

感冒，来一剂加味香苏散 /20

孩子腹中生虫，古方“肥儿丸”灭之 /22

汤药，煎法不对可能成毒药 /24

快乐是最好的抗癌药 /27

王绵之大师践行的四点养生妙法 /29



第四章 邓铁涛：最好的医生治未病

遵循作息规律，开启健康生活 /32

邓氏欲望养生法：化小欲为大欲，变伤身为养生 /34

老人运动用内功，不妨学学八段锦 /36

邓氏温胆汤——邓老治疗冠心病的常用方 /38

大黄牡丹汤，对治阑尾炎 /40



第五章 任继学：强身健体有法循，日常生活多留心

冬季健身，方法不对反伤身 /44

中午阴阳交替，适当休息能让气血通畅 /46

百菜不如白菜，每年腌一缸酸白菜 /48

治疗肝肾病，首先得补一补精 /50

流行感冒，还是喝几服汤药见效快 /52



第六章 朱良春：世上本无不治症，辨证施治除病根

用虫药治疗癌症，效果确实不错 /56

益肾化淤法，不让老年痴呆的阴霾遮住夕阳红 /58

对付类风湿关节炎，朱老的方法是“益肾壮督” /61

保健品不是万灵丹，吃错了伤身又搭钱 /63

动可延年，乐则长寿——朱良春养生哲学 /65



第七章 何任：现代疾病不用愁，古方今用解烦忧

中药治阳痿，抚平男人心中难言之痛 /70

当归芍药散治痛经，女人的问题女人办 /72

精神分裂症，中医自古就有妙方 /74

何老鼎力推荐的六大抗衰古方 /76

以茶为药，百病尽消——何氏茶疗养生法 /79



第八章 吴咸中：妙手仙方，治疗急腹症

急腹症紧急处理，这五要素你不可不知 /83

治疗急性阑尾炎，吴咸中大师有秘方 /85

患了胆结石不用怕，国医大家有方法 /87

“小承气汤”加“甘遂”——周总理逝世前维系生命的药 /90



第九章 张灿理：何必海上觅仙方，生活处处皆良药

食物中毒，掘地三尺找地浆水 /93

皮肤瘙痒，用苦参汤加猪胆汁涂抹 /95

张氏遗精方，便宜小药也能大补 /96

养生的最高境界：既“无养生”，又“随处养生” /98



第十章 张学文：治病要治本，养生先养脑

多动脑不易老，人老更要多动脑 /102

清脑通络汤，将中风扼杀在萌芽阶段 /104

张氏“绿豆甘草解毒汤”，让你远离毒素侵扰 /106

吃得好不如吃得巧——听国医大师讲“吃”的艺术 /108



第十一章 张琪：固本培元，调养肾气

远离早衰，补肾是关键 /112

对治前列腺炎，听国医大师来支招 /114

清心莲子饮，消灭肾小球肾炎的生力军 /116

消坚排石汤——张氏治疗肾石病独门秘方 /119

长寿是一点点养出来的——国医大师张琪的养生秘诀 /121



第十二章 张镜人：对付慢性病，三分治七分养

膏方——慢性病最强大的克星 /124

脾胃不好，可以喝补中益气汤 /127

中药、针灸、外涂多管齐下，治疗多年哮喘 /129

张老自创八节养生操，让健康如活水源源不绝 /132



第十三章 李玉奇：胃是人体加油站，养好胃口是关键

延缓衰老，就从补脾胃开始 /136

治疗浅表性胃炎，李老常用温脾汤、二连汤 /138

萎缩性胃炎不用愁，胃醒饮为你解烦忧 /140

李玉奇大师活到天年的养生秘诀 /142



第十四章 李济仁：治疗时间也是治病的一部分

服药时间是一个大问题 /146

冬病夏治，让你的冬天不再寒冷 /147

不打针不吃药，调好时差病就跑 /150

学按摩，先掌握穴位“开、闭”时间 /152

李济仁五脏保健操中的长寿密码 /154



第十五章 李振华：只要顺应自然，人人皆可长寿

顺应“风寒暑湿燥火”，与大自然齐步走 /158

养心最好的方法在于培养爱好 /159

少吃油腻食品，做个长寿之人 /162

脾宜健，肝宜疏，胃宜和——脾胃病防治九字法 /163

李振华大师关于流脑防治的十二点建议 /166



第十六章 李辅仁：最美不过夕阳红，老年保健不可轻

老年人的养生保健心经 /169

饮食十宜，为老年人的健康保驾护航 /171

水，老年人的长寿仙丹 /173

防病祛病，就找李氏秘制六坛药酒 /175



第十七章 苏荣扎布：人老医不老，传统蒙医焕发发现代生机

从“三根”“七素”开始认识蒙医 /179

五种神秘的蒙医传统疗法 /182

蒙医大师为心脏病患者开出的药方 /185

苏荣扎布常用的蒙医验方四则 /187



第十八章 陆广莘：疾病，不一定仅靠药物解决

为什么说药吃得越多，衰老得越快 /190

用刮痧给身体做个健康的“减法” /193

血管性痴呆，患者自我调节的九个方法 /195

五步治疗肾病综合征 /197



第十九章 周仲瑛：滋补也是治病妙法

亚健康，不妨在冬天吃点膏方 /201

补好肝肾，头发自然郁郁葱葱 /203

滋胃饮——周氏独家养胃秘方 /205

肥胖根源在气虚，活血化淤是关键 /208

周氏防疫特别推荐：“防疫清肺汤”与“防疫化浊汤” /210



第二十章 贺普仁：一枚银针可立世，传统疗法显神奇

针灸美容，让你拥有一张光滑柔嫩的脸 /214

针灸减肥，广受欢迎的绿色减肥法 /217

针灸戒烟，让你彻底摆脱尼古丁的诱惑 /219

按摩承泣穴，还你一双明亮的眼睛 /222

经络导引养生功——针灸大师的养生法门 /224



第二十一章 唐由之：走近护眼大家，换得明亮双眸

勤做眼保健操，防近视于未然 /229

专家妙方，让你摆脱沙眼的苦恼 /231

草药治疗黄斑病，还老年人一个清晰世界 /234

早期白内障，找出病根，对症下药 /236

唐老年轻20岁的养生秘诀：规律生活与平常心 /239



第二十二章 徐景藩：养护脾胃强根本，多种方法齐上阵

治疗食管炎，须用徐氏“糊剂卧位服药法” /243

酒精性胃病，用一用李东垣的解醒法 /245

口腔溃疡、牙龈出血、胃痛、泄泻，外治法效果更好 /247

徐景藩验方四则，向脾胃病发起“总攻” /249



第二十三章 班秀文：对治妇科病有妙方，脾胃入手花入药

玫瑰花，女人病的克星 /253

四物汤，补出女人完美气质 /255

妇科专家给不孕女人的建议 /257

五味、体质、环境与病人忌口问题 /260

以动为纲，以素为主——班秀文的养生经 /263



第二十四章 郭子光：摆脱久病重症，关键还得靠自己

“心病”无须心药医，心绞痛康复十步走 /267

调动自身抗病能力，与甲型H1N1病毒“分手” /270

郭子光治癌新思路 /274

泌尿结石，位置不同治法不同 /276

心和身体棒，家和万事兴——中医养生“和”字诀 /278



第二十五章 程莘农：用针灸治病并不是一件难事

程氏三才进针法——程老自创的针灸手法 /281

程莘农针灸处方精选 /283

治疗颈椎病的“好医生”：针刀疗法 /286

程老中医世家的饮食七律 /288



第二十六章 裘沛然：病自心头生，治病之本在于治心

不贪生本身就是养生 /291

一花四叶汤，让身体达到“全神”状态 /292

识度与守度——养生必备的标尺 /295

补泄理肾汤——裘老治慢性肾炎的独家秘方 /297

治慢性支气管炎，裘老主张用“小青龙汤加减方” /299



第二十七章 强巴赤列：藏医传承已久，疗法独具特色

藏医传承，离不开《四部医典》 /303

独具特色的藏医疗法 /305

对付黄疸症，藏医是一把好手 /308

治高原红细胞增多，藏医大师有妙法 /310



第二十八章 路志正：养生就是养阳气，补足真阳百病消

梳发升阳，百脉顺畅——梳头也是养生术 /313

春夏阳虚宜壮阳，秋冬阴虚宜养阴 /314

养生之要在养神，养神之要在养性与养德 /316

治疗睡眠障碍，调理脾胃是一招 /318



第二十九章 颜正华：猛药七分毒，治病还是多用平和药

补肾壮阳，韭菜子不比人参差 /321

补中益气，吃几枚大枣就有效 /323

老年便秘不是小问题 /325

别让黄褐斑成为你人生的瑕疵 /327

少喝酒，不抽烟，勿过食，多运动——颜正华养生经 /330



第三十章 颜德馨：长寿秘诀是祛淤，健康在于气血行

生命在于流动：气血畅通，百病不生 /334

化淤赞育汤，不孕女人的福音 /336

老年养生，慎用攻伐之药 /338

颜老的延寿“仙丹”，你也可以配制 /341



第 1 章

方和谦

一粥一饭皆养生，健康就在唇齿间

方和谦，1923年出生于山东烟台莱州，12岁开始随父习医，19岁即考取中医师资格，继而悬壶京城。20世纪50年代，他先后任职于北京市卫生局中医科及北京中医医院，并于1968年调到北京朝阳医院中医科任主任医师、教授。2009年被授予“国医大师”称号。



方老医术精湛，医德高尚，从医60余年，临床疗效卓著，求医问诊者甚多，是党和国家领导人医疗保健的特邀专家，被誉为“当代中医泰斗”。在处方用药中，方老坚持一切从病情需要出发，辨证合理，用药少而力专，主张一病一方。并且，他很少用贵重药品，力求简、便、廉地解决问题。方老擅长治多种疑难杂症，对呼吸系统、心脑血管及肝胆系统疾病的治疗有独到之处，尤其是呼吸系统疾病，方老可谓独步天下，这从他在“非典”突袭我国时立下的汗马功劳可见一斑。