



• 《国粹健康养生系列》（五） •

简·便·廉·效

畅销14年中医养生经典

精诚行医40载、享誉海外华人圈

小病不求人

● 张步桃◎著

中国台湾最负盛名的中医师



哪里不舒服自己最清楚，千年古方自我辨症与防治
养生护命和防病，成就健康美满人生

生吞黑豆能强肝

枸杞菊花养护眼

藕汁活血还化瘀

生切苦瓜治痤疮

中央广播电视大学出版社



中国城市出版社

· 国粹健康养生系列（五） ·



小病不求人

张步桃◎著

中央广播电视大学出版社
中国城市出版社
· 北京 ·

北京版权局著作权合同登记

图字：01-2007-4122

图书在版编目（CIP）数据

小病不求人 / 张步桃 著. —北京：中央广播电视大学出

版社，2009.9

ISBN 978-7-304-04250-9

I. 小… II. 张… III. 常见病—防治—基本知识 IV.R4

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第121779号

版权声明

本书中文简体字版由张步桃先生通过台湾元气斋出版社有限公司正式授权。

版权所有，翻版必究。

小病不求人

张步桃 著

出版：中央广播电视大学出版社

发行：中国城市出版社

电话：选题策划中心 010—68183482

发行部 010—63275378 总编室 010—68182524

网址：<http://www.crtvup.com.cn>

地址：北京市海淀区西四环中路45号 邮编：100039

经销：新华书店

策划编辑：郑毅

封面设计：安晓蓓

责任编辑：郑毅 郑良苹 冯俊文

插图设计：李卫

责任印刷：杨冬梅

印刷：北京耀华印刷有限公司

版本：2009年9月第1版

2009年9月第1次印刷

开本：16开

印张：15.25 字数：138千字

书号：ISBN 978-7-304-04250-9

定价：28.00元

（如有缺页或倒装，本社负责退换）

自序

了解身体警兆就不会恐惧

尽管现代科技昌明，医药发达，大多数疾病都可以找出病因，进行有针对性的治疗，但是仍然有许多功能性疾病是尖端仪器一筹莫展的。然而，我们的老祖宗从千百年来与疾病的斗争中，早就体察出临床病症与人体经络、脏腑之间的关系，只要临床上出现某些症状，就可确诊为某经络或脏腑发生病变，并据以治疗。如果大家都能够学会这些基本的自我诊治原则，那么既可以节省许多不必要的检验时间与医疗资源，更重要的是可以立即掌握自身的病情。这就是我一向主张自我辨症的原因。如果每个人都能充分认识自己的身体，知道趋利避害，生活中面对病痛也就会少了很多疑虑和恐惧。

事实上，我们的老祖宗累积了相当丰富与实用的药食、方剂，只不过因为大家对此缺乏认识，又没有深入了解，才会将其斥之为不科学、迷信。这种状况是非常令人担忧的。其实每个人都知道中

药都是取自天然药材，从日常饮食中寻求有益身心的食物也是每个人所期望的。有鉴于人工合成药物对人体的副作用，我近年来有意识的向大众介绍常用、实用的方剂，这一举措已经引起社会大众的热烈反响。这更加使我感到责无旁贷，应该尽我所能的把我们老祖宗的智慧结晶，用浅显易懂的文字介绍给大家。

我在1991年11月20日因为肾盂肾炎，腰痛得感觉都快要断掉了。当然，我肯定知道是肾脏出了问题，为了进一步了解病情，我就去医院挂了急诊。经过现代设备的各种检查，最后确诊我患的是急性肾盂肾炎。当时我的血小板指数急剧下降，只剩下7000，而正常情况下是15万至30万。按照现代医学的看法，简单地说我就是患了血癌。一般人听到这消息肯定如同晴天霹雳，要不就是感到宇宙即将毁灭、地球将要消失，要不就是以泪洗面，终日哭泣。而当我得知这个消息的时候，也没有感觉到什么特别不能够接受的，心情很平静，但是绝对不是麻木。

我从小生于忧患，有11个兄弟姊妹。我的父亲生前常说：“1个人的嘴巴两寸，11个两尺二。”也就是说家里每天要1斗米才能够勉强维持温饱，但是我父亲当时每天的收入还不到1斗米的钱。在那种食不果腹的情况下，像我这种3级贫户的孩子能够考上台湾大学

几乎就是一个奇迹。所以从小我就知道自己必须更加努力，只有付出比别人加倍的心血我才有可能闯出自己的一片天空。取得中医师资格，从事医疗工作，一步步走来，我所作出的努力，不说以一当十，起码也能说是以一当三；现在我已经活了 60 岁，再乘以 3 的话就是 180 岁，所以我已经没有什么可遗憾的了。我每天都保持着这种平和的心态，只要早上起来发现还能呼吸，我就满怀喜悦。所谓心无牵挂，心无牵挂也就没有恐惧，没有恐惧就不会反复颠倒地去想。所以，到现在我还活得好好的。

我从事医疗工作已经超过 30 年，手头累积的病例不下百万，已经出版的相关著作也有 20 余种，书中病例都储存在电脑档案里面，随时都可供查证。三十年来，我的临床处方用药一直都是本着“简单、方便、便宜、有效”，也就是“简、便、廉、效”的原则，其目的都是弘扬祖国的传统医学，以传统医学来救死扶伤。

2007 年 9 月台湾地区红眼病流行，每天患病的人数成倍增加。治疗这种病西医至少需要两个星期的时间，还不一定能够治愈；而中医只需要用菊花、桑叶、竹叶煮水熏蒸，拿这个当做药来喝，不出 3 天症状很快就缓解了。这样不仅节省了医疗资源，更重要的是使得人体避免了药物的毒副作用。老祖宗说“凡药皆毒”，更何况西

药都是化学合成的，其副作用就不言而喻了。终究还是老祖宗的东西管用。

以上是我从医 30 余年来个人的一点感悟，在图书即将出版之际，姑且就以之为序。

张步桃
写于台北市百佛居

有鉴于个人健康情形因年龄、性别、病史或特殊情况而异，建议您若有任何不适，仍应咨询专业医师之诊断与治疗建议为宜。

目录

自序：了解身体警兆就不会恐惧	1
----------------------	---

第一章 医病先医心

患者在治病的时候，最忌患得患失、不相信自己能够战胜病魔，更不相信医生的诊治，一味求速。中医很看重心态在治病中所起的作用，只有保持良好乐观的心态才能够加快病情的好转，否则只会适得其反。

时刻保持乐天达观的心态	2
病来如山倒，病去如抽丝	6
信心是最好的良药	9
不要对药物一知半解穷担心	12
药别随便吃	15
“医身”容易“医心”难	21

第二章 其实你也可以了解自己的身体

哪里不舒服自己最清楚,每个人只要掌握了基本的方法,就可以大致判断自己的身体状况。这些方法其实也不难,就是脏腑辨证、舌诊技巧,观察二便状况,然后按照自己的判断加以调理就可以保持健康。

脏腑辨证最准确	24
经络就是人体的“马路”	32
“八纲”是判断病况的基本标准	35
肝是人体的“国防部”	38
胆是其他脏腑的总枢纽	40
“心”还包括大脑和神经	44
肺就是你的“宰相”	47
脾是人体的“搬运工”	50
胃就是一个储藏室	53
大小肠是吸收与排泄的重镇	56
肾是你的“过滤器”	60
病因不一,切莫牵强对症	61
舌头就是一个“窗口”	63
马桶里暗藏健康玄机	65

第三章 五脏不调百病生

很多疾病看似复杂万端,其实如果从肝、心、脾(胃)、肺、肾五脏来查找病因,就可一目了然,然后使用中药调理治疗。以下我以五脏为纲,分析了五个器官最常见的病症及中医上治疗的有效方剂,便于读者在日常小病中的治疗和调理。

为什么说“肝胆相照”	70
心为何是五脏六腑的“大主”	81
脾、胃、肠,你的“后勤总部”	87
肺,五脏的“华盖”	111
保护你的肾就是保护你的本元	136

第四章 常见病的治疗

现代社会节奏加快,随着老龄化社会的来临,医院也是每天人满为患,看病难已经成为严重的社会问题。老祖宗在过去几千年的医疗实践中积累了大量经验。这些经验不仅实用有效,也免去了西药的毒副作用,同时也很方便廉价,是日常小病自疗的最佳选择。

感冒可不是小事情	154
----------------	-----

发烧并不那么简单	167
心不清才会失眠	170
多睡消除青春痘	172
小脑不平衡导致的眩晕	178
中暑请服生脉饮	182
关节炎与风湿痛	185
要人命的头痛	191
眼睛常见病的治疗	195

第五章 妙用生活保健康

其实,说到养生保健,有句老话叫“是药三分毒”,真正最适合人体的其实还是食物。它们有没有毒副作用,也是平常常见的。我们只需要在日常生活中稍微注意搭配,就可以为自己量身定制一套健康大餐。

糖尿病人怎么吃	208
薏仁价廉功效高	212
糯米虽好别过量	214
蔬果保健功效强	216

后记:中医的科学性	225
附一 张步桃蔬果养生保健食疗歌诀	228
附二 张步桃花草养生诊疗单	229

第一章

医病先医心

患者在治病的时候，最忌患得患失、不相信自己能够战胜病魔，更不相信医生的诊治，一味求速。中医很看重心态在治病中所起的作用，只有保持良好乐观的心态才能够加快病情的好转，否则只会适得其反。

时刻保持乐天达观的心态

养生医病没有什么特别深奥的东西，说简单点就是“放下”。能放下的人，名利与他无关，权、钱他不在意，就没什么好争的，心境就很淡然、开阔，自然身体就容易康复。

每个人最注意的还是自己，在意自己的臭皮囊，任何和自己相关的问题都不容易放下、看开。所谓的七情六欲，都在影响着我们的的心情。但是一个人如果挂念太多，心里就放不下，相应就会影响到自己的生理的机能，从而直接或间接地损害自己的健康。《黄帝内经》中有句话说：“正气存内，邪不可干。”所以，养生或治病必须从养心开始。

这些年来，一有空我就到各地去做义诊，义诊时会遇到许多疑难杂症，我觉得很有意思。给他们治好了病，病人就高兴，我也会感到很开心。例如有一位中风的太太，她是9月17日发的病，12月11日到我这里来就诊。当时她坐着轮椅，双脚不能站立，更别提走动。经过一番诊断之后我给他开了药，吃完药第2天她就可以站起来，两周后竟然可以不用拐杖、支架，只需人搀扶已经可以自行走

心态对人的影响非常大，即使原本没有病的人如果医生说他有病，他也有可能出现相应的症状。

路，等到第2年4月份我再去做义诊时，她几乎已经完全康复了。还有位先生从1926年到1970年一直持续拉肚子，拉了44年，每天至少会拉8次，结果我把他医好了。这不也是一件很值得开心的事吗？

其实人常常会因为外在的因素影响了心情。例如当医生告诉病人他的病情后，即使原本没有患病的人，也会开始全身出现大大小小不同的病症，这就是心没有达到“心无牵挂”的原因。

我记得小时候身体不好，经常会出问题。在大约2岁的时候我有一次拉肚子，吃什么药也没有效果。有的人说鸦片可以止泻，我的母亲就弄了一大块鸦片屎（鸦片燃烧后的灰烬）给我吃，结果拉肚子马上止住了。但鸦片除止泻外还有麻醉作用，所以我吃下去之后3天3夜都没有醒过来。我母亲以为我肯定是小命难保，所以买了一个小肥皂箱准备把我埋掉。幸亏我命不该绝，后来我父亲出诊回来了才把我救醒。还有一次，母亲生病，我大姐将熬好的药放在桌子上面，我因为肚子很饿，误以为那碗里面装的是可以吃的食物，就动手去拿。结果不慎打翻了药，导致全身烫伤1/2的严重后果。一般烫伤达到全身2/3就会有生命危险，因为皮肤有呼吸及保护内脏的功能，一旦造成大面积烫伤，皮肤的呼吸和保护功能就会严重

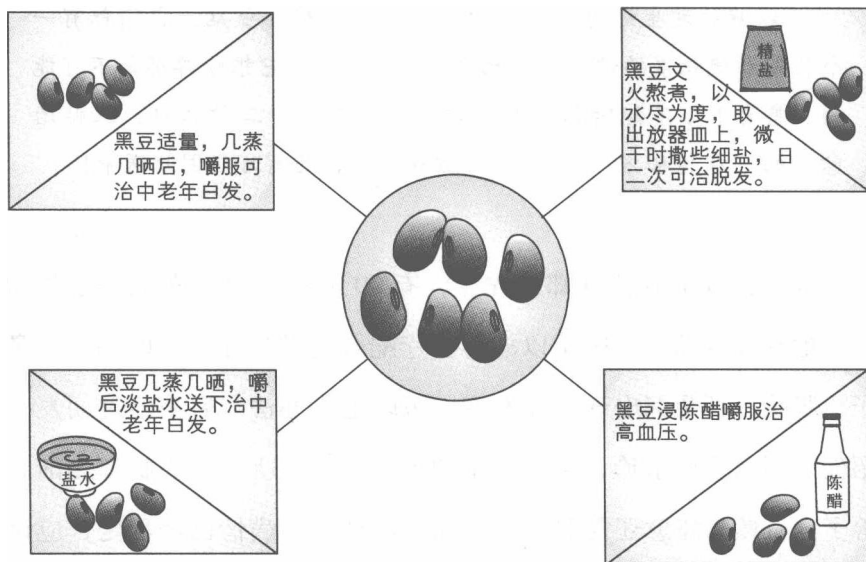
只要心无牵挂，放得下，不要暴饮暴食，正常生活就可以避免患病。

受损。而且烫伤处还不能接触到衣服，伤口必须随时擦药也不能穿衣服。还好当时是夏天，不然我不因为感染而死也会被活活冻死。后来经过我父亲的细心治疗，总算是从鬼门关捡回来一条命，但是到现在身上的伤痕还是可以看到。有过这几次生死经历后我就看得很开了，人生中最糟糕的情况都被我碰到了，还有什么不能坦然面对的呢？

或许有人还会说：“我的孩子还小，我还有很多事没有完成……”。但只要我们把每一天都当成生命的最后一天来过，就没有什么好遗憾的。就像我，从小因为家庭贫困经常是三餐不饱，身体可以说是先天不足、后天失调，能够活到五六十岁我还有什么不满足的？当然近几年来我能够不生病的原因，我想除了心无牵挂、放得下外，跟每天生吞黑豆也有点关系。因为黑豆可以解毒、明目、补肝肾。肾又是主骨的，所以黑豆还能够增强造血功能。

所以只要心无牵挂、放得下，不要暴饮暴食，正常生活就可以避免患病。即使有一天面临死亡我们也不必太担心，因为死是人生必经之路，走一趟殡仪馆就可以了结。人生在世如过眼云烟，也不必太刻意去争什么，只要心安就可以。我现在觉得我是稀有动物！因为像我这样的人已经不多了。至今我每天都会喝酒，但是会控制

黑豆的神奇功效



量，下酒菜只不过地瓜叶、莴苣、萝卜汤这几样简单的日常小菜，可以说是既能够保有自己的嗜好，又能够做到有所节制，所以能活得很好。

总而言之，一切在于自然，心无牵挂。如果可以做到活在当下，珍惜每一天、每一刻，又能放下一切烦恼，自然可以保持愉快的心情，拥有健康的身体。

病来如山倒，病去如抽丝

疾病的发生绝对不是偶然的，尤其是那些重症，它们都有一个长期潜伏积累的过程。因此要想一下子就把它根除掉那是不可能的。患者千万不能听信那些宣称“一帖见效，二帖转机，三帖治愈”的“祖传秘方”，否则不仅耽误病情，还有可能因此送命！

我的患者中有位姓郑的先生，有 30 来岁，很不幸他得了鼻咽癌。他在高雄的一个医院以放射治疗配合化学治疗一段时间后，鼻子、眼睛、耳朵都出现了并发症，医院也没办法。后来经过朋友介绍他来到我这里求诊，经过一年的治疗，上面所说的症状都逐渐改善了。虽然离痊愈还需要一段时间，但是起码病情已经稳定，应该不至于再恶化。谁知道这位郑先生认为进步缓慢，听信别人的传言，说是某市场附近有人标榜祖传秘方，能“一帖见效，二帖转机，三帖治愈”。他对此坚信不疑就前往治疗，不久就听说他因为病情恶化而去世！

还有一位姓李的年轻人，26 岁，刚刚大学毕业。可能因为经年累月苦读、长期疲劳，加上不讲究营养，所以他体力不支突然病倒，很快被家属送到某医院住院诊治。医院检查结果认为是肝肿瘤，住