



余浩（任之堂主人）◎指导
曾培杰 陈创涛◎著

万病之源

任之堂

不可不知的养生误区



医生能陪你走多远？
错误的观念和养生误区
远远比无知更可怕！

可能原来你一直坚持的东西，就是你的万病之源。

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社



余浩（任之堂主人）指导
曾培杰 陈创涛 著

任之堂解说不可不知的养生误区

百病之源

中国中医药出版社
· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

万病之源：任之堂解说不可不知的养生误区 / 曾培杰，陈创涛著. —北京：中国中医药出版社，2014.1

ISBN 978-7-5132-1669-2

I. ①万… II. ①曾… ②陈… III. ①养生(中医) - 基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第249379号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路28号易亨大厦16层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河西华印务有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 787×1092 1/16 印张 15 字数 259千字

2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-1669-2

*

定价 35.00元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

医生能陪你走多远

任之堂每天过来的患者，他们的病不少都是疑难杂症，而且是全国各地求医无果的，这样的患者往往都很难治。

余浩老师常对我们说，常规的路子对他们来说走不通，我们要另辟蹊径，调气机升降，调脏腑，治疾病的因，而不是治疾病的果，不要被这些症状迷惑了。同时也要治观念，这些人往往都有错误的养生习惯，要让他们从误区中走出来，而不仅仅是开方治病。

就这样，我们每天都可以看到老师一边帮患者诊病，一边告诉他们要忌些什么。

你不能吃水果了，越吃子宫越长肌瘤。

你不能再喝牛奶了，越喝你结石越重，越吃越拉肚子。

你不能吃鸡蛋了，越吃肝胆越堵，吃到你胆囊发炎、胆结石。

你不能吃下火药了，越吃越上火，到最后没火了。

你不能喝酒了，越喝肚子越大，喝到你长脂肪肝。

你不能晚上跳舞了，越跳身体越虚，越跳骨头越脆。

……

而患者听到大都会反问道，水果不是美容的吗？不是说一杯牛奶，一个鸡蛋强壮一个民族吗？不是说上火发炎就用清热药吗……

于是老师不厌其烦地解释说，水果生冷伤人阳气，水果大都是寒凉的，很多水果都不是当季的，很多水果都含有残留农药，水果保存也要上药……

每天老师光在讲饮食养生禁忌上就花了大半的时间，每天都说得口干舌燥的，每天都在重复着几乎同样的话题。

学生们都很不理解地说，老师，您就少说两句吧，他们听得进去就听，听不进去就不要再讲了，这样下去您也要累垮的。

老师笑着说，既然当医生，就要对每一个病人负责，要让他们知道生病的源头，这些致病原因往往都是人们觉得理所当然毫无问题的，而这些要让他们



明白、接受就没那么容易了，所以我们要耐心地同他们解释。

你们想想，偶尔吃一些水果，对身体影响不大，但如果天天吃，那要损耗多少阳气啊！而且很多东西，譬如牛奶、水果、鸡蛋、肉类，这些如果吃多了，人体气机就要受阻，肠道就会不通畅，不通畅就会积累毒素，这就是很多病的因啊。

其实大家可以吃得更简单更朴素点的，青菜大米饭就够了，我现在每顿就吃一小碗饭，吃几口青菜，工作量也挺大的，但也不觉得缺乏什么营养，还照样脸色红润，精力旺盛。

这说明养生不是要多加多少营养，不是用加法，而是要用减法，要减少消耗，减少摄入高营养高蛋白的东西，这样你身体的气机才能流通起来，你的血液才会干净，你的神志才能清明，你的身体才能健康。

听着老师略带沙哑的声音，看着老师天天为了病人苦口婆心地说着，有时常常在病人的反问和诘难下，还是耐着心性为病人释疑，为了什么？为的就是让病人能走出这些养生的误区，摆脱错误的观念，因为如果一直误下去，就意味着他们的病不可能从根本上治好。

老师说，许多大众都以为是对的养生观念，我们通过中医的辨证，通过近年来大量的临床验证，发现这些时行的观念大都有问题，会造成很多时代病。这些观念很多已经是深入人心了，但我们还是要尽最大努力告诉大家，争取更多的人明白什么才是正确的养生观。

有一天，当老师看完病人时，叹了口气道，这样讲下去，能够劝导的仅仅是少数病人而已，绝大部分人还是生活在错误的观念的指导之下。就算是有最好的中医中药，但是这万病之源未除，病根就始终还在。看来，我们是需要把这些东西总结出来，公之于世，让更多人能看到。

老师的心始终牵挂着病人，希望他们都能够健康快乐地活着，这就是老师对病人的态度，而直到前段时间我们才深切体会到。

那一天老师跟我们讲医者父母心的道理。他说，生过小孩的人都知道，小孩子刚刚出生，每天二十四小时都得照看着，喂奶，换尿片，睡觉，盖被子等等，时刻都要看护着，等到两岁时就可以放宽点，但也不能离开父母的视线，怕走丢，或掉进水里，接触危险物什么的，也要时刻提防着，后来到孩子去幼儿园，小学……最后长大成人，工作……

父母陪着孩子走过大半辈子，给予他们成长的资源，同时也把自己一生的经验教训传授给他们，让他们能明辨是非，克服困难。



医生与病人也是这个关系，医者父母心，医生对待病人，就要像父母对待子女一样，不但要拉他们一把，而且还要告诉他们养生的准则，生病的根源，这样才能治好病，才能做个合格的医生。

那天老师用自己的亲身体会给我们讲医者的态度，那便是父母心啊，从此以后，我们对待病人的态度就真正地变了。

老师说，病人过来找你，不仅仅是来治病的，更是要搞清楚他们为何得病，医生有责任有义务告诉他们，这也是我们为何要办健康咨询活动，写养生误区的原因所在。

当时百二河旁边翠绿的柳树正迎风摇摆着，老师站在河岸上，指着河水说道，我们只是这时间长河的一滴水而已。你看黄帝、岐伯、扁鹊、张仲景、孙思邈，到近代的张锡纯、刘渡舟，还有刚刚仙逝的李可老中医，都是令人崇敬的，他们已经走了，而我们也会离开这个世界。

老师问我们，医生能陪病人走多远呢？

我们沉思了一下说，您不是时常告诉我们，医生只是帮病人度过一个坎而已，只是帮病人修理一下，调整一下方向盘，我们能陪他们的时间极短。

老师点头说，我们能陪病人走的路确实极短，但是我们要通过我们正确的养生理念让他们之后走得更健康更远，而不是让病人依赖医生，只知治病，不知防病。

老师手中拈了条柳枝说，就像这柳枝一样，一岁一枯荣，我们的生命是跳脱不出这时间的规律的，留不住，带不走，那我们能留下些什么呢？


我们望着那柳条，想到那句话“手中甘露常遍洒”，这洒的不是什么不死药，洒的是智慧水啊！

老师接着说，对，是智慧，是精神，是文化，是正确的养生观，就像这柳条，象征着绿色，春天，温暖，一股生生之气，而我们医生就是要让我们的精神化成一股春风，吹遍大江南北。

老师的一番话，点醒了我们，一直以来我们始终钻研医术，忘了思考这万病之源，忘了生病的因，我们老是扑在这果上，而病人也是这样疲于奔命。于是病人就越来越依赖医生，希望医生能治根，而医生也以为有病治病，理所当然，但为什么病人的病老是治不好治不完呢？

病人不断地换医生、医院，而医生、医院也不断地换思路换设备，但病始终还在，有些还越来越严重，越来越难缠，这是为什么呢？

是养生误区，是观念错误。



老师说，养生误区、偏见远远比无知更可怕，你的观念错误就可能让你一直错下去，离健康越来越远。就算是再高明的医生，再好的医院，再先进的设备、药物都没有用。就像你想美容，就拼命吃水果，越吃脸色越苍白，吃到手脚冰凉，吃到脾胃虚寒，吃到脸上长痤疮，吃到子宫长肌瘤……

但你却始终不明白，原来你一直坚持的东西，就是你的——万病之源，就是“你所不知道的养生误区”啊！

柳树依然迎风摇曳着，老师凝视着前面的百二河，仿佛这一切的一切都已经融入时间的长河之中。

看着老师那宽厚的肩膀，他手中依然拈着那根柳枝，迎着太阳，闪闪发光。

我们脑中突然闪过一句话：

医生能陪你走多远？

我们希望是，一千年，一万年！

陈创涛

2013年10月18日



误区在哪里

善于思考者，从生活中的小事就能得到很多人生的启发。

富康小区宿舍里，以前住的人还不是很多，只有我们跟王蒋，所以做饭简单，洗菜池很通畅，没有什么异味杂味。

后来人渐渐多起来了，宝松、向辉他们也纷纷住进来，这下富康小区的宿舍成了一个大家庭。大家庭有大家庭的特点，就是热闹了些。

大家轮流做菜，宝松的厨艺是相当不错，但他有个特点就是大大咧咧，什么饭渣菜叶都会往洗菜池倒，虽然洗菜池有一个过滤的网，但由于下面管道比较细，即便是一些细小的菜叶渣饭粒，越来越多堵在那里时，也渐渐出现问题。

果然，不多久洗菜池开始泛一些恶气臭气，同时伴随着池子下水没有以前那么快了，一倒水进去，要过好一会儿才能流干净，就好像一个人嘴巴里有了口臭，吃饭容易打饱嗝，得了胃肠炎，东西吃得很慢，消化得很辛苦一样。

大家也没怎么特别在意，既然有些臭味杂味嘛，那就多放一些洗洁精，多上一些洗衣粉，这样洗手池周围的污垢看似被清理了，也没有那么恶臭了，于是也就不以为意。

可好景不长，那些细菌病毒腐败物，虽然被洗涤剂洗去一部分，但洗菜池下面狭长的管道，因为菜叶阻塞，残羹剩饭壅堵，这梗塞没有彻底通开，不久恶臭杂味再次泛上来。当我们想用同样的办法清洁，却开始不管用了，因为洗菜池下水相当缓慢，没几天居然彻底堵死了，即使再多洗洁精除臭剂倒进去，它也下不去了，而且连清水都不能通下去，这时问题就大了，大家才开始警惕起来。

宝松拍拍胸脯说，没事没事。大家都说，怎么会没事呢？水池堵了，房东如果知道，会很生气的，他租房子给我们时，反复强调说，残羹剩饭莫往菜池里倒，垃圾千万不要倒进厕所里，因为这房子是二十年前的老房子了，当时的设计管道并不粗，很容易塞住。



大家当时并没有重视，这回居然彻底塞死了，该怎么办呢？

宝松便去找来细长的竹子，把洗菜池的盖子打开来，然后用竹子从上往下捅啊捅，边捅边往里面倒一些溶解腐败物的清洁液。原来这家伙有经验，以前他也吃过这样的亏，那些残羹剩菜塞住池子，他在家里也是用这办法。

刚开始我们也不以为然，就这样能捅得开？毕竟堵得那样厉害，而宝松却坚持认为没问题，看他捅得大汗淋漓，像是很有经验的老手一样，果然不到半个小时，他终于把管道里面的堵塞捅开了，池子刷的一下子快速往下通水，恶臭之气立即消失。现在把水一往菜池里面倒，迅速就漏下去，一滴不留，跟我们刚住进这富康小区来时一模一样，洗菜池又恢复了昔日的通透。

在经历过这件事后，大家马上达成共识，以后不许在洗菜池里丢残羹剩菜，残羹剩菜要丢进垃圾桶里。解决洗菜池的恶臭壅堵，不在洗洁剂，不在竹杖，洗洁剂跟竹杖都是治堵的手段办法，而在根源上不往里面丢垃圾才是保健预防之道。果然，这卫生的常识一旦形成，洗菜池至今都没有再堵塞、发恶臭过。

这就是正确的认识观念，往往比有效的治疗手段更重要的道理。

老师更是善于运用日常生活中的小事来譬喻疾病。比如有个司机有嚼口香糖的习惯，平时老爱头痛，口臭，颈椎不利索，他一坐在诊台前，说起话来，臭味熏人。

老师问他，口臭多久了。

他说，臭了几年了，我来这里不是要治口臭的，我这颈椎跟头部不舒服，我是来治颈椎跟头部的，口臭是小问题。

老师笑着说，虽然口臭是小问题，但它反映的却是五脏失调，五脏失调可不是小问题。

他疑惑地问，那我怎么失调了呢？

老师说，你口臭，脉象右关部上亢，不但有咽炎、食道炎，还有胃炎、肠炎，整个消化道都有阻滞，降得不好。肠胃以降为和，它降下不好，就犯上作乱，什么暖气、酸腐、口臭都来了。这些臭气往上冲，冲到头就头晕头痛，冲到颈部，颈部能舒服吗？在我们看来，你这个就是一个浊阴不降引起的问题。

于是老师给他开通肠六药，加上葛根汤，降浊以升清，通腑以缓急。果然五剂药后，他回来复诊，说头痛、颈僵好了七八成，可以不用嚼口香糖了，嘴一点不臭，我们在跟他问答之间已经闻不到那股味道了。

他高兴地说，这种感觉，几年以来，从未有过。



可一个多月后，他再次来复诊，原来老毛病又犯了，口臭，头痛，颈僵。他问老师，怎么办？

老师说，不是你问我怎么办，是你应该问你自己怎么办。疾病是要靠医生，但健康却要靠自己。你这口泛臭、头痛，看似是马桶的问题，其实是下水道出了问题，下水道堵住，只要把下水道通开，什么问题都解决。可通开后，你又不懂得马桶使用守则，又往里面乱丢东西，不久再次堵上。难不成要天天请个通马桶的师父到你家里吗？你不应该只想到怎么去请医生帮你打通肠道，更应该去思考我的肠道为什么会阻滞不通，医生只是个修理工，你才是自己身体的真正使用者。平时是不是海鲜、鸡蛋、大鱼大肉吃多了？是不是牛奶、烧烤这些高营养的东西吃多了？

他点了点头说，是啊，我就喜欢这些东西。

老师笑着跟他说，喜欢这些东西，就是喜欢上了疾病。胡吃海塞，现在是小问题，将来却可能是大问题，你必须少荤多素，保持肠道通畅，这样才是养生保健之道。


他这次终于听进去了，在吃了几剂药后，很快恢复了健康，从此也就很少再到任之堂来了。

老师常说，帮病人治病要怎么拔根？就是要带他走出养生的误区，走出疾病的阴影。凡事都有一个根源，尤其是疾病，因为有这样那样的误区，才有源源不断的疾病。

老师说，世界上没有断根的药，只有断根的方法，就是把误区纠正过来，你不往里面丢垃圾，他不堵住了，通透了，病痛就日日减少。这病还是自家生，最彻底的防病治疗手段，还得从自身来找。

《黄帝内经》上说，上工治未病。而这治未病，并不单是医生的问题，更是病人的问题，不走进养生误区，怎么会有疾病的烦恼呢？这种观念一旦树立后，人稍有病痛，便会从自身找原因去调整，而不会一下子就迷信抗生素、激素，也不会依赖大量的草药，因为他会反求诸己。著名的医圣张仲景在《伤寒论》中就是这样教大家反求诸己的，他说，一个人在伤寒初起时，四肢才刚刚觉得重滞难受，就要先去导引吐纳，出出汗，疏通疏通经络，不要令孔窍闭塞，这样疾病很快就会好。

看，最善于用汤药的医圣，他也不是建议病人，一有小问题就去吃大量的药，而是先找出问题根源所在。若是经络孔窍不通畅了，去导引吐纳运动保健；因为饮食不节引起的疾病，他说，要忌生冷、黏滑、肉面、五辛、酒酪、



臭恶等物。特别是后者，你远离了这些东西，就像是让洗菜池远离了残羹剩饭，让马桶远离了各类垃圾泥沙，这样它怎么可能壅堵呢？既然不可能壅堵，又怎么会发出恶臭呢？

看来，在源源不断的疾病面前，我们需要的不仅是各种治疗手段，需要更多的是觉悟，对健康与疾病、养生与保健各类知识的正确认识。正知正见，才能引导人走向健康。大部分疾病都是由于错误的认知引起的，治病不单要靠汤药针灸，更要靠正确的观念，观念对了，误区纠正了，疾病才能得到根治，这也是老师好几年前，就准备写养生误区的初衷。

病人反复地患病，实在太苦了。老师不忍病人苦，不忍医道衰，是故于此中，缘起大悲心。于是鼓励我们务必要写好养生误区，靠医药只能救一时一人的病，靠传播正确观念的书籍，却能够普救大众一生一世的病。

曾培杰

2013年10月18日

- 01 工作太忙，闲时锻炼 1
锻炼就是身体的磨刀石 / 吹毛用了急需磨
- 02 一天锻炼，顶上一周 2
运动过度也伤身 / 贵在坚持
- 03 起个大早，锻炼身体 4
早起锻炼要“必待日光” / 四季起居要有时
- 04 晚上锻炼，跑步跳舞 6
昼练养阳，夜练伤阳 / 养生锻炼要顺乎自然
- 05 坚持冬泳，有益健康 8
排艾烤背治腰疼 / 阳气不够，不宜游泳 / 风雨寒湿，该避就避
- 06 忙忙碌碌，操劳过度 11
心要恒静，身要常劳 / 只知有劳，不知有逸 / 王心荡，王禄尽
老住持的养生秘诀
- 07 精力充沛，不知劳累 14
养生更需要护短 / 人要懂得休息放松 / 生病起于过用
- 08 身体瘦弱，不干体活 17
人身如房 / 扫地与擦桌，皆可去病魔
- 09 晚上熬夜，白天补睡 20
熬夜赚钱，亏本买卖 / 一日不睡，十日不醒 / 晚上熬夜，如鱼缺水
按时睡眠，养生良药
- 10 晚上微醉，正好入睡 23
冷酒常饮，中风手抖 / 《红楼梦》里的酒文化 / 自饮长生酒，逍遥谁得知



- 11 吃饭说话，又看电视 26
食不言，食不视 / 胃炎的三点建议 / 吃饭说话、看电视与上越脉
- 12 散步说话，睡前聊天 29
散步说话也是个误区 / 《遵生八笺》中的散步法 / 《老老恒言》里的寝不语
男女话多导致的疾病
- 13 怒火吵嘴，对身无害 32
夫妻双双得癌症 / 怒则气上 / 《戒怒歌》
- 14 人在江湖，身不由己 34
一单生意一场酒 / 自己才是身体的主人
- 15 江山易改，本性难移 36
杯子与池塘的胸怀 / 六尺巷的故事
- 16 谈到养生，老了再说 39
拿命赚钱，拿钱买命 / 人要有时刻养生防病的意识
- 17 退休不作，应该享受 42
肠脑综合证 / 人越干活，活得越精神 / 吃多少做多少都有一个平衡
一日不作，一日不食
- 18 饮食健康，必然健康 46
健康长寿的枝末 / 没有一个健康长寿者是懒汉
- 19 宁可穿少，也要吃好 47
吃素的利益 / 由海水富营养化想到的 / 孩子为啥爱闹不听话
开一道疾病之门 / 穰岁多病，饥年少疾
- 20 早餐没吃，晚餐吃饱 51
三餐与三高 / 饮食之患
- 21 身体要好，补药勿少 53
尚补成风危害多 / 应季蔬菜最好吃 / 平淡之极乃为神奇
- 22 酒醉饭饱，那才叫好 55
饱食大饮，多得痔疮 / 肥肉厚酒，烂肠之物
- 23 鸡蛋牛奶，强壮民族 57
中药管一时，清淡管一世 / 大脑消耗能量的百分之七八十 /
神清则心火自降，欲少则肾水自生

- 24 增强体质，营养运动 60
能消化的才叫营养 / 粥油润肌肤，滋阴胜熟地 / 大动，小动，激动
营养运动要把握度
- 25 山楂减肥，绿茶瘦身 63
茶叶寒凉，体虚慎服 / 减肥茶的由来 / 南水北调，互通有无 / 两组减肥茶
- 26 饭菜不咸，干活没劲 66
五味过食容易导致脏腑失调 / 餐馆老板的苦惱 / 三个现象
- 27 辣椒宣散，活血美容 69
精神过亢之人不适合吃辣椒 / 湿疹可用杏苏五皮饮
- 28 饭后水果，帮助消化 71
饭后水果腹泻案 / 饭后水果心慌案 / 炉中添火与雪上加霜
- 29 大便秘结，上火困扰 73
便秘论虚实，方向要正确 / 冬天的笔芯，因寒而凝
- 30 咽喉肿痛，清热解毒 75
虚火慎用凉药 / 找到疾病的根源
- 31 慢性咽炎，多用含片 77
咽炎含片多伤脾 / 凉药久服，大损阳气
- 32 口腔溃疡，虚火上扰 79
口腔溃疡如火山口 / 唱歌运动发郁热 / 运动可健脾，疏肝歌一曲
- 33 眼睛干涩，眼药治疗 81
枸杞菊花茶与眼药水 / 只见树木，不见森林
- 34 面生痤疮，就是上火 83
治痤疮用养心活血通脉法 / 治痤疮在治心 / 人脸如花
- 35 身体烦热，冷饮降温 85
冰爽的代价 / 为什么中午不能浇菜 / 零食养病，主食养命 / 脏腑的哀嚎
当烧杯遇到冷水时 / 谁在残害我们的幼苗
- 36 身体怕冷，饮酒取暖 90
酒越饮越冷 / 由手电筒想到的 / 爬山、扫地、搓手皆可取暖 / 莫向外求
- 37 身体汗出，空调电扇 93
生活细节是疾病的起因 / 为寒湿大开方便之门 / 猛刹车的启示

- 38 鼻流清涕，过敏所致 96
 鼻炎与正气 / 雾遇冷为露，鼻受凉为涕 / 阳气输送达脑的三条路线
 高照当空，阴霾自散
- 39 腿脚抽筋，多吃钙片 98
 抽筋的专病专方 / 阳虚跟寒湿会引起抽筋 / 寒湿抽筋，温阳除湿
- 40 头发脱落，赶快补肾 100
 脱发也分虚实 / 根源就在饮食
- 41 头发枯黄，染拉吹卷 102
 发如树苗，宜顺性而为 / 抚摸动物看头发
- 42 脸上长斑，面膜美容 104
 脸上长斑，五脏相关 / 雨水阳光，春暖花开 / 斑色暗红，松土达木
- 43 化妆美甲，妆扮人生 107
 好妆扮之人多郁病 / 搓药泥的感悟 / 欢颜比美艳更重要
- 44 精神不好，茶来醒脑 109
 挑灯火，添灯油 / 花早发者必早谢
- 45 人常叹息，只知疏肝 111
 陈旧去，新水生 / 膈中气不足，肝胆郁不舒
- 46 牙痛牙肿，拔牙钻孔 113
 重用骨碎补，满口牙疼止 / 牙龈出血用竹茹 / 不能牙痛就拔牙
 薄荷辛凉解表，透发牙痛郁热 / 牙痛四药与叩齿功
- 47 脚汗脚臭，敛汗除臭 116
 臭汗为身体自救排浊 / 防水鞋与布底鞋
- 48 精满则溢，自然现象 119
 精满不思淫，神满不思睡 / 堤坝越高，蓄水越多 / 警犬的嗅觉
- 49 贫血缺钙，补血补钙 122
 贫血与杯子之喻 / 血脉与针线之喻
- 50 脾虚要补，人参白术 124
 心有千千结，肠道不通畅 / 要想富，先修路
- 51 心脏不好，丹参片好 128
 丹参片之忌 / 保心丸也分温凉

- 52 不孕不育，大补腰肾 130
桂枝汤合逍遥散治不育 / 疏肝宁心胜补肾 / 养精种子，开闸放水
- 53 瘀血体质，活血化痰 132
气虚是因，血瘀是果 / 添水拌粥法 / 阳气足，血脉通
- 54 小儿感冒，体虚要补 135
小儿两大病机 / 《红楼梦》中的饥饿法 / 食复与损谷
- 55 小儿厌食，山楂消食 137
桂枝汤强心阳 / 冰冻断人种
- 56 小儿咳嗽，止咳化痰 139
咳嗽是身体的自救反应 / 从整体治咳嗽
- 57 小儿体弱，营养不良 141
药房里的兰花 / 耕田种地悟养生
- 58 白带异常，需要消炎 144
要改变潮湿的环境 / 从源头上治理
- 59 女人痛经，正常现象 146
足寒伤心，民怨伤君 / 痛经避寒凉，姜枣参汤好
- 60 乳腺增生，没啥问题 148
四小不可轻 / 乳三药牡蛎、橘叶、丝瓜络 / 计较是贫穷的开始
- 61 痛风难好，尿酸过高 151
痛风脚肿，扶正拍打 / 尿酸高背后的真正原因——五脏失调
- 62 消渴治疗，滋阴降火 153
冬天土干裂，阳虚口干渴 / 苍术羌活茶，泡水止消渴 / 三消关键在中焦脾胃
- 63 一种疾病，一种药物 155
中医是整体观 / 治病就是治其首脑 / 中药跟西药不冲突
- 64 放大疾病，吓倒自己 157
不把疾病挂心头 / 智者的教诲 / 松树的启发
- 65 一有病痛，马上吃药 159
姜枣茶，感冒方 / 一种错误的习惯导致一种疾病 / 以志帅气，以静制动
- 66 有病熬熬，不忙治疗 163
古怪疾病，皆从气得之 / 感动的泪水

- 67 看病服药，不看医嘱 166
另类的医嘱 / 镰刀生锈之喻 / 不服药得中医
- 68 看看片子，开开药方 168
四诊合参很重要 / 中医看病要见到人 / 医生看病不是猜病，更不是在赌博
- 69 夏天出汗，不宜吃药 171
用药如用兵，有病贵早治 / 要顺应节气来治病
- 70 患了胃痛，不吃中药 173
心痛欲死，速觅元胡 / 香砂六君子，培土以生金 / 半夏泻心，寒热并用
- 71 病情复杂，药量要大 175
日咳三焦火，夜咳肺间寒 / 用药如狙击，一枪一个准
- 72 药要喝饱，才能起效 177
药汤过量，肠胃乃伤 / 汤药需一定浓度方能起效
- 73 OTC安全，随便服用 179
中药是因人而治 / 非处方药也须辨证
- 74 中成药丸，只治小病 181
小药丸见大功效 / 妙治胸闷 / 凭脉辨证用成药
- 75 不辨证候，吃中成药（一） 183
小柴胡颗粒加午时茶冲剂 / 脏腑是根本，病痛是标
- 76 不辨证候，吃中成药（二） 185
小柴胡升肝脾，霍胆丸降胆胃 / 提壶揭盖法
- 77 开点好药，病根拔掉 187
六腑通畅才是大补 / 好药不在价高 / 同仁堂与康熙的传说
- 78 疾病疑难，全靠医生 190
中医不是在看人的病，而是在看病的人 / 治病与修车 / 郭玉的四难治
- 79 身体病重，活不长命 193
锄头使用寿命在人 / 寿自宽心来 / 松寿千年，人寿百岁
- 80 生病吃药，不戒房劳 196
延年益寿美容方 / 年老壮阳，枯柴点火 / 房劳六忌
- 81 手到病除，交给医生 199
湿性趋下，易袭阴位 / 神奇的吊痧拍打法 / 自己当自己的医生