

养生治病理念 科学解读

常见多发病症 调理真法

· 医学专家指导 精彩连连看 ·



养生治病 那些事

魏陵博◎编著

春季**养肝**防风邪；夏季**养心**调饮食；秋季情绪要容平；冬季**进补**好时节

泻肝火与“二桃杀三士”的左金丸；中医里的青龙、白虎、真武三汤
有**解酒的妙药**吗？中医治疗心悸**小妙招**；完全吃素**胆固醇**还会升高是咋回事？

头痛脑热，跑肚拉稀，谁看中医？悬丝诊脉与锣鼓听音；采**好药**，懂时节



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

养生治病 那些事

魏陵博◎编著



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

养生治病那些事 / 魏陵博编著. — 青岛 : 青岛出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5436-9348-7

I. ①养… II. ①魏… III. ①养生 (中医) — 普及读物 IV. ①R212-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第082468号

- 书 名 养生治病那些事
编 著 魏陵博
出版发行 青岛出版社 (青岛市海尔路 182 号, 266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
责任编辑 尹红侠 徐 瑛
封面设计 祝玉华
照 排 青岛新华出版照排有限公司
印 刷 青岛炜瑞印务有限公司
出版日期 2013年6月第1版 2013年6月第1次印刷
开 本 16开 (710mm × 1010mm)
印 张 19.5
字 数 200千
书 号 ISBN 978-7-5436-9348-7
定 价 29.80元
编校质量、盗版监督服务电话 400-653-2017 (0532) 68068670
青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。
电话 (0532) 68068629



前言

随着生活水平的提高,人们越来越关注自身的健康问题,也有了闲情逸致关注起了自己的言行举止,于是有许多养生保健的书籍应运而生,有点“乱花渐欲迷人眼”了,因此,也引动我想“自在娇莺恰恰啼”。我想写一本谈中医、谈养生、谈治病的科普书籍,它不是单纯告诉人们吃五谷防百病,也不是重在宣扬治病的秘方奇术,而是想告诉人们中医关于养生治病的理念,应是一本讲中医的科普书。

想把中医的一些问题科普化从而让大家理解是个不易的事儿,例如,阴阳五行是怎么回事儿?中医和道家的关系如何?把脉有无道理?春夏养阴还是养阳?上火是什么原因等等。我学习应用中医二十年了,怎样把这些问题轻松明白地告诉大家是个首要的命题,不能总是讲“中医理论认为,春天肝木当令,故而春当养肝”。无疑,“春季养肝”是正确的,但是不能以一句“中医理论认为”而带过,要想办法找出背后的原因。我学习中医的时候觉得很枯燥,如果我写的科普书也味同嚼蜡,谁有心思读一位无名氏之作呢?尤其在当今“微博化”的时代,没有人耐着性子去感受140个字以外的信息。

所以如何去写一直困扰着我,毕竟自己手中无生花之笔,胸中乏锦绣之心。偶读南怀瑾先生之《论语别裁》,他书中说,台湾的大学生蔑称教政治课的老师为“三四教授”,意思是“三民主义、四书五经”的说教听来不爽,可是,南老给学生讲了几次课却大受欢迎。我读了南老一些关于中国传统文化的书,并无晦涩难懂之感,反而觉得妙趣横生,这给我很大启发。南老能将《论语》、《大学》等难懂的经典介绍给人们,我也可以将中医介绍给大家,所以,在写这本书的时候采取了以讲故事来阐述医理的方法,当然,我的学养难及南老之万一。这些故事的作用除了托事言理之外,最大的作用是调味儿,可以使您读得不累。许多故事、诗词我在闲时读过或听过,在我脑海里如雪泥鸿爪,未必精确,此时就借助互联网一查。大家不妨抱着听京剧封箱戏《十八扯》的态度玩味,如苏轼的诗:“泥上偶然留指爪,鸿飞哪复计东西。”

写这本书还有一个动力,就是每周在青岛广播电台有一档《博士大讲堂》

节目,由我给市民讲述中医养生治病的话题,每周都要交两千字的讲稿,自2010年起至今两年多了,颇受听众的欢迎。只好“才非干宝,雅爱搜神,闻则命笔,遂以成编”,共积累了20余万字。我将章次重排,添加纲目,遂成《养生治病那些事》一书。本书养生部分从春节写起,一直写到了四季养生;关于饮酒的话题和上火的话题源自我的博士论文和科研课题,写出来也算是科研的实用化;然后用浓墨重彩讲述了中医的产生、怎样看待中医疗效、阴阳五行学说和五脏、脉诊原理,希望大家对中医有一个正确的认识,里面也夹杂着养生治病的小窍门;因为我从事心血管专业,所以最后专门用三章的篇幅讲了关于高血压、冠心病、高血脂的知识,在后记中谈了我对中医学发展的观点。

如果大家读了此书后,对自己的养生保健有所裨益,对中医学有了一个初步的认识,我的心愿就算达到了。限于作者本身并未受过文史方面的专门教育,文中难免有些错误,贻笑大方,所以恳请方家批评指正。

魏陵博

2012年4月14日于青岛

孩提时代听姥姥讲过一个故事，这个故事一直激励着我，我家在鲁西北平原上，清末民初当地出了一个异人，名字叫麻智仁，据说此人颇有些道行，乡里有许多人想向他学道术，他说：“现在时机未到，我就要云游四海，待到县衙大堂上的马粪一尺厚的时候我才会回来。”说完之后，此人就不知所终了，他的话大家都不信，堂堂县衙大堂会成为马厩吗？慢慢地人们淡忘了他。

转眼到了1937年，鲁西北平原沦陷了，日本鬼子将县衙做了马厩，马粪很快积了一尺厚，一个老道士出现在平原的村郭乡间——麻智仁真的回来了。许多人要跟他学艺，他不置可否，只是向东朝渤海方向跑去，许多人不怕劳累，披星戴月地跟着他跑，希望能得到他的赏识，跑啊跑，跑到渤海边，麻智仁凌波踏浪而去。大家望洋兴叹，只有一个傻子义无反顾地冲进海里，他也荡荡悠悠地漂在海上，和老道士挽手远去了，其他人想追却都落入海水里，麻智仁再也没有回来。

这个故事激励我做一个“书虫子”，我想起在小城准备考研时的情景，白天在喧闹的医院上班，晚上独坐斗室挑灯夜读，远没有别人“美酒加咖啡，一杯又一杯”来得称心快意。有时也想，当真能考上吗？也有浮躁之心，也有想放弃的时候，也存了气馁之心，此时，我就想想麻智仁的故事，只有痴心者才能学道，否则就会功亏一篑。易中天教授将读书和学习分成两回事，读书是个惬意悠闲趣事，学习是谋生的苦差事儿，学习的过程是体力、智力、毅力的统合，没有个木石的念头是成功不了的。人有个木石的念头才能物欲不侵，“一簞食，一瓢饮，回也不改其乐”，这是孔子的弟子颜回学习的境界。我见贤思齐，摒诱惑，戒悠游，痴心学医，勤于临证，我不能保证治好每个人，却能保证为每个人好好治，这样等我到七十岁的时候，也能自豪地讲：“既不为碌碌无为而羞耻，也不为虚度光阴而悔恨。”

大家如果想知道一些养生治病的道理，并且能够身体力行，就也要存点痴心妄想，一篇一品地读下去，就好比读了武林秘籍的“易筋经”，自然会脱胎换骨，对身体大有好处。

目 录



第一章 过年的章法

中国人忙年特有章法,所谓没有规矩不成方圆嘛,没有章程就成了一锅黏粥没个豆了。喝腊八粥、吃腊八蒜、糖瓜、包饺子、蒸年糕、吃年夜饭、贴春联……其实这些行为都与健康有关。

春节序幕——“腊八小年” / 2

腊八粥 / 2

腊八蒜 / 3

腊月二十三吃糖瓜 / 3

以饴糖为主药的名方——小建中汤 / 4

春节大戏——“三十初一” / 4

大年三十吃饺子 / 4

大年三十蒸年糕 / 5

除夕夜饮屠苏酒 / 5

贴春联 / 6

守岁 / 6

初一拜年、不动扫帚、给孩子压岁钱 / 6

春节是亲情的盛宴 / 7

调理情志的四七汤 / 8

通治六郁的越鞠丸 / 9

正月初五迎财神 / 9

初五大扫除 / 9

初五吃饺子 / 10

初五迎财神 / 10

第二章 节后调养谈睡眠

睡前热水浴足有助于失眠的治疗,可在水中加入合欢花、合欢皮、红花等,有舒筋活血、安神定志的作用。食疗对睡眠有辅助作用,注意避免偏食油炸、鱼肉类食品。清淡饮食则不上火生痰,保持气血通畅、六腑通畅,睡眠就会变好。

好睡眠养精神 / 12

囊萤映雪 / 12

凿壁偷光 / 12

黄粱一睡梦 / 13

酣睡的秘密 / 14

人类睡眠通昼夜 / 14

心静神安睡方足 / 15

阳气入阴人安卧 / 15

营气 / 15

卫气 / 15

酣睡的诀窍 / 16

睡眠姿势有秘诀 / 16

卧具选择安乐窝 / 17

“睡眠十忌”要掌握 / 18

睡前禁忌 / 18

睡中禁忌 / 18

醒后禁忌 / 18

失眠防治方法 / 19

睡前足浴 / 19

三线放松睡眠法 / 19

食疗促睡眠 / 19

中医安神治失眠 / 20

中医安神法之一：重镇安神 / 20

重镇安神药——朱砂 / 21

朱砂安神丸 / 21

治疗惊悸失眠的方子——磁朱丸 / 22

重镇安神、补益心肾的散剂——枕中丹 / 22

重镇安神药——珍珠、琥珀粉 / 22

中医安神方法之二：滋养安神 / 23

养肝血清热的酸枣仁汤 / 23

通过清心火治失眠的黄连阿胶汤 / 23

补养气血的归脾汤 / 24

中医安神方法之三：祛邪安神 / 24

第三章 莺莺燕燕春春

春季应多吃点初生的嫩芽、嫩菜,以应春生之气,荠菜、马齿苋、小蓟、甜菜、榆钱等野菜禀受春生之气,略微苦寒;许多带叶的绿色蔬菜,如菠菜、油菜、生菜等,可以清肝火,清血热。

春捂何时方始休 / 26

五招解春困 / 27

调配五谷 / 27

渐减衣服 / 28

活动筋骨 / 28

吐纳肺腑 / 28

春睡充足 / 28

春季为何要养肝 / 28

春季养肝吃嘛好 / 29

肝阳上亢,肝火旺者适当进食酸性食物 / 29

肝气横逆,克脾犯胃者适当进食味甘食物 / 30

肝郁气滞者适当进食辛味食物 / 30

春季多吃初生的嫩芽 / 30

春季为何防恼怒 / 30

春季如何防恼怒 / 32

无际大师心药方 / 33

春季宜防风邪 / 33

第四章 为考试支几招

大脑自己不会贮存能量,如果心脏停跳,大脑贮存的氧仅够6分钟,所以在考前吸氧不会对考试带来太多额外的获益。

考试先调神 / 36

专心致志,超然物外 / 36

一张一弛,文武之道 / 37

考试吃嘛好 / 37

早餐应吃好,切不可空腹 / 37

午餐应该吃饱吃好 / 37

晚餐适量 / 38



三餐后加吃水果 / 38

考试是体力活儿 / 38

平时加强锻炼 / 38

考前适当兴奋,但不可过于兴奋 / 39

保证充足的睡眠 / 39

考前吸氧没必要 / 39

考试要有毅力 / 40

首先要相信付出就有回报 / 40

对不懂的知识要有蚂蚁啃骨头的毅力 / 40

对考试要有一个良好的心态 / 40

考后善调养 / 41

考后调养误区一:考后狠吃一顿 / 41

考后调养误区二:考后狠玩一次 / 42

考后调养应少吃足睡 / 42

考后调养应以安静、安抚、安慰为主 / 42

第五章 夏日荷花别样红

夏季应较冬季多喝水,还要采集自然界的阴气,如在鹅卵石上、在沙滩上赤脚行走,引火下行。赤足可以刺激足底,而人体的足三阴经都是从足趾起始的,相当于对人体的“三江源”进行了一次疏浚。

初夏养生好时节 / 44

仲夏养心调饮食 / 45

用新麦煮粥来清心降火 / 45

夏季饮食宜食酸味、甘味、苦味、咸味,性偏寒凉之品 / 46

夏季不要过于贪凉饮冷 / 46

季夏三伏防暑湿 / 47

“上下分消”调理法 / 48

冬不坐石,夏不坐木 / 48

春夏养阴还是养阳 / 48

对夏季出汗的看法 / 50

适当出汗能排除邪气,降低体温 / 50

适当出汗对皮肤有润泽作用 / 51

病理性出汗的应对措施 / 51

出汗后应注意的问题 / 52

第六章 长夏之际健脾土

空山新雨后,马齿苋田间地头到处都是。选用幼嫩的马齿苋,除去须根,洗净后用沸水煮熟,加入蒜泥食醋等调料,就算把预防夏季感染性腹泻的方子配齐了,天然无毒,经济实惠。

多湿季节防泄痢 / 54

防泻痢的生大蒜和米醋 / 54

“天然抗生素”——马齿苋 / 55

健脾止泻的中成药——参苓白术丸 / 55

保健脾胃的穴位按摩法 / 55

温脾止泻的中成药——理中丸 / 55

调理肾阳亏虚的中成药——四神丸 / 56

夏末秋初养脾时 / 56

首先,忌过度贪凉饮冷 / 57

其次,最好穿纯棉衣服,并勤换洗 / 57

第三,避免沾湿淋雨 / 57

第四,长夏宜食芳香渗利之品 / 58

第五,健脾应首戒苦思 / 58

第七章 天凉好个秋

秋季草木凋零,秋风萧瑟,给人一种凄凉悲伤的感觉。过于悲伤则易伤气,中医称为悲则气消,日久使人意志消沉,免疫力低下,易产生抑郁,因此,要注意情志养生,做到从容安静。

中医是如何认识秋乏的? / 60

秋季的衣食起居 / 60

秋季衣着 / 60

秋季运动 / 60

秋季食补 / 60

秋季药补 / 61

秋季起居 / 61

秋季情绪要容平 / 62



第八章 中秋月圆人团圆

桂花芳香,可制糕点、糖果、酿酒,其味辛、性温,可以散寒、化痰、止咳。用于牙痛、咳喘痰多、经闭腹痛等症。以干桂花2克泡茶,可以暖胃止痛,润肺止咳,并有美容作用。

八月桂花香 / 64

中秋节的来历 / 65

中秋节吃月饼 / 66

月饼的保存与品尝 / 67

月圆人更圆 / 67

酒饮半醉好 / 68

中秋节不忘农事 / 70

第九章 阳潜阴毒话寒冬

冬季,偏于阳虚者宜吃牛肉、羊肉、狗肉、韭菜等,偏于气阴不足者食补以鸭肉、鹅肉为好。冬季每日晚餐喝一小杯酒,可以起到舒筋活血的作用。冬季切忌食黏、硬、生、冷的食物。

冬季养生保护啥? / 72

冬季是生命的关口 / 72

冬季要防旧病 / 73

冬季好进补 / 73

冬季应对鼻炎 / 74

过敏性鼻炎患者应避免过敏原 / 74

要加强自身的抵抗力 / 74

专治鼻炎的苍耳子散 / 74

治疗慢性咽炎的苦酒汤 / 75

治疗鼻炎的按摩方 / 75

人老脚先老 / 75

与痹症有关的风、寒、湿三种邪气 / 76

减轻腰腿的负重 / 76

注意保暖 / 77

注意养肾 / 77

采用饮药酒的方法治疗腰腿痛 / 77



采取理疗的方法治疗腰腿痛 / 77

过暖不是福 / 78

第一,房间温度适宜 / 78

第二,室内湿度要适宜 / 78

第三,室内应定时通风 / 78

第四,一定要多见阳光 / 79

胃寒患者如何过冬 / 79

注意胃部保暖 / 79

细嚼慢咽 / 80

采取灸法 / 80

加入温中祛寒的药食 / 80

中药治疗 / 80

第十章 “治未病”要靠保养“精气神”

人养生到底养什么?我告诉你,就养精气神。精充、气足、神全,是健康的保证;精亏、气虚、神耗,是衰老的原因。

人身有三宝 / 82

什么是三宝之一——气 / 82

什么是三宝之二——神 / 83

什么是三宝之三——精 / 83

养精蓄锐的法门 / 84

培补正气的法门 / 85

养气从养肺做起 / 85

养气需注意饮食调护 / 86

养气需进行适当的体育锻炼 / 86

心中事少可养神 / 87

登山三分法的启示 / 87

第十一章 怎知是健康

以前的中医没有现在的仪器,怎么判断这个人是否健康呢?主要有两个方法,一是观察,一是推测。观察不是瞎看,得有望闻问切四门功课,推测不是胡诌,得阴阳五行、天人相应的道理,其科学道理在于白箱、黑箱、灰箱三种认识事物的方法。

隔皮猜瓜的中医理论 / 90

白箱的定义 / 90

黑箱的定义 / 90

灰箱的定义 / 90

有果必有因 / 91

中医诊断三原理 / 92

中医诊断原理一:司外揣内 / 92

中医诊断原理二:见微知著 / 93

中医诊断原理三:知常达变 / 93

扁鹊其人 / 94

望而知之谓之神 / 95

望诊四科——神色形态 / 96

中医望神 / 96

中医望色 / 97

中医望形和态 / 98

闻以耳占,问以言审 / 98

中医闻诊 / 99

中医问诊 / 99

第十二章 上火伤人气

人类心脏必须在一定的心率范围内工作,而且正常范围内,心率越低,寿命越长。所以避免心肝火旺、减少紧张情绪,是长寿的重要法门。

火与元气不两立 / 102

要命的“寒石散”——壮火 / 102

暖风熏得游人醉——少火 / 104

壮火、少火的另一种解释 / 104

上火的表现有哪些? / 105

心火旺的表现 / 105

肺火旺、肝火旺、胃火旺的表现 / 106

脾胃有火的表现 / 106

胃肠道积热的表现 / 106

如何泄心火 / 106

泄心火的方子——大黄黄连泻心汤 / 106



- 泄心火的另一个方子——导赤散 / 107
- 泄肝火与“二桃杀三士”的左金丸 / 107
- 泄肝火的方子——泻青丸 / 107
- 泄肝火的另一个方子——左金丸 / 108
- 泄脾肺伏火的妙方 / 109
- 泄脾火的方子——泻黄散 / 109
- 泄肺火的方子——泻白散 / 110
- 治肾火取诸阴 / 110
- 滋肾阴的六味地黄丸 / 111
- 关于热毒证和冠心病的试验研究 / 111
- 试验结果的解读 / 112
- 上火组患者喜食肉类或辛辣 / 113
- 上火组患者比不上火者肥胖,容易患糖尿病,血脂更高 / 113
- 上火组房颤、早搏者比不上火组多 / 114

第十三章 论胖瘦

中医把肥胖分为两种,一种是胖而能食,见于青壮年;还有一种是胖而食少,疲乏无力,我们称为形盛气虚,见于老年人或2型糖尿病患者。前者应清胃泻火,后者应健脾补肾。经过调节饮食,保持一个阳光快乐的心态,再加上适当的体育锻炼,每个人都会有一个苗条的身材。

- 什么是肥胖? / 116
- 肥胖是怎么引起的? / 117
- 与肥胖相关的基因——“节约基因” / 117
- 与肥胖相关的另一个基因——“肥胖基因” / 117
- 如何解决肥胖问题 / 118
- 预防肥胖应从小做起 / 118
- 减肥应严格控制饮食摄入量 / 118
- 坚持持之以恒的体育锻炼 / 119
- 不要滥用减肥药 / 119
- 从中医角度谈肥胖 / 119
- 推荐几款减肥茶 / 120
- 宋玉描写的美人 / 120
- “好细腰”和赵飞燕的故事 / 122

突然消瘦要警惕 / 123
 中医内科“四大证” / 123
 中医儿科“四大证” / 124

驱虫 / 125
 强壮孩子的捏脊疗法 / 125
 养胃之品——锅巴 / 126
 两个健脾助消化的古方 / 126

第十四章 饮酒的学问

《养生要集》言：“酒者，能益人也能损人，饮之失度，体气使弱，精神侵昏。”《食物本草》言：“酒，热壅伤心，动火助欲。”《本草纲目》指出：“痛饮则伤神耗血，损胃亡精，生痰动火。”

酒的历史 / 128
 人为什么会醉酒 / 129
 有解酒的妙药吗？ / 129

解酒中药——葛花 / 130
 解酒中药——玫瑰花 / 130
 解酒中药——枳椇子 / 130

各种常见酒类的主要成分 / 131

葡萄酒 / 131
 黄酒 / 131
 啤酒 / 132
 白酒 / 132

中医认为酒是一种药 / 132

酒的中医功效 / 132
 湿热证候的具体表现及小验方 / 133

适量饮酒对冠心病的保护作用 / 134

过量饮酒肯定有害 / 134

饮酒是心脑血管性疾病的重要危险因素 / 135
 饮酒对血压的影响 / 135
 饮酒对血脂的影响 / 135
 饮酒对血糖的影响 / 135
 饮酒对生殖功能的影响 / 136



饮酒对癌细胞的影响 / 137

关于适量饮酒的概念 / 137

我国建议每日酒精摄入量不应超过 15 克 / 137

其他国家关于饮酒量的规定 / 137

目前对饮酒的科学态度 / 138

第十五章 从头细说中医

药有君臣佐使,以相宣摄合和,宜用一君二臣三佐五使,又可一君三臣九佐使也。任何一个方剂,并非是药物的随意堆砌,而是有主有次的,是有一定组方规则的。

中医源于本能和巫祝吗? / 140

中医是圣人之言吗?——仓颉造字 / 143

中医是圣人之言吗?——圣人孔子 / 144

中医是圣人之言吗?——圣人伊尹 / 146

中医是圣人之言吗?——圣人神农 / 148

《神农本草经》的主要成就 / 149

什么是“七情和合” / 149

第十六章 分离“医”、“道”的张仲景

有许多疑难杂症,甚或不治之症,有的人就打发到中医这里来了,这样的疾病搁谁手里都是扎手的刺猬,还有的什么都往中医上凑合,成了“中医是个筐,啥都往里装”了。最可恨的是有的人打着中医的旗号宣扬专治什么不治之症,吹大话,造谣言,贴小报,大家千万别上当。

严刑峻法和约法三章 / 152

《黄帝内经》为托古之作 / 154

《黄帝内经》成书时代考证 / 155

《黄帝内经》中《素问》和《灵枢》的涵义 / 156

“道家四神”的由来 / 157

“四神”之说在古代生活中的应用 / 159

“四神”之说与季节变化有关 / 159

“四神”之说成为天人相应的依据 / 159

“四神”之说应用于行军布阵 / 160