



身边的

# 中医智慧



主编：张明 王洪震 孙建群

# 身边的中医智慧

主编 陶 凯 王光强 步雪梅



山东科学技术出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

身边的中医智慧 / 陶凯, 王光强, 步雪梅主编.  
— 济南: 山东科学技术出版社, 2018.9

ISBN 978-7-5331-9652-3

I . ①身… II . ①陶… ②王… ③步… III . ①中  
国医药学 IV . ① R2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 176613 号

责任编辑: 冯悦

装帧设计: 孙非羽

---

**主管单位:** 山东出版传媒股份有限公司

**出版者:** 山东科学技术出版社

地址: 济南市市中区英雄山路 189 号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

**发行者:** 山东科学技术出版社

地址: 济南市市中区英雄山路 189 号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098071

**印刷者:** 山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司

地址: 山东省临沂市高新技术产业开发区新华路东段

邮编: 276017 电话: (0539) 2925659

---

开本: 889mm × 1194mm 1/32

印张: 8.75

字数: 181 千

印数: 1-2000

版次: 2018 年 9 月第 1 版 2018 年 9 月第 1 次印刷

定价: 29.80 元

陶凯（1953~），国家名老中医药专家，第六批全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师。曾任山东中医药大学附属医院肺病科主任、山东中医药大学内科教研室教授、山东中西医结合学会呼吸病专业委员会主任委员、中国中医药学会老年医学会常务理事兼肺系专业委员会主任、中国老年学学会中医研究委员会副主任委员、中国老年保健康复专业委员会副主任委员、山东老年医学会膏方委员会主任委员、山东中西医结合学会职业病专业委员会副主任委员。2004~2013年先后担任山东省卫生厅SARS、禽流感、甲型H1N1流感及H7N9禽流感专家组成员、副组长，参与制订防治方案、抢救重症患者、进行培训讲座等工作，荣获省政府奖章。

擅长中西医结合的方法治疗肺间质纤维化、慢性阻塞性肺疾病等，形成特色，赢得社会认可。研制国家新药“金贝口服液”，2004年作为课题负责人承担“863”国家重点科研课题肺痹片的研制。

2001年12月、2004年8月两次应邀赴韩国庆熙大学讲学，2010年8月应邀赴马来西亚中医药学会讲学。2008年6月至2011年6月担任香港中文大学客座教授，香港东华三院广华医院顾问中医师。

曾在国家级、省级医学刊物发表医学论文六十余篇，其中以第一作者在国家级医学刊物发表论文四十余篇。参与编写学术著作十余部（主编两部）。承担科技部、国家中医药管理局、山东省科技厅、山东省卫计委科研课题十一项。

王光强，男，山东大学齐鲁医院（青岛）呼吸内科副主任医师。

1993年7月毕业于吉林大学白求恩医学部。2008年10月获山东大学齐鲁医学院硕士学位。先后在山东省胸科医院、青岛大学附属医院工作，2013年12月开始在山东大学齐鲁医院青岛院区工作至今。先后在上海交通大学医学院附属新华医院、上海长海医院、上海市肺科医院进修学习。

长期从事呼吸内科诊疗工作，同时对中医有着浓厚的兴趣。2016年12月，师从山东中医药大学附属医院陶凯老师，深受陶老师中医思想的影响，切身感受到祖国医药的神奇，同时对中医理论有了更深入的理解。

先后获得山东省政府“抗击非典个人三等功”，山东省科学技术协会“先进工作者”，山东省卫计委“抗震救灾优秀共产党员”等荣誉称号。

欢迎微信关注“齐鲁医院呼吸科王光强”，希望成为与您交流的平台。



---

## 前 言

---

看到现在有人对中医极不信任，甚至进行攻击，就仿佛看到了多年以前我的样子。

15年前，我认识了陶凯老师，亲眼见证了陶老师利用中医诊治疾病的大量案例，切身体会到了中医药的神奇疗效，逐渐改变了我对中医的认识。两年前，我正式拜陶教授为师，在跟诊看病的过程中，在陶老师的言传身教、循循诱导下，我对中医药的神奇疗效有了更进一步的感触，逐渐改变了我的思维模式，不自觉地用中医的眼光看待身边的一切，渐渐有了一些感悟。

作为西医院校毕业的医生，20多年来，我一直从解剖学、生理学的角度看待疾病。现在换了一种思维认识人体：人不过是天地之间的一个组成分子，人体的一切功能都是用来适应天地宇宙的，疾病的发生是在这个适应过程中的不和谐造成的。西医关注的是哪种病毒、细菌，或者哪个受体出了问题，中医则是冷静地分析这些病毒、细菌千百年来一直存在，为什么会现在发病？风、寒、暑、湿、燥、火六淫带来的疾病，不知要比病毒、细菌引发的疾病多多少倍。所以西医培养的是唯证据论的科学家，中医培养的是辩证思维的哲学家。

对于胃出血的患者，西医教科书上的治疗方法之一是饮冰盐水，这样可以收缩胃血管，起到止血的作用。中医是用麻黄、吴茱萸、半夏、白芨等组成的方剂治疗，但需要“热饮之”，



这和西医的思路大相径庭。原来中医在收缩血管、修复黏膜的同时，还考虑到热饮可以让身体的血液向体表分布，从而减少内脏的血液，从根本上治疗胃出血。应用冰盐水只是当时止血，却让患者的皮肤收紧，血液向内脏集中，事后胃出血可能会更严重。所以中医想得更加长远，就像下棋，西医能看到两步以后的形势，而中医看到的是三步以后的变局。

中医讲究吃应季之物，从这个道理上讲，雪糕就应该冬季吃。也的确是如此，冬天我们可以吃些冻柿子、冻梨，此时人体的血液分布在内脏居多，有能力消化。冬天吃冷的，可使皮肤收敛，利于闭藏。这时候如果洗桑拿，让皮肤开泄，则易感冒。所以有的人“洗一次桑拿感冒一次”，就不奇怪了。夏天则相反，喝热水会更解渴，因为热水更容易“生津止渴”。解暑药藿香正气水，都是由辛温发散的药组成，并且要用酒精作药引子。“用热远热，用寒远寒”，所以老百姓讲的“冬吃萝卜夏吃姜”，就充满了中医的智慧。冬天以清淡收敛为主，夏天则以温胃发散为主。

现代人的做法正相反，夏天待在空调房里，经常吃冷饮，积攒了一夏天的寒气，如《内经》所说“夏暑汗不出者，秋成风疟”，到了秋天，鼻炎、哮喘等疾病发作，甚至发高热。所以我们常说“冬病夏治”，要想秋冬季节不犯哮喘、鼻炎，就要从夏天入手，三伏天里，尽情锻炼，这时候少睡觉、多出汗并不难受，如果是冬天里出汗，就特不舒服。“三伏贴”的作用就是在一年中最热的时候，协助人体发散，这时如果少吹空调、多跑步，也会起到和“三伏贴”一样的作用。

自从领会了这些中医的道理，最大的受益者就是自己。

“虚邪贼风，避之有时”，只要顺应天地的节律，避开“六淫”的伤害，就不容易得病。感谢陶老师多年来的言传身教，毫不保留地谆谆教诲，也感谢同科室的刘宝义先生，使我在学习中医的路上没有跑偏。师从陶老师时间不长，还谈不上入门，仅仅是在门缝里窥见一角。这也足以让我感觉到中医的深奥，不由自主地变得谦卑起来。

本书是在师从陶老师学习中医的过程中，积累的一些肤浅的生活感悟，定有不妥之处，“当局者迷”，还望读者从“旁观者”的角度给予指正。有的观点与时下其他理论相左太大，姑妄言之，姑妄信之。我也是在不断学习中，假以数年，定有修正。

虽已尽力陈清观点，无奈文笔笨拙，表达不利，恳请包涵。

王光强

---

---

# 目 录

---

---

## 阴阳篇

---

---

心无旁骛笃中医 .....	1
何谓阴阳 .....	15
一株麦子论阴阳 .....	27
青蒿素是中药吗 .....	31
中医之“道” .....	34
“艾”与“爱” .....	39
“势”的妙处 .....	43
舒服和健康不可兼得 .....	47
医者意也 .....	49
中医“气”的本质探讨 .....	51
音乐疗法的生理基础 .....	66
药物与食物 .....	74



## 饮食篇

---

---

萝卜白菜，各有所爱 .....	87
食谷者慧，肉食者鄙 .....	88
煮鸡蛋与煎鸡蛋 .....	93
什么是营养 .....	95
合理的学生餐 .....	97
一日三餐，有必要吗 .....	102
茶道中的“气”和“味” .....	106
正确认识“饭前先喝汤，不用开药方” .....	113
饭醉 .....	119

## 疾病篇

---

---

关于肺间质纤维化的思考 .....	123
有病不治，常得中医 .....	145
感冒要服药吗 .....	148
捍卫人体发热的权利 .....	151
成长的烦恼——叹气的孩子 .....	153
成长的烦恼——自发性气胸 .....	154
乳腺癌的发生 .....	157
“脏寒生满病”与痛风 .....	160

肺癌患者的饮食 .....	162
人为什么会患肺癌? .....	166
肺部发现小结节怎么办 .....	168
狙击肺癌新路径—分子靶向治疗 .....	177
肿瘤治疗中的“疏”和“堵” .....	187
恼人的咳嗽 .....	190
“咳”和“嗽”的区别 .....	194
咳嗽：胃传来的呼救声 .....	200

## 神志篇

---

---

精气神与抑郁症 .....	204
有一种境界叫“恬不知耻” .....	219
心神外越 .....	222
“五官”是指哪五官 .....	228

## 运动篇

---

---

“运”和“动” .....	230
光线与健康 .....	235
为什么喝凉水也长肉 .....	239
新时期的“三更灯火五更鸡” .....	244



“知行合一”话戒烟 ..... 247

## 杂 篇

---

---

收藏夹与脾虚 ..... 250

年关与节气 ..... 251

为何称“端午节” ..... 253

“元旦”和“元素” ..... 255

重读《扁鹊见蔡桓公》有感 ..... 256

重读《庖丁解牛》，不一样的感悟 ..... 259

《伤寒杂病论》书名考 ..... 263

后记 ..... 267

## 【 阴阳篇 】

### 心无旁骛笃中医

2016年12月15日，在青岛市政府举行的创建国家中医药综合改革试验区“十百千万”工程启动仪式上，我终于实现了夙愿，正式拜陶凯教授为师。同时，陶老师在青岛市崂山社区卫生服务中心建立了自己的第四个名老中医工作室，每个月坐诊两次。



最早认识陶老师是在2003年非典时期，当时我在山东省胸科医院的非典病房，是参与抢救非典患者的医疗组成员之一，陶老师是中医方面的专家成员，非典患者的顺利康复，



中医药起了重要的作用。我是西医院校毕业的，之前很少接触中医，当时对中医的理解并不深刻。

但是此后和陶老师的几次接触，让我感受到了陶老师的人格魅力，使我对中医产生了深深的热爱。

第一次交流是在省体育中心下面的一个咖啡厅里，当时还有齐鲁医院呼吸科的刘宝义，我们畅所欲言，气氛轻松愉悦，至今仍让人难以忘怀。当时我准备了几个问题，陶老师耐心解答，不仅是他渊博的知识打动了我，陶老师温文尔雅、谦逊和蔼的气质更是给我留下了深刻的印象。

此后，我在工作中遇到了几例诊断不明确的患者，我都是介绍他们去找陶老师，每次都是药到病除。因此我开始关注中医，逐渐喜欢研究中医了。

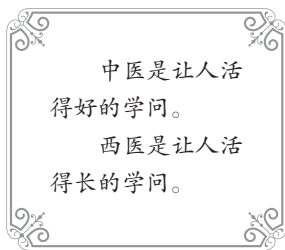
其中一个患者是我的表哥，50多岁，双下肢无力逐渐加重，上楼都很困难，在我们当地诊断不清。到了山东省胸科医院，我也给他做了详细的检查，仍然没有找到原因。我只好求助陶教授，几剂中药服下，病情就缓解了，再也没有复发。后来在老家遇到过这位表哥几次，他还动情地让我转达他对陶教授的问候。

还有我的妹妹，胃部不适、夜间腹痛多年，也是在陶老师的中药调理下逐渐康复。那时我对中医认识并不深刻，当时的方剂也没有刻意去保留。只记得我带着患者去山东省中医院找陶老师的时候，是在门诊三楼的肺功能室。陶老师为了方便给患者看病，除了自己的门诊时间外，还在肺功能室的旁边，找了一间闲置的房间，利用中午休息时间，为更多的患者解除病痛。有一次遇到一个患者，专程从温州赶过

来，让陶老师把脉，再坐飞机回去。这位患者几年前患有肺间质纤维化，是陶老师挽救了他的生命。从那以后，过一段时间他就会从温州专程赶来看望陶老师，顺便把一下脉。

2010年，我从济南到青岛工作，临行之前，和陶老师还有师母周教授一起吃饭，当时我谈到关于咳嗽的一些观点，陶老师提醒我说，你关注一下“痰饮证”。我当时没有在意，但是在以后的工作实践中，我发现越来越多的咳嗽患者其实就是痰饮证，我就是这样在陶老师的点拨下，一点点叩开了中医的大门。

通过和陶老师的不断接触，我逐渐认识到中医是让人活得好的一门学问，以提高生活质量为要旨，强调整体的治疗。而西医则是可以让人活得长的学问，为了延长一个人的生存时间，不惜应用呼吸机、人工肝、人工肺等，有时我觉得这样并不是在解决患者的痛苦，而是在延长患者的痛苦。中医重视整体的“人”，而西医关注的是单纯的“病”。



接触陶老师多年，我发现同样的药方，陶老师为患者开出来，就能有效。而同样的疾病，别人开了同样的方剂未必就有效。我仔细揣摩，发现陶老师在诊病的时候，一心一意为患者着想，是真的做到了“心无旁骛”。

汉代太医丞郭玉曾讲过“医者意也”，意思是说治病本身是一门艺术，如同绘画、书法，讲究的是用心用意，凝神静气。而心不在焉，或者只背诵书上的条目是写不出好字、



画不出好画来的。不同的患者，病情千差万别，必需要用心体会，区别对待，才会有好的治疗效果。

除了用心用意，陶老师极善于调节患者的心态。当前社会，许多疾病都是不良情绪所致。陶老师本身就有一种气定神闲的气质，加上慈祥和蔼的态度，循循善诱，耐心开导，再紧张的患者也会放松下来。有时面对病情严重的患者，陶老师也会讲得很轻松，让他觉得很有把握治疗好，即使对其家属，也是积极鼓励，树立信心。

我曾问过陶老师，对于病情这么重的患者，你讲得这么有把握，如果治疗不好，家属会不会埋怨您呢？陶老师说，这部分患者，焦虑紧张的情绪如果不缓解，就无药可救了，必死无疑。如果跟家属讲这些，家属难免会在患者面前会流露出不好的情绪，即使强作笑颜，也会影响到患者。

陶老师就是这样，一心一意地为患者的病情考虑，而自己的医疗安全是其次。患者以及家属也体会到陶老师的良苦用心，即使偶有效果不好，也心存感激。

陶老师也不是每次都能让患者放松的，有一次一位从北京转来的风湿病合并肺纤维化的患者，是一位年轻女性，陶老师做了半个多小时的工作，她还是放松不下来，虽然脸上也有了笑容，但陶老师认为那是装出来的，觉得这个患者治疗效果不会好，果然很快她就去世了。

中医的最高境界是调神。

通过这个病例，我更加体会到调整患者心情的重要性。中医的最高境界

界其实就是调神。所以陶老师在看门诊之前，先把心态调整好，在和患者交流的过程中，一定是全身投入，心无旁骛，总能找到一个节奏，和患者产生共鸣，让患者放松下来，这时再开中药，效果就有了。

前面提到，陶老师在患者面前有一种特殊的气质，能让他们很快放松下来。这种气质其实就是一个人的气场。

这两年我也在关注气场，我觉得这是由一个人体内的共振频率决定的。这个共振频率由心脏的跳动产生，由膻中穴向四周散开来，在血管腔内回荡，血液的流动不仅是靠压力，更重要的是靠共振作用。这种共振作用也是就中医所讲的“气”。血管中的共振作用弱的时候，血液流动就缓慢，谓之“气滞血瘀”。

我和陶老师讨论这个话题的时候，陶老师积极鼓励我深入研究，并提到济南的金伟老师，可以通过把脉，判断是哪个器官患了什么病。我下载了金伟老师的作品拜读，使我更加相信脉形与疾病是有对应关系的，金伟老师把脉诊病的准确率可达85%。我想中医脉诊的神奇并非空穴来风，很可能就是感知的血管的共振频率的变化。如同我们听到一个人的声音就能判断是谁来了，说不出来，心里却知道，谓之“心中了了，指下难明”。

为此，我特意制作了一套脉搏音的采集设备，采集肱动脉处血管搏动的声音，和测量血压的过程是一样的。由此发现不同的患者，声音的频谱特点有明显的不同，一些血瘀体质患者的声音信息明显单调、变弱，肿瘤患者的声音波形也是如此。