

《大国医》

图书基本信息

书名：《大国医》

13位ISBN编号：9787510406362

10位ISBN编号：7510406366

出版时间：2009-12

出版社：新世界

作者：王耀堂、焦亮

页数：343

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

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文化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。

《大国医》

内容概要

2009年6月19日，人力资源和社会保障部、卫生部和国家中医药管理局联合在全国范围内评选出30位“国医大师”。他们平均年龄85岁，代表了当代中医的最高水平。本书囊括了这30位“国医大师”的长寿养生法，选录了他们积多年心血研制的保健诊疗方，是一本既权威，又实用、有趣的健康宝典，让现代人尽享一种绿色的养生方式。

作者简介

王耀堂，原名王庆华，青岛育仁医院院长、教授，中国人民大学健康管理学院客座教授，全国高科技健康产业抗衰老专业委员会等六家常务理事。从事临床与科研十余年，主编、参编医学专著6部，发表论文及科普文章40余篇，荣获7项国家专利，创新性医学观点技术20余项。他多次登上国际健康论坛的演讲席，与国内外顶尖医学专家同台演讲。曾在许多大学、政府机关、世界500强企业等进行健康讲座百余场。其写作的《(本草纲目)中的女人养颜经》、《朱丹溪抗衰养颜心经》、《新版(养老奉亲书)》等图书，多次荣登各大书店养生类图书排行榜。

焦亮，笔名焦木，80后畅销书作家，长期从事文学创作，曾多次在报纸、杂志、网站等发表作品，大学毕业后到北京发展，现供职于一家图书出版机构，业余从事写作，先后出版《20几岁决定男人一生》、《成功男人必须远离的10种女人》、《求人不如求己》、《季羨林的处世哲学》等多部作品，深受读者青睐。

书籍目录

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 有了椿根皮，拉肚子不用愁 人可三日无食，不可一日无姜 药膳革命：药膳 药+食 补脾养肝，可用方氏“和肝汤”、“滋补汤” 第二章 王玉川：养生之道 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 王氏健脑三原则：健脑强骨，动静结合，协调身心 养肾，试试王氏强肾保健功法 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 亥子腹中生虫，古方“肥儿丸”灭之 笏药，煎法不对可能成毒药 快乐是最好的抗癌药 王绵之大师践行的四点养生妙法 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 邓氏欲望养生法：化小欲为大欲，变伤身为养生 老人运动用内功，不妨学学八段锦 邓氏温胆汤——邓老治疗冠心病的常用方 大黄牡丹汤，对治阑尾炎 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 中午阴阳交替，适当休息能让气血通畅 白菜不如白莱，每年腌一缸酸白菜 治疗肝肾病，首先得补一补精 流行感冒，还是喝几服汤药见效快 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 益肾化淤法，不让老年痴呆的阴霾遮住夕阳红 对付类风湿关节炎，朱老的方法是“益肾壮督” 保健品不是万灵丹，吃错了伤身又搭钱 动可延年，乐则长寿——朱良春养生哲学 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 当归芍药散治痛经，女人的问题女人办 精神分裂症，中医自古就有妙方 何老鼎力推荐的六大抗衰古方 以茶为药，百病尽消——何氏茶疗养生法 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 治疗急性阑尾炎，吴咸中大师有秘方 患了胆结石不用怕，国医大家有方法 “小承气汤”加“甘遂”——周总理逝世前维系生命的药 第九章 张灿璠：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 皮肤瘙痒，用苦参汤加猪胆汁涂抹 张氏遗精方，便宜小药也能大补 养生的最高境界：既“无养生”，又“随处养生” 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 清脑通络汤，将中风扼杀在萌芽阶段 张氏“绿豆甘草解毒汤”，让你远离毒素侵扰 吃得好不如吃得巧——听国医大师讲“吃”的艺术 第十一章 张琪：固本培元，调养肾气 远离早衰，补肾是关键 对治前列腺炎，听国医大师来支招 清心莲子饮，消灭肾小球肾炎的生力军 消坚排石汤——张氏治疗肾石病独门秘方 长寿是一点点养出来的——国医大师张琪的养生秘诀 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 脾胃不好，可以喝补中益气汤 中药、针灸、外涂多管齐下，治疗多年哮喘 张老自创节养生操，让健康如活水源源不绝 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 治疗浅表性胃炎，李老常用温脾汤、二连汤 萎缩性胃炎不用愁，胃醒饮为你解烦忧 李玉奇大师活到天年的养生秘诀 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 冬病夏治，让你的冬天不再寒冷 不打针不吃药，调好时差病就跑 学按摩，先掌握穴位“开、闭”时间 李济仁五脏保健操中的长寿密码 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 养心最好的方法在于培养爱好 少吃油腻食品，做个长寿之人 脾宜健，肝宜疏，胃宜和——脾胃病防治九字法 李振华大师关于流脑防治的十二点建议 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 饮食十宜，为老年人的健康保驾护航 水，老年人的长寿仙丹 防病祛病，就找李氏秘制六坛药酒 第十七章 苏荣扎布：人老医不老，传统蒙医焕发现代生机 从“三根”“七素”开始认识蒙医 五种神秘的蒙医传统疗法 蒙医大师为心脏病患者开出的药方 苏荣扎布常用的蒙医验方四则 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 用刮痧给身体做个健康的“减法” 血管性痴呆，患者自我调节的九个方法 五步治疗肾病综合征 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 补好肝肾，头发自然郁郁葱葱 滋胃饮——周氏独家养胃秘方 肥胖根源在气虚，活血化淤是关键 周氏防疫特别推荐：“防疫清肺汤”与“防疫化浊汤” 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 针灸减肥，广受欢迎的绿色减肥法 针灸戒烟，让你彻底摆脱尼古丁的诱惑 按摩承泣穴，还你一双明亮的眼睛 经络导引养生功——针灸大师的养生法门 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 专家妙方，让你摆脱沙眼的苦恼 草药治疗黄斑病，还老年人一个清晰世界 早期白内障，找出病根，对症下药 唐老年轻20岁的养生秘诀：规律生活与平常心 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” 酒精性胃病，用一用李东垣的解醒法 口腔溃疡、牙龈出血、胃痛、泄泻，外治法效果更好 徐景藩验方四则，向脾

胃病发起“总攻”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 四物汤，补出女人完美气质 妇科专家给不孕女人的建议 五味、体质、环境与病人忌口问题 以动为纲，以素为主——班秀文的养生经第二十四章 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 调动自身抗病能力，与甲型H1N1病毒“分手” 郭子光治癌新思路 泌尿结石，位置不同治法不同 心和身体棒，家和万事兴——中医养生“和”字诀第二十五章 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 程莘农针灸处方精选 治疗颈椎病的“好医生”：针刀疗法 程老中医世家的饮食七律第二十六章 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 一花四叶汤，让身体达到“全神”状态 识度与守度——养生必备的标尺 补泄理肾汤——裘老治慢性肾炎的独家秘方 治慢性支气管炎，裘老主张用“小青龙汤加减方”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》 独具特色的藏医疗法 对付黄疸症，藏医是一把好手 治高原红细胞增多，藏医大师有妙法第二十八章 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 春夏阳虚宜壮阳，秋冬阴虚宜养阴 养生之要在养神，养神之要在养性与养德 治疗睡眠障碍，调理脾胃是一招第二十九章 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 补中益气，吃几枚大枣就有效 老年便秘不是小问题 别让黄褐斑成为你人生的瑕疵 少喝酒，不抽烟，勿过食，多运动——颜正华养生经第三十章 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 化淤赘育汤，不孕女人的福音 老年养生，慎用攻伐之药 颜老的延寿“仙丹”，你也可以配制

第二章 王玉川：养生之道_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 国医释读 《黄帝内经》是我国现存成书最早的一部医学典籍，也是我国第一部养生宝典。王玉川教授研究《黄帝内经》数十年，许多观点得到同行认可和赞誉，其中关于《内经》气血循环理论的研究颇受瞩目。王教授指出，《内经》中的气血循环理论是以“阴出阳入”为基础的，故而称为“阴出阳入循环学说”。《内经》有云：“阴者主脏，阳者主腑。阳受气四末，阴受气于五脏。”意思是说，阴经属脏，阳经属腑，阴经和阳经中的气血，起点和终点不同，流向也不同。阳经中的气血由四肢流向六腑而终于五脏；阴经中的气血则于五脏流向躯干，终于四肢而末端与阳经交经。十二经脉中的气血，就是这样运行着的。简而言之，正如《内经》所说，“明知终始，五脏为纪，阴阳定矣”，即以五脏为中心，阴经主出，阳经主入。

《大国医》

编辑推荐

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。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。

送给父母，千里之外，传递儿女真情。送给至亲，血脉相连，维系世间温暖。送给朋友，天下知音，独有真心可觅。送给员工，温馨礼物，体现浓浓关怀。送给领导，满怀感恩，表达衷心谢意。送给自己，健康无敌，打造幸福人生。

“身体是革命的本钱。”对于每个人来说，拥有一个健康的体魄，是成就事业、实现梦想的前提与保障。伴随着生活节奏的加快，社会压力不断加重，健康问题也越来越引起人们的关注。时下，各类保健书层出不穷，各种养生观点百家争鸣，但究竟哪些才是最权威、最科学的呢？《大国医》将给您一个满意的答案。

30位国医大师
30种养生绝学
选择他们就是选择健康
追随他们就是追随幸福
他们是——
王玉川 王绵之 方和谦 邓铁涛 朱良春 任继学 苏荣扎布 李玉奇 李济仁 李振华 李辅仁 吴咸中 何任 张琪 张灿理 张学文 张镜人 陆广莘 周仲瑛 贺普仁 班秀文 徐景藩 郭子光 唐由之 程莘农 强巴赤列 裘沛然 路志正 颜志正 颜德馨

精彩短评

- 1、 科普讀物。找找歷史資料。書中中醫知識不可全信。
- 2、 中医养生 天人合一
- 3、 书感觉不错。
- 4、 大国医：30位国宝级“国医大师
- 5、 养生之道
- 6、 比想象中要好，性价比高!
- 7、 pdf可能不全
- 8、 还不错的书，正版很爽

1、《黄帝内经》有云：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”意思是说，一个人只要保持恬淡宁静的心态，使真气顺应规律的变化，精气和神气不要外泄，就什么病都不会生了。《论语·雍也》曰：“贤哉回也！一簞食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。贤哉回也！”其中，“一簞食，一瓢饮，乐在其中”的生活理念，就是一种很好的养生法则。椿根皮性味苦涩寒，入胃、大肠经。有燥湿清热、涩肠止泻、固下止带或涩精止遗、驱虫杀虫之功能。

--摘自《方和谦》在张仲景所著的《伤寒论》中，共拟用113方，其中用生姜的有37方，用干姜的有23方，可见姜的重要性。

2、大致翻了翻，有不少目前中医学界存有争议的地方，举个最简单的例子，书中说早起要喝凉水刺激胃使胃得以激活；但是也有许多中医专家专门针对这个问题指出，早起要喝水，但是是喝温水，凉水是绝对禁止的；早起喝凉水对身体的伤害颇大，还不如不喝水。按照中医朝起阳气生发的说法，是宜助不宜抑的，我也觉得早起喝温水、洗温水澡助发阳气的说法更为符合中医理论。类似的似是而非存在的争议问题还有许多，这就不一一列举了。据本人学习中医的经验来看，似乎争议问题书中的答案都是偏向错误的居多。其余书中还有许多验方，个人感觉也不太能苟同。要知道中医的一个特点就是异病同医、同病异医；皆因为同因不同果、同果不同因。而文中验方都是简单地根据表面症状表现而“对症”的，也没有特别的适应症说明（比如阳虚、阴虚、肾阳、肾虚等），感觉都似乎有些不太靠谱。文中部分内容摘要如下：关于腹泻，民间有许多偏方、验方，有需要的读者可以一试：1. 鲜桃治腹泻 发现便溏或腹泻初发，速吃鲜桃（饭前吃鲜桃一个，饭中食大蒜1~2瓣），腹泻立止或大为减轻。2. 大蒜治肠炎腹泻 蒜剥皮洗净，用刀削去蒜瓣的头尾和蒜的膜皮。拉肚子时，大便后先温水坐浴，再将削好的蒜送入直肠里，越深效果越好。一般情况下，放入蒜后泻肚即止，五六个小时后排便即成条形。每次放一两瓣，连放两三天，大便即可正常。采用此法应注意手的消毒。3. 熟吃苹果可治腹泻 把洗净的苹果放入碗中隔水蒸软，吃时去掉外皮，一日3~5次。小儿腹泻初起效果最佳。4. 鲜姜贴肚脐治婴幼儿拉稀 婴幼儿拉稀久治不愈，可把鲜姜剁成碎末，放在一块药布上，贴在肚脐处，用橡皮膏粘牢即可，此法立竿见影，屡试不爽。以下6种方法，可以让你迅速判断自己气血是否充足，从而做出相应的调节。1. 看眼睛 实际上是看眼白的颜色。俗话说“人老珠黄”，其实指的就是眼白的颜色变得混浊、发黄，有血丝，这就表明你气血不足了。眼睛随时都能睁得大大的，说明气血充足；反之，眼袋很大、眼睛干涩、眼皮沉重，则代表气血不足。2. 看皮肤 皮肤白里透着粉红，有光泽、弹性、无皱纹、无斑等，代表气血充足。反之，皮肤粗糙，无光泽，发暗、发黄、发白、发青、发红、长斑等，则代表身体状况不佳、气血不足。3. 摸手的温度 如果手一年四季都是温暖的，代表人气血充足，如果手心偏热或者出汗或者手冰冷，表示气血不足。4. 看指甲上的半月形 正常情况下，半月形应该是除了小指都有。大拇指上，半月形应占指甲面积的1/4~1/5，其他食指、中指、无名指应不超过1/5。如果手指上没有半月形或只有大拇指上有半月形，说明人体内寒气重、循环功能差、气血不足，以致血液到不了手指的末梢；如果半月形过多、过大，则易患甲亢、高血压等病。5. 看牙龈 牙龈萎缩代表气血不足，只要发现牙齿的缝隙变大了，食物越来越容易塞在牙缝里，就要注意了，说明身体已在走下坡路，衰老正在加快。6. 看睡眠 成人如果像孩子一样入睡快、睡眠沉，呼吸均匀，一觉睡到自然醒，表示气血足；而入睡困难，易惊易醒、夜尿多，呼吸深重或打呼噜的人都是血亏。中医关于养肾的方法有很多种：1. 叩齿咽津翕周法 本法包含两点：第一，每日早晨起床后叩齿100次，然后舌舔上腭及舌下、齿龈，含津液满口之后再咽下，意送至丹田，此为叩齿咽津。第二，收缩肛门，吸气时将肛门收紧，呼气时放松，一收一松为1次，连续做50次，此即翕周。本法有滋阴降火、固齿益精、补肾壮腰的作用，能防治性功能衰退。2. 双掌摩腰法 取坐位，两手掌贴于肾腧穴，中指正对命门穴，意守命门，双掌从上向下摩擦40~100次，使局部有温热感。本法有温肾摄精之效，对男子遗精、阳痿、早泄，女子虚寒带下、月经不调等，均有很好的防治作用。3. 按摩下肢涌泉法 取坐位，双手搓热后，两手掌分别紧贴脚面，从趾跟处沿踝关节至三阴交一线，往返摩擦20~30次，然后用手掌分别搓涌泉穴100次。摩擦时，最好意守涌泉穴，手势略有节奏感。本法有交通心肾、引火归源之功，对心肾不交引起的失眠、遗精等症都有很好的防治效果。4. 疏通任督法 取半仰卧位。点神阙：一手扶小腹，另一手中指点按神阙穴（位于脐窝正中），默数60个数，然后换手再做一次。搓尾闾：一只手扶小腹，另一手搓尾闾（即尾骨）30~50次，然后换手重做30~50次。揉会阴：一只手或双手重叠扶在阴部，手指按在会阴穴上，正反方向各揉按30~50次。揉小腹：双手重叠，在小腹部正反方向各揉按30~50圈

。此功法温运任脉，疏通任督，培补元气，燮理阴阳。本法久练有疏通经络、滋阴补肾、调节任督冲脉等功能，对前列腺炎、泌尿结石、子宫疾患有良好的防治功效。汤药，煎法不对可能成毒药煎药当中要注意几个问题。首先，药一定要多浸多泡，先用水泡一个小时候左右，泡透了以后再煎。……煎煮时开始用大火，煮开以后就要用小火。一旦不注意煎糊了，不要因为糊一点还无所谓，再加一点水熬进去，服用后可能会像急性胃肠炎一样，腹部绞痛，又吐又泻。

1.煎药法（1）煎汤药的器具不能用铁器，也不能用钢精（铝）锅，最好是用沙锅、搪瓷锅。另外，药锅上还要有盖子。（2）煎药最好用天落水、地面水，也可用地下水、自来水，用自来水需要注意多放一些时间，可以消毒。（3）在用火方面，现在的煤炉、煤气、电炉，比过去的桑柴火、芦苇火要好，因为它可以控制温度、控制时间。（4）一般来说，清热药、泻下药、解表药煎的时间宜短，其他药煎的时间可以长点，特别是滋补药，要更长些。（5）煎药前，药一定要多浸多泡，一般先用水泡一个小时候左右，如茯苓、鸡血藤时间要长一些，泡透了以后再煎。（6）煎煮时开始用大火，煮开以后要用小火。煎糊了必须倒掉，不要再加水熬，否则会腹部绞痛。（7）一般情况药煎两次，有的药剂特别大，药含的汁特别多，如补益剂中党参、黄芪、当归、熟地、枸杞子、天冬、麦冬等，可以煎3次。（8）有些药需要先煎，用机器粉碎的可以先煎10分钟，人工打碎的至少要煎1个小时。先煎的药应该等凉了再加其他药进去，等它泡透了再煎。（9）还有一些药需要后下，如砂仁、蔻仁等药煎好以后，放进去，用筷子一搅，盖好闷着就好了，不用再煎，否则就没有香味了。（10）有些药需要包煎，一是防止毛样东西刺激咽喉，如旋覆花；二是防止黏的东西容易糊锅，如菟丝子、车前子等。（11）小儿吃药比较困难，可以减少药量，熬的时候先用开水泡，但是要密封，冷却以后放在火上熬一次就可以了，这样煎一次作两次服，药水的量减了一半。

2.服药法（1）中医汤剂的习惯用量，一般是一剂药煎两次，为一天量。有时病比较重，可以适当加量。（2）药一般要温服，不要留在药罐子里热，煎好后应该倒出来，服药时隔水加温就可以了，这样可以避免冷服对胃的刺激。（3）服药应注意与吃饭隔开，即空腹服药，一般离吃饭1~2个小时就是空腹了，不一定早晨吃才是空腹。（4）有些药要注意时效，特别是打碎以后，如杏仁、桃仁、牛蒡子，凡加热炒过或存放时间长了会走油，吃了容易吐。（5）在病人昏迷时，或者高热的病人，可以用羊角，把角尖锯掉，放在嘴里慢慢灌。（6）补养药，或治疗内科杂病的一些汤药，不是由于外邪引起的，服药的时间可以不拘。（7）祛邪的药，如发汗药、清热药、泻下药，煎的时间不宜过长，服头煎跟二煎通常间隔三四个小时。（8）有外邪的病，例如解表药，服药的最好时间是在半夜。（9）慢性病、内科杂病往往需要在相当长一段时间内用药，不影响工作，可照常上班，早上空腹服就行了。（10）驱虫类药以临服前为好。（11）泻下药除了外感病、热积，以空腹服为好。（12）疟疾用中药治疗，一定要在发病前1~2个小时服，迟了，吃药反而会导致症状加重。另外，疟疾定时发作，提前说明病容易好，推后说明病加重了，计算时间时必须把这个时间算在内。（13）寒病用热药治，可等药汁凉一凉，防止服用以后病气太盛，容易吐。吐时可在舌头上用鲜生姜稍微擦一擦，严重的可以加生姜汁三五滴，不能多。在煎煮中药之前，有些人觉得中药很脏，总是习惯用水洗洗，其实，用水洗药会降低药效，原因如下：1.使药材的水溶性成分丢失由于不少药材中含有糖和苷类，可溶解于水，经水洗后，将丢失一部分有效成分，导致药效降低。2.使粉末类药材丢失 中药中有不少药材是粉末类的，也有的在配药时需研碎，如桃仁、龙骨、滑石粉等，如果用水洗，会造成这些药物的流失。3.使部分药材辅料丢失 由于有的药材在炮制过程中加入蜜、酒、胆汁等辅料，而这些辅料易溶于水，若用水冲洗，可导致部分辅料丢失。如常用药材中的胆南星、酒制大黄等。因此，在煎煮中药之前，不宜用水冲洗药材。

邓老每天的起居安排：1.早晨起床。2.床上静坐，呼吸吐纳。3.自我保健按摩（从头开始，渐及全身）。4.饮茶。5.打八段锦。6.早餐。7.早餐后练气功。8.读书、看报、写文章等。9.中午绕楼散步10圈。10.午餐。11.午餐后看会儿报纸。12.午睡（13:00~14:30）。13.读书、看报、写文章等。14.打太极拳。15.晚餐。16.看会儿电视。17.21:00洗澡（冷热水交替）。18.练30分钟气功，然后看书读报。19.23:00之前准时就寝。邓老认为，运动分为外功与内功两大类，其中体操、跑步、外家拳术之类，重在使用外劲，属于外功；而五禽戏、太极拳、八段锦之类属内功。其中，内功用意不用力，以意为主，以意为引，以气运肢体，不偏不倚，不会伤气耗血，比较适合中老年人。邓老健身，以八段锦为主。除此之外，邓老还建议中老年人采用散步健身的方法。他表示：中老年人还可选择每天散步30分钟，医学上也称之为“医疗步行”。60岁以上的人，每天散步两次，每次30~40分钟，对身体是非常有好处的。“每天午饭前，我都会围绕我住的楼房悠闲地散步10圈。”同时，邓老还指出，运动不单是体力的，也包括“脑力运动”，读书、看报纸，使脑筋“运动”；思考问题、写文章，脑部也可以“运动”。

。老年人不妨坚持写写日记，对预防老年痴呆有一定好处。八段锦的体势有坐势和站势两种。坐势练法恬静，运动量小，适于起床前或睡觉前锻炼。站势运动量大，适于各种年龄、各种身体状况的人锻炼。冬季健身，方法不对反伤身 太阳不出来你不要出去，冬三月此谓闭藏。冬天是闭藏，水冻地坼，无扰乎阳，这是什么意思，就是闭藏，人在冬天的时候阳气内收，阴气在外，所以到冬天闭藏的时候，早卧晚起，必待日光。现代人对养生保健越来越重视，即使在冬季也有很多人积极进行体育锻炼。当然，这是好事，但值得注意的是，冬季健身一定要按照科学的方法，否则有可能出现适得其反的情况。关于冬季健身，任继学教授根据中医学理论，提出了以下几点要求：1.以室内运动为主，偶尔出门让严寒沐浴脸庞 任老认为，冬天还是以室内运动为主，但也不妨偶尔到室外走动走动，让新鲜空气把肺中混浊之气排挤出去，并且让脸庞沐浴在冬天的严寒中也有益无害。他说：“五脏精华之血，六腑清阳之气皆诸于面。所以你看，一接触血脉呀、腠理呀，毛窍都收缩起来。我让你在里头收敛起来，来抵抗寒气，你外边冷，里边是热的，所以它不受伤。”2.室外运动，等太阳露头再出门 任老指出，冬三月是闭藏的季节，水冻地坼，无扰乎阳，人在冬天的时候阳气内收，阴气在外，所以这个季节早卧晚起，太阳不出来不要出门。3.冬天运动，尽量不要出汗 任老认为，在冬天只要一出汗就会伤阳，就会伤心。这是因为，汗是心之液，出汗就把阳气伤了，机体抵抗力就低下了，这在冬天是违背养生规律的。所以，冬天室外运动，不能跑，不能跳，最好太阳出来慢慢走，慢慢溜达。健康回音壁除了任老告知我们的健身法则，在冬季锻炼，我们还应注意以下几点：1.运动前要做好准备工作 运动前我们要做好准备工作，除了选择好穿的衣物外，还要根据身体状况补充一些能量。可以选择喝一些热的牛奶、麦片，这样不但可以补充水分、缓解饥饿感，还能热身。2.最好在下午锻炼 一般的健身爱好者都有长年早起健身的习惯，而这在冬季就不太适用。科学研究数据表明，冬季健身的最佳时间是在14~19时之间。3.大雾天不宜室外锻炼 冬季健身尤其要注意在大雾天不宜进行锻炼。雾是地面上的水蒸气遇冷后，与飞起的尘土凝结成不透明的小水点，浮游在近地面的空间而成的。在大雾的时候，不仅空气中的水分多、尘土多，而且气压较低，呼吸困难，汗液不易蒸发，这时最好在室内做简易的活动。中午阴阳交替，适当休息能让气血通畅 中医认为，午睡对消除疲劳、增进健康非常有益，是一项自我保健措施。尤其是在夏天，日长夜短，晚上往往又很闷热，使人难以入睡，以致睡眠时间不足，白天工作时常常会感到头昏脑涨、精神不振，容易疲劳，午睡能起到调节作用。任继学教授指出，如果中午不休息，就会导致阴阳不均，气血不调畅，十二经络都会有障碍，。因此，中午一定要休息一会儿。午休虽然可以帮助人们补充睡眠，使身体得到充分休息，增强体力、消除疲劳、提高午后的工作效率，但午睡也需要讲究科学的方法，否则可能会适得其反。1.午饭后不可立即睡觉 刚吃完饭就午睡，可能引起食物反流，使胃液刺激食管，轻则会让人感到不舒服，严重的则可能产生反流性食管炎。因此，午饭后最好休息20分钟左右再睡。2.午睡时间不宜过长 午睡时间有十几分钟就够了，习惯睡较长时间的，也不要超过一个小时。因为睡多了以后，人会进入深度睡眠状态，大脑中枢神经会加深抑制，体内代谢过程逐渐减慢，醒来后就会感到更加困倦。3.午睡最好到床上休息 理想的午睡是平卧，平卧能保证更多的血液流到消化器官和大脑，供应充足的氧气和养料，有利于大脑功能恢复和帮助消化吸收。不少人习惯坐着或趴在桌上午睡，这样会压迫身体，影响血液循环和神经传导，轻则不能使身体得到调剂、休息，严重的可能导致颈椎病和腰椎间盘突出。此外，午睡之后要慢慢起来，适当活动，可以用冷水洗个脸，唤醒身体，使其恢复到正常的生理状态。午睡之后要喝果汁，这是补充维生素的时候，可选择梨和苹果等量压榨而成的果汁。白菜不如白菜，每年腌一缸酸白菜 大师手记 腌酸菜以前把它（白菜）修干净，完了以后把它洗了，洗了搁开水烫了，烫了晾凉了，然后再搁在缸里，搁在缸里以后搁石头压上，等它发酵，那个都是酵母菌。酸能疏肝，酸能生万物，对人体氨基酸都有好处的。——摘自《中华医药》国医释读 俗话说：“白菜不如白菜。”东北的酸白菜任老吃得最顺口，每年秋天他都要亲自动手腌上一缸。那么，白菜究竟有多少营养价值呢？酸白菜真的是百利而无一弊吗？白菜是北方秋冬季节最主要的蔬菜种类，它营养丰富，甘嫩芳香，清爽多汁，有“菜中之王”的美称。大白菜含水量高（约95%），而且热量很低，是减肥者的极好食品；一杯熟的大白菜汁能够提供几乎与一杯牛奶一样多的钙，对于少食乳制品的人来说，大白菜是很好的钙源；每100克大白菜中维生素C的含量竟高达20~60毫克；大白菜是铁质的一般来源，是钾的良好来源，还是维生素A的极好来源。除此之外，大白菜药用价值也很高。中医认为，大白菜微寒味甘，有养胃生津、除烦解渴、利尿通便、化痰止咳、清热解毒之功效。大白菜可辅助用于治感冒、发烧口渴、支气管炎、咳嗽、食积、便秘、小便不利、冻疮、溃疡出血、酒毒、热疮等。至于酸菜，它的味道咸酸，口感脆嫩，色泽鲜亮，香气扑鼻，开胃提神，醒酒去腻，不但能增进食欲、帮助消化，还可以促进人

体对铁元素的吸收。酸菜发酵是乳酸杆菌分解白菜中糖类产生乳酸的结果。乳酸是一种有机酸，它被人体吸收后能增进食欲，促进消化。同时，白菜变酸，其所含营养成分不易损失。但值得注意的是，酸菜只能偶尔食用，如果长期贪食，则可能引起泌尿系统结石。另外，食用含亚硝酸盐过多的酸菜，会使血液中血红蛋白变成失去带氧功能的高铁血红蛋白，令红细胞失去携氧能力，导致组织缺氧，出现皮肤和嘴唇青紫、头痛头晕、恶心呕吐、心慌等中毒症状，严重者还能致死。霉变的酸菜有明显的致癌性，不可食用。健康回音壁众所周知，大白菜营养丰富，但是，你知道在食用大白菜的时候有哪些禁忌吗？1.烹调大白菜时不宜用煮焯、浸烫后挤汁等方法，以避免营养元素的大量损失。2.大白菜在沸水中焯烫的时间不可过长，最佳时间为20~30秒，否则烫得太软、太烂，就不好吃了。3.白菜在腐烂的过程中产生毒素，所产生的亚硝酸盐能使血液中的血红蛋白丧失携氧能力，使人体严重缺氧，甚至有生命危险，所以腐烂的大白菜一定不能食用。4.大白菜中含有少量的、会引起甲状腺肿大的物质，这种物质干扰了甲状腺对必需矿物质碘的利用。因此，食用一定量的碘盐、海鱼、海产品和食用海藻可以补充碘的不足。5.白菜滑肠，不可过多冷食，腹泻者、气虚胃寒者更不能多吃。

1.肝癌验方【方名】蟾龙散【组成】蟾酥5克，蜈蚣、儿茶25克，参三七、丹参、白英、龙葵、山豆根各250克。【用法】上药共同研成极细末，每服4克，每日3次。【功效】活血化瘀、清热解毒、镇痛。2.食管癌验方【方名】藻蛭散【组成】海藻30克，生水蛭6克。【用法】研成极细末，每服6克，每日2次，黄酒、温水各半冲服。【功效】软坚、化淤、消痰、散结，适用于痰淤互结，而苔腻、舌质衬紫、边有淤斑，脉细滑或细涩者。3.胃癌验方【方名】消癌丸【组成】僵蚕120克，蜈蚣48克，制马钱子（浸润去皮，切片，麻油炸黄，沙土炒去油）24克，硫磺9克。【用法】共研极细末，以炼蜜为丸如桂圆核大，每日1粒，服用10日后痛减而呕止，连服2~3月，可痊愈。【功效】理气止痛、攻毒制癌、破血祛淤，适宜体虚者。4.乳腺癌验方【方名】乳癌散【组成】炙蜂房、苦楝子、雄鼠粪各等份。【用法】研极细末，每次服9克，水送下，隔一天服1次。【功效】用于治疗乳癌初起。老年痴呆症的验方：【组成】红人参15克，地鳖虫、当归、枸杞各20克，制马钱子、川芎各15克，地龙、制乳香、没药、炙全蝎各12克，紫河车、鸡内金各24克，血竭、甘草各9克。【用法】上药研极细末，每早晚各服4.5克，开水送服，可连续服2~3月。朱老指出，马钱子有剧毒，其炮制正确与否，对疗效很有影响。一般以水浸去毛，晒干，放在麻油中炸，但若油炸时间太短，则呈白色，服后易引起呕吐等中毒反应；油炸时间过长，则发黑炭化，以致失效，因此在炮制中，可取一枚用刀切开，以里面呈紫红色，最为合度。

缓解痛经的食疗方：1.玄胡益母草煮鸡蛋【材料】玄胡20克，益母草50克，鸡蛋2枚。【做法】将以上3味加水同煮，待鸡蛋熟后去壳，再放回锅中煮20分钟左右即可，饮汤、吃鸡蛋。【功效】具有通经、止痛经、补血、悦色、润肤美容之功效。2.乌豆蛋酒汤【材料】乌豆（黑豆）60克，鸡蛋2枚，黄酒或米酒100毫升。【做法】将乌豆、黄酒与鸡蛋加水同煮即可。【功效】具有调中下气、止痛功能，并有和血润肤之功效，适用于妇女气血虚弱型痛经。小贴士少腹逐淤汤【组成】小茴香（炒）7粒，干姜（炒）0.6克，延胡索3克，没药（研）6克，当归9克，川芎6克，官桂3克，赤芍6克，蒲黄9克，五灵脂（炒）6克。【用法】水煎服。【功效】活血祛淤，温经止痛。中医抗衰老方剂1.扶桑至宝丹【组成】桑叶500克，巨胜子120克，白蜜500克。【做法】炼蜜为丸，如梧桐子大。【用法】每服100丸，一日2次，白开水送下。【功效】驻容颜、乌须发、祛病延年，服至半年以后，精力能生，诸病不作；久服不已，自登上寿。老人服之，步健眼明，又能消痰生津、补髓添精。2.枸杞子酒【组成】枸杞子200克，白烧酒500克。【做法】枸杞子洗净，剪碎，放入瓶中，再加入白烧酒，加盖密封，置阴凉干燥处，每日摇动1次，1周后即可饮用。边饮边添加白酒。【用法】根据酒量，晚餐前或临睡前饮用，通常每次服10~20克，不得过量。【功效】促进肝细胞新生，抗动脉硬化、降低胆固醇、降血糖等。长期服用可补虚延年。3.唐郑相国方【组成】破故纸300克，胡桃肉600克。【做法】将破故纸酒蒸为末，胡桃肉去皮烂捣，蜜调如饴。【用法】每天早晨酒服一大匙，不能饮酒者，以熟水调服。忌芸菜、羊肉。【功效】补肾肺，治虚寒喘嗽、腰腿酸痛。4.七宝美髯丹【组成】何首乌、白首乌（米泔水浸三四日，去皮切片，用黑豆2升同蒸至豆熟，取出去豆，晒干，换豆再蒸，如此9次，晒干）各500克，赤、白茯苓（去皮，研末，以母乳拌匀晒干）各500克，牛膝（酒浸1日，同何首乌第7次蒸至第9次，晒干）250克，当归（酒浸，晒干）240克，枸杞（酒浸，晒干）240克，菟丝子（酒浸生芽，研烂，晒干）240克，补骨脂（以黑芝麻拌炒）120克。【做法】上药石臼捣为末，炼蜜和丸，如梧桐子大。【用法】每服9克，盐汤或温酒送下。【功效】治肝肾阴亏、气血不足而致的须发早白、牙齿动摇、遗精崩带、筋骨无力等，以滋养气血，血足则须发柔美，故有“美髯”之名。5.单味药除以上几种抗衰老的方子之外，古人还提倡食用单味药物以延年益寿。（1）黄精将黄精根茎锉

细，先水浸去苦汁，九蒸九晒，每日服食；或将黄精阴干捣末，每日水调服若干。黄精含有黄精多糖及赖氨酸等多种氨基酸，能补脾胃，治肺癆久咳、动脉粥样硬化及老年人糖尿病、虚弱等。（2）地黄（又名生地）将地黄根洗净，捣烂，绞汁，煎浓，加白蜜再煎，煎成稠浓为丸，如梧桐子大。每天早晨温酒吞服30粒。熟地味甘微温，含有地黄素及多种氨基酸，尤以精氨酸含量最高，有强心、止血、利尿、降糖、保肝等作用，长于补血，治头眩、心悸、崩漏等。此外，古代尚有服食芝麻、山药、甘菊、胡桃、菟丝子等药物来抗衰老的方法。食物中毒：1.催吐 如果服用时间在1~2小时内，可采用催吐的方法。立即取食盐20克加开水200毫升溶化，冷却后一次喝下，如果不吐，可多喝几次，促进呕吐。亦可用鲜生姜100克捣碎取汁，用200毫升温水冲服。如果吃下去的是变质的荤食，则可服用十滴水来促使迅速呕吐。有的患者还可用筷子、手指或鹅毛等刺激咽喉，引发呕吐。2.导泻 如果病人服用食物时间较长，超过2~3小时，而且精神较好，则可服用些泻药，促使中毒食物尽快排出体外。一般用大黄30克一次煎服，老年患者可选用元明粉20克，用开水冲服，即可缓泻。对老年体质较好者，也可采用番泻叶15克一次煎服，或用开水冲服，也能达到导泻的目的。3.解毒 如果是吃了变质的鱼、虾、蟹等引起食物中毒，可取食醋100毫升加水200毫升，稀释后一次服下。此外，还可用紫苏30克、生甘草10克一次煎服。若是误食了变质的饮料或防腐剂，最好的急救方法是用鲜牛奶或其他含蛋白的饮料灌服。“清脑通络汤”，对于中风先兆有奇效。【组成】草决明30克，川芎12克，赤芍10克，山楂15克，丹参15克，磁石（先煎）30克，菊花12克，葛根15克，地龙10克，豨莶草30克，川牛膝15克，水蛭6克。【功效】清脑降压，活血通络。【主治】中风先兆（小中风），症见头痛头昏、眩晕、耳鸣、肢体麻木、手足逐渐不利、疲乏无力、舌质淡紫、舌下脉络淤阻、脉弦细等。【用法】水煎服，每日1剂，分2次服。关于健康饮食，张教授提出了以下几点：1.大鱼大肉虽好，但不能天天吃，比如羊肉性温，冬天吃对身体有好处，夏天吃就不适合。羊肉是一种常见的食物，它既能御风寒，又可补身体，对一般风寒咳嗽、肾亏阳痿、腹部冷痛、体虚怕冷、病后或产后身体虚亏等一切虚证均有治疗和补益效果，但由于它味甘性热，主要适宜于冬季食用，夏天吃会容易上火，尤其是发热的病人一定要禁食。另外，水肿、骨蒸、疟疾、外感、牙痛及一切热性病症者也应禁食。同时还要注意，红酒和羊肉一起食用会产生化学反应，要忌食。2.黑木耳、萝卜、白菜、山药、黄瓜这些东西虽然看起来普通，但不管什么时候都是非常好的养生食品。（1）木耳味甘、性平，归胃、大肠经；具有益气、润肺、补脑、轻身、凉血、止血、涩肠、活血、强志、养颜等功效；主治气虚或血热所致腹泻、崩漏、尿血、齿龈疼痛、脱肛、便血等病症。（2）萝卜含有能诱导人体自身产生干扰素的多种微量元素，可增强机体免疫力。常吃萝卜可降低血脂、软化血管、稳定血压，预防冠心病、动脉硬化、胆石症等疾病。（3）白菜性味甘平，有清热除烦、解渴利尿、通利肠胃的功效，经常吃白菜可防止维生素C缺乏症（坏血病）。（4）山药中含有大量的蛋白质、各种维生素和有益的微量元素、糖类，它可以调节人体免疫系统，增强人体免疫力。（5）黄瓜味甘、性凉、苦、无毒，入脾、胃、大肠经；具有除热、利水、解毒、清热利尿的功效；主治烦渴、咽喉肿痛、火眼、烫伤。3.少吃刺激性、含糖多的食物，尤其是冰冻过的食物要少吃。对于冰冻食物，不少人认为可以放心食用，理由是细菌会被冻死。其实不然，大多数细菌虽然在低温状态下代谢减慢，但并不会死亡，只要遇到合适的温度，就能恢复生长繁殖。还有的细菌喜好低温环境，在低温下会大量繁殖，很容易造成食品变质。特别是冷饮和雪糕等夏季常见的冰冻食物，饮食安全更应注意。因为冷饮和雪糕是由大量的蛋、奶制成的，而蛋类和奶制品是细菌繁殖的温床，一旦生产过程中控制不严，未能充分杀菌或受到污染，细菌会迅速繁殖。人若吃了含有这些细菌污染的食物，就会出现腹泻、头晕等反应，甚至引发肠胃炎和痢疾。4.一些属于易发散的食物，有些人也不适合吃，比如香椿芽易助火，生疮和脾气急的人要少吃。张教授这里所说的易发散食物，实际上就是我们通常所说的“发物”，专指特别容易诱发某些疾病或加重已发疾病的食物。在通常情况下，发物也是食物，适量食用对大多数人不会产生副作用或引起不适，只是对某些特殊体质者以及与患有相关疾病的人才会诱使发病。如鸡、蛋类、猪头肉等对人体而言为异体蛋白，可构成过敏源而导致人体发病；鱼、虾、蟹类含组织胺，可使血管通透性增高、微血管扩张、充血、血浆渗出、水肿、腺体分泌亢进及嗜酸性粒细胞增高等，从而导致机体变态反应，诱发皮肤病。前列腺炎【组成】附子15克，薏苡仁30克，败酱草50克，蒲公英30克，金银花25克，竹叶15克，瞿麦15克，熟地黄20克，山茱萸15克，山药15克，川楝子15克，橘核15克，茴香15克，鹿角霜20克，芦巴子15克，芡实15克，金樱子20克，丹参15克，桃仁15克，赤芍20克，甘草15克。【用法】水煎每日1剂，早晚温服。前列腺炎除了药物治疗，还可以采用坐浴疗法，具体操作如下：将40左右的水（手放入不感到烫）倒入盆内，约半盆即可，每次坐10~30分钟，水温降低时再添加适量的热水，使水保持有效

的温度，每天1~2次，10天为1个疗程。热水中还可加适当的芳香类中药，如苍术、广木香、白蔻仁等。若导入前列腺病栓后再坐浴，可促进药物的吸收，提高疗效。应当提出的是，对已确诊为因前列腺炎引起的不育者，不应采用坐浴法。这是因为精子属于高级细胞，对生存条件要求很高，当阴囊内的温度因某种原因升高时，可使精子的产生出现障碍，造成精子停止产生的后果，从而更加减少受孕的可能。下面有几个实用的前列腺保健小秘方，以供参考。

1.洗温水澡：洗温水澡可以缓解肌肉与前列腺的紧张。2.远离咖啡因、辛辣食物与酒精。3.多排尿：无论男女，这都是不变的道理，同时也是肾脏保健的好方法。4.多喝水：浓度高的尿液会对前列腺产生较多的刺激，多喝水可以稀释尿液的浓度，减少对前列腺的刺激。5.多放松：生活压力可能会增加前列腺肿大的机会，临床显示，生活压力减轻，通常前列腺症状也会减轻。6.规律的性生活：让前列腺排空的最好方法莫过于规律的性生活，许多中年夫妻通常会慢慢失去性生活，这对于前列腺保健十分不利。

清心莲子饮，消灭肾小球肾炎的生力军【组成】黄芪50克，党参20克，地骨皮20克，麦门冬20克，茯苓15克，柴胡15克，黄芩15克，车前子20克，石莲子15克，白花蛇舌草30克，益母草30克，甘草15克。【用法】水煎服，每日服2次。

张教授指出，本方是清补兼施之剂。方中党参、黄芪、甘草补气健脾，助气化以治气虚不摄之蛋白尿；但气虚夹热，故用地骨皮退肝肾之虚热；黄芩、麦门冬、石莲子清心肺之热；茯苓、车前子利湿；益母草活血利水，因慢性肾小球肾炎多兼血淤之证；白花蛇舌草清热解毒。诸药合用具有益气固摄、清热利湿解毒的功效。另外，张教授还指出，本方虽然治疗气阴两虚，在方中黄芪、党参，用量较重（30~50克），在辨证时较适合以气虚为主的患者。本方服用一段时间后，有的患者出现咽干口干、纳食减少、舌尖红，显露伤阴之象，此时可加滋阴清热之品，减少参芪补气用量，否则坚持原方不变，就会出现阴虚症状加重，尿蛋白再次增加的状况。伴有血尿者，可加入二蓟、藕节、蒲黄等。

肾结石验方——消坚排石汤【组成】金钱草50克，三棱15克，莪术15克，鸡内金15克，丹参20克，赤芍15克，红花15克，丹皮15克，瞿麦20克，扁蓄20克，滑石20克，车前子15克，桃仁15克。【用法】水煎，每日1剂，早晚温服。金钱草清热解毒、利尿排石，同时能活血化淤，为治疗尿路结石首选；三棱、莪术、鸡内金破积软坚行气；赤芍、丹皮、丹参、桃仁、红花活血化淤、散痛消肿，再配以扁蓄、瞿麦、滑石、车前子利湿清热；诸药相伍，共奏溶石排石之效。另外，患病时间长了，会导致正气亏虚，所以应扶正与驱邪兼顾，肾气虚者可以加入熟地、枸杞子、山药、菟丝子等；肾阳不足者，加入肉桂、附子、茴香等；兼有气虚者，可以适当配合党参、黄芪。张教授曾治一肾结石患者，经用一般排石药物治疗无效，后发现患者面色萎黄、气短易倦等气虚现象，于是在消坚排石汤中加入黄芪30克，党参20克，服药30剂，结石随小便排出。

调理脾胃的代表方剂——补中益气汤：【组成】黄芪1.5克（病重者可加至3克），炙甘草1.5克，人参（去芦）0.9克，当归身（酒焙干或晒干）0.3克，橘皮0.6~0.9克，升麻（不去白）0.6~0.9克，柴胡0.6~0.9克，白术0.9克。【用法】上药切碎，用水300毫升，煎至150毫升，去滓，空腹时稍热服。【功用】补中益气，升阳举陷。【主治】脾胃气虚，少气懒言，四肢无力，困倦少食，饮食乏味，不耐劳累，动则气短；或气虚发热，气高而喘，身热而烦，渴喜热饮，其脉洪大，按之无力，皮肤不任风寒，而生寒热头痛；或气虚下陷，久泻脱肛。对于补中益气汤，张镜人先生颇有研究，他指出：方中黄芪补中益气、升阳固表为君；人参、白术、甘草甘温益气，补益脾胃为臣；陈皮调理气机，当归补血和营为佐；升麻、柴胡协同参、芪升举清阳为使。综合全方，一则补气健脾，使后天生化有源，脾胃气虚诸症自可痊愈；一则升提中气，恢复中焦升降之功能，使下脱、下垂自复其位。另外，张老还指出，补中益气汤的适应指征为脾胃气虚，凡因脾胃气虚而导致的各类疾患，均能适用，一般作汤剂加减。使用药物的分量，也可相应提高。一般用量为：黄芪、党参、白术、当归各9克，升麻、柴胡、陈皮各5克，炙甘草3克，加生姜2片，红枣5枚，或制丸剂，缓缓图功。

养生操：第一节，按摩洗脸。即所谓的“干浴面”，用手指及手掌摩洗脸部，特别是鼻翼两旁的迎香、眉梁，以及双脸颊。第二节，叩齿吞津。有规律地上下叩击牙齿，将蓄积的唾液咽下，叩齿能坚固牙齿，吞津能滋养内脏。第三节，运动眼球。远近上下左右多方位都要到位。第四节，握拳振臂。双手握拳，左右臂轮换向上向后伸展扩胸，挥拳抡出时要有爆发力。第五节，双臂弧圈圆抡。起势为双手撮指虚握，在脐前相对，然后将双臂悬肘沿着胸线缓缓上提，直达眉心，然后左右分开，展臂再回到起点，重点在于运臂提肩上移都要屏气运动。这一节动作有利于改善肩臂关节粘连，即伤科所谓的“五十肩”。第六节，插手扭腰。要点是双手叉腰双脚合并，腰部摆浪抡圆，连同膝关节，幅度要大。第七节，弯腰俯仰。要点是双脚并拢，前俯时弯腰，双臂下垂，指尖触地，后仰时双臂上举，上身尽量朝后仰，腰部尽量往前挺。第八节，左右弹踢腿。要点是要有爆发力。健康回音壁 随着年龄的增长，有些运动不仅不能达到运动效果，反而会给老年人的健康带来危害。60岁以上

的老年人最好别做以下三项运动：1.下蹲运动 在做下蹲运动时，由于运动重心较低，会使膝关节负重过大，从引起关节疼痛，并加快关节软骨的磨损。而长时间的猛烈蹲起，也会使老年人的血压变得不稳定。2.爬山 爬山不利保护老年人的膝关节。因为上山时膝关节的负重主要来自自身的重量；而下山时，除了负担自身体重外，还有身体向下冲的力量，这种冲击会加大对膝关节的损伤。3.饭后散步 不少老年人把“饭后百步走，活到九十九”这句话当做健身格言。其实，饭后百步走并不适合所有人。从现代医学观点看，吃饭特别是吃饱饭时，老年人的心脏负荷增加，餐后运动对心血管系统有明显的负面作用。因此，老年人应避免在饱餐后2小时内进行运动锻炼。中医讲甘味入脾，最宜补益脾气，脾健又辅助于肝气。唐代百岁医家孙思邈曾说：“省酸增甘，以养脾气。”意为少吃酸味、多吃甘味的食物以滋养肝脾两脏，对防病保健大有裨益。性温味甘的食物首选谷类，如糯米、黑米、高粱、黍米、燕麦；蔬果类，如刀豆、南瓜、扁豆、红枣、龙眼、核桃、栗子；肉鱼类，如牛肉、猪肚、鲫鱼、花鲤、鲈鱼、草鱼、黄鳝等。人体从这些食物中吸取丰富营养素，可使养肝与健脾相得益彰。李玉奇先生在多年治疗萎缩性胃炎过程中，针对病人的饮食反映出来的症状，进行细心观察，总结出一套比较完整的宜忌食谱。其内容如下：1.主食应以米饭为主（大米、小米、玉米），如喜欢吃面食，可吃饼、面条、面包以及其他不加碱的面食品。不宜吃黏米类食品（如油炸糕、粽子等），不宜吃酸菜馅饺子。2.蔬菜 推荐常吃木耳、土豆、茄子、西红柿、白菜、藕、笋、萝卜、冬瓜、黄瓜、嫩丝瓜、菜花、石花菜、洋葱、芹菜、胡荽、粉条、绿豆芽、芋头、豆豉等。不宜常吃菠菜、芸豆、海菜、渍菜（酸菜）、韭菜等。禁食醉蟹、青椒、辣椒面、大蒜、黄豆芽。3.肉蛋类 推荐常吃猪肉、羊肉、牛肉、鱼肉、鸭肉及各种蛋类。不宜吃驴肉、马肉、香肠、火腿、狗肉、鸡肉、蛇肉、腊肉、猪头肉以及一切腐败变质的肉类。4.水果 推荐食用橘子、山楂、白梨。少吃香蕉（便秘食之、便溏禁食）、苹果、杏。当然，除了以上饭桌上的食物外，李老也推荐我们平时多吃口嚼小食品，如陈皮梅、盐槟榔、香橄榄、榧子、桂圆等。服药时间：1.病在上焦的（心、肺部），欲使药力停留较久，宜饭后服。2.病在下焦的（膀胱、肠），欲使药力迅速下达，宜饭前服。3.清热解毒药、润肠泻下药、滋补药宜空腹服（早饭前1小时或晚饭后1小时），此时胃中空虚容易吸收。4.特殊药物应特殊服用，如助消化药在服药前应少量进食以助药效；驱虫药应在早晨空腹服，服药前应喝点糖水，这样可以提高杀虫的效果；攻下药在大便后应立即停药；安神药、滋补药、延缓衰老的药物宜睡前服用；安眠药应在睡前2小时服用。健康回音壁 正确服药，还应注意温度。汤剂在治疗一般疾病时均宜采用温服法，对有特殊治疗需要的情况应按特殊的服法服用。凡属理气类药，热则易舒，凉则增滞；活血、补血、凉血、止血类药，寒则淤滞，热则沸溢。凡解毒剂，俱宜冷服，这样可使毒物之淤滞易于排出，热服则会导致毒物扩散。凡热性病宜冷服，而寒性病宜热服，发散攻下，以助药力。行血脉通络达筋骨者宜热服，收涩固精止血之剂则宜冷服。除烦止渴祛暑之剂宜热服，解表药多属辛散之品，功能疏散肌表，宜热服；清热药和消暑药宜冷服。大热病用寒药应温服，大寒病用热药应冷服。对于不应冷服的汤剂在服用后会引引起胃肠刺激，出现腹痛或呕吐，可用生姜擦舌即止。根据子午流注，十二时辰与十二经络及脏腑的对应关系为：1.卯时（5点至7点）大肠经旺，有利于排泄。2.辰时（7点至9点）胃经旺，有利于消化。3.巳时（9点至11点）脾经旺，有利于吸收营养、生血。4.午时（11点至13点）心经旺，有利于周身血液循环。5.未时（13点至15点）小肠经旺，有利于吸收营养。6.申时（15点至17点）膀胱经旺，有利于人体排泄水液，泻火排毒。7.酉时（17点至19点）肾经旺，有利于贮藏一日的脏腑之精华。8.戌时（19点至21点）心包经旺，增强心的力量。9.亥时（21点至23点）三焦经旺，通行气血。10.子时（23点至凌晨1点）胆经旺，胆汁需要新陈代谢。11.丑时（1点至3点）肝经旺，有利于养血。12.寅时（3点至5点）肺经最旺，将肝贮藏解毒的新鲜血液输送到百脉。按摩的几种常用手法：1.按法。用指、掌、肘或肢体的其他部分着力，由轻到重地逐渐用力按压在穴位上，停留一段时间（约30秒），再由重到轻地缓缓放松。2.摩法。用手掌或指腹轻放于体表治疗部位，以腕部连同前臂，作缓和而有节奏的环形抚摩活动。3.擦法。用手的不同部位着力，紧贴在皮肤上，作来回直线的摩动。4.揉法。用手的不同部位，着力于一定的部位上，作圆形或螺旋形的揉动，以带动该处的皮下组织随手指或掌的揉动而滑动。5.揉捏法。拇指外展，其余四指并拢，手成钳形，将全掌及各指紧贴于皮肤上，作环形旋转的揉捏动作，边揉边捏边作螺旋形的推进。6.搓法。用双手挟住被按摩的部位，相对用力，方向相反，作来回快速地搓动。7.推法。用手或掌等部分着力于被按摩的部位上，进行单方向的直线推动。8.刮法。拇指屈曲，用指甲（也可用硬币、匙等代替）在病变部位作单方向的匀速刮动。9.掐法。用拇指指端或指甲缘着力，选取一定的部位或穴位，用持续或间断的力垂直向下按压。李济仁五脏保健操中的长寿密码 1.首推养心（1）每天晚上临睡前经常按摩手上的劳宫穴和

脚上的涌泉穴，可以起到心肾相交、改善睡眠的作用。（2）养心主要是养神，在平时遇事尽量保持心平气和，不过喜也不过忧，与人交往不计较得失，以保持心神的虚静状态。（3）在食物补养方面，常用西洋参泡水喝，常吃桂圆、莲子、百合、黑木耳等，以益心气养心阴。（4）重视中午的休息。心在午时活动最为活跃，而且这时也是阴阳交合的时候，休息能保住心气。

2.注意调肝（1）过度疲劳会损害肝，平常应尽量做到既不疲劳工作，也不疲劳运动。（2）人卧则血归于肝。定时上床休息既能保持良好的睡眠质量，又能养肝。（3）饮食清淡，尽量少吃或不吃辛辣、刺激性食物以防损伤肝气。

3.重视养肺（1）早晨起床后经常做深呼吸，速度放慢，一呼一吸尽量达到6.4秒。这种方法可以养肺。（2）运用闭气法，有助于增强肺功能。先闭气，闭住以后停止，尽量停止到不能忍受的时候，再呼出来，如此反复18次。（3）平时多吃一些有助于养肺的水果，如玉米、黄瓜、西红柿、梨等。

4.注重健脾（1）平时多做一些运动和按摩，以帮助“脾气”活动，增强其运化功能。如每天起床和睡前都要做36次摩腹功，即仰卧于床，以脐为中心，先顺时针用手掌按摩36下，再逆时针按摩36下，然后用手拍打和按摩脐上的膻中穴120下和脐下的丹田穴100下。（2）脾胃共为气血生化的来源，是后天之本，健脾往往与养胃结合起来。在饮食方面，每次吃七八分饱。平时尽量多吃一些利脾胃、助消化的食物，如山楂、山药等，夏天可常吃一些香菜、海带、冬瓜等养脾开胃之品。

5.不忘补肾（1）经常用一只手在前按摩下丹田、关元穴，同时一只手在后按摩命门穴（在第二腰椎与第三腰椎棘突之间）、腰阳关（在腰部，当后正中线上，第四腰椎棘突下凹陷中），有助于养肾。（2）常吃核桃、枸杞、黑豆、芝麻可以保肾。（3）排小便时尽量前脚趾用力着地并咬住牙齿，可以助保肾气。

《大国医》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com