

# 《一个传统中医的成长历程》

## 图书基本信息

书名：《一个传统中医的成长历程》

13位ISBN编号：9787509138236

10位ISBN编号：750913823X

出版时间：2010-6-1

出版社：人民军医出版社

作者：任之堂主人

页数：220

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《一个传统中医的成长历程》

## 前言

2009年秋天，一个病号开着小轿车过来就诊，进门后看了看我，笑着说：“这么年轻的中医，水平能咋样？你看看我有啥病？”很多病人都认为中医应该是年迈的老者，因为我年轻，测试我诊疗水平的事情时有发生……我看了看病人，头发稀稀拉拉的，头皮油光可见，眼圈发暗……我没有切脉，只是看了他几秒钟，然后告诉他，“你平时经常头昏、心情烦躁、腰部酸痛……”病人吃惊地看着我，问我是如何知道的。我笑了笑，“你的脸上、头上不是写着吗？”接下来是诊脉、开药……每天我都在为病人切脉、望诊、解释病情、辨证用药，这些知识是太爷从小教给我的，从我幼年开开始，他用他的方式，为我走上中医之路奠定了良好的基础。为了将我培养成一名合格的中医，他老人家付出了晚年全部的心血，在临终前仍不忘告诫我行医的准则……在中医的路上能够走到今天，我要感谢的是太爷他老人家，还有系统传授我中医知识的大学老师、教给我草药知识的药农朋友以及开启我中医感悟之门的世外高人，更应该感谢我的亲人朋友及那些信任我的病人。

# 《一个传统中医的成长历程》

## 内容概要

本书讲述了一个传统中医的成长历程。作者从牙牙学语开始，在太爷的引导下，学习了阴阳、五行、脉诊、望诊和临床知识……历经曲折，最终成功地走上了中医之路。本文展示了中医的神奇，阐述了中医深邃的道理，剖析了中、西医之间的区别，提炼出融会在中医文化中的人生智慧，结合现代人常常忽略的传统知识，提出了不少现代快节奏生活下值得深思的健康问题，并且总结出自己对中医的理解和感悟。语言通俗，寓意深远，适合中医初学者、中医爱好者阅读参考。本书与其说是一本传记式中医入门讲述，还不如说是一段教人永不言弃的励志传奇！

# 《一个传统中医的成长历程》

## 书籍目录

- 一、童年的回忆（上）
- 二、童年的回忆（中）
- 三、童年的回忆（下）
- 四、太爷教我学阴阳
- 五、太爷教我学诊脉（上）
- 六、太爷教我学诊脉（中）
- 七、太爷教我学诊脉（下）
- 八、太爷教我学望诊
- 九、太爷教我学五行
- 十、太爷带我上临床（上）
- 十一、太爷带我上临床（中）
- 十二、太爷带我上临床（下）
- 十三、太爷的逝世
- 十四、少年的中医感悟
- 十五、中医路之探索篇
- 十六、中医路之社会调查篇
- 十七、中医路之静悟篇
- 十八、中医路之见习篇
- 十九、中医路之中药篇
- 二十、中医路之实习篇（上）
- 二十一、中医路之实习篇（下）
- 二十二、中医路之彷徨篇
- 二十三、中医路之游历篇
- 二十四、中医路之下海篇
- 二十五、中医路之创业篇
- 二十六、中医路之成长篇
- 二十七、中医路之伤痛篇
- 二十八、中医路之提高篇
- 二十九、中医路之太极篇（上）
- 三十、中医路之太极篇（下）
- 三十一、中医路之感悟篇
- 三十二、中医路之挑战篇
- 三十三、中医路之亮剑篇（上）
- 三十四、中医路之亮剑篇（下）
- 三十五、中医路之求索篇

# 《一个传统中医的成长历程》

## 章节摘录

只见父亲举起斧子劈下去，木柴分成两半，干净利索，动作潇洒之极。我心里也痒痒，于是走过去对父亲说：“我来试试！正好活动活动筋骨，十多年没劈过柴了！”父亲笑了笑，将斧子递给了我。我参照刚才父亲劈柴的样子，有模有样地劈了起来。父亲在一旁一边抽烟，一边看我劈柴。没劈几块，我就感到双臂发酸，头上、身上开始出汗，似乎没有父亲劈柴时那么轻松。父亲笑着说：“十几年没拿斧头了，能劈成这样算是不错了！劈柴也是有些讲究的！斧子举得要高一些，利用腰部和臂膀同时发力，人才感到轻松，刚才你劈柴时我观察了，斧头举得低了些，这样全靠臂膀发力，自然很累了！”父亲一边说一边示范，我按照父亲的指点，果然轻松了不少。我一边劈柴，一边想着父亲所说的话。“劈柴也是有些讲究的，斧子举得要高些，利用腰部和臂膀同时发力。”看似简单的劈柴动作，若不经父亲的指点，还真是没想到这些。随后我想到了打拳，拳击手出拳时，总是先将拳头收回来，再打出去，这样才有力度，与这劈柴倒有几分相似的道理啊。劈柴是“欲下而先上”，拳击手出拳则是“欲出而先收”，我一边劈柴，一边思索。父亲看出了我走神，担心劈出什么意外，让我别劈了，剩下不多的他收尾好了，我站起身，试着拳击手出拳的样子，思索这其中的道理……

妻子走过来，笑着挖苦我，“又发什么呆，劈了几块柴，还劈出感想了？”我笑着说：“这下大发了！”欲下而先上，欲上而先下；欲升而先降，欲降而先升；欲寒而先热，欲热而先寒；欲补而先泻，欲泻而先补；欲散而先收，欲收而先散……我一口气说了很多。“什么意思啊？”“你看这劈柴，要想斧头下去有力道，得先将斧头举起来，举到合适高度，下去才有力道，不是欲下而先上吗？”“那欲上而先下作何解释？”“我们跳高时，先蹲下来，再向上跳，才能跳起来，才能跳得高，这不是欲上而先下？”“有那么回事，继续说！”妻子也来了兴趣，就连劈柴的父亲也停了下来，听我讲了。“欲升而先降说的是用药治病了，如果想用药升提人体的气机，得先考虑反佐什么降气的药，这样气机得以升发，而不会升发太过，同时升发力度也会增强！”“欲降而先升，如果想用药降人体的气机，得先考虑反佐什么升气机的药，这样气机得降，也不会降得太过，同时降气的力度也会增强！”“有这样的配伍吗？”“有啊！只是以前没有想通这些配伍的妙处，今天想通了。比如枳壳配桔梗，两者用量相等，一升一降，调节人体气机；如果桔梗量大，枳壳量少，则以升提气机为主；如果枳壳量大，桔梗量小，则以降气为主；还有枳实配白术、珍珠母配柴胡等。”我兴奋地说。“欲寒而先热是指运用寒凉的药物来清人体热邪时，先要考虑反佐一味温性的药物，这样不会因为大量寒凉的药物进入体内，导致经脉收缩，气机不畅，形成寒药包热邪的‘寒包火’的变证，同时有温药开路，寒药才能深入热邪中央，起效更快！”“欲热而先寒是指运用大量补火散寒药时，先要考虑反佐一味凉性的药物，这样散寒的效果会更好。就好比冰冻的肉块，放在温水中融化比放在沸水中融化还要快，一样的道理！”“临床上寒热搭配的药物有吗？”学西医的妻子问道。“有很多啊！比方半夏泻心汤中的黄芩与干姜；乌梅丸中黄连、黄柏与细辛和干姜；芍药汤中的大黄与肉桂！”我轻松地回答道。“欲补而先泻是指运行补药的同时，搭配一些泻药，泻去邪气，补药发挥作用更强，就好比六味地黄丸，三补三泻，经典妙方！”“欲泻而先补也是很常见的，治疗风湿时，运用祛风除湿药物的同时，适当运用补气的药物，这样祛风除湿的力度更强；运用破气、理气的药物治疗气滞时，配合使用补气的药物，这样破气而不伤正气，破气力度也会加强。欲散而先收，欲收而先散，同样运用了相同的理论……”

# 《一个传统中医的成长历程》

## 编辑推荐

网络原名《我的医学故事》 感动了几十万中医爱好者、中医学子的网络热文 向你展示了真实的民间中医师徒式教育 揭开民间中医师承的神秘面纱，见识民间中医的种种奇方妙术！

# 《一个传统中医的成长历程》

## 精彩短评

1、病人就诊就是性命所托，作为医者，一言一行一举一动都应有标准，只有姿势摆正了，才有可能取得病人的信任。一副吊儿郎当的样子，是没法让病人信服的。——《一个传统中医的成长历程》中的这句话给了我深深的感觉，作为一名医学生，医德是第一位的。但是又怎么又能眼睁睁的看着祖国医学在眼前而不去探索了？这本薄薄的十多万字的书给了我很大的感动和震撼。不单单是知识的收获，更多的是体会到作者传达的思想，大医精诚的思想。日后的学习要注意这方面。及时复习永远比获得新知重要，所以读一遍很快就会忘记的，要多看两边。我觉得我现在看到的各种思想在脑子里很乱，也特别注意这方面，因为撒齐尔夫人说要注意你的想法，它会影响你的思想，要注意你的思想它会决定你的习惯……直接从最深刻的思想起步，我想，可以事半功倍。接下来要看《医间道》，领悟下任之堂主人的中医魅力。

2、好书值得看,生动,能学到中医知识.通俗.

3、确实好书，任之堂的书都值得看看，不会走歪路

4、作者是有缘求道、上下求索之人啊

5、我们有什么可传承后代的？

6、中医博大精深，立志学中医并坚持下来的人都值得尊敬。

7、我自己是学中医的都觉得收获颇丰，只有对中医的深入理解才能写得出这样浅易的道理，作者悟性极高，还会关注他的书

8、kindle/道，医道同修。

9、看完之後更覺得中醫的沒落乃無可挽回之趨勢了。建議做好文物保護工作！

10、（图书馆借阅）+（2014-12-24购于当当）

让我也想学起中医来~!!!

11、一本神奇的引人入胜的书，应当是有些水分的，但真的充满精神力！对中医易经五行感兴趣的朋友可以看看

12、很实在的书 好看

13、很不错的中医入门书籍，读之令人神往

14、我是一位中医爱好者，强烈推荐喜爱中医的人都要读读任之堂主人著的这几本书！

这本《一个传统中医的成长历程》我是一口气读完的，阅读中我被祖孙两代人的中医传承情怀所深深感动，也被作者执着探索中医至高至深之道、致力于振兴祖国传统医学的精神所激励和鼓舞。

前半部分，讲述了作者难忘美好的童年时光，太爷以独特的方式将中医思维和理念传授给儿时的作者，为了培养5岁的孩子对中医的兴趣和热爱，太爷可谓倾尽心血绞尽脑汁，在平时的劳动玩耍诊疗中时时刻刻给作者以启蒙和引导。读这部分时，真的是非常羡慕作者有一位这样的老太爷，羡慕祖传中医的这种充满爱与期许的中医传承方式，被祖孙情深深打动。

后半部分是老太爷去世后，作者继承老太爷的遗愿，矢志不渝地在中医之旅中奋力求索，有求学经历、有传奇际遇、有励志拼搏、有大彻大悟，看得人心情是跌宕起伏，感慨万千！

读完这本书，我更加坚定的学习中医的信念，对中医的复兴更是充满了信心，感谢任之堂主人！

除了这本书，我还买了《医间道》，江南名医朱良春老先生将此书推荐给学中医的子女和学生们学习，朱老说：“本书是一本对当前中医同仁之指南针，可以端正方向，理顺思维，发皇古义，运用精义，辨证施治，发挥优势，提高疗效，攻克疑难，回归中医，成为真正之中医，而立于不败之地。”喜爱中医的朋友，《医间道》更加值得一读！

15、好久木有看书看到这么爽了！

非常适合的入门书，很有温度、有感情地诉说了最基本的阴阳、五行、脏腑、五色、五味，可读性很强，一个晚上+地铁上的上班时间就看完了，忒煽动，看完还真想去赛武当找那道长去，哈哈~

可惜经络那块木有提到，好吧，或许在下一本里头吧~

任之堂堂主，真心赞!!!

## 《一个传统中医的成长历程》

- 16、中医的成长方式，只是自己处在的学习方式，学习氛围，社会环境已然造就不了成为一个中医的事实，和中医是渐行渐远~
- 17、读者跟着作者能学会很多中医小方，会由浅入深的理解中医文化，也会感叹中国文化的博大精深。不失为一本中医知识的普及书。希望所有的人都跟我一样在这本书里有所收获。
- 18、不得不说作者的人生经历很丰富 无论是童年时跟太爷爷的耳濡目染 还是大学见习时与主任的交流学习 以及无时无刻与江湖各种行业的人 探讨获得各种单方偏方妙法 都很有意思 值得一提的是脉学阶段的学习过程 实在是难以效仿
- 19、作为中医爱好者买这本书，主要想看老太爷是如何教中医的。当然，本书不是纯粹的教材，脉诊、望诊都比较简略。因此有些失望。但三指定脉势、气血运动、望色主病、经络受损等给了我深刻的印象。另外还知道道教现在还是有高人的，只是缘分浅的遇不到。总之，个人觉得买得值了，因此在当当又下一单，购买《医间道》。  
当然，要想光看了本书就成为中医高手，那是不太可能的。
- 20、作为中医入门书籍，值得一读。
- 21、真实感人，对中医和传统文化一了全新的理解，是一本好书。
- 22、中医之阴阳，写得真好。
- 23、非常有可读性 一口气看出来了
- 24、能有启发的书都是好书。看到有人说 里面有很多水分，其实我倒更相信那些都是真实的，只是境界不到的人看来就格外玄乎。在脉诊和用药方面学到了很多，也知道要成为一个真正的中医还有很长的路要走。
- 25、这是一本值得推荐的故事书，也是让我们有所学习身体健康方面的起蒙书。值得爱好中医的朋友看。
- 26、传记、医理、励志、传道，迄今为止最喜欢的一本中医入门书，老妈现在也津津有味看着呢，难得！
- 27、不靠谱，扯得成分估计不少，没啥意思。
- 28、这本书不仅仅是说中医的事，如果早看到，可能对一个人的人生都会有很大帮助呢
- 29、与其说是一本传记式中医入门讲述，还不如说是一段教人永不言弃的励志传奇！
- 30、通过作者质朴真挚的语言 看出了中医在民间的生生不息 薪火相传 让自己对自己的未来 充满希望和憧憬 很励志 很真挚 谢谢于浩老师 金玉良言！！
- 31、一个传统中医的成长历程，确实是本好书。我一口气看完
- 32、够扯
- 33、百年树人。挺不错的。
- 34、羡慕作者能够从小受中医思维的熏陶，学院派说是半路出家也好，说是藤上强扭的瓜也好，内心总是有很多矛盾，现在中医中药环境也不好，行业内鱼龙混杂有专业开成药的西医，有药医，中西医两者不同的思路导向总是充满矛盾，没见过神奇的一剂治二剂愈，但也算是见识了中风后遗症的慢慢痊愈。未来的路，自己慢慢走出来吧。
- 35、好书，我除了上班只用了一天多一点就一口气读完了。本书让人感受到了学习中医的艰辛之路，也感受到了中医的精奥，力挺！！！愿更多的读者购买并研读此书哦。
- 36、可能作者文笔有限，属于流水账式的。里面的方子抄下来了，但是有些具体的方子不诊过不敢用。普及一下中医知识吧。相信它也会越来越科学。
- 37、一位中医从小在爷爷的爱护下了解中医药，在生活中学习中医，在工作中遇到不同的人扩大自己的中医知识，并进了山林采药，了解道医。他丰富的中医知识让我更明白中医的浩大，一定要学习中医，让自己学习中草药的知识是。
- 38、书类似一个传记，记录从小学习中医的因缘，然后求学，实践思考的各种际会。读来很能感受到作者的真诚，是对国学经典中医的执着，医德医风令人敬佩不已。如果仅仅是对一个基层中医的单方偏方的记录，那估计只不过是一本偏方汇集之类的书，所喜作者跳出如此险隘框框，一直在寻找医间道，在世间寻找医理，在生活小事中读懂医道，把中医之根扎在基层，还发愿把中医传播给普罗大众，实在难植难得。期待作者继续推出好的书刊。推荐！
- 39、读了直教人羡慕，这才是真正学中医的方式！本书穿插了许多中医知识，非常值得一读。
- 40、对于中医原理的阐述非常到位，之前没看到过这么精辟的解释：阴阳，气血运行的比喻等。



## 《一个传统中医的成长历程》

- 41、入门学中医的方式，对初学者有益
- 42、一个中医的成长故事，耐人寻味
- 43、看看传统中医的成长历程，在联系一下自己，学习做一个真正的中医
- 44、书是偶然看到的，马上就买下来了，作为一个传统的中医传承者，从小就接触与学习中医，是一件很幸福的事。
- 45、广告书。但有诚意。
- 46、有理论，有实践，语言通俗易懂，例证贴切。在一定程度上让国人对本是国粹的中医雾里看花的感觉得到改变。值得一读！！
- 47、这本书可以引导人学习中医的兴趣！
- 48、非常值得学习的好书，适合中医初学者
- 49、一般
- 50、写的满有诚意的
- 51、入门书。
- 52、求其根本
- 53、年后返宅，虽说不是一气读完而是几天读完此书，也觉是笔者多年未见之有较大吸引力的奇书也。天下熙熙皆为利来，天下攘攘皆为利往，如此追逐于中医，实际是追逐于一种清新原生态的生活，反思老祖宗的哲学，生命话题，个中阴阳，搭脉乾坤，视野太极。说的是祖孙两代的中医情怀，读到的是崭新的生命体悟，弘扬中医就是弘扬中华文明，文化，精神。中国的经济是有了大的发展，但是文化的大发展还差之千里，希望有更多的，脚踏实地的中华子孙，我辈们从中受益，得识。
- 54、由浅入深，循序渐进，把作者自己的学医经历融入到中医基本知识的讲述中，饶有趣味，也引起人的思索和学习中医的志趣~谢谢作者
- 55、为中医中药有了入门认识，思考生命与自然，推荐给准备学习中药的朋友读。
- 56、后半部分比前半部分好看，看这本书的前提是相信中医，至少不排斥中医。
- 57、娓娓道来，通俗易懂，很羡慕余浩有这样爱中医且善于教授医学的曾祖父。
- 58、多年前读过的一本中医人传程的书，余老师也从这本书开始让中医人认识他的任之堂，挺不错的小书
- 59、能够了解许多中医体系基础知识。只是作者讲故事手法实在不高明，让人觉得有些地方太不真实。
- 60、我是通过看他的脉诊，才了解他的，觉得他得医术很牛，才去搜他的书，我觉得这本书能给我一些学中医的方法和经验
- 61、一本拿起就放不下的中医入门书，本书通过一个个通俗易懂的故事，让人感悟中医。看了后让人感慨：这才是真正的中医！希望作者的医术越来越高！
- 62、对中医感兴趣就看看，有阅读小说的快感，但大道至简，医道基本参悟其中。
- 63、在黄剑的博客中看到这位声称永远不受诊费的中医，马上就到当当上订了这本书，也算是对于医生的一点支持吧。看看当今有点名气的中医，包括黄剑博客介绍的其他中医，无不是诊费昂贵，实在不是普通百姓可以承担得起的啊，中医，真的渐渐变成贵族中医了。希望余医生能独善其身，弘扬中医！希望有一天能有机缘结识余医生！
- 64、一个中医的文笔确实不太值得称道，读起来好像是小学生作文，但是中医确实大道的医术，让人深思。
- 65、作者写的很朴实，把原来很神秘的中医用比较易懂的语言表达出来，让我们可以拨开中医的面纱，去了解它，敬重它，我想这本书如果能够普及开来，让更多的人阅读，应该可以吸引一些人去学中医，将我国的中医文化发扬光大。
- 66、很好的一本书,边看小说边学中医,阴阳五行也好理解,期待余老师的又一力作上市
- 67、很适合初学者和想了解中医的人。对从事中医的人也有一些借鉴意义。  
强推。
- 68、成长的历程也给我们带来对于中医哲学的认识和体悟
- 69、怎么看这本书啊
- 70、不要迷恋大医院，不要迷信专家，这些地方太多假中医，真正的传统中医药在民间，民间卧虎藏龙

## 《一个传统中医的成长历程》

- 71、一个传统中医的成长历程!中医爱好者的理想选择!
- 72、我的中医入门，不对，是门口徘徊，之书
- 73、中医入门可以看看。如果学了中医基础理论和诊断学来看会更有感触吧。文字虽朴实，里面的道却是深刻的。
- 74、用通俗的语言道出了中医的道理，让人们不禁就爱上了中医。
- 75、作者以故事的方式讲述中医，很不错!
- 76、总感叹号的人文笔真的不会好
- 77、偶的太爷爷也是中医，可惜没有传下来
- 78、对筋脉损伤极其修复的想法很棒，第一次看到。故事性、知识性都好，值得一看。
- 79、很好的中医故事，发人深省，对刚接触中医的人有很大启发，特别是后面关于中医，道，辩证看法，又加深了对读圆运动那本书的理解!
- 80、中午到的书，现已读完。好书，好书，难得一见的好书，平实。内容是，一个传统中医的学艺过程，由浅至深，上下求索。感悟，养心在静。沉心漫漫。
- 81、买此书时是一时的兴起，并不知书中内容如何，收到书时还一度担心，怕写得不好，买的后悔，但翻看几页后，我竟再也放不下手了，即使和同事们两日游，我也把此书放在了包中，因为还没看完，而且牵肠挂肚的。  
这本书可以是一本小说，也可是游记，更是一本中医启蒙书，读之有趣，道意深远!面对西医各种药剂的副作用和动辄让人切切切的做法，我真希望自己也能成为一名中医，解除人的病苦。总之，这本书很不错!
- 82、很好啊!可以看到中医传承的传统形式，也可以看到中医的现代形态!
- 83、这本书真是太好了，值得从事中医(特别是初学者)的人，对人生感悟也有一定价值
- 84、浅显易懂由浅入深。适合初学或者当拓展知识面的小说。不知道中医专业的小伙伴们怎么看。
- 85、一个中医师的成长之路，在当前社会成为一个真正的中医有太多羁绊，作者的路是别人难以重复的，大道不远人，中医在民间。
- 86、了解中医五行和道的简单道理。
- 87、先臨牀，後理論的例子。
- 88、很细致 真实
- 89、真希望全体中国人都能有文化自信，都能真正了解自己文化的价值。中医，比西医科学了一百倍，却没有受到应有的尊重。
- 90、趁着休息日半天读完，浅显易懂，适合初学者看~
- 91、拜一个比较优秀的中医大家，跟师学习一段时日，你的思路会更清晰，医路也会更宽广更有效，像李玉宾遇到任启松后，齐玉茹遇到李可后，医术都有了质的发展。另外是否应该注重一下宏观思维。
- 92、如果我重新填志愿，我一定选中医。
- 93、一口气将这本书读完，其中有几次被作者对中医的热情而感动。这是一本中医爱好者的如本书，作者从5岁开始跟随太爷爷开始学习中医，这其中的乐趣与苦楚、迷茫与彷徨、信念与坚持让我羡慕和渴望，中医之中有这样年轻的接触人才，让人看到了中医文化遗产的希望。好书，集故事性、趣味性和知识性与一书，不枯燥，值得一读!
- 94、作者写出了自己的成长经历，也写出了自己中医从入门到熟稔的过程，值得一看。
- 95、本科在读，自愧不如。看到后面的经络损伤后的治疗和岔气汤很是印象深刻。Kindle上买的电子书，抄了很多东西，非常好。
- 96、非常不错的一本书，之前在油麻菜的博客上看过关于这本书和作者的介绍，一直没有机会拜读，这回终于拿到书了。白天上班没时间，用两个晚上的时间就读完了。不说是一口气吧，应该也差不多!本书装帧比较简单，但内容充实，介绍中医知识通俗易懂，娓娓道来。既有身边的平凡人、平常事，又有深山修行、道骨仙风的高人，从中不仅了解到了一些中医的知识、理念，更重要的是读到了医道的深邃。人法地、地法天、天法道、道法自然。
- 97、希望多出一些像这种中医人的学医和生活的传记。期待!
- 98、的确，这是一部励志纪录片。推荐给每个有梦想的，却在彷徨中的人。
- 99、在枯燥中积累的乐趣才是真正的乐趣

## 《一个传统中医的成长历程》

100、这种自传体的方式好棒，有演员的自我修养之感

101、仔细从头读到尾，真是一气呵成，是引领你走上中医之路的绝佳之作，强烈推荐

# 《一个传统中医的成长历程》

## 精彩书评

- 1、病人就诊就是性命所托，作为医者，一言一行一举一动都应有标准，只有姿势摆正了，才有可能取得病人的信任。一副吊儿郎当的样子，是没法让病人信服的。——《一个传统中医的成长历程》中的这句话给了我深深的感觉，作为一名医学生，医德是第一位的。但是又怎么又能眼睁睁的看着祖国医学在眼前而不去探索了？这本薄薄的十多万字的书给了我很大的感动和震撼。不单单是知识的收获，更多的是体会到作者传达的思想，大医精诚的思想。日后的学习要注意这方面。及时复习永远比获得新知重要，所以读一遍很快就会忘记的，要多看两边。我觉得我现在看到的各种思想在脑子里很乱，也特别注意这方面，因为撒齐尔夫人说要注意你的想法，它会影响你的思想，要注意你的思想它会决定你的习惯……直接从最深刻的思想起步，我想，可以事半功倍。接下来要看《医问道》，领悟下任之堂主人的中医魅力。
- 2、大道至简，中医当如是。一直觉得，简、便、效、捷，于生活的一一点一滴中随手应验，让人们能随手抓取身边的原材料便捷有效的应用于治疗，才是真正的中医。本书不仅让我看到了民间遗留的优秀中医传承，亦提供了许多新的思路，好的学习方法，很值得一看。
- 3、既不是家学，也不是学院，只是非医学专业毕业后上班之余看中医书自学，除了书本，没有老师。都说学中医要学经典，四大经典，四小经典，最初从经典入手自学，但《黄帝内经》，完全看不下去，此路不通。幸好当前出版印刷运输都很发达，现代人写的中医书很多很好买，看了一些现代人写的中医书，知道任之堂主人是从这本成长历程开始，后来陆续把目前任之堂出的书买全了，感觉任之堂的书都不错。虽然年纪大了，记忆力不行，但也获得很多教益。推荐对中医感兴趣的人看。
- 4、14年微信转发一篇关于读书的文章，同学回复说今天计划读多少本书，目前尚有一本没有完成目标，看过之后也自勉应该把每年读书也列一个计划，也应该记录下来。没想到新年第一本书就在阴差阳错间被朋友硬塞给我，被迫读了《一个传统中医的成长历程》这本小书，还未来得及列计划，也不是什么巨匠名著，但读书可能就是要这么随遇而安吧，呵呵，读罢收获丰富，感慨颇多，很受启迪，也许这正读书的意义所在……《一个传统中医的成长历程》也叫《跟着太爷学中医》初读并没有端正态度，略略翻来，心想可能就是某中医自我吹虚的工具，但我这蜗牛般读书的速度，不知不觉竟读了二十来页，越看越否定一开始的想法，看来自己是狭隘了。作者余浩（任之堂主人）写这样一本类似自传的书，可以看出是真正发自内心的想记录从医的感受和心得。首先，一开始读起，虽然也被作者太爷的医治小妙法所震撼，但更有感于太爷传承育人方法的巧妙。一懂得识人，谋得一个可树之材，并让其伴随在自己身边，领悟治病救人的成就与自豪，进而引发重孙的学习兴趣，随后又一步步由实践到理论，再指明大方向，循循善诱。即便太爷去世后，作者也能够一直坚持太爷赋予的梦想，历经艰难万苦也能坚持走下去。试想我们现在从事的工作，有几人是从幼时就有的想法，又有几人上学学习知识是为了儿时的梦想抱负而贮备的，如果我们上学的时候也像作者这样带着这么强的目的，去汲取知识，有的放矢，应该就不会出现上学时学习知识那么茫然，那么没有动力，没有方向。目前的教育现状依然没有逃脱这样的模式，过多的理论积累反而失去了学习的方向、目的和兴趣。因为太爷不但授之以鱼还授之以渔，还让作者深知还肩负要发展中医的责任，所以上了大学及工作中，作者肯向任何人学习，利用一切可能的机会学习，学习各种相关的知识，包括药理，西医，偏方啊等等……并舍弃了很多私心杂念，放弃了医药代表的利益，抛弃了医药研发的功名，静得下来坚持自己的梦想……
- 第二，中医博大而精深。感叹偏方妙方那四两拨千斤的巧劲儿，也深知对于一个外行人来说，一两本书也不可能让我茅塞顿开。但是作者一个自幼习中医的人也会有不解之处，中医倒也真是太博大了，作者也面临过上解剖学看不到经络的困惑，西医充斥门诊病房，中医大夫只会开丹参黄芪的无耐，但每次都因为坚信中医博大精深而把困惑一一解开。第三，作者从小学中医理论，很早就懂得阴阳调和，五行学说，印象最深的是太爷曾说过“当问题错综复杂时，不要钻牛角尖，退一步从大处着眼，从阴阳入手，又会有条新路！”这些简朴的话帮助作者很小就有了明确的世界观，对他以后处理生活中的各种问题都很有帮助，整书看过，作者不论何种际遇都能把坏事变成好事，能从恶劣的环境看到曙光，也很懂得为人处事，对事业很有帮助。整书看完不仅仅能引发人们对中医的兴趣，了解中药机理，还从中感受到作者追逐梦想的韧劲，励志啊……
- 5、此书为最近所检阅，应该归于豆友对作者另外一本书的评论，好奇，于是检索了来看。后得知作者与我年纪相仿，更是深觉惭愧。作为一个标准学院派出身的人，首先翻看的时候，是艳羨。艳羨作者在四岁起开始起步学中医，少年功底当是旁人所难望背。比如，提到四诊，望而知之为之神，切而

## 《一个传统中医的成长历程》

知之为之巧，问而知为之工。在这点上，我最多属于在工的阶段上努力的范畴，这需要归咎于我习医以来的弊端。有老师是望而知之的典型，但是我临证经验太少，尚不能归纳世间诸象，而切脉就更是糟糕了，大学里的脉诊老师并没有教会我更多，所以多年来，我只能在问诊上下功夫，以求补其拙。一个名医的形成，需要天时、地利、人和。而作者则正好是三者兼而得之，所以此书为文诚恳质朴，的确不如不少医学研究生出身的人文字炫丽，故而此书评论之人甚少，但若有意学医行医者不可不读。然而不是每个人都有作者这种际遇，不可能重新铸造一个任之堂主人，作为学院派中医一无家传，二难遇名师，三常为制度所约束的情况下，如何学医行医悟医？我有一次与人讨论中医的研习，有中医学子同我抱怨说，从小没有建立中医思维，进入大学之后又没有好老师耐心指点，去临床发现那些专家教授也大都是半桶水晃荡或者是挂着中医的羊肉卖着西医的羊头，如此越发绝望。若从我自己的角度来看，这是常见学院派中医的困境，我亦不曾例外。记得大学期间，门门考试高分，临床开方的时候倒也中规中矩，却始终困惑于现实与临床之间的差距。比如跟老师抄方的时候，老师一般会问你开什么汤药？若思维与老师合上，则赞许，若不合，也就寥寥几句，往往导致学生只在那几个方子上打转，不自觉地为了迎合老师的喜好，对他常用的一些方剂烂熟于心，而一旦离开他所讲述的内容，往往就目瞪口呆，我记得我硕士刚上临床一年多内，几乎就困在了三仁汤、甘露消毒丹、平胃散等里面打转。终于待到自己开方子给家人服药的时候，问完了全部症状后，呆了，因为好像超越了这几个方子的治疗范畴。其实这个时候要突破很简单，舍字即可。不要去想老师的经验是什么方加什么药，从头到尾将症状理顺来，然后一一细审病机在何处，古人能组方，我为何不能？假如自己真的是将阴阳气化总论通读，为什么一定要借着老师的拐杖走路？试着抛开拐杖，自己去走路，也许会摔跤，但是走的第一步，必然是自己顶天立地站在这中医的土壤之上。作为学院中医没有传统中医的天时、地利，那么所能仰仗的最大因素不过是人和，如何发挥自己大脑的能动性，不为医书所约束，这或者是我们学院中医最需要挖掘的方向。然而我并非指一味创新，舍弃传统。话说天下大势，分久必合，合久必分，舍之后，因破而立，立之后则再回到旧书堆里，那时候才是六经注我之时。需知，真气充沛如乔峰同样可以一套太祖长拳打的虎虎生威，而打狗棒法即使在鲁大脚手中也难当精妙二字，切不可妄自菲薄，以为共勉。

6、这是作者在网易的博客：任之堂主人<http://piao-peng.blog.163.com/>

7、不经意间在网上看到了这本好书，很适合我这种外行，没有任何基础的人读，作者通过自身的成长经历将学习中医历程娓娓道来，作者将中医的思想和生活感悟紧紧联系在一起，中医的“道”来源于生活与自然界的一般的“道理”，同时中医的思想又可以指导我们对生活和自然的认知，“阴阳”“五行”。作者站在“道”的层面表述对于中医的认知与感悟，而不是详细分析具体病例。在我看来，这是作者对于中医有较高理解的基础上，才能够高于“术”的层面，站在“道”的层面进行表述。

# 《一个传统中医的成长历程》

## 章节试读

### 1、《一个传统中医的成长历程》的笔记-第69页

第二点：治病一定要顺其性，养其真！

顺其性就是顺应各脏腑的特性，当升则升，当降则降，当藏则藏，余则泻之，虚则补之，将脏腑调理到最佳功能状态。养其真就是培养脏腑不足的精气，让脏腑能量充足，使其物质基础得到供给，脏腑功能自然也得到了修复。如肝病用当归，补肝之藏血；肾病用菟丝子，补肾之藏精；心病用酸枣仁，养心安神.....

脏腑之真得养，脏腑之性得顺，其病不治自愈！第三点：要用辩证的眼光看待疾病，慢性病没有绝对的寒、热、虚、实，治病要寒热平调、攻补兼施，各不为过！第四点：自行揣度细思量，不因他人忘阴阳！

# 《一个传统中医的成长历程》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)