

《养生治病那些事》

图书基本信息

书名：《养生治病那些事》

13位ISBN编号：9787543693487

10位ISBN编号：7543693488

出版社：魏陵博 青岛出版社 (2013-06出版)

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

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

《养生治病那些事》

作者简介

魏陵博，毕业于山东中医药大学，医学博士、副主任医师，现任青岛海慈医疗集团干部保健科副主任，山东中医药大学硕士研究生导师。山东省首届“健康大使”，中国医师协会心血管内科医师分会会员，山东省中医药学会心脏病专业委员会委员，青岛市药膳研究会副秘书长，广播电视台养生保健栏目特约嘉宾。在国家级刊物发表学术论文20余篇，参编著作10余部。

书籍目录

第一章 过年的章法 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 好睡眠养精神 / 12 囊萤映雪 / 12 凿壁偷光 / 12 黄梁一睡梦 / 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 第四章 为考试支几招 第五章 夏日荷花别样红 第六章 长夏之际健脾土 第七章 天凉好个秋 第八章 中秋月圆人团圆 第九章 阳潜阴毒话寒冬 第十章 “治未病”要靠保养“精气神” 第十一章 怎知是健康 第十二章 上火伤人气 第十三章 论胖瘦 第十四章 饮酒的学问 第十五章 从头细说中医 第十六章 分离“医”、“道”的张仲景 第十七章 好医凭好药，好药要地道 第十八章 中医看人治病 第十九章 阴阳先生与中医学 第二十章 五行学说俗论 第二十一章 祭祭五脏庙 第二十二章 看老夫手段如何——脉诊 第二十三章 重视高血压 第二十四章 中医防治冠心病 第二十五章 充分降脂，最大获益 后记——中医学术发展之管见

章节摘录

版权页：中药的炮制加工也影响药物的疗效，如药物未能修制，夹有泥沙，本用一两，除去三钱泥土，剩下七钱了，这样怎能有疗效呢？有的人比较仔细，买回药后放在密闭的容器里来回摇晃，然后迅速将药捞出来，这样可以将泥沙洗掉，但整个动作要在1分钟内一气呵成，要不然泥沙就都回去了。生地如何成熟地 熟地由生地炮制而成，由生地以酒、砂仁、陈皮为辅料，经反复蒸晒（至少4次）直至内外色黑油润、质地柔软黏腻才算成功，由生地的味甘性寒、清热凉血、养阴生津的功能变为熟地的性温味甜而具有滋阴补血、益精填髓的功能。熟地：熟地是目前所知降糖作用最强的中药，例如六味地黄丸用于糖尿病的辅助治疗，里面用的就是熟地。而且必须得做成丸剂，要是做成口服液就效差了，因为熟地和山药里含有一些丝状物，这些东西不溶于水，做成口服液必须去掉，那么疗效就差远了。制首乌是将生首乌与黑豆同煮，九蒸九晒而成，可以补肝肾、益精血、养心宁神，主要用于治疗因肝肾不足、精血亏损而引起的腰膝酸软、头晕眼花、心悸失眠、头发早白等症，如果炮制的功夫不到势必影响疗效。去核的萸肉 萸肉赛人参 有一味补肝肾、收敛的药叫山萸肉，张锡纯在《医学衷中参西录》中专门作了论述：味酸性温，大能收敛元气，振作精神，固涩滑脱。说山萸肉味酸补肝，《神农本草经》谓其逐寒湿痹，所以它通利九窍，流通血脉，酸敛中兼有条畅之性，可以治疗出虚汗，肝气虚所致胁疼、腰腿疼，及手足震颤，且敛正气而不敛邪气，与其他酸敛之药不同。但是张锡纯指出：其核与肉之性相反，用时务须将核去净，山茱萸之核原不可入药，以其能令人小便不利也。而僻处药坊所卖山茱萸，往往核与肉参半，甚或核多于肉。即方中注明去净核，亦多不为去，误人甚矣。许多药店出售山萸肉时不去核，他在用山萸肉时一定亲自检查，或说给病家检点，务要将核去净，将不足的剂量补足。

后记

关于中医学术的发展问题，一直是一个“剪不断，理还乱”的命题。主张继承的一派和主张发展的一派数次“掐架”，主张传统的郎中和主张现代的医生几度交锋，最后在中医“阴阳平衡”的理论下达成共识，叫“在继承的基础上发展，只有发展才能更好地继承”。这倒是亘古不变的真理，关键是如何落实，笔者不揣固陋，浮白载笔，我姑妄言之，君姑妄听之。中医学术研究防止“复古”，警惕“西化”经过多年来以西医的生理、病理、药理为基础的中医学术研究的实践，中医药学在许多根本性的问题上没有根本的突破，例如阴阳在人体的实质是什么，经络的本质是什么，虚实寒热相对应的病理生理机制为何，有的研究未窥门径，有的研究初露端倪，有的研究众说纷纭。因此，有人认为这种研究方法已是山穷水尽了，引发了一种要完全回归古代传统中医的思潮，好像中医非得扮成青衣小帽、僧袜云鞋的才解气。这样下去中医早晚会变成庙里的菩萨，外披金身，内藏草莽，毕竟古代的科学知识还是比较落后的，认为完全依靠“经史子集”的国学能解决中医的所有问题是幼稚的。有人认为要用培养“纯中医”的方法来解决中医的出路问题，恐怕也是事与愿违，因为今天复制的再好的古董也属于赝品，用这种思路研究中医是一种“关起门来做皇帝”的做法，只能出一些青春作赋、皓首穷经的腐儒，其成果难以得到国际医学界的认可。中国历史上，当文化开放、融合之时国家就强盛，例如秦汉盛唐时代；思想禁锢之时国势也衰，宋朝“程朱理学”倒也兴盛，而社稷被金人的狼牙棒打得满目疮痍，满清训诂考据之学也达巅峰，但江山被洋人的坚船利炮打得千疮百孔。彼时莫说中医，连中国都差点没了，因此20世纪20年代，许多知识分子将亡国之恨迁怒于中医，可真是冤枉得很，“君在城头树降旗，妾在深宫那得知”，其中的缘故恐怕还要从政治、经济、军事等层面去寻找。

今天我们面临的是第三次科技浪潮，世界科技日新月异，中医如果不能面向世界、面向未来、面向现代化，终究会变成故纸堆而湮没于历史的长河中。中医学术研究应走实验的道路 古代限于条件，人们对事物的认识主要依赖观察，并有“眼见为实，耳听为虚”的说法，其实眼见未必全是实。例如：我们看到的是太阳从东边升起，向西方落下，以为是太阳绕着地球转，但是我们现在知道事实正相反，这说明单靠观察而没有严密的科学研究容易出现假象。现代医学的基础是建立在动物实验上的，毕竟动物实验的可控性、可操作性是无与伦比的，可以最大限度地消除混杂因素，对揭示病理机制能起到无可替代的作用。而现今流行的“循证医学”大规模临床试验方法只是从20世纪90年代才开始的，而且所研究的治疗方法都是在动物身上都验证了的，在动物身上观察不到的效应却说对人体有效是难以置信的，当然，有的方法对动物有效，但是对人体却无效，所以临床试验也是必须的。有的学者认为中医有临床疗效即可，不需要进行现代意义上的研究，这是自我安慰的想法，因为即使是安慰剂也是有疗效的，因此，对那些经过动物实验证明有效的中医疗法也要用循证医学的方法进行验证。

在这方面已经有中医药研究的杰作，例如“中国冠心病二级预防研究(CCSPS)”结果的公布，使中药的调脂作用在整个医学界普遍得到认可。我们还应该坦然接受科学实验的结果，要用真实的数据说话，而不是“骈四骊六”地文过饰非。记得鲁迅说过：倘说“肚子饿了应该争食吃”，则即使这人是秦桧，我赞成他，倘说“应该打嘴巴”，那就是岳飞，也必须反对。如果诸葛亮出来说明，道是“吃食不过要发生温热，现在打起嘴巴来，因为摩擦，也有温热发生，所以等于吃饭”，则我们必须撕掉他假科学的面子。我们应该学习鲁迅的这种精神，毕竟再美丽的谎言也抵不过难听的实话。发展中医学术要培养“通儒”所谓通儒就是学贯中西之学的大儒，研究中医的领军人物非通儒不可，只有这样的人才才能有海纳百川的胸怀和目光如炬的眼光。我所谓学贯中西是指一个人对中医和西医均有精深造诣，是指一个人既怀有中医的理论体系，又负有西医的理论体系，而两者绝不糅杂，用中医时是中医的理法，用西医时则是西医的思维，绝非见炎症必用清火，以温补必提高免疫的俗流之辈。

培养“通儒”还要从研究生阶段做起，中医学习西医的大有人在，我询问了许多实习同学，许多人都想考个西医的硕士、博士，到毕业时也改换门庭，拿五年中医正规的本科教育做了进身之阶，许多人对此忧心忡忡，希望采取一些壁垒阻止人才外流，这恐怕要挨后生囡妹们的板砖了。我倒不以为忤，学什么专业毕竟是以就业、市场为导向的，有朝一日中医事业兴隆了，这些人都是可以回来，我希望他们是“潜伏”下来研究中医，在解决了生计问题后能够应用中医为人民解除病痛，最好不要做“造反无罪，反戈一击有功”的事情。现在重要的是如何做好其他学科人才研究中医的工作，20世纪50年代“西学中”的专家为中医的发展做出了很大贡献，怎样再吸引其他学科的人才来研究中医呢？依靠行政命令难以从根本上解决，只有让其他学科的人才觉得学习中医有前途，懂得中医技术能够得到社会的尊重，他们才能俯下身子去研究、探索中医，不同学科之间的火花碰撞可能导致新知识的出现

《养生治病那些事》

，有助于打破现存的思维定势，这也许就是“汝果要学诗，功夫在诗外”吧。现在“西学中”做得好的是广东省的中医院，许多西医自觉自动地拜名老中医为师，真心真意地学习中医，而不是蜻蜓点水、浅尝辄止，这是因为当地的中医搞得风生水起，有声有色吧。每个人都应该向对方学习，智者千虑必有一失，愚者千虑必有一得，关键在于千虑，虽愚也有所获。孔子曰：益者三友，友直、友谅、友多闻，中医、西医都是大夫，应该有血浓于水的感情，我感于此，涂鸦对联一副。上联“手心是肉手背是肉莫分彼此”，下联“你也看病我也看病不论中西”，横批“中西结合”。中医学术的宣传要“走正路”，莫“走偏锋”。广大患者的信任是中医学术发展的根本动力，学科的宣传推广对本学科的发展至关重要，学术宣传也是一种群众路线，群众发展起来了，他们会参与中医的发展，会为中医的发展提供支持。但是中医的学术宣传不要“忽悠”化，要科普化，不要为公司说话，要为公众说话，不要走偏锋，要走正路，宣扬喝绿豆汤治百病、数数治病，看相诊病等都违背了中医学的基本理论，只是吸引人眼球的噱头。赚钱的手段而已，到最后变成了“身后有余忘缩手，眼前无路欲回头”，恐怕最后是难以回头了。科学需要有出色的科普工作者广而告之予大众，科学只有被群众掌握才能成为力量。社会需要大量的在科学与文学之间架桥梁的医学家，美国有一位免疫学家叫刘易斯·托马斯，他因撰写随笔博得了更大的声誉，例如他为公众解释炎症损害时说：炎症是机体自身引发的疾病……因此炎症是一种生物学事故，如同在一个大桥上，许多消防车、救护车、警车、拖车等车辆相撞引起的车祸。他对炎症的解说多么的通俗、深刻！中医不乏灿烂文星，只要将中医实事求是地、通俗易懂地、很贴切地告诉大家就行了，千万不要故弄玄虚，弄得云深不知处似的。以上是我对中医学术发展的管窥之见，古训《增广贤文》有“力微休负重，言轻莫劝人”的话，我的观点未必入得方家法眼，如有违拗，权当“贾雨村言”吧。毛主席青年时期给长沙第一师范附小礼堂题了一幅对联叫作“世界是我们的，做事要大家来”，对我有很大的启发，我作为一名中医工作者，将自己的想法提出来，请大家品评指正，对中医的发展还是有益处的。

《养生治病那些事》

编辑推荐

《养生治病那些事》旨在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。

《养生治病那些事》

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