

你的健康你做主

高绍芳 王香婷 主编

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

你的健康你做主 / 高绍芳, 王香婷主编. —北京:

中国中医药出版社, 2022.5

ISBN 978-7-5132-7491-3

I . ①你… II . ①高… ②王… III . ①中医学—保健—
基本知识 IV . ① R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2022) 第 041188 号

中国中医药出版社出版

北京经济技术开发区科创十三街 31 号院二区 8 号楼

邮政编码 100176

传真 010-64405721

印刷

各地新华书店经销

开本 787×1092 1/16 印张 16.5 字数 249 千字

2022 年 5 月第 1 版 2022 年 5 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-7491-3

定价 66.00 元

网址 www.cptcm.com

服 务 热 线 010-64405510

购 书 热 线 010-89535836

维 权 打 假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官 方 微 博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)

版权专有 侵权必究

《你的健康你做主》编委会

主 编 高绍芳 王香婷

副主编 (按姓氏笔画排序)

王禹丁 刘根岁 张永辉 张丽梅

张润云 张露露 高 峻 董士霞

编 委 (按姓氏笔画排序)

刘玉霞 刘耀伟 安家盛 孙 鑫

孙灵娇 孙艳红 李建伟 李孟昊

李喜平 李喜忠 张田芳 张春苗

张晓萌 贺亚敏 郭 龙 薛晨号

序

时逢盛世，福寿安康，但探索健康更是人类永恒关注的话题。中医学源远流长，是我国劳动人民在长期防治疾病的实践中创造的独具特色的医学，预防疾病和强身保健更是中医学的优势所在。圣人提出“不治已病治未病，不治已乱治未乱”，中医在维系人类健康、减少疾病方面更重于防，在乎养。但是，目前中医药科普宣教力度还有待进一步加强，由于人们缺乏基本的中医药知识，从而对真伪科学的分辨能力较低。许多人趁机打着中医药的幌子做虚假广告，夸大产品的功效，从而骗取钱财，或恶意炒作，用一些低俗的内容糟蹋中医，在误导人们健康养生观念的同时，诋毁了中医药的名声。

随着新型冠状病毒肺炎的暴发，各种临床报道在网络上传播，让大众对健康达到了空前的关注，但网络流传的针对病毒有效的治疗方案和提高身体免疫力的科普宣传让人难以辨别真伪，从而走向盲从的尴尬境地。

我的学生——国家中医药文化科普巡讲专家高绍芳教授，在多年普及中医药文化过程中不断进行总结，根据大众提出的健康问题，从中医的角度阐释病因病机、辨证施养，并给出相应切实可行的综合调养方案，形成了找出问题—阐释问题—解决问题的完善中医调养思路。

本书兼具科普性、科学性、实用性，希望能为弘扬中医药文化做出实实在在的贡献。

纵观全书，内容丰富，中医知识深入浅出，调养方案行之有效，传播了中医文化，改善了人们对中医的认识，实现了广大群众从“治”向“防”的转变，共享健康和谐。

国医大师 李佃贵

2021年7月

前言

中医学是我国劳动人民在长期防治疾病的实践中所创造的独具特色的医学。随着科技的发展和人们健康意识的提高，中医养生保健也受到越来越多的关注，健康是人类亘古不变追求的目标。

健康中“健”字，由代表身体的“亻”和建筑的“建”所组成，意指身体；“康”字，则由“广”和心有所属的“隶”字组成，意指心灵。在中国五千年来所形成的养生文化中，对于健康早就有了明确的定义，即“虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”（《黄帝内经》）。身心的和谐才是真正意义上的健康，并不是单纯指身体的康健。

信息时代的飞速发展，使健康知识的获取越发便捷，人们可以通过观看养生节目，或从短视频、微信公众号等多种渠道非常方便地获取保健知识。但是，由于人们的中医学基本知识较匮乏，对真伪科学的分辨能力较低，从而难以保证能够获得正确的中医药知识。究竟哪些才是适合自己的无从知晓，只能盲从！

某些人打着中医养生的幌子做虚假广告，夸大产品的功效，从而骗取钱财，或恶意炒作，用一些低俗的内容糟蹋中医，在误导人们健康观念的同时，诋毁了中医药的名声，最终使大众对中医药失去了信任。

面对纷杂的养生“论坛”，例如有人说食用长条茄子可以降血脂，

有人说生吃泥鳅可以增强体质，有人说我是祖传中医、几代世家……
众说纷纭，孰对孰错？只有掌握基本的中医知识，才会心中了然。

本书本着教授广大民众最基本的中医药养生知识，并提供切实有效的真正适合自己病症的中医药防病治病方法，下面我们就从中医的角度一点一滴地来讲解中医养生保健知识，让“你的健康你做主”！

高绍芳

2021年9月

目 录

上篇 清清楚楚话中医

中医的健康观	002
提高机体免疫力——九字方针	008
中医治未病	011
阴阳与五行	015
天人相应的整体观	019
十二时辰与十二脏腑	021
中医话五脏	026
中医的辨证施养	031
中药剂型如何选择	035
如何看待大处方和秘方	037
中医不是“慢郎中”	040
中医也能治急症	045
发热不能过用寒凉药	048
激素的利与弊	051
抗生素的利与弊	054
维生素的利与弊	056
输液的利与弊	059
如何看待癌症及放化疗	061

壹 头面部	066
健康从“头”开始	066
看面识“病”	068
耳鸣耳聋怎么办	072
中医支招治眩晕	075
讨厌的麦粒肿	078
神仙也怕脑后风	081
“头痛”不能只医“头”	083
聊聊“脱发、秃顶”那些事	086
年少白了头，中医来解愁	090
痤疮不能乱用“消炎药”	092
鼻炎年年犯怎么办	095
反复起口腔溃疡如何调	098
说说打呼噜	101
预防脑卒中你做对了吗	104
贰 胸部	107
肺健康的中医标准	107
心脏功能如何判定	110
咳嗽咳痰怎么办	113
中医辨证讲“胸闷”	116
中医谈谈“高血压”	119
糖尿病不可怕，可怕的是并发症	123
心口疼是哪里出了毛病	128
失眠怎么办	130
牛皮癣会传染吗	133

春秋季，皮肤过敏怎么办	135
心脏急救，中医教您怎么办	138
甲状腺、乳腺、子宫疾病，中医可以异病同治	141
叁 腹部	145
谈谈脾胃那点事	145
胃痛怎么办	148
你的肝，功能正常吗	150
腹胀怎么办	153
水走肠间话腹泻	156
通便不能乱用泻药	159
盆腔炎如何调理	162
子宫肌瘤一定要切掉吗	165
怀孕如“种地”	168
肆 四肢躯干	170
动一动，养养你的“精气神”	170
你的肾“虚”吗	172
僵硬的背部是对健康的警告	176
颈椎病是如何“炼成”的	179
摆脱“五十肩”	183
下肢静脉曲张不要慌	186

下篇 明明白白做养生

三分治七分养	190
你了解“气血”吗	192
五脏火如何区分、调理	195

如何理解中医的痰湿	199
祛除寒湿有妙招	203
灸出你的健康来	205
三伏贴、三九灸，你了解吗	208
五季更替该如何固本	211
“春捂”该“捂”哪儿	213
六味地黄丸你真的会用吗	216
安宫牛黄丸是保健品吗	219
疫情隔离下的中医防治调养	221
由“双黄连”谈防疫	223
最好的药物就是食物	225
小小调料，大大功效	229
住得“好”，身体才会好	233
五“劳”伤身，你占几“劳”	236
长期熬夜对身体的危害	238
年轻人的错误养生观	241
老年人如何保健	243
小儿反复感冒怎么办	247
女人爱护自己，从自测开始	249

上篇

清清楚楚话中医





中医的健康观

随着人们经济条件的改善和生活质量的提高，健康观也从“有吃、有喝、有穿”转变为“吃好、喝好、穿好”，健康成为人们追求的最终目标。在中国几千年的历史长河中，人们采用各种养生保健的方法来减少疾病，增强体质，以期康健而益寿延年。那么什么才是健康呢？人又是怎么得病的呢？影响健康的因素有哪些呢？下面我们就从中医的角度来解答这些问题。

一、西医学的健康观

健康是什么？早在1948年世界卫生组织（WHO）就指出：“健康不仅仅是没有疾病和缺陷，而且是指身体、心理和社会的适应性处于一个完全的完满状态。”这和我们中医的健康观是一致的，即人的健康不仅仅是检查指标无异常，还包括“身、心、灵”的健康。

二、我的中医“健康观”

作为一个中医人，我是怎么定义健康的呢？用中医术语来概括，就是“阴平阳秘，五脏调和”。《素问·生气通天论》说：“阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝。”中医防治疾病，就是在用各种方法来调整我们机体阴阳的不平衡。“治病必求于本，本于阴阳”，调整阴阳的平衡，是中医防病治病最终要达到的目的。

如果用更通俗的语言来表达健康，那就是：能吃，能喝，能睡，机体的各种功能能够正常发挥，这就是“健康”！生活中有不少带瘤生存的人，瘤体与机体共存，和平相处，丝毫不影响他们的生活质量，这也是一个通俗意义上的相对“健康人”。

健康疑问：

假设我患有乳腺癌，没有什么不舒服的地方，能吃、能喝、能睡，身体各项功能都很正常，那么癌瘤必须手术切除吗？切除后还要再进行放化疗，彻底将癌细胞杀灭吗？

专家答疑：

医生的职责就是：有时能治愈，常常去帮助，总是去安慰。在这个原则的指导下，我认为具体问题要具体分析。在瘤体不影响我们生活质量的前提下，根据个人的需求而定。如果个人非常抵触手术，并且瘤体也不影响我们的生活质量，可以不去切除，考虑带瘤生存保守治疗；如果影响到我们的生活，造成痛苦和不便的话，又符合手术的适应证就得采用手术切除，杜绝瘤体再长才是根本。而放疗、化疗等方法，我认为是“杀敌一千自损八百”的招，也要就患者的机体状况而定，不是万不得已，尽量不做。很多患者并不是死于癌症，而是死于放化疗。只要瘤体不干扰我们的生活，不影响我们的生活质量，和谐共处，即是阴阳平衡的体现，这才是生存之道。

三、如何判断身体是否健康

现代人大多认为医院检查没有异常就是健康。我认为，身体健康的评定并不能只看检查指标是否正常，我们应当根据检查结果，结合临床的症状和体征综合而定。

健康疑问：

曾经有个朋友，平时看着壮得跟牛一样，结果某一天突发心肌梗死去世了；还有个朋友自觉胸闷心慌、心前区疼痛等，但是心电图、心脏彩超、冠脉造影都没有查出问题。您说他们是健康呢，还是有病呢？

专家答疑：

肯定不健康，都有问题啊！第一种情况，虽然他平时没有什么自觉症状，但机体内部已经出问题了，而且也一定会有外在的体征，能够反映机体内的不平衡状态，用中医的望、闻、问、切四诊合参，就不会漏掉任何“蛛丝马迹”，现代

医学就运用了先进的技术让我们对自己的身体有一个更加真切的认识；第二种情况，这个人有不舒服的自觉症状，但是没有临床当中客观指标的异常，就是一个健康的人吗？“检查”在我看来，可以说是我们中医望诊的延伸。例如在相关脾胃病的辨证中，属于虚寒证候的胃病，胃镜下往往会有溃疡、萎缩性胃炎等的病理表现。“检查”仅仅只是观察的一种方式，临床这类报道很多，故此我认为临床的检查结果仅供参考！检查指标无异常而确实有症状，症状和体征都是我们检验身体状况的客观指标，哪一个都要重视，这种情况也不能称之为“健康”。

我们不能仅凭西医学的检验标准来判断身体是否健康。中医认为，“有诸内必反映于外”，患者检查虽然正常，但是已经有不舒服的自觉症状或存在异于常态的外在体征，这就说明机体存在内在的不平衡了，就是已经出现病证了。中医病证的出现往往先于检查指标的异常，由此可见其更具科学性。（图1）

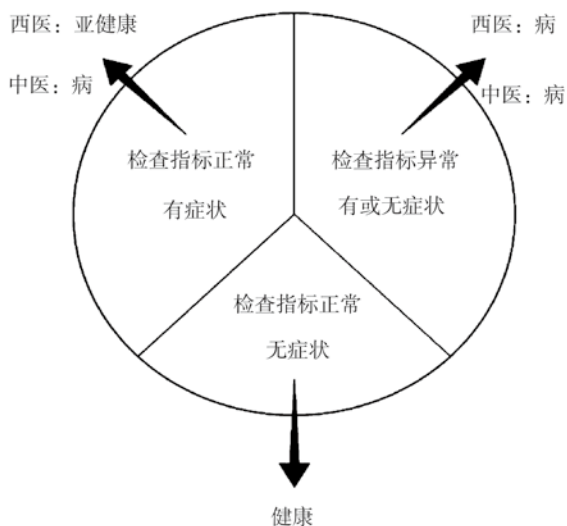


图1 中西医健康评定示意图

四、正邪交争的疾病观

身体健康，不生病或少生病是我们共同的追求，那人又是怎么会生病的呢？

中医认为，由于各种原因导致机体的阴阳平衡遭到破坏，并且不能自我修复便会生病，此即“正邪交争的疾病观”（图2）。



图2 正邪交争的疾病观

在正邪交争的发病观中，“正”是相对于邪的一种称谓。通俗地讲，就是指机体内具有抗病驱邪、调节修复能力的细微物质；而“邪”就是导致疾病发生的一切因素。以新型冠状病毒肺炎为例：新型冠状病毒就是邪，它入侵机体后，在机体内与正气争斗，从而导致机体阴阳相对平衡遭到破坏，不能够自我修复，就会发病。正气是决定发病的内在因素也是决定性的因素，邪气是发病的重要条件，所谓“正气存内，邪不可干”（《素问·刺法论》）。“邪胜正”则会使人发病或病情恶化；“正胜邪”则不发病或病情趋于好转。如在进行新型冠状病毒肺炎核酸检测时，有的被检者虽然检查结果为阳性，但并没有症状，也没发病，这就是在邪正交争中“正胜邪”的情况。

由此可以看出，正气在发病的过程中起着决定性的作用。那我们如何才能维护正气，不得病呢？这就需要从气血、阴阳、五脏的功能入手，针对致病因素采取相应的措施。

如果病是因为生气所得，最好的治疗就是使其开心即可；如果病是因为受凉所得，喝一碗姜糖水，可能就可以解决问题，不见得非得吃药！总之，疾病反映了正邪交争所导致机体阴阳的不平衡，而治病就是用一切办法恢复其“阴平阳秘”的平衡状态。

五、影响健康的因素

影响人体生命健康的因素，大体包括遗传因素、环境因素、医疗卫生条件及

人们的生活方式等各个方面的内容。

1. 遗传因素

影响人体生命健康的因素中，大约有 10% 为遗传因素，中医体质学就可以归属这一范畴。不同的体质，在临床表现上有独特的差异性。例如我们常说的“胖人多痰湿，瘦人多虚火”就是体质因素对健康的影响。人的体质特异性往往决定着人体对某些疾病的易感性。也就是说，某种体质的人容易患某些病，又称发病的趋向性，甚至决定和影响着疾病的发生、发展、预后等整个演变过程及治疗上的难易程度。

2. 环境因素

影响人体生命健康的因素中，大约有 30% 为环境因素。环境因素包括自然环境和社会环境。人们生活与自然、社会变化息息相关，一旦这种“天人相应”的关系被破坏，就会导致机体阴阳不平衡而致病。

（1）自然环境：“一方水土养一方人”，可见自然环境对人的健康影响举足轻重！

举例：自然环境因素导致湿疹

有一位湿疹患者，她是土生土长的北方人，高中毕业后考取了湖南长沙某大学。刚去南方不适应当地湿热的气候，以及偏辣的饮食，再加上夏季入学穿着长衣长裤军训了两周，以致全身出现湿疹，瘙痒难耐。究其病因是由于南方湿热之邪盛，困厄机体；再加上饮食过于辛辣，引起脾胃的损伤，脾失健运，内湿滋生，内外合邪，湿热浸淫肌肤所致。其母亲找我咨询，在详细了解情况辨证后，我开了健脾利湿、清热解毒方药，一周后患者全身湿疹消退，瘙痒消失。这就是自然环境对发病所造成的影响。

（2）社会环境：古时兵荒马乱，食物也有限，每逢大灾，就会有大疫。现在这个年代，没有多少人是吃不饱穿不暖的，可反而因为吃得太多，吃得过多，导致体内代谢产物过剩、堆积造成疾病的产生。现代社会人们过的是快节奏的生活，压力过大，故此心理疾病也应时而生。这都充分体现了社会环境对发病所造成的影响。

举例：社会环境因素影响造成“青春痘”

一考研女学生，在南方上学，脸上长满痘痘，自行购买药物治疗，未见有效。于是找我就诊，询问得知其近期常失眠，不思饮食，考虑其因考研压力过大，肝郁气滞和湿热毒邪侵袭所致。在“三分治，七分养”理念的指导下，用疏肝理气、健脾运湿的治疗方药，并要求她改变生活方式，调整心情，治疗2周后，痘痘就消失了。

3. 医疗卫生条件

影响人体生命健康的因素中，约有10%为医疗卫生条件的影响。

举例：医疗卫生条件差的地区，患者没有定期检查，病重而不自知

新型冠状病毒肺炎（简称新冠肺炎）疫情期间，大家都在家进行隔离，看病不方便。有个患者便秘40多年，平时健壮如牛，一直从事农活，但却连续高热好几天（排除新型冠状病毒感染），并且一到晚上烧得更重，睡不着觉，大便几天未解，特别干硬，神志躁狂，胡言乱语，舌红苔黄厚燥，脉不详，曾用过谷维素等调节神经的药，没有效果。因为正是新冠肺炎疫情期间，看病不方便，于是电话向我咨询。从症状上来说，大便秘结，这是阳明实热证；邪热上扰神明，所以出现躁狂、胡言乱语；又因肺与大肠相表里，故建议他做腹部和肺部的检查，还有头颅的CT检查。结果检查出来是肺癌已经脑转移了，医院病危通知已下，情况不容乐观。

因为在农村，医疗条件比较差，很多人往往没有定期体检，导致一些疾病无法早期发现。如果这个患者能够定期体检的话，可能就会早期发现肺癌，及时治疗。这就是医疗条件的影响。

4. 生活方式

影响生命健康的因素中，约50%是因生活方式的不健康所造成的。所谓生活方式，通俗地讲就是我们平时的衣、食、住、行。

（1）衣：现在的小姑娘都爱美，夏天喜欢穿露脐装、超短裙，加上贪凉，长时间在空调屋里待着，就很容易使腹部受寒，出现宫寒的情况，痛经、多囊卵巢综合征、盆腔积液等妇科疾病也会因此而生。

(2) 食：现在大家的生活条件好了，物质也丰富了，不愁吃喝，如果不注意，就容易造成营养过剩，体内痰湿瘀滞，影响身体健康，导致高脂血症、高黏血症、糖尿病、高血压、肥胖、脂肪肝等疾病的发生。

(3) 住：居住环境对人的健康也是有影响的。

举例：荨麻疹患者久居寒湿之处，疾病复发

我曾治疗一位荨麻疹患者，治疗效果显著，病情好转。但因为其居住在一楼阴面，寒湿之邪偏盛，荨麻疹又随之复发。夏天人们都爱在空调屋里待着，也容易导致一些寒湿病证。

(4) 行：适当地运动能够激发体内的正气，增强体质。但是运动量超过了人体耐受的限度，就会引起身体的损伤，如久行伤筋。中医要求我们动静结合，过犹不及，一定要把握适合自己的度。

举例：久行造成半月板损伤

某 40 多岁的女性，体胖，不经常运动，原来每日走路一般都不超过 1000 步。有一天她突然意识到锻炼的重要性，于是选择快走，一天走 2 万~3 万步。过犹不及，结果没多久过度行走造成半月板损伤。

提高机体免疫力——九字方针

老百姓常说“免疫力强的人就不容易生病”。免疫力是指机体本身具有排除异物、保卫自己的免疫系统，即机体内在的抗病能力和自愈能力。那从中医的角度如何解释？又如何才能真正提高免疫力？

一、从中医角度认识免疫力

1. 从正邪角度

中医的发病观：疾病是正与邪相互作用的结果。正气，是指机体内具有抗病

驱邪、调节修复能力的细微物质；邪气，则是导致疾病发生的一切因素。

《内经》有云：“正气存内，邪不可干。”“邪之所凑，其气必虚。”可见正气不足乃是疾病发生的决定因素，而邪气则是疾病发生的重要条件。

一般而言，体质强壮者，正气旺盛，抗病力强，邪气难以侵入致病；体质羸弱者，正气虚弱，抵抗力差，邪气易于乘虚侵入而发病。因此，我们应该从培补人体的正气方面入手，提高人体免疫力，让机体自己变强，从而达到防病、治病的目的。

2. 从脾胃角度

我的观点：中医的免疫系统多归属于脾胃，脾胃功能强盛了，机体的“防御系统”就不容易出现“漏洞”，不易被外邪侵袭，也就是免疫力变强了，机体变强盛了。

中医认为，脾胃能够把外在的饮食物转化成水谷精微之气，水谷精气又化生为卫气和营气。《黄帝内经》云：“其气内干五脏，而外络肢节。其浮气之不循经者，为卫气；其精气之行于经者，为营气。”

卫气源于脾胃所化生的水谷之气，具有温养内外、护卫肌表、抗御外邪、滋养腠理、开阖汗孔等作用；营气，行于脉中，是血液的重要组成部分，可以化生血液和营养全身。卫气其性慄疾滑利，行于脉外，防御外邪，如六淫之邪（风寒暑湿燥火）或疫戾之邪（如新型冠状病毒）的入侵。通俗地讲，卫气就像是保护我们人体的“金钟罩”，帮助我们抵御外邪。

脾胃为气血生化之源，后天之本，为机体免疫提供物质基础。脾胃盛，则正气强，在外可以抵御外邪，在内可以增强自身各脏腑的功能。脾胃强，则机体强，能吃能喝，吃嘛嘛香，则气血荣润，面色如常、红黄隐隐、明润含蓄，四肢有力。这就是中医的免疫系统，来源于脾胃。

3. 从气血阴阳的角度

《内经》曰：“生之本，本于阴阳。”只有维持阴阳之间的正常关系，才能达到“形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”。故《素问·生气通天论》曰：“阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝。”从中医阴阳的角度来说，阴阳平衡，



阴阳各守其位，精神才能正常，机体才强盛，才不易受外邪侵犯，也就是免疫力才强。

从中医的气血理论又如何看免疫力？

《灵枢·营卫生会》中说：“中焦亦并胃中，出上焦之后，此所受气者，泌糟粕，蒸津液，化其精微，上注于肺脉，乃化而为血，以奉生身，莫贵于此，故独得行于经隧，命曰营气。”可见，气血的生成取决于脾胃的生化之源及肺的作用。当某种病因侵袭人体并造成阴阳不平衡时，气血也会受到影响，成为导致某些疾病的根源。气充血足，四肢百骸和经络筋脉得到充分的濡养，则经络畅通，身强体健，才有足够的能力抵抗外邪，也就是所说的免疫力强不易患病。

二、中医如何提高机体免疫力

中医疾病观认为，正气不足是疾病发生的决定因素，而邪气则是疾病发生的重要条件。因此，我们可以从扶正和祛邪两个方面来提高机体的免疫力，从而防治疾病。这里，引用我的导师李佃贵教授的九字方针——静心气，提正气，抗浊气。

1. 静心气

《素问·上古天真论》中说：“夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”

这就告诉我们，保持一个平和的心态，“恬淡虚无”，人体当中的“真气从之，精神内守”，就不会得病。这与西医学的健康观也是一致的。健康不只是身体没有疾病，心理也要健康。所以要静心气，以扶助正气。

专家支招：

(1) 听音乐。听些舒缓的音乐，让心情平静，中医又有五音调五脏。

(2) 打坐。每天花半个小时或者一个小时静坐，抛开周围的一切，让自己的心平静下来，气血调和。

(3) 阅读、瑜伽等。这些事情可聚心神。

2. 提正气

免疫力下降，说明正气亏虚了，机体变弱了，虚则补之，又《医学入门》说

“虚者灸之”，艾灸可以补虚扶正，是提高免疫力的很好方法。

专家支招：

艾灸强壮穴：涌泉、关元、足三里、命门、神阙。

3. 祛邪“抗浊气”

“浊气”可以从两方面来理解：一方面是身体之外的浊气，比如中医常说的外感六淫中的湿浊之邪及“疫疠之邪”（如新型冠状病毒）；另一方面是我们内在的浊气，比如中医所说的内生痰湿之邪。

如何避免外在浊气的“污染”呢？例如我们可以常开窗通风，让外在的浊气流通开；也可以戴上口罩，切断传播的途径，从而抵御外在浊气入侵；还可以在房间点燃艾条，从而达到消除浊气的目的。

那内在的浊气又如何祛除呢？

专家支招：

清浊养生茶。

梨1个去核，山楂4～5个，白萝卜1小根。煮水代茶饮，不加糖。

梨，能够滋阴清热，且煮过之后，能够去除梨的寒凉之性，故又不伤脾。山楂，消食化滞，还能够活血化瘀。白萝卜生升熟降，熟用能够通腑泻热，促进大便的通畅。注意：此茶不用放糖，有梨的甜味即可，放糖过多会太过甜腻，反而影响脾的运化功能。

总之，要想真正提高机体免疫力，让机体变强，中医认为必须要固本，即提高自身正气。只要体内正气充沛，致病的邪气就无法侵袭机体，所谓“正气存内，邪不可干”（《素问·刺法论》）。培补正气就是防病的良方。

中医治未病

中医“治未病”具有未病先防、已病防变、愈后防复三方面的内涵，让我们



就从这三方面来了解一下中医“治未病”。

一、未病先防

《素问·四气调神大论》云：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱……夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？”提出中医诊治疾病要从预防开始，不应等到疾病发生了再来治疗，应该在疾病未发生的时候就采取措施进行预防，以避免疾病发生，即未病先防。

中医讲“正气存内，邪不可干”。因此，可通过各种方法来增强人体正气，提高机体的抗病能力，从而达到未病先防的目的。

大家所熟悉的“三伏贴”就体现了未病先防的理念。它是在一年中人体与自然界阳气最旺盛的三伏日这一时期，用温阳散寒药物贴敷相应穴位，以扶助人体的阳气，调整脏腑的功能，恢复阴阳平衡，从而达到预防疾病的目的。

典型病例：反复感冒的未病先防

某患者自述冬天易反复感冒，向我咨询。我四诊分析后，建议其可在夏天进行三伏贴治疗。患者治疗后，反馈当年冬天感冒明显减少，后嘱其连贴3年以巩固疗效。患者冬天易反复感冒是因正气不足，抗病能力低下所致，三伏贴能够增强人体正气，改善患者体质。

未病先防除了增强正气，提高抗病能力以外，还要注意避免邪气侵害。正如《内经》中所提到的“虚邪贼风，避之有时”，就是要适时增减衣物，注意防护，规避邪气的侵害。

此外，还要戒除一些不良生活习惯，涉及衣食住行的各个方面如熬夜、长时间玩手机、玩游戏、光脚走路，避免不良生活习惯对身体的侵害。

二、已病防变

《素问·阴阳应象大论》说：“故邪风之至，疾如风雨，故善治者治皮毛，其次治筋脉，其次治六腑，其次治五脏。治五脏者，半生半死也。”说明疾病发展是从皮毛到筋脉，再到六腑，最终到达五脏；病情由表入里，由轻到重，病情越

重越难治。故此，我们要在疾病发生之始，做到早诊断、早治疗，以防治疾病的发展及传变，即已病防变。可以采用相应的预防措施，先安未受邪之地。

例如患有肝病的患者，除了平素急躁易怒、胁肋胀痛或爱生闷气等表现外，往往也会伴有食少、腹胀、腹痛欲便、泻后痛减等症状。患者平素急躁易怒、胁肋胀痛是肝失疏泄，气郁化火的表现；而食少便溏、腹胀等则是脾虚的表现，根据中医五行学说当中“生克制化”关系，脾虚的表现在此是由于“肝木克脾土”导致的脾虚不能运化食物。故此，在治疗肝病的同时，需要健脾，顾护脾胃，先安未受邪之地，这就是已病防变。

三、防止疾病的复发

防止疾病的复发，是指在疾病治愈后，要从生活的衣、食、住、行等各方面注意调养，防止疾病复发。

“邪之所凑，其气必虚”（《素问·评热论》），当某个脏腑组织功能下降，此处便是薄弱环节，一旦遇到诱发因素就会触感而发；另外一方面就是治疗的不彻底，临床上往往症状和病情不成比例，患者认为没什么不舒服了，身体各项指标和体征也正常了，就是疾病痊愈了，但此时很大的可能是体内仍然不平衡，有潜伏的病邪存在，一旦遇到任何诱因，都会导致疾病的复发。张仲景在《伤寒论·辨阴阳易差后劳复病脉证并治》中，将病证复发分为劳复、食复、药复、情复。

1. 劳复

疾病愈后避免消耗人体的正气，有因工作、学习和运动而过劳，或是房事过劳，都可导致“劳复”。尤其是疾病初愈，体虚未复，劳力则易汗出，而体表不固，造成机体易受外邪侵袭，引起疾病复发。

典型病例：感冒过劳复发

某患者感冒痊愈后，早起去公园锻炼，围着公园跑了十圈大汗淋漓，回到家中就感觉到浑身发冷，喷嚏连作，引起感冒复发。我们做什么都要有度，大汗后腠理打开，外邪易入侵，而且汗是津液的一种形式，津能载气，故人体在大量流

汗后会造成气的损失，这就是过劳引起疾病复发的典型病例。

因此，疾病愈后，虽可以通过运动增强抗病能力，但不可过劳，应做到劳逸适度。

2. 食复

《伤寒论》说：“病人脉已解，而日暮微烦，以病新差，人强与谷，脾胃气尚弱，不能消谷，故令微烦，损谷则愈。”说明疾病初愈，脾胃尚虚，还不能正常地消谷，此时应适当减少食物的摄取，来促进脾胃功能恢复。若“强与谷”，会使食物停于胃中，积而不化，损伤胃气，从而导致“食复”。

典型病例：食复发热

某患儿发热，经治疗后已退热，后因食用韭菜，导致高热又起。中医称韭菜为“起阳草”，故使热退复起。这是食物引起疾病复发的典型病例。

最好的药物就是我们的食物，食物也有寒热温凉四气的差异和酸苦甘辛咸五味的不同，一定要根据我们的身体状况合理饮食！疾病愈后应更加注重饮食调理。

3. 药复

疾病初愈，正气未复，余邪尚存，此时滥用补药或药物调理不当，致使机体虚不受补，反而助邪伤正，导致疾病复发，这就是“药复”。

典型病例：愈后大补遭祸殃

某患者疾病愈后，体虚无力，遂吃人参来补身体，却导致疾病复发。人参为大补之品，疾病初愈脏腑功能未复，机体虚不受补，补药会在体内壅滞，导致疾病复起。这是药物引起疾病复发的典型病例。

因此，疾病愈后，应在医生的指导下，进行药物调理，不能随便乱吃补药。有是证用是药，才是用药的硬道理！

4. 情复

疾病初愈，由于情志过激而导致疾病复发，此乃“情复”。疾病恢复期，因情绪波动过剧，或持续过久，导致脏腑功能失常，为余邪再度猖獗创造了条件，从而诱使旧病复发。比如高血压、心绞痛等患者受到强烈的刺激后，导致情绪波

动剧烈，很容易复发，甚至昏倒在地。

因此，疾病愈后，应保持情绪稳定，心态平和，避免情绪波动和精神刺激，因为“恬淡虚无，真气从之”！“治未病”是中医预防和治疗疾病的原则，我们要从未病先防、已病防变、愈后防复三方面出发，注意生活上起居有常，心理上做到恬淡虚无，才能维系我们的身心健康。

阴阳与五行

“阴阳”和“五行”是中医理论的哲学基础，贯穿于中医学理论体系的各个方面，是中医理论不可或缺的一部分。

一、阴阳

中医认为，各种原因导致机体的阴阳平衡遭到破坏，并且不能自我修复就会发病，而治病无论是采用药物疗法还是非药物疗法，都是纠正人体阴阳的偏性，从而达到一个阴平阳秘的健康状态。

1. 阐释人体的病理变化

《素问·阴阳应象大论》指出：“阴胜则阳病，阳胜则阴病。阳胜则热，阴胜则寒。”阳偏盛，以热、动、燥为特点，故可见壮热、烦渴、面红、目赤等症；阴偏盛，以寒、静、湿为特点，故可见形寒、肢冷、恶寒、腹痛等症。

2. 指导养生防病

《素问·四气调神大论》说：“夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。”阴阳学说认为，人体的阴阳与四时阴阳变化相适应，就可以延年益寿。随着一年四季阴阳的更替，人也在进行着“春生、夏长、秋收、冬藏”这一生长化收藏的过程。因此，养生最根本的原则就是要“法于阴阳”。

3. 指导临床治疗

药物有寒热温凉之性，温热属阳，寒凉属阴。中药治病就是用药物的偏性来纠正人体阴阳的偏性。这就是中医用阴阳理论来指导临床治病。

“谨熟阴阳，无与众谋”（《素问·阴阳别论》），简单地说，就是只要你全面准确地掌握了阴阳的内涵，诊治的时候就会看透疾病的本质，不需要跟其他人商量，因为道理都是清清楚楚的。灵活运用阴阳学说，可以解释各种疑难病症。

例如：脊髓空洞症发热的患者“吃肉热退”的阴阳解说

一般感冒发热的患者是不适合吃肉食的，有的患儿发热刚愈，饮食不注意，只要一吃肉就又烧起来了。但是曾经有一位脊髓空洞症的患者，她跟我说：“高老师，很奇怪，我跟别人不一样，只要发热了，必然要吃一顿肉，吃完肉，热就退下去了，这是为什么呢？曾经问过中医或西医的很多医生都无法解释这一现象！”我说这个问题的答案很简单啊，用阴阳理论给你解释吧！

《黄帝内经》说：“阳化气，阴成形。”脊髓有形能够看到，故属阴。脊髓空洞患者属于阴虚，发热的病机是阴虚内热。肉能够补充人体当中的阴，故此热自消。《素问·阴阳应象大论》说：“形不足者，温之以气；精不足者，补之以味。”“形不足”“精不足”即代表阴和血的亏耗，所以吃了肉以后，阴壮起来了，阴阳的平衡建立了，热自然就退了。将阴阳理解到位看问题就是如此简单。

（图3）

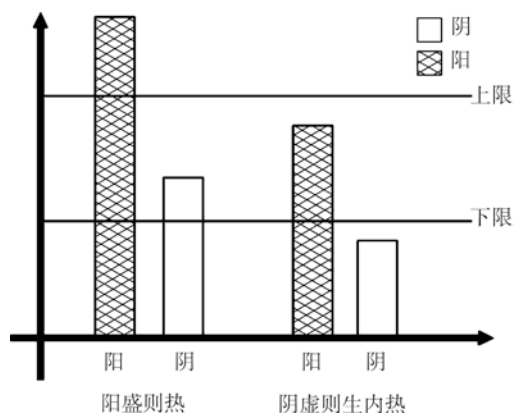


图3 阴阳动态平衡图

二、五行

1. 五行对应五脏

五行，是木、火、土、金、水五类要素及其运动变化，这五类物质各有不同属性。运用五行学说，将五脏对应五行，即肝属木，心属火，脾属土，肺属金，肾属水。

2. 五行之间的关系

(1) 五行相生：是指五行之间存在着有序的依次递相资生、助长和促进的关系。五行相生的次序：木生火，火生土，土生金，金生水，水生木。对应五脏相生，即肝济心，心温脾，脾助肺，肺养肾，肾滋肝（图4）。简单地说，就是肝好，心就好；心好，脾就好；脾好，肺就好；肺好，肾就好；肾好，肝就好。

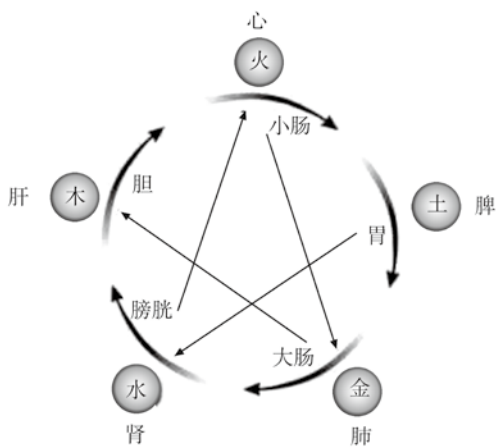


图4 五行图

举例：针刺手中指尖可治愈麦粒肿

中医认为，肝开窍于目。麦粒肿是由肝火循经上行，熏蒸眼睑所致。临床中可以在中指尖（中冲穴）点刺出血。肝属木为母，心属火为子，根据“虚则补其母，实则泻其子”（《难经》）的治疗原则，肝火旺则泻心火。中指为手厥阴心包经循行所过，心包又有代心受邪之称，在中指尖点刺出血有泻心火以泻肝火的作用，从而治愈本病。当然我们也可以用清心火的黄连泡水喝来内在调养。

(2) 五行相克：是指五行之间存在着有序的相克制和制约的关系。五行相克的次序：木克土，土克水，水克火，火克金，金克木。比如说木克土，即肝克脾。有的人一生气就不想吃饭，这是因为肝旺就会克制脾的结果，造成脾胃功能的异常。

在临床当中，患者如果心肾不交，水火失济，则会导致心火亢于上，出现口舌生疮、烦躁、失眠等症状；还会导致肾阴亏于下，出现腰酸、五心烦热、潮热盗汗等症状。故此，我们可以滋肾阴以敛心火，中医称之为“壮水之主以制阳光”。

3. 五行指导中医治病

大家看一下上面的五行图，每一脏都不是孤立存在的，它们之间生克制化形成一个有机的整体。《金匱要略》云：“夫治未病者，见肝之病，知肝传脾，当先实脾，四季脾旺不受邪。”中医认为，肝为木脏，脾为土脏，五行之中木克土，如果肝脏气机不畅，就会横行犯脾，导致脾脏也出现病变。所以肝脏出现问题，也要注意脾脏的调理。中医治病，并不是单纯地针对肝、心、脾、肺、肾五个脏器，还要注意它们之间的关系。

举例：对尿毒症透析的理解

大家知道肾病到了尿毒症这个阶段需要透析，透的是血中的毒素。而根据五行图看疾病的发展方向，肾病会加倍克制心脏，中医称为“肾水乘心”（图5），从而出现心脏病症。治疗时，就要根据中医五行理论下的未病先防原则，提前采取措施截断疾病的进一步发展。

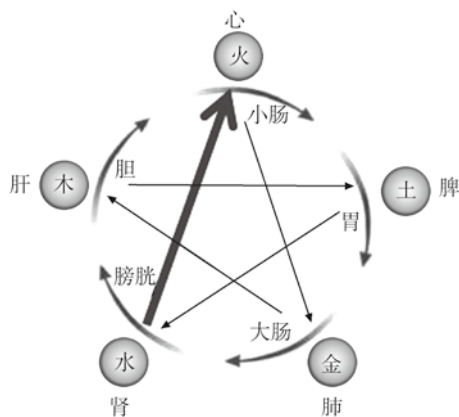


图5 肾水乘心

从五行相生相克的关系中知道，五行是否和谐关系着人体脏腑的功能是否正常，哪一脏强了或哪一脏弱了，都会出现相应的症状。所以了解五行可以更好地了解健康。

人体就是一个阴阳与五行的世界，看阴阳能调人体平衡，辨五行能调脏腑功能。中医治病正是基于这样的理论，才使得人体始终保持在一个动态平衡的健康状态。

天人相应的整体观

人生于天地之间、宇宙之中，一切生命活动与大自然和人类社会息息相关，这就是天人相应的整体观。人体是一个有机的整体，自然环境、社会环境等因素对人的健康有诸多的影响。那么，中医“天人相应”的整体观到底是什么呢？

一、人体是一个整体

人体外有四肢、五官、七窍，内有五脏六腑，内外相互联系和协调是一个有机的整体。当人体内一个脏器出现了问题，触一发而动全身，身体其他部位也会出现相应的病变。

以肺来举例：肺上通喉咙，在体合皮，其华在毛，开窍于鼻，在液为涕，在志为忧，肺与大肠相表里。若肺脏有问题，便会不同程度地对机体的喉咙、皮肤、汗毛、鼻腔、情绪，以及大便造成影响，出现咽喉疼痛、怕冷、出汗、鼻塞流涕、忧伤、大便不通畅等症状。同理，若其他脏器出现问题，机体也会引发一连串的外在变化及情志变化。

中医在诊治疾病时，会应用到五行相生理论。如鼻炎患者通常呼吸不畅，这大多是由于肺气虚而造成的上窍不利，根据“虚则补其母”的治疗原则，可以通过补脾胃来解决鼻炎。此外，中医重视“治未病”，如“见肝之病，知肝传脾，

当先实脾”（《金匱要略》），故在诊治肝硬化、肝癌等肝病之时，需顾护脾胃，防止肝病损伤脾胃，这正是在中医五行生克理论的指导下以防止疾病进一步的发展与传变。

可见，人体各个器官、组织等共同处于一个整体中，无论是在生理上，还是病理上，都不是独立存在的，而是相互联系、相互影响的。

二、人与自然环境是一个整体

人体的生命活动规律及疾病的发生等与自然界的昼夜晨昏、四时气候、地域环境等息息相关，如人体的生理状态会因地域环境的差异而产生相应的变化。由于地势形态、气候条件、水土性质的差异，养成了所在地域环境下的生活习惯，从而影响了人的体质。如《素问·异法方宜论》云：“东方之域，天地之所始生也。鱼盐之地，海滨傍水，其民食鱼而嗜咸……其民皆黑色疏理……西方者，金玉之域，沙石之处，天地之所收引也。其民陵居而多风，水土刚强，其民不衣而褐荐，其民华食而脂肥，故邪不能伤其形体。”

若人们违背了自然规律，破坏自身的生理节律，就会引发疾病。常言道“爱美不穿棉，冻死没人怜”，指的就是很多女性在冬季不注意防寒保暖，就会诱发感冒、关节炎等疾病。若自然变化超出了正常范围，也会破坏人体的生理节律，成为致病因素。如自然界的风、寒、暑、湿、燥、火这六种正常的气候变化，若超出常态，就会变成六淫之邪，从而导致人体出现不同的病证。

典型病例：突发性耳聋

曾治疗一位突发性耳聋患者，她是土生土长的北方人，在国外完成学业后，到四川成都的一个大学任教。来到了南方以后，尤其成都那里是一个湿热的环境，再加上她刚到大学不太适应那里的工作环境，情绪上波动比较大，气机郁滞，因而影响肝的功能。这样，外在感受湿热之邪，内在肝失疏泄，气机逆乱，湿热循肝经上扰清窍，导致突发性耳聋。患者随母亲急找我诊治。我在详细辨证后，用龙胆泻肝汤加减，配合针刺治疗，没有超过20天就完全治愈。本病的发生就有自然环境对人体影响的因素，当然也是她内在情绪波动影响造成的双重因

素作用的结果。

三、人与社会环境是一个整体

人是社会的一分子，社会环境的变化，如政治地位、经济状况、文化程度、家庭情况、境遇和人际关系等改变，都会影响机体阴阳气血的运行，影响人的心理、情绪，从而造成心理疾病如抑郁症、狂躁症等疾病的发生。

典型病例：抑郁症

某患者原本是某市的大领导，整天被周围人供着。离休之后，每天就是接送孙子，没有别的事情可做，也没有饭局了，更没有人恭维、溜须，心理落差巨大，一下子整个人就抑郁了。经人介绍来就诊。我听完患者家属的讲述，充分了解病情后，根据其情绪低落、思维迟缓、缺乏兴趣、懒言、纳呆等一派的阴象，在“阴证则阳病”理论的指导下，开方治疗；并配合“三分治，七分养”的理念，叮嘱调整心态，融入社会，积极乐观，生活调养。经过1个月的治疗，患者能吃能喝能睡，对周围事物都有了兴趣，还时不时和爱人吵吵架斗斗嘴，恢复了身心健康。

优秀的中医大夫本身就是一名好的心理医生！中医临证在望闻问切、处方用药，以及详细医嘱的过程中，就充分体现了与患者心理上的沟通。医者和患者之间建立了一座无形的桥梁，从而能够直接、深入了解并调节患者的身心状态，使之放松，身心愉悦，从而解除了患者的心病，使中药调理事半功倍。

十二时辰与十二脏腑

古时以时辰为计时单位，每两小时为一时辰，中医根据“天人相应”的整体观念，认为十二个时辰对应十二脏腑，每个时辰都会有不同的脏腑“值班”，如此接力下去，形成如环无端的十二经气循行图。它也是阴阳理论盛衰的一个具体

体现。在临床中，了解十二时辰与十二脏腑的对应关系，不仅可以帮助我们诊断出健康问题，如果能够顺应这种经脉的变化而采取相应的措施，还能达到意想不到的养生效果。

一、子时

子时指的是 23 ~ 1 点，对应的是胆。此时阴盛至极一阳初生，阴阳交汇之时，阴发展到鼎盛阶段，开始逐渐减弱，而阳气则刚刚开始升发，虽然还很微弱，但在逐渐增强。此时睡觉能为阴阳的交接打下好的基础，能把我们微弱的阳气护养住，“有一分阳气便有一分生机”，我们才能生机勃勃地生活，内在的五脏六腑都受之裨益。所以，睡觉就是最好的养生，中医讲究睡“子午觉”就是这个道理。

典型问题：睡子午觉

长期在子时不睡觉的人会损耗我们的阳气，白天就会有精神萎靡不振、头昏沉不清、精气神不足等病理表现，还会影响胆的生理功能，长此以往，会引发胆腑的实质病变，如胆囊炎、胆结石等；心理方面，则会影响胆的决断，患者会表现出做事不够果断，干什么都犹豫不决，下不了决心，拿不定主意，这就是身心健康出现了问题。

二、丑时

丑时是指 1 ~ 3 点，这个时候是肝经主时。中医认为“人卧则血归于肝”（《素问·五脏生成》），完成肝主藏血的功能；肝体阴而用阳，睡觉好了，肝主藏血功能正常，由此肝的疏泄功能及协调五脏六腑的功能才能正常。反过来，如果肝有毛病，这个时辰的睡眠也会受影响。

病例再现：

脂肪肝、肝癌、肝硬化等患者，往往会在晚上丑时出现睡眠障碍，易醒，醒后难以入睡，多梦。因为肝内有实邪存在，丑时血不能归肝，而携阳外出，导致人在此时不能入睡。

在治疗过程中，如果这类患者睡眠越来越好，说明病情在好转；反之，则病情加重。这也是治疗性诊断，了解这个机理，对判断疾病的转归有很大的帮助。

三、寅时

寅时是指3～5点，肺经主时，应该是人睡得最沉的时候，因为肺主气司呼吸，主降，睡眠沉稳，进入深睡眠，呼吸之气会下沉丹田，保养我们的阳气；同时又和心相协调，完成血的生成。如果这个时候醒来，就说明气血不足。大家发现没，有很多老人气血弱了，这个时辰往往醒来不能入睡。当然肺病的患者如鼻炎、肺癌等患者也会发生这个时辰的睡眠问题。

患者疑问：

每天总是凌晨3点多醒是怎么回事？

专家答疑：

凌晨3～5点是肺主时，此时容易醒的人，说明肺的功能出现了问题。肺有问题的人，可拍打肺经，或肘窝拍痧。心肺是一体的，可以疏通心肺两经，润肺养心排毒。而且肺有病的人，要少食辛辣的食物，因为辛主散，容易散气。

四、卯时

卯时是指5～7点，大肠经主时。大肠主传化糟粕，一般我们醒来的第一件事就是上厕所，此时正常排便，把体内的糟粕垃圾毒素排出来。旧的不去新的不来，很多患者不按时排便就不会有好的胃口，不想吃饭，因此照顾好大肠的最好方式就是在这个时段定时排便。

患者疑问：

习惯性便秘的患者如果要定时蹲便，应当在什么时候呢？

专家答疑：

在卯时，即早晨5～7点定时排便，可以在之前适量喝点温开水，顺时针揉揉肚子，进行数次较深的腹式呼吸，然后排便，便秘一般可不药而愈。



五、辰时

辰时是指7~9点，胃经主时。胃主受纳腐熟，这时候吃早饭，让胃有可受纳腐熟之物，才能完成胃的正常运转。早饭一定要吃好，才能和下面一个时辰巳时脾经当令之时共同完成对饮食物的消化吸收，从而供应身体一上午工作、学习所需的能量，所以说“脾胃为后天之本，气血生化之源”，吃早饭就如同“春雨贵如油”一样金贵。

郑重提示：减肥一定要吃早饭！

有很多朋友认为自己很胖，又不愿意吃药，就采用饥饿疗法。饿着，可能短时间内体重下来了，但是这种不健康的减肥方式会造成很多问题的出现，如胃病、气血不足、精气神没了、女孩出现闭经等等。所以饥饿疗法，不吃早饭是不可取的！另外，根据“用进废退”的原理，长期不吃早饭，胃没有可以腐熟之物，下个时辰脾运化功能就会受到影响，脾不能运化水湿，造成水湿在体内蓄积，会导致更加肥胖，这就是恶性循环，也就是俗语所说的“喝口凉水都能长肉”啊！

六、巳时

巳时是指9~11点，这个时候是脾经当令。脾是主运化的，早上吃的饭在这个时候开始运化。脾主运化，包括了运化水谷和运化水湿。只有运化水谷，才能使人体气血充足；只有脏腑得到气血的濡养，功能才能正常发挥；也只有脾能运化水湿，才可使水液代谢正常进行，不至于水湿在体内停聚。

患者疑问：

高老师，我可怪了，上午昏昏欲睡，下午就很精神，这是怎么回事啊？

专家答疑：

这就是你脾胃的毛病所引起的。上午是脾胃主时之际，所以问题就出现了，调理脾胃是根本！经调理脾胃一周，此患者神清气爽，上午昏沉现象消失，气色红润，面有光泽，直呼神效！

七、午时

午时是指 11 ~ 13 点，心经主时。子时和午时是天地之气的转换节点，睡子午觉最为重要，能够顺利完成阴阳的交合，且心主神明，对养心大有益处。不过午休宜小憩，时间不宜过长，最多不超过 1 小时，控制在半小时左右就可以了。

午时养心，一定小憩片刻！

八、未时

未时是指 13 ~ 15 点，这个时候是小肠经当令。小肠化物，主吸收精微物质，被胃腐熟后的食物精华经小肠再次消化吸收，然后把它分配给各个脏器。

典型病例：午饭腹胀

很多患者描述，吃完午饭我就不精神，并且肚子胀胀的，也没吃多少就是胀气，整个肚子大一圈，闷闷得难受，调理过脾胃，但效果都不佳。这是身体在提示，心脏与小肠出问题了，小肠化物的功能下降了，由于心与小肠相表里，所以心脏也要顾护！胃病从心与小肠治疗，这体现了中医的整体性。

九、申时

申时是指 15 ~ 17 点，这个时候是膀胱经所主时。膀胱经是人体最长的一条阳经，是人体最大的排毒通道，平时适当多喝水，拍打膀胱经。俗话说“排出毒素一身轻松”，没有垃圾瘀堵，经气运行通畅，故而可以扶助正气。在此时辰，人也是最精神的时候！

中医典故：“朝而授业，夕而习复”

有学生常问我：“老师，‘朝而授业，夕而习复’，我下午哪个时间段学习好呢？”我的回答是：“中医时辰学告诉我们，上午学完后，一定要到下午申时再好好复习，以强化记忆！”



十、酉时

酉时是指 17 ~ 19 点，肾经主时。此时肾经气血最旺，按摩肾经是最好的，还可以双手按摩腰部，使肾精充足，整个人都元气满满，充满了活力。大家可以采用按摩太溪、吞咽唾液的方法来补肾，从而达到祛病强身、益寿延年的目的。

十一、戌时

戌时是指 19 ~ 21 点，这个时候是心包经主时。此时要求喜乐出焉，人应在这时放松娱乐，古人在这时都是聊天休闲，为戌时之后进入睡眠提供一个好的条件。心脏不好的人，可以轻轻敲打此经。

心为君主之官，是不受邪的，那么谁来受邪呢？心包有“代心受邪”之称，可以说是心脏的保护神。很多人出现心脏的毛病都可以归结为心包膜的问题。如果你心脏跳得特别厉害，那就是心包受邪了。

十二、亥时

亥时是指 21 ~ 23 点，三焦经主时。三焦通百脉，一定要通畅，不然三焦就会产生病变，患上脂肪瘤、糖尿病等疾病！

中医以十二时辰的理论指导着我们临床的诊治和调养，告诉我们“日出而作，日入而息”，我们的身体要和外在的环境形成统一的整体。

只要您跟着太阳的脚步走，健康就一定会跟着您走！

中医话五脏

中医藏象学说认为，人以肝、心、脾、肺、肾五脏为中心，形成五大体系，并存在千丝万缕的联系，生理上相互制约，病理上相互影响。接下来我们就从五

脏的角度聊人体，话养生。

一、五脏与五行关系

中医认为人以五脏为中心，每一脏又有他各自的体系，它们都不是孤立存在的，是一个有机的整体，它们之间存在着复杂的联系，牵一发而动全身。五脏六腑之间存在着能量的传输和转换，将其与自然界的五行相对应，既相生又相克，互相制约与平衡，才能使机体保持在一个阴阳平衡的健康状态（如图4所示，外围大箭头表示相生，中间小箭头表示相克）。

当人处于疾病状态时，五行之间的关系出现异常，可表现为相乘、相侮。乘，凌也，欺负的意思，相乘就是指克制太过。比如说，木本来就能克土，如果木气（肝）过于旺盛，对土克制太过，就会造成土（脾）的不足。举个例子来说，人生气往往就会出现不想吃饭，这就是五行相乘的一种表现，因为肝在志为怒，人生气时肝气过旺，从而对脾土克制太过，影响脾土的消化功能，自然就不想吃饭了。

侮，即欺侮，有恃强凌弱的意思。相侮是指五行的生克秩序遭到了破坏，出现的逆向克制现象。比如说，木本来受金的克制，但是木（肝）太旺，金（肺）就克制不住木了，木就反过来对金进行欺侮。就像日常生活中有的人大怒，肝火旺，会出现咳嗽、咳血等肺病的表现，中医称作“木火刑金”，就是相侮的一种表现。

以此类推，其他脏腑亦然，五行的相乘相侮会使脏腑系统失去平衡，从而导致人生病。

二、五脏的“官职”

中医不仅是博大精深的，而且还是趣味盎然的。比如在《黄帝内经》中，五脏六腑都被形象地分配了“官职”，用社会现象来说明人体各个脏器的功能，非常生动。

1. 心为君主之官

心就像君主一样端坐于朝堂之上，它统治人的精神、意识和思维活动，主宰着人体的血脉运行，四肢百骸的营养都依赖心脏所泵出的血液供应。当心气不足时，会造成血运失常，脏腑失养，出现心悸或心胸憋闷疼痛、唇舌青紫等症状。

患者疑问：

为何失眠多梦、精神亢奋、神志不宁等是心的问题？

专家答疑：

心主血脉，又主神志。心主血脉的功能异常，会出现心悸、唇舌青紫等，会使神无所养，就会引起神志的异常，出现失眠多梦等症。在临床中，这属于心脏自身阴阳的失调，是阴（血）及阳（神）的外在病理表现。

专家支招——养心（神）

养心本质上也就是养神，是整个养生的灵魂。

（1）平时任何时候都尽量保持心平气和，不过喜，也不过忧。

（2）起居上要重视午休。午时（11～13点）正是心经主时，此时正是阴阳相交合之时，午休有助于养心。晚上临睡前可以按摩手掌心的劳宫穴、脚掌心的涌泉穴，促进心肾相交而改善睡眠。

（3）红色入心，常食红色食品对心脏、动脉、小肠、舌等有很好的养生保健作用，例如红枣、西红柿、红椒、胡萝卜等。在五味中，苦入心，苦味食物可以清心火（详见《中医五脏火的区分》），如苦味的莲子心既能清心，还能安神。

2. 肝为“将军之官”

肝脏则是将军，疏通全身气机要道，对气的升降出入起主要的调节作用。肝为魂之处，血之藏，筋之宗，主疏泄，能够调节情志，促进脾胃消化。如果肝出现问题，就会出现情绪上的异常（如郁闷、烦躁）、月经不调、痛经等。除此之外，还可表现为视力模糊、腹胀、呕吐等现象。

患者疑问：

为什么腹胀、不消化、大便不通也和肝脏有关？

专家答疑：

肝的主要生理功能是调畅气机（即气的升降出入），如脾胃之气的升和降。而腹胀这些症状就是气机不畅的表现，所以和肝有密切的关系。

专家支招——调肝

（1）调肝的第一要务就是保持情绪稳定，比如写字画画、养花种草、旅游等可以陶冶情操，让人能平心静气。

（2）中医说“人卧则血归于肝”（《素问·五脏生成》），按时休息就是在养肝，不能过劳。

（3）饮食则要清淡，少吃或不吃辛辣、刺激性食物，以防损伤肝气。绿色入肝，常食绿色食品对肝、胆、面色、筋（包括肌腱、韧带和筋膜）、目、指甲等有益，如猕猴桃、芹菜、菠菜、笋类等。酸入肝，酸味食物具有收敛的作用，肝火大的时候，可以用酸味食物来补肝阴以制火，如葡萄、山楂、酸橙等，使阴阳平衡。

3. 脾为“仓廪之官”

“仓廪之官”就是管储粮之官，脾属中焦，位于身体的中央，负责运化水谷精微，与胃一起被认为是“后天之本”，为人体的功能活动提供物质基础。脾又被称为“谏议之官”，“谏官”就是向君主反映问题的官职。民以食为天，人体内有任何的异常，都能通过询问脾胃功能的情况得到直接的反馈。

当脾的运化功能失常时，会影响消化、吸收和水液输布，进而导致气血亏虚，出现消瘦、倦怠、乏力、腹胀、水肿等症状。而且当脾气不足时，就会失去对血液的统摄，出现一系列出血的表现，如便血、尿血、皮下出血等。

典型病例：孩子晚上睡不安稳，踢被，哭闹

有些家长反映孩子晚上睡不安稳，总是翻身踢被、晚上哭闹。仔细观察后，还会发现有口臭、不想吃东西的症状。其实这种情况多为胃肠不和，饮食积滞所致。这要引起重视，需要减少饮食对胃肠的负担或者尽快就医，通过药物、推拿等方式进行调理。

专家支招——健脾

(1) 健脾和养胃是分不开的，饮食宜七八分饱，平时可以吃些健脾胃、助消化的食物，如山楂、山药等。夏秋之际还应常吃香菜、海带、冬瓜等养脾开胃的食物。

(2) 我们还可以做一些穴位按摩，比如脾经的太白穴。(详见《谈谈脾胃那点事》)

4. 肺为“相傅之官”

肺主气，司呼吸，它的功能是宣发肃降，将水液或脾运化的精微物质传遍全身。心主血，肺主气，肺就像宰相一样辅助君主，调治全身气血循环运行，向全身输送养料，以维持各脏器组织的机能，因此把肺称作“相傅之官”。

若邪气犯肺，使肺的宣发肃降失调，影响气体交换，就会出现胸闷、咳嗽、喘促等症状。肺气受损，可影响全身津液的输布，从而出现尿少、浮肿等症。

患者疑问：

为什么秋天鼻炎、咽炎、肺炎、感冒等呼吸道疾病频发？

专家答疑：

第一，秋季在气为燥，最容易郁遏肺气，导致肺气宣发不畅，使卫气、津液对皮肤毛孔的作用减弱，出现肺卫不固、抗病能力下降的表现。第二，另外秋季昼夜温差非常大，这种一冷一热最考验肺卫之气是否强健，也就是免疫力。此时老年人和孩子尤其要注意防范。

专家支招——养肺

(1) 肺主气司呼吸，晨起可常做深呼吸，把呼吸频率放慢，使一呼一吸尽量达到6秒钟。

(2) 药粥为秋日佳品，可健脾和胃、润燥养肺，老少病弱皆宜。在煮粥时，加入百合、芝麻、栗子、秋梨、菊花和胡萝卜等“药食同源”的食物，粥须热食，以御秋凉。

(3) 白色入肺，常食白色食品对肺、大肠、喉、鼻等人体器官有很好的保健养生作用，如大米、白芝麻、白萝卜、藕等。辛入肺，辛味食物如葱、姜、蒜、

辣椒、胡椒等，适当食用可预防风寒感冒。

5. 肾为“作强之官”

肾为“作强之官”，是说肾内储藏的精气能够发挥强大的作用，就像一个大力士，是人体生长发育、生殖和维持其他脏腑正常生理活动的物质基础，故又称为“先天之本”。肾精充盛则人筋骨强健，精力充沛。

若先天禀赋不足或后天补充不及，肾精受损，除会影响人体的生长发育和生殖外，还会出现一些肾虚的表现。

典型病例：长期熬夜以致肾精耗损

有一位患者是司机，长期熬夜工作，身体渐渐地出现了一些问题，如头晕健忘、腰酸腿软、乏力、耳鸣、反应迟缓性功能下降等，这其实就是肾精不足作强功能下降的表现。

专家支招——养肾

(1) 肾是先天之本，经常按摩有助于养肾。(详见《你的肾虚吗》)

(2) 每天早上起来叩齿吞津，排小便时尽量前脚趾用力着地并咬住牙齿，此方法需长期坚持。

(3) 黑色入肾，常食黑色食品对肾、膀胱、生殖器官、骨骼等有很好的保健养生作用，如黑豆、黑芝麻、紫葡萄、桑椹、茄子、紫甘蓝、黑木耳等。其次“咸”味入肾，此“咸”包含了咸和鲜两种味道，像黄豆、猪肉并不咸，也归属于咸味食物，可适当食用。

中医的辨证施养

中医养生不同于西医，它是辨证施养，其中辨证就是辨证论治。中医诊病有“四法”，用望、闻、问、切四诊探查身体，并收集疾病的症状和体征，分析出疾病的主要矛盾，然后进行辨证论治，对证下药。中医看病重点就在“辨”字上



了，辨证要从病因、病位、病性及邪正之间的关系入手，就像探查黑匣子一样，见微知著，才能从看似杂乱又复杂的证候中找到治病的关键。

一、中医诊病“四法”——望、闻、问、切

中医诊病有四法，即望、闻、问、切。《难经》中就提到了这四种诊法：“望而知之谓之神，闻而知之谓之圣，问而知之谓之工，切而知之谓之巧。”大多数时候中医看病需要四诊合参，辨证的基础就根于此。

望诊是观察气色形态，是非常重要的诊断方式。《灵枢·本脏》中说：“视其外应，以知其内脏，则知所病矣。”如果脏腑阴阳气血有了变化，会反映到体表，比如说脸色发黑说明肾脏有问题、脸色发青说明肝脏有问题。

闻诊包括听声音和嗅气味，例如咳嗽分好多种，有经验的中医会通过听病人的咳声来判断是哪一种咳嗽。

问诊是通过询问病人或其陪同者，以获取病情资料和病史。问诊在看病过程中占了大部分内容，在四诊中占有很重要的地位。

切诊不单指医生用手触按病人的手腕寸口脉及脚面的趺阳脉，还包括触按机体的某一部位，这都是中医切诊方法。

有些病变不是单凭一种诊法就能做出判断，应该望、闻、问、切四诊合参，才能全面认识疾病，得出正确的诊断。

二、神奇的“同病异治”

中医治病重在辨证，有些病虽然症状表现相同，但病因不同，证不同，治疗方法也不同。例如同样是腹痛腹泻急性发作，现代医学会补充电解质、止泻，但中医会分析它是受寒还是因内热引起的，所用方药也会不同，这就是中医所说的“同病异治”。

病例 1：高某，女性，40 岁，妊娠 5 个多月。于凌晨 3 点突发吐泻，因怕吐泻伤津，体内缺液，影响胎儿，故 5 点就到妇产医院进行输液治疗：糖盐水加维生素 B₆，疗效不佳，上述症状未减轻，故前来找我诊治。当时病人发热，体温

38.3℃，浑身酸痛，恶心、呕吐，呕吐物酸腐，口渴但饮水即吐，腹痛，腹泻，泻下水样便、臭秽，泻下急迫，不能离厕，小便量少色黄，纳呆。

处方：葛根 60g，黄芩 30g，黄连 10g，茯苓 50g，猪苓 30g，芦根 30g，竹茹 10g，陈皮 10g，白茅根 30g。

医嘱：日一剂，水煎服，少量多次频服，禁食甜、凉、辛辣油腻。

辨证思路：此病例是脾系的疾病——妊娠期伤寒吐泻，效果很明显，一剂愈。

病例 2：高某，女性，40 岁，哺乳期，孩子 5 个月。晨起 5 点腹痛、腹泻急性发作，泻下急迫、如水样，不能离厕，肠鸣；7 点多开始便血，色鲜红，量大，内有脓便，不发热，略显恶心，腹部发凉下坠疼痛，手热，脚凉到小腿，纳呆，舌暗淡，苔白腻，脉沉缓无力。由于喂奶期怕影响孩子，急寻我治疗。当时情况紧急，来不及煎药，故选用桂附理中丸 5 丸研碎，兑水喝，再加针灸治疗。后用桃花汤善后，一剂药没喝完即愈！怕影响哺乳，故剩下汤药没喝，中病即止！

治疗的两个病例虽都是腹泻，也都是脾系疾病，但一个是用的解表寒清里热的汤药，另一个用的是温中散寒的汤药，就是基于病因不同，证型不同而治疗各异的。所以临床当中要辨明病因，对证下药。

三、身体有病自己会说话

中医看病的第二法宝是辨病位，即通过患者的外在表现分析辨别出疾病所在的位置。不同的致病因素侵袭人体不同的部位，会有不同的外在表现，也就是机体内有病会通过外在的表现告诉你。

“肺心有邪，其气留于两肘；肝有邪，其气流于两腋；脾有邪，其气留于两髀；肾有邪，其气留于两腠。”（《灵枢·邪客》）其意思是说，心肺有问题的人，两肘会感觉特别沉；肝有病的时候，两腋会说话，比如人生气发怒后常引起胸闷气短、腋下憋胀疼痛等症状；脾有病，两髀会说话，曾治疗心脏病患者，治疗后期心脏各方面功能都挺好，只遗留两侧胯骨略显不适，这就是属于脾虚湿盛，导致两髀不舒服；肾有病，两腠会有反应，肾主骨生髓通于脑，所以肾病会腰酸

痛、腿疼、两膝无力。

另外，根据经络理论，十二脏腑归属于十二经络，在体表又有十二皮部的反应，我们可以通过四诊，与患者身体对话，从而明确了病因、病位，对疾病的判断更具有准确性，这就是中医“有诸内必形诸外”诊治的科学性！

四、明辨疾病的走向趋势

中医治病不仅能看出病，还会“算”出病，能够辨出疾病的发展趋势及转归。

比如“得神者昌，失神者亡”（《素问·移精变气论》）。所谓失神就是目无光彩、面色晦暗、精神萎靡、反应迟钝等脏腑精气大伤，机能衰减之象，通过辨别人“神”的状态就能判断疾病的轻重缓急之势。

举例：肝气郁结，小病成大病

“闷葫芦”的人最容易肝气郁结，起初肝气郁结，继而郁久化火，也就是憋出火来了，肝火上炎则阳亢，肝阳不制则动风，为病多扰四邻，尤其克犯脾胃，也就是“见肝之病，知肝传脾”（《金匱要略》）。

通过预测疾病的发展方向，对证下药，截断疾病转恶，还可因势利导，达到四两拨千斤之效。

五、辨寒热虚实这一病性

辨病性，就是辨别疾病的性质，即确定疾病的虚实寒热等属性。中医治病往往在病性上比较难把握，若辨错了寒热虚实，可能病会越治越重。

典型病例：邯郸姐弟俩患牛皮癣典型案例

姐姐的牛皮癣在手掌心，是凹下去的，并且溃烂成疤，手指肿胀，脚上也是这样，中医也有叫“百合狐惑”病；弟弟是全身牛皮癣，唯独脸上没有。现在姐弟俩都已完全治愈。临床上大部分中医治疗牛皮癣都是应用寒凉清热解毒类的药物，但我用的却是温热药。因为“阳者痒也”（《灵枢·终始》），是因为内真寒，外假热，逼热外出才造成这样的证候。在患者告诉我的信息中其实已经提示了这一点。患者自述冬天病情较重，而夏天相对较轻，这种情况如果应用清热解毒的

药物只会越治越重。现在他俩身上的牛皮癣已经没有了，原来只敢穿长袖衣服，现在也敢穿半袖衣服了，总共仅治疗了4个月。

病性决定着治疗原则的确立，所以是辨证过程中尤为重要的一项内容。

六、明辨邪正的盛衰

中医治病的主要原则，就是在多病机共存的复杂病情中，抓住最核心、最关键、最首要的病机。疾病是邪气作用于人体，人体正气奋起抗邪而引起邪正斗争的结果。正邪交争导致发病，如果是以邪气盛为矛盾的主要方面，则需祛邪；如果是以正气亏虚为矛盾的主要方面，则需补虚。

中医大夫经过四诊合参，辨别清楚病因、病位、病性及邪正之间的关系，最后才能开出配伍严谨的处方。正是这样一步步明了证候，用药才会得当，病症才会消除，这就是中医真正的“美”！

中药剂型如何选择

剂型，是在方剂组成之后，根据病情的需要和药物不同的性能，加工制成的一定形态的制剂形式。临床中常用的中药剂型，有汤剂、散剂、丸剂、现代配方颗粒等。不同的剂型适用不同的病症。

一、汤、散、丸、颗粒

1. 汤剂

汤剂是中药经煎煮、去渣处理后剩余的药汤。其特点是吸收快，药效强，方便加减，在临床中广泛应用，尤其适用于一些病情复杂的疑难重病、急症。缺点是煎煮、携带不便，口感欠佳。

李杲曰：“汤者荡也，去大病用之”（元代王海藏《汤液本草·东垣用药心法》）。从力量上讲，扫荡之势非常强，也就是从发挥作用上讲，汤药效果迅猛，

有扫荡之势。我在临床中接触疑难重症的患者比较多，故偏重选择使用汤药。

曾经一个股骨头坏死患者，拄着拐杖来看病，我用汤药给他治疗了6周，就让他摆脱了拐杖。

2. 散剂

散剂是将药材粉碎，混合均匀，制成的粉末状制剂。其特点是制作简便，吸收较快，便于携带与服用。“散者散也，去急病用之”（元代王海藏《汤液本草·东垣用药心法》）。临床上多用于发热、腹泻等急性胃肠道疾病的治疗；还可以局部外用。

3. 丸剂

丸剂是药物研成的细粉或药材提取物，加适量黏合剂制作而成。有蜜丸和水丸、糊丸和蜡丸等。“丸者缓也，不能速去之，其用药之舒缓，而治之意也”（元代王海藏《汤液本草·东垣用药心法》）。丸药药缓力专，药效持久，便于携带，在临床中适用于一些慢性疾病。

丸剂、散剂力量比较缓和、持久，所以在治疗一些慢性病的过程中，需要药物治疗一段时间，就会用到丸药或者散药。比如治疗子宫肌瘤就可长期吃一些丸药。

在某些紧急情况下，丸药灵活应用也可有汤药的效果。

曾经治疗一个结肠癌的患者，面色萎黄，手脚冰凉，不能离厕，肠鸣腹冷痛，大便水样！当时情况紧急，来不及抓药再去熬药，这时我用的就是桂附理中丸。桂附理中丸的服用剂量一般是一次一丸，但是丸药的效力相对较缓，这点药量对于急重病人可能就不够，于是就取桂附理中丸5丸，研碎后加入开水，就成了汤药，患者喝下去之后就感觉热乎乎的，手脚暖、腹痛腹泻止，效果就是这么快。

4. 中药配方颗粒

中药配方颗粒是单味中药饮片按照标准炮制后经提取浓缩制成的、供中医临床配方用的颗粒剂，服用和携带都很方便，临床应用较为广泛。

另外，还有膏剂、酒剂、酊剂、露剂等，都有各自的特点和用途，在此不一一介绍。

二、现代配方颗粒与传统汤药

现代配方颗粒在临床上应用非常广泛，那么现代配方颗粒与传统汤药的效果一样吗？针对这一疑问，我们通过“炖大锅菜”这一通俗的比喻来看看两者是否有区别。

1. 传统汤药

相当于我们在做大锅菜时一般的程序是先放油，放入葱姜蒜等佐料，提前焯好的肉放进去翻炒，再放白菜、粉条、豆腐、海带等食材，加水，然后用小火慢炖。在慢炖的过程中，食物和佐料的滋味相互渗透。

2. 现代配方颗粒

相当于在“炖大锅菜”时用好几口锅，一个锅里一个菜，分开炖，吃的时候从每口锅里盛一点混到一起。这种做出来的大锅菜和一锅炖出来的味道一样吗？当然是不一样的。

现代药理研究表明，每一味中药其实都是一个复合制剂，其所含的成分很多。在临床中，则是通过检查每味中药里面主要的成分，依据主要成分来测定药的优劣。可是在临床当中大部分汤药都是几味药一起煎煮，在煎煮的过程中，药物之间的成分会发生各式各样的反应，可能某些药中次要的成分发生反应，产生了新的化合物，有可能是这个新的化合物发挥着治疗作用也说不定。所以现代配方颗粒和传统汤药的效果是不完全一样的。临床上必须根据具体情况合理应用，这仅代表我的观点。

如何看待大处方和秘方

中药处方作为中医人的名片，有着“简、便、廉、验”的特点，有时简简单单的几味药就能达到快速治愈疾病的目的。但现实中有很多中医大夫开出的处方却与之背道而驰，药味繁多、价格昂贵的大处方数不胜数，还有各种各样的“中



医秘方”更是令人眼花缭乱。究竟我们应如何正确看待大处方和秘方呢？

一、大处方须警惕

来看图 6，这是某医院医师开的处方，共 78 味药，方子上密密麻麻写满了药，患者看到这样的药方也会心里犯嘀咕，这样真能治好病吗？

这就是典型的大处方。所谓大处方，指的不是剂量的过大，而是药味过多。

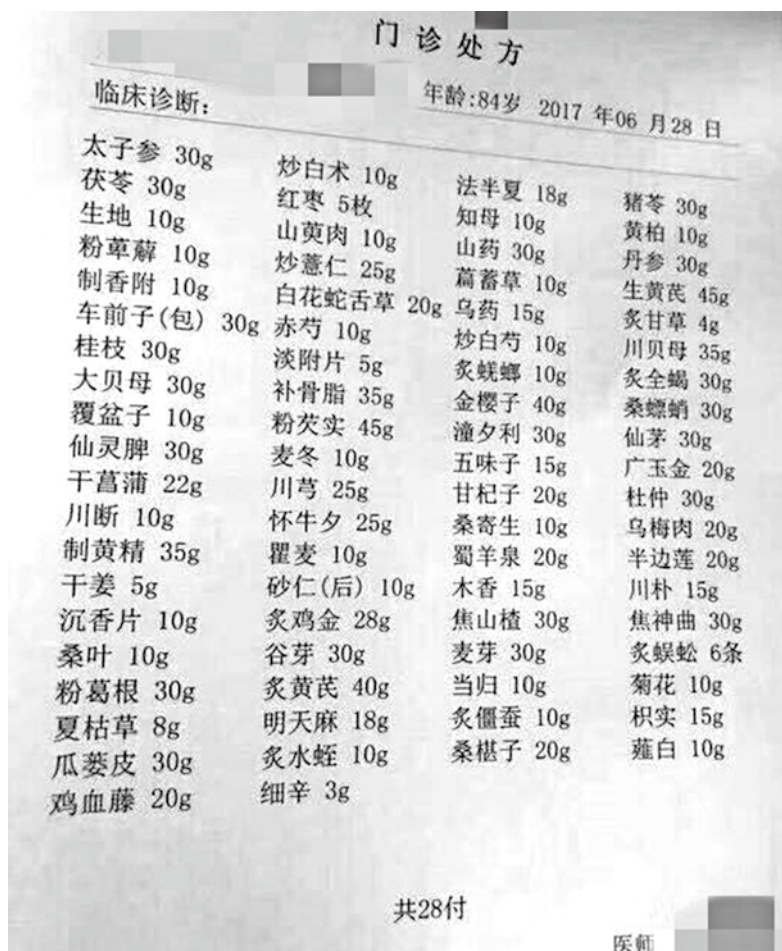


图 6 大处方

《素问·至真要大论》云：“君一臣二，制之小也；君一臣三佐五，制之中也；君一臣三佐九，制之大也。” 3 味药算小处方，10 味药算中处方，13 味药算大处方。眼下临床上很多中医师开的药方用 20 味药以上都属于家常便饭，40 味

药的处方也是比比皆是。

中医治病是四诊合参，辨证施治，一病必有主证，一证必有主方，一方必有主药，辨证准确后，处方的“职位结构”会非常清晰。有针对主病或主证其主要治疗作用的“君药”，有辅助君药加强治疗作用或者治疗兼病、兼证的“臣药”，有协助君臣的药物的“佐药”，有引诸药到达病所或调和诸药的“使药”。君臣佐使，合理配伍，如此下来，处方是不会很大的。比如医圣张仲景《伤寒杂病论》中记载的两百多个经方，4味药以下的占一半，8味药以下的占九成，书中处处可见辨证论治的重要性，充分体现了中医辨证准确、用药精简的特点。

回头再看上面那张大处方，不难发现其中功效相似的药物过多，君臣佐使的关系完全模糊，即使是专业人士也无法理清此方究竟是治什么病，犹如乱枪打鸟，想到哪就写到哪。中医治病开方一般越是治疗危急重症的方药，越是简单精练；而慢性疾病则根据辨证，可以适当增加药味；辨证明确、证候单一的病证，可用小方子；只有证候复杂、虚实夹杂的病证，才可能用到合方。现如今影响健康的因素繁多，病证大都复杂多变，以致医生处方普遍偏大。但是这种药味极多的处方也从一个侧面反映了某些医生并未将博大精深的中医理论与实际融会贯通，对患者的病情主线把握不准，效仿“韩信点兵，多多益善”，把针对患者每一个症状的药都罗列下来，打中一个算一个，这不是中医的辨证论治，而是“头痛医头，脚痛医脚”，是乱枪打鸟，是非常不可取的。

大处方的出现还有另外一个原因，就是利益驱使。曾看见有医师开的处方有50多味药，其中不乏一些昂贵的药材，如天山雪莲、冬虫夏草等，整张处方配下来要上千元。这是典型的为了赚钱而开的处方，根本看不出所治的主证，也看不出主方，更看不出主药，以患者体虚需要进补为由，大量开补药，这违背了医德，应该杜绝。虽治的是虚证，但进补也应是辨证施治，“有补有通”，这样开大量补药，反而会产生“壅滞”，也就是给身体添“堵”，严重的会越补越虚。

所以，大家如遇到这种大处方的时候，无论医者多有名气，都不能盲目地服用，须斟酌再三。



二、慎用秘方

秘方，重点在一个“秘”字，有隐藏、不公开之意。这些处方是医者通过临床实践总结出的对某些疾病在大多数情况都有不错效果的方子，往往秘而不宣，不外传。对于秘方，我们也应谨慎选用。曾有一患者胃脘部不适多年，从某医馆得到了一张治胃病的“秘方”，吃了之后，病情不但未好转，反而造成了胃出血。这种现象在临床中屡见不鲜。秘方虽“秘”，但也脱离不了处方的本质，也必须对证，所谓“有是证，用是药”，而不是随便什么病症都能用。

民间有很多这样的秘方，治疗某些疾病确实有一定的效果，但一定要在专业医生的指导下使用，看看秘方适不适合我们的病证。切勿看到有“奇效”的秘方，并且发现其主治与自己的情况相似，或者被某些夸大宣传的秘方所欺骗，就盲目服用。轻者可能无效，重者则会加重病情。

中医治病讲求辨证论治，不同的人得了同样的病，其治法方药也不尽相同，这就是“同病异治”。用一个方子就想把所有的病证都解决，是不现实的，这也违背了中医的辨证论治原则。

中医不是“慢郎中”

患者疑问：“高老师，为什么吃很长时间的中药都治不好病？是中医水平的问题？还是中药的问题？”

在当今社会中，有许多人都会对中医治病疗效的快慢提出这样的疑问。对此，给大家全面分析一下，看看影响中医疗效快慢的因素有哪些？

一、从患者的角度来谈

1. 疾病的性质

一般来说，“实证易治，虚证难治”此处的难易并非指的是病情的轻重，而是见效的快慢，治愈时间的长短。

（1）实证：通常指的是痰湿、瘀血等病理产物停积于体内的病理状态，也就是体内垃圾堆得太多了。“邪气盛则实”，说明实证是以邪气盛为矛盾的主要方面，其治法为“实则泻之”，即祛邪，就是把体内的垃圾清出，所以单纯的实证治疗起来相对而言比较容易，起效快。

典型病例：肠梗阻患者腹胀腹痛

一肠梗阻患者，曾做过胃大部切除手术，因腹胀腹痛，住院两次都不能缓解，大便五日未解，不思饮食，精神烦躁，脉数，舌红苔黄燥。病情较急，疼痛难忍，此乃阳明实热，气机壅滞，腑气不通所致。遂施以针灸治疗，针后痛解。患者回复，回家后大便立解，后用3剂承气汤调理，愈。这就是临床中实证易治的典型例子。

（2）虚证：“精气夺则虚”，精气即正气，说明虚证是以正气虚为矛盾的主要方面。其治法为“虚则补之”，即补虚。治疗起来相对困难，治疗时间较长，且不容易痊愈。

虽然虚证治疗起来慢，但是找对治疗方法，治愈也只是时间问题。一方面，切忌纯用补药。虚证往往因为脏腑功能衰退，如果滥用补药，脏腑运化无力，反而会使体内产生壅滞。例如有的患者辨为虚证，但一吃补药就上火。虚证应根据不同体质，采取不同的治疗方法，对其进行调理。另一方面，就是“用进废退”，仅靠外在的补药去补虚，而不靠人体自身脏腑功能去调整，长此以往，脏腑功能不但不会增强，反倒会越来越差。当不再补虚时，脏腑功能仍虚弱，不能维持机体的正常运转，身体状况自然会直线下降，所以一定要提高人体自身的脏腑功能。

治疗虚证需要先调脾胃。因脾胃为后天之本，气血生化之源。调理脾胃功

能，使气血源源不断地滋润五脏六腑，增强脏腑功能，虚证自然就慢慢好了。

(图7)

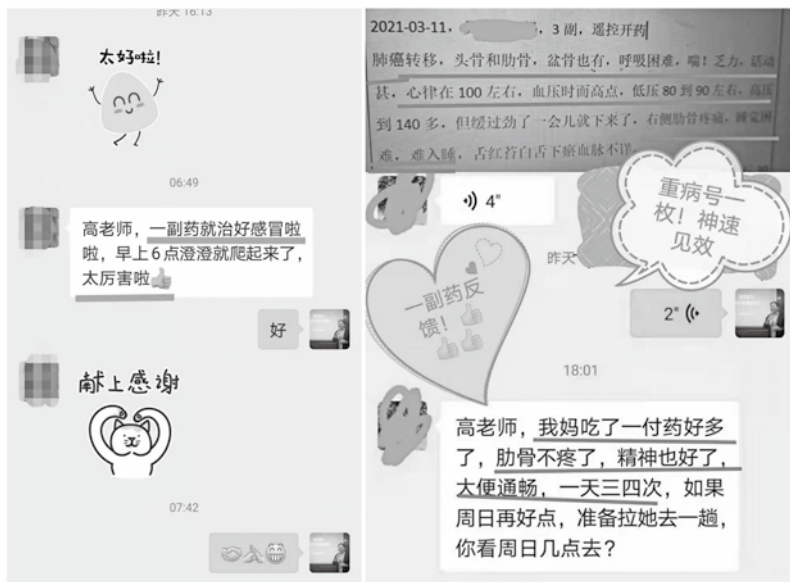


图7 病例微信反馈：辨证、用药、医嘱得当，一剂见效

典型病例：低钾患者越补越虚

某患者曾多年从事竞技体育，经医院检查为心肌缺血。现检查心电图正常，低血钾，其他指标正常。患者自述服补虚中药多年，效果欠佳，一断药则又会出现胸闷不适等症状。现主症：食少，不思饮食，多食则胸闷不适，静卧方能缓解，动则出凉汗，甚则欲昏倒。这就是临床中虚证难治的典型例子。

故此，中医治病快慢与疾病性质有关，“实证易治，虚证难治”而在临证中往往又是虚实间杂，所以在治疗的动态发展过程中又会相互转变兼夹较为复杂，大家一定不要一张方子吃到底，一定要在医生的指导下用药。

2. 三分治、七分养

中医讲究“三分治、七分养”，故在治疗过程当中，重点在于养。“养”即养生，就是指通过各种方法颐养生命，增强体质，预防疾病，从而达到延年益寿的目的。每个患者除了治，重要的是要从生活起居、环境、情志等多方面进行调养。

在临床中，“七分养”往往很难做到位，这是因患者依从性差的缘故。在“七分养”的阶段，医生叮嘱患者戒烟戒酒，忌食辛辣、油腻、寒凉之物，可有的患者依从性差，该抽烟抽烟，该喝酒喝酒，甚至一边吃药一边喝酒，这就会影响疾病的治疗效果。

故此，中医治疗疾病效果的快慢也与“三分治、七分养”有关。患者一定要配合医生，遵医嘱，才能达到“十分”健康。

二、从医务人员的角度来谈

中医治病快慢与医务人员自身的医疗水平有关。而医务人员的医疗水平就体现在诊治疾病的过程中，包括以下几个方面：

1. 辨证是否准确

中医诊疗疾病是四诊合参，缺一不可，单靠其中一项都会影响辨证的准确性，从而造成治疗的偏颇。

2. 用药是否得当

中医处方的原则是君臣佐使，合理配伍。用药当辨证准确，药味要精炼，有主有次，各司其职，只有这样才能达到应有的疗效。若用药不得当，配伍不合理，例如药味过多，随意堆砌，导致药力分散，主治不明确，则效果不佳，因而延长了治愈时间。

3. 剂量是否到位

《素问·至真要大论》云：“气有高下，病有远近，证有中外，治有轻重，适其治所为故。”根据病情轻重不同，选择相应治疗方法，不光处方用药要得当，剂量也要合适，有所增减。如重病当用猛药，即“重剂起沉疴”。重病如同一座冰山，用药剂量轻，则如同用火柴棍去烧冰山，当然是烧不化的，必须用大火，用药剂量要大。

典型病例：脑梗心衰患者 6 剂药病情好转

某脑梗患者心衰，高血压极高危，肺炎，经服 6 剂药后反馈：全身水肿消失，右腿稍微肿，小便可，夜尿减少，精神头足，大便稀。处方用的就是大剂量

的温阳利水药，使全身水肿消除。由此可见，剂量是否到位也直接影响重病急症的临床治疗效果。

4. 煎煮、服药方法是否得当

不同药物的煎煮方法、服药方式都要向患者交代清楚。例如生麻黄需先煎去沫，若煎煮不到位，服药后会出现心慌、失眠等不良症状。

5. 医嘱是否详细

医生除了“三分治”外，还要将“七分养”的方法交代到位。如果交代不到位，治疗效果就会大打折扣。

中医药文化博大精深，治疗疾病要过辨证关、用药关、剂量关、煎煮服药关，以及医嘱关。故此，医务人员需要不断提高自身医疗知识水平，做到辨好证，开好药，治好病。

三、从其他方面来谈

1. 医疗条件

中医治病快慢还与现在的医疗条件有关。基层医疗人员及医疗设施相对不完善，患者不能及时得到诊治。

本书“中医健康观”一节中的肺癌脑转移病例，就是因医疗条件差，患者没有定期进行身体检查，出现异常症状再查可能就晚了，病情也许，已经严重，甚至到了晚期无治的状态，这就是医疗条件对健康的影响，故此，建议大家每年都进行一次体检，做到疾病早发现、早诊断、早治疗。

2. 药材质量

古代中药材都是野生的，是在特殊地域、自然环境下生长出来的药物，品质好，作用强，即中医所说的“道地药材”。随着医疗事业的发展，野生药材的产量已经无法满足临床的需求，种植药物就随之出现，虽然这在一定程度上弥补了药物短缺，但却无法完全复制野生药材的生长环境，造成其与野生药材的品质存在差异，从而影响疗效。

综上所述，中医治病快慢受到多种因素影响，而我们可以通过各种办法解决

这些不利因素，以提高中医疗效，做到“十分”健康。中医不是“慢郎中”，中医也能治急症！

中医也能治急症

在许多人看来，中医是“慢郎中”，只能治疗慢性病，其实不然，中医也能治急症。（图8）

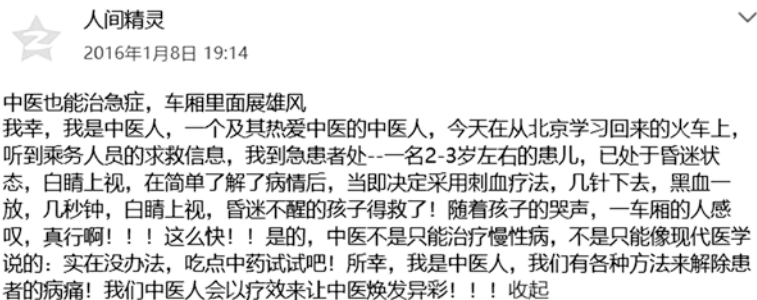


图8 中医治急症病例微信反馈

下面我们就来了解一下，中医急救方法有哪些。

一、中医急救的适应证

1. 各种原因导致的“昏厥”

早在《伤寒论》中就提到“阴阳之气不相顺接，便为厥”。

厥证是以突然昏倒，不省人事或伴四肢逆冷为主要表现的一种急性病症。古人认为，厥证“轻则渐苏，重则即死，最为急候”（《类经·厥逆》）。在这一点上，中医和西医是相通的。所以当有人发生昏厥时，此时最紧急的就是让患者先恢复意识。

2. 临床其他常见的急性病症

临床上常见的急性病症还包括中风、心绞痛、高血压危象、哮喘急性发作、食物中毒、急性腹泻等，对于这些急症，中医急救也有妙招。

二、中医急救的方法

1. 针灸

针灸是中医急救的重要手段之一，在西医飞速发展的今天，急救箱中仍常备有针灸针，因其具有简便易行、效果快捷显著的优点。

针灸急救的常用方法：当有人昏厥过去，可能是发生了中风、心脏病等，不管什么原因最常用的针刺方法如下：第一，先刺人中穴，若没有针，可用手指代针掐人中。第二，采用十宣穴针刺放血，可用三棱针或者注射器针头、缝衣针等带尖的工具；若人仍未醒，再将十个脚趾尖放血。第三，针刺涌泉穴。若还未醒，可百会穴放血。

就拿高血压为例吧，高血压导致中风将要发作之时，病人可能会有突发性的剧烈头痛、恶心欲吐、视物模糊、四肢麻木或者颜面潮红等症状，此时如果能治疗及时得当血压会迅速地下降，则可以预防中风的发生。我们可以用三棱针或者注射器针头、缝衣针等尖的东西在十宣、百会、耳尖放血，每处出血 10 滴以上。

《古今医鉴》指出：“一切初中风、中气，昏倒不识人事……急以三棱针刺手中指甲角十二井穴，将去恶血。”这就告诉我们，脑卒中初期所引发突然昏倒、不省人事，可以通过三棱针点刺十二井穴放血的方法来进行急救。

典型病例：高血压患者昏迷不醒，中医急救减少后遗症

患者患高血压多年，某早晨昏迷不醒，家人遂拨打 120。在等待救护车期间，患者家人先用注射器针头刺破患者百会穴放血进行急救，患者随后住院治疗，一个星期后出院，且未留任何后遗症。

《灵枢·官能》：“针所不为，灸之所宜。”说明灸法可以弥补针刺的不足。艾具有升阳举陷、回阳固脱的作用，灸法可以治疗针刺所无法施救的急症。例如患者出现因汗、吐、泻或久病虚脱而昏迷时，可通过艾灸关元、神阙等穴来激发人

体阳气，温阳救逆，利水固脱。

2. 急救中药

除了可以采用外治手段进行急救外，建议大家在家中常备下面这几种中医急救药。

（1）凉开三宝（安宫牛黄丸、紫雪丹、至宝丹）：具有清热解毒、开窍醒神之功，可治疗由于热毒内陷心包所导致的高热神昏、舌硬不语、舌苔黄腻的热闭证。凉开三宝因其药性寒凉，须在专家指导下使用，以免过寒伤阳。

（2）苏合香丸、速效救心丸：心脏病发作时，留给医生的抢救时间很短，所以家中应常备心脏急救药物，以便自救。例如苏合香丸，具有芳香开窍、行气止痛的功效，用于痰迷心窍所致的痰厥昏迷、中风偏瘫、肢体不利、舌苔白腻的寒闭证；速效救心丸，也是家中应该常备的心脏急救药。这两种中成药的服用方法都是舌下含服。

（3）附子理中丸等：当急性腹泻发作时，可将三枚附子理中丸在热水融化后服用。古籍记载的中医急救方法还有催吐法，瓜蒂散作为催吐第一方，可用于急性食物中毒及解河豚毒等。

必须注意的是，中药急救要慎用，需辨证施治，应在医生的指导下应用，以免造成误治。

三、其他急救法

《金匮要略方论·杂疗方》中记载了对于自缢的急救方法：“徐徐抱解，不得截绳，上下安被卧之，一人以脚踏其两肩，手少挽起发，常弦弦勿纵之，一人以手按据胸上，数动之；一人摩捋臂胫，屈伸之。若已僵，但渐渐强屈之，并按其腹，如此一炊顷，气从口出，呼吸眼开……此法最善，无不活也。”此法与西医的心肺复苏相似，通过踏肩、挽发，使颈部伸直，进行胸部按压，将手足弯曲并按压腹部，辅助呼吸来进行急救。

晋代葛洪的《肘后备急方》中载有用皂角、葱白、薤汁等药物或吹或塞或灌鼻治疗各种急症，便是利用这些药物具有开窍醒神的作用，通过吹鼻或喷耳等方

法，使药物直接作用于人体官窍，起到刺激呼吸中枢或者大脑的作用，以抢救神志昏迷的患者。

中医在急救方面创立了很多简便易行有效的方法，我们可以在急病发作抢救的黄金时段选用，以及时挽救患者的生命，减少病死率，减轻并发症，为进一步的救治争取宝贵时间。

发热不能过用寒凉药

情景再现：

郭某，女，50岁，反复发热半个月，自服布洛芬，效果欠佳。于是去医院就诊，经西医治疗未愈，做检查也未查出明显原因。后去某中医诊所诊治，服中药后病情更加严重，于是来找我诊治。我观其所服药方，方子里有金银花、薄荷、连翘等药。四诊得知，其劳累时发热，体温在38.3℃左右，稍活动便汗出，乏力，气短懒言，不欲饮食，寐安，二便可，舌淡红苔白，脉细无力。四诊辨证本病属于气虚发热，采用益气健脾，甘温除热治疗用药。患者服药2天后，打电话给我，激动地说：“高大夫，我在医院输抗生素都8天了，总是反复，才喝了您两付药，我体温就降到36.5℃，第二天也没再烧起来，您真是厉害。”

为什么这个发热患者经西医治疗效果差，中医治疗的效果也是有好有坏呢？

一、过用寒凉药物的危害

面对发热，很多医生的治疗方法就是见热退热，用大量寒凉的药物，如上面的病例。患者在医院中输的抗生素和在其他诊所服用的中药，在我看来都是寒凉的药物，具有清热解毒的作用，主要适用于实热证。而上述患者属于气虚发热，应益气健脾、甘温除热，此时用寒凉的药物退热是不正确的，因此疗效差。

那么，过用或者滥用寒凉药物有什么危害呢？

中医认为“有一分阳气，便有一分生机”，可见阳气是人体的动力，非常重要。但凡有一分寒凉，就会扼杀人体的阳气。若长期服用寒凉的药物，可损伤人体阳气，出现怕冷、精神萎靡不振等表现。若阳气不足，阴寒凝滞，气血郁滞不通，不通则痛，女性可表现为痛经、月经推迟，甚至闭经；男性可表现为阳痿早泄。中医认为“阳化气，阴成形”（《素问·阴阳应象大论》），因此阳气虚弱，又可造成各种肿瘤、卵巢囊肿、子宫肌瘤、息肉等疾病的发生；还易增加患动脉粥样硬化、高脂血症、脑梗死等心脑血管疾病的风险。所以，长期应用寒凉药物是不合理的，亦可以说是“有一分寒凉，便有一分疾患”。

另外，如果原有体质就是虚寒的证型，偶尔应用一次寒凉的药物也会对我们的身体造成“立竿见影”的伤害。例如，细心的妈妈可能会注意到，孩子在发热或者肺炎输完液之后，基本上得有三四天，甚至一个星期不怎么吃饭。这是为什么呢？在中医看来，这是因为小孩本身脾常不足，即脾主运化的功能还未发育完善，而寒凉药物又损害脾阳，从而导致患儿食欲下降。脾又主四肢肌肉，故脾阳受损的人除了没有食欲之外，还可表现为手脚冰凉。中医认为脾胃是人体气血生化之源，人体免疫力的加工厂就是脾胃。若脾胃受损，气血生化乏源，免疫力下降，发热便易反复发作。

二、发热有虚实

中医认为发热有实热和虚热，这也是不能见热就使用寒凉药物的原因。这种虚实之分的根本原因在于阴阳的不平衡，如何理解呢？

1. 实热

正常情况下，阴阳在正常范围的上限和下限里，通过不断地波动以达到阴阳平衡。

但如果阳盛，也就是说阳超过上限，而阴还在上限和下限这个正常范围内波动（图3左），患者就会表现为发热，属于实热证，即中医所说的“阳盛则热”。此时，临床上多采用寒凉的药物来纠正人体的阳盛，即“热者寒之”。也就是说，这个时候可以使用寒凉药。但是，需要注意“中病即止”，以免过用寒凉而损伤

人体阳气。

2. 虚热

若阳在上限和下限范围内波动，阴低于下限，阴阳相对而言也不平衡，阴少了，阳相对而言就偏盛（图3右），患者也会表现为发热，属于虚热证，即中医所说的“阴虚则生内热”。多见于压力比较大，劳神较多，或经常熬夜、嗜食辛辣之品的人。此时，就不能用寒凉药物清热，而要采用滋阴清热的方法，即把少掉的阴补足，即可恢复阴阳平衡的状态。

此外，还有以下两种常见情况不能单纯用寒凉药物退热。

典型病例：便秘半个月未解，高烧不退

身边某位朋友的妈妈，患有便秘多年，但从未认真对待过这件事，直到有一次半个月未解大便。患者自述吃口苹果肚子都疼，发热，体温40℃，胳膊腿直打哆嗦才来找我。我一摸肚子都是硬邦邦的，在了解病情之后，先予通腑泄热的针刺治疗；再让她拿上3剂中药，并嘱咐患者“中病即止”，即大便通了，热退了就不要再喝药了。患者第2天来电话告之，1剂药下去，大便就通了，体温也正常了。

大家想想，她便秘半个月，每天都在吃食物，一天三顿都未落下，只进不出，淤而化热，故此通过发热的形式表现出来了。这种发热是胃肠道的淤堵所引起的，也就是我们说的阳明腑热。对这种高热的患者，不能一味地清热解毒或不间断地应用消炎药，而是要用“通腑泻热”之法，即中医所说的“釜底抽薪”，大便好比是柴火，柴火没了，上边的火自然就灭了。

另外还有一种情况多见就是由情志过激变化所导致的发热。中医认为“气有余便是火”（朱丹溪《格致余论》），气就好比能量，当气在体内发生淤堵时，就会像滚雪球似地越滚越大。当能量球大到一定程度，就会以发热的形式表现出来，即中医所说的“郁而化热”。这时，我们把气疏散开就可以了。

典型病例：产后情绪低落，气郁发热

一个患者诉她自从生了孩子后，在家里看什么都不顺眼，她既不说出来，也不通过其他合理的方式发泄出来，就总是生闷气。某天她既没着凉、吹风，也没

便秘等明显原因就突然发热了，烧到了 39℃，去医院打针输液疗效欠佳，于是找到我。我四诊合参之后，得知其发热的病因就是生气导致的，于是就用疏肝理气之法开了 3 剂药。患者 1 剂药之后，体温就恢复正常。

当然除此之外，还有其他的证型也可以发热，故此无论医者，还是普通老百姓，不能见热就“热者寒之”，而是要辨证论治，抓住疾病的本质，对症下药，才能达到效如桴鼓。

激素的利与弊

激素是由人体某些腺体所分泌的具有调节人体细胞、组织发生生理作用的物质，这是广义的“激素”，其中包括雌激素、雄激素、甲状腺激素、胰岛素、糖皮质激素等。生活中，我们常常提到的“激素药”，多是糖皮质激素，故也被大家简称为“激素”。而现在我要和大家讲的就是这种激素（糖皮质激素）。它有怎样的利与弊？中医又是如何看待的呢？

一、利：万能激素，急救利器

糖皮质激素主要是由肾上腺皮质所分泌的，具有抗炎、抑制增生、免疫抑制和收缩血管的作用，常见的泼尼松、泼尼松龙、地塞米松等都是此类药物。

在很多严重的急病发作时，患者自身或使用其他药物难以抵抗疾病的时候，使用糖皮质激素往往能够收到奇效。比如糖皮质激素强大的抗炎、抗免疫的作用，可以治疗风湿性心瓣膜炎、新冠肺炎中的细胞因子风暴、自身免疫性疾病等。此外，糖皮质激素还可以治疗休克、过敏性疾病等，更是部分患者控制疾病必须用的药物。其“万能”的作用及效果深受西医的青睐，是现代西医临床中必不可少的一分子，但是在我的眼中当用则用，但不可过用。



二、弊：激素有大量的副作用

激素就像一把“双刃剑”，合理地使用，确实可以立竿见影。但如果滥用，也会带来严重的副作用。

例如糖皮质激素能够升高血糖，在治疗过程中不可避免地会附带血糖升高，长期或超过人体所需使用，就会导致糖尿病，同时还会引起高血压、免疫力低下、消化性溃疡、向心性肥胖等副作用。我用四句顺口溜，概括了激素的副作用：“满月脸来水牛背，皮肤多毛与虚胖，溃疡硬化骨质松，股骨头坏死与缺钙”。

曾经有一患者反复头痛去医院检查，医生建议其口服激素治疗，并嘱其定期复查。症状明显好转后，该患者未遵医嘱去医院复查，且自行停药，头痛复发后又自行加倍服用，半年后患者体重明显增加，脸明显肥胖形似圆盘，这就是“满月脸”。

2003年，“非典”疫情暴发，当时为了迅速抢救生命和缓解患者痛苦，采取了大剂量激素类药物进行冲击疗法，导致后来不少患者出现了股骨头坏死，丧失劳动力，生活难以自理，甚至需要进行股骨头置换术。

看到这里，大家应该知道了激素滥用会有这么多的副作用。那激素药还能不能用呢？且看下文。

三、中医如何看待激素的利与弊

从中医的角度来说，任何药物都有阴阳偏性和脏腑归经。激素又具备怎样的属性呢？

激素使用过多，往往会出现阳亢或者耗阴的表现，如面部潮红、心率增快、能食善饥、手足心热、面部及周身出现痤疮等症状。依此我们可以得知，激素属“阳”，因其能产生“火”或“热”的效应。并且服用和停用激素后，会出现中医“肾”功能失常的表现，其脏腑归经属于肾。

激素是人体内固有的生理物质，类似中医的“少火”，其作用依赖于肾。《内经》云：“少火生气，壮火食气。”激素适当使用，能够激发肾的功能，“少火”

生气从而起到扶正祛邪的作用，这是我们需要的治疗作用，也就是它的利。

但当激素使用过多或者滥用，就会变成“壮火”，给肾带来很大的负担，消耗肾精，会透支肾脏。因此，停药后会出现肾精亏耗、肾脏功能下降的症状。比如肾主水失常，出现了满月脸；肾精亏耗，肾无法主骨生髓，导致骨质疏松或股骨头坏死等。

当然，中医认为人体是一个整体，肾脏出现了问题，其所联系的其他脏器也会受到影响，引起全身性的功能失调。所以，我们生活中使用激素类药物时要小心了，它是在悄悄地透支你的肾，非必要不使用。

四、中医教你如何防止你的肾透支

1. 首要原则

运用激素药，一定要遵医嘱使用。不能随意加减剂量，缩短疗程，甚至骤然停药。

2. 适当补肾

激素使用过多，多会出现“肾阴虚”的症状。因此，生活中我们饮食上要“清补”，少食辛辣油腻之物，多食用些补肾阴的食物，比如鸭肉、甲鱼、藕、莲子、百合、枸杞子、木耳、山药、桑椹等；也可在专业人士指导下，服用六味地黄丸。当然，激素使用过多，也会出现其他的脏腑功能失调，具体中药防治，应找专业的医生进行辨证论治。

3. 补肾小药膳

（1）百合莲子羹：鲜百合 30g，莲子 30g，枸杞子 15g，冰糖少许，文火炖至熟烂，有补肾养阴、养心安神的作用。

（2）桑椹茶：桑椹子 15g，乌梅 9g，冰糖少许，文火煎煮，取汤代茶饮，可养阴生津。

（3）按摩强肾：中医认为，“腰为肾之府”，腰部有很多强肾的要穴，比如肾俞、命门等。同时脚上的“涌泉穴”也是肾经的要穴。每天按揉这几处穴位 2～3 分钟，或叩击腰部，能够起到强肾健体的作用。



—— 抗生素的利与弊 ——

第二次世界大战期间，盘尼西林挽救了百万人的生命，因此抗生素曾一度被称为“治病良药”。新中国成立初期，人们一旦出现头痛脑热，就会祭出“抗生素”这个法宝来治疗；只要一看到带有“炎”字的疾病，也会祭出“抗生素”这一法宝。但是这样使用抗生素，也会产生问题，抗生素有利也有弊。

一、利：抗生素是细菌的杀手

大家对抗生素并不陌生，例如青霉素、红霉素、氯霉素等，具有抑制或杀死细菌的作用。

抗生素可以说是专杀细菌的刽子手，它能够干扰细菌的生长繁殖，从而有效地杀灭细菌。现在市场上抗生素种类繁多，不同的抗生素可以消灭不同的病菌，可以针对不同的情况去选取相应的抗生素来治疗细菌感染。当然，抗生素并不能治疗病毒感染、无菌性炎症等非细菌感染的疾病，所以并不是所有感染和炎症都能用抗生素。

二、弊：抗生素乱用，副作用满满

任何事物都有其两面性，药物可以治病，也可以致病，抗生素也是如此。例如很多人都使用抗生素来治疗感冒，殊不知 90% 的感冒都是病毒引起，抗生素是没有作用的，并且还会增加细菌的耐药性，甚至对身体产生损伤。

首先，使用抗生素会产生过敏反应，即被人体认定为有害物质，随之产生过度的自我保护的反应，引起皮肤潮红、瘙痒、水肿、皮疹等，甚者出现气喘、胸闷、呼吸困难，极少数人甚至会危及生命。

其次，使用抗生素不仅会杀灭侵害人体的细菌，还会杀灭有益的肠道菌群，

引起菌群失调，人体无法获取这些菌群“上交”的营养物质，使得耐药菌获得了更多资源繁殖，向人体发动攻击，引起新的感染。

最后，有的抗生素还会对内脏、血液、神经系统等造成损伤。如四环素、红霉素、灰黄霉素对肝脏有一定的毒性，会引起免疫球蛋白减少、白细胞数减少；有的抗生素甚至会损害造血功能，引起再生障碍性贫血、溶血性贫血等疾病；有的还会影响消化道功能，出现恶心、呕吐、腹胀、腹泻和便秘等消化道反应。

三、中医如何看待抗生素的利与弊

抗生素虽然疗效显著，但实际使用中却发现“漏洞”，而且副作用还很多，这又是为什么呢？中医认为，这是由药物自身所带有的属性所决定的，中医将药物的属性概括为四气五味，即寒、热、温、凉和酸、苦、甘、辛、咸。

抗生素又带有怎样的属性呢？临床中很多细菌感染，可见红肿、或痈脓、或全身发热等火热之症。使用抗生素后，这些火热之症就会消失，因此大部分的抗生素具有“寒凉”的药性，这是它的利。《黄帝内经》谓：“热者寒之。”即阳热证或实热证给予寒凉药，比如患者症见高热、烦躁、颜面发红、渴喜冷饮等表现，临床发现此时使用“寒凉”的抗生素来进行治疗，效果非常好，能够极大地缩短病程，减轻患者的痛苦。但如果是虚热证，使用抗生素就收获不到这么好的疗效，甚至还会加重病情。

“寒凉”药的使用也是把双刃剑，有利有弊。中医认为，“有一分阳气，便有一分生机”。健康时，阳气是全身的动力；生病时，阳气是抗病的主力。使用抗生素，如果没有中病即止的话，其“寒凉”之性就会损耗体内的阳气，抗病能力就会下降。而且其味苦，苦寒容易伤胃，凡寒性药物多会对胃的消化功能造成影响，这是它的弊。

曾有个小孩子感冒发热之前没什么事，使用抗生素治疗后，就开始出现腹胀、腹泻等症状，甚至没有体力和食欲，体弱多病，其父母遂来找我给孩子看病。四诊后，得知其食少，不欲饮食，大便稀溏，面色呈萎黄，地图舌（图9）。这就是因抗生素药物寒凉伤胃，引起脾胃功能受损，气血生化无源，体质下降，

正气亏虚，使得其体弱多病。后予以自配的健运脾胃颗粒，嘱其勿食冷饮、辛辣、油腻之物，可进食一些山药糕。一个疗程后，孩子体质明显改善，舌象也变成了正常的淡红舌、薄白苔（图10）。



图9 治疗前：地图舌



图10 治疗后：淡红舌，薄白苔

因此，脾胃虚弱的人也要尽量避免使用抗生素。

五味中“苦”入心，滥用抗生素会伤及“心”，对心的功能产生影响，造成低血压、心肌炎、房室传导阻滞等，这也是它的弊。

故此，我们要正确看待抗生素的利与弊。如果是实热证，我们可以适当使用抗生素治疗；如果是虚热证或者脾胃虚弱的人，就不能使用抗生素来进行治疗。只有合理运用抗生素，才不会对身体产生伤害；而如果是滥用或乱用，就会伤害身体，甚至造成无法弥补的损伤。

维生素的利与弊

现在很多人都觉得吃些维生素，能养生保健，将“维生素”当作“万能”保健神丹。维生素真的是必须的吗？每天吃点维生素这件事到底靠不靠谱？我带大家从中医角度来看一下维生素的利与弊。

一、利：人体必需之物

维生素，过去又称维他命。通俗地来讲，就是维持生命的物质。我们的身体生长发育与健康都与维生素息息相关。维生素并不能被人体合成，而是必须从食物中获得的一类微量有机物质。它们在人体细胞内起作用，帮助人体把食物变成养料，能够加速生产生命所必需的物质。比如维生素 A 能够促进视黄醛的生成，防治夜盲症的发生；维生素 D 能够促进钙的吸收。

过去航海的水手很容易得坏血病，那是因为长期航海不易得到新鲜的蔬菜水果，身体得不到维生素 C 的补充；19 世纪末，日本成千上万的人死于“脚气病”，那是因为他们的饮食中缺乏维生素 B₁。针对这种饮食结构失衡所带来的维生素缺乏，维生素类药物可谓是良药，能够有效地补充身体所需，而且还简便易携带。

二、弊：维生素量小，贪多物极必反

维生素虽然是人体所必需的物质之一，但不是大量所需的物质。人体对维生素的需求量很小，长期服用，物极必反，不仅会造成浪费，还会带来很多不良反应。比如维生素 A 过量服用，会引发头痛、头晕、食欲不振、脱发、鼻出血等症状；维生素 C 过量服用，会引起胃出血、泌尿系统结石、痛风等；维生素 E 过量服用，会导致胃肠道功能紊乱、口角炎、眩晕、视力模糊等。

三、中医如何看待维生素的利与弊

从中医的角度思考，维生素属于纯补之品、大补之药。使用维生素药物，适用于身体缺少维生素或者无法从食物中获取维生素的人，这就是“虚则补之”。

但是中医治虚病时，多采取“平补”“缓补”“补中有泻”。这是为什么呢？人体是平衡稳态的，食物和药物的摄入是有进有出、有补有泻的。虚病患者本身偏虚，却进大量大补之物，无法被完全运化、吸收，很容易在体内形成拥堵，进得了却出不得，久而久之身体就会出现问题的。

现在经济发展了，生活改善了，而且中国人的食谱并不像外国人一样比较偏于肉类，大多数是荤素搭配的，蔬菜、水果种类也非常丰富。在这种常规饮食中，各类维生素摄入量只多不少。倘若正常人还经常服用维生素，身体又不缺少这种物质，就会出现“过剩”的情况，在体内慢慢堆积，时间长了就会形成体内壅滞，引起各种各样的疾病。并且，现代大多数维生素都属于人工合成的提纯物，相对于天然的食物来说，大部分代谢都比较难，而且又是高浓度的提纯物质，在体内对身体不但没有好处，还会增加身体负担。

所以最好的药物即是食物，我们如果缺少某些维生素了，还是建议多通过食物、水果来补充。当然，天然的维生素也不能多吃，因为也会出现“过剩”的情况，而且蔬菜、水果除了含有维生素等营养物质外，还会具有寒热温凉的属性，过多偏食某种属性的蔬菜或水果，也会对身体产生伤害。比如寒凉易伤脾胃，过食寒凉水果会引起脾胃消化功能的异常。

总之，维生素是人体所必需的，如今大家饮食种类繁多，日常饮食就可获得，非必要就无须过多补充维生素。

测测自己缺什么：

(1) 眼干涩多泪模糊，头发干枯，皮肤粗糙——缺维生素 A。

含维生素 A 的食物：胡萝卜、南瓜、番茄、玉米、芒果、橘子、动物肝脏等。

(2) 常有口腔溃疡、口角炎、牙龈炎、脚气——缺 B 族维生素。

含 B 族维生素的食物：谷类、绿叶蔬菜、米糠、豆制品、花生等。

(3) 牙龈容易出血、口舌干燥，容易感冒——缺维生素 C。

含维生素 C 的食物：辣椒、豌豆苗、菜花、西兰花、鲜枣、番石榴、桂圆、荔枝等。

(4) 肌肉松弛，骨质疏松，乏力软骨与佝偻——缺维生素 D。

含维生素 D 的食物：红椒、黄椒、蛋类、芥蓝、菜花、橘子、樱桃、蘑菇等。维生素 D 是极少数能人体生成的维生素，多光照就可以补充维生素 D。

(5) 经常性鼻出血、牙龈出血，身上有瘀斑——缺维生素 K。

含维生素 K 的食物：谷类食物、蔬菜、豌豆、香菜、海藻、鸡蛋、大豆油、水果、坚果等。

（6）四肢乏力，盗汗，皮肤干燥，头发分叉，精神紧张——缺维生素 E。

含维生素 E 的食物：各种蔬菜、豆制品等，比如麦胚油。

输液的利与弊

谈及输液，大家都不陌生，很多人一出现感冒发热就选择去输液、打点滴。据有关数据显示，中国平均每年输 100 亿瓶水，平均每人 8 瓶，中国是当之无愧的“输液大国”。那么输液好不好呢？我们来带大家看一下输液的利与弊。

一、利：吸收快、见效快

输液能够将药物或其他物质百分之百地直接输送于人体血管，越过了黏膜的过滤、胃肠的消化，人体能够快速吸收药物或补充人体所需，就好似国道变成了高速，见效非常快。这是输液的利。

我们都知道血液的重要性，假如一个人大出血，陷入了昏迷，这个时候最有效的治疗方法就是输液，往血管内输送血液或者其他液体，能够迅速补充血容量，当然前提是先止血。还有一部分患者患有严重的腹泻或者其他的消化系统疾病，导致水电解质平衡紊乱，通俗地讲就是脱水了，输液往往能够很快地纠正这种状态。除此之外，某些容易被胃肠道破坏或不被胃肠道吸收的药物可以通过输液，从而越过胃肠道被人吸收。

二、弊：存在风险

输液在吸收快、见效快的同时，也存在着很多的隐患。其一，将药物直接输入血液，就相当于把人体的防御机制和过滤机制架空，药物不良反应的发生率和

严重程度远比其他用药途径要厉害。其二，正所谓“成也萧何败也萧何”，往人体输送的液体并非百分百对人体无害，输入的液体中含有人们肉眼观察不到的微粒，而这些微粒就相当于异物，随着血液“游走”，堵在哪里，哪里就会形成血栓。其三，输液卫生不达标或操作不规范，会给病毒细菌大开“城门”，让病菌直达人体内。

当然，输液的弊端并不局限于此，中医对其的认知有着同现代医学不一样的观点。

三、中医如何看待输液的利与弊

从中医的角度来讲，输送的液体就是水，具备寒凉的特性。众所周知，寒凉是温热的对手，如人体高烧不退或体内火热炽盛，且有舌苔黄、便秘结，甚则咯痰不爽等实热证候，这时输入寒凉的液体能够很快地压制病邪、降低体温，再搭配药物就能够有效地治愈疾病，这是它的利。

但是事物都具有两面性。输液将水直接输入，越过了很多防御和缓冲的屏障，就相当于让寒凉直接侵入了人体。首先这会损伤脾胃，影响脾胃腐熟水谷、化生精微的能力，所以临床上很多输液的患者出现不想吃饭，至少有一周是不想吃饭的，舌苔白腻；有的人甚至肢体困重，手脚肿胀，这是因为脾主四肢肌肉，脾损伤而无法运化水湿所致。其次，中医认为人体内“有一分阳气，便有一分生机”，直接输入“寒凉”，会损伤人的阳气，导致体质越来越差，尤其是会损害心阳，使人心火不足。

曾经遇到一个患扁桃体炎的孩子，给他用的治疗方法就是输液。结果发现，孩子虽然暂时没有症状了，但是扁桃体发炎的频率却越来越高，每年的12月到第二年春天反复发作，这就是因为输液耗损了体内的“阳”，导致体质下降。

输液不仅会损伤我们的机体，它还会对病情的发展有一定的影响。比如外感风寒、风热的发热，如果不将表邪解除就输入寒凉液体的话，就会很容易造成寒包火的状态，使得病情更加复杂，更加难治。临床中有这样的一种情况，患者输液前体温时高时低，输完液后持续高烧不退，甚至心慌、呼吸困难。这是为什

么呢？就是因为往身体输入“寒凉”液体后导致病邪不能外散，更进一步侵入人体，直中三阴，即太阴（脾、肺）、少阴（心、肾）、厥阴，引起更为剧烈的正邪抗争。

当然，输液治疗也有它的独特之处。生活中我们要合理地选择治疗方法，能不吃药的就不吃药，能吃药的就不打针，能打针的就不输液（改善输液带来的弊端请见《祛除寒湿有妙招》）。

如何看待癌症及放化疗

今天的话题，就是从中医的角度上来谈谈肿瘤方面相关的知识，从而纠正大家的几个错误观点。

一、中医的肿瘤形成观

根据中医“阳化气，阴成形”的理论，肿瘤从患者自身的角度而言就是体内阳虚。阳虚所造成的影响，一方面因为气为血之帅，阳气亏虚不能推动血液的运行，会造成体内瘀血的形成；另外一方面，阳气亏虚不能化气行水，就会造成水湿痰饮在体内蓄积，痰湿水饮在体内反过来又会阻碍微薄的阳气运行，形成恶性循环。痰湿瘀血这些代谢产物在体内蓄积，既是代谢产物，又会作为致病因素，造成气血、脏腑功能的异常，形成新的病变。这就是西医学中积液、息肉、肿瘤等病症的产生及肿瘤转移的中医机理。不调整机体的失衡状态，只是见到息肉就切，见到肿瘤就割，只能是治标不治本，解决不了根本问题，还可能会造成疾病的复发，以及病情的恶化。

二、肿瘤不可滥用补药

既然肿瘤的产生是体内痰湿瘀血这些致病之邪所导致的，也就是说体内的垃

圾已经堆得很多了，有息肉、肿瘤等有形的东西生成就是实证，那治疗上根据“实则泻之，虚则补之”的原则，就应当祛邪才对。如果有形的东西不除，反而给它补，就犯了中医治疗上的“实实”之戒了，所以不能够盲目地吃补药。

那么什么情况，什么证型才适合补啊？“虚则补之”嘛。临床中很多病证不是单纯的实证或单纯的虚证，往往是虚实间杂的复杂病理状态，就看是以邪气盛为矛盾的主要方面，还是以正气虚为矛盾的主要方面，虚了就补，实了就泻。

取象比类：中医治病如行军打仗！敌我双方并不是一直处于势均力敌的状态，而是处于一种敌进我退、敌退我进的动态发展变化中，患者体内的邪正双方也处于一个动态发展变化中，医者需随时根据正邪的情况调整治疗战略。

肿瘤是由于体内痰湿瘀血这些致病之邪堆积所致，而痰湿就是体内的废水，不是正常的津液，痰湿不根除，体内的病毒、细菌就会肆意繁殖。而补药大都滋腻，容易影响脾胃运化功能，助长痰湿。所以不能滥用补药，不然肿瘤会长得更快！

只有把体内痰湿内盛的状态调整好了，把各种脏腑的功能激发开来，人体才会处于一个阴阳平衡的状态，遏制肿瘤的生长。

三、从阴阳的角度看肿瘤的转归

依据中医阴阳理论，五脏属阴，六腑属阳，阳证易治，阴病难愈，所以肝脏、脾脏、肺脏、肾脏的肿瘤难治；而大肠、胆、胃部的肿瘤则相对好治。心脏虽属五脏，但其五行属火，寒湿等阴霾之邪到心脏就如飞蛾扑火，自取灭亡，因此心脏没有肿瘤，而心与小肠相表里，故小肠同样属火，一般也没有肿瘤。此外，由脏转腑的肿瘤相对于由腑转脏的好治，例如结肠癌的患者手术后复发，发现肺转移就是由腑转脏，难治！这就是从中医的阴阳理论来看待肿瘤的预后转归。

就表里而言，表为阳，里为阴。因此，甲状腺、乳腺等部位的肿瘤较五脏六腑的肿瘤要好治。由表入里说明疾病恶化，由里出表说明病情在逐步好转。

例如一个乳腺癌患者，术后两年复发，发现肺转移、肝转移，说明病情恶化；又进行放化疗，还是没控制住病情的进展，出现脑转移，没多长时间就去世了！

四、“杀敌一千自损八百”的放化疗

典型病例：乳腺癌患者弃放化疗，中药调理带瘤生存

一个乳腺癌患者，手术后做了一次化疗，找到我。当时满脸漆黑，头发脱落，整个精神状态萎靡不振。我就把放化疗的利弊及目前的病况跟她分析透彻后，尊重她的选择。并告诉她中医的特点之一就是动态观念，在疾病发展的不同阶段都可以辨证治疗。她在做了短暂的思想斗争后，果断决定放弃化疗，遵从医嘱，接受中医三分治、七分养的整体治疗。治疗不到两个月，患者就面色红润，头发也长出，精神焕发，身体没有任何不舒服，随即停药，只在每年春季调理一次，到现在一直康健。

我用“杀敌一千自损八百”来比喻放化疗的作用。如果自身正气不虚或虚的程度不甚，可以适当地用放化疗来杀邪，而如果自身正气亏虚就不能用这种方法来治疗，因为放化疗是不分敌我的通杀，杀死肿瘤细胞的同时，也把人体正常的细胞给杀死了。

故此，在这种情况下就不可以再用放化疗，否则必然会加重病情，促使恶化。

我一直主张中医人在诊疗疾病的过程中一定不能丢失中医思维！“中医为体，西医为用”一直是我的选择，也就是在中医这个大树干上，把西医相应的疗法作为枝叶添加上去。例如肿瘤早期，还没有往周围蔓延，机体正气亏虚不甚，此时就可以在手术后进行相应的放化疗，就相当于中医的祛邪！当随着肿瘤病情的发展，患者身体越来越弱，正气越来越不足的时候，机体根本就没有修复的能力了，这时就不可以再进行放化疗这样的祛邪方式，而是要以扶正为主。对待肿瘤，我主张只要让患者能吃能喝能睡，不影响他的生活质量就可以了，不一定非



要把肿瘤细胞赶尽杀绝，带瘤生存有什么不可以的呢！所以中医药在疾病的治疗过程中会起到不同的作用，换句话说：也就是什么时候为将，什么时候为帅，什么时候为卒，都是随着机体证型的变化而定的！在一定的条件下可以中西医结合，只要是为了患者好不必争论是中医好还是西医强！