



中医精粹

中医作为中国三大国粹之一，必将随着中国传统文化的复兴而复兴，为民众解除病痛、维护健康。



修身养性 求平安

药王孙思邈防病秘诀

孙思邈，南北朝至初唐人，是中国古代著名的医药学家，被后人誉为“药王”，是活到百余岁的杏林寿星。后世医家依据其医学著作，总结他的长寿秘诀，主要有以下几个方面：

内调情志 重视精神情志对身体的影响，是中医学的传统观点。调摄精神，主要是不使情志变动过分。孙氏认为，老人宜恬淡虚无，颐养精神。心胸宽广，性格开朗，经常保持愉快的情绪，将有利于人体的健康。此外，孙氏重视情志的调摄，还提出宜十二少，如少怒、少忧、少悲、少思之类，即为了保持形与神俱。

平衡饮食 老年人脾胃功能衰

退，油腻、炙烤、辛辣、生冷等食物应慎食或不食，饮食应以清淡为宜。孙氏强调“安身之本必须于食”，认为“食能排邪而安脏腑”。不仅如此，《千金要方》更记载了按季节调节饮食的观点。

常欲小劳 孙氏认为老人“小劳”是合适的，如清晨、饭后散步。因为“流水不腐，户枢不蠹，是因其运动故也”，人生亦然。至于导引、按摩、调气、内视诸法则为老人所宜。

起居有常 孙氏强调因时摄养，顺应自然环境变化，所谓“春夏养阳，秋冬养阴”，使六淫之邪不致侵袭形体，七情之气不致紊乱神志。正如《千金翼方》中明确指

出，“冬不欲极温，夏不欲穷凉，不欲露卧星月，不欲眠中用扇”，“卧起有四时之早晚”。一言以蔽之，生活起居既不可太过，亦不能不及，宜适度而有规范。

房事有度 孙氏指出，房事上老人“不可纵心竭意以自贼”，但也不要“强抑郁闷”。若“意中平平者，自可闭固”。这些论说，尚属平正，不少地方是值得借鉴的。

此外，孙氏还提出一些养生老服食药，如黑芝麻、白蜜、牛乳、猪肚、白羊头、蹄、肝、脊髓、黄花、枸杞仁等等，亦可随意配合制成膏或蜜丸常服。

“久病后应该怎样成医”——中医应该这样学

想要自学中医治疗疾病的患者朋友，最好选择学习当地的中医流派，如在岭南的人选择岭南医学，在内蒙的人选择蒙医学，并尽量选取当地生产的草药，甚至是鲜药，这样，能够处理的疾病的范围会更广些。

现在有很多人中医感兴趣，愿意自己研读，以求自己治疗自身疾患。所谓“久病成医”，很多人就是这么走上中医之路的。

初学中医时，我选择的方法是购买中医基础理论、中医诊断学、中医方剂学、中医针灸经络、中医本草等方面的书籍。首先不求甚解地粗看，力图对中医有个大概的了解，然后购买中医医案与医论书籍。

以大量的医案为基础，慢慢琢磨中医与此相关的理论和诊断方剂，最后选择平和稳妥的药物或方法做尝试，我个人认为这是比较好的自学方式。医贵明理，在你解决问题的过程中，会发现很多其他的问题，你也可以用中医的医理来指导，选择合适的药物与治疗方法。

当然，有人可能更喜欢从头学起，一步一步来。对于这样的朋友，我也给一点建议。举例来说吧，中医里的伤寒派就像武侠小说中的少林一样。在祖国医学史上，曾经创造过无数辉煌，而且至今仍然如日中天。然而大家可能没有注意到：伤寒派的这种辉煌在四川、贵州、湖南一带尤为煊赫，因为这些地方常年气候潮湿，冬寒季节尤为阴冷。附子是伤寒派的标志之药，主产四川，冬至种下，夏至收获。附子在这种潮湿寒冷的气候下能够生长，必然具有对抗它的能力。对于生活在同样潮湿寒冷气候下的当地民众而言，当然是一味天赐神药，所以附子成为了伤寒派的标志之药。

然而在别的地方，虽然冬天也会下雨，也会又湿又寒，当地居民也会被这潮湿和寒冷所袭击，所患的伤寒之病也能用附子来治疗；但是，更多的时候只是寒，只是湿，只是火，或者只是风，而不是这种湿寒。在四川、贵州、湖南以外的地方，老百姓更容易伤风、伤湿、伤火等，而不是伤湿寒。

俗话说，一方水土养一方人。事实上，一方药材也治一方人。中医有各种各样的流派，在伤寒派之外，笔者所知道的(当然还有不知道的)就有温病流派、岭南医学流派、苗医、壮医、蒙医、藏医等，这所有的医学流派在当地地域有非常出色的疗效。在《温病八大名篇》中有个医家说，他行医六十多年，伤寒仅遇十余例，而温病却有八九。我本人生在江苏，平时用温病的理法方药治疗本地民众的一些杂症，效果都相当不错。也可作为一个例证。

所以，想要自学中医治疗疾病的患者朋友，最好选择学习当地的中医流派，如在岭南的人选择岭南医学，在内蒙的人选择蒙医学，并尽量选取当地生产的草药，甚至是鲜药，这样，能够处理的疾病的范围会更广些。



中医世家 预防流感食疗方

食疗保健会馆

两道汤：吃豆喝汤最营养，预防流感保安康。

1、三豆汤：赤小豆、绿豆、白扁豆各30克，洗净加水500毫升，煮熟，吃豆喝汤。功能：清热解毒，健脾利湿。适用于：脾虚挟湿热，大便稀溏的易感人群。

2、四红汤：红皮花生豆、红小豆、红枣各30克，洗净，加水500毫升，煮熟，加入适量红糖，吃枣肉、花生，吃豆、喝汤。功能：补气生血，扶正祛邪。适用于：有慢性病，体质虚弱，气血两虚及放化疗的肿瘤病人。

两种茶：清茶一大碗，快乐防流感。

1、清心防疫茶：绿茶、菊花、生甘草各3克，用80℃的开水300毫升，冲泡饮用。功能：清热除

烦，芳香解毒。适用于：工作繁忙，劳心耗神，容易心烦上火的易感人群。

2、补脾健胃茶：乌龙茶、藿香、炒麦芽各5克，用80℃的开水500毫升冲泡饮用。功能：健脾开胃，消食解毒。适用于：脾胃虚弱，饮食不易消化，腹胀便溏的易感人群。

凉拌菜：爽口凉拌菜，解毒防流感。

选用新鲜的鱼腥草、败酱草、蒲公英、马齿苋、黑木耳、鲜蘑菇其中一种，沸水焯过，过凉水控干，加入新蒜汁，拌匀，食用，易感人群皆可选用(蒜汁很重要)。以上鲜野菜在菜市场或超市均可买到。

中医专家在开出食疗方的同时，还倡议人们注意保持健康生活方式，例如勤开窗通风、加强锻炼身体等。

人能静坐反省，察视自己是否有病，心病用心医治，哪里需要等医生来治病呢？不要让病在体内积聚，以至倾溃不能遏制，如果等到“祸起萧墙”，恐怕不是金石草木可以治疗的。要想使自己长寿，首先要没有疾病，聪明的人应该常常这样告诫自己。

- 喜怒偏执是一病
- 好色坏德是一病
- 憎欲无理是一病
- 毁人自誉是一病
- 轻口喜言是一病
- 以智轻人是一病
- 非人自是是一病
- 以力胜人是一病
- 语欲胜人是一病
- 曲人自直是一病
- 与恶人交是一病
- 恶人自贤是一病
- 排议名贤是一病
- 以虚为实是一病
- 以富骄人是一病
- 谄人求媚是一病
- 以贵轻人是一病
- 败人成功是一病
- 好自掩饰是一病
- 阴阳嫉妒是一病
- 多憎少爱是一病
- 推负著人是一病
- 持人长短是一病
- 施人望报是一病
- 好杀虫畜是一病
- 毁誉高才是一病
- 毒药鸩饮是一病
- 以贤唾骂是一病
- 不受谏谏是一病
- 投书败人是一病
- 烦恼轻躁是一病
- 奸作自正是一病
- 笑颠狂人是一病
- 丑言恶语是一病
- 恶态丑对是一病
- 好喜嗜笑是一病
- 诡谲谗谤是一病
- 两舌无信是一病
- 骂詈风雨是一病
- 教人堕胎是一病
- 钻穴窺人是一病
- 负债逃走是一病
- 喜抵捍戾是一病
- 故迷误人是一病
- 惊胎损形是一病
- 笑盲聋哑是一病
- 教人捶捶是一病
- 舍祸离爱是一病
- 见便欲得是一病
- 忘义取利是一病
- 专心系爱是一病
- 纵贪蔽过是一病
- 擅变自可是一病
- 快意遂非是一病
- 乘权纵横是一病
- 侮易孤寡是一病
- 威势自恣是一病
- 贫不念偿是一病
- 以直伤人是一病
- 喜怒自伐是一病
- 以功自矜是一病
- 以劳自怨是一病
- 喜说人过是一病
- 以贱训贵是一病
- 以德自显是一病
- 以贫妒富是一病
- 以私乱公是一病
- 危人自安是一病
- 激励旁恃是一病
- 坚执争斗是一病
- 文拒钩锡是一病
- 假人自信是一病
- 奸自怨憎是一病
- 虚道厌人是一病
- 憎人胜己是一病
- 心不平等是一病
- 追念旧恶是一病
- 内疏外亲是一病
- 笑愚人是一病
- 挝捶无理是一病
- 多疑少信是一病
- 蹲踞无礼是一病
- 轻慢老少是一病
- 了戾自用是一病
- 当权任性是一病
- 嗜得怀诈是一病
- 乘酒凶横是一病
- 恶言好杀是一病
- 干预人事是一病
- 不借怀怨是一病
- 背向异词是一病
- 调戏必固是一病
- 控巢破卵是一病
- 水火败伤是一病
- 乱人嫁娶是一病
- 教人作恶是一病
- 唱祸道非是一病
- 强夺人物是一病
- 行宽心和是一病
- 起居有度是一病
- 清心寡欲是一病
- 不取非分是一病
- 心无嫉妒是一病
- 诫正邪乱是一病

戒救恶仆是一病
扶接老幼是一病
拔病济难是一病
怜孤恤寡是一病
位高下士是一病
不负宿债是一病
敬爱卑微是一病
推直引曲是一病
逢侵不鄙是一病
扬善隐恶是一病
与多取少是一病
见贤内省是一病
推功引善是一病
不掩人功是一病
怀诚抱信是一病
崇尚胜己是一病
不自尊大是一病
不好阴谋是一病
积德树恩是一病
不评论人是一病
灾病自咎是一病
施不望报是一病
心平气和是一病
心静意定是一病
匡邪弼恶是一病
愤怒能制是一病
无思无虑是一病
对人恭肃是一病
恬静守分是一病
以食饮人是一病
乐天知命是一病
宽舒大度是一病
息心抱道是一病
济度贫穷是一病
信礼神佛是一病
清闲无欲是一病
好生恶杀是一病
不犯禁忌是一病
谦己下人是一病
喜说人德是一病
贵能援人是一病
不尚争斗是一病
不生奸盗是一病
不乐词讼是一病

开导迷误是一病
心无狡诈是一病
常行方便是一病
矜贫救厄是一病
语言谦逊是一病
愍慈笃信是一病
语言端悫是一病
不争是非是一病
受辱能忍是一病
推好取丑是一病
称叹贤良是一病
不自夸彰是一病
不自伐善是一病
劳苦不恨是一病
覆蔽阴恶是一病
安贫自乐是一病
好成人功是一病
得失不形是一病
生不骂詈是一病
甜言美语是一病
恶不归人是一病
不杀生命是一病
不忌人美是一病
不念旧恶是一病
听教伏善是一病
不干求人是一病
尊奉高年是病
内修孝悌是一病
和悦善事是一病
助修善学是一病
远嫌避疑是一病
敬信经典是一病
为善不倦是一病
舍药救疾是一病
知机知足是一病
仁慈谦让是一病
不宝厚藏是一病
节俭守中是一病
随事不慢是一病
不造妄语是一病
富能救人是一病
不淫妓妾是一病
不怀咒厌是一病
扶老挈幼是一病

以上是一百种药方。

人有疾病，都是因为自己的过失和恶念在暗中掩蔽未显，引起疾病。但人常常将生病的原因归咎于饮食、风寒、恶气。由于人违犯了圣贤的教导，胡思妄为，以致魂迷魄丧、肌体空虚、精气不守，风寒恶气才有机会侵袭身体。因此有德行的人，即使在无人之处也不会做坏事；即使居于荣禄高位，也不会为非作歹；量体裁衣，按量而食，即使富贵也不恣意妄为，即使贫贱也不做坏事，所以外无残暴，内无疾病。我们一定要以百病对照自己，以百药治疗自己，修养身心，与天理相合，专心一意，逐渐达到“长生不老”的境地。

黄帝说：“一阴一阳均衡存在就是道，偏于阴或偏于阳就是病。阴阳不和，就好像四季中有春无夏，有秋无冬一样。因此调和阴阳被视为圣人安身的原则。圣人不违背阴阳和合的规律，只是把闭密看得十分重要，固守天真之境。”

