

<<中医人沙龙（第二辑）>>

图书基本信息

书名：<<中医人沙龙（第二辑）>>

13位ISBN编号：9787506750653

10位ISBN编号：7506750651

出版时间：2011-10

出版时间：中国医药科技

作者：田原//赵中月

页数：183

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：<http://www.tushu007.com>

## <<中医人沙龙（第二辑）>>

### 前言

抢救中医遗产 参与民间行动当您翻开这本《中医人沙龙》“宫廷御医绝学专号”时，仍然会感受到扑面而来的真实气息，就像我们在现场所感受的那样真切、感人、历久弥新。

这一时期，我们陆续发现和走访了十几位中医人，他们或居都市，或处乡野，但对中医现状与未来都有着如一的忧怀；当“气血、阴阳、五行”等词语从他们的经验里汨汨而出、泽润苍生之时，一种“返本开新”的期望，驱使我们走近他们，——这生养出中医的必然田野。

民间是土壤。

不管风吹雨打，中医在这里兀自草长莺飞，蓬勃之势叫人惊喜，却一直少有关注与记述。

这里的中医人没有离开土地和生活，在一方水土中把握着民生疾苦，并承传乡俗智识，在治病活人的同时也诊切着时代的脉搏，对于时下的大众健康与生命现象，他们的见解往往一针见血，直捣本质；不谦虚地说，更是各有“一招制胜”的绝活儿……所有这些，一再促发我们的思考和探寻。

然而，他们又都感受着一种身份模糊的窘迫，一种被公众话语忽视的窘迫，因为他们的思想鲜活而又生猛，尚未被某种规范和框架所承认和约束，也因之得不到更广泛的认可，往往自生自灭。

所谓“绝学”，固然是指“独家绝活儿”，但更蕴涵着一个严肃的现实：风华绝代，亟需关怀，急需抢救。

源于此，我们持续推出“抢救中医非物质文化遗产——中医民间行动”系列丛书。

目的就是抢救中医——这个人类迄今为止最博大的文化遗产，挖掘其烁古耀今、泽被后人的思想宝藏。

该丛书有两大特色：一是让更多的人关注民间中医的濒危现实，关注中医在文化生态意义上的存在状况，加入到发现民间中医遗产、探索中医民间智慧的行列中来；二是透过民间的“第三只眼”，来对体制内的中医学术和现象进行再发现和再认识。

通过这两方面的工作，为我们的身心和生活建立新的、更具生态价值的坐标参照系。

到实地去，到民间去，到各中医人的行为方式中去。

因之，我们心怀感动，将我们的行动成果编写成此书。

——本期推出的三位御医传人怀揣绝学、各有其独家原创体系，对生命文化各有其源于生活实践当中得出的独到感悟，作为御医绝学，更有其历史价值。

期待您的阅读。

如果您及亲友知道身怀绝技的民间隐医的线索，或拥有中医孤本、珍本、相关书稿，请与我们联系。

我们的联系方式如下。

中国医药科技出版社中医药文化编辑中心通讯地址：北京市海淀区文慧园北路甲22号602室邮编

：100082电话传真：010 62261976祝开卷有益！

《中医人沙龙》编辑部2011年3月

## <<中医人沙龙（第二辑）>>

### 内容概要

《中医人沙龙（第2辑）：民间中医绝学》根据知名中医文化传播人田原女士寻访民间中医人的现场访谈创作而成，通过挖掘、展现四位民间中医人在中医思想、理论和方法上的独特建树，展示当下中医民间文化生态及民间中医人在传统中医的辨证、诊断、方剂和经络理论的基础上进行的大胆创新和发展。

为深入认识中医理论资源、人的身心健康和生命过程，以及癌症治疗等重大问题提供了诸多新的资讯与实践方法，为解决国人的身心问题提供一个客观、多元化的视角，以及现实、鲜活、有生命力的样本，实现了对中医的再发现和再认识。

《中医人沙龙（第2辑）：民间中医绝学》有助于提高大众对中医的认知水平，提升国人的生活品质。

## 书籍目录

A专题体重的秘密湖南“何氏体质优化学”采访现场在这样一个时代到来之前，还从没有人将“体重”看得像它本意那样的沉重[题叙]称体重的本意[前言]到武冈去……[人物档案]何曙光[采访现场·对话何曙光]启蒙中国人的体质观1.只为祭奠天国的妹妹2.不做吃粉笔灰的助教3.人只有两种病：胖的病、瘦的病4.下放到农村，病人多起来了5.研究出第一个小儿“平安方”6.用优化机制养蜂7.曾经的东亚病夫8.体质学不只是医学9.张仲景是一个好体质专家[自述]优化体质思想1.我把体质称为“体情”，与“国情”是一个道理2.珍惜你身体里的正气3.人的体质只有两种：阴和阳4.养生就是养出浩然正气5.基因只是体质变化的结果6.不断变化的人类体质7.养胎、生产、催乳，都需要先辨体质8.发现你的孩子脾常不足了吗9.说给年轻父母的话[观点辑要]何曙光《中医小儿体质优育学》[研究成果]何氏健儿散B专题拯救蜜蜂！

——养小蜜蜂，过慢生活京郊“蜜蜂家园”采访现场《古兰经》告诉人们：蜜蜂是真主安拉派来给世人治病的惟一使者/爱蜂人姜德勇带你解读蜜蜂郎中的和谐处方/养蜂人老杨畅谈和蜜蜂在一起收获的身心平安[题叙]一家领养一箱小蜜蜂[前言]缘起：寻找真蜂蜜[人物档案]姜德永[雷人观点]蜜蜂关乎心灵[采访现场·对话姜德勇等]现代蜜蜂启示录之一/蜜蜂之珍宝，贵在鲜活有灵1.蜂胶为媒，与蜜蜂结下了缘分2.蜜蜂的口水，是蜂胶的灵魂3.小铲子挖出身体里边的废物4.为放、化疗加上防护的初步尝试5.王浆是蜜蜂的乳汁，饱含母爱6.春天的王浆，最接近其原始目的7.王浆与身体的生命密码是相通的8.蜜蜂采蜜，花儿传粉，两相欢喜9.蜂蜜成熟，才能存百世、解百毒10.蜂蜜水，亲近滋润每一个细胞11.花粉：植物精子，营养前列腺12.“蜂”命关天的毒针，治愈风湿无数13.蜜蜂有张和谐的“五行”食谱之二/养蜂人的困境：假货驱逐真货1.假、劣货横行的市场，谁弄真货谁赔钱2.被企业压价、又得不到政府扶持的蜂农3.只因养的时间久了，有感情了，割舍不下之三/拯救蜜蜂：从领养一箱小蜜蜂开始1.我们彼此的生活是环环相扣的2.蜜蜂可能在未来10年内消失3.所有蜜蜂消失了，人类会怎样4.从中华蜜蜂的兴衰读懂我们自己5.一人领养一箱蜂，一起享受慢生活C专题来自海峡那边的中医新感悟台湾医师萧圣杨访谈录“我用中医的理论去想西医不通的地方。

”[题叙]《黄帝内经》是解剖生理学？

[前言]一个“天医命”的台湾人[人物档案]萧圣杨[雷人观点]解码中西医[采访现场·对话萧圣杨]站在中医和西医的中间之一/中医是生活医学，西医是身体医学1.西医内科的脑袋还很笨2.再先进的西医理论，都跑不出中医的掌心3.用西医知识解释中医常识4.《黄帝内经》不是中国人的发明？

5.西医“卖鱼儿”，中医“授渔术”6.中医为阳，西医为阴之二/给中医穿上科学的外衣1.“风”是病毒，“湿”是细菌2.“脾”是指“/J、肠”3.“药性”就是药的性格之三/个性中医的另类养生理论1.微胖才长寿，活得明白就没有恐惧2.糖尿病是身体缺盐、缺氧的结果？

3.补好肺肝肾，精气神自然充盈4.体内精血不足，身体就会毛病百出5.身体就是一张储蓄卡，必须先存后支[生活智慧分享]萧圣杨的独家解读1.吃糖快乐，吃苦轻松2.咖喱姜黄，肝脏的清洁夫3.癌症是被“油炸”出来的4.热茶喝出肾衰竭5.植物油热吃会致癌6.过热就会出问题7.用羊骨髓来补钙8.蛋黄是阴阳和谐的好食物[结题语]让中医活在人们的日常生活中沙龙直播室《求医不如求己》幕后一日游长篇访谈《田原对话中里巴人》连载之一讲述《求医不如求己》幕后故事，还原一个真实可感的中里巴人[人物档案]中里巴人[引文]寻找有缘人[采访现场·对话中里巴人]向中里巴人那样“用心”生活1.二十岁之前是个“二百五”？

2.下里巴人升级版3.一家三口的幸福生活4.要学会夸奖孩子5.鸡毛蒜皮儿也是生活6.酒通经络，但要少喝7.情愿做个“真小人”8.如果知识不能用，我学它干嘛9.进入心灵的才是真知识[田原笔记(摘抄)]中里是一块通灵宝玉读书·我们的朋友

## &lt;&lt;中医人沙龙（第二辑）&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：4.热茶喝出肾衰竭我爸爸最后死是因为喝茶。

我在台北做研究，冷泡茶跟热开水冲泡，冷水泡的茶没味道，没味道就卖不出去，我想要泡出香味，所以把各种茶叶都试了，就发现，发酵茶要用热开水冲泡，香味才会跑出来。

可是呢，热泡水的茶，就没有茶的功能了。

现在卖茶的人跟你讲茶叶有什么样的功能，讲的是生茶，可没跟你讲热泡水的茶，没有人会用热开水冲泡后来做实验的。

确实，茶叶可以降血压，可以去胆固醇、脂肪，茶叶可以帮你把紧张稳定下来。

总的来说，就是稳定作用，虽然它有咖啡因，可是它的性情是冷的。

今天我们去买茶叶，都是看的报告说茶叶这个那个多有效果。

那你要买回去用热水冲泡，这一喝就容易病。

我爸爸是独生子，他的结拜兄弟都跟他一样喝茶。

喝得有多凶呢，一天可以喝两斤。

不是泡四泡，是泡一次倒掉，再泡，这样泡六次。

这样喝了最起码有70年，到最后，每一个人都肾衰竭。

最后我就想说，哦，原来他喝茶利尿，把糖分、胆固醇啊这些营养全部排掉了，导致肾衰竭。

淀粉、脂肪和蛋白质是在脾胃吸收的，喝茶以后，脾胃吸收营养不好，就会阳虚，继而造成肾阳虚。

肾阳虚以后，茶又利尿，就进一步变成阴虚。

阴虚加阳虚就完蛋了，每一个人都是肾衰竭。

如果你仔细看这些喝茶上瘾的人，就会看到，他们的脸都是黑黑的，像烧焦一样，没有一个脸色白净的。

黑是肾的色调，什么色太过暴露，肯定就是相应的脏器有问题了。

后来我给别人看病，一看脸色就知道了，我说你喜欢喝茶，他说你怎么知道？

望诊嘛！

脸色虽然黑，但油亮亮的不是肾衰竭，脸干干黑黑的，绝大多数是喝茶喝得太凶了。

我就跟他们说不要再喝茶，喝茶利尿，会让你底下的水分虚脱。

肾是水脏，怕缺水；脾胃收湿气，又怕营养不足。

调整身体体液平衡的是肾脏，体液从尿里被利掉，肾阴就会不足；那你营养又吸收不够，就变成阴阳两虚。

茶叶不应该用热开水冲泡。

我就开始去走研究路线了，拿茶叶10g，用200ml的矿泉水，或者冷开水去冲泡。

茶叶一开始是浮在水上的，等它统统沉下去的时候就可以喝了，差不多是两个小时左右。

让糖尿病病人来喝冷水泡茶，没有喝茶之前先抽血检查，喝了一个月之后，糖尿病就缓解大半。

无论 1 型，还是 2 型的糖尿病，光喝冷泡茶我可以保证会好。

因为糖尿病发生的原因是不变的，虽然中途的病情会不同。

例如从北京出发到广州，会不会经过上海？

不知道，我可能坐飞机，我可能坐船，路线不同，可是头尾都一样。

起因是相同的，结果也是一样的。

为什么呢？

冷开水冲泡茶叶，生茶叶里面的有效成分不会受到高温的破坏，热开水冲泡的话，就把茶叶的冷性情转成热的了，会利尿，不会滋阴。

冷泡茶可以降血压、去胆固醇，但是它会自动调整，身体的胆固醇到一定程度就不会再降低了，稳定了。

糖尿病病人，喝一个礼拜就会感觉身体不一样，走路轻松有力了。

保健的话，每天喝10g泡200ml就够了，如果要治疗，就20g，400ml。

在中药里面，一棵植物的各个部位对于人体有不同的作用位置：叶子作用在肺，草能利尿，就基于提

<<中医人沙龙（第二辑）>>

壶揭盖（肺气）的原理；根茎是营养储存的地方，作用在脾胃；树木的树干跟肝有关，有疏通作用；花入心，“心”不是大脑，是精神中枢，泡玫瑰花、菊花什么的，调养的是情绪，而不是大脑。

其实我没有把茶叶当成是茶叶，它是叶子类的中药！

喝完冷泡茶，肺活量会增加，体内的含氧量就高，身体就舒展开来了。

你看树木，如果不长叶子，它就枯掉了。

可是，一长叶子它就茂盛，说明它也靠叶子来吸收东西，其实就是承接阳光，进行光合作用！

实质上呢，茶叶是碱性的，它可以让你不用吃很多盐巴，就能调节酸碱度。

糖尿病是代谢性酸中毒，吃盐巴是最直接的，可是冷泡茶是最安全的，它不会有水肿的危险。

我自己每天都喝冷泡茶，这就是我保持不会血压高的原因。

茶叶和水的比例是10g：200ml，多泡一些，夏天可以把它放在冰箱里，当作饮料，冬天就放在外面，它不会坏。

热开水怕喝冷掉的，肚子会绞痛，会拉肚子。

热水泡过的茶叶放久了会腐败，可是冷水泡的生茶叶是不会腐败的，它本身有防腐的作用，所以冷泡茶不会坏。

我读西医的生物化学知道，热性会产生发酵，冷的不会，不发酵就不会腐化。

我们吃的食物，以前是冷食，没有医师，能活多久算多久。

后来是热食，煮熟，隔水加热。

慢慢到最后，炒的、煎的、炸的，就完了，病变就这样产生了。

我就经常想，中医为什么讲“焦入心”，我们看中国文字，很妙啊，底下这四点可不是水，而是一把火啊，一切变成焦的就没有一点生命了，这些烧焦的、燥的食物会伤到肺，因为火克金！

有肺病的人，肺不好的人，一定不能吃焦的东西。

同样的道理，如果今天你感冒了，绝对不要吃海鲜。

因为海鲜是鱼腥类，腥味是入于肺的，会熏肺，不能透发感冒。

腐败味呢，是入于肾，现在西医也已经证明，腐败的东西，就是豆类啊，黄豆，会制造二氧化碳，对肾不好，而且，钾离子特别高，会伤肾，钾离子就是腐败味。

编辑推荐

《民间中医绝学》为“中医民间行动”系列图书之一，通过挖掘、展现四位民间中医人在中医思想、理论和方法上的独特建树，展示当下中医民间文化生态。

《民间中医绝学》旨在让更多的人关注中医在文化生态意义上的存在状况，加入到发现、探索中医民间智慧的行列中来；透过民间的“第三只眼”，来对体制内的中医学术和现象进行再发现和再认识。阳气就是正气，温阳才能健康，中医督灸打通人体1号线，用“太极”品味生活，话说“神”与身体

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:<http://www.tushu007.com>