

<<口述中医>>

图书基本信息

书名：<<口述中医>>

13位ISBN编号：9787534134319

10位ISBN编号：7534134315

出版时间：2009-12

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：单友良

页数：352

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>

<<口述中医>>

前言

杭州有一位女士，患有子宫内膜异位症，也就是痛经的一种，这种类型的痛经有一个特点，就是每次月经来的时候就痛，而且后一次比前一次痛得更厉害。

到底有多痛呢？

吃12片止痛药也止不住，痛得需要人背着上楼看医生，痛得倒在挂号室门口不省人事，痛得许多女士想自杀！

实在没有办法，这位女士来到浙江省一家著名的医院，医生跟她说，给她半个月的时间考虑，半个月后，将她的卵巢整个切除，这样就能结束每月一次痛不欲生的生活。

切除卵巢意味着这位女士将永远失去生育能力，由于卵巢被切除，体内的雌激素基本失去，这位女士将比健康的同龄人老得更快，她的皮肤将会变得干燥，皱纹将会早早地出现在她的脸上。

就在这半个月里，她的一位同事带来一张《今日早报》，上面有一篇关于中医妇科的报道，病人拿着报纸，怀着半信半疑的心态找到医生。

这位医生采用针灸、汤药进行治疗。

治疗到3个月的时候，这位女士怀孕了。

子宫内膜异位症是这样一种病，没有了月经就不会疼痛，怀孕当然不再有月经，疼痛自然就消失了。它还有一个特征，病人生育之后就不会再犯这个病，也就是说，医生将病人彻底治愈了。

这位病人花了多少钱呢？

360元！

我讲这个真实的病例既不想贬低西医，也不想抬高中医，我想说的是，人们在求医过程中普遍存在一个事实：大部分疾病，其实有个最好的治疗方法存在；大部分病人，要想找到那个最好的治疗方法却很难。

所以，当遇到难治之症时，为了避免被耽误，我们必须主动去寻找各种治疗方法。

我们要有开放的心态，既不迷信大医院，也不小看小诊所；既不崇拜专家，也不藐视郎中。

在治疗方案确定之前，一定要有一个比较，然后再做决定。

“一个病人面前有一百个医生。

”说的是病人常常面临各种各样的医疗信息而不知所措。

而我们目前的状况是，病人家属包括病人自己对医疗信息往往缺乏判断力，甚至连起码的健康常识都不具备。

一旦生病，往往只能听之任之。

住进一家医院之后，这家医院的医生怎么说就怎么做，俯首贴耳。

所以到目前为止，约有20%的肿瘤病人到死也没有吃过一口中药，因为负责治疗的西医脑子里根本就没有中医这根筋。

学学皇帝是怎样看病的吧。

请三个高明的医生给他号脉，三个医生背靠背提出诊断意见，谁说对了，谁说错了，皇帝一听就明白。

谁的诊断准确，就用谁的治疗方案。

御医开方子，用到哪几味药，都要一一记录在案。

这样做有一个好处，这些药的副作用、禁忌，皇帝看得一清二楚。

我们当然赶不上皇帝的医疗条件，但是像皇帝一样看病，我们是有可能做到的。

只要多跑几家医院，多问几位专家，就会慢慢悟出门道。

最关键的是不要迷信，要多问，多打听，多思考。

不然，很有可能就成了《卖拐》里面的范伟。

正是基于这一点，我认为如果读一读《口述中医——名老中医访谈录》，对你肯定很有帮助，它能提升你对中医的判断力。

浙江日报报业集团所属的《今日早报》，从2002年11月开始，开辟了一个“中医中药”专栏，每期都有一位名老中医在这个专栏讲解中医养生、治病。

<<口述中医>>

截至2008年底，已经有超过150位名老中医先后亮相，几乎囊括了省城所有的名老中医。我们这样做的目的，就是要把这些有一技之长的名老中医推到读者面前，让读者多一条选择的路。7年里，《今日早报》“中医中药”专栏总共刊出600多期，大家今天看到的《口述中医——名老中医访谈录》，算是一个精选的集子，书中的每一篇文章，都是经名老中医本人审核过的。媒体传播要求越通俗越好，有时难免会忍痛牺牲掉一些中医的精华，敬请读者谅解我们不能将中医的美丽更好地呈现在你的面前。

祝你健康！

《今日早报》“中医中药”专栏单友良

<<口述中医>>

内容概要

浙江日报报业集团所属的《今日早报》，从2002年11月开始，开辟了一个“中医中药”专栏，每期都有一位名老中医在这个专栏讲解中医养生、治病。

截至2008年底，已经有超过150位名老中医先后亮相，几乎囊括了省城所有的名老中医。

我们这样做的目的，就是要把这些有一技之长的名老中医推到读者面前，让读者多一条选择的路。

7年里，《今日早报》“中医中药”专栏总共刊出600多期，大家今天看到的《口述中医——名老中医访谈录》，算是一个精选的集子，书中的每一篇文章，都是经名老中医本人审核过的。

<<口述中医>>

书籍目录

内科篇 日日食米仁，祛湿能健身 五脏六腑该怎么补 我用针灸治了50年的疑难毛病 从小工到名医 冬令进补的核心是补肾 我是怎样走上中医之路的 结婚一年不怀孕就应看医生 我用中药治血液病 汗里面大有学问 冬季养生要早卧晚起，必待日光 道地枸杞子是老百姓的冬虫夏草 人参——补药之王 采得“仙草”还人间 我是叶天士学派的门生 很多皮肤病是吃出来的 三九补一冬，来年无病痛 农民也懂得膏方进补 熟读王叔和，不如临证多 与“狼”共舞不可怕 四个方子治失眠 潘家治口疮100多年了

心血管篇 “1+2疗法”对付高血压肥胖症 女人中年后易得心脏病 叶氏心脏病宫廷秘方的血与泪 让中医来关心我们的心脏 头皮针治中风是一绝 中药治早搏效果好 肿瘤篇 中药的重量 中药灌肠治肿瘤

儿科篇 詹氏儿科，百年流芳 早熟的孩子长不高 你的伢儿厌食吗 伢儿得了咳喘一定要早治 四类伢儿适宜吃膏方 闻闻中药香，益智又助长 伢儿咳喘，别错过冬病夏治

妇科篇 妇科生涯四十年 修合无人晓，诚心有天知 裘氏妇科创始人——裘笑梅 脾胃调理是女性美丽的前提 月经不调，当心卵巢生病了 裘氏妇科为啥有“送子观音”的美誉 中医妇科长处多 什么是女人的美丽之源 生了子宫肌瘤，不必急于开刀 好医生就是多替病人想一点 宋氏妇科有哪些秘方 我们许氏妇科是世代国医 人工流产是不孕症的祸首 哪些妇科病不要急于开刀 补血，应当陪伴女人一生 膏方可以给你靓丽的容颜 你可以带老公一道来调理 保护卵巢就是保护你的青春

哮喘篇 哮喘，当然不能吃老酒啦 冬病夏治确有异乎寻常的疗效 跟咳嗽的毛病唱反调 三伏时节防“热哮” 治咳喘就像大禹治水 我走的是儒医之路 咳嗽咳嗽，郎中对头脾胃篇 怎样养护你的胃 调理脾胃用膏方 中药可以阻断胃病恶变 脾胃病名医教你养脾胃 春天胃痛怎么办 肝胆篇 神奇的分娩排石法 中西医结合治肝病 如何有效预防肝硬化 我把毕生精力都花在肝病上面 肾病篇 中西医结合治肾病 治肾秘方“保元汤” 传奇骨关节篇 风湿病名医是怎样炼成的 中医治疗“类风关”处于先进水平 腰腿痛到底是什么痛 中医针刀非常有生命力 什么人不能吃海鲜 五官篇 我把光明带给你 严氏喉科的前世今生 附录：名医导航

<<口述中医>>

章节摘录

日日食米仁，祛湿能健身《内经》里说：“年四十而阴气自半也，起居衰矣。

”认为40岁以后人的生命力就大不如年轻时代，应当及时进补，这一观点对后世的影响深远。

唐朝孙思邈说过，人年过40就可以进补了。

进补是中医的治法之一，补法是从中医医疗实践中发现的，又经过较长时期的发展、完善，逐渐成为中医治病、保健的重要方法之一。

《内经》、《难经》和《神农本草经》这些早期的医药典籍，对补法有一定的理论概括和药物记载。

到了汉代，张仲景的《伤寒论》、《金匱要略》，更是创制了许多补益方剂。

我认为人到中年就应该注意进补了。

从中医的角度来说，中老年保健，尤其是老年人，更多的是表现在阴阳的物质基础——精、气、神三者的亏虚上。

精、气、神被古人称为“人身三大宝”，对人体而言，它们就像灯里面的油，生命活动就像灯火的光芒，油尽则灯灭，所以其精唯恐竭，其气唯恐泄，其神唯恐离。

精、气、神三者成为维持生命活动的物质基础。

这样的物质基础如果到年纪很大的时候再来补，就来不及了。

我们医生，不能随便推荐一样东西，或者否定一样东西。

我看门诊时，从来不向病人推荐这个推荐那个。

我只是在病人问我的时候，做一个肯定或者否定的回答。

比方说病人问我：“米仁可以不可以吃？”

”我就说，可以吃的。

病人问我：“冬虫夏草可以不可以吃？”

”我就说，可以吃的。

当然，做出肯定或者否定回答的时候，我是有充分依据的，我不是随便说说的。

1973年，我突然出现血尿，经浙医一院检查诊断为膀胱肿瘤，当时就做了肿瘤切除加膀胱部分切除术。

这场病之后，我搜集了各种抗肿瘤的方子，自己又亲自尝了大量中西药品，摸索出一套较完整的治疗膀胱肿瘤的中药验方，还有进食米仁的独特疗法。

尽管29年前我得了恶性肿瘤，以前膀胱里、肾里、大肠里都有癌细胞，但是29年过去了，目前身体照样很好，所有的指标化验出来结果都是好的。

一切尽在掌控之中。

从29年前生病到现在(2007年)，我坚持天天吃中药，当然这属于保护性吃法，一天吃半帖。

米仁就是薏苡仁，《本草纲目》中说，日日食米仁，可治久风湿痹，补正气，利肠胃，消水肿，除胸中邪气，治筋脉拘挛。

我通过自己的亲身体会，认为这也是一味抗肿瘤的好药。

在服用米仁时，应该选用粒大、色白、饱满的国产米仁，每天30~60克，洗净后加水在砂锅里煮成稀饭，并加入少许白糖或食盐调味，也可以加少量红枣同煮，每天早上或下午空腹服用。

这只食疗的方子，对体虚容易感冒的人和患有高血脂的人都有很好的效果，尤其是对动过手术、做过放疗或化疗的肿瘤患者，只要坚持服用米仁，就能促进体力逐渐恢复，提高抗病能力，稳定病情。

可见，服用米仁对养生保健、扶正抗癌是很有好处的。

在我家里，包括我的儿女们，吃东西都很讲究，我家里的每一位成员是不随便吃东西的。

进补，那就更加严格，这个东西吃进去到底对身体有没有好处，每一种食物、每一种药物的性味归经，我们心里都很有数。

所以，全家人都很健康。

我爱人83岁，我87岁，身体都很好。

我们早上吃点米仁，我叫我的儿女们也吃米仁。

另外，冬虫夏草吃一点，也吃了很多年了，天天吃。

<<口述中医>>

春天多雨水，夏天湿热，如果不是碰到旱灾，地一般总要比秋冬季节湿一点，我们人也是一样的，呼吸春天、夏天湿热的空气，时间长了，身体也会变“湿”：舌苔白腻，胃口不太好，消化功能变差，脚趾、腹股沟这些地方痒，有湿疹，哮喘、气管炎频发，有风湿病的人这段时间就更加难受了……对付这个“湿”，最好的食物是米仁。

米仁为什么好呢？

因为米仁是利湿健脾的。

这个功能正好对付湿热引起的脾胃功能减弱，身体有湿气。

有人说米仁不好吃。

这主要是因为选的米仁品种不太好。

品种好的米仁口感还是很好的，颗粒饱满、一煮就糯的米仁，价格当然要贵一点点，但是比超市里的米仁要好。

100克大米，热量是343千卡，蛋白质是7.7克；100克米仁，热量是357千卡，蛋白质是12.8克，大家看到米仁的蛋白质含量比大米高。

植物蛋白对人体特别有好处，长期吃米仁的人皮肤会非常好。

我吃了29年的米仁粥，每天早上起来吃一碗，现在快90岁了，皮肤又白又嫩，没有老年斑。

皮肤没有老年斑，很白嫩，说明体内的脏腑也没有老年斑，没有色素沉着，这就叫鹤发童颜——皮肤真正就像小孩子一样，这就是吃米仁吃出来的。

有慢性萎缩性胃炎的人应该吃点米仁。

胃胀、胃痛、消化不良、长年便秘的人，可以用米仁熬汤喝，一年四季都可以吃，吃了养胃。

怎么个吃法呢？

少量的红枣，拿剪刀剪一剪，跟米仁一起焖，多放一点水，米仁不吃，吃汤。

坚持长期吃，对慢性萎缩性胃炎会起到很好的调理作用。

胃黏膜一旦萎缩，要想恢复，最关键的是促进胃黏膜的代谢功能，让萎缩的细胞通过新陈代谢恢复生机与活力。

米仁汤益气、健脾、补中，都在这些方面起作用的。

有的人胃口特别差，容易乏力，米仁汤里可以放一点点人参，别直参更好，弄几片就可以了，再放几颗红枣，红枣少一点，跟人参一道放进去焖。

消化功能差的，米仁汤里再加麦芽、谷芽、少量山楂，吃吃胃口会好转的。

如果胃有点胀气的，就加点陈皮。

湿邪伤人的第二个毛病是皮肤病。

由于湿的形成往往与地上的湿气上蒸有关，所以，伤人也多从下部开始，如下肢溃疡、湿性脚气、妇女带下等。

湿性脚气、湿疹，吃点米仁汤，可以利湿。

洗完澡后再拿个电吹风吹一吹，哪里痒就吹哪里，皮肤一干，湿疹就会好。

湿热的天气，容易犯呼吸系统疾病，哮喘发作、上呼吸道感染等，碰到这种情况怎么办？

老年性哮喘，吃什么药好呢？

用米仁煎汤喝，喝上3个月，方方面面都能照顾到。

不过米仁性有点寒，脾胃虚寒，大便不成形者应少吃：形体瘦弱，大便艰、小便少，多吃米仁可能会出现阴虚火旺；经期或孕妇最好不要吃米仁，因为米仁对子宫平滑肌有兴奋作用，可以促使子宫收缩，有诱发流产的可能。

另外，煮米仁时不要放碱，因为碱会破坏米仁所含的维生素，使米仁的营养价值降低。

<<口述中医>>

编辑推荐

如果读一读《口述中医(名老中医访谈录)》，对你肯定很有帮助，它能提升你对中医的判断力。当我们遇到难治之症时，为了避免被耽误，必须主动去寻找各种治疗方法。我们要有开放的心态，既不迷信大医院，也不小看小诊所；既不崇拜专家，也不藐视郎中。在治疗方案确定之前，一定要有一个比较，然后再做决定。

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>