

历代大医经典相传

救命之方

中国中青年
易发疾病防治指南

保心脏 救急病
断焦虑 抗衰老

常服“三七西洋参粉”，
保心脏，防猝死。

治痛风，吃“乌鸡白凤丸”。

痔疮发作，吃“地龙粉”，
症状很快减轻。

江西科学技术出版社



版权信息

图书在版编目（**CIP**）数据

救命之方/罗大伦著.—南昌：江西科学技术出版社，2015.9

ISBN 978-7-5390-5412-4


I.①救... II.①罗... III.①经方-汇编 IV.① R289.2

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第230306号

国际互联网（Internet）地址：<http://www.jxkjcs.com>

选题序号 ZK2015163/图书代码 D15075-101

丛书主编/黄利 监制/万夏

项目策划/设计制作/紫图图书 ®

责任编辑/刘丽婷

特约编辑/马松 宣佳丽 车璐 余子欣

救命之方

罗大伦/著

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号 邮编 330009

电话：（0791）86623491 86639342（传真）

印 刷 北京中科印刷有限公司

经 销 各地新华书店

开 本 787毫米×1092毫米 1/16

印 张 13.5
字 数 130千
版 次 2015年11月第1版 2015年11月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5390-5412-4
定 价 39.90元

赣版权登字 **-03-2015-178** 版权所有 侵权必究

（赣科版图书凡属印装错误，可向承印厂调换）

[关于本书](#)

[封面](#)

[图书信息](#)

[作者序 惟有对症之方，方可救己救人于危厄](#)

[正文](#)

- [1 要相信自己身体具有强大的修复能力](#)
- [2 强健心脑血管，防止猝死：“三七西洋参粉”](#)
- [3 三七粉：专化瘀血，延缓衰老](#)
- [4 大病之后，元气大伤，吃山萸肉恢复](#)
- [5 耗神太多，身心太累，喝“炙甘草汤”防止心脏“偷停”](#)
- [6 长期失眠老得快，用“柴胡加龙骨牡蛎汤”加味来泡脚](#)
- [7 身体血液不足，用“玉灵膏”补](#)
- [8 身体体质太差了，吃点“十全大补丸”补补](#)
- [9 “六味地黄丸”肝脾肾全补，主要补肾](#)
- [10 感恩“地龙粉”，治痔疮不一定要手术了](#)
- [11 吃“当归苦参丸”，治疗热毒皮肤病](#)
- [12 你万万想不到——治痛风要吃“乌鸡白凤丸”](#)

- [13 “逍遥丸”，专治被气憋出病来的人](#)
- [14 过敏性鼻炎太普遍，何方能绝根：“桔梗元参汤”“五味石膏汤”](#)
- [15 老人孩子有严重的咽喉肿痛，可用仙方“普济消毒饮”](#)
- [16 老人咳喘、痰多，用千古名方“三子养亲汤”](#)
- [17 吃对阿胶，一生不贫血，发不白](#)
- [18 瘀血导致的痛经，要吃“山楂红糖膏”](#)
- [19 血虚、血瘀的女性要经常用“桃红四物汤”泡脚](#)
- [20 手脚冰凉，离不开“当归熟地羊肉汤”](#)
- [21 调治老胃溃疡的首选：“黄芪建中汤”](#)
- [22 刚受寒感冒，服“天然感冒药”——紫苏叶](#)
- [23 暑湿感冒引起高烧，会用到的药物藿香、佩兰](#)
- [24 “藿香正气”不是治中暑的，是祛寒湿的](#)
- [25 感冒后咽痛、痰黄、发热，用蒲公英熬水喝](#)
- [26 遭蚊子叮咬后肿痒难消，一抹“八味锡类散”就好](#)
- [27 万事皆可等，尽孝不能等](#)
- [28 在人生的某个阶段，有的事情，我们躲不掉](#)
- [29 在我们的一生中，有无数的温暖值得感恩](#)

30 计较“回报”好不好

31 放不下，就不会新生

32 警惕！慢跑可能会导致猝死

33 白领的减压大法——清晨的静默

作者序 惟有对症之方，方可救己救人于危厄

深秋时节，这本书最终定稿了，书里面的内容，是我之前写过的一些小文章，介绍过的一些实用的小方子，我对这些方子有些体会，所以写了下来介绍给大家。

在我们的生活中，会遇到很多身体的问题，一般情况下，我们会调整一下生活方式，或者通过食疗、按摩等方法来解决这些问题，这是我着重推荐的理念。但是，还有一些时候，由于我们没有很好地及时运用这些方法，导致疾病发展……此时，除了上述手段，我们还要学会一些医药知识。

古人在长期的实践中，总结了很多有效的医药知识，这些知识是在理论的指导下进行实践的结果，疗效卓著，对此我们应该有所了解。比如，清代名医黄元御总结了鼻炎的治疗方法，创立了“桔梗元参汤”等几个方子。他的思路从《黄帝内经》而来，《内经》认为“九窍不利，肠胃之所生也”，所以他从调理脾胃气机的升降入手，来治疗鼻炎。鼻炎是一种比较棘手的疾病，常规疗法往往疗效不佳，患者又非常痛苦，甚至会因为这种持续的痛苦，出现轻生的念头。而黄元御的方子，药物平和，对于各种鼻炎，尤其是过敏性鼻炎，效果明显，我推荐给很多患者，绝大多数对症患者的症状都得到了明显的缓解，甚至痊愈。这样的医药知识，如果我们掌握一些，就可以帮助处于痛苦中的患者，救人于危厄，是人生中幸福之事。

但是，我一直反对单独讲中药方子，因为如果不讲清楚方子里面的道理，不讲清楚方子的适应症，往往不懂医药的读者，会自己胡乱使

用，反而误事。所以，在每个方子里面，我都会反复讲述其中的道理，这是大家在阅读此书的时候，需要认真来研习的。只有大家了解了其中的原理，知道了方子的适应症，才能对症应用，达到预期的效果，切记，切记！

而在应用方子的时候，如果能够得到附近中医的帮助，确认一下自己的体质是否与方子的适应症吻合，然后再对症使用，则更加稳妥。

我的微信公众号里，每天会收到无数朋友发来的咨询信息，深感世间病痛太多，实在令人痛心。所以，希望朋友们一定要建立良好的生活习惯，保持良好的情绪，积极运动锻炼，然后，再学习一些医学知识，照顾好自己和家人的身体。这个世界很美好，希望我们都能有健康的身体，来与这些美好交相辉映，共存于世。

罗大能

2015年10月26日

1 要相信自己身体具有强大的修复能力

在紧张和焦虑中，身心怎能有愉悦的感觉？实际上，我们每个人都需要学会跟自己的身体相处，学会倾听身体的声音，学会相信身体的修复能力。

每天，我的微博、微信公众号里面，都有很多人想要咨询一下身体的问题，但是，我发现这里面会有一些“老病号”，他们去各个医生那里留言，因为留言太多，甚至会把医生的名字写错，这些人常年怀着找到名医的希望到处询问，一个方子就能够立刻把自己的病治好，结果却总是事与愿违；也有人因为身体某处轻微的疼痛，就去医院血液科肾内科等等各个科室检查了一遍，检查结果都没有问题，自己却总觉得不舒服，每天都担心自己有了仪器和医生都检查不出来的疾患……

这些朋友，有一个共同的特点，就是情绪无比焦虑，无比紧张，他们在描述自己的病情的时候，往往用非常夸张的字眼，从这些字眼中，我能感受到他们是多么的惶恐。

在这样的紧张和焦虑中，身心怎能有愉悦的感觉？实际上，我们每个人都需要学会跟自己的身体相处，学会倾听身体的声音，学会相信身体的修复能力。

有一次，我去云南腾冲，因为腾冲驼峰机场的天气恶劣，飞机无法降落，所以就改飞保山，然后从保山驱车，跨越高黎贡山脉，进入腾冲。

这条路有些路段非常难走，蜿蜒盘旋，有的地方我还见到了山上落下来的石块。

一路上，我们几个人在聊天，聊得很开心，直到司机突然问我们：“刚才你们觉得身体难受吗？”

我们都回答：“没有啊，没有任何感觉啊！”

司机说：“那说明你们身体还不错，就在刚才，我们经过了一段号称‘死亡公路’的路段，因为从上到下落差非常大，很多人感觉身体不舒服，一些外地来的大货车，因为刹车系统有喷水冷却装置，车都会出大问题的。”

我们听了面面相觑，想想刚才确实没有什么感觉啊，尤其是像我这样对身体的感觉特别灵敏的人，都没有任何感觉。

我对司机说：“多谢您现在才告诉我们这个事情，如果在之前，您提前告诉我们，‘我们现在马上就要经过死亡公路了，这段公路落差非常大，很多人身体会出现不适应的感觉。’如果您提前这么说的话，我想我们多数人都开始紧张，然后细心体会，最终有感觉的。”

大家都纷纷说可能是这样的。

这是种很有趣的现象。当公路落差很大时，不知道的人经过时可能会有感觉，但是大家如果先知晓这种路况，关注它，身体不舒服的感觉一定更明显。

类似的情况还有很多，比如著名的“医学院新生现象”。

读过医学院的人都知道，在刚刚进入医学院的时候，很多学生，会在学习到什么疾病的时候，尤其是了解到这个疾病的各种症状的时候，会越学越觉得自己有这些症状，会觉得自己也患了这种疾病，很久，这种感觉才会消失。

这种现象，也会出现在很多养生爱好者的身上。有些爱好者，没有更多的医学实践，也就是说没有机会“脱敏”，所以会越来越关注某种症状，然后就觉得这个症状越来越严重，然后，很多朋友会陷入惶惶不可终日的境地，觉得自己真的患上了这个严重的疾病。

甚至还有这样的朋友，去医院检查，医生判断其没有患这种疾病，他们反而更加不相信，觉得医生误诊了，或者是自己病情很重了，于是更加焦虑。有的人甚至真的出现了身体失调。

最典型的例子是——很多人本来没有心脏病，却因担心过度，最后心脏真的出问题了。

为什么会出现这样的结果？因为，一般人平常不会察觉到心跳的存在，可是，有的人学了一些关于心脏疾病防治的知识后，开始关注心脏，开始查自己的心跳，试图寻找异常，可是，心跳是多么微妙啊，人一紧张，心跳一定会有所变化的，这本来是正常现象，可有的朋友就开始紧张了：“哎呀，我捕捉到一个‘异常’！”然后，是更加紧张，更加“异常”，很多人就此认为自己患上了心脏病，而如此紧张地关注心跳，如此焦虑，对心脏还真的就没有好处。

所以，心态对健康的影响是比较大的。

此外，在疾病的康复过程中，这些心理暗示的作用也是比较大的。有的朋友，在治疗过程中，会不断暗示自己身体出了大问题，医生看了都没有效果，于是越来越焦虑，越来越紧张。此时，他们对身体的自我康复能力完全不相信了，这样的患者，服用同样的药物，往往效果是不明显的。

而有的患者，没有这么敏感悲观，而是充分相信身体自己的康复能力，相信服用药物只是在帮助身体调整。这样的患者，会把注意力放在康复运动，放在其他一些兴趣爱好上，结果，服用同样的药物，往往他们的治疗效果是非常好的。

这种情况最明显的，是肿瘤患者，同样服药治疗，有的患者无比恐惧，数周就去世了。一般认为，这是心理恐惧导致的，因为病情还没有

重到这么快就死亡的地步。而有的人，则正好相反，比如曾经有个医生对我讲他的一个肝癌患者，是农民，没有什么文化，也不知道自己患的是什么病，手术切开后发现没法治疗就原封不动缝合了，他回去后继续干活，结果反而活得好好的。

我觉得，有的时候学会相信身体自己的修复能力，对我们每个人来说非常重要。如果身体出现了问题，在积极治疗的同时，如果能够放松心态，以积极的态度去面对，则身体的恢复会迅速得多。

2 强健心脑血管，防止猝死：“三七西洋参粉”

很多人认为，如果身体不好，只要运动就可以了，这种想法很危险！如果您心脏气血两亏，而且有瘀滞，这时突然去做剧烈运动，就可能出现健康问题，甚至危及生命。

1.心脑血管有问题的人，一定要先调养，再运动

人的心情，有时候会因为遇到了一些事情而改变。如我，本来是一个内心比较平静的人，但去年遇到了一件特别难过的事。

当时北京有位医药公司的经理，据说很喜爱我的书，是我的粉丝，曾托朋友找我，希望能见到我，认识一下。因为我总是到处走，一直没有时间见面。后来，我有几天空闲了，想着能见一见他，就对朋友说：“我这两天在北京，你的那位朋友可以过来找我啊。”结果朋友说：“不用了，他人已经不在了。”我很震惊。朋友说，就在前些日子的一个上午，他刚刚给女儿办好了去国外留学的全部手续，可能心情激动了一些，下午的时候，正开车在路上，估计他当时感觉到心脏不舒服，就把车停在路边，然后把急救药含到了嘴里，他大概是想下车到路边的小卖店买瓶水，结果就倒在车和小卖店之间的地上，再也没醒来。

我听了以后，心里非常难过，这事影响了我很久。这个朋友事业出色，但是就是因为心脏的问题去世了，从此再也无法见到孩子学成归来，再也无法享受家庭幸福，再也无法挥洒于事业的高峰了。

所以，后来，我在一些健康讲座中总是讲：大家千万不要认为随身带着急救药就安全了，其实，真到你用急救药的时候，你就已经处于危险的境地了，而真正的安全，是根本不进入这个危险的境地！

现在因为心脏问题猝死的人比较多，我的一个朋友春节后上班，就听说了一个80后的小伙子在打乒乓球的时候突然猝死的消息。在平时，

我们也可以看到很多这样的消息，一些企业的老总，在跑步机上走着走着就心脏病发猝死了，还有游着泳去世的。比如百事通的领导吴征，还有赛诺菲的中国区总裁卫平，就是因为心脏病发作猝死，不到四十岁的同仁堂董事长张生瑜，也是因为突发心脏病而猝死。还有一些明星，比如高秀敏、马季、侯耀文等也是由于心脏问题而猝然离世。

很多朋友问我，为什么很多人都是在运动中去世的呢？其实这是大家不懂健康知识导致的。

很多人认为，如果身体不好，只要运动就可以了。你看人家西方人，都是整天在跑步机上走。于是，大家上午想要健康了，晚上就去跑步，其实，这是机械思维。

我们中国人认为，身体气血首先要充盈，运行要顺畅，然后再去锻炼才能对身体有益。可如果您心脏气血两亏，而且有瘀阻，这时候突然去做剧烈运动，就可能出现问題。

中医认为，心脏气血两亏，就会导致心悸（就是早搏，俗称“偷停”）。在这种状态下，进行体育锻炼不仅不能帮助心脏滋补气血，反而可能加快心脏“偷停”。心脏有问题，有人说只要找到合适的体育运动就可以了。但事实上，可选择的余地很小。只有先好好调养，调养好了，再去锻炼。我讲这些，并不是不让大家参加体育运动，而是提醒大家，锻炼应该循序渐进，从比较小的运动量开始，逐步增加。同时，自己体质比较差的，比如身体有明显疾病症状的，血脂高、血液黏稠，平时心脏就不舒服的……要先调理身体，然后再选择适合自己的运动方式进行适量运动，这样才能不出意外，达到事半功倍的效果。

2.心脑血管的终身卫士——“三七西洋参粉”

保养心脏的方式很多，这里给大家介绍一个比较简单的方式，大家可以作为参考。这个小方子是针对心脏经脉瘀阻，同时气阴两虚的，我给它起名叫“通脉养心散”，通俗地说就是“三七西洋参粉”。

配方：三七粉、西洋参粉各等量，比如三七粉50克、西洋参粉50克即可。

用法：两者混合均匀。每日温水冲服，一般每人每日服用混合粉末1克即可。

叮嘱：这个方子如果增加一味药——丹参，也是等量，对脑血也十分有益。

大家不要看这个方子小，功力却很大。下面，我来详细介绍一下这几味药的功效。

三七，味苦微甘，性温，归肝、胃经。功效是止血，散瘀，消肿，止痛。主治：治吐血，咳血，衄血（就是鼻子出血），便血，血痢，崩漏，症瘕，产后血晕，恶露不下，跌扑瘀血，外伤出血，痈肿疼痛等。

张锡纯说：“三七，诸家多言性温，然单服其末数钱，未有觉温者。善化瘀血，又善止血妄行，为血衄要药。病愈后不至瘀血留于经络，证变虚劳（凡用药强止其血者，恒至血瘀经络成血痹虚劳）。兼治：便下血，女子血崩，痢病下血新红久不愈（宜与鸦胆子并用），肠中腐烂，浸成溃疡。所下之痢色紫腥臭，杂以脂膜，此乃膜烂欲穿（三七能腐化生新，是以治之）。为其善化瘀血，故又善治女子症瘕，月事不通，化瘀血而不伤新血，允为理血妙品。外用善治金疮，以其末敷伤口，立能血止痛愈。若跌打损伤，内连脏腑经络作疼痛者，敷之可消（当与大黄末等分，醋调敷）。”又云：“凡疮之毒在于骨者，皆可用三七托之外出也。”

至于西洋参，也很传奇。

西洋参最早是生长于北美原始森林之中。17世纪法国的一个传教士在我国东北期间，看到中国人对人参很重视，而且这个药物药效很好，于是他以“鞑靼植物人参”为题，详细叙述了人参的形态特征、药用价值，并附有原植物图。

后来，身处加拿大的另一个法国传教士朗士·拉费多在当地印地安人的帮助下，按图索骥在原始丛林中找到了与中国人参形态极其相似的植物，这就是西洋参。

所以，清代的王孟英他们使用的西洋参，都是国外进口的，直到1975年，我国引种西洋参成功。现在，西洋参在我国东北等地普遍栽培。

中医认为，西洋参性甘、微苦，凉。归心、肺、肾经。补气养阴，清热生津。用于气虚阴亏，虚热，咳喘痰血，虚热烦倦，消渴，口燥咽干。

现代医学研究认为，西洋参有抗疲劳、抗氧化、抗应激、抑制血小板聚集、降低血液凝固性的作用，另外，对糖尿病患者还有调节血糖的作用。

西洋参应该说是中医消化外来药物的一个成功案例，本来是西方的植物，结果中医见到它以后，很快通过实践，发现它的功效，对它进行了性味归经的总结，然后用于临床。

三七粉与西洋参粉混合起来，一方面三七可以化瘀通络，另一方面，西洋参可以补气养阴，这对心脏是一个全面的养护。

我有的时候看到患者血虚，还会让他配合服用龙眼肉，这样，心脏的气、血、阴、阳都得到补充，同时还有化瘀的三七保护，这对心脏来说是多么幸福的事啊！

3.心绞痛，可以用“三七西洋参粉”缓解

曾经，有位兄长的夫人突然心中疼痛不可忍，据说连腰都直不起来（这是我后来才知道的），当时兄长打电话给我，只说嫂子心绞痛，没有说那么严重，但是嫂子接过电话后，却说了一个小节，她说自己的舌头颜色发紫发黑（这也是由于她平时关注健康，学习了一些舌诊的知识，如果不告诉我这个小节，还真的不好分析）。我听了以后，立刻意识到她心脉瘀阻严重，告诉兄长后，他马上下楼买了活血化瘀的药物，让她使用，结果很快缓解。后来我见到了他们，就给他们介绍了这个小“三七西洋参粉”。

后来他们非要请我吃饭，我赴宴后才知，现在嫂子身体很好，原来她体力不好，走不远就会胸闷气喘，结果，服用了这个小方子以后，就在刚才来的路上，大家都跟不上她的走路速度。

还有一位朋友，因为整日工作非常劳累，心脏下过两个支架，可是晚上仍然胸痛彻背，需要家人帮助轻轻捶打，后来我也是介绍了这个方子，配合龙眼肉，居然解决了问题，他非常开心。

这样的例子很多，我就不一一列举了。

所以，如果朋友们觉得自己心脏不好要及时去检查，一旦真有问题，要认真积极地治疗。在恢复的过程中，这个小方子可以起到很好的辅助作用。

但是，需要提示大家的是：

第一，合理的生活方式是保持心脏健康的重要因素，如果整日大鱼大肉、熬夜麻将，那么吃什么方子都不会见效的。

第二，体育运动至关重要，这与中医调理是相辅相成的，循序渐进、持之以恒的体育运动才是健康的保证。

第三，良好的情绪对心血管的健康有着非常关键的作用，我一再强调情绪在健康中的作用，实际上情绪对心血管的影响尤其大，这要引起重视。

第四，没有问题的人不要乱用，很多朋友看了相关的文章，觉得这是好东西，就立刻拿来就吃，不管自己是否需要。其实，药物皆有偏性，如果身体正常，绝对不要乱服药物，此时乱服药有害而无益。这是必须要提醒的。

很多朋友希望找我帮助分析身体，其实我哪里能分析得过来？我一天能分析几个人？所以，我把我的心得写出来，这样会让成千上万的人看到，大家自己学会了，自己掌握了健康的钥匙，岂不是更有意义？

罗博士叮嘱

1.当患者因为水湿过剩引起湿邪蒙蔽心阳的时候，“三七西洋参粉”就力不从心了，此时需要用温阳祛湿的方子。

2.孕妇不要服用，切记！

4.感恩“三七西洋参粉”的提供者斯好大姐

“三七西洋参粉”这个方子并不是我想出来的，而是一位大姐介绍给我的，她就是我国著名女作家斯好。

我估计很多人对这个名字都不陌生，她是我国著名作家，和张抗抗等人是同一个时代的，其散文和小说都写得非常精彩，她写的纪念冰心的文章《永远的冰心》令我非常感动。

大姐宅心仁厚，有一天，她对我说她有一个方子，是一位老中医给她的，对心脏调理特别好，她给周围人使用后都很有效，而且简单方便，很容易操作，她说：你的博客影响大，可以把这个方子写出来，让天下人受益！

我当时非常感动，一般人自己有个方子不会想到要分享出来，还有很多中医世家是守着一个方子永远不公布，但是斯好大姐想的却是天下人，希望大家都能受益。

在此我代表我的读者再次向她表示感谢！

3 三七粉：专化瘀血，延缓衰老

跌打损伤、心情郁闷、身体虚、年龄大等都会导致体内瘀血，时间长了，身体会受到影响，这时候，您需要用三七粉来活血化瘀。

有一天，我刚录完节目，准备离开，被一位中年妇女一把拉住，原来，她家里有位老人患心口疼痛已经有三十年了，四处求医，没有效果。自从看了我在北京电视台《养生堂》讲的“三七粉”的那期节目后，她就买回三七粉开始给老人服用。几周以后，病居然好了。她说：“家人三十年的老病，居然这么个小小的药物就给调好了，简直就是奇迹啊！”

我很高兴，因为解决了老人的问题，还有节目播出后，我陆续收到了很多关于服用三七粉以后改善健康的事儿，也让我很开心。

在下面，我给大家讲一讲三七到底有多神奇。其实，三七早就被民国时期的名医张锡纯用来化瘀血了。

曾经，在张锡纯老家的村子里发生了一件事——几个牧童在放牛的时候恶作剧，把一个岁数小的孩子胳膊绑上，并将他脑袋塞到了裤裆里去，结果没多久这孩子的呼吸就若有若无，眼睛往上翻，身子往后挺……

最后，大家惊慌失措，请来了名医张锡纯。

张锡纯来了以后一看，这孩子连知觉都没有了，翻着眼睛，怎么办呢？

“用三钱（相当于现在的9克）三七粉，冲水后给他灌下去”。

张锡纯认为：孩子是头被憋在裤子里的时候，想喊喊不出来，气往上涌，胸中产生了瘀血，所以才会神智不清，因此要给他化瘀。

三七粉喝下去没多大一会儿，小牧童慢慢能动了，也能说出话来了。回家后又喝了几天三七粉，就彻底没事了。

三七粉到底有何神奇功能呢？

1.瘀血产生的原因：“跌打损伤、心情郁闷、身体虚、年龄大”导致的

大家基本上都听说过“瘀血”这个词儿，但是这个瘀血怎么来的呢？

（1）瘀血产生的第一个途径：各种磕碰、跌打损伤。

前面所讲的故事中的孩子就是因为被其余“熊孩子”恶作剧，胸膛那儿产生了瘀血。生活中我们不小心磕磕碰碰的，都会产生瘀血。经常看到的就是皮下瘀血。

（2）瘀血产生的第二个途径：气滞。

正常情况下，我们人体的“血”是由“气”推动运行的，一旦“气”停滞了（中医叫“气滞”）就会产生瘀血。比如我们生气之后身体往往会出现疼痛，这就叫“气滞血瘀”。

（3）瘀血产生的第三个途径：因虚致瘀。

随着年龄的衰老，瘀血的情况会越来越多。通过舌诊来看，会发现岁数越大的人舌象上的瘀像越多，比如有黑斑、紫斑，舌下静脉粗等瘀血的表现。因为年龄越大，正气越虚，正气不足，就无力推动血液运行，从而产生瘀血。

所以，活血化瘀，是延缓衰老的一个很好的方式。

2.母亲传给我的骨折食疗方：“三七鸡骨汤”

给大家介绍一个我家传的小方子——“三七鸡骨汤”。这是我母亲传给我的，因为我们家是世代中医，他们一直用这个食疗的方子调理骨折的病人。我自己就喝过这个汤，非常好喝，味道是微微带点苦，非常鲜。每天喝这个汤，骨骼愈合的速度会非常地快，骨折的人的疼痛感会非常小。我们家亲戚朋友但凡有瘀血的或者骨折的来问我，我一定给这个方子。

三七鸡骨汤

配方：三七粉1~3克，轻症1克，重症3克，砸开的鸡腿骨。

用法：每天用1~3克的三七粉，和砸开的鸡腿骨（肉剔掉）一起熬汤，可以放入一点盐和佐料。把熬好的鸡骨汤，分成两碗，早晚各服用一碗，可以在吃饭的时候，当作菜汤服用，也可以单独服用，从骨折的时候开始服用，一直坚持服用到骨折愈合。

如果我们有跌打损伤，尤其是骨头受伤，比如说老年朋友一下不留神滑倒了，有骨折了，就可以用这个方子。

曾经有人做过分析，好像是说三七能够把鸡腿中的一些有效成分给溶解出来，更有利于人体吸收。其实里面最起作用的，就是三七化瘀的功能。

这个方子对骨折后的恢复能起到非常好的促进作用，我的老父亲曾经不慎跌倒，坐到地上，导致腰椎骨折，当时附近医院的医生都判断应该至少卧床三个月，才能开始恢复，估计全部恢复要更长的时间。后来我回到家里，主张用自己家的这个方子调理，于是买了很多三七粉，给父母炖鸡腿骨喝，结果，一个半月的时候他就可以站起来了，但是此时腰部还是有些痛，到两个月的时候，就完全不痛，彻底恢复了。这样的

例子还有一些，还有的朋友反映，用上这个方子以后，骨折引起的疼痛很快就消失了，这也是三七的效果之一。

3.三七粉，要用在身体有“瘀血指征”的刀刃上

我们平时要注意，三七粉一定要在有瘀血指征的时候应用，需要活血化瘀的时候，每天一般用3克三七粉即可。

什么是瘀血指征呢？

（1）首先是身体某地方有疼痛。一般来说，这个疼痛的地方固定不移，总是一个地方疼。而且疼痛的特点是夜里重，白天轻。

（2）身体有瘀斑，嘴唇发紫。

（3）舌头边上有块状瘀斑或黑点。

（4）舌头上翘时，会发现舌下静脉很粗。

（5）肌肤甲错——皮肤粗糙得像戴上鳞甲一样。

（6）有些人记忆力不好，善忘，别人告诉一件事转身就忘了。这种健忘的情况和衰老后健忘不同，它不是递进式出现的（慢慢随着衰老而健忘，这种健忘是正常的），是突然开始健忘，就是某段时间，别人和你说什么事，你总是转身就忘，要干点什么事也老想不起来，突然就这样了。还会经常感觉喉咙干，又不想喝水，总想拿水漱一漱，润一润，就吐了。甚至是水也喝了，可喉咙还是干。

（7）肚子疼。平躺在床上时，一按肚子就有一块儿疼，这种情况女士居多。

以上这些都是瘀血的指征，大家如果觉得自己身上能对应的话，可以咨询当地的医生，来判断一下是不是有瘀血。如果有，就可以开一些调理瘀血的小方子，在平时一点点服用，瘀血慢慢化开了，身体自然就不会出什么大问题了。

曾经，在我讲“三七粉”的那期节目播出后，电视台收到了好些观众朋友的来信。

家住北京石景山区的董阿姨来信：

“我今年六十五岁，腿疼二十多年了，日渐严重，期间往复于中西医间，不见有效。特别去年春节后，更加严重，自费用去万元之多。正当我与家人处于无奈之时，罗老师作客养生堂，第二课就讲：从骨缝里疼的腿病多为血瘀，可以用三七粉每日九克把瘀从深处外托……

顿时，我觉得这就是我的病，激动不已，盼到第二天买了三七粉，照方服用。服到一周时，头肩有所反应——疼。两周后，膝盖处往外疼，表面凉，皮肤见灰青色，针刺拔罐后，血色黑紫，几次后疼痛减轻，至今有二十多天了，虽未痊愈，但让我看到了希望，感受到了张锡纯的医德医术的再现。

看过多名医生、主任、专家等，无一人诊断为血瘀，均按风湿治，说明此病害人不浅，害患者，误医生，害患者是因为患者痛苦，误医生是医生都以为是风湿，错误治疗，我告诉您就是要让大家知道，张锡纯说的是真的。

我没学电脑，不会发帖，只能用这种原始的书信方法了，谅解。谢谢！”

我接到来信后，按照信上的电话打了回去，董阿姨告诉我，现在腿疼已经基本痊愈了，她说：“罗博士，我要给你鞠个躬，二十年的病，这么快就好了，真的感谢你！”

这让我很高兴，我说：“鞠躬我受不起，您的身体好就是最好的回报了。”

罗博士叮嘱

特别提醒一下，文中的阿姨每天用了9克三七粉，胆子有点大，大家平时每天用3克就够了。

顺义的穆阿姨给主持人王宁来信：

“原来我坐到沙发上起不来，要起来就要两手扶着茶几才能站起来，我听了罗大伦博士讲了三七的用法和作用及疗效后，我就去买了回来吃了，效果很好，我能站起来也不用扶也不太痛，我非常高兴，我在这里说一声，谢谢你们。”

这些消息都让我很开心。不过最后我还是要提醒大家，要想用三七粉保健身体，一定要找附近的医生，帮助看一下是否有瘀血的指征，如果有，再服用，在医生的监督下服用才最妥帖。

4.三七到底有多神奇：“直如神龙变化，莫可端倪”

张锡纯说三七的功能是“直如神龙变化，莫可端倪”，意思是三七的药用价值，简直太神妙了，像神龙一样，无法总结到底有多少种用法。

张锡纯认为：三七“味苦微甘性平”，“善化瘀血，又善止血妄行”。也就是说，三七可以既化瘀，又止血，同时进行。

有时候我们止血后，会有瘀血留在身体里，一段时间后身体不是这儿疼就是那儿疼，这是留下病根了。但如果你用了三七这味药，瘀血就会慢慢化没了。

三七到底有多神奇，连张锡纯自己病了，也会用三七治疗。

一天晚上天热，张锡纯睡觉的时候没拉窗帘，窗户开了道缝儿

（睡觉时窗户要么大开，要么全都关上，留一道缝儿是最危险的，容易中风）。当时，他是左侧卧，左边脸贴在这床上，右边脸露在外边，结果，早晨起来右边就脸肿了。睡觉时张锡纯自己分析是受了风才肿的，就用了疏风、外散的药，但是，肿没见消，反而更严重了，于是又给自己开了个疏风、解毒、通络的方子喝，也没见效。最后疼到晚上睡觉都睡不着了，这时，他想起三七这味药了，遂用两钱（即6克）三七，弄成粉末，拿水冲服。不一会儿，疼痛感慢慢消失，他觉得这事有门儿了，就接着服用，三天，脸肿就消了。

这就是三七活血，消肿化瘀的神奇功能。

经历了这个事以后，张锡纯感慨说：三七的变化，像神龙一样，我怎么琢磨都琢磨不完，太神奇了。

现在很多人，常说自己身上这儿有肿块，那儿有肿块，莫名其妙的

块，会有各种现代医学说的炎症出现，这时候，单纯用解毒的药不好使，而如果用三七，就能够把经络通开，帮助身体激活自身强大的修复能力，就能把这个肿块给散开了。

还有一个故事，是张锡纯到天津以后发生的。

一天，张锡纯的表侄的环跳穴肿起一块，大如巴掌，按之微微发硬，皮色不变，后来开始觉得肿的地方骨头痛，日益加重，拖了三个月。当张锡纯知道后，认为是骨缝中有瘀血，于是每日用三七细末三钱，分作两次服用，服用到第三天的时候，表侄的骨头已经不痛了，又用了几日，其穴位外的皮色渐渐变红，然后，结出来一个疮。这个时候张锡纯又用治疗疮痈的药物，十余天后，疮彻底出透，痊愈。

延伸阅读：张锡纯为什么用药真如神

张锡纯为什么是名医，因为他对中药的领悟特别深，他除了擅长开方子，还熟知本草的药性。

他在早年的时候就钻研本草，尤其对中医关于本草的最早一部著作——《神农本草经》研究颇深。在这本书里，他发掘了好多我们后代中医不知道的，或者忘了的这些功用。因为有了这门功夫，他经常用一味药去治病，用来用去就知道了这味药能治什么病，需用多大量。因此，张锡纯的组方非常精妙，对每一味药的使用就像一位高明的大将派遣自己的士兵一样，调度有方、主次有度，所以他的临床效果很好。

4 大病之后，元气大伤，吃山萸肉恢复

生气之后，身体某处疼痛难忍；大病之后，“阳气欲脱”；濒危之际，“神气顿散”。针对这些，山茱萸肉都能发挥它的功效，补益元气。

有一天，我特别到药店去问山茱萸肉的价格，结果发现竟然降价了，在我的印象中，这个药非常贵，这让我喜出望外。在什么都涨价的今天，居然有降价的东西，而且还真是好东西。

1.生气之后，身体某处疼痛难忍，用山茱萸肉熬水喝

张锡纯邻居村子的周某，三十多岁，大怒之后，开始渐渐觉得腿疼，而且一天比一天疼得厉害。两个月后，卧床不起，不能转动，用了许多疏肝理气的药物，病情却越来越重。张锡纯来看后，诊得脉左部微弱异常，患者觉得疼的地方热，张锡纯分析这是怒伤肝，肝经气血受伤，所以脉弱，气血郁则热的症状，于是用山茱萸肉一两（50克），加入一些通经活络的药物，结果十副药以后，痊愈。步履如常。

张锡纯的心得：山茱萸肉可以治疗肝虚引起的肢体疼痛。

很多人在生气以后，身体会莫名其妙地疼痛，就在某个地方，却不知道为什么痛，怎么治疗都不好，这是需要引起注意的。

产生这种情况的原因有很多，其中要注意是不是因为肝经受伤引起的。因为肝主疏泄，如果肝经受伤不足，无力疏泄，就会形成郁滞，引起疼痛；尤其是肝主筋，很多筋产生的问题，都可以从肝经那里找到答案。

我有个朋友，大腿里面疼，不知道为什么，被当作风湿治了很久，舒筋通络的药吃了不少，没有任何效果。后来她找到我，诊脉微弦无力，我问她病的起因，才知道是某次生气过后开始的。我当时心里就

想，这不是和张锡纯论述的一模一样吗！于是，告诉她先用一个简单的方子治疗。

配方：山萸肉30克（每次）。

用法：熬水喝。

服用后，她的腿疼就慢慢地减轻了，这个时候，又配合了原来她服用的舒筋通络的药物，很快就痊愈了。

张锡纯，对药物真是细心体悟，很多古书中记载过的用法，后世都已经遗忘了，他又给发掘了出来，有的还是古书中没有的，如果每个中医都能这样，那该多好啊。

所以，平时我在遇到肝血不足之人的时候，也常常建议他们服用点山萸肉。

比如，有的人因为肝血不足，导致失眠，躺在床上，睡不着，或者是半夜醒来，然后再也无法入睡，因为中医认为半夜11点，到第二天的凌晨1点钟，也就是子时，是属于胆经当令的，而凌晨1点到3点，也就是丑时，是肝经当令的，很多人会在夜半一两点钟醒来，其实往往与肝胆经的失调有关。对于这种情况，除了有的人有肝胆之火，要泻火之外，如果是因为肝血不足所致，我往往会请他去药店，买炒酸枣仁粉、山萸肉。

配方：山萸肉6克、五味子3克、炒酸枣仁粉3克（每次）。

用法：用山萸肉6克、五味子3克煮水二十分钟，然后，用这个山萸肉水，冲服炒酸枣仁粉3克，每天晚上服用一次。

这是一个食疗的方子，对于滋养肝血非常有效。曾经有一位企业家，晚上难以入睡，怎么调理都不见效，正好看到我的电视节目里面介绍这个简便的方法，结果居然当夜见效，睡得很好，他就千方百计找到我，见到我说：“罗博士，我找到您，就是为了告诉您这个好消息。”

后来，我与他沟通，发现他是因为经营企业过度劳累，导致的身体失调，所以一直劝他改变，从这开始，这位企业家开始重视健康，后来我有一次遇到他，他说最近正办养生班呢，我问他什么养生班？他说：“我把我的父母，哥哥姐姐，家族里面的长辈，所有的亲属都组织起来，然后请医学专家来讲课，这就是我的养生班。”

我听了很开心，用健康回报族人，也是一件好事啊。

还有一种特殊的情况，就是平时人们养生，有的时候会敲打胆经，用来疏通肝胆之气，这是一个非常好的方法，很多人受益。但是，如果肝胆之血不足之人，在敲打后，往往会出现失眠的情况，曾经有位网友在网络上向我求助，说自己在敲打胆经后，出现了严重的失眠，怎么调理都不见效，怎么办呢？我看了以后，判断这就是肝胆之血不足引起的，于是就请他用9克山萸肉熬水当茶喝，每天喝两次，结果，没有几天，这个网友留言，他的失眠情况已经消失了。这也是肝胆之血变得充足的缘故。

2.大病之后，“阳气欲脱”，用山萸肉、人参起死回生

民国时期，有一个少年，“素伤烟色”（不但吸鸦片，还沉溺于美色）。因此，身体底子一直都很差。

一次患了感冒之后，医生给他开了解表的方子，稍有好转，一天后却突然开始浑身出冷汗，心里怔忡异常，像是气息马上就要断了似的。这下可把家人吓坏了，连忙去请张锡纯看病。

张锡纯来了以后，照例诊脉，诊得的脉象是双手浮弱（张锡纯诊脉分左右手，区别于传统中医分寸关尺，后发展成中医里的一个派别）、无根。

诊完后，张锡纯就明白了，这是虚证，是大病之后，身体没有复原，气虚欲脱的症状。怎么办？必须使用收敛之药，同时补气。

张锡纯对患者家属说：“这个病确实很难治，但是如果能够买到一味药，则可转危为安。”

什么药？张锡纯说：“山萸肉四两，人参五钱，就可以了。”

药买来后，张锡纯忙用二两（100克）山萸肉煎汤，给患者服用，服用后，患者心气定了，汗也止住了，气也能上来了。接着，张锡纯用剩下的二两山萸肉煎汤，把人参切成小块，用汤药送服人参块。服完以后，患者的症状全部消失。

山萸肉就是山茱萸这种植物的果实肉，是一味补肝的药物，酸酸甜甜的，过去认为酸收补肝，能滋补肝肾。但是，张锡纯却能从《神农本草经》里面看到山萸肉可以治疗“寒热”症，从中悟出这是肝经虚极的寒热现象。日后凡是遇到患者阳气欲脱的情况，张锡纯会用大剂量的山萸

肉收敛阳气，从而达到“起死回生”的效果。

张锡纯认为：山萸肉味酸性温，大能收敛元气，振作精神，固涩滑脱。收敛之中兼具条畅之性，故又通利九窍，流通血脉，治肝虚自汗，肝虚胁疼腰疼，肝虚内风萌动。

3.濒危之际，用山萸肉、生山药救命

古时有一个孕妇，一天突然患了上吐下泻的传染性疾病，持续了一个昼夜后，症状虽然减轻些了，但却流产了。

当时，患者的情况是“神气顿散，心摇摇似不能支持”，家人急忙派人去请张锡纯。

等张锡纯到了患者的家里，这个妇女的状态已经濒危，“殒服在身”，家属已经觉得不用治疗了。张锡纯急了，说：“一息犹存，即可挽回。”诊脉，脉象是“若有若无，气息奄奄，呼之不应”。

这个时候，买药已经来不及了，正好，这家的邻居是张锡纯的表兄，叫刘玉珍。张锡纯曾经给他看过病，开的方子里面有山萸肉。张锡纯就问，药还有没服用的吗？正好剩了一些，于是从那些药里面捡出了大约六钱的山萸肉，熬汤后，给患者服下去，马上，患者就有了反应，呼唤她能回答了，呼吸也开始明显了。张锡纯马上让患者家属去买山萸肉二两（100克），生山药二两（100克）。药买回来了。张锡纯把药全部放入锅里，熬了一大碗，然后一点点给患者灌下去。结果，患者的神气马上就恢复了。

此时，张锡纯叮嘱患者家属，每天用生山药一两（50克）熬粥喝，以此善后。就这样，这个妇女算是救过来了。

在这个医案里面，张锡纯巧妙地运用山萸肉可以收敛元气的功能，救人于危急。

在病危的时候，人的元气欲脱，大汗淋漓，尤其是心肝之气极虚，这个时候，用山萸肉，可以固脱救逆。这点以前古人注意的不够，是张

锡纯通过实践得来的经验，但是现代注意的人也少了，大家都把精力放在附子和人参上了，实际山萸肉是很有作用的。

李可老中医在治疗危急重症的时候，就常用山萸肉。现代人常推崇附子和人参。但如果仔细区分会发现，附子振奋肾中阳气，人参振奋心肺的阳气，山萸肉的作用主要在肝肾二经，兼入心经，它收敛的作用会更强一些。山萸肉和山药，都是平常之药，都是药食同源之品。但通过张锡纯的运用，愣是给变成了治疗危重病症的大药，这正是：药虽平常，但经妙手，天壤之别！

5 耗神太多，身心太累，喝“炙甘草汤”防止心脏“偷停”

早搏一般被认为不会危及生命，也没有什么特效的药物，所以容易被大家忽视，但只有真正经历过早搏的人才知道那种濒临死亡的感觉。经方“炙甘草汤”就能有效缓解这个症状。

我刚开始学习中医时，很用功，非常劳累，加上还有其他的事儿，就搞得自己患了一种病，叫早搏。当时，我感觉心脏每跳动六七下的时候，就要停一下，像是自己的心里空了一下似的，或者是心脏空转了一下，很恐怖，甚至有的时候还有濒临死亡的感觉，简直是惶惶不可终日。

那个时候，才知道健康的重要。我心里想，如果我的宝贝心脏连着停几下，我是不是就要和这个世界告别了？有几次，我心脏突然偷停，只好蹲坐在路边，望着熙熙攘攘的人群，心里想：可能要和大家告别了吧？我没敢告诉父母，自己去了我们那里最好的医院的心内科，检查后就是不知道是什么原因，医生对我说：“就按照心肌炎来治疗吧！”这话让我很狐疑，什么叫“就按照心肌炎来治疗”呢？

但是也没有别的办法，就按照医生说的来治吧，于是，吃了医生给我开的一些调整神经的药，结果毫无效果。就这样，治疗了检查，检查了治疗，大约几个星期过去了，还是没有办法。很多年以后，有一次，我和某大医院该领域的专家吃饭，就谈论这个问题，他说：“我们西医认为这个情况一般不会危及生命，西药也没有什么特效的药物，所以基本可以不用治疗。”

学习中医之后，我渐渐明白了，早搏只是一个结果，是一个表象，让结果消失是小事儿，而身体恢复正常才是重要的，而如何让这个结果消失，这是中医的优势。

《伤寒论》里面说：“脉结代、心动悸，炙甘草汤主之。”

其实，这个“心动悸”就是我当时的感受。那什么是“脉结代”？这是两种脉象，结脉，意思是跳动缓慢，同时经常停止一下的；代脉是跳动得快，同时经常停止一下的。总之，只要是经常偷停的，张仲景就用这个“炙甘草汤”来调理。

我记得当时翻书看到这一段时心想：“这能行吗？这么古老的方子，东汉时候的，现在还能用吗？”

可是，没办法啊，当时最好的医院已经没有办法了，我只好硬着头皮，抱着试一试的心态，按照书里的吩咐，去抓了药。

这是我第一次开方子，完全是按照书上来的，这个方子张仲景让兑入清酒熬药，我就放入黄酒，让放入生姜大枣，我就准备了生姜大枣，张仲景特别嘱咐，大枣要掰开，我就认真掰开（这点一定要记住，张仲景的嘱咐都是有道理的，以后我会详细讲述的），去药店的时候，还为了人参是红参还是白参研究了半天，最后决定是红参。我按照张仲景的方法熬药，熬好了，入口还很甜，味道不错，就喝了半副。

这也是我第一次喝自己开的中药，心中忐忑，但是，因为心脏还在不争气地偷停，就硬着头皮喝了。

当时是傍晚时候喝的，当天晚上，早搏就消失了大半，只是偶而还有几下。等到第二天再喝了剩下的，早搏就消失了。以后我又喝了几副，就再也没有出现过早搏了。

我当时那个兴奋啊，原来中医如此的有用啊！可是，我大惑不解的是：为什么这么有用的东西，老百姓不知道呢？医院门口那么多的患者，为什么都不知道呢？

于是，我带着方子，又去了那家医院，找到了给我看病的医生

（我想我当时挺好事儿的，年轻嘛），然后趾高气扬地告诉她，我自己两副药就治疗好了，当时医生很困惑，问我怎么治的？我说：用一个中医方子，叫“炙甘草汤”。

结果，她听谐音了，估计她以为是“治肝什么什么汤”，就问我：“治肝？你肝也有问题吗？”

走出诊室的时候，望着长长的患者队伍，我心里想，这里面估计得有多少人可以用这个方子治好啊！

从此，我对中医真正的树立了信心，从那开始，我才算是发誓要努力学习中医了。

1.我们的心脏为什么会“偷停”

原来，中医认为，心脏之所以会出现偷停，是因为心脏营养不足，用中医的术语说，是气阴两虚，气虚了，无力推动心脏的跳动；阴血亏了，心脏当然会空转，这气阴两虚同时出现，则一定会麻烦多多的。

而产生气阴两虚的原因有两点：

（1）外邪伤身

比如患了外感，会导致身体为了抵抗外邪，气血耗伤，消耗了能量，而且外邪往往会直接攻入心经，损伤心经气血。在西医看来，这就是病毒性心肌炎一类的疾病。

张仲景在《伤寒论》里面写道：“伤寒，脉结代，心动悸，炙甘草汤主之。”其中的“伤寒”两个字，就意味着在有外感的情况下，会出现这种问题。这就是为什么“炙甘草汤”治疗心肌炎效果不错的原因。

（2）劳神导致的心血耗伤

现在很多人都劳神，学习、工作、生活压力巨大，心血耗伤，弄不

好就导致心脏偷停。我遇到的这种情况比较多，这是现代人的通病。

怎么办呢？中医认为，只要给心脏补足气血，让心得到滋养，滋养足了，就不会出问题了。

其实，让心脏“偷停”消失是小事儿，因为这是表面现象，心得到滋养才是大事儿，这是根。中医为什么说治病要求本呢？就是这个意思。

延伸阅读：“炙甘草汤”到底神奇在哪



这个方子具体的作用是：益气滋阴，通阳复脉。

主治范围：气阴两虚，心脉失养证。脉结代，心动悸，虚羸少气，舌光少苔，或质干而瘦小者。

这个方子里面，生地黄滋阴养血，《名医别录》谓地黄：“补五脏内伤不足，通血脉，益气力”。“炙甘草”是主要的药物，方子的名字就是以此来起的，因为“炙甘草”有通心脉的作用。配伍人参、大枣益心气，补脾气，以资气血生化之源；方子里面的阿胶、麦冬、火麻仁滋阴，养心血，充血脉，共为臣药。

原来大家都以为火麻仁在这里面是润燥的，通大便，因为火麻仁有通便的作用，很多古代的医家都是这么认为的，有的人甚至认为这个火麻仁可以去掉。后来我偶然看美国人的科研报告，结果发现美国人也在研究火麻仁，他们研究的结果显示，火麻

仁有修复受损的心肌细胞的作用。

这下就全明白了，为什么这个方子里面用火麻仁，为什么它可以治疗心肌炎，因为它有这个作用，我看到这个报告后，才明白我们的老祖宗早就知道它是治疗心脏用的，所以在这个方子里面加入了，意味深长啊，是我们后人不得要领，反而认为它只会通大便润肠了。

同时，方子里面佐以桂枝、生姜辛行温通，温心阳，通血脉，诸厚味滋腻之品得姜、桂则滋而不腻。用法中加清酒煎服，以清酒辛热，可温通血脉，以行药力，是为使药。

这个清酒我们现在用黄酒就可以，我一般每次加入几茶匙，熬了以后，一点酒味都没有，但是通络的药性留在药汤里了。

诸药合用，滋而不腻，温而不燥，使气血充足，阴阳调和，则心动悸、脉结代，皆得其平。

这个方子的“阴阳”还可以根据情况增减。

我曾经在书中写过这样一个医例。一位朋友的老母亲，八十多岁了，突然心脏病发作，夜里尤其厉害，在当地请了很多医生治疗，却没有任何效果，家人都绝望了。这时候，我这位朋友知道我非常忙，不好意思打扰我，就做了一件让我非常紧张的事，大家千万不要这样做——因为我书里写过“炙甘草汤”，她就反复对照自己母亲的病情，认定是这个情况，就给母亲试着服用一下。服用一剂后，立刻转危为安，连着服用十四天，基本恢复健康。

那么，我为什么紧张呢？因为，在第十五天，她的母亲突然夜里再次发病，非常严重，大家惊慌失措。没有办法，她才打电话告诉我这件事。

我当时就批评了她，我在书里写的方子，只是提供一个思路，这是我的经验，但每个患者的情况会有不同，一定要在当地医生的指导下使用。这次虽然幸运，因为她判断正确，如果判断错了就糟糕了，大家千万不能这样做。

后来，我通过她转述的情况来分析。她母亲发病最大的特点，就是夜里发作得重，这样我大致就清楚了。有的疾病虽然很复杂、很严重，但我们只要从阴阳两个方面去分析，就能清晰地抓住症结。

我们身体内的阴阳二气，在白天和晚上是有不同分工的，白天阳气用事，夜里，则是阴气用事。一个阳气虚的人，在白天的时候会好一些，因为白天自然界阳气旺盛，我们体内的阳气虽然弱，但是借助外界阳气的帮助（比如阳光），还能和体内的阴气抗衡，暂时达到阴阳平衡。比如阳气不足的人，白天晒一晒太阳，也会觉得像没病似的，因为阴阳暂时平衡了。但是到了夜里，自然界的阳气都收藏起来了，四周都

变凉了，这个时候阳气不足的人，就很容易出问题，因为他体内的阳气很难与旺盛的阴气抗衡。

分析了这些情况，我就明白这位朋友的老母亲一定是阳气不足，才会导致夜里心脏病发作。“炙甘草汤”是滋养心脏的方子，其中阿胶、麦冬、生地等是滋阴的药；桂枝、人参、黄酒、生姜等是温阳的药，这是一个双向调节的方子，所以前十四天的调理使老太太的心脏恢复了。

那么，为什么第十五天又出现问题了呢？是什么影响了老太太的阳气呢？我想了想，莫非是天气的因素？于是问朋友是不是家里的天气突然变化了？她非常吃惊地问我：“您怎么知道啊？那天天气确实突然冷了。”

医者治病的时候，要考虑的不仅仅是患者自身的情况，还要考虑更多的东西，除了从五运六气等方面考虑，更要注重当时、当地的气候情况。正因为当时天气突然变冷，寒邪比较盛，侵袭到了老人的阳气，这样，她体内本来刚刚实现的阴阳平衡状态，又被打破了，才又出现病情发作的情况。

阳气一虚，体内的水湿就开始泛滥，这就像阴天时我们四周水气重一样。我们的心脏属火，火微弱了，水气就容易泛滥，蒙蔽心窍，心脏自然就出问题了。怎么办呢？我的方法非常简单，把“炙甘草汤”中温阳药物的剂量加大就行了。

我告诉她，把方子里的桂枝变成12克（原来是6克），人参变成12克（原来是6克），再加入茯苓12克来祛湿。大家看看，张仲景的方子就是这么奇妙，它像一个跷跷板，调阴阳的药物都有，要想保持跷跷板的平衡，就看我们怎么巧妙使用了——阴气盛了，我们就增加温阳药的分量；如果是阳气盛了，我们就增加滋阴药的分量。

结果，这个方子服下去以后，老人再次转危为安。后来我又问过这位朋友母亲的情况，一直很稳定。

我这位朋友转述她母亲的话：“一定要把罗先生的名字告诉我，我会永远记住这个名字的！”这是让我最感动的一句话，我给朋友们帮忙，是不求任何回报的。对我来说，最好的回报，就是他们或者他们的家人恢复健康后发自内心的感谢。

而且，我深深地觉得，是我的这位朋友的孝心感动了天地，才有此回报。在最危急的时候，能够力挽狂澜的，一定是我们心中最精纯的那颗孝心，没有比这个更能令天地动容的了。

2.经方的起源：最早应该是为贵族备制的，然后才推广至民间

《黄帝内经》里面，有这样的话：五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充，等等。大家一直认为这是营养学的内容，讲我们吃什么好的，其实，是没有明白里面真正的道理。

陶弘景的《辅行诀》里面说：“经云：毒药攻邪，五菜为充，五果为助，五谷为养，五畜为益，尔乃大汤之设。”

什么意思，原来，在最早的中医方剂的书《伊尹汤液》里面，很多方子叫“大汤”，意思是正式的方子，这是中药方的最早形态，非常正式、正规，每个方子非常讲究。

方子里面用药物来治病，这叫“毒药攻邪”。同时，用其他的食物来辅助药物，行药力、护正气，每个方子里面必须要用到菜、谷、果、肉来起作用，比如“炙甘草汤”，我认为它一定是《伊尹汤液》里面的方子，因为它就有大汤的建制，比如，菜是生姜、谷是清酒（是谷物酿制的）、果是大枣、畜是阿胶（动物皮熬制的）。

讲到这，大家该恍然大悟了，这就是《黄帝内经》里面的“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”这个话的内涵，这是说开方子要用的方法。

中医，在最初的时候是十分辉煌的，那些方子开得如此的精致，大家想想吧，这是多么的炫目，每个方子，都有药物来治病，然后蔬菜、谷物、果实、肉类来配合辅助药力，补足正气，每个方子都整整齐齐，建制完备，这就是我们中医最早的方子啊，如此的灿烂！

但是，非常遗憾，这些方子大多丢失了，《伊尹汤液》有三百六十方，我们现在知道的没有几个了。很多内容现在大家都不会了，退化了，没有这种开方的思路了。一听到一个药方里面要有菜、肉、谷、果，估计很多人会很惊讶，简直闻所未闻。

很多人问我，为什么中医开始的时候那么灿烂辉煌？我说，你们自己想想看，如此精致的方子，是给老百姓服用的吗？不是，这绝对是当时给王宫贵族用的，绝对不是“劳动人民在劳动中总结出来的”。

想想看，每个方子，会用到菜、果、谷、肉来进行充助养益，这简直是考虑到极致了。所以，我猜想这应该是当时的王宫贵族，动用了大量的人力物力所创制，时间应该完成于奴隶制社会，所以，后世凭个人的力量是没法追赶的。

这就是为什么很多中医古代的经典，会用诸如黄帝、神农、伊尹等王者的名字命名。这样的方子，被张仲景保留了下来，真的是效果非凡，从我给自己吃好了以后，到自己的家人出现此类问题，服用此方都是立刻解决问题。如果朋友们有心脏早搏的问题，并且是气阴两虚这种证型的，可以使用“炙甘草汤”来调理，但是需要找个中医，帮助分析一下。

6 长期失眠老得快，用“柴胡加龙骨牡蛎汤”加味来泡脚

适应症：主治肝气不舒导致的严重失眠、两胁胀痛。

有一次，一位企业家找到我，说他夫人自春节后出现一个病症：左侧腹部疼痛，牵连后腰。起初怀疑是附件炎，然后怀疑是肠道粘连，去北京协和医院做了检查，最后给出的结论是，没有器质性病变，继续观察。

他说检查了这么久，一来，没有查出原因，二来，夫人还一直被病痛折磨，他担心夫人的身体会有什么问题，所以，希望我能给出一个好的方法来调理。我当时分析：左侧腹部，在中医里面也是肝经所司的部位，再结合其他症状，判断这是因为情绪问题引起的“肝气不舒”，于是建议她使用张仲景的一个经典方子“柴胡加龙骨牡蛎汤”加味。用这个方子每天泡脚，对舒肝理气有非常好的效果。

果然，过了三天，他夫人来电话，非常兴奋地告诉我：“疼痛没有了，关键是睡眠变得非常非常好，不再失眠了！太好了！”当时我正在坐高铁，线路不好，电话到一半的时候断了，结果她马上又打了过来，接着告诉我这个好消息，一再向我强调一直状态不佳的睡眠改善了，感觉非常开心。

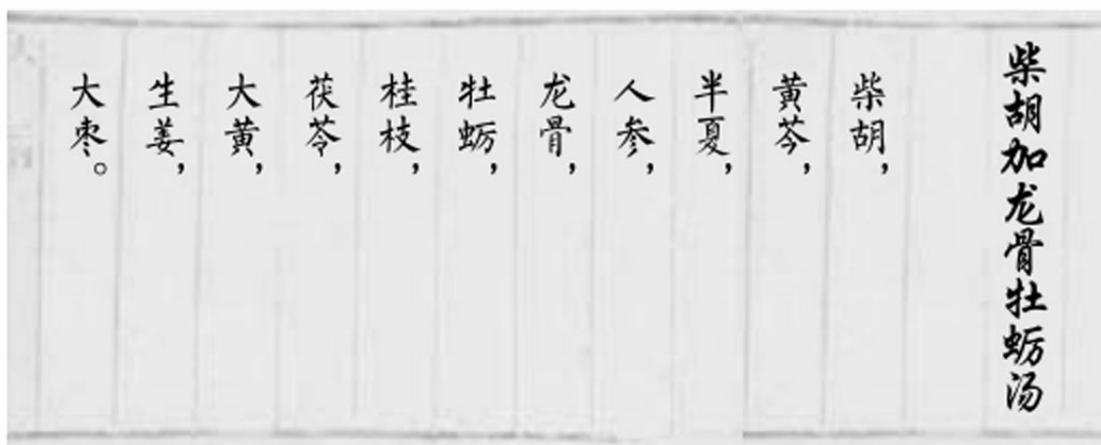
用这个方子调理好的例子非常多，比如：曾经有位长江商学院EMBA的学员，听我讲课后突然找到我，说有位在新疆的朋友，他妻子常年失眠，半年没有睡觉了（这当然不可能，因为人如果不睡觉，不出几天就该崩溃了。很多失眠患者声称自己几天未睡觉，医学专家对他们进行过仪器检测，发现其实他们都不同程度地睡眠过，只是他们没有任何记忆而已）。

这对夫妻从乌鲁木齐直接飞来找我，见面后，我判断她的失眠是由于情绪不好而引起的，她当时极力否认，说生活无忧，怎么会情绪不好。但是我相信自己的判断。最后开的也是“柴胡加龙骨牡蛎汤”加味，让她回去泡脚。

回去用了五天，这位女士已经可以每天睡眠五个小时了。后来又过了大约十天，她来电话说已经彻底痊愈了，特别强调，是真的痊愈了。

“柴胡加龙骨牡蛎汤”加味方有什么奥秘呢？

首先我们来看看这个方子的大致组成：



这个方子是“小柴胡汤”加味而成，专门调理少阳不和，肝胆失调，气火交郁，心神被扰。

“柴胡加龙骨牡蛎汤”加味调理的是：少阳病之胸满、烦惊、谵语、小便不利等症。这方子里面，“小柴胡汤”和解少阳之邪；龙骨、牡蛎镇惊潜阳，起到收纳心神的作用，桂枝通阳化气，疏解肝郁；茯苓泻三焦之水，补脾安定中焦；大黄泻内结之热。

这个方子我用来做什么呢？主要是疏解不良情绪导致的肝郁，也就是说，主要用来调节情志失调的。

之所以用这个方子，是我当年在看伤寒医案的时候，发现这个方子的病例很多，都是用来调理神智尤其是情绪失控等问题的。我当时想，现代人岂不是人人如此？于是慢慢探索，最终确立了一个大概的加减思路，把方子做了调整。

配方：柴胡6克、黄芩6克、法半夏6克、党参6克、炙甘草6克、茯苓30克、煅龙骨30克、煅牡蛎30克、珍珠母30克、桂枝6克、郁金6克、远志6克、香附6克、生地6克、白芍6克。

用法：

1.熬四十分钟，然后将药汁分成两份，早晚兑入温水，泡脚，每次二十分钟，水温不要太热，水淹过脚面就可以了。

2.有些身体失调严重的，口服和泡脚相结合效果更好，但是如果想要配合口服，一定要请当地医生根据自己的体质稍作加减才行。口服一般要加上生姜和大枣，我推荐生姜3片，大枣12枚（掰开）。

3.有的人肝火明显，要加上丹皮6克、炒栀子6克。

4.如果失眠严重，晚上除了用此方泡脚，可以加服：山萸肉6克、五味子3克，熬水，用此水冲服炒酸枣仁粉3克。每晚服用一次即可，养肝血、安心神。

罗博士叮嘱

孕妇忌用。

一般情况下，如果确实是因肝气不舒而引起的失眠，泡脚后会有明显感觉，容易睡觉。但是，这个方子确实不是安眠的，它的主要作用是疏肝安神。睡眠转好，只是一个结果而已。

那么为什么要泡脚呢？现代人脾胃虚弱，如果让药物通过皮肤吸收，进入经络，效果更好，大家也更容易接受，很多老人本来就每天泡脚，如果有了这个方子，应该更容易调理。

这个方子，我建议只要是情绪不好引起的身体问题，除了及时去医院治疗现在的疾病，空闲时间，都可以用这个方子在家里泡脚，辅助调理一下。

事实上，越来越多的各种身体失调，我只要找到情绪不佳的影子在里面，就都建议大家用这个方子泡脚，效果往往出人意料地好。

延伸阅读：情绪问题会导致身体出现什么毛病

很多人的身体问题，现在看似与情绪无关，但是仔细询问，都可以找到几年前的什么情绪郁结，虽然现在觉得情绪没有问题了，但是身体却一直没有调整过来。

这种情况，中医会通过身体的症状来分析，身体是否仍然有郁结，我觉得基本的症状有以下几点：

- 1.口苦、口干；
- 2.眩晕；
- 3.胃口不好，有忽冷忽热的感觉；
- 4.心烦，容易发火、容易生闷气；
- 5.有恶心反胃的感觉，甚至呕吐；
- 6.胸闷心悸、肋骨两边有胀痛的地方；
- 7.失眠多梦；

8.舌头的形状往往是尖尖的（正常的舌头伸出来，应该是椭圆形的，这种人舌头一伸出来，往往是一个尖尖的状态，又尖又长）。

这些症状里面，您对上的越多，说明郁结越严重。

我常常说，现代人的身体失调，我所见到的，大约百分之八十的人是由情绪不佳导致的，各种郁闷、焦虑、紧张等情绪，让我们肝气不舒、情绪不佳。所以，我到各地去讲课，基本上都向大家介绍这个方子。

现在，医院每天都有很多的疑难杂症患者，他们的病症可能病因不明、检查无果，缺乏治疗思路。此时，我建议医者从情绪的角度去考虑，我所了解的情况是，大多数人的病是因为不良情绪引起的，疾病症状看似与情绪无关，但是追根溯源，会发现二者互为表里，相互联系。从这个角度考虑，可能会有新的突破。

最后，我想告诉大家的是：这样的方子，我们不能用一辈子，一般情况就见效一时而已，您不能靠每天泡脚泡一辈子才能幸福吧？真正调理我们身体的，是我们良好的心态，是我们与人为善的修行，只要我们处处与人为善，心怀慈悲，就能心态开朗、气血通调。

所以，真正让自己健康的不是草药，而是心药，这个药，就在您自己的心里，就

是慈悲心，就是一颗时时温暖的与人为善之心。

7 身体血液不足，用“玉灵膏”补

蹲下猛地站起来，眼前会瞬间变黑；面色无华；容易失眠、健忘、疲劳、头晕、心悸；有黏膜的部分（如指甲肉、嘴唇、眼睑等）颜色较浅，总是惨白，这都是血虚的症状，可以用“玉灵膏”来补。

您有过这样的经历吗？蹲在地上两分钟，猛地站起来，眼前瞬间变黑一下？如果有，那您多半是血虚。

在古代医家的医案书里面，我最早看的是清朝王孟英的医案，所以在央视讲《百家讲坛》的时候，第一个讲了王孟英，而且，在故事里面，我介绍了王孟英的一个方子——用龙眼肉制成的“玉灵膏”。

“玉灵膏”是做什么用的呢？补血！现在，血虚的人非常多。所谓血虚，就是血液不足，与西医的贫血有范围交叉的地方，比如血虚，去检查可能还未必贫血，但是，贫血，则一定血虚严重。

1.如何判断自己是否血液不足（血虚）

（1）面色无华，脸色总是没有那种红润的感觉。

（2）容易失眠。这叫血不养心，所以会失眠，现代社会，因血虚失眠的情况比较多。

（3）容易健忘。刚刚见过的人，转眼就忘了别人的名字，这也是血不养心的缘故。

（4）有黏膜的部分颜色浅。比如，指甲肉的颜色、嘴唇的颜色、眼睑的颜色等，总是惨白。

（5）容易疲劳。比如女性都喜欢逛街，但是血虚的女性逛街，会特别累，“骨头架子像要散了一样”。而且，在疲劳的时候容易心悸，心脏无力地乱跳，容易头晕。

（6）夏天的时候，手脚是热的，而到了冬天，手脚立刻冰凉，夏天进入有冷气的房间，也会如此，这是血虚不能濡养四肢的缘故。这样的人会怕冷风，冬天比别人穿的衣服多。

（7）蹲下两分钟，猛地站起来，眼前会瞬间变黑，片刻才能恢复。这往往是气血不足导致的。

（8）舌质淡白，没有红润的感觉。

如果有以上症状，就要考虑自己是否血虚了。

2.我们为什么会血液不足（血虚）：脾胃虚，欲望太多

怎么会有这么多人血虚呢？血虚的原因是什么呢？

（1）脾胃虚弱

中医认为，脾胃吸收了食物的营养物质，将其转化为血液。正所谓“脾胃为后天生化之源”。

可是，现代人因生活方式的不正常，脾胃受伤的时候太多了，然后脾胃受伤了，往往会血虚。

（2）欲望太多

现代人思虑过度，每天都在思考要如何赚钱，公司要如何发展，人际关系要如何安顿，结果损耗心血，导致血虚。

我有一次去一个单位讲课，经理是位老大姐，她听我说完后，觉得太对了，她说她就是心思重，昨晚一夜没睡好，在思考问题。我问她：“思考什么呢？”

她回答：“现在我的女儿在读大学，我昨晚上翻来覆去睡不着，想的就是，她万一将来谈恋爱了，将来结婚了，婚后生了孩子，这个孩子长大了，将来住房问题怎么解决呢？！”

我当时目瞪口呆，不知如何回答。可是，转念一想，我们有多少人，也是这样操心将来的杂事的呢？

确实，我们所操心的事情，或者是过去的，或者是不可能到来的。但是，它们却占据了我們大脑中很大空间，一直在耗伤我们的心血。

3.为家人做“玉灵膏”

王孟英的“玉灵膏”，是一个很好的养血的方子。王孟英说“玉灵膏一名代参膏。自剥好龙眼，盛竹筒或瓷碗内，每肉一两，入白洋糖一钱，素体多火者，再入西洋参片，如糖之数。碗口幂以丝绵一层，日日于饭锅上蒸之，蒸到百次。凡衰羸、老弱，别无痰火，便滑之病者，每以开水瀹服一匙，大补气血，力胜参芪。产妇临盆服之，尤妙。”

这个方子补血力道非常大，寻常的补血之剂不起作用时，这个方子会很快见效。

配方：龙眼肉十份，西洋参一份（吃多少做多少）。

用法：将二者搅拌均匀，放到一个碗里，上锅隔水蒸，蒸到四个小时以上。每天一调羹，开水冲泡服用。

我用这个食疗的方法调理见效的例子非常多，给大家举个例子：北京有位女士，她说自己做什么事情都是无精打采的，每天都感觉非常疲劳，以至于工作都难以胜任了。另外，脸色苍白，怕风，怕冷，头晕，晚上无法正常入睡。去医院，又检查不出任何疾病，这让她很苦恼。

当时她找到我，问我她这是什么病，把我给问住了。

这是什么病？这是一系列症状，如果你把它们当作“病”，失眠是病，可是怕风是什么病呢？如果真的把它们当病，并一个个研究，我相信此生也找不到答案，比如，怕风、怕冷，您去医院挂哪一科？

而我们中医考虑的是，你的体质如何，是血虚的体质，就要先养血，然后，因为血虚而出现的这些症状就会消失，此时人们会说：“瞧，这个病好了。”

所以我当时的回答是：“我也不知道您这是什么病啊，我们先用食

疗的方法，调理一下体质好吗？”

于是，让这位女士吃“玉灵膏”。当时她不相信：“这么简单东西能有效吗？”我说：“试试吧！”结果，仅仅一周多的时间，她所有的症状都消失了。

后来我大力推广这个方子，很多人受益，我觉得，现代人养血的手段太少，特别是女性，因为其特殊的生理结构，一生中失血的机会很多，如果不懂得滋养，就会导致血虚。这样的女性，身体总是不舒服，去医院检查，往往又查不出什么问题，很痛苦。这个方子就可以帮到大家，尤其是生过孩子的女性，往往血虚严重，却找不到有效的方法调养，以至于体质越来越差。而如果用“玉灵膏”来补，效果可如王孟英所言：“产妇临盆服之，尤妙”。

罗博士叮嘱

但是大家记住，怀孕期间不要服用“玉灵膏”，但产后则是最适合服用的，对产后恢复有很好的效果。

4.“玉灵膏”对人的5大好处

（1）提高睡眠质量

根据网友反馈，睡眠得到改善的，大体占了整体反馈中的百分之八十以上。很多人说之前翻来覆去无法入睡，服用“玉灵膏”以后，就能睡得很香了。

那么，为何服用“玉灵膏”可以改善睡眠呢？主要原因是龙眼肉是养血安神的，如果我们血虚，血液不足，会导致血不养心，所以出现睡眠障碍，而龙眼肉养心血、安心神，自然可以使人安睡。

（2）气色好，精力充沛

服用“玉灵膏”以后，很多女士说，自己去单位，同事们都反映气色变好了。这是气血上荣于面的缘故。而且，在面色改善的同时，精力也充沛了。

“一盒快吃完了，感觉睡眠和精神比之前好多了，脸色开始红润。精力充沛啊，没有以前总觉得疲惫的感觉。”

这是正气充足的表现，龙眼肉具有补脾的作用，而西洋参补气，所以这个食疗方具有比较明显的增加正气的作用，这么多的服用者反馈，也正说明了这点。

（3）身体疼痛消失

这恐怕是很多人没有想到的，有的反映自己的腰痛消失了，有的反映月经前的头痛消失了，为何“玉灵膏”还能调理身体疼痛呢？

这要从几年前，我去上海中欧工商管理学院做讲座说起。那时候在休息室，一位老师问我：“罗博士，您说我腿疼是什么问题呢？我治疗

了两年了，都没有效果。”

因为疼痛的原因太多了，我当时也不能立刻判断。于是我就请她伸舌头，一看她舌质淡白，就知道是血虚。当时我心里推断，血液如果在身体里面正常循行，则身体经脉没有问题，如果血液不足，则身体会产生反应，比如拘挛等。而疼痛很可能是一种严重的反应。于是，我就推荐她服用“玉灵膏”。

服用一周后，这位老师给我来了邮件说：“罗博士，神奇吧！我的腿疼全好了！”而我的一位朋友来微信说：“罗老师，我以前问过您的，月经前和月经第一天，我总是特别头疼，您说是肝阳上亢，也没有特别好的方法。我吃了‘玉灵膏’十天后来月经，一点儿也不头疼了，而且以前两胁胀痛的问题也没有了。”

月经前头痛，是一种非常顽固的病症，很多女性受此折磨，确实难以调理。网友的反馈提示我们，如果从养血入手，另辟蹊径，也许会有更好的效果。因为月经来临，会导致身体中的血液处于与平时不同的状态，血虚之人，就会有各种病症。中医认为肝藏血，如果肝血足，肝经得养，那么这些问题就会迎刃而解。

（4）改善便秘

还有服用者反馈，便秘改善了：“我是湿热体质的，您虽然提醒湿热体质不适合吃，但我还是坚持吃了，每天少量的吃，偶尔喝点红豆薏米汤，一感觉舌粗苔黄就停一天，十来天了，多年便秘已有改善，常年三四天才大一次，最近四五天每天一次了，多年很少出汗的我，汗也在正常出了，很欣喜，感觉很奇妙，特反馈于您！”

为何“玉灵膏”与便秘也有关系呢？便秘的原因很多，对于女性而言，有情绪不佳导致的，也有血虚导致的。血虚导致便秘的原因，是体

内血气不足。古人是这么形容的：就像河道里面没有水一样，小船就无法行动了，所以要养血，把河道里面的水加满，船才能走。古人管这种方法叫“增液行舟”。用“玉灵膏”养血，正是达到了这样的效果。

（5）改善月经

也有很多女性反应月经情况改善了：“我很怕冷，例假经常是推迟十几天，每天都感觉没什么精力，吃完‘玉灵膏’，很强烈的感觉没有，但是我的例假没有推迟那么久了，只比上个月的日子晚了两天，这就是效果。‘玉灵膏’是好东西，真的应该推广开来，让更多的人受益！”

养血导致月经状况改善，是意料中的事情，因为女性的经、胎、产等生理状况，无不与血液的状态有关，甚至有这样的说法：女人靠血养。如果血虚，女性的生理活动就会受到影响。现在很多女性处于血虚的状态，月经量不足、推迟，甚至提前闭经者都很多，此时，如果养血，则确实可以令这些女士身体更加健康。

以上（2）（4）（5）中的服用反馈，由微信公众号“宝妹小厨”提供，皆由服用者反馈，我在这里特此感谢，也希望网友们能提供更多信息，我甚至希望有关部门，尤其是医院的营养科，可以用严格的科研规范来做统计，用数据来做研究。因为对于很多身体需要恢复的血虚患者，这个食疗方子无疑是古人给我们的珍贵礼物。

5.服用“玉灵膏”后的副作用比较少

服用“玉灵膏”的副作用比较少，比较小，一例是服用后出现牙龈肿痛，我令其停用。另外一例是服用后出现感冒症状，但是她自己不能确定是否与服用“玉灵膏”有关。

因为副反应的个例太少，无法具体分析，我只是从理论的角度提示有这样的可能。

补正气后会出现感冒的症状，从理论角度分析，这可能是平时正气不足，身体内部有潜藏的邪气。但是自己无力抗邪外出，而一旦开始补正气，则容易出现反应。另外一个原因是体内瘀血较严重，有个别的情况是气机不通畅，导致滋补后会瘀阻，所以局部上火。

有人问，服用“玉灵膏”以后为什么会出汗，因为，中医认为“血汗同源”，血虚之人，一般很难出汗，而在服用“玉灵膏”之后，血液充足了，自然就可以出汗了。

在中医看来，血虚之人（或者因为什么原因出血过多之人）在患外感的时候，正气不足，服用发汗的药物一定要慎重，否则会导致更加严重的血虚。

延伸阅读：古人的经方，值得深思并尊重

有个网友来邮件，说：“罗博士，您说‘玉灵膏’蒸四个小时，可是，王孟英的原文是放在笼屉里面蒸一百次啊，这一百次，一定超过您的四个小时。所以我一算，蒸一百次大约需要四十个小时，于是尝试着蒸了四十个小时，结果发现，龙眼肉不甜了，而且会有两种味道，一种是苦的，一种是酸的，但此时两者的药效极好，吃了不上火，而且立竿见影，我给同事吃了，都觉得睡眠明显改善了！”

这封邮件让我大吃一惊，我之前推广这个方子觉得现代人没有这个耐性蒸几十个

小时，于是简化成四个小时，虽然有效果，但是部分人会上火。

可是，这位朋友说蒸四十个小时后，吃了不上火，药效极好。

后来，我做了尝试，发现果然如此，在蒸过十个小时以后，龙眼肉的甜味就开始去掉，然后会变苦，而药效，却更加有力。

网友的实践让我深省，看来，古人写的东西，真的都是经验之谈，最好不要轻易改动，其中的内容，值得深思并尊重。

8 身体体质太差了，吃点“十全大补丸”补补

现在很多人疲于奔命，身体的气血状态非常不好，这是非常不正常的现象，但他们却以妄为常，说句严重的话，这是在“戕害生命”。此时，对于有的人，仅仅休息是不够的，还需要滋补。

我经常到各地普及健康知识，很多朋友会借这个机会，来向我询问有关健康的问题，这样，我就看到了无数个“健康样本”。说实话，我觉得我们的健康状况是不容乐观的，有的时候我到单位里去，会被大家围住，每个人都是一大堆的身体问题。

这些身体问题归结起来，除了压力大导致的失调之外，还有两种，一种是过剩，吃得太好了，痰湿蓄积（这种人，绝对是不能补的，一般需要清淡饮食，需要放松情绪。我常常对他们说，您最适合的饮食，是萝卜白菜，最需要的生活模式，是去跑步锻炼）。

还有一种人，一看就知道精力明显不足，感觉疲惫不堪，面色无华，声音无力，舌头上面齿痕很重，舌质——舌苔没有覆盖的那部分舌体颜色淡白。这样的人，则需要滋补了。

现在很多白领疲于奔命，身体的气血状态非常不好，这是非常不正常的现象，但他们却以妄为常，把这种不正常，当作正常的事情，说句严重的话，这是在“戕害生命”。此时，可以休息，但是，对于有的人，仅仅休息是不够的，可能还需要滋补。这个时候，会用到一个经典的方子，叫“十全大补汤”或者“十全大补丸”。

中医认为，气和血是人赖以生存的物质基础，如果一个人的先天体质虚弱，或因为后天劳累过度，或病后调养不当，或失血过多等，均可导致气血两虚，引发各类疾病。而如果可以服用此方，就能温补气血，从根本上给以改善。

很多朋友，在服用了我推荐的“十全大补丸”之后，向我反馈感觉精力充沛多了，身体的状态也好多了。

现在，在很多药店都能买到这个中成药，比如同仁堂的“十全大补丸”，直接温水冲服即可，或者按照说明书服用。

另外，这个方子也可以做食疗的配药，比如，我们可以在炖鸡的时候，把药丸加入，可以加一天的服用量，然后煲汤，此时，药物与鸡肉相和，然后可以喝这个鸡汤。

这个食疗方，对手术后的患者，具有恢复气血的作用。这是中医传统的食疗方法，各位可以参考使用。

我是一个非常反对滥补的人，但我现在为什么要推荐这个“十全大补丸”呢？

一方面，很多朋友处于气血不足，身体严重虚弱的疲劳状态，还在坚持工作，引起身体各种失调；另一方面，这个宋代的方子，躺在药店里面睡大觉，人们对它毫不了解，这是多么可惜的事情啊！我们的祖先，已经给我们想出了调理的方法了，我们为何不用呢？我们气息充沛，再精神抖擞地去工作，那该多么好啊！

这让我想起，宋代的一本方书《太平惠民和剂局方》里面的“惠民”两个字，选用的是多么的好啊！中医可以惠民，可以惠及苍生。

罗博士叮嘱

首先是阴虚的情况不可以用，比如舌质很红，舌苔薄或者无苔，脉搏非常快的。这种情况不能服用。

或者有实热，比如外来的热邪炽盛，舌苔黄厚，舌质红的，也是不能服用的。

另外，滋补也必须掌握尺度，不可一味蛮补，这个方子，一吃很久的做法也不可取，需要请医生随时帮助分析是否可以继续吃才好。

还有，孕妇要在医生的指导下才能使用，不要自己轻易用药。

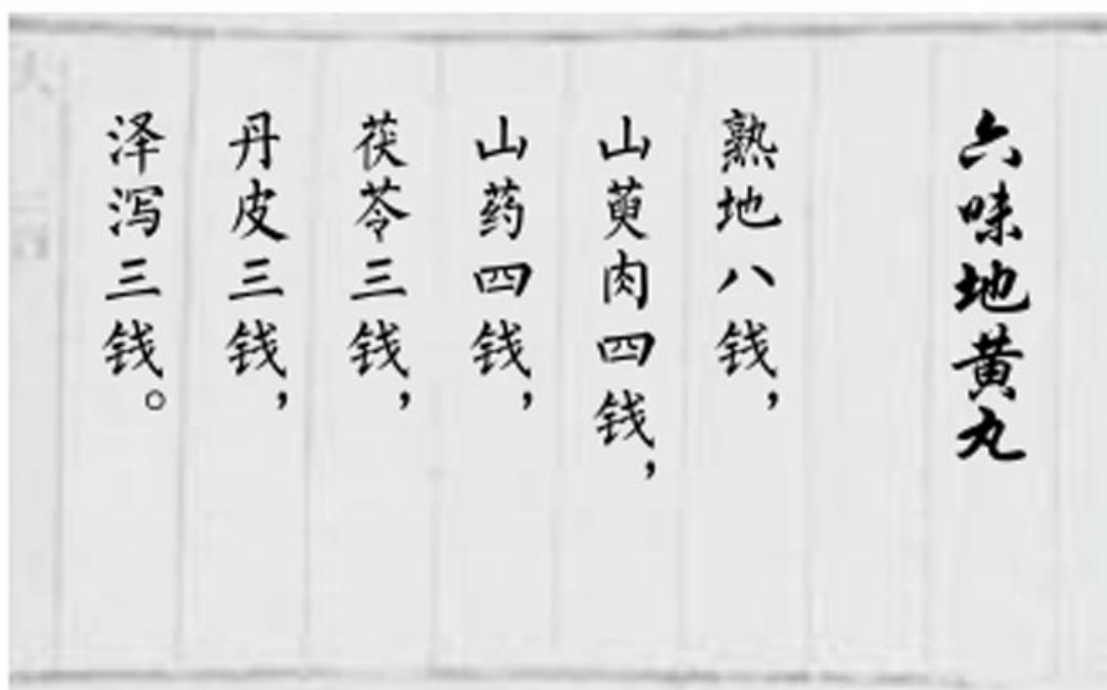
9 “六味地黄丸”肝脾肾全补，主要补肾

如果以后谁跟您说“六味地黄丸”只补肾阴，您一定要告诉他这样说不完全，“六味地黄丸”是补肝脾肾的，只是着重点在补肾而已，它根本上是一个比较全面的调理身体的方药。

在中国，“六味地黄丸”可以说是人尽皆知，尽管名气这么大，可老百姓还是不大清楚到底在什么情况下服用它。

“六味地黄丸”是钱乙创的方子，原本叫“地黄丸”，后来由于使用地黄的方子太多，而这个方子一共有六味药，于是就叫“六味地黄丸”。

古人开方的思路是非常清楚的，讲究君臣佐使，就像打仗一样，要把各位将帅安排得当，兵力部署得恰到好处，这样才能打胜仗，而六味地黄丸恰恰是这方面的典范。



“六味地黄丸”这个方子里每味药的份量的分配是相当讲究的：此比例通常不轻易改变。

这么一看，这个战阵的队列排布就清楚了。首先，大将军是：熟地。它领的兵占八钱之多。这么多的兵力有何作用呢？

熟地是入肾经的，进入肾经后，可以对肾进行营养补充，也就是说，它及时地把粮草饮水等战略补给提供给了肾，这就是它滋补肾阴的作用。

山萸肉和山药，分别是四钱，数量是主将的一半，那么，这二位就是副将了。

中医说：酸味入肝。山萸肉领兵四钱，直入肝经，同时还兼入心经、肾经，这样副将山萸肉带领着队伍进入肝经后，就及时地把粮草送入了这个领地，肝经的运行就正常了，同时心经也得到了补给。

另一个副将是山药，它带的兵也是四钱，味道甘甜。

中医说：甘味入脾。所以它一定是进入了脾经的区域，对那里进行了及时的补给。同时，山药还兼入肺经，所以肺经这个区域也得到了一些战略物资。

按照现在这样，人体的肝、脾、肾三个战区都得到了补养。但是问题出现了，肝脾肾这三个主要战区都发现了问题，肝经战区的回报是说那里尚有部分敌人没有清除，影响了物资的投放，这部分敌人是什么呢？原来是肝火，有肝火在，那么投入大量的物资是非常危险的。怎么办？让丹皮顶上去吧！

丹皮，又叫牡丹皮，它直入肝经血分，清除肝火，手段猛，行动快。但在此方中，丹皮只是对山萸肉进行掩护，所以不用带那么多的兵，三钱就够了。

脾经战区回来的报告说：这里还有部分敌人——水邪潜伏，原来，脾经是人体的干燥地带，如果有水邪潜伏，投放的物资会被浸泡，变成

一堆烂泥的！

怎么办？需要派一位排水能手——茯苓去处理这个问题，越快越好！茯苓，味甘淡，是寄生在大松树根须上的一种菌类，白白的，是泄水健脾的能手。

最后，肾经战区发来报告，称这里也有水湿，这肾本来就是管理水的，但如果水湿太多，超出了它的负荷，会变成严重的负担。

怎么办？派泽泻，直入肾经执行泻水任务。

泽泻，光看它的名字就错不了，泽泻，泽泻，多少水泽都会泻掉！

总之，熟地、山萸肉、山药三位主将进入肝、脾、肾三经，同时派了三位助手——茯苓、丹皮、泽泻进入这三经泻去该经的邪气，这种治疗思路是严密的。看到这里，如果以后谁再跟您说“六味地黄丸”只补肾阴，您一定要告诉他这样说不完全，“六味地黄丸”是补肝脾肾的，只是重点在补肾而已，所以它是一个比较全面的调理身体的方药。

也正因为它的设计思路如此精细，故在经过了近一千年的临床考验后，它成为了中成药中最为著名的方子。

1.什么样的人离不开“六味地黄丸”

“六位地黄丸”在人体肾阴虚的时候，服用效果最好！

肾阴虚有什么表现呢？

（1）看舌头

如果舌质发红，舌苔薄，就可能是肾阴虚。（如果舌质白则是阳气不足的表现，要排除。）

（2）看脉搏

您可以和以前自己的脉搏比较，如果最近跳得比较快，则可能是肾

阴虚。肾阴虚脉搏的特征是细数，您可以在附近找个老中医，让他诊一下脉，看看自己的脉是否是细数。

如果在舌红、苔薄、脉细数的同时，出现以下症状，就可以服用“六味地黄丸”了。

（3）腰膝酸软

因为肾的位置就在腰部，腰是肾的宅第，如果肾阴虚，则会导致腰部感觉不正常。

（4）头晕眼花

这种感觉是眼睛干干的，很涩，见到风还容易流眼泪，这是因为气虚不足，虚火上攻的缘故。

（5）耳鸣耳聋

这种耳鸣是一种长时间的，声音很小的那种耳鸣，和您感冒发烧时的那种“轰轰”的耳鸣不同。

（6）盗汗自汗

身上总是出虚汗，稍微一动就是一身，如果是晚上睡觉时出汗，那就说明阴虚得非常厉害了，有的人被褥都会湿的（夏天的桑拿天，无论是谁睡觉都会出汗的，这种不要包括在内）。

以上就是肾阴虚通常的诊断标准。

下面我再介绍一下“六味地黄丸”在生活中的几处应用：

（1）熬夜

现代人的生活已经和古人大不相同，古人是跟着太阳的起落作息，现代人反过来了，晚上要熬到午夜过后，早晨又起得很晚，这样的作息時間肯定会对身体造成不好的影响。

中医认为，夜属阴，如果您在夜里一直不休息，一直在活动，那么

损耗的是您的阴气——身体的物质基础，这会引起身体的各种不良反应。研究者发现，上夜班的人群，所患的职业病非常有规律，比如他们的脂肪肝发病率远远高于非夜班人群，大家很不理解这是为什么，其实这就是身体在进行自我补偿而已。

所以，熬夜的人注意了，如果您感觉到了有前面我论述过的那些诊断指征，那就可以服用“六味地黄丸”来进行调理了，它可以慢慢调整您身体的失调，使身体向正常的方向转化。

（2）用脑过度

现在的工作学习节奏太快了，很多时候都需要在短时间内进行高强度的思考，这是很伤肾的，长此以往，人的身体就会失常。

用脑过度跟伤肾有什么关系呢？中医认为，肾主骨生髓，脑为髓海。什么意思？就是说人体的骨头，骨头里的骨髓，以至于脊髓，直到大脑，都与肾有着密切关联。如果人过度用脑，就会产生耳鸣、疲惫无力、头晕、腰腿无力等情况，所以，想要改善用脑过度导致的身体失调，要从补肾下手，这个时候，可以服用“六味地黄丸”，它可以补肾。

（3）房事过度

对于房事过度伤身的这个问题，西方人不大重视。但是东方人的体质不同，房事过度确实会引起一些身体上的失调。

但是，“六味地黄丸”不是壮阳药，它与壮阳药有本质的不同，有许多朋友都问我这个问题，就是“六味地黄丸”是否能够让性能力更强等等。实际上，房事过度的话，人的身体会出现一些失调，“六味地黄丸”是纠正这些失调的，它只能起到补充物质基础的作用。请记住，物质和功能是两回事。“六味地黄丸”对人的作用是长期的，缓慢的，如果长期房事过度，那对身体的影响也是长期的，这时如果能够坚持服用一

段时间的“六味地黄丸”，就可以减缓身体的损伤程度。

（4）粉刺

有很多青春期或者过了青春期的人，尤其是一些女孩子，脸上的粉刺很多，很痛苦，实际上这是一种肾阴不足、虚火上炎的表现。

正常人体内的阴阳本来是平衡的，但如果阴不足的话，就会导致阳过分的增长，在这种情况下，就会在体表表现出来，粉刺就是其中的一种。

所以，对于长粉刺的人来说补充体内的阴气，让人体阴阳能够平衡是非常重要的。怎么做呢？服用“六味地黄丸”，对体内的物资基础进行补充，使得阳气不至于过分亢奋，这样粉刺就可以消掉了。

当然，在服用“六味地黄丸”的同时也可以用野菊花、枇杷叶各10克泡水喝，这样可以更快地解决粉刺问题。

2.什么人不适合吃“六味地黄丸”

第一，身体有湿热的人。

什么样的人身体有湿热？

诊断指征是：

- （1）舌苔厚，舌苔黄腻（不是在吸烟和饮橙汁后）；
- （2）胃肠里面胀闷，大便不成形。

第二，身体阳虚的人。

什么样的身体是阳虚？

诊断指征是：

- （1）舌质颜色淡；
- （2）脉搏跳动多数是缓慢的；
- （3）下肢发凉，怕冷；
- （4）尿是清长的。

这部分人要先补阳（记住：所有的肾阳虚都是在肾阴虚的基础上形成的，但此时不要马上补阴），再补阴，或者两者同时进行。

第三，脾胃功能弱的人。

中医认为，“六味地黄丸”中的主药熟地有滞腻的性质，长时间服用会导致脾胃不振，所以要慎重服用。

脾胃功能弱的人如何服用六味地黄丸？

我可以给大家提供一个方法：

配方：砂仁1个，“六味地黄丸”（用量遵医嘱或说明书）。

用法：将砂仁捣碎，泡开水，用这个水来冲服“六味地黄丸”。

这样砂仁的芳香之气可以振奋脾胃，就化解掉了熟地的滞腻之性，

同时砂仁还可以引药气归肾经，一举两得。

当然，最好的办法是请老中医给自己诊脉，看看是否适合服用“六味地黄丸”进行调养。

10 感恩“地龙粉”，治痔疮不一定要手术了

“十人九痔”这个说法可能有些夸张，但痔疮确实已经成为折磨大多数现代人的一种难言之隐，坐卧难安、疼痛难忍，如果手术，更是痛苦万分。您可能不知道，小小的地龙就是解决痔疮的良药。

痔疮是一个很奇怪的病，因为只有人类才有。研究者分析，这和人直立行走有关，是由于局部血液循环不畅引起的。

痔疮的类型很多，起初是内痔，然后出现外痔，两者都有叫混合痔，还有肛瘘，都被混叫为痔疮。

痔疮的治疗，一般医院是用手术的方法，直接切掉，这种方法比较痛苦，我去肛肠医院的时候，患者对我说：“每次换药都是上刑啊，下辈子都不希望再来一次了！”现在还有一种电切术，是用电把痔疮烧掉，打麻药进行，但是术后也很痛苦。

中医一直在尝试用口服的方法来解决这个问题，但是效果很不稳定，比如：这个方子对某个人有效，对别人就无效了。秘方大师许叔微就曾患痔疮，他也承认，药方这次有效，下次就无效了……

我们家里以前是主治肛肠科的，也有几个方子，据我的母亲说，有一个以“大黄蛰虫丸”为基础方的方子很有效，可做工复杂，再加上门诊限制院内制剂，就不做了。

后来，我就经常收集各种方子，有不少是患痔疮的朋友提供给我的，我都记下来了。下面是我总结的两个简便方，大家可以参考。

（1）“椿根消痔止血方”

适应症：便血。

配方：椿根皮200克。

用法：每次用30克熬水，熬出两碗，在熬好后放入红糖一匙，早晚各喝一碗。

这个方子是一位老师提供的，当时我在给中医院学生上课，他在后面听。我讲完了痔疮这个病，下课后他就对我说，他以前患痔疮，便血很严重，什么药都用了，都不行，后来他用了这个椿根皮，就痊愈了。

（2）“地龙灭痔粉”

适应症：单纯的内痔、外痔，或者混合痔。

配方：地龙50克。

用法：去药店买中药地龙，让药店研成粉末，然后让他们给装入胶囊，每次服用六颗，早晚各一次。

（3）“地龙饺子”

配方：地龙、瘦猪肉馅。

用法：把地龙研成粉末，然后加入两倍体积的瘦猪肉馅搅拌（用多少拌多少），不要放作料，然后包饺子，蒸熟，每次吃七至十个，一日两次，可以蘸作料吃。

地龙饺子就是味道怪些，但是效果不错。一般连吃四五天就可以达到收缩痔疮的效果。这个方法在各地的民间验方中都有，书籍中记载得比较多，还有的是用地龙和猪肉做成丸子，只是味道也很怪。另外，我还检索到一些医学论文，也提供了相关的证据，有的医生用这个地龙进行了临床观察，发现对痔疮的治疗效果很好。

这个方子简便易行，在国外某些地区，地龙就是食物，常用来做菜，所以大家也别因为味道奇怪而讨厌它。

地龙中的一些有效成份，可以对血栓起到消融的作用。如果当地的中医，能够针对体质，加上些口服的中药，那就更好了。

网络中很多的朋友都用上述的方法，得到了解脱，但是在解脱之余，千万记住，蚯蚓为你牺牲了自己，感恩一下吧。

罗博士叮嘱

请大家千万注意：直肠癌有的时候也便血，和痔疮很类似，二者有类似症状，所

以一定要先检查，不要把直肠癌当作痔疮治疗了，切记！等确认是痔疮了，才可以对症调理。

11 吃“当归苦参丸”，治疗热毒皮肤病

“当归苦参丸”用于血燥湿热引起的头面生疮、粉刺疙瘩、湿疹刺痒、酒精鼻赤、毛囊感染等各种皮肤病，效果很好。

“当归苦参丸”是同仁堂生产的一个成药，成分非常的简单，就两味：当归和苦参。

其中，当归是活血养血的，苦参是燥湿祛湿的。

但是，方子简单，功效却真不简单。“当归苦参丸”的功能是什么呢？凉血、祛湿、解毒。主要用于血燥、湿热引起的头面生疮、粉刺疙瘩、湿疹刺痒、酒精鼻赤。

对于皮肤上有的热毒，尤其是湿热引起的热毒，用苦参的效果可谓是立竿见影。现在很多研究表明，苦参还有防止过敏的效果。

当归苦参，原来是用来治疗粉刺疙瘩的，我的体会是，用它来治湿热之毒引起的各种皮肤病，都有一定的效果。

曾有位电视台的朋友皮肤出现了问题。他在拍一个专题片时，因为很累就坐在拍摄现场一块刚下过雨的草坪上歇了一会，谁知回家后发现身上起了皮疹，尤其是脚腕部，非常厉害，他自己的形容是：很可怕，没有见过的那种。

这个时候，他电话咨询我。我问他：“皮疹是什么颜色？”“红色的。”

我判断，这基本上是湿热引起的。首先，脚腕部重，这是湿气下行在身体下部出现的问题。同时，皮疹是红色的，说明体内有热，再加上当时下雨，他是冒着湿气在工作的。我告诉他，去药店买一个中成药，叫“当归苦参丸”，先服用下去，然后第二天去医院进一步诊断一下。

三天过去了，我都忘了这事了，结果这位朋友来了电话，说他后来也没去医院检查，就服用这个“当归苦参丸”来着，身上的皮疹基本都下去了，两天以后，就只有脚部还有一些。我告诉他，每天用100克赤小豆，熬水喝，配合吃“当归苦参丸”。

后来，他告诉我服下去以后，皮疹彻底消退了。

再举个例子，有位女士，月经期间用卫生巾时，会阴部总是出现问题——主要是在肛门周围，起一些如同疮疖的东西，起初以为是痔疮，但是肛肠医院检查后说是毛囊感染。

病刚发时，她以为是卫生巾的质量不好，尽管换过很多卫生巾的品牌，病还是不请自来。

她找到我后，我就告诉她，吃“当归苦参丸”，三天后看效果如何。三天以后，她告诉我，第二天，病基本就痊愈了。

湿热除了导致下半身生病，也会上腾，引发诸多脸部问题。

还有一个朋友，不知道怎么搞的，觉得自己的脸上痒，一看，起了很多红疙瘩，也不知什么东西，他就把枕巾什么的都换了个遍，然后经常挠脸部，很苦恼。

我分析，这也是湿热引起的，因为他这种痒的感觉，是有风动的表现。一般血燥的人都是这样的，另外，血燥的同时，还有湿热。正是因为血燥，所以湿邪才能进入。

也许有朋友会问，怎么燥还兼湿呢？是这样的，燥的是血，因为血亏了，湿邪才乘虚而入，这个燥和湿是两个层面上的。

于是，我让他服用“当归苦参丸”。结果，三天左右他脸上的疙瘩就消失了。

后来，有朋友就告诉我，这个苦参原本就是治疗过敏的，他那个就

是过敏！

可是，我相信，单单服用苦参恐怕没这个效果。类似的情况，有的朋友头发里面经常生很大的疮，或者叫火疖子，我也会推荐他们用此药，效果都不错。所以，大家以后走进药店的时候，看到“当归苦参丸”就要知道，这是用来治湿热引起的皮肤热毒症的，如果自己皮肤出现了那种红、热表现的皮疹，都可以使用一下，当然，最好有医生的指导。而且，孕妇是不能随便服用的。如果对证，一般很快就会见效，如果两天没有任何效果，那么，就需要去医院再检查一下了。

12 你万万想不到——治痛风要吃“乌鸡白凤丸”

越来越多的人和我说受到痛风的困扰，一般都是通过忌口来控制。在代谢、排出血尿酸的过程中，肾脏起着非常重要的作用，如果单纯忌口，则永无尽头，因为肾气不足，只要再吃，立刻犯病。所以，忌口是必要的，但绝对不是唯一的办法。

痛风，是现在非常容易出现的疾病之一，且男性居多，女性占百分之五左右。数据表明，痛风患者的血尿酸普遍偏高，血尿酸的摄入量与嘌呤摄入量成正比。这就意味着，痛风与摄入不合理的食物有关，比如长期吃海鲜等肥甘厚味的食物，再加上啤酒会使得嘌呤的分解加速，容易出现痛风。也就是说，《来自星星的你》里面千伊颂的吃法，炸鸡加啤酒，如果常吃，是有点危险的。

现在调理痛风，大多是劝大家忌口，杜绝美食。可服用的药物，也是有限的，有些没什么效果，有些虽然有效果，但是副作用比较大。

我常想，为什么吃同样的食物，有的人没问题，有的人就无法代谢呢？关键问题还是在于自己的肾气不足。

要知道，在代谢、排出血尿酸的过程中，肾脏起着非常重要的作用，血尿酸高，又会反过来直接影响肾脏，所以痛风导致的肾病现在是非常多的。

那么，如果单纯忌口，则永无尽头，因为肾气不足，只要再吃，立刻犯病。所以，忌口是必要的，但绝对不是唯一的办法。

治痛风，还有医家主张泄浊，我觉得泄浊是可以的，但是单纯用药物帮助身体向外排，也是在代替身体作战，一旦不使用药物了，身体还会自己排泄吗？所以，泄浊应该是在痛风急性发作时必须用的，但平时还要想新的办法。

我觉得，补足肾气是一个很好的途径。肾气足了，自己就有能力排

泄体内的痰浊，这不就是解决根本的方法吗？

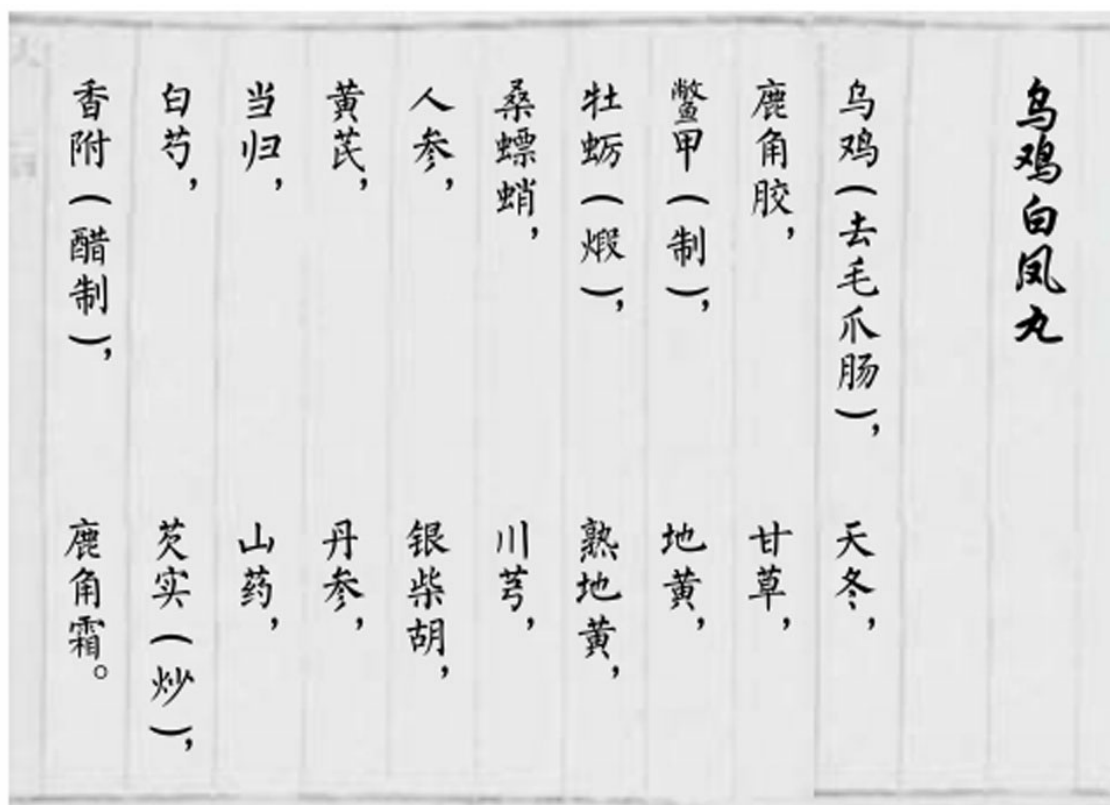
那么，该用什么药来补肾呢？

有一位朋友为我提供了思路，一天他偶然问起我：“罗博士，为什么身边有朋友患了痛风，吃了‘乌鸡白凤丸’就好了，后来有几个人吃都见效了，这是为什么呢？”

经他这么一问，我可就上心了。仔细一想，这个“乌鸡白凤丸”，还真是很恰当的啊！

“乌鸡白凤丸”这个方子，是大有来历的，它首载于明代医家龚廷贤所著《寿世保元》中，原名“乌鸡丸”“白凤丹”，后经清代太医院调整，作为宫廷秘方被东、西太后和嫔妃使用，一度被视为女性专用药。但经过临床实践，发现“乌鸡白凤丸”其实有多种用途。

延伸阅读：“乌鸡白凤丸”的方子到底有什么神奇？



这个方子里面，除了乌鸡外，还用了人参、黄芪、当归等补气养血药，还有生地黄、天冬等养阴、清退虚热的药，还有疏肝理气的香附，温肾助阳的鹿角胶等。这个方子，是阴阳双补，肝脾肾兼顾。

通常认为，“乌鸡白凤丸”有补气养血、调经止带的作用，主要用于气血两虚所致的月经不调、白带清稀等，常用于女性。现代药理研究也证实，该药有促进造血功能、抑制子宫平滑肌收缩，以及止血、保肝、抗炎、降脂等作用。

但是，这个方子男性能用吗？其实，谁规定某个方子是有性别区分的呢？只要对症，就可以使用。我们看这里面的药物，没有一个药物写着是只给女性用的。

现在越来越多的人发现，此方的应用很广，比如男性的前列腺疾病都可以用它来调理。我觉得大多数痛风患者，都是属于脾肾不足，无力排污泄浊，所以，滋补脾肾非常关键，此方又配合梳理肝经的药物，更加适合。因为痛风大多发作于脚的大拇指，此处正是肝经循行的位置，两者刚好契合。

而且，此方平和，属于补益类的保养方子。对于脾肾不足体质的痛风患者，此方目前是我见到的比较有效的方子。

有一次我在广东的东莞讲课，吃饭的时候，一个企业家对我说：“罗老师，感谢您上次讲课推荐的这个乌鸡白凤丸，我给我的姐夫吃了，他开始不好意思吃，后来我逼着他吃了，他是很严重的痛风，结果现在痊愈了。现在去医院检查，血尿酸完全正常了，前几天我们吃饭，他居然又敢吃海鲜啦！”

这样的消息，我听了很高兴，上次吃饭的时候，大家都对此药还有这个作用感到无比好奇，很多朋友都说，真的吗？可是这个不好意思吃啊！

中医有句话，叫“有是症则用是药”，管它给谁吃的，只要对症，为何不用呢？

但是要告诉大家的是，这个方子，我主张在痛风没有急性发作的时候吃，如果急性发作的话，最好还是去医院就诊。

有的医生主张在痛风发作的时候吃几丸“龙胆泻肝丸”，会迅速缓解疼痛，现在同仁堂的“龙胆泻肝丸”用的都是白木通，比较安全，这个思路我认为是合理的。

痛风急性发作的时候，吃其他的有针对性的药物也是可以的。然后，再服用“乌鸡白凤丸”，这是缓图（缓慢地达到效果）。

有朋友会问，吃多久好呢？我的建议是：方剂一般半个月一个疗程，可以服用半个月后去医院检查一下，几个疗程下来，在血尿酸正常后，再巩固一下就可以了。

必须强调的是，“乌鸡白凤丸”，不是包治痛风的特效药，同时它只对脾肾虚损型的会有一定的效果，如果病情严重，仍需正规治疗。因此，我把此方定位在“对于脾肾虚损型的痛风患者会有一定的辅助作用”的位置上。

很多朋友只关注痛风发作时的疼痛，不痛了就不太关心它。要知道，痛风病的疼痛发作，只是痛风的一个表现，我们需要关注身体的其他部位是否也会出现问题。同时，我们更需要关注血尿酸的指标，如果超标，就要考虑改变生活习惯，调理身体。千万不要单纯的认为没有疼痛，就一切平安。这是健康教育需要告诉大家的理念。

现在，生活习惯引起的疾病越来越多了，这些疾病，让人们饱受痛苦的折磨，单痛风而言，引起的肾脏疾病，甚至肾衰竭就非常多见，为患者带来了巨大的痛苦和损失。因此，我们从多个角度寻找解决方案，是非常有价值的。

13 “逍遥丸”，专治被气憋出病来的人

有爱生气、心情郁闷、总失眠、胃口不好、手脚冷、胸胁胀痛、身困乏力、便秘、月经不调等情况的人，可以用“逍遥丸”来调理。

1.身体最容易出现“肝气不舒”的问题

中医认为，人体的气机是不断地升降沉浮的，如果运行过程中出现了问题，身体则会上热下寒，百病丛生。那么，人体气机运行最容易在哪里出问题呢？答案是：肝！中医理论中，肝，不只是一个器官，更是一个系统。其主要功能是藏血，主疏泄——调畅情绪，负责身体内的气血运行畅通。

但是，如果情绪郁闷，其郁积的程度已超过了肝的疏泄能力了，就会导致肝系统的运行障碍——肝气不舒。

肝气不舒会导致身体出现哪些问题呢？

（1）手脚冰凉。肝主四末——四肢的末端，如果肝气郁积，气血则无法到达四肢末端，手脚就会冰冷，中医称之为“四逆”，很多女性朋友都是这样的；

（2）易怒、心烦、失眠多梦、抑郁；

（3）头晕目眩，身困乏力；

（4）瘀血；

（5）女性月经不调（有些女性在月经前特别容易发火，这很可能就是肝气不舒引起的，还有的是月经前乳房胀痛，也与此相关。传统中医认为，乳房属胃经，乳头属肝经。肝经与女性的生殖系统密切相关，因此肝气不舒与月经不调也有很大关系），痛经，经闭或崩漏；

（6）食欲差，胸胁胀痛；

(7) 器质性病变；

.....

其实，“肝气不舒”在现代社会是一个非常严重的问题，因为，现代人工作生活的压力大，情绪疏解能力差，相关疏导机构少，所以“肝气不舒”的人情绪问题很多，由此引起的各种疾病也非常的多。多到什么程度呢？总结我自己的经历，我觉得我所见过的身体出问题的人里面，百分之七十的人的疾病都是情绪不良引起的。

在“逍遥丸”这个方子里面，柴胡是梳理肝气的，白芍敛阴柔肝，和当归一起来补肝体而助肝用，使血和则肝和，血充则肝柔，共为臣药。方子里面的薄荷也是升散的，可以透达肝经郁热，生姜则是辛发的，也可以发散郁结。

2.“肝气不舒”最伤脾胃

中医认为，肝属木，木克土，脾胃属土，所以肝气不舒——情绪有问题会直接影响脾胃的功能。也就是说，消化系统受植物神经控制，而情绪郁闷，会导致植物神经的紊乱，因而影响消化系统的功能。所以肝气不舒的人，常有胃口不好、胃痛、暖气、呕吐等症状。

很多人患顽固便秘，其实与肝气不舒有很大关系。这在年轻女性里面特别多见，不少人常年吃泻药，但只能治标不治本。

延伸阅读：脾胃虚弱，人体会出现哪些问题

我们吃进的食物，经过脾胃的消化，其中好的东西——精微物质会被吸收，一部分上输于肺，在肺的作用下化为气；另一部分，上输心，在心的作用下化为血，然后气推动这些血液供养全身四肢百骸。

如果我们的脾胃出了问题，气血，尤其是血的来源就出问题了。那么，肝气不舒会影响脾胃功能，脾胃功能失常，会导致血虚。然后血虚反过来又会加重肝气不舒（因为肝藏血，血不足了，肝经失养，又会更加暴戾）。肝郁——脾虚——血虚——肝郁，这实际上是一个恶性循环。

这样的恶性循环，被“逍遥丸”这个方子全部给拆解了，“逍遥丸”针对这三个环节，每个环节都设置了解决的药物，可见古人出方，是多么周全。

很多女性身体出现问题，从表面上看，症状复杂。但是仔细分析：女性天生情绪敏感波动较大，因此肝气不舒的情况很多，接着就导致脾虚、血虚。而血虚会导致肝火更旺，然后脾胃再次受伤，于是更加血虚。

这个时候，如果我们看不到这个整体的过程，单纯只去解决一个环节的问题，效果往往不好。这就是为什么有很多女性的身体调理效果总是不佳的原因。为什么“逍遥丸”这么神奇？因为在这个方子里面，有茯苓和白术来补脾，这样就防止了肝火的侵袭（这就是张仲景的“见肝之病，知肝传脾，当先实脾”之意）。

然后，又配了当归来养血，结果就阻止了血虚的情况。

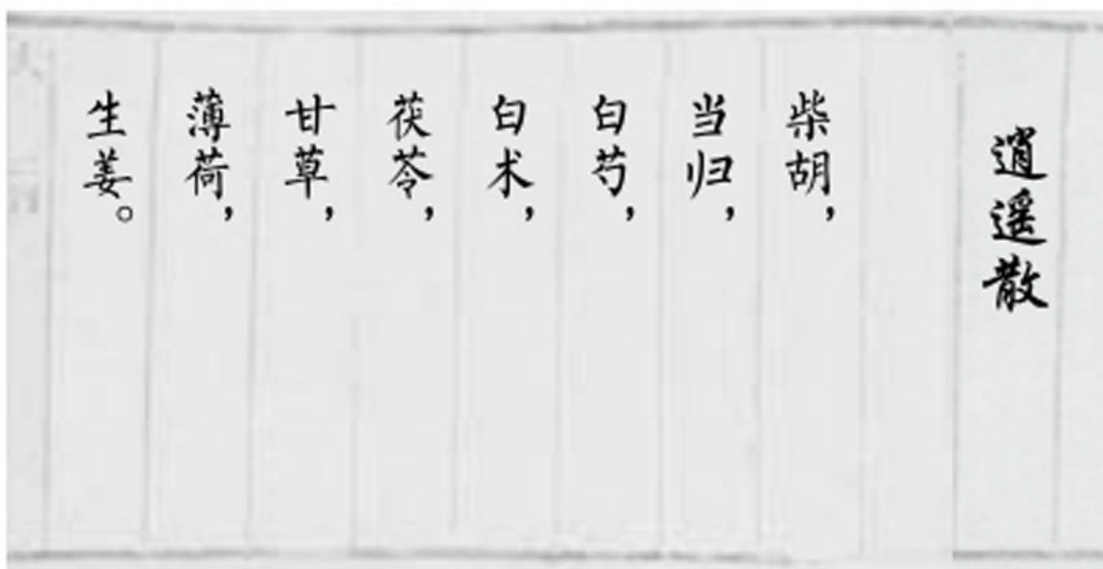
如果血虚后肝火更旺呢？那就在原方子里加清火的栀子和牡丹皮，其中栀子泻三

焦之火，丹皮清肝胆之火，加上这两个药物以后，新方子就叫“加味逍遥丸”，又叫“丹
栀逍遥丸”。

3.“逍遥丸”的正确服用方法

话说宋朝建国之初，兵荒马乱，老百姓所患疾病非常多，宋朝皇帝希望社会稳定，百姓休养生息，所以非常重视医药。当时就鼓励老百姓献方，并视方子的作用给予献方的人钱或者官位。在此政策的鼓励下，宋代搜集了大量的医方。方子搜集以后，整理出了几部大型的方书。

《太平惠民合剂局方》就是其中一部，里面就有“逍遥散”。



我一般推荐别人将前六味药研成粉末，用生姜和薄荷一起煮水，然后去掉药渣，喝药汁。

罗博士叮嘱

今天，有的药厂生产的“逍遥丸”就忽略生姜了，这是没有懂得里面的道理，所以大家如果看药品说明书，上面的成分里面如果没有生姜的，您服用的时候（用量遵医嘱），需要自己切一片生姜，开水泡一下，用这个水冲服，效果会更好。

4.“逍遥丸”男女都能用

很多人认为这个“逍遥丸”是女性的专利，专门用来调经的。这其实很片面，只要是有肝郁、脾虚、血虚这三个问题的人，其实都可以用，无论男女。

在古代医书上，有不少关于男性使用“逍遥散”（中医方剂名，“逍遥丸”是中成药）的医案。明代李士材就治疗过这样的患者：一名男子浑身发热，咳嗽十分严重，有的医生用“金匱肾气丸”补肾，有的用化痰的办法治肺，都没有什么效果，最后请来了当时的名医李士材，他分析这个患者的发热、咳喘，实际是因为肝气不舒引起的（这在中医里叫“肝木反侮肺金”，肝气不舒，很多时候还会引起肺经的问题）。那么李士材用“逍遥散”，然后加了点牡丹皮，患者服了两副药，咳喘马上就止住了。另外，“逍遥丸”这个药，大家不要把它当作保健品，从古到今，整个中医发展历史上，它都是作为一个方剂出现的，是作为一个治病的药出现的，有它明确的适应症——肝气不舒、脾虚、血虚。所以呢，我们不要自己主观的去判断，应该找附近的中医师去进行分析。看您的身体是不是属于这种情况。如果是的话，在医生的指导下使用，那么这个方子会很快见效的。

另外，研究表明，对于乳腺增生这样的疾病，“加味逍遥丸”也有治疗和调理的作用，大家可以咨询一下医生后使用。而且一定要按照说明书中的注意事项来服用。

罗博士叮嘱

- 1.服药期间忌食寒凉、生冷食物。

- 2.孕妇服用时请向医师咨询。
- 3.感冒时不宜服用本药。
- 4.月经过多者不宜服用本药。
- 5.平素月经正常，突然出现月经量少，或月经错后，或阴道不规则出血应去医院就诊。
- 6.按照用法用量服用。长期服用应向医师咨询。
- 7.服药两周症状无改善，应去医院就诊。
- 8.对本药过敏者禁用，过敏体质者慎用。
- 9.药品性状发生改变时禁止服用。
- 10.请将此药品放在儿童不能接触的地方。
- 11.如正在使用其他药品，使用本品前请咨询医师。

现在，我们能用到“逍遥丸”或者“加味逍遥丸”的地方太多了，因为我们的情绪太容易受到影响了，但是，我们必须保持清醒的是，药物只能在我们身体无法渡过难关的时候拉我们一把，我们不能靠药物活着，真正想要健康，还是要靠我们身体自己的调节能力。

很多时候，我们心情困苦，是因为我们自己进入了一个自己设立的圈子里面，不会摆脱负面情绪，结果陷在里面，无力自拔，最终导致了身体受伤。

这个时候，我们自己要想明白，其实活在这个世界上，好事儿坏事儿都有，关键在于你怎么看待它。这世界上没有绝对公平的事儿，有很多时候，即使你做的是好事，全心为他人服务，还是会有人骂你。所以，我们遇事还是要看到光明的积极的一面，秉持“但行善事，莫问吉凶”这样的原则，相信心中的不快会消失很多。

我们看待这个世界的态度很关键，即使满天阳光白云，在悲观的人眼里可能也是毫无乐趣；如果用积极的眼光看待世界，可能即使阴天下雨，也会觉得格外有情调。

所谓“相由心生”，说的并不是人的长相是从心里生出来的，这个“相”，指的是我们眼前看到的世界，这句话的一层含义就是：你是什么样的心境，就看到什么样的世界。

所以，我虽然在这里讲的是一个叫“逍遥丸”的方剂，但实际上是希望大家拥有一种叫作“逍遥”的生活态度。有了这种态度，我们不用吃药就能保持心灵和身体的健康，生活得更加幸福安宁。

14 过敏性鼻炎太普遍，何方能绝根：“桔梗元参汤”“五味石膏汤”

越来越多的人患上鼻炎，如果小孩子有鼻炎，脑袋经常会昏沉沉的，学习上会受很大影响。而成人患上鼻炎，也非常尴尬，严重影响自己和别人的生活。

秋天来了，虽然还没有很冷，但是毕竟有点凉了，于是，很多人的老毛病开始犯了，比如说，鼻炎。

患上鼻炎是很讨厌的。如果小孩子有鼻炎，脑袋经常会昏沉沉的，学习上会受很大影响。真不知道有多少孩子的成绩不好是因为鼻炎导致的。

而成人患上鼻炎，也非常尴尬，总是要擤鼻涕，而且声音巨大，有的人早晨起来，还打喷嚏.....严重影响自己和别人的生活。对于鼻炎来说，目前医院治疗的方法都不是很多。那么，到底怎么做才能减轻鼻炎的危害呢？

在中医看来，鼻炎起初大部分都是由受寒引起的，受寒时间长了，就会入里化热。有的时候，寒邪在体内停留很久，也不化热。

出现这种情况，往往是因为人体正气不足，无力把寒排出体外，结果出现正邪在体内僵持不下的缘故。等到了秋天的时候，天气渐凉，坏了，本来正气和外邪还能平衡，但到了这个时候人体的正气弱了，抵御不了外寒，于是开始犯病，鼻涕横流，喷嚏不断。

前不久，有位老朋友来找我，说他每年秋天就开始犯鼻炎，鼻音很重，喷嚏、鼻涕不断，眼睛、鼻子过敏，去医院查了过敏原，胳膊上划得一条条的，查出了他对很多东西都过敏。

医生告诉他，你对什么过敏，就尽量远离它。对过敏这个问题，王琦教授曾经和一位美国教授开过这样一个玩笑，他说：有的女性对精子

过敏，造成不孕，难道要把丈夫扔掉吗？

中医对过敏是这样看的：人可能会对很多东西过敏，但过敏的原因是你身体失调了，如果给你调整过来，你就不过敏了。就不用躲着这些过敏源了。

分析完毕，这位朋友就问我，该怎么调呢？

于是，我就把我写的书送了他一本，在写着黄元御（乾隆皇帝的御医）的“桔梗元参汤”那一节里夹了一张书签，告诉他，就是这个方子，回去买五副服下。

配方：桔梗9克、元参9克、杏仁9克、橘皮9克、法半夏9克、茯苓9克、甘草6克、生姜9克。

用法：熬水，大约五碗水熬剩两碗，然后早晚各服用一碗。

必须强调一下，这个方子，是专门治疗鼻炎中鼻涕清的。可以升降气机，去除寒邪，但是如果鼻涕的颜色是黄色的，则不可服用。

如果鼻炎中鼻涕黄的，就用他另外一个方子——“五味石膏汤”：

配方：五味子3克、生石膏9克、杏仁9克、法半夏9克、元参9克、茯苓9克、桔梗9克、生姜9克。

用法：熬水，大约五碗水熬剩两碗，早晚各服用一碗。

很多读过我的书的人，照着这两个方子自己调理，多年治疗无效的鼻炎，慢慢就减轻大半，甚至痊愈。

这说明，古人经过很多临床总结，早就为我们积累了好多方法，现在我们的中医很少看古书了，所以反而到把很多我们擅长治疗的病，搞得不会治疗了。

那么，我的这个朋友服药后效果如何了呢？

吃了四副药以后，朋友给我来电话说，喷嚏消失了，鼻涕不见了，过敏的情况没有了。问我接下来怎么办？

我说，再买几副，巩固一下。

在写这篇文章之前，我特意给他打了一个电话，问他服药以后的感觉（一共服用七副了），他说喷嚏、鼻涕都没有了，鼻子的声音都正常了，只是眼睛还有一点分泌物，我说这是肝经的问题，我再琢磨一下换个方子调调肝经吧。

我之所以敢把这个方子公布，是因为方子里面的药物，除了半夏，其他的都是食物，很安全，有鼻炎的朋友可以自己去尝试一下。

就在整理这个稿件的时候，我又收到一位新加坡朋友的微信，她把对方子介绍给一位韩国女士，据说这位女士汉语七级，患有过敏性鼻炎，服用了这个方子之后，这位韩国女士微信说：“半夏没有买到，没有放，今天第三天，已经好多，下次买到半夏喝正确的，但现在已经有效果，我一般对中药没啥反应，很神奇，其实没啥特别的材料，都预防感冒的，为啥呢？很神奇啊，哈哈！”

罗博士叮嘱

- 1.孕妇忌服！
- 2.一般服用三副就该见效，如果没有任何效果，就不要服用了，那是没有对证。
- 3可以请附近的医生帮助判断，是否可以使用此方。

15 老人孩子有严重的咽喉肿痛，可用仙方“普济消毒饮”

现在，雾霾越来越厉害，人们一患外感就容易上呼吸道感染，咽部肿痛（扁桃体所处的位置），甚至最终引起肺内感染，要引起大家的重视，特别是老人和小孩。李东垣的仙方“普济消毒饮”治疗此症有特效。

现在我有个感觉，就是外感病越来越厉害了，以前患外感，吃一点药就可以起效，恢复得也快。但近几年，寻常的药吃下去已经没有力道了。

我猜测，这与大气变化有关。现在雾霾越来越重，这与古人所讲的“瘴气”类似，但却比“瘴气”要复杂，因为，“瘴气”毕竟出自自然界，而现在的雾霾，很多是工厂排污排出的化工废气，也有烧煤的成分，以及汽车尾气，成分极其复杂，这就带给病邪更复杂的生存环境了。同时，抗生素的使用也越来越频繁。

现在我经常听患者自述：“这次上呼吸道感染，滴头孢快半月了，一点效果都没有。”

我觉得抗生素的滥用，使得外邪也在进化，能活下来的，都是抗生素没有杀死的，结果它们繁殖开来，就是超级细菌了。

每到天气变化的时候，我们看医院里面，尤其是儿科医院，每天都是熙熙攘攘的。看来每次外感流行，规模都不小。

外感引起的上呼吸道感染，尤其是肺内感染，要引起重视，我曾遇到几位老人受此拖累，几乎到危及生命的地步。

怎么办呢？中医里面都有哪些好的方子可以用呢？对于上焦热毒壅结，尤其是咽部严重红肿，普通药物效果不佳的时候，可以用到古代成方“普济消毒饮”。



对这个方子的作用，创立这个方子的金元四大家之一的李东垣是这样解释的：“黄芩、黄连味苦寒，泻心肺间热以为君；玄参苦寒，橘红苦辛，甘草甘寒，泻火补气以为臣；连翘、黍粘子（就是牛蒡子）、薄荷苦辛平，板蓝根味苦寒，马勃、白僵蚕味苦平，散肿消毒定喘以为佐；升麻、柴胡苦平，行少阳、阳明二经之阳气不得伸；桔梗辛温为舟楫，不令下行，为载也。”

原方子里面，黄连用得比较重，这是为了破上焦热结，我们今天可以根据情况来调整比例。

配方：黄芩15克、黄连9克、陈皮6克、甘草6克、玄参9克、柴胡6克、桔梗6克、连翘15克、板蓝根9克、马勃6克、牛蒡子9克、薄荷6克、僵蚕9克、升麻2克。

用法：把药物先用冷水浸泡二十分钟，然后熬开锅三十分钟即可。分成三碗，早晨、中午、晚上各服用一碗。

此方古代是用来治疗大头瘟的，现在可以借鉴用来治疗恶寒发热、头面红肿灼痛、目不能开、咽喉不利、舌燥口渴、舌红苔白兼黄、脉浮数有力等各种上焦热毒壅结的症状。常用于治疗丹毒、腮腺炎、急性扁桃体炎、严重呼吸道感染、淋巴结炎伴淋巴管回流障碍等。

有段时间，我接连去了几个雾霾严重的城市，有一天突然感觉咽喉不适，因为当时要讲课也就无暇顾及，没有吃药。结果第二天早晨起

床，发现咽喉红肿严重，整个上焦极度不适，说话沙哑困难，已经到了无法发声的地步了。

当时感觉毒邪来势凶猛，咽喉的红肿也超出我的想象，可是，当天下午仍然有课要讲，怎么办？于是，赶紧到药店抓了“普济消毒饮”，熬好，喝了一次，仍难以说话，于是带剩下一大杯提前到课堂，不断地喝。两小时后嗓音渐开，到了时间竟然可以正常讲课了。最惊喜的是，下课后发现咽喉红肿已基本痊愈。

这样的经历很痛苦，我不想再有第二次，但也让我深深领略到此方的力道。

我当时发了微博，说：“感谢东垣先师立此良法！”

罗博士叮嘱

大家要记住，一定是在体内有热毒的时候，才可以用这个方子，因为这里面都是寒凉之药，阳虚的人慎用。而此方用过之后，热毒一旦解掉，就要换其他平和的方子了，不可长期使用。

按照我的经验，如果遇到患者高烧不退、咽喉红肿、上呼吸道感染严重、痰黄、舌红苔黄、脉搏跳动很快，而一般常规治疗手段都无效的时候，可以考虑李东垣的“普济消毒饮”。看到这里，有的朋友会开心了：“我患了感冒，就立刻用这个方子，一定能快速解除病痛吧？”

这么想是不对的，此方只是治疗热毒壅结上焦，什么是热毒壅结上焦，严格地说，只是感冒的后果，是感冒引起了严重的感染的后果，或者说是感冒的一个阶段，就是严重热症的阶段。而这种热毒壅盛于上焦，也可以出现在感冒之外的外感传染病发病过程中，比如腮腺炎等。所以大家要了解，此方并非感冒的通用方。但是，如果有严重的感染，

热毒壅盛的时候，可以考虑请医生具体诊治，根据情况加减此方。

我们通常说咽喉肿痛，其实“咽”与“喉”，两者不同。喉在下在前，是我们所讲的“喉结”位置，喉咙突然肿痛，严重的会有喉头水肿，导致窒息，甚至毙命。方子用我讲过的喉科大师耿鉴庭的“丹梔射郁汤”，一两剂即愈。而咽部，位置在上在后，如果有热结，多表现为扁桃体红肿，李东垣此方甚佳，也会一两剂显效。

随着环境的恶化，疾病也会变得越来越复杂，曾经用过的药物方剂，很可能效果会越来越不好，此时，发掘古人的智慧，并及时学习，是一件迫在眉睫的事。

流感季节，看着医院里面每天数以万计的患者，看着医院门口被车堵得水泄不通的道路，我时常会想起，当年把李东垣的“普济消毒饮”药方刻在各个路口，让四方百姓传抄的情景。

方子是可以改变的，但是李东垣的济世之心，希望能永远刻在人们能望见的地方。

延伸阅读：名医李东垣的仙方：“普济消毒饮”

在中国的历史上，有很多非常了不起的中医大师，他们的治病思路是值得我们学习的。

比如中医大师，金元四大家之一的李东垣，他的故事我曾经在央视的《百家讲坛》讲过。这李东垣家是当年的河北首富，可是母亲生病，百药无效，最后病故。他痛恨自己不懂医学，于是发奋学医，到易水拜师，最终学成，与师父共创易水学派。

李东垣出山的第一战，就是战瘟疫。

这次瘟疫，当时叫大头瘟。那一年气候异常，频发瘟疫，文献记载：“泰和二年四月，民多疫病，初觉憎寒体重，次传头面肿盛，目不能开，上喘，咽喉不利，舌干口燥，俗云大头天行”，这个“大头天行”，就是大头瘟，古代有时管传染性疾病叫“天行”。

这个大头瘟的主要症状是头面肿大，据说会头大如斗，脖子很粗。话说当时老百姓病得很重已经到了“亲戚不相访问”的地步，因为一旦感染上了，大多必死无疑。当地县令的儿子也患病了，然而医生们用药都无效，而且这孩子的病情逐渐加重。此时，有人提议让李东垣来试试。结果，李东垣给开了“普济消毒饮”——“遂处此方，服尽愈”。患者用了药，很快就好了。

后来大家把这个方子刻在路口，让四方百姓抄去，遇到瘟疫热毒，大家都可以用此方治疗。“普济消毒饮”遂被称为“仙方”。

16 老人咳喘、痰多，用千古名方“三子养亲汤”

有的老人容易出现咳喘的情况，尤其是北方的老人，经常是痰涎壅盛、阻塞呼吸、咳喘不断，非常痛苦。“三子养亲汤”可以治老人喘嗽之疾。

老人上了岁数，容易出现咳喘的情况，尤其是北方的老人，此时，老人会十分痛苦，经常是痰涎壅盛、阻塞呼吸、咳喘不断。这个时候，可以请医生开方，化痰平喘，在治疗的同时，也可以用这样的简易方，叫“三子养亲汤”。

方子里面，所谓的三子，是苏子、莱菔子、白芥子。

紫苏的种子，俗称苏子。

苏子对于肺气不能下降导致的痰涎壅盛有很好的效果。

而这个“三子养亲汤”，方子是由苏子、白芥子、莱菔子三味药组成。

配方：炒苏子6克、炒莱菔子6克、炒白芥子3克。

用法：熬水，熬成两小碗，早晚各服一小碗。

这个方子有什么作用呢？

（1）方中选用白芥子温肺利气，快膈消痰；紫苏子降气行痰，使气降而痰不逆；莱菔子消食导滞，使气行则痰行。“三子”系均行气消痰之品，根据“以消为补”的原则，合而为用，各逞其长，可使痰消气顺，喘嗽自平。

（2）本方用三种果实组方，以治老人喘嗽之疾，并寓“子以养亲”之意，原书云：“三士人求治其亲，高年咳嗽，气逆痰痞，甚切。予不欲以病例，精思一汤，以为甘旨，名三子养亲汤，传梓四方。”这段文字的意思是：有三位读书人，来请我为他们的父母开方子，这些老人，都是年龄大了，咳嗽，气向上逆行，不能平复，痰很多，感觉堵

塞，因为病情比较急，这些人都为他们的父母感到焦虑。我却不想把这种情况当作病来治疗，我觉得应该想一个比较平和的简易方，于是精心设计了“三子养亲汤”，作为奉养老人用的，希望大家广为流传。这个方子，后来成为了一个化痰平喘的经典方子，正如吴鹤皋云：“奚痰之有飞霞子此方，为人事亲者设也。”（《医方考》），故以“三子养亲汤”为名。

（3）创立这个方子的韩飞霞是位高人，他是位道家人物，创立的这个方子是个千古名方。韩飞霞的父亲，是一位久经沙场的军事将领，但是因为他长期在外，所以年龄大了以后，身体难免出现问题，而韩飞霞则以医药侍奉老人，在他写的《韩氏医通》这本书里面，就有他为亲人而开方的案例，甚至有些病已经很重了，被他力挽狂澜拯救过来的病例。

在今天的社会，我们大众的身体，除了阴虚，血虚，气虚等问题之外，往往还有一个问题，就是痰湿壅盛。这里我们所讲的痰，并不单单是咳嗽而出的痰，还有体内液体，逐渐凝结，无法流通而形成的黏稠状物质，这在中医里面，也叫痰，这种痰，与我们今天所讲的营养过剩，血脂高，血液黏稠等，是有着一定的密切关系的。

所以，今天的那些经常食用肥甘厚味，身体肥胖，感觉痰多，血液黏稠，血脂紊乱的人，可以采用化痰的方式来调理。

此时，“三子养亲汤”就是一个很好的食疗方。

服用的方法，也可以这样：炒苏子60克、炒莱菔子60克、炒白芥子30克，混合均匀，研成粉末，每次服用3克，每天2次，温水冲服。

另外，如果一个人痰湿过剩，会出现所谓的“痰核”，就是皮里膜外，形成大小不一的疙瘩，有的鸽子蛋大，有的黄豆大，按上去软软

的，可以移动，有的人甚至会在皮肤里面出现很多，很多患者浑身都是。这种情况，中医认为是痰湿过剩引起的，所以，此时服用“三子养亲汤”，可以慢慢化去痰湿，痰核也会逐渐化去。在我所见过的此类患者中，“三子养亲汤”对绝大多数患者是有效的，如果能请附近的医生，根据患者的情况，再对症加上口服的汤药，则疗效会更加确切。

到日本料理吃生鱼片的时候，我们会发现，正规的日本料理的厨师，在生鱼片下面，会放上紫苏叶，在旁边，会放上萝卜丝，然后，我们会蘸着芥末吃这个生鱼片。

这就是“三子养亲汤”的思路，这里面，就有紫苏叶、萝卜、芥末这三种食物，而“三子养亲汤”，这些菜园里面的食材，居然就可以调理身体，这也是大自然给我们的礼物。

17 吃对阿胶，一生不贫血，发不白

很多人，特别是女性（经、带、胎、产，任何一个阶段都会引起血虚），都有血虚的症状。在中医里面有很多方法调理血虚，其中一个方法就是服用阿胶。

1.经、带、胎、产，任何一个阶段都会引起女性血虚

对于女性来说，一生中引起血虚的机会特别的多，经、带、胎、产，任何一个阶段都会引起血虚，我见过很多这样的妇女，尤其生完孩子后，就开始变得血虚了。

曾经有一位妇女女士因身体不好来找我咨询，我一看舌头，舌质淡白，我就问她：“生孩子的时候，血液损失过多吧？”她吃惊地说：“是啊，当时大出血，从那之后身体就垮了。”

还有一次，我去东四那儿的一个药房，店里女店长认出了我，说：“罗博士，您帮我看看呗？”我一看她的舌头，告诉她：“您血虚啊。”她说是啊，西医检查她贫血，她就是生孩子以后变成这样的。

这样的例子非常的多，那么，该如何调理呢？

在中医里面有很多方法调理血虚，其中一个方法就是服用阿胶。

2. 阿胶要这样吃才能事半功半

阿胶服用的方法有很多，而我这里介绍一种单独的服用方法。

曾经，在中央电视台的《中华医药》栏目中，介绍了一位老奶奶，她九十来岁了，居然满头黑发，让所有的人都惊奇不已，很多媒体都去报道，那么她有什么养发秘方呢？

原来，她就是吃阿胶。原因是她在中年的时候，生了孩子，然后身体垮了，非常怕冷，夏天要穿很多衣服，最后一个老中医告诉她一个服用阿胶的方法，她就开始一直服用，坚持了五十三年，不但身体好了，到九十岁头发还全部都是黑的，真让人惊奇。

这，就是阿胶神奇的功效，因为中医认为“发为血之余”，血足了，头发才会好。

那么，这位老奶奶到底是怎么服用阿胶的呢？

配方： 阿胶

用法：

1.先买一盒阿胶，打开，里面有很多块，然后把阿胶放在一个大瓷碗里（这个瓷碗越大越好，要能够装下一瓶黄酒）。

2.然后用一瓶黄酒，注意，不能用料酒（料酒里面有花椒、大料等），倒入阿胶，泡二十四小时，再看阿胶，虽然没有化开，但是有些软了。

3.再把盛有阿胶和黄酒的大碗，放入锅内，小火蒸三个小时，此时，阿胶开始化开了，稍微搅拌，再蒸一个小时左右，再打开锅，可以看到碗中气泡翻滚，阿胶已经全部化开。

4.把碗取出来，放冷，阿胶就会变成膏状。

5.用保鲜膜覆盖，放入冰箱，很快阿胶会变成皮冻状。

服用的时候，舀出一调羹，放入碗里面，用开水冲，阿胶在三十秒内会全部化开。每日服用两次，一次一调羹。

3.什么人不能吃阿胶？什么时候不能吃阿胶

（1）如果单独服用阿胶，会有滞腻的弊端。加入黄酒炮制之后，黄酒的流通之性会解决这个问题（黄酒在加热后，酒性基本消失，但是通络之性还在），这就是中医的妙处，这样服用阿胶，绝对不会出问题。

（2）有湿气的人要慎用这个方子！这种人舌苔厚腻，不能滋补，否则会滞腻不清，也就是说，必须是医生分析有血虚的症状，才可使用。

（3）孕妇不要用，必须有医生指导才可以。

（4）月经期间最好不用，因为阿胶有止血的作用。

延伸阅读：怕冷的人，有可能阳虚，但同时也有血虚

血虚的人，一个症状是就是怕冷。很多女性说，我怎么这么怕冷呢？为什么总比别人多穿很多衣服呢？我一看她之前调理的方子，是温阳的，这就错了，因为虽然阳虚也怕冷，但这是血虚，血液不足就不能温养四肢，导致怕冷。

看血虚之人的舌头就会发现舌质淡白，这是血液不足，不能濡养舌体的表现。对于怕冷的人来说，虽然有可能阳虚，但同时也血虚，所以调理时单单用温阳的方法是没有效果的，还要注重养血。

延伸阅读：阿胶，中国最古老的药物之一

在中医最早的药物专著《神农本草经》里记载：“阿胶主心腹，内崩，劳极，洒洒如疟，腰腹痛，四肢酸疼，女子下血安胎，久服轻身益气。”阿胶入肺、肝、肾经。具有滋阴补血，安胎的作用。可以治疗血虚，虚劳咳嗽，吐血，衄血、便血，妇女月经不调，崩中，胎漏。

最早的阿胶并非像现在这样是用驴皮熬的。当时什么皮都用来熬阿胶，什么牛皮

的都用，连皮带皮靴都可以熬，后来牛皮的分出去了，变成了黄明胶，逐渐人们发现阿胶是用驴皮最好，后来，发现是山东东阿那里的最好，于是就这样固定了下来。

为什么说山东东阿产的阿胶是最好的呢？因为东阿阿胶的整个制作过程是很讲究的，根据古代各种文献记载，山东东阿这儿的驴是吃狮耳山上的上百种草药，喝狼溪河的水长大的。当地流传着一首这样的民谣：“小黑驴儿，白肚皮儿，粉鼻子粉眼小黑蹄儿。琉璃井旁走三遭，黄家坊里去打滚。冬至宰杀取其皮，熬胶得用东阿水。”

东阿阿胶效用最好，不仅是因为那里的驴皮比别处好，东阿阿胶的整个制作过程也是非常讲究的。就如上面那首民谣所唱的那样，连杀驴的时间都要选择固定的日期“冬至”，为什么要在冬至这一天杀驴呢？一方面是因为驴在这时候长得大，另一方面是因为冬天在中医的阴阳五行里对应的是肾，而阿胶是有补肾的功能的；同时，因为阿胶是用来滋阴血的，而中医认为，在冬至这天，是一年里面阴气最重的时候，此时驴皮的药性也最好。

总之说法很多，这也是山东东阿的阿胶文化之一。

18 瘀血导致的痛经，要吃“山楂红糖膏”

很多女性遭受痛经的困扰，轻则影响生活、工作，重则危害身体，如果痛经的原因确定为瘀血导致的话，可以试试用山楂来调理，它具有活血化瘀的作用，对调理妇科疾病很有帮助。

山楂具有活血化瘀的作用，对调理妇科疾病很有帮助。比如，山楂对治疗因瘀血导致的痛经有很好的疗效。

症状：行经第1~2天或经前1~2天发生小腹疼痛，待经血排出流畅时，疼痛逐渐减轻或消失，且经血颜色暗，伴有血块。

配方：完整带核鲜山楂200克、红糖三调羹。

用法：山楂洗净，加入适量水，文火熬煮至山楂烂熟，加入红糖，搅拌均匀即可。经前3~5天开始服用，每日早晚各食山楂泥一调羹，可以用开水冲饮，直至经后3天停止服用。

这种方法是从名医张锡纯那里借鉴来的，张锡纯认为山楂“善入血分，为化瘀血之要药。能除瘀癖癥瘕，女子月闭，产后瘀血作疼”。

张锡纯当年是用山楂来治疗女子闭经的。他说：“女子至期月信不来，用山楂两许（约50克左右）煎汤，冲化红蔗糖七八钱，服之即通，此方屡试屡效。若月信数月不通者，多服几次亦通下。”

当然，张锡纯所讲的月经不来，其主要原因还是瘀血导致的，因为山楂有化瘀的作用，所以会有效果。

延伸阅读：山楂实在是一种药食同源的好东西

记得很多年前，每到初冬的时候，母亲都会让老家农村的亲戚带来很多山楂，这些山楂一直可以吃完一个冬天，母亲会把山楂熬水，熬得烂烂的，然后过滤去渣滓，剩下的就是红红的果汁了，然后母亲会放入一点冰糖，此时，就成为了很美味的饮料。那个时候，市场上还没有什么饮料，每次父亲大学里的同事来串门的时候，母亲就会让他们尝尝我们家特制的饮料。就是这个山楂汁，喝过的人，无不交口称赞。

这也成为了我对那个时代的特殊记忆。直到现在，我每次喝到山楂汁的时候，都会想起家里那浓浓的亲情。

那天，路过街边土特产小店，发现有很多山楂在卖，突然想起，这是好东西，需要给朋友们介绍一下，让大家可以在应季的时候买点，一方面它很好吃，另一方面，如果应用得当，它还可以帮助我们保持健康呢。

山楂的应用早在《尔雅》中就有记载了。在陶弘景写的《神农本草经集注》中，就收录了山楂，历朝历代，山楂曾经有过很多名字，什么“赤瓜”“棠棣子”等等，从明代李时珍开始，才把它们统一起来，李时珍说：“赤瓜、棠棣、山楂，一物也。”山楂真正作为中药使用，是从“金元四大家”之一朱丹溪开始的。朱丹溪大力提倡山楂的药物价值，从那时开始，山楂开始被广泛应用。在朱丹溪所创立的名方“保和丸”里面，君药就是山楂。

山楂具有活血化瘀的功效，因此也常用于防治心脑血管疾病。现代药理研究表明，山楂具有扩张血管、强心、增加冠脉血流量、改善心脏活力、兴奋中枢神经系统、降低血压和胆固醇、软化血管、利尿、镇静作用，以及防治动脉硬化的作用。山楂酸还有强心作用，对老年性心脏病也很有益处。

另外，山楂中含有的牡荆素等化合物具有抗癌作用。

可见，山楂实在是一种药食同源的好东西，恰当运用，益于健康。但是，服用山楂也有一定的禁忌。

中医认为山楂只消不补，脾胃虚弱的人不宜多食。

延伸阅读：如何在药店里面买山楂

在药店里，山楂有几种制品，他们的功效各有异同。

（1）山楂（分为带核、去核两种）

这个就是山楂的果实，摘下来，除去杂质及脱落的核和果柄。一般在药店里面是切片烘干了。如果医生写“山楂”，则药店给的是整个山楂。如果医生写的是“山楂肉”，那么药店给的是去了果核的山楂肉。

从宋代的时候开始，人们炮制山楂是去掉果核的，但是明代很多医家提出，果核的药效也比较大，“核有功力不可去”，所以就有了两个制品。我们现在多用带果核的。

这种山楂，除了消食导滞，还有一个重要的作用，就是可以活血化瘀。

（2）炒山楂（消食）

就是取干净的山楂，置炒制容器内，用中火加热，炒至颜色加深，取出放凉。这种炒山楂，活血化瘀的作用就下降了，此时，它的主要作用是消食导滞。体现在擅长

化肉食上。比如，如果有不容易炖烂的鸡肉牛肉，放入几颗山楂，就很容易炖烂了。其实这恰好说明了山楂消肉食的作用。

（3）焦山楂（治疗伴有积食的泻痢）

取净山楂，置炒制容器内，用中火加热，炒至外表焦褐色，内部焦黄色，取出放凉。这种焦山楂除了有消食导滞的作用，还善于治疗伴有积食的泻痢。

这也就是很多儿科专家，在治疗孩子的泻痢的时候，如果发现孩子同时可能有积食，就会使用焦山楂的缘故。

（4）山楂炭（治疗血积）

取净山楂，置炒制容器内，用武火加热，炒至表面焦黑色，内部焦褐色，取出放凉。这种山楂炭具有治疗血积的作用。有文献记载，如果遇到妇女产后瘀血积滞，会用到山楂炭，用童便煎服，可以治疗“恶血上冲气壅”。

（5）蜜制山楂（适用于脾虚食滞的患者）

现代社会，饭局多了，如果朋友们吃肉吃多了，觉得腹胀难受，我都会让他们去药店买点“大山楂丸”吃两丸。这个药丸是中成药里面最好吃的了。

如果是因为肺气、胃气不下降导致身体的右半部分出现问题的（因为肺胃之气从右而降），也会让其服用“大山楂丸”，以降肺胃之气。还有一次，一位朋友右耳鸣，百治无效。让她服用“大山楂丸”后，很快耳鸣就消失了。这种情况下的患者多是舌苔厚腻，口中容易有口气、胃脘胀满。

（6）红糖制山楂（和血散瘀）

适用于产后血虚瘀血、恶露不尽等情况。

罗博士叮嘱

很多孕妇会有饮食偏好，有人喜欢味道酸的水果，但千万不要选择山楂，因为山楂有破血化瘀的作用，能刺激子宫收缩，可能诱发流产，这是必须要引起注意的。千万不要因为贪食而出现问题。

19 血虚、血瘀的女性要经常用“桃红四物汤”泡脚

很多女性朋友在生完孩子之后，会经常发生瘀血的情况。有人不断出汗，这时看看她的舌象，如果上面有瘀斑或者瘀点，或者她的嘴唇青紫，手指甲也青紫，眼睛周围有黑圈，皮肤干燥，有这些症状的人，往往就是有瘀血，可以用“桃红四物汤”来活血化瘀。

在中医里，用到当归的一个主要方子叫“四物汤”，这是治疗血证的一个祖方。后世很多的方子都是从此方演化而来的。

“四物汤”一共就四味药：熟地、当归、川芎和白芍。其主要功效是养血。熟地黄，滋补肾经，有固本的作用；当归，养血活血；川芎，亦可活血，它进入血中能行气；白芍，可以养血，起收敛的作用。这四味药配合在一起，有补有通，治疗妇科的血证以及治疗普通人血亏的病症效果很好。

在这个四物汤的基础上，如果再加上桃仁、红花，则叫“桃红四物汤”，可以增强活血通络的作用，非常适用于血虚、血瘀的女性。

下面，我给大家介绍一下“桃红四物汤”泡脚方。

适应症：

- 1.对于月经量少，月经色黑的女性有不错的效果。
- 2.对血虚、血瘀的女性特别好。

配方：熟地6克、当归6克、川芎6克、白芍6克、桃仁6克、红花6克。

用法：熬水后，泡脚。

很多女性朋友在生完孩子之后，会经常发生瘀血的情况。比如有的人不断地出汗，如果开补药，那么出汗的症状会越来越严重，越补汗越多。这时我们需要看看产妇的舌象，如果上面有瘀斑或者瘀点，瘀斑是一块一块的黑斑，瘀点是一个一个的黑点，还有的人嘴唇青紫，手指甲也青紫，眼睛周围有黑圈，皮肤干燥，有以上这些症状的人，往往就是

有瘀血，可以用“桃红四物汤”来活血化瘀。

瘀血，是指我们体内的血液不能正常运行，在脏腑不正常地停留，或者去往经脉外边等情况。现在很多的心脑血管疾病和中医讲的瘀血有紧密的关系。

桃仁、红花都是活血化瘀的药物。桃仁就是桃子的仁，善于化解有形的瘀血；红花善于化解细微的瘀血，也就是肉眼看不到的络脉中的瘀血。

20 手脚冰凉，离不开“当归熟地羊肉汤”

为什么天一凉，手脚会冰凉呢？阳气不足是一个方面，更主要的原因是血虚。如果你平常手脚冰凉，感觉到自己阳气不足、血液不足的话，就可以喝“当归熟地羊肉汤”来调养。

为什么天一凉，手脚会冰凉呢？阳气不足是一个方面，更主要的原因是血虚，血液输送不到四肢末端，手脚就会发凉。

如果你平常手脚冰凉，感觉到自己阳气不足、血液不足的话，就可以喝“当归熟地羊肉汤”来调养。

配方：当归10克，羊肉半斤，熟地10克，生姜6~7片。

用法：用当归配上半斤羊肉，再放熟地，然后切生姜片，加水熬成汤。

罗博士叮嘱

以前熬这个当归生姜羊肉汤的时候，人们往往不加熟地，这是张仲景的方子。但是我觉得，当归的药性燥，需要用熟地来平衡这个燥性。因此，平时养生的话，一定要加入10克熟地。而不加熟地的“当归生姜羊肉汤”是用来治病的。大家一定要加以区分。

1.为什么要“当归”

当归其名，有人认为是“当归因能调气养血，使气血各有所归，故名当归”。意思是人的血液正常是在我们的经脉里运行的，如果运行不畅，或者其他原因出现了瘀血，那么这个时候就要用当归来活血，使血液回到它应当回到的地方，所以说叫当归。

李时珍在《本草纲目》中说：“古人娶妻要嗣续也（古人娶妻为生儿育女），当归调血为女人要药，有思夫之意，故有当归之名。”意思是妇女想念丈夫之意，因此有当归之名，这层意思在唐诗“胡麻好种无人种，正是归时又不归”也有所体现。

当归自古被称为“女科之圣药”。但不只局限于妇科，如果有血虚指证的人以及需要活血的人都可以用它来调养。

中医认为，当归具有补血和血，调经止痛，润燥滑肠的作用。可以用来调理妇女月经不调，经闭腹痛，症瘕结聚，崩漏；同时治疗血虚头痛，眩晕，痿痹；肠燥便难，赤痢后重；痈疽疮窃，跌扑损伤等等因为血虚血滞而引起的病症。

过去中医用当归，是分成当归头、当归身、当归尾三种药材来使用的。

“金元四大家”之一的李东垣认为它们的药效各不相同：“当归头，止血而上行；身养血而中守；梢破血而下流；全活血而不走”。今天，我们基本用的都是全当归了。

2.当归润肠通便，治产妇、老人的大便干燥症

据文献记载，有一女子，生完小孩以后开始头疼，伴随大便燥结。很多医生认为她是受了寒湿引起的头疼，就开了祛寒湿的“五积散”，但没有效果。后来，著名医家缪希雍在“五积散”的基础上加了一两（50克）当归，产妇的病症就慢慢消失了。

产妇为什么会出现便秘呢？这是因为生孩子的时候血液流失比较多，血亏了就容易便秘，而当归有养血的作用，所以在原有方子的基础上加当归就能补血和血，润肠通便。

如果能判断确实是因血虚引起的便秘，那么老人的大便干燥，也可以用当归来调理。

关于便秘，中医有个形象的比喻：大肠是河道，大肠的津液是河道里的水，如果津液气血不足，自然就不能将“船”顺利排出肠道。意思是说河道里有水，船才能开动，如果没有水的话，船肯定是走不动的。大肠好比是一段河道，大肠里的津液好比是水，粪便就好比是行在河里的船，如果津液气血不足，那么粪便自然就不能顺利从肠道排出体外。此比喻甚是贴切啊！

在这个理论的基础上，中医里有个治疗便秘的方法叫“增液行舟”。粪便为什么不能顺利排出呢？是因为没有充足的血液濡养它。那么我们就养血，把“河道”的水供足了，“船”自然而然就能走了。所以当归有润肠通便的作用就体现在此。

罗博士叮嘱

阴虚就是身体有内热，其症状为：口干、舌燥、眼睛干、五心烦热、腰膝酸软

等。

因为当归的药性燥烈，体内阴虚有热的人要使用当归的话，一定要加上其他的药来管住当归燥烈的药性，不然服用者压不住燥烈，体内会有上火的感觉。

21 调治老胃溃疡的首选：“黄芪建中汤”

现代人脾胃虚弱，尤其是精神压力大，加上饮食不节，很容易引起胃溃疡。对于这种情况，应该疏肝、温胃，可以服用中医的经典方子——“黄芪建中汤”，两者兼顾。

有一次，我在上海某大学讲课，有所大学的办公室的老师向我求助，说她母亲已经胃痛两个月了，胃部阵阵作痛，不论时间。去医院治疗没有明显的效果，自己用的中成药也没有效，正好我在，于是就见面帮助她分析了一下。

当时正好是冬天，老人整个人看上去精神萎靡不振。我诊脉，脉弦，这在中医里叫“肝木横逆克脾土”，又正逢天冷，北方人到南方受不了没有暖气的阴冷，所以胃会出现虚寒之症。

当时我犹豫了一下到底是先给她疏肝，还是温胃，因为这里面有个轻重缓急的问题，多少比例要拿捏。最后，我建议她服用中医的经典方子“黄芪建中汤”，两者兼顾。结果几天后她母亲胃部就不痛了，反馈效果不错。

在我遇到虚寒性胃病的患者时，“黄芪建中汤”是我的首选，这是我当年在东北和老中医学习抄方的时候，攒下的经验，尤其对胃溃疡，效果非常好。

我们的医圣东汉张仲景，在《伤寒杂病论》里面，开首第一个方子，就是“桂枝汤”，这个方子非常简单，是桂枝、芍药、炙甘草、生姜、大枣。

张仲景用“桂枝汤”，调理表虚寒证，也就是当患者正气不足，外寒来侵袭，桂枝汤具有辛温解表，解肌发表，调和营卫之功效。此时患者的症状是头痛发热，汗出恶风，鼻鸣干呕，苔白不渴，脉浮缓或浮弱。

我们一直把“桂枝汤”当作是辛温解表、调和营卫的方剂，其实，我认为它是补脾胃、疏通营卫之气的通道。《黄帝内经》认为：“营出中焦，卫出下焦”，这指的是营卫之气的来源和出行口径，当患者脾胃之气不足的时候，营卫之气就会出问题，所以用“桂枝汤”启动脾胃功能，使得营卫之气的通道畅通，可以抵御外邪。

“桂枝汤”是补脾胃、疏通营卫之气运行通道的。张仲景把这个方子放在《伤寒论》第一个方子的位置，我想他是有这样的想法：正气是关键，有了正气，才能去除邪气。

我在实践中，只要见到感冒的人，如果一动就出虚汗，而且怕风怕冷，手脚发凉，就要考虑用“桂枝汤”了，效果非常好。

我曾经讲过，中医会在一个基础方之上“盖楼”，我们来看看“桂枝汤”上如何“盖楼”。

张仲景把“桂枝汤”的芍药量翻倍，加上饴糖，则变成了一个彻底的补脾胃方子，叫“小建中汤”。

对于“小建中汤”，我们现在的用量一般是：桂枝9克、白芍18克、炙甘草6克、生姜9克、大枣12个（掰开）、饴糖30克。

“小建中汤”具有温中补虚，和里缓急的作用。治疗虚劳里急，腹中时痛，喜得温按，按之则痛减，舌淡苔白，或心中悸动，虚烦不宁，面色无华的症状。

尤其值得重视的是，“小建中汤”在补脾的同时，还能平肝胆之气，因为桂枝可以疏肝之郁，白芍可以柔肝，这就等于安抚了肝胆之气，使得脾胃不受肝胆横逆之气的烦扰，所以起名叫“建中”。

我相信，这个“小建中汤”的起源应该是很早的，在《辅行诀》一书里面，有“大建中补脾汤”，就是“小建中汤”加上牛肉，《黄帝内经》里

面曾说：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”我们一直以为是泛指，其实，这是指导组方用药的法则，比如这个“补脾汤”，桂枝、白芍、炙甘草是药，其余的，饴糖为谷，大枣为果，牛肉为畜，生姜为菜。这是中医方剂最早的时候的某种规范，是药食同源的一种应用。

而在“小建中汤”的基础上，再加上黄芪，则变成了我们讲的“黄芪建中汤”。

配方：黄芪6克、饴糖30克、桂枝9克、白芍18克、炙甘草6克、生姜9克、大枣12个（掰开）。

用法：把这六味药，以水五杯，熬剩两杯，去药渣，加入饴糖，更上微火消解。早晚各服用一杯。

叮嘱：方子里面的黄芪，一般用炙黄芪，但是我习惯用生黄芪，不会上火。

此方治疗中焦虚寒之虚劳里急证。证见腹中时时拘急疼痛，喜温喜按，少气懒言；或心中悸动，虚烦不宁，劳则愈甚，面色无华；或伴神疲乏力，肢体酸软，手足烦热，咽干口燥，舌淡苔白，脉细弦。

“黄芪建中汤”立方的宗旨，就是“急者缓之必以甘，不足者补之必以温”，清代名医尤在泾在《金匱要略心典》说：“里急者，里虚脉急，腹中当引痛也。诸不足者，阴阳诸脉并俱不足，而眩、悸、喘、渴、失精、亡血等证相因而至也。急者缓之必以甘，不足者补之必以温，充虚塞空，则黄耆尤有专长也。”而《金匱要略方义》说：“此方乃小建中汤加黄耆而成。黄耆为补气扶弱之品，得饴糖则甘温以益气，得桂枝则温阳以化气，得白芍又有益气和营之效。综合全方，其补虚益气之功优于小建中汤。”

这个方子，对男子虚损、阳气不足、脾胃虚弱，效果甚佳。我曾经见过老中医用来调理男子正气不足、动辄自汗者，服用了很长时间，结

果体质彻底改善，这是我在刚刚学中医的时候所见的一个病例，所以对“建中汤”类方，我一直留意于心。

后来，我的心得是，此方对于脾胃虚寒之证，效果很好，尤其是西医诊断的胃溃疡，效果甚佳。按说胃溃疡的原因很多，甚至服用一些西药也会引起此症，而我们所见的胃溃疡，多是精神压力大，加上饮食不节引起的。往往是由于现代人工作压力特别大，吃饭又不规律，饥一顿饱一顿的，特别是白领会出现此类问题，其特点是上腹部疼痛，且以饭后疼痛为主，经检查会发现患有胃溃疡。此时如果出现虚寒之证，舌质淡白，身体怕凉，则可以考虑使用此方，因为这个方子有柔肝、缓肝的作用，对于肝气不舒导致的横逆克脾有阻止作用，同时建中补脾，将脾胃强壮以后，也会免受肝木之克。

如果肝气不舒过于严重，当然还要先服用一些疏肝理气之药，但是对于脾胃虚弱严重，再加上肝木来克的，适合此方。立意是强壮本身，则可抗外敌。这种情况一般三五副药就可以见到明显的效果。

各位如果有此类问题，可以请教附近医生，帮助大家判断。我相信，很多人会因此而摆脱此病的折磨的。

22 刚受寒感冒，服“天然感冒药”——紫苏叶

我们每天都会接触到大量的感冒病毒。如果正赶上身体状况差，且气温变化大，身体的防御系统就会紊乱，导致“受寒”，感到身上发冷，流清鼻涕，打喷嚏。这时候紫苏叶就能帮您抵御邪气。

我记得我在中学的时候，有一次随家人到一家朝鲜族的餐馆吃饭。席间，上来了烤牛肉，然后还在旁边放着一个小草筐，里面是摆放得整整齐齐的植物的叶子，服务员告诉我们，烤好的牛肉，蘸上作料，然后用这个叶子包着吃。我只吃了一口，就晕了，直到今天为止我还是认为，这是我吃过的最好吃的东西，简直是人间美味啊！那种感觉一直留在我的心里，那种植物的清香无可比拟。这个叶子是什么呢？原来，它就是紫苏叶，又叫苏叶。其实就是食物，是朝鲜族日常食用的一种蔬菜，他们用它来制作咸菜，或者生吃。我当时没有想到，很多年以后，我会学习中医，然后会使用这个紫苏叶给大家调理身体。

紫苏叶具体能帮到我们什么呢？

我们在生活中，其实每天都会接触到大量的感冒病毒。如果正赶上自己身体状况差，且气温变化大的时候，身体的防御系统就会紊乱。

表现的症状就是“受寒”了。会感到身上发冷，流清鼻涕，打喷嚏，这都是肌体要防御，但是力不从心的表现。这个时候怎么办呢？就是立刻要动员我们的身体防御体系，振奋体表的机能才能抵御邪气。

可以用以下的方法试一试。

配方：紫苏叶3~5克（每次）。

用法：把紫苏叶用开水泡几分钟，直接喝下去即可。

喝完苏叶水之后没多久，您就会感觉自己的身上热了，开始微微出汗，感冒的症状就开始消失。因为紫苏叶刺激了我们的气血，使得它们

运行正常，产生了足够的抵抗力，控制了外邪。

罗博士叮嘱

1.紫苏叶不能长时间地熬，它的挥发物质起着关键作用，用开水泡就可以，或者是熬开锅两三分钟就可以了。

2.不能空腹服用苏叶水。元气不足，无法发出汗，大家一定要记住，只有在肚子里面有食物的时候，才能采用发汗的方法来调理身体。

用紫苏叶驱寒还有一个方法，就是在喝苏叶水的同时，把剩下的苏叶水再添一些热水，泡脚，这样身体会更快温暖起来。

这个方法，生活中常常能用到。比如下大雨了，在风雨中回家，裤子湿了，鞋也浸水了，那么用苏叶水来泡脚，很快就暖了过来，这是保养自己的一种方法。

有的人感冒深入了会变成热证，这说明体内局部的抵抗增加了。这个时候，除了使用连翘、蒲公英等解毒清热的药物来控制里热之外，一般还同时配合一点紫苏叶，来清除外寒，在保证气血的运行状态下，很快地起到痊愈的效果。

我在治疗感冒的过程中，紫苏叶几乎是每次必用，我自己的评价是：“效如桴鼓”——疗效像用鼓槌敲鼓一样，一敲就响，立竿见影，几乎没有失手的时候。

延伸阅读：紫苏叶，“放邪气出路之要药也”

紫苏叶的具体作用是：发表，散寒，理气，和营。它性味辛温，是属“阳”的药物。

紫苏叶的味道非常特别，它里面含有一些挥发物质，比如紫苏醛等，我们现在也无法搞清楚它的味道是如何合成的，但是这并不妨碍我们品尝它，并用它来调理身体。

《本草化义》中说：“紫苏叶，为发生之物，辛温能散，气薄能通，味薄发泄，专解肌发表，疗伤风伤寒.....凡属表症，放邪气出路之要药也。”

这段话说出了紫苏叶的一个重要用途：“放邪气出路”。

延伸阅读：生吃紫苏叶，可以解鱼虾之毒

有的时候，鱼、虾、螃蟹等生鲜因为存放等原因，会导致食用的人中毒。这个时候，喝一些苏叶水，就可以把这些毒给解掉。我估计朝鲜族料理中总是用紫苏叶来配合肉类使用，可能也是有这样的想法的。

据说当年中南海的厨师在给毛主席做鱼虾等菜时，也习惯在菜里面放入一点紫苏叶，这个考虑应该说是很周全的。

延伸阅读：气不顺，睡不好，用紫苏叶泡水喝

紫苏叶的另外一用处是理气和中。有时候我们身体会因为气机不畅而感到胸膈不利，那么紫苏叶就可以行气和中。稍微泡一点苏叶喝，喝完通常会打几个嗝，就会感觉舒畅许多了。

日本人就有喝苏叶茶的习惯，据日本人说，这个茶还有治疗失眠的作用，我仔细想，这也有道理，人体的气机宣畅了，那么就很容易入睡了，不至于烦闷不堪，当然也就不会失眠了，但是，这个方法可能服用一两次不会见效，要坚持几天。

23 暑湿感冒引起高烧，会用到的药物藿香、佩兰

湿气重了，会导致人生病，比如暑湿感冒，引发高烧。此时，单单用清凉之药是不起作用的。最好用含有藿香、佩兰等中药的方剂，祛湿气。

湿气重了，会导致人生病，比如暑湿感冒，是湿与热两种邪气，侵袭我们的身体，导致我们生病，如果发病为外感，则会发高烧，此时，单单用清凉之药是不起作用的。已故的北京中医药大学温病学家赵绍琴教授就特别擅长治疗这种情况。赵教授在世的时候，给人会诊，都是用抗生素无效的高烧。赵教授一看舌苔厚腻，湿气重，会特别注意湿气到底在上焦、中焦还是下焦，如果主要在中焦，就用藿香、佩兰，且分量都很小。往往是投药立效，很快烧退人安。

那么，为什么会这样呢？

下面聊聊这个外邪，很多人说中医理论比较玄妙，虚无缥缈的，有过一位从美国回来的朋友问我：“你们中医说的这个寒邪、风邪、湿邪，都是什么东西啊？能检测出来吗？风在体内哪儿啊？”

这需要给大家解释一下中医是怎么认识外界的邪气的。

一般西医考虑人体是怎么患病的，会觉得有两个因素比较重要，就是“因”和“果”，他们通常认为，有这个“因”，一定会导致有这个“果”，这是西医的思路。比如这个外界的致病因素，古人知道有种外界的邪气，古人对此称呼很多，比如“戾气”等。现在我们拿感冒举例子，这个“邪气”，就是现代医学说的感冒病毒，我们可以当作是“因”，西医认为有这个“因”就一定会那个“果”，所以他会觉得杀灭了感冒病毒人就不感冒了。但是现实情况是，感冒病毒根本就无法杀掉，因为那些著名的大制药公司知道，花上亿美元，几年的时间研究出来控制感冒病毒的

药，刚刚生产出来，结果会在一夜之间，感冒病毒就变异了，这个药就失效了，所以没有制药公司干这样的傻事儿。

况且，更重要的是：我们发现，这个“因”，未必就导致这个“果”。好比说，您的家里人感冒了，发烧很严重，可是您会发现，家里的其他人可能一点事儿都没有，没有感冒。这就说明，有“因”未必导致“果”，那么，这是为什么呢？

在中医里面，我们讲究的是，“因”之后，还有一个“缘”，这个“缘”是什么呢？就是致病的条件，有外部条件，有体内的内部条件。只有“缘”这个条件具备了，“因”才能导致“果”。

古代的时候，这个“缘”字的本意是衣服的边，后来指的是事情发生所需要凭借的条件，我们通常所说的“缘何而起”，就是凭借什么而发生的意思，我们可以说“缘门而入”，意思是顺着门这条渠道进入，但是我们不能说“因门而入”；我们可以说“缘木求鱼”意思是顺着树木往上爬去找鱼，但是我们不能说“因木求鱼”。所以这个“因”和“缘”是两回事儿。

在中医里面，外界的“邪气”（也就是西医所讲的细菌、病毒等致病微生物）是“因”，民国时候的火神派名医祝味菊认为外邪，也就是这个“因”其实只分“有机之邪”和“无机之邪”两种，有机之邪是指微生物，可以繁殖的；无机之邪指的是如砒霜等无法繁殖的毒物。

除了“因”之外，这个“缘”是造成“邪气”入侵的条件，它可能是患者自己的正气不足，也可能是外界气候的变化，比如：天气突然变寒冷了，导致了我们的经络运行不畅，防御部队无法运送到前线；外界湿气突然重了，也导致了我们经络的运行不畅；比如天气过热了，会蒸发津液，导致经络运行不畅。这都是“缘”，有了这个“缘”，“邪气”才能侵袭到我们的身体。

所以中医对身体致病的过程分析得很透彻，我们知道如果去对付这个“因”并不是一个简单的事儿，因为这个“因”（比如说病毒），会有千奇百怪的变化，比如说根据文献记载，古代每次瘟疫病情表现得都不相同，所以我们中医虽然也讲究清除这个“因”，但是更加重视清除这个“缘”，尽管你有千奇百怪的变化，但是我们不管它，我们只是清除它进入人体所需要凭借的条件，也就是清除这个“缘”，这样它就无法凭借，无法进入了。

所以，我们古人会更加重视这个“缘”，重视到什么程度呢？我们干脆把“缘”作为主要祛除对象，干脆把“缘”当作邪气来称呼了，或者说：我们把“因”“缘”放在一起称为“外邪”了，这样更直接，更清晰。

这样大家就明白了，我们古代所说的外感六淫：风、寒、暑、湿、燥、火，其实都是“缘”，是致病的条件，本来它们都是自然界气候正常的变化，但是如果反常了，就会过分，古人认为它们是致病的关键，所以直接把它们标示为邪气，这样很直接，既讲清楚了什么重要，也不必绕来绕去讲因缘的，这是中国人比较擅长的“体用同源”的思路。

这是古人的智慧，也是我们文化的一部分，所以我们中国人一听说寒邪、风邪都明白是怎么回事儿，外国人就会吃力些，他们会找这个风在体内哪里呢？

这样，大家就明白了，我们中医调理感冒的时候，为什么要在方子中加入散寒的温热药，加入祛湿的药，加入清热的药，其中绝大多数是在祛除“缘”这个致病环境呢。结果，这个“缘”清除后，身体自己就把那个“因”给驱赶出去了。

所以，大家看到了，“藿香正气散”里面一个所谓的解毒药物都没有，全部是祛湿散寒的，实际上我们知道这是去除那个“缘”的，可是，

使用了以后，我们体内的寒湿——“缘”没有了，外邪，那个“因”——那个被西医检测出来的感冒病毒，结果也被我们的身体给清除掉了。原因是什么呢？原因就是，这个“因”本来是依靠这个“缘”才进来的。

我说的这些内容，其实有些绕口，大家都已经习惯说“湿邪”的了，但是为什么叫湿邪，恐怕也不了解。看了我的内容，会有人说我在用西医的思路解释中医，其实不是，道理只有一个，中医西医都是一样的，全都是这些内容。祝味菊早就思考过，这些思考是有利于我们理解中医的。同时，对于这个“缘”的理论，西医的研究是不够的，应该向中医学学习。

所以，我们了解中医，要知其然，还有知其所以然，我们要知道外邪有风、寒、暑、湿、燥、火，同时我们也要知道为什么叫它们外邪。

这样说，大家就理解了，这个湿邪，好比是外敌入侵的桥梁，我们中医就擅长拆掉这个桥梁，这样，外敌无从进入，我们的身体也就恢复了。

对于这种情况，古人还有一个比较形象的说法，就是湿热为患的时候，如果湿气和热邪结合在一起，那就“如油裹面”，说这无形的热邪，和有形的湿气结合在一起，就像是油混进了面里，难以清除，此时，需要去除湿气，让无形的热邪无处依附，就自然散了。这是古人的形象的比喻。所以，在遇到湿热的时候，清除湿气是至关重要的。

此时，我经常會用到藿香、佩蘭，加上古代名方“三仁湯”。

配方：藿香6克（后下）、佩兰6克（后下）、杏仁9克（捣，后下）、白蔻仁6克（捣，后下）、薏苡仁30克、法半夏6克、通草6克、竹叶6克。

用法：先将没有标注“后下”的药物熬半个小时，然后下入标注“后下”的药物，过五分钟
后闭火。将药汁过滤出来，兑入温水，泡脚，每天泡两次，每次泡二十分钟。

如果湿气很重，导致了严重的外感，则此方可以口服，口服的时候，最好请附近的中医帮助判断，如果确实是湿热为患，则可以在这个方子的基础上加減。

罗博士叮嘱

标注“后下”的药物一定要在其他药快熬好的时候再下入，在闭火的前五分钟下入，这样就可以更好地保留有效成分。这是芳香类药物的使用方法，一般熬久了，芳香的物质就会挥发，所以最好是“后下”，在闭火的前五分钟下入，这样就可以更好地保留有效成分。

藿香和佩兰配合其他的祛湿的药物一同使用，往往可以起到立竿见影的效果。

延伸阅读：舌苔厚腻的耳鸣患者，治疗时要先调脾胃

我曾经遇到过耳鸣的患者，之前怎么治疗效果都不大，我一听患者讲述，原来大家都认为耳鸣是肾虚，都只补肾了。实际上，导致耳鸣的情况有很多，有的是因为肾虚，有的是因为肝胆火旺，有的是因为肝胆湿热，还有的是中焦脾胃湿气重。

《黄帝内经》里面就论述过耳鸣的病因其中之一就是由于脾胃引起的：“头痛耳鸣，九窍不利，肠胃之所生也。”后来叶天士也说过这样的话，“九窍不利，皆由脾胃”，所以，这是一个很好的思路：通过去除中焦湿气，振奋脾胃，从而通达九窍。对这样的耳鸣患者，如果见到舌苔厚腻的，一般从脾胃调理，从祛湿开始，往往会用到藿香、佩兰，然后配合其他的祛湿方法，结果，效果往往非常好，患者反映耳鸣明显减轻，有的就此痊愈。

可见，湿气不可不重视，在祛湿的药物中，藿香和佩兰是一对儿配合非常好的药物。

延伸阅读：藿香、佩兰，祛湿“双煞”

在中药里面，有这么一些味道很香的药材，中医认为“芳香去秽”，所以，这类中

药多具有芳香行气，去除陈腐的功能，其中，有两味药非常的突出，它们就是藿香和佩兰。

藿香这个名字大家都熟悉，比如著名的“藿香正气丸”就是用藿香来取名的。藿香，味辛，性微温；归肺、脾、胃经。主要的功能是祛暑解表，化湿和胃。用于夏令感冒，寒热头痛，胸脘痞闷，呕吐泄泻，妊娠呕吐，鼻渊，手、足癣等。

严格地说，藿香的主要功能是祛除湿气，比如，当湿气把脾胃之气困住以后，单单用淡渗利湿的药物，比如茯苓等祛湿，有的时候效果不好，尤其是湿浊之气郁结在脾胃，导致陈腐淤积的话，就需要先振奋脾胃。藿香的作用就在于此振奋脾胃之气，脾胃的气机振奋了，湿浊之气也就容易去掉了。

如果湿浊之气郁结脾胃的话，我们的舌苔会厚腻，湿乎乎的，一般是白色。在中医里面，和藿香经常一起用的，就是佩兰了。

对于佩兰的功效，《本草纲目》论述到：“兰草、泽兰，气香而温，味辛而散，阴中之阳，足太阴、厥阴经药也。脾喜芳香，肝宜辛散，脾气舒，则三焦通利而正气和；肝郁散，则营卫流行而病邪解。兰草走气道，故能利水道，除痰癖，杀蛊辟恶，而为消渴良药。”这里的兰草，就是佩兰，过去医书中很多处提到的“兰”，其实很多都是佩兰。

藿香和佩兰，经常在一起使用，细分起来，藿香有解表的作用，佩兰有行气的作用。两者在一起用，能很好的去除中焦湿气，振奋脾胃。

24 “藿香正气”不是治中暑的，是祛寒湿的

如果真的中暑了，在非常热的环境里面汗出得太多了，气阴两伤，服用“藿香正气水（丸、散）”会越来越糟糕的。而寒湿导致的外感（胃肠型感冒），吃“藿香正气”就好。

现在，不知道从什么时候起，很多人说“藿香正气”是治疗中暑的，于是很多单位在夏天都把它作为福利来发送，其实，这个方子是用来祛除寒湿的。

为什么“藿香正气”在夏天用的多呢？因为夏天人们喝冷饮多，吃生冷水果多，所以导致脾胃寒湿重，现代社会又加上了空调冷气，那么外邪就容易入侵，此时用“藿香正气丸”是有效的。但是，如果真的中暑了，在非常热的环境里面汗出得太多了，气阴两伤，服用“藿香正气”会越来越糟糕的，因为是热上加热，你给酷热中汗都快出没了的人喝“藿香正气水”试试？喝完了立刻鼻子“冒火”。

其实，如果真的中暑了，此时补充津液是第一位的。民间一般服用绿豆汤，或者用西瓜皮（西瓜翠衣）熬汤等方法，西医用补充体液，纠正电解质紊乱等方法，这些都有很好的治疗调理作用。

我觉得，“藿香正气”能够治疗中暑的说法之所以如此盛行，主要是因为现在真正中暑的时候太少了，除了一些特别辛苦的工种，一般人很少有机会被炎热所伤。现在的夏天，大家因为冷饮和空调而导致的寒湿反而很多，所以“藿香正气”在夏天大有作为，于是，大家就把它和夏天紧密联系起来了。

1.寒湿导致的外感（胃肠型感冒），吃“藿香正气水（丸、散）”就好

六月的一天，有位来自江南的朋友因为感冒后头痛、拉肚子、身上冷，向我咨询。当时，我看到他舌苔满布，就问他恶心吗？腹泻吗？——腹泻。

他来自江南，而此时江南的气候大环境是湿气重，又正逢雨季，差不多天天飘着小雨，吹着冷风，房间里也开着空调。综合这几个因素一想，于是我明白了，他的这些症状是受了寒湿导致的，在现代医学里面这是胃肠型感冒——在感冒的同时，出现了上吐下泻等脾胃症状。此时用普通的治疗感冒的方法是没什么效果的，必须去除寒湿，他的身体才能康复。

于是我告诉他买“藿香正气水”和“藿香正气丸”（以我的经验，如果寒湿感冒，头痛，或者呕吐，就用“藿香正气水”，让药力在上中焦起效；如果腹泻，则用“藿香正气丸”，让药力在中下焦起效）。

结果他服用后第二天，感冒就明显好转，腹泻也停止了。

2.“藿香正气”分几种，量体服用很关键

（1）“藿香正气水”（液体剂型，由水煮及酒浸制而成，起效主要在上焦）

适应症：有明显呕吐、头痛等症状。

服用方法：可先将药水倒在杯中，再冲入约30毫升左右的热水趁热饮服，十分钟后再饮一杯热水。在孩子患了寒湿导致的外感的时候，也可以用棉球，蘸了“藿香正气水”，放到肚脐里，外面用创可贴覆盖，一般晚上用，第二天就可以见到明显的效果。也可以将“藿香正气水”倒入温水中，用来泡脚，也有同样的效果的。

注意事项：

- ①服后要避风，让身体微微有汗时最佳；
- ②服药时要忌食生冷、荤腥、油腻、酸辣等食物；
- ③对酒精过敏或不能饮酒者应慎用或改用其他剂型。

（2）“藿香正气丸”（最常用的剂型，是散剂的变形，尤其是水丸，效果更好）

适应症：一般的情况都可以用，如果是腹泻明显，我更推荐使用这个剂型，因为丸剂会融化的慢些，一般对于中、下焦的效果更好。

（3）“藿香正气软胶囊”（中药的新剂型，容易服用、口感较好）

适应症：对于脾胃等中焦的症状明显的，我会主要用这个软胶囊。

（4）“藿香正气丸”（小粒的那种水丸，不是大蜜丸）

一般情况下，使用“藿香正气丸”就可以了。

3.吃“藿香（丸、散）”的注意事项

（1）有高血压、心律失常、心脏病、肝病、肾病等严重慢性病患者，孕妇或正在接受其他治疗的人均应在医师指导下服用。

（2）应严格按照用法用量服用，婴幼儿、年老体虚患者应在医师指导下服用。切记，婴幼儿和年老体弱者，必须要让医生来分析处理！自己抄方子，冒险用药，这是对自己和家人不负责任的做法。

（3）患者服用三天后，症状无缓解，或出现其他严重症状时，应停药，并去医院就诊。

（4）连续服用应向医师咨询。

（5）除非在医师指导下，否则不得超过推荐剂量使用。

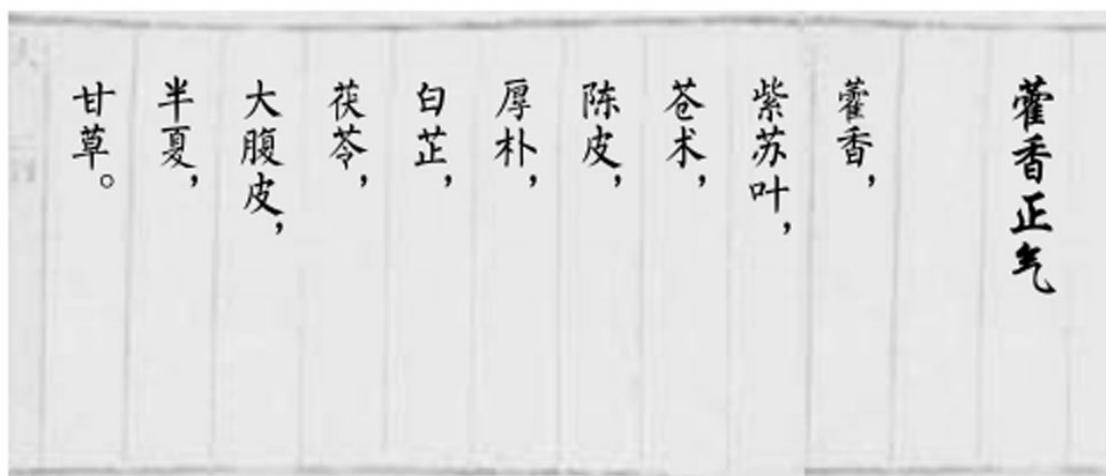
（6）该药应放置于儿童不能触及处。

（7）过敏体质者慎用。

（8）不宜同时服用滋补性中成药，饮食宜清淡。

延伸阅读：“藿香正气”到底有什么神奇

“藿香正气”的主要成份是：



这里面的药物大多数是祛湿的，基本上是温热药，最让人叫绝的就是：在治疗外感病的过程中，这个方子里面并没有任何我们通常意义的解毒的药物，没有那些在药物实验中所谓的杀灭细菌病毒的东西，可是却能治疗此类疾病，这其中的奥妙，确实值得人好好体会。

这个方子里面，藿香发表解暑，芳香化湿，理气和中，为主药。紫苏叶、白芷解表散寒，和中去湿，为辅药。厚朴、大腹皮燥湿除满，行气宽中；陈皮、半夏理气和胃，降逆止呕；白术、茯苓补脾益气，利湿和中，共为佐药。生姜、大枣既能调和营卫，又能调和脾胃；甘草健脾和中，调和药性，共为使药。诸药合用共奏解表祛暑，化湿和中之功。

25 感冒后咽痛、痰黄、发热，用蒲公英熬水喝

感冒时如果出现咽痛、痰黄、鼻子出热气、发热等症状，我一般会推荐把蒲公英和连翘、金银花、地丁配合使用，很快就可以控制感冒。

蒲公英是我治疗感冒时出现咽痛、痰黄、鼻子出热气、发热等症状的时候常用的药物，一般和连翘、金银花、地丁配合使用。

配方：蒲公英、连翘、金银花、地丁各9克左右，紫苏叶6克（如果有嗓子疼的症状，就再加上射干9克、僵蚕9克）。

用法：上述材料除紫苏叶外熬水，在水熬开锅的时候再放入紫苏叶，口服即可。

这个方子效果非常好，很快就可以控制感冒。

有一次，我到家门口的药店去闲逛，药店的老板和我打招呼，一听她说话，我吓了一跳，原来她鼻子的声音严重失常，而且神色憔悴，一问，才知道她患了严重的流感。已经打了几天的抗生素了。问她为何不抓药治疗，她说：“实在是搞不懂患的是风寒感冒还是风热感冒。”（事实上，风寒和风热只是感冒的不同阶段，不是存在着两个感冒品种）。于是，我让她抓了双花、蒲公英等药，告诉她熬药到最后的时候再下一点紫苏叶。

结果，过了几天我再去逛，就看到了老板的笑脸，她说：“您抓的药还真管事儿，第二天就基本好了。”其实，中药自己就在那里摆着，即使是药店老板，和它那么近，如果不知道怎么用，它就不管事儿，如果我们知道怎么用了，它就“真管事儿”。

延伸阅读：在苦寒的药物中，蒲公英最令人放心

蒲公英到底是治疗什么的呢？

原来，蒲公英性味苦甘，寒，入肝、胃经，能够清热解毒，利尿散结，是一味属阴的药物。我在治疗属于里热证的感冒时，经常把金银花、地丁、连翘和蒲公英一起

用，解毒清热的效果非常好。

《本草新编》对蒲公英的评价很高，它说：“蒲公英，至贱而有大功，借世人不知用之。阳明之火，每至燎原，用白虎汤以泻火，未免太伤胃气。盖胃中之火盛，由于胃中土衰也，泻火而土愈衰矣。故用白虎汤以泻胃火，乃一时之权益，而不可恃之为经久也。

蒲公英亦泻胃火之药，但其气甚平，既能泻火，又不损土，可以长服久服而无碍。

凡系阳明之火起者，俱可大剂服之，火退而胃气自生。但其泻火之力甚微，必须多用，一两，少亦五、六钱，始可散邪辅正耳。

或问，蒲公英泻火，止泻阳明之火，不识各经之火，亦可尽消之乎？曰，火之最烈者，无过阳明之焰，阳明之火降，而各经余火无不尽消。

蒲公英虽非各经之药，而各经之火，见蒲公英而尽伏，即谓蒲公英能消各经之火，亦无不可也。或问，蒲公英与金银花，同是消痈化疡之物，二物毕竟孰胜？夫蒲公英止入阳明、太阴二经，而金银花则无经不入，蒲公英不可与金银花同于功用也。然金银花得蒲公英而其功更大。”

这段论述，是对蒲公英的功用的最好的总结。

其实在苦寒的药物中，最令人放心的，就是蒲公英了。有很多药物，多服用一点，脾胃虚弱的人，就会感觉受不了，而蒲公英则比较安全，只要适当服用，不会导致胃肠的虚寒。所以脾胃虚弱的人遇到需要清热的时候，我会降低其他解毒药物的比例，适当的多加一点蒲公英，这样就比较安全了。

《本草求真》说蒲公英入药的一个主要作用：“蒲公英，入阳明胃、厥阴肝，凉血解热，故乳痈、乳岩为首重焉。缘乳头属肝，乳房属胃，乳痈、乳岩，多因热盛血滞，用此直入二经，外敷散肿臻效，内消须同夏枯、贝母、连翘、自英等药同治。”

早在唐代，蒲公英最早出现的时候就是以擅长治疗乳痈而闻名的，直到今天，很多治疗乳痈的方子，还是少不了这味药。

乳痈，是生于乳房部的痈，一般发生在妇女的哺乳期的，叫外吹乳，过去认为是孩子含着母亲的乳头入睡，热气熏蒸而成。乳痈甚至会导致严重的感染，疼痛难忍，无法哺乳，是临床的常见疾病。如果在方子里面使用蒲公英，则会很快消除症状，解除病痛。

蒲公英除了有药用功效，还是很好吃的野菜，是药食同源之物。我在小的时候，家里就经常到野地里去挖蒲公英，然后回来清洗干净，蘸着酱吃，非常好吃，有的地方还用蒲公英来包饺子。

但是大家千万别认为蒲公英就是我们中国人吃，其实外国人吃的更厉害，比如我们国家现在引进的法国品种——法国厚叶蒲公英，其品质就非常的好，生产性能和生物产量是我国野生蒲公英的8倍~10倍。这个东西在他们那个国家里也是作为菜来吃的。

延伸阅读：蒲公英具有十分重要的营养学价值

现代医学研究表明，蒲公英植物体中含有蒲公英醇、蒲公英素以及胆碱、有机酸、菊糖、葡萄糖、维生素、胡萝卜素等多种健康营养的活性成分，同时含有丰富的微量元素。此外，其钙的含量为番石榴的2.2倍、刺梨的3.2倍，铁的含量为刺梨的4倍，更重要的是其中富含具有很强生理活性的硒元素。因此，蒲公英具有十分重要的营养学价值。国家卫生部将蒲公英列入药食两用的品种。

日本近几年也十分重视开发蒲公英，而且颇有成效。目前日本市场上流行的一种功能性饮料，就是用蒲公英作原料制成的。日本还用蒲公英制成酱汤、花酒等系列保健食品，将蒲公英直接当作蔬菜食用亦十分盛行。

在欧洲，从中世纪开始，就用蒲公英的花酿酒，后来这个技术又被带到了美国，据报道，美国肯塔基州有位叫玛莎·布彻的老太太，已经一百零八岁了，却还能劳动干活，她说她的长寿秘诀，就是每天喝一杯蒲公英酒，这个配方是她家里祖传的，代代饮用，结果都很长寿，曾祖和父亲母亲都是一百多岁，她的妹妹也九十多岁了，联想到我们中国曾经有记载说蒲公英可以使得“须发返黑”的情况，我们分析蒲公英里面确实可能存在一些尚不被人知的奥秘。

看来，“药食同源”不仅仅是在中国有啊，在欧美国家也是存在的。看来，无论东方西方，只要是对人体有益的东西，我们是都喜欢的。

延伸阅读：蒲公英，“停不了的爱”

相传在很久很久以前，有个十六岁的大姑娘患了乳痈，乳房又红又肿，疼痛难忍。她羞于开口，只好强忍。这事被她母亲知道了，以为女儿做了什么见不得人的事。姑娘见母亲怀疑自己的贞节，又羞又气，更无脸见人，便横下一条心，在夜晚偷偷逃出家园投河自尽。事有凑巧，当时河边有一艘渔船，上有一个蒲姓老公公和女儿小英正在月光下撒网捕鱼。他们救起了姑娘，问清了投河的原由。第二天，小英按照父亲的指点，从山上挖了一种好草，翠绿的披针形叶，上披白色丝状毛，边缘呈锯齿

状，顶端长着一个松散的白绒球。风一吹，就分离开来，飘浮空中，活像一个个降落伞。小英采回了这种小草，洗净后捣烂成泥，敷在姑娘的乳痈上，不几天就霍然而愈。此后，姑娘将这草带回家园栽种。为了纪念渔家父女，便叫这种野草为蒲公英，简称公英。

中药名字的来历已经很难考证了，到底有没有这样的故事，我们不清楚。蒲公英开始时的名字还有“鳧公英”（《千金方》）“仆公英”（《千金翼方》）“蒲公英”（《唐本草》）等，这说明在唐朝的时候，它的名字还在变化，而民间直到今天为止，它的名字还是多的难以计数。

26 遭蚊子叮咬后肿痒难消，一抹“八味锡类散”就好

人在秋天被蚊子叮咬后肿痒难消，或者是平时口腔溃疡时，都可以使用“八味锡类散”来缓解症状，效果非常之好。

1.“八味锡类散”治疗蚊虫叮咬后肿痒难消

不知道大家注意过没有，秋天的蚊子特别毒，人被叮咬之后，皮肤上会留下一个经久不退的痕迹，红肿，很久都不掉。

我是个对生活观察仔细的人，我发现，春夏的蚊子都没这么毒，仿佛是蚊子把毒素积累了一个夏天，到秋天咬你一口就来个狠的——让你忘记不掉，什么时候看到伤疤什么时候咬牙切齿的。那么，被秋天的蚊子咬了，该怎么处理呢？

实际上，民间有很多蚊子叮咬后的处理方法，什么用牙膏、碱水涂抹等，可对于秋天的蚊子叮咬，一般都没有特别好的效果。

有一年秋天，我自己被蚊子叮咬了，很讨厌，红肿了一大块。想着，这不就是热毒吗？可以用解毒的药啊，正好，身边有瓶“八味锡类散”，这是一种治疗咽喉肿痛，口腔溃疡的中成药，我就倒出一点，用一滴水化开，涂抹在红肿周围，然后就睡觉了，结果，第二天起来，红肿就基本消失了，只剩下中间的一个小红点。

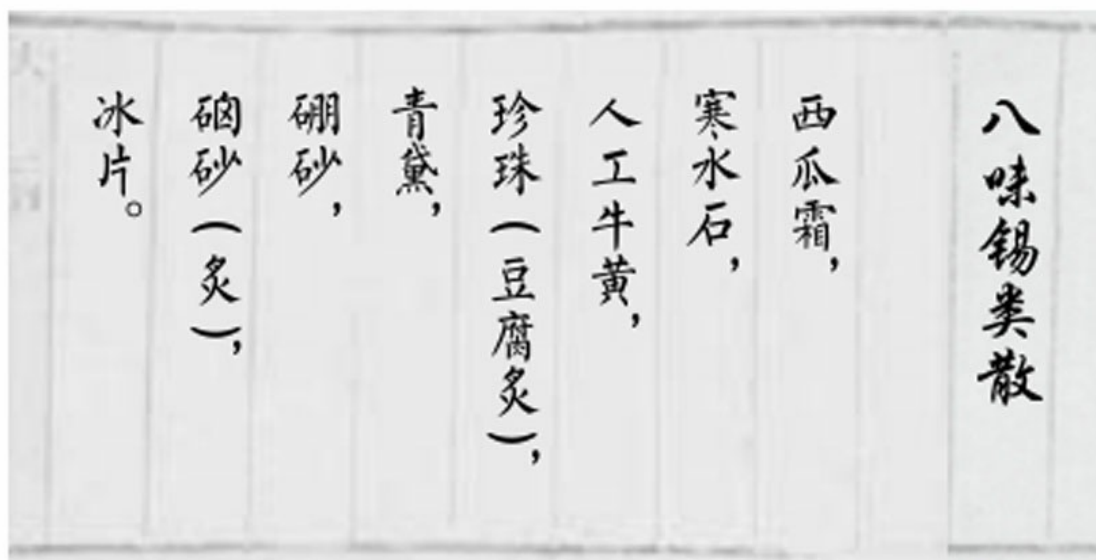
后来，屡试不爽。要点是：在涂抹的时候，不要全部都涂抹上，要把蚊子叮咬的中间点空出来（目的是让毒排出），只涂抹四周的红肿。很多人会质疑：难道毒气真的需要出路吗？其实，大家试用一次就知道了。

第二天，中间的那个红点处凸起，这是毒气外出的迹象了。

这就是中医外科里面的“围箍法”，所谓“给邪气出路”是也。我一般

在处理皮肤上的红肿热痛等病症时，如果邪气不是太盛，那么基本都会用这个方法，让邪气自己出去。

这个“八味锡类散”是什么药呢？这是一个传统方子，有清热解毒，消肿止痛的作用。



西瓜霜的功能与主治为：清热解毒、消肿止痛。用于咽喉肿痛，口舌生疮，牙龈肿痛或出血，乳蛾口疮，小儿鹅口疮及轻度烫火伤与创伤出血；急、慢性咽喉炎，扁桃体炎，口腔炎，口腔溃疡等。

方子里的其他几味药也都是清热的，所以这个方子以解毒清热为主。

这个中成药在一般好一些的药店都有卖的。

2.“八味锡类散”治疗口腔溃疡

很多朋友容易出现口腔溃疡，这个口腔溃疡，看起来不是大病，但是非常痛苦，吃饭的时候，更是疼痛得难以忍受，那么，这个问题该怎么解决呢？

口腔溃疡，多是因为热证引起的，比如胃中有积食，导致腐浊生热，实热上炎，出现口腔溃疡，这种口腔溃疡，同时多伴有舌苔黄、厚腻，口中有味，暖气酸腐等等情况。这种情况下，可以请医生开一些通利胃肠，清热解毒的药物。

而另外一种胃热，是虚热，是胃阴不足，导致的虚火上炎，这是因为胃中阴液不足引起的，是一种相对的热，并非真热，此时不能轻易服用牛黄解毒丸等寒凉之药，而是要滋阴，用石斛、玉竹、麦冬等滋养津液的药物，来降虚热。

对于这两种热证，无论从内部如何调理，但是，在局部，处理方式是一样的，都可以用“八味锡类散”来外敷。

具体的使用方法是：每晚睡觉前，用棉签蘸“八味锡类散”，然后轻轻粘到溃疡面上，如果有人协助，也可以将“八味锡类散”直接吹到患处，然后患处一侧在上面，侧卧睡觉，因为如果患处在下面，则溃疡面刺激会出现大量的口水，会将“锡类散”冲掉。上了这个药以后，虽然当时有些疼痛，但是经过一晚的休息，第二天会明显缓解，轻症甚至会痊愈。

27 万事皆可等，尽孝不能等

我见过太多平时头头是道，大病临头魂不附体的人。尤其是年迈之人，身体机能的衰退自己都控制不了，谈何坚强、乐观？所以，人有点精神体系，帮助你支撑，总不失为是好事。

人到中年，父母都已经年迈，此时，要处处保护好双亲，在二老身体还健康的时候开始保养，在身体刚刚出问题时就干预调理，越早越好。

万事皆可等，此事不能等。

我的中医水平有限，父亲患帕金森坐轮椅，我也未能让他身体痊愈。很惭愧，多数时间在救急。上次回家，父亲坐在轮椅上，头往后仰，身体挺起，起初我以为是颈部无力，结果发现头部后仰的力量很大，是“角弓反张”，这是一种痉挛状态。于是用张仲景的方子“栝蒌桂枝汤”加味，只一剂，反张即消失。

还有一次，大年初一，大家在做饭，母亲给了父亲一大块面包，然后就去忙了，过一会儿听声音不对，赶紧过来一看，原来父亲被面包噎住了，咳不出来，嘴唇已经全紫了，眼睛往上翻白，我心中大骇，和妹妹罗玲立刻进行急救，所幸咳出，也就那么几十秒的时间后，老父唇色迅速恢复红润。

这种事，没想过会发生在身边，当时整个过程不过一两分钟，我是看着父亲眼睛渐渐灰暗，眼里的“光”渐渐消失的，但抢救过来后，眼神又恢复光采。

接下来很长一段时间，我心中都后怕，万一我当时没有发现会怎么样？父亲被噎的整个过程非常迅速，而直到结束，母亲都没有意识到发生了什么。

虽然父亲、母亲犯病时我能一副药见效。但是，没有丝毫的欣喜感，相反非常耻辱。我是学医的，显然平时没有将父母保养好，这次如果不回来，恐怕会出大事，可是救急能救一辈子吗？每家都有学医的子女吗？显然，老人平时对自己的保养更加重要，甚至要从中年就开始养成好习惯。

我的老母亲性格比较急，容易上火。年轻时要强，年老了，反而不能担事了，家里有点什么事儿，就睡不着、急躁、血压上升，心脏不舒服。我对此一直担心。上次给她调好血压后，我认真和母亲谈，可能最终能治疗她身体的，不是药物，而是佛经。于是母亲认真照做，每天用一个半小时诵《地藏经》一遍，结果她现在每天都乐观很多。

对于宗教，众人有各种评价，总有人问我，宗教对患者康复有没有好处，我一概回答“有”，除非您自己有大智慧，能看透世事，自我可以控制。

除此之外，一般人在遇到生老病死的关头，少有能想通的。

我见过太多平时头头是道，大病临头魂不附体的人。尤其是年迈之人，身体机能的衰退自己都控制不了，谈何坚强、乐观？所以，人有点精神体系，帮助你支撑，总不失为好事。反正，诵读佛经对我母亲的效果，我是比较清楚的。

我觉得，对于老年人，如果能有个精神信仰，晚年会幸福很多。另外，做子女的，真的要学习健康知识，这样，才可能在关键时候帮老人一把。当然，做子女的最好能多守在老人身旁，实在不行，也要把健康的知识传递给父母。

28 在人生的某个阶段，有的事情，我们躲不掉

当人衰老的时候，需要面对日益老化的身体、应付不断出现的疾病、调整日益接近死亡的心理恐惧，这些，恐怕都是年轻人所无法想象的。老年人生活质量高低与否，家人的关心至关重要。

我的父亲和母亲两人同岁，马上就都八十岁了，我现在越来越觉得需要陪伴在他们身边。这事儿最初是因为有一次我观察到有蚊子围着父亲飞，而父亲根本就无法察觉，无力轰赶。当时我想，如果房间里面有蚊子，那父母是要挨一夜叮咬的。我心中很是难过，就决定多多陪伴父母了。

现在情况好多了，虽然我因为工作的关系，不会一直在家里，但是现在我们家里有一位非常出色的保姆，再加上妹妹从澳洲回来，所以父母被照顾得很好。这也是令人欣慰的事情。

说起妹妹的回国，也是因为希望能多陪伴父母，当时父母在澳洲，觉得非常不适应，左邻右舍都说英文，父母全然不懂，虽然他们住在布里斯班，风景优美，但是父母觉得很孤单，于是回国。这样，妹妹罗玲也决定回国，她说她要亲眼看着母亲是怎么越活越年轻，怎么穿得像个花蝴蝶一样和大妈们一起跳舞的。

而找保姆，家里也费了好多心思，保姆的磨合非常关键，之前有各种保姆，有的保姆不但帮忙不利，还和家人性格不合，比如曾经有个女保姆，化妆浓艳，对我母亲说：“我在别人家干活，我洗完澡出来，桌子上的水果就必须给我供上。”我母亲当时听罢差点糊涂——我是您的保姆吧？

最终，找到了现在这位保姆，和我们家关系处得非常好，保姆家遇到什么事情我们都会出面帮忙，结果慢慢处得如同一家人，这是令我非

常开心的事情。

现在，只要我和父母坐在桌前吃饭，看着父母一口口地吃饭，我都会觉得非常开心幸福。这种感觉，是很奇特的，说不清楚为什么，但那真是从心里发出的快乐。

我知道这个世界上做事的机会很多，如果单纯说做传播国学和中医的事业，在北京和上海要便利得多，在那里开班讲课，会有很多人来。然而在沈阳，坦诚地讲，对此关心的人会少很多。同一个出版社组织签名售书，在北京王府井场面火爆，几近失控，但是在沈阳签售，只来了二十来人，其中还包括了从外地来的患者，令主办单位很诧异，我说这是经济和文化发展的不均造成的。所以虽然我扎根北上广，会有更广阔的平台，但是我权衡再三，还是在沈阳更方便照顾父母，很多好的机会，只能忍痛放掉。

现在，很多儿女是考了大学，留在外地工作，然后在外地成家，与父母分隔两地。对于这个问题，其实我也没有想到解决之法，所以只有放弃一途。

之前，我在外面工作，父母总是说一切都好，我也放心，但是现在回到家里才知道，其实他们有各种问题。

不仅是我的父母，很多老人一般都是这么过日子的：为了省钱，他们会选择买最便宜的菜或者水果，甚至从快腐烂的打折水果中挑选，因为便宜，这是我们的生活标准所不能容忍的；血压突然异常了，他们会从抽屉里面胡乱地翻出药来吃，甚至会定期拉开抽屉，看剩什么药了，要打扫干净，都给吃了，像对付冰箱里面的剩菜一样；等到真的生病了，却因为下大雨等种种原因，无法出去买药。

东北有些家里冬天取暖用的是可以自己调节温度的电采暖。冬天的

时候，孩子回家如果事先通知了，家里就非常温暖，可是如果孩子不告诉他们，突然袭击，就会发现家里冰冷，父母穿着羽绒服在房间里。为了节省电费，他们会把温度调节到最低。

如果儿女告诉他们要回去，就会发现冰箱里面的菜总是满满的，可是如果儿女突然袭击，就会发现冰箱里面空空如也，只有咸菜萝卜。

根据我的经验，老人会向儿女们“谎报军情”，他们会在医院里一边躺着打点滴，一边告诉你：“一切都好，我和你爸爸在菜市场逛呢！”

别听他们电话里跟你说：“你们好好工作吧，我们自己挺好，不想你们，不用回来！”好像他们不会思念儿女，实际上，他们和左邻右舍的老人兴高采烈地聊天时，很大比例的内容，都是聊自己的孩子：“我的孩子在北京工作可好啦！”然后，聊天结束，他们会自己蹒跚着往家走，身影孤独。

有一天我在微信圈里写了这些感悟，有位朋友留言，说特别有感触，她们老家有位邻居，三个孩子都在美国，结果老人自己患病去世，孩子都未能赶回来。

这样的事情我也遇到过，一对老人，三个孩子也是在美国，老头脑溢血住院昏迷很长时间，老太太照顾，结果老太太自己也有肿瘤，最后孤独地在家里去世，老头昏迷在医院，根本不知道。而当时孩子们都没能赶回来。

所以，以我的亲身观察到的事例告诉各位，人老了，特别是到了七十五岁以后，儿女的陪伴，无比重要。

我不相信任何人讲的“我的父母在老家根本不需要人照顾，他们自己过得挺好的。”我觉得说这种话的人，是他的父母年龄还不够大，当到了七八十岁以后，哪有老人不需要照顾的？

现在社会上有一股声讨孝顺的浪潮，说谈孝顺就是绑架儿女，父母应该自己独立，离开孩子一样可以生活，我觉得这是混淆是非的说法，能这么说的人，估计父母都还六十来岁呢，都牙口特好、胃口特好、能跑能跳。但是当父母八十了，您看看他们是否需要儿女的照顾？

当人衰老的时候，需要面对日益老化的身体，需要应付不断出现的疾病，需要调整日益接近死亡的心理恐惧，这些，恐怕都是年轻人所无法想象的。老年生活是凄凉，还是祥和，我想，家人的关心是关键。

所以我总是提醒做子女的，务必将父母放在心上，对于上了年纪的父母，陪伴至关重要。

人生有各个阶段，有的阶段，有的事情，我们躲不掉。

29 在我们的一生中，有无数的温暖值得感恩

我们的一生中，会遇到很多贵人，在我们最需要帮助的时候，这些人伸出手，帮助了我们，我们美好的生活，是和他们密不可分的，他们构成了我们世界的一部分，所以，我们要感恩他们。

我现在很喜欢车，是那种把生活用品往车上一放，就可以把车当作“家”，然后一路走天涯的人。曾经独自一个人用两天的时间开了大约一千六百多千米，大家都问我累吗？我说那是享受和放松啊！怎么会累？

所以我讲事情，总是喜欢用开车来打比方。比如我们的工作。

我们的工作，有的时候充满了苦恼，我们会陷入不开心中，觉得被痛苦包围了。此时该怎么办呢？

有一个解决的方法，这个方法我给起个名字——“感恩放松法”。

我们大多数人，从早晨开始工作，就会被牵着鼻子走，然后一路处理问题，一路焦虑，最后一直到下班，无比疲惫地离开岗位。这样的工作，给我们带来了很大的麻烦。

打个比方，比如您开车，您会一直踩油门吗？就是一直轰油门，把您家的车当跑车开，您会这么做吗？

大家一定会回答：不会的，因为那样一直轰油门，最终车会毁掉的。

可是，我们在工作中就似乎一直在轰油门，一路狂奔，处理各种问题，没有任何间歇，直到晚上睡觉，这样，睡觉都不安稳，一夜做梦都是工作，大脑并未放松，然后，早晨起来，感觉非常累，似乎比没有睡觉还累。

这是很多人的感受，每天都疲于奔命。这样下来，对身体一点好处

都没有，长期疲劳，会耗伤正气，令自己的身体处于低迷的状态，这对健康是一个慢性的损害。

而且，最要命的是，大多数人在这种狂奔中，收获的并不是快乐，而是压力与苦恼，好比您拿着一个大个儿的渔网，乘着一路狂奔的快艇，下去这么一抄，捞的并不是活蹦乱跳的鱼，而是一堆堆的垃圾。

这么看，您慢点反而好些，您这么快，渔网迅速就满了。这样，您瞧瞧，坏事就加倍了。

那么，为何会这样呢？

这里，我要介绍一个心理学的术语——负面偏好。

负面偏好的意思是：在人们接触到外界来的信息的时候，更愿意关注那些负面的信息，这是人类的一个普遍的心理特征。

比如，在看报纸或者网页的时候，那些关于自然灾害、凶杀案件、丑闻等新闻，更容易吸引人们的眼球，这是全球人类的通病。

为何会如此？研究者认为，这是人类在进化的过程中，为了保护自己的生存，更容易关注周围的危险，只有这样，才更容易生存下来。又比如羚羊，对于鸟儿什么的图案，可能并不敏感，因为这无关大事儿，但是对豹子身上的花纹，却是非常敏感，有类似的东西一闪，它都会夺路狂奔，因为这是要命的事儿，这就是负面偏好。

人类在这方面，并没有比羚羊强多少，因为这些东西是遗传来的，从心理方面来看，我们负面偏好的东西甚至更多，因为我们的思维更加丰富。

在工作中，我们更容易收集负面的信息，这是人的本性，我们的敏感，更多地是用于收集负面的信息，所以，每天一路狂奔地工作下来，每个人心里负面的内容都会不少，时间长了，您哪里受得了？

那么，我们该怎么办呢？

一个可行的解决方案是：每当我们觉得被负面情绪包围，自己疲惫不堪的时候，松一下油门，停下工作，放松几分钟，在这几分钟里，想一下曾经帮助过你的人，感恩一下他们。然后，继续去工作。

在我们工作的过程中，有无数的片段时间，比如，等电话的时间，等客户的时间，如果用几分钟来尝试一下，您的情绪会获得意想不到的改善。

这原本是一些佛教修行者的方法，在一些藏传佛教流派中流传。但是现在在国外的一些公司，这样的方法甚至被介绍给员工，用于减压。

我们的一生中，会遇到很多贵人，在很多关键的时候，在我们最需要帮助的时候，这些人伸出手，帮助了我们，我们美好的生活，是和他们密不可分的，他们构成了我们世界的一部分，所以，我们要感恩他们。

就好像，某天，我母亲突然对我说，联络上了四十年前的我们家的老邻居，这个消息，一下让我们家快乐起来了。

四十年前，我们家住在大学的教师宿舍，那是现在的双室房子，当时住房困难，我们是两家人合住一个双室，各有一个十二平米的房间，然后两家公用一个厨房，一个卫生间。我们家的对面屋，居住的是一位姓卜的人家，他们家的男人，我叫他卜大爷，他妻子姓刁，我叫刁姨。儿子我叫小哥，女儿我叫姐。

那个时候邻里的关系，是现在住高楼的人没法体会的，两家人像一家人一样互相关照。我们家当年贫困，经常买不起肉，有的时候，邻居家偶尔做点肉，都会暗中夹起几块，放到我们家的锅里，我们吃的时候发现了，会非常感激。

那天联络上以后，我母亲对我说，她生我妹妹罗玲的时候，我父亲正在乡下改造，当时的知识分子都要下乡接受贫下中农的再教育。我母亲突然觉得要生了，这个时候只有求救于邻居了，当时刁姨也是自己在家，她竟然壮着胆子，用自行车驮着大肚子的我母亲，一路奔向医院，最后让罗玲出生在医院里。

据小哥电话说，我们联络上以后，他回家和他母亲也谈起了此事，八十岁的刁姨说：“当年胆子真大啊，骑自行车就敢驮着人家去！”然后，大家都笑了。

今天可能是想象不到那个情景的，可是，当年没有出租车，只能如此啊。

然后，刁姨买了鸡蛋，蛋糕送到医院给我母亲吃。那个时候的蛋糕，就是一种糕点，类似今天的松糕，和现在的蛋糕不一样的。而彼时的鸡蛋，也是非常珍贵的，不但要凭票，而且一般老百姓是舍不得购买的。

等要出院了，是刁姨一家，骑着平板车，把母亲和初生的罗玲，拉了回来。

当时我两岁，这个情景我今天都记得，如同昨天：无数的邻居，都涌到我们家来看婴儿，我被挤到了对面房间，因为没有看到我们家的新生儿，我急得大叫。

四十多年过去了，那些情景，仍然像是昨天。

那个时候的日子，是非常贫困的，但是，因为有这样的邻居的帮助，回想起来，还是觉得很温暖的。

后来因为不断搬家，我们两家失去了联络，几次我都想通过什么渠道来找到他们，那天居然在一个偶然的时机联络上了。我记得母亲坐在

桌边，一边感慨，一边对我讲当年的点点滴滴：“当年家里穷啊，心里想感激人家，也没法表示什么，现在真要当面表达一下啊！”

您看看，这么多年了，那些恩情，心里都记着呢。

这样的人，在我们的一生中，总会有很多，有在危难时候拉我们一把的，也有在工作中随手帮助我们的，每当我们疲惫，不开心，陷入深深的负面情绪的时候，我们用几分钟来感激他们，感激他们对我们的帮助，几分钟过去后，一定会心中充满了温暖，负面情绪会一扫而光，继续充满活力的工作。

那么，为何会有这样的心理改变呢？

因为，在感恩的时候，你会想到自己是多么的幸运，遇到了如此帮助自己的人，这种温暖，是多么的珍贵，而自己却拥有了这么多，这么想，你就会觉得是自己是幸福的人。

感恩的时候，你的心里是富足的。

经常感恩的人，会更加乐于助人，因为感恩会令我们体悟到，我们的幸福，是与周围的人的善良密不可分的，而我们发出的善良，也会温暖到其他的人，因为，我们似乎是一个互相温暖的整体。

有研究显示，如果每天用日记本记录下三件可以感恩的事件或者人，几周后，这个人会更加快乐，健康状况会更加良好。

所以，在工作中，利用片段时间，感恩在工作中鼓励，帮助过自己的人，会令自己的工作更加快乐积极。

经常感恩为自己做饭的家人，在感冒中送自己去医院的亲人，会令自己更少与家人发生冲突，会令家庭气氛更加温馨。

所以，在我们心里疲惫、负面情绪很多的情况下，我们可以尝试着感恩一下，那些曾经花出青春时光陪伴我们的人；那些在我们感冒的时

候，送来碗热汤的人；那些在我们气馁的时候，拍着我们的肩膀鼓励我们的人；那些在我们饥饿的时候，分一个馒头给我们的人；那些在我们囊中羞涩的时候，抢着替我们付账的人；那些把自己的机会让给我们的人；那些把自己人生的心得，一点点讲给我们的人；那些在我们痛苦的时候，半夜陪伴我们聊天度过漫漫长夜的人。无数的感恩，构成我们温暖的人生。

我想，我们的一生，有无数的温暖，足够我们用无数的片段时间来感恩。

30 计较“回报”好不好

我们做事，大抵是要回报的，所以我们常常盯着那个回报来做事。其实，回报本身是好的，问题在于如何去掉因为计较回报而出现的烦恼。

明代有个王阳明，这个人境界很高，做事常常让人觉得匪夷所思。比如，他是个文人，去打仗，竟然是当时的“常胜将军”中最大的一仗——平定南昌宁王朱宸濠的叛乱。宁王起军十万，进军北京，势不可挡。王阳明作为赣南巡抚，统辖的地区正好在宁王的进军路线上，于是他率领很少的队伍奋起抵抗。王阳明一路势如破竹，仅仅用了四十来天，就平定了宁王叛乱。

生擒宁王的消息传来时，王阳明正在讲课，大家向他报告喜讯，他只说知道了，然后接着讲课，期间，言语不乱，神色不乱。

大家下课都问他：“大人，您这也太平静了吧，这么大一功劳，您都不觉得开心？”

结果，王阳明说什么？

他说：“一切得失荣辱，真如飘风之过耳，奚足以动吾一念？今日虽成此事功，亦不过一时良知之应迹，过眼便为浮云，已忘之矣！”

人家王阳明，压根就没觉得有功劳，他自己说，已经把这个事情给清空了，忘到脑袋后面去了。

这境界，还真不是一般人能琢磨透的。

那么，王阳明为什么要忘记功劳呢？

我们来细聊聊此事。

我们做事，大抵是要回报的，所以我们常常盯着那个回报来做事，小时候听评书，里面经常说“无利不起早”，这话真是深入人心。

但是这个世界很奇怪，如果真的把“做事”和“回报”连在一起，就总出问题。比如，如果回报好的结果，我们开心，如果回报的结果不如人意，那就不开心了，下次，甭管什么事情，坚决不去做了！

我们总是要花很大的力气在事前揣摩，这事儿到底值不值得做？我们每天费尽心机去计较值不值得，我们的精力大多浪费于此。而且，很不开心也是因此而起，事后开始检讨“我怎么看走眼了？”“怎么就没看出，这事儿会费力不讨好？”

那么，“回报”到底好不好呢？

回报本身是好的，问题在于如何去掉因为计较回报而出现的烦恼。

解决这样的问题，有一个方法，就是不计较一城一池，而是从大局出发，总体来看。这样的做法是：不要计较每件事情的回报，而是按照自己心中的善意去做好每件事情，然后，这个世界会给您总体的回报。在每一件事情上，可能有好的回报，有不好的回报，但是，不要在意，因为您尽力为大家发出的善意，最终，善意也会回报给您。总体上，您的人生一定越来越美好。

这种做法，虽然比较智慧，但仍然是在意回报的。那么，还有更高明的想法吗？

有的，比如王阳明的做法，王阳明是完全不在意回报的，平定了那么大一个举国震惊的叛乱，他居然完全没有当回事儿，认为没有任何功德，事情过去了，他就给忘记了。可见他心中已经了无尘埃。

那么，这么做有什么好处呢？

那就是没有事情能够对你构成影响。无论荣和辱。

王阳明平定叛乱后，皇帝不知道他已经胜利了，带了上万士兵，向南进发，出了北京，才得知王阳明胜利的消息。这皇帝好大喜功，想借

此游玩，于是继续进发。身边的太监和一些将领，认为王阳明抢了功劳，对王阳明有敌意。

所以，等北军到来，王阳明并没有因为平叛而得到什么荣誉，反而要面对北军各界的刁难。

考验人的时刻到了，您功劳那么大，却得到不公正待遇，怎么办？一般人会郁闷死吧？

可是王阳明，因为有功劳的时候，人家也没在意，所以，在受到非难的时候，他也没在意。他并没有因为任何外界的评价，而改变自己的心态。

所以，这才是高人啊，这已经到了《金刚经》所讲的“凡所有相，皆是虚妄”的境界了，什么都不在意，王阳明的心中，一切清空，只留下一个良知，就凭这个良知，为大家做事，其他的，“一切得失荣辱，真如飘风之过耳，奚足以动吾一念？”

面对北军的刁难，王阳明并没有感觉屈辱，依旧开心对待，很多北军的兵痞，受到指使前往王阳明的府前公然谩骂。王阳明让手下准备了酒肉，等他们骂累了，来来来，太阳地里晒，况且这么热，大家辛苦了，吃肉吃肉，喝酒喝酒！结果，最后后来搞得这些兵痞实在没有办法再骂，自己默默地离开了。

“以德报怨”，并不是因为想要得到好的回报，而是，压根没有在意回报，只是凭借心中的善念，对任何事情都发出善的信息而已。

所以在王阳明生命的最后时光，弟子问他给大家留下什么话，他只说了这么一句话：“此心光明，亦复何言。”

这个境界，确实很高，人生到了这个地步，那该是圆融无碍、宠辱不惊了。但是估计我们相差太远，只能学习，只能朝着这个方向靠近而

己。靠近，就是进步。

记得特雷莎修女说过这样的话：

“即使你是友善的，人们可能还是会说你自私和动机不良。不管怎样，你还是要友善；

当你功成名就，你会有一些虚假的朋友和一些真实的敌人。不管怎样，你还是要取得成功；

即使你是诚实的和率直的，人们可能还是会欺骗你。不管怎样，你还是要诚实和率直；

你多年来营造的东西，有人在一夜之间把它摧毁。不管怎样，你还是要去营造；

如果你找到了平静和幸福，他们可能会嫉妒你。不管怎样，你还是要快乐；

即使把你最好的东西给了这个世界，也许这些东西永远都不够。不管怎样，把你最好的东西给这个世界。

你看，说到底，它是你和上帝之间的事，而绝不是你和其他人之间的事。”

有位朋友，说她一直免费为一个社群服务，花费了很多心力，后来，因为自己的财力无法支撑，于是决定自己创业。但是，当她创业的时候，虽然这个社群的人全都知道，但是没有人表示支持，甚至连问候都没有。我很好奇，问她是怎么看待此事，她说：“我不管其他人的反应，我只是做自己认为善良的事情，我现在仍然在帮助她们。”这种态度，让我赞叹，这是境界比较高的人，不计回报。

其实，这个世界，事与事之间，就真的没有联系吗？后来观察，此人创业大获成功，出人意料。

所谓出人意料，是表面的事情。可是，如果看清背后的因果，就知道，哪有什么出人意料的事情呢？都是有着前因后果的。

你可以把一切看空，但是要记得，一切又都不是空的。

你忘记福德去为众生布施的时候，《金刚经》说：“其福德不可思量。”

31 放不下，就不会新生

大家无法逃脱酒局，无非就是一个面子问题，如果放下面子，也就不喝了，但是因为都是朋友，所以这个面子，是放不下的。可是，真正的朋友，一定是要保护你的，如果非要把你灌得肝损伤了才高兴，那叫什么朋友。

这几年在商学院讲课，我发现，很多常年在商场打拼的人，必须保护肝脏了，因为他们的肝脏已经开始出现问题了。

有一次，我在江苏讲课，发现几位企业家都有肝脏损伤，这令我很担忧。一了解，原来他们长期喝酒，有的人几乎每晚都喝，白酒一杯一杯地干掉。我问肝脏都有问题了，为何还喝呢？他们说必须应酬，身在商界，无法自拔，你只要喝一杯，下面的几瓶就逃不掉了。

这不禁让我想起，某一次课课前，班长说要宣布一件事情，班里的一位同学，因患肝硬化春节期间去世了。大家无比震惊。

据统计，每天饮80~120克烈性白酒，持续10年以上，90%以上的人会出现脂肪肝。一般情况下，慢性嗜酒者近60%发生脂肪肝，20%~30%最终将发展为肝硬化。”

商界人士想要逃离酒局，几乎很难幸免。

我问他们：“为何就做不到坚决不喝呢？”

大家笑着回答：“罗老师，大家都知道你是能喝酒的，现在就是和他喝酒的时候，你要说不喝了，人家觉得你对他有意见。大家关系这么好，为了友情，也要喝啊。逃不掉的。”

我说：“那把医院的检查结果拿来让他们看呢？”

大家又说：“人家就会说某某是有心脏病的，他都喝了，你这个慢性的肝损伤，还能不喝吗？”

总之，我劝了大半天，大家总是有各种理由告诉我——这是大环境

所致，你自己是逃不掉的。

后来，在劝说无效的情况下，我会用比较直接的方法来说明喝酒的危害。

大家无法逃脱酒局，无非就是一个面子问题，如果放下面子，也就不喝了，但是因为都是朋友，所以这个面子，是放不下的。可是，什么是朋友，真正的朋友，一定是要保护你的，如果非要把你灌得肝损伤了，才高兴，那叫什么朋友。

所以，要永远记得这个原则：自己的身体，自己负责。这个世界上，没有任何友情，是以彼此伤害身体健康的方式而存在的。这是衡量彼此关系的黄金标准。

我有个朋友，之前开公司，身体累到严重虚脱，他说甚至连抽烟的力气都没有，他当时觉得自己真的要走了。有一天，他隔着玻璃，看着那么多员工，心里想，如果我走了，这些人会怎么样？结果，得到的结论是：这些人没有任何改变，生活一切依旧，只是我这个人消失了而已。

所以，他开始学会放下，着手投身到中医养生行业中，创立当归中医学堂。他就是堂主李永明先生，现在，整天和中医们在一起红光满面的。

我觉得这是活明白了，很多人，就是缺乏这个放下的决心。

我们总是担心，放下什么事情以后，会严重影响我们的生活，其实，放下以后，天不会塌的，新的思路会出现，往往，会有更多的生机。

甚至可以这么说，几乎所有的放下，都会带来新的机遇。

比如，我们最担心的，是放下喝酒之后，沟通会变得更加艰难，订

单会下降。其实，往往新的沟通形式会出现，可能会更加有效。况且，订单真的跟喝酒成正比吗？

我觉得商界人士需要培养的是突破周围环境、引导周围环境的能力，如果只是跟着环境走，那并不能算真正的领导者。

那么，喝酒是不是就真的不好呢？

我觉得“小酌怡情，大饮伤身”这话是有道理的，任何事物都有它的两面性，有好的方面，也有不好的方面。我们发现，很多百岁老人是每天都要喝点酒的，但是每天喝的量非常少，酒的品种也比较多。比如有的百岁老人喝米酒，有的喝黄酒，也有喝白酒的，但是量都很少。这可能与酒能活血化瘀相关，老人的气血通畅了，寿命也就长久了。

所以，我常常对朋友们讲，不要在酒桌上喝，伤身。但是，可以回到家里，小酌一点，对减轻工作压力，活血化瘀是有好处的。

酒这个东西，本身并无好坏，关键在我们如何把握它。

如果我们放下内心的奢求，不把酒作为我们获取目标的工具，那么，酒是很难伤害到我们的。

这里，讲一个《维摩经》里天女散花的故事：正是菩萨为诸弟子讲经的时候，天女出现了，在菩萨与弟子之间遍洒鲜花，散布在菩萨身上的花全落在地上，散布在弟子身上的花却粘在他们身上，弟子们不好意思，用神力使它掉落，未果。仙女说：“观诸菩萨花不着者，已断一切分别想故。譬如，人畏时，非人得其便。如是弟子畏生死故，色、声、香、味，触得其便也。已离畏者，一切五欲皆无能为也。结习未尽，花着身耳。结习尽者，花不着也。”

这个境界，值得揣摩。

32 警惕！慢跑可能会导致猝死

并非跑步令人猝死，而是人在身心极度疲惫后，再去跑步，考验心脏，结果导致猝死。

曾看过《每日邮报》的一篇报道，丹麦科学家做了一组长达十二年、涉及近一千五百名慢跑爱好者的跟踪调研，结论是：每周最多跑三次，每次不能超过四十八分钟。如果超过了这个运动量，死亡率和从来不运动的人群一样，甚至更高。

慢跑对人是否有益？其实之前美国也讨论过，起因是一位提倡慢跑的著名教练，五十几岁时在慢跑中猝死。虽然后来证明是他心脏自身的问题，但是关于慢跑与猝死的问题医学界一直在争论。

争论的原因是，美国每年的确有一些人在慢跑中猝死，这个数字还比较大，所以医学界不断统计、争论，数据不断被推翻。

在我的记忆里，此事至少争论了二十年以上。我觉得，凡事如果能争论二十年，也该深思了。

在中国，也不断有运动中猝死的事情发生，曾听闻一位特别出色的青年就在跑马拉松时猝死。这两年企业界走的也多，曾听说有企业家打篮球，突然猝死；有企业家为沙漠行走训练跑步，突然猝死；有跑步机上跑着跑着就走了的；有在游泳时走了的，都是英年早逝，令人遗憾。统计下来，也不少了。

这些企业家去世的前一天在做什么？经过调查，比较一致的结论是，“他们多数是在应酬、熬夜，有的是已经连续为工作熬了几昼夜.....”

我觉得这就是答案了。并非跑步令人猝死，而是人在身心极度疲惫

后，再去跑步，考验心脏，结果导致猝死。

如果统计学选取样本没有考虑这些因素，那么，人为什么猝死就永远也得不到答案。

在熬夜工作几天后，最好的放松方式就是“去跑步机上跑，去游泳池游泳.....”吗？此时，运动会令头脑放松，但却让已经极度疲劳的心脏更加劳累，如果心脏本身再有问题，这不是雪上加霜吗！心脑血管状态不同，如果放松一个，拖累另外一个，岂能健康？这个问题，值得大家好好思考。

所以，我建议，第一，大家不要为了工作而透支身体。要知道，为了业绩而熬夜，为了拉客户而暴饮.....然后再去剧烈运动，这是放松情绪、伤害心脏，此事一定勿为；第二，该休息的时候要休息，休息好了才能运动；第三、心脏有疾病要检查、要调理，调理好了才能运动。

33 白领的减压大法——清晨的静默

现在白领压力大，负面情绪多，解决之道在哪里？要记住：开心，或者幸福，本身也没有什么，任何事物都不具备令你开心或者悲伤的特质，只是，我们这么做，会开心而已。

我常常会想起少年时的清晨。那个时候，感觉一切都是新鲜的。记忆里的每个清晨，似乎都是阳光明媚的。上学之后，我常常在清晨去校园里的小树林中，背诵学习资料，彼时，一切清澈如水。

后来，年龄大了，这样的清晨似乎丢失了，我们往往在忙碌中开启一天的清晨。忙着做饭吃饭，忙着去单位，忙着堵车，忙着想一天里面将要到来的工作挑战。我们基本是以急躁焦虑的心态开启一天的清晨。

我们偶尔有一个放空的清晨，大多数人却是在恶补睡眠中度过的。

现在白领压力大，负面情绪多，解决之道在哪里？

某一天，我了解到日本稻盛和夫先生的故事，他讲到在他儿童时期，父母曾带他去山里，见一位僧人。他父亲问僧人，稻盛这个孩子将来如何，和尚打量了稻盛和夫，说这孩子以后不错。记得日后，每天清晨起来，都要双手合十，口中默念“南无阿弥陀佛，感恩，感恩！”这样，这孩子就会一生幸福。

稻盛先生说，从此以后，他每天清晨，都会双手合十，心中默念这句感恩的话，这个习惯，从未改变，一直到现在八十多岁。

这个故事让我心中有所触动。每天清晨坚持做一件这么小的事情，并坚持几十年，我们这样做过吗？有必要吗？仔细想想，有趣、有趣。

到了一定的年龄会发现，人生所有的事情都可以作两面观，都可以有不同的理解。也许，一念之差，就会有完全不同的结果。

比如，今天要下雨，乐观的人会想：真开心，今天很清凉，不用日

晒了；悲观的人则会想：真倒霉，又是阴郁的天气，到底什么时候才能晴啊！

可是，换做是晴天，乐观的人会想：太开心了，阳光好明媚啊！悲观的人却忘记了阴天时的想法，立刻会想：今天真倒霉，怎么这么晒啊！

其实，事物本身，并无好坏，这是佛教所谓的“空性”，好与坏，是我们站在自己的角度看上去才产生的。你看着好，可能正是他看着坏的，比如，满街卖油炸臭豆腐的，我闻着觉得厌恶之极，可是，臭豆腐本身令人厌恶吗？它只是世界上的一种味道而已。有的人厌恶，有的人却觉得它回味无穷呢！

西施美吗？她本身并无美丑。是我们觉得她美而已，可是水中的鱼儿，却觉得她是怪物，吓得跑掉了。

唐代仕女的蛾眉，高耸的发型，现在看多么难看啊，可是当时，却觉得美得不得了，不知道多少诗人的灵感，来自于此呢！

所以总结下来，一般的事情，究竟如何，似乎与我们心中的态度密切相关，而事物本身，就在那里，“不垢不净，不增不减”。

如果我们调整看待事物的态度，会令我们改变很多。

国外积极心理学的研究，也为我们提供了支持。

心理学家兰格为一群七十五岁的老人设计了一周的实验，需要他们去一个度假地休养一周。他要求这些老人，不允许带任何现代物件，穿着打扮与二十年前一样，在度假村里，电视里只播放二十年前的新闻，报纸也是二十年前的内容，大家谈论的新闻，分享的事情都是二十年前的。大家可以猜测一下，一周过后，老人会有什么变化？

结果让人惊奇不已：这些老人们，平均视力提高20%，身体状况得

到了明显改善，甚至智力水平也提高了不少。拍摄一周前后的照片对比，请陌生人来判断老人的年龄，数据表示，一周前后，平均年龄值年轻了三岁。

可见，心念至关重要啊！

另外一个心理学的研究也很有趣：研究者找了两组清洁工，一组被告知：通过工作，他们每天得到锻炼，燃烧了很多卡路里，心脏更健康；一组为控制组，没有任何告知。然后，让大家去做同样的工作。

大家想知道几周后，发生了什么吗？

实验结果非常有趣：被告知工作就是锻炼的那一组，胆固醇含量明显低于控制组，同时，体重下降得更加明显。

实验的结论是：同样的工作，看法不同，心念不同，身体状态截然不同。

我们都是上班族，我们希望自己是哪一类人呢？

再给大家举个例子，是心理学家怀斯曼（Richard Wiseman）的实验：他将人分为两组，一组认为自己很幸运，另一组认为自己很倒霉。同样阅读一份报纸，数出报纸里面有多少图片。实际上在报纸第二版上就写着：“别找了，报纸里有43张图片。”

那么，结果如何呢？会有差异吗？

实验结果是：认为自己幸运的人，平均只花了几秒钟就完成了任务；而认为自己不幸运的人，平均花了两分钟。同时，在报纸的中缝有个启示，告诉大家您获得了25美元的奖金，认为自己是幸运的人，几乎都发现了获得奖金的启示，并成功领取了奖金，而认为自己总是倒霉的人，几乎没有观察到这个启示。

实验结论：习惯性的心境会影响洞察力与效率。现在越来越多的心

理学研究显示，对待一件事情的态度，甚至会影响这个事情后来的走向。

我们经常说“相由心生”，由心而生的并不仅仅是你的面容。“相”，在佛教中指的是你周边所有的事物。那么，“相由心生”的含义，应该是你拥有什么样的世界，取决于你抱持着什么样的内心。

那么，我们要怎样才能尽量用乐观的心态看待事物呢？

稻盛先生所做的就是一个非常好的修行法门：每天清晨，开启乐观的大门。

这也是很多修行者在做的，每天清晨，静默一会儿，在静默的时候，大家将自己导入这样一个轨道：我愿意为众生而做事，我愿意帮助众生，我愿意发出我的美好愿望，我愿大家都变得美好，在大家美好的同时，我也越来越美好。由此，开启美好的一天吧！

稻盛先生每天清晨的感恩，就是其中一个简单的模式。感恩，意味着我对自己感到满意，感谢上天让我如此幸福，这是一种内心富足的状态，同时，也会发愿把这种美好送给所有的人。以这种心态开启每一天，我们相信，这样的人，每天都会以微笑去迎接工作和生活的。

每天坚持做一件事情，这是仪轨，不要小瞧这仪轨，它会让你的某种思维，变成习惯，并会因此而保持下去。

很多修行的人，都会保持清晨静默这个习惯。他也许并不特别可是，他就是比较乐观，别人看到他也比较容易开心，这种快乐感会传递开来，开心的事情也会接踵而至。

但是，要记住：开心，或者幸福，本身也没有什么，任何事物都不具备令你开心或者悲伤的特质，只是，我们这么做，会开心而已。

清晨片刻的静默与祈愿，这是一个小的习惯，大约会占据我们几分

钟的时间，可是，这几分钟，可能会对您的一天形成正向的影响。或许，这个世界上没有什么神秘的秘法。所谓的秘法，可能都是一些美好的小习惯而已。