

<<人活一口气养生先养气>>

图书基本信息

书名：<<人活一口气养生先养气>>

13位ISBN编号：9787122070159

10位ISBN编号：7122070158

出版时间：2010-1

出版时间：杨通 化学工业出版社 (2010-01出版)

作者：杨通

页数：246

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>

## &lt;&lt;人活一口气养生先养气&gt;&gt;

## 前言

中医学院毕业后，我到基层医院、县中医院从事中医工作，从实践中体验到，中医确实能解决一些问题，甚至对一些疑难杂症、“不治之症”也能发挥较好的疗效。

现实表明，无论在农村或城市，中医都具有广泛、深厚的群众基础。

然而，不争的事实是：中医的阵地不断在萎缩，中医不再是大多数人生病时的首选。

不少中医医院已很难再以“独立”的、“纯粹”的中医药技术支撑门面，而要靠大量增加西医项目盈利，甚至少数成为“靠西医赚钱的中医院”。

另外，从国家卫生主管部门公布的数据（2005年）可以看出中医人才的减少和“异化”：西医558.39万人，中医40.72万人；西医院1.68万家，中医院0.26万家。

著名中医学家邓铁涛教授说，这40万中医只有不足1/3的人在用纯中医的方法，也就是说，全国13亿人只有十多万人在应用中医的治疗方法。

并且这个数字还在减少，因为其中大多是老中医。

同时，许多中医则名不副实。

从上可以看出，西医已经成为了医疗市场的主体，并形成了一股强大的“惯性”，中医在人们心中逐渐被淡化了。

多年以来，我不断思索，为什么中医具有简、便、廉、效的优点，人们却渐渐地对中医避而远之，生病时不再把中医作为首选呢？

这可能有两个原因：一是外界对中医的极不理解，许多人对中医的认识仅仅限于影视作品中的片面之词，而且我在实践中发现中医有许多被误解、曲解的地方；二是由于中医理论古奥难懂，也有许多不足的地方。

我在实践中也发现，要用中医向病人完全解释清楚病情，有时很困难。

正如我国著名科学家钱学森所说：“中医所遇到的困难是20世纪社会主义中国的意识形态问题。

中医理论讲阴阳五行，令人望而生畏。

”故钱学森指出，“在科学界，对待中医的态度有两种：一种是认为它不科学，全是些讲不清的东西。

虽然公开这样讲的人不多，但不屑一顾者却大有人在。

另一种极端则认为中医理论十分完善，只要将自《黄帝内经》以来的浩瀚的中医古籍、名家著述弄懂就完美无缺了”。

这两种态度对认识、普及中医知识都是不利的。

我在运用中医药过程中，感受到了中医简、便、廉、效的特点，坚信中医药有不可替代的治疗作用，故于五年前辞去公职，开设了一个纯中医医馆，探索纯中医之路。

在此期间，我发现许多病人心中仍有很深的中医情结，大家也迫切想了解一些中医药的知识。

钱学森说：“中医那一套阴阳五行，对青年格格不入，即使他学会读古汉文，他也领会不了中医的精髓，所以当务之急是要搞中医理论的现代阐述，除去中医理论中的糟粕……这样中医理论就可以放出它固有的光辉，丢掉它现在吓人的假象。

”正是基于这个思想，我除了每天应诊，还时时都在思索这些问题，搜集与中医有关的资料。

在这当中，了解到许多同道和中医爱好者也在思考同样的问题。

特别难能可贵的是，一些不是学医的人，也对中医特别关注，并以普及中医为己任。

他们虽然从各自的经历和专业角度出发，却也触及了中医的一些核心问题，得出几乎一致的结论。

他们运用自己的专业知识进行思考，对中医作出了一些全新的阐释，与我的许多想法和实践不谋而合，让我心里甚觉宽慰。

正在此时，化学工业出版社科普医学分社积极策划中医科普的图书，来电邀请我写一本普及中医的书，于是我把自己十年来行医实践和思索所得，围绕“人活一口气”的问题，对中医进行一些不成熟的探讨，希望恢复一些中医的本来面目，为中医的“卓然自立”尽一份绵薄之力。

不当之处敬请大家斧正。

医学前辈们，如邓铁涛教授、陆广莘教授、郝万山教授、吴生元教授，以及一些著名学者如吴清忠、

<<人活一口气养生先养气>>

杨学鹏等都对中医的许多问题有深刻而详细的论述，本书对相关内容进行了引述，还引述了一些外国学者如[美]坎农、[澳]霍恩的思想，在此对他们表示感谢！

感谢恩师吴生元教授（云南中医学院附属医院原院长、吴佩衡学术继承人）审阅原稿并赐序，感谢香港朋友董颖仪对全书提出了许多修改建议，李林森博士给予许多建议并作后记。

## <<人活一口气养生先养气>>

### 内容概要

人人都知道俗语“人活一口气”。  
但是，这个看不见、摸不着的气到底是什么呢？  
中医认为，气是人体生命活动中必不可少的原动力。  
养生要养气，治病要治气，健康长寿都离不开对气的保养。

《人活一口气：养生先养气》作者扎根中医基层，经验丰富。  
在临床工作中，他除了给患者开中药治病，还为患者讲解中医对气的认识，告诉他们如何从养气的角度来养生防病。

另外，对于“中医是什么”、中医对病的认识、中医“人活一口气”的整体和谐观、中医辨证论治的特色、中医与西医的共性与区别等问题，作者也给出了自己的答案。

《人活一口气：养生先养气》是作者多年行医的感悟集成，全书语言流畅犀利，旁征博引，适合对中医感兴趣的读者参考阅读。

## <<人活一口气养生先养气>>

### 作者简介

杨通，1998年毕业于云南中医学院中医专业本科，2001-2003年在该校硕士研究生班进行全日制学习。师从云南名中医吴生元教授、龙德昭教授、高中祖教授等，参与了《常见疑难病证治荟萃》、《吴佩衡中药“十大主帅”古今用》等书的编撰。

毕业后曾任基层医院中医科主任、中医院分院院长。

为探索纯中医发展之路，杨通几年前辞去公职开办了一家纯中医医馆，受到患者的好评。

他认为，中医药的发展必须从西医的疾病模型中解放出来。

正如章次公先生所说：“欲求融合，必先求我之卓然自立。

”

## &lt;&lt;人活一口气养生先养气&gt;&gt;

## 书籍目录

导言 为何气对人的健康如此重要参考文献第一章 气是什么 一气为一身之主 二气是万变不离其宗的——一气的家族成员 三气是人体的“电量” 四气是人体的“通用货币” 五气是人体的控制信息 六气是人体的“万有引力” 七气是一个概念模型，气是一个关系实在 八气是一只看不见的手参考文献第二章 百病皆生于气 一气不成圆运动，则病易生 二气支配着人体的健康和生病 三天人感应：大气病了，人也跟着病；同气相求：调理内气，病自愈 四关节疼痛生冻疮，莫只顾消炎止痛，应从整体养阳气 五气亏五成，半身不遂 六气不平，病易生参考文献第三章 “人活一口气”的调气观——开启转向健康的机关 一气行则血行，头痛顽疾除 二治痰必治气，痰除怪病愈 三补中益气法，甘温除大热 四温心中阳气，心脏阴寒散 五识大气下陷，复心脑供血 六腑气若得通，疑难病疾除 七妙用转阳法，邪气脏出腑 八开窗气对流，轻松治咳嗽 九舒肝经郁气，美颜不是梦参考文献第四章 “人活一口气”的和谐观 一南柑北枳——把病菌变成朋友 二水火既济——让烦躁的人变得平和 三把不得不揭竿起义的老百姓（癌细胞）变成安居乐业的老百姓（正常细胞） 四不战屈人之兵，养正（气）疾自除——顽固性风湿病的治疗法 五把“三个和尚”转变为“三个臭皮匠”参考文献第五章 “人活一口气”的治病观 一上工治未病 二坚持辨证论治 三人是一个整体，切勿拆零分割 四无为而治，顺应自然，消病于无形 五以人为本，超越疾病模型 六提倡个体化治疗 七尊重躯体的智慧，助其生生之气参考文献第六章 “人活一口气”的养生观 一叶落归根 话养生 二过犹不及 话脾胃 三忌伤正气 话抗生素 四祛病延年 话附子 五以通为补 话大黄参考文献第七章 认识“人活一口气”——十年行医感悟 一细菌与病毒是疾病的替罪羔羊，而真正的罪魁祸首是人类自己 二有药能医龙虎病，无方可治众生痴 三医者，意也，是“人活一口气”的内心冥证 四中医活一口气，才能卓然自立参考文献后记

## &lt;&lt;人活一口气养生先养气&gt;&gt;

## 章节摘录

《一千零一夜》有一个故事:有许多珍宝藏在一个石洞里,只有对石洞念一个咒语“芝麻,开门”!石洞的门才会打开,才能得到宝藏。

进入21世纪,人们对中医的关注越来越多,但中医的语言古奥难懂,使许多欲了解中医的人望而却步,正如钱学森所说,中医有一个吓人的假象。

我们怎样才能揭开中医神秘的面纱呢?

我认为应该从中医的气开始,中医的“气”就是开启中医这个大宝藏的钥匙。

气是什么?

让我们先从中医学的一个重要内容——五脏六腑谈起。

中医的脏腑观,实质就是郑钦安提出的“人活一口气”。

郑钦安在其所著《医理真传》、《医法圆通》二书中说:“余谓心、肝、脾、肺、肾并六腑、周身经络、骨节、皮肤,有形之躯壳,皆是一团死机,全赖一团真气运用于中,而死机遂转成生机。

夫人之所以奉生而不知死者,惟赖有此先天一点真气耳。

真气在一日,人即活一日,真气立刻亡,人亦立刻亡,故曰人活一口气”。

《黄帝内经》对中医脏腑的论述是一种“官之学”的比喻:“心者,君主之官也,神明出焉。

肺者,相傅之官,治节出焉。

肝者,将军之官,谋虑出焉。

胆者,中正之官,决断出焉。

膻中者,臣使之官,喜乐出焉。

脾胃者,仓廩之官,五味出焉。

大肠者,传道之官,变化出焉。

小肠者,受盛之官,化物出焉。

肾者,作强之官,伎巧出焉。

三焦者,决渎之官,水道出焉。

膀胱者,州都之官,津液藏焉,气化则能出矣。

凡此十二官者,不得相失也,故主明则下安。

以此养生则寿,殁世不殆,以为天下则大昌。

主不明则十二官危<sup>1</sup>,使道闭塞而不通,形乃大伤,以此养生则殃。

以为天下者,其宗大危,戒之戒之。

”上面所说的“官”,即是职务、职能的意思,古人常用朝廷不同的官职去比喻脏腑的功能。

心,就如一个国家的君主,是最高领导人,它的功能正常与否在一定程度上代表了一个国家的形象,所以称为“神明出焉”。

肺,就如宰相,辅佐君主治理国家。

肝,就如一个将军,运筹帷幄。

胆,就如现在的监察机关,需要公正果断。

膻中,也称心包,即心的外膜,心包有时也要为心受邪,就如现在的秘书,有时候要为老板挡驾。

脾胃就如管理粮仓的官员,民以食为天,故中医称之为“后天之本”。

大肠,有处理垃圾的职能。

小肠,进一步吸收饮食水谷的精微物质,就如税务机关。

肾,作强之官,伎巧出焉。

作强,指才力过人;伎,同技,指多能;巧,精巧的意思。

肾有点儿像教育部门有培育下一代的职能。

三焦,就如城市交通、下水道一类的东西。

膀胱,就如管理全国水利的官员。

所以,中医把五脏六腑比喻为各种“官”,强调的是跟气机有密切关系的脏腑功能,而不仅是西医解剖的有形“器官”及其作用。

## <<人活一口气养生先养气>>

那么气和五脏六腑有何关系呢？

气为十二官之主，是十二官的支配力量，故上文说“主不明则十二官危”。

生命的特点是活、是动，古人认为有气就是生、是活，没有气，生命就停止。

气是生命的前提，气维持生命，气是生命的标志，没有气便是死亡。

生命活动背后似乎冥冥中有一种力量在支配。

这种力量是什么呢？

古人认为是气。

气也支配着五脏六腑，气是一身之主。

从上面的比喻可以看出，五脏六腑相当于一个国家的各级机关部门，而这些部门的职能是什么呢？

用最通俗的一句话说，就是为人民服务，就是贯彻实施一些有利于人民安居乐业，有利于社会和谐进步的各种政策、法令。

一个国家繁荣昌盛，不完全在于君主，而在于这个国家的政策、法规是否有利于人民大众，如果它们是非常完善且适合这个国家，并且被积极落实执行，维持着这个国家社会的秩序，“十二官”各级官员都兢兢业业，勤于职守，那将是一个太平盛世。

纵观历史上许多变法、新政的成功实施，都在一定程定上促进了社会的繁荣、进步。

反之，苛政猛于虎，“十二官”贪污腐化，鱼肉百姓，人民则处于水深火热之中。

这种冥冥之中的支配力量，在中医看来就是“气”。

故称之为“人活一口气”，“气为十二官之主”。



## <<人活一口气养生先养气>>

### 后记

随着中国传统文化的点滴复苏，中医不仅重现于医疗战线的前沿，与重大疑难疾病作斗争，而且也走向了百姓的日常生活中，指导大众保健、养生等。

“什么是中医”、“中医能治什么”、“如何养生”等亦成为百姓经常提及的话题。

然而，中医的从业者们，或是管理者们，甚者不少的“名医”们，却未能给越来越多对中医有需求的人民一些笃定。

不识阴阳，不识五行，不学《黄帝内经》、《伤寒杂病论》等基本的中医内核，争名逐利，企踵权豪，治病更是按寸不及尺。

握手不及足，疗效实在不敢恭维，言必“你的病西医诊断是什么”、“你先西医检查”、“肿瘤、高血压、糖尿病不可治愈”等，真是可笑之极！

中医能传承至今，不仅因为自身的生命力，而且因为有着真正明白中医的一批批“明老中医”，通过他们来承载中医的理念，通过临床展示中医无比的临床实力，现存的许多医学和中医比起来，不过是小孙子和爷爷的比较罢了。

当然，我所说的。

明老中医”不是名气大的中医，不是花白胡子的老爷爷噢！

所谓“明”，即真正通晓中医内涵的人，“老”，即经验老到的中医。

我不曾知道中国能有几个这样的“明老中医”，不过亦师亦友的杨通师兄，却肯定是其中之一。

因为他的。

明”，加之其“老”，尽管师兄也只是而立之年后的中医。

2005年。

有幸结缘认识了师兄，师兄不仅把我带入了中医的殿堂，而且让我见识了何谓中医！

师兄治学严谨，勤求古训，博古通今，目前在自己的医馆诊病，每日均几十人以上，最多曾百余。

临床治大病如烹小鲜，效如桴鼓！

结合十余年的临床，写了本书。

我认真学习后，体会到师兄的苦口良心。

该书不仅深入浅出，而且结合了他自己临床的真实体会，确实是一本上佳的中医读本。

无论临床或思维，均可很好地指导大众，更是中医们可用可学的实战书籍。

尤其是。

过犹不及话脾胃”、“忌伤正气话抗生(素)”、“把不得不揭竿起义的老百姓(癌细胞)变成安居乐业的老百姓(正常细胞)”、“识大气下陷，复心脑供血”等篇，看了让人爱不释手，让人有许多茅塞顿开的体悟！

同时，“以通为补话大黄”、“何为毒”等篇，可以给目前滥用附子的中医们一些启迪吧！

尽管他们已在中医上有过大的飞跃，敢用附片，但离真正的火神爷们差太远！

中医至精至微，博大精深，随着百姓健康日益的需求，中医如何从经典走向科普，走向大众化亦是当今中医人需要去解决的问题之一。

本书中有不少通俗易懂的内容，观点基于临床，确实有不少章节也是科普化的典范之一。

因此，期盼此书早日付梓问世，传之大众与后学！

## <<人活一口气养生先养气>>

### 媒体关注与评论

“作者紧紧抓住贯穿整个中医理论体系核心的‘气’的学说，旁征博引，深入浅出，突破公式化、模型化的束缚，对中医药学的基本原理进行了探索性的诠释，文章叙述有理有据、思路清晰、语言通顺，有一定的学术价值，也有可读性，可谓一‘气’贯穿始终。”

——全国名老中医学学术继承寻师 吴生元 “该书不仅深入浅出，而且结合了作者自己临床的真实体会，确实是一本上佳的中医读本……看了让人爱不释手，有许多茅塞顿开的体悟！” ——北京中医药大学博士 李林森 “你的文章很有内涵，把历史与中医结合为一体，既有故事情节，又包含中医理论，受益匪浅，佩服佩服！” ——网易博友 何

## <<人活一口气养生先养气>>

### 编辑推荐

《人活一口气:养生先养气》：《黄帝内经》：百病皆生于气，气是人体生命活动中必不可少的原动力，健康长寿就是要养气。

<<人活一口气养生先养气>>

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>