

<<医行天下>>

图书基本信息

书名：<<医行天下>>

13位ISBN编号：9787218060873

10位ISBN编号：7218060870

出版时间：2009-1

出版时间：萧宏慈 广东人民出版社 (2009-01出版)

作者：萧宏慈

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>

<<医行天下>>

前言

从热闹无比的金融界投身于寂寞冷清的中医江湖，皆因为一个“道”字。
本书是我学医求道的部分记录，也是我对身体与灵魂，传统与现代的反思录，其中的契机和法门便是中医。

为何是中医？

因为医中有道！

对中国人而言，中医的确是个悟道的方便法门。

至少，我在试图用中医来靠近那渐渐远离我们的道。

医道，非常道！

即使我们不能进入通医达道的理想境界，能靠近道，亦属妙不可言矣！

古人云：大乱非兵荒马乱，而是人心之乱。

又曰：乱世现，奇人出。

吾有幸，在中国历史的转折时代碰见一位奇人，并读到他写的一部拨乱反正的奇书，这就是佛家弟子乐后圣（释新德）写的《医道》。

也正是这位奇人的指引下，我见到了一个又一个中医高人。

于是我不再忙于赚钱和空谈，而是云游四海，到民间拜师学医。

我认定中医的精华在民间，我也在行动中不断发现、证明了自己的判断；我认定中医的学习和临床应该同步，所以我的学医与临床一直同步；我认为农村更需要医疗服务，所以我就到农村免费给人治疗；我认为这个时代有太多的空谈，太少的行动，所以我就直接行动、行动、再行动，用行动去平衡被空谈搅得失衡的人生。

最初，我从湘西的一个渔民兼武师那里学到了点穴疗法，于是我开始用点穴治疗偏瘫病人。

我的第一个病人是个半身不遂的七十岁老人，我每天给他点穴两次，每次约五分钟，五天后他就下地走路，十天就出院回家了。

随后我又用点穴治好了一系列高血压、头痛、失眠和抑郁症。

后来，一个看似偶然的机遇让我结识了香港的伤科名医朱增祥。

我和这位年近七十的长者一见如故，很快成了忘年交。

<<医行天下>>

内容概要

《医行天下:一位海归的中医之旅》是一部针对白领腰椎、颈椎等职业魔症的自疗保健手册。作者全力倡导的简易拉筋法,毋需药物,室内、室外均可实施,为当今办公室一族因电脑、空调、汽车等现代化衍生物导致的多种时髦病,提供立竿见影的自疗手法。作者是一位在华尔街和香港金融界浸淫了数十年的金融家,40岁退休投身中医江湖,践行身国共治,抵抗中医西化,辗转五湖四海,遍访民间奇人,寻回中医外治的神奇手法,拉筋正骨点穴针灸,医行天下四方施治,从平民到活佛到各界名流,医治数千人。他通过大量亲身医疗实践,展示了中国文化及中医圣典《黄帝内经》的精华,有力地说明:中医有道,大道至简!全书兼具故事性、知识性、实用性、文化性和传奇性,向读者展示了中国文化、东方生活方式及其博大精深的宇宙观。

<<医行天下>>

作者简介

萧宏慈，原名萧洪驰，湖北人。

毕业于对外经贸大学。

曾在北京、江两、两藏等地任大学教师、乡村教师、国家干部。

八十年代留学美国获MBA。

先后于纽约、香港等地职事金融投资业。

曾与友人胡野碧合著小说《股色股香》，后参与北京奥运开闭幕式整体策划。

深信生命承载着中医药走向世界的大事因缘，现行脚证悟佛道并践行中医。

兼任香港睿智金融集团公司首席顾问。

<<医行天下>>

书籍目录

序言自序：朝闻道，夕死，不亦乐乎序二：生死何处是寻常序三：一部健康百科，一个传奇故事序四：从金融界闯进中医界的野马序五：因书而结师徒缘序六：半路学医是智者、仁者、勇者序七：云游参学，一种失传的生活方式序八：着手成春“痛立消”序九：西藏的佛缘和医缘

第一篇 医行天下第一章 云游学医记一、云游缘起二、在澳洲冲浪的中医三、少年郎中四、学中医的西医五、乱世奇人六、武当道士1. 贾道长和赤脚大仙2. 能反观内视的道长3. 算卦的道长七、点穴高人八、春节学医1. 浪迹大理和泸沽湖2. 湘西趣事3. 西水畔过年4. 我的第一个病人九、香港朱增祥传奇1. 因书结缘2. 香港拜师3. 上海阔少4. 名震香港5. 与癌共舞十、临床学针十一、蜀山学艺1. 当点穴、针灸、算卦的三人结伴而行2. 拉筋奇效3. 佛道兼游4. 青城山之痒5. 峨眉山的中医缘6. 我看到了坛上的花7. 你们是不是使用了法术8. 农村人、道人、奇人9. 在伏虎寺治病十二、西藏之旅1. 佛缘与医缘2. 喇嘛寺变诊所第二章 西藏医疗日记一、从早到晚治病二、治耳聋眼瞎，初见成效三、一百一十九岁的高僧四、在黑暗中感受古老和神秘五、治疗耳聋老僧的戏剧性疗效六、为失血过度的藏妇止血七、岑觉法王与索甲的传奇八、治疗三个耳聋患者九、治疗类风湿、高血压引起的瘫痪十、儿童眼病与骨头错位十一、抖肩治肩痛生奇效十二、今天治疗了十几个聋子十三、活佛开始学针灸十四、开始给排队的病人发号十五、回阳救逆，抢救昏死的病人十六、五个半边痛、麻的患者十七、重病患者，其血如墨十八、口舌生疮，放血立效十九、终于开始拉筋，果然立竿见影二十、两针治好儿童疝气二十一、温泉裸浴二十二、拉筋运动高潮二十三、耳聋和骨骼变形患者多是西药的牺牲品二十四、今天，所有患者都先拉筋第三章 奥运时期的云游第四章 北美云游记一、北美之行缘起二、飞机上的中医急救三、再生能源与中医四、硅谷的全球中医药大会五、文化出口项目六、硅谷的中医爱好者七、洛杉矶拉筋的人们八、华盛顿的文化冲突九、医行纽约十、中央公园的故事十一、云游文化的纽约十二、会李安，在美国大选之夜十三、康州奇缘与奇人十四、新泽西的太极高人第二篇 如何自己动手治病第一章 你所不知的另类中医一、手法外治——不仅治外科病二、为何中医外治鲜为人知第二章 拉筋正骨治百病一、人人可用的入门法——拉筋二、无数痛症的真实原因——错位三、腰椎间盘突出——医疗界的弥天大谎四、电脑综合征——当代人的魔症五、妇科病的至简疗法与预防第三篇 至简养生妙法第一章 肾与脾为何如此重要一、为何肾脾是健康长寿之本二、为何男人女人都容易肾虚三、为何肾虚让女人的情绪起伏不定第二章 肾，先天之本可以后天加强一、强肾，靠吃还是靠练二、补肾之乱三、在美国发现练。肾功的高人四、强肾功法之五——扭腰功五、强肾功法之二——贴墙功六、脾，后天之本为何倍受蹂躏七、如何解除疲劳综合征第四篇 中医之乱第一章 中医，形而上之乱一、医道，乱世绝响乎二、何人该学中医三、中医亡，则中国亡四、东学为体，西学为用五、当神父管理和和尚六、科学、仪器、人七、中医出口论八、传统与流行第二章 看病，形而下之乱一、看病之乱二、中医的消失三、师带徒的消失四、中医科研的西化五、人机大战人药大战六、威胁与恐吓七、被人遗忘的中医快治八、思考针灸九、迷人的止痛片、安眠药、激素十、美容、露腰、减肥、做爱十一、公费医疗造的病十二、吃，人类最流行的自慰十三、神医、庸医与民间中医十四、与中医有缘的非中医人士十五、中医何去何从

<<医行天下>>

章节摘录

第一篇 医行天下我学医看似偶然，实为必然，因为有种命里注定的东西，不可说。

可说部分，在此道来。

乐后圣对人的天命有一段精彩的论述，他说：“神采的鸡不能同麻雀比飞，不能同鸭比游水，虽然它们都有翅膀，但它们的习性不一样，决定了它们生活方式的绝对不同。

弄清楚自己，安身守命就是知天命。

同命运抗争的结果就是烦恼，天命决定任你抗争皆为徒劳，惟有识命而为。

这是六道轮回的因果律。

”人活着，做自己不喜欢的事，当然烦恼。

子曰“四十而不惑，五十而知天命”，吾虽四十还在惑，然不到五十便知天命。

估计孔圣人会捻着胡子说：“嘿嘿！

孺子可教也！

”第一章 云游学医记一、云游缘起四十岁那年退休之后，我开始读书、写作、漫游。

不知为什么，我一直向往一种古人的云游生活，就是像云一样，风把你吹到哪儿，你就飘到哪儿，随遇而安。

所谓闲云野鹤是也！

可惜如今占风不盛！

云游的传统没了，只有旅游，衣食住行安排好了才敢游！

江湖也变了，水被污染，连风气也变了，比如寺庙居然收门票！

这可是千古未有！

环顾四周，人人都在忙，经商和当官的尤甚，忙得像一种刹不住的车。

忙人也有美好理想，有的希望在四十岁退休，然后干自己喜欢的事，比如像陶渊明一样采菊东篱下，或周游世界，或办慈善事业、希望小学等等。

但这些理想有很多前提条件，比如赚足够的钱，有足够的时间等等。

后来大家发现有的忙人居然退休了，但一问原因则多为两个：一是住院，二是坐牢。

我很庆幸，退休居然不是因为住院和坐牢。

当然，退休并非仅仅意味着休息，而是更能如儿童一样随兴趣游戏了。

云游就是一种游戏！

身可游，心可游，亦可身心皆游。

人问：家乡何在？

答曰：此心安处，即是吾家！

人问：你的职业是什么？

答曰：不务正业！

在一般人心目中，不挣钱的行业都算不务正业。

我退休后干的第一件不务正业的事，是跟友人胡野碧合作写了小说《股色股香》。

两人写书有个好处，就是在人们问起书中主人公令人眼花缭乱的男欢女爱时，我们都可以说：那是他干的！

野碧说这本小说是对自己“上半生”的总结，结果朋友们嘲笑说我们写的是“下半身”的故事。

我只好笑曰，那是在用形而下之器讲形而上之道！

话音未落，新的游戏就出现了。

人生的一切其实都在那根若隐若现的因果链条上。

正是这不务正业产生的《股色股香》，引领我走上了一条更加“不务正业”之道，那就是很多人嚷嚷着要取消的中医江湖。

江湖，吾以为戏台而已，是供人云游、嬉戏的。

写完小说后，我越来越像一朵闲云，只等风起而动。

直觉告诉我，我的第二部小说肯定与中医相关。

<<医行天下>>

所以我的行为在一步步靠近中医，不懂医如何写医？

我知道在中国搞中医很难，其难度一般人很难想像。

但正因如此艰难中医才有戏，我认识两个中医高人，一个去了美国，一个去了英国，这时他们都在北京与我相聚。

于是我的中医云游从与中医的神侃出发。

神侃的结果，就是云游中医。

然而我云游的第一站不在国内，而是澳洲。

二、在澳洲冲浪的中医友人郭碧松在英国开中医门诊十几年，近几年经常被邀请去澳洲治疗、讲学。

她见我闲人一个，只想云游，就问我有兴趣考察海外中医，顺便云游澳洲。

当然，她知道我对中医心仪已久。

我与碧松有长达二十多年的友谊。

八十年代初，我还在上大学时，碧松就和我有了“项目合作”：她教我气功，我教她英文。

后来我去美国留学、工作，她去英国行医、教学。

我们一直保持紧密联系，每次我去英国，都必去她的诊所。

她去澳洲讲中医和气功，我也正想重温气功，于是一拍即合，就随她一起去了澳洲。

我们先后去了悉尼、墨尔本、帕斯等地，最后一站是黄金海岸。

每去一地都由当地开中医诊所的老外接待，于是我有机会见到各式各样的中医诊所和外国中医。

他们多数人毕业于澳洲的中医学院、学校，其中许多人既习医又练气功，既用针也用药，有的还专门学过易经、风水，每个当地中医都有自己稳定的客户群。

中医虽然还不是当地的主流医学，但显然已经有了相当的群众基础。

无疑，中医在这里的趋势是越来越火。

当地人崇尚自然，这正是他们与中，医契合的原因。

还有比中医更自然的医吗？

我云游澳洲的最后一站是黄金海岸，没想到这里成了令我印象最深的地方，不仅因为其漫长而优美的海岸线，更因为那里有个将中医与大海结合得近乎神奇的老外，当然，他也是个中医。

你真像个中国的道人，我笑着对他说。

我的学生也这么说我，他说。

原来除了行医，他还教太极拳和八卦掌。

因为有过墨尔本的中医师沃维克这个从练太极拳开始而逐渐过渡到针灸师和风水先生的先例，我对此已经不感奇怪。

但我没想到他还能教太极拳和八卦掌，说明他的水平不一般。

不过沃维克毕竟来过几次中国，沃利压根儿就没来过一次中国，这种人怎么能学好中国的绝活呢？

我问他太极和八卦跟谁学的， he说是跟一位英国高手，而且整整跟他学了十五年。

用中国话来说，他是那位英国师父的关门弟子。

那英国人又是跟谁学的呢？

我追问。

他说是在中国跟太极拳的正宗传人学的，我这才松了口气。

当晚他有教太极拳的课，我立刻表示想跟他前往观摩，他欣然同意。

当晚来的各种肤色的人大约有七八个，大多是年轻人，个个学得认真仔细，毫不含精，令我大开眼界。

除了大学上体育课学过一点太极拳，这是我第二次接触太极拳，后来我回到北京后开始学太极拳，就是受这次澳洲太极拳教学的刺激。

一年多以后，三十多个来自世界各国的中医师跟着我去湘西大山里观摩民间中医时，沃利也在其中，这是后话。

从行医的正业到教太极拳的副业，都是中国人引以为傲的传统绝活，可此公居然还从未到过中国。

我问他去过哪些国家，他说年轻的时候去过邻国新西兰和印尼，都是为了冲浪，因为澳洲冲浪的海滩都被他冲遍了，他的一个冲浪伙伴还成了世界冠军。

<<医行天下>>

我暗想，他冲浪的样子才像个澳洲人了。最近几年他去的方都都很远，比如意大利、日本和南非。我说到那些地方肯定不是为了冲浪吧？他说都是被人请去讲授和表演太极拳。原来他出远门都是因为中国的传统功夫。他已年逾五十，我就问他现在是否还冲浪。当然！他毫不犹豫地回答。我对他立刻充满了景仰，并笑着问：你能教我冲浪吗？当然！你肯定也会喜欢的。他的回答依旧简单明了。我立刻心驰神往！因为我早就对冲浪充满好奇，心想能在海上巨澜中潇洒游走实在是件神奇的事。沃利的家坐落在一个森林密布的山腰上，是个三层的楼房。我很喜欢长久地坐在那个巨大的走廊阳台上，一边读书，一边看远处起伏的山峦和不断飞来觅食的鸟儿。阳台上放着喂鸟的食盆，所以这儿的野鸟都跟家养的一样，习惯于在阳台上觅食。气功培训结束之后，沃利专门腾出两天时间陪我们玩。我们一起在原始森林中漫步，在瀑布垂落的清潭中游水嬉戏，并渐渐了解了彼此的生命轨迹。沃利的一生基本上在昆士兰州度过，他十三岁就开始自谋生路。在成为中医针灸师之前，他干过拾垃圾、挤奶、电工、矿工、搬运工、油漆工等十几种工作，是我见到的干过工种最多的人。生活使你不得不成为多面手，他说。本来他已经被一个师范学院录取，上学的前一天，他跟一个朋友去看了一个越南华侨的中医治疗，又听他讲了老子的《道德经》，顿时认为这就是他一生所追求的东西，当即就改变主意，弃师范而学中医。学中医的过程中他接触到阴阳五行和武术，于是对所有中国传统的东西越学越来劲，从硬武功学到太极拳，又从太极拳学八卦掌。谈到各自青年时代的流浪，我们居然发现了共同喜欢的作家：赫尔曼·黑塞和纪德，两个在文明河流的东西方之间摆渡的人。他很激动发现了一个东方的知音，跑上楼抱出纪德的全部作品让我一一过目。我告诉他，中国的户籍制度使得他们不可能像在1949年以前那样自由流浪或乞讨，但是现在宽松一些，所以才有机会乱中疯狂了一把，让思想和肉体都浪迹天涯，现在才能和他坐在一起。夜幕降临后，我还发现他是个水准不错的吉他手。他自弹自唱，像个披头士时代充满理想和骚动的青年。第三天一大早，我就穿好游泳裤，激动地跟着沃利扑向了卡拉宾海滩。这是黄金海岸最好的冲浪地之一，驱车十分钟即抵达。当冲浪板被放到地上时，我才发现上面印的是阴阳太极图。我调侃说，原来你连冲浪时都忘不了阴阳之道，真像个海上道士！他说，在中国八仙过海，不就是道士在海上各显神通吗？澳洲道士过海的神通肯定是冲浪吧！就这样，在沃利的教练下，我开始了生平的首次冲浪。初学的冲浪者都站不起来，但趴在上面被巨浪冲向海滩也极为惬意，那是一种不断在身体与海浪中寻求平衡的运动，既令人野性勃发，征服欲雄起，又让人不得不潜心寻求平衡。此平衡之理与中医的阴阳之道完全一致。在巨浪中才冲了几个来回，我就知道自己上了瘾，如同我初次在科罗拉多滑雪就立刻上瘾那样。

<<医行天下>>

难怪沃利说：“冲浪是个令人上瘾的活动，而且一旦上瘾很难戒掉。

”所以很多老板雇佣人时先问他是否是冲浪者。

如果是，则敬而远之，因为冲浪者成天想的就是冲浪，下班后和上班前可能会先扑向海滩，难以专心工作。

我不好意思让他老陪我练，就让他也显显身手。

他会心一笑，推着冲浪板向一排排巨浪深处划去。

我漫步走向浅滩，回首时已经见不到他的影子，只见许多年轻人在冲浪嬉戏。

我凝神眺望了好一会儿，只见色彩斑斓的冲浪者在蓝色的海与白色的浪中漂浮、交织，却始终不见沃利的身影。

就在我想放弃搜寻的刹那，只见一个白发飘飘的道人突然以一种溜冰般的速度滑入我的视野。

我立刻被当时这幅充满动感的画面惊呆了：只见沃利穿黑色冲浪服稳稳站立于冲浪板上，板在涌动的浪坡上切线飞走，一排比他人高得多的巨浪在他身后如影随形，动荡悠长，仿佛马上要把他覆盖、淹没。

蓝天白云之下，滔滔巨澜之间，那个道人的身躯在冲浪板上以动求衡，他的白发凌空飞扬……中国人心目中的白发道人多为身怀绝技，浪迹于深山丛林的老者，在海上如此逍遥的似乎罕见。

尽管我们也有八仙过海的故事，可是那些神通都太抽象，远不如冲浪这么具体可见。

我相信这白发冲浪者就是庄子讲的许多故事的一个现代版。

难道庄子本人和他讲的故事还不够神奇、飘逸吗？

两天后，当沃利第二次带我去冲浪时，我居然成功地在冲浪板上站立了一次。

他面对激动不已的我笑嘻嘻地说，这感觉是不是不亚于驾驭一个床上的女人？

我们的笑声即刻与海涛声形成了一种交响。

落笔至此，刚好收到沃利的电子邮件。

他叙述了自从我离开他家之后的生活。

他说是大海和中医才使他在这个疯狂的世界保持了一种平衡。

最后他写道：生活不是一个终点站，而是一场循环无端的旅行，就跟太极图显示的一样，那时我脑子里立刻浮现出一个奇妙的意象：晨风中，一个五十多岁的白人针灸师兼太极拳教练，脚踩印有阴阳太极图的冲浪板，在碧蓝的大海上“与浪共舞”！

冲浪板在他脚下扬起一道道流线型的浪花。

难道这就是未来的中医？

未来的道士、和尚？

我把自己也想像成一个冲浪的道人，胡须临风飘荡，然而旁边嬉戏的冲浪者却是白发飘逸，还有金发、褐发、黄发。

<<医行天下>>

媒体关注与评论

作者以一颗赤子之心，从海外归来，远走深山，遍访乡医，亲历亲为，实践中医，用自己的行动见证了中医的伟大与不朽，更替中医做了一次不同寻常的呐喊。

因为他亲自考察了城市、乡下乃至国外中医的状况，所以他比一般的中医更有发言权，能毫无顾忌地说出关于中医的思考，这既是哲学的思考，又是文化的思考、战略的思考，更是一次精彩的实践总结。

——著名中医专家，北京同仁堂医馆馆长 关庆维推荐 长期筋缩造成的疾病非一朝一夕可以治愈，但只要坚持就会受益，天天拉筋就会天天受益，终身拉筋终生受益。

.....宏慈不仅学得快，用得快，而且很快有了自己的心得体会，比如他用这套正骨的手法治疗骶椎和腰椎的错位时，无意中治好了很多妇科疾病，并和国内的中医专家张世雄大夫进行探讨和验证，果然发现用正骨和拉筋相结合，是治疗妇科病的一种好方法。

——香港注册中医师 朱增祥推荐 我认为《医行天下》是一本趣味十足的好书。

作者以其博学家的智慧和探险家的精神，采取云游天下的方式学习中医、实践中医，对中医问题进行了史无前例的考察，并把他亲历的事物及所思所想昭然纸上，给广大非中医专业人士者树立一个半路学医的榜样，为老百姓提了一套自己动手治病养生的简便方法，也为世人琢磨玩味和权威专家判别是非提供了依据和契机。

——北京中医学会常务理事、世界针灸联合会客座教授 张世雄推荐 萧宏慈所学的手法来自民间，简单、安全、有效，既可治大病，又可治未病，适合广大非中医人士自学中医和自疗。阅读《医行天下》，有种冒险的惬意和快感，我强烈地感到，云游参学，原来就是一种失传已久的生活方式啊！

——欧洲、澳洲注册中医师 郭碧松推荐

<<医行天下>>

编辑推荐

《医行天下》执简驭繁，万病一理。

手随心转，法从手出。

不必依靠昂贵而伤人的化验与机器，只用望闻问切以及触摸按压与叩摇；不必依赖切割、化疗、放疗及终身服药，只用针灸、推拿、按摩、点穴、拉筋与珩脊……顷刻治愈，不胜枚举，真实记录，充满神奇！

长一寸，寿延十年，作者从澳洲到香港，从泸沽湖到湘西，从武当山到青城山，从峨眉山到西藏，从洛杉矶到西藏，遍访民间中医高人，学成拉筋正骨妙法为平民、活佛、各界名流，拉筋正骨点穴针灸医治数千人。

一位“海归”的中医之旅。

教你简易拉筋妙法，一分钟即可学会！

筋长一寸，寿延十年，一部针对白领腰椎、颈椎等职业魔症的自疗保健手册，毋需药物，居家、旅行、室内、室外均可施，骨正筋柔，气血自流。

椎间盘突出是医疗界的弥天大谎！

为什么老年人的颈椎痛、腰腿痛、高血压居然在年轻人中流行？

如何应对防不胜防的电脑病、电视师、汽车病、空调病、游戏机病？

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>