

<<張步桃教你健康到老>>

图书基本信息

书名：<<張步桃教你健康到老>>

13位ISBN编号：9789573266273

10位ISBN编号：957326627X

出版时间：2010-5

出版人：远流出版事业股份有限公司

作者：張步桃

页数：224

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>

## <<張步桃教你健康到老>>

### 前言

己丑年初，遠流公司出版《張步桃談植物養生》一書後，安排在台北市立圖書館、中正社區大學、文山社區大學各演講了一個場次，又到台中霧峰農業試驗所講了兩場、中興新村農糧署一場；更遠赴新加坡居士林做了一場超過一千五百人次的演講，以及馬來西亞吉隆坡《星洲日報》所安排的兩場、檳城一場、東馬的古晉一場，每一場次都座無虛席，引發讀者群熱烈回響。

二九年十一月一日吉隆坡舉辦第九屆亞細安國際中醫藥學術大會上所講內容雖非談植物養生，但聽眾、讀者要求簽名合照者之多，疲於應付，足徵遠流公司的出版品受到國內外讀者喜愛之一斑。

從多場演講與讀者提問中，綜合出一般大眾最關心的議題，遂預計於二〇一〇年出版有關「防老抗老養老」新書。

生老病死乃人類必經之過程，環觀世界各國，超過六十五歲老化人口佔該國總人口數百分之七以上者——即為老人國——之先進國家比比皆是；近鄰日本的某個縣、中國大陸的某個地區更超過百分之二十五，足以顯示老化人口已成為世界各國之隱憂。

為未雨綢繆，研討抗衰防老適當務之急，特著此書以饗讀者。

全書分三篇，從老化的定義談起，到未老者如何防老，繼之由外而內，以中醫病理藥理為主軸，探討老年人如何從生活飲食、作息做好養生保健，循序漸近以期達到壽享遐齡之境界。

本書之完成，經徵得現任職台北市立聯合醫院陽明院區中醫科之陳曉萱醫師負責文字整理。

曉萱小姐師大地球科學系畢業，考取中國醫藥大學學士後中醫系，即潛心研習中醫藥專業，勤求古訓，博采眾方，思考靈動，善於化裁。

比如治療崩漏症，用芎歸膠艾湯合桂枝龍牡湯加仙鶴草、紫菀等藥，她會請病者將仙鶴草、紫菀用飲片各五錢煮水，用煮出的水配科學中藥，療效更佳。

對於曉萱之辛勞，遠流之精心設計與編輯，敬致由衷感激。

值此刊布之際，特抒所感，用以為序！

## <<張步桃教你健康到老>>

### 內容概要

為什麼有人「年未四十而視茫茫而髮蒼蒼」，有人「六十歲依然是一尾活龍」？  
如果現代人平均要活到八、九十歲，我們如何擁有生活優質、快樂健康的下半輩子？

國醫張步桃說有三大影響因素：先天的體質、後天的調養，以及病痛的處理。  
既然天生的我們難以改變，如何調養後天和怎麼處理病痛，就成了「好好活一場」的關鍵。  
依人生階段的不同，張醫師指出我們必須有不同的相應對策：在青壯年時，重點是「防老」；將老未老時，重點是「抗老」；進入老年期，重點在「養老」。

等生病了再治療，不如想辦法防止疾病的入侵；同樣的道理，防老的工作做得好，可以

## <<張步桃教你健康到老>>

### 作者简介

张步桃台湾最有影响力的中医养生大家之一1941年生于台湾省莲花县，家族三代行医，自幼就随父习医。

从医数十年来，治愈的患者不计其数。

SARS期间，他首先提出针对性中医疗法轰动一时，而其首倡的“生吞黑豆补肾法”更是风靡台湾，被誉为“中医界的‘大师’级的医师”、“近代难得一见的神医”。

<<張步桃教你健康到老>>

書籍目錄

自序 前言：防得早，抗得巧，養得好 第一篇 防老1. 防患於未然 作息與四季養生 經絡有如街道 飲食與體質密切配合 持之以恆的行動 2. 防老抗衰方藥與食材 各種症狀的方劑與藥材 食療藥膳的主要四科植物 3. 防老抗衰養生訣 汪昂《醫方集解》「勿藥元銓」 立夫先生養生四十八字真訣 綺石老人《理虛元鑑》 藥王爺的千年養生訣 第二篇 抗老4. 長春：老仍俏 作息規律多運動 禿髮與白髮 臉上皺紋 各種皮膚症狀 駝背 5. 長壽：老不休 眼疾 牙疾 耳疾 嗅覺味覺喪失 心血管疾病 肺功能退化 消化腸胃問題 肝膽腎疾病（糖尿病） 泌尿疾患 6. 長青：老彌堅 腰痠背痛、骨質疏鬆 失智症 睡眠問題 更年期 老年憂鬱症 第三篇 養老7. 保養與滋養 養身，更要養心、養性要養還要守 8. 身體的調治 體力不濟 視力衰退 氣血不足 記憶力衰退 疲勞倦怠 復原力下降 免疫力問題 9. 心理與生活的調適 生活起居的調整 培養興趣

## &lt;&lt;張步桃教你健康到老&gt;&gt;

## 章節摘錄

「防老、抗老、養老」這個題目談起來真的是相當大，當然也有中西方的不同。現代醫學有很多論點，我想對一般社會大眾來講未必能夠了解，所以我們是純粹從傳統醫學來討論這個問題。

首先我們開宗明義，跟讀者討論什麼叫做「老」？

「老」有很多不同的定義，我們不妨從最古老的中醫文獻《黃帝內經》談起。

《黃帝內經》有兩部分，一部分叫做 素問 ，另一部分叫做 靈樞 。

素問 的第一章「上古天真論」中提到「天年」二字，很多人都把天年當做壽命解釋，所以有的人說「天年所限」，也就是說你的壽命出生就注定能活多少歲了。

「上古天真論」說，上古的人「盡終其天年度百歲乃去」，所以基本上我們人類如果沒有生病、沒有其他意外，理論上可以活到一百到一百二十歲。

一百二十歲的天年 生、老、病、死，沒有人能夠逃過這種壽命的限度。

在不同的文獻裡，除了《內經》，《尚書·洪範篇》裡也提到，壽就是指一百二十歲的意思，另外《禮記》把「壽」稱做「期頤」，所以理論上，人應該是可以活到一百二十歲，像老子，像第一個著書解釋《內經》的王冰。

附帶一提，王冰又叫做啟玄子，是個道家人士，又曾經擔任公職，所以又叫王太僕，大家可以不認識這個人，可是他講了兩句話是所有研究中醫的人不可能不知道、也不能夠不知道的：「壯水之主，以制陽光（尺脈旺的人才合適）；益火之源，以消陰翳（尺脈弱的人才合適）。

」用在臨床上，如果是「壯水之主，以制陽光」，就要用知柏八味，因為知母、黃柏都是補腎水的；「益火之源，以消陰翳」的話，要用桂附八味，實際上，桂附八味在張仲景先生的《金匱要略》裡稱為腎氣丸，知柏八味是後代中醫把它從腎氣丸去掉桂、附加上知母、黃柏。

另外還有濟生腎氣丸，這個濟生源於宋朝嚴用和先生，他寫了一本《濟生拔粹》，因為談到王冰，就聯想到濟生腎氣丸，於是根據張仲景的腎氣丸加上車、牛，車是車前子，牛是牛膝。

「上古天真論」除了告訴我們男女的生命極限，也說明兩性荷爾蒙的分泌年齡是不同的。

女性的生理週期是以七為基數，所以從二七「天癸至，任脈通，太衝脈盛」，二七是十四歲，生理週期的性荷爾蒙分泌開始進行；這中間從二七到三七，到四七，到五七，到六七，到七七「天癸絕」，太衝脈衰少了，天癸絕地道不通，所以性荷爾蒙停止，女性就不會有生理週期、不會正常排卵，當然就不會再生寶寶了。

當然現代科技跟古代不同，有位五十二歲的太太，理論上是天癸絕不會再生寶寶了，可是她透過現代醫學的方式，在體外把精子卵子結合，然後植入子宮裡，結果生了一對雙胞胎。

當然也有人六十幾歲生理週期還正常的進行，這是我看過診的一位阿嬤，六十七歲了，生理週期每月準時來，畢竟台灣二千多萬人口，總會出現一些罕見的例外。

男性是以八為週期，所以「二八腎氣盛，天癸至，精氣溢瀉，陰陽和」，所以男性二八十六歲時荷爾蒙開始分泌，然後三八、四八、五八、六八、七八，到最後八八「齒髮去」，齒是牙齒，髮是頭髮，去就是掉的意思。

換用現代的語言，女性是七七四十九歲更年期，男性是八八六十四歲。

男性比較沒有明顯的症候，書中只是提到八八六十四歲叫做「五臟皆衰，筋骨解墮，天癸盡矣，故髮鬢白，身體重」。

身體重就是行動遲緩的意思，所以連平衡感都有問題，「行步不正，而無子矣」，意思是生育能力告一段落。

當然每個人的體質不一樣，有的很年輕就早衰，甚至早凋。

大多數國家的公務員，六十或六十五歲就已經屆臨退休的年齡，，但如果是比較特殊的職業，像台電在外面操作線路的員工，職業生涯就不太能像一般公務員一樣到六十五歲。

依照世界衛生組織（WHO）所下的定義，老年指的是六十五歲以上的人口，當一個國家的老年人口超過總人口數的百分之七，就是屬於高齡化社會。

地理環境的不同當然有影響，像當年蘇聯的屬國高加索，他們的老人一百歲都還能夠下田幹活。

## &lt;&lt;張步桃教你健康到老&gt;&gt;

年齡的長短，往往跟地理環境與飲食有絕對的關係。

基本上我們會發現，熱帶民族平均年齡比較短，寒帶地區的平均壽命都比較長。

環境的污染程度也大有關係，相對重視的國家，人民罹患疾病的機率會相對的減少，壽命也就因此而延長。

預防更勝治療 中國人有一句成語「未雨綢繆」：沒有下雨的時候，你就要準備下雨時的需要。

老祖宗又說了一句話：「屋漏偏逢連夜雨」，要連續碰到好消息是很難的，但是災害的話會接二連三的出現。

所以如何讓還沒有邁入老年階段的人提早做預防的工作，是優質生命過程中必須注意的，也因此世界各國都在積極研究，推展所謂的預防醫學，是不無道理的。

等有病了再治療，不如想辦法防止疾病的入侵；同樣的道理，防老可能比抗老還來得重要。

其中食物當然是很重要的一環，像有小學二年級的小朋友，由於食物裡面的添加物，導致出現血糖高出兩百多，要一輩子吃藥打針，真是情何以堪？

又有人明明是燥熱性體質，結果偏愛吃燥熱性食物，不出狀況坦白說是很難的。

再拿大家最常見的青春痘、面皰、痤瘡來討論，食物裡往往有非常容易導致過敏的，如竹筍、芒果、荔枝、龍眼，以及一些烤炸食物如餅乾、炸花生、炒花生，屬於燥熱性體質的人就該避之唯恐不及，偏偏有人還是每天攝取，我們用一句成語來形容，無異是火上加油。

相同的道理，人體三十六度半的溫度一碰上零度的冰冷飲，肌肉血管神經一旦碰到零度的溫度，肯定產生收縮的現象，在不同的部位會產生不同症候群。

有兩個國中二年級的小朋友，劇烈運動後立刻喝冰飲料，擴張的血管一碰到冰冷的東西，馬上血管肌肉神經就痙攣強烈收縮，而導致腦血管破裂，出現半身不遂、左癱右瘓的症狀，一隻腳不會動，一隻腳完全沒有知覺。

像這樣才國中二年級，如果能夠經由藥物治療而獲得改善，倒也只是虛驚一場，不過是生理、心理上受點挫折和傷害，但如果因此而留下終身遺憾，就說活到七十歲好了，想想看，是不是還要忍受四、五十年的痛苦？

明明知道會有不良的反應，偏偏有人就是一意孤行不聽勸告，拿自己的健康開玩笑，真是何苦來哉。

談到中醫的預防或治療，當然得先了解老祖宗對體質的看法。

人類體質可分為陰性及陽性體質兩大類，基本上陽性的體質，使用的一定是陰性的藥物，反之亦同。

拿這幾年非常流行的三伏貼為例，三伏貼又稱冬病夏治，像氣喘就容易在秋季跟冬季發作，三伏是一年中陽氣最盛的三個日子：夏至後第三個庚日叫初伏，再隔一個庚日叫中伏、最後是末伏。

這也是一年中最熱的一個時段，我們補充陽的不足，讓容易罹患的疾病不要發生，就能徹底根治。

但如果是陽性體質，包括容易長眼屎、容易口乾舌燥、容易嘴巴破、大便容易便秘、像羊大便、手腳是燙燙的、排尿量少且次數較頻繁，用三伏貼就是大錯特錯。

有的人是屬於陰性的溼性體質，一般溼一定是比較重的。

用個簡單的比喻：一條毛巾或小手帕，沒有浸泡在水裡之前重量一定比較輕，浸泡以後一定比較重。

所以基本上溼一定是往下發展、往下走的。

因此如果確定是溼性體質，寒涼的食物、冰冷的食物碰到你三十六度半的體溫，肯定溼跟熱就會互相結合，就會往下半身發展。

這樣一來，你的關節就會腫脹甚至疼痛，而且那種溼熱會沉澱在關節腔裡，有尿酸痛風的人肯定就會發作。

陽性的體質，使用的藥物都一定要出現陰性的藥物。

以四物湯為例，當歸、川芎都是陽性的藥物，地黃、芍藥則是陰性的藥物，所以陰性體質的人，地黃跟芍藥用量多的話，如果是腸胃功能不好的人，由於地黃會有滑腸的現象，吃了以後就會拉肚子，那你所期盼的獲得補充血液的功效就大打折扣。

如果你是陽性體質的人，很容易長頭皮屑、頭皮癢，很容易出現眼睛乾澀、口腔乾燥、口乾舌燥，鼻腔黏膜也可能出現像陽明病一樣鼻乾，甚至還會有痛感，大便像羊屎一樣，吃了陽性的藥物就會火上加油。

## <<張步桃教你健康到老>>

因此我們用藥要從診斷上掌握病者是陰性體質還是陽性體質，以及病者的身體出現的症狀，找出正確的方向，再準確的選擇適當方劑。

如果你是陰性體質，可能就有口唇蒼白、口腔唾液分泌多、膚色出現萎黃或蒼白的現象，手腳冰冷，小便清長，清就是白的意思，長就是尿量多，手腳冰冷，大便不成形，出現了稀溏，對治的方式當然就與陽性體質不同。

人體的每個系統，包括五臟六腑，都有其陰陽屬性，以腸胃系統來說，有上述現象的就屬於胃寒證，張仲景《傷寒論》裡的四逆湯、理中湯、真武湯、附子湯這一類的方子，就是因應這些虛寒性體質的人使用的。

相反的，我們的葛根黃芩黃連湯、白頭翁湯、黃芩湯，裡面有黃柏、黃芩、黃連，都是些寒涼的藥物，用來治療熱性的體質。



<<張步桃教你健康到老>>

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>