

<<能吃能睡能通>>

图书基本信息

书名：<<能吃能睡能通>>

13位ISBN编号：9789862292280

10位ISBN编号：9862292288

出版时间：2010-3-17

出版时间：三采文化出版事業有限公司

作者：黃健平

页数：288

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;能吃能睡能通&gt;&gt;

## 前言

中醫，就是一種生活！  
寫這本書的最初想法源於「天涯論壇」上的一篇文章——《一個家庭內部的中西醫之爭》：「（老公）最近胃疼，我估計是脾胃失和，寒氣侵中所致，我讓他服用「附子理中」調養脾胃，他說自己是「淺表性胃炎」，只吃德國產的「胃達喜」。

我說這樣是治標不治本，不從根源處下手調養，遲早有一日病變叢生；他說我迷信而迂腐……漸漸地，他體力下降，精神不佳。

我說，這說明「邪氣侵經，傷陽害本」；他卻說自己只是工作壓力導致的「亞健康」，只要適當鍛鍊，並要佳人溫柔他即可活力四射。

「求醫問藥，原有中西醫之別，二者的方法論與思想體系不同，保健觀念也就差之千里。

有人信奉中醫，有人信奉西醫，外人不好強求，但思及將來，要對他一生的健康負最大責任，就不得不怒從心中來……本夫人從醫藥箱中取出兩味中成藥，打開包裝、撕去內膜，「啪」一聲置於桌上，厲聲喝道：「理中丸十五粒，金匱六十粒，今日不吃，休想消停……」他倒聰明，乖乖服下，不再做聲，然後進書房，老實看書去了……在這個金色的早上，鬧鐘靜悄悄，電視也不鬧，他以為睡過頭了，然後一個鯉魚翻身，竟然起床了。

他搖搖脖子，還疼，但輕鬆多了，他又晃晃身體，不痠了……而鬧鐘在半小時後才響。

「你的藥還挺管用」他邊穿衣服邊自言自語。

起床後，他做的第一件事就是自己倒水，開始找昨天的藥吃。

」文章寫得很幽默，又有深厚的中醫哲理。

當時看了這篇文章，我覺得好笑之餘又深有同感。

經常會有家長來詢問，小孩生病了應該如何處理。

對於這類諮詢，都市熊通常都會優先、詳細地予以解答。

對於小兒患者，都市熊的方案通常都很簡單、很安全，比如喝些薑蔥煲粥、用熱毛巾擦身子等等。

都市熊不理解為什麼如此自然、有效的治療方法，而且是經過上千年實踐檢驗的方法，會遭到很多父母的反對。

做父親的說母親不配合，非要讓孩子打針吃藥，認為那才是正道，差點搞得夫妻反目。

做媽媽的說要頂住全家的壓力才能堅持用中藥方。

搞得都市熊也左右為難，還差點成為家庭矛盾的導火線。

阿彌陀佛，善哉善哉……相信每一位中醫師都遇到過這些情況。

有病人找我師傅（卓展琴）看病的時候，若是結婚了的患者，師傅一定要求他們夫妻同來；沒結婚的患者，一定要求他們與父母同來。

一開始我不理解，慢慢地，經歷的事情多了，越來越覺得師傅的做法有道理。

其實，這也從一個側面反應了中醫在中國的衰落，雖然很無奈卻是無可否認的事實。

都市熊相信如此美妙、如此科學、蘊涵了古老智慧的中醫學必然會重新崛起，並且最終會站上世界的舞臺，成為主流醫學體系。

當然，這需要不止一代人的努力。

一提到中醫，朋友們可能都會聯想到苦苦的中藥，老祖宗傳下來的、解釋不出道理的規矩，奇怪的偏方、祕方……其實這是大家對中醫的誤解。

中醫並不僅僅是苦苦的中藥，它其實可以深入到日常生活中的方方面面，包括我們的衣食住行、吃飯睡覺、天氣變化等等。

中醫師也不僅僅是穿著白大褂在中醫院裡把脈開方。

當你淋了雨回到家，媽媽給你端上來一碗熱薑湯，這就是中醫；你感冒了，發燒怕冷，媽媽讓你多蓋床被子，焐點汗出來，第二天你覺得舒服多了，這也是中醫；你感冒了沒有胃口，媽媽專門為你煮了稀飯，做點鹹菜，這還是中醫。

你媽媽就是很好的中醫師，同樣的，你也可以成為很好的中醫師，照顧好自己的健康和家人的健康。

什麼是中醫之道？

## <<能吃能睡能通>>

在都市熊看來，中醫的所有道理都是淺顯易懂的，都和生活息息相關。

比如中醫講的陰陽，白天有精神工作，這就是陽；晚上能好好睡覺，這就是陰。

又比如陰陽平衡，陰陽平衡就是每天晚上能好好睡覺，白天能有精神好好工作，每天吃飯香噴噴，每天大小便都很通暢，就這麼簡單。

中醫的道理都很淺顯，只是隱藏在晦澀難懂的古文後面而已。

有很多口口相傳下來的土方法，其實也蘊涵了中醫的道理。

這些土方法用得好、用得對，一樣能治好病。

一碗薑蔥煲粥治療感冒的效果不見得比藥房裡賣的一大堆感冒藥差，而且在都市熊看來，這才是治療之正道，這才是真正的中醫。

## <<能吃能睡能通>>

### 内容概要

作者部落格瀏覽人次衝破400萬，廣大網民連番贊言請益！

一本真正貼近生活、百姓都能懂的中醫養生書！

喝熱湯就能治好感冒，為什麼要吃藥？

熱水泡腳不比人參差，何必花大錢進補？

中醫裡面，那些苦苦的中藥、解釋不出的規矩，          背後的道理其實很淺顯易懂，就是讓你  
    能吃：有胃口，飲食正常，才能吸收營養。

能睡：晚上睡得著，臟腑得以休養生息，白天才有精神。

能通：吃下去的東西能夠被身體消化吸收、排出來。

別被艱澀的古文給難倒了！

中醫養生就這麼簡單！

胃口不佳吃不下，喝點山楂水就是開胃妙方。

體內有寒，一碗薑糖茶就是救命良藥。

脾胃虛寒拉肚子，一道老薑炒飯即可改善。

便秘、暢通腸胃，首選蘿蔔湯。

每天睡前用熱水泡腳，就是溫陽、助眠的大補藥。

【本書特色】    好看：文字平易近人、妙趣橫生，完全來自現實經驗與故事生活，閱讀起來  
絲毫不會有距離感，看完往往感覺恍然大悟，並禁不住哈哈一樂。

好懂：別被艱澀古文難倒了！

其實，中醫養生的道理再簡單不過。

用淺白的比喻娓娓道來，只要是識字的人就能領會貫通。

好用：收錄了都市熊經過實際檢驗的生活良方，材料是菜場、超市就能買到的，只要會下廚的人  
就做得來。

<<能吃能睡能通>>

作者简介

黃健平 師承名醫卓展琴的中醫師 網路爆紅的人氣中醫部落客 - - 都市熊 部落格瀏覽人次衝破 400 萬，並持續增加中 能解決老百姓切身問題，才是真正的中醫！

黃健平醫師，師承「中醫骨架工程學」創始人 - - 卓展琴，在他看來，中醫就是一種生活，就是讓老百姓吃得下、拉得出、睡得著的養生智慧。

如果連百姓的吃飯睡覺問題也解決不了，連小小的感冒也治不好，那就算不上真正的中醫！

中醫，就是一種生活！

黃健平醫師在中醫理論上有很深的造詣，故而能深入淺出，將高深的中醫理論用淺白的語言描述出來。

本著「中醫生活化」的原則，他在部落格上，以「都市熊」的暱稱，寫了〈寶寶發燒的中醫辨證〉〈淺談小兒變蒸〉〈都市熊談中醫系列〉〈居家常備中成藥系列〉等文章，受到廣大網友的熱烈討論與追蹤，也在中醫圈引起了大轟動 - - 原來中醫可以這麼簡單、這麼生活化。

<<能吃能睡能通>>

书籍目录

序 中醫就是一種生活 第一篇 生活裡的中醫智慧 好身體和好習慣 怎樣才算身體健康 大姨家的中醫 韓劇與中醫 色戒與戒色 都市熊眼中的重疾保險 身體的信號 以通為順 什麼是對症的中藥 中醫與風水 生命在於運動？

談談過勞死 下午茶的道理 營養學的誤區 排毒的誤區 不花錢的補藥 都市熊的減肥建議 坐月子的中醫 保養 流產後如何保養 鼻子、乳房、卵巢 椎間盤突出及脊椎疾病的保養 B型肝炎如何保養 高血壓的保護 心臟病的保護 第二篇 老百姓也能聽懂的中醫道理 什麼是中醫？

中醫人體學 中醫經絡 中醫之陰陽 白話「陰陽」和「氣」 中醫之脾 中醫之肺 中醫之心 中醫之肝 中醫之腎 中醫之針灸 中藥為什麼能治病 中醫是否療效慢？

中藥的副作用 中醫與迷信 第三篇 西醫與中醫的千年差距 現代醫學的反思 西醫和中醫的千年差距 中醫VS營養學 談談中醫和防疫 中西醫診療差異之感冒 中西醫診療差異之闌尾炎 中西醫診療差異之手足口病 都市熊講故事——治駝背 第四篇 中醫寶寶最健康 春暖花開，小草發芽，寶寶在長牙 淺論小兒「變蒸」 育兒心得之寶寶的飲食 不要同時進行中醫和西醫治療 寶寶發燒的中醫辨證 幫寶寶養成每天大便的習慣 寶寶長痱子怎麼辦？

第五篇 養生要注意四時節氣 六月天的風寒感冒 風寒感冒和風熱感冒的不同 下大雨和拉肚子 保健要考慮四時變化 四季食療方 冬季如何進補 老人的冬季保健 冬季與睡眠 冬天不宜減肥 廣東涼茶的宜與忌

第六篇 都市熊良方 感冒良方——薑糖茶 師傅的祕方——糖茶 營養美味的奶茶 薑蔥煲粥與薑炒飯 最簡單的安眠方法 能治病又能滿足口福的蘿蔔湯 居家常備外用藥 都市熊保健養生祕招 中醫美容祕訣 預防暈車的穴位

## &lt;&lt;能吃能睡能通&gt;&gt;

## 章节摘录

怎樣才算身體健康？

中醫認為，身體健康就四個字 - - 陰平陽秘。

用通俗點的話解釋就是，身體保持陰陽平衡。

怎樣才算陰陽平衡呢？

其實也很簡單，用四點可以概括：吃得下，排得出，晚上睡得好，白天有精神，對女孩子來說，再加一條 - - 月經正常。

「吃得下」即吃飯有胃口，代表消化功能正常。

脾胃正常，這是很關鍵的一點。

在中醫來看，如果一個人連粥水都喝不下，那他半隻腳已邁進鬼門關啦！

「排得出」即每天的大小便正常。

大便不軟不硬，小便不過黃、不過白，排大小便不會難受、吃力。

這代表吃下去的東西能消化，身體能從食物中吸取養分精華。

白天養陽，夜晚養陰。

晚上睡覺睡得好，陰藏得好，身體的各個器官都能得到休養生息。

在晚上睡得好的前提下，白天有精神，表示陽氣能正常運行。

女孩子的月經正常，包括正常的月經週期，正常的月經量，正常的經血顏色，正常的月經反應。

中醫其實就這麼簡單，它關心的都是你的吃喝拉撒之類的問題。

如果你每天都能保持我上面講的狀態，那你放心好啦！

不用去做各種檢查，就知道你沒啥大病，根本不用擔心這腫瘤、那癌症的。

如果你能每天維持這種狀態，那不需要吃什麼補藥也能長壽。

不花錢的補藥 秋冬時節，天氣慢慢變冷，國人講究秋冬進補，從中醫的角度來說這是對的。

說起進補，相信大家一定想著人參、鹿茸、冬蟲夏草等等。

其實，也有不花錢的進補，而且效果並不見得比花錢吃人參、鹿茸差。

這秘訣就是 其實很多人都知道的 「每天晚上用熱水泡腳。

」 中醫就這麼簡單，簡單的一句話，一個好習慣，就可以讓人受益一生。

咱們就從中醫的角度談談冬季為什麼需要進補，為什麼簡簡單單地每天晚上用熱水泡腳，就能達到進補的目的。

中醫認為，春生夏長秋收冬藏。

冬藏就是在冬天存儲明年的能量。

我們看《動物世界》可以知道，熊在入冬前要吃很多東西，把自己吃得胖胖的，然後冬天的主要工作就是睡覺，天氣暖和點的時候，就起來找點東西吃，舒展一下筋骨，然後回到自己暖和的窩裡接著睡，這就是冬藏！

藏，簡單點說就是睡覺，是一個從陽入陰的過程，是一個「充電」的過程。

「一天之藏」在晚上，晚上睡得好，第二天才有精神。

「一年之藏」在於冬，冬天大家都喜歡躲在溫暖的被窩裡睡懶覺，冬天睡得好，明年身體才會好，才不容易得病。

冬天進補就是利用冬藏這個格局，適當溫陽。

就像充電器適當提高「充電」電壓，讓電池充電更足一些，更耐用些一樣。

而熱水泡腳就是最簡單的溫陽方法，幾乎對所有人都適合，而且沒有副作用。

只要明瞭陰陽之理，中醫其實很簡單。

用熱水泡腳，水溫保持在攝氏四十度左右，以自己感覺稍微有點燙又比較舒服為宜。

最好是用桶泡，可以泡深一些，連小腿一起泡。

以微微出汗為度。

對於冬天容易手腳發冷的朋友以及老人，保健效果特別明顯。

今天接到一個電話，朋友的父親突發中風。



## &lt;&lt;能吃不睡能通&gt;&gt;

老人昨天還好好的，今天上午正和老鄉聊天，突然就動不了了，話也講不了，出現中風症狀入院了，很可惜。

其實，老年人如果懂得每天晚上用熱水泡腳就能有效預防中風。

為人子女者，晚上端上一盆泡腳的熱水給自己的父母，這就是孝心！

中醫與迷信 有很多借中醫之名行無理之事的迷信療法。

像喝尿療法、吃屎療法這類明顯不合理的治療方法，今天就不談了，也不知道為什麼它還會有一大堆信眾。

其中有一種療法比較有迷惑性，那就是斷食療法。

據說週期性的斷食可以治療很多疾病，還可以排毒什麼的。

而有不少重病及慢性病患者都在身體力行此療法。

在此都市熊從中醫角度分析一下這種療法。

首先說說糧食，也就是中醫所說的五穀是什麼？

五穀是能量，就像開車的汽油。

大多數慢性病患者欠缺的是什麼？

是陽氣。

什麼是陽氣？

都市熊總結出一個公式： $陽氣 = 天氣 + 地氣 + 陰精$  其中，地氣就是由吃下去的食物轉化而來。

如果將公式中的地氣一項刪除，看看還剩下什麼，沒有食物補充能量的話，身體消耗的是陰精。

陰精指的是你自己的身體，首先是肝臟，然後是其他臟腑……年輕力壯健康的小夥子餓上幾天沒問題，慢性病患者餓上幾天恐怕就不妙了。

為什麼有些人斷食後會覺得精神好一些呢？

人體是神奇的系統，當你有一段時間不吃東西以後，身體會啟動應急機制。

就好像你開車時發現油已經在警戒線以下了，而你離加油站還有好幾十里地，你怎麼辦？

當然是想辦法省油，開慢點，別頻繁加速啟停，關掉空調，希望能挨到加油站。

同樣的，身體碰到沒有能量補充的情況，一方面會調動身體儲備（最直接的儲備是肝糖元，然後是肌肉……），另一方面是減少能量的消耗。

減少能量的消耗，首先減的是不那麼重要的器官，以保證心臟及腦的供應。

這裡有個很直接的證據就是，你會感覺手腳比平時要冷。

當身體關閉了大部分能量消耗系統，特別是能量消耗大戶的脾胃，集中供給心臟及大腦能量時，有些人會感覺大腦的能量（陽氣）忽然多了，感覺思維比原來更清晰，人也更精神了。

但這種狀況是不能維持很長時間的，當能量進一步減少的時候，你就開始腦袋發暈啦！

至於說體力好轉，這是不可能的，你試著爬爬八層樓梯，是餓了兩天有力氣，還是酒足飯飽有力氣？

你感覺輕巧僅僅有可能是體重的減輕而產生的假像。

至於斷食的危害，特別是對慢性病人的危害，這裡我不想多說，你們自己去思考。

當身體啟動應急機制後，減少了相對不重要的器官的能量供給，問題是這些器官真的不重要嗎？

在此我還想說明一下什麼是正確的排毒方法。

排毒不是靠斷食可以達到的，什麼是正確的排毒呢？

它有三個要點： 1.每天正常大小便。

2.保持出汗功能正常。

3.有充足的陽氣！

我不建議大家使用斷食療法，但不等於說讓你每天都得吃得特別飽，過飽對身體同樣也是傷害。

實際上，保持適當的飢餓感對身體是有益的，所以，古人也勸人們吃飯吃到七分飽就好了，都市熊可以把標準放寬點，七、八分飽都行，不要吃到十成飽，到十二分飽那就更要不得了。

都市熊的建議就是： 多吃飯，少吃菜（飯指主食，得占七成以上）； 多吃菜，少吃肉（菜指蔬菜類，得占七成以上）； 少吃肉，不是不吃肉喔，凡事不要走極端）； 吃飯吃到八分飽； 不



## &lt;&lt;能吃不睡能通&gt;&gt;

宜空腹吃水果。

說到這裡，有些朋友又有不同意見了。

「道家辟穀」不是不吃飯嗎？

不是對身體有益嗎？

是的，道家的辟穀是可以長時間不吃飯的，也對身體有一定的益處。

但前提是，你得遵從道家的修煉方法進行長時間的修煉，可不是你這麼個病人隨隨便便幾天不吃飯就跟人說是「辟穀」。

最簡單的安眠方法 朋友說最近睡眠不好，問中醫有什麼辦法沒有。

辦法當然是有，而且很簡單，睡覺前喝半杯淡鹽水。

這法子對很多失眠症都有效，也得到了不少朋友的驗證。

為什麼呢？

中醫認為「鹹味入腎經」「腎主藏」。

「藏」是什麼呢，就是你每天的睡眠。

腎藏不好，也就是睡眠不好。

睡眠是陽氣收藏，身體由陽入陰的過程，所以喝半杯淡鹽水，也就增進了腎藏功能，使身體由陽入陰的過程可以順利進行，睡眠品質自然就可以提高啦。

中醫就是這麼簡單，你懂得了這些原則，身邊的油鹽醬醋都是很好的中藥。

有一位朋友因工作需要經常出差，而他每到一個新地方，總是睡不好覺。

我教了他這個法子以後，他就經常在酒店的餐廳要一小碟食鹽打包，搞得服務員莫名其妙。

現在每次出差他都自己帶上一小瓶食鹽。

如果失眠特別嚴重，喝了半杯淡鹽水後還不太管用，還有什麼辦法沒有？

當然有，我們循著中醫原則進行思考，既然增進腎藏功能可以促進睡眠，那麼什麼中藥是增進腎藏功能的呢？

對，就是「六味地黃丸」。

「六味地黃丸」滋補腎陰，能很有效地改善你的睡眠。

吃多少比較合適呢？

一般睡覺前服用藥品說明書推薦分量的四分之一～五分之一就可以了，用淡鹽水送服。

按自己的身體情況試著來，不要吃太多。

原則是：睡眠要好，第二天不頭痛，有精神；不會拉肚子；不會出虛汗，這就是合適的分量。

如果拉肚子或第二天老想睡覺，動一動就出虛汗，尿頻，這就表示分量過啦！

以「六味地黃丸」代替安眠藥是不是沒有副作用，可以長期服用呢？

當然不是，「六味地黃丸」也有副作用，就是剛才提到的，如果出現拉肚子、出虛汗等陽氣不足的症狀，那就表示藥量太大了，這就是中藥的副作用。

又比如剛才提到的食鹽，鹹味入腎經，少量的食鹽益腎，而如果你每天都吃得很鹹，那就傷腎啦！

中醫就是這麼和諧，這麼有趣。

另外，如果服用「六味地黃丸」對改善失眠無效的話，那表示你的失眠不是因為由陽入陰過程不暢而導致的，「六味地黃丸」對你就不合適，建議你找個中醫師辨證論治。

有朋友問，晚飯吃得鹹一些，是不是也有效呢？

這裡提到的食鹽和「六味地黃丸」不是作為藥用的。

要不我怎麼不建議你早上起來抓兩塊鹽巴當零食呢？

這裡食鹽起的是類似「開關」的作用，當你晚上要睡覺的時候，你的大腦發出了休息的指令，但身體各部分不見得都聽從大腦的指揮，還有一些「器官」依然處於興奮狀態，於是就容易失眠或睡眠不好。

淡鹽水的作用是讓身體各部分「器官」都平靜下來，就像個「開關」一樣。

所以，「六味地黃丸」的用量我也只建議用五分之一，作為「開關」，這分量已足夠了。

如果因為天氣熱又變化很快，一會兒雨一會兒晴的，因此睡眠不好或者澈底失眠。

都市熊向大家推薦一款食療方 - - 酸棗仁粥。

<<能吃能睡能通>>

安眠良藥 - - 酸棗仁粥 材料：酸棗仁末十五克、黨參十克、大米一百克。

作法：先放大米加水，加黨參，煮至將熟，再加入酸棗仁末再煮片刻即可。

酸棗仁粥早晚溫服，可以養心、安神、斂汗。

適用於神經衰弱、心悸、失眠、多夢、有黑眼圈的朋友。

酸棗仁末入粥酸甜適口，深受很多朋友的歡迎。

到藥店買酸棗仁的時候，可以要求藥店幫忙將酸棗仁打碎。

有中醫基礎的朋友可能會覺得這劑配方有點奇怪，酸棗仁養神，幫助入眠是對的，可黨參是補氣提神的，為什麼要把它們搭配到一起呢？

這就是中醫的神奇和美妙之處，一味藥提神，另一味藥是安神，這就打通了身體從睡眠到清醒的自然循環調節機制。

實際上，中醫用藥並不僅僅是用藥物直接去解決身體的問題，而是透過藥物去喚醒身體自然的調節機制，這才是中醫之道。

<<能吃能睡能通>>

编辑推荐

好看：文字平易近人、妙趣橫生，完全來自現實經驗與故事生活，閱讀起來絲毫不會有距離感，看完往往感覺恍然大悟，並禁不住哈哈一樂。

好懂：別被艱澀古文難到了！

其實，中醫養生的道理再簡單不過。

用淺白的比喻娓娓道來，只要是識字的人就能領會貫通。

好用：收錄了都市熊經過實際檢驗的生活良方，材料是菜場、超市就能買到的，只要會下廚的人就做得來。

作者簡介 黃健平 師承名醫卓展琴的中醫師 網路爆紅的人氣中醫部落客---都市熊  
部落格瀏覽人次衝破 400 萬，並持續增加中 能解決老百姓切身問題，才是真正中醫！

黃健平醫師，師承「中醫骨架工程學」創始人---卓展琴，在他看來，中醫就是一種生活，就是讓老百姓吃得下、拉得出、睡得著的養生智慧。

如果連百姓的吃飯睡覺問題也解決不了，連小小的感冒也治不好，那就算不上真正的中醫！

中醫，就是一種生活！

黃健平醫師在中醫理論上有很深的造詣，故而能深入淺出，將高深的中醫理論用淺白的語言描述出來。

本著「中醫生活化」的原則，他在部落格上，以「都市熊」的暱稱，寫了〈寶寶發燒的中醫辨證〉〈淺談小兒變蒸〉〈都市熊談中醫系列〉〈居家常備中成藥系列〉等文章，受到廣大網友的熱烈討論與追蹤，也在中醫圈引起了大轟動---原來中醫可以這麼簡單、這麼生活化。

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>