

梁冬对话倪海厦

中国之声 主讲：倪海厦 主持：梁冬

- 第一讲 播出时间：2009.12.26 22:00~23:00 / 1
- 第二讲 播出时间：2009.12.26 23:00~24:00 / 41
- 第三讲 播出时间：2009.12.27 23:00~24:00 / 79
- 第四讲 播出时间：2010.01.02 23:00~24:00 / 114
- 第五讲 播出时间：2010.01.03 23:00~24:00 / 150
- 第六讲 播出时间：2010.01.06 23:00~24:00 / 187
- 第七讲 播出时间：2010.01.10 23:00~24:00 / 224

第一讲 播出时间：2009.12.26 22:00~23:00

梁冬：是的，重新发现中国文化太美，重新发现中国中医太美。大家好，我是梁冬。欢迎收听今天晚上的国学堂。嗯，在较早的一段时间呢，我曾经去上海，参加了一个“扶阳论坛”。把当今中国“扶阳派”的各路高人、大家都邀请到会场呢，做一个分享。在当今的中国，一个中医论坛，大家愿意花钱，而且呢，很多不远千里，不远万里来参加一个聚会呢，真的是很难得。在那样的一个会场上时候呢，我发现了一个大师，他很有意思，一般的其他的老师呢，讲大概一个小时，两个小时，或者是三个小时最多了。但是呢，大会却特别安排了一位

IF YOU NEED ALL VIDEOQQ1254896889

从海外回来的老师，讲了足足一天。上午讲完中午匆匆地吃完饭之后，下午又讲。我第一次会……发现说有一个人可以如此清晰地，把关于身体、生命和这个系统讲得如此地清楚。而且呢，他也会觉得……以前很多人在诟病嘛，说这个中医到底科不科学？诶，但是这位老师呢，招了一大票的麻省理工学院的，哈佛那些学药物的那些学生，都是搞科学的，做他的弟子。从而呢，来证明中医是有它的科学性的，而这位老师呢，就是现在网络上已经非常名满天下的老师，叫倪海厦——倪老师。倪老师您好！

倪海厦：梁冬你好！嗯，各位听众，大家好！我是倪海厦。

梁冬：诶，对。一听那个倪老师的声音呢，就不像大陆人。啊，这个一看呢，原来是台湾人喽。噢，你以前一直在台湾嘛，对不对？

倪海厦：对，我出生在台北。

梁冬：对。那我……关于这个倪师呢，他说不要太复杂的介绍，就是美国“汉唐中医学院”院长，“加州中医药大学”博士班指导教授——倪海厦老师哈。倪老师，您是在台湾学医吗？

倪海厦：对，我在台湾学医。

梁冬：然后咧？

倪海厦：我在台湾，然后移民到美国去，我们家通

通移民到美国去，然后在美国再这个开始行医，这样子。

梁冬：在美国多少年了？

倪海厦：在美国从头到尾大概，应该将近二十九年了。

梁冬：哦，二十九年哈！

倪海厦：对，一九八零年那时候过去的。

梁冬：诶，这个倪师呢有一天跟我们讲过，他说他年轻时候的梦想其实不是想做个中医了，而年轻的时候玩摇滚的。

倪海厦：对啊。因为年轻的时候喜欢玩音乐，那时候念书的时候，大家都喜欢玩西洋音乐，台北的年轻人呢，都以能够弹一些西洋音乐为荣。觉得这比较流行嘛。

梁冬：那个时候也是罗大佑年代吗？

倪海厦：对对对。罗大佑的那个时候。

梁冬：OK！然后咧？

倪海厦：然后……可是我知道我在东吴的时候，就能当“热门音乐合唱团”的团长。那玩音乐的是个兴趣，没有办法当职业，所以当时我毕业以后，我们团员有的人就走职业的路线呢，我就不赞成，我要走这个医的路线，因为那种……诶，音乐对于我来说只是嗜好，我没有办法把它当成终生的资质，所以说……而医这方面倒是我是很希望能够把一生所学，啊，能够带贡献出来，所以我比较倾向于医的方面。

梁冬：那你怎么样踏上这个学医的道路的咧？因为我觉得一个人要学医，他肯定有他的机缘的。

倪海厦：没错。这个……这个主持人讲得非常好。这个……我年轻的时候，在其实……如果严格追究起来，我什么时候开始学医，是在高中时代。那我的一个老师呢，叫做周左宇，他是以前北京的四代的家传的名医。诶，1949年以后，他是到台湾。那时候就……我妈妈看我喜欢读医书啊，我自己最喜欢看很多古书、古籍的东西，她说你……让我拜个老师，找你拜个老师你学学中医看看，就是这样子。然后看到老师以后呢，老师就看我是年轻人嘛，也不晓得为什么？他一看到我他就很喜欢我，比对他儿子还好。

梁冬：这个老师就是这样的。我后来发现呢，是老师找徒弟，不是徒弟找老师。

倪海厦：没错，是真的。然后我刚开始还不相信：几根针能做什么？

梁冬：对啊！

倪海厦：他还当场表演给我看，有个病人腰痛，针下来当场就好！我说：诶！这个真是不错啊。所以那时候开始就很有兴趣开始进入中医的这个领域里面，所以我的这个中医的根基呢，启蒙老师是周左宇哈，他现在还在台湾，还活着，已经快一百岁了。

梁冬：哦！一百岁哦！

倪海厦：那另外一个徐济民，是我的启蒙的恩师。他是江苏来的，嚯，在上海的名医，他针灸非常的厉害，是这两个老师引领我进入中医的大门。所以我的……所以说我虽然出生在台湾，可是呢，我可以跟各位听众讲，我真的是很……这个运气很好，因为我在台湾才有机会真正地受到那个师徒制的传承。中国几千年来，没有什么中医药大学什么东西，都是师徒传下来，或者是爸爸传儿子啊，祖父传……这样传……传子不传媳不传女，这种方式。那在台湾呢，他很……当时就开放了很多，所以说，他们不见得说一定要传自己的儿子，啊，找有他们觉得有慧根的、有能力的、有聪明才智的来教，他们觉得这是他们的荣幸。好，就是在这种文化的这种背景的熏陶之下，所以我们也受到很多的一些长辈的鼓励，所以说，认为说这个——把中医发展起来是一个……作为一个我们炎黄子孙一个基本的一个动作。这样大家做是应该理所当然要做的，不然的话，这种传承的话就会失传下去。

梁冬：诶！国民党当年呢，在四九年以前在中国大陆咧，他曾经推行过废除中医的制度，所以他到台湾，理论上来说，我想象当中，国民党应该也不是那么鼓励中医的。

倪海厦：没错。刚开始就一直没有，后来呢，这个陈立夫从美国回来，那陈立夫大家都知道他被放逐了一

阵子。然后从美国回来以后呢，他就那个申请就是要跟那个蒋经国说：你这个要我回来，我想我对中医药比较有兴趣，中华文化发展比较有兴趣。所以他就办了一个中国医药大学，现在在台中的中医药大学。那个董事长就是陈立夫。最初就是他来开办的这个……

梁冬：换句话说，台湾也历经了一个从反对中医到慢慢慢慢地，重新又需要中医之后，重新又再培养中医这样一个过程。

倪海厦：是的，没错。

梁冬：OK！那您刚才说到，就是说从小的时候你还是对医术有兴趣，后来再去拜师的嘛。那小的时候，什么样的一个简单的机缘，让一个小朋友开始对医有兴趣的咧？

倪海厦：好。这个过程是这样子，我在高中的时候，家里面我们从小都是……一般都有西医嘛，他们感冒、咳嗽、打预防针呢，都是西医。那我二姐那个时候在念……也念高中，跟我很好。那我二姐长年的月经痛，每次月经一来就月经痛。那我二姐想：这个弟弟，嚯，这个我这个弟弟不太一样。我们家人对我的评价是异于其他的兄弟姐妹，我常常可以自创很多东西。就好像要弹吉它，刚开始的时候我都没有老师的，我自己弹，自己学呢，买了书来弹的。然后，那我二姐月经痛啊，她就很害羞，她又不愿意到医院去给西医看，她觉得跟西

医启口说我月经痛啊什么的，这个很不好、很害臊，不好意思。

梁冬：那会找你——弟弟看吗？就是找她的弟弟看呢？

倪海厦：她找我，她说：海厦，这样子，我买一套医书，你来看，看完以后，你来帮我治疗这个月经痛。

梁冬：你二姐真的，我不能用变态这个词啊，对不起，打引号。不过真的很……很异于常人吧。

倪海厦：她说，因为我常常会创新，我自己看东西，就好像我们玩吉它，我们小朋友，大家都想，那时候我们小孩子没有……小的时候没有钱嘛。没有钱的话，大家就把压岁钱和平常的钱凑一凑，去买了个，到乐器行去买个最便宜的吉它，然后再买一本乐谱来，然后我就学了以后，我来教大家。大家都没有花学费，然后都一脉传承跟我的……所以他们认为说

梁冬：自己做宗师哦，呵哈哈。

倪海厦：对，我还可以说：我可以创新，我可以自己去研究，所以当时买了一套医书给我，叫《医宗金鉴》。她也不晓得什么医书好坏啊，就买了《医宗金鉴》。我一看，哇，什么内科、外科，什么都有在里面。就想，她妇科嘛——月经痛。我就专看妇科那里，大概看了三个月嘛。

梁冬：中学的时候啊？

倪海厦：中学的时候。我就说：我开个处方，看你，你应该是这样子，就会好。结果我姐就抓了药啊，去药房抓药回来啊，诶，吃了。从那时候开始到现在，月经也没有痛过，一直更年期了，都很好。所以说，从那个时候，她觉得很开心呢，她只花了一套买医书的钱，把那个月经痛治好。对她来说，她结束了。对我来说，没有结束。

梁冬：是刚开始。

倪海厦：诶，一看，我有兴趣了，这时候开始走入中医界。

梁冬：哦，这个机缘很奇怪啊，一个愿意做人肉小白鼠的姐姐，和一个做高中生时候做的妇科圣手。哈哈……啊，这个很满趣。就是说兴趣，或者刚开始一点点的成功，对于一个人的这种这一辈子的路向真的很重要。

倪海厦：对。后来我就一直跟周老——周老师周左宇还有徐济民学。那这二位名师，真的是倾囊相授，毫无保留的，所以，这二个是我一生影响我最大的这个老师，正式师传的，叫师徒制。至于经方呢，倒不是他们俩个传的，经方是……已经断代，台湾也没有什么所谓的经方家。那这个经方……经方只好从书上去研究。

梁冬：你先跟大家解释一下什么叫经方？

倪海厦：好。经方是经典之方，也就是不需要改变

的。就是这样子，嚯，用了几千年都不会有问题的。它的定义就是从张仲景开始，而张仲景呢实际上他是集经方之大成，经方并不是他写的。经方是早就有了存在的东西。那包含着孙思邈，孙思邈跟张仲景汉唐中间刚好……他是唐朝初，呃……张仲景刚好汉朝末年。所以他们有时空有交接的地方，也就是同时间有活到的时候。那孙思邈刚开始写的《千金要方》，但《千金要方》呢，后来就……写完这以后才看到张仲景的《伤寒杂病论》，结果看到《伤寒杂病论》很好，就把……赶快……他就怕《千金要方》里面有些错误，他重新把它编辑过，就写了《千金翼方》。翼就是说我原来写的《千金药方》呢，有了《伤寒杂病论》的加持，长了翅膀一样。

梁冬：嗯。

倪海厦：所以叫做《千金翼方》。

梁冬：就是翅膀的那个“翼”啊。

倪海厦：对，翅膀的“翼”。所以我们在历代经方家以张仲景为主，嚯，然后孙思邈这一派，孙思邈后来也是走经方这一派。所以经……这个就是我们所谓的经方。传承下来也可以叫他伤寒家，因为是以伤寒，那也可以叫做经方家。

梁冬：噢。

倪海厦：这两种的称谓。

梁冬：这就是经方的这个来历。

倪海厦：经方的来历。

梁冬：好，那我们稍适休息一下广告之后呢，马上继续和倪海厦老师呢，从源头看起，如何从经文展开一个对生命的探索。OK。

梁冬：后来呢？

倪海厦：学得经方以后呢，在临床上应用的时候，常常都是感冒呢，我们开一付药，比如说开一付药开完，然后要求病人六碗水煮两碗，

梁冬：对。

倪海厦：而病人喝完第一碗，第二碗都还不用喝就已经好了。

梁冬：噢！

倪海厦：一直是这种效果。可是呢，当时台湾这个陈立夫成立的中国医药学院，他就请了我们有这个马光亚什么来当中医药学院的那个中医部的主任。马医师这个人很好，是个非常好的人，这个医师。但是他是所谓的温病派，而中医呢，有这个寒、温之争，寒、温之争一千年以来，不是说从明朝开始，从千年以来就有寒、温之争。温病派的人呢，他认为说：台湾，咱们台湾为什么温病流行？台湾是亚热带的地方，是属于湿热的气候，所以呢，只会有温病。那所谓伤寒就是伤于寒，这个寒冷的话大陆北方才会有，南方不会有，所以我们应该用温病的药。而张仲景的经方里面呢，并没有开温病

的方子在里面。因为张仲景他没有来过南方，所以他不知道有温病，所以我们要用温病的药。所以他们从这个基础点，所以温病派的药就大行、盛行于台湾。实际上他们对经方并没有真的了解。经方里面，我们开始“伤寒论”有三个处方，就是太阳中风，太阳伤寒。太阳中风就是桂枝汤了，太阳伤寒就是我们所谓的麻黄汤。还有第三个就是太阳温病，张仲景有开处方，叫作葛根汤。那这个葛根汤为什么……为什么我们定义为温病？温病并不是说因为地方的湿热，因为地方的气候，才湿热，造成你的病，叫作温病。他们温病派的观点是，在我个人认为说是，不是很正确的。而温病呢是在一种温热的条件之下得到的病，比如说，我们小孩子在跑出去，即使是冬天，夏天都一样，那小孩子喜欢爱玩呢，跑出去玩了一整天，那流了汗很多。那玩的时候，中间是不是很热，身体很热，不断地流汗。

梁冬：是的，是的。

倪海厦：在热的流汗的状态之下，得到了感冒，我们叫作温病，而不一定是说环境造成的。所以冬天呢，我们会开温病的方子，开葛根汤。那如果夏天的时候，他得到这种感冒，可能是伤于寒，比如说夏天的时候他太热了，小孩子呢，受不了热就跳到水里面去，那在河水里面游，冰凉啊，很凉快呀，结果出来得了是寒症，这是伤寒，我们开的是麻黄汤。所以说，并不是说因为

北方，产了寒冷的天气才造成，伤于寒，才会用到什么麻黄、桂枝之类的。南方温病的，湿热的地方照样也会有。好，这个麻黄汤、桂枝汤，这一样的情景。并不是说因为北方寒冷才会有伤害，南方温……温热、湿热才会有温病，这是不对的想法。

梁冬：噢，您的言下之意是说，在很长的一段时间里，大概一千来年呢，这个在中医也能被分成两个板……两个流派的。

倪海厦：没错。

梁冬：主要的两个打法，它整个的思路都不一样。一个叫伤寒派，一个叫温病派。

倪海厦：没错！

梁冬：在我的印象当中，好像……啊，因为呢，过去这一段时间呢，江南才子比较多，江南这个有钱人也比较多。那他们的主要观点呢，就是用温病的方法呢，慢慢就变成了一个，从清、民国以后呢，都变成一个主流了，就是中医都是那种好像很温和的，用温……当然这个话也不能……不能说因为温病派就温和。但总体给人的感觉，是那种慢吞吞的、治不了急症的，这就是为什么现在我们看到这个，中医的这种效果的一个原因吗？是有这样的原因吗？你觉得？

倪海厦：没错，现在的中医呢，就是不求无功，但求无过。那这种想法呢，是很不正确的想法。他们也奉

张仲景为“医圣”，可是他们不会去用里面的方子，因为他们太多的……谣言呢，很多的……叫作几代传下来的，嚒说来吃这个老师傅传下来……他这个老师傅我就亲眼看过人家吃麻黄桂枝吃得死掉了。还吃大黄芒硝，下痢不止死掉，所以这个药不能用。实际上这是……这个断章取义，嚒，你不能说几句话，就把它前面全部打翻掉，前面的功劳全部打翻掉。你要善用桂枝，善用大黄，善用芒硝，善用麻黄。你要会善用它的话，这个不是强攻的药，而是病人……当病人需要这个药物的时候，你开对症，病人会恢复的非常快。所以这个药就是对那个病人来说它就是补药。那你如果开的不对症，病人病情没有改善，你一直用温病派的药，没有把这个邪排出体外，而用一种滋阴的方式，或者是用凉药，嚒，寒凉的药，来去一些湿热的病，实际上病根并没有去掉。好，那病人吃吃吃，感觉有效，感觉又没效，有的时候好一点，有的时候又没好一点。而是，有的时候的好坏呢，实际上是根据当时的节气的改变。嚒，比如说，我们《易经》里面有五的……五的数字极限，啊，《易经》，比如说我们有六个爻。什么叫五个数字极限？比如说寒冷，现在下雪，再寒一定超不过五天，到第六天一定会回春，嚒；再热也不会超……超不过五天，第六天一定会……到第五天以后，第六天一定会凉下来。好，所以数都不超过六。

梁冬：那《易经》里面就这样嘛，六爻嘛，对不对？

倪海厦：对，就六爻，就这个意思，嚯。所以它是一个……五是一个极数。那当他的身体的第二个阶段，他会，症状会缓解，缓解的时候，可能会……进入病情，进入到比在……进入别的脏腑之前呢，会有一段缓解的时间。那时候他吃着温病的药，诶，他觉得不错啊。好，等到又……又缓解，那个病情又移转到别的经络的时候，或者别的脏腑的时候，那病就出来了。病就出来了以后，诶，我身体又不好了，又是另外一个病，所以看不到真正的效果，那病人也不知道。这个是病情在持续在变症，在改变，一直在往身体里面去侵犯。那医师呢，认为：诶，你看，吃了我的药，第五天、第六天以后，病人好很多了，好，代表这个药有效。然后，后来这样病人便秘了，或者是什么，可能是另外一个原因造成的。并没有深入地去追寻它，也没有依据，我们所谓的辩证……经方的辨证法。如果我们的辨证法，就是我们可以很明确的，按照病人陈述的症状，而知道病在哪个地方。那比如说病人来初诊的时候，我们知道病人一出汗，你的病是在表，在皮肤表面上。症状都是在表，那我们用发表的药。那如果病人来的时候，已经这个是一个礼拜以后，怎么样呢？那时候问病人的症状，好，那当时的症状是这几种症状，那可能一个礼拜以前，它还是表症，到现在才来的话，他的症状出来，已经到里症。那里症

可能走到内脏去了，或者还在这个“三焦”系统里面，或者在脏腑之间游走。那我们可以，中医呢，就是从这些身体上发生出来的一些症状，我们来判定你现在的疾病在哪个地方。

梁冬：OK。

倪海厦：所以我们可以推理回去，认为你一个礼拜以前你是怎么样子。

梁冬：好，诶，那刚才……我们先讲讲这个倪师你这个说医的过程哈，就说您在台湾，刚刚开始学医，后来呢去学的是经方派，和当时主流的那种温病派呢，不太一致。呃，你也发现了这个经方派呢，在治疗上呢、效果上呢更加摧枯拉朽一些，温病派呢，更温和一些呢，变成了是有一种这个也治不好……也治不死人，也治不好人的那么一种状况。那后来呢？那后来你怎么又去美国了呢？

倪海厦：后来我们家移民到美国，嚯慢慢就到美国来，开始发展另外一番事业。所以我在美国开始落地生根，就开始行医了。

梁冬：在美国，我最近碰到这么好几个人都有这样一个现象。说在美国呢，反而呢，包括田大夫啊，包括徐文兵老师哈，他们都说在美国呢，因为它也没有那么多限制，不是说你一定要用温病派，或者这样，但是它有这样一个限制，你是中医你就不用开西药，你不能开

西药。

倪海厦：对。

梁冬：所以呢，反而市场呢，他会有个选择。

倪海厦：对，在美国，我讲一句很凭良心的话，也是很难过的话，真正发扬中医，真正地在赞成中医的是美国人——老外。

梁冬：哦，这么……此话怎讲？这话有点……有点猛哦？

倪海厦：我们在……在国外，老外找我们看病，我就问他们说：“你为什么找我……找我来看病呢？你这个病……你西医在吃药？”他：“哦，我的，My doctor told me.”——我的医生叫我来看看你。“啊，为什么？”“你五千年的文化，must be something good.”一定有好的东西在里面，嚯。然后，美国的医师——西医都是：“why not!”为什么不要用？好，能对你好为什么不用？那中国人呢，懂一点当归，懂一点黄芪，懂一点生姜，懂一点红枣……他就认为说：“我懂中医了，中医算个什么！”好，所以到美国呢，就认为，他们，一般的在海外的华人呢，他们认为，要加入美国主流的社会，就要跟他们有同样的东西。他们吃什么止痛药，吃什么感冒药什么，啊，吃抗生素什么……他们就按照他们这个话做，认为这个才是先进。

梁冬：对。

倪海厦：好，然后，反而排斥我们中医。“中医，中医，我懂啊！我怎么会不懂？”实际上，你懂什么？你告诉我！

梁冬：啊，就说，美国的华人去学西医去了……

倪海厦：没错。

梁冬：而美国人，本土白人……

倪海厦：在吃中药。

梁冬：来吃中药了。这个文化上的这个吊诡……

倪海厦：对，这个家……这个你到美国的华人家里面去看，很多一大堆的抗生素，在家里面，止痛药，嚎，还有一些很多的那种维它命……什么都是……都是美国人的东西。美国人怎么样做，他们都是对的！

梁冬：嗯哼！

倪海厦：好，然后，华人呢最还……尤其很多华人呢，去给西医看的时候，那真的是，低声下气，毕恭毕敬的，在医生的诊疗间里面，大声话都不敢讲一声。跑得来看中医的时候就不是这个样子，“我是中国人，你为什么不给我打折扣……你怎么怎么样？”还要叫我们怎么做！还要，你要要求我们怎么做。好，这种状况，我们在国外，碰到很多。不单单是我一个，我相信，在海外工作的华人，当中医的，都会面临到这个问题。外国人非常喜欢中医。

梁冬：那是不是因为他们不懂呢？

倪海厦：诶，不是！外国人喜欢中医，主要原因是，老外，因为他们，看到美国立国两百年，那所有的西药用得很多，他们已经真正地饱受药害——西药的药害。然后，很多的手术啊，很多造成不可逆的原因，比如说手术，嚯，你说：“哎呀，我真的后悔动了个手术！”那你想回到以前，没有办法了，那是不可逆的动作。还有一些呢，中国人——在海外的中国人，他们一般看的中文，中文电台，或者看一些中文的，听的中文广播电台，看看中文的报纸，可是，他们并没有看到美国的新闻，并不会真的去看美国的新闻，有那么强的英文底子。你如果去看美国的新闻，每天看美国的新闻，你会发觉到，每天，这些美国的新闻记者都在骂西医，从来没有一个骂中医，都讲中医好，都在骂西医。

梁冬：呵呵，这个很有趣哈，这很有趣！

倪海厦：他，就包括两千年。两千年的时候，千禧年那时候。过去一百年，就美国那个 CNN 的记者啊，他们就总结：我们现在面临，美国面临，这一百年到两千年，千禧年，我们现在有五大问题没有解决。第一个是什么劳工问题啊，什么，其它不要讲，他讲的第五个问题，他说，最可恶的就是，我们的阿斯匹林，Aspirin，Aspirin 在我们国家用过，超过一百年，到目前为止，我们所有美国的科学家，还不了解 Aspirin 里面的到底真正的功效，到底真正的它那个问题在哪里？嚯，有没有

负作用？还不是很了解。而我们已经用了一百多年了。

梁冬：嗯。

倪海厦：所以，老百姓吸收的讯息，都是西药都是负面的。啊，每天出什么问题，那个药怎么样的……所以，老百姓对药，对西药非常地了解。但是中国人呢，“只要西洋，美国人讲的，医生都是对的，怎么会错呢？”他就不去抱任何的怀疑态度。

梁冬：你是说在美国的中国人？

倪海厦：在美国的中国人，美国的华人。所以，他看不……他已经不会去看 ACC 呀，美国很有名的一些新闻报道，他不会去看的。哦，所以，他对西药并不是很了解。不是很了解的状态之下，他就去，为什么他就相信西药？因为他认为西药是科学的嘛，那中医不科学，而，中医都是那个……老中医在里面，然后，诊所里面脏兮兮的，什么什么，嚎，然后那个用药，自己开的处方，而这些处方，什么当归，黄芪，能治病吗？我得的是乳癌诶，我得的是肝癌诶！嚎，就用这种方式，他认为是这样子，他们的想法是这样子。所以，他们就按照西医的一般模式。然后看西医，比如说，在一个家庭聚会里面，可能说，有些邻居呀，西医的朋友，西方人的那些朋友来参加这个家庭的聚会，“哎哟，你在吃 Tylenol，哎呀，我也在吃 Tylenol”他们有共同的话题。嚎，表示他们这样子，我是美国人呢，我是融入主流的。

但是呢，我们要找对的东西出来。现在，美国现在很大的问题啊，这个美国的医疗负担非常地严重，每年上 billion, billion 这种美金投下去，是个无底洞一样。美国如果医疗的问题这个不解决，这个无底洞不解决，美国国家永远是负债的。

梁冬：诶，说到此处呢，刚才啊，倪老师呢讲到一个话题，在美国，啊，他因为他的那个整个的医疗体制的矛盾也蛮尖锐的哈，也成为这个社会严重的负担。其实呢，他山之石可以攻玉，我们可以借由一个从海外回来的中医师的角度，来看待，诶，这个在美国当今发生的一些关于中医科学不科学的话题的研讨。关于这个问题呢，我觉得呢，其实呢，我们之前在……也提到这样的问题，很多朋友也在网上争论，中医到底科学不科学。我现在想说，今天请来一位在美国跟西医 PK 的，然后呢，收了很多麻省和哈佛的这个研究生，学药物的这些研究生，然后了解整个西方的医药体系的一个中医师，那同时又懂中医，伤寒经方派的那个中医师，从他的角度来跟我们分享，中医到底科学，还是不科学。稍事休息一下，马上继续回来。

梁冬：好，重新发现中医太美，重新发现中国文化太美，重新发现我们的中国身体，中国人的身体啊，自身有很美的一面的，啊，国学堂。大家好！我是梁冬。依然呢，是有请美国汉唐中医学院院长，加洲中医药大

学博士生导师倪海厦老师呢，和我们来分享这个中医到底科学不科学的观点。他站在一个，在美国纯中医的，看到那么多抗生素作用的一个中医师，来跟我们分享。你在美国行医有二十年，差不多？

倪海厦：对。

梁冬：OK！那么，在这个过程中，你怎么看待西方的医学，和东方的这个中医之间的这种差异性，还有那个科学性的问题咧？

倪海厦：如果，我用我的角度来讲，比较，大家会认为，我比较不够客观。

梁冬：对。

倪海厦：但我用外国人的角度来，我就告诉大家跟各位听众呢，报告一些，我在美国发生的事情。

梁冬：对。

倪海厦：在我的诊所，很不凑巧，离美国太空中心——NASA（National Aeronautics and Space Administration）这是太空中心，大概开车五分钟就到了。

梁冬：哦。

倪海厦：OK，所以，全世界离 Florida 太空中心最近的中医诊所，就是我开的诊所。

梁冬：哈哈。

倪海厦：那，所以，我的病人，很多都是在 NASA 里

面做工程师的。

梁冬：哦。

倪海厦：好，所以，你想想看，那你觉得美国的 NASA 是科学，还是科技呢？

梁冬：应该算是科学，科技了吧？

倪海厦：科技，好。可是，他们对……美国人对科学，科技的定义，搞得非常清楚。

梁冬：哦，科学和科技不一样？

倪海厦：不一样。

梁冬：嗯。

倪海厦：科学，科技的英文字就不一样。英文字的科技是 Technology，科学是 Science。

梁冬：哦。

倪海厦：好。那科技的东西，就是要很多的仪器，很多的，日新月异，要更新的。所以，整个太空中心呢，是全世界最高科技的中心。科学，是一个不存在的东西。

梁冬：哦，科学是不存在的东西？

倪海厦：对。科学家的观念是这样子。所以，科学家，所有人都……所谓不存在是什么呀？它是一个定律，假设，验证，跟结果。所以，比如说，弗兰克林，他发现，他认为有电存在，他是假设有电存在，那我再去验证，结果他就在那个暴风雨的时候，雷电交加的时候，他在放风筝。那旁边邻居就说，这个小孩子呀，神

经病，一定有神经病，那雷电交加之下，他在放风筝……

梁冬：等着被雷劈嘛。

倪海厦：结果，他就要……假设有电存在，他要去验证，结果，他被电到，结果，确实有电存在。

梁冬：对。

倪海厦：所以，真正的科学家，都是经过一个假设，验证结果，能够通过这个验证的结果，叫做科学证据。

梁冬：嗯。

倪海厦：这个叫做科学证据。

梁冬：对。

倪海厦：好，我假设西医是对的。好，你乳癌，就给她开刀，化疗嘛，你就验证呐，结果呢，病人死掉了。好，那个肝癌的，我假设你西医是对的。好，通过验证的结果呢，你就做栓塞呀，做开刀呀，开完刀看看肝癌的结果如何。我假设，你西医讲胰脏癌是对的，你给他……

梁冬：就胰腺癌。

倪海厦：胰腺癌，对，给你去治疗啊。治疗以后呢？诶，你觉得化疗，做什么很好呀，那结果呢，病人也死掉了。好，那请问你，你为什么不假设中医是对的呢？如果你真的是科学家，你用科学来说中医不科学的话，你不了解什么是科学。等于是说，你不了解“科学”这个名词的定义，你用“科技”的观点来确定我们，所以

你是错误的，嚯，引用不对。所以，你要说，中医呢，科不科学，你要假设中医是对的，让中医来验证，我们来看看结果。

梁冬：嗯哼。

倪海厦：经过这个……经过这三个步骤，叫做科学证据。那你去医院里面拿出来验血报告，检验报告，什么胆固醇很高，血糖很高……那是科技的证据，人家就化验你血糖嘛，放一些化学的那个一些成份的东西在里面，把你血糖验出来，你的指数是多少，胆固醇是多少，验出来了，这是科技耶，这不是科学！那是 Technology。

梁冬：嗯。

倪海厦：所以，他才会……血糖，血糖机，验血糖的机，每年都在更新呀，换代，因为它是科技嘛。

梁冬：嗯。

倪海厦：那如果科学的话，不需要，从头到尾就是不需要，因为科学已经是定律了。

梁冬：是真理吧。

倪海厦：真理。所以，经方就是科学呀。我们现在用的经方，我到现在用的方子，从来没有出过伤寒，金匱的。可是，我们治疗，治病的时候，从感冒一路治到癌症，都不需要换方子，这都是经典之方。

梁冬：都是反复印证嘛。

倪海厦：对，反复印证了。那比如说，现在 H1N1，

你说我们中医可不可以治？很简单啊，你要找中医，你说中医没有科学证据，好，你说咯，中医没有科学证据，没关系，假设我倪海厦是对的，我去治疗给你看嘛，验证，然后看看，然后治疗完吃完我的药看看结果如何？

梁冬：就是现在这个甲流嘛，对不对？这个甲流你用什么方子来治？

倪海厦：我用大青龙汤。绝大多数是大青龙。一般来说为什么是大青龙？

梁冬：您跟我们讲一讲这个大青龙汤好不好？

倪海厦：对，好！可以。我们有两个方剂，一个叫小青龙，一个叫大青龙，小和大，并不是说小的力量就小，大的力量就大，完全不对。小青龙有时候比大青龙还凶。而是中医用寒热来看这个病，中医认为说，表寒，里寒，所谓表寒，里寒的意思就是，比如说你全身的皮肤毛孔是塞到了，病人恶寒怕冷，肌肉关节会痛，没有汗，好，这就是表寒了。毛孔塞住了，没有办法排汗。里寒呢，就是肺里面的问题。那病人我们会问他，你口渴不渴啊？不渴。你想喝热水还是喝冷水？哦，我想喝热水。好，然后这个，我们就知道里面是寒的，甚至于吐出来的痰是比较清白的，我们知道里寒。所以病人当出现表寒、里寒的时候，我们会用到小青龙汤，而现在的甲流呢，就 H1N1，我们看到的都是表寒，表面是寒的，好，没有流汗呢，肌肉关节痛啊，病人又发……不能说

高烧，中温的烧。然后呢，里面是很热的，所以咳出来的痰呢，是很黄稠的，同时呢病人口渴，喜欢喝冰水。那病人没有胃口。在这种状况之下，这是标准的大青龙汤。而这个大青龙是中国传了几千年，不是现代啊，几千年来，我们用了瘟疫的第一线处方，就是大青龙汤，治疗瘟疫，时疫啊，就是张仲景那时候也是在用来治疗瘟疫，就是会传染性的瘟疫，都是用大青龙汤。大青龙汤呢，一共七味药。就是麻黄，杏仁，石膏，炙甘草，然后桂枝，生姜，红枣，这七味药。那七味药的组成呢，非常的妙，为什么大青龙可以治疗甲亢，各种的流行性感冒？因为它不是……这个处方两千多年来，我们在用了两千多年，并不是，它的目的并不是要把病毒杀掉，它是要把病毒排出体外。所以中医的“汗吐下”，中医药治……中药治病就是汗法，取汗，当时病人流汗；一种是用吐法，吃了药以后，病人吐痰出来，吐出来；还有攻下，从大便小便排出来——用“汗、吐、下”这种方法。那西药呢，你发热，用抗病毒的药，你去杀这种病毒。你认为如果病毒……病毒是这样子哈，你不去杀它，它不会去变异，你杀它以后，它下一代就改变。

梁冬：道高一尺，魔高一丈。

倪海厦：对。它的下一代就改变。所以你现在就研究出来的疫苗，你可以看现在，但是它……你看了以后，它下次出来的又不一样。你又要再去研究一个新的疫苗，

你永远赶不上它变异的速度。这是因为你一刺激它，它在改变的。那如果你不刺激它呢，可能两千多年来，如果没有这个疫苗、抗生素去刺激这些病毒的话，两千年以后，现在的病毒跟两千年以前是一样的。但是，妙就妙在哪里？即使病毒经过变异，一直在改变，病毒、病株啊一直在改变，在改变所以不断地新的疫苗，抗病毒的药出来，嚎，但是呢，我们的大青龙汤居然还是适用。为什么？因为我们从头到尾就没有一个观念要赶尽杀绝这个病毒。我们只有一个观念，如何把病毒排出体外，而不伤到人的身体的正气，所谓人身健康不伤到。就是在无伤害的状态之下，同时把病毒请出身体之外，这就是大青龙汤的方意。

梁冬：它的策略不一样，一个是消灭它，一个呢，是请它出去！

倪海厦：对！就好像有敌人到你家来，进来，或者你家这个不友善的朋友进来，你也不用说，进来你还没有讲两句话，你就开枪把他打死的。

梁冬：一个板砖把他拍死了。

倪海厦：好像有一个太过度的防御。你就好言相劝，你出去就好啦。出去就没事了嘛，连警察都不用叫，他就出去了。“唉呀，对不起，我走错地方了！”他就出去了。好，那也不会冤冤相报。你可能把他杀了，可能他下一代儿子要来报仇，那你家儿子要去找他报仇的话，

然后冤冤相报，嚎，这是不对的想法。

梁冬：对，所以策略上来说是……

倪海厦：策略上是讲……

梁冬：OK！那大青龙汤它怎么煮？它怎么会有这样这中效果咧？

倪海厦：对，大青龙汤为什么两千多年来一直温病派不敢用？因为里面有麻黄跟桂枝。那麻黄跟桂枝，一般现代温病派听到麻黄桂枝，不要说开这个药了，光是听到就已经手软脚软。好像看到蛇蝎一样，避之唯恐不及。那，这个大青龙汤它原因在哪里？第一个有麻黄，麻黄呢，它是宣肺，所谓青龙，我们讲的青龙讲的就是麻黄，麻黄颜色是青的。吃麻黄下去以后，它会肺里……泡打开来，肺主全……中医认为说，肺主全身的毛孔，所以肺主皮毛，所以麻黄一下去之后，毛孔就会打开，可是你光靠麻黄打开来皮肤毛孔的时候，那个汗不会出来，所以一定要有桂枝来辅助。在桂枝，中医的观念里面是解肌，肌肉上面的问题哈，认为这个要用桂枝，所以病如果在肌肉上面，我们用桂枝下去，肌肉的汗液——津液呢，有了桂枝以后就会被桂枝推到皮肤下面，顺着毛孔出来。那我们用桂枝的时候，所以桂枝麻黄用在一个方子里面的时候，如果你不加其它的药，病人感冒好了，可是呢一定会脱水。病人会脱水。

梁冬：哦，因为他把它排出来了。

倪海厦：对，排出来了。所以它会加了生姜和红枣，生姜呢，它本身颜色是黄的，哈，它入胃，在胃里面。

梁冬：对，因为它颜色是黄色的。

倪海厦：所以过去我们恶心啊，那个孕妇怀孕的时候，妊娠期间的恶心很重，我们讲，要用干姜啊，生姜，嚯，黄色它能够温胃，能够补胃的津液。红枣呢，它是大枣，也是色黄的，嚯。它也是能够补胃里的津液。因为病人胃口没有了，胃口没有我们要让他胃气恢复，胃的蠕动恢复，所以我们用生姜，红枣用在一起。那我们用麻黄的话，在经方里面，大家如果有兴趣，听众里面，朋友里面，如果有兴趣研究经方的，你会发现到很奇妙，只要用麻黄的时候，就一定配合了杏仁在里面。为什么？因为杏仁颜色是白的，中医认为色白入肺，所以把肺的津液补足，所以你麻黄一下去的时候，如果没有杏仁的时候，肺里面干枯掉了，嚯肺好像天上的云一样，那肺一干枯掉，万里无云，那热都热死了，辐射线，紫外线什么都进来，那肺里面一定要有津液。好，所以我们在用麻黄的时候，配合了杏仁在用的时候，比如说，麻黄跟杏仁一定是等量，比如说我们麻黄有两钱，杏仁就用两钱，麻黄用三钱，杏仁就用三钱。在麻黄、杏仁比例剂量上控制得很好的话，你麻黄用得多了，也不会伤到肺的津液，因为和杏仁，一攻一守。那石膏呢，这个药很重要，这就是温病和伤寒家最大的差异在这里。现在温

病派没有犀角可以用，那很可怜，所以他们去热解毒很难。他们过去都用犀角，用犀牛角来解毒啊，解毒啊、去热，就是高热的时候一定要用犀牛角，犀牛角多贵呀。而现在呢，动物……国际动物保护法不准犀牛再买卖，哦，犀角再买卖。而经方呢里面，从头到尾，我们从汉朝、唐朝，我们从来没有用过犀牛角。我们发高烧的时候，去热解毒的时候，我们用的是石膏——所谓的白虎汤。而白虎呢，什么叫……我们为什么不取名叫作白老鼠，啊白兔？或者是这个白色的狗？为什么叫白老虎？就是告诉我们后学者，你要用石膏的时候，剂量一定要够大，叫做白老虎。你如果用 5 钱 8 钱，大不了小白兔一只嘛，小白鼠一只，小白兔、小白猫一只。但用过 1 两以上——2 两、3 两、4 两以后就是白老虎。那你用的剂量不够，比如说你用 8 钱、1 两，下去，1 两是多少？35 克多，嚯，这个 37 克多。那你下 1 两下去，病人没有退烧，你认为这个白虎不能退烧，实际上你错了，你还可能……你可以继续加到 2 两 3 两地用没关系。一般这种外感风寒，这种 H1N1，甲亢这种表症呢，大概 1 两就够了。所以石膏，在这退热用的，这样使它的热被退掉了。还有中间的炙甘草，这个炙甘草用得非常的妙。一般来说，我们中医看甘草，一般有生用甘草，还有炙过，炙过就是用蜂蜜给它炒过。生甘草一般来说……甘草的味就是甘味的，甘味入脾脏，嚯，入脾脏。除了能

够把脾脏的津液补回来，脾胃的津液补回来，同时呢，可以开……因为它入脾脏啦，所以开胃。可是我们这个处方里面，我们要用炙甘草，要用蜂蜜炒过，因为蜂蜜它炒过以后，甘草变成熟的不讲，炒过以后，蜂蜜那个味道就不是甜味了，就是变得有点苦味，因为你烧焦了嘛哈，炒过了，变成苦味，苦味的药入心脏。所以，甘草炙过以后，它配合在麻黄、桂枝里面，不但不会引起动悸——很多中医呢，不敢用麻黄桂枝就是，一吃下去之后，心脏动悸的很，心跳很快。他不晓得，用加了炙甘草下去就可以，炙甘草的目的就是要止它的动悸，怕……预防病人有心悸的现象。所以，如果这个处方我们用在两个人身上，一个是正常人，心脏没有问题的人，我们用这个处方，炙甘草就可以开，跟桂枝麻黄等量。比如说，桂枝 3 钱，麻黄你开……炙甘草可以开出 3 钱。但是如果用在是有心脏病的人身上的话，我们炙甘草就要重用了。同样的桂枝……啊，大青龙汤，但是我们炙甘草可能用了 8 钱到 1 两。大剂量下去，病人就不会有产生，不会产生动悸的现象。

梁冬：哦。

倪海厦：那这个药下去以后，从肠胃里面的津液，正常的津液里面，正常的津液，肺里面的津液全部因为桂枝、麻黄，把这个有病的津液通通提到皮肤表面上，流汗流出来，在把病毒赶出去的同时，杏仁、石膏、生

姜、大枣把这个丧失的津液同一时间补回来，这个动作是同时完成的。所以当时你有甲流的时候，你一喝大青龙汤下去以后，你的病毒往外跑，在皮肤毛孔，流了汗出来，而我相信流汗你把汗刮下来看，甲亢——甲流的病毒通通在里面，它活着。好，那同时呢，身体里面，肠胃、肺里面都没有丧失津液，好，所以这就是胃口会开，胃口会回来，同时可以治疗，真正可以治病的一种药，豪，那这种药呢？中医治疗感冒，你说中医这个……这个，我们怎么知道感冒好了，如果病人是个哑巴——不会讲话怎么办？不会写字怎么办？

梁冬：对，那怎么……怎么办呢？稍微休息一下。

梁冬：重新发现中医太美，重新发现中国文化太美，依然是有请美国汉唐中医学院院长加州中医药大学博士班导师教授呢，倪海厦老师和我们一起来分享这个他的行医经历。刚才讲到一个话题，倪老师你好。

倪海厦：你好，你好，各位听众大家好。

梁冬：诶，刚才呢，倪老师跟我们讲到一个话题，就是说其实呢，现在肆虐全球的这个甲流呢，这样的一个事情在中国古代人里面很简单就解决了，用个大青龙汤就解决了，所以刚才呢，倪老师你用了很简单的话——连我都能听懂的话呢，来解释这个大青龙汤，刚才就提到一个小小的问题，这个问题是？

倪海厦：这个大青龙汤呢，它祛邪而不伤正。

梁冬：对。

倪海厦：那，按照我刚才讲了分析这个药理啊病理，那个大家都知道，在这个病毒进入肺里面的话，这个大青龙汤是对我来说是唯一有效的方子，而且瞬间就可以恢复。那我现在一个问题就是，他们温病方，就是温病派认为说，任何的外感的病进来首先犯肺，第一个就是犯到肺，那你开一些银翘散啊、噫，这个银花连翘之类的东西，不像用麻黄啊这种东西来能够发表啊能够扶正。那我们如何能知道病人恢复健康？非常简单。中医分两个，一个是治疗内科的病，一个是外感的病。如果我们今天治疗肝癌、胰脏癌、肺癌什么，你只要病人吃你的药，突然半夜，深更半夜醒过来饿的要死，找东西吃，代表这个病人救回来了。

梁冬：哦，这样子。

倪海厦：那治疗感冒呢？外感的风寒的病呢？吃完以后第二天的中午，胃口大开，就好了。病就完全好了。

梁冬：嗯哼，为什么咧？

倪海厦：这个是，中医讲阴阳的观念哈，因为正午的时候，阳到极限，阴要开始升了，人体恢复健康的时候就阳气会回头，体力从头会回来，这是中午的时候。半夜呢？到了晚上的时候，是阴开始慢……很盛，但阳开始从十二点钟以后，阳气开始慢慢出头，阳气慢慢出头的时候，那你身体上如果有这个阴实，所谓阴实就是

我们治疗内科病的重症，象一般的癌症，我们用阴实来定义——比如肝癌，我们叫肝家的阴实证，这个胃癌，胃家的阴实证，好，肾脏癌，肾家的阴实，我们用阴实——中医用阴实这两个字来代表。

梁冬：阴实，哪个实？实在的实？

倪海厦：实在的实，实就是里面，我们有八纲辨证嘛，就是所谓的“阴阳”、“表里”、“虚实”、“寒热”，用八个字来代表。那虚实，虚就是里面没有东西，身体比较弱。实就是里面长东西了嘛，你比如说肾结石，我们也称为一种实证。那如果是阴实代表这个东西长在阴——长在脏里面。那这个肿瘤长起来的时候是一个实证，是实体的东西，当你这个有阴实的现象的时候，阳中……那个阳气是没有办法进去的，阳气我们讲的是体……就一种身体的热，它没有办法进去，没有办法进去结果反逆出来，所以反逆出来的话，没有地方跑的话，就跑到皮肤毛孔。所以得到癌症的人，几乎所有的癌症的人，不管你的阴实是在肺上面、在胰脏上面、还是在肝脏上面、或者肾脏上面，你如果得到有肿瘤的时候，有癌症的时候，病人都会盗汗，晚上都会盗汗，为什么盗汗？就是这个汗本来是阳气，要进入阴脏，进入阴，结果阳气进入阴的时候，阴在这个时候身体里面，好，那结果阴里面长东西了，嚎，阳气没有办法百分之百进去，最后回逆，回逆出来的话，结果晚上就会盗汗很严重。那

当……

梁冬：其实晚上盗汗的时候，其实是一个很不好的现象喽？

倪海厦：很不好的现象。那这个我所说的盗汗是每天盗汗，你偶尔盗一次汗，比如说你做个噩梦啊，盗一次汗，那个没有什么关系。偶尔平常盗一次，而不是每天盗汗。有这种盗汗现象的要注意了，当你吃我们药，那我们怎么知道这个中药好不好，很简单，探听的方式就是，有没有效，对治疗癌症有没有效果，就可以从晚上半夜醒过来，半夜醒过来因为是阳气初升的。刚开始发升，发升的时候，本来是阴实在里面，阳气是进不去的。现在吃了你的药以后，阴实现象减轻了，那么肿瘤开始消，开始萎缩，开始变小，阳气能够进去了，这时瞬间阳就会扩张得很厉害，因为阳原来是不够，进不去就跑……进不去就逆出去了。那现在阳突然可以进去了，进去以后人体也会……会自己会恢复，结果半夜就会醒过来，肚子就会很饿，赶快去吃东西，因为很多癌症的病人基本上都有贫血，贫血他就会产生一些概念，啊，我要去吃一些肉类啊，吃一些牛肉啊，吃一些什么东西。好，自然而然会想去吃一些东西。这是一种人体自己要救自己的现象。所以这个骗不了人。我常常跟病人说，我们只要看这个药可不可以治疗什么病，很简单，比如说现在治疗甲亢。

梁冬：甲流。

倪海厦：哦，甲流。吃下去第二天中午胃口有没有就知道药有没有效。你吃了三四天，五六天胃口还没有，这个药没有用了。所以我说大家要知道有没有效很简单，吃我的大青龙，你吃完第二天中午你看胃口来了没有，有的时候甚至于不用第二天中午，当时吃完两三个小时以后胃口就来了。那你如果大家按照这个标准来看的话，怎么会有人死在甲流呢？为什么，因为你如果今天吃了“克流感”下去，第二天中午胃口没有恢复，代表“克流感”没有用嘛，你如果吃了连翘散什么银花，玉屏风散什么都没有关系，吃了第二天中午胃口没有回复，代表你这药没有效。这个是最好的检验方式，那吃了大青龙如果说你第二天中午胃口没有回复，代表大青龙没有用。这是我们人体的一种正常的表现，这个人中午的胃气回复跟半夜胃气回复在《伤害》、《金匱》里面，在《黄帝内经》里面都有介绍到，都讲得很清楚。我们真正的这种经方中医呢，我们的生理病理解剖学，按照《黄帝内经》来看，《黄帝内经》里面分为《灵枢》跟《素问》，嚯，那我们用这个来看，我们采用的药典的药性我们是按照《神农本草经》来看。那他们现在温病的都是以《本草纲目》来看的。那他们的生理解剖学病理学完全是西医的那一套。

梁冬：所以呢，在你的看法里面呢，就是说，一个

简单的甲流哈，其实是很简单，如果用经方派，用张仲景留传下来这个《伤寒杂病论》的方法呢，早就可以很好的解决了。诶，我觉得这是一个很有趣的现象，我们只是提出个问题，为什么？这个甲流这个病症在全世界如此肆虐，嚎。那也是有原因的。

倪海厦：对。

梁冬：那为什么没有解决这个问题，那肯定是，比如在西方也很流行，很严重。在美国啊，在欧洲是吧？

倪海厦：对。

梁冬：那说明在科学技术如此发达的西方，他不能解决这个问题，一定不是技术问题。一定是策略和方向上出现了问题。

倪海厦：对。还有些可能背后很多利益集团，这个钱呢，嚎。

梁冬：嗯。做疫苗的人，是吧？

倪海厦：对，这个影响到人家利益啊，好，所以他们真正的西方资本主义的他们的看法是，比如说好，我们这样讲，这个梁冬，你是一个……我是鞋厂的老板，你是专门设计鞋子的，那有一天你很高……兴高采烈地来：“老板，我发明了一个鞋子，这个客人保证他穿了我这双鞋子，终身不用再买第二双！终身使用，不会损坏的。”老板会给你一句话：“你开除了，明天不要来！”

梁冬：哦！所以他背后有这样一个利益集团，对不

对？所以你觉得说你在美国行医，作为一个中医，你看到一个，一个后面的一个整个产业的一个阴谋，就是其实西医，西药它某种程度上是建立在你的一种对它的一种依赖性。

倪海厦：对。

梁冬：现在他不断地就是说，改代升……更高，更快，更强，它不断地那种技术的变革，表面上是为了治疗人的健康疾病，本质上来说它其实是有一个巨大的产业集团。

倪海厦：产业集团。对！真的能够治好病，就算他们知道大青龙汤可以治好病，并不见得是他们想要的，这样子。所以说我们比如说我们用光是……我们不要讲其它的，光是用大青龙汤解决这个 H1N1 的问题，那真的是一剂知二剂已。那由国家来……，由国家出面来做临床，看到效果那么好，也没有人死于 H1N1，然后这个药我们国家公证，我们可以卖到全世界去，这个替中国老百姓大赚一笔，对不对？我们文化遗产有两个，一个是我们的瓷器，我们的很多的古董，嚯，还有很多古代的建筑，可以很多观光客，比如说我们在北京，很多的观光客来看我们故宫，来……这个都是文化遗产，这个可以赚钱，收门票可以赚钱。还有就是我们这个智慧的文化，中华的文明，那可以行销到全世界啊，那可以赚……替中国大赚一笔。

梁冬：嗯，所以你刚刚说到这个问题。其实，前两天我们在饭局上面，倪师也跟我们讲到一个话题啊，就是说，也许对于美国人来说，他们也意识到这样一种变化，就是整个的，现在西方这样的一种医疗体系，虽然对于药厂来说，他们觉得这是一个很大的利润来源，但是对政府来说，它是个非常沉重的负担。所以，就是我看到好像奥巴马也希望说在美国推行中医来解决他的医疗体系问题。据你所知是什么样的一种情况？

倪海厦：现在就是说，必须要……医疗找个方法，一定要找个方法，减轻医疗的这个负担。如果不找出医疗的……找一个方法出来，把它这个……这个如果继续这样子把钱，不断地钱投入到现在的医疗体系里面的话，是一个无底洞，美国财政都会永远是赤字。大家都看到美国打伊拉克战争，好像花了很多钱，实际上，跟我们历年花在药……西药上面的钱要……这个医保上面，医疗健保体系上面的钱呢，根本不成比例，那个才是真正美国的负担。嚟，那现在就是希望中医的传统医学，现在已经在慢慢做了嚟，有一篇报道，最近他们发了一些报道，认为中医药可以做传统的医学，传统的主流。那过去的话把中医药列为非传统，所谓传统就是西医，那现在呢，中医药应该给它列为主流医学。比如说，我们现在很多人有过背痛，背痛针灸扎完针，五十块钱，或者三十块钱五十块钱针灸，针灸完以后病人好了。那你

过去又要开刀，实际要花了几万块美金也没好。还有一些开刀造成病人下半身瘫痪，医疗官司打不完，还要赔钱呢，一大堆纠纷，那为什么不用针灸呢？嘿，所以他们现在，奥巴马政府呢，已经开始注重了这方面。已经有这方面的走向，因为一定要找到个方法出来，把这个医疗这个……这个大黑洞啊，要补起来。而这个方法，唯一的方法就是——中医。而且要，一定要是经方，因为找到温病没有用啊，一点用都没有的，它没有办法真正地看病呢。这样是中医并到西医的里面去了，实际上是不对的，而应该是西医来辅助中医，中医为主，主流的医学，中医的整体思考为主流，西医只是在旁边帮我们验证一下，看看我们讲的如何？这个这样子就对。所以说，包括我刚才跟你解释的，克流感，任何……任何其实对我来说，任何只要对病人有利的，我不管你是西药中药，只要对病人有利的，能够把病人命给你救回来的，我们就该用。那如何知道对定然有利？很简单。你不要去等那个西药厂啊，他们去做什么检验报告，来不及了，病人都要……要死了他们也不会做出来，他们只会做他们的“克流感”，他不会帮你做的。我最后刚刚提出，让全中国人都很了解的就是，你吃这个药，不管是西药中药，有效，第二天中午胃口一定开。没有效，第二天中午胃口没有好，代表这个药没有用，你给他换药吧。

梁冬：噢，就是最多犯一天的错误。

倪海厦：对，对，不要一直再执迷不悟下去，到头来就死在……病人死掉了。

梁冬：所以倪师也……，所以倪师刚才讲的问题，中药对于治流……流感这种问题，可以做到神效可以在一天之内解决问题，如果用大青龙汤，是不是？那今天的这个时间呢，非常紧张啊，所以呢，这个被迫今天这一周的节目就要结束。但是，我希望我们的所有听众朋友都能可以期待下一周倪海厦老师呢和我们一起来分享，他的关于从一个传统的，最传统的中医，从台湾出来的，最传统的中医，在美国看到的整个现代医疗体系的问题。好了，谢谢倪老师，谢谢！

倪海厦：好，谢谢，谢谢大家！

第二讲 播出时间：2009.12.26 23:00~24:00

梁冬：是的，重新发现中医太美，重新发现中国文化太美。来到今天的国学堂，我是梁冬。从上一周开始的时候呢，我们特别邀请到“美国汉唐中医学院”院长，“加州中医药大学”博士班导师、教授呢倪海厦老师呢，来跟我们一起来分享。今天呢，也同样邀请，很荣幸邀请倪老师来。倪师，你好！

倪海厦：梁冬你好，各位听众，大家好。

梁冬：对，在上一周的时候呢，倪师给我们讲到了一些很有趣的观念。一个台湾的一个传统的学经方的医生，去到美国，跟美国的西医 PK。然后呢，看到了现在的整个的以美国为主的现代西医体系里面的问题之后呢，来重新的反思。我们可不可以花一二句话的时间，来对上一周的话题做一个总结呢？倪师。

倪海厦：好，这个，如果说大家意识……老百姓的民众意识觉醒过来，大家都要求要经方，那同时呢，我们训练很多的好的师资出来的话，这个，我们就将来这个中国大陆绝对不会步上美国的后尘。我们要应该从美国学到教训，你如果持续在西医药发展，迟早你走美国那条路，嚎。那如果是现在就开始改变，看到美国已经陷下去了，这个国家国力并不是耗在战争上面，而是耗在医疗保险上面，那如果我们中国大陆不犯这个错误，开始的话，我们培养很多师资出来，很多好的优秀的中医，经方中医出来，然后到中国大陆各地去治病，然后我们把医疗负担减轻下来。中华——中国，我告诉你，我可以这样讲，如果真的能做到这样子，不要说一百年，真的是上千年，我们甚至还是全世界最强、最优秀的、最强的国家！因为我们不会浪费一毛钱，浪费在无效的资源上面，老百姓会更富有。现在不是说看病说你有钱就看了，就可以把病看好了，这跟你看的病看好，有钱没钱是没有关系的。这个医学、医术有没有帮助到你，

有没有人解决这个病才是问题。

梁冬：对。所以呢，但是有些人观点很有意思。他说：当50块钱可以把这个背痛治好的时候，他不产生GDP。你搞了一个人做个手术，花几万块钱，然后呢又死掉之后呢，然后就打官司，然后律师又加入进来，于是呢一下子产生了好几万块钱的GDP。所以呢，我觉得这个背后啊，其实它有个整个现代社会的合成谬误。这个谬误就是说，有一些错误的事情，它反而呢反应在国民经济、国民增长指数里面呢，是一个正向的指数。所以如果我们用唯GDP、唯国家GDP发展为一个完全的标准的话，你就会不小心走到了一条错误的道路上去。

倪海厦：对。如果说我们医学的理论是对的，同时我们国家发展到这个一直走这条对的医学的路子上，真正对的医学路子，它不是要花很多钱，花很多时间去学。就好像我们今天一个学……一个一个……我们讲一个乡下的小孩子好了。他本身并没有钱来交学费，好，可能他考到了大学，他觉得他的学费可能还要去借，到处去借，借贷啊什么。而真正如果是推展经方的话，那真的是很简单，我们还可以在……瞬间在很短的时间，教会很好的这个……教很强的学生出来。那这个学生，不见得他是一个大师级的，也不需要他是一个大师级的，但是他是一个能够动手治病的一个工匠就可以了。我们不要求他程度很高，这样的话，那个……对这个第一个

这个……这个老百姓有出路啊，噢，他只要会治一些感冒就好了。他受到的训练就是他遇到一些症状，特殊的症状，他不能处理，可以往省城里面送，省城里面我们有更高级的医师在里面等着。可以分级这样子，好像一个蜘蛛网一样，密布到山里面的乡村里面，噢，大家都可以享受到这个，那这个好处是哪里？第一个，医药费的减少，成本减少很多，因为中药本身就是我们中国在生产的好，医疗费减少很多。第二个呢，这个老百姓的健康，提升很多，没有受到病痛。那至于您刚提到这个官司纠纷啊、律师啊，他的收入啊，他们可以从别的地方，比如说意外车祸啊，或者是二个人，二个人造的土地纠纷啊，或者我是钉子户，我非不搬啦，或者怎样子。这种官司，不一定要从医疗上把这个钱赚到手哈。

梁冬：对，对，对。

倪海厦：最主要是，最主要是，我们求当医生嘛哈，我们求的是大家都要健康，这是我们唯一的目标。所以只要对健康有利的、有益的事情我们都应该去做。

梁冬：对。好，我们总结一下啊。那刚才呢就提到一个话题，在上一周的时候我们也提到说，倪师呢，在这个美国的时候，因为使用最传统的方式，就是经方派的方法来治病嘛。而且他的很多客户呢都是白人。但是我想还是会面临一个问题。还是会有很多人来质疑你到底科学不科学？那我听说你也找了一些真正地做科学的

人来做你的学生，来回应这样的一个话题啊。

倪海厦：对，你讲的很好。我刚那个讲到 NASA 那边，我还有一部分没讲。

梁冬：嗯，就是，NASA 就是那个美国宇航局啊，美国宇航局。

倪海厦：他呢，有一个工程师有一天到我的诊所来，一看到我的中药的药方，里面有很多中药在并……那个我的那个药师在包药啊什么的，马上就用英文讲出来：“That’s the science”。

梁冬：嗯，这就是科学。

倪海厦：这就是科学。“Ours is technology”。所以在美国人的观念里面，他看到中医他（觉得）绝对不会有不科学的，他看到中医是科学的想法，真正的道理美国人是科学的，他是那个电脑工程师，是在 NASA 的，那你说他是不是科学家呢？他懂不懂科学呢？所以他们美国人的脑海里面，根深蒂固对科技跟科学的观念分得非常地清楚。好，所以说，只有真正会质疑这个中医不科学的是中国人，老外不会质疑的。

梁冬：OK，那你怎么跟这些你在美国的那些中国朋友去讲它这个科学还是不科学咧？

倪海厦：对呀，我认为还是很简单了，你假设我是对的哦。啊，你不假设我是对的，我假设你是对的 啊，你去给西医开刀，结果开了半天病没好啊，病痛还在里

边呢。我假设你是对的，那你也假设我是对的。好，我把科学……我只要遇到这些人，我只把科学跟科技的定义讲给他听，然后我说你说中医呢，西医是科技不是科学，好，那你说中医的科技的证据，不是科学的证据，你这个因为科技跟科学两个都用错了，噢，你怎么……怎么会说中医没有科学的证据呢。

梁冬：嗯哼，那你还找了一些学生这样？

倪海厦：对，我的学生人很多了，都来自各方面的……不晓得（是否）看了我的网页，这批是热血青年，都是我们华人的顶尖的，在海外华人中间，可以说是在国际界都有领导地位的一些华人。诶，这批华人呢，本身都不是中医出身的，电机工程呢，受了网络网页的影响，进入我们中医的行业，就是希望说大家共同的想法就是我们都是炎黄子孙，不管你是中国人外国人都一样，嚟，我们的目的就是要把这好的东西，不单单这个是中国传统文化，而且这个东西是对的，最重要它是对的，它可以治好病，它是对的。好，那刚好又是我们传统文化，那基于他是对的医学，再加上我们是中国……中华文化的传承的这种东西，他们是……噢，真的是一呼百应，噢，全部无条件的来支持。当然也有攻击我们的，一定有，任何事物都有正反两面的嘛，攻击我们的，他们都是一些有目的的，啊，有目的，因为我们这种做法会影响到他们的利益。但他们的想法跟我们

的想法不一样，我们不怕人家攻击，为什么？因为我们心里面……我们要站在前世，我们要计利呵，如果要计利的话，我们要计万名利，不是计自己的利，噢，所以我们的利——对利、对钱财的看法，嚟，我的着眼点不一样。所以说有一些冲突，嚟，但是这些冲突并影响不了我们，现在有越来越多的这种科技……美国的科技界的人士都是华人喽，噢，加入我们的阵营，想尽办法说如何把这个事情要推展开来，要做的更好。

梁冬：诶，那稍事休息一下，马上继续回来。

梁冬：重新发现中医太美，重新发现中国文化太美，依然回到国学堂。刚才呢跟倪海厦老师呢聊到了这样一个在美国的科技界的人士哦，他去看待中医是否科学和不科学这样一个话题，那，其实呢在私下的时候呢，倪师也给我讲了他的几个学生，我觉得你这几个学生的背景呢，可以很好的……他们自己的故事很好的说明这个问题。

倪海厦：嗯，他们呢暂时我不能讲他们的身份，嚟，因为他们现在还没有正式进入这个……还没有拿到我们这个所谓的这个我们的中医技师的这个资格，现在已经准备去拿，他们对科学的看法就是跟我一样，因为他们了解什么叫科技跟科学，所以，真正懂科学的人他不会说中医不科学的。那这批人呢，再把中医来推到舞台上，在美国的目的和在中华人民共和国的，统统是一样的想

法，就是我们不管你是什么国家，在医疗的领域里面，我们希望说能够解决所有民众的病痛，远离病痛不再受到疾病的威胁，大家在这个共同的目的在这个地方……因为我们有相同的目的，所以我们的出发点就会在一起共事，嚯，不管他们是拜我为师啊，或是怎么样子，大家都很有心机那样子，把这个东西学起来。所以将来是无可限量的。可以说无可限量。我真的很被他们感动。

梁冬：OK，那我们就是把这个话题稍微再拓展一下哈，倪老师在美国呢行医呢，可以说……因为中医嘛，你没有办法分科，是吧？什么病人都会来，不象西医分得那么细哈，一定是，啊，皮肤的、外面的、里面外面的，等等等等。那么，我们想呢，从现在开始呢，我们未来的一段时间里面呢，一起呢，就当今人类的几个主要的疾病，谈一谈您对他这些疾病的看法，它是怎么来的？中医怎么看这个病的？然后呢，你又是怎么去治疗的，策略是怎么样子的，好不好？

倪海厦：好。

梁冬：慢慢去讲嘛，第一个就是大家最关心的，现在很多人呢会觉得说——失眠。我们从失眠开始聊起，好不好？我听说呢，现在呢由于都会压力工作紧张，失眠的人越来越多，晚上睡不着觉，白天又不清醒，那么从一个中医的角度来看失眠的本质是什么？那你通常治疗失眠又怎么去治理的？我相信美国也有，它也很多人

在吃安眠药，但是吃了会疯掉。

倪海厦：对，有。这个问题很好，我们失眠的问题，我们从……一种是病态的失眠，就是身体真的有病，造成的失眠；还有一种就是精神状态造成的失眠。如果工作压力很大，那这个日有所思夜有所梦，那你白天的工作压力带回家里面，你又没有办法——脑筋没有办法停下来，一直在想……怎么明天，第二天怎么去办公室解决这些问题，这就属于精神上，嚯，工作上压力的。这种状况呢，我给大家最好的建议就是，晚上七八点以后，嚯，最好不要喝一些带有咖啡因的东西，比如说咖啡呀、茶啊尽量少喝。那，这个可以做些打坐，嚯，打坐的动作，中国的这个在所谓的五术：山、医、命、相、卜。那个山打坐就非常好，所以你可以在打坐一个小时，或者是半个小时。如果坐不住的话二十分钟，十五分钟都没有关系，打完坐以后，你睡眠会非常的好，这一部分呢是并不需要把它当成疾病来看待的，所以……

梁冬：打坐法门是什么？

倪海厦：打坐的……就是练心嘛，嚯，心要集中，不要想很多东西，所以集中心的方法很多，噢，比如说把心意集中在两眉之间，有时心集中在丹田，嚯，呼吸、吐气的话就从丹田出来的气，鼻子气哈吸到……吸进去，气从鼻子进去一直进入丹田，然后吐气的时候气从丹田出来，再从鼻子出来，这样子，慢慢来回地循环。同时

呢你可以计算，用数目字来计算，比如说一个吸，专门是算吸，或者专门是算呼，一次呼吸就是一，好，你要十次呼吸，一二三四五六七八九十，数到十以后再从头回来，数一二三四五六七八九十。因为你数数字的时候会让你专注，那，就像西洋人说，啊，数羊，羊跳过一只、二只、三只，数羊嚎，帮助助眠。实际上就是中国的一种打座、静坐的方式，好，那有时候你可以静心于这个……两眉之间，不一定要在肚脐丹田的地方。打坐的心法，当然是有……我们家很多朋友，我们这边，当然中国大陆非常多的高人，我只能说在今天用很简短的方式就是要静下来，让我们用一种……想出一种方式，让自己的脑筋不去想事情的方式，就好象我们这个数息法，数我们的呼吸啊，这是一种方式。还一种，比如说你甚而自己点一个小蜡烛，或者是一个小光，小灯光，嚎，开在房间里面，你眼睛盯着它看，眼睛目不转睛地看它，啊，一直静坐在那边，慢慢匀你的呼吸，那呼吸方式就是以你耳朵听不到你鼻子的呼吸为主，这个叫越细越长越好，那刚开始可能会比较……呼吸比较短促啊，但是到你慢慢习惯以后就会很好。那这种打座静坐的方式是最好解决一些工作上来的压力的造成的失眠，而觉得这种本质失眠它本身不是病态。当个医生绝对不能……不分青红皂白地就……失眠就开安眠药给你，这是大错特错！它不是病，你把它当成病来治，这是西医

的最……很多医师呵，没有道德良心的医师这些做法，所以一定要问病人！很多人要问的，你到底为什么？以前有没有失眠？你最近几个月开始失眠？是什么事情开始失眠？多问几下病人，讲出来你就可以找到重点了。而不是说看病人……看一个病人一分钟，啊，你来啊！失眠很好，好吧，那你吃这个安眠药，吃……如果吃……吃一个礼拜，那要不行，下次来我给你换一种安眠药。噢，这个都不对！还有一种失眠是真的是病理上的失眠，病理上的就是身体出问题了，有一种是虚症，一种是实症。所谓虚症，中医认为说：心藏神，这个神是藏在心脏里面的正中心的地方，所以我们心脏中心永远有一滴血停在那个地方。

梁冬：噢？真的吗？

倪海厦：好，心中有一滴血，这神就藏在这里面。所以新的血进去换……取代旧的血，就好像钟摆那个物理的道理一样，就是撞击，经过撞击以后新的血进来把旧的血替出去。所以心中永远有一滴血，但这个血呢，是神志藏在这里面的。

梁冬：噢！这个样子。

倪海厦：好，但神……如果这滴血跑掉了，神就不能藏在这个里面，那晚上就不能睡觉了。那……

梁冬：您慢，且慢……这地方很重要，什么叫做神跑掉了？神就……就，您帮……

倪海厦：这个原因嘛，是这样子，这个心中一滴血是永远在里面的，这是存在于心平气身体上没有什么问题的胆大的人。那有的时候，有一些你……比如说你太太回家，儿子皮嘛，躲在门后面，妈妈门一开，儿子突然跳出来：哇！突然吓妈妈一下，儿子认为好玩，结果妈妈受到惊吓，瞬间受到的惊吓，这个瞬间受到的惊吓的时候，那一瞬，间心中那滴血瞬间就没了。

梁冬：就也没有新的进来。

倪海厦：对！也没有新进来。

梁冬：以前的一个跑掉了。

倪海厦：跑掉了，新的进来还是有，但是过去的……我们原来是一颗永远取代这一颗，这样子。

梁冬：对，对，对。

倪海厦：嘿，那现在突然一个跑掉了，那滴血没了，因为受到惊吓，噢，那个惊吓可能给人吓的或者你出车祸或者是怎么样摔倒或是怎么子。结果这……这滴血这样过去了，中间那滴血永远是空的，瞬时滑过去，永远那滴血就不见。本来那滴血是这样：新的取代旧的，每日在每分钟每秒……每一秒钟都在更新的。好，那滴血没有了，神就不能藏在里面，这个时候呢，我们就需要一些药物，这是一种，噢——虚症的事。让我们经方里面很有名的——黄连阿胶汤，噢，那里面有黄连、黄芪、白芍、阿胶。那，为什么要用黄芪、黄连？因为苦味的

药入心脏，能够补心，嚯。所以我们用黄连、黄芪是去加强它心脏的。就好像心脏的火呢，噢，不够了，我们加点木柴下去，一听……一听火不够，我们加点木柴下去——就黄芪、黄连，火就大一点。然后呢，同时呢我们会用桂枝，因为桂枝跟白芍是不同的药性，我们中医药这个《神农本草经》里面、《黄帝内经》也讲，叫“辛甘发散为阳”，（《素问·至真要大论》：“辛甘发散为阳，酸苦涌泄为阴，咸味涌泄为阴，淡味渗泄为阳。”）所以桂枝是辛、甘发散，辛味和甘味的药，那白芍是“酸苦涌泄”，酸苦的药呢是收、收敛。所以桂枝是增加我们身体的动脉循环，白芍呢是增加静脉循环，所以我们黄连阿胶汤里面，我们不用桂枝我们用白芍，那么，身体的静脉回到心脏的速度加快，就是大量血会进到心脏。那我们进到心脏以后，我们用阿胶去补，因为这个血进来人，身上也有……有虚的嘛哈？所以你血来心脏的时候，还是你原来血，并没有增加很多。你血就是那么多嘛，所以我们用阿胶去补血。阿胶能……

梁冬：产生新的更多……

倪海厦：产生更多的血，产生更多的血，可是你怎么设定这个血刚好要补回我……我什么地方都要补，我也不要补到手指头上；也不要补到肝脏；也不要补到脾脏，我要这个血——那一滴血要回到心脏的正中心的地方。这个时候我们就需要个精神着实，一个导……那个

导药……导引它，好像那个你到……你到这个东北去迷路了，你要找个……在半路上要找个带路的人，对不对？结果在这个中药里面，就用食物嘛，我们在食物里面……找遍了食物，只有一种东西是……永远是悬浮在中空……空间，悬浮在中间的，好，就是鸡子黄——鸡蛋黄，鸡蛋黄永远是悬浮在空间。所以黄连阿胶汤我们在煮的时候，黄芪、黄连、白芍三味药去煮，煮完以后，我们在趁热的时候把那个阿胶放下去，阿胶是溶化在里面的，那等到温的时候把蛋黄……只丢蛋黄下去……

梁冬：不要蛋白？

倪海厦：不要蛋白，好，这个药呢，你如果是趁热丢下去变成蛋花汤了。所以一定要是蛋黄要生肉，只拿蛋黄，蛋黄就是告诉这个药，你去的时候停在心脏的正心悬浮、漂浮在里面。

梁冬：嘿！有意思。

倪海厦：就，一剂药下去病人就晚上可以睡了，因为神就回到心脏，因为神要回来要有地方呆啊？那滴血不见了，我们要把那滴血补回去，而你如果开不对的药——开了很多补血的药，补了半天它补不到心脏那一滴血！噢。所以说，我就不晓得温病这个经方有什么错？嚄。鸡蛋，鸡蛋，我们用个鸡蛋……难道，你有没有听过吃鸡蛋吃死人的？好，这样解我意思吗？蛋黄，真的不会死的，为什么不用？

梁冬：那，很多人都说蛋……那个蛋黄那个胆固醇很高啊。

倪海厦：好，那你……我这骂了十几年在网页上，西洋人研究的东西他们自己都没有搞清楚，胆固醇很……我看过所有我的病人来的——癌症的病人，有乳癌啊、肝癌啊、胰脏癌，所有癌症的病人，不管摄护腺癌（大陆叫前列腺癌），来的病人胆固醇都很低。曾经有个女的呵，跑来找我——乳癌。她说：你中医需不需要什么仪器？我说：不需要，我用你西医的名词来帮你在做诊断。我说：你的胆固醇多高？“噢！我所有的指数都高，就是胆固醇很低。”我说：你这就是癌症呢。胆固醇高没有什么不好啊？胆固醇高的……总胆固醇高的人没有癌症呢。她一听的吓了一跳了。所以我说：你如果吃降胆固醇的药，这个药不要说她嘴巴上是说：啊西医、西药告诉你，你吃的降胆固醇的药，吃了以后，啊，你不会得到心脏病，实际上你胆固醇太低，你容易得到癌症。就这句话前……在一个礼拜前，最新的医学报告出来啦！

梁冬：噢，是吗？

倪海厦：叫Hopkins。

梁冬：呃，倪海厦老师呢跟我们一起哦，这个更深入地去分析，诶，为什么胆固醇高就不容易得癌症呢？

倪海厦：就没有癌症。

梁冬：诶！那稍事休息一下，马上继续回来。

梁冬：重新发现中医太美，重新发现中国文化太美。刚才呢跟倪海厦老师啊聊到一个很有趣的话题，他说嘞，哦，根据他作为一个中医的研究，他发现呢，那些胆固醇高的人呢，反而不容易得到癌症，以前呢，是他一个从中医的角度来看的。最近，啊，美国的一些最新的一些医学研究发现了这样的观点。他是什么样的研究？有什么样的结论？

倪海厦：他们现在呢，得出来了：胆固醇低的人比较容易倾向……容易就是倾向于得到癌症。好，那到现在查到这个问题了，但因为他们的研究很多——七千多个案例啊，拿出来看，得到这个……在美国是很有名的一个癌症治疗中心，在他们……我们叫 Johns Hopkins The University，是大学的 Cancer Center 里面的研究报告，那，其实多年来我就发现这个问题，因为我用的中医的诊断，诊断病人的方式，我们刚刚讲过有八……一般来说都有……我们中医有八纲嘛，阴阳表里虚实寒热。而实际上，主持人，我可以跟主持人讲，他们用的嘴巴上是讲八纲，实际上他们大概只有六纲，六纲都很不错了，噢，就是表里虚实寒热，六纲！那也没有用到阴阳，真正的中医的最高的指导原则、诊断的法则、治疗的病的法则、选取药的法则是阴阳两个字，那，这个在中国大陆很抱歉，我要跟大家讲就是，真的很少人懂阴阳，嘴

巴都会讲，但真正懂的不多。那，多年来，十几年来，我用阴阳的诊断方法，所以，病人身体的里面只要有阴实，刚开始有癌症的时候，我马上就查到。那有很多病人，在美国我可以跟大家各位听众报告一件事，在全美国，找一个中医师出来帮病人做健康检查，大概就是我一个，嚎。美国人呢也愿意来找我做，花点钱来找我做健康检查。

梁冬：你通常怎么检查呢？

倪海厦：阴阳诊断法很简单很快速我就可以查到这个人……嚎，那我们有健康标准，有六大标准，那过去中医被诟病的就是没有健康的标准。实际上有，只是大家不了解，没有明确，那我在“扶阳论坛”的时候，我就定义下来给大家看，好，那我们在……我是因为这个我们阴阳诊断方法非常的精准，噢，包括你子宫里是长个瘤，还是子宫里怀个孕，我们都可以分得出来。那这个部分比较专业，嚎。那，我回到主题，刚才我们讲的，那你……我因为懂得阴阳诊断方法，所以病人身体里面有变化，我马上就知道，那我就看着病人呢做健康检查或是怎么样子，病人胆固醇很高的时候，我是从头查下来，怎么查都查不到病人有阴实的现象，所以多年来累积起来的，这数据都累积起来的，我就可以侦测到，侦测到胆固醇很高，实际上并没有不好。那西医讲的胆固醇高会引发心脏病，实际上引发心脏病的病因很多，

你不能说胆固醇高就引发心脏病，这会误导人家。否则人家只注意到胆固醇不注意到其他的因素，结果很多人发心脏病死掉。所以我们讲话——当个医生讲话一定要正确。好，中医呢，认为有四种情形会发心脏病，第一个是失眠，没有原因就是失眠；第二个长年长期的胸痛，这个胸痛痛到背后痛到前胸，持续的胸痛；还有第三个，手脚是冰冷的、麻刺的，哦这样子；还有呢，大便不规则，嚎，常常有时候……噢，有时候有大便，有时候今天有，有时候明天后又没有，有时候三天两头又没有，又一天两三次，这不规则的大便。这都有心脏病的前兆。

梁冬：这四个原因是，共同出现才有呢？还是任何一两个就有？

倪海厦：任何一两个就有了，就已经有心脏病，有问题了。好，那为什么说，这个胆固醇高病人没有癌症，因为中医的观念里面认为，心是君主之官，本身不受病，所以你有……各位听众朋友，如果你有心脏病，绝对不是你生……父母亲带给你的，啊，除非你是妈妈在怀孕的时候吃到西药或怎么样，都是后天造成的，你又吃了很多抗生素，啊，滥用抗生素，或者用一些疫苗，心脏受伤，否则心脏本身是不受病的，它设计起来是可以使用超过一百年，嚎。那你心脏如果有这个问题的时候，最初期，最初期的症状，就是脚是冷的。因为心脏跟脚是相离最远的地方，那心脏功能最好的时候，他可以把

血逼到脚丫子的末梢，所以让你脚是热的。那心脏一开始有问题的时候，这血就没有办法达到你……力量没有办法达到你手四肢手指头、脚指头末梢，手脚都会冰冷，这就已经初级的现象，当你，但，那我为什么讲心是君主之官，本身不受病，是因为你可以听到我们得到肺癌；得到脑瘤；得到肝癌，得到肾脏癌等等都有，但是你就没有听过得到心脏癌，噫……

梁冬：是哦，从来没有听说谁得心脏癌的。

倪海厦：这个就代表心是君主之官不受病，所以我们癌细胞在身体里面按照血液在循环的时候噫，血液一直在跑，跟着血液在跑的时候，当这癌细胞进入心脏的时候，一是心脏很热噫，不断地跳动很热，一进去就被那个热度杀死掉，就心脏永远不会移转到……癌细胞永远不会移转到心脏。那当你心脏有问题的时候，那个血液循环就不好，不好吧，没有把心脏那种热导到四肢末梢去，身上这些部分的地方就寒凉下来。甚至容易产生阴实，就是长肿瘤的地方。那，当你心脏很好的时候，四肢、手脚都是热的，噫，那你根本就没有癌症。所以胆固醇很高的人呢，他心脏博动的很强，因为心脏，胆固醇很高，他血比较浓啊，因为血比较浓，那在这种状况之下，需要博动得比较的强烈一点，所以因为受到刺激嘛，博动的比较强烈一点，所以，心的火散到四肢末梢，会更强。所以胆固醇高的人呢，心脏力量更强，来

源于受到刺激。当然我们不能说它高到很高。

梁冬：对呀，高血压嘛。

倪海厦：一般来说，我在临床上看的时候，都是胆固醇超过两百，207 到 214，这中间的病人是最好的病人，完全没有癌症的。你如果吃得把它降到两百以下，一百多，你看那什么乳癌，肝癌，很多病人，胆固醇都很低，哦，就总胆固醇，我讲的总胆固醇哦。就是坏胆固醇、好胆固醇加在一起，你，总胆固醇很低，一百多，这就是癌症的……癌症的病人几乎都是这样子。哦，所以说，鸡蛋黄里面呢有胆固醇比较高，鸡蛋含的胆固醇比较高的话，你要想要身体好的话，多吃一点鸡蛋黄，但是什么东西都不能太过，你不能一天吃十几个、二十个鸡蛋黄。

梁冬：那几个是合理的咧？两三个总可以吧。

倪海厦：两个，最多了，噢。三个都太过。

梁冬：OK，两个鸡蛋黄哈，诶，那刚才呢，我们的话题呢，你讲得太有趣……讲走远了。还是回到这个失眠的问题上来说，你刚才说到，这个失眠除了那种情绪上的以外，身体上的问题，第一个是因为虚，

倪海厦：虚，就是血，我们用黄连阿胶汤。

梁冬：啊，就是心里面那一滴血，跑掉了，就是神跑掉了，所以呢导致失眠。

倪海厦：对，黄连阿胶汤，一定要吃这个，还要加

鸡蛋黄，就会回来。

梁冬：诶，那我就要插一句话哈，就是说中医认为这个神跑掉就会失眠，这是中医的逻辑是怎样的呢？就是晚上那神就不回来，对不对？

倪海厦：对，对，中医认为说，我们有，像我们肝藏魂，肺藏魄，心藏神，嚯，那，这些都是我们人意志上，意志上的问题，比较属于精神层面的，那，所谓用神，就是你脑筋里面会思考，会思虑东西，会有思维，能推理，你会解决很多问题，你会数学，你会工程，你会研究，会开发，会发明新东西，都是要靠我们的神。那，如果心脏这滴血没了，那神就没有办法固守，那就人容易退化，除了失眠以外，记忆力就不集中，思考的方向，思考力就没有那么强，那，这就是所谓的神。那，肺藏魄，我们每一个脏都有一个精神在里面，魄，魄——你看这个字是白鬼，因为就是白天看到鬼，就是看到什么都疑神疑鬼的，这个魄就不守，不在肺里面，所以，真的魄——肺魄没有问题的人呢，他是很安静的，哈，不会说很燥扰的。比如说肝藏魂，那肝有问题的话，魂就四……到处乱走。所以比如说，肝脏晚上一点到三点钟，那肝脏是藏魂的，那你如果太多的西药在身体里面，嚯，吃下去以后，那魂就没有办法守在肝脏里面，那个，你那个空间都被西药……药的毒性占到了，那个魂没有办法呆在里面，人就想梦游啊，到晚上出来梦游，就是

魂不能守。所以神、魂、魄，它的定义是不一样的。噢，那我刚才还有第三种，就是癌症的病人，重症的病人，他没有办法睡觉，他跟心血没有关系，他癌症的病人是因为晚上的时候，我们人所谓人能够睡眠，人能眠哈，是因为我们神，嚟，能够入……神、魂、魄，都能够入到我们脏腑里面去，那你有肝癌，你有肺癌，嚟，那最后癌症的病人呢，这个时候，心脏力量受到挤压，很多因为阳不入阴，里面有阴实，里面长肿瘤啦，比如说，肝脏里面长了肿瘤，本身……本身的肝脏都是，正常的肝脏能把血代谢……里面毒素代谢掉以后，干净的血会从肝脏进入心脏，中医认为木生火，那你像现在肝脏里面长肿瘤了，长肿瘤以后长了东西的话，你没有办法，解毒力量没有那么强，第二个，你把你那个血……可能那个……那个那个肿瘤，吃了很多血，变得肝脏里面本来这些血，干净的血要进入心脏的，结果现在是很毒素在里面，同时呢，血又不够，好，进入心脏，那神就不足了，好，你就没法睡。那同时呢，肝脏这个气血流入的时间就是晚上一点到三点，嚟，所以有肝病的人呢，比如说你现在查出来有肝癌，可能你两年前，就是从两年……过去两年以来，你可能每天晚上一点到三点都不能睡觉。可是你在晚上一点到三点不能睡觉的时候，你不知道是肝病，因为你不是正宗的中医呀，你是温病派的中医，或者是你是西医，西医没有气血流注的观念，

我们中医认为，气血流注是1个时辰入12个内脏。

梁冬：哦，这是很有趣的话题，很需要跟大家解释一下，但是呢广告时间来了，马上继续回来。

梁冬：重新发现中医太美，重新发现中国文化太美。刚才呢，倪海厦老师跟我们讲的一个话题啊，就是说，有一些人呢之所以失眠，是因为呢，比如说其他的一些脏器里面的这个血不足，不足以呢去支撑心神，所以导致这个，呃，这个，这个失眠。比如说肝脏的问题，晚上肝血不能回流，或者说不能滋养哈。那，于是从那个地方呢就讲到了一个问题，就讲到说十二流注，就是说我们身体呢，它有自己的生物钟，是这样子吗？

倪海厦：嗯，生理时钟，对。

梁冬：生理时钟嘛，对不对？那这个东西呢，会影响到我们身体所有的气血的运转的过程。以前我们也知道这个子午流注，但是，我今天很想请这个倪师呢，从你的角度来给我们稍微的系统讲讲这个子午流注的话题。

倪海厦：嗯，我们这个气血流注呢，我们有个地支歌诀，我们叫做“肺寅大卯胃辰宫”，肺开寅时，大肠开卯时，胃开辰时；然后“脾巳心午小未中”，就脾脏开巳时，心脏开午时，小肠开未时；嚟。“申胱酉肾心包戌”，申时开膀胱，酉时开肾，心包开戌，戌时晚上7点到了9点；好，“亥焦子胆丑肝通”，就是亥时开三焦，子时

开胆，就晚上 11 点到 1 点，丑时开肝。这个十二地支落实上十二……我们的脏腑，正好配的好好的。这是一个人的循环。换句话说，如果这个东西，我们以科学的证据来看，假设它存在，我们去验证，你会发觉到肺癌的病人呢，过去，仅你现在查完你有肺癌，可是，过去一年，两年来，你可能每天晚上三点钟准时醒过来，到五点钟才能睡。有些人说，中医的理论可以侦测到你肺癌最最最初期的时候，就可以知道你肺有问题，这个时候我们就要下手。叫“上工治未病”。好，那下手的方式很多，比如说，针灸；我们的五俞（shū）穴，好我们，井、荣、俞、经、合，我们的俞穴，就是所有的经络上的；第二个穴道，我们的荣穴，井、荣，荣穴呢，是专门调理、校正时间的。就好像我们身上可以校正这个时间，所以说，如果说，比如说这个病人，哦，一开始，哦，这个三点到五点不能睡觉，我们用针灸的话，我们可以扎肺经的俞穴，哦，荣穴，对不起，哦，荣穴，就是我们的所谓的鱼际穴，鱼际穴。那如果是，这个肝经的话，一点到三点的话，我们可以知道肝经的荣穴，就是行间穴；这个穴道，第二个，就是五俞穴的第二个穴道，荣穴，专门调理、校对、校正时间的，这是最初期的时候，针灸就可以解决。那如果说，每天晚上都一点到三点醒了，我们知道里面阴实在形成呢，这个时候我们……刚开始病人体力很好，精神、精气都很好的时候，我们就

用攻坚的药，攻坚的药硬把阴实……把它清出来，把肝里的毒素清出来。结果这个人本来睡觉的时……讲到失眠，对不对，他本来睡的都很好，就是每天晚上一点钟要醒来，三点钟以后……到三点钟以后才能去睡眠，所以每天晚上一点到三点是他失眠的空窗期，那我们把这个里面的毒素、这些肿瘤都清出来以后，他晚上可以睡觉了。好，代表他这个肿瘤排掉了。所以中医的理论如果是对的，他本来是一点到三点每天不能睡觉的，吃了我们药的时候可以睡觉，他能睡觉了，这个症状就是证明了病是被中医治好的。那如果说你现在查出来是肝癌，一点到三点不能睡，啊，结果给西医去治疗开刀，开刀完以后，不但是点到三点不能睡，这个病人从十一点钟开始到清晨五点钟都不能睡。我们就知道，这个已经……病已经移转到胆上面，已经移转到肺上面，已经到处移转了。马上就出来了，不需要验证，马上就可以知道。好，所以说我们遇到第三种失眠的时候，我们可以判断病在哪个位置上，他会定时就会醒过来。比如说，胆结石的病人，胆结石的病人很准时哦，每天晚上到十二点钟以前，哦，那个正晚——半夜，子时的中间，十一点半开始胆痛，痛到病人在床上打滚，哦，床上打滚不行，要挂急诊。所以半夜十二点钟那个时候，病人十一点半发病……那家里面叫了救护车急诊，到了那个急诊中心呢，刚好十二点，医生一看，这个这样统统是

胆结石，噢，都发病都是胆结石。

梁冬：嗯，所以你讲这个失眠要看几点钟……

倪海厦：就要几点钟，这个是一种。实体上的失眠，就是叫病态式。

梁冬：嗯，所以刚才讲的失眠有三种，第一种是情绪上的问题；第二个是，因为受到惊吓，心里面藏神的那一滴血被挤出来了。

倪海厦：被卡掉了！

梁冬：第三个就是，其他脏器上的这个实症，就是说有一些，已经开始在累积一些阴毒、阴寒之事，让那个血不能回到心里面的那个神，所以导致的失眠。

倪海厦：对。

梁冬：失眠就这三种？

倪海厦：对。

梁冬：大部分情况下。

倪海厦：我们可以分成这三种。所以失眠的话，一定要有一分之一的失眠是不要治的，噢，这是精神上的，不需要去治疗的。打坐啊，嚎，或者舒解一下压力就可以去掉，嚎。另外一种失眠，就是我们刚才讲的这个黄连阿胶汤，好，还有一种就是要比较专业的，哈，要医师来、来、来做处方，来诊断比较好这样子。

梁冬：OK！OK！那，除了失眠以外呢，我觉得现在都会人还有第二个特别担心的一个问题，会觉得很不舒

服的——就是肥胖，在您的角度来看，你怎么看这个长……

倪海厦：这个肥胖哈……

梁冬：都有很多种可能嘛，对不对？

倪海厦：我把它简化，我把它简化。

梁冬：OK。

倪海厦：第一个大家在，各位听众如果知道我的话，看到我那个汉唐 DOT COM 的网页上、网站上面我说了很多，我是非常反对牛奶的一个人。这个牛奶哈，小牛，这个牛奶本身营养是非常的强的，所以它为什么要营养很强，就因为以前的动物是兽类嘛，那小牛生下来的话，马上就要……生下来就要站起来要跑，能够走啊，要不然的话就给别的动物吃掉了。所以它一生下来就要赶紧吸奶，那种强壮的母亲那种……那种力量的奶水，它去吸，吸完以后呢，他可以……马上就可以跑路啊，可以走路呀，可以跟着妈妈到处跑，这是物竞天择，求生存的一种自然之道。那牛长大了，你有没有看过成年的牛去吸牛奶。成年的牛不会吸牛奶的，现在人不一样，现在人受到西方医学影响，认为，噢，我们总喝牛奶，牛奶里面有钙啊，对我们人体有帮助，那你完全错了。牛奶里面的钙跟我们人体里面的钙是完全是两回事，结果喝那牛奶呢，造成身体的负担，你，这么强的营养你根本吸收不掉，就越喝体重越像牛，嚟。所以，到机场到

哪里去看，很多，嚎，在美国的餐厅里面几乎都是大胖子，因为他们又喝可乐，可乐是碳酸钙的饮料，会把身体上的骨骼破坏掉不讲，还会阻截了很多好的营养在身体里面，好，然后又喝……甜食吃很多，Donuts 啊、甜甜圈呢，好，又加上吃很多奶油啊、cheese 啊，每天又喝牛奶，这个一定会胖的嘛，嚎。诶，中国人，你到……在美国你去看，在中餐厅的都是瘦子，你知道中餐是对的！所以美国人问我一句话，美国人说：唉！倪医师呀，你在……你知道我们美国 200 年跟中国 5000 年的差异在哪里？我说美国 200 年唯一得到的就是如何上太空，对吃的是非常的贫乏，都是吃速食，中国 5000 年来……

梁冬：如何上太空就美国人的成就，是吧？

倪海厦：那中国 5000 年来说是知道如何吃，所以你吃一定要找中国人，要找上太空，找美国人嘛，吃的要找中国人。我们都是瘦子，你到中餐厅去一看都是瘦子，所以中餐绝对是好的。所以你如果是胖的，很简单，你只要多运动，饮食习惯统统改变过来，不要吃宵夜，嚎，可乐不要喝，你多喝开水，多喝茶。咖啡、甜点不要吃，牛奶不要喝，奶制品的东西不要吃。我这样讲完，你按照我的话做，就已经瘦了。就算你每天吃白面、白馒头啊、白饭就不会胖……胖不起来。

梁冬：但是很多人喜欢吃红烧肉哦！

倪海厦：红烧肉都没有关系。

梁冬：是不是真的啊？

倪海厦：红烧肉，给他红烧肉。我们还有百年的人瑞，一百多岁的，不吃一块红烧肉受不了，每天一定要吃红烧肉，无肉不欢的。但他运动很多。所以说大家都在……坐在办公室里的人嘛，你一定要出来走走嘛。有的时候平常呢，如果你住在四、五楼，我不妨建议你呢，就不要坐电梯，就走楼梯上下，多运动运动对身体绝对好。因为你坐久了话，就累积在身上脂肪就会多。

梁冬：那你刚才讲到这个脂肪，刚才我讲胖的问题，你主要是一看，就讲到是跟牛奶有关哈？那从中医的角度上，有没有什么一些疾病导致的这个肥胖呐？

倪海厦：有。如果说疾病导致肥胖的话，一般来说都是重症。其实所谓肥胖都是假胖。比如说我们今天这个肝癌的病人，到末期时候整个腹水，体重增加，因为水排不出去嘛，这才是真正的疾病。那你如果说这个甲亢性功能亢进，或者是怎么样子哈，因为什么样子的体重，一个礼拜、二个礼拜上下差二十几磅来回地变得胖；变得瘦；变胖变得很快，实际上这都是一种……当然了作为……啊，这是内分泌的问题啊什么，实际上都不是，嘛，实际上是一种病态。那，在经方的……经方家来说，如果你是阳明经热，啊，而没有阳明经的腑热。阳明经呢，在经方来说的话就分两个处方，一个是腑热，腑热就是大便便秘了，我们可用小神机、大神机、调味神机

啊，或者是大黄甘草汤。那还有一种是经热，经热的话变得胃口非常的大。好会吃东西啊，哇，吃很多，那个，那个吃饭好吃……一餐吃好几碗。面要吃很多，米面要吃很多，病人会过胖。有这种情形，那经热的时候，我们一般用白虎汤就解决掉，就可以把胃缩小，胃的那个容积会缩小，病人就吃不下东西了。那如果说这个遇到阳明经热的病人，你常常还有些症状是一饿马上就要吃，不吃的話就会很难过，会慌啊，心慌。西医来说血糖太低，嚟，让你要吃一颗糖。但是没有用啊，你吃一颗糖下次还是血糖低啊。我们这个时候就要用白虎汤，把胃缩小。胃体积、容积缩小了以后，他吃得饭量就不会很多，同时不会那么快，那么容易饿，啊，这个时候，人就慢慢，慢慢瘦下来。肥胖是美国最大的问题。肥胖造成人的短命啊，造成心脏病，造成非常多的后遗症。而且流出来的汗很臭，这种都是。还有呢，这个中医认为说这个胖就跟心脏有关系。心脏功能好的人呢，都是瘦子，心脏功能不好的人，都是胖子。嚟，所以说，大家要保护我们的心脏。那，如果把心脏弄得很好，一般人就不会胖。

梁冬：噢。稍事休息一下，马上继续回来。

梁冬：重新发现中医太美，重新发现中国文化太美。刚才呢，这个倪海厦老师啊跟我们一起分享了怎么样去面对这个肥胖这个话题，哈。那其实呢，在现代都

会人当中有很多问题呢，也是让他们很烦恼的。比如说脸上的暗疮。噢，很多年轻的朋友都问我，我这脸上很多哈。而且呢，也不光是年轻人，我经常看见已经三、四十岁的那种资深美女，啊，她也会长。而且呢，嘴上长啊或者脸上长或者额头上长。那我想听听您怎么看待，为什么一个人会长暗疮这个事情。从中医的角度来看。

倪海厦：这个脸上的东西，中医认为是阳明的位置。所以我认为足阳明那个胃经、还有手阳明大肠经。大肠经呢，就经过我们的那个鼻头下方这个胡子的地方，那胃经呢，经过我们脸颊的地方。那，这大肠经和胃经，在这二个我们叫阳明，阳明是只有热，没有见到寒症。所以中医在辨证里面来说，所以纯热症——单纯的热症，病人所有的……比如我们口渴……病人又怕热，噢，喜欢喝冰的，流汗不止，小便颜色是很黄的，这样都属于热症。那热症的话我们用降温……如果便秘有问题的话，我们用承气汤，啊，清出来。那病人是白虎汤症的话，就是经热有问题的话，哈，病人喜欢喝热水、燥渴、口渴得很厉害，我们用白虎汤。所以说脸部的地方，这个地方呢，应该是我们阳明经经过的地方，应该是毛很通畅能够散热的地方，噢，不允许热闷在那边，因为热闷在那边就会出问题。那现在很多人可能是因为他太阳晒的不多，流汗也不多，所以毛孔就比较细，不容易出汗。还有呢，化妆品用的多，噢，把这个毛孔给阻塞住。我

们是想尽办法让毛孔打开来，不要去这个闭起来，那你就有些化妆品，如果要美丽呀、好看呢、涂化妆品，或者是你在这个家里面没有出去晒太阳，你没有得到正常的发汗，你没有运动、流汗，都容易得到这种问题。这就好像一个橘子，你如果橘子这种水果在……这个果树在太阳底下好好的，你看果皮都很正常，但是如果把他收藏起来，开始慢慢起斑点，起泡，霉菌呢，起斑点一样的意思。

梁冬：噢，所以很多人女青年这个脸上长暗疮是因为晒太阳晒不够了。

倪海厦：对的呀，她在室内呆太多或者是化妆品把毛孔闭锁住。

梁冬：又在室内又化妆的人，通常呢……

倪海厦：对，阳明经，对。所以你说，如果说你遇到这种情形的话，你暂时先少用一点化妆的东西，然后多运动让脸部出汗。那你如果说怕太阳晒的皮肤变得很黑，没有关系啊，你黄昏的时候或者清晨的时候出去跑步，太阳刚出来的时候不是很大的时候，你出去运动让他流汗。那如果说现在冬天很冷，冬天很冷话，中医认为说：冬天应该收藏，你可以打坐啊或者是练气，就是不要去跑步，要收敛、收藏嘛。那可……你也可以在家里面用一些热水，让洗洗脸……让脸部出一点微汗，或用蒸汽的方式让脸出点微汗，让毛孔能够通畅。

嚎，然后等到汗流光……自然让它流干，在流汗的时间呢，千万不要吹着冷气，一定要让汗自然地流干毛孔才会通畅，哦，然后再洗干净。然后在家里面呢尽量上不要上化妆……化妆品啊这种东西，要上化妆品也是不要上的很厚，慢慢、慢慢自然它就会好了。

梁冬：但是很多人觉得说是上火了，所以呢就吃……就觉得脸上长暗疮嘛，于是就不吃主食，吃水果，然后吃一些冷饮，希望把这个身体能够冷一点呢，它就没有那么多了。

倪海厦：道理是对的，因为道理……它是吃水果，吃寒凉蔬果啊，吃一些生菜啊这种寒凉……它是把阳明热降下来，嚎，我们的经热降下来。噢，腑热，再吃水果啊，吃这种蔬果，当然会帮助排便呢，也可以……也有降明……降，这个降火的功能，那，最基本的，就是你一定要知道，这个热是因为皮肤毛孔不通畅，所以你闷在里面，才造成脸上生这种暗疮。

梁冬：所以还是有一定道理的。

倪海厦：有一定的道理。对，这我不反对。

梁冬：你不反对，对吧？但是有一派观点……

倪海厦：但她如果说，她光吃这些东西，而不去把毛孔让它适时地流汗的话，还是不行。

梁冬：但是有一种观点认为，它其实表面上是热，实质上有虚寒呐。你怎么看？

倪海厦：有一种，有一种……

梁冬：是不是有这样观点？你这样看嘛？

倪海厦：对对，真寒假热。真寒假热出现的时候，病人的那种疮你可以看得出来，一般来说真热的话，那种疮会比较赤红，比较浮肿比较赤红，那里面是寒的话，那个疮会比较黑暗、暗淡的，像你不是刚刚讲，如果是阳明经热的话，我们用白虎啊，或者是腑热的话我们用承气，那如果说是他里寒的话，真寒假热的话，我们根本不用开去热的药，像我刚刚讲白虎汤啊，或者黄芪、黄连去热的药，被我们这边开去寒的药就可以了，它热自然而然会退掉，像我们用当归四逆汤啊，用一些这个附子理中汤啊，把里面的寒去掉都可以，但是你要用的时候，一定要确定有里寒，嚎，就可以用。

梁冬：诶，那这个脸上的暗疮和这个斑之间的关系咧？

倪海厦：诶，因为一般来……

梁冬：为什么女人会长斑，这个问题很有意思的。

倪海厦：对啊，女人会长斑嚎，这个中医认为说肺主皮毛，肺，皮肤毛孔上的问题，我们第一个要去看肺，肺是色白的，颜色是白的，正常是白色。那如果说肺里面有问题，比如说中医认为有两种，一种是生理的，还有一种是心理，生理上可能你肺里面有长东西，会肺里面有累积的陈年的痰在里面，嚎，那，或者你有肺气肿，

会有气喘，这种肺的功能上的问题，那你要把它解决，如果肺有问题的时候，这个色白，白色的营养本来应该呆在肺里面，结果他肺里面有问题，它没有办法完全呆在肺里面，就跑到脸上面表现出来了，好，这时我们看的到就是白斑。那如果红色的话，那如果是心脏，心……红色是心脏的东西，那心脏里面呢，这种红色的营养，应该是完全停在心脏里面，那心脏有问题的时候，红色的营养没有办法百分之百地停在心脏里面，结果跑到脸上，脸上就出现红色。像红斑性狼疮就这样来的，嚟。像狼疮一样呵，小红斑。那所以斑中也分：青赤黄白黑。

梁冬：那，那种黄斑，黄褐斑，是什么咧？

倪海厦：黄褐斑是脾脏。

梁冬：脾胃的问题。

倪海厦：脾胃的问题。黑色的斑的话肾脏的问题。

梁冬：那为什么女人比较容易长斑，而男人没有那么多斑呢。

倪海厦：女人呢，斑都跟情志，我刚刚讲跟情志也有关系，忧能伤肺，喜能胜忧，那女人在家里面呢，在家里面做家事，那男人在外面忙，那有时候担忧男人啊，嚟，这个有外遇啊，或者是担忧这个男人这个身体，这个健……吃得不好啊，在外面，嚟，这个做事情不顺心，妈妈都会担忧最多，担忧小孩子，因为小孩子多的话，担忧每个人都，忧的更多，所以女人的跟男人不一样，

男人比较奔放，比较豪爽，所以说烦忧、烦恼的事情，烦忧事情没有那么多，所以说有斑的人大部分都是情志，就是比较这个郁郁寡欢型的，比较想不开的，比较容易得到斑。在情志上面会得到。当然还有一种疾病。中医的任何东西在《黄帝内经》里面讲，就分两种，一种是内因，一种是外感，其它的虫、蛇咬伤我们就先不要讲，就是身体上面就分这两种，所以女人会比男人得到斑，就是女人跟男人的情志想法是不一样的。像中国以前女人足不出户，她的世界就那么小，那你跑出来给男人看到，谁看到你，你就要嫁给谁，这种事也有。中国古代也有，那在这种条件之下，她这个生活圈子就很小，那你叫她怎么，对啊，她如果想最后会想很多。

梁冬：那现在女人都出来，她为什么还会这么多斑呢？

倪海厦：诶，那想法还是一样啊，想法还是跟着儿女想，女人跟男人想法是不一样的。

梁冬：那这样子，你作为一个医生，你看着每天都……男女这些病人哈，你觉得男人和女人最大的不同是在哪里？就是作为一个医生你看到的。

倪海厦：这我看到的哈，女人呢，这个天下没有不爱打扮的女人，所以男人呢，比较粗枝大叶，不会在这方面下功夫，那欧美人跟中国人都是一样的想法。所以我们这个在医生的立场来说，我只要……这个比如说是

太太生病，然后我帮她治疗完以后，隔了一个礼拜，我就问她上个礼拜六、礼拜天你去哪里了？那我去 Mall Shopping 呢，去干什么？我忙着去买东西呀。我知道她好了。

梁冬：哈哈哈哈哈。

倪海厦：嚟，要知道这个这个方面。嚟，这个女人……女人只要身体好起来，就第一个想到就是去买东西啦，去 Shopping 呢，这个买一些自己的东西这样，买一些化妆品啊，噢，衣服啊，这样，皮包啊，就是病就好了，嚟，这个女人跟……男人就没有这种现象，嚟，男人呢，身体一好起来，第一个，在美国的话，大部分他们的户外运动很多，因为美国是地大嘛。所以他常常去钓鱼啊，打猎呀什么哈，去……去都可以去做这些事情。所以说，这个，一般来说女人跟男人的差异呢，实际上我就认为是在这个……男人比较外，看到外面的东西。女人呢，比较看到自己身上。在我的医生的立场是这样子。所以我常常问一些问题，听病人在这儿聊天，有的时候我还没有走进去，病人在那边等我，我在别的病房，我还没有走进去，就已经听到那个病人在聊，诶，昨天我去……我看了买一件衣服，看的好漂亮这样子哦，这人……我就知道这个病人已经好了。

梁冬：哈哈，哈哈。

倪海厦：哦，中医的望闻问切，闻嘛——听，听他

讲话就知道了，嗯。

梁冬：有意思，有意思，就是说，其实对一个疾病，或者一个健康的看法，可以有很多的细节。

倪海厦：对！

梁冬：当有些你……平常你不怎么……背后你没有对这个理解的时候，你就很难去从这个现象里面去解读出来。

倪海厦：解读出来。对，你没有办法去发……我个人……我不知道别人怎么样，我个人是一个很会观察一些细微的东西，但是我观察只是看病人，因为我病人需要嘛，嚯，所以我会花很多心思在这方面。

梁冬：这两天你到北京来，才刚刚来一两天哈，你在北京看到了有什么？这两天有什么细节让你，诶，很有意思的。

倪海厦：很有意思啊，这个有意思就是居然还保留了四合院。这样住得很舒服，可能会很舒服。

梁冬：哈哈，哈哈。

倪海厦：呃，那这个北京进步很大，真的，我二十几年前来这边，跟现在完全不一样。

梁冬：噢，好了，感谢倪师，今天跟我们分享了这个简单的，简单地用最直接和有趣的方式来看到了这个身体的，比如说从这个暗疮到这个失眠到肥胖这个话题，下一周呢，我们其实是也是希望，倪师和我们一起来从中

医的角度来重新看待一些有更有趣的疾病，呃，不是更有趣的，更让我们感到害怕的疾病。例如说，红斑性狼疮也好啊，或者例如心脏病也好，例如糖尿病也好，到底啊，一个纯正的中医他是如何看待这个问题的，他又是如何解决这个问题的呢？好，下周同一时间再见！谢谢倪老师！

第三讲 播出时间：2009.12.27 23:00~24:00

梁冬：是的，重新发现中医太美，重新发现中国文化太美，在过去的两周里面呢，我们邀请到了，从美国回来的美国“汉唐中医学院”院长，“加州中医药大学”博士班指导教授——倪海厦老师，给我们一起分享了，从最经方的、最经典的，呃，从《伤寒杂病论》和《黄帝内经》看到的现在人的身体的状况。在上一周呢，我们只是轻描淡写地讲了几个不是那么重要的东西，比如说：肥胖呀、这个痔疮呀等等等等，可能很多朋友很关心，但是呢，它还不是最重要的问题。从这周开始，我们会接触到一些很严肃的问题了，那也是跟现在人很多的这个……可以说是西医里面不治之症，啊，有关的一下疾病，比如说心脏病、比如说癌症、比如说糖尿病、比如说红斑性狼疮等等等等。那这些话题呢，也是在上一次的时候，我在“扶阳论坛”上听倪教授用一天的时

间和大家分析解剖的，他也有无数的个案，去证明他是如何治疗这个问题的，当时我有……啊，倪师讲过一句话呢，让我觉得很诧异，他说他治白血病迄今未有失过手。

倪海厦：对。

梁冬：倪老师你好，先跟大家打个招呼，先！

倪海厦：诶，各位听众大家好！我是倪海厦。

梁冬：是，那我是觉得说呢，这个不管是怎么样，哈，这个背后呢，一定有它的医理在，就是这白血病到底怎么来的？它有它的原理，那为什么现代人，会有那么多的白血病呢？在以前没有那么的。啊，为什么现在有那么多的癌症？以前没有那么多，为什么现在有那么多的糖尿病？以前没有那么多。那这是肯定是跟当今的工业社会，包括当今的医疗体系，整个的西方医学或者现代医学里面的一些……一些思路是有关系的。所以说今天我们会比较严肃一点哦，跟大家分享这些话题。啊，倪老师呢，在上周的时候，哇！飙车一样的速度，跟我们分享这个东西，有些时候我觉得，稍微一分神就跟不上。所以今天呢，我们还是要集中精力哈，如果大家觉得说呢，晚上听，啊，有点精力集中不了的话呢，希望大家可以以后呢在网上，再 Download 下来再慢慢听。哈，倪师哈，我们开始了喔！

倪海厦：好，开始。

梁冬：好！话说，我们知道现在呢，这个心脏病哦，是人类的一个很重要的杀手了，每年死于心脏病的人呢，可以说远远多于死于战争的人。好，那美国呢，也有很多的心脏病人。最近呢，我们可以看到呢，中国呢，这个心脏病人是也越来越多。站在一个中医的角度，你是怎么样去解读各种心脏病，又是如何去解决这个问题的呢？希望你给我们一些医案啊，Case Studies，个案研究跟我们分享一下。

倪海厦：好，各位听众大家好，主持人好。对，在我们介绍这个之前，我讲个医案给大家听。大概在5年前呢，我们有一个病人，他住在佛罗里达的西北角，那我是在东岸这边哈，处在中央，东岸这边。他开车开了4个多小时来找我，走进来的时候，就一边走一边喘，总之胸口非常的疼痛。那病人坐下来，大概46岁左右，我就问他，我说你……怎么回事呀？他一边按着胸口，一边告诉我，他说：我动脉血管有堵塞，那有三……医生呢，我有三根是百分之百堵的哦，医生要帮我做绕道手术呀。手术都安排好了，都可以签字，都要做了。就要做手术之前呢，要照惯例要查查看看我的身体可不可以接受这种手术。结果医生呢一查，发觉到我两个肾脏，有一个肾脏功能完全没了，只剩一个肾脏功能了，一发现到这个以后，当场就把我这个手术取消掉了。因为医生告诉我：你运气好，在这种身体状况之下，你运气好

的话，做完这个手术以后，下来你就是得洗肾；运气不好，当场就死在手术台上。所以，把这个病人取消掉了。那取消掉了，病人没有办法。回到家，朋友就给他介绍，诶，你到东 Florida 找个 doctor 倪，哦，可以帮你，他就开了 4 个多小时的车来找我。

梁冬：他还能开 4 个多小时车，说明他还可以。

倪海厦：拚了！已经拚了，没有办法了。

梁冬：呃，拚了哦，拚了哦。

倪海厦：他说，西医就是这么，所以，西医很好玩。你动脉血管堵塞，西医说：一定要做绕道……绕道手术，要不然做支架啊做什么。可是呢，诶，这不是每一个人都可以做到，都可以接受这种手术。而且真正做了这种手术，不见得保证你心脏以后没有问题。诶，这个病人进来了以后呢，我一看当场就帮他下针，像我下很简单，下公孙、内关，下我们的天突，下我们的巨阙，下我们的……豪，关元，这是所谓的三黄穴，豪。这套针法是在《黄帝内经》里面。扎完针以后呢，我们在背后第十椎下……下针。这个胸痛彻背，背痛彻心，心脏的绞痛……当场针完他就不痛了。然后，病人下……下二十分钟的时候……

梁冬：原理是什么呢？

倪海厦：针灸！这个针灸把气打开了，所谓气打开来就是，我们针下去以后，它的血液循环会加速，豪。

那气，中医讲气，气走血才会走，一般的观念——中医的观念里面认为：气跟血差六寸的距离，嚯。所以气先行六寸，后边血就跟着来。

梁冬：噢，这样子噢？

倪海厦：所以，西医看，只看到血走，看不到气走，它只看到血在跑，看不到气，因为气是看不到的东西。而这个气是肺脏在管的，血是心脏在管。所以心脏如果没有肺在帮忙的话，这个心脏的血是不会跑的。那当我们针下去——下到公孙、内关，这些穴道上面的时候，那好，还有我们扎天突啊，扎巨阙呀，扎关元这些，人体的气会非常的旺，正气会非常的旺，针下去以后，这些气会集中在病态的地方，当场就把血管打通。那病人起来以后，然后跟我从我的诊疗室走到我们的那个柜台的话，是有一段距离的，那病人就直接跟我走到柜台，突然的话，他就……我到了柜台以后，他突然拉住我，他说：诶，Doctor 倪，我刚刚……我从停车场走到Reception 的时候，我是每走十步，我就要停下来喘一口气，喘几下我再能走。那刚刚呢我从这个，从你诊疗室跟你走……再走到这边，我是不用停的，直接走过来，我才发现到，诶，我不用停了。针灸效果就是这么快。后来我都开了药给他，这个药的处方里面，像我们用的川芎、丹皮、桃仁，丹皮、桃仁呢，是活血化瘀，川芎能够活络我们的血管。同时呢，我加一些枳实，枳实在

经方里面用得很多，张仲景在经方里面遇到胸满、胸涨满的时候都会用到枳实。

梁冬：枳实是一味什么药啊？

倪海厦：是一味中药，实际上像桔子一样，小小的桔子一样，噫，枳实。那腹满的时候，我用到白芍。那这是比较，我们要讨论的本草里面这个药性，噢，那这里我们就告诉大家方子，我们当时开什么？那用了枳实啊，胸口胸闷的现象就会打开来。再加一些我们的薤白，像薤白，像桂枝这些药。那配合瓜络丝啊，瓜络丝……像瓜络丝这个药，本身我们在运用在心脏……冠状动脉血管硬化，或者是这种动……那个瓣膜——心瓣膜闭锁不全，它的效果非常好。因为这种症状我们在美国临床的时候，最大的优点就是，我很多病人是西医先检查过以后，再来找我的。所以找我的时候，我一看，他是西医……有西医的病名先在前面，但是我开处方，不是按照病名来开处方，我是按照病人的症状来开处方。所以对哪些人，噫，冠状动脉血管有硬化，哪些是瓣膜闭锁不全，他的症状是完全不一样的症状，所以我们按照症状来开处方。当时病人的心绞痛，绞痛得很厉害，当时我就用丹皮、桃仁呀，来活血化瘀，噢，我用这种药。诶，这几味药，很简单的药吃了，那病人又开了四个小时回到家去了。结果呢，大概十天以后给我一个传真过来，告诉我他服的药的情形。他原来在走路呢，是十步

就要停下来，结果他说上个周末他跟他太太在 Mall 里面逛，他说我大概走了几 Mile，嚯，一点心痛都没有，病人是完全恢复了。那完全恢复的状态之下，我们还要……中医可以做到预测心脏病。一个人要发心脏病之前，我前面……前面那一节我就介绍过，我们有失眠呢，胸痛啊什么的，病人这个现象统统要没有。所以病人接下来就算是能够走几公里，他都那个……都没有心绞痛，也没有呼吸很短……急促的现象，之外，我还要求病人继续吃药，因为睡眠还不是很好。我们一定要让病人达到一个阶段，继续吃药吃到睡眠一觉到天亮，同时胸痛完全没有，手脚是温热的，大便回到每天都有正常的大便。到这个健康的症状出现了以后，我们才可以完全停药，在这个现象的话，我们可以当场下判断，这个病人绝对不会发心脏病。同时我又警告病人，如果你以后开始……又开始失眠了，有什么，你赶快来找我，不要等到这个很后面的阶段，你来找我。这个中医的话……如果对中医这个健康的标准很明确的话，嚯，几乎什么——任何的病……因为真理是正反两面的，这个健康的标准，身体的症状出现了以后，嚯，那我们可以用它来做诊断，也可以用它来做判定说病人好了没有。

梁冬：嗯，所以呢，这个很复杂的问题也可以用很简单的方法去做一些简单的判定，诶，其实呢，至繁和至简之间总是有某种互应关系的。诶，稍事休息一下，

马上继续回来。

梁冬：重新发现中医太美，重新发现中国文化太美。到底站在一个传统的中医的角度，他如何看待现代这个生命杀手——心脏病的嘞，那个倪师啊，你是不是可以给我们讲一讲，到底现在大部分的这个心脏病是由哪几种糟糕的情况导致的？

倪海厦：噢，心脏病，我个人的临床经验上看……

梁冬：哪几大类吧？

倪海厦：对，我们分成真正的心脏病——真心病，真心病就是真的有心绞痛，噢。比如说你有动脉血管硬化，啊，堵塞的现象，你有闭……瓣膜闭锁不全的现象，但这样的病，真心……真正的心脏病呢，这个要怪到自己身上。第一个你可能很相信，喜欢吃肥肉，很厚味的东西，厚味的东西很容易累积在心脏里面，那运动又少，噢，运动又少。那还有一种呢，也是这个西药的伤害。比如说那个瓣膜……尤其是瓣膜闭锁不全，像吃西药的止痛药，噢，就会造成瓣膜闭锁不全。那动脉血管硬化，这种东西呢，噢，比如说西医讲啊，胆固醇很高啊什么样子。实际上，动脉血管硬化跟我们人呢，缺乏运动很有关系，中医认为说一定要多运动，运动是阳，运动就是阳气的……噢，你阳不够了的时候，你觉得体力不够，你可能运动太少，然而你要多运动把体力恢复过来，这就阳会回头，所以运动是回阳的一个动作。所以说，这

要怪到你自己的身上，一方面就我刚才讲的哈，运动太少，吃东西吃的太油腻。那同时呢，太相信西药，西药几乎都伤害到心脏，还有就是这个……这个疫苗，噢，疫苗，啊，一些抗病毒的药什么的，很多都伤到心脏。诶，中药来说的话，伤到心脏的药几乎都没有，而是一般医师不会去……不会使用，比如说，大家认为是麻黄吃了心会悸，实际上你不知道，那么你如果用过麻黄的话，加了……我前面讲的，加了炙甘草加的多一点，哦，加同等量的杏仁，不会有心悸的现象。那实际上，这个，你如果说真的……真的了解这个心脏病的效果，我刚才讲的，这个动脉血管堵塞呀，哦，冠心病呢，这种动脉血管硬化，噫，瓣膜闭锁不全，这些病实际上都可以治的，都有治的方法，而且可以用症状来分别出来，看好了没有。比如说这个……那个二尖瓣、二尖瓣闭锁不全，病人最明显的症状就是，长途你一经飞行下来，肩膀就很酸痛。

梁冬：诶，为什么他这样会肩膀会酸痛呢？

倪海厦：因为你在高空飞行的时候，你压力，那个平地还是高空的压力不一样。压力不一样的时候你心脏的血，很明确的，这个……这个血的流速会不一样。噫，心脏就会第一时间会感受到，那大量的血，噫，应该正常的时候血会循环，但是呢，如果瓣膜闭锁不全的话，有过多的血冲上来，跑到肩膀，第一个上来就到我们

的……可以感受到我们的肩膀，因为动脉在上面。那冲上来血比较多，那前面的血还没离开，后面的血来的太多，造成淤积在我们……正好还多数都淤积在我们那个肩胛的地方，嚟，造成肩膀会酸痛。所以下了飞机喜欢按摩，按摩一下，肩膀就很难过，这种都是……

梁冬：心脏病的问题。

倪海厦：噢，对，心脏病的问题。都可以判断出来。那我们治疗上的话，像治疗这种瓣膜闭锁不全，这种瓣膜闭锁不……因为我到现在临床来看，都是西药造成的，本来我们不应该有这种病，那为什么会造成……

梁冬：哪一类的西药会造成这样的问题呢？

倪海厦：止痛药看的最多，最多就是止痛药，就这个我前面讲到的，Zereberux 或者现在 Celebrex（西乐葆），嚟，Celebrex 用得很多，用来类风湿性关节炎上面用来止痛的药，嚟，就是用 Celebrex，这就会造成瓣膜闭锁不全。原因就是，我们心脏就好像一个……大家可以拿个塑料盒，上面有个盖子，你如果旁边的压力温度都没有改变的时候嚟，一个盖子盖在上面是很 match，很合的，嚟，那如果下面压力改变了，比如说你盖子在上面，你把下面加压，结果盒子的形状变形了，本来圆形的变成椭圆形了，那盖子还是圆形的，所以盖上去不合了。实际上圆周算起来还是一样大，但是因为下面的压力受到挤压，压力以后，结果盖上去盖得不合，

那为什么会受了压力？就是止痛药，西药造成的。

梁冬：止痛药为什么会对这个心脏有压力？

倪海厦：那个，本身它我想像……我相信这种药，西药厂来说他们最了解，比我还了解。因为很多他们的……他们西药是这样子嘛，他针对一种问题，他就开发，比如说这种药能够止痛，他就开发一个止痛药，他就不会去想到说，后面会闯出哪些祸，他不会去想的，就先用，先赚钱再说，嘛，有问题以后再说了。实际上他们自己都搞不清楚。在我认为说，西药是一种……它是一种化学的东西，合成的东西，它会释放水出来，水啊。所以你吃了西药以后，就会释放水，就好像我们在高中、初中的时候，你看到练的化学，啊，化学里面很多程式，这个 A 元素加上 B 元素，得第三个新的物种，新的元素的会出来，后面都是 H₂O。H₂O 就是水，那你吃了这种止痛药的话，跑到血里面去，它会……止痛药都会进入到血，那在心脏上面吸收了的话，就释放水出来。释放水出来，本来这个水是……我们血管里面都有很多水，啊，这样子才会软，才会软化，不然太硬了嘛。那你，如果水没有了，水跑到旁边，就把它挤压到下方，这水本来应该在心脏的组织里面，跑到旁边把心脏挤压到了，噢，那瓣膜就闭锁不全。

梁冬：哦，是这个原因。

倪海厦：动脉血管硬化也是，你不单单是说吃了厚

腻的东西，那你如果说血里面那个管壁，血管，动脉血管的管壁里面的水份减少了，水份减少的原因也是西药啊，吃下去减少了，那慢慢就硬化掉了。就好像本来我们的米呢，是刚煮完的米，是新鲜，很Q的，噢。那你放久了以后，如果放在空气里面，冷空气里面吹干了以后，变成硬干硬干的，为什么？水份少了嘛。那你要它变软，就要重新泡在水里面去。好，那西药就是吃下会干掉的。

梁冬：哦，是这个原因。

倪海厦：就要把水排掉。我认为就是水。

梁冬：哦，你认为是水，水的原因。

倪海厦：因为中医的……整个中医的理论实际上讲水，就是水气，就讲的是气，讲的就是水。嚯，中医就是把它分成气血两个大主题。所以西医呢，只看到血，所以他们有验血报告，从来没有看到验水报告。

梁冬：验气报告，哈。

倪海厦：验气报告，验水……就是验水报告。那比如我们人身上，比如你有一百磅的身体，有七十磅以上是水份，三十磅是肉身。

梁冬：但这水不见得是一滴一滴的水，也有可能是水蒸气什么的。

倪海厦：对。人体里面的水分，是成蒸气状态，是热的。所以你一吐气的时候，冬天一吐气的时候，可以

看到水蒸气从嘴巴里面喷出来，这是热气。那你看到一个人如果不吐气的话，这个人肯定是外星人。

梁冬：哈哈……

倪海厦：这个是装都装不了。

梁冬：对。

倪海厦：正常的人的话一定有气出来，这就是气。那这个气很重要，因为这个心脏如果很好的话，气很足的话，我刚刚讲，这个气是因为心和肺的交互作用产生的，噢，就中医讲火和精交互作用产生的热气。这个热气如果是很好的话，透达到四肢上的话，人根本就是没有癌症的。噢，这个气很重要。那如果你吃了西药，西药是性比较寒凉，那吃了药把水蒸气……原来的水蒸气变成寒水了。噢，变成寒水就遗在身体里面。那真正的癌症、肿瘤要成长的话，它就唯一取两个条件嘛，任何东西生长就两个条件，一个是水，一个是营养。没有水，没有营养，东西不会成长的。好，这个问题就出在，我们中医可以治疗癌症，可以！就是我们把冷水变成热水。所以癌细胞就得不到水的供应，还有我们食物的阻断。就是我们治疗癌症的最关键……

梁冬：关于治疗癌症的话题呢，我觉得很……算是太大的一个问题，我们慢慢慢慢后面讲哈。那关于心脏病的问题，你认为绝大部份的什么心绞痛啊，动脉硬化啊，都是跟这个西药是有很大的关系的喽？

倪海厦：对。西药，还有饮食，还有运动很少，都有关系。那像动悸——心悸，动悸得很快，那一般来说动悸得很快，西医看到这种这个……这个心悸很快，我来给你降慢心律，嚟，就是 Pace Maker，嚟，这个节脉节率器放到你胸腔里面，好，要放个电池。那跑太快或者怎么样，或者是跑太慢，刺激你一下，好，跑太快发明一些药，用一些药的药物呢，让心脏速度减缓，他们没有找到真正的重点，心动悸的时候，这心动悸过去死了很多人，最后发心脏病哈走掉，就跳太快，实际上……

梁冬：就高血压嘛。

倪海厦：对。高血压。西医讲不一定是高血压。高血压……有的高血压有动悸，有的没有动悸，那实际上，会动悸的原因就是，比如说我现在拿一个橡皮筋，把你的手指头的小拇指，小指头缠住，那你人体就会察觉到，哎哟，这一块地方血液循环不好，再不把血液打过去的话，这个指头就没了，就完蛋了。这个心脏就加速，加速它的喷射的力量，把血……希望把血挤到这个小指头里面来，保持它血液流畅，维持这个小指头的生命力，这时候就会刺激它加速。所以加速一定有原因的，那……那所以心动悸的时候，在我们经方里面用得最多的是我们桂枝、甘草。桂枝跟甘草，一般来说，我刚刚跟大家各位听众讲过了，一般现在温病派的看到桂枝都不敢用。他没有想到意大利人每天喝的那个卡布基诺，喝的咖啡，

上面都是撒了肉桂的。肉桂它跟桂枝一样，肉桂、桂枝同株树，桂枝是树枝，肉桂粉是树皮而已。那肉桂，树皮的比桂枝还强，那肉桂我们都每天在吃的，桂枝有什么不能用的道理？那理论上……

梁冬：怪不得喝那个卡布基诺加桂粉之后，人比较 High 一点。

倪海厦：对，比较 High。对。

梁冬：哦，对不起啊，那，倪师，对不起。我们稍事休息一下，马上回来。

梁冬：诶，重新发现中医太美，重新发现中国文化太美。依然是来到国学堂，跟倪师呢讲到了一个话题，啊，倪海厦老师呢，讲到一个话题呢，就是关于啊这个心脏病的问题。刚才呢，他提到说桂枝啊，从伤寒方的角度来说，因为桂枝呢是解表的，它能够把我们的这个表皮打开，你加速这个血液循环。对不对？那，所以呢，西方人喝咖啡上面呢，配一点桂皮粉，桂粉呢。其实呢，是能够令到我们的血液循环更快呢，所以更兴奋。OK，那说回来，说回来就是说，在经方里面呢，就是加桂枝之后呢，可以令到这个血液循环更加顺畅。

倪海厦：对。因为桂枝的话你要加炙甘草，之所以会让这个桂枝、甘草这两味药可以把动悸的现象、心悸的现象去掉，原因就是因为你桂枝下去的时候，桂枝是辛甘发散的药，也就是说，它能促进动脉血液循环。那

如果光吃这个桂枝不行，好，那跳得会很快，你要吃一个，要配合着炙甘草在里面。那一般的炙甘草的比例跟桂枝的比例大概是三跟五的比例啊，比如说桂枝是三钱，我们炙甘草用五钱。

梁冬：为什么是三五呢？

倪海厦：因为炙甘草要多一点。甘草炒过蜂蜜以后，变成炙甘草，那会入心，会保护心脏。它会对加强心脏的那个……那个，怎么讲，比如说，呃，我刚才讲生甘草的时候，它是对肠胃很好。但是你用蜂蜜炒过，它会变成味是苦味的。苦味的东西，所有的东西，你吃到天下任何味道很苦的东西，都是可以入心脏的。那炙甘草跟黄芩、黄连不太一样，黄芩、黄连本身就是苦的，它就直接就入心脏。那炙甘草是硬经过我们人为火上烤过以后，它才变成苦味的，烧过以后才变成苦味的。一般来说，蒸煮过以后，变成苦味的药，它到了心脏里面，它对心脏的结构会产生很好的变化，而不是说只是补心脏。所以炙甘草本身对心脏结构非常的好，所以我们很有名的一个那个经方里面，叫做炙甘草汤。这个汤一共有九味药，但是它是以炙甘草为主力。但这个汤里其它的药，比如生姜、红枣都用的剂量很少。桂枝啊，麦门冬啊，人参啊，剂量都用的不多。但炙甘草……要重用炙甘草，可能炙甘草要用到一两。这个药方呢，专门，它的条辨里面写：心，动悸，脉结代——就是心会产生

悸动的现象。脉结代就是跳跳停停、跳跳停停的现象。我们要用炙甘草汤主之，所以从这个地方我们可以解读到炙甘草本身能够护心，能够保护心脏。所以我们在四逆汤，我们在救逆的时候，心肺衰竭了，心脏快要停掉了，噫，甚至是已经停掉了，我们可以马上要救逆的时候，我们只要心口有余温，这个时候我们用生附子啊，干姜啊、炙甘草，三味药配在一起，喝到嘴巴里面去，药下去，心脏就开始跳。但是没有炙甘草不行。那，你用炙甘草对它（心脏）结构产生了很好的保护力，同时它能够让它结构恢复得很好。这个时候——再配合上桂枝的时候，当初你动悸，其实就是因为喷出的力量不够。喷出力量不够，心脏产生动悸，是希望加强它喷射的力量，把你血打到你指头尖嘛。那个时候，当我……这个时候我们把桂枝加进去，配合炙甘草的时候，炙甘草保护它的心脏的结构，不会因为心动悸而损……有的时候是伤害。这样配合了桂枝的时候，药力一下就达……那个血就会达到我们的四肢末梢去。所以动悸的悸那种现象就……马上就缓解。

梁冬：对。那，我们听说的很多这个心脏病人呢，有几种情况，第一个是心率不齐，这所谓的心率不齐就是动悸啦？

倪海厦：对。

梁冬：对呀，另外就是高血压，高血压呢，血压很

高呢，其实我们要去看它为什么高血压，对吧？那就是为了不要它……把那个堵塞的部分冲破。

倪海厦：冲破，对，绝大……百分之九十以上的高血压的原因，临床上我们在治疗的时候，它都是肾脏功能有问题引起的。

梁冬：诶，为什么嘞？

倪海厦：因为肾脏功能出现问题，第一个就影响了心脏，所以说我们所谓的，比如说以尿毒来说，尿毒，肾脏功能不好了以后，这个尿的毒素代谢不出去。这个毒素就顺着血液循环回到心脏里面，那就要去洗肾。所以洗肾，真正的并不是说去洗肾，而是血液透析术，是把心脏……把心脏的血抽出来，把里面的毒素代谢掉，然后再放回身体里面去。嚟，这个实际上是血液透析术。讲白一点，等于是洗心脏，不是洗肾脏。因为是这样，所以说肾脏功能衰竭掉以后，你如果说你的……在洗肾洗肾，因为洗肾对肾脏功能没有帮助，只是把肾脏功能消失掉产生的毒素没有办法代谢出去的一些尿毒啊，毒素啊，把它从……用洗肾的方式，嚟用体外的循环的方式，把血里面的毒素抽掉。可是，这个对肾脏功能并没有帮助，而是洗肾洗到后来还是没有用嚟。那……所以，这个，我会讲这个洗肾的观念，就是可以告诉大家就是，当你肾脏有问题的时候，第一个就会影响到心脏。所以，心脏，大家看，高血压，不见得心脏是有问题，而是原

因出在肾脏上面。那比如说你肾结石，嚟，又可能引起血压很高，或者肾脏的功能……阳不足——所谓阳不足，是肾脏的功能比较不够——这个时候也会……肾脏里面的血管会比较小。血管比较小的话，那动脉呢，进入你血管，进入你肾脏的那个……那个很大的量的血进入你的肾脏，肾脏的血管变得很小，这个时候压力会回来。压力回到这们我们那个肾脏的时候，心脏就会受到这个压力，血压就会上升。所以，中医看最清楚，西医只知道高血压，把高血压当病在治，而不把肾脏当病在治。所以，他们在那个……他们不知道病因是肾脏，所以，他们在吃西药，降血压的药。降血压的药，绝大多数都是利尿剂。那，这个病本来就是肾脏功能不全引起的高血压，那你再吃利尿剂的话，等于是告诉肾脏：“你不用工作了，我帮你小便就好了，你需要工作什么？”好，结果，肾脏功能已经不行了，再吃利尿剂，利尿剂让肾脏去睡觉，肾脏会退化得更快。所以，吃很多……很多人就是吃降血压的药，吃到后来以后，肾脏功能都没了。好，越吃越高，然后都要回来都要洗肾。

梁冬：甚至会出现肾结石啊？

倪海厦：会结石，会有结石。

梁冬：原因就是因为这个肾脏不工作之后，它动能不足？

倪海厦：动能不足，里面累积很多……

梁冬：就累积各种杂质嘛。

倪海厦：对，因为杂质……那你如果懂，这个会产生这个结石，那你避开一些像那个，你喝牛奶呀，嚟，避开吃钙片呢——钙片都会造成结石的，嚟，吃钙片不但不能帮助我们补骨，吃的钙片很多，累积在肾脏里面都是……累积在肾脏里面都是结石。

梁冬：现在满天铺地的这种补钙的药，其实……

倪海厦：这都是不对的，根本就不要补钙。中医以虚实来看身体的话，中医宁可认为你虚，而不要实。你想想看嚟，我们大陆上很多的老先生、老太太住在山里面，这一辈子他也没有听过什么维生素呀，什么钙片呢，什么……他这一辈子没听过，他也没有骨质疏松症呢。前一阵子，我还看到那个大陆讯息他们报道，那个，这个，在黄山山脚下有个老太太，一百岁，她每天要爬黄山两趟。爬一趟，扛个三十斤的米上去，爬一趟可能得到一块人民币的工钱。结果人家去，他们去检查她的关节、骨头呀，不但没有风湿关节，骨头都非常好，根本就没有骨质疏松症。

梁冬：哈哈！

倪海厦：那你，你吃的这种钙片，这种人工合成的营养，吃到身体里面去，不但不能把你的钙补起来，反而把里面的……骨头里面的钙打掉了。

梁冬：诶，这是什么原因呢？

倪海厦：因为它的这个钙不是我们身体上能够适应的钙。就好像你拿榔头去打钉子，打到墙里面去，你打了墙，越打墙就洞越多，打到后来就“骨质疏松症”。所以，吃钙片，不但不能补钙，反而造成很多的肾结石，反而更容易得到“骨质疏松症”，嚎。所以，真的补钙最好的方式，我刚刚讲过：宁可虚，不可实。宁可不足，不要有余，嚎。

梁冬：这个涉及到一个很深刻的哲学问题喽。

倪海厦：对。你不要喝牛奶，牛奶的钙不好，但喝豆浆很好。好，那诸位想想看，如果说，你深入再去考虑一下，再多想一下，我们中国出了很多的古棺尸，好像马王堆呀，里面出了很多棺尸，这个尸体都几百年，有时候上千年的尸体，埃及的木乃伊，要有三千年的木乃伊。好，我们 X 光去看的时候，什么肌肉、内脏都没有了，就剩下一样东西，就是骨骼还在，嚎。那请问你，这个人，死了三千年，骨头都还在，现代人，人还活着骨头都没了。你想想看是怎么一回事？

梁冬：哈哈！

倪海厦：因为三千年前没有钙嘛，没有钙片嘛。没有用钙片补钙嘛。

梁冬：所以他那个骨头呢，现在还好好好的。

倪海厦：都好好啊。你看看马王堆出土的那个，都好的，骨头都好的。那你现在活到了，这骨头都烂掉，

你怎么还不能跟死人比咧？死人的骨头都比你的好。所以，从一些历史上的证据，这就是科学的证据呀。你明明就是已经看到了，科学说，我眼睛……只相信我看到的。可晓得，你看到的这个尸体哟，死了三千年，死了七百年，死了一千年，骨骼还在。这个什么怎么证明？这个证明了骨头是金刚不坏的。

梁冬：呵呵！这个……

倪海厦：是你自己搞坏的。

梁冬：哦，这个是很深刻的一个话题啊。稍事休息一下，马上继续回来。

梁冬：重新发现中医太美，重新发现中国文化太美。依然是有请到这个倪海厦老师，和我们一起来分享，关于……从心脏讲到骨骼的问题。本来呢，我跟倪师呢，在讨论问题的时候，怎么会有心脏病？结果，由于很多……倪师说呢，很多的心脏病的原因呢，是因为肾的问题。那肾的问题又跟骨骼有关。然后呢，讲到补钙这个问题。刚才他讲到说，很多人的钙质疏松，都是因为补钙补出来的。

倪海厦：对。像我们在临床上面的时候，我们把病人的肾结石清出来，然后，开一些补阳的药，豪，回阳的药，让肾脏功能壮起来，壮肾的药。那病人，然后……一些活血化瘀的药，像我们开一些……因为，这个病人来之前，可能都有吃一些西药，西药的话，利尿剂的话，

不单单是把利尿出来，把血管的管壁都变薄了。你血管管壁，吃多了利尿剂以后，血管会变得钙化，很容易脆裂。好，所以我们那……这样就要加一些药，像川芎呀，噫，这样活血化瘀的药，像川芎，丹皮呀，桃仁……然后，补肾的，像我们用巴戟天呢，肉苁蓉，熟地呀，我们加些泽泻，好，这些药在身体里面的时候，他肾脏功能一恢复，肾结石排掉，然后，血管管壁的那个软硬度回来，回到正常，软化，活化了血管。同时呢，丹皮、桃仁在血管里面清……如果有一些淤积的东西，比如说，你的胆固醇啊，或者什么淤积在里面的油脂呀什么，给你清出来，好，血压就回到正常了。所以，高血压，它是一个症状，我们一定要找到病因是什么？什么原因造成了高血压？把病因去掉。而现在的医学是大盲点，就是，他不看病因，把你高血压就当成病。我们只认为是一个症状，但是，他认为这是个病，他把你当病在治，每天在吃药。那你就吃个十年、二十年，你的病因还在那里，病因没有去，所以你血压从来没有降下来呀。这是最可怕的地方。

梁冬：嗯。

倪海厦：噢，那要……为什么要……从来不要去想到病因呢？因为，他知道……他，如果大家都知道病因，病因都去掉的话，有人就赚不到钱呐。

梁冬：对呀。就很有意思哈，你说，中药，有些，

如果真的碰到好的中医哈，他给你吃的中药呢，呃，心脏病，吃了这个几副，啊，就没有问题了。然后，之后呢，自己能解决问题。而最好的西医，你看心脏病的药哈，他总是一直吃，一直吃。就跟毒品一样，你不吃，他就有问题。

倪海厦：你吃了，还是会有问题。

梁冬：呵呵！

倪海厦：还有呢，西医的仪器，像 EKG（心电图）呀，还有一些 Stress Test（负荷试验）这种西医在检查心脏病的仪器，那都要等到发心脏病的时候，才查到，嚯。我有……曾经有个很好的案例。我一个，这个，有三个工程师，他们是一个小组，在 NASA 太空中心呢，是一个电脑组……一个组的三个工程师，都是航太工程的专家。有一天呢……他一个三十八岁，一个四十岁，一个四十二岁，那四十二岁的这个有一天来找我，他说：“Doctor 倪，你很有名，我知道，你能帮我查查看，我的心脏有没有问题？”我说：“很简单，我不用 EKG，Stress test，啊，你可不可以睡觉？胸口痛不痛？脚冷不冷？大便好不好？”就结束了。我说：“你这个为什么今天来问我这个问题呢？”他说：“因为，一个月以内，我两个同事，同时死在心脏病上面，发心脏病上面。”

梁冬：都是突发性的？

倪海厦：突发性的。第一个呢，他，每年都体检了，

都认为他心脏很好的。结果，他有一天心口痛，痛得很厉害。他早上痛呀，他就开着车到我们那边医院，去挂急诊。那急诊科的医生，查……他跟急诊科的医生，西医呀，他就跟那个，这个美国人就跟他说：“我心口痛得很厉害，我认为我得到心脏病了。”那医生说：“哦，你怎么知道你得了心脏病？我们看看 EKG，看看 Stress Test，看看你有没有？”结果，检查了半天说，“你没有心脏病，确定你没有心脏病，你心脏很好。”那他赶回去了。赶回去以后呢，到了当天傍晚以后，好，他开始痛得更厉害了。痛得更厉害，呼吸呼不过来了，他又开着车子，同样开车子，回到同样的医院，跑进去挂急诊的时候，又是遇到同样的医生。医生看他这次进来的时候，脸色已经泛青了，这种喘不过气来了。嚟，他说：“医生，我，正在要发心脏病了。”这时候，医生就赶快把他放在那个 EKG 台子上面，去核磁呀，去看呀，去扫描看怎么样。然后，突然跟病人说：“你的确有心脏病，真的有心脏病了。”那病人呢，在那个台子上面的时候，回头跟医生说，用英文讲：“I told you!”——早上我就告诉你，我有心脏病，结果你认为我没有。现在，你看我发心脏病了。然后，讲完这句话的时候，断气，就死在 EKG 的台子上了。所以，你别的病，你说肝癌，很多癌，还不是马上这个……这个发现到，不见得马上致命。心脏病呢，是最危险的就是，你等到西医，你如果

按照西医的标准做的话，你要等到发病的时候才查到。

梁冬：那查到的时候已经晚了。

倪海厦：已经太慢了。所以，发病之前，他西医认为没有症状，实际上有症状。

梁冬：所以，很多人都心脏猝死，实际上并不是……只不过用西医的方法来检测不到，然后，当你死的时候，他都叫你猝死。

倪海厦：对。之前，病人有症状，可是，这个病人不了解中医可以治疗心脏病，也可以预测你得到心脏病。

梁冬：那怎么预测咧？

倪海厦：就是我刚刚讲的，失眠呢，胸口痛啊，噫，还有，大小便不正常呀，大便不正常，不规则，不是每天大便，有时候跳好几天，还有就是手脚冰冷、麻木、刺痛，都是心脏病爆发的前兆，心脏有问题的预兆。

梁冬：那总体来说，当然，因为我们的很多的听众朋友呢，没有那么专业啊，没有办法分出那么多。总体上来说，让自己，如果出现这种症状，他应该怎么样去护理自己的心脏？

倪海厦：应该要找中医。因为你找西医，你跟他说你有这种症状，西医说你认识啥？你看，EKG你好好的，你不要去听倪海厦说，你根本就没有心脏病，噫。当然了，你要知道，病还……病……有病之前有症状嘛。所以当你有症状的时候，他只要站在病的立场上，病是滞

后。他……这个立场上去检查，你没有疾病呢，那发生以后才有。所以你这种，唯一自保的方式最好找中医。哦，最好找中医看。那对我来说是，要预防你心脏病——轻而易举。我们人类，我们人类死于心脏病的猝死是绝对不可能的，对我来说可以说是笑话一则。那你们一定找中医去看，一定有这个卧虎藏龙，很多，噢，对，一定，我认为一定有办法。

梁冬：对，这是一个很重要的一个方案。好，那刚才我们讲到这个心脏病的问题。诶，倪师啊，请问你怎么看糖尿病的问题嘞？

倪海厦：糖尿病的问题嚟，中西医的看法不一样。

梁冬：嗯。

倪海厦：这个诸位听众可以拿两个杯子，一样大小的杯子。好，一杯呢，放满水，一杯放一半的水，然后你同样拿一汤匙的糖啊，各加一汤匙的糖，同样的糖的量，加到两个杯子里面去，搅混了以后呢，各位听众想想看，哪一杯糖水比较甜？

梁冬：那肯定是半杯水喽。

倪海厦：对。西医呢，他是诡异式医学，他是只看半杯水，他没有看到水变少了。

梁冬：噢。

倪海厦：所以西医都是验血报告，而不是验水报告。西医就研发一些酵素呀，Enzyme 怎么样，进去把这个糖，

燃烧掉，或者分解掉。实际上呢，中医的想法是，把水加进去就好了。

梁冬：噢，把血补足。

倪海厦：把那个血液里面的水，补足就好了。所以糖尿病我们叫消渴，就是口很渴，诶，那因为……因为你身体上缺乏了水分嘛。但你喝的水又没有办法跑到血管里面去，所以你喝一杯水，就小于一杯水。

梁冬：对，就小便就排掉了。

倪海厦：小便就排掉了。那这个水就不会停留在身体里面。

梁冬：噢。

倪海厦：那我们身上的水，我们喝的水呢，跟我们饭里面，食物里面也有水。你光喝的水，没有办法补足血里面的水，所以说我们要吃食物。食物里面的水呢，可以补足到我们血里面的水分，这就是我们治这个的方式。那你如果不断的用药物去控制它，压制它，去那个燃烧，或者是分解这个血糖，血里面的糖的时候，嚯，就会造成，那个，燃烧的那个残留物呢，统统会累积在脚上面。所以糖尿病人到……控制到后来呢，脚就是麻木不仁，有一个伤口的话，就要截肢啊，截到后来没有办法截。那死的非常惨的。好，那中医的方法，把水补足以后，嚯，同时让身体循环回来，病人多运动，把生活习惯改变，改变过来，来慢慢慢慢，用一些综合调理，

他就会完全恢复到正常。

梁冬：它果然是一个策略上的不同哦。但是呢，就说中医怎么能够，把这个血管里面的水加足咧？

倪海厦：有，用药物。好，我刚跟大家，各位听众报告过，如果你光是喝水，这个水不会进入血管里面，嚎。一定要喝……我们吃食物，但中药本身就是一种食物。那中药经过煎煮、蒸煮过以后呢，很多，有很多那个止渴的药，比如说天花粉哈，比如说西洋参，生地，这些东西都可以，生津止渴的药。哎，加上我们一些，如果燥渴的很严重的话，我们可以用大剂的石膏，啊，用白虎汤，比如说我们石膏用到三两四两以上，来止他的病人的渴。

梁冬：四两多少克？

倪海厦：四两大概，4 乘 37 呢。

梁冬：一百二十多克。

倪海厦：一百二十多……

梁冬：噢，那很大量哦。

倪海厦：一百到一百四十几克，一百四十八克，整一百五十克。起价，就是起手啊。那还不行的话，五两六两，一直上去。一般病人吃完，大概第一碗吃完，第二碗还没有吃，饿，饥饿的现象就减少一半。

梁冬：它的原理是什么咧？

倪海厦：因为用了“白虎”啊哈，它在这个地方的

时候，“白虎”是寒凉的药，这个石膏是寒凉的。下去到胃里，不断地吸收，你不断地一直在吸收，胃的消化太快了，所以你吃热饭吃不饱。一直要吃，一直要在吃，那寒凉的石膏一下去后，瞬间胃温度下降，蠕动就下降了，吸收就下降了，胃的容积会缩小，速度会变慢，最后吃一两饭就饱了。甚至有时候，那个胃口会小到只剩四分之一，有百分之七十的胃口都没了。哦，病人体重也跟着下降。那，饮食上倒不必说，真的要去忌口。你如果用药物去控制它，用西药去控制它，然后你饮食上忌口，不吃那……白饭呐，白面呐，不吃，嚟，这反而是得到相反的效果。反而，白面、白饭这些可以补充津液的，所以你吃……我们中医只是适才……把水补回，把水倒回那杯子水一样，增加那半杯子水，那我们这种方法是补津液的时候，你白饭、白面还是照吃。嚟，然后多运动，日久以后血糖就会恢复到正常。

梁冬：那会不会从另外一个角度来说，如果我们的血，本身的血流量大了之后，也有助于这个降糖尿病呢。

倪海厦：有，血流量大就是要靠运动，中医所谓运动就是阳，阳气，那个体力能够恢复的时候，你运动下就要燃烧，多运动的话就在燃烧你血里面的糖，所以我们有体力能够运动，就是这样，运动之后状况之下，当你把多余的糖分解掉，消耗掉以后嚟，然后你慢慢就会恢复正常。你如果不用这种方法，你用控制的方法，到

它控制十年至十五年，到后来都是截肢，到时候那个……那个脚的循环会非常的差。

梁冬：诶，那比如说，据我所知这个血呢是晚上生血嘛，就肝生血嘛，对不对？那是不是早点睡觉在肝经……帮助补肝经，也有利于这样呢？

倪海厦：有，早睡早起是最好的一个那个健康的生血的一个观念，噢，那大家如果说太晚或者是通宵熬夜的不睡觉，那血会丧失很多，所以如果你打个通宵麻将，第二天你看看那个脸上的气色都是比较暗的。

梁冬：对。

倪海厦：所以说要，一定要充足的睡眠，所以充足的睡眠能……那个半夜的时候我们生血的……还有造血，不但是造血、生血，还要把血里面的毒素分解掉，都是靠夜晚……晚上的时候。

梁冬：什么时间呢？

倪海厦：好，像清晨一点到三点，是肝经气血流注的时间，这是肝脏最忙的时候，也就是说您正在睡觉的时候，最忙的是肝脏，肝脏一直在忙，把这血里面的毒素代谢掉。再到三点到五点，那是肺经的时间，肺气流……气积满的时候，就是能够把我们那个血里面的津液，能够补足，嚯，这个时候这个如果说两边都能够，我们能够协调这个……这两个脏腑，来清晨五点钟以后，你起来起床，啊五点到七点进入大肠，你起床运动以后

呢，能够排便，嚟，把浊物排掉，嚟，就是新陈代谢的整个系统就会完成。好，那像半夜晚上的十一点到一点，这是胆经开……开胆经气血流注的时间，那胆呢，我们大家都知道，胆能够把肝脏里面的毒素，嚟，从胆汁排出来，那胆汁实际上是肝脏代谢的毒素，那毒素，这个胆汁呢，循环到我们的……从回头进入我们的小肠、大肠里面，再帮助我们的食物消化，所以最好是十一点钟，嚟，到五点钟这一段时间是在睡眠的状态。

梁冬：而且理论上应该是深度睡眠喽，是吧，是吧，因为浅睡眠没有用嘛！

倪海厦：对，你如果说这个睡眠是真正的睡眠，而不是说靠一些安眠药，所以说，你如果说光靠安眠药，为什么我们中医不赞成西医呢？因为西医都会把水分解出来，那你如果吃了西药就控制血糖，那我们已经知道是身体里面的血里面的水不足了，嚟，这个时候你再去吃西药去控制血糖，控制血糖会把血里面的水耗损得更多。所以你严格控制血糖的结果呢，血会越来越浓，所以最新的报导，医学的报导出来了。你如果血糖的太高，是用严格控制血糖的方式，反而容易，非常容易引发你得到心脏病，这就是我们最大的这个……这个，嚟，这个问题现在面临到……西医面临到的问题。所以大家各位听众，糖尿病的问题的话尽量来找中医来看。

梁冬：噢，感谢，感谢。我相信呢很多朋友呢，理

解这个道理之后就知道说：补足自己的血液的含量以及血液里水的含量呢，对于整个的这个糖尿病的这个预防和这个康复呢，是非常重要的。

倪海厦：对。

梁冬：而不是说简单的，刻舟求剑一样，把血糖里面的那个糖呢分解掉。分解出来的残渣留在脚底下，反而成更大的问题，而且引发了这个心脏的一个压力。

倪海厦：对，你如果说你要……他那个用西药来控制血糖，然后呢你又忌口，忌口的时候，你的白面、白饭呢都不敢吃，结果呢，因为你一吃白饭、白面的时候，血里面的糖份马上增加，实际上你不了解：我们需要糖，如果你不吃白饭、白面，你几乎没有机会恢复，糖尿病没有可能会恢复的。

梁冬：哦。

倪海厦：然后我们要多运动，一定要运动。所以你得到糖尿病，就要想想……想想看你的生活习惯有什么不好，比如说你运动太少，常常坐办公室或者是那个晚上，这个睡太晚，然后吃了通宵，基本吃了宵夜以后再去看睡觉，这都不是正常的应该有的生活习惯，所以宵夜一定要戒掉。

梁冬：所以你刚才讲的治糖尿病，首先呢先把脚底下的那个糖，那个痰……那个糖清掉，糖清掉，然后呢之后分别治上中……上下……上中下三焦的问题。

倪海厦：对，那我们很多病人，我有病人常年的血糖是超过六百，他吃了西药人就不舒服，不吃西药人很好，然后能吃能喝能拉能睡，什么毛病都没有。

梁冬：就是血糖高一点而已。

倪海厦：就是血糖高。

梁冬：那怎么办呢？

倪海厦：他没有任何的问题啊，眼睛的视力也很好，也没有白内障，现在很多人每天在控制血糖，西医说，你不控制血糖，到后来，严格控制，不控制血糖你以后会得到青光眼呢，尿毒啊什么呀。实际上你用胰岛素……打胰岛素或者吃的口服的糖尿降血糖的药片，才会造成日后的白内障，日后的肾脏衰竭哦，并不是糖尿病造成的。

梁冬：就说治疗这个疾病的手段本身导致了这些结果。

倪海厦：这些结果。你不治疗糖尿病，根本就不会造成什么青光眼呢，什么白内障啊，什么尿毒啊，不会的。

梁冬：那为什么会血糖高嘞？

倪海厦：那血糖高的话，我就讲过，真正血糖高的主因就是缺乏运动。好，还有一种是，第 I 型糖尿病——属于胰岛素依赖型的，西医讲的。那就是胰岛素……这个肾脏……那个胰脏功能完全没有了。完全没有了，中

医把胰脏叫做脾脏，归类为脾脏。完全功能没有了，就要终身打胰岛素，噢。那为什么会没有？实际上就是那个疫苗造成的。有的小孩子对疫苗过敏，打下去以后，第二天胰脏功能就没有了，啊，就血糖就高了。这种……

梁冬：这个所以，很多特别小的小朋友得糖尿病都是因为这种疫苗的问题？

倪海厦：疫苗的问题。小孩子疫苗的问题造成很多……

梁冬：哪几种疫苗呢？

倪海厦：像打小儿麻痹疫苗啊，还有那种，那种卡介苗啊、天花，嚯，很多疫苗都有可能。哪一种我不能确定，不能确定。因为病人都是发了病以后才来找我们，当时呢还同时打了好几种疫苗，比如三合一啊，六合一疫苗，我们也不知道其中是哪一种造成的。但是我可以肯定的就是，因为疫苗里面呢，有个保鲜的东西叫做汞，那个汞呢，好，是一种，用来专为疫苗保持它鲜的，等于防腐剂一样。那你汞的成分，你一剂，每一剂都有含汞，好，那你汞打进一剂，没有什么感觉，啊，就是汞量不多，可是你很多的药剂统统打在一起了，打在一起的话，身体上汞就会累积的多，汞就是很大……很大的毒素。好，一定是中毒。好，所以我这个……对这个疫苗，它里面的防腐剂的汞，我就完全的不信任。

梁冬：那现在，现在很多的小朋友，都不得不打的。

我从小在幼儿园、小学，安排打这种，各种疫苗的哦。

倪海厦：诶，这种就不对。要一定要改变，改革掉。

梁冬：就古代的人没打疫苗也没事哈。

倪海厦：在宾州，Pennsylvania.

梁冬：啊，对不起啊，啊，倪老师，对不起，这个，今天的话题呢真是……听你那个思想飙车啊，飙的非常猛。一不小心呢，又是过一个小时了。所以呢，只能期待在下一周啊，再认真的倾听倪师给我们去讲解，当今现代医学所造成的种种、种种。感谢倪老师，谢谢！

倪海厦：啊，谢谢！

第四讲 播出时间：2010.01.02 23:00~24:00

梁冬：是的，重新发现中医太美，重新发现中国文化太美。我是梁冬，依然呢，是有请哦，美国“汉唐中医学院”院长，“加州中医药大学”博士班指导教授——倪海厦老师，和我们一起来分享他的生命智慧。倪师你好！

倪海厦：梁冬你好，各位听众大家好！

梁冬：嘿！倪师呀，真得是很难得，这次专门是从台湾，他平常在美国执医，这段时间呢，刚刚回到亚洲呢，在台湾，然后呢，这次专门飞到北京哦！拨冗一两天的时间和我们一起来做这个节目。所以我觉得说，这

也是全国人民呢，很多听众朋友的一个福分。在上一周的时候呢，我们讲到了一个话题啊，就是讲到这个糖尿病和心脏病的话题。哦，啊，那倪师呢作为一个经方家，自己研究这个，是隔代学习，更多的时候，是吧？学习这个张仲景的这个……这个传统的经方。其实，我在上周听您聊的时候，有个很深的感触，还有你说为什么这个西药啊，过几年它就淘汰了？平时很多药厂，现在十年前他们生产的药，这个药厂自己都没有了。但是你看，中医药她 2000 年的方子，就还是那几味药，她还是能解决身体问题，这到底你说这说明什么咧？

倪海厦：这种现象就是，我们举个很简单的例子，让大家……所有的听众呢，都很能够理解。比如说，你家巷口有一堆垃圾在那个地方，很多腐烂的食物都没有人去清理。就是因为这批垃圾在这边，那招来很多蚊子啊，苍蝇啊！你要……有两个方案：第一个，请人来用杀虫剂，把苍蝇蚊子杀掉；第二个方案呢，请人来把垃圾清掉。那你如果请人来杀蚊子、苍蝇，那就是西药厂。它们只是去杀病……豪，细菌呢、一些寄生虫。那如果中医呢，不是，中医完全不管它。中医是把垃圾清掉，环境整理干净，自然而然，苍蝇问题就不会有，这是中医角度。因为中医角度是清……清除为主，而不是以对抗病毒为主；以消导为主，而不是以强力，好，逼得人家到墙角杀死为主。因为你杀死一种病毒，第二代呢，

就会有更强的病毒会出现，那越来越强的病毒，就变成你必要制造越来越强的抗生素，那这是一个恶性循环。到头来一发不可收拾，到头来终有一天会变成超级的病毒。就好像在医院里面有一种病毒叫做“ab-virus”，就是所谓肺炎，一种超级的肺炎的病毒。那得了这种……在医院里面感染的肺炎是完全无药可救治的。那为什么？因为医院里面把病毒都杀了，好，常常用那种消毒水啊，去清洁医院，还有医院然后病人都长期使用抗生素，自然而然在这个环境里面造成的这种叫做超级细菌，超级细菌，那完全没有……无解的。得到之后就是……在西医来说就是死路一条。中医呢——不是，中医是从环境上开始改变。所以，把病人身体的环境改变掉以后，病人每一次感冒就吃中药，每一次吃中药，就会发现到，刚开始呢，你常常感冒，比如一个月一次，吃了中药以后把那个感冒病毒排出，并没有杀死它，排出体外以后你的体力会……身体的抵抗力会更强，那下次得了感冒可能两三个月以后。那你要再这个……再得的话，你要用中药来吃，那下次再得到可能半年以后，最后时间会越来越来长。像我到现在，今年到56岁，我长年不感冒的，嚯，根本就几十年来从来没有感冒，连这个发个烧的什么都没有，那也没有吃任何的抗生素，也不打疫苗。那你如果不断地用抗生素去杀死身体上这些病毒，一得了感冒你就很小题大作地去用抗生素，而实际上抗生素

本身只能杀死一些部分的细菌，并没有办法杀死滤过性病毒。而我们大家都知道这个感冒呢，根本就是滤过性病毒，那没有任何抗生素可以杀死这个滤过性病毒。

梁冬：什么“病毒”？

倪海厦：滤过性病毒，它叫……英文叫做 Virus。

梁冬：哦，滤——过——性。

倪海厦：滤过性——它非常的细小体积。那跟细菌不一样，那你抗生素只能杀死一部分，不是全部得细菌，就是局部，部分的细菌。

梁冬：大个儿的。

倪海厦：对，大啊，对。只能杀死部分的细菌，是根本就没有办法杀死这个 Virus，所以 Bacteria 是细菌，Virus 只是滤过性病毒。那这两个……抗生素 Maybe 可以杀一些 Bacteria，但是完全没有办法杀死那个 Virus，那西医大家都知道，你问所有的西医医生，感冒是什么引起的——Virus，不是 Bacteria 引起的。啊，所以说它你感冒生病让你吃抗生素根本就是没有用，噢。那你吃了抗生素反而身体抵抗力越来越差，那越来越差以后，就你变成长期……那只要流行性感冒一来，你一定没……你就一定中奖，每一个大家都在得感冒，每天每一次都要感冒，效果完全跟吃中药的结果完全是不一样的，所以中医几千年来就是用这种方式来做。所以我们不需要改变，因为我们清洁的方式永远是一样的，我们不管

你今天来的是苍蝇蚊子，还是来了一只……噢，比如说蚱蜢或是什么东西，我们都不去管它。好，或者是变成什么别的任何的变种的东西出来，我们不管，我们环境清洁以后，它当初就是有这个环境才有办法生存，但环境去掉了的话，不管是什么东西，它都没有办法生存，嚎。所以几千年来，我们都使用同样的方子，因为我们是整体考量，我们方向是对的。

梁冬：好，那我们今天进入这个正题，因为上一周呢，我们讲了糖尿病和这个心脏病，今天我特别想跟您聊一个问题。就是我发现呢，以前我有跟一些公司的人力资源部的人聊过，那人力资源部的人跟我说：现在这个女员工里面啊，这个乳腺增生和乳腺癌好像很多。而且现在那个量其实完全不是以前那个，以前那个女子还束胸，都没有那么严重。

倪海厦：对。

梁冬：那个时候拿个布缠着，是吧，为了不要显得那么性感。而现在呢，这么方便，呃，这么这个放……不要方便嘛，就是那么放松的状况之下，还有那么多这样那样的按摩机，还有这样那样的知识，然后大家都比以前更加关注这个问题了，那为什么就越来越多咧？那它的机理是什么咧？

倪海厦：好，这个问题非常好哈！这是一一直在西医学界或是中医学界是一个迷，西医呢只知道得到乳癌，

那查到乳癌，最后为什么得到乳癌不是很清楚。哦，然后又说：诶，女性荷尔蒙不能多吃、随便乱吃，吃太多会得到乳癌。也就是说，西医自己知道，他告诉你女性荷尔蒙会产生乳癌，你吃了人工的女性荷尔蒙会造成乳癌。那实际上中医呢，很多中医界……他们并不了解，并没有真正去研读到《黄帝内经》，你真正把《黄帝内经》读完你会发现到，中医认为：奶水，女人的奶水就是月经。

梁冬：这有出处么？

倪海厦：有，就出在《黄帝内经》里面。

梁冬：它怎么说的？《黄帝内经》怎么说？

倪海厦：在《黄帝内经》里面就直接讲，月经就月事么，好，月事以时下，好。那……

梁冬：那这个东西跟奶水有什么关系咧？

倪海厦：在奶水……每个月月经来之前，女人胸部会涨，那涨到一定的程度，比如前一个礼拜开始慢慢涨起来，到了月经一开始来了以后，胸部的压力就会减轻，减轻以后慢慢慢慢呢就奶水往下走，走到子宫里面去，然后……那当月经比如来了三天，有的来五天，来完了以后，那个奶……胸部的压力就没有了，噢，那……

梁冬：那为什么这样不是因为胸部的压力，就是说，那这里面并不能说明那就是奶水变的呀？

倪海厦：对，很好，我们有两个地方可以证明。第

一个，这个诸位问一下所有的妈妈，生完小孩以后，您在喂奶的期间，你可能花了十个月，花了一年两年去喂母乳，请问你，你在喂奶的期间你有没有月经。

梁冬：不知道，这个事情我觉得很玄妙啊。

倪海厦：很多人没有月经，偶尔有一两个喂奶的中还有月经，会有，因为她可能吃了很多补药，或者她的胸部非常大，或者她的奶水比较多，嚯。那绝大多数，十之八九的女人呢，在喂母乳的期间是完全没有奶，因为奶水被小孩子吸光了嘛，小孩婴儿拿走了，所以完全是没有月经的。那等到停奶了以后，大概有两个礼拜，两个礼拜之后涨奶涨的很凶，噢。那两个礼拜以后，月经才开始慢慢开始来。噢，这是第一个证据。第二个证据呢，很多太太们，西医说这个月经呢，是你这个卵没有受到受精，就掉到附着在子宫上，没有受精以后排出来就是月经。

梁冬：那我们生理卫生课就是这么讲的么。

倪海厦：就这么讲，好，那我现在请问你：非常多的天下的妇女她们去做结扎手术，为什么做结扎，就是不要排卵了么，就不会怀孕了么。

梁冬：对。

倪海厦：结扎了后你是不没有卵了，对不对？卵……子宫里面不会有卵了，被结扎了。那结扎的女孩子你就问她，太太您结扎了以后请问你月经还有吗？有啊，每

个月有月经准时来啊。那没有卵了还在排月经？好，所以这两个有很充足的证据。所以诸位听众呢，你只要是问问旁边，你是男的没关系，问问你在家姐妹们妈妈们，她们就可以给你答案。就知道我讲的对不对。

梁冬：那有些女孩子根本就没结婚的，就不会有奶了嘛。

倪海厦：对，每一个女孩子，她没有结婚，她一样是有奶水，她奶水不是要排到外面来那么多，而是她会涨奶，胸部会涨的很强，这个奶水不是说你要怀孕才开始排奶，不是的。没有怀孕的时候，照样会有奶水的，这个奶水呢，就每个月，嚯，到了二十八天，正常的时候是二十八天，这个系统是心脏在管，当你心脏的功能非常的强的时候，心脏就会把奶水每个月按月把这个奶水呢，慢慢慢慢往下走，下导到子宫里面来。

倪海厦：跟倪老师呢讲了一个问题，他讲了一个《黄帝内经》里面的话题，那我觉得很诧异，他说呢，哦，原来每个人的奶水——这个对女生来说嚯，这个奶水和月经原来是一回事的。那我就问道这个问题了，那为什么这个上面是白色的，下面是红色的咧？

倪海厦：嗯，下面红色的原因是因为，当然月经是白色……那个奶水是白色的，它为什么是白，中医认为白是阳，好，红色的，颜色比较深的是属于阴。那女人的胸部为阳，所以女人胸部排出来的奶水呢，是白色的。

男人呢，腹部为阳，所以男人的精子排出来是白色的，在这个生化过程就是这个样子。当男人……那个女人的奶水呢，从胸部开始……你没有受孕呢，嚎，你没有结婚，没有受孕，你没有怀到孕，那每个月奶水就会顺着冲脉任脉，慢慢慢慢下达到子宫。子宫呢，正好后面就是小肠，小肠是非常热的那么一个那个组织，所以中医认为小肠是降火。心脏搏动以后产生的热，那个心脏的热呢，经过肺部的压力，嚎，我们所谓的精火相形的状况，这个肺好像……这个我们把它比方成一个汽车的冷却系统，心脏就好像汽车的引擎，那你光有引擎的话，如果没有水箱的话，引擎过热你是不能开的。所以水箱的功能是要降热，肺的功能就是把心脏搏动产生的热，心脏搏动产生很多热，所以心脏是火。那这个热呢，经过肺部搏动的力量，嚎，压力……我们呼吸呀，深呼吸的压力，腋下就要硬把这个热移到小肠去。所以在中医就认为：心和小肠为表里，两个都是属于火。也就是说，正常的人呢，你要心脏和小肠这两个脏腑之间是有相同的温度，相同的速度，还有相同的压力。所以实际上，中医是一个物理医学，你用物理角度去看中医，看的很清楚，不是化学医学。西医是一个化学医学，什么都是enzyme，都是要看酵素，所以在子宫里面，在奶水进入子宫以后，这个子宫呢，刚好跟小肠……就在小肠前面，小肠的热力很强，热等于是烧过煮过东西一样，就好像

你那个肉本来是白肉，红烧过以后就变成红肉，好，红烧肉，就变成红肉，因为是蒸熟过以后，排出来，就是月经。月经是红色。

梁冬：真的吗？

倪海厦：还有呢，我们小肠的温度比较低，有的时候小肠温度比较低的时候，月经排出来就比较淡，颜色会比较淡，比较粉红。好，那你怎么知道小肠温度很低？小肠温度控制着脚的温度，心脏的温度控制着手的温度，所以我们的手脚是不一样的，那脚的温度是静脉在管，啊，循环过来，因为动脉下去以后，静脉循环很好了以后，动脉的血才能达到那个指头的末梢。所以我们要让脚的循环回来，比如说我们一些病，象深层的静脉的一些静脉血管堵塞，那对西医来说根本是，只能做一些导管哈，筋疏通啊，或者吃一些让血液变得稀释的药，稀释血液的药。最后变成就是 Aspirin 嘛，哦，那还一种是 Kumen，Kumen 是一种老鼠药，然后老鼠吃了，老鼠就死掉了哈，那个血，就吃了以后，血就不会凝固。西医用这种血稀释剂来防止那个静脉血管栓塞，防止一些那个瘀血，噫从静脉回流回心脏的时候造成心脏病；而实际上，静脉回流呢，是小肠在管，那如果把小肠的温度控制的很好的话，下肢是根本就不会产生瘀血的。

倪海厦：西医不了解奶水就是月经，而且这个系统就是心脏在管。有一天，你的心脏出问题了，可能这个

问题，有心理上的打击，比如说太太，一个太太面临到离婚，嚎；或者是那个男朋友跟她分手；或者是家庭，事业衰落下来；或者是太忙碌，太操劳，忧事，忧心太多，嚎，都会造成心理的压力，这是精神上。还有呢，药物上面，你如果吃抗生素，还有吃些止痛药，吃一些安眠药……最近比如说你工作太忙，实际上工作太忙不能睡觉，这个不是病，可是你把它当成病来做，来治疗，来控制，你吃了安眠药，我刚刚讲的这些药都会伤害到心脏。那心脏呢，受了伤害以后，因为西药的药性都比较寒，由于心脏……也就是说你吃了这些药，长期吃的状态之下，你心脏的搏动力量就没有那么强，产生的热就没有，摩擦生热嘛，就没有那个正常的那么热。这个时候，有……奶水呢，比如说我们每个月正常的是百分之百产生的奶水是百分之百会进入子宫、卵巢。但是呢，你没有百分之百进来，你只有百分之五十，百分之六十，或者百分之八十，那有百分之十，百分之二十，停留在乳房里面。陈旧的奶水在乳房里面堆积太久，这个陈旧的营养就已经坏死掉了。那坏死掉的话，旁边的乳房的组织就会误解呀，这个营养不应该呆在这里面，而且是坏死的营养，你怎么不了出去，怎么呆在这里面？就刺激旁边的组织，一个细胞变两个，两个变四个，四个变八个，就会细胞异常地产生异变，组织产生异变，这就是乳癌的来源。所以乳癌的来源基本就是奶水……我们

简单讲就是心脏力量不够，所以奶水没有办法百分之百每个月从胸部的乳房下达到子宫，变成月经出来，有部分的奶水停积在胸部里面，日积月累以后，就是乳癌。所以，这里解释到了，为什么吃女性荷尔蒙这个会得到乳癌？这个，主持人，如果我们两个男的，我们俩开始吃女性荷尔蒙。那一年两年以后，我们两个胸部很大。你可能是，你吃得比我多，你可能是 D-cup，我是 C-cup，或 B-cup。

梁冬：哇！哈哈……失敬失敬！哈哈……

倪海厦：所以说，这个女性荷尔蒙会产生很多奶水，像比如说美国，它为了增产报国，所以他们 FDA 允许养乳牛这批农民呢，允许他用女性荷尔蒙来喂乳牛。但是啊，一吃了女性荷尔蒙产生很多奶水啊，所以牛奶怎么能喝呢？你喝那个牛奶，你以为你喝到的是牛奶，里面有许多女性荷尔蒙，好，结果这个胸部就变大。反正牛奶不管有没有掺女性荷尔蒙，牛奶本身就不适合给人吃啊，是给牛吃的，怎么会是人吃呢？那加上他们用女性荷尔蒙来喂这乳牛，那女性荷尔蒙会产生许多奶水，结果这个最后男人吃了……我就碰到病人啊，是男性的乳癌。那五年前他得了乳癌，那左边的乳癌他就开刀啊，做化疗切掉。结果五年以后呢，右边又得乳……硬块长出来，嚄。然后这个乳癌呢，不但变成乳癌，还变成淋巴癌，又移转到淋巴，移转到动脉里面变成血癌，Leukemia，

就是血癌。那刚刚我提的就是，我们一个乳癌呢，后面实际上，隐藏在后面的是七种癌症，而不是单单的一种乳癌。

梁冬：哦？！这样的。

倪海厦：你心脏在管这种奶水。当心脏在管奶水的时候，有第一种可能，就是奶水没有排出去，按照月经排出去，把奶水停在乳房里面，停久了变成乳癌。这是一种情形，这只是其中一种。还有一种情形，你心脏衰弱，那你同时可能忧郁太重的人，忧能伤肺——中医认为是忧郁太多会伤到肺，当你肺的阳不足的时候，这个奶水不会停在乳房里面，它会倒流，跑到肺里面去。这个奶水进入肺脏的时候，这个肺脏里面本来不应该得到这个营养，现在得到这个营养，就产生突变。这就很多太太、小姐们，一辈子没有抽烟，结果死在肺癌。那西方医学把肺癌归咎在香烟上面，实际上肺癌有肺癌的成因。好，那台湾的医生呢？西医说：诶，女人都会得肺癌，你们没有抽烟，因为你们在厨房工作，油烟吸得很多。那你讲这句话又错了，你在台湾，你只是个井底之蛙，你没有到美国去看看。美国有五亿的人口在那边，接近有四亿的人口做菜是没有油烟的。

梁冬：美国有五亿人口吗？

倪海厦：对，五亿的人口，3亿多是合法的，一亿多两亿是非法吧呵，实有五亿多。那如果说，他们归咎到

油烟，可是美国的食物你不了解，美国的食物根本没有油烟的。他们都是烤箱烤，根本没有油烟。

梁冬：或许是吃冷的。

倪海厦：吃冷的，根本没有油烟。结果一大堆美国妇女得到肺癌，也不抽烟，也没有闻油烟，也是得到肺癌。为什么我要去指证他们就是——因为你不能说一大堆找病的病因，比如说肺癌归咎在油烟上面，肺癌归咎在抽烟上面。你如果只是大家专注在这两个主题上面，没有注意到其他的话，病人还是死在肺癌，你还是找不到原因的嘛，病人没有警戒心。

梁冬：对！

倪海厦：好，所以我一定要把真正原因，所有的原因统统找出来。而不能说归咎于那一个，归咎于那一个，这是不对的作法。它是原因其中之一，但是绝对不是绝对原因。绝对原因是跟心脏有关系。所以我刚刚讲，第二种就是肺癌。第三种呢……

梁冬：就刚才那个乳汁，如果肺弱了，阳气不足，它就会……

倪海厦：对，那肺阳不足的话，乳汁逆流经过肺脏，这就是肺癌的起因。还有的女的呢，这个……好，这个我们所说的喜，心主喜。开心的人心脏很好，那伤……嚎，你忧……那个悲伤的人呵，人会伤心，好，人有婚姻不好，或者是家里面亲人过逝，受到很悲剧的压力打

击。这个时候，奶水呢，跑到心脏里面去了，不入肺，但奶水逆流到心脏，这是女人得到红斑性狼疮的原因，嚎。那奶水呢，如果没有入肺，奶水进入后面的督脉，也就是进入我们的脊椎骨。

梁冬：进到督脉又会怎么样呢？听倪师讲病啊，就感觉就像……因为那种震撼性啊，我个人觉得真的是很奇妙、很神奇。刚才他讲到说，那这个奶水如果没有能够顺势排到子宫里面，啊，如果进了心，那就是红斑性狼疮，进到肺，就是肺癌。那如果后……往后走，进到了脊柱里面又会怎样咧？

倪海厦：好！如果进入督脉的时候，在我们这来说是第六椎，第六椎的穴道是我们所谓的这个灵台穴，也就是说诸位听众，或者是这个临床的医师，在第六椎可以找到压痛点。当你奶水进入督脉以后，这个督脉得到不正常的营养，就是你这个奶水不该是属于督脉的营养，现在多了，“白血”就是这个症状，这就是我们得到血癌的病因、灶因。现在血癌有两种，一种真的是心脏有问题哈，奶水进来，跑到那个督脉里面。还有一种就是小孩子的血癌。小孩子的血癌呢，像五、六岁的小孩子，也会得到血癌。他的原因是……就是 Polio，我们那个小儿麻痹疫苗。小儿麻痹疫苗注射以后，它的后遗症有两个，第一个就是小孩得脑瘤；第二个就是小孩得血癌，这个是人为制造出来的。那如果说这个奶水，这个

是心脏的问题制造出来的，奶水呢，就是它的病机。当奶水跑到督脉里面去，造成督脉得到过多的营养，产生了 Leukemia，就是我们的血癌。也换句话说，反过来，如果我们的理论是对的，病人你去压，所有天下得到血癌的病人，第五椎一定有压痛，那第……我讲错了，第六椎灵太穴也会有压痛，背后的督脉上面。那如果是红斑性狼疮进入心脏的时候，在第五椎的地方……因为第五椎正是心脏，管心脏。如果说是进入肺癌的话，第三椎就会找到压痛点。所以为什么可以从督脉的压痛点，可以帮我们……协助我们做诊断，确定这个是红斑性狼疮，确定这个是血癌，或者确定它是肺癌。当我们用这种诊断——最简单的诊断，马上知道他的状况是这样的时候，我们吃了药，如果吃完了药，比如我在治疗血癌的病，我们不用去……你去验血时候，去看你白血球多高，每个礼拜吃完药，每个礼拜出来一次，我帮你压压第六椎，痛慢慢减轻，代表你的进度。如果你痛持续的加重，代表你的病情在加重，不需要去验血，也不需要去做脊椎穿刺，中医马上就知道。同样的是我今天治疗红斑性狼疮，红斑性狼疮为什么病人脸上会有蝴蝶斑的红疹、红斑的现象出现？因为红色的营养本来是应该进入心脏，我们所谓的青赤黄白黑，这五种营养分就要进入五藏的——肝心脾肺肾，红色的营养应该是进入心脏，就是血了。那现在的的心脏里面呢，现在有奶水逆流到心

脏里面去，占了心脏的位置，所以红色的营养进入心脏的时候，诶，进来之前，有人已经在里面。所以红色的营养没有办法完……全百分之百呆在心脏里面，它就会逆流跑……跑到脸上来。所以你看他脸上，就是红色的像蝴蝶斑一样在脸上，好，所以它叫狼疮嘛，那，这一看就知道。那，我们吃了中药怎么知道有没有效呢？我们把心脏的功能恢，把奶水排除掉，第五椎的压痛点减轻，红色的斑点自然而然就退掉，嚟。这是我刚刚介绍的三种，还有一种呢，当你的奶水逆流，跑到淋巴系统里面，就是我们的淋巴癌；跑到我们脑部去，奶水跑到脑部去，就是女人会得脑瘤的原因，好，那如果会跑到乳头的下方呢？所以我们肝经直接落到乳头的下方。那我们表面上看、正面上看，足阳明胃经是经过乳头的，那乳头的下方实际是肝经。那个奶水如果顺着这个乳头下方肝经的位置，进到肝脏的话，就是肝癌。所以一个奶水的问题，有心脏在管这个奶水月经……奶水变成月经，心脏一出现问题，后面有七种癌症在等到你。而现在最可……最可怜的这七种癌症西医到现在不知道为什么，他只能说：啊，基因的问题，啊，噢，肝炎……肝癌呀，Hepatitis C，噢，那个C肝B肝的病毒在里面，嚟，在里面肆虐。然后，肝炎三步曲，先肝炎，肝炎一段时间没有好就是肝硬化，肝硬化以后就是肝癌。实际上没有抓到真正的病因。我们有很多病人B肝一辈子，

好，也没有肝癌。B 肝的人大概一百个人里面，1%、2% 会移转肝癌，否则的话根本就相安无事。

梁冬：假设你这个理论是对的哈，假设嘛哈，那为什么，男人也会得这么多的癌症呢？是这个问题，是吧？男人没有奶水，他不吃雌性荷尔蒙，对不对？

倪海厦：对，没错，男人呢，这就是，中医的要……大家要好好听这一段。因为谈到历史上，大概能够可能讲得清楚这一段，就是我跟唐容川可以讲得很清楚，嚯，四川那个经方家、名医，我跟大家介绍这个唐容川。我们清朝的时候“庚子赔款”，在当时呢，派出我们那个很会读书的，考上状元才子，很会读书的派到西洋去学西医。唐容川就是学了西医以后回来，再去研究中医，他发现中医真美，他就开始写，写了一本书，叫《中西汇通》。我刚刚跟大家讲，女人的奶水排出来是白色的，男人的精了排出来是白色，所以男人的腹部是阳，女人的胸部是阴，啊，胸部是阳，刚好是反的。这个精子呢，是由……也是心脏来控制的。那当我们的精子排出来以后，我们产生精子，嚯，在小肠跟膀胱之间，我们有所谓的精宫，这个精宫就是我们平常一直 24 小时在制造精子的地方，制造精血的地方。

梁冬：在哪里？

倪海厦：在小肠……小肠跟膀胱的中间的一个缝隙里面，所以我们叫精宫。

梁冬：啊！我一直以为，我说读生理卫生，我一直以为是那两颗核桃在干事情。

倪海厦：对。这个西医的大错特错，因为西医呢，它西医的解剖学是解剖死尸，所以，他搞……死掉的人睾丸里面有精子，他以为……认为睾丸在制造精子，实际上是错误的。我们有精宫，这个精宫呢，是在膀胱……跟这个小肠的中间。精子在精宫里面形成的时候，刚开始是一团血啊，然后，慢慢经过小肠的蒸化。蒸化以后，它开始慢慢地精炼，会排出……在精炼的过程中间呢，一定会产生残渣。比如说，我们今天去提炼黄金，提炼什么东西，一定会有残渣嘛。甘蔗，我挤甘蔗汁，是不是有甘蔗渣出来？

梁冬：对，对，对，对。

倪海厦：好。我们的残渣，这个排泄的……这个男人的残渣呢，排泄的方向呢，就顺着我们的任脉，一路逆行往上走。

梁冬：任脉，就是那个肚子上的那条脉，腹部。

倪海厦：对，肚子上，从肚子上，这个腹腔，一路往正面的正中line，一直往上走，走到嘴角旁边。那，围绕了嘴唇一圈，嚯，那，其实它……因为它每天都在排这个废渣、残渣，排出来的就是我们男人的胡子。

梁冬：哦？

倪海厦：我们男人的胡子，就是男人的月经。你说

男人没有月经，的确没有，男人有月经，噢，每天要，所以我们每天要刮胡子。这个胡子，实际上就是人体产生精子的残渣。哪一天，你的心脏有问题，这个精子的残渣，没有办法百分之百达到你的嘴唇旁边，变成胡子，这个精子的残渣逆流到心脏，男人得到红斑性狼疮。也就是说，精子的残渣在下面，上来，要到心脏，非常的远。所以，绝大多数，百分之九十九点九，得到红斑性狼疮，都是女人，因为女人的奶吧，离心脏最近，所以，得到红斑性狼疮，比较容易得到。那如果是精子，精子的残渣，进入我们脑部，一样，是脑瘤。精子的残渣，如果倒、逆流，没有办法到嘴角部，噫，逆流，从心脏的下方，进入我们的第六椎，男人得到血癌的原因。那如果这个你去吃女性荷尔蒙吃得很多，好，会得到乳癌。这个男人会得乳癌，百分之百都是药物。男人是不会得乳癌的，噫，百分之百是药物造成的，男人才会得。

梁冬：什么药物会造成？

倪海厦：药物，就是女性荷尔蒙吃太多。

梁冬：有男性会吃女性荷尔蒙吗？

倪海厦：吃到……你喝牛奶呀！

梁冬：噢！

倪海厦：他不是想去喝呀……他不是想去喝……吃女性荷尔蒙，他是误食的嘛，他不知道牛奶里面有女性荷尔蒙。现在，女性荷尔蒙污染了环境，造成了，严重

到什么程度啊？我可以给各位听众报告一下。这个很好笑的事情，在有……大概五六年前有一篇报道，它在……在我网络上，时事评论里面就有显……就把这个报道截录下来，当时也做了评论。这个，在以色列，这个郊区里面，山里面，有一条小河。那河里面就有很多鱼呀，那个生物学家去研究。为什么去研究？因为他们会发现在，这个河里面鱼呀，在闹同性恋。呃，这个奇怪，鱼怎么闹同性恋呢？就把河水拿来化验。河水一化验，糟糕，里面有女性荷尔蒙。奇怪的，女性荷尔蒙，这个女性荷尔蒙，并不是天然的，不是女性自己产的，是人工合成的哦，它不会消失的。就代表很多女孩子，来旅游的人，女孩子在这边荒郊野外，在这边上厕所，小便，排出来的女性荷尔蒙，残留在河水里面。那鱼吃到女性荷尔蒙呀，就同性恋。这个不是大笑话嘛，我们现在环境已经被污染了。

梁冬：这是一个真实的个案喽？

倪海厦：这是当然真实的个案。好，就这个西药厂制造的女性荷尔蒙，人工的女性荷尔蒙，根本就没有办法，嚎，消失，不会排掉，消失……

梁冬：怪不得，现在男人的阳刚气越来越少！

倪海厦：是啊！

梁冬：哇！

倪海厦：我们叫环境荷尔蒙的污染。

梁冬：哇，跟牛奶也有关系？

倪海厦：对。

梁冬：倪师跟我们讲到了，啊，由于呢，女性荷尔蒙，在这个地球上泛滥，它是化学合成的药品……

倪海厦：对。

梁冬：所以，导致了，就像那个蝴蝶效应一样，导致了一个偏远郊区池塘里面的鱼都变成同性恋了。哇，真是……然后咧？

倪海厦：后来呢，那你如果是……男人呢，男人是根本就不会有乳癌的。

梁冬：对呀。

倪海厦：就是这吃了……喝了牛奶，喝太多了，造成乳癌。

梁冬：哦。

倪海厦：其实，男人得到乳癌，根本就被西药厂造出来的，被人为造出来的。那，如果精子呢，逆流到脑部，就是脑瘤。所以，当你发现到……

梁冬：它怎么到脑部呢，它到嘴的地方不会停下来吗？

倪海厦：对，因为它会进入到我们的淋巴系统。

梁冬：嗯。

倪海厦：所以，很多得了脑瘤的，实际上以淋巴癌移转脑瘤的，淋巴癌直接通到那边，那这个……如果说，

男性呢，得到 Leukemia，男人得到血癌，就是因为这个精子逆流，嚟，从心脏的下……本来顺着任脉，而到了心脏的下方，从下方，心脏的下方逆流进去，因为心脏有问题呀，心脏力量不够。我讲的心脏问题，不是结构的问题哦，不是说，你一定要有冠状动脉血管阻塞，一定要有那个心血管，心脑，心血管堵塞，你要有冠心病呀，你要有瓣膜闭锁不全……不一定呀，心脏，你只要阳的功能、热的功能太弱，就会造成这种问题。所以，当这个……这个精子的残渣，应该要到嘴边变成胡子，没有办法到达嘴边，到心脏的下方就进入身体，跑到第六椎，跑到督脉里面去，跑到骨髓里面，这是男人得到血癌的成因。

梁冬：嗯。

倪海厦：那，我们在……当你知道这个过程的时候，你先假设我倪海厦是对的，嚟。你问血癌的病人：“诶，你胡子几天剃一次？”“哦，我在生病以前是每天剃胡子，现在不需要了，现在三五天剃一次。”那，做了化疗以后，可能一个月都不用剃了，嚟。那任何的治疗，我无所谓你是西药喽，化学治疗，或者是这个换骨髓，什么都没有关系，你的身体是由你自己来说的，而不是说我的医生告诉我胆固醇很高，我的医生告诉我血糖很高，这都是错误的想法，错误的做法。应该你要告诉我，诶，我很喜欢喝热水，我肚子很饿，我晚上睡觉很好，我大便

三天才一次，诸如此类的，你要陈述你身体的症状。所以作为一个大众、百姓，作为一位医生，都应该要有个概念，就是什么叫做正常。现在最大的问题就是，大家都在看你得到什么病，就是西医就要病名制造越多，他一天到晚，这些……这些研究西药学的、西医学的坐在实验室里面，闭门造车，随时都制造很多病名出来，他们是以制造病有个名称为荣。因为造出来的病有个名称的时候他才可以卖药嘛，不然的话，这个药师出无名，你这个药是干什么的？哦，这个药是治红斑性狼疮的，它红斑性狼疮名字是他制造出来的，好，这样他才有机会卖药。然后实际上，你看看红斑性狼疮，什么时候治好过？从来没有一个好过啊，嚎。所以，我希望各位听众一定要记得，什么叫做常人。健康人有六个症状，当你知道正常人，你第一个可以自保，身体一有问题的时候，你马上自己就可以知道；第二个，你已经有病的人，在吃药的时候，健康的症状没有恢复，代表说你的病还没有好。

梁冬：或者是你方法不对。

倪海厦：对，或者你的方法不对，或者你吃错药了，病情在加重了，中间，嚎。所以健康的标准，一直以来都没有建立出来。我已把它建立六大原则。

梁冬：那，哪六大原则咧？

倪海厦：第一个，我们要每一天晚上，要能够通宵

睡觉，光是一个睡眠，是要很多的脏腑协调在一起，才能够完成一个睡眠的动作。我们必须经过了心脏，心藏神啊，肝藏魂哪，肺藏魄，好，还有胆里面没有堵着东西，好，因为胆经管十二点至子时，十一点至一点。那，心脏的功能好，肝脏的功能，肺脏的功能、还有胆的功能完全没有问题，我们能安安稳稳的睡个通宵。那如果有问题了，比如说，你肾脏有问题，肾脏有问题，很多尿毒症病人或者是肾脏功能不好的病人呢，肾脏肿瘤的病人，肾癌，好，那肾脏有问题的时候，第一个就影响到心脏。所以你心要受到影响的时候，当然你就不好睡，就失眠呢。而真正的失眠的原因是来自肾脏，可是我们动手治疗不是治疗肾脏，我们动手治疗是治疗心脏，这就是我们中医的整体的概念。所以，比如说，我们治疗一个尿毒的病人，那你开一大堆补肾的药，开了一大堆，你认为说能够让肾脏功能恢复的药，在肾脏上面着手，你是不会治病的医生，肾脏功能恢复不是你这种方法。肾脏功能，我们治疗肾脏，一定要去治疗心脏，因为你肾脏功能有问题，第一个影响到心脏。反过来，当我们把心脏保护得很好的话，你肾脏功能再坏，也就停在这个阶段，不会恶化。然后，我们要泄南补北，什么叫泄南补北？就是你肾脏功能有问题的时候，我们要去泄肝脏，然后去补他的肺脏，那肾脏功能自然而然就恢复了。所以，尿毒症当然可以治，怎么会不能治的呢？

那西医不是的，啊，你尿毒产生的尿，尿毒在血里面聚集，小便……尿毒人没有便意嘛，自己不会小便，这个病人呢，就要去洗肾。然后，任何时候这个尿毒，这个毒素在血里面呆太久了，影响到心脏，会造成心脏的压力。那样心脏会受不了，嚯，就去把血液透析，就我们今天已经讲了，把血拿……排到体外，然后把里面的毒素抽走，再循环回体内，可是这是个很消极的做法。你如果说，比如说我们刚才讲肾脏，肾脏功能呢，第一个影响到心脏，心管五液，我们的流汗是管心脏，睡眠也是心脏在管。好，那你现在碰到一个尿毒的病人，他原来……尿毒的病人，是不会流汗的，你问天下所有尿毒的病人，你去运动去跑啊，跑完还是没有汗的，因为他心脏已经受到影响了，因为他在洗肾嘛，洗肾并没有办法让心脏功能恢复。那当我们知道心脏的功能是这样子的时候，病人吃了我们的药，开始呢，能够通宵睡觉，第二个有汗的，他一运动会出汗的，而不是盗汗，运动才会出汗，平常不出汗。然后第一个症状就睡眠恢复，

梁冬：你刚才讲到的六大……五大指标嘛。

倪海厦：对。

梁冬：第一个就是睡眠嘛。

倪海厦：所以，睡眠我刚才解释的，能够睡通宵的人，这就告诉你，其它脏腑没有问题。第二个，就是我们的饮食——吃饭胃口。那又什么叫做正常的胃口？就

是三餐时间到，开始饿，饿的时候开始吃东西，同时呢饿的时候，你会想要吃什么。哦，我这餐好想吃那个蒸饺，我这一餐很想吃水饺，我这几天很想吃酸辣面，都没有关系，这代表你一个想法会出现，所以，正常的人呢，会想到我要吃什么食物，同时胃口会饿，肚子会饿。那你胃口如果没有了，我不想吃什么东西，我也不觉得饿，已经是有问题了。还有第三个呢，我们要每天一定要有一次的大便，而且是在早上，好，因为早上的时候5点7点是大肠开窍的时候，大肠是气血留驻的时间。

梁冬：那你刚才说是要早上，那如果不是早上，晚上想要拉屎怎么办？

倪海厦：要是晚上我们就要想办法把他调理回来。这个时候，所谓“上工治未病”，刚开始，你这个不代表病，只代表身体某部分不协调了。那，这个时候就要找中医，赶快把他调过来。啊，你不能说等到变成大肠癌了，再中医再看，好，那就是“下工”，下工治已病。西医就是下工嘛！他一定要等到你有癌症他才动手，而之前有症状，他不会动手。所以，中医认为西医是下工。上工是治未病，你一开始不对了，就要马上就开始动手，这是第三个。第四个，小便。一天得5次到7次，好。

梁冬：那什么叫健康的小便呢？

倪海厦：健康的小便呢，豪，就是当你小便出来的时候，量很够，差不多400cc到450cc中间。

梁冬：就是一罐大可乐！

倪海厦：对！差不多这样子，嚟。小便小出来就是这个样子，小便一次是大量，而不是说每个小时都要去小便，小便出来一点点，这都不对的，已经要治疗了。那不能说等到什么摄护腺癌跑出来或者是膀胱癌跑出来，或者是怎么样。所以非常注重病人小便的……

梁冬：颜色嘞？

倪海厦：小便的颜色，正常的颜色应该是淡黄色，同时是透明的。那如果是小便的颜色太深，或者是全部是白的，嚟……

梁冬：或者很多像啤酒泡泡那样呢？

倪海厦：泡泡也不行。像啤酒一样泡泡很多的话，这就可能肾脏功能已经比较差了。第五个呢，就是我们口渴的现象。你想到要喝，你觉得口渴就喝，正常是这个样子的。而不是说，我今天不断的口渴，不断的喝。你喝太多了，你喝了3杯水、4杯水、5杯水，还不能止渴，这就是病态了。

梁冬：诶，重新发现中医太美，重新发现中国文化太美，刚才呢倪老师，你讲得很有趣。呃，简单的方法，就能知道你的健康不健康，因为他背后大有玄机啊！比如说讲到这个手脚冷和热。其实很多人觉得冷也没有什么了不起的，是吧。很多女孩子手也很冷，也不觉得有什么！冷就冷呗，实在不行就捂一捂呗！但其实背后肯

定是代表后面整个体系有点什么问题吧？

倪海厦：对！当我们发现到……我刚刚跟大家报告过，这个心脏的热除了移转到小肠以外。心脏的余热会到手掌上去！所以我们手掌有两条经，一条是心包经，一条是心经。所以我们劳宫穴和少谷穴都在手掌上面。所以，当心脏在搏动产生的热，大部分的热会进入小肠，余热会到手掌上去，那就是心脏。也就是说，当你心脏如果热稍微少了一点，我们身体马上就侦测到，手就比较冷，少的更多，手就变成冰冷。要在手是冰的，我们就已经开始动手，想尽办法让心脏的热回到手上去！

梁冬：如果小肠的……

倪海厦：小肠呢一样。小肠的温度如果下降了，脚就开始冷了。小肠的温度如果下得更多，脚就开始冰的，那这个时候你就开始动手了。

梁冬：嗯！哇，所以手冷脚冷这个很重要的。

倪海厦：当然重要！好，这个，还有呢，这个比如说脚冷。我们刚才讲脚冷，这个小肠常在管精宫的，就是管子宫卵巢的。那你小肠如果冷掉，那你奶水下来的时候，进入了子宫卵巢，这个小肠温度不够，月经排出来比较粉红色，不是很正常的红色以外，好，那小肠冷掉了，小肠冷掉的话，奶水下来时候没有办法百分之百进入子宫。因为它进入子宫之前是寒冰的嘛！冷的嘛！冷得前面堵到了，就好像我们暴风雪来的时候，汽车统

统堵塞到高速公路上一样。热天堵不了，只有冷天才会堵到，那个任脉和冲脉堵到。那这个奶水下不去了，它就会找地方去。如果找到地方，呆的地方呢是淋巴，那就是淋巴癌；如果呆的地方是乳房，就是乳癌。所以我们依此反过来可以推论，那病人呢，你如果知道正常人手脚是温热的，当你知道有这个概念以后，我不管你吃哪个中医的药，我不管你吃温病或是经方的，都没有关系，我倪海厦从来不反对任何人，我只反对对病人没有用的药。那你怎么知道，你又不是西医，你怎么知道化学制药没有用？很简单，你这个化疗治疗乳癌如果有效，做完，病人手脚是温热的，代表有效，病人可以睡觉，一觉到通宵，代表心脏功能恢复了。因为乳癌的病因就是奶水逆流，停留在乳房里面太久，和心脏在一块。那怎么知道心脏功能恢复了？你如果做了化疗开始，不要安眠药，什么也不要，做了化疗以后你可以一觉到天亮，然后手脚开始温暖，你继续做，你一定会好！现在就知道，做一次就知道！那你吃……如果吃了倪海厦开给你的药，仍然是失眠，手脚是冷的，吃了我的药你失眠更严重，手脚是冰的，比以前更坏，代表我的药没有用。所以，就是个听众，作个百姓大众，你一定要知道如何保护你自己。而不是盲目的听师医去做。

梁冬：嗯！你刚才说这个手热，那脚掌热呢？脚是和小肠……

倪海厦：小肠嘛，小肠和心相表里，所以一样是属于心脏的问题。对不对？我上次讲：脚上只管静脉的回流回来，心脏管动脉到四肢末梢去。所以我们……比如说我们讲的方子，光是这样讲，我们得把它运用到处方上来看的话，比如说，现在瘟疫它不敢用这个桂枝和白芍。实际上桂枝是辛甘、发散，它有点辛辣，味道是甘味的药。只属于发散的，就是四散，所以你吃了桂枝下去，会散到四肢。所以桂枝呢，除了阳药以外，辛甘、发散为阳药。阳药以外，它是讲白了就是，桂枝呢，能加速心脏的喷射的力量，让心脏把血顺着这个动脉，把我们身上的血呢，推到四肢末梢去。那白芍是酸苦，酸味的药，它是主收敛，它是属于阴药。所以桂枝、白芍用在这处方里面，我们不要管它的寒热好了，光是阴阳来说，桂枝是阳，白芍是阴。那阴阳是一个相等的状况，所以我们用的时候，桂枝和白芍一定是等量的在里面用。

梁冬：嗯！

倪海厦：所以，好，等量用的原因呢，就是，我讲我们静脉跟动脉，全身有静脉和动脉，大家都知道。那你知不知道，静脉和动脉是等长？！

梁冬：嗯！

倪海厦：一定是等长！有没有人有疑问啊？对不对？！一定是等长嘛！

梁冬：对！

倪海厦：除非你有血管瘤，这部分血管塞住，否则的话一定等长。那把桂枝跟白芍这两个药、等量的药，中间放个炙甘草。炙甘草可以护到你的心脏，保持心脏的结构很好。那这两个动起来以后，嚟，会产生很多的汗液，因为它的循环会加速。这时候我们就放些生姜、红枣在里面，为什么？补……这个汗液呢，吃这个药以后，汗液的来源呢是肠胃，所以生姜和红枣把肠子、胃里面的津液再补回去，这就我们桂枝汤的来源。当你了解了这个方意以后，你的加减就很简单了。今天有个小朋友来，孩子肚子痛，“妈妈我肚子痛”。肚子是腹为阴啊，嚟。这时候我们把白芍加重，是桂枝的两倍，嚟。比如说桂枝三钱，我们白芍便六钱，好，增加腹部的循环，所以芍药是很有名的去腹痛的药。如果你把桂枝汤里面把白芍加重，吃的时候你再加点饴糖，嚟。糖的话是进入脾脏，甘味的东西入脾脏，因为少腹是脾脏在管，我们那个惊悸的时候，带有腹痛、抽筋啊，会剧痛，牵扯的痛，我们用甘味的东西，甜味的像麦芽糖，可以让惊悸的现象减缓。就好像很多的听众朋友，如果你是晚上，嚟，老先生、老太太们呢，你每天晚上睡觉，都会脚会抽筋。那我现在……你听到我的节目太好了，我现在可以告诉您，您在晚上睡觉以前呢，你拿那个汤匙呵，一般的，中国人喝汤的汤匙，三汤匙，不要一汤匙，很多的蔗糖，人工的白糖不行哦，一定要蔗糖，红的沙糖，

或者是冰糖、黄糖都可以。很多的糖放在杯子里，用热水让它溶化在里面，等它温的时候，你喝一杯很浓的糖水。你每天晚上喝一杯，保证你夜夜通宵绝对不抽筋。那我们的麦芽糖就是这个功能。所以这个药加起来，病人吃下去之后，不但胃口大开，从此腹痛就没有了。这就是我们经方里面的小建中汤。那同样的呢，如果是这个，我们发觉到手冷，脚是热的，这时我们把桂枝加重一点，白芍还是等……原来桂枝汤是白芍、桂枝是等量的。因为静脉、动脉是等长嘛。那现在心脏的力量不够达到手边，手是冷的，脚是热的，我们把桂枝加重就好了，所以我们有桂枝加桂汤。

梁冬：嗯！

倪海厦：好，这个加减就出来了。这一讲整套，如果你真的了解我刚才讲的，他们那个观众里面有高手——中医的高手，你听完我讲的话，《伤寒论》里面百分之六十的处方，你就知道它为什么是这样来的。

梁冬：哦？！所以这就是经方啊！对不对？你刚才讲的健康几个标准：睡眠啊、手脚冷啊、冷热啊，然后呢还有……

倪海厦：每天一次大便。

梁冬：每天大便、小便呢。

倪海厦：口渴的问题，为什么口渴的问题。

梁冬：口渴的问题。这些问题，基本上，所有的那

就应该是健康的。那在我觉得看来说，对大家来说比较重要、比较简便的方法呢，就是看手脚，睡眠和手脚。因为吃东西嘛，这个不是那么明确。基本上来说，睡得好，手脚热，就不会有太大问题。

倪海厦：对！如果太太们，如果你担心你……比如你有三个小孩，你担心你的小孩子身体健康不健康，理由很简单，你晚上的时候，看他房间他怎么盖被子的。天气怎么冷或者怎么样，他脚永远露在外面，这个小孩子都是健康的。

梁冬：哦？

倪海厦：一看就知道。

梁冬：所以很多小孩子他把露出来的之后，那个父母非要把他塞进去，然后拿被子捂着他，生生把小孩子搞出病来，这就是无知带来的问题啊！

倪海厦：对！

梁冬：所以啊这个：为人父母者不学医是为不慈，为人子女者不学医是为不孝！倪老师就说，关于这个问题啊，刚才我们讲了这个，因为时间不多了，你能不能用几句话讲讲，为什么很多小孩子会得那些各种各样的那种病，但是小孩子很少得肝癌啊、肺癌啊之类，一般就是血癌。

倪海厦：有的得脑瘤。

梁冬：脑瘤。这两个原因都是什么呢？

倪海厦：小儿麻痹疫苗造成的。非常多的疫苗实际上是不必要的。所谓疫苗这种东西，实际上是拿死的病毒，死掉的这个……就是这个病毒死掉了，他把它弄死的，死掉以后，然后用些……再注射到人的身体里面去，希望产生一些抗体。或者一些病毒，就好像天花等病毒，它经过流入身体里面以后，经过动物以后，嚯，它的毒性会下降。还是活的，但是它毒性下降。这时候再注射到人体里面去，嚯，这样子。他们西医认为这样子会产生……人体会产生抗体。实际上人体不需要经过这个阶段，人体本身就会产生抗体。所以1914年那时候，大流行的感冒，那个时候得到感冒的人没有死，就是得到抗体，到现在还存在。那，你现在打下去，甲流的抗体，什么样子，它明年的时候甲流……或者一段时候，一个月两个月甲流变种了，你又要新的疫苗。所以疫苗打下去，不但没有用，反而会让人体的自己产生的疫苗系统，产生抗体的系统会受到伤害。因为这个本来是人体自己会产生的嘛。所以要物竞天择，我们人一定要……现在习惯于风霜，说外面风雨啊，都可以要在外面，不可以作温室里的花朵。好，你什么都打疫苗，你一点抵抗力都没有，将来抗体都没有办法制造。

梁冬：那为什么老年人会得到各种的癌症呢？按道理说，老年人他也没有奶水，也七、八十岁了。

倪海厦：以前呢，没有什么癌症，以前大家都是五

代同堂。你可以问问看，还有小的时候，你想想看：啊，隔壁邻居五代同堂啊，家里面一百多个人，老先生、老太太身体都很好。现在为什么很多癌症？因为很多癌症是被定义出来的。比如说你们乳癌，其实乳癌来说的话，有百分之三十三左右，有三分之一的乳癌根本就不需要治疗的。那摄护腺癌是百分之九十的人根本就需要去治疗的，他一辈子它成长的速度非常慢，根本一百岁也不会造成你困扰的。可是呢，医生要赚钱啊。

梁冬：一听就怕！

倪海厦：对！要体检呢，想尽办法把你挖个东西出来。他也不分青红皂白，你确定这个乳癌细胞会在几年内会杀死这个病人吗？都不能确定，反正先拿掉再说。好，这个保险，然后我们保险把它先拿掉，实际上你不要去动它，一百年、一百岁也不会有事。所以实际上所有癌症里面，癌细胞成长最缓慢的是摄护腺癌。可是在美国，前列腺癌……

梁冬：哦，前列腺癌。对对！

倪海厦：结果呢，现在在美国，男人死亡，第一个，造成男人死亡的癌症就是前列腺癌。因为美国喜欢吃……一天到晚吃维他命。我们可以学美国一些科技的东西，但美国一些生活习惯是不能学的。噢，不能学的。And as（正如）速食不好，可乐的也不好，维他命更不好。

梁冬：所以，孝啊，不重要的是给你父母买多少保健品，那可能是不孝的。让父母高兴，不担心你，那就是最大的孝。

倪海厦：没错！

梁冬：好了，感谢大家收听今天的国学堂，下周同一时间再见！谢谢！

第五讲 播出时间： 2010.01.03 23:00~24:00

梁冬：是的，重新发现中医太美，重新发现中国文化太美。在过去的几周里面呢，我们请美国“汉唐中医学院”院长、“加州中医药大学”博士班指导教授——倪海厦老师呢，和我们一起来分享他的中医大智慧。虽然我以前也听过一些中医的课程，但这一次我觉得我的这个收获真的是很大。倪老师你好！

倪海厦：你好。

梁冬：所谓的肝癌、肺癌、淋巴癌、脑癌，其实可能都是背后是一个原因是导致的。

倪海厦：对。

梁冬：这就是为什么它会到处流转，呵，转来转去，原因是一体的。那您的问题就来了，关键是怎么治疗？啊，中医——比如说您这种经方派，从张仲景年代开始，他们对这个东西的治疗方案是什么？然后，怎么样就可

以知道，啊，这个东西可以治好？甚至说，知道这个身体已经在开始在走向好的方向了，甚至是已经痊愈了呢？

倪海厦：嗯，这个问题问得非常好，非常的专业，豪。在张仲景的《伤寒杂病论》里边，张仲景当时就提到，认为“阴实则死”。那现在的——一般来瘟病的，看到所有的病都是阴虚，豪。那我们在“扶阳论坛”里面里谈到，这个阳——扶阳，好比说阳虚。实际上疾病的转变……实际上，刚开始的时候是有阴虚。代表你身体……因为可能你的生活习惯不好，或者是你的“喜怒忧思悲恐”，太过喜，太过忧啊，太过悲，豪，这些情志上面受到伤害，造成人有阴虚的现象。

梁冬：阴虚是什么东西吧？

倪海厦：阴虚就是脏腑它比较虚弱。比如说这个人这个肺，因为忧郁——长期的忧郁，忧而伤肺的话，这个脏就是阴的，那里边的津液它并不是很够，气血并不是很足的状态之下，在这种状态之下，的确是一种阴虚的现象。那阴虚了一段时间，如果你没有治好，它就会变成阳虚，豪，所以阴和阳是一定要成比例的。当你阴虚下去以后阳就会很多，就会阳很多。所谓阳很多，阳要富足了，阴才有办法再停留在身体里边。当你阴虚弱了以后，这个阳没有办法停留在阴的里面，阴阳不协调，阳就会慢慢流散出来。散出来以后，所以阳就会变成阳

虚，人就会比较疲劳，嚟，这个东西吃不下，食物……胃口不是很好，嚟，精神上比较倦怠无力，同时意志会比较消沉。诸如这种现象就属于一种阳虚的范围。

梁冬：对不起，我再深入的问一句话。你刚才讲到说阴虚了之后，首先阴是不是就是指那种，像血啊那种有器官性的东西的咧？有物质性的东西不充足的？

倪海厦：对。

梁冬：血不足啊，或者是物质……那个液……液态不足啊，诸类，是吧？

倪海厦：津液不足。对。

梁冬：那，这个所谓的你刚才讲到的，阴虚了之后，阳在一个阶段就会显得很亢奋。

倪海厦：对。

梁冬：会不会就显得……所以我们就看到脸上的各种暗疮啊、燥热啊。有些人累了，熬了夜之后，第二天反而那个脸上很通红，是不是就是阳……阴虚而带来的阳亢？

倪海厦：带来阳亢。阳亢一段时间，你没有弄好话，阳就会虚掉。因为阳它本来要存在阴里面，要有阴才能存阳。就好像我们的电池，要有电池你才能蓄电呐。而电池变小了，你蓄电量也变小了。阳虚如果没有治好……

梁冬：阳虚就是气不足了，对吧？

倪海厦：气不足，对。那就会产生阴实的现象，所

谓阴实就是我们所谓的癌症。实，就是里面长东西，里面有东西，确定有东西长在里面我们叫做实症。那，实症跟虚症的差异在就是——实症出现的时候它是续性的。也就说我们肚子疼，这个疼是二十四小时疼，而不是偶而疼一下。你今天吃了块便当，吃一个不干净的食物，可能只疼一下。这个不是肠癌不是胃癌，因为你只可能疼一下。可是这个疼如果是持续的疼，二十四小时疼，就有问题了。在有是实症才会……因为有东西堵在里面，确实有东西长在里面。所以实症出来的时候，它发生的现象是持续性的。那，所谓阴实就是，这个东西已经长在身体里面了，噫，而且为什么我们会称为阴实？就是绝大多数它在脏里面产生的。那如果在腑里面产生，比如胃癌、肠癌，也是属于一种阴实的现象，因为它的血都吸收掉。我们还以气和血来说的话，血就是阴，气就是……噫，这个阳。那中医过去，比较让人家诟病地说，这个你说这个气，中医这个气呀，我就是摸不到头绪，这个看似有似无，噫，虚无飘渺，不容易让人家懂。实际上气非常好懂，你摸摸你的头发，每天你不洗头的话，头发油油的，那个就是气。你到镜子前面吐一口气出来，热的气，噫，镜子上有一股热气，那就是你的气。脸上的光鲜的亮丽也就是你的气。那当你，这个……有阴实的现象了之后，不要管气了，因为气在前面阳虚。那这个肿瘤的硬块不断地在吸收你的血分，血——它有

血才有办法成长。所以基本上肿瘤的成因，就是因为你的阳不足了。阳不足以后，很多东西会累积在身体里面。阳就是动能，比如肠子的蠕动，噢，心脏的跳动，噢，所有的消化的系统，你的身上的所有的动能是属于阳。阳虚的话，动能不足的话，自然而然会累积很多东西在身体里面。

梁冬：嗯。

倪海厦：那这时候你有过多的营养停在身体里面，排不出去的话，慢慢慢慢，就变成阴实了。就是“实”这个的东西呢，造成他在成长的时候，一个东西要成长，他一定要有营养，这是基本条件。没有营养他不能成长。第二个就是要有水。那正常人身体里面的水呢，是蒸汽，嚟。所以你吐气出来……冬天的时候大家走到马路上，你看，每一个人的呼吸，吐气出来都是白的烟，如果你看到有一个人没有吐气，没有烟，这个是外星人呐，绝对不是地球人，嚟。所以都会吐烟出来，这就是气。

梁冬：嗯。

倪海厦：好。那你如果说阴实的病人呢，他产生的这个……这个在身体里面长的肿瘤的东西，他不断地吸收着血。在吸收血的时候，人体的营养被他吸收走了，这个人体就开始变化，啊，开始变化。那我们称之为阴实，就是因为血的问题，所以当我们……如果我们动手，嚟，我们在……第一个我们可以先介绍这检查的方

式，比如说你是肝癌的病人，肝脏里面有堵到，我们称为肝加了阴实，那晚上一点到三点一定会醒过来。而在……中医在……和西医不一样，中医在有症状的时候，就已经知道你有问题了。好，那你可能一点到三点钟你不能睡觉，可能持续一年以后，你再西医去查，哦，先生你有肝癌，你看我们看到你两公分的肿瘤在里面。而实际上，这儿有肝癌，现在查到肝癌，实际上，一年前、两年前，他就已经有晚上一点到三点不能睡觉的现象，同时呢会很容易疲劳，嚎，很容易这个倦怠，就会乏力，没有精神，这种现象出现，那这个时候中医就开始动手了。那，中医如何治疗癌症呢？这个，我们这个处方在，在考虑病人的时候，第一个就是，而我们知道肿瘤这个东西，除了营养供应以外，就是水的供应。我们人分两种水，一种是病态的水，就是冷水，这个癌细胞，他癌症、肿瘤、阴实的東西，他非常喜欢冷水。那人身上，允许的水是热水，嚎，热气，所以你吐气都是热的。

梁冬：身上除了汗和口水之外，水不多嘛，身体里面。

倪海厦：嗯，身体里面水很多，我们比如说你有一百公斤，有七十公斤是水，

梁冬：他这个水都是被气化的？

倪海厦：气化的，充满着全身。

梁冬：噢。

倪海厦：所以，因为热气所以他才会循环嘛。那冷水就不会循环。所以你看很多肝癌的病人，嚟，胰腺癌、腹膜癌的病人，到后期的时候，肚子肿很大，身上积很多水，你一摸他身上，都是冰凉的，因为他都冷水。也就是说这个肿瘤、癌细胞这种东西，它可以把正常的热气转换成冷水，它才能够生存。

梁冬：噢。

倪海厦：所以在这个阶段之下，它不断地从血里面吸收营养，有东西吃，又不断地有水可以喝。好，他当然会很强盛，当然会越来越长越大。那西医不能治疗癌症的原因在哪里？第一个，你开那个营养剂，是不是会开维他命给他？你在开维他命给人家的时候，你想想看，人需要营养，肿瘤也需要营养。那你吃了这个多种维他命，什么唯他命 A、B、C、D、E 啊，什么 C 啊，什么 B1、B2，都无所谓，你……你这个肿瘤需要营养，人体需要营养，肿瘤也需要营养。你从来没有看到一篇报道——西医的报道，从来没有，西药厂的报道，从来没有一篇写到说，肝癌，什么哪种癌，哪一种营养会喂死哪种癌症。好，哪种营养会喂死乳癌？比如维他命 C，我们很明确的可以告诉大家，维他命 C 会让乳癌长得越来越快。但是这个维他命 C 是吃维他命 C 的片剂，但是你如果吃橘子，或者吃 Kiwi 那种……那种奇异果，那里面的维他命 C 是抗癌的，辣椒里面的维他命 C 更高，他是抗癌的，因为

他是天然的维他命 C。我们的确需要各种的营养，但是我们这个营养必须要从自然界，嚯，所有的食物里面，我们取得，而不是人工制造的。你明明知道营养很多，呆在身体里面流不出去，当然会刺激肿瘤成长。让肿瘤会吸收到营养。

梁冬：对，这是一个很有趣的话题啊，所以呢，这种我们没事的时候呢，吃点辣椒，一点坏处都没有。这个维生素这些东西呢，如果是天然食品里面的，他可以被我们人体吸收，如果是被化学合成出来的，那对我们的身体没有好处只有坏处。

倪海厦：没错。同时呢，西药到身体里面，大家在念初中、高中的时候，念化学，嚯，你不用是化学专家，最基本，你只有看过化学那个方程式，嚯，这个元素加这个元素，然后一个箭头生成一个新的元素，后来一定是 H_2O ，是水。所以你吃合成的东西到身体里面去，身体会释放水出来，这个水出来就是冷水，不是蒸汽哦，好，日积月累身上才会有积水，那么这个水——冷水，身体正常的内脏，五脏六腑它不会吸收这种东西的。癌细胞、肿瘤就会吸收。

梁冬：大概我们这儿很多人还喜欢喝冷水啊，喝冰镇可乐啊。

倪海厦：这个喝冷水，冰的都没有关系，嚯，正常的人，如果在喝冰的下去，到身体里面都会气化，绝对

不会冷水喝下去就是冷水，不是的，喝下去还是会变成热水。所以说癌细胞就想尽办法，把热水变成冷水，同时不断的吸收我们的营养。所以中医治疗肿瘤，不管是肝癌、肺癌啊、胰脏癌、或者是肾癌都没有关系。第一个我们要注重水，把水——全身的水气化，嚯，那你说我怎么知道能够全身水气化呀？很简单呢，你在气化的过程中间的时候，当你的水气化的时候，小便就排出来了，正常会有正常的流汗，小便它增加，嚯，身体体重不会增加，同时呢，手脚都是温热的。因为手还有脚是身体的最底端，比如说你现在站在这边，底端最底下是脚底，还有手指头尖。如果身上有冷水累积在你身体里面的时候，第一个感觉到就是——它就会冷聚在脚上，所以你就感觉到脚是冷的。这是冷水，冷气，啊，那我们如果说，我们把这个冷水统统转换成热水，就是中医所谓的气，那我们用些药物下去，阳刚性的药物哈，比如说我们用生硫磺，我们用生附子，用桂枝呀、白芍这种阳药，把水……硬把水气化起来。当把水气化起来，身上没有多余的冷水，癌细胞、肿瘤吸收不到水分，我告诉各位听众，没有水分的状态之下，是没有任东西可以生存的。

梁冬：能气化的热水就是有东西也生存不下了？

倪海厦：对，没有，气化成热水才行，我讲的水是冷水，就很好，这是水。所以当我们把环境改变掉了，

身体里面没有存在利于癌症肿瘤细胞生长的冷水，全部变成热水，热水是身体的健康的组织最喜欢的东西，这就是我们中医所谓的气。这是第一个，我们把水改变了，从冷水变成热水。第二个就是食物营养的阻截，如何阻截癌细胞得到营养？所以我们在常常治疗癌症的时候，我会告诉病人，你把所有维他命，所有的营养剂统统停掉，什么健康食品统统停掉，你就回去吃你正常的食物。然后……当然我们除了让病人多运动，运动就是阳，让阳气恢复，然后，已经成了肿瘤，我们再开一些攻坚的药，像攻坚的药，像我们中药里面，像本草经里面讲的，叫作：盐能软坚，盐味的药都可以攻坚，就是硬软肿瘤都可以攻。比如说牡蛎，牡蛎就是盐味的药呀，瓦垄子，也是一种……

梁冬：瓦垄子是……

倪海厦：一种贝壳类的东西哈，我们浙江人吃的血蚶，血蚶的那个壳就叫瓦垄子，不是那个一般的硬纸板叫瓦楞纸，你不要搞错掉，不要拿硬纸板来煮噯，这是不对的噯，这是瓦垄子，盐味的药。所以我们在用处方治疗癌症的时候，中医可以治疗癌症的原因就是第一个，我们有很阳的药把水气化掉；第二个就是我们要求病人阻断，千万不要吃有利于癌症的东西；第三个，已经造成的肿瘤，我们叫做实，啊，实，我们用这个盐味的药去攻它的实。到入脏，因为它是在阴脏，中医不需要仪

器，你晚上一点到三点不能睡，我们知道确定在肝癌，我们开一些入肝经的药，导药，让药进入肝脏。再攻坚的药，然后肝是血脏，既然是血脏，我们要让肝里的血管非常地通畅，这个时候，嚯，我们就要开一些活血化瘀的药，这个活血化瘀的药，就好像树木它如果枝叶的太茂盛的时候啊，它里面……里面的树叶吸收不到空气氧气的话，反而会死掉，所以木一定要舒。所以我们常常路边上剪树的那些工人哈，他的工作就非常伟大，为什么？他把多余的树枝剪掉，让树叶、树枝能够呼吸才能成长。这就是我们中医的活血化瘀，让血液循环非常好，那么治疗肿瘤的观念就是这样子。所以我们用活血化瘀的药，让肝脏里面的血液循环加速，回到正常。同时我们用攻坚的药下去让肿瘤软化，同时我们把水份——冷水变成气化，变成热水；同时呢，这个我们阻截病人……那个营养的取得，嚯，这个有利于肝脏——肝癌细胞成长的那个营养的取得，自然而然肿瘤就去掉了，噢。这就是我们中医可以治疗癌症的原因。吃了一段时间以后，你说这个药到底有没有效，就回到刚刚的问题，吃了以后，能睡觉了，脚热起来了，胃口大开就有效了。那吃到什么阶段，病人愈后到什么程度，可以完全停药？就是我们六大健康症状出现，我刚刚前面跟大家、各位听众报告的六大症状。当你六大症状出现的时候，你可以停药了，但是停药的时候，你不用再去查检，可能你

身上还有肿瘤，可能还有癌细胞，那么这个……我们就……他本身代表说，你六大现象出现的时候，代表这个已经无害了。这个东西在身体里面你跟它共存，是无害的东西，你不要去动它，就好像潘多拉的盒子，你不要去打开，一打开呢，可能就会毁灭掉你自己，所以我们非常反对切片，就把潘多拉的盒子打开来嘛。

梁冬：切片是怎么干呢？

倪海厦：切片就是他用那个……就是用针打了那个癌症的部位，肿瘤的部位，然后“唰”，割一片下来，抓一片下来，然后拿来化验。这样子……就好象，我现在问你一个鸡蛋，我现在要在这个蛋黄里面做个切片，看看蛋黄是什么？这个鸡蛋原来是有蛋壳在外面，你有蛋壳……没有洞的话可以保很久，但你打个洞以后，你在这边把蛋黄拿去做化验了，蛋壳这边不断的外漏，不断的坏死，所以切片是非常不人道的，不需要。那西医做切片才能确诊疾病，所以我的观念里面，其他中医我不知道你们的……你们的实力到什么阶段，但是我的观点里面，不需要切片我也可以做出正确的诊断，绝对不会错。

梁冬：怎么……怎么去做一些诊断呢？

倪海厦：就是我刚刚回到话题啊，比如说你有肺癌的话，三点钟到五点钟不能睡觉啊，而我们在一年以前就可以知道，你将来会得到肺癌，西医可能要等到一年

两年以后你得到肺癌的时候，才知道，啊，你是肺癌，做了切片知道你是肺癌，可是这个时候都已经是末期了，啊，就好像胰腺癌的痛，本来呢，就是腹痛，这个痛还能忍，好，拖到后来你如果查了半天，大肠镜啊，胃镜都照了，发现到胃跟大肠都很好，都没有问题，那你说我一定要看胰腺，很可能是胰腺癌，那你去胰腺做切片。我可以告诉你，你不是病人，你不了解病人，做完切片以后呢，那个痛会加大到好几倍，痛到那种程度，再强的吗啡下去都不能止痛，病人死的非常惨，诶，不切片的话，搞不好还有机会，嚟。

梁冬：好的，咱们接着往下说，那刚才你的策略就是那个方法？把它……

倪海厦：所以我们的策略……当我们在做的时候，当病人的水统统排掉了，我们怎么知道病人身体里面没有冷水？很简单啊，手脚温热啦。那象肝癌的病人，胰腺癌还有腹膜癌的病人到后来肚子很大——积水，那么多水在里面。看，不用去测，就问他脚冷不冷，一看就知道他在积水了，这种水不排掉，病人不会回来。

梁冬：那你把他抽掉也没用是吧？

倪海厦：抽掉也不回头，因为抽掉只是治标不能治本嘛。那真正原因是因为癌细胞在把水转化成……用真正热气，就是人体的气……热水，把它转化成冷水，你一定要从根下手才有办法。

梁冬：治疗癌症的这个策略，您能不能用一个个案来讲，啊，您当年用哪一个方子的哪一部分，是达到什么样的目的，等等等等，最后怎么样子，一个真实的个案。

倪海厦：可以。曾经有个病人呐，从宾洲，Pennsylvania 来，他是个兽医。那这个案例我在“扶阳论坛”上已经跟大家介绍过。这个兽医呢，原来是他脑部长着三公分的肿瘤，结果西医把他开刀切掉，切掉了之后，不到两个月，又长了五公分的回来。好，那前面的刚开始在检查的时候，查到他的脑瘤三公分，大概预计说这个三公分长的时间是两年的时间才长三公分。开完刀以后，把这个三公分的脑瘤拿出来，不到两个月就长五公分回来。

梁冬：为什么咧？

倪海厦：因为你刺激到它了。

梁冬：哦！

倪海厦：你一刺激到它，它反抗的力量就很强。

梁冬：对。

倪海厦：好，所以说，你不动它，它还长得慢，你一动它，它长得非常快。

梁冬：对。

倪海厦：那在这种状况之下的时候，那医生，那个病人本来进去的时候，只是因为他一边麻木，他就进去，

查出来是脑瘤，最后开完刀以后，长出来五公分的话，因为肿瘤更大了么，压迫到神经，他一边是象中风一样，整边是瘫痪掉了，不能动了。嚯，那只剩一边好的，所以你表面上看起来是中风，实际上是脑瘤。那在这个条件之下，最后人家跟他介绍，让他找我。他当然呢胡子就没了……

梁冬：对啊，刚刚讲过。

倪海厦：对呀，胡子就没了。我就跟他说，我说很简单，我帮你治疗，你如果胡子……你以前每天要刮胡子，现在都不用，现在一两个月都不用刮胡子了，开刀以前呢，是五天刮一次胡子，现在是一个月都不用刮胡子了，代表开刀更坏了，嚯。如果你做了化疗，做完你开始刮胡子，化疗有效。做完化疗你还是每天不用刮胡子，代表一点用都没有，噢，不用说做什么三十次五十次，做一次两次就知道了。当时我们在治疗这个病人的时候，整个处方，整个治疗的过程上面的思虑上面的考虑，第一个我要用到的生半夏。这个生半夏，在中国大陆的中医界几乎无人敢用，为什么？大家都以讹传讹，说：诶，生半夏有毒啊，这不能吃，吃了会死人。这个叫做胡说八道。生半夏从古到今没有人吃死的，生半夏我们有个名称叫做婆婆药，这是过去呢，媳妇嫌她婆婆太吵，一天到晚叮咛……唠唠叨叨啊，就每天在那边吵个不停讲个不停，受不了，就把生半夏做点……弄点放

到菜里面，生半夏是无色无味的，那一吃下去以后，喉咙声音就没了，所以生半夏产生的毒性，唯一的毒性就是造成声哑，喉咙讲不出话来。但是要解这个毒很简单，生姜就解掉，或者干姜就可以解掉。但是我为什么要用生半夏？我刚刚就跟我们主持人提到了，听众，各位听众注意了，我们要把水——排掉，整个中药药典里面唯一能够治高的水……最高的水就是脑部的积水，我们就要使用到生半夏。

梁冬：药典里就这样讲的？

倪海厦：对。

梁冬：《神农本草经》里面的？

倪海厦：对，对，《神农本草经》。治高之水，就是要生半夏。那，你如果把它炙成“炙半夏”，泡制过后变成“法半夏”，一点用都没有，一定要生半夏。那，生半夏在这个状态之下，对这个病人来说是补药。因为有一开始的时候，我就顾虑到水的问题，我不可能等到病人有脑积水，脑积水以后肿瘤……脑……头变得很大了，我再去开始开生半夏，那是下工。所以上工治未病，一开始我就用了生半夏，他脑部不可能会有积水的现象，所以水的问题我就解决掉了。光是一味药，但是这个生半夏，我下去的时候，我就放一点生姜在里面。

梁冬：解一下毒。

倪海厦：他是兽医嘛。

梁冬：不会失声。

倪海厦：对，不会失声，嚟，不会失声，这是第一个。第二个呢，我们要强他的心脏的阳，心脏强起来以后，同时我壮他的精子，让他精子产生的过程正常，精子能够百分之百的产生。同时呢，产生以后，会有残渣，残渣要直接从下焦的任脉，就是我们的耻骨的地方，阴部的地方，一路顺着任脉走上来，走到嘴角旁边，这要靠心跟小肠的功劳。所以我下……在心和小肠上下手，嚟，那我用生附子，生附子呢是强心脏的，心脏阳壮起来，心脏阳壮起来后，我们四逆汤里面有生附子，有干姜，有炙甘草。为什么要干姜和炙甘草？干姜是，颜色是白色的，中药认为呢，白色的、辛辣的都是入肺，所以我们治疗心脏，我们要去治疗肺。理论就好像你汽车引擎温度有问题，你要修水箱和汽车同时兼顾啊，你不能光修个引擎，同时要兼顾水箱的问题。所以，我们常常有人死亡的时候是心肺衰竭而死，所以心跟肺是连在一起的，所以当我用生附子下去，心脏的热马上会回来，用干姜的时候，肺的功能马上就回来，所以有干姜和生附子在的时候，心肺不会衰竭的。

梁冬：四逆汤就是这个作用哈？

倪海厦：对，就这作用。

梁冬：我们学术探讨啊，个案，个案研究啊，

倪海厦：你那个炙甘草下去的时候，护到了心脏，

所以四逆汤下去心脏的温度就会起来。干姜下去的时候肺阳会回头，功能恢复的时候就会把心脏的热移到小肠去，这一路，从任脉整个保护住。所以逼得残渣没有办法再跑到脑部去，只有安安静静的顺着任脉直着上来，跑到嘴角旁边，变成胡子出来。这个同时呢，我们中医认为这个脑部是“奇恒之府”，所有的阳经，六阳，我们叫六阳的那个魁首，你这个阳经都经过脑部。所以，我们如果光是用生半夏，在脑部保护它，不让冷水进……不让它产生冷水，预防它脑积水以外，我还用了生硫磺，生硫磺的原因呢，就是，我们生硫磺是很热，天地之间炙干嘛……

梁冬：硫磺是一种什么样的药，就是火山口的那个吗？

倪海厦：对呀，就是火山口的硫磺。在我们现在中国的道家呢，都是拿生硫磺来做炼精液丹，所以道士炼丹实际上就是炼硫磺，一直认为是长生不老药。实际上生硫磺……大家认为生硫磺有毒，实际上没有什么毒，嚟。那生硫磺那里面就让他全身的水，有多余的水分累积的话，全部发散掉。所以我们在用生硫磺在临床上，有的时候病人水肿，病人水肿排不掉，我们就用生硫磺，一下子就排掉了。那，生硫磺还有一个好处，我们常常用在一些“五金”——金属类累积在膀胱里面，比如说，我们有尿道结石，膀胱结石，结石的时候，你不需要用

到生硫磺，一些滑石啊，一些青叶你就可以把它排掉。那怎么知道它是结石或者是“五金”的？就病人躺到才能小便，站起来不能小便，这就我们知道可能是金银铜铁的，啊，你喝的东西或是食物中有重金属含在里面，还累积在膀胱里面，造成你小便不通，这时候也是要用硫磺，硫磺就可以解五金的毒，噢。都用起来……所以我就下了生硫磺在里面，同时呢，硫磺它是性是阳，纯阳就是——它行走得非常快，力量非常的强，所以它能够把全身的淋巴系统，嚯，因为硫磺颜色是黄的，淋巴系统也是黄的，所以说我们中药这个按照药性来说，硫磺是淡黄色啊，好像刚出生的小鸡的那个毛，那这个硫磺在身体里面走的时候，会保证全身上下不会有水，不会有冷水，它一定是蒸汽的水，嚯。这些道士都知道这个硫磺是让他长生不老的，是产生气的，所以他们就炼精液丹，就是炼气，气会更强。这就是我用的主力的药在这里面，那其它的就是按照病人的症状，比如说，病人有大便不通，小便不好，或者手脚麻痹呀，我开一些，可以治疗，让气血循环的药，让他治疗中风的药，因为一边瘫痪掉了，可是主力的药就是这四味，嚯，还加上生半夏，一共是五味。这个病人九个月以后再去检查，完全是正常，嚯。我讲的正常到他完全没有脑瘤，大概治疗到他到大概第四个礼拜，一个月以后，病人已经正常可以走路了。肿瘤完全消掉，是九个月。那这个病人

我们怎么知道他九个月是消了？很简单啦，你每天都要刮胡子了，脚热起来了，身体都……头面都是冷的，头都不热。肿瘤……脑瘤的时候很好玩，头是热的，那个肿瘤呢外面是热的，里面是冷的，这个是反的，正常呢，额头、头是凉的。但是你头是热的，因为里面有阴实在里面，阳不能进去，阳就会外散，外散出来你摸到就是烫的。阳就是气嘛，气进不去了，就是水蒸气进不去，就外散。

梁冬：重新发现中医太美，重新发现中国文化太美！刚才呢，这个倪师呢，用很简单的方式呢，给我们讲了几个案例，包括对于这种不同的这种比较严重的阴实类的病。在这里呢我想跟大家分享一下我自己的一个学习心得，虽然说从阴虚到阳虚，到阴实，但其实这个阴虚到阴实呢，它却不是一个“阴”。前面那个阴虚呢是你自己的——这个体液呀、血呀这种物质性的东西的缺乏，后面那个阴实是外来的癌细胞和在身体里面混合之后的一个符——那个魔鬼的阴实。这是不一样的，对吧？这个是我……因为上次听“扶阳论坛”的时候，我一个很深的一个体会，说出来跟你分享一下。那，再往下讲的时候……之后呢就讲到这个“望闻问切”哈，我们都知道，中医呢，他讲究的是“望闻问切”。现在西方的那个科技很发达，是吧？我那天走过赛特大厦，就是我们住的那个旁边的赛特大厦嘛，我才知道赛特叫：

scien-tech——科学技术大厦。这个西医的科技很发达，所以呢，有各种的检测手段。但是，在中国古代，据我们所知，技术没有那么发达，一点都不妨碍他了解这个病，看一眼，听一声声音，啊，基本上就知道问题在哪里了，都不用把衣服扒开来看就知道哪里长疮，哪里长东西。那它是如何能达到这个呢？我觉得很有趣，特别想请倪师给我们讲讲：“望闻问切”，什么叫做“望闻问切”？

倪海厦：这个很感谢有这个机会让我跟全国的听众朋友讲这个中医的“四诊”，这个中医的“四诊”是最基本的一个功夫，也是最深的一个功夫。所以你要深入地了解就会知道，中医对“望闻问切”——四诊呢，在一开始，我们就所谓“四诊心法”，打开来看。这个望而知之谓之神，就是能做到神的阶段，非常强的中医就可以做到望诊；闻而知之，闻呢，闻他的味道，听他的声音，嚎，这是闻。闻呢，一听就知道，这叫做：圣的阶段；问，问他很多问题，问而知之呢，谓之工；切脉，切而知之呢，谓之巧，要摸脉就知道，就是个巧将。过去的中医，从古到今都是认为，望……神、圣、工这三种医生呢，就是真正可以治病的医生！巧将呢是不能治病的，现在很多社会上很多人呢，摸个脉，啊，什么一……一天二十四小时发生的状况怎么样，他都会很清楚，哎呀，这个医生真厉害！你看……你吃他的处方，一个病也没

好。治不好病的，一定要经过……摸脉呢，实际上只是事后，我们确诊说我们前面“望闻问”里面有没有什么疑问，从脉查……

梁冬：查漏补缺。

倪海厦：对，那当……如果脉诊，我们诊到的脉跟我们“望闻问”是有冲突的，我们要舍脉取症，把脉去掉，来取他的症状，我们可以做望诊，我用最简单的一个概念跟大家讲。比如说，我们刚刚讲了“五色”——青色的入肝藏，红色的入心藏，黄色的入脾藏，白色的入肺藏，黑色的入肾藏，代表什么意义呢？一般的中医读到就没有了，实际上代表的意思是什么？我们人生啊，吃的五谷杂粮，各种各样，嚎鸡鸭鱼肉，吃素啊都无所谓。吃到肠胃里面以后，小肠吸收了，吸收以后交给脾藏，脾主运化，那，交给脾藏的时候，脾藏运化过以后发觉到……我们有……这个营养里面，我们中医讲营养跟西洋人讲营养不一样，西洋人讲的是：噢，维生素A，维生素C啊什么什么，中医不是，中医把营养分成五种颜色，噢。

梁冬：加一个颜色怎么样？

倪海厦：加一个颜色意义不大，整体的，我们不要细微地去看这些东西。那青色的你是应该进入肝藏，就交给肝藏，运化嘛，对不对？然后白色的运到……就是经过运输的系统嚎，就要运给那个肺藏；红色呢，就交

给心藏；黑色呢，就进入肾藏；黄色就留在脾藏这边。所以如果你五脏功能非常的好的时候，这些正常的营养全部会呆在内脏里面，就是适得其所，它要去哪就去哪里。当你肝脏出现问题的时候，肝里面有阴实，要长肿瘤。长肿瘤，有东西长在里面，代表你肝的容积是变小了，因为病在里面了嘛。那本来就 100%的营养……青色的营养要进入肝脏，结果营养一达到肝脏的时候，发觉到 20%都占领了，只剩下 80%，所以只有 80%的青色会停在肝脏里面，其它的青色呢，就顺着血脉跑到脸上来。我们脸上为什么可以看到？脸上是我们人身，可以反映我们内脏，所有内脏的地方。所以，当你的青色没有办法停在肝脏里面，跑到脸上来的时候，中医的“望”，一看你脸上青色，就知道你肝有问题了。

梁冬：嗯！

倪海厦：那如果你的肺有问题，那这个营养 100%的肺……营养要到肺里面去，结果肺里面已经阴实在里面了，占了 50%，只剩了 50%。大量的白色的营养没有办法停在肺里面，就反映到脸上面，脸上就好像变得很白。那这个白是病态的白，而不是皮肤白的，正常的白……那个白呢，是白得好像玉石一样，对不对？皮下有隐隐的……

梁冬：有如凝脂，是吧？

倪海厦：凝脂，对！你如果说是这个病态的白，它

那个枯槁，那种骨头的那种，很枯槁的那种颜色的白，惨白、苍白那种。

梁冬：像粉笔一样的。

倪海厦：对。那像肾脏，你去看尿毒的病人，他肾脏功能没有以后，或者肾脏里面长肿瘤，那个肾的黑色的营养，没有办法进入肾脏，这黑色营养跑到脸上，一看你脸上就是一层黑气，啊，就知道。那我们“望诊”有什么好处？当然有好处啊。在当身体有病端，有一点病的时候，马上就可以从气色看到，所以望诊是可以做到的。也就是说中医做了这个“望诊”，我们可以治病于“病之初”。一开始的时候，有一点点……内脏有一点点的变化，我们就已经察觉到了，就开始动手了，啊。那我们动手到一个阶段，等到这个气色、颜色没有了，我们就可以停止了，噢，这就是望诊。那望的话，我们平常要多练习眼睛的视力，那个眼力要很好。那，中国过去也研发出来一些练眼力的功夫，嚯，这里我们不详加说（明）。但是，你如果真的你不用去经过那种专业的练眼力，那是看相用的，嚯，可以令人眼力可以更厉害。

梁冬：可以讲一两句嘛，讲一两句分享一下吧。

倪海厦：比如说我们练眼力，那过去的时候，青赤黄白黑，各种颜色的绳子，细绳子，嚯。

梁冬：对。

倪海厦：把它打成……就是放在一起，变成一条粗

绳子。

梁冬：像辫子一样啊。

倪海厦：然后灯光很暗，甚至用一根小蜡烛，一支小……小莹火那个小灯，小亮的灯。你在那边看，请你把……他现在师傅说：你把褐色的挑出来，你把蓝色的挑出来，你把黑色的挑出来。那状况之下，你挑一定会挑错嘛。你练练练练得好，颜色就挑不错。然后慢慢慢慢暗，暗到灯光像柱香的那个小的火，他也可以挑得对。那时候……

梁冬：那真的是通过锻炼来的。

倪海厦：是通过锻炼来的。锻炼还可以观气，这个观气的力量很大，老远就可以观得很远。那一般我们中医不需要做到这个阶段。病人坐到你对面，你眼睛看一下，大概就会知道，大概就是这样。那这是望。闻呢？比如说，这个，我们听了，听人家的声音，闻他的味道。比如说，这个肺是主这个辛辣的。那，听他的声音，哇，讲话比较高亢，这个肺没有问题，因为肺是主辛辣的。那如果说这个病人有肺有问题，我们五音入五脏。那听闻嘛，就是声音，我们所谓的宫、商、角、徵、羽。如果说我们用木火土金水来看的话，木——肝，金……比如说木火土金水来看的话是：角、徵、羽、宫、商。所以真正的肺有问题的话，它是属于宫音，宫的音。宫的音好像我们一般发的是“4”的声音。

梁冬：fa。

倪海厦：嘶，嘶这种声音，大家把嘴巴两边呢，拉得很长，尽量往左右拉，然后牙齿咬在一起，舌头顶到牙齿，然后发个声音出来：“嘶、嘶”——这个就是肺的声音。那你如果说，肺有问题的话，这个声音发不出来。

梁冬：哦！是吗？

倪海厦：比如说；“是不是”，“是不是，是不是”，就没有办法很标准的，就发现，奇怪，我为什么我讲“是”讲得不标准。

梁冬：这个有……有两种可能，你说像我们四川人，他讲不清当然是没办法。

倪海厦：对。不管它文字是什么，它有发音发到那个，就好像“嘶”，英文里面也有这个“嘶”。

梁冬：“yes”！

倪海厦：对。这个也是有这个“嘶”出现。那不管他的语言、方言是什么，那个“嘶”的声音，只要是“嘶”的音就发不出来。比如肝脏是“嘘”的声音发不出来。

梁冬：“嘘……”

倪海厦：嚎，“嘘”的声音发不出来，那肝有问题的话，我们就听也可以听到。这个是闻。那问呢？我们可以问些问题，我们有所谓有“十问”。

梁冬：刚才闻还有一个，就是闻的味道。

倪海厦：对，闻的味道。闻的味道嘛，病人比如说，这个病人是尿毒的病人，噢，尿毒的病人走近你，他呼吸，吐……身上的味道根本就是尿味。所以，因为他尿没有办法小便，没有办法排，病人没有尿意呀。所以你看这个病人脸色是黑的，然后走到你旁边一起搭公车，你一定闻到他身上的尿味，这是尿毒的病人。就已经看晚了，肾脏功能没了。

梁冬：全身都在排尿啊。

倪海厦：对！全身在排的、散发出来的尿的味道。

梁冬：哎哟，无量寿佛。

倪海厦：那肝是主……肝是主酸味，那酸味的东西入肝脏。比如说，我们那个《灵枢》里面讲，牛肉是甘味的，所以牛肉入脾脏；那狗肉是酸味的，所以吃狗肉都入肝脏。反过来，肝脏有问题的时候，酸味没有办法停在肝脏里面，闻到的是酸味。

梁冬：哦。

倪海厦：你觉得酸味怎么分，你闻醋，你知不知道它是酸味，一闻就知道了嘛。

梁冬：嗯。

倪海厦：酸味是闻得出来的。

梁冬：啊，是闻醋哈。经常闻醋，你问吧……其实还很难。

倪海厦：醋是酸的嘛。

梁冬：对！对！对！

倪海厦：比如说这样子，啊，这是闻。闻的角度很多，我们今天再举一个例。

梁冬：对！

倪海厦：这个问呢，我们经过“十诊”。就是问的十个地方。那问的技巧也要很多。很多人……大家都学过，要问汗嘛、问睡眠啊、问大小便，这个大家都会讲，可以没有问到神。所谓没有问到神是什么？举个例给大家听，比如说我们刚才讲的的心脏很重要，因为中医认为：心脏是君主之官，神明出焉。所以它本身不受病的，所以我们随时要保持心脏功能很好。那心主五液，所以我们的汗液，我们的津液许多都是……还有眼泪，都是心脏在管。所以心脏功能好的时候你一运动就会流汗，噫，所以心脏在管我们的汗。在心脏功能有问题的时候就没有汗，同时呢，有时候心脏功能有问题的时候盗汗，你根本没有办法控制汗，不动他都在一直在流汗，这就是心脏功能，这叫问汗。

梁冬：嗯，问的这个地方的时候呢，就一贯的是问有没有出汗，这是很重要的，就是问神，实际上，问汗相当是问神，对不对？

倪海厦：我们可以问大小便，问睡眠，问什么东西，每一个都要问的很精准。比如说你问他的睡眠，我们刚才讲问汗，就知道心脏功能恢复没有。那你问睡眠，你

睡觉可不可以通宵，那我睡觉不好，我常常会醒的，那你醒来的话，你有没有固定时间醒来？没有固定时间醒来，有时这个时候，有时这时候，这就没有关系。好，那有固定的时间起来，又有持续性，身体就有问题，啊，我这比方给你讲。那你同样的当你问的很精准的时候，你可以……问诊是很好的做一个诊断的依据。那你处方的时候，有没有效，病人吃了一个礼拜，你回头再问他，比如说有一个肝病的病人来，肝癌的病人，脸色是……刚开始来，刚开始来找你是青色的，他也没有胃口，大便便秘，睡觉也不好睡，吃了一个礼拜，来以后你一看他进来坐好，一看他脸色，青色退了一半，嚯，开始对你笑了，你就已经知道他好了一半了。再闻闻看味道，他身上有没有什么味道，还没有问呢，你就一望就知道好了一半，然后病人精神回来了，眼神会有，看起来精神就回来了。病情在恶化的时候，眼神会越来越散的，涣散，嚯，涣散。那你说气回来没有？看他头发，头发油……光亮不亮？要头发亮起来，油油的代表气回来了，所以想想看望……光是望、闻、问……我们那么……可以问到那么精准，我们完全不需要任何的仪器。在病刚开始，一发生的时候我们就可以侦测到，就开始动手治疗，所以我们讲上工治未病。那我们这个诊断，如果当你这诊断，你的病的原因、成因是对的，当你的诊断又是正确的，对个病的愈后你就很清楚，就可以预测到疾

病的恢复。比如说，中医认为说青是夏天，肝脏是夏天，肝脏是春天，嚟，春夏秋冬，我们肝脏，心脏是夏天，秋天是肺，冬天是肾脏。

梁冬：长夏。

倪海厦：长夏是……其实我们必有一个长夏的季节。长夏就是两个节气的交换的时候，春天和夏天交换的时候有两个礼拜的交换，这两个礼拜我们叫长夏。所以四个节气中间有两个礼拜的交换，一共是加起来，正中间是长夏。那比如说现在的心脏病，那心脏病的时候我们在治疗心脏病，现在正好，比如说现在的节气，正好是在夏天的时候，这个节气正好“心是王时”，所以夏天很少人发心脏病死的，发心脏病死的大多是冬天，冷天的时候发心脏病死。

梁冬：尤其是晚上。

倪海厦：对，尤其是晚上，因为阴嘛哈。那当我们在，正好在节气很正的时候，我们的夏天的时候治疗心脏病，那病人恢复是很快的，嚟，那冬天治疗心脏病，病人恢复就会很慢，所以往往在冬天治疗心脏病的时候，我就会告诉病人，你应该等到明年的夏天就会好，心脏就会恢复。那你如果说是秋天来找我看病，秋天（口误，应是春天）接下个节气就是夏天，他是相生的节气，恢复很快，也是在夏天的时候就会好。比如说你刚好是春天的……春天有三个月，农历第二个月的时候来找我，

总共治疗一个月他就好了，一个月以后马上开始夏天就来了，这就是节气的，嚎，我们可以预测。还有呢，当病人恢复的时候，怎么叫恢复？就是吃了你的药，从失眠变成可以睡觉，从没有胃口变成胃口开，从便秘变的正常的大便，小便从深黄色甚至是黑色小便出来变成淡黄色，嚎。手脚变的温热，嚎，体力精神恢复，当正常人出现，原来是病，吃过药以后，出现这六大症状头面上面都冷的，手脚是温热的，这时候我们就可以预测，可以知道……侦测到这个病人是完全的康复的状态。但这里听众千万要注意，我们知道你健康了，你可能肿瘤还在你身体里面，千万不要小题大做去动它，因为它是跟你和平共处的，我们目前，我治疗肝癌现在存活到 30 年，30 年以前就已经被判定是肝癌，到现在还活的好好的。就是他不去动它，嚎，千万不要小题大做，你一定要相信自己的身体的现象症状，自己的身体产生的症状绝对不会骗你的，嚎。那你如果相信仪器告诉你的身体的现象，那你肯定会死在病上面。最……看的最多就是心脏病，心脏病在病发之前的时候，嚎，仪器绝对查不到。但是病人知道，“我心脏不对了”——胸口闷痛、刺痛，为什么走路会喘呢？走几步就喘，嚎，还有胸口痛的很厉害，睡眠都睡不好，嚎，这个时候中医已经开始动手，知道你有心脏病了，开始动手。西医呢你这时候去查，还是查不到，一定要你发病的那个时候再去查，

发病的时候查的时候已经来不及了，所以很多人就是死在检查的台上面。所以我希望各位听众听完以后呢，随时留意自己的身体，你绝对可以当你自己最好的医生，但是真正遇到专业问题的时候，请找你合法，噢，有执照的医师来看。

梁冬：而且呢，我们也发现倪师的一个现象啊，他从来也很少说自己的药怎么有效，关键呢，就是说他一直反复强调你，如果一个医生，不管是倪海夏还是谁，开个药给你，两剂下去之后没什么效果，顶多到第三剂，三周之后还没什么效果，赶紧换人。

倪海厦：对。

梁冬：诶，正好刚才提到这个话题呀，因为中午吃饭的时候呢，跟倪师讲到一个很有趣的东西，他说有一个方法，可以永远不会让你得心脏病。因为这个节目还有两三分钟的时间，其它更大的话题展不开，所以呢，我觉得说是否可以把两分钟时间充分利用起来，请倪师呢，给我们讲讲：怎么可以永远不会得心脏病？

倪海厦：应该是我们讲永远不发心脏病，嚯，如果你得到心脏病，你有动脉血管堵塞，或者是冠状动脉血管硬化，或者冠心病呀什么都没有关系，都可以用一种动作。我们堵塞的动作，西医来说的话就做绕道手术，做支架什么的。

梁冬：搭桥，嚯？

倪海厦：对，搭桥，都不需要，不必要。我们中国功夫里面有个动作叫撞墙，就是用你的背，背后的脊椎骨，两个那个肩夹骨的中间，脊椎骨的大概第五椎、第四椎，第五椎的这个地方，去找个水泥墙，嚎，注意千万不要找那个石板，那个很薄的墙，一撞就撞个洞，那你用了这个背后去靠近墙，嚎，用背后去撞墙，每天早上去撞，撞的时候，你刚开始……撞的时候同时要发一种声音，叫做“喝”的声音。

梁冬：喝水的“喝”。

倪海厦：就喝，“喝”的声音，那心脏呢，这个“喝”的声音直接说，要发出来要由心脏发，所以心脏功能好的就能够发出“喝”的声音，心脏有问题的话，那喝的声音“喝”不出来了，嚎。那你如果去撞墙的时候，因为心开窍在舌，舌头，所以当你去撞墙的时候，你嘴巴还在吐气，因为我们人体在……中国练功夫，中国这个武术家，中国大陆武术家非常多，我非常敬佩。每一个武术家，大家都会告诉你，当你受到撞击的时候，第一个反应就是吐气，因为吐气的话会减少很多的内伤，噢，绝对不是吸气。所以你去撞墙的时候，撞到背，整个撞上墙的时候呢，你要吐气，同时发声，就是“喝”的声音，嚎，舌头……尽量用舌头来发，“喝”，就这样发，越大声音越好，嚎。如果住在一楼，你在撞墙，撞到七楼的人都能听到你在“喝”，同时听到你“咚”的撞墙的

声音的话，你就成功了。所以刚开始的时候千万不要……大家……个位的听众啊，千万……我不可以，我明天早上我一看报纸上，结果，北京昨天有一个老太太结果这个……结果撞得躺在马路旁边，躺在马路旁边脑震荡，那这就是你学坏了，所以说你要去用背去撞，不可以用头去撞，撞的同时呢发出“喝”的声音。这个强烈的撞击呢，会让动脉血管里堵塞的东西整个瞬间打开来，没有堵塞的现象了。第二个硬化的血管，因为撞击会运动，这个因为运动的关系，所以新陈代谢的关系动脉会软化掉嘛。我们常常说我们这个手可以运动，因为手上的肌肉，那心脏是在肋骨里边保护住的，请问你如何给心脏按摩？

梁冬：一般得是跑步了，让那个心脏心率加速，砰砰。

倪海厦：这个跑步还没什么，已经有心脏病跑两天就开始喘气了，那你撞墙就可以了。撞墙的话绝对可以预防心脏病的猝死，嚎。

梁冬：所以拿背这样的撞，你每天撞几次咧？

倪海厦：每天你有空的话，撞个二三十次都没有关系。如果你撞了觉得很开心，身体非常舒服，撞个一百多次都没有关系。

梁冬：噢，这样子！

倪海厦：对，这个以前是中国功夫用来防病的一个

动作。

梁冬：哎呀！这个功法真是又简单又益用。那还有没有什么这个固阳的功法咧？

倪海厦：固阳的方法就是用灸的方法、按摩的方式，按摩肚子……自己的这个关元穴，灸关元，同时呢，啊，我们的静坐，还有我们的站桩，就是好像摆马步。蹲马步，蹲在那边，都是很好的固阳的方式。运动一定是很好的，但是，跑步，人体的设计……人体设计起来不是跑步用的。人体设计起来是走路用的，而且同时是练功，中国的功夫是有道理的。西洋人喜欢跑步，实际上人体不是……人体设计起来真的是……四只腿的我们这样讲啊，兽类的东西，猫狗或者是老虎，四只脚的东西，它四肢在地上跑那都是适合跑的，两只的在走的啊是适合走路的。那人体非常适合蹲在边，就是打马步，所以比如说，我们现在坐在马桶上面，这是文明到……这是不对的，真正好的应该蹲在那边。

梁冬：对，拉……用萧宏慈老师的话说，拉屎就是拉筋，就是……

倪海厦：对，就是你要拉，然后他们蹲在那边的是最正确的，那就是养生之道。所以如果说你家的马桶是蹲式的，可能会比坐式的来得好。嚯，这样子诸如此类的，所以动作就是养，但一定要做的对。中国功夫，基本上不管你是少林武当，嚯，就是什么峨眉什么都没有

关系，都是对身体好的。那跑步从来没有，从来没有个跑步派，有没有？没有一个……没有一个派系是专门练跑步的。

梁冬：练轻功是这样吧，绑上一些沙袋。

倪海厦：对，哪个也不是像一般的西洋人跑步，跑上二十公里，那跑得就太过豪，跑了半天肌肉关节都会拉伤。

梁冬：嗯，今天我们这个节目呢，在最开始时候，讲到这个乳腺癌和乳腺增生嘛，有没有一些简单的方法可以帮助大家防止乳腺癌。用很简单的方法，有没有？

倪海厦：很简单，有！平常呢，你在每个月月经来之前五天的时候，胸部开始涨奶的时候，涨奶的时候。我相信我讲的时候，听众，就是女性的听众朋友，一定知道我在讲什么，男人不知道我在讲什么。

梁冬：没感觉不知道。

倪海厦：你在这几天中间就尽量在乳房上按摩，按摩乳房对你绝对是好的，那这是……那已婚的先生，已婚的夫妻呢，先生来按摩最好。因为先生是阳，太太是阴，在按摩的时候会产生一些性欲，豪，这样，让心脏会更强，所以说我常常说很多人得了乳癌可能先生有问题。

梁冬：啊，先生手不勤呢。

倪海厦：那我还有病人呢，得了乳癌一年，先生都

不知道她得了乳癌。这个乳癌肿瘤长的很大了，已经乳癌在第二期了，她先生还不知道她得了乳癌。那，所以按摩绝对有效，同时呢，千万不要随便去喝牛奶，因为牛奶的话里面有女性荷尔蒙啊，喝牛奶越喝越多，就是任何会产生，让你增生很多奶水的都不能吃。但是呢，你如果是在做月子，做月子的奶水不够，你吃一补品些来增加奶水，这个没有关系。但是，做完月子以后，你决定不喂奶的时候，你一定要有正确的方法来退奶。退奶不是来打退奶针呐，你退奶针，有最容易让乳房硬……那个奶水呢，累积在乳房里排不掉，产生很多硬块，这是乳房……这个乳癌的原因。那如果说你用中药……中医药的方式，中药很好的药，瞬间就可以让奶水往下走，瞬间就化成奶水。一般来说的话，一般要两个礼拜，才有办法让的奶水退下去，那如果吃中药吃的很好，那你可能在一两天之内就去掉了。梁冬：什么中药咧？

倪海厦：那我们的“四物汤”嘛——当归、川芎、芍药、熟地，“四物汤”加炒麦芽，炒麦芽在……这个处方在我们“神方医录”里面就有记载，专门是退奶用的。

梁冬：非常非常感谢倪师，在今天呢，给我们带来了这样一些，有益的这个见地，那我们也觉得说呢，如果你觉得说今天倪老师这个思想飙车实在是太快了的话，建议大家到网上下载下来之后呢，再慢慢反复听哈，谢谢。

倪海厦：谢谢大家，谢谢，谢谢主持人。

第六讲 播出时间：2010.01.06 23:00~24:00

梁冬：重新发现中医太美，重新发现中国文化太美。哦，这个，过去的几周里面呢，这个醍醐灌顶啊，倪师帮我们打通了很多关于生命和身体的这个奥妙，这一周呢，依然请来倪师啊，有请，倪海厦老师——“美国汉唐中医学院”院长，“加州中医药大学”博士班导师，倪海厦老师，谢谢您。

倪海厦：谢谢，谢谢主持人，各位听众大家好，我是倪海厦。

梁冬：诶，大家好！是是是，那个，我们都讲了这个中国文化太美，在我的观念里面呢，医和易本来就是相通的。其实呢，在过去的几周里面呢，我一直忘记了，或者说我把一个很重要的问题摠着，没有问的原因呢就是说，我觉的我要自己……这个先也要热一热，跟上这个倪师的节奏之后呢，然后呢，才能够问到这样一个问题，这个问题就是——哦，倪师来了，嚯，就是这个医和这个《易经》之间的关系，是怎样的？

倪海厦：这个，这个问题提得好。

梁冬：我知道倪师很小的时候，是先是学《易经》，后来才是学的医嘛，对不对？

倪海厦：对，我是从《易经》开始下手，中国文化，嚯，我们不能说，我绝对不敢说我是最了解中华文化的人，但是我对中华文化是一种敬仰的心情，噢。我认为一个炎黄子孙，多多少少要看一些东西。那我从小对天文、地理、《易经》非常有兴趣，那我就从《易经》开始下手，《易经》读完了以后，并不是在……在不是很了解透彻、透彻了解《易经》的状态之下，我就开始研究这个中医。那《易经》和中医的关系——很非常的微妙，那我用一种很浅显的方法让诸位大家听众能够懂。首先我们讲一些，嚯，精神上、心理上的疾病。

梁冬：好。

倪海厦：比如说，一个家里面，这个，你那个……如果说妈妈得了乳癌，怎么样做我刚才已经讲过。可是现在遇到一种情形，精神上的问题，心理上的问题。妈妈呢，我们家里面生了一个儿子，这个三千宠爱在一身，祖父祖母来宠，爸爸妈妈来宠，爷爷奶奶……叔叔啊，通通来宠，大家这个独生子。诶！结果发现呢，这个儿子习惯怎么跑出来喜欢穿裙子，不喜欢穿裤子，然后喜欢像女孩子的化妆的东西，吃饭的时候还打莲花手，还喜欢烫头发，他讲话声音动不动就像女生。糟糕了，这个问题怎么解决？开始的，全家人，爸爸妈妈也烦恼，爷爷奶奶也烦恼，我们单传，糟糕！现在居然……好不容易生了个儿子好开心，结果长出来是个女儿，那怎么

办？那这个小孩子，你说说，啊，不行你要去穿裤子啊，你要怎么样思想，你把它丢到那个西医的精神科啊，什么科，什么科改变他，但是他就是喜欢做女孩子，你怎么办？

梁冬：对啊。

倪海厦：这个问题怎么解决？

梁冬：对啊，对呀对呀。

倪海厦：这个就，我们没有一种中药说，吃下去以后，你当场就要，我想干男孩，不想干女孩的。啊，没有这种药，这就有关系到我们的天文地理，也关系到我们的《易经》。

梁冬：哦，真的吗？有关吗？

倪海厦：有关。

梁冬：啊，据我所知哈，我起码知道中国有些女歌手，是比较象男孩子的。

倪海厦：对对，也是，我一起解释，一起解释。

梁冬：为什么？

倪海厦：首先呢？诸位啊，在听我讲的时候，首先先拿一张纸出来，画一个方形。

梁冬：哦，画个方形。

倪海厦：画个方形呢，在中间画个井，等于一个，中间一个井的话，这个九宫八卦。

梁冬：对，就是九格。

倪海厦：那你，以中间这一格为主，嚟旁边是不是有八个格？

梁冬：对。

倪海厦：我们叫做，八卦，哦，我们叫九宫嘛！八卦，那左边呢，你写上东，嚟；正上方呢，你写上南；正右边呢，写上西；正下方写上北。

梁冬：这跟我们平常那个地图不太一样啊。

倪海厦：就东南西北，你反过来也可以没有关系，因为我们实际上，我们后天的八卦东南西北是这样立的，那你无所谓，你反过来正过来，反正东南西北都一样嘛。

梁冬：对，比例上是这样的。

倪海厦：为什么这个九宫八卦的起源哈，这个可以……这个《易经》可以用在世界上所有的事情？那我今天在这里呢，我只是把它用在一个家里面给大家看一下。你们大家……我们大家记不记得你在读书的时候，我们读到一个《礼记》里面，嚟，《礼运大同篇》，《礼记》里面《礼运大同篇》他就讲了，然后人各安位，各适得其位，这样子的话，长幼有序，兄友弟恭，父慈子孝，夫妻相敬如宾。那，现在人按照做了？所以我们有立的名，名字下，爸爸妈妈，哥哥姐姐弟弟妹妹，都有这个名称。这叫长幼有序啊。好，可是那个名有没有用呢？有用的话请问你，你确定儿子都听爸爸妈妈的话？你确定你家三个女儿都是大女儿先嫁二女儿再嫁，三女儿再

后嫁？很多家里面是三女儿嫁了，大女儿还没嫁。

梁冬：对啊。

倪海厦：好，那你这个名代表没有用啊，名上有顺序只是形，只是外表形式上的顺序，并没有缺乏……缺乏他的神。

梁冬：对。

倪海厦：这就是《易经》来解释了。我们中国人的《易经》，后天卦立上去的时候，西北方呢，是乾卦。诸位看，西北角那个方框框，那是乾卦。西南角是坤卦，

梁冬：就西北角是乾，是吧？

倪海厦：西南方是坤卦，乾卦指的是爸爸，父亲。坤卦指的是妈妈，噢，东方呢，是震卦，震卦指的是长子。所以以前我们帝王……帝王时代的时候，我们叫东宫太子。一旦这个立了长……立了那个……那个谁要继承王位——未来王位的话，就要立东宫太子。所以，将来的东宫……这个东宫太子就是将来王位的继承人。这就是东宫太子，东方是长子的位置。那东南方呢，是长女的位置，是巽卦的位置。正南方是离卦的位置，是二女儿的位置，那正西方是兑卦，是三女儿的位置。正北方的地方，最下面北方的方框框是坎卦，中男，中男就是次男，第二个儿子的位置。东北角的艮卦，噢，艮卦是三儿子的位置。

梁冬：嗯，三儿子。

倪海厦：三儿子的位置。也就是说在后天八卦上，天地定位的时候，就把这八个位置，定在八个人的名字的上。而《易经》上面认为说：名和位要相等。所以，人各安其自，各适得其位。你名字叫儿子就要去住东宫，女儿就要去住东南。二女儿住正南，三女儿住西方。那父母亲结婚以后，天地要归顺，所以说，坤卦的妈妈要移到乾卦位置来住，所以，妈妈来住乾卦的位置，就是上面的卦是妈妈——坤卦，下面的卦是乾卦，上面是地，下面是天，我们中……中国人……那《易经》里面称为“地天泰”。所以，如果说你夫妻结了婚，主卧房在西北角的话，夫妻睡在这边，是泰卦的位置，这是夫妻，嚯，一世夫妻白头偕老的位置。那如果说，你今天的西北角……你要东南西北不看的话，乱睡，如果说你是爸爸去……不去住西北，东南西北你也没有看，结果爸爸去住到妈妈的位置，这就叫坤母为大，就变成慈禧太后、武则天，

梁冬：哇，家里面的老婆就……

倪海厦：家里面是老婆是最凶的。所以说，那这个……变成先生去从……夫去从妻了，就会变得一家之主是妈妈，同样的，你是东宫太子，结果你没有让你的儿子去东宫，你把儿子住到西厢去了，好，儿子这个东宫住到西厢我们叫作雷泽归妹，雷聚到泽的位置上，叫归妹卦。归妹卦就是二男二女并行，好，就是男生为女

态。那你不知道东南西北呀，好，那你去住房子，装潢的时候，你也没有去看，拿罗盘看看东南西北。结果呢，你把你儿子放到西边去了，结果这个儿子变成男生女态。那有的人呢，女儿呢，没有住西边，跑到东边来住了，变成女生男态。明明是个女孩子，跑出来穿什么……穿牛仔裤，穿着个皮鞋像……完全……又头剃个短发，完全像个男孩子一样，嚯。那爸爸妈妈在这种条件之下，你吃什么桂枝汤、葛根汤，什么经方都没有用，嚯，你把她位置调回来就好。

梁冬：但问题就来了，有些时候呢，你明明知道说东边应该是住长子，对不对？但东边……东边是厕所那怎么办？

倪海厦：对，这个好……《易经》讲的是……最难懂的是《易经》的象跟数，那数的部分呢，它比较难在这里跟诸位讲，但是象的部分我可以跟大家提，我们有……什么叫作象？比如说厕所，它是一个空气不好的地方，它就象肺，象鼻子。所以，你如果东边是厕所，就儿子住……夫妻两个带个长子来住这个房子，东边是厕所，那你的儿子会出现……常常出现鼻窦炎呢，鼻涕脓啊，常常鼻子过敏打喷嚏呀，肺方面的问题会比较多。厨房的象，厨房是肉放到刀板上切，就跟人躺在手术台上，刀子切下去是一样。那你如果厨房在东边，儿子毛病……身体的毛病会很多。那如果厨房在西北呢，爸爸

就有血光之灾，如果厨房在西南呢，妈妈就会有开刀的现象。

梁冬：那厨房应该放在哪里呢？

倪海厦：厨房要放在无人带。比如说，你现在的家里面是，三男二女，嚯，那你……你没有三女儿，你厨房就可以放在西边。

梁冬：这样子哦。

倪海厦：这就叫人要归位。天地归位的话就会很好。

梁冬：那你刚才讲的是东南东北啊，东南西北，然后各个角嘛，那中间怎么办呢？

倪海厦：中间是一个……我们可以作为一个餐厅呢，噢，一些……这个起居间呢，噢，来聊天啦、谈话、吃饭的地方可以。

梁冬：好，广告回来之后呢，依然是有请的是美国“汉唐中医学院”的院长、“加州中医药大学”博士导师——倪海厦老师呢，和我们分享这个《易经》和我们的身体还有我们的心灵等等的关系。刚才讲到一个问题，就是家里面生男生女，他原来也跟我们这个家，住家的这个方位是有关系的。

倪海厦：对，这个，生男生女，好，大家都把前面……我跟大家画的图，大家都拿出来看，如果你以房子的中心点，你把东西画一条线，把房子分成两半。

梁冬：东西画一条线。

倪海厦：哦，东西画一条线，你往南边看，是不是长女、次女跟妈妈？往北边看是不是三儿子、二儿子跟爸爸？好，所以，你往南边去看的时候，全部是女的，往北边看全部是男的。好，那你如果结了婚，夫妻两个想生个儿子，结果呢，你住了靠了南边的房子，房屋的中心点画起来，结果你主卧房是靠南，怀孕生下来全部是女儿。

梁冬：这样子哦。

倪海厦：如果主卧房靠北，怀孕……生下来全部是儿子。

梁冬：哦，真的吗？

倪海厦：但是有一个例外，就是你完了……往东宫、往东北这边去睡当然是儿子啦，但是，你如果夫妻的床是靠了东边的墙壁，负负会得正，啊，生下来还是女儿。啊，所以你要如果生……你想生个儿子，甚至前面生个女儿，你后面想生个儿子的话，你把靠东边的墙的位置，墙那个床呢，把移开来，移到靠到北边或者靠到另外一边去，再怀孕生的话，生下来就是儿子，这是一种。

梁冬：有实例为证吗？

倪海厦：对，对，有实例，看得非常多。不单单是实例为证，更好笑的是什么呢？比如说，这个夫妻命里面没有儿子，生下来就是女儿，他就会去找个专生女儿的房子来往，所以一个萝卜一个坑，然后，还有的人呢，

生完女儿了，她换了个房子，还是女儿的房子。

梁冬：那怎么办呢？

倪海厦：总是女儿的房子，这是命中注定，她怎么换，东南西北还是一样。所以说要在买房子之前呢，最好听了我的建议，各位听众能拿罗盘去看一下，看你需什么？然后再去学一下。

梁冬：那它的背后的这个原理是什么呢？

倪海厦：就是我们的《易经》八卦。好，这个后天八卦，我们后天八卦在正在真正的用在人世间的时候，噢，不管是用在，哦，各种方面，军事、夜阵啊、布局啊什么样。哦，一个家，小到一个家，大到一个布阵，哦，通通是按照这个后天八卦来布的，嚟。

梁冬：用后天八卦来布的。

倪海厦：对，我们有先天卦和后天卦。

梁冬：这两点有什么区别咧？

倪海厦：先天卦是个体，就是好像它就自然界就存在这个东西，但是没有动，就好像雷是震，巽是风，离是火，嚟，坤是地，嚟，泽为……这个兑为泽卦，嚟，乾为天，嚟，这个……坎为水，嚟，艮为山。这八个雷、泽，嚟，这个风、水、火啊、地呀、天呢、山呢，这些东西啊……这包含八个元素，是存在自然界的，但是如果你没有定位的话，它就是八个东西就这样子分散开来，完全没有生命，如果要……这个是先天卦。你如果

是要定位，把它移转过来的话，好，这个后天卦把乾移到西北，噢，坤移到这个西南，嚯，为什么西北？中国大陆整个大陆，西北方是最高的高原都在西北，所以西北是乾卦，是按照地理位置来做的，这个是后天卦，所以就开始产生了风雷相搏，嚯，这个，这个雷则归妹。归，嚯，这个有风啊、有泽啊，嚯，这个风，有火啊。

梁冬：有火。

倪海厦：嚯，才会运动，自然界才会运转，嚯。否则的话，按照先天的卦，上面是，噢，这个坤卦，畔南了哦，北当是乾卦。嚯，这个——这个上边这种卦都是没有办法应用的卦，嚯，就是一个指这个体，就我刚跟大家介绍过，就好像，山你把它丢到一边，水丢到一边，嚯，沼泽丢到一边，火丢到一边，就分开来的，那是……完全没有生命的。

梁冬：哦，就像……

倪海厦：可惜我们所有的应用，通通是按照后天的八卦来走的。

梁冬：哦，就像……我举个是不是这样的例子。就是比方弄沙漏，本来呢那个沙子都在下面，那你回去你把它拨过来，诶，这个沙漏一直开始就往下掉，因为它的位置一变，所以这生命就来了。

倪海厦：对，没错，好。所以我们在天地定位以后，我们在利用这个位置在移转……移转那个那个，人的，

噫，各安其位的时候。当它住对位置的，比如说长子，他就住东宫，他自然而然就想，我要做什么事情，它的想法就会改变，噢，就好像个……一个……这个苹果树，要种在适合生长苹果的北方，诶，苹果树放到南方去种，南方是适合产橘子，你把它……硬把那苹果树送到南方去，没有北方长得好。

梁冬：那如果比如说那个……呃，长子，住到泰……泰卦这个位置，啊，不对，乾卦这个位置就西北角。

倪海厦：对。

梁冬：那会出现什么问题嘞？

倪海厦：会出现，一家最大的是长子，儿子在小三岁两岁都没有不重要，他绝对不会听父母亲的话，然后父母亲就变成孝子，家里面儿子最大，儿子要干什么就干什么，谁都阻止不了。

梁冬：哈哈……

倪海厦：噫，就是儿子就会过亢。

梁冬：过亢，哈。

倪海厦：过亢，在这个时候，儿子就会这个不好管。

梁冬：哦，那还有个问题就是说，有很多人比如跟父母同住的哈，那老家里面的爸爸啊，老爷子啊，那肯定是住在西北角了。那年轻的夫妇住在哪里呢？

倪海厦：当你三代同堂的时候，那你这个年轻的父母结婚，噫，就要住到西北角。那爸爸老家里面爷爷奶

奶呢，嚟，就要移位，从西北角移出来，移到东北角去住。

梁冬：东北角。

倪海厦：所以我们的艮卦，艮卦的位置，好，乾位移到艮卦的位置上去，父母亲移到这个这个艮卦位。我们是天——乾是天，艮为山，天山合在一起，《易经》上面叫遁卦，“遁”意思就是退休，养老的意思。所以东北角给年长的爷爷奶奶去住，会让他们身体健康，长命百岁，是个退休的位置，这样的。如果爷爷奶奶永远住西北，那永远在管事，到了八十他还不能退休。

梁冬：哦，那也很累，哈。

倪海厦：很累，那儿子呢结了婚跟媳妇住在东宫，当然有好处是生个孙子出来，但是儿子媳妇永远就是儿子媳妇，永远就掌不了，掌不了……永远就没有办法这个独当一面，就会变成这样，因为你不得其位嘛。

梁冬：嗯，有意思，那这个东西跟……我们再往下面延展，这个《易经》嚟跟整个我们身体这个，说的这个开方啊、什么看病啊，这个有没有什么样的关联咧？

倪海厦：有，因为《易经》呢——八卦，最早来源就是来自于阴阳，来自阴阳。那，所有的处方里面就是阴阳，那一般呢，我们讲的这个，药性都没有提到阴阳，只有我们真正的使用经方的时候，懂经方的，使用经方，正确的使用经方的医师呢，一定要以阴阳为主，嚟。所

以我们这个八纲辩证，嘴巴讲阴阳，也知道阴阳很重要，也知道阴阳是中医的至高的准则，所有的医师应该按照阴阳这两个字来开处方，按照阴阳这两个字来做诊断，可是很少人能做得到。

梁冬：那怎么能做得到？它怎么回事咧？

倪海厦：这个阴阳的了解，比如说，我刚才讲，癌症的病人呢，比如说，这个人肝癌，癌症的病人，肺癌，嚟，里面有阴实产生的，里面有脏里面产生……这个长东西的时候，如果阴阳是协调的，里面是没有东西的，阴阳协调，我们的气到了皮肤表面上会回头，因为你没有运动，没有流汗，你不能说你没有运动没有流汗，就不断的在流汗，这叫盗汗，嚟。那你正常没有动的话，没有流汗的现象，气到了皮肤表面上，就是水蒸汽到了皮肤表面上，会回头，慢慢就回到内脏里面，嚟。是不断的在循环，那，有这个循环系统就是阴阳很协调，所以我们称为说，阳呢是藏在阴里面，阴呢，没有阴的话，阳不能藏，但是呢，如果阴没有阳的话，阴也不能守，为什么？因为你光是阴没有阳，这会变成个静态的东西，嚟，人明明是动物，绝对不是静态的东西。所以，阴和阳必须要互相搭配，而且是在一种绝对平衡的状态之下，嚟。那《易经》里面讲的阴阳就就绝对的平衡。那，在绝对的平衡状态之下，我们比如说，我们以生男生女来说，你要不知道阴阳，像我都……我常常在我的网页上

写的很多，我临床那么多年来，很多父母、夫妻来找我看病，就是因为不孕症，想怀孕。那他们有些人工授孕，什么都不成功，人工授孕太太又吃苦，然后弄了好几次又贵，一点用都没有。大家如果有不孕症的，请你找中医来看，中药，如果中医是，吃了中药你怀孕的，大部分都是儿子。我到目前为止，已经不晓得有多少人来找我，就是，为了，夫妻为了不孕症来找我。

梁冬：重新发现中医太美，重新发现中国文化太美，刚才呢这个倪老讲到……倪老师呢就讲到一个话题，就说呢，用中药的方法一调整之后呢，能够生下儿子，那为什么用中药调出来就会生下儿子咧？

倪海厦：经过多年的临床以后，我就真的深深体会到阴阳的道理，因为我一向用的是阳药，那比如说，这个病人是，这个……这个夫妻两个来找我，我问他，诶，太太……你先问太太啊，因为两个人都有可能呢，啊，太太你脚是热的是冷的？我脚是冰的，原因出在太太（身上），先生呢已经不用问了。噢，如果太太月经非常好，每天睡得很好，手脚都是温热的，太太没有问题怀孕。先生呢，那你的脚是冷的？哦，我脚一年四季都是冷的，我随时盖……晚上睡觉脚都是躲在被子里面的，我就治疗先生。那我们处方的时候，像我就刚刚讲了，我们用的辛甘发散的药，都是阳药，像甘……淡味渗利的药也是阳药，像我们的淮山、我们的这个莲子，诸如此类，

这种日常吃的东西，包括我们芡实呀、这个薏仁、薏米，都是阳药，你看它淡味，但它都是阳药，为什么？都是颜色淡白的。

梁冬：是这样子，是吗？我一直以为这个像莲子这种比较……比较寒凉的是属于阴的药呢。

倪海厦：噢，不是，不是，它不是，它会淡味渗利，是阳，阳，不是阴。原来，像你用一些比较颜色深的，它是属阴。那，滋阴派的，比如说，用……好像我们补血呀，用当归啊，熟地啊，很多下去，这些东西下去的话，它也属于阴药，嚟。能不能让病人怀孕，病人吃了以后脚会不会热？都不会热。但是你用阳药下去，病人就开始热，嚟。比如说，严重的到……有的病人我用，甚至用了生硫磺，一般轻的，最轻的我大部分都是用到我们的经方里面的“当归四逆汤”。那，当归四逆汤里面呢，里面有阴阳都有，但是着重在阳药上面。比如说桂枝，它是阳药，白芍是阴药，一阴一阳是相对的，是平衡的。当归，它是这个补血的药大家都知道，它是入血份的，但是当归颜色是淡白的，你切开来里面是淡黄的，有淡白，有黄色，淡……白色混在一起，所以当归是一种介于一种阴阳之间的药物，但是它比较倾向于阳药。原因呢，就是因为当归里面有油脂，他吃了当归，你吃太多，会下痢，所以当归里面油会滑，会增加肠子的润滑度，会让你……会跑厕所很多。这会把浊物清干净，

你东西清掉以后，自然而然能够吸收新的营养进来。所以，你吃了当归以后会补到血的原因，就是你肠胃功能更好了。那，我们的木通，木通拿起来是色……颜色是白的。好，细辛，我们用它的是根茎，根的部分，茎和叶不能用的。茎叶这种马兜铃酸，造成肾脏衰竭都是细辛的经验。一般的中医认为是细辛不能用，有毒，就是茎叶……在茎叶上面。所以，如果把茎叶拿掉，光用根的话，细辛是绝对没有毒的。那细辛的……它就细呗，嚯，一根一根注意点看，它是淡黄色的嚯。我们的炙甘草，它是……也是……那个本来是甘草，颜色是黄……淡黄的嚯，那用蜂蜜炒过以后，变成颜色比较深，噢，那就是入阴的药。那，原来是阳药，但是我们炒过以后变成阴，所以在阴中就要有阳。那，再来一种红枣，红枣它是那个味甘的，它本身只是增润了肠胃的津液，所以这种甜味的东西嚯，就是甘淡……淡味渗利嚯，那诸位看看，刚刚我分析我的药，桂枝，里面只有白芍，芍药是阴药，其它都是阳药。那像这个……这个红枣是半阴半阳的，嚯。像炙甘草也是半阴半阳的，阴中有阳的药。因为我刚刚跟大家讲，炒过以后变成阴药，但是实际上，甘草本身是阳药。

梁冬：有没有什么一个地方可以告诉我们说什么药是阴，什么药是阳啊？

倪海厦：很简单。颜色，嚯，淡白的，淡色的，就

是颜色比较淡的。

梁冬：比较浅的。

倪海厦：比较浅的。颜色比较深的都是阴药。然后周围呢，还有味道，所有辛、干、发散都是阳药。酸苦涌泻的药都是阴药。比如说大黄——涌泻，酸味的药，桂枝……那个白芍就很酸，像黄连很苦，都是属于阴药。所以，我们用药的味道我们也可以判断它的阴阳。所以，你看这当归四逆汤里面，就阴药不多，只有一味纯阴的药就是……噢，白芍，其它都是阳药。所以在我们这个调理病人身体状态之下，我们开了处方下去以后，阳会恢复的很快，阳回来很快的话，阳胜于阴的时候，病人不但容易怀孕，而且怀到得都是男胎，就是阳，那可能跟他的……认为我们的这个……这个受精，嚎，受精卵的时候，这个阳的精子会进入卵巢里面，进入卵里面，有阳的精子，你会发现把精子分阴阳的话，属于阳的这一部分的精子呢，游泳游得特别快，就容易进入到卵巢里面，然后让病……然后让妇女受孕。那，所以，临床上看到得话，几乎到现在没有一个例外，找我看病的，找我来看不孕症的全部生的都是男的，快则两个礼拜，因为她月经嘛嚎，他来找我，刚好是月经刚完，吃了两个礼拜就怀孕了，嚎，还有的是一个半月以后，最慢是两个月，就怀孕。就不管你是结婚多久，最多两个月就怀孕。

梁冬：有没有那种先天就不应该有怀孕的。

倪海厦：先天不应该有怀孕的话噯……

梁冬：叫命中就无子。

倪海厦：有，八字上看，如果命中无子，那在先生也没有儿子，太太也没有儿子，那我们如果用阳宅的方式，把他改到儿子，比如说我往北方去睡，那要中药去吃，因为我开的经方的药去吃，他还会生到儿子。但是所谓命中有子无子，很简单，这个儿子有时候像妈妈，就是代表妈妈命中有儿子，儿子如果长相像爸爸，代表爸爸命中有儿子，那如果经过我们……夫妻两个命中都没有儿子，我们算命的时候知道他们两个没有儿子，那我们有一些阳药下去，同时改善他的位置，硬让他生个儿子，这个儿子生起来还很好玩，像祖父祖母，有的时候像隔代，有的长的像祖母，有的是长相像祖父，噢，就是出现这种很好玩的情形。

梁冬：所以，有些人这……爸爸长得像爷爷嘛，妈妈长得像外婆，那这种怎么办呢？就是，我的意思就是说，有些人妈妈长得像生女儿的，爸爸长得像生儿子的那怎么办呢？

倪海厦：对，那一样。我们按照这个……他这个命里面来看的话，如果是用《易经》的命理来看。那他呢……如果他的命中有儿子，生下来儿子就会像他。

梁冬：噢。

倪海厦：自然而然。但命里面有，嚟，你不要去改了阳宅，不要吃什么阳药，他自然而然就会生儿子。诶，那命里面没有，我们就硬去用《易经》，好，用药……

梁冬：后天。

倪海厦：后天的方式，让他产生出来的好，一样会有他家的血统，但是有隔代，就会有这种现象出现。

梁冬：啧！有道理，有道理，有趣有趣！

倪海厦：所以命里面有的，我们不需要去改，因为他本来就有，很好玩的是，我们就看……拿罗盘来，命中有的他不管怎么换房子，他住的都是能够生儿子的房子。命中生女儿的，他住的都是生女儿的房子。

梁冬：噢哟！

倪海厦：甚而至于生完以后他再换个房子，还是，还是女的。嗨，他怎么搬都是女的，很好玩。

梁冬：好，重新发现中医太美，重新发现中国文化太美。刚才取到一个问题，就是说，这个剖腹产的小孩子，他的命干是什么时候来算呢？是按拿出来这个时间算，还是动刀的时间算，还是按推演他应该生出来的时间来算呢？

倪海厦：嗯，这种剖腹产除非你是经过命理的高手，帮你挑时机去算那就不准了。如果是自然……你到医院去，你说我这胎要剖腹产，或者因为你本来要怀孕九个月，结果七、八个月的时候就……后来你这个还不到怀

孕十个月，不足月的时候，结果你妈妈摔倒，或者怎么样子，嚎，所以这个不得不去剖腹产，嚎，那这个就是天意，嚎。比如医生安排什么时候开刀，以那个时间做准，开刀下以拿出来时间为准。那有的是你刻意的……

梁冬：对呀，找了十个老师，哇！算一个平均数。

倪海厦：想我就……我就不太愿意。因为我觉得动到天机这个东西不是很好。所以我宁可他……他按照自然的时间生产下来比较准，我们可以比较预测很多事情。

梁冬：对，对，对。

倪海厦：那你刻意让他挑个时间下来的话，生下来准不准就真的是很难讲，真的很难讲。那只能说事后，就是孩子长大了，看他的个性、看他的倾向、性向，然后再看他当时剖腹产的时间，嚎就可以知道准不准。这是事后可以验证。事前我真的很难讲。但是我刚刚讲就是有专家帮你挑过。如果是医生帮你挑的，或者病人因为一些意外而提早剖腹产，而必须剖腹产，这是命，这很准哦。

梁冬：诶，那这个事情我就觉得想问你了哈。就是说这个命理八卦对这个医学的影响呢，很多人都不愿意企及去问。老觉得一说呢就涉及到封建迷信。前几天呢我碰到一些做基因工程的人呢，他们说从基因的角度上来看呢，基本上可以，有些概率推导出来，有这样基因的人会有这样的病，大概什么年龄会发作哈。这个东西

大家认为，啊，我可以理解，这是科学。那从出生年月、从命理上来看这个身体健康呢，大家认为不科学，通常有人指责你，说这个东西不科学的时候，怎么回应？

倪海厦：这个科学……一般人指责这个不科学的时候，他刚……你刚才讲到基因的问题就这样。基因的东西都是科技，并不是科学。所以科学的定义是假设验证结果。你要先假设我是对的，不能说还没有……你根本不了解我，先去把我否定掉，这个不是科学家的精神。那按照……按照如果是先把你否定的话，那我们大家现在还没电呢，因为富兰克林说：空气之间绝对没有电。自然界没有电，从此当然没有电了。富兰克林是科学家，他是假设有电存在，再去验证这一结果，所以你要经过这三个步骤，所以我刚……前面跟大家谈论过，科学是不存在的东西，是一个公式，要看你的态度，存在在态度 Something。所以，你应该先假设我是对的，然后去验证呢，然后看看结果，就知道我们对不对。你不能说啊，什么都还不知道，你就说他不科学。那你……那你就是太武断了，那你根本就不是科学家，所以我说我不管你是西洋这个什么开刀、化疗啊，做放射性疗(法)，不管你是瘟病、经方，都不重要，治好病的医学是最重要的。

梁冬：啧！是这样的。好了，于是呢，今天我们就去掉了——一个争议的问题了，所谓的中医的问题，嚯。嗯，

在跟您聊天的过程当中，我发现有一个问题，就是您不断地在强调你这个中……这个传统医学——经方的这样一个思维，那正统中医药学的这个，啧啧！思维模式是什么呢？因为我们一直在想知道，他的心智模型是怎样的？

倪海厦：就古代的时候，在古代没有……这个问题不严重，为什么？因为没有西洋文化的进来，没有干扰，大家就在这里面讨论。现在，嚯，民国开始以后西方的文化进来，这个文化干扰得很大，让大家去认为，当然很多老百姓，你不能……尽管我们十几亿的人口，每一个有很有聪明才智，每一个的智慧都不一样。我们有圣、贤、才、智、平、庸、愚、劣，各种人都有，一种米养百种人，所以你不能说寄望说每一个人对……在这种文化进来的时候，你不能寄望每一个人都看的很清楚。

梁冬：对。

倪海厦：西方的文化进来以后，你一定要先去仔细的过滤过，要确定……要先，你可以假设它是对的，去看，然后验证以后结果，嚯，经过这个科学态度，这才是真正科学家应有的态度，经过这个态度你去讨论，嚯，如果我去假设西医是对的，那乳房……把乳房开刀切掉，你是……不是妇女，你没有开过刀你不知道，开完刀把乳房拿掉，那个痛是24小时的痛，伤口那么大，痛是24小时的痛，问题是痛了半天，还是移转，因为你乳房切

掉的话，你没有乳房了，那，可是你没有乳房不代表没有再生乳汁呀，你身体还会产生乳汁，这时候没有乳房了，它没地方呆了，它就会移转，它就会往肺里面走，结果乳癌可以移转肺癌，如果往肝里面走，乳癌移转肝癌，噫如果乳癌跑到淋巴系统里去，变成淋巴癌，你不动它，不开刀的时候，乳癌就在乳癌的位置，结果你把乳房切掉了，它该呆的位置没了，它会往别的地方跑，这就是乳癌为什么会移转的原因，噫。没有关系，我假设你西方的西医是对的，经过验证，结果很多人乳房开了刀以后，最后死的时候是死在肺癌，死在肝癌，那这个病人很好玩呢，刚开始来找人你看病的时候是乳癌，结果死的时候是肝癌，请问你医生，怎么回事呢？

梁冬：他说这个不是我这个科的。

倪海厦：不是，这个对，他是用这种理由，实际上大家看的很清楚，病人是死在治疗上面，不是死在乳癌上面，因为死在乳癌的话，你得到乳癌就死，就是死在乳癌嘛，白纸黑字的东西，病人是……病是乳癌，死就是乳癌。可是你看到病例，得到病是乳癌，死的时候是肝癌，它乳癌移转肝癌，怎么病移转肝癌呢？死的时候应该是乳癌才对啊？怎么会是肝癌，是因为医疗的不正确造成的。是硬逼把它变成肝癌，那乳癌从头到尾不治疗，那就死在乳癌啦，可是你从头到尾统统都不去治疗，不要去碰它，可能你活的还十几年，在按照我们中国历

史上的记载，宋朝到现在的记载，平均起来的，大概……依我的考证，平均起来大概，他叫十数……十数年哈，平均起来大概十四年到十五年，就是你完全不去动，完全不去治疗它，嚯。这个我们过去有很多医案的记载，这个在山里面的妇女完全没任何的这个医学的治疗，中医诊治……什么都没有，嚯，就让乳癌自然发展，到整个溃烂，最后整个烂掉，看到骨头啊，就，平均起来是十四年。可是你给西医开刀、化疗，搞不好三年五年，有时候半年，或者一年就移转，到三年就走掉。五年……最多大概存活率是十年，西医讲存活率就是说告诉你只能活十年。那我们不治疗的活得比你还长，那我为什么要接受这种治疗呢？好，这就是经过假设验证，作比较就可以知道。

梁冬：那……嗯，但是这个中医西医呀，我们这个没办法谈论的就在于说，嗯，还有很多西医也不错，还有很中医也很烂的吧，对不对？

倪海厦：对。

梁冬：那这是另外一会事，对不对？

倪海厦：对。

梁冬：那我们回去这个问题来，传统中医的思维模式应该怎么的？

倪海厦：中医的思维模式现在应该说，我们应该现在培养了很多学生，纯中医的很少，现在走错路都是在

各大中医院校里面开始，以西医的生理解剖学、病理学、
 嘍，药理学为主，实际上应该是以中医的《黄帝内经》
 为主。《黄帝内经》来……这样的标准来做病理学、生理学，
 嘍，来做研究，用《黄帝内经》来做标准，药理学
 我们要用《神农本草经》来做它药物的药性的准则。那
 西方的这种病理学、生理学你可以做参考，但是不能为主，
 嘍。所以，我们看病一定要用《黄帝内经》里面的
 《灵枢》、《素问》里面的观念，我们来诊断，然后“四
 诊心法”来看病，用中医传统的东西来，然后开出的处方
 才是正确的。但是，你如果说你把《黄帝内经》放弃掉，
 专门用西医的生理学、病理学来分析病情，嘍，我开这个
 药可以降胆固醇，我开这个药可以降血糖，这都是……
 讲法都是错误的。我们应该……这个所以中医就发达不起
 来。所以中医师就被误导到这个……这个歧途上，不是正
 确的路子上，嘍。我再跟大家强调一点，我刚刚讲的所谓
 中医、西医呀，不能是说西医师不好，或者怎么样。我
 认为天下所有当医师的人，都有个共同的目的就是要救
 人。所以你们的出发点都是好的，但是不见得说你学到的
 东西都是对的，这并不是你的错，而是你知道你错了。
 噢，我们从对错来论这个，嘍，而不是说，我从来……
 我当医师到现在，我骂了很多，但是都是理论上骂，讲
 错话我骂，我从来不做人身攻击。这是我们做人的基本
 态度，嘍。我们只争个理，就是真正能

治好病的东西我们就放心。所以，你如果说一个我们培养的中医师，你一直强调，在学校里面，花了很多时间训练他学到西医的生理学、解剖学、病理学，嚎。这个时候出来，绝对你看不好病。你要用中药，就必须接受中国最正统的《黄帝内经》里面讲的病理学、生理学，嚎，解剖。这种方式来做。

梁冬：那同一种身体在中医和西医看呢，是完全不同喽？

倪海厦：完全不同。西医是微式医学，嚎，微式，他就有显微镜看，看到小的细胞，看到基因去了。中医是巨式，整体的看，嚎。就好像我们要治理一个整体，治理一个国家。治理国家，我今天当个国家领导人的话，我不能去管到一个农民的生活。啊，你这家农民的那个……那个肥料不够了，啊，我帮你去买没有关系。那这个当国家领导人还不得累死了，对不对？这是小事，治国不是这样，治国就要治整体嘛！好，所以我们治病要整体的来治，你不能说去治个小地方，病是一个整体性的问题。现在西方医学最大的缺点就是片……就是片断。我是研究肝脏的，我是研究心脏的，我是研究胰脏的，它不会把它们统统连贯在一起。所以他得到的资料是片断的，他没有办法整体帮你治疗，就好像你刚刚讲的，乳癌呀，你现在移转到肝癌治疗了，不是我……跟我没有关系，我只负责乳癌，那移转到肝癌，你找肝胆

科问他好了。

梁冬：对，您刚刚讲到了，但要从道理上来说，咱们也明白哈，这个我们要从整体看呢，要从全面思考。但是，怎么从哪里……通常从中医的角度，从哪里入手呢？就是纲举目张，你管整体，你也总得从一个事情管起吧？

倪海厦：嗯，对。你管整体的话，你必须要先去研究《黄帝内经》，就好像我们讲的，就象我刚刚讲的，《黄帝内经》要研究很透彻，《黄帝内经》讲的就是整体。你要……只要去研究整体的东西，必须要《黄帝内经》很熟，非常的熟练。

梁冬：每一篇都要看过吗？

倪海厦：对，我到现在还在看《黄帝内经》呢，嚯。一定要看，因为《黄帝内经》，它……我们中国有三部书……

梁冬：嗯。

倪海厦：我们称为“三必”，这“三必”呢，在中国历代以下来就比较传的一句话。谁能把这“三必”读通，谁是最了解中华文化的人。这三本书呢，第一本书叫做《易经》，第二本书就叫做《黄帝内经》，第三本书叫做《神农本草经》。

梁冬：哦，连《道德经》都没放到里面哦？！

倪海厦：都没放到里面。这三本书能够读通的人，

是最了解中华文化的。

梁冬：你为什么把这三本书放到最前面呢？

倪海厦：对啊，这个是……没有，这三本书是古人传……相传下来的。我也不能做自评。因为这个东西是古人从古到今就是这样传的。

梁冬：呵呵，我一直认为《道德经》应该排在其中一位吧！《易经》我知道了。

倪海厦：对，这是个人的看法，好不好？因为这个历代儒家，历代的读书人共同产生的想法。

梁冬：重新发现中医太美，重新发现中国文化太美，既然是发现文化太美嘛，那刚才倪老师也特别讲到说，有“三必”，三本书是必须要学的——《神农本草经》、《易经》和《黄帝内经》。那您能不能给我们用简单的几句话来介绍这几本书呢？刚才讲过《易经》了。

倪海厦：对，像，不管是《易经》，还是《黄帝内经》、《神农本草经》，这三本书，如果看它的原文，都很薄的。它真的好的书，不能厚，为什么？因为如果把文字写的太详细，就会偏着在一个角……局限在一个角落里。所以同样的一句话，如果你不讲的很详细，它涵盖的话就很广。比如说《黄帝内经》说：心为君主之官，神明出焉。好，君主是老大，本身不受病。它已经讲完了。它如果再讲的很详细的话，你就会偏执到一个角落去了。

梁冬：嗯。

倪海厦：比如说，我把它讲成病，嚟：心会灸啊，所以要是我们这个……将来我们不应该有这个冠心病，嚟，那你就偏到那个冠心病上面了。那动脉血管硬化什么你就跟它扯不上关系。所以它不要去解释，将来这样的话涵盖的面会广。所以这三本书，你去看它，它非常的薄，真正的原文都是很简单的，字数不多的，但是都是古文，嚟，都是古文。那它有什么好处呢？就是让后学的人呢，能够发挥他的想象空间，能够很合理的解释出来。当你真的了解以后，你发觉到这本书写的，只有它写的最好。为什么？因为毫无瑕疵，它涵盖的面最广。《神农本草经》呢，更厉害了。也是为什么它成为经典之作。因为《神农本草经》呢，是五千年前，几千年的东西。神农嘛，嚟，现在我们使用的药典，国家的药典是《本草纲目》。

梁冬：对！这两者有什么区别咧？

倪海厦：好，《本草纲目》呢，它是四千多种、五千多种能用的药，什么东西都入药。它是……如果我们称为它是一个《药典》可以，但是称为经典不行。所谓经典就是不需要再去删改的。药典你可以常常删改。像西洋的西医每年都在删改新的东西啊。过去读的我们否定，现在又去重新开始，西医就是这样做的。《药典》就是你收藏了很多东西，可以写……把它记录下人间有这么多东西，但是拿它来治病是不行的，因为它还是错误很多。

那《神农本草经》不是这样子，它把药性写得很好，它分成上经、中经、下经。上经一百二十味药，中经一百二十味药，下经一百二十味药，加起来是三百六十味药。它下定义的时候，它不是说桂枝可以治什么病，那就完蛋了。那……那得把病……比如说是有三种病，它列了三种，从此以后大家就只知道那三种，遇到那三种病时候你要用桂枝，嚯。它不是这样，它……有时候我们讲甘淡渗利——为阳，嚯，那我……这个淡味渗利为阳。那里面淡味的很多……

梁冬：“淡味渗利”是哪个“渗利”啊？

倪海厦：对，“渗利”就是能够渗透。比如说，我们这些泥土上有一积水，积得很多，嚯，那个水慢慢退下去，就渗到泥土里面去，这就是淡味渗利。

梁冬：哦。

倪海厦：好，所以说，如果泥土上有积水，我们用疏通泥土的方法，嚯，让水流就会慢慢渗进去，这叫淡味渗利，嚯。我们把它运用到人体上来说的话，比如说，肝硬化，肝癌的腹水，腹膜癌的腹水，都在腹部这边嘛。腹部是脾土的位置，它里面有积水了渗不下去，这个是没有办法下去的，这时候我们用淡味的药下去。淡味的药下去的话，这个水就会慢慢的渗出来，渗到膀胱里面小便出来。

梁冬：嗯！

倪海厦：所以你不要看……小看说我们用的一些……啊，很简单的，比如说苍术啊，噢，一些这个灯心草啊、陈皮啊、噢，白术啊，噢，用很轻味的，你不要用太重，太重的味就厚了。因为就好像，你煮一锅汤，你放两块骨头跟放一斤骨头，嚯，跟放很多骨头煮的汤的浓味不一样，即使统统是骨头。所以“淡味渗利”里面，技巧上你还不能用大剂量，要用很轻的剂量，慢慢把土松开来，这个水就渗下去了。吃完我们这些那么简单的药，小便就排出来了，嚯。那你用很强的药，比如说甘遂、芫花、大戟，这些水排不出来的，因为攻得太峻了，攻太峻的话，你的只是攻药，并不是阳药，你并不是去把土松开来，嚯，并不是采用渗利的方式，你是产生呕吐啊，下大……

梁冬：所以你讲的就是说，在《神农本草经》里面它讲药性。

倪海厦：对！讲药性！

梁冬：而《本草纲目》里面讲……

倪海厦：只讲药，只讲药这个药，然后功效是什么。

梁冬：嗯！

倪海厦：那药性的话你只分寒、热，并没有把阴、阳分出来。

梁冬：对！所以呢，就是说，《神农本草经》呢讲的是因，不是阴阳的“阴”啊，是原因的“因”。

倪海厦：啊，原因，对对！

梁冬：而《本草纲目》讲的是果。

倪海厦：果。

梁冬：按照佛经里面说的，圣人求……啊，佛陀求因不求果，俗人求果不求因，而那也就不一样。如果凡事以结果导向的时候呢，反而它越具体吧，它内涵越详细呢，外延越少。

倪海厦：对！嚯，是这样子的。

梁冬：对！

倪海厦：所以这三本书就被列为经典就是因为，它们在讲的时候，它是尽量简化。所以《易经》，你看那个《易经》易嘛，实际上它很难懂，但是它是易。大家把禅宗的“禅”拿出来看，禅宗的“禅”不是指示的“示”，简单的“单”？就是指示我们简单一点，越是禅学，就是要我们把我们的事情简化。嚯，所以《易经》呢，因为，为了能代表天下所有的事情都可以用在……《易经》可以表示说，它可以解释在天下所有的事情，也可以运用在天下所有的事情，所以它把文字简化，这样才能运用到天下所有的事情。你如果文字不简化，你定义很多的病名出来，书固然编得厚，嚯，结果还是没有办法把它涵盖了。

梁冬：对！所以我最近在读《黄帝内经》和《易经》的时候，我发现我连报纸都不看了。

倪海厦：对啊，那绝对是经典之作。

梁冬：报纸看多了只会让人乱。

倪海厦：对！让人乱，然后让人没有办法提升自己的智慧，是肯定的。看经典的东西，智慧绝对很高。所以我有些时候，我跟大……诸位听众讲，什么……为什么叫做经典？就好像你要听音乐，你要听经典的音乐。你读书……小朋友，你如果小朋友读书成绩不好，我告诉你一个最简单的方法，你读经。你专门去背《神农本草经》、专门去背《黄帝内经》、专门去背《易经》，或者你刚才讲得很好，《道德经》，五千个字的《道德经》。小朋友懂不懂不重要，他无所谓懂不懂，每天去背。因为它是经典的东西，当你去背经典的时候智慧就会打开来。这时候回头再去看学校的东西，变得很简单。

梁冬：是。

倪海厦：啊，懂不懂不重要。

梁冬：自然会懂的。

倪海厦：自然会懂的。没错！

梁冬：但是先预装。是吧！你买个电脑装些软件，也不说马上每天都能够用得上，但是你到是需要用的时候，那调出来，就可以了嘛。

倪海厦：对！

梁冬：对吧。所以还是预装一些高级、正版的软件比较好！哈哈……

倪海厦：对！哈哈……

梁冬：诶，刚才我们的问题是这个传统中医的这个思维模式。您讲的这个最核心的就是要整体性的来自于经典的这个思维模式，对不对！那，现在都在讲中西医结合啊，啊，当然这个问题呢，可能好多朋友不是那么关心呢，就听众朋友不用关心，是吧，按效果就好了。但是做为一个业者来说，您能不能用几句话来给我们讲讲，就说，这个中西医的这个冲突啊，它是如何能够结合的？刚才你讲到是以中学为体，西学呢，可以旁边……旁敲侧击一下。

倪海厦：中西医结合基本上要……要有一个过程。过去已经可以证明到，过去那么多年的中西医结合，搞了三四十年的中西医结合，是以西医为主，中医为辅。

梁冬：嗯哼！

倪海厦：现在的结果，事实上证明它已经错了，嚟。错了的话没有关系，你要知错能改吧！你现在应该改回来：中医为主，西医为辅。如果我们现在看个病，嚟，看个病我们用中医的方法，诊断的方法来治疗，那西医可以做一些验血报告就够了，或这你先照一些 X 光扫描都没有关系，但是 X 光扫描只是一般的扫描，不是象女孩子挤压乳房那种扫描啊，那种是不人道的，不需要。为了检查乳癌的那种扫描，那西医的东西呢，可以验证中医是对的、是错的，这个可以，这个我不反对。但是，

它只是其中一个条件，不能作为绝对条件，如果今天的西医查你，吃了我们……比如说你是肝癌的病人，吃了我们的药，很好了，但是西医查你的指数都回到正常，但是病人的脚还是冷的，还是有点失眠，还是有些便秘，病人还是不能停药。

梁冬：嗯。

倪海厦：噢，所以说，所谓中西医合并的话，一定要中医为主，西医为辅，才能够达到真正治疗的效果。也是这种思维模式才是对的，嚟。

梁冬：那你刚才提到这个问题，那，还有一个问题就是，每次我们听课的时候啊，我有些时候闪过一个念头，嘖，就是这个人智商低一点呢啊，或者，这个……根本就没有办法学中医的。

倪海厦：这个嚟，这个没有关系，我刚刚讲，聪明与白痴，就差两片树叶，所以这就关系到师资很重要。真正优秀的，很多老师呢，都在怪学生，你这个不努力，不好好学，没有兴趣，然后成绩不好。老师都不会自己反省。

梁冬：所以没有笨蛋学生，只有笨蛋老师。

倪海厦：对。这个是一个很重要，嚟，我觉得老师得应该付出一部分的责任。

梁冬：那，你刚刚讲到，这几次以来哈，我们一直在谈论的一个话题，好像是中医能解决所有问题，但中

医和不好的中医是两回事哈。这个医生……中医和中医师是两回事，有很多医师或医生，他有不同的这个级别。中医本身作为一个哲学和一个体系来说，它是很丰富的，它可以解决很多问题的。那么，按道理说，按道理说，这种东西应该成为整个未来人类的一个救星呐，那您觉得，我有两个问题：第一，中医这样的思维方式，会不会成为未来二十一世纪主流的思维方式？

倪海厦：我认为，诶……（糟糕！关键这段音频竟被剪接掉了！）

梁冬：第二个问题是：中医会不会成为全球的普适性的一种解决方案？

倪海厦：你这个问题想得非常的细腻，嚯。第二个，我们如果说，说会不会成为未来的主流医学，我可以跟各位听众讲，必须要成为未来的主流医学，因为以美国现在的立场来说，我在美国工作那么多年，我非常了解。美国呢，现在国家负债赤字很多，实际上你以为是打仗，打伊拉克打的，不是，而是医疗体系，是最大的无底洞，这个医疗体系必须要改，现在的美国的奥巴马政府已经想到了这一点了。比如说我们一个病人背痛，针灸可能扎完一次 50 块，可能就好了，或者扎个几次就好了。可是你如果吃止痛药，不但伤到心脏，花了很多钱。还有就是开刀，把他开脊椎骨，开完……搞不好开完还下半身瘫痪，还有人开完病更痛，嚯，开完刀以后呢，而且

痛还要跟随着终身，针灸都没有用，因为他开过刀了。所以说，如果说什么事情我们先用中医的方式来解决，针灸啊，用药的方式，不能解决你再决定说要不要用开刀或者怎么样？然后用西药，也来得及。但是，往往到了真正优秀的中医的手上，这类病痛就当场就解决掉了。在这个医疗负担上就会节省很多。美国已经开始这样走回头了，嚎，不能再下去，下去是无底洞，只会更惨。

第七讲 播出时间：2010.01.10 23:00~24:00

梁冬：是的，和你一起重新发现中医太美，大家好，欢迎收听今天的国学堂，我是梁冬。在过去的几周里面呢，我们请倪老师呀，讲到了很多生命、身体呀、宇宙之间的关系，上知天文、下知地理、中知人事，以至于呢，常常让我们感觉到呢一种精神飚车的这种快感，以及之后的虚脱感。很想呢，给我们充分的分享，所以呢，今天在这一段里面，我们在这个一周里面，和大家一起来分享一个升级版的话题。首先呢，还是要特别感谢倪师来到我们的现场。谢谢倪师，你好！

倪海厦：哎！谢谢主持人，诶，各位听众，大家好！

梁冬：对，倪师呢，是“美国汉唐中医学院”院长、“加州中医药大学”博士班指导教授。那在此之前呢，我们主要讲了一些很普遍的一些问题，包括药呀、医呀

等等问题哈。其实，这就引发了一个很多的人的一个提问，我真的很想……假如我真的很想学医，那你是在美国，怎么学会比较好？因为激发了他愿望之后，最后说，哦，你又去台湾了，又去美国了，那怎么办呢？这个肯定是自然而然升发起来的一个想法。

倪海厦：对，这个有一部份呢，我就希望给已经在中医学院读的那些中医药大学的学生，还有一些有社会上人士喜欢中医药的，这个研究中医药的人士。

梁冬：已经有基础的。

倪海厦：啊，已经有基础的，我给大家一个建议。实际上，在中国大陆我相信，有非常多的经方家，那我实际上我只是一个小中医，从美国来的一个小中医。中国大陆很多的民间的医生呢，或者是正在中医药大学的，比如说有所知的，噢，你们的刘力红——刘教授，广西中医药大学的，山东中医药大学的这个孔乐凯，嚟，还有这个赵本山。

梁冬：啊，赵……

倪海厦：赵本山。

梁冬：就是那个演员吗？

倪海厦：不是，不是，那个是医生。还有一个，这个比如南京中医药学院的那个黄煌教授都是经方，那实际上，我相信很多这个学校的教授，也是属于嚟，研究这个经方的，那我们中医呢，这个有五部经典，这个

在……我在过去出版的《人纪》，我们讲的就是这五部——五大经典，那诸位呢，在有空的时候必须要……经典哈，常常要阅读这五大经典。

梁冬：哪五大咧？

倪海厦：这五大经典就是我《人纪》里面的，第一个呢，是《针灸》，啊，《针灸》；那第二个呢，这个是《神农本草经》；

梁冬：是草药哈？倪海厦：草药，中药类的。第三个呢，是《黄帝内经》；第四个是《伤寒》；第五个是《金匱》。这五大经典你一定要熟读，这个中国大陆很多，包括大学呀都有开这种课，这个如果说我将来说我们需要做这个……中药，这个如果各个中医药大学他能够多开这些课，而把西医的部份，医学的部分，比如说生理病理学呀、解剖学，这些东西减少，而增加《黄帝内经》的量，可以读得很深，每一句，逐章，然后按照……

梁冬：逐字。

倪海厦：逐字来研磨这个《黄帝内经》，研究这个《黄帝内经》到底什么意思。集思广益之下，相信嚟，中国大陆的人才非常的多，那聪明才智在我之上的人，那绝对是上万，我真的是一个很平凡的人。但是呢，我会今天能够看得好很多病，我认为是走对路，走对路的原因，就是我去精研了这五大经典。而这才是我个人的经历。那如果是一个群体去经历，那不得了，所谓众志成城，

三个臭皮匠会抵过一个诸葛亮，所以我绝对没有大家行，所以你们除了课余上课时候上……讲这个五大经典，那课余的时候大家同学讨论，也这个经典里面讨论，这个……这个集思广益之下，绝对没有解决不了的问题，任何再难读的书，我相信都能够迎刃而解。更何况你们在国内有非常多的一些教授，就像我刚刚讲的，都是可以做大家的典范的，都可以好好去研究这个……这个伤寒五大经典。那，如果所有的中医，大家都专门研究这些，嚯，这个经典，而且以这个为主，因为你如果要看得懂《伤寒》、《金匱》的话，你如果《黄帝内经》、《神农本草经》你不懂，不了解的话，你是看不懂《伤寒》、《金匱》的。当初这个《伤寒》、《金匱》之所以张仲景可以把它条辩、整理得非常详细，就是因为张仲景是汉朝的时候。大家想想看，汉朝的时候，有没有《本草纲目》？

梁冬：没有。

倪海厦：没有！《本草纲目》明明是明朝的，明朝李时珍的。所以张仲景他刚好是看到了就是《黄帝内经》跟《神农本草经》，嚯，所以诸位呢，如果你要懂《伤寒》、懂《金匱》，你必须要回头去看那个《黄帝内经》跟《神农本草经》，在这个条件之下的话，你等于是……你如果读通了，起步你就是张仲景。然后，张仲景过去做不到的，也就是《金匱》里说到的“阴实则死”，张仲景做不

到，但是你现在可以做到。因为你有很多的西医学的辅助，有很多同学，大家在一起集思广益，绝对找得到比张仲景聪明的人。

梁冬：对，你刚才提到这五部经典分别是，《针灸》，啊，那个……

倪海厦：《神农本草经》。

梁冬：《神农本草》。

倪海厦：梁冬：《黄帝内经》、《伤寒论》和《金匱》。

梁冬：对吧？那，顺序上来说，这五部书都是您的最近一个叫“人纪”的这个……一个系列讲座的一部分嘛，对不对？据说有两百多个小时，总共加起来有两百多个小时的课程。那么，这五个书它有没有顺序咧？

倪海厦：有。入手的时候很重要。

梁冬：对，入手，从哪里入手？

倪海厦：就好像我们走……小孩子走第一步的时候是最重要。

梁冬：是迈左脚还是右脚咧，哈哈。

倪海厦：对，迈右脚左脚，还有就是最后一步下车的时候很重要。

梁冬：对对对。

倪海厦：人受伤都是车子……车子开出去旅行中国大陆一周，会出车祸都是快到家的才出车祸。所以，第一步很重要。那，大家应该……我给大家这个建议——

从针灸入手。

梁冬：为什么咧？

倪海厦：：因为针灸呢……

梁冬：而不是《黄帝内经》呢？

倪海厦：不是，先就是针灸。因为针灸是一个容易学，嚎……的东西。然后所有针灸的理论就是按照《难经》里面来的。噢，提到最多就是《难经》，所以整部的《难经》根本就是针灸嘛，嚎。所以，你如果读现代的“针灸”不行喽，现代的“针灸”的话，它写的是现代的病理学、生理学……什么，都是按照西医的名词来。比如说你胃溃疡扎什么穴道啊，啊，什么……嚎，这个什么脊椎、什么炎呢，扎什么穴位，这都是不对。你要按照古代的真的要去研读《难经》，从《难经》里面的，嚎，再去看针灸，看《针灸大成》啊，很多的，比如说《针灸聚英》呢，嚎，《针灸甲乙经》呢，这种东西，都是很好的古书上面的针灸。然后呢。在针灸很强了以后，因为针灸的涵盖范围有十二经络，嚎，同时呢，五脏的所有东西，比如说，嚎，肝是青色的，肝主东方啊什么，心脏火……南方是火啊，嚎，主赤色。这针灸里面都讲的很详细。

梁冬：那这个我们常讲十二经和这个奇经八脉，这中间什么关系咧？

倪海厦：十二经络本身是直接跟到脏腑有关系，所

以比如我们有足厥阴肝经，足少阳胆经，足太阳膀胱经，足少阴肾经。那脏腑之间有表里关系，比如说肾和膀胱是表里，足太阳膀胱经和足少阴肾经是表里，一个是阴，一个是阳，那有两个经络在里面。所以脏和腑这个两个表里的时候有两条经络，一阴一阳是互相在那边扶持，互相生克，互相扶持。产生阴阳的平衡的状态之下，这就是我们的十二经络，我们必须懂。同时呢，经络的走向很重要，可以帮助我们辨证，啊，还有穴道的处“第次”，那个我们了解穴道……

梁冬：次第啊，顺序嘛。

倪海厦：顺序，还有穴道的，你在穴道上面的这个压痛点，也可以帮助我们，协助我们诊断，嚯。病出之哪个地方，嚯，所以这个十二经络很熟的话，那你本身呢，就是能够非常了解这个人体内脏的互动的关系。在你还没有读《黄帝内经》的时候，你已经有基础的观念。再讲你刚才提到的奇经八脉，奇经八脉我们有，嚯，冲脉、带脉、任脉、督脉、阴维阳维、阴跷阳跷这个是合为奇经八脉。那十二经络就好像这个竹竿插在地上有十二根，可是这个十二根插了……你插成个圆形的话，你系还是没有用啊，那个竹竿会倒。所以旁边一定要有那个……那个圈圈，嚯，不管那个圈圈是用竹子把它框起来，或者用铁丝框起来，这竹子一定要有，我们有方……主要有这个围起来，啊，围篱围起来。这样子的话才成

为一个网，才把它寄养在里面，那，就要靠周围这些东西，才有办法十二经络固定到。

梁冬：噢，所以奇经八脉是用来这样的。

倪海厦：对对对，所以就必需要有这个奇经八脉，才有……跟十二经脉的混合我们人才能够成为一个整体。

梁冬：重新发现中医太美，重新发现中国文化太美，刚才呢，这个倪师呢，跟我们讲到说，如果你要学医的话从哪五部经典开始。第一部，他讲的是先要从《难经》学针灸开始。

倪海厦：对。

梁冬：啊，第二部，学什么？

倪海厦：学本草经。

梁冬：本草。

倪海厦：对，你在学《神农本草经》的时候，除了《神农本草经》里面的注解你要懂以外，看古书最好，不要看现代人写的那个《本草纲目》，《药典》一样，那个记录没有用。你如果记，专记《药典》的话，比如说《本草纲目》，里面有一百多味药提到可以治疗咳嗽。噢，那这个，比如说，这个……这个枇杷液，哈，你可以治疗咳嗽，胖大海也是治疗咳嗽，那什么很多治疗咳嗽。那病人来了一个咳嗽，你把所有的咳嗽的药，什么连翘、银花，什么通通放到一起，哇，七、八十味药，你这是

乱枪打鸟。

梁冬：啊，总能打到。

倪海厦：对对。你以为能打到，实际上打不到。

梁冬：哎，为什么咧？

倪海厦：一个都打不到。因为真正一个咳嗽的成因，它可能有寒热的问题。

梁冬：嗯。

倪海厦：好，那你要把寒热驱出来，有表里的问题，好，你又要……有时候要解表，有的时候要攻里。那你不能说，那个咳嗽就是这个可以止咳化痰，你就通通……通通就开进去。

梁冬：嗯。

倪海厦：嚟，也没有寒热表里的观念。嚟，我们有寒咳，我们用的处方，跟热咳用的处方不一样，病在表造成里面的咳嗽，病在里造成的咳嗽，处方也不一样。嚟，那没有这个观念的话，你如何选取药物？所以，你先不要去读《伤寒》、《金匱》，先要读《黄帝内经》，先看《神农本草经》，看他的药性怎么写，你要深深地体会到药的本性。

梁冬：他通常就讲……提到药性，他会怎么描述咧？

倪海厦：诶，药的描述的话，比如他讲的很简单，比如说这个药是性寒的，药是寒性的，药是苦味的，嚟，药是什么……那你要记得，我们在读《本草经》之前，

前面，《神农本草经》前面有告诉大家，这个你要，甘淡渗利，辛甘发散，酸苦涌泻，如何分阴阳？嚟，酸苦涌泻，辛甘发散，那你就……你就知道，这个酸苦涌泻是阴，当你的写的药性呢，他就是写白芍，是味酸，嚟，那个黄连是苦味，嚟，这就你就可以分出来，哦，这个都是阴药。

梁冬：噢。《神农本草经》里面是可以把这个阴阳分出来的哈。

倪海厦：就这样想的。对，那苦味的药，我们知道入心啊，所以你知道入心的话，比如说白芍是酸味，明明苦味是入心，你开心脏的药，你就会开到黄连嘛。

梁冬：对。

倪海厦：对不对？你不会开到白芍嘛，你这样了解会知道。

梁冬：明白。

倪海厦：但如果说我们遇到病人是同时是因为血液，脚是冷的，血没有办法回到心脏里面，我们才会要加位酸味的药，因为酸主酸收，所以就要把黄连跟白芍开在一起。

梁冬：噢。

倪海厦：这样你会挑吧？所以，你当你药性很熟了以后，这个时候你再去看《黄帝内经》，《黄帝内经》他是中国传统五千年下来……

梁冬：刚刚讲《本草》。

倪海厦：《本草》，《神农本草经》。

梁冬：OK。

倪海厦：所以你要读《神农本草经》，一定要读他的药性，他写的很清楚在里面。那《神农本草经》里面提到的，这个药物，他是俯拾可得的，到处都有。

梁冬：因为太便宜，所以反而可能影响到他的这个价值哈。

倪海厦：对对。大家认为药太贱，就是这么便宜的药可以治病吗？这种……当然诸多的原因，这只不过我刚刚讲的……

梁冬：这个关于《神农本草经》我多问一个问题哈。就是说呢，大家都知道这个《神农本草经》，很久远呐，神农氏传下来的嘛，对吧？那么，有没有什么一些历代的医家对他的注释的版本是比较好的？

倪海厦：应该，我个人的想法应该要去看原文。

梁冬：原文。

倪海厦：最好。因为真正的原文是最经典的。

梁冬：嗯。

倪海厦：好，所以，诸位去读原文，你意会，真正能够玩味出来里面的药性以后，这才是真正属于你的。

梁冬：那很多朋友这个古文底子实在是没有那么好嘛。

倪海厦：那，那如果你要看的话，你要可以看一些，噢，一些只要，我相信市面上所有有关于《神农本草经》的注解都可以去看，因为他一定有他的长处在那里。

梁冬：对对对。但最后还是要归到，看本……看原文。

倪海厦：看原文，对，看原文。

梁冬：诶，你很强调这个经典的原文呐。

倪海厦：对。经典原文是……他还是经典之作，原文就是最好的经典之作，你没有办法增减一字的。那增一个字进去也不对，拿掉一个字也不对，嚯，它是一个……这个所以让你，大家都会意会，能够体会到，我才……真正能够体会到它的……才真正属于你的。

梁冬：对。好，那这个是关于《神农本草经》，第三个你就觉得应该读《黄帝内经》。

倪海厦：《黄帝内经》。当你有了针灸的基础，有了药物的基础，这个时候你去看《黄帝内经》，你就会发觉到，《黄帝内经》为什么讲寒热，讲什么，你就，光是你看《黄帝内经》，大家在读《黄帝内经》，经典的东西，这儿都是生理，人的生理解剖学，病理学的时候，看起来《黄帝内经》他的章节很多，文字很多，《黄帝内经》来说，在这几种书里面，算是比较厚的，原文是比较厚的。

梁冬：对。《灵枢》、《素问》啊。

倪海厦：对，《灵枢》、《素问》。那我们在看《黄帝内经》的时候，一般来说都是看文字。

梁冬：嗯。

倪海厦：啊，就文字上头找解释，那我跟各位听众，讲一下这个，我看《黄帝内经》怎么看的。你看我拿到《黄帝内经》，是个拿到书在看，实际上我在读一张图，他的文字陈述是个地……是个图，嚯，你看这个图的时候，整个身体都开始动，你可以看到一个人的……活活的人的里面身体的运转的方向。所以诸位读《黄帝内经》的时候，看起来表面上是文字，你在读文字，实际上你要把他当成图在读，啊，就好像一个唐伯虎的一个山水画，啊，谁都画的很好，那在读图。读图的话，解释就很多啦，嚯，比如说我们看到一个人画一个图，有的人看到说，这个画家在画这幅图的时候，当时心情一定是很沮丧的；这个画家在画这个图，心情是很开朗的。所以，因为图嘛，所以臆想的空间……这个意念呢，就想到……想像的空间会比较大。

梁冬：可视觉化。

倪海厦：对，可以视觉化。这个时候，你仔细去领悟这幅图，当你领悟出来后，这个图就是你的了。所以我非常……我个人非常非常佩服，这《黄帝内经》的写下来的黄帝和歧伯中间的对话。所以说，我们中国的经典之作真的是伟大，他不是文字可以形容的，他根本就

是已经到了艺术的阶段，是个图。所以，我们可以看得很清楚，什么是相生相克的关系。

梁冬：对，借由文字呢，我们要建立一个全息图景，从这个全息图里面，自己把自己融入到这个图景呢，去感受它。

倪海厦：对，那你没有针灸的基础，没有《神农本草经》的基础，你看《黄帝内经》，根本就是在看……看字，看无字天书一样，你看不懂的。嚯，但是，你有针灸很好的基础，有《神农本草经》的基础的话，你把《黄帝内经》读得很透的话，实际上你自己就会……你不用看《伤寒》《金匱》，你开出来就是桂枝汤，开出来就是麻黄汤，已经到这个阶段了。所以，当你《黄帝内经》非常了解以后，这个时候你再去看《伤寒论》、《金匱》，你一看就知道张仲景为什么这样子。

梁冬：好，那从《难经》的这个针灸，到这个《神农本草经》，再到那个《黄帝内经》，第四部？

倪海厦：对，第四部是《伤寒论》。《伤寒论》呢，在过去很多医家，在《伤寒论》上面，大家都批判说：张仲景呢，针灸不是很好，但是，他又利用《六经》辩证。所以我们打开……第一篇是太阳症，第二篇是少阳症，第三篇是阳明症，太阳阳明，少阳阳明，然后后来是……然后再变成是太阴少阴厥阴。认为，你这样子编了以后，你六经传经的话，比如太阳症没有好的话，传

少阳、传阳明，传太阴，传少阴，传厥阴，你用六经来传遍的话，太笼统了。因为你张仲景，你并不是很了解“六经”，因为我们在针灸上面看的时候，有的时候并不是太阳，并不是寒，一开始就是病在阳明，阳明“经”上面，那你怎么可以用“经”来定论呢？阳明……足阳明胃经是在我们的身体前面，有些人脚……那个位……那个足太阳膀胱经在我们脚……脚后背上面。那有的人他一开始就是脚前面痛，脚后边没有痛，就是说你张仲景，你错了，你看这个人病开始就是在阳明经上面，并不在太阳经上面。有的医家呢，就用这个来攻击张仲景，认为你“六经辩证”这个太笼统，你不是针灸很强。张仲景……张仲景的确针灸不强。

梁冬：噢，是吗？

倪海厦：对，他的确啊，他这个针灸跟我们现代比起来，我说不要说是我，我们中国大陆很多针灸都比他好。

梁冬：噢，真的呀？

倪海厦：嗯，可是我读了《伤寒》、《金匱》，《伤寒论》以后，我的想法就不是这样。张仲景还必须要用太阳、少阳、阳明这种方式，来陈述疾病的传遍。这个太阳不能说只是足太阳膀胱经，或者手太阳小肠经，而是太阳是主表，嚯，太阳能够晒到的地方统统可以看到，只要你跑一圈出来，你身上被太阳晒到的地方，统统是

属于太阳。而不是说只限于一个经络上面，足太阳膀胱或者手太阳小肠经上面，那你太阳受病的时候，病在表。当你表没有解掉以后，这样《伤寒论》就有顺序了，然后，你不知道如何……比如说我们太阳，一开始有三个方子——太阳重风、太阳伤寒和太阳瘟疫。太阳中风的话是，我们用桂枝汤，来去风；太阳伤寒，伤于寒的话，是麻黄汤；太阳温病是葛根汤。那你如果解表你的方法不对，没有用到经方来解表，你用一般的时方，开一些那个荆芥呀、防风啊，嚯，这种对我来说是刷牙漱口的药，那你吃下去也不会冒汗，汗也流不出来，那这种情况下解表，解不掉表，没有办法把表证解掉，病就会传。当病一传的时候，往里传的时候，有两种可能在后面，第一个，传到阳明经，阳明上面，这个阳明肾这一篇嚯，并不是指的是……光指的是这个手阳明大肠经呢，嚯，阳明胃经，他是指——腑，就是说，你这个病，进入阳明的時候，跑到肠胃里面去了的时候，他就呆在肠胃里面，他不会再进入内脏。最多，最远的地方，就是到达阳明……噢，到达腑。但是你另外一种病，我们讲，可能就是西医讲的病毒了，那这个病毒如果是没有进入阳明，某种原因没有进入阳明，嚯，进入……跑到少阳里面去了，少阳呢，就是在……你不能把少阳定义成，啊，足少阳胆经，啊，足少阳……那个手少阳三焦经，少阳呢，是属于介于门枢，嚯，就我们在《黄帝内经》上，

关门呢，门关来关去的那个中间那个轴，那个门轴，那个是少阳，是主开合的。所以，身体上开合的地方，通通是归少阳那个位置。嚟，比如，那内脏有开有合，腑有开有合。嚟，那皮肤有开有合，肌肉也有开有合，比如说你运动，开合啊，那脏腑会开合才能循环嘛，嚟，那你包括你血管管壁里面有……有那个血管里面有那个瓣膜，嚟，开合，让血管……没有开合的话，你血位会倒流啊。

梁冬：重新发现中国文化太美。啊，刚才倪师呢，就讲到一个问题，就是讲到这个“六经辨症”这个问题，也讲到少阳的问题，关于什么叫作六经呢？那很多朋友都听过，但是呢一直不知道什么意思，我想呢，这个倪师呢把这个少阳讲完之后啊，给我们重新复习一下，什么叫作六经。啊，这是一个基础问题。你先讲少阳啊。

倪海厦：少阳，当病进入少阳的时候，我刚刚解释，太阳先得病，得病没有治疗好，就进入阳明跟……有两种可能，阳明或者是少阳，进入阳明就到此为止了。嚟，所以你常常听到病人有便秘，有时候便秘三四十年还是在便秘，啊，还不会死人的，因为进入阳明，我们中……在经方家，在《伤寒论》里面讲——阳明无死症，啊，得了阳阴不会死的，没有死证的样子。那另外一个可能就是病毒进入少阳，进入少阳以后，他在脏腑之间，所有的血管它在一直游走，只要开合的地方都有它。如

果你在少阳没有解，比如我们少阳的合解的药是小柴胡汤，那你不知道用小柴胡汤，嚟，那病就会传及到……传到内脏去。首先进去就是脾经，足太阴，噢，我们六经里面，当我讲那个是太阴的时候，不见得是单单代表是足太阴脾经，嚟，或者手太阴肺经。像温病，一般的温病家认为说病一进来就是肺，嚟，上肝，第一个就是温邪，就是上肺。中医是认为是在表，这个经方认为是在表，系统想法就不一样，当你进入到脾太阴的……太阴症的时候，就进入内脏了，嚟，内脏了，包括了我们的脾经，肺经，都在内。这个是代表内脏，我们不能说是在足太阴脾的经络，而是在脾脏和肺脏上面了。

梁冬：对。

倪海厦：那脾脏，可能影响到你的胃口不好，或者是腹满，还有胀满。好，那肺里面有咳嗽，噢，一些这个气喘和胸满，噢，这种现象。那如果都没有好，这病要更往里面走，走到嚟，少阴，少阴的时候，比如心和肾的交应，那少阴如果说再没有办法治疗就进入到厥阴，所以诸位打开……

梁冬：厥阴是哪里呢？

倪海厦：厥阴就是肝，肝的……那个足厥阴肝，嚟，肝脏。转到内经的脏，还有一个就是厥阴的心包，那你如果说走到最……所以中医认为说人体最里面脏是肝脏。我以一个简单的例子来说，比如说现在讲的那个 C

型肝炎，那，C型肝炎实际上，在临床上我在治疗的时候，噢，我在治疗它C型肝炎，一直治疗到会出现……他会症状会从厥阴的症状，跑到少阴的症状，跑到太阴的症状，然后跑到少阳的症状，最后结束的时候，治疗还是用桂枝汤解决。所以我从临床上可以看到，C型肝炎实际上是感冒病毒引起的，一直往身体里面走，你没有把它挡住，它停留在肝脏里面。

梁冬：噢，这样。很多的肝炎是感冒引起喽？

倪海厦：不是，我讲的是C肝。

梁冬：OK。

倪海厦：嚯，那很多的肝炎是……真的是我们的血液传染，嚯，肝炎会传染。那当我们看到这个“六经”的传遍，我们先假设张仲景是对的，对呀，这是科学家的态度嘛，求……治学问要这个样子啊，你不能说我不懂，我讨厌中医，张仲景这个混蛋会……这怎么可以否定呢？假设他是对的，我们回头看临床，临床上你的确看到，病就是从表往里走，再然后……不但往里走，我们的治疗的方向是对的，按照《伤寒论》来处方的时候，病会回头，本来是少阴症，结果吃了药以后变成少阳症，少阳症以后变成太阳症，那就好了。所以传经的方向是来回的，不是只往里面走不会往回头走，除非你用错药。为什么我们赞成说用《伤寒》、《金匱》的经方？因为现在看起来，我有经方可以阴断、阻止病再进。比如说你

病都到了少阴，赶快阻止，不阻止它，它就进入厥阴。那这四个阶段之后，我们所谓“六经”的，那，我们开的少阴症的药，有少阴症的药开在里面，可是一般的时方，里面就看不到少阴症的药。

梁冬：嗨，那到了厥阴之后怎么办呢？

倪海厦：到了厥阴还是赶快动手，到了厥阴的话，十之八九都是死征，都成阴实了，嚯，都是死症，那很多什么……什么嚯，这个手足燥劳者死啊，讲……《伤寒论》里面讲的都是很多条辨，都是哪些症状会死，里面其实已经讲了，这变成阴实了。所以我们要在，结病在太阳的话，如果一感冒我们就开始出手，我们用太阳篇的药，嚯，那个，那个《伤寒论》里面六经的辨症里面太阳篇里面的药。如果一开始在太阳的话，我们就开始入手解掉的话，根本就不会有厥阴症出现，也就是说不会有阴实的现象出现。所以我们说：百病风之始——所有的病都是开始来自风。这时候我们再回头看，我们的经……这个《黄帝内经》，讲的“百病风之始”，讲的东西还是对的。因为，开始就是《伤寒论》讲的太阳症了，所以我们在太阳症的时候就要把病情……病解决掉，它就不会传经。所以，回头我刚刚讲也是，当我们看到这个病，我们才知道，刚开始就是风寒感冒，嚯。所以，如果以我们现在的这个西医的学的角度来看，免疫系统很强的人呢，他不容易得打癌症。嚯，那，一般来说，

得了癌症就是免疫系统不行了，才会得到癌症。西医也是这样讲，可是你的免疫系统如何增强呢？你免疫系统查刚开始是感冒，结果中医呢，我们的经方呢感冒就把你治好了，有时一剂，只要喝……我们比如说，有时候六碗水煮两碗，第二碗都不要喝，因为第一碗喝完就好了，有时三个小时两个小时就好了。最长，最长是隔夜就好了。那，那么快效果，那么快的恢复速度之下，这个药又不伤到正气，所谓药不伤正气，就是不会影响到你身体的抵抗力的问题，所以吃完中药以后，你不单单是感冒没了，你的抵抗力会增强很多。所以常期吃感冒……有感冒就吃中药来解表的，治疗感冒的人，根本就按照那个中医经方的这个理论来……范畴来看的话，是不会得到癌症的。因为抵抗力的原因，不要说癌症，感冒都不会得的。

梁冬：那我听说有些人是平常也不怎么得病，一得病就是癌症的呢？

倪海厦：对，平常有病，那是你看到片段，他不知道他有病，他的症状已经出现，早就有症状。但是他……因为他的年轻，或者是他的企图性很旺盛，他正在做事业，他的意志力，人是靠意志的，意志力很强。现在意志非常地强盛，他就一直在工作，一直在赚钱，他的事业非常的顺，然后家里面非常和睦，他就不会想到身体有病的问题。然后等到事业做到一个阶段以后，他身体

的病已经变得很恶劣了。所以他有时候失眠，他每天失眠，他不晓得是病，他以为是工作太劳累了，或者是他有事，太多事情困扰他，或者他有笔订单没有接到，如何去处理这个问题，嚎，他以为他在担心这些事情睡不着。所以，人真是……人是很奥……很妙的。所以，诸位呢，一定要注意自己的身体，一定要记得我讲的六大健康的症状，这就可以提前预防很多事情的发生，嚎，那，所以我们要随时要注意自己的身体。

梁冬：所以，你刚才讲到这个读书的话要读到《伤寒》哈，但是我想重新补一下课，因为很多朋友呢不知道什么叫“六经辨症”，什么叫六经，六经是什么？跟我们身体上的经络也是一个经，那这个经到底是什么咧？

倪海厦：对，这个六经辨症我们不能用太阳，足太阳膀胱经或者是手太阳小肠经，太阳症的时候代表病在表，病在表的时候有几种症状可以知道病在表，比如说，我们无汗，全身肌肉酸痛，骨节酸痛，我们所谓，为什么要强调无汗？因为你毛孔闭锁到了，因为毛孔都在皮肤表面，当你毛孔闭锁掉了，不能流汗了，结果很多的汗液要……走不出来，要走皮肤哦，本来应该走毛孔出来，没有办法出来，结果回流，回流了以后，因为毛孔收住了，等于是说，气孔不通了，气孔不通了，水会滞留在身上肌肉上面，这个水应该在身上循环的，结果这个水因为表寒受到，因为感受到风寒呢，外……那个受

到寒，所以皮肤毛孔收住，造成这个水在肌肉里面没有办法正常地运行，就是肌肉酸痛了；如果到了骨节，没法运行，骨节就酸痛了。所以病人无汗恶寒，怕冷啊，嚎，因为很多的水没有办法汽化。我们像我是不怕的，为什么呀？水是汽化的，当你水没办法汽化的时候，停在肌肉里面的话，变成寒水，就是冷水，冷水的话在肌肉里面、在关节上就是恶寒怕冷，嚎，这种是表证。还有一些，另外一种表证呢，比如说，就是我讲的是，这个伤于寒，伤于寒的症状并不见得是一定在北方。在南方，在浙江啊，在广西、广东、福建呢，台湾啊，甚至在佛罗里达，我都看在佛罗里达那么热的地方，我都看到病人会有恶寒的现象。我认为是一种传染性的感冒，这种感冒的病毒会造成这个症状，而不是因为当地的气候造成这种症状。

梁冬：噢，还是病毒也会造成这样情况的？

梁冬：重新发现中医太美，重新发现中国文化太美。刚才呢，这个倪师呢跟我们讲到这个六经里面的第一层经呢，叫做太阳经，是吧？太阳经呢这个，很多人都以为呢，太阳经就是膀胱上面的，是吧？什么足太阳膀胱经么，对不对？但其实呢，您讲的的这个所谓的太阳经呢并不是指这两条经。

倪海厦：对，他这个症状是表证。

梁冬：啊，他是一个体系。

倪海厦：一个体系，对，因为只有……这些症状都列为表证。那我刚刚讲的是太阳伤寒，太阳中风呢就是，太阳中风的症状就是桂枝汤，它的症状是有汗，噤，恶风。就是风吹到你，你感觉到：哎呀，风吹到很难过，想躲开的这种感觉，就叫恶风。那桂枝汤会有表证，会有流些汗出来，所谓有汗就是说，这个汗不是你因为运动而流出来，而是你会有一点点出汗的现象，噤。那，这个时候我们用桂枝汤，这种症状呢，可能是另外一种感冒病毒造成你这种现象。噤，那另外一种表证，就是太阳篇里面三大的表证。第三个就是太阳温病。很多南派的温病派说，这个《伤寒论》、伤寒家没有温病的方子，所以遇到南方温热的病治不好，实际上你错了，这个太阳温病，太阳……张仲景有除温病的方子，讲的就是葛根汤。那葛根汤，项强——后项强几几然，为什么葛根汤这样？这个小朋友最多，小孩子冬天呢在外面玩呢，或者是夏天在外面玩，玩的时候跑了全身都是汗，这个时候受到风寒，或者是在流汗呢，还要跳到水里面去，噤。结果受到风寒，在病……这个小孩子，这个病人在得到感冒的时候是津液丧失的状态之下得到感冒。所以他是身体里面温热，太热了，噢，流汗，这个时候得到感冒，就这个感冒整个这个病……这个所有的水锁在项背的地方，噤，那这个时候我们用葛根汤来把它发掉。噤，那这些都是属于太阳表证的症状。

梁冬：嗯，就总而言之，我得出了一个结论就是太阳表证就是说，在最表层出现的身体状况的，啊。第一层防御系统，受到侵害了。

倪海厦：对，这就是太阳，啊，很正确。

梁冬：对，那第二层呢？

倪海厦：第二层，我刚跟各位听众报告过，就是有两种可能，一种是进入阳明，一种是进入少阳。

梁冬：对。

倪海厦：进入阳明的话，引起肠胃的不适，甚至会便秘，嚟，有的人会下痢，有的人胃口没有，有的人拉肚子。所以呢，我们有些像承气汤，大承气、小承气呀，调胃承气呀，有些泻心汤，嚟，那五个泻心汤，啊，都可以治疗肠胃的问题。那，但是病如果进到阳明的话，就是没有死证，我刚刚跟大家……

梁冬：拉拉肚子就好了。

倪海厦：对，这样我们很好治疗，哦，这是肠胃的问题。那进入少阳的时候，就是少阳的话，比如你全身开阖的地方，比如说你，我刚才前面讲了，每一个月月经来，那你月经到了……一个月到了以后，这个奶水会进入到子宫里面，那子宫就开合，打开来，最后月经就从阴部就排出来，这是开合嘛。嚟，所以子宫……任何地方都有开合，那当你这个病毒在表，没有办法，没有时间或者是已经耽误了治疗治病的时机，或者是前面的

医生不晓得用那个表药，解表，那，病跑到少阳里面的时候，病人产生的现象就是往来寒热，就忽冷忽热的现象，而且兼带有恶心的现象。如果你往来寒热，忽冷忽热但是没有恶心，你病还在太阳哦。嚟，病还在太阳，那如果说你有恶心的现象，往来寒热的现象，这个病就走到少阳了。

梁冬：那为什么恶心就表示到少阳了？

倪海厦：恶心呢，因为，当你这个在三焦里面走的时候，这个寒水呢，就我刚才讲，水停在表面上，肌肉能造成痛，那病进入少阳的时候，这个水就跑到三焦系统里面，三焦是……三焦系统里面非常热的水，而且有油脂在里面。嚟，那冷水一进来的话，就顺着三焦跑，那跑到肠胃，最明显的……因为我们的两肋的这个地方是最大的三焦集会的地方。

梁冬：什么叫三焦嘛？

倪海厦：三焦就是我们的淋巴系统，我们的那种肥油，嚟，脏腑之间有肥油，而我们的淋巴系统都属于三焦。那两肋之间是很大的一个交汇的地方，所以你常常听到人家脂肪肝，因为这里脂肪很多，这都是属于三焦。嚟，那，当你水聚集到两肋中间的时候，这个水会把胃包住，会给胃压力，那胃的蠕动受到压力的话，就吃不下东西，就恶心嘛。

梁冬：噢……

倪海厦：所以我们从这个地方一看，哦，你恶心，好，我们知道你病在少阳，而不以往来寒热，因为有的时候，太阳表证的时候，你知道病在表，但病人体力很好，他不会受到真正像出现麻黄汤证或是桂枝汤证，他出现忽冷忽热，他体力很好，他赢了，排出汗来，他就觉得热了。他输了，那个病毒要侵回来，他就觉得冷了。那这个时候我们可能是桂枝麻黄各半汤，各加一半，或者是桂枝和麻黄一，寒比较多，热比较少我们桂枝和麻黄一，有时候是桂枝一麻黄二，或者桂枝麻黄各半汤，就看他的寒证的多少。但是往来寒热的现象，只要进入少阳一定会出现恶心的现象。嚯，那我们继续会用少阳……

梁冬：就是所谓的就是从太阳到，分配到少阳或者阳明啊。那如果都没有拦住，前面三个防御系统都没拦住，到第四个防御系统。

倪海厦：到第四个，就是进入我们的内脏了，这个时候就要很小心的处理了。对西医来说，在进入内脏的时候，刚开始进入我们的皮呀、肺呀，他并不了解，他没有办法查到，他一定要等到厥阴的时候才把它查到。那，刚开始进入皮肤的话，你可能胃口不好，或者是常常咳嗽，平常没事就咳嗽，睡眠就会有点影响了，那这个腹部会比较大，少腹会比较大，嚯，那里面湿会比较盛一点。那这个时候病人呢，我们就……已经开始治疗

了，嚟，那病人比较容易疲劳、倦怠，脾主四肢、主肌肉嘛，嚟，那以前可以步行、可以登山，现在觉得四肢肌肉比较厉害……

梁冬：人就比较懒了。

倪海厦：对，比较懒，嚟，这个时候或者呼吸比较不好，嚟，或者是慢性的咳嗽，这个时候我们就要开始动手了。那如果说在这个时候动手，我们处方很多。对，在太阳没好的话，进入少阴，少阴最明显的症状呢，就是“但欲寐”，所谓“但欲寐”就是，噢，睡不够，一天睡了十二个小时起来还是很累，这个……然后这个随时呢，就是随时都想睡觉，这个最明显。那，有的人呢，大便就延后了，嚟，比如说我们看少阴证，少阴证的时候小便是白的，因为里面是寒症，小便是白的；同样是便秘，小便是黄的，所以小便是黄的我们知道是病在腹，就是在阳明症，那我们就会处方前问病人小便，比如说一个人便秘，我们不用摸他的脉，我们就说，啊你小便什么颜色？黄色、深黄色，我们就知道他是承气汤，病在阳明。如果小便是白色的，嚟，便秘，我们知道病在少阴。嚟，少阴就是寒嘛，里面没有东西、没有蠕动。所以阳明症，我们可以知道是肠胃里面，津液干掉了，很热，所以小便是黄的，因为津液没了嘛，太热，嚟，就好像你汤煮过一个小时和跟煮五个小时，汤的浓稠度就不一样。嚟，那少阴症呢，他是没有蠕动，小肠大肠

没有蠕动，根本停在那边，所以东西累积在里面，根本没有动，没有热能，所以小便出来，清白的。你从小便的颜色你就可以知道，你到底是用少阴症的处方，还是用阳明症的处方，这时候就可以治疗病。所以，你一定要了解身体的结构，真的解剖，然后就用《黄帝内经》了解，这样你才有办法正确地处方。

梁冬：就是少阴下来之后就是……

倪海厦：厥阴。那厥阳进去的话，寒热就分明了，我们正常的，我刚才跟诸位……广大听众讲，正常人呢，常年感觉到头面身体是冷的，手脚是热的，但是你进入厥阴的时候，你会感觉到上……所以，我们正常人是，上面是寒的，下面是热的，那，不正常的人呢？他上面是热的，下面是冷的。

梁冬：噢，脚又冷，那满脸暗疮。

倪海厦：对，嚎……

梁冬：然后有种人嘛不就是这样嘛，哈？

倪海厦：对对对，这个……这个上面是冷……热的。嚎，这就是厥阴症，寒热很区明，很分明……

梁冬：明白了。

倪海厦：这就病在厥阴。所以，你如果症状非常了解，你辩证正确的话，你诊断怎么会错误呢？那你诊断不会错误的话，那你从这个药性，比如说这个时候我们再回头看药。一看，我们知道，去热药，最好的药在《本

草纲目》里面用的是石膏；那去寒的药最好的是泡附子。那石膏跟附子，在一般医生来说的话，想到个石膏跟附子，一个是寒一个是热，两个是极端相反的，对不对？那我们经方不是这样想啊，一个是阳药，附子也是阳药，附子从田里面拿出来时候，切开来看，里面跟水梨一样，是白色的。嚟，所以，附子跟石膏是可以用在一个处方里面的。嚟，那我们用附子跟石膏用在一起，嚟，白虎汤跟……噢，比如我们真武汤啊或者什么，熬了就……

梁冬：哇，那很猛哦。

倪海厦：对，用在一起的时候，我们煮完它，六碗水煮两碗呢，煮完的时候，我们医生是希望石膏到肺上面去，到上身去，把它们的热去掉，附子把下面的寒去掉。

梁冬：那它怎么去掉咧？

倪海厦：对，我们的想法是这样子的，可是药会不会那么听话呢？病人在……病人在喝药的时候，上面是热的，你这喝热汤下去，一喝就吐掉，因为热碰到热嘛，药不会那么听话的，所以我们就很技巧地告诉病人，煮完这个汤药，你这个汤药必须要等到很冷的时候再喝，冷的时候，你病人拿起来喝的时候，上焦是热的，以为喝到是冷的，到了胃里面去以后，发觉到里面有附子，已经太慢了，嚟，结果石膏就往上走，附子就往下焦走，

一次下去，寒热一起去。

梁冬：噢，真的是这个打仗啊，这开方真是打仗。

倪海厦：对，像是在谋略呢。

梁冬：重新发现中医太美，中国文化太美，刚才呢，这个倪师给我们讲到了《伤寒杂病论》这个这本书，然后呢，最后呢，再讲讲《金匱》。我们都知道呢这个，其实呢《金匱》是从《伤寒杂病论》里面“杂病”那部分切出来，做的，是这样……是这样的吗？

倪海厦：是这样的，对，对。

梁冬：那，那这个《金匱》这个和《伤寒》有什么区别？就是“伤寒”和“杂病”这两种病有什么不同？

倪海厦：很好，这个问题非……问得非常好，如果看……看《伤寒论》的时候，就是一个整体。

梁冬：对呀。

倪海厦：一个疾病的演变。

梁冬：对呀。

倪海厦：那《金匱》的是所谓《杂病论》就是从……《金匱》就是分……分开来。

梁冬：嗯。

倪海厦：分章。这一篇专门讨论心脏病，这一篇专门讨论肺病，这一篇专门讨论肾脏病，这一篇专门讨论水肿。

梁冬：哦。

倪海厦：啊，这一篇专门讨论风湿关节炎。它把它杂病分开来了。

梁冬：哦。

倪海厦：所以说，你……你刚看的《伤寒》只是整体的。

梁冬：看到好像一个很有序列的一个过程。

倪海厦：对，很有序列的。对，它非常有系统。所以张仲景是……主，真的是“医圣”。它整体化解决以后，同时后面《金匱》来了就是《杂病》，所有的病统统列在里面。他把他分章分节，后面有妇科，妇人科，那妇人科里面又分成产前，啊，还有不孕症呢，产后。还有更年期怎么处理，还有……产中——怀孕的10个月怎么处理，哦，怀孕的10个月中间要有恶心呢，哦，呕吐啊，妊娠怀孕的糖尿病啊，怀孕的时候使人这种小便不利啊，它通通有方子。有那么详细的东西，张仲景能够整理出来，你说他是不是“医圣”？

梁冬：啧，我听你讲就觉得很有趣啊！

倪海厦：对，但是你如果没有看过……没有先透彻的了解《针灸》，没有透彻的了解《神农本草经》，没有透彻的了解《黄帝内经》，你《伤寒》、《金匱》没有办法读通。所以我在——我的“人纪”里面，我一开始教的时候先教《针灸》，再来教这个黄……《神农本草经》，再教的就是《黄帝内经》，再来，最后才是《伤寒》跟《金

匱》。嚟，那诸位的莘莘学子，目前呢，作为各大中医教育学院读书的大……这个这个学生，社会上这个有……

梁冬：中医药爱好者们。

倪海厦：中医药爱好者们呢，我希望呢，如果你们要研究中医，先研究针灸。针灸熟了，再去就要按照这个步骤来。你不能说我不要，我就要研究《伤寒》、《金匱》，你不会用药，你没有办法透彻地了解，甚至于是加减你都会有问题，嚟，你都会有问题。那中国大陆非常你……绝对千万不要千万不要来找我倪海厦啊，我也没有建议你来我“人纪”，民间，还有中医药大学里面，有非常多的高手在里面，嚟，就像我素未谋面的黄煌，他就是很好的经方家。嚟，那我……跟我很熟的，嚟，刘力红刘教授，嚟，像什么孔乐凯，都是一方的之主。嚟，你们这边读书，嚟，这个环境非常好，嚟，今天只是我有缘嘛，嚟，我比较运气比较好一点，有机会跟我们梁冬主持人呢，在这里对话，大家听听。

梁冬：其实是我感谢，我感谢啊。

倪海厦：那真的是……这个很荣幸，嚟，但是大家千万不要……我只是经方的，嚟，这……这个经方家，千百……千百个经方家里面的其中一个。那，各大中医学院一定有很多的好的人才，所以，大家应该集思广益，在中医药大学里读的时候，应该是中医为主。这就你们刚刚听完我简单讲一些，就知道为什么要讲中医为主，

西医可以为辅。比如说你有尿酸，西医查你尿酸高不高，嚯，就知道你有没有痛风，那吃了……吃完中药以后，西医说可以查了。诶，你尿酸变的很低，你吃了什么尿酸变那么低？这就是证明，证明：西医的证明——可以证明你尿酸好了。

梁冬：嗯。

倪海厦：那对中医来说，我也可以证明啊，你去吃个火锅汤，你喝完火锅汤，你喝两碗看看，痛不痛？喝啤酒看看痛不痛？喝了啤……以前喝火锅汤，喝了啤酒下去，马上就很灵，马上 20 分钟会晚上……当场晚上就发痛风。你现在喝喝看，它还有没有？没有那就好了嘛。你你……所以我们需要这个一定要去做尿酸这个检验，但你要做尿酸检验也可以啊。所以应该是：中医为主，西医为辅。

梁冬：啊，这个……老师呢用了……本来呢它这个一本有个课程啊，叫“人纪”呢，是 200，将尽 250 个小时的课程，它用一个小时，把它拿来打通。其实呢，的确呢，有一点那个太过精神飙车，不过没关系，幸好呢现在有所谓的 MP3，大家……录下来之后呢，满……反复听呢，对于这个事情是很有帮助的。我是觉得说，你把这一个小时的课程听懂了，基本上来说呢，可以打下非常好的基础，它也是一个入门的法则。在节目结束之前呢，我想问一个关于中医的……呢，长久以来，大家都

没有讨论，没办法讨论讲清楚的话题。就是，什么是经络咧？

倪海厦：好，经络是这样的，嚟，我……我们用个……桔子。啊，大家把桔子皮一剥开，诶，里面很多白白……白白的一丝一丝的……

梁冬：桔络嘛。

倪海厦：橘络。人身上有……要有经络，就好像桔子一样，有桔络一样。没有这个桔络，它皮和这个肉之间缺乏了沟通性，嚟，所以，有经有络，身体才能够运化，才能够运作。如果没有经络，嚟，光是……比如说我举个例子给你听，哈，那我们主持人这个问题啊，非常地好。比如说手太阴肺经，在我们大拇指上；嚟，手阳明大肠经在二拇指；嚟，中指啊，心包经啊；小肠经啊，心经。诸位你有没有感觉到，如果你是练……练过擒拿术或者练过中国的古术——武术，我们去抓一个人的手的时候，我们利用大的力量去抵御小的力量，嚟，所以我们用大拇指，我们这个五个指头里面，大拇指的力量最强，小拇指的力量最弱，所以当你用手去抓对方手的时候，用大拇指去抵抗它的小拇指，那对方的大拇指是最强，对不对？那你可以用你 4 个指头的力量来抓到他的大拇指，所以你 4 个指头加在一起的力量会超越过他一个大拇指的力量。那你的大拇指的最有力的抵抗他最小的，这样子整个把手抓住，逃都逃不掉。噢，那，

这个是一个擒拿。

梁冬：这田忌赛马嘛，这是！

倪海厦：嚟，这个，我讲这个道理的原因就是，手阳明大肠经，在食指上面；手太阴肺经，在大拇指上面。所以肺本身就好像一个空气压缩机一样，注意看那个我们的工具，噢，在修车场里面工具，一般的电动工具的力量跟气动工具的力量不一样，气动的……气动的非常的强，嚟。所以，肺里面填上了……人身上的肺是很大的呼吸器官，它除了管呼吸以外，它的力量出来很大的。所以胸是……这个肺是……这个胸是阳。所以，我们的手——五个指头里面，大拇指的力量最强。

梁冬：哦，这样子。

倪海厦：那如果，没有手太阴肺经，没有这个经络，没有这条经，肺就是肺，大拇指就是大拇指，你就失掉这个功能。所以要是经络才能够把肺的力量运行到大拇指上面去，嚟，经。那所谓的络，就是经和经之间，经是和经之间是，比如说两条平行的，它没有交结，没有交结的话互相不能通，得不到讯息，啊，没有办法沟通。那我们五个手指头，我们可以随意……我们这样子变动，随意我们变动。到现在……科技再发达，也没有办法做……做出一只像我们人类腕里面……这个手腕里面的万能的双手，没有办法做出来。代表我们人才是超越科技，科技还是不如我们的人，嚟。那我们手这样动，

能够这样子听从我们指挥，能够这样动，是因为，我们中间有络连到，所以才……才能够互相搭配；互相合作。你如果没有这个络连到，五个指头各司其事，你抓不住东西，你也没有办法做事，也没办法写字，甚至至于吃饭拿筷子都有问题。所以，所谓我们叫联络，哎，那个，这个……这个我们常常保持联络一下，为什么叫络，就是这个络。

梁冬：对，那，呃……这个道理我明白。但是说，因为呢很多人也都说，这个经络是看不见的，不像一个桔络，你掰开它上面有白白的一层嘛，那这个看不见的东西，它怎么样又如何被大家发现的咧？

倪海厦：这个，实际上，所谓的看不见是因为，你这个……讲这句话看不见的人，他的生理解剖学是从尸体上面看到的，所以西医的解剖学是死人上面切的，人都死掉了，你怎么看到水的汽化？嚟，所以在活人身上才看到，可是活人身上你真的是看不到啊，为什么？因为它水呢有水道，水的道路。

梁冬：它是水气道。

倪海厦：水气道，水的气道。打坐练功夫的会感觉到，会感觉到经络，它他会知道这个气、气血，这个气，嚟，会顺着经络在走，他可以感觉得到。因为他在极端的安静的环境之下，人心，他的心里也到了极静之下，已经没有什么七情六欲了，嚟，它这个……然后同时呢，

它耳朵已经听不到外界所有的声音，他极端的完全的内视，从里面看，就可以感受得到。所以我们认为最……最早出来知道经络的人，一定是武功很高的或者练打坐的这种，嚯，现在很多的练功夫、练气的人，他可以感受到经络，可以写出内脏的经络的循行，就是因为他功夫底子很深。那他再把它记录下来，每一代，历代都记了很多，历代出来很多大师，噢，记录很多。嚯，这个所以……看实际上是有，而是解剖学是死人的，嚯，而是生的人、活的人可以看清楚，这就是矛盾的地方。

梁冬：我听说传说中有个所谓的“阿是穴”是吧？

倪海厦：对。

梁冬：那这个阿是穴呢，是一个什么样的东西咧？

倪海厦：阿是穴嚯，就最早从孙思邈……孙思邈开始有这个阿是穴，现在很多的医生呢，就是，比如说背痛，感觉“阿是”就是找到“阿……阿！是是是”，这里痛，我就扎这里，他们误解了阿是穴的意思，嚯。那你如果是个背痛，一块这个地方痛，你啊啊……你这样压的时候病人都很多地方痛，你一压，病人啊啊啊，是是是，就叫阿是，他就在这里扎针。就一个背痛，如果是一个区块都有背痛的话，一个屁股上一个治疗个背痛，屁股上面扎了三四十针，扎的好像……好像刺猬一样。嚯，实际上阿是穴是要怎么取？比如说，我们的背，我们“腰背委中求”。

梁冬：嗯。

倪海厦：在针灸里面，腰背的问题是“委中”为主。

梁冬：委中这个穴。

倪海厦：腠穴道，委中穴道在我们的后腿的那个腠……

梁冬：膝盖的后面。

倪海厦：膝盖的后面。如果说在委中以下，腰背以下，就腰背痛以下，在尾椎骨的这个地方的时候，它痛的位置不一样，你在委中穴以下的地方去按压他，当你按他到有痛点的时候，就代表，这个背痛，在这里可以治好。所以你不一定要按照足太阳膀胱经的穴道或者肾经的穴道来扎，你直接扎那个痛点，这叫阿是穴。

梁冬：哦。

倪海厦：真正的阿是穴是远取穴，并不是近取穴。还有一种阿是穴呢，比如说，我们耳朵，我们有中医的耳针，你如果把耳朵，倒过来看，耳朵的形状，就像个小 baby，一个小婴儿，这……耳垂的地方是婴儿的头，嚟，他的脊椎骨啊，两个腿呀，内脏。那，我们如果说用个探针，我们要查病人的心脏有没有问题，我们在心脏的点，压的时候，比如说“啊啊啊”“是是是”，就是代表……这个叫阿是穴，代表病人的确心脏有问题，嚟。如果病人我们要确定他有没有肾结石，在肾的点上面按，或者是她是子宫肿瘤，卵巢里面肿瘤，我们可以

在阿是穴，在……在耳朵上面的穴位上面按，病人在……这个有那个病的话，在那个穴道上面就会痛，嚎。就好像我前面讲了，血癌是第六椎，红斑性狼疮是第五椎，那你压到第五椎，压下去病人就：“啊啊啊”“是是是”，已经证明我是有红斑性狼疮；第六椎的时候“啊啊”“是是是”，我就是有，啊，这个血癌。

梁冬：哼哼哼，噢。

倪海厦：其实这个阿是穴要广义的来看，而不是说，压到哪里痛，扎哪里，现在就狭义的变成这样子。

梁冬：噢……

倪海厦：用得最多，历史上的……历史上用得最多的就是孙思邈，就从孙思邈开始。

梁冬：是的，感谢倪师今天又帮我们再醍醐灌顶一次。其实呢，我真的是觉得说，如果有朝一日啊，有一个机会，能够有一个大的课程，有很多的朋友，您可以呢，各自提问题，然后呢，向倪师提问，然后呢，统一解决问题的话，那一定是个很愉快的事情。所以呢，如果大家有兴趣的话呢，可以到百度贴吧，到梁冬的吧或者是国学堂吧里面呢，把您的问题集中提下来，然后呢，我们会把它汇聚之后呢，请倪师给我们一个回答。

倪海厦：谢谢。谢谢各位听众。还有，我也很希望能够拜会大陆各界的中医界的人士。

梁冬：是是。

倪海厦：我相信大家都非常有心，把中医的……好好发扬起来，那这个有非常多的经方家，噢，我真的无所谓温病和经方，我相信大家的出发点都是善意的。

梁冬：嗯。

倪海厦：都是要当个医生。

梁冬：嗯。

倪海厦：但是我们要好的东西，我们要去把它研究发扬得更好，我相信我做的工作只是一个开始而已，以后的发展，真的要靠大家共……同心协力，要大家群策群力我们才有办法，嚟。真的把它发展得很好。发展得很好，不是我们个人的利益，而是我们以后世世代代，万千的中华炎黄子孙的得利，得利的是他们，是我们后代的子孙。谢谢，谢谢大家！

梁冬：谢谢倪老师，谢谢！