

## 舒和医生:中医大夫不会给你说的“秘密”

不要把自己的命运全教给医生——中医大夫不会给你说的“秘密”

在西医发达的欧美，通常建议病人的复诊时间为7~10天，这被视为西医治疗的常规标准，所以，病人看中医的时候，最标准的诊疗周期必然是一个星期为最佳，除非医生有特别交代。

在门诊中，我常碰到一些病人。或许是因为他们“久病成医”的缘故，对于自己的疾病知识，的确是出口成章，了若指掌。比如，有位高血压的病人，经常引用《牛津临床医学手册》、《默克诊疗手册》等国际最权威的专业图书上的说法，让我们这些中医大夫觉得汗颜。

一位病人，如果你真的关爱自己的健康，那么，就应该稍微接触一点和你的疾病相关的知识，而不是把自己的命运完全交给医生。当然，你不需要像刚才我说的那些病人那样“超专业”，但也至少也要了解一些医患之间的“潜规则”。而这种潜规则，医生自己可不会主动告诉你的。

很多中医大夫都不愿意告诉病人的最大秘密，就是喝中药喝到什么时候病能好转？

多数病人常说：“哪有那么快的，中医就是调理，慢慢地补，怎么样也得一年半载的。”

其实，这是完全错误的！一般来说，吃中药之后，两三个星期就应该有效！

我经常对病人说：“如果你吃了我的药，三个星期了还一点没有效果，那么，就说明我的方子不对证，建议你去看别的医生。”

为什么这么说呢？因为中医讲求“对症下药”，所以，一般要求病人每周就要来复诊一次。如果让中医大夫看了两三次都没有效果，那么，就说明大夫的药没开对。除非是一些特殊的慢性病（比如风湿关节疼痛），需要较长的疗程才能见效。但你要提前对病人交代：“这种病治起来很慢，大概三五个月才能见效”。

那种认为中医疗效是“一年半载，慢慢调养”的看法，会让病人自己不知不觉受到严重伤害。有个企业集团的董事长，因为长期的咳嗽不愈而找到我，“这种咳嗽已经让我都没法参加集团的商业谈判了，吃了很多药都没有好转，反而越来越重。”我翻看了一下他的病理，已经咳嗽半年了，吐黄白痰，看了很多名医，一直都不见好。

我对他说：“就像你的企业，如果效益一直滑坡，就要考虑是不是管理班子出了方向问题。你看你吃了这么多祛痰为主的中药都没好转，说明方子可能开错了。”对这位老总进行完望闻问切之后，我发现病人除了咳嗽，还有外寒里湿的病因，于是就开了小青龙汤为主的方子，并对他说：“你先吃一个星期的药试试，下周再来复诊。”

这位董事长问我：“大夫，您能不能给我开两三个星期的药，最近我特别忙……”

我立即打断他的话，耐心地说：“你们公司任命一个总经理，是不是董事会一年一考核呢？还是让他干个八年再考核呢？”

“当然是一年一考核了，随时进行监控，如果有问题的话，立刻调整。您开药方是不是……”董事长似乎明白了我说的意思。

人的疾病，变化莫测。如果疾病正处于发作期而需要治疗，最好每个星期由中医大夫进行一次全面检查，通过“望闻问切”对你的身体一周的变化（一个基本的中医疗程）进行综合分析，由此判断分析上周用药疗效，并制定下周的治疗方案。就像公司董事会定期要对管理团队进行一次全面审计一样。

临床中经常有这种情况，一个病人这周是这种病症，而下周则是另一种，再到下周又换了，那么，用药就要不断变化。有的病人抓药回去后，一忙起来，就忘了煎服，等想起来，已经两个星期过去了，再服用的时候，有可能会“药不对症”的情况了。在西医发达的欧美，通常建议病人的复诊时间为7~10天，这被视为西医治疗的常规标准，所以，病人看中医的时候，最标准的诊疗周期必然是一个星期为最佳，除非医生有特别交代。

有人会问：西药是不是可以长期服用啊？看西医的时候，很多医生一开就给开一两个月的西药。对此，我往往笑而不答，不愿意直接评点我的这些同行们。其实，很多中医一开药就开一两个月的

也是屡见不鲜。

还有人问，中医西医最大的区别在于，中医讲求治本，辨证论治；西医讲求治标，头痛医头。——我作为一名中医大夫，要郑重地告诉读者一个真相：无论中医还是西医，真正优秀的大夫都在追求治本，追求辨证论治。一个平庸的中医大夫，用一种方子一治到底、脚痛治脚的现象并不罕见；而一个高明的西医大夫，会从你的疾病表象之中，寻找更深层、更本质的致病原因。那么，如何辨别一个大夫是高明还是平庸呢？其实非常简单，如果三、四个星期的治疗都没有什么效果的话，那么，就已经给这位大夫（无论是西医还是中医）打出了最真实可靠的分数。

[淘宝团购，马上去看看吧！](#)

看好中医的捷径和秘诀

[衣裤传说旗舰店点击查看](#)

很多人都非常关心：健康主要靠自己，但当生病而要看医生的时候，到底该怎样选择医院和医生呢？普通人对医院、医生的挑选，真是两眼一抹黑：名医不一定是明医，而明白的医生，又不一定有名，这可让很多人犯了难。

当有人刚开始向我请教这个问题的时候，我自己还真有点发懵：因为自己是医生，自然对中医乃至西医行内的实情一清二楚，但是，要让没有任何医学知识和医界背景的老百姓，在众多医院里找到能救自己的好医生，真的是很难。而且，好多病又很急，容不得你花很多时间和精力去打探医生和医院的口碑。怎样迅速找到有水平的医生来为你诊治，其中，是否有捷径和“秘诀”呢？

当然有捷径，且让我慢慢道来。我们首先看看普通人看病，一般都有什么样的“选医流程”：首先是选择当地权威的大医院，虽然当地名院也不可避免或大或小的医疗事故（比如哈医大附院的“天价宰人”事件），但毕竟比起小医院、民营医院来说，在整体水准、医生水平方面也还是具有相对稳定可靠的保障。

不过，我特别要提醒读者的是，千万要当心那些被媒体隐形广告打造的“明星医院”，比如，有的医院通过权威的报纸、电台、电视台反复宣传“肝病治疗突破性技术，三个疗程乙肝阳转阴，荣获国际医学金奖”等，在专业医生看来，这些广告如同说发明了“能让人活到一千岁的青春康复素”一样，是能够立刻荣获“诺贝尔医学奖”的，但可能吗？

当然，挑选医院不应该光看牌子的大小。那么，我奉劝您去这家医院前先打探打探前来就诊患者的口碑，问问那些已经就诊过的患者的治疗情况。如果十个人中，能有两个以上的人交口称赞其

疗效，那么，你选择这家医院我也就不再劝阻了。医疗不是武侠小说，十个人里面，有的无效或疗效不显，有的正在治疗还看不出效果，十人之中你能打探到两三个人有明显的疗效，已经是非常不错的效果了！这就是医学的真实。

[帝诺骑士男鞋馆](#) [点击查看](#)

患者选择了医院后，又是怎样选择医生的呢？大多是在医院的专家名单栏，看医生的职称、简历，然后基本上是按照职称或简历上的光环来优先筛选博士生导师、教授；主任医师、国务院津贴获得者，除非你很了解某位医生，否则的话，谁都不能免俗。也难怪，我们就知道这么些信息，还能有什么更精准的选择？虽然我们也知道，有些教授、主任医师的职称，是靠熬年龄、排资历换来的，副主任医师、年轻主治医师的水平，未必比他们差，但我们又岂敢冒险选择资历比他们差的医生呢？

说到底，选择医生对普通人来说，最大的障碍是信息的匮乏，只能靠医院信息栏中那寥寥几行字。不过，我倒是有非常好的方法，让你对要选择的医生有深入全面地了解。告诉你一个秘密，我们完全可以通过网络上公开的资讯，把本城市最好的医生们的“底细”摸个清清楚楚。

一般来说，能成为当地某领域（如中医、肿瘤、眼科等）的实力派权威医生，通常都会有学术著作和论文，而且会有媒体对他们进行采访，甚至还会有网友在论坛中发表去他们那里看病的“亲历记”。通过从网上搜索他们的“蛛丝马迹”，可以感受这位医生的医德医风和学术实力，这远比医院公告栏的只言片语要翔实、生动和准确。

对于选择中医大夫看病，人们通常最希望找的是白须飘飘、一副仙风道骨模样的老中医看病，中医中医，越老越好，七十岁的老大夫，有五十年的看病经验，九十岁的老中医，就有七十年的丰富经验啊！可我要告诉您的是，中医的水平高低，和年龄老小没有绝对关系，就像我们读书时学校里的老师，谁说老师的年龄越大，教学经验越丰富、升学率越高呢？当年的“北京四大名医”，多是在三十多岁就开始靠实显著的疗效而名扬京城。

还有人会刻意选择满面红光、神采奕奕的中医，认为他们自己保养得都这么好，医术自然也会很好。其实，这也是一个误区，中医师也是普通人，先天体质不同、后天劳逸不同，所以，形象风采也各不相同。

被载入中医史册的近代著名中医大家恽铁樵，亲自培育过上千位中医人才。但他由于先天体质孱弱，年仅 40 岁的时候就患重听，须发皆白。但这丝毫不影响他的疗效卓著，他的诊所一直门庭若市，有病家还非常感激地登报鸣谢曰：“有病快请恽铁樵”。后来恽铁樵创办中医函授学校，白天诊病，晚上讲课，到午夜则亲笔著述，落笔千言，整天仅睡 4~5 小时而已，培养了像陆渊雷、章巨膺、顾雨时等一大批杰出中医人才。直至他去世前一天，还在改订他的医学著作《霍乱新论》。虽然他只在世 58 年，但却留下了亲笔撰写的二十多部医学著作，成为令人敬仰的一代医学大师。

由此可见，如果误把中医师的风采当成临床疗效，那么，就像把女孩的脸蛋美和心灵美之间划上等号一样，到时候看病的时候，吃亏的只能是你自己。

每个人都会拥有多位情投意合的好友，却很少有人能主动结交“情投意合”的好大夫。其实，适合你的好大夫在数量上会远远多于你的挚友，只是你没有发现而已。

选择几位对你来说最好的中医师，其实也不难：平日多留意亲朋好友的就诊信息，多询问他们对信赖医家的评价。而当你不舒服的时候，多看几个有口碑的医生，亲耳听一听就诊患者的评价，亲口吃上一两周他所开出的汤药，那么，一切都“如鱼饮水，冷暖自知”了。

请记住：无论选择西医医师还是选择中医大夫，疗效都是最重要的第一指标。求医也要像人生对世界的其他探求，正如孔子在《论语》里所说“盖有不知而作之者，我无是也。多闻择其善者而从之，多见而识之，知之次也。”

作为医生，我给母亲调养“精气神”的真实故事

时常有人会这样问我：“大夫，我不懂什么五脏六腑、十二经络、三百六十穴位，你就用最简单的说法告诉我普通人该怎么把身体养好吧？”

这的确是我多年行医之余最关心的问题，我也一直尝试用最通俗的语言把中医的养生之道告诉我的父母、家人和朋友们。

中医常说“人身三宝——精气神”，而我们看到健康的老人也会说“多有精气神儿啊”，事实上，“精气神”三个字，就足以把高深的中医养生之道全概括进去了。

说个我自己故事：上世纪九十年代初，我刚从医校毕业当了大夫，年迈的母亲非常自豪，似乎家里有了医生就万事不愁。但其实我心里清楚，就在这两年，母亲的神色日渐憔悴，到医院一检查，原来已经得了老年人都容易患上的糖尿病看着母亲操劳一生却遭受着疾病的折磨，我遍翻古今中外的医书，一直在苦苦地思索，一定要给母亲找出一个标本兼治的方案。

我首先为母亲开出治病的汤药，每周根据母亲的脉症变化，调整一次方子。我总要亲手为母亲熬好，亲眼看着母亲喝下去。中医常讲“药补不如食补，食补不如动补”，但中药毕竟药力猛、见效快，喝了几个月的汤药，母亲感觉心慌气短、头晕耳鸣等很多症状有所减轻。我又给她制定了一个药膳的方案，也是每周调整一次，莲子粥、乌鸡人参汤、当归生姜羊肉汤等变换着花样进补，母亲的身体开始日渐好转。

但是，我还是忧心忡忡，因为老人操劳一生，身体已经不是单纯的气虚、血虚、血淤、风湿、寒湿……而是很多病因相互纠缠，就像是一个彻底搞乱了线团的线团，从哪里入手都有可能顾此失彼，按起葫芦浮起瓢。所以，我试图用从更根本的养生大法来为母亲调养，让她的心肝脾肺肾都要得到全面保养，这是求实，然这种，才能让母亲的精气神一直好下去“精气神”。

《黄帝内经》中说：“夫精者，身之本也。”那么，“精”又是从何而来，怎么能够让老人恢复往昔的精力呢？我根据中医里“肾藏精”“腰为肾之府”的说法，觉得应该从腰入手，每天活动腰部，就能养肾而补精。

我经常帮着母亲推拿腰部，还让她自己多活动腰部。半年后，经常感觉腰酸背痛的母亲，腰部轻松了很多，感觉走路利索了，松动的牙齿好像又坚固起来，她能重新吃我带给她的核桃了。“肾精足则筋骨强”，这是真实不虚的千古中医大智慧啊！

再接再厉，我又开始为母亲调气。《黄帝内经》中说：“百病皆生于气也。”对于气，各家名医说法不一，唐朝大医孙思邈推崇肺气，认为“肺应气，气与肺合”；宋代名医李东垣则独尊脾胃之气，提出“脾胃俱旺，则能食而肥；脾胃俱虚，则不能食而瘦”；而清代医家何梦瑶提出“气之升发，属肝也”的观点。我通过临床摸索，发现气与肝、脾、肺都有关系，气出了问题，会导致特别的毛病。老人年老体衰，元气涣散，就容易气短疲乏、累则加剧，出现头晕眼花、脘腹坠胀、自汗不止等一系列症状。追溯本源，都是肝气郁结、脾胃不和、肺气失调，导致全身气机紊乱造成的。母亲这两年来，时常脾气急躁、失眠头痛，想来是肝气上逆所致；胃口不好、气短咳喘则是脾、肺的问题。

为了找到让母亲补养元气的好方法，我查遍了历代养生医书，还自己亲身尝试，最后，我发现宋代流传至今的“八段锦”养生法中，有一种让人补养元气的好方法，只需要“双手攥拳、全身提气”（后面有详细的介绍）就可以让涣散的元气得到收敛，让郁结的肝气得以疏泄。我教母亲每天练习。因为方法非常简单，母亲可以随时随地做，所以这次效果更快了，不到三个月，母亲就特别高兴地告诉我，最近脾气顺多了，头痛的老毛病基本上好了，不怎么失眠了，气短疲乏的症状消失了一大半儿，胃口也好多了。

有什么比亲人的康复更令我欣喜呢？我苦苦探寻的“人身三宝精气神”养生法，在自己母亲的身上取得了第一个让人惊喜的效果。说到这里有人会打断我：“你刚才只说了人身三宝的‘精、气’，

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>