

· 国粹健康养生系列（五） ·



# 小病不求人

张步桃◎著

中央广播电视大学出版社  
中国城市出版社  
· 北京 ·

PDG

## 自序

### 了解身体警兆就不会恐惧

尽管现代科技昌明，医药发达，大多数疾病都可以找出病因，进行有针对性的治疗，但是仍然有许多功能性疾病是尖端仪器一筹莫展的。然而，我们的老祖宗从千百年来与疾病的斗争中，早就体察出临床病症与人体经络、脏腑之间的关系，只要临床上出现某些症状，就可确诊为某经络或脏腑发生病变，并据以治疗。如果大家都能够学会这些基本的自我诊治原则，那么既可以节省许多不必要的检验时间与医疗资源，更重要的是可以立即掌握自身的病情。这就是我一向主张自我辨症的原因。如果每个人都能充分认识自己的身体，知道趋利避害，生活中面对病痛也就会少了很多疑虑和恐惧。

事实上，我们的老祖宗累积了相当丰富与实用的药食、方剂，只不过因为大家对此缺乏认识，又没有深入了解，才会将其斥之为不科学、迷信。这种状况是非常令人担忧的。其实每个人都知道中

药都是取自天然药材，从日常饮食中寻求有益身心的食物也是每个人所期望的。有鉴于人工合成药物对人体的副作用，我近年来有意识的向大众介绍常用、实用的方剂，这一举措已经引起社会大众的热烈反响。这更加使我感到责无旁贷，应该尽我所能的把我们老祖宗的智慧结晶，用浅显易懂的文字介绍给大家。

我在1991年11月20日因为肾盂肾炎，腰痛得感觉都快要断掉了。当然，我肯定知道是肾脏出了问题，为了进一步了解病情，我就去医院挂了急诊。经过现代设备的各种检查，最后确诊我患的是急性肾盂肾炎。当时我的血小板指数急剧下降，只剩下7000，而正常情况下是15万至30万。按照现代医学的看法，简单地说我就是患了血癌。一般人听到这消息肯定如同晴天霹雳，要不就是感到宇宙即将毁灭、地球将要消失，要不就是以泪洗面，终日哭泣。而当我得知这个消息的时候，也没有感觉到什么特别不能够接受的，心情很平静，但是绝对不是麻木。

我从小生于忧患，有11个兄弟姊妹。我的父亲生前常说：“1个人的嘴巴两寸，11个两尺二。”也就是说家里每天要1斗米才能够勉强维持温饱，但是我父亲当时每天的收入还不到1斗米的钱。在那种食不果腹的情况下，像我这种3级贫户的孩子能够考上台湾大学

几乎就是一个奇迹。所以从小我就知道自己必须更加努力，只有付出比别人加倍的心血我才有可能闯出自己的一片天空。取得中医师资格，从事医疗工作，一步步走来，我所作出的努力，不说以一当十，起码也能说是以一当三；现在我已经活了60岁，再乘以3的话就是180岁，所以我已经没有什么可遗憾的了。我每天都保持着这种平和的心态，只要早上起来发现还能呼吸，我就满怀喜悦。所谓心无牵挂，心无牵挂也就没有恐惧，没有恐惧就不会反复颠倒地去想。所以，到现在我还活得好好的。

我从事医疗工作已经超过30年，手头累积的病例不下百万，已经出版的相关著作也有20余种，书中病例都储存在电脑档案里面，随时都可供查证。三十年来，我的临床处方用药一直都是本着“简单、方便、便宜、有效”，也就是“简、便、廉、效”的原则，其目的都是弘扬祖国的传统医学，以传统医学来救死扶伤。

2007年9月台湾地区红眼病流行，每天患病的人数成倍增加。治疗这种病西医至少需要两个星期的时间，还不一定能够治愈；而中医只需要用菊花、桑叶、竹叶煮水熏蒸，拿这个当做药来喝，不出3天症状很快就缓解了。这样不仅节省了医疗资源，更重要的是使得人体避免了药物的毒副作用。老祖宗说“凡药皆毒”，更何况西

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/>