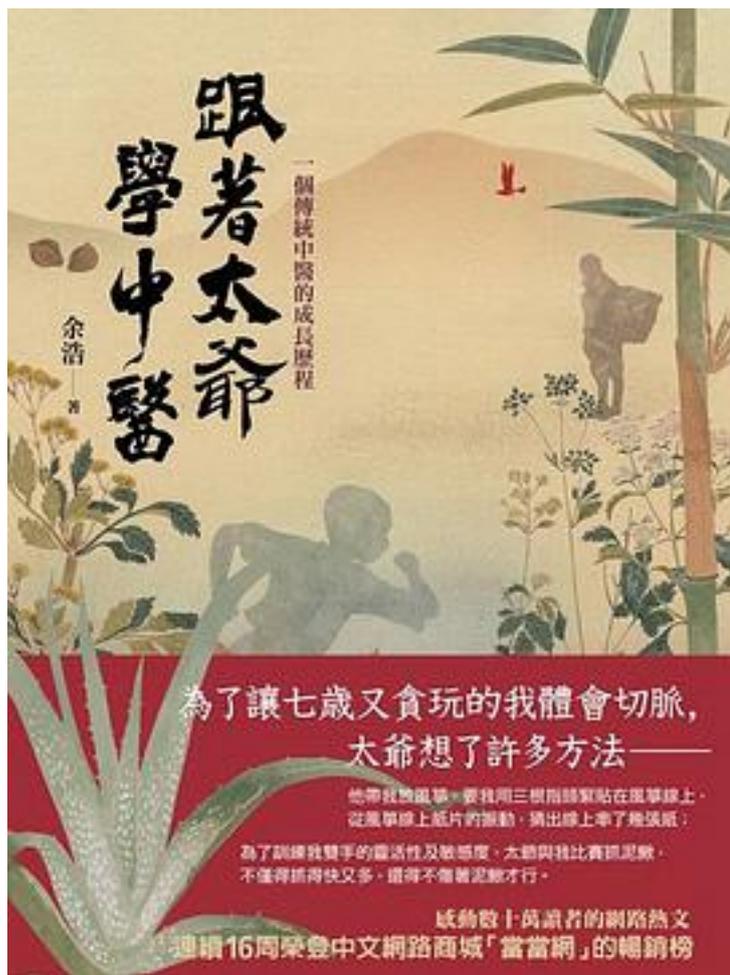


跟著太爺學中醫



[跟著太爺學中醫_下载链接1](#)

著者:余浩

出版者:橡實文化

出版時間:2013-8-29

裝幀:平裝

isbn:9789866362804

為了讓七歲又貪玩的我體會切脈，太爺想了許多方法——

他带我放风筝，要我用三根指头紧贴在风筝线上，
从风筝线上纸片的振动，猜出线上串了几张纸；
为了训练我双手的灵活性及敏感度，太爷与我比赛抓泥鳅，
不仅得抓得快又多，还得不伤着泥鳅才行！

感动几十万读者的网路热文！

连续十六周荣登中文网路商城「当当网」的畅销榜！

中医人人可学，也人人该学

太爷运用巧思，深入浅出地将医学知识融入在生活中……

◎从钓鱼中明白中风的预防

太爷指着水中的浮标对我讲：「浮标向上浮，我们假设为阳；沈子向下沉，我们假设为阴。它们两个一个向上，一个向下。当力量相当时，浮标就会直立在水面上。如果沈子太重，浮标就会被拉到水里；如果沈子太轻了，浮标就会平躺在水面上。」

「在我们人体也是一样的，上为阳，下为阴，阴阳之间有一种无形的力量牵引着，形成一种平衡，医学上称为阴能涵阳。如果下面阴气不足，阳气……。」

「阳气就会上窜？升得太过？」我接过话头来说。

「是啊，人体阳气上升太过，脑袋中的血管就会胀破，这就是中风了。就好像吹气球，使劲地吹，就会爆炸的。」

「你说人在中风之前应该怎麽办？」太爷试探着问我。

於是我小声地说：「那就加个沈子试试！」

「这就对了，中风发作前，除了考虑给病人加『沈子』，难道就不能向下扯阳气啊？就像这鱼扯钩一样？」太爷反问道。

太爷看着我不出声，接着说：「加『沈子』就是补养阴分，阴分足了，阳气自然受到牵拉，不会上升太过，这是治本，得一段时间才能见效。最快的办法是引气下行。拉动上面的阳气向下运行，就好像鱼咬钩向下拉浮标一样啊！」

这是一本令人惊喜又感动的习医故事。

本书作者不到四岁，便开始在太爷（曾祖父）的悉心教导与刻意栽培下，学习了阴阳、五行、脉诊、望诊和临床知识……。中医形而上的思想、内蕴的精神以及治病的思路，都透过太爷所深谙的大自然阴阳之道，在寻常生活里应机教导，给予作者源源不绝的引导和启发，让作者最终成功地走上了中医之路。

太爷是个地方有名的中医，村里的邻居亲戚都是他的病人，山里的药材、屋边的植物就是他的药铺子，他透过上山采药、抓泥鳅、钓鱼、放风筝、吹笛子、做对联等等……这样稀松平常的儿时游戏，让中医看不到、说不清、摸不着的深邃道理变得易懂、易学；更让生活中平凡不过的植物或草药，展现出神奇又神速的治病功效。

作者不仅带领我们看见他儿时跟着太爷进入一堂堂趣味横生的中医课程，更一路前进到

长大後读医、行医的过程，分享他所经历到的艰辛、困顿、徬徨、坚持的心路历程，以及与民间、医界、药农，甚至世外高人真切至性的交流。對於中医门外汉而言，阅读此书能从中窥见中医博大精深又「简、便、廉、验」的奥妙精髓，并由衷发出这样的赞叹：中医原来是这样啊！而對於中医学习者或是中医师来说，不仅能在其中得到学院之外的启发，更能各取所需，从中有所领悟。

作者介绍:

余浩

毕业于湖北中医学院，现为执业中医师。自幼受曾祖父启蒙，个人习医经历极富传奇色彩。

•
3岁涉中医，跟着曾祖父出诊，见识到「一根缝衣针也能救人」，便闹着要学救人的本事。

•
7岁学阴阳，便能举一反三，辨别事物的阴阳属性、阴阳转化，明白阳病用阴药、阴病用阳药的道理，并透过钓鱼，领略阴阳之间相互吸引的力量。

•
8岁学诊脉，藉由抓泥鳅、放风筝训练手指的灵活性和敏感度後，开始跟着太爷给病人切脉，透过患者的病情及脉象实际了解八纲脉：浮、沈；迟、数；虚、实；滑、涩。

•
9岁学望诊，边看边背《望诊技巧》，透过望诊，结合分辨疾病的本质，以及熟悉药物的特性，化解了二婶的眼疾、曾祖父的积痰。

•
12岁学五行，第一次听曾祖父用五行分析药性和疾病的治疗，搞懂五行的划分方式，了解人体五脏的相生相克，也了解颜色分五行、味道也分五行，知道什麼颜色的药物能够治疗什麼疾病。

- 20岁就读於中医学院。
- 29岁开始中医执业生涯。
- 30岁创立「任之堂」大药房，运用纯中医疗法治疗许多疑难杂症。

他认为：「学习中医，就是要培养一种返璞归真、化繁为简的思路，即培养一种从大处着眼，不被一些局部的、细小的证候所束缚，从阴阳入手，从五行入手的思路。培养了这种思维模式，养成了这样的思维习惯，就会使我们的视野大为开阔。」

著有《医问：中医治病的12条思路》(橡实文化出版)，书中以一个医病指南针，层层剖析中医医理、药方、治法、中药等理论，将人体生理病理化繁为简，让中医入门者提纲挈领，不走弯路，轻松掌握五脏六腑变化的关键点，找出疾病的源头。

目录: 前言

第一部 太爷的中医课

1. 太爷带我去采药
2. 太爷教我辨阴阳

3. 太爷教我学诊脉
4. 太爷教我学望诊
5. 太爷教我学五行
6. 太爷带我上临床
7. 太爷的逝世
- 第二部 走入中医学院
8. 从阴阳入手，就可以化难为易？
9. 面对西医，中医的科学性何在？
10. 中医的未来在农村？
11. 中药能提取药材的能量场吗？
12. 如何在见习中学到真正的本事？
13. 懂医不懂药，如何辨证用药？
- 第三部 行医之路
14. 哪来的新鲜药材？
15. 中医之路在何方？
16. 迈向执业中药师
17. 从药房主管到执业医师
18. 开创自己的「同仁堂」
19. 借「西」扬「东」，学中医应有的高度
20. 救与不救，面对疾病的抉择
- 第四部 迈向中医的颠峰
21. 医道无涯，民间处处有奇人
22. 以「道」入医
23. 自然的规律，就是道
24. 面对癌症的挑战
25. 还原中医的原貌
26. 寻根求源，迎难而上
- • • • • [\(收起\)](#)

[跟著太爺學中醫_下载链接1](#)

标签

中医

养生

传统医学自然疗法生命科学

学习

医学

传记

实用

任之堂主人

评论

小时候太假，也不知道和小郎中学医记谁抄谁最开始都是在天涯发的吧，我发现人们总爱神话自己，完美无缺为中医而生，但余浩总是那个能把复杂道理说清楚的人，余浩、jt叔叔、徐文兵、罗大伦、刘力红他们或许临床不是一定一的高手，但足够领你敲开中医的大门。

绵延千年的中医，肯定有独到之处，任之堂主人的成长经历也说明了中医传承的重要性。培养一个合格的中医非常不容易，“太爷”在培养聪慧的任之堂主人的时候也煞费苦心，何况资质平平的人呢，以至于许多庸医误民，浮躁的国人也不信任中医了。希望更多如余浩这般愿意悬壶济世的仁医涌现，为中医正名，为世人造福。

2018-6-13余浩老师从四岁开始学中医，跟太爷爷一起上山认草药，用手指头放风筝，穿纸片感受穿过线头的细微变化，在村头村尾给老大爷老大娘看病，让余老师心里埋下了一颗种子，中医的根是在基层，考上中医科大学，见习医生被看不起，在神农架遇到深山草药人，学到很多课本上看不到的民间验方，又深得武当山道士指点，大学毕业后，做了大企业的医药代表，又开发过药品，医学的精进就在每一次的行医悟道中～

偶爾在書局翻看這本書, 結果不想放下, 最后買回家看;
結果買了作者(任之堂)所有的書看, ...

[跟著太爺學中醫_下载链接1](#)

书评

此书为最近所检阅，应该归于豆友对作者另外一本书的评论，好奇，于是检索了来看。后得知作者与我年纪相仿，更是深觉惭愧。作为一个标准学院派出身的人，首先翻看的时候，是艳羡。艳羡作者在四岁起开始起步学中医，少年功底当是旁人所难望背。比如，提到四诊，望而...

不经意间在网上看到了这本好书，很适合我这种外行，没有任何基础的人读，作者通过自身的成长经历将学习中医历程娓娓道来，作者将中医的思想和生活感悟紧紧联系在一起，中医的“道”来源于生活与自然界的一般的“道理”，同时中医的思想又可以指导我们对生活和自然的认知，“阴...

这是作者在网易的博客：任之堂主人 <http://piao-peng.blog.163.com/>

既不是家学，也不是学院，只是非医学专业毕业后上班之余看中医书自学，除了书本，没有老师。都说学中医要学经典，四大经典，四小经典，最初从经典入手自学，但《黄帝内经》，完全看不下去，此路不通。幸好当前出版印刷运输都很发达，现代人写的中医书很多很好买，看了一些现...

这本书看了一个星期吧，它上面说得药理啊，方子感觉文绉绉的，所以那个地方我跳的还挺快了。作者从小就开始学医，他一步一步慢慢求索最终实现了自己的梦想，太爷爷是他的引路人，他也在太爷爷的指导下慢慢走向求医的道路。读完这本书一方面感慨中华文化博大精深和被作者在学...

前段时间考试，一直陆陆续续在看书。最近又受了一些感悟，人，始终还是要有点自己喜欢的事情。可是我一直在碌碌无为的工作啊 虽然我口口声声说自己喜欢中医，但我真的喜欢吗？你只看到了著名中医的光鲜，看到人家背后付出的努力了吗？于是看了这本书，确实深深地打击了我 ...

太爷言传身教，孙子学徒悟道。作者的太爷是个厉害人物，身在山林，心怀天下。全靠自己体悟钻研，成为一代名（草）医，更是择孙传教，从生活中提炼出诸多修炼的好法子，实在是一名高明的老师。光是传授切脉练习就用到了捉泥鳅，放风筝，吹笛子等诸多技巧，如同武侠电影里的武功...

一开始读这本书是抱着好玩的心态去的，也会吐槽作者文笔不行，经常被他突如其来的感叹号吓一跳，后来就被阴阳五行、医道医理彻底迷住了，陷入思想的泥淖不可自拔。此前读《道德经》，任法融道长的《道德经释义》常常觉得艰深，甚至觉得这根本就深奥得不可知，渐渐地也就搁置了...

14年微信转发一篇关于读书的文章，同学回复说今天计划读多少本书，目前尚有一本没有完成目标，看过之后也自勉应该把每年读书也列一个计划，也应该记录下来。没想到新年第一本书就在阴差阳错间被朋友硬塞给我，被迫读了《一个传统中医的成长历程》这本小书，还未来得及列计划， ...

大道至简，中医当如是。一直觉得，简、便、效、捷，于生活的一滴一滴中随手应验，让人们能随手抓取身边的原材料便捷有效的应用于治疗，才是真正的中医。本书不仅让我看到了民间遗留的优秀的中医传承，亦提供了许多新的思路，好的学习方法，很值得一看。

病人就诊就是性命所托，作为医者，一言一行一举一动都应有标准，只有姿势摆正了，才有可能取得病人的信任。一副吊儿郎当的样子，是没法让病人信服的。——《一个传统中医的成长历程》中的这句话给了我深深的感觉，作为一名医学生，医德是第一位的。但是又怎么又能眼睁睁的看着...

[跟著太爺學中醫_下载链接1](#)