

**由中国华文教育基金会支持，美中文化交流中心主办**

**中国北京海淀教师进修学院附属学校和美国波士顿剑桥中国文化中心协办**

特别邀请著名中医学家为波士顿听众演讲

## **春季养生和保健**

### **主讲人简介：**

樊正伦，著名中医学家，1982年获得医学硕士学位；曾任中国中医药出版社古籍室主任，现任北京崔月犁传统医学研究中心研究员，广东省中医院中医药学术继承人指导专家，师从胡希恕等名满中华的中医泰斗，多年来广泛涉猎和研读历代中医典籍，具有深厚的中医文化理论修养，先后主持编辑《明清中医名著丛刊》、《明清名医全书大成》、《明清中医临证小丛书》等中医学术典籍；从事中医临床与研究40余年，在多种疑难病症的预防和治疗方面具有丰富的经验和疗效，高尚的医德和医风也得到了广大患者的高度评价。

近几年应邀在诸多大学、媒体开办中医养生讲座，2008年春节黄金时间在中央电视台推出“中医养生”系列讲座，并多次重播，反响热烈。2006年获全国“首届中医药传承特别贡献奖”，是中央电视台《健康之路》中医健康权威顾问，中华医学会健康大讲堂中医专家，北京晚报健康快车资深中医顾问，现任北京崔月犁传统医学研究中心研究员。

### **讲座内容简介：**

本次讲座是在上一次中医养生讲座的基础上进行的第二次专题讲座。围绕四时养生中的春季养生进行进一步的讲解。从春季的季候特点、人体在春季的变化、春季养生的核心思想，以及春季调理自身防病保健等方面进行更细致的讲解，以中医传统文化指导人们健康生活。

### **讲座时间：**

美国波士顿时间：2010年4月17日 星期六 20:00-22:00

北京时间：2010年4月18日 星期天 8:00-10:00

费用：每人\$10

地点：剑桥中国文化中心

411 Waverley Oaks Rd. Suite 214 Waltham MA 02452

欢迎大家踊跃参加！有问题可洽：（781）788-8558

东方之子：樊正伦

央视《东方时空》9月11日播出“人物专访：樊正伦”节目，以下为节目实录：

解说：这是一个寻常人家，女主人豁达诙谐，常常带给家人一片欢快的笑声。但是，不幸接连降临。2004年，四十五岁的女主人由于严重的肝脏疾病，不得不进行肝脏移植。不久，重获生命的喜悦消失——2005年她出现了严重的排异反应，医院已没有有效的治疗方案，一个曾经快乐的生命被预言只能生存三个月。面临着生命威胁，她以试一试的心态到樊正伦大夫那里去求治。

樊正伦：三个人陪着她来的，她来的时候呢，巩膜，眼睛，巩膜是黄的，全身是黄加青的颜色，她恶心，浑身无力，乏力，大便基本是白的，白色的大便，从整个的情况看呢，从中医角度看，脉象是弦细的，弦细的脉象，见到这个病人，从我内心讲也觉得这是一个比较危重的病人。

解说：和很多中医一样，樊正伦曾成功地医治了许多前辈们没有见过的现代社会疾病，但是，因器官移植产生排异反应的病人，他是第一次见到。传统的中医疗法能应对这种疾病吗？他能治愈或改善这种疾病吗？

樊正伦：遇到这样情况的时候，我确实比较紧张，因为这样的病人，西医认为她已经没有什么更好的办法了，而病人又非常希望能够通过中医看看能不能解决这个问题。

解说：经过望闻问切，病人能够进食这一信息让樊正伦定下心来。他运用中医辨证论治的思维去寻找病人最为关键的病因。

樊正伦：它是什么呢，肝气的淤滞，造成了气滞血瘀，脾气的，肝气影响了脾胃的运化，造成湿热没有出路。

解说：针对病人的状况，樊正伦为她开出了一付舒肝理气、活血化淤、健脾清热利湿、补气的药方，七天的药仅花160多元。

樊正伦：我当时也没有更大的把握，我说你先吃一吃吧。

解说：樊正伦嘱咐病人，有情况随时打电话。但是，这七天病人没有任何信息。

樊正伦：七天以后，这个病人就又来了，这个病人这次来的时候，一个是精神活了，她的精神从原来很疲惫的状态变好了，主要因为黄在退掉了，舌苔上的黄腻少了，病人也看到希望了，我觉得我也看到希望了，就说明我这种辩证结论和我的用药处方，符合了这个病人的实际情况。

解说：病人病情危重、复杂多变，樊正伦根据她的病情、身体状况和情绪调整药方，病人一天天地好了起来，一个生命再次迸发出盎然生机。当她见到为自己做移植手术的大夫时，大夫惊呆了。

对樊正伦来说，这一个生命的救助凝聚着他对真正的中国传统医学思想与医术四十年的艰难求索。

解说：1969年，樊正伦上山下乡在宁夏六盘山区种树作炊事员已近六年。六年前，他带着化学试剂来到六盘山，想作一个土壤化学家，但是所有的梦想彻底破灭。

樊正伦：当时感到很苦闷，我们前面有一个大的水库，我说干脆跳到水库算了。水库里的鱼还自由呢。这时候，我妈妈说，不为良相便为良医。别的你不能做，识字看书总可以吧。

解说：这一年，在妈妈的引导下，樊正伦开始了他追索中医药学的道路。他开始学习号脉针灸。当时，深山之中没有老师，他就自己琢磨。

樊正伦：中医有一种脉叫滑脉，人家说滑脉如珠替替然，就是滑脉像滚动的珠子一样，骨碌骨碌这么一种感觉，而滑脉在女同志怀孕的时候，尤其在怀孕三个月的时候，尤其是明显的滑脉，我在林场的时候，那些怀孕的女同志我给她们号脉。

解说：为了搞清楚人在不同季节不同身体状况下的28种脉像，樊正伦逮着谁便给

谁号脉。为了准确地找到人体穴位，他就自己身上扎针实验。

樊正伦：找合谷穴的时候，它要求你把大指，右手的大指，掐在自己的虎口上，大指的中间的这段横纹，掐在这个虎口上，正对这个位置上，压下去，找到在这个左手的大指和食指的中间，有一个窝儿，按下去就一个酸麻胀的感觉，这就是合谷穴，自己进针的时候，自己心疼自己，越慢越疼，但是扎得时候长了，才发现进针越快，越不疼。

解说：自己能扎到的重要穴位，樊正伦都用针一一地试过，书上所说的针感，他都亲身体会过。那时，他如痴如醉，被人笑称为疯子，但是他们都喜欢这个疯子。

一天半夜，林场一位工人剧烈胃痛，方圆几十里没有医疗机构，只好让樊正伦为他针灸。

樊正伦：这两针扎下去以后，很快，十分钟他的疼痛就缓解下来了。

解说：这是樊正伦的第一次为病人针灸。正是这样一次次地解除病人的痛苦，奠定了樊正伦对传统中医学的信心和深挚的情感。他利用一切可能的机会来学习中医学。

这本清代人撰写的医学著作是樊正伦在煤油灯下用了三个月的时间抄写的。

这是他跟随著名中医胡溪树学习时所做的笔记。

樊正伦：我烦闷的时候，一打开医书，所有的烦闷都没有了，我看到的是一个色彩斑斓的世界。

解说：1979年，樊正伦成为我国改革开放后的第一届中医学研究生。在辽宁中医院读研究生期间，樊正伦到辽宁大学去学习中国文学、历史、哲学和深奥的目录学、版本学、校刊学。

樊正伦：中医学啊，它实际上是深深植根在中国传统文化的基础上。你不深入地了解中国的语言文学的变化规律，你不了解中国的古代文化思想的变化，那你就没法深入地去研究中医学的著作。你比如说你不了解先秦诸子，你就很难读懂《黄帝内经》。

解说：读研使樊正伦进入一个掌握传统中医思想的新境界。面对各种状况，他从容了。

1993年，一位父亲找到了樊正伦。

樊正伦：我们当时在六楼，这个父亲上来以后，说大夫求求你能不能给我看一个病人，我说病人在哪儿呢，说这个病人在楼下，我说让他上来吧，他说上不来，我这个女儿现在17岁了，我说什么病，他说喘，哮喘。

解说：空气污染和气候变化等多种因素都会诱发哮喘，哮喘是医学界公认的难以根治的顽疾。

樊正伦：他说我女儿15岁以后出现一个怪病，每年的5月份，只要天气一热，她就开始喘，一直要喘到9月份，秋凉以后，这喘就好了。

解说：三年来，当别的孩子学习考试时，这个女孩常常只能住院治疗，十七岁的她仍是初三年级的学生。

樊正伦引用了《金匱要略》的一个药方。复诊三次后，她的哮喘痊愈，经随访，再无复发。

这一天，又是樊正伦义诊的日子，这样的义诊他已坚持多年。

樊正伦：古人讲，神农尝百草，一日遇七十毒。这形象地说明了我们中华民族在和疾病斗争的过程中，付出了多么大的民族牺牲。我有责任把它继承下来，使它能够让后人得到更多的好处。

相关专题：央视《东方时空》