

健康地奋斗着——程序员自己的养生书
中医程序猿 V0.9

目录

前言	1
第一章 养生先养心.....	3
第二章 生活即养生.....	3
第一节 吃.....	3
第二节 喝.....	4
第三节 睡.....	4
第四节 运动.....	5
第三章 常见病的分析和应对	5
第一节 感冒.....	5
第二节 咳嗽.....	7
第三节 过敏性鼻炎.....	11
第四节 颈椎病.....	12
第五节 心肌缺血.....	13
第六节 胃病.....	14
第七节 胆囊炎.....	18
第八节 尿道结石.....	18
第九节 警惕癌症.....	19
参考文献.....	21
附录	21
附录 A 猿眼看中医.....	21
附录 B 贡献者	22

前言

我活着，没什么了不起的活着，既不富也不贵，每天为养家糊口而劳碌；我活着，跌跌撞撞的活着，从小体弱多病，几次从鬼门关闯过，靠自己调养，至今基本健康；我活着，充满幸福感的活着，我三十大几才要的孩子，媳妇也三十大几，而且素体虚弱，然而我们的宝宝很健康，初生儿健康评分满分，我们给了他一个好的开始，为此我很自豪。

接下来，我需要尽力为宝宝缔造一个好的未来。首先，我需要保持健康。然而，作为一名程序员，保持健康不是那么容易的。程序员，一个苦逼的群体，几乎就是亚健康的代名词，无穷无尽的问题单、无穷无尽的特性开发、无穷无尽的加班，整天坐在电脑前，吃辐射、听噪音、缺乏锻炼，使得我们心身疲惫，外强中干亦或外干中干；职业病，几乎个个都有；猝死，也屡见不鲜。难道这是程序员的宿命？不，这不是我的宿命，我要保持健康，为我的家我的孩子撑起一片天空，我能！因为我必须能。

因此在工作生活中我很注意保持健康，坚持至今基本健康，甚至摆脱了缠身二十多年的鼻炎。本来我自个偷着乐就是了，没必要大肆张扬。然而有些事让我觉得有必要把自己的心得分享

出来，什么事呢？正如前面说到，程序员健康堪忧，有时严重得出乎意料，短短三年间在我周围就有三位同事患癌症去世，他们年纪都不大，也就三十出头，突然就走了，留给家人无尽的悲伤。事情发生在身边，我心底不由也有些悲伤，同时觉得如果有必要把养生的经验说给大家，也许能唤起大家的爱护自己的意识，避免悲剧再次发生。诚然，猿才疏学浅，难堪此大任。然而几种因素结合在一起，冥冥中使得这似乎已成为我的使命：

- 1、猿是中医科班出身，后转行做程序员。迄今已干了近 10 年的码农，对程序员的工作、生活非常熟悉，程序员的常见病也相当熟悉。
- 2、多年码农生活，猿没有落下象颈椎病、腱鞘炎、脂肪肝等程序员常见病，连视力都没有明显下降。这不是我有什么祖传秘方，而在于平时的注意。
- 3、猿重视自我保养，却没有影响工作，反而常常加班，甚至得过“最勤奋员工奖”呢。其实正确的养生与工作不冲突。
- 4、那么猿就是健康的吗？非也，猿打小体弱多病，数次从鬼门关路过，现在都还是痛风和胆囊炎患者。与多数人不同的是我一直在同自己的疾病斗争，只要早些重视，疾病是可以战胜的，就在去年我终于告别了多年的鼻炎。疾病也是可以预防的，猿在每天超过 12 小时工作学习压力下，居然 2 年半没感冒，自己都很意外。
- 5、猿能自我调理是因为我懂医，然而大多数程序员没条件去学医。所以猿愿意写本书与大家一同探讨。
- 6、有人说你是为了出名赚钱忽悠人吧，多虑了，这本书好不好需要时间和实践来证明，其中的每一个方法都必须可理解可证明可重复，说不在我，信不信在您，何来忽悠之说？
- 7、那么市面上养生书汗牛充栋，为什么要单写一本呢？唉，那些养生家有谁写过代码，程序员又有几人能理解阴阳五行。程序员写给程序员的养生书，这可能是第一本。
- 8、猿能力时间有限得很，bug 少不了，此书的错误遗漏万望同学们指出，猿将尽快改正。将来我会建一个 Bugzilla 管理相关 bug。
- 9、最后也是最重要的，希望从这本书收益的同学也把您知道的养生诀窍分享出来，造福别的程序员。

第一章 养生先养心

常常有人问我：“我有脂肪肝，该吃点什么药？”、“我颈椎不好，得用点什么药？”。诚然，患病须用药治疗，但反过来想一想，为什么会得这些病呢？如果早点注意，也许不会得病，也就没有不知吃什么药的烦恼了。在没病的时候避免得病，需要有养生的意识，这就是养心的第一步：重视。

也有不少同学很重视养生，熟读黄帝内经，勤看养生节目，不过有时过于相信“专家”，误入歧途，养生不成反而损害健康。所以得科学养生，这就是养心的第二步。那什么算科学呢？简而言之就是可证明可重复。那中医算不算科学呢？算，具体分析请见附录 A“猿眼看中医”。

重视养生、科学养生，基本可以保证健康，然而有多少人能花大块时间来养生啊？！本书的终极目的不是打造一个完全健康的你，而是探讨如何在高强度的工作压力下保证不病倒，套用信息安全术语就是保证可用性☺这真的是一个巨大的挑战，然而这不是 **mission impossible**，猿一向苦逼，一直在高强度压力下工作，通宵加班、周末加班都是常事，这种状态维持了近 10 年。而猿没有倒下，基本保持健康，体重、力量、耐力跟 10 年前差不多，所以我面对这个挑战有自信。努力工作是为了实现自己的目标，要是牺牲健康去奋斗肯定不能长久；我们需要健康地奋斗，这才是正确之道，想想 **Stallman**、**Linus** 这些黑客长期没日没夜地编程却能保持健康，为什么？我想是因为他们有一颗积极的心，积极的心态能带来充沛的活力，这就是养心的第三步——积极！

第二章 生活即养生

第一节 吃

程序员吃饭一般比较简单：食堂、饭馆、路边小摊基本就是我们全部的选择，这些地方想吃得健康，门都没有；有的同学从家里带饭，相对健康一些，不过带饭的是少数，多数人只能忍受不健康的食品。这种情况下通过食疗来治病是一种奢望，大谈健康食谱也就没有什么意义。

猿要说的是八个字：“不要空腹，吃清淡些”。

空腹是程序员的胃的最大杀手！您也许会问过度饮酒、暴饮暴食对胃的伤害不更大吗？您是对的，然而程序员过度饮酒、暴饮暴食的机会不多，偶尔一次 **team building** 也不会喝个烂醉吃个撑着。更多的时候是饿肚子的，比如处理紧急客户问题、解决 **block bug**、城管清理卖早餐的小摊等等情况都会吃不上饭。空腹的危害人人尽知（不知道的问度娘），猿就不赘述了。要说的是怎样避免空腹，很简单，到饭点时就吃饭，另外在手边放些零食，实在忙的时候垫垫。

此外尽量吃清淡些，这有两层含义，一层是少吃荤腥，一层是少吃刺激性强的食物。大家都知道清淡饮食的好处，然而能做到的不多，试问香喷喷的美食放在眼前，有几人能经得住诱惑？所以猿说的是“尽量”，一周有四五天吃素比较好，一下子变成素食者不太可能，可以循序渐进，从鱼香肉丝、木樨肉这样的轻量级荤菜到鱼香茄子、尖椒土豆丝到西红柿鸡蛋、清炒油麦菜，基本上差不多了，再素的在食堂饭馆很难找到了，当然如果您周围有素食饭馆就最好了，可以吃到清淡又可口的饭菜了。

第二节 喝

能喝的东西很多，我就提三种：水、酒和咖啡。

应该多喝水，水是万灵药，要想健康，每天都要保证足够的饮水量。经常会看到有些人一忙起来就顾不上喝水，拿起空空的水杯仰着头喝着最后几滴水就算喝过水了，长此以往细胞活力就会减弱，毒素也不能及时排走，身体渐渐就虚弱下去了。所以得喝足够的水，一般每天2~3升，保持不会感到口渴就行。

喝酒就不同了，老话说“酒要少吃，事要多知”，酒还是少喝为妙。好在程序员一般没什么机会酗酒，猿只提醒一点：万一需要多喝的时候，提前吃点东西，如果能用葛花泡杯茶喝下更好了，葛花是解酒的良药，提前喝一杯，酒量大一倍。

程序员喝咖啡的机会比喝酒多多了，外企基本都有咖啡机或者速溶咖啡。不过咖啡这东西比较伤胃，空腹时不要喝。另外不能长期靠咖啡提神，只能短期用用而已。

第三节 睡

睡眠很重要，不吃饭能活7天，不睡觉只能活5天，可见睡觉的重要性。然而程序员是最缺觉的一个群体，深夜是编程的最佳时机，没有烦人的邮件，没有无聊的会议，也没有人找你讨论问题，此时每个脑细胞似乎都活跃起来，天才的想法源源不断的涌现出来，代码一气呵成，甚至连编译告警都没有，这感觉如醍醐灌顶一般美妙。更多的时候是马上要交活，不得不熬夜赶进度。相对其他人，猿更缺觉，原因是晚上是我带孩子，从来没睡过囫囵觉，平均睡眠时间大约5小时左右。这种条件下强求8小时充足睡眠是种奢望，其难度相对与国足入围世界杯。

怎么办？只能提高睡眠效率了，猿总结了12字口诀：勤起早、起勿躺、午睡好、困极倒。勤起早，不是说每天都4、5点起，而是随日而升，就是太阳升起时就起床，这样生物钟比较稳定；起勿躺就是不睡回笼觉，回笼觉很容易打乱生物钟，要尽量避免；午睡好，猿认为午睡对于程序员来说极其重要，毫不夸张的说，午睡是避免猝死的重要手段。诚然很多公司没有地方睡午觉，不过事在人为，为保证健康有条件要睡、没有条件创造条件也要睡，猿自己是买了一个沙滩床在会议室睡，躺着睡那叫一个舒坦；困极倒，很显然困到极点就得马上睡觉，可惜有些人意志力过于“坚强”，一直楞扛，没几天就垮了，意志坚强是美德，但是

了解自己的身体懂得一张一弛才是智者所为。

第四节 运动

“我很忙，哪有时间运动啊！”，很多人这样说。其实他们也都知道生命在于运动，长期缺乏运动身体就会虚弱下去，然而却不肯付诸行动。原因有二，一方面是不重视，另一方面是懒。再忙的人，每天也能挤出 15 分钟锻炼，所以忙只是借口，本质还是不重视和懒。

不可否认有些运动需要不少时间，例如打羽毛球，坐车去场馆、打球、坐车回家、洗澡，一般要占去两三个小时。所以猿推荐两种锻炼方式：一是瑜伽，瑜伽练身又练心，不占时间，每天坚持练 15 分钟就有显著效果；二是“隐式锻炼”，这是猿发明的名词，就是工作的同时也在锻炼，例如双脚离地坐着、深呼吸 10 下、等地铁时做提踵运动等等，动作幅度很小，无需打断手头的工作。这种运动，您不会做不到吧？

当然不是所有人都轻视运动，有些人还是坚持体育运动的。对他们先赞一个，另外提醒下避免运动损伤，选择合适的运动类型，把握合适的锻炼程度。

第三章 常见病的分析和应对

第一节 感冒

哎呀，我感冒了！嗯，昨晚睡觉受凉了。为什么受凉后容易感冒？因为：（1）我们体内一直存在微生物¹，（2）有些是能致病的，但平时被免疫系统抑制而不犯病²，（3）当受寒、饥饿、劳累时，机体能量大量消耗，导致免疫系统机能减弱，不能抑制致病微生物，致病微生物增殖引起感冒。当然如果碰到禽流感病毒这样凶猛的微生物，免疫系统正常也会感冒。所以感冒的原因有两种：致病微生物强大或免疫系统机能减弱。

得了感冒不可怕，可怕的是不重视。焉知不是禽流感、非典？这两者初期跟感冒症状近似，如何鉴别？感冒的典型症状是鼻塞流涕、喷嚏、咽痒/痛、咳嗽、恶寒³、发热、无汗/少汗、头痛、身体酸楚⁴。禽流感/非典也可有这些症状，区别在发热的程度不同，这两病都是高热，体温 38° 以上，猿建议感冒出现高热都应当去医院确定一下。

幸运的是禽流感/非典可遇不可求，一般得的还是普通感冒。普通感冒也得早治，晚了容易转肺炎，那就不好治了，所以治感冒就一个字——快！有人自持身强体壮，想硬扛过去，醒醒吧，越是强壮症状越重，要是转肺炎了再不用药甚至可能有生命危险；有人不甚强壮，但

¹ 《万物简史》第 20 章。

² 《实用内科学》p567：肺炎链球菌是人体正常寄殖菌之一。p345：必须有一定数量的病毒，经过一定的传染途径，逃逸机体的天然免疫机制，并需要接触到病毒的易感细胞才可构成感染。

³ 恶（wù）寒，即畏寒。

⁴ 《实用内科学》p127，感冒诊断依据。

也想扛过去，打算借这个机会锻炼免疫系统，省省吧，自打出现感冒症状，免疫系统已经被打败了，别再摧残它了，还是想法帮它一把吧。

怎么做到快治呢？首先要便(biàn)宜行事，受寒了马上加衣服、喝杯热水、吃碗热粥，甚至揉揉风池就能好转。可惜的是很多人不信任一杯水一碗粥的作用，非要吃药，不巧手边没有，只得去买，一来二去耽误了时间，感冒已然严重起来了。

严重起来就得用药治疗了，用药前要分清楚是风寒还是风热，很简单，风寒必恶寒，风热不恶寒，恶寒就是怕冷。风寒由受凉引起，由于（1）受凉后机体减缓体表血流以保证重要内脏的热量，体表热量不足容易感到冷；（2）风寒感冒多是细菌引起的⁵，发热快导致体内外温差骤变，更容易感到冷；所以风寒必恶寒。风热则不同，它（1）不是受凉引起的，体表温度不下降；（2）致病微生物毒性不猛烈或者起效慢⁶，体内外温差是渐变而非骤变，体温中枢可以从容地调节体温，对寒冷不过敏；（3）多发生在冷热交替季节，此时气温尚不太冷，人也不会感觉太冷；所以风热不恶寒。

分清风寒风热后方可对症治疗，风寒当发汗解表，风热当清热解毒。

	名称	成分	注解
发汗解表	姜糖水	生姜、红糖	生姜发汗、红糖补充发汗所需养分。
	刮痧	无	通过强烈刺激让机体产生应激反应而发汗。
	感冒清热颗粒	荆芥穗、薄荷、防风、柴胡、紫苏叶、葛根、桔梗、苦杏仁、白芷、苦地丁、芦根	从荆防败毒散变化而来，具有温和的发汗作用。
	小青龙颗粒	麻黄、桂枝、白芍、干姜、细辛、炙甘草、法半夏、五味子	小青龙汤原方，发汗力强。无痰忌用。
	麻黄汤	麻黄、桂枝、杏仁、炙甘草	发汗的终极武器，没有成药，需自己抓药。
清热解毒	白开水+休息	无	流感有自限性，一般一周自愈。
	银翘片+板蓝根	金银花、连翘、桔梗、薄荷、竹叶、生甘草、荆芥穗、淡豆豉、牛蒡子、芦根；板蓝根	银翘散解热作用确切，但抗病毒作用弱 ⁷ ，需与抗病毒的板蓝根 ⁸ 合用。

⁵前面说过细菌能潜伏在呼吸道里，而病毒则不然，病毒只要接触宿主细胞就会大量繁殖而触发免疫反应消灭病毒，如果病毒逃过这一劫就会感染更多细胞繁殖更多后代而发病，病毒繁殖是指数级的（2ⁿ），所以很快会发病。总之病毒很傻，只知道破坏不懂得潜伏。细菌会产生毒素，强烈刺激免疫系统而迅速发热。

⁶ ∴致病微生物毒性猛烈则发高烧成立 ∴逆否命题不发高烧则致病微生物毒性不猛烈成立。风热感冒大多不发高烧，所以其致病微生物毒性不猛烈。实际上流感病毒多数毒性不强，只有象禽流感、甲流、非典病毒等少数病毒毒性猛烈会引起发高烧。然而即使是这些病毒，也要 2、3 天才出现高热，而细菌感染当天即可出现高热，这是因为病毒需要在宿主细胞内繁殖到一定量后才会杀死宿主细胞，这样一方面减缓了病毒杀伤细胞的速度，另一方面免疫系统有较多时间调整，较早就抑制了病毒扩散，所以发热慢。除了病毒，支原体、衣原体也是风热感冒的致病微生物，它们的症状更轻了，甚至头一周不出现症状，可见毒性不猛烈。

⁷ 《中药药理学》银翘散条。

⁸ 《中药药理学》板蓝根条。注意板蓝根对 H7N9 病毒无效。

	双黄连+板蓝根	金银花 ⁹ 、黄芩、连翘；板蓝根	取银翘散的主药，有解热作用，需与抗病毒的板蓝根合用。
--	---------	-----------------------------	----------------------------

上面是中医治法，西医治法有所区别，一般按细菌性和病毒性感冒治疗，不过不验血不易区分这二者，所以猿还是按风寒风热划分，虽然不准确，但方便自我治疗。

	名称	成分	注解
风寒	白加黑	对乙酰氨基酚、盐酸伪麻黄碱 ¹⁰ 、无水氢溴酸右美沙芬、盐酸苯海拉明	对乙酰氨基酚即扑热息痛，能解热镇痛；伪麻黄碱有发汗作用；对乙酰氨基酚是镇咳剂；盐酸苯海拉明抗过敏。
	康泰克	盐酸伪麻黄碱、马来酸氯苯那敏	伪麻黄碱有发汗作用；马来酸氯苯那敏即扑尔敏。
	阿奇霉素	阿齐红霉素	作用于 DNA/RNA，抑制蛋白合成。
风热	达菲	磷酸奥司他韦	与流感病毒神经胺酶活动位点结合，干扰病毒从被感染的宿主细胞中释放。
	病毒唑	利巴韦林	抑制病毒核酸合成，具有广谱抗病毒作用。

有必要提醒一下，西药多是化学制剂，副作用较大，不是必要时不要用，例如病毒唑，它能抑制病毒核酸合成，那么它会不会抑制正常细胞合成核酸呢？慎用西药，一般不用，症状重时可以用，急则治其标，先把症状压下来，大活人总不能被尿憋死嘛，只要了解这个药就可以用。推而广之，要想用对一种药首先得了解它，那些（1）不看适应症（2）轻信导购（3）生搬别人经验的人，实在是对自己不负责啊。

第二节 咳嗽

感冒一般会伴随咳嗽，即使感冒好了，咳嗽也会再持续一段时间甚至很长时间，很是烦人。这是因为致病微生物还没彻底清除，引起气管炎/支气管炎/肺炎，炎症刺激肺周围神经而咳嗽，同时呼吸道内壁分泌物增多黏附微生物随咳嗽排出。

治疗咳嗽不是件容易的事，有三大难处：第一难，要求定位精确。感冒定位无需精确，一般分风寒风热治疗大方向就不会错，咳嗽则不然，只分寒热还不够，还要细查有痰无痰、黄痰白痰、痰稠痰稀、有沫无沫等等，若不细查则容易误治，如同是白痰，一个粘稠无沫，一个清稀多沫，前者多属痰湿宜健脾后者多属寒饮需温肾，如果搞反了就治不好；第二难，要求把握好治疗的“度”。咳嗽本身是一种生理反应，有助排除致病微生物，当咳嗽不是主证时是否可以不治咳嗽？当因病因证而定。例如风寒感冒初起伴轻微咳嗽可不治咳嗽，此时咳嗽是呼吸道受刺激的生理反应，治好风寒则刺激源消失咳嗽自然消失，但若是风寒感冒后期伴轻微咳嗽需要治疗，这是因为后期仍咳嗽说明致病微生物已侵入下呼吸道，感冒已演变成下呼吸道感染，咳嗽已从次要矛盾变成主要矛盾了；第三难，要求治疗准确全面。猿有一次自己治疗咳嗽时少加了一味白茅根（药店卖完了），结果咳嗽减轻但痰中出现血丝，如果不

⁹ 金银花别名双花。

¹⁰可喜的是西医也借鉴了中医的一些思路，从治风寒感冒可见一斑，原来西医崇尚抗生素，现在用伪麻黄碱发汗了，借鉴的是麻黄汤的思路。

缺这一味白茅根不会出现痰中带血的情况。可见用药如用兵，一着不慎，满盘皆输。

啰嗦了这么多，就是提醒亲们重视咳嗽，不要随便吃药，有人说“我吃几片甘草片就好了”，那是不假，甘草片含吗啡¹¹，抑制咳嗽中枢让你咳不起来，表面上看咳嗽好了，可是病根还在，回头还得犯病。有时医生图省事也会开些类似的治标药，也不要随便吃，以免影响病原排出。也不要迷信权威，象医圣张仲景常用杏仁止咳，后世更演化出杏苏散、桑杏汤等名方，其实杏仁是通过抑制呼吸中枢止咳¹²，使用不当容易影响病原排出，所以也要慎用。

我们得象对待内存写坏问题那样对待咳嗽，深入了解整个系统，彻底分析可能越界的地方，找到根因给出解决方案而不是拿个规避方案敷衍了事，规避方案会使问题更隐蔽，再次爆发时更难定位！咳嗽也不能只治标，否则病情会越来越重。但要治本可难煞我们程序员了，本来就不是医学专业，却要做得比医学生还专业，难啊！莫急，老祖宗给我们留下了许多良方良药，猿整理了一些，并从药理学角度稍作分析，供大家选药时参考，分成三张表：

第一张表用于选择中成药，根据自己的症状和药盒上的主要成分确定是否适用。例如：痰少鼻干就不宜用含半夏的中成药。

第二张表用于说明药物的药理，给喜欢知其然的同学参考。

第三张表就厉害了，当中成药都不合适时怎么办？猿精选了几个名方，说明了组方的道理，实际用时用原方的组成和剂量即可，猿自己就是这么干的。

咳嗽症状及对症药物		
症状 ¹³	常用药物	忌用药物 ¹⁴
咳嗽声重，咯痰稀薄色白	紫菀、百部、白前、桔梗、杏仁	竹沥、氯化铵
咯痰黄稠，咳而不爽	桑叶、桔梗、杏仁、贝母、枇杷叶、前胡	半夏、可待因
干咳少痰，咽干鼻燥，苔黄	紫菀、百部、白前、桔梗、陈皮	半夏、白芥子、苏子、竹沥、可待因
痰少而粘，咽干鼻燥，苔白	紫菀、百部、白前、桔梗	半夏、白芥子、苏子、竹沥、可待因
咳嗽痰多，咳声重浊，痰粘腻色白易咯	陈皮、半夏、苏子、白芥子、莱菔子、瓜蒌	可待因、氯化铵
咳嗽痰多，痰黄稠难咯，气粗息促	贝母、瓜蒌、桔梗、陈皮、竹沥	紫菀、款冬花、可待因、氯化铵
干咳，咳声短促，痰少粘白或痰中带血	桑叶、贝母、紫菀、百部、款冬花	半夏、白芥子、苏子、竹沥、可待因
咳声低弱无力，痰多清稀色白	半夏、陈皮、白芥子	竹沥、氯化铵、溴己新
咳嗽气急，呼吸不畅，咯白色清稀泡沫痰	白芥子、苏子、莱菔子、半夏、陈皮	竹沥、氯化铵、溴己新

咳嗽药及其药理

¹¹ 复方甘草片说明书：每片含无水吗啡 0.36-0.44mg。《医学药理学》277 页：吗啡通过激动延髓孤束核的阿片受体，抑制咳嗽中枢，使咳嗽反射消失。

¹² 《中药大辞典》“杏仁”和“巴甘杏仁”条：苦杏仁经酶水解后产生少量氢氰酸，镇静呼吸中枢而镇咳。

¹³ 表中所列症状专指咳嗽症状，引自《中医内科学》咳嗽节。

¹⁴ 《中药学》相关各条。

名称	功效 ¹⁵	毒副作用
半夏	止咳：动物实验证明生半夏、姜半夏、明矾半夏的煎剂灌服，对电刺激猫喉上神经或胸腔注入碘液引起的咳嗽具有明显的抑制作用，药后 30 分钟生效，可维持 5 小时以上。	1、生半夏直接服用会损伤消化道粘膜，重者喉头水肿致死。 2、生半夏粉对妊娠大鼠和胚胎有明显毒性，汤剂毒性微弱。 3、生半夏、姜半夏、法半夏均可诱发基因突变致癌致畸。
陈皮	止咳：能抑制乙酰胆碱引起的支气管平滑肌痉挛。	有陈皮导致过敏或便血的报道，但很罕见。
白芥子	祛痰：临床报道治疗慢性气管炎有效。 ¹⁶	大量用有麻醉作用。
桔梗	止咳祛痰：桔梗能显著增加呼吸道分泌粘液，降低痰液粘度易于咳出，并能增加肺部血管活性肠肽、肠三叶因子，从而改善肺部疾病而止咳。	口服一般无毒副作用。
白前	止咳：各家药书记载白前能降气下痰。 ¹⁷	尚不明确
前胡	祛痰：采用小鼠呼吸道酚红冲洗法，大鼠毛细玻管排痰法发现灌予不同品种前胡水煎液都有祛痰作用。	尚不明确
川贝	止咳祛痰：小鼠灌胃川贝母流浸膏 50g(生药)/kg，小鼠呼吸道酚红排泌量显著增加，同时增加气管腺体组织分泌，使痰液黏度下降达到祛痰作用，加之川贝母对平滑肌的松弛作用也有利于痰液排出与减轻咳嗽。	过量 ¹⁸ 使用会出现副交感神经抑制症状。
浙贝	止咳：浙贝母碱和去氢浙贝母碱皮下注射或灌胃 4mg/kg，对氢氧化铵引咳小鼠、机械刺激引咳豚鼠和电刺激喉上神经引咳猫均有显著镇咳作用。	去氢浙贝母碱有中枢抑制作用。
杏仁	止咳：苦杏仁甙分解产生氢氰酸，抑制呼吸中枢而止咳。	成人口服 50-60 个苦杏仁可致死。 ¹⁹
百部	止咳：临床报道百部能减轻百日咳、肺结核、慢性支气管炎所致咳嗽。 ²⁰	百部宁碱可致惊厥。
紫菀	祛痰：紫菀能刺激支气管腺体分泌，降低痰液粘度易于咳出，还能增强呼吸道内壁细胞纤毛摆动频率加速排痰。 ²¹	紫菀皂苷有很强溶血作用，其粗制剂不宜静脉注射。
款冬花	止咳祛痰：口服款冬花煎剂对碘液引咳猫有显	款冬花醚可引起惊厥及呼吸

¹⁵ 除特别指出外，均见《中药药理学》和《临床药理学》相应章节。

¹⁶ 《中药大辞典》白芥子条。

¹⁷ 《中药大辞典》白前条。猿未见白前的药理分析或临床统计，仅见《本草纲目》等药书记载白前能止咳。

¹⁸ 猿未见川贝对人中毒量的实验报道，根据各家医书所述，川贝常用量是 6~20g。

¹⁹ 《中药大辞典》巴甘杏仁条。

²⁰ 《中药大辞典》百部条。

²¹ 《中药药理学》紫菀条。

	著镇咳作用，但不持久。麻醉猫口服煎剂可使呼吸道分泌增加。	停止。
苏子	止咳祛痰：各家药书记载苏子可下气消痰。	尚不明确。
莱菔子	止咳祛痰：生莱菔子醇提取物对氨水气雾引起的小鼠咳嗽有显著的止咳祛痰作用。	口服一般无毒副作用。
枇杷叶	止咳祛痰：枇杷叶提取物对二氧化硫刺激法所致小鼠咳嗽及对枸橼酸喷雾所致的豚鼠咳嗽均有明显的止咳效果。枇杷叶三萜酸可缩短氨水引起小鼠咳嗽潜伏期，减少咳嗽次数，同时能显著增加小鼠气管内酚红排出量，具有一定祛痰作用。	1、枇杷叶含苦杏仁苷分解成氢氰酸，大量使用可能导致中枢抑制中毒。 2、服用未去毛的枇杷叶，可引起咳嗽加剧，喉头水肿痉挛。
竹沥	祛痰：各家药书记载竹沥能清热滑痰。	尚不明确。
可待因	止咳：直接抑制延髓咳嗽中枢。用于剧烈的无痰干咳，或过分强烈咳嗽引起胸痛。	1、抑制支气管腺体分泌，使痰粘稠难咯。 2、偶见恶心呕吐、便秘眩晕。
氯化铵	祛痰：口服后刺激胃粘膜引起轻度恶心，反射性引起气管支气管腺体分泌增加，使痰液稀释易于咳出。	胃肠反应。
溴己新	祛痰：使痰中粘蛋白纤维分化断裂，粘度降低易于咳出。	恶心、胃部不适。

治咳名方		
名称	成分	简析
止嗽散	紫菀 10g、百部 10g、桔梗 10g、白前 10g、荆芥 10g、陈皮 5g、甘草 4g	此方妙处有三： 1、紫菀祛痰作用显著，既能促进呼吸道腺体分泌外还能加快纤毛摆动，后一功能为多数祛痰药所不能；百部止咳力强，千金方用其治疗三十年咳嗽。二药合用能止咳祛痰，共同为君药。 2、桔梗重在排痰，痰是从肺上行到口，谓之“升”；白前降气，实是改善支气管痉挛增加通气量，气是从鼻到肺，谓之“降”。二者一升一降，使呼吸道通畅。 3、甘草此处不但是制约其他药毒性的作用，更重要是它能增强紫菀作用。 荆芥用于解表，陈皮用于理气，属常规用法。
二陈汤	陈半夏 15g，陈皮 15g，白茯苓 9g，炙甘草 4.5g，生姜 7 片，乌梅 1 个	1、用于湿痰，干咳少痰证忌用。 2、药理实验证明半夏无祛痰作用，但临床使用中半夏可使痰量减少，故认为半夏有促进呼吸道分泌物吸收的作用。 3、陈皮缓解支气管平滑肌痉挛，增加通气量，与半夏合用使整个呼吸道畅通。 4、茯苓有利尿作用，间接减少肺组织水分，从源头上减少痰液分泌。

		5、甘草本身有止咳作用，但很弱，这里用它是常规用法，调和诸药减少它药毒性。 6、生姜能发汗，增加毛细血管通透性，提高氧摄取量，亦增快它药进入肺组织的速度。 ²² 7、乌梅作用与半夏拮抗，少少用之，以防半夏燥湿太过。 ²³
三子养亲汤	苏子 9g, 白芥子 9g, 莱菔子 9g	主治痰白痰多。此为治标之剂，但老年人慢性支气管炎所致痰多非此方难除，唯一要注意的是不宜久用，久用易耗伤肺气。

第三节 过敏性鼻炎

猿说：评判一个人是不是资深程序员，就看他是不是有鼻炎☺虽然是句玩笑话，程序员似乎确实易患鼻炎，我们每天面对电脑的时间比一般人长，吃辐射也多，众所周知辐射能损伤白细胞，白细胞受伤免疫功能就降低，容易产生异常免疫反应即过敏，过敏可发生在身体很多部位，鼻子离显示器最近，首当其冲受到辐射的伤害，所以容易得鼻炎。

有人说“不对！过敏是接触过敏原造成的，跟吃辐射多少关系不大。”，猿原来也持这个观点，后来实际证明接触过敏原不是过敏性鼻炎的主要原因，最典型就是早晨起床要打无数个喷嚏，如果过敏原存在空气中，为什么睡着时不过敏，彻底醒了不过敏，偏在起床时过敏？莫非过敏原也是智能生物，专门找起床这个时机捣乱？如果您去医院查过敏原，您会发现自己对太多东西过敏，根本无法避免，所以纠缠于过敏原意义不大。

过敏其实是免疫系统功能障碍的一种表现，何以言之？听猿一一道来。首先要知道人有 5 中免疫球蛋白 IgA、IgD、IgE、IgG 和 IgM，其中 IgG 和 IgM 是免疫反应最重要的 2 种，而 IgE 浓度很低，连 IgG/IgM 的千分之一都不到，一般轮不到 IgE 起作用。有些人 IgG/IgM 比较迟钝，反应慢，结果 IgE 先反应了，这是不正常的，一个浓度极低的东西先起作用了，证明浓度高的免疫球蛋白出 bug 了。这个 bug 是什么原因引起的呢？目前医学界还没有清楚的定位，大致知道跟遗传和环境有关，有些人天生 IgE 浓度较高，称为过敏体质，还有些人不是天生过敏体质，而是受环境影响免疫系统受到伤害导致免疫功能异常，其中辐射就是一种重要因素。

IgE 这家伙专门介导过敏反应，它起作用了，过敏也就发生了，生成组胺使得鼻粘膜肿胀敏感，遇到冷空气刺激就会打喷嚏。如果您睡着了，对外界刺激不敏感，或者彻底醒来，已适应了外面的温度，都不容易打喷嚏，只有在刚起床时，身上还是暖暖的，空气却是冷冷的，对比太强烈了，吸入冷空气就要打喷嚏，打喷嚏除了能排出异物，还是机体产生热量的快捷方式，狂打几个喷嚏，身体就暖和些了，对外界的刺激抵抗力也强点了，于是不再打喷嚏，但是如果再次碰到冷热温差大的情况（比如从室内走到室外）又会打起喷嚏来，所以过敏性鼻炎多发生在春秋冷热交替的季节。

²²猿以为二陈汤用生姜，引领诸药到达病所，体现了中医整体治疗的思想。

²³猿以为二陈汤用乌梅彰显阴阳之妙：乌梅生津使痰液增加，半夏使痰液吸收掉，二者配合既能吸收更多的痰液又能防止半夏伤害已经干涸的细胞。什么是阴阳对立统一，这就是！

那么怎么治呢？四个字“内外兼修”，内治要提高免疫力，外治要保护鼻黏膜。当然症状太重时可以治治标。

	方法	组成	解释
提高免疫力	运动	瑜伽、养生桩	免疫系统有自我调节的能力，但需要适当运动来加强这种能力，一般的运动象球类、跑步偏重锻炼肌肉，属于外功，对调节免疫作用不明显，而瑜伽、养生桩偏重锻炼内脏，属于内功，对调节免疫作用比较明显。
	六味地黄丸	熟地、山萸肉、山药、泽泻、牡丹皮、茯苓	六味地黄丸是调节免疫功能的名方，可促进细胞免疫功能，促进免疫球蛋白合成，提高机体抵抗力。临床多有六味地黄丸治疗过敏性鼻炎的案例，例如龙如章等以本方治疗过敏性鼻炎 43 例，实验组痊愈无复发。 ²⁴
	五菜汤 ²⁵	白萝卜 4 两、白萝卜缨 2 两、胡萝卜 4 两、牛蒡根 2 两、香菇 3 个	这是日本人研究出来的提高免疫力的一种食疗方，确有效果，猿也曾用它治好过一例过敏性鼻炎。
保护鼻黏膜	蜂蜜滴鼻法 ²⁶	纯蜂蜜 1、需用纯蜂蜜，加了其他成分的不要，透明清亮者佳。 2、需在鼻腔干燥时滴，例如睡前、服用抗过敏药后。 3、一次 1~2 滴，仰头使药达到咽喉，会感到鼻黏膜“沙得慌”。 4、半年一疗程，需每天坚持。	1、蜂蜜粘稠，覆盖在鼻黏膜上隔离冷空气。 2、蜂蜜有消炎的作用，使发炎的鼻黏膜消除炎症。 3、蜂蜜有营养作用，帮助受伤的粘膜细胞恢复健康。 4、蜂蜜对鼻黏膜一定刺激，引起局部过敏，不过这种刺激不剧烈，过敏不严重，又被蜂蜜的消炎作用消弱，长期使用反复刺激将起到脱敏的作用。
治标	开瑞坦	氯雷他定	氯雷他定是安全又高效的组胺拮抗剂，通过竞争组胺受体起作用，无嗜睡的副作用，但偶见引起肝坏死的报道，故肝功能不足者慎用。

第四节 颈椎病

程序员与颈椎病有着深厚的友情，随着岁月流逝这份友情越来越深厚。也许我应该举起屠刀果断而残忍地斩断这断感情，然而它是坚韧的，不能斩断，于是我淡化它，其淡如水，君子

²⁴ 《六味地黄丸现代研究与应用》237 页。

²⁵ 本名五行汤，因猿不愿纠缠于五行学说，故根据其本质称为五菜汤。

²⁶ 蜂蜜滴鼻法源自民间偏方，猿单用此法治好了自己多年的鼻炎。

之交不就应该淡如水吗？

是的，颈椎病很难根治，但可以缓解，方法有很多，可以针灸，可以按摩，可以用药也可以手术，不过这些办法只能解决症状，不能解决病因。颈椎病源自长期伏案，要想根本避免其进展就得改变坐姿，怎么改变？靠平时注意？做不到，要是平时能注意就不会得颈椎病了，得想个办法迫使自己改变，猿有自己的方法——板凳疗法，买一个小板凳垫在显示器下面使得眼睛与显示器中部平齐，这就是板凳疗法的全部，简单得很，效果也好得很。程序员，昂起你一向低垂的头吧！

第五节 心肌缺血

冠心病已成为人类健康的头号杀手，也是程序员猝死的重要原因。猿周围有心肌缺血症状的人很多，多得出乎猿的意料，仔细想想却也在情理之中，程序员经常工作压力巨大、睡眠不足、饮食既不健康也不规律、就连呼吸的空气都不新鲜，长期以来我们可怜的小心脏岂能不生病？

然而我们去医院检查，什么心电图、平板试验、超声心动都查不出毛病，甚至背着心电仪 24 小时记录心电都找不出异常，是不是心脏本身没病？万万不可这样想，很多人就是耽误在这种想法上，学过软件工程都知道测试不能证明没有 bug，同样检查也不能证明心脏没病，相反，由于心脏及冠状动脉有很强的容错能力，“当血管腔狭窄 $\leq 50\%$ ，心肌的血供未受影响，患者无症状，各种心脏负荷试验也无心肌缺血的表现。²⁷”，可见当出现症状时已是病变²⁸了；那么会不会是偶然发生？如前所述血管腔狭窄 $\leq 50\%$ 时无症状，有症状时可以肯定血管已经狭窄了，只是程度轻，但是即使是 10% 的狭窄也是不正常的，可逆的狭窄说明动脉痉挛，不可逆的狭窄说明动脉硬化，都是不应该发生的。所以心肌缺血的症状一旦发生就要按冠心病治疗，按 WHO 的定义这属于无症状冠心病。

那出现什么症状算心肌缺血呢？常见是心绞痛，这种痛很特殊，不是刺痛不是钝痛，而是压榨性疼痛，疼痛的位置难以精确定位，可放射到左背或左臂，常伴心慌胸闷，持续数分钟，给予硝酸甘油制剂后缓解。有些人症状不明显，比如只是胸闷心悸，但只要觉得是心脏的问题就要打起十二分的精神认真对待。有些人（其实是很多人）满不在乎，甚至发病了也不在乎，等到严重时又追悔莫及，可叹啊可叹！冠心病仿佛是人性的镜子，人内心潜在的那种自负、懒惰和怯懦在这面镜子前展现得淋漓尽致！

也许一时不能根治，至少我们要阻止心肌缺血进一步发展，可以分三步走：

第一步：预防。一般引起心肌缺血有饮食、睡眠和情绪三种因素，高盐高脂能导致动脉粥样

²⁷ 《实用内科学》冠心病章。

²⁸ 在正常情况下，通过神经和体液的调节，心肌的需血和冠状动脉的供血保持着动态的平衡。当血管腔狭窄 $\leq 50\%$ ，心肌的血供未受影响，患者无症状，各种心脏负荷试验也无心肌缺血的表现。当冠状动脉血管腔狭窄 $>50\% \sim 75\%$ ，安静时尚能代偿，而运动、心动过速、情绪激动造成心肌需氧量增加时，可导致短暂的心肌供氧和需氧的不平衡，称为“需氧增加性心肌缺血”，这是引起大多数慢性稳定性心绞痛发作的机制。另一些情况下，由于粥样硬化斑块的破裂或出血、血小板聚集或血栓形成、粥样硬化的冠状动脉（亦可无粥样硬化病变）发生痉挛致冠状动脉内动脉张力增高，均可使心肌氧供应减少，清除代谢产物也发生障碍，称为“供氧减少性心肌缺血”，这是引起大多数心肌梗死和不稳定心绞痛发生的原因。但在许多情况下，心肌缺血是需氧量增加和供氧量减少二者共同作用的结果。

硬化、缺觉会打乱生物钟使心脏一直高速运转、情绪紧张使得心跳加速血管收缩，时间一长冠状动脉就会出现粥样硬化引起心肌缺血。所以要（1）低盐低脂饮食，饮食最难控制，因为我们一般是吃食堂饭馆，盐油不由我们控制，但程序员的智商都很高，低盐低脂是能做到的，关键是能不能坚持，猿觉得一周四天及以上才合适；（2）科学睡眠，请翻到前面复习一下；（3）情绪适当紧张。怎么算适当呢？例如一个问题需要限期解决，每天工作 16 小时也许是必要的，但担心被炒鱿鱼就不适当了。神经最好大条点，胆子越小事越干不好。

第二步：非药物治疗。中医有很多非药物治疗方法，足底按摩就不错，具体的方法还请自己搜索一下，那已超出本书的范畴了。猿这里着重提醒的是，运动可能不能解决心肌缺血问题，当冠状动脉粥样硬化已经形成，运动反而会导致心肌缺血发生，所以有心肌缺血症状时，不要贸然开始运动，尤其是剧烈运动，如果要运动，以散步、太极拳等温和的方式为好。另外如果症状频发，吸吸氧帮助很大，注意别用纯氧，高浓度氧是急救用的，平时得用低浓度，一般浓度 30% 吸半小时就有效果²⁹，现在网上各种制氧产品琳琅满目，医院也有氧气瓶出租，很方便滴。

第三步：药物治疗。猿自己用的是血府逐瘀汤，药理学和临床统计已证明血府逐瘀汤有较好的治疗冠心病的作用。血府逐瘀有成药，如果自己熬汤药不方便用成药也行。需要注意要坚持服用三月以上，因为动脉粥样硬化逆转很难，得慢慢消去，真正是病去如抽丝，所以要坚持。另外还要注意不要完全依赖血府逐瘀，世上没有百灵药，当吃药期间仍有症状还去找大夫对症下药。

名称	组成	简述
血府逐瘀汤	桃仁、红花、当归、赤芍、生地、川芎、桔梗、枳壳、柴胡、牛膝、甘草	血府逐瘀汤对动脉粥样硬化有明显改善 ³⁰ ，此外还有降压、抗纤维化、抗缺血、抗缺氧等作用 ³¹ ，全面治疗冠心病各症状。

第六节 胃病

程序员或轻或重都有点胃病，主要因为饮食不规律和情志紧张引起。程序员大多是夜猫子，早上起得晚，常常着急上班没时间吃早餐，上午杂事又多，一忙起来眨眼就到中午了，而此时距离上一次吃饭有十六、七个小时了，也就说您的胃被胃酸腐蚀了十三、四个小时，虽说胃有很强的自我保护能力，但是经常它这样也受不了啊，所以它就发炎、溃疡了。另外，因为饿了一上午，中午就放开了吃，有时还来杯冷饮，爽是爽了，胃可受罪了，这一饥一饱的，让它怎么适应？！

有的人饮食还算规律，但也有胃病，因素很多，其中很重要一点就是情志紧张。程序员是个容易紧张的群体，年轻的初入公司要抓紧表现，年长的却担心青春饭快吃到头了，做后端的郁闷对性能要求太高，做前端的追新技术追得很辛苦，走技术路线的总宅在家里太孤单，走管理路线的压不住跳槽很头痛，大家工作节奏很快、压力很大、付出回报比很低，怎教人不

²⁹ 源自制氧机说明书和猿自己的经验。

³⁰ 血府逐瘀汤颗粒剂对动脉粥样硬化模型家兔血清 TC、TG、低密度脂肪有明显降低作用，抑制血小板黏附、聚集，给药组主动脉斑块面积明显减少，动脉内膜增厚不明显，动脉内膜斑块面积、内膜斑块面积与中膜面积比值及冠状动脉病变发生率均明显低于高脂组。

³¹ 《中药药理学》血府逐瘀汤节。

情志紧张？一紧张，植物神经就抑制胃肠蠕动和胃酸分泌，消化能力就降低，再加上吃饭不规律，您的胃没有罢工就是爱你的了。

胃病已经来了，后悔也来不及，赶紧治吧。说句实话，猿不认为胃病能根治，因为有的生活习惯没法改变，比如情志紧张，当你面对一个严重 bug，怎能不紧张？而软件岂能没有 bug？但虽说不能根治，抑制住不发展也算胜利。

抑制也不容易，胃病好得不好治，胃整天在强酸里待着，所处的环境是最恶劣的，试想整天在伤口上抹盐酸伤口能愈合吗？！所以对抗胃病得有过日子的心，想一蹴而就门都没有。胃病得养，首先要避免长时间空腹，这不难做到，手边放点零食，饿了吃点。现实中有人连这么简单的事都不去做，不是因为忙，吃零食能耽误几分钟时间？！有人是不重视，觉得熬一会就吃午饭了；有人是逞年轻，觉得饿几顿没事；有人是爱面子，觉得大男人老吃零食太娘炮；有人是胆子小，觉得工作期间吃零食被老板发现不好。唉，顾虑太多防肠断，鲁莽行事害自身啊。

当然大多数人还是很爱护自己的，平时尽量避免空腹，非常好！接下来可以做第二步，足底按摩，根据猿的经验，足底按摩对缓解胃痛、促进胃肠蠕动有很好的疗效，具体方法猿不大段抄录了，请同学们问度娘。除了足底按摩，其他象腹部按摩、贴耳豆等对胃痛也有一定效果。

再严重点可以吃药，如下表所示：

分类	主症 ³²	方剂 ³³	组成	简析
气滞	胃脘胀痛，痛窜胸背，嗳气痛轻，恼怒痛重	柴胡疏肝散	柴胡、陈皮、川芎、枳壳、白芍、香附、炙甘草	本方是疏肝行气的名方 ³⁴ 。柴胡能镇静止痛 ³⁵ 。陈皮对胃肠道平滑肌有双向调节作用，既可使痉挛的平滑肌松弛也可使抑制的平滑肌兴奋，使胃肠蠕动恢复正常。川芎能镇静止痛、解除平滑肌痉挛，并保护胃粘膜损伤。枳壳、香附能解除平滑肌痉挛。白芍可以止痛，它与川芎的止痛力量都不很强，故联合使用。甘草用于中和它药的毒性，是常规用法。总之本方适合胃胀重于胃痛的

³² 分类和主症源自《中医内科学》胃脘痛节。

³³ 胃脘痛的药方出自《中医内科学》。

³⁴ 《中药药理学》柴胡疏肝散节。采用综合造模法复制浅表性胃炎小鼠模型，本方能明显改善小鼠食欲减退、进食量减少等症状，减轻胃粘膜的炎症程度，使胃组织及血清一氧化氮含量升高，MDA 含量下降。应用冰醋酸制备慢性胃溃疡大鼠模型并不断给予不良外界刺激，结果证明本方能降低大鼠血清皮质醇水平，改善胃溃疡的病理病变。

³⁵ 猿所知药理学资料中未见柴胡对胃肠道有直接作用，猿以为柴胡治胃病可能主要是镇静止痛。参见《中药药理学》柴胡节。

				气滞胃痛。
		气滞胃痛冲剂	柴胡、炙延胡索、枳壳、炙香附、白芍、炙甘草	此方柴胡疏肝散差别在减川芎、陈皮，加延胡索。 延胡索能麻醉中枢神经，止痛力量强于川芎，适合胃痛较甚者。 胃痛甚说明痉挛甚，只需松弛平滑肌，故去掉能兴奋平滑肌的陈皮。
实寒	胃脘冷痛暴作，畏寒喜暖，遇寒则痛甚	高良姜汤	高良姜、桂枝、厚朴、当归、生姜	高良姜辛辣甚于生姜，暖胃力强。 生姜除有暖胃之功外，还能发汗散寒。 桂枝能散寒止痛，此处或可用肉桂代之，肉桂散寒止痛力量更强，但有降血压的副作用，需酌情应用。 厚朴能缓解胃肠道平滑肌痉挛。 当归能抗血栓形成，属于预防用药。
		姜汤	生姜	生姜能暖胃，胃脘冷痛暴作时喝碗姜汤能缓解症状。
湿热	胃脘灼热疼痛，嘈杂口干或口黏而苦，渴不欲饮，身重肢倦，纳呆恶心，小便黄，大便粘滞不畅	清中汤	半夏、陈皮、茯苓、黄连、栀子、草豆蔻、甘草	半夏能显著抑制胃酸分泌，并能抑制胃蛋白酶活性，对急性胃粘膜损伤有保护和促进恢复作用。 陈皮能调节胃肠道平滑肌运动。 茯苓能松弛肠道平滑肌，并能降低胃酸。 黄连有广谱抗病原体作用，并对胃粘膜溃疡面有保护作用。其对胃肠平滑肌的作用与剂量相关，小剂量兴奋平滑肌，大剂量松弛平滑肌。 栀子有利胆作用，并能促进血中胆红素迅速排泄，消除口苦症状。 各家药书记载草豆蔻能燥湿，具体药理不详。 甘草是常规用法，调和诸药。
伤食	胃脘胀满疼	保和丸	麦芽、山楂、莱菔	麦芽、山楂均能消食，前者善

	痛，拒按，噎腐吞酸，或呕吐不消化食物，气味腐臭，吐后痛减		子、厚朴、香附、陈皮、连翘、甘草	消面食，后者善消肉食。 莱菔子 ³⁶ 、厚朴、香附、陈皮均能促进胃肠蠕动。 连翘有镇吐的功效，用于缓解呕吐症状。 甘草也有缓解胃肠道平滑肌痉挛的功能。
血瘀	胃脘疼痛较剧，拒按，痛如刀割或针刺，痛处固定，疼痛持久	失笑散	蒲黄、五灵脂	蒲黄能止血。 诸药书说五灵脂能止血，但尚无药理证明。
阴虚	胃脘灼痛，口燥咽干，心烦，手足心热，食少，大便干燥，舌红少津	益胃汤	麦门冬、生地、沙参、玉竹、半夏、甘草、粳米	阴虚比较难理解，简单说就是交感神经持续兴奋，使得血管收缩、心跳加速，从而导致口燥咽干，心烦，手足心热等症状。时间一长体内大量养分被消耗掉，各系统就出现功能异常。 麦门冬有镇静作用，能对抗咖啡因的兴奋作用，且能促进胃肠蠕动。 生地能调节内分泌系统，使得交感神经趋于平和。 诸医书记载沙参能补阴，但药理学证据尚不足。 诸医书记载沙参能补阴，但药理学证据尚不足，有报道玉竹可兴奋副交感神经而降压，但作用时间短暂。 半夏减少胃酸。 甘草调和诸药。 粳米起到消耗胃酸，保护胃粘膜的作用。
		虚寒胃痛冲剂	党参、黄芪、高良姜、干姜、白芍、桂枝、大枣、甘草	党参有抗应激、抗溃疡和促进肠道蠕动的作用。 黄芪能推动肾上腺素分泌，对血压有双向调节作用，亦能促进胃肠蠕动。 高良姜、干姜合用暖胃力强，针对胃冷痛症状。 白芍有止痛之功。 桂枝能散寒止痛。

³⁶ 莱菔子即白萝卜籽。

				<p>大枣作为佐药，凡胃病均可用点食物可以激发消化，帮助药物吸收。</p> <p>甘草调和诸药，本身也有促进胃肠蠕动之功。</p>
		斯达舒	维生素 U、氢氧化铝、颠茄	<p>本品中氢氧化铝为抗酸药，能中和胃酸并保护溃疡面，维生素 U 能促进肉芽发育和黏膜再生，颠茄提取物可抑制腺体分泌，解除平滑肌痉挛引起的疼痛。</p> <p>1.老年人长期应用会导致骨质疏松。2.本品可引起便秘。3.肾功能不全患者长期应用可能会有铝蓄积中毒，出现精神症状。4.对本品过敏者禁用。5.前列腺肥大及青光眼患者禁用。6.阑尾炎或有类似症状者禁用。7.骨折患者禁用。</p>

第七节 胆囊炎

作为一个胆囊炎患者，猿本来没资格谈胆囊炎的养生，不过在抑制胆囊炎发展上微有心得，所以提一下与大家分享。

猿得胆囊炎十多年了，最近五年没有发展，靠的是一个偏方，很简单：玉米须代茶饮。玉米须能舒张胆道平滑肌，使胆汁容易流出，否则胆汁淤滞在胆囊会刺激胆囊壁，加重炎症。能舒张胆道平滑肌的药有很多，为什么选玉米须呢？因为它没有毒性、方便服用，可以长期使用。需要提醒下只要玉米须，玉米本身不用，后者不能治胆囊炎。

第八节 尿道结石

咱们整天坐着，喝水又少，如果赶上水质偏硬，容易患上尿道结石，虽然几率不高，但得上十分痛苦，严重时真是满地打滚。

这里猿贡献一个家传验方，迄今治疗输尿管结石、膀胱结石十数例均效，供参考。

病症	组成	简析
输尿管结石、膀胱结石无合并症	四川金钱草 50，连钱草 20，冬葵子 10，泽泻 15，泽兰 10，猪苓 15，茯苓 20，海金沙藤	四川金钱草、连钱草、冬葵子、泽泻、川木通有显著的利尿作用，用大量尿液将结石冲出。

	<p>15，川木通 10，怀牛膝 15，威灵仙 18，瞿麦 10，玉米须 20，鸡内金 12，黄柏 10，槟榔 10</p>	<p>泽兰既能利尿，又能活血化瘀，对尿道内壁划伤有一定修复作用。</p> <p>传统认为茯苓、猪苓可利尿，但人体实验证明无此作用，但二者对免疫系统的增强作用显著，可加快消除结石引起的炎症。</p> <p>海金沙藤常用治尿路感染、尿血。</p> <p>牛膝可能对平滑肌有双向调节作用，另外还有止痛作用。瞿麦有利尿作用，还有兴奋平滑肌的作用。</p> <p>玉米须能松弛平滑肌。</p> <p>《医林集要》记载鸡内金能炙小便淋沥、痛不可忍。其原理尚不明确。</p> <p>黄柏对泌尿系病原体有抑制作用，因此可减轻炎症。</p> <p>槟榔能兴奋平滑肌，排出结石。</p> <p>威灵仙是此方妙处所在，威灵仙有抗利尿作用，咋一看会削弱排石的功力，实际上在大量强效利尿剂中加一味拮抗药，能让尿多蓄积一些，反而增加冲刷的力度，这也是中医对立统一思想的一处应用。</p> <p>此方力量很强，若三剂仍无效须改用他方，不宜继续使用以免伤害肾脏。</p>
--	--	---

第九节 警惕癌症

进入正题之前做个小调查：你所认识的人中有多少人得了癌症？猿想了想，近 3 年里就有 7 个，同龄人 3 个，长辈 4 个，而长辈也年纪不大，也就五十出头不到六十。可见癌症的普遍和低龄化，尤其是那 3 个原本正当年的小伙子英年早逝折射出 IT 人身体的脆弱，今年有报道说李开复患上了淋巴瘤，按理说他的工作生活环境以及对健康的重视程度远高于普通人，但还是逃不了癌症的魔掌，IT 人对癌症的易感性可见一斑。确实，相对于其他行业的人，我们吃辐射更多、运动的时间更少，单辐射一项就足以导致癌症高发，更何况缺乏锻炼免疫能力低下不能清除癌细胞了。

癌症最棘手的地方是难以治疗，晚期癌症堪称绝症，早中期治疗才有可能痊愈，所以早期诊断意义重大，可气的是癌症早期症状很不明显，而且容易跟其他疾病的症状混淆，这也是一个大难点。所幸还是有一些特异症状可以鉴别，例如消瘦、发热、疼痛和色素沉着等，注意这些症状，对早期诊断癌症帮助很大。

恶性肿瘤生长速度很快，需要消耗大量养分，抢走了其他组织的养分，导致消瘦，不管如何调整饮食，这种消瘦会越来越严重；肿瘤形成之初还只是细胞，仪器都检查不出来，但免疫系统能检查出来，产生免疫反应，发热也是其中一种反应，这种发热温度不高，但持续时间长；肿瘤大了会压迫神经或者让局部压力增高，产生持久剧痛，大多数癌症早期疼痛不明显，但胰头癌等早期疼痛比较明显；肿瘤对内分泌影响很大，外在表现最明显的就是色素沉着，跟一般的色素沉着不同，它是伴随多层角质化发生的，有个专门的术语叫乳头样变，而且发展较快。除了这四种基本的症状外，每种癌症都有自己独有的症状，例如鼻咽癌常伴剧烈的头痛，肝癌多有肝硬化的体征。详细可以参见《肿瘤临症述要》等书。说到癌症的早期诊断就不能不提手诊，手诊能较早较准确地诊断肿瘤，例如岛纹里有米字纹多表示癌症，详情请参见王晨霞的《癌症看掌纹》。

虽然说癌症可能在早中期发现，但难度还是很大，一则因为癌症进展迅速，即使很注意，一发现症状就检查，往往也到了晚期，二则癌症的症状常常被其他疾病的症状掩盖，例如肝硬化的病人也有肋下硬块、腹水等症状；肺结核也有咳嗽、消瘦、低热甚至咯血，在没有仪器帮助时，凭肉眼无从鉴别。所以靠经常检查预防癌症不现实，定期检查是对的，但还不够，这好比治理江河，常常测量水位是必要的，更需要在植树造林、清除淤泥、维护堤坝，防癌也一样，得从生活中做起。

四个字：乐、吃、治、查。乐是指心情舒畅，程序员大多内向，闷得很，怎么做到心情舒畅？猿的体会是找到生活的目标，把大目标分成许多小目标，一步一步去实现，做的过程中要心无旁骛，全力以赴，由于全神贯注，并不会感到过程中的艰辛，完成一个小目标心情就会高兴一下，一个一个目标做下去心情就会一直不错，关键是心无旁骛，碰到问题时眼里只有问题，不去想项目进度、不去想给不给加班费，有些事我们能控制，有些事不由我们左右，左右不了的事想也是白想，还不如一门心思做好自己能控制的事。诚然生活中有许多不公平，如果违反了你的原则，就说出来，丢饭碗可能很严重，关系一家老小的温饱，丢原则更可怕，关系以后还能不能做人，不要看扁自己，多学习提高能力，不靠天不靠地靠自己的双手走哪都饿不死。吃有两方面，一是多吃素，如今肉类添加剂太多，致癌的不在少数，素菜还好些，虽然也有农药残留等问题，多洗几次还能去掉，不像添加剂洗不掉，二是常吃一些抗癌食物，例如红薯，日本学者认为红薯所含的多糖对癌细胞有抑制作用，另外餐后吃一版生大蒜也有抗癌作用。治不是指治疗癌症，指的是治疗慢性炎症，慢性炎症组织比正常组织更容易癌变，息肉、溃疡也容易癌变，所以有这些病的话最好尽快治疗，防患于未然。肿瘤有家族性，要是家族有癌症患者，自己也应该注意针对性检查下。查就是检查，包括自我检查和医院体检，在40岁之后要勤做体检，不能按公司默认的一年一次了，可以半年一次。

万一不幸患上了癌症怎么办？也是四个字：乐、治、养、善。保持乐观，积极治疗、科学调养、多行善事，具体请参见克茫的《抗癌金钥匙》，作者本身是一名鼻咽癌患者，与病魔斗争多年后终于战胜了癌症，并总结了一套抗癌方法。其中重点要求保持乐观，猿对此有些感触，很多人不敢面对癌症，平时讳疾忌医，也不愿保养，努力做出很健康的样子欺人欺己，一旦确诊瞬间万念俱灰，卧床等死，确诊前后判若两人，可叹此类人有生的渴望无生的决心，

要是平时注意养生，何至于猝然而病？另外即使得了病何必看不开，人都得死，信春哥也不例外。猿有时候也想自己得了绝症怎么办？我会尽力完成一件未遂心愿，挑一件最重要的事，全力以赴去做，即使做不完也没有遗憾，起码生命最后一程我走得充实。当然不能放弃治疗，绝症也是病，是病就能治，只是方法对不对的问题，象克茫一样正确治疗，绝症也有希望，不能怕死，有必死之心方能立必生之志，有必生之志就有生的希望。

参考文献

1. 《中药药理学》第2版，沈映君主编，人民卫生出版社，ISBN978-7-117-13757/R • 13758.
2. 《医用药理学》第4版，杨藻宸主编，人民卫生出版社，ISBN7-717-06631-8/R • 6632.
3. 《中药大辞典》，江苏新医学院编，上海科学技术出版社，ISBN7-5323-0843-X。
4. 《中医内科学》第2版，王永炎、鲁兆麟主编，人民卫生出版社，ISBN978-7-117-13439-2/R • 13440.
5. 《实用内科学》第13版，陈灏珠、林果为主编，人民卫生出版社，ISBN978-7-117-11864-4/R • 11865
6. 《医学免疫学》，龚非力主编，科学出版社，ISBN978-7-03-024942-5
7. 《方剂学》第2版，李飞主编，人民卫生出版社，ISBN978-7-117-13869-7/R • 13870..
8. 《六味地黄丸现代研究与应用》，刘德军主编，人民卫生出版社，ISBN7-117-05111-6
9. 《不同波段电磁辐射对淋巴细胞的损伤效应》，王德文等，第十二届中国体视学与图像分析学术年会论文集
10. 《肿瘤临症述要》，李岩著，人民卫生出版社。14048 • 3790。
11. 《抗癌金钥匙》，克茫著，贵州民族出版社，ISBN978-7-5412-1641-1。
12. 《癌症看掌纹》，王晨霞、潘梅著，知识出版社，ISBN7-5015-3673-2。
13. 《万物简史》，[美]比尔·布莱森著，严维明译，接力出版社，ISBN7-80679-754-8

附录

附录 A 猿眼看中医

中医是不是科学？众说纷纭。猿认为在这里科学的定义可以简化成三个“可”：可理解、可证明、可重复。中医能做到这三可吗？这要抛开理论，朴素地看看中医。

最早人们通过尝食各种动植物，慢慢知道有些动植物可以治疗某些症状，中药由此诞生，通过书籍或者口口相传，这些药被记录下来并传播开来。

疾病一般会表现出多种症状，医者很自然会用多种对症的中药，经过摸索、验证、积累，就形成了方剂。

这就是中医的形成，因此我们可以说中医是从实践中走出来的。中药治病的原理可以通过药理分析、临床试验和统计分析证明，而这些手段都是可以理解的，通过证明后任何人都可以对症用药，因而是可重复的。可喜的是已经有相当一部分中药得到了证明，例如杏仁是通过分解成氢氰酸抑制呼吸中枢止咳，药理搞清楚，医生就可以正确用药了。因此中医能够做到可理解、可证明、可重复的，所以它是科学。

最后提一下中医理论，中医理论既有闪光之处也有错误观点，其中理论上的错误使得中医不可理解更不用说可证明可重复了，因此我们要擦亮双眼，既不能全盘接受也不能全盘否定，需要批判地继承。具体怎么做还在思考，但原则不变，还是要可理解、可证明、可重复，终有一天中医理论会洗尽铅华重现光辉的，对此我坚信不疑。

附录 B 贡献者

Lance：对行文风格提出很好的建议。

风之铭：纠正了多处用词错误。

飞奔：亲自试验了五菜汤，肯定了其效果。