

借外

洪敦耕著

藥功薪傳



藥功薪傳・洪敦耕

出版：天地圖書有限公司

香港皇后大道東109~115號智羣商業中心十三字樓

電話：528 3671 圖文傳真：865 2609

香港灣仔莊士敦道三十號地庫(門市部)

電話：528 3605 865 0708 圖文傳真：861 1541

承印：亨泰印刷公司

香港柴灣利眾街27號德景工業大廈十字樓

電話：896 3687 圖文傳真：558 1902

發行：利通圖書有限公司(港澳)

九龍紅磡民裕街41號凱旋工商中心8樓C

電話：303 1010(13線) 圖文傳真：764 1310

© COSMOS BOOKS LTD. 1991

ISBN 962 257 514 5

(版權所有・翻印必究)

一九九一年・香港

洪武耕者

樂坊新傳

嘉氣樂





聘 书

兹聘 洪 敦 耕 为福建
中医学院 名誉中医副教授



一九九〇年十二月十日

LETTER OF APPOINTMENT

HONG DUNGENG HAS BEEN ENGAGED AS A
HONORARY OF TCM INTERNAL
ASSOCIATE PROFESSOR MEDICINE DEPARTMENT

FUJIAN COLLEGE OF
TRADITIONAL CHINESE MEDICINE.

FUJIAN COLLEGE OF
TRADITIONAL CHINESE MEDICINE



10 12 1990.

專門醫學。校學。門專醫國。方處。師醫。
 異。其。洪。誠。方。處。師。醫。

詳細配製

我其誠
 川方誠
 美生
 子
 大楓子內
 之
 沙
 遠
 花
 仁木別楓子等四件入白百鍊使解餘
 京八件其後門固管帶教其甘燥補麴
 十次服三(一個月量)每日三次飯前用開水送下

年 月 日

住址：石英



新加坡中醫中藥聯合會

SINGAPORE CHINESE MEDICAL UNION

新加坡德威律門牌21号6樓5号室 福州大厅內

21, Tyrwhitt Road # 06-05 Foochow Building

Singapore 0620 Tel: 2945842

敦聘

洪敦耕醫師為本會

名譽顧問

此聘

新加坡中醫中藥聯合會

一九九〇年六月一日

主席 王



內容簡介

本書作者洪敦耕，一九三八年出生於廈門一個中醫世家裏。自幼跟師習武，曾參加各級武術比賽，多次得獎，是中國千名優秀武術輔導員之一。一九五七年畢業於廈門第二中學。一九六四年畢業於福建中醫學院。留校執教五年。其後在漳州市中醫院從事醫療工作，兼任龍溪地區西醫學習中醫班班主任十年，具有豐富的臨床與教學經驗。現被聘為福建中醫學院名譽副教授，新加坡中醫中藥聯合會名譽顧問等。

本書是作者為繼承發揚前輩業蹟，取薪盡火傳之意，把藥物與氣功熔為一爐。以防治中老年人的常見病為主。披露家學與師傅的驗方秘方，以及奇功妙術。每種功法均由作者親自示範，攝成照片。其論說簡明，深入淺出，對養生保健有獨特的心得。是一本通俗實用的醫學讀物。

母校圖書館惠存

飲水思源

洪敦耕
贈

一九九一年十一月

自序

余幼失怙恃，賴舅父撫養栽培，立志「不為良相，則為良醫」。先後拜孫振環、柯金木、萬籟聲為師，學習武術與傷科醫術。又承教於王作人先生，攻讀「易經」。一九六四年畢業於福建中醫學院。今已年逾半百矣。然而學醫、求文、講武、論道之志趣，却未曾稍減耳。蓋因前輩業蹟之激勵，有以致之也。

先外祖父楊公吉德，清末民初龍溪名醫也。薩鎮冰將軍額「心存濟世」；謝摺知事額「功同良相」以褒之。五舅父楊永嘉，曾任菲律賓中醫師公會理事長。先父洪維麟（其誠），既學醫於楊公，復畢業於廈門國醫專門學校。吳瑞甫校長書贈「長沙遺範」以勉之。此乃家學淵源也。萬師籟聲，是中國武術六合門及自然門宗師，曾得異人傳授青囊秘術。學貫古今，道通天人，余親受業焉。此乃師承淵源也。

歲次乙丑，移居香江，以行醫教拳為業。為繼承發揚前輩惻隱在抱的精神。乃將家學與師傅，藥物與氣功，合成一篇。名曰「藥功薪傳」。付梓問世。願有緣人士得之，依法施行，祛病延年，共登壽域，不亦善乎。

洪敦耕識於香港迺齋醫寓
一九九一年五月

目 錄

自 序	I
第 一 章 藥功薪傳開章問答	1
第 二 章 神農本草細說從頭	4
第 三 章 藥功含義古今縱談	9
第 四 章 藥功兼施鼻炎根治	14
第 五 章 哮喘難平調氣有益	17
第 六 章 九部放鬆可降血壓	28
第 七 章 甩手鬆靜防治冠心	36
第 八 章 胃腸有病練乞丐功	43
第 九 章 玉液還丹胃炎最宜	49
第 一〇章 內臟下垂提氣有術	55
第 一 一 章 食療行功可治糖尿	59
第 一 二 章 熟睡華山失眠何愁	69
第 一 三 章 頭痛按摩簡易速效	75
第 一 四 章 遺精陽萎妙術回春	80
第 一 五 章 通背奇功治肩周炎	86
第 一 六 章 骨刺非病防治有法	95
第 一 七 章 美容秘訣返樸歸真	102
第 一 八 章 跌打損傷內治綱要	106
第 一 九 章 穴道損傷治驗醫案	115
第 二 〇 章 道家健身內八段錦	119
附 錄 一 楊吉德衛生規則錄	123
附 錄 二 萬籟聲衛生常識論	125
附 錄 三 家學師傳驗方選輯	127
附 錄 四 師承淵源簡要介紹	134

第一章

藥功薪傳開章問答

一問：藥功一詞，傳聞不廣，其來源如何？

答曰：藥功一詞，不見辭典收載。但並非筆者杜撰之詞。肇因中國秦漢時代，出現一批方士，鼓吹神仙不死之說，是以有秦始皇派徐福出海尋覓仙山的故事。漢武帝築建蓬萊、方丈、瀛洲三個仙島以企望神仙降臨，到了臨終之時，乃悔而嘆曰：「天下豈有仙人。惟節食服藥。差可少病而已」。提出了「服藥少病」的話題。

當時的方士，用硃砂、鉛、硫黃等礦物為原料，提煉出「黃金」來。這種方法稱為「煉金術」或「煉丹術」。方士認為「金性不敗朽。故為萬物寶。術士服食之。壽命得長久」。這種內服的提煉品，稱為「金丹」或「藥金」。後代稱這種用爐火燒煉藥石的方法為「外丹術」。

到了宋代，外丹術就逐漸衰落了。因為不少帝王將相、豪門權貴，皆因服食金丹而中毒致死。於是「內丹術」就起而代之。所謂「內丹術」，就是修煉精、氣、神的方法，企求長生不老。在修煉內丹的同時，不少方士並未完全放棄服食「金丹」的方法。不過，這種「金丹」，已經不是用硃砂、鉛、硫黃為原料，而是轉向尋求無毒而有滋補作用的藥物。如「千金翼方」的彭祖延年柏子仁丸；「修真秘訣」的神仙服餌何首烏丸；「丹溪心法」的還少丹之類。這種一方面採用自我鍛煉的方法（內丹）；另一方面服食藥餌（外丹），內外結合進行修煉的方法，就稱為「養生藥功」。其目的是對抗衰老、延年益壽。以後再衍生出「治病藥功」。

另有一說，把專攻於秘授絕方面得師傅指示，並善自配製者，名之曰「藥功」。並把它與「武功」、「道功」相提並稱。例如聞名中外的中國漳州「片仔癭」，其配方及製作過程，就是一種「藥功」，只是現代少用「藥功」這一名詞而已。

二問：本書所說的「藥功」，有何內容，請述其詳。

答曰：藥功內容，在本書「藥功含義古今縱談」一文中已有論述。首先是指在治療疾病時，一方面根據病情處方用藥；另一方面教會病人自己鍛練身體的方法，兩者結合，相輔相成。這就是本書所談「藥功」的主要內容。其次如前述養生藥功，是指在健康的情況下，為了對抗衰老、延年益壽。一方面鍛練氣功，另一方面服食滋補的藥物。也就是中國古代的神仙修煉方法。本書所談以「功」為主，以「藥」為輔。

三問：所謂藥功的「功」，是否單指氣功而言，與現代的醫療體育有何異同之處？

答曰：本書在「藥功含義古今縱談」一文中已有論述。大要藥功的「功」，是以氣功的「動功」為主體，包括姿勢的鍛練（調身）、呼吸的鍛練（調息）與意念的鍛練（調心）三者相結合。而醫療體育比較偏重於姿勢的鍛練。但其中也有呼吸的鍛練。不過，藥功中所謂「意守丹田」、「意守湧泉」之類的意念鍛練，在現代的醫療體育中並無此說。這是兩者之間最大的不同。如本書介紹治療糖尿病的「行功」與「醫療步行」的區別亦在於此。

不論「藥功」或「醫療體育」都是以防病治病為目的，這是兩者的共同點。患者可視病情需要而分別採用之。

四問：藥功的應用範圍有多廣，是否每種病都可用藥功來治療？

答曰：藥功可以說就是藥物與氣功相結合的療法。將來有

可能發展成爲「藥功學」，即是「中藥學」與「氣功學」在「中醫學」的理論指導下相結合的邊緣學科。或稱交叉學科。本書所講的藥功，也如中醫的針灸、推拿一樣，各有專長，不是任何病都可以治療的，而是有選擇性的。好比西醫的外科手術，俗稱「開刀」，也不是什麼病都可以施行的。本書所論述的病種，是採用藥功治療有明顯效果的，是以特別介紹。還有一些病種，也可採用藥功治療，容後再作續篇。

五問：本書所介紹的「功法」，與坊間氣功書刊所載，似有相同之處，究竟有何特色？

答曰：如君所問，本書所介紹的「功法」，的確與坊間氣功書刊所載，有大同小異之處。「大同」固不必說，「小異」便是本書的特色。限於篇幅，不作一一指明，內行人士讀之，自知其妙。本書所介紹的功法，都是「師承有自」，並非沿襲舊說，人云亦云。是故本書取名「藥功薪傳」。正是「夢謁西華到九天。真人授我指元篇。其中簡易無多語，只是教人煉汞鉛。」

第二章

神農本草細說從頭

本書所談藥功，涉及中藥學的基本知識，是以先向讀者作一簡要介紹。

神農氏嚐百草，是中國藥物起源的傳說。在中國傳統藥物中，植物佔絕大多數，所以中藥也叫做「本草」。現在最早的藥物學專著「神農本草經」，大約成書於東漢末期。時在公元二世紀。該書共三卷，載藥三百六十五種。是漢代以前藥物學知識和經驗的總結。書中還簡要地記述了藥物學的基本理論，如四氣五味、有毒無毒、配伍禁忌、服藥方法，以及丸、散、膏、酒等多種劑型。為中藥學的發展奠定了初步基礎。

南北朝時期，雷斅著「炮炙論」，敘述各種藥物的炮炙方法。可以減輕毒性或烈性，提高療效。從而發展了藥物的加工技術。

梁代陶弘景搜集和整理了歷代使用藥物的經驗，寫成「神農本草經集注」七卷，對魏晉以來三百餘年間藥學的發展作了總結，載藥達七百三十種。

唐朝李勣、蘇敬等人主編的「新修本草」，也稱「唐本草」。全書卷帙浩博，收載國產和外國輸入藥物共八百四十四種。書中還增加了藥物圖譜。對後世藥物學的發展有深遠影響。

宋朝唐慎微著「經史証類備急本草」，後世簡稱「証類本草」。唐氏搜集了大量的藥學資料。收載藥物達一千七百多種，大大充實了中藥學的內容。是宋代最具代表性的著作。

明朝李時珍對古代本草學作了一次全面的整理、總結和提高，並吸取了大量的民間藥和外來藥，寫出了「本草綱目」一

書。載藥一千八百九十二種。附方一萬一千多首。書中改繪藥圖，訂正錯誤，新增藥物三百七十四種。並按藥物的自然屬性，分爲十六綱，六十類。這種科學的分法，是中古本草學最完備的分類系統。是中國科技史上極其輝煌的成就，對世界藥物學、植物學、動物學等自然科學的發展，有很大的影響。也是中國藥物學最具權威的典籍。對中國醫藥學的發展，起了承先啓後的作用。

中藥來源除植物之外，還有動物和礦物。植物的藥用部份，包括根、莖、葉、花、果實、種子等。採集時應在該部份有效成份含量最高的時候進行，才能得到質量較好的藥材。一般來說，可按以下原則進行採收。

全草和葉：大多在植株充分成長、枝葉茂盛或開花的時期採取。

花和花粉：一般是採收未開放的花蕾，或剛開放的花朵。由於花朵是次第開放的，所以要分次摘取。花粉就要在花盛開時採取。

果實和種子：除少數採用未成熟果實或果皮外，一般都在果實成熟時採摘。

根和根莖：通常在秋季植物地上部份開始枯萎，或早春植物開始生長抽苗以前採收。多數根及根莖類藥物，需生長一、二年以上才能採取。

樹皮和根皮：樹皮一般在春夏季植物生長旺盛，漿液豐富時剝取。至於根皮，以秋後採集爲宜。

藥物採集後，除鮮用外，都要進行清潔乾燥處理，妥善貯存。主要是避免蟲蛀，發霉變質，以保證藥材質量。首先，要保持乾燥，因爲沒有水份，許多化學變化就不易發生，微生物也不易生長。其次，藥材應貯存在涼爽避光處。此外，對易蛀

的藥物可採用硫黃熏法以殺蟲。

藥物清潔後，還要經過加工炮製，消除或降低藥物的毒性、烈性或副作用，改變藥物的性能，使之更能適合病情需要。便於製劑和貯藏。炮製是否得當，直接關係到藥效，而少數毒性藥和烈性藥的合理炮製，更是確保用藥安全的重要措施。此外，中藥的產地，與質量也有很大關係。同一種藥物，因產地不同，藥效就不同，是以中藥材舖常常懸掛「遵古炮製、道地藥材」的招牌，以招徠顧客。炮製的方法，大致可分為五類：

一、修製：包括純淨、粉碎、切製等處理方法。

二、水製：包括潤、漂、水飛等方法。

三、火製：包括炒、炙、煨、煨等方法。

四、水火共製：包括煮、蒸、淬、燻等方法。

五、其它製法：常用的有發芽、發酵、製霜等方法。

藥物在使用前，還要根據不同的藥性和治療需要，加工成一定的製劑形式，就叫「劑型」。目前中藥常用的劑型有：湯劑、散劑、丸劑（水泛丸、藥汁泛丸、蜜丸、糊丸）、膏劑（內服膏劑、外用膏劑）、酒劑、片劑、沖劑等。此外，現代還發展有注射劑，可供皮下、肌肉、靜脈及穴位注射。使用方便，用量小，奏效快，特別適用於急救和服藥有困難的患者。

中藥的臨床應用，是以性味為主要依據。藥性有寒、熱、溫、涼四種，也稱「四氣」。其中把溫熱與寒涼分為兩大類。而溫次於熱；涼次於寒，只是程度上的差異而已。溫熱藥用於減輕或消除寒証；寒涼藥用於減輕或消除熱証。也就是說寒証用溫熱藥；熱証用寒涼藥，這是中醫治療和用藥的一條法則。至於寒熱錯雜的病証，即是說，既有寒証，又有熱証，就可將與病情相適應的熱性藥與寒性藥適當配伍應用。此外，還有平