

总主编 翟双庆 贺娟

王小平◎编著

《黄帝内经》疗疾方法



HUANGDI NEIJING

药物 疗法

全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

《黄帝内经》科普丛书

《黄帝内经》疗疾方法

药 物 疗 法

王小平 编著

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

药物疗法 / 王小平编著. —北京: 中国中医药出版社, 2010. 8
(《黄帝内经》科普丛书)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 0064 - 6

I. ①药… II. ①王… III. ①内经 - 中药疗法 IV. ①R221②R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 136717 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
三河市西华印务有限公司
各地新华书店经销

*

开本 787 × 1092 1/16 印张 12.75 字数 163 千字
2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 0064 - 6

*

定价 27.00 元
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 csln.net/qksd/

前 言

《黄帝内经》是中医学的第一经典，在两千多年前的西汉中后期面世，为中医药学的发展奠定了基础，成为中医药学发展之滥觞。《黄帝内经》囊括了中医药学养生、防病、诊断、治疗、康复等方面的全部内容，一经出世便成为古人学习中医药学的必读之书。历代医家在研读《黄帝内经》的基础上，结合自身临证经验不断充实中医药学理论，由此形成了博大精深的中医药学理论体系。

《黄帝内经》同时又是中国传统文化中的一朵奇葩，被尊为中国古代的百科全书，与儒家的四书五经并驾齐驱，被收入《国学基本丛书》。它所体现出来的文化底蕴在医学经典中独树一帜。《黄帝内经》所形成的学术体系，以医疗实践的观察与验证为基础，运用古代自然科学、社会科学知识和方法，并与古代哲学充分融合，完美再现了中国传统文化的精髓。

鉴于《黄帝内经》丰富的养生防病治病内容和深厚的中国传统文化底蕴，以及人民群众对健康知识的需求，有关《黄帝内经》的科学普及工作也在逐渐开展。目前，基于《黄帝内经》的科普著作已出版了不少，也有很多中医研究者借助电视等媒体开展《黄帝内经》的科普讲座，这其中绝大多数局限于养生保健方面，铺天盖地且良莠不齐，这对人民群众正确、全面认识《黄帝内经》有一定的误导，很容易让人认为《黄帝内经》仅是一本专门的养生保健古籍。而实际上，作为“中医之本”的《黄帝内经》，思想内容浩如烟海，其所蕴含的文化与医学思想，岂是单纯的养生保健内容所能概括？虽然《黄帝内经》中含有大量“治未病”的内容，包含众多行之有效的养生方法与措施，但这只是《黄帝内经》的重要内容之一，并不能展现《黄帝内经》之全貌。因此，将《黄帝内经》的科普工作重心全部放在养生保健方面失之偏颇，不利于《黄帝内经》科普工作的全面与长远发展。

由于《黄帝内经》是两千多年前的古籍，其文义古奥，内容丰富，专业性强，如何将专业化、理论化、抽象化的经文警句、哲理医道用简单、易懂、形象、有趣的语言和形式传递给广大人民群众；如何实现《黄帝内经》从专业化向科普化的过渡，这对于《黄帝内

经》的研究者来说是一个新的挑战。《黄帝内经》研究工作者应当走出书斋、走下学术高台，以认真严谨的治学态度、权威正统的专业知识，将《黄帝内经》有关养生、保健、防病、治病的思想、方法翔实传达给民众，让更多人真正了解《黄帝内经》这一祖辈留给我们的“传家之宝”，使之更好地为人类服务。

中华中医药学会内经学分会由研究《黄帝内经》的专家、学者构成，体现了《黄帝内经》当代研究的最高学术水平，也肩负着继承、发展、弘扬《黄帝内经》精粹的历史使命。2008年初，学会组织专家、学者从科普角度对《黄帝内经》进行研究，并筹划撰著《黄帝内经》科普丛书，于当年7月在吉林长春召开的第九届全国内经学术研讨会期间讨论通过了编写书目、目录、编写要求等，确定了编著人员。本丛书各分册编著者均由全国《黄帝内经》研究领域的专家、学者担纲，其对于各自承担的编著内容、所涉及的理论都有深厚的学术造诣及丰富的临床实践经验，能够确保本丛书的权威性、学术性。在编著和修订过程中，反复推敲，注意密切结合群众的日常生活事例，以突出其实用性，并力求使文字通俗化，赋予其趣味性，从而达到科学普及《黄帝内经》的目的。

本套丛书包括养生、经络、脏腑、疾病诊断、疾病治疗等分册，编写内容由浅入深，旨在揭示《黄帝内经》中有关生命、人体、疾病、诊治疾病、养生保健的奥秘，同时答疑解惑，介绍《黄帝内经》中人民群众关心的内容，对常见的中医术语给出正确的解答，希望以此为媒介，吸引更多人对《黄帝内经》、对中医产生兴趣，并使之客观地看待《黄帝内经》与中医，让《黄帝内经》及中医学获得更广泛的民众认同，为其良性发展添砖加瓦。

在本套丛书尚未付梓之际，中华中医药学会内经学分会原主任委员王洪图教授不幸逝世。王洪图教授为《黄帝内经》的研究、发展及弘扬作出了巨大贡献，临终前依然关心《黄帝内经》科普工作开展情况。现在丛书即将面市，愿能告慰王教授在天之灵。《黄帝内经》的普及将是全国内经学会始终不渝的奋斗目标之一。

中华中医药学会内经学分会主任委员 翟双庆
北京中医药大学教授

2010年7月3日

目录

Contents

第一章 充饥为食 疗病为药

第一节 中国人的用药理念：药食一体	3
一、中药起源——神农尝百草的传说	3
二、汤药——最早的中药剂型	4
三、药食同源——用之充饥则谓之食，以其疗病则谓之药	5
四、药食同功——药物与食物都有四气五味	6
五、药食同法——药物与食物遵循相同的应用法则	6
第二节 中药的阴阳五行密码：四气五味	7
一、四气是中药的性质	7
二、五味是中药的功效	8
三、中药的作用取决于气与味的结合	21
第三节 药物准确到达病位的通路：中药归经	21
一、归经是药物作用的路线图	22
二、脏腑经络是归经的基础	23
三、归经使药物有的放矢	23
第四节 中药增效减毒的秘法：方剂配伍	24
一、方剂也有君、臣、佐、使的秩序	24
二、药物的相互作用： $1+1 \neq 2$	25
第五节 质优效佳的中药精品：道地药材	26

第六节 中药的质量受采摘时节的影响：司岁备物·····	27
第七节 中药治病原理揭秘：神机自和·····	29
一、中西医治病思路有区别·····	29
二、中药治病立足于自身的整体调节·····	31

第二章 揭开中医疗疾大法之秘

第一节 顺应自然是中医治病的法宝：法天则地·····	37
一、人应天动，天时是治疗的风向标·····	38
二、病随地异，方域是治疗的指南针·····	53
第二节 增强自身免疫力是治病的关键：扶正祛邪·····	58
一、疾病：正气与邪气的决斗·····	59
二、扶正与祛邪，用药如用兵·····	59
第三节 补偏救弊是恢复协调的最高法度：调整阴阳·····	65
一、发现阴阳失调的迹象·····	66
二、重建新的平衡·····	71
第四节 事半功倍的治病方法：顺势而治·····	78
一、五脏病顺势用药攻略·····	79
二、祛邪不可一味“抗”或“止”·····	85
第五节 根据体质选择治疗方法：以人为本·····	89
一、疾病的表现因人而异·····	89
二、肥人多痰，瘦人多火·····	89
三、药食调治要区别体质·····	90
第六节 中医防治疾病的最高境界：治其未病·····	95
一、疾病发生之前要防患未然·····	96
二、疾病未盛之时要防微杜渐·····	98
三、疾病发作之前要及时防治·····	98
四、“治未病”与亚健康·····	99

第七节 中医治疗疾病的基本理念：治病求本	106
一、求本：寻找疾病的本质	106
二、辨证：中医“求本”之路	106

第三章 用药十六计

第一节 治疗寒证要用温热药：寒者热之	111
一、寒证分为实寒证与虚寒证	111
二、辛温（热）药治疗实寒证，甘温药治疗虚寒证	111
第二节 治疗热证要用寒凉药：热者寒之	113
一、热证分为实热证和虚热证	113
二、辛凉药或苦寒药治疗实热证，甘寒药治疗虚热证	114
第三节 肿瘤要用善于散结的药物：坚者削之	116
一、癥积肿块是痰瘀互结的结果	116
二、软坚散结药物及其分类	117
第四节 气水郁结要善用行气化痰药：结者散之	119
一、气与水的郁结形成了痰饮	119
二、肝和脾胃最易发生气水郁结	120
第五节 祛除侵犯人体的不速之客：客者除之	122
一、不请自来的六种致病邪气	123
二、逐出外邪，身体才能康复	123
第六节 用滋润的方药解除干燥证：燥者润之	125
一、燥字当头一把火	126
二、保护津液，恢复燥湿平衡	127
第七节 身体疼痛则用甘缓药：急者缓之	132
一、疼痛多缘于筋脉挛急	132
二、甘味药物能缓急止痛	132
第八节 生命物质耗散可用固涩收敛药：散者收之	134

一、精、气、血、津液耗散意味着生命流失	134
二、用收涩药：该出手时就出手	136
第九节 行气活血化痰治疗懒动病：逸者行之	140
一、生命在于运动	140
二、过度安逸危害大	141
三、行之之法有哪些	143
第十节 安神定惊治疗胆小惊怯：惊者平之	145
一、惊吓最易伤心肝	145
二、安神定惊当治心与肝	146
第十一节 虚损的治疗原则：形不足者，温之以气； 精不足者，补之以味	147
一、形体虚衰的，用温补药治疗	147
二、阴精亏虚的，用滋腻厚重的药物治疗	148
第十二节 活血放血法治疗血瘀证：血实宜决之	153
一、提示血瘀的五大表现	153
二、常用的活血化瘀药物	154
第十三节 发散表邪的汗法：其在皮者，汗而发之	156
一、病邪在体表的称作表证	156
二、让邪气随汗而出	157
三、使用汗法有宜忌	157
第十四节 呕吐也可祛邪治病：其高者，因而越之	158
一、涌吐法的适应证	159
二、涌吐法使用得当有良效	159
第十五节 通畅二便可以攻邪除病：其下者，引而竭之	161
一、在里、在下的实证适宜用下法	161
二、下法使病邪从二便排出	162
三、下法须慎用	163
第十六节 治疗食积的消导法：中满者，泻之于内	163

第四章 有理有节服药食

第一节 服药方法有讲究	167
一、服药剂数及次数	167
二、服药温度	167
三、服药时间	168
四、药后注意事项	168
第二节 中药也有毒副作用	169
第三节 保护胃气最重要	171
第四节 服中药怎样忌口	173
一、针对病症的忌口	174
二、服药的忌口	174
三、五脏病禁忌	175
第五节 漫谈“发物”	176
一、何谓“发物”	176
二、七类发物须知晓	177
第六节 治疗咳嗽慎用镇咳	178
一、一味镇咳危害严重	178
二、治疗咳嗽先调肺	179
第七节 感冒发烧切忌强行退热	180
一、发烧是正气和邪气的遭遇战	180
二、强行退热可能会掩盖病情还在蔓延的真相	181
三、对付发热的正确方法	181
第八节 不用安眠药也能治失眠	182
一、为什么会失眠	183
二、调理营卫才是治本之法	183
第九节 酒能治病也能致病	185
一、酒的益处	185

二、酒的害处	186
三、饮多少酒是适量的	187
第十节 生病之后要善用食养	188
一、食养的两个原则	189
二、食物的分类及调养作用	189



第一章

充饥为食 疗病为药

第一节 中国人的用药理念:药食一体

一、中药起源——神农尝百草的传说

大约五六十万年以前,我们的祖先中国猿人,已经生活在这块土地上。当时生产力低下,人们不懂农作物的种植栽培技术,只是共同采集,成群出猎,过着“巢栖穴窜,毛血是茹”的原始生活。就在他们采集野果种子、挖取植物根茎、狩猎和捕鱼的过程中,由于饥不择食,自然会误食某些有毒植物或动物而发生呕吐、腹泻,甚至引起昏迷和死亡。慢慢地人们又发现,如果人有了某种病痛,吃了一些原属不能食的有害动、植物后,反而可以解除疾苦。如误食大黄可引起腹泻,但可使便秘、腹胀得到缓解。人们就是这样通过无数次观察,口尝身受,实际体验,逐步学会了辨别药物,了解到了哪些动、植物对人体有益,哪些有治疗作用,并进而有意识地加以利用,这就是早期药物的发现。经过无数次反复实践,从口耳相传到结绳契刻,最后至文字记载,这样逐渐形成有关中药的知识。

我国自古以来就有“神农尝百草,始有医药”的传说。《淮南子》载:“神农……尝百草之滋味,水泉之甘苦,令民知所避就,当此之时,一日而遇七十毒。”

我国古代社会以农为本,关于农神的神话很多,并多与医神联系在一起。传说神农炎帝居于姜水(今陕西岐山一带),牛首人身。当时的人们靠将草籽、采野果、猎鸟兽艰难生活,经常有人误食毒物得病死亡。神农见之,立志为民寻找可以果腹的植物,他跋山涉水,尝遍百草,有时一日多次中毒。他的精神感动了上天,得到神



灵的帮助，天降种子，供他种植。神农还制造耕具，教人们按时令下种。正是在寻找谷种的过程中，神农中毒又解毒，从而发现了草木的药性。他还用红褐色的鞭子鞭打百草，尽知其平、毒、寒、温之性味，教人们认识了植物药。更有传说神农屡次中毒，幸亏备有茶水解毒，躲过数难。不幸的是，当他尝到断肠草时，因毒性剧烈，来不及饮茶解救，肝肠寸断而死。这一传说突出了神农发现药物的艰险，以及人们对神农献身精神的敬仰。

可以说，“神农尝百草”的传说，从客观上反映了我国劳动人民由渔猎时代过渡到原始农业、畜牧业时代，发现药物、积累经验的艰苦过程。“神农”无非是这一时代劳动人民的代表，“尝百草”正是反映了医药起源于劳动实践的认识过程，“一日而遇七十毒”说明我们祖先在发现药物过程中付出了巨大的代价。由此可见，“神农尝百草”的传说，其实就是我国古代劳动人民在与自然和疾病作斗争的过程中，发现药物艰苦历程的真实写照。

二、汤药——最早的中药剂型

说到中药，大家马上可以联想到用水煎煮的褐色液体，中医称之为水煎剂，古称汤液，就是我们现在的汤药。汤液，是中医治疗疾病的一种古老的剂型，是用水煮的方式将药物制成液体服用。据《内经》记载，最初的汤液是用五谷作原料，来调补人体五脏的精气，以预防疾病发生。随着时代发展，疾病种类不断增多，仅用五谷已不能满足防病治病的需要了。于是，人们便采用一些不同的药物制作汤液，来治疗各种疾病，逐渐形成了我们今天常用的汤药。关于“汤液”的发明和作用，有这样一个传说。商代有一位非常善于做药膳的伊尹，原是商汤妻子有莘氏的陪嫁奴隶，给商汤家里做饭，后来成为厨师的鼻祖。在烹调过程中，伊尹发现把调料放在汤里有治病作用，例如花椒、大葱、桂皮、生姜可以发汗去寒，治疗

头疼感冒，由此产生了汤药。其实，汤药的创制发明，绝非是伊尹一个人在一个时期所为。汤药的发明，是无数先民通过千百年的生活实践，从采药用药与烹调中长期经验积累的结果。在没有汤药之前，人们可能是吞服原生草药，不仅药用成分难以吸收，而且毒副作用非常大。新石器时代，人们发明了陶器，开始用陶器煎煮食物，在食物烹调过程中，人们发现某些调味品可以治疗疾病，慢慢积累了一些用汤液治病的经验，于是，最早的药剂产生了。汤液的发明，是医药发展史上的一次跃进，标志着方剂的诞生，是医学史上一项重要的发明。随着药剂学的发展，又陆续出现了膏、丸、丹、散等各种剂型，但汤药以其疗效速捷，至今仍是现代临床应用最为广泛的中药剂型。

三、药食同源——用之充饥则谓之食，以其疗病则谓之药

根据古代“神农尝百草”的传说，我们的祖先经过尝食各种草木，在开拓食物来源的同时，发现了药物，故有“药食同源”之说。古人云：安身之本必资于食，救疾之速必凭于药。也就是说，药物和食物有着共同的来源，无论植物、动物还是矿物，都是大自然的产物。用之充饥则谓之食，以其疗病则谓之药，两者没有本质区别。一般来说，食物是能够维持人基本生命活动的物质，其性味没有明显的偏性，可长期食用，不易对人体产生危害。药物的基本作用就是治疗疾病，因而在性味上有一定的偏性，这种偏性恰恰可以矫正人体的阴阳失调。但用之不当，或大量、长期使用，反而容易对人体造成损害，甚至产生毒性作用。

实际上，中药既然与食物同源于自然产物，那么，真正有毒的，或性味峻烈的药物毕竟是少数的，有偏性并不意味着有毒性，所以，大部分中药不具有毒性，性味上虽有偏颇，但非大寒大热。这



些中药亦食亦药，可以增强人体的防病、抗病能力，对身体具有补益或调理作用，且不易产生毒、副作用，特别是对于那些体质虚弱或慢性病患者，有良好的治疗和调养作用。

世界卫生组织经过调查发现，真正健康的人仅占人群总数的5%，被确诊患有各种疾病的，占人群总数的20%，处于亚健康状态的约占人群总数的75%。也就是说，绝大多数人存在着或多或少的阴阳偏颇，最适合于运用这些亦食亦药的中药进行调理。

四、药食同功——药物与食物都有四气五味

《内经》认为，药物和食物都产生于自然，都禀受着天地间阴阳五行之气，阴阳五行有盛有衰，使每一种药物和食物都具有寒、凉、温、热四气以及酸、苦、甘、辛、咸五味，利用食物和药物的这些禀性，可以调整人体脏腑气血的功能失调，达到治疗疾病的目的。如西瓜味甘、性寒，是夏季的时令水果，有消烦止渴、解暑热、疗喉痹、利小便、解酒毒、治口疮等作用，可以治疗或辅助治疗中暑、咽喉肿痛、尿路感染、水肿等病证，被称为“天生白虎汤”（白虎汤是中医著名的清热剂），民间有“暑天吃西瓜，药物不用抓”之说；羊肉味甘、性温，有补虚祛寒、温养气血、益肾开胃的作用，可以治疗肾虚腰痛、阳痿精衰、形寒怕冷、病后虚弱、产后腹痛等，有“冬吃羊肉赛人参”的美誉。说到药物，它的四气五味的禀性就更明显了，药物正是依靠其四气五味的作用才能治疗疾病。

五、药食同法——药物与食物遵循相同的应用法则

因为药物与食物同具四气五味之性味，在养生和治病过程中，可以遵循相同的原则及方法。无论食物还是药物，都以人体脏腑功