



汪昂，清代大医家，一生行医，苦读经史百家及历代医著，并将前世医方和民间验方分门别类，辑为对今世医家影响巨大的《汤头歌诀》一书。

寿至杖朝的清代大医家教你用药之道

药有寒热温平，病有阴阳表里

药怎样吃才有效

中医名家告诉你如何对症开方



从中医四大基典《汤头歌诀》解读中医的用药方法与智慧

解读国医养生经典 第四辑

寿至杖朝的清代大医家教你用药之道

药怎样吃才有效

中医名家告诉你如何对症开方

从中医四大基典《汤头歌诀》解读中医的
用药方法与智慧

王蕊 解读



重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

药怎样吃才有效 / 王蕊 解读. — 重庆 :

重庆出版社, 2010.7

ISBN 978-7-229-02109-2

I. 药… II. 王… III. 方歌—注释—中国—清代

IV. R289.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 079552 号

药怎样吃才有效

YAOZENYANGCHICAIYOUXIAO

王蕊 解读

出版人: 罗小卫

策划: 刘太亨 刘嘉

责任编辑: 陈慧

责任校对: 何建云

技术设计: 日日新



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路 205 号 邮编: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆市白合印刷厂印刷

(重庆市九龙坡区白桃路 10 号 邮编: 400039)

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 20.75 字数: 266 千

2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-229-02109-2

定价: 38.00 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有, 侵权必究

出版说明

对疾病和健康的中医理解，如果我们还需要一些系统的知识，需要全面领受中医的纯正和高妙，仅读今人的应市之作是肯定不够的，甚至还可能贻害无穷。人体的结构是那么复杂，五脏机能的运作是那么精细，其有质无形的生克变化又是那么难于把握，不倾其一生详加研习和体悟，绝对难以析其规律，明其博大，更谈不上著书立说了。何况当下，人心浮躁，医风可疑，基本没有大医现世的德性背景和静悟条件，又哪来很多中医大家呢？

少有中医大家，并不等于中医已被西医取代，在起居饮食间，中医的观念和知识无处不在，只是大多数人被伪中医所害而未能深究其理罢了。

要了解中医，深明其对人身护养的道理，掌握其施治的窍妙，重读中医养生的古代经典是唯一的上上之选。那些流传千年、造就了历代名家的经典著作，其知识的可靠、方法的有效、内容的精广不容置疑。或微言大义，或切于日用，或释或道，都没有不把生命视作至贵之体而无妄言胡为的。他们一生行医，都是当世大家，毕其一生研究医养之学，遗世文字大都仅有几万言。或在药，或在按摩，或在脾胃，或在望诊，却无一没有达到学问的极致。

“解读国医养生经典书丛”正是由这类古籍构成。

考虑到中医词汇的古奥难懂，也考虑到今人更习惯白话阅读，该书丛对所辑古籍都进行了严格的注释和今译；对其中常人必须搞懂的重要医理，还进行了适于今天的解读，以使读者能让精深的医理感于日常，或者应身而觉。医养之道与医养之用，两者结合，才能让人既知道医养之法如何施用，又知道为什么要这样施用。知

其然，更知其所以然，是医养必须遵从的大原则。方法的对错，观念的正误，效果的好坏，也只有这样才能真正识别。

对国医养生经典，进行适用于今世的解读，也许还可以纠正人们习以为常的医养谬误，也许还可以减少人们对中医的不正确理解，也许还可以让人们学会做自己的医生。学会做自己的医生，对持久的健康和长寿而言，比一切方法都可靠，因为身体的任何变化，只有自己最清楚，也只有自己最为经意。

该书丛在准确还原中医本来面目的同时，让中医古籍变得人人都能读懂了。源于古籍经典，其解读便不会虚言拟义，这是此书丛敢于面对众多读者的信心所在。而且，该书丛所辑，均为既重方法，又重医理的传世佳作。其中，既有浅近易行的诊治之方、养生之法，更有贯穿中医医学的中国人特有的世界观。研习中医之理，领悟到了中医之道，让日常生活进入中医之境，本身便已胜过服用医养大药，这也许正是古代中医大家均为当世寿星的原因所在。

未尽天年者，不足以言医养。在医养类读物泛滥的今天，此言太耐人寻味了。

重庆出版社
“解读国医养生经典书丛” 编辑组
2010年5月8日

《药怎样吃才有效》是对汪昂《汤头歌诀》的现代解读。

汪昂(1615—1694年),字初庵,初名恒,安徽休宁县城西门人,是清代著名的大医家。他曾经中过秀才,但是因为家中清贫,于是就放弃了科举考试,并立志学医。汪昂苦攻古代医著,潜心研究,结合自己的行医经验,在三十余年间,编著了《素问灵枢类纂约注》、《医方集解》、《本草备要》和《汤头歌诀》等。他从小坚持练功,非常注重养生之道,年过八旬依然身体健壮,精力充沛。

《汤头歌诀》是汪昂整理汇编古方而成,全书选有两百余个常用的方剂,分为二十类,采用七言诗体编成歌诀,而且将每个汤剂的名称、配伍、适应症,以及随证加减都写入歌诀中,内容简明扼要,音韵工整,朗朗上口,一时成为医学界的美谈。此书也是学习中医的入门书籍,对后世影响很大,至今仍为初学者乐用。本书正是按照现代人的阅读习惯,重新编译了这本《汤头歌诀》。

《药怎样吃才有效》分为以下几个板块:歌诀、正方、对症解方、随证加减等。其中,正方又包括组成、用法、功效、主治这四个部分。对症解方就是对方中各种药材的解读。很多朋友都有过这样的体会,在你喝下一碗浓浓的汤药的时候,心里也曾有过疑惑,这个汤药能不能治好我的病,这一大堆的药都是些什么?对症解方正是为了解除这样的疑惑,让您能够清楚地了解每一味药材的性味、功用,以及配合使用产生的效果,真正做到明明白白、放放心心地治病。本书还有一大特色,就是方剂的组成我们都配成了图,每一味药材都形象地展现在眼前,并且还表明了各种药在组方中所起的作用,即君、臣、佐、使的关系。君、臣、佐、使是方剂中的术语,君药是治疗病证起关键作用的药物,是组方中不可或缺的药材。臣药是辅助君药治疗疾病的,主要是加强疗效,另外臣药也能够治疗主病之外兼有的病证。佐药是佐助药,有三个用处:一是协助君药和臣药加强疗效或是治疗兼证;二是用来消除或减缓君药、臣药的毒性或烈性;三是根据病情需要作为反佐药,即佐助药的药性与君药相反,但是却可以在治疗时起到相成的作用。使药是引经药,负责引方中诸药直达病所;有的时候也作为调和药,即调和诸药、合力祛邪。还有一个板块是随证加减,即根据每个病人自身的不同情况,在基本方的基础上,添加或是减少某一味或是几味药材,真正做到对症下药。本书将随证加减的方剂都清清楚楚地罗列出来,您可以根据自身的具体情况,选用不同的汤剂来祛病强身。

本书遵循原书的体例，总共分为二十卷，分别是补益之剂、发表之剂、攻里之剂、涌吐之剂、和解之剂、表里之剂、消补之剂、理气之剂、理血之剂、祛风之剂、祛寒之剂、祛暑之剂、利湿之剂、润燥之剂、泻火之剂、除痰之剂、收涩之剂、杀虫之剂、痈疡之剂、经产之剂。

一、补益之剂、消补之剂

本类方剂主要适用于两方面：一是用于病邪已祛，主要是增强体质，更快地恢复健康；二是用于邪盛正衰，正气不能抵抗邪气的病证，这种情况常与祛邪药同用，以达到扶正祛邪的目的。如果兼有食积痞块的，则常与消导药同用，消除食积痞块的同时，又能补益脾胃、扶助正气，从而更好地治愈疾病。

二、发表之剂、攻里之剂、表里之剂

在中医里面，表与里是相对的两个概念。一般而言，身体的皮毛、肌腠、经络相对为外，脏腑、骨髓相对为内。外有病属表，病较轻浅；内有病属里，病较深重。

任何疾病的辨证，都要分辨病位在表、在里，或是在表里之间，这对于外感病来说，其意义尤为重要。因为外感病往往由表入里，由轻而重，由浅而深。所以，表里辨证可以说明病情的轻重浅深，以及病机变化的趋势，进而掌握疾病的演变规律，取得治疗的主动权。

三、涌吐之剂

当人饮食过量或食后消化不良，食物停滞胃内，导致脘腹胀痛、食欲不振、噎腐等症状；或是毒物停留在胃，都适用涌吐之剂，使宿食或毒物排出体外。

四、和解之剂

和解即调与与疏解，本类方剂常用来治肝脾不和或是寒热交错的病证。

五、收涩之剂、理气之剂、理血之剂

中医认为，精、气、血是构成和维持人生命活动的基本物质。精，泛指人体内一切有用的精微物质；气，是指人体内运行不息的极细微物质；血，则是红色液态的营养物质。一旦人的精、气、血出现问题，势必会影响到人的健康，而收涩之剂、理气之剂、理血之剂正是分别治疗精、气、血这三方面的疾病，来保持人正常的生命活动。

六、祛风之剂、祛寒之剂、祛暑之剂、利湿之剂、润燥之剂、泻火之剂

中医认为，人生病是六淫造成的，六淫就是风、寒、暑、湿、燥、火这六种致病因素。在正常情况下，风、寒、暑、湿、燥、火称为“六气”，是自然界的六种气候变化。我们通常所说的气候反常，即是指六气太过或是不及。如果自身的抵抗力下降，这异常的六气就会成为致病因素。其中，风为六淫之首，即是主要的致病因素。风是阳邪，其性开泄，容易使人皮肤腠理疏松而导致津液外泄，进而使得人的抵抗力下降，外邪也就趁虚而入了。所以说寒、湿、燥、热、火多是依附风邪侵袭人体。六淫既可以单独致病，也可能是两三种邪气共同侵袭人体，而且它们之间还可以相互转

化,如风寒不解,入内而化热。这六类方剂正是针对六种病因,有寒祛寒,有火泻火,对症下药。

七、除痰之剂

中医里面有一句话,便是“百病从痰生”。由于某些致病因素,使人体负责水液代谢的脏腑(主要指肺、脾、肾)功能受损,导致水津停滞聚集在体内,质稀的为“饮”,质稠的为“痰”。也就是说,痰饮是脏腑功能失调的产物,可以说痰饮在哪里,哪里就会生病。而且痰会随气而行,还能与其他致病因素如风、寒、热、火、瘀血等互结,引发新的疾病。所以,对痰饮类疾病千万不可小视。本类方剂正是治疗由痰饮引起的疾病。

八、杀虫之剂

本类方剂主要用于祛杀体内的各种寄生虫,如蛔虫、钩虫等。

九、痈疡之剂

本类方剂主要用来治疗痈、疽、丹毒、瘤等之类的病证。

十、经产之剂

本类方剂主要用来治疗女子经、带、胎、产方面的病证。

《药怎样吃才有效》根据实用的原则对《汤头歌诀》一书进行了全面的解读。我们在解读原著时,不仅很好地保存了原书的精髓,还力求内容通俗易懂、朴实清晰,真正使本书成为读者朋友养生的得力助手。当然,本书并非十全十美,尚存在有待改进之处,真诚期待您的批评和指正。

林钰轩于清乐阁

2010年5月

目录

出版说明 /1

序 /1

卷一 补益之剂

补益即裨补助益，当人的气、血、阴、阳有所虚损时，便要使用补益之剂来培养身体的正气。

- 四君子汤：治脾胃气虚 /2
- 升阳益胃汤：益脾胃，除湿邪 /4
- 黄芪鳖甲散：治劳热 /6
- 秦艽鳖甲散：治风劳 /8
- 秦艽扶羸汤：治肺劳 /9
- 紫菀汤：治劳热久嗽 /10
- 百合固金汤：治肺伤咳血 /11
- 补肺阿胶散：治阴虚肺热 /12
- 小建中汤：治脾胃虚寒 /13
- 益气聪明汤：治脾运化功能失常 /15

卷二 发表之剂

发表即疏散肌表、促使发汗，当人在感受外邪后出现怕冷、发热、身痛的症状时，便要使用发表之剂。

- 麻黄汤：宣肺平喘 /17
- 桂枝汤：调和营卫 /18
- 大青龙汤：清热除烦 /20

- 小青龙汤：温肺化饮 /21
- 葛根汤：滋养筋脉 /22
- 升麻葛根汤：治麻疹初起 /23
- 九味羌活汤：发汗祛湿 /24
- 神术散：散风，祛寒湿 /25
- 麻黄附子细辛汤：解表助阳 /27
- 人参败毒散：解表益气 /28
- 再造散：助阳，益气 /30
- 麻黄人参芍药汤：祛寒补虚 /31
- 神白散：治一切风寒 /32
- 十神汤：治流行性感冒 /34

卷三 攻里之剂

攻里即泻下，当人被外邪侵入结于肠胃而导致便秘时，便要使用攻里之剂。

- 大承气汤：治热性便秘 /36
- 小承气汤：治便秘，畅气机 /37
- 调胃承气汤：治便秘，除积热 /39
- 木香槟榔丸：治一切实积 /40
- 枳实导滞丸：治湿热积滞 /41
- 温脾汤：治寒积腹痛 /43
- 蜜煎导法：治肠燥便秘 /44

卷四 涌吐之剂

涌吐即催吐，当人在需要通过催吐来排除蓄积在体内的毒物、宿食、痰涎时，便要使用涌吐之剂。

瓜蒂散：治痰涎宿食 /46

稀涎散：治中风危重症 /48

卷五 和解之剂

和解即疏解、调和，当人肝脾不和，或是所得疾病寒热错杂等时，便要使用和解之剂。

小柴胡汤：治伤寒少阳病 /51

四逆散：治热邪亢盛 /52

黄连汤：治胸热胃寒 /53

黄芩汤：治湿热痢疾 /54

逍遥散：治肝郁脾弱血虚证 /56

藿香正气散：治夏季伤风感冒 /58

六和汤：治霍乱吐泻 /60

清脾饮：治疟疾 /62

痛泻要方：治肠鸣腹痛腹泻 /63

卷六 表里之剂

表是指肌肤，里是指脏腑，当人的表里一同发生病变时，便要使用表里之剂。

大柴胡汤：治少阳阳明合病 /65

防风通圣散：治风寒化热 /67

五积散：治外感风寒，内伤生冷 /69

三黄石膏汤：治感冒兼内热 /71

葛根黄芩黄连汤：解除邪热 /72

参苏饮：扶正气，治感冒 /73

茵陈九：治黄疸疟疾 /75

大羌活汤：治外感风寒湿邪 /76

卷七 消补之剂

消即消除，补即补充，当人需要先消除体内积滞才能补充正气时，便要使用消补之剂。

平胃散：治湿滞脾胃 /79

保和丸：治一切食积 /82

健脾丸：补脾消食 /84

参苓白术散：补脾 /86

枳实消痞丸：补脾消痞 /87

鳖甲饮子：治疟疾日久不愈 /88

葛花解酲汤：治酒积 /90

卷八 理气之剂

理气即行气，当人气滞不行或是发生气逆时，便要使用理气之剂。

补中益气汤：补气升阳 /93

乌药顺气汤：治肝气上逆 /95

越鞠丸：解六郁 /96

苏子降气汤：治肺气上逆 /98

四七汤：开郁化痰 /99

四磨汤：治肝气郁结 /101

旋覆代赭汤：治心下积聚 /103

正气天香散：顺气调经 /104

橘皮竹茹汤：治胃虚呃逆 /105

丁香柿蒂汤：治胃寒打嗝 /106

定喘汤：治哮喘 /108

卷九 理血之剂

理血即调理和治疗血分疾病，当人血虚、血淤、出血时，便要使用理血之剂。

四物汤：治血虚 /110

人参养营汤：补气养血 /112

归脾汤：治气血不足 /114

养心汤：补血宁心 /115

当归四逆汤：治阳虚兼血虚 /117

桃仁承气汤：破血下淤 /119

犀角地黄汤：治胃热吐血 /120

咳血方：治咳嗽痰血 /121

秦艽白术丸：治血痔便秘 /122

槐花散：治便血 /124

小蓟饮子：治血淋 /125

四生丸：治血热妄行 /126

复元活血汤：治损伤积血 /127

卷十 祛风之剂

祛风即疏散外风和平息内风，当人因外风或是内风致病时，便要使用祛风之剂。

小续命汤：治中风 /129

大秦芩汤：治外感风邪 /130

三生饮：治卒中痰厥 /132

地黄饮子：补肾阳，滋肾阴 /134

独活汤：补肝安神，化痰开窍 /136

顺风匀气散：治半身不遂 /138

上中下通用痛风方：治痛风 /139

独活寄生汤：治风寒湿痹 /141

消风散：消风散热 /143

川芎茶调散：治偏头痛 /144

清空膏：治偏头痛经久不愈 /146

人参荆芥散：治妇人血风劳 /147

卷十一 祛寒之剂

祛寒即祛除寒邪、扶助阳气，当人被寒邪侵入肌表或是脏腑筋络时，便要使用祛寒之剂。

理中汤：补气健脾 /150

真武汤：壮肾阳 /152

四逆汤：治四肢逆冷 /153

白通加猪胆汁汤：治肾阳衰微 /155

吴茱萸汤：治脾胃虚寒 /156

益元汤：补益元阳 /157

回阳救急汤：治寒邪内盛 /159

四神丸：治脾胃虚寒 /160

厚朴温中汤：治虚寒胀满 /161

导气汤：治寒疝 /162

疝气汤：治疝气疼痛 /163

橘核丸：治癰疝 /164

卷十二 祛暑之剂

祛暑即清热祛暑，当人在夏天得了各种暑病时，便要使用祛暑之剂。

- 三物香薷饮：祛暑化湿 /166
- 清暑益气汤：治夏季中暑 /170
- 缩脾饮：温脾消暑 /172
- 生脉散：养阴润肺 /174
- 六一散：清暑利湿 /175

卷十三 利湿之剂

利湿即祛湿或逐水，当人因外湿或是内湿得病时，便要使用利湿之剂。

- 五苓散：利水渗湿 /178
- 小半夏加茯苓汤：行水消痞 /180
- 肾着汤：治湿伤腰肾 /182
- 舟车丸：治水肿水胀 /184
- 疏凿饮子：逐水消肿 /185
- 实脾饮：治阳虚水肿 /186
- 五皮饮：治脾虚肤肿 /187
- 羌活胜湿汤：祛风湿、止疼痛 /189
- 大橘皮汤：治水肿腹泻 /191
- 茵陈蒿汤：治黄疸 /192
- 八正散：治淋痛尿血 /194
- 草薢分清饮：治膏淋白浊 /195
- 当归拈痛汤：治脚气疮疡 /197

卷十四 润燥之剂

润即滋润，燥即干燥，当人需要清泻燥邪、生津益血时，便要使用润燥之剂。

- 炙甘草汤：治虚劳肺痿 /200
- 滋燥养营汤：润燥养血 /201
- 活血润燥生津饮：活血通便 /202
- 韭汁牛乳饮：治反胃噎膈 /203
- 润肠丸：补虚润燥，滑肠通便 /205
- 通幽汤：治噎塞便秘 /207
- 搜风顺气丸：治风热便秘 /209
- 消渴方：治消渴（糖尿病） /211
- 白茯苓丸：治肾阴耗伤 /212
- 猪肾荠苎汤：解毒治肾 /214
- 地黄饮子：除烦止渴 /215
- 酥蜜膏酒：治气乏声嘶 /216
- 清燥汤：清肺润燥，健脾化湿 /217

卷十五 泻火之剂

泻火即清热，当人需要清泻邪热、凉血解毒时，便要使用泻火之剂。

- 黄连解毒汤：治一切热邪火毒 /220
- 附子泻心汤：治伤寒痞满 /222
- 半夏泻心汤：治心下痞塞 /224
- 白虎汤：治肺胃实热 /225
- 竹叶石膏汤：治肺胃虚热 /227

升阳散火汤：解火郁 /228
凉膈散：治膈上实热 /229
清心莲子饮：治遗精、赤白带下 /230
甘露饮：除胃中湿热 /231
清胃散：治胃火牙痛 /233
泻黄散：治口舌生疮 /234
钱乙泻黄散：散脾胃郁火 /235
泻白散：除肺火 /236
泻青丸：除肝火 /238
龙胆泻肝汤：除肝经湿热 /239
当归龙荟丸：清热泻肝 /240
左金丸：泻肝火，止呃逆 /241
导赤散：除心火 /243
清骨散：治骨蒸劳热 /244
普济消毒饮：清热解毒 /245
清震汤：健脾燥湿 /247
桔梗汤：治肺痈，咳吐脓血 /248
清咽太平丸：治肺火咳血 /249
消斑青黛饮：治胃热发斑 /250
辛夷散：治肺热鼻嚏 /252
苍耳散：治风热鼻渊 /253
妙香散：治惊悸梦遗 /254

卷十六 除痰之剂

除痰即消除痰饮，当人需要排除体内停积的痰浊时，便要使用除痰之剂。

二陈汤：治一切痰饮 /256
涤痰汤：治中风痰证 /258
青州白丸子：治风痰惊痰 /259

清气化痰丸：治痰热咳嗽 /260
顺气消食化痰丸：治酒食生痰 /261
礞石滚痰丸：治顽痰怪病 /262
金沸草散：治咳嗽多痰 /263
半夏天麻白术汤：治痰厥头痛 /265
常山饮：治痰症 /267
截疟七宝饮：劫痰截疟 /268

卷十七 收涩之剂

收涩即收敛固涩，当人的气、血、精、津滑脱耗散时，便要使用收涩之剂。

金锁固精丸：治梦遗滑精 /270
茯菟丹：治遗精消渴 /271
治浊固本丸：治湿热精浊 /272
诃子散：治寒泻脱肛 /273
桑螵蛸散：治尿频健忘 /275
真人养脏汤：治虚寒脱肛久痢 /276
当归六黄汤：治自汗盗汗 /277
柏子仁丸：治阴虚盗汗 /278
牡蛎散：治阳虚自汗 /279

卷十八 杀虫之剂

杀虫即驱虫，当人因各种寄生虫而致腹痛、多食善饥、消瘦等时，便要使用杀虫之剂。

乌梅丸：安蛔止痛 /282
化虫丸：清肠胃诸虫 /283

卷十九 痈疡之剂

痈疡即指各种痈疽恶疮，当人长了痈、疽、疔、疮、丹毒、瘤等，便要使用痈疡之剂。

真人活命饮：治一切痈疽 /285

金银花酒：治痈疽初起 /287

托里十补散：散寒消痞 /289

托里温中汤：治寒性毒疮内陷 /290

托里定痛汤：治恶疮久溃不敛 /291

散肿溃坚汤：消坚散肿 /292

胶艾汤：治胎动漏血 /300

当归散：养血安胎 /302

黑神散：消瘀下胎 /303

清魂散：治产后昏晕 /304

羚羊角散：治妊娠中风 /305

当归生姜羊肉汤：治褥劳证 /306

达生散：易生易产 /308

参术饮：治妊娠转胞 /310

牡丹皮散：治血瘀 /311

固经丸：治经多崩漏 /312

柏子仁丸：治血少经闭 /313

卷二十 经产之剂

经产即指经、带、胎、产，当女子出现月经、白带、怀胎、生产的各种疾病或不适，便要使用经产之剂。

妊娠六合汤：治妊娠伤寒 /295

卷一

补益之剂

补是说补充，益是说益处，所以补益之剂也就是培补人体正气的药剂，由滋补的品物组成，以补充和增加人体的气、血、阴、阳，治疗各种虚证。

虚，是说人体正气不足，正气不能抵抗邪气，这多由人体先天不足或是后天失调，又或是久病体虚所引起。虚证有阴虚、阳虚、气虚、血虚等四种虚损情况。

阴虚的人通常会出现潮热，颧骨泛红，不自觉出汗，或是睡眠中出汗，醒后汗就会自动停止，眩晕，失眠，耳鸣，口干等症状。常用的补阴品物有知母、天冬、熟地、山茱萸、麦冬、龟甲等，通常所用方剂为秦艽鳖甲散。

阳虚的人通常会出现腰膝痿软怕冷，下腹部牵引不适，小便不利或尿频，阳痿早泄等症状。常用的补阳品物有肉桂、附子、杜仲、肉苁蓉等，通常所用方剂为小建中汤。

气虚的人通常会出现面色苍白，倦怠无力，少言懒言，语声低微，食欲不振，大便稀薄等症状。常用的补气品物有人参、党参、白术、茯苓等，通常所用方剂为四君子汤。

血虚的人通常会出现面色没有光泽或是萎黄，头晕目眩，心悸失眠，肢体麻木等。常用的补血品物有阿胶、当归、熟地黄、白芍等，通常所用方剂为四物汤、养心汤。

出自《太平惠民和剂局方》

■ 四君子汤：治脾胃气虚

 歌 诀

四君子汤中和义 参术茯苓甘草比
益以夏陈名六君 祛痰补气阳虚饵
除却半夏名异功 或加香砂胃寒使

 四君子汤正方

【组成】人参、白术、茯苓各9克，甘草（炙）6克。

【用法】以上药物研为粗末，每次取15克，加水煎煮，饭前温服。

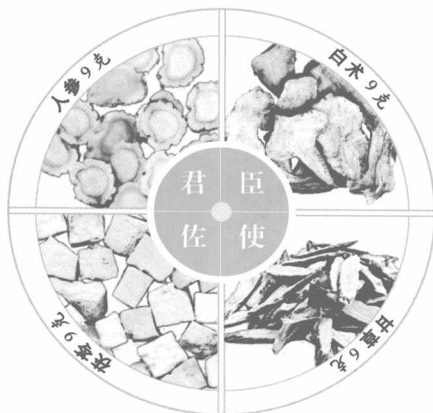
【功效】益气健脾。

【主治】脾胃气虚。出现面色苍白而无光泽，语声低微，四肢无力，食欲不振，大便稀薄，舌淡苔白，脉搏虚缓无力等症状。

 对症解方

本方是补气的基础方，主治脾胃气虚，兼治脾的运化功能失常而出现四肢浮肿或是痰饮。方中人参为主药，能够大补脾胃之气。白术为辅药，可以健脾祛湿。佐以茯苓，用来加强白术祛湿之力，使湿邪从小便中排出。炙甘草性味甘温，能够益气，同时又可以调和诸药，为使药。这些药合用，能很好地发挥本方益气健脾的功效。

四君子汤 →



四君子汤

随证加减



随证加减

六君子汤

如果出现恶心呕吐，痰多胸闷等症状，这表明脾胃气虚且兼有痰湿，所以要在四君子汤的基础上，加半夏4.5克，来降逆止呕；加陈皮3克，以燥湿化痰健脾。（出自《医学正传》）

异功散

如果出现胸口郁积，胀满不舒，食欲不振，或呕吐腹泻等症状，这表明脾胃间气机受阻，所以要在四君子汤的基础上，加陈皮6克、生姜5片、大枣2个一同煎煮，来增强行气化滞的功效。（出自《小儿药证直诀》）

香砂六君子汤

如果出现不停打饱嗝，上腹胀满疼痛，呕吐腹泻等症状，可以选用香砂六君子汤。香砂六君子汤是在六君子汤（人参3克，白术6克，茯苓6克，甘草2克，半夏3克，陈皮2.5克）的基础上，加木香2克，来理气止痛、健脾消食；加砂仁2.5克，以温脾止泻。（出自《医方集解》）