

养生馆

自疗保健系列

03



冬
解

汉方疗法

家庭必备中医常识百科

日本汉方医学研究所常务理事 杵渊彰、稻木一元◎著 郑雅云◎译

北京中医药大学中医博士 吴明珠◎审定

汕头大学出版社



● 收录53种常见疾病症状

● 146贴药方

● 90种药材



图书在版编目 (CIP) 数据

图解汉方疗法: 家庭必备中医常识百科 / (日) 杵渕彰, (日) 稻木一元著; 郑雅云译.

— 汕头: 汕头大学出版社, 2006.2

(养生馆·自疗保健系列)

ISBN 7-81036-288-7

I. 图... II. ①杵... ②稻... ③郑... III. 中医疗法—图解 IV. R242-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 006022 号

ZUKAI SHOJO DE WAKARU KANPO RYOHO by KINEBUCHI Akira / INAKI Kazumoto

Copyright (c) 2002 KINEBUCHI Akira / INAKI Kazumoto. All rights reserved.

Originally published in Japan by SHUFU-TO-SEIKATSUSHA LTD., Tokyo.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with

SHUFU-TO-SEIKATSUSHA LTD., Japan through THE SAKAI AGENCY.

中文简体字版 ©2006 由汕头大学出版社发行

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

图解汉方疗法: 家庭必备中医常识百科

作 者: (日) 杵渕彰 (日) 稻木一元

译 者: 郑雅云

责任编辑: 胡开祥 叶 慧 秦爱珍

责任校对: 廖醒梦

封面设计: 黎小红

责任技编: 姚健燕 李 行

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-2903126

印 刷: 广东信源彩色印务有限公司

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 7.5

字 数: 180 千字

版 次: 2006 年 6 月第 1 版

印 次: 2006 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 6500 册

定 价: 25.00 元

ISBN 7-81036-288-7/R·106

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市天河北路 177 号祥龙阁 3004 室 邮编 510620

电话 / 020-22232999 传真 / 020-85250486

马新发行所 / 城邦 (马新) 出版集团

电话 / 603-90563833 传真 / 603-90562833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

图解 汉方疗法

家庭必备中医常识百科

日本汉方医学研究所常务理事 杵渕彰、稻木一元◎著 郑雅云◎译

北京中医药大学中医博士 吴明珠◎审定

汕头大学出版社

养生馆

自然保健系列

03

推荐序

中医药博大精深，流传三千余年，累积无数医家智慧结晶，独特的理论体系，神奇的临床与疗效，走过历史的长河，依然璀璨耀眼，著称于世，为国际上公认最优秀的传统医学。

尽管科技的进步，现代医药的发达，带给世人有目共睹的成就。然而抗生素、类固醇的滥用，已造成疾病的复杂性及抗药性，加上环境的污染、精神的紧张，运动量不足以及生活品质日益恶化，罹患文明病及退化性疾病年龄层已逐年降低。

为突破现今医疗卫生瓶颈，欧美日本等先进国家，积极倡导回归自然的传统医学。早于唐汉年代，中医药已流传至东洋日本，名为汉方医学，肩负日本的卫生保健工作。明治维新以后，追求洋化的日本人始将汉方医学融合西方医学。

现代的汉方疗法，深受注重养生文化的日本国民青睐。《图解汉方疗法》即为日本学者针对 53 种常见疾病症状，运用西医观点注解，并以中医传统辨证论治，依症状不同，使用不同中药方剂。本书特别使用图解，浅显易懂，通俗实用，诚为家庭必备的中医养生用书。

期望拥有本书的读者，善用中医的指导原则——辨证论治，活用图解汉方疗法，养生保健 DIY，活出健康人生。

审订序

用表格、图表来写中医的处方、四诊、八纲、辨证……多么新鲜而有趣的尝试!这种表现对于严肃的中医课题可说是十分的让人眼睛一亮。当然,最受益的自然广大的读者了!尤其目前中医书大多偏向艰深的理论。作者虽然是日本人,可难能可贵的是居然可以整理出这么有条理、明白而完整文章,来阐释中医的常用简单辨证法则,但也因为作者本身是日本人,写出来的中医处方和中药材煎服法,并不是中国人传统的方法,而诊断分类上也比较忽略脉诊的说明,而多了腹诊这一项,这是日本汉方医学的特色;所以民情不同,地方不同,虽然是中医学或者日本人说的汉方,因为传入时间的久远,自然也会有少许的出入,就好像北部的方言和南部的方言虽然不尽相同,但大致上,医理还是相通无误的!

将书审理好了之后,自己也念了一本书了,当然书中的用药习惯和我们本地有些很不相同,有些可能是气候的关系,也就因为如此,有些药方虽然写得很清楚,还是要小心为要,毕竟“是药三分毒”,还是要谨慎比较好!但如果作为研究对象来看的话,可以说是一本十分有趣的参考书哦!尤其让你看了一目了然,马上可以了解中医的基本精神所在,以及和西医简单治疗比较方法的说明,当然您也就更能明白中医比较强势的体质调整的原因所在了!

中医博士
吴明珠

本文作者为:
北京中医药大学中医博士
台北中兴医院中医科主治医师

序

在当前的医疗中，医师有时无法判别患者的病名或生病的部位，然而病人这里痛、那里痛的各种不适症状仍迟迟无法获得改善；实际上就有很多病患为此困扰不已。

西医里对于病名不清楚的症状束手无策，最后多只能判断为心因性的疾病，很多病患也因此被转入精神科或心理内科。

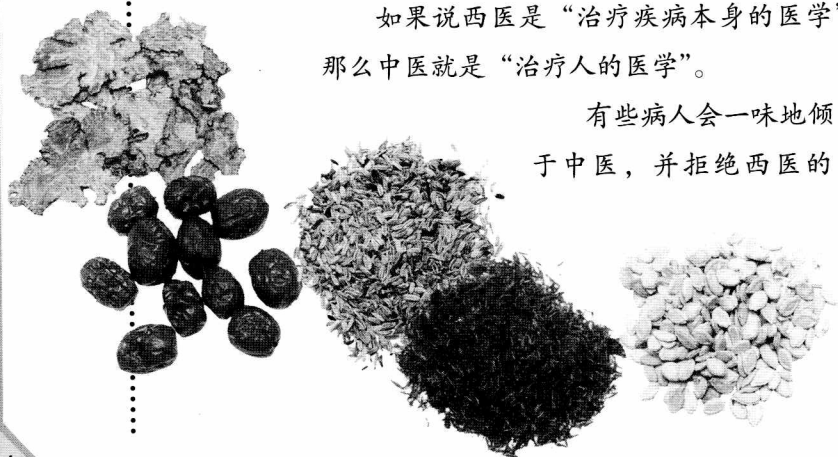
中医里对于这样的症状则是从身心两面来着手治疗。这种治疗是让人恢复到每个人最初都拥有的完整平衡状态，因此获得了极大的成效。

即使没有具体的病名，只要能了解症状，就可以开立缓和症状的处方笺。虽然症状会渐渐产生变化，汉药也可以因应此变化来调整处方。

中医是以提升人体本来的自然治愈力方式来进行治疗，而非仅针对体内局部性的部分，可说是一种整体性治疗。

如果说西医是“治疗疾病本身的医学”，那么中医就是“治疗人的医学”。

有些病人会一味地倾向于中医，并拒绝西医的治



疗，致使病情更加恶化。其实这是不对的！中医与西医皆有其各自擅长与不擅长的领域，我们应该善用它有帮助的部分，接受对症治疗。

因此，病人本身需要充分理解正确的汉方医学知识，并专心地接受治疗。

我们衷心期盼西医与中医能够相互巧妙地融合，让更多病人的症状获得改善。

希望本书能够在这样的期许上，发挥它些许微薄之力。

杵渕 彰

稻木一元



推荐序 / 林昭庚	2
审订序 / 吴明珠	3
序	4

第①章 你的观念正确吗？ 汉方的常识与非常识

9

汉方中药的原料只是“树皮草根”吗？	10
汉方中药与民间药方是一样的吗？	11
汉方中药有没有副作用？	12
汉方中药是否功效缓慢？	13
汉方中药必须长期服用吗？	14
汉方中药是万灵丹吗？	15
症状相同的话，可用相同的中药处方吗？	16
儿童也可以服用中药吗？	17
怀孕期间也可以服用中药吗？	18
中药减肥有效吗？	19
中药可以在药房买到吗？	20
可以同时使用不同种类的中药吗？	21
西药和中药可以同时服用吗？	22
中药是否需要花费很多时间？	23
可以一次喝两次的分量吗？	24
中药不能使用医保吗？	25

第②章 何谓汉方医学

27

何谓汉方？	28
中医与西医的不同之处	30
中医的观点	32
汉方的诊断方法	38
汉方治疗的进行方式	42
汉方里的饮食概念	44
中药的种类	46
中药的正确服用方法	50

中药的药效	52
善加利用汉方治疗	54

第③章 不同症状、疾病的 汉方治疗法

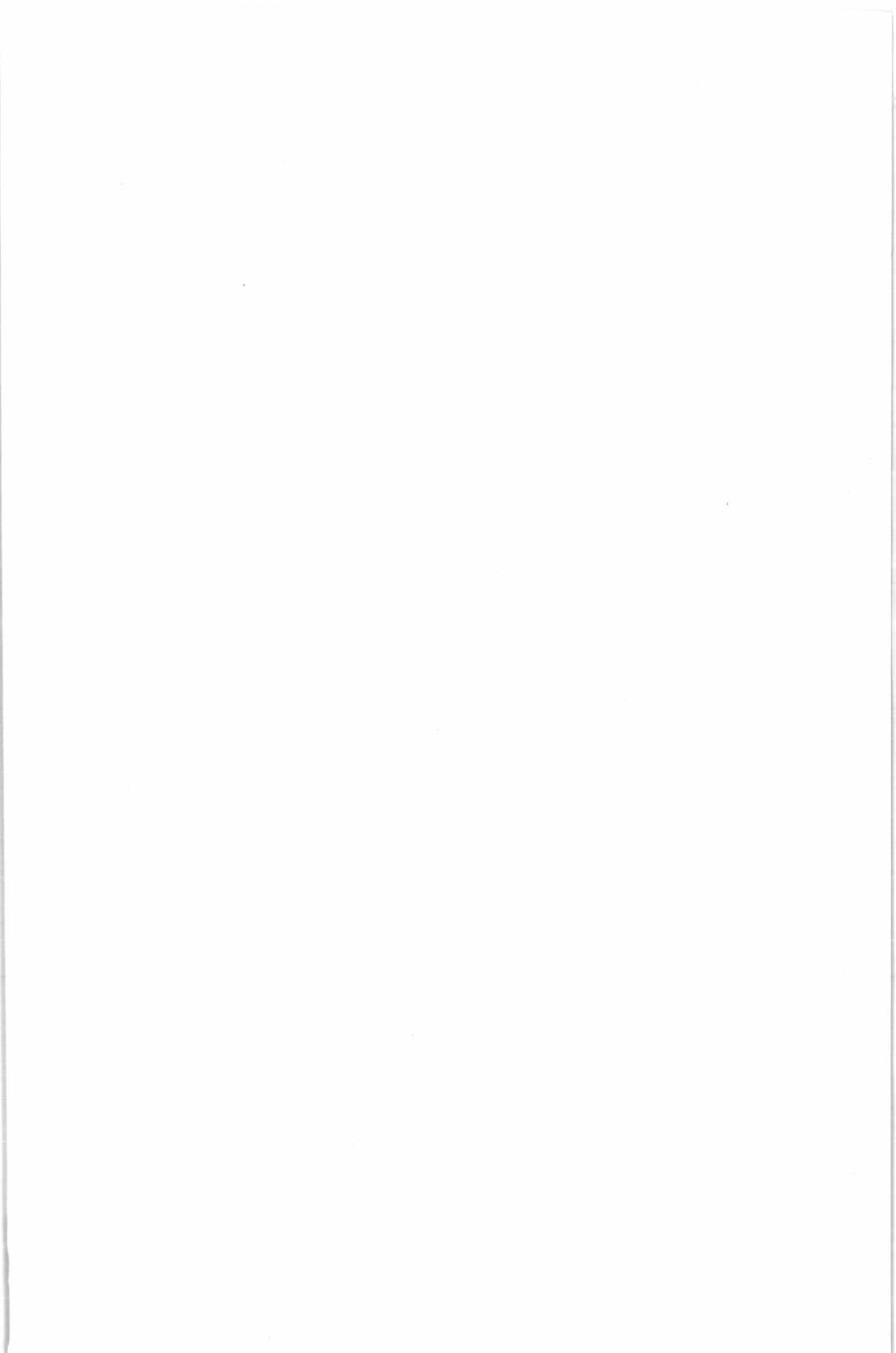
55

无精打采、容易疲倦 ...	56	胸灼热	136
食欲不佳、消瘦	60	肝炎、肝硬化	138
晕眩	64	五十肩	142
高血压	66	腰痛	146
低血压	70	膝盖疼痛	150
更年期障碍	74	荨麻疹	154
虚寒症	80	异位性皮肤炎	158
贫血	84	皮肤痒、皮肤干燥	162
失眠	86	粉刺、面疱	164
忧郁状态	90	便秘、腹泻	166
恐慌障碍	94	痔	170
神经痛、风湿症	96	尿失禁	172
头痛	100	膀胱炎、尿道炎	174
肩凝痛	105	摄护腺肥大症	178
眼睛疲劳、干涩	110	阳萎 (ED)	180
过敏性鼻炎	114	月经所伴随的不适症状	182
口腔炎	118	儿童咳嗽不止、呼吸困难	186
感冒	120	儿童反复呕吐	188
呼吸困难、咳嗽	124	容易疲劳的儿童	190
心悸、呼吸急促	128	癌症、糖尿病与中药 ...	194
恶心、呕吐、消化不良	132		

第④章 中药便利事典

197

汉方中药 Q&A	198
常用的中药处方一览表	207
主要的汉方处方中所使用的药材	227
索引	232



第①章

你的观念正确吗？

汉方的 常识与非常识



汉方中药的原料只是“树皮草根”吗？

除了使用动物的皮与角，也使用矿物

中药是以叫做“生药”的天然原料加以调和而成的。一种处方里含有多种类的生药，藉由彼此的相互作用来提升它的疗效。

大多数的生药都是“树皮草根”，来自植物的根、茎、树皮、叶子、果实、花、种子等等。我们周遭常见的植物也有拿来当作生药使用的，像是蒲公英、蕺菜（又称鱼腥草）、车前草、桃子的种子；在中药里它们则称为蒲公英、蕺菜、车前子、桃仁。另外，像是动物的皮、骨头、角、昆虫、贝壳、矿物等也被当作生药使用，因此并不只限于“树皮草根”而已。

各种生药

在我们的日常食物里，也有许多作为生药来使用的，例如姜、野蒜、紫苏等。还有像陈皮有健胃、止咳、去痰的功效，也作为生药来使用。

比较特别且为人所知的是具有镇静、解热与止渴功效的“猪苓”——是属于多孔菌科植物猪苓的菌核。

另外还有“牛黄”，它是牛胆中的结石；“龙骨”则是古代哺乳动物的化石。

常作为生药使用的食物



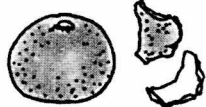
姜·生姜



野蒜·薤白



紫苏·紫苏叶



柑橘·陈皮

汉方中药与民间药方是一样的吗？

自古以来广为使用的民间药方

民间药方是自古以来即受到人们口耳相传、具有功效的秘方，常听到的有当药（译注：龙胆草）、仙鹤草、鱼腥草等。

据说龙胆草健胃、仙鹤草止泻、番泻叶治便秘，不过却没有清楚规定它的用量与食用方法。这不但很笼统，也仅止于一种功效而已。一般在使用药草时，只选择一个种类。

简单来说，选择一种药草治疗一种症状，自己酌量煎药饮用就可称为民间药方。它并没有构成一个系统，也缺乏理论性的根据，所以有的有效，有的则无效。

以中国医学为基础的日式改良

相对之下，汉方中药是以中国医学的理论为基础，再改良成适合日本人的体质归纳而成的一套体系。这是经历了无数次的错误尝试以及临床实验，而达到现在的模样，因此只要是符合当事人的症状、体质、体格与体力的处方，都可以发挥卓越的功效。

另外，它与民间药方大相径庭之处，是在于用一定比例的多种生药来调配。民间药方所使用的药草，有很多也拿来作为汉方中药里的生药使用，因此容易造成混淆；民间药方与中药两者可说是似是而非的不同之物。

民间药方的特征

只使用一个种类的药草

没有理论性的根据

没有建立体系

功效不明确

汉方中药有没有副作用？

有些使用方法会产生副作用

因为汉方中药所使用的是天然的生药，因此容易让人以为没有副作用。但是中药也是药，所以一旦使用方法错误，也会产生副作用。

汉方治疗是以“辨证”（32页）来作为诊断的标准，综合判断病患的症状、体质、体格与体力等，再加以调配符合病证的处方。常见的副作用是发生在病证判定错误的时候。病证判定错误之下的药方，将和体质与身体状况相违背，因而产生不舒服的症状，造成副作用。

另外，有时虽然正确识别病证，却因为开错药方而造成副作用的产生。一旦出现了副作用，应先立即停止服药，并接受医师的检查。

容易腹泻或晕眩

多数副作用的症状有腹泻、头晕、食欲不振、胃胀、腹痛等。特别是含有甘草、附子、地黄、大黄等生药的中药容易引发副作用，需要特别留意。例如，大黄治便秘的效果很好，但是剂量不对时，反而会让症状恶化，腹泻不止。

所以即使是中药，也可能会带来副作用，最好不要自己随意判断服用。



汉药也有副作用吗？

汉方中药是否功效缓慢？

也有一瞬间发挥药效

常说中药的药效缓和，所以没有即效性，因此只对慢性病患有效，急性病患则无效；其实这是一个误解。

对于急性疾病，快的时候它可以在 15 分钟左右即出现功效。中药是配合每个病患的状态来开立处方，可说是一种订制的药方。只要找到合适自己的药，就能见效。



中药是一种订制的药

服用时间大致以两星期为标准

一般而言，中药的服用时间标准最少为两个星期。因为如此一来可以判断是否该在两星期之后继续持续服用？有时要花费多一点的时间才能看出是否有效果。有些长年苦于慢性疾病的病患，只需一至二个星期便能减轻症状；有些是西药束手无策、不见效果的病症，汉方却能完全药到病除。

中药对于某些疾病比西药来得有效，这种情形已渐渐获得各方理解，许多医院也因此开始使用中药。当然，西药也有擅长发挥疗效的威力。今后会发展成中西药时而并用、时而分开使用的时代，在擅长的领域上各尽其用吧！

汉方中药必须长期服用吗？

普通的疾病不需长期服用

许多人可能会认为中药功效发挥缓慢，所以需要长期服用吧！不过，正如刚才所提到的，有些其实具有即效性，只需服用一至二日便痊愈了。

像是感冒、腹泻、头痛、腹痛等一般疾病，并不需要长期服用；经过数日后症状消失即可停止服药。只要是这类的疾病，都可以用与西药相同的方式来服药。

改变体质需要时间

中药被人认为需要长期服用，想必是因为服用中药的人多半是一些罹患慢性病或疑难杂症的病患。

不易痊愈的疾病，当然最好是从改善体质来治本。这是西药感到棘手的部分，但相对来说却是中药擅长的领域；因此罹患慢性病或难治之症的人，就会联想到用中药治疗。

此外，没有特殊的疾病却总觉得身体不舒服的人，或是想藉由改善体质让身体更加健康，也就是想要预防疾病的人，也相当喜欢使用中药。这种情况下的服药时间可能会拉长，但并不是经常都需要长期服用。



有时只要 1~2 天便能痊愈

汉方中药是万灵丹吗？

| 中药非万能之药

确实，中药的“守备范围”虽广，但仍有划分它擅长与棘手的地方。它并非万能之药，也不是治疗任何病症都比西药的疗效还好。如果是经由特定的病毒感染所引起的发炎，或是抗生素能有效治疗的细菌疾病，以及利用外科手术可以有效治疗的疾病等，就必须借助西医之手。

如果是西洋医学可以快速又容易治好的疾病，就没有必要坚持使用中药，因为西医与中医并非相互对立的学问。充分了解各己所长与特质，选择适切的治疗方法，才是明智之举。

不要过度相信中药，最好是和医生商量，从中西医当中找出能够得到最佳疗效的治疗方式。

| 有效治疗心因性疾病

中医认为心与身体是相互影响的一体之物。心理状况不佳的背后，多半也隐藏着身体不适的问题，身体的调理也连带影响到心理的健康，因此要从身体开始导入心理的部分。这就是“身心一体”的概念，寻求心理与身体的调和，是汉方的目标之一。

譬如由压力所造成的不定愁诉症状、或是各种难以赋予明确病名的病症，对西医来说，比较没有对应之策；然而汉方中却可以藉由取得“气·血·水”的平衡（参照第36页），来去除不适的症状，并让精神获得安定。汉方里补充体力虚弱的处方不胜枚举，只要增强体力便可以提升精神，建设战胜压力的一颗心。