

余浩·审阅 曾培杰 陈创涛·编著

恒之堂 跟诊日记

一直以来，我们都想把中医的理法方药思路理顺，自己理顺，才能治病。



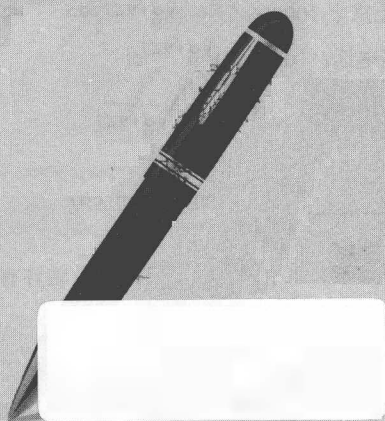
人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

任之堂跟诊日记 3

RENZHITANG GENZHEN RIJI 3

余浩 审阅
曾培杰 陈创涛 编著



人民军 医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

任之堂跟诊日记. 3 / 曾培杰, 陈创涛编著. —北京: 人民军医出版社, 2013.4
ISBN 978-7-5091-6470-9

I. ①任… II. ①曾… ②陈… III. ①日记—作品集—中国—当代②中医学—临床医学—经验—中国—现代 IV. ①I267.5②R249.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 038782 号

策划编辑: 王显刚 文字编辑: 荣 堃 李 昆 责任审读: 谢秀英

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300 - 8707

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 18.5 字数: 316 千字

版、印次: 2013 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 - 5000

定价: 38.80 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



前 言

2012年盛夏，烈日炎炎，蝉鸣声声，牛头山上一派盎然绿意，药草飘香……

每天早上，任之堂外面，一排学生，齐聚在桥边，大声朗诵《中医经典要文便读》《道德经》《清静经》等经典，还有学生为病人推拿按摩、吊痧拍打，一些中医爱好者还在相互把脉，交流心得。当地的市民路过时，纷纷投来惊奇的眼光，纷纷议论道，这任之堂几时开始热闹起来了？

上午，在抓药房里，忙得不可开交；熬药间中，搞得热火朝天；炒药炉前，炒得挥汗如雨；抄方台前，写得马不停蹄；诊病桌上，老师双手号脉，不动如山。

下午，大家齐聚民间中医研究会，济济一堂，纷纷献宝，你方唱罢我登场。宏姐摇着扇子，边扇边讲脉法，老王拿着笔记本，边写边讲他的行医故事，邹兄带着他的满天星斗针，一边用娴熟的手法扎针，一边讲述他的祖传针法。

晚上任之堂里依然热闹，老师打开投影仪，播放太白山采药经历，刘博士给大家讲妇科，明冠讲书法源流，王鑫讲中医文献校勘。

牛头山、四方山上，二三十人的采药队伍，浩浩荡荡，老师指着水里的蒲黄说，谁能采过来？文弱的泽伟一马当先，跳进水中，明冠正躲在后面全程拍摄……

从我们初到任之堂，步入中医之门，到如今真正领略中医之大美，中药之神奇，转眼间将近半年，日日抄方，天天总结，遨游在医药的海洋中，就像在沙滩上捡贝壳的小孩子一样，每捡到一颗，都惊喜不断。每天都有新的收获，新的喜悦。

老师对我们说，独乐乐，不如众乐乐。你们在学中医的过程中，学出喜悦感来，把中医思路理顺了，不如把这种理顺中医的思路讲出来，让前来学习的更多学生，也能够学到这种快乐，你们就讲课去吧！

在暑假结束前，发现很多学生都写了跟诊心得，有些在自己博客上发表，有些在中医论坛上发表，获得了不少好评，这股“跟诊风气”，居然在任之堂传开了。

老师把所知道的一切，能说出来的，都教给我们。老师希望我们也这样干下去，把自己所知道的，也告诉大家。如同自己是一支火炬，帮一两个人点燃，火炬很光明，帮一千人一万人点燃，这支火炬的光明不仅不会有丝毫的减少，而且会越传越多，越传越广，我们传统中医的灯火就是这样代代传承下去的。

愿我们每一个中医人，都是一个火炬手，把这中医之灯，流传下去，千家共明，光耀万世！

曾培杰 陈创涛

2012年11月



目 录

引子 到生活当中去悟 1

第一部分 跟诊日记

第 1 天 一扇升降之门 4

- ◎中医不是难学，而是不得其门而入 4
- ◎用升降来立法 5

第 2 天 学医的次第 6

- ◎悟比看书更重要 6
- ◎药王的发心与医圣的立愿 8

第 3 天 奇效良方——止痒六味 9

- ◎巧用天麻钩藤饮治咳 9

第 4 天 《医林改错》中的两个方子 11

- ◎少腹逐瘀汤治痛经 11
- ◎会厌逐瘀汤治声带息肉 12

第 5 天 发表通里治牛皮癣 13

- ◎热蕴三焦成壮火，通肠发汗始安康 13



第6天	补中益气治尿频	16
	◎夏季无病常带三分虚	16
	◎下陷者，升举之	17
第7天	脏腑阴阳气血循环图	17
	◎通肠温心治背凉、腹胀	17
	◎任尔东西南北风，咬定升降不放松	18
	◎脏腑阴阳气血循环图	19
	◎三杯水中论阴阳，太极图里藏五脏	21
	◎滋水涵木与疏肝降火	21
	◎早期心病治胃，晚期胃病治心	22
	◎草医郎中的丹参槟榔饮	23
	◎老中医心传——痛泻要方治小儿百病	24
	◎种庄稼的医理	26
	◎暖肝煎暖的是肾	28
	◎太阳当空照，寒云自消散	29
第8天	吊痧止痛效果良	30
第9天	任督反转，五大原因	32
第10天	腹有诗书气自华	35
	◎腰背冰凉要强心温肾	35
第11天	用风药治疗腹痛泄泻	36
第12天	治脂肪瘤消痰还要强心	37
	◎夏三月养生要“无厌于日”	37
	◎白芥子消皮里膜外之痰	38



第 13 天	通经下血川牛膝	40
第 14 天	风药之妙——解表治泻止痛	41
	◎情绪发泄也是一种透邪外出的办法	43
第 15 天	进与病谋，退与心谋	43
	◎轻度食积鸡矢藤，重度食积扣子七	43
	◎下乳不在通，而在助睡眠	45
第 16 天	黄连温胆汤治胆汁反流性胃炎	46
	◎看似无情却有情	46
	◎端午节前采艾叶	48
第 17 天	重用白鲜皮治皮肤病	48
	◎痤疮面斑背后的五脏失调	48
	◎夏天养生要“无厌于日”	50
第 18 天	晚上锻炼是背道而驰	51
	◎通因通用治出血	51
	◎用通腑法治疗肩周炎	52
第 19 天	《伤寒论》把禁生冷放在第一位	53
	◎为何张仲景要不厌其烦交代饮食禁忌	53
	◎肩凝散治冰冻肩	55
第 20 天	甘草泻心汤治口腔溃疡	55
第 21 天	用杀虫药治疗口腔溃疡的思路	57
第 22 天	重用生白术通大便	58



◎治病如同用兵·····	58
◎小肠的一大动力来源于心·····	59
第 23 天 学医心得——信求疑悟行·····	60
◎用心抓药，核对签名·····	60
◎医道非商道·····	60
◎成败在于细节·····	61
◎一切法从恭敬中求·····	62
◎取类比象用竹茹·····	64
◎路漫漫其修远兮，吾将上下而求索·····	65
◎厌熟二字乃学医最大障碍·····	67
◎悟为学医众妙门·····	69
◎步步是法，步步是度·····	70
第 24 天 扁平疣的几种治法·····	71
◎牢抓心肾不放松·····	71
◎艾熏扁平疣·····	72
◎五花八门的治疣法·····	73
第 25 天 中医调升降，就是调那团气·····	74
◎胁痛多因生气起·····	74
◎蛋黄大小的肉疙瘩·····	75
◎寻常中药治关节肿痛·····	76
第 26 天 要不死肠中无滓，要长生五脏长清·····	77
◎单味番石榴叶治泄泻·····	77
◎大自然恩赐最好的礼物——阳光·····	77

◎养生大道，治病大道！	78
第 27 天 治小儿病首调气	79
第 28 天 减肥要让身体处于阳化气的夏天状态	81
第 29 天 以道御术，以德育人	83
◎把经典读到骨子里面去	83
◎石上坐三年的勇气	84
◎强心肺治鼻炎	85
第 30 天 管住你的嘴，迈开你的腿	87
◎一竿子插到底，学医才能学出些东西来	87
◎通肠利水治脚肿	88
第 31 天 明清以后，医案最妙	89
◎白睛溢血选桑叶	89
◎尝药穿破石	90
第 32 天 治疗腰部偏于治肾，治疗膝部偏于治肝	92
◎疝积的小孩喜欢抠鼻子	92
◎痔疮要有药引子——地龙和猪甲	93
◎苍术乃健脾圣药	93
◎宣发阳气治尿床	94
第 33 天 子宫肌瘤要“远寒凉，近温暖”	95
◎好记性，不如烂笔头	95
◎颈部的筋也要靠肝来疏泄	96
第 34 天 《中医人生》里的一个故事	97



◎鸡矢藤加淡竹叶治小儿食积哭闹	97
◎灯心草治小儿夜啼	98
第35天 尝半夏	100
◎银翘片与丹参片治风湿疙瘩	100
◎血竭粉配大宝消斑痕	100
◎神农尝百草的精神	101
第36天 游医之祖方——黄鹤丹与青囊丸	102
第37天 初咳属肺，久咳顽咳属肾	104
第38天 读书百遍，其义自现	105
第39天 点蚊香开窗户的启发	106
第40天 任之堂七周年庆	108
第41天 五倍子粉外敷止汗有效	109
◎麦冬贴神门治失眠盗汗	109
◎虚劳多汗要止语——多言耗气	110
第42天 学医要不断回炉再炼	111
◎指上成形，心中领悟	111
◎一次又一次的讲课	112
第43天 重剂起沉疴	113
◎元胡止痛，苏梗降气	113
◎木香醒脾，山楂消积	114
第44天 张锡纯的愿力	115

第 45 天	白癜风四药	116
第 46 天	烦恼线与悬针纹	117
	◎巧治悬针纹	117
第 47 天	吊痧的理论依据——《黄帝内经》	119
	◎现场见效的吊痧法	119
第 48 天	活用逍遥散	122
	◎逍遥散不拘于一症一病	122
	◎头晕眼胀膝盖痛，从肝治疗也有功	123
	◎社会大背景下的用药启发	124
第 49 天	小儿病看家庭教育	125
	◎小儿常见病有二	125
	◎小儿舌根厚腻，反映肠道有积	126
第 50 天	经典背完后，在关键时刻你是会开悟的	127
	◎为学之道，如逆水撑舟	127
	◎书背进肚子里才是自己的	128
第 51 天	跺脚与震法	129
	◎从生活小事中看跺脚	129
	◎《醉花窗医案》的启发	130
第 52 天	秋冬养阴开膏方	131
第 53 天	时病重苔，杂病重脉	132
	◎地图舌用参苓白术散	132

◎一味苍术治湿邪下注脚痛	133
◎舌下静脉瘀紫，用血府逐瘀汤	133
第 54 天 治下肢水肿的三个思路	134
第 55 天 乙字汤加味治痔疮	136
第 56 天 一个出色的医生，走到哪里都是一所医院	138
◎言语骗得了人，脉骗不了人	138
◎肝有邪，其气留于两腋	139
第 57 天 王老师的整脊二十一字诀	140
第 58 天 中医聊天也在诊病	142
◎没有焦虑不成病人	142
◎十分钟治愈了疑难病	143
第 59 天 郁脉用药有技巧	145
◎精子要培土来养	145
◎风药、气药与祛湿药	146
第 60 天 西医重诊断而轻治疗，中医重治疗而轻诊断	147
第 61 天 病症繁多抓主干	148
第 62 天 右关郁重用木香	149
第 63 天 用药三步走	150
第 64 天 大剂量用药心得	151
◎小儿退热，柴葛解肌汤	151
◎失眠用半夏秫米汤	152

第 65 天	人有三宝——精气神	153
	◎虚劳用建中汤	153
	◎三宝汤调形气神	154
第 66 天	两味疏肝解郁的良药	155
	◎乳腺增生用橘叶泡茶	155
	◎玫瑰花有三大好处	156
第 67 天	身体阳气到不了的地方，那地方就要出问题	157
	◎寒热不对流，痰湿便郁阻	157
	◎阳气者，精则养神，柔则养筋	158
第 68 天	把身体当成自家一亩三分地来耕	159
	◎持脉之道，虚静为宝	159
	◎病重不重是第二位，心态好不好是第一位	161
第 69 天	身是一扇门，骨是一把锁	162
	◎拉筋、拍打、正骨	162
第 70 天	民间郎中辛医生	164
	◎二阳之病发心脾	164
	◎重用山茱萸敛汗	165
第 71 天	人生要逍遥，不为病烦恼	166
	◎四时之气，更伤五脏	166
	◎脉独大则顺其性，脉独小则养其真	167
	◎一味玫瑰花相当于逍遥散	168



第二部分 学术交流会实录

中医研究会开课了	170
◎开方用药就是在开升降	170
◎粥油最养人	171
◎用黄连温胆汤的三个层次	172
◎万病之毒，皆生于浓	173
◎学医读书抓眼目	175
◎足球大的松节	176
◎寒热对流与大气一转、通肠降浊	176
◎中医治病用的是智慧	177
◎未议病先议人	178
◎通肠八药	179
夜话过敏性鼻炎	182
◎几种针灸方法治鼻炎	182
◎打开窗户，才能通风透气	183
◎肺心有病，鼻为之不利	183
◎制阳光，消阴翳	184
◎杏仁、通草，把阴湿之邪往下收	185
◎重用芡实把脾精往下收	186
◎一个西医医生对中医看法的前后转变	186
◎慢性鼻炎方	187
◎“阳化气，阴成形”的过程	188
刘博士讲妇科	189



◎天地万物皆吾师·····	189
◎山楂消子宫肌瘤·····	190
◎卵巢囊肿与乳腺增生·····	190
◎生炒麦芽治泌乳·····	191
◎卵巢早衰用胎盘·····	191
◎卵管不通要疏肝·····	192
◎妇科用药有诀窍·····	192
邹医师讲针灸·····	193
◎银针一出胃痛医·····	193
◎盘龙银针·····	194
◎行针的四层境界·····	195
◎《黄帝内经》的行针原则·····	196
◎针灸取穴有升降·····	196
◎胆囊炎取阳陵泉，癫痫发作扎涌泉·····	197
◎内关穴相当于枳壳、桔梗、木香·····	197
◎天道、陶道、鬼泣穴·····	198
中医研究会第四次讲课·····	199
◎鼻炎大方·····	199
◎痰湿总方二陈汤·····	199
◎天下中医是一家人·····	200
◎心血管疾病的协定处方——温胆汤·····	201
◎从十个方面来用温胆汤·····	202
◎温胆汤的加减变化·····	203
◎时代病，时代方·····	204



◎王老师的整脊心法·····	204
◎以前治后，以腑治腰·····	205
◎降咽食管胃浊气，治好颈椎病·····	205
◎强心通肠——一上一下治盗汗·····	206
◎补阳还五汤是左右对流气血治中风偏瘫·····	207
◎两个外治方治口腔病·····	208
◎肾虚牙痛重用骨碎补·····	208
◎少商放血治咽痛·····	209
◎扭螺丝钉的启发·····	209
◎胃炎散的理法·····	210
◎手拈散与惊食症·····	211
◎通肠六药去陈莖·····	212
◎黄芪防风汤治脱肛·····	213
老王谈秘方之一·····	214
◎大蒜煨热治腹痛·····	214
◎蒲公英也可治白睛溢血·····	215
◎蓖麻子治面瘫·····	216
◎三白五虫汤·····	216
◎透刺针法治失眠·····	217
◎带状疱疹取至阳穴·····	218
◎肉桂治疗口疮·····	219
◎冻疮就用千里光，煎汤外洗效果良·····	219
◎痔疮外洗方·····	220
◎郁症汤·····	221