

名醫良方

中成藥

實用指南

佟彤◎著

萬里機構·萬里書店出版

源於傳世名方

62種常用中成藥

補益·調養·排毒

對症正確使用

補中益氣丸	金匱腎氣丸	人參歸脾丸	附子理中丸	八珍丸	生脈飲	六味地黃丸	養陰清肺丸	二陳丸	五苓散	越鞠保和丸	加味逍遙丸	安神溫膽丸	朱砂安神丸	天王補心丹	柏子養心丸	銀翹解毒丸	龍膽瀉肝丸	牛黃清心丸
-------	-------	-------	-------	-----	-----	-------	-------	-----	-----	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------



【名醫名方】

本書所列的中成藥均出自中醫典籍，由歷代名醫精心創製的藥方傳承演化而來，已經沿用了成百上千年。從漢代醫聖張仲景，到唐代藥王孫思邈；從醫學典籍《傷寒雜病論》，到藥學巨著《千金方》，都是中醫智慧的精華。

◎說明藥性本質

◎糾正用藥謬誤

◎全面活用成藥功效



ISBN 978-962-14-4978-8



9 789621 449788



聯合出版集團



H.K.\$78.00

Published in Hong Kong

建議上架分類：中藥

名

醫

良

方

中成藥

實用指南

佟彤◎著

萬里機構·萬里書店出版



名醫良方中成藥實用指南

著者

佟彤

編輯

龍鴻波 依琳

封面設計

朱靜

版面設計

楊詠雯

出版者

萬里機構・萬里書店

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511 傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100 傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者

美雅印刷製本有限公司

出版日期

二〇一二年十一月第一次印刷

版權所有・不准翻印

ISBN 978-962-14-4978-8

原書名《藥房裏買得到的傳世名方》，由中南博集天卷文化傳媒有限公司授權出版



萬里機構 wanlibk.com



對症正確用藥

大家隨手就可以在藥店、藥房買到的中成藥，很多已經有了成百上千年的使用歷史，是久經考驗的經典名方。例如大家熟悉的六味地黃丸、生脈飲，迄今已經使用了一千餘年。中國人能繁衍生息到今天，某種程度上就是這效驗的佐證。遺憾的是，不是所有人都正確認識和使用這些傳世國粹，這就使得我們與康復、保健康的目標多了失之交臂的可能。

一般來說，選中成藥的依據有兩個，一是店員推薦，第二個依據就是藥名。

商家是要掙錢的，推薦的自然價格貴的，但是很多可以使用幾百年甚至上千年的藥物，就是因為組方精煉，方子一精煉，價格就下來了，即使有廠家生產，店員推銷起來也不起勁。比如出自醫聖張仲景之手，迄今使用將近兩千年的五苓散，能消腫利水甚至對皮膚有緊緻作用；又比如在吃補藥之前常須服用的胃腸「清道夫」二陳丸，因為只有四五味藥，所以價格非常便宜。

依據藥名挑選中成藥是一般人買藥另一個依據。但有的藥名和藥效是相反的，比如最常用的感冒清熱沖劑，它更恰當的名稱應該是「感冒驅寒沖劑」，因為這是一組溫性藥物，適合治療的事因為着涼引起的感冒發熱，而不是有內熱或者感受風熱的感冒，如果只憑藥名，估計就要選錯了。

另一個重要的問題是，中醫治病可以是不同的病狀使用同一個方子、同一種藥，例如五苓散，藥品說明上治療「小便不利」，但因為「小便不利」和「身體水腫」甚至「身體發胖」都可以緣於脾虛，如果僅僅看說明書，它只是一種普通的利尿藥，但是如果你了解了中醫醫理，完全可以活用為女人陽氣不足、氣化不利時最好的「皮膚緊緻劑」。

中醫的五臟六腑和我們能看到、摸到的五臟六腑不是一回事，中醫的心、肝、脾、肺、腎其實是一個個系統功能的組合，是沒有實質器官相對應的，「肝鬱」中的「肝」不是得了肝炎的肝，腎炎中的腎也不是中醫「腎虛」所指的「腎」。很多人對此並不了解，因此患肝炎去吃龍膽瀉肝丸，患腎炎直接吃腎氣丸的大有人在，無論是經典的中成藥本身還是吃藥的人，都是一種錯誤的受害者。

為了避免種種遺憾，也為了讓大家了解普通的中成藥很不普通的潛力，我寫了這本書。

佟彤

目錄

- 3 前言 對症正確用藥
- 10 中醫用藥的基本概念

第一章

8 大補益珍品

- 16 補中益氣丸
 - (作用類似的中成藥：四逆湯、四君子丸、香砂六君子丸、參苓白朮丸、補肺丸、玉屏風散、人參健脾丸、啟脾丸)
- 18 改善脾胃虛弱
- 20 治療無名低熱
- 28 金匱腎氣丸
 - (作用類似的中成藥：五子衍宗丸、右歸丸)
- 30 性功能障礙不等於腎陽虛
- 32 補充人體能量，延緩衰老
- 33 防治因腎虛引起的發胖
- 35 治療因腎虛引發的病徵
- 37 腎氣丸作為基礎方來治療
- 40 人參歸脾丸
 - (作用類似的中成藥：柏子養心丸、棗仁安神口服液)
- 42 改變血虛
- 43 恢復受損的脾臟
- 44 腦力勞動者多患脾虛
- 45 甘草補脾
- 46 歸脾丸美容護膚
- 48 附子理中丸
 - (作用類似的中成藥：四神丸、半硫丸、參苓白朮丸、黃芪建中丸)
- 50 減緩腹瀉發作，改善怕冷體質
- 51 附子理中丸也是減肥藥

- 52 清理脾胃濕熱
- 53 治療脾腎雙虛
- 56 八珍丸
(作用類似的中成藥：十全大補丸、人參養榮丸)
- 58 氣色好才是健康
- 61 黃臉女人需要補血
- 62 不能只補血還要補氣
- 63 八珍丸應在秋季服
- 66 生脈飲
(作用類似的中成藥：四君子丸、補中益氣丸)
- 68 生脈飲是補氣藥
- 69 避免出汗後的體虛
- 71 生脈飲是夏天能吃的補藥
- 72 夏天不能吃補藥
- 72 秋天可以吃不易消化的東西
- 73 不能用人參補氣
- 76 六味地黃丸
(作用類似的中成藥：大補陰丸、左歸丸、杞菊地黃丸、麥味地黃丸、知柏地黃丸、耳聾左慈丸)
- 78 治療男性腎陰虛
- 79 治療足跟疼、腰發酸
- 84 養陰清肺丸
(作用類似的中成藥：通宣理肺丸、川貝枇杷露、鮮竹瀝水、羚羊清肺丸、二母寧嗽丸、止咳橘紅丸、蛇膽川貝液)
- 86 養肺就是清熱去火
- 87 能喝的皮膚保濕劑
- 88 敷在臉上的營養很少被吸收
- 89 乾燥季節的保濕秘方

第二章

8 大調養上品

- 94 二陳丸
(作用類似的中成藥：香砂平胃散、藿香正氣水)
- 96 除痰濕
- 98 舌苔白膩與舌苔黃膩
- 99 治療失眠
- 102 五苓散
(作用類似的中成藥：胃苓丸、四苓丸)
- 104 治療尿崩症
- 105 五苓散的治療注意
- 106 體質虛寒的老人總想喝水的原因
- 107 能使女人臉變緊緻
- 110 越鞠保和丸
(作用類似的中成藥：左金丸、健胃消食片、香砂枳朮丸、啟脾丸)
- 112 理氣解鬱、消食導滯
- 113 疏解氣鬱，防治疾病
- 114 肝氣鬱是長期累積的
- 116 治療胃堵悶，噯氣
- 120 加味逍遙丸
(作用類似的中成藥：柴胡舒肝丸、加味左金丸)
- 122 主治消化和生殖系統疾病
- 123 解肝鬱補脾氣
- 124 清熱，疏解肝氣
- 125 戰痘祛斑
- 127 從女性專用轉男女共用
- 129 治療陽痿病人

- 132 安神溫膽丸
(作用類似的中成藥：朱砂安神丸、天王補心丹、柏子養心丸)
- 134 提供陽氣、治療失眠
- 138 朱砂安神丸
(作用類似的中成藥：安神溫膽丸、天王補心丹、柏子養心丸)
- 140 去火，補陰，助睡眠
- 142 天王補心丹
(作用類似的中成藥：安神溫膽丸、朱砂安神丸、柏子養心丸)
- 144 通過補心治療失眠
- 146 柏子養心丸
(作用類似的中成藥：安神溫膽丸、朱砂安神丸、天王補心丹)
- 148 治療失眠、多夢、易受驚

第三章

4 大驅邪經典

- 154 銀翹解毒丸
(作用類似的中成藥：雙黃連口服液、藿香正氣水)
- 156 風熱風寒大不同
- 157 體溫驟然升高很可能是流感
- 159 治感冒別忘通大便
- 161 感冒時也可以吃補藥
- 164 龍膽瀉肝丸
(作用類似的中成藥：當歸龍薈丸、瀉青丸)
- 166 專治帶狀疱疹
- 167 治療偏頭痛
- 168 治療泌尿系統疾病
- 170 瀉肝丸也能瀉心火

- 171 清肝疏肝時要用當歸輔助
- 174 牛黃清心丸
(作用類似的中成藥：安宮牛黃丸、紫雪丹、至寶丹、牛黃解毒丸、黃連清胃丸、新清寧片、牛黃降壓丸)
- 176 平伏情緒
- 178 過分貪吃是心火問題
- 184 少腹逐瘀丸
(作用類似的中成藥：失笑散、丹參滴丸)
- 186 瘀血的成因以及引發的病症
- 188 通便排瘀
- 190 正確使用活血藥

第四章 使用糾誤

- 194 要學會看中成藥說明書
- 196 被用反的感冒清熱沖劑、腎氣丸
- 196 勿用熱藥治熱感冒
- 197 腎虛並非全是因為色慾過度導致的
- 198 補腎要看清陽虛還是陰虛
- 199 用窄了的五苓散、二陳丸
- 199 調節人體代謝
- 200 二陳丸能除痰濕
- 201 錯用的龍膽瀉肝丸、牛黃解毒丸
- 203 附錄：用法速查表

中醫用藥的基本概念

人體是一個有機整體，中醫研究人體內臟的生理功能、病理變化、及其相關聯繫，是以臟腑為基礎的，臟腑是人體內臟的總稱，按照生理功能，分為五臟、六腑和奇恆之腑；以五臟為中心，一臟一腑，一陰一陽。

五臟，即心、肝、肺、脾、腎，為人體貯藏生命活動所必需的各種精微物質，如精、氣、血、津液等；六腑，即膽、胃、小腸、大腸、膀胱、三焦，共同特點是主管食物受納、傳導、變化和排泄廢物。

臟與臟、臟與腑、腑與腑之間有着密切的聯繫，它們不僅在生理功能上相互制約，相互依存，相互為用，而且以經絡為通道相互傳遞各種信息，在氣、血、津液循環於周身的情況下，形成一個非常協調的有機整體。

【五臟】

臟主藏精氣，如肝藏血，肺主氣，腎藏精。所藏之精、氣、血不應無故外泄，應保持充滿，充分發揮生理功能。

五臟必須保持「藏而不泄」、「滿而不實」之狀態。

心：主血脈、主神明，開竅於舌。

肝：主藏血、主疏泄、主筋，開竅於目。

脾：主運化、主肌肉、開竅於口。

肺：主氣、司宣肅，調通水道，主皮毛，開竅於鼻。

腎：藏經，主水、主骨、生髓、通腦，主納氣，開竅於耳。

【六腑】

腑，傳化水穀，胃受納水穀，將其初步消化，再傳入小腸，小腸接受胃下傳之水穀，進行徹底消化，吸收其精髓，再注入大腸；大腸接受其糟粕後，吸收其中殘餘水分，將糟粕傳至肛門排出。由此，腑之功能不僅是消化水穀，而且要及時將所受盛容納之飲食水穀向下排送，為下一次至收納做好充分準備。

六腑必須保持「泄而不藏」、「實而不滿」之狀態。

大腸：傳導糟粕。

胃：受納、腐熟水穀。

膀胱：貯存和排泄尿液。

小腸：受盛化物和泌別清濁。

膽：貯藏和排泄膽汁，以幫助食物之消化。

構成人體和維持生命活動的兩大基本物質——氣與血

氣與血是構成人體和維持人的生命活動的兩大基本物質。但以氣為主，血為輔；氣為重，血為輕。中國的醫學寶典《黃帝內經》中之養生秘方曰：「氣血盈，則百病不生」人體健康最重要的就是氣血。



營氣，實血脈中具有營養作用之氣，因其富於營養，故而稱其為營氣。「營其者，出於脾胃，以濡筋骨，肌肉，皮膚，充滿推移於血脈之中而不動者也。」營氣運行於脈中，而又能夠化血生液，故常常「營血」並稱，營氣與衛氣相對而言屬於陰，故又稱其為「營陰」。

【氣在人體循環中的作用】

氣能生血，氣的運行變化是血液生成的動力。從攝入之食物轉化成水穀精微，再從水穀精微轉化成營氣合津液，然後從營氣精微轉化成赤色之血，其每一次轉化過程都離不開氣之運行。

身體之循環離不開氣之變化。

食物 → 水穀精微（營養）→ 營氣與津液 → 血

血之生成與五臟

心：心主血脈，行血以輸送營養物質，使全身各臟腑獲得充足之營養，以維持正常的功能活動。

肺：肺主一身之氣，參與宗氣之生成和運行。氣能生血，氣旺則生血功能旺盛，氣虛則生血功能弱。氣虛不能生血，常導致血液衰少。肺通過主一身之氣之作用，使臟腑功能旺盛，從而促進血液的生成。

脾：脾為後天之本，氣血生化之源，脾所吸收之水穀精微是化血生液的基本物質。

肝：肝主疏泄而藏血。肝臟是一個貯血器官，肝血充足，因精血同源，故腎亦有所藏，精有所資，精充則血足。

腎：藏精，精生髓。精髓也是化生血液的基本物質。血之源頭在於腎。

【中醫養生的三個層面】

中醫把養生分為三個層面，即：清毒、調和、養正。《黃帝內經》中有記載：「聖人不治已病，治未病；不治已亂，治未亂。」有

病干預，無病強身。此即是「清、補、調」的五行養生價值所在。

清毒：中醫把風、寒、暑、濕、火、熱、痰等歸結為「邪毒」，邪毒聚集在人體之內，阻塞經絡正常運行而導致血關堵塞，五臟功能紊亂，陰陽失調，疾病就會找上門。此時就要清毒，及時排出體內垃圾，疏通經絡。

調和：疾病經過治療，排出毒素，但還會產生新的毒素堆積，如果醫療手段不合理，就會產生副作用，因此要進行調節，即要「調和」，最終得到人體的五臟六腑在功能上的調和。人體內的正氣，與外界的邪氣調和；調和並不僅僅包括免疫系統的再生，還包括免疫力的增強和體液環境的改變。從而達到「陰陽平衡，陰平陽秘」的效果。

補正：所謂補，就是要補血、補氣、補精，使人體的先天精氣與後天的水穀精微之氣得到充分的結合與補充，喚醒人體固有的免疫系統，增強人體的防禦能力，達到補益扶正的根本目的。「虛則補之，損則益之」，最終目的是達到「正」之效果。

【生命應以天地四季相宜】

中醫認為，生命應以天地四季相宜。中醫養生，就是要按時序來調整生命狀態，「春夏養陽，秋冬養陰」養，即是調節、促進，所謂「陽」，就是養氣的生發過程；所謂「陰」，就是養氣的收藏過程。春夏之季，自然界的陽氣生發，利於人體的陽氣生發；秋冬之時，自然界的陽氣收藏，利於人體的陽氣收藏。

五臟就是由天地四季引領、協調，指揮着人體的精、氣血，與萬物一起春夏生長，秋冬收藏，生生不息。

【補中益氣丸】

【金匱腎氣丸】

【人參歸脾丸】

【附子理中丸】

【八珍丸】

【生脈飲】

【六味地黃丸】

【養陰清肺丸】

第一章

8大補益珍品

◎有「人參殺人無過，大黃救人無功」一說，意思是補藥吃錯的時候，病人不會怪醫生，他們仍舊會覺得給他們開補藥的醫生是體諒病人，甚至是醫德高尚的好醫生。但就算是用瀉藥治好了病，開瀉藥的醫生也很難討得好，……特別是當養生成為時尚，保養成為話題的現在，補養藥的使用更是日趨普遍，甚至有從醫院、藥房走向家庭、餐桌的趨勢。但是，即使是一個身體有所虧空、有所虛損的病人，到底虛在哪裏、到底哪種補養藥適合並非人人皆知，對補藥的種種誤解，卻足以貽誤那些流傳至今，擁有上千年歷史的經典好藥的藥效。