

Yaofang Kuaidao Shenshanglai

药方

白晓芸/编著

快到身上来

养生是终生事业，是每个人的必修课。

药物能治病，食物能养命，药食同源是中医的基本理念。

经络养生，人体自有的神奇“大药”，揭开经络学说的神秘面纱。



陕西新华出版传媒集团



陕西科学技术出版社

Shaanxi Science and Technology Press

Yaofang Kuaidao Shensha

药方

快到身上来

白晓芸/编著



陕西新华出版传媒集团



陕西科学技术出版社
Shaanxi Science and Technology Press

图书在版编目 (CIP) 数据

药方, 快到身上来/白晓芸编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2017. 3

ISBN 978 - 7 - 5369 - 6916 - 2

I. ①药… II. ①白… III. ①验方—研究
IV. ①R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 039509 号

药方, 快到身上来

出版者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

<http://www.snstp.com>

发行者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印刷 北京柯蓝博泰印务有限公司

规格 710mm × 1000mm 16 开本

印张 17

字数 210 千字

版次 2017 年 4 月第 1 版

2017 年 4 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 6916 - 2

定价 29.80 元

版权所有 翻印必究



药方，是中医的特色，是中医前辈们留给后人宝贵的遗产。古人在与疾病的斗争过程中，发现服用某些药材之后，病症竟然减轻甚至消失了，经过无数人的研究，逐渐揭示了其中的规律，并对其进行搭配和使用，成为药方的雏形。

中药最初的应用者已经很难考证了，流传最广的是“神农尝百草”的故事。传说上古时期的人们还没有发明医药，得病之后无法医治，只能听天由命。神农在偶然间发现有些草药可以治病，于是他尝遍百草的滋味，体察各种植物寒、温、平、热的药性，辨别药草之间君臣佐使的关系。他曾经在一天之内就遇到七十种剧毒，但是最后都能一一化解。

那么，人们最初对中药有着怎样的认识呢？我们不妨从“药”这个字上进行分析，“药”的繁体字写法是“藥”，上面是一个草字头，说明药最初是从百草中发现的；而下面是“藥”，这是“乐”的繁体字，综合起来，“药”的最初定义就是吃了以后能让人快乐的草本植物。即便到了现在，草本仍然在中药里占据重要地位，例如《本草纲目》中草部的内容就分为山草、芳草、溼草、毒草、蔓草、水草、石草、苔草、杂草等九类。

本书分为上、下篇，上篇所说的内容主要是养生和保健，而下篇则是对各类疾病的诊疗过程。中医治病，讲究的是“望闻问切”，分别对应着患者的气色、味道、经历和脉象。读者完全没有必要把它们看得有



药方，快到身上来

YAO FANG KUAI DAO SHEN SHANG LAI

多么神秘，其实对中医来说，这些都只是判断疾病的依据而已，就像西医诊病时用到的心跳、血压、体温等等。在我行医的这些年来，我遇到过各种疑难杂症，有些是急性病，有些是慢性病，只要用对药物，往往能够收到很好的治疗效果。我也遇到很多对中医心存疑问的人，但是等到他们亲眼见到中医治病的过程和效果以后，他们也会佩服得五体投地。

在每个案例中，我都尽量还原患者的动作和状态，并且对疾病的发展过程进行了描述。本人才疏学浅，不擅长描写人物和场景，但是我仍然要努力去做，因为我相信这些也是读者需要了解的。中医治病的基本原则就是辨证施治，同一种症状，可能是不同的疾病引发的；同一种疾病，也可能有完全不同的表现。在阅读对话的过程中，读者也完成了与患者的对话，这对于读者培养辨证施治的能力非常有帮助。

中华文化源远流长，中医药更是博大精深，近代以来，虽然受到了西方医学体系的冲击，失去了过去的地位，甚至一度有人喊出“废除中医和中药”的口号，但是中医药依然延续至今，依然在发挥着巨大的作用。本书中提到的药方，是在我多年行医的验证之下，从众多古方典籍选取的。这些药方中，有的已经历经千年，经过了反复的使用和验证，效果毋庸置疑。

编者



contents

目录

上篇 养生保健篇

第一章 中医养生，积极预防更重要..... 002

- 养生的根本是为了防治于未然 002
- 身有疾病的患者，要防止病情恶化 004
- 养生是终生事业，是每个人的必修课 007
- 季节更替，调养方案也要随之变化 009

第二章 滋阴补阳，阴阳调和才健康..... 012

- 阴阳是哲学，也是中医学理论的根基 012
- 阴阳互相依存，又共生共长 014
- 亚健康归根结底是阴阳失衡 017
- 滋阴见效慢，最好通过食疗补充 019
- 日常补养阳气，对女人很重要 022

第三章 中药汉方，传统中医的经典疗法 025

- 跟着中医学习“开方子” 025



药方,快到身上来

YAO FANG KUAI DAO SHEN SHANG LAI

- 开药方就得了解药物的特性 027
- 煎药得靠自己, 必须了解方法 030
- 药食同源是中医的基本理念 032
- 药食相搭配, 兼顾疗效和安全 035
- 饮食循时令, 冬吃萝卜夏吃姜 038

第四章 经络养生, 人体自有的神奇“大药” ... 041

- 穴位按摩也能让身体保持健康 041
- 揭开经络学说的神秘面纱 044
- 亲自动手, 快速学会取穴定位 046
- 头面部自我按摩活血保健操 048
- 良好身材, 按摩腰部和臀部 051
- 双脚有大药, 找准穴位巧按摩 054
- 一年四季, 寻找养生特效穴位 057

第五章 体质养生, 九种体质区别对待 061

- 阴阳体质决定了人的身心健康 061
- 现代通用的九种体质辨证养生 064
- 平和体质: 养生之道贵在中庸 066
- 气虚体质: 补足正气外邪不侵 069
- 气郁体质: 行气解郁消除烦闷 071
- 湿热体质: 清热渗湿一身轻松 074
- 痰湿体质: 远离痰湿疾病不来 077
- 阴虚体质: 滋补养阴清热解火 079



阳虚体质：补充阳气身体不虚	082
血瘀体质：活血化瘀通则不痛	084
特禀体质：特殊体质特殊对待	087

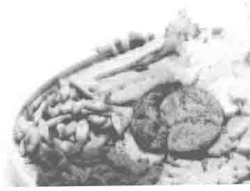
第六章 保养脏腑，养生注重内在健康

心者，君主之官，养好心神气色好	090
肝者，将军之官，心情好了更健康	092
肾者，作强之官，养生要养先天本	095
肺者，相傅之官，气机和顺事事顺	097
脾胃者，仓廩之官，健运后天之本	100

下篇 疾病主治篇

第一章 常见疾病，及时“狙击”事半功倍

感冒最常见，治疗要分风寒、风热	104
桑葚枣仁茶，滋阴补心对抗失眠	107
中医治咳嗽，治疗的根本是润肺	110
入睡时盗汗，滋阴补虚清除内热	112
消化不良，温胃消胀健脾消食	115
便秘是消化问题，要从饮食做起	118
肠胃不和易腹泻，饮食有节才健康	121



药方,快到身上来

YAO FANG KUAI DAO SHEN SHANG LAI

- 牙痛难忍,可用清热去火止痛药 123
- 中耳炎化脓,祛除热毒预防感染 126
- 慢性支气管炎,补肾宣肺是原则 129
- 口腔溃疡,治疗根本在于脏腑 131
- 平日爱生气,理气解郁抑制愤怒 134
- 偏方治鼻炎,消炎通窍因势利导 137
- 口臭有两种,分清病因内外同治 140
- 胃寒不可怕,寒症要用艾草热方治 142

第二章 男科疾病,扫除阴霾恢复雄风 146

- 治疗前列腺炎,防治结合中西同用 146
- 阳痿不可怕,饮食保健巧妙预防 149
- 遗精是肾虚,补虚养肾健腰固精 152
- 痔疮频发,中医治标饮食治本 154
- 治疗不育症,温阳补肾清热养阴 157

第三章 妇科疾病,提高免疫抵抗衰老 161

- 藿香大黄汤,消炎杀菌治白带异常 161
- 更年期综合征,清热除烦安神宁心 164
- 痛经是顽疾,辨清类型对症治疗 167
- 治月经不调,补气养虚平肝息热 170
- 贫血很普遍,改善脾胃才是关键 173
- 产后缺乳,注意区分虚证实证 176
- 产后多血瘀,温养补虚去除恶露 179



第四章 皮肤问题，妙用验方护肤养颜 182

- 痤疮早治疗，内调外治驱风散热 182
- 疥疮易传染，硫磺驱虫快速痊愈 185
- 湿疹和皮炎，内服祛湿外用消炎 187
- 治疗黄褐斑，分清症型调和脏腑 190
- 斑秃易脱发，注意调节免疫功能 193
- 急性荨麻疹，防止急症变成慢性病 196
- 脚气易反复，长期治疗保持卫生 199
- 皮肤瘙痒症，找到病源祛风凉血 202
- 牛皮癣不是癣，不要盲目治疗 204
- 带状疱疹，重在提高机体免疫力 207

第五章 老年疾病，调和状态益寿延年 211

- 高血压是老年病，病根却在年轻时 211
- 饮食无规律，容易导致低血压 214
- 糖尿病消渴，滋阴补虚平衡血糖 217
- 清除高血脂，控制热量消除血脂 219
- 喝酒易伤肝，凉血化瘀治慢性肝炎 222
- 骨质疏松症，补充营养才能预防衰老 225
- 类风湿性关节炎，注意预防关节变形 228
- 对付冠心病，提高警惕预防心虚 231

第六章 小儿疾病，名方治疗健康启航 234

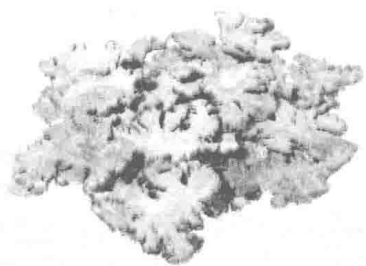
- 小儿麻疹，清热宣肺是治疗重点 234



药方,快到身上来

YAO FANG KUAI DAO SHEN SHANG LAI

- 白色鹅口疮,清热的同时要杀菌 237
- 小儿手足口病,去湿除热强壮脏腑 240
- 小儿夜啼难入眠,安心宁神止啼哭 242
- 补足脏腑和先天,预防小儿遗尿 245
- 小儿腹泻不用慌,巧用藿香正气水 248
- 小儿哮喘,祛风清肺调理气机 251
- 小儿厌食,调理脾胃提高食欲 254
- 小儿肺炎,宣肺解表顺畅气机 257



上篇

养生保健篇



第一章



中医养生，积极预防更重要

● 养生的根本是为了防治于未然

1. 神医扁鹊的故事

在开始本书的内容之前，先跟大家讲两个故事。故事的主人公大家并不陌生，那就是神医扁鹊。他生活在春秋战国时期，那时《黄帝内经》可能还未完成，中医还在创立阶段，而扁鹊毫无疑问是中医的奠基人之一。教科书上有一篇《扁鹊见蔡桓公》，说的就是扁鹊医术高超，能预见病情的发展，同时也体现了扁鹊治病的理念，那就是有病赶快治，没病早预防。

扁鹊初次面见蔡桓公的时候，没有立即说话，而是在一旁仔细观察了一会儿，确定蔡桓公已经染上了疾病，才上前说：“您皮肤的纹理间有点小病，不治恐怕要加重。”蔡桓公听了以后，觉得这简直是无稽之谈，因为他这个时候自我感觉非常好，一点不像个病人的样子，所以很不客气说：“我没病。”等到扁鹊走了以后，他还要在背后嘲笑：“医生就喜欢给没病的人治病，显得自己多有本事！”

出于医生的责任心，扁鹊后来又多次提醒蔡桓公，分别指出病情已经发展到肌肤和肠胃中，但是蔡桓公还是不相信。终于，等到蔡桓公病



入骨髓的时候，扁鹊已经不再去劝了，因为这时已经回天乏术了。过了五天，蔡桓公身体疼痛，派人去找扁鹊，发现扁鹊已经逃到秦国去了，蔡桓公就这样死了。

从这个故事中，我们可以看出扁鹊是具有真才实学的名医，而不是像蔡桓公想象的那样沽名钓誉。蔡桓公讳疾忌医的最终结果，只是丢掉了自己的性命而已。

在当时人们的眼里，扁鹊就是一个能够预知生死的神医，但是扁鹊自己不这么看。他有一次跟魏文王谈话，说得十分有意思。

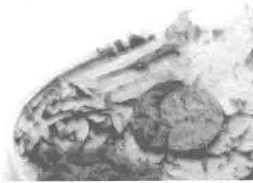
魏文王问他：“听说你的两个哥哥也是医生，你们之中谁的医术最好呢？”扁鹊说：“大哥最好，二哥差些，我是三人中最差的一个。”

魏文王表示不解，明明你扁鹊的名声最大啊，你的两个哥哥都没有多少人听说过，为什么你要说他们的水平更高呢？

扁鹊说：“大哥在病情发作之前就能了然于胸，病人还不知道自己有病，大哥就已经铲除了病根，大家便不知道他的医术之高明，他也就没有大的名气，只有我们自家人知道。二哥治病是在疾病初起，症状尚不十分明显之时，病人没有觉得痛苦就药到病除，人们便以为二哥只能治小病。等到病情严重，病人痛苦万分的时候，他们误以为我的两个哥哥不会治病，所以都来找我医治，这个时候病人的家属心急如焚，他们看到我在经脉上穿刺放血，或在患处敷以毒药，以毒攻毒，使病情得到缓解或很快治愈，就以为我的医术最高，所以我名闻天下。”

2. 最好的医生防治于未然

在这个故事中，扁鹊的大哥就是防治于未然，说得更明白一点，就是在患者还没有表现出明显的症状时，便及时出手，把疾病扼杀在摇篮中。这种理念，中医称之为“治未病”，《黄帝内经》提出“上工治未病，中工治欲病，下工治已病”的理论。所谓“上工”，是古代对技术



药方，快到身上来

YAO FANG KUAI DAO SHEN SHANG LAI

精良的医生的称谓。《黄帝内经》中对“上工”有一套判断标准，并不是任意拉出一位医生就可以称为“上工”的。要想获得“上工”的名号，这个医生的诊断水平要十分高明，经过他的调理，病人不会生出大病。

《黄帝内经·素问·四气天神大论》中就有说到：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”圣人不是等到病已经发生再去治疗的，而是在疾病发生之前治疗，这个道理，就好像在乱事发生之前治理，而不是等到已经发生再去治理。已经生病了再治疗，就相当于乱子已经形成再去治理，如同是在口渴得不行了才去挖井，战争都已经开始了再去制造兵器。那不是太晚了吗？

对于普通人来说，治未病其实就是养生。在疾病还没有产生的时候，就防患于未然。使人体阴阳保持调和，谐调统一，阴平阳秘，精神乃治；还要做到恬淡虚无，精神内守，调和情绪，保持良好的心态；更要饮食有节，起居有常，不妄劳作。

各种疾病在发病之前，往往会出现一些细微的变化。如果我们注意观察这些先兆，早期干预，就可以阻止发病或减轻发病。比如我们平常总是感觉腰酸背痛或是头昏眼花之类的，其实都是疾病的前兆，都属于未病将病的状态，要注意及时调养，防止疾病产生。

身有疾病的患者，要防止病情恶化

1. 疾病就像洪水难以控制，必须尽快消除

大家都知道洪水的危害很大，但是亲眼见过洪水滔天的人可能并不多，见过山洪暴发的人就更少了。我有一次和朋友外出旅游，当时背着



背包，拄着登山手杖在山里探险，那时就亲眼见识了山洪的恐怖威力。

那时我的体力还很好，在山里跑上一整天也没有什么问题，年轻气盛的，想要见识新事物，总是喜欢和老洪、山子等几个朋友们四处旅游。记得有一次我们到安徽黄山市的宏村景区旅游，当地的景色确实非常美丽，徽派建筑也很有特色，但是我们并没有满足，而是像过去一样，带着装备就朝山里更美的地方前进了。到了中午，我们已经走了很远，来到一个山谷中，山谷中布满了碎石，一条清澈的小溪缓缓流淌着，河中好像还有一些小鱼。我们找了一块比较平坦的地方，停下来休息一会儿，同时补充点食物和水分。就在这时，老洪指着溪水奇怪地说：“这水怎么变得这么浑了？”山子回头看了看，不安地说：“而且水好像也变宽了，我看我们还是换个地方吧。”于是我们收起了东西，爬到了一处高地。没过几分钟，溪水陡然增涨，将铺满了碎石的小道完全吞没了，浑浊的水流借着地势，奔腾而下，让人看着胆战心惊，要不是我们提前离开了那里，恐怕现在已经葬身鱼腹了。

刚开始的时候看起来还是一条清澈的小溪，没有任何危害，但是转眼之间就可以变成咆哮的山洪，大自然的变化就是这么迅速。疾病的发展和山洪很像，疾病最初可能无伤大雅，甚至不能算是疾病，但是如果不及时治疗，等它恶化之后可能就无药可治了。一个人一生都要吃五谷杂粮，经历雨雪风霜，生老病死是必经阶段，没有谁能够一辈子不生病。可是，并不是所有人都是医生，更别提拥有扁鹊那样高明的医术，我们很难知道疾病会朝着什么方向发展，也许这一秒钟拖延着没有治疗，下一秒钟就恶化了。那么，怎样对待已经发生的疾病呢？

很明显，提倡治未病，并不是要我们对已经发生的疾病置之不理。相反，积极治疗已经发生的疾病非常重要，这也是治未病思想的体现，也就是“既病防变”。《韩非子》中说：“千丈之堤，以蝼蚁之穴溃；百



药方，快到身上来

YAO FANG KUAI DAO SHEN SHANG LAI

尺之室，以突隙之烟焚。”千丈高的堤坝，会因为小小的蚁穴而崩溃；百尺高的房屋，会因为窄窄的烟囱的缝隙而焚毁。人的疾病，都是由小到大、由浅到深的。癌症患者在早期的时候并没有什么明显的征兆，病情发展时也没有什么表现，人很难知道自己得了癌症，可是到了中后期，癌细胞扩散，引起身体的各方面反应，身体和心灵的痛苦就伴随而来了。

有的人不愿意治病，认为去医院是件晦气的事，有小毛病就拖着，以为拖着拖着就好了。人体的确有一定的自愈能力，有些身体强健的人得了点小毛病可以完全忽视它，靠身体的免疫系统就能痊愈。可是，对于另外大部分人来说，有了病不去治疗，只会越拖越糟糕。

2. 只有积极治疗，才能防止疾病恶化

《黄帝内经》说：“善治者治皮毛，其次治肌肤，其次治筋脉，其次治六腑，其次治五脏。治五脏者，半死半生也。”善于治病的医生会在疾病初期就采取措施，这时病情尚浅，正气未衰，容易治疗。如果不及时诊治，病邪由表传里，步步深入，侵犯内脏，使病情愈来愈复杂、深重，正气因此受到耗损，治疗也就愈加困难。若正气耗损严重，邪气日益亢盛，以致邪胜正衰，不但治疗棘手，而且有恶化死亡的危险。

因此，一旦生了病，早发现、早治疗才是正确的。千万不要因工作繁忙而一拖再拖，也不要自恃年轻力壮而掉以轻心，更不能认为是小事一桩、不值得小题大做，以至于小病酿成大病。

比如，在我国疾病引发死亡的十大病因中，高血压、糖尿病、慢性阻塞性肺疾病、冠心病、恶性肿瘤等都是些慢性疾病，它们严重时却会引发脑卒中、心肌梗死、肾功能衰竭、呼吸功能衰竭、心力衰竭等急性症状，能在短时间内取人性命。但是这些疾病的发展其实是一个十分