

中医特效处方集

王宝林◎编著

中医古籍出版社

长生颂歌 济世人寿

中医特效处方集

师徒两代百年中医治病特效处方公开献于众人

王宝林◎编著

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医特效处方集 / 王宝林编著. -- 北京 : 中医古籍出版社, 2017. 2

ISBN 978-7-5152-1415-3

I. (1) 中… II. (1) 王… III. (1) 验方—汇编—中国 IV. (1) R289. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 019520 号

中医特效处方集

王宝林 编著

责任编辑 赵东升

装帧设计 默慧文化

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷 北京墨阁印刷有限公司

开 本 787×1092 毫米 1/16

印 张 59. 5

字 数 966 千字

版 次 2017 年 4 月第 1 版 2017 年 4 月第 1 次印刷

印 数 0001-6000 册

书 号 ISBN 978-7-5152-1415-3

定 价 168.00 元

出版前言

中医学是我国传统医学，是中华文化的优良宝库，更是我国宝贵的文化遗产，直至今日仍是广大民众非常乐意接受的日常重要治疗方式和方法。方剂是中医治疗疾病最基本的、也是最有力的武器。临床疗效的高低，无不与方剂本身的“效”“验”密切相关。本书由作者及其老师经过几十年的临床经验和通过多方收集、发掘整理而成。

本书以突出中医中药临床治疗特色及推广、实用为最大宗旨，统一按照西医学疾病分类，以病为纲，以中医学辨证论治、理法方药予以编撰，主要包括神经系统、循环系统、血液系统、消化系统、呼吸系统、泌尿和生殖系统、内分泌系统、外科、皮肤科、骨伤科、五官科、妇科、儿科等，共计360多种常见病和多发病及细分类型，其中包括很多临床中经常见到的疑难杂症，共载有2000多款处方。在每一种病名下，分别列出：概要、处方、组成、用法、加减、功效、善后、医案、注意、按语(说明)、引自等，并且以突出处方药物的使用方法、功效时限为特点。

本书最大的一个特点是，记录了众多非常宝贵的常见病和疑难杂病处方(尤其是快速见效的几乎不花任何成本并随手可取的单方)和医案，具有很大的研究和应用价值。本书适合基层医学工作者、中医养生爱好者、大中专医学院校的师生参考和查阅，也适合家庭使用。

由于中医中药理论渊深，同时还涉及中西医结合的两种治疗体系，因此书中的不足和错误之处在所难免，敬请广大读者及专家指正。

作者的话

此书之由来

一、我的师父

杭州被日寇侵占后，我父亲因失业，贫病而死。母亲带我住进钱塘江畔一个庵中。庵中有老尼师太，还有一位老和尚，人们都尊称他长生和尚。他通达医术，人们常来请他看病，请去出诊。听大人们说：长生和尚原是杭城著名老中医，医术高超，内病外伤均可药到病除，引来日本军方重视，要他去日本军营看病，遭他拒绝，于是日军发话：不给日本兵看病，就要杀他。他只得连夜逃出杭城。最后隐姓埋名，来此庵中做了和尚。



我总爱跟着师父看他给人治病，他出诊，我亦跟去。庵中大人们说：长生和尚你收他当徒儿吧！

我随师父学医6年。1951年，我要离开师父去参加工作，临行前，师父送我《长生集》手稿一本，是他一生行医特效处方。我对师父说：我要传承师父的功德，我给人看病亦不收钱财。后来我进广西民族医药研究所培训部，完成三年医士函授学习，毕业后，转入北京中医学院四年医师函授学习。多年来我广阅博览古今医典，名家验方，民间良方，通过义诊实践，以完善《长生集》。

二、论治病

明代医学家张景岳说：“医不贵于能愈病，而贵于能愈难病”。疑难病多潜藏着几种合并症，非复方重剂不能胜效，非服足疗程不能治愈。见效停药，不做善后巩固，就容易复发，因为临床治愈，不等于已清除潜藏的病根。

医为仁术。对患者，三分药治，七分心医，细心辨证，了解病因，才可宽慰患者，交待注意事项，医患同心，方可“药到病除”。

治疗难治病，无需贵重药。如治高血压、低血压病的特效药是“鬼针草”，它双向调整血压；治疗糖尿病的特效药是“翻白草”，它双向调节血糖，促进胰岛 β 细胞的功能恢复。它们都无毒副作用，是荒年时节，人们掘来和饭食吃的“救荒草”。

来找我治病的人，多数经几大医院久治无效，病已危重，才经人介绍来的，故多用大方重剂治疗，书中已如实记录。

2001年我被《民族医药报》聘为特约医生，并在报纸上报导了我的特约医生档案，引来了全国许多患者，我声明一律免费看病。

三、心愿

每当我治好一位病人，听到患者的感谢声，我也聊以自慰。亦让我感到一人的力量太小，我救治不了几个病人，若把有效处方编书出版，依靠众人传播，会有更多人受益。所以从1991年起，将实效处方归类编写。为了早日写成书稿，我搬了家，换了电话号码，谢绝外界一切学术交流活动。终于在2010年3月完成书稿《中医特效处方集》。

借此拜谢各方前辈，你们的部分高效处方已收录在本书中，让它高颂着你们的无量功德，造福于民。

由于我无力出版本书，书稿已搁置多年。今有大德贵人要发心出版本书，我万分感恩，愿无偿赠送书稿。为病痛中的众生拜谢你们！

宝林写于杭州西子湖畔

2015年5月22日

目 录

第一章		九、安神抗衰酒, 治未老先衰	29
中医学基础及中草药故事		十、固本(补肾)养心酒	30
第一节 中医脏腑学说简介	1	十一、男女肾虚失眠多梦	30
一、五脏六腑的生理功能	1	十二、古代深山修炼人的强身方	30
二、人体之气、血、精、津液	9	十三、寒冬腊月话“足浴”	31
第二节 服药时间、丹丸制法及药引作用	14	十四、美容养颜	32
一、服药时间	14	十五、抗虚损百病, 效延年益寿	34
二、中药丹、丸的制作方法	15	十六、冬补延寿汤(膏)	34
三、药引的作用	15	十七、补气养血长寿丹	34
第三节 中草药的故事	16	十八、人在生气时会产生毒素	35
一、“地龙”的传说	16	十九、制怒六法	35
二、枸杞的故事	17	二十、减少寿命的三十八害	36
三、老鹤草的故事	18	二十一、人体自有“抗菌素”	36
四、乌鸡白凤汤(丸)的故事	19	二十二、睡得好的窍门	37
五、蕲蛇酒	20	二十三、我学来的养生之歌	38
六、半缸白酒的故事	22	二十四、微笑是金	39
七、华佗急救脱阳法	23	二十五、长寿有道	40
第二章 养生与长寿		二十六、论养生长寿	43
一、防治“过劳死亡”	24	二十七、“遗忘”也能长寿	44
二、体弱虚损, 经常感冒	24	二十八、体弱多病的人亦可以长寿	44
三、神疲健忘、失眠多梦	25	二十九、唾液与长寿	45
四、关注“亚健康”人群	25	三十、丹田呼吸法——快速补血强身	46
五、进补先垫底, 防止虚不受补	28	三十一、养生保健操(蹲功)	49
六、却老还童酒	28	第三章 肿瘤疾病	
七、虚劳久咳体衰	29	第一节 癌症的生成与预防	52
八、劳倦气衰	29	一、什么人容易患癌症?	52

二、如何预防癌的生成?	52	第四章 神经系统疾病	
第二节 头部肿瘤	54	第一节 脑炎	94
第三节 喉、舌癌症	57	第二节 脑萎缩	98
一、喉癌	57	第三节 脑血管疾病(中风)	100
二、舌癌	58	第四节 老年痴呆症	123
三、舌体肿物(疑为舌癌)	59	第五节 脑囊虫病	123
第四节 食管癌	59	第六节 帕金森病	124
第五节 胃癌与肠癌	64	第七节 其他运动障碍性疾病	130
第六节 肺癌	67	第八节 癫痫	134
第七节 肝癌及肝血管瘤	72	第九节 精神分裂症	138
一、肝癌	72	第十节 眩晕	142
二、肝血管瘤	74	第十一节 神经官能症 (含神经衰弱)	146
第八节 白血病	76	第十二节 植物神经功能紊乱	153
第九节 皮肤癌	79	第十三节 分离性障碍 (癔症或歇斯底里症)	155
第十节 乳腺癌	80	第十四节 梦游	158
第十一节 淋巴结癌	82	第十五节 面瘫(面神经麻痹)	160
第十二节 甲状腺瘤	83	第十六节 肋间神经痛	164
第十三节 子宫癌及瘤、囊肿	85	第十七节 头痛	165
一、子宫癌	85	第十八节 三叉神经痛	177
二、子宫肌瘤	86	第十九节 臂神经痛	182
三、更年期子宫肌瘤并发崩漏	87	第二十节 重症肌无力(痿症)	182
四、卵巢囊肿并轻度扭转	88	第二十一节 脑鸣	190
第十四节 癌症疼痛	89	第二十二节 嗜睡症	192
一、骨转移癌止痛方	89	第二十三节 失眠症	193
二、食管癌、胃癌、胰腺癌止痛方	90		
三、肝癌止痛方	90		
四、其他癌症的止痛方	91		

第五章 循环系统疾病

第一节 各类“心病”食药治疗	195
第二节 二尖瓣关闭不全	197
第三节 冠心病心绞痛	198
第四节 心肌炎	206
第五节 心律失常	209
第六节 风湿性心脏病	216
第七节 心力衰竭	218
第八节 心脏神经官能症	225
第九节 高血压性心脏病	226
第十节 心脑血管病人的保健食疗	228
第十一节 高血压病	229
第十二节 低血压病	241
第十三节 肺心病	243

第六章 血液系统疾病

第一节 蚕豆病(表现黄疸、贫血)	248
第二节 缺铁性贫血	248
第三节 溶血性贫血	250
第四节 再生障碍性贫血	251
第五节 血小板减少症	255
第六节 过敏性紫癜	258
第七节 血友病	259
第八节 败血症	261
第九节 白细胞减少症	263

第七章 消化系统疾病

第一节 消化不良	264
第二节 慢性胃肠炎(胃痛)	272

第三节 消化性溃疡	281
第四节 胃肠神经官能症	286
第五节 胃下垂	289
第六节 胃扭转	291
第七节 胃黏膜脱垂	292
第八节 直肠脱垂	293
第九节 食管炎	294
第十节 食管憩室(囊状突出)	295
第十一节 胃及消化道出血	296
第十二节 胰腺炎	299
第十三节 肠胃息肉	301
第十四节 霍乱(大吐大泻)	303
第十五节 肠道疾病	304
第十六节 腹部外科	318
第十七节 便秘	329
第十八节 胃柿石症	339
第十九节 贲门痉挛 (进食堵呛发噎)	340
第二十节 呕吐	341
第二十一节 口异症	342
第二十二节 神经性厌食症	346
第二十三节 胆肠驱虫	346
第二十四节 肝腹水	350
第二十五节 肝硬化	354
第二十六节 慢性肝昏迷	358
第二十七节 肝脓肿	359
第二十八节 肝炎	362
第二十九节 脂肪肝	375
第三十节 肝囊肿	376

第三十一节 肝肾综合征(臃胀病)	378	第五节 泌尿系统结石	482
第三十二节 胆囊炎	379	第六节 乳糜尿	486
第三十三节 胆结石	384	第七节 血尿	489
第三十四节 胆囊息肉	390	第八节 遗尿症	491
第三十五节 胆道感染	391	第九节 尿潴留	494
第三十六节 胆绞痛	393	第十节 泌尿系感染	498
		第十一节 尿道综合征 (尿频和排尿困难)	504
第八章 呼吸系统疾病		第十二节 前列腺病	506
第一节 感冒	394	第十三节 肾结核	510
第二节 咳嗽	402	第十四节 肾绞痛休克(急性发作)	511
第三节 气胸和肺不张	412	第十五节 肾下垂	512
第四节 肺气肿	416	第十六节 阴茎静脉曲张	512
第五节 支气管结石	420	第十七节 阴茎异常勃起(强中病)	513
第六节 支气管炎、咯血	421	第十八节 阳痿	513
第七节 胸部外伤致肺积血危症	434	第十九节 男女性冷淡	517
第八节 肺水肿	434	第二十节 男性不育症	518
第九节 哮喘	435	第二十一节 遗精	522
第十节 肺炎	452	第二十二节 外阴炎症	524
第十一节 矽肺	455		
第十二节 肺吸虫病	455	第十章 内分泌代谢疾病	
第十三节 结核病	456	第一节 糖尿病	527
第十四节 肺脓肿	461	第二节 低血糖	538
第十五节 胸腔病变	463	第三节 高脂血症	539
		第四节 尿崩	546
第九章 泌尿和生殖系统疾病		第五节 肥胖症	548
第一节 肾炎	468	第六节 甲状腺疾病	551
第二节 肾囊肿并积水	475		
第三节 睾丸鞘膜积液	476		
第四节 肾功能衰竭(尿毒症)	476		

第十一章 外科疾病

第一节 创伤感染	553
第二节 肌肤坏死	558
第三节 各种疮毒	559
第四节 淋巴病	570
第五节 静脉曲张	572
第六节 静脉炎	575
第七节 脉管炎	576
第八节 烧烫伤	578
第九节 动物咬伤	583

第十二章 皮肤科疾病

第一节 各类脱发	588
第二节 毛周角化症(鱼鳞病)	595
第三节 手足皲裂	596
第四节 手足脱皮症	597
第五节 面斑、青春痘	598
第六节 湿疹	599
第七节 荨麻疹	605
第八节 各类瘙痒	607
第九节 皮炎	611
第十节 结节性红斑	615
第十一节 下肢蜂窝组织炎	616
第十二节 毛囊炎	617
第十三节 皮肤溃疡	617
第十四节 下肢溃疡	619
第十五节 老年黑色寿斑	620
第十六节 皮肤无汗症	622
第十七节 痤疮	622

第十八节 秃疮	624
第十九节 冻疮	624
第二十节 疥疮	627
第二十一节 漆疮(红斑块,红疱)	629
第二十二节 癣病	630
第二十三节 白癜风	643
第二十四节 腋臭(狐臭)	644
第二十五节 脚臭	646
第二十六节 疣类皮肤病	647
第二十七节 痣、鸡眼、老茧	651
第二十八节 带状疱疹	652

第十三章 骨伤科疾病

第一节 肩周炎	660
第二节 膝关节病	662
第三节 足踝疼痛	666
第四节 足跟痛	667
第五节 退行性脊柱炎	670
第六节 肋骨炎	671
第七节 骨折	673
第八节 骨质疏松	678
第九节 骨痛	679
第十节 股骨无菌性坏死	681
第十一节 骨髓炎	682
第十二节 腰椎间盘突出	683
第十三节 坐骨神经痛	686
第十四节 风湿性肌肉酸痛	693
第十五节 颈椎病	694
第十六节 骨质增生	702

第十七节 胸壁损伤	705	二十三、肝火红眼肿痛流泪	738
第十八节 坐骨结节滑囊炎	707	二十四、眼疲劳	738
第十九节 落枕	707	二十五、倒睫(倒毛)	739
第二十节 跌打损伤	708	二十六、脱眉毛	739
		二十七、夜盲症	739
		二十八、眼睑带状疱疹	740
第十四章 五官科疾病		第二节 耳部疾病	740
第一节 眼部疾病	715	一、中耳炎	740
一、沙眼	715	二、耳源性颅内并发症	746
二、玻璃体混浊	715	三、耳聋	747
三、眼出血	717	四、耳鸣	751
四、眼外伤	718	五、耳膜穿孔	751
五、眼前飞蚊症	719	第三节 鼻部疾病	752
六、色盲症	720	一、鼻衄	752
七、结膜炎	720	二、鼻窦炎	755
八、疱疹性角结膜炎	723	三、鼻炎	759
九、眼睑痉挛(跳动不安)	724	四、鼻前庭疔肿	762
十、眼睑下垂(重症眼肌无力)	724	五、酒渣鼻	763
十一、眼睑肿痛	725	六、鼻息肉	764
十二、嗜酒色突发目赤疼痛失明	725	第四节 咽喉疾病	768
十三、多发性麦粒肿	725	一、咽部息肉	768
十四、角膜溃疡	726	二、声带息肉术后喑哑	768
十五、青光眼	726	三、咽炎、喉炎、咽喉炎	768
十六、白内障	728	四、咽喉神经官能症(梅核气)	774
十七、视网膜病变	730	五、会厌炎	776
十八、视神经炎	731	六、溃疡性咽峡炎	776
十九、麻痹性斜视(视物成双)	734	七、扁桃体炎	777
二十、老花眼	734	八、咽喉骨鲠(鱼骨刺卡咽喉)	779
二十一、近视眼	736	第五节 口腔疾病	780
二十二、迎风流泪	737		

一、牙痛	780	第十一节 产后病	832
二、龋牙（虫牙）	786	第十二节 女阴瘙痒	834
三、拔牙后出血不止	787	第十三节 阴道炎	836
四、牙槽脓肿（遇冷热刺痛加重）	788	第十四节 妇女更年期综合征	839
五、牙龈萎缩	788	第十五节 女性绝育术后综合征	840
六、咬牙病	789	第十六节 附件炎性包块	841
七、急性牙周炎	789	第十七节 女性性冷淡	841
八、急性牙龈炎	789		
九、固牙之法	790	第十六章 儿科疾病	
十、颞下颌关节紊乱综合征	790	第一节 外感高烧咳嗽	842
十一、舌下肿块	791	第二节 百日咳	844
十二、鹅口疮	792	第三节 肺炎	846
十三、口腔溃疡（口疮）	792	第四节 支气管炎	847
十四、舌苔变黑	795	第五节 哮喘	848
十五、舌体肿大强硬疼痛流涎	796	第六节 小儿腹泻	850
十六、唇炎	797	第七节 小儿鼻衄	853
十七、口腔黏膜白斑	798	第八节 小儿癫痫	853
		第九节 小儿夜惊啼	854
第十五章 妇科疾病		第十节 小儿行走迟	855
第一节 月经病	800	第十一节 儿童多动症	856
第二节 血崩	811	第十二节 小儿疝气（小肠气）	857
第三节 带下病	815	第十三节 小儿脱肛	857
第四节 子宫疾病	817	第十四节 小儿遗尿	857
第五节 盆腔炎	820	第十五节 婴儿尿闭（癃闭）	858
第六节 乳腺（乳房）病	822	第十六节 异物误入小儿腹中	859
第七节 不孕症	826	第十七节 异物误入小儿呼吸道	859
第八节 流产	828	第十八节 小儿厌食症	860
第九节 妊娠反应	829	第十九节 小儿阴茎包皮水肿	861
第十节 产后乳少	831	第二十节 小儿龟头炎（包皮龟头炎）	861

第二十一节 小儿脐周疼痛	861	第八节 干燥综合征	885
第二十二节 小儿水痘	862	第九节 舌强流涎	888
第二十三节 新生儿黄疸	863	第十节 水肿	890
第二十四节 小儿肝炎	863	第十一节 怕冷症	895
第二十五节 小儿肾炎	864	第十二节 火旺症	896
第二十六节 婴儿湿疹	864	第十三节 自汗、盗汗、多汗	898
第二十七节 小儿荨麻疹、疱疹	865	第十四节 免疫功能低下	902
第二十八节 小儿脓疱疮	865	第十五节 苦夏病	903
第二十九节 流行性腮腺炎(痄腮)	866	第十六节 高热和低热病	904
第三十节 小儿淋巴结炎(未成疮)	868	第十七节 红斑性肢痛	906
第三十一节 小儿乳腺增生	868	第十八节 系统性硬化病(硬皮病)	907
第三十二节 小儿流涎症	868	第十九节 热毒皮肤病	908
第三十三节 流行性乙型脑炎	869	第二十节 风疹	909
第三十四节 小儿口腔溃疡	870	第二十一节 红斑狼疮	910
第三十五节 婴儿鹅口疮	871	第二十二节 头面肿痒如虫爬头摇	911
第三十六节 鞭毛虫病	871	第二十三节 风湿性关节炎	912
		第二十四节 类风湿关节炎	918
		第二十五节 痛风	923
		第二十六节 腰腿痛	926
		第二十七节 萎缩性脊髓侧索硬化症 (渐冻人症)	931
		第二十八节 身体风湿诸痛、颈项强直	932
		第二十九节 脾脏病变	933
		第三十节 口苦	935
		第三十一节 中毒	935
第十七章 其他类疾病			
第一节 虚损危病	873		
第二节 脑外伤	875		
第三节 休克(汗出不止)	879		
第四节 抽筋	880		
第五节 手术后综合征 (手术后遗症)	881		
第六节 大动脉炎	882		
第七节 干瘦症	883		

第一章 中医学基础及中草药故事

第一节 中医脏腑学说简介

脏腑学说,是研究人体生理功能、病理变化及五脏六腑与其他组织器官相互关系的学说。人体是一个有机整体,不仅脏与脏,脏与腑,腑与腑在生理和病理上有密切联系,而且脏腑与皮、肉、脉、筋、骨,以及鼻、口、舌、目、身、前后阴等组织和器官也有着不可分割的联系。

脏腑,是指内脏的总称。心、肝、脾、肺、肾,合称为五脏;胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦,合成为六腑。

五脏,具有生化和储藏精、气、血、津液、神的生理功能,气、血、精、津液,既是构成人体组织器官的基本物质,又是各组织器官功能活动的物质基础。

六腑,具有受纳和腐熟水谷,转化和排泄糟粕的功能。如《素问·五脏别论》指出:“所谓五脏者,藏精气而不泻也,故满而不能实。六腑者,传化物而不藏,故实而不能满也”。这不仅是对五脏六腑功能的概括,同时也指出了脏与腑在功能上的基本区别。

中医的脏腑学说,虽与西医解剖学脏腑名称相同,但在生理、病理的含义上,却有很大的不同,所以中医的脏腑概念和西医的脏器不能等同,例如,中医说的“心脏”,除了解剖学上的实体外,还包括一部分神经系统,尤其是大脑方面的某些功能。

一、五脏六腑的生理功能

(一) 五脏的生理功能

1. 心脏

心藏神,为君火,包络为相火,代君行令。主血、主言、主汗、主笑。

心,位于胸中,有心包络包裹、卫护于外,它主要的功能是主血脉,是人体血液运行的动力。心又主神志,开窍于舌,其华在面。

(1)心主血脉,其华在面。指心有推动血液在脉管内运行,营养全身的功能。脉是血液运行的管道,心与血脉相通,血液能在脉管内循环不息,是靠心气的推动作用,心气的强弱,心血的盛衰,直接影响血液的运行。所以练功者重视调心,使心气能更好的统辖血液的运行,以和畅血脉。

心气旺盛,血脉充盈,循环通畅,则脉和缓有力,面色就显得红润而有光泽,即谓其华在面;反之,心气不足,血脉空虚,其面色就皓白无华。

(2)心主神明。神明,是指人的思维活动和意识状态,都由心来主管。古人把心看作是五脏六腑之大主。练功家亦“全凭心意练功夫”,故有“调心”“调意”(精神活动)之说。

(3)心主汗液。汗为津液所化。津液是血液的重要组成部分,发汗过多容易伤津耗血,故有“血汗同源”“汗为心液”之说。

(4)心开窍于舌。心经别络上行于舌,因而心的气血上通于舌。所以心若有病,容易在舌体上反映出来,例如心血不足,则舌质淡白,心火上炎,则舌尖红或舌体糜烂,心血瘀阻,则舌体紫暗或见瘀点、瘀斑。

练功人亦重视舌在炼功中的作用,例如“舌抵上腭”“舌搅海”等,可引发唾液(津液)的旺盛分泌,气血畅运。

2. 肝脏

肝藏魂,属木,胆火寄于其中。主血、主目、主筋、主呼、主怒。

肝位于胁部,它的主要功能是藏血、主疏泄、主筋、开窍于目,其华在爪。

(1)肝藏血。是指肝能储藏血液,并对周身血量的分布起调节作用。例如:当人体处于安静状态(入静或睡眠)时,机体的循环血量减少,部分血液回流到肝脏储藏起来,当活动时(劳动工作),肝内储藏的血液又被运送到全身。

(2)肝主疏泄。疏泄,即舒展、通畅条达之意。肝气的疏泄,直接关系到人体气机的升降与调畅。具体有以下两个方面。

第一,情志方面:人的精神情志活动,除心所主之外,与肝关系密切,古人说肝主谋虑,谋虑是思维活动。肝气疏泄正常,气血平和,心情舒畅;如果肝失疏泄,气机不畅,可导致情志异常变化,情绪抑郁或亢奋。所以练功要求放松入静,

情绪安宁,使肝气舒和条达,心情自然舒畅。

第二,消化吸收方面:肝的疏泄功能,不仅调畅气机,协助脾胃之气的升降,而且还与胆汁的分泌有关,如肝失疏泄,可影响到脾胃的消化功能和胆汁的分泌与排泄,从而出现消化不良的病变。

(3)肝主筋,其华在爪。古人认为“肝主身之筋膜”,筋膜是一种联络关节、肌肉,专司运动的组织,肝能主筋膜,是由于筋膜有赖于肝血的滋养,只有肝血充盈,才能使筋膜得到濡养,维持正常的运动。

“爪为筋之余”。肝血的盛衰,可以影响到爪甲的荣枯变化。肝血足,筋强力壮,爪甲坚韧;肝血虚,筋软无力,爪甲多薄而软,甚至变形而易脆裂。故称“其华在爪”。

(4)肝开窍于目。因肝主藏血,其经脉上联于目系,《内经》说:“肝受血而能视”、“肝气通于目,肝和则能辨五色矣。”所以目能发挥视觉功能,是依赖肝血的濡养,故肝的功能是否正常,往往反映于目。

古代气功认为:人一身皆阴,唯双目属阳,通过闭目内视,被内视的部位就能起调治作用。所以《黄庭经》中有“恬淡闭视内自明”,《奇经八脉考》中的“返观”说也如是。

3. 脾脏

脾藏意,属土,为万物之母。主营卫,主味,主肌肉,主四肢。

脾位于中焦,生理功能主运化、升清、统血,主肌肉及四肢,开窍于口,其华在唇。

(1)运化、升清。脾主运化的作用包括运化水谷精微和运化水湿。运化水谷精微,是指消化饮食和吸收、运输营养物质的功能;运化水湿,是指脾有促进水液代谢的作用。饮食入胃,经过胃与脾的共同消化作用,其中的营养精微,还须通过脾的运输布散到全身,以营养五脏六腑、四肢百骸,以及皮毛、筋肉等组织器官,同时又把各组织器官利用后多余的水液,运输、排泄于体外,使体内各组织器官既得到津液充分的濡润,又不致有水湿的潴留。故有“脾为后天之本”及“脾为气血生化之源”之说。

所谓“升清”,是指精微物质的上升与输布,脾主运化的功能主要是脾气的作用。其功能特点,以上升为主,脾能将水谷精微上输于肺,再通过心肺的呼吸、