

余浩·审阅 曾培杰 陈创涛·编著

伍之堂

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，才能帮病人治病。

4

- ◎一首五积散，房上不喊房下喊
- ◎阳痿不能随便壮阳
- ◎百病良方——小柴胡汤
- ◎金生水的奥秘——把脉的对角疗法
- ◎海米冬瓜汤可助阳除湿
- ◎大病体虚可用五红汤
- ◎中药名里有药性
- ◎单味马齿苋功效何其多
- ◎神奇的掌捂法
- ◎心在声为笑——心三药
- ◎重用葛根治颈僵头晕
- ◎一味当归饮治老年便秘
- ◎拍百会——升清阳
- ◎瓜蒌最大功效有三
- ◎用自身掌温暖自身鼻寒
- ◎枇杷玫瑰饮
- ◎升清透发不忘降浊——大黄
- ◎揉腹保健法



人民军医出版社

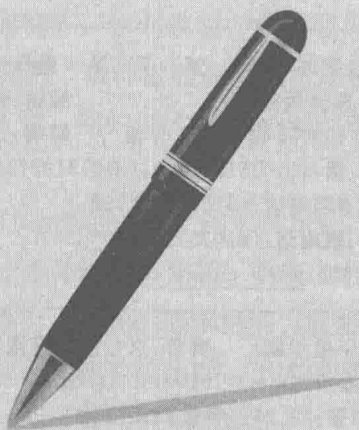
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

I267.5
20138
4

任之堂跟诊日记 4

RENZHITANG GENZHEN RIJI 4

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. 4/曾培杰,陈创涛编著. —北京:人民军医出版社,2014. 4
ISBN 978-7-5091-7288-9

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(2014)第 000344 号

策划编辑:王显刚 文字编辑:荣堃 李昆 责任审读:赵晶辉

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](http://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:20.25 字数:335千字

版、印次:2014年4月第1版第2次印刷

印数:5001—13000

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年金秋，天气肃降，落叶飘飘洒洒，铺满大地，各种野果挂满山头……

百草园，是大家认药的天堂，围栏上结满了一排排红色的瓜蒌，任之堂十多个学生正在那里采收得欢快。张琳叫王蒋托起一个最漂亮的大瓜蒌，按下她的快门。另一边，唐老师挥起锄头，学生们有的把蚤休放入土中，有的施肥，有的填土。

在大川深处，丁老师拄着他的竹杖，笑着对我们说，看，这就是豨莶草！余老师在竹林中，惊喜地叫道：“哈哈，你们快过来啊，我发现灵芝了！”桃子沟，小溪旁，金荞麦长得正欢。黄龙林场，木瓜随处都是，路旁的女贞子挂满枝头。牛头山中，何亮爬上数米高的树木，采着甜如蜜的拐枣。

中秋之夜，大家尝着张琳亲手做的月饼；重阳佳节，老师带领大家登塔赋诗。

晚上，老师翻开《黄帝内经》，开始读第一篇《上古天真论》：“昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天……”

同时老师教我们要画好“人体脏腑阴阳气血循环图”，然后用取象的思维，回归到传统中医体系思考人体，回归到《黄帝内经》阴阳应象思维重新解读中医，实践于临床。

我们问老师，将来任之堂的中医之路怎么走？我们又该如何做呢？

老师说，我们任之堂走传统中医路线，要走出中医的核心优势来。企业经常都谈到核心优势、核心竞争力。而我们搞中医的，就要想到我们中医要集中力量搞经营管理开分店，还是要搞人才培养续绝学。不同的定位，都会有不同的导向。开分店只是中医的形式，续绝学才是中医的实质。

中医看病看的是老和尚，西医看病看的是庙。所以对于任之堂将来要建成国医馆或者开分店，这些都不是主要的。我们主要的是要搞好“和尚”这块，这也是我们现在最需要做的。至于把任之堂扩大或开分店，这些只是“庙”的问题。等机缘一成熟，都会有的。

任之堂也一直在思考如何振兴中医，振兴中医不是任之堂一方力量在做，而是天下中医人齐心协力在做。所有的中医人都是同志，是战友，不是对手。现在中医的发展要的是百花齐放，而不是一枝独秀。

中医非一人一堂之中医，乃天下人之中医。中医振兴非一家一派之力，乃天下中医共举之力！

曾培杰 陈创涛

2012年12月



目 录

引子 人体脏腑阴阳气血脉药图	1
第 1 天 从“地气上为云”看阴随阳升	5
◎地气上为云	5
◎口干与锅盖	6
◎葛根汤与阳不化气	7
◎头晕与打井水	8
第 2 天 从“天气下为雨”看阳随阴降	10
◎失眠与下雨	10
◎狂躁之扬汤止沸不如釜底抽薪	11
◎慢性咽炎与池塘少水之鱼	12
◎白云朝顶上，甘露洒须弥	13
第 3 天 从龙争虎斗升降图看“欲降先升，欲升先降”（一）	14
◎一则禅案	14
◎水肿三药与晾毛巾	15
◎痔疮乙字汤与洗菜池的过滤塞	16
◎便秘与打气筒	17
◎高血压与高压锅	18
◎止嗽散与茶壶	20
第 4 天 从龙争虎斗升降图看“欲降先升，欲升先降”（二）	21
◎头晕头痛与热气球	21
◎桂附地黄丸、一杯浊水与鸠占鹊巢	23
◎补中益气汤加枳实与电梯升降	24



	◎从生活小事中去悟“欲升先降，欲降先升”	25
第 5 天	传世名方——五积散	26
	◎时代不同，用方思路有异	26
	◎一首五积散，房上不喊房下喊	27
	◎积之所生，因寒而生	28
	◎晨勃无力五积散案	28
	◎洗菜池的故事——思考为何阳痿	29
	◎五积散的脉药图	30
	◎阳痿不能随便壮阳	32
第 6 天	妇人疾病多由月经或产后受寒引起	33
	◎百病良方——小柴胡汤	33
	◎月经期间忌什么	34
	◎枇杷叶降逆气如天布雨之象	36
	◎金生水的奥秘——把脉的对角疗法	37
第 7 天	集腋成裘本	38
	◎学医如牛反刍	38
	◎一张处方背后的理法	38
	◎如何跟诊——勤于动笔，收集资料	39
	◎下乳方	40
第 8 天	中医靠的是疗效，是口碑	42
	◎柴胡桂枝汤加味治小儿咳嗽	42
	◎不挂招牌的传统中医	44
	◎经典的魅力	45
第 9 天	谁能逆转劣习，谁就能摆脱疾苦	46
	◎给自己身体算算账	46
	◎肝郁化火与子盗母气	48
第 10 天	百草园中采药去	50
	◎海米冬瓜汤可助阳除湿	50
	◎大病体虚可用五红汤	51

◎一花一世界	51
◎中药名里有药性	53
◎药食两用话姜葱	56
◎从生长环境看药性	57
◎经方里的射干、瓜蒌	58
◎一家三口板蓝根，一代更比一代强	60
◎金银花与制露法	61
◎苏门“三才子”	62
◎通草通三焦	64
◎桔梗——看药性还要回归《神农本草经》	64
◎单味马齿苋，功效何其多	66
◎冬瓜也是药，你都猜不到	67
第 11 天 一包胃炎散治好五年胃病	68
◎西医师信服了中医	68
◎开一股跟诊风气	70
第 12 天 湿温名方——甘露消毒丹	72
◎消化科主任的两个常用方	72
◎甘露消毒丹脉药对应图	74
第 13 天 参苓白术散脉药对应图	76
◎虚证亦有剧痛	76
◎名方中的鼎三法	77
◎百草园惊喜——蚤休王	79
◎一粒金丹退高热	80
第 14 天 鼎三法的运用	81
第 15 天 阳痿的“人体脏腑阴阳气血循环图”	83
第 16 天 脉势上越的湿疹	85
◎顽固湿疹	85
◎湿疹脉药对应图	86
第 17 天 神奇的掌捂法	88

	◎ 练功拉伤的武当山道士	88
	◎ 掌捂疗法	89
第 18 天	手凉不过肘，是四逆证	90
	◎ 肘以下凉的头晕耳鸣	90
	◎ 先修路，再打水	91
	◎ “大川寻医问药活动”计划	93
第 19 天	半夏白术天麻汤治痰厥肝风眩晕	94
	◎ 双寸阳绝的失眠	94
	◎ 化痰湿、平肝风的专方	95
第 20 天	肝不升、胃不降的都可以用小柴胡汤	96
	◎ 所有头痛，都可以加入一味扣子七	96
	◎ 柴胡法脉药对应图	98
第 21 天	接经散治经络伤	99
	◎ 接经顺气、修复经络的接经散	99
	◎ 接经散的组方思路	100
第 22 天	大川采药去	102
第 23 天	中医看病是五脏整体观	104
	◎ 运动也要辨证	104
	◎ 心在声为笑——心三药	106
	◎ 桂枝汤合心三药脉药对应图	107
第 24 天	手热用桑枝，手冷用桂枝	109
	◎ 脾主四肢	109
	◎ 取象比类看桑枝、桂枝	110
第 25 天	很多颈椎病只是经络气机循环不流畅	112
	◎ 重用葛根治颈僵头晕	113
	◎ 白术泽泻汤脉药对应图	114
第 26 天	一个养生酒方	116
第 27 天	气虚是因，血瘀是果	118
	◎ 莲子与梨儿	118
	◎ 元气才是背后的老板	119

	◎血府逐瘀汤脉药对应图	120
	◎王清任的六个逐瘀汤	121
第 28 天	射干麻黄汤的眼目和灵魂	123
	◎射干麻黄汤的升降与鼎法	123
	◎百草园中种蚤休	125
第 29 天	治阳痿的大法，不外乎就是强上、通中、补下	126
	◎强心就是强脑，心脑相连	126
	◎从上中下三部脉论阳痿	127
	◎一味当归饮治老年便秘	129
第 30 天	中医要知常达变	131
	◎话疗要从性格上来话，用药要从五脏上来调	131
	◎病邪降浊流行图	132
第 31 天	舌红少苔、脉细数的咽干燥咳用百合固金汤	134
	◎百合固金汤治喘咳痰血	134
	◎从浇水与降雨看百合固金汤治燥	135
	◎一篇精彩的留言	137
第 32 天	心神清静方知医	138
第 33 天	简便验廉的养生小法门	139
	◎拍百会——升清阳	139
	◎跺脚法——降浊阴	140
	◎揉腹法——转气机	142
第 34 天	《伤寒论》与原方原剂量	143
	◎用经方不违仲旨	143
	◎刘绍武老先生的“三部六病”	145
第 35 天	七分饱胜调脾剂，食不言乃养心方	146
	◎长期腹泻用荆防败毒散	146
	◎从炉火小与木柴湿看荆防败毒散	147
	◎“不二碗”与“应量器”	150
	◎眠食中的升降出入	151



第 35 天	◎食其时，百骸理	152
第 36 天	《黄帝内经》的寿康之道	153
	◎两杯水的故事	153
	◎一味扣子七治头痛	154
	◎扣子七采药记	155
第 37 天	对经方原剂量及煮服法的反思	157
	◎痔疮出血，肛门灼痛——乙字汤	157
	◎乙字汤脉药对应图	158
	◎神奇的大柴胡汤	159
	◎经方原剂量治疗带状疱疹	160
第 38 天	不通则痛，不荣则痛	162
	◎开膏方的三个要点	162
	◎通补三药治痹证	163
	◎空心石与老龙须	164
	◎腰痛方中的全蝎	165
第 39 天	四方山采药	166
	◎太溪脉与附子	166
	◎木瓜治疗风湿痹痛的故事	167
	◎大医精诚的李可先生	168
第 40 天	一补一利一敛的五子衍宗丸	170
第 41 天	超载与通肠减压法	172
	◎通肠法治疗心脏病	172
	◎麻子仁丸脉药对应图	174
	◎汽车超载与电梯升降	175
	◎瓜蒌的三大功效	176
第 42 天	从恶心看心胃相连	177
	◎趺阳脉有力，就用胃炎散	177
	◎由恶心想到旋覆代赭汤	178
第 43 天	掌捂法——温通之道	180

	◎用自身掌热暖自身鼻寒	180
	◎手心的温度	181
第 44 天	取象自然的中医思维	183
	◎皮肤病要治根	183
	◎治皮如治树	185
	◎师生夜话《黄帝内经》	188
第 45 天	灵效活络丹治痹痛	190
	◎痰瘀阻络，不通则痛	190
	◎由地震救灾想到“急则治标，缓则治本”	191
	◎百合三大功用	192
	◎四合汤治老胃病脉药对应图	194
第 46 天	老慢病调理与添柴	196
	◎五积散化积滞	196
	◎老慢病如何调理	197
第 47 天	一味凤尾七治月子病神效	198
第 48 天	一堂美容课	200
	◎什么样的人最漂亮	200
	◎强心肺与通肠胃是升清降浊	201
	◎枇杷玫瑰饮	202
	◎从“君火以明，相火以位”看桂枝汤加龙牡	203
第 49 天	强直性脊柱炎取象论治	205
	◎强直性脊柱炎的象	205
	◎扣子七与川草乌	206
	◎入督背膀胱经的药引子	207
	◎久病顽痰如何化	207
	◎马钱子要慎用	208
第 50 天	桃子沟采药去	209
	◎藤类药的药性	209
	◎金荞麦合剂	210



第 51 天	中医治病循天地之道	212
	◎传承中医文化亟需努力	212
	◎天人合一 是心灵的合一	213
第 52 天	口腔溃疡是体内有郁热	214
	◎竹茹与百部	214
第 53 天	重阳塔登高	216
	◎孔夫子的行为标准	217
	◎《中庸》的养生观	217
	◎负手闲立九层云，乘风欲翔翱九天	218
第 54 天	强大心脏与通利膀胱大肠	219
	◎后期恢复还是要找中医啊！	219
	◎从浊降清升看通肠强心	220
	◎大青叶与板蓝根	221
第 55 天	慢性病，老年病，必须在脾胃上建功	222
	◎生病要多问为什么	222
	◎四季脾旺不受邪	223
第 56 天	点火上油治心动过缓	224
	◎强心用桂枝汤加心三药	224
	◎桂枝汤是五脏方	225
第 57 天	观山有感——升降有小大之别	227
	◎中医走的就是宏观路线、整体路线	227
	◎三子养亲汤的整体观	228
第 58 天	治病用药最关键是什么	229
	◎寸脉不足反映五个问题	229
	◎谨守病机——升降失和	231
	◎天食人以五气，地食人以五味	232
第 59 天	通督气化治尿频颈僵	233
	◎阴随阳升与阳随阴降	233
	◎《望庐山瀑布》里的升降观	234
第 60 天	通肠降浊法治血糖高	237

第 61 天	高血压也分阴阳	239
	◎ 血压升高或降低只是五脏失调的一个反映	239
	◎ 鼎三法与车轮之寓	240
	◎ 从中医角度看高血压	242
第 62 天	抽筋二药有来头	243
	◎ 从《黄帝内经》里两句条文看抽筋二药	243
	◎ 百草园里种菖蒲	244
第 63 天	四季调神大论	245
	◎ 造一个春天的场——治抑郁	245
	◎ 竹笋壳、紧箍圈与汗出不畅	246
	◎ 解表、汗法、治皮毛与运动	247
	◎ 扶阳解郁上下观	247
	◎ 天清地宁的思路调时代病	248
	◎ 瑞雪、拔节与封藏	249
第 64 天	宣郁通经法治妇人杂症	252
	◎ 家传秘法——《傅青主女科》	252
	◎ 鼎法看名方	252
	◎ 妇人以肝为先天，以血为用	253
第 65 天	六脉无神，调神为先	254
第 66 天	通络散	255
	◎ 青娥丸	255
	◎ 遍览医药，未尝说及络病	256
	◎ 络脉是人体的微循环	256
	◎ 拟方通络散	257
	◎ 升清透发不忘降浊——大黄	258
	◎ 三个案例与轮船漏油	259
第 67 天	微妙无穷鼎三法	260
	◎ 升督五药与化瘀四药	260
	◎ 鼎三法看脉药对应图	261

	◎鼎三法看饮食、睡眠与运动	262
	◎亲尝苕麻根	263
第 68 天	疗人之心方治病	266
	◎临证亦教育，语言乃法宝	266
	◎踩刹车与止学	267
	◎话疗有升降	268
第 69 天	经水不调皆是气逆	270
	◎月经推迟或闭经，桃红四物汤加减	270
	◎得力处省力，省力处得力	271
第 70 天	任督二脉大升降	271
第 71 天	年少治经，年老治腑	273
	◎升清降浊有不同	273
	◎揉腹保健法	275
第 72 天	小方升降有大道	276
	◎归脾丸与泡茶方	276
	◎顺性养真法	277
	◎古医案中的话疗	278
第 73 天	再上四方山采皂角	279
	◎鸡毛蒜皮操心事	279
	◎不要以欲竭其精	280
	◎蒲辅周老先生的五香丸	281
第 74 天	生病起于过用	283
	◎前额痛用白芷	283
	◎一位老医生的谆谆教诲	284
	◎三味药治阳强	285
	◎十六两中有道	286
	◎命门如橐龠	287
	◎七冲门	288
	◎说文解医	288
后记	学医八难	290

引子 人体脏腑阴阳气血脉药图



老师常对我们说，航海的船要到达目的地，船长要有世界地图。一座大厦要建成，首先建筑师要把设计图绘制好。用药如用兵，治病如作战。要打好仗，首先要有战略地形图。我们学医入门要快速把思路理顺，胸中最需要的是一幅“人体脏腑阴阳气血脉药图”。围绕这张图可以谈病因病机、治法方药，可以谈医理悟性、临

床疗效，这张图是我们学习中医的指南针。

我们问老师，这张图的灵魂在哪里？老师说，精髓在于阴阳升降而已。阴阳升降为体，脏腑气血变化为用。故而构成人体丰富多彩的生命运动。

我们又问，治病要从哪里切入？老师说，中医的优势不在于疾病的表面名目，而在于五脏的实质，凡治一病，如同观山，当你觉得病症复杂，毫无头绪时，不要钻牛角尖。要从烦琐的病症退一步，就像观山退到山外来，从大处着眼，从阴阳入手，从升降去调。运用中医取类比象的思维，那么你就会有源源不断的新思路。

那么如何从阴阳入手，在脉法上体现出脏腑气机的变化呢？老师说，你们要好好看看《黄帝内经》的“阴阳应象大论”，人与天地相参，古人讲阴阳，不是死板地讲阴阳，而是活生生地跟天地万物结合起来，以最常见的象来展示阴阳升降之道。

这“应象”两个字，可圈可点，就是教我们学医学阴阳，要善于跟自然万象联系起来，人与天地万象是相应的。传统中医取象比类思维，就是“应象思维”，如同禅宗所说的顿悟法门，这应象思维是学医提高、进步最直接、快速的悟性思维。所以老师治病教人都非常重视这种思维。

那么如何在人体这个小周天，甚至寸口脉里体现出整个天地阴阳万象的变化呢？老师教我们把最常见的天地万象纳进双手脉中，这样用悟性的思维去取象用药，学起医来，更容易得心应手。“得心”是天地万象纳入心中，“应手”是摸脉时把病人脉象和天地万象相应。

比如，我们从左手脉开始说，左寸为肾阴肾水，它就像大地之中的江河湖泊，潺潺溪流，泉眼井口。这个地方是肾水的发源地，它向上能生肝木，肝木得到这水分的滋养，就能长得茂盛强壮，而不会枯萎。所以水分充足之处，草木总是会长得更加旺盛，富有生机，这叫草木逐水泽而生。故经常熬夜上网、房劳过度耗伤肾水的人，毛发总是容易花白枯槁脱落。

左关就像天地间各类绿色植物，这植物的根不断往旁边土壤中扎，疏通土壤，枝条树叶往天空中条达舒展，所以肝喜条达而恶抑郁。肝木往上生发，不断向太阳向空中生长。这是植物喜阳向阳的个性，有阳光它们才能产生光合作用。我们知道，干旱没水时，草木会枯槁掉，但天气寒冷，没有太阳，冬天处处冰冷，水蒸腾不起来，都结冰了，树木一样会枯萎。这个叫做木缺水而干，木亦受寒而枯。所以那些经常待在办公室里、卧室里，很少到外面晒太阳运动的人，即使饮食滋养得再好，指甲也会偏于柔嫩干枯，筋骨柔韧性也不好。人也容易发脾气，抑郁。

左寸代表的是心脏，它就像人身的太阳，人的生命从始至终，心脏从未停止过