

【中医入门系列】

中医用药

的方法

中医八法介绍

让你轻松学习中医精华的入门书



林政宏博士 编著

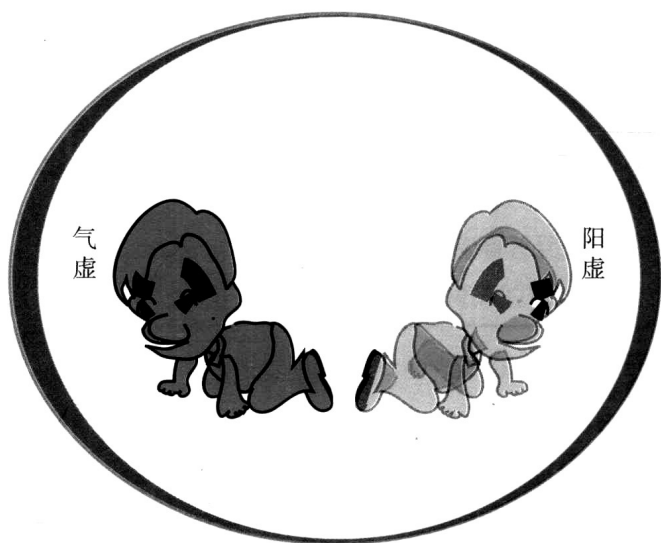


广东省出版集团
广东科技出版社
全国优秀出版社

【中医入门系列】

中医用药的方法 ——中医八法介绍

林政宏博士 编著



广东科技出版社
· 广 州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

中医用药的方法——中医八法介绍/林政宏博士编
著. —广州: 广东科技出版社, 2010. 10
(中医入门系列)
ISBN 978-7-5359-5301-8

I. ①中… II. ①林… III. ①中药学—基本知识
IV. ①R285.6

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第106323号

广东科技出版社获得授权在中国大陆地区出版发行
本书的中文 (简体字) 版, 版权所有, 侵权必究。

广东省版权局著作权合同登记
图字: 19-2009-016号

责任编辑: 杨柳青 黄铸

封面设计: 李康道

责任校对: 杨峻松

责任印制: 严建伟

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21.cn.com

<http://www.gdstp.com.cn>

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

(南海区狮山科技工业园A区 邮码: 528225)

规 格: 890mm×1 230mm 1/32 印张5.875 字数130千

版 次: 2010年10月第1版

2010年10月第1次印刷

印 数: 1~5 000册

定 价: 28.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

序

一般人学习中医最大的困难就是在于不知道如何分辨疾病的类型，而有些人即使可以分辨疾病的类型，但是如果不能掌握用药的原则，依然无法治疗疾病，这就是中医所谓的“辨证”与“论治”的手段。

“辨证”与“论治”是中医治疗疾病的最大特色，举例来说，即使某些人都患了相同的疾病，仍然必须根据不同患者的体质来“辨证”，然后针对不同的病证使用不同的药物来“论治”，如果缺少其中的一项，就很难发挥中医应有的疗效。

令人遗憾的是，坊间虽然有许多的书籍介绍了中医如何用药的方法，但是对于药性的介绍，药物相互配伍的剂量与比例，如何正确服用方剂等，都没有特别详细的说明，导致读者总是陷入迷迷糊糊、一知半解的状态，而不能真正掌握用药的原则。

有些人可能学了多年中医，也能医好一些病，但是，却始终不明白关于“论治”的理论精髓，因而只能将古人所留下来的方剂随意套用在病人身上而不能灵活运用，其结果就是永远不能“青出于蓝而胜于蓝”而只能成为医匠，甚至还因此导致医术一代不如一代的后果。

那么，什么是中医用药的原则呢？

古人在这些方面已经累积了相当多的经验，根据中医辨证的结果，将用药的方法分成汗法、吐法、下法、和法、温法、清法、补法、消法，又称为中医八法。

由于疾病的千变万化，各人的体质又互有不同，客观来说，我们绝对不能奢望古代的方剂可以完全用来治疗现代人的疾病。但是，我们可以发现，古人在使用药物来治疗疾病时，都离不开这八法的原则。因此，只要我们掌握了中医八法的思维逻辑，那么我们就可以根据这样的原则来治疗各种不同的病证。

举例来说，汗法在传统的观念中只是用来治疗表证的方法，但是对于许多与肺脏发生病变的慢性疾病而言，我们可以根据汗法的特性配伍其他的药物来治疗，为什么呢？

这是因为发汗药的药性大多作用在肺脏，因此发汗药可以通过宣发肺气，促使人体发汗来治疗表证；除此之外，如果我们了解肺脏除了具有通调水道的功能之外，还具有与大肠互为表里脏腑的关系，那么，我们就可以在治疗水湿停滞的病证时，配伍发汗药以促进水湿的排除，或是在治疗便秘患者时，配伍发汗药以促进大肠的蠕动。由此可见，只要我们掌握汗法的特性，就可以扩大我们临床用药的范畴。

同样地，下法通常只用来泻下体内的宿便，但是如果我们可以掌握下法的特性，我们还可以使用下法来治疗气滞血瘀的疾病。

至于补法，虽然可以用来补益气血，但是如果我们可以了解补法的特性，当我们在确认患者体内有邪热、痰饮、宿食、水湿等病理产物停滞时，我们就不能随意使用补法来治疗，而是必须使用清法、消法或是泻法等药物来清除这些病理产物，之后才可以使用补法。当然这也不是一成不变的，对于某些气血已经十分虚弱而又同时有病理产物停滞的患者（这种情况称为虚实夹杂证），我们还必须学习更为精深的攻补兼施的方法，才可以治疗这些复杂的疾病。

因此，如果读者能够掌握中医八法的特性与所适应的病证，那么在学习中医的过程当中，就可以更为系统而有效率。

本书主要的目的，是让读者学习从最简易的方法来认识中医八法的治疗原则，并且从方剂的组成来学习古人设立这些方剂的初衷。书中穿插着适合一般读者学习的中医保健知识，可以帮助读者正确认识中医的养生观念。书中所举的医案，都是笔者在临床上所遇见的各种病证，同时详细列举其中的辨证技巧与思维逻辑，附上治疗的参考方剂，以让读者更清楚地知道中医是如何治病的。

最后，在此提醒读者，在学习中医的过程中，绝对不可能一蹴而就。这是因为中药的种类有数百种，而古人所创立的方剂中更有数万种，我们必须不断地充实各方面的知识与经验，并且经过临床实践的验证才可以真正掌握这些技巧。

读者可以将本书所列举的方法当作一种思维逻辑的训练，千万不要依葫芦画瓢，而是要真正掌握这其中的技巧，并且在这个基础上持续不断地学习，才能发挥中医的特色。

本书所介绍的重点是以汗法、下法、和法、温法、清法、补法、消法为主（由于吐法所适用的机会很小，在此就简略而不赘述了）。

林政宏博士

目录

第一章 汗法/1

汗法常用方剂说明/21

【一】风寒表证/22 桂枝汤/22 麻黄汤/22

【二】风热表证/24 银翘散/24

【三】风湿表证/24 羌活胜湿汤/25

第二章 下法/27

下法常用方剂说明/45

【一】热秘/46 大承气汤/46

【二】阴虚便秘/47 增液汤/47

第三章 和法/49

和法常用方剂说明/61

【一】少阳病证/61 小柴胡汤/61

【二】肝郁气滞证/62 柴胡疏肝汤/62 丹栀逍遥散/63

【三】肝胃不和证与肝脾不和证/63 柴胡疏肝汤/64 逍遥散/64

第四章 温法/65

温法常用方剂说明/79

【一】胃寒证/79 良附丸/79

【二】寒滞肝经证/80 暖肝煎/80

【三】血寒证/81 当归四逆汤/81

【四】寒湿内阻证/82 藿香正气散/82

第五章 清法/83

清法常用方剂说明/97

- 【一】阳明经热/97 白虎汤/97
- 【二】虚热证/98 知柏地黄丸/98
- 【三】胃火证/100 清胃散/100
- 【四】心火亢盛证/101 泻心汤/101 合导赤散/101
- 【五】暑热证/102 清暑益气汤/102
- 【六】肝火上炎证/102 龙胆泻肝汤/103

第六章 补法/105

补法常用方剂说明/125

- 【一】阴液亏虚证/125 一贯煎/125
- 【二】阳虚证/126 附桂八味丸/126
- 【三】血虚证/128 四物汤/128
- 【四】气虚证/128 补中益气汤/128
- 【五】阴阳两虚证/129 地黄饮子/129
- 【六】心脾两虚证/130 归脾汤/130
- 【七】肾精不足证/130 龟鹿二仙胶/130 内补丸/130

第七章 消法/131

活血化瘀法/132

活血化瘀法常用方剂说明/145

桃红四物汤合四逆汤/146 补阳还五汤/147 桃核承气汤/149

祛湿法/ 151

祛湿法常用方剂说明/159

真武汤/160 济生肾气丸/162 八正散/163 实脾饮/165

祛痰法/167

祛痰法常用方剂说明/173

半夏白术天麻汤/174 苓甘五味姜辛汤/175 清气化痰汤/177

清燥救肺汤/178



第一章 汗 法



什么是汗法？

汗法又可以称为解表法或是发汗法。

当人体遭受自然界中的风寒邪气侵袭之后，会引起一系列俗称为感冒的病证，患者会出现头痛、流鼻水、打喷嚏、身体发热等症状，这时候就可以用发汗法来治疗。



发汗法可以用来治疗感冒，这其中的道理是什么呢？

当人体遭受自然界的邪气侵袭之后，这些外在的邪气首先会侵犯人体的肌肤表面，中医把这些外在邪气所引起的症候称为表证。



使用发汗法来治疗表证的原理，主要是让病人服用某些会造成身体发汗的药物，比如说生姜、桂枝、麻黄、薄荷等药物来让病人身体出汗，使得停滞于肌肤表面的邪气在病人出汗的过程中随着汗液的流出而溢出体外，病情自然就能得到改善。

在古人的经验中发现，会造成身体发汗的药物有很多，这些发汗的药物又称为解表药。



可以再详细解释表证的意义吗？

在中医的观点中，表里是一个相对的概念。假设拿身体的体表与内脏来比较，体表的部位属于表，内脏的部位属于里；假设拿经络与脏腑来比较，经络的部位属于表，脏腑的部位属于里；假设就拿脏与腑来比较，腑的部位属于表，脏的部位属于里；假设拿病情发展的深浅来比较，外感的病证属于表，脏腑的病证属于里。



表里的概念还可以反映出疾病的轻重缓急。一般来说，凡是病情比较轻浅的通常属于表证，凡是病情比较深重的通常属于里证。

在临床上，表证具有2个明显的特点：

1. 引起表证的原因，主要是因为外在的邪气（风寒暑湿燥火）侵犯人体的肌表所引起。



2. 表证的病情大多比较急促，病程比较短暂。如果与里证相比，表证的症候相对比较轻缓。

3. 表证常见的症状表现如下：

发热或恶寒，头痛，鼻塞，流涕，咳嗽，咽痛，舌苔薄白或薄黄，脉浮等症状。



我们已经知道发汗法可以用来治疗病情比较轻浅的表证，那么当我们感冒时，应当服用哪些药物来治疗呢？

古人留给我们许多的发汗方剂，比如桂枝汤、麻黄汤、小青龙汤、桑菊饮、银翘散等。



解表剂

辛温解表剂

辛凉解表剂

古人又根据不同体质的患者，将这些发汗方剂称为

辛温解表剂与辛凉解表剂。辛温解表剂

可以用来治疗外感风寒邪气所引起的表证，辛凉解表剂则用来治疗外感风热邪气所引起的表证。

邪气是指导致人体生病的致病因素。

风寒邪气是指自然界中具有风邪与寒邪特性的致病因素。

风热邪气是指自然界中具有风邪与热邪特性的致病因素。



我服用了几剂桂枝汤，但是，感冒的症状不但没有改善，反而又出现了嘴破、口苦、心情烦躁的现象，这是什么原因呢？

这是因为你只注意到外感风寒所引起的表证，却忽略了在你感冒之前，你的身体可能已经处在一种阴阳失调的状态，也就是所谓的“亚健康”状态。如果从你服用桂枝汤后所出现“嘴破、口苦、心情烦躁”来判断，你可能属于阴液亏虚，或是体内有虚火蕴蓄的体质。



当某个人长期处在阴阳失调的状态下，即使没有出现明显的病证，他的生理功能必然比不上健康的人，对于疾病的复原能力也自然较差。某天这个人又患了感冒，却只用发汗方剂来治疗感冒的症状，而没有同时调养体内的脏腑气血，这种情况就好比是一栋房屋的里外皆着火，我们却只管救屋外的大火，而放任屋里的火苗继续蔓延，怎么有可能起到疗效呢？



可是，感冒服用西药，根本不必分什么样的体质，按照您的说法，如果要用发汗法来治疗感冒，还必须仔细分辨病人是属于什么类型的病证，这不是太麻烦了吗？干脆我们感冒都去吃西药，效果比较快吧。

西药治疗感冒，对于某些体质比较强健的患者来说，确实效果比较迅速。但是，在实际的医案中，有许多年老的、或是体质比较虚弱的患者，在长期服用西药治疗感冒之后，除了会产生抗药性之外，往往还会出现许多的副作用，造成肝肾的损伤。



当然笔者并不是说长道短，一味地强调中药的好处，由于本人同时具有药学硕士的学历，比一般人更了解西药的功效与副作用，因此建议读者，如果不是病情特别危急，尽可能地不要随便服用西药。

除此之外，我们必须了解到，在目前社会中，大多数的民众都是处在亚健康的状态，造成这种亚健康的原因，通常都是由于精神压力负荷太重或是劳累过度所引起。在这些似病非病的人群中，就算平常没有出现太严重的病证，也会经常感到身体某些地方不太舒服，有些人会出现长期的失眠，有些人会经常感到头痛，有些人会觉得胸口闷痛。也就是说，每个亚健康的人所表现出来的症状都不会完全相同，那么，当这些人某天同时都患了感冒之后，怎么有可能出现同样的症状呢？

如果我们了解以上的说法，就会明白，为什么同样患了感冒，有些人会喉咙痛，有些人的痰会特别浓稠，而有些人则会全身酸痛无力，甚至有些人病情反复而难以治愈，而有些人则在很短的时间内就会康复，这其中的原因，主要是由于每个人的体质都不相同的缘故。

所以，我提醒读者，即使某些中药在治疗感冒时具有明显的疗效，但是，如果不能针对病证的需要，我们就不可能随便使用相同的发汗方剂来治疗不同体质的患者，否则，往往会引起其他的副作用。



听起来似乎有点道理，问题是，我们应当如何来分辨当自己患了感冒之后，究竟是属于哪种类型的呢？

当人体遭受外在邪气侵袭而出现感冒的症状之后，首先要分辨自己是属于哪一种体质的病证。即使同样患了感冒，有些人的体质偏热，就会出现偏向于热证的感冒，比如说容易口干舌燥或是喉咙肿痛；有些人的体质偏寒，就会出现偏向于寒证的感冒，比如说出现腹泻或是全身肢体酸痛；有些人可能平常属于气血虚弱的体质，就会出现虚证的感冒证候，比如出现食欲不振或是全身倦怠无力；有些人的体质偏实（假设患者此时的体内存在有痰饮或是水液停滞的现象），就会出现偏向于实证的感冒证候，比如出现频繁吐痰或是呕吐恶心。



症状：是指人体生病后所出现的各种病理现象，比如发热、头痛、鼻塞、流涕、咳嗽、咽痛、舌苔薄白、脉浮等病理现象，这些个别的病理现象就称为症状。

证候：古人根据不同的症状表现，将其归纳为不同的疾病类型，这些不同的疾病类型就称为病证，而各种不同病证所具有的症状特征，就称为证候。



感冒是临床上最常见的疾病，有许多人感冒会先找西医，如果西医治不好拖了几天之后才会去找中医，可是有许多中医师甚至连感冒也不会医，为什么呢？

这是因为他们脑袋中所记的都是传统的感冒方剂。所以如果读者问我治疗感冒的方剂有哪些，我可以告诉你，有桂枝汤、麻黄汤、葛根汤、小柴胡汤等方剂，但这些方剂所适应的范围很小。在现代人的体质中，大概10个人里顶多只有4.5个人吃了才有效，其他的人再怎么吃也不见得有效果。



因为现代人的体质比较复杂，有很多人都是吃了西药后没效果才来找中医，而上述的方剂都是针对那些体质还算不错的病人来发汗才会有效。因此，我想告诉读者的就是，如何从日常生活中观察自己的症状，然后调配出适合自己体质的发汗方剂，如此就可以学会如何治疗自己的感冒。



几年前，有一对父母带着他5岁多的小男孩来治感冒。他们告诉我这个孩子在之前3、4年内经常感冒，每年换季的时候都要感冒好几次，每次都住在儿童医院里面打吊针，而且一打必须7天才算好。所以，起初他们怀疑中医的疗效会不会太慢。

我诊断后，当场为小男孩煎了一剂中药，同时从小男孩背后的穴位来拔罐与针灸。小男孩在针灸完30分钟后，我又让他服了刚刚煎好的中药大约1碗，并且嘱咐他们回到家里之后再继续服我给小男孩开的药物。

等到过了5、6个小时，对方打电话来告诉我，小男孩发烧的现象已经退了，他们对中医这么迅速的疗效感到太不可思议了。

在临床上我治疗感冒是非常迅速的，原因很简单。就是我

必须掌握病人感冒的病因。以这个小男孩为例，他之所以出现发烧、头痛、鼻塞、咳嗽的现象，无非就是他前一个晚上直接吹电风扇所引起。那么，为什么一个人整个晚上吹电风扇，会引起这种发烧感冒的现象呢？

主要是因为人体在正常的情况下，体内的热必须借由皮肤来疏散。我们的身体经常在不知不觉当中出汗，而这些汗液可以把体内的热以及其他的像二氧化碳等废气排出体外。当一个人直接吹风时，皮肤表面的温度就会降低，而皮肤的毛孔就会关闭，这时候汗流不出来，就会导致体内的热也散不出来，经过一个晚上6、7个小时的风吹，体内的热长久散不出来，最后就会出现发烧感冒的现象。在这种情况下，应该怎么治疗呢？

首先，我们就必须想办法让他出汗，借着出汗来使

发烧的现象随着汗液流出而改善。但是，别忘了，这个患者同时有鼻塞、咳嗽、发热等症状，最重要的是体内的温度很高，高到 38°C ，所以不能单纯使用发汗药。由于发汗药的药性本身比较温燥，很容易又导致体内的阴液枯干而造成体温又增加，因此治疗这类感冒发烧的病人时，并不能纯粹用像桂枝汤这些药物来治疗，而是要在这些发汗药当中加入可以同时退热的药物，比如说生石膏、连翘、牡丹皮、黄芩等药物，而这些清热的药物与发汗药物的比例有一定的关系，也就是说必须保证在可以同时发挥发汗与清热的功效，并且还能同时抑制这些发汗药本身所产生的副作用以及清除体内的温度。

我之前说过了，想要使感冒发烧的病人体温降低，主要是使他出汗，他体内的温度就可以随汗而降低。因此，发汗药的比例一定要比清热药还要多，而配伍清热药的目的主要是抑制发汗药本身所引起的副作用，同时稍微抑制体温的增

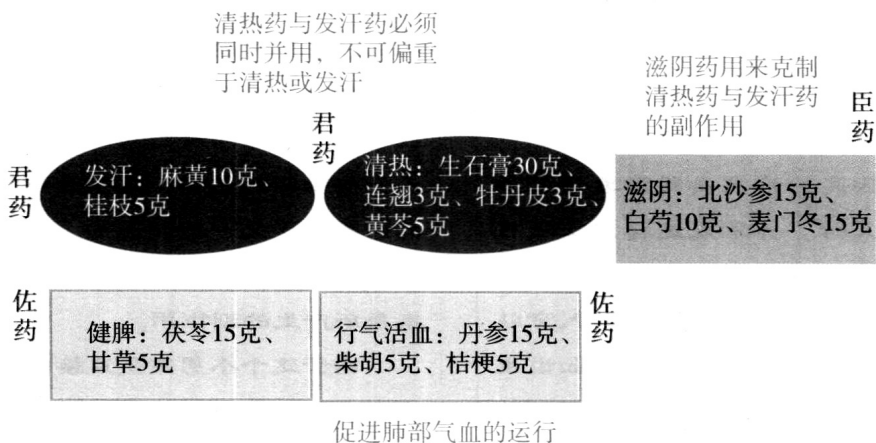
加，但是别指望你用太多的清热药能清除这类发烧病人的邪热。除此之外，读者还要了解的就是光用发汗药与清热药仍然不能完全控制这个发烧感冒的患者。因为，当一个人发烧之后，他体内的阴液通常都会受到损伤，在我的经验当中，我会在发汗药与清热药当中加入一些滋阴的药物，这些滋阴的药物等于是一种润滑剂，它可以同时抑制发汗药与清热药本身所产生的副作用。

由于这个小男孩是直接由风吹而引起发烧感冒的，而风寒邪气侵袭人体时主要是经由皮肤进入体内，根据中医的说法，皮肤与肺有直接的关系，因此我还必须加强他肺气的功能。那有什么药可以加强肺气的功能呢？我用的是丹参加柴胡加桔梗，这样就加强他肺脏气血的运行，使得药物可以直接作用到肺。

在我临床经验中，凡是感冒的患者，症状通常在 $3\sim 5$ 天内都可以得到七八成的改善，甚至完全的痊愈。所以我想把这种经验传授给广大的读者，让读者心里明白自己的病情，好对症下药。

【参考处方】

生石膏30克、连翘3克、牡丹皮3克、黄芩5克、丹参15克、柴胡5克、桔梗5克、麻黄10克、桂枝5克、北沙参15克、白芍10克、麦门冬15克、甘草5克、茯苓15克。



有些人经常容易感冒，特别是小孩子或者是老人家，这是什么原因呢？

有些人之所以会经常容易感冒，主要是因为贪凉、爱吹风，而衣服又穿得不多的缘故。虽然人体吹了风会觉得很舒服，但是当人体暴露在风吹大约3~4个小时的情况下，皮肤上的毛孔就会逐渐关闭起来，由于风会跟寒气相互结合而造成毛孔闭塞，免得寒气侵入我们的体内。等到一段时间后，皮肤的功能就逐渐丧失而影响到肺气正常的宣发，于是就会出现鼻塞、咳嗽等症状。



像这样容易感冒的情况都是有一定的原因，但由于一般人不明白，经常让自己暴露在风吹寒冷的环境下，当然就会经常感冒。所以我在治疗一个经常感冒的患者时，首先要提醒对方如何注意生活上的细节，如何避免遭受外在邪气的侵袭，否则，就算服用再多的中药也都是事倍功半。

在治疗这类患者时，我首先会注意他们的生活习惯以及衣着保暖的工作。比如，我曾经在冬天治过一个女性病人，患者可能为了外表的美观，衣服穿得很薄，因此她在治疗的过程中经常会因感冒而出现鼻塞。为什么会鼻塞呢？我告诉她：“因为你长期没有注意保暖，整天让自己的皮肤暴露在寒冷的气温下，那么你的皮肤表面会被一层风寒邪气所覆盖，导致皮肤无法正常地宣泄体内的气机，最后就会导致肺气不能正常的宣发，因此才会出现鼻塞、流鼻涕的现象。”

在寒冷的冬天，有些老人家习惯只穿几件保暖的内衣，经常会在睡觉翻身时着凉。有时睡觉时把两只腿伸到棉被之外，也很容易因遭受寒气侵袭而引起感冒。但是因为人睡着了，不知道自己什么时候掀开被子使自己身体暴露在冷空气下，因此患者根本不知道究竟是什么原因造成感冒。



我曾经治疗一个年长的患者。她觉得头晕，胸口以上好像有发热感，脖子以上会出汗，胃口不太好，但是，腰部以下却觉得发冷，这是什么原因呢？

我告诉她，很可能是你昨晚睡觉时把脚暴露在棉被外，夜晚时气温降低，寒气很

容易侵入你体内的缘故。

我取申脉、照海、足三里、合谷针灸，并且用红外线照射来祛除他腿上的寒气。患者在扎完针后就睡着了，等到大约过了40分钟时才醒来。之后，她告诉我，感到自己的病证已经完全恢复，对我的医术感到十分的佩服。但是我告诉她，我只是找出你的病因，并