



跟师一日一得

曾培杰 陈创涛·编著

临证取象

上观天，下观地，
中观人，这样才
能开眼看中医。

2



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

跟师一日一得 2

——临证取象

GENSHI YIRI YIDE 2

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

跟师一日一得. 2, 临证取象 / 曾培杰, 陈创涛编著. —北京: 人民军医出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5091-7664-1

I. ①跟… II. ①曾…②陈… III. ①中国医药学—普及读物 IV. ①R2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 181583 号

策划编辑: 王显刚 文字编辑: 荣堃 李昆 责任审读: 周晓洲 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.pmp.com.cn

印、装: 京南印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 13.5 字数: 191 千字

版、印次: 2014 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001—5000

定价: 29.80 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

牛头山上，艳湖旁边，一群学生在采着两面针。这种叶边带刺、善于消肿止痛的药草，喜欢长在艳湖边的山地上。

学生们其乐融融，每个人都被刺扎过，也都在老师的带领下，亲尝过两面针的根，有明显麻舌、止痛之感。

学生们看着药草，却问着医理，如何学好中医？这是所有学中医的人，以及中医爱好者共同的心声。

老师望着牛头山，看着宽广的艳湖。湖面平静，如同一面镜子，蓝天在湖中，高山在湖中，绿树和飞过的鸟雀也在湖中，湖边的游乐场倒映在湖中。老师感慨地说，心似湖镜。

老师善于用道法自然、取象类比的思维，跟大家讲解深奥的医理。所以他博客上写着上观天、下观地、中观人。

他对大家说，医理不尽在书本中，更在浩渺的大自然里。如何去捕获这些奥妙的至理呢？

《黄帝内经》说，持脉之道，虚静为宝。你只有清虚定静在先，智慧知识才呈现在后。所以心似湖镜，指下成形。

这是老师对脉道的领悟，也是他为人处世的一条准则。

医生定静才能够为病人指出一条健康的明路，所以《大医精诚》中说，凡大医治病，必当安神定志。你的心不能像山一样安稳，不能像湖面那样静如镜子，你如何去鉴照万物？

老师曾经在一次讲课中，画了两杯水，一杯水浑浊扰动，看不见任何清晰的影像。同样的一杯水放在那里静定，这样久久必浊降清升，沙泥沉底，清水现上，水平如镜，万物在此现形。

人的心体就像这样，入医道之门，静定当先。修学最紧要的还是静定。如果心不静，神不定，自己气机都理不顺，乱如麻丝，如何去帮病人理顺疾病呢？

古籍里说，如澄浊水，贮于净器，静深不动，沙土自沉，清水现前，名为初伏客尘烦恼，去泥纯水，名为永断根本无明。这是说一团浊水，先要定静不动，泥沙沉下来后，上面的水就清了，这时清水可当镜子使用。如果你再去扰动它，又变成了浑浊之水，失去了镜子的光明。而这时你把下面的泥沙去掉，留下上面清洁的纯净水，即使你再去搅动纯净水，它还是那么透明纯净。

所以我们要用澄浊水为清、去沙留纯水的定静功夫。

你只有心似湖镜，才能够观照万物万象，领略自然之妙！

你只有心似湖镜，才能够洞察中医之美，契入医门至道！

曾培杰 陈创涛

2014年谷雨



目 录

引子 上观天，下观地，中观人	1
◎为什么要上观天	1
◎为什么要下观地	3
◎为什么要中观人	4
上观天	7
◎雾霾天气与心脏病	7
◎阳光高照乌云散与胸痹	8
◎水气蒙窗与目暗不明	9
◎雨后放晴与哮喘	10
◎春阳融雪与闭经	11
◎风吹草动与小孩抽动症	12
◎山顶风大与头痛	13
◎窗户漏风与荨麻疹	14
◎烤火取暖与艾灸驱寒	15
◎树木被冻死与颈被冻僵	16
◎热胀冷缩与睾丸痛	17
◎周身被雨淋湿与头重如裹	18
◎道路泥泞与大便不通	20
◎雨后修路与痰饮	20
◎挖水沟与腹泻	22
◎湿毛巾与肥胖身重	23

◎秋天树木开裂与皮肤干裂·····	24
◎禾苗缺水与眼睛干涩·····	25
◎干馒头与皱纹·····	26
◎捉泥鳅与便秘·····	27
◎脱戒指与咳痰不出·····	28
◎机器不上油噪声大与燥咳·····	29
◎厨师炒菜与牙痛·····	30
◎大白菜烂心与寒包火牙痛·····	31
◎煎药房闷热与小儿发热·····	32
◎汽车引擎水箱与肾虚牙痛·····	33
◎摩托车排气筒烧裂与人体痔疮出血·····	34
◎夏日避暑与心神不归之失眠·····	35
◎烧水溢出与迫血妄行之牙龈出血·····	36
◎高压锅漏气与脾不统血之齿衄·····	37
◎用土灭火与口腔溃疡·····	38
◎沼泽腐热冒泡与胃炎泛酸·····	39
下观地·····	41
◎瀑布变小与月经量少·····	41
◎四物汤合小柴胡汤·····	42
◎河流受堵与子宫肌瘤、痛经·····	42
◎血水不畅与当归芍药散·····	43
◎地气上为云与头晕颈僵·····	44
◎桂枝加葛根汤与颈椎病·····	45
◎天气下为雨与老人痰喘·····	46
◎桂枝加厚朴杏子汤的脉法依据·····	47
◎乱丝死结与胁肋胀痛·····	48
◎木郁达之与柴胡疏肝散·····	49
◎盆中名花与郁闷食不消化·····	50
◎树木生长靠什么——逍遥散·····	51



◎洗池子与腰酸腿沉·····	52
◎三补三泻的六味地黄丸·····	53
◎格竹与小柴胡·····	53
◎推陈出新与鼎三法·····	54
◎泄洪与十宣放血·····	56
◎泄洪与二便通调·····	56
◎泄洪与拍打·····	58
◎泄洪与腰痛、牛皮癣·····	59
◎泄洪与头痛咽痛·····	60
◎泄洪与伤寒衄乃解·····	61
◎泥石流与遗精·····	62
◎泥石流与大便不成形·····	63
◎水土流失与白带、尿频、便溏·····	64
◎拔苗助长与头发枯黄·····	65
◎春天草木生发与长头发·····	66
◎候鸟迁徙与改变环境治病·····	67
◎一碗水半碗沙与痛风高血脂·····	68
◎木热流脂与龙胆泻肝汤·····	70
◎冲积平原与肥胖·····	71
◎沼泽泥泞与腿脚沉重·····	72
◎从见沙治沙到引水冲沙看肾结石·····	73
中观人·····	75
◎花盆有洞与长头发·····	75
◎肥多烧根与育儿·····	75
◎吸尘机与肺·····	75
◎煮粥与血液黏稠·····	76
◎手指僵硬与烤火变软·····	76
◎森林火灾与天干物燥·····	77
◎一团痰湿与六君子·····	77



◎水龙头滴水与漏汗固阳·····	77
◎腹泻谷不化与锅底火弱·····	78
◎家具裂缝与皮唇干裂·····	78
◎阳光雨露与四君四物·····	79
◎井废水浊与脾病九窍·····	79
◎以土制水与苍术治胃饮·····	80
◎气球上飘与久咳不敛·····	80
◎伞不开与华盖肺·····	81
◎高山流水与皮肤湿疹·····	81
◎天台积水与肺咳治膀胱·····	82
◎梗塞坏死与血痹虚劳·····	82
◎木生火与柴胡桂枝汤·····	83
◎火生土与黄芪建中汤治溃疡·····	83
◎土生金与参苓白术丸·····	84
◎金生水与金水六君煎治哮喘·····	84
◎水生木与六味地黄丸治脂肪肝、肝硬化·····	85
◎木克土与肝郁脾滞·····	85
◎兵来将挡与水来土掩·····	86
◎水克火与熬夜失眠、口舌生疮·····	87
◎火冷金寒与离照当空阴霾散·····	87
◎降肺金治肝木上冲高血压·····	88
观物取象·····	90
从小现象中领悟医道·····	90
◎从洗药罐看治未病·····	90
◎热水洗碗与温药涤痰·····	91
◎修车师父与施肥农夫·····	92
◎从刷墙看膏方之道·····	93
◎从外伤创口处理看推陈出新·····	94
◎贫血与鱼塘的故事·····	95



人体环境学之治湿之道·····	96
◎从低处留湿看南方要懂得祛湿·····	96
◎调环境 PK 治细菌·····	97
◎从农田水利看治水挖沟渠·····	98
◎从江河泛滥筑堤坝看培土制水·····	99
◎柴火灰的故事·····	100
◎吹风筒把头发吹干·····	101
◎太阳出来，东西容易晒干·····	102
◎读大自然这本书·····	103
门锁·····	104
◎上油的锁灵活·····	104
◎人体长骨垢如同铁之生锈·····	105
电灯·····	105
◎蒙尘的瑰宝——中医·····	105
◎擦玻璃与治斑·····	106
◎斑是心头阴影·····	107
◎祛斑小单方、小招法·····	108
油门系统·····	108
◎阴成形的包块要治阳化气·····	108
◎阳动冰消雪山融化了·····	109
◎冒乌烟的汽车·····	110
◎提高脏腑功能血糖自降·····	111
◎管住嘴，迈开腿·····	112
刹车系统·····	112
◎多看关于心性的文章·····	112
◎黄连温胆汤是给脏腑踩刹车·····	113
◎五点建议让心不急·····	114
◎导赤散导心转个弯·····	114
炉烟虽息，灰中有火·····	115



◎病后饮食误区·····	115
◎星星之火可以燎原·····	116
◎什么叫食复·····	117
◎《黄帝内经》早已有之·····	117
扬汤止沸不如釜底抽薪·····	118
◎脏邪还腑·····	118
◎烧煤炉与人体上火·····	119
◎当酷暑遇上秋凉·····	120
木必先腐而后虫生·····	121
◎虫无湿不生·····	121
◎不战而屈人之兵·····	122
蒸饭与三焦气化·····	123
◎尿频是阳不化气·····	123
◎水火足，米饭熟·····	123
◎姜枣茶，食易化·····	124
◎中医的高度在哪里·····	124
◎开宣于上焦·····	125
◎补充于中焦·····	126
◎化源于下焦·····	126
推磨扫地的医理·····	127
◎急性胆囊炎特效药粉·····	127
◎给脏腑打扫卫生·····	128
《黄帝内经》里的“升降相因”·····	130
◎脚肿三药黄芪、川芎、益母草·····	130
◎晾毛巾的故事·····	131
车子引擎妙喻·····	131
你见过沤肥草吗？·····	133
修引擎通线路与减负·····	133



荡秋千与调月经·····	135
肿瘤环境学·····	136
口干用桂附地黄丸加生脉饮·····	137
由地震想到治胆结石·····	138
治胆结石的三个思路·····	140
药台子·····	141
◎从桌脚腐烂想到湿性趋下·····	141
◎避寒就温·····	142
◎不喜欢太阳却喜欢电灯的人多病·····	143
家庭、性格与疾病·····	144
◎从油灯看壮火食气·····	144
◎运动是苦尽甘来·····	145
◎孩子的问题是父母的问题·····	146
医案医话 ·····	148
头上流油，阴囊潮湿案·····	148
柴肠汤治疗胃冷案·····	149
◎笼子里面的万兽之王·····	149
◎天地间的野鸡·····	150
◎走肝肠循环的路子·····	150
◎自行车脚踏板看肝胃升降·····	151
下虚上实，迎风流泪·····	152
接经散治二十年胸痛·····	153
李东垣亲证升阳除湿治泻法·····	155
内外兼治荨麻疹·····	156
胃病五点建议·····	159
透热降浊治痤疮·····	161
血水下行腹痛愈·····	163
压了气·····	163



肌肉拉伤了	164
民间中医简验便廉	164
湿家身烦痛	165
心与脑	165
痛处非病灶	166
◎打太极也要日出而作	166
◎电风扇不动了要看电源	167
流产后，虚汗不止	168
吃辣椒胃病反复	169
水果当饭，睾丸痛反复	169
淡味能通可久长，请君重视泡茶方	170
湿阻气郁的结石小方	171
妇人掉发	172
龙眼树嫁接得良果	172
扭伤后大便易结	173
症状与诊断	174
背寒如掌大，胸中饮不化	175
子宫肌瘤的成因	175
空锅烧水与发枯焦	176
开盖煮饭	176
恐伤肾	177
民间行医	179
久病口疮，反佐肉桂	180
补脾消积糖浆	181
两年前的腰痛方	181
垃圾堆里的苍蝇	182
妇女更年期躁扰案	183
坐骨神经痛案	184



《医贯》中的“郁病论”	185
形成升降的体系	186
从水浅不养龙看引火汤	187
七窍如灯火，脏腑如灯油	188
小儿抽搐与土虚木摇	189
中焦脾胃如电梯	189
手腕痛与手指冰凉	192
痰子好治	192
打呼噜鼻塞	193
老年人记忆减退	194
后记	196

引子 上观天，下观地，中观人

◎为什么要上观天

《黄帝阴符经》说，观天之道，执天之行，尽矣。

《中医基础理论》开篇哲学基础里的精气学说、阴阳学说都是从观天中来的。是古人观物取象，通过观察风气阳光云雾，而抽象提炼出来的哲学观。这种哲学思维方式在古代被称为“近取诸身，远取诸物”或“仰观天文，俯察地理”。

我们要用好古中医学，就要深入探求古中医学思维的根源，溯本求源是真正的医道精神，那么怎么上观天呢？

比如一个胸闷、心慌、气短的病人，平时口苦容易泛酸，大便不畅，偶尔咳痰，左寸脉不足，右寸关脉偏滑，面对这么多具体的症状，我们该如何下手呢？

老师开出柴胡、黄芩、桂枝、甘草、红参、银杏叶、瓜蒌、薤白加通肠六药，病人吃完5剂后，胸中如同有一团阳光，一下子舒畅起来，口苦泛酸、胸闷短气的病症好了七八成。中药怎么这么快呢？他觉得不可思议。

我们先撇开常规的方解，怎么样去观天，用天象来解这方子呢？我们只需要取一个象，就是下雨之前，天昏地暗，沉闷之象，乌云压顶，气机不通，我们取这个象，因为很多心脏病、哮喘、胸闷、咳痰的病人就是这个象。胸中蒙蔽的痰浊就好比是乌云一样。

气机堵住不通所以闷，心阳不足所以寸脉不足，人怕冷，而这种象也反映出心脏病病人很多逢阴雨天发作厉害，胸闷短气加重。

所以我们治病的思路无外乎就是转阴为阳，把乌云拨开，让阳光出来。

如何拨开乌云？两个办法，一个是要风，第二个是要雨。乌云非风不化，



你看下雨前都是刮风的，这风吹则云动，这时我们就要制造出风来，像柴胡、黄芩就是直接入肝，东方生风，风生木，木生酸，酸生肝，很多咳嗽痰多，凝着不去，我们都要用一个风象，用柴胡、黄芩，配合调气机的治咳药，效果会比较好，就是这个道理。

风来了，接下来要云降而雨，古人说，譬如阴晦，非雨不晴。这些乌云都是浊阴之物，它占据了清窍，蒙蔽了阳光。所以这种病人左寸脉微细，右关尺脉滑，有阳微阴弦之象。我们要让弦滑的浊阴降下来，这时用瓜蒌、薤白这组对药，直接入右寸部，它们能够洗涤胸膈中污垢，就是指胸中的痰浊乌云，洗后往下降，这个象《黄帝内经》称之为“天气下为雨”，要能够顺利降下来，就加上通肠六药，因为心肺与大小肠相表里，下面肠道通畅，心肺痰浊往下降得就快，这就是为何很多心脏病胸闷的病人，一旦便秘，胸闷立马就加重。保持大便通畅，心慌心悸、头晕胸闷的症状就大大减轻。

好，上面那个刮风降雨之象，就是在排阴浊消阴翳，你要让胸中布满阳光，还要解决根本性的心阳问题，那就是要制造太阳，营造好的心情。同样当你心中阳气充足时，膻中气足，喜乐出焉。这是《黄帝内经》中重要的条文，为何很多心脏病病人高兴不起来，道理也在这里。所以我们要制造阳光，怎么制造法？就是强心。选用桂枝、甘草各 15 克，加红参、银杏叶。桂枝、甘草特别提到克数，是因为用它辛甘化阳制造阳光时，用药剂量要平等。

这样整个汤方思路，就是离照当空、阴霾自散之象，用的方法就是制阳光消阴翳。用这种上观天的思想来解读方子，来取象用药，你会发现中医的眼界一下子打开了。

老师常提到要上观天，下观地，中观人，这样才能开眼看中医。而中医所谓的天人合一观、整体观、环境观，其实说白了都是这里面出来的。

大家再思考一下，用这上观天，难道就是仅仅治疗心慌胸闷心脏病这些疾病吗？能不能治哮喘痰多呢？能不能治脸上汗斑呢？能不能治鼻流清涕、口角流水呢？能不能治头晕颈僵呢？

这种象法，你想通后，上升到阴阳的思路，会发现这些病象再多，我们用的法都是这个，所以中医学到根本时，就可以以简执繁，因为它用的就是以



自然之理来调人体自然之身。

◎为什么要下观地

《黄帝内经》说要能够上观天文、下观地理、中观人事才能做好一个医生。

我们在上观天里提到治疗心肺上焦病的思路，从阴阳角度去观察。接下来我们谈一下下观地，俗话说，日月经天，江河丽地。观天你观的是日月，是阴阳交替，可以观出阴阳之道；观地你观的是地脉流动，江河湖泊，你可以观出管道血脉经络的流行，所以我们通过下观地来领悟身体管道方面的疾患。

比如便秘、闭经、静脉曲张、月经量少、小便不利、输卵管堵塞、不孕不育，这些偏于下面管道不疏通的病象，都可以从下观地里得到很好的解答。

比如各类老年人习惯性便秘，我们常会用到巴戟天、肉苁蓉、白术、当归与通肠六药，发现效果不错。这是什么道理呢？

我们看，管道要通畅，须具备哪些因素，就好像这船要在江河里自由畅行，要具备哪些条件，古人把肠道里的东西比喻成舟，就是教我们要懂得去观察船在江河里航行之象去治疗便秘。

那么船为什么在江河里走不动了呢？有三大原因，一个是冬天江河结冰了，有水也动不了，就像中老年人肠道有寒，结果肠蠕动变慢，三五天不来大便都没感觉，你用苦寒泻下药，越泻越寒凉，反而加重秘结，肠道更不愿意动了，这时你要懂得去恢复他的肠道运动功能，而不是去攻他的便秘，这就是为何温脾汤、大黄附子细辛汤能够治疗各类寒积便秘的道理，因为它加了附子这些加强肠道蠕动力的药，我们称之为破冰。这些温药善于走，善于动，能够把凝滞之象破开，《黄帝内经》提到血气遇寒则凝，得温则行，不仅是血气，肠道里的推动力也是这样，越吃凉的它越不容易动，吃温的，像老年人吃肉苁蓉、巴戟天这些温润补肾、加强动力的药，把肠道秘结冰伏之象一暖开，这个叫作春阳融雪，自然阳动冰消。

为什么要放白术、当归，或者杏仁、火麻仁、郁李仁这些多脂的仁类药，甚至玄参、麦冬、生地黄这些增液之品，原来不光水结冰船动不了，江河没有水船也动不了，江河水少，不要说把船推动，就连垃圾都冲不走。所以治疗思