

余浩·审阅 曾培杰 陈创涛·编著

经之堂 跟诊日记

2

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。

- ◎ 人体自发性动作暗含养生大道
- ◎ 心胸内关摩，头脑涌泉搓
- ◎ 百病皆生于气
- ◎ 『吃喝病』『酒肉病』找紫苏
- ◎ 白术治疗顽固青春痘
- ◎ 香薷速退白腻舌苔
- ◎ 治腰酸腿痛的食疗方
- ◎ 善治口腔溃瘍的蒲黄
- ◎ 橘子叶泡茶治乳腺增生
- ◎ 《四圣心源》的一气周流
- ◎ 重用延胡索治失眠
- ◎ 小孩子爱喝的山楂、罗汉果
- ◎ 一个西医生的中医跟诊日记
- ◎ 手指甲反映肝部的气血状态
- ◎ 亚健康十四味
- ◎ 牵牛硫黄丸治腰痛如神



人民军醫出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

任之堂跟诊日记 2

RENZHITANG GENZHEN RIJI 2

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. 2 / 曾培杰, 陈创涛编著. —北京: 人民军医出版社, 2013.3
ISBN 978-7-5091-6299-6

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 (2012) 第 286848 号

策划编辑: 王显刚 文字编辑: 荣堃 李昆 责任审读: 陈晓平

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

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 15.5 字数: 249 千字

版、印次: 2013 年 3 月第 1 版第 2 次印刷

印数: 5001—10000

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

2012年春天的脚步匆匆而过，即将进入炎炎的夏日。我们经过将近2个月正式的师承学习与生活，中医的思路渐渐打开，视野也随着开阔起来。

任之堂也开始渐渐热闹了起来，在钻研学习中医之余，从不缺乏欢声笑语。天南地北的学子们共聚一堂，交流学习起来更加其乐融融。

老师一直有心把任之堂打造成既能帮病人诊病治疗的场所，又能够成为很多医子共同学习交流的乐园，所以也一直在不断地摸索与总结。

在短短的三四个月里，任之堂像铁打的营盘，来学习的人像流水的兵，面对一批又一批人的去留，任之堂开始像陀螺一样转动起来了。

我们任之堂送走了陆西、秀梅，还有宏姐等人，又迎来了一批人。有沉静的杨晴，外向的陆东，幽默的连刚，单纯的林枫，睿智的郭雅……还有广东医师小钟姐，年轻有为的山西中医杜铭泉，给老师拍摄脉法的福建记者林宇，他们迅速融入任之堂的学习生活之中，成为这个大家庭中的一员。

老师说，大家相聚是缘，要惜缘，这样相聚时欢喜，离别时更无遗憾。我们对前来学习交流的人，来而不迎，去而不留，平淡交往，韵味长久。

王蒋、阿发也开始从中医基础学起，正式步入中医之门……

随着跟师时间的增加，我们中医的思路越发清晰，第一阶段跟师，让我们真正对中医充满信心。而这第二阶段的跟师，却让我们对自己将来学好中医、用好中医充满了信心。

一个好的中医老师，不是传给你多少偏方秘方，而是让你能够成为一名合格的中医大夫，终生走好中医这条路，并且乐此不疲。

在老师这里，我们感受到了这种氛围。老师临证擅用升降的学术特点就像明灯

一样照亮我们前行的医路，老师《医间道》上“脏腑阴阳气血循环图（两个轮子）”就像指南针一样，让我们在医海中能够自由地航行。我们真心地感谢老师！感谢任之堂！

愿大家在学习中医的时候也能够坚定信心，找准方向，照亮前路！

曾培杰 陈创涛

2012年9月



目 录

引子 做人要知足，做学问要不知足	1
第 1 天 牵牛硫黄丸治腰痛如神	2
◎民间游医的最高成就——《串雅》	2
◎民间治带状疱疹——画瘤法	3
第 2 天 引火下行的跺脚法	4
◎人体自发性动作暗含养生大道	4
◎心胸内关摩，头脑涌泉搓	5
◎治三焦的“三通汤法”	6
第 3 天 取法于拳经的“六和汤法”	7
◎太极拳里的一句话	7
◎治病求本——对证	10
◎补中益气汤对的证是中气下陷	10
第 4 天 温胆汤体现的和法	12
◎治痘痘为何忌食水果鸡蛋	12
◎温胆汤是谦谦君子	13
◎百病皆生于气	14



第 5 天	“吃喝病”“酒肉病”找紫苏	15
	◎乳头归肝管，乳房归胃管	15
	◎“吃喝病”“酒肉病”找紫苏	16
	◎黑木耳食疗小方，功用不小	17
第 6 天	白术治疗顽固青春痘	18
	◎抓住一点，不计其余	18
	◎熬夜熬的是人的肝血肾精	19
	◎非牛膝不过膝	20
	◎多用途的白术	21
第 7 天	小儿病要问四个为什么	23
第 8 天	香薷速退白腻舌苔	24
	◎血水互换原则	24
	◎关脉独大为中焦瘀堵	25
第 9 天	附子使人“善逐”	26
	◎好吃和懒动的“尊荣人”	26
	◎打不起精神，让它浊降清升	28
第 10 天	通肠排浊的猪甲	29
	◎中国的六大发明	29
	◎牛皮癣为什么春天发作，秋冬缓解	29
	◎要如龟寿长，生命在动缓	30
	◎引热下行的搓脚	31
	◎治病根要多问为什么	32
	◎六腑以通为顺	33
	◎橘子叶泡茶治乳腺增生	34



◎膏粱之变，足生大疔	34
第 11 天 夜间磨牙很好治	36
◎竹沥化痰热的妙用	36
◎大肠问题要看到肺	37
◎一味胡颓子叶治哮喘特效	39
第 12 天 《四圣心源》的一气周流	39
◎膝筋三药	40
◎飞蚊症是用尽则废	41
◎一气周流就是一股土气	42
◎又见好书——《临证辨象》	43
第 13 天 《神农本草经》推崇的“轻身，耐老，延年”	44
◎通瘀煎治各种瘀血怪病	44
◎三分治七分养的胃病	45
◎一封病人反馈的邮件——轻身、耐老、延年	46
◎马钱子的事	47
第 14 天 治疗膝关节积水的“膝四药”	49
◎女用旱莲草，男用桑椹子	50
◎膝四药	50
◎男用阳起石，女用紫石英	52
第 15 天 紫石英治宫寒	53
◎暖子宫的紫石英	53
◎重用延胡索治失眠	54



第 16 天	小孩子爱喝的山楂、罗汉果	55
	◎白毛夏枯草治肝炎顽癖	55
	◎形形色色的刷牙出血	56
	◎小孩子爱喝的山楂、罗汉果	57
第 17 天	药房学习总结	57
	◎九窍不利，肠胃所生	57
	◎月经推迟子宫寒	59
	◎学习要有学习的态度	60
第 18 天	把脉的四个阶段	62
	◎肝开窍于目，白睛归肺管	62
	◎把脉的四个阶段	64
	◎吊痧也需要辨证论治	65
	◎忘掉二十八种脉象	65
第 19 天	麝香的替用品	66
	◎超强版逍遥散	66
	◎葱可以治耳鸣	67
	◎掌如老树皮——思虑过度	68
	◎风湿药酒方	68
第 20 天	但愿世人皆无病，何妨架上药生尘	70
	◎不患邪之不去，只患邪之复来	70
	◎通血管用桂枝汤加穿破石、三七	71
	◎用眼过度，烧的是肝血	72
	◎气顺则痰化，气顺瘀血除	73
	◎有人识得千里光，全家一世不生疮	73



第 21 天 降本流末	74
◎贯众治下焦毒热	74
◎五组三药杂合而治	75
◎大血藤	77
◎降本流末	77
◎息肉四药	79
◎神应养真丹治斑秃	79
◎心胃同病	80
◎字迹透露出来的病气	81
第 22 天 宁失其脉，勿失其势	82
◎升降之妙——精气神	82
◎当归引药入肝、膝	84
◎麦芽对泌乳素微腺瘤初期有效	85
第 23 天 《奇效良方》的治痒六味药	86
◎肝主筋	86
◎《奇效良方》的治痒六味药	87
◎至虚之处，便是容邪之所	88
◎核桃也治肾结石	89
◎牛头山上挖商陆	90
◎一个西医生的中医跟诊日记	92
第 24 天 治灰指甲的小偏方	95
◎添煤的启示——久病不耐重剂	95
◎炒艾叶炭要特讲究	97
第 25 天 治痰要治气	100
◎治皮肤病要调心	100



◎老年人的胆胃问题·····	101
◎经血以下行为顺·····	102
第 26 天 小儿食积咳嗽的通用方·····	104
◎零食养病不养人·····	105
◎子宫有沉寒痼冷，非紫石英不能破·····	105
第 27 天 高血压偏方·····	106
◎心胃本是一体·····	106
◎莲子有清心醒脾之用·····	108
第 28 天 怎么学中医·····	110
◎《内证观察笔记》·····	110
◎肝肠循环·····	111
◎膝关节有湿——炒薏苡仁、木瓜·····	112
◎怎么学中医·····	113
第 29 天 治痰湿的秘要·····	117
◎手指甲反映肝部的气血状态·····	117
◎亚健康十四味·····	119
◎疾病进退观舌苔·····	121
第 30 天 肠道有一分郁滞，心脉就有一分烦躁·····	123
◎一块生姜搞定烫伤·····	123
◎脉无神用红参·····	124
◎汗血同源·····	125
第 31 天 赭石乃治胃之妙品·····	127
◎一味赭石乃治胃之妙品·····	127



◎晚上锻炼跑步不符合养生	128
第 32 天 一味冰片治胃胀神效	129
◎降浊气的猪甲	129
◎孔窍病用通窍活血汤	131
◎三味药或一味药治胃胀	132
第 33 天 身动而心静的养生观	133
◎闲出来与想出来的病	133
◎血痹找黄芪桂枝五物汤	134
◎百病皆生于气	135
◎一味茜草治好经水不通	137
◎令人回味无穷的覆盆子	138
第 34 天 艾叶、苦参调心肠	140
◎时刻不离升降	140
◎经水不调皆是气逆	142
◎艾叶、苦参调心肠	142
第 35 天 知标本者，万举万当	144
◎又见养筋汤	145
◎咸出来的病	145
◎知标本者，万举万当	146
第 36 天 《易筋经》里面的升降观	147
◎拳经里面也有升降	147
◎两个怪病	148



第 37 天	蚊虫咬伤用蜈蚣雄黄酒	150
	◎五脏之道皆出于经隧	150
	◎耳鸣耳聋用通气散	152
	◎蜈蚣乃百虫之王	153
	◎感受任之堂文化	153
第 38 天	五脏降浊靠肛门	158
	◎唯虚而能容，饱食非所宜	158
	◎人的腹部要像一团活水	159
第 39 天	五积六聚皆是气凝其痰血	161
	◎消瘰丸治脖子包块	161
	◎慢性鼻炎——升清降浊	163
第 40 天	单味西洋参洗脸美白	163
	◎核桃——骨头包肉	163
	◎修复经络的奇药	165
	◎胸满用枳实，腹满用厚朴	166
	◎专治头痛的川芎	168
	◎大葱的大功效	169
	◎美白方五白散	170
	◎别人治眼睛专挑灯火，我专添灯油	172
	◎蒲公英与白蒺藜治风热眼痒	173
第 41 天	任之堂主人之脉法感悟	174
	◎手抖是血不养筋	174
	◎治虚劳咳喘的桑白皮	176
	◎汗牛塞屋的“学医三年”	177



第 42 天	风湿痹痛药酒方	186
	◎治疗各类痹痛，要问三个为什么	186
	◎一只脚凉是经脉不通	187
第 43 天	三道汤法降三浊	188
	◎陈莖去而肠胃洁，癥瘕尽而营卫昌	189
	◎寸脉浮取不到，是身体腑气不通	190
第 44 天	风药能拨通内外气血	191
	◎风能令水干	191
	◎未病防风，有病祛风	192
	◎大风散气，少风通气	192
	◎太白无闲草	193
	◎鸡头黄精与细辛	194
第 45 天	有灵动之气的蜈蚣	195
	◎塘水充足鱼安然	195
	◎“救逆汤”	196
第 46 天	桑叶又名神仙叶	197
	◎心肠同治	197
	◎重要的两味风药——羌活、独活	198
	◎上下不一应从下，表里不一当从里	199
	◎青核桃皮治皮肤痹疾特效	199
	◎吃喝病与生气病——方子背后透露的时代信息	201
	◎治痹三药——黄芪、当归、鸡血藤	202
	◎反酸败酱草与阳痿蜈蚣	202
	◎猪甲主五痔	203



第 47 天	治腰酸腿痛的食疗方	204
	◎少生气，少吃饱	204
	◎气化膀胱四药	205
	◎治腰酸腿痛的食疗方	206
第 48 天	口腔溃疡特效药	208
	◎医案研习教育	208
	◎善治口腔溃疡的蒲黄	208
	◎仙鹤草之功	210
第 49 天	一篇绝妙的养生古文	212
	◎大道至简的养生之道	212
	◎“纵口腹而不自惜其身，不可为智”	213
第 50 天	脉诊是个大学问	218
	◎《药王孙祖诰》	218
	◎寒温并用	219
	◎诊脉诊的是什么？	221
	◎把脉就把这个脉势	222
	◎正常的脉象是什么	223
	◎如何凭脉用药	225
	◎单用扶阳只解决一半的问题	226
	◎太溪脉与鸠占鹊巢	227
后记	你的定位到哪里，将来就朝哪里去	228

引子 做人要知足，做学问要不知足

拿得起，你的脉象舒张就有力；放得下，你的脉象收缩就够劲。拿得起，你的清阳就能往上升；放得下，你的浊阴就能往下降。

老师说，做人要知足，做事要知不足，做学问要不知足。

老师依然在不断地学习知识。我们来老师这儿两个月左右，经常都看到老师从网上购了一批又一批的书回来，老师往往一出手，就是几本十几本。

关于买书，堆积知识，老师是从不吝啬的。只要是好书，跟老师说一下，他就从网上购回来，给我们大家一起看。

譬如，老师给我们每个人都购买了《药性赋白话解》《中医基础理论》《中医经典要文便读》《中医临证备要》，还有老师的朋友介绍的《石恩骏临床方药经验集》《杏林集叶》等，这样我们每天都有读不完的书，每天都在接受各家学说。

老师说以前他总是舍不得花钱买书，毕竟经济有限。但自从老师写的书出版后，得到相应的稿酬，虽然不多，但买一屋子书是绰绰有余的。

老师说写书不是为了赚钱，也不是为了出名。而是为了传播知识，回馈社会。写的是知识，换回来的也应该是知识，而不是钱。我写书是为了传播知识，回报的也是知识。你们写跟诊日记也是一样，付出的是知识，收获的也是知识……

那天，老师看完病人，情不自禁地脱掉鞋子，盘起腿来。王蒋第一个发现，老师穿的袜子居然是破了大洞的。

秀梅跟郑姐照相，郑姐穿的外衣居然是 90 年代的。老师给她买的衣服，她一穿就是几年，郑姐节约也是源于一份环保之心。

老师住的房子还是旧式老楼，老师并没有想拥有多么豪华的住房，他时常保持一颗平静自然的心。

良田万亩，日食三餐。家宅千间，日宿一床。《庄子》说道：“鸟宿深林，不过一枝，偃鼠饮河，不过满腹。”老师这份知足的心是由里到外的。



老师也常以这份知足的心态，把脉劝患者。

比如，一中年男性患者，肝郁脾滞，中焦关部瘀堵，胆胃不降，清阳不升，老师常开加强版逍遥散。这不单是女人常见的病，在男人中也是挺多见的。

患者问老师他是怎么得的病？老师说，你肝郁脾滞，脉象就像小女人一样，就是跳不起，又沉不下。反映到你身上是拿不起，放不下，优柔寡断。胆主决断功能下降，所以胆胃之气不能正常通降。

患者急问，那该怎么办？老师说，拿得起，放得下，果断一点。

那患者又说，这样还不行呢？老师说，实在不行的话，有两个办法，一个就是你换一个医生看，另外一个就是你换一种心态生活。因为你这病，不是艾滋病、传染病，不是别人传给你的，这是你自己把你自己五脏搞失调的，是自己得的，如果你想通后，就好得快。

是啊！医生能帮病人的，也只能到这里了。

原来把脉也可把出人生百态！人生的众多问题，能不能很好地解决，就看自己能不能够果断地拿得起，放得下。

拿得起，你的脉象收缩就够劲；放得下，你的脉象舒张就有力。

拿得起，你的清阳就能往上升；放得下，你的浊阴就能往下降。

第1天 牵牛硫黄丸治腰痛如神

牵牛硫黄丸，此方治腰痛如神。凡是陈年日久，最顽固的腰痛，一周便见效。而且越是严重，效果越是明显。

第1天，4月12日。

◎民间游医的最高成就——《串雅》

这两天老师给了我们一本书，叫《串雅内外编》（简称《串雅》），是清代著名医家赵学敏撰写的。这本书是民间走方医或叫江湖游医最高成就的总结。老师叫我们好好看。老师说里面每一个方都不简单，以前的郎中很多靠里面的单方单药，就