

用对中药 补对身 全家老少保健康

中国家庭必备工具书

《神农本草经》

将中药药材分为上、中、下三品，称：“上药养命，中药养性，下药治病”。



# 从生活学中医 学用中药 一学就会


- 一看就懂 中药功效主治
- 一用就灵 实用偏方验方
- 一学就会 家庭养生药膳

张彩山 编著



天津出版传媒集团


天津科学技术出版社



从生活学中医：  
**学用中药一学就会**

张彩山 编著

全面汇总实用中药常识，解读中药养生密码  
一看就懂，一学就会，一用就灵  
用对中药补对身，全家老少保健康

天津出版传媒集团  
天津科学技术出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

从生活学中医：学用中药一学就会 / 张彩山编著 . —天津：天津科学技术出版社，2013.7  
ISBN 978-7-5308-8124-8

I. ①从… II. ①张… III. ①中药学—基本知识 IV. ① R28


中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 168267 号

---

责任编辑：郑东红

责任印制：兰 毅

---

天津出版传媒集团 出版  
 天津科学技术出版社

出版人：蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址：www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

---

开本 720 × 1 000 1/16 印张 20 字数 390 000

2013 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定价：29.80 元

# 前言

## 在

普通百姓的眼里，中医是一门深奥的学问，从生活中如何能学中医？

中医理论都不是凭空产生的，是古人在长期与疾病做斗争的过程中，不断积累临床医疗经验所总结出的医学理论，是祖国传承千年的瑰宝。中医原本就从生活中来，因此，完全可以从生活中学中医。古往今来，民间流传下来的一些经典验方、偏方和治病方法都属于中医范畴。生活中，家中的长者尤其是母亲多少都会掌握一些治病疗疾的偏方，识得一些中草药，懂得随季节变化用草药调剂饮食预防疾病，用草药为家人治疗常见病和较轻的外科创伤，懂得为孩子捏脊调理体质，懂得用推拿治疗小儿腹泻和便秘，懂得用刮痧、拔罐来治头痛感冒。利用各种常见易得的中药材或推拿、刮痧、拔罐等中医疗法来增强体质，治疗小病小痛，或调治慢性病和诸多疑难杂症，这些对于普通百姓来说，无须专业基础，都可以一学就会。

有人说，治病看西医不就得了，何必还要自己学中医？生活中，谁都有头痛脑热的时候，虽然说有病看医生总比自己乱吃药要好，西医所用的各种止咳化痰、消炎镇痛、退热药大多能药到病除，但难免也带来过度医疗、药物依赖等问题。事实上，一些疾病的根源并不是身体机能直接出问题，而是自身调养不足。中医一则注重整体，并非头痛医头，脚痛医脚。二则不仅治病，还可以调养人的“元气”，增强免疫力。此外，一些中医的急救措施在危急时刻还能救人性命。所以说，平时学点中医，不仅在生病的时候能用，还可以起到良好的保健作用，远离疾病的干扰。



学中医，不仅要了解一些中医的基础理论、治病思路，知道人为什么会生病，中医是怎样看病的，知道五脏六腑有什么作用，阴阳五行与人有什么关系，也要学会用中药，懂得中药的四气五味、归经、升降浮沉、配伍、禁忌，懂得常见中药的功能、主治，懂得如何对症选择中药，懂得如何将中药加入药膳、药粥中去治疗一些小病小痛或者是增强体质，提高机体的免疫力。

在生活中学一点中医，懂一些中药药理和基本常识，并不难。本书将生活中常见的 200 种中药药材按照各自不同的功效分为：补虚药、解表药、清热药、温里药、理气药、消食药、收涩药、祛风湿药、芳香化湿药、利水渗湿药、化痰止咳平喘药、安神药、平肝息风药、活血祛瘀药、止血药、泻下药、驱虫药、芳香开窍药等 18 大类，用通俗易懂的语言深入浅出地介绍了每味中药的性味归经、功效主治、用法用量、疗疾验方、保健药膳、现代研究、选购要点、贮藏方法等，还介绍了中药的起源、性能、配伍、炮制、禁忌等。其中“疗疾验方”均是从《本草纲目》等诸多中医典籍或是从古往今来的中医验方中优选而出，不仅科学实用，且疗效显著，以供读者对症选用。

本书理论和实践相结合，图文并茂，深入浅出地讲解了中药知识和运用，每个读者都可以一看就懂，一学就会，一用就灵。深奥中医简单学，学以致用，从生活细节开始，治病防病，延年益寿。

最后提醒大家，因为中药有寒热温凉之偏性，适应人类不同的体质状态，在使用中药治病养生的时候，最好在咨询医生、了解自己的体质后使用。遇到急病大病，一定要及时就医。



目  
录

## 第一章

学点中药  
基础知识

- 从“神农尝百草”谈起  
——中药的起源 ..... 002
- 泽被万世的书卷  
——本草文献 ..... 003
- 难以超越的品牌  
——道地药材 ..... 004
- “四气五味”中的智慧  
——中药的性能 ..... 005
- 协同作战的奥妙  
——中药的配伍 ..... 007
- 健康是这样炼成的  
——中药的合理利用 ..... 008
- 安全用药中的“雷池”  
——中药的禁忌 ..... 010

## 第二章



## 补虚常用药

## 补气药

- 人参 ..... 012
- 黄芪 ..... 015
- 党参 ..... 017
- 太子参 ..... 019

- 灵芝 ..... 020
- 甘草 ..... 022
- 白术 ..... 024
- 山药 ..... 026
- 大枣 ..... 028

## 补血药

- 当归 ..... 030
- 何首乌 ..... 032
- 阿胶 ..... 034
- 熟地 ..... 035
- 白芍 ..... 037
- 龙眼肉 ..... 038

## 补阳药

- 鹿茸 ..... 040
- 巴戟天 ..... 042
- 冬虫夏草 ..... 043
- 淫羊藿 ..... 045
- 杜仲 ..... 047
- 仙茅 ..... 049
- 菟丝子 ..... 051
- 补骨脂 ..... 053
- 肉苁蓉 ..... 054

## 补阴药

- 枸杞子 ..... 056
- 北沙参 ..... 058
- 麦冬 ..... 060
- 百合 ..... 062
- 黑芝麻 ..... 064

- 女贞子 ..... 066
- 石斛 ..... 067
- 黄精 ..... 069
- 天冬 ..... 071
- 玉竹 ..... 072
- 鳖甲 ..... 074

## 第三章



## 解表常用药

## 发散风寒药

- 防风 ..... 076
- 白芷 ..... 077
- 苍耳子 ..... 079
- 细辛 ..... 080
- 香薷 ..... 081



生姜 .....	082
荆芥 .....	084
麻黄 .....	085
桂枝 .....	087
紫苏 .....	089
葱白 .....	090

**发散风热药**

柴胡 .....	092
薄荷 .....	094
牛蒡子 .....	096
蝉蜕 .....	097
菊花 .....	098
葛根 .....	100
桑叶 .....	102
升麻 .....	103

**第四章****清热常用药****清热泻火药**

决明子 .....	106
知母 .....	108
栀子 .....	109
夏枯草 .....	111
天花粉 .....	112
石膏 .....	113

**清热凉血药**

玄参 .....	115
牡丹皮 .....	117



赤芍 .....	118
紫草 .....	119

**清热燥湿药**

黄芩 .....	120
黄连 .....	122
黄柏 .....	123
龙胆 .....	125
苦参 .....	126

**清热解毒药**

牛黄 .....	128
板蓝根 .....	130
金银花 .....	131
连翘 .....	133
蒲公英 .....	134
土茯苓 .....	136
鱼腥草 .....	137
射干 .....	139

**清虚热药**

青蒿 .....	140
地骨皮 .....	141
银柴胡 .....	142

**第五章****温里常用药**

附子 .....	144
肉桂 .....	145
花椒 .....	146
高良姜 .....	148

**第六章****理气常用药**

枳实 .....	150
陈皮 .....	151
木香 .....	153
香附 .....	154
薤白 .....	155
川楝子 .....	156

**第七章****消食常用药**

神曲 .....	158
山楂 .....	159
莱菔子 .....	160
鸡内金 .....	162
麦芽 .....	163

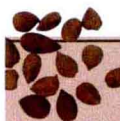
**第八章****收涩常用药**

麻黄根 .....	166
五味子 .....	167
覆盆子 .....	169
莲子 .....	170
芡实 .....	172
山茱萸 .....	173

**固表止汗药****敛肺涩肠药****固精缩尿止带药****第九章****祛风湿常用药****祛风湿散寒药**

独活 .....	176
----------	-----

威灵仙 .....	177
木瓜 .....	179
<b>祛风湿清热药</b>	
秦艽 .....	181
防己 .....	183
<b>祛风湿强筋骨药</b>	
五加皮 .....	184
桑寄生 .....	185

**第十章****芳香化湿  
常用药**

厚朴 .....	188
藿香 .....	189
砂仁 .....	191
苍术 .....	193

**第十一章****利水渗湿  
常用药****利水消肿药**

茯苓 .....	196
泽泻 .....	198
薏苡仁 .....	200
猪苓 .....	202

**利尿通淋药**

车前子 .....	203
滑石 .....	205
通草 .....	206
海金沙 .....	207
灯芯草 .....	208

**利湿退黄药**

茵陈 .....	210
金钱草 .....	211

**第十二章****化痰止咳平  
喘常用药****化痰药**

半夏 .....	214
天南星 .....	216
白芥子 .....	217
前胡 .....	218
桔梗 .....	219
昆布 .....	221
川贝母 .....	223
海藻 .....	225

**止咳平喘药**

苦杏仁 .....	227
桑白皮 .....	228
枇杷叶 .....	229
白果 .....	230
款冬花 .....	232

**第十三章****安神常用药****养心安神药**

远志 .....	234
酸枣仁 .....	236
柏子仁 .....	238
合欢皮 .....	240

**重镇安神药**

朱砂 .....	241
----------	-----

磁石 .....	242
----------	-----

**第十四章****平肝息风  
常用药****平肝潜阳药**

石决明 .....	244
牡蛎 .....	245
赭石 .....	247

**息风止痉药**

天麻 .....	249
钩藤 .....	250
僵蚕 .....	252
全蝎 .....	253

**第十五章****活血祛瘀  
常用药****活血止痛药**

川芎 .....	256
延胡索 .....	258
姜黄 .....	259
郁金 .....	260
五灵脂 .....	262

**活血调经药**

丹参 .....	263
红花 .....	265
桃仁 .....	267
牛膝 .....	269
益母草 .....	271

**第十六章****止血常用药****凉血止血药**

大蓟 .....	274
地榆 .....	275
侧柏叶 .....	277





- 白茅根 ..... 278
  - 槐花 ..... 279
- 化瘀止血药**
- 三七 ..... 281

- 蒲黄 ..... 283
- 收敛止血药**
- 白及 ..... 284
  - 仙鹤草 ..... 285
- 温经止血药**
- 艾叶 ..... 287

**第十七章**

**泻下常用药**

- 攻下药**
- 大黄 ..... 290
  - 芦荟 ..... 292
  - 芒硝 ..... 295
- 润下药**
- 火麻仁 ..... 296
  - 郁李仁 ..... 298

**峻下逐水药**

- 巴豆 ..... 300
- 牵牛子 ..... 301
- 甘遂 ..... 302

**第十八章**

**驱虫常用药**

- 槟榔 ..... 304
- 使君子 ..... 306

**第十九章**

**芳香开窍常用药**

- 麝香 ..... 308
- 石菖蒲 ..... 309



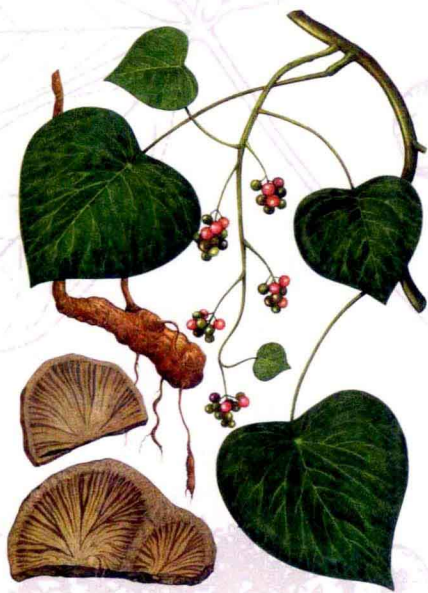
## 第一章

# 学点

# 中药

# 基础知识

在殷商青铜器上的钟鼎文中，已经出现了“药”字，说明至迟到商朝，中国人已经有了“药”的概念。《周礼》称西周的医师“聚毒药以共医事”，并以“五味、五谷、五药养其病”，可谓日后药物分类及五味理论的先声。这些药学知识，为本草专著的产生，奠定了基础。





# 从“神农尝百草”谈起

## ——中药的起源

追溯中药的发展史，不得不提到一个远古的神话——神农尝百草。

那是一个“茹毛饮血”的时代，传说中的神农炎帝居于姜水（今陕西岐山一带），牛首人身。他见大家靠食兽肉、饮生水难以长久维持，便到处寻找可以果腹的植物。古籍记载，神农在找谷种的过程中，“尝百草之滋味……一日而遇七十毒。”他的精神感动了上天，得到神灵的帮助，天降种子，供他种植。神农还制造耒耜，教给人们按时令下种。神农不断中毒、解毒，从而发现了草木的药性。据说，他还用红褐色的鞭子鞭打百草，尽知其平毒寒温之性，让人们认识了植物药。后更有传说云神农中毒多次，幸亏事先备好茶来解毒，最后他尝到断肠草，刚一咽下肠子便寸寸断了，来不及喝茶解救而死。这一传说更突出了神农发现药物的艰险。

史学考证表明，猿人和早期的人类最早用以充饥的食物是植物，当然也最早发现了植物药。渔猎生产使人类逐渐了解到动物药的医疗作用。原始社会后期，采矿和冶炼的兴起，又相继发现了矿物药。后来，我们的祖先还将有毒植物用于狩猎，并从野果与谷物的自然发酵现象中，懂得了酿酒。酒具有祛寒邪，通血脉，行药势，消毒和助溶等多方面的医疗作用，故古人将其誉为“百药之长”。这些都对日后的医药发展产生了深远影响。

早期的药物知识，经历了漫长的由零星分散而逐渐集中和系统积累的过程。进入奴隶社会后，随着文字的出现和使用，药物知识也由口耳相传到书面记载，其传播速度得以大大加快。在殷商青铜器上的钟鼎文中，已经出现了“药”字，说明至迟到商朝，中国人已经有了“药”的概念。《周礼》称西周的医师“聚毒药以共医事”，并以“五味、五谷、五药养其病”，可谓日后药物分类及五味理论的先声。这些药学知识，为本草专著的产生，奠定了基础。





# 泽被万世的书卷

## ——本草文献

中药以植物性药材居多，应用亦最为普遍，故中药亦称“本草”。有关中药的专著，亦多以“本草”为名。我们的祖先经过长期的探索与总结，在战国时期陆续有《药录》《药论》《本草》等药学专著问世。到了汉代，经过众多佚名医家的整理与总结，诞生了伟大的药学典籍——《神农本草经》。此后，历朝都出现了一些本草著作。在中医药历史上，影响较大的有《神农本草经》《名医别录》《新修本草》《证类本草》《本草纲目》等。

### 神农本草经

简称《本经》，是现存最早的中药经典著作，共4卷，托名为“神农”所作，约成书于秦汉时期。原书早佚。其文字则经辗转引录，保存于《证类本草》等书中。书中收载药物365种，分为上、中、下三品。其中上品、中品各120种，下品125种。在药物理论方面，书中提出了药物君臣佐使的配伍原则，七情宜忌、四气五味等药物学理论。并介绍了药物的别名、性味、生长环境和主治功效、药物的加工和剂型，以及按照病因、病位的辨证用药要求等。此外，书中还夹杂一些道家养生的记述，如“轻身延年”“不老神仙”等。

### 名医别录

简称《别录》，药学著作，辑者佚名（一作陶氏）。约成书于汉末。是秦汉医家除对《神农本草经》一书药物的药性、功用、主治等内容有所补充之外，又补记365种新药，分别记述其性味、有毒无毒、功效主治、七情宜忌、产地等。由于本书系历代医家陆续汇集，故称为《名医别录》。原书早佚。梁代陶弘景撰注《本草经集注》时，在收载《神农本草经》365种药物的同时，又辑入本书的365种药物，使本书的基本内容得以保存下来。其佚文主要见于《证类本草》《本草纲目》等书。

### 新修本草

又称《唐本草》，为世界上第一部由国家编修的药学著作，共54卷，全书分为正文、药图和图经3部分。《新修本草》共收药850种。该书正文记述各药性味、主治及用法；图经部分则是药物的形态、采药及炮制方法。书中保存了一些古本草的原文，系统总结了唐以前的药物学成就。唐代以后，该书正文被收录于《证类本草》等书中，本草图及图经部分则早已亡佚。

### 证类本草

药学著作，宋代唐慎微著。该书系统总结了北宋以前历代药物学成就，其内容非常丰富，载药1558种，新增药物达476种，如灵砂、桑牛等皆为首次载入。在药物主治等方面，详加阐述与考证，每药还附以制法，为后世提供了药物炮制资料。全书载古今单方验方3000余首，方论1000余首，为后世保存了丰富的民间方药经验。

### 本草纲目

中国古代药学史上规模最大、内容最丰富的药学巨著，明代李时珍著。全书共52卷，载药

1892种（李氏新增药物374种）。书中附有药物图1109幅，方剂11096首。每种药物分列释名、集解、正误、修治、气味、主治、发明、附方等项。书中不仅考证了明代以前本草中的若干错误，综合了大量的科学资料，也提出了较科学的药物分类方法。本书不仅是一部药物学著作，也是一部具有世界性影响的博物学著作。



## 难以超越的品牌

——道地药材

中药的来源，除部分人工制品外，主要是天然的植物、动物和矿物。中药的产地、采收与贮存是否适宜，直接影响到药材质量。若生长或栽培、驯养的环境适当，土地适宜，采收适时，贮存妥当，则药材质量高，有效成分含量高，药性强，疗效好；反之则药性弱，疗效差。

天然药材的分布和生产，离不开一定的自然条件。我国自然地理状况十分复杂，水土、气候、日照、生物分布等生态环境各地不完全相同，甚至差别很大。因而天然中药材的产量与质量都有一定的地域性。于是，自唐宋以来，人们逐渐形成了“道地药材”的概念。所谓“道地药材”，是指具有明显地域性，因其品种优良，生长环境适宜，栽培（或养殖）及加工合理，生产相对集中而产量较大，其质量优于其他产地药材的药材。确定道地药材的依据是多方面的，但最关键的是临床疗效。长时期以来，四川的黄连、附子、川芎、川贝母，东北的人参、细辛、五味子，河南的地黄、山药、牛膝，甘肃的当归，山东的阿胶，山西的党参，宁夏的枸杞，广东的砂仁，广西的肉桂，江苏的薄荷等，都是著名的道地药材，这些药材习惯冠以产地名称，如宁枸杞、北细辛、川芎、秦归等。





# “四气五味”中的智慧

## ——中药的性能

中药的性能是指药物的性味和功能，也就是中药的药性，包括药物的四气五味、归经、升降浮沉、毒性等方面。它是我国劳动人民在长期与疾病作斗争的实践中总结出来的宝贵经验。

### 四气

四气又称四性，指药物的寒、热、温、凉四种药性。另有一类药物，药性为平，是指既不偏于寒凉，也不偏于温热。但是，绝对的“平”并不存在，故仍归于四气范围内。四性是根据药物作用于机体所产生的反应得出的，与病症的寒热性质相对。以阴阳来分，寒凉属阴，温热属阳。一般而言，能够减轻或消除热证的药物多属寒凉性质。寒、凉其性相同、程度不等。凉者甚之为寒，寒者渐之为凉。同理，能够减轻或治疗寒证的药物多属温热性质，温者渐之，热者甚之。

寒性的药物大多具有清热泻火、解毒、凉血、养阴等作用，而凉性的药物以疏散表邪、平肝、凉肝、安神为主；温热的药物大多具有温里散寒、补火助阳、温经通络、回阳救逆、补气、行气活血、祛风解表、化湿、开窍等作用。

在《素问》“寒者热之，热者寒之”和《神农本草经》“疗寒以热药，疗热以寒药”的理论指导下，一般情况为阳热证用寒凉药、阴寒证用温热药。在临证时首先要根据寒热的程度选择不同药性的药物；若寒热错杂，则当寒热并用；若真寒假热或真热假寒，仍依据“寒者热之，热者寒之”用药，必要时加药性相反的药物反佐或兼以治标。

### 五味

五味是指药物的酸、苦、辛、甘、咸五种不同的味道。五味是由味觉器官直接辨别出来的，或是在医疗实践中，认识到药物的味和药理作用有近乎规律性的联系，从而加以分析归纳，上升为理论而得出的。因此，五味不仅表明药物的实际味道，而且从另一角度来表明药物的性能。五味的具体作用如下：

**辛：**能散、能行，具有发散、行气、活血、开窍、温化等作用。一般治疗表证的药物（例如麻黄、薄荷等）和行气活血的药物（例如红花、木香等）都有辛味。一些芳香药有时也标上“辛”，即具辛香之气，其除有能散、能行的特点之外，还有芳香辟秽、化浊开窍等作用。

**甘：**能补、能缓、能和，有补虚、缓急止痛、缓和药性或调和药味等作用。所以，补虚药（包括补气、补阳、补血、补阴、健脾、生津、润燥等）及具有缓急止痛，缓和毒烈药性，并可调和药味的甘草、蜂蜜等药（实际上这些药物都是补虚之药）都标以甘味。此外，对于消食和中的麦芽、山楂等药，以及缓和肝风内动而筋脉挛急的熄风止痉药，如天麻、钩藤、蝉蜕等，也常标以甘味。

**酸（涩）：**能收、能涩，具有收敛、固涩的作用。酸涩虽不同味，但收敛固涩功效相同。收敛是指在固护正气时防止津、精、气、血、二便外泄过度，能治疗正气不固、滑脱不禁等多种病症，如酸味的五味子、乌梅等有敛肺止咳、涩肠止泻的作用。固涩与收敛相似，如涩味的龙骨、赤石脂具有涩精、涩肠、止带的作用。酸味另有生津、酸甘化阴的作用，用于治疗阴虚津亏病症。

**苦：**能泄、能燥。泄指下行的趋势，有通泄、清泄、降泄的不同：通泄大肠，能治疗热结便秘，如大黄泻下攻积；清泄火热，能治疗火热炽盛，如栀子清泄三焦；降泄肺气，能治疗咳喘，如杏仁止咳平喘。燥指燥湿，能治疗湿证，有苦温燥寒湿、苦寒燥湿热两种，苦而性温的药物如苍术、厚朴治寒湿证；苦而性寒的药物如黄芩、黄连治湿热证。《内经》另有“苦能坚”的提法，苦能坚阴，当以“泻火存阴”之理解释，苦味坚阴实则与其清泄作用直接相关。

**咸：**能下、能软，有泻下通便、软坚散结的作用。多用于瘰疬、癭瘤、痰核、疔瘻等病症。例如昆布、海藻消散瘰疬，芒硝泻下通便，鳖甲软坚消症等。

另外，还有“淡”。淡能渗、能利，有渗湿利水的作用。多用治水肿、小便不利等证，例如茯苓、猪苓、通草、薏苡仁等。一般淡附于甘，故仍称五味。

中药的气味，是从两个不同的侧面来说明药物性能的。气和味的组合不同，药物的作用就有区别。如厚朴苦温燥湿，乌梅酸温收敛，大枣甘温补脾，这是气同而味不同；又如杏仁苦温降气，黄连苦寒泻火，这是味同而气不同。若一气而兼数味的，其作用更为广泛，如防风辛甘微温，作用为祛风解表、胜湿解痉等。正是由于药物气和味的复杂性，才反映出药物的各种不同功效。因此，掌握好药物四气五味的理论，才能更好地应用药物，提高疗效。

## 归经

归经是指某种药物对某些脏腑经络的病变能起主要治疗作用。如麻黄发汗平喘，能治咳嗽气喘的肺经病，故归入肺经；芒硝泻下软坚，能治燥结便秘的大肠经病，故归入大肠经；天麻祛风止痉，可治手足抽搐的肝经病，故归入肝经。

由于多数的药物具有多种功效，能治疗几个脏腑经络的病变，因此一种药物可以归数经，说明其治疗范围较大。如杏仁既能止咳平喘，治疗肺经咳嗽气喘；又能润肠通便，治疗大肠便秘，这样杏仁就归肺与大肠两经。由此可见，归经是药物的作用与脏腑经络结合起来的一种用药规律。

归经显示了药物的选择性。某些药物的气味虽然相同，其治疗作用也可有其重点。如同为苦寒的龙胆草、黄芩、黄连，泻肝火取龙胆草，泻肺火取黄芩，泻心火取黄连，这都是药物归经不同所决定的。

依据脏腑经络学说，一般把药物分别归入肝、胆、心、小肠、脾、胃、肺、大肠、肾、膀胱、三焦、心包十二经。

## 升降浮沉

升降浮沉是指药物在体内发生作用的趋向，基本可概括为“升浮”和“沉降”两个方面。一般的规律是，升浮药的作用趋向为向上、向外，具发表、散寒、升阳、催吐等功效，能治疗病位在表（如外感发热）、在上（如呕吐），病势下陷（如脱肛、内脏下垂）的病症；沉降药的作用趋向为向下、向里，具有潜阳、平逆、收敛、渗利、泻下等功效。能治疗病位在里（如热结便秘）、病势上逆（如肝阳上亢的眩晕）的病症。

有少数药物的作用趋向表现为“双向性”，即既能升浮，又可沉降，如麻黄既能发汗解表，亦可平喘利尿。

升降浮沉与药物的四气五味有密切关系。大凡气温热、味辛甘的药物，大多能升浮，如桂枝、紫苏、黄芪之类；气寒凉、味苦酸咸的药物，大多能沉降，如芒硝、大黄、黄柏等。

此外，升降浮沉与药物的质地轻重以及炮制、配伍亦有密切关系。凡花叶及质轻的药物大多能升浮，如辛夷花、桑叶、菊花、升麻等；种子、果实、矿物、介壳等质重的药物大多能沉降，如苏子、枳实、磁石、鳖甲等。亦有少数例外，如“诸花皆升，旋覆独降”，“诸子皆降，蔓荆独升”等。

炮制和配伍也是影响药物升降浮沉的主要因素。炮制时液体辅料的添加可以影响到药物原有的升降浮沉性质，如酒炒（炙）则升、姜汁炒则散、醋炒则收敛、盐水炒则下行。在配伍用药时，配伍药物的升降浮沉性质，遵循少数服从多数的原则，性属升浮的药物与较多主沉降的药物相配伍时，

以用量大、药味多的药性为主，少数药物的升浮之性可以受到一定的制约；反之，性属沉降的药物与较多主升浮的药物相配伍时，其沉降之性也可能被抑制。故李时珍说：“升降在物，亦在人也。”掌握有关影响因素可以更好地了解药物的作用，为临床选药、炮制和配伍用药提供依据。

## 毒性

古代常将“毒药”作为一切药物的总称，而把药物的毒性看作是药物的偏性。中药的毒性值得注意，虽然中药大都直接来源于大自然，但切不可错误地认为其毒性小，安全系数大。“凡药三分毒”，对于中药，这也不例外。文献中认为大毒、剧毒的固然有中毒致死者；而认为小毒、微毒甚至无毒的药物，同样也有中毒病例发生，例如人参、艾叶、知母等皆有产生中毒反应的报道，这与剂量过大或服用时间过长等有密切关系。



# 协同作战的奥妙

## ——中药的配伍

中药的相互作用是通过药物配伍实现的。中药的配伍，就是有选择地将2种或2种以上的药物配合应用。药物的配伍应用是中医用药的主要形式，方剂则是药物配伍应用的较高形式。中药配伍有“相宜”“禁忌”的不同。除了单行（指单用1味药，亦即1种药独自发挥治疗作用，例如独参汤只用人参1味）之外，中药的相互作用包括相须、相使、相畏、相杀、相恶、相反6种情况。

**相须：**即性能功效相类似的药物配合使用，互相协同，能明显提高原有疗效。如人参配黄芪，增加补气作用；麻黄配桂枝，增加发汗解表功效；金银花配连翘，明显增强清热解毒的治疗效果等。

**相使：**即在性能功效方面有某种共性的药物配合应用，而以一种药为主，另一味药为辅，辅药能提高主药的疗效。如清热燥湿药黄芩与攻下药大黄，都能清热泻火止血，二药配合治疗肺热衄血时，以黄芩为主，大黄能提高黄芩清肺止血的治疗效应；补气药黄芪与利水渗湿药茯苓，都能益气健脾利水，二药配合治疗气虚水肿时，以黄芪为主，茯苓能提高黄芪补气利水的治疗效应。

**相畏：**即一种药物的毒性反应或副作用，能被另一种药物减轻或消除。例如，生姜能减轻或消除半夏、生天南星的毒性或副作用，所以说半夏、生天南星“畏”生姜。

**相杀：**即两药合用，一种药物能减轻或消除另一种药物的毒性或副作用。如生姜与半夏或与生南星合用时，能使半夏、生南星的毒性、副作用减轻或消除。所以说生姜杀半夏、生南星毒。由此可知，相畏、相杀实际上是一种配伍关系的两个方面。

**相恶：**即一味药的某种或某几种治疗效应会被另一味药削弱或消除。如生姜能温肺、温胃，黄芩能清肺、清胃，二药合用于肺寒证或胃寒证，则生姜的温肺或温胃的治疗效应会被黄芩削弱，即生姜恶黄芩；如二药合用于肺热证或胃热证，则黄芩的清肺或清胃的治疗效应会被生姜削弱，即黄芩恶生姜。

**相反：**即2种药物合用，能产生或增强毒副作用，属配伍禁忌。例如传统认为的“十八反”“十九畏”中的若干药物。





# 健康是这样炼成的

## ——中药的合理利用

### 炮制

炮制是泛指药物的各种加工处理。中药材大多为生药，其中不少药材必须经过特定的炮制处理，才能使之既充分发挥疗效又能避免或减轻不良反应，在最大限度上满足临床用药的需要。中药炮制的目的是降低或消除药材的毒副作用，保证用药安全；使药材纯净，保证药材品质和用量准确以及矫臭、矫味，以便服用；改变药物的性能或功效，增强药物的作用，提高临床疗效，使之更能适应病情的需要。中药炮制的方法很多，常用的有以下几种：

**洗：**用水洗去原药上的沙土、杂质，以达到清洁药物的目的。

**泡：**将药物用清水或沸水浸泡，使药物柔软，便于切制或减低毒性。如乌药、附子等。

**炒：**将药物放入铁锅内炒黄、炒焦、炒炭。其中不加辅料的，称清炒，如炒麦芽、焦山楂、小蓟炭；加入辅料的，称拌炒，如土炒白术、麸炒枳壳、蛤粉炒阿胶等。

**炮：**将药物用急火爆炒，使其焦黄爆裂。如炮姜、炮山甲等。

**炙：**将药物和酒、蜜、醋、姜汁、盐水等液体辅料同炒，使辅料渗入药内。其作用随辅料不同而异。如蜜炙滋润补益，酒炙升散活血，醋炙收敛、入肝止痛，盐炙入肾，姜炙和胃降逆止呕等。

**煨：**将药物用火直接煨烧，使药物质地松脆，易于粉碎。常用于磁石等矿物类及贝壳类药物。

**淬：**将矿物类药物置火上煨红后，迅即投入水或醋中，反复数次，使之酥松，便于制剂和发挥药效。如代赭石、自然铜等。

### 用量

中药的用量称为“剂量”，一般是指每一味药的成人1日内的用量。剂量是否适当，是能否确保用药安全、有效的重要因素之一。

#### 一、中药计量单位

古代曾采用重量（铢、两、钱、斤等）、长度（寸、尺等）及容量（合、升、斗等）等多种方法，量取不同的药物。随着历史的发展，长度在中药剂量的表示中渐趋消失。容量除计量液体药物较准确外，用以量取固体药物也欠准确。因此，后世主要以法定衡制作为药物的计量标准，以重量单位作为药物计量的主要单位。

现在我国对中药生药、药材及饮片等，采用公制计量单位，常用的计量单位有千克（kg）、克（g），换算关系为1千克（kg）=1000克（g）。为了古方配用需要进行换算时的方便，按规定以如下近似值进行换算：

1两（16进制）=30克 1钱=3克 1分=0.3克 1厘=0.03克

按上述近似值计量，累计16两只有480克，比市制1斤（500克）少20克。由于中药处方中，单味药的用量多用钱或两表示，很少用斤表示，所以影响不大。

#### 二、中药的剂量

临床上一般主要依据所用中药性能、用药方法、用药目的以及患者的具体情况来确定中药的具