

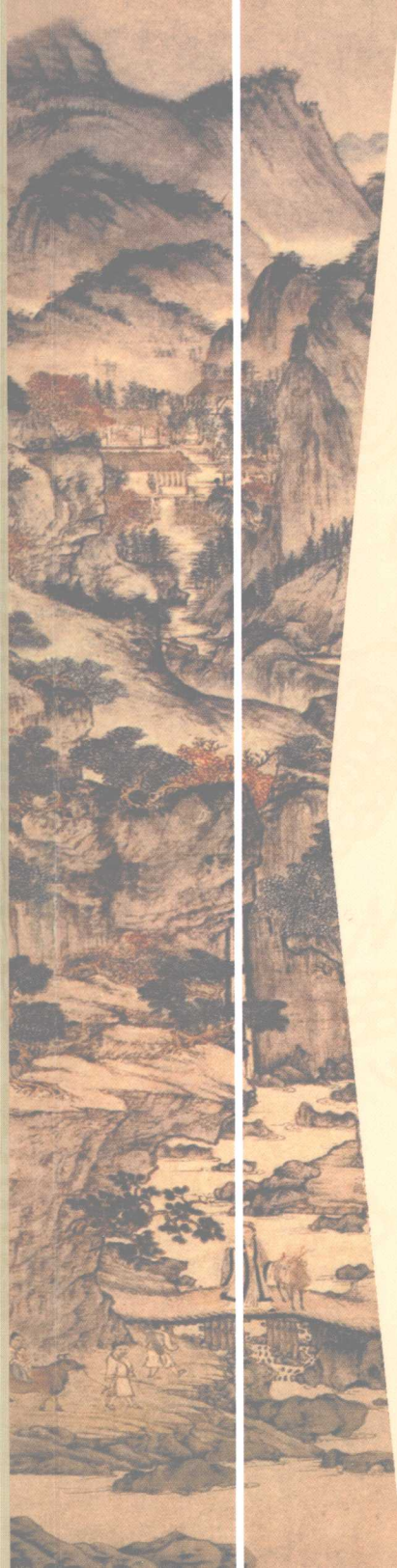
【中医学习丛书】

主编 刘炎

# 中医药方食技

执行主编 刘炎 许建敏

世界图书出版公司



【中医学学习丛书】

主编 刘炎 副主编 许建敏

# 中医药方食技

执行主编 刘炎 许建敏

世界图书出版公司  
上海·西安·北京·广州



## 图书在版编目(CIP)数据

中医药方食技/刘炎,许建敏主编. —上海:上海世界图书出版公司,2008.5

(中医学习丛书)

ISBN 978-7-5062-8569-8

I. 中… II. ①刘…②许… III. ①方剂学—基本知识②中医治疗法—基本知识 IV. R289 R242

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 053711 号

## 中医药方食技

刘炎 许建敏 主编

上海世界图书出版公司 出版发行

上海市尚文路 185 号 B 楼

邮政编码 200010

上海市印刷七厂有限公司印刷

如发现印装质量问题,请与印刷厂联系

(质检科电话 021-59110729)

各地新华书店经销

开本: 787×960 1/16 印张: 19.75 字数: 240 000

2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5062-8569-8/R·161

定价: 28.00 元

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

## 编写人员

主 编 刘 炎

副主编 许建敏

参编人员 (以姓氏笔画为序)

王维平 朱抗美 朱新华 刘 炎

刘俭暄 汝丽娟 许建敏 汪文娟

沈丽君 张 帆 郑荣华 俞雪如

诸福度 章国英

# 前言

中医学是吾中华民族伟大宝库之一，有着悠久的历史 and 优良的疗效。它经历了漫长岁月的生息发展，始终与人们的生存斗争相结合，为吾中华民族之繁衍昌盛作出了宝贵而重要的贡献。

随着社会的进步、人类寿命的延长以及疾病谱的改变，现代人对自然而简便的传统医学治疗法越来越感兴趣。因此，中医药走向世界已成了历史的必然结果。近年来由于国际交流的日趋频繁和扩大，中医药学颇为世人所瞩目。如今，学习中医的热潮方兴未艾。为此，人们也常希望有一本以中医理论为指导并密切结合临床实践的、简洁扼要、通俗易懂而又全面实用的综合性中医书籍，以供学习参考。基于此，也为弘扬国粹、满足西医和中医初学者的需求，特邀上海中医药大学刘炎教授任主编，组织本校及附属医院各科正副教授编写了这套“中医学习丛书”。全书共有六个分册，第一分册《中医基础入门》，主要介绍脏腑、气血津液、阴阳五行、病因病机、诊治、辨证、防治法则等方面的中医基础理论；第二分册《中医药方食技》，主要介绍中药、方剂、中成药、食疗药膳以及针灸、推拿的基本知识和技术操作；第三分册至第六分册，分别介绍中医内科、男科、妇科、儿科、外科、皮肤科、



伤骨科、眼耳鼻咽喉科和急症美容等方面 250 余种常见病、多发病的治疗和保健方法。全书既有辨证用药之正方,也有民间验方、针灸推拿与药膳食疗之法,还有预防保健之措施,学者可根据需要选择而参考之。

本书也是学习祖国医学入门的向导,有志者可选而学之,如能由入“门”进而入“室”,就算是学而有成了。

由于本丛书是在吸纳了中医界专家们经验的基础上编写而成的,内容中引用了名家的理论知识和经验方,鉴于无法联系征询意见,在此特别声明并致歉。

对于本书不足之处,敬请同道赐教指正。

刘 炎

2008 年 2 月

# 目 录

## 第一章 中药的一般知识

- 一、中药的性能 ..... 1
- 二、中药的用法 ..... 8

## 第二章 常用中草药

- 一、解表药 ..... 13
- 二、清热药 ..... 18
- 三、泻下药 ..... 29
- 四、利水渗湿药 ..... 31
- 五、化湿药 ..... 35
- 六、祛风湿药 ..... 36
- 七、理气药 ..... 40
- 八、活血祛瘀药 ..... 43
- 九、止血药 ..... 48
- 十、消食药 ..... 51
- 十一、驱虫药 ..... 52
- 十二、化痰止咳平喘药 ..... 53
- 十三、祛寒药 ..... 58
- 十四、开窍药 ..... 60
- 十五、平肝熄风药 ..... 61

十六、安神药 .....	63
十七、涌吐药 .....	65
十八、补虚药 .....	66
十九、收敛药 .....	76
二十、外用药 .....	78

### 第三章 方剂的一般知识

一、方剂的组成与配伍 .....	82
二、方剂的分类、剂量和用法 .....	86

### 第四章 常用方剂

一、解表剂 .....	89
二、泻下剂 .....	92
三、和解剂 .....	95
四、清热剂 .....	96
五、祛暑剂 .....	101
六、温里剂 .....	102
七、表里双解剂 .....	104
八、补益剂 .....	106
九、固涩剂 .....	111
十、安神剂 .....	114
十一、开窍剂 .....	116
十二、理气剂 .....	118
十三、理血剂 .....	121
十四、消剂 .....	125
十五、祛湿剂 .....	128
十六、祛痰剂 .....	133



177	十七、治风剂	135
	十八、治燥剂	138
	十九、驱虫剂	140
179	二十、涌吐剂	141
179	二十一、治疡剂	142
179	二十二、外用剂	145
180	<b>附：常用中成药</b>	
	一、解表类	150
180	二、泻下类	151
180	三、和解类	151
181	四、清热类	152
181	五、祛暑类	153
182	六、温里类	155
183	七、补益类	155
183	八、固涩类	158
183	九、安神类	159
	十、开窍类	160
183	十一、理气类	161
183	十二、理血类	162
183	十三、消导类	165
183	十四、祛湿类	165
183	十五、祛痰类	167
183	十六、治风类	168
183	十七、润燥类	169
183	十八、驱虫类	170
	十九、治疡类	171

二十、其他类 ..... 172

## 第五章 食疗药膳

一、药膳的特点 ..... 175

二、药膳的烹调 ..... 175

三、食疗常用食品 ..... 177

四、注意事项 ..... 200

## 第六章 针灸

一、经络腧穴概述 ..... 203

二、手三阴经 ..... 207

三、手三阳经 ..... 212

四、足三阳经 ..... 219

五、足三阴经 ..... 229

六、任督脉 ..... 234

七、刺灸法 ..... 238

八、治疗概述 ..... 260

## 第七章 推拿

一、推拿疗法概述 ..... 266

二、成人推拿手法 ..... 267

三、手法练习 ..... 278

四、小儿推拿手法 ..... 280

五、小儿推拿特定穴 ..... 283

六、推拿治疗学概述 ..... 303

七、推拿治疗的注意事项 ..... 305

# 第一章

## 中药的一般知识

### 一、中药的性能

中药的性能,是指药物的特性和功能。药物的性能,是我国历代医药家在长期与疾病作斗争的过程中,逐渐积累药物治病的丰富经验,进而加以概括和总结,并以阴阳、脏腑经络等学说为其理论基础,创造并逐步发展的中药学的基本理论,它是整个中医学理论体系中的一个重要组成部分。

#### (一) 性味

性味,包括药物的药性和滋味两个方面的性能。性和味的作用,既有区别,又有联系。

1. 性 有寒、热、温、凉四种,通称为四性或四气。寒凉和温热是对立的两种药性;寒和凉之间、热和温之间只是程度上的不同,也就是说药性相同,但在程度上有差别,温次于热、凉次于寒。在阴阳属性上,寒凉属阴,温热属阳。

药性的寒、热、温、凉,是从药物作用于人体发生的反应归纳出来的。例如,感受风寒、怕冷发热、流清涕、小便清长、舌苔白,都是

寒的症状,这时用紫苏、生姜煎汤饮服后,可以使病人发一些汗,就能消除以上症状,说明紫苏、生姜的药性是温热的。如果生了疔疮、热疖、局部红肿疼痛,甚至小便黄色、舌苔发黄,或有发热,这就是热的症状,这时用金银花、菊花来治疗,可以得到治愈,说明金银花、菊花药性是寒凉的。可见寒凉药,大多具有清热泻火、凉血解毒、育阴潜阳等作用,常用来治疗热证、阳证。温热药,大多具有温里散寒、助阳益火、活血行气、芳香开窍等作用,常用来治疗寒证、阴证。如果在应用中,不明药性,不分阴阳,治疗阳证、热证用热药,阴证、寒证用寒药、药证不符,势必促使病情恶化,产生不良后果。

此外,尚有一些平性药物,即是指药性的寒和热都不甚明显,作用较为平和的药物,但是实质上也有偏寒或偏温的不同,仍属于四性的范围,所以虽然有寒、热、温、凉、平五性,而一般仍称为四性。

2. 味 有辛、甘、酸、苦、咸五种,通称为五味。主要是由味觉器官辨别而来,或根据临床治疗中反映出来的效果而确定的。各种滋味的的作用如下:

(1) 辛: 有发散、行气、活血等作用。例如治疗表证的麻黄、薄荷等,以及治疗气滞或血瘀的木香、红花等,都是辛味的药物。

(2) 甘: 有补益、缓急等作用。例如治疗虚证的黄芪、熟地等,以及治疗挛急疼痛的甘草、饴糖等,都是甘味的药物。

(3) 酸: 有收敛、固涩的作用。例如治疗盗汗、泄泻、尿频、遗精的五味子、山茱萸、五倍子、金樱子等,都是酸味的药物。

(4) 苦: 有泄、燥、坚阴的作用。泄的含义较广,有指通泄的,如治疗热结便秘的大黄等;有指降泄的,如治疗气逆喘咳的杏仁等;有指清泄的,如治疗里热壅盛的栀子等,都是苦味的药物。燥

就是燥湿,例如治疗湿热病症的黄芩、黄连等,以及治疗寒湿病症的苍术等,都是苦味的药物。至于苦味的坚阴作用,主要指知母、黄柏等能治疗肾阴亏损、相火亢盛的虚汗、遗精病症,具有降火存阴作用,故称之为坚阴,它们都是苦味的药物。

(5) 咸:有软坚散结、软坚通便的作用。例如治疗瘰疬、癭瘤、痰核的海藻、瓦楞子等,治疗大便燥结的芒硝等,都是咸味的药物。

在五味以外,还有淡和涩两种味:淡,就是淡而无味,有渗湿、利尿的作用。例如治疗小便不利、水肿的药物茯苓、猪苓等都是淡味的;涩,有收敛、固涩作用。例如治疗虚汗、泄泻、遗精滑精病症的龙骨、牡蛎等,以及治疗泄泻、出血病症的明矾、赤石脂等,都是涩味的药物。

由于淡味没有特殊的滋味,一般将它和甘味并列,称“淡附于甘”;同时,涩味的作用和酸味的作用相同,因此,虽然有七种滋味,但习惯上仍称“五味”。它们的阴阳属性,一般认为辛甘淡属阳,苦酸咸属阴。

3. 性和味的关系 每一种药物既具有一定的性,又具有一定的味。由于性有性的作用,味有味的的作用,必须将性和味的的作用综合起来看待,例如,紫苏性味辛温,辛能发散,温能散寒,因此可知紫苏的主要作用是发散风寒,芦根性味甘寒,甘能生津,寒能清热,所以可知芦根的主要作用是清热生津等。

一般来说,性味相同的药物,其主要作用也大致相同,性味不同的药物,功效也就有所区别;性同味不同,或味同性不同的药物在功效上也有共同之处和不同点。例如,同样是寒性药,若味不相同,或为苦寒,或为辛寒,其作用就有所差异,如黄连苦寒,可以清热燥湿,浮萍辛寒,可以疏散风热;同样是甘味药,但性有所不同,或为甘温,或为甘寒,其作用也不一样,如黄芪甘温,可以补气;



芦根甘寒,能清热生津。所以,在辨识药性时,不能把药物的性与味孤立起来。在临床具体应用时,一般是既用其性、又用其味的,而在特殊应用时,配合其他药物,则用其性,或用其味。此外,各种药物一般是具有一种性,而味则可以兼有几种,其作用也就较为复杂,适应范围也就相应扩大,又需进行不同的区别。

### (二) 归经

归经,是药物对于人体脏腑经络具有特殊选择性作用的性能。疾病的发生,除了寒热虚实性质的不同,又有发生在不同脏腑经络部位的区别,因此在治疗上还应该考虑根据不同部位的疾病选用不同的药物。

药物归经是以脏腑、经络理论为基础,以所治具体病证为依据的。由于经络能够沟通人体的内外表里,所以一旦人体发生病变,体表的病症可以通过经络而影响内在的脏腑,脏腑的病变也可通过经络而反映到体表。各个脏腑经络发生病变产生的症状是各不相同的,如肺有病变时,常出现咳嗽、气喘等症;肝有病变时,常出现胁痛、抽搐等症;心有病变时,常出现心悸、神志昏迷等。在临床上,用贝母、杏仁能治咳喘,说明它们能归入肺经;用青皮、香附能治胁痛,说明它们能归入肝经;用麝香、菖蒲能治神志昏迷,说明它们能归入心经。在应用时,就需根据发病的脏腑经络选择相应的归入该经的药物,才能发挥应有的功效,达到预期的治疗目的,说明归经的性能具有重要意义。

值得一提的是,药物归经,在应用时还应该和性味、升降浮沉、补泻等性能结合起来考虑。如果只考虑性味、升降浮沉、补泻等性能,不注意药物的归经,是不全面的。同样,如果只掌握药物的归

经,而忽略了性味、升降浮沉和补泻等性能,也是不够全面的。

### (三) 升降浮沉

升降浮沉是药物作用于人体的定位和趋向的性能,它们的意义如下:

1. 升 是上升、升提的意思。能治病势下陷的药物,都是升的作用。

2. 降 是下降、降逆的意思。能治病势上逆的药物,都是降的作用。

3. 浮 是轻浮、在上的意思。能治病位在上、在表的药物,都是浮的作用。

4. 沉 是重沉、在下的意思。能治病位在下、在里的药物,都是沉的作用。

升降浮沉虽是四种不同含义,但习惯上归纳为升浮与沉降两类。升浮药作用能上行、向外;如具有升阳、发表、散寒、催吐等作用的药物,药性都是升浮的。沉降药物的作用能下行、向里;如具有清热、泻下、利水、收敛、平喘、止呃等作用的药物,药性都是沉降的。在阴阳属性上,升浮属阳、沉降属阴。

由于升浮与沉降的作用不同,在临床上也是用药的原则,具有重要意义。人体发生病变的部位有在上、在下、在表、在里的不同,病势趋向又有向上、向下、向外、向内的差别,因此在治疗上就需要针对病情,选用相应的药物进行治疗。如果是病位在上、在表者,应该用升浮性能的药物来治疗,而不能用沉降性能的药物,如风寒表证,可以选用性能升浮的紫苏、生姜等以发散风寒。病位在下、在里者,应该用沉降性能的药物来治疗,而不能用升浮性能的药物,如里实便秘,应当选用性能沉降的大黄、芒硝以通里攻下。这

样能够因势利导,有助于祛邪外出。病势向上、向外者,应该用沉降性能的药物来治疗,而不能用升浮性能的药物,如胃气上逆的恶心呕吐,当用性能沉降的半夏等降逆止呕。病势向下、向内者,宜用升浮性能的药物来治疗,而不可用沉降性能的药物,如中气下陷的久泻脱肛,当用黄芪、党参、升麻、柴胡等以益气升提。这样,能够纠正机体功能的失调,使之恢复正常。

升降浮沉的药性和药物的性味、质地有一定关系。一般而言,凡味属辛甘、性属温热的药物,大都为升浮药;味属苦、酸、咸,性属寒凉的药物。大都为沉降药,因此有“酸咸无升、辛甘无降、寒无浮散、热无沉降”的说法。

从药物质地方面来说,凡花、叶以及质轻的药物,大都为升浮药;种子、果实、矿石以及质重的药物,大都为沉降药。但也有个别的例外,如诸花皆升,旋覆花独降等。

### (四) 补泻

补泻,是药物扶助正气、祛除病邪的两种不同性能。

所谓补,就是补其不足。具有扶助正气、改善人体出现的各种虚损病症的性能;所谓泻,就是泻其有余,具有祛除病邪、解除由于病邪引起的各种病症的性能。这里的泻,是指广义的泻除病邪,与狭义的泻下通便是不相同的。

疾病的性质,除了寒、热、上逆、下陷等以外,还有虚实不同。虚证是由于先天不足、后天失调以致气血阴阳有所不足;实证则大多由病邪侵犯人体所致,如表证、寒热、风湿入络、寒湿中阻、食积便秘、热邪入里,或为脏腑阴阳失调产生的致病因素,如水湿停聚、痰饮停积、瘀血阻滞等。凡是虚证,都应该选用具有补益性质的药物进行治疗。凡是实证,都应该选用泻邪的药物进行治疗。“虚则

补之,实则泻之”,则可以促进病人逐渐恢复健康,否则实证再用补性药物,虚证再用泻性药物,必将促使病情日益加剧,造成不良后果。例如,黄芪、甘遂皆治水肿,然黄芪补气利水适宜于脾虚水肿,甘遂则逐水消肿适用于水肿实证;人参、葶苈均能治喘,但人参补肺适宜于肺虚喘促,葶苈则泻肺而适用于痰多喘急。这些用药原则是必须掌握的。所以,掌握中药的补泻性能,对于指导临床用药是具有重要意义的。

药性的补泻和性味、升降浮沉也有密切关系。具有补益作用的药物大都是甘、咸、辛味,具有泻邪作用的药物大都是辛、苦、咸味的药物。寒凉药在补的方面大都能养阴,在泻的方面则大都能清热泻火解毒;温热药在补的方面大都能补气助阳,在泻的方面则大都能散寒。升浮药在补的方面能升阳举陷、托疮;在泻的方面能发表祛风、行气、涌吐等。沉降药在补的方面能补助肝肾、强健筋骨、纳气平喘;在泻的方面能攻下利水、通经等。

此外药物还有有毒无毒之分,这是药物对人体有无明显毒害作用的性能。绝大多数中药应该说是无毒的。

所谓无毒,一般即是指在药物的常用剂量范围内,服用后不致产生剧烈的毒性反应。

所谓有毒即是指对于人体具有毒害作用,主要是指在一般药物常用剂量的范围之内,煎汤或丸散内服可以引起剧烈的反应,如大吐、大泻、剧烈腹痛、小便出血、神昏、抽搐,甚至死亡,例如巴豆、砒霜、蟾酥、番木鳖等;有些药物甚至外用也可以引起局部皮肤黏膜红肿、发泡,甚至腐烂等症状,例如芫花、斑蝥、毛茛等。这些药物的毒性由于程度上的不同,又可分为大毒、有毒和有小毒等。临床运用时务必特别注意。