



明明白白

学中医

4

中药方剂篇

吴丽丽
严灿
编著

看得懂用得上的中医入门必备丛书

明白中医是什么 明白中医怎么学 明白中医如何用

学习中医并不难 找准方法有捷径

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

中药方剂篇

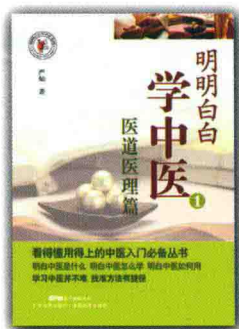
明明白白学中医

4

《明明白白学中医》丛书分别从医道医理、望闻问切、经络穴位、中药方剂等方面来传达中医的深刻内涵，解读中医的绝世精粹，为热爱中医、想探究中医奥妙的您，开启明明白白学中医之旅，轻松愉悦步入中医之门。

《明明白白学中医》丛书
层层揭开中医神秘面纱 探究生命与健康的本质

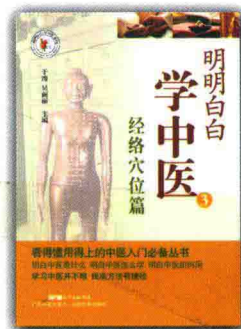
追溯中医本源



探究疾病本质



寻求疗疾妙法



探寻治病良方



扫一扫，更精彩



广东科技出版社官网 广东科技出版社天猫旗舰店

上架建议：中医科普

ISBN 978-7-5359-6513-4



9 787535 965134 >

定价：39.00元



吴丽丽
严灿
编著

明明白白 学中医⁴

中药方剂篇

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

明明白白学中医. 4, 中药方剂篇 / 吴丽丽, 严灿编著.
—广州: 广东科技出版社, 2016. 6
ISBN 978-7-5359-6513-4

I. ①明… II. ①吴… ②严… III. ①中国医药学
②方剂学 IV. ①R2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第084928号

明明白白学中医4: 中药方剂篇

Mingmingbaibai Xue Zhongyi 4: Zhongyao Fangji Pian

责任编辑: 曾永琳

封面设计: 林少娟

责任校对: 陈雁

责任印制: 彭海波

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

http: //www. gdstp. com. cn

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广州友间文化传播有限公司

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 邮政编码: 528225)

规 格: 787mm×1 092mm 1/16 印张16.5 字数400千

版 次: 2016年6月第1版

2016年6月第1次印刷

定 价: 39.00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 **Preface**

中医世界，梧桐家园

“天覆地载，万物悉备，莫贵于人”（《素问·宝命全形论》），探索人类生存方式和生命意义是中医学产生及其存在的全部价值之所在。这种价值包含了中医对每一个个体生存状态、血脉承续以及生命意义的独特慧思，包含了中医始终追求的人与天地自然之间的一种和谐融洽的质朴理念，这种价值更是体现在中医对每一个具体生命的一种术同道合的完美呵护。

“一株青玉立，千叶绿云委”（唐代白居易《云居寺孤桐》），高大昂扬、葱郁繁密的梧桐总是承载着人们的美好憧憬。在中国古典文学中，梧桐有着多重的寓意和象征。梧桐的品格是高洁的，“凤凰鸣矣，于彼高岗。梧桐生矣，于彼朝阳”（《诗经·大雅·卷阿》）；然而“梧桐更兼细雨”“梧桐叶落秋已深”，梧桐又时时会带给人们一丝丝的愁绪。古人青睐于梧桐的质朴和品格，梧桐不娇嫩，极强的生命力使得它能够扎根于大江南北，“岁老根弥壮，阳骄叶更阴”（宋代王安石《孤桐》），这种生命力更是体现了一种老而弥坚的顽强。梧桐高洁的品格是与生俱来的，所以古人将梧桐视为神鸟凤凰的栖身之处；梧桐的高洁更在于它的奉献，不求生存的环境，却总能以浓荫茂密、绿意盎然的姿态给人以一种美的感官享受，而且这种姿态并不张扬，本色而自我。只有会品读的人才觉得自然而质朴就是一种美。作为良木，梧桐的贡献殊多。其叶、花、果、根可入药，具有清热解毒、祛湿健脾的功效；其种子可食用和榨油，其树皮可造纸，其木材可用来建房和制成琴以及各种器具。正因为古人崇敬、仰慕梧桐的品质，所以梧桐寄托了古人对高尚精神品德的一种追求，“圣人不生，麟龙何瑞。梧桐不高，凤

夙何止。吾闻古之有君子，行藏以时，进退求己，荣必为天下荣，耻必为天下耻。苟进不如此，退不如此，亦何必用虚伪之文章，取荣名而自美”（唐代齐己《君子行》）。

文学与世俗中的中医常被别称为“岐黄”“杏林”“青囊”“悬壶”等，但在我眼里，梧桐的意象才是真正寄托了我对中医的所有情感，因为中医之于梧桐有着太多的相似。

从原始丛林中的生存斗争开始，到占据世界医学舞台独领风骚数个世纪，从西学东渐后的风雨飘摇，到坚定迈步走进人类已经可以实现古人“登天揽月”梦想的今天，中医始终与人类的繁衍和进步相搀并行，其扎根之深，生命之强，绝无仅有！“方技者，皆生生之具”（《汉书·艺文志》），“医者，意也”（《后汉书·郭玉传》），中医在天地自然之间探索生命的状态、意义和价值，其意境是高远的。中医所蕴含的“道”和“理”，常常予人以精神的净化和升华；中医的术是质朴而自然的，但遵从的却是崇高的“生生之道”，这种施加于生命的术同道合的呵护，正是意境和品质的完美统一。

然而，在古人的眼里，梧桐常常又是孤独的。因为它既不够雍容华贵，又含蓄而不张扬。但梧桐却不在意于世人的目光，淡定而从容。中医的孤独也是有的，因为其境、其理、其术，在现代很多人看来已经太过遥远、玄奥和落后了。也许是因为社会进步了，科技发达了，技术先进了，观念更新了，乃至我们阅读和思考的习惯都改变了吧。事实上，从《黄帝内经》到《伤寒论》，从金元时期的四大家到明代的温补学派再到清代的温病学派，伴随着每一次的时代变革和社会进步，中医都在不断地进行着自我完善和创新。但其所蕴含的“道”依旧是亘古以来法于自然的“道”，所诠释的“理”依旧是人与天地共存的“理”，而所用的术，即便有形式上的革新，但始终没有与“道”和“理”相背。任何时代，中医呈现的始终是一种术同道合的完美！

中医自有中医的世界，这个世界的主体是禀天地之气而生的人。秉持着道法自然、重人贵生的核心理念，几千年来中医护佑着华夏民族，使血脉得以承续，生命得以繁衍和成长。文学中的梧桐往往是实体和精

神家园的象征，而中医的世界，就是一所真实的、我们身心所寄的梧桐家园。“苍苍梧桐，悠悠古风”（宋代晏殊《梧桐》），白云苍狗，沧海桑田，古朴家园外的世界不断变得全新而精彩，总是让我们满怀新奇地去不停追寻和探索，去探寻天地间生命的存在、意义和价值，去定位浮华尘世芸芸众生中的自我。然而，我们又常常感到困惑茫然和身心疲惫。但是，当我们静下心来时，蓦然回首，发现家园仍在，古朴依然。我们所要找寻的一切也许早已存在。今天的我们，也许只有在心静了、静悟了之后，才能真正地回归那一直伴随着、呵护着我们成长的家园。

20世纪20年代末，中医大家秦伯未创办了冠名“中医世界”的新医学杂志，在每一期的杂志封面上都印有一张以中国为中心的世界地图，并题字“化中医为世界医”。大家自有大家的胸怀，令世人赞叹！然而，我却狭隘地认为中医的世界是独有的，传承的文明、哲学文化的内涵底蕴、自然社会的秉性以及道术合一的生命价值观，使得它难以被其他文明真正地理解和领悟。当然，它也不需要去融化其他文明或融入他支别派，更不需要迎合时尚而解构重建自己。中医自有中医的道，虽然术可常新常变，但道却不会因时空的变换而改变。天地长存，道自常在。“道者，圣人之行，愚者佩之”（《素问·四气调神大论》）。华夏文明哺育了华夏子孙，也孕造了属于他们的实体和精神的家园。

中医世界，梧桐家园，不管我们走得多远，尽管我们时时懵懂，但家园对我们每一个人而言都是永远不能背离和抛弃的。只有去爱家园，从了解家园的一草一木开始，到坚守传承血脉的家园，我们才能拥有更理性的思想，才能以更深邃的目光去认知属于我们自己的世界和人生。

心香一瓣，愿天下越来越多的人与中医相知、相守！

严灿

2016年5月1日

于广州观沧海书斋

序

003



第一章

术同道合的完美呈现：中药本义

释“药” / 002

中药本义 / 006

☯ 中药组方的君臣佐使 / 008

☯ 中药组方的依据 / 009

☯ 什么是中药 / 011

自然之选与英雄本色——中药的发现与功效 / 017

☯ 自然之选：由食物到药物 / 017

☯ 取象比类：彰显英雄本色 / 018

第二章

煲药与服药

煲靓药汤 / 032

☯ 选对容器 / 032

- ☞ 在煎煮前浸泡中药 / 033
- ☞ 适量加水 / 033
- ☞ 掌控好火候 / 033
- ☞ 把握好时间 / 034
- ☞ 分清一些药的煎煮顺序和方法 / 034
- ☞ 其他注意事项 / 036

正确服药 / 036

- ☞ 汤剂的服法 / 037
- ☞ 中成药的服法 / 037
- ☞ 服药的注意事项 / 038

第三章

中医名方精粹

小柴胡汤 / 041

- ☞ 功效原理 / 042
- ☞ 方解 / 044
- ☞ 运用 / 045

防风通圣散 / 049

- ☞ 功效原理 / 050
- ☞ 方解 / 051
- ☞ 运用 / 051

乌鸡白凤丸 / 053

- ☞ 功效原理 / 054
- ☞ 方解 / 054
- ☞ 运用 / 055

生脉饮 / 059

- ☞ 功效原理 / 060

- ☯ 方解 / 061
☯ 运用 / 062
- 藿香正气散 / 064
☯ 功效原理 / 065
☯ 方解 / 066
☯ 运用 / 066
- 六味地黄丸 / 069
☯ 功效原理 / 069
☯ 方解 / 071
☯ 运用 / 072
- 金匱肾气丸 / 076
☯ 功效原理 / 077
☯ 方解 / 078
☯ 运用 / 078
- 桂枝加龙骨牡蛎汤 / 083
☯ 功效原理 / 084
☯ 方解 / 084
☯ 运用 / 085
- 玉屏风散 / 089
☯ 功效原理 / 089
☯ 方解 / 090
☯ 运用 / 091
- 小建中汤 / 093
☯ 功效原理 / 093
☯ 方解 / 094
☯ 运用 / 096
- 参苓白术散 / 101
☯ 功效原理 / 102
☯ 方解 / 103
☯ 运用 / 104
- 补中益气汤 / 105
☯ 功效原理 / 106
☯ 方解 / 107
☯ 运用 / 108
- 朱砂安神丸 / 113
☯ 功效原理 / 114
☯ 方解 / 115
☯ 运用 / 116
- 柴葛解肌汤 / 118
☯ 功效原理 / 119
☯ 方解 / 120
☯ 运用 / 120
- 安宫牛黄丸 / 124
☯ 功效原理 / 124
☯ 方解 / 125
☯ 运用 / 126
- 归脾汤 / 129
☯ 功效原理 / 129
☯ 方解 / 130
☯ 运用 / 130
- 四物汤 / 133
☯ 功效原理 / 133

❁ 方解 / 134

❁ 运用 / 135

逍遥散（附：丹栀逍遥散） / 137

❁ 功效原理 / 138

❁ 方解 / 140

❁ 运用 / 141

桂枝茯苓丸 / 146

❁ 功效原理 / 146

❁ 方解 / 148

❁ 运用 / 149

第四章 药苑采菁

解表药 / 154

❁ 桂枝 / 154

❁ 生姜 / 155

❁ 干姜 / 156

❁ 炮姜 / 157

❁ 生姜皮 / 157

❁ 紫苏叶 / 157

❁ 紫苏子 / 158

❁ 香薷 / 158

❁ 荆芥 / 159

❁ 防风 / 159

❁ 羌活 / 160

❁ 白芷 / 160

❁ 辛夷 / 162

❁ 苍耳子 / 162

❁ 薄荷 / 162

❁ 牛蒡子 / 163

❁ 桑叶 / 164

❁ 菊花 / 164

❁ 野菊 / 165

❁ 野菊花 / 165

❁ 杭菊花 / 165

❁ 滁菊花 / 166

❁ 葛根 / 166

❁ 葛花 / 167

❁ 柴胡 / 167

清热药 / 168

❁ 石膏 / 168

❁ 芦根 / 168

❁ 竹叶 / 169

❁ 竹沥 / 169

❁ 竹茹 / 170

❁ 栀子 / 170

❁ 夏枯草 / 170

❁ 黄芩 / 171

❁ 黄连 / 172

- ❁ 黄柏 / 172
- ❁ 苦参 / 173
- ❁ 生地黄 / 173
- ❁ 玄参 / 174
- ❁ 牡丹皮 / 174
- ❁ 赤芍 / 175
- ❁ 金银花 / 175
- ❁ 连翘 / 176
- ❁ 蒲公英 / 176
- ❁ 土茯苓 / 177
- ❁ 鱼腥草 / 177
- ❁ 马齿苋 / 177
- ❁ 地骨皮 / 178
- 泻下药 / 179
 - ❁ 大黄 / 179
 - ❁ 芒硝 / 179
 - ❁ 芦荟 / 180
 - ❁ 火麻仁 / 180
- 祛风湿药 / 181
 - ❁ 独活 / 181
 - ❁ 威灵仙 / 181
 - ❁ 秦艽 / 182
 - ❁ 豨莶草 / 182
 - ❁ 木瓜 / 182
 - ❁ 络石藤 / 183
 - ❁ 海风藤 / 183
 - ❁ 桑寄生 / 183
- ❁ 桑枝 / 184
- ❁ 白花蛇 / 184
- ❁ 乌梢蛇 / 185
- 芳香化湿 / 185
 - ❁ 藿香 / 185
 - ❁ 佩兰 / 185
 - ❁ 苍术 / 186
 - ❁ 砂仁 / 186
 - ❁ 厚朴 / 187
 - ❁ 白豆蔻 / 187
- 利水渗湿药 / 188
 - ❁ 茯苓 / 188
 - ❁ 茯苓皮 / 188
 - ❁ 茯神 / 188
 - ❁ 薏苡仁 / 188
 - ❁ 车前子 / 189
 - ❁ 车前草 / 189
 - ❁ 滑石 / 190
 - ❁ 金钱草 / 190
 - ❁ 萆薢 / 190
 - ❁ 茵陈 / 191
 - ❁ 冬瓜皮 / 191
 - ❁ 冬瓜子 / 191
 - ❁ 赤小豆 / 192
- 温里药 / 192
 - ❁ 附子 / 192
 - ❁ 川乌 / 193

❶ 草乌 / 193

❶ 肉桂 / 193

❶ 吴茱萸 / 194

❶ 小茴香 / 194

❶ 胡椒 / 195

❶ 高良姜 / 195

理气药 / 195

❶ 陈皮 / 195

❶ 橘络 / 196

❶ 化橘红 / 196

❶ 枳实 / 196

❶ 枳壳 / 197

❶ 佛手 / 197

❶ 木香 / 197

❶ 香附 / 197

❶ 沉香 / 198

❶ 荔枝核 / 198

❶ 玫瑰花 / 199

❶ 旋覆花 / 199

❶ 代赭石 / 199

消食药 / 200

❶ 山楂 / 200

❶ 神曲 / 200

❶ 麦芽 / 200

❶ 莱菔子 / 201

❶ 鸡内金 / 201

止血药 / 202

❶ 大蓟 / 202

❶ 槐花 / 202

❶ 地榆 / 202

❶ 仙鹤草 / 203

❶ 白及 / 203

❶ 三七 / 204

❶ 蒲黄 / 204

❶ 茜草 / 204

❶ 艾叶 / 205

❶ 藕节 / 205

活血化瘀药 / 205

❶ 川芎 / 205

❶ 延胡索 / 206

❶ 姜黄 / 206

❶ 丹参 / 206

❶ 益母草 / 207

❶ 茺蔚子 / 207

❶ 桃仁 / 208

❶ 红花 / 208

❶ 番红花 / 208

❶ 牛膝 / 208

❶ 月季花 / 209

❶ 王不留行 / 209

❶ 鸡血藤 / 210

止咳化痰平喘药 / 210

❶ 半夏 / 210

❧ 白芥子 / 211

❧ 桔梗 / 211

❧ 前胡 / 211

❧ 瓜蒌 / 212

❧ 贝母 / 212

❧ 海藻 / 213

❧ 昆布 / 213

❧ 胖大海 / 213

❧ 杏仁 / 214

❧ 紫菀 / 214

❧ 款冬花 / 214

❧ 枇杷叶 / 215

安神药 / 215

❧ 磁石 / 215

❧ 酸枣仁 / 216

❧ 夜交藤 / 216

❧ 柏子仁 / 216

❧ 远志 / 217

❧ 合欢皮 / 217

❧ 合欢花 / 217

开窍药 / 218

❧ 麝香 / 218

❧ 冰片 / 218

❧ 石菖蒲 / 219

平肝熄风药 / 219

❧ 石决明 / 219

❧ 龙骨 / 220

❧ 龙齿 / 220

❧ 牡蛎 / 220

❧ 钩藤 / 221

❧ 天麻 / 221

❧ 决明子 / 221

❧ 白蒺藜 / 222

❧ 僵蚕 / 222

❧ 全蝎 / 223

❧ 蜈蚣 / 223

❧ 地龙 / 224

补气药 / 224

❧ 人参 / 224

❧ 西洋参 / 225

❧ 党参 / 225

❧ 太子参 / 226

❧ 黄芪 / 226

❧ 白术 / 226

❧ 山药 / 227

❧ 甘草 / 227

❧ 枣 / 228

❧ 饴糖 / 228

❧ 蜂蜜 / 229

❧ 白扁豆 / 229

❧ 红景天 / 230

补阳药 / 230

❧ 鹿茸 / 230

❧ 鹿角 / 231

- ❶ 鹿角胶 / 231
- ❶ 鹿角霜 / 231
- ❶ 肉苁蓉 / 231
- ❶ 巴戟天 / 232
- ❶ 仙茅 / 232
- ❶ 淫羊藿 / 232
- ❶ 杜仲 / 233
- ❶ 补骨脂 / 233
- ❶ 益智仁 / 234
- ❶ 冬虫夏草 / 234
- ❶ 菟丝子 / 235
- ❶ 蛤蚧 / 235
- ❶ 海马 / 235
- ❶ 核桃仁 / 236
- ❶ 紫河车 / 236

补血药 / 237

- ❶ 当归 / 237
- ❶ 熟地黄 / 237
- ❶ 白芍 / 238
- ❶ 阿胶 / 238
- ❶ 龙眼肉 / 238
- ❶ 何首乌 / 239

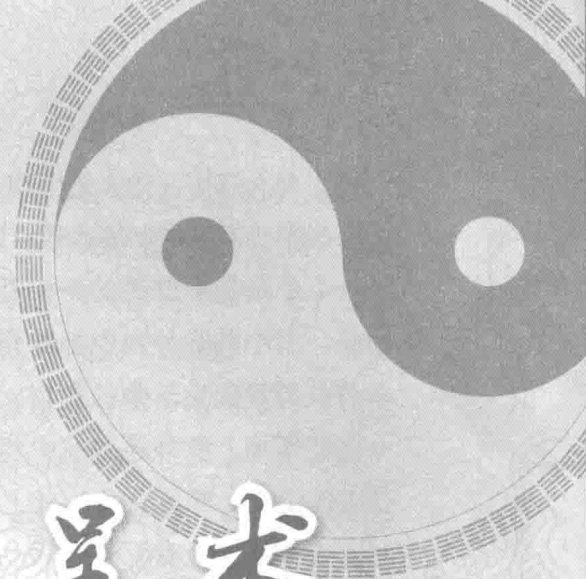
补阴药 / 239

- ❶ 北沙参 / 239
- ❶ 南沙参 / 240
- ❶ 麦冬 / 240
- ❶ 天冬 / 240

- ❶ 石斛 / 241
- ❶ 黄精 / 241
- ❶ 玉竹 / 242
- ❶ 百合 / 242
- ❶ 枸杞子 / 242
- ❶ 桑葚 / 243
- ❶ 女贞子 / 243
- ❶ 墨旱莲 / 243
- ❶ 龟板 / 244
- ❶ 鳖甲 / 244
- ❶ 黑芝麻 / 245

收涩药 / 245

- ❶ 五味子 / 245
- ❶ 乌梅 / 246
- ❶ 浮小麦 / 246
- ❶ 莲子 / 246
- ❶ 莲须 / 247
- ❶ 荷花 / 247
- ❶ 莲房 / 247
- ❶ 荷叶 / 247
- ❶ 芡实 / 247
- ❶ 山茱萸 / 248
- ❶ 赤石脂 / 248
- ❶ 桑螵蛸 / 249
- ❶ 乌贼骨 / 249
- ❶ 金樱子 / 249



第一章

术同道合的完美
呈现：
中药本义

当有人问你：什么是中药？你该如何回答呢？

我曾经听到的回答大致有以下这么几种：

①中药是中医用的药，西医用的药叫西药。②中药是只有中国才有的药。③中药是长在中国的药。④中药是老祖宗留给我们的药。⑤很多中药就是我们生活中的食物。⑥中药主要是用来调理身体的，基本没什么毒副作用。此外还有“中药是得用水来煎煮的药，一般印象是一大碗苦苦的汤水”等。

答案虽然有点五花八门，听起来也感觉比较肤浅，但老实说有些回答还真就答到了点子上。

释“药”

先说说“药”的本义吧。药的繁体字为“藥”（图1-1），结构是上面一个“艸”（即草），下面一个“樂”（即乐）。《说文解字》将“藥”解释为：治病艸。从艸，樂聲。也就是说，“药”是用来治病的草木，字形是用“草”作偏旁，“乐”是声旁。



图1-1 “药”的繁体字

《说文解字》的解释是最表浅的，只谈了“药”的最基本的义、构和音，其实对“药”字的构造，为什么是“草+乐”，还会有很多具有启发意义的解读。

就“草”而言，可能是古人认为在治病的药当中，植物花草占据了绝大部分，这与我们现在所主要使用的中药种类也是吻合的，植物类的中药占有所有中药种类的87%。