

R28
420

国内首创以“图书+纪录片”形式萃取国医精华

大国医

中国人应该这样用药

国家级名老中医 裴学义
主任医师 教授

主任医师 裴胜

著



IC 吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国人应该这样用药 / 裴学义, 裴胜著. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2016. 1
(大国医)
ISBN 978-7-5578-0218-9

I. ①中… II. ①裴… ②裴… III. ①中医学—临床
药学 IV. ①R285.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第310711号

大国医——中国人应该这样用药

著 裴学义 裴 胜
出版人 李 梁
策划人 李 梁
责任编辑 孟 波 赵洪博 姜脉松
文字统筹 北京悦智文化传媒有限公司
特约编辑 白雅丽
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 240千字
印 张 16
印 数 15 001-20 000册
版 次 2016年1月第1版
印 次 2016年4月第2次印刷
出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635176 85651759 85635177
85651628 85652585
储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85630195
网 址 www.jlstp.net
印 刷 吉林省创美堂印刷有限公司
书 号 ISBN 978-7-5578-0218-9
定 价 35.00元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

出版说明

《大国医》系列中医养生保健图书，由国医大师、国家级名老中医以及世界级非物质文化遗产和国家级非物质文化遗产传承人等在内的著名中医专家编著。作者团队平均年龄达90岁，几乎所有的作者至今都还在坚持出诊。他们从业数十年，济世救人，都是德高望重、名副其实的大国医。系列图书从策划开始，至完成对所有作者的全部采访以及对内容资料的整理，约历时三年，2016年1月开始陆续与读者见面，并将在未来的两年内完成至少10个分册的出版。

本系列图书的内容均由作者原创，书中的故事均为作者本人的亲身经历，少数细节因为涉及患者或者作者本人的隐私而略加改编。我们与大国医面对面，听他们说自己与师父、徒弟、患者之间感人而又有趣的故事，乃至矛盾冲突、经典的案例、生平所学。这样的内容避免了中医专家一味讲述晦涩的专业知识，把养生保健的精华融会于精彩的、感人的、有趣的故事当中，让读者可以一口气读完，并产生共鸣，对号入座找到自己想要的东西，将可读性、趣味性、实用性集于一身。大国医的真实事迹让我们更加信服，让中医真正地入脑、入心。希望广大的读者可以把作者的故事讲给朋友听，共同分享故事当中的养生保健知识。

《大国医》系列中医养生保健图书的出版，旨在让最高端的中医专家服务于广大的读者，希望大家可以从书中读到适合自己的养生保健、疾病预防、健康长寿的方法。古语有云“上工治未病”，我们的作者也都力求帮助大家做到“未病先防”。我们希望读者从大国医的故事中总结出自

己健康生活方式，能够像长寿的大国医一样积极、乐观、理性地面对生活。通过对大国医故事的了解能更加深入了解中医、信任中医，支持我们国家中医中药文化的传承和发展。希望大家携手将祖国传统中医中药文化发扬光大，造福于人类。

吉林科学技术出版社
北京图书出版中心

推 荐 序

医者，善治病解忧，以精诚技艺悬壶济世；医乃仁术，为人处世淡泊致远，矢志岐黄。唐代著名医家孙思邈说道：“凡大医治病，必当安神定志，无欲无求。”我熟知的裴老就是这样一位妙手仁心、无欲无求的人。

但凡见过裴老的人，都觉得裴老非常注重医德修炼，他常说医者仁心，医术为立身之本，而医德为行医之本。患者来就诊，是以性命相托，应尽心尽力，救治患者之苦。裴老已是耄耋之年，但依然坚持每周出诊，面对疑难杂症患者，会根据病情不断变换方剂，直到痊愈为止。所谓大医德广，裴老90岁高龄，对待患者依旧一丝不苟，认真负责，想必这就是大医精神的最好诠释。

裴老从医70余年，医术高超，不忘恩师孔伯华老先生的教诲，博采众长，衷中参西，与时俱进，将辛凉派发扬光大。裴老以善治温热病、疑难杂症而闻名，治疗小儿肝、胆、脾、胃、心、肾、肺疾病的经验丰富。20世纪50年代的流行性乙型脑炎死亡率极高，裴老与中医界同仁一起研制的脑炎散和清消散，使流行性乙型脑炎临床治疗有效率上升至90%以上。20世纪70年代，裴老研制的“金黄利胆冲剂”“益肝降酶冲剂”，针对乳儿黄疸的有效率高达82.9%，曾被《人民日报》称为“中华一绝”。裴老也研制出了很多在临床中应用有效的儿科中成药，如贝儿润、贝儿壮等，曾获得卫生部科研成果奖一项、北京市科技进步奖一项。十几年前，裴老在北京儿童医院创办了“中医乳儿黄疸专台”，凭借高超的医术使很多“金娃娃”变成了“白娃娃”。

裴老在儿科界的建树是有目共睹的，而作为辛凉派的传人，裴老在用药方面也堪称一绝。随着人们生活水平的提高，逐渐重视养生，越来越多的人选择使用中药进行保健。裴老独具匠心，以自己70余年的临床经验和精湛的用药技巧为基础，从家庭保健疗病的实用角度出发撰写了本书，并用自己亲身经历的故事和临床事实来阐明疗效。裴老常说，古人多温饱不济，发病多见虚证，妄用苦寒药会加重病情；当下人们饮食丰富，劳作休息不规律，体内积生湿热，因此现代人多为湿热体质，而辛凉派本就擅长清热化湿，所开方药针对当今人们的体质最合适不过。老中医有大智慧，在本书中裴老提出了两点家庭使用中药心得：良药未必要苦口；你的良药可能是别人的毒药。良药不苦，旨在改变人们对中药苦口才有效的观点，裴老在书中附上的几种甜味药方都能很好地说明这点。很多人使用中药保健时都存在误区，看着别人用着效果好的中药，自己也拿来用。殊不知人与人的体质不同，别人的补药或许会变成自己的毒药。用好药、用对药，因人而异，因时制宜，因地制宜，这才是裴老提倡的用药智慧。

在这本书中，我看到了一位老者的智慧，也感受到了一位医者对健康的祈福。希望阅读本书时，能找到适合自己的养生心得。郁郁杏林，名家辈出，一剂良方，一句箴言，都将是我们最好的健康保障。

时 说 源

国务院原副秘书长
国家行政学院原副院长

2015年12月20日

自序

中医文化博大精深，我行医70余年，虽阅历病疾无数，也不敢称医道至精，今被邀之出版所学，本不欲多做言语，奈何当今之人，嗜食酒肉，大多体内湿热过重，而我辈乃中医辛凉一派，针对当下人们所患病症开方遣药，建树颇多，另有患者闲暇时咨询过我诸多养生保健疑问，故不再保留，将多见用药之经验、临证之所见所想集结成书，望众位读有所悟，学有所成。

中药文化，有着数千年的悠久历史，底蕴深厚。然而对于中药，多数人是既爱又恨，爱它的疗效和不伤身，恨它的味道苦涩，难以下咽。然而良药并非苦药，由于我在临床中治疗小儿疾病居多，小儿服用中药尤为困难，经过不断的尝试，我积累了不少甜味药使用经验。

小儿脏腑娇嫩，甜味药药性平和，使用起来疗效不减，脾胃不伤。当今人们，饮食无度，大多体内积生湿热，在外症状多变，在内侵袭五脏，日积月累，多呈外强中干之势，所以在开方配药时，即使是成年人也需要顾护五脏，我一直提倡的“少用苦寒，多用甘寒”就是这个道理，配伍准确的甜味药方在提升服药口感的同时，也能起到安抚脏腑的功效。在本书中，我会将多年来的甜味药验方，甚至于我辈不传的秘方一一列举出来，这些方子所需药材都可以在药店买到，使用方法多以冲泡为主，省去了煎药的烦琐。

在做客《养生堂》节目期间，我也发现了现代人们对于地道中医养生保健知识的渴求。面对这种情况，我觉得作为一名中医人应该做点什么。

在这里感谢出版社的编辑朋友们，为了出版这本书，他们对辛凉派做足了功课，并且希望我能将辛凉派特别适合现代人体质养生这一方面讲透说透，不仅是用药方面，还要介绍更多可靠、实用的方法。我今年90岁了，行医70余年，经验方法肯定不少，但是如何通俗地表达，让诸位一看明了是个难题。这时几位编辑朋友建议我畅所欲言，用我的过往、我的治病经历，带出有用的中医知识。

翻开厚重的医案，用了一上午的时间，跟几位编辑分享了我的过往。恩师的教诲，第一次独自出诊时的忐忑，跟其他同仁建立首家中医专科病房时的喜悦……我们逐条筛选，最后定下了诸位书中所看到的故事和案例。我已经很老了，尽管编辑们建议我将能加的故事都加上，但我不想诸位听一个老人过于回忆过去，我想把真正有用的、有效的东西留在书中。

书中收录的故事都是我的亲身经历，提到的方法也都可行。由于中医诊病过于复杂，除了用药经验外，我还会在书中分享一些简单的自我体检法，帮助各位读懂身体信号，定位健康隐患。我虽已年老，但头发依然乌黑，很多朋友都喜欢咨询我长寿秘诀，切记万事不必强求，顺其自然，心气顺了，自然颐养天年。我在书中也附上了我个人使用了几十年的养生诀窍，望诸位学之有效。

这本书，是一个行医70余年的老中医的经验之谈，也是一个90岁老人给诸位的健康祝福。希望诸位能将书中的方法学以致用，为自己、为家人的健康保驾护航。

裴学义

2015年11月15日

目录

CONTENTS |

第一章

神医不神秘——学会这些你也能未卜先知

预言病情，让患者“报病像报喜” / 002

咳嗽与发热，先后顺序预知病情轻重 / 008

先天注定的体质，决定你生什么病 / 013

以后天养先天，把“跑偏”的体质调回来 / 023

阴阳平衡是健康的大药 / 030

第二章

你的身体有话说

老中医都懂得“以貌取人” / 038

脸上也有“三围” / 044

脸上有光不只是“面子工程” / 050

舌头上的健康密码 / 057

“皮毛”问题无小事 / 066

看指纹知病情深浅 / 074

控制不住的情绪也是病 / 080

嗅出疾病的味道 / 085

第三章

大国医的珍藏小秘方

用药如用兵，在精不在多 / 092

别人的良药，可能是你的毒药 / 097

一苦一甜去心火 / 104

调气养肝，越喝越香的五花汤 / 111

一块土坷垃治好了拉稀 / 115

橘皮竹茹汤轻松去口臭 / 121

绞股蓝西洋参，速效养肺茶 / 127

“苁蓉”补肾的秘诀 / 132

第四章

给大人的苦口良药，给孩子的良药不苦口

开药最不苦的老中医 / 142

百合病用百合来解 / 146

甘甜生麦芽的一物三用 / 151

双子菊花茶去肝火 / 157
不伤脾胃的石斛养阴茶 / 162
甘爽鲜芦根，润肺防霾口生津 / 167
去肾湿，荷叶养护全身 / 173

第五章

90岁大国医的养生经

平静心思地过，顺其自然地活 / 180
养生不是戒这戒那的苦行 / 186
懂得拒绝，让生活气更顺 / 191
掌握四季变化是养命的根本 / 197
饮食有度，过剩的营养是“浊毒” / 202
90岁老中医的养生操 / 208

第六章

别叫我神医，我只想做个好大夫

把哑科做出了名堂 / 220
看病，也是一场与病人的心理较量 / 225
老中医不是老古董，我们同样赶潮流 / 228
坚守中医的阵地 / 230
师出名门的意义不只是做个“富二代” / 232

神医不神秘——学会这些你也能未卜先知

为医者，当医者仁心，以医技普济众生，救人于病痛。医生治病要知命，这是古代对上工医生的基本要求，当你面对一个久病缠身的患者时，你不但要有精湛的医术，而且要具备预知其疾病发展的本事，这样的话，既有利于患者的病情预后，又有利于自己的诊断开方。古有扁鹊见蔡桓公，望其面而知病在腠理，可谓神医也。而当今众多医家，更是博采众长，将预知疾病发挥到极致。经常会有患者因为医家对病情的“未卜先知”感到不可思议，其实这就是中医的神奇之处，以小见大，以点见面。身体出了毛病，都会在身体留下不同的信号，而读懂这些信号，我们就能对病情掌控有度。

预言病情，让患者“报病像报喜”

“裴大夫，我们家孩子有痰了！”一位母亲在复诊时，满脸高兴地告诉我。

看到孩子生病，这位母亲为什么会满脸高兴呢？因为在疾病的发展走向中，某些症状的出现的的确是“喜事”一桩。

五天之前，这位母亲曾经带着孩子过来治咳嗽。孩子主要症状就是干咳，光咳嗽没有痰，整个人也有些昏昏沉沉的。

临床上，咳嗽常见干咳、痰湿咳两种。干咳，通常没有痰或痰量非常少，这多是由于急慢性咽喉炎、咳嗽变异型哮喘、胸膜炎、症状较轻的肺结核等疾病引起的，中医认为干咳属于“肺燥阴虚、清肃失司”，也就是说肺内比较燥热。痰湿咳的病人痰就比较多了，通常是由于外界环境中寒、暑、湿、燥、火等外感病邪，或者情绪、过度劳累、饮食不当等内伤因素，影响了肺脏的功能引发的，多见于慢性咽炎、慢性支气管炎、支气管扩张、肺炎等疾病。

一般来说，出现干咳，用一些养阴清肺的止咳药就可以了，可疾病往往并不单纯，有些咳嗽表面看是干咳，实际上却是因为痰液太黏稠，孩子

咳不出来；有些时候，干咳、痰湿咳还可以相互转化。

这时候就必须区分清楚，否则乱用止咳药反而是帮倒忙，因为掩盖了咳痰的症状，痰液停留在体内，没办法咳出，呼吸道疾病就会越来越严重，耽误了治疗时机。

一番望诊、脉诊之后，我发现这个孩子的咳嗽是痰热引起的，也就是说有炎症。可到底是哪里有炎症呢？是咽喉炎、支气管炎，还是肺炎？于是，我让孩子当着我的面咳嗽了一声。

很多时候我都有这种体会，小孩或大人因为咳嗽来看病，到底是不是咽喉炎、支气管炎、肺炎？这时候我就会让病人咳嗽一声听听，一听就能知道是哪里有了炎症，根本不用照胸片，也免受一次放射线的危害。但没经验的大夫，就必须去照胸片了，照过胸片后才知道到底哪里有炎症。

之所以能准确辨证，主要就是看咳嗽的时候有没有啰音，这都是天天给病人看病才能总结出来的。

结果一听咳嗽的声音，发现孩子已经快是支气管炎了。在支气管炎早期，孩子的痰量不多，但痰液不容易咳出来，这才表现出干咳的症状，可是持续两三天后痰液会由黏液性转为黏液脓性，这时情况就严重了。所以，现在关键是帮孩子化痰，先把痰咳出来，在此基础上吃药消除炎症，支气管炎才能好。

随后我提笔开出了一剂化痰的方子，并嘱咐孩子的母亲：“孩子吃了这几服药可能会开始咳痰，不要担心，让痰咳出来就好了。如果发现孩子咳不出痰，可以拍拍他的背，让痰跑到喉咙里，然后尽量咳出来。”

“裴大夫，为什么会咳痰呢？孩子现在只是咳嗽啊？”这位母亲听完我的治疗方法满脸疑惑。

看来孩子的母亲还不了解咳痰的重要性，于是我跟她解释：“孩子现在表面看是干咳，但支气管已经表现出炎症了，实际上是有痰咳不出。用了化痰药后，把痰咳出来病情就好转了。所以，有痰是好事情，痰咳出

来，病毒细菌也就咳出来了，而且吐出两口痰，就能少吃一天药。不要担心，继续吃药就行。”

这位妈妈听后如释重负。复诊时，她满脸高兴地告诉我孩子的痰咳出来了，还咳了不少。我又看了看孩子的情况，病情已经好了很多。

其实，这就是中医一直在强调的“未病先防”。不生病时，通过一定的养生方法，让身体保持健康的状态；有些疾病虽然还未发生，却露出了一些苗头，这时就要有病早治；有些疾病已经有非常明显的不适症状，这时就要治未病，防止疾病发展到危重阶段。

神医扁鹊在谈到自己的医术时有一段这样的感慨，说自己远比不上两个哥哥医术高超：“我的大哥医术最好，他在病人的病情还未发作，甚至病人还没有察觉到症状之前，就给病人除去了病根；我的二哥医术次之，他在病人发病初期、症状刚刚显现的时候，就能药到病除，不留后患；而我的医术远比不上我的哥哥们，我治的那些病，通常病情已经非常严重，病人备受病痛折磨，我这时要下大力才能把病治好。”

这就是在告诉我们“未病先防”的可贵之处。

在儿科工作几十年下来，我尤其能体会到“未病先防”的重要性。小儿疾病发病有多快？在大夫这里看病时还是咳嗽，回到家就可能发热了。有的大夫不注意未病先防，忽视了发热的征兆，只是治疗咳嗽，回到家，孩子的转变不受控制，就直接发热了。

家长见到这种情况肯定会质问大夫的：“我给孩子去看咳嗽，吃了你的药怎么发热了？！”家长不明白这主要是因为孩子病情发展太快，相反，他们只看到发热是吃了你的药才有的，只会认为这大夫是无能的庸医。大夫去解释，他又认为大夫在找借口推脱责任。照此发展，大夫和病人之间可能直接就反目成仇了。

所以，在治疗咳嗽的时候，一旦发现可能会有发热的征兆，我就会在开出的方子里提前防着一点。使即将开始的发热得到了遏制，自然就不发

热了。我那些年轻的徒弟往往就不明白，这病人并没有发热的症状，怎么还加了一两味退烧的药呢？其实，这就是我在儿科领域里一直强调的“未病先防”的思想，以此来应对小儿疾病的快速变化。因为小儿脏腑娇弱，未病先防便显得尤为重要。当然，成人未病先防同样不容忽视，不可厚此薄彼。可以说，无论什么时候，中医大夫都得操着一份心，这也是中医的一大优势，总是走在疾病的前面。

不过，大夫“未病先防”可不光体现在辨证、用药上，否则，既有报病像报喜的病人家属，也有上门找你“打架”的。

四五十年前，我正在出门诊，一对父母抱着一个10个月左右大的小女孩，满脸严肃地冲进了我的诊室。孩子的爸爸一脸怒气，见到我就说：“大夫，这是什么情况啊，我们孩子吃了您的药是不是过敏了，出了一身疹子，您得给我们解释一下啊？”

“我先看看孩子。”在跟这对父母解释之前，我更关心的是孩子的情况，而且出疹子是不是过敏反应还得看过之后再判定。

我走到这对父母面前，看到孩子裸露的脸上、胳膊上、身上出现了一些玫瑰色的丘疹，又摸了摸孩子的额头，之前的高烧已经退了，体温基本恢复正常，这才放了心。于是告诉这对父母：“放心，孩子得的是婴幼儿急疹，不是过敏。现在孩子已经不发热，等明天疹子退了就好了。所以，这出疹子是好事。”

自然界中有风、寒、暑、湿、燥、火六种可以致病的邪气，春秋两季风邪正旺盛，外界的气温也偏高，这时风热之邪往往会联合起来侵袭人体，也是婴幼儿急疹的高发期。风热之邪首先侵犯的是人的体表肌肤，气血在肌肤上运行不通畅，血热郁结在皮肤上就会出急疹。在出疹子之前的三四天，小婴儿常常会突然间发高烧，但等退热后出一身疹子，让疹子在一两天内发齐，病就痊愈了。一般情况下，疾病总会有轻重缓急之分，但婴幼儿急疹却很特殊，无一例外都会表现出这样的病程，而且也不会有任