

小中藥大功效 中醫入門第一書



ZHONGYI RUMEN
DIYISHU

家庭中医保健顾问

张步桃◎著

北京科学技术出版社

疾病固然棘手，但若能坦然面对，祛除心理障碍，相信能远离疾病，重登寿域……
一粥一饭尽是养生，每字每句都谈保健，品读本书，了解生命智慧，展卷更多精彩，解读神妙中医……

「台湾名医张步桃治大病」

饮食起居，生活处处皆中医 ★补充胶质食物对延缓衰老非常重要 ★预防前列腺肥大就不要憋尿 ★常吃海里的动植物，可以少得肿瘤 ★人中穴一定要谨慎处理 ★夏季应多吃姜保养 ★晚睡为万病之本 ★苦瓜酒可以降血糖

入門第一書

（本套书出版后在台湾地区已经重印十数次）（好评如潮）

台湾名医张步桃医师，是近代难得一见之「神医」。对传统医学融会贯通，临床治疗一直主张「简便廉效」，平时热心中医的推广，在台湾及海外华人圈素有盛名。本套书是张步桃医师行医经验之结晶，书中针对诸多疑难病症及令人闻之色变的癌症、现代文明病、慢性病等皆提出了预防及治疗之道，内容浅显易懂，可谓雅俗共赏。



ZHONGYI RUMEN
DIYISHU

家庭中医保健顾问

小中藥大功效



「台湾名医张步桃治大病」
饮食起居 生活处处皆中医 张步桃◎著

中医入门第一书



北京科学技术出版社

著作权合同登记号

图字:01-2005-6554

图书在版编目(CIP)数据

中医入门第一书——张步桃治大病/张步桃著. —北京:北京科学技术出版社

ISBN 978-7-5304-3327-0

I. 中… II. 张… III. 中医治疗学-普及读物 IV. R242-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 005782 号

中医入门第一书——张步桃治大病

作 者:张步桃

策 划:众 一

责任编辑:众 一

责任校对:黄立辉

出 版 人:张敬德

出版发行:北京科学技术出版社

社 址:北京西直门南大街 16 号

邮政编码:100035

电话传真:0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227(发行部)

0086-10-66161952(发行部传真)

电子信箱:bjkjpress@163.com

网 址:www.bjkjpress.com

经 销:新华书店

印 刷:保定市中华美凯印刷有限公司

开 本:720mm×1020mm 1/16

字 数:110 千

印 张:15

ISBN 978-7-5304-3327-0/R·867

定 价:31.00 元



京科版图书,版权所有,侵权必究。

京科版图书,印装差错,负责退换。

自序

壬午(2002)年夏,承远流出版公司鼎助出版发行《小中药,大功效——张步桃开药方》,至今忽忽两载矣!自该书出版以来,一路畅销,迭创佳绩,并荣登书店销售排行榜。揆其原因固与远流之营销网遍及全球和编辑设计之精良有关,而内容之雅俗共赏、浅显易读、有效实用,亦为其主因也!陆续有从世界各地获读该书而回台求诊者,可谓影响深远。

原本在《小中药,大功效——张步桃开药方》出版后,接踵计划于癸未(2003)年底,增添相关内容文稿,发行第二册,奈何文字记者宜昭俗务繁冗,多所蹉跎,延至甲申(2004)年暑月,历时两寒暑,《小中药,大功效——张步桃治大病》千呼万唤始问世。

本书与《小中药,大功效——张步桃开药方》一脉相传,层次境界虽有提升,但仍秉持通俗化、普及化之原则,其中部分医案系由谢发岳君整理,谢君出身军旅,曾任三军大学教务长,热爱中医药,已通过中医师检定及格,学养俱佳,文思敏捷,不愧为断轮老手。

本书内容主要意在探讨疑难杂症之发病原因、病理机转及防治原则,虽未能尽愈诸病,但或能弥补现代医学之所未逮,苟能相辅相成,未尝不是人类一大福祉也。

疾病固然棘手,但若坦然面对,祛除心理障碍,相信能远离

病痛,重登寿域!值此《小中药,大功效——张步桃治大病》刊布之际,特缀数语,是为之序!

張步桃

写于甲申年六月二十九日·百佛居

外孙女幽探满四周岁之日

目 录



卷头语 生活处处是中医

对症用药才有效 / 3

不要随便以身试药 / 3

小方、食疗都讲对症 / 4

对症有方：治皮肤痒的药酒 / 4

养生有道：让脑袋“灵光”的食物和药物 / 4

五脏与外在器官的连结 / 4

肝：将军之官，开窍在眼 / 5

心：君主之官，开窍在舌 / 6

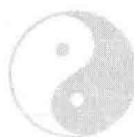
脾胃：仓廪之官，开窍在唇 / 8

肺：相傅之官，开窍在鼻 / 9

养生有道：治疗鼻病的锻炼小方法 / 9

对症有方：玉屏风散 / 10

肾：开窍在耳，作强之官 / 11



第 1 篇 老化问题

【医案】前列腺肥大 / 15

年龄大并不就代表衰老 / 16

养生有道:古老的养生保健运动——分豆子 / 17

老年常见病对抗性用药效果有限 / 18

降压剂对抗的后果 / 18

镇静剂、安眠药就能摆平吗? / 18

延缓老化是 21 世纪医药课题 / 19

21 世纪医学的 3 个主题 / 19

中医关于延缓衰老的观点和方法 / 19

对症有方:抗衰老妙方 / 20

白发变乌黑是有方法的 / 20

养生有道:天然无害染发剂 / 21

男人的老问题:前列腺 / 21

前列腺问题的自我判断 / 21

前列腺问题的解决方案 / 22

对症有方:五苓散 / 23

对症有方:肾气丸 / 25

养生有道:冬葵子 / 25

尿频现象 / 26

排尿与肠道,甚至大脑、颜面都有关系 / 26

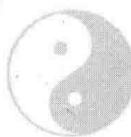
尿频有什么办法处理呢? / 27

免疫功能问题 / 27

骨质疏松不论男女 / 28

从食物中摄取胶质 / 29

养身养心都重要 / 31



第2篇 肺部病证

【医案】气胸 / 35

对症有方:清燥救肺汤 / 37

莲藕汁修身补体 / 37

怎样对付哮喘? / 38

治疗哮喘病时要分别对待 / 38

哮喘病要自我节制 / 39

养生有道:哮喘病人食疗方 / 39

抗“SARS”有方 / 39

SARS 的治疗思路 / 40

对症有方:甘草解毒汤 / 40

白萝卜是板蓝根的亲戚 / 41

白虎青龙汤,白萝卜煮橄榄 / 41

连翘是最好的天然解热剂 / 42

槟榔也能抗 SARS / 42

中医西医大不同 / 43



第3篇 皮肤疾患

【医案】皮肤病 / 47

系统性红斑狼疮 / 48

系统性红斑狼疮很麻烦 / 48

对付系统性红斑狼疮 / 49

对症有方:桃核承气汤 / 49

对症有方:猪苓汤 / 50

对症有方:当归四逆汤 / 51

- 对症有方:柏叶汤 / 52
- 对症有方:三黄泻心汤 / 53
- 皮肤连通呼吸系统 / 54
- 中医治疗皮肤病可以外洗也可以内服 / 55
- 富贵手 / 55
- 相关链接:富贵手 / 55
- 皮肤痒 / 56
- 对症有方:玉女煎 / 57
- 中医有方,标本同治 / 57
- 中医处理皮肤病可行的几个方案 / 57
- 导致皮肤病增多的其他因素 / 58
- 治疗皮肤病的小偏方 / 59



第4篇 肝胆疾病

【医案】急性肝炎 / 63

肝为黑极之本 / 66

肝病的一个重要病因 / 66

肝病的表现 / 67

肝病的治疗 / 68

对症有方:杞菊地黄丸 / 68

对症有方:真武汤 / 69

对症有方:苓桂术甘汤 / 70

中医看病见微知著 / 71

肝病的征兆 / 71

识别“肝气郁结” / 72

肝病治疗不机械地单纯从肝医 / 72

皮肤痒该综合分析 / 73

从尿液看健康 / 73
抽筋也与肝有关 / 74
论治肝胆病, 阴阳分两类 / 75
 对症有方: 茵陈蒿汤 / 76
柴胡系列治疗肝胆 / 76
 神经官能症可以用柴胡桂枝汤 / 77
 对症有方: 柴胡桂枝汤 / 77
 葫芦科植物是好东西 / 78
茵陈系列也有效 / 79
慎服药, 养肝血 / 79
 不要自己乱买药吃 / 79
 让肝胆系统健康的措施 / 80
 对症有方: 丹栀逍遥散 / 81
 对症有方: 一贯煎 / 81
 肝胆病治疗的其他几个方子 / 82
 对症有方: 四逆散 / 82



第 5 篇

中风与其他脑部疾病

【医案】中风 / 87
 激发求生意志 / 88
 从患者内心找力量 / 88
 不要错过最佳治疗时机 / 89
中风的成因 / 90
中风处理的方式 / 91
 中医治疗中风疗效可观 / 91
 中风病的护理要有个度 / 92
 多元方式辅助治疗 / 93

中风的治疗处方 / 95

防风通圣散治高血压中风及其他病证 / 95

对症有方:防风通圣散 / 95

清震汤治脑积水 / 97

对症有方:清震汤 / 97

大秦艽汤治中风后遗症 / 99

对症有方:大秦艽汤 / 99

中风康复良方 / 101

左血右气 / 102

玉屏风散祛风有效 / 103

对症有方:小建中汤 / 104

对症有方:七味白术散 / 105

中风, 扎针最能救急 / 105

现代人的杀手: 脑瘤 / 107



第 6 篇 高血压问题

【医案】高血压 / 111

高血压的程度因人而异 / 112

同样血压二百多, 不降的很正常; 降压的成了性

无能 / 112

盲目降压有不妥 / 113

原发性高血压 / 113

改善血压有窍门 / 113

饮食也有讲究 / 115

应该加上适当的运动 / 115

继发性高血压 / 116

对症有方: 济生肾气丸 / 117



第7篇 心脏病证

【医案】心脏室中隔缺损 / 121

中医学的“心” / 122

木防己汤治心脏内膜积水 / 123

对症有方：木防己汤 / 123

四逆汤、生脉饮 / 124

生脉饮 / 124

四逆汤 / 125

对症有方：四逆汤 / 125

加上白及更好 / 127

开刀不如服中药 / 127

中药治疗让畸形儿免受开刀之苦 / 128

开刀搞不定还得靠中医 / 128

强心的其他方子 / 129

一味丹参功同四物 / 130

怀孕三餐吃冰，生儿体质虚弱 / 133

晚睡为万病之本 / 134

心悸用柏子仁 / 135

对症有方：炙甘草汤 / 135

中医具象又科学 / 136

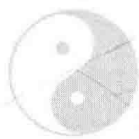
蛋黄油：优良强心剂 / 137



第8篇 情绪与精神疾病

【医案】精神类疾病 / 141

- 生活压力大,精神疾病多 / 143
- 中西合作,实在不错 / 145
- 对症有方:白金丸 / 146
- 麝香:最神奇的通窍药 / 146
- 中医的安神药 / 147
- 甘麦大枣汤舒缓情绪效果神奇 / 148
- 对症有方:甘麦大枣汤 / 149
- 柴胡剂、逍遥散系列,安绪、解郁效果好 / 150
- 对症有方:逍遥散 / 150
- 百合病用百合方 / 152
- 相关链接:百合病 / 153
- 对症有方:百合地黄汤 / 154
- 产后抑郁 / 154
- 相关链接:产后抑郁症 / 155
- 清心莲子饮治七情病变 / 156
- 对症有方:莲子清心饮 / 156



第9篇

糖尿病与消渴证

【医案】糖尿病 / 161

- 血糖与糖尿病 / 162
- 血糖高或低的不同表现和应对方法 / 162
- 糖尿病不同情况的几个不同治疗处方 / 163
- 消渴不等于糖尿病 / 164
- 老祖宗关于消渴的看法 / 164
- 糖尿病的症状表现和危害 / 164
- 人工咖啡因的危害 / 165
- 中消用承气汤系列、甘露饮 / 166

- 承气汤系列的解析 / 166
中消用甘露饮 / 166
对症有方:甘露饮 / 167
下消比较接近糖尿病 / 168
三消不等于糖尿病,天癸不等于月经 / 168
对症有方:交泰丸 / 169
降血糖简易方 / 170
糖尿病与饮食高度相关 / 171
饮食控制非常重要 / 173



第 10 篇

肿瘤病及日常疗养

【医案】颈动脉瘤、颈部淋巴肿 / 177

- 十大死亡疾病之首 / 178
癌症与生活、个性有关 / 180
几个脑瘤病例的启示 / 180
脑瘤可能与饮食习惯有关系 / 181
鼻咽癌 / 182
喉癌 / 183
口腔癌 / 184
 口腔溃疡 / 184
 口腔溃疡的治疗 / 185
 口腔癌的治疗 / 186
食管癌 / 186
皮肤癌 / 188
胃癌 / 188
各种肠癌 / 190
肝癌 / 190

- 对症有方:小柴胡汤 / 192
- 胰脏癌 / 192
- 最难缠、最疼痛 / 193
- 断食疗法 / 194
- 血癌与骨髓移植 / 196
- 小心感冒病毒 / 196
- 脾脏肿大,活血化瘀 / 198
- 生活作息最重要 / 200
- 淋巴瘤 / 200
- 其他癌症 / 202
- 肿瘤灵药:仙方活命饮 / 203
- 对症有方:仙方活命饮 / 204
- 小柴胡汤系列治疗癌症 / 205
- 食疗与心疗 / 206



第 11 篇

妇女疾病与不孕症

【医案】不孕症 / 211

不孕症 / 212

加味道遥散治疗泌乳素过高 / 212

桂枝龙牡汤针对月经淋漓 / 213

对症有方:桂枝龙骨牡蛎汤 / 213

安胎首选桑寄生 / 215

重大病症 / 215

关于乳房重大病变的观点 / 216

对子宫及附件重大病变的观点 / 216

妇科重大病证的处理 / 217

更年期不分性别 / 218

中医关于人体生理周期的认识 / 218

更年期症状的处理 / 219

对症有方:炙甘草汤 / 219

相关链接:更年期 / 220

与肾水有关的都用肾气丸 / 221

中医学的“肾”非常重要 / 221

与“肾”有关的病及处理 / 222

卷头语
生活处处是中医

