

新编

中医方剂 记忆法

董汉良
编著



金盾出版社

新编中医方剂记忆法

董汉良 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书共分为九章,介绍了中医方剂记忆法的要领,提高记忆力的要素,方剂记忆法的形式,方剂记忆八法、方剂归类六法、方剂记忆法的运用,以及专病方剂选介和方剂小常识;并以列表记忆法的形式介绍了22类常用方剂的辨证用方原则。其内容通俗易懂,方法科学实用,适合于初学中医药者及临床医师参阅。

图书在版编目(CIP)数据

新编中医方剂记忆法/董汉良编著. —北京:金盾出版社, 2008. 1

ISBN 978-7-5082-4816-5

I. 新… II. 董… III. 方剂-记忆术 IV. R289.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第178037号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩印有限公司

正文印刷:北京四环科技印刷厂

装订:大亚装订厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:9 字数:210千字

2008年1月第1版第1次印刷

印数:1—10000册 定价:15.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言

中医药学家岳美中曾说：“学习中医，我意当从方剂入手。”并说：“善于使用古书成方，是名中医临证治病的特色。”因而学好中医方剂学，是中医师必备的治病功底。自汉·马王堆帛书《五十二病方》出土，《黄帝内经》记载有十三方后，古今医家历经几千年的岁月，积累了数以千万计的方剂和用方知识。这些方剂均是中医药学中的宝贵遗产，并为当今临床的运用提供了取之不尽的治疗方法，许多名方至今沿用不衰。因此，如何选用方剂，并记取这些方剂，一直是中医药教育工作者和临床中医药学家非常关注的问题，尤其是方剂数量之多，每方内容之繁，使人不胜记忆，这给初学中医者带来许多困难。

《新编中医方剂记忆法》一书是在原《方剂记忆法》的基础上重新编写而成的，与在台湾（合记出版社）出版的《中药记忆法》是姊妹篇。经重新编写，现已转变成以介绍方剂学知识为主的普及读物，并新增加了方剂记忆法要领、常用方剂用方列表等，使方剂记忆内容更系统、完整，令读者一目了然，便于查阅。此次重新编写，保持了原有内容，增加了更多新的知识亮点，故易名为《新编中医方剂记忆法》。

为满足读者的需求，笔者在重新编写过程中，融入了多年的学习体会和总结出的许多记忆要领，汲取了中医

百家的学习经验,参考了历代名家所著的方剂学书籍,并以易于记忆、重在实用、联系教学、适应面广为宗旨。

本书分为九章,第一章为方剂记忆的要领,第二章为提高记忆力的要素,第三章为方剂记忆法的形式,第四章为方剂记忆八法,第五章为方剂归类六法,第六章为方剂记忆法的运用,第七章介绍了各科专病方剂,第八章为方剂小常识,第九章以列表记忆法的形式介绍了22类辨证施治常用方剂。其文字通俗易懂,所介绍的方法科学实用,适合于初学中医药者及临床医师参阅。

在编撰此书时,笔者正好在《中国社区医师杂志·名师垂教》发表了《自学中医门径》一文,比较详细地介绍了本书内容,一时来函、来电纷纷,并提出了许多十分可取的建议,为此次重新编写工作起了很大的推动作用,在此向广大厚爱本书的读者表示由衷的感谢。

编撰过程中,曾得到中医药界的老前辈、同道及薛誓红、董湘颐、任少军、董大旻、牛翔云的协助,对此亦深表感谢。

董汉良

目 录

第一章 方剂记忆法的要领	(1)
一、按年龄段记忆	(1)
二、按需时段记忆	(2)
三、永久背诵记忆	(3)
四、注重组方记忆	(4)
五、随身不离记忆	(5)
第二章 提高记忆力的要素	(6)
一、减少遗忘促进记忆的方法	(7)
二、提高记忆力的方法	(8)
三、健脑与提高记忆力的关系	(9)
四、常用健脑食疗方	(12)
第三章 方剂记忆法的形式	(16)
一、背诀法	(16)
二、组方分析法	(17)
三、字头记忆法	(17)
四、分类法	(17)
五、形象记忆法	(18)
第四章 方剂记忆八法	(19)
一、自编背诀法	(19)

二、组方分析法	(24)
三、方名记忆法	(29)
四、以类归从法	(33)
五、技巧记忆法	(34)
六、趣味记忆法	(36)
七、图表记忆法	(38)
八、代码记忆法	(41)

第五章 方剂归类六法 (45)

一、阴阳归类法	(46)
二、五行归类法	(48)
三、功效归类法	(49)
四、治法归类法	(51)
五、数字归类法	(52)
六、病证归类法	(55)

第六章 方剂记忆法的运用 (59)

一、常用类方	(59)
二、数字归类方	(89)
三、趣记方剂	(118)

第七章 专病方剂选介 (155)

一、内科病方	(155)
二、妇科病方	(168)
三、儿科病方	(173)
四、外科病方	(176)
五、伤科病方	(181)

六、其他病方	(184)
第八章 方剂小常识	(192)
一、方剂学术语	(192)
二、方剂之最	(200)
三、名医与名著选介	(201)
四、方剂名言	(207)
第九章 常用方剂列表简介	(216)
一、解表剂	(216)
二、泻下剂	(221)
三、和解剂	(224)
四、表里双解剂	(225)
五、清热泻火剂	(227)
六、祛暑剂	(232)
七、开窍通关剂	(233)
八、温中回阳剂	(235)
九、消导剂	(238)
十、补益剂	(240)
十一、安神宁心剂	(247)
十二、固涩剂	(248)
十三、理气剂	(250)
十四、理血剂	(254)
十五、治风剂	(258)
十六、祛湿剂	(261)
十七、润燥剂	(266)
十八、祛痰剂	(268)
十九、驱虫剂	(271)

新编中医方剂记忆法

二十、涌吐剂	(273)
二十一、痈疡剂	(274)
二十二、外用剂	(277)

第一章 方剂记忆法的要领

方剂记忆法是以介绍记忆法的方式,全面、扼要地阐述方剂学内容的方法。要学好方剂,快速记忆方剂,必须要有一种积极有效的方法,新编中医方剂记忆法即是学习方剂的捷径。掌握了方剂记忆法,方剂记忆就不会感到困难,许多难点可以迎刃而解。在方剂记忆法的学习中,有很多要领需要掌握,如能将前人的学习经验总结出来,传给后人来领会,就可以避免少走或不走弯路。现把总结出的要领分述如下:

一、按年龄段记忆

古时,学习中医是从幼儿或小学年龄段的人抓起,凡识得汉字,即教以中医药,有的父传子,有的爷传孙,如绍兴清末民初著名医家胡宝书先生,就是祖父相传,五岁便学医,最后成为绍兴妇孺皆知的医家。现在学习中医多是由全国各地的中医药大学和专科学校进行培养,多是青年或中年人;还有一些年过半百的老年人,“半路出家”为民治病,自学中医药。因此,学习中医药的年龄段分为两部分,即青少年和中老年。不同的年龄段,所选用的记忆法是不相同的,青少年以强记为主,主要是背诵;中老年以理解、比较为主,主要是阅读。但他们均可随身备带袖珍方书,随时翻阅,随时记忆。

1. 艰苦记忆 是青少年学习中药方剂最好的、不能放弃的记忆方法,虽然死记硬背显得枯燥乏味,不能理解,但这种记忆方法是一种永久性记忆,在少年时背诵的诗歌、辞赋,往往到年老时

照样能背诵如流。所以,凡方剂学的方歌,对于青少年来说,必须要背诵记忆。在背诵方歌时,要做到“脱口而出”,不能艰涩咬齿,佶屈聱牙。在背诵方歌时,要像没通过脑子思考似的,一泻而出。所以有人说要像“竹筒倒豆子”那样娴熟,只有这样才能永远不忘,受用终身。

2. 理解记忆 这是具有可比性的、形象性的一种记忆方法。中老年人由于社会经历复杂,记忆力减退,记忆事物相对比青年人困难;但随着年龄增大,理解和观察事物的能力增强。所以,记忆方剂重在理解,但方剂内容中可以理解的东西不多,因此应采用比类、归纳、反复记忆的方法来记忆方剂,也可用趣味、技巧、图表来记忆,确有记忆困难的老年人还可用卡片、袖珍方书来帮助记忆。

二、按需时段记忆

按需时段记忆,是根据实际需要按一定时段采取不同的记忆方法,这种方法适用于在校学生记忆方剂。有些在校学生用背诵记忆非常困难,非日积月累不能记住大量方剂。所以,这些学生常使用趣味记忆法,或以类归从法来记忆大量方剂以应付考试,如记住六味地黄汤的组方,然后以此方为主方,记住其类方如都气丸(加五味子)、知柏地黄丸(加知母、黄柏)、八仙长寿丸(都气丸加麦门冬)、杞菊地黄丸(加甘菊、枸杞子)、金匱肾气丸(加附子、桂枝)、济生肾气丸(肾气丸加牛膝、车前子)6方之多。趣味记忆法是一种间接记忆法,借鉴某一故事或情节,以促进形象记忆的方法。此法常与日常生活和学习关系密切,所以容易记忆,故一般学生乐于采用这种方法;但由于是间接记忆,记忆内容叠加,而且容易牵强附会,因此常易遗忘,但尚能应付近期考试。从长远记忆的角度,应采用背诵记忆法,若趣味记忆法中比较形象又十分高雅的,可用

此法达到终身记忆。例如“竹竿通地”的导赤散，“四君归期早，远知龙眼香”的归脾汤，用这类趣记方法就可不用背诵记忆法了。

在学习整本方剂学后，需采用归类法来促进记忆，每学完一章一节之后，进行分时段归类记忆，这是分时段按需记忆必须了解和应该做到的步骤。在按需时段记忆中，一般分为迎考记忆与长期记忆两种，应试迎考多是用于应付考试，有促进长期记忆的作用，但就一般学生来说，考试之后多易遗忘。为了能长期记忆或做到终身不忘，考试之后，必须再接再厉地把方剂的内容用背记的方法记忆一遍，达到应考与记方两不误。

三、永久背诵记忆

方剂学与其他中医药学科不同，它有大量方剂需要我们记忆。一般临床医生能背诵（滚瓜烂熟程度）200~400首方歌，便能应付日常临床所用，由于所从事的科目不同，所以方剂歌诀亦有不同。常用的方剂是应用于各科的重点方剂，必须重点背诵。背诵是一种永久性记忆，每一本方剂学专著或专科专著中的方剂内容，常附有方歌，这是供我们背诵的，千万不能忽视或不去背诵。

在背诵方歌时，可以采用人编我读的方式，也可自编自背方歌。总的原则以容易、顺口为主。自编自背的方歌，因为是通过自己脑子的思考，所以更容易记忆，故主张以自编自背为好，若自己不能编写，那就读方书中已编好的方歌。

背诵是一种艰苦的强记忆，除背诵三言、四言、五言、七言句之外，亦可背记、趣记、巧记或不拘长短的将方剂组合。背记内容以药物的组方为主，对于方剂功效、主治，一般不作背记的内容，要做到少而精，内容浓缩，便于记忆。

为了便于背诵记忆，除应用袖珍小本方剂学、手抄方歌、卡片外，亦可输入手机、电脑内，随时可以查找、背记，既方便又可温故

而知新。

四、注重组方记忆

方剂学主要是介绍方剂的来源、功效、组成、应用等有关内容。其中的组成，即组方是方剂重中之重。一个处方的组成主要是每味中药的有机、有序、有法的组合，不是盲目重叠或是像进货药单。方剂组方反映一个方剂的基本内容，记住组方药物是最基本的记方要求。

因为组方重要，所以前辈医家多直接用药名组合作为方剂的命名，如张仲景的《伤寒杂病论》中许多方剂就是用这种方法，如苓桂术甘草（茯苓、桂枝、白术、甘草组成）、麻杏石甘汤（麻黄、杏仁、石膏、甘草组成），后世医家亦多用之，如葱豉汤、良附丸、枳术丸、参附汤、丁香柿蒂汤等。对于一张新创方剂，或医家名方、经验方，在编写方歌或背记方歌时，就应着重将组方药物编入方歌，或干脆用药名组方命名法来命方。

记住一个方剂的全部药物，才能了解方剂基本功效。因为学习方剂学的内容多在学习中药学之后进行，因此在了解中药的基本功效的基础上，才能明确方剂的功效，这一点必须告知初学者。方剂学的学习与中药学有相似之处，如在目录基本相同，因此方和药是连在一起的基础学科，如中药学中有解表药，方剂学中有解表剂；中药学中有泻下药，方剂学中有泻下剂；而且在功效、主治上亦基本相同，如解表药的辛温解表药麻黄，与方剂学解表剂中的辛温解表剂麻黄汤，其功效、主治基本相同，但一是方，一是药，虽有区别但又相连。因此，学习麻黄汤必须学习其组方及其组方中的主药及辅佐药（即君、臣、佐、使）。

为了注重组方记忆，编诀、背诵必须以药物为主，有的就是不编歌诀，直接记住药物也可取得记忆效果。有些学生不喜欢背歌

诀，而能顺口地背出组方药物，如大承气汤，有的直背“大黄、芒硝、枳实、厚朴”，白虎汤“石膏、知母、粳米、甘草”。这亦是一种可取的记忆方法。

五、随身不离记忆

学习中医方剂学，背记方歌是重要的一步，必须做到随身不离记忆。犹如学习外文(如英语)时的单词记忆一样，随时学习，随时复习，随时复记。有道：“曲不离口，拳不离手”才能永久不忘。学习方剂也一样做到“方不离身，随时记忆”。具体方法前面已谈到制成袖珍方歌本或卡片随身携带，也有利用电脑、手机、商务通等随时翻看记忆。同时，建议把常用方剂的方歌输入电脑，可随时读取。不但可以给初学者提供方便，对于临床医师临证应用取方也很方便。

第二章 提高记忆力的要素

记忆力随着人体衰退而减弱。少儿时期的机械记忆(死记硬背)效果较好,十二三岁可达到高峰,到五六十岁以后逻辑记忆力相对较强。一般青年时期记忆力最好,直到 25 岁左右才有所下降,因此在校的大中专学生,正处于记忆力最好的时期。人类的记忆无法用任何工具(如计算机、照相机、录音机、电视机等)所替代,脑的记忆容量潜力无限。须知记忆力不是才能,更不是天生的。

大脑的活动状态随着时间的不同而变化,有明显的节律性,已发现的有月节律和日节律。月节律即为智力周期,每个周期为 33 天,一个周期分为前期、后期及互相过渡的临界期,前、后期各为 15 天,临界期为 2 天。前期,头脑清楚,逻辑性强,记忆力好,学习效率;后期,大脑反应迟缓;临界期则处于不稳定状态,记忆力和理解力都差。日节律,在 24 小时以内,上午 8 时大脑具有严谨、周密的思考能力,下午 14 时思考能力最敏捷,晚上 20 时是记忆力最强时刻。大脑的活动节律因人而异,同时又受人体的体力周期、情绪周期等综合因素的影响。

大脑无论在任何时候都能把过去记忆的事情回忆出来,记忆不好,只是脑子里记忆的东西不能输送出来;即使遗忘了,潜意识记忆仍然存在;进入潜意识层的记忆,尽管意识上遗忘了,仍然能发生作用。为了帮助读者提高记忆能力,根据近几年国内外研究记忆的有关资料,对记忆的认识分述如下。

一、减少遗忘促进记忆的方法

记忆有3个阶段,即识记、保持、再现。识记是通过感觉器官将信息保留在脑中,为第一阶段。保持是把保留在脑中的信息加以记忆保存,为第二阶段。再现是当需要时,把所需的信息回忆出来,为第三阶段。再现又可分为3种情况:大脑中虽有信息存在,但忘得一干二净,称为遗忘;不经暗示就回忆不出来,但能从诸多事物中辨识出自己的识记内容,这称为再认;不借助任何暗示即可回忆出来,称为再现。因此,要减少遗忘,促进记忆,就应重视“识记、保持、再现”的过程,以提高记忆力。

1. 反复记忆能促进短时记忆,延长记忆时间 在记忆信息消失之前,必须把记忆内容反复出声背诵。根据德国心理学家艾宾浩斯提出的遗忘曲线,遗忘最快的时期是在学习之后不久的一段时间。因此,防止遗忘要尽快及早复习,充分理解短时记忆的性质,集中精力,反复练习,使短时记忆变为长时记忆,以达到终身不忘。

2. 兴趣能促进记忆,充分理解能帮助记忆 无论任何人,都能对自己感兴趣的事情表现出非凡的记忆力。因此要记忆,首先要对其有兴趣。对事物原理、本质要充分理解,能使许多无意义的事物转变成有意义的事物,抽象的概念变成具体形象。因此充分理解能帮助记忆。

3. 实践能深刻记忆,有目标、有压力能加强记忆 实践富有真实感,印象深刻,因此有“百闻不如一见”、“百见不如一做”之说。目标给人希望,压力给人力量,如考大学,升级时,临考前就认识到自己考试的目的和今后前途,并想到万一不能录取的种种窘境,自然会产生一种压力,就会用功地去学习,记忆效果就更显著了。

二、提高记忆力的方法

提高记忆力主要有 3 条原则，一是在开始时就要完整地记忆，如记 10 件事，就必须件件记住；二是对记忆事物要仔细观察，因为只有仔细观察，才能想出事物形象，才可以联想；三是联想内容不能改变，因为只有一开始不改变联想内容，才能使记忆时不紊乱。注意了以上 3 条之后，对诸多提高记忆力的科学方法就有一定规范和准则了。

1. 重要事情首尾记忆法 重要事情在开始和结束前十分钟的记忆效果最佳。在听课或听学术报告时，开始或结束时的精力要集中；在学习时要把重要内容放在开始或结束时记忆，这样可以提高有效的记忆时间和记忆效果。

2. 联想记忆链记忆法 将要记忆的事物通过联想把他们联系起来，然后进行联想记忆链式的回忆。如回忆 A、B、C、D、E、F 这几件事，首先 A 与 B 联想，然后 C 与 D 联想，依次下去，如果联系得好，只要想到 A，就会像连锁反应一样把应记忆的事情记忆下来，即记忆链记忆法。

3. 编码记忆法 编码记忆法，是将记忆的事情进行数字编码，通过反复记忆，只要提示所编号码就能记忆某一事物。例如，常用的电话号码、邮政编码，只要一见此号码就能记忆起某个单位、某个地方。

4. 字头记忆法 字头记忆法，是抓住每一件事物的第一个字或字母进行记忆的方法。在中药学、方剂学中广泛应用，如白术、茯苓、党参、甘草，即可记忆为“术、苓、参、甘”；白虎汤、八珍汤、六味地黄丸、大青龙汤，即可记忆为“白虎、八珍、六味、青龙”。

5. 整体记忆法 整体记忆法，是对内容简单、记忆量不多