

◆家庭中医保健顾问◆

【张步桃治大病】
中医入门第一书

张步桃◆著

小 大 中 药

功 效

貳



北京科学技术出版社

简便廉效

◆家庭中医保健顾问◆

小 大 中 药 功 效 贰

【张步桃治大病】

张步桃◆著

 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

小中药，大功效（贰）——张步桃治大病 / 张步桃著. —北京：北京科学技术出版社，2006.6
ISBN 7-5304-3327-X

I. 小... 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

小中药，大功效（贰）——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
版式设计：众 一
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：postmaster@bkjpress.com
网 址：www.bkjpress.com
经 销：新华书店
印 刷：三河国新印装有限公司
开 本：880mm × 1230mm 1/32
字 数：110 千
印 张：7.5
版 次：2006 年 6 月第 1 版
印 次：2006 年 6 月第 1 次印刷
ISBN 7-5304-3327-X/R · 867

定 价：25.00 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(壹)——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行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(壹)——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(贰)——张步桃治大病》千呼万唤始问世。

本书与《小中药,大功效(壹)——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。

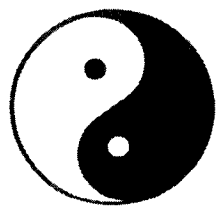
疾病固然棘手,但若坦然面对,祛除心理障碍,相信能远离病痛,重登寿域!值此《小中药,大功效(貳)——张步桃治大病》刊布之际,特缀数语,是为之序!

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

卷头语
生活处处是中医



• 小方治病

- ☞ 治皮肤痒的外用药酒
- ☞ 让脑袋“灵光”的食物和药物
- ☞ 过敏性鼻炎的按摩方法
- ☞ 平常贝母的用途和用法

• 保养提示

- ☞ 肝经时间一定要睡觉
- ☞ 吃,不要自找污染
- ☞ 要避免形寒伤肺

• 医生借鉴

- ☞ 入心的药物
- ☞ 治疗系统性红斑狼疮

生活就是中医,养生保健要靠自己。

对症用药才有效

传统医学不像西医所想像的那么深奥,所讨论的、所在乎的不过是人的问题。每个人都应该最了解自己的身体,但我发现,大家宁可相信那些冷酷的死仪器,竟然不相信自己身体的敏感;而且有很多人,每天都在自己吓自己。有人每天要量6次血压,每量一次就高一次,为什么?因为紧张!一紧张,血管、肌肉、神经就收缩、痉挛,血压当然升高,这不就是在吓自己吗!血压一高就开始吃降血压药,而现在的降血压药,几乎都是利尿剂。你要知道,如果人体中的钾离子被带走太多的话,就会造成水肿,肾脏就发生问题。

不要随便以身试药

台湾部分药品外销到欧洲,其中有些是减肥药,很多减肥药都有利尿的功能,因为人体中水分占了70%,也就是说,60公斤的体重,水分占了42公斤。中药里,像车前子、木通、泽泻,都是利尿剂,所以那些减肥药多半含车前子、木通、泽泻,等于像脱水一样,让你体重变轻,但是会有后遗症,那就是常常导致肾脏功能发生障碍。

所以我要呼吁,千万别轻易地以身试药。连我们这些专业人士,都不太敢随便地以身试药。因为在《黄帝内经》的《五常政大论篇》里有一段话:“大毒治病,十去其六。”意思是说,用毒药治病,治到六成左右就必须停下来。现在不是这样,像化疗、放疗,就是把好的、坏的一起消灭,最后的结果是同归于尽。

小方、食疗都讲对症

中药里可以生血的方,如黄芪加上当归,就这两味药而

已,补血的效果就很好。其中黄芪是补气的药,当归是伞形科植物,伞形科植物都含有精油类,都属芳香药。



对症有方

治皮肤痒的药酒

香菜也是伞形科植物,很多皮肤病的患者,服用抗组胺类药物后,常会想睡觉,很多皮肤科医生就拿激素给病人吃,吃了以后会变成满月脸、水牛背,但我用香菜泡酒,将香菜洗净后泡酒,然后擦拭在瘙痒处,香菜的精油可以和酒精一起将沉淀在皮下的废物给蒸发出来,皮肤痒自然就好了,就算是没效果也没有伤害。



养生有道

让脑袋“灵光”的食物和药物

芹菜也是伞形科植物,而且所有芳香的药、芳香的植物都通窍,肯定对脑窍都会有帮助,所以脑袋不灵光的人要多吃这类的食物,能让你通脑窍,脑窍通了,记忆力就增加,假设鼻塞了,若闻到炒辣椒的味道会打喷嚏,道理也在此。

五脏与外在器官的连结

老祖宗对人体器官不是把它视为一个独立单位,而是像政府的有机体,是一个整体。发号施令的就是君主,所以说心叫君主之官,君主就是最高的指挥系统;肝叫将军之官;脾胃叫仓廩之官,因为脾脏是统筹分派血液的,所以说脾统血,当血小板不够时,现代医学便会马上怀疑是否为脾

肿大或肝脾肿大,因为人体中血液如果太多的话,脾脏本身就会把血吃掉,它就是在统筹调配血液,如果做B超的结果发现不是肝脾肿大,那下一步骤就是做骨髓穿刺,看看是否为骨髓里有病毒,将制造出来的血液全部给破坏掉了?但是知道这些原因又有什么用呢?

其实中医的基础理论并不深奥,人体的肝、心、脾、肺、肾,与身体的外在器官都是有联系的。所以中医考虑问题都是全局性的,整体的。为了让读者对中医更有概念,在这篇《卷头语》中,我特别将人体的重要器官做一个简单的介绍。

肝:将军之官,开窍在眼

肝开窍在眼睛。现代医学很纳闷,为什么中医治疗眼睛都是从肝脏治疗?很多眼睛的病变,包括眼睛痒、眼睛红、眼睛肿、眼睛痛、见风流泪、眼睛干涩,中医常用养肝血的药,枸杞、菊花、鲍鱼,就是人肝的,吃了,功能就恢复。

肝经的时间一定要睡觉

说起来,人类的肝脏实在很可怜,从人出生开始就无怨无悔地替人做工,但是人天天伤害它,例如每天晚睡,大家知道,人的身体里有十二经络,从晚上11点到1点,也就是子时的时间,那是胆经的时间,1点到3点是丑时,是肝经的时间,在两千年前古老的中医文献《黄帝内经》里就已告诉我们:“卧则血归于肝。”当人在休息时,血液就回流到肝脏。所以当半夜1点到3点的丑时——肝经的时间——不休息的话,血液就要继续不停地燃烧,这就好像银行的存款,不存,天天提出来用,早晚有一天会变成空头。肝脏就是人体血液的银行、血液的仓库,需要随时存入,结果有很多人天天透支,所以我说人体的肝脏实在很可怜,要接受一大堆的垃圾,因为所有的污染到了人体内,第一个要应付它的就是肝脏。所以老祖宗称肝脏为将军之官,是专门为人们打仗的,任何不属于人体内的外来敌人,肝脏马上就去对付它,所



以人体有那么多状况需要肝脏应付,但有些人还要虐待它,使得肝癌一直在全台十大癌症排行榜中名列前茅。



吃,不要自找污染

我曾经在苗栗大湖住过一阵子,当时发现很多肝癌患者都非常年轻,我想是因为这一辈年轻人吃下太多洒了农药的食物,比如说我们的稻米、蔬菜、水果等,我常常建议人们最好不要吃草莓,我自己大概也有六七年时间不吃酱油了,因为现在的酱油大概都不是酿造,是化学的、人工的,实在是很恐怖。我希望大家能基于这种理念,不要自找污染,然后懂得怎样处理自己的事务。因为“大毒治病,十去其六;小毒治病,十去其七;无毒治病,十去其八;常毒治病,十去其九;最后要靠谷、肉、果、菜,食养尽之,无使过也。”吃谷、肉、果、菜,都不要超过,所以什么事情都不要太过,例如本来可吃三碗饭,最好只吃两碗或一碗半,这样肠胃的负担会比较减轻;若大吃大喝,结果是自个儿肠胃遭殃,所以要能够了解自己的身体。

心:君主之官,开窍在舌

心开窍在舌头,这心,一方面与心脏的心有关系,一方面大部分是指大脑,现在很多舌头痛的人,主要是因为不睡觉,太累,消耗心脏,让血液不能正常地回流到心脏,心脏是负责要把血液送出去的。我看过几个舌头痛的,他们一开始找西医看,做了CT,其中有两个病历就是不听我的劝告,做了组织切片,各位想想看,舌头破一个洞已经很难过,还要挖一块肉去做组织切片检查!有个姓刘的,40岁,结果切片以后,不会讲话,不会吃东西,这是肯定的,破个洞,碰到冷的、热的,一定痛得要死的。

舌头痛的治疗方法

台南有个妈妈,生完宝宝后,舌头痛,痛了六个多月,到某大医院做检查,从CT到所有检查,都查不出所以然来,她

就到市立医院附设中医部就诊,中医实在地告诉她,从文献中很少看到这种病例,于是带着她千里迢迢到台北来。我告诉她,这理论很简单,心开窍在舌头,因而用入心的药,入心的药很多,能通脑窍的大概都会入心,川七,与人参同为五加科,所有五加科的都有强心作用,那就找一个处方,找几味能够通脑窍的,有一味药叫菖蒲,是天南星科的,肯定能够通脑窍,所以不会讲话,没有声音,中风以后意识中枢受损,记忆力完全丧失,就要用通脑窍的药。“生脉饮”,或者叫“生脉散”,含有人参、麦冬、五味子三味药,麦冬是百合科的,有强心作用,所以能“生脉”,就是表示有强心作用,脉才会表现出来,于是我用生脉饮,加蒲黄、远志。



增强记忆的妙方

考生就适合吃菖蒲、远志,保证记忆力增强。孔老夫子有个方叫“孔圣枕中丹”,其中就有菖蒲、远志,保证很灵光,每次考试前吃一瓶,高三的学生大概可以增加 50 分。因为它能通窍,而远志也有皂苷成分,可以把脑血管栓塞的部分融解掉。人之所以会痴呆,就是脑血管的血液循环比较缓慢,脑细胞含氧不够,所以要刺激,让脑细胞活化。现在很多人都晚睡,白天是阳,晚上是阴,晚睡就是耗阴,有形、看得到的都是阴,血液、水分、营养物质都是阴,因为不断消耗,舌头就破了。



脾胃:仓廪之官,开窍在唇

脾胃开窍在嘴唇。女性就诊时,最好不要太浓妆,这样才看得到“英雌本色”。通常嘴唇苍白,往往代表肠胃消化系统很差,几乎没有例外。没有血色,就是表示营养不能供应,才会表现为嘴唇苍白。在大拇指和腕横纹之间厚厚的地方,叫做“鱼际”,是管肠胃的,一般正常的人应该都有点血色,若呈现青青的,而且扁扁的,肠胃功能一定有问题,大便不成形,手脚冰冷。

在中医看来属于脾胃问题的实例

有个师大音乐系的小女生,主修钢琴,她肠胃不好,有一天,她的手整个僵硬,她妈妈打电话问我怎么办,因为这是肠胃有问题,就要吃些健脾胃的药。我也看过一个案例,是一位张姓金融从业人员,他的嘴唇随时都可像剥保鲜膜一样剥皮下来,体重“咻”一下就掉了20公斤,我告诉他你百分之百是脾胃问题,但是所有的胃镜、大肠镜等医疗检验报告都正常,他很诧异,其实这是因为脾胃开窍在嘴唇,而中医有分虚证、实证、寒证、热证,嘴唇红裂,眼睛一直长眼屎,嘴巴干,常常犯口腔炎,尿少色红,几天才解一次便,干干硬硬的,这是热证,结果他还吃羊肉炉、姜母鸭、火锅,一吃声音完全没有了,医了8个星期才好,所以体质是热证,就应避免燥热的食物。

另外像中坜一位赖小姐,有回一次吃了约两斤半的龙眼,导致整个淋巴腺肿起来,我的诊断是:她常长眼屎,便秘,口干舌燥,体质燥热,怎可一次吃两斤半的龙眼?总之,大家要多了解自己体质属性,如果嘴唇苍白,口水很多,冬天手脚都冰冷的,尿多色白,大便从来都不成形的,就是标准的寒证,得避免冰冷的食物,多吃温性的食物。

肺:相傅之官,开窍在鼻

肺开窍在鼻腔。《五脏生成论篇》里有一句话:“心肺有病,鼻为之不利。”台湾地区患鼻病的人口特别多,尤其是台北,湿、冷、空气污染。很多人到了中部、南部、东部气候环境较好,鼻病就好了,不像台北始终下雨,一直潮湿,鼻腔黏膜始终在充血;再加上现在的饮食文化,《内经》里说:“形寒饮冷则伤肺。”形寒就是身体受寒,所以要多注意气象预报,宁可多带一件衣服;可是现在的孩子很麻烦,下雨还不打伞,一直淋雨;淋了雨就是形寒,饮冷就是吃冷饮,喝冰镇饮料,当然是自找的。形寒饮冷替台北市制造了46万

气喘病的小孩。

治疗鼻病的锻炼小方法

人体的气管有一定的口径,碰到冷,马上就收缩,道路就变得狭窄了,气体出入、交换当然就受到影响,所以气喘病人只要一吃冰冷就发作,一到秋天冬天就发作。“心肺有病,鼻为之不利。”所以治疗鼻子的毛病,肯定从强心补肺气着手。刚刚提到心包经,你就按摩它,而在手阳明大肠经上有个合谷穴,就给它同方向地搓一搓,这样可刺激它产生热能,就比较能适应外面的冷空气。很多鼻子过敏的人,如果每天能自己这样做,早上起来打喷嚏的次数就减少了,甚至过了两个月以后就不打喷嚏了,我自己都是这样做的,偏偏很多人就是要吃抗组胺类药物,吃得人懒洋洋、爱睡觉,更严重的还吃激素,实在得不偿失。



养生有道

给肺加一道屏风——玉屏风散

既然肺开窍在鼻腔,又该怎样补肺气呢?就给一个屏风吧!人怕风,就给屏风,所以有个处方叫“玉屏风散”。

玉 屏 风 散

玉屏风散只有三味药,非常简单,第一味是黄芪,它有补肺气的作用,对肠胃系统也能够发挥作用,是豆科植物,与甘草同科;第二味是白术,是菊科植物,对人体消化系统有补脾胃的作用;第三味



对症有方

对症育方

是防风,叫防风,肯定有预防风邪的作用,在人体穴位里有叫风池的,不管穴位或药物,名字里有风的,都有抗过敏的效果。防风是伞形科植物,含有精油类,对于全身的过敏,包括皮肤过敏或感冒引起的头痛等症状,都能发生作用。黄芪、白术、防风,组成玉屏风散。另外,玉屏风散可搭配肠胃药或其他处方,一起来达到预防感冒的效果。

贝母的用处

又因为肺开窍在鼻腔,当感到胸闷时,就用强心剂,或刚刚提到含有皂苷的药物如桔梗;另外还有贝母,有一种叫川贝,颗粒很小,像珍珠一样,因而也叫珠贝母,或叫川贝母——生长在四川;浙江产的就叫浙贝母,浙江省产贝母最大的地方是象山群岛,所以又叫象贝母,颗粒比较大,通常风寒外感用象贝母比较多,平常保养气管则用珠贝母比较多。平常如果鼻涕是浓稠的黄黄的,痰是黄稠的,我们可将梨的蒂切开,将心挖出,装填10到20个川贝母,盖回蒂头,放进电锅蒸,然后梨肉连贝母一起吃。梨本来是润肺的,而贝母又含皂苷,可以把痰融解掉,梨本身是属于凉性的,如此吃贝母炖梨,就可把痰化掉,浓稠的鼻涕也改善了,这样多好啊,而且纵使没有效也不会有伤害,又可以把肺叶中黏黏的东西融解掉。还可以再配合川七粉,它有强心作用,配合莲藕,专门清除血管中阻塞或沉淀的东西。

肾:开窍在耳,作强之官

肾开窍在耳,是作强之官。作强就是免疫功能的问题。现代有很多病变,实在找不到病因时就归罪于免疫系统,不管是气喘病、皮肤病像系统性红斑狼疮等都归于它,那有什么方法呢?有什么药可以医?通常补气、补血的药,都有增



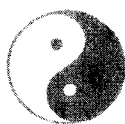
强免疫功能的效果。治疗系统性红斑狼疮，我提供莲藕，还有仙鹤草。仙鹤草有两种说法，一种认为是蔷薇科的植物，一种认为爵床科的植物，由于所有蔷薇科的植物都有收敛的作用。有一句传说：“每日一粒苹果，有健胃整肠的效用。”这是肯定的，因为苹果有止泻作用。

人体脾胃属土，肝胆属木，心与小肠属火，呼吸系统属金，所以肺不能被污染，金不纯价值就受影响了。而肾脏、膀胱系统是属水，人体所有水分都是肾脏在管辖的，如果口水或鼻涕或尿液太多的话，中医在处理时一定是朝这个方向。所以肾是作强之官，可以增强免疫功能；也因此，补肾就能改善这些现代医学完全没有办法治疗的状况。

我始终强调，传统医学的理论不深奥，几乎每个人都可以通过浅显的资料内容来建立观念。如果懂得一点处方，或一些天然药材，就可以处理人体呼吸系统和消化系统的问题。如果能掌握这两个系统，在病痛很轻微时就处理好了，肯定就不会演变成比较重大的问题。

不幸真的碰上重大的病症，传统医学一样帮得上忙。在本书中，我将重大疾患分为11章：老化、肺部病证、皮肤病、肝胆病、脑部疾病、高血压、心脏病、精神病、糖尿病、肿瘤，以及妇科病；每章一开始，我都会先描述一个成功的医案，再详细说明各种疾患的成因与预防、治疗之道。你会发现，除了开刀手术、化学治疗之外，你还有更好的选择——中医。

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 / 3

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

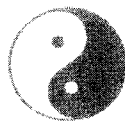
脾胃：仓廪之官，开窍在唇 / 7

肺：相傅之官，开窍在鼻 / 8

养生有道：治疗鼻病的锻炼小方法 / 9

对症有方：玉屏风散 / 9

肾：开窍在耳，作强之官 / 10



第 1 篇 老化问题

【医案】前列腺肥大 / 3

年龄大并不就代表衰老 / 5

养生有道：古老的养生保健运动

——分豆子 / 6

老年常见病对抗性用药效果有限 / 6