

杨进 黄煌 朱丽江 编著

丛书销量  
36万册

第二版

中医百日通丛书·中医经典普及品牌

# 一百天学开中药方



上海科学技术出版社

· 中医百日通丛书 ·

# 一百天学开中药方

(第二版)

杨 进 黄 煌 朱丽江 编著

上海科学技术出版社

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

一百天学开中药方 / 杨进, 黄煌, 朱丽江编著. — 2  
版. — 上海: 上海科学技术出版社, 2005.9

(中医百日通丛书)

ISBN 7 - 5323 - 8086 - 6

I . — . . . II . ①杨 . . . ②黄 . . . ③朱 . . . III . 方剂学  
— 基本知识 IV . R289

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 051073 号

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行  
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

上海新华印刷有限公司印刷

开本 787 × 960 1/32 印张 10.75

字数 190 000

2005 年 9 月第 2 版

2006 年 3 月第 13 次印刷

印数: 79 401—84 500

定价: 16.00 元

---

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,  
请向工厂联系调换

## 再 版 说 明

《中医百日通丛书》从 1996 年第一本图书面世至今已 9 年之久,前后出版了 11 种。由于本丛书编排体例独特、内容深入浅出、学习掌握容易、临床实用易查,深受读者的欢迎。11 种图书都反复重印,其中印数最多的一种已达 10 万册。

自上世纪末至本世纪初,疾病谱出现了很大的变化,中医药在临床应用的范围和方法上也发生了相应的改变。为了使读者能及时地了解 and 掌握中医药相关的信息和技术,我们邀请有关专家对本丛书进行了精心的修订,保留原有的体例和格式,删去陈旧和已不再常用的技术和内容,补充了新的相关病种和临床治疗方法。我们希望本丛书的再版,能为弘扬中华文化,宣传中国传统医学,普及相关医学知识起到一定的作用,这是我们出版者最大的心愿。

上海科学技术出版社  
2005 年 5 月

# 编者寄语

## 编写意图

随着人们对医疗保健要求的不断提高,越来越感到仅仅依靠以化学药物和手术为主要治疗手段的现代医学(即俗称的西医)已不能令人满意,而中国的传统医学(即俗称的中医)在防治疾病方面的长处正在日益被世人所了解和重视。许多医生和民众对于强调调整全身状态,以自然界的动植物等作为主要治疗手段的中医学萌生了浓厚的兴趣,其中不少人很想学习中医。然而,中医学的理论与现代医学迥然不同,又融合了东方独有的哲学思想,加上文字古奥,将其蒙上了一层神秘的面纱,使得众多有志学中医者为之却步。编者在从事中医正规高等教育工作的同时,曾致力于探求如何以最通俗易懂的方式向世人介绍中医学的理论和诊治疾病方法,本书的编写则是这一考虑的实施。本书以中医辨证论治的思想方法为主线,从介绍常见而基本的病证类型和相应的有效中药方入手,由浅入深、循序渐进地使读者懂得中医的理论和开中药方的方法。中药方是中医学在两千多年以来治病的主要手段,方与证相对应则是辨证论治最具体、最客观、最稳定、最能重复取效的方式,掌握了“方证相应”,就可算作懂了中医学的大部分。本书即以此为中心,逐步地介绍中医基本理论知识、辨证方法、组方原则,将以往学

习中医所不可少的中医生理、病理、诊法、辨证、中药、方剂、治法等基础课程和内科、温病学等临床课程的主要内容融合在一起,作为初学中医学者的一条入门途径。读者经过较短时间的自学,得以了解和初步掌握中医学的基本理论和开中药方以治疗常见病的技术,不仅可以为自己或亲友解除病痛,还可以弘扬中华文化,使中国的传统医学造福于全人类,这是编者最大的心愿。

## 内容安排

本书按每天学一小节安排,若干天为一单元,共安排一百天。其中每周学六天,休息一天,先用一周学习中医中药最基本的特点和理论,然后用十三周的时间学习常见病证类型及其相应的中药方 60 余首和 120 首附方,大体每天学一主方。其中最后一周多的时间学习一些常见疾病(或症状)的常用方,并结合复习已学过的中药方。在学习方、证的同时,逐步深化中医学的有关理论知识和了解常用中药的作用。这样,正式安排了十四周,另外两天机动时间,共为百日。书后附有“本书方剂索引”,以备查阅。

学完本书后,虽不能说已“掌握”了中医学,但已能了解中医理论的大略和开中药方的初步方法,并能用以治疗一些常见病,辨证论治的思想方法也渐渐印于读者的大脑之中,达到初步入门的要求,为今后的进一步学习中医学打下了基础。

## 学习要求

为了使读者通过本书的学习能初步学会开中药方,希望读者切实地做到以下几点:

一、因本书的内容是前后衔接、不断扩充、逐步深化的,所以必须按书中编排顺序逐周逐天地学,不可随意打乱。

二、每天的学习内容要学懂、记熟,既不要贪图速功而致囫囵吞枣,也切忌三天打鱼,两天晒网。从编排内容来看,每天学习的时间约在一小时左右,另外可抽时间经常复习和背诵中药方的歌诀。

三、学习中要注意抓住几个环节;熟悉每一病证类型的主要表现特点;牢记各方的药物组成(可借助背诵各方的组成歌诀)及其功用、适应病证;认真完成每天的练习题,消化所学内容,自我检测每天学习内容的掌握情况。至于书中的“治疗参考”和“附方”,是为了加深所学的内容,除了练习题要求掌握的内容外,可根据读者的具体情况自行安排为一般了解和熟悉掌握等不同要求。

医学博士 杨 进

# 目 录

## 第一周

- 1 一、中医与中药 ..... 1
  - 神奇的中药方 ..... 1
  - 中药治病的道理 ..... 4
- 2 中药方的常识 ..... 6
  - 学开中药方难不难? ..... 11
- 3 二、如何开出一张对证之方? ..... 12
  - 什么是“对证”? ..... 12
  - 掌握一些基本理论 ..... 13
    - 〔阴阳气血津液〕 ..... 13
    - 〔脏腑经络〕 ..... 14
    - 〔六淫七情〕 ..... 15
  - 4 〔四诊八纲〕 ..... 17
    - 〔六经、卫气营血、三焦〕 ..... 18
    - 〔四气五味〕 ..... 19
    - 〔升降浮沉〕 ..... 20
- 5 中医所认识的“证” ..... 21
- 6 开中药方的技巧 ..... 24
  - 中药方的格式 ..... 28

## 第二周

- 1 三、表证开什么方? ..... 30
  - 什么是表证? ..... 30



	表证种类及治法 .....	31
2	表寒实证——麻黄汤 .....	33
3	表寒虚证——桂枝汤 .....	37
4	表热证——银翘散 .....	43
5	表湿证——藿香正气散 .....	48
6	<b>四、半表半里证开什么方？</b> .....	53
	什么是半表半里证？ .....	53
	半表半里证种类及治法 .....	54

### 第三周

1	邪在少阳证——小柴胡汤 .....	56
2	少阳阳明证——大柴胡汤 .....	61
3	少阳痰热证——柴胡加龙骨牡蛎汤 .....	64
4	少阳水饮证——柴胡桂枝干姜汤 .....	68
5	<b>五、寒证开什么方？</b> .....	71
	什么是寒证？ .....	71
	里虚寒证种类及治法 .....	72
6	太阳虚寒证——理中汤 .....	74

### 第四周

1	少阴虚寒证——四逆汤 .....	79
2	厥阴虚寒证——吴茱萸汤 .....	83
3	<b>六、热证开什么方？</b> .....	86
	什么是热证？ .....	86
	热证种类及治法 .....	88

4	阳明气热证——白虎汤	90
5	阳明腑实证——调胃承气汤	94
6	火毒壅盛证——黄连解毒汤	99

## 第五周

1	血分热盛证——犀角地黄汤	104
2	邪热壅肺证——麻杏石甘汤	108
3	肠道湿热证——葛根芩连汤	113
4	湿热蕴中证——连朴饮	116
5	肝胆湿热证——龙胆泻肝汤	120
6	七、痰饮水湿证开什么方？	125
	什么是痰饮水湿证？	125
	痰饮水湿证的形成与表现	126
	痰饮水湿证种类及治法	127

## 第六周

1	蓄水证——五苓散	129
2	痰饮证——苓桂术甘汤	132
3	阳虚水泛证——真武汤	136
4	湿困脾胃证——平胃散	139
5	痰湿证——二陈汤	143
6	痰热内扰证——温胆汤	148

## 第七周

- 1 风痰上扰证——半夏白术天麻汤 …… 152
- 2 水饮证——十枣汤 …… 155
- 3 **八、风证开什么方？** …… 159
- 4 什么是风证？ …… 159
- 5 风证种类及治法 …… 160
- 6 外风致痒证——消风散 …… 161
- 7 风阻面络证——牵正散 …… 165
- 8 风邪上袭证——川芎茶调散 …… 168

## 第八周

- 1 肝阳化风证——天麻钩藤饮 …… 173
- 2 肝热动风证——羚角钩藤汤 …… 177
- 3 **九、气滞证开什么方？** …… 180
- 4 什么是气滞证？ …… 180
- 5 气滞证种类及治法 …… 182
- 6 肝脾气滞证——四逆散 …… 183
- 7 气滞于胸证——瓜蒌薤白半夏汤 …… 187
- 8 气滞于下证——天台乌药散 …… 191

## 第九周

- 1 **十、瘀血证开什么方？** …… 195
- 2 什么是瘀血证？ …… 195
- 3 瘀血证种类及治法 …… 196

2	下焦蓄血证——桃核承气汤	198
3	气滞血瘀证——血府逐瘀汤	202
4	气虚血瘀证——补阳还五汤	206
5	寒凝血瘀证——温经汤	209
5	十一、食积证开什么方？	213
	什么是食积证？	213
	食积证种类及治法	214

## 第十周

1	食滞胃肠证——保和丸	216
2	食滞湿热证——枳实导滞丸	218
3	脾虚食滞证——健脾丸	222
4	十二、风湿证开什么方？	226
	什么是风湿证？	226
	风湿证种类及治法	227
5	风寒湿证——防风汤	228
6	风湿热证——宣痹汤	232

## 第十一周

	风湿痰瘀证——身痛逐瘀汤	236
	风湿正虚证——独活寄生汤	239
	十三、虚证开什么方？	242
	什么是虚证？	242
	虚证种类及治法	243

4	表虚证——玉屏风散·····	247
5	肺胃阴虚证——沙参麦冬汤·····	250
6	肝肾阴虚证——六味地黄丸·····	253

## 第十二周

1	气虚证——四君子汤·····	259
2	中虚气陷证——补中益气汤·····	263
3	气阴两虚证——生脉散·····	267
4	血虚证——四物汤·····	270
5	气血两虚证——归脾汤·····	273
6	<b>十四、夹杂证开什么方？</b> ·····	277
	什么是夹杂证？·····	277
	夹杂证种类及治法·····	278

## 第十三周

1	阳虚表寒证——麻黄附子细辛汤·····	280
2	表寒夹饮证——小青龙汤·····	283
3	中焦寒热错杂证——半夏泻心汤·····	286
4	<b>十五、呼吸系统疾病开什么方？</b> ·····	290
	治咳嗽方——止嗽散·····	291
	治气喘方——定喘汤·····	292
	治咳血方——咳血方·····	293
	治肺脓疡方——苇茎汤·····	295
	治鼻炎方——苍耳子散·····	296
	治鼻衄方——十灰散·····	297

<b>十六、 消化系统疾病开什么方？</b> .....	298
治胃痛方——香砂养胃丸 .....	299
治呃方——旋覆代赭汤 .....	300

## 第十四周

<b>治痛泻方——痛泻要方</b> .....	302
<b>治五更泻方——四神丸</b> .....	303
<b>治痢疾方——香连丸</b> .....	304
<b>治便血方——槐花散</b> .....	304
<b>治便秘方——麻子仁丸</b> .....	306
<b>治黄疸方——茵陈蒿汤</b> .....	307
<b>治胆道蛔虫病方——乌梅丸</b> .....	307
<b>十七、 心血管系统疾病开什么方？</b> .....	309
治心悸方——炙甘草汤 .....	309
治冠心病方——冠心苏合丸 .....	311
<b>十八、 泌尿生殖系统疾病开什么方？</b> ..	312
治尿淋方——八正散 .....	312
治尿血方——小蓟饮子 .....	313
治遗尿方——缩泉丸 .....	314
治遗精方——金锁固精丸 .....	315
治水肿方——五皮饮 .....	316
治白带方——完带汤 .....	318
<b>十九、 神经系统疾病开什么方？</b> .....	319
治失眠方——酸枣仁汤 .....	320
治癫痫方——定痫丸 .....	321
治盗汗方——当归六黄汤 .....	322
<b>附录 本书方剂索引</b> .....	324

## 一、中医与中药

中医学是中国的传统医学，它是中华民族在数千年的文明史中与疾病作斗争的极为丰富的经验总结，具有与西方医学迥然不同的理论体系和治疗方法。中医治病的手段甚多，中药是其主要手段之一。中药与化学药品、抗生素、生物制品等现代药物不同，主要是采用植物、动物、矿物等天然产物。中药可以用单味药，但更多的是把若干味中药组合起来使用，称为中药方，又称方剂。

### ♣ 神奇的中药方

**【什么是好药】** 中药从外表来看，是那样地平常，这些树皮、草根、茎叶、种子、花朵、动物尸体、石块、砂粒等，既没有经过现代化大工厂复杂工艺的加工，又没有色彩绚丽的包装，却被用来治病。中医诊病，则主要凭三个指头诊脉，看看舌苔，没有精密的仪器设备。难怪许多人要怀疑，中医所开的这些中药能治好病吗？殊不知，药物治疗的功效与其外表以及是否经过了复杂的加工提炼等条件并无直接的关系，至于中医诊病，其目的并不是去诊断现代医

学中所说的某种疾病,确定其病名,而是按照中医学的传统理论,去探求人体所处的某种状态,并按此状态确定最适宜的中药方。明白了这个道理,就不会用西方医学的眼光来衡量中医和中药。什么是好药?能治好病的药就是好药;同样,什么是高明的医生?能解除病人病痛的医生就是高明的医生。对此,恐怕是不会有人表示异议的。南京某一大工厂有一位厂长,患慢性腹泻两年余,有人劝他吃中药,可他对那些树皮、草根实在看不上眼,找遍了南京的有名西医,最后住进了当地最高级豪华的病房,接受了全面细致的仪器和化验检查,用了许多昂贵的西药,但是病情并不见好转。入院治了四个月,结果是失望地出了院。后来,抱着试试看的心情到江苏省中医院找编者门诊,服了两周中药方后,腹泻竟出乎意料地完全好了。这位厂长到处宣传中医中药的奇妙,当然,他再也不会怀疑中药能不能治好病了。这样的例子不胜枚举。对中国的多数老百姓来说,有病找中医,吃几副中药,乃是一件习以为常的事,然而,对于从来没有接触过中医中药的人来说,用中药方能治好病,确实是一件神奇的事情。

**【中药治病的三大优点】** 用中药方治病为什么受到许多人欢迎呢?这是因为中药治病有它独特的优点。

一是治疗效果可靠。多数中药方的运用已有长达百年,甚至千年以上的历史。历代的医生在使用这些中药方的过程中,对于某中药方最适宜于治何种病,如何掌握剂量和药物的加减,服药后有哪些反



应等等,都已经积累了极其丰富的经验。同时,在千百年的医疗实践中,对数以十万计的中药方进行了删选,保留了疗效确切的中药方,逐步淘汰了部分疗效较差或副作用较大的中药方。这样,现在所常用的中药方可以说是经过了千锤百炼、屡试不爽的,只要用得对症,没有不见效的。事实证明,中药方不仅能治好常见病、慢性病,也可以治好疑难病、急性病。

二是使用比较安全。中药方所用的药物,多数是毒性很小或无毒性的天然药物,性质较平和,只要按规定使用,一般不必担心会出现各种副作用。特别是许多中药方可以长期使用,很少有蓄积作用,多数也不至于发生耐药性之类的问题。这一长处是化学药物所远不能及的,因而,在当前“药源性疾病”(因服药而引起的病)日益增长的情势下,许多医学界人士正在把注意力转移到天然药物方面。此外,中药方多数是口服,虽然有些药要煎煮,感到麻烦,但可省却注射等更大的麻烦,也避免了因注射造成的痛苦和被感染的危险。使用中药安全,这是从总体来说的,中药里也有少数药有毒甚至有剧毒,这些药物的使用必须有严格的要求,由有经验的医生来施用。然而,在本书中所介绍的中药方里,基本上没有采用这些药物,即使个别药物有一定毒性,也都交待了使用时的注意事项,所以在运用方面是很安全的。

三是重视全身调整。中医学具有整体观念和辨证施治这两大特点,具体表现在治疗疾病时不是仅仅针对某一症状、某一局部病变用药,而是注重从全身状态来进行调整,即不是“头痛医头,脚痛医脚”。