

简单中医系列之二

简单
中医

方好世传 如金贵

张艳春◎著



华文出版社
Sinoculture Press





方好世传
金如贵



华文出版社
Sinoculture Press

图书在版编目(CIP)数据

传世好方贵如金 /张艳春著.-北京:华文出版社,2009.12

ISBN 978-7-5075-2947-0

I. ①传… II. ①张… III. ①方剂-汇编 IV. ①R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 211788 号

传世好方贵如金

著 者:张艳春

责任编辑:吴 晶

特约编辑:赵 婧

责任校对:华 一

出版发行:华文出版社

社 址:北京市宣武区广外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码:100055

网 址:<http://www.hwbs.com.cn>

投稿邮箱:hwbs@126.com

电 话:010-58336259 010-58336230

经 销:新华书店

印 刷:北京嘉业印刷有限公司

开 本:690×970 1/16

印 张:18.5

字 数:164 千

版 次:2009 年 12 月第 1 版

印 次:2009 年 12 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-5075-2947-0

定 价:26.80 元

版权所有,侵权必究

前 言

方剂学是中医学的一个重要构成部分。病人来看病,医生通过自己所掌握的中医知识对病人进行诊断,然后列出治病所需要的药材和服用方法,这就是药方。方剂则是古代著名的医家,通过学习得到的知识加上临床实践所制定出的有可靠疗效的药方。随着一代一代的发展,药方的数量已经不计其数,而现在大多数中医大夫在开药的时候也都是在原方上灵活加减的。所以中医学认为,方剂是连接基础研究和临床实践的桥梁。

本书所选取的疾病病例都是生活中常见的,也是大家所关心的。正因为常见,所以如果我们能够从书中所提供的简单药方中得到启发,自己配药煎药,不仅能得到很多乐趣,还可以从中学习一些养生的经验,对我们自身很有好处。

中医就是这样的平易近人,融合在我们的常识中,出现在我们的饭桌上,朋友们要是翻一翻《本草纲目》,就会知道,天上地下,只要您说得出口的东西,几乎就是一味药,从我们吃的米饭、馒头,到田里的麦秸,甚至灶灰,都是中药。本书选取近 150 个流传至今的名方,应用广泛,以实用性、简便性和有效性为特点,很适于家庭中常见疾病的预防、治疗和调养。但特别要说明的是,各种病症因人而异,只有医生才是确定治疗方案的唯一人选。本书所列的药方虽是几千年中医文化的瑰宝,但用药须需谨慎,何况任何医者都不可能保证每个药方都 100%能治愈疾病。

由于编者水平有限,选材、摘录难免有遗漏不当之处,望读者能多提意见,以便改进。

方剂学的发展经历了两千多年的历史,方书的种类更是多种多样,汗牛充栋。《全国中医图书联合目录》记载,从晋、唐至今已经多达1900多种。方剂学正是通过这些书籍的铺垫和延续,不断发展进步的。而方书的名字也是千奇百怪,很多需要进行深入研究后才能明白其中含义。如《丹台玉案》是由明末的孙文胤所撰写,他是道教人物,所以此书的命名完全是道教风格。“丹台”为神仙所居之处,“玉案”的“案”是古代进食用的短脚木盘,“玉案”则是道家用于盛琼浆玉液的仙人用具。孙氏把书中的方药吹嘘成神仙的珍品,故谓“丹台玉案”。《红炉点雪》是世界上最早记载关于肺结核的专业书籍。“红炉”指的是烧得很旺、发红的炉子,在红炉上放上一雪,立即可以融化,意思是读了此书,一经点拨,立即悟解。

方剂是怎么来的

方剂的起源十分遥远,大概是与药物的产生同步。从神农氏尝百草开始,人们对药物的名称、形态、产地、功效等就有了最初的体会。

传说神农氏是第一个发明种地的人,他还经常品尝各种野草野果的味儿,有甜的,有苦的,甚至碰到有毒的。但在这过程中,他不仅发现了许多可以吃的食物,还发现许多可以治病的药材。

但是,大自然中不仅藏有能治病的药物,还有一些药性猛烈的所谓“虎狼之药”。人们最初对其认识比较粗浅,虽然可以使用但尚不能精确地控制用量,常致中毒,这些药物就是毒药。所以在逐步的发展中,人们需要趋利避害,方法就是配用一些其他可以解除其毒性的药物,这是方剂产生的一个重要原因。

方剂还产生于人们的日常饮食中。在吃的过程中,某些饮食的药价值被发现而为人们所运用。中医历史上有一个著名传说,就认为方剂是由伊尹创制的。传说伊尹擅长烹调,他在烹调的过程中发现了如何正确搭配食物,这就是“伊尹创制汤液”,说明食疗方的发现离不开饮食烹饪的实践。从方剂中常用到生姜、肉桂等食材,就可以看出饮食烹饪与方剂的渊源关系。1973年,湖南长沙马王堆3号汉墓出土的一批帛书中有一部医方书籍,上面共记载了52种疾病的症状和治疗的方剂,故被定名为《五十二病方》,据考证此为战国时期的作品,是至今发现的最早的一部方剂

著作。

东汉时期张仲景的《伤寒杂病论》问世,标志着方剂的发展已经相当成熟,其共收方 323 种,被称为“方书之祖”,其中方子被称为“经方”。张仲景年少时随同乡张伯祖学医,由于聪颖好学,触类旁通,进步很快。有一天,来了一个高烧不退、口唇干裂、精神萎靡的病人,老师张伯祖诊断以后认为其属于“热甚津伤,体虚便秘”的症候,欲用泻药通其大便,但是考虑到其体质极虚,恐无法耐受药性强烈的泻药,竟一时没了主张。张仲景见老师为难,便苦苦思考,忽然灵光一闪,他疾步上前对老师说:“学生有一法子。”他取来一大勺黄澄澄的蜂蜜,放在一只铜碗里,就着微火煎熬,并不断地用筷子搅动。蜂蜜渐渐形成了黏稠的团块,待其稍冷,张仲景把它捏成一头稍尖的细条形状,然后将尖头轻轻塞进病人的肛门,不一会儿,病人拉出一大堆腥臭的粪便,病顿时好了一大半。由于热邪随着大便排了出来,病人没过几天就好了。张伯祖对这种治法大加赞赏,逢人便夸。这实际上是世界上最早使用的药物灌肠法。后来张仲景将自己的治疗经验收入《伤寒杂病论》中,即为蜜导煎法,受到后世的推崇。

中医强调辨证治疗,病征虽一,但引起疾病的原因不同,故治疗方法、所用的方子也不一样。华佗是东汉时期的名医。一次,府吏倪寻和李延两人都头痛发热,一同去找华佗治疗。华佗经过仔细地望、闻、问、切,开出两个不同的处方。两个病人一看,给倪寻开的是泻下的方子,给李延开的是解表发散的方子。俩人想:我们是同一症状,为什么开的药方却不同呢?是不是华佗弄错了?于是,他们向华佗请教。华佗解释,倪寻的病是饮食过多引起的,病在内部,应当服泻药,将积滞泻去,病就好了;而李延的病是受凉感冒引起的,病在外部,应当吃解表药,风寒邪气随汗而去,头痛也就好了。两人听了十分信服,回家后将药熬好服下,果然很快都痊愈了。

中医方剂经过两千多年的发展已经形成了完整的理论体系,固定的方子不计其数,而古代圣贤们为了帮助后人便于记忆,编写了很多汤头歌,朗朗上口,易诵易记。

有关方剂的常识

任何事物的组成都有其自身固有的结构和规律,而方剂的组成自然

也要遵守一定的规则,这就是方剂的配伍理论。最普通的规则就是单个方子由君、臣、佐、使四部分组成。

君药是一个方子中最重要的药物,一般是由一到两味中药组成,针对患者的主要病症,用量大,药效高,相当于一个组合中的核心力量。臣药仅次于君药的作用,重在加强君药的疗效,一般由两味以上药物组成,在这个组合中起着辅佐领导阶层的作用。佐药则侧重治疗患者的次要症状或者兼有症状,药物的数量比较多,是一个组合中的协助者。而使药一方面可以治疗次要症状,另一方面还可以缓解某种药物过于猛烈的性质,使其在治疗疾病的同时不会损伤人体,同时引导药物达到特定的部位发挥作用,就像是组合中维持秩序的角色。当然并不是每个方子君臣佐使都一定具备,但是君臣两者作为主要成分,是不可或缺的。

刚采来的新鲜草药一般都要经过加工制成饮片才能使用。饮片就是我们在药房中看到的药物的样子,而这个加工过程就叫做炮制。中药的炮制方法多种多样,大致分为修治、水制、火制、水火共制,还有一些其他的制法。

修治其实就是把药材弄干净,弄整齐。比如,要把混在石膏里面的石块拣出来;新鲜的草药如果用的是根部,就要把土清洗干净;药材太大的要切成小块,便于服用和配方的时候称量。

水制的方法比较多,比如漂,就是用循环水不断漂洗药物,适合海藻、海带等宽叶的药物的清洗,可以将泥沙、盐分充分洗净。比较有特点的是水飞,水飞用于矿物类药物的炮制。首先要将药物粉碎了,然后过筛,留下比较细的药粉,将药粉放在容器里面,少加点水,进行研磨,再加入大量的水,这样就分成了两层。将上层的悬浊液倒出来,再继续研磨容器底部的粗粉,反复加水倾倒,直到不能再磨出细粉为止。而将悬浊液蒸发留下的药粉就是炮制好的药物,比如水飞朱砂、水飞雄黄等。

火制包括炒、炙、煨等。炒一般分为炒黄、炒焦、炒黑。炒黄是将药物炒到表面微黄或者嗅到药物的气味为度。炒焦是将药物炒至表面焦黄色或者焦褐色,而内部淡黄色,并有焦香气味,比如焦白术、焦三仙。炒黑也就是炒炭,是将药物表面炒成焦黑炭化,而内部焦黄,这种药物一般止血、止泻的能力比较强。药材炒制后要喷一些水,以免复燃。

炙是在炒药物的时候加点蜂蜜、醋、酒、姜汁、盐水等一些液体的物质,使其渗透到药物中,一方面可以增强药物的疗效,另一方面可以减少药物的刺激性。煨就是将药物用湿纸团或者湿面团包住,放入热火灰中,直到面或纸变成焦黑色。热火灰是柴烧过后留下的灰,要趁热将药物放在里面烤。

水火共制经常可以见到蒸、煮这些方法,和我们日常所说的生活术语是一个意思。比较有特点是淬,先将药物用火烧红后,迅速把它扔进冷水里,和打铁的方法是一样的。其他的制法中有发芽、发酵,我们完全可以从生活常识中判断它们的方法程序。其中一个比较有特点的是制霜,比如可以致泻的巴豆,它的毒性成分就是巴豆油,为了保证用药的安全,就要将巴豆捣碎了,放在滤纸上一层层过滤,制成霜,以减轻毒性。

还需要注意的是药物的煎煮方法,有些药物比较细碎或者容易糊锅底,还有一些药物上有绒毛,如果直接放在药锅会刺激嗓子,所以需要包裹起来再煎煮,比如车前子、旋复花等。还有一些珍贵的药材,比如人参,一定要另外煎煮,然后兑到方子里服用。芒硝一类能溶于水的药物,直接溶在水里就行,不需要煎煮。还有阿胶、饴糖等,直接放在锅里加热,使其熔化,也不用煎煮。

前言/1

第一章 常见疾病

我们不知道什么时候就会得上这些病,而且会经常得,反复得。中医治疗这些小病小灾自有其优势:感冒了,从药店买点银翘片、感冒灵;咳嗽了,买点咳特灵。很简单的中成药,就能解决,还没有很大的副作用。当然,我们这里说的仅仅是中成药。那么汤药呢?着凉了,熬一碗姜汤,加点葱,喝下去发点汗,病很快好了。您说,这不是方剂的灵活应用吗?

感冒	麻黄汤 / 2
发热	白虎汤 / 5
咳嗽	止嗽散 / 7
中暑	香薷饮 新加香薷饮 清暑益气汤 / 9~12
痔疮	凉血地黄汤 五倍子汤 / 14~16
呃逆	旋复代赭汤 / 17
更年期综合征	甘草小麦大枣汤 / 20
老花眼	磁朱丸 / 22

中风 镇肝熄风汤 / 24
白发、脱发 七宝美髯丹 / 26
便秘 温脾汤 / 29
便血 黄土汤 / 31
失眠 酸枣仁汤 天王补心丹 黄连阿胶汤 / 33~38
自汗、盗汗 当归六黄汤 / 39
咳血 咳血方 / 41
呕吐 藿香正气散 / 43
神经官能症 栀子豉汤 / 46
咽喉肿痛 牛黄解毒丸 / 48

第二章 内科疾病

中医治疗内科疾病是一绝。您大概不信,有些中医大夫一辈子就用一个方子治病,遇到不同的病,只需要在原方的基础上增减药物,就能使药对症了,这就是中医方剂的特色,随便加减。当然这随便加减是有一定限制的,是受中医理论指导的。我们没法规定麻黄汤就是治疗感冒的,其实它还可以治疗皮肤疾病、水肿、哮喘等,只要有发热、怕冷以及相应的舌象、脉象就行,这就是中医的特色所在。

心血管疾病

冠心病 枳实薤白桂枝汤 / 52
高血压 天麻钩藤饮 / 54
心绞痛 血府逐瘀汤 / 56
心悸 茯苓桂枝白术甘草汤 / 59
低血压 炙甘草汤 / 61

消化系统疾病

- 胃炎 良附丸 / 64
- 慢性胆囊炎 小柴胡汤 / 66
- 黄疸、胆结石 茵陈蒿散 / 68
- 上消化道出血 十灰散 / 70
- 反流性食管炎 左金丸 / 72
- 胃下垂 补中益气汤 / 74
- 痢疾 芍药汤 / 76
- 泄泻 参苓白术散 / 79
- 消化不良 健脾丸 / 82

呼吸系统疾病

- 慢性支气管炎 三子养亲汤 / 84
- 肺气肿 苏子降气汤 / 87
- 哮喘 小青龙汤 / 89
- 肺脓肿 苇茎汤 / 92
- 肺结核 沙参麦冬汤 / 94
- 肺纤维化 麦门冬汤 / 96

泌尿系统疾病

- 尿路感染、泌尿系结石 八正散 / 98
- 糖尿病 消渴方 / 100
- 急性肾小球肾炎 防己黄芪汤 / 102

神经科疾病

- 头痛 川芎茶调散 / 104
- 面神经麻痹 牵正散 / 106
- 腿抽筋 芍药甘草汤 / 108
- 抑郁症 柴胡疏肝散 / 110
- 神经衰弱 朱砂安神丸 / 112

第三章 外科疾病

中医外科学的内容包括疮疡、癰瘤、冻疮等一些疾病,除了服用方剂内调以外,外治的疗法通常也较单一,比如抹点膏药、排个脓、清创什么的,相对西医完善的外科手术确实显得有些简单,甚至原始。但是中医方剂的作用是持久的,没有明显损伤性的,重在调节机体,恢复机体的元气为重,即是以人为本。

疮疡 仙方活命饮 / 116
破伤风 玉真散 / 119
甲状腺肿大 四海舒郁丸 / 121
丹毒 黄连解毒汤 / 123
阑尾炎 大黄牡丹汤 / 124
冻疮 当归四逆汤 / 126
蚊虫叮咬 三黄洗剂 / 128

第四章 妇科疾病

妇科之所以从疾病中单立出来成为一个独立的科目,是由妇女本身的生理特点和病理特点所决定的。经、带、胎、产是妇女所特有的生理表现,因此对其疾病的治疗就需要一个完整而系统的理论。中医学理论认为妇女是以肝为先天的,也就是说妇女的生理和病理情况与血有着密切的关系。这就决定了治疗妇科疾病要以补和调理为主。

乳腺增生 全蝎瓜蒌散 / 130
乳腺炎 瓜蒌牛蒡汤 / 131
痛经 当归芍药散 / 133
闭经 桃核承气汤 / 135
经前期综合征 温胆汤 / 138

功能失调性子宫出血 右归丸 / 140
阴道炎、宫颈糜烂 完带汤 / 142
习惯性流产 泰山磐石散 / 144
月经失调 温经汤 / 146
妊娠呕吐 吴茱萸汤 / 149
妊娠水肿 真武汤 / 151
妊娠期贫血 四物汤 / 153
产后身痛 黄芪桂枝五物汤 / 155
产后恶露不绝 生化汤 / 156
产后体虚 归脾汤 / 158
产后腹痛 小建中汤 / 160
产后血晕 参附汤 / 162
产后自汗、盗汗 桂枝汤 / 163
产后缺乳 通乳丹 / 166
子宫脱垂 外洗方 1 外洗方 2 食疗方 / 168~169
外阴瘙痒症 龙胆泻肝汤 蛇床子散 / 170~172
子宫肌瘤 桂枝茯苓丸 / 172

第五章 男科疾病

朋友们稍微留心就会发现在街上满天飞的大多是用中医中药治疗男性疾病的小广告,这里倒不是说这是骗人的伎俩,只想说明现在很多人都对中医治疗男科疾病深信不疑,而其基础就是疗效。可以说中医男科并不是一个很兴旺的学科,在很多书里面,它有一部分内容都是附着在外科学中讲述的,但不得不承认中医方药治疗男科有其优势,比如阳痿、遗精、男子不育,这已经成了中医的特色。

附睾炎 橘核丸 / 178
慢性前列腺炎 萆薢分清饮 萆归溺肿汤 / 180~182
良性前列腺增生 加味肾气丸 / 183

遗精 金锁固精丸 / 185

阳痿、男子不育 赞育丹 / 187

第六章 皮肤疾病

中医治疗皮肤病有很好的疗效,它最大的特点就是副作用少。在中医皮肤门诊经常可以见到一些长时间用欧美大牌化妆品而毁容的女人,还有一些治疗皮肤病的西药,偏于用激素,治疗效果立竿见影,但是容易导致激素依赖性皮炎。而中医药治疗一般是从内调、外用两方面解决病症,是从调节机体的体质状态出发的。热性的就泻热,寒性的就散寒,中医从根本上尊重的是人的正气,以人为本。

疣 蓝酱去疣汤 / 192

湿疹 当归饮子 / 194

牛皮癣 疯油膏 / 196

带状疱疹 双柏散 / 198

粉刺 枇杷清肺饮 颠倒散洗剂 痤疮洗剂 / 199~201

癣 消风散 炉甘石洗剂 / 202~204

荨麻疹 成药验方 外治方 / 205~206

第七章 五官科疾病

相对于中医内科以及一些专科方书,五官科的中医专著出现得比较晚,直到元代才出现眼科方书。西医学在五官科治疗上有其独特的优势它的作用亦是不可忽视的,尤其是对一些疑难杂症的治疗有着意外的疗效。

老年性白内障 石斛夜光丸 / 208

眼底出血 退赤散 / 210

沙眼 归芍红花散 / 212

近视眼 驻景丸加减方 / 214

萎缩性牙周炎 玉女煎 / 216
牙痛 清胃散 / 218
口疮 防风通圣散 / 220
慢性鼻炎、过敏性鼻炎 温肺止流丹 / 222
萎缩性鼻炎 清燥救肺汤 / 224
鼻出血 桑菊饮 / 226
鼻息肉 辛夷清肺饮 明矾散 / 228~230
急性扁桃体炎 清咽利膈汤 / 230
慢性咽炎 半夏厚朴汤 / 232
声音嘶哑 百合固金汤 / 234
急性化脓性中耳炎 蔓荆子散 / 236
耳源性眩晕 半夏白术天麻汤 / 238
耳鸣、耳聋 耳聋左慈丸 / 240

第八章 儿科疾病

中医治疗儿科疾病的优势在于其缓和而无副作用。宋朝的儿科医家钱乙曾经归纳小儿的体质是易虚易实,易寒易热,其实就是小儿的体质是很虚弱的,各种器官生长还不成熟,因此用药的时候尤其要小心。小儿的体质特性正好与中医的特点不谋而合。因为中医学就是以安全、温和、稳定为特点的,这也是现在药房中会出现那么多治疗儿科疾病的中成药的原因。

小儿泄泻 葛根黄芩黄连汤 / 244
小儿哮喘 定喘汤 / 246
小儿便秘 麻子仁丸 / 248
小儿感冒 玉屏风散 / 250
小儿流行性感冒 银翘散 / 253
小儿遗尿 缩泉丸 / 256
小儿急性支气管炎 麻黄杏仁甘草石膏汤 / 258

小儿惊风 羚角钩藤汤 / 260

猩红热 清瘟败毒饮 / 262

小儿流行性腮腺炎 普济消毒饮 / 264

鹅口疮 清热泻脾散 / 266

第九章 骨伤科疾病

从汉代名医仓公起就开始有骨伤科医案的记载,而仓公也是最早发明医案的人。用中医来治疗骨伤科的疾病,除了一些正骨手法、针灸以及近年来兴起的小针刀以外,吃一些活血行气、养血补血的中药恐怕是最好的方法了。

颈椎病 葛根汤 / 270

跌打损伤 复元活血汤 / 272

外伤出血 七厘散 / 274

关节炎 小活络丹 / 276