

善养生者养五脏 善用药者用成药

药到病自除

养足“精气神”的灵方妙药

唐 略 著

药 是天地给人类健康的恩赐
药 是中医养生救命之道的结晶

人人都可以懂得用中成药来提高自己的生命质量
人人都可以学会用心药来让生命充满健康和欢喜

 中国医药科技出版社



药到病自除

——养足“精气神”的灵方妙药

唐 略 著

 中国医药科技出版社

内 容 提 要

善养生者养五脏，善用药者用成药。作者通过一个个生动的病例，试图阐明中成药与人体五脏之间的关系，并用一些篇幅说明了“心药”对人体疾病的治疗和保健作用。本书语言通俗易懂，尽可能地使中医药更加平民化、通俗化，对中医药的普及可起到积极作用。

图书在版编目 (CIP) 数据

药到病自除：养足“精气神”的灵方妙药/唐略著. —北京：中国医药科技出版社，2010. 1

ISBN 978 - 7 - 5067 - 4197 - 2

I. ①药… II. ①唐… III. ①中成药 - 基本知识 IV. ①R286

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 194306 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010 - 62227427 邮购：010 - 62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1020mm¹/₁₆

印张 12³/₄

字数 133 千字

版次 2010 年 1 月第 1 版

印次 2010 年 2 月第 2 次印刷

印刷 北京市松源印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 4197 - 2

定价 29.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



自序

从考进北京大学攻读硕士研究生的那年起，我就开始步入中医之门。

六年以来，我跟随多位中医老师临床学医，在老师“手把手”的带教下，参与为患者诊断、开方，在实际临床中感受中医神奇的疗效，体会辨证论治的精妙。特别是舒和老师（《求实养虚不生病》作者）亲自教授我《伤寒论》、《金匱要略》，让我尽享中医的博大精深，亲证疗效的真实不虚。

在六年师承学习和临床实践中，我时常从普通人的角度，来思考一些“医和人”的问题。

读古人的医案，经常会发现这样的情节：医生给病人看病，向病人解释病因，分析病情，说明用药的思路，病人或其家属还在一旁与医生讨论几句。别小看这几句讨论，其中能反映大问题呢！这说明，病人只要略通医理，就可以对自己的病有更深入的了解权，对医生的治疗也有建议和商讨的余地。这样，往往能保证很好的疗效。可以说，在病人的监督下，医生也不得不更加谨慎，这对医生治疗水平的提高也有好处。

在古代，读过书的中国人虽不能说人人是中医，但可以说基本上人人知医。中医的医理，已经融进了人们的平常日用，成为生活中的基本常识、基本技能，这对他们的养生治病，是



大有好处的。

但现在不一样了。现代人把医学看作高深莫测的学问，必须由医生掌握，生了病只能把自己一声不吭地交给医生。这就很被动了。为了应付日常生活，我们要学习许许多多的东西，比如开车、用电脑、操作各种电器，等等。其实，中医也应成为我们日常生活中要学习的一部分。我们没有必要成为医生，但有必要懂得中医的基本原理、基本知识。这很难么？其实只要你用心，也并非难事。这就好比学电脑，我们没有必要成为程序员、黑客，但我们必须掌握电脑的基本操作，而这些基本操作，摸摸也就会了。掌握中医基本知识，也是如此。

试看我们周边，身上有点小毛病的人太多了，就医难仍是人们生活中的一大问题。其实，只要我们略通一点医理，懂一点养生，就可以把生活中的多数健康问题化解于无形之中。

运用中成药，就是我们生活中必备的基本技能之一。在本书中，中成药专指“非处方类中成药”。这一类药，不需要医生开处方，病人凭自己的判断就可以买来服用的。病人凭什么买药呢？凭互相介绍？凭道听途说？凭广告？凭说明书？凭药店推荐？但这些，都不如凭自己掌握的医理更可靠。我们这本书，就是要告诉大家常用的中成药的作用、原理和使用方法，让大家在使用中成药的过程中避免盲目性。

中药完全出于天然，得天地之灵气，可补人体之不足，是养生疗病的首选；本书中介绍的中成药，都是古人千锤百炼的良方，平稳而有效。且现在的中成药一般做成丸药，丸药功效缓慢而持久，更加适合养生。而养生的核心在于养足“精气神”，从而让五脏六腑更加健康、和谐。



因此，本书中所讲的中成药不可能面面俱到，而是侧重养五脏，从调养五脏入手，解决生活中具体的健康问题。当然，除了中成药，调养五脏最管用的还有“心药”，就是调节情绪，调节七情。因为，在中医看来，七情是直接伤五脏的罪魁祸首，而养五脏的“心药”，就是通过一些恰到好处的身心修养，把这些不好的情绪平息下去，扭转过来，使人达到“只生欢喜不生愁”的舒适境界。

疾病是可怕的，它源于我们对自己身体的无知，源于我们对医学和养生的无知。其实，身为中国人是幸运的，因为：中医是养身养心的阳光大道，人人都可以走上这条阳光大道，都可以享受它的光辉和温暖。而我，也在通过各种方式，让尽可能多的人接触中医、认识中医、利用中医，享受中医带来的健康。

也正是这个愿望，催生了这本小书。在这里，感谢我的各位中医老师的临床带教，更要特别感谢北京孔伯华医馆的舒和医生在医术上对我的悉心指导，在医德上对我的以身垂范。需要说明的是，因为本人师承多位老师，本书的学术观点亦是综合各家所长，并非一家之言。如有欠妥之处，本人文责自负。

人人知医，路漫漫其修远兮！我也将继续努力。书中未尽之处，我在我的博客（地址：<http://blog.sina.com.cn/renrenzhiyi>）中还将继续讲述，欢迎大家光临我的博客，进行更深入的交流。

唐 略

2009年8月14日于北京东城

自

序

3



目 录

第一章 善养生者养五脏，善用药者用成药..... (1)

五脏是人体之根本，善养生者养五脏 (1)

绝大多数疑难杂症都是我们自己造成的 (3)

中成药养生治病，可四两拨千斤 (5)

汤药通常适合治病，做成药丸的中成药更适合养生 (7)

通过养五脏，养足人体精气神 (9)

六腑保持通畅，五脏就不会出毛病 (11)

中成药能治病养生，正如服装厂也有好衣服 (13)

“是药三分毒”吗 (15)

使用中成药的总原则 (17)

第二章 养精养肾是养五脏的根本 (20)

精，是健康的本钱 (20)

六味地黄丸不但补肾，而且补五脏之精 (22)

补肾要分阴阳：六味地黄丸、知柏地黄丸和桂附

地黄丸的使用 (25)

肺肾同养，就用七味都气丸和麦味地黄丸 (28)

肝肾同养：归芍地黄丸、杞菊地黄丸和明目

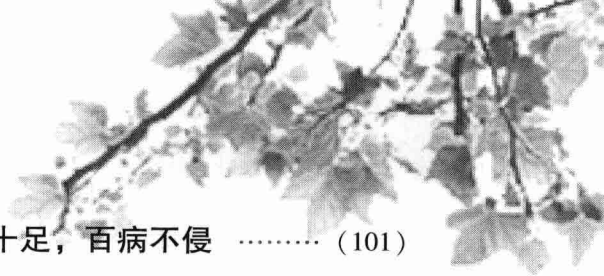
地黄丸的用法 (30)

地黄丸等中成药也会“过敏”吗 (34)

固摄封藏能力是检验肾的健康程度的金标准 (36)



恐惧和烦躁是伤精伤肾的两把利刃	(38)
找自己的错，是养肾养精的日常功课	(40)
巧用成药调节膀胱的寒热，是养肾的重要法门	(42)
附子理中丸是温胃妙药，但要适可而止	(45)
第三章 养神是养生的最高境界	(48)
养心就是养神	(48)
夏季是养心气的最佳时机：生脉饮	(50)
心脾两补的圣药：人参归脾丸	(53)
操心耗费了心血，可用天王补心丸	(56)
上火分虚实，治火先养心	(59)
人丹：芳香醒神，夏季常备之品	(62)
藿香正气用处多，夏日常备消秽浊	(64)
持久的淡淡喜悦，是养心的“心药”	(67)
怀恨在心，最终伤害的是自己的心	(70)
将心比心，就能迅速消除自己的固执偏见，就能护心	(73)
第四章 养肝就是养生气：生气勃勃，永葆青春	(77)
补气不如养气	(77)
养肝大法：养肝血，疏肝气	(79)
逍遥丸：让我们在压力面前比庄子更逍遥	(81)
加味逍遥丸：现代人解郁降火解酒毒的妙药	(84)
归芍地黄丸恢复肝的生气，使人远离中风，健康长寿	(87)
出现中风先兆，华佗再造丸会有再造之恩	(90)
谋而不决者容易肝郁，也易阻遏生机	(93)
怒气伤肝，但有怒更不能憋着	(95)
散开愁云，肝才能健康无忧	(98)



第五章 养脾就是养中气：中气十足，百病不侵 (101)

- 要想中气十足，就要养脾 (101)
- 参苓白术丸是补脾的首选 (104)
- 补中益气丸：一个给人提气的药 (107)
- 香砂平胃丸不但治胃病，而且通治湿邪 (109)
- 吃多了，到底该吃大山楂丸还是吃保和丸 (112)
- 香砂六君丸的妙用：为滋补身体开路 (115)
- 抱怨忧思最伤脾 (118)
- 通情达理的智慧是养脾的“心药” (120)
- 养肝脾，是治疗各种风湿的诀窍 (122)

第六章 养肺就是养清气：清气不伤，健康常在 (125)

- 养肺是人体健康的一个系统工程和捷径 (125)
- 养肺先化痰，有痰就用二陈丸 (126)
- 百合固金丸是养肺润肺的首选 (129)
- 人参与萝卜同食，好比“烽火戏诸侯” (132)
- 麻子仁丸治疗便秘，有广泛的适用性 (135)
- 适度悲伤倒不妨，计较太多最伤肺 (137)
- 分享别人的喜悦，是养肺的良方 (140)
- 发现别人的好，就是养自己的清气 (142)
- 玉屏风散：补清气，防外邪，为人体筑起万里长城 (145)
- 有病没病，防风通圣 (147)

第七章 外科妙药 (151)

- 只有内外兼养，才能五脏安和 (151)
- 养生治病的“万金油” (152)
- 硫黄原是火中精，烧尽阴虫无处寻：硫黄软膏和硫黄
皂治疗疥疮 (155)



药到病除

巧用硫黄皂，打造清爽生活	(159)
家中常备云南白药，预防所有的伤痛	(162)
溃疡、咽喉痛不可怕，锡类散是最好的药	(164)
有些外科病，是内毒外排的一种方式	(167)
心境清静，就能使人少受外伤	(169)
心情愉快，是加速各种伤口愈合的“心药”	(171)
第八章 灵药处处有，劝君多采撷	(174)
养生治病都得用药，灵药处处有	(174)
食物是极好的药，《黄帝内经》的食疗总纲	(176)
人体自有大药，采药也有捷径	(183)
后记 每个人离中医都只有一步之遥	(191)



善养生者养五脏，善用药者用成药

五脏是人体之根本，善养生者养五脏

真正的不生病的智慧，最直接、最高效的养生方法，莫过于利用中医的智慧，保持五脏六腑的“精、气、神”。而中医的智慧，很大一部分藏在中成药里，这是古人千百年来千锤百炼出来的方子，是在千百年临床中亿万人检验出来的确有养生救命之功的妙药。

《黄帝内经》说：“邪风之至，疾如风雨。故善治者治皮毛，其次治肌肤，其次治筋脉，其次治六腑，其次治五脏。治五脏者，半生半死也。”

对于医者来说，这句话如同黄钟大吕，它提示着：要在病邪在最表浅的时候就开始治疗，不要让其侵入人体的根本部位后再治疗。人体根本的部位就是五脏，到五脏有病的时候，治疗起来就麻烦了。

然而，这是治病之道，它和养生之道还不同。

养生之道与此恰恰相反。我们可以说：善养生者养五脏，其次养六腑，其次养筋脉，其次养肌肤，其次养皮毛。养肌肤、皮毛者，



不足道也。

养生是不能只做表面文章的，很多没有医学背景的女性朋友都知道，要想皮肤好，与其从外表养护，还不如从内部调养，让美丽从内而外。总有女性朋友问我：“我想皮肤好，该如何保养呢？”我故意对她们说：“你不是涂了很多护肤品、化妆品么？”她们会说：“那些都是表面的，固然有一些用，但没有根本的用处。我希望得到由内而外的美。”这种观念是对的！涂化妆品，也就相当于养皮毛、养肌肤，而善于美容的人，会从人体内在的脏腑入手去美容，而不仅仅局限于养皮毛。善于养生的人，当然更是如此。

所以，养生要靠内养，内养就是养脏腑。善养生者养脏腑。

五脏六腑是人体的根本。人体的五脏，肝、心、脾、肺、肾，时时刻刻都在密切地配合着工作，一丝不苟，井然有序。

肝藏魂，肺藏魄；心主血，肺主气，肾主水；肝从左升，肺从右降；脾主升清，肺主肃降；脾主运化水谷精华，肾司二便……一脏失和，则全身不安。

人体的六腑：胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦，也是如此，胃主受纳水谷，小肠分清泌浊，大肠传化糟粕，胆为中正之官，三焦通调水道，一腑不通则遍体不和。

五脏是收藏精气的，藏而不泻，要养五脏，就要保持五脏的相互平衡；六腑是运输水谷的，泻而不藏，要养六腑，就要保持六腑的畅通无阻。

五脏六腑，就像钟表里许许多多的齿轮，相互咬合，相互带动，相互牵制，共同构成了人体这样一个完美的有机整体。只要五脏六腑都安和无恙，人自然不会有病，永葆健康。

所以，真正的不生病的智慧，最直接、最高效的养生方法，莫



过于利用中医的智慧，保持五脏六腑的“精、气、神”。而中医的智慧，很大一部分藏在中成药里，这是古人千百年来千锤百炼出来的方子，是在千百年临床中亿万人检验出来的确有养生救命之功的妙药。

我们平时养生，养五脏六腑最便捷的方式，莫过于服用中成药；面对绝大多数的疾病，我们也可以用中成药，调节五脏六腑的机能，像钥匙开锁那样，“啪”的一声，药到病除。

绝大部分中成药，现在是“非处方药”，在药店不用凭医生的处方就能买到。但非常可惜的是，现在人们对非处方中成药的使用有两大极端：一是凭着个人经验和道听途说胡乱买药，缺乏医理、药理的指导，虽然一般也吃不坏，但毕竟“是药三分毒”，用错了也会对人体有伤害的。二是，很多人不知道中成药的巨大用途，不懂得用中成药。当自己有一些小伤小病的时候，不知道合理选用成药来解决问题，太依赖医生、医院。当然，他们更不懂得用中成药来为自己养生。

我们这本书，就是要让天下所有老百姓学会使用老祖宗传下来的那么多优秀的灵方妙药，正确合理地在药店里购买非处方中成药，为自己的健康做主。

绝大多数疑难杂症都是我们自己造成的

现代人那些复杂的疾病，大多源于旷日持久的七情内伤，它直接伤害了人体的核心和根本——五脏。



疾病是可怕的。病人痛在身上，病人的亲朋好友痛在心里。好好的人，一不小心，就得上一个什么大病怪病了，生活从此大变样；美满的家庭中，一个人病了，就如祸从天降，从此阴霾不散。总有病人抱怨说：“我为什么会得这样的病呢？”

医生只能好言劝慰他们，让他们在相对舒畅的心情下接受治疗。一旦病愈，病人及其家属脸上开始阴转晴，变得高兴了。我就得上来给他们泼一点冷水了：“知道你这病是怎么得的吗？都是你自己一手造成的！该改改性格了。”

为什么这么说呢？在中医看来，人之所以会生病，不外乎三个原因：内因、外因和不内外因。外因是由于风、寒、暑、湿、燥、火这些外邪侵犯人体，叫做“六淫外感”；内因是喜、怒、忧、思、悲、恐、惊这些恶劣情绪伤人气血、五脏，叫做“七情内伤”；不内外因就是摔伤、碰伤等。在这三个因素中，七情内伤祸害最大，伤人最深，但最不容易被人重视。现代人那些复杂的疾病，大多源于旷日持久的七情内伤，它直接伤害了人体的核心和根本——五脏。

《黄帝内经》指出：怒伤肝，喜伤心，忧思伤脾，悲伤肺，恐伤肾。又说：“百病生于气也，怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，寒则气收，热则气泄，惊则气乱，劳则气耗，思则气结。”在临床中，我还总结出一个规律：怒伤肝，恨伤心，怨伤脾，妒伤肺，烦伤肾。我们看《动物世界》看到各种动物互相撕咬，鲜血淋漓，觉得很残忍，其实这一点都不残忍，因为他们只伤害了表面的皮毛筋骨，五脏根本没有受到伤害。那些表面的伤害是很容易修复的。而这些恶劣情绪，则直接伤害我们的五脏，这比那些鲜血淋漓的场面更加残忍、更加阴险，只是我们每天习惯成自然，看不到问题的严重性而已。五脏每天都在收到这些情绪的伤害，气血每天都要受



到这些情绪的搅扰，我们的健康永无宁日。久而久之，各种病都来了，因为这样的疾病不是起于一天，而是郁积了很久之后的总爆发，所以，不可能一时半会儿治好。

所以，我们在平时，要多扪心自问，反省自己可能有哪些方面的情绪倾向，了解自己可能得哪方面的病，并注意预防。这是最好的“治未病”，也是最好的养生。而在病中病后，更要调整自己的情绪，使五脏安宁。如何调整自己的情绪呢？窍门有很多，这也是我们在这本书里要介绍的。

中成药养生治病，可四两拨千斤

如果说，中医里真的有什么奇方、秘方的话，那么，这些可以制成中成药的方子才是奇方，是中医里最宝贵的方剂。

说到中医，多数人都会想到那一包包树皮草根，一碗碗黑乎乎的、难以下咽的苦药，熬药费时间，喝药更是难以下咽，苦不堪言。对于现代社会忙碌的人们来说，似乎有点不能接受。

所以，当今所有的中医都会经常遇到这种病人，央求说：“能不开汤药啊？我工作太忙了，没有时间熬药。”

对于这样的病人，有的中医很严厉地说：“是工作重要还是生命重要啊？要命的话，就不要讨价还价，老老实实给我腾出时间来熬药、喝药！”

但是，毕竟，人在江湖，身不由己。人们为了生活，免不了辛



苦工作，到处奔波。佛家的一句“放下”，在世俗之人这里实践起来，真的很难！难道非得勉为其难么？其实，病有大有小，有简单有复杂，对于大病难病，当然要用汤药调理，但对于一些简单的病，古人为我们精心设计的中成药是绝对派得上用场的。当然，也有很多医生为病人的方方面面着想，在治病的同时，很照顾他们在工作、事业上的牵挂，想方设法给病人创造条件，尽量不用汤药，尽量用中成药给病人解除病苦。

所谓中成药，就是制药厂根据中药配方制成的现成的药丸、冲剂或胶囊等，比如我们在药店里经常见到的六味地黄丸啦、人参归脾丸啊、银翘解毒片啊，我们居家常备的清涼油啊、风油精啊、红花油啊，甚至狗皮膏药等，都属于中成药之列。它们的功效，远远不止说明书上笼统地写的那些“功能与主治”，在临床上，很多中成药的用途很广，在日常生活中，我们只要掌握了很少的几种中成药的特性，就可以用它们来对付许许多多的病，更可以用来养生防病。

比如风油精，平时我们只会用它来醒脑提神，但它还能止住各种疼痛，减缓晕车晕船，预防许多大病慢性病，就看我们怎么用了。还有六味地黄丸，大家都知道它是滋阴补肾的，殊不知，单靠一个滋阴补肾，又有许多养生之功，又能防治许多大病！

6

为什么中成药有如此神奇的效果呢？

我们这里讲的“中成药”，都是传统的中成药，是根据古方、古法生产出来，它们并不是哪一家的专利，全国中成药生产机构都能生产，价格也很低廉。而现在新出的很多药物，很多都号称“秘方”、“纯中药制剂”，但并不一定可靠，这不属于我们说的“传统中成药”的范围。像六味地黄丸、逍遥丸、天王补心丹之类的古方，看似平常，其实，其中药物的配伍蕴含了中医很深的智慧，他们是



在世世代代的中医手中经过千百年的锤炼，通过亿万病人的反复验证出来的，它们最有临床疗效，适用面也非常广。正是因为如此，商家才将其投入批量生产，做成中成药，使人们可以方便快捷地运用这些配方。如果说，中医里真的有什么奇方、秘方的话，那么，这些可以制成中成药的方子才是奇方，是中医里最宝贵的方剂。

经常有人问我：“中医到底有没有秘方？您有秘方么？”还有人拿着一本《中医秘方大全》之类的书来问我：“这本书里真的都是秘方？”我告诉他们：“秘方是有的。其实真正的秘方倒不是哪几味药的事。古人传下来的方子，都可以说是秘方，用什么药、多大剂量都告诉我们了，但为什么有人用了就灵，有人用了就不灵呢？其实，如何使用这些方子，才是真正的不传之秘呢！”就像六味地黄丸，大家都知道这是补肾的，但究竟怎么补？什么时候该用什么时候不该用？除了补肾，它还有哪些其他的功效？这些，说明书上都没有写。但我会告诉大家如何开发这些常见的中成药的妙用，如何用古人的不传之秘来增进大家的健康。

汤药通常适合治病，做成药丸的中成药更适合养生

一般来说，养生大可不必兴师动众用汤药。而丸药既适合治病，又适合养生。这就是我的“不传之秘”！

我有位同道好友，搞针灸的，虽然才三十多岁，但在其理论水平和治疗效果已经相当不错了。然而，世上的事情总难十全十美，这位朋友最大的缺点就是：太瘦。因为太瘦，加上病人又多，他经