

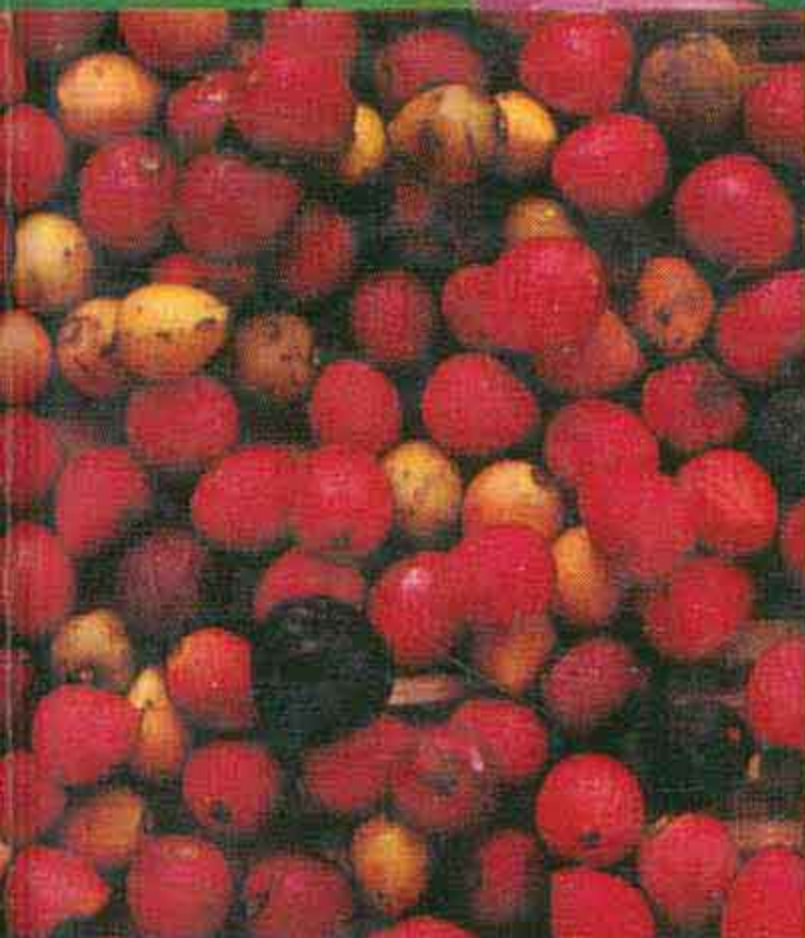


櫻

朝顏



紫蘭



氣功

張豐榮／編著

中醫

中藥

本草藥

一本最完備的中醫藥參考書籍

水溝 位在鼻（天氣）掌握大氣）與口（掌握地氣）之間，主知覺的穴道。

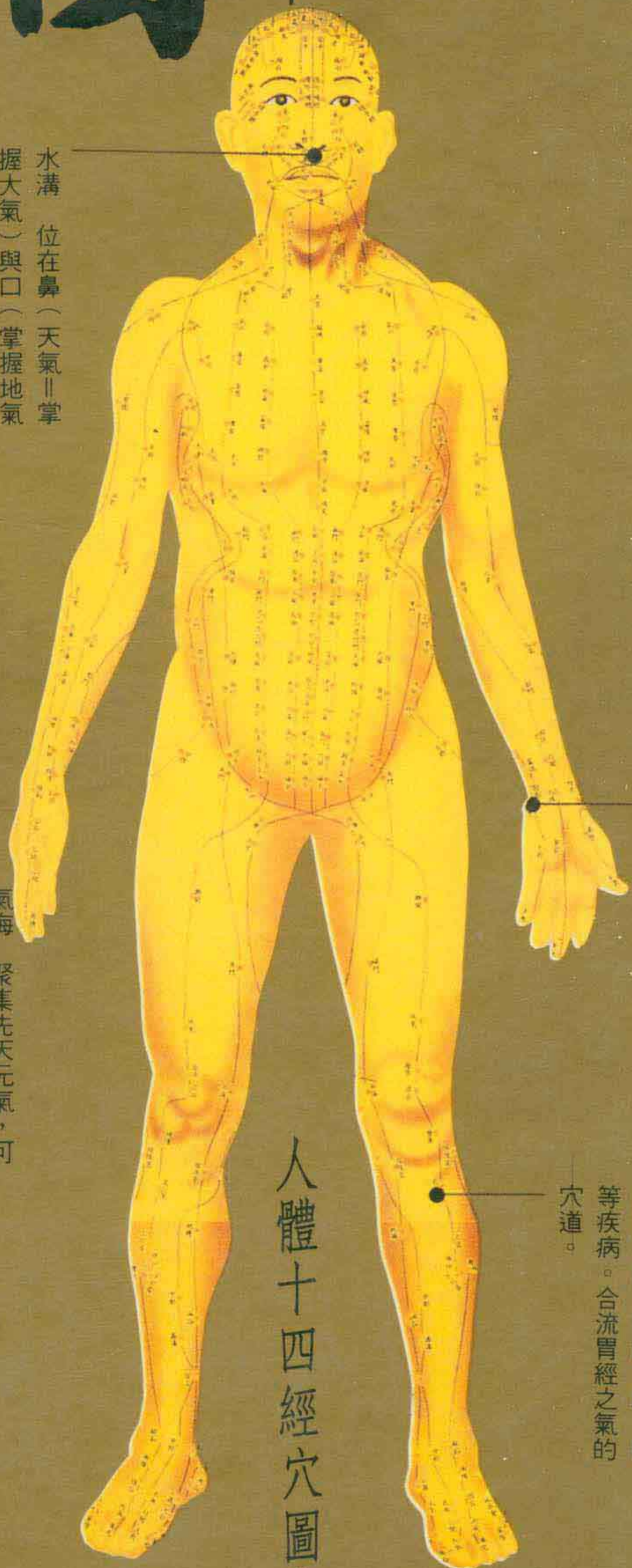
氣海 聚集先天元氣，可治各種疾病的穴道。也是強壯保健的穴道。

三陰交 治療女性特有疾病上不可或缺的穴道。屬脾經，對胃腸的治療亦有效。

神門 主要與精神、神經系統疾病有關。屬於心臟心脈上九穴中的主要穴道。

足三里 主胃腸，關係到頭部、臉、眼睛、鼻、口等疾病。合流胃經之氣的穴道。

人體十四經穴圖像



黃帝內經



國豐

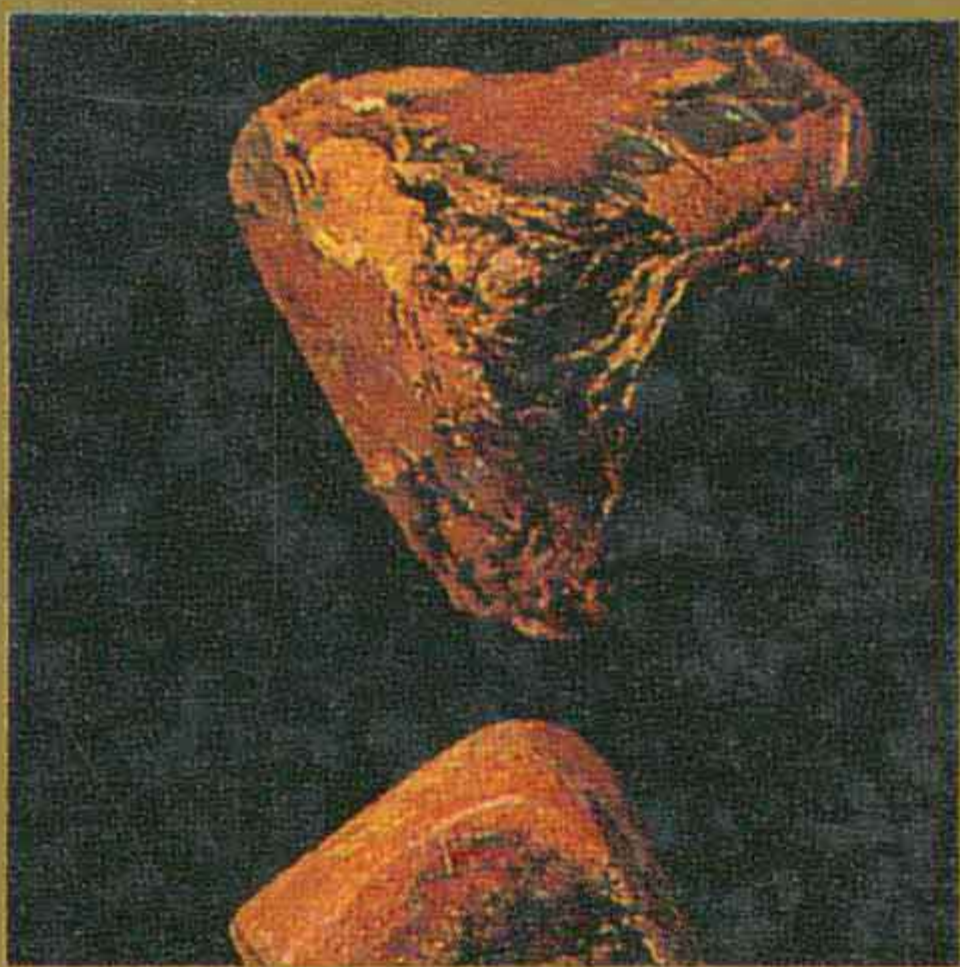
中醫

藥

青

草藥

一本最完備的中醫藥參考書籍



中国古代艺术书籍精选

清刻历代画像传

下卷

主编 来新夏



天津人民美术出版社

中醫·中藥·青草藥

出版者 國豐文化出版社

編著者 舜恕編譯社

校對 郭玉梅、張惟茜

美編 喬美玉

發行所 台北縣泰山鄉中山路 2 段 483 號之 8

電話 (02)2296-8220

F A X (02)2296-5311

郵撥 0790554-1 黃文中帳戶

發行人 黃文中

出版證 局版台業字第 3929 號

定價 1500元

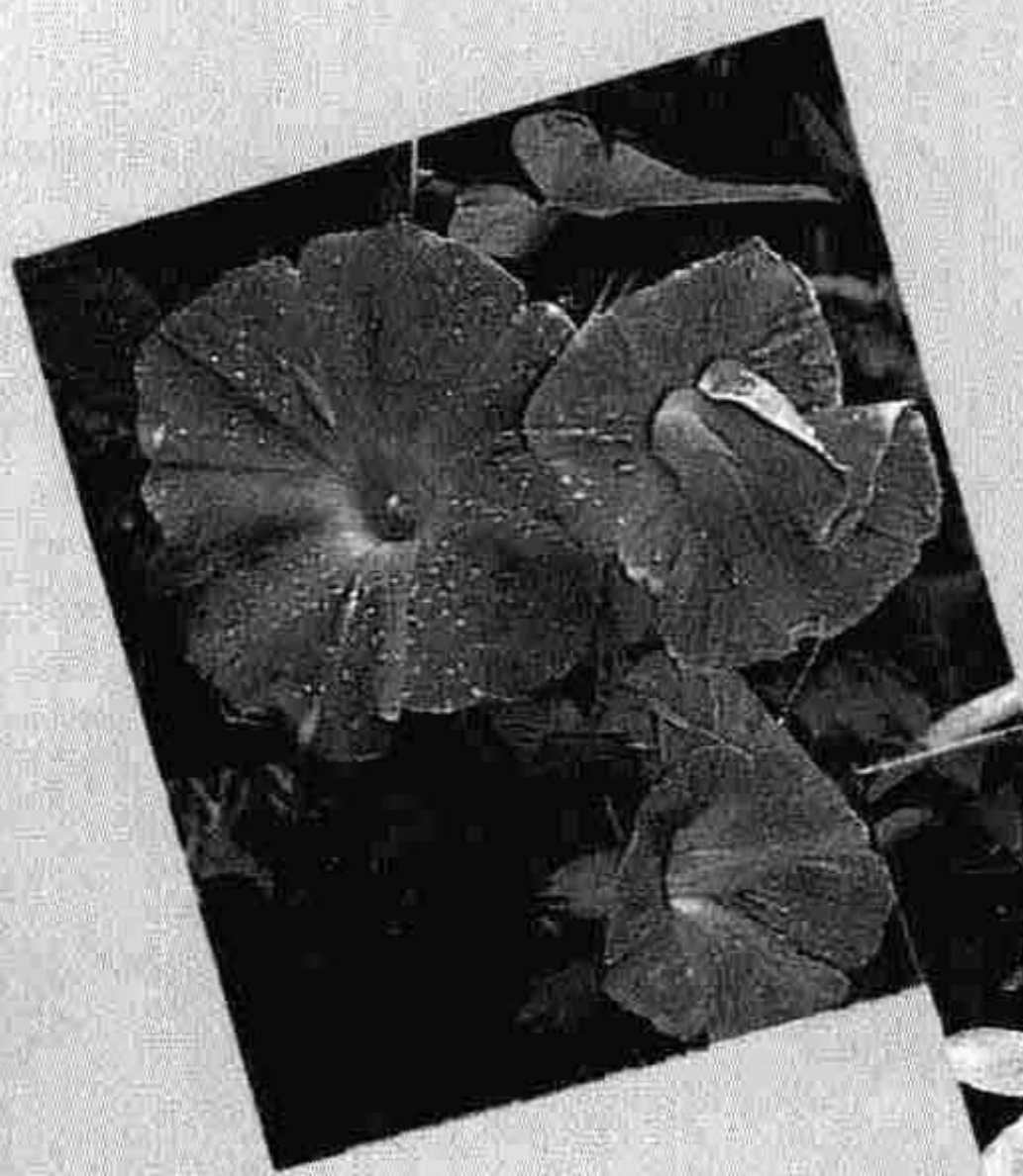
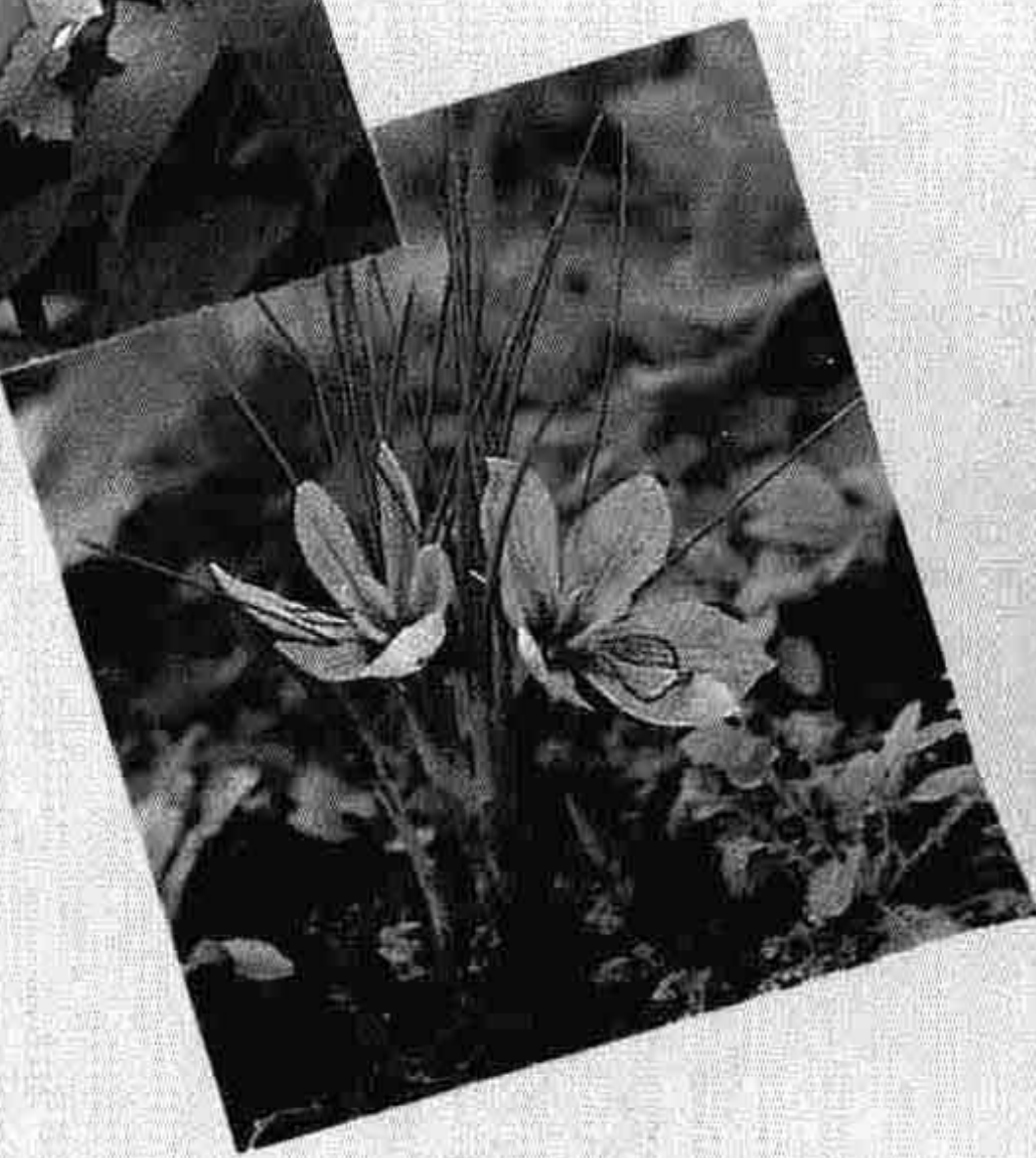
如有缺頁，裝訂錯誤，請寄回本社更換

一本最完備的中醫藥參考書籍

中
醫

中
藥

青 草 藥





前言



過去，一提到中國醫學，大多數的人都會想起中藥房與針灸學，但是這其實是很大的誤解。事實上中國醫學與中藥是完全兩樣的東西。

中國醫學從戰國時代就進入體系化，三世紀左右集大成，至今約有兩千多年的歷史。中國醫學在這長年累月中逐漸成長茁壯，而在其基礎裡也包含有我國古代的哲學思想，其豐富的包容力及整體性，與現代的專門化、細分化醫學是不同的。

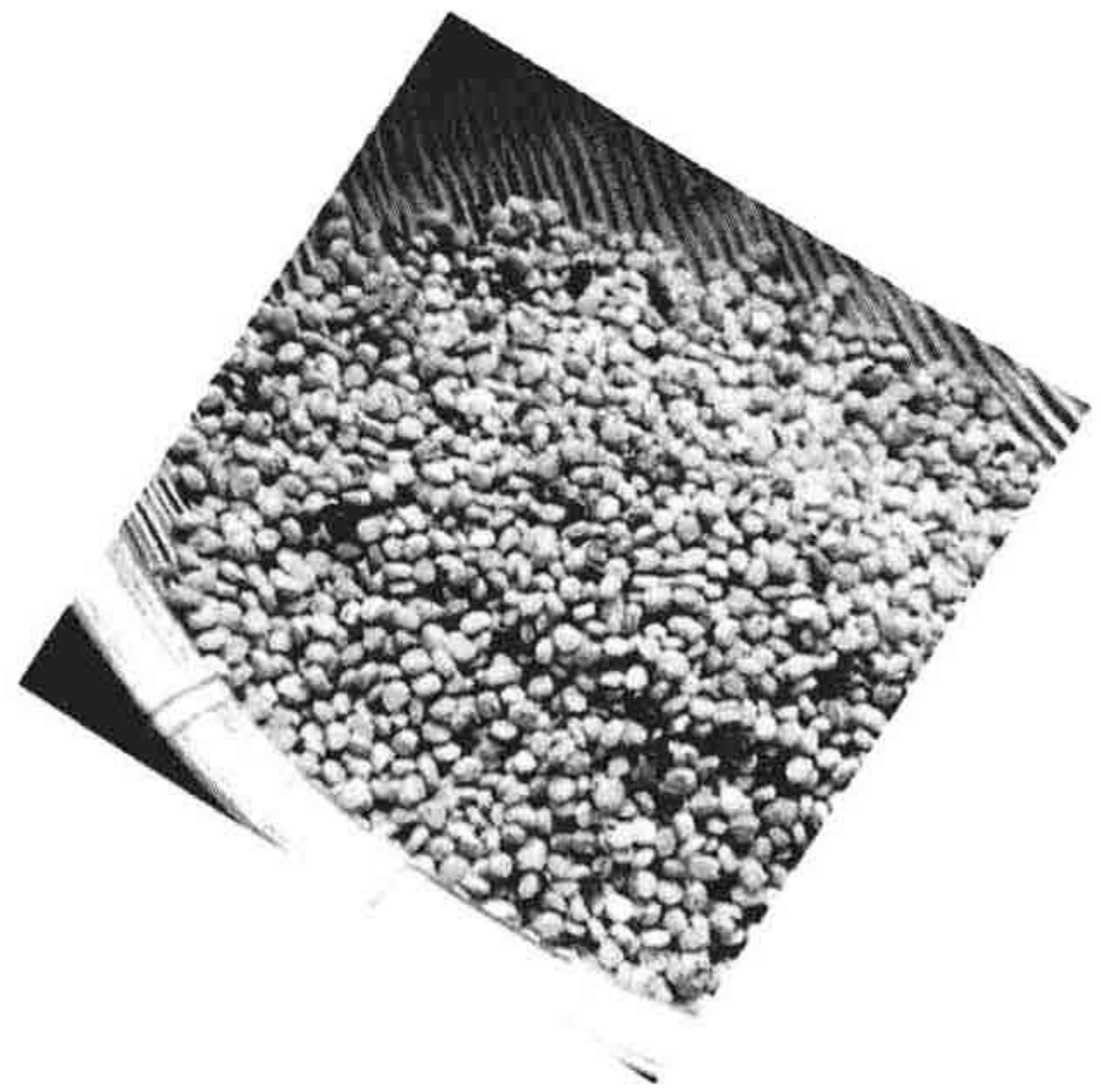
想要了解中國醫學，首先就必須了解自然治癒力，只要懂得這一點，就不難了解中國醫學。中國醫學強調的是把人當作是自然的一部份，如何使自身的自然治癒力與自然取得調和，就是關鍵所在。而這裡面所存在的中國醫學最基本思考方法是，由古代人所逐漸體系化的自然哲學思想。

一提到中藥，大部份的人都會聯想到用藥壺來煎藥的景象。所謂的中藥，正確而言應該是由數十種生藥所組成的藥。生藥中有根、莖、樹皮、種子、葉子等植物性藥物，與鹿角、牛角、烏龜甲等的動物性藥物，此外還有硫黃、石膏等的礦物性藥物，這些生藥全都是從自然界中取得的物質。

我國中藥店中所銷售的中藥，主要是烹飪用或浸藥酒所用的天然生藥，如人參、冬蟲夏草、銀耳等，而其中三分之二是屬於野生品。

其次是調和用生藥，這是可根據處方，將數種藥物調合在一起，用來治病的生藥。

第三類是將調和完成的處方、生藥，製作成容易飲用的精液劑，另外也有將其放入膠囊，或製成藥丸、錠劑等狀況。



最近中醫學界認為，煎藥會因煎法的不同，使成份無法確切掌握，而且有輸送不便的弊端，因此將中藥製成簡單易帶的精液劑，便逐漸受到歡迎。

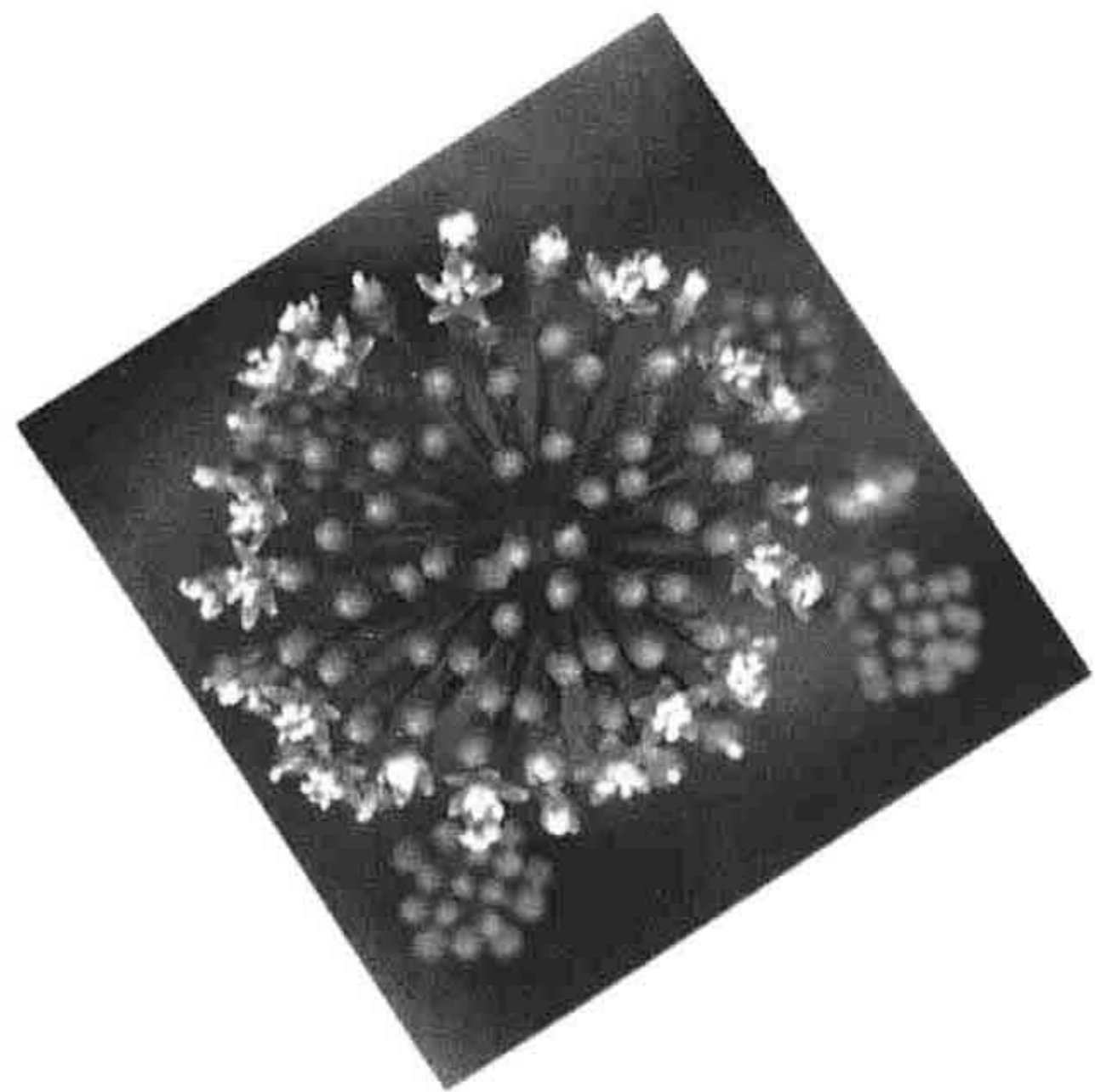
我國的中藥中，具有數千年歷史的生藥約有五千至八千種之多，目前正有不少種被製作成錠劑、藥丸、膠囊或精液劑，由此可知，中醫和中藥也已有了很大的進步。

青草藥可用於治療與預防疾病，草藥中所含成分之多寡，是最值得重視的問題。所以，在最適當的時期採摘，其藥效才能達到最高。

其次，植物有許多外形「酷似」的品種。倘若其中一種是毒草，一旦誤採，則會導致慘痛的經驗。如毛茛科的毛茛與回回蒜，嫩枝的確難以分辨，但是只要根據其開花時期與顏色，便可區分出來。

「調製」，是指採取藥草後，加以洗淨、去泥或乾燥的過程。有些藥草甚至須先燙、煮，再予以乾製而成。青草店出售的藥草，需在調製時，注意外形的好壞。不過，本書所介紹的，是自我調製方法，不必拘泥於外表美觀與否。在乾燥過程中，為求儘量保持其綠色，最理想的方法是先陰乾一、二日，再接受日曬二、三天。

一般青草藥，都是取乾燥品煮，來治療各種疾病。其次，生葉、乾葉裝入布袋中，可作為消炎性的浴料，用以治療濕疹、痱子、風濕等。此外，許多青草藥亦可煎熬代茶飲用，搗碎使用，或是用鋁箔紙包裹燒焦使用之，甚至可以釀酒飲用。總之，青草藥的用法各有不同。



目錄

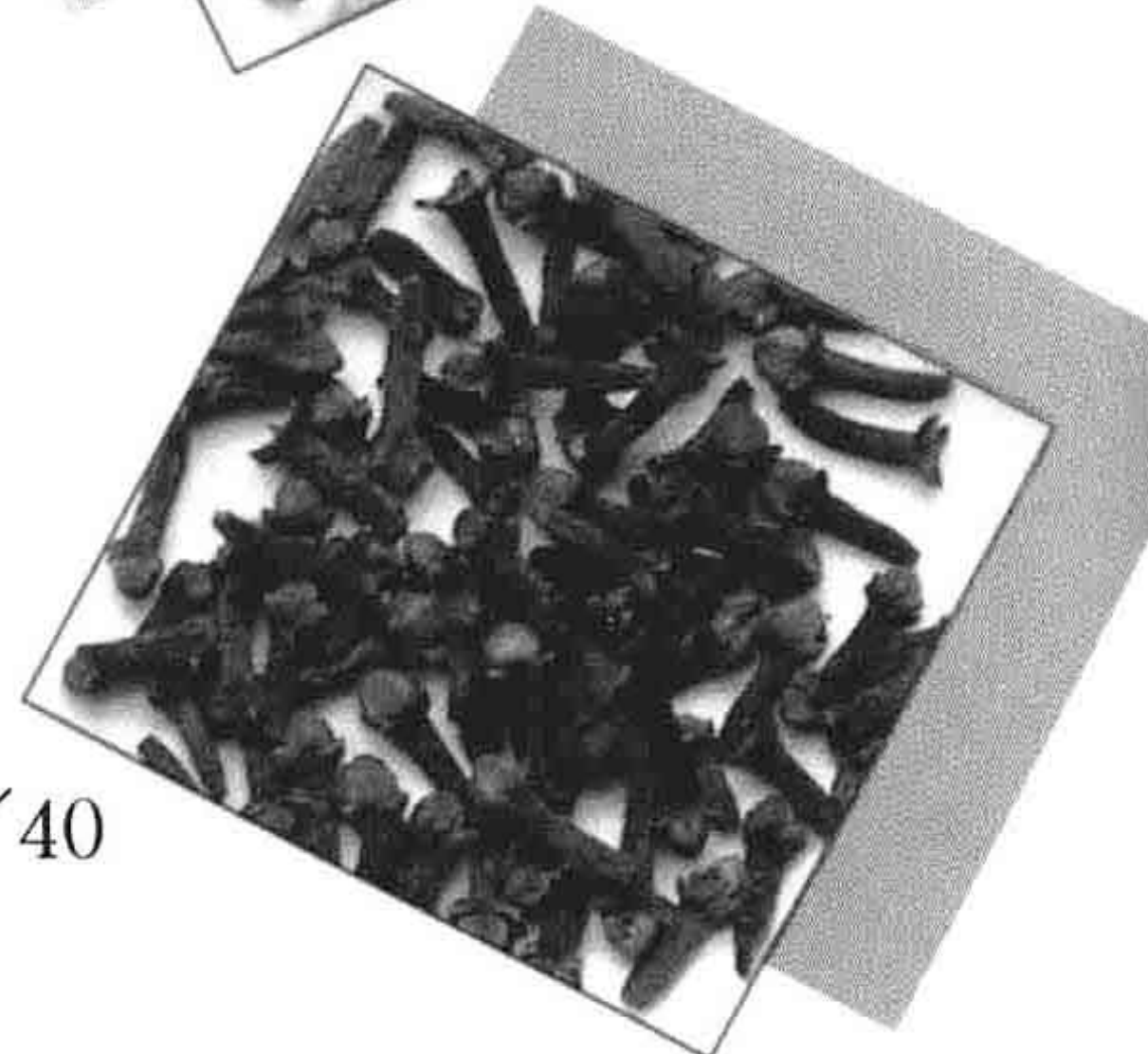
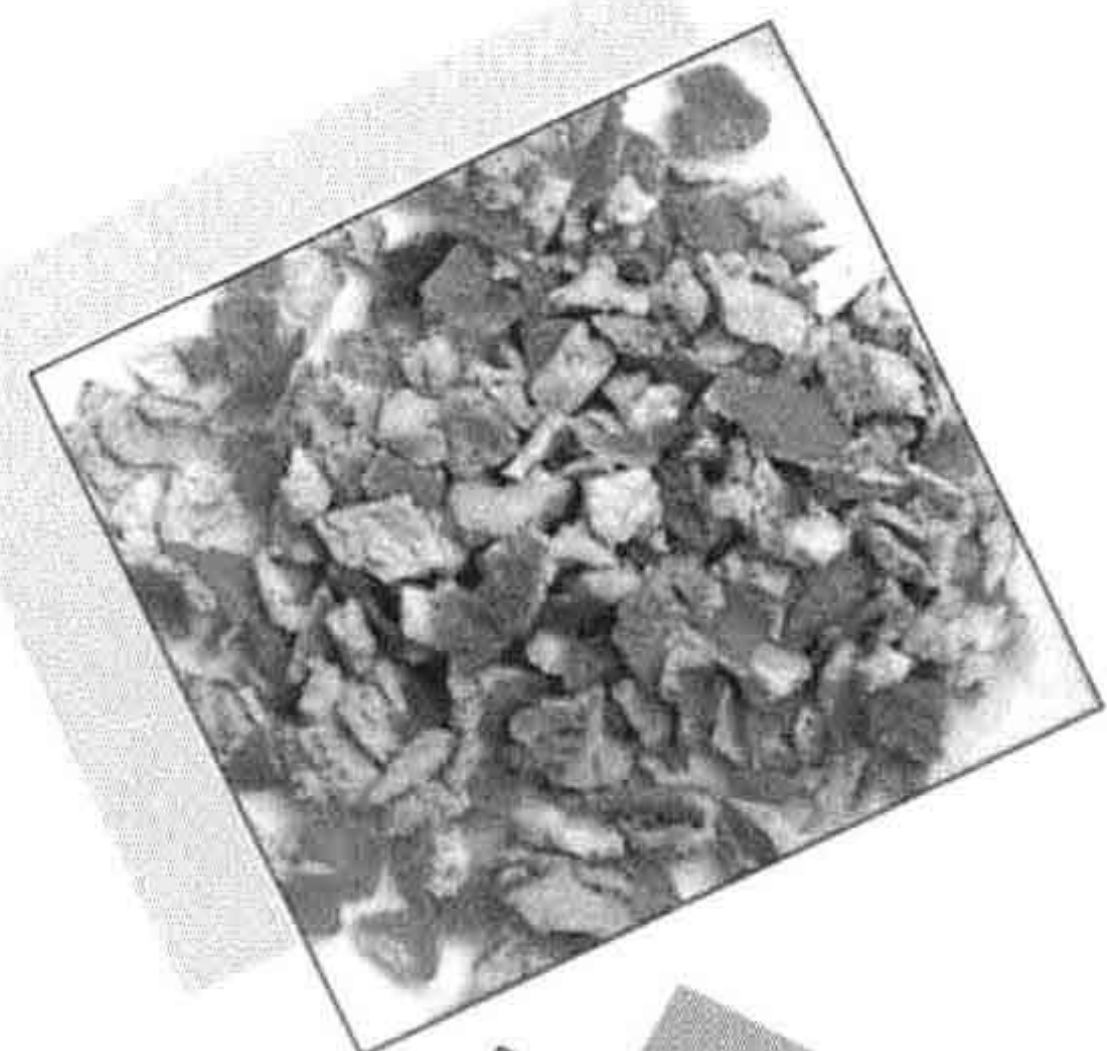


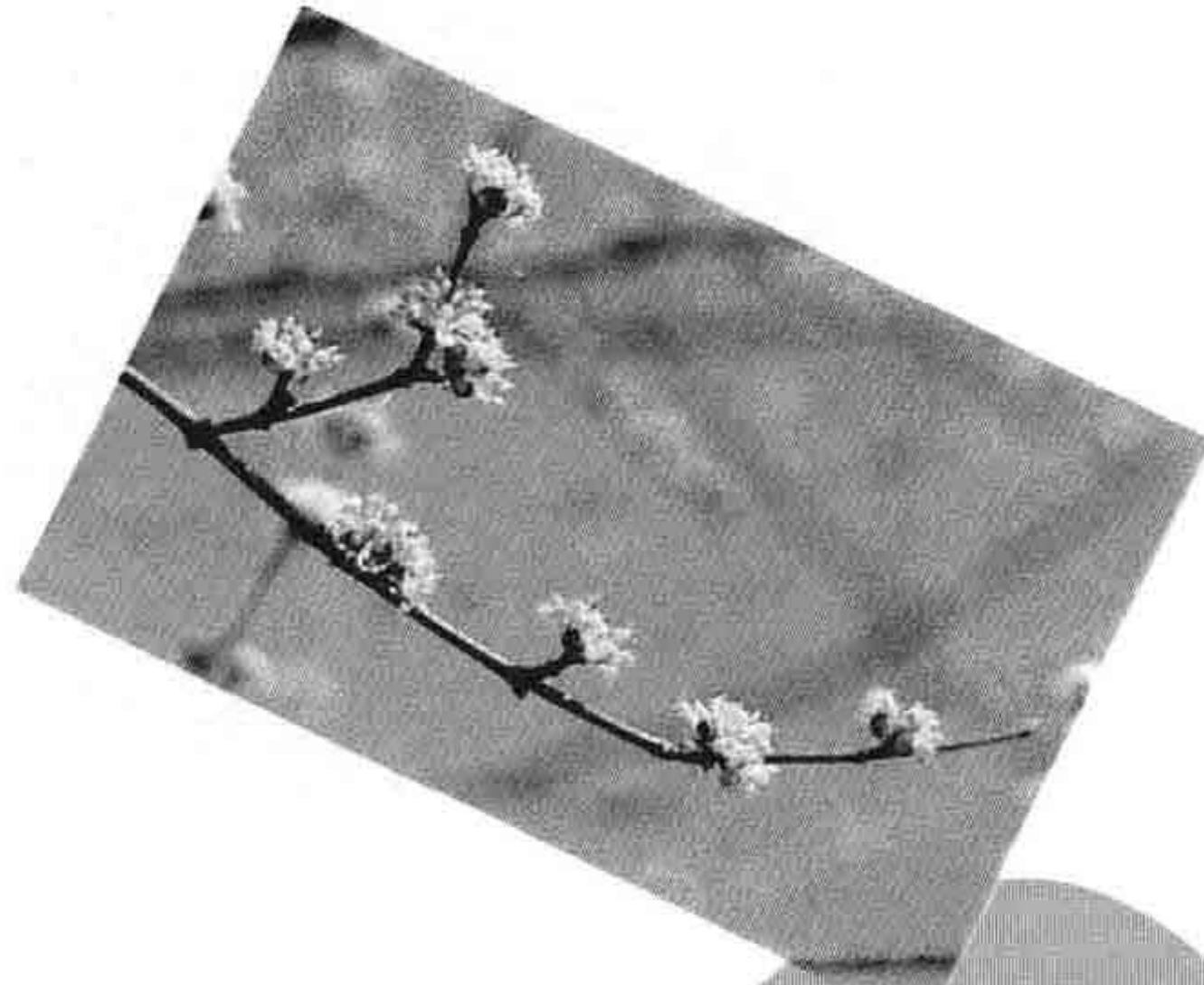
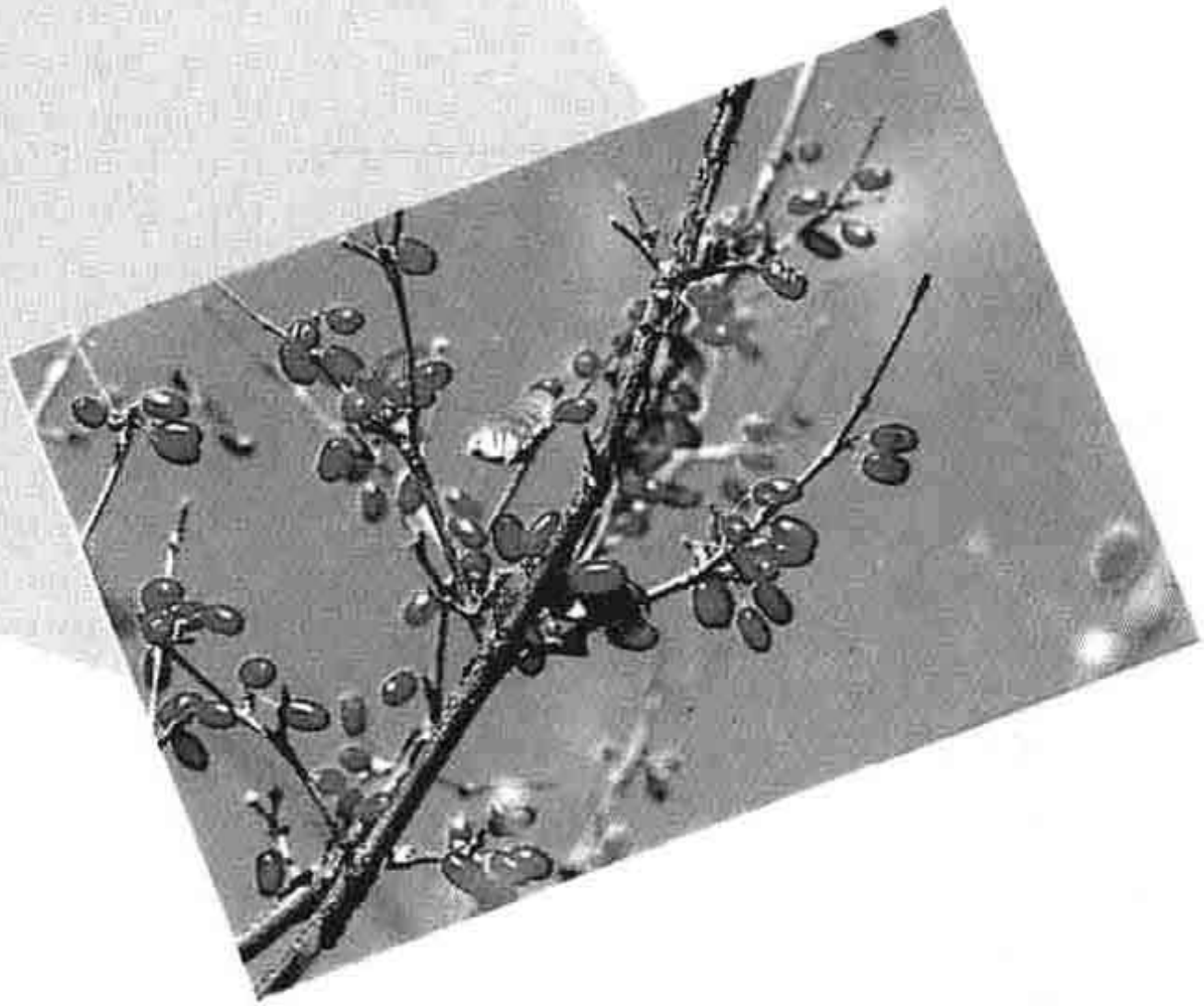
中醫篇 7

- 中國的醫學歷史居世界之冠／8
- 奠定中國醫學基礎的「黃帝內經」「傷寒論」／8
- 中國醫學與中藥似是而非／9
- 中國醫學的根本原理是陰陽五行／9
- 身體觀—氣與經絡也是中醫的精髓／11
- 內臟與身體表面透過經絡相連結／13
- 疾病是體內失去平衡的象徵／13
- 中醫診斷的基本是四診八綱／13
- 綜合人體的變動並加以分析／14
- 論八綱與四診／15
- 認識八綱／15
- 四診的內容／18
- 談中醫治病八法／27
- 如何運用八法／27

中藥篇 34

- 中藥的各種種類／35
- 不同的服用方法／35
- 主要生產地區／36
- 生藥分佈圖／38
- 生藥的種類與效能／40
- 藥膳食譜中常用的生藥／40
- 動物類的生藥／42
- 中醫學的特色／45
- 生藥的品質評價／45
- 壹、根·根莖類／46
- 貳、種子·果實類／60
- 參、全草·葉類／72
- 肆、花類／77
- 伍、樹皮·根皮類／80
- 陸、莖·木材類／83
- 柒、菌類／84
- 捌、樹脂類及其他／85
- 玖、動物類／86
- 拾、礦物類／90





青草藥篇 91

辨證施藥篇 179

胃、十二指腸潰瘍／180

胃下垂／181

食慾不振／181

嘔吐、想吐／182

下痢、消化不良／183

過敏性大腸症候羣／184

急性、慢性腸炎／185

便秘／186

膽結石、膽囊炎／187

心悸、呼吸困難／188

高血壓症／189

低血壓症／190

貧血／191

動脈硬化症／192

心臟神經症／194

腦中風的後遺症／194

支氣管炎／195

咳嗽、痰／196

頭痛／197

失眠症／198

狹心症及心肌梗塞／199

憂鬱症／200

神經症、歇斯底里症／201

膀胱炎、尿道炎／202

慢性腎炎、腎病變症候羣／203

浮腫／204

頻尿／205

前列腺肥大症／206

尿道結石／207

痔瘡／208

腰痛／208

神經痛／209

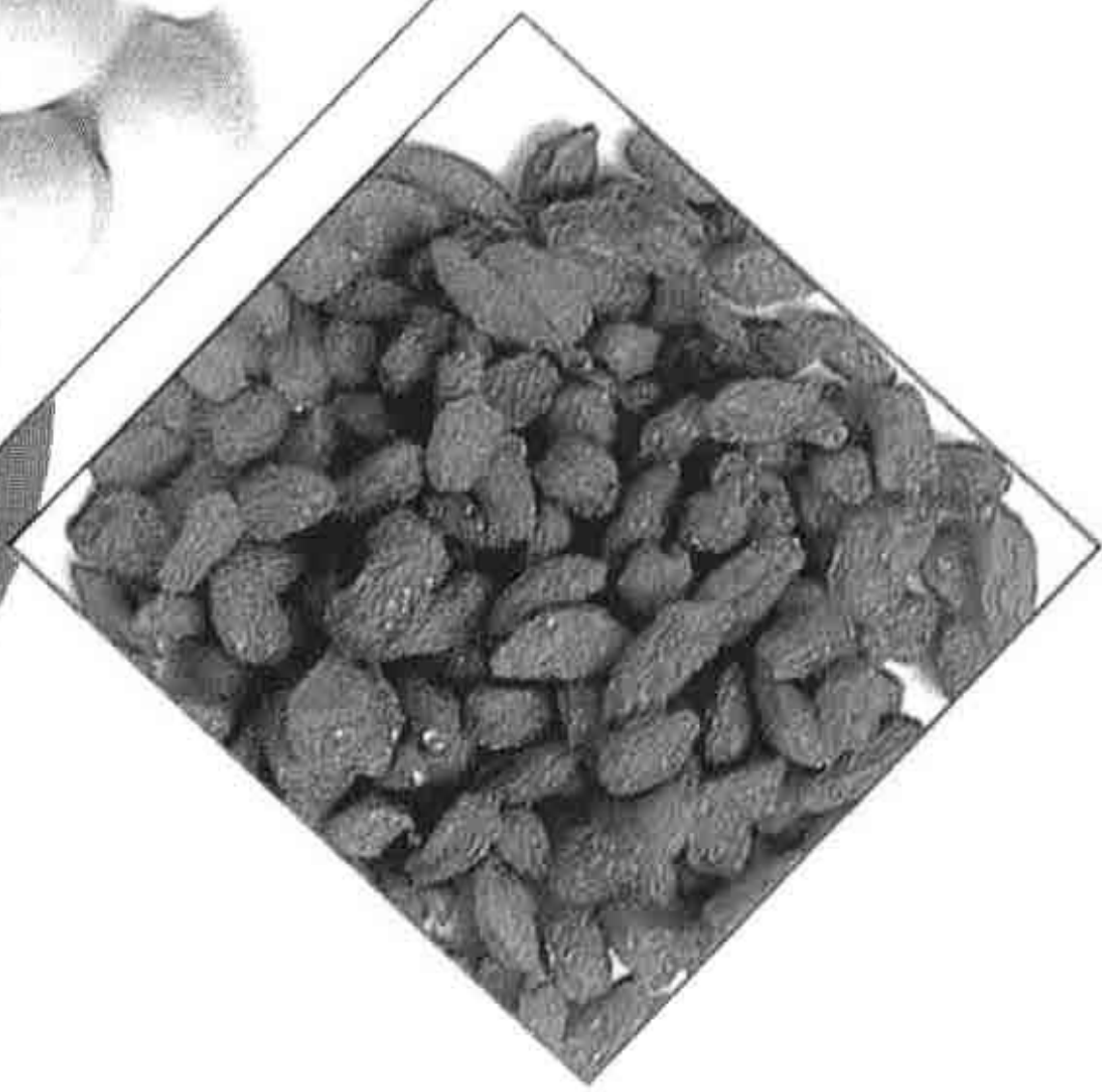
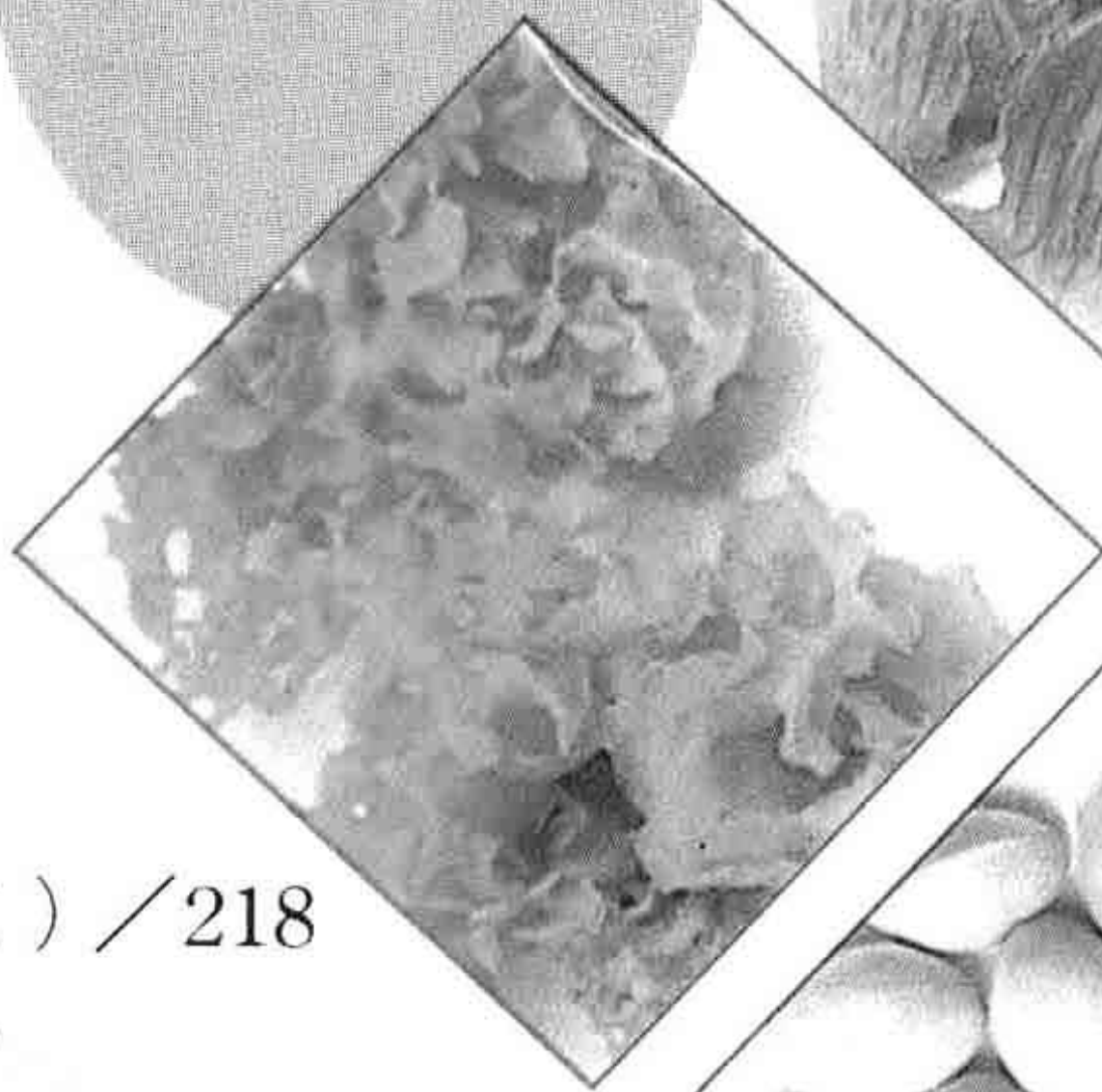
關節風濕症／210



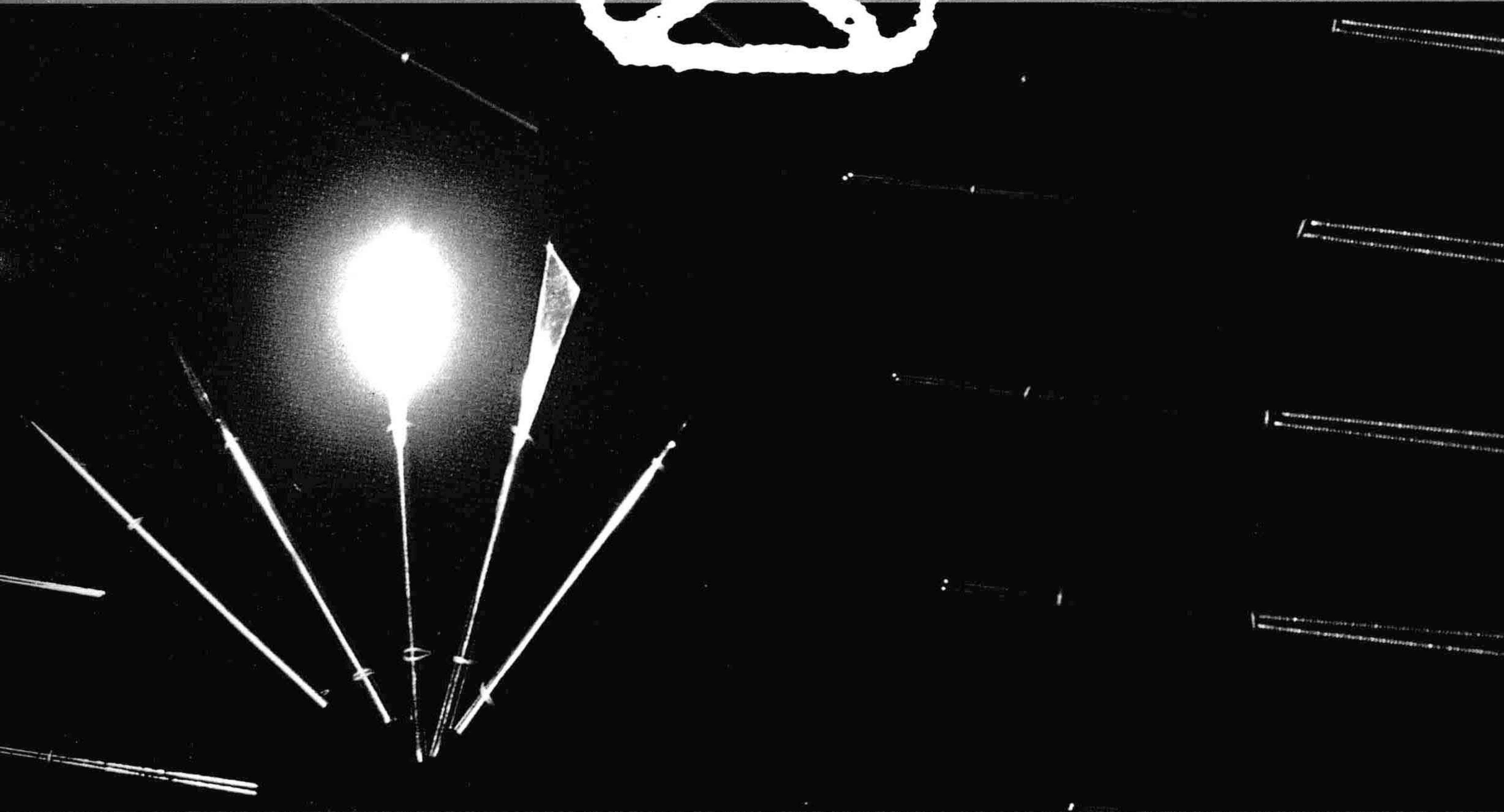
- 蕁麻疹 / 226
- 皮膚搔癢症 / 227
- 香港腳、頑癬 / 228
- 黑斑、皮膚粗糙 / 229
- 凍傷 / 230
- 禿頭症 / 231
- 虛弱體質 / 231
- 夜尿症 / 232
- 痛風 / 233
- 糖尿病 / 233
- 肥胖 / 234
- 月經痛 / 235
- 月經不順 / 237
- 不孕症 / 237
- 害喜 / 238
- 精力減退 / 239
- 疲勞 / 240
- 宿醉 / 240
- 暈車、暈船 / 241

中藥處方集錦 242

- 肩膀酸痛、五十肩 / 211
- 鐵打損傷 / 212
- 變形膝關節症 / 213
- 假性近視 / 214
- 眼睛疲勞 / 214
- 老人性白內障 / 215
- 鼻塞（鼻炎） / 216
- 慢性副鼻腔炎 / 217
- 米尼爾氏症候羣（暈眩） / 218
- 喉嚨堵塞 / 219
- 扁桃腺炎、咽頭炎 / 220
- 口腔炎、口角炎 / 221
- 中耳炎 / 222
- 牙痛（蛀牙、牙周病） / 223
- 濕疹 / 224
- 主婦濕疹 / 225
- 面皰、青春痘 / 225



起死回生



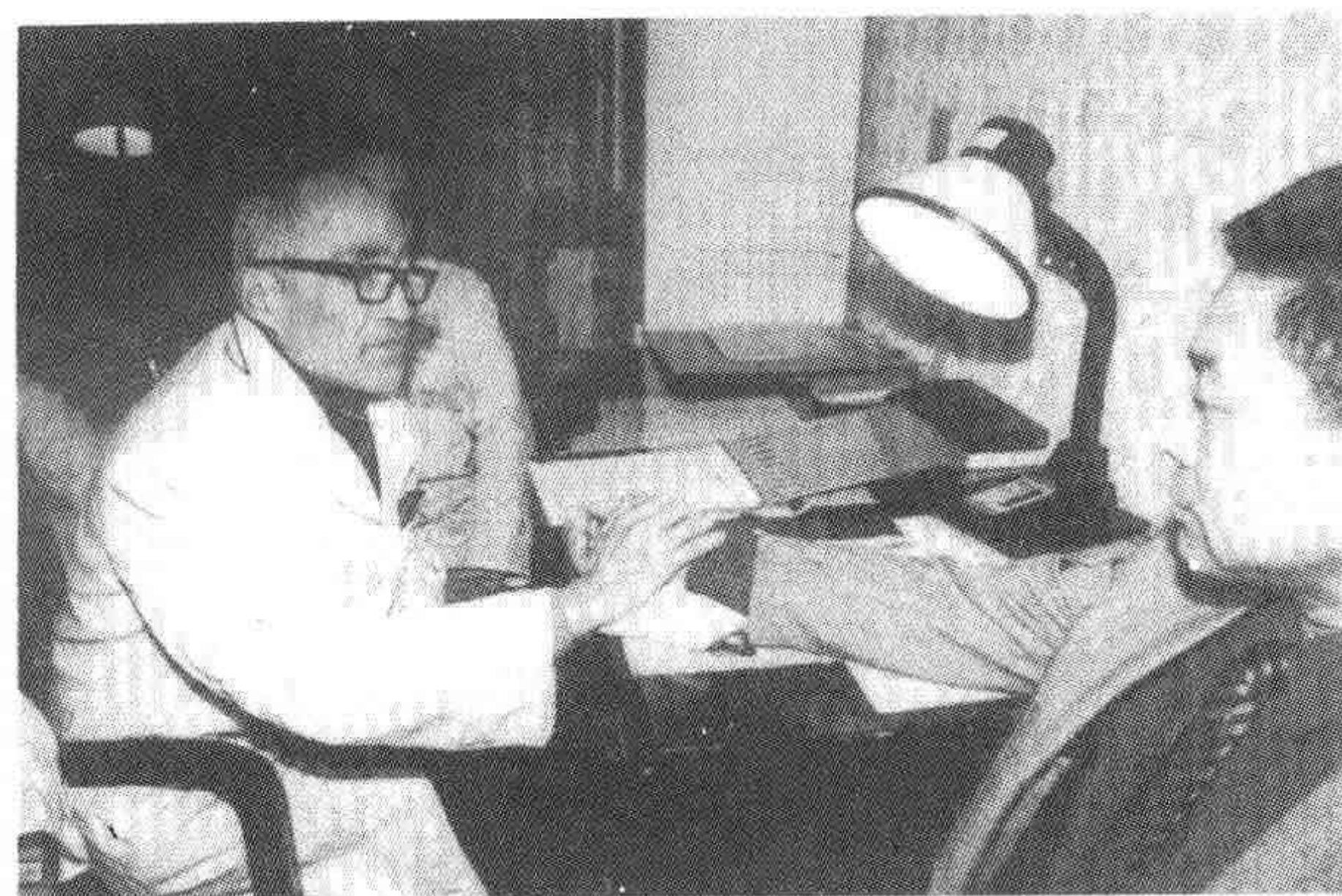
中醫篇

中國的醫學歷史居世界之冠

平常我們總喜歡自稱我國有五千年悠久歷史，但對於我國歷史的起源時期卻眾說紛紜。然而如果要說中國醫學的起源，我們卻可追溯到距今二千二百多年前的時代。民國六十一年，中共在河南省長沙的馬王堆三號墓，發現了許多醫學書籍，而根據考證，這些醫學書籍大都是在戰國時代末期（西元前三世紀半）所寫的。

從這些通稱「馬王堆漢墓醫書」的醫學書籍中，我們可以了解，在當時已進行針灸法及脈診，藥物療法及養生術也都達到很高的水準，其中的「導引圖」則被認為是氣功的原形。雖然在馬王堆中並沒有挖到針灸用的針，但從西漢時代的其他墳墓中，已挖出了針灸用的針，由此即可證明戰國時代末期已有針灸療法了。

當然，這些醫學書籍並非一朝一夕即可寫成的，有些醫學界的人士認為，這些書的內容至少要有數百年的醫療實績才可以寫成。若果真如此，俗稱「中國醫學三千年」，此話就不是誇大其詞了。



中醫極重視脈診，藉以決定治療方針。

奠定中國醫學基礎的「黃帝內經」「傷寒論」

「馬王堆漢墓醫書」的時代以後，我國醫學便不斷在進步發展之中，治療技術也慢慢地體系化，同時基礎理論也漸漸出現完整性。其中被後世稱為我國醫學泰斗的是「黃帝內經」。

「黃帝內經」被認為是在西漢末期所完成的，它可說是集結了過去醫學思想的大成，而書名則冠上中國民族的共同祖先黃帝，而其真正的作者不詳。

與「黃帝內經」齊名的是「傷寒論」，這是西漢末期的醫聖張仲景所編成的。「黃帝內經」主要是以描寫經絡理論與陰陽五行等的基礎理論書，而「傷寒論」則是以脈診治病為基礎，共分為六大類，並將藥物療法體系化，是一本很實際的醫學典籍。

雖然「傷寒論」是一本距今已有一千八百多年的書，但此書至今仍未失去其威力。如葛根湯、芍藥甘草湯等現代中醫常用的代表處方，早在「傷寒論」書中已有詳細的記載。

目前中醫學界仍奉「傷寒論」為金科玉律，並逐漸由這些基礎醫學中，進一步研究出較符合科學要求、因應時代的處方。

過去民間將此我國傳統醫學稱稱為漢醫，所用的藥為漢藥，而現在則改稱中醫及中藥。

紫針也是中醫的特色之一。



問診、脈診是中醫診察之一環。

如果「馬王堆漢墓醫書」是在紀元前三世紀所寫的，那在同一時期西洋醫學可說是根本尚未萌芽，世界上許多地區，甚至才剛開始從狩獵、採集社會步入農耕社會的階段，對所謂的醫學根本毫無所知。在那個時代，我國就能有醫學典籍，的確令人引以為榮。

中國醫學與中藥似是而非

過去，一提到中國醫學，大多數的人都會想起中藥房與針灸學，但是這其實是很大的誤解。事實上中國醫學與中藥是完全兩樣的東西。

我們所了解的中藥是我國的傳統醫學之一，但隨著時代的進步，現在的中藥已經逐漸脫離傳統的醫學體系而獨立發展，並演變成與傳統中國醫學不同性質的型態。因此我們首先要了解所謂的中國醫學是指什麼？

中國醫學從戰國時代末期開始就進入體系化，三世紀左右集大成，至今約有二千多年的歷史。中國醫學在這長年累月中逐漸長成茁壯，而在其基礎裡也包含有我國古代的哲學思想，其豐富的包容力及整體性，與現代的專門化、細分化醫學是不同的。

中國醫學的根本原理是陰陽五行

西洋醫學當道的今天，每當我們一有疾病，便會考慮藉由打針或吃藥（化學藥品）來治療疾病。相對的，在中國醫學裡是把人當作是一種生物，而治療疾病的力量，強調的是如何誘發出人體本身所具有的自然治癒力，就此點即可明顯看出，中國醫學與西洋醫學在根本思想上是有很大的差異。

想要了解中國醫學，首先就必須了解自然治癒力，只要懂得這一點，中國醫學就不難了解了。中國醫學強調的是把人當作是自然的一部份，如何使自身的自然治癒力與自然取得調和，就是關鍵所在。而這裡面所存在的中國醫學最基本思考方法是，由古代人所逐漸體系化的自然哲學思想。

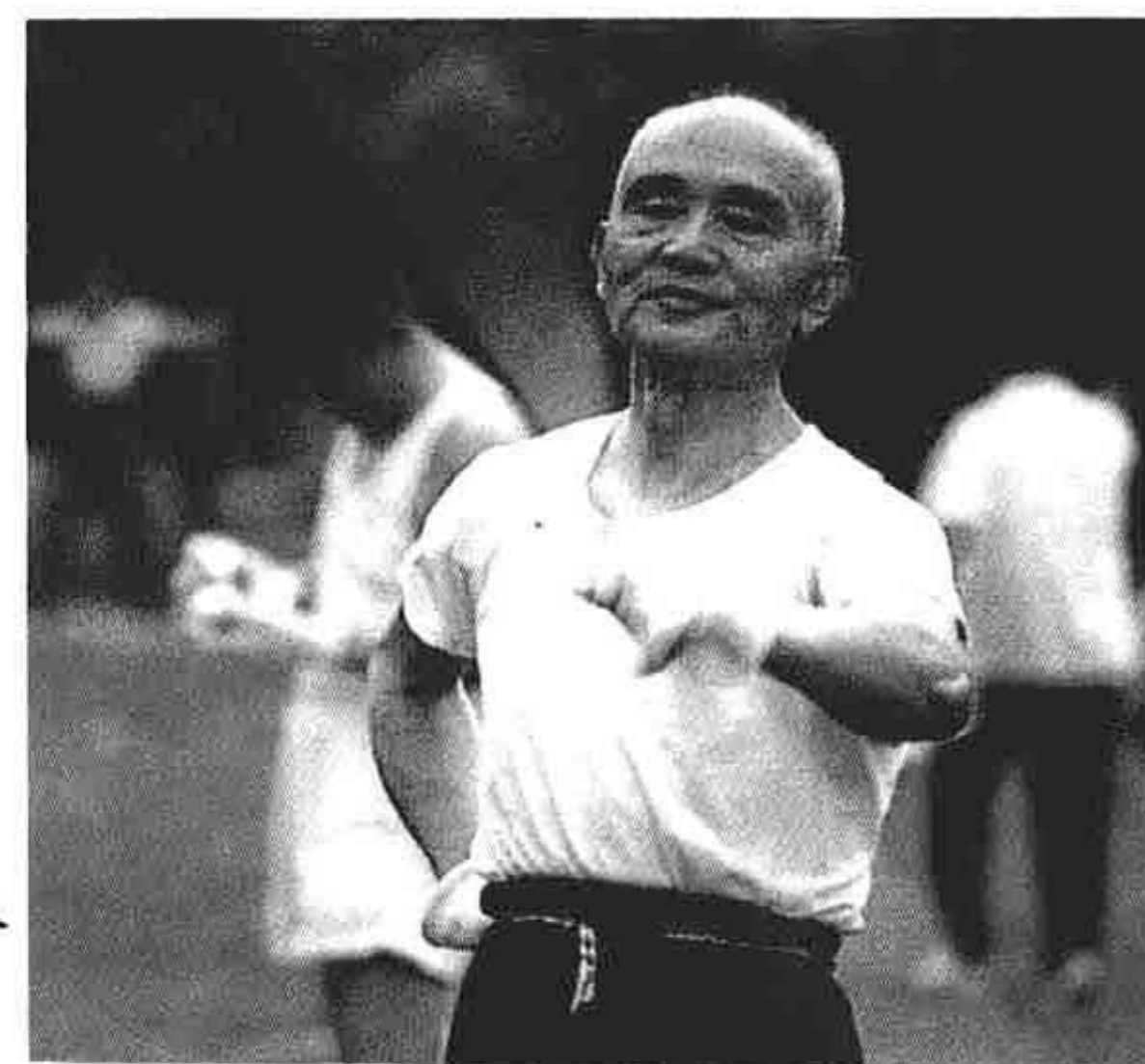
雖然稱作哲學思想，但中國醫學的理論並不

複雜，其理論基礎相當單純，也就是我們平常常聽到的「陰陽五行」，只要用這四個字就可以把中國醫學的哲學思想完全概括了，而陰陽五行到底是什麼呢？

古代中國人相信，世界是由精氣所構成的，把宇宙的創造當作是由無形的氣所變化而成的。也就是在混沌的宇宙中產生了一點氣（太極），不久由太極分出陰與陽，從陰陽的運動中衍生出萬物。自然界所有物體的生成與發展，僅是藉由不斷地保持平衡且陸續變化的陰、陽所促成的。

中國的這一套思想理論就是如此簡單，因此，屬於自然的一部份之人類身體，其生理現象與疾病，就全都藉此陰陽學說來加以闡釋。

所謂的健康身體，是指陰與陽能保持平衡，而所謂的疾病則是指陰陽失調。因此在中國醫學中強調調和陰陽，陰陽能達到平衡就能提高自然治癒力，從全身的調和就能達到治療疾病的效果。



人體只要陰陽平衡必可永保健康。

其次，在古代中國人的生活中，是運用金、木、水、火、土的特色與相互關係，將自然界的一切事物（包括人與體內物）加以分類。用來理解這一切事物的學說，便是五行學說。五行學說主要是相生（滋養、助長）、相剋（相互抑制）的一種理論，這是在闡明事物與事物間的相互關係。

以五行相生為例，木（肝）生火（心），火（心）生土（脾），土（脾）生金（肺），金（肺）生水（腎），水（腎）生木（肝）……，此種生成的循環性，在自然界中是不斷反覆進行的，而被分類為五行的人體體內器官，也同樣適用此理論。

人體的各部位全部互相牽連影響，並且彼此的關係永遠不斷，持續在變化中，這點是西洋醫學中所沒有的看法，而這也便是以陰陽五行學說為基礎的中國醫學之精神所在。

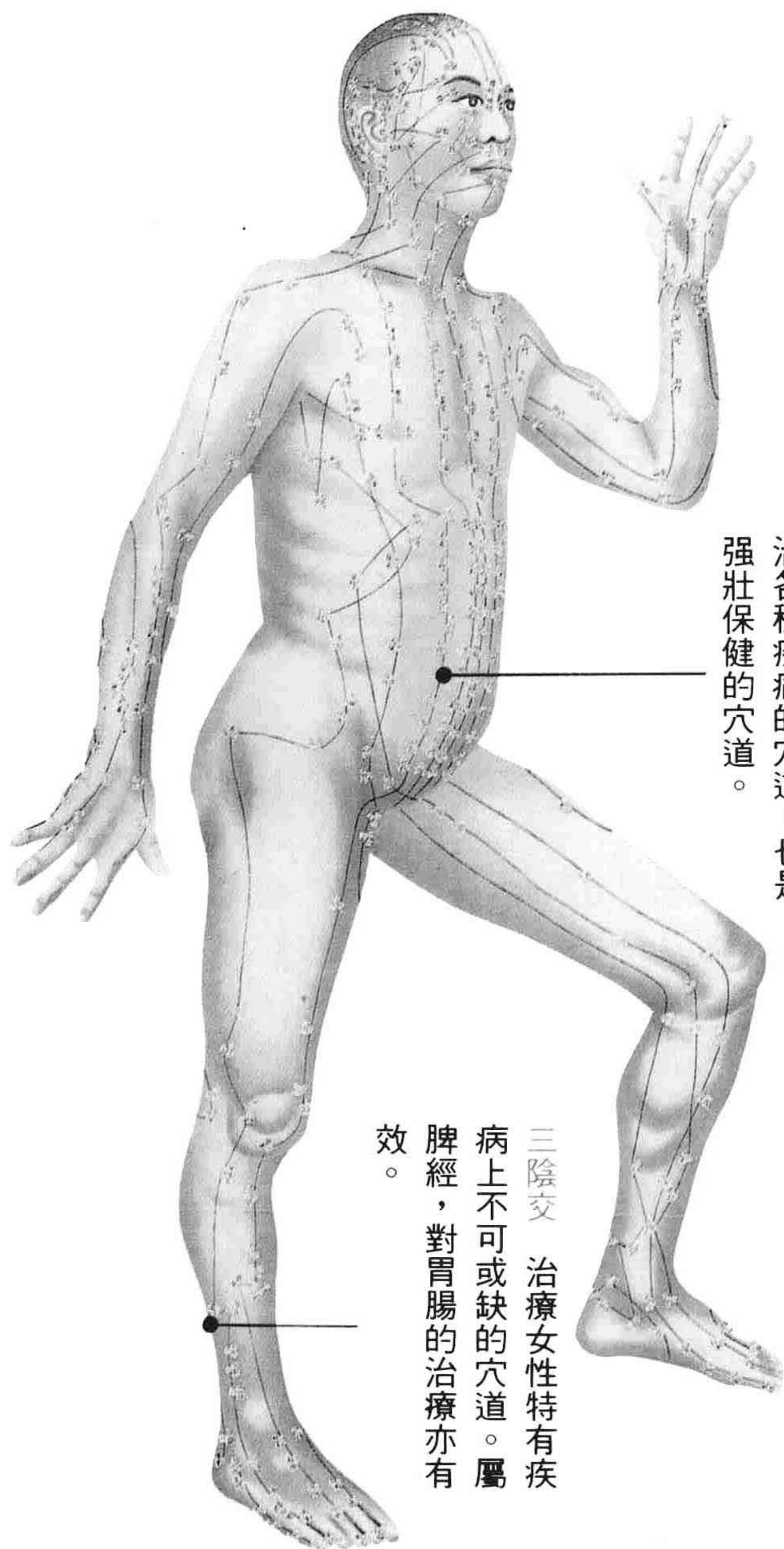
陰陽



身體觀——氣與經絡也是中醫的精髓

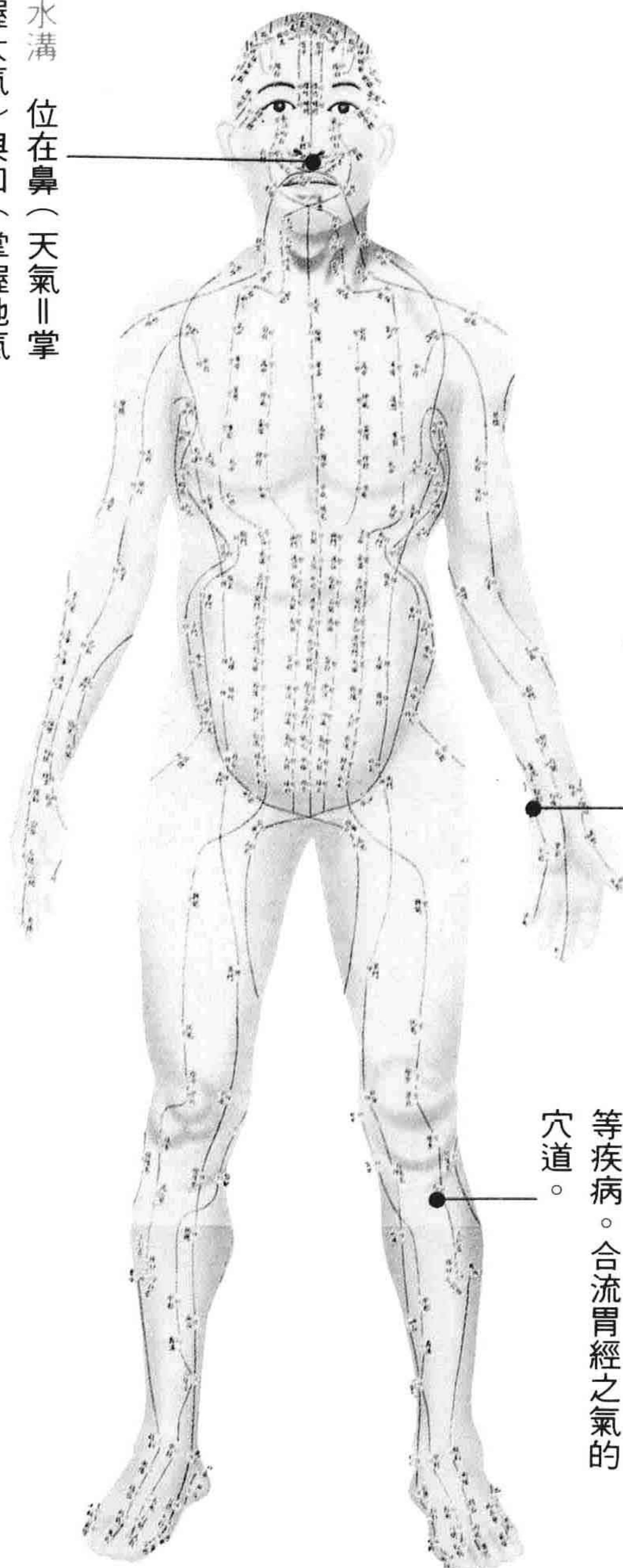
經絡

二之像圖穴經四十體人



一之像圖穴經四十體人

水溝 位在鼻（天氣）與口（地氣）之間，主知覺的穴道。

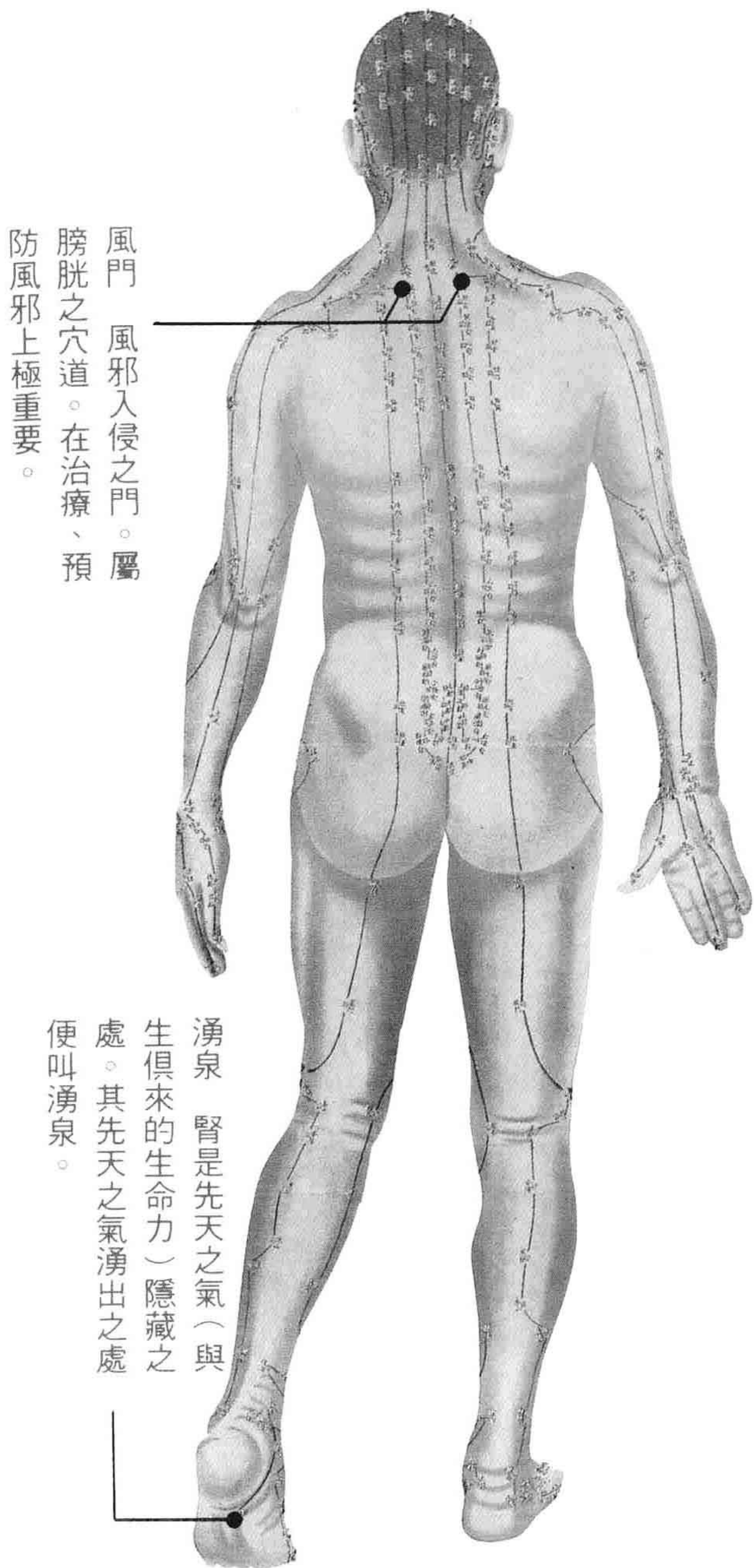


西洋醫學與中國醫學的診斷與治療法之不同處，主要在於如何掌握人類的身體，也就是雙方對於身體現有很大的差異點。現在的西洋醫學是以十七世紀的迪卡爾所創的身心二元論為主流，

這理論是將精神與肉體分開，而以人類的肉體為忠實逐漸發展而成的。

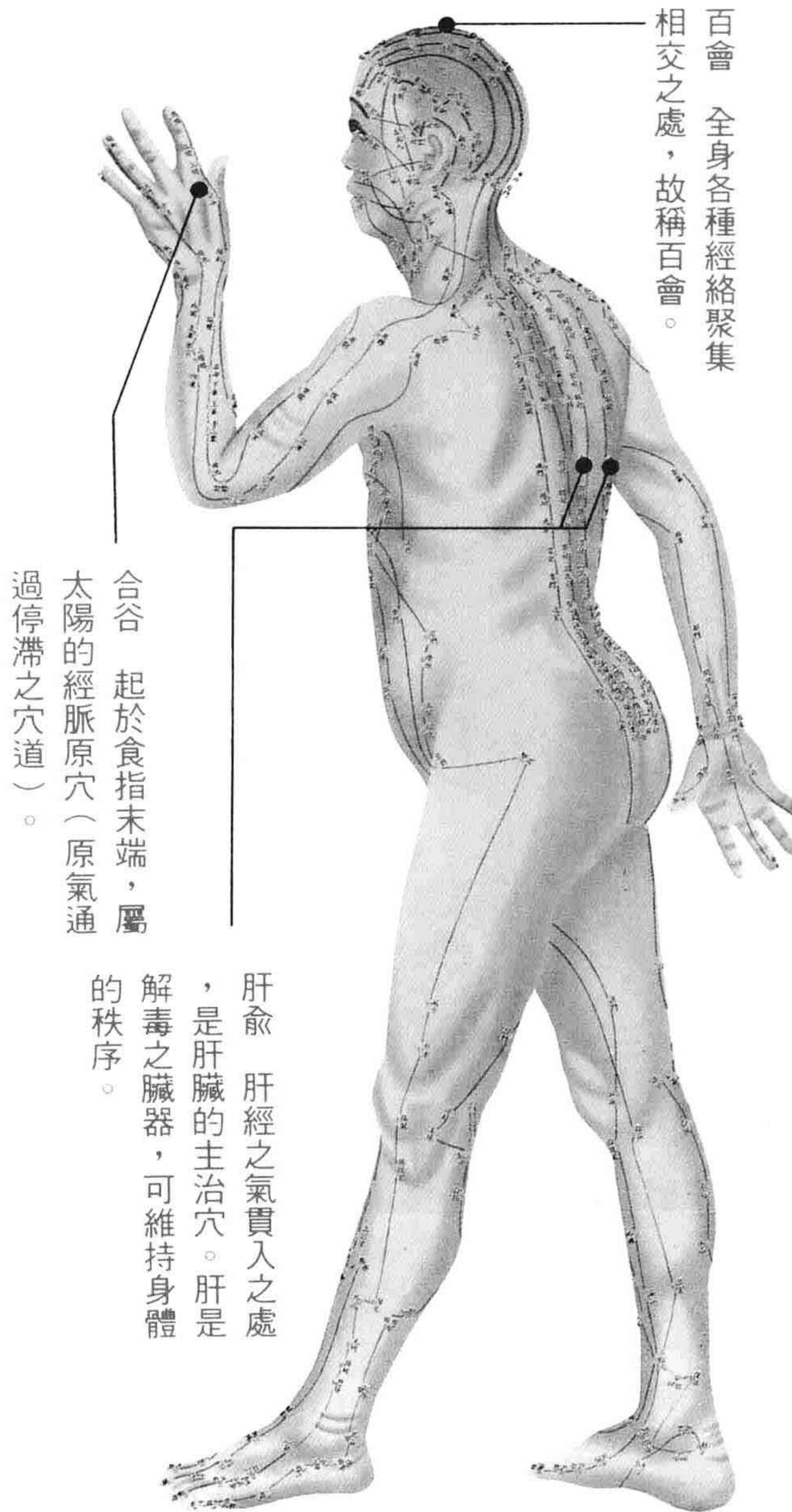
相對的，在中國醫學裡是以整體觀來看身體，也就是將身體當作是存在自然界中的統一體。

四之像圖穴經四十體



臟腑

三之像圖穴經四十體



此統一體的身體是如何製作的呢？

在中國醫學裡，認為人體有五臟六腑，而透過五臟六腑的活動，可產生氣、血、神（精神）、精液（血液以外的體液）。所謂的氣、血、神、精液是維持人類生命活動的基礎物質。是不可或缺的要素。其中在中醫裡特別重視氣的作用，氣是人體新陳代謝能量來源，也被當作是使腑臟機能活性化的能量來源。

其次，自古以來就有一句名言「氣行則血行，氣希則血瘀」。這表示古代的中國醫學即認為氣與血是有密切的相互關係，只要氣能順暢流通

，血流就能順暢，如果氣停滯的話，就會瘀血（血流停滯變成古血），所以中國醫學認為氣與血是不可分的。

氣血是生命的泉源，把它們運送到身體各部份，並不斷縱行於身體內部的管道便是「經絡」。經絡可說是連接內皮膚、關節等各部機能的管道，也就是全身的網路。在中國醫學的身體觀中，經絡與氣並列，屬於體內獨特且重要的物質。氣血能很順暢的循環，供給各組織所需的營養，使各器官可順利運作，這便是經絡的任務。

在經絡裡，可分為相當於主要通道的經脈，

與相當於巷道的絡脈。主要的經脈有十二條，中國醫學上稱為十二經脈，此十二經脈都個別與某腑有關。而位在經脈上的某個特殊反應點也就是穴道，中國醫學裡的針灸治療，便是藉由刺激穴道，來提高與該經絡相連的內臟機能。

內臟與身體表面透過經絡相連結

中國醫學與西洋醫學對於內臟器官的治療有很大的差異。西洋醫學會對內採取解剖手術，在中國醫學裡，解剖學似乎完全不具有任何意義，因為在中國醫學裡，從未想過要把內臟摘除。但是中國醫學卻有一套獨特的腑臟學說，這是與西洋醫學絕對不同的。

在中國醫學裡稱內臟器官為腑，並把內臟器官分為五臟六腑與奇恆之腑。臟可積存精氣，五臟便是指肝、脾、肺、腎、心。腑是積存物質的地方，膽、胃、小腸、大腸、膀胱、二焦便是六腑。另外所謂的奇恆之腑，平常或許很少聽到，這是指腦、髓、骨、脈、膽、女子胞（子宮）等。

而特別重要的一點是，要將這些腑的活動當作是具有某種有機關連性的綜合體。例如，肝的臟與膽的腑，心的臟與小腸的腑、肝臟的與腎的臟，各個臟與腑密切搭配，相輔相成。

腑臟理論的另一個特徵是，其認為內臟皆透過經絡與身體各部相連接。例如，腎與耳、肝與目、肺與皮膚及毛，乍看之下這些部份似乎無關，而實際上彼此有十分密切的關係。因此，藉由身體表面所出現的症狀，便能了解身體器官的異常。中國醫學的望診（從外側來觀察內側），之所以有其重要地位，其原因就在此。



中醫診所壁上必定會掛經絡、腑臟之圖。

疾病是體內失去平衡的象徵

正如前面所說的，所謂健康是指以氣血臟腑為首的體內各部份機能保持平衡的意思。那麼，所謂的疾病又是什麼呢？那是健康的相對名詞，也就是指身體各機能處於喪失平衡的狀態。

簡單的說，身體平衡失調就是生病，而為什麼平衡會失調呢？大概有兩種理由。其一是原本我們身體對抗疾病的力量（正氣）衰退了，換言之，就是虛弱的體質與體力的消耗。而另一個原因則是氣候，環境等外在因素。由於身體內側與外側兩大理由而產生了疾病。

在中國醫學中，因正氣衰退而成為疾病的狀況稱為「虛症」，因不良因子所引起的病，或正氣處於打鬥的狀態則稱為「實症」。

發生實症的疾病，主要是因環境所造成的，而發病的原因就稱為「六淫之邪」。指的就是六種自然的氣候條件，即風、寒、暑、濕、燥、火（熱）。例如感冒中國醫學稱為風邪，而此疾病是由「風」的「邪」所造成的。



中醫診斷的基本是四診八綱

實際上要阻止疾病而探究病因的方法，在中國醫學上稱為「四診八綱」。四診是現代醫學中所稱的診察，而八綱則是相當於診斷。這裡我們就