

余浩·审阅 曾培杰 陈创涛·编著

经之堂 跟诊日记

一直以来，我们都想把中医的理法方药思路理顺，自己理顺，才能帮病人治病。

1

- ◎以自身之热疗自身之寒
- ◎血瘀体质多吊痧
- ◎治阳痿的三味药
- ◎专治抽筋的药对
- ◎生姜大枣的大功效
- ◎搓脚心能引火下行
- ◎重用葛根通鼻窍
- ◎马勃粉治阴囊潮湿特效
- ◎『肾之豆』——黑豆
- ◎脉象之首脉为郁脉
- ◎疲劳综合征用苍术、白木泡茶喝
- ◎治不育一三三四五
- ◎『鼻三药』和『通肠二药』
- ◎鸡矢藤要真正用好，就一定要研末
- ◎手指甲反映肝的问题
- ◎夜间磨牙用竹沥吞服贝母、远志粉



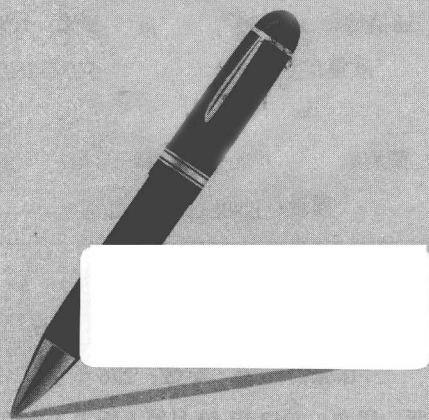
人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

任之堂跟诊日记 1

RENZHITANG GENZHEN RIJI 1

余浩 审阅
曾培杰 陈创涛 编著



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

任之堂跟诊日记. 1/ 曾培杰, 陈创涛编著. —北京: 人民军医出版社, 2012.10
ISBN 978-7-5091-6137-1

I. ①任… II. ①曾… ②陈… III. ①日记—作品集—中国—当代②中医学—临床医学—经验—中国—现代 IV. ①I267.5②R249.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 229021 号

策划编辑: 王显刚 文字编辑: 荣 莹 李 昆 责任审读: 谢秀英

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300—8707

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 京南印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 16.25 字数: 276 千字

版、印次: 2012 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001—5000

定价: 29.80 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



前 言

2012年初，正是春寒料峭时。我们为了理顺中医思路，从广州坐火车到十堰，跟师学习传统中医。

现在中医少，民间中医更少。优秀的民间中医，能师带徒传承中医薪火的，更是少之又少。

我们总觉得自己从学院派里出来，对中医的底气信心还不足。没想到这次的跟师决定，让我们对中医的信念之火真正点燃起来。

在老师这里，每天抄方切脉，拍打按摩，抓药煎药等，老师无所不教，毫无私藏，让我们觉得自己走在真正的中医路上，有种根深蒂固的感觉。

刚开始我们写跟诊日记，并没有想到会出成书，只是一种情不自禁的行为，那就是在老师这儿学到这么多东西，总该留下点什么。

后来想到，把老师的言传身教记录下来，就是我们对老师最好的回报。所以我们也没有做什么，只是笔头勤了点，如实反映老师治病、做人、讲学、治学的言行。

老师说，中医界要培养的不是一两个中医奇才，而是要把整个国民的中医素质都往上提一点。水涨才能船高，中医整体教育上去，就会出现一大批医门龙象。

老师非常重视中医的传播。我们如实地写跟诊日记，就是要把跟师的真实过程记录下来，传播出去。

让那些异地的中医爱好者，能够零距离接触老师这种传统中医的思想与生活。还有更重要的是，能不断地理顺中医思路，树立坚固的中医信心！

曾培杰 陈创涛

2012年7月



目 录

引子 为了理顺中医思路	1
第 1 天 以自身之热疗自身之寒	2
◎ 正对病人双手诊脉	2
◎ 以自身之热疗自身之寒	3
◎ 益母草配黄芪治疗白带异常、蛋白尿	4
第 2 天 牡蛎和枇杷叶	6
◎ 牡蛎潜镇，收人体上焦浮亢的虚火	6
◎ 枇杷叶可以降肺气，补肾气	8
第 3 天 小儿食积一二三四	9
◎ 鸡矢藤可以消食化积	10
第 4 天 吊痧也治病	11
◎ 血瘀体质多拍打	12
◎ 白术疗死肌，贯众除子宫热毒	15
第 5 天 龙骨调养精、气、神	17
◎ 高血压病人不要生气	17
◎ 芍药甘草汤可以治疗肝郁引起的大便秘结	18
◎ 牙痛大多是胃火上蒸	19



◎重用白术治鱼鳞病	19
◎降香行气活血又降气	20
◎龙骨调养精、气、神	21
第 6 天 组方配伍的五个辩证关系	23
◎治疗心血不足、心烦气躁，喜用酸枣仁、火麻仁	23
◎组方配伍的五个辩证关系	25
第 7 天 加强版小青龙汤	28
◎凭脉用药	28
◎加强版小青龙汤	29
◎行医是行德，无德不行医	30
◎三个闪光点	31
第 8 天 胸膈郁热五虎将，理气清热效最良	33
◎补气与祛湿	33
◎治阳痿的三味药	34
◎专治抽筋的药对	36
◎生姜大枣的大功效	37
◎疮、痒、瘀、斑重用石菖蒲	39
◎通身都是宝的穿破石	41
第 9 天 搓脚心可引上焦之火气来暖下焦之元阳	42
◎重新解读九味羌活汤	42
◎肺气不降，金不生水	43
◎搓脚心能引火下行	45
◎国医大师朱良春的勉励	46



第 10 天 吊痧疗法巧治病	48
◎神奇的吊痧疗法	48
◎升清降浊的两组药对	49
◎屡试屡效的验方	51
◎重用葛根通鼻窍	53
第 11 天 治疗腰椎间盘突出病症要从脾、肾、肝三脏入手	55
◎脾肾肝引起的腰椎间盘突出	55
◎大剂量与小剂量	57
◎《黄帝内经》的形神观	59
◎阳气不升用葛根	61
◎任之堂的“不传之秘”	62
第 12 天 通肠道也是防壅补	63
◎加强版逍遥散	63
◎马勃粉治阴囊潮湿特效	64
◎虎杖与乌梅散收消息肉	65
◎血黏度偏高要滋阴	67
◎肠道一通，补而不滞	67
◎“肾之豆”——黑豆	68
◎端正心态，正确看待疾病	69
◎用中药要以简执繁	70
◎《了凡四训》的自我检讨	71
◎处处留心皆学问，悟性这种东西要相信	72
◎脉象之首脉为郁脉	73
◎学医的八个误区	74



第 13 天	治不育一三三五	77
	◎来自民间郎中的外洗方	77
	◎小腹受寒单用小茴香	78
	◎治疗瘙痒的两组药对	79
	◎疲劳综合征用苍术、白术泡茶喝	80
	◎气药的用处	81
	◎治不育一三三五	83
	◎简验便廉是中医的特色	84
	◎继续学习历程	86
第 14 天	春天里的病	88
	◎春天肝阳上亢的病人多	88
	◎化痰湿积滞的鸡矢藤和海浮石	89
	◎春天惹的祸	90
	◎任之堂的胃炎散	91
	◎“鼻三药”和“通肠二药”	92
	◎值得推荐的原始点按摩法	93
第 15 天	鸡矢藤散消食化积减肥	94
	◎鸡矢藤要真正用好，就一定要研末	94
	◎用附子要配酸枣仁或山药	95
第 16 天	顺脏腑之性，养脏腑之真	96
	◎手指甲反映肝的问题	96
	◎放化疗后的对标治疗	97
	◎养真汤能调治百分之七十以上的病	98
	◎“清理五药”	101



第 17 天	香味药能降浊升清	103
	◎ 中药可以补阳，运动也可以补阳	103
	◎ 当归治久咳夜咳	104
	◎ 扁桃三药：威灵仙、白英、青皮	104
第 18 天	通皮肤肌肉经络的穿破石	106
	◎ 一味老鹤草，专治吊线风	106
第 19 天	松节安神助睡眠	108
	◎ 三七为什么叫三七	109
	◎ 升清降浊用三升三降	110
	◎ 补中益气是升，三妙散加冬瓜子是降	111
	◎ 鱼生痰，肉生火，青菜豆腐保平安	112
	◎ 初春采桃枝	113
	◎ 威灵仙治疗足跟骨刺疼痛	115
	◎ 一方药材治一方病	117
	◎ 松节安神助睡眠	118
第 20 天	运动也要讲究火候	120
	◎ 胞宫虚冷用紫石英	121
	◎ 十六味流气饮	122
	◎ 重用杜仲治腰痛	123
	◎ 治疗腹部肥胖、痰湿滞留很好的四味中药	124
	◎ 皮肤白天痒，应该以解表为主；晚上痒，应该以通里为主	125
	◎ 土茯苓配合忍冬藤治疗梅毒	127
	◎ 治疗牛皮癣的创见	130



第 21 天	治疗皮肤病，还是从内脏整体来调	131
	◎乍暖还寒的春天对心脏不利	131
	◎治疗血压偏高的上好药对——穿破石与丹参	133
	◎移治皮肤病的心脏病偏方	134
第 22 天	号脉首先要看重整个脉的气势	136
	◎胃痛厉害的用延胡索、当归	136
	◎“高下相倾”的治法解读	137
	◎专门理气的香附与郁金	138
	◎专治皮肤瘢痕的土大黄、桔梗	140
	◎大蓟可以凉拌着吃	142
	◎画出来的七种脉象	143
第 23 天	生姜的七大效用	146
	◎五味药的养筋汤	147
	◎“水至清则无鱼，血至净则无病”	148
	◎能解酒的藿香正气口服液	149
	◎能解风寒的宋嫂鱼羹	150
	◎打鼾是痰湿阻滞气道	151
	◎夜间磨牙用竹沥吞服贝母、远志粉	152
第 24 天	晒太阳能解决从头到脚的保健问题	153
	◎晒太阳的诀窍	154
	◎三升三降	156
	◎心脉无力神不足用桂枝汤加红参	157



第 25 天	小儿发热三味药+扁桃三药	158
	◎四味治癌灵药	158
	◎调六脉的养真汤	159
	◎“大气一转，其气乃散”的前后转	159
	◎小儿退热三味药	161
第 26 天	单药单方骨碎补	162
	◎除毒热杀虫以贯众	163
	◎耳鸣、耳聋的特效药——骨碎补	164
第 27 天	“外治之法即内治之法”	166
	◎“治胃四药”	166
	◎土鳖虫善治腰痛	167
	◎白芷重用对额窦炎、鼻窦炎有效	168
	◎激发身体的自愈功能	168
	◎中药的止痛药——延胡索	169
	◎生病起于过用	171
第 28 天	治心脏病的三味良药	172
	◎燥湿竟能解决口干渴	173
	◎阳微阴弦	174
	◎药中四维	175
第 29 天	专门治痒的专病专方	176
第 30 天	把整个人体的脉势	178
	◎左关都用柴胡，右关都用木香	179
	◎治疗顽固腰腿神经痛的底方	181



第 31 天	治咽不能单看到咽	182
	◎龙骨、牡蛎乃治痰之神品	183
	◎用桂枝汤时配川牛膝	185
第 32 天	小儿食积感冒怎么办	185
	◎小儿食积的一二三四	185
第 33 天	学药需要看它的冷门	187
	◎时行感冒方	188
	◎重用丝瓜络治关节痰湿积滞	188
	◎学习中药分四步走	189
第 34 天	上焦天要清，下焦地要浊，中焦人要活	191
	◎平常服食山药，不能用炒，要用煮汁	192
	◎治睾丸疼痛的五核丸	193
第 35 天	川贝枇杷膏的民间制法	194
	◎八味药为主的外敷药	195
	◎白癜风必用的四味药	196
	◎枇杷叶止咳必须把叶背上的柔毛刷去才有效	197
第 36 天	遍寻名医、久治无效的小女孩	198
	◎中医大会诊	199
第 37 天	降血压的偏方	202
	◎血脉不通的高血压单用穿破石、丹参	202
第 38 天	治疗痘疮的心得：解表、通里、活血气	203
	◎“暴崩宜止，久漏宜清”	203



◎皮肤痘疮的三方面原因·····	205
第 39 天 头颈僵硬，少不了葛根、牡蛎·····	207
◎“升清阳四药”与“通脉四药”·····	207
◎中医里的同病异治·····	208
第 40 天 能透过血脑屏障的中药·····	210
◎大气一转，其气乃散·····	210
◎升阳祛湿健脾胃的两组药对·····	211
◎治咳不在止咳，而在通气·····	212
第 41 天 阴阳的四点特性·····	213
◎血化下行不作劳·····	213
◎撞墙能疏通背部经络·····	214
◎战战兢兢地抄方·····	215
◎衣食住行可补阳·····	216
第 42 天 失眠眼难合，该用什么药·····	218
◎头部引经药·····	218
◎川楝子疏肝气降肝火·····	219
◎三四米长的何首乌，二三十斤的松节·····	220
第 43 天 能补五成阳气的补阳还五汤·····	222
◎心血不足的四方面表现·····	222
◎寒热对流·····	223
◎做染料的青黛·····	224



第 44 天	古代有三种病人，用药特别难治	226
	◎胆为中正之官	226
	◎特别难治的三种病人	227
	◎理气清热五虎将	228
第 45 天	单纯性口臭用单味药就能解决	230
	◎薏苡理脚气而除风湿	230
	◎上嘴唇归胃管，下嘴唇归脾管	231
第 46 天	痰的最深层根源	232
	◎理肾中之痰的理痰汤	233
第 47 天	没听过的猪活骨	235
	◎另样药组：钟乳石、松节、老鹤草、猪活骨	235
第 48 天	气滞是因，血瘀是果	238
	◎生半夏与夏枯草可治咽中痰堵	238
	◎脏病腑治，以腑治脏	239
	◎防治高原反应的红景天	240
	◎改良的火柴棒平衡法	241
结 语	中医的精髓是体悟	242

引子 为了理顺中医思路

一直以来，我们都想把中医的理法方药思路理顺，自己理顺，才能帮病人治病。

我们在广州看完余老师的《一个传统中医的成长历程：祖孙两代人的中医传承情怀》《医间道：十站旅行带你进入中医殿堂》《万病从根治》这三本书，收获特别大。

从简单的偏方，如小茴香治盆腔积液，霜桑叶治兔子眼，二丑粉治小儿食积发热，到复杂的组方，升降、动静、散收，如麻黄配大黄，治寒包火之牙痛，淫羊藿、小伸筋草配合，治腿脚抽筋，霜桑叶配麻黄，治肝肺郁火、白睛溢血。

学习了这些知识，我们意犹未尽，于是发了封邮件给老师，想前往湖北随老师临床。当天下午，我们就收到老师的回复邮件。老师说，过来吧，把中医思路理顺一下。

一直以来，我们都想把中医的理法方药思路理顺，自己理顺，才能帮病人治病。记得古人说过一句话：“与其昏昏，使人昭昭，可乎？”自己没有弄懂，想叫别人明白，这是不可能的。

于是，我们就决定周六（2月18日）坐火车北上，正式跟师学习。这次北上，一方面要理顺我们的中医思路，坚定将来走好传统中医这条路，另一方面，也想在真正传统中医身上学到些东西。

这个时代，真正传统中医是少之又少的，我们能够有这个师缘，也是弥足珍贵的。人生能碰到良师、善知识，这完全是可遇不可求的。

周六（2月18日）早上7点，我们坐地铁到广州火车站，乘坐九点半的火车。从广州出发，一直到第二天清晨五点半，才能到达湖北省十堰市火车站。这期间，一共要坐20个小时的火车。

车上我们碰巧遇到了湖南的一位民间郎中。他说，他最善治肝癌，而且专治那些大医院没救的肝癌，有救的他不治，而且他的治愈率达九成以上。我们听得不可



思议，如果真有这个本事，岂不是可以得诺贝尔奖了。江湖话，听一半，信一半，我们照样跟他闲聊，听他吹牛。他说，他治疗肝癌，只用一味药，而且这秘方是他祖上传下来的……。他当然没有把秘方告诉我们。

后来，我们随余老师临床后，余老师讲课时，讲到有一味治肝良药，它的名字叫做“穿破石”。穿破石这味药，性情平和，却后劲十足，针对各种肝胆系统的癌瘤、结石、囊肿，都有良效，真乃良药也。不知是不是民间郎中讲的秘方用药。

我们谈到养生。他说，养生在饮食上，健不健康，就看大便。他自己一生吃得粗粗糙糙，从不精挑细食。如果使用各类营养保健品，身体就会处于养尊处优的状态，这样身体就容易被营养保健品功能代替，很容易生病。

这点我们也深有体会，吃清淡素食的人，食物虽然粗粗糙糙，但出于自然，吃后却身心俱平。正如郑板桥所说：“青菜萝卜糙米饭，瓦盖天水菊花茶。”

这样的人生全在知足常乐啊！

第 1 天 以自身之热疗自身之寒

常用龙骨、牡蛎，降气收敛，引上焦阳亢之火归入下焦，以暖腰肾之寒。老师称这种治法为“以自身之热疗自身之寒”，使寒热对流，疾病不治自愈。

第 1 天，2 月 19 日。

◎ 正对病人双手诊脉

周日早上五点半，已经到十堰市火车站了。我们一出火车站，气温骤然下降，明显比广州冷得多。坐公交，转步行，等我们好不容易走到任之堂大药房时，老师已经开始坐诊了。

老师周围站满了人，排着几十个病号，出出入入，好不热闹。抓药的人也在忙，煎药、熬药的人也在忙。

老师正忙着看病，我们也就不上前打搅，看着老师为病人号脉看病。到这里看



病的人，来自全国各地，而十堰市周围的当地人似乎还不知道老师的名声在外头有多响。有个病人还风趣地说，这叫“墙里开花墙外香”。

许多病人都是看了老师写的书慕名而来的。他们有不少是住在药房不远的车厢宾馆，特地住下来调养身子。

老师一般是上午号脉、处方，下午和晚上制药、写文章。《黄帝内经》说：“诊法常以平旦。”早上的脉比较准，西医也是在清晨饮食未进之时，抽血来检查身体代谢状况。

待到病人稍微减少的时候，我们才上去跟老师打招呼。老师很高兴，直接把处方丢过来，要我书写，他念方药。

老师诊脉的方式比较特别，正对病人双手握脉。老师说，这样摸脉有利于觉察人整体气血阴阳左右平衡。这正应了脉书上所说的：“架势对了，后面的都对了。”老师的太爷也常说：“做事先做势，把式不对永远难成正果。”

◎以自身之热疗自身之寒

上午看的病比较杂，有小柴胡汤证，有交泰丸汤证，有逍遥散汤证，我体会最深的是老师升降的思路。

老师常用龙骨、牡蛎，降气收敛，引上焦阳亢之火归入下焦，以暖腰肾之寒。老师称这种治法为“以自身之热疗自身之寒”，使寒热对流，疾病不治自愈。

现在有不少病人，都是上热下寒，阳气郁在里面，发不出来。加之生活水平上去了，身体补药、补品又吃多了，这样胸膈以上尽是郁热，而腰脚以下却是一派虚寒。这时，单清热则伤腰肾、脾胃，单温补则助热燥火。老师则用栀子豉汤，宽降胸中郁热，再以葛根、黄芪升清阳，牡蛎、黑豆降浊阴。

若患者周身气机不顺，老师还常用桔梗、枳壳、木香。

桔梗、枳壳，一升一降；木香则理三焦之气滞。

这样利用自身之补力，来滋养自身之虚寒，令寒热虚实对流，气机活动斡旋起来，则身体会自动恢复平衡，虽然没有直接服用补药、泻药，却能收到比补药、泻药更好的效果。

其实人体跟国家一样，也有贫富差距，沿海跟内陆，城市跟农村，就有不同。老师这种治法，有些类似于南水北调工程，消除人身体的两极分化，是上焦的燥热能下行，下焦的虚寒能得以温暖，气机相互对流，疾病不治而自愈。