

轻松学中医系列
中药原来可以这么学

药性赋

白话讲记

1 寒性药

曾培杰 陈创涛·编著



中医普及学堂选讲《药性赋》，学药不止于药，希望借助药物为载体，跟大家一起深入了解《药性赋》背后鲜为人知的更广阔的医理天地、养生奥秘。力求在深思、明辨的基础上，串解医理、药理，能够更为广泛地指导日常生活，为临床用药提供思路，为养生保健指明方向。



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

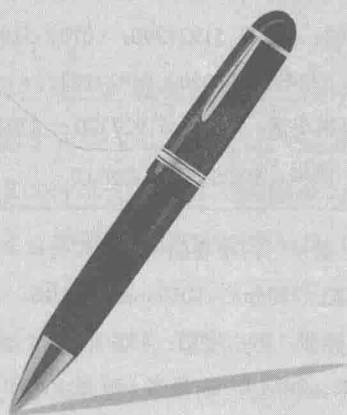
轻松学中医系列·中药原来可以这么学

《药性赋》白话讲记 1

(寒性药)

YAOXINGFU BAIHUA JIANGJI 1

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

《药性赋》白话讲记. 1, 寒性药 / 曾培杰, 陈创涛编著. —北京: 人民军医出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5091-7701-3

I. ①药… II. ①曾… ②陈… III. ①中药性味②《药性赋》—研究③寒凉药—研究 IV. ①R285.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 213598 号

策划编辑: 王显刚 文字编辑: 王霞 刘婉婷 责任审读: 周晓洲 赵晶辉

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: 三河市春园印刷有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 29 字数: 485 千字

版、印次: 2014 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 - 5000

定价: 58.00 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

开讲小言

中医普及学堂准备开讲《药性赋》了。我们讲《药性赋》力求通俗易懂，容易为大众所接受，这样中医才能真正普及。学习中医不能学得很费劲，学得很费劲就普及不开。中医一定是非常活泼、非常生动、非常有趣的。

中医真正学上手，应该是既轻松又有无穷乐趣，所以我们把这套中医入门典籍的内容选讲定为“轻松学中医丛书”。我们会挑选历代广为医门传诵的古籍、名篇或歌赋，以及名言名句，给大家串讲。

我们要做的是中医的播音员，就像一场精彩的球赛，需要一两个会传播讲解的评论员一样，这样能够更吸引观众，让观众能够更快速地看懂里面的门道，而不会仅仅只是看看表面的热闹而已。

中医普及学堂接下来做的系列工作，也是引领大家步入中医之门，领略中医之大美。使大家能重新认识、了解传统医学，重新发掘中医这座宝库，并能够将丰富的中医智慧灵活地运用于日常生活中，使得生活增一分色彩，健康增一分保障。

《药性赋》在中医界的地位，就如同《滕王阁序》在文学界的地位一样，朗朗上口，堪称能够传诵的千古美文，很多学习中医的人都能够唱诵几句，甚至能通篇无障碍地背下来。像这种名文、美文，应该成为中药教材的羽翼。《药性赋》，除了熟读之，还要深思之，明辨之，方能够在临床上笃行之，生活中实践之。

中医普及学堂选讲《药性赋》，学药不止于药，希望借助药物为载体，跟大家一起深入了解《药性赋》背后鲜为人知的更广阔的医理天地、养生奥秘。力求在深思、明辨的基础上，串解医理、药理，能够更为广泛地指导日常生活，为临床用药提供思路，为养生保健指明方向。

希望这部《〈药性赋〉白话讲记》，能够为大家的身心健康加油充电！

中医普及学堂

2014年5月3日



目 录

药性赋——寒性药/1

概述 诸药赋性，此类最寒/2

◎用药如用兵/2 ◎疗热以寒药/2

1. 犀角 犀角解乎心热/3

◎犀牛望星/3 ◎退热神品/4

2. 羚羊角 羚羊清乎肺肝/5

◎一味羚羊角治小儿高热抽风/5 ◎温水洗碗/6

3. 泽泻 泽泻利水通淋而补阴不足/7

◎谁是人体水利部部长/7 ◎浓者淡之/8 ◎利水不忘养阴/9

4. 海藻 海藻散癭破气而治疝何难/9

◎源流本末论/9 ◎正本清源/10 ◎大药精气神/11

5. 菊花 闻之菊花能明目而清头风/12

◎凉利之药生湿地/12 ◎夏枯草、桑叶、菊花——眼三药/12

◎花升子降茶/13 ◎中医是人生必修课/14

6. 射干 射干疗咽闭而消病毒/14

◎无名肿毒/14 ◎诸症当先解表——风为百病之长/15

◎射干、马勃、山豆根——咽喉热毒三药/16

7. 薏苡仁 薏苡理脚气而除风湿/17



《药性赋》白话讲记 1 (寒性药)

- ◎纠偏莫过度/17 ◎平常粮草亦大药/18 ◎排湿降压/19
- ◎中药之秘全在于剂量/19 ◎湿邪的四大特点/20
- 8. 藕节 藕节消瘀血而止吐衄/21
 - ◎仁心仁术是中医之魂/21 ◎劈柴劈出学问来/22
 - ◎能消血中瘀毒的莲藕——出淤泥而不染/22
 - ◎藕节止吐衄——炭类药为何能止血/24
- 9. 瓜蒌子 瓜蒌子下气润肺喘兮，又且宽中/24
 - ◎剪叶不挖根，随后它又生/24 ◎诸子皆降，瓜蒌子降肺气/25
 - ◎凡仁皆润，瓜蒌仁润肠道/26 ◎怪病多由痰作祟/27
- 10. 车前子 车前子止泻利小便兮，尤能明目/28
 - ◎推敲每个字/28 ◎临证如临战，用药如用兵/29
 - ◎肺肝别通于膀胱/31 ◎利小便可以实大便/32
 - ◎雨刮器与车前子泻浊水以明目/32
- 11. 黄柏 是以黄柏疮用/33
 - ◎善打开水热下行通道的车前子/33 ◎热毒疮，黄柏良/34
 - ◎识证的关键在于识阴阳/35 ◎中医治疮秘法/36
 - ◎心有一分安，阴有一分足/37
- 12. 马兜铃 兜铃嗽医/38
 - ◎见树木，还是见森林/38 ◎飞机大炮与小米加步枪/39
 - ◎决定战争胜负的关键/40 ◎肺脉亢盛多痔疮/41
- 13. 地骨皮 地骨皮有退热除蒸之效/42
 - ◎工程师与泥水匠/42 ◎阴虚发热不难懂/43 ◎上火的两大原因/44
 - ◎身体提醒你该休息了/45 ◎更年期妇女的常见用药思路/46
- 14. 薄荷 薄荷叶宜消风清肿之施/47
 - ◎善弈者谋势/47 ◎开窗户才能透热/47 ◎电脑不可没有风扇/48



- ◎病在少出汗/49 ◎想长寿得多看那些长寿者的生活/50
15. 枳壳、枳实 宽中下气，枳壳缓而枳实速也/51
- ◎双手搓脸，也能美容/51 ◎下气汤神奇在哪里/52
- ◎把郁闷赶到肛门外去/53 ◎治病诀窍——汗、尿、屎、屁/53
- ◎七冲门——学医用药的关键/54 ◎胸腹有积滞用枳实、枳壳/55
16. 葛根、柴胡 疗肌解表，干葛先而柴胡次之/56
- ◎种子与环境/56 ◎凳四药——柴胡、葛根、羌活、石膏/57
- ◎拒绝出汗就是制造疾病/59 ◎最长的藤类药/61
- ◎善用风药——擒贼擒王/61 ◎理乱丝与解死结/62
17. 百部 百部治肺热，咳嗽可止/63
- ◎左右者，阴阳之道路也/63 ◎你抓疾病名相，还是抓气血升降/64
- ◎知医理，才能用好药/65 ◎五脏六腑皆令人咳/66
- ◎修生产线，还是修次品/66 ◎辨脏腑分寒热，才是治病王道/67
- ◎治虫还是治环境/68
18. 栀子 栀子凉心肾，鼻衄最宜/69
- ◎中医就像一个侦探/69 ◎多一分教育普及，少一分灾苦疾病/70
- ◎栀子豉汤治烦热失眠/71 ◎满地西瓜与一条藤/72
- ◎以阴阳来统药——一切中疾病要害/73
19. 玄参 玄参治结热毒痛，清利咽膈/74
- ◎一个超负荷付出的时代/74 ◎玄参三大功用/76
- ◎用刷子和水来冲洗脏腑脏垢/77 ◎抱怨外在，还是反求诸己/78
- ◎病人不忌嘴，跑断大夫腿/79
20. 升麻 升麻消风热肿毒，发散疮痍/79
- ◎救火与防火/79 ◎让水不沸腾的三招/81
- ◎靠脾胃气血才能消斑美容/82 ◎河流荫护草木，气血荫护皮肤/83



◎不用药的治病法/84

21. 膩粉 尝闻膩粉抑肺而敛肛门/84

◎时代医/84 ◎痔疮为何多/85 ◎痔疮就是瘀在局部的一团热毒/86

◎乙字汤代表了解表和通里两大法/87 ◎以疾苦为良药/89

◎痔疮方子也能治痤疮/90

22. 金箔 金箔镇心而安魂魄/91

◎八纲八法是串珠的线/91 ◎学好当下每一味药/92 ◎黄金也是药/93

◎人们普遍进入加急状态/94 ◎病根在哪里/95

23. 茵陈 茵陈主黄疸而利水/97

◎养生十六字诀/97 ◎以言语为药石/99 ◎华佗三试茵陈/100

◎帮病人身体下一场雨/102

24. 瞿麦 瞿麦治热淋之有血/103

◎脏邪还腑/103 ◎给身体发一场大水/104 ◎行云流水的智慧/105

◎把污浊冲到太平洋去/106 ◎功臣与刽子手/108

25. 芒硝 朴硝通大肠，破血而止痰癖/109

◎三管齐下治水法/109 ◎毛巾怎么才能干/111

◎中气才是人体水液舟船的动力/111 ◎取其精华，去其糟粕/112

◎划船只用方寸木/113 ◎污垢在碗病在身/114 ◎肩周炎的开关/115

26. 石膏 石膏治头痛，解肌而消烦渴/117

◎正己化人/117 ◎久旱逢甘露/119 ◎熬粥与大叶性肺炎/120

◎人体急救消防队/121

27. 前胡 前胡除内外之痰实/122

◎内治之药即外治之药/122 ◎咳吐的痰只是冰山一角/124

◎上工与中工/125 ◎可以当金丹使的饮食观/125

◎为什么天然气用得快/126 ◎治标治本还是治根/127



- ◎下雨是上天开的一剂下气汤/129
28. 滑石 滑石利六腑之湿结/129
- ◎膈上不宽加枳桔/129 ◎肺司天气/130 ◎药对与药阵/132
- ◎心中无方胜有方/133 ◎最滑利的石头/134
- ◎神仙也满足不了的要求/135 ◎水军陆军要分明/136
29. 天冬 天门冬止嗽，补血润而润心肝/137
- ◎上善若水与上医治水/137 ◎点油无噪声/138 ◎学医的次第/140
- ◎做学问与挖井/140 ◎学医最缺乏的是什么/141 ◎药性如人性/142
- ◎燥者润之/142
30. 麦冬 麦门冬清心，解烦渴而除肺热/143
- ◎君不见黄河之水天上来/143 ◎解除烦渴的麦味地黄丸/144
- ◎心火无烟日日烧/145 ◎轻松步行走马拉松/146
- ◎六味地黄丸养好了咽炎/147 ◎健康最大杀手——疲劳/148
- ◎身体使用手册/149 ◎车子反复地坏要找谁/150
31. 竹茹 又闻治虚烦、除哕呕，须用竹茹/151
- ◎要听明白身体真正需要什么/151 ◎管住嘴，迈开腿/153
- ◎《病因赋》/154 ◎橘皮竹茹汤治呃逆/155
- ◎晨起刷牙出血怎么办/156 ◎竹管与肠管/157
- ◎竹筒饭与竹叶粽子/157 ◎百姓日用而不知/159
32. 大黄 通秘结、导瘀血，必资大黄/160
- ◎沙尘暴与及时雨/160 ◎用方是用方向盘，治病要抓大方向/161
- ◎莫为贫贱屈大才/162 ◎治影子还是拔竹竿/164
- ◎洗杯子的智慧/164 ◎仙方活命饮治好的包块/165
- ◎绳子打结的启示——肝气郁结/167 ◎老中医没秘方/168
- ◎大黄消眼中燥屎/169 ◎五脏六腑别通理论/170



《药性赋》白话讲记 1 (寒性药)

- ◎捡金子还是挖金矿/171 ◎健胃通肠加大黄/171 ◎大通即大补/172
- ◎治病主题——膀胱论/173
33. **黄连** 宣黄连治冷热之痢，又厚肠胃而止泻/174
- ◎薪不尽，火不灭/174 ◎骆驼也要降浊/175
- ◎生活水平提高，健康意识未提高/176 ◎同病异治话痢疾/178
- ◎不以脾胃暖冷物/179 ◎一种心性对于一种疾病/180
- ◎黄连解五脏六腑火毒/181 ◎头面七窍的火毒/182
- ◎合方治疑难/183 ◎沙滩、木板与石头/184
- ◎司机的胃炎反酸/185 ◎中医要有领导之力/186
34. **淫羊藿** 淫羊藿疗风寒之痹，且补阴虚而助阳/187
- ◎菖连饮治口舌生疮/187 ◎半夏泻心汤与养胃五点/188
- ◎疑难病不疑难/189 ◎以职业环境为药物/191 ◎祛风湿小药散/192
- ◎缺钙还是缺阳气/193 ◎两味药管住抽筋/193 ◎要想富，先修路/194
- ◎你愿意把粮草送给敌人吗/196
35. **白茅根** 茅根止血与吐衄/197
- ◎施比受更有福/197 ◎病人畏果，医生畏因/198 ◎气足水自出/199
- ◎三根汤治温热发热/200 ◎腾空的智慧/202
36. **石韦** 石韦通淋于小肠/203
- ◎打了胜仗别急着摆庆功宴/203 ◎储足津气才有水可利/204
- ◎正虚不运药/205 ◎疾病不是一个点，而是一条线/206
- ◎激流可漂石/207 ◎石头的来源与去路/208 ◎杯中留垢/208
37. **熟地黄** 熟地黄补血且疗虚损/209
- ◎六味地黄丸为何大行其道/209 ◎腰酸耳鸣乃肾虚/211
- ◎躲在被窝里看小说/211 ◎别忘了给车子添油加水/212
- ◎你知道自己在打备用油吗/214 ◎药力不够，还是欲望太多/215



38. 生地黄 生地黄宣血更医眼疮/216
- ◎药之膏油，莫如地黄/216
 - ◎施肥前先松土/216
 - ◎运动补/217
 - ◎读书人与搬运工/218
 - ◎没力走不动/220
 - ◎煮粥里头的医道/220
 - ◎江船得水一毛轻/222
 - ◎干柴与嫩枝/223
 - ◎草木得水则软，失水则干/224
39. 赤芍 赤芍药破血而疗腹痛，烦热亦解/225
- ◎一味马齿苋治肛周脓肿/225
 - ◎地瓜也治病/226
 - ◎为什么痛经/227
 - ◎既好喝又可治病的汤药/228
 - ◎中医的最高境界是养生/229
 - ◎血家第一方/230
 - ◎脓疮多源于肥甘厚腻/231
 - ◎败毒活血治疮大法/232
40. 白芍 白芍药补虚而生新血，退热尤良/233
- ◎胸中事不能开展/233
 - ◎治病在于明白气血/234
 - ◎贫血贫在哪里/235
 - ◎鞭子、缰绳与马料/236
41. 牵牛子 若乃消肿满逐水于牵牛/238
- ◎疾者，急也/238
 - ◎头项拘急痛/239
 - ◎肩背腰腿也拘急/240
 - ◎五脏缓急都找它/240
 - ◎通利二便的牵牛子/242
 - ◎大禹怎么治水/243
 - ◎不看嘴上看肛门/244
 - ◎水陆空，要三通/244
 - ◎有邪攻邪，无邪伤正/245
42. 贯众 除热毒杀虫于贯众/246
- ◎中医普及先抓哪一个环节/246
 - ◎一脚值多少钱/247
 - ◎柴火灶里头有道/248
 - ◎凉利过度反为殃/250
 - ◎中医与危机处理/251
 - ◎医是大国手/252
 - ◎是谁在背后伤了你的脾/253
 - ◎登上泰山观天下/254
43. 金铃子 金铃子治疝气而补精血/255
- ◎风雨寒暑与细菌病毒/255
 - ◎气逆与气郁/256
 - ◎卫生与卫心/257



- ◎植物种子与人体睾丸/258 ◎乞丐与大富长者/259
44. 萱草根 萱草根治五淋而消乳肿/260
- ◎川楝树皮杀虫疗癣/260 ◎不通无法言补/261
- ◎乳房肿热从哪消去/262 ◎一种比 N 个秘方更重要的思路/263
45. 侧柏叶 侧柏叶治血山崩漏之疾/265
- ◎理顺了,药才能顺/265 ◎柏叶西指降气血/266 ◎冬不凋固毛发/268
- ◎开泡茶方的技巧/269
46. 香附 香附子理气血妇人之用/269
- ◎台风与生气/269 ◎香附乃郁怒伤感第一快气药/271
- ◎压气饭怎么办/272 ◎气郁散治头痛/273 ◎障人眼目的病名/275
- ◎与天地交流/275
47. 地肤子 地肤子利膀胱,可洗皮肤之风/277
- ◎行医天下必懂的两个方子/277 ◎关羽骑赤兔马/278
- ◎疮是一团郁气/278 ◎郁结在不同地方用不同的药带路/279
- ◎引皮毛之水从膀胱下出/280 ◎利小便排皮肤湿毒/281
- ◎宿舍的洗菜池/282 ◎修正观念/283 ◎医生和病人一起倒垃圾/284
48. 山豆根 山豆根解热毒,能止咽喉之痛/285
- ◎地肤子利水之功/285 ◎身体不能先污染后治理/286
- ◎肺与膀胱相别通/287 ◎中医的推论/288 ◎中医的精华/289
- ◎凉地板也是药物/289 ◎过一种不上火的生活/290
49. 白鲜皮 白鲜皮去风治筋弱,而疗足顽痹/291
- ◎会用药不需多/291 ◎药中四维升降有序/292
- ◎独特的白鲜皮味道/293 ◎大风先倒无根树/294 ◎怕错了/295
50. 旋覆花 旋覆花明目治头风,而消痰嗽壅/296
- ◎靠地的桌角先烂/296 ◎从天而降的一朵花/298



- ◎软化、打散、排下痰癖/298 ◎拧螺丝钉的智慧/299
- ◎学问并不尽载于名家典籍里/300 ◎伏饮结气如乌云/301
- ◎夜咳肺间寒/302
51. 荆芥穗 又况荆芥穗清头目便血，疏风散疮之用/304
- ◎太极阴阳鱼来回周流/304 ◎冲动的惩罚/305 ◎导火线加炸药/306
- ◎痒为泄风/306 ◎一汗解风邪/307
- ◎凡外感者皆作郁看——风药解郁/308 ◎升阳除湿治大便不成形/309
- ◎风干白带/310 ◎治病治的是气/311
52. 天花粉 瓜蒌根疗黄疸毒痢，消渴解痰之忧/312
- ◎风扇与抽油烟机/312 ◎火郁发之/313 ◎感冒药也能治痤疮/314
- ◎物燥则破绽百出/315 ◎消渴也分阴阳/317
- ◎阴随阳升——水液上升则不渴/318 ◎见渴不纯止渴/318
53. 地榆 地榆疗崩漏，止血止痢/319
- ◎治阳疮仙方/319 ◎有一股钉子钻劲的养阴清热药/320
- ◎好了疮疤忘了痛/321 ◎导弹不能没有定位系统/323
54. 昆布 昆布破疝气，散瘰散瘤/324
- ◎功夫与武器/324 ◎一味地榆治水火烫伤/325 ◎先议病，后议药/326
- ◎排邪靠正气/327 ◎富翁与贫民/328
- ◎赤兔马、青龙刀不能没有关云长/329
55. 淡竹叶 疗伤寒、解虚烦，淡竹叶之功效/331
- ◎海中黄金的食品/331 ◎哪种体质易长包块/332
- ◎凉利之药生湿地/333 ◎以偏纠偏/334 ◎虚烦难眠/335
56. 牡丹皮 除结气、破瘀血，牡丹皮之用同/336
- ◎利尿退热——阳随阴降/336 ◎与淡竹叶有关的泡茶方/337
- ◎瘀堵化热牡丹皮/339 ◎肠痈是怎么形成的/340



《药性赋》白话讲记 1 (寒性药)

◎空杯与自废武功/341

57. 知母 知母止嗽而骨蒸退/342

◎珍珠项链/342 ◎子宫肌瘤第一大杀手/343 ◎妇科杂病主要病机/345

◎积是怎么形成的/346 ◎莫向外求/347

◎从天而降，知母润泽五脏/348 ◎干咳与失眠/350

◎撤火添水，久旱得云霓/351 ◎为何这个时代脾气大的人越来越多/352

◎熬夜引起的虚火牙痛/353

58. 牡蛎 牡蛎涩精而虚汗收/354

◎五脏六腑救火队/354 ◎畜鱼置介的道理/355 ◎借药见道/356

◎变化不出阴阳/357 ◎单味牡蛎软坚散结/358 ◎金石质重平肝阳/359

◎合拢之象能收藏/359

59. 贝母 贝母清痰止咳嗽而利心肝/360

◎长寿是一种生活方式/360 ◎风筝飘太高了/361 ◎治痰神品/362

◎雪梨贝母治燥咳/363 ◎自饮长生酒/365 ◎千口一杯饮/365

60. 桔梗 桔梗开肺利胸膈而治咽喉/366

◎摩擦噪声源于没点油/366 ◎胆胃不降人也咳/367

◎咳门第一神方/367 ◎通宣理肺不需重剂/369 ◎拔草要趁早/370

◎交节病发作/372

61. 黄芩 若夫黄芩治诸热，兼主五淋/373

◎理气有小大之别/373 ◎滴水之器与习惯/375 ◎湿泻要提气/376

◎吓得尿裤子/377 ◎单味清金丸/378 ◎痰火妙方——清气化痰丸/379

◎炎症不靠消，靠升降/379 ◎源清流自洁/380 ◎指哪打哪/381

62. 槐花 槐花治肠风，亦医痔痢/381

◎肠为腐浊靠谁排/381 ◎往来寒热小柴胡/382 ◎李时珍死里逃生/383

◎脏腑关系与人际关系/383 ◎肝与大肠别通/384 ◎一通俱通/385



◎商人与裁缝/386 ◎疮是一团气滞血凝/387 ◎为何痔疮病人多/388

63. 常山 常山理痰结而治温症/388

◎武将与战马/388 ◎橘皮生姜治胸满/389

◎疟疾、痛经、哮喘——在病发前下手/390 ◎抗洪抢险与植树造林/391

64. 葶苈子 葶苈泻肺喘而通水气/393

◎重视苦疾/393 ◎开谷道与开水道/394 ◎装甲车与计程车/395

寒性药回顾 此六十六种药性之寒者也/396

◎剪枝蔓，立主干/396 ◎针对性人工降雨/397 ◎一分郁滞一分热/398

◎引水来退热/398 ◎理通药融/399 ◎方向很重要/399

◎修养不可少/401 ◎借金块，挖金矿/401 ◎顺藤摸瓜与问道岐黄/402

◎要善思考天地大象/403 ◎皮肤病，看环境/404

◎简验便廉才是中医特色/405 ◎引水冲石，感悟自然/405

◎设计处方，深思熟虑/406 ◎轮胎气足走得快/407

课余问答/408

◎养胃五点/408 ◎以中药为跳板/408 ◎推荐几本中医入门书籍/408

◎慢性咽炎健康处方/409 ◎莫私藏/409

◎肛门发热、便溏健康处方/410 ◎健康靠自己/410

◎补中益气汤加味/411 ◎无分别就是大经典/411 ◎药无贵贱/412

◎运用中医的思维/412 ◎怕风易感冒/413 ◎八珍汤/414

◎咽炎、食管炎、胃炎健康处方/414 ◎医道源于生活/415

◎早睡乃养阴第一妙药/415 ◎学医三层——深信、大愿、体解/416

◎治一生的病把健康交给自己/416 ◎施肥与松土/417 ◎座右铭/418

◎旁开一寸，更上一层楼/419 ◎桃红四物汤/419 ◎气郁一消百病了/420

◎若要痰饮退，宜用姜辛味/421 ◎薏苡仁治扁平疣的机制/422

◎麦冬去心与留心/422 ◎传统文化与中医/423



《药性赋》白话讲记 1 (寒性药)

- ◎ 中医是人生最大的保险/424 ◎ 见病知源——子宫肌瘤/424
- ◎ 伤筋动骨一百天/427 ◎ 马兜铃与驯马/428
- ◎ 过一种不生湿的生活/429 ◎ 血液黏稠与水火/429
- ◎ 手淫伤精健康处方/430 ◎ 中医的普及就是要抓基础教育/431
- ◎ 皮肤病与环境病环境治/431 ◎ 法门无高下，当机则受用/432
- ◎ 崩漏也要分虚实/433 ◎ 脓肿包块/434 ◎ 肛裂便秘/435
- ◎ 蛋白尿与水土流失/436 ◎ 小儿护养——三分饥与寒/437
- ◎ 肠道是健康的晴雨表/438 ◎ 尿频怎么治/439 ◎ 健康的根本出路/440
- ◎ 开窗户与通下水道/441 ◎ 不孕不育与阳气/441 ◎ 菖蒲与状元汤/442
- ◎ 保持大便畅通/443 ◎ 静脉曲张与阳气/444 ◎ 汤剂与打粉/445
- ◎ 糖尿病与运动/445 ◎ 养生要从误区下手/446



药性赋——寒性药

诸药赋性，此类最寒。犀角解乎心热；羚羊清乎肺肝。泽泻利水通淋而补阴不足；海藻散癭破气而治疝何难。闻之菊花能明目清头风；射干疗咽闭而消痈毒；薏苡理脚气而除风湿；藕节消瘀血而止吐衄。

瓜蒌子下气润肺喘兮，又且宽中，车前子止泻利小便兮，尤能明目。是以黄柏疮用，兜铃嗽医。地骨皮有退热除蒸之效，薄荷叶宜消风清肿之施。宽中下气，枳壳缓而枳实速也；疗肌解表，干葛先而柴胡次之。百部治肺热，咳嗽可止；梔子凉心肾，鼻衄最宜。

玄参治结热毒痈，清利咽膈；升麻清风热肿毒，发散疮痍。尝闻膩粉抑肺而敛肛门；金箔镇心而安魂魄。茵陈主黄疸而利水；瞿麦治热淋之有血。朴硝通大肠，破血而止痰癖；石膏治头痛，解肌而消烦渴。前胡除内外之痰实；滑石利六腑之涩结。

天门冬止嗽，补血涸而润肝心；麦门冬清心，解烦渴而除肺热。又闻治虚烦、除嘔呕，须用竹茹；通秘结、导瘀血，必资大黄。宣黄连治冷热之痢，又厚肠胃而止泻；淫羊藿疗风寒之痹，且补阴虚而助阳。茅根止血与吐衄；石韦通淋与小肠。熟地黄补血且疗虚损；生地黄宣血更医眼疮。

赤芍药破血而疗腹痛，烦热亦解；白芍药补虚而生新血，退热尤良。若乃消肿满逐水于牵牛；除热毒杀虫于贯众。金铃子治疝气而补精血；萱草根治五淋而消乳肿。侧柏叶治血山崩漏之疾；香附子理血气妇人之用。

地肤子利膀胱，可洗皮肤之风；山豆根解热毒，能止咽喉之痛。白鲜皮去风治筋弱，而疗足顽痹；旋覆花明目治头风，而消痰嗽壅。又况荆芥穗清头目便血，疏风散疮之用；瓜蒌根疗黄疸毒痈，消渴解痰之忧。

地榆疗崩漏，止血止痢；昆布破疝气，散癭散瘤。疗伤寒、解虚烦，淡竹叶之功倍；除结气、破瘀血，牡丹皮之用同。知母止嗽而骨蒸退；牡蛎涩精而虚汗收。贝母清痰止咳嗽而利心肺；桔梗开肺利胸膈而治咽喉。

若夫黄芩治诸热，兼主五淋；槐花治肠风，亦医痔痢。常山理痰结而治温疟；葶苈泻肺喘而通水气。此六十六种药性之寒者也。