

# 名贵中药

# 养生堂

主 编 王淑君

第 2 版



科学出版社

# 名贵中药养生堂

(第2版)

主 编 王淑君

编 者 (以姓氏笔画为序)

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 王淑君 | 毛玉玲 | 邓雪晴 | 叶田田 |
| 史天宇 | 白瑞雪 | 邬 琼 | 刘 珺 |
| 刘 静 | 苏 杭 | 李 凯 | 李峥嵘 |
| 吴 悦 | 张 蕊 | 张中秋 | 明瀛满 |
| 赵梦冉 | 秦建秀 | 曹晓绵 | 童 超 |

科学出版社

北 京

## 内 容 简 介

本书系统地总结和归纳了多种名贵中药的真伪鉴别方法、选购技巧、用法用量、传统应用和现代药理及临床作用,旨在使读者真正了解中药的功效和正确的进补方法。书中详述了中药材的保管养护方法,并加入许多家常菜谱,使读者在深入了解名贵中药保管养护的同时学会其家常食用方法。本书在第1版的基础上,加入近年来对名贵中药更加深入、细致的研究成果。

本书可供广大养生爱好读者学习参考。

### 图书在版编目(CIP)数据

名贵中药养生堂/王淑君主编.—2版.—北京:科学出版社,2017.12

ISBN 978-7-03-053998-4

I. ①名… II. ①王… III. ①中草药—养生(中医) IV. ①R212  
②R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 176682 号

责任编辑:高玉婷 / 责任校对:张小霞

责任印制:肖 兴 / 封面设计:吴朝洪

版权所有,违者必究。未经本社许可,数字图书馆不得使用

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

天津市新科印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

\*

2010年11月第 一 版 人民军医出版社出版

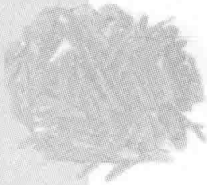
2017年12月第 二 版 开本:720×1000 1/16

2017年12月第一次印刷 印张:7 1/2

字数:136 000

定价:30.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)



## 再版前言

近年来,随着人们生活环境的变化,慢性病趋于高发和频发,亚健康状态日益严重,因此人们的健康意识越来越强,更多的人开始重视进补,而中药保健无疑是最佳选择。名贵中药因其药性温和可入膳、强身滋补效果佳的特性受到人们的青睐。然而由于专业知识的欠缺,导致许多名贵中药被错用、滥用,致使药效无法发挥应有作用,甚至起到相反的作用,因此正确的使用名贵中药尤为重要。

本书第1版较为系统地总结和归纳了多种名贵中药的真伪鉴别方法、选购技巧、用法用量、传统应用和现代药理及临床作用,旨在使读者真正了解中药的功效和正确的进补方法,详述了中药的保管养护方法,并加入许多家常菜谱,使读者在深入了解名贵中药保管养护的同时学会其家常食用方法。书籍出版后,得到读者广泛关注和好评,更有许多读者对该书提出了许多宝贵的意见和建议。对于读者们提出的问题与建议,笔者对更多的名贵中药的相关内容进行了更加深入、细致的研究,并将研究成果整理后,进行再版。

本书在第1版内容的基础上,与时俱进地新加入名贵中药川芎及麦冬,修改并添加菜谱近40种,根据近年的研究增加番红花等10余种中药的药理作用,在深入研究和探讨了近年人们身体状况变化后调整了几味中药的用法与用量。较之第1版更为翔实、丰富,便于人们日常进补参考。

本书在编写过程中得到各位编委的大力协助,笔者在此表示衷心的感谢。由于编者水平有限,加之时间仓促,若有不足之处敬请读者提出宝贵意见和建议,以便下次再版时予以修改。

沈阳药科大学中药学院 王淑君

2017年10月



## 第1版前言

随着人们生活水平的日益提高,人们逐渐对养护自身健康有了新的认识。进补已成为时尚,没病防病、有病治病的保健品越来越受到人们的关注,补养类中药和药膳受到很多人的欢迎,尤其是一些名贵中药,更加受到青睐。然而药材虽好,如果滥用不仅无法达到药效,反而会加重病情,恰当地使用才能获得良好的效果,所以正确进补是十分重要的。本书对于常见名贵中药的用法用量、传统应用、现代药理作用和临床应用作了较为系统的归纳和总结,旨在使读者真正了解这些中药的功能,掌握正确的中药进补方法,从而使名贵中药在强身健体、防病治病上充分发挥作用。

名贵中药价格昂贵,疗效显著,颇受医家青睐。不过有些不法分子却千方百计制作伪品,从中牟取暴利,坑害患者,贻误病情。本书在中药真伪鉴别、选购技巧方面作了详细介绍,力图为读者在购买名贵中药时提供一些参考和帮助。

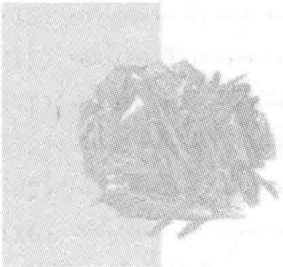
名贵中药有植物类、动物类等,由于成分性质不同,在贮存中可能发生各种变化,从而使质量下降而失去药用价值,造成巨大浪费,故而名贵中药的贮藏方法也颇有讲究,名贵中药药理作用特殊,药用价值极高,药源缺乏,做好保管养护有着特殊意义。本书对名贵中药的保管养护也作了详尽的叙述,希望能对读者有所帮助。

另外书中还提供了一些家常食谱,科学实用,通俗易懂,操作简便,便于读者在家庭中应用。

本书在编写过程中得到各位编委的大力协助,笔者在此对大家表示衷心的感谢。由于编者水平有限,加之时间仓促,不足之处敬请读者提出宝贵的意见和建议,以便下次再版时予以修改。

沈阳药科大学中药学院 王淑君

2010年8月



# 目 录

|                          |      |
|--------------------------|------|
| 第 1 章 概述 .....           | (1)  |
| 第一节 常见名贵中药的种类及使用现状 ..... | (1)  |
| 一、常见名贵中药的种类 .....        | (1)  |
| 二、常见名贵中药的使用现状 .....      | (1)  |
| 第二节 正确进补名贵中药的前提及意义 ..... | (3)  |
| 第 2 章 谈四虚 .....          | (4)  |
| 第一节 何为气虚 .....           | (4)  |
| 一、何为虚证 .....             | (4)  |
| 二、何为气 .....              | (4)  |
| 三、何为气虚 .....             | (4)  |
| 四、气虚的预防 .....            | (5)  |
| 第二节 何为血虚 .....           | (5)  |
| 一、何为血 .....              | (5)  |
| 二、何为血虚 .....             | (5)  |
| 三、血虚的治疗方法 .....          | (6)  |
| 第三节 何为气血两虚 .....         | (7)  |
| 第四节 何为阳虚 .....           | (7)  |
| 一、何为阴阳 .....             | (7)  |
| 二、何为阳虚 .....             | (9)  |
| 第五节 何为阴虚 .....           | (9)  |
| 第六节 何为阴阳两虚 .....         | (10) |
| 第 3 章 气虚可以进补的名贵中药 .....  | (11) |
| 一、人参 .....               | (11) |
| 二、高丽参 .....              | (14) |
| 三、西洋参 .....              | (17) |
| 四、党参 .....               | (19) |

|                         |      |
|-------------------------|------|
| 五、黄芪 .....              | (21) |
| 六、红景天 .....             | (24) |
| 第4章 血虚可以进补的名贵中药 .....   | (27) |
| 一、天麻 .....              | (27) |
| 二、阿胶 .....              | (29) |
| 三、鹿角胶 .....             | (32) |
| 四、何首乌 .....             | (34) |
| 五、三七 .....              | (36) |
| 六、川芎 .....              | (39) |
| 第5章 气血两虚可以进补的名贵中药 ..... | (41) |
| 一、灵芝 .....              | (41) |
| 二、当归 .....              | (43) |
| 三、龙眼肉 .....             | (47) |
| 四、紫河车 .....             | (50) |
| 第6章 阳虚可以进补的名贵中药 .....   | (53) |
| 一、杜仲 .....              | (53) |
| 二、山茱萸 .....             | (55) |
| 三、海龙 .....              | (57) |
| 四、海马 .....              | (59) |
| 五、狗肾 .....              | (61) |
| 六、蛤士蟆 .....             | (63) |
| 七、蛤蚧 .....              | (64) |
| 八、鹿茸 .....              | (67) |
| 第7章 阴虚可以进补的名贵中药 .....   | (70) |
| 一、黄精 .....              | (70) |
| 二、石斛 .....              | (72) |
| 三、枸杞子 .....             | (74) |
| 四、燕窝 .....              | (77) |
| 五、珍珠 .....              | (79) |
| 六、龟板胶 .....             | (81) |
| 七、鳖甲胶 .....             | (83) |
| 八、麦冬 .....              | (84) |
| 第8章 阴阳两虚可以进补的名贵中药 ..... | (87) |
| 一、雪莲 .....              | (87) |
| 二、冬虫夏草 .....            | (90) |
| 第9章 非补益类名贵中药的应用 .....   | (93) |

|               |       |
|---------------|-------|
| 一、番红花 .....   | (93)  |
| 二、血竭 .....    | (95)  |
| 三、白花蛇 .....   | (97)  |
| 四、羚羊角 .....   | (99)  |
| 五、牛黄 .....    | (101) |
| 六、麝香 .....    | (103) |
| 附录 用药禁忌 ..... | (106) |



# 第1章

## 概 述

### 第一节 常见名贵中药的种类及使用现状

#### 一、常见名贵中药的种类

目前我国常见的名贵中药主要有 38 种,它们分别为人参、高丽参、西洋参、党参、黄芪、红景天、灵芝、雪莲、当归、何首乌、龙眼肉、黄精、石斛、枸杞子、天麻、杜仲、山茱萸、冬虫夏草、蛤蚧、紫河车、鹿茸、鹿角胶、阿胶、龟板胶、鳖甲胶、海龙、海马、狗肾、燕窝、蛤士蟆、三七、番红花、血竭、麝香、白花蛇、羚羊角、牛黄、珍珠。

#### 二、常见名贵中药的使用现状

随着人们生活水平的提高,未病防病、有病治病的保健品越来越受到人们的关注,市场上主要针对糖尿病、高血脂、高血压、肥胖症等现代社会的多发病的保健品层出不穷。很多保健品有一定的效用,但治标不治本,服用时有一定的效果,一旦停止病情就容易出现反弹。这些现象使得人们的目光逐渐转移到标本兼治的中药上,尤其是名贵中药。近年来对中药的研发日益受到广泛关注,并取得了一定的研究成果。本节将依据中医的传统理论,按照中医所讲的四大虚证,即气虚、血虚、阴虚、阳虚,对治疗各类病症的名贵中药的使用现状进行简单介绍,以便读者能够对目前名贵中药的使用有一定的了解。

1. 补气药的使用现状 气虚常见的症状为倦怠乏力,少气懒言,语音低微,动则气促,面色萎白,食少便溏,舌淡苔白,脉虚弱,常用的补气药有人参、党参、黄芪、白术、甘草等。古人为了增强效用通常以这些药为主组成补气的方剂,其中代表性的方剂有四君子汤、参苓白术散、补中益气汤、玉屏风散、生脉散、人参蛤蚧散等。随着现代科学技术的不断进步,我国对补气的单味药也有了一定的研究,包括药物的有效成分、药理作用机制等方面,下面简单介绍一下一些名贵的补气中药现在的使用状况。

(1)人参:人参作为补气药的主药,自古以来都备受人们关注,随着对医药研究的不断深入,对人参中气补益作用的成分研究也越来越明确。

现代研究表明,人参有增智作用,这表明人参有开发成新型益智药的可能。

人参对心血管系统也有一定的作用。另有研究表明,人参有一定的抗肿瘤作用。

此外,人参还能降血糖、降血脂。

(2)黄芪:黄芪作为补气的常用药,虽不及人参名贵但其使用率并不比人参低,现今,对黄芪也有了进一步的研究。

研究表明,黄芪有抗血栓形成、增强免疫作用的活性成分,此外,黄芪还对肾有一定的保护作用。

2. 补血药的使用现状 血虚的主要表现为面色萎黄,头晕目眩,唇爪色淡,心悸,失眠,舌淡,脉细,或女子月经不调、量少色淡,或经闭不行等,常用的补血药有当归、熟地黄、白芍、阿胶、枸杞子、龙眼肉等。古人常将这些药作为主药,组成补血的方剂,其中典型的有四物汤、当归补血汤、归脾汤等。现代从这些药的组成成分、药理作用机制等方面进行更加深入地研究,取得了良好的效果,下面对一些名贵的补血中药进行简单介绍。

(1)阿胶:阿胶是经典补血药中比较名贵的药材,自古以来就备受人们关注,近代对阿胶的使用研究得更加透彻。有研究表明,阿胶除具有抗贫血作用外,还能够提高免疫力。

此外,阿胶还具有抗疲劳、耐缺氧,以及增强记忆和抗休克作用。

(2)当归:当归作为补血的常用药,古语有“十方九当归”,足见其使用频率之高。现代对当归功效的研究更加详细,当归不仅具有补血作用,还具有抗凝血和促凝血作用。

此外,当归能增强机体免疫功能,有抗肿瘤、保肝作用。

3. 补阴药的使用现状 阴虚的主要症状表现为形体消瘦,头昏耳鸣,潮热颧红,五心烦热,盗汗失眠,腰酸遗精,咳嗽咯血,口燥咽干,舌红少苔,脉细数等,常用的补阴药有石斛、山茱萸、龟甲、鳖甲等。古代为了增强药效,常以这些药物为主药,将其组成方剂,其中有代表性的有六味地黄丸、石斛夜光丸、补肺阿胶汤等。现代从这些药的组成成分、药理作用机制等方面进行更加深入地研究,下面简单介绍一下枸杞子的使用状况。

枸杞子为补阴的常用药,以往人们不仅将其入药,也常常将其泡酒或冲水饮用,近年来对其功效应用研究得更加透彻,主要有如下几个方面:①调节免疫功能;②调节神经系统功能;③提高视力;④提高造血功能;⑤保护肝的作用;⑥延缓衰老;⑦抗肿瘤作用。

此外,枸杞子还有提高生殖功能、降血糖、退热等效用。

4. 补阳药的使用现状 阳虚的主要症状表现为面色㿠白,形寒肢冷,腰膝酸痛,下肢软弱无力,小便不利,或小便频数,尿后余沥,少腹拘急,男子阳痿早泄,妇女宫寒不孕,舌淡苔白,脉沉细,尺部尤甚等。常用的补阳药有肉桂、鹿角胶等,古人常将这些药作为主药,组成补血的方剂,其中典型的有肾气丸、右归丸等。现代人从这些药的组成成分、药理作用机制等方面进行更加深入地研究,取得了良好的效果,下面对一些名贵

的补阳中药使用状况进行简单介绍。

(1)鹿茸:现代医学已证实鹿茸含有多种生物活性物质,并具有多种生物活性。鹿茸含有多种氨基酸、蛋白质等。就功效而言,鹿茸有促进创伤愈合、增强机体免疫功能的作用。

此外,鹿茸还具有抗氧化和壮阳作用。

(2)肉桂:肉桂为临床常用的温里药。其所含有效成分有挥发油、鞣质等化合物。临床上广泛用于治疗阳痿、宫冷、寒痹腰痛等病症。近年来不少研究发现,肉桂还具有降血糖和降血脂的作用。

## 第二节 正确进补名贵中药的前提及意义

现代人均很注重自身保健、增强自身体质以预防疾病和延缓衰老。因此,补养类中药和药膳受到很多人的青睐。尤其是一些名贵中药材更加受到青睐。但是药材虽好,恰当地使用才能获得良好的效果,正确进补是十分必要的。

1. 根据体质和病情补益 中医在预防保健和诊断治疗疾病中很注重患者的体质状况和疾病的症候,讲究整体观念和辨证论治。也就是说,每个人的体质和所患疾病的症候,有寒热虚实之不同,必须“寒者热之,热者寒之,虚者补之,实者泻之”,所以辨证论治是一个十分重要的原则,只有遵循这一原则才能保证实效。补品是针对虚证使用的,而对虚证又必须从阴、阳、气、血几个方面剖析,然后辨证用药,才能真正发挥其补养的功效。

2. 按时令补养 中医讲究“形神合一”“天人合一”,认为人的形体与精神是相统一的,人与自然环境也是相统一的。一年当中,有春温、夏热、秋燥、冬寒之分,人的生理病理也会受这些季节气候变化的影响,因此无论是在健康的情况下,还是在出现疾病的时候,均要根据季节特点来正确使用补养类药物。

春季,肝经病的多发期,此时可应用一些滋阴养肝的药物,如枸杞子、女贞子、杭菊花等。

夏季,气候炎热,易伤津液和伤阴耗气,可常饮绿豆汤、藕粉、荷叶粥等,既可养阴益气,又可防暑降温。另外,夏季温度较高,如逢多雨也会使湿度大大增加,更容易发生胃肠道疾病,所以还应吃些预防胃肠道疾病的食物和药物。

秋季,气候干燥,常常引起一些人口干舌燥、咳嗽咽痛,这时可以服用一些生津润燥的药物,如银耳、川贝母、百合粥、秋梨膏等。

冬季,天气寒冷,人的热量消耗较大,此时应适当进行温补,增加热量和增强体质,既可防寒抗病,又能为翌年健康打下良好的基础。这时可用人参、枸杞子、何首乌、杜仲、肉苁蓉、天麻、核桃仁等。

总之,恰到好处的补益,才能收到良好的效果。因此,正确的使用补品,配合适当的饮食,才能够保持身体健康,达到进补的真正目的。

## 第2章

# 谈 四 虚

### 第一节 何为气虚

#### 一、何为虚证

虚证,指人体精气、营血不足或脏腑虚证出现的虚弱证候。症见精神萎靡,面色㿠白,身倦无力,或五心烦热,形体消瘦,心悸气短,自汗盗汗,大便溏泄,小便频数或不禁,舌质胖淡,脉虚细无力等。治疗以补益滋养为主。

#### 二、何为气

中医认为,气是构成人体的最基本的物质基础,也是人体生命活动的最基本物质。人体的各种生命活动均可以用气的运动变化来解释。

气的功能主要有以下几个方面:

(1)推动作用:气可以促进人体生长发育,激发各脏腑组织器官的功能活动,推动经气的运行、血液的循环,以及津液的生成、输布和排泄。

(2)温煦作用:气的运动是人体热量的来源。气维持并调节着人体的正常体温,使血液和津液能够始终正常运行而不致凝滞、停聚。

(3)防御作用:气具有抵御邪气的作用。

(4)固摄作用:气可以保持脏腑器官位置的相对稳定;控制和调节汗液、尿液、唾液的分泌和排泄,防止体液流失;固藏精液以防遗精滑泄。

(5)气化作用:可以通过气的运动使人体产生各种正常的变化,包括精、气、血、津液等物质的新陈代谢及相互转化。气的各种功能相互配合,相互为用,共同维持着人体的正常生理活动。

#### 三、何为气虚

气虚,指身体虚弱、面色苍白、呼吸短促、四肢乏力、头晕、动则汗出、语声低微等。多由先天禀赋不足,或后天失养,或劳伤过度而耗损(“劳则气耗”),或久病不复,或肺、脾、肾等脏腑功能减退,气的生化不足等所致。

气虚的病理反应可涉及全身各个方面,如出现汗易出、周身倦怠乏力、精神萎顿、水肿等征象。

从发病原因、症状和脉象来对照现代医学,气虚同现代医学概念“亚健康”极为相似。亚健康的根本原因是阴阳气血不足,五脏功能低下,也与元气不足、气虚相符。依据中医学的整体观念辨证论治的原则和方法,进行心、肝、脾、肺、肾整体调理,使机体有规律地进行自我更新、自我复制,逐渐恢复元气,使亚健康状态转化为健康。

常见的气虚证有以下5种类型:

(1)心气虚:易胸闷,心慌,心律不齐,失眠多梦,健忘,反应迟钝,面白无光泽,口唇淡,双目无神。

(2)肝气虚:易怒,头晕眼花,腰膝酸软,失眠多梦,惊恐不安,委屈爱哭,月经不调,乳房小叶增生,子宫肌瘤,卵巢囊肿。

(3)脾气虚:食欲不振,消化吸收不良,腹胀便溏,崩漏,消瘦或肥胖,水肿,神疲乏力,头晕目眩,内脏下垂,口周易生疮,唇白而粗糙,口臭,脸色发黄,晦暗,肌肤缺乏弹性。

(4)肺气虚:胸闷气短,语音低微,畏寒,自汗,易患感冒,慢性鼻炎,皮肤病,便秘,皮肤粗糙,易过敏等。

(5)肾气虚:畏寒肢冷,耳鸣眩晕,骨质疏松,颈腰椎骨质增生,腰膝酸痛,精神萎顿,阳痿早泄,发育不良,宫冷不孕,黑眼圈,易生鱼尾纹,生黑斑,发胖,脱发及白发。

## 四、气虚的预防

平时养成运动的习惯,均衡的饮食,培养开朗的个性,以及保证足够的睡眠,保持良好的心情,这样不仅可以预防气虚,还可以让整个人精神焕发。

## 第二节 何为血虚

### 一、何为血

血生成主要源于脾胃化生水谷精微。血是人体生命活动的重要物质基础,它含有人体所需要的各种营养物质,在心肺之气共同作用之下,内至脏腑,外达筋骨,对全身各脏腑组织起着营养作用,维持正常的生理活动。

### 二、何为血虚

血虚指血量不足或血质失常或血液功能失常的病理现象。但如果由于各种原因引起气血亏虚则可出现一系列的病症,主要可归纳为脏腑失于濡养、血不载气两方面引起的病症。

(1)脏腑失于濡养:一般表现为面色苍白,唇色爪甲淡白无华,头晕目眩,肢体麻木,筋脉拘挛,心悸怔忡,失眠多梦,皮肤干燥,头发枯焦,以及大便秘结等。

中医五行学说认为,心为肝之子,肝为肾之子。根据虚则补其母和阳生阴长的道理,在治疗时补心常兼补肝,补肝常兼滋肾。在血虚较为严重的情况下,补血方内还常加入补脾肺之气的药物。

(2)血不载气:中医认为,血为气之母,气赖血以附,血载气以行。血虚,气无以附,遂因之而虚,故血虚常伴随气虚,患者不仅有血虚的症状,而且还有少气懒言、语言低微、疲倦乏力、气短自汗等气虚症状。临床常见血虚而致气虚的慢性失血症。特别是在大量失血的情况下,气随血亡而脱,此时气脱反而成为主要矛盾。大气下陷则出现气短不足以息,或努力呼吸有似气喘,或气息将停,危在顷刻。

### 三、血虚的治疗方法

中医治疗血虚的原则及方法主要有健脾和胃、益气生血、补肾生血、祛瘀生血、解毒生血。

(1)健脾和胃:脾胃是血液生化之源,饮食有节,脾胃运化功能正常,则血液生成自然源源不断。所以,补血必须先健脾胃,脾胃强健则生化之源不绝。常用的方药有四君子汤、四物汤、当归补血汤等。

(2)益气生血:血液的物质基础是精,而促进精化为血,则以气为动力。在临床用药时,依据“气能生血”,常在补血药中配以益气之品。常用的方剂有归脾汤、当归补血汤等;常用的补气药有黄芪、人参、党参、白术、黄精、山药、大枣等;配以养血之药,如当归、白芍、阿胶、熟地黄等。

(3)补肾生血:肾为先天之本,主藏精。精既包括先天之精,又包括五脏六腑后天之精。精能生髓,髓能化血。中医有“生血根本在于肾”,临床上,治血虚,必当补肾以填精,精髓足,血自旺。常用方剂有菟丝子饮、二仙丹等,常用补肾药有鹿茸、鹿角胶、阿胶、龟板胶、巴戟天、锁阳、淫羊藿、补骨脂、菟丝子、附子、肉桂、何首乌、熟地黄、枸杞子、紫河车等。

(4)祛瘀生血:无论是脾胃所化之营血,还是精髓所化之血,都必须通过经脉和髓道进行释放和传输,并循环全身。精髓化血,禀于先天,而养于后天,后天水谷之精微,五脏六腑之精,亦赖经脉输送,汇于冲脉—血海,与肾之大络相会以滋肾,以营骨髓。如气血瘀阻,脉道不通,就会造成骨髓乏养而枯竭,致使血液生化无由。常用方剂有桃红四物汤、补阳还五汤、血府逐瘀汤等。常用活血化瘀药,如当归、川芎、丹参、三七、牡丹皮、香附等。

(5)解毒生血:中医认为,不管内伤七情或外感六淫,郁久均可化火,火热之气最易耗血伤阴。再者,因化学性、物理性、生物性等因素造成邪毒内陷,下及肝肾,可直接造成精髓亏乏,以致生血无源。内陷邪毒或七情郁火,又可阻络成瘀,而致新血不生,因此需要清热解毒。常用方剂有犀角地黄汤、三黄石膏汤、茵陈蒿汤、五味消毒饮、清营汤、清瘟败毒饮等。常用清热解毒药有蒲公英、金银花、连翘、白花蛇舌草、板蓝根、大青叶、黄连、黄芩、黄柏、紫花地丁、大黄、紫草、茵陈、半枝莲等。临床多用于急性再生障碍性贫血、急性白血病、溶血性贫血等。

### 第三节 何为气血两虚

气,是维持人体生命活动的根本物质,它对于人体具有十分重要的多种生理功能。气的生理功能,主要有以下几个方面:推动作用,温煦作用,防御作用,固摄作用,气化作用,营养作用。

血,是红色的液态物质,故又称血液,是构成人体和维持人体生命活动的基本物质之一,具有营养和滋润作用。血液必须在脉管中循行,才能发挥其正常的生理效应。

气血两虚证是指既有气虚之象,又有血虚之症的证候。多由久病不愈,耗伤气血,或先有血虚无以化气所致。

主要临床表现:面色淡白或萎黄,头晕目眩,少气懒言,神疲乏力,或有自汗,心悸失眠,舌质淡嫩,脉细弱。

### 第四节 何为阳虚

#### 一、何为阴阳

阴阳五行学说是我国古代朴素的辩证唯物主义的哲学思想。因此,古代医学家借用阴阳五行学说来解释人体生理、病理的各种现象,并用以指导总结医学知识和临床经验,这就逐渐形成了以阴阳五行学说为基础的祖国医学理论体系。

1. 阴阳学说的基本概念 阴阳学说认为,宇宙间任何事物都具有既对立又统一的阴阳两个方面,经常不断地运动和相互作用。这种运动和相互作用,是一切事物运动变化的根源。古人把这种不断的运动变化,叫做“生化不息”。宇宙间一切事物的生长、发展和消亡,都是事物阴阳两个方面不断运动和相互作用的结果。因而,阴阳学说也就成为认识和掌握自然界规律的一种思维方式。医学属于自然科学范围,认为人体生理活动,疾病的发生、发展,也超越不出阴阳这个道理。

阳,代表事物具有动的、活跃的、刚强的等属性,如动、刚强、活跃、兴奋、积极、光亮、无形的、机能的、上升的、外露的、轻的、热的、增长、生命活动等。阴,代表事物的具有静的、不活跃、柔和的等属性,如静、柔和、不活跃、抑制、消极、晦暗、有形的、物质的、下降的、内在的、重的、冷的、减少等。

2. 阴阳变化的规律 阴和阳之间,并不是孤立和静止不变的,而是存在着相对、依存、消长、转化的关系。现分述如下:

(1) 阴阳的相对性:阴阳是说明事物的两种属性,是代表矛盾对立、统一的两个方面,是自然界相互联系的事物和现象对立双方的概括。如天为阳,地为阴;白天为阳,黑夜为阴;上为阳,下为阴;热为阳,寒为阴;阳电与阴电等。诸如此类,说明了任何事物,都是对立存在宇宙间的,但是,事物的阴阳属性不是绝对的,而是相对的,必须根据互相比较的条件而定。就人体而言,体表为阳,内脏为阴;就内脏而言,六腑属阳,五脏



为阴;就五脏而言,心肺在上属阳,肝肾在下属阴;就肾而言,肾所藏之“精”为阴,肾的“命门之火”属阳。由此可见,事物的阴阳属性是相对的。

(2)阴阳的依存:古代医学家称为“阴阳互根”。中医学有“阳根于阴,阴根于阳”,“孤阴不生,独阳不长”和“无阳则阴无以生,无阴则阳无以化”等论点。意思是说,阳依附于阴,阴依附于阳,它们之间存在着相互滋生、相互依存的关系,任何阳的一面或阴的一面,都不能离开另一面而单独存在。以自然界来说,外为阳,内为阴;上为阳,下为阴;白天为阳,黑夜为阴。如果没有上、外、白天,也就无法说明下、内、黑夜。以人体生理来说,功能活动属阳,营养物质(津液、精血等)属阴。各种营养物质是功能活动的物质基础,有了足够的营养物质,功能活动就表现得旺盛。从另外一方面来说,营养物质的来源,又是依靠内脏的功能活动而吸取的。

以上说明两者是相互依傍、存亡与共的,如果没有阴,也就谈不上有阳。如果单独的有阴无阳,或者有阳无阴,则一切都归于静止寂灭了。

(3)阴阳的消长:指阴阳双方在对立互根的基础上在永恒地运动变化着,不断出现“阴消阳长”与“阳消阴长”的现象,这是一切事物运动发展和变化的过程。例如,四季气候变化,从冬至夏至,由寒逐渐变热,是一个“阴消阳长”的过程;由夏至冬至,由热逐渐变寒,又是一个“阳消阴长”的过程。由于四季气候阴阳消长,才有寒热温凉的变化,万物才能生长收藏。如果气候失去了常度,出现了反常变化,就会产生灾害。

在正常情况下,阴阳常处于相对平衡状态,如果“消长”关系超出一定的限制,不能保持相对的平衡时,便将出现阴阳某一方面的偏盛偏衰,导致疾病的发生。

(4)阴阳的转化:指同一体的阴阳,在一定的条件下,当其发展到一定的阶段,其双方可以各自向其相反方面转化,阴可以转为阳,阳可以转为阴,称为“阴阳转化”。

如果说“阴阳消长”是一个量变过程,则“转化”便是一个质变的过程。寒“极”时,便有可能向热的方向转化,热“极”时,便有可能向寒的方向转化。如某些急性热病,由于邪热极重,耗伤大量机体正气,在持续高热的情况下,可突然出现体温下降、四肢厥冷、脉微欲绝等一派阴寒危象,这种病症变化,即属由阳转阴。若抢救及时,处理得当,使正气恢复,四肢转温,色脉转和,阳气恢复,由阴转阳,病情好转。此外,临床上常见的各种由实转虚、由虚转实、由表入里、由里出表等病证变化,也是阴阳转化的例证。

### 3. 阴阳在医学中的应用

(1)阴阳与人体生理的关系:人体的健康与否,取决于阴阳是否调和。人体摄取饮食后,经过脾、胃的腐熟运化,将营养物质运送至全身各处,使肉体增长强壮、生命活动旺盛。食物消化后有形的废料,由前后二阴排出。人体之阴阳若是保持在平衡的情况下,人体就健康。

(2)阴阳与人体病理的关系:人体阴阳失去平衡后就会表现出各种症状,古人对症状的分类也是用阴阳来代表和说明的。阳证,一般表现的症状是:发热、口渴、脉数(快)等,这类症状又称为热(阳)证。阴证,一般表现的症状是:不发热,口不渴、手足冷、脉迟(慢)等,这类症状又称为寒(阴)证。

另外,阴阳偏衰,是指阴或阳低于正常水平的失调,其一方低于正常水平,而另一



方保持正常水平,或双方都不同程度地低于正常水平,故出现虚证。阴不足,阳正常则阴虚生内热;阳不足,阴正常则阳虚生外寒;阴阳双方都不同程度的不足,则虚寒、虚热并见或阴阳两虚。

(3)阴阳在诊断上的应用:阴阳是诊断的总纲。疾病虽然很多,但其属性不外阴阳两类,如从疾病发展部位来看,不在表(阳),就在里(阴)。从疾病性质来看:热证(阳),寒证(阴);从疾病发展趋势来看:实证(阳),虚证(阴)。总之,阴阳可以概括疾病的属性。

(4)阴阳在治疗上的应用:中药种类甚多,但就其属性不外阴阳两类,从药性来看:寒、热、温、凉;温热属阳,寒凉属阴。治疗的总原则是“调整阴阳,以平为期”,这是治疗的基本出发点。针对阴阳盛衰,采取补其不足,泻其有余,使阴阳偏盛偏衰的异常现象得到纠正,恢复其相对平衡状态。中医常用“寒者热之,热者寒之,实者泻之,虚者补之”的治疗原则,促使失调的阴阳重新恢复到相对的平衡。临床上借药性之偏,来纠正人体阴阳之偏,使达到“阴平阳秘,精神乃治”。

## 二、何为阳虚

阳虚,指阳气虚衰的病理现象。阳气有温暖肢体、脏腑的作用,如阳虚则机体功能减退,容易出现虚寒的征象。常见的有心阳虚、脾阳虚、肾阳虚等。阳虚症见畏寒肢冷、面色㿔白、大便溏泄、小便清长、脉沉微无力等。

阳虚的宜忌原则:阳虚体质宜吃性属温热、温阳散寒作用的食物,宜温补忌寒凉,宜食热量较高而富有营养的食物,忌吃性寒生冷之物如各种生冷瓜果。

## 第五节 何为阴虚

阴虚,指精血或津液亏损的病理现象。因精血和津液都属阴,故称阴虚,多见于劳损久病或热病之后而致阴液内耗的患者。由于阴虚不能制火,火炽则灼伤阴液而更虚,两者常互相影响。

阴虚多因血虚,“阴虚生内热”,表现为五心烦热,口干咽燥,神疲烦躁,尿黄便干,心悸气短,头晕眼花,月经不调,面色无华,黑色素沉着,黄褐斑、蝴蝶斑或过早进入更年期。阴虚一般多见于女性及肺结核、长期低热等患者。

阴虚多由热病之后,或杂病日久伤耗阴液,或因五志过极,房事不节,过服温燥之品等,使阴液暗耗而成阴液亏少,则机体失去润养,同时由于阴不制阳,阳热之气相对偏旺而生内热。

阴虚常见有肺阴虚证、心阴虚证、胃阴虚证、脾阴虚证、肝阴虚证、肾阴虚证等。

阴虚兼见气虚、血虚、阳虚、阳亢、精亏、津液亏虚及燥邪等。表现为人气阴亏虚证、阴血亏虚证、阴阳两虚证、阴虚阳亢证、阴津(液)亏虚证、阴虚内燥证等。