

中醫經驗談

no.1

傳承中醫之經驗

細說真象之虛實

學醫不可少的觀念

看病必需有的知識

林政宏

博士著



筆者融合個人的臨床經驗，所見所聞，以及歷代名醫的將其重新作一番詮釋，由於內容包羅萬象，深淺互見，經驗談。

中醫經驗談

no.1

傳承中醫

之經驗

細說真象

之虛實

學醫不可少

的觀念

看病必需有

的知識

林政宏

博士著



國家圖書出版品預行編目資料

中醫經驗談（一） / 林政宏著作 / 初版

台北縣土城市 / 扁鵲出版社 / 2006 / 民95

面：公分 --（中醫）

ISBN/ 986-82299-2-8（平裝）

中國醫藥 --（問題集）

413.022

95011716

■ ■ ■ 中醫經驗談（一） ■ ■ ■

作者：林政宏

美編：高麗 林政宏

出版者：扁鵲出版社

地址：台北縣土城市金城路三段182號3樓

電話：（02）82731668

總經銷：聯經出版事業公司

地址：台北縣汐止市大同路一段367號3樓

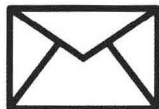
電話：（02）26422629

E-mail：aquarius@udngroup.com

ISBN：986-82299-2-8

初版一刷：2006年7月

定價：NT 220 元



本書如果缺頁、破損，請寄回更換

版權所有 翻印必究

PRINT IN TAIWAN

扁鵲，姓秦，名越人（西元前六世紀），戰國時期著名的醫家，是中醫學史上重要的奠基者。

扁鵲能運用針灸、按摩、熨貼和湯藥等方法治療各種疑難疾處，以“診脈”的專長聞名於世，其神奇的醫術和高尚的醫德倍受世人的敬仰。因此，漢朝司馬遷在《史記》裏有“至今天下言脈者，由扁鵲也！”的讚譽。

扁鵲出版社

認識中醫 培育健康

扁鵲行醫有六不治原則：一是驕橫無理，仗勢跋扈的不治；二是貪婪嗜財，不重視健康的不治；三是暴飲暴食，飲食沒有節制的不治；四是病重卻不儘早求醫的不治；五是身體衰弱卻不想服藥的不治；六是相信巫術卻不相信醫道的不治。

西晉王叔和在《脈法》中保存了扁鵲的《扁鵲陰陽脈法》、《扁鵲脈法》等脈學著作。扁鵲尚著有《扁鵲內經》、《扁鵲外經》，可惜都已經失傳。

作者序

二年前，筆者由大陸返回臺灣，準備出版耗時多年心血的中醫著作，然而，事與願違，並沒有一家出版社願意接受。有一家出版社好心地建議筆者，希望能寫些藥膳養生的內容，這是台灣目前比較流行的，再講白一點，這比較好賣錢。

後來，筆者的著作陸續推出後，有些朋友反應，中醫的內容太難，能不能寫得再簡單一點。

出版社要的是能賣錢，讀者要的簡單明白，容易學習。因此，太過艱深的題材在台灣必須要面臨很大的考驗。出版界目前所盛行的，不外是股票、理財、旅遊，菜譜、蔬果、藥膳等，由於這些題材的內容不太困難，能寫的人很多，於是一窩風搶著出版相同類型的書刊，了無新意，惡性競爭的結果，造成業者眼光越來越淺短，不努力在題材的深度與廣度上作功夫，反而儘量討好讀者的口味，拼命用商業手段來拉抬聲勢，各顯神通，花招百出。豈不知，虛有其表的燦爛只能迷惑人於一時，怎可能麻痺人於一世，這也是台灣出版業日益慘淡的原因之一。

反觀讀者這方面，大多數的讀者雖然想學一點東西，卻又不願意認認真真來學習，因此只能走馬看花，撿些淺顯的內容來學，這就是為何蔬果、藥膳的題材會大行其道的的原因。





蔬果究竟可不可以用來排毒美容？有沒有其他副作用？

蔬果，屬於日常食物，從中醫的角度來看，雖然具有一定的寒涼溫熱屬性，也具有一定的營養價值，但終究不是藥物，既然不是藥物，就不能用來治病，否則，起碼有大半的傳統中藥早就被蔬果取代了。

筆者相信注重蔬果的攝取，的確可以用來改善體質，但僅能針對本身屬於健康或是臟腑受損不太嚴重的體質，對於毒素堆積嚴重者，以藥物治療都仍嫌不足，何況是用蔬果來排毒呢！

在一個多元的社會，理當融合不同的文化才能成其大。筆者並不是排斥蔬果的功效，而是認為，蔬果只能用來養生，並不能用來治病。養生的知識容易吸收，治病的學問比較深奧，這兩者不能混淆。

豈不知，中醫就如同深埋於地底的寶藏，越往下挖則越豐富，然而所面臨的堅石巨岩也必然越多。想要精通中醫之術，卻不願意虛心勤學，反而責怪中醫的書寫得太難；這種情況，就好比不想花力氣挖寶藏，反而責怪起岩石太硬一般無知，天下豈會有不勞而獲的事呢！

以筆者熟悉的中國大陸為例，中國大陸雖然在各方面起步較慢，但因其多元的民族融合，又努力邁入世界舞台，其出版業雖然仍受官方限制，但其出版品豐富的程度絕對超過台灣，起碼在大陸，養生與治病的題材絕對是涇渭分明，這兩類的專家人才都有發揮的空間。

反觀台灣，逢迎炒作的結果，導致一般民衆把蔬果當成治病靈方，以走馬看花的態度想要來研讀中醫，甚



至導致許多人才無法出版專業所長，這究竟是誰的錯呢？

是出版業的短視與競爭？或是一般民衆不求慎解，只喜愛挑軟柿子來吃的結果呢？

兩年來，筆者堅持著作的理念，不逢迎潮流，不矯揉造作，凡是有益於中醫之學習者，由淺到深，陸續推出十餘本著作，總括方劑、針灸、脈診、藥物等題材，其中多數亦譯成簡體版在海外發行，得到部分讀者的喜愛。數月前，筆者應邀至新、馬地區演說，特別感受到海外華人對於中醫的深信與渴望！

這些雖然稱不上什麼成就，但已令筆者感到十分欣慰，也足以證實筆者所稟持的理想，凡是真正對於人類社會有貢獻的努力，終究不會被埋沒的。筆者也以此來鼓勵那些具有理想的人，只要能堅持努力與創新，終究能作出貢獻。

從浩瀚的歷史來看，能夠延續與傳承的是醫術本身，能夠救人性命的也是醫術本身，而不是個人短暫的生命。因此，筆者絕並不因此而沾沾自喜，反而越發覺得自己的學問太淺，戰戰兢兢，深怕因此而誤導讀者！

可知，台灣目前的處境？

台灣與香港都是屬於商業社會，香港的經濟發展雖然勝過台灣，然而，其文化業卻顯得蒼白無力。筆者經常往來於兩岸三地，特別留意到香港大多是引進中國大陸或台灣的刊物，很少有香港的年輕人願意從事文化事





業，因為文化業與商業活動相比，需要更大的勇氣與毅力來耕耘，才能得到收穫。

再反觀日本，日本也是高度發展的商業社會，然而，其文化業卻充滿活力，不論是小說、漫畫、卡通等等各方面的創作，都可以成為日本年輕人的事業與理想，為何同屬於東方人，會有這麼大的差異呢？

限於篇幅的關係，筆者總歸其主要原因，這與一個民族的覺醒有極大的關聯，而一個民族的覺醒，又必須由起源於極少數人的覺悟，帶動另一批少數人，逐漸形成一種趨勢，之後才能喚醒更多數人的警覺。

台灣正處在轉型的重要階段，如果過度追求商業的發展，卻遺漏了文化的工作，人民必然會越來越短視，社會必然會越來越功利，而貪婪與罪惡也必然會越來越深重。商業的發展雖然可以帶來豐衣足食，而文化的扎根才能安定人心，兩者豈能偏廢呢！

中醫乃活人之學，在所有文化的傳承項目中，沒有什麼可以比醫學更直接關係到人的生命，遺憾的是，中醫卻已經被埋沒很久！

本書的編寫，筆者融合個人的臨床經驗，所見所聞，以及歷代名醫的創見與心得，將其重新作一番詮釋，由於內容包羅萬象，深淺互見，故命名為中醫經驗談。

林政宏博士



目錄

作者序	2
1. 中醫之學，博大精深，初學者 應當如何學習中醫？	12
2. 學習中醫，最重要的是明白醫 理，而不是急著用藥開方，是這樣 嗎？	14
3. 想學好中醫，有沒有比較快的捷 徑？	18
4. 古人學中醫的方法，有什麼值得 借鑒的？	20
5. 如果初學者想要學習中醫，大約 要多久時間？	22
6. 一般人學中醫，可以學到什麼階 段？	24
7. 學習中醫，既然要靠理論與經 驗的結合，一般人要如何取得經驗 呢？	28
8. 對於看病而言，臨床經驗與中醫 理論，那一種比較重要？	30





9. 陰陽學說，聽起來很抽象，究竟對中醫診斷有什麼幫助呢？	32
10. 如何運用陰陽學說來看病，可以舉臨床實例來說明嗎？	36
11. 五行學說是以“木火土金水”對應於人體的“肝心脾肺腎”，怎麼也能用來看病呢？	40
12. 如何運用五行學說來看病，可以舉臨床實例來說明嗎？	44
13. 藏象學說主要是闡述五臟六腑，以及與氣、血、津液之間的生理功能，與陰陽學說與五行學說相比，雖然比較具體且實際，但如何用來看病，可以詳細說明嗎？	48
14. 五臟六腑與氣、血、津液之間的關係既然這麼重要，能不能再詳細說明？	54
15. 氣、血、津液的循環過程，看起來好像很複雜，有沒有比較簡單的方法來學習？	58
16. 大致上把藏象學說弄清楚了，問題是，在真正開方用藥時，藏象學說會有什麼幫助嗎？	62



17. 藥物能相互克制生化，學問頗難，能不能透露一點用藥配伍的玄機？	66
18. 中醫所說的病因學說聽起來很抽象，這對看病會有什麼幫助嗎？	68
19. 中醫的療效，是否比較緩慢？	72
20. 每個人的體質都不相同，中醫治病自然也有難易與遲速的分別，可以詳細說明嗎？	74
21. 如何選擇好的中醫師？	78
22. 庸醫也有可能醫活人；良醫也有可能醫死人，那麼，庸醫與良醫究竟有什麼區別？	80
23. 一般人不相信中醫，大多是因為聽說中醫有很多騙術，但是為什麼還會有那麼多人相信呢？	82
24. 聽說氣功可以治病，這是真的嗎？	86
25. 自己不相信中醫，還給人看病，真難想像！那麼，要怎麼知道中醫師的好壞呢？	88
26. 中醫的醫術除了理論與經驗以外，還包括什麼秘訣嗎？	90



27. 中醫治療通常需要長期調養， 92
因此，有人長期服同一種藥，這樣
可以嗎？
28. 藥不對證，會導致氣血逆亂， 94
聽起來很可怕，能說詳細一點嗎？
29. 有人患青春豆，服用中藥治 96
療，初期似乎有效，但一段時間後
卻更爲嚴重，這是什麼原因呢？
30. 過用苦寒藥來治療熱證，會出 98
現什麼副作用嗎？
31. 這麼說來，中醫的治療方式必 100
須要有一定的先後次序，能不能再
說詳細點？
32. 中醫治病，特別是對於疑難重 104
證，通常須要有一定的層次規律，
這是什麼道理呢？
33. 有人拿相同的處方，在不同藥 108
鋪所抓的藥物都不太相同，聽說
中藥的品質差異很大，這是怎麼回
事，會不會影響療效？
34. 既然中藥的品質差異這麼大， 110
是不是一定要用高貴藥材才比較有
效呢？



35. 您的意思是說，藥物配伍得宜，不一定要用高貴藥材，那麼，高貴藥材還有什麼價值呢？	114
36. 聽說中藥要配伍得好，藥引十分重要，能不能詳細說明藥引的作用？	116
37. 甚麼是“君、臣、佐、使”的配伍原則？	118
38. 那麼，如果配伍中藥而不懂得藥引，又會如何？	122
39. 聽說中醫治療某些病時，效果也很快，這是真的嗎？	124
40. 有些人晝夜顛倒，或是工作壓力大，幾乎很少有休息的時間，這樣的人可以用中醫來調養嗎？	128
41. 有些人喜歡求神問卜，靠廟祝解籤開藥方，有的聽說還很靈，這是什麼原因呢？	130
42. 科學中藥與傳統中藥材的療效，哪一種較好？	132
43. 感冒能不能吃人參？	134
44. 孕婦能不能吃薏苡仁？	138





45. 有人認為，中藥配伍時，所用之藥越少，則療效越好；有人則認為，所用之藥越多，則療效越好，這兩種看法，何者才正確呢？ 142
46. 經常容易感冒的人，有沒有什麼高招來調養嗎？ 144
47. 有人連續幾年貼敷“三伏貼”，卻不見療效，這是什麼原因呢？ 148
48. 學中醫，為何一定要學傷寒論呢？有人不學傷寒論，不是也能學好中醫嗎？ 154
49. 傷寒論這麼重要，到底對學醫者有什麼貢獻呢？ 156
50. 疾病可以分為外感病與內傷病，傷寒論又把外感病分為太陽證，陽明證，少陽證，太陰證，少陰證，厥陰證六種形態，這是怎麼一回事呢？ 158
51. 《傷寒雜病論》至今已有二千年的歷史，對現代的中醫還有什麼影響？ 162





1 問

中醫之學，博大精深，初學者 應當如何學習中醫？



目前常用的中醫學科，可以歸類為：診斷內科學、中藥方劑學、針灸學、推拿學四類。

由於中醫所涉及的内容十分廣泛，這些學科的基礎，都必須建立在中醫基礎理論上。中醫基礎理論又包括：陰陽學說、五行學說、藏象學說、病因學說、病機學說五類。這些内容，在筆者所撰“中醫入門”中已有介紹，讀者可以參考。

然而，有些讀者反應，看了“中醫入門”之後，雖然可以理解中醫的大致内容，但對於臨床診斷，卻仍然不知如何運用，針對這些疑問，於此特別補充一些筆者的學習經驗與心得，將中醫理論與診治經驗互相結合來說明，希望能對讀者有所啟發。





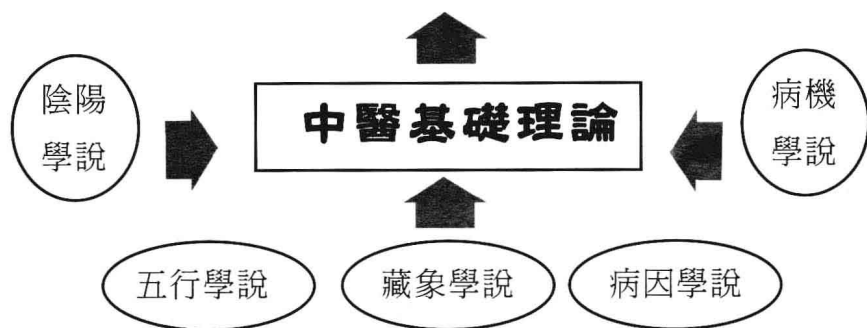
診斷
內科學

中藥
方劑學

針灸學

推拿學

(望、聞、問、切) (藥物、方劑) (穴位、經絡) (筋、骨)



筆者認為，想學好中醫，理論與經驗還在其次，最重要的是學習的觀念。如果不明白中醫理論的深奧，以及疾病的多變，虛心循序漸進地學習，則很容易眼高手低，誤人誤己。

中醫的入門雖不難，卻易學而難精！初學者千萬不可以井窺天，夜郎自大！



2 問

學習中醫，最重要的是明白醫理，而不是急著用藥開方，是這樣嗎？



學醫的首要，乃在於通曉醫理。無奈的是，後世醫術高明者將醫理視為藝術珍寶，不輕易傳授於他人；而醫術平平者則將醫理作為三餐糊口的生計，使得醫理每況愈下。醫理的重要，由古代著名的醫書可以得知。譬如：

《內經》以闡明醫理為首要，而論及藥物治療的方劑卻只有七首。

《難經》也以闡明醫理為首要，書中甚至沒有提到任何的方藥。

然而自從唐代以來，特別崇尚藥物方術，因此有《千金方》、《肘後方》，以及各家本草方書相繼問世，宛如汗牛充棟，而醫道卻反而因此而大壞。不明醫理

