

中医理虚心法

董汉良 编著



金盾出版社

JINDUN CHUBANSHE

中医理虚心法

董汉良 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书介绍了虚证的概念和分类,中医理虚辨证论治原则和理虚方法,推荐了多种调理虚证的药物和食疗方,并针对四季应时补虚提出了切实可行的理虚方案。内容丰富,科学实用,通俗易懂,适合广大虚证患者和中医师参阅,并可作为中医医院开设“理虚专科”的重要参考书。

图书在版编目(CIP)数据

中医理虚心法/董汉良编著. -- 北京:金盾出版社,2010.11
ISBN 978-7-5082-6390-8

I. ①中… II. ①董… III. ①虚证—诊疗 IV. ①R241.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 068110 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:北京军迪印刷有限责任公司

装订:兴浩装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:11 字数:275 千字

2010 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:22.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



旧中国的劳苦大众，体弱多病，被国外列强辱称为“东亚病夫”，即为虚损羸之人。新中国成立之后，人们翻身得解放，生活日新月异；如今社会和谐，家庭小康；随之，给人们带来了更高的生活和健康的需求；由此，人们的疾病谱也发生了深刻的变化，从饥寒劳苦致虚，变成豪宴安逸致弱，即从过去的衣食不足致虚，变成当今营养过剩致弱，“过犹不及”，所以人体虚证照样发生，且变化层出不穷，理虚的问题由此而生。

在节奏快捷、竞争激烈的时代，许多白领阶层、单位骨干、社会精英，总感到疲乏倦怠，精神不振，纳食乏味，消瘦乏力……并认为虚极了，需要补养！然而，旧法补之，无济于事，或得不偿失，或虚虚实实；随之而生的保健品、滋补药应运而兴，其品种之繁，使人无所择从，其价格之高，使人瞠目结舌，虫草价胜黄金，且成贿赂之物；“黄金”和“白金”都成了保健食品。如何理虚，便成了医、患共同关注的问题。

糖尿病、高血压、肥胖症等现代文明病的攀升，出现了一些治疗上的误区，总认为这些疾病是饮食丰盛、生活安逸所致。岂不知，这全是外因，外因只有通过内因才能起作用。这些疾病的内因是脏腑功能的衰退，如糖尿病是因胰岛功能衰退而分泌胰岛素不足；高血压是因为肝肾阴虚、肝阳上亢所致；肥胖症多为气虚失运、痰湿内阻而成。这就告诉人们一个本质的问题——“内虚”。故只有采用中医辨证调理脏腑之虚，才是治疗当今文明病的关键。

细读明代绮石著《理虚元鉴》，实为调治肺癆（肺结核）之作，

对诸般虚证不能一一照用。而现代肺结核的治疗,虽有西药特殊疗法,如异烟肼(雷米封)、利福平之类的应用,但也很难根治,究其原因,西医无知其“虚损”之因;若配合中医辨证理虚,则效果大大提高。鉴于当今理虚的需要,故编著《中医理虚心法》一书,历经三载完成此作。

本书共分为五章,第一、二章为概述和理虚原则;第三章为理虚方法,系本书中坚,根据笔者临证心得,从证、病两方面分述理虚方法;第四章为理虚方药,介绍了常用的补食、补药、补方,便于读者选用;第五章为四季理虚,介绍应时进补理虚的方法。全书内容深入浅出,重在实用,尤其所介绍的方药均有参考剂量,便于读者应用;各章均相互联贯,便于前后对勘;每方皆有出处和组方,方便读者查阅。

由于笔者阅历不深,精力有限,定有许多不足或欠妥之处,祈请读者教正。

董汉良



CONTENTS

目 录

第一章 概 述

一、理虚简史	(1)
二、虚证概念	(6)
(一)定义	(6)
(二)分类	(6)
1. 真虚	(7)
2. 假虚	(11)
(三)意义	(13)
1. 达到真正理虚	(14)
2. 起到扶正祛邪的目的	(15)
3. 引导人们正确进补	(16)
4. 用科学方法纠正误补	(17)
三、理虚与治未病	(18)
(一)未病先防	(18)
1. 调摄精神形体,增强健康素质	(18)
2. 适应四时变化,避免外邪侵犯	(19)
(二)已病防变	(19)
1. 预防疾病传变	(19)
2. 及时扶正治疗	(20)
四、理虚与保健品	(20)
(一)辨识	(21)
(二)辨认	(21)



中医理虚心法

- (三)辨别 (22)
- (四)辨析 (22)

第二章 理虚原则

- 一、辨证理虚,量体裁衣 (24)
- (一)注意变 (24)
- (二)少而精 (25)
- (三)重善后 (25)
- 二、药补不如食补,食补还需神补 (26)
- 三、先祛其实,后补其虚 (28)
- 四、虚不受补,重在调理 (30)
- (一)在理虚中要重视饮食调养 (32)
- (二)在理虚中要重视脾胃功能 (32)
- (三)在理虚中要注意开合灵通 (32)
- (四)在理虚中要分辨轻重缓急 (33)
- 五、辨别真假,标本兼治 (33)
- (一)虚实真假之变,临床必须详察 (33)
- (二)按摸虚里穴,可辨体虚实 (34)
- (三)辨别真虚假实,详察脉舌之象 (35)
- 六、同物相求,同气相聚 (36)
- (一)整体观理虚 (36)
1. 人是内外相应的整体 (37)
2. 人体五行与自然界五行 (37)
- (二)同物观理虚 (38)
1. 同质理虚 (38)
2. 同形理虚 (38)
- (三)同气观理虚 (39)
- 七、引物自救,随其所愿 (40)



八、非药理虚,不可忽视	(42)
(一)“动、静、乐、寿”来理虚	(43)
1. 动	(43)
2. 静	(43)
3. 乐	(43)
4. 寿	(44)
(二)“动、静、乐、寿”法众多	(45)
1. 林间休养法	(45)
2. 钓鱼静养法	(45)
3. 花卉怡情法	(45)
4. 书画怡养法	(46)
5. 音乐欣赏法	(46)

第三章 理虚方法

一、辨证理虚	(47)
(一)阳虚证	(48)
1. 真阳不足	(48)
2. 亡阳	(49)
3. 肾阳虚	(49)
4. 脾阳虚	(52)
5. 肝阳虚	(54)
6. 心阳虚	(56)
7. 肺阳虚	(58)
8. 脾肾阳虚	(59)
9. 心肾阳虚	(61)
(二)阴虚证	(63)
1. 真阴不足	(63)
2. 亡阴	(64)
3. 肾阴虚	(66)
4. 肝阴虚	(68)
5. 心阴虚	(70)
6. 肺阴虚	(71)
7. 胃阴虚	(73)
8. 肝肾阴虚	(74)
9. 肺肾阴虚	(76)
(三)气虚证	(77)





中医理虚心法

1. 元气虚 (77)
 2. 心气虚 (79)
 3. 肺气虚 (80)
 4. 肾气虚 (82)
 5. 脾气下陷 (83)
 6. 脾胃气虚 (84)
 7. 脾肺气虚 (86)
 8. 心肺气虚 (87)
 9. 肺肾气虚 (89)
- (四)血虚证 (90)
1. 血脱 (90)
 2. 心血虚 (91)
 3. 肝血虚 (93)
 4. 血瘀成劳 (94)
 5. 心脾血虚 (96)
 6. 气血两虚 (98)
 7. 脾不统血 (99)
 8. 营卫虚弱 (101)
- (五)津液亏虚证 (103)
1. 津枯液竭 (103)
 2. 痰饮伤津 (105)
- (六)脏腑虚证 (107)
1. 肾虚 (107)
 2. 脾虚 (109)
 3. 心虚 (112)
 4. 肺虚 (115)
 5. 肝虚 (118)
- 二、病证理虚 (120)
- (一)内科病证 (120)
1. 感冒 (120)
 2. 咳嗽 (126)
 3. 喘证 (130)
 4. 肺胀 (134)
 5. 汗证 (137)
 6. 头痛 (140)
 7. 眩晕 (143)
 8. 耳鸣耳聋 (146)
 9. 衄血 (150)
 10. 黄疸 (153)
 11. 呕吐 (155)
 12. 呃逆 (157)
 13. 失音 (160)
 14. 心悸怔忡 (163)
 15. 不寐 (167)
 16. 腰痛 (171)
 17. 尿血 (173)
 18. 遗尿 (177)
 19. 便秘 (181)
 20. 泄泻 (185)





21. 脱肛	(187)	26. 噎膈	(204)
22. 遗精	(189)	27. 中风	(207)
23. 阳痿	(193)	28. 臌胀	(210)
24. 劳瘵	(197)	29. 痹证	(214)
25. 消渴	(200)	30. 瘵证	(218)
(二) 妇科病证	(223)		
1. 月经先期	(223)	10. 妊娠恶阻	(235)
2. 月经迟后	(224)	11. 妊娠腹痛	(236)
3. 月经先后无定期	(225)	12. 胎动不安	(238)
4. 月经过多	(226)	13. 产后腹痛	(241)
5. 月经过少	(227)	14. 恶露不绝	(241)
6. 痛经	(228)	15. 缺乳	(242)
7. 闭经	(230)	16. 不孕	(243)
8. 崩漏	(232)	17. 脏躁	(245)
9. 带下	(233)	18. 阴挺	(246)
(三) 儿科病证	(248)		
1. 小儿夏季热	(248)	5. 小儿遗尿	(253)
2. 积滞	(250)	6. 解颅、凶陷	(255)
3. 疳积	(250)	7. 鸡胸、龟背	(256)
4. 小儿泄泻	(252)	8. 五迟、五软	(257)

第四章 理虚方药

一、常用补食	(259)
(一) 补气食品	(259)
1. 牛肉	(259)
2. 牛肚	(260)
3. 火腿	(260)
4. 鹅肉	(260)
5. 鹌鹑	(261)
6. 泥鳅	(261)



中医理虚心法

- | | | | |
|----------------|-------|---------------|-------|
| 7. 鲈鱼 | (261) | 12. 栗子 | (263) |
| 8. 鲫鱼 | (262) | 13. 扁豆 | (263) |
| 9. 驴肉 | (262) | 14. 番薯 | (264) |
| 10. 猪腰子 | (262) | 15. 蘑菇 | (264) |
| 11. 鸽卵 | (263) | 16. 猴头菇 | (264) |
| (二) 补血食品 | | (265) | |
| 1. 鲍鱼 | (265) | 10. 猪肝 | (268) |
| 2. 海参 | (265) | 11. 羊肝 | (268) |
| 3. 鱼鳔 | (265) | 12. 鸡肝 | (268) |
| 4. 黄鳝 | (266) | 13. 牛骨髓 | (269) |
| 5. 鹌鹑蛋 | (266) | 14. 蜂乳 | (269) |
| 6. 雀卵 | (266) | 15. 藕 | (269) |
| 7. 鹿肉 | (267) | 16. 荔枝 | (270) |
| 8. 猪蹄 | (267) | 17. 花生仁 | (270) |
| 9. 猪肤 | (267) | 18. 大枣 | (270) |
| (三) 补阴食品 | | (271) | |
| 1. 燕窝 | (271) | 11. 兔肉 | (274) |
| 2. 哈士蟆 | (271) | 12. 白鸭肉 | (275) |
| 3. 鳗鲡鱼 | (271) | 13. 鸭蛋 | (275) |
| 4. 龟肉 | (272) | 14. 蜂蜜 | (275) |
| 5. 鳖肉 | (272) | 15. 豆腐浆 | (276) |
| 6. 淡菜 | (273) | 16. 银耳 | (276) |
| 7. 牡蛎肉 | (273) | 17. 木耳 | (276) |
| 8. 乌骨鸡 | (273) | 18. 冰糖 | (277) |
| 9. 牛乳 | (274) | 19. 甘蔗 | (277) |
| 10. 羊乳 | (274) | 20. 梨 | (277) |
| (四) 补阳食品 | | (278) | |
| 1. 鹿肾 | (278) | 2. 牡狗肾 | (278) |



3. 海马	(279)	10. 鲑鱼	(281)
4. 麻雀肉	(279)	11. 韭菜	(281)
5. 原蚕蛾	(279)	12. 糯米	(282)
6. 虾	(280)	13. 葱实	(282)
7. 羊肉	(280)	14. 刀豆	(282)
8. 狗肉	(280)	15. 小核桃肉	(282)
9. 牛肉	(281)		
二、常用补药	(283)		
(一) 补气药	(283)		
1. 人参	(283)	7. 大枣	(284)
2. 党参	(283)	8. 甘草	(285)
3. 太子参	(283)	9. 黄精	(285)
4. 黄芪	(284)	10. 饴糖	(285)
5. 山药	(284)	11. 蜂蜜	(286)
6. 白术	(284)	12. 陈仓米	(286)
(二) 补阳药	(286)		
1. 鹿茸	(286)	12. 胡芦巴	(289)
2. 鹿角	(286)	13. 益智仁	(289)
3. 海狗肾	(286)	14. 仙茅	(289)
4. 蛤蚧	(287)	15. 淫羊藿	(289)
5. 紫河车	(287)	16. 蛇床子	(290)
6. 冬虫夏草	(287)	17. 杜仲	(290)
7. 肉苁蓉	(288)	18. 菟丝子	(290)
8. 锁阳	(288)	19. 潼沙苑	(290)
9. 巴戟天	(288)	20. 刺蒺藜	(291)
10. 胡桃	(288)	21. 紫石英	(291)
11. 补骨脂	(288)	22. 阳起石	(291)
(三) 补血药	(291)		



中医理虚心法

1. 熟地	(291)	5. 阿胶	(292)
2. 何首乌	(292)	6. 枸杞子	(293)
3. 白芍	(292)	7. 桑椹	(293)
4. 当归	(292)	8. 獭肝	(293)
(四)补阴药	(294)		
1. 沙参	(294)	7. 胡麻仁	(295)
2. 西洋参	(294)	8. 女贞子	(295)
3. 天门冬	(294)	9. 龟版	(295)
4. 麦门冬	(294)	10. 鳖甲	(296)
5. 百合	(295)	11. 东洋参	(296)
6. 玉竹	(295)	12. 海参	(296)
三、常用补方	(297)		
(一)补气方	(297)		
(二)补血方	(297)		
(三)补阴方	(298)		
(四)补阳方	(299)		
(五)其他方	(300)		

第五章 四季理虚

一、春季进补理虚法	(301)
(一)春季理虚原则	(301)
1. 重在补阳,不忘滋阴	(301)
2. 扶正补虚,预防春瘟(温)	(302)
3. 调节情绪,疏肝养肝	(302)
(二)春季理虚方法	(302)
1. 非药理虚	(302)
2. 药食理虚	(305)
二、夏季进补理虚法	(308)



(一)夏季理虚原则	(308)
1. 养阴生津,谨防暑湿	(308)
2. 健脾温阳,助运化湿	(308)
3. 宁心养心,清泄心火	(309)
(二)夏季理虚方法	(309)
1. 非药理虚	(309)
2. 药食理虚	(312)
三、秋季进补理虚法	(317)
(一)秋季理虚原则	(317)
1. 润燥养阴,协调阴阳	(317)
2. 润肺养肺,宣通肺气	(317)
3. 培土生金,养胃健脾	(318)
(二)秋季理虚方法	(319)
1. 非药理虚	(319)
2. 药食理虚	(322)
四、冬季进补理虚法	(326)
(一)冬季理虚原则	(326)
1. 冬宜收藏,毋泄阳气	(326)
2. 补肾益精,阴阳并调	(326)
3. 动以养身,静以养心	(327)
(二)冬季理虚方法	(327)
1. 非药理虚	(327)
2. 药食理虚	(331)



第一章 概述

冯兆张著《锦囊秘录》提出：虚为百病之由，治虚为去病之要。他说：“经曰：精神内守，病安从来……邪之所凑，其正必虚。不治其虚，安问其余。可见虚为百病之由，治虚为去病之要。与故风寒外感，表气必虚；饮食内伤，中气必弱；易感寒者，真阳必亏；易伤热者，真阴必耗。正气旺者，虽有强邪，亦不能感，感亦必轻，故多无病，病亦易愈。正气弱者，虽即微邪，亦得易袭，袭则必重，故最多病，病亦难痊。”细读冯氏之论，结合当今现实，理虚是十分重要的治病方法，用通俗的话说理虚就是调理虚劳损弱证，为此有必要对它作一概述，以观全貌，同时亦是本书撰写的宗旨。



一、理虚简史

《内经》给“虚”下了一个概括性的定义：“精气夺则虚”（《素问·通评虚实论》）。《内经》之前的长沙马王堆医书《五十二病方》中在“阴阳脉死候”、“养生方”、“天下至道谈·七损八益”等竹简中都有关于虚证的记载。但是，自《内经》开始，对虚、虚证、虚病及分类、辨证、治疗等有了比较全面的论述，在《灵枢·口问篇》中记载：“邪之所在，皆为不足。故上气不足，脑为之不满，耳为之苦鸣，头为之苦倾，目为之眩。中气不足，溲便为之变，肠为之苦鸣。下气不足，则乃为痿厥心忪。”此对正虚邪实之虚证作了上、中、下虚象的描述。《灵枢·本神篇》记载：“肝藏血，血舍魂，肝气虚则恐。脾藏营，营舍意，脾气虚则四肢不用，五脏不安。心藏脉，脉舍神，心气虚则悲。肺藏气，气舍魄，肺气虚则鼻塞不利，少气。肾藏精，精



中医理虚心法

舍志，肾气虚则厥。”对五脏气虚证作了记载。对五脏虚证《素问·脏气法时论》还作了进一步的阐述：“肝病者，虚则目眴眴无所见，耳无所闻，善怒，如人将捕之。心病者，虚则胸腹大，胁下与腰相引而痛。脾病者，虚则腹满肠鸣，飧泄不化。肺病者，虚则少气，不能报息，耳聋咽干。肾病者，虚则胸中板痛，大腹小腹痛，清厥，意不乐。”同时，在《素问·玉机真藏论》对精气夺导致的五虚进行描述：“脉细，皮寒，气少，泄利前后，饮食不入，此为五虚。”在病因方面提出了劳倦内伤是虚损的主要原因。《素问·宣明五气篇》记载：“五劳所伤，久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋。”并提出了如何理虚、防虚、治虚的基本方法。《素问·上古天真论》告诫人们注意摄生、调养，论中说：“饮食有节，起居有常，不妄作劳”，掌握“虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”的防虚杜损的养生方法。在治疗上《素问·三部九候论》提出了“虚则补之”，《素问·至真要大论》提出“劳者温之”，“损者温之”等总则。由此可见，《内经》基本上确立了理虚的概念。《难经》创“五损”之说，在《十四难》记载：“一损损于皮毛，皮聚而毛落。二损损于血脉，血脉虚少，不能荣于五脏六腑也。三损损于肌肉，肌肉消瘦，饮食不能为肌肤。四损损于筋，筋缓不能自收持。五损损于骨，骨痿不能起于床。反此者，至脉之病也。从上下者，骨痿不能起于床者死；从下上者，皮聚而毛落者死。”这里指出了虚损病势的演变，从上而下为：肺—心—脾—肝—肾，从下而上则与此相反。后世医家论述虚证分上损、中损、下损，辨证从上而下或从下而上的虚证之异，皆渊源于此。《难经》在《内经》的基础上进一步提出了五脏虚证的治法，在《十四难》中记载：“损其肺者，益其气；损其心者，调其营卫；损其脾者，调其饮食，适其寒温；损其肝者，缓其中；损其肾者，益其精。”确立了理虚的治疗大法。

汉代张仲景《金匱要略》有专篇论述，在“血痹虚劳病脉证并治第六”中有“男子面色薄者，主渴及亡血。卒喘悸，脉浮者，里虚

第一章 概述



也。”其他篇目中还列举了食伤、忧伤、饮伤、房劳伤、饥伤、劳伤、内有干血、亡血、失精等引起的“诸不足”，是导致“五劳虚极”的基本病因。同时，对阴虚、阳虚、阴阳俱虚的辨证、治疗及用方都作了详细的论述，对后世理虚起到承上启下、承先启后的作用，尤其是提出了干血致虚和祛瘀生新的治疗，对后世启迪很大。至今，许多方剂是理虚名方，如八味丸、肾气丸、薯蓣丸、炙甘草汤、獭肝散、麦门冬汤、人参汤、大建中汤、胶艾汤、内补当归建中汤等。

隋代《诸病源候论》对虚证的病因作了全面阐述，专设“虚劳病诸侯”，用五劳、六极、七伤来概括虚劳的病因。五劳，为志劳、思劳、心劳、忧劳、疲劳；六极，为气极、血极、筋极、骨极、肌极、精极；七伤：脾伤、肝伤、肾伤、肺伤、心伤、形伤、志伤。对虚劳病候记载甚详。唐代孙思邈《千金方》把虚劳分述于藏府证治之中，在治疗上重视胃气和肾精；王焘《外台秘要》专立“五脏劳”这两位医家收集大量民间经验，丰富了理虚的方药。至宋代许叔微的《本事方》和《本事方续集》中的理虚，强调调补脾肾；而严用和提出了“补脾不如补肾”的治疗原则；在“诸虚门”中还明确提出了虚劳与劳瘵的区别（即虚劳与肺劳的不同）这是一个很大的贡献。

金元时代的李东垣著《脾胃论》，提出了甘温补中法来调理脾胃虚损证。朱丹溪著《格致余论》认为“阳有余阴不足”，擅长滋阴降火和泻火保阴；善从肝肾论治来诊治虚火旺的虚劳证。明代，温补派崛起，著名的医家如薛己、孙一奎、赵献可、张景岳、李士材等。他们对理虚各有特点，其中张景岳最有创见，提出“阳常不足，阴本无余”的精辟见解，在临床上善于调阴阳之虚，他说：“善补阳者，必于阴中求阳，则阳得阴助而生化无穷；善补阴者，必于阳中求阴，则阴得阳升而泉源不竭。”这些精湛的论述，对理虚理论的发展起了很重要的作用。他善用“熟地”的经验被后世医家号为“张熟地”，他创订的左、右归丸和左、右归饮等方剂对调理阴阳精气之虚，在治疗肾虚和提高疗效起到了很大的作用。《景岳全书》中设专篇