

【中医入门系列】

● 虚证与实证的诊断 ● 针灸的配穴原则
● 观察舌苔与脉象的变化 ● 药膳的制作

让你轻松学习中医精华的入门书

中医对症下药的原则

林政宏博士 编著

ZHONGYI DUIZHENG XIAYAO
DE YUANZE

广东出版集团
广东科技出版社
全国优秀出版社



THEATRE

中医对症下药

的原则

以病为纲，以证为目，以方为法，以药为方

• 本书是中医对症下药的入门书
• 本书是中医对症下药的入门书
• 本书是中医对症下药的入门书
• 本书是中医对症下药的入门书



ZHONGYI DUIZHENG XIANYAO
THE PRINCIPLE

THEATRE

【中医入门系列】

中医对症下药的原则

林政宏博士 编著

广东省出版集团
广东科技出版社
· 广 州 ·

图书在版编目(CIP)数据

中医对症下药的原则/林政宏编著. —广州: 广东科技出版社, 2010. 1

(中医入门系列)

ISBN 978-7-5359-5177-9

I. 中… II. 林… III. 中药疗法 IV. R243

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第173518号

广东科技出版社获得授权在中国大陆地区出版发行
本书的中文(简体字)版, 版权所有, 侵权必究。

广东省版权局著作权合同登记

图字: 19-2009-016号

责任编辑: 杨柳青 黄铸 李鹏

封面设计: 李康道

责任校对: 陈静

责任技编: 严建伟

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http://www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

(南海区狮山科技工业园A区 邮码: 528225)

规 格: 880mm×1 230mm 1/32 印张5.375 字数120千

版 次: 2010年1月第1版

2010年1月第1次印刷

印 数: 1~5000册

定 价: 26.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

序

本书的主要目的，是期望能帮助读者用最有效率的方式来明白，如果想要以中医来治疗疾病，必须从哪些方面来学习。这是因为，中医并不像现代医学可以凭借着各种仪器来诊断而得出客观的结论，而只能根据“望闻问切”四诊的步骤来做诊断。

问题是，“望闻问切”是否客观呢？

“望闻问切”说起来很简单，但在学习上如果没有一定的方法与步骤，以确保医生可以综合每位患者的所有症状表现来作出客观的诊断，注注就会随着医生自己的感觉来东拼西凑，仿佛瞎子摸象般地随意猜测，甚至因此而草率地用药，这也是中医之所以误诊率比较高的原因。

正是由于“望闻问切”四诊的过程中缺少明确的、具体的判断标准，完全必须依赖医生本身的经验来诊断，因此造成许多患者无所适从。因为，即使患同样的病，在接受不同的医生诊断后却有可能出现完全不同的结论。于是，久而久之便令患者产生一种似是而非的想法——“中医并没有客观统一的诊断标准”，最后，这些患者只能无奈地自我解嘲：“中医不客观”的道理就好比即使同一个人会随着年纪的增长而对人生有不同的体会一般，并没有一定的是非对错与标准。

呜呼！对于人生的看法可以有不同的角度，对于病的诊治却不能有不同的标准。

人生百态，各有不同，这是合乎常理的。但是人所患的病，即使病情再如何千变万化，即使病症再如何虚虚实实，每个人的病症都是绝对的，也就是说，不会有任何的患者是莫名其妙就得病的，即使传说中的神鬼附身，也属于情志方面的疾病。任何的病症绝对存在着一定的病因与病机，现代医学就是明确这个理念，不断地钻研每个病症的病因与病机，才得以日新月异。

这种实事求是的精神也同样地存在古代良医的心中。古代良医在诊治病症时，有谁能不用心探求各种病症的来龙去脉后才能明确用药呢？怎么会是一般民众误解的，“中医没有一定的是非对错与标准”呢？

比如说，可能有人是先患里证，之后才患表证；有人是先患表证，之后才患里证；有人是同时患了表证与里证；有人是患了轻证，由于延误医治或是误诊误治而转变为重证；也有人是患了重证，不经过治疗也能自己痊愈的。这些病症的多变性可以用来说明，当某种病因侵袭人体后，就会随着个人体质的不同而导致人体生病，强壮的人通常病得轻；虚弱的人大多病得重；体质偏寒者通常表现为寒证；体质偏热者通常表现为热证；体质属于寒热夹杂者则表现为上寒下热或是上热下寒；这些不同的病因所造成的不同病机，都不是凭空而降、随心所欲的，只要细心探寻，就可以从临床的症状表现中发现其中的差异，中医怎么会没有一定的是非对错与标准呢？

笔者认为，没有一定的是非对错与标准的是行医者的“良心与用心”，而不是中医的医术本身。

高明的医生可以根据“望闻问切”四诊，综合患者所有的症状表现来诊断，即使对于病因不明的病症，也能由患者所服用的药物与针灸后所出现的各种反应来判断病症，这些方法在两千年前的《伤寒杂病论》中已经有明确的记载，在逻辑思维上与现代医学实验中的对照法是完全一致的。但后代的子孙却没有发扬光大，反而因为种种的原因，导致世人对于中医产生极大的误解，误以为中医的理论是个圆，只要说得通、说得顺、说得有道理就能有效，于是有些人拼命把中医说得头头是道，想要以此独领风骚，却忘了最重要的是“人命关天”，中医的本质乃是救人的医术，而不是纸上谈兵的道理。

笔者到过中国大陆和台湾地区以及新、马各地，看到了各地中医界所存在的形形色色的问题，有些地方甚至有一股声音想要因此而废掉中医，让人深感痛心。笔者认为，应当废掉的是医生本身不尽责、不客观、好大喜功、不求进取的心态，而不是中医的医术本身。

为了证明中医的价值，本人谨抱着抛砖引玉的心态，诚惶诚恐地将多年的临床经验贡献给读者，并且详细注明其中客观的诊断标准，包括每个病症的定义；虚证与实证的诊断；用药的说明；患者常见的临床问答；针灸的配穴原则；如何观察舌苔与脉象的变化；药膳的制作方法以及临床实际的病历记录；期望这些内容可以让读者明白，中医是如何全面诊治一个病症的。同时也期待读者得以在笔者的基础上更上一层楼，开拓更广阔的中医境界。

林政宏博士

中医治病的思路与步骤

笔者经常深思，假设有个人从对中医一窍不通，经由不断地学习，一直到可以充分掌握中医的医术，究竟要具备什么样的能力？换句话说，如果拿一个完全不懂得中医与精通中医的人来比较，这两者究竟在逻辑思维上存在什么样的差异呢？

毫无疑问地，这两类人对于中医的认知必定是泾渭分明的，懂就是懂，不懂就是不懂，没有什么模糊地带的区别。

然而，如果拿一个稍微懂得中医与精通中医的人来比较，这两者在逻辑思维上又存在什么样的差异呢？

读者如果稍加思考，就会发现在这种情况下，就很难说得清楚。简单来说，稍微懂得中医的人或许可以治疗某些皮毛小病，但对于危急重症就只能束手无策；精通中医的人虽然可以治疗许多疑难杂症，但如果没有得到患者的充分配合，有时候甚至连皮毛小病也治不了。

这究竟是什么样原因呢？

这是因为中医虽然能医治的疾病十分广泛，但不是每种病症的疗效都会十分迅速。为了达到立竿见影的疗效，即使是旁门左道的治疗方式，只要能减轻病人的痛苦，都能被患者接受。正因为如此，就很难界定什么样的治疗方式，才是最具科学性、最具疗效的方法。

举例来说，假设在我们面前有一栋大楼，大楼的周围有树木、汽车、人群，那么，如果让不同的人来临摹绘画，就会发现这其中所存在的差异，小学生、高中生、业余画家和专业画家他们的作品都会表现出不同的绘画水平，如果我们将中医的医术与绘画的技术来互相比较，也会是同样的道理。

然而，绘画技巧的好坏很容易从作品的外观来区别，而中医医术的高低却很难从外在的观察来分辨。于是，许多人明明只具备小学程度或是业余程度，却硬是把自己当成妙手回春的专家，骄傲自满，故步自封，这也正是中医之所以不能进步的原因之一。

为了提醒读者千万不要犯了夜郎自大的毛病，笔者将长期临床经验的心得，细分为以下几个步骤，可以作为读者在诊断病症时的参考。

第1步骤：除了必须熟悉中医的学理之外，还必须综合患者的症状表现，舌苔变化与脉象来判断疾病是属于实证、虚证或是虚实夹杂证。

以例1酒渣鼻为例，我们来比较酒渣鼻的实证与虚证患者所出现的症状会有什么区别：

酒渣鼻实证（湿热侵扰）出现口苦，口臭，小便赤黄，酒渣鼻虚证（气阴亏虚，外感风热）出现口渴，胸闷，便秘、小便量少而黄。

乍看之下，这两者的症状十分类似，如果不配合舌诊与脉诊，再高明的医生也艰难从这些症状表现来判断是属于虚证还是实证。但是，却有许多人，由于不明白舌诊与脉诊的意义，只凭着患者的症状表现就妄加猜测，却往往造成误诊的结局。

中医之所以易学而难精，主要是由于每位患者大多具有多种的症状表现，比如同时兼有口渴，口苦，口臭，胸闷，小便赤黄，便秘，神疲乏力等等症状，想要改善这些症状的某几项并不太难，因而让有些草率的行医者有机可乘。因为，一般人总误以为只要患者的某些症状改善就算是有疗效，却不明白如果不从患者的整体病症来治疗，注是挖东墙来补西墙，甚至会形成医圣张仲景所说的“乱证”，反而会使病情更为复杂。

在酒渣鼻的例子中，如果不仔细分辨虚证与实证的区别，全部都用清热泻火的药物来治疗，这会是什么结果呢？

这将会造成虚证的患者更为虚弱。并且，即使是实证的患者，如果以清热泻火药治疗一段时间之后，体内的湿热必定已经消除大半，此时就必须根据症状与脉象的变化来更改处方，否则，如果长期一直服用清热泻火的药物，也会造成气血大伤。

由此可见，舌诊与脉诊在中医的诊断上是何等的重要！

再举例22便秘为例，便秘也有虚证与实证的区别。

便秘实证（湿热侵扰）会出现口苦，口臭，小便赤黄，便秘；便秘虚证（气阴亏虚，外感风热）会出现口渴，胸闷，便秘、小便量少而黄；这两者症状也十分类似。

如果我们明白如何根据舌诊与脉诊的变化来判断，就能明白，便秘实证的舌红苔黄腻而脉象滑数；便秘虚证的舌红苔薄白，脉象浮数；这两者还是存在着一定的区别，如果不用心诊断，怎能明察秋毫呢！

第2步骤：当辨证完成之后，就应当决定如何开立处方。

一个厨艺精湛的厨师必须将调味料，比如盐、糖、酱油、辣椒、胡椒、香料等按照不同的比例来调配，才能做出好的料理，这是众所周知的道理。试问，如果有人不分盐、糖、酱油、辣椒、胡椒、香料的特性，却根据公平分配的原则各取10克盐、10克糖、10克酱油、10克辣椒、10克胡椒、10克香料，按照同等分量的比例来做菜，这道菜将会是什么样的口味呢？或者问，这道菜还能吃吗？

但是，有许多人在开立处方时，却把一大堆不同的药物按照相同的比例来用药，完全不考虑药物的升降浮沉以及君臣佐使的配伍原则，试问，这样的处方会有效吗？

客观来说，这样的处方在治疗某些病症时或许能侥幸取效，但对于病情严重者，就只能束手无策。这是因为药物之间存在着相生、相杀、相畏等生克制化的特性，如果不弄明白这些原则，就不算真正懂得用药。

要知道，服用中药的目的，不外是补气补血，补益阴阳，化痰，清热，解表，泻下；行气活血等功效，同时也都有一定的讲究，并不是纯粹温补或是清热就有效。由于每种药物都有其副作用，长期服用或是服用过量都很容易损伤气血，因此对于每种药物都应当充分了解，才能灵活应用。

比如：当病在上焦肺部，中焦脾胃，下焦肾与膀胱时，在用药时都有所不同。治疗上焦肺部必须使用轻浮的药物，使药力能达于人体的上部；治疗中焦脾胃必须使用不轻不重的药物，使药力能达于人体的中部；治疗下焦肾与膀胱必须沉重的药物，使药力能达于人体的下部；如此才能使疗效显著。

其他还应当注意之处：如果体内有虚热、水湿等邪气存在时，必须先除去虚热，才能使用补益的药物（当然，也可以清虚热药为主配伍补益药为辅，等到虚热清除后，再以补益药为主。）

除此之外，有许多人忽略了便秘所产生的副作用。当治疗兼有便秘的患者时，如果不能先使大便通畅，则服用再多的药物也会因为胃肠道中的新陈代谢不正常而毫无功效，因此，笔者十分注意患者是否兼有便秘的病症。

总之，必须保持胃肠道中的气机得以顺畅，之后才能确保患者所服用的药物起到疗效。

第3步骤：针灸原则的应用。

根据笔者经验，有许多患有疑难杂症的患者，如果纯粹以药物来治疗，或是选择纯粹以针灸来治疗时，疗效通常不太明显。反之，如果患者可以同时接受药物与针灸的方式来治疗，则能得到十分显著的疗效。

笔者深思这其中的道理后发现，由于久病或是重病的患者，其脏腑气血必然极为虚衰或是紊乱，而此时联系脏腑之间的经脉气血也必然十分虚衰或是淤阻不通，如果光用药物来治疗，则必须等到脏腑的气血充足时才能流注于经络，并且等到经络的气血充足时才能真正恢复与脏腑之间相互联系的功效。同样地，如果光用针灸来治疗，则必须等到经络的气血充足时才能流注于脏腑，并且等到脏腑的气血充足时才能真正恢复与经络之间相互联系的功效。

举例来说，假设某位肾病严重的患者，五脏六腑中除了肾脏以

外，脾胃也发生病变，此时如果单独使用药物来治疗，则药物必须经过脾胃的吸收之后经由肝的疏散才能发挥疗效，但是由于患者的脾胃功能不佳，对药物的吸收很差，怎么可能期待患者能够经由脾胃充分吸收药物来发挥疗效呢？如果此时可以针灸足三里、三阴交、中脘等穴位，以加强脾胃的运化功能，必定可以促进药物的吸收而增加疗效。

又比如假设有个体气弱血虚兼有便秘的虚证患者，如果单独使用补益气血的药物来治疗，将会使得便秘更为严重；如果单独使用泻下药来通畅便秘，则会更加损伤体内的元气。如果此时可以配合针灸承山与外关等穴位以促进排便，自然可以减少泻下药的用量而增加补益气血药的用量，必定可以增加疗效。

第4步骤：药膳的调养。

市面上有许多的药膳并不是十分完整，也缺少详细的解说，为了弥补这些不足之处，本书特别增加这个药膳的调养说明。

绝大多数的患者在疾病痊愈之后，由于各种原因，就不会再积极治疗，因而造成有些患者的病情经常反复。中医讲究的是“治未病”，也就是在疾病未发生之前就必需积极预防，自然也包括疾病痊愈之后也必需用心巩固。

笔者综合长期的临床经验，根据不同病症在痊愈以后所应当调养的重点，精选出几种药性温和的药物来作为药膳，患者只需每周服用2~3次，就能巩固疗效，也能避免因为突然中断治疗而造成病情的反复。

当然，药膳所选取的材料，可以根据个人的体质与口味来选择，比如牛肉、鸡肉、猪肉、鱼类等，这些食材不但具有一定的营养价值，也能增加口感，减少对于中药味道的畏惧性，如果所选取的食材能配合药物本身的药性自然更好。但是由于篇幅的限制，每种食材的特性，在笔者所著的由广东科技出版社出版的《别把药膳当食物——妇科常见病的中医饮食疗法》一书中有详细的说明，此书就不再补充。

此外，由于读者经常问及应当如何正确地煎煮中药，为此，本书特别补充每种方剂的煎煮方式，从水量的多少、煎煮的时间以及剩余药液的多少都有说明，目的是使读者在煎煮与服用药物的过程中，可以建立出一定的标准，否则药物有时煎煮得太浓有时煎煮得太稀，都会影响胃肠道对于药物的吸收而减低疗效。因此，建议读者必须用心归纳出煎煮与服用药物的标准，才能客观地来评估用药与病情之间的变化。

目 录

(一) 酒渣鼻·····	1
(二) 雀斑·····	5
(三) 黧黑斑·····	9
(四) 项痹·····	13
(五) 胸痛·····	17
(六) 胁痛·····	21
(七) 腰痛·····	25
(八) 肢痹(手肘劳损)·····	29
(九) 关节疼痛·····	33
(十) 失眠·····	37
(十一) 健忘·····	41
(十二) 眩晕·····	45
(十三) 心悸·····	49
(十四) 视力疲劳·····	53
(十五) 多寐(白天昏昏欲睡)·····	57
(十六) 胃下垂·····	61
(十七) 伤食·····	65
(十八) 肥胖·····	69
(十九) 厌食·····	73
(二十) 暴泻·····	77

(二十一) 久泄	81
(二十二) 便秘	85
(二十三) 痔疮(内痔、外痔)	89
(二十四) 感冒	93
(二十五) 头痛	97
(二十六) 湿阻(伤湿)	101
(二十七) 中暑	105
(二十八) 失音	109
(二十九) 喉痹	113
(三十) 梅核气	117
(三十一) 落枕	121
(三十二) 口疮(口疳)	125
(三十三) 齿衄	129
(三十四) 脚气	133
(三十五) 痛风(白虎病节)	137
(三十六) 青筋	141
(三十七) 湿疮(疡)	145
(三十八) 皮肤瘙痒	149
(三十九) 干燥病	153
(四十) 药毒(药疹)	157

(一) 酒渣鼻

【症状表现】

酒渣鼻是指鼻头上出现皮肤潮红、丘疹、脓疱等皮肤病变。中医认为，当体内的肺热或胃火炽盛而上逆时，又遭受风寒之气的侵袭，由于体内的邪热与外界的风寒相互搏结，因而导致气血停滞而形成酒渣鼻。

在临床上，酒渣鼻的常见类型，主要为实证（湿热侵扰）与虚证（气阴亏虚，外感风热）两类，这两者千万不能混淆。

凡是久病必虚，由于酒渣鼻为慢性病，往往同时兼有虚证与实证的两种症状。



换句话说，酒渣鼻属于以虚证为主，兼有实证的虚实夹杂证，在治疗时，必须以补虚为主，祛邪为辅，千万不可颠倒治疗的主次顺序。



实证（湿热侵扰）：

肌肤瘙痒，口苦，口臭，便秘、小便赤黄，舌红苔黄腻，脉象滑数。

虚证（气阴亏虚，外感风热）：

鼻塞，口渴，胸闷，便秘、小便量少而黄，舌红苔薄白，脉象浮数。



案例说明

某男，34岁，业务员，自诉“平日忙于喝酒应酬，睡眠时间不足，出现酒渣鼻的时间已有两年多，逐渐恶化”，患者的脸色潮红，习惯性鼻炎，鼻塞，常感觉呼吸不畅，食欲不佳，舌苔薄黄，舌尖偏红，脉象虚数。

习惯性鼻炎，鼻塞

表示肺气亏虚。

舌尖偏红，脉象虚数

表示本证属于阴液亏虚且兼有虚热的体质。

本证是以气阴亏虚为主，同时兼有外感风热的虚实夹杂证。



本证是由于患者平时喜欢饮酒，导致湿热蕴积于体内，又因兼有习惯性鼻炎，肺气偏虚，容易感受风寒，以至于体内的邪热与肌表的风寒邪气互相搏结，因而形成酒渣鼻。

此处必须注意的是，由于患者经常睡眠不足，严重损伤气血，因此在湿热实证的基础上又兼有气弱血虚的虚证，因此本证属于症状比较复杂的虚实夹杂证。

【气阴两虚证选用方剂】

黄芩5克 黄连3克 生石膏20克 苏子10克 厚朴5克 枳实3克 甘草5克 怀牛膝15克 桔梗5克 桑叶10克 茯苓15克 苍术15克 北沙参15克 白芍10克 生鳖甲30克

血

气

清

痰

胃

引

升

滋阴养血 健脾益气 清热泻火 降气化痰 健胃理气 引药下行 升提胃气

北沙参	茯苓	黄芩
白芍	苍术	黄连
生鳖甲	甘草	生石膏

苏子	厚朴	怀牛膝	桔梗
	枳实		桑叶

(1) 本证是由于气阴亏虚所致的虚实夹杂证，虚证表示体内的阳气与阴液都亏虚，故方中以茯苓、苍术健脾补气，以北沙参、白芍、生鳖甲滋阴养血。

(2) 实证是指外感风热，故以桔梗、桑叶升提胃气，胃气升则肺气才能通畅；以黄芩、黄连、生石膏清热泻火，祛除蕴藏于鼻头中的风热邪气；此外，以苏子降气化痰，以怀牛膝引药下行，使全身的气机可以正常升降。



(3) 如果阳气亏虚严重者，可以加入西洋参15克、黄芪15克。

(4) 如果阴液亏虚严重者，可以加入麦门冬15克、生地15克。

(5) 如果鼻头红肿严重者，可以加入连翘3克、生石膏30克、金银花10克。

(6) 本方不可长期服用，必须根据体内气血的虚实变化，适当的调整补益药与祛邪药的比例。

【临床问答】

1. 什么样的体质适合服用本方？

本方中以滋阴养血药与健脾益气药的比例最多，其次为清热泻火药、适用于口干舌燥，眼睛干涩，疲劳，烦躁不安，小便量少，大便干硬，舌苔干涩或是舌红少苔，脉象虚弱，如果出现以上这些症状而不甚严重者，都适合服用。

如果出现肌肤瘙痒，口苦，口臭，小便赤黄，便秘、舌红苔黄腻，脉象滑数者，则属于里热炽盛的实证体质，此时应当以清热为主，就不能服用本方。



2. 服用本方应当要留意哪些症状？

任何的药物都不能长期服用，根据笔者经验，如果能对症下药，服用本方约7~14天之后，首先改善的是“口干舌燥，眼睛干涩，大便干硬”的症状，表示体内的津液不再枯干。

如果长期服用而出现大便溏烂不成形，或是脘腹容易胀满消化不良时，表示药物太过于寒凉所致，此时应当去掉生石膏，并加入小茴香5克以温里祛寒。



【配穴学习重点】合谷，尺泽，下关，迎香

(1) 酒渣鼻的病变部位为鼻头，如果以针灸来治疗酒渣鼻，在取穴时，可以从鼻头与经络或是脏腑的络属关系来配穴。在经络循行的分布上，由于鼻头属于足阳明胃经与手阳明大肠经所通过的位置，因此可以取靠近鼻头部位的下关（胃经），迎香（大肠经），称为近端取穴法，可以直接疏通壅滞于鼻头的气血。

(2) 在脏腑络属的关系上，鼻头属于肺脏的门户，为人体呼吸的主要部位，因此可以取尺泽（肺经）以疏通肺气；由于肺经与大肠经互为表里经，因此可以取合谷（大肠经），加强疏通肺气。

(3) 其中合谷穴不仅具有疏通肺气的功效，而且又因其属于大肠经，根据经络循行的路线，同时也能够疏通壅滞于鼻头的经气。



合谷

定位：第一二掌骨之间，两骨相合如谷处。

针法：直刺0.8~1寸。

说明：手阳明大肠经原穴。



尺泽

定位：微屈肘，在肘横纹上，肱二头肌腱桡侧。

针法：直刺0.8~1寸。

说明：手太阴肺经之合穴。



下关

定位：颧骨弓下方。

针法：直刺0.5~0.8寸。



迎香

定位：在鼻翼下切线与鼻唇沟之交点。

针法：斜刺0.2~0.5寸。

主治：鼻塞，鼻衄，鼻渊，口眼歪斜，面痒，面浮肿。

说明：手足阳明之会。



舌质偏红：表示邪热（包括虚热与实热）蕴藏于体内。**光滑少苔：**表示虚热蒸灼阴液，导致阴液亏虚。**浮脉：**主表证（脉象必定浮而有力），浮脉也可见于风水。**数脉：**主热；数脉亦主虚证。

以本例酒渣鼻为例，当气阴亏虚严重时必定会形成虚热，虚热会造成舌质偏红，甚至光滑少苔，并且由于虚热壅滞于体内，此时的脉象必定偏数。

由于本例兼有外感风热的症状，邪热侵袭肌表也同样会造成舌体偏红。

在脉象方面，外感热病的特征为脉象偏浮偏数。

在治疗的过程中，如果舌苔上的红斑或红舌变淡，表示体内的虚热逐渐消退。

如果脉象由浮数脉变得比较平缓，表示肌表的邪热也逐渐消退。

【药膳的材料与制作】

蒲公英15克 苏叶10克 甘草5克 茯苓15克 北沙参15克
生地10克



【临床实录与建议】

治疗初期：以补益气阴为主，以清热泻火与发表邪为辅。

患者在治疗1~2周之后，呼吸不畅与食欲不佳有所改善，在治疗4~5周之后，脸色潮红与舌尖偏红有所改善，表示虚热已经逐渐消退；此外，虚数脉转变为脉力较强而偏数的脉象，表示阳气已经逐渐恢复。

治疗中期：以清热泻火与发表邪为主，以补益气阴为辅。

在治疗10~12周之后，酒渣鼻已经消退，但是习惯性鼻炎与鼻塞的症状仍然时好时坏，这是因为习惯性鼻炎属于多年的慢性病，必须耐心地治疗。

药膳调养期：

此时可以将原本的方剂增减为以上的处方来作为药膳，每周服用2~3剂，其主要的功效是补充体内的阴液，发散肌表的风寒邪气，同时清热泻火，以防止外邪入里化热，或是虚热内生而造成酒渣鼻的再度发作。



1. 将以上药物浸泡于800毫升水中，浸泡约15分钟后，将药物与水一同放入高压锅中。

2. 先用猛火煮沸（约5分钟），将火调小，盖上锅盖，再煮15分钟，保持适当的火候，使药液剩余550~600毫升。

3. 用滤网过滤药渣后，可以单独服用药液；或是将药液与适量的肉类一同放入高压锅内，加清水适量，武火煮开，盖上锅盖，改文火煮10分钟，加入姜、葱、盐等调味即成。

（二）雀斑

【症状表现】

雀斑是指脸部出现黄褐色斑点，好像雀卵的颜色一般。中医认为，凡是因为肾脏的阴液亏虚不足，或是因为风热邪气停滞于脸部经络等因素，导致气血不能正常濡润脸部时，都会引起雀斑。

在临床上，雀斑的常见类型，主要为实证（风热侵扰）与虚证（肾阴亏虚）两类，这两者千万不能混淆。



实证（风热侵扰）：

脸部出现淡褐色斑点，微有痒痒，春夏季明显，大多为年轻妇女，舌淡，苔薄，脉浮略数。

虚证（肾阴亏虚）：

大多为年龄偏大妇女，褐色斑点色泽较深，枯暗不华，舌红少苔，脉细数。



年轻的女子脸上即使出现雀斑（黄褐斑），由于年轻力盛，气血充足，因此大多属于气血瘀滞所引起的实证体质。

然而，有些患者则是因为肝肾阴液亏虚所引起的虚证体质，如果不经由仔细的问诊，误将虚证当作实证来治疗，就很难取得疗效。

案例说明

某女，28岁，未婚，近半年来，脸上颧骨部位出现一大片黄褐色的斑点，其他症状一切正常。经询问，自诉“曾经流产一次，之后长期服用避孕药”，舌红少苔，脉象数。

其他症状一切正常

根据笔者经验，患者往往会忽略细微的症状而自认为一切正常，此时并不表示果真无恙。

舌红少苔，脉象数

表示本证属于阴液亏虚且兼有虚热的体质。

本证属于肾阴亏虚证。

由于患者曾经流产而未及时调养，必定损伤气血，又因长期服用避孕药，必定扰乱内分泌而造成肾脏的损伤。但是由于患者年轻体壮，因此尚未出现其他症状。

从脉象出现的数脉，表示肾脏的阴液亏虚不足而产生虚热，虚热上扰于脸面，导致头面部的气血运行不畅，因而出现黄褐斑。