

伍之堂

中药讲记

余浩·审阅

曾培杰·陈创涛·编著



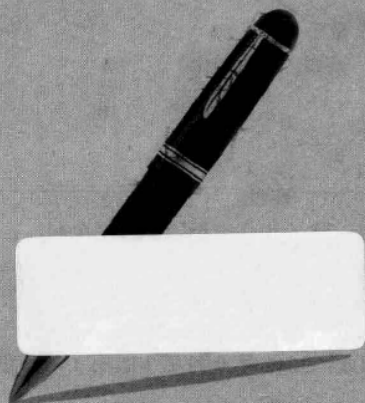
人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

任之堂中药讲记

RENZHITANG ZHONGYAO JIANGJI

余浩 审阅
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

任之堂中药讲记 / 曾培杰, 陈创涛编著. —北京: 人民军医出版社, 2013.9
ISBN 978-7-5091-6958-2

I. ①任… II. ①曾…②陈… III. ①中药学 IV. ①R28

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 213068 号

策划编辑: 王显刚 文字编辑: 荣 堃 李 昆 责任审读: 陈晓平

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: 北京华正印刷有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 13.5 字数: 230 千字

版、印次: 2013 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 - 5000

定价: 29.80 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



前 言

2011年我们在广州六榕寺拜访九十多岁的老和尚时，老和尚跟我们谈得很开心，然后送给我们两串他随身带了十几年的佛珠。看着这古朴的佛珠，我们很受感动。其中一串佛珠因长期磨损，串在珠上的绳子将断未断，几个月后，绳子断了，佛珠洒满了一地。我们捡起佛珠，看着一颗颗被磨得晶莹透亮的珠子，心中感叹道，一个个这么漂亮的佛珠，却因为没有任何一条牢固的丝线串起来，而显得散乱。于是我们马上去饰品店，配上一根很牢固的绳子，把这些佛珠串起来，这串佛珠又恢复了往日的神采。

一串佛珠，除了光滑圆润的珠子外，它更需要一根牢固的绳子。我们手中可以拥有很多漂亮的珠子，但这些珠子如果没有一条牢固的绳子穿起来，就不能称之为串完整的佛珠。我们学习一味一味的中药，不正像是在收集一粒一粒的佛珠吗？这几百味中药古人在用，今人也在用，有人用的效果好，有人用得效果平平。为什么呢？因为很多人只看到佛珠，没看到贯穿佛珠的线。就如他们只看到中药的功效，却没有看到贯穿这些中药的医理。

于是我们问老师如何理顺中药思路，如何写好《任之堂中药讲记》。

老师说，道非术不行，术非道不久。中医中药，只讲道而不论术，容易变成玄学；只讲术而不论道，容易落入偏门。写中药讲记，不能只在术上写，更要能以道贯穿，以理服人。要突出中医独特的理论体系，不能单讲中药，如果只谈牙痛用什么偏方，腰痛用什么验方，这样学中药只会越杂越繁越乱，不能应对当今时代瞬息万变的疾病，容易被疾病牵着走，而疲于应付。所以我们写中药讲记，不是从“三”的角度去发散，而是要从“二”甚至从“一”的角度来回归中医的根源，把握中医的脉搏。

听罢我们心中一震，老师的意思很明显，就是说一串佛珠用的是一根线，而不是两根、三根、四五根，繁多会杂乱，精纯才能有序。

上次王蒋网购了《伤寒贯珠集》与《伤寒来苏集》，我们问他，怎么知道买这两本书的？这两本书可是学伤寒、注伤寒的上乘之作。以前我们在广州中医药大学

经典班学伤寒时，这两本书是伤寒教研室的老师们必介绍的。王蒋说，岳美中老先生的书里介绍了这两本书，我就买了。

原来如此，我们看古人做学问，也很重视先把线理顺，然后再把每个珠串起来，为什么叫《伤寒贯珠集》呢？因为《伤寒论》里面每一个条文都是一粒闪闪发光的珠子，学习的人没有把这条线理顺，就很难把这些珠子串起来。这条线一理顺，就像佛珠一样，“百八轮珠，个个在手”，一线贯通，无有遗漏。

那这条线是什么呢？我们不禁又问老师，怎么才能把这些中药理顺串起来呢？

老师说，你们要时刻把《医间道》的指南针放在心中，以“顺其性，养其真”的思路，把“升降”这条线贯穿到中药应用之中去。这样指导学药用药，就不会有大的偏差了。

曾培杰 陈创涛

2013年5月



目 录

引子 治病关键是调理气机的升降	1
第 1 讲 总论——理顺理法方药脉	4
◎医理——升降	4
◎治法——升清阳、降浊阴	5
◎常用方——顺性养真汤	8
◎三大典型脉	10
第 2 讲 心与小肠用药	16
◎通心阳的心三药	17
◎通脉三药治头项	21
◎降小肠浊的通肠六药	22
◎多用途的丹参槟榔饮	34
◎一味三七治跌仆伤奇效	40
◎治疗痤疮、面斑的痤疮四药	41
◎肉桂粥	45
第 3 讲 肺与大肠用药	46
◎肺三药	46
◎鼻三药	48



◎咳嗽暗哑二药	56
◎扁桃体三药	57
◎取象走势用麻黄与桂枝	59
◎从象的角度认识竹茹	62
◎痔疮三组药	68
◎中空三药	70
第4讲 脾与胃用药	73
◎升降出入四药	74
◎黄连、干姜寒热搭配治脾胃病	75
◎脾胃三药	76
◎胃胀三药	78
◎金果榄	79
◎一味冰片治胃胀神效	83
◎生姜、大枣调和阴阳	84
◎开胃三药	88
◎口臭三组药	89
◎脾三药	90
第5讲 肝与胆用药	93
◎肝三药	94
◎气病总司乃香附，情志不遂郁三药	98
◎口苦三药	100
◎眼痒二药	103
◎眼花二药	104
◎白睛溢血用桑叶与生麻黄	105



◎降压合剂一·····	105
◎降压合剂二·····	106
◎一味穿破石善通肝胆经·····	109
◎肝郁热四药·····	112
◎养筋五药——养筋汤·····	115
◎脂肪肝六组药·····	118
第6讲 肾与膀胱用药·····	124
◎腰湿四药·····	124
◎腰椎间盘突出三药·····	126
◎一味马钱子治骨痹·····	132
◎耳鸣八药·····	134
◎肾三药·····	136
◎藏精六药·····	137
◎遗精三药·····	138
◎前列腺三药·····	138
第7讲 专病专方专药·····	141
◎土大黄桔梗汤治瘢痕·····	141
◎头面美容——五白散·····	143
◎活用逍遥散治头痛·····	144
◎牙痛方·····	145
◎蒲公英治眼·····	148
◎槐花树皮治面瘫·····	149
◎乌梅消息肉·····	150
◎芦根、白茅根、葛根治发热·····	151



◎猪十三宝·····	153
◎预防感冒的苏叶生姜汤·····	155
◎脚踝扭伤方·····	158
第 8 讲 小儿常用药·····	159
◎小柴胡颗粒·····	159
◎午时茶冲剂·····	159
◎王氏保赤丸·····	159
◎小儿发热三根汤·····	160
◎小儿食积发热用二丑粉·····	160
◎一味鸡矢藤消积·····	160
◎小儿疳积一二三四·····	161
◎小儿常用咳嗽方·····	161
◎小儿食积感冒方·····	162
第 9 讲 中医的宝贝·····	163
◎第一宝——药·····	164
◎第二宝——方·····	168
◎第三宝——法·····	171
◎第四宝——理·····	173
第 10 讲 四方山采药识药记·····	176
◎单方单药有奇效·····	176
◎蒲黄·····	177
◎枇杷叶·····	178
◎肺为水之上源的理法·····	178
◎丝瓜络·····	180



第 11 讲 牛头山采药识药记	181
◎ 理顺药草思路	181
◎ 商陆与入地金牛	181
◎ 菟丝子与艾叶	182
◎ 土茯苓、仙鹤草与夜交藤	183
◎ 五倍子与威灵仙	184
◎ 菖蒲	185
◎ 络石藤	186
◎ 凤尾草和车前子	187
◎ 上山采药要注意些什么	188
◎ 麻骨梢根治牙痛	189
◎ 南瓜子治前列腺增生	190
◎ 八里麻治疗跌打损伤	190
◎ 橘叶治乳腺增生	191
◎ 银杏叶与白果	192
◎ 韭菜子、花生与核桃	192
◎ 薄荷与夏枯草	193
第 12 讲 太白山采药识药记	195
◎ 无意得山珍	195
◎ 草医郎中的头痛酒方	196
◎ 草医郎中的耳鸣酒方	197
◎ 单味木贼草治孕妇咳嗽	199
◎ 晚期食管癌验方	200
后 记	202

引子 治病关键是调理气机的升降

有一次十堰来了一位终南山的老道长，这位老道长 100 多岁，身着古朴，胡须飘冉，他不单精通道家养生之术，更善于用中医中药来帮人疗疾治病，是一个典型的传统道医。

你是如何看病的？老道长问老师。

面对这位百岁道家高人，老师说他真不知如何用最准确的词汇来描述自己是如何治病的——我是如何治病的呢？

沉默了几秒后，老师告诉道长，我是通过调气机来治病的。

说完这句话，老师继续说道，其实人体原本没什么大病，只是因为各种各样的原因导致了人体气机的逆乱，清阳不升，浊阴不降，体内气机阻滞，从而出现身体的很多不适。

老道长默许，示意继续说下去。

老师接着说，人体气机运行，如同城市里的交通，这生病就好比出现交通故障，导致交通拥塞。当交通障碍时，交通警察一来，让大家各自靠右走，不要拥挤和抢道，这样交通拥塞就会很快缓解。

老道长微微笑了笑，点了点头。

老师接着说，交通阻塞是往来车辆的阻塞，而人体内可以理解为清气与浊气的升降阻塞，升清降浊出现异常，自然就生病了，所以我的理解，治病关键是调理气机的升降。

老道长用鼓励的眼神，让老师继续说下去。

老师接着谈他的用药心得，用药上我最喜欢用枳壳配桔梗，一升一降，调理气机。比如血府逐瘀汤，其中的枳壳配桔梗就非常关键，有了这一个升降相配，整个



方子就完全不同于一活血药方了……

这升降气机调理疾病是老师治病用药的灵魂，《此事难知》里头有句话很符合内经的宗旨，里面说，大凡治杂病，先调其气，次疗诸疾。

老师也说了，疾病不可怕，最怕它气机郁滞，若五脏元真通畅，气机周流，升降有序，人即安和。这升降气机法，不单运用理气药来调理一般的肝脾病，它更广泛地运用到五脏六腑乃至周身，理顺疏通上中下三焦气机。

有个小孩子感冒发热后，在医院输液，输了一个星期，热是退了，但一直咳嗽，咳了半个月多好不了。老师说应给他升降肺气，用肺三药（麻黄、杏仁、甘草）加上胸三药（枳壳、桔梗、木香），并没有刻意去止咳化痰，小孩子吃完一付药，就不咳了，三付药吃完，就痊愈了。这咳嗽只是胸肺气机郁滞的自救反应，我们顺其宣发肃降之势，打开他胸肺气机，就能达到不治咳而咳自愈的效果。

有个冠心病的患者，经常胸闷不舒，老师一摸他左寸脉浮取不到，明显是心阳不振，还有小肠腑不通，但他以前也服用了不少温通心阳的药，却始终不能解决胸中痞闷。老师说，只考虑到用温通心阳的办法，只看到了一半。心和小肠相表里，他小肠有积滞，所以腑不降，会反过来影响到心脏的阳气不升发。肠道有一分瘀滞，心脏就有一分阻碍，所以痞闷难耐。于是老师给他用桂枝汤加心三药（红参、银杏叶、红景天），配合降浊的通肠六药。这病人吃完药后，拉了很多黏黏的黑便，心脏的痞闷感就消失了。这就是脏病治腑，通过降肠腑气机来达到升心阳的效果。

有个病人失眠、胃胀胃痛半年，纳食不香，平时很容易伤风感冒，在医院检查是慢性糜烂性胃炎，右关部脉独大。老师说，脉独大独小者为病。右关独大，是气机郁滞在脾胃。于是给他用半夏泻心汤，加上胸三药（枳壳、桔梗、木香），调理他中上二焦气机的升降。他吃完两付药后，胃口就开了，连同晚上失眠的症状也解除了，甚至平时很容易伤风感冒的症状也消失了，抵抗力一下子就提高了。

老师说，胃不和则卧不安，他这失眠和胃胀是同一个问题，都是中焦升降失司。叶天士说，脾主升清，胃主降浊，脾宜升则健，脾宜降则和。我们用枳壳、桔梗、木香，就是调畅他中焦脾胃升降开合，升降如常后，脾胃的纳谷运化立即恢复，气血营卫生化之源也随着强大起来，诸症得愈。《黄帝内经》说，四季脾旺不受邪。中医认为人体免疫力的大本营在脾胃，我们只需要把脾胃气机升降调好，平时就不容易伤风感冒。

有一个公司经理，人高马大，喝酒应酬比较多，肋肋部由于长期受酒肉的熏蒸，经常胀满，这次实在胀痛得受不了，坐立难安，便来任之堂。老师一摸他脉象说，



左关部郁滑，脂肪肝有了，胆囊炎、胆囊壁毛糙也有了，以后要少吃酒喝肉应酬。于是当下叫我们帮他拍打阳陵泉和委中，把痧吊出来后，胁肋胀痛感大减。然后老师给他开大柴胡汤，里面有柴胡、枳实和大黄，这三味药很关键，就是升降肝胆肠胃气机的。柴胡从肝胆部向上推陈出新，大黄从肝胆脾胃部向下推陈出新，枳实能利七冲之门，胆道、胃肠道都被打开。病人吃了三付药，胁肋剧痛就好了。

又有一个病人，长期失眠，腰酸，腿脚没劲，夜尿多。双寸脉浮越，双尺脉不足，偏细。这种脉象就如同热气球一样，气火往上漂浮，下面根基不牢，收不住。这类病人总是熬夜多，用脑用眼过度，或者长期对着电脑、手机，喜好上网。这类病人非常多，老师总是从命门肾上着手，一样是调肾的升降。老师给他用藏精六药加味，藏精六药即附子、龙骨、牡蛎、杜仲、桑寄生、川续断，吃了几付药后，失眠大减，夜尿少了，腰酸、腿脚没劲都好了。这是老师运用温潜法来引火归原，导龙入海。为何叫藏精六药呢？杜仲、桑寄生、川续断，是直接填补肾精的，是养其真，就像煤炉中的煤球，而附子就是顺命门炉鼎之火性，相当于点火，起到升达、温通十二经的功效，但这火不可以烧得太大太厉害，所以用龙骨、牡蛎带有封藏下纳内潜的药，就好比给煤炉加大火力，添足煤球后，再轻轻盖上炉盖，不要让它烧得太亢盛，烧得太烈，这样人就能保持持久的后劲。

我们看《黄帝内经》是如何论阴阳的，阴平阳秘，其病乃治。祝味菊先生在评点这句话时说，阴不可盛，以平为度。阳不患多，其要在秘。可见“阳秘”两个字是治腰肾乃至周身元气动力的根本。身体的阳气必须要能藏得住。秘藏的阳火多多益善，浮散的虚阳不可取。所以老师立藏精六药乃重视肾主封藏之义，而用龙骨、牡蛎把虚浮之气加以收敛。在用附子温通十二经，把元气的动力鼓足起来。这是典型的温潜法，温就是温升，潜就是潜降，也是治疗肾的一组很妙的升降。

老师说，治病用药升降气机是总纲。《雷公药性赋》也说到，升降浮沉之辨，豁然贯通，始可以为医而司人命也。这升降浮沉对应的就是四季的生长收藏，人禀天地之气生，因四时之法而成，升降气机是天人合一的中医整体观最精髓的体现。

它不单是简单的调理气分郁滞，甚至能够广泛地运用到五脏六腑、三焦上下、表里内外的一切疾病中去，在养生保健里也离不开这升降。故曰：

升清降浊妙无穷，万病皆可纳其中。

天地水火一团气，总在疏通建其功。

第1讲 总论——理顺理法方药脉

中医治病用药讲究医理、治法、方药，还有脉象一气贯通，所以写中药讲记就离不开医理、治法还有脉象。方药没有理法就像兵没有统帅，理法没有方药就像强将手下无兵。所以中药讲记的总论以理顺理法方药脉为纲，为主干，贯穿始终的是“顺其性，养其真”的升降思想；后面分论五脏六腑具体用药，就是枝叶，以各种药组、药对来丰满这个升降构架。

◎医理——升降

医理本天成，慧心偶得之。老师昔日游武汉长春观时，看到观内老子像，左手指上，右手指下。众人常说，老子指的应该是天地。老师略加思索说，老子指的是天地，但又不全是天地，指的应该是升降。天升地降，人居其中。人体也是这样，清阳上升，浊阴下降，身安体泰，神清气爽。

老师上太白山采药，在青牛洞时，拜瞻了药王孙思邈像。孙思邈头顶飞龙，脚卧猛虎。一般学医的人都知道，这是孙思邈降龙伏虎的故事。凡所有像，皆有表法，像不虚设，设必有因。古人雕像、绘画都有他深刻的用意。这药王孙祖像，不只向后人传递孙思邈医术的神妙，更昭示着天地升降之道。左面青龙升上头顶，右边白虎下降脚下。药王孙思邈降伏的不仅是龙虎，更是天地阴阳升降之道啊！

还有一次，老师带大家上四方山采药认药，路过东风汽车厂修建的一条桥，这条桥两旁栏杆上都刻满东风汽车的标志，这标志简简单单，就一个圈，里面加上两个箭头，左升右降，就像太极圈里面的阴阳鱼一样。

老师笑着说，人身无处不升降，世界无处不升降。美好的事物都是符合道的，符合升降法则。东风汽车全国无人不知，总部就在十堰。从它这个标志里面，我们就可以得窥它企业文化中一二。

升降之理在人体中，更是妙用无穷，我们来看一下《黄帝内经》精辟的升降论：“帝曰：其升降何如？岐伯曰：气之升降，天地之更用也。帝曰：愿闻其用何如？岐伯曰：升已而降，降者谓天；降已而升，升者谓地。天气下降，气流于地，地气



上升，气腾于天，故高下相召，升降相因，而变作矣……岐伯曰：出入废，则神机化灭；升降息，则气立孤危。故非出入，则无以生、长、壮、老、已；非升降，则无以生、长、化、收、藏。故器者，生化之宇，器散则分之，生化息矣。故无不出入，无不升降。”

老师说，用这升降来学医治病，是站在道的层面上，升降的思想，是在那些高年级本科生、研究生专题讲座中出现的。你们从一入医门，就要牢牢地把升降思想运用到方方面面中去。它总能够在你们困惑的时候，突然给你们意外的惊喜。

周学海的《读医随笔》中，说得很精彩：“寒热燥湿，其体性也。升降敛散，其功用也。升柴参芪，气之直升者也。硝黄枳朴，气之直降者也。五味山萸金樱覆盆，气之内敛者也。麻黄桂枝荆芥防风，气之外散者也。此其体也，而用之在人。此其常也，而善用者，则变化可应于不穷。不善用之，则变患每生于不测。”

这升降用好后，它能够达到以不变应万变的效果。

有学生问，经常谈到升降，较少谈到出入？

老师说，从阴阳角度来看，升降即是出入。所以我们论药主论升降。“清阳出上窍，浊阴出下窍。”我们从上下来看，这是一对升降，清阳往上升，浊阴往下降。我们从内外来看，这也是一对出入，清阳往上面出，浊阴从里面下。“清阳发腠理，浊阴走五脏。”对于人体来说，这就是一对出入，清阳从腠理皮毛往外出，浊阴归入五脏六腑内。而我们在皮毛的角度上来看，这也是一对升降，清阳往外升发，浊阴往内沉降。大家听中对升降出入理解得就更广阔了。

老师给我们画了一张图，就是一个人站在东半球，一个人站在西半球，一个人站在南极，一个人站在北极。对于这些人气机的上下运动，我们可以看成是升降，可对于所有人处在这个地球上，那气机的上下运动就变成是出入了。就像人一呼一吸，气在上下升降，也在里外出入。所以说升降出入是一不是二。

古人云，执于一，万事毕。站在一的高度上看升降，升降合二为一就是道。

◎治法——升清阳、降浊阴

升清阳——由打哈欠伸懒腰想到的

中国的时空是一体的，五行可以代表时间，也可以代表空间。开方用药用的是这个时空，也是用这个升降。天地有大升降，人身有小升降。比如，白天晚上是一升降，白天是一个升，晚上是一个降。白天人醒过来，心跳加速，晚上入睡，心跳



变缓，此为常也。如果白天心动缓，神疲乏力，是阳气不能升发，故用黄芪、柴胡等。如果晚上心动过快，精神亢奋，是阳气不能收敛，故用龙骨、牡蛎等。人体正常的升降是白天动作以养阳，晚上静卧以潜阳养阴，选药是助其升降，用药就是用升降。

比如，月圆月缺是一升降，月圆潮涨，妇人月经至；月缺潮落，妇人月经退。潮涨是一个升，潮落是一个降。古人云：“月圆勿补，月缺勿泻。”所以妇人月经来时用逍遥丸、少腹逐瘀汤助其顺降；月经去后用乌鸡白凤丸、八珍汤助其升发，选方是助其升降，用方也是助其升降。

比如，春夏与秋冬是一升降。春夏是一个升，秋冬是一个降。《黄帝内经》说：“春夏养阳，秋冬养阴。”就是春夏养升，秋冬养降。俗谚说：“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开处方。”夏就是用生姜来养升，冬就是用萝卜来养降。四季养生调身体，就是调其升降。

《黄帝内经》曰：“善言天者，必应于天。”人身亦有升降。比如，人打哈欠，伸懒腰，是疲倦困倦，阳气不够，颈部不利索的自然反应。打哈欠是想让身体吸纳清气更饱满些。人一打哈欠，从口鼻进入大量新鲜空气，胸腔打开，腹腔扩张，气机直接随着任脉顺降丹田肾中，这是肾在纳气。在伸懒腰手往上举时，是阳气顺着腰背督脉往上肢头颈升发，人头脑气脉立即疏松打开，以此来缓解疲劳。

所以在这个细微平常的动作里面就已经隐含着升清阳，是各种最常见的疲劳综合征的治疗大法，如久坐电脑旁，腰酸颈僵，头晕眼花，鼻塞耳鸣，抑郁乏力，少气懒言等，只要把清阳补充升举上来，这些症状都会一一得到缓解。

打哈欠，头顶阳气不够，就常用“通脉三药”——葛根、川芎、丹参。心脑血管相连，头脑的阳气要靠心去供养，所以会选用“心三药”——红参、银杏叶、红景天，强大心脏。双臂往上舒展伸懒腰，一方面用桂枝汤助其臂力，再用“升督四药”——鹿角片、狗脊、葛根、土鳖虫，助其腰脊督背阳气升发。

人体打哈欠时，胸腔开阔，腹部舒张，所以一方面用“胸三药”——枳壳、桔梗、木香，助其胸中大气流转，另一方面用小茴香、肉桂或降香、沉香，在下焦建一个场，助其丹田腹部纳气。

从这个小动作里面看到清阳上升，从清阳上升里面看到治病的医理，用这个医理不单可以治疗疲劳综合征，长期劳心过度，脉弱，抑郁症，甚至脏腑一切虚劳，清阳不升的疾患都可以治疗。

老师常说，从大处着眼，从阴阳入手，治病容易产生新的思路，也不容易出现



偏差。中医治病治的是人，调的是这个气机。病名有千万种，而清升浊降就只有一种，所以中医治病，只要是清阳不升的，可以千人一方，只要是浊阴不降的，也可以千人一方。

降浊阴——由蹲下憋气排便想到的

上面谈了清阳不升引起的众多常见疾病。而在另一方面，浊阴不降，也会产生一系列常见疾病。《黄帝内经》曰：“凡治病必察其下。”人体最大的降浊阴通道就是大小肠与膀胱。肠腑不通还会引发很多现代疾病，比如痤疮、咽喉炎、胃胀、胆囊炎、腰酸、背痛、肥胖、便秘、痔疮等，而很多疾病最终也会加重肠道不通，浊气不降。所以《黄帝内经》说，凡治病要先看大小便，大便不畅者，要先通导大便，再来考虑治疗其他病。

那么如何通导肠腑呢？我们可以取象，人在上厕所，蹲下排便时，注意是往下蹲，不是站着，浊气是往下降的，跟打哈欠、伸懒腰，清阳是上升的不同。然后鼓足胸肺气力，助其排便，这是通过肺的肃降功能，来增加肠道排浊能力。从这里我们可以得到启发，通导肠腑，要肃降肺气。所以治疗上，要造一个气势，从上往下肃降，所以我们用的是降肺通肠法，常选用杏仁、紫菀，或枳壳、苏梗，或枇杷叶、竹茹。这个方法，古人在《慎柔五书》中就有介绍：“虚损大便燥者，用杏仁、枳壳、苏梗，则能去宿屎。”这种降浊的思路从肺往下，是高屋建瓴的，如用兵打仗，居高临下，掌握制高点，气势就出来了。

然后针对肠道本身的降浊，我们通常选用“通肠六药”——火麻仁、猪甲、苦参、艾叶、鸡矢藤、红藤。肠道要能够很通畅，首先它要有一个润滑力，再加一个下降力。火麻仁能利六腑之涩结，极其润滑。猪甲能直奔肛门，下降极速。老师善用喜用火麻仁，这味药能降六腑之浊气，用这味药背后有时代的特征。

在叶天士《临证指南医案》中，常在中风病人方中加火麻仁一味，难道是仅仅滋阴息风吗？其中有深刻的道理。中风的病人，长期卧病在床，肠蠕动功能很差，要么便秘，要么大便通而不畅，人体如果六腑不能很好推陈，五脏就难以生新。所以火麻仁用上去，对五脏六腑有推陈出新之妙。

老师说，火麻仁不止于降浊，炙甘草汤里面治心脏病用它，它是仁类，对心脏还有补益作用。这一下我们明白了，心与小肠相表里，当今时代，心脏病的病人日渐增多，长期坐在电脑旁，很消耗心血，再加上久坐不动，肠道蠕动功能变弱，吃的东西又是肥甘厚腻，壅堵在中焦，肚子就开始大起来。在这种大时代特征下，老