

林乾良

医学丛书

简易效方

林乾良 编著

全国百佳图书出版单位。
中国中医药出版社

林乾良医学丛书

简易效方

林乾良 编著

中国中医药出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

简易效方/林乾良编著. —北京: 中国中医药出版社, 2012. 1
(林乾良医学丛书)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 0594 - 8

I. ①简… II. ①林 III. ①验方 - 汇编 IV. ①R289. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 198216 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河双峰印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 710 × 1000 1/16 印张 15 字数 256 千字

2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 0594 - 8

*

定价 29.00 元

网址 [www. cptcm. com](http://www.cptcm.com)

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 84042153

书店网址 [csln. net/qksd/](http://csln.net/qksd/)

序

24年前，我有幸成为林乾良教授的研究生不久，浙江中医学院首届“十佳授课教师”评选结果在教师节这一天揭晓了。林老师被同学们评为“十佳”之一，与其他“十佳”教师一起接受来自同学们的掌声和鲜花。事后林老师说，他获得的荣誉很多，唯独这一次最让他感到自豪。这种感受，直至我自己成为一名教师后，才得以充分理解。

50多年的岁月洗礼，可以使人两鬓染霜，也可以使一份执著更为坚毅。

1932年10月，林老师出生于福州市一户贫寒家庭。他的幼年岁月是在兵荒马乱、颠沛流离中度过的。父亲被炸弹夺走了生命，姐姐又死于伤寒，母子俩相依为命。他靠着母亲坚强的双肩，以优异的成绩完成了小学、中学学业，同时铸就了勤奋好学、吃苦耐劳的品格。

1950年，林老师成为新中国第一批入学的大学生，跨入浙江大学医学院的大门。五年的医学院外科本科学习，是紧张繁忙的，也是快乐的。1955年，他以优异的成绩毕业，并留校任教。一年后，他赴上海参加卫生部主办的第一届“中医研究班”。如果说考取医学院是一次人生道路的重要选择，那么参加中医研究班更多的是承担起一种历史的责任。1959年，他回到浙江医科大学，承担中医课程的教学任务。1960年，我校正处于建校初期，林老师遂调入我校中药学教研室。正当林老师意气风发，投身于中医教育事业时，一场“动乱”开始改变着每个人的生活。十年“动乱”期间，我校办学条件遭受极大

的破坏。即便如此，林老师总是利用能够利用的条件学习钻研。当历史翻开新的一页时，林老师心里清楚：只有跟时间赛跑，才有可能迎接那迟到的曙光。于是，午休时间，白开水加硬馒头，阅读、记录、思考、写作成为常态，竟一点不觉得疲倦、劳累……

1981年，林老师成为学校当时最年轻的副教授（当时全校副教授不到10人），1986年晋升为教授。他曾长期担任中药教研室主任，是中药学学科的带头人。凭借几十年的研究积累，林老师在本草学、药性理论、动物药、老年医学、食疗、医学史、中医文化等方面成果迭出，在学术界赢得广泛的声誉。他曾担任多个学术组织的领导职务，例如：浙江中医文化学会会长、浙江医史学会主任委员、浙江中西医结合研究会副会长、浙江科技史研究会副会长。1980年，林老师主持“浙江省动物药资源及利用研究”课题。课题组不畏艰险，足迹遍及穷乡僻壤、荒山险壑。1981年，该项目获得省优秀科技成果奖。

1957年以来，林老师共在国内外发表医学论文151篇，1964年以来，共出版专著34种。其1982年出版的《中药》一书，体例新颖，内容广博，不仅流行海内，还被美、日等外文医药书籍列为参考文献。1988年，他与人合著的《丹参》，综合了古今中外丹参研究的丰富资料，是国内继《人参》后中药研究的新成果。由他发起，后与尚志钧、郑金生两位教授合著的《历代中药文献精华》，首次全面系统地阐述了我国历代中药文献的内容及其发展情况，是对本草文献的一次大总结，如今已成为经典。

林老师研究养生与老年医学的成果，集中反映在1982年出版的《养生寿老集》中，该书是国内较早系统研究中医老年医学的专著，继承与发扬并举，对基础研究与临床实践均有实际指导价值。该书出版后即饮誉海内外，先后获得卫生部优秀图书奖、浙江省高校科研成果奖，1985年被日本自然社翻译出版，更名为《不老宝典》，深受推崇。在《养生寿老集》和《中药》两书中，较集中地体现了林老师的研究方法和基本的理论观点。

近年来，林老师身体力行，致力于向国外弘扬中医药学，多次应邀赴美国、日本、加拿大讲学。1983年，他应日本东医学专科学校邀请，与何任院长作为我校首批赴日访问讲学的学者，在日本就“动物药”和“中国老年医学”做了专题演讲，受到热烈欢迎。1987年夏，他应邀出席在上海召开的首届中医药国际学术会议，当选为学术委员，是会议中方主席之一。

对于教学，林老师曾在一篇文章中谈到：“为了搞好教学工作，必须长时间地付出艰巨的劳动，认真备课，刻苦钻研……使自己的思想、学术能跟得上国内外的的发展。”这是他的肺腑之言，是他对工作的自我要求。他曾将教学体会归纳为十个“结合”：即中西医相结合、专业与边缘学科相结合、理论与实践相结合、深入与浅出相结合、严肃与活泼相结合、重点与一般相结合、通论与己见相结合等。严谨的教学内容，经过他的精心组织，通过他抑扬顿挫的声音、生动活泼的语言，以及优雅的手势姿态，变得极富有吸引力。听过林老师课的人，无不折服于他的授课艺术。

紧张的工作之余，林老师还拥有一个丰富多彩的世界。对于文学、书法篆刻、茶道、考古、戏剧、收藏、鉴赏、作曲与声乐等，林老师均有着浓厚的兴趣，并各有建树。他多次热心为同学们举办书法篆刻等艺术讲座。在校内的联欢会上，林老师经常被大家请上台高歌一曲，激越的歌声博得一阵阵喝彩。即使是业余爱好，他也获得了令国内外学术界敬仰的成就。他是中国书法家协会会员、西泠印社社员，又是龙渊印社、美国金石社的名誉社长。

每当人们对林老师的学术成就表示钦佩之意时，林老师总是说，如果没有新中国、没有改革开放，就没有他的今天。他把自己比做一棵小草，并曾刻过好几方印文为“小草”的印章自勉。他认为小草不怕风吹雨打，顽强地、执著地依恋着大地，为大地增添一抹绿色。作为一名老教师，尽管已经退休了，林老师仍然心系学校的改革发展。作为1985年筹建中药系的元老，他曾多次表示：只要学校需要，国家

需要，他愿竭尽一份微薄之力。这不，就在几天前，他还为同学做了一场学术报告，掌声依然是那样热烈……

对林老师锲而不舍的精神，亲友无不钦佩万分。他收集的半个世纪以来纪念亡母恩德之作品《春晖寸草集》，涵盖海内外人士达千五百家；而古今中外之名医处方真迹（限毛笔墨书），达万余纸。今年恰逢林老师80大寿并《林乾良医学丛书》由中国中医药出版社出版发行，敬撰此文为序，并申祝贺之忱。

李昌煜
于浙江中医药大学
2011年11月

原 序

在世界传统医学领域里，中医像擎天巨柱似的，以其悠久的历史渊源，丰富的临床经验，多彩的防治方法，系统的理论体系而闻名于世。

若干年来，在“人类必须返回自然”的呼声中，中医实际上已逐渐地走向国际化。且不用说日本的汉方、朝鲜的东医等，即便在五大洲的大部分角落，都可以看到中医在焕发出灿烂的光彩。

中医，当然是以药治为主体的，针灸、推拿、气功等都是中医的特殊分支。综观全球，你将会发现这样一个事实：作为分支的针灸远比药治普遍得多。在西方世界，尤其如此。在美国，法律上只承认针灸医师，这个现象的形成，其因素是多方面的。谁也不能否认，处方上的困难是个重要因素。现代中医的处方，往往开上十来味药。如何选择药物？如何配伍组方？为什么用这几味药而不用其他的类似药？用量上为什么会有较大的差距？少开几味药行不行？这一系列问题在书上往往找不到答案。于是，初学中医的人大多闯过了理论关，初步掌握了辨证方法以后，被卡在处方这个关隘上了。经过一段时间的摸索与困惑，大部分人退却了。而有了以上理论与辨证基础的人，转而去学针灸时，就很快地能够立竿见影，取得成效。

因此，多少年来笔者强烈地认为：有必要提出一个既简单、容易而又有效的处方学系统，指导初学者（尤其是西方人）学习中医的方剂，尽快地起步处方。1989年8月27日，在美国汉方医药研究所

(Oriental Healing Arts Institute) 的一次学术报告会上，笔者曾作了题为《简易效方》(Concise, Easy, and Effective Formulas) 的报告，作为贯彻笔者上述想法的尝试，听众普遍感兴趣，报告受到赞许。可见，这一想法是有道理的。那次报告，大约讲了 40 个处方，都符合“简、易、效”的特点，所有方子均不超过四味药。

报告会后，笔者又经过对古今中外文献周详的整理，结合数十年的研究心得与临床经验，写成本书。本书共收载 526 个方剂（组成均不超过五味）与 263 组药对，在完善的理论系统指导下，论述了共 11 类 100 种疾病的辨证施治。笔者热切地希望，这本书能够帮助读者们的处方起步。

笔者认为，本书具有以下 7 个特色：①切实抓住“简、易、效”三个字。②详尽地搜罗古今中外的良方。③在保证正宗的中医理论体系基础上进行中西结合。④全书四卷自成体系。⑤结合临床，讲究实用，不尚空谈。⑥不光是集百家之精华，且多自己的研究成果。⑦强力地帮助读者们的处方起步。

古代有句话：“千里之行，始于足下。”各位想要学习或进修中医处方的话，请从这本书开始吧！

林乾良

1995. 12

编写说明

众所周知，中医在临床上是以辨证论治为思维法则的。而辨证论治的结果，则具体地表现在“理、法、方、药”上。理，是对病情的总结；法，是治疗的大法，针对理而得出；方，是法的具体化；药，是方中的组成单位。如何正确地选药、配伍与用量，则是处方的主要内容。病人来看病的最终目的是拿到治病的方子，而医生的诊病也显然是为以后的处方服务。可见，方剂在中医学学术中的重要地位了。

即使是少数几味药，通过不同的配伍也可以产生众多的方剂来。例如，有一张方子只有银花、连翘、桔梗、甘草4味药，治疗呼吸系统感染（包括肺脓肿初期）甚效。分析起来，这四味药实际上包括银花甘草汤、桔梗汤、银翘草合剂3个方子和银花配连翘这一重要的药对。若按概率，4味药可以组成10个方子，还不包括单方在内。由此可见，前人就有“药有数、方无穷”之说，确是道出了真谛。

古往今来，一共有多少方，谁也没有统计过，不可得知，总是很大的数目吧，譬如说十几万。其实，常用的方剂在500个左右。对初学者来说，要说能够起步，则掌握百多个方子（当然要深切地领悟组方的精神）也就可以了。我教学生方剂，总是再三强调成方要活用。同时认为：教学生许许多多方子，不如教他学会如何按法则组合新方。

俗语说得好：钢要用在刃上。学习方剂，不管它的组成如何复杂，首先要找到它锋刃的所在。在方子里，总有一组或几组由两味药（极少数也有三味药）组成的核心，这就是锋刃所在。以前，我一直称之

为“搭档配伍”。近年来中医界推出了“药对”的名称，两者不谋而合。总之，药对虽不是方子（也有一部分是方子），但它是方剂的精华所在。掌握住药对，在一定程度上也可以说是抓到了某一方子。例如，除了全方应用以外，用到石膏、知母，当然犹如用白虎汤，用到大黄、芒硝，自然也属于承气汤类了。

本书以《简易效方》为名，追求的是既简单、容易而又有效的方子。从理论到方剂和药对再到临床，自成一个体系。本书所有方子，均不超过5味药。当然，5味药以上的方子中也有很多临床常用方，如六味地黄丸、八珍汤、十全大补汤之类。但读者掌握了这些“简、易、效”的方子作为起步，再有了药对中有关这些方子的核心，自然可以很容易地掌握组成复杂的方子了。例如，已知四君子汤补气、四物汤补血，两者合方就是八珍汤，自然是气、血并补而治气、血两虚的了。

本书共分以下4个部分：

第一卷：总论。论述有关方剂与配伍的理论，包括历史、原则、变化等。

第二卷：药对。分16类，共介绍主要药对263组。

第三卷：常用方剂。共介绍由1~5味药组方的方剂526个，以简、易、效为选方标准，基本上包括了古今中外的宝贵经验。其中，有“*”者为重点方，共180个，尤为起步所必需。个别方剂如犀角地黄汤、犀黄丸等，因系传统名方，本书沿用了原方名称，临床应用时犀角用水牛角代，剂量为犀角的10倍，虎骨用豹骨代替，特此说明。正文系从方中药物的数目分类，附录二另作功效分类，以资检索。

第四卷：临床应用。共介绍11大类100种临床常见病的辨证分型与治疗方药，体现了中医辨证论治、理法方药的精神。当然，所用方剂与药对均见于第二、第三卷。

本书不设凡例，有关事项均于文中言明。由于本书从理论至方药

与临床自成体系，故所有方剂均统一编号。为便追踪原文献，并尊重原文献的功绩，读者可从附录“主要参考文献”查及详细情况。本书以中医理论为主体，以中西医结合为辅助，力求较完善之古今并容，中西兼美。不到之处尚多，幸读者诸君不吝指教焉。

目 录

第一卷 总论

一、方剂发展简史	1	五、方剂的配伍原则	11
二、药物与方剂	4	(一) 君臣佐使	12
三、处方的前提	6	(二) 七情合和	13
(一) 掌握病机	6	(三) 配伍新则	17
(二) 考虑处方	7	六、药物配伍后的变化	20
四、配伍的意义	9	七、方剂的剂型	22
(一) 提高疗效	10	八、处方的程序	24
(二) 降低毒性	10	九、方剂的变化规律	26
(三) 适应病情	10	十、成方活用与老方新用	28
(四) 影响药效	11		

第二卷 药对

一、药对概念	32	三、药对的功效分类	36
二、药对的组合规律	33	(一) 解表药对	37
(一) 相反相成	33	(二) 祛风湿药对	39
(二) 相须相成	34	(三) 温里药对	41
(三) 相使相成	36	(四) 利水渗湿药对	42
(四) 相制相成	36	(五) 攻下药对	44

(六) 理气止痛药对	45	(十二) 安神镇惊药对	61
(七) 清热药对	48	(十三) 收敛药对	63
(八) 止咳化痰药对	52	(十四) 外用药对	64
(九) 补益药对	54	(十五) 调和药对	64
(十) 活血化瘀药对	58	(十六) 其他药对	65
(十一) 止血药对	59	四、药对与方剂的关系	66

第三卷 常用方剂

一、方剂与治法	68	18. 四季青片	74
二、方剂的分类	70	19. 石吊兰片	74
三、一味药组方	71	20. 龙胆草片*	74
1. 独参汤*	71	21. 垂盆草冲剂	74
2. 天然白虎汤	72	22. 云芝胶囊	75
3. 茅根汤*	72	23. 地骨皮露	75
4. 甘草汤*	72	24. 鼻炎宁	75
5. 大补丸	72	25. 芋艿丸	75
6. 参芦饮	72	26. 金钱草汤*	75
7. 桑枝膏	72	27. 石榴皮汤	75
8. 豨莶丸	73	28. 蚕沙酒	75
9. 益母草膏	73	29. 一味茯苓饮	75
10. 丹参舒心片*	73	30. 虎杖酒	75
11. 花蕊石散	73	31. 桑白皮汤	76
12. 百日咳片	73	32. 对虾酒	76
13. 桑椹子膏*	73	33. 五味子酊*	76
14. 蜜煎导	73	34. 一味山药饮	76
15. 百部灌肠剂	74	35. 羊胆粉	76
16. 金银花露*	74	36. 罗布麻叶汤	76
17. 抗炎灵片	74	37. 将军丸*	76

38. 韭菜子散	76	67. 二仙散	81
39. 黄芩煎剂	77	68. 二冬膏*	81
40. 菊花茶*	77	69. 二圣散	81
41. 柘木糖浆	77	70. 二母散*	81
42. 宫颈癌片	77	71. 二姜丸*	81
43. 香蒲降脂片	77	72. 二味拔毒散	81
44. 三七片*	77	73. 大乌头煎	82
45. 吴茱萸膏	78	74. 天麻丸*	82
46. 马齿苋汤	78	75. 止疟方	82
47. 宁血糖浆	78	76. 止痉散*	82
48. 枇杷叶膏	78	77. 玉灵膏	82
49. 映山红糖浆	78	78. 乌贝散*	82
50. 五味子片	78	79. 乌及散	82
51. 灵芝胶囊	78	80. 梔子豉汤	83
52. 珍珠粉*	78	81. 六一散*	83
53. 金樱子膏	79	82. 二妙丸*	83
54. 首乌片*	79	83. 二至丸*	83
55. 百蕊片	79	84. 左金丸*	83
56. 猴菇菌片	79	85. 枳术丸*	83
57. 人工牛黄*	79	86. 黄芪丹参汤*	84
58. 胡蜂酒	79	87. 芍药甘草汤*	84
59. 蛞蝓汤	79	88. 桂枝甘草汤	84
60. 老鹳草汤	79	89. 葱豉汤	84
61. 南瓜粉	80	90. 金铃子散*	84
62. 薏苡仁片*	80	91. 失笑散*	84
63. 夏枯草膏*	80	92. 瓜蒂散	85
64. 愈风宁心片	80	93. 驱绦汤	85
65. 苦参栓	80	94. 茅根益母草汤	85
四、二味药组方	81	95. 青皮延胡散	85
66. 二气汤	81	96. 狗肉当归汤	85

- | | | | |
|--------------|----|---------------|----|
| 97. 黛蛤散* | 85 | 127. 荔香散 | 90 |
| 98. 香连丸* | 86 | 128. 香桂散 | 90 |
| 99. 海蝉散 | 86 | 129. 枳实芍药散 | 90 |
| 100. 赤石脂禹余粮汤 | 86 | 130. 珠黄散* | 90 |
| 101. 佛手散* | 86 | 131. 破故纸丸 | 90 |
| 102. 青马一四膏 | 86 | 132. 桑麻丸* | 90 |
| 103. 草决明海带汤 | 86 | 133. 稀涎散 | 90 |
| 104. 芹菜红枣煎 | 86 | 134. 葶苈大枣泻肺汤* | 90 |
| 105. 水陆二仙丹* | 86 | 135. 滑石散 | 91 |
| 106. 桔梗汤* | 87 | 136. 豨桐丸* | 91 |
| 107. 交泰丸* | 87 | 137. 龙骨牡蛎汤* | 91 |
| 108. 小半夏汤* | 87 | 138. 橘皮汤 | 91 |
| 109. 参蛤散* | 87 | 139. 蠲痛散 | 91 |
| 110. 参附汤* | 87 | 140. 大黄甘草汤 | 91 |
| 111. 芪附汤* | 87 | 141. 甘草干姜汤 | 91 |
| 112. 术附汤* | 87 | 142. 连须葱白汤 | 91 |
| 113. 当归补血汤* | 88 | 143. 半贝丸* | 92 |
| 114. 白金丸* | 88 | 144. 复方垂盆草糖浆 | 92 |
| 115. 半硫丸 | 88 | 145. 硝菴通结汤 | 92 |
| 116. 半夏秫米汤 | 88 | 146. 禹功散 | 92 |
| 117. 百合地黄汤 | 88 | 147. 丁桂散* | 92 |
| 118. 百合知母汤 | 88 | 148. 风痛片 | 92 |
| 119. 合欢饮 | 88 | 149. 半夏干姜散 | 92 |
| 120. 阳起石丸 | 89 | 150. 脏连丸 | 93 |
| 121. 杜仲丸 | 89 | 151. 雪羹汤 | 93 |
| 122. 苏长史茱萸汤 | 89 | 152. 小儿止泻片 | 93 |
| 123. 更衣丸* | 89 | 153. 玉楂冲剂 | 93 |
| 124. 含巴绛矾丸 | 89 | 154. 人参蜂皇浆* | 93 |
| 125. 洋参沉香汤 | 89 | 155. 猪胆汁导 | 93 |
| 126. 泽泻汤 | 89 | 156. 武力拔寒散* | 93 |

157. 硫葱敷剂	94	186. 香薷散*	98
158. 银黄片*	94	187. 玉屏风散*	98
159. 板蓝根冲剂*	94	188. 茵陈蒿汤*	98
160. 九一散*	94	189. 瓜蒌薤白白酒汤*	99
161. 藿胆丸*	94	190. 牡蛎散*	99
162. 益欢散	94	191. 三子养亲汤*	99
163. 脉安冲剂	95	192. 苏叶防风荆芥汤	99
164. 大蓟止血片	95	193. 消瘰丸*	99
165. 人参银耳晶	95	194. 治夏季热方	99
166. 党参羊藿片	95	195. 牵正散*	99
167. 黄精丸	95	196. 甘麦大枣汤*	100
168. 参茸片*	95	197. 梔子柏皮汤*	100
169. 补益杞圆酒	95	198. 夏枯草百部膏	100
170. 苏冰滴丸	96	199. 补决汤	100
171. 银花甘草汤*	96	200. 小陷胸汤	100
172. 元胡止痛片	96	201. 茵陈贯众大枣汤	100
173. 蛇胆川贝散	96	202. 益元散	100
174. 蛇胆陈皮散	96	203. 降压方	101
175. 复方都梁丸*	96	204. 丹参饮*	101
176. 连香冲剂	96	205. 滋肾通关丸*	101
177. 丹七片*	97	206. 焦三仙*	101
178. 胖大海冰糖水	97	207. 增液汤*	101
179. 干姜胡椒散*	97	208. 三才汤*	101
180. 鲜茅藕节汤	97	209. 三子丸*	101
181. 益母草黄芪汤*	97	210. 三圣散	102
182. 车前蜜	97	211. 三妙丸	102
五、三味药组方	97	212. 三物备急丸	102
183. 生脉散*	97	213. 下瘀血汤	102
184. 桃花汤	98	214. 大陷胸汤	102
185. 三拗汤*	98	215. 大半夏汤	102