



每日一学

草药

4

乡间无闲草
见青皆是药

编著 曾培杰
整理 汪雪美 甘金宝



每日一学

草药

4

策划编辑 焦健姿
责任编辑 孙超
封面设计 佳木水轩
韩翔



小草药，大用处。中草药是中医药文化的重要组成部分，是大自然赋予我们的宝贵财富。从古至今，劳动人民一直都能充分利用自然界的各种草木、花果治疗疾病。本书根据曾培杰老师在民间开设的“每日一学·草药”栏目整理而成，采用讲故事的形式，讲述了各种草药对不同疾病、不同证型的治疗效果，展示了诸多常用的草药验方、茶疗方、食疗方。书中故事轻松有趣，情节引人入胜，语言通俗易懂，摒弃了以往中医著作的种种文辞奥古、佶屈聱牙，轻松达到传播与教授中医文化及草药知识的目的。书中还特别设有“草药小贴士”，详细介绍草药的性味功用，以便读者更加深入地了解草药。相较于传统中医教材，本书的适读性更优，适合广大中医药爱好者阅读参考，中医药院校学生亦可通过本书的内容加深对理论学习的理解和掌握。



出版社官方微信



焦点医学官方微信

ISBN 978-7-5046-8779-1



9 787504 687791 >

定价：30.00元

每日一学系列丛书

每日 一学

草药

4

编著 曾培杰
整理 汪雪美
甘金宝

中国科学技术出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

每日一学草药. ④ / 曾培杰编著. — 北京: 中国科学技术出版社, 2021.1
(每日一学系列丛书)

ISBN 978-7-5046-8779-1

I. ①每… II. ①曾… III. ①中草药—基本知识 IV. ①R282

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 171153 号

策划编辑 焦健姿 韩翔
责任编辑 孙超
装帧设计 佳木水轩
责任印制 李晓霖

出版 中国科学技术出版社
发行 中国科学技术出版社发行部
地址 北京市海淀区中关村南大街 16 号
邮编 100081
发行电话 010-62173865
传真 010-62179148
网址 <http://www.cspbooks.com.cn>

开本 850mm × 1168mm 1/32
字数 230 千字
印张 8.25
版次 2021 年 1 月第 1 版
印次 2021 年 1 月第 1 次印刷
印刷 天津翔远印刷有限公司
书号 ISBN 978-7-5046-8779-1 / R · 2612
定价 30.00 元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

内容提要

小草药，大用处。中草药是中医药文化的重要组成部分，是大自然赋予我们的宝贵财富。从古至今，劳动人民一直都能充分利用自然界的各种草木、花果治疗疾病。本书根据曾培杰老师在民间开设的“每日一学·草药”栏目整理而成，采用讲故事的形式，讲述了各种草药对不同疾病、不同证型的治疗效果，展示了诸多常用的草药验方、茶疗方、食疗方。书中故事轻松有趣，情节引人入胜，语言通俗易懂，摒弃了以往中医著作的种种文辞奥古、佶屈聱牙，轻松达到传播与教授中医文化及草药知识的目的。书中还特别设有“草药小贴士”，详细介绍草药的性味功用，以便读者更加深入地了解草药。相较于传统中医教材，本书的适读性更优，适合广大中医药爱好者阅读参考，中医药院校学生亦可通过本书的内容加深对理论学习的理解和掌握。

前言

打开微信，画面上就是一个人独自面对整个世界。

学医也一样，一个人面对整个中医世界，想要学好，就要耐得住寂寞。

我们常常是在青灯古卷下沉思，在万籁寂静中体悟，在车水马龙中独行，在青山药海里遨游……

学中医，思中医，悟中医，行中医，证中医……

我们将生命融入中医里面去，用自己的心去体会和感受中医，并与之沟通。

我常常苦思不得其解，又常常在不经意间豁然开朗。

当我们处于这种单纯而又全然的状态时，才是真正的中医人生。

目录

第 76 日 土茯苓 / 001

第 77 日 鱼腥草 / 014

第 78 日 五味子 / 022

第 79 日 木香 / 034

第 80 日 金钱草 / 043

第 81 日 茯苓 / 054

第 82 日 岗梅 / 066

第 83 日 山楂 / 075

第 84 日 威灵仙 / 086

第 85 日 黄芪 / 098

第 86 日 甘草 / 110

第 87 日 人参 / 123

- 第 88 日 山药 / 133
第 89 日 石菖蒲 / 141
第 90 日 沙参 / 148
第 91 日 龙眼肉 / 155
第 92 日 黄精 / 161
第 93 日 酸枣仁 / 167
第 94 日 石斛 / 172
第 95 日 肉苁蓉 / 178

- 第 96 日 芍药 / 185
第 97 日 柴胡 / 191
第 98 日 桂枝 / 199
第 99 日 火麻仁 / 207
第 100 日 百合 / 213
方药集锦 / 220
精彩语录 / 252
后记 / 258



第76日 土茯苓

10月11日 晴 湖心亭公园

昨天讲到了丹参，其功能为补血活血化瘀，也能清心除烦。所以血热可清，血瘀可活，血虚可补。

去年珍仔围有一位大叔，他的头痛好了，胸口痛又发作，胸口痛好了，头痛又发作，并且嘴唇乌暗。我说，不管是胸口痛还是头痛，都是心脑血管堵塞。因经常干建筑活，身强体壮，所以让他按照正常剂量的两倍来吃复方丹参片。吃了两瓶，他的头不痛了，胸也不闷了。

所以复方丹参片是治疗血瘀堵塞头痛胸闷极好的药物。古人讲“一味丹参饮功同四物汤”。因为四物汤可以补血生血、活血化瘀，而丹参一味药就具备这些功效。

我们昨天讲，防治冠心病要用丹参；治疗血瘀头痛用丹参；治疗月经不调用丹参配当归；治疗跌打损伤，用丹参泡酒内服；

治疗失眠烦躁用丹参、五味子、枣仁。

而今天要讲的东西是千金不换的，武当山有一首道医心口相传的歌诀，号称通治一切跌打伤、忧劳郁闷伤和经络气岔伤。我很少对方歌赞不绝口，但这首方歌可以打通你的中医思路。不管哪个地方的瘀伤、跌打伤，都可以用这首汤方进行加减。我们姑且把它命名为“武当伤科秘诀”。

丹参刘寄奴，血藤赤芍药。内外诸伤损，加减须斟酌。
 破瘀用桃仁，止痛乳没药。血竭与元胡，瘀痛效更高。
 硬肿加三棱，软坚甲珠妙。骨折自然铜，土鳖不能少。
 碎补与续断，螃蟹接骨妙。出血用三七，丹皮大小蓟。
 尿血白茅根，便血用地榆。槐花仙鹤草，血症不能少。
 小便不通利，车前泽泻宜。大便若秘结，大黄草决明。
 用药要慎重，引经药莫离。头上加川芎，白芷羌活宜。
 胸中加枳实，枳壳茯苓皮。胁痛用元胡，川楝郁金宜。
 手臂用桂枝，桑枝威灵仙。小茴与木香，肚痛效果良。
 腰痛用杜仲，菟丝五加皮。膝伤加牛膝，独活寄生宜。
 木瓜与薏仁，脚伤切莫离。祖师传秘诀，莫与庸人提。

主方一共四味药。丹参、刘寄奴，止血活血化瘀；赤芍药，因赤能入血分，所以能活血化瘀；血藤就是鸡血藤。这四味药就是我们常用的瘀四药，我通常只用到瘀三药：丹参、鸡血藤、芍药。如果伤得很重，就可以用刘寄奴。内外各类的伤损，只要局部有刺痛，或嘴唇、脸色偏暗，或局部有暗斑，都可以用。

方歌最精彩之处不在于药物组成，而在于它的灵活加减变化。就像学武功，重点不在于师父把套路教给你，而是把实战经验传授给你。刚才那四味药就是套路，现在我们就来看看如何见招拆招吧。



暗斑

只要瘀血很严重，脸上有暗斑的，就用桃仁，即破瘀用桃仁。以前有个美容店老板找到我，她脸上有很多斑，用过好多面

膜，效果不甚理想。在看我的跟诊日记时，发现里面有一个五白散，她说她也用过，效果比面膜要好，问我是否还有更好的祛斑美容的药方。

我说当然有了，用四物汤加丹参、鸡血藤、桃仁、红花。脸上的瘀斑非桃红不去。“仁”代表润滑，所以桃仁能通肠道，也能润通脸上的血管。因“花升仁降”，所以桃仁配红花就是一升一降，可以在局部形成旋涡，进而冲走瘀血。

这是内服药，长小斑的人，喝了后会变淡。严重到嘴唇乌暗的人，就要用大剂量。有位患者的额头上有一块顽固污斑，她都不敢出门，用了四物汤加桃仁、丹参后，斑就消掉了。

所以破瘀用桃仁，这个“瘀”不单单指被打伤的瘀，也指脸上有黑气瘀斑。也有人问印堂发黑怎么办？有两招：通大便和活血。这四味主药加上桃仁，既能通大便，又能活血。服用后大便畅通，血管也通。一个人肠管通，血管通，病痛就会少。

痤疮

我碰到过一位顽固性青春痘的患者，脸上的痤疮又硬又痛，而且这边好了，那边又起来，像黄豆大的有好几个。我用四逆散加乳香、没药、丹参、当归。他服用后痤疮消了，也不痛了。

乳香与没药相配就是海浮散，它从海外漂泊到中国，落地生根，成为中医治疗疮痍肿毒、瘀血疼痛的特效药方，唯一的缺点就是太难喝了。

普通痤疮的痛是皮外伤之痛，严重者可达到伤筋断骨之痛，这时必请出血竭与延胡索（元胡）。中药里具有破瘀止痛之力，而且效价比较高的就是血竭与延胡索。也有人说，还可以用三七，但它很贵，这两味药就很便宜。以前的传世名方绝不是只用熊胆、三七这些名药，血竭、延胡索的破瘀止痛效果就很高。

以前有位患者，脸上有很多痘印，我让他买凡士林或者大宝，将血竭打成粉拌在里面，擦在脸上，擦一天淡一点，一段时间之后，痘印就消掉了。所以血竭的破瘀洁肤效果很好。

延胡索还是中药广谱止痛药。上次有一位患者头痛很剧烈，问我怎么办。我说用元胡止痛片。因为他的疼痛是固定的，也就是有瘀血，延胡索能够破瘀止痛。他吃了两三次，头痛就好了。

还有一位痛经的患者，痛得不能吃饭，问我该怎么办。我说吃元胡止痛片。她吃了两次也好了。

李时珍治疗过一个帝王的妃子，她因为食物吃多而胀痛。所以饮食之道不可不学，少吃多滋味，多吃少滋味，吃撑了就无滋味。她说这个面饼太不好吃了，撑得我要死。皇帝说去找李时珍。李时珍去了后，看到是心胃之间痛，立即想到“心痛欲死，速觅延胡索”之句。于是赶快找到延胡索，研末用醋调服。醋调能止痛也能软化血管，她服用一次就好了。



肿瘤

三棱可以治疗包块、积聚、肿瘤、癌症。“瘤，不通也，滞塞也”，所以活血化瘀就是治疗肿瘤必用的方法，虚者补之，实者通之。所以硬结肿胀甚者要加三棱。

我曾经治疗过一例肝囊肿，肋部硬肿疼痛，有绷紧感。我给他用四逆散加三棱、莪术、丹参、川芎、当归、黄芪，活血补气并行。他发病已经有一段时间了，30余剂药后，局部变软，绷紧感消失，检查肝部囊肿已消掉一大半。所以我体会到局部硬肿严重，要重用三棱至30克。

我也治疗过很多例子子宫肌瘤。其中有一位患者，肌瘤像多半个蛋黄那么大，要动手术。我说你先喝药，用桂枝茯苓丸加三棱、莪术。桂枝、茯苓、桃仁、赤芍和牡丹皮专攻下体的瘀血，三棱和莪术可以打碎并软化局部的硬肿。3个月左右，肌瘤就消得差不多了，所以这是很奇妙的。

穿山甲可通行十二经，无处不达，无微不至。要想软坚如果不用穿山甲，还能用什么？穿山龙和穿破石两药联用，软坚穿透的力量非常强。如果肿块儿痛到深处，且坚硬顽固，就要加穿山

甲、穿山龙、穿破石，但是我们要少用甚至不用动物药。



骨折

自然铜和土鳖虫是接骨必不可少的。以前我学弟的父亲腰痛很严重，就像折断了一样，躺在床上不能翻身，师弟在外地学习，不能去看望父亲。我让他的父亲将炒过的土鳖虫打成粉，用酒送服。腰痛像骨折那样痛已经是很严重了，一味土鳖就是治疗腰痛良药，每次3克左右，今天喝了，今天就能起来。一味药就把腰痛如骨折般的患者治好了。

所以古人治疗急性腰扭伤，就将土鳖虫打粉用酒送服。这不仅是特效药，还是急效药，口碑与效果俱佳。

骨碎补、续断，顾名思义，骨碎补就是骨碎了它可以补，续断就是筋断了它可以续。武侠小说里有黑玉断续膏，断了可以再续回去，所以我们可以配现实版的黑玉断续膏。古籍上讲：“凡筋骨折伤之症，非此物不能续也。”所以接骨头时，就可以把这味药加到活血化瘀汤剂中，这两味药也可以加到四物汤或者瘀四药中。

为什么骨折患者现在要中西医结合治疗呢？西医把碎骨取出来，然后固定位置，后期用中医方法康复治疗。服用补腰肾的中药，那长骨头就像长肉一样。这两味药就可以补肾生骨。



呕血

被人打伤后出现呕血就用三七。

以前有一位老教授来找我看病，常年撰写学术论文还要带很多学生，总是感到胸痛胸闷，很不舒服。我说，你用三七粉。他说，三七不是跌打药吗？它一般治疗出血或者咳吐血，我就是胸闷，没有咳吐血。我说你虽然表面上没有咳吐血，可是你为了学生，为了论文已经呕心沥血了。你身体里面的叫忧劳伤，忧劳伤比皮外伤、打伤更可怕。打伤、皮外伤只要用对药就好了，但是忧劳伤难治。治好，每遇忧劳，必复发，难就难在这里。

所以我前几节课讲到三七，是治疗血证的妙药。

石印村有一位咳痰带血丝的患者，我说用三七丹参粉，出血用三七，化瘀用丹参。服用几次后，痰里就不带血了。所以劳心、呕心沥血、忧劳都可以用三七，被打伤了也可以用三七。

有些人出血是因为血热妄行，我们要加牡丹皮与大蓟、小蓟，它们可以凉血止血。

我经常碰到脉象较急，面色通红的患者，属于肝郁化火，严重者会突发脑出血。用丹栀逍遥散，就是把牡丹皮、栀子加到四逆散里，有疏肝凉血的功效。

如果一个人生气，脸色像猪肝一样，说明有瘀血，也有血热，我们就用瘀四药，加三七、牡丹皮、大蓟、小蓟，服用后气就能消。普通生气导致胸部隐痛，是伤及气分；严重的生气，毛细血管会破裂出血，此时用普通橘叶不管用，因为已经伤及血分了，应该用瘀四药加出血的三七，凉血的牡丹皮和大蓟、小蓟。

尿血

上次有个孩子坐他爸爸的车摔伤了，之后小便带血，非常害怕。我说用白茅根煮水送服三七粉，喝了两次，小便就不出血了。所以我体会到白茅根能够通利膀胱，凉血止血，配三七可以治疗尿血，非常神奇。还有肾结石，石头堵在尿道里，小便也会带血，可以酌情添加白茅根。

便血

大便出血找地榆，同时地榆也是烧伤科的妙药。局部烧烫伤就可以将地榆和紫草研末外敷，止痛消瘀不留疤，还能凉血止血。

痔疮便血甚者，用乙字汤加地榆。有些人打架时伤到了肚子，肠道受伤，大便乌黑色，这时要加地榆，大便带血的症状就可以治愈。



便秘

曾有一位大便不通的患者，问我该怎么通大便。我说，你最近是不是受伤了？他说，你怎么知道？我半个月前崴了脚，以前每天排便，现在三五天都没有便意，看过好多医生都没有效果。

我给他用四物汤加桃仁、红花、丹参、大黄和决明子，1剂后，大便就通畅了，以后大便一直通畅。因为该患者是瘀血便秘，所以治疗应活血化瘀，润肠通便。

以前我在骨科轮转时，发现骨伤患者，大多要用开塞露。一是因为长期卧床，人不动，肠道就不蠕动，大便就很难排出。二是骨伤后疼痛，身体要消耗很多津液，而津液由肠道而来，以致肠道干燥。例如小孩子摔伤了，流了很多血，大便排出困难，这时要补阴液，养阴血。凡跌打伤，要养津液，津液足就可以生气血。

我们现在知道，为什么跌打损伤药里一定要有大黄了。因为它能活血化瘀，还能推陈出新。大肠不积，身体就会恢复得快。



头痛

古人有“头痛不离川芎”之说，头痛顽固严重者可加川芎。川芎能上行头面治疗头痛，也能下行血海止痛经，可以走妇人的血海旁开郁结，也可以让小气者的心胸变博大。

上次有一位患者偏头痛很严重，家里又没有钱。所以我开的都是一些便宜的药，川芎、丹参研末，煮水喝，头痛就好了。所以丹参、川芎两味药是治疗瘀血头痛、劳伤痛的特效药组。

如果因生气而致头痛者，用丹参、川芎加四逆散；上火头痛剧烈，用丹参、川芎加大黄；跌打损伤导致头痛剧烈者，用瘀四药加川芎。全头痛者，川芎、白芷、羌活一起用；前额痛用白芷；后头痛用羌活；偏头痛用川芎。

 胸痛

跌打痛最常见的就是胸部，因为人一打架就捶胸顿足，所以胸部先伤。比如大猩猩在争地盘或者抢夺爱人的时候，会捶胸顿足，反复的捶是为什么呢？捶胸可以疏肝解郁，否则会被气死。所以有人发明捶胸法，或者敲肋骨法，周围捶通后，郁闷和愤怒就可以缓解。

拳击手比赛时最易打伤头部和胸部，所以针对拳击手，我们要加破胸捶，药中“破胸捶”就是枳实和枳壳，枳壳缓而枳实速，有宽中下气之功，能排出废气，使胸中通畅。

珍仔围有一位建筑工人，因为他经常用力做单提之类的动作，导致拉伤了，每天晚上胸痛剧烈，问我该怎么办。我说，用瘀四药配四逆散。四逆散里有枳实、枳壳，专入胸中。3剂后，胸开郁解，晚上再也不会痛醒了。

所以胸部堵塞，膈上不宽就用枳实、枳壳、桔梗。

 肋痛

有一位肋痛患者，我说三七片和元胡止痛片都管用。

不管是胆囊炎、肋软骨炎，还是生气后肋部气机走岔，都可以用延胡索、川楝子，加入丹参、郁金效果会更好，所以“肋痛用元胡，川楝郁金宜”。

我在大学的时候有一位同学跑步时拉伤了胸肋部，去医院就说是小伤小痛，我说小伤小痛可以吃元胡止痛片加复方丹参片。延胡索擅长止痛，丹参擅长活血，两者结合起来效果更佳，吃完后肋部就不痛了。

还有一位胆囊炎患者，口苦咽干很严重，胸肋胀满疼痛，我用四逆散加延胡索、川楝子、木香、郁金。这八味药组合起来可以通治一切胆囊病，胆囊炎就是肝胆瘀积堵塞，3剂后就不痛了。

还有灰寨的校长，胆囊炎多年，痛得吃不下饭。我说，你只要记住这几句话，然后再吃药，绝对会好。一要讲话慢，二要

吃饭慢，三要开车慢。他说，这三个很难做到。我说做到了就没有难治的病了。我给他开四逆散加延胡索、川楝子、木香、郁金，喝了以后他说，好奇怪，我以前吃几千块钱的药都没有好，这个药第一剂就感觉有效果，肋部就好像有扫帚一样把东西扫下来了。

肋部的颠倒之气也可以用木香和郁金，它们号称颠倒木金丸。延胡索和川楝子号称金铃子散，因为川楝子像金黄色的铃子一样挂在枝头。

还有患者抽烟喝酒凶猛，头痛、肝胆部严重堵塞、胆囊炎、胆囊息肉等。延胡索若用普通剂量8~10克，则治疗效果不佳，加量至30~50克，止痛效果超于止痛片。

肩周炎

上次有一位肩膀痛的阿叔过来，脉象弦硬，我说你今天量血压了吗？他说，你怎么知道我有高血压？我说脉象这么弦硬，关节还痛，我告诉你一味药，不仅可以降血压，还可以除关节炎症，这味药就是桑树的枝条。你回去用姜枣来煮桑枝，喝一喝试试。喝了两三次，肩痛就消失了。

我还没有用丹参、三七这些猛药呢，病就好了，所以应先给患者用力轻、平和的药，不效者再用峻猛的药。

还有一位肩周炎患者，她丈夫说，现在一直都在到处找医生，就是肩部痛，痛得每天晚上要起来好几次。

我问她什么时候痛得最厉害。记住问患者什么时候痛得最厉害，就可以问出病因。她说，吹着风了或者空调冻久了，就会剧烈疼痛。

这是冰冻肩。患者嘴唇乌暗，于是用四物汤、四逆散再加桂枝、威灵仙。威灵仙能通上下之痛，桂枝能入心脏，加强心脏动力，引到手臂上。

我说你睡觉的时候要把肩膀盖上。喝了3剂药，肩部痛就好了。