

本书分类系统与所选药物以《中药学》第7版教材为蓝本,引入谐音联想为主的综合趣味记忆法,可帮助读者很快记住400余种常用中药的功效,使读者获得学习乐趣,改变学习中药学枯燥乏味的现状,从而增强学习的主动性、积极性;为记忆法、教学法研究增添新实例。本书可作为各类中药学考试的辅导用书,也可作为各类中医药学校教师的教学参考书。

图书在版编目(CIP)数据

中药功效“快快”记忆法/王满恩,薛建英编著.
北京:化学工业出版社,2007.11
ISBN 978-7-122-01376-7

I. 中… II. ①王…②薛… III. 中药材-药效-记忆术 IV. R285

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第163167号

责任编辑:李少华 余晓捷 装帧设计:金视角工作室
责任校对:陶燕华

出版发行:化学工业出版社 生物·医药出版分社
(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装:化学工业出版社印刷厂
787mm×1092mm 1/32 印张5 字数124千字
2008年8月北京第1版第2次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686)

售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:12.00元

版权所有 违者必究

醫者不辨藥
如將不識兵
何以愈沉疴
興嘆汪洋中
藥海起鉤沉
滙萃又擷英
歌誦加實踐
受用必無窮

為王滿恩、薛建英編著《中藥功效
快快記憶法》一書題詞

北京中醫藥大學高夢波 2007.8



他们能，你也能

（代前言）

我是教中药学的老师，我创编了一套“中药功效快快记忆法”，普通学生仅用十几个小时就能轻松愉快地记住三四百味中药的功效，而且不容易忘。十几年来，我的近万名学生用此法通过各种中药学考试，用了都说好。我相信，他们能，你也能。

请看几个例子，您就明白这种方法是怎么回事了。

例 1：课堂实录——教学生记枳实的功效。

老师：（写板书：“**掷石破气小鸡花坛出皮**”）这是个小故事，“掷石”——扔石头，石头打破气球——“破气”，从破气球里跑出一群“小鸡”——小鸡都跑进了“花坛”，——从花坛另一面出来就变成一群小皮球了——“出皮”。

学生：（笑）

老师：大家念一遍这句话。

学生：（念）

老师：好，把音调变一下——“**枳实 破气 消积 化痰 除痞**。”现在请大家说一下枳实的功效。

学生：（都能顺利说出，许多人是边笑边说的）

老师：（擦掉板书）再说一遍枳实功效，速度比刚才快点。

学生看着空黑板快速说出枳实功效。一星期后“突然袭击”地提问，大多数人仍记忆犹新。

亲爱的读者，你是不是也记住枳实的功效了？

上例用的是“完全谐音联想法”，更常用的是“化简谐音联想法”。例如记“苦参”功效。

例 2：**苦参 清热燥湿，杀虫，利尿**。（**苦参清早撒尿**）

是不是比机械记忆（死记硬背）更快更有趣？一分钟记住，十天不复习也忘不了。所以叫“快快记忆法”——既“快速”，又

“快乐”。

或问：其他清热燥湿药都谐音成“清早”，不就混淆了吗？

答：混淆不了，相同的功效我们设计了不同的记法，不妨翻到（16）页，看黄连、黄芩、黄柏、龙胆、白鲜皮、椿皮、秦皮（第一功效都是“清热燥湿”）的记忆方案。

例 3：记麻黄、香薷、浮萍的功效——用“合并同类项记忆法”（见 3 页）。

例 4：记凉血止血药的功效——用“提取公因式记忆法”（见 57 页）。

此外，还有“分组记忆法”、“对比记忆法”、“挂钩记忆法”、“奇特联想记忆法”、“数码代字记忆法”、“外语代字记忆法”、“链式记忆法”、“韵语记忆法”、“谱曲记忆法”、“对联记忆法”、“动作记忆法”等。如果你真的看了上面说的内容，相信你会说：你们能，我也能。

如果你能从本书中受益，请跟我一起感谢我的指导者、支持者——北京中医药大学高学敏教授、钟赣生教授，我的合作者山西生物应用职业技术学院薛建英副教授，以及化学工业出版社生物·医药分社的编辑们。

王满恩

2007 年 9 月于山西太原

不可不知的几个问题

（代凡例）

一、本书的中药功效原文，均录自高学敏主编的《中药学》（新世纪第二版全国高等中医药院校规划教材）——以下简称《中药学》。使用其他教材的人也可用本书来帮助记忆。

二、本书涉及 477 味中药，按《中药学》统编教学大纲分为四类：掌握药 134 味（生石膏、煅石膏算 2 味）、熟悉药 94 味、了解药 99 味、参考药 150 味（包括附药 2 味：金钱白花蛇和草乌）。若为通过考试，熟记前两类就差不多了。如果能全记住（其实并不难），对学习方剂、临床课及考研相当有利。

三、本书将 477 味中药功效编为 199 组，每组 1~8 味不等。分组的标准有二：一是功效近似，二是记忆时间近似（每组 3~5 分钟）。分组本身就是一种记忆法，有点零星时间（等人、候车、乘车、走路、睡前、登厕……）就能记一组功效。记住一组就有一次成就感，使整个学习过程充满自信和愉悦。

四、本书“重点药功效快速复习表”（以下简称“复习表”），包括《中药学》统编教学大纲中全部掌握药、熟悉药计 228 味，以及了解药 12 味、参考药 6 味，共计 246 味。

五、本书使用方法建议

1. 先将“477 味中药功效的快快记忆”浏览一遍，之后根据自己的需要确定记忆内容和顺序。最好能按本书顺序进行，因为有些需要说明的内容在第一次出现时加以提示，以后就不提示了，若从中间开始，有时会觉得莫名其妙。

2. 记一味药或一组药分四步进行。

第一步（半分钟左右）：念一遍口诀；最多念两遍，多念是无效劳动。

第二步（半分钟左右）：看“联想”内容；也只是一两遍，看

明白就行，多看也是无效劳动。

第三步（1~2分钟）：想像“联想”内容（最好闭上眼睛想），让联想内容的情节变成你头脑里的“小电影”（有的记忆书上叫“心像”），“电影”图像越清楚，记忆效果越好。有的学生用本书的效果不佳，关键问题是没有形成清晰的“心像”，光死记硬背口诀了。

第四步（半分钟到1分钟）：背诵或默写功效原文。如背不出再看“联想”，再想像，然后再背诵或默写功效。

3. 记完一组或若干组，可用“复习表”进行学习效果自测。具体做法：将复习表的右侧三列遮盖住，只看最左一列的药名，尝试能否从药名回忆起记忆口诀，进一步测试自己能否从口诀想起功效原文。如有困难，可根据最右一列的页码查阅记忆方案。

4. 着急备考的或只需记忆某些药的人，可先查“复习表”记口诀，再根据页码查记忆方案（联想内容），加深理解。——这是一种快捷方式。

六、作者为使各地的各类型读者都能看懂而又要无伤大雅，颇费心思。尽管如此，书中方法和口诀仍不一定适用于每一个人，不妨自编口诀。自编虽费时间，但可永志不忘。你把此书翻阅一遍，大概就知道怎样自编口诀了。

七、有的人不习惯或不适应本书的联想记忆，或机械记忆能力强，此书对你也有用。我们把相近的功效排在一起，便于对比记忆，举一反三，即使死记硬背也能提高效率。

八、阅读本书至少可以得到三方面的收益。

1. 用很短的时间快速地、快乐地记住数百味中药功效，且不容易忘记。从此不怕中药学考试。

2. 知道自己脑子不笨也不慢，之所以记不住或记住老忘是未得其法，从此增强自信。

3. 了解十几种记忆方法，可用这些方法去记忆其他学习内容，从此提高学习效率。

九、其他更具体的说明详见本书正文中的“提示”部分。最后再重复强调一点：不要仅仅死背口诀，而要形成清晰的“心像”，——这是做到“快快”记忆关键的关键。



477

味
中药功效的“快快”记忆



此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

一、解表药

（一）发散风寒药

第 1 组（3 味）——麻黄、香薷、浮萍

药名、功效、学习要求 （※—掌握；▲—熟悉； ●—了解；无标记—参考）	记忆方案 （每组记忆时间 3~5 分钟）
※麻黄 发汗解表， 宣肺平喘， 利水消肿。 ▲香薷 发汗解表， 化湿和中， 利水消肿。 浮萍 发汗解表， 透疹止痒， 利尿消肿。	口诀：麻黄—发汗解表，宣肺平喘，利水消肿。 口诀：相如画荷。（香薷化和） 联想：司马相如画荷花。 口诀：扶瓶偷羊。（浮萍透痒）

提示：①本组采用“先同后异记忆法”，将功效大同小异的药归为一组，先记其中一味的功效，其他几味只记不同点。这样能减少记忆内容，提高记忆速度，还解决了相似功效容易“串门”的问题。

②麻黄是《中药学》的第一味药，一般学完就能记住，曾经编过谐音口诀，但学生都反映不必要。

③香薷有“夏月麻黄”之称（麻、薷都能“发汗解表、利水消肿”），了解这一点，一提香薷就想起麻黄功效，有助记忆。

④浮萍属发散风热药，因功效与麻黄、香薷近似，移至此处在对比中加深印象。为使读者了解药物归类，在发散风热药里仍记载浮萍及其功效，用括号表示前面已有记忆方案。见第 14 组体例。

第2组(2味)——桂枝、紫苏

※ 桂枝 发汗解肌， 温通经脉， 助阳化气。	口诀：桂枝喊截机，问通京吗——猪样滑稽。(桂枝汗解肌，温通经脉，助阳化气) 联想：飞机上一歹徒手拿桂树嫩枝喊“截机！”，又问：“这飞机通北京吗？”那个猪样子真滑稽。 口诀：按下列程序记。 ①念一遍口诀； ②看一遍“联想”； ③闭上眼睛，想像出“联想”的内容，形象越清楚越好。最好自己加上些细节，在脑子里演一段小电影； ④背诵桂枝的功效。若背不出，主要原因是联想不清楚，再按上述程序做一遍。
※ 紫苏 解表散寒， 行气宽中。	口诀：支书解散象棋观众。(紫苏解散行气宽中) 联想：支部书记让看象棋比赛的观众解散。

提示：①本组是“口诀-联想记忆法”和“谐音记忆法”的示例。本书用“口诀-联想”记忆的药甚多，都按上述程序记忆，不再提示。

②除紫苏外，还有一些中药有“散寒”功效，本书统一用“散”及其谐音字代表。“散瘀”、“散结”等都不单用“散”字表示。

③如果用书上的记忆方案效果不好，可尝试自己编谐音口诀。虽然编口诀颇费时间，但自编的口诀一旦记住很难忘记。

第3组(2味)——生姜、葱白

▲生姜 解表散寒， 温中止呕， 温肺止咳。	口诀：生姜汤解表散寒—温中止呕—温肺止咳。 动作：喝水（想像你喝的是生姜汤） ①喝第一口，想像全身发热出汗，同时说：“生姜解表散寒”； ②喝第二口，想像热汤到了胃里（中焦），胃里有热乎乎的感觉，同时说：“温中止呕”； ③喝第三口，想像热气到了胃里又掉头向上到肺部，肺部有热乎乎的感觉，同时说：“温肺止咳”； ④上述行为重复两次（喝6口“姜汤”），试背诵生姜的功效。
葱白 发汗解表， 散寒通阳。	口诀：葱白发汗解表，散寒通阳。 动作：剥葱（或想像你在剥葱） ①剥第一层葱皮，想像：去了皮葱里面的汗和寒就能发散出来，同时说：“葱白发汗解表，散寒”； ②剥第二层葱皮，想像：葱里有热气（阳气）出来，同时说：“通阳”。

提示:姜和葱谁都认识,喝生姜汤(或葱姜汤)治风寒感冒和剥葱皮是每个人都经历过的事,看到“生姜”、“生姜汤”、“剥葱”等文字,会立刻出现相应联想。设法把这些已有联想与功效形成联想链,是有效的记忆方法。这类中药不少,如花椒、菊花、桑叶等。

①本组示例的“动作记忆法”也适用于你没见过的药,参见第153组(人参)的记忆方案。

②生姜口诀里的“汤”字用黑色小五楷,表示它不是功效内容,但念口诀时最好一起念,有助联想。

③将生姜功效与其他姜(干姜、炮姜、高良姜)对比,也是一种联想方法。见第78组、第106组提示。

第4组(2味)——荆芥、防风

※荆芥 祛风解表,
透疹消疮,
止血。
※防风 祛风解表,
胜湿止痛,
止痉。

口诀:荆芥防风,解表祛风。
街头窗子雪;(芥—透疮止血)
风湿童子痉。(风—湿痛止痉)

方法:分三步记。①先记二药共同点—机械记忆法;
②再记二药不同点—谐音联想记忆法;
③背诵荆芥、防风功效。

提示:①本组示例“先同后异记忆法”的又一种方式。两药第一功效相同,其他功效不同,先将两药名与共同功效联在一起,再把药名与各自不同功效联在一起,编成简明、上口、可形成联想的口诀,边诵读边联想,念几遍就记住了。

②解表药里只有这两味的功效是“祛风解表”,理解荆防“祛风”的主治也有助于记忆功效。

荆芥治4种风:风寒、风热、风疹、肠风;

防风治5种风:风寒、风热、风疹、风湿、破伤风。

第5组(2味)——羌活、藁本

※羌活 解表散寒，祛风湿，止痛。 ▲藁本 祛风散寒，除湿止痛。	口诀：墙高借伞风时通。(羌藁解散风湿痛) 联想：墙很高，我借了把伞，刮风时就能通过这个高墙。(想像打着伞乘风飞跃高墙的样子)
提示：①上述口诀把羌、藁功效都用“借伞”(解表散寒)表示，藁本功效虽无“解表”二字，但从其归类在解表药，以及其应用项的叙述，都表明藁本也有解表作用，因此这样记没有问题。 ②羌活与独活(祛风湿药)的功效基本相同，二者对比可加深印象。见第46组提示。	

第6组(2味)——细辛、白芷

▲细辛 解表散寒，祛风止痛，通窍，温肺化饮。 ※白芷 解表散寒，祛风止痛，通鼻窍，燥湿止带，消肿排脓。	联想链：细心表姐—上海取蜂桶—桶敲—蚊飞化蝇。 —白芷比敲—找师带小农。(细辛解表散寒，祛风痛，通窍，温肺化饮。—白芷鼻窍，燥湿带消脓) 联想：①细心(细辛)的表姐(解表)到上海(散寒)取装蜜蜂的桶(祛风痛)，用手把桶一敲(通窍)，一群蚊子飞出来(温肺)，飞着飞着都化成了苍蝇(化饮)。 ②白芷(虚拟人名)跟细辛
---	--

	比赛敲桶(通鼻窍),他找了个师傅(燥湿)带着小农(消脓)来帮忙。
提示:“联想链”是由甲事联想到乙事,由乙事再联想到丙事,可以无限延长下去,适合记较长的功效。	

第7组(3味)——辛夷、苍耳子、鹅不食草

▲辛夷	发散风寒,通鼻窍。	口诀:辛夷风寒鼻,儿(耳)子风湿痛。不食可(咳)解毒。
▲苍耳子	发散风寒,通鼻窍,祛风湿,止痛。	联想:①第一句末字“鼻”,易联想到“耳”,再联想到“儿子”。
鹅不食草	发散风寒,通鼻窍,止咳,解毒。	②儿子(苍耳子)得了风湿痛,有人说不吃饭(不食)可以解这个病的毒(咳解毒)。

第8组(2味)——胡荽、桤柳

胡荽	发表透疹,开胃消食。	口诀:胡荽桤柳发表透,开胃胡荽风湿柳。
桤柳	发表透疹,祛风除湿。	
提示:编韵语帮助记忆是中医传统做法,确有作用。但有两点不足:一是高度概括时有遗漏,二是使用过多难免“串门”,只宜偶尔用之。		

◀ (二) 发散风热药 ▶

第9组(2味)——蔓荆子、薄荷

▲蔓荆子 疏散风热， 清利头目。 ※薄荷 疏散风热， 清利头目， 利咽透疹， 疏肝行气。	口诀：镜子梳头，不喝咽真干。 (荆子疏头，薄荷咽疹肝) 联想：长发女照镜子梳头梳了一天，老不喝水，咽喉真干。
提示：薄荷是发散风热第一味药，应该印象较深，故口诀中仅用“梳头”代表“疏散风热，清利头目”，以图简单好记。	

第10组(1味)——牛蒡子

※牛蒡子 疏散风热， 宣肺祛痰， 利咽透疹， 解毒消肿。	联想链：牛—棒子—树上蜂窝—选妃—去谈—咽针—肚肿 (牛蒡子—疏散风热—宣肺—祛痰—咽疹—毒肿) 联想：牛拿着棒子(牛蒡子)捅树上的蜂窝(疏散风热)，蜂窝里的蜂王正在选妃子(宣肺)，蜂王去跟看上的对象谈(祛痰)，人家不愿意，咽(吞)针自杀(咽疹)，针咽下去肚子肿了(毒肿)。
提示：本组药用的是“奇特联想记忆法”。形成联想的过程可能比“口诀-联想法”多用些时间，然而一旦记住不易忘记，节省许多复习时间。	

第 11 组 (1 味)——蝉蜕

▲蝉蜕 疏散风热， 利咽开音，透疹， 明目退翳， 息风止痉。	联想链：蝉—树缝—热—烟— 开音—枕头—目翳— 凤—痉 (蝉—疏 风—热—咽— 开音—透疹—目翳— 风—痉) 联想：蝉藏在树皮缝隙里，树缝里热(疏风热)，热得冒浓烟(咽)，烟里伸出一只手，手打开收音机(开音)，收音机膨胀变成枕头(透疹)，枕头打在眼睛(目)上，眼睛长翳膜，翳膜裂开飞出凤(风)凰，凤凰痉挛。 方法：想着上述联想，说出蝉蜕功效。
---	--

第 12 组 (2 味)——桑叶、菊花

※桑叶 疏散风热， 平抑肝阳， 清肝明目， 清肺润燥。 (原文：疏散风热，清肺润燥，平抑肝阳，清肝明目。)	口诀：桑叶菊花，树瓶请名，(疏平清明) 花死(花清热解毒)叶肥皂。 (叶肺燥) 联想：桑叶和菊花长在同一棵树(疏)上，这棵树干上吊着一个瓶(平)子，瓶子里有一张纸条，上写“请为此树命名”
--	---

※菊花 疏散风热， 平抑肝阳， 清肝明目， 清热解毒。	(清明)。突然菊花都死(4)了，桑叶都变成了肥皂(肺燥)。
--------------------------------------	-------------------------------

提示：①本组用了“数码代字记忆法”——用“4”代表“清热解毒”，表示这个功效是4个字(其他4字功效都不这样表示)。“4”可谐音成思、似、斯、死、丝、司、私、寺、撕、饲等。有“清热解毒”功效的中药甚多，可使用不同谐音区别之，以免混淆。

②编记忆方案时偶尔会变换功效原文的顺序，桑叶的“清肺润燥”在《中药学》原文中是第二功效，为突出桑、菊共同点而移至最后，仍将原文并列以便对比。这样做不影响对功效的理解，也不影响考试答题。类似情况还有，后不赘述。

第13组(3味)——柴胡、升麻、葛根

※柴胡 解表退热， 疏肝解郁， 升举阳气。	口诀：柴胡解表退热剂，一技术—疏肝解郁升阳气。 联想：“剂”字是无义衬词，为凑音节也为押韵。从“剂”联想到“技术”，再由“术”联想到“疏”。
▲升麻 解表透疹， 清热解毒， 升举阳气。	口诀：什么标准？清洁，省扬。 (升麻表疹，清解，升阳) 联想：(某领导讲话)我们的卫生要搞到什么标准？不仅要清洁，而且要得到省里的表扬。
※葛根 解肌退热，透疹， 生津止渴， 升阳止泻。	口诀：哥跟姐机，忒(tuī)热，真渴，剩只蟹。(葛根解肌—退热—疹渴—升—止泻)

	联想：哥跟姐上飞机，飞机上忒热，哥说真渴，有喝的吗？姐说我这儿只剩一只螃蟹了能解渴吗？
提示：①本组柴胡是“韵语记忆法”和“首尾组词记忆法”的示例。记歌诀最常见的问题之一是说完上句忘下句，用上句最后一字与下句第一个字组成一个词（如“剂”和“疏”组成“技术”），可有效地解决这个难题。 ②柴升葛三药功效大体相似，都能解表、退热、升阳，而升麻葛根又都能透疹，可先记住其中一味的功效，再记另两味的不同点。——不用口诀的记法。	

第 14 组（3 味）——淡豆豉、木贼、谷精草、（浮萍）

●淡豆豉	解表，除烦， 宣发郁热。	口诀：都吃标饭嫌鱼热。（豆豉表 烦宣郁热） 联想：都吃标准饭，都嫌鱼太热。
木 贼	疏散风热， 明目退翳。	口诀：木贼古经树木移。（木贼谷 精疏目翳） 联想：木贼（专偷树木的贼）把刻 着古代经文的树木移走。
谷精草	疏散风热， 明目退翳。	口诀：见第 1 组。试背诵。
（浮萍）	发汗解表， 透疹止痒， 利尿消肿。	
提示：谷精草属清热泻火药，其功效表达与木贼完全相同，故合并记忆。		