

上篇

中医与民间简易疗法



祖国医学与民间简易疗法

祖国医学是个宝库

中药在祖国医学中的地位

中医处方的依据

中医处方的原则

中药治病的奥秘

中药药名趣谈

中药的炮制与剂型

当前中药剂型的新品种

中药好还是西药好

中药也能治急性病

食物的中药性能

以食代药

吃中药与忌口

偏方也能治病

丸散膏丹 汤剂领先

汤药的煎法

小儿中药喂服法

药物内治法常用方剂

药物外治简易疗法



祖国医学与民间 简易疗法

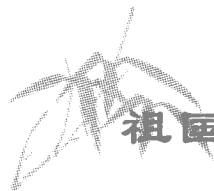
民间简易疗法广泛流传于中国民间，它为人们的健康做出过很大贡献。民间疗法并非无源之水、无本之木，它是深深植根于祖国医学的一朵奇葩。中医中药深入人心由一些俗语可见一斑，如“上火了”、“肝火旺”、“暴发火眼”、“出虚汗”、“气虚”等。有关小儿的俗语更多，如“停食着凉”、“食火”、“有积”等。这些正是中医的辨证术语，中医所谓“火”就是热证，虚就是虚证，所谓食火就是胃热，有积就是消化与吸收不良。民间的“诊断”与祖国医学的辨证极相似，追其根源则是出于同一个来源——祖国医学的辨证施治原理。



自古就有《食物本草》一书，该书阐述了所有药物的药性，也就是说，许多食物中包含着药物作用。在民间简易疗法中，食物与药物常常兼用，食疗中有中药，正规的中药方剂中也有各种食物。要想真正了解简易疗法的原理，必须从中医理论中找根据。

以拔罐为代表的民间简易外治疗法与中医的经络理论更是一脉相承，其他民间疗法也是如此。通经活络、祛风散寒是最基本的原理。

本书的目的不只是教给大家一些具体的民间简易疗法，以便达到小病不出家门即可自己解决，更重要的是使您知其然而又知其所以然。懂得这些民间简易疗法的根本原理，即祖国医学的辨证施治理论以及有关中医中药的基本知识，这样才能更好地运用这些疗法，为自己的孩子解决病痛。



祖国医学是个宝库

祖国医学是一个伟大的宝库，中药只是这个宝库中的一块“宝石”，要懂得中药必须先了解一下整个祖国医学体系。祖国医学已有几千年的历史，积累了极其丰富的宝贵经验，中华民族的繁衍昌盛是和它的功劳分不开的。从理论上讲，祖国医学之所以能够独立于世界医学之林，还在于它有一整套系统的理论，尽管这一理论带有朴素的辩证唯物主义色彩，但却一直指导着中医的临床实践。

祖国医学的基本理论就是阴阳五行学说。人为什么得病？中医认为根本原因在于阴阳失去平衡，阳盛则生热，阴盛则生寒。因此，在诊断疾病时也要按阴阳来辨证，八纲辨证的总纲就是辨阴阳。当然治疗也离不开阴阳，热证用凉药，寒证用热药，运用中药的特性来纠正人体阴阳的平衡失调。


五行学说更进一步地运用于临床实践，它把人与自然环境（包括治病的中药性能）联结成一个整体，如表 1 中列出的药物性味、颜色、时令及五气（致病因素）均通过五行与人的内脏、肢体、五官、精神（五态）发生横向联系，构成一个完整的统一体（表 1）。古代解剖学未发展，祖国医学只是根据各种生理功能归

表 1 五行学说

发展过程	自然界				人体					
	五味	五色	五气	时令	五行	脏	腑	肢体	五官	五态
生	酸	青	风	春	木	肝	胆	筋脉	目	怒
长	苦	赤	热	夏	火	心	小肠	心脉	舌	喜
化	甘	黄	湿	长夏	土	脾	胃	肌肉	口	思
收	辛	白	燥	秋	金	肺	大肠	皮毛	鼻	悲
藏	咸	黑	寒	冬	水	肾	膀胱	骨	耳	恐

纳出人的五脏六腑，这同现代解剖学所说的脏器有一些出入。一脏一腑互为阴阳，肝与胆，心与小肠，脾与胃，肺与大肠，肾与膀胱。从功能上讲，肝主筋开窍于目，心主血脉开窍于舌，脾主肌肉开窍于口，肺主皮毛开窍于鼻，肾主骨开窍于耳。五脏开窍于五官，所以通过五官可以看出相应脏器的毛病。此外，从精神与脏器疾病的关系上讲，怒伤肝，喜伤心，思伤脾，悲伤肺，恐伤肾。药物归经是药物性味与脏器直接联系的结果，即苦入心，如莲子心苦，清心火。酸入肝，如白芍味酸可止肝痛。甘入脾，党参味甘可补脾虚。

辛入肺，如麻黄味辛可宣肺。咸入肾，如龟板味咸可补肾阴不足。五行学说还能解释致病因素，中医称为六淫，即风、寒、暑、湿、燥、火，中药的分类法就是按这些致病因素来规定的，如治风剂、祛寒剂、祛暑剂、润燥剂、清热降火剂等。



中药在祖国 医学中的地位

中药在一般人眼里就是从中药铺买来的一包包草药和这个丸那个散。其实中药在祖国医学中占有极其重要的位置，它的历史少说也有几千年。远古时代，我们的祖先在野外寻找食物，有时误食了一些具有强烈药理作用的植物，引起了中毒症状如呕吐、腹泻或昏迷因而发现了有毒植物这种在生活中的偶然遭遇，促使人类认识了自然界的药物。他们开始只是学会了辨认毒药，被动地防止或避免中毒事件的继续发生，继而能够主动地去利用这些毒药为自己服务，如古代曾用乌头一类的毒药制成毒箭去射杀鸟兽。同时，由于人们逐渐认识和了解了这些自然药物对人体所起的各种影响，如呕吐、腹泻或麻醉等，当某些疾病需要催吐导泻或麻醉时，如误吃了一些有毒的食物，需要用吐泻的方式排泄出来，或疼痛时想用药物麻醉止痛时，这些原来的毒药就变成了有用的药物了。古书记载“神农尝百草一日遇七十毒”就是这一过程的生动描述，神农氏并无其人，但其尝百草而遇中毒，正是劳动人民用自己身体作药物试验的真实写照，正是通过这样长期而广泛的实践过程，才逐渐积累了丰富的药物治疗经验。

祖国医学把记载药物的书籍称做《本草》，相传最古老的本草是《神农本草经》，这大概是中国汉朝的著作，它一共记载了 365 种药物，其中包括植物性药 252 种，动物性药 67 种，矿物性药 46 种。这些药又分为三大类，即上品药 120 种，当时认为是无毒而可以久服的药；中品药 120 种，为防治一般疾病和补充营养的药物；下品药 125 种，多系有毒药物。这本书中所记载的药物作用一直应用至今，说明当时对药物的认识已有相当水平。到了明朝万历年间，伟大的医学科学家——李时珍，经过 30 多年的努力，根据自己的实践经验将本草的著作推向高潮，写成了近 200 万字闻名于世的巨著——《本草纲目》记载了 1 800 多种药物，为中药在祖国医学中的地位奠定了坚实的基础。

中药基本都是天然产物，不外乎植物、动物及矿物三大类，其中植物占绝大多数，祖国医学称药物为本草就是这个道理。古书里常说入山采药，这说明古代药物多为野生于山谷的植物，随着医学的发展，对药物的需求量大大增加，单靠野生已感到不够，所以一部分药物就变成了人工栽培的产物，这就是最早的中药种植业。当然，今天绝大部分中药都已为人工驯化，可以保证持续不断地大量供应，动物性中药也占有很重要的地位，如常用的清热药——牛黄就是牛的胆结石，用来开胃消食的鸡内金是鸡的胃内膜（鸡胗内皮），矿物药物的生石膏主要成分是硫化钙。还有一些药物是由外国传入的，如在汉朝时由印度和阿拉伯传入的豆蔻、木香等多种药物，不少后来经过驯化变成了中国自产的药物。

民间简易疗法的用药更加广泛，当然主要还是常见的食物，还有就是《本草纲目》上的各种药物，另外还有不少不

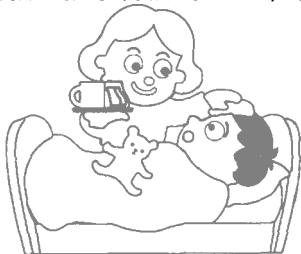
上本草的草药，这些草药虽然未记入本草中，但它们却有着奇特的疗效，为当地老百姓治好许多疾病。由此可见民间简易疗法与中药的关系。

要想撩开民间简易疗法的神秘面纱，看看中医师看病的过程就一目了然了。医生的“法宝”就是四诊八纲、理法方药。



中医处方的依据

民间流传着“病家不用开口便知病情七分”的说法，似乎中医师看病很玄妙，其实这种传说只说对了一部分。中医师诊病的方法叫四诊，即望诊、闻诊、问诊、切脉，切脉时病人可以不开口，但问诊是必须要病人述说病情的。中医有个十问歌诀：一问寒热二问汗，三问饮食四问便，五问头身六胸腹，七聋八渴俱当辨，九问旧病十问因，再兼服药参机变，妇女尤问经带产，小儿当问麻疹斑。可见问诊是十分详细的，这同西医的采集病史有异曲同工之妙。如果您带孩子看中医，一定要按十问的内容详细叙述孩子得病的经过，不要为了试探医生的医术高不高明，而有意隐瞒病情。望诊则是医生对患儿的察颜观色，如患儿的面色、精神，其中看舌质舌苔是中医诊病的一大特色。闻诊则是听声音，嗅气味（口腔气味及



大小便气味)，切诊就是我们说的诊脉，这也是中医不同于西医的另一大特色。根据四诊收集到的资料进行辨证施治。

中医师诊断疾病的过程叫做辨证，就是要从上述搜集到的临床资料辨别出证属什么？辨证又分几种办法，即八纲辨证，脏腑辨证，卫、气、营、血辨证及六经辨证。脏腑辨证是确定病在哪个脏腑，六经辨证是从经络的角度去辨，卫、气、营、血，由浅入深，辨别病邪深入身体的哪个层次。当然最常用最有代表性的还是八纲辨证，八纲即阴阳表里寒热虚实，其中寒热是指疾病的性质，通俗地说，热证就是我们平常说的上火了，表现为发烧、面红、口渴想喝凉水，尿少色黄，大便干，舌质红、舌苔黄，脉快。相反，寒证则表现为怕冷，手足凉，面色苍白，想喝热水，尿白，大便稀，舌苔白，脉慢。表里辨证是指疾病侵入身体的深浅，如刚刚感冒，怕冷，头疼，四肢疼，鼻塞，这说明病在表层，用发汗的方法可以很快解除，一旦发烧时间延长，用发汗方法解决不了，必须用清里热的方法达到驱除病邪的目的，这就是里证，一切迁延不愈的慢性病都属里证。所谓虚实是指身体抵抗力与病邪两方面说的，中医讲体虚邪实，虚证表现为食欲不振，爱出汗，乏力消瘦，精神萎靡，舌质淡，无苔。实证则表现为烦躁不安，腹疼拒按，大便干，小便少，高烧，舌苔厚。阴阳是总纲，表证热证实证属阳，里证寒证虚证属阴，八纲不是孤立存在的，阳中有阴，阴中有阳。表热、表寒、里热、里寒、阴虚、阳虚等形成了错综复杂的辨证关系，所以有经验的中医师才能在这复杂的病证面前抓住关键，只有辨好证才能对证下药，取得良好的疗效，当然多么复杂的病证都以这个纲来辨别，这一点是毫无疑问的。



中医处方的原则

中医师在处方前往往写：证属……治以……。证属……就是我们上一节说的辨证，而治以……就是施治的内容，中医学叫立法，也就是确定治疗原则，如热证应立清热法，如立温补法就犯了原则性错误。立法是选药组方的大前提，立法错误或不准确，则选药及组方就会误入歧途，结果就不会有理想的疗效，甚至促使病情加重。中医的治法，传统为八法，即汗、吐、下、和、温、清、补、消，具体应用于儿科时稍有变通。

汗法：小儿感冒了，谁都知道应当发发汗，这就是汗法，中医学叫解表，病邪在表还未入里，用发汗药一汗而解。由于表证也分表热、表寒，所以汗法也分辛温及辛凉解表两类，小儿多见表热证，所以常用辛凉解表，代表方剂为桑菊饮、银翘散，汗法除去解表还有透疹消肿的作用。

清法：清法主要是指清除里热，但因热邪进入身体的深浅不一，清法也应按层次进行。清卫分热即解表，上面已谈到，这是第一层。第二层为气分，清气分热代表方剂为白虎汤。第三层为营血，清营血热代表方为犀角地黄汤（现用水牛角代替），此外根据热入不同脏腑而出现不同的清法，如清肺热的泻白散，清大肠热的白头翁汤、葛根芩连汤，清肝胆热的茵陈蒿汤，清热解毒的普济消毒饮，清热养阴的青蒿鳖甲汤。清法必须用于里证，如用清法去治表证，不但没有疗效，还会引邪入里，使表证变为里证，使病情向深层发展。

补法：一类是用温热药治疗虚寒证，小儿多见脾胃虚弱，因此多用温补脾胃法，代表方剂为健脾丸、参苓白术散、补中益气汤。有时也需要温补肾阳，代表方剂为六味地黄丸。另一类为用滋阴药养阴，如养阴补肺的生脉散，养阴补血的炙甘草汤。

祛法：用相应的药物组成方剂达到祛除各种病邪，即“六淫”的方法。用祛湿药祛除湿邪，代表方为藿香正气汤。祛除暑邪的清络饮，六一散。祛风湿的独活寄生汤。祛痰邪的麻杏石甘汤、二陈汤、止嗽散、定喘汤、三子汤、代蛤散，小儿多肺热生痰，所以祛痰剂的应用很广泛。

此外还有止血法，如十灰散。利水法，如五苓散、五皮饮、防己黄芪汤、八正散、导赤散。驱虫法，如乌梅丸、驱绦汤。固涩法，如缩泉丸、桑螵蛸散。治风的镇肝熄风汤、三甲复脉汤。

临床病证是复杂的，治法也不可能是单一的，多数是两种或两种以上的治法同时用，如清热利湿、清热祛痰、养阴清热等，因此方剂也不是单一的，有经验的中医师往往根据辨证选用几个方剂，运用几种治法，进行综合加减，开出适合病人的处方，所以辨证施治绝不可能千篇一律，这也是中医治疗的一大特色。



中药所以能治病主要是靠药物药理作用，中医称之为性

能，具体说包括四气五味、升降沉浮、药物归经等三个方面。我们前面已经说过，中医的阴阳学说认为，人的疾病是由于阴阳失去平衡而导致的，中药的作用就在于用药的性能来纠正失调，使其恢复平衡，如属阳之热证，必须用阴性之寒凉药治疗，而属阴之寒证必须用阳性之热药来治疗，虚证用补药，实证用泻药，上逆用降逆药，下陷用升举药，这就是中药治疗的总纲。

四气五味。四气是指寒热温凉四种不同的药性，这种凉热可不是我们平常说的对温度的感觉，而是祖国医学几千年来通过病人服药后的反应逐步摸索积累起来的经验。例如，一种热证吃了某种药治好了，这种药就具有寒凉的性质，相反，一种寒证吃了某种药治好了，那么这种药就具有温热的性质了。按阴阳来讲，寒凉属阴、温热属阳，而寒和凉、温和热，只有程度上的差别。本草书上说的微寒就是指凉，大温就是指热。还有一类药，即不凉也不温，称为平性药。五味是指辛、甘、苦、酸、咸，这确是人类通过自己的味觉尝出来的，神农尝百草就是发现五味的具体经过。辛是指辛辣味，这类药如生姜、薄荷有发散表邪的作用，又如陈皮、砂仁等能行气止痛，当归、川芎能活血化瘀。甘是指甜味，这类药如人参、黄芪能补气，熟地、麦冬能养阴，甘草、大枣能补脾。酸味有收敛固涩作用，如诃子、乌梅能治脱肛，五味子、金樱子能止虚汗，治遗精。苦味能治湿热及腹泻，如黄连、黄柏能治湿热泻火，大黄能泻实热通大便。咸味有软坚润下的作用，如牡蛎可以散结，治淋巴肿大，芒硝可以通大便。还有一类药淡而无味，有利尿作用，如茯苓、通草、滑石。四气五味有着不可分割的联系，每一种药物都有性味两个方面，所以构成了复杂的药物性能，如温性就有辛

温、甘温、咸温、酸温、苦温，甘味药又分甘温、甘寒、甘凉、甘热、甘平。

升降沉浮。这是指药物进入人体后分别产生上升、下降、发散、泄利等作用，治疗时就是应用药物的这种性能，以纠正病势下陷、上逆的失调。凡升浮的药都主上行而向外，具有升阳发表、祛风散寒温里的作用，有趣的是凡花叶及质轻的药都具升浮作用，如许多解表药都是花叶类：苏叶、菊花、桑叶、薄荷叶、浮萍，而凡种子果实及质重的药都具沉降作用，如镇咳降肺气平喘的代赭石、苏子、杏仁、白果、莱菔子、白芥子等。

所谓药物的归经也是通过长期的医疗实践而认识到某些药物对某些脏腑经络的疾病有特殊的疗效，如石膏清热、石斛养阴都作用于胃，所以归胃经。药物的归经对指导选药组方有很多优越性，例如，对肺证咳嗽可选入肺经药，属肺寒者用温肺药，如麻黄、杏仁、紫菀。属肺热者用清肺药，如生石膏、黄芩、贝母。虚证用补肺药，如人参、麦冬。实证用泻肺药，如葶苈子、桑白皮、苏子。



中药命名很有趣，有些是极普通的东西，却被冠上一个美妙的大名，如伏龙肝，别以为真是什么龙肝，其实就是农村柴灶里的灶心土，凤凰衣其实就是鸡蛋壳内的那层薄膜，五灵脂是寒号鸟的粪便，马勃是牛马粪上长的菌类，地龙就是蚯蚓，

桑螵蛸就是螳螂的卵块，紫河车就是人的胎盘干制品。

中药的药名都有一定的来历和意义，可以分为以下几个方面：

按产地命名。中药绝大部分是植物，因此就牵涉到植物分类的问题。由于产地不同，生长或栽培的土壤气候也不同，这就大大影响了中药有效成分的含量及治疗效果，所以祖国医学历来非常重视药物的产地，所谓“地道药材”就是指这一点。例如，同是止咳化痰的贝母，产在四川的叫川贝母，它的化痰作用偏重于滋补肺阴，而产在浙江象山的叫象贝母，其化痰作用偏重于宣散肺气。所以，许多中药的名字冠以产地，如党参产于陕西上党，川贝、川椒、川芎、川黄连都产于四川，广陈皮、广郁金、广木香均产于广东。阿胶是用山东阿县的阿井水熬制的驴皮胶。

按植物的性状命名。牛膝因其茎节膨大如牛的膝关节而得名，金毛狗脊的样子很像金黄色毛的狗脊背，白头翁其叶茎如老人的白发，乌头的块根形如乌鸦头，人参的根像人形，其他如勾藤、栀子、龙眼、马齿苋、马兜铃、鹤虱、鼠尾草、鸡冠花、地丁等，也都以象形而得名。

按植物的颜色及气味命名。白色的有白芷、白薇；青色的有青蒿、青皮、青黛；红色的有丹参、赤芍、红花；紫色的紫草、玄参；黄色的黄连、黄芩、黄柏、黄芪。具有香味的药有木香、乳香、麝香、藿香、沉香、檀香、丁香、茴香、降香。

按其味道命名。有酸枣仁、苦参、细辛、甘草、五味子。

按植物的入药部分命名。花入药的有金银花、菊花、槐花、芫花、红花。叶入药的有冬桑叶、淡竹叶、侧柏叶、紫苏叶、番泻叶、枇杷叶。子实入药的有车前子、牛蒡子、白

芥子、菟丝子、紫苏子。皮入药的有陈皮、丹皮、桑白皮、地骨皮。根入药的有瓜蒌根、白茅根、芦根。

按植物的生长季节命名。如夏枯草每到夏至节后全草枯萎，忍冬花的叶经冬不凋，半夏的块根生于仲夏，款冬花的花开于冬季，万年青的叶子四季长青等。

按植物的治疗功用而得名。如防风治疗伤风感冒，益母草应用于妇科病，千年健、骨碎补、续断治疗筋骨病，覆盆子治疗遗尿，合欢花治疗失眠，通草治疗浮肿、尿少，王不留行可通乳、活血化瘀。

少数药是由发现者或第一个使用者的姓名命名的，如刘寄奴、徐长卿、杜仲、使君子等。

另外，有时中药命名前还冠以炮制的方法，因为同一种药经过不同的炮制方法后药性发生变化，因此这种冠名是绝对不可忽视的，如甘草有清热解毒作用，但炙甘草就变成偏于补脾胃的作用了，柴胡舒肝调气，醋柴胡则主要用来活血止痛。



中药的炮制与剂型

中药命名时往往冠以炮制方法，如煨牡蛎、炮姜、炒栀子、炙甘草、醋柴胡、酒军等。中药的炮制是怎么回事呢？原来，一些中药刚刚采集来时叫生药，不能马上服用，必须经过一番加工处理，其目的有以下几个：

首先要消除或降低药物的毒性，如半夏有毒，必须炮制后用。其次，炮制可以改变药物性能，可以缓和或加强药物

的疗效，如生地黄性寒而有凉血作用，制成熟地黄则微温而有补血作用。蒲黄生用可行血破瘀，炒后可止血。炮制的另一个作用就是便于制剂和贮藏，消除杂质和没有药用的部分，使药变得清洁纯净，如洗去泥沙，杏仁、桃仁去皮尖，有些药物需要经过漂洗烘炙，改变其不良气味。

中药的炮制分三大类，第一类称为火制法：

火制法就是直接或间接用火使药达到干燥、松脆、焦黄或炭化的目的。

煨：是把药直接放火内烧红，多用于矿物及贝类，如磁石、牡蛎。

炮：是把药放于高热的铁锅内急炒，片刻使药四面焦黄爆裂，如炮姜。

煨：是把药裹上湿纸或面糊，埋于适当的火灰内烘烤，如煨豆蔻、煨木香。

炒：是把药物放在锅内炒，如炒白术、炒山药、炒麦芽等以炒黄为好，而山楂、栀子以炒焦为好，侧柏、地榆、棕榈皮以炒成炭为佳。炒黄炒焦的火候较弱，目的是使其增加焦香的味道，可增进健脾的作用，炒炭后就有收涩的作用。炙和炒没多大区别，一般不单独入锅，往往在药料中加辅助的东西，如蜂蜜、酥油、姜汁，炙黄芪及炙甘草就是用蜂蜜拌和后炒至焦黄而成。

第二类称为水制法：

洗：是去掉药的泥土杂质。

漂：是把海藻、昆布等海产品用水漂去腥臭味。

泡：则是把杏仁、桃仁浸泡后脱去皮尖，有些较硬的植物泡软后可切片。

水飞法：是制散剂粉剂时，把药加水同研磨，因有水粉

末不致飞扬，研出的散剂较为细净，如滑石、朱砂、青黛都是用水飞法制取。


第三类称为水火合制法：

蒸：是隔水蒸熟，熟大黄、熟地黄就是这样制成的。

煮：是加水直接煮。

淬：是将药物烧红后投入水中反复多次，如磁石、自然铜、代赭石就是这样加工处理的。

中医平常说的丸、散、膏、丹就是指中药的不同剂型。所谓丸就是把各种药物研成细末，按处方含量配制混合，再加水或蜜调和，制成圆形颗粒状，丸药在胃肠道内吸收缓慢，作用缓和，多用于慢性疾患。小儿中成药多为蜜丸，蜂蜜有调味作用，孩子喜欢吃，而且有补益功能，对小儿的脾胃虚弱有益处。散剂是一种或数种药物的粉末，按处方分量混合而成的干燥剂型 散剂制备容易 服用方便 吸收快 奏效速 有些可以散布在患处 起到局部治疗的作用 如生肌散、冰硼散、锡类散等。膏剂是将药反复熬炼而成的黏稠浓汁，可长久服用，多用于补药及慢性病的调理，如十全大补膏、夏枯草膏、秋梨膏、西瓜膏。丹剂只是一种名称，实际上所谓丹就是丸药 如保元丹、妙灵丹、小儿百寿丹、小儿香橘丹、异赤丹 这些都是蜜丸，还有的丹是散剂，如紫雪丹。



当前中药剂型的新品种

如果说汤剂加丸散膏丹是祖国医学的传统剂型，那么