

# 医 间 道

——如何学好中医 s

任之堂主人

## 目 录

第一章：什么人适合学中医.....	2
第二章：从生活中感受中医.....	3
第三章：学习要从大处着眼.....	4
第四章：阴阳角度理解中医.....	6
第五章：从五行谈中医框架.....	7
第六章：学习中医的指南针.....	11
第七章：学习之旅第一站：中药（上）.....	12
第八章：旅行第一站之中药（中）.....	16
第九章：旅行第一站之中药（下）.....	18
第十章：旅行第二站之药方(上).....	20
第十一章：旅行第二站之药方(中).....	23
第十二章：旅行第二站之药方(下).....	26
第十三章：旅行第三站之病机（上）.....	28
第十四章：旅行第三站之病机（下）.....	31
第十五章：旅行第四站之治法（上）.....	35
第十六章：旅行第四站之治法(下).....	37
第十七章：完善旅行地图.....	40
第十八章：学习中医之医理.....	43
第十九章：学习中医之临床（一）.....	47
第二十章：学习中医之临床（二）.....	52
第二十一章：学习中医之临床（三）.....	55
第二十二章：学习中医之临床（四）.....	57

一直想将自己学习中医的感悟写出来，帮助正在学习中医的人和中医爱好者，减少他们学习的弯路，却苦于无法将深邃的中医理论，用简单、质朴的语言描述出来，让有中国人的地方，都能学习中医，懂得养生。最近反复思索，这项工程必须要进行，这也是作为一个中医工作者的任务，弘扬中医，让中医理论返璞归真、化繁为简的任务。！”

愿今“凡有华人处，皆能谈中医！”

## 第一章：什么人适合学中医

不少人抱怨，学习中医太难了，很想学，但不知如何下手，感觉要学的东西太多，而中医方面的书籍浩如烟海，在这么多书籍中如何找到进入中医宝库的大门，好像真的很难，其实这既是中医的魅力，也是中医的短处。

古人学习中医的大多是读书出身的文人，文人就爱卖弄文字，本身很简单的问题，从文人笔下就写得玄而又玄，好像不玄就不能证明自己有水平，就好像现代的有些诗，读出来只是一种感觉，但很难理解是什么意思。

其实中医来自于民间的医疗实践，在文人的总结和提升下，转变成中医理论，然后在指导临床。一个来自于民间的、朴素的、简单的东西，来自于我们祖辈反复总结出来的东西，我们为什么害怕学习，不敢学习呢？为什么要排斥它呢？学习中医其实也很简单。

每个人对学习中医的理解各不相同，就好像练习武功，有的只是为了强身健体；有的却是为了光宗耀祖；有的想成为一代宗师；有的……

思想不同，出发点也不一样。学习中医也是如此！

有些小孩子的母亲，想学习中医，只是为了让小孩更加健康，不再受疾病的困扰。

有些长期被疾病缠绕的病人，学习中医，只是想让自己健康起来，能够健康的生活每一天。

有些从事临床的中医工作者，学习中医、研究中医，目的是让自己能更好的为病人服务，提高自己的治疗水平。

从事科研的人员，学习中医，是为了在疑难疾病的攻克上找到新的方法。

也有的学习中医是为了学得一技之长，能够混口饭吃，能够养家糊口……

不是所有的学习中医都要求有悟性，这是错误的，**中医是交给人们养生的方法，教给人们预防和治疗疾病的方法**，但如果以中医作为职业，那要求就会高一些，懂得的就应该多一些，这也是无可厚非的，因为人命关天，病人生命所托，如果不提高自己的水平，则不是救人，而是杀生了。

在远古的洪荒年代，人类没有衣服，没有稳定的食物，为了生存，人们必须要适应大自然，在大自然变化中寻找自己生存的方式，不是谈健康长寿，只是为了生存，思想单纯，没有追逐名利，只是考虑怎么适寒温、避风雨，每个人都是养生家，不然就没法生存。随着人类社会的进步，人类有太多的办法适应自然界的

能力在不断下降，稍稍的自然界变化就会导致许多人生病，学习中医，就是让我们认识我们的大自然，认识我们自身的身体，从而让我们去融入大自然，寻求健康生存的养生之道，寻求疾病的治疗之道。每个人都可以学习中医，感受中医。因为学习中医就是感受我们身边的世界，学习中医就是内视我们自身的身体。

从原始、从本质中感受世界，这就是我们要学习的东西！不是哪一类人，而是整个人类！

（追本溯源，破除畏难思想）

## 第二章：从生活中感受中医

中医是不是玄学？中医有没有疗效？中医该不该弘扬？

这些问题只有我们自身实践了，才能有深刻的体会，才会知道该如何对待中医，建立学习中医的信心。

《内经》上古天真论篇第一中写道：“夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”“虚邪贼风，避之有时”。如果天气变冷，我们都知道加衣服，这是一种本能反应，这也是养生中的最基本的理念，也是最本质、最朴素的理念，玄不玄呢？一点也不玄！但我们如果深入去想，我们可以给自己身体加衣服避贼风，那服用扶正的药物不就是给我们的五脏加衣服吗？我们通过加衣服来避贼风！我们远离寒凉食品，不就是让我们五脏来避寒邪吗？都是很普通的道理，源于生活最简单、最本质、最朴素的东西。但就是这些道理的运用，能让我们的身体得到保护，能让我们健康生活，这就是中医，就是医道。

《内经》上古天真论篇第一中写道：“故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民曰朴。”如此简单的养生之道，我们现代人有又多少人能做到呢？如果我们浮躁的心静了下来，将事物看淡了，物质层次的追求减少了，名利也看的不重，自然能够乐其俗，谁还胡在乎吃“鲍鱼”还是吃“排骨”，还会在乎穿“貂皮”还是“棉衣”，因为只要能保暖，就能起到避贼风的作用，心境达到了一定高度，人就能达到天人合一，就能健康长寿。这些内经中的原话，非常质朴，就好像一位年过七旬的老人，在向我们讲述过来人的经历，我们虚心听取的时候，会感到自己平时对生命的认识是多么肤浅，心态是如何浮躁，会发现我们经常舍本逐末，当疾病来临、生命终结之时，又希望能够一下子除掉疾患！又希望能够立时起死回生！我们为什么不早点学习中医里面的养生之道，让我们自己的心能够安宁，让自己的身体能够健康，对待我们周围的环境不要那么极端！

借用《内经》原话“嗜欲不能劳其目，邪淫不能惑其心，愚智贤不肖不惧于物，故合于道。所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危也。”这就是医道！

中医有没有疗效？

首先我想问一下，对中医疗效有疑问的人试过没有？有没有采取中医的思维，辨证运用中医的治疗手段？

举个例子，前年的夏天，一个患者到我这里来，要求打吊瓶，我问为什么？患者说重感冒了，打吊瓶好得快！我说，你认为几天好才算快。患者笑道，每次感冒打吊瓶，三天就好了。“那我一天给你治好，算不算快？”，“那当然快了，

中医可以吗？”，“当然可以了！”

患者因为晚上睡觉，空调温度太低，受寒所致。于是我采用姜油在患者背部刮痧，沿着膀胱经刮出紫黑色淤点，前后不到十几分钟，患者感觉病减轻了一大半，随后开了一付麻黄附子细辛汤，所谓的重感冒，不到一天，当天晚上就好了。在随后的这一两年，这位患者每次感冒必喝汤药，只开一剂就可以了，轻点的感冒，自己熬点葱姜水喝喝就没事了。建立在患者脑子中的“感冒必须要打吊瓶”的思想也就彻底消失了，代之的是懂得如何预防感冒，感冒初期如何调理。

这就是中医的魅力，中医的疗效！只有我们切身体会之后，才知道疾病可以这样治疗，中医效果也可以这么好，中医中药的治疗也不慢啊！

小时候在农村，医疗没有现在这么便利，很多病我太爷就是这么治疗的，习惯了这种治疗方式，也习惯了感冒后家里老人给我熬晚葱姜茶喝，我从记事到现在，已经二三十年了，没有打过一次吊瓶，每当身体稍有不妥，采用一些很简单的办法，就能很快调整过来，这是我的亲身感受。因为有了这些亲身的体验，所以我坚信中医的疗效，一点也不慢，一点也不比西药差。这也是一个中医工作者，对自己从事工作的信心，对自己、对中医、对黄帝内经的信心。

如果一门知识，与我们的生活息息相关，是我们的健康指南，我们应该如何对待呢，难道应该放弃？难道下雪了，我们不该加衣服？难道我们应该羡慕权贵？我们应该唯利是图？

不是的！人之初，性本善！我的每个人都有一个善良的心，我们的身体本身就有一套精密的调理机制，我们需要的是养生，是学会保养这个精密而有完美的身体，让他不受外邪和内伤的损害，这就是未病先防，这就是治未病。这就是中医的特点和优势，我们弘扬中医是理所应当的，弘扬这门集预防、治疗、养生、保健于一体的科学，让它为了全人类的健康，永远发出璀璨的光芒，不仅仅是我们中医工作者的责任，是每一个中国人的责任。

### 第三章：学习要从大处着眼

如果你从北京走到陕西去，别人会说往西走，不会说，你先走多少公里，向左拐，然后再走多少向右拐，这样你自己会搞糊涂，别人也会搞糊涂。究竟怎么走，具体的描述，谁也说不清楚，你可能会说看地图，是的，看地图可以更清楚些，今天我写这些文章，就是想绘制一张学习中医的地图，但再细致的地图也不可能告诉你，在前进 1501 米的地方也许会有一个泥潭，再细致的地图也不可能标示出，前面的道路那儿不平，那儿有拐弯，但这张地图可以告诉你方向，学习中医的方向，让我们明白为什么要学中医，怎样学中医！

北京到陕西，首先必须明白是往西走；学习中医的第一步，必须要明白中医的框架，在大框架的指导下，才不会出错，成功过的机会才会更大一些。那么什么是大的框架？什么是大的方向？

前面谈过学习中医就是感受自然，学习自然界最本质的东西，然后内审我们自身，明了养生治病的办法。

感受自然，我们就从我们每天生活的地球开始，寻找地球的规律，同时取相类比，借用现代知识来谈我们自身，我相信这样来学中医，可能大家都会接受，

因为我们就生活在这样一个环境中，明白了我们的生活环境，就明白了为什么会生病，就明白了如何治疗疾病？

你爬上高山，站在山巅上，好好看看我们身边的地球！

这是怎样的一个精妙的星体啊！

因为它围绕太阳的公转，产生了地球上春夏秋冬四季的气候变化，让我们在寒暑交往中健康的成长，让植物都能够春生、夏长、秋收、冬藏。

因为它自身的旋转，产生了昼夜更替的现象，让白天忙碌一天的人，能够入夜静静的休息，让我们一天的劳累得到缓解，每天都有精神去面对新的一天。

因为表面的大气层包裹，使我们能够自由的呼吸空气，同时避免了很多外来物体对地球的撞击，保护着地球上的动植物。

因为地磁场的存在，当太阳黑子、耀斑活动剧烈时，太阳发出大量强烈的带电粒子流，沿着地磁场的磁力线向南北两极移动，它以极快的速度进入地球大气的上层，其能量相当于几万或几十万颗氢弹爆炸的威力，地磁场时刻保护着我们地球，使地球上的生物避免了灭顶之灾。

再看看脚下肥沃的土地，万物的化生离不开它；看看大海，没有它的海量，人类将被水淹没，就没有立足之地；看看身边的一朵朵野花；看看河水中游动的小鱼，深切感受生命的气息……

看完天，看完地，看完身边的一草一木，然后再看看我们人类，从大之天，到小之人，我们会发现，人是多么的奇妙。

正如黄帝内经，第一篇讲的是养生论，第二篇开始讲四气，讲春夏秋冬的保养，就是让我们从大的角度入手，大的角度着眼来认识人。明白了这些，再来看四气调神大论篇，你会发现黄帝内经写的多么的亲切。

“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也，逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。”

这就是从自然界的角度，从大的角度来指引我们养生，让我们掌握自然界四季的变化，掌握四季的特性，顺应这种自然界的特性便是道，悖逆这种特性就会生病，“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”

除了从四季的变化，看到四时的特点，明白养生的意义，从我们的地球，我们还能看到什么？

我们看到了“阴阳”！地球的自传，形成白天和黑夜，白天我们称为阳，那黑夜我们则称为阴。

我们还看到了“五行”，即地球上五种基本物质，木、火、土、金、水，还看到木能生火，火生土，土能够冶炼金属，金属能化为水，水能够滋养树木。

四时、阴阳、五行，这些自然界的基本规律，就是古人对自然的认识，是认识自然界的纲领，也是我们学习中医的框架，就好像你从北京到陕西，知道了要向西走，如果连西方这个方位都不清楚，就会走很多弯路，甚至最终也难到达。

学习中医，明白了四时、阴阳、五行，就是找到了入门的方向。所以内经在接下来第三篇、第四篇、第五篇、第六篇、第七篇，用了五篇的内容，从阴阳入手，谈论人体的生理病理。我们明白了这些，我们再来看内经条文：

“阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰，故天运当以日光明。是故阳因而上，卫外也。”“故阳气者，一日而主外，平旦阳气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭。是故暮而收拒，无扰筋骨，无见雾露，反此三时，形乃

困薄。”

想通了内经引导我们学习养生的方向，再来读这些看似深奥的条文就会变得很浅显，它非常直接明了地告诉我们自然界的规律，以及如何顺应自然学会养生。

很奇妙吧！一部几千年的古书，从自然界的规律，来分析，推演我们人身的生理、病理机制，不能不赞赏古人的伟大，这种从大处着眼，从阴阳五行着眼，的确永远处于领先的位置。当现代医学在微观领域研究没有进展的时候，许多有识之士便尝试从宏观的角度分析疾病，返璞归真，化繁为简，往往能取得很大的突破。

学习中医，就是要培养一种**返璞归真，化繁为简**的思路，不要被一些局部的、细小的症候所束缚，治病必求于本，培养了这种思维，养成了这样的思维习惯，就会使我们的视野大为开阔，不仅仅是学习中医，学习养生，在工作生活俱多方面，都会变得轻松。

举个例子，临床上经常遇到鼻塞的病人，西医诊断为“过敏性鼻炎”，来到我们中医这里，就不需要考虑患者对多少种东西过敏的事情了，中医有句经典的话“正气存内，邪不可干”；还有“头为诸阳之汇”；还有“肺开窍于鼻”。明白了这三句话，所谓的过敏性鼻炎，只需要头部阳气，补充肺气就可以治疗了，没必要按照脱敏的思路转下去，“化繁为简，返璞归真”，就这么简单。

如果你不相信，遇到每天早上鼻塞不通的病人，你让他晚上睡觉时带上一个棉帽子，让头部发热出汗，连用几个晚上，鼻塞就大为好转。为什么？患者头部阳气不足，保护阳气，散去寒邪，病就好了，就这么简单！

## 第四章：阴阳角度理解中医

上一篇谈到了学习中医的框架，也就是阴阳五行，如何让这些抽象的东西系统化、明了化，显得非常重要，就好比知道了从北京到陕西是向西出发是不够的，必须得知道沿途要经过哪些省份和城市，才能够顺利到达陕西。

只有明白了阴阳的内涵，我们学习的旅程才能称得上真正开始。古人通过对自然界的认识，了解了阴阳的属性，为我们总结得非常清楚。

第一点：阴阳的重要性。

阴阳应象大论篇第五：“**黄帝曰：阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也，治病必求其本。**”

天地之道，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也，古人将阴阳的重要性提高如此高的地位，可见熟悉阴阳对于养生是何等的重要。

这段话既是对阴阳重要性的强调，同时也是告诫后人，学习医术必须要从阴阳入手，治病才能找到疾病的根源，不明阴阳，则如同盲人摸象，就无法从整体角度认识人体，认识疾病。

那么阴阳究竟是何物，为何如此之重要？我们再来看看内经的描述。

第二点：阴阳的普遍性；

“故积阳为天，积阴为地，阴静阳躁，阳生阴长，阳杀阴藏。阳化气，阴成形。寒极生热，热极生寒，寒气生浊，热气生清。清气在下，则生飧泄；浊气在上，则生胀，此阴阳反作，病之逆从也。”

这段话可以这样来理解：天为阳，地为阴，阴的特性是静，阳的特性是动，

阳气主生长，阴气主收藏；化气上升为阳，化物成形为阴。寒邪达到极致会转热，热邪到达极致会转寒；寒邪在人体内会化生浊邪，热气在人体内能化生清气；清气属阳当上升至上焦，如果居在下焦，就会生飧泄；浊气本应下降至下焦，如果盘踞在上焦，头面就会出现肿胀……

这就是古人从天地入手，从阴阳特性、阴阳转换入手，对阴阳进行具体描述，让我们看到了天地之阴阳，看到了阴阳的特性“动与静”、“升与降”“生与长”、“化气与成形”同时进一步推演出“生清与生浊”及阴阳颠倒后疾病的形成……

读到内经这些条文，我们应该看到什么呢？

看到了“天”、“地”、“人”都在阴阳之中，万物的生老死亡离不开阴阳的变化！为了对人体阴阳更加明确的认识，我们从阴阳的角度来看看我们的身体：

“夫言人之阴阳，则外为阳，内为阴。言人身之阴阳，则背为阳，腹为阴。言人身脏腑中阴阳，则脏为阴，腑为阳。”这是内经原文。

人体上部为阳，头为诸阳之汇，全身的阳气都上升在头部汇集，因此也被誉为“清空之府”，人体清阳上升，出上窍；

人体下部为阴，阴气下沉，浊阴下降，大小便出下窍。

人体右侧身体为阳，阳主动，所以我们习惯于用右手右脚。

人体左侧身体为阴，阴主静，所以我们不习惯用左手左脚。

胆、小肠、胃、大肠、膀胱、三焦为六腑，六腑者，泻而不藏，实而不满；六腑为阳主动，所以六腑以通为用，传化物而不藏；

如果不通了，藏了，就会生病。

比如胆汁郁积形成胆结石、小肠不通形成肠梗阻、胃内饮食停滞会成为食积而发烧、大肠不通畅形成便秘、膀胱不通畅形成淋证、三焦不通水液内停……

肝、心、脾、肺、肾为五脏，五脏者，藏而不泻，满而不实；五脏为阴，主静，功能以藏为用，故藏精气而不泻，满而不实。如果不藏了，同样也会生病。

人体气为阳，血为阴，气能温煦周身，血能滋养五脏六腑，这也是阴阳。大到整个人，小到五脏、六腑，再小至经络、血脉，再小至细胞、分子，无不蕴含阴阳之理，阴阳的普遍性时刻提醒我们，治病必求于本，治病必须分阴阳……

第三点：阴阳辨证在临床中的运用

内经云：“凡阴阳之要，阳密乃固，两者不和，若春无秋，若冬无夏，因而和之，是为圣度。故阳强不能密，阴气乃绝，阴平阳密，精神乃治，阴阳离决，精气乃绝。”

“阴阳之要，阳密乃固”，说的是阴阳的关键在乎阳气的致密而护固于外。虽寥寥几字，却道出天机，寓意深远。临床上治疗疾病时，治疗的目的就是“因而和之”，即调和阴阳，达到“阴平阳密”的状况，使之不出现阴阳离决的局面。

内经中关于阴阳的论述，可以给我们很多启发，在临床治疗疾病上可以带来很多创新思维，发散思维。比如：

“阳强不能密，阴气乃绝”这句话，在临床上治疗汗证经常运用到，人体阳气过于亢盛，而又不能护固肌表，必然会逼迫阴液外泄，导致汗证，汗为心液，久汗、大汗耗损阴液，进一步加重阴不制阳，虚阳更加亢盛，最终出现“阴气乃绝”的局面。

**治疗汗证，当使阳气能“密”，“阳密”用玉屏风；同时当扶已损之阴，扶阴用参麦饮；达到“阴平阳密”的状况，汗证自然就好了！**

“阴静阳躁”这句话在临床上也有很好的指导意义，表面看起来，就是讲的阳动而阴静，但如果想通了，就会很好的指导临床。



比如我们对于小儿多动症的治疗，是否想到了阳气过亢而阴分不足？

再比如对于癫狂病人的治疗，是否想到了“重阳必狂”、“重阴必癫”，对于“狂证”治疗，重泻其亢盛之阳，扶已损之阴；对于“癫证”治疗，扶亏虚之阳，重泻郁积之阴……

再看看内经条文“阴不胜其阳，则脉流薄疾，并乃狂！”，这样对于癫狂的认识就会更加清晰了！

## 第五章：从五行谈中医框架

如果说阴阳是基石，那么五行则是基石上的五根柱子，他们竖立起来，支持着中医庞大的理论体系，我们透过这五根柱子向上看，就会看到中医这颗大树是如何的枝繁叶茂。如果我们仍将学习中医看作是从北京到陕西的游历，阴阳是将整个旅程分成两段来看，而五行则是分成五段，每一段都有美丽的风景。下面让我们一同来欣赏我们即将开始的医学之旅！从五行谈中医框架！

如果说阴阳是一种古代的对立统一学说，则五行可以说是一种原始的普通系统论。

五行指：金、木、水、火、土，古人认为大自然由五种要素所构成，随着这五个要素的盛衰，而使得大自然产生变化，不但影响到人的命运，同时也使宇宙万物循环不已。

《尚书·洪范》记述的是周武王与箕子的对话，其中谈到：“五行：一曰水，二曰火，三曰木，四曰金，五曰土；水曰润下，火曰炎上，木曰曲直，金曰从革，土爰稼穡；润下作咸，炎上作苦，曲直作酸，从革作辛，稼穡作甘。”这里将五行及其特性做了高度的概括。如果说学习中医阴阳是纲，则五行就是领，两者的相互结合，中医理论体系就显得完备了。

我们先来看看人体的五行属性：

**木：**肝属木，主疏泄、主藏血，肝藏魂，为谋虑所出，开窍于目，肝主筋，其华在爪，在志为怒，在声为呼，在液为泪。

**火：**心属火，主血脉，心藏神，开窍于舌，其华在面，在志为喜，在声为笑，在液为汗。

**土：**脾属土，主运化，布津液，主统血，主肌肉和四肢，脾藏意，开窍于口，其华在唇，在液为涎，在声为歌，在志为思。

**金：**肺属金，肺主气，司呼吸，主皮毛，主治节，主宣发肃降。开窍于鼻，在液为涕，在声为哭，在志为悲。

**水：**肾藏精，主生殖，主水，主纳气，主骨生髓，为先天之本，司二阴，开窍于耳，其华在发，在液为唾，在声为呻。

我们将这些归纳起来，放到一个图表中：



	人体中的五行				
五行	木	火	土	金	水
五脏	肝	心	脾	肺	肾
所主	主筋	主脉	肌肉、四肢	皮毛	主骨
	藏血	主血	运化	主气	纳气
	疏泄		统血	宣发 肃降	生髓 生殖
开窍	目	舌	口	鼻	耳
其华	爪	面	唇	毛	发
在志	怒	喜	思	悲	恐
在液	泪	汗	涎	涕	唾
在声	呼	笑	歌	哭	呻

也许很多人会说，这是中医最基本的东西，没什么神秘的！

是的！就是这些最基本的东西，却时时刻刻指导着临床工作，如果想真正走进中医这所神圣的殿堂，这些就是入口的大门，如果你看着门而不入，或者不相信这就是门，那很难真正成为一个中医，也很难深入了解中医精髓。

举几个例子：

第一个例子：与头发相关的疾病有不少，比如常见的脱发、头发焦黄、脂溢性脱发、白发等等。在寻求治疗时，有时候一些人会受到西医思维的影响，采用一些现代的治疗方案。其实明白了三句话，这一系列病都好办了！

第一句：发为血之余

第二句：肺主皮毛

第三句：肾之华在发

从这三句话，可以看出，头发的疾病与肺、血、肾有密切关系，临床中找到了这个大方向就好办了。

头发干枯、分叉、早白的患者，通过养血、补肾精，可以起到很好的疗效，生发养血胶囊就是代表性的药物，其配方四物汤就是补血代表方，制首乌、菟丝子则是补养肾精佳品！

对于脂溢性脱发，则需要通过调理肺脏的宣发肃降功能，就能起到很好的治疗效果！

第二个例子：口腔溃疡在临床上经常遇到，中医称为“口疮”，对于口疮的治疗，大多认为是虚火上炎，建议病人服用“知柏地黄丸”，有效有无效，有些顽固性病例，反复长期发作，患者非常痛苦。其实在治疗时，如果首先想到“脾开窍于口”，从脾的角度入手，清化脾之湿热、积热，往往可以收到很好的疗效。

对于舌上生溃疡，则以“心开窍于舌”作为依据，从心的角度入手，进行论治，就能起到很好效果。

如果口、舌均生疮，则从心、脾两脏入手……

第三个例子：三四十岁的女性，经常面部长斑，治疗时，有时一时无法辨证，是血虚？气虚？肾虚？肝郁？许多临床中医师下一个“内分泌失调”结论，这是对病人的不负责，同时也是对自己的不负责。

我们只要想想上面关于人体中五行属性，记住“心主血脉，其华在面”；“肺主气，主皮毛”，就可以将面部的疾病考虑为“面”与“皮”的问题，主要从心、肺入手，调理气血，温通血脉，自然就会康复，当然有时候心肺的问题与肝肾也有关系，对于肝气郁结的、肝肾阴虚的患者，在以心肺入手治疗的同时，调理肝肾也是有必要的，但最终别忘了心、肺才是“面部”的老板！

这样的例子很多，只要熟透了上面讲的人体中的五行属性，学习中医就会很轻松，这也是学习的捷径，也算是大门吧！

了解了五行属性，对许多疾病有了认识，但这些认识还比较肤浅，比如口舌生疮，你知道是“心、脾”的问题了，但问什么心脾会出问题，我们得追求其本，有时候就是单纯的心脾问题，但有时候则不是，可能是其他脏器导致的，在追求其本的时候，就好像进了大门，还得进小门，才能曲径通幽，才能慢慢领略中医的神奇之处！

五行相生是指木、火、土、金、水之间存在着递相资生、助长和促进的关系，其规律是**木生火，火生土，土生金，金生水，水生木**。

五行相克是指木、火、土、金、水之间存在着递相克制、制约的关系，其规律是**木克土，土克水，水克火，火克金，金克木**。

五行相乘是指五行中某一行对其所胜一行的过度克制，为五行之间的异常克制现象，其规律是**木乘土，土乘水，水乘火，火乘金，金乘木**。

五行相侮是指五行中某一行对其所不胜一行的反向克制，为五行之间的异常克制现象，其规律是**土侮木，水侮土，火侮水，金侮火，木侮金**。

相乘和相侮，是指五行系统关系在外界因素的作用影响下所产生的反常状态，都是指五行之间不正常的相克，作为人体，则是病理上的相互传变。

**相乘：即相克的太过**，超过了正常的制约力量，从而使五行系统结构关系失去正常的协调，此种反常现象的产生，一般有两种情况：1、是被乘者本身不足，乘袭者乘其虚而凌其弱。如土气不足，则木乘土（虚）。2、是乘袭者亢极，不受它行制约，恃其强而袭其应制之行。如木气亢极，不受金制，则木（亢）乘土，从而使土气受损。

这些东西对于初学者，会感到有些困难，但下面的结合临床进行分析，就会明白了！

### 1、关于相生的理解：

举个“木生火”例子，木代表肝脏，火代表心脏，也就是说心脏的气血供给与肝脏的疏泄升发有很大关系。肝藏血，肝气升发，所藏之血能够补养心血，心血就充足，反之，如果肝气郁结，升发功能出现异常，则心脏气血供应就会差一些，临床上长期肝气郁结的患者，患者可以出现经常有失眠、心烦、心慌等心脏气血不足的表现，通过梳理肝气，滋养阴血，很快就能缓解病情。

### 2、关于相克的理解：

举个“木克土”的例子：木代表肝胆，土代表脾胃，肝胆的疏泄，与脾胃的功能有密切关系，就好比自然界中，树根能够疏通土壤一样，没有树根的疏通，土壤就会板结，肝胆的疏泄出现异常，脾胃的功能也会减弱，借用现代医学的说法，胆汁的排泄，与胃的消化功能有很大的关系，如果胆汁分泌不足或不畅，人体摄入的脂肪就无法正常的消化。

### 3、关于相乘的理解：（克制太过是为乘）

举个“木乘土”的例子，临床上常说的“见肝之病，之肝传脾，当先实脾”，这说的就是“木乘土”（即肝乘脾），肝脏本身是克脾土的，但如果**克制太过**，就是病理性的相乘了，这样就会导致土的亏虚，所以当先实脾，实脾的目的就是为了防止出现相乘，防止出现脾虚。同理，可以说“见脾之病，知脾传肾，当先实肾”；“见肾之病，知肾传心，当先实心”；“见心之病，知心传肺，当先实肺”；“见肺之病，知肺传肝，当先实肝”，能明白这些，也就算是举一反三，活学活

用了！

#### 4、关于相侮的理解：

举个“木侮（wu）金”的例子，金本身是克木的，但如果金气不足，不能克木，反而被木所克，就是木侮金了，如何清楚的理解呢？

就好比老虎是克狗的，但虎落平原被犬欺，就成了“犬侮虎”了，这里的侮，有点侮辱的意思，以小欺大，自然为侮辱了！

临床上这种情况有吗？当然有了，如果没有就不会称为中医理论了，在临床上经常遇到肝火犯肺的咳嗽，不明白其中的病机，服再多的药也没有，明白了其中的道理，运用“黛蛤散”就能立竿见影。

（黛蛤散：黛蛤散剂治痰黄，蛤壳十倍黛一倍，咳嗽方中不能少，若加竹沥效更过。

【处方】青黛 30g 蛤壳 300g【制法】上二味，粉碎成细粉，过筛，混匀，即得。

【性状】为灰蓝色的粉末；味淡。【功能与主治】清肝利肺，降逆除烦。用于肝肺实热，头晕耳鸣，咳嗽吐衄，肺痿肺痛，咽膈不利，口渴心烦。【用法与用量】口服，一次 6g，一日 1 次，随处方入煎剂。注意：寒症禁服）

中医的精髓就是这样的，你明白了就很简单，想不明白，下药就很难起效，如果真正想学中医，临证时心中必须要装下五行，切脉时必须思考五行在体内的状况，是哪些环节出了问题，一定要想通，不然就无法提高自己的诊疗水平！

五行生克图：



相乘相侮的关系：相乘是按五行相克次序的克制太过，相侮则是与相克次序相反方向的克制异常。两者的联系在于：发生相乘时，有时也可同时出现相侮；发生相侮时，有时也可同时伴有相乘。两者皆用于阐释疾病的病理变化。

## 第六章：学习中医的指南针

上面谈完了阴阳五行，了解了中医的理论框架，让初步学习中医人员有了一些清晰的认识，哦！中医就是这样子的！也不是很难嘛！但要继续深入学习，得对人体有一个整体清晰的认识，这样才能不迷路，才能把握学习的方向。就好比从北京到陕西，知道了陕西在西部，也知道了要经历几个省，多少个城市，但如果你没有指南针，没有一个始终指引你方向的坐标，你可能在旅行中迷失方向，最终也到达不了目的地，出发前对经过城市的了解，也会变得毫无意义！下面，我们来制造一个学习中医的指南针，指引初学者及中医爱好者能清楚的知道学习中医的方向。

黄帝内经对人体生理的描述很多，人为天地之气交融而化生，大自然的气有升、发、收、藏，人体受自然界感染，在人体中存在着与大自然相对应的气机升降对流。

太阳从东面冉冉升起，而人体肝气从左侧徐徐上升！

太阳从西边缓缓落下，人体内阴气从右侧通过肺的敛降徐徐下降！

大地之中的水湿能够滋养树木，树木不会枯萎；人体的肾水也能滋养肝木！也能防止肝火过亢！

大海中水被太阳照射，蒸发后化为水汽而上升为云，可以遮挡太阳的炎热；人体的肾中水汽随肝气升腾，可以济心火，防止心火过亢！

太阳的照耀能够温暖大地，大地得温能生长万物；人体的心火下移，可以温暖胃土，胃得温可以腐熟水谷！

太阳照耀后，土地变暖，温暖的土地热量下传，可以使土中的水湿得以温暖；人体心火的热量，通过胃气的下降，可以下交于肾，温暖肾中的寒水！

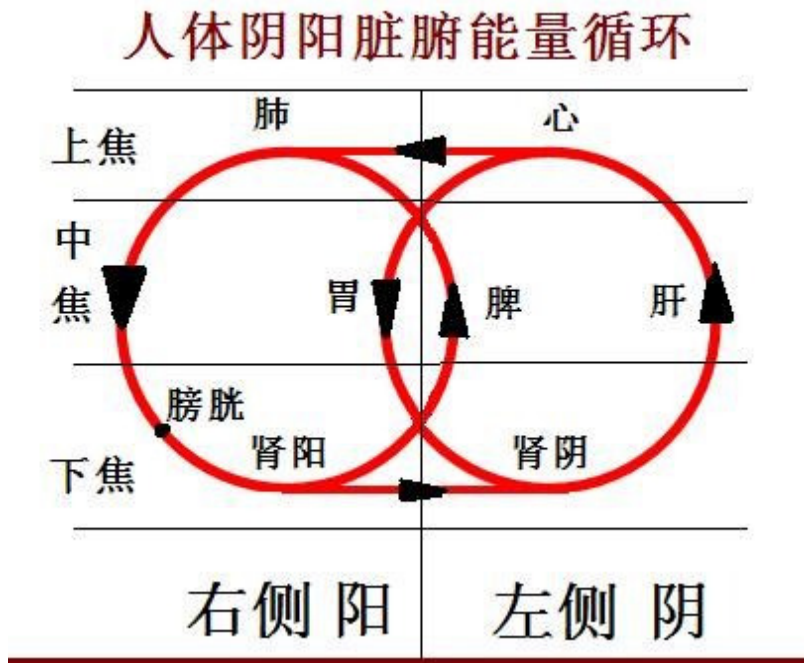
大地的核心——地核中的热量可以向外散发，温暖大地得至深之处，其暖可以缓缓上升，土地中的水汽上升可以化为云彩，乌云的汇集化为雨水下降！

人体肾中一缕阳气徐徐上升，温暖脾脏，脾脏得到肾阳的温养，将小肠转输过来食物营养成分，通过沍的作用，化为精微之气，上升至肺，肺降精微之气中清的部分宣发，滋养皮肤和毛发，浊的部分向下敛降滋养五脏六腑，废弃之气化为水通过三焦经，入膀胱，变为小便！

这就是天人相应，也是天人相参的结果，通过大自然，感悟人自身，明白了这些规律，对学习中医非常必要。这就是学习中医之旅的指南针！

下面，我们将上述的人体阴阳气机循环画一张图，有了这个图，在学习中医的旅程中就不会迷路了！

人体阴阳气机循环图：



图解配诗

日从东方冉冉起，水在西边沥沥声；  
肾水养肝能涵木，随肝上达济心炎。  
丽日如心照胃土，其温透胃暖寒泉；  
肾中潜龙为一阳，温脾如沕清阳升。  
肺如华盖能肃降，化汽为水三焦经；  
三焦水道通州都，浊去精存再入肾。  
外周气流右向左，中央胃降脾气升；  
人体阴阳如两轮，右侧气分左侧阴。

## 第七章：学习之旅第一站：中药（上）

经常有病人对我说：大夫，给我下点好药，让我快点好！

那么什么药才是好药呢？人参就是好药？鹿茸贵，就算是好药？

如果你饿了，一天没吃饭了，出现头晕、发凉，这时给你最好的药就是食物，让你吃一顿饱饭，比喝人参汤还强！

如果你连续三天三夜未休息，腰酸背痛，头昏眼花，这时让你好好休息一觉，比吃十全大补丸强多了！

上面这两个例子中的“食物”、“睡觉”就是最好的药物！因此，针对病人的病情，寻找到疾病的根源，针对病根采取治疗方法，这就是求本。针对其本用药，就可以达到神奇的效果，药无贵贱之分，对症的就是最好药。

深入了解中药，真正走进“药”这个园地，你会发现，我们身边的许多东西



都是药材，只要我们用对了，都能化腐朽为神奇。

举个例子：几个月前的一个晚上，有位老奶奶找到我，头晕厉害，血压偏高，左右脉象均有上越之势，即气血并走于上。如果心情急躁、血压升高，患者很有可能出现脑血管意外。患者病机为下焦阴份不足，不能涵阳，虚阳上越，头重脚轻，自然头晕了。当时已是夜里 11 点多了，开中药已来不及，于是要求病人回家，将大蒜捣碎后，敷两脚的涌泉穴，敷 1 小时就可以了。

第二天患者过来道喜，说敷上一刻钟后，就感到头清醒了，腿有劲了，时间到了一小时，舍不得取下来，睡觉了，早上起来，感觉病彻底好了，但脚心出现了水泡，没想到大蒜还有这么好的药效。我给病人处理了脚下的小水泡，随后切脉，发现双尺脉象虽然不强盛，但已有根了，上越之势的脉象已经消失，病就治愈了。

谈到这个例子只想说明，要重视生活中的一草一木，一花一叶，他们都均有各自的特性，运用好了，信手拈来，就可以将病人的病治愈，就好像武侠小说中的武林高手，拈花摘叶均可杀人。习医到了一定境界，就好比叶天士用三片梧桐叶救了两条命一样，也可以拈花摘叶救人于无形，为了培养大家学习的兴趣，讲讲叶天士巧用梧桐树叶的故事。

趣闻发生在清朝乾隆年间。江南名医叶天士正在家中书写医案，忽听有人前来请求救治一难产妇女，叶天士不假思索，立马前往，在途中听病家说已请了同派温病大家薛生白诊治过，但仍不见产下。薛生白是叶天士同乡近邻，其医术与叶天士齐名于江南，只是更为年轻些。叶天士十分纳闷，薛生白诊技也不错，为何不见效呢？

叶天士来到病家，只见产妇已奄奄一息，其家人称：薛生白诊断后认为是产妇气血双亏，无力运胎，气血滞行，交骨不开也。其处方大多以气血双补、行滞活血、催生下胎药为主。叶天士接过药方一看，此方甚佳，但难以治此病人之病。因缺乏同气之药，何能使诸药达到病所？时值秋天，窗外桐叶飘落，叶天士似有所悟，随即将原方中的药引“竹叶三片”改为“桐叶三片”，产妇遵方服药，不出叶天士所料，不久便神奇地顺利产下一胎儿，母子均报平安！

此事传到薛生白耳中，薛不以为然，认为叶天士巧立名目而已，叶天士闻之，当即修书一封与薛生白，诗谜为：有眼无珠腹中宝，荷花出水喜相逢，梧桐落叶分离别，恩爱夫妻不到冬。秋分之时，梧桐叶落，同气相求，胎儿立下……薛生白阅后，豁然贯通，深感叶天士之博学才华，大为叹服，自惭不语。

叶天士诊病当天恰值**秋分之日，寒暑燥湿交替季节**，梧桐叶纷纷落下，人与自然互为相应，同气相求，故在薛生白原方中加入梧桐叶以求其气，并引诸药达于病所，瓜熟蒂落，桐籽熟叶落，合而为一，故药效如桴鼓。不久，“叶天士三片梧桐叶，一字救两命”之佳话传遍江南水乡。

**中药之性的重要性，远胜过其功效，药有寒热温凉，有升降沉浮，不明白药物的药性，处方时只是按照药物功效一位叠加，则难获奇效，上面例子中的大蒜，就取其能引气血下行，气血下行了，病也就好了，现代医学研究，喜欢从药物的成分进行研究，大蒜含有大蒜素，可以抗菌消炎，可以软化血管，甚至可以抗癌，但就无法研究出大蒜能引气血下行这一条出来，为什么？这是药物自身具有的偏性！**

从这个角度来看中药，研究中药，就不会受现代研究思维的限制，按照中医的理论，辨证用药，当升则用具有升发性的药物，当降则用具有降气、沉降性质的药物，不受其成分的局限。

举个例子：**肝气郁结的病人，常常感到出气有些费力，严重者会有心慌，甚至胸闷的症状，运用中药柴胡，升发郁结的肝气，就能立时缓解。**有一次刚好柴胡没货了，病号为老熟人，我说你就用生麦芽泡水喝，病人说生麦芽不是消食、回奶用的吗？也能治疗胸闷，我费了很大劲才讲明白这其中的作用机理，最后给她包了一两生麦芽，第二天碰面就说，生麦芽提气好，胸不闷了，这就是生麦芽具有升发作用的效果，那么还有没有其他的药物？患者是因为肝气郁结，肝气不疏所致的疾病，只要能够疏理肝气，升发肝气的药物都可以，比如薄荷也可以！

这就是药性的运用，能够熟练掌握了这种思维，在临床上用药就非常轻松自如了。

现在的中医教材中，《中药学》里的中药是按照功能分类的，比如麻黄归于辛温解表；薄荷归于辛凉解表；麦芽归于消食类。这样对不对呢？也对，对于学习中药的人而言，容易明白药物的大体功效，也就是说按照这种模式学习后，你很快就知道“什么药治疗什么病”！

但这与“什么病用什么药”不是一个概念，虽然只是颠倒顺序，但却是两个方面的问题。

你知道了“什么药治疗什么病”，只能说明你书读到位了，只是记住了书上的东西，没有与临床结合。

打个比方：治病如同打仗，第一步你明白了每个士兵的特点，每种武器的特点，但不一定会打仗，你只有在战场中熟练运用你的士兵，利用现有的武器，针对目前的战役，组织最适合的战略战术，才能取得胜利。

第一步，我在此文就不说了，教材上写的很清楚，我要谈的是如何站在疾病的角度，站在脏腑的角度来学习中药，学习的过程中，希望首先能记住我上一章讲的指南针，记住了，学习就方便了。

我们按照“指南针”的几个点来谈中药，顺便学习人体生病的机理。

人体生命的运行，如同这两个轮子一样，每一个点卡壳了，轮子就无法前进，治疗疾病，就如同修复卡住的轮子，找到卡住的原因，并修理它，就可以了，首先看看**肝脏**：

1、临床上常见的是肝气郁结，郁结之后就好比轮子上肝这个点卡住了，通过疏理肝气就可以修复，疏理肝气的要有哪些呢？

疏理肝气：柴胡、香附、郁金、青皮、川楝子、橘叶、薄荷、白蒺藜。

2、病情失治，气郁时间久了，化火了，如何办？可以清泻肝火。

清肝火：桑叶、菊花、青葙子、决明子

泻肝火：龙胆草、胡连、黄芩、青黛、栀子、丹皮、夏枯草、羚羊角

3、病情失治，病情继续加重，肝气郁结化火，火邪伤及肝阴，导致肝阴不足，如何？养肝阴啊！

养肝阴：山萸肉、生熟地、女贞、阿胶、白芍、乌梅

4、病情失治，继续加重，除了肝阴受损，已出现肝叶枯槁，萎缩了，咋办？养血柔肝啊！

柔肝养血：当归、白芍、首乌、枸杞、鸡血藤、木瓜、鳖甲

这分四个层次将肝气郁结导致的病理变化列出来，临床上遇到肝气郁结，时间较久的患者，就可以参阅选用上述药物。

5、那么除了肝气郁结，还有没有其他病机呢？轮子上这个点还有没有可能出現其它问题？还有！

肝气当升，如果升发不够怎么办？如果升发太过怎么办？



升发不够，为肝气下陷，有的称为木气下陷水中。升发肝气就可以了，一方面补肝气，提升升发力度，可以用黄芪；另一方面，可以运用升提的药物，如柴胡、薄荷、生麦芽。

升发太过，肝气上冲会出现偏头痛，有的患者会出现血压升高，那就降气，降肝气就是“镇肝、平肝”，为什么称为“镇”“平”，就好比国家内部出现暴乱，要 zhen\*压、要平息一样，这里就是 zhen\*压肝气，平息肝气，虽然听起来有些粗暴，但用药也是这样，不能含糊，不然肝气上逆，就会出大问题了！

镇肝：代赭石、灵磁石、石决明、珍珠母、生龙牡、灵磁石

平肝：菊花、白蒺藜、天麻、勾藤

假如患者肝气上升，失去治疗，已经化为肝风，手已经开始抖动，如何处理？这就要求除了镇肝、平肝的同时，还得熄肝风，熄肝风用什么药？

熄肝风：羚羊角、勾藤、天麻、白蒺藜、僵蚕、全蝎、蜈蚣

6、靠镇肝、平肝、熄肝风可以缓解病情，如果不用药了，肝气又上升太过，咋办？有办法，古人创立了“滋水涵木”的办法，即补养肾阴，来滋养肝木，肝气就会变得柔和，就不会升发太过了。

补养肾水用什么药？很多了，到下面将肾这个环节时细谈。

7、除了上面讲的，肝脏这一环节，还有没有其他问题？还有，如**受寒，寒凝肝经，睾丸疼痛等**，可以采用：**吴萸、小茴、仙灵脾，荔枝核、川椒。**

肝藏血，肝气郁结也可以导致肝脏血瘀，可以选用川芎、桃仁、红花、三棱、文术、乳香、没药、五灵脂

8、还有一点，湿邪停留肝经，导致肝经湿热过重，可以选用：栀子、龙胆草、黄芩

明白了这 8 点，修轮子上肝这个点就算有眉目了，这样学中药就会将教材上的内容与临床结合起来。

**我们再来看看心**，从“心”的角度学习中药。

既然是从心脏的角度学习中药，我们得看看心脏的功能，可能会出现哪些问题，这样学习就目标更加清楚。

心属火，藏阴血！心主血脉，心藏神！其华在面！

既然属火，就存在火力过旺与火力不足，临床上称为“心火亢盛”和“心阳不振”。

既然藏阴血，就存在阴血不足，临床上称为“心阴虚、心血虚”。

既然心主血脉，血脉的不通、不畅就是问题，临床称为“血脉瘀阻”。

既然心藏神，就存在心神藏得好不好，藏得不好就是“心神失养”了。

既然其华在面！那么面部的神采有没有？面部的气色如何？面部长东西没有？这些都与心脏有关。与心有关的还有很多，我们就从上面这些，来谈谈相关的中药。

**1、心火亢盛：可以选用淡竹叶、生地、栀子、灯芯草**

别小看灯芯草这味药，看似普通，对于心火亢盛非常管用，举个例子：

曾经治疗一个失眠的患者，切脉后发现病人左寸浮实，患者舌尖红降，于是采用导赤散（生地、木通、甘草、竹叶），效果不错，喝了五天，睡觉也好了，但没过几天，患者又上火了，又失眠了，让他再喝中药，认为太苦，接受不了，要求我提供一个不苦的、效果又好的方法，我思虑良久，最后告诉他用灯芯草煮水当茶喝。没想到效果非常好，患者很满意！

后来遇到心火亢盛的小儿，尤其是心火亢盛，晚上哭闹的 1 岁以下的小家伙，

运用灯芯草，加点白糖，当饮料喝，效果非常好，患儿也很容易接受。

2、心阳不振：可以选用桂枝、肉桂、附子、薤白、干姜。

心阳不振的人，经常手脚发凉，人没有火力，自然怕冷了，在冬天这种病人就很难受，如果早上，吃一碗稀饭，在稀饭中放上3克肉桂细粉，加一些白糖进去，调节口感，这样一天都会很暖和。

3、心阴虚的病人需要补养阴血，可以选择使用：柏子仁、枣仁、丹参、麦冬、当归等

别小看丹参这位药，俗话“一味丹参饮，功同四物汤”，就是说丹参既能补血，又能活血，还能养血，功效好比四物汤，对心阴不足非常有好处。

4、心神失养，可以通过安心神来治疗，如龟板、浮小麦、阿胶、紫河车、合欢花

5、心气虚的病人，可以选用人参、黄芪、党参、茯神、五味子、远志、炙甘草等

6、对于血脉瘀阻的病人，可以使用丹参、赤芍、桃仁、红花、鸡血藤、红景天等

心脏的气血阴阳平衡了，面部自然就神采奕奕了，面部的斑也就慢慢消失了，皱纹也会少些了，这就是“神”。

对于学习中医的人，如果这样来体会中医基础理论，这样来学习中药学，再上临床时，就会胸有成竹，哪里还会碰到面部长斑的病人，告诉她是内分泌失调呢！

也许对于已经从事多年临床的中医会认为，还有心肾相交啊！胆火扰心啊！为什么不深入讲下去，不急，这些需要将五脏分述完后再串起来讲，理解会更深刻些！

## 第八章：旅行第一站之中药（中）

我们一边学习中药，一边看看我们的指南针，左边的轮子讲了两个点：肝和心，还剩下有胃和肾，接下来看看胃，看看这个点有哪些问题可以出现。

病人经常会说，“医生啊！我胃疼、胃胀、胃返酸、胃不知道饿……”，那么我们学习中医，如何来理解胃呢？

胃就是一个消化的器官，中医称胃为“水谷之海”指的是胃为受纳、腐熟水谷的器官，既然是受纳、腐熟食物的器官，如果不能受纳了，受纳后腐熟不了，这就是病了，或者腐熟过快，也是有病了。

我们看看指南针上，胃气是下降的，中医称“胃以降为和”，也就是说，胃气下降了，就调和了，就顺了，如果不降，胃气上逆了，就返酸了，就没胃口吃饭了，胃也就病了。

所以胃病的治疗也很简单，我们一边分析，一边学药！

1、胃气上逆：这样的情况很多，大部分胃病患者都存在，胃酸是酸性的，胆汁是碱性的，胃气下降后，在肠道酸碱中和正好，如果胃气上逆，胃中酸水就会腐蚀食道，也就患了食道炎，再向上返流，就是咽炎了，很多顽固性的咽炎，通过降胃气就能治疗好，西医才取抑制胃酸的办法，这样胃里胃酸少了，但并没

有解决胃气上逆的问题。相反长期抑制胃酸，胃壁分泌胃酸的细胞慢慢较少，萎缩了，病情更重！有的成了癌前病变了！

所以降胃气这一招非常重要，常用药有哪些？竹茹、枇杷叶、代赭石、生姜、枳实、沉香、旋复花、半夏等等，凡是能降气的，基本上都可以。

举个例子吧，有个患者长期返酸，早上起床恶心，吃饭没胃口，咽喉不适过来就诊。患者女性，也不抽烟，但咽炎很重，切脉后发现右手寸关有上越之势，也就是胃气上逆的脉象，患者怕吃中药，中药味闻起来就恶心，我思虑一会，给她开了生枇杷叶 1 公斤，让她长期煮水后当茶饮，过了半个月，碰面时说好的差不多了，咽炎也好了，食道也舒服了，早上也不恶心了，但屁多了。很神奇吧！其实就是降了降病人上逆的胃气，气向下行了，这就是治本了。

也难怪张锡纯认为代赭石是健胃之妙品，这味药降胃气特效。

学会了降胃气，胃病可以说掌握了一半，还有一半是什么呢？

**2、胃寒。**胃腐熟食物需要热量，如果没有热量，就无法腐熟食物，很多病人朝食暮吐，就是说早上吃的饭，晚上吐出来还未消化，一天到晚不知道饿，为啥？胃中无火！

如何补火？看看指南针，五行中火生土，即心火生胃土，也就是说，补充心火，心火足，就能让胃火旺了，这也就是五行所说的“虚则补其母”。桂枝、肉桂、附子、薤白、干姜这些温心阳的药物用上，胃火就来了，就能够腐熟水谷了。

**3、胃热。**既然有胃火不足，出现胃寒，自然就有胃火过亢，出现胃热。胃热的病人经常有饥饿感，总觉得吃不饱，这也是病啊！俗话称为“慌饭”。治疗很简单，吃点清胃火的药，比如：石膏、知母、黄连、黄芩、芦根等。

举个例子，曾经治疗一例经常“慌饭”的病人，患者要求不吃中药，还要能治病，我说这很好办，吃点下火的食物就可以了！什么食物好呢？让病人吃皮蛋拌豆腐，每天用两个皮蛋，加上 4 两豆腐，拌匀后加上麻油，少量盐，当菜吃，就这样坚持一周，就差不多了！有人会问，这也是中医治疗？我说这也是！因为运用了中医理论来指导饮食，指导养生，这不就是中医的精髓吗？中医可以贯穿于我们生活中的衣食住行！随时随地都可以体会到中医理论的妙处！

**4、胃火长期过重**，必然会伤及阴分，就好像烧锅炉一样，锅里水也会被烧干，长期胃火重必然会导致胃阴的亏虚。所以对于久病患者就要养胃阴了。这些药有石斛、麦冬、花粉、玉竹、芦根、乌梅、沙参、生地等。

**5、临床中胃病的情况**有时并非上述这么单一，比如胃中有热，肠道有寒，这样容易形成胃的上半部分有热，下半部分有寒，出现寒热错杂的情况，用药时则需要寒热搭配，效果才好。如黄芩、黄连配干姜。

**6、胃病还有一些情况**，比如食积，同样影响了胃的和降，可以采用大黄、芒硝、枳实、厚朴、槟榔、二丑等来攻下，恢复其和降，病情轻的则可以采用山楂、神曲、麦芽、鸡内金、莱菔子来消导。

举个例子：很多小儿停食之后，出现反复发烧，服用退烧药后可以当时缓解，第二天照常发烧，这种情况，将二丑炒香后研成细粉，伴红糖后给小孩吃，每次 2 克左右，三岁以下的小孩可以适当减量，3 岁以上的可以适当加量，一般服用三小时左右会出现腹泻，患儿将停滞在胃肠道的东西拉出来后，病就好了！此法虽然简单，但效果非常神奇！

**左边这个轮子的最后一个点：肾，让我们通过肾来学习中药！**

肾为先天之本，肾主骨，藏髓，藏精，肾主水，为水脏，肾中藏有肾阳，能

够温化寒水，这样水不至寒……

通过肾脏来学习中药，可以从三块来学，即**肾阴、肾阳、肾精**，这样更加清晰些！

对于肾阴亏虚，可以采用熟地、龟板、女贞子、旱莲草、山萸肉，玄参、天冬、枸杞、黄精、紫河车、怀牛膝、制首乌

对于肾阳不足，可以采用鹿茸、附子、肉桂、仙茅、仙灵脾、故子、巴戟天、肉苁蓉

对于肾精不足，可以采用金樱子、桑螵蛸、芡实、莲须，五味子、益智仁来固摄肾精；通过鹿茸、鹿角胶、紫河车、阿胶、菟丝子、覆盆子、韭菜子、枸杞子来填补肾精。

对于肾水不足，相火亢盛，可以采用知母、黄柏、泽泻、丹皮，地骨皮来泻火。

**肝无虚证，肾无实证。**说的是肾脏主封藏，封藏失司才会导致肾脏疾病的产生，这些疾病中，多数属于虚证范围。

举几个例子，这样学习印象会更加深刻些！

#### **第一个：骨折延迟愈合的病人。**

几年前遇到一个右上臂骨折的病人，在医院进行夹板固定，两个月后复查，发现骨折处无骨痂形成。病人通过熟人介绍，过来就诊，切脉时双尺沉细若绝，询问中得知患者经常腰部酸软无力，性功能明显减退，于是采用填补肾精的办法，配合使用活血化瘀、接骨疗伤的药物，服用半个月，一月后复查，骨痂形成，患者愈后良好。

#### **第二个例子：腿抽筋。**

临床上很多老年人，经常腿抽筋，每晚小便多次，服用钙片后抽筋稍稍好转，但停药后又很快反复，切脉会发现右尺沉细而软，对于此类病人，补充钙剂的同时，服用补养肾精的药物，增强肾的封藏能力，减少钙的流逝，病情可以很快治愈。采用淫羊藿 30 克、菟丝子 20 克 益智仁 15 克 小伸筋草 30 克 几天就见效了！

#### **第三个例子：痛经。**

痛经之痛，只有妇人最为刻骨铭心，有些年轻女性，痛经时可以疼痛到晕倒，疼痛有两个病因，其一：不荣则痛，此痛病情轻；另一种：不通则痛，此痛病情重。不通为瘀，而瘀之形成有气滞、有寒凝。这里要说的是“寒凝”，此类病例占痛经的八成左右，许多中医治疗痛经，采用桃红四物汤加金楝子散，当时有效，下次月经照样疼痛，其实只要运用附子、肉桂、艾叶、小茴香、紫石英等温补肾阳，同时配合活血化瘀的药物，将胞宫寒邪、瘀血化尽，三五剂药就可以彻底治愈。

## **第九章：旅行第一站之中药（下）**

农村老人常说，“人从脚下寒！”

**人体肾之阳气是人立身之阳，肾阳不足则腰以下发凉**，人如同站在冷水之中，所以人会格外怕冷，所以有“人从脚下寒”之说，目前流行的**火神派**就是站在肾阳的角度，来治疗人体很多虚寒性疾病。

但我们强调肾阳重要性的时候，别忘了人体心之阳气更重要，就好比大地需要地核岩浆的热量，土地才能向上散发热量，但别忘了太阳才是一切热量的源泉，没有太阳的光芒，则万物都会黯然失色，人体心之阳气为生命之阳。

**肾阳与心阳两者缺一不可，一损皆损，一伤皆伤！**

火神派将姜桂附作为救命仙草，认为其能补肾之阳，壮肾火，散阴邪，挽狂乱。

其实姜桂附也是补心阳之要药，心火旺，如丽日当空，一切阴邪自然散尽，心火旺自然血脉流畅，心火旺生命不会垂危。

心为君主之官，神明出焉，所以火神派在强调肾火的同时，无形中也通过补充肾火也补充了心阳，运用姜桂附增强了肾火，同时也增强了心火。君明则国安！

讲这些只是想将火神派的精髓表述出来，避免后学者局限于单纯补养肾火，而忘却心火才是生命之火，忽视了心火的重要性。

补养肾火也是很大作用的，肾火旺盛，则脾阳不衰，中焦如沤才能健全，脾的运化功能才能健全，水谷之精才能正常输布，统摄功能才能完备。

如果脾阳虚衰，则中焦运化功能受阻，寒湿内停，脾气郁滞，食物精微转化及输送均会出现异常，清气不升，浊气不降，二便不利，就好比指南针中右侧的轮子卡壳了。

对于脾阳虚，可以运用：干姜、苍术、白术、吴萸、肉叩、砂仁、白叩仁、草叩、附子。

对于阳虚日久，寒湿困脾，可以运用：茯苓、白术、干姜、附子、苍术。

寒湿困脾失治，导致脾气郁滞，可以运用芳香醒脾的药物：陈皮、砂仁、叩仁、香椽、木香、藿香、佩兰、厚朴、枳壳。

郁积化热，治疗时须清脾热：黄连、连翘、大黄、石膏、山栀、绿豆。

郁积失治，化燥伤阴，导致脾气阴两虚，治疗时，虚补脾气：人参、黄芪、党参、白术、扁豆、炙草；养脾阴：山药、黄精、芡实、白芍。

如果仍然失治，形成脾积：枳实、大黄、山楂、神曲、麦芽、鳖甲、牡蛎。

讲了这么多脏腑与中药，有些枯燥，好比我们的学习旅程，很单调一样，下面我们来参观，在学习中药的旅程中出现的历史古迹，看看这些历史古迹记载的古代圣贤，他们为了人类的健康，在中药整理研究中所做出的贡献。

要游览名胜古迹，第一站当属《神农本草经》，这部书是最早的药学专著，就好比药学领域的开国元首，此书的价值不可小估，被誉为中医四大经典之一，一点也不过分。

本书记载药物 365 味，应一年 365 天，根据药物的性能特点和不同的应用目的，将药物分为上、中、下三品，将《素问·至真要大论》中提出药物三品分类的理论付诸于实践。“上(品)药一百二十种为君，主养命以应天，无毒，多服、久服不伤人。欲轻身益气，不老延年者，本上经”；“中(品)药一百二十种为臣，主养性以应人，有毒、无毒，斟酌其宜。欲遏病补虚羸者，本中经”；“下(品)药一百二十五种为佐使，主治病以应地，多毒，不可久服，欲除寒热邪气，破积聚愈疾者，本下经”。每药载有性味、功与主治、另有序例，简要地记述了用药的基本理论，如有毒、无毒、四气(寒、热、温、凉)、五味(酸、咸、甘、苦、辛)、配伍法度、服药方法及丸散膏酒等剂型，可以说是汉前我国药物知识的总结并为后的药学发展奠定了基础。

后世中药领域的发展，如同滚雪球一样，越来越丰富，但雪球的核心却是《神

农本草经》，书中对疾病的治疗经验，直到今天还发挥着指导性的作用。

如：“治寒以热药，治热以寒药，饮食不消，以吐下药。鬼注蛊毒，以毒药。痈肿疮瘤，以疮药。风湿，以风湿药。各随其所宜。”

“凡欲治病，先察其源，候其病机，五脏未虚，六腑未竭，血脉未乱，精神未散，服药必活。若病已成，可得半愈。病势已过，命将难全。”

明确指出了服药的时间与方法：“病在胸膈以上者，先食后服药。病在心腹以下者，先服药而后食。病在四肢血脉者，宜空腹而在旦。病在骨髓者，宜饱满而在夜。”

刚接触此书，对书中许多观念无法理解，但临床多年后，再反过来阅读，会发现《本经》中的每一句话都有深刻的意义，有时明白一句话，就解决了一个疑难杂症，此言一点也不夸张。

举个**黄芪**例子，《神农本草经》记载：**味甘，微温，无毒，主痈疽，久败疮，排脓止痛，大风癰疾，五痔，鼠瘻，补虚，小儿百病。生山谷。**

短短三十三个字，将黄芪的性、味、毒性、主治、产地清楚的描述出来，如果我们对这三十三个字有深入的研究，那么对于“痈疽溃久不愈”、“痔疮”、“淋巴结核破溃不愈”、“小儿体质虚弱”就会有新的认识，经常看到杂志上报道用黄芪治疗各种溃疡，其实这就是本经上的东西，你看了，记住了，临床运用了，就知道是这么回事！皮肤溃疡可以治疗，脏腑的溃乱也可以治疗，只要是“久败疮”自然都有效了！“大风癰疾”可以治疗，一般的风证自然能够治疗了！许多患者春天出现皮肤过敏，痒！全身起疙瘩！吃抗过敏药暂时有效，停药又复发！重用黄芪，加上祛风的药物，效果神奇，为啥？

春季风邪偏重，人体如果卫气不足，不能护表，风邪自皮毛而入，自然痒了。黄芪大补卫气，卫气得到充实，自然提抗力高了，风邪自然不能进入人体了！配上祛风的药物，将体内的风邪驱散出来，病就好了！讲到这里，自然就明白为什么黄芪可以治疗“大风癰疾”了。

一部《神农本草经》就是一部中药学经典，许多人问疑难杂症如何下手？如何辨证？我的经验是反复研读《神农本草经》，充分理解本经中的每一句话，这样对一些经方的理解也有很大的帮助！

参观了最经典的中药学古迹，我们学习中药的旅程又要开始了，如果想照张相片、留个影的，回家记得翻翻《神农本草经》，看看里面的文字，感受古人深邃的智慧，领悟药学的至高境界，就是最好的留影了！

我们通过**肺**来学习中药。

**1、肺主气**，如果人体气不足，头晕乏力，气短，就要补肺气了！补肺气有人参、党参、黄芪。

**2、肺主宣发肃降**，这一宣一降，是一对对立的平衡，如果宣发太过，咳嗽气逆，头皮流油等，就得敛肺气了，敛肺气可用苦杏仁、五味子、白果、诃子、乌梅、米壳。

如果宣发不足，肃降太过，出现肺气失宣，患者会感到呼气困难，胸闷，咳嗽等症。宣肺气可用桔梗、麻黄、升麻、牛蒡子、蝉蜕。

**3、肺开窍于鼻**，如果鼻窍不通，自然要选择宣肺通窍的药物了，麻黄、辛荑、苍耳子。

**4、肺朝百脉**，脉络破裂，出现咯血，就要用止血的药物，止肺血：白芨、仙鹤草。

5、肺为娇脏，意思是说肺脏娇贵，即不能受热，也不要能受寒，还不能受燥，更不能受湿。受热则成肺热；受寒易成肺寒；受燥则肺干；湿邪停肺易成痰饮。

清肺热：桑叶、黄芩、栀子、桑皮、地骨皮、生石膏、茅根

散肺寒：麻黄、苏叶、细辛、干姜

润肺燥：沙参、麦冬、天冬、山药、百合、石斛、花粉、玉竹。

祛痰湿：川贝、知母、瓜蒌、天竺黄、竹沥、胆南星、半夏、莱菔子、苏子、白芥子

在临床上遇到肺之疾病，多表现为咳嗽，咳嗽之证看似简单，也最为复杂，因为影响咳嗽的因素有很多，有外感、有内伤，外感分风、寒、燥、火，内伤“五脏六腑皆令人咳”；还有外感与内伤同时出现，如常说的“寒包火”！但万病不离其本，什么是本？气机逆乱是咳嗽之本，肺主气，咳嗽皆可理解为气之逆乱，治疗咳嗽调理气机是关键，同时结合影响气机逆乱的因素进行调节，就会事半功倍。

调理气机不外乎在宣与降、散与收、寒与热、润与燥之间寻求平衡！这四对平衡调节到位了，没有治不好的咳嗽！医学能通此理，则习医已经达到一定境界了。

附：肩背部疼痛的自我按摩治疗

发在我博客上 原创的，现转发在此！

现在肩背部疼痛的问题困扰着许多人，理疗、针灸、贴膏药、按摩等诸多方法，没法彻底治好，稍不注意，又发作了！如果你也患有此类疾病，不妨参考我的治疗方法，说不定你会大吃一惊！

“不通则痛”、“不荣则痛”！这是中医对于痛证的最简单、最直接、也是最准确的描述。肩周炎其实与这两句话有很深刻的关系。

现代人大多喜欢贪凉阴冷，时间长后，容易形成肠道寒湿偏重。中医对寒邪特性的描述是“寒性收引”，肠道寒邪过重，可导致血管、经络收缩，影响气血的运行。而手太阳小肠经和手阳明大肠经正好从肩周经过，小肠经在肩背部绕一圈再上头，体内肠道寒湿过重，直接导致这两条经脉的不畅通（肩周炎内因），如果肩背部再受风寒袭击（肩周炎外因），就会经进一步加重，导致这两条经脉的不通，肩背部就会出现疼痛。这只是初期，患者肩关节虽然疼痛，但活动自如；如果病情迁延，局部长期经脉不畅，会导致肌肉粘连，最终形成肩周炎（肩凝证），关节活动就会受限……

对于肩背部疼痛的治疗，通过自我调节，很容易治疗：

首先，从饮食上避免贪凉阴冷，多吃温性的食物，已发病的患者，可以用艾叶 8 克、生姜 30 克煎水后，加红糖适量内服，服用一周左右，将肠道寒湿除掉。

其次，可以在第五掌骨尺侧与背侧相交部位，寻找压痛点，进行按摩和揉捏，可以起到疏通小肠经脉的作用，一般揉、按、捏半小时，肩背部疼痛就会明显好转。

再次，如果已经出现关节活动受限，一定要加强锻炼，将粘连的肌肉拉开，才是彻底治愈前提。

最后两点告诫：肠道寒湿重的人群，睡觉时一定要注意肩背部的保暖，如果不小心受凉，引起肩周、肩背部疼痛，及时按照上面的方法按摩，或者饭后服用 2 片 APC（胃病患者不宜），就可以及时治愈！



明白了上面的道理，掌握了上面的按摩办法，注意了饮食中避免寒凉，你就永远不会患肩周炎了!!!

## 第十章：旅行第二站之药方(上)

中医给人看病，就像炒一个菜。

在学校学习中药，就好比告诉你盐是咸的，糖是甜的，辣椒是辣的，花椒是麻的……

前面几章讲中药，就好比告诉你，炒麻辣豆腐需要放盐、辣椒、花椒等，但这些之间是什么比例，如何配合运用，炒出来才好吃，就是中医的“方”了。

**理法方药**，最重要的是理，其次是法，再次是方，最后是药，为了便于大家学习，我按照药---方---法---理得顺序来讲，因为理的层次可以上升到很高，不是每个人都能理解，在先讲前面的药、方、法的时候，我会穿插讲一些浅层次的理，这样理解方、药容易一些。

现在开始谈方，方是药的组合，用药如用兵，一个方就是一个布阵，有前锋、有后守、有侧攻，一个病证如果你明白透彻了，用药就同排兵布阵一样，古人的君臣佐使就是布阵的方式，可以参考，但也不必局限于什么一君三臣之类的规定，任何东西凡是规定死了，就不灵活了。战场上还有“君命有所不受”的说法呢，用药的关键是识病机、识药性！

举个例子：

**二至丸**：补益肝肾。用于肝肾阴虚，眩晕耳鸣，咽干鼻燥，腰膝酸痛。由女贞子、旱莲草组成，处方简单，两药等量使用。方解为：女贞甘平，补益少阴之精，其隆冬不凋，色青黑，益肝补肾。旱莲甘寒，汁黑入肾补精，故能益下而荣上，强阴而黑发。

谁是君谁是臣？我看都是君，就是两味补养肝肾之阴的药物组合而成，这就是相同功效的药物组合，既是药方，也是药对。

**二妙散**：由苍术、黄柏等量组成，但有主次之分，黄柏为君，取其苦为燥湿，寒以清热，其性沉降，长于清下焦湿热。臣以苍术，辛散苦燥，长于燥湿健脾。二药相伍，清热燥湿，标本兼顾。用于**湿热下注证**。患者可见**筋骨疼痛，下肢痿软无力，足膝红肿疼痛，或湿热带下或下部湿疮等**。

这些搭配是比较简单的，患者的病机也比较单一，如果病机复杂，用药就不会这么简单了。

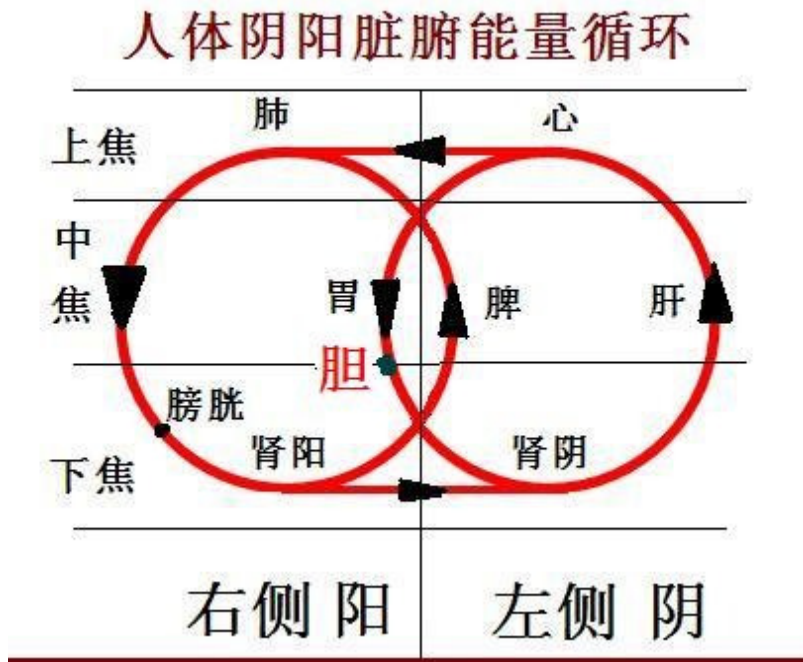
就好比吃泡菜，菜泡好后，放点麻油就很好吃，但炒小青菜就相对复杂些。

我们再来看个例子，**小柴胡汤**：

处方由柴胡、黄芩、人参、甘草炙、半夏、生姜、大枣组成。

主治：1、**少阳病证**。邪在半表半里，症见往来寒热，胸胁苦满，默默不欲饮食，心烦喜呕，口苦，舌苔薄白，脉弦者。2、**妇人伤寒，热入血室**。经水适断，寒热发作有时；或疟疾，黄疸等内伤杂病而见以上少阳病证者。

这些大家都知道，如果我们结合指南针再看这段话，可能意义就不一样了：



你就会明白，小柴胡汤治疗的其实是肝、胆、脾、胃这四个点。寒邪入体，卡在胆这个部位，导致胆胃之气不降，反而上升，出现：默默不欲饮食，喜呕；胆气郁结化火，胆火随胃气上逆，出现口苦，咽干；胆火上升扰乱心神，出现心烦；

左侧轮子是逆时针旋转的，胃气上逆，导致肝气上升受阻，肝气郁结，清气不升，出现：咽干，目眩，脉弦；

肝气上升则病情好转，胃气上逆则病情加重，两者互不相让，左轮一会正转，一会反转，患者出现：往来寒热，胸胁苦满……

如果此时正逢妇女经气，胆火随胃气上升，心火复炙，随肝气下陷入肾、入子宫，形成热入血室证，也就是左轮反转的结果……

如果病人平时肝气上升条畅，胆气下降顺畅，根本不可能出现小柴胡证。

你仔细观察，临床上患小柴胡证的患者多有胆囊炎或脂肪肝等肝胆气机不畅的基础病，这就是正气不足，气血循环不畅，寒邪深入后，正好卡在薄弱的肝胆环节，出现小柴胡证。

有了肝胆气机不畅的基础病，患者就会有脾虚，所谓“**肝郁乘脾**”、“见肝之病之肝传脾” 就说的是这些……

明白了这些，你再来分析小柴胡汤，就很简单了。

柴胡升发肝气，从左侧肝这个点，提升左轮的运行力量。

半夏降胃气，从胃这个点向下降，胃气下降，胆气也随之下降，一升一降，这样就能恢复左轮的运行力量。

黄芩清胆火或清已经进入子宫的热邪。

人参补脾，恢复长期以来脾脏受到抑制后出现的虚损，

生姜、大枣调和营卫，其实就是调节左右两轮的协调性，这样右轮的力量可以带动左轮。

炙甘草调和药性，说白了，就是让上述这些药协同起来，同时发力，就好比

推车时喊号子，“一、二、三推”，甘草就是个喊口号的，好让大家一起用力……

看完了小柴胡汤的分析，大家可能会想，是啊！这就是用药，顺应脏腑的特性，该升就升，该降就降，各个脏腑都正常了，病就好了。

也难怪有人说“小柴胡汤是百病良方”，因为他不是治病，是调理脏腑的功能，推动人体气血的运行！

如果你说，不用柴胡，用生麦芽代替柴胡来升肝气行不行？照样可以！

如果用竹茹来代替半夏，行不行？照样可以！

用党参代替人参呢？也可以，只要脾虚得不厉害就行！

这样处方成了：生麦芽、竹茹、党参、黄芩、生姜、大枣、甘草，还是小柴胡汤，照样有效！不信你试试！为什么？

因为药物虽然变了，但机理没变，这就是灵活用药，灵活看经方……

看完这上面的论述，大家对药物在人体的作用有个感觉了。

哦！药物就是这样起效的！

为了加深印象，我会继续举一些例子，和大家一同分享古人在遣方用药的奥妙，让我们站在一个简单明了的视角看待疾病，分析经典药方。

麻黄汤：麻黄、桂枝、杏仁、甘草

麻黄汤的八证：头痛，发热，身疼，腰痛，骨节疼痛，恶风，无汗而喘者，麻黄汤主之。

风为阳邪，首先犯肺，肺主皮毛……

麻黄汤证讲的是寒邪借风邪通过皮毛而入，侵犯肌表，卫气与之抵抗，正邪相抗，人体阳气郁滞，所出现的一系列症候群。

1、疼痛：寒性收引，不通则痛。

2、发热：正邪交战的反应。

3、恶风：卫气抵抗已经入表的风寒，正邪相争，卫气不能发于外，无暇顾及外风再次来袭，所以恶风。是卫气不足的一种反应。

4、无汗：风寒郁表，毛孔闭塞不通，人体阴分不能外布滋养皮肤。

5、喘：为肺气受寒邪侵犯，气机郁闭，宣发肃降失常。

我们再结合指南针来看看药方：

**麻黄汤证**就是肺这个点受风寒的影响给卡壳了，右轮不能行走了。

右轮的动力来源于肺，麻黄配杏仁，一宣一降，肺气宣发与肃降得以恢复，肺的开合功能恢复，卡在肺的这个点问题得到解决，整个问题都解决了！

麻黄和杏仁就是麻黄汤的核心！

或问：还有桂枝呢？甘草呢？

桂枝入心，温心阳，通血脉，是从左轮入手。就好比汽车陷在泥潭中一样，麻黄和杏仁是修复前轮，从前边拉车；桂枝是提升后轮的力量，从后边推前轮，这样“一修”“一推”，车子就起来了。至于甘草，这里同小柴胡汤中一样，也是调和药性，可以理解为“喊号子”的。

或问：从后轮入手，可以从肝、可以从胃，为什么一定要从心？

如果这样想，说明对疾病已经开始深入思考了。因为寒邪的侵犯，犯肺的同时，寒邪在体内也会削弱人体的火力，从心入手，用桂枝也是补火，也是扶正，温通血脉。火力补足，血脉通利，卫气可以输布到体表，自然就不会恶风了、畏寒了。风寒之邪就会随汗一起，赶出体外了，人体阴分也可以外布滋养皮肤了。

或问：为什么会随汗而解？（消耗补充，充分体现了中医的平衡理念）

汗出是卫气战胜风寒，皮肤毛孔打开的标志。就好比赶贼出门，贼离开时，

大门也是打开的一样，如果门都没有打开，贼肯定还在家里了！

或问：麻黄汤是寒邪借助风邪侵犯人体肌表所致，如果没有风邪或者没有寒邪，只是单纯的风邪与单纯的寒邪，他们是如何侵犯人体的？又该如何治疗？

## 第十一章：旅行第二站之药方(中)

单纯风邪侵犯人体，伤寒论上描述为“中风”，这里的中风不是我们现在所说的脑血管意外的中风，是“中了风邪”！

看看桂枝汤条文：

**太阳中风，阳浮而阴弱，阳浮者，热自发；阴弱者，汗自出。啬啬恶寒，淅淅恶风，翕翕发热，鼻鸣干呕者，桂枝汤主之。**

**1、阳浮而阴弱：**说的是脉象浮取为阳，沉取为阴，此句讲，桂枝的病人，脉象轻取有力，沉取无力。

**2、阳浮者，热自发；阴弱者，汗自出：**风为阳邪，首先犯肺，肺气宣为阳，降为阴。现在肺气受风邪的侵犯，宣发太过，若逢上人体阴份亏虚，阴不制阳，人体阳气外展太过，故而发热、脉浮。亏虚的阴分被阳气外散，故出现汗出。

**3、恶寒、恶风：**阴为阳之基础，阴分不足，阳气化生也会不足，卫气护表之力不足，故而恶寒、恶风。

**4、鼻鸣者，肺开窍于鼻，阴液走表则为汗，发于鼻则鼻塞而鸣；干呕者，胃气随肺气上逆也。**

**概括桂枝汤证的病机，就是人体阴分不足，营卫失调，风邪表入，肺气向上向外宣发太过！**

我们借用指南针再来看桂枝汤证：阴分不足，营卫失调就好似前轮大，后轮小，两轮运动不协调。

治疗上养阴分为主，调节气血两轮的协调运动就可以了。

白芍为君药，养阴分。阴分足了，两轮就平衡协调了。

桂枝为臣药，目的一，调节白芍的凉性；其二，温通心阳，促进阴分化为卫气，增强护表之力。

生姜、大枣调和营卫，也就是调节两轮的协调性。

服药后喝稀粥一碗，就是促进营阴向卫气转换，薄薄汗出，就是卫气充足，风邪驱散的过程。

这样阴分的到补充，卫气来源充足，风邪得解。

或问：桂枝汤是阴分不足，风邪外袭所致，如果患者阴分不亏虚，阳分亏虚，风邪外袭又是何证？

答曰：这将是玉屏风证候。你不妨再分析玉屏风散看看。

或问：如果阴分过盛太多，形成体内湿邪停聚，风邪再来外袭，又是何证？

答曰：内有湿邪停聚，外有风邪袭表，风与湿相合，则为风湿也！

湿邪何治？祛湿不在于发汗，在于利小便！

风邪何治？桂枝汤法，微微汗出则可！

寒邪为阴邪，人体足太阳膀胱为寒水之脏，同气相感，寒邪则自太阳膀胱经而入。膀胱经者，循背夹脊过项，寒性收引，出现项背僵痛！再看伤寒论条文：太阳之为病，脉浮，头项强痛而恶寒。

太阳病，项背强几几、无汗、恶风者，葛根汤主之。

这不就明白了！

说是谈方的，谈着谈着谈到伤寒论了，有点跑题，我们还是谈一些经典的配方：

桔梗枳壳汤：

桔梗 枳壳(麸炒，去瓢)各等份

宣肺行气，主治伤寒痞气，胸满欲绝。

桔梗归肺、胃经，性升；枳壳归胃经，性降，两者一升一降，胸中郁塞之气得顺，胸满自愈。

再看看地图，升者肺气得宣，右轮运行有力；降者胃气得降，浊气得降，左轮运行有力，两轮运行通畅，气滞得运，胸满得消。

此方看似简单，但升降相随，组方精妙。

功能性子宫出血

西医查不出原因后，下的一个诊断而已！

女性月经量多，可以从两个角度来论治：

即虚与实

虚者：脾虚不统血，患者变现为气血亏虚，统摄无权，治疗采用归脾汤

实者为血热，月经期间，迫血妄行，四物汤加焦栀子、炒大黄、地榆.....

LZ 好，想请教一下关于月经推迟的问题

女性，30 岁左右，无生育史，月经已经一年都不规律了，每个月都迟来一周至 20 天不等；月经周期短，多则一周，少则 2-3 天；出血量慢慢减少，血色淡，越来越粘稠，无血块；经前症状从经期前半个月就开始出现，面部皮内布满红血点，乳房胀痛，腿酸，胳膊酸，腰酸，越接近经期，腰酸越严重，有时晚上会疼醒，经期前几天小腿皮内也布满红血点，腹部会不适，但不明显。这些症状月经后会消失；患者个性少言，有时会十天半月不出门；经常服食灵芝粉、蜂蜜、西洋参，偶尔会用雪蛤油、鹿胎素等其他补品。

谢谢！

补品吃的太多了，成了痰湿体质.....

莱菔子炒香炒熟后，研成细粉，每次 8 克，每日三次。

平时多服逍遥丸，

《医间道》续上：

我们再来看一个：枳术汤

心下坚。大如盘，边如旋盘，水饮所作，枳术汤主之

枳术汤方：枳实 7 枚、白术二两

结合地图看看这个配方，你会发现也很奇妙。

白术归脾经，助脾升清，运化水气。

枳实归胃经，降胃气，行胃之气滞。

一升一降，则中焦水气停留，“心下坚，大如盘，边如旋盘”立即可散。

“心下坚，大如盘，边如旋盘”，这种病人有没有？

临床上比较常见，脾肾阳虚之人，如果贪凉饮冷，再加上思虑过度，脾气郁结，则水饮与气结停滞中焦，形成中焦痞满，大如旋盘，患者中部崛起，饱胀无饥饿感，体重增加，赘肉横生……

运用枳术汤方升降中焦，行气运湿，两轮运行条畅，水气郁结消散，旋盘何复存在？

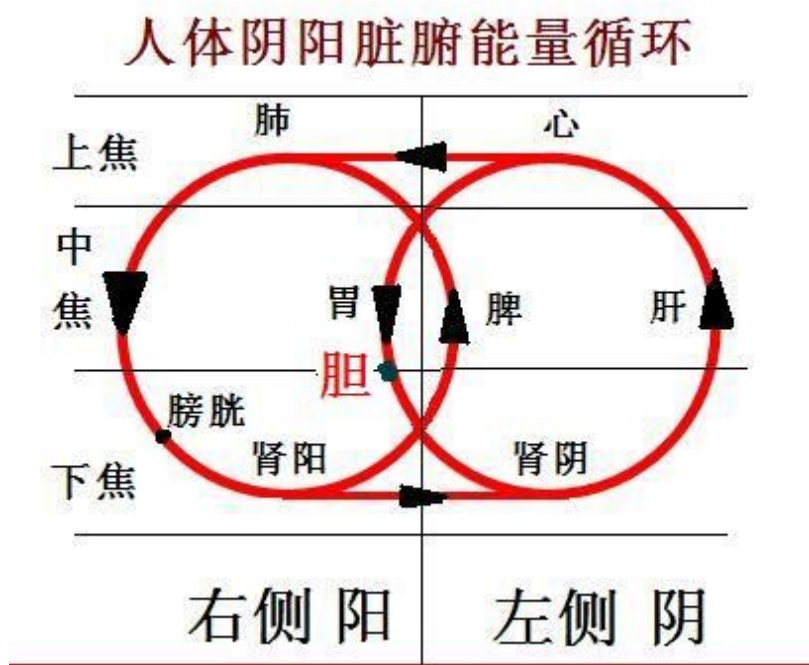
此方对于中部肥胖者效果较佳！ 《医间道》续上：

下一个：逍遥散

柴胡、当归、白芍、白术、茯苓、生姜、薄荷、炙甘草

此方出自《太平惠民和剂局方》，治疗肝郁血虚，而致两胁作痛，寒热往来，头痛目眩，口燥咽干，神疲食少，月经不调，乳房作胀，脉弦而虚。

这个方很有代表性，我们再看看地图。



你会发现，逍遥散就是一个调理肝脾两脏的药物。

患者长期肝气郁结，肝这个点卡壳了，人体气机上升不了了，原本依靠肝脾来升阳气的，肝气升不上去，担子全落在了脾身上，脾脏消耗自身精微物质过多，脾慢慢也虚了……

就好比两个人一起抬东西，结果一个人不出力了，担子大部分靠另一个人出力，没多久，另一个人也扛不动了……

肝气郁结，用柴胡、薄荷来梳理肝气，恢复肝脏升发条达的特性。郁结之气得到舒展，两胁作痛，寒热往来自然消除。

肝气郁结时间久了，就会化火，损伤肝阴，所以用白芍养肝阴，用当归养肝血：

脾虚了，用白术健脾益气、用茯苓健脾祛湿，这样脾脏功能恢复，升清功能也就加强，也就能分担肝脏的担子，人体阳气就可以升腾了，头也就不痛了。生

姜既能升肝气，又能降胃气，促进右轮之恢复运行。

或问：为何有柴胡，还用薄荷？

答曰：薄荷用意有二：其一，梳理肝气；其二，性凉，散肝经之郁火。

或问：炙甘草仅仅只是调和药性？

答曰：甘草与白芍，酸甘化阴，缓急、养阴也！

或问：如果肝气郁结化火较重，用薄荷行不？

答曰：如果肝气郁结化火较重，薄荷药力就不够了，可以用栀子来清火，用丹皮来凉血，这样就成了名方：丹栀逍遥散。

或问：既然两轮不协调，为何不用上大枣，生姜、大枣不是协调两轮的？

答曰：患者已经有肝气郁结、气机不畅的病机存在，大枣偏于滋腻，不利于气机的舒展，所以不适合加大枣了。

或问：从逍遥散还能看出啥呢？

答曰：从上面的分析可以看出，患者有肝气郁结已经导致了脾虚，非一日之功。这类病人常常伴有肾阴虚的病机，为啥？肝火除了伤及自身肝脏的阴分，也伤及了肾阴，因为如果肾阴不伤，肾水上济，肝脏就不会化火！想想是不是这个道理！

继续深思下去，我们再想想，肝气郁结化火伤阴之后，心脏会怎样？

心脏的阴血要靠肝脏提供，为啥？肝藏血，肝为母脏，心为子脏，木生子，五行之规律啊！肝脏自身的阴血都不足了，还能给心脏提供阴血吗？当然提供的也少了！这样又会出现什么状况？

心火没有阴血的救济，火就会亢盛，就会心烦，就会急躁，就会失眠……

《医间道》续上：

谈着谈着又谈远了，不过从一个逍遥散，我们能想到这些就不错了，明白了这些，就知道患有“乳腺增生”的患者，为什么吃逍遥丸有效，但不能彻底治好，为啥呢？肾水没养起来啊！

或问：如果肝气郁结没有这么长时间，只是突然的，或者近几天导致的，肾水还没有受到损伤，如何治疗？

答曰：看看四逆散的处方吧！

## 第十二章：旅行第二站之药方(下)

下一个：四逆散

柴胡、枳实、芍药、炙甘草

少阴病，四逆，其人或咳，或悸，或小便不利，或腹中痛，或泄利下重者，四逆散主之。

咳者，加五味子、干姜各五分，并主下痢；悸者，加桂枝五分。

小便不利者，加茯苓五分；腹中痛者，加附子一枚，炮令坼；泄利下重者，先以水五升，煮薤白三升，煮取三升，去滓，以散三方寸匕，内汤中，煮取一升半，分温再服。

结合地图，结合逍遥散，你会发现，四逆散也是调和肝脾的经典配伍。



少阴病，少阴指的是脾，寒邪层层深入，由三阳转入三阴，寒邪进入脾经，影响脾脏的升清。

经云：清阳发腠理，浊阴走五脏；清阳实四肢，浊阴归六腑。

脾主四肢，现在脾被寒邪所困，清阳无法实四肢，所以出现四逆之证。四逆者，四肢发凉也。

脾属土，脾土郁滞，反侮肝木，木喜条达，被侮则升发受阻……

咳者，土不生金，肺气不足也。

悸者，木不生火，心血不足也。

小便不利者，肺为水之上源，肺气不足，三焦水道来源不足也。

腹中痛，寒邪停留肠间，寒性收引，气机不顺畅也。

泄利下重者，脾不升清，水谷精微无以运化，夹杂而下也。

柴胡升发肝气，疏畅气机，恢复左轮。

枳实降胃气，降浊气，浊气得降，清气自升。

白芍养阴柔肝，防肝气之郁结，化火伤阴。

甘草者，健脾胃，调和药性。

或问，通观全方，并无调脾之药，何来健脾？

答曰：脾之升清，赖肝之疏泄，肝属木，木能疏土，四逆散借调肝之药调脾，也属治病求于本也。

或问：少阴之为病，脉微细，但欲寐也，此为少阴病之提纲，说明寒邪深入脾经，清阳不得升发，病邪已经深入三阴之地，四逆散借调肝之药来调脾，能化解此病乎？

答曰：四逆散只是针对四逆而设，四逆者，清阳无以实四肢，手足四肢厥逆也。其人或咳，或悸，或小便不利，或腹中痛，或泄利下重者，均有加减之法。此虽寒邪已深入脾经，但病程不长，尚未变生它证，故用四逆散调理肝脾，缓四逆之证。

再回头看看小柴胡汤，小柴胡汤用柴胡配黄芩，升发肝气的同时清胆火之力较强；四逆散则柴胡配枳实，升清降浊，疏肝理脾作用较著。故小柴胡汤为和解少阳的代表方，四逆散则为调和肝脾的基础方。

下面来分析一个针对心脏的经典方：炙甘草汤。

炙甘草、生姜、桂枝、人参、生地黄、阿胶、麦门冬、麻仁、大枣

要明白此方的意义，首先得了解心脏，心脏在人体的状态，别用西医及现代解剖学的观点来分析，用中医的观点来分析。

心脏属火，火的产生需要物质基础，物质基础就是心血，没有心血这个物质基础，心火就无法正常燃烧。心在天好似“太阳”，我们不好理解太阳，我们这样来做个心的模型，点燃一个沾满油的棉花团，我们看看棉花团的燃烧，就可以想象到中医的心脏，如果没有油，棉花团就不可能有熊熊大火，如果油烧干了，火自然会灭亡。

缺血的心脏，就好比缺油的发动机，时动时至。心血不足，自然出现心律失常，脉结代……

人体的心血来源于何方？肝也！肝藏血，为心脏提供阴血；肝所藏之血来源于何方？肾也！肾阴是肝血补充的关键；肾阴来源于何方？胃也，食物精微通过脾胃的消化、吸收、转运……

看看地图左轮，就明白心血的来源问题了。

再看看炙甘草汤配方：

重用生地，既能养肾阴，又能养心阴，故而重用此物。

人参、麦门冬养心阴、阿胶养心血。

重用炙甘草，甘草味甘，能培脾胃之土，从根本上解决心血的来源问题。

反佐桂枝，是因为运用大量的滋阴养血的药物，为防止阴分补充太过反而灭了不旺的心火，此物不可缺也。

生姜、大枣，调和营卫，协调两轮。

麻仁一物的功效，历代一家颇有争议，众说纷纭，其实麻仁就是润滑小肠，促进小肠通利，为何用此？心与小肠相表里，小肠经络心，此经通畅，心脏经气也会更加顺畅。

一个炙甘草汤，其实从六个方面来解决心脏阴血不足、经气不畅的问题：

- 1、直接补养心阴（生地、麦冬、阿胶、人参）
- 2、补养肾阴，增加心阴之来源（生地）。
- 3、补养脾胃，增加心阴之来源（炙甘草）。
- 4、通利小肠经脉，促进心经气血运行（火麻仁）。
- 5、反佐温养心阳的药物，协同补养心阴的药物来提供心血（桂枝）。
- 6、调和营卫（生姜、大枣）。

或问：炙甘草汤中麻仁之通利小肠，前人尚未提出，此有根据乎？

答曰：观察小肠不通利之病人，其人或便秘或便溏，历时日久，则肠道或生小瘤。凡此类病人常伴有心力不足的表现，脉象示左手寸脉虚细若绝，西医往往查遍心脏无任何异常。临证观察，时常碰到。小肠治愈，则心气自足，也是可以验证的……

此发前人之所未发，细心揣摩，能明此理，则近三分之一心脏病可以彻底治愈。

何也？心脏无过，小肠有罪也。

《医间道》续上：

讲了这么多对方的辨析，是不是这么回事？临床上可以操作吗？

我举个案例：

患者华某，女，65岁

胸骨后针刺样疼痛3年，稍稍活动就加重，曾在多家三甲医院就诊，均怀疑冠心病，但针对心脏的各种检查均正常，医院只能按照冠心病治疗，服药时好时坏，三年来病情逐渐加重，就诊时患者步行50米即感到刺痛难忍，伴口干，口中粘痰较多。舌苔正常，切脉时右寸、关郁滑，左关郁塞如豆，心脉正常。

切完脉，我指指病人的胸骨告诉患者，你心脏没问题，是痰气郁阻在这，吃吃顺气化痰的药就好了。

随后开了一个处方，自拟为**双升双降开郁化痰汤**。

枳实 20克 白术 20克 桔梗 15克 枳壳 15克 莱菔子 30克 郁金 20克 归尾 15克 鳖甲 30克 甘草 10克

患者服用三剂，步行几站路也无任何不适，对疗效大感惊奇，随后续用六剂，巩固疗效。

分析一下这个处方，枳实、枳壳降胃气，桔梗、白术升脾肺之气，两升两降，郁塞在胸骨后的气自然就顺畅了，配上莱菔子化痰，效果就更加明显了。

左关郁塞为肝气郁结所致，当归归肝经，配上郁金解郁，肝气自然顺畅了。

重用鳖甲，化痰散结。

通方升清降浊，条畅气机，配伍解郁及化痰之品，有何痰气郁结不能开之乎，

故而起效迅捷也……

看懂此方，则众多痰气郁阻之病可治愈了！

### 第十三章：旅行第三站之病机（上）

学习中医的旅行，经过了前面的两站，一般人都会有些兴趣了，对中医的认识也清楚了，并不是社会上很多假中医那样，故弄玄虚，中医是有本可循的。

如果还是拿从北京到陕西来作比如，可以前面两站走的是大路，很容易理解，而下一步我们将要穿过一个原始森林，需要我们细心的辨析，才能走出，如果走不出这一段路，就会永远迷茫在中医林海中，找不到方向，更谈不上到达目的地了……

这个原始森林就是众多疾病的病机，许多医生一辈子按教科书来开方，效果平平常常，认为中医就这回事，给病人解释时，就一句话，中药起效慢，慢慢来。

事实上中药起效并不慢，慢是因为没有深刻认识到病机，凭感觉下药，所以就慢了。

机者，机关也，是事物发生发展的枢纽。是很重要的关卡，病机不明，则永远停留在猜病、估病的层次，想起到神奇效果，那是不可能的。

识病机很重要，遇到一个病人，我们不知道她所患疾病的形成机理，看不到问题的本质就很麻烦了，看病如同打仗，“药物”是武器，“方”是武器的组合，如何打战还得明白敌情，连敌人是谁？多少兵力？如何在向我方进攻？这些都搞不清楚，就无法打胜仗了。

明白病机就是弄清楚敌情，知己知彼，才能百战百胜！

举个例子吧，这样谈病机就不会枯燥无味。

牙痛大家都看过，牙痛用中药快还是西药快？还是吃止痛药快？

我说中药快！中药治疗牙痛，不仅起效快，而且很少复发！

很多人不信，我们分析分析：

**牙痛**患者，即不能吃热的也不能吃凉的，患者只有张开嘴，慢慢吸凉气才稍稍舒服，又为什么？

牙龈属胃！通常认为牙痛是胃火上攻所致。既然是胃火，为什么病人又遇凉加重？

牙痛的病机其实是“寒包火”，即胃火上攻于牙龈，复被寒邪包裹，热邪没有出路，就形成了牙痛。

寒邪从那里来？从饮食中来！上火了、吃辣椒了，喝上一碗冷饮，真爽！爽的时候，胃火上攻于牙龈，牙龈又被寒凉包绕，不痛才怪。

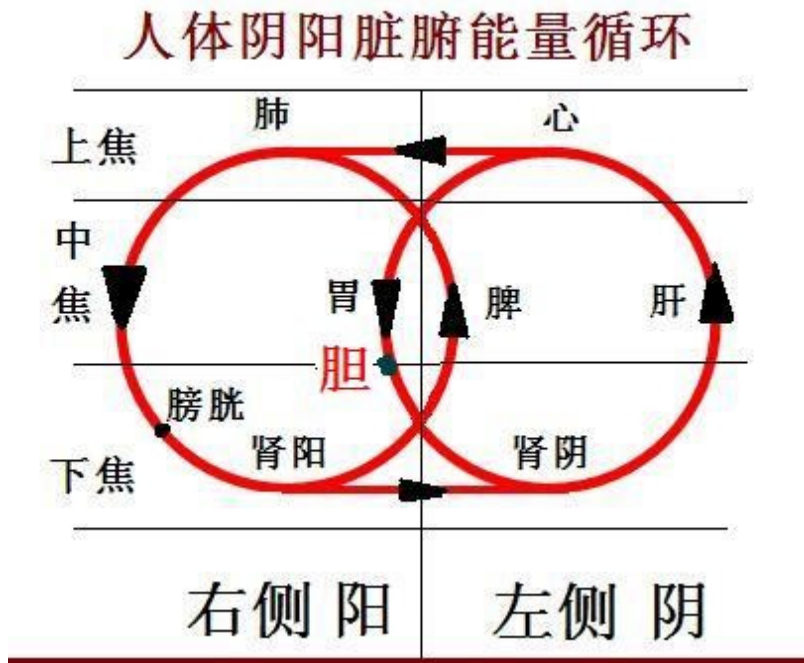
牙痛病人喝热水加重胃热，喝凉水，加重寒邪，所以冷热均痛……

临床上运用：**生大黄 15 克 生麻黄 10 克 薄荷 10 克 生甘草 10 克 泡茶喝，一剂喝一天**，很快就好了。

处方中大黄泄胃热，麻黄散外寒。一泄一散，寒包火的病机就可以化解。

薄荷疏肝，甘草伏火。

为什么要疏肝？因为肝属木，木克土，肝气上升，则胃气下降，看看前面的地图就明白了！



就这四样药，划价一块钱左右，就能解决大问题，我用过很多病人，个个见效，不信你试试，看看中医治疗牙痛快，还是西医治疗牙痛快……

谈病机，首先就得知道病机十九条！

病机十九条出自《素问·至真要大论》，是中医诊断和治疗疾病的基本准则……

作为医者，在诊断疾病的时候要：“审察病机，无失气宜；”在治疗疾病的时候要：“谨守病机，各司其属。”

内经原文：

帝曰：“愿闻病机何如？”

岐伯曰：“诸风掉眩，皆属于肝；诸寒收引，皆属于肾；诸气膹 fèn 郁，皆属于肺；诸湿肿满，皆属于脾；诸热瘖瘕（mào chì），皆属于火（心）；诸痛痒疮，皆属于心（火）；诸厥固泄，皆属于下；诸痿喘呕，皆属于上；诸禁鼓栗，如丧神守，皆属于火；诸痉项强，皆属于湿；诸逆冲上，皆属于火；诸胀腹大，皆属于热；诸燥狂越，皆属于火；诸暴强直，皆属于风；诸病有声，鼓之如鼓，皆属于热；诸病跗肿，疼酸惊骇，皆属于火；诸转反戾，水液浑浊，皆属于热；诸病水液，澄彻清冷，皆属于寒；诸呕吐酸，暴注下迫，皆属于热。”

故大要曰：“谨守病机，各司其属，有者求之，无者求之，盛者责之，虚者责之，必先五胜，疏其血气，令其调达，而致和平，此之谓也。”

如将原文顺序进行适当调整，并归纳为：五脏病机五条；上下病机二条；风、寒、湿病机三条；火病机五条；热病机四条。则便于记忆。

其口诀是：**五脏上下风寒湿，火五热四要记清。**

五脏病机：（从字、从词、从句分别理解）

- 1、诸风掉眩，皆属于肝。
- 2、诸寒收引，皆属于肾。
- 3、诸气膹（fèn）郁，皆属于肺。

- 4、诸湿肿满，皆属于脾。
- 5、诸痛痒疮，皆属于心（火）。

上下病机：

- 1、诸痿喘呕，皆属于上。
- 2、诸厥固泄，皆属于下。

风寒湿病机：

- 1、诸暴强直，皆属于风。
- 2、诸病水液，澄彻清冷，皆属于寒。
- 3、诸痉项强，皆属于湿。

火病机五：

- 1、诸热瞀瘛（mào chī），皆属于火（心）。
- 2、诸禁鼓栗，如丧神守，皆属于火。
- 3、诸病附[fu]肿，疼酸惊骇，皆属于火。
- 4、诸逆冲上，皆属于火。
- 5、诸燥狂越，皆属于火。

热病机四：

- 1、诸胀腹大，皆属于热。
- 2、诸病有声，鼓之如鼓，皆属于热。
- 3、诸转反戾，水液浑浊，皆属于热。
- 4、诸呕吐酸，暴注下迫，皆属于热。

（来源：阳作仁【原创首发】环球中医网《病机十九条记忆法》）

我们来看看第一条，看看这条病机在临床中的运用。

**诸风掉眩，皆属于肝。**

“诸”，诸多也，指一切或多数之意；“风”，既为六淫中的外风，也指内生五邪中的内风，又称肝风，故风包括外风与内风二种；“掉”，摇动之意，其范围包括头面、四肢、身体各部的摇动及肌肉的跳动(在头部的，亦指病人自觉有旋转的一种症状)；“眩”，习惯称作“眩晕”。

我们再看看内经：“风盛则动”。这就明白了，“掉眩”其实就是讲风在人体内的表现，没有这个表现，我们也就无法得知体内是否有风了。“眩”指眩晕，按照现代医学来看，其实也就是“脑血管痉挛”，脑缺血时的头晕，细想一下，“眩”也是“掉”的表现，只是“掉”表现在了脑血管上，这样就与“风盛则动”完全一致了，风在体内表现就是“动”。

“动”在临床上可以看到眼皮跳动、嘴唇蠕动、面部肌肉抽动、头部颤动、双手抖动等这些明显的“动”，最典型的就是帕金森氏症，也很容易想到“风盛”的问题，但下面的情况是否会想到是风盛的原因吗？是否想到“诸风掉眩，皆属于肝”？

1、肠道病变：患者的肠蠕动亢进，出现腹痛腹泻。针对蠕动亢进，想到肠道有风？

或问：这肠蠕动亢进也与肝有关？

答曰：看看痛泻药方，再结合现代医学的肠蠕动过快问题，再想想痛泻药方中的白芍、防风，你的思路可能就一下子开阔了。

2、膈逆证：膈逆属于膈肌痉挛所致，即膈肌抖动太过所致，治疗时是否考

虑过祛风，考虑过调肝？

3、眩晕，头疼：TCD 检查报告脑血管痉挛。西医就是一个活血，扩张脑血管。中医治疗时，是否考虑到从肝入手，配合祛风？用上天麻、钩藤、蜈蚣……

4、心动过速：是否考虑为内风所致，潜阳熄风、养血祛风等的运用？

“诸风掉眩，皆属于肝”、“风盛则动”，“动之太过即为风”，明白了这一层，再回过头来看临床上的一些疾病，思路就会开阔不少，就知道是怎么回事了！

**诸寒收引，皆属于肾。**我们再来看看：

寒邪分为外感之寒和内生之寒。

内生寒邪者，人体阳气衰弱，阴邪过剩，虚寒而已，此寒乃肾阳不足，虚寒而生；

外感寒邪是指寒邪由外而入，进入人体。看看前面讲的葛根汤证，就明白了，正所谓：“正气存内，邪不可干！”，寒邪自膀胱经而入，也是有正气不足的前提。因此概括而言，人体内之寒邪，不论外感还是内生，均与肾有关！

寒性收引，这是寒邪的特点。收引在人体的表现可以从两个角度来理解，横向收引和纵向收引。横向收引就好比水管收缩变细了一样！人体寒邪偏重，经脉也会收引变细，影响气血的运行，出现局部经脉气血的不通，形成疼痛的表现，即所谓的不通则痛，这个很好理解。

另一层次的收引是纵向收引，好比一段钢材，受冻后变短了一样！人体的经脉、筋骨、肌肉等，受到寒邪的侵犯，也会收缩变短，感觉一根筋被扯住一样。这种病人不少，但临床上却往往想不到是寒邪的作用，忘记了肾！

病人常常说，“医生啊！我这膀子的筋好像被扯住，伸不开？”“我这脖子后面的筋好像短些，扯得人很不舒服！”……

看到寒性收引，再想想以前遇到的病人，回想当时病人说过的话，是否感到我们读书没有读到位！

“诸寒收引”，言简意赅的将寒邪在人体的表现描述出来，反复言颂，反复揣摩，自能明白其中的妙处……

我们再结合临床上的病人来看看，看看中风后遗症患者，看看患者偏瘫后手指不得伸展、经脉不得舒张、患侧手足发凉，对诸寒收引的理解可能就更加深刻些……

张某，男，40岁，长途汽车司机

腰膝冷痛，腰部关节拘紧3年

3年前因一次性生活后，连夜开车，几天后即感腰膝冷痛，随后症状不断加重，经多方治疗，病情始终未见明显好转，不断加重。一年后出现阳萎。两年后腰脊呈佝偻状，且日渐加重。现畏寒蜷卧，神疲欲寐，四肢发凉。患者形体消瘦，精神萎靡，舌苔白腻而滑，脉沉细。

诊断：痹症（肾阳虚衰，阴寒内盛）

治法：回阳救逆，温通经脉。

处方：

乌附片 25 干姜 15 炙甘草 10 白芥子 15

独活 15 桑寄生 20 全当归 15 大秦艽 12

熟地黄 18 炒白芍 15 炒杜仲 20 细辛 10

川芎 12 川牛膝 15 威灵仙 15 五加皮 20

5剂，每日一剂，水煎服。

服用十五天后明显好转，原方加减继服50剂而愈。



## 十四章：旅行第三站之病机（下）

**诸气贲郁，皆属于肺。**我们再看看病机第三条：

“贲郁”一词的意思，历来颇有争议。

王冰注：“贲，谓贲满。”《医宗金鉴·运气要诀·运气为病歌》：“诸气贲郁痿肺金。”注：“贲郁，谓气逆胸满，贲郁不舒也。”

《内经知要》卷下：“贲者 喘急上逆；郁者 否塞不通 肺主气 气有余者 本经自伏之火 气不足者 则火邪乘之；虚实之分 极易淆误 所当精辨 ”贲郁可见虚实不同之喘证 参见喘证、喘胀、喘满等条

贲郁可以理解为气机上逆，郁积于胸中！

因为肺主宣发、主肃降，五脏六腑之气上逆，依赖于肺的开与合、宣与降才能得到调节，如果肺气的敛降无力，上逆之气与敛降之机对持，上逆不得，下降不能，郁塞于肺，故出现“郁”。

“诸气”并非仅仅指肺气，应该指各脏腑之逆气！这样来理解这句话，意思就更加清楚了，同时对郁积在胸中的气，也有明确的治疗方法了——调节肺之宣发与肃降。

大家如果回头看看我前面列举的一个案例，看看我开的双升双降开郁化痰汤，对“贲郁”的治疗就会有深刻的认识了。

**诸湿肿满，皆属于脾。**病机第四条：。

肿满：肿是指肿在皮肤及四肢，满是腹内胀塞，概括而言指浮肿胀满。

湿有内外之分：雨露伤人或久卧湿地属外湿；久食生冷之类，脾阳被伤，不能化湿，形成内湿。因脾主运化，脾主四肢，如果脾的运化失调，水湿不能运化，滞留于体内、四肢，就会发生浮肿胀满等症状，本文之浮肿胀满是由脾不运化形成的。

临床中湿邪多能致肿满，但肿满并非全是湿所引起。如“至真要大论”中的“诸胀腹大，皆属于热”和《素问·阴阳应象大论》中“热甚则肿”，谈的就不属于湿。

对此条的理解，可以这样理解：湿邪内停，脾失运化，导致机体躯干、四肢出现肿满的症状，皆可以从脾来调理。

常言道：“兵来将挡，水来土掩”。这其中的“水来土掩”其实就蕴含了“以土治水”的道理，借用到中医里来，脾属土，湿为水邪，以土治水，五行相克也。

肿满有明显的湿象，可以很容易想到调理脾脏，但有时得肿满也与湿有关，我们却不容易想到。

比如：中部崛起的肥胖患者，大多数人首先想到的是“减肥”！吃减肥药！没有想到中医的辨证从痰湿入手，从脾入手来解决问题！

看得见的肿满可以调理脾脏，有些看不见得又该如何呢？

对于痰湿较重的患者，出现肝脏肿大，出现脂肪肝，我们同样也要调脾。痰湿引起的肝脏肿大，不也是“诸湿肿满”的表现吗？

如果我们再细细推寻下去，可以总结出这样的观点：只要由湿邪这个病因存在，患者出现了机体局部的肿满，就可以从脾来调理，不论是眼皮肿，还是体



**内长肿瘤，调脾都是可以参考的……**

**诸痛痒疮，皆属于心（火）。**病机第五条：

看到这句话，很多人有些疑惑！

前面讲过，寒性收引，收引导致气血不通，不通则痛。现在又谈痛与心的关系，是不是有些牵强附会？

还有“痒”，大多中医认为是属于“风”，与心又有何干系？“疮”之与心的关系，似乎更加遥远……

事实不然！

“痛”、“痒”、“疮”不仅与心有关系，而且关系还很密切！

记得去年在网络上，很多人讨论皮肤过敏的治疗，我说得从心入手，几乎所有人不可理解，认为属无稽之谈。今天我就谈谈为什么“诸痛痒疮，皆属于心”！

“心主血脉”！

“痛则不通”、“痛则不荣”，无论是“不通”还是“不荣”，其实谈的都是血脉的问题。当血脉不通，局部自然出现淤滞，疼痛就会产生；不通的背后，其实就蕴含了不荣，因为血脉都流通不过去，能荣养吗？“不通”和“不荣”很多时候是并存的，而治疗“不通”和“不荣”时，从心入手，活血通脉就是关键性的问题。中药针剂“丹参注射液”、“血塞通粉针剂”在临床上作为常用药，对大多数疼痛都有改善作用，就是这个道理。

张锡纯的“灵效活络丹”，就是充分运用了这个道理。

这活血通脉治疗疼痛与寒性收引，散寒止痛是否相悖？

可以说这是认识事物的角度不同，对于寒邪引起的疼痛，散寒止痛的同时，运用的温性药物其实也起到了温经活血通脉的作用……

“痒”之为病，可以理解为风邪聚集在局部的一种反应，通过**活血通脉**，促进气血的运行，风邪由里发表，随汗而解，正所谓“治风先治血，血行风自灭”、“大气一转，其气乃散”，所以说**“痒”的治疗，从心入手也算是捷径**。临床上运用桂枝汤治疗西医所说的过敏，其中桂枝的作用就在于此……（读者注：**皮肤病治疗理论依据**）

“疮”与心的关系，同样也是建立在“心主血脉”的理论基础上。许多人见疮即用清热解毒的药物，这与西医见疮就用抗生素是一样的思维模式，完全没有“治病必求于本”的概念，疮之形成，可以理解为人体营养、能量物质郁积在局部，而产生一种病理反应，看似“上火”，其实根本在于输送出现障碍。对于这类疾病，活血化瘀就是很好的办法，输送问题解决了，营养物质不能积蓄了，病就好了。

**对于病情久的患者，气血的不通，导致人体正气输布出现障碍，形成虚证，运用补药补充不足的能量（如黄芪），这样病就好得更快些。**

也许很多人不信，看看古方“海浮散”（乳香、没药各等分）的配方及适应证。下次遇到丹毒的病人，你可以试试，体会一下它的效果，就会有深刻的感受了，此方被誉为“外科回生保命之灵丹”毫不夸张……

明白了“疮”的本，知道了**活血化瘀**是治疗的关键，我们再看看痤疮，想想痤疮该如何治疗？

经云：汗出见湿，乃生痤疮。

劳汗当风，寒薄为皴（zha 同“糟” zao），郁乃痤。

这里面提到了“痤”的形成诱因：“汗出见湿”、“劳汗当风”，“寒薄”加“郁”。从这里面可以感受到，“痤”的外因为“湿”、“风”、“寒”，最后加上“郁”！

发病的另一个条件为“汗出”，汗出意味着毛孔开，中医称为鬼门开了，外邪才能入，入之后如不能出，郁塞日久便形成“痃”！但“痃”与“痃疮”还是有差异的！

“痃”当为初期，其外邪郁积时间不常，用针挑破，当为白色米粒状物质，如果此阶段治疗不当，病程反复迁延，并形成了“痃疮”。“痃疮”者，“痃”加上“疮”也。

如果只是“痃”，治疗时相对容易些，《外科大成》定为“肺风粉刺”，采用枇杷清肺饮，组成为：枇杷叶、黄柏、黄连、人参、甘草、桑白皮、连翘、白芷、当归。

此方效果不错，但是只是针对“痃”。

因此病风、寒、湿郁结而成，虽然已经郁结化火，但寒邪、湿邪仍在，所以《医宗金鉴》上采用颠倒散外用。

颠倒散组成：大黄、硫黄各等份，两药共为细末，凉水调敷患处。本方为主治肺风粉刺及酒渣鼻的经典方剂之一，在临床中较为常用。一味寒药加上一味温药，寒热搭配，这样郁热得泄，沉寒得散，“痃”自然就好了。

但因方用大苦大寒的大黄与大辛大热的硫黄同用，药力激荡，使用时必须注意，只涂抹在“痃”的表面，不适宜在脸上大面积的涂抹。

内外兼修，“痃”很容易好。

但如果没有及时治疗，发展到“痃疮”的程度，脸上出现了很多包块，有的颜色紫暗，淤血明显，有的甚至感染化脓，就非单纯的“痃”那么简单了！因为涉及到“疮”，治疗时要考虑到疮科的问题了。

那么疮又如何来治疗呢？

再看看内经的原文：“诸痛痒疮，皆属于心”。

也就是说**“痃疮”之“疮”要从“心”来治疗！**

大多数人都没想到这个层面上来！看到疮就是清热解毒、消肿散结……

这些思路就没有看到问题的本质，没有看到“心”这个层面，如果想通了，则天下就无治疗不好的痃疮了！（读者注：这里的心应该还包含心情及精神因素。）

我们再看看心之所主：“心主血脉，其华在面”，也就是说心是面部的老板，脸上长痃疮了，为什么就不想想他的老板呢？

我经常给病人解释：面部的血液循环依靠心脏，心脏的功能不强大，面部血液循环就差，面部气色就不好，就容易长东西。就好比一个城市，交通不顺畅，城市的垃圾运送不出去，就会堆积在城市的各个地方。

“痃疮”就是面部的垃圾，用现代语言来说，是毛囊阻塞，皮脂腺的分泌不畅、细菌繁殖……

看到这里，痃疮的病机就算明白得差不多了：鬼门开，风、寒、湿自外而入，未能及时发散，郁积而久，形成痃。痃没能及时治疗，郁积化热化毒，再加上心脏气血不足，不能及时疏通面部气血，郁毒外发，而成疮！

有人会问：为什么患者会便秘？

**便秘是因为肺气的敛降功能较差所致，便秘不是痃疮的形成原因！但鬼门开，风、寒、湿自外而入，未能及时发散，与肺的宣发肃降功能出现异常是有关系的。**

有人会问：为什么吃辛辣之物会加重病情？

五行之五味，酸、苦、甘、辛、咸，其辛为归肺经，辛味具有发散的作用，食辛辣之物后病情加重，是辛味入肺，肺之宣发的作用加强，将郁积在皮肤下的

外邪向外发散的结果。

前面讲了“痃”的治疗，那么“痃疮”该如果治疗？

1、针对心脏，可以运用丹参、生地来补心血，同时稍稍运用桂枝温心脉，石菖蒲引药入心，这样心脏能量充足，才有可能将面部的垃圾清运走。

2、运用敛肺的药物，使人体内的浊气向下运行，通过大便排出体外，此类药物有：枇杷叶、苦杏仁等

3、运用消肿散结的药物，可以加快治疗效果：如连翘、白芷等。

4、痃疮颜色偏白者，考虑为湿郁化痰，佐以浙贝母。

5、病情反复迁延者，需要扶正，按照疮科论治，采用黄芪托毒。病情严重同时要考虑加适量疮科解毒药物如金银花、玄参、紫草。

治疗原则：本病发展到“疮”，已经是寒热错杂，虚实夹杂，用药须要寒热搭配、**攻补兼施**。用药切忌一派寒凉，否则病邪暂时压制，日久爆发更加厉害，如此用药，则永无可愈之日。

想明白了痃疮的治疗，对“心主血脉，其华在面”；“诸痛痒疮，皆属于心”的理解就会上升一个层次。

等想通了这些，我们再来看看《医林改错》这本书，会有更深的理解了。

## 第十五章：旅行第四站之治法（上）

最近比较忙，病人也多，没时间及时往下写，许多读者要求我边写边列举医案，我曾经专门写个一本医案，讲述了 50 种病的治疗方法，发表在爱爱医和丁香园，大家可以看看。

很多不是学中医的看了上面的十几章内容，就想开方治病，我觉得开方还是要慎重，除了我谈到的内容外，建议将此文和中医学院教材结合起来，这样才能全面了解、学习中医，等到对疾病的认识达到了一个层次，对理法方药都熟悉了，再考虑尝试开方。

接下来我们来谈谈“法”。

既然生病了，我们要治疗总得有个法，不能糊里糊涂的用药，就好比打仗，不能糊里糊涂的向前冲，那样是很难取胜的。

《孙子兵法·兵势》中讲到：“凡战者，以正合，以奇胜”。

打仗如此，治病也是如此。

**“守正出奇”是治疗疾病的总体原则。**

守正，指的不是固守正气，指的是固守“正法”，也就是说通过守正，使自己处于不败之地，这是成功的基石。就好比写字，先写正楷字，正楷字写好了，在写行书、草书都不走样。

治病之“正法”为：汗、吐、下、消、和、清、温、补八法，八法熟练掌握之后，对疾病的治疗就能立于不败之地，然后才能出奇。

什么是“出奇”呢？出奇是对这八法的灵活运用，几法共施。道家讲：“一生二，二生三，三生万物”，八法之中其实包含了众多种法，能否理会、能否出

奇，关键是对八法的领会和对疾病的认识程度。

大家可能觉得我说的玄乎，我们举个例子：

“寒者热之，热者寒之”。这里面就包含了“清”“温”两法。如果我们看待疾病，只能认识到寒或热的层次，自然就会采用“温”或“清”的治法；如果我们认识到疾病属于寒热错杂，我们就会想到“温”“清”并用；如果我们看到的是寒多热少或者热多寒少，我们就会在“温”、“清”的比例上有所侧重；如果我们看到寒热处于的位置不同，我们就会想到是先清后温，还是先温后清……

比如临床中我们经常见到上热下寒的病人，患者咽喉肿痛，却有下肢发凉，给患者采用“温”法，温暖下焦，容易加重上部的热邪，采用“清”法，清上部热毒，却又加重下部寒邪，这样的病例，治疗时就很容易看出一个医生的水平了。一般的医生只顾上面，不管下面，盲目采用大剂量清热解毒的药物，咽喉勉强舒服点，但患者胃肠道却受不了，出现腹痛腹泻；还有的医生认为是虚火上冲，采用大剂量姜桂附，稍稍不慎，患者上焦火邪更重，出现鼻衄、齿衄等，医者还认为是正常反应，时时记住伤寒论中的“衄乃解”；再高明些医生，可能会建议患者将温药改成丸剂饭前服用，这样温药走下焦，饭后再服用清热解毒的汤药，慢慢饮用，这样上下兼顾，起效迅捷，这就算是“出奇”了……

但还有更加奇的招数！这样的疾病，按照道的角度，按照老子的“无为而治”，没必要“清上补下”，只需要将上焦的浮火引到下焦，这样寒热之间形成对流，疾病自然就好了。说通俗点，就是用自身之寒散自身之热，用自身之热散自身之寒。那如何向下引上焦的浮火呢？这里面又有几个境界，后面我会详细讲述……

从上面的例子中可以看出，“出奇”是“守正”的变化。出奇是认识疾病达到一定深度之后，针对疾病所设立的治疗方法。

站在山脚下的人，永远无法体会“一览众山小”的感觉，而站在山顶上的人，讲述“一览众山小”的感觉时，站在山脚下的人总不会相信，这就是为什么“道”很难讲清楚，为什么“上士闻道，勤能行之。中士闻道，若存若亡。下士闻道，大笑之，弗笑不足以为道”，医道也是如此！讲治法，一下子谈到了道，有点跑题，不过最终我们还是会谈到道的，因为道，才是中医的最高境界。

如果我们仍旧拿旅行作为比如，我们这一章就好比是熟悉旅行的交通工具，旅行中可能会遇到江河，我们得乘船；遇到小道，我们可能要骑单车；遇到高速公路，那我们得开车……

治病八法，就是讨论在不同情况下，该运用何法！

学习之前，我们先想两个问题：

第一个：如果有苍蝇、老鼠跑到家里了，我们该怎么办？

第二个：家里人吵架了，出现了内部矛盾，我们又该怎么办？

这是两类问题，一个是外部问题，一个是内部问题。

苍蝇、老鼠好比外邪，这类外邪需要驱赶出门，赶出门就得找到出路。**汗、吐、下、消、和、清、温、补八法**中的汗、吐、下就是病邪的出路，知道了病邪的性质，知道了它应该走的出路，治病就好比巷子里赶猪，直来直去，容易多了。

对于无法赶出门的病邪，就只好采取八法中的消法，消之于无形；内伤之病证，就好比夫妻吵架，属于家庭内部矛盾，这些矛盾需要的是调和，不是攻，协调好脏腑之间的矛盾，体现在一个字上，就是“和”，如果能够调和脏腑、调

和气血、调和阴阳、调和寒热，达到阴平阳秘的境界最好，如果调和不了了，只能采取“虚则补之，实则泻之”，运用清、温、补三法了……

八法其实讲了外感病与内伤病的总体治疗法则，它不是简简单单八个字，而是八条道，深刻体会这八法的内涵，对于临床治病显得非常重要。

对于上面的“治病八法”以及“守正出奇”，我们可以总结出以下四句：

外邪找出路，内伤须调和；

五脏有生克，道法最精深！

为了深入理解八法的重要性，我结合临床运用的个人心得，分别阐述。

### **第一法：汗法**

此法列为第一，其重要性非比寻常。

汗法是通过开泄腠理、调和营卫、发汗祛邪，以解除表邪的治法，故又称解表法。

《素问·阴阳应象大论》：“其在皮者，汗而发之。”

此为汗法应用原则及理论根据。

**汗法有退热、透疹、消水肿、祛风湿等作用。**

主要适用于外感表证及具有表证的痈肿、麻疹、水肿早期等。

根据所受病邪不同，**汗法分辛温发汗和辛凉发汗两大类。**

因于风寒之邪所致用辛温发汗；因于风热之邪所致用辛凉发汗。

发汗解表以汗出邪去为目的，中病即止，不可过汗。如发汗太过易损伤津液，甚则大汗不止，导致虚脱。

凡心力衰竭、吐泻失水、出血、津液亏损者均禁用汗法。

如果体质虚弱而确需发汗者，宜配合益气、滋阴等药同用。

发汗并非只是服用解表的药物，汗法途径很多，使用蒸浴、针灸等疗法达到出汗目的，亦属汗法范畴。张从正《儒门事亲》中写道：“灸、蒸、薰、漂、洗、熨、烙、针刺、砭射、导引、按摩，凡解表者皆汗法也。”

本人临床中，有服解表之汤剂发汗者；有不愿喝药建议采用熏蒸发汗者；有小儿服药艰难，用中药泡脚发汗者；有用艾条熏烤发汗者；也有服用姜汤发汗者……

“法”为发汗，“方”却多端！

## **第十六章：旅行第四站之治法(下)**

### **第二法：吐法**

《素问·阴阳应象大论》记载“其高者，因而越之”，指病所在上部（高），如咽喉、胃脘等病症，可用升散或涌吐（越）的方法治疗。

张从正在他的《儒门事亲》中就说：引涎、漉涎、嚏气、追泪，凡上行者，皆吐法也。

《串雅》记载“顶、串、截”为走医三大法。所谓药上行者皆曰顶；下行者皆曰串；故顶药多吐，串药多泻；截者，使其病截然而止。顶、串之法很类似于吐、下之法，至于截法，凡是能迅速终止疾病发展进程，迅速取效的方法都可以称为截法。

吐法是通过药物以及外界刺激，使人体产生呕吐，以去除停留在咽喉、胸膈、



胃脘等部位的痰涎、宿食或毒物的一种治疗方法。

这句话的意思是，病邪侵入人体内部，如果所在的部位较高（胃脘以上），那我们就可以采用发越、涌吐的办法来进行治疗。

这句话也大致指出了吐法的适应症，那就是当致病物质（如毒物、宿食等）或病理产物（如痰涎等）停留在人体胃脘以上部位而形成的各种病症，我们就可以使用吐法，使这些致病物质或病理产物从口腔排出体外，从而减少或消除这些有害物质对人体的进一步伤害，并恢复人体原有的内在平衡。

任何一种治法的选择，实际上都是中医“因势利导”观念的具体体现。

但由于吐法在使用过程中会给病人带来某些不适，不易为病人所接受，还有些病人对吐法存在恐惧心理，所以目前很少有医生在临床上使用这个吐法了。事实上，吐法在某些疾病的治疗上，有着其他方法无法取代的效果。

比如说饮食积滞在上脘，引起胸膈饱胀、胀闷不适、噎腐吞酸、饮食不思等病症，时日较短者，如果用吐法使积滞在上脘的食物得以吐出，那患者立刻会感到明显舒适和轻松感，这种效果是消食药远远比不上的。

再比如，误食了某种毒物，如果立刻使用吐法，将毒物吐出，则可以把毒物带来的危害降到最低限度，等等。

本人曾治愈一例小儿咳喘的患者，因患儿不会吐痰，痰液均被吞入胃中，咳喘半月余，近几天不进食，切脉时右关郁浮而滑，后采用压舌根促其呕吐，竟然吐出棉花絮样白痰一摊，患儿当儿即开始进食，咳嗽吐后减轻大半，随后调理脾胃而愈。

**张锡纯在《医学衷中参西录》治疗痰饮方后，备有点天突、捏喉结法，来刺激咽喉部，起到涌吐，此上两法，不需用药，起效甚捷，唯医者需自身体验，感受其妙处，加深印象。如此则危急之时，仓促之间，可以随手取效，本人切身实验过，疗效确切，不可小视此法，附如下：**

### **1、治痰点天突穴法：**

点天突穴以治痰厥，善针灸者，大抵知之。而愚临证体验，尤曲尽点法之妙。穴在结喉（颈间高骨）下宛宛中。点时屈手大指（指甲长须剪之）以指甲贴喉，指端着穴，直向下用力（勿斜向裡），其气即通。指端，当一起一点，令痰活动，兼频频挠动其指端，令喉痒作嗽，其痰即出。

一妇人，年二十许。数日之前，觉胸中不舒，一日忽然昏昏似睡，半日不醒。适愚自他处归，过其村。病家见愚喜甚，急求延医。其脉沉迟，兼有闭塞之象，唇动。凡唇动者，为有痰之征。脉象，当系寒痰壅滞上焦过甚。遂令人扶之坐，以大指点其天突穴，俾其喉痒作嗽。约点半点钟，咳嗽十余次，吐出凉痰一碗，始能言语，又用干姜六钱，煎汤饮下而愈。

岁在甲寅，客居大名之金滩镇。时当孟春，天寒，雨且雪，一兵士衣装尽湿，因冻甚，不能行步，其伙舁之至镇，昏不知人。呼之不应，用火烘之，且置於温暖之处，经宿未醒。闻愚在镇，曾用点天突穴法，治愈一人，求为延医。见其僵卧不动，呼吸全无。按其脉，仿佛若动。以手掩其口鼻，每至呼吸之顷，微觉有热，知犹可救。遂令人扶起俾坐，治以点天突穴之法，兼捏其结喉。约两点钟，咳嗽二十余次，共吐凉痰碗半，始能呻吟。亦饮以干姜而愈。

### **2、捏结喉法：**

得之沧州友人张××，其令人喉痒作嗽之力尤速。欲习其法者，可先自捏其结喉，如何捏法即可作嗽，则得其法矣。然当气塞不通时。以手点其天突穴，其气即通。捏结喉，必痒嗽吐痰后，其气乃通。故二法宜相辅并用也。

### 第三法：下法

下法，顾名思义就是攻下。提到攻下，大家立即会想到大黄！

其实下法的目的是攻逐体内积滞，通泻大便，借此以逐邪外出的治疗方法，运用除了药物还有其他途径，比如推拿也可以起到攻下的作用。

下法具有通导大便，排除肠胃积滞，荡涤实热，攻逐水饮、寒积等作用，用以治疗邪在肠胃，实热内结，大便不通或寒积、水结、停痰留饮等实邪证候。由于里实证病情有寒热的不同，患者体质有虚实的差异，因此在立法上又分为寒下、温下、润下、逐水、攻补兼施等类型。因里实证的病情有轻重缓急之别，又有峻下与缓下的区别。

本人运用下法治疗最多疾病是小儿停食的患者，经常下午和晚上发热，患者不思饮食，大便不畅，医院运用西药，可以短时间控制体温，药力过后，体温又升高，病之根源在于胃肠道的宿食，此类患儿经常碰到，通过下法，攻下体内宿食，患儿就能很快康复。举个例子：

患儿 男 3 岁，午后发热伴胃胀三天。患儿三天前，端午节吃粽子后，消化不良，出现午后发热，服健胃消食片无效，第二天下午发热，遂到三甲医院就诊，具体治疗方案不知，患儿用药后热退，至夜半又发热，体温 38 度，情急中服退烧药后缓解。第三日下午前来就诊，就诊时面颊潮红，精神较差，腹胀如鼓，大便 3 日未行，体温 38.5 度。诊断：小儿停食。治疗：攻下积食。处方：牵牛子粉 5 克 伴白砂糖加少许开水调后嚼服。疗效：患儿服药后 2 小时，解大便一次，腹胀减轻，热退；3 小时解大便 2 两次，腹胀消失。当晚吃稀饭一碗。病愈。此法治疗小儿停食，真妙法也。

附：牵牛子粉用法及用量：取牵牛子 1 公斤，小火炒焦后，研成细粉，1 公斤只取 600 克左右初粉，剩余 400 克尾粉不用。用法：药粉与白砂糖(红糖也可以)拌匀后加少量开水调匀后嚼服(味道不错,不苦且香甜)（体质虚弱可以分两次吃，如果吃一半 1 小时后就腹泻，可以不服剩下的一半，如果服药后 2 小时还未腹泻，吃完剩下的一半）。

有人可能担心牵牛子有毒，这个大可放心，牵牛子炒后泻下作用较强，毒性较小。三岁以下每次 2-3 克，三岁以上及成人每次 4-5 克，对于停食的病人，一般一次治好了。

体质虚弱的患儿，分两次服用，两次间隔时间为 4 小时左右。

本人每年使用不下于 100 人次，这几年至少也用过三五百人，未见一例中毒的，使用时把握好一个原则，即“中病即止”。患者服药后出现腹泻后，即不再继续服用此药。

对于下法的运用，还有很多案例。

曾治疗头晕患者，西医检查为血粘度高，中辨证为痰湿阻滞中焦，运用健脾、理气、化痰、泻下的药物，病人排除大量粘腻大便，头晕三剂而愈……

《本草正义》：牵牛，善泄湿热，通利水道，亦走大便，故《别录》谓其苦寒，至李氏东垣，以其兼有辛荳气味，遂谓是辛热雄烈。按，此物甚滑，通泄是其专长，试细嚼之，惟其皮稍有辛味，古今主治，皆用之于湿热气滞，实肿胀满，二便不通，则东垣以为辛热，张石顽和之，亦谓辛温，皆属不确，当以《别录》之苦寒为正。

荳气戟人喉舌，细味之亦在皮中，所谓有毒，盖即在此。古方中凡用末子，均称止用头末，正以其皮粘韧，不易细碎，只用头末，则弃其皮，而可无辛荳之毒，颇有趣味可思。)(?)



#### 第四法：消法

提到消法，很多人就会想到消食之法，其实消法内容非常丰富，我们临床经常用到消法，只是没有注意到罢了。

但凡一切有形积滞，不能通过下法清除的，均可以采用消法，小到气、血、痰、湿之淤积，大到肿瘤包块之形成，在治疗时无不运用消法。但有一点必须明了，既然是谈“消”，必须有实性物质形成，有局部淤积之表现，如果纯虚无实之证，不可使用消法，否则徒伤正气，与身体无益。

消法运用范围比较广泛，凡由气、血、痰、湿、食等壅滞而形成的积滞痞块，均可用消法。由于致病的原因和病情的不同，消散的方法可分为消食导滞、消痞化积、软坚散结、消肿溃坚……

消法与下法均可消除有形之邪，但两者作用不同。下法是在燥屎、瘀血、停痰、留饮等有形实邪必须急于排除，且有可能排除的情况下使用。消法则是在慢性的积聚，尤其是气血积聚而成的微痕痞块，不可能且无条件排除的时候采用。

消法也属于攻法，只不过力度比下法轻，消之过久，必然会损伤正气，所以消法运用的同时，适当辅以扶正的药物，这样消之有力，而无伤正之弊。

临床上我们常用的四消丸，就是消法的代表，此方组成：大黄（酒炒）、猪芽皂（炒）、牵牛子（生）、牵牛子（炒）、香附（醋炙）槟榔、五灵脂（醋炙）。功能为消水、消痰、消食、滞气，导滞通便。用于一切气食痰水停积的治疗。

消法内容丰富，在这里，我想结合自己的经验，谈谈消法在疮科中的运用。

临床上我们见到长疮的病人，治疗时首先得分阴阳，阴阳分得不对，效果就大打折扣，本人运用“消法”，总结出一方，对阴阳之疮均有效应，而且疗效异常，自定为“阴阳拔毒膏”，结合案例，介绍如下：

患者，刘某，男，43岁。小腹出现皮下包块15天。患者15天前小腹出现一小红点，稍痒，用手捞后，第二天出现小红疙瘩，未予理睬，三天后长成20x30mm大小包块，包块色白，质硬，伴胀痛，到药房购买“独角膏”外用两天。包块没有变小，反而增大，长至35x40mm左右，遂到人民医院就诊，收入院治疗，采用点滴抗生素、灯烤、外贴医院自制膏药，治疗四天，包块有继续增加趋势，无奈中托人寻求良方。发病第十五天，经人介绍前来就诊。就诊时小腹包块如手掌大，蔓肿无头，位于肚脐下四寸，周边略红，质硬，压痛，中间皮色略暗，中央有米粒大小溃破。诊断：阴疽（阴寒阻滞、气血瘀滞）

治法：温经散寒，拔毒消痈

用药：阴阳拔毒膏外贴，每日一贴。连用三天。

患者贴一贴后，第二天上午换药，肿块已缩小1公分左右，自中央溃破处流出黄色毒液；第二贴用后，包块缩小一半，继续流出黄色毒水；第三贴用后，中央溃破处开始流白色脓性分泌物，用拔罐器，拔出浓根如丁，消毒后，上SMZ粉，三天后换药，包块消失，溃破点愈合。

阴阳拔毒膏配方及制法：

配方：红藤400克 三七100克 川芎100克 花椒100克 穿山甲粉50克 生草乌100克 生川乌100克 生马钱子100克 辽细辛60克 雄黄30克 乳香60克 没药60克 天丁50克 冰片20克 蜈蚣30条 藤黄50克 广丹粉适量，麻油2000ml。

制法：第一步：三七、川芎、花椒、生草乌、生川乌、辽细辛、乳香、没药、天丁、蜈蚣一起打成粗粉同生马钱子放在一起备用。

第二步：冰片、雄黄、藤黄共研成极细分备用。第三步：将红藤加水1500ml煎两边，合并煎液后，小火浓缩成大约80ML左右，加入麻油，小火加热，直至

不再冒气泡，开始冒白烟后加入第一步准备的粗药粉，改为小火炸，炸至药材焦枯为度。然后用钢丝筛网过滤，观察所得药油的量，按照 500ml 油配 200 克广丹粉的比例，加入广丹粉，边加热，边用木棍搅拌（要用大一点的锅），待药油与丹粉发生化学反应，产生剧烈浓烟，药汁转变得黑色粘稠时，及时离火，边搅拌，边冷却，待反应结束后加入第二步准备的药粉，不断搅拌至均匀，冷却成膏。第四步：将第三步所得膏用冷水泡一周，每天换水一次。一周后，阴阳拔毒膏即成。用时根据包块大小，用刀切取一小块，放在牛皮纸上用火烤化摊开，贴在患处。

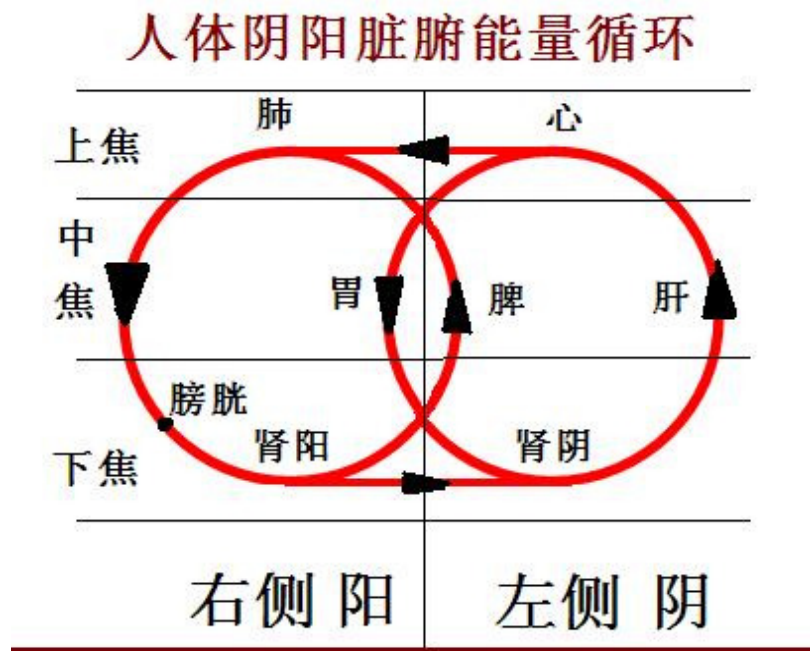
此膏阴疮三贴转阳，阳疮一贴出浓，出浓后再贴一贴，不可多用。此膏治疗多例险疮，效果均神奇异常，有缘人事珍惜之。

## 第十七章：完善旅行地图

在前面我们绘了一张学习中医的指南针，这个指南针通过一段时间的使用，不少人提出疑问，指出了指南针中的不足之处，这些想法非常好。

因为这部《医问道》针对的是广大人群，并非都是中医专业人事，所以在制定指南针的时候，没有写的很深入，现在我们的旅行已经进行了一大半了，可以针对指南针进行完善了。

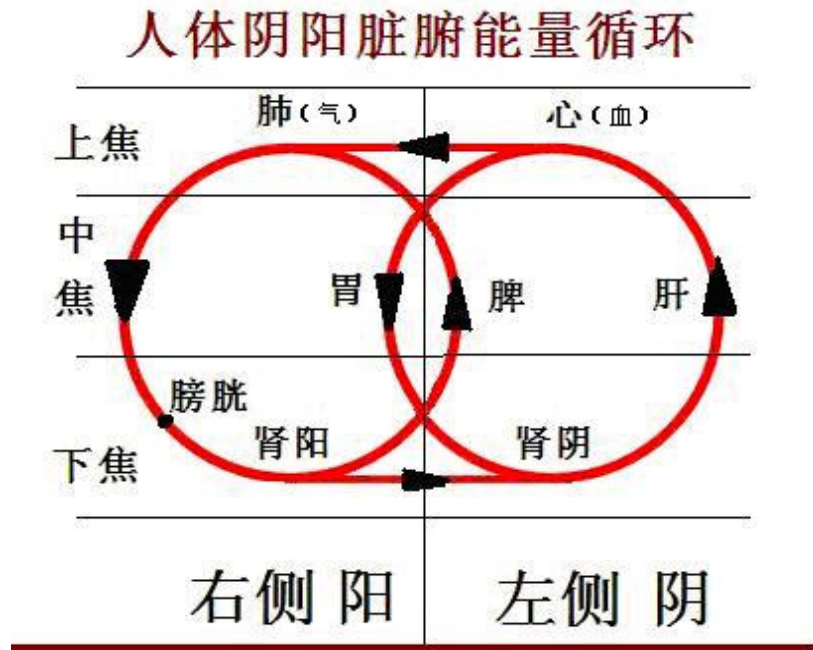
先看看我们前面绘制的图：



在这个图中，疑问最多的是中医书籍中皆谓心为阳，为什么化为左侧，属阴？

这里我要说明的是，此图定为“人体阴阳脏腑能量循环图”。这里的心，代表心脏的同时，也代表了心血；肺代表肺脏的同时，也代表肺气。血属阴，气属

阳；心血的来源于肝，肺气的来源依附于脾；我们可以将图调整如下，这样理解可能会更加准确些：



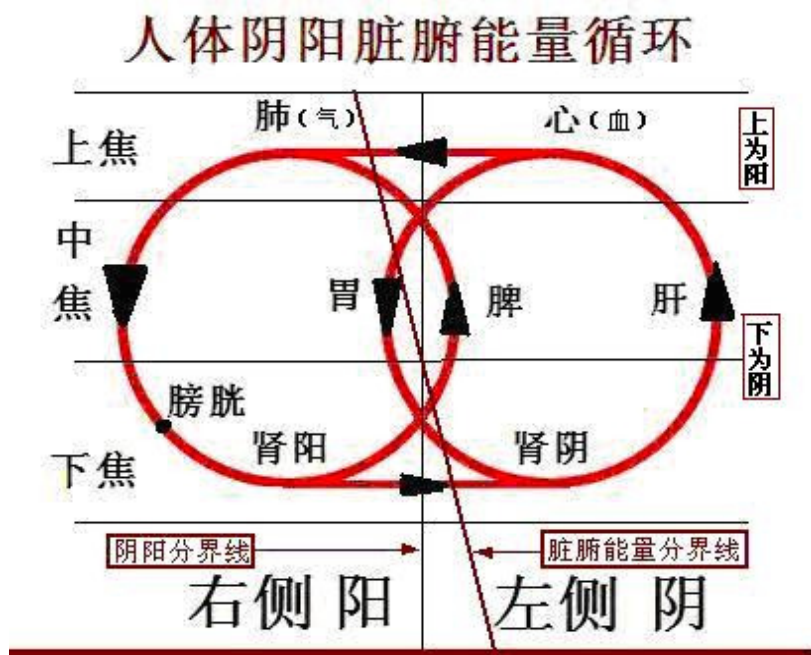
这样来看待人体气血的循环，就会比较清晰。

但人体脏腑能量是这样的绝对对称吗？我们可以想象一下，气血这样向一个方位运行，这正中line还能否垂直？

我想应该不会，如果左右阴阳是对称的，那么脏腑的能量就应该不对称！

《素问·阴阳应象大论》：天不足西北，故西北方阴也，而人右耳目不如左明也。地不满东南，故东南方阳也，而人左手足不如右强也。帝曰：何以然？岐伯曰：东方阳也，阳者其精并于上，并于上，则上明而下虚，故使耳目聪明，而手足不便也。西方阴也，阴者其精并于下，并于下，则下盛而上虚，故其耳目不聪明，而手足便也。故俱感于邪，其在上则右甚，在下则左甚，此天地阴阳所不能全也，故邪居之。

从这段话中，我们可以看出，我们上面这个图中的脏腑分界线是不正确的，应该是倾斜的。我们可以画出这条倾斜线，这样就能比较准确的说明问题。



从图中，我们可以看出四个要点：

第一：心脏的能量以阴为基础，但向阳转化。即：心脏以阴血为基础，以心火为表现形式。进一步说明，心血虽然属阴，但心脏是属火的，心脏就好像一个燃烧的火球，火球中央是油。火以油为基础，油以火为表现形式。

第二：肾脏的根基为肾阳，但向阴转换。即：肾脏以肾阳为基础，以肾水为表现形式。进一步说明，肾阳虽然重要，但肾脏是属阴的，肾脏就好像一个被水包绕的水球，水球中央是一团火。

第三：脾脏属阴，主湿，但能量右倾斜，意味着虽然脾脏属阴，但升发的是人体的清气、阳气！脾喜燥！

第四：胃属阳，主燥，但能量左倾斜，意味着虽然胃属阳，但胃气沉降的浊阴，胃喜湿！

或问：人体四肢、九窍无不对称，此脏腑能量的正中line却是偏斜的，与天地之理违背乎？

答曰：观内经原文“天不足西北……地不满东南……”可以明了，如若仍然不信，试看地球之旋转，从现代物理学看，地球是倾斜着的。地球的自转轴并非垂直于它绕太阳公转的轨道平面，而是倾斜了 23.5 度。

明白了天地运行的规律，看过了修改后的脏腑能量图，我们对人体的理解会更加深入些，任何事物无绝对的纯阴，也无绝对的纯阳，阴中含阳，阳中含阴，这是总体规律。

所以我们在治病用药时，也不可单纯使用阳性的药物，也不可单纯使用阴性的药物，只有阴阳搭配才能，才符合天地之道。

天涯上有人疑问：不太理解“脏腑能量分界线”，为什么要有这根线存在？你用这线解释了“脾属阴，主湿，但能量右倾斜，意味着虽然脾脏属阴，但升发的是人体的清气、阳气！脾喜燥！胃属阳，主燥，但能量左倾斜，意味着虽然胃属阳，但胃气沉降的是浊阴，胃喜湿！”那么肝呢，常说肝为刚脏，体阴用阳，在你的图中怎么看呢？

我回答道：

肝气主升，具有升发之性，如同初生之嫩苗，阳气旺盛，肝脏升发的基础是肝阴，没有大量的肝阴作为基础，肝脏也只能是无本之本，所以说肝体阴而用阳！

其实这条倾斜线反应的是一种趋势，即左侧由阴向阳转变，右侧由阳转阴的趋势；肝脏在左侧，也符合这种趋势！

任何图形的描述都带有作者的主观思想，人体的左右分界线、阴阳分界线、脏腑能量分界线都不是非常整齐的，非常标准的！

因为每个人的脏腑能量比例各不相同！

有的人心火重！

有的人肝火重！

有的人肺火重！

不同体质导致了不同的个性！

脏腑能量的比例不同，自然分界线也不完全相同。

画此线的目的是建立一种模型，我们可以依照这种模型来理解人体的脏腑规律、疾病规律。

伤寒论的六经辨证也是一种模型！

温病的卫气营血辨证也是一种模型！

本人设此模型，希望能将中医复杂的理论简单化、明了化、直观化！

## 第十八章：学习中医之医理

本文章之名称定为：《医间道》，是想在医学林海之中描绘出一条学习中医的道路，便于同行及中医爱好者行走，我也就算是个修路的人；同时也是想阐述中医之道，借“道”释“医”。这个目标很高，时常甚感力不从心，但为了中医之振兴，愿将这些年来对中医的感悟写出来，希望看了《医间道》的人不要大呼上当。

自古以来，理是最难说清的，有句话讲：公说公有理，婆说婆有理！

中医的很多道理就是这样，几千年来的争执就是这样过来的，从不入流的医生，到临床大家，相互之间互相贬低的事情时有发生。中医要发展，必须要在理论上达成共识，简而言之，就是要形成标准，这样才能便于学习和推广，而要形成标准，只有站在全局的角度，从大的视野来谈论医理，才能取得共识，不然盲人摸象，各执一词。

就好比同一个病人，有的医家说是肾阳虚，有的医家说是心阳虚……

要从大的视野谈中医理论，并让所有人都认可，难啦！

这必要要有较强的传统文化功底！同时要有较强的临床经验才行，那么如何将治疗疾病的理说得透彻，而且大家都能认可呢？我想只有从道的角度，从自然规律的角度来谈论，这样理解问题才能让大家都明白。

（待续）

举个例子，关于用药剂量大小的问题，有的人喜欢大剂量处方，随手就是黄芪 100 克，有的医家喜欢小剂量处方，黄芪 10 克左右很常见，究竟多少合适？

在《太氏药谱》中有这样一段话：

“凡久病、重病和老年性疾病，往往胃气虚弱，不耐重剂，须从小量、微量开始，欲速则不达，好比奄奄一息的火炉，加煤是必须的，但若多量猛加，反而灭火。如果由微量开始，少添、勤添，很快就能燃烧起来。治病的道理同样如此，轻可去实，可以理解为以轻治重，轻中出巧，轻中寓速，好比桌上的灰尘，用鸡毛掸轻拂即去，若用大扫帚，不仅去尘不净，反而刻痕留迹……”

我们细细体会这句话：好比桌上的灰尘，用鸡毛掸轻拂即去，若用大扫帚，不仅去尘不净，反而刻痕留迹。然后再想想处方剂量大小的问题，我们会有一个很直观的认识，不是人云亦云。

假如我们对中医所有的理论都有了较为直观的认识，这样我们就建立了一个相对比较明确的体系，就不会犯一些错误！

这种体系建立的支架是什么呢？是阴阳、是五行，支持阴阳五行的基础是什么呢？我觉得是生活，是从生活中提炼出来的“道”，只有达到了这个层面，不论是养生、治病、还是认识疾病，就会豁然开朗！

在这一章，我将借用老子的《道德经》，结合中医理论，结合临床来谈一些医理，这些个人的感悟希望对朋友们有些帮助。

生活中处处有道，那简单的说究竟什么是道？

借用《生命可以如此》中的一段话来回答这个问题：

“我们可以说得不那么玄，道就是法则，宇宙运动、发展的根本法则。像做生意有一个生意之道，成功有一个成功之道，做任何行业都有它自身的一个道理，做到一定的程度，你找到一定的窍门了，这些都是各个程度上的道。道就是隐藏于一切之中的法则。我们生活在这个世界上，就要顺应这个宇宙运动、发展的法则，‘背道而驰’要出大问题，一定是‘顺道而行’。所有道，都统筹在一个大道里面；而大的道就在小的道里面的运用。中医就是道在医学领域里面的运用。任何一个东西运用的好坏，成败，都是表明了这个法则运用得怎么样。人的世代生活沿绵不息，我们一定要明白自己所处得这个世道、环境的一个根本的规律是什么，逐渐找到宇宙的大道在这个时代的印证，它的表现形式，它的落脚处。当我们明白了在这个时代里面道的显化，形式，我们就知道我们应该做什么了。

“道就是隐藏于一切之中的法则。”世间有正道，也有歪门邪道；人体的生理机制有法则；疾病的形成同样也有法则……

我们谈医论道，论的就应该是“法则”，一种大家都能认可的法则！

《道德经》第二章中写道“有无相生，难易相成，长短相形，高下相盈，音声相和，前后相随。

这句话从阴阳的角度来看，说的是阴阳对立的两个方面；从道的角度看，谈的是事物间的普遍规律，有与无、难与易、长与短、高与下、音与声、前与后，不论什么时候总是相生、相成、相形、相盈、相和、相随的，这些基本的法则我们随处可见，如果我们认识事物的深度能够达到如此境界，同时如果能将其与自己从事的工作联系起来，则意义重大。

比如临床上遇到高血压的病人，我们通常想到的是降压，其实“高”与“低”同时存在，在血压高的背后，隐藏着血压低！可能有人会问，血压低从何说起，我们可以从下面几类患者来分析来体会“低”的地方：



第一类患者：由于患者**脑部供血不足**引起。患者脑部的供血不足，身体反射性的要求心脏提供较高的血压来满足脑部供血的需求，这类病人虽然血压高，但自觉症状反而不明显，如果单纯服用降血压的药物，血压正常了，病人反而头昏加重。治疗时寻找到引起脑部供血不足的病因，针对这个问题进行治疗，病人的高血压就能治愈。这类病人最常见的病因是**颈椎的病变**，通过辨证治疗颈椎病，高血压自然就好了。

第二类患者：患者**四肢外周的供血较差**。外周的供血较差，身体反射性的要求心脏提供较高的血压来满足外周供血的需求，这类病人一般舒张压高，单纯服用降压药效果较差，纵然血压正常了，头舒服了，但四肢却乏力，有的甚至手足发麻。这类病人大多痰湿较重，血脂血粘度高，通过**健脾化痰、活血通脉**来治疗，外周血液供应好了，血压也就自然正常了。

第三类患者，**下焦肝肾阴虚**。肝肾阴虚，阴不涵阳，肝阳上亢，出现血压高，**镇肝平肝的同时补养下焦**，才是治疗的根本。

从分析中可以看出，高与低、虚与实永远是相对的，只有透过现象看本质，针对本质寻求最优解，才能达到治病的最佳效果。才能感悟医学之法则！

我们再来看一对：“寒”与“热”！

当病人向我们说“热”、“上火”的时候，我们往往会条件反射的考虑开清热的药物，其实在“火”的背后是寒！患者体内一定有地方有寒，因为正常人体的气机会对流，寒与热之间是可以平衡的，试看经常吃冰糕、喝冷饮的人，凉物天天吃，还是叫热，吃得月经不调了，吃得下肢发凉了，胸中还是燥热。其实患者胸中躁动的热量，正是人体的阳气，如果我们能将它引到寒邪重的部位，用自身之寒来散自身之热，岂不妙哉！如何引？得明白为什么患者自身不能寒热对流，找到失调的脏腑，针对这些根本问题治疗，不是见热治热，见寒治寒。有时候活血化瘀可以治上火；有时候疏通经络就可以散寒；有时候用药外敷可以引火下行；有时候稍加意念，就可以导火运行……术的方法很多，但道是根本，是关键，一味追求术是舍本逐末！

经常有病人和中医说西医治疗是“头痛治头，脚痛治脚”。作为中医如果不能透过现象看本质，见火就下；见虚就补；见实就泻；见血压高就用镇肝药……这与一般西医“头痛治头，脚痛治脚”又有何分别？

高明的西医也会透过现象看本质，也会治本，比如通过抗凝来预防心脑血管病的发生；比如**通过治疗胃病来治疗心脏的不适……**

任何学科到了一定的高度，达到道的境界，都是相通的。更不用说同时治病的“西医”和“中医”。一个真正的西医大家，思想达到一定的境界，他会借用中医的思维来帮助西医；同样中医要被世人接受，首先得被西医接受，中医人必须自身要深入了解西医，站在中医的角度，借用现代医学的成绩，提升自己在医道中的悟力，这样不仅仅自身提高，也容易被西医接受！

当我们相信切脉的同时，也可以借用现代仪器来验证我们的脉象，比如当我们切脉认为患者患有卵巢囊肿时，可以通过做 B 超来验证，这样西医、病人都会很信服。反过来我们看到胆结石的病人报告单，我们再切脉就会体会到胆结石的脉象特点，这样自身的切脉技术就会得到提高。虽然我们肉眼没有扁鹊穿墙的透视力，但借用现代仪器，我们都可以做现代的扁鹊……

再来看一对：“难”与“易”！

“难易相成”，难与易是同时存在的，一个事情，对于张三可能很难解决，对于李四可能很容易解决。



“难”与“易”，永远是一对双胞胎！

想到事情“难”的同时，一定要想到事情的另一个方面“易”，常常易这一面就是解决问题的关键！

举个例子：对于**面瘫**的治疗，本人曾经采用牵正散加减，患者治疗十余天未见起色，后配合针灸治疗月余始愈。有次一个病人说我的治疗效果太慢了，他们老家一般三天治愈，我不相信，患者在附近多处打听三天治愈的医生，均为找到，最后不得已回老家治疗。患者一周后来见我，病已治愈。细问治疗过程，言老家医生是一草医，用一种药粉，凉开水调匀，餐巾纸包裹后塞对侧鼻孔，一天就好得差不多了！患者怕我不信，还顺便带了一点药粉给我研究。我查阅大量资料后得出，此粉乃槐树内皮研成，后来我也配制了一些，效果果然神奇异常。

“难易相成”，当一个复杂的问题摆在我们面前时，其实问题的背后已经准备了一个很容易解决的办法，世间万物均有生克之道，任何疾病都应当有解决办法，这是铁定的规律，只是我们需要去研究和探寻！找到这个办法而已。

《道德经》第四十二章写道：道生一，一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳，冲气以为和。

对于“道生一，一生二，二生三，三生万物”的理解，我们可以从两个角度来看，一个是生的角度，一个是灭的角度。

何为生？由无变有，由有变博为之生！

何为灭？由盛转衰，由衰转亡为之灭！

前一句谈的是一缕生机，后一句谈的是一缕消亡。

这样理解生死，理解生死各有其道，我们对人体的疾病形成，身体的恢复才会有深刻的认识。

可能许多人不太理解，道生一，谈的是生，为什么又谈到灭？

如果你将“道”理解为“道既是万物生发之道，也是万物消亡之道”，就不会有疑惑了！

为了进一步说明这个问题，我们借用《扶阳讲记》中的一段话：

《老子》讲：道生一，一生二，二生三，三生万物。其实这也是个层面问题，你站在“三”的层面或者是万物的层面，与你站在“二”的层面，甚或“一”与道的层面来看问题，是完全不同的。站在“三”的层面或者是万物的层面，事物是五花八门的，所以对治疗的方法也是千差万别，但若回到一个层面，走到“二”上来，问题就变得简约了，完全变成了两个因素（阴阳）的对待关系。再若回到一个层面，走到“一”的层面上来，那就更简约了，古人说，“至道不繁”，正是指此而言。但话又说回来，越是至简至约的东西越是不容易把握，也越不容易让人生信……

为了加深理解，我们再结合临床来看病理之道。

临床上经常碰到**胃气上逆**的病人，这类病人时间长点就会出现慢性咽炎，上逆的胃气迫肺，导致肺的宣发肃降功能失常，宣发太过，出现脂溢性脱发、慢性湿疹；胃中浊气上逆，导致人体清气不升，患者就会出现经常头昏……

这类病人找西医看，会下这些**诊断：慢性浅表性胃炎、胃食管反流病、慢性咽炎、脂溢性脱发、慢性湿疹、脑供血不足……**

看到这一系诊断的时候，我们如何治疗？

如果我们站在这些疾病的层面，即“三”的层面，下药就会很庞杂，内服外用一大堆！

当我们站在肺气宣发太过、胃气上逆的层面，即脏腑的层面来看问题（即“二”的层面），治疗就简单了不少！

如果我们能看到胃气上逆为关键（即“一”的层面），其他的病均为胃气上逆所致，这样我们就很简单了。只用一味药——**枇杷叶**，坚持服用一段时间，所有的病都好了。

有时会为了起效快些，治疗时以“一”的层面为主，同时结合“二”、“三”层面，患者恢复就很快了！

看到这里，再想想制方中的君臣佐使，就应该明白，君药是针对“一”而设的，并非量大就是君药，一个处方的君药用得对与不对，非常关键，因为这反映立方之人有没有看到问题的最高层面！

“效如浮鼓”不是神话，如果你理解透了“道生一，一生二，二生三，三生万物”，理解了疾病发展的过程，看病就是个比较轻松的活了。

前面讲了疾病的传变之道，下面再看看人体的生理之道——一缕生机！

癌症晚期的病人，一些脏腑、器官都在衰竭，可谓疾病已经发展到“三生万物”的层面，这时的治疗再追寻一，解决疾病之“一”的问题意义已经不大了，就如同已经进入冬天，想将枯黄的树叶退回到青葱翠绿已经是不可能的。此时培养一缕生机，由一生二，由二生三，慢慢扶正，或许可以看到第二年的春天。

曾经治疗一肝癌晚期大量腹水的病人，西医放疗、化疗均做完了，包块也控制了，就是体质差，动弹不得，大量腹水，反复利尿、补充蛋白两月余，腹水仍然不消。后经过小剂量中药扶正，加药物泡脚，治疗月余，腹水消退，体力恢复不少。

当人体的脏腑功能因病已经进入了冬季，就没有必要再想着回到今年的夏天了，培养生机，迎接明年的春天更有意义！

## 第十九章：学习中医之临床（一）

前面讲了**药、方、法、理**，看完后对中医有一个整体的感觉了，原来是这样啊！

那如果遇到疾病我们如何来分析，如何解决呢？前面讲的这些东西够不够？如果我们面对病人，能解决问题吗？

可以这样讲，如果能将前面的东西融会贯通了，再结合中医教材，系统看看书，大多数疾病是完全可以拿下来的！

如果仍然拿旅行作为比如，可以说我们已经进行了一大半的旅程，接下来我将结合具体病例，结合道学，结合我们前面讲的内容，来谈中医！

为了给大家鼓劲，我们先来看两个案例。

第一个：几瓣大蒜治好的急症（**虚实夹杂之寒包火**）

今年3月份的一个晚上，一位患者过来就诊，诉咽喉肿痛，吞咽困难。发病已有一周，曾在卫生所静脉给予抗生素治疗三天，分毫无效。自购金嗓子喉片服用后，当时稍稍缓解，用药之后反而加重，就诊时声音嘶哑，发音困难。

诊脉：双寸浮数而紧，双尺沉细无力。舌尖红，舌根白。四诊合参，当为虚火上炎，复受寒凉，形成**虚实夹杂之寒包火型无疑**。当时已是深夜，如何能让病人及时缓解病情？思虑片刻后，处以如下治疗方案：

- 1、大蒜两瓣，捣碎后外敷两脚涌泉穴。
- 2、大蒜四五瓣，拍碎后，用开水泡茶喝。

患者有些疑虑，“能有效吗？”

我说：“大蒜外敷，能将上冲之虚火向下引，引火归源，病情及时缓解；大蒜泡水喝，能散喉部之寒邪，虽然只是几瓣大蒜，但寒热错杂病机可以化解，放心使用！”

第二天患者复诊，病已愈十之六七，咽喉已不痛，吞咽也不痛，声音略有嘶哑，随后开中药三剂调理。

下面再举个例子：

一位网友发现母亲不断的用手擦眼睛，询问后得知，最近出现溢泪症状（就是老百姓俗称的“**迎风流眼**”），户外尤为明显。初步查看后，泪小点帖附良好，泪道未见明显阻碍。西医对此没有十分有效地解决办法，后寻求我治疗意见，我说了一个处方：

**生牡蛎 30 克，枸杞子 25 克，白蒺藜 20 克，车前子 15 克**

煎服，日 3 次，患者按此方用了七天，症状好了一半。

随后处方调整为：生牡蛎 30 克，枸杞子 25 克，白蒺藜 20 克，车前子 12 克，菊花 15 克 酸枣仁 15 克 煎服，日 3 次。

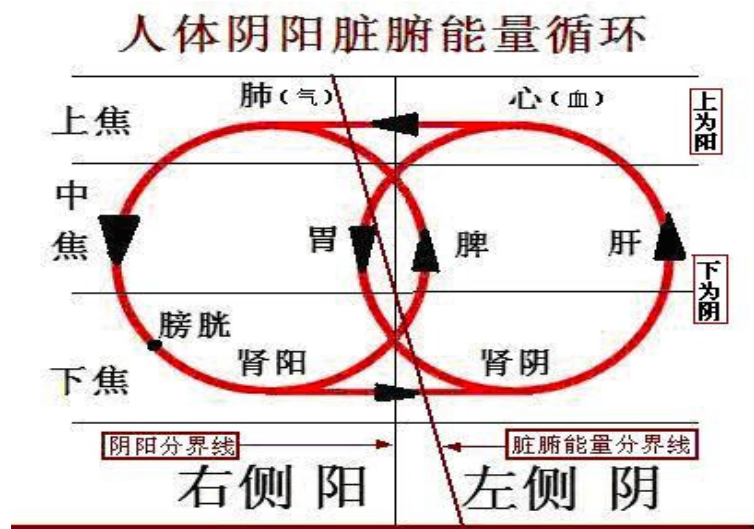
又用了七天，患者室内室外都不流眼泪了，而且觉得眼睛看东西还要比以前清楚了。

从这两个案例中我们可以发现，中医治病的效果是很神奇的，并非所说的中医慢，辨证准确，往往能收到意想不到的效果。

那么我们想一想，为什么这几味药治疗“风流眼”会起效，他们是如何在人体产生作用的？

想通了这个道理，就可以解决一系列的问题了！

回忆一下我们前面章节讲的内容：肝气从人体左侧上升、肝开窍于目、肝藏血，这三点我们在前面已经讲过，下面我们结合修改后的地图看看：



肾水随着肝气的升腾，能够经过肝经上升，进入肝脏，滋养肝阴，补充肝血。

肾水随肝气上升入心，即能济心火，同时也为补充心阴。

肾水随肝气上达于目，则双目湿润。

肾水在肝气升发之力作用下产生的运动变化，是正向作用。

另肾主封藏，能够收摄肾水，这样不至于因肝气升发，肾水升腾太过，这是反向作用。

一正一反，平衡协调，人体心、肝阴分才能保持平衡，双目才能感觉正常，既不会干涩，也不会溢泪。这是人体的生理过程，是生理之道。

如果肾虚，封藏力不够，升发显得太过，则水湿升腾，肝经被肾水所浸泡，只好借其所开之窍排泄，故出现溢泪了！

第一次处方：生牡蛎、枸杞子、白蒺藜、车前子

生牡蛎入肾，其性收敛，增强肾的封藏之力，从下焦入手。针对溢泪为治本，针对肾虚为治标；枸杞子补养肾精，针对肾虚为治本；车前子清利肝经水湿（这一点在《医学与生活》：眼镜的感悟中写的比较清楚，有兴趣了解的可以在丁香园或我的博客上看原文）。

这三种药相结合，则病情可以控制。用白蒺藜，因为没有看到患者本人，老年患者，推测可能夹有肝风，所以加一味祛风的药，这样至稳至妥。如果临证四诊时无风证，可以不用此药，上三味药即可。患者服用七天后，病情只好了一半，按常理，七天应该治愈，只好一半，说明除了肾虚之外，确有肝风，风为阳邪，易袭阳位，所以第二次处方加菊花，轻轻之品，清利头目之风。

很多人对加酸枣仁不理解，车前子服用七天后，肝经水湿被清利的同时，容易出现清利太过，导致肝血生发不足，连带心血也会不足（肝不生心），用酸枣仁养心肝之阴，防止车前子用药过久出现伤肝阴的副作用。

看完了第二个案例，我想说几个问题：

1、车前子使用过久，伤及心、肝之阴，还有没有其他的药物也有这种情况？

2、流泪过多可以如此分析，那么**小孩子口水过多的问题如何分析？小孩子鼻子流大量浓鼻涕的问题？病人经常吐唾沫如何分析？**

我们先来看第一个问题，车前子使用过久伤肝阴、伤心阴，这样的药物还有没有？

回答是肯定，当然有！

还是让案例来说话。

2009.11.12 日下午，一个老病号过来急诊，就诊时双人扶入诊室。患者下午上课时突发眩晕、呕吐，视物旋转，伴嘴唇、手指发麻，就诊时仍不时恶心，切脉左寸细微若绝，右寸关浮郁有上越之势，两年前曾发过一次，医院诊断为脑供血不足。结合脉象考虑为金侮火，即心阳不振，肺金侮之，进一步加重心脏气血供应不足，导致大脑缺血缺氧，形成清阳不升，浊阴上逆的病机。急重掐右侧内关穴，重按左手劳宫穴，意在调畅胸中气机，改善心之供血，大约三分钟后缓解，切脉，左寸稍细，与刚来时明显增强，右寸关上越之势明显减弱，遂冲小柴胡颗粒一包服后，自行回家。整个过程前后大约十来分钟。病人走后，细思病人病情，患者素有阳虚衰，心血不足，经常每月都要服上一两付养血通脉的药物才感到精力充沛，前几天，单位发抗 H1N1 流感中药三包，当时我观其药中有淡竹叶 20 余克，患者执意要服，我不便明言阻止，今观其脉，乃**竹叶清心火、伤心阴之祸也！**

竹叶清心火，利小便。

我们再想想经典名方**导赤散**，用生地、竹叶、木通、甘草治疗心经火热证，其中的竹叶、木通清心火、利水湿，生地养阴。既然用利湿药，清热利湿，为什么又加养阴药，难道不怕增加湿邪，抵消利湿药的作用，使疗效大打折扣？如果不用生地行不行？

绝对不行！

上面的例子就是使用竹叶所致；曾经有人用大量利湿通淋的药物治急性膀胱炎，三天后，患者尿频、尿急好了，但出现心慌、心悸，在医院做心电图，心律不齐，早搏。吃倍他乐克几天，控制不好，后来找到我，看了看前面医生开的处方。患者服用大量利湿通淋的药物，车前子、淡竹叶入心经，利湿通淋的同时伤了心阴，心血不足了，我让病人吃了些酸枣仁、柏子仁，第二天就好了。

**导赤散中的生地就有防止竹叶伤心阴的作用！**

除了竹叶、车前子外，还有吗？

还有，如灯芯草！

临床中体会，凡是利湿的药物，都有伤阴分的可能。观其入何经何脏，就可明白将会伤何脏之阴。（**临床实践中清利太过，造成微量元素丢失，患者心慌心悸，乏力，通过黄芪补气，补钾镁，维生素能起到立竿见影**）**逍遥医馆注**

药物是双刃剑，治病就是纠偏，就是折其病势，短期可以，长期必伤脏腑，或伤阴，或伤阳……

能明白此理，则就不会做一个鲁莽的医生，就会感受到“医术”是一种“艺术”！

为了加深印象，我们在看看其他利湿药。

**泽泻，利湿的同时容易伤肾阴，不可久用**，若久用必须要配养肾阴的药物。六味地黄丸的配伍就是典型的代表。

**桑白皮清肺火的同时容易伤肺阴**，所以对于肺火旺盛，干咳者，用此物时必须配合养肺阴的药物。即便是痰多者，久用，大剂量使用，仍需要考虑伤肺阴之弊端。

要成为一个高明的中医，必须对每味药了如指掌，这样用药才会不失偏颇，起效才能立竿见影。

说说容易，做到很难啊！

很多病人和医生总认为中药无副作用，其实，如果药性用反，病人服后会出现明显的不适反应，患者自认为是起效反应，殊不知身体已伤。肝阳上亢的病人，即使血压不高，柴胡用量也要少，而且其用意为反佐，否则，肝阳更亢！

大气下陷的病人，纵然有嗝逆等表现，赭石、枳实、旋覆花、竹茹、沉香、枇杷叶等也均要慎用，不是因为这些药物毒性大小问题，而是药性升降的问题。

也许你用枇杷叶将人治死了，自己还不知道！

肠道本有积寒，纵然心火亢盛，黄连、黄芩也要慎用，用时别忘了配上艾叶、茴香、附子、干姜等！

**药物对人体造成不适就是毒性，药物之所以称之为药，皆具有偏性，用药不辨升降沉浮，动手便错，治病不辨寒热虚实，淡竹叶、车前子也能杀人，作为医者，当慎之又慎！**

火神派强调姜桂附，我们要看到补阳过度会伤阴，大剂量使用附子、桂枝，往往会伤及心阴，导致心血不足。附子导致心律失常就是伤了心阴，如果剂量盲目加大，有时还会暴亡。



心脏就好像一个油灯，你将灯火烧得很旺的时候，光亮是很大，但却消耗了大量的油，补充灯中的油才能使火光持续，不然的话，结局一定是油干灯熄！

从太极来看人体（在《太极与医学》中写的很详细，此文发在丁香园、爱爱医和我的博客上，有兴趣的可以看看），太极动而生阳，静而生阴，只有阴阳的不断转换补充，人体这个大太极才能正常运行。

夏天固然万物生长旺盛，但如果一年四季都是夏天，万物的生命反而会过早衰亡。

我在这里不是反对火神派的思想，个人认为凡事有度，有张有弛，才能顺利发展。真正的火神派祖师郑钦安，也是强调阴阳各自的重要性，倒是现在的火神派却一味提倡补火，还提出“补火生阴”之说，初学中医者切不可误入歧途。

上面讲到了车前子使用时间长的副作用，同时适当的进行了发挥，下面我们再看看第二个问题：

**“流泪过多可以如此分析，那么小孩子口水过多的问题如何分析？小孩子鼻子流大量浓鼻涕的问题？病人经常吐唾沫如何分析？”**

经常看到小孩子流口水，流得下巴、脖子患了湿疹，家人只好给围个小布片，一天到晚，布片都是湿的，到医院就治，很多西医认为是缺钙，要补钙，补了也照样流。这样的情况该如何分析，如何下药？

要搞清楚这个问题，属先要弄清楚“什么是五液”！前面讲五行时讲过，现在重复一遍！

**五液**，是指汗、涕、泪、涎、唾五种分泌液或排泄液。《素问·宣明五气篇》说：“**五藏化液：心为汗，肺为涕，肝为泪，脾为涎，肾为唾（tuō）；是为五液**”。五液与五脏的关系非常密切，这种五液分属于五脏的归类法，称为“五脏化五液”。

前面谈到迎风流泪，我们从肝入手，效果很好。

小孩口水过多，口水就是涎，为脾所化生，我们就应当从脾入手。脾有统摄的功能，小儿“肝常有余，脾常不足”，脾虚之后统摄不足，自然就口水多了。所以临床上遇到此类患儿，建议用**芡实、白莲米煎水当茶喝**，增强脾的统摄作用，脾强健了，统摄有权了，自然很快就见效了！口水的问题解决了。

**鼻子流大量浓鼻涕的问题如何分析呢？**

鼻涕为肺液，看看地图就知道，肺液来源在于脾，所以说脾虚的小儿，除了流口水，也经常流大量浓鼻涕，想通了这些，运用**白莲子、芡实、苦杏仁、枇杷叶**煎水喝，健脾敛肺，很快就好了！

依次类推，看见经常吐唾沫的病人，有的病人甚至反应吐的是咸味唾沫，治疗时，收敛肾气，增强肾的封藏能力，比如**锁阳配五味子**，就能很好的解决问题。

**（逍遥医馆注：上述常见症状，临床多见难治，往往费事劳神，大多作为疑难病，作者思路深入浅出，操作方便，可很好治疗这些病症。宜熟记之。）**

如果我们学中医的，能够将问题看得如此透彻，就不会“公说公有理，婆说婆有理”了，西医说中医没有标准，五脏化五液就是标准。就好比“天上的云是地上的水所化生，雨水是天上的云所化生一样”，中医质朴的理论，是自然之道的总结。

上面讲了五脏化五液，出现五液过多的治疗，按照老子的理论，“有无相生，难易相成，长短相形，高下相盈，音声相和，前后相随”。

“多与少”也应该同时存在，有“多”就有“少”，五液过多人不舒服；五液偏少人同样也会不舒服。

汗少了，皮肤就会干燥！

泪少了，眼睛就会干燥！

涕少了，鼻子就会干燥！

涎少了，就会口干舌燥！

唾少了，吃饭就不香甜！

任何事情过或者不及，都是不正常的反应，中医治疗疾病，就是调偏，纠偏。

上面谈到五液偏少的问题，有些人可能会有疑问，这五液偏少，临床上有没有？

肯定是有的！

泪液少的病人，经常眼睛干涩，现代仪器检查基本正常，没有原因可循，只好采用滴点眼药水来解决问题。其实只要补养肝阴就可以了。看看我们前面所说的地图，肝阴来源于肾水，肾水不足的病人，肝阴自然匮乏，肝开窍于目，肝阴不足，自然眼睛失润、干涩。

治疗时补养肝肾之阴就可以，用什么药好呢？杞菊地黄丸就是很好的办法，也许大家会说，临床上就这么治疗的，没什么什么可言！

在这里我想说，治病时，知道用此药是对的，但更应该明白为什么用此药，药物在体内是如何发挥作用的？知其原，还得知其所以源，这样才能对中医有深刻的理解，才能一通百通。

涕少了，鼻子就会干燥！

很多病人反应鼻子干燥难受，有的甚至发展到了萎缩性鼻炎，如果我们能够明白鼻腔的失润乃肺之所化，遇到鼻腔干燥的病人，养肺阴，同时增加肺的宣发力度，自然就好了。

我们深入想下去，为什么一个正常的人，会出现肺阴不足呢？看看地图就会明白，肺阴不足的根源在于脾，就好比前面所说肝阴不足责之于肾，这里肺阴不足责之于脾。脾虚，脾的升清作用不够为其根本原因，想到这些，健脾益肺就是治疗大法了。

鼻腔干燥的患者，治标可以采用麻油滴鼻子，麻油凉润，对鼻腔干燥很有好处。治本，健脾益肺，运用党参、白术、百合、沙参等药物，肺阴不足解决了，鼻腔自然湿润了。

我们正常人，秋天经常感到鼻腔干燥，又是为什么？

秋燥伤肺，秋天干燥，伤了肺阴，这时吃点大自然赐给我们秋天产的水果——梨，就能解决问题了。不信的朋友可以试试！

肺主皮毛，如果肺阴不足，除了鼻腔干燥，最常见的是皮肤干燥，秋天看看我们的皮肤，很少有不干燥的。如果人一年四季都肺阴虚，一年四季皮肤都干燥，会出现什么后果呢？

临床上经常看到患者皮肤燥裂，有的皮肤干燥如蛇皮，摸上去糙手，有的甚至皮肤慢慢失去了知觉！这些顽固性皮肤病，现代医学很难治疗，想通了上面的道理，调理脾肺就可以解决问题。

前段时间，有个朋友找我，谈到电视上介绍某个专家治疗顽固性皮肤病的事迹，事迹中谈到白术在《本经》记载有疗死肌的作用，因为这句话，专家运用白术配苍术治疗一个顽固性皮肤病，还将此病例介绍的很玄乎。其实明白了白术健



脾，脾能生肺，健脾能补肺阴，就很容易理解《本经》中的话。**治疗所有干燥性的皮肤病，白术是不可缺少的药材！**

关于五液减少之病症，就谈这些，有兴趣的可以仔细琢磨这里面的道理，想通了这些道，一些现代认为的疑难杂症，治疗就简单了。

## 第二十章：学习中医之临床（二）

上一章为了给大家鼓劲，列举了两个例子，通过这两个例子的发散思维，让我们搞清楚了一系列问题，我觉得学习中医就当如此，解决一个问题，就得围绕这个问题进行发挥，从正反两个方面深入思考，让思考不要停留在某一个点，思考应该由点成面，这样一通百通，虽然人类对身体的认识还比较肤浅，但我们通过取象类比，通过天人相应，形成自己完整的世界观、认知观，并不断完善，这样我们才不会被别人的思维所左右。

中医临床是检验你有没有真本事的尺子，理论谈得天花乱坠，遇到疾病，不能解决问题，那也只能算是纸上谈兵，这样的医生算不上是真正的医家。

疾病有很多种，为了方便学习中医，我们先从常见病来谈，“十人九胃”，我们先来看看胃病。

在治疗上，有很多见解，常见分型有：食滞胃脘型、暑湿犯胃型、寒邪犯胃型、胃热炽盛型、肝郁气滞型、胃阴不足型、气滞血瘀型……

如果我们这样来分析胃病，我们就进入了三的层面，也就是万物的层面，这样分析就会“公说公有理，婆说婆有理”，你说这个患者是胃阴不足；他说患者是脾胃虚弱；还有的说是肝郁气滞。谁能说得清楚，道得明白？

我们只有站在道的角度，也就是胃的生理之道的角度来理解问题，大家才有可能达成共识。

胃的功能是腐熟水谷，腐熟水谷需要热量，需要动力。有了热量，有了动力胃的功能就强健了。若果没有热量，患者就会朝食暮吐，完谷不化，如果没有力量蠕动，就会胃胀，这一点西医研究还是很有深度的。胃动力不足会出现胃排空延迟，食物在胃中滞留时间延长，胃酸分泌增加，进而造成黏膜损害，久而久之，容易产生胃炎。胃炎会进一步促使胃动力减缓，由此造成恶性循环。

在中医的角度，“胃以降为和”，胃气只要能顺利的下降，所谓的胃排空就不会延迟，如果胃气不降反升，出现嗝逆、暖气、返酸的症状，就是病理的反应，就是违背了最基本的“道”。

“降”与“升”是相对的，“寒”与“热”也是相对的，胃中热多则过饥，寒多则不欲食，**治疗胃病其实就是“降”与“升”、“寒”与“热”这两对关系的处理。**

许多医家将**半夏泻心汤【半夏（9克） 黄芩（6克） 干姜（6克） 人参（6克） 炙甘草（6克） 黄连（3克） 大枣（4枚）熬制成的，用于寒热平调，消痞散结。】**作为治疗慢性胃炎的经典方，是很有价值的，通过降胃气、升脾气、清胃热、散胃寒，就能治疗胃病了。

本人将黄连、黄芩、干姜、金果榄、代赭石、海螵蛸、白芨、白术、浙贝母、延胡索、砂仁(萎缩应胃炎加人参)等研成细粉冲服，治疗慢性胃炎无数，均取得较好的疗效。

典型病例：

患者，张某，女，52岁，湖北十堰人。

胃痛五年余，加重一周。

患者五年来，胃脘部疼痛，时重时轻，吃酸、辣刺激物后立即加重，伴返酸，恶心。曾3次做胃镜检查，报告为胃食管返流病 慢性浅表性胃炎伴糜烂。住院系统治疗半月后，症状控制，不出一月又复发，由于家庭经济拮据，常吃法莫替丁和阿莫西林控制，最近一周疼痛加重，影响夜晚休息，故来就诊；就诊时身体消瘦，慢性病容，口中气味较重，不时嗝逆，舌质暗，苔黄，舌根白；切脉：右寸关浮滑，左关郁涩。

诊断：胃脘痛（肝胃不和，胃失和降，寒热错杂）

分析：“胃以降为和”，胃失和降，胃气上逆，则伴泛酸嗝逆。修复胃的“降”之功能，才能根本上解决胃病；然，见胃治胃，当属下工。土之健运，靠木来疏通。此病当调节肝胆疏泄功能和胃之降气功能，方能彻底治愈。

治法：**疏肝和胃，调和寒热**

方药：自制胃炎散

**柴胡 50 枳实 50 赭石 30 黄连 50 黄芩 50 干姜 50 延胡索 50 海硝 50 白及 50 浙贝 50 共为细粉，每次 8 克，每日三次。七天一疗程。**

疗效：病人服用一疗程后，过来取第二疗程的药，胃已不痛，无返酸，大便每日两次，矢气较多。服用两疗程后，病若失，饮食增加。半年后碰面，身体微胖，判若两人。

在胃病中比较难治疗的当属西医所说的萎缩性胃炎（简称 CAG），当伴有肠上皮化生和不典型增生时，病情更重了，现代医学称为胃癌癌前病变，其向癌症转化的几率比较高。此类病人的临床表现是以胃痛、胃胀、纳呆为主，严重时吃什么东西都觉得胃胀，平时经常胃疼，而且很难缓解，西医对此毫无策略！

本人曾经有幸参与了一项治疗慢性萎缩性胃炎课题的研究，观察了 670 余例患者，这些患者有重度的，也有轻度的，通过治疗前后对萎缩腺体及不典型增生进行病理切片对比观察，中药还是很有优势的，在这几百例患者中有一半的患者彻底治愈了，这里的彻底治愈是临床症状消失，病理切片恢复正常；达到临床治愈（症状消失）的占 90% 以上。因为本人参与过观察和统计，所以结果是绝对可靠的。

大家可能会问，是什么药有如此神效，其实说穿了很简单，就是**半夏泻心汤**化裁出来的，由**半夏、黄连、黄芩、干姜、人参、延胡索**组成。我前面谈到胃病的治疗要处理好“寒”与“热”的关系，这里的胃病，不仅仅指一般的浅表性胃炎，对于重度萎缩性胃炎也是如此，对于胃癌也是如此，因为从道的角度，从最高的层面上来看就是如此，如果你相信这些话，并实践了，有心得了，你治疗胃病就会上一个台阶。

谈完了胃病，我们就以胃为基础，从上到下谈谈消化系统疾病，因为这一条线，有一个规律，就是**以降为和**。

先看看**牙痛**这个病，牙痛在前面章节我已经谈到过，关于牙痛有一个小故事。

以前我治疗牙痛，采取张锡纯的办法，生石膏为主——清胃火，同时随证配伍一些其他药物，效果自认为可以。有次遇到一个牙痛的病人，患者满口牙痛，

但是用东西敲时又说不出那颗牙痛，患者在各大医院治疗数月无效，本人想尽办法治疗三天也无果。后来找草医朋友，草医告诉我，这是**肾虚牙痛，重用骨碎补即可见效，后来采用骨碎补 80 克煎水内服，三天而愈。**

小小一个牙痛病，确实很考人！

后来看到爱爱医“乡村医生向阳花”的帖子，看了她提供的治疗牙痛的中药验方，才真正彻底明白牙痛的发病机理，病机其实是“寒包火”，即胃火上攻于牙龈，复被寒邪包裹，热邪没有出路，就形成了牙痛（这在前面的章节谈到过）。当我们想通了牙痛的病机，使用中药治疗牙痛就是一件很容易的事情了。

其实关于疼痛的治疗，有些东西一旦想通，治疗也不会很难。如果我的时间和精力允许，我会同大家一同分享我个人“关于疼痛的认识”。

（白天病人一阵一阵的，只能忙里偷闲写一点东西。其实我觉得做一个医生，每天只看 15 到 20 个左右的病人，是最好不过的。一方面对每个病人都有足够的时间好好分析病情，另一方面作为医生，也不会太累。相反如果病人太多，医疗行为就变成了一种机械的运动，就没有了**看病的乐趣**。）

下面接着谈谈另一个病——口臭！

口臭虽然是个小病，但也是很烦人的事情。严重时张口即有一股臭味，甚至带有粪臭。

有些病人过来就说：“医生啊！我心火重！开点去心火的药吧！”

我往往会问一下：“你为啥说心火重呢？”

“我口臭啊！”病人常常理所当然认为口臭是心火重的结果。

其实口臭不一定是心火重，有时候还是有寒！

也许不少人会疑惑，有寒也会口臭？

是的，寒也会导致口臭！

当胃肠道寒湿偏重时，胃的腐熟水谷功能减退，饮食停滞胃肠，食积化腐，而胃气不能正常下行，故浊气不降反升即为口臭！

其实**口臭**的原因很多，但我们应该从根本去着手。

经云：清阳出上窍，浊阴出下窍！

“清阳出上窍，浊阴出下窍”这是黄帝内经中的原话，这里的浊阴可以理解为浑浊、污秽之物，包含人体的大小便和矢气等，臭气本属于浊气，其出路当为下窍，现在浊气上冲，自然出现口臭了……

脑为清阳汇聚之奇恒之府，故称“清空之府”。浊气上逆，侵犯清空之府，所以病人又会出现头昏脑胀……

明白了这些道理，治疗上就好办了，自拟一方：

枇杷叶 代赭石 连翘 苦参 川芎 薄荷 艾叶

上方随症加减。

此方的关键是“降浊”，胃气以降为和，当浊气下降，口臭自然就好了。简单地分析一下本方：

方中的枇杷叶、代赭石是降浊主药，连翘可以散结——散浊气之郁结；苦参清热解毒，——解胃肠道浊气之热毒；川芎、薄荷升发人体之清气，清升则浊降，从另外一个角度“降浊”；艾叶者，散肠道之寒。

谈了牙痛、口臭，再向下谈，就是咽喉、食道的问题了！

西医经常给病人下诊断：胃食管反流病。这个诊断说明食管反流与胃有密切关系。治疗食道炎，不治疗胃炎等于没治，治疗胃酸反流不知道降胃气，也是白治。

食道的气机也是以降为顺，胃气上逆，导致了食道、咽喉不适，如果只是用些治疗慢性咽炎的药物和抑制胃酸的药物，无异于舍本逐末，永远难以彻底治愈，其好转也只是暂时的。

**慢性咽炎**的治疗有虚有实，虚者脾气不升，肺气不足，咽喉失润；实者胃气上逆，咽喉肿痒，淋巴滤泡增生。而实中有单纯实证，另有虚实夹杂证。所谓虚实夹杂者，胃气上逆伴有肾中虚火上冲。

把握好“降”这个思路，有痰处以化痰；有热配以清火；阴虚者配以滋阴；血瘀者配以活血；气滞者配以理气，虚火上冲者，更应该降胃气，以土伏火……

临床上胃气夹痰上逆，而机体又反复吞咽降气，痰气郁阻在咽喉、食道，上而不得，下而不能，患者自觉胸中闷痛，轻者形成“梅核气”，重者可致食道癌。明白这些，在看看**半夏厚朴汤**的组方及适应症，思维就会更加清晰了。

曾经见到食道癌患者，口吐粘痰如丝，胸中满闷如死，虽处于癌症晚期，采用降气化痰法，患者病情也有所缓解，只可惜痰气交阻日久，早已化为顽痰，阻塞经络，加上正气被化疗所伤，病情已难复春。若早期采用降气化痰之法，病情也不至于发展至此。

## 第二十一章：学习中医之临床（三）

学中医的都知道，中医的五脏六腑，除了包含西医所说的脏器实质性脏器外，还包含这些脏器的一切功能。这句话的理解有些费劲，学中医的有时候容易将中医所说的功能都搞混，学西医的理解就比较费劲了，不是学医的，来理解更加费力。

比如说，胆火过重的病人口苦，西医 B 超检查胆囊又是正常的，中医就会讲，胆囊没问题，是胆囊的功能出了问题，胆气淤积，化火了。这样来解释，让人又会产生疑问，“胆气是什么东西？”越解释学西医的越糊涂，越认为中医不科学，越认为是再捣糨糊！

我曾经给一个搞技术的高级工程师看病，我刚开始切脉，他就一副不屑的口气说，“你们中医切脉完全就是骗人的，就这么一段血管，你能摸出病来？笑话！”

我笑了笑，“你们搞技术的，检查设备哪里出了问题，难道一定要将设备拆开了一样样检查，才知道问题之所在？我看高明的修理工，听听声音，用万用电表在设备的一些地方测一测，就知道哪里出了毛病！中医的切脉不相当于你们手中的万用电表？只是你没有系统的学习了解罢了！”

他笑了笑，“我看中医看了上十年，没有那个中医能连续回答上我的 5 个问题，所以我不信中医。”

“那我们今天来试试，你有问题尽管提！”我也不服输。

切完脉，我告诉他，“你的胆囊壁毛糙，按照西医说法，你患的是慢性胆囊炎。按照中医诊断，你患的是胁痛。平时经常口苦，右肋和背部经常不舒服！”

病人的第一个问题来了，“胆囊在右侧肝脏的下面，胆囊壁毛躁为什么会

我笑着说，“人体有十二条经脉，各自连接着脏腑，当脏腑出现问题时，经脉中经气的运行就会出现异常。比如你的左关脉象郁涩，反应足少阳胆经不畅，这就好比用万用电表测量发现短路了一样。而胆经的循行以身体的两侧为主，同时绕行至背部肩胛骨附近，所以慢性胆囊炎的病人，胆经经气不畅，容易出现两侧胁痛，背部也容易出现疼痛，经气郁而不畅，容易上火，容易出现口苦……”我指着电脑中的足少阳胆经循行图仔细的给这位高级工程师讲解，患者满意的点了点头。

但是接着第二个问题又来了，“你们中医经常说上火，人体内的火是什么东西？为什么会上火？”

我想看到这个问题时，学西医的也一定想知道答案，学中医的想要描述清楚“火是什么东西”，也很困难。

是啊！人体内的火究竟是什么东西？为什么所有的中医书籍中，均提到“火”这个概念，既然这么多的火，那它是啥样？为什么没有具体的描述？人体为什么会上火？怎样来理解人体的上火？

我给这位高级工程师讲：“你们搞电气化工程，电线短路了，会发出电火花！电灯泡中的灯丝也是在短路的状态下发出光的！在自然界中，‘火’是物质燃烧过程中散发出光和热的现象，是能量释放的一种方式。我们在生活中，经常运用到火，比如做饭、点香烟、烤东西等等。**火的本质，是能量的一种转变方式。**比如木材燃烧，由碳与氧分子结合，燃烧后转变成二氧化碳，同时以火的形式释放能量。灯泡将电能以火光的形式释放出来，人体摄入碳水化合物，在体内分解，同时释放能量，维持机体的生命活动。**中医所说的‘上火’是人体内营养物质，在体内异常分布，积蓄在人体一些部位，最终以特定的形式释放出来，释放的表现形式，概括为‘上火’。**火是人体精微所化，是营养物质积蓄、浪费的结果！你的胆经不畅通，能量郁积在胆经循行的部位，所以出现上火了……”

老工程师若有所思的点了点头，接着第三个问题来了，“既然是能量的聚集，异常堆积应该都属于实证，为什么又有虚火、实火之分呢？难道能量堆积到这里，不是实证，还是虚证？”

我笑了笑，接着解释道：“如果我们单纯地分析火，均属于实证。因为火就是能量的堆积，眼睛所见的的确是实证，但我们看问题要全面，不能一叶障目不见泰山，中医讲治病必求于本。如果从治疗的角度，分析火的形成原因，则可以分为虚火和实火！比如：夏天，如果全国各地大面积种植西瓜，大家都有西瓜吃，种植的西瓜吃不完，最终堆积腐烂，这样的浪费属于生产种植过剩，属于‘实’。但如果种植不是过剩，而是因交通不便，西瓜不能从种植地运送到全国其他地方，种植西瓜的地方吃不完，没种植地方没有吃的，吃不完的地方腐烂、浪费，属于‘实证’，但从全国来讲，这是‘虚证’。人体上火的虚实如果这样来理解，就好理解了。如果营养过剩，天天吃牛羊肉，吃高热量食物，营养在体内利用不了，储存又来不及，最终以‘上火’的形式释放，这就是‘实火’。如果人体的营养物质因为许多原因，不能被合理利用，一些地方缺乏，一些地方堆积，以‘上火’的形式释放出来，这就是‘虚火’。**‘实火’的病机很简单，火发出来，浪费掉这些营养物质，身体建立新的平衡，上火自然就好了。‘虚火’的病机较为复杂，根本原因没解决，则不会好转……”**

老工程师若有所思，没再继续问下去了，只是说“你开方下药吧！我看了十年的中医，可这是第一次吃中药！”

如是我写下了如下处方：

柴胡15克 黄芩15克 枳实20克 竹茹25克 川楝子15克 延胡索20克 防风15克 伸筋草20克 生鸡内金20克 玄参20克 生牡蛎20克 生甘草10克 三剂 水煎、内服、日一剂、分三次饭后服。

简单的对方分析一下：

柴胡疏肝，从左侧升发人体清阳；

黄芩清胆火；

枳实、竹茹降胆气；

川楝子、延胡索为经典配伍，能泻肝胆之实火，行经络之郁气；

防风配小伸筋草，防风引药入背，小伸筋草解筋肉之痉挛，两者相伍，能治慢性胆囊炎所致背痛；

鸡内金能消胆囊内壁之毛糙；

玄参配牡蛎，补养被胆火所伤之肾阴；

甘草调和药性。

通方疏肝利胆为主，兼顾梳理胆经之瘀滞、胆囊内壁之毛糙，标本兼治。

在这个处方中，也体现一个“降”的思路，即降胆气！

枳实配竹茹，非此二味，则胆气不降。

胆气不降，向上返流入胃，形成胆汁反流性胃炎，即中医辩证的胆火犯胃；再向上逆，胆火扰隔，形成“胆火扰心”之变证。

胆气之降，依附于胃气，胃气下降，则胆气也随之下行；胃气上逆，则胆气也为之上逆。胃以降为和，胆气也是以降为和。

故，凡胆之病变，通达一个降字，则大法已明。

六腑以通为用，胆府也是以通为用。

胆府不通，胆气淤积，胆汁长期积蓄，化为沙石。

胆结石之治疗，通过降胆气、清胆火、养肝阴，则沙石可化，大可不必受手术之刑。

**“胆主决断”，临证之时，凡将一个问题反复询问四五遍的患者，其决断之力必不强，此类病人，胆府必然长期瘀滞，胆火必然较重。**

观病人之言行，就可以对病机做出初步判断。

中医四诊之望闻问切，闻者闻气味、听声音，临证时听患者说话之声，观其逢事优柔寡断之性，即可为其病机下一初步诊断：胆气郁结。

诊病如同破案，患者的一言一行，皆能反映其内心状况，反应五脏之虚实盈亏。例如肺火亢盛之人，干事情较有魄力，但因为肺属金，金能克木，肺火旺则肝气受到克制，而肝主谋略，所以此类人，魄力有余，谋略不足！

上面这位高级工程师服完三剂药后，背痛大为好转，继续服用三剂，背痛完全消失。此后他自己也开始读一些中医方面的书籍，借用他的话来说，“不是中医不行，是使用这项技术的大夫没有钻研透这门高深的技术！”

我时常想，一个搞电气化的工程师都能对中医“火的实质”提出质疑，哪些高校任教的教授们为什么不能将中医的理论进行系统、清晰的阐述？是中医太深奥？还是我们搞中医的没有深入的思考？满足于几个有效的验方就能成为中医大夫？能看好几个常见病就被称为神医？

我时常有一种感觉，中医这门技术的潜力非常之大，它就好像是一把“屠龙刀”，而我们大多学中医的人，不会使用这把屠龙刀，有的用来杀鸡，有的用来杀猪，有的甚至用来挖泥土……口中还不停的抱怨，这玩意杀鸡没有菜刀顺手，杀猪没有顶红刀的长短合适，挖泥土还没有锹好使！该扔掉！该废掉！



有一句叫做：“人笨怪刀钝！”中医目前的发展处于一种特殊时期，那些整天叫嚣废除中医的人，抱怨中医无效的人，其实更应该做的工作是静下心来沉思，是自己没有如中医之门，还是真的中医这把屠龙刀太钝了。

## 第二十二章：学习中医之临床（四）

最近更新得比较慢，有几个原因。

其一：白天病人多，只能抽时间写一点。

其二：《医间道》已于出版社签订出版合同，九月份交稿，所以最近要抽时间完善整个文章的内容！大家如果对文中有质疑，可以留言，我不断完善，我的初衷是写一本能带领中医爱好者入门的书籍，如果自己都写得不对，就没法带领大家了！

先谢过！

上面讲了胆囊的疾病，我们再来看看小肠的疾患，从上到下谈六腑，容易加深印象。

谈小肠的疾患时，我们先来看看**小肠功能**，可以概括为两点：

### 1、受盛化物；2、主泌别清浊

第一点：受盛化物：小肠主受盛化物是小肠主受盛和主化物的合称。受盛，接受，以器盛物之意。化物指的是变化、消化、化生之谓。小肠的受盛化物功能主要表现在两个方面：一是小肠盛受了由胃腑下移而来的初步消化成的食糜，起到容器的作用，即受盛作用；二指经胃初步消化的饮食物，在小肠内必须停留一定的时间，由小肠对其进一步消化和吸收，将水谷化为可以被机体利用的营养物质，精微由此而出，糟粕由此下输于大肠，即“化物”作用。

第二点主泌别清浊：泌即分泌。别即分别。清即精微物质。浊即代谢产物。

小肠主泌别清浊，是指小肠对承受胃初步消化的食糜，在进一步消化的同时，并随之进行分别水谷精微和代谢产物的过程。其中分清，就是将饮食物中的精华部分，包括饮料化生的津液和食物化生的精微，进行吸收，再通过脾之升清散精的作用，上输心肺，输布全身，供给营养。而别浊，则体现为两个方面：其一，是将饮食物的残渣糟粕，通过阑门传送到大肠，形成粪便，经肛门排出体外；其二，是将剩余的水分经肾脏气化作用渗入膀胱，形成尿液，经尿道排出体外。

《诸病源候论·诸淋候》中写道“**膀胱与肾为表里，俱主水，水入小肠，下于胞，行于阴，为溲便**”。

因为小肠在泌别清浊过程中，参与了人体的水液代谢，故有“小肠主液”之说。

张景岳在《类经·脏象类》中写道：“小肠居胃之下，受盛胃中水谷而分清浊，水液由此而渗入前，糟粕由此而归后，脾气化而上升，小肠化而下降，故曰化物出焉”。

小肠分清别浊的功能正常，则水液和糟粕各走其道而二便正常。若小肠功能失调，清浊不分，水液归于糟粕，即可出现水谷混杂，便溏泄泻等。

因“小肠主液”，故小肠分清别浊功能失常不仅影响大便，而且也影响小便，表现为小便短少。所以泄泻初期常用“利小便即所以实大便”的治疗方法。



小肠的受盛化物和泌别清浊，即消化吸收过程，是整个消化过程的最重要阶段。在这一过程中，食糜进一步消化，将水谷化为清（即精微含津液）和浊（即糟粕，含废液）两部分，前者赖脾之转输而被吸收，后者下降入大肠。

小肠的消化吸收功能，在脏象学说中，往往把它归属于脾胃纳运的范畴内。脾胃纳运功能，实际上包括了现代消化生理学的全部内容，以及营养生理学的部分内容。故曰：“人纳水谷，脾化精微之气以上升，小肠化糟粕传于大肠而下降”（《医原》）。所谓“脾化精微之气以上升”，实即小肠消化吸收的功能。所以，**小肠消化吸收不良之候，属脾失健运范畴之内，多从脾胃论治。**

临床中，凡小肠功能吸收较差的患者，多出现身体消瘦，面色黄白，饮食稍稍不注意即出现腹痛腹泻，历代医家的治疗大多认为患者脾胃虚弱，从调理脾胃入手进行调治。其实不然，**小肠之功能但从脾胃入手，往往收效不佳！**

胃的主要功能是腐熟水谷，小肠的功能是受盛化物和泌别清浊，脾的功能是主运化。小肠功能体现在在胃与脾之间，没有小肠受盛化物，则胃中之食糜无以下传，没有小肠的泌别清浊，则脾之所运无物可以体现，小肠就好像一个桥梁，沟通胃与脾的桥！

看看地图就知道，胃腐熟水谷之热来源于心，心寒则胃之腐熟功能减弱，心热则胃之腐熟功能增强；脾之运化功能依附于肾，肾阳虚则脾阳虚，脾阳虚则脾之运化功能减退。肾阳不虚，则脾之功能健全。

**因此小肠之功能体现在胃与脾之中，实则体现在心与肾之中也！调理心肾才能调理脾胃，调理心肾也就能调理小肠！**

现代医学对肝、心、脾、肺、肾五脏均有研究，对胆、大肠、胃、膀胱也均有研究，并均有可以测定之仪器。但针对小肠和三焦则无确定之仪器，三焦因其实质的争议尚可理解，但小肠这一重要的脏器因无特定仪器检查，这样盛行的西医治疗方案针对小肠病研究少之又少，导致很多疾病没能及时检查而导致误诊。

或许有人说，可以做小肠镜检查，的确可以。但因此设备价格昂贵，操作困难，在全国能做此检查的医院寥寥无几，小肠之病果真无足轻重乎？

**《脉经》中写道：左手关前寸口阳绝者，无小肠脉也。苦脐痹，小腹中有疝瘕。左手关前寸口阳实者，小肠实也。苦心下急痹，小肠有热，小便赤黄。**

左寸浮取无脉，为之阳绝，即无小肠脉，小肠有疝瘕，借用现代医学来说，是小肠内有息肉，小肠外壁有淋巴结肿大。患者表现为苦脐痹，也就是患者肚脐周围疼痛，这种病例在临床上很容易碰到，西医没法每个患者都进行小肠镜检查，只能通过做B超观察，发现小肠外肠系膜上淋巴结肿大，最后采取抗生素治疗。其实这些病例在《脉经》上已经说得很清楚了。这样的病人小肠有寒，小肠经不通，除了脐周作痛外，有的患者表现为背痛，为啥？看看手太阳小肠经的循行途经就知道了。

左寸浮取脉实，为之小肠实，小肠有热，小便黄。这样的脉象非常常见，患者除了小便黄、脐周痛，还表现为心烦、失眠、多梦。为啥？心与小肠相表里，小肠热则心火亢盛，自然出现心烦失眠了。

小肠的疾病，调理脾胃并非是关键，**小肠有寒者，温肾健脾则肠寒可除；小肠有热者，清心泻火，通利小便则肠热可除，寒热平衡，则小肠功能自健也！**温肾健脾可以采用理中汤【人参 干姜 甘草(炙) 白术各 9 克】，清心泻火可以运用导赤散【生地黄 6 克 木通 6 克 生甘草梢 6 克 竹叶 6 克】，所以小肠的疾患用此两方作为基础方，随证加减，未有不愈者。

小儿经常出现**脐周疼痛**，在排除虫邪作祟的前提下，一般都是小肠受寒所致，外用可以采用①**丁桂儿脐贴**、或者②**白胡椒粉贴肚脐**、或者③**艾灸神阙穴**，均可以起到很快效果。内服可以服用④**理中汤**，如果汤药无法下咽，可以服用理中丸，如果丸药也不吃，可以采用⑤**小茴香 5—10 克煎水内服**；如果小茴香也不愿意喝，可以采用⑥**艾叶 100 克，煎水后泡脚，以微微出汗即可.....**

上述所有这些治疗方法，其实归根结底就是一个目的——**散小肠之寒邪**。

方法虽多，但目的一致！

正如前面我所说的：理为第一，术则千万！

临床中有一些患儿，长期饮食不规律，经常食用垃圾食品，形成小肠上半部分及胃中热邪偏重，这样患儿就会心情烦躁，喜食冷饮。长期寒热交替的吃喝，最终形成小肠上半截有热，下半截有寒，形成痞积。导致消化不良，营养吸收出现障碍，患儿以腹泻或便秘、呕吐、腹胀、消瘦为主要症状。大多医家认为是脾胃受损所致。

胃受损则不饥，不欲食，但但痞积患儿有明显饥饿感！

脾受损则食不知味，但此类患儿对香、辣、酸、甜等刺激性食物非常偏爱！

其实真正原因还是小肠受盛化物、泌别清浊的功能出现障碍，调理小肠的功能是治疗痞积的关键。

清小肠之积热少不了连翘、黄连；消小肠之寒少不了肉豆蔻；除寒热之积是治疗之关键，其余随证治之，食滞用三仙、气虚则补气、阴虚则养阴、血虚则养血.....

能把握这其中之关键，自然无难治之痞积了！

小肠之病治疗不难，但想到是小肠之病则难！

临床上因小肠疾患出现的并发症，很难想到是小肠的问题，举个例子。

关于肩背部疼痛的分析及治疗：

现在**肩背部疼痛**的问题困扰着许多人，理疗、针灸、贴膏药、按摩等诸多方法，很难彻底治好，稍不注意，又发作了！如果你遇到此类患者，或者你自己也患有此类疾患，不妨听听下面的分析。

“不通则痛”、“不荣则痛”！这是中医对于痛证的最简单、最直接、也是最准确的描述。肩周炎其实与这两句话有很深刻的关系。

现代人大多喜欢贪凉饮冷，时间长后，容易形成肠道寒湿偏重。中医对寒邪特性的描述是“寒性收引”，肠道寒邪过重，可以导致血管、经络收缩，影响气血的运行。而手太阳小肠经正好从肩周经过，小肠经在肩背部绕一圈再上头，小肠寒湿过重，直接导致这条经脉的不畅通（此为内因），如果肩背部再受风寒袭击（此为外因），就会经进一步加重，导致这条经脉的不通，肩背部就会出现疼痛。这只是初期，患者肩关节虽然疼痛，但能活动自如；如果病情迁延，局部长期经脉不畅，会导致肌肉粘连，最终形成肩周炎（肩凝证），关节活动就会受限.....对于肩背部疼痛的认识，局部的疼痛只是表象，内在的经络气血不足、寒邪偏重、经络不通畅才是关键。

临证时如果认识到了这个疾病与小肠有关，治疗就好办了。

首先，从饮食上避免贪凉饮冷，多吃温性的食物。已发病的患者，可以用①**艾叶 8 克、生姜 30 克煎水后，加红糖适量内服，服用一周左右，将肠道寒湿除掉。**

其次，可以在②第五掌骨尺侧与背侧相交部位，寻找压痛点，进行按摩和揉捏，可以起到疏通手太阳小肠经脉的作用，一般揉、按、捏半小时，肩背部疼痛就会明显好转。

第三，如果已经出现关节活动受限时，要③加强锻炼，将粘连的肌肉拉开，才是彻底治愈前提。

另外肠道寒湿重的人群，睡觉时一定要注意肩背部的保暖，如果不小心受凉，引起肩周、肩背部疼痛，及时按照上面的方法按摩，服用一剂麻黄汤或者服用 2 片 APC（胃病患者不宜）发发汗，散散经络中的寒邪，就可以及时治愈了！