



东南大学MOOC

传统文化与中医养生

第7章 疗病祛疾与养生

——也谈《辅行诀脏腑用药法要》

主讲：刘志刚

东南大学医学院
东南大学附属中大医院
2014年9月第8版



第7章 疗病祛疾与养生——也谈《辅行诀脏腑用药法要》

- 一、《辅行诀脏腑用药法要》简介
- 二、《辅行诀脏腑用药法要》的养生启示
- 三、常见疾病的中药养生



一、《辅行决脏腑用药法要》简介

由南朝陶弘景摘录自己已经失传的《汤液经法》，《汤液经法》是汉晋时期名医的“教科书”，包括张仲景。是“经方”的直接来源。



二、《辅行决脏腑用药法要》的养生启示

1. 古人通过生活实践，总结了疾病的不同表现形式。

古人在没有人体解剖、生理和病理知识的情况下，凭借仔细的观察和聪明才智，创造性地提出了症状的分类方法，并且将不同类别的症状与药物对应起来，完成治疗。不仅如此，药物的治疗从一味药的单方发展到多味药的复方，这些都是非常伟大的成就。



- 小青龙汤（麻黄、桂枝、杏仁、甘草），“治天行，发热恶寒，汗不出而喘，身疼痛。”
- 小白虎汤（石膏、知母、甘草、粳米），“治天行热病，大汗出不止，口舌干燥，饮水数升不已，脉洪大者”。



- 大泻肝汤（枳实、芍药、大黄、黄芩、生姜、甘草），“治头痛目赤，多恚怒，胁下支满而痛，痛连少腹迫急无奈”。
- 小补心汤（栝蒌、薤白、半夏），“治胸痹不得卧，心痛彻背，背痛彻心者”。
- 小泻心汤（龙胆草、栀子、盐），“治心中卒急痛，胁下支满，气逆攻膺背肩胛间，不可饮食，食之反笃者”。



2. 辨证是中医药物养生的基本原则

- 辨证论治是中医学的根本特点之一，也是中医治疗学中最基本，也是最本质的要求。
- 发烧的例子：
 - a: 有的人先是恶寒，然后体温上升，自己感觉发热，但口不干渴，食欲也正常，身上没有汗；
 - b: 有的人在发热的时，感觉身上疲乏，食欲不振，觉得恶心，甚至呕吐；
 - c: 有的人，在发热的同时，身上总是微微出汗，非常怕风



三、常见疾病的中药养生

1、感冒的中药调养

- 如果感冒开始的时候，有鼻塞、流清鼻涕，喉咙疼痛不明显，感觉头疼或者身上疼痛，可以用风寒感冒颗粒，如果感觉怕冷（恶寒）或轻微发热，也可以应用。
- 如果感冒后除鼻塞、流涕外，有比较明显的咽喉疼痛，咳嗽，咳痰颜色偏黄，或者伴有轻微发热，可以用风热感冒颗粒，或者柴银口服液也可以。



- 如果感冒之后发热比较明显，或者发热反复出现，有的同时伴有乏力、食欲不振、甚至恶心的，可以用小柴胡颗粒，量可以大一点，每次2包，一天3次。如果有咽痛，可以同时配合清开灵颗粒或者银黄颗粒。
- 如果感冒过后感觉浑身无力，胃口不好的，还是可以用小柴胡颗粒，常规剂量即可。
- 感冒以后的咳嗽，有的非常顽固，如果感觉咽喉痒，一痒就咳，痰不多，色白质粘的，可以试用藿香正气水货胶囊



2、胃肠症状的中药调养

- 在吃了生冷或不卫生的食物之后，出现腹痛、腹胀、恶心、呕吐或腹泻的，可以用藿香正气水，最好是用口服液。
- 如果平时不注意饮食养生，时常暴饮暴食的人，可能会有腹胀、腹痛、暖气、大便不畅或粘腻不爽，这时舌苔可能会比较厚腻，可以用胃苏颗粒。



- 有些人的胃肠道症状与情绪关系比较大，常常在考试精神紧张或生气郁闷时出现胃痛、胃胀和食欲不振的情况，中医把这种情况叫做“肝胃不和”，这时可以用气滞胃痛颗粒；如果出现腹痛、腹泻的情况，称为“肝郁脾虚”，可以用逍遥丸调理。
- 如果病史比较长，身体比较弱，容易疲劳，面色欠佳，上腹隐痛不舒，腹胀，反酸，食欲不振，大便不成形的，可以用香砂六君丸；以腹泻为主的，可以用补脾益肠丸调理。



3、失眠的中药调养

- 如果是与情绪不好明显相关的失眠，主要表现为早醒、醒后不容易再睡，有时伴有多梦的，可以用舒眠胶囊，有疏肝解郁安神的作用，症状缓解后，可以用逍遥丸巩固疗效。如果伴有心烦易怒，可以用加味道遥丸。
- 如果平时容易精神紧张，乱梦纷纭，晕车、恐高，心慌的，可以用安神温胆丸。