

---

## 編寫意圖

本書以中醫辨證論治的思想方法為主線，從介紹常見而基本的病證類型和相應的有效中藥方入手，由淺入深、循序漸進地使讀者懂得中醫的理論和開中藥方的方法。

中藥方是中醫學兩千多年以來治病的主要手段，方與證相對應則是辨證論治最具體、最客觀、最穩定、最能重複取效的方式，掌握了“方證相應”，就可算作懂了中醫學的大部分。

本書即以此為中心，逐步地介紹中醫基本理論知識、辨證方法、組方原則，將以往學習中醫所不可少的中醫生理、病理、診法、辨證、中藥、方劑、治法等基礎課程和內科、溫病學等臨床課程的主要內容融合在一起，作為初學中醫者的一條入門途徑。讀者經過較短時間的自學，得以了解和初步掌握中醫學的基本理論和開中藥方以治療常見病的技術，不僅可以為自己或親友解除病痛，還可以弘揚中華文化，使中國的傳統醫學造福於全人類，這是編者最大的心願。

## 內容安排

本書共安排 100 天，大致 14 週學完，其中每週學 5 天，休息 2 天，另外 2 天作為機動時間。具體安排是：先用一週學習中醫中藥最基本的特點和理論，然後用十三週的時間學習常見病證類型及其相應的中藥方 60 餘首和 120 首附方。其中最後一週多的時間學習一些常見疾病（或症狀）的常用方，並結合複習已學過的中藥方。在學習方、證的同時，逐步深化中醫學的有關理論知識並了解常用中藥的作用。

學完本書後，雖不能說已“掌握”了中醫學，但已能了解中醫理論的大略和開中藥方的初步方法，並能用以治療一些常見病，辨證論治的思想方法也漸漸印於讀者的大腦之中，達到初步入門的要求，為今後進一步學習中醫學打下基礎。

### 學習要求

為了使讀者能通過本書的學習初步學會開中藥方，希望切實地做到以下幾點。

一、因本書的內容是前後銜接、不斷擴充、逐步深化的，所以必須按書中編排順序逐週逐天地學，不可隨意打亂。

二、每天的學習內容要學懂、記熟，既不要貪圖速功而致囫圇吞棗，也切忌三天打魚，兩天曬網。從編排內容來看，每天學習的時間為1~2小時，另外可抽時間經常複習和背誦中藥方的歌訣。

三、學習中要注意抓住幾個環節；熟悉每一病證類型的主要表現特點；牢記各方的藥物組成（可借助背誦各方的組成歌訣）及其功用、適應病證；認真完成每天的練習題，消化所學內容，自我檢測每天學習內容的掌握情況。對於練習題中的案例題，附有“案例答案”以供參考。同時要注意的是：不具有醫師資格的讀者在遇到病情較重的患者時，應及時請醫師或送去醫院診治，以免耽誤病情。至於書中的“治療參考”和“附方”，是對所學內容的深化，除了練習題要求掌握的內容外，可根據讀者的具體情況自行安排為一般了解和熟悉掌握等不同要求。

# 目錄

---

## 第一週

### 一、中醫與中藥

- 神奇的中藥方 / 002
- 中藥治病的道理 / 005
- 中藥方的常識 / 008
- 學開中藥方難不難 / 012

### 二、如何開出一張對證之方

- 甚麼是“對證” / 014
- 掌握一些基本理論 / 015
- 中醫所認識的“證” / 023
- 開中藥方的技巧 / 026
- 中藥方的格式 / 029

---

## 第二週

### 三、表證開甚麼方

- 甚麼是表證 / 032
- 表證種類及治法 / 033
- 表寒實證 —— 麻黃湯 / 034
- 表寒虛證 —— 桂枝湯 / 039
- 表熱證 —— 銀翹散 / 045
- 表濕證 —— 藿香正氣散 / 050

### 四、半表半裏證開甚麼方

- 甚麼是半表半裏證 / 055
- 半表半裏證種類及治法 / 056

---

## 第三週

- 邪在少陽證 —— 小柴胡湯 / 060
- 少陽陽明證 —— 大柴胡湯 / 065
- 少陽痰熱證 —— 柴胡加龍骨牡蠣湯 / 069
- 少陽水飲證 —— 柴胡桂枝乾薑湯 / 073

### 五、寒證開甚麼方

- 甚麼是寒證 / 076

裏虛寒證種類及治法 / 077

太陰虛寒證 —— 理中湯 / 079

---

## 第四週

少陰虛寒證 —— 四逆湯 / 086

厥陰虛寒證 —— 吳茱萸湯 / 090

### 六、熱證開甚麼方

甚麼是熱證 / 093

熱證種類及治法 / 094

陽明氣熱證 —— 白虎湯 / 097

陽明腑實證 —— 調胃承氣湯 / 102

火毒壅盛證 —— 黃連解毒湯 / 107

---

## 第五週

血分熱盛證 —— 犀角地黃湯 / 112

邪熱壅肺證 —— 麻杏石甘湯 / 117

腸道濕熱證 —— 葛根芩連湯 / 122

濕熱蘊中證 —— 連朴飲 / 125

肝膽濕熱證 —— 龍膽瀉肝湯 / 129

### 七、痰飲水濕證開甚麼方

甚麼是痰飲水濕證 / 134

痰飲水濕證的形成與表現 / 135

痰飲水濕證種類及治法 / 136

---

## 第六週

蓄水證 —— 五苓散 / 140

痰飲證 —— 苓桂朮甘湯 / 143

陽虛水泛證 —— 真武湯 / 147

濕困脾胃證 —— 平胃散 / 151

痰濕證 —— 二陳湯 / 155

痰熱內擾證 —— 溫膽湯 / 160

---

## 第七週

風痰上擾證——半夏白朮天麻湯 / 166  
水飲證——十棗湯 / 168

### 八、風證開甚麼方

甚麼是風證 / 173  
風證種類及治法 / 174  
外風致癢證——消風散 / 176  
風阻面絡證——牽正散 / 180  
風邪上襲證——川芎茶調散 / 184

---

## 第八週

肝陽化風證——天麻鉤藤飲 / 190  
肝熱動風證——羚羊鉤藤湯 / 194

### 九、氣滯證開甚麼方

甚麼是氣滯證 / 198  
氣滯證種類及治法 / 199  
肝脾氣滯證——四逆散 / 200  
氣滯於胸證——瓜蒌薤白半夏湯 / 205  
氣滯於下證——天台烏藥散 / 209

---

## 第九週

### 十、瘀血證開甚麼方

甚麼是瘀血證 / 214  
瘀血證種類及治法 / 215  
下焦蓄血證——桃核承氣湯 / 217  
氣滯血瘀證——血府逐瘀湯 / 221  
氣虛血瘀證——補陽還五湯 / 225  
寒凝血瘀證——溫經湯 / 229

### 十一、食積證開甚麼方

甚麼是食積證 / 232  
食積證種類及治法 / 233

---

## 第十週

食滯胃腸證——保和丸 / 236

食滯濕熱證 —— 枳實導滯丸 / 238

脾虛食滯證 —— 健脾丸 / 243

## 十二、風濕證開甚麼方

甚麼是風濕證 / 247

風濕證種類及治法 / 248

風寒濕證 —— 防風湯 / 250

風濕熱證 —— 宣痹湯 / 254

---

## 第十一週

風濕痰瘀證 —— 身痛逐瘀湯 / 260

風濕正虛證 —— 獨活寄生湯 / 262

## 十三、虛證開甚麼方

甚麼是虛證 / 266

虛證種類及治法 / 267

表虛證 —— 玉屏風散 / 271

肺胃陰虛證 —— 沙參麥冬湯 / 275

肝腎陰虛證 —— 六味地黃丸 / 279

---

## 第十二週

氣虛證 —— 四君子湯 / 286

中虛氣陷證 —— 補中益氣湯 / 290

氣陰兩虛證 —— 生脈散 / 294

血虛證 —— 四物湯 / 296

氣血兩虛證 —— 歸脾湯 / 300

## 十四、夾雜證開甚麼方

甚麼是夾雜證 / 304

夾雜證種類及治法 / 305

---

## 第十三週

陽虛表寒證 —— 麻黃附子細辛湯 / 308

表寒夾飲證 —— 小青龍湯 / 311

中焦寒熱錯雜證 —— 半夏瀉心湯 / 315

## 十五、呼吸系統疾病開甚麼方

治咳嗽方 —— 止嗽散 / 319  
治氣喘方 —— 定喘湯 / 321  
治咯血方 —— 咳血方 / 322  
治肺膿瘍方 —— 葦莖湯 / 324  
治鼻炎方 —— 蒼耳子散 / 325  
治鼻衄方 —— 十灰散 / 336

#### 十六、消化系統疾病開甚麼方

治胃痛方 —— 香砂養胃丸 / 328  
治呃方 —— 旋覆代赭湯 / 329  
治痛瀉方 —— 痛瀉要方 / 330  
治五更瀉方 —— 四神丸 / 331  
治痢疾方 —— 香連丸 / 332

---

### 第十四週

治便血方 —— 槐花散 / 336  
治便秘方 —— 麻子仁丸 / 337  
治黃疸方 —— 茵陳蒿湯 / 338  
治膽道蛔蟲病方 —— 烏梅丸 / 339

#### 十七、心血管系統疾病開甚麼方

治心悸方 —— 炙甘草湯 / 341  
治冠心病方 —— 冠心蘇合丸 / 342

#### 十八、泌尿生殖系統疾病開甚麼方

治尿淋方 —— 八正散 / 344  
治尿血方 —— 小蓟飲子 / 345  
治遺尿方 —— 縮泉丸 / 346  
治遺精方 —— 金鎖固精丸 / 348  
治水腫方 —— 五皮飲 / 349  
治白帶方 —— 完帶湯 / 350

#### 十九、神經系統疾病開甚麼方

治失眠方 —— 酸棗仁湯 / 352  
治癲癇方 —— 定癇丸 / 353  
治盜汗方 —— 當歸六黃湯 / 355

第一週



# 週 1

## 一、中醫與中藥

中醫學是中國的傳統醫學，它是中華民族在數千年的文明史中與疾病做鬥爭的極為豐富的經驗總結，具有與西方醫學迥然不同的理論體系和治療方法。中醫治病的手段甚多，中藥是其主要手段之一。中藥與化學藥品、抗生素、生物製品等現代藥物不同，主要是採用植物、動物、礦物等天然產物。中藥可以用單味藥，但更多的是把若干味中藥組合起來使用，稱為中藥方，又稱方劑。

### 神奇的中藥方

#### 【甚麼是好藥】

中藥從外表來看，是那樣平常，這些樹皮、草根、莖葉、種子、花朵、動物屍體、石塊、砂粒等，既沒有經過現代化大工廠複雜工藝的加工，又沒有色彩絢麗的包裝，卻被用來治病。中醫診病，則主要憑三個指頭診脈，看看舌苔等，即所謂“望、聞、問、切”，沒有精密的儀器設備。難怪許多人要懷疑，中醫所開的這些中藥能治好病嗎？

殊不知，藥物治病的功效與其外表以及是否經過了複雜的加工提煉等條件並無直接的關係，至於中醫診病，其目的並不是去診斷現代醫學中所說的某種疾病，確定其病名，而是按照中醫學的傳統理論，去探求人體所處的某種狀態，並按此狀態確定最適宜的中藥方。明白了這個道理，就不會用西方醫學的眼光來衡量中醫和中藥。甚麼是好藥？能治好病的藥就是好藥；同樣，甚麼是高明的醫生？能解除病人病痛的醫生就是高明的醫生。對此，恐怕是不會有人表示異議的。

南京某大工廠有一位廠長，患慢性腹瀉兩年餘，有人勸他吃中藥，可他對那些樹皮、草根實在看不上眼，找遍了南京的有名西醫，最後住進了當地最高級豪華的病房，接受了全面細緻的儀器和化驗檢查，用了許多昂貴的西藥，但是病情並不見好轉。入院治了四個月，結果是失望地出了院。後來，抱着試試看的心態找筆者門診，服了兩週中藥後，腹瀉竟出乎意料地完全好了。這位廠長到處宣傳中醫中藥的奇妙，當然，他再也不會懷疑中藥能不能治好病了。

這樣的例子不勝枚舉。對中國的多數老百姓來說，有病找中醫，吃幾副中藥，乃是一件習以為常的事，然而，對於從來沒有接觸過中醫中藥的人來說，用中藥方能治好病，確實是一件神奇的事情。

### 【中藥治病的三大優點】

用中藥方治病為甚麼受到許多人歡迎呢？這是因為中藥治病有它獨特的優點。

**1. 治療效果可靠** 多數中藥方的運用已有長達百年，甚至千年以上的歷史。歷代的醫生在使用這些中藥方的過程中，對於某中藥方

最適宜於治何種病，如何掌握劑量和藥物的加減，服藥後有哪些反應等，都已經積累了極其豐富的經驗。同時，在千百年的醫療實踐中，對數以十萬計的中藥方進行了刪選，保留了療效確切的中藥方，逐步淘汰了部分療效較差或副作用較大的中藥方。這樣，現在所常用的中藥方可以說是經過了千錘百鍊、屢試不爽的，只要用得對症，沒有不見效的。事實證明，中藥方不僅能治好常見病、慢性病，也可以治好疑難病、急性病。

**2. 使用比較安全** 中藥方所用的藥物，多數是毒性很小或無毒性的天然藥物，性質較平和，只要按規定使用，一般不必擔心會出現各種副作用。特別是許多中藥方可以長期使用，很少有蓄積作用，多數也不至於發生耐藥性之類的問題。這一長處是化學藥物所遠不能及的，因而，在當前“藥源性疾病”（因服藥而引起的病）日益增長的情勢下，許多醫學界人士正在把注意力轉移到天然藥物方面。此外，中藥方多數是口服，雖然有些藥要煎煮，感到麻煩，但可省卻注射等更大的麻煩，也避免了因注射造成的痛苦和被感染的危險。使用中藥安全，這是從總體來說的，中藥裏也有少數藥有毒甚至有劇毒，這些藥物的使用必須有嚴格的要求，由有經驗的醫生來施用。然而，在本書中所介紹的中藥方裏，基本上沒有採用這些藥物，即使個別藥物有一定毒性，也都交待了使用時的注意事項，所以在運用方面是很安全的。

**3. 重視全身調整** 中醫學具有整體觀念和辨證施治這兩大特點，具體表現在治療疾病時不是僅僅針對某一症狀、某一局部病變用藥，而是注重從全身狀態來進行調整，即不是“頭痛醫頭，腳痛醫腳”。往往有的病人因某種病痛服中藥，結果不僅治好了這種病痛，而且連其他病痛也隨之而癒了。例如有一病人患頑固性頭痛四五年，經 CT 檢查，發現有腦血管瘤，即勸他手術治療，該病人因懼怕手術而來服中

藥，經投用補益肝腎、活血化癥的藥方後，不到半個月，頭痛即告癒，又繼續治療 2 個月，再經 CT 檢查，見腦血管瘤明顯縮小。病人還十分高興地告訴筆者，他陽痿已 3 年餘，隨着頭痛消失，陽痿也好了。這實際上就是全身調整的後果。由於中藥方治病有許多長處，所以在世界上，中藥方的研究和運用也越來越廣泛，引起醫學界和眾多人的興趣與重視。

## 中藥治病的道理

### 【中藥可補人體之不足】

飲水可以解渴，進食可以充飢，這是不言而喻的。人體所需要的各種營養物質，包括了各種維生素、微量元素、礦物質在內，都必須靠飲食來補充。同樣，在諸多的中藥裏，就含有人體必需的各種營養物質，服用中藥可以補充人體所需，這與一般飲食是同一道理，因而有“藥食同源”之說。然而，現代藥理研究表明，中藥裏含有的營養物質比普通飲食要廣泛得多、豐富得多，而且也並非僅是補充糖類、蛋白質、脂肪、維生素之類，其中還有許多成分對人體有特殊的補養強壯作用，這是一般的飲食物所不能替代的。

### 【中藥可調整人體之失常】

中藥中含有不計其數的各類生物鹼、苷類、揮發油、鞣質、有機酸、油脂、樹脂、植物色素和無機成分等，這些成分能對人體的某些臟器組織及其功能活動進行特定的調節，或能殺死、抑制各種致病性的病原體，從而發揮出治療疾病的作用。

由此看來，中藥能治病並沒有甚麼不可思議之處。我們日常使用

的西藥，就有不少是用中藥製造的，如麻黃鹼、小檗鹼等就是從中藥裏提煉出來的。

### 【中藥治病的理論】

用中藥治病的中醫，在用藥的理論上，與西醫就大不一樣了，這是因為中、西兩個醫學體系完全不同的緣故。中醫學認為，人體一旦生病後，從整體上來看，是處於一種正常平衡狀態被打亂的局面，其中有的出現了某種不足，有的出現了某種過剩，有的發生了某種紊亂，有的發生了某種病理產物等，這就是病理狀態。而對於人體來說，往往又表現為寒熱偏頗、升降反常等。同時，中醫學又認為中藥的性質有寒涼、溫熱、升浮、沉降等不同，其中有的可補，有的可瀉，利用這些藥物所具有的性質，就可以來糾正人體的反常狀態，這就是中藥治病的道理。如對一位發高熱、煩躁不安、口渴的病人，判斷病的性質屬熱，就用寒涼性質的中藥去治療；又如對一位受寒涼後全身怕涼，四肢不溫，腹痛，瀉清水的病人，因其病的性質屬寒，就用熱性的中藥去治療；對嘔吐、呃逆、氣喘等病證，因其屬氣反常上逆，就用沉降性質的中藥去治療；對胃下垂、子宮下垂、久瀉、脫肛等病證，因其屬氣反常下陷，就用升浮性質的中藥去治療。

由此看來，中醫治病主要不是針對體內缺乏了甚麼營養物質，或必須明確了體內器官組織的病理、生化、免疫等各方面的變化，或要查清是何種病原體後才能用藥，而着重利用藥性來對人體“糾偏補弊”，把藥物的性質與人體的狀態、疾病的性質統一起來，這就是中醫用中藥治病在理論上的主要特點，也就是通常所說的“辨證論治”。這樣也不難理解，為甚麼中醫治病並不一定要先做出明確的病名診斷，為甚麼有些病人雖然沒有確診為何種病，但是中醫卻把他們治好了。

當然，中醫的這套理論是通過了數千年的無數醫療實踐，才摸索總結出來的。

### **【每日練習】**

1. 中藥方治病有甚麼優點？
2. 中藥為甚麼能治病？

## 週 2

### 中藥方的常識

#### 【藥物的配伍】

中藥方是由若干味中藥按一定的理論有目的地組合而成的，這種組合叫“配伍”。

由於中藥的性質功用各不相同，即使治療同一病證的中藥，其作用也各有所長，各有所短，因而通過適當的配伍，可以發揮或增強其長處，彌補或抵消其不足，減輕或避免其副作用，從而起到相輔相成的作用。有的中藥如單獨運用並不適用於治療某種病證，但通過配伍，也許就可以在治療某種病證時發揮重要的作用。因而通過配伍組成的中藥方通常要比單味藥的效果好得多。

中藥方的組合，主要是根據對病情本質的分析，確立治療大法，然後選擇藥物。在中醫學裏對中藥方的配伍原則有“君臣佐使”之說。所謂君藥，是針對病證的主要方面起治療作用的主要藥物；臣藥是配合君藥治療，或針對病證的兼見症狀起治療作用的藥物；佐藥是用來增強君、臣藥的治療效果，或消除君、臣藥毒性和副作用的藥物；使藥主要是調和全方諸藥作用的藥物。但就每一個具體的中藥方來說，

除必須有君藥外，其他的配伍不必齊備，而且也不必過分拘泥於君臣佐使的程式，勉強區分哪些藥是君臣佐使藥。在組合中藥方時，只要確定病證的主要性質和表現，按此選用主藥，同時再選用若干藥物來配合主藥，增強主藥的治療作用，或減輕主藥的毒性和副作用，或治療病證的其他病理變化和次要症狀，這樣也就是體現了“君臣佐使”的配伍精神。

### 【藥方的變化】

中藥方一般都有固定的藥物組成和劑量，多數還冠以方名，這類藥方稱為“成方”。歷代留下的成方不下十餘萬張，其中漢唐時代所定的藥方又稱為“經方”，明清以後所定的藥方則稱為“時方”。成方雖多，在實際運用時，完全照搬成方而用的並不多見，往往還要根據病情的表現、病人的體質、四時氣候、地理環境等因素進行靈活的變化加減。這種變化主要有三個方面。

**1. 對藥味進行加減** 即根據需要在原成方中加入若干藥物，或減去若干藥物。實際上，多數成方也是由某些成方通過藥味加減而來的。

**2. 對藥味的劑量進行調整** 即對有的藥物要增強其治療作用，可以加大其用量，而有的藥物要減輕其某方面的作用，或要避免其毒性和副作用，則可以減少其用量。

**3. 對藥方的劑型進行更換** 中藥方的常用劑型有湯（煎劑）、丸、散、膏等。一般來說，湯劑作用較快、較大，適用於較急、較重的病證，而且便於臨用時靈活加減；丸劑則吸收較慢，藥力較持久，適用於慢性、虛弱性的病證，而且便於攜帶和服用，也可用於某些急危病證的搶救；散劑中有的可直接用開水沖服，有的可在臨用時加水煎汁服，兼有湯、丸劑的一些優點，用藥也較為節省；膏劑多用於久病體



虛者作調補用，服用也較方便。因而根據病情，同一中藥方有時可作湯劑，有時可加工成丸、散劑，有些補益方可從湯劑改為丸、膏劑。

## 【中藥的煎法】

中藥方在使用時，要講究煎煮方法。煎煮中藥的用具以帶蓋的陶瓷藥罐或砂鍋為好，一般不宜用鐵、鋁等金屬製品。在煎煮前，應先把中藥放入容器裏，加冷水浸過藥物 3 厘米左右，浸 1 小時後，待中藥充分濕透，然後上火煎煮，沸後可改用小火，以免藥液溢出或藥液熬乾。在煎藥時不宜頻頻打開藥罐蓋子，以免氣味散失過多。

在煎藥時應注意掌握好火候。用急火、大火煎稱為“武火”，用慢火、小火煎稱為“文火”。煎藥時一般先武後文，即煮沸後改用文火，第一煎在沸後再煎 20~30 分鐘，第二煎在沸後再煎 15~20 分鐘，適用於一般藥方；也有在煮沸後繼續用武火煎 3~5 分鐘者，適用於氣味芳香的藥物和發汗解除在表病邪的方劑；還有在煮沸後改用文火再煎，第一煎在沸後再煎 45~60 分鐘，第二煎在沸後再煎 30 分鐘，適用於各種滋補方或某些有毒藥物（如附子、烏頭等）、介石藥物（如磁石、生石膏、鱉甲、龜甲等）。

在煎藥時，有些藥物有特殊的煎煮要求。其中主要如下。

**1. 先煎** 介殼、礦石之類藥物因質地堅實，應先打碎後，煎煮 20~30 分鐘，然後再加入其他藥同煎。有些藥物如附子、川烏、草烏等因有一定毒性，須久煎以減其毒性，故先煎 1~4 小時後再加入其他藥同煎。

**2. 後下** 凡氣味芳香的藥物，如薄荷、砂仁、白豆蔻等，宜在藥將要煎好時再加入，略煎幾分鐘即可。

**3. 包煎** 對某些易使藥液渾濁，或對咽喉、胃有不良刺激的藥

物，如滑石、車前子、旋覆花、赤石脂等，另用紗布或絹布包好後入煎。

**4. 另煎** 某些貴重藥物，如人參、羚羊角、犀角（水牛角）等，為充分利用其有效成分，可單獨煎煮 2 小時，取其汁另外服用。

**5. 溶化或烱化** 某些易溶於水的藥物，如芒硝、蜂蜜等，可溶入已煎好的藥液裏；或有些膠質性黏的藥物，如阿膠、鹿角膠，可單獨加水少許加溫使烱化，再兌入煎好的藥液裏和勻服，這可以避免和其他藥物同煎時粘於鍋上煮焦，影響藥效。

**6. 沖服** 某些芳香、貴重的藥物和配合使用的散劑、丹劑、自然汁等，如牛黃、麝香、沉香末、三七粉、紫雪丹、生藕汁、生薑汁等，需沖入煎好的藥液裏服。

**7. 煎湯代水** 某些體積大、分量重的藥物，如蘆根、竹茹、灶心土、糯稻根等，可先煎取藥液，去渣澄清後，以藥汁代水煎其他藥。

## 【中藥的服法】

中藥的服用要注意服藥時間和方法。

服中藥一般以早晚空腹時服為宜，即早飯前 1 小時和晚飯後 3 小時左右。但對胃腸有刺激性的藥物及消導之劑，或病人感到服藥後胃中不適的，可在飯後服。有的藥方可不定時服，即煎湯代茶頻服。有的藥方有特殊的服藥時間要求，如治瘧疾的藥方宜在發作前 2 小時服，雞鳴散則要在天明前空腹冷服。

在服藥方法上，1 劑中藥一般煎 2 次，即頭煎和二煎，一天內早晚分服。一些治療慢性病的藥方也可煎 3 次，早晚各服 1 次，這樣 2 劑藥可以服 3 天，能充分利用藥效。某些急性病可將頭煎、二煎合併一次頓服，或 1 天服 2 劑，即 1 天服 4 次，以增強或保持較有力的藥效。也有的藥方可煎一次後分多次服下，服完再煎第 2 次。

中藥湯劑一般宜溫服，但治療熱性病證可冷服。有的病人服藥易嘔吐，可先用鮮生薑片擦舌，或在藥液裏加入少量薑汁再服。

### 【運用中藥方的注意點】

在運用中藥方時還應注意以下幾個問題：一是必須切實了解病人的體質和病情，認清病證的本質，以做到“方證相符”。二是應熟悉所用中藥的藥性、功效、主治和常用劑量，掌握藥物的配伍方法和方藥的變化規律。三是在使用性質峻烈或有毒藥物時，應謹慎從事，一般可先用小劑量，逐漸加量，直至有效為止，但決不可超過規定劑量，以免造成中毒和副作用。

### 學開中藥方難不難

由於中醫理論獨特而古奧，使其蒙上了一層神秘的色彩，加上中醫書籍浩如煙海，令人無從下手，所以不少對中醫學有興趣者，不敢輕易下決心學習中醫。中醫學是一門涉及面廣、知識基礎要求較高的學科，以現代醫學來說，不經過醫學院多年的正規學習，是不太可能掌握的。中醫學要能精通它，當然也不是一件容易的事，但要做到初步入門卻也並非困難。學習中醫學理論不需要設備齊全的實驗室，可以通過總結了解前代醫家經驗的中醫書籍來獲得中醫學的理論和藥物知識，在此基礎上，就可以在治病開方的實踐中再積累自己的知識。在歷史和現實中，通過自學而成為名醫的真是數不勝數。

本書所要求的學會開中藥方，是通過掌握中醫診病治病的理論，從學會“辨證”入手，了解針對“證”的常用中藥方的作用和用法，從而可以對常見的病證開出較為正確、有效的中藥方。從這個角度來看，在百日之內學會開中藥方也並非難事。當然，要精通中醫學的全

部理論，運用辨證論治的方法，掌握並熟練治病的常用方藥，那還必須閱讀大量的中醫書籍，並需經過長期的臨床實踐方可做到。

### **【每日練習】**

1. 甚麼是“君臣佐使”？
2. 煎中藥要注意哪些事項？
3. 服中藥要注意哪些事項？