

台湾名医张步桃讲药方

一、飞蚊症：

谈到眼睛的话，会有一个现代文明病，就是飞蚊症。尤其有了电脑媒体以后，眼睛随时要适应萤幕，久而久之就产生像蚊虫飞来飞去的景象。现在飞蚊症的人多少，我没有统计，在我手头上的纪录，少说也有几百例。我可是捕「蚊」专家，飞蚊症的每一例我都看得好，就用强化肝脏的功能补肝，以杞菊地黄，用加味逍遥。

说到枸杞、菊花，在清朝有一本书，作者是陆定圃，又叫陆以湑。他在著述的《冷庐医话》一书中最推崇的就是用枸杞、菊花做为养护眼睛的用药。可以做成药丸，叫做杞菊丸；可以泡茶，加一两片甘草进去，味道就很甜很好吃。对养护眼睛最好。菊花的量不要买多，因为菊花如果放久，即使是放在罐子裡，盖子盖紧了，还是会长小蛾，因为可能有蝴蝶在上面产卵。又没有经过特殊处理：采收之后把它压扁，放进冷冻库冷冻，在定温底下卵不会孵化，但是拆封之后在适温下很快卵就孵化了，所以会产生小蛾。一般菊花采收后要经过杀青处理，放在蒸笼裡蒸，蒸过之后虫卵就死掉，这样放再久都不会长小蛾。现代社会的灯光、印刷品，还有资讯时代专利品电脑萤幕，对人的眼睛伤害很大。甚至造成很多飞蚊症的病患，若能及早养护眼睛，常喝菊花枸杞茶，一定会有很大帮助。

枸杞菊花之外，生吞黑豆也有功效。我从民国七十九年开始生吞黑豆，《冷庐医话》一书中，对眼睛养护最推崇的养生方是枸杞菊花，其次就是生吞黑豆。陆定圃也提到有个考官，在四十多岁的时候，视力就很差，后来生吞黑豆，到了八十几岁，连蝇头小楷都能看得很清楚。由此可见，生吞黑豆对整个视力的改善，确实发生作用。我在民国六十年间，曾经生吞过半年，但是欠缺恒心毅力决心，就中断了。民国七十九年七月二日开始到现在，每天生吞黑豆四十九颗，已经满十二年。从民国八十三年起，生吞黑豆曾引起相当大的轰动，还被八四年的《商业周刊》评鑑为十大风云产品：也拜《中国时报》之赐，因为报导吞黑豆的文章刊出来，标题非常大，非常醒目吸引人，它的标题是《黑豆黑豆我爱你》，大家一看就很新奇，我接了可能超过五百通电话，问我里黑豆怎麼吞？吞了以后效应会如何？到现在历久不衰，没有中辍。到现在，没有停止生吞黑豆的人，可能找不到一百个，其中当然包括我自己。

吞黑豆第一个能够强肝，第二能解毒，第三明目，第四补肾。所选择的黑豆，皮要黑，肉是青绿，为青仁黑豆，色青入肝色黑人肾，所以能补肝肾，其实最主要的功能还是在解毒明目。在《医方集解》裡有一方，只有两味药，一味甘草，一味黑豆，称为解毒汤。曾有一位电子公司的老板，带著员工到中南部旅游，参观某些著名景点，其中安排了一家製药厂，药厂给每个人一个药丸子。强调「有病治病无病强身」，大部分员工就都吃了，只有老板因为不好意思吃就带回家，回家吃了后，头肿嘴唇也肿，连生殖器都肿了，如果去看西医，可能医生会怀疑是否进行不当的性行为所致，所以老板不敢就医，于是打电话向我求救。我教他，家裡有绿豆，就煮绿豆，不吃绿豆就喝绿豆汤，有黑豆就煮黑豆汤，有甘草、黑豆更好，服用之后就消肿了，第二天我再开小柴胡汤，因为小柴胡汤是和解之剂。

现在我所用的解毒茶，除了甘草、黑豆，再加上金银花。金银花为忍冬科植物，有消除肿瘤的作用，所以平常喝解毒茶也有预防肿瘤的效果。我曾经在重庆南路黎明大楼，碰见一未来自河南的安老先生，他到大楼免费教书法，八十几岁的老人写字手不会抖，他不坐电梯从一楼走到十二楼，气定神閒，我就请教他养生之道，他说：「我没有任何养生秘诀，只有吞黑豆，吞了五十几年了」那时我就想，如果我能再吞个五十年，也未尝不是一个好现象啊！所以养护眼睛，多吃枸杞菊花，生吞黑豆，都是很不错的。治疗飞蚊症除了两个方以外，我还运用一个特殊处方，裡边有二味矿石的东西：一味是磁铁石。另外一味是硃砂，再加一味就是神麴。神麴也是相当实用的药材，由六种药材综合，经过发酵，裡面就含有酵素。现在人喝养乐多、优酪乳，就是在摄取酵母，我们老祖宗两千年前就用这个帮助消化了。日常保养的话，用神麴加乌梅煮成「乌神茶」温服取代优酪乳，也是很好的。

二、耳朵疾病：

1、耳鸣、突发性耳聋。

耳鸣就是随时都像有人在旁边讲话，有些人是吱吱叫的声音，有的人听到的则像水车轰隆轰隆声一般。白天因为环境声音多，比较容易忽略：夜深人静的时候，就显得严重。感冒、疲劳或坐飞机等，都可能导致耳鸣。有人只要环境改变就好了，比如下飞机后人就没事：至于疲劳则需要自己帮自己，调整生活作息或改善工作形态：感冒的话，当然治癒感冒就没问题了。另外，临床上有很多吃错药导致严重的听力障碍。有些人耳聋是职业病，用电钻挖马路的人，或驾驶挖土机的工人，或早期有战争时的炮兵等，出现耳聋耳鸣的机会特别大。

耳朵的问题，由感冒引起的，与少阳经有关。如果是这样，用小柴胡汤效果就很灵光。以西医的说法，一感冒很可能就引起内耳炎、中耳炎，擦药不行就得开刀。现在又出现一种原因不明的「突发性耳聋」。到目前为止，只有

一个吴先生是没有明显反应的病历。吴先生有一天与同事吵架，突然间一隻耳朵就听不到了。问他后不后悔，他说何止后悔，或许因为个性比较躁，容易与人家吵架，一吵就听不到声音，从此他就开始学心静，失之东隅，收之桑榆，何尝不是一件好事。突发性耳聋，或者年纪大了后的退化现象，就从肾治疗。因为肾开窍在耳朵，肺开窍在鼻腔，脾胃开窍在口唇，心开窍在舌头，肝开窍在眼睛，所以耳朵的病要从肾去治。

中医用肾气丸、右归丸。耳朵也是一窍，所以就一定要用通窍的药，远志、菖蒲等最好，麝香也很灵光，但价位比较高。这些年来我还用了一个处方——磁砂丸，药裡的磁砂，现在被列为尽量避免使用的重金属，因为磁砂裡有水银，身体累积太多的水银会造成重金属中毒。不过老祖宗认为第一味药就是磁砂，关键在于古人遵古法炮製，不至于累积太多的重金属。这方子就磁石、磁砂、神麴三味药，可以治三种疑难杂症：耳聋、精神分裂和飞蚊症。我曾经有一个病患，有单侧耳聋的问题，我用肾气丸加通窍的远志、菖蒲，再加磁砂丸，吃了之后，他有一天发现，原来听不到的那隻耳朵，比原来听得见的耳朵听力还要好，他非常高兴，又介绍一个朋友来找我。

2、耳朵流脓或长颗粒。

现代人喜欢吃烤炸食物，就比较容易出现这种现象。流脓的感觉很不好，基本上我用小柴胡汤处理，如果有恶臭，就加一点消炎的药。罗斯福路三段有一家中医院，裡面有一位黄小姐，她的儿子耳朵流脓流了约十年，只能找耳鼻喉科定期清洗、上上药啦，但是我给他吃了两帖药，全部都好了，导致她对中医著迷，努力听课。她也并不是想当医师，主要就是想要懂，知道如果遇到状况自己可以面对或处理，起码不会一碰到问题就慌张，然后去找西医，任西医宰割，被西医残害；自己懂了，心裡就会笃定，不会慌张。耳朵流脓的状况，主要用车前子和牛膝，牛膝的药性往下焦走，车前子有利水的作用，既然耳膜、耳内有渗出物，就要把水份代掉，所以有时候要用小柴胡汤搭配苓桂术甘汤；味浓恶臭就加连翘，有时候也加青蒿，青蒿属于菊科植物，所有菊科植物都有清热解毒的作用。耳朵是窍，就一定要用通窍的药。在所有的中药材裡面，通窍的药最好、最神奇的就是麝香。所以怀孕的人，连闻麝香都不行，闻到有时候就会「落胎」。

只要是香香味道的东西，通常一定通窍，我们的香菜、芹菜等都是。因为通窍，所以就能刺激脑下垂体。吃芹菜以前人家说是降压，其实它不仅可以降压，还可以通脑窍。像胡椒粉，很多人感冒鼻塞闻不到味道，但在洒胡椒粉

的时候会打喷嚏，结果鼻子就通了；在炒辣椒、豆豉、小鱼干的时候，厨房门没关好，闻到味道也会打喷嚏，记住！有香味的东西就一定会通窍。

三、鼻子疾病：

中医说：「肺开窍在鼻。」所谓「心肺有病，鼻为之不利」，所以看鼻子的毛病不是单纯的从鼻子、鼻腔，要从心肺看。鼻腔黏膜、口腔黏膜、眼睛的角膜、结膜，所有人体裡面的膜都是在保护人体器官的，如果动不动就洗鼻子，就没有保护膜了，引起感染的机会也特别多，很可能演变为慢性鼻窦炎、慢性咽喉炎、慢性喉头炎，一拖就拖几十年。不要动不动就洗，这是不好的习惯。

1、鼻涕倒流。

鼻涕倒流的话，苓桂术甘汤就很好用，葛根汤也很好。葛根汤可以治鼻子的毛病，因为其中的桂枝有强心、扩张血管的作用，葛根、芍药有鬆弛作用。治鼻病也可以加通窍的药，远志、菖蒲等；小青龙汤也很有效，但使用时有一定的限制：鼻涕、痰一定要是稀稀白白呈泡沫状时才行，因为小青龙汤的八味药裡面，麻、桂、乾薑、细辛、半夏都是热性的药，假如鼻涕、痰是黄黄浓浓、稠稠黏黏的，继续用热性的药的话，就是火上加油，但如果是稀稀白白呈泡沫状像鸡蛋清一样，那就是属于寒证，寒证找热药，当然适宜。

2、鼻塞、长鼻息肉。

统计学上来看，肥胖型人鼻塞的比例较高，因为肥胖者胸腔的肺活量比较差。有的人可能会长鼻息肉，或鼻骨比较狭窄：甚至导致一躺下去鼻子就不通，只能靠嘴巴呼吸，声音就像拉锯子一样，严重的话会出现短暂的呼吸停止现象，更严重者甚至会有生命威胁。因为呼吸停止，如果五秒、十秒还无所谓，如果停了几十秒以上，呼吸接连不上，在睡觉中生命就可能结束了。

有一个韩先生，年龄还不到六十岁，某年三月廿五日，已经开第六次的鼻息肉，四月十日找我看，告诉我三月廿五到四月十日也才不过半个月，鼻息肉又在长了。所以割鼻息肉要割到什么时候？割除了又长，割除了又长。我就开很简单的一味草药：鱼腥草。新鲜的鱼腥草有鱼腥味，乾品则没有味道。乾品要使用的时候，先把它洗淨，泡在水裡面，然后搓揉一下，搓揉成棉花球状，然后左边长鼻息肉就塞左边，右边就塞右边：当然不要同时塞，两边长鼻息肉就左右轮替。这样的话，味道一刺激后，还会清除掉鼻腔黏膜分泌的黄黄黏液，因为鱼腥草本身是非常好的抗菌、杀菌、消炎的药材。

鱼腥草满山遍野都是，比较早期的药典裡没这一味药，它是台湾民间常用的一味，在植物分类中属于三白草科植物，不仅可以去掉鼻息肉，甚至可以消除胃裡的息肉。所以煮水当药喝，或打成粉都可以，浓缩科学中药也有这一味药，使用范围也相当广。附带一提，胃部长息肉严重的话就是胃肿瘤，就变成胃癌。胃的某些局部，尤其有弯曲的地方，最容易长东西，也有恶性、良性之分。肠子也会变长息肉，一长息肉就容易堆积粪便，排便发生困难。鱼腥草单一味用也可以，配方用也可以，所以在鼻病裡，我常用鱼腥草这味药。长鼻息肉选择开刀，当时可能感觉通畅，但是开鼻子也很不舒服，因为会影响呼吸，就只能靠嘴巴，会容易有口乾舌燥、头痛等问题出现。

3、流鼻血。

当呼吸系统燥热时，患者可能乾咳，甚至咳破微血管，导致痰中出现血丝；有的人(特别是小孩子)可能很容易流鼻血，甚至轻轻挖鼻孔都会流血，这时候就要用清燥救肺汤治疗。身体为什么会出血？因为「热伤阳络则吐衄」，以肚脐为界，肚脐以上称阳，以下称阴，肚脐上的阳络，受到热的影响，血管扩张到不能再扩张，导致微细血管破裂，在鼻子出来的叫做鼻衄，口腔出来的叫吐血，眼睛出血叫目衄，耳朵出血叫耳衄。另外，「热伤阴络则便血」。既然热就要用凉的药，因为热会膨胀，凉药会收缩，生地、元参属性都是凉的，会让血管收缩，不扩张，就不会导致血管破裂而出血。流鼻血，选择成方可用清燥救肺汤，加仙鹤草它是蔷薇科，也有人说它是爵床科有收涩作用；也可以加元参、地黄，成分都含铁，属性为凉性。如果不想选择成方，就用仙鹤草五钱、莲藕节二两、白茅根二两、生地黄五钱、元参五钱，煮水饮食，甜甜的，大人小孩都会喜欢，吃了之后就不会流鼻血了。我看过的病例有晚上睡觉时，整个枕头都是湿透的，弄不好的话，大量出血会造成大脑缺氧、心肌缺氧，甚至休克，所以还是要妥善处理为宜。

4、打鼾。

打鼾其实颇惹人嫌。一般打鼾的原因有几个重要因素，肥胖者体型大呼吸重，容易打鼾；长鼻息肉或鼻塞，以致没办法呼吸，只能靠嘴巴张开呼吸，当然会打鼾，有的人甚至会磨牙：因感冒引起鼻塞，人难免也会打鼾。过胖的人当然最好是减肥，如果是感冒引起，就投以治疗感冒的药物，比如说麻杏甘石汤、葛根汤，反应效果就相当不错：因为鼻子毛病造成的，除了麻杏甘石汤，也可用泻白散，泻白就是泻肺，因为肺与鼻相通，所以有效，选用一些调和营卫气血的方如葛根汤、大小青龙汤、苓桂术甘汤、柴胡桂枝汤等，加上一些芳香通窍的白芷、细辛、远志、苍耳子等。不过服药只是治标，主要打鼾是因为鼻夹骨太窄、鼻息肉堵塞，根治还是要采取外科切除。

四、口腔疾病：

风、暑、湿、燥、寒、火六邪，都是人致病的原因。张仲景《金匱要略》第

七章谈到「火逆上气，咽喉不利及止逆下气」。「气上逆」就是现在所指的高血压现象，「咽喉不利」则包括喉头炎、声带发炎、慢性气管炎等。

1、声哑。

常用声音的人比较容易咳，甚至到最后就没声音了，现在有很多没声音的患者，多半问题出在不懂得腹式发音，因为都是在喉头发音，声音比较尖锐，不需半个钟头就会口乾舌燥。有一个补习班的名师，从週一到週日，每天从早上八点钟到晚上九点钟都在上课，一天超过十个钟头，所以一个星期上课大概上七十个小时，声音当然很糟。我请他想办法把课减少，他露出一为难的表情，我再说如果课不减少，很难把病治好，我开药给他，第二诊时，他告诉我已经把课减少满多了。像他这样的喉咙，没有声音是天经地义的事情。教师常常会声音沙哑，或出现慢性咽喉炎，甚至因为写黑板造成肺结核病变，我一天大概最少看五个。除了教书的，很多房屋仲介公司的业务员，为了推案，为了介绍说明解释，一个案子甚至可以讲三个钟头，当然脖子痠，手举不起来，声音沙哑，喉咙也痛了。拍卖场的拍卖员、电话局的电话员，还有很多公司的特别助理，也是电话多，因为发音不得法，势必会产生问题，最后就要求医。对声音沙哑、喉咙长茧，麦门冬汤是首选方；此外，也可以考虑泡生脉饮或吃生脉散。帮助嗓子嘹亮，不会声音沙哑，避免喉咙疼痛，麦门冬汤也有用。有人喜欢泡澎大海，这当然没有问题，其实以人参、麦冬、五味子，加甘草，一方面增强体力，维护体力，一方面又有预防声音沙哑的效果。生脉饮加甘草叫生脉保元汤，可补元气。工作上必须经常讲话的人，不妨在早晨喝蛋白冲冰糖，有益养护声带。

2、牙龈肿。

牙齿和肾有关系，因为「齿为骨之馀」，肾脏管骨髓，所以看牙科不能单纯的只看牙齿，如果要强固牙齿，就要多吃一些补肾的药。人体的上下龈与肠胃有绝对关系，因为上牙龈是属于足阳明胃经，下牙龈是手阳明大肠经，所以牙龈肿绝对与肠胃有关，治疗牙龈肿痛，也就都从肠胃下手。喜欢吃烤的、炸的、比较刺激上火的东西，一没节制，牙龈就会肿，一般我都是用甘露饮。甘露饮的作用几乎都在肠胃系统，最主要有滋阴、降火作用。

3、嘴破。

口腔、舌头会破，与心火旺有关系，因为心是开窍在舌，脾开窍在唇。我看过有嘴乾裂、嘴唇脱皮的患者，脱皮到什么程度呢？到像保鲜膜一样，可以一层一层剥开的程度。有的人嘴唇会整个龟裂，冬天龟裂还没话说，因为天气一冷，血管、神经就收缩，一收缩就冻裂了；但是有人连夏天时嘴唇都裂。有的人是嘴唇会肿、舌头麻、舌头痛，口舌生疮。所以这些我都从心、脾两个器官处理。南非有一位林姓女孩子，舌头又肿又痛又麻，在南非就医很久，最后医师已经决定帮她做组织切片，希望瞭解问题出在哪里。她吓到，赶紧请一个月假，专程回来找我，结果我只给她吃了两天药，麻肿痛全都没了。我就是用甘露饮作基础，不仅口腔、舌头的毛病可以用，包括牙周病、牙龈肿，都可以用甘露饮。此外，因为心开窍在舌，脾胃开窍在口唇，肝开窍在眼睛等，所以一定会加一点入心的药，也就是大部分和大脑有关的药，如远志、连翘等，既然会肿就有火，所以加一些补水的药如元参，因为元参可以入肾，肾主水，就有补水的作用，补水就可以灭火，很快就会改善。

我看过有五十年口臭的，服一次甘露饮就好了一半；很多口腔溃疡几十年的，服一次后症状也缓了一大半。现在浓缩科学中药很方便，有现成的甘露饮。如果嘴角炎或滤过性泡疹，甘露饮也用得上，有时候只要让局部组织能够有保护作用，根本不一定要治疗，也就没问题了。传统医学不是在治病，而是在治人，最重要的是把病患的生理功能强固起来，不会动不动就赶尽杀绝。嘴巴会臭就是肠胃的问题，轻微的就用清胃散和甘露饮，碰到有人口臭，就用甘露饮给他吃，因为它含有很多养胃的药。《内经》中有一句话「胃不和，则口臭」，口臭是因为胃引起的；而「脾和就口淡」，「口淡」就意味著没有异味。如果用甘露饮功效不很明显，就改用清胃散，保证口臭就会改善。

五、牙周疾病：

中医老早就有牙周病，不是现代医学的名词，中医叫牙周病为牙宣，宣是露出来的意思，牙龈露出来，牙刷一刷就流血了，就是牙周病。西医治牙周病是给牙膏给药，中医则给甘露饮，内服甘露饮，外刷骨碎补，就灵光了。但

是中医认为牙齿与肾有关系，牙齿是骨头，硬得不得了，所以有一句话叫「齿为骨之馀」，牙齿牢不牢靠，掉得厉不厉害，会不会摇晃、崩裂，都和肾有关。肾主骨，所以要保持牙齿雪白、不崩裂，就要多用补肾的药。

骨碎补就是入肾的药，我自己的经验，只要是牙痛，就刷骨碎补，刷三天就不痛：再吃多含胶质的食物，一吃就不摇晃了。现在很多人都用黄芩牙膏，黄芩是大苦大寒的药，对清洁口腔有帮助，但对牙周病不一定有帮助。骨碎补为常用中药之一，有补肾强骨、续筋止痛之效。味苦，性温。有续筋接骨、补益肝肾的功能。用于骨折损伤、筋骨疼痛、腰背痠痛、脚弱以及肝肾不足、耳鸣耳聋、肾虚齿摇、肾虚久泻等。浸酒外擦可治秃髮。骨碎补是补肾的药，可以请药店帮忙磨得很细，或买浓缩的药粉，因为浓缩的药粉裡面大概有 20% 的淀粉，所有的浓缩药粉一定要有赋形剂，也因此，所有的药粉一定会注明有多少的淀粉在裡面，最好是用山药赋形。

六、甲状腺疾病：

隋朝时有一本中国医学史上的第一本、也是全世界第一本叙述病理学的书

《病源总论》，又叫《诸病源候论》，作者巢元方，隋朝人，裡面有一千七百餘论，其中就已论述甲状腺肿大的病症，而且老祖宗早已发现这病与喝水有关，因为缺碘。甲状腺肿大的病例有区域性，台湾地区出现大脖子病最多的地方在苗栗，因为早期没有自来水，居民饮用河水、泉水，可能因此就缺乏碘。

《诸病源候论》裡提到的症状就是脖子会肿大。老祖宗为此开发两个很有名的处方，一个叫消瘰丸，一个叫海藻玉壶汤，都是专门消除甲状腺肿大的。因为既然肿大了，就要用软坚的药，软坚散结，活血化瘀；因为会心悸，就用炙甘草汤。我最常用到的一个处方叫做真人活命饮，又叫仙方活命饮。有心悸症状的，就和炙甘草汤搭配，心悸就改善：会凸眼，就用加味逍遥散搭配，因为肝开窍于眼，吃了凸眼就收；会抖手，加一点抗痉挛的药如钩藤，手就不会抖。甲状腺癌当然比较棘手，坦白讲，变成癌的话，中医也无能为力。

有一个高 X 慈甲状腺机能亢进，来找我看病，没多久就好了，她两个哥哥都是西医，说怎麼可能？西医都看不到，中医怎麼可能看得好？其实，如果会

肿大，我让他消除；有抖的症状，我就让它不会抖；凸眼就让它回正；会心悸，就让它不心悸。我就用这三个处方。

七、肺脏疾病：

肺是吐纳空气的大本营，而且能治理调节，是人体的宰相，所谓「相傅之官，外合皮毛」。呼吸不仅是肺脏的问题，与心、肺、肝、肾也都有关系。中医说呼就是吐气，呼出是心和肺；吸就是纳气，吸入就是肝与肾，呼吸还是讲究整体。肺有治理调节的功能。人有内外环境，当天气热时，毛细孔就会充分打开散热；天气冷的时候，就会收缩，加上衣服穿多了，减少散热，以维持温度的恒定。所以一旦皮肤毛细孔闭塞，内环境就一定会出现状况。也因此，一伤风感冒，毛细孔闭塞不能充分散热，第一个就是温度升高：发烧了。那些代谢废物不能透过毛细孔这个管道出来的话，停在我们的皮下，有人就会痒：渗透到肌肉层的话，肌肉就会痠痛；如果一直到骨骼肌，像很多老阿公、阿妈，一感冒就会全身骨节痠痛，是因为废物沉淀在我们肌肉层关节腔、在筋骨层裡面，刺激我们的知觉神经，就会全身痠痛。这些状况只要泡个热水澡就会好很多，或是喝个热茶、喝个热麵汤，全身就会感觉舒服一点。皮肤毛细孔也是一个呼吸的单位，从皮肤毛细孔代谢出来的废物，大约占一天代谢废物量的六到七成，因为它是每一分每一秒都在代谢。肺主皮毛、也主气，呼吸就是靠我们的肺叶一张一阖，把心脏血液送给肺脏。肺脏一开一阖进行气体交换，称肺循环或小循环，因为肺主气，肺气有问题，就要用人参、黄耆这些补肺气的药。肺主治节，是指让身体内外环境协调，才会维持生理运作的正常。因为肺又属金，金生水，所以肺金是肾水之母，很多泌尿系统问题出现，常常从调节肺气就可以达到治疗目的。人是活的，「肺主治节」，治理调节，让臭皮囊一直维持一个生理运作正常，所以职位很重要，它就像一把五百万的保护伞，所以说肺为五脏之华盖。肺叶开窍在鼻。所谓「心肺有病，鼻为之不利」，所以看鼻子的毛病不是单纯的从鼻子、鼻腔看，要从心肺看。

1、胸闷。

有人常形容「气提不起来」，这是呼出有问题，就要用强心补肺气的药，所以找生脉饮再重用黄耆。人参也可以补肺气，要让气升起来就用升麻、柴胡、荷叶；心脏有问题就强心的药，用丹参、川七来强心。心脏有力量把血液送给肺脏，肺脏才能进行一种气体的交换。如果感觉胸闷有压迫感，要用「开胸利膈」的药，桔梗可以上行，而且可以入肺，且含有皂素。气管有痰阻碍，也会有闷闷的感觉，把痰化掉自然就会顺畅不闷，如果气管裡面有很多痰在分泌，像车堵在那裡，当然就动弹不得，影响到气体的交换。所以呼出是心和肺，有提不起来的感受的话，就要用强心补肺气的药。气吸不进来，是肝肾的问题，就用肾气丸，引气到丹田来。肾主纳气，用五味子，也可以用肾气丸加上生脉饮合用，五味子有收敛的作用。

2、气管炎、支气管炎。

经常伤风、感冒的人，容易引起气管炎、支气管炎。因为感冒属于滤过性病毒，如果经常身染风寒，病毒感染的机会就会大大增加，因此预防感冒是重要的课题。《内经》说「形寒饮冷则伤肺」，可见生冷的食物会危害肺部，平日就要多加注意。支气管炎的共同徵状为咳嗽、有痰，或因咳嗽引起胸痛。治疗则须分寒证和热证，寒证的分泌物呈稀、白、泡沫状，可以用小青龙汤加减服之；热证的分泌物呈浓、黄、稠状，可以麻杏甘石汤加减，或用清燥救肺汤、麦门冬汤治疗。麦门冬汤裡面有麦冬，对支气管有修复作用，百合科的植物几乎都有这种效果，百合、麦冬都是百合科植物，葱、蒜也是百合科。生脉饮或是麦门冬汤都很方便，因为它六味药，大部分是浓缩药粉，冲泡可以，倒到嘴巴裡用温开水冲下也可以。对气管而言，百合科的百合，禾本科的薏仁，对心、肺—尤其是呼吸系统—效果都不错，黑木耳、白木耳，尤其是白木耳，裡面有些胶质的东西，对气管、支气管也很好。如果有钙化或类似现象，木耳胶黏黏的成分，可以帮助慢慢重建。平常以百合熬稀饭，是保护气管不错的方式。薏仁很好，百合很好，贝母很好。

贝母也是百合科植物，产在四川的颗粒比较小，称为川贝，因为颗粒像珍珠一样大小，也称做珠贝；产在浙江省的称做浙贝，以产地命名，因为在浙江省裡产量最多的为象山群岛，也称做象贝母。川贝母颗粒小，浙贝母、象贝母颗粒大，一般伤风感冒大部分都用象贝比较多，其实浙贝就是象贝。川贝颗粒比较小，物以稀为贵，所以也比较贵，如浙贝、象贝是三百元的话，川贝、珠贝大概就要一千五百元。在中药店就买得到，药材行也买得到。可以磨成粉也可以用火炖，譬如前总统经国先生的声音一直哑哑的，有人提议用水梨，不削皮，把蒂头切下，挖开中间的心，装入贝母，再把蒂头当盖子盖起来，把这个梨放在一个容器裡，在电锅裡面炖。其实梨本身不用炖煮就可以吃，藉著电锅蒸煮，是让贝母的味道与梨结合，一方面吃梨，一方面也把贝母吃掉。这道甜品可以润肺，可以止咳，不过基本上痰一定要比较黄的，才用这个处理方式。如果痰是稀稀白白的话，最好不要这样使用。

当然也可以把贝母磨成粉使用，磨粉时，贝母、人参、百合等这几味药都可以组合，在未发病以前，有预防效果。比如给气管功能较差的人吃，吃了以后，对气管比较有保护功能，不会动不动一感冒就出现上呼吸道种种症状。除了用人参、百合、贝母，也用桔梗或沙参，沙参和桔梗属同科，桔梗科植物裡都有皂素，人之所以会出现气管问题，就是因为气管分泌过多分泌物，变成黄黄稠稠黏黏的，就叫做痰，稀稀白白的呈泡沫状的那叫做饮，所以我们叫痰饮。痰是阳证，饮是阴证，问诊的时候一定要问清楚，才能够决定用药，阳症就要用一些比较凉性的药，阴症就要用一些比较温热性的药。除了麦门冬汤一系列处方之外，解浓浓稠黄黄黏黏的痰，就用麻杏甘石汤，包括急性肺炎。有个病患叫张 X 真的，出生三十五天，就在加护病房待了廿二天，烧也不退，喘也没改善，用麻杏甘石汤加冬瓜子加鱼腥草，吃了以后，整个症状立刻改善，很快就出院了。

如果是稀稀白白的呈泡沫状，就喝小青龙汤，小青龙汤的麻黄、桂枝、芍药、细辛、甘草、乾薑、半夏、五味子八味药裡，有六味药都是温热性的药，温热性的药会把黏膜分泌的稀稀白白呈泡沫状的东西吸收、吞噬掉，没有黏膜分泌的稀稀白白呈泡沫状东西，就不会造成气管的痉挛状态，不会导致气上逆；气不上逆的话，就不会咳嗽也不会气喘。如果痰的状况介乎清、稠之间，不妨考量用苓桂术甘汤。治疗痰饮要用温药，苓桂术甘汤裡有两味，严格讲应该是三味都是温药，茯苓没有明显的属性，但是白术、桂枝、甘草，都是辛温的药，辛温就能够化，把那些黄的、白的痰饮化除。苓桂术甘汤裡，因为桂枝有强心作用，强壮了心脏就强壮了肺脏，强壮了心脏血管，就能够带动呼吸系统，呼吸系统的功能就会逐渐强壮起来。给小朋友吃苓桂术甘汤，治疗鼻塞、咳嗽、鼻涕倒流，吃了以后，也会胃口大开：不像吃西医耳鼻喉科的药，愈吃食欲愈糟，甚至吃到大便都是黑黑的。因为西药都属于化学药物，多半属于强酸药物，吃了以后，会伤害到肠胃系统，大便解出来都是黑色，蛮恐怖的。

八、心脏疾病：

一般人常说的胸口闷、胸痛，有压迫感或心跳过速、心悸等，都属于心的问题。中医将五脏六腑归在脏象裡。就传统医学而言，心为君主之官，肝为将军之官，肺为相傅之官，这裡所谓的「心」主要为大脑的指挥系统，只有少部分涵盖人体心脏。所以有时候人感到恍节、失眠、睡不好，甚至整天坐立不安、失神等，多半起因于脑中思绪烦乱，或情绪受过度刺激引起：心跳加速、心悸则是因为过度紧张或劳累，体力透支而血液供应量不足，导致心脏像马达空转，当然就会感觉灼热、乱跳。另外「汗为心液」，因为汗腺属心管辖，一旦流汗过多，思考力就会稍微减退。如果是交感神经亢进，副交感神经又失去制衡作用而导致出汗，严重时西医会建议切除交感神经结；但必须谨慎，否则不但无法根治，还会衍生其他问题。

1、过度疲劳、心绞痛。

过度疲劳的结果，当然首先受到伤害的就是心脏、肝脏，尤其是心脏，它每一分每一秒都帮你做工，做到最后负荷不了了，像这样就常常会胸闷，严重的话就胸痛，会有这些反应，甚至会出现绞痛的现象。一位高工的姜校长，曾经开过七次心脏，做过五次的气球扩张，最后评估的结果当然不是很好。我就给他一些强心的药，像生脉饮、四逆汤一这一类的处方，再加上一些丹参、川七、远志、薑蒲等，一方面有强心作用，一方面有活血化淤作用。必要的时候也可以加一点补气的东西进去，如生脉饮的人参就是补气的药，效果皮应就很好。治疗的过程中，也可以用木防己汤加减。一般在临床上出现二尖瓣脱垂的人，肤色一尤其脸部一常常黑黑的，因为缺氧，所以望诊就是面色黧黑，这个黧就是黄与黑凑起来，才会变成黧色。缺氧现象就会这样子，所以尿毒病患没有一个例外，都是这样，因为尿毒病患会出现严重贫血，HB几乎会到四点多、五点多，很恐怖，尤其额头的肤色，根本就是黑黑的没有一点光泽。

木防己汤裡面有人参、桂枝。人参本身就是强心的药，桂枝也有强心和扩张血管作用，所以用木防己汤，治疗效果是相当不错的。用木防己汤加减，器官组织会慢慢恢复弹性，就不会脱垂了。如果是西医，一定要开刀；中医的话，老祖宗留下处方有相当疗效，这些药都有强心作用。大概在民国七十年左右，德国开发了银杏叶，我们的老祖宗以前是用银杏的果实，叫做白果，德国人改成用叶子，观察研究说叶子有强心作用，所以拿来做为心脏病用药。我自己感觉老祖宗的智慧未必比现代人差，以前人用果实，德国人却把本来是废物的落叶当做费，听说有一家生技公司从银杏叶製造成品，一年获利就有上亿美元。五加科植物都有强心作用，另外像远志，裡面有皂素，心血管有问题的人，加远志进去就有效。鬱金也是很好的强心药。我个人最比较常用的一味是蒲黄，生蒲黄有活血化阴的作用，製成炭粉状后，还是一种非常好的止血药。病患舌头会破会长东西，尤其舌头龟裂了，就用蒲黄炭洒在舌头上，很快就好了。

其实，中医大部分都是先掌握症状再治病。胸会闷、会绞痛，当然要先掌握原因。胸腔部分都是两个系统，一个是心血管系统，一个是呼吸系统，所以《内经，难经》就讲胸是心肺的宫域，意思是说胸腔感觉不舒服的话，就要考量心脏和肺脏的问题。

2、心悸

心脏组织本身有问题，就会心悸：感冒发烧，呼吸比较急促，心脏就要加速跳动把血液送出去，也会导致心悸；人过劳累，除了胸闷以外，心跳也会加快，要加速供应血液、供应氧气，以致会心悸，吃错药也会引发。我半生看过最快的心跳，跳到每分钟 204 下，病患吃西医开的药，药就是毛地黄，因为毛地黄本身有抑制心跳的作用。他已经吃了八年半，从 204 跳的脉搏跳动渐渐的就减缓到 47 下，但是我建议她不要再吃。虽然病患说医师告诉他，从血液检查发现到现在为止，远没有引起毛地黄的中毒反应，我却认为如果等到发现中毒，实际上已经来不及了。不过，病患已经吃了八年半，一下子要停掉，会有顾虑：万一又回复原来 204 跳的脉搏跳动怎么办？这个顾虑是对的，人心跳跳到 120，都会受不了，何况要到 204 跳。

开放大陆观光后，很少人不买一点药品回来，不管用得着用不著，就像到日本也几乎一定都要买一点一样。到日本最常见到的就是买「征露丸」，很多人担心吃坏肠胃拉肚子，有时候征露丸一吃，症状竟然改善了，所以大家都买。有位林小姐，她的好朋友从大陆买了一种成药，名称叫做「大麻丸」。大麻是兰科植物，到底天麻丸裡有什麼药物成分，我到现在也不瞭解，但是本来心跳 72 跳的人，吃了天麻丸以后，心跳就变成 180 跳，心脏当然受不了。我花了一年以上的時間，把她的心跳从 180 跳慢慢减缓到 100 跳：与七十二跳比起来，100 跳还是快，不过已经够好了，起码她可以忍受，所以药绝对不可以乱吃。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/428013015063007045>