

# 目 录

## 第一章 感冒、发烧

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 只要吹风（或来月经，或便秘）就感冒，可以这样治 ..... | 002 |
| 湿热感冒，治起来要防止伤脾 .....           | 009 |
| 着凉后的感冒传染问题 .....              | 011 |
| 小儿反复发热不退 .....                | 016 |
| 孩子发烧，有时居然和饮食有关 .....          | 021 |

## 第二章 官窍

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 鼻塞半年无法正常呼吸，原来是这样治愈的 .....  | 026 |
| 很多打呼噜的人，辨证后能用甘露消毒丹治疗 ..... | 030 |
| 治疗腺样体肥大和鼻窦炎，多从阳明考虑 .....   | 032 |
| 用补脾的方法治愈过敏性鼻炎、慢性中耳炎 .....  | 034 |
| 面对孩子急性喉炎，我也有慌的时候 .....     | 036 |
| 咽痛急症，可以针刺少商、商阳 .....       | 044 |
| 声音嘶哑，有的是上火，有的是寒包火 .....    | 046 |
| 气阴两虚挟湿引起的慢性中耳炎 .....       | 049 |
| 治对了，眼球胀痛、视疲劳迅速治愈 .....     | 051 |
| 重舌 .....                   | 053 |

### 第三章 心系

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 高血压，也是可以调理的 .....        | 056 |
| 心前区压榨性疼痛两天 .....         | 063 |
| 惊气入心造成孩子说不了话，从心治而愈 ..... | 065 |
| 半夜惊声尖叫，用调心补肾的方法治愈 .....  | 068 |

### 第四章 肝胆系

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 女性常出现肝克（乘）胃这种症，可以用中医调理 ..... | 072 |
| 肝气郁结，除了治疗，也要学会放宽心 .....      | 082 |
| 孩子也会肝气郁结 .....               | 088 |
| 抽动症往往需要补肝肾 .....             | 090 |
| 用疏肝的方法治愈了肚子里像有东西在蠕动 .....    | 093 |
| 肝阴不足，肝阳虚性亢盛引起了头痛 .....       | 095 |
| 油腻食物，要适量地吃 .....             | 102 |
| 孩子居家上网课，家长气得不行怎么治 .....      | 105 |

### 第五章 脾胃系

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| 这种类型的胃胀，可用平胃散治愈 .....           | 108 |
| 鼻涕倒流、胃食管反流、主动脉瓣返流，补气往往能治愈 ..... | 110 |
| 烧心的原因往往是这些，应该这样治 .....          | 113 |
| 肝克（乘）胃导致没饥饿感，可以用这三味药治 .....     | 117 |
| 适当的饥饿感，是最好的化痰祛湿药 .....          | 119 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 补中益气汤应用一例 .....          | 122 |
| 小朋友身高长得慢，可以试试中医的方法 ..... | 124 |
| 这种情况的拉肚子，可用七味白术散治愈 ..... | 126 |
| 我治脾虚便秘的一个常用方 .....       | 128 |

## 第六章 肺系

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 肺炎（急性支气管炎？）的治疗一例 ..... | 132 |
| 虚人风寒性咳嗽初起的好方子 .....    | 134 |
| 扁桃体肿大，用点刺法好得快 .....    | 137 |
| 痰湿咳，可以试试这个方 .....      | 139 |
| 口水呛咳，往往是脾胃受损造成的 .....  | 143 |
| 孩子空腹时吃生冷瓜果要小心 .....    | 145 |
| 有些人橘子吃多了也不舒服 .....     | 147 |
| 变异性哮喘的治疗 .....         | 149 |
| 智齿发炎引发的呼吸道感染 .....     | 159 |

## 第七章 肾系

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 尿频、憋不住尿、尿床的治疗 .....      | 164 |
| 小朋友尿频（尿床）的问题 .....       | 169 |
| 筋扯着疼可能是肝肾不足，慢慢补才能好 ..... | 171 |
| 容易闪腰，往往是肾虚造成的 .....      | 174 |

## 第八章 妇科

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 营养不良居然引起了外阴瘙痒 .....      | 178 |
| 肝气郁结会造成乳腺增生，痰湿也会 .....   | 181 |
| 子宫内膜息肉一例 .....           | 184 |
| 治疗子宫肌瘤一例 .....           | 186 |
| 这种情况的妊娠糖尿病，可以用中医治疗 ..... | 190 |
| 生孩子前，要把身体调理好 .....       | 193 |

## 第九章 皮肤

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 生蛇（带状疱疹），除了放血、灯火灸，也可用杠板归外敷 ..... | 196 |
| 伤口老不愈合，可能是气血亏虚造成的 .....          | 199 |
| 面部湿疹，找到根源就好治 .....               | 201 |
| 痘痘的问题，不仅是皮肤本身的问题 .....           | 203 |
| 惊心的脚气 .....                      | 206 |
| 一例难治愈足跟干裂，抽丝剥茧才找到病因 .....        | 211 |
| 奶娃脸上的湿疹（附荨麻疹洗方） .....            | 214 |
| 我的祛斑心得 .....                     | 216 |

## 第十章 疼痛

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 这例小儿头痛，我从肝经、胃经入手治愈 ..... | 222 |
| 着凉引起头痛，用灸百会治愈 .....      | 224 |
| 天热引起的头痛，找到根源后用药治愈 .....  | 226 |

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 我治坐骨神经痛的两个常用中成药 .....         | 229 |
| 肩胛骨痛，针刺后溪穴后治愈 .....           | 231 |
| 舌肿痛 .....                     | 233 |
| 被撞得乳根穴附近疼，按摩解溪穴好了 .....       | 235 |
| 淋巴结肿痛，扎针后立即不痛了 .....          | 237 |
| 急性腰扭伤的治疗，中年人治本要调肝肾 .....      | 239 |
| <br>                          |     |
| <b>第十一章 气血津液</b>              |     |
| 上课注意力不集中，可能是睡眠不足，也可能是.....    | 242 |
| 精力常透支，会产生疾病 .....             | 247 |
| 放了支架后，内脏常有下坠感，可以试试补中益气汤 ..... | 252 |
| 看似复杂的病是大气下陷，用升陷汤治好了 .....     | 254 |
| 怎么样守护阳气 .....                 | 256 |
| <br>                          |     |
| <b>第十二章 寒热和虚实</b>             |     |
| 人虚不虚，你就听她说话的声音吁不吁 .....       | 264 |
| 治血虚发热一例，虚损慢性病要慢慢养 .....       | 267 |
| <br>                          |     |
| <b>第十三章 精神与情志</b>             |     |
| 孩子也有孩子的委屈 .....               | 274 |
| 家长晚上带孩子出门吓坏了娃，我是这么治疗的 .....   | 275 |

## 第十四章 米粒灸

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 米粒灸效果很好，但是用起来要谨慎 ..... | 280 |
| 米粒灸治疗小儿遗尿症 .....       | 286 |
| 米粒灸治疗偏头痛 .....         | 289 |
| 用米粒灸治哮喘（变异性哮喘） .....   | 290 |

## 第十五章 患者要知道的事

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 究竟慢性病看病要看多久 .....         | 294 |
| 有些病治起来急不得 .....           | 297 |
| 忘了病 .....                 | 300 |
| 只要吃药就能好且马上就好且永不再犯吗？ ..... | 303 |
| 不是说小孩不能吃中药吗 .....         | 307 |
| 水果榨汁成果汁了，但是它的药性没有变 .....  | 310 |
| 我的新版煎煮法 .....             | 313 |
| 医术的进步就是要多看多用多积累 .....     | 315 |

第



章

感

冒

、

发

烧

## 只要吹风（或来月经，或便秘）就感冒，可以这样治

### 一、一吹风就感冒

很多人一吹风就感冒，尤其以女性多见。古人所说的“弱不禁风”就是这种人。这种患者见一点点风，就会感冒低烧。

其实她们真不是矫情，是真的怕风，哪怕是别人走路带起来的风，在她保护措施没做好的情况下，钻进了她的衣领，让她打了个冷战，回去后，她可能就感冒了。

唉，我一起床，被子带的风都能让我感冒，这是咋回事？



我一个朋友，当年她就是这样，特别怕冬天，起床换个衣服，中间稍慢了那么几分钟，就着凉了，然后发烧了。

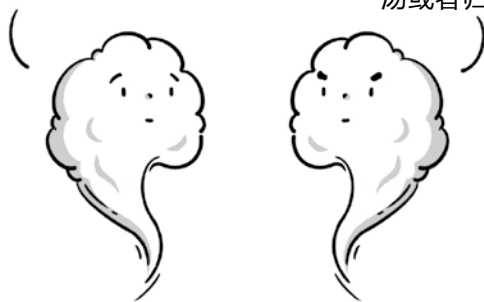


这类人，大多面色偏皓白，精力常不足，气不够用，不想多说话，不能劳累，非常容易自汗，动一动，就出汗，汗偏凉，出完汗后，容易心慌，因为身上有这种细凉汗，导致尤其怕风，体格稍瘦，大便容易不成形，口里常偏淡，平时一般不容易上火。

这种就是营卫不足的人，一定要补营卫。补营卫最好的方子，就是桂枝汤（请在医生指导下使用本篇文章涉及的药物和药方），或者归芪建中汤。

卫气：我和你（营气）不足，  
主人的身体很弱，  
甚至一换衣服就感冒。

营气：主人把我们补足，  
身体就会强壮起来。  
要补足我们，可以用桂枝  
汤或者归芪建中汤。



可是有人一吃桂枝汤就上火，那么，就用桂枝汤加黄芩就可以了。若是感冒后还继发了咳嗽，最好用桂枝加厚朴杏子汤。

营卫不足的人一般体质偏弱，受纳能力偏低下。所以，平时喝药的话，药量不能过大；吃饭的话，也不要吃太饱。

这种患者，最好是常服桂枝汤，如果服后汗太大，就要把药放到常温时服药，并且汗大的话，单次服的量一定要少，每次两三口，一天多喝几次；要是喉咙痛，就在方子里加黄芩清热。

患者一定要根据吃药后的感受调整自己服的药：药液太烫，怕喝了汗出过多，就等凉一点再喝。

药液太多，怕喝多了药劲大引起汗多，每次就少喝几口，分开多喝几次。

喝了之后上火了，引起咽痛，就在原方中加点黄芩，等不咽痛了，再把黄芩去掉。

喝了之后，身体感觉太累了，可以在原方里加点黄芪、党参。

如果本方喝了不舒服，自己又不会调整时，就一定要找一个懂医生，并听从医生的建议。

改善体质，是一个长期的过程，一定要在医生的指导下服用桂枝汤。

你不要看桂枝汤只有五味药，其中还有两味是生姜、大枣这种作调味料的，但是对证了，天天服，就能起到非常神奇的作用。

## 二、一来月经就感冒

我在门诊常遇见以下两种类型的患者。

一类患者是来月经之前喉咙痛、鼻子喷火，想吃凉的。

这种患者多半是阳明经原本有热，月经之前，气血汇聚到冲脉，形成月经将来之势，气血一旦过度汇聚，就会成形热象，若是经络通畅，这热象虽然汇聚，却也可以传导到四肢。

怕就怕，患者经络狭窄，热气过度集中在冲脉，而冲脉偕肾经与阳明并行。（叶天士指出：“冲脉隶于阳明。”亦指出：“凡经水之至，必由冲脉而始下，此脉胃经所管。”同时还指出：“冲脉上冲，犯胃为呕。”）

冲脉热，就会波及阳明，阳明热，就是胃肠热。胃肠一热，其经脉所循行的鼻翼两侧、唇周就会长痘，鼻子喷火，喉咙痛。

月经将来之前，气血集中到冲脉，累及到阳明经，患者胃肠有热，自然想吃凉的。

一般碰到这种类型的患者，我常用小柴胡颗粒和保和丸。

治好这类患者的关键在于经络要通畅，可以给患者针刺足三里、合谷、太冲。

另一类患者是来月经之后，畏风怕冷，低烧。

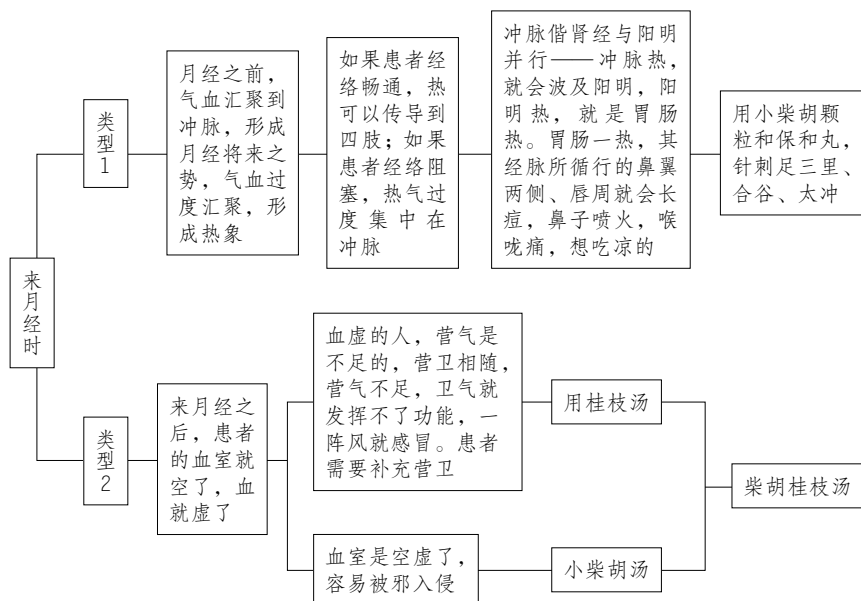
来月经之后，患者的血室就空了。

血虚之人，营气是不足的。营卫相随，营气不足，卫气就发挥不了功能，自然是一吹风就感冒，这种可以理解为血虚感冒，一般可以缠绵十几天，到了这里，就得补充营卫了，可以用桂枝汤。

但是，血室是空虚了，很容易被邪入侵，治血室的邪气，唯小柴胡汤是最好用的。

所以，治疗这种感冒，我最常用的就是柴胡桂枝汤。

中成药的话，勉强可以用小柴胡颗粒和感冒疏风颗粒。



通常血虚的人，在月经后，除了容易感冒之外，还会出现视物模糊、头晕头痛、心慌手麻的症状。这类患者治好的关键在于补血。

补血可用归脾丸，或用毓臻桃燕膏方<sup>①</sup>。

### 三、一便秘就感冒

有的患者一遇到便秘就感冒。这里的便秘特指是因大便干燥硬结引起的便秘。

这种症状在儿科里很常见。

小朋友平时每天都有大便，突然两三天不大便了，当妈妈的就知道要糟糕了——很快小朋友就开始发烧了。

这种症状多是食积发热。患者原本阳明经就有热，这个阳明经的热又多半是吃出来的。

患者平时食物中热性比例较重，导致阳明胃肠本身积热。患者可能会常吃这几类食物：煎炸的食物，比如薯条、鸡翅；烘烤的食物，比如面包、饼干；热性的食物，比如牛排，烤羊肉串，炖老母鸡、鸽子、鹌鹑；甜腻的食物，比如巧克力、蛋糕、甜品；又常吃补品，比如黄芪、人参、枸杞、虫草；热性水果，比如榴莲、芒果、龙眼、荔枝。

以上我只是举例患者可能吃到的食物，患者吃到的热性食物不仅指上述食物。

这个类型的患者平时还容易盗汗、流鼻血、扁桃体肿大、腺样体肥大、眼屎多、口臭、磨牙、放屁极臭等。

排便原本是排出阳明积热的最大通道，可是因为便秘，这个排出积热的通道被堵住了，阳明的热出不去了，里面沤着要着火了。

---

<sup>①</sup>毓臻桃燕膏方，作者自拟方，组方为五指毛桃10克，阿胶6克，桃仁3克，玫瑰花3克，人参10克，茯苓10克，白扁豆10克，甘草6克，酸枣仁15克，龙眼肉15克，佛手10克，香橼10克，薤白6克，昆布10克，桑椹子10克，枸杞子10克，山药10克，沙棘6克。请在医生指导下使用本方。本方成品不可替代药品。详见范怨武著作的《痰湿一去百病消》。

这时候，患者去外面，太阳晒一下，这就天雷勾动地火了，就会发热了。

或者患者本身内热很重了，本来大便排不了热，皮肤还能散散热的，起码有个排热通道还算通畅。但是，如果患者长期待在空调房中，其毛孔汗腺、皮肤毛细血管就会收缩，使得皮肤这个排热通道也堵上了。

一旦患者排不了大便，皮肤也排不了热，患者这时不发热才怪。

这种患者一般还是小朋友，又是高热、又是惊厥，家长吓都要吓死了。

这种情况怎么治疗？出现了这种情况，要根据患者不同的症状对症治疗。

一种就是患者仅仅是发烧，而且大便不通，没有其他比较特别的情况，可以使用凉膈散，或单用保和丸或者保和丸颗粒，用双倍量，甚至三倍量，大便一通，小朋友就会自己微微渗汗出来了，一出汗，大便就通出来了，很快就会退烧了。

用这种方法的前提，是能明确知道发热是因乱吃引发的。

不想吃药，就用开塞露，先把大便通出来，但事后最好是服用点保和丸清清肠。当然了，想要口感好点，葆通茶<sup>①</sup>也可以的，用量可以提高两三倍，先把烧退下来就没有问题了。

还有一种症状，患者不仅仅发烧，也不仅仅便秘，同时还有喘（咳嗽），肺里痰声很重，呼噜呼噜的，而且有明确的着凉史，如吹空调，雨天淋雨，游泳后在泳池边吹风等，没有汗，或就是出汗烧也不退。

---

①葆通茶，作者自拟方，组方为山楂10克，麦芽10克，木瓜3克，玳玳花3克，鸡内金10克，沙棘10克，莱菔子30克，橘皮10克，茯苓10克，紫苏子10克，淡竹叶3克，栀子6克，蒲公英6克。请在医生指导下使用本方。本方成品不可替代药品。详见范怨武著作的《痰湿一去百病消》。

这种症状的患者，有咳嗽、喘气、痰重、高烧，舌红苔黄，口臭的症状。这种就是寒包火了，常用麻杏石甘汤，现在好像也有麻杏石甘合剂。也可合用小儿肺热咳嗽颗粒、保和丸颗粒，用两倍三倍量，把烧退下来再说，然后再用其他药好好调理。

总之，退烧之后，最好清淡饮食一两个月，让脾胃恢复一下，不要一好就又大吃大喝，不然病情又会反复了。

家庭护理，有时候比医生治疗重要多了。

## 湿热感冒，治起来要防止伤脾

某一天，一位患者解溪处患腱鞘囊肿，在自行做米粒灸时，因灸量过大（数穴同时点灸），造成剧痛引起晕灸，不省人事。

晕灸之后的次日，患者出现咽痛并发热。

患者之所以出现这种情况，往往是因为有以下几个原因：

一是患者正气虚（本就体弱）导致了晕灸；

二是患者正气虚时，邪易凑，此邪有二，一是过量的灸热，一是当时的高温暑邪；

三是患者所治之经为胃经，热邪直入足阳明胃经；

四是解溪处囊肿为水饮，水饮经灸治后，融化为湿，但因正气虚弱无法排出，就结合了艾火的热，变成了湿热。

患者用甘露消毒丹（请在医生指导下使用本篇文章涉及的药物和药方）一剂，煲一大碗，不拘时服用（此方无错）。

这个热，很快就退了，但是，患者出现了腹痛腹泻，是水泻，问我怎么办。

我说这是伤了脾阳了，在原方上加点白扁豆，可以止痛止泻，继续清胃中热毒——要清就清干净，就只加了白扁豆扶正。

她服用了两剂药之后，虽然没有再腹痛腹泻，但是一到晚上就发烧了。

患者问我怎么办。

我一听，就知道是怎么回事了，这是热已经祛除，但是伤脾阳之

后，转为寒湿了，这是气虚加寒湿，无力排出湿，湿郁又再化热，气虚而郁也化热。

该怎么办？

我建议患者用七味白术散加味<sup>①</sup>。

这时她适逢经期而至，血室又开，就在七味白术散的基础上加柴胡、黄芩、法半夏，喝完后几小时就慢慢恢复正常了，次日精神也非常好。

这个病例是十分典型的逐机治法，而非持重治法。

逐机治法，就是追逐病机的转变，快速调整治疗方案。

持重治法，就是持久稳重的治法，因病机长期稳定，需要用守法。

关于这种机转的分析，可以看我著的《痰湿一去百病消》中第十七章《湿热感冒的应对及善后处理》中《湿邪在脾》这一小节的描述，是十分详细的，并附了更详细的案例。

---

<sup>①</sup>七味白术散，方子详见范怨武著作的《痰湿一去百病消》。



## 着凉后的感冒传染问题

2021年9月23日是周四，晚上，六六睡觉时，有点鼻塞。到周五上学，也没有特别大的变化，就是晚上睡觉时鼻塞。

我想了下，那段时间正值中秋节，便让她放肆了一下，吃了不少柚子，还吃了石榴和梨。这是埋了下伏笔。

秋分一到，深圳早晚的温度就降下来，但我们还是按暑天那样，晚上没有关空调。

周五晚上，她在家穿家居的清涼裙子，没有注意保暖，好像就着凉了，睡觉的时候，鼻塞就更严重了，一晚上没有睡好。

到了2021年9月25日，六六的精神就更差一点了，因为没睡好，鼻塞很影响睡眠质量。

早上我给她冲了玳香苏茶<sup>①</sup>、芥子茶<sup>②</sup>、小柴胡颗粒（请在医生指导下使用本篇文章涉及的药物和药方），先把鼻子通一下。

我通常用芥子茶方来治咳嗽，但是2020年，有一次，我发现六六

---

① 玳香苏茶方，作者自拟方，组方为玳玳花6克，香橼3克，紫苏10克，芫荽3克，香薷6克，橘皮10克，甘草3克。请在医生指导下使用本方。本方成品不可替代药品。详见范怨武著作的《痰湿一去百病消》。

② 芥子茶方，作者自拟方，组方为五指毛桃6克，山药6克，白扁豆6克，茯苓6克，橘皮6克，甘草3克，杏仁6克，苏子6克，黄芥子6克，莱菔子6克，桔梗6克。请在医生指导下使用本方。本方成品不可替代药品。详见范怨武著作的《痰湿一去百病消》。

鼻塞很严重的时候，给她冲了培土茶<sup>①</sup>和芥子茶后，鼻子马上就通了，于是我认为，芥子茶方对于风寒引起的稍重一点的鼻塞，有很好的通窍作用。

六六喝了药之后，鼻塞稍缓解，但是到了中午，出现了眼屎，我认为是在中秋节期间吃多的食积化热了，便赶紧冲了小柴胡颗粒和甘消茶<sup>②</sup>，为的是清除食湿产生的湿热。

又因为六六的鼻塞主要是寒邪引起的，便加了芥子茶。

小柴胡颗粒和甘消茶以及芥子茶混冲喝下去。六六的眼屎很快就没有了，但是可能又有点凉，那鼻水就很清很水往外流，而且有鼻涕倒流的可能，会引起鼻后滴漏的咳嗽。

于是到了晚上，我就改成了椒梅茶<sup>③</sup>（温性更强）、芥子茶（化痰饮）和玳香苏茶（清表邪）。

这三个茶喝下去，六六晚上睡觉果然就安稳了，鼻子就通啦。

为什么我不给六六开药呢？

因为她已经不肯喝中药了。她连一些颗粒，如午时茶颗粒、小柴胡颗粒都不肯，要不是有妻子镇着，我是一个也喂不了。

---

① 培土茶方，组方为五指毛桃10克，山药15克，白扁豆10克，茯苓10克，芡实10克，莲子10克，黄精10克，橘皮6克，甘草3克。请在医生指导下使用本方。本方成品不可替代药品。详见范怨武著作的《痰湿一去百病消》。

② 甘消茶方，作者自拟方，组方为桑叶6克，淡竹叶6克，淡豆豉6克，藿香6克，白扁豆6克，香薷6克，金银花6克，薄荷6克，葛根10克，蒲公英10克，马齿苋10克，赤小豆10克，薏米10克，绿豆10克，黑豆10克，白茅根10克，芦根10克，青果6克，余甘子6克，白芷3克，麦芽10克，沙棘10克，鸡内金10克。请在医生指导下使用本方。本方成品不可替代药品。详见范怨武著作的《痰湿一去百病消》。

③ 椒梅茶方，作者自拟方，组方为南瓜子30克，香榧子30克，乌梅15克，花椒3克，苏子6克，茯苓10克，橘皮10克，玳玳花6克，干姜3克，肉桂3克，丁香3克，小茴香3克，肉豆蔻6克，刀豆6克，蒲公英15克。请在医生指导下使用本方。本方成品不可替代药品。详见范怨武著作的《痰湿一去百病消》。

所幸是我所拟的药食同源的方子她能喝。

2021年9月26日，我一天给她喂了四次芥子茶和培土茶巩固前一天的成效。

万幸，没有发展到咳嗽。

在治疗过程中，中间有一天凌晨5点多，她咳嗽了一阵，我一听那痰声和她不停咽口水的声音，就知道是寒，赶紧起来蒸了一个鸡蛋，剥了壳，也不管她醒没醒，就给她背上滚鸡蛋了。

我也就滚了几分钟。六六再睡一会儿，就起床上学了，之后再也没有咳嗽。

对自己孩子的体质，我也是慢慢地感知与摸索，哪种处理方式最快解决，也是在前面各种失败的经验上累积起来的。

在六六着凉的时候，我就在担心，顺顺成天跟他姐腻一起，也不知道会不会中招。

在这期间，顺顺抢他姐姐喝过的矿泉水，当时，我妻子就觉得糟了。

果不其然，顺顺当天晚上就开始鼻塞，还好不算太严重。

我赶紧给他冲了玳香苏茶和芥子茶各一袋。

为啥这样用？

因为这是传染的，病邪的性质很类似。

一般情况是姐姐六六得什么外感，顺顺就会得什么外感。

上次姐姐六六得了结膜炎，发烧6天，顺顺也跟着得结膜炎，发烧了5天。

2021年9月27日，顺顺的情况就严重了，一晚上鼻子堵着，整个人就变成了“嚶嚶怪”，哼哼唧唧。

我给他冲玳香苏茶和芥子茶喝，他也不怎么喝。我只好把茶和少量奶粉混冲着，他才喝下去的。

我给他冲这两样，效果就是差那么一点，总是有鼻涕。

于是我想了一下，可能还是病重药轻了，便转用了椒梅茶和芥子茶各一袋。喝完之后他竟然很快就睡着了，鼻子是完全通的。

我自己还存在一种误区，我一直以为着凉引起的感冒，并不会传染——我自己成长过程中，与弟弟妹妹一起生活，好像没传染过给他俩，或许是不记得了。我与妻子要是着凉了，也很少相互传染，因此我并不理会这种着凉的感冒的，甚至在感冒期间餐具有时候也没有分开用。

这次两个孩子就是出现了姐传弟，所以还是生活让我成长，我不再那么想了。

《伤寒论》为什么叫《伤寒论》，《伤寒论》的第一个方子又为什么是祛寒的桂枝汤？

就是因为寒邪是会传染的。

我们现代人看着凉，染风寒，就会觉得不就着个凉吗？

但在汉代寒邪一旦传染起来，十死其七。

有那么严重吗？

我们觉得应该没那么严重啊，之所以会这样想是因为我们以现代人的角度去看。

古代，普通人连吃顿饱饭都难，常是闲时吃稀忙时吃干，一天也只是吃两顿，没活儿的时候，两顿都是稀的，活着就行，肚子常处于饥饿状态，身上也没有什么脂肪。

人们常常是低血糖状态，活动得太过了，很容易就会头晕冒虚汗。要是早上起来干活，让雾露给打着了，或者赶路让风给溜了（古代人穿的衣服肯定也没有现代的密实，容易漏风），这一着凉，可不就感冒了吗？

一家人都是低血糖状态，免疫力都不会太好。

回到家，一个喷嚏，全家中招。

这时，大锅熬碗桂枝汤，全家就喝好了。

那时候的人处于吃不饱的状态，血糖很低，一发汗，就更虚了，低钠血症加上低血糖，有可能会诱发死亡，所以发汗要慎重，所以方子里有大枣，炙甘草里有蜜，也算有糖分。患者喝完了药，还得喝白粥补充糖分。

可见，古人也是很慎重地用药。

## 小儿反复发热不退

我治小儿发热这几年，虽然跌跌撞撞，哪怕是拖多几天，也鲜有不能退热的！

但总有那么几例，能让我长教训。

2018年6月6日，初诊。

张某某，女，4岁。

主诉：发热半天。

现病：发热38℃，咳嗽，痰音重；头痛，头晕；常脐痛；发热前有饮食不加节制史；舌淡嫩水，指纹淡。

诊断：咳嗽。

用药：柴胡（请在医生指导下使用本篇文章涉及的药物和药方）8克，黄芩8克，法半夏8克，党参8克，苦杏仁8克，桑叶8克，连翘8克，茯苓8克，白豆蔻8克，滑石6克，川楝子6克，元胡6克，麦芽10克，神曲10克，山楂10克。

五剂，水煎服，日一剂，早晚分服。

患者内有食积，外感风寒，郁而化热。

患者的病位在肺，她有发热，又有过食零食历史，因此我简单地辨为肺有湿热，遂以常用效方柴胡杏仁汤加味。因其有腹痛故我又处以金铃子散专方。患者的舌上并没积食的表现，我认为是食积还没有表现在舌面上，是延时反应，故参考意义不大。

主要是食积发热兼热湿引起的发烧，频率实在是太高了。

以下是家长在微信上给我发的信息：

6日，孩子早上8点的时候耳温是38℃左右，看完诊到家午餐胃口不佳，到下午3时耳温在38.5℃上下波动，3时左右喝药后会喊头晕、头疼，但是因为精神尚可。询问你后每两小时喝100ml药。

晚餐在外面餐厅吃的，感觉饿但是胃口一般，吃了几口饭几口菜就不想吃了，因为无奈外出，有雨有风，尽管很注意了，但还是受到外面的冷热的冲击了。晚上8点后体温有上升趋势，但不明显，晚上9点喝了150ml的药，10点又喝了150ml的药然后入睡了，温度维持38.5℃左右，期间有咳嗽，间隔较长了，没那么短促。

孩子入睡后咳嗽绵长，少有几次。7日凌晨2点左右，耳温为38.88℃左右，发现脚掌温度低，脚趾冷，脚面温暖，搓热，皮肤较干，其他地方发烫，暂观察（因为睡得安稳没叫起来服药）没开空调门窗。对流无风微凉，脖子微汗较烫。

7日凌晨5点，耳温为39.1℃，她爸刚好喂水的时候给她服了退烧药。她说不难受。她早上6点开始发汗，体温从38.4℃左右逐步降到37.5℃左右，退烧药药效现在差不多要过了，耳温又是38℃，还在睡觉，所以第二剂中药还没喝。

我做了更方：苏叶10克，防风6克，香附10克，陈皮10克，青蒿6克，泽泻10克，神曲10克，甘草6克。

这个患者没有像我预测的那样，一剂药即退烧。

我一看外面，大风大雨，这几天正是台风，到处水淹，我想，可能

前面用了化湿热的方向不对。我推断可能是寒湿。

于是换了香苏散祛风，加上青蒿、泽泻化湿。

次日，家长又在微信上给我发信息：

早上换了方后，孩子出汗比较顺利了（感觉昨天比较肤干，热憋在里面）体温基本上在 38℃ 内，精神很好。

下午接近傍晚的时候，孩子开始有鼻涕，且鼻涕由清转黄、浓，咳嗽痰声，间隔较久，体温基本在 37.5℃ 左右，入睡前咳嗽，把晚餐全吐出来。一整天喊脖子疼、酸（最近含胸挺肚子站不直），刚又喊眼头疼，整体感觉是好转，所以继续观察，明天再汇报。

我嘱咐家长让孩子少吃点饭，再吃一剂药。

看来按照外感寒湿治疗是对的。但是方向还是不太对，总感觉少了点什么？

家长还告诉我，孩子的外婆来了，又做了好吃的，孩子多吃了点。

我看，本来可能快好了，又因食而复发。

过了一天，家长又给我发微信：

孩子昨晚不知道是不是吐了的原因，吃完药就睡觉了，有一会是从小腿凉到脚趾，体温最高是 38.8℃，然后搓热了。因为睡得沉，就给她喂了几口水，没服退烧药，下半夜到现在都是 38℃ 左右。昨晚睡觉的时候就 37.3~38℃ 左右了，现在刚醒，体温是 37.1℃。

看来孩子还是虚的。

我建议家长带孩子来复诊。



三诊，夜间热重，伴咳嗽，咳后呕吐，眼痛，头痛，腹痛，鼻塞，大便稀泡沫，舌淡嫩水滑。方如下：

党参 10 克，白术 10 克，茯苓 10 克，山药 30 克，木香 6 克，葛根 10 克，藿香 10 克，石菖蒲 10 克，炙甘草 3 克。

三剂，水煎服，日一剂，早晚分服。

腹痛丸一瓶（医馆协定处方药，以良附丸为基础方的加减方，每天两次，一次 8 粒）。

这是什么方？

叫七味白术散加味，加了山药 30 克，重补脾敛脾；又加了石菖蒲，通鼻塞，又芳香化湿。

为什么用这个方？

患者治疗三天了，舌还淡嫩水滑，这意味着患者脾虚、脾寒，所以才会腹痛。

七味白术散里有四君子补气，即党参、白术、茯苓、甘草。另外，木香行气，藿香化湿，葛根升津。

这个方子，是治脾虚腹泻的，但是它也能治外感，因为藿香就能治胃肠型的感冒。

正气内存，邪不可干；邪之所凑，其气必虚。

患者服药后，家长反馈如下：

今天吃两剂，基本就稳定了，腋温 36.9℃，耳温 37.3℃ 左右，咳嗽声比较浊基本声在喉咙，这两天就不喊肚子疼，换方之前动不动就喊肚子疼，汗有出，但汗微，比之前止不住狂出汗好很多，现在就是鼻涕黄绿黏。

我告诉家长，在上方基础上加法半夏6克，陈皮6克，香附6克，再吃两剂。

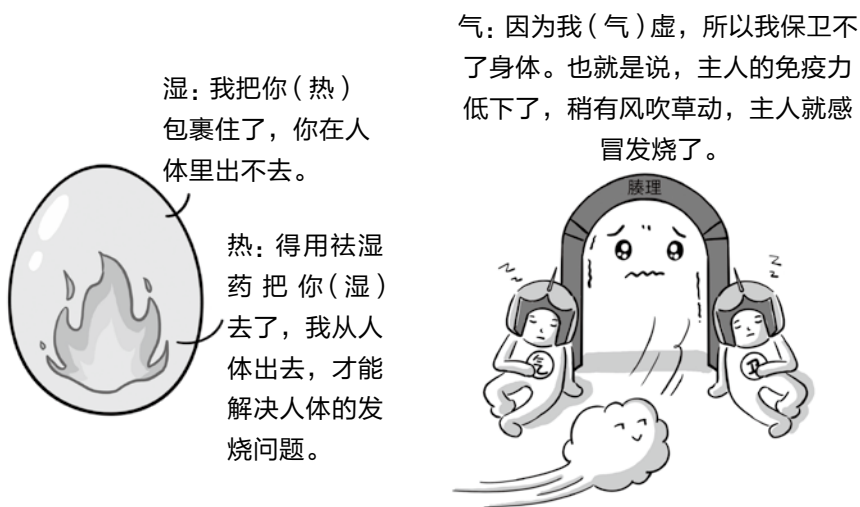
患者就是因为脾虚了，所以吃多一点点就食积，运化不了；恰好那几天，外面狂风暴雨，那从哪里判断她有湿——她身体各部位感觉到酸。

最后再总结一下，为什么有些人反复发热不退？

除了湿会裹热之外，还有一种就是气虚造成的。因为气虚，所以保卫不了身体，稍有风吹草动即感冒发烧。

气不充足了，光祛寒，光透热，光利湿，都不够的。

这种就需要边补边祛邪了。



后来患者就不再发烧了，咳嗽好了，也没再喊过肚子疼。患者的症状是典型的气虚外感寒湿加食积发热。

关于气虚外感的方子，我有6个常用的：第一个是人参败毒散，第二个是小柴胡汤，第三个是柴胡桂枝汤，第四个是理中加桂汤，第五个是补中益气汤，第六个是七味白术散。

## 孩子发烧，有时居然和饮食有关

某天，幼儿园老师打电话说六六发烧了。

我接到六六的时候，老师说看她不睡觉，便摸了一下，觉得烫，用水银体温计测了一下，38.5℃，让我们赶紧带她去医院看一下。

中午一点半，我抱着她回家，身上果然有点烫，但她精神还可以，就是说头有点痛。

中午的发烧，心率加快，血压也会跟着上升的，头充血的话自然会痛。

抱着她的时候，我就问她，怕不怕冷？

她说不怕，说还有点热。

没有鼻塞，没有流鼻涕，更没有咳嗽。

完全没有呼吸道的症状，又不畏寒。

这种情况，基本上可以排除太阳病。

我把六六带回家，让她躺在床上，为她检查了一下口腔，咽部没有疱疹，咽微红，看不出火气，舌淡红苔薄，没有腻苔，口不臭，我用手摸她的肚子，没有特别热，也没有腹痛、腹泻、大便黏这些症状，基本上可以排除是阳明病。

一般急性的发热，从伤寒论角度看，多是三阳病，不是太阳病，不是阳明病，那就只剩下少阳病。

少阳病，咽干（只有咽微红）、口苦都没有，目眩也没有，但目眩常与头痛相伴。

所以，我决定先上小柴胡汤（请在医生指导下使用本篇文章涉及的药物和药方）。

刚好我那几天口苦，家里有小柴胡汤合平胃散，两个合方代煎好的药，我用来排出身体垃圾用的。

现下正好用上了，赶紧热了一袋给她喝上，喝完就哄睡了。

六六睡醒后精神很好，但是我一看她的舌苔，腻苔浮出来了，看来，还是有湿热隐藏在深处，给发出来了。

这时候，收到了六六的班级群通知，说班上有个同学在早上入园体检的时候发现了口腔有疱疹，目前已经让这个孩子回家了。还好这个孩子没有进到班级的教室里，现在班级正在全面消毒。

我心里就暗道，该不会给传染了吧？

晚上老师打电话来关心六六情况，叮嘱要带去医院检查，学校要统计。

我挂掉电话再看六六，她精神好很多，我又用压舌板看了她的咽部，也没有疱疹。

冰箱里还有之前用来调理肠胃湿热的甘露消毒丹合三仙汤，保险起见我又给她喝了一袋。

她喝完了，除了有点发热之外，没有任何不适，精神好得很。

周三我上班，妻子自己在家带俩娃，我叮嘱她别忘了给六六喝药。

妻子本打算等我下班后再带六六去医院，结果我有事耽搁回去的有点晚，加之妻子没挂到号，只能等周四再带她去检查。

妻子说一白天，六六体温就在 37.1℃到 37.4℃之间波动。说是发烧吧，有时又不到 37.3℃，但闹腾一下，体温就会高一点。

她出汗正常，身上哪都凉快了，唯独太阳穴两边有点热，脖子两侧有点热，胳膊窝有点热，肘窝有点热，手心有点热，其他地方基本上是正常体温。她咽喉也未见异常。她没有任何不适。

看她热的部分，以少阳经为主，少阳也确实容易郁热。气虚也容易郁热。我就又给她喝了一袋小柴胡汤合平胃散，小柴胡汤入少阳，小柴胡汤里有党参可补气，反正喝完就正常了。

周四早上妻子带六六去市儿童医院看诊，医生检查过之后，诊断为急性上呼吸道感染，开了无传染性无需隔离的证明，又开了瓶美林给我们备用。

这次完全是莫名其妙的发烧，整个过程除了有一丁点儿头痛外，没有任何不适，没有鼻塞、流涕、喷嚏、咳嗽，没有腹痛、腹泻，什么都没有，就算是腻苔，也只是出现了那么一会儿。

后来我仔细地分析了一下，究竟是哪出现了问题？

就是上一个周日的时候，我们在商场逛了半天，然后在那吃饭，找来找去，没有适合的地方，就在一家烤肉店吃饭，六六和弟弟都喝了不少南瓜粥，又吃了米饭和玉米粒。

但是有一点，就是六六这次吃了不少烤牛肉，平时她不怎么爱吃肉，这次的烤肉竟然说喜欢吃，就让她吃了不少。

按理说，牛肉的热，应该积在阳明的，不知道怎么的跑少阳去了。

这是我事后分析的。

总体过程，就是先喝了一袋小柴胡汤合平胃散，出现腻苔，再分两次各喝了一袋甘露消毒丹，腻苔马上就退了，但是体温总是徘徊在37.2℃，就是这点郁热散不掉，再次喝一袋小柴胡汤合平胃散，就彻底好了。

你是不知道我有多害怕孩子生病。

生病我能治，但是生病过程中的赖唧，真的是会压垮父母的，小孩各种哭闹，抱不行，坐不行，躺不行，给吃不行，不给吃也不行，就是哭。

“赖唧”是东北方言，我理解的意思，就是撒娇不是撒娇、发脾气

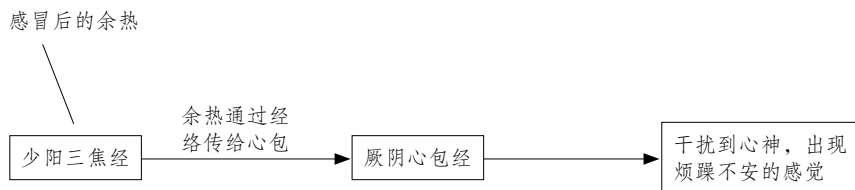
不是发脾气，你分不清是撒娇还是发脾气，哭哭啼啼，安慰没用，骂没用。

那种赖唧真的会把大人折腾到疯，让你什么事都干不成。

现在看，就是一种烦，从中医的角度看，就是神志病（某种角度的神经病）。

少阳三焦与厥阴心包相表里，少阳的热可以通过经络传给心包，会干扰到心神，出现烦躁不安的感觉。

通常在感冒发烧之后会有点余热未烬，这个余热，就会作怪。



我常常用栀子豉汤来治，不过自打我开发了静夜司之后，就不用其他的了，往孩子奶瓶里怼一条，混着牛奶喝进去，多半就没事了。

关于这个，可以看我在《痰湿一去百病消》一书中的《毓臻静夜司茶》一节。

不过这只是我个人的经验，大家自行分辨。

第

二

章

官

窍

## 鼻塞半年无法正常呼吸，原来是这样治愈的

2020年11月23日，有位从苏州过来深圳治疗的患者，大概40岁，体格微胖。门诊主诉鼻塞半年，然后伴有全身每天都发荨麻疹风团，瘙痒。

患者的两个症状几乎是同时出现。

患者是从苏州过来的，苏州在这个时节天气又冷又湿，我考虑是湿邪，我先给她扎针。我选的穴位：肺经合穴——尺泽，脾经的合穴——阴陵泉，肾经的原穴——太溪。

肺脾肾是人体代谢水湿比较重要的三个脏腑。

肺宣发肃降通调水道，然后脾运化水湿，肾主水，这三个脏腑调理身上的湿气是很好用的，所以我选了这三个脏腑经络的三个穴位。

她平躺下去的时候，又说她最近的肚子有点鼓，所以我又增加了一个天枢穴。

天枢穴既是足阳明胃经的一个穴位，同时又是大肠的一个募穴，所以是调胃调肠的一个很重要的穴位，《标幽赋》书中讲到天枢穴是可以补虚损的。

所以我当时选了一共四个穴位八针，大概是十一点半左右给她扎上的。

保证每一针都有酸胀感，之后在针柄烧上艾柱，这就是温针。

拔针的时候，护士问她有没有觉得身上有排寒气，她说没有，只是觉得脚上热乎乎的。

等扎完了之后就回酒店了，也不过一小时吧，就马上上厕所，排出了大量很酸臭的大便。到了晚上九点多的时候，又上了一次厕所，同样



是排出了酸臭的大便。大便排空了之后，她平时鼓起来的小肚子和胃就松垮下去了。瞬间，她这个那个堵着的鼻子就通畅了。

她原来总觉得鼻子像塞了两团大棉花，两块肉堵在那里，肿肿的肉堵在鼻子上，堵了半年。

患者：医生刚给我扎了针，  
我就想上厕所啊。



患者：太神奇了，医生扎了针，我  
上完厕所以后，鼓起来的小肚子垮  
下去了，堵着的鼻子就通畅了。



半年来，患者每天 24 小时堵鼻子，无法正常呼吸。患者曾买过一个喷鼻子的药，喷上去，就能缓解一会儿。晚上鼻子堵着是无法入睡

的，每天晚上必须喷这个才能睡着，睡也是迷迷糊糊睡，因为鼻子还是堵着不通畅。所以这半年，她承受着巨大的折磨。最严重的春节的时候，她是需要半躺着睡，而且超剂量使用这个喷鼻子的药。

但是她自从第一次针灸之后，鼻子就开始通畅了，晚上也没有塞了。

针灸的效果为什么这么好呢？开鼻窍的穴位，我选的是肺经的尺泽穴，肺开窍于鼻。但是我认为真正起到作用的应该是天枢穴。

为什么天枢穴呢？

因为天枢穴既可调足阳明胃经又可调手阳明大肠经。

胃肠道的垃圾会堵在经络上，而足阳明胃经跟手阳明大肠经循行的部位，刚好在迎香穴交接，也就是说这些垃圾可以堵到鼻子上，形成一种肿块，堵死鼻子，所以，腺样体肥大，也按这个思路治疗效果非常好。

针灸了天枢穴之后，鼻子就通畅了，这是一个非常典型的治法，鼻子通畅之后，她在深圳居住了五天。这五天内，我给她针灸了三次，前两次选穴都是尺泽穴、阴陵泉穴、太溪穴、天枢穴。

这次治疗之后，她的荨麻疹就不怎么发作了。

她以前需要每天吃抗过敏的药来治疗荨麻疹。

荨麻疹这种病，让人非常痒，皮肤又热又肿，肿起来一坨。

她全身都肿，连头皮都肿，平时不发作的时候，挠一下，皮肤也会有横一条竖一条的挠痕。

经过第一次针灸之后，她的荨麻疹症状隔了一天才发作，而且发作的部位仅局限于右手，没有全身发，而且发了之后自己能消下去，不需要吃抗过敏药了。

到了第三次给她针灸的时候就已经历时五天了，这五天里，她的鼻子基本上是通畅的，没有塞过。她身上荨麻疹偶尔会零星的起一下，但是很快就会消失了。

第三次治疗时，我考虑到荨麻疹的治疗。

这时候我选了凉血的穴位，血有热的话，也会导致出现荨麻疹。

我选择了曲池穴、血海穴，这是一组清热凉血的穴位，我觉得需要把这个热分泄掉，于是沿着曲池穴，扎了一下商阳穴，沿着血海穴，扎了一下隐白穴，这两个穴位一起来解这个血的热。

同时，我针刺了天枢穴。

治疗三次之后她就回苏州了。我想，深圳的温度比苏州高，她这几天鼻子通畅会不会是因为这个暖和的天气对她有帮助。她回到了苏州之后一个月告诉我，她的鼻子仍然是通畅的，荨麻疹的发作频率越来越小，间隔时间长了，发作时间也短了。

讲这个案例，我想说明，就算是治疗鼻炎，也同样要辨证论治。为什么我认为她是身上有湿邪呢？

这是我平时积累的治疗经验——鼻炎有时候是上焦有湿，湿邪堵于鼻窍，如果是这种情况，通过化湿的穴位，便能够治疗鼻炎。

特别是鼻塞这种湿邪，因为凝滞不动，所以，这种慢性的堵，不一定有分泌物，就是湿邪、痰湿堵在鼻子里，通过经络去把它宣泄掉，就能够治疗鼻炎。

后来，她回到苏州后，我隔几天随访一次，我观察了近一个月，疗效很稳定，鼻子基本上是通畅的，荨麻疹隔个三四天零星地发一点点。

所以，有条件再来的话，再接着治疗，可以把后面的尾再收一收。

但由于患者人在苏州，不能继续治疗，没多久，又复发了，实在是很可惜，她如果是居住在深圳本地，再坚持一段时间，说不定就痊愈了。

又或者当时我给她换成米粒灸来治疗，效果就更稳定了。

## 很多打呼噜的人，辨证后能用甘露消毒丹治疗

有一种中年男人，体格稍胖，怕热。

他跑两步，就会出一身的大汗。

他握过的门把手，其他人再去握就会有一股滑腻腻的感觉。

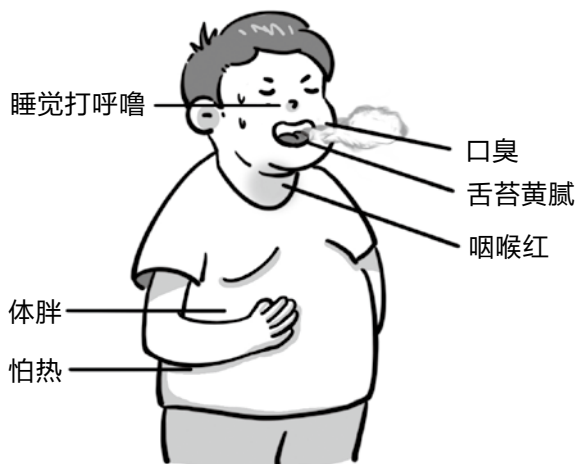
他在密闭的电梯间的时候，总是弥漫着一股酸臭。

我讲这一段并没有人身攻击的意思。

我只是在说一种常见的体质类型：体胖，怕热，爱吃肉，睡觉打呼噜，口臭，咽喉红。

请注意，我说的是咽喉红，用手电筒照一下就知道了。

这种体质的人，舌苔黄腻，大便酸臭，一天排几次大便，大便黏马桶；红光满面，脸、头发都油腻。



这种类型体质的人，睡过觉的床单，掀开来，床板上有人影。

他老婆的枕头是干净，而他的两天就黄。

仔细回想一下，你身边有没有这样的人？

针对这种体质的男人，无论他是什么病，我常用的处方，都是先以甘露消毒丹（请在医生指导下使用本篇文章涉及的药物和药方）打底子加减。

但这并不是说，这个类型的人只能使用甘露消毒丹。

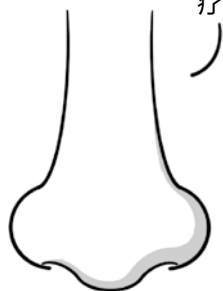
只是说这种类型的人，适合用甘露消毒丹的，占一大部分。

至于甘露消毒丹是什么，我相信大家可以使用搜索工具去慢慢地查。不过一定要在医生的指导下使用。（可参考《痰湿一去百病消》里关于此方的应用）

## 治疗腺样体肥大和鼻窦炎，多从阳明考虑

治疗腺样体肥大，多从阳明经考虑，治疗鼻窦炎也是多从阳明经考虑。如果从阳明经治疗鼻窦炎效不佳，就要从肝经考虑。

鼻子：如果我得了鼻窦炎，首先要从阳明经考虑。如果从阳明治疗效果不佳，要从肝经考虑。



胃不和则卧不安，一般人理解为胃不和，就睡不好，会失眠的意思。但是这句话，是有前文的，“不得卧而息有音者，是阳明之逆也”，说是因为呼吸的声音而睡不着，就是打呼，堵鼻子睡不好，是因为鼻子的问题，不是失眠的意思。

所以读书不能囫圇吞枣啊！

胃不和则卧不安，讲的就是鼻子堵，堵到睡不安稳。

所以我说治鼻子，一定要从阳明经治。

腺样体肥大造成的鼻子堵治胃，是《黄帝内经》里讲的。

同学问我，女儿鼻子堵了三四年，是不是可以用必须两贴<sup>①</sup>（请在医生指导下使用本篇文章涉及的药物和药方）？

我说可以，这个贴的成分走阳明经，贴在迎香穴和风池穴就行了。

随后她给女儿贴了半个月说鼻子果然通了点，但是这个贴粘不太稳容易掉。

我告诉她可以把一个贴剪成三块，贴迎香穴和肚脐，用创可贴固定剪后的贴就行。还可以把贴剪成小块，贴在天枢、合谷、足三里、内庭等穴位，也用创可贴或医用胶布固定。这么操作，有循经治疗的作用。

起初我以为她只会用鼻贴。没想到她还会用葆通茶和培土茶。其实加内服甘消茶、大口七或葆通茶、培土茶也可以。如果会刮痧，就用摩痧法摩大肠经和胃经。多管齐下，效果可能更快。

我同学说，她女儿在医院检查时，医生说她扁桃体肿大，另外，她女儿还有鼻窦炎。

咽淋巴环<sup>②</sup>里的各种扁桃体都是相关的。我们常说的扁桃体是指腭扁桃体，腺样体是咽扁桃体。不管哪个肿起来，另一个八成也会肿起来。总之，从阳明经治疗就对了。

用必须两贴治疗可以，甘消茶可以，大口七可以，葆通茶也可以，再有脾虚加用培土茶也可以。

后来，经过治疗，我同学的女儿睡觉不打呼了。

① 必须两贴，为作者范怨武开发的含中药成分的穴位压力刺激贴，用以治疗打呼噜、鼻塞等症状。

② 由咽扁桃体、咽鼓管扁桃体、舌扁桃体和腭扁桃体共同围成的环形淋巴，叫咽淋巴环。咽淋巴环中的各扁桃体都是相关的，我们常说的扁桃体是指腭扁桃体，腺样体是咽扁桃体。

## 用补脾的方法治愈过敏性鼻炎、慢性中耳炎

有一位小姑娘十岁左右，患有过敏性鼻炎，一个多月以来反复流清水鼻涕，打喷嚏，喷嚏打多了，人都头晕。

她长期左耳有脓性分泌物，也就是慢性中耳炎了。除了平时上课有点累之外，没有什么其他特别的不适感。

这个小姑娘的问题出在哪儿？

她的主要问题还是在鼻子。患者说她耳朵问题很久了，以前洗澡或者游泳的时候进过水，抑或是洗鼻子时冲到了耳朵，总之好久了，可以先不管，就是想先治好鼻子，因为她打喷嚏打得头晕。

我要怎么看呢？

患者的面色没有明显的红或暗红，是以晄白为主，舌淡红苔薄，这个算是正舌象，无法参考。

最后我就细细品了一下脉，脉缓，就是跳得偏慢，力量还不强，这是虚的。

而寸脉沉下去了，这代表什么？代表上焦的气，或阳气，陷下去了，这是清阳不升。

清阳不升，就是代表阳气或正气在上焦头面分布不足，也就是抗病能力下降了。

我们要用什么方法才能将阳气升上去？

谁主沉浮？

肾主沉，脾主浮。脾能升清，要补脾。脾胃虚，则九窍不通。不仅



鼻不通，耳也不通。她的耳朵是久病了，久病多虚，需要补补看。鼻流清涕，多主寒。

于是我用理中汤（请在医生指导下使用本篇文章涉及的药物和药方）先给她补脾。鼻的寒气呢？用桂枝、防风、白芷。

那耳的脓水呢？多见少阳风火湿热，我用了从叶天士那学来的三个药，野菊花、连翘、荷叶。

于是我组了个方：党参6克，干姜3克，白术6克，炙甘草3克，桂枝3克，防风3克，白芷3克，野菊花3克，连翘6克，荷叶3克，甜叶菊3克（调味）。

患者吃了一周，身体就开始改善了。

患者吃到第二周的时候，就很少喷嚏了，耳朵也不流水了。

患者吃第三周的时候，就基本上没有什么症状了。

最后患者又抓了一周的药巩固疗效。

## 面对孩子急性喉炎，我也有慌的时候

每次做完核酸，顺顺都要干咳几声。

2022年9月7日和8日，我听着他咳嗽有点怪，但一天只有一两声，便没有太在意，我还带着他到小区楼下散步，由于太热了，在廊亭下的椅子上坐了一会儿才回家。

晚上我哄他睡觉，就听到他睡着的时候会咳几声，是干咳。

9日，我还是没有太在意，因为顺顺吃啊，玩啊，跑啊，闹啊，一切看起来都很正常。一个上午也听不到几声干咳，偶尔才咳一两声。

9日下午两点多，顺顺还要我带着他出去。外面太阳太大了，只在外面待了半个小时就受不了了，连我都出一身汗。

回家之后，顺顺还不午睡，还能跟姐姐玩，就偶尔干咳几声。妻子让我听一听顺顺的肺，我听了肺部，没有异常的响声，又看了看他的喉咙，也没有异常，不红不肿，所以也就没有放在心上。鉴于我的判断，妻子没把顺顺几声咳嗽当回事，认为是吃杂了东西食积引起的，吃点消食药就好了。

顺顺玩到晚上快九点都不愿意睡觉。

我们连哄带骗地让他去洗澡，洗完澡就让妻子哄睡，9点上床，9点10分就睡着了。

这时我还在哄六六，我哄六六的时候，就听到顺顺在咳，十几分钟就咳两声，频率比白天增加了不少，是非常典型的犬吠样咳嗽，就跟小狗叫唤似的。六六睡着之后，我立刻走到了顺顺的房间。（有兴趣的可

以去一些视频网站搜一下犬吠样咳嗽)

这时，就能明显地听到顺顺的喉咙里呼噜呼噜的声音，有时还憋气，发出嘶嘶的声音，很艰难才吸进去或呼出去，感觉鼻腔里也有黏液。

我心想，糟糕了，这是急性喉炎，或急性会厌炎。咽峡没有异常，听肺也没有异常，两头没事，但是中间出事了。

我摸了一下顺顺的头，有点烫，而且干燥，一点汗都没有，不像平时皮肤有点湿润细汗，耳温枪一测，38.4℃，难怪这么快就睡着了，这不是玩累了，而是身体不舒服。

妻子一听我说顺顺得了喉炎，便问我：“是不是那个可能引起窒息的病？”

我其实感觉到她的紧张了，但她有一点很好，就是不让人看出来慌，这样全家的情绪就能稳定。

我说，我要给儿子放血了，你给我打手电。

不瞒大家，我虽然以前在门诊治过反复急性喉炎的小患者，但是都是在经过医院处理之后平和期的患者了，就是剩点声音嘶哑而已，这种可以从容而治。

但是急性喉炎呢？

我在脑内也反复模拟过治法，救急的治法。

为什么我要留意喉炎，或者喉头水肿？

我在初中的时候看了一部电影叫《狂蟒之灾》，里头有一个情节，就是有人被一只黄蜂钻到气管里，突然就窒息了，主角用小刀切开气管插个笔筒在上面，让他呼吸。

当时我很不理解这个情节，黄蜂吃到嘴里，吐出来就是了，为什么要割喉咙？

慢慢大了，才知道喉咙水肿会引起窒息。

在临床上，碰到过一些中药过敏的患者，比如有对酸枣仁过敏的，有对木香过敏的，有对蜈蚣过敏的，有对当归过敏的，有对党参过敏的，有对乳香没药过敏的，我都碰过。严重的一次，就是一个对木香过敏的，他服药之后头面立马浮肿，喉咙也水肿，好在吃了抗过敏药而缓解，于是我对喉头水肿又关注了。

再后来，六六出生后，在丹东有一些给婴儿洗澡搓澡游泳的店，我们常带六六去洗澡搓灰和游泳。游泳店给孩子在脖子上套个游泳圈，那会儿也不太了解为什么这样做。

我又看到一些干性溺水的介绍：

干性淹溺，主要是指因受到强烈刺激（包括冰冷的刺激、惊吓、惊恐）和过度紧张导致喉头痉挛，结果声门关闭而不能正常呼吸继而缺氧，严重者会出现窒息甚至死亡。

看了这个介绍之后，我就很害怕，人这个喉咙可不能出事，有一段时间，带六六上了游泳池玩水后，我晚上睡着都不踏实，就怕游泳池里呛着过她，然后她心里害怕我们又不觉。

所以这么些年，我一直在研究，这个喉咙水肿或痉挛，用中医的方法该怎么解决？

这个急性的喉头水肿，很像中医说的缠喉风。

当时我还翻译过一个相关的医案，内容讲的一个女的，吃了花生过敏，喉咙水肿，憋死了。

谢医生正好去，看到死人还有血色，认为没死，就劝家人给喂了药，喝了药，吐了碗痰，就活过来了。

其实是喉咙没有闭死，还有缝，能进去一点空气，所以消了肿就得救了。

再后来不记得在哪看的医案，是用针刺破喉咙内的肿处出血，这个我已经在门诊用过，对于扁桃体肿大，用这种方法是消肿很快的。

又后来，我在阅读针灸医案时，了解有在少商穴、商阳穴放血也能治疗。

读针挑法的时候，有在脖子上以喉结为中心正方形分布十六个点放血。

大体思路，就是以放血为主，不是局部就是辨证循经。

顺顺这时候是睡着了，喉咙的呼吸声如拉锯，我在思考从哪儿入手，思考的时间其实并不是很长。

顺顺发病之前，我没有上班，我和他哪儿也没有去，没有跟邻居小朋友聚集，也没有接触到什么不干净的东西。

但是有一点，就是小孩在家无聊，会不停地找东西吃，糖果、饼干、碎碎冰、雪糕吃了一个遍，这是内因，内有积滞，阳明经有热或寒热错杂，会沿着管道上传至咽。

这时喉部黏膜被划损，热毒就会传导至喉，引起水肿。

即，邪气在胃——咽——喉这个路径上传导。

于是我的思路就来了：

起源的点，在胃，在阳明，要泻阳明的热，在商阳穴放血。

再泻喉（系于肺）的热，在少商穴放血。

我让妻子打好手电，一手拿着采血针（就是给糖尿病人扎手指测血糖那个采血针），一手抓住顺顺的小手，他虽然是睡着了，但还是会反抗，不让我抓他的手。

因为不舒服，他睡得很深，扎针都不醒。

总之，最后是将两手四个穴给扎上了，没有挤血，怕把弄醒，只要扎上就有效，就出了一丢丢的血。

扎完针以后，已经夜里十一点了，我又在网上下单买了瓶开喉剑儿童喷雾——我能辨出是热毒，这个能开喉。

20分钟药就送来了，我拿到药后，先自喷，口感是甜的，于是就给

他喷了一下。这一喷，顺顺就醒了，可能这种味道让他不舒服，就起来想吐，但没有吐成功，就又睡下来。半小时过去了，喉咙里的声音还是像拉锯。

由于发烧，顺顺睡得迷迷糊糊，还憋气，让人心疼又着急。

我心想，这放血还不够，得再扎几针，助退热，一般这个阳明经病的发热，可以扎大椎穴、曲池穴、合谷穴。

我找来一寸针，扎了他的大椎穴，他一下就惊醒了，弓起身子爬着就要起来，我们哄他说是蚊子咬了，便又睡回去了，我要怎么扎曲池穴、合谷穴呢？我一抓他的手，他就挣开。

我又快速地扎了他的左曲池穴，他又醒了，我就继续哄他是蚊子咬的，安抚他睡下，但明显就有点生气，哼哼唧唧，我就不再扎了，让他好好睡吧。

接着我就拿了一剂在家里备用的甘露消毒丹（请在医生指导下使用本篇文章涉及的药物和药方）加味给煲上，煲好了放着，等他醒来好喂。

为什么一直让顺顺睡？因为他一整个白天没有睡觉，本身就很困，睡觉有利于正气的恢复，醒着反而耗神，所以不愿弄醒他。

古籍中常说的“喉中声如拽锯”，现在一声一声地入我们夫妻之耳，耳耳惊心，我决定当晚不睡了，我还没有说出口，妻子说：“我今晚不睡，守着他，你赶紧睡，有事叫你。”

这种时候，我知道我是犟不过她的，听她的安排反而好，总得有一个人养好精神。

本来想轮班的，也不让。

妻子就守在顺顺身边，床头上放着采血针和针灸针以及耳温枪。

而我就去陪六六睡，我又竖着耳朵听，隔了一个房间，听不太清，翻来覆去，迷迷糊糊，睡睡醒醒，一直等着妻子叫我，结果她也没有

叫我。

2022年9月10日早上6点，我起床到顺顺房间看他，发现妻子睡了，我摸了摸顺顺的脑袋，一头汗。我一摸到汗就放心了，这汗出热就退了，而且气息平稳，明显就是病势挫下来了。

我一进房间，妻子其实就醒了，跟我说，昨晚一点半顺顺呼吸就平稳了，一看平稳了，她就趁机眯会了。

我看顺顺状态平稳，就回房间继续补觉。8点钟，被顺顺说话声吵醒了，过去一看，他跟没事人一样，又是笑着要抱了，只是声音有一点嘶哑，声带多少有点水肿，我摸摸他脑袋，正常体温，用耳温枪一测，37℃。

也就是说，9日晚10点半左右发现他发烧，然后我给他少商穴、商阳穴放血，到11点左右喷开喉剑，11点15分左右给他扎完大椎穴、左曲池穴，之后再等到10日深夜一点半，两个小时气息就平稳下来。

事态的发展是可控的，没有用上准备好的扎脖子的针。



急性喉炎出现喉头水肿，关键要吐出一口痰出来，这病就好得差不多了。医案里对此也有记录。

9日晚上发烧，10日早上活蹦乱跳，速度之快，一定是针刺有效果的原因。

早上他说要喝牛奶，那当晚半夜煲的中药，如果这个时候给他喝，他肯定是不喝的，我就直接在牛奶里给冲了两袋甘消茶，他喝到一半，就往垃圾桶里吐了一大团的痰，跟医案记载的一样。

见到他吐了一口黏痰，我就知道这病好得差不多了。

喉头水肿就是痰饮在喉间，从头到尾我就一直很在意这口痰，能吐出来，就表示病将去。以前在医院上班，一些中风的老人，喉咙气管就一直有痰，时时要护士用吸痰器把痰吸出来，要不然一口痰堵死，就窒息了。

他喝了这个甘消茶后，连拉了三泡大便，这说明阳明的腑热，也跟着撤下了，属于釜底抽薪。

再摸他的头，能像正常时候那样有点汗了，皮肤恢复了湿润。

但我还是怕病情反复，又扎了一次他的大椎穴、曲池穴、合谷穴。

一个白天，他就跟没有事儿一样。我一直时不时测体温，都是正常的，到了下午六七点左右，再测，体温有点上升，我心说，不会吧，这又要来？

我又给他点刺大椎穴、曲池穴、鱼际穴。吃完饭后，他的体温就又正常了。我这估计是饿得气虚发热，吃完饭就体温就正常了。

到了晚上，就没有给他洗澡了，怕着凉。他很平稳地睡了，没有发烧，只是一睡着，喉咙还是有呼噜声，但是没有前一晚那么大声了，还是由妻子陪睡，没一会儿，呼吸就平稳了。

一直到天亮，他的发烧没有反复。

其实晚上我还是准备了一个治疗方案，即用毫针刺入下巴下面的廉泉穴，在捻转数下后再拔针，拔针的时侧向内深刺一下将肿胀的局部刺破出血，使人咳点血出来，这招是李世珍前辈的经验（《针灸临床辨证



论治》)。跟从张口刺喉出血机理差不多。

10月11日，顺顺除了声音还是有点嘶哑之外，一切正常，胃纳也开了。

平安度过周日，到了周一早上，我看顺顺没啥事，便去上班了。

下班回来，发现顺顺的声音也正常了。

整个过程，除了第一晚有点惊心之外，其他时间都是很轻松度过。

即便是我，也有慌的时候，好在平素坚持读书和实践，才不至于临阵磨枪。

## 咽痛急症，可以针刺少商、商阳

患者刘某来开药调理痛风，他有十年病史了，另外，他还患有肾结石、中度脂肪肝、胆囊息肉，素易口渴，大便不干，右少腹偶痛，舌淡红嫩苔薄，脉弦。

我认为患者是湿蕴三焦，我开方以柴胡加龙骨牡蛎汤（请在医生指导下使用本篇文章涉及的药物和药方）合上中下痛风汤加减。

吃了几天药，患者右少腹就不作痛了，也不口渴了，但是出现了咽痛，一连痛了三天，咽口水都痛，说是可能在外面晒到了。

复诊时我看了患者咽喉，很红。这是火，我守方的基础上加了连翘、夏枯草。

我说，我给你扎几针吧，咽痛好得快。

于是拿了半寸的细针，给他少商穴、商阳穴均扎上，这两个井穴透热的。皮毛受的热气入了肺的，可以从少商透；胃肠的热气，可以从商阳透。

只要热气透出来了，咽就不痛了。

左右四个穴扎上后，稍捻转，一边捻转一边让他吞口水。

他很惊讶：“咦，怎么不痛了？”

我说：“比吊针快吧？”

他说：“那快多了，以前要是知道，就不吊水了。”

一分钟后出针，患者的咽痛好了七八成，再服药，就事半功倍了。

一周后，患者复诊，说当天咽喉就不痛了，但感觉总有痰，咯不出

来，于是我又给开了点化痰药。

少商、商阳两个穴位，除了扎针，放血也行，对于缓解咽痛（包括急性喉炎或过敏的喉头水肿都可一试）常有立竿见影的效果。

## 声音嘶哑，有的是上火，有的是寒包火

当声音嘶哑的时候，很多人第一个反应是不是上火了，然后就会回想是不是喊多了。

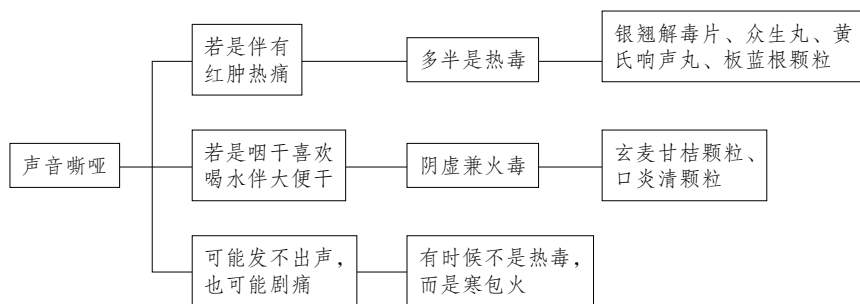
我在门诊遇到过很多这种情况。

若是伴有红肿热痛，多半是热毒，用银翘解毒片（请在医生指导下使用本篇文章涉及的药物和药方）、众生丸、黄氏响声丸甚至板蓝根颗粒治疗都有效。

若是咽干喜欢喝水伴大便干，可能是阴虚兼火毒，用玄麦甘桔颗粒、口炎清颗粒就可以治疗。

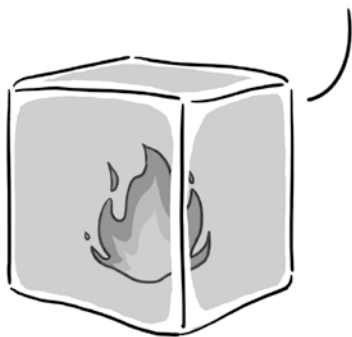
但也有一些声音嘶哑的病因，不在常规之中。

声音嘶哑，可能发不出声，也可能剧痛，但有时候不是热毒，而是寒包火。



我妹妹的小姑子，声音嘶哑几个月了，去医院看，开的西药，吃过药之后就会好一点，一停药就又反复。

寒：我包着你（火），就会造成人体看上去上火了，实际上是寒证。



我看了妹妹小姑子的喉镜的照片和舌相，发现她的咽喉的黏膜缺乏血色，舌相也是缺乏血色，甚至唇、面部，都是无华的。

这明显不是一个阳证。

我再推测了一下，声音嘶哑几个月，应该是和她反复吃消炎药有关。根据多年的经验，消炎药少有不凉的，肯定就是伤阳气了。

她虽然音哑，但绝对是寒凝。用啥方？半夏散及汤。

法半夏 10 克，桂枝 6 克，生甘草 6 克。

先让她服一剂试一下。

她喝了一剂这个药后，第二天开始就每天吐一口痰，连续喝了五剂之后，声音就慢慢地恢复，于是又再抓了五剂。

这就是寒证。

治好了后，再以药反推测证。

也许是她小姑子一开始着了凉，这个风寒之气，只停留在了咽喉部位，咽有七条经脉经过，喉有八条经脉经过，但影响最主要的，一个是肺，一个是胃。肺通喉，胃通咽，这是物理上的相通。

寒邪从皮毛入侵，就是伤肺，因肺主皮毛，然后肺想将寒邪从喉排出，但是正气不够，就停在了喉。

她又吃了凉药，寒又从胃中生了起来，传到了咽，这个寒气就又包裹了喉的火，就在这里凝结了。

寒伤阳之后，咽喉的津液就变成了痰，或者说成了水肿，水肿长时间不消，一查声带就是水肿。

所以立下的治则，就是温经散寒、化痰消肿。

选啥？

桂枝入肺经、心经、膀胱经，可以温经散寒。

半夏入胃经，可以降胃，温化寒痰，而且半夏的“毒”，也专毒咽喉，对咽喉有靶向作用。

甘草是缓和药，可以让药气缓留在咽喉，而不下沉，以增药效。

三药的搭配，可谓天衣无缝。

所以她一边吃药，一边吐痰，慢慢就好了。

她的喑哑是不是我推测的那样得的呢？

我再一问，才知道原来她小姑子小时候经常耳朵发炎，就用双氧水洗耳朵，后来耳朵越来越背，长大后去检查发现一只耳膜已经破了，没钱修复就没去管了。她自己耳背以为大家都耳背，所以讲话就很大声，长期如此喉咙就吼坏了，再吃点凉药，就变成这样了。

其实不少成年人的病，是小时候落下的根。

半夏散及汤，除了可以治疗声音沙哑之外，还能治疗咽部寒包火的剧痛。

## 气阴两虚挟湿引起的慢性中耳炎

有一个小朋友得了慢性中耳炎，四年了，于2019年3月25日找到我初诊。

我用检耳镜看了一下右耳道，耳道里全是浓鼻涕一样的黄色分泌物。

他妈妈说，化验过，没有细菌感染，就是分泌物，四年了，一直往外流。

患者的左耳是正常的，其他的无不适；舌淡红苔稍白腻，脉弱；久病多虚，四年了，还流浓黏分泌物，必然是虚；黏性为湿，但若有虚，不能固摄津液，则是精华外流。

再据舌脉，我认为是虚。气阴两虚，不排除挟湿，中耳炎挟湿非常常见。

我选方李氏清暑益气汤加减（请在医生指导下使用本篇文章涉及的药物和药方）。

患者连服十四剂，症状无缓解。

患者的症状疑湿为主。

我再以甘露消毒丹治疗一周。患者的分泌物稍减少。

我嘱家长每日用艾条对着耳道口悬灸十分钟。

患者第五诊的时候，仅有少量分泌物，出现晕车加重。

我再开清暑益气加味给予服用。

到第七诊的时候，患者耳道基本无分泌物，晕车缓解。

患者再坚守两诊。

从第三诊开始坚持每日艾灸，坚持到第九诊是2019年5月27日，共耗时两月余，治愈四年慢性中耳炎，近日随访无反复。

小朋友家里开五谷鱼粉，后有一老顾客进餐时聊起其女亦患慢性中耳炎半年，亦右耳有浓稠分泌物，便推荐其来找我治疗。

我以同样思路又治愈一例。



## 治对了，眼球胀痛、视疲劳迅速治愈

2022年的时候，有一位14岁的小姑娘来治疗眼睛。

她在暑假两个多月里，每晚都是12点以后才入睡，六天前一觉睡醒，突然出现左眼球转动时胀痛，先到某医院看病，诊为球后神经炎，说是她才14岁，眼球却像40岁年纪的人了，老化了，他们医院治不了，让到专科医院去看。

小姑娘一整晚没有睡，哭成个泪人。她跟妈妈说，我以后肯定要比你先走了。令人哭笑不得。但也反映了医生说话一定要注意措辞，说重了，很容易吓到病人。

次日，到某专科医院就诊，却被诊为视疲劳而已。给予对症治疗，并处以眼周的点穴按摩，眼眶都按青了，像有好转，又像没有好转。

小姑娘心情低落，转动眼球时还是疼。

在第六天挂到我的号，一早就赶来。

她的父母还告诉我，她的口角都溃烂了半个月。

这是一个跟了我十年的老患者，所以她的体质状态我还是比较清楚的。

患者曾在8月份得过敏性紫癜，经医院用药后，由我再按气阴两虚兼湿热调理而治愈；后又出现反复头晕有花剥苔，仍按气阴两虚兼湿热而治愈；又后出现肢倦乏力、疲劳休息不得缓解，按气阴两虚兼湿热而治愈。

这次来，患者的剥苔虽然好了，但阴虚的底子还在，她的眼胀，跟

阴虚生风就有关系，长期熬夜必定气阴两亏，厥阴生风，肝开窍于目，上攻于眼则眼痛。

口角炎，口舌生疮，有一个治疗的专穴——劳宫。

劳宫穴属于手厥阴心包经，可泄风，又可治口角炎，一举两得。

于是我选了左侧劳宫穴，取针扎上。

我一边把脉一边扎针，扎上的瞬间左眼就不痛了。

留针半小时起针，左眼活动完全不痛了。

我又给她开了七剂滋阴清肝药收官。

事后两月随访，眼未再痛。

## 重舌

自从看见这个病名后，我就一直好奇什么是重舌。人能有两根舌头？

我之所以会浮想联翩，主要是2003年那年在饭馆吃饭时，老板用DVD播了部电影叫《双瞳》，我边吃饭边看，当时觉得这部片是我看过的最好看的恐怖电影了。

也就在那年我上了大学，看到了重舌这个病名。

我当时想，这个重舌会不会跟电影中的双瞳一样，具有什么神奇的超能力吗？

直到2016年的时候，我看了一例舌下腺囊肿。

当时就在想，这不会就是重舌吧？

重舌，名出《灵枢·终始》，又名子舌、重舌风、莲花舌。症见舌下血脉肿胀，状似舌下又生小舌，或红或紫，或连贯而生，状如莲花，饮食难下，言语不清，口流清涎，日久溃腐。多由心脾湿热，复感风邪，邪气相搏，循经上结于舌而成。

2016年，我连治了几例口腔内的腺囊肿，当时我对这个腺囊肿认识还是不够深刻，不过也治好了其中两例。

2020年3月，我又看了一例，这一例就比较像《灵枢·终始》中描述的重舌那样，舌下血脉肿胀，状似舌下又生小舌，或红或紫。

小朋友是一个多月前不小心吃了辣的东西，然后第二天舌底下的血管就肿了起来。

我一瞅就想起来了，这个应该是重舌，我不知道西医怎么诊断这个病。

这个小女孩也是我的老患者了，她是因为其他的原因来找我看病，这次刚好发作了一个舌下的肿块来找我。

平素她脾气暴躁，大便干结，经常打喷嚏，还有其他一些下焦湿热的症状。

经过诊断，我认为是肾阴虚伴有湿热及痰火。

她吃辣引起的多半有痰热。

我开方如下：知柏地黄汤合上温胆汤（请在医生指导下使用本篇文章涉及的药物和药方）去半夏加浙贝青皮等。

患者服药一周，复诊反馈舌下肿物已消，脾气变柔和，大便已能两天一排、成条状，又再调整了处方再巩固一下。

第

三

章

心

系

## 高血压，也是可以调理的

有一位患者，认识有五六年，平时就是偶尔来一次。

2021年4月，这位患者来找我看病，当时是畏寒怕冷来看病。

患者在清明节当日，可能是外出了，出了很多汗，之后吹到了空调，开始出现畏寒怕冷。她给自己艾灸，灸了后，吐出了很多白痰。她就喝芥子茶（芥子茶是药食同源的茶饮，请在医生指导下使用）。芥子茶内含黄芥子、苏子、莱菔子，可化痰。她喝了以后果然就没有白痰了。

之后她除了怕冷、头晕的症状，血压也高了。

她的血压在六七年前就高过，后来好了一点，这大半年又出现反复。

高压（收缩压）大概140mmHg多点，低压（舒张压）是90mmHg~100mmHg。

她感觉浑身无力、肿胀、沉重，脚凉，脸很油，脖子粗。

之前她有过定时发作的头痛畏寒的情况，我给她开了麻杏石甘汤治愈。

我就想，人在受凉之后，血管会收缩，血管一收缩，血压就会高。

所以，是不是可以先祛一下寒呢？她有很明确的受凉病史。

于是我给她开的是麻黄汤合吴茱萸汤（请在医生指导下使用本篇文章涉及的药物和药方），五剂。

4月28日，复诊。

患者早上的血压正常了，晚上就在临界值上下。患者的头变轻松了，白带量变正常了，情绪也稳定了，原来尿频尿不净的情况也没有了。

麻黄汤可调节足太阳膀胱经的气化，没想到把尿频也给调整了。

患者大部分症状有改善。

我又开了香砂六君子，帮她调理脾胃。

我又给她温针灸了一次，取穴合谷、太冲（开四关调肝，也有调血压的作用）、足三里、血海（补气补血）、太溪（补肾调水，引火下行又去多余的水液，共同达到降压的目的）。

患者针灸后，当晚反馈，脖子小了一圈，连颈纹都没有了，原来脚是凉的，现在是热的，腿很轻松，浑身皮肤紧了一圈，精神好很多。

5月12日，三诊。

患者的血压基本上控制在临界范围，尿频好了很多，就是入睡有点难，解溪穴处有点不适。患者原来气短的，现在气也不短了。

看来香砂六君子，补气行滞效果还可以。

又守方，接着再针灸。

5月28日，四诊。

患者的头皮瘙痒，皮肤一直是油光状态。休息不好的时候，血压会有波动，入睡困难。腰骶发胀。舌淡红苔薄腻，脉一直是偏弱。

我还是给她开了香砂六君子，只不过，这次加了桃仁、赤芍，用以凉血活血，加核桃仁补肾，再加酸枣仁、龙眼肉养血摄魂归肝。

6月4日，五诊。

患者的皮头不痒了，腰骶也不胀了，但是睡眠还是没有改善，而且是凌晨三四点会醒。

我仍守香砂六君子，加桃仁、核桃仁，再加龙骨、牡蛎、夜交藤、潜阳安魂。

治疗到这里，就告一段落——小孩期末考试，大人也忙，天又热，我的号，又不好挂，患者暂停了治疗。

7月9日，六诊。

患者又头晕了，后脑勺痛，气短乏力，还凌晨会醒，长口腔溃疡。这时节，天太热了，暑气太重，上火了。

我调整了方子，用柴胡加龙牡汤。

8月13日，七诊。

她这次是带着体检报告来的。

她的头已经不晕了，但转氨酸偏高，幽门螺杆菌阳性，甲状腺结节，子宫颈腺囊肿，左乳腺结节。

在我看来，患者就是痰块、瘀血、湿热，加上正气不足（一直健脾补气以改善气短症状）。

我这次用啥药呢？

去肝经湿热——绵茵陈、柴胡、白芍、黄芩。

去阳明湿热——白花蛇舌草、虎杖。

化痰核——玄参、浙贝、牡蛎。

活血——当归、丹参、乳香、没药。

健脾——黄芪、太子参、白术、茯苓、炙甘草。

患者吃了三天这个方子，出现了一系列症状：手指小关节又痒又痛且呈游走性的，腰痛，胃胀，吃不下饭，口腔还有热感。



我觉得这是好事，痰湿死血，被敲动了，不附着了，应该再接再厉。

我在原方的基础上，再加青蒿（透湿），泽泻（渗湿），海藻、昆布（化痰），厚朴、代赭石（降胃逆），杜仲、牛膝（壮腰）。

8月30日，九诊。

患者的游走胀痛明显缓解，腰也不痛，但手腕还是凉。睡眠好多了，只是半夜还是会醒，但醒了很快可以睡着。

我觉得她经血不足，又调整了一下方子。

在原方基础上再加养精神玉汤，大补肾水，因为肾主水液，肾水足了，就能排出痰湿。为了大补肾水，我将生地量用至60克。

9月6日，十诊。

患者服了前方后，一分钟就要去上厕所，排出的大便又酸又臭。但是反复的白带黏黄又好转了，原来汗很酸臭的，现在也转正常了。精神非常好，睡眠也改善。

9月13日，十一诊。

患者的血压基本上是正常，低压84mmHg，高压在124mmHg左右。

她血压高了一年，很久没有低于临界值了。

她身上主要是代谢性的问题，尿酸高、转氨酸高。

不管是尿酸高、转氨酸高、血糖高还是血脂高，在我看来，造成各项数值偏高的原因就是身体内垃圾没有排出去。

很多慢性病的背后逻辑，其实都是衰老。

肾的气化衰退了，尿酸、肌酐排不出去。

胰的气化衰退了，血糖降不下来。

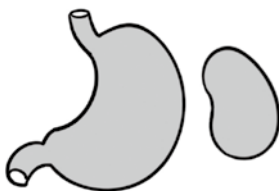
脾胃的气化衰退了，血脂就上去了。



肾：我的气化衰退了，尿酸、肌酐就排不出去。



胰：我的气化衰退了，血糖就降不下来。



脾胃：我们的气化衰退了，血脂就上去了。

身上垃圾多了，血管弹性差了，路还窄了，你不把血压升起来，这血泵不出去啊。

平时看到体检指数高了，就想着各种促排，限摄入，却不想要去给五脏六腑加一点点动力。

之前碰过一个尿毒症患者，当时就说要透析，后来一直服补肾药加清解药，肌酐水平一直维持在可控范围内，把这个透析时间硬生生往后延迟了十年。

我治过不少妊娠糖尿病患者。女性妊娠糖尿病其实就是怀孕之后，脾气、肾气要分给胎儿，自身就不够用了，自然不够能量去处理糖原，所以血糖会高。我用归脾汤，补脾补血，有能量了，自然身体自己就会处理糖原，血糖很快就降正常了。

我不是说全部代谢性疾病都要用补法，如果身体强壮，可用攻法泻法，把垃圾清掉，自然没问题的。

我前几年遇到过一位女患者，脂肪肝，三高。她是开茶叶店的，说话声音洪亮，气足得很，她坚持喝普洱茶，一喝就喝了一年半，结果三高全好了。（我生活地方的老百姓认为普洱是比较削气刮肠的，我是一点也喝不来这个味儿）

可是一个动不动就气短的人，你一清，他就更累了。

我跟一个内蒙古的患者说，你爱吃肉没错，可是你堵得气都要上不来了，肚子圆滚滚，中焦气全堵着。

你不能再像十八岁那样了，年轻时，吃块石头都给你化掉，我们广东有些地方，把年轻能吃的小伙子，叫化骨龙，就是能吃，啥都能化掉。

四十多岁了，你再像小伙子那样吃，不撑坏才怪呢？

胃这个机器比人家多用了二十年，就是老机器了，就得悠着点用。

不服老不行的。

我说了，很多病的本质，就是年龄大了，不能像年轻时那么用身体。

妻子的姥爷，96岁，暑假我们去看望，老人家喝一瓶奶，就饱了，一天都吃不下东西了，这就是机能衰退，你能按我们的胃口去想老人吗？给做一大锅肘子吃行吗？

肥胖也好，三高也好，之所以会出现，就是因为身体老了。

年头久了，身上总会攒些湿热、痰块、死血，这些可用中药敲掉。

年头久了，机器运行总是会慢一些，这些也可以用中药再给点些润滑油，再修修补补，给点动力。

年头久了，机器的承受力总是要差一些，就尽量少摄入一些东西，让机器少开一会儿，用的时间才能久点。

## 心前区压榨性疼痛两天

2019年3月6日，初诊。

某女，26岁。

心前区压榨性疼痛两天，持续性刺痛，说话时、步行时，尤其严重。心电图、X线胸片，无异常。

自诉一个月前，被一行人从后背推到踉跄前行，胸口撞至一铁块，当时未有不妥。

素有痛经，痛至晕厥，口干，咽干。

体型稍胖。

舌淡红胖嫩齿印苔薄，右弦滑左细微。

我根据她的症状推断如下：

有外伤史——气滞血瘀。

原有痛经——寒瘀。

体稍胖——痰湿。

舌脉——支持气阴两亏。

我开方如下（请在医生指导下使用本篇文章涉及的药物和药方）：

黄芪 15 克，当归 10 克，党参 15 克，麦冬 20 克，五味子 10 克，竹茹 10 克，枳壳 10 克，法半夏 10 克，茯苓 10 克，陈皮 10 克，苍术 10 克，香附 10 克，生蒲黄 6 克，五灵脂 6 克。

七剂，水煎服，日一剂，早晚分服。

并处温针一次，仅取内关一穴。针后得气酸胀，于针杯上烧艾条。半小时取针，胸口豁然开朗。

内关为治胸痛要穴，有理胸中之气滞作用，常有立竿见影的效果，大家可备揞针，有紧急状况，可贴揞针多次按压，可救急。

2019年5月10日，复诊。

胸口已无刺痛，深呼吸时，偶有隐痛，当时有外感风寒湿感冒，咽痛鼻塞。

我给她再温针一次，取穴内关、膻中、尺泽、阴陵泉。

我给她开的处方为藿香正气散。

内关穴、膻中穴治胸痛。

尺泽穴、阴陵泉穴（太阴经）治寒湿感冒（与处方同一原则）。

效果非常好。

两个月后患者因他病就诊，再问时，已无胸痛。

## 惊气入心造成孩子说不了话，从心治而愈

2019年7月2日，一位孩子的家长给我说：“孩子在20多天前，就突然变得有时说不上来话了，说不上话时孩子就着急，越着急就越说不上来。近来，每天都有说不出话的时候，而且几乎句句都费劲了，看到她光张嘴，说不出话时，我真的是心如刀割。好好的孩子，怎么变成这样了？我不知道该怎么办，该去哪治？应该去哪科？该去看中医还是看西医？还是飞深圳去找您？”

我再问孩子的相关情况，家长告诉我，孩子今年3岁了，应该有受惊过。

以前我看《冷庐医话》的时候，从里面学到的一句，惊气先入心。

没错，这个孩子的病位在心。说不出话，这是心气乱了。因为言为心声。语言是心气在外的表现。心乱了，语言就乱。说不出话，就是有东西卡住了心气的外达。但是心是君主之官，外面有心包保护，所以，应该是心包代心受邪。所以，惊气扰乱的，应该是厥阴心包。

心：我受到惊吓，  
我的心气乱了。



言为心声

语言是心气在外的表现。  
心乱了，语言就乱。说  
不出话，就是有东西卡  
住了心气的外达。

心是君主之官，它外  
面有心包保护，往往  
是心包代心受邪。



心包：因为我代心受邪，  
惊气扰乱的是我，把我  
的邪气清除了，主人就  
能正常说话了。

我们要治，就要从心包入手，治厥阴，但是治厥阴的时候，都会同名经治疗，于是手厥阴心包要治，足厥阴肝也要治。

选药，一是要入心，一是要入肝。

她是我发热课二期的学员，在外地，我不可能给处方用药，但可以建议使用中成药。

我给推荐了一款中成药，即三公仔七星茶（请在医生指导下使用本篇文章涉及的药物和药方）。

三公仔七星茶之组成如下：

薏米祛湿（气乱后产生的湿邪可走）；山楂、稻芽消食；淡竹叶利尿祛心中邪火（手厥阴）；钩藤、蝉蜕息肝内邪风（足厥阴）。

过了几天，患者的家长回复我：

“今天，孩子说话有所见好，今早到现在只是出现结巴，没有说不出话的症状。

“前晚严重的时候，不光结巴，还总说不出话来，但今早开始结巴也见轻。”

我说，那估计是不用过来了。

不过孩子的家长说，孩子这20多天来是时好时坏，有时好两天，就又严重了。还有时上午好，下午就又变坏。没准儿。要不是孩子爸爸得重感冒了，她就定明天的机票了。

孩子喝了几天药，好像有效，又好像没效。

又过了几天，孩子的家长反馈如下：

“范医生，目前看，我们应该不用去深圳找您了。孩子已经有四天没有出现过说不出话的症状了，现在，只是偶尔有些小结巴，不像以前那样拉长音了。真的太感谢您。”

这个方子，在这个病中是不是神方？

我想说的是，中药的使用，必须要在精于中医理论的医师的指导下



使用，只有这样，才能发挥出它的力量，哪怕它是再便宜的药，也有它的价值。

若不然，再名贵的药材，在错误地使用下，很可能就是彼之琼瑶，我之毒药。

不要指望赎罪券。

要畏因，从根上，不损自己元气。

随后两个月，小朋友的症状又反复了，我再判断是湿祛了，但气血两亏，血不养心，又痰阻心包，所以影响表达，以芪脉温胆汤加味（可参考《痰湿一去百病消》中第九章）再调治两月余而愈。

## 半夜惊声尖叫，用调心补肾的方法治愈

这又是一个奇特的医案。

患者，女，年三十余，体格稍胖。

2019年4月24日，初诊。

五年来，患者每晚子时开始，每间隔约一小时醒一次，伴惊叫长啸而醒，醒后尿意浓烈，伴有悲观、绝望、厌世感，并有两三分钟意识空白，极度疲劳，每晚发作少则三四次，多则五六次，近一年症状加重。

大半夜，本来睡得正香，突然嚎一嗓子，嚎完了，还不记得事儿，这是患者最主要的症状。

患者伴随着的症状有平素胆小易惊，焦虑，口易干，易口腔溃疡，多起夜，大便易干燥，舌红嫩苔薄，脉软。

我实在是不知道怎么下诊断。只好挑个症状。这算不寐吧。但怎么下手治疗？我是真想不出来怎么治。

有口干，大便干燥，这是阴虚的表现。

易口腔溃疡及体型稍胖，这在中焦湿热型的人中比较常见。

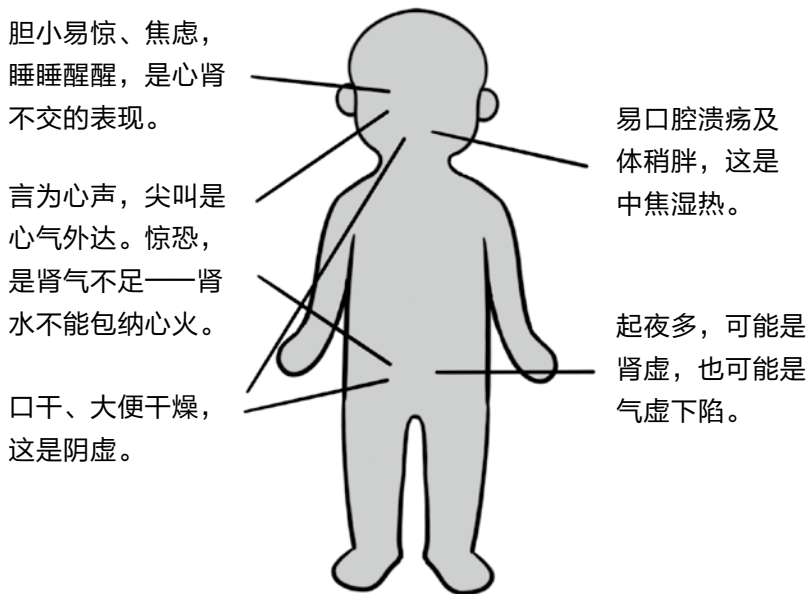
起夜多，不一定是肾虚，还可能是气虚下陷。

胆小易惊、焦虑，睡睡醒醒，这是心肾不交的表现。

舌脉以虚型倾向为主，主要看脉，柔软，不徐不疾。

总体来看，气阴两亏、气陷、气滞、有湿热及心肾不交。

言为心声，尖叫是心气外达。惊恐，是肾气不足。肾水不能包纳心火。



交通心肾加上神志异奇——常选二至丸（请在医生指导下使用本篇文章涉及的药物和药方）——女贞子、墨旱莲。

补气阴——选生脉饮——党参、麦冬、五味子，再加石斛。

气陷（尿频）——提气——升麻、葛根。

气滞（焦虑，体格稍胖易有痰，痰易气滞）——肝气不疏常见焦虑——青皮、陈皮（行气后则痰自化，怪病多由痰作祟）。

湿热——口腔溃疡——加味二妙散——黄柏、苍术、泽泻、神曲。

胆小易惊——心血稍不足——当归补血汤——黄芪、当归。

再加补气——白术。

我开出的整个处方如下：

黄芪 10 克，当归 10 克，白术 10 克，炙甘草 6 克，党参 10 克，麦冬 10 克，五味子 10 克，石斛 10 克，升麻 10 克，葛根 10 克，青皮 10 克，陈皮 10 克，苍术 10 克，黄柏 10 克，神曲 10 克，泽泻 10 克，女贞子 10 克，墨旱莲 10 克。

七剂，水煎服，日一剂，早晚分服。

2019年5月6日，二诊。

服上面这个方子的时候，每晚尖叫的次数，呈递减状态，到复诊的时候，晚上只有一次尖叫。遇到焦虑的事情时，仍会发作。仍有尿频，口干已缓解。

于是我守方子，按脏躁，再加浮小麦30克。

2019年5月20日，三诊。

基本上不怎么惊叫了。

2019年6月26日，四诊。

患者说本来已经没有半夜尖叫了，只是近期刚好女儿生病，睡眠欠佳，导致病情反复。

我再查看，决定这次以补为主，处以归脾汤加味七剂，静观其变。

当妈的，哪有不为女儿耗心血的，补血就对了。

血足了，可养神，可藏肝，自然能睡好。

第

四

章

肝

胆

系