

古籍典藏 · 原文与白话译文

## 《药性赋》

中医 · 共 6 章节 · 5 章含白话译文

《药性赋》，原书未著撰人，据考证约为金元时代作品。原为中医初学中药的启蒙书。该书将248种常用中药按药性分寒、热、温、平四类，用韵语编写成赋体，言简意赅，朗朗上口，便于诵读记忆。尤其是对药性概括精辟，一经铭记在心，受用终生，颇受历代读者喜爱，长盛不衰。

www.luckclub.cn · 古籍典藏 · 内容仅供文化学习研究

第 0 章

## 目录

---

原文

药性赋 - 目录

## 《药性赋》药性赋

原文

### 《药性赋》药性赋

《药性赋》，原书未著撰人，据考证约为金元时代作品。原为中医初学中药的启蒙书。该书将248种常用中药按药性分寒、热、温、平四类，用韵语编写成赋体，言简意赅，朗朗上口，便于诵读记忆。尤其是对药性概括精辟，一经铭记在心，受用终生，颇受历代读者喜爱，传沿至今，长盛不衰。

由于原书用歌赋韵语编写，文词过简，读之难以深悟。我们于60年代编写出版了《药性赋白话解》一书。该书一经刊行，即深受读者欢迎，已印行22次，连续多年排为畅销书之列。随着中药学的发展，一版已不能满足现代读者要求。为此，北京中医药大学中药教研室对此书进行了二版修订，内容更为丰富实用，除“白话解”外，增加了药物的现代用量用法、配伍应用、附方、注意事项，并加入按语，据药源不同、炮制之别、药理精微、功能对比等，阐述用法之异。读者熟读本书，便可打下坚实的药性基本功，终生受益。

### 白话译文

《药性赋》一书，原作者已不可考，学界推断大约成书于金元时期（约公元12-14世纪）。此书本是中医初学者认识中药的入门读物。全书将248味常用中药，依据药性（指药物寒热温凉的基本属性）分为寒、热、温、平四大类，以赋体（一种讲究对仗押韵的古文体裁）韵语写成，文辞简练、概括精当，读来朗朗上口，极便于背诵记忆。尤其在药性归纳方面，堪称精辟——一旦熟记于心，行医用药终身受益，因此历代读者推崇备至，流传至今仍经久不衰。

但也正因为赋体韵语过于简约，初读者往往难以深入领会其义。有鉴于此，20世纪60年代编写出版了《药性赋白话解》，将原文逐句译解为通俗易懂的现代语言。此书一经问世便广受欢迎，累计印刷22次，连年位列畅销书行列。后因中药学不断发展，初版内容已不敷现代读者之需，北京中医药大学中药教研室遂对该书进行了第二版修订：除保留白话译解外，新增了现代临床用量用法、配伍应用（药物之间的搭配使用）、附方（经典方剂举例）、注意事项等内容，并加入按语，从药材来源差异、炮制（对药材进行加工处理以改变或增强药效的方法）区别、药理精微、功能对比等角度，深入阐述用法之异同。读者若能熟读此书，便可打下扎实的药性基本功，终身受益。

---

关键词

现代启示

《药性赋》的价值，在于它解决了一个至今仍然棘手的问题：如何将庞大的专业知识体系压缩为可记忆、可检索的"心智模型"。248味药按寒热温平四类归纳，本质上就是一套极简的分类索引系统——这与现代认知科学中"组块记忆" (chunking) 的原理不谋而合：先建立大框架，再往框架里填充细节，远比零散死记高效得多。而二版修订增加配伍、药理、按语，则体现了"知其然更知其所以然"的学习进阶路径。这种从口诀入门到原理深究的学习方法论，对今天任何学科的初学者都有借鉴意义。

值得思考的是：在信息获取如此便捷的今天，我们是否反而丢失了古人那种"先背框架、再悟精微"的深度学习能力？

(本文仅供中医药文化学习参考，不构成任何医疗建议。)

## 《药性赋》第一章 寒性药

原文

《药性赋》第一章 寒性药

诸药赋性，此类最寒。

犀角解乎心热；羚羊清乎肺肝。泽泻利水通淋而补阴不足；海藻散癭破气而治疝何难。

闻之菊花能明目清头风；射干疗咽闭而消痈毒；薏苡理脚气而除风湿；藕节消瘀血而止吐衄。瓜蒌子下气润肺喘兮，又且宽中，车前子止泻利小便兮，尤能明目。

是以黄柏疮用，兜铃嗽医。地骨皮有退热除蒸之效，薄荷叶宜消风清肿之施。宽中下气，枳壳缓而枳实速也；疗肌解表，干葛先而柴胡次之。

百部治肺热，咳嗽可止；梔子凉心肾，鼻衄最宜。玄参治结热毒痈，清利咽膈；升麻消风热肿毒，发散疮痍。尝闻膩粉抑肺而敛肛门；金箔镇心而安魂魄。茵陈主黄疸而利水；瞿麦治热淋之有血。朴硝通大肠，破血而止痰僻；石膏治头痛，解肌而消烦渴。

前胡除内外之痰实；滑石利六腑之涩结。天门冬止嗽，补血润而润心肝；麦门冬清心，解烦渴而除肺热。

又闻治虚烦、除嘔呕，须用竹茹；通秘结、导瘀血，必资大黄。宣黄连治冷热之痢，又厚肠胃而止泻；淫羊藿疗风寒之痹，且补阴虚而助阳。茅根止血与吐衄；石苇通淋与小肠。熟地黄补血且疗虚损；生地黄宣血更医眼疮。

赤芍药破血而疗腹痛，烦热亦解；白芍药补虚而生新血，温热尤良。

若乃消肿满逐水于牵牛；除热毒杀虫于贯众。

金铃子治疝气而补精血；萱草根治五淋而消乳肿。侧柏叶治血山崩漏之疾；香附子理气血妇人之用。地肤子利膀胱，可洗皮肤之风；山豆根解热毒，能止咽喉之痛。白藓皮去风治筋弱，而疗足顽痹；旋覆花明目治头风，而消痰嗽壅。又况荆芥穗清头目便血，疏风散疮之用；瓜蒌根疗黄疸毒痈，消渴解痰之忧。

地榆疗崩漏，止血止痢；昆布破疝气，散癭散瘤。疗伤寒、解虚烦，淡竹叶之功倍；除结气、破瘀血，牡丹皮之用同。

知母止嗽而骨蒸退；牡蛎涩精而虚汗收。贝母清痰止咳嗽而利心肝；桔梗开肺利胸膈而治咽喉。若夫黄芩治诸热，兼主五淋；槐花治肠风，亦医痔痢。

常山理痰结而治温疟；葶苈泻肺喘而通水气。此六十六种药性之寒者也。

### 白话译文

各种药物各有其性味归属，本章所录者，药性最为寒凉。

犀角能清解心经之热毒（心热：心经火盛所致的烦躁、口疮等症）；羚羊角善清泻肺与肝经之火。泽泻能利水、通利小便淋沥之症，兼可滋补阴液（阴：人体的津液、血液等滋润物质）之不足；海藻能消散瘰疬（瘰：颈部肿大，类似今之甲状腺肿）、破除壅滞之气，用以治疗疝气亦不为难。

听闻菊花能明目、清除头风之疾（头风：反复发作的头痛）；射干可治咽喉闭塞、消散痈疽肿毒；薏苡仁能调理脚气、祛除风湿之邪；藕节能消散瘀血，止住吐血和鼻衄（衄：鼻出血）。瓜蒌子降气润肺、平定喘咳，又能宽畅胸中之气；车前子能止泻、通利小便，尤其善于明目。

因此，黄柏用于治疗疮疡；马兜铃专治咳嗽。地骨皮有退除虚热、消解骨蒸（骨蒸：自觉骨中发热，为阴虚内热之象）的功效；薄荷叶适宜疏散风邪、清消肿痛。同为宽中下气之药，枳壳作用缓和而枳实则峻猛迅速；同为解除表证（表证：外感病邪初期侵袭体表的症候）之品，干葛根当先用，柴胡则次之。

百部能治肺中虚热，可令咳嗽止息；梔子清凉心肾之火，治疗鼻衄最为适宜。玄参专治热毒郁结之痈肿，能清利咽喉与胸膈；升麻善消风热所致之肿毒，可发散疮疡溃烂。曾听闻膩粉能抑降肺气而收敛肛门脱垂；金箔可镇定心神而安定神魂。茵陈蒿主治黄疸，兼利水湿；瞿麦治疗热淋（淋：小便涩痛、淋漓不尽之症）中带血之证。朴硝通利大肠，能破消瘀血、止住痰饮偏聚；石膏治头痛，能解散肌表之邪、消除烦躁口渴。

前胡能清除体内体外之痰实壅滞；滑石能通利六腑之涩滞郁结。天门冬止咳嗽，滋补干涸之血液、润泽心肝；麦门冬清心火，解除烦渴、去除肺中之热。

又闻治疗虚烦不安、消除呃逆呕吐，须用竹茹；通利大便秘结、导引瘀滞之血，必须借助大黄。黄连能治寒热交杂之痢疾（冷热之痢：寒热夹杂所致的下痢），又可厚实肠胃而止泻；淫羊藿能治风寒痹痛（痹：气血经络被邪气阻闭不通，致关节疼痛、麻木），且可补益阴虚、温助阳气。白茅根能止血，治吐血与鼻衄；石苇能通利淋症，疏通小肠水道。熟地黄善于补血、调治虚损亏耗；生地黄善于凉血活血，更能治疗目疾疮疡。

赤芍药能活血破瘀、治疗腹痛，烦热之证亦可解除；白芍药能补益虚弱、化生新血，对血虚发热尤为良善。

至于消散水肿胀满、逐逐水饮，当用牵牛子；清除热毒、杀灭寄生虫，则须用贯众。

金铃子能治疗疝气、补益精血；萱草根能治五种淋症、消散乳房肿痛。侧柏叶可治血崩与漏下之疾（崩漏：女子非经期大量出血为崩，淋漓不止为漏）；香附子能调理气血，为妇科常用之品。地肤子利通膀胱，可外洗皮肤之风疹；山豆根清解热毒，能止咽喉之肿痛。白鲜皮祛风、治筋脉软弱，可疗足部顽固之痹证；旋覆花明目、治头风，可消痰嗽壅塞。再者荆芥穗能清利头目、治便血，有疏风散疮之用；瓜蒌根能疗黄疸毒痈，解消渴、化痰涎之忧。

地榆可疗崩漏，止血止痢；昆布能破疝气，散瘰消瘤。疗治伤寒、解除虚烦，淡竹叶之功效尤为突出；消除郁结之气、破散瘀血，牡丹皮之作用与之相类。

知母止咳嗽、退骨蒸潮热；牡蛎固涩精液、收敛虚汗。贝母清化痰涎、止住咳嗽，兼利心肝二经；桔梗宣开肺气、通利胸膈，善治咽喉诸疾。至如黄芩能治诸般热证，兼主五淋之疾；槐花能治肠风下血（肠风：

大便下血之症），也可医治痔疮与痢疾。

常山能化解痰饮凝结，治温疟（温疟：以发热为主、恶寒较轻的疟疾）之症；葶苈子能泻降肺中喘逆，通利水道之气。以上共计六十六种药物，皆属药性寒凉者。

---

---

关键词

---

现代启示

本章以寒性统领六十六味药物，体现了中医“寒者热之，热者寒之”的基本用药逻辑——以药物的偏性纠正人体的偏性，本质上与现代医学“对因治疗”的思路相通。值得注意的是，古人并非机械地“一热就用寒药”，而是细分了清心热、泻肺火、凉血、利水、散结等不同层次的“寒”，犹如现代药理学将“消炎”细分为抗菌、抗病毒、免疫调节等不同机制。这种精细化分类思维，至今仍有方法论上的参考价值。

（注：以上内容仅供传统文化学习，不构成任何医疗建议。如有健康问题，请咨询专业医师。）

留一个思考题：古人将六十六种功效各异的药物归为同一个“寒”字之下，这种分类方式的优势和局限各是什么？如果让你重新设计一套药物分类体系，你会以什么维度作为第一层划分？

## 《药性赋》第二章 热性药

原文

《药性赋》第二章 热性药

药有温热，又当审详。

欲温中以葶拔；用发散以生姜。五味子止嗽痰，且滋肾水；温肺脐疗痲瘵，更壮元阳。

原夫川芎祛风湿、补血清头；续断治崩漏、益筋强脚。麻黄表汗以疗咳逆；韭子壮阳而医白浊。

川乌破积，有消痰治风痹之功；天雄散寒，为去湿助精阳之药。

观夫川椒达下，干姜暖中。

胡芦巴治虚冷之疝气；生卷柏破症菑而血通。

白朮消痰壅、温胃，兼止吐泻；菖蒲开心气、散冷，更治耳聋。

丁香快脾胃而止吐逆；良姜止心气痛之攻冲。

肉苁蓉填精益肾；石硫黄暖胃驱虫。

胡椒主去痰而除冷；秦椒主攻痛而去风。

吴茱萸疗心腹之冷气；灵砂定心脏之怔忡。

盖夫散肾冷、助脾胃，须毕澄茄；疗心痛、破积聚，用蓬莪朮。

缩砂止吐泻安胎、化酒食之剂；附子疗虚寒反胃、壮元阳之方。

白豆蔻治冷泻，疗痢止痛于乳香；红豆蔻止吐酸，消血杀虫于干漆。

岂知鹿茸生精血，腰脊崩漏之均补；虎骨壮筋骨，寒湿毒风之并祛。

檀香定霍乱，而心气之痛愈；鹿角秘精髓，而腰脊之痛除。

消肿益血于米醋；下气散寒于紫苏。

扁豆助脾，则酒有行药破结之用；麝香开窍，则葱为通中发汗之需。

尝观五灵脂治崩漏，理血气之刺痛；麒麟竭止血出，疗金疮之伤折。

麋茸壮阳以助肾；当归补虚而养血。

乌贼骨止带下，且除崩漏目翳；鹿角胶住血崩，能补虚羸劳绝。

白花蛇治瘫痪，疗风痒之癬疹；乌梢蛇疗不仁，去疮疡之风热。

乌药有治冷气之理；禹余粮乃疗崩漏之因。

巴豆利痰水，能破寒积；独活疗诸风，不论新久。

山茱萸治头晕遗精之药；白石英医咳嗽吐脓之人。

厚朴温胃而去呕胀，消痰亦验；肉桂行血而疗心痛，止汗如神。

是则鲫鱼有温胃之功；代赭乃镇肝之剂。

沉香下气补肾，定霍乱之心痛；橘皮开胃去痰，导壅滞之逆气。  
此六十六种药性之热者也。

### 白话译文

药物中有温热之性的，使用时更须仔细审辨。

要温暖中焦（脾胃所在的腹部区域），可用荜拔；要发散表邪（驱除体表的风寒），可用生姜。五味子能止咳化痰，并且滋补肾水（肾脏的阴液）；肭肭脐（海狗肾）能治疗癆瘵（肺癆等慢性虚损病），更能壮补元阳（人体根本的阳气）。

说起川芎，它能祛除风湿、补血、清利头目；续断能治疗崩漏（妇女非经期大量出血或持续淋漓不净）、强健筋骨腿脚。麻黄能发汗解表以治疗咳嗽气逆；韭子能壮阳且治疗白浊（小便浑浊如米泔的病症）。

川乌能破除积滞，有消痰、治疗风痹（风寒湿邪侵袭关节致疼痛麻木）的功效；天雄能散寒，是祛湿、助益精阳的药物。

再看川椒，药力能达于下焦（腹部脐以下区域）；干姜则温暖中焦。

胡芦巴治疗虚寒性的疝气；生卷柏能破除症瘕（腹中结块的病症），使瘀血通行。

白朮能消除痰壅、温养脾胃，兼能止呕止泻；菖蒲能开通心气（心神的功能活动）、散除寒邪，更能治疗耳聋。

丁香能快利脾胃而止呕吐逆气；良姜能止心气痛的攻冲（疼痛上冲的感觉）。

肉苁蓉能填精益肾；石硫黄能暖胃驱虫。

胡椒主要功效是祛痰除寒；秦椒主要功效是攻痛祛风。

吴茱萸治疗心腹间的寒冷之气；灵砂（水银与硫黄炼成的丹药）能安定心脏的怔忡（心悸不安）。

大凡要散肾中虚寒、帮助脾胃运化，须用毕澄茄；要治疗心痛、破除积聚，用蓬莪朮（一种破血行气的根茎药物）。

缩砂仁能止吐泻、安胎，是消化酒食积滞的良药；附子能治疗虚寒反胃，是壮补元阳的要方。

白豆蔻治疗虚寒泄泻；乳香则疗痈肿止痛。红豆蔻止呕吐吞酸；干漆则消瘀血、杀虫。

岂不知鹿茸能生精血，腰脊虚弱与崩漏皆能补益；虎骨能壮筋骨，寒湿与毒风均可祛除。

檀香定霍乱（上吐下泻的急症），心气痛因之得愈；鹿角能固秘精髓，腰脊之痛因之得除。

米醋能消肿益血；紫苏能下气散寒。

扁豆助益脾气，而酒有行药力、破结滞的作用；麝香开通窍闭（清醒神志），而葱为通达中焦、发汗所需。

曾见五灵脂（鼯鼠粪便入药）治疗崩漏，调理血气的刺痛；麒麟竭（棕榈科植物树脂，即血竭）止血，治疗金疮（刀剑所伤）的伤折。

糜茸壮阳以助肾气；当归补虚而养血。

乌贼骨止带下（妇女白带异常），且除崩漏与目翳（眼中遮蔽视线的翳膜）；鹿角胶止血崩，能补虚羸劳绝（极度虚弱消瘦的状态）。

白花蛇治瘫痪，疗风痒的癣疹；乌梢蛇疗肌肤不仁（皮肤麻木不知痛痒），去疮疡的风热。

乌药有治理寒气的道理；禹余粮（一种矿石药）乃是治疗崩漏的要药。

巴豆利痰水，能破除寒积；独活治疗诸般风证，不论新发还是久病。

山茱萸是治疗头晕遗精的药物；白石英（一种矿石）能医治咳嗽吐脓之人。

厚朴温胃而止呕胀，消痰也有效验；肉桂行血而疗心痛，止汗如有神效。

再说鲫鱼有温胃之功；代赭石（赤铁矿石）乃镇肝降逆之药。

沉香下气补肾，能定霍乱引起的心痛；橘皮（陈皮）开胃去痰，能引导壅滞的逆气下行。

以上便是六十六种药性属热的药物。

---

---

关键词

---

现代启示

本章列举六十六味热性药，核心思路是“以热治寒”——用温热药性对抗人体因寒邪或阳虚导致的功能低下。这与现代医学中“改善血液循环、促进代谢”的理念有相通之处：比如生姜中的姜辣素确能促进外周血循环，肉桂中的桂皮醛在现代研究中被发现有助于调节血糖代谢。

值得注意的是，古人已意识到热性药需“审详”——不是所有虚弱都该用热药，辨证错误反会助火伤阴。这种“对症而非对病”的个体化思维，恰是中医辨证论治的精髓所在。

（以上内容仅供传统文化学习参考，不构成任何医疗建议。具体用药请遵医嘱。）

留给读者一个问题：现代人常说“体寒”就自行服用姜茶、肉桂等温热之物，但古人强调热性药须“审详”方可使用——我们日常的“温补”习惯，是否也需要先辨清自身体质，而非一味求“暖”？

## 《药性赋》第三章 温性药

原文

《药性赋》第三章 温性药

温药总括，医家素谙。木香理乎气滞；半夏主于痰湿。  
 苍朮治目盲，燥脾去湿宜用；萝卜去膨胀，下气治面尤堪。  
 况夫钟乳粉补肺气，兼疗肺虚；青盐治腹痛，且滋肾水。  
 山药而腰湿能医；阿胶而痢嗽皆止。  
 赤石脂治精浊而止泄，兼补崩中；阳起石暖子宫以壮阳，更疗阴痿。  
 诚以紫苑治嗽，防风怯风，苍耳子透脑止涕，威灵仙宣风通气。  
 细辛去头风，止嗽而疗齿痛；艾叶治崩漏、安胎而医痢红。  
 羌活明目驱风，除湿毒肿痛；白芷止崩治肿，疗痔痿疮痛。  
 若乃红蓝花通经，治产后恶血之余；刘寄奴散血，疗烫火金疮之苦。  
 减风湿之痛则茵芋叶；疗折伤之症责骨碎补。  
 藿香叶辟恶气而定霍乱；草果仁温脾胃而止呕吐。  
 巴戟天治阴疝白浊，补肾尤滋；元胡索理气痛血凝，调经有助。  
 尝闻款冬花润肺，去痰嗽以定喘；肉豆蔻温中，止霍乱而助脾。  
 抚芎走经络之痛；何首乌志疮疥之资。  
 姜黄能下气、破恶血之积；防己宜消肿、去风湿之施。  
 蒿本除风，主妇人阴痛之用；仙茅益肾，扶元气虚弱之衰。  
 乃曰破故纸温肾，补精髓与劳伤；宣木瓜入肝，疗脚气并水肿。  
 杏仁润肺燥止嗽之剂；茴香治疝气肾疼之用。  
 诃子生精止渴，兼疗滑泄之痢；秦艽攻风逐水，又除肢节之痛。  
 槟榔豁痰而逐水，杀刺白虫；杜仲益肾而添精，去腰膝重。  
 当知紫石英疗惊悸崩中之疾，橘核仁治腰痛疝气之真。  
 金樱子兮涩精；紫苏子兮下气涎。  
 淡豆豉发伤寒之表；大小蓟除诸血之鲜。  
 益智安神，治小便之频数；麻仁润肺，利六腑之燥坚。  
 抑又闻补虚弱、排疮脓，莫若黄耆；强腰脚、壮筋骨，无如狗脊。  
 菟丝子补肾以明目；马兰花治疝而有益。  
 此五十四种药性之温者也。

## 白话译文

温性药物的功效总纲，是行医者必须熟知的基本功。木香善于疏理气滞（气机运行不畅）；半夏专攻痰湿（体内水液代谢失常所生之稠浊物质）。

苍术能治眼目昏盲，燥化脾胃、祛除湿邪尤为适宜；萝卜子善消腹部胀满，行气降逆、改善面部浮肿更为得力。

钟乳粉能补益肺气，兼治肺虚诸症；青盐能缓解腹痛，且能滋养肾水（肾中阴液）。山药可治腰部湿痛；阿胶既止痢疾又平咳嗽。

赤石脂治遗精白浊、止泻利，兼补崩中（妇女非经期大量出血）；阳起石能温暖子宫、壮益阳气，更可疗治阳痿阴冷。

紫菀善治咳嗽，防风长于祛风；苍耳子透达头窍、止鼻涕，威灵仙宣通经络、散风气。细辛能去头部风邪，止咳且疗牙痛；艾叶治崩漏出血、安定胎气，又医痢疾便血。羌活明目驱风，消除湿毒所致肿痛；白芷止崩治肿，疗痔瘻与疮痈。

红蓝花（即红花）通利经脉，治产后恶血残留；刘寄奴活血散瘀，疗烫伤火伤与金属利器所伤之苦。减轻风湿痹痛（风寒湿邪侵袭关节所致疼痛）当用茵芋叶；治疗跌打骨折当责之于骨碎补。藿香叶辟除秽恶之气、平定霍乱吐泻；草果仁温运脾胃、止呕吐。

巴戟天治阴疝（疝气的一种）、白浊，补肾尤为滋益；元胡索（延胡索）理气止痛、活血化凝，调经甚有助益。款冬花润泽肺脏，祛痰止咳以平喘；肉豆蔻温暖中焦（脾胃所在区域），止霍乱而助脾运。川芎走行经络以止诸痛；何首乌资治疮疥之患。

姜黄能行气降逆、破散恶血积聚；防己善于消肿、祛除风湿。藁本祛风，主治妇人阴部疼痛；仙茅益肾，扶助元气虚弱衰退。

破故纸（补骨脂）温补肾阳，填补精髓、疗治虚劳损伤；宣木瓜归入肝经，治脚气病并消水肿。杏仁润肺燥、为止咳之良剂；茴香治疝气、为肾区疼痛之要药。诃子生津止渴，兼疗滑泻不止之症；秦艽祛风逐水，又除四肢关节之痛。

槟榔豁痰逐水，杀灭寸白虫（肠道寄生虫）；杜仲益肾添精，去除腰膝沉重。紫石英疗心悸惊恐与崩中之疾，橘核仁治腰痛疝气之症。金樱子涩精固脱；紫苏子降气化涎。淡豆豉发散伤寒表邪（外感初期邪气在体表）；大蓟小蓟清除各种血热出血。益智仁安神定志，治小便频多；火麻仁润肺通便，利六腑之燥结。

补虚弱、排疮脓，莫过于黄芪；强腰脚、壮筋骨，无如狗脊。菟丝子补肾又能明目；马兰花治疝而有实效。

以上共计五十四种温性药物。

---

## 关键词

### 现代启示

本章五十四味温药，核心逻辑可归纳为一个字——“通”。气滞则行气（木香、元胡索），痰阻则化痰（半夏），湿困则燥湿（苍术），血瘀则活血（红花、刘寄奴），寒凝则温散（巴戟天、仙茅）。这与现代生理学中“维持循环通畅”的理念相通：血液循环、淋巴回流、消化蠕动、呼吸通气，人体各系统的健康本质上都依赖于“通而不滞”。古人虽无分子生物学的语言，却用朴素的观察总结出“不通则痛，通则不痛”的底层规律。

值得注意的是，温药并非越多越好，用之不当亦可化燥伤阴——这提醒我们：\*\*在追求效率和“打通”的现代生活节奏中，你是否也忽视了身体需要“凉下来”和“慢下来”的信号？\*\*

（以上内容仅供传统文化学习参考，不构成任何医疗建议。如有健康问题，请咨询专业医师。）

## 《药性赋》第四章 平性药

原文

《药性赋》第四章 平性药

详论药性，平和惟在。

以礞砂而去积；用龙齿以安魂。

青皮快膈除膨胀，且利脾胃；芡实益精治白浊，兼补真元。

原夫木贼草去目翳，崩漏亦医；花蕊石治金疮，血行则却。

决明和肝气，治眼之剂；天麻主头眩，怯风之药。

甘草和诸药而解百毒，盖以气平；石斛平胃气而补肾虚，更医脚弱。

观乎商陆治肿，覆盆益精。琥珀安神而散血；朱砂镇心而有灵。

牛膝强足补精，兼疗腰痛；龙骨止汗住泄，更治血崩。

甘松理风气而痛止；蒺藜疗风疮而目明。

人参润肺宁心，开脾助胃；蒲黄止崩治衄，消瘀调经。

岂不以南星醒脾，去惊风痰吐之忧；三棱破积，除血块气滞之症。

没食主泄泻而神效；皂角治风痰而响应。

桑螵蛸疗遗精之泄；鸭头血医水肿之盛。

蛤蚧治癆嗽，牛蒡子疏风壅之痰；全蝎主风瘫，酸枣仁去怔忡之病。

尝闻桑寄生益血安胎，且止腰痛；大腹子去膨下气，亦令胃和。

小草、远志，俱有宁心之妙；木通、猪苓，尤为利水之多。

莲肉有清心醒脾之用；没药乃治疮散血之科。

郁李仁润肠宣血，去浮肿之疾；茯神宁心益智，除惊悸之病。

白茯苓补虚劳，多在心脾之有管；赤茯苓破结血，独利水道以无毒。

因知麦芽有助脾化食之功；小麦有止汗养心之力。

白附子去面风之游走；大腹皮治水腫之泛溢。

椿根白皮主泻血；桑根白皮主喘息。

桃仁破瘀血兼治腰痛；神曲健脾胃而进饮食。

五加皮坚筋骨以立行；柏子仁养心神而有益。

抑又闻安息香辟恶，且止心腹之痛；冬瓜仁醒脾，实为饮食之资。

僵蚕治诸风之喉闭；百合恋肺癆之嗽萎。

赤小豆解热毒，疮肿宜用；枇杷叶下逆气，嘔呕可医。

连翘排疮脓与肿毒；石南叶利筋骨与毛皮。

谷芽养脾，阿魏除邪气而破积；紫河车补血，大枣和药性以开脾。

然而鳖甲治癆症，兼破症瘕；龟甲坚筋骨，更疗崩疾。

乌梅主便血症疾之用；竹沥治中风声音之失。

此六十八种药性之平者也。

### 白话译文

详细论述药性，此章专讲性味平和之药。

礞砂能消除体内积滞（食物或痰浊停聚不化）；龙齿能安定心神、镇魂定魄。青皮疏通膈膜、消除腹胀，又能调理脾胃；芡实益肾固精、治疗白浊（小便混浊），兼能补益真元（先天根本之气）。

木贼草去除目翳（眼睛翳膜遮障），崩漏（月经异常大量出血或淋漓不止）也可医治；花蕊石善治金疮刀伤，能化瘀止血。决明子调和肝气（肝脏功能之气），是治眼疾的良药；天麻主治头晕目眩，为祛风要药。

甘草调和诸药、解除百毒，正因其药性平和；石斛平和胃气、补益肾虚，还能治疗脚膝无力。

商陆治水肿，覆盆子益精气。琥珀安定心神又能散瘀血；朱砂镇定心神且灵验有效。牛膝强壮足膝、补益精气，兼治腰痛；龙骨止虚汗、固泄泻，更能治疗血崩。

甘松理顺风气而止痛；蒺藜治疗风疮且能明目。人参润肺宁心、健脾助胃，功效广泛；蒲黄止崩漏、治鼻衄（鼻出血），又能消癆（慢性虚损性疾病）、调经。

南星醒脾开胃，消除惊风、痰涌、呕吐之患；三棱破血行气，除去血块凝结、气机阻滞之症。没食子治泄泻有神效；皂角治风痰反应迅速。

桑螵蛸治疗遗精滑泄；鸭头血医治严重水肿。蛤蚧治癆病咳嗽，牛蒡子疏散风壅之痰；全蝎主治风瘫，酸枣仁去除怔忡（心悸不安、精神恍惚）之病。

桑寄生养血安胎，并止腰痛；大腹子消膨胀、降逆气，又能和胃。小草与远志，都有宁心安神之妙用；木通与猪苓，尤擅利水通淋。

莲子肉能清心火、醒脾气；没药善治疮疡、散瘀血。郁李仁润肠通便、宣通血脉，去除浮肿；茯神宁心安神、益智开慧，消除惊悸。

白茯苓补虚损劳伤，多用于心脾两虚之病；赤茯苓破结聚之血，专利水道且无毒性。麦芽助脾胃消化饮食；小麦止虚汗、养心气。

白附子祛除面部游走之风邪；大腹皮治疗水肿泛滥。椿树根白皮主治泻血；桑树根白皮主治喘息。桃仁破瘀血并治腰痛；神曲健脾胃以增进食欲。五加皮坚筋壮骨，使人行走有力；柏子仁养心安神，大有裨益。

安息香辟除秽恶，且止心腹疼痛；冬瓜仁醒脾利湿，实为助益饮食之品。僵蚕治各种风邪引起的喉痹闭塞；百合治肺癆咳嗽及肺萎。

赤小豆解除热毒，疮疡肿痛宜用；枇杷叶降下逆气，呃逆呕吐可医。连翘排脓消肿、散解毒邪；石南叶利筋骨、固毛发肌肤。

谷芽养脾助消化；阿魏除邪气、破积聚。紫河车大补气血；大枣调和药性、健脾开胃。

鳖甲治癆热疟疾，兼能破除腹中症瘕（腹腔内包块积聚）；龟甲坚筋壮骨，更能治疗崩漏之疾。乌梅主治便血与疟疾；竹沥治中风后声音失哑。

以上共计六十八种平性之药。

---

---

关键词

---

现代启示

本章汇集六十八味平性药，揭示了中医用药的一个核心智慧：**\*\*不偏不倚，恰恰是最广泛的力量\*\***。甘草能“和诸药解百毒”，靠的不是猛烈的攻伐之性，而是平和的兼容之德；人参“润肺宁心、开脾助胃”，一味药横跨多个脏腑，正因其性平才能多方兼顾而不伤正气。

从现代营养学角度类比，平性药的理念近似于“温和而持续的调理”——如同日常饮食中的山药、莲子、大枣，不追求立竿见影的刺激，而是通过长期的平衡供给来维护机体稳态。这与现代医学强调的“稳态调节”（homeostasis）不谋而合。

值得深思的是：在当下追求速效、偏爱“猛药”的时代，我们是否忽略了“平和”本身就是一种珍贵的治疗力量？

（以上内容仅供传统文化学习参考，不构成任何医疗建议。）