

论述人体的湿、燥、寒、热与饮食的调理（第二部分）

《宝贝银发族》许医师讲座

第十七集：

湿病的治疗——由于湿病最为错综复杂，所以历代医家特别用心于湿病治法的研究。

祛邪与扶正是中医治病基本重要法则，也是治疗湿病的根本原则，因此湿病治法也是由两大部分组成：祛除病邪的治法和调理气机及脏腑功能的治法。

首先是祛除病邪的治法：湿病主要祛除的病邪是湿邪，其次是兼夹的其它病邪，如风邪、寒邪、热邪、暑邪、燥邪等，和清除病理产物如食滞、痰饮、瘀血等。

治疗湿病概括地说：湿轻者宜燥湿；湿重者宜利便；湿在外层肌表宜微汗；湿在内脏宜渗泄；凡风药可以胜湿；泄小便可以引湿；通大便可以逐湿；吐痰涎可以祛湿；湿兼有热用苦寒药燥之；湿兼有寒用辛热药除之；湿在上焦宜芳香化湿；湿在中焦宜苦温燥湿；湿在下焦宜淡渗利湿；湿在大肠可用泻药攻下逐湿；脾虚湿困可用风药升阳胜湿。不可过服淡渗药，以防重竭正气。

具体的治法有：

发汗祛湿法——通过适当的解表发汗，祛除人体肌表的湿邪。此法可用于风湿、寒湿、湿热困于肌表的患者，症状如恶寒或有发热、头痛如裹、身重倦怠、口不渴、舌苔薄白滑腻、脉浮缓或濡。所用药物可选防风、藿香、羌活、香薷、苍朮、生姜、前胡、麻黄、桂枝等。其中，藿香解表化湿和中；羌活止痛较好；前胡祛湿兼宣肺止咳；麻黄桂枝仅用于寒湿表证。常用的药方如羌活胜湿汤、麻黄加朮汤、藿朴夏苓汤、麻杏苡甘汤等。使用发汗祛湿法应注意：湿证发汗只可以微微汗出，不可以发汗太过。因为湿性粘着不易速去，只可徐徐微汗而解。发汗太过可能湿去热留，化燥化热伤阴。

芳香化湿法——用气味芳香的化湿药物宣化人体上部湿邪。应用于湿邪困阻上焦，兼及中焦的病证，症状如头重如裹、身体困重疼痛、胸闷脘痞、纳呆、精神困怠、身热不扬、或神识昏蒙、舌苔白腻、脉濡等。主选药物有佩兰、藿香、苏叶、白豆蔻、郁金、石菖蒲等。其中，佩兰解除头重如裹最好，素称“醒头草”；藿香苏叶除了芳香化湿还可解表和中；白豆蔻是解除上中焦湿困的佳品；郁金、石菖蒲除湿又具有芳香开窍功能，适用于湿浊之邪蒙蔽心包证，对于精神困怠、头目昏蒙疗效较好。本类药物都有一定的醒脾功效，对于湿困脾胃引起的纳呆脘闷，小量使用效果较好。常用药方如藿香正气散、菖蒲郁金汤。应注意的有：对于湿热夹痰蒙蔽心窍的患者，忌用藿香、白豆蔻、佩兰这类芳香化湿药，以防芳香药辛窜，会带湿邪上冲加重病情，应该用芳香开窍的郁金、石菖蒲。本类药物温燥小心勿过量使用，以防化热伤阴，处方中注意配清热药。

第十八集：

苦温燥湿法——用味苦性温的药物燥化中焦湿邪。苦温的药物可以加强脾胃运化、吸收功能，因而能达到祛除湿邪的效果。本法适用于各种湿邪困阻中焦的证候，症状有脘腹胀闷、四肢困重、纳呆、恶心呕吐、口淡口甜、大便溏泄等。常用药物有：苍朮、厚朴、陈皮、草豆蔻、砂仁等，其中以苍朮的燥湿之力最强，又兼具有发汗祛风湿的作用；厚朴善于降气，

在呕恶胸闷明显时应用；草豆蔻、草豆仁性温香烈，寒湿适用，其中草豆仁比草豆蔻作用更强；砂仁兼具有健脾安胎功效。常用方如平胃散(陈皮、苍朮、厚朴、甘草)。

注意点：湿病以中焦脾胃为中心，苦温燥湿法比较常用，但如果是中焦湿热证，一定要加上清热药，否则容易化燥化热，耗伤脾阴。由于本法属祛邪方法，所以脾虚湿困者，必须配合健脾药物以扶正，以防伤脾阴。

利水渗湿法——使用淡味药物渗湿利尿，使湿邪从小便排出。小便是人体排泄过量水液的主要途径，湿邪重浊趋下，因此利尿是祛除湿邪的最便捷有效的途径。常用药物如茯苓(茯苓皮、赤茯苓、茯神、猪苓)、木通、瞿麦、灯芯草、竹叶、泽泻、茵陈蒿、滑石、车前子(车前草)、金钱草、薏苡仁、冬瓜皮、防己、萆薢、扁豆等。本法可作为湿邪困阻全身任何部位的一种祛除湿邪的方法，特别适用于外感湿病，正气未伤的患者。其中湿蕴下焦者更为常用。对于湿兼蕴热，阻于下焦，导致湿热上蒸而蒙蔽清窍之证，症状如小便短少甚或不通，热蒸头胀，苔白口渴，主要应用这种方法。

利小便的药物大概分三类：第一类是清热利尿药，如木通、滑石、车前子、灯芯草、竹叶、茵陈等，此类药既利尿又清热，最宜用于外感湿热病，寒湿证少用，阳虚者禁用。其中木通效力最大，但大量使用有引起肾功能衰竭的危险。滑石性味甘淡寒，利水而不伤阴，药效平和，使用最为稳当。第二类是淡渗利尿药，如茯苓、泽泻、猪苓、扁豆、苡仁、萆薢等，此类药多于利尿时稍有健脾功效，适用于外感寒湿证或湿重于热证。第三类是利湿退黄药，如茵陈、金钱草，此类药用于各种原因导致的黄疸病。常用方如八正散(车前子、木通、瞿麦、萹蓄、滑石、甘草梢、大黄、山栀)、茯苓皮汤(茯苓皮、生薏仁、猪苓、大腹皮、白通草、淡竹叶)、茵陈五苓散(茵陈、桂枝、茯苓、白朮、泽泻、猪苓)等。

本法注意点：本法应用广泛，但多与其它方法配合应用，否则长期使用可能损伤人体的阳气和阴液。遇上阳虚或气虚的患者湿邪壅盛时，如果完全不用淡渗利湿则湿邪不易消除，但多用又会损伤阳气，所以只可酌情适量应用。

第十九集：

升阳除湿法——本法又称为“风药胜湿法”，是使用性温味辛的风药，升腾阳气，以风胜湿。因为大自然中湿物可以用风干的方法。本法适用于脾胃虚衰，脾阳不升，湿浊内生的病证。常见症状有四肢困弱、身重节痛、大便泄泻、肠鸣腹痛、小便短少、舌淡苔白腻、脉细弱。本法常用于寒湿病证，在湿热病中也可以加减使用。常用药物如防风、升麻、柴胡、羌活、独活等。此类药物性温味辛，其气升浮，具有生发清阳，舒展经络之气的作用。阳气升腾，浊阴自化，阴湿也自除。常用药方如升阳除湿汤(苍朮、柴胡、羌活、防风、升麻、神曲、泽泻、猪苓、炙甘草、陈皮、麦芽)、痛泻要方(白朮、白芍、陈皮、防风)。

注意点：本法与发汗祛湿法有相似之处，但本法用于脾虚湿盛为主的病证，而发汗祛湿法则用于外感湿证之表证，应用时要严格区分开。本法多与其它治湿法配合使用。本法若用于湿热证，要注意配合以清热热药物，以防过于辛温，化燥伤阴。

通便导滞法——使用能祛除湿浊，又能通便的药物，通下肠道中湿浊之邪，畅通脏腑。本法适用于湿热久蕴，郁结中焦，肠腑气机痹阻，传导功能失常。常见症状如：少腹硬满，大便不通，或大便溏臭不爽，色如果酱，身热不扬，舌苔黄腻而浊，脉濡数。如果湿浊蒸腾，蒙蔽上焦清窍，则出现神识昏蒙，头胀的症状。药物选用皂荚子、莱菔子、瓜蒌、薤白、大黄、槟榔等。使用药方若便溏者用枳实导滞汤(大黄、枳实、神曲、茯苓、黄芩、黄连、白

朮、泽泻)；便秘者用宣清导浊汤(猪苓、茯苓、寒水石、晚蚕沙、皂荚子)。

若是寒湿凝滞，三焦气机闭塞不通，导致湿浊阻滞下焦，二便不通者，症状如形寒肢冷，大便秘闭不通，小便短少甚或癃闭，舌淡苔白腻，脉沉迟。药方用半硫丸(半夏、硫黄)。硫黄热而不燥，能疏通大便；半夏燥湿理气，二药合用可使阳气运行，三焦气机通畅，大小便功能自然恢复正常。

注意点是，攻下的方法，最易损伤脾胃，消耗阳气，所以应谨慎使用。运用此法的目的，在于祛除湿邪，畅通气机，但仅是权宜之计，应该中病即止。药物的使用宜少量多次，缓慢地通下。如便溏者使用本法，以使用后大便转硬为准，慎不可再用。便秘者使用本法，也以便通为准，通后即停用。本法宜与其它方法合用。

第二十集：

攻逐水饮法——本法使用峻下逐水的药物，强烈而迅速地逐除体内积水，也是属于攻下法。本法同时兼具泻下大便和利尿两种功能，使用后能够短时间内增加大便、小便的次数和数量，造成人为的失水，以致体内其它组织的积水由于体液调节作用的调节补充，间接地达到消除体内积水的治疗目的。本法常用于鼓胀病(腹水)、饮停胸胁(胸腔积液)等体内积水的疾病。鼓胀病有腹胀如鼓，动摇有声，皮色苍黄，脉络暴露等症状；饮停胸胁病症状有咳唾引痛、呼吸困难、咳逆气喘、息促、不能平卧，病侧肋间胀满，严重者可见到病侧的胸廓隆起。本法常用的药物如甘遂、大戟、芫花、牵牛子、商陆等，这些药物都兼具有泻下和利尿的双重功能。常用药方如十枣汤(大枣、甘遂、大戟、芫花)、己椒苈黄丸(防己、椒目、葶苈子、大黄)等。

注意点：本法有较明显的副作用，主要表现为腹胀、恶心、呕吐、倦怠乏力、食欲不振。这些反应的原因是导泻引起水与电解质的平衡紊乱，特别是低血钾症以及由于药物对胃肠的刺激作用。使用本法要严格掌握适应证，要注意病者的体质情况是否能够支持攻下的过程。在使用之前、使用之间和使用之后要酌情补益正气，健脾和胃。如出现不良反应时，应停止或减少药量。水与电解质紊乱者应适当输液和补钾。腹胀甚者重用活血行气的药物。本法容易损伤正气，使用时应当中病即止，一般水消五成左右就应当停用本法，改用其它副作用小的治法。

通络祛湿法——又称祛风胜湿法，使用既能祛湿，又能通络的药物，达到祛除经络筋骨中的湿邪，畅通经络气血，解除痹痛的目的。本法主要适用于各种痹证。导致痹证的原因，外因有风寒湿热等邪气；内因有肝肾不足、气血不足等。但无湿不成痹，几乎各型痹证都与湿邪有关。痹证主要表现有筋骨、肌肉、关节等处疼痛、酸楚、重着、麻木、关节肿大屈伸不利。常用药物如独活、秦艽、桑寄生、威灵仙、海桐皮、伸筋草、豨莶草、老鹳草、五加皮、防己。白花蛇、乌梢蛇、蚕砂、松节、络石藤、海风藤、青风藤、雷公藤等。本类药物一般具有祛除风湿和风邪、通络止痛的作用。其中独活善治下半身痹痛，祛湿力强；秦艽性微寒，兼能退虚热；桑寄生善治腰痛，又有补肝肾、强筋骨、安胎的功效；豨莶草兼能降血压、活血，治皮肤疮痈瘙痒；海桐皮、络石藤、海风藤、青风藤通经止痛力较好；五加皮、防己兼能利水消肿；白花蛇、乌梢蛇能治顽痹及皮肤瘙痒；蚕砂、松节、雷公藤止痛力强但毒性大，多用于类风湿性关节炎。常用药方如羌活胜湿汤(羌活、独活、藁本、防风、炙甘草、川芎、蔓荆子)、独活寄生汤(独活、桑寄生、杜仲、牛膝、细辛、秦艽、茯苓、肉桂心、防风、川芎、人参、甘草、当归、芍药)。

注意点：本法主要用于痹证、湿邪困阻肌表的头痛头、胀重如裹、身体困重疼痛等，不属于痹证的一般不用此法。本法药物以性质温燥者居多，属湿热痹证应注意配合适当的药物。本法可以配合其它治法运用。

燥湿祛毒法——本法使用性味苦寒或苦温的药物，具有以苦燥湿和祛除湿毒的作用。本法具有较强的杀灭或抑制细菌、真菌、寄生虫和病毒的作用。湿毒是指湿邪郁积成毒而致的疾病，特点是病变处糜烂、瘙痒滋水淋漓不净、气味臭秽，多见于各种皮肤病、带下病、寄生虫病(如疥疮)等。常用药物如苦参、白鲜皮、地肤子、萹蓄、椿皮、蛇床子、大风子、木槿皮、土茯苓、黄柏、苍朮、枯矾等。这些药物可采取内服或外用(外洗、外敷)。常用药方如驱风除湿方(薄荷、防风、苦参、蝉衣、黄柏、猪苓、蒲公英、银花、泽泻、藿香、地肤子、佩兰、苡仁、法夏)，湿热清洗汤(黄柏、地肤子、苦参、川椒、薄荷、大风子、蛇床子、千里光)。

第二十一集：

关于祛湿药物的现代药理研究指出：

芳香化湿、苦温化湿和发汗化湿的化湿药物，如香薷、佩兰、苏叶、辛夷、苍朮、香茅、石菖蒲、丁香、艾叶等，分别具有多方面作用，如1.对多种病毒、致病菌、真菌等致病微生物，具有强烈的抑制作用。2.增强机体的免疫功能，对特异和非特异免疫都有一定促进作用。3.通过调整胃肠的运动、消化液的分泌、肠道的吸收功能和护肝利胆作用，达到调整消化系统功能的作用。4.抗变态反应作用。5.扩张体表血管，刺激汗腺分泌，具有解热消炎作用。6.调整中枢神经活动作用。

淡渗利湿的药物，如茯苓、泽泻、猪苓、扁豆、苡仁、萆薢等，分别具有下列作用，如1.抑制细菌、病毒、真菌和钩端螺旋体，并有驱除寄生虫和抗细菌吸附的作用。2.解热、消炎、镇静的作用。3.抗癌和抑癌的作用。4.抑制免疫功能亢进，减轻组织病理损害和代谢紊乱。5.利胆、护肝作用。6.消脂、降糖、抗动脉硬化作用。7.改善心脑血流供给，降血压作用。8.利尿排毒作用。9.防石、排石、溶石作用。10.调整消化系统功能作用。

通络祛湿药物，如独活、秦艽、桑寄生、威灵仙、海桐皮、伸筋草、豨莶草、老鹳草、五加皮、防己、白花蛇、乌梢蛇、蚕砂、松节、络石藤、海风藤、青风藤、雷公藤等，分别具有以下作用，如1.抑制病毒、细菌和真菌等致病微生物。2.抗炎解热作用。3.抗变态反应。4.镇静作用。5.镇痛作用。6.肌松作用，缓解横纹肌痉挛。7.改善血液流态。8.调整机体代谢，产生强壮作用。9.扩张冠状动脉，改善心肌营养，提高心脏功能。10.降血压作用。11.利尿排毒作用。

第二十二集：

以上是各种祛湿邪的方法与药物，如果兼有其它病邪，例如热、寒、燥、痰、瘀、食滞等邪气时，就必须配合其它治疗方法，下面介绍几种常用的方法：

清热法——使用性质寒凉药物，清除热邪，是一种热者寒之的治法。由于湿病中湿热病多于寒湿病，所以此法经常使用。本法与祛湿法组合成“清热祛湿法”，适用于外感和内伤的湿热病，凡辨证性质属热的湿病都可以采用此法治疗。但湿热病范围广泛，使用药物众多，所以在使用时要根据病的特点选择适当的药物。其选择的根据有三方面：1.根据湿热邪气所在的病位，如上中下外；2.热邪的轻重；3.不同的病证。

上焦湿热证：湿热邪气困阻肌表和肺卫，根据“上焦如羽，非轻不举”的原则，选用性质轻清的药物，如银花、连翘、竹叶、桔芩、鱼腥草等，常用药方如新加香薷饮（银花、连翘、香薷、厚朴、扁豆），银翘散（银花、连翘、竹叶、桔梗、薄荷、甘草、荆芥、豆豉、芦根、牛蒡子）。

中焦湿热证：宜选用苦寒、清热燥湿的药物，既能清热，又可燥湿，如黄连、黄芩、栀子、龙胆草、白花蛇舌草、胡黄连等。常用药方如连朴饮（川连、制厚朴、石菖蒲、制半夏、淡豆豉、炒山楂、芦根）。如果中焦湿热属阳明胃热盛，且热重于湿者，症状见高热、面赤、口渴欲饮、身重脘痞、苔黄微腻，可以用辛寒清气的药物，如石膏、寒水石，药方如白虎加苍朮汤（石膏、知母、甘草、粳米、苍朮）。注意此法容易损伤脾阳，使用时应确认热重于湿，且无脾虚泄泻，用的药量也不宜大，一般石膏用量在30克之内。

下焦湿热证：应分别病位在膀胱或肠腑。属膀胱湿热证宜用淡渗利湿的清热利尿中药，例如车前子、木通等，既可清热，又可利湿，一举两得；肠腑湿热证宜选用黄柏、秦皮、龙胆草、白头翁、等中药。

皮肤湿毒、湿热带下，则应选用燥湿祛毒且性质偏寒的中药，如土茯苓、白鲜皮、苦参等。

暑湿病可选用荷叶、芦根、绿豆、青蒿等。

湿热病中，热邪的轻重差别甚大，热轻者只在药方中使用既能清热，又能祛湿的药物即可，如在藿朴夏苓汤（藿香、半夏、白蔻仁、赤苓、杏仁、苡仁、猪苓、泽泻、淡豆豉、厚朴）中使用苡仁、泽泻；热重者清热为主，化湿为辅，如在白虎加苍朮汤（石膏、知母、甘草、粳米、苍朮）中使用石膏、知母。

使用清热法时的注意点：1.应正确判断湿热病中湿热的轻重。否则，如过用清热法会损伤阳气，损伤脾胃，造成变证，加重病情。相反如清热不足则会化燥化热，损伤阴液，轻者用药无效，重者转变为温热病。掌握好温燥化湿和寒凉清热两者之间的比例关系，是能否做到湿热两清的关键。2.清热法忌用于寒湿证。

第二十三集：

祛寒法——本法是运用温热性质的药物以温散寒轻，是寒者热之的一种治法。湿为阴邪，易阻遏气机及损伤阳气，在寒湿证中使用祛寒法，不但可以祛散寒邪，还可以温通气机和经络，对驱除湿邪也有一定的作用。寒湿证的病位在肌表、经络和脏腑是不同的，因此选用的药物也应随之不同：

寒湿困表：症见恶寒重发热轻，甚至恶寒不发热，头身肌肉关节拘急疼痛麻木，活动不利，无汗。用药选用辛温解表之品为主，如麻黄、桂枝、生姜、香薷、藿香。常用的药方如麻黄加朮汤（麻黄、桂枝、杏仁、炙甘草、白朮），桂枝姜附汤（桂枝、干姜、白朮、熟附子）。

寒湿困阻脾胃：症见脘腹胀闷冷痛，呕吐，大便溏泄。药物选用既能祛寒又能燥湿的苦温燥湿药为主，如藿香、紫苏、半夏、厚朴、陈皮、草豆蔻、砂仁、木香、干姜等，严重者可用附子、高良姜等药。常用药方如厚朴温中汤（厚朴、陈皮、草豆蔻、茯苓、炙甘草、木香、干姜），藿香正气散（藿香、紫苏、白芷、大腹皮、茯苓、大腹皮、白朮、陈皮、半夏、厚朴、桔梗、甘草）。

寒湿痹阻经络：症见肢体关节剧痛，痛处固定，遇寒痛剧，痛处不红不热，舌淡苔白。选用既能散寒通络，又能祛风胜湿的药物，如川乌、草乌等，常用药方如乌头汤（川乌、麻

黄、芍药、黄耆、甘草、蜂蜜)。

注意点：祛寒法仅用于寒湿实证。虚寒证应加上温补阳气的药物才可以使用。遇上湿热证则忌用。

第二十四集：

宣散燥邪法——燥病分内燥、外燥，内燥主要是阴血不足，外燥主要是燥邪侵袭肺卫。临幊上可遇到既湿邪内阻，又外感燥邪的病证，症见发热、稍恶风寒、口干唇燥、口干不多饮、咳嗽阵作、痰白粘或黄粘、头重昏蒙、身体困重、胸闷、脘腹痞闷、舌苔腻而表面干燥。湿为水液过多，燥为津液不足，两者性质相反，但是两邪均可阻塞经络，湿邪阻络可使津液难行，燥邪外束可使津液不能外达。肺主皮毛，主宣发，外燥袭肺，津液内困。宣通肺气，化湿济燥，使津液输布正常，外燥自然可解。常用药物如杏仁、桔梗、前胡、桑叶等。药方如三仁汤(杏仁、飞滑石、白通草、白蔻仁、竹叶、厚朴、生苡仁、半夏)，千金苇茎汤加杏仁、滑石。

注意点：宣散燥邪法的使用有明显的季节性，多见于秋季，其它季节少见。而患者有素体湿蕴的病史和症状。使用时以宣肺理气为主，慎用滋阴药物。

消导食滞法——湿证以中焦脾胃为病变中心，脾胃的运化功能经常障碍，食物积滞于脾胃。造成湿病兼食滞的原因有：1.暴饮暴食，饮食不节，食滞胃脘，壅塞中焦，脾失健运，湿浊内生。2.素体湿困中焦，脾失健运，加上饮食不节，过食油腻或饮食过量，造成湿困脾胃兼夹食滞之证。症见胃脘胀闷甚则疼痛，嗳腐吞酸，呕吐酸腐食物，矢气多，便溏泻下物酸腐臭秽，头身困重，舌苔腻厚脉滑。常用药物如神曲、山楂、麦芽、谷芽、莱菔子、鸡内金等。常用药方如保和丸(神曲、山楂、茯苓、半夏、陈皮、连翘、莱菔子)。

注意点：消导食滞法是攻消之法，不宜用作开胃药长期使用，以免损伤脾胃正气。

化痰法——痰属湿，为津液所化。湿邪郁久容易凝结为痰，痰为有形之阴邪，较湿邪更容易顽固地阻塞于气血津液运行的通道，痰邪不去则经络不通，湿邪也难化。痰与湿虽为同类，同是津液代谢的病理产物，但性质毕竟不同，单纯的化湿法不足以祛痰，因此，如果湿病夹痰就一定要使用化痰法。化痰法与化湿法经常结合使用，称之为化湿祛痰法。

第二十五集：

不论是寒湿证或湿热证，首选药物都是既能燥湿又能化痰的药物，例如半夏、南星等。其中半夏既可燥湿化痰，又能和胃止呕，毒性比南星小，所以是化湿祛痰最常用药物。化痰的药物还有白芥子、莱菔子、皂荚、贝母、桔梗、瓜蒌、海藻、昆布等，白芥子化痰又能利气，善祛皮里膜外之痰，常用于痰阻经络所致的痰核、关节疼痛及痰蒙心窍。莱菔子既能化痰，又消食下气，可用于湿病夹痰又夹食滞者，对湿困胃肠、气机不通的大便不畅，亦有良效。皂荚辛温走窜，善于开窍，多用于痰湿困阻肠胃，气机不通的大便秘结。贝母清热化痰散结，兼有舒郁功效，多用于湿热证咳嗽痰粘兼有气郁胸闷者。桔梗开窍肺气，又能化痰排脓，在湿热证中使用时可以起到两种效果，一是开宣肺气，宣通水之上源，有利于利湿；二是湿热证的痰粘者使用，可起清热化痰功效。瓜蒌清热化痰、宽胸利气，最常用于痰湿互结引起的胸痹证，用药量一般较大。海藻、昆布善于消痰软坚，常用于痰核、症瘕、积聚。

常用药方如二陈汤(半夏、陈皮、茯苓、甘草)、三仁汤(杏仁、飞滑石、白通草、白蔻仁、竹叶、厚朴、生苡仁、半夏)等。

注意点：化瘀法的使用应中病即止，盲目长期使用易伤正气。

第二十六集：

活血化瘀法——湿邪长期存在会阻碍气血运行，导致瘀血的产生。瘀血不去，经络受阻，气血和津液运行不通畅，则湿病缠绵难愈。许多危重病患，如急慢性肾炎、肾功能衰竭、冠心病、风湿性心脏病、充血性心衰、顽固性高血压、血栓性静脉炎、心包炎、高脂血症、泌尿系结石、输卵管积水、妊娠中毒症等，均与痰、湿、瘀互结有关。在湿病夹瘀的情况下，只有祛湿与化瘀同时进行，才可以根治，所以临幊上两种治法常合并使用，称为利湿化瘀法。湿病夹瘀可见于寒湿病证、湿热病证、内伤湿病和外感湿病证的后期。主要临床表现为：舌质出现瘀斑、瘀点和晦暗色，症瘕积聚，疼痛固定，针刺样疼痛，面色黧黑，口唇爪甲青紫，皮肤甲错，皮下紫暗斑点，或有蜘蛛痣、肝掌等。

湿病中活血化瘀的药物主要选用丹参、益母草、泽兰、川牛膝、红花、桃仁、穿山甲、王不留行、皂角刺、莪朮、三棱、斑蝥、水蛭、郁金、五灵脂、延胡等。丹参可以调经、通脉止痛、逐瘀生新，而且作用比较平和，是各种湿病夹瘀证的常用药。益母草、泽兰既可以化瘀，又能利湿消肿，对水肿夹瘀者效果较好。莪朮、三棱行气破瘀、散结消症，力量颇大，可用于症瘕积聚、各种良性或恶性肿瘤。斑蝥、水蛭逐瘀消症，但有一定毒性，一般只用于症瘕、鼓胀病。郁金行气解郁，利胆退黄，活血化瘀，常用于肝胆的湿病和黄疸病。

常用药方如当归芍药散(当归、芍药、川芎、茯苓、泽泻、白朮)、血府逐瘀汤(生地、桃仁、红花、甘草、桔梗、赤芍、柴胡、川芎、白芷、川牛膝)、中满分消丸(白朮、人参、甘草、猪苓、姜黄、白茯苓、干姜、砂仁、泽泻、陈皮、知母、黄芩、黄连、半夏、枳实、厚朴)等。血府逐瘀汤是治疗血瘀发热的重要药方，治疗妇女更年期潮热疗效很好。

第二十七集：

人体的一切生理活动，都与脏腑功能的协同作用以及全身气机的出入升降活动有密切的关系。在人体病理状况下，各脏腑的功能障碍和虚损，都会导致全身气机活动的异常。湿邪为质阴有形之邪，最易阻遏气机，损伤阳气，影响脏腑功能。所以，治疗湿病，还必须配合调理气机与脏腑功能，这是属于扶正的治疗。

人体组织分成三焦，五脏分居其中，心肺居于上焦，肝脾居于中焦，肾居于下焦。气机的运作也因此有所分别。

上焦：肺居上焦，是脏腑中位置最高的脏器，也是上焦与湿病关系最密切的脏器。肺通过宣发和肃降的作用，将津液分别输布到体表和下焦。上焦气机的失调主要是肺的宣发和肃降功能失调，导致上焦向外和下降的气机运动失常。由于湿得热则升，人体中湿热病的病位偏上，与肺的气机关系尤其密切，肺主一身之气，肺气宣则一身气机通达，三焦通畅，营卫皆和，津液敷布，气化得行则湿邪自然可去，所以古入说“湿热治肺，千古定论”。

宣肺法——通过宣通肺气，开通津液运化的源头，使三焦气机和水液运行上下通畅，外达肌表，达到导湿下行，布津于外，湿从汗解的利湿目的。这是一种提壶揭盖法。常用药物如杏仁、桔梗、麻黄。杏仁功能宣肺下气，以宣发为主兼有肃降功能，作用稳当，副作用少，是湿热病治疗中最常用的宣肺药物。杏仁与滑石合用，是宣肺利湿的常用配伍。以杏仁为主的药方如三仁汤(杏仁、飞滑石、白通草、白蔻仁、竹叶、厚朴、生苡仁、半夏)、宣痹汤(杏仁、防己、滑石、连翘、山栀子、薏苡仁、半夏、蚕砂、赤小豆皮)等。桔梗除宣肺之外，

还有化痰和引药上行的作用，对湿热夹痰者可取化痰宣肺之效，对于湿瘀互结于胸腔者可取宣肺和引药上行之效。麻黄性味辛温，为宣肺利水之要药，对水湿泛滥的水肿和寒湿病证有较强的疗效。药方如越婢加朮汤(麻黄、石膏、甘草、白朮、生姜、大枣)。但麻黄一般不用于湿热病证。

注意点：宣肺法一般不单独使用。遇上肺气壅盛严重者，症状见到咳喘上气，上半身水肿严重，在宣肺的基础上，可能还需要加上通降肺气的药物如厚朴、桑白皮、苏子等，药方如杏仁薏苡汤(杏仁、薏苡仁、桂枝、生姜、厚朴、半夏、防己、白蒺藜)。

第二十八集：

中焦：是全身气机水湿运化的枢纽，是湿病的病变中心，湿邪阻于中焦，会影响各脏腑的气机与功能。其症状表现为脾胃气机升降和运化的失调；脾阳、脾气虚损；邪郁少阳和肝气不能畅顺等。针对这些病机的治疗方法主要有理气和中、健脾益气、温补脾阳、和解少阳、疏肝理气等。

1. 理气和中法——使用疏理气机、消除气滞的药物和方法，调理脾胃气机的升降运化，疏通中焦气滞，清除中焦湿邪。因为脾脏喜燥恶湿，湿邪侵犯脾胃，多出现脾胃困湿、运化失常的病机。所以此法适用于中焦湿病的各种证候。中焦脾胃湿滞，主要表现两种症状：1. 脾气不升，出现神疲乏力、腹胀、泄泻等；2. 胃失和降，出现嗳气恶心、呕吐呃逆、胃脘胀闷、腹胀泄泻等。由于脾和胃互为表里关系密切，脾升胃降的关系并不是对立的，而是相互依存相互影响的，因此，大多数都并见脾不升，胃不降症状。

治疗的药物多选用性味辛苦而温的行气药，如枳实、枳壳、厚朴、陈皮、木香、甘松、佛手、大腹皮、砂仁、白豆蔻等。这类药物因其辛香，故具有能行能散，开通气结，调畅气机，宽胀止痛，升提脾气等功效。又因其味苦，又具有能泄能降，和降胃气的功效。每种药各具特点，又兼具解除脾胃气滞的功能。枳实枳壳行气开泄，消痞散结，有较好的消除脘腹胀痛和症瘕鼓胀的能力，枳壳比枳实药力和缓。厚朴行气降逆，多用于胃气上逆。木香善长于入脾导滞而消食积，通利大肠而治里急后重，能升能降，彻里彻外，有较强的行气止痛作用。但因为木香过于辛窜，所以在外感湿热病时少用，恐其辛窜引起湿热上蒙清窍。陈皮行气理脾，燥湿化痰，作用平和，能同时解决湿困脾胃引起的气滞痰湿等问题，所以常用。白豆蔻、砂仁既能行气散滞，又有较强的芳香化湿作用，是医湿困为主、脾胃气滞的常用药。大腹皮利水消肿、行气宽中，是消除水湿肿满之佳品。常用药方如三仁汤(杏仁、飞滑石、白通草、白蔻仁、竹叶、厚朴、生苡仁、半夏)、连朴饮(川连、制厚朴、石菖蒲、制半夏、淡豆豉、炒山梔、芦根)、平胃散(陈皮、苍朮、厚朴、甘草)、藿香正气散(藿香、紫苏、白芷、大腹皮、茯苓、半夏、陈皮、白朮、厚朴、桔梗、甘草)等。

对于脾胃升降失调严重，又有寒热错杂、实中夹虚的痞证，使用上述的药物也有一定的作用，但如使用寒热并用的辛开苦降法效果会更好。代表药方为半夏泻心汤(半夏、黄芩、干姜、人参、炙甘草、黄连、大枣)。其中黄连、黄芩苦寒降泄；干姜、半夏辛温开泄燥湿，能迅速解除升降失调，恢复脾升胃降的正常状态。清朝叶天士认为：“诸泻心方取治湿热最当”。

注意点：1. 理气和中法的药物温燥行气，宜于气滞实证中应用，如过用会耗气伤阴，为防止“香燥疏气，愈疏愈痛”，虚证一般不用，或仅作为少量辅助药使用。2. 使用辛开苦降法，小心“过寒伤脾，过热不降”。要根据病情的寒热，仔细分别苦寒降泄和辛温开泄两组药物之

间药量的比例。

第二十九集：

2. 健脾益气法——使用补益脾气的药物，培补脾气的不足和纠正脾脏功能的低下，使脾脏功能恢复正常。健脾益气法适用于湿病的后期，在湿邪基本祛除，脾气亏虚，脾失健运的病证。症状见倦怠乏力、呼吸少气、动则气喘、面色白或萎黄、懒于言语、食欲欠佳、食量较少、便溏、舌淡红或舌淡、苔薄白、脉弱。常用药物如党参、白朮、茯苓、山药、黄耆、砂仁、甘草等。常用药方如四君子汤(人参、茯苓、白朮、炙甘草)，参苓白朮散(人参、白朮、茯苓、扁豆、山药、桔梗、莲肉、砂仁、苡仁、甘草)。

3. 温补脾阳法——在健脾益气法的基础上，再配合温中散寒的药物，以达到温补脾阳，祛散阴寒的目的。温补脾阳法适用于脾气不足进一步发展，导致脾脏阳气虚衰，虚寒内生的病证，症状见脘腹隐痛、喜温喜按、畏寒肢冷、神疲乏力、动则气促、面色无华、纳少、纳多脘胀、大便稀溏、舌淡苔少、脉弱。常用药如干姜、川椒、丁香、吴茱萸、高良姜等。药方如理中丸(人参、白朮、干姜、甘草)。

注意点：1.脾喜燥恶湿，脾气要流通。所以使用健脾益气与温补脾阳的方法时，多配伍理气渗湿燥湿的中药。2.在病邪还没祛除之前，不宜使用这两种补脾方法，以避免闭门留寇。舌苔薄白是病邪基本祛除的重要标志。湿热病后期，湿热邪气已除，现出脾气虚或脾阳虚时就可以使用这两种方法。3.脾阳虚证常伴有肾阳虚，所以可以兼补肾阳。

第三十集：

4. 和解少阳法——当湿热邪气蕴踞少阳胆经，采用寒热并用、理气祛湿的用药方式，通过和解阴阳，调理气机，达到和解少阳气机、祛除湿邪，恢复津液正常输布功能的目的。临床症状以寒热往来、胸胁苦满、口苦泛恶、苔腻脉弦为主。和解少阳的方法常以柴胡、青蒿清除少阳半表的邪气，以黄芩、山栀解少阳半里之热，半夏、生姜和中降逆，再配合燥湿利湿的药物祛除湿邪。

在湿病中常见有三种邪郁少阳的证候，都适宜用和解少阳的方法。(1).胆郁痰扰证：可见于外感和内伤湿热病，以惊悸不眠，烦躁不宁为主要症状，药方用温胆汤(竹茹、枳实、半夏、橘红、茯苓、甘草、大枣)。(2).湿热郁蒸少阳证：可见于外感湿热病，以发热、伴轻微恶寒、或寒热往来为主要症状，药方用蒿芩清胆汤(青蒿、淡竹茹、半夏、赤茯苓、黄芩、枳壳、陈皮、滑石、甘草、青黛)。(3).邪伏膜原证：可见于温热疫，以恶寒壮热、全身疼痛、苔如积粉为主要症状。药方用达原饮(槟榔、厚朴、草果、知母、芍药、黄芩、甘草)。

注意点：和解少阳法将透邪、理气、燥湿、利湿、清热等各种方法有机结合在一起，是一种综合方法，要根据病机辨证使用，合理处理各种治法的关系，才能达到理想效果。

5. 疏肝理气法——用疏肝行气药，使肝脏气机条达。适用于七情郁结、气郁生湿的病证和湿邪停滞中焦而导致肝气不疏畅的病证，是调理中焦气机不可缺的方法。症状见胸胁痞满胀痛、烦躁易怒、大便不调、脉弦，情绪不舒常导致各种症状加剧。肝主疏泄与全身气机的畅通，脾胃和气血津液的运化均相关，湿邪易遏气机，必然遏肝气，所以疏肝理气也是湿病中调理气机的必要环节。常用药物如香附、柴胡、香橼、佛手、青皮、枳壳、木香、乌药、吴茱萸、川贝等。常用药方如逍遥散(当归、白芍、白朮、柴胡、茯苓、甘草、薄荷、生姜)、柴平汤(柴胡、人参、半夏、黄芩、甘草、陈皮、厚朴、苍朮)。

第三十一集：

下焦：肾主津液，全身水液代谢与脏腑的关系，概括地说，其标在肺、其枢在脾、其本在肾。在各种湿病的过程中，湿邪损害各脏腑阳气，最终都累及肾脏阳气，到湿病后期，肾虚是普遍存在的病机，下焦的阳虚证实质上都是肾阳虚证。

湿病后期要调补肾阳，主要有四个病机和相应治法：(1).肾脏阳气不足、阳气不振。湿邪和寒湿邪气长期阻遏损耗全身阳气，导致肾阳虚衰，肾脏的温煦气化和温运的功能低下，虚寒内生，症见全身畏寒肢冷，腰膝酸软而痛，头目眩晕，精神萎靡，面色不华，耳鸣，舌质淡胖苔白润，脉弱。治疗用温肾回阳、温经散寒的方法。药物用附子、肉桂、桂枝、干姜等。(2).肾的精气不足。肾阳是以肾的精气为物质基础的，肾阳与肾阴是互根互用的，严重的肾阳虚必定肾精不足，肾阳化生无源。单纯温肾回阳只能振奋阳气于一时，精气不补终必化源不济，难以保证在质与量上均恢复肾阳。补肾精可以用六味地黄丸(熟地、山药、山萸肉、茯苓、丹皮、泽泻)与肾气丸(熟地、山药、山萸肉、茯苓、丹皮、泽泻、桂枝、附子)，以治疗阳气不足、寒湿内停的病证。六味地黄丸适用于湿病后期，湿邪基本消退，肾精亏虚的证候。六味地黄丸以熟地、山茱萸、淮山药填精补肾，以茯苓、丹皮、泽泻利湿泻火，防止腻滞，全方补中有泻，补益肾精，可以恢复肾脏的主水气化功能。肾气丸是在六味地黄丸的基础上加桂枝、附子而成，在补益肾精的基础上突出温补肾阳，适用于湿病后期，湿邪基本消退，肾阳亏损的证候。(3).水湿内停。肾阳虚，气化无力，常导致水湿泛滥，全身浮肿，腰以下肿甚，甚者水气凌心、心悸、气促，端坐不得卧。阳气不运则水湿难消，而水湿不祛也难复阳气，应该温肾回阳与燥湿利湿并用。(4).脾肾阳虚。肾阳是脾阳的“锅底火”，两者都是水液代谢的主要脏腑，关系密切，所以在湿病中两脏的阳虚证常一起出现。温补肾阳与温补脾阳要同时兼顾。

第三十二集：

湿病中肾阳虚常表现为水肿和泄泻，其相应的治法是温阳利水和温阳止泻：

1.温阳利水法——将温肾回阳、燥湿健脾和淡渗利湿的药物合用，达到温补肾阳、振奋和温通阳气，祛除湿邪，使水肿消退的目的。温阳利水法适用于肾阳虚或脾肾阳虚，阴寒水湿内盛，以水肿为主的证候。除了有肾阳虚的症状外，还见到全身水肿，腰以下肿甚，小便不利，甚则腹部胀满，心悸气促，端坐不得卧等症状。常用药方如真武汤(茯苓、芍药、生姜、白朮、附子)、五苓散(猪苓、泽泻、白朮、茯苓、桂枝)、苓桂朮甘汤(茯苓、桂枝、白朮、甘草)。

2.温阳止泻法——将温补肾阳、健脾益气和化湿的药物合用，达到温补肾阳脾阳，化湿止泻的目的。适用于肾阳虚不能温煦脾脏，脾失健运，水湿下泄的病证。除了有肾阳虚的症状外，还见到腹部冷痛、久泻久痢，或五更泄泻，或下利清谷的症状。常用药方如四神丸(补骨脂、肉豆蔻、吴茱萸、五味子、生姜、大枣)，附子理中丸(附子、人参、白朮、干姜、甘草)。

注意点：1.肾阳虚是湿病中正气受伤的严重阶段，其来既渐，其愈也缓，需要较长时间的调补才能恢复。2.治疗中要处理好标本关系，寒湿为标，肾阳虚是本。湿邪壅盛时，如过于补肾精则不利于祛邪，所以，湿邪尚盛时，多用温阳利水法，少用补益肾精。到湿邪少或无时，就应治本，补益肾精。

第三十三集：

有祛湿功能的中药包括祛风湿药、芳香化湿药、利水渗湿药等。祛风湿药还可分祛风除湿清热药、祛风除湿散寒药、祛风湿强筋骨药。

祛风湿药是指能祛除风湿，治疗风湿痹证的中药，这类药性有温、凉，味多辛、苦，能祛除留于肌肉、经络、筋骨的风湿，有些药还兼有散寒、活血、通络、舒筋、止痛或补肝肾强筋骨等作用。祛风湿药多具有抗炎、镇痛、解热、促进血液循环的作用。

祛风除湿清热药如丝瓜络。

丝瓜络：味甘性平，归肺胃肝经，作用祛风活血、通络止痛、解毒化痰。一般使用量3—12克。丝瓜络配合防风、当归、秦艽、鸡血藤同用，治疗骨节疼痛、肌肉顽麻、手足拘急的风湿痹痛证。丝瓜络与瓜蒌、橘络、薤白等同用，治咳嗽、胸闷疼痛的痰气壅滞证。单用丝瓜络或与瓜蒌、蒲公英、贝母等同用，治疗乳房生痛、肿痛寒热的肝胃热结证。

祛风除湿散寒药如独活、木瓜、威灵仙、乌梢蛇等。

独活：性微温，味辛苦，归肝、膀胱经。作用祛风散湿，驱寒通痹止痛，发汗解表。现代研究，独活有抗关节炎、镇静催眠、镇痛、降低血压、兴奋呼吸中枢的作用。一般使用量3—15克。独活与附子、防风同用，治腰膝、腿足关节疼痛等属于身体下部寒湿重的行痹。独活与桑寄生、防风、杜仲等同用，治肾气虚弱，加上吹风受冷引致偏枯冷痹、缓弱疼痛等证。独活与羌活、防风、荆芥等同用，治外感风寒夹湿证。

木瓜：性温、味酸，归肝、脾经。作用舒筋活络、化湿和胃。是治疗久风顽痹、筋脉拘急之要药。一般使用量10—15克。木瓜与没药、生地黄、乳香同用，治筋急项强不可转侧。木瓜与槟榔、吴茱萸同用，治脚气肿痛、冲心烦闷。木瓜与半夏、黄连、吴茱萸同用，治湿浊中阻升降失常引起的呕吐泄泻、腹痛转筋。注意如胃酸过多，内有郁热，小便短赤者忌用木瓜。

威灵仙：性温、味辛咸，归膀胱经。作用祛风湿通经络止痹痛，软坚消骨鲠。现代研究有镇痛、抗利尿作用，是治疗风湿痹痛之要药。一般使用量5—15克，治哽骨可用至30—50克。凡风湿痹痛、麻木不仁，不论身体上下，都可以单用威灵仙研末，温酒调服。遇上各种咽喉骨鲠，单用威灵仙煎汤；或加砂糖醋煎汤，缓慢咽下。胆结石用威灵仙60克煎服，一日一剂。呃逆用威灵仙、蜂蜜各30克，煎水内服。

乌梢蛇：性平味甘，归肝经。作用祛风除湿、通络杀虫、定惊止痉。一般使用量5—12克。乌梢蛇与防风、白附子、胆南星等同用，治手足缓不能伸举之风湿行痹。乌梢蛇与白花蛇同用，治破伤风、小儿急慢惊风。

第三十四集：

祛风湿强筋骨药如桑寄生、五加皮。

桑寄生：性平、味甘苦，归肝、肾经，作用养血润筋、补肝肾、祛风湿、强筋骨、安胎下乳，对血不养筋之骨节痹痛尤其相宜。现代研究桑寄生有通利小便、降低血压、镇静安神的作用。一般使用量10—12克。单用桑寄生60克，水煎服，治高血压病。桑寄生配合杜仲、独活、当归、牛膝，治疗腰膝酸痛。桑寄生与独活、桂枝、秦艽、当归、杜仲等同用，治营血亏虚、肝肾不足的风湿痹痛、腰膝酸痛、筋骨无力等证。桑寄生与阿胶、菟丝子、续断等同用治胎漏下血、胎动不安。

五加皮：性温、味辛苦，归肝肾经。作用祛风湿、强筋骨，利尿消肿。用于风湿痹痛、

筋骨痿软、小儿行迟、体虚乏力、水肿、脚气等病。一般使用量5—10克。五加皮又分南五加皮、北五加皮，功效相异，南五加皮无毒，补肝肾、强筋骨、祛风湿的作用较佳；北五加皮有毒，可强心、利尿、止痛，但不可过量服用和不可长期服用。五加皮与木瓜、松节同用，治四肢筋脉拘挛、屈伸不利的风湿痹痛。五加皮与杜仲、淮牛膝、淫羊藿等同用，治肝肾不足之腰膝软弱。与陈皮、茯苓皮、大腹皮等同用，治水肿小便不利。

第三十五集：

芳香化湿药：凡是气味芳香，具有化湿运脾作用的药物属芳香化湿药。主要用于治疗湿犯中焦，脾阳被困，运化失常，症状如脘腹痞满，食少倦怠，舌苔白腻等。常用药物有藿香、厚朴、砂仁等。

藿香：性微温、味辛，归脾、胃、肺经。作用化湿、解暑、止呕。一般使用量5—10克。与砂仁、紫苏叶等同用治妊娠呕吐。藿香与半夏同用治湿浊中阻呕吐，偏湿热者加黄连、竹茹，偏寒湿者加丁香、白豆蔻。与黄芩、茵陈、滑石等同用治湿温病初起，湿热并重。藿香与厚朴、半夏、紫苏等同用，治暑天外感风寒，内伤生冷，症状见恶寒发热、头痛脘闷、恶心吐泻等。藿香与半夏、苍朮等同用治湿浊中阻、中气不运，症状见脘腹痞闷少食作呕，神疲体倦等。注意凡阴虚内热、虚火上炎、舌绎光滑、或胃热作呕、中焦之火盛者均不宜使用。

厚朴：性温、味辛苦，归脾、胃、肺、大肠经。作用行气燥湿、消积导滞、下气平喘，是治疗湿阻气滞而胀满之要药。厚朴也有降压作用，但降压时会反射性地引起呼吸兴奋、心率加快。一般使用量3—10克。厚朴粉末冲服，每日2—3次，每次3克，可治急性肠炎、阿米巴痢疾和菌痢。厚朴与陈皮、苍朮同用，治湿阻中焦、气滞不利，出现脘闷、腹胀、腹痛或呕逆等。厚朴与枳实、大黄同用，治肠胃积滞而脘腹胀满、大便秘结。厚朴与大黄、芒硝、枳实同用，治热结便秘。与桂枝、杏仁同用，治宿有喘病，因外感风寒发作之喘咳。厚朴与紫苏子、橘皮等同用，治痰湿内阻之胸闷喘咳。注意由于厚朴行气力较强，如应用不当容易耗元气而破气，所以虚胀者药量不可过大。孕妇也须慎用。

砂仁：性温、味辛，气芳香。归脾、胃、肾经。作用化湿行气、温中止呕止泻、安胎、开胃消食。砂仁挥发油芳香健胃，能促进胃液分泌，可排除消化道积气，所以是开脾胃之要药，和中气之佳品。一般使用量5—10克，入汤剂宜后下。砂仁与白朮、枳实、木香等同用，治脾胃气滞之脘腹胀痛。砂仁与白朮、党参、陈皮、茯苓等同用治脾虚气滞。砂仁与白豆蔻、苍朮、厚朴、半夏、陈皮、木香、白朮、茯苓、人参、甘草等同用，治脾胃寒湿引起的脘闷呕恶、腹痛泄泻、不思饮食。砂仁与木香、枳实、白朮、荷叶、陈米等同用，治胸腹胀满、痞闷呕吐、食滞、消化不良。砂仁与黄耆、人参、白朮等同用，治妊娠中脾虚气滞之胎动不安。砂仁研末吞服治脾胃寒湿之吐泻。也可以与木香、陈皮、白朮等同用，或与干姜、附子等同用，治脾胃寒湿之吐泻。如妊娠脾虚气滞而呕吐不能食，可单用砂仁炒熟研末服用，也可以与白朮、苏梗同用。注意阴虚有热者忌用砂仁。

第三十六集：

利水渗湿药：此类药物还分利水消肿药、利水通淋药与利湿退黄药。这类药以渗利水湿、通利小便为主要功效。服药后小便通畅，尿量增多，所以也称为渗湿利尿药。主要适用于水湿停蓄体内，导致水肿胀满、小便不利，以及湿邪为患或湿热引起的湿痹、淋浊、黄疸、湿温、腹泻、痰饮、疮疹等证。

利水消肿药：如茯苓、薏苡仁、冬瓜皮、赤小豆、玉米须、葫芦等。

茯苓：性平、味甘淡。归心、脾、肾经。作用利水渗湿、益脾和胃、宁心安神。是利水、渗湿、消肿的主药，也是治痰饮、湿痰咳嗽等症之要药。茯苓药性平和、不伤正气，凡内在脏腑、外在肌肤，出现水湿痰饮为患，证候不分寒热虚实，皆可随证配用。但尤多用于偏寒偏虚者。茯苓的健脾功效，也是由于利湿的结果。因脾虚不能运化水谷则湿停，湿除脾可健。茯苓的利尿作用，能增加尿中钾、钠、氯等电解质的排出，还具有镇静、降低血糖的作用。一般使用量10—15克。茯苓与党参、枣仁、龙眼肉、木香、远志等同用，治心脾不足之心神不宁、心悸失眠。茯苓与白朮、桂枝同用，治痰饮内停于胃呕吐清水。茯苓与半夏、陈皮等同用，治痰饮在肺咳嗽痰多。茯苓与白朮、天麻同用，治痰饮眩晕。茯苓与半夏、生姜等同用，治疗由于消化道疾病引起的呕吐清水而眩晕者。茯苓与桂枝、甘草、大枣同用，治疗由于心血管疾病引起的胸烦、眩晕、不得眠。茯苓与猪苓、泽泻、白朮等同用，治疗表邪不解，随经入腑的膀胱蓄水证，症状见水肿或小便不利。茯苓与附子、生姜等同用，治疗脾肾阳虚水肿。茯苓与猪苓、泽泻、滑石、阿胶等同用，治疗阴虚、水热互结的小便不利、水肿。与人参、白朮、甘草等同用，治疗脾胃虚弱的食少纳呆、倦怠乏力等。茯苓与人参、山药、白朮、薏苡仁、砂仁等同用，治疗脾虚湿泻、消化不良。

薏苡仁：性微寒、味甘淡。归脾、胃、肺、肾经。作用利水渗湿、健脾止泻、除痹、清热排脓。现代研究薏苡仁所含的脂肪油能使血清钙、血糖量下降，并有解热、镇静、镇痛和抑制骨骼肌收缩的作用，对癌细胞也有一定的抑制作用。一般使用量10—30克，汤剂使用量可达30—120克。因薏苡仁力量缓和，用量要大，且宜久服。生薏苡仁利湿热；止泻一般用炒苡仁。薏苡仁常与车前子、猪苓、茯苓、泽泻等同用，以加强利水祛湿作用，主治水肿小便不利。薏苡仁与木瓜、牛膝、防己、紫苏、槟榔等同用治，足膝肿痛、湿脚气。薏苡仁与白朮、茯苓、黄耆等同用，治脾虚湿盛之水肿腹胀、食少泄泻、脚气浮肿等。单用薏苡仁煎服，治湿热所致砂淋、石淋、热淋等。炒苡仁常与白朮、茯苓、山药、炒扁豆、芡实米等同用，加强健脾除湿作用，主治脾虚泄泻。脾虚湿盛，常用生、熟苡仁同用。薏苡仁煮粥食用，治风湿久痹之水肿、筋脉挛急。薏苡仁与连翘、滑石等同用，治湿郁热蒸蕴于经络。薏苡仁与杏仁、麻黄、甘草等同用、治身痛发热的风湿病。薏苡仁与苇茎、桃仁、冬瓜仁等同用，治肺痈胸痛、咳吐脓痰。薏苡仁与附子、丹皮、败酱草等同用，治阑尾炎。生薏苡仁有清热排脓效果，例如与冬瓜子、桃仁、芦根等同用，治肺脓疡(肺痈)；如肺痈已溃，吐大量脓血者，配桔梗、白芨有帮助排脓的作用。生薏苡仁与银花、当归、生地、玄参、生地榆、黄芩、甘草、生大黄、丹皮等同用，治急性阑尾炎；如阑尾炎已化脓穿孔或形成脓肿，日久不愈者，可配附子、败酱草使用。生薏苡仁还有舒筋、利关节及缓解痹痛的作用，常配祛风湿、活血药、补肾药同用，治风湿痛、筋急拘挛、关节肢体变形等。单用薏苡仁煎服治扁平疣、寻常疣。薏苡仁除药用外，因为还含有蛋白质、脂肪、糖分等，所以也可以作为食品，既可佐餐，又能清暑利湿。注意点：薏苡仁性滑利，其含的薏苡仁油有收缩子宫作用，孕妇应慎用。还有，津液不足者慎用薏苡仁，小便多者不宜用。

第三十七集：

冬瓜皮：性微寒、味甘淡。归肺、小肠经。作用排除水湿以消肿。一般使用量9—30克。冬瓜皮与白朮、茯苓、黄耆等同用治小便不利、水肿胀满而偏有热者。冬瓜皮与西瓜皮、白茅根、玉米须、赤小豆等同用，治小便不利全身浮肿的肾小球炎。单用冬瓜皮煎水代茶饮治

荨麻疹。注意冬瓜皮药性寒凉，脾胃虚寒者慎用。

赤小豆：性平、味甘酸。归心、小肠经。作用利水消肿、解毒排脓、祛湿退黄、止血。一般使用量10—30克。赤小豆与鲤鱼同煮食，治水肿胀满、脚气浮肿。赤小豆与白茅根、桑白皮同用，治急发大腹水病。赤小豆与薏苡仁、冬瓜仁、防己等同用，治湿热壅结、气滞血瘀之肠痛。赤小豆与梔子、茵陈等同用，治湿热黄疸。赤小豆与赤芍、槐花同用，治痔疮出血。赤小豆与少量食盐同煮至豆烂饮用，可防治中暑。赤小豆研末，或用蛋清调涂患处，能治幼儿湿疹。注意，尿多者忌用赤小豆。

玉米须：性平味甘。归膀胱、肝、胆经。作用利水消肿、利湿退黄。现代研究玉米须有较强利尿、抑制蛋白质排泄的作用；还能增加血中凝血酶原，加速血液凝固。一般使用量15—30克，大剂量可用至60克。单用大剂量玉米须煎服，也可以与赤小豆、冬瓜皮、车前草等同用，治水肿、小便不利或小便短赤、淋痛等。单用大剂量玉米须煎服，或与茵陈、郁金、梔子等同用，治湿热黄疸、阳黄、阴黄等。单用玉米须每日15克，泡开水代茶饮用，治高血压病。单用玉米须每日50克，煎水代茶饮用，饮用量不超过每日的尿量，治各种原因引起的水肿。

葫芦：性平、味甘。归肺、小肠经。作用利水消肿。葫芦皮与猪苓、茯苓、泽泻等同用，治面目浮肿、大腹水肿、脚气肿胀等。

第三十八集：

利尿通淋药：这类药如灯芯草、滑石、泽泻、车前子、通草、瞿麦等。

灯芯草：性微寒、味甘淡。归心、肺、小肠经。作用利尿通淋、清心除烦。灯芯草与木通、梔子、甘草、滑石等同用，治小便短赤、淋沥涩痛之热病。灯芯草单用，或与蝉蜕、竹叶、钩藤等同用，治心烦不眠、小儿夜啼、小儿惊风等。单用灯芯草煅烧存性、研末吹喉，治喉痹，或涂抹患处治口疮。

滑石：性寒、味甘淡。归胃、膀胱经。作用利水通淋、清解暑热、收湿敛疮。是治湿热淋证、暑湿之常用药。滑石粉能吸附大量化学刺激物或毒物，对皮肤、粘膜有保护作用，撒布创面，可保护创面、促进结痂。内服还能镇吐、止泻及阻止毒物吸收。一般使用量10—15克，纱布包煎。滑石与木通、车前子、瞿麦等同用，治湿热下注之小便不利、热淋、石淋、尿闭等。滑石与海金沙、金钱草、木通等同用，治石淋。滑石与甘草同用，治暑热病之烦渴、小便短赤。滑石与薏苡仁、杏仁、白蔻仁等同用，治湿温病之胸闷、气机不畅。滑石外用能清热收湿，治皮肤湿疹、痱子等，单用滑石粉或与煅石膏、炉甘石等研粉撒布患处。或与枯矾、黄柏等同用，研末撒患处。滑石与薄荷、甘草同用，研末制成痱子粉，治疗痱子。滑石粉与甘草同用煎服，治百日咳。滑石与甘草、生石膏同用煎服，治小儿胃热流涎。滑石清热解暑，应用于暑湿证及湿温病，滑石与甘草合用名六一散；滑石与砂仁合用名益元散；滑石与青黛合用名碧玉散；滑石与薄荷合用名鸡苏散。滑石与通草、黄芩同用清热渗湿，治湿温病中热重于湿、小便短赤者。注意凡脾虚者、热病伤津者以及孕妇，均应该忌用。

泽泻：性寒、味甘淡。归肾、膀胱经。作用利小便、清湿热，泻肾、膀胱湿热。现代研究泽泻存抗尿结石、降血脂、帮助免疫力的作用。主要用于小便不利、水肿胀满、泄泻尿少、痰饮眩晕、热淋涩痛、高血脂等。一般使用量6—10克。泽泻与白朮、砂仁同用，治湿热引起的泄泻。泽泻与茯苓、猪苓、车前子等同用，治肾与膀胱的湿热证。泽泻与白朮、茯苓、丹参、半夏、天麻、钩藤、陈皮、生姜、竹茹等同用，治美尼尔氏症。泽泻与滑石、甘草、

知母、黄柏等同用治淋浊。现代泽泻常用于治疗高血脂症。使用泽泻注意，临床应用时有少数病人出现食减、嘈杂、肠鸣、腹泻等肠胃反应。

车前子：性寒、味甘。归肝、肾、肺、小肠经。一般使用量5—10克，宜纱布包煎服。作用利尿通淋、渗湿止泻、清肝明目、清肺化痰。车前子有显著的利尿作用。车前子每日9—18克，水煎代茶饮，治高血压。车前子与炒麦芽、炒红高粱糠同用煎服，治小儿泄泻。车前子与木通、滑石、萹蓄等清热利湿药同用，治湿热下注膀胱之小便淋漓涩痛。单用车前子研末，米汤送服；或与白朮、茯苓、泽泻等同用，治湿盛于大肠之小便不利水泻。车前子与菊花、决明子等同用，治目赤涩痛。车前子与熟地黄、菟丝子等养肝明目药同用，治肝肾阴虚之两目昏花、内障不明。车前子与瓜蒌、枇杷叶、贝母等同用，治肺热咳嗽痰多。注意凡肾虚滑精者慎用。车前子的植株车前草的功用也差不多，作用清热利尿、祛痰、凉血、解毒。主治水肿尿少、热淋涩痛、暑湿泻痢、痰热咳嗽、吐血衄血、痈肿疮毒等。一般使用量干草3—30克，鲜品30—60克，煎服或捣汁服。车前草可增加尿量，并增加尿酸、尿素、盐分的排出。车前草有较好的镇咳、平喘、祛痰作用，镇咳作用缓慢而持久，且无成瘾性，是一味非常有前途的镇咳、平喘、祛痰药，而且价格低廉、药源丰富、无副作用等优点。车前子与车前草均能增加小肠的推进速度，使小肠的容积增大，达到很强的缓泻作用。车前草与白头翁、黄柏、黄连、陈皮、萹蓄、瞿麦、白花蛇舌草等同用，治急性肾盂肾炎。车前草与龙胆草、金钱草、谷芽、麦芽、虎杖、酸枣仁等同用，治活动性肝炎。车前草与补骨脂、肉桂、生黄耆、水蛭、桃仁、当归、瞿麦、萹蓄、枳壳等同用，治前列腺增生。

通草：性微寒、味甘淡。归肺、胃经。作用清热利湿、通气下乳。通草与滑石、竹叶、白茅根等同用，治湿热小便不利、淋沥涩痛。通草与猪蹄、穿山甲、川芎、甘草等同用，治产后乳汁不下或不畅。注意凡气阴两虚、内无湿热者或孕妇慎用。

瞿麦：性寒、味苦。归心、小肠、膀胱经。作用利尿、通淋、活血通经，是治淋要药。瞿麦与木通、车前子、萹蓄等同用，治热淋、血淋。瞿麦与金钱草、海金沙等同用，治石淋。瞿麦与牛膝、琥珀、大蓟、小蓟等同用，治血淋。瞿麦与红花、桃仁、赤芍等同用，治血热瘀阻之经闭、月经不调。注意脾气虚弱者或孕妇忌用。

第三十九集：

利湿退黄药：这类药如茵陈蒿、鸡骨草、溪黄草等，有清利湿热、利胆退黄的功效。

茵陈蒿：性微寒、味辛苦。归脾、胃、肝、胆经。作用清利湿热、利胆退黄，是治黄疸病之要药。主治黄疸尿少、湿疮瘙痒、传染性黄疸型肝炎。茵陈蒿有利胆保肝作用，有解热降压作用，对人型结核菌有完全抑制作用，还有增强免疫力作用和抗肿瘤作用。一般使用量6—15克。茵陈蒿与黄柏、大黄、栀子等同用，治身目发黄、小便短赤之黄疸(阳黄证)，如急性肝炎、传染性肝炎等。茵陈蒿与茯苓、猪苓等同用，治湿重于热的黄疸。茵陈蒿与附子、干姜、桂皮、白朮等同用，治脾胃寒湿郁滞、阳气不宣之阴黄证，如慢性黄疸型传染性肝炎、肝硬化及慢性胆囊炎等。茵陈蒿与柴胡、金钱草、海金沙、栀子、木香、枳壳、大黄等同用，可以治疗和预防胆色素胆石病及非结石胆管病。茵陈蒿与柴胡、白芍、赤芍、枳壳、薏苡仁、甘草等同用，治乙型肝炎。单用茵陈蒿代茶饮用兼漱口，每日30克，连用3天，治复发性口腔溃疡，症见口唇干焦或爆裂、出现脱皮结血痂、舌边溃疡或满口糜烂、舌红舌痛、心烦不寐等。单用茵陈蒿煎服治胆道蛔虫。茵陈蒿与黄柏、苦参、地肤子、蛇床子等同用，煎服或煎汤外洗，治湿疮瘙痒症。注意凡蓄血发黄、血虚萎黄者慎用。

鸡骨草：性微寒、味甘微苦。归肝、胃经。作用清热利湿、舒肝、散瘀止痛。主治黄疸型肝炎、胃痛、风湿骨痛、跌打瘀痛、乳痛等。一般使用量 15—30 克。鸡骨草与田基黄、车前草、酢酱草等同用，治胁肋不舒、脘腹胀痛之湿热黄疸(例如传染性黄疸型肝炎)。鸡骨草与海金沙、叶下珠等同用，治膀胱湿热小便刺痛。鸡骨草与广金钱草、石韦、玉米须等同用，治泌尿系统结石。鸡骨草与两面针、鸡骨香、救必应等同用，治胃痛、风湿骨痛等。鸡骨草与瘦猪肉煮食，治急性传染性肝炎。单用鸡骨草治急性肝炎、慢性肝炎、早期肝硬化、乳腺炎。注意鸡骨草种子有大毒，应用时必须清除所有豆荚，以防止中毒。

溪黄草：性凉、味甘苦，归肝、胆、胃、大肠、膀胱经。作用清肝利胆、祛湿退黄、凉血散瘀。对肝硬化、肝癌引起的黄疸有疗效。一般使用干品 15—30 克；鲜品 30—90 克。溪黄草鲜品捣汁冲服治湿热下痢(急性肠炎引起的腹泻)。溪黄草与酢酱草、铁线草等同用，治湿热黄疸。溪黄草与茵陈蒿、鸡骨草、车前子、田基黄等同用，治急性胆囊炎而有黄疸者。溪黄草单用鲜品捣汁冲服，或与火炭母、凤尾草、天香炉等同用，治湿热下痢。溪黄草鲜品捣烂外敷治跌扑外伤，损及筋脉关节，导致局部气血瘀滞，可散瘀止痛。注意溪黄草药性寒凉，寒湿者忌用。

去湿食疗汤水篇-----

在平时生活中也会遇上与湿相关的问题，可以用食疗汤水去调理。

夏季雨水多，加上天暑下迫，地湿上蒸，湿热易于相因为患，俗语说“暑多挟湿”。所以夏天常易患暑湿证，表现为身热心烦、胸脘痞闷、纳呆倦怠、汗多尿少、舌苔黄腻等。此时既要清暑热又要利水湿，常用性味甘淡而凉，消暑利水之品，例如车前草、滑石、冬瓜皮、通草、蕹菜、白瓜、节瓜等组成汤水。常用汤水如下：

蕹菜车前猪腰汤——用料：猪腰 250 克、蕹菜 500 克、鲜车前草 100 克。制法：车前草去根须洗净，先放入滚水锅内武火煮沸，改文火煲 15 分钟，去渣留汤。接着洗净蕹菜摘小段，将猪腰也洗净剖开，切除筋膜，切片，一起放于车前草汤内煲滚片刻，即可调味食用。功效：清热解暑、利水除湿、解药石毒。适应症：用于感受暑湿，身热倦怠，小便短赤，心烦口渴，舌红苔白，脉缓；或下焦湿热之小便淋漓不畅、以及砂淋血淋等。现代多用于防治中暑、尿道炎、肾盂肾炎、泌尿系统结石、前列腺炎、肾结核、膀胱肿瘤等属于下焦湿热者见。蕹菜性微寒、味甘淡，既可清热解暑又能利水除湿，可作为清热凉血药；车前草性寒味甘，滑利，善于利水通淋，常用于暑湿泄泻，尤宜于湿热下注、热结膀胱之小便淋漓涩痛；猪肾性平味甘咸，含维生素 B1、B2、C 和烟酸、蛋白质、脂肪、磷铁钙等，功能补肾利水，虽然药力不明显，但配伍蕹菜、车前草则可利水不伤肾。此汤水不适用于脾肾虚寒者。

车前田螺汤——用料：连壳田螺 1000 克、车前子 50 克、红枣 10 个。制法：先用清水浸养田螺 1~2 天，经常换水以漂去污泥，将田螺切尾；用纱布包车前子；红枣洗净去核。把全部用料放入滚水锅内，武火煮沸，改文火煲 2 小时，饮汤吃螺肉。功效：利水通淋、清热祛湿。适应症：用于膀胱湿热、小便短赤涩痛、淋漓不畅、甚或癃闭不通、小便胀满、舌红苔白、脉数。现代多用于泌尿系感染、前列腺炎、泌尿系结石等属于膀胱湿热，见有上述症状

者。车前子性寒味甘，善于利水通淋；红枣性温味甘，虽无清热通淋功效，但可以培土制水，既能增强车前子利水之力，又可以使利水不伤脾肾；田螺性凉味甘咸，既能滋阴清热，又能利水通淋。三者煮汤，既增强利水通淋之功，又可利水不伤正气。此汤还能清肝经湿热，治目赤肿痛及妇女带下黄臭等。此汤水降泄力较强，孕妇忌用。

慈菇螺蛳汤——用料：连壳螺蛳 1000 克、慈菇 250 克、猪苓 100 克、小茴香 15 克。**制法：**先用清水浸养螺蛳 1~2 天，经常换水以漂去污泥，切尾；慈菇去皮洗净，拍碎；小茴香洗净。把全部汤料放进清水锅内，武火煮沸改文火煲 2 小时，调味，饮汤吃螺肉和慈菇。**功效：**清热止渴，利水通淋。适应症：下焦湿热、小便短赤涩痛、或淋漓不畅、少腹胀痛、舌红苔黄、脉弦数，亦可用于湿热砂淋。现代病如泌尿系统感染、泌尿系统结石、前列腺炎、前列腺肿瘤、膀胱肿瘤等属于下焦湿热，见有上述症状者。慈菇又称茨菇，性微寒味甘，能清热利水通淋；猪苓性平偏凉、味甘淡，能利水渗湿，可增强慈菇利水通淋之功；螺蛳又叫蛳螺或方田螺，性寒味甘，功能清热止、渴利尿通淋。湿性粘腻，所以用辛温芳香的小茴香，行气以助化湿利水，并起调味和胃的作用。此汤利水力颇强，孕妇慎用。

车前滑石汤——用料：车前草鲜品 100 克、滑石 150 克、马蹄粉 50 克、冰糖适量。**制法：**先取凉开水约 20 毫升，调化马蹄粉与冰糖；接着将车前草洗净，与滑石一齐放入锅内，加清水约 2 升，武火煮沸改文火滚 15 分钟，取汁冲入已调化的马蹄粉冰糖内，搅匀饮用。**功效：**清热解暑、利水通淋。适应症：用于感受暑湿、身热汗多、心烦口渴、小便短赤、舌红苔白薄；或治疗下焦湿热之小便涩痛、淋漓不畅、少腹胀满。现代病如日射病、小儿夏季热、夏季微热，以及尿道炎、泌尿系结石、前列腺炎等属于感受暑湿，或下焦湿热见有上述症状者。滑石性寒味甘淡，质滑，能利窍，善于清热解暑又能利水通淋；车前草性寒味甘，有显著的利尿作用，与滑石同用可增强清热利水之力；马蹄即是荸荠，性微寒味甘，能清热生津；冰糖性平味甘，能补中生津。合用煮汤，既能清热利水又不伤津，而且清甜可口。孕妇与脾阳虚者慎用此汤。

草菇丝瓜肉片汤——用料：草菇 200 克、丝瓜 2 个、新鲜荷叶 1 角、瘦猪肉 400 克、生姜 1 片，精盐、生抽、白砂糖、麻油少许，生粉适量。**制法：**先将精盐、生抽、白砂糖、麻油、生粉等拌匀，作为腌料备用；用清水洗净新鲜猪肉，抹干水切片加入腌料，使其入味备用；拣选新鲜草菇，切除茹脚洗净，对半剖开备用；拣选新鲜丝瓜，削去棱边，用清水洗净，切成块状备用；新鲜荷叶洗净备用；生姜洗净去皮，切一片备用；瓦煲加适量清水，先武火煲滚，然后放入草菇、丝瓜、瘦猪肉、生姜，等水再滚，改文火继续煲至汤好，放入荷叶，稍滚后熄火，以少许精盐调味，即可佐膳饮用。**功效：**清热解暑、生津解渴、利尿去湿。适应症：凡天气炎热、口干口渴、茶水饮多，食无胃口、小便不畅、烦热不安，可用此汤作为食疗。此汤鲜甜美味可口，很适合一家大小日常饮用，既可经常饮用，又可清热气，使小便通畅，令人精神爽利。草菇性凉味甘，新鲜草菇鲜嫩味美、营养丰富，可调节人体新陈代谢，对降低血压、降胆固醇有一定作用；丝瓜又叫胜瓜，性凉味甘，有清热解毒、化痰、凉血的作用；荷叶性平味甘微苦，有清热解暑作用，没鲜品也可用干品代替；瘦猪肉性微寒味甘咸，有滋阴补肌、润肠养胃的作用；生姜性温味辛，有解表、散寒、温胃、解毒的作用。

土茯苓绿豆老鸭汤——用料：土茯苓 50 克、绿豆 200 克、陈皮 1 角、新鲜荷叶 1 角、老鸭 1 只、精盐少许。制法：先将老鸭去毛皮内脏洗净，斩成大件备用；将土茯苓、绿豆、陈皮分别用清水浸透，洗净备用；瓦煲加适量清水，先武火煲滚，然后放入土茯苓、绿豆、陈皮和老鸭，等水再滚起，改文火继续煲 3 小时左右，再放入荷叶稍滚，以少许精盐调味，即可饮用。功效：清热消暑、利尿去湿、养阴生津。适应症：经常饮用可以清热气、解热毒，防止皮肤出现湿疹、疮疖等症状。如果天气炎热、口干口渴、烦躁，睡不安宁，皮肤生湿疹、热痱、疮疖，小便不畅、尿液黄赤，可以饮用此汤。土茯苓性平味甘淡，有解毒利湿的作用；绿豆性寒味甘，有清热解毒、利水消暑作用；陈皮性温味辛苦，有行气健脾、燥湿化痰的作用；荷叶又叫莲叶，性平味甘微苦，有清热解暑健脾开胃的作用，没有鲜荷叶可用干荷叶代替。老鸭性平味甘咸，俗语说老鸭滋阴，有滋阴补虚、利尿消肿的作用。

赤小豆节瓜淡菜汤——用料：赤小豆 150 克、瘦猪肉 150 克、节瓜 200 克、淡菜 100 克、生姜 1 片、精盐少许。制法：赤小豆用清水浸透，洗净备用；淡菜用清水浸软，洗净撕去须状物，备用；节瓜去皮洗净，切大件备用；瘦猪肉洗净，沥干水备用；生姜洗净去皮切 1 片备用。瓦煲加适量清水先武火煲滚，然后放入全部汤料，待水再滚起，改文火煲至赤小豆软熟，加少许精盐调味，即可佐膳饮用。功效：清热消暑、生津止渴、利尿去湿。适应症：此汤鲜甜可口，适合一家大小日常佐膳饮用，可以利尿去湿，使小便畅顺，令人精神爽利。如果天气炎热、精神不振，饮食无胃口、小便不畅顺，身体燥热，可以用此汤作食疗。赤小豆性平、味甘，有健脾去湿、消肿解毒的作用；节瓜性平、味甘，有生津止渴、利尿解暑的作用；淡菜性微寒、味甘，有滋阴益肾、平肝熄风、消瘿瘤的作用；猪肉性微寒、味甘咸，有滋阴补肌、润肠养胃的作用；生姜性温、味辛，有解表、散寒、温胃、解毒的作用。

节瓜豆腐鱼头汤——用料：节瓜 500 克、豆腐 2 块、生姜 1 片、大鱼头 1 个、精盐少许。制法：拣选新鲜大鱼头，用清水洗净斩件，再以生姜、油将大鱼头煎透，铲起备用；节瓜去皮洗净，切大件备用；豆腐洗净沥干水备用；生姜洗净去皮切 1 片备用，瓦煲加入适量清水，先武火煲至滚，然后放入生姜和节瓜，再煲滚改文火煲至节瓜软熟，再放入大鱼头和豆腐，等鱼头煮熟，加少许精盐调味，即可佐膳食用。功效：清热消暑、利尿去湿。此汤鲜甜可口，适合一家大小日常饮用，既可经常饮用，又可清热气，使小便畅顺，消除疲倦，令人精神爽利。如果天气炎热、口干口渴、茶水饮多、小便不畅，食无胃口、疲倦乏力无精神，可用此汤作为食疗。节瓜性平味甘，有生津止渴、利尿解暑的作用；豆腐性微寒味甘，有清热生津、解渴解毒的作用；生姜性温味辛，有解表的作用；大鱼头性温味甘，有暖胃健脾、祛风补益的作用。

双豆节瓜田鸡汤——用料：赤小豆、炒扁豆各 100 克，节瓜 500 克，陈皮 1 角，田鸡 500 克，新鲜荷叶 1 角，精盐、生抽、烧酒、白砂糖、生油各少许，生粉适量。制法：先将精盐、生抽、烧酒、白砂糖、生油各少许，适量生粉拌匀，开成腌料备用；将田鸡剖净，去掉头、爪尖、皮、内脏，加入腌料，使腌入味备用；节瓜去皮洗净，切大件备用；赤小豆、炒扁豆和陈皮分别用清水浸透，洗净备用；新鲜荷叶洗净备用。瓦煲加入适量清水，先用武火煲至水滚，然后放入赤小豆、炒扁豆、陈皮、节瓜和田鸡，待水再滚起，改文火继续煲至赤小豆、炒扁豆软熟，以少许精盐调味，再放入荷叶稍滚，即可佐膳饮用。功效：清热解暑、健

脾去湿、利尿消肿。此汤鲜甜美味，适合一家大小日常饮用，既可经常饮用，又可清湿热，健脾胃，消除疲倦，令人精神爽利。如果天气炎热、饮食无胃口、疲倦嗜睡、精神不振，小便不畅，双脚肿胀行动不便，可用此汤作为食疗。赤小豆性平、味甘，有健脾去湿、消肿解毒的作用；扁豆又叫白扁豆，性平、味甘，炒用可健脾、和中化湿的作用；节瓜性平、味甘，有生津止渴、利尿解暑的作用；陈皮性温、味辛苦，有行气健脾、燥湿化痰的作用；田鸡性凉、味甘，有清热解毒、利尿消肿、补养胃气的作用；鲜荷叶性平、味甘微苦，有清热解暑的作用。

金菇芽菜冬瓜汤——用料：金菇大豆芽菜各 1200 克，冬瓜 500 克，生姜 2 片，新鲜荷叶 1 角，精盐少许。**制法：**金菇、大豆芽菜和生姜分别用清水洗净，金菇、大豆芽菜分别摘去尾端，生姜去皮切 2 片备用。冬瓜洗净，去皮、瓜瓢和瓜子仁，切件备用。荷叶洗净取 1 角备用。瓦煲加入适量清水，先用武火煲至水滚，然后放入大豆芽菜、冬瓜和生姜，待水再滚起改文火继续煲 1 小时左右，放入金菇滚至熟，再放入荷叶稍滚即可，以少许精盐调味，佐膳食用。**功效：**清热消暑、去湿除烦、利尿消肿。**适应症：**如果天气炎热，茶水饮得太多，食无胃口，头重坠，欠精神，疲倦，手脚乏力，小便不畅，尿液黄赤等，可以用此汤作食疗。由于本汤可以清热气、健脾胃、利尿去湿、消除疲劳、使人精神爽利，又清甜可口，所以也适合一家大小日常饮用。金菇又叫金针菇，性微凉、味甘淡，有清热生津、利尿去湿的作用；大豆芽菜性平、味甘，有利水去湿，消肿解酒的作用；冬瓜性凉、味甘淡，有利水消痰、清热解毒的作用；生姜性温、味辛，有解表散寒、温胃解毒的作用；荷叶性平、味甘微苦，有清热解暑、健脾开胃的作用。

扁赤小豆黄瓜汤——用料：炒扁豆、赤小豆各 100 克，灯芯花 10 个，陈皮 1 角，蜜枣 2 枚，老黄瓜 1 个约 1250 克左右，精盐少许。**制法：**老黄瓜洗净去皮、瓜瓢和瓜子仁，切大件备用。炒扁豆、赤小豆、陈皮分别用清水浸透，洗净备用。灯芯花和蜜枣分别用清水洗净备用。瓦煲加入适量清水，先用武火煲至水滚，然后放入以上全部汤料，待水再滚起，改文火煲 3 小时左右，以少许精盐调味，即可佐膳食用。**功效：**清热解毒、消暑去湿。**适应症：**如果身体燥热、口干口渴、周身骨痛、饮食无胃口、疲倦乏力、皮肤生疮疖热痱、小便不畅顺、尿液黄赤、大便不畅顺等，可以用此汤作食疗。也适合一家大小日常佐膳食用，可以避免夏天出现暑热病症，和皮肤生疮疖等症状。

有清热消暑、生津止渴、利尿去湿等功效的汤料还有：花旗参、西瓜皮、生熟薏苡仁、大头菜、广东白菜、葫芦瓜、雪菜、荞麦、苋菜、绿豆、粟米须、眉豆等。

花旗参又叫西洋参，性凉、味甘苦，有益气生津、养阴清热的作用。

西瓜皮性微寒、味甘淡，功能清热解暑、利水去湿、生津止渴。

生薏苡仁性微寒、味甘淡，有利水渗湿、祛风湿、清热排脓的作用。

熟薏苡仁性平、味甘淡，有健脾止泻的作用。

大头菜是芫菁腌制的小菜，性微凉、味甘咸，有清热、健胃、利尿、生津的作用。

广东白菜性微寒、味甘，功能清热生津、除烦利水，清凉补益，但脾胃虚寒、肺寒者不宜。

葫芦瓜性凉、味甘淡，有清热除烦、利水通淋、生津止渴的作用。

雪菜性凉、味甘咸，有清热利尿、生津止渴的作用。

荞麦性寒、味甘，功能清热除湿、健脾消积、降气宽肠，凡白带、白浊、泄痢等气盛湿热症皆宜。

苋菜性凉、味微甘，有清热、利湿、凉血的作用。

绿豆性寒、味甘，有清热解毒、利水消暑的作用。

粟米须性平、味甘淡，有利水通淋、利胆退黄、降血压和治糖尿病的作用。

眉豆又叫饭豆，性平、味淡涩，有健脾调中、利水消肿的作用。