

居家常備良方



中華民國藥師公會全國聯合會

中藥發展委員會 輔導常務理事

藥師週刊
社長

趙正睿

手機：0958-707202

大新兄弟藥局 藥師

E-Mail. crchao@pchome.com.tw

電話:(04)26930092

中醫藥治療某些疾病，仍具相當優勢。

傳統中醫藥歷經數千年的傳承，
而今受西方醫學的影響與衝擊下，
中醫藥能夠獨樹一幟，與西方醫學並立。

原因：

現行西方醫學治療仍有許多盲點，
中國醫藥卻能適時補足西方醫學的不足。

初起感冒 ----- 葛根湯

前額頭痛，後頭痛，脖子、 ----- 葛根湯
肩膀、背部酸痛、不舒服。

鼻涕或痰 { 稀稀白白似雞蛋清 ---- 小青龍湯
黃而黏稠 ---- 麻杏石甘湯
十味敗毒散
(急慢性皆可)

咳嗽

痰稀白而清

小青龍湯

乾咳、痰黃黏稠

麥門冬湯

喉嚨
不舒服

吃冰或吹風就不舒服

小青龍湯

咽喉痛、發炎

麥門冬湯

暈

----- 苓桂朮甘湯

痛-----芍藥甘草湯

肚子不舒服-----平胃散

一般水瀉-----胃苓湯

急性腸炎-----葛根苓連湯

葛根湯

感冒初期

頭痛(前額、後腦)，頸脖、
肩膀、背部酸痛、僵硬不適。

發燒、惡寒、骨節疼痛，而無汗。

一般

頭痛、頸、肩、背部酸痛、僵硬不適。

都可以使用

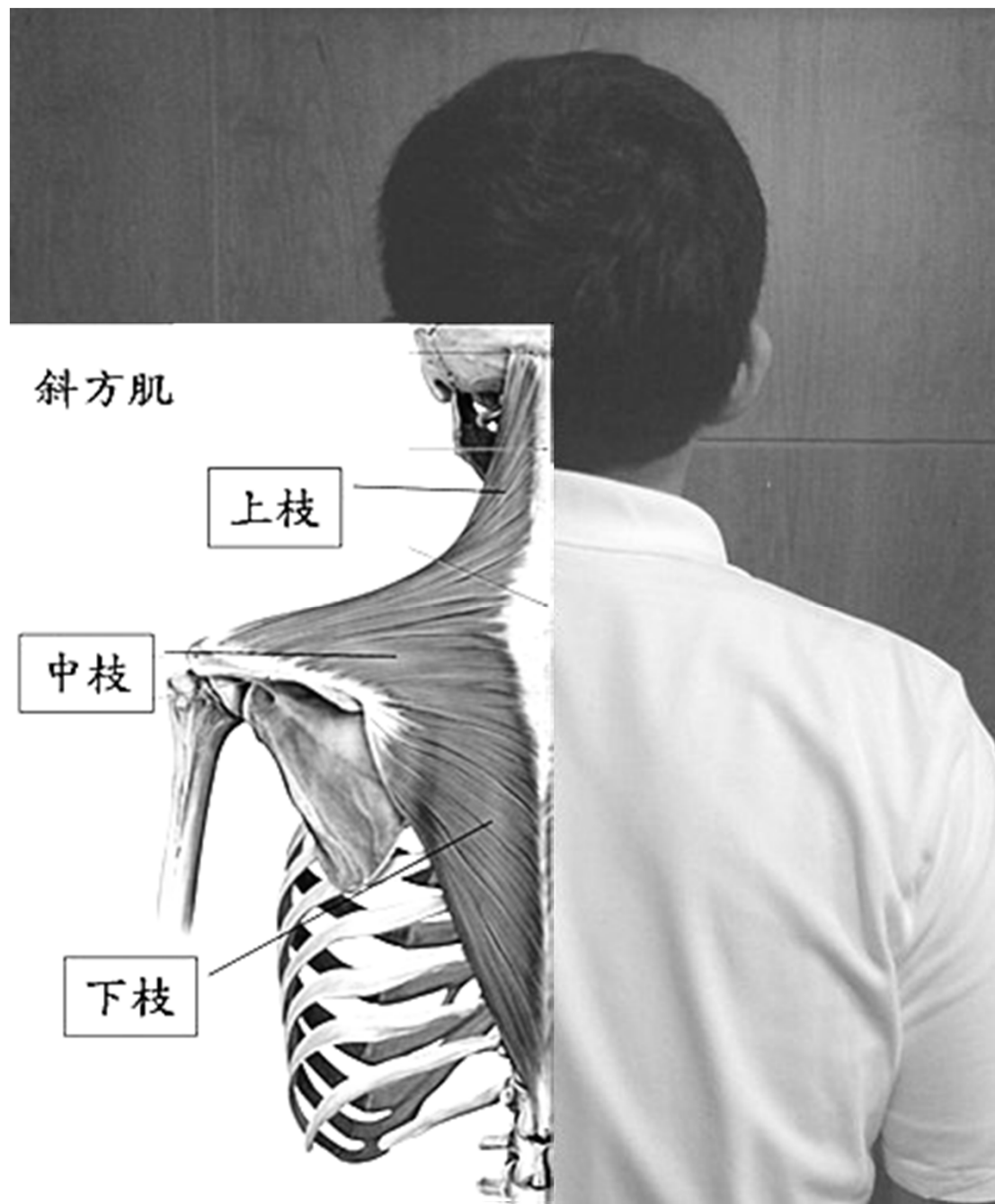
注意事項：一直在流汗的時候，不要服用。

葛根湯證

僧帽筋(斜方肌)

範圍之肌肉痙

攣縮。



桂枝湯 → 桂枝、芍藥(各3錢)、
甘草、生薑、大棗(紅棗)。

葛根湯 → 葛根、麻黃、
桂枝、芍藥(各2錢)、
甘草、生薑、大棗(紅棗)。
(桂枝、芍藥減量)

葛根湯(清熱劑)使用秘訣：

- 1.肩背部凝僵痛、肌肉痛、神經痛。
- 2.頭部(鼻、眼、耳)、顏面之化膿證。
(鼻蓄膿症、鼻下糜爛、眼痛、中耳炎)
- 3.蕁麻疹濕疹初期。
(皮膚搔癢極深，有熱感發紅。)
- 4.產婦乳汁不足、乳房脹(痛)。
- 5.落枕

- 劑量及服用法

1. 葛根湯：葛根(4錢)、麻黃(2~3錢)、

桂枝(2錢)、芍藥(2錢)、

甘草(2錢)、生薑(3錢)、大棗(4枚)。

- 水三碗半，先煮麻黃、葛根至二碗半，去掉水面白沫，入諸藥煎至八分，溫服，令汗微出。

小青龍湯

主要是治外感風寒，內停寒飲、水飲之咳嗽證，
但只要有飲邪 即可用之。

咳嗽、喘息、乾嘔、浮腫、及涎沫分泌過多
等症狀，為水毒與寒氣結合之證。

水毒指的是體液分佈不均勻時發生的狀態，
也即體內發生水代謝異常，引起病理的滲出
液及異常分泌等，常出現發汗排尿的異常。
屬於中醫的“痰飲證”。

常見的過敏性疾病的症狀：

過敏性結膜炎 -- 流眼淚

過敏性鼻炎 -- 流鼻涕、打噴嚏

哮喘 -- 排出水樣（清白）痰

異位性皮膚炎（**Atopic Dermatitis**） -- 出濕疹

可以發現：這些全是體內排出多餘水分的疾病。

可見，過敏症狀可以說就是“水毒”的一種。

過敏性(鼻炎、氣管炎、支氣管炎)：

是一種與遺傳有關的疾病，除了患者本身具有過敏的體質外，通常要接觸到過敏原(如家中塵、黴菌、蟑螂、動物的毛屑、棉絮等)才會誘發症狀出現。

過敏性鼻炎，動不動就打噴嚏，流稀稀白白的鼻涕(成泡沫狀似雞蛋清)。

治療過敏性鼻炎：

目前西藥多使用抗組織胺類藥物，

中藥用的最多的處方是小青龍湯。

一般人大都會認為中藥要經過長期服用，往往才會有療效，但是，在治療過敏性鼻炎的症狀，中藥的小青龍湯卻比西藥更具療效，且沒有嗜睡等的副作用。

根據國內外的研究報告顯示：

小青龍湯對打噴嚏、流鼻水等過敏性鼻炎的症狀有效率有**70%~90%**。

有效的病例停止給藥後，療效可維持四至八週，最長可達兩年。

若能依據個人體質，緩解期輔以如補中益氣湯、右歸丸等方藥，療效更佳。

過敏性鼻炎患者多屬虛寒體質，平時應忌食各類冰品、冷飲和冰過的食品，蝦、蟹等海鮮及香菇、大白菜、白蘿蔔和各種瓜、筍等屬於寒涼的蔬果，應少吃或不吃。

本方可治哮喘，

其主作用在於解除支氣管道痙攣。

劑量及服用法

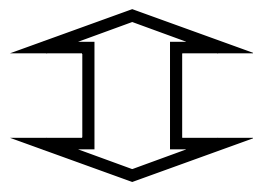
麻黃 二錢 桂枝尖 二錢 芍藥 三錢

五味子 錢半 乾薑 一錢 甘草 錢半

細辛一錢 半夏二錢

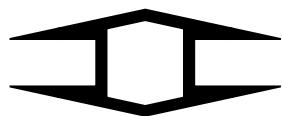
水三碗入諸藥煎至八分，溫服，作一次服。

- 1.對於頸椎後頭酸痛，及肩膀僵硬、輕敲胃部
時有水樣聲音的過敏性鼻炎患者。
- 2.清晨起床(或平日、夜間更衣)，
忽然吸及冷空氣(或觸及冷水)，
即打噴嚏、流鼻涕不止、
鼻涕量多似水樣稀薄。
甚且流眼淚不止。



小青龍湯 +(五苓散)

幼兒鼻炎，鼻塞激甚，
招致哺乳困難、睡眠障礙。



葛根湯

感冒第一、二天不要用。

第三天(不管是咳嗽、流鼻水、發燒惡寒)，只要流清涕或稀白的痰都可以使用。

平常任何時候，只要見到流清涕就可以用。

鼻涕黃黃、濃濃、稠稠不可以用。

肥厚性鼻炎、慢性鼻炎、鼻蓄膿症、鼻塞流涕，或不聞香臭者。

清鼻湯

- 葛根湯：葛根(4錢)、麻黃(2~3錢)、桂枝(2錢)、芍藥(2錢)、甘草(2錢)、生薑(3錢)、大棗(4枚) 桔梗(3錢) 辛夷(3錢) 川芎(1錢) 大黃(1錢) 石膏(1錢半) 薏苡仁(4錢)

改善過敏性體質

十味敗毒湯(散)

出自日本江戶年代，華岡青洲方。

為臨床常用方，應用於治療濕疹、蕁麻疹、改善過敏體質的方劑。

能使解毒臟器機能旺盛，有解毒之效。

十味敗毒湯(散)成分

配比：

柴 胡 3.0 獨 活 1.5

櫻 皮 3.0 防 風 1.5

桔 梗 3.0 川 芎 3.0

茯 苓 3.0 荊 芥 1.0

甘 草 1.0 生 姜 3.0

麥門冬湯

1. 熱咳，乾咳—咳嗽無痰，喉嚨會痛、沙啞，
或咳嗽痰黃稠。

痙攣性及連發性咳嗽。

2. 扁桃腺發炎。

3. 常說話者，最佳保養藥方。

解熱、消炎、鎮咳、去痰、利尿強心、強壯、
並有抗菌的作用。

劑量及服用法

麥門冬(5錢) 半夏(1.5錢) 甘草(1錢)

大棗(4枚) 粳米(5錢) 黨參(3錢)

水二碗入諸藥煎至八分，作一次服，

日三夜一服。

從「米質的特性」來作為分類的標準，我們常吃的米大概可分為**3**種，一種是粳米，一種是秈米，另外一種是糯米。粳米也有人稱作「蓬萊米」。

中國醫藥大學附設醫院

麥門冬湯治療過敏性氣喘臨床療效評估

結論及建議事項：

傳統中藥處方麥門冬湯在治療過敏性氣喘

對病患肺功能及臨床症狀有顯著改善，

可提供病患另類療法。

服用麥門冬湯 下痢、食慾不振者 停服。

苓桂朮甘湯

1. 幾乎所有的暈都有效，包括內耳、前庭神經不平衡、低血壓...等。
2. 暈車 吃了不但不傷胃，反而促進食慾又健胃)。
3. 眼壓過高(平常眼睛、眼眶會脹脹的)。
4. 鼻涕倒流。
5. 青白色的痰或鼻涕。

劑量及服用法

茯苓 (5錢)、桂枝 (3錢)、白朮 (4錢)、
甘草(2錢)。

以水1200ml，煮取600ml，分溫三服。

輕微眩暈，有心悸亢進、

強度不安感。 ⇒ 半夏厚朴湯

低血壓引起之眩暈 ⇒ 真武湯

高血壓引起之眩暈 ⇒ 鈎藤散

柴胡加龍牡湯

肥滿體質、便秘、眩暈 ⇒ 防風通聖散

大柴胡湯

現代運用：

適用於慢性支氣管炎、支氣管哮喘、
心源性水腫、慢性腎小球腎炎水腫、
美尼爾氏病。

使用注意 若飲邪化熱，咳痰粘稠者，非本
方所宜。

眼底出血

1. 糖尿病引起。
2. 過度使用眼力，導致眼睛玻璃體的微細血管變得比較脆弱，因而導致破裂出血。
3. 眼壓過高。
4. 長期便秘患者排便時因過度用力，導致血壓上衝而使得眼底出血。
5. 意外導致眼底出血。

眼內壓過高

正常眼壓約為**10~21mmHg**，過高眼睛會有脹痛的感覺。

青光眼

眼壓太高對眼球造成的傷害主要是對視神經的壓迫，導致視神經的萎縮、視野的缺損及視力的喪失。

芍藥甘草湯

方出東漢張仲景《傷寒雜病論》，卷六第**30**條
有一個神奇的別名『去杖湯』，
這個別名相當傳神，意思就是服用此藥可以不
必依賴拐杖。主要用來治療腳弱無力、步行艱
難，由於效果奇佳因此被譽為『去杖湯』。

[組成用法用量]

白芍20～60g、炙甘草10～30g。

水煎服，分二次服。

[方證]

- 1．四肢骨骼肌為“抽筋感”的拘急、痙攣。
- 2．內臟平滑肌緊張導致的陣發性、痙攣性疼痛。

中藥的止痛藥，雖非百分之百可以止痛，但簡單安全有效。

全身一切攣急疼痛都可以用，
尤其---痛經、小朋友半夜哭鬧、治腹痛如神(日
本漢醫博士極力稱讚)、爬山回來小腿肚痛。
打嗝、呃逆、放屁。肩腰腿腳痛、結石痛、腳
無力...等，皆可緩解。

巴金森氏症、小兒腦性麻痺，皆可長期服用而
緩解。芍藥(4錢)、甘草(4錢)。

劑量及服用法：

芍藥(4錢)、甘草(4錢)。(水煎服)

芍藥有赤白兩種。

《傷寒論》中用芍藥之**30**方，

僅本方註明為白芍藥。

白芍補而赤芍瀉，白芍收而赤芍散。

目前中藥學也多認為赤芍藥性寒清熱涼血化瘀，

白芍藥性平補血柔肝平肝。

[現代應用]

1· 以骨骼肌、韌帶的痙攣、抽掣樣疼痛為特徵的疾病。

如腓腸肌痙攣，肌肉痛性痙攣綜合征、陰道痙攣、強中（陰莖持續勃起不軟）、喉痙攣、縮陰症、全身抽搐、中風後遺症的肌肉僵硬、疼痛、麻木、肩周炎、肌強直症，急性腰扭傷，脊椎骨質增生症、外傷性頭痛眩暈症。

2· 以內臟平滑肌絞痛、劇烈痙攣等為特徵的疾病。

如膽絞痛、腎絞痛、胃痙攣、胃扭轉、腸粘連、胃及十二指腸潰瘍、萎縮性胃炎、支氣管哮喘、百日咳及頑固性咳嗽、潰瘍性結腸炎、晚期肝癌疼痛、痛經。對於子宮收縮導致的先兆流產，本方可緩解子宮痙攣，對避免流產有顯效。

3 · 骨與關節疼痛性疾病。

如風濕性關節炎、足跟痛、頸椎綜合征、
股骨頭缺血性壞死、骨質增生症、
椎間盤突出症。

4 · 神經性疼痛。

如三叉神經痛、帶狀皰疹引起的肋間神經痛、
糖尿病神經病變所致的疼痛與麻木、坐骨神
經痛、牙痛。

5・不自主性、異常興奮性疾病。

如頑固性呃逆、不安腿綜合征、小兒睡中磨牙症、顏面肌抽搐、眼瞼痙攣、帕金森病、書寫震顫症、小舞蹈病、心房顫動、小腸咳（咳而矢氣）、小兒夜啼、小兒遺尿症、馬錢子中毒。

6・血證。

如血小板減少性紫癜、過敏性紫癜、上消化道出血、支氣管擴張咯血、鼻衄。

泌尿道結石

何謂泌尿道結石？

指在泌尿系統內有結石的存在，可出現於腎至膀胱之間的任何部位。

症狀

- * 疼痛：腰痛、下腹痛
- * 排尿痛
- * 血尿
- * 繼發性感染：發燒、畏寒、頻尿、急尿

每天至少喝2000cc以上的水

服用芍藥甘草湯+豬苓湯

緩和疼痛增加尿量使結石容易隨著小便排出體外。

豬苓湯 傷寒雜病論

豬苓去皮 茯苓 澤瀉5 阿膠 滑石碎各5克

以水800毫升，先煮四味，取400毫升，去滓，

入阿膠烱消。溫服140毫升，日三服。

平胃散

出自中醫方劑的《太平惠民和劑局方》

功效：為燥濕運脾、行氣和胃，
是治療濕滯脾胃的方劑。

證狀：脘腹脹滿，不思飲食，口淡無味，
嘔吐噁心，噯氣吞酸，常多自利。

為治脾胃的主劑，凡因胃內有食毒或水毒，引起各種消化器疾病。而出現有上述主治條文所舉諸般症狀者，皆其適應證。

[組成用法用量]

蒼朮(3錢)、

厚朴(2錢)、

陳皮(2錢)、

甘草(1錢)、生薑(2片)、大棗(2枚)。



水煎服，煎分兩次服。

美國發表的一篇醫學報導指出：

平胃散近年來在美國地區以其獨特的方式打入西方主流醫學為主的藥品市場，甚至取代一些常用胃腸藥（如**CISAPRIDE**）的市場趨勢。

一般美國民眾會購買平胃散用來治療

腸胃疾病，包括：

胃炎、胃食道逆流症、胃潰瘍、

十二指腸潰瘍、急性與慢性腸炎。

不但用於治療脾胃不和之證，

也作為和胃消食的常服保健藥。

治療濕滯脾胃的基礎方，後世有許多健胃除濕的方劑，都是由它擴展演變而來。

因而古人曾將其譽之為“治脾聖藥”。

方後並注曰：“常服調氣暖胃，化宿食，消痰飲，辟風寒冷濕四時非節之氣。”

胃苓湯

明朝醫書《古今醫鑑》、《萬病回春》、
《證治準繩》等均有記載。

用於平素有水毒，因急性胃炎或中暑濕而下痢者。

其下痢為不消化食物與水樣便，並會伴有腹痛、腹脹、口渴、浮腫、利尿減少等症狀，本證以夏秋兩季發生較多。

本方為平胃散與五苓散之合方。

[組成用法用量]

平胃散：蒼朮(2錢)、厚朴(1.5錢)、陳皮(1.5錢)、甘草(1錢)、生薑(2片)、大棗(2枚)用以調氣暖胃，消食化痰。

五苓散：桂枝(1.5錢)、白朮(2錢)、茯苓(3錢)、豬苓(2錢)、澤瀉(1.5錢)。用以祛暑除濕而健脾。如此脾胃調和，飲食不積，病自消。

適用症

適用於停飲夾食，脾胃不和，腹痛泄瀉，
小便不利，或有浮腫等症。

辨別

平胃散（脾胃不和，腹痛，下痢不甚，不渴）

葛根芩連湯

《傷寒論》「太陽病上篇」第35條

急性腸炎、一切細菌病毒感染之拉肚子
(大便黏黏稠稠似稀飯)。

拉肚子來勢洶洶、肚子會絞痛、大便黏稠、
肛門重重的，一直想拉卻老是覺得拉不乾淨，
口會渴，嘴巴也會乾。

[組成用法用量]

葛根(3錢)、黃芩(3錢)、
黃連(2錢)、甘草(1錢)。

水煎服

本方主要治療所謂「濕與熱」所致的腹瀉。

，中醫認為熱的現象主要表現是發燒、口乾、口臭，小便發黃等熱利，大多為大便色黃、粘腥臭，肛門灼熱疼痛，

「濕」在中醫認為，其症是大便黏膩不爽，有排不盡的感覺，醫學上稱之為裡急後重，或者大便裡有白色膿樣物，不思飲食、舌苔厚等。

包括如下疾病：

感染性腸炎包括：細菌性痢疾、腸炎。

病毒性腸炎：輪狀病毒。

腸躁症、五更瀉、消化道腫瘤所致腹瀉、

潰瘍性結腸炎、大腸癌、急性非感染性腹瀉、

急性胃腸炎、慢性B肝腹瀉、酒精性肝病等之

病例。

《傷寒論》：白頭翁湯

【處方】 白頭翁**15g**黃柏**12g**黃連**6g**秦皮**12g**

本方證是因熱毒深陷血分，下迫大腸所致。

熱毒燻灼腸胃氣血，化為膿血，而見下痢膿血、赤多白少；熱毒阻滯則腹痛裡急後重；渴欲飲水皆為熱邪內盛之象。

本方為治療熱毒血痢之常用方。
臨床應用以下痢赤多白少，腹痛，裡急後重為辨證治要點。

甲狀腺機能亢進

眼

突眼、眼脹、眼痛、視力模糊、怕光、異物感、角膜潰瘍、易流淚。

頸

脖子變粗、甲狀腺腫大、喉嚨有壓迫感。

循環系統

心悸、心跳加快、高血壓、心律不整。

加味逍遙散 + 桂枝茯苓丸

桂枝茯苓丸

金匱要略

組成 桂枝 4.0 茯苓 4.0 牡丹皮 4.0

桃仁 4.0 赤芍 4.0

效能 活血化瘀，緩消癥塊。

主治

1. 婦人少腹有積塊，按之痛，腹攣急，以及月經困難，或經閉腹痛，或產後惡露不盡，腹痛拒按等症。

2· 由於甲狀腺機能亢進引起的疾患，
其特徵為心悸亢進，甲狀腺腫，及腺腫，
及眼球突出，下腹部的鬱血症狀
及其他瘀血症。

說 明

專治活血祛瘀以緩消癥塊，婦產科諸症用之
屢奏卓效，適於長服，雖為主治婦人病的處方，
但是男人也可以使用，適於罹患慢性瘀血之症。

方中桂枝與赤芍，為一陽一陰，

茯苓與牡丹皮，為一氣一血，

用以調寒溫而扶正氣；

桃仁則用以破惡血而消癥瘕。

五物相須，可加強有害物資的排泄，

合為改善血流，通經止痛劑。

✧ 交通事故或跌打撲傷
皮下出血紫斑 ----急速消失
同時具顯著“鎮痛”作用。

✧ 月經困難症
經前或經時，下腹痛腰痛頭痛嘔
心嘔吐(月經隨拌證狀)
甚者 加當歸芍藥散

加味逍遙散

應用

更年期障礙

(卵巢機能低下 → 自律神經失調)

失眠、焦躁、憂鬱等情緒變化。

熱潮紅，突然身體感覺一股躁熱往臉部、
頸部、胸部衝，幾秒鐘就消退(逍遙熱)，
隨著有心悸、盜汗。

加味逍遙散

應用

自律神經失調

失眠、心悸、偏頭痛、胸悶、呼吸不順等。

現代文明病，像是過度緊張、過度興奮等。

人體有兩大類主要神經系統，

一為樹幹的中樞神經系統(包括腦和脊髓)，

一為樹枝的週邊神經系統；

- 1、大腦控制的神經系統

- 2、大腦無法控制的神經系統(自律神經系統)

自律神經

顧名思義部分，是一種不受意志操控，
獨立負責協調身體機能的神經系統
(如心跳、血壓、呼吸、心臟跳動等。)

自律神經失調時

破壞人體內部環境的恆常狀態

像失眠、心悸、偏頭痛、胸悶、呼吸不順等。

容易引起各種現代文明病，

像是過度緊張、過度興奮等。

另外，長期累積壓力是也是容易造成

自律神經失調的因素之一。

手掌角質症 (富貴手)

兩掌兩手皮膚發紅或脫皮

(生理不順、經量少、手腳冰冷)

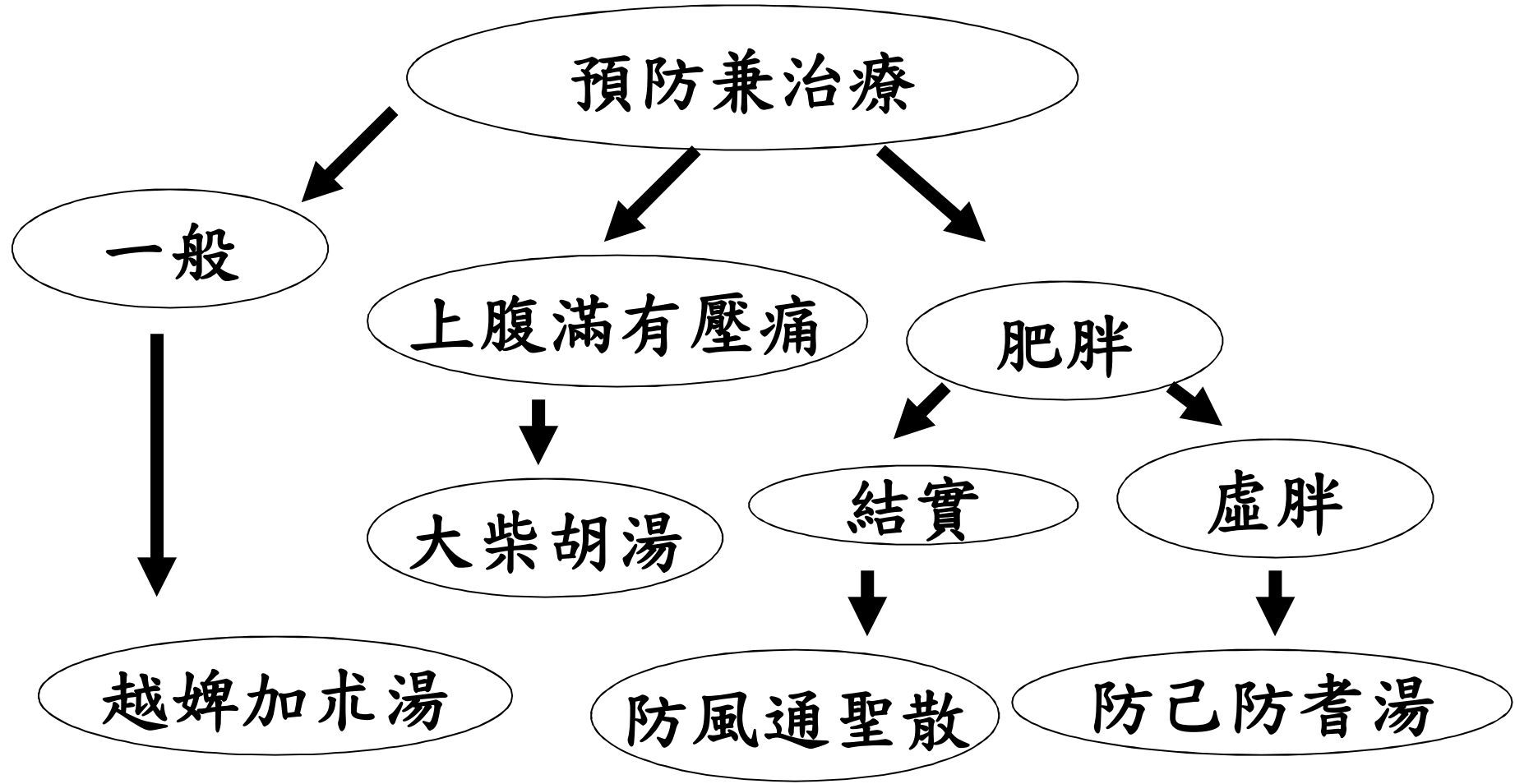
加地骨皮、荊芥各 **2Gm**。

肝疾病

促使肝機能障礙獲得好轉。

神經質

痛風



預防兼治療

一般

上腹滿有壓痛

肥胖

越婢加朮湯

大柴胡湯

結實

虛胖

防風通聖散

防己防耆湯

大柴胡湯

服用後，下痢或排便前腹痛，
即非本方之證。

大柴胡湯



暈車暈船
(30日見效)

虛胖體質
狐臭腋窩多汗



防己防耆湯
(15日見效)

老年人
(50歲
以上)

皮膚乾燥搔癢

地黃飲子

八味地黃湯

性功能低下

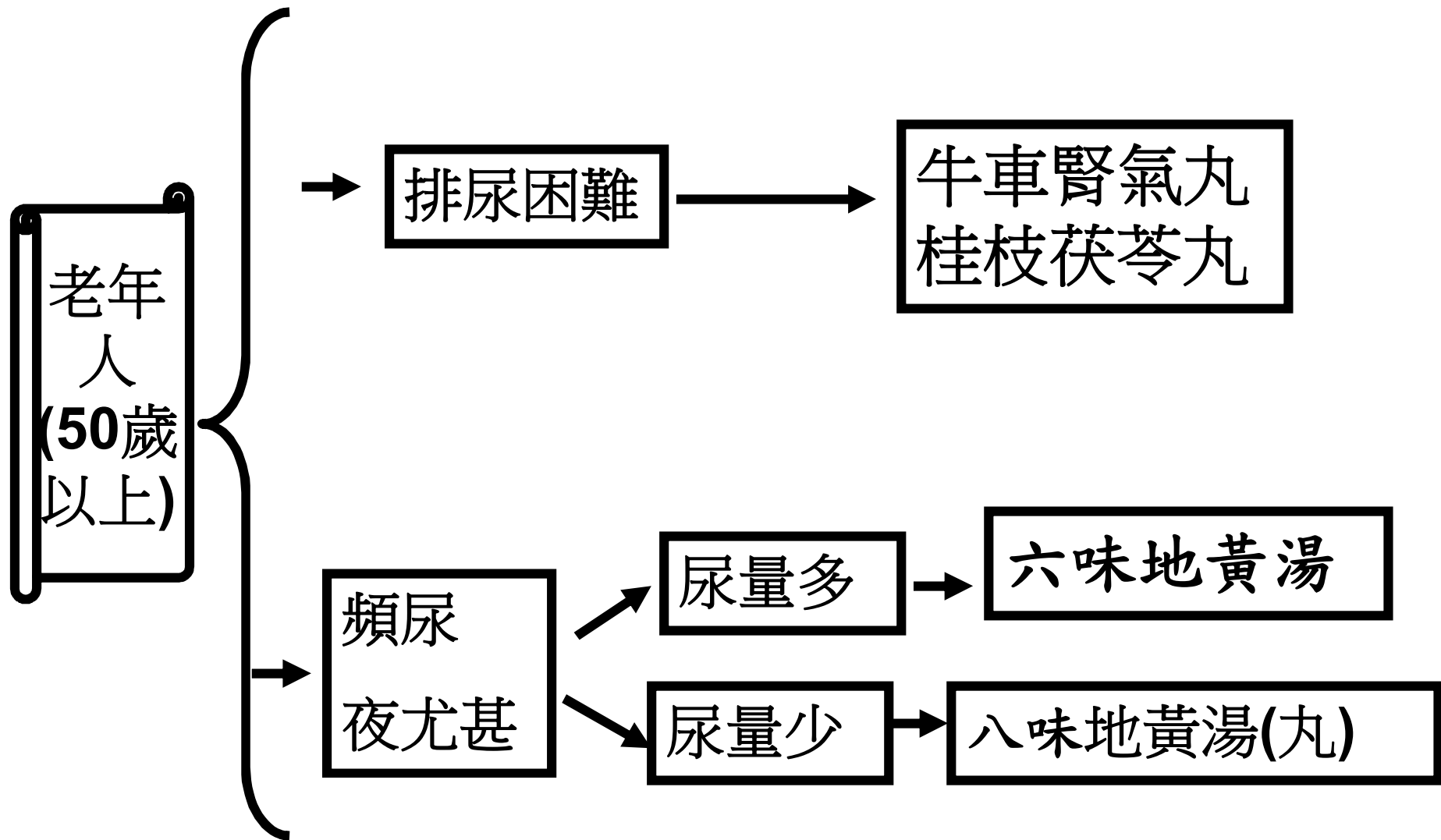
銀杏(白果)
Ginkgo biloba extract
80mg/tid

夜臥不眠

加味逍遙散
六味地黃湯

便秘

六味地黃湯(丸)
麻子仁丸



	衛生署 標準	中國醫藥 大學標準	無磺 藥材 標準
藥材每公斤 二氧化硫之 含量	4公克 以下	0.5公克 以下	0.003公克 以下

燻硫藥材SO₂含量，因儲藏時間越久，含量越少。

儲藏1周含量低於0.5公克以下。

3－6月後SO₂殘留含量幾近於零。

煎煮水藥

如何避免重金屬、農藥殘留？

1.先沖洗

2.不用蓋蓋子

(經數十分鐘的煎煮，可滅菌，
分解、蒸發部份農藥、毒素)

3.只服用上層藥液

感謝收看本台
最後一期的
節目



BYE BYE