

弄懂性味归经

药性就是指药物的寒热性质，或使人热，或使人冷。

细分可分为寒、热、温、凉四种，又称四气，因为这是一种无形的能量的变化。

热性的药物或食物有热毒，对于阳气衰微或阴寒内盛的人最合适不过，正常人服用就会感觉燥热，加之火性炎上，吃多了会导致“上火”，出现目赤肿痛、咽喉肿痛、颠顶面部疔肿、口腔舌面溃疡、牙龈、鼻腔出血等等症状。

严重的会导致热扰心神，导致心动过速、兴奋、失眠、狂躁等症状。魏晋时期流行服用“五石散”，里面都是热性的矿物药，主要成分是钟乳石、紫石英、硫磺、赤石脂、白石英。服用的目的，首先就是通神明，使人产生兴奋、幻觉，并在此条件下产生灵感，写出美文，画出奇图，奏出怪曲。当然也使人行为怪诞、登高而歌、弃衣而走近乎发狂。类似于现代人们吸食毒品。其次是催情激欲，暂时提高人的性能力。

服用五石散的副作用也是显而易见的，晋著名的历史学家皇甫谧说过自己服用五石散的感受：“又服寒食药，违错节度，辛苦荼毒，于今七年。隆冬裸袒食冰，当暑烦闷”，观察别人“……或暴发不常，夭害年命，是以族弟长互，舌缩入喉；东海王良夫，痈疮陷背；陇西辛长绪，脊肉溃烂；蜀郡赵公烈，中表六散，悉寒石散之所为也”。

热性的食物有鸡肉、羊肉、狗肉；辣椒、花椒、芥末、白酒；药物有乌头、附子、细辛、麻黄、人参、当归、大小茴香、吴茱萸、硫磺。

目前儿童反复发作的扁桃体脓肿和性早熟，就和孩子经常食用鸡肉有关，外加冰镇碳酸饮料的郁闭，及其容易导致热毒内攻。

目前养鸡采取封闭饲养、人工配制饲料，外加灯光照射、注射激素促进鸡的生长，更是加重了鸡的热性、毒性。**禽流感就是热毒郁积的结果。**

人吃了这样的鸡肉，不中热毒才怪！还有目前流行的所谓药膳，用当归炖鸡，吃得人们口鼻流血，他们完全不知这样吃是热上加热，而中国人从来都是用阴寒的蘑菇来炖鸡。

寒性的药物，本身具有寒毒，用来平衡热毒。正常人吃了，难免损伤正气。很多抗菌素多属于这一类型。退热抗感染效果明显，但是对肾功能、肠道正常菌群的伤害也显而易见。

比如四环素对牙齿的破坏，链霉素对听神经的损伤，中医认为是寒毒伤害肾阳的表现。

中药中苦寒的药物比如龙胆草、黄连、苦参、木通，极易伤害胃气，导致消化功能渐弱，病人出现恶心、呕吐，严重的会导致肾功能衰竭，出现尿毒症。



石膏和大黄也是咸寒的药物，用来清解肺和大肠的热毒，使用不当的话，就会导致泄泻不止，呼吸衰竭的症状。

现代人崇尚排毒减肥，长期服用大黄、芦荟类的阴寒泻药，其毒副作用会在不久的将来显现出来。

寒性的食物中首先就是冰水、冰棍、冰激淋、冰可乐、冰啤酒。中国人的体质不同于欧美人，盲目照搬人家的饮食习惯的话，非得病不可。寒性最重的其次就是牛奶，无论在何种温度下饮用。

奶是极富营养的，但是只是为初生的婴幼儿饮用。因为婴幼儿是纯阳之体，心率一般都在 90/分以上。只有他们能够消化吸收奶，也就是能平衡奶的阴寒属性。

人成年以后，体质改变，就应该停止喝奶，去食用温性的食物。但是在所谓的科学其实是商业利益的鼓噪下，人们只看到了牛奶有营养的一面，忘记了自己能否消化吸收的一面。

很多人喝完牛奶会出现腹泻或者胀气，西医说是乳糖不耐受。中医认为是阳虚不能胜阴寒，只要在煎煮牛奶时加些热性药物，比如萆薢、高良姜、桂皮就能解决问题。

不能消化，拉出去还算幸运。有的人不能消化，一味储存，喝完了也没感觉，结果阴寒在体内积聚，导致糖尿病、肥胖症等一系列疾病的发作。

鸡蛋也是阴寒属性，对于阴液不足，失眠低热的病人，古人用生鸡子黄搅入药液服用，滋阴养心。但是对于阳气不足或者是阴寒内盛的人来讲，鸡蛋就无异于毒药。有的人对鸡蛋过敏，吃完了就腹痛腹泻，有的会呕吐。但是有的人吃煮鸡蛋过敏，但是吃煎鸡蛋就没事。

这就说明必须用火热的烹制或加入热性的佐料来平衡鸡蛋的阴寒才有利于人体的吸收。比如中国人习惯用葱花、香椿、韭菜摊煎鸡蛋，外国人也习惯在煎鸡蛋上撒黑胡椒面，都是一样的道理。

味，一是指气味，是人通过嗅觉对食物药物的基本辨别。其次是滋味，是人通过口舌品尝的感觉。神农尝百草，用的就是这种方法。同判定药性一样，味也是以人为本的主观指标，同样把纷繁复杂的药物、食物变得简单明了。

中药大多数是在有毒无毒之间，有偏性但是不剧烈；有寒热之分，但是不足以影响全身。而是作用于特定的脏腑、器官，使之动或使之静；使之寒或使之热。古人通过细致入微的体验观察，总结出中药学的归经理论。

也就是气味不同的药物，会分别作用于不同脏腑器官。本篇先说说嗅觉的味道。

俗话说：“葱辣鼻子蒜辣心，芥末辣得鬼抽筋。”同样是辛辣的食物，影响人的器官是不一样的。葱闻起来很香，吃起来不辣。

大病初愈的人，往往就是想吃一碗葱花面，部队的病号饭就是这个。但是切葱的时候，往往会让人涕泪横流，喷嚏连连。

中医认为，葱性热，耐寒，故有“冻不死的葱，饿不死的兵”一说。气味辛香上能通督脉，散寒开窍。下能通任脉，涌出唾液、眼泪、胃液。做饭的时候放葱，除了能唤醒食欲，还可以平衡食物的阴寒属性，也能掩盖肉类腥臊的味道。由于葱过于辛香走窜，所以不宜煎炒时间太长。

在中医治疗抢救危重病人的时候也用葱白作为药物，《伤寒论》在治疗少阴病，萎靡不振、昏昏欲睡，脉微细兼有下利的病人，就用白通汤治疗。主要药物就是葱白四茎，加上生附子和干姜。

葱白的作用就是通督脉，醒神开窍。如果出现“利不止，厥逆无脉，干呕，烦者。”也就是虚阳外越的，就用白通加猪胆汁汤。

普通病人受寒感冒，出现轻微的发热疼痛的症状，可以将葱白切碎煎煮，加点红糖热服，以汗出热退为效。

由于阴寒内盛导致腹痛、痛经、四肢厥冷的病人，可以把切碎葱白炒热，用棉布包裹好了放在肚脐上熨烫，可以反复加热更换，直到病人鼻尖出汗，腹内鸣响，矢气排便，四肢回暖为宜。**这就是发挥葱白温通任脉的功效。**

蒜闻起来气味不大，煎炒以后有蒜香，吃完生蒜的人会有蒜臭味，类同尸臭，令人难以忍受。

吃蒜以后会产生烧心、疼痛的感觉，我吃过的应县小石口的蒜和甘肃张掖的蒜算是其中佼佼者。

中医就是掌握了蒜的性味，趋利避害，用蒜来治疗由于阴寒积聚心胃导致的胸闷、胸痛食积，心下硬痛。

《金匱要略胸痹心痛》篇中列举了瓜蒌薤白白酒汤等系列方剂，方中的薤白就是野蒜、山蒜，方中的白酒就是醋。目前在潮州、日本还保留着吃腌薤白的传统，现代医学也证明了其对心脑血管的作用。

《本草纲目》载：“薤白味辛，气温，性冷而补，心病宜食之，利产妇，治女人带下赤白。”蒜吃多了除了烧心以外，还会造成眼睛干涩，损害视力，须发早白。

中医找到了既能消除它的毒副作用，又不渐弱其强心功能的办法，就是用醋腌蒜。平常百姓吃饺子，就是用蒜蘸着醋吃。每到岁末，家家都要腌制腊八蒜，为的是到了除夕吃饺子用。

我介绍过芥末，吃芥末的感觉就是直冲牛斗，浑身颤栗。中医认为是通督脉，鼓舞肝胆阳气。

所以中医使用白芥子来治疗阴寒积聚麻痹的病人。比如治疗阴疽，类似骨结核、骨髓炎常用的阳和汤中，治疗老年人哮喘时用的三子

养亲汤中，就有白芥子。而对于本身就有抽搐、颤抖、多动的病人，芥末等辛辣的药物就属于禁忌。

天下知气味者，莫过于厨子。钱钟书在《写在人生边上》中写道：“照我们的意见，完美的人格，“一以贯之”的“吾道”，统治尽善的国家，不仅要和谐得像音乐，也该把烹饪的调和悬为理想。在这一点上，我们不追随孔子，而愿意推崇被人忘掉的伊尹。伊尹是中国第一个哲学家厨师，在他眼里，整个人世间好比是做菜的厨房。

《吕氏春秋 本味篇》记伊尹以至味说汤那一大段，把最伟大的统治哲学讲成惹人垂涎的食谱。这个观念渗透了中国古代的政治意识，所以自从《尚书 顾命》起，做宰相总比为“和羹调鼎”。”

继神农尝百草之后，对中药方剂理论和实践贡献最大的就是伊尹。这位厨子出身的开国宰相撰写的《汤液经法》，严格按照四气五味，君臣佐使配伍原则设立了经方，迄今还在被我们使用。

《吕氏春秋》本味篇中记载了当年伊尹与汤王由谈烹小鲜而论治天下的精彩对话。

伊尹认为，作为美味的三类动物：水生的动物气味腥，食肉的气味臊，吃草的气味膻。那么，怎样做出佳肴味呢？

主要依靠水、火、味的调节。

以醋消除腥味、以姜去掉膻味、以酒除却臊味。

调味的时候要平衡甘淡、酸涩、苦焦、辛辣、咸鲜，它的组合是有主、有助、有反佐牵制，有烘托陪衬。

根据鼎中的变化，掌握火候，把握调料的搁放先后次序和量的多寡，才能获得久而不败、熟而不烂、甜而不腻、酸而不涩、咸而不齁、辛而不散、淡而不寡的美味佳肴。从调味开始，谈到各种美食，最终告诉商汤，要吃到这些美食，就要有良马勇士，开拓疆土，成为天子。**气味学说的不仅在治疗而且在日常预防保健生活中也有广泛应用。**比如在端午节，人们把新鲜的艾叶，菖蒲挂在门口，用其芬芳辛香的气味驱邪逐臭。

古人做手术的时候，一般在密闭的房间焚烧苍术，用来洁净空气。很多少数民族还保留着佩挂香囊的习惯，疫疠横行的时候，人们除了吃蒜以外还有装蒜，也就是随身携带大蒜的习惯。如此这般，不一而足。

普通人口舌能够感觉的味道有十种，那就是酸涩、焦苦、甘淡、辛辣、咸鲜。人有天生或经过训练出来的敏锐的味觉，孔子说过：“淄、渑之合者，易牙尝而知之。”意思是说，齐国的名厨易牙能把两条不同河水辨别出来。

国内国外都有品酒师，口尝舌辨，就能说出酒的产地、酿制时间。古代神农氏尝百草，伊尹制汤液，都是建立在这种超人的直觉、感悟上。

既然是主观感觉，味觉就不仅与客观的食物、药物有关系，而切与人的身体、情绪、神志有密切的关系。中医讲“舌为心之苗”，心不在焉的时候无论吃什么山珍海味也是味同嚼蜡的。心情喜悦、饥饿急切的时候，粗茶淡饭、糟糠腐朽也会让人甘之如饴。相声《珍珠翡翠白玉汤》说的就是这个道理。时过境迁，朱元璋能让做饭的叫化子做出一模一样的饭菜，但是恢复不了当时的身体状态和心境，也就找不到了感觉。

心神对味道的感觉也有选择性，随着身体、情绪状态的不同而调整。比如平素觉得苦涩难以下咽的砖茶，在饱食咸鲜的肉类和海鲜以后喝就觉得是甘甜爽口；营养过剩，舌苔厚腻覆盖味蕾的人，就喜欢吃辛辣的食物下饭，碰到甜腻的食品会感觉恶心；而体液不足、舌苔剥脱的人就讨厌辛辣，喜欢吃咸甜的食物。动物能在病痛的时候寻找相应药物，原因并不是它们懂医学，而是与生俱来的本能，也就是在某种病态下，身体会对某种植物的气味和味道产生特殊的喜爱。

中医发现了五味对心神的不同影响，借此调神，进而调气。

中医的五行理论认为舌尖属心，主咸苦；舌两侧属肝，主辛酸；舌根属肾，主甘苦；舌前中属肺，主咸酸；舌后中属脾，主辛甘。

现代科学发现舌面上分布有味蕾，感受甜味的味蕾在舌尖比较多；感受酸味的味蕾在舌的两侧后半部分比较多；感受苦味的味蕾集中在舌头根部；感受咸味的味蕾在舌尖和舌头两侧的前半部分。

中医医疗和食疗，就是根据不同身体的状态，通过使用不同味道的药物和食物，结合食物和药物的寒热温凉的性质，顺应或抑制心神，借此调整脏腑功能、气血运行，以达到五脏平衡和谐的目的。

比如辛辣温热的食物和药物，比如大葱、肉桂、小茴香、白酒、鸡肉，可以温补肝气、推动肝血，促进消化，抑制吸收。对于手足逆冷、阳痿、筋疲、痛经、肥胖、肠胃蠕动迟缓的人最合适。平素喜欢吃甜食的人，应该有意识地增加辛辣。

喝牛奶过敏的人，喝了就呕吐、腹痛、腹泻、皮肤瘙痒的人，在牛奶中加入辛温的荜拔、高良姜就能缓解。而对于兴奋、颤抖、多动、注意力不集中、口干舌燥、盗汗、低烧、腹泻、消瘦的人就是禁忌。

酸寒的食物以水果居多，比如梨、苹果、柿子等等，大米，薏苡仁等也属于此类。秋天干燥，最适宜吃，可以滋养肺阴，润泽皮肤、毛发。酸寒的食物或药物还能平抑肝气，软化血管，控制高血压。对于嗜酒、嗜辣的人来讲，应该多吃水果。老百姓吃糖蒜、腊八蒜，就是用酸味平衡抑制辛辣对口腔粘膜胃肠道粘膜的刺激。但是如果吃的过量，或者是阴寒体质的人吃，就会导致阴寒内敛积聚，皮肤出现黑斑，胃内出现结石。

酸温的食物比如杏仁、山药、木瓜、米醋、山茱萸、五味子，经常食用可以止咳生津，生发、乌发，也适宜老年人虚喘、大便秘结干燥的。民国名医张锡纯就用一味薯芋粥，治疗肺津不足的干咳、虚喘、便秘，可谓食疗佳品，食用时最好清洗干净，带皮连须一起吃，效果最好。甘淡甘甜的饮食最多，首推淡水，没有人能离得开它。古人讲究喝活水，以泉水为最佳，井水河水雨水雪水次之。饮水应当煮沸热饮，喝冰水、碳酸水只能加重身体的阴寒。目下流行所谓晨起即饮数杯白水的“健康疗法”，国人体质以虚寒居多，照此饮法，非中水毒不可。水饮不化，在肠胃驻留，削弱消化功能。甘淡的水少饮能补充体液，多了就利尿伤肾，所以古人加入苦味的茶叶来平衡。

甘寒的食品中西瓜、甘蔗，药物中的白茅根、通草、滑石等，最能清凉利尿，可以解除肾结石、小便不利、淋漓涩痛的症状，而对于糖尿病等小便过多、失禁、尿床、早泄、带下过多的病人就不适和。甜食吃多了自然伤肾，小孩子吃糖多了会蛀牙，成人会导致骨质疏松。

甘甜温性食物以小麦白面、小米、黍米为代表。多咀嚼馒头一会儿就会感到甘甜。熬小米粥浮在上面粘稠的米精最养人，最适宜消化吸收不良、大病初愈的人食用。陈年旧米就没有这层精华了。

黍米是黄粘米，生长在干旱寒凉地域，又粘又甜，在胃中粘滞时间长，不容易使人感觉饥，所以有“三十里莜面，四十里糕”的说法。消化不良的人本身胃的蠕动慢，排空时间就长，最好少吃。《伤寒论》中桂枝汤方后注中介绍服药禁忌中的是“生冷粘滑”就是指指此类食物。

咸味的食物药物以肉类居多，特别是红肉。血肉有情之品可以补养心气心血，少了咸味，精神体力都会下降。咸味吃多了，可以导致血液粘稠、凝滞，血压升高。也可影响心情、心神，兴奋、激动、失眠、躁狂。

北方人以鲁菜为代表，口重味咸，适合穷苦人偶尔食用，不适和富贵人天天吃。社会进步饮食水平提高以后，人们应该改变饮食习惯，以清淡新鲜为好，可以学学粤菜风格。

咸味最重的莫过于味精、鸡精，饭馆的厨子离不开，很多人吃了会感觉口干舌燥，有的会出现皮肤过敏瘙痒。国外称之为中国餐馆综合症。所以以后外出吃饭点菜的时候，别忘了嘱咐一句别放味精。

苦寒的食物绿色蔬菜居多，苦菜、苦瓜、苦丁茶最典型，药物之中苦味占了绝大多数，良药苦口利于病，这大概与平时我们饮食中普遍缺乏苦味有关。蔬菜的苦寒性质，最适合消化肉食。蒙古人食肉缺乏蔬菜，全靠砖茶来消食化积。蔬菜最好熟食，迷信生吃蔬菜不损失营养的人，其实是以不消化不吸收为代价的。特别是寒性体质的人最好用清炒蔬菜或用蒜蓉、葱姜炒，来平衡寒性。

苦味温热性质的食物首推锅巴、饭焦，老家大同有烤馒头片，是开胃化食的上佳食品，我经常推荐给胃寒、流涎的孩子们吃。吃烤肉木炭火烤肉的时候，烤得出现的微微焦黑炭焦就是消化肉积佳品。我的朋友感觉奇怪平素吃牛排不过一两块，吃烤肉却可以吃 10 多块，原因就在于此。

苦味可以清泻咸肉积滞。中药经常用到焦三仙就是把山楂、麦芽、神曲炒焦，用来消化肉食积滞。

人体出现疾病的原因往往是由于某一脏腑、经脉功能出现亢进、过热或衰弱、过冷，从而导致全身失衡、失和。**中药归经理论就是研究食物和药物靶器官，也就是药物对特定脏腑或经脉的影响和作用。**明确了归经，医生就能在准确辨证诊断的基础上，选择相应的药物，精确制导，迅速准确调整脏腑、经脉的偏差，恢复和平。达到既治愈疾病，又不殃及无辜的目的，避免副作用的发生。

俗话说“同气相求、臭味相投。”食物和药物因性质、气味、剂量、炮制、煎煮的不同，对特定的脏腑、经脉产生影响和作用会产生变化。**性指药物的寒热温凉属性，简单地说温热走表，影响腑以及循行在人体阳侧的经脉，比如头面、项背、手背、大腿外侧，背侧；**

寒凉入里，影响脏以及在人体阴面的经脉，比如胸腹、手足掌、腋窝、肘窝，大腿内侧、阴部。

质指药物的质地，矿物药、金石介壳类药物，比如磁石、生铁落、生龙骨、生牡蛎壳等，质地坚硬，主沉降下行，能入里安心神、降心火、敛肝阳。质地轻清的蝉蜕、木蝴蝶、蛇蜕多能解表散风。

动物类药物，属于血肉有情之品，大多能入心包和心，比如阿胶、鹿角胶、鸡子黄、紫河车，能补益心气心血。

食用动物有以脏养脏之说，比如夜盲症、干眼、经血稀少的人可以食用羊肝、猪肝。心气心血不足，心悸怔忡的人可以用菖蒲炖猪心或鸡心。小便失禁、夜尿过多、白带浸淫、阳事不举的人可以吃腰花、羊肾羊旦，甚至可以用狗鞭鹿鞭。

比如全蝎、蜈蚣、白花蛇，能入血搜风、活血化瘀，解毒。而痛风的病人则不能吃这些阴寒的肉食，要去吃辛香苦温的化肉毒植物类食品，比如普洱茶、砖茶、生姜、紫苏等等。

植物药中长在地下根茎类药物，性多沉降入脏。

人参、党参、黄芪、甘草性温入脾；生地、玄参、藕根入肾；山药、沙参、麦门冬、何首乌入肺；乌头、附子、当归入肝。半夏、天南星、薤白、瓜蒌根入心。

花叶类药物，大多轻清上浮入上焦走表，比如菊花、薄荷、麻黄、紫苏叶、荷花、荷叶等。

枝干、表皮类药物也多走表、入六腑，如桂枝、荆芥、桔梗、苏梗、藿香、苇茎等等。

果实种子类多能入里补益精气，比如五谷、核桃仁、胡桃仁等等。

药物的形状、颜色也与归经有一定关系，比如带尖刺药物多入肝，比如白蒺藜、皂刺、玫瑰、苍耳子多能疏通气血，驱风除痹；钩藤状如弯钩，能收敛肝气，安神定惊；

丝瓜络、橘络能化痰通络；茅根、苇茎中空能利湿排尿。丹参、朱砂、代赭石色赤入心；山药、白芨、白果色白色白入肺；生地、玄参、磁石入肾；麻黄、青皮、青黛色青入肝；党参、灶心土、黄芪色黄入脾。

影响药物归经最主要的因素是其气味。

一般情况下，腥味入心，如鱼虾鳖蟹；芳香醒脾、如砂仁、白豆蔻、大料、桂皮。膻味入肝，如食草类动物羊、牛、马、骆驼；腐臭味入肺，如臭豆腐、奶酪、黄酱。臊味入肾，如童便、猪腰子、马尿。

辛辣的药物主入肝、脾、肺；甘淡的入脾、肾、肝；咸鲜的入心、肺、肾；酸涩的入肺、肝、心；焦苦的入心、肾、脾。

很多中药通过炮制加工加强或削弱了本身的性味，也就加强或改变了归经。

比如经过盐渍或盐炒的药物，比如厚朴、黄柏、泽泻、附子，加强或增加了入心肾的功效；经过酒洗、酒炒的药物比如柴胡、白芍、当归等，增强了入肝辛散酸收的效果；炒焦的药物，大多改变了原来的性味，比如荆芥炭、茜草炭、棕榈炭、焦三仙等，变成了入心止血、消化积滞的药；醋炙以后的药物辛散的效果变得温和，比如香附、柴胡、元胡等等；经过蜜炙药物更能入脾补气、入肾利水，比如炙甘草、炙黄芪、熟地黄等。

煎煮方法、制药剂型也影响药物的归经。比如许多芳香的药物比如薄荷、细辛，久煎就失去了解表开窍的效果。半夏放置久了，散去了辛辣味，入心化痰除痞效果才好。大黄久煎能入心化瘀血通小便，短时间煎煮能入大肠通大便。

开水短时间浸泡以后服用称为饮、能走上焦，清心火，宣肺气。比如桑菊饮、大黄黄连泻心汤。煎煮甚至去滓以后浓缩再煎能入中下焦，比如小柴胡汤、小建中汤。

药物研末成粗末做散服用，多能健脾燥湿，比如平胃散、参苓白术散。做成蜜丸服用多能缓补脾气、或利小便。比如人参归脾丸、乌鸡白凤丸。做成膏服，能入心肾，补益精血。比如龟鹿二仙膏、龟板膏。鲜榨果汁能补肺津，如五汁饮、秋梨汁。火炼金丹能补命门之火，如女金丹、小金丹。酒泡药物能舒筋活血，比如虎骨酒、鹿鞭酒。

有道是：用药如用兵。掌握了中药的归经，就如同有了精确制导的导弹，使用得当就能收到简便廉验的效果。比起宁可错杀三千，也不放

走一个的霸道用药手段来讲，中医可以说是行王道，中药可以说是仁义之师。

中药的四性五味和性味归经

四性

众所周知，食物有酸、苦、甘、辛、咸五味，也有寒热之性。同样，药物也有各自性味，从而具有各自不同的治疗作用。所以，在使用药物之前，应先了解各种药材的性味，然后针对自己的体质来选择药材治病养生，这样才能使药材真正发挥的效能，达到治病养生的目的。所谓四性，又称四气，就是指寒、凉、温、热四种药性。此外，四性之外还有一类平性药，它是指寒热偏向不明显、药性平和、作用较缓的一类药。寒凉与温热是相对立的两种药性，寒凉药材多具有清热泻火、利尿通便、化痰开窍的作用，适用于热性病症，如高热烦渴、面红目赤、咽喉肿痛等；温热药材一般都具有温里散寒、补火助阳、温经通络的功效，适用于寒性病症，如四肢厥冷、面色苍白、腹中冷痛等。另外，平性属阴，能健脾开胃、强壮补虚。如枸杞、甘草、芡实、白木耳等药物。

四性举例

寒性：属阴。

作用：清热解暑、泻火通便、消除热症。

药材代表：黄连、黄芩、金银花、知母等。

凉性：属阴。

作用：降火气、清热除烦。

药材代表：西洋参、薏仁、罗汉果等。

温性：属阳。

作用：清祛寒、温中补虚。

药材代表：红枣、当归、川芎、龙眼等。

热性：属阳。

作用：祛寒、温经止痛。

药材代表：肉桂、附子、炮姜等。

五味

所谓五味，就是指酸、苦、甘、辛、咸五种药材滋味，此外还有不太常提到的淡味。五味作为药性理论最早出现于《黄帝内经》：“药有酸、咸、甘、苦、辛”。五味的产生，首先是通过口尝，即用人的感觉器官辨别出来的，它是药物真实味道的反应，更是对药物作用的高度概括。中医把五味的作用特点总结为：“酸收、苦坚、甘补、辛散、咸软”。

要做到五味调和，一要浓淡适宜。二要注意各种味道的搭配。酸、苦、甘、辛、咸的辅佐，配伍得宜，则饮食具有各种不同特色。三是在进食时，味不可偏亢，偏亢太过，容易伤及五脏，于健康不利。

酸味

作用：能收敛固涩、生津开胃、止汗、久咳不愈、遗精滑精。

对应器官：肝。

代表中药材：乌梅、莲子、芡实、五味子、五倍子、山茱萸、山楂、酸枣仁。

注意事项：不易多食，会损伤筋骨；感冒者不宜服用。

苦味

作用：具清热泻火、解毒、除烦、通泄大便等作用，治疗咳喘、呕恶等。

对应器官：心。

代表中药材：黄连、大黄、黄芩、白芍、杏仁、白果、金银花、青果。

注意事项：多食易导致消化不良、口干舌燥、便秘、干咳：体热者慎服。

甘味

作用：补虚止痛、缓和药性、调和脾胃，用于正气虚弱、多种身体疼痛。

对应器官：脾。

代表中药材：人参、红枣、甘草、山药、饴糖、薏仁、熟地。

注意事项：多食易发胖、伤齿；上腹胀痛、糖尿病及龋齿患者应少食。

辛味

作用：发散风寒、行气行血，治疗风寒表证，感冒发烧、头痛身重。

对应器官：肺。

代表中药材：麻黄、桂枝、生姜、防风、白芷、细辛、款冬花、菟丝子。

注意事项：阴虚火旺者忌用。

咸味

咸味作用：泻下通便、软坚散结，治疗大便燥结、肿瘤、结核等。

对应器官：肾。

代表中药材：芒硝、鳖甲、牡蛎、龙骨、草决明、玉米须。

注意事项：多食宜升高血压、使血液流速变缓；心血管疾病及中风患者忌食。

归经

什么是归经呢？其实，人们常听到“海马能补肾，枸杞能补肝”之类的说法，就是中医所说的药物的归经，也就是说海马主要归肾经，枸杞主要入肝经。

概括地说，“归经”就是指药物对机体某些脏腑经络的选择性作用，即每种药物进入机体对某脏腑(或部位)的病变其作用是有特殊性的，这种特殊性就叫“归经”。

例如，失眠与心有关，柏子仁、酸枣仁能治失眠所以入心经；咳喘属肺的病变，杏仁、桔梗能治咳喘，所以入肺经；胁肋胀痛，多因肝郁气滞，柴胡、青皮能舒肝理气，所以入肝经等等。

在运用归经理论的同时，必须考虑到脏腑经络间的关系，因为脏腑经络在生理上是互相关联的，在病理上也相互影响着，所以，在使用药物时，往往不会使用仅归于某一经的药材，通常还要加入归其他经的药材。例如治疗患肺病而见脾虚的人，通常会加入一些健脾益气的药物，使肺得到补养而逐渐痊愈。

药物的归经关系到它所作用的脏腑、经络，所以掌握归经能有助于快速准确的选用药物，即根据疾病的外在表现，大概诊断出病变所在的脏腑经络，按照归经来选择适当的药物进行治疗和调补。

如患有热证，有肺热、心火、胃火、肝火等的不同，用药自然也就不同。若肺热咳喘，当用桑白皮、地骨皮等肺经药来泄肺平喘；若胃火牙痛，当用石膏、黄连等胃经药来清泄为好；若心火亢盛，心悸失眠，当用朱砂、丹参等归心经的药材来清心安神；若肝热目赤，当用夏枯草、龙胆草等肝经药以清肝明目。

掌握归经理论还有助于区别功效相似的药物。如同是利尿药，又麻黄的宣肺利尿、黄芪的健脾利尿、附子的温阳利水、猪苓的通利膀胱之水湿等的不同。**因此，在熟悉药物功效的同时，掌握药物的归经对相似药物的鉴别应用有十分重要的意义。**

在运用归经理论指导药物临床应用时，还必须与四气五味、升降沉浮学说结合起来，才能做到准确而全面。

如归肺经的药物，由于有四气的不同，其治疗作用不同。如紫苏温散肺经风寒、薄荷凉散肺经风热、干姜性热温肺化饮、黄芩性寒清肺泻火。同为归肺经的药物，由于五味的不同，作用也不同。如乌梅酸收固涩、敛肺止咳、麻黄辛以发表、宣肺平喘，党参甘以补虚、补肺益气，陈皮苦以下气、止咳化痰，蛤蚧咸以补肾、益肺平喘。

中药与西药不同，具有三个特点，即性、味、归经，就是说每味中药都有其属性，味道，归经。

药性，可分为阴阳，具体体现为寒、凉、温、热。寒、凉为阴性，温、热为阳性。

除了药性，中药还具有味道，分开讲，大致可分为五种味道。即酸、苦、甘、辛、咸。这五种味道归属于五行--木火土金水。

中药的归经，是指中药的性味--阴阳五行的特性可进入人体经络，从而产生作用。人体有十二经脉，与五脏六腑相连，归属于五行。

中医治病，就是根据病症，运用阴阳五行的原理来進行的。中医有草药治大病的说法。很多西医治不了的疑难重症，在中医高手里，只将几味草药按阴阳五行的原理不断的变化，就能取得令人难以置信的治疗效果。这样的中医高手，医德都很高，不但通识药性、“道”理，而且恬淡虚净，不为利益所动。不但治病，更教人重德，养生之道。其实，不管是针灸、推拿、按摩还是草药治病，都是按照阴阳五行的原理，通过人体经络起作用的。

人体所获得的能量也是阴阳五行层次以下的。即使打通经络，也只能达到祛病延老的目的。

然而，修炼是同化宇宙特性，同化的越好层次就越高，获得的能量也是宇宙中更高更好的，可使修炼人在极短的时间里，得到根本的改变，返老还童，返本归真。

中药很独特，药效各不相同，就像人一样，有它自己的行走方式。到底它的性味归经对药效有什么影响，让我们来了解一下。



一、升降浮沉



不同的药走向不同。有的药往上升，有的药往下降；有的药走五脏，有的药走四肢；有的走上焦，有的走中焦，有的走下焦.....都不同。所以你要根据病位，根据邪气的出入来选择用药。

怎么把握药的升降浮沉呢？靠死记硬背当然不行。明白了它的道理，自然就记住了。

很多药，药名本身就体现了升降浮沉。比如升麻，肯定是往上升的；沉香它肯定是往下沉的。沉香就是沉香木，一般的木头都浮于水，唯独沉香木，扔到水里会下沉，用于人体它也会往下沉，它能降气。

我们必须非常注意中医里的药名、方名、穴位名称，其中都含有很多密码，可以去破解。

植物类药，我们可以看它长在植物哪个部位，以确定其性质和走向。

二、花叶升散，凡子必降



花和叶是升散的，它们在植物的最表层。花散发出清香，它是散的；叶子上每天蒸发出大量的水分，这也是在散。用于人体也有升散的作用。抓过感冒药的人应该都知道，经常是一个方子，药味不多，药量也不大，但是抓回来却是一大包，以花和叶居多，质地都是非常轻的，因为要取它的升散之性，来发散掉我们体表的邪气。花叶升散，但也有例外，比如旋覆花，它不升不散，而是降的。

凡子必降。植物的种子，比如莱菔子、五味子、白芥子、车前子、川楝子等，种子在枝头成熟了以后，都要掉到地上，才能生根发芽，这就是在往下降。作用于人体，它也有下降的作用。

还有比如桃仁、杏仁、柏子仁、酸枣仁，他们不但是种子而且还有很明显的油性，所以能润下，润肠通便。这些种子药还有一个特点，就是偏温。没有温热，它哪有力量发芽呢？但也有例外的，比如蔓荆子就是往上升的，而且性凉，它质地轻，可以用于升散头面之风。

三、枝走四肢，梗通上下



植物的枝丫就会走人体的四肢。我们可以说，他们同气相求。比如桂枝、桑枝、紫苏旁枝，都是走四肢的。像胳膊痛，手指发麻，引经药可用桑枝，如果因为受寒较深，也可以加桂枝；如果只是因为临时受了一点寒，用紫苏旁枝和桑枝就可以了。

梗，就是植物的中间的梗子，也叫主茎。养料要通过茎从根部往上输送；叶子通过光合作用合成的能量，输送到根部去储藏，也要通过茎。所以说，茎是能升能降的。我们经常说的紫苏梗、藿香梗，在人体内，能通气、调气，能升能降，调气就在这升降之中完成。

四、根分三部



猫@扎针埋线治疼痛

根部入药要复杂一点。靠上部的根，主要往上面的植株输送养料，它偏往上走；靠下部的根须，是要往下扎的，它的性质偏往下走，治下焦的病；至于中间的那一截根，就是守中的，治中焦的病。比如当归，按上中下的部位，可分为当归头、当归身、当归尾三部分，当归头上行而活血，当归身守中而养血，当归尾下行而破血。现在大家用根都不是太分明了，整个根都放在一块用了。

当然，现在用芦和用须还是有讲究的。

芦在根的最上方，是植物根和茎的交会处，比如说人参有一个参芦。芦是一心向上升的，因为根的养料在芦这里往整个植物上输送，芦也就具有了很强的上升的作用，甚至能够引发呕吐。我们在用根部的药的时候，一般都把芦去掉。像人参这样比较珍贵的药材，我们舍不得扔掉它的芦，又因为它有很特殊的作用，所以我们就留下来，遇到体质比较虚的人，上焦有邪，你想让他吐一下，又不敢用那些峻烈的催吐药，就用参芦。

根须在根的最下方，它使劲往下走，往土里钻，所以又有攻破作用。比如甘草，你要用它来调和诸药，又不想让他过于固守中焦，就可以用甘草梢，他会往下走得快一点；再比如小便带血，小便刺痛，一般也会用甘草梢。甘草梢能走阴茎，走尿道，有清利的作用。

五、药物走向的其它判定方法



此外，植物的节则走人体的关节，皮则走人体体表，心则入心，络则通络，藤则上行，刺则刺破.....这都需要我们格物致知，观察这个药的本身。

金石、介类药，即金属、矿物、化石、贝壳之类。这些药都很重，药只要重就会往下走，这是它们的基本走向。

还有动物药，被称为“血肉有情之品”，它跟人体血肉同气相求，对人体的作用就会非常明显，它能峻补不足，搜剔顽邪。人体有虚，用它可以很峻猛地给你补一下。比如说鹿茸，是峻补真阳的；龟板，是

大补真阴的。还有鹿筋，保健品店里买的蛤蚧、鹿鞭等，都是用来峻补人体的。当你需要补的时候可以补，不需要补的时候用了反而会过犹不及。

人体有非常顽固的邪气时，一般的药攻不下来，可以用动物药，尤其是虫类药来搜剔。一块骨头，啃完了，上面还剩一些碎肉，咱们怎么啃也啃不下来，有的在缝隙里，剔也剔不下来，扔在地上，很多蚂蚁爬上去了，开始吃骨头上面的肉，很快骨头就被啃得光溜溜了，这就是虫类的搜剔功能。虫类的药也会钻到人体筋骨的缝隙里，把一些顽固的风寒湿邪，像从骨头上搜剔筋肉一样剔除，从而达到很好的祛邪的效果。

但是，咱们不要輕易用虫类的药。医者是救人的，是拯救众生生命的，不能因为救一个人而杀害更多的众生。当用则用，不必用时，就千万别滥用。这是医家必须具有的一种情怀。动不动就用虫类药，不算本事。中药也称本草，而不称本虫，其实也是在提示大家尽量用植物类的药，虫类的药不要滥用。

六、入气入血解



虫类药也是有入气分入血分之区别。叶天士比较善于用虫类的药，他总结说：“有血者入血，无血者入气。”有的虫子有血，有的虫子没有血。比如说一只蚂蚁，你把它拈死，就没有红色的血。当然从生物学意义上你可以说它有血，它的血可以是其它颜色，但是它没有红色，在中医里面就叫无血，这样的虫子入药就往往走气分。知了死了以后，你把它剥开，看不到红色的，知了没有血，蛇则肯定有血。所以蝉蜕就走气分，蛇蜕就走血分。咱们自己就能看出来。

其它的药也是如此。红色的入血分，青色的以入气分为主。紫苏叶一面是红的一面是绿色，还有的叶子春天夏天是绿的，到了秋天的时候成红的了。这说明它一定能沟通气血。或者说当它青的时候采就入气分为主，红的时候采就以入血分为主。但你不管什么时候采，因为它在红和绿之间的变化比较快，它肯定是能沟通气血的。

七、有规律就有例外



当然，有规矩就有特权，有规律就有例外，凡事没有绝对。

比如红花是红色的，入血分，这是规律；金银花不是红的，所以入气分，这也是规律；但金银花也入血分，这又另当别论。

再比如，三七是一味活血化瘀的药，它肯定要入血分。三七是什么颜色？它外表是灰白色或是黄色的，里面则是墨绿色的，而且很坚硬。没听说它是红色的，但是依然走血分。

八、药的行走速度



药的行走也有速度。有的药走得快，有的药走得慢；有的药是走而不守，有的药是守而不走。

比如大黄，它在人体内走得非常快，从来不停留，就像关公过五关斩六将那样，那就叫做走而不守，从东岭关到黄河渡口，他不会占领了哪个关就守在那儿不走了，这味药下肚会迅速从上往下通，夺关斩将而出。

有的药则是守而不走，喝下去了以后走得特别慢，甚至会在在某个地方守一阵子。比如甘草。其实很多甘甜的药都喜欢守；而很多苦药，它都走得相对快一些。当然也有例外，比如黄连走得就慢。黄连、甘草都是守而不走的。尤其是小剂量的甘草，它走得尤其慢。

这些药怎么配伍呢？要相互牵引。就好比两个人，如果他们都是急性子，会互相催促着赶紧走，大黄和芒硝在一起就是这样，喝下去了马上就要大便秘了。如果在此基础上再加厚朴、枳实这两个下行的药，它们就走得更快了，这就是大承气汤。有时候我们并不想让他们走得那么快，拉肚子拉的太厉害了，人会受不了。

这时候可以配点甘草，它走得就慢了，走得慢了，它们就会在路上把涤荡污浊的工作做得更细。这就是调胃承气汤，用甘草来牵制大黄和芒硝。大黄和芒硝要走，甘草不走，怎么办？我等你一会儿，大黄和芒硝行走的速度就慢下来了。当然也不会太慢，甘草想守在这里，大黄和芒硝说“我们走了，你怎么不走啊？”甘草只好说：“你们走我也走吧，你们等我一会儿。”

这个现象，五百多年前，中国明朝的刘伯温，和法国的诺查丹玛斯都有预言，明朝皇帝朱元璋问老水(注，老水指过去的水，即法，法是由过去的“去”和三点水组成，这里是指***)有何么？刘伯温回答：有有有，众道会下引进修行，大变小，老转少。这是说***传出后，许多其它功派的人也来修炼了，而且修炼的人有“大变小，老转少”的根本变化。

法国预言家诺查丹玛斯在诸世纪第 7 纪第 14 首预言：他来到地上，使不真和虚伪的一切曝光，将古老和不朽的水罐（这和刘伯温预言的老水一个意思）打开，白变黑（白发变黑发），旧变新，年老变年青。中医学习之路漫漫，有同行者走得更远。