



白术

【药性】苦，甘，温

【功效】健脾益气，燥湿利水，止汗，安胎

【主治】脾虚食少，腹胀泄泻，痰饮眩悸，水肿，自汗，胎动不安

巧说本草四百集系列短视频之白术



北参南术



白术



白术 味苦 甘 性温 归脾 胃经

巧说本草四百集系列短视频之白术

腾讯视频
不负好时光



白术

健脾益气

燥湿利水

脾虚食少

腹胀泄泻

痰饮眩悸

水肿

自汗

胎动不安



02:33 / 03:00

痰饮眩悸 水肿 自汗 胎动不安等症

480P

倍速



白术

【性味归经】甘、苦，温。归脾、胃经。

1. 补气健脾----脾胃气虚之食少便溏、倦怠乏力。

2. 燥湿利水----脾虚水肿，痰饮。

3. 止汗----表虚自汗。

4. 安胎----脾虚气弱之胎动不安。



怀孕的白猪，脾气不好，只喊水肿。



BTV 北京卫视

好看视频



养生堂

藏在眼中的健康密码 (2)

北京卫视 每日17:25

一个颜色深一些

生白术主要用于通便，炒白术主要用于健脾燥湿



白术(zhú)为多年生草本，喜凉爽气候，以根茎入药，具有多项药用功能。白术以浙江于潜产的为上品，素有“北参南术”之称。

传说南极仙境有只仙鹤，衔着一支极为珍贵的药草，想把它带到人间。仙鹤来到了天目山麓上空，看到下界有一块靠山、傍水，向阳和避风的盆地，土地肥沃，便慢慢降落下来，把口里衔着的药草种了下去。仙鹤日里除草松土和浇水，夜里就垂颈俯首守护在旁，药草发芽出土，长出绿油油的叶片。日子一长，仙鹤竟化成了一座黛色小山，人称“鹤山”。

有一年，鹤山附近发生一场大瘟疫，不少人染病。这一天正是九月重阳，于潜街头人来人往。此时，人群中有一位姑娘，穿着白衣白裙，上绣朵朵菊花和点点朱砂，这姑娘其实是仙鹤种下的药草化身。她在集市上摆地摊叫卖白术，遇到一些穷苦病人就免费发送。这白术奇效无比，服用后个个摆脱了病魔。有位药店老板利欲熏心，全部骗买了姑娘的白术，然后高价出售，发了一笔横财。



他贪得无厌，想起姑娘临走时说家住鹤山，便入山寻找，可找来找去，找不着一户人家。这时老板娘心生一计。到了第二年重阳，白姑娘又来卖白术。老板百般殷勤，搬凳献茶。白姑娘一坐定，老板娘偷偷用针穿了一根红线，别在了姑娘的衣裙上。白姑娘收了钱就走，老板带了一个伙计悄悄跟了上去。白姑娘顺着一条荒芜的羊肠小道往山坡上走，走着走着忽然不见了。老板和伙计急忙满山寻找，在山岗找着了一株穿着红线的药草，香味扑鼻，分外醉人，老板开心极了：“这活宝贝可落到我手里了！”大声叫喊伙计：“快！拿锄头来。”谁知一锄头掘下去，“啪”的一声闪出一道金光，刺瞎了老板的眼睛。那株千年老白术消失得无影无踪，再也找不着了。

白术就是白姑娘的化身，于潜鹤山所产的白术特别珍贵，你若切开来看，还有朱砂点和菊花般的云头形状。



炮制: 切片生用，麸炒、土炒、炒焦。

性味: 甘、苦、微温。

归经: 入脾、胃经。

功能: 补中益气，健脾和胃，燥湿利水，止吐泻，止汗，安胎。

主治: 中气虚弱，脾运不健引起的消化不良，水肿胀满，呕吐泻痢，胎动不安，体虚自汗等症。

功效与作用: **补脾益气、燥湿利水**，其作用为：

1、健胃。助消化，对止呕止泻有一定作用，但常需配消导药或利水渗湿药。

2、利尿。作用较明显而持久，可能是由于抵制肾小管重吸收机能，增加钠的排泄。

3、镇静。动物实验表明，所含挥发油小量有镇静作用。

此外，临床观察白术还有止汗、滋补、安胎等作用；实验证实有保护肝脏，防止肝糖元减少的作用。



使用注意：

1、白术性湿而燥，故高温、阴虚火盛、津液不足、口干舌燥、烦渴、小便短赤、湿热下痢（如菌痢、细菌引起的急性肠炎等）、肺热咳嗽等情况下不宜用。

2、与苍术比较：苍术气味辛烈，燥散之性有余，而补养之力不足；白术微辛，苦而不烈，其力补多于散，用于健脾较好。



1.止血

凡治大咯血气脱，有形之血不能速生，无形之气所当急固，旋以白术100克，米汤疾火煎服一大碗，药后二小时血止神清，肢和脉起，竟未复发。亦以之治肺结核大咯血，居经不行，每晨晚各以米汁调服白术粉一匙，一月后血止经行，体渐康复。血证当以胃药收功，土厚火敛，信而有征，可供玩味。

2.通便

人知白术止泻，殊不知白术既能燥湿实脾，复能缓脾生津，津润则便畅，凡老年人便秘，以白术30克煎汤服之，可治肠液枯燥，使大便通畅。

3.浮肿

白术与赤豆煎服。昔在自然灾害时期，浮肿痛比比皆是，投之多验。



4. 小儿单纯性泄泻

生白术、生扁豆同煮元米粥，日服二次，颇效。

5. 预防哮喘

夏令以白术煎服，日服二次，培土生金，冬病夏治，常服可控制哮喘病发作。

6. 耳源性眩晕

白术与茯苓各15克，煎服其汁，有治疗效果。

7. 保健

《神农本草经》曰：久服轻身。寇宗奭称：“嵇康曰……饵术、黄精，令人久寿。”余则从“脾统四脏”之理论出发，嘱久病者服之，促进康复，收效颇捷。

白术



性味归经：苦、甘，温。归脾、胃经。

功能主治：健脾益气，燥湿利水，止汗，安胎。用于脾虚食少，腹胀泄泻，痰饮眩悸，水肿，自汗，胎动不安。

禁忌：阴虚燥渴，气滞胀闷者忌服。



生白术:将白术拣净杂质，用水浸泡润透后捞出，切片，晒干。生白术长于健脾通便。生白术用于通便时，入煎剂可用到每天30克，常与枳实同用。

炒白术:又名炙白术，先将一份麸皮撒于热锅内，等有烟冒出时，再将10份白术片倒入微炒至淡黄色，取出，筛去麸皮后放凉。炒白术一般益气健脾功效更强，而麸是小麦外科上的那层皮屑，具有健脾益胃消食的功效。

我们常说的利湿，通过排尿的方法排出体内多余的湿，利湿祛湿方法为:用茯苓10克，白术10克煮水服用。白术泡水**利水消肿、固表止汗、除湿治痹宜生用**;健脾和胃宜**炒用**;健脾止泻宜**炒焦用**。也利于脾气不足，形瘦面黄，不思饮食，脘腹胀满，大便溏薄者，可与人参、茯苓、炙甘草等配伍，以增健脾益气之功。白术泡水还利于痰饮内停，症见胸胁支满，头眩心悸，咳而短气者，可与桂枝、茯苓、甘草配伍，健脾温阳化饮。

中医理论中讲脾胃为“后天之本”、“气血生化之源”。

人出生以后，饮食水谷是机体所需营养的主要来源，也是化生气血的主要物质基础，是生命的根本。胃主受纳，脾主运化，胃接受到食物后由脾来运化，然后通过脾的升清把精微物质输送到肺（土生金），在通过胃降浊把食物残渣运送下去，共同完成食物的消化吸收及其精微的输布，滋养全身。

同时，“脾宜升则健，胃宜降则和”。脾喜燥而恶湿，胃喜湿而恶燥，两者相反相成，共同完成饮食的吸收转化过程。脾胃功能正常，则饮食水谷的消化吸收，精微物质的运输布散等功能才能正常。反之，若脾失健运，胃失和降，脾胃功能受损，则会出现恶心、呕吐、腹胀、便溏、便秘等消化功能失常的症状。

在整个消化系统里头，水饮泛滥、湿痰壅盛，都可以使用白术治疗。白术苦温燥湿，归脾胃经，脾胃就像人体中焦的堤防，堤防属土，是用来干什么的？是用来治水的，所以凡水湿泛滥皆不离术也。所以古人称这白术乃脾脏补气健脾第一要药。所以啊，四君子汤和理中丸中皆有白术都是取白术益气健脾的药性。

《主治秘诀》云：气浊，味甘微苦，气味俱薄，浮而升阳也。其用有九：一温中，二去脾胃湿，三除脾胃热，四强脾胃进饮食，五和脾胃以生津液，六主肌热，七治四肢困倦、目不欲开、怠惰嗜卧、不思饮食，八止渴，九安胎。又云：脾胃受热湿，沉困无力，怠惰嗜卧，并去痰，须用白术。

陈士铎在《本草新编》里说：“用白术一味以利腰脐之湿也”治疗腰疼一般以温补肾阳为主，大家看这个腰痛方，怎么没有特别去治腰肾呢？纯粹是健脾除湿。

原来啊中医认为腰部最容易被湿邪所侵害，因为湿性重浊，易袭阴位，这些寒湿之气，最容易囤积在腰脚，所以中老年人，容易腰酸腿疼身体沉重。

这些所谓的腰酸腿疼，就好像是人体周围骨头的“锈迹”，就像铁放在低洼水湿之处，容易生锈，人体湿邪偏盛，骨关节也容易“锈迹斑斑”，肌肉容易粘连。所以啊你单纯的去除锈，把锈刮掉，如果不改变寒湿的环境，那“锈”还是会再长回来。

第二个原因就是水没受到土的克制，脾脏五行属土，肾脏五行属水，如果身体因为湿气过重，那么脾脏就会连自己的事情都忙不完，怎么还能去克制肾脏呢，肾为水之下源，肾脏突然没有受脾脏克了，那还不水漫金山。

所以中医治疗腰腿疼，一定还要兼顾治湿，如果你不懂得治湿，就很难从根源上去缓解这种病痛，脾主湿，脾主四肢肌肉。而腰周围的肌肉酸痛，也是脾主湿功能下降的表现，所以现在很多人腰肌劳损，腰伸不直。有人会说我是坐久就会腰疼，那也是这个原因吗？中医里讲脾主肌肉，故久坐也伤脾。四脾主四肢，四肢缺乏活动运动，脾功能就会倦怠退化。

白术苦温，那它怎么除脾胃热呢？

白术味苦，当然能降啦，还有一个原因，白术能益气健脾利腰脐之湿，堵在中焦的湿气被利走，上下通道已经打开，那脾胃的热自然也会顺势而下，被运走。

中医《五轮学说》里讲：风轮部位指黑睛，即角膜，由肝所主，肝主风，故称风轮。肝与胆相表里，所以黑睛的生理病理与肝胆有关；血轮部位指内外两眦及眦部血络，内应于心。心主血，故称血轮；肉轮部位指上下胞睑，分属于脾，脾主肌肉，故称肉轮；气轮部位指白睛，包括表层的球结膜及里层的巩膜，质地较坚韧而色白，故分属于肺，肺主气，称之为气轮；水轮部位是指瞳神，内应于肾，肾主水，故称水轮。肾与膀胱相表里，故认为瞳神的生理病理与肾、膀胱有关。

白术能治疗目不欲开，其实也是身体湿气过重，脾运化无力，导致眼皮水肿睁不开眼睛。

有些人卫气虚，腠理不密，一旦感受受风邪。会导致表虚失固，然后营阴不能内守，津液外泄，常自汗。这个时候玉屏风散就能发挥功效。玉屏风散就三味药，黄芪、白术、防风。方中黄芪甘温，内补脾肺之气，外可固表，为君药；白术健脾益气利湿，助黄芪以加强益气固表之功；防风得黄芪，祛邪而不伤正。



气聚则生 气壮则康 气衰则弱 气散则亡

——人的生命 关键在于“元气”

中医将人体之气分三种：一指精气：是受之于父母的先天之气，与生俱来；二指水谷之气：通过吃饭、喝水获得的气，通过脾胃运化食物得到；三指肺脏吸入的清气：相当于我们通常说的空气，主要取决于肺的呼吸功能。

人体的健康与这三个气密切相关，任何一方面出了问题，生命都会失去动力。元气禀于先天，藏于肾中，又赖后天精气以充养，维持人体生命活动的基本物质与原动力。当身体中的“气”出现问题后，其直接表现则是气虚，而气虚主要则是指：肺气虚、脾气虚、肾气虚。

脾胃虚，百病生

在身体中，脾和胃主受纳、消化、运输作用，我们每天吃进去的食物，经过脾胃生化成营养成分，运送供给身体维持所需。简单说，胃就是一个食物加工厂，而脾则是一个运输公司。

中医理论提出：脾为后天之本，气血生化之源。脾胃一伤，则五脏皆无生气。

脾胃运化功能旺盛，五脏六腑运转正常，人体就会气血充盈、体格健壮。而脾胃运化能力差，则会引起气血生化匮乏，身体羸弱、疾病丛生，脏腑自然受到影响。如肺气运转，需要脾胃提供津液来维持，脾胃不好的人一般都会肺虚。



【按摩地机穴位的作用与好处】

- 1、缓解治疗月经不调、痛经、功能性子宫出血、阴道炎、移精、精，液缺乏、小便不利等；
- 2、缓解治疗腰痛、腰痛胃痉挛、腹胀腹痛、食欲不振、水肿等；
- 3、缓解治疗乳腺炎、下肢痿痹等。

【温馨提示】

按摩手法：食指指腹点按地机穴周围，寻找最敏感点，用拇指的指腹由轻及重地按压敏感点，以能忍受为度。坚持按压1分钟，每天进行1~2次。

按摩作用：**健脾渗湿**，调经止带

人体穴位配伍：配肾俞穴、中极穴、三阴交穴，有补益气血，活血化瘀的作用，主治痛经；配隐白穴治崩漏；配血海穴，有调经的作用，主治月经不调。

刺法：直刺0.5~0.8寸，局部酸胀，可扩散至小腿部。

灸法：艾炷灸或温针灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

按摩：点按、揉法、指推法。



阴陵泉穴下3寸

腧穴之道

药浴泡腿方

夏枯草 30克 钩藤 30克
野蒺藜 30克



日本/日本
の文化の歴史

降压药浴

字幕 自动 1.0倍 ⏪ ⏹

一、白术配茯苓



白术

味甘性温
健脾燥湿



茯苓

甘甜性平
利水渗湿

二者搭配功效

- 1：健脾燥湿的功效更加显著
- 2：可用于缓解脾虚湿困之头晕目眩
- 3：适用于胸满腹胀，四肢倦怠，面黄形瘦，腹部不适的患者。

腹部不舒服的患者

二、白术配鸡内金



白术



鸡内金

味甘性平
入脾胃 小肠 膀胱经
消食化积作用较强

搭配功效

缓解脾胃虚弱，饮食停滞，食欲不振
消化不良，反胃吐酸等症状。

反胃吐酸等症状

三、白术配枳实



白术

+



枳实

味苦辛性温
破气消积

枳术丸功效

消补兼施，健脾消食等功效。

常用于脾胃虚弱，缓解慢性胃炎，以及功能性消化不良。

效果非常的明显

肺



脾



肾



造成我们湿气重的症状



00:41 / 02:58

倍速

超清





人
參



白
术



茯
苓



健脾益氣

功效

这时我们就可以在参苓白术散的基础上

搭配一个玉屏风散

可以起到补肺益气、脾肺同调的效果

温阳补肾

肾主持和调节人身体里的水液代谢
来温补肾阳、补足身上的阳气

增加温阳化湿的能力



最后，参苓白术散搭配右归丸