



人参、大黄、附子、石膏，四大起死回生之药。人死无非四种情况，大实、大虚、大寒、大热。若是大寒，用附子来回阳救逆；若是大热，用石膏来清热；若是大虚，用人参来补；若是大实，则用大黄来泻。



石膏在《神农本草经》中被列为中品。上品药可以久服，有轻身延年之效，中品药则不可以久服。石膏必须有热才可以服，尤其是气分有热才可以用。石膏喝了不会延年益寿，仅仅是治病的药，不是养生的药。



编号：11112895 红动中国 (www.redocn.com) 品空

《神农本草经》，“石膏，味辛微寒，主中风寒热，心下逆气惊喘，口干，苦焦，不能息，腹中坚痛，除鬼邪，产乳，金创。生山谷。”

石膏粒



火性炎上，在自然界或是人体，邪火总是向上走。石膏是入肺经的，清气分实热，尤其清肺、胃二经的热。肺在脏腑中位置最高，故五脏六腑的火，肺都得扛着。胃为五脏六腑之大海，兼收并蓄，是多气多血之腑，容易生火。肝从左升，肺从右降；脾主升清，胃主降浊，构成人体的正常循环。肺胃之气是不降的，这样才能给火很好的出路。



石膏，石，意味是一种石头，质地比较重，重能镇压，能往下镇压人的浮火，这是石膏清火的性质。石膏往下降，能够带动肺气和胃气一起往下降，邪火也会随之而降。膏，润泽，润就能生津，就能缓解因火而燥的特性。



生石膏是白色的，晶莹剔透，所以石给人一种膏的感觉是最好的。生石膏如果发黄，就不能入药了，吃了以后就导致淋证，小便短黄不利、结石，因为发黄后不再是纯正的甘寒之性，混进了湿热。通常讲了石膏是生石膏，放在火上烧制就成了熟石膏或煅石膏。熟石膏或煅石膏不能内服，因为水份蒸发，收涩性太强了。



人的皮肤有很多毛孔，气通过毛孔自由出入，人感觉很通透。当外面的风寒之邪较强时，人体卫气不足以自卫，就开启第二套防护措施，毛孔闭合，但是正气在人体内就被遏制住了，人就不通透，就会形成邪热。发热不明显，用普通辛通透表的药就可以了，如果热盛，就要加石膏，直接清里热，另一方面达表散热。所以石膏还是能够发汗的一个药。

石膏



石膏“主中风寒热”。主，指的是中外风，人体肌表被外面的风邪所伤，导致了恶寒、发热。恶寒是表证，发热是人体正气被遏郁在体内，毛孔闭合，该透出来的热不能很好地透出来，于是就郁在肌肤之间，然后发热，这时候热在气分。用石膏，这是“味辛”的作用。



《神农本草经》说石膏微寒，后世很多医家说石膏是大寒，谁对呢？石膏本身是大寒之药，但它具有辛甘之味，而辛甘发散为阳，它的寒性会往外散掉，所以给人的感觉只是微寒。石膏大寒之体，微寒之用。学中医不能把药性看的太死，药性如人性，有时脾气好，有时脾气不好。用对了，它的寒性用在清热上，就是微寒；用错了，把体内的阳气给灭了，就是大寒。要看与谁配伍。



“心下逆气惊喘”：心下是胃，胃主降，胃气下降则大肠、小肠也随之下降，让糟粕向下走。脾主升清，把从食物里吸取的水谷精微往上输送，再通过肺朝百脉，奉心化赤，以气血形式输布到全身。

胃中有火，胃气不降反升，就叫心下逆气。会产生各种逆证，如呃逆、呕吐。

心火是要下降的，下交于肾，当邪火太盛，心火受扰，不能下行而随邪火向上浮动，心不藏神，人就会容易受“惊”。

肺主肃降，能降水也能降火，邪火导致肺气上逆，人就会“喘”。

石膏主治因为气分的大热导致的惊与喘。



安国市瑞泰堂药材行

“口干苦焦”，也是火导致的。火伤津，继而伤阴，会导致口干、口苦、口焦。苦是火的本味，口苦也多因火。食物在锅里煮糊了，就会有一股焦味。火能够让食物变得焦苦，也能够让人嘴里有焦苦的感觉。这两种苦虽不是一回事，但相似。当你口里有焦苦感时，可能是火大导致的。

石膏块



庄子讲，“真人之息以踵，众人之息以喉。”普通人吸气只能到喉咙，然后就呼出来了；真人就是有修行的人，他一吸就能到脚后跟。就是说，平时的呼吸要深、要绵长。观察一个人的呼吸，有人呼吸是胸腔在动，说明他的呼吸比较浅；有人呼吸时小肚子一起一伏的，那是腹式呼吸，比较深。懂得养生的人，总是会让自己呼吸变得深长。

火是往上浮的，火浮则气浮，呼吸就不能深长，隔一段时间要使劲吸一口才舒服。因为肾主纳气，吸气的动力在肾，肾气在下面一动，往下面一拉，人就自然地吸气，肺再一合，气就呼出来了。呼吸不光是肺的事，而是肺、肾、脾共同发挥作用。

邪火会让人呼吸表浅。心浮气燥，心一浮，呼吸就不得力，呼吸不得力，心也更容易浮。一呼一吸为一息，“不得息”，有两个原因，一是邪火上浮，二是心气浮。



接受任何东西都有四个阶段：信、愿、行、证。首先，要信它，然后发愿去做，再去实践，然后才能验证。信与不信，取决于你的善根，有人不相信修心、修身能够带给自己好处，那就不存在愿与行了，也就永远不能证实这些对自己有好处。



火能生气，邪火生邪气，导致腹中气机阻滞，不通则痛，外面摸上去还很硬，而且按着更痛。痛分虚实：虚痛喜欢按，按上去就不痛了；实痛则怕按，一按就会更厉害。“腹中坚痛”这是实证。这个实，是因为气、还是因为瘀血、还是因为食积，绝大部分是气痛，气运行不顺会导致痛。瘀血或食积引起的痛，就不能用石膏了。



世界上的东西，有阴就有阳，有看得到的就有看不到的，有实实在在的就有虚无缥缈的，不管是实是虚都是一种存在。鬼是一种虚幻的东西，正常人是看不到的，但正气虚的人、邪气旺的人能看到鬼。因为痰、瘀、火旺等就会导致妄知妄觉，如同见到鬼。石膏是金石之品，甘寒去火，质重能镇，故能“除鬼邪”。

产妇生完孩子以后没有乳汁，有很多原因：首先，产后血虚，血虚生热；第二，为防止产妇受风受寒，房间要非常温暖，也可能导致产妇的热；第三，刚生孩子，饮食丰盛，可能导致胃热。这么多热，尤其是胃热，容易导致壅滞，乳汁就不通了。

乳房属肝经和胃经，其中乳腺是属胃经的。当有胃热的时候，乳房首当其冲。乳房里的一些组织、信道、孔窍被遏制住了，所以乳汁不通。这时热在气分。只有在这种情况下，才可以用石膏。

生完孩子，家里照顾不周，或者自己不满意，很郁闷。肝气郁结，乳汁也不会通，这就不能用石膏了。

产后血虚而没有乳汁，这就要大补气血，更不能用石膏。

当然，不管什么类型的乳汁不通，只要到最后乳房胀痛不可忍，甚至溃疡化脓，方子都可以用配伍石膏清热。



做豆腐用石膏，用的是石膏的寒性与收涩性，因为寒主凝，涩主敛，两者共同作用才能让豆浆凝结起来，成为豆腐或豆腐脑。

金疮是因为被刀砍斧剁身体受的伤，往往这种伤口不容易愈合，甚则会溃烂、化脓，当把这些溃烂、脓血清除后，还得想法子让它长出新肉。“诸痛痒疮，皆属于心。”伤口老不愈合就是因为火邪，所以要清火邪，还要收敛疮口，促进愈合。石膏寒凉，寒主收引，可以清火、收敛，清疮口火邪，宜用生石膏，收口生肌宜用煅石膏。煅石膏就是把生石膏烧熟，它就变成微咸而涩，涩主敛，收涩性更强。

甘石生肌散,治金疮的一个方子:

珍珠粉20、煅炉甘石50、熟石膏200、黄丹20.用于腐肉已去，收口生肌。

这个方子，加上一味狗骨头，药效更好，狗骨头要磨细或煅成灰。



凡外感病，第一时间的反应非常重要，如果刚刚发现感冒迹象，就马上采取措施，可以很快将病堵回去。外感病最初阶段，就像着火了，刚刚有个小火苗，浇一杯水或拿衣服一扑，它就灭了；如果等到整个屋子烧起来，除了消防队谁都灭不了它。

张锡纯说，“生石膏治温病初得，其脉浮而有力，身体壮热。并治一切感冒初得，身不恶寒而心中发热者。”他用的石膏粳米汤，用起来有如神助。

生石膏（二两10-15克，轧细），生粳米（二两半约20克）

上二味，用水三大碗，煎至米烂熟，约可得清汁两大碗。乘热尽量饮之，使周身皆汗出，病无不愈者。若阳明腑已实，不必乘热顿饮之，徐徐温饮下，以消其热可也。

生石膏是透内热的。它可以将热邪从里面清透出去；粳米可以调和胃气。粳米既不让生石膏伤胃，又能让生石膏的药性逗留于胃中，可以更长时间发挥作用。



1916年正月，张锡纯随部队调动，在邯郸上的火车，从南向北进发。火车很破，连车窗都是破的，冷风从车窗吹入，寒风彻骨，到德州时，同行的五六个人都病了。发烧但没有汗。这是中医说的伤寒，也就是风寒感冒。

张锡纯看这些士兵都不出汗，身上发热。明白患者不出汗，是寒邪郁闭于肌表，身上发热，这是寒邪进入体内。外寒内热，怎么办呢？用生石膏和粳米熬粥。

生石膏是透内热的，它可以将热邪从里面清透出去；大米熬成的米汤趁热喝下，借着这股热气，可以让身体出汗，驱散体表的寒气；同时还可以调和胃气，既不让生石膏伤了胃，又能让生石膏的药性逗留于胃中，可以长久发挥作用。

这些士兵喝了热，出了一身汗，病就都痊愈了。



张锡纯@经方学堂

有一次，张锡纯到了沈阳，沈阳县知事朱蔼亭的夫人，患了温病，非常厉害。朱蔼亭听说过张锡纯，于是就求他给看看。

张锡纯到了一看，这位夫人头下枕着一个冰袋，顿时愣了，问这是干什么呢？

朱蔼亭说在这之前，请了日本的医生，他们用这种方法来退热。张锡纯问，见效了吗？回答说没有。此时，这位夫人已经闭着眼睛，昏沉沉像是在睡觉，大声呼喊没有任何反应。诊她的脉，是洪大无伦，按下去很有力。张锡纯说：“这是阳明腑热，已经到达极点了，外面再冰敷，热已经向里边走了。”

朱蔼亭急了，忙问还有救了？张锡纯回答，还可以抢救。

于是，他就用生石膏四两，粳米八钱，熬出四杯汤，然后慢慢地灌了下去。结果，这个药刚喝完，患者就苏醒了，然后，张锡纯开了个清热的方子，两剂下去病人就痊愈了。



张锡纯认为，“生石膏凉而能散，有透表解肌之力。外感有实热者，放胆用之直胜金丹。”意思是，能够将体内之热透出，除了温病，风寒感冒两三天后，寒邪入里化热阶段，也可以用生石膏透热发汗。而粳米，就是我们吃的大米，有补胃气作用，给人体补充正气，同时粘稠的米汤还能逗留药力。高烧退后，热邪多外出，大人常以汗解，小儿常以疹解。

同时，多年的实际经验，张锡纯有用这个方子退烧时，经常加入怀山药和党参，补充身体正气，清热而不伤阳气，扶正驱邪一气呵成，中医组方这美，真是妙不可言。

具体用量如何把握呢？生石膏、大米、怀山药三者1：1：1。成人可以每样各50克，小儿减半，烧退即止。如果是久病，或身体虚弱的老人、小儿可以加入少量的党参3-6克。这是药食同源的方子，再加点冰糖，每个宝贝都爱喝的。

怀山药是药房卖的干怀山药片，不是菜市场卖的生山药。重病之人没有胃气，吃不下饭，喝山药片煮水，扶助正气非常好。便秘的只喝山药水，便不成型的可以将山药一起吃了。

张锡纯的长子，七岁的时候，患了感冒风寒，四五天之内，身上大热（邪气入里化热了），舌苔黄而带黑，这是热盛的缘故，为什么张锡纯自己的孩子也折腾了四五天都没效果呢？原来，是因为小孩子小，不愿意服药，逼着他服药，他很快就呕吐不止。

怎么办呢？张锡纯想来想去，此时的症候，应该使用生石膏，但是历来医家都说这个生石膏是大寒之药，小孩子用上能行吗？这个时期，张锡纯对生石膏也不是很了解，所以心里也是犯嘀咕。

想来想去，张锡纯觉得“有是证则用是药”，这是中医的一个名句，意思是：不管如何危险，只要有这个证候，就应该使用对证的药物，即使有的恶时候乍看上去，这个药很是威猛霸道，但是也应该用。

在这个思想的指导下，于是就用了生石膏一两煎汤，趁着温热，给孩子分三次慢慢服用了下去，结果病情就开始好转了，张锡纯一看，有门！于是，又用了生石膏二两，熬汤，还是慢慢地喝下去，结果病情开始继续好转。

张锡纯这回胆子就大了，于是，这次他用了生石膏三两，熬汤，给孩子喝了下去。结果，这个病立刻就痊愈了。

那么，一个小孩子，一天之内，用了生石膏六两，这个量可够大的了，孩子的身体被凉到了吗？

张锡纯体会，这次病好以后，孩子的饮食有加，没有任何脾胃受寒之象。难道这个生石膏是大寒之药吗？为什么孩子没有被寒到呢？

张锡纯再翻看《神农本草经》，里面说石膏“微寒”，张锡纯于是恍然大悟，原来生石膏不是大寒之药。

张锡纯自己说：“此系愚初次重用石膏也。故第一次只用一两，且分三次服下，犹未确知石膏之性也。”

张锡纯最有心得的一味药，就是这个生石膏了，他在本草中写的最多的就是这味药，但是一般人不知道，他对生石膏的体会，还是从自己儿子身上获得的。这就是生石膏这味药的主要功能，它能够把体内的邪热向外透发。