



图虫创意 [stock.tuchong.com](http://stock.tuchong.com)

山萸肉是酸、涩的，入肝、肾两经，它的作用是固精秘气、强阴助阳，它能够温肝，平补阴阳，就是说它既能补阴又能补阳，补得又不是太峻猛。用山萸肉要把核挤掉，光用外面的皮和肉。一般来说，它的肉偏酸，皮偏涩。无论是树皮、果皮，凡是皮都有涩性，只是程度有轻有重而已。皮在外面，要把里面的东西包住，它必然有涩性，不然统摄不住；是皮，又能走表，有透散性，否则里面的东西就会烂掉。皮不但收涩，还要透散，而收涩与透散是两种完全相反的作用。



图虫创意 [stock.tuchong.com](http://stock.tuchong.com)

大自然中，往往一个东西 存在两种截然相反的属性。只是根据自身的自然属性有所偏重。有的偏重于透散，比如五加皮、瓜蒌；有的偏重于收涩，比如石榴皮。不管偏重于透散还是偏重于收涩，它都是既透散又收涩的。皮都有涩性，加上山萸肉是酸的，所以它的皮更偏于收涩。



山萸肉是走肝。肝主疏泄，肾主收藏，肝与肾在这方面的功能是相反的。凡是往外走的，都叫疏泄。比如大小便，都是肝的疏泄功能在起作用。有人一郁闷就便秘，郁闷肝就郁了，肝郁则疏泄功能失常，所以就便秘了。大便滑泄，则是因为肝疏泄的太过了，肝疏泄太过，大便就解得多，或解的次数多。在治泄、治痢疾的时候，要注意治肝，调节肝的疏泄。



出汗与肝的疏泄有关。汗为心之液，心和肝合作，产生出汗的现象，必须肝疏泄的功能正常，汗才能很好地出来。如果肝疏泄不利，那么就不出汗了；如果肝疏泄太过，人可能会大汗淋漓。肾之液则包括尿液和精液。精液藏于肾中，肝气动，也就是情欲动，才能疏泄出来。如果肝气过旺、肾气过弱，就疏泄无度了，肝气旺而肾气弱的人就容易早泄，其疏泄的功能得不到藏制约。



图虫创意 stock.17hong.com

肾要封藏，要固住，不能疏泄出来，肝又要把它疏泄出来，两者就较上劲了。当肾气旺的时候，肝想疏泄，肾不让它疏泄，那么就要很长时间才能疏泄出来；当肾气弱的时候，肝要疏泄，肾也没办法，马上就疏泄出来了，所以我们要补肾的时候，就要收敛肝气，用山萸肉的收涩作用。



图虫创意 [stock.tuchong.com](http://stock.tuchong.com)

山萸肉是收涩肝肾之气。其味酸，能泄肝，杀一杀肝的气焰；还能柔肝养阴，使肝的疏泄的作用柔软下来。加上其固有的养阴固肾功能，所以对肝气疏泄太过而肾气不固的遗精、大小便失禁、虚汗，都有收涩作用。



图虫创意 stock.tuchong.com

肝主疏泄，不仅是生理上的，还包括情绪上的疏泄。肝气旺盛的人，往往话多，因为肝要疏泄，但话多了，又会耗伤精气。山萸肉不但可以固涩有形的东西，还可固涩无形的东西，也就是固涩精气，收敛心神，对心气虚的心悸，精神不能集中等也有很好的作用。



图虫创意 [stock.tuchong.com](http://stock.tuchong.com)

正常的人是阴阳交抱的，阴中有阳，阳中有阴。当人要死的时候，阴阳就要离绝了，阳往上奔，阴往下走。阳往上奔表现为出汗，只有出去的气没有进去的气；阴往下走表现为洞泄亡阴，大便止不住了。山萸肉收涩的作用大，所以在急救的时候用它来固脱，让阳不至于从上脱，阴不至于从下脱，阴阳仍然能够交抱在一起。它不但能固脱，还能平补阴阳，既补阴又补阳。这时，用山萸肉可以力挽狂澜。穷人没钱用人参，山萸肉配党参效果也是一样的，不过用量非常大，往往用到二两、三两，二两相当于60克。



山萸肉还可利九窍。九窍就是人体的孔窍，头上有七窍，下边有二阴，加起来就是九窍。山萸肉固涩，怎么还能通窍呢？事物都有两面性，九窍不通是因为精气不通，人的精气是要自由出入往来于九窍的，精气不足，则无法在九窍间自在往来出入。所以，精气不足则九窍不利。用山萸肉固涩，补益精气，那么九窍自然就通利了。通利和固涩看上去矛盾，实际上统一的，好比佛与魔只在一念之间，固涩与通利也只有一步之遥。



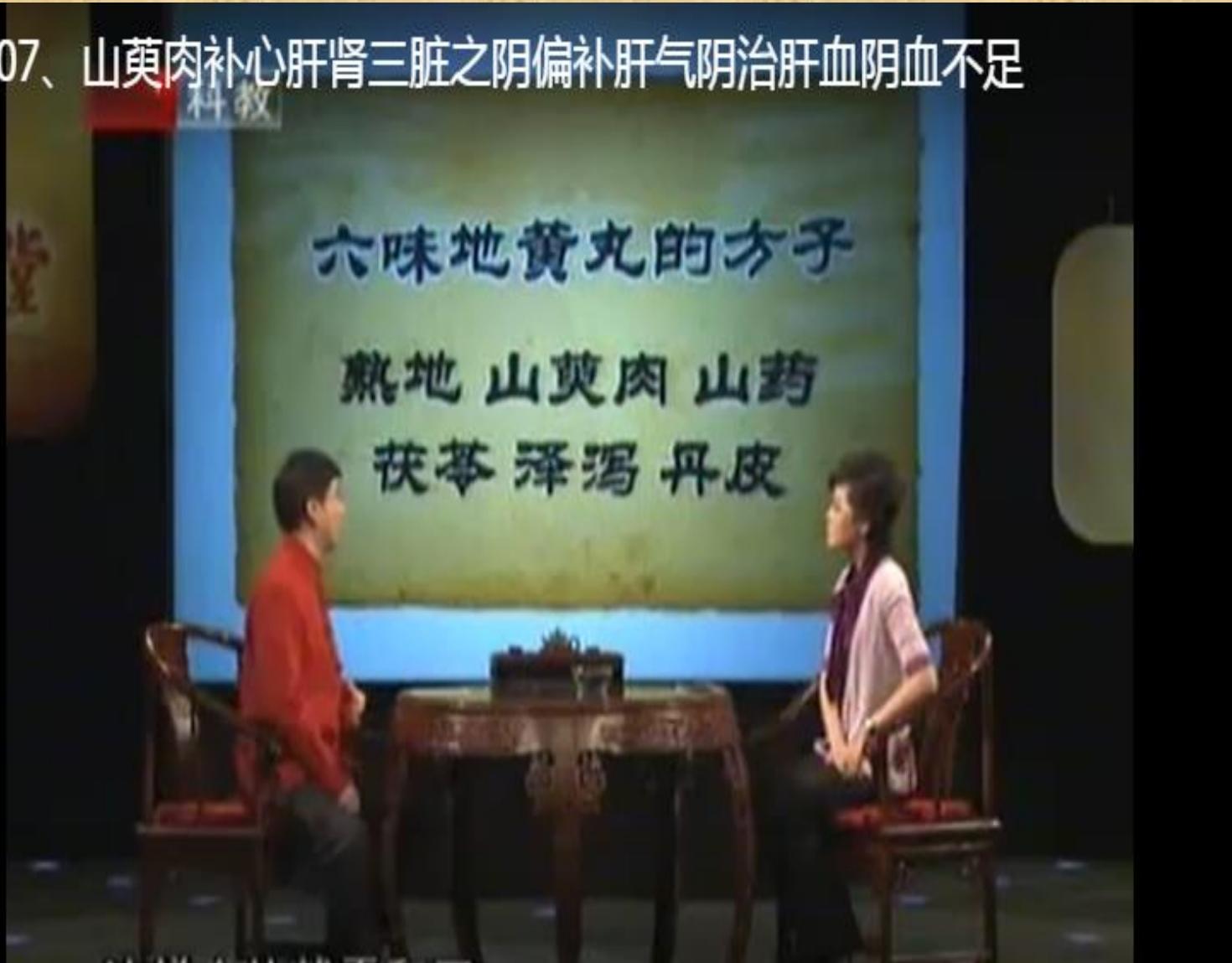
图虫创意 [stock.tuchong.com](http://stock.tuchong.com)

六味地黄丸，地黄是补肾的，但收涩的力道不足，加入山萸肉帮助肾的封藏，把地黄补的阴收涩住。茯苓、泽泻来利水，通肾气，山萸肉可以一边收涩一边通利，把邪气散出去。山萸肉味酸入肝，是肝肾同养，肾水足了，肾的消耗就少了。山萸肉色红入心，地黄色黑入肾，地黄与山萸肉在一起用，也有交能心肾的意思。

张锡纯07、山萸肉补心肝肾三脏之阴偏补肝气阴治肝血阴血不足

六味地黄丸的方子

熟地 山萸肉 山药  
茯苓 泽泻 丹皮



科教

## 张锡纯本草心悟

山萸肉味酸性温，  
大能收敛元气，  
振作精神，  
固涩滑脱。



科教

养生堂

这就是中医 (7)

阴血大亏 出血过多

科教

山萸肉9克、酸枣仁6克。养血需用酸枣仁。

北京同仁堂

冠名

23:24

用山萸肉和小川芎的合剂治疗



山茱萸的功效

科教

健康之路

CCTV.com

冬季

“药”

进补

上

# 固肾缩尿代茶饮

山茱萸



6-15克

芡实



6-15克

冬季 药 进补

上



## 哪些症状提示阳虚？



那么像这一种情况

## 哪些症状提示阴虚？



手脚心热



舌红



尿色黄

像这样一种情况

各位朋友大家好，我们昨天聊了张锡纯对山萸肉的认识，张锡纯说山萸肉这味药，您看这很普通的山萸肉，我们经常开的，张锡纯认为它味酸性温，大能收敛元气、振作精神、固涩滑脱，张锡纯往往用在病情危重的时候，这人正气欲脱的时候，他用山萸肉来收敛人的正气，起一个救急的作用。这个是我们平时不常用，我们平时

山萸肉就是滋补，但是张锡纯用山萸肉来收敛正气，为了加深对山萸肉的认识，我们今天再讲两例病例，也就是张锡纯在患者危急的时候，是怎么用山萸肉这味药，把患者的正气收敛住，让这患者病情不向危重的这个状态继续发展，他怎么治的呢？我们来讲两个病例。首先，第一个病例，是邻村李子勋，这邻村有一个叫李子勋

的人，这是张锡纯当年在老家的病例，此人50多岁了，有一天走路偶然碰见张锡纯，一碰着就问：锡纯，好久没见您，锡纯，求您件事，你帮我诊诊脉。张锡纯就给人诊脉。李子勋说，我上个月有病，得病了，吃了药已经好了，好了以后觉得现在我的身体，非常清爽，很好，就不知道这脉象如何，你帮我诊诊，你看我现在恢

复的怎么样。李子勋这话也正常，但是张锡纯这一诊脉，心中一惊，为什么呢？这脉尺部无根，这尺部是什么呢？尺部对应肾。我们这脉，从手腕开始，往肘部这一量，寸、关、尺三部，寸代表什么呢？左手的心、肝、肾，肾是肾阴，右手的从腕部开始，寸、关、尺代表什么呢？肺、脾、命，这命是什么呢？命门，代表肾阳。

所以，他一摸这人的尺部，张锡纯一诊尺部，脉很虚，尺部无根代表什么呢？肾气非常不足了。寸部摇摇将有欲脱之势，什么意思呢？就是寸部脉往上涌、跳，很虚，你说它这有实吗？不是，很虚，但是往外跳、往上涌，这叫什么呢？好像正气欲脱的感觉，这不是脉很弱，而是飘飘往外走。张锡纯诊到这个脉，心里面想这不好

但是张锡纯这个人非常有心计，他对患者非常讲究，没马上说他，你这病危险了不好了，没这么吓唬患者，因为患者自己觉得自己病好了，您这时候吓唬他，他第一可能受不了，第二他未必相信，他认为他好了。所以，张锡纯就说，你的脉很平和，恢复的不错，挺好，就以脉象平和回答他。然后，等这人走了，张锡纯赶快找

到这人的侄子，告诉他：我跟他讲了肯定不信，但是你叔的脉现在非常危险，必须马上服滋补收敛的药，防止元气暴脱，突然一下元气欲脱，这人可能就走了，不行的。怎么办呢？我跟他说，他可能不相信，你慢慢跟他渗透一下好不好？关注他一下，有什么问题马上找我。你看张锡纯仗义，人家负责到底。结果，这位侄子就向

李子勋讲了，慢慢透露，张锡纯说你脉有点不好，你看叔，咱服点补药不行吗？给你买点补药吃吃。李子勋果然不相信，怎么可能？我身体好的很。这事就作罢了。结果，就过了两天，张锡纯正在家里面，突然李子勋他们家来人了，一定要请张锡纯，张锡纯急坏了，怎么回事？那边说，可了不得了，出大事了，李子勋突然间眩

晕不起，一下眩晕倒在床上了，起不来了，赶快去救他命吧，赶快去诊治去吧，张锡纯跟着他们马上来到李子勋家，一进家门一看，李子勋什么样？周身颤抖、浑身颤抖，头上哗哗出汗、言语错乱，说话可能有点不对岔了，然后唯一能讲清楚的是什么呢？自己说“心怔忡，不能支持”，说了自己心里面咕咚咕咚乱跳，发虚、发空的乱跳，不能支持，挺不住了好像。然后一诊他脉，上盛下虚，什么意思？就是这个尺部肾脉果然比以前更虚了，寸部迈更加往上涌了，这状态更明显了。张锡纯说不好，这是正气欲脱，这人可能有点危险了，怎么办？赶快拿这个山萸肉一两半，配合生龙骨、生牡蛎，我们昨天讲过了，龙骨和牡蛎都具有收敛的作用，张锡纯

在这用的是生龙骨、生牡蛎，然后野台参，就是什么？党参的一个品种，野生的台参，生赭石各五钱，用这一个方子，大家看这方子里边，最主要的药就是山萸肉，方子熬好以后，熬这一副药给他喝下去，结果一剂即愈，就这一副药喝下去以后，这个人的危急状态就解除了，然后张锡纯把萸肉改成一两，加了生山药八钱。这是

张锡纯的绝招，用山萸肉配生山药，就是怀山药，生山药，这是张锡纯的绝招，山萸肉和生山药配在一起可以救命。我在病人危急的时候，用怀山药来救命，也是跟张锡纯的书学的，这个思路非常的了不起。而这个患者，张锡纯开的这个汤连服数剂，就是加了这个山萸肉和生山药的方剂连服数剂，加了以后，“脉亦复常”，脉

也正常了，这个危急的症状就解除了，人的身体就恢复正常了。所以，张锡纯对山萸肉的应用是非常精到的，在患者危重的时候，他就知道什么药下去能达到什么效果，就能把这个人给救过来。我们再讲一个病例。这个病例是一位孕妇。这孕妇得了霍乱症，什么是霍乱？这不是烈性的传染病霍乱，我们古代把什么叫霍乱呢？上

吐下泻的病症就叫霍乱，比如说急性胃肠道炎等等，我们叫霍乱。所以，别害怕，不是得的那个传染病，这个孕妇得了这霍乱症，结果吐泻约一昼夜，比较折腾。到了第二天，这一昼夜过去以后，这吐泻的症状慢慢减轻了，结果没想到这胎儿突然滑下，流产了。这一流产惨了，这孕妇也受不了了，什么样呢？神气顿散，就是她

的心神突然涣散起来，心里面摇摇欲动，那种慌的感觉，不能支持。越来越重，他们家人一看不好，这可了不得了，赶快，请张锡纯去吧！于是就来请张锡纯。张锡纯来看了一看，到她家什么样了，病势已经非常非常重了，产妇已经不行了，“病势大革，殓服在身”，什么意思？“病势大革”的意思是病已经危重了，“殓服在身

”就是去世的衣服已经穿上了，过去民间一般穿的衣服都到这人病危快要走的时候赶快穿上，这人走了以后，身体僵硬不好穿，所以赶快、抓紧时间赶快给穿上，等着，给抬到床上等死。这个时候张锡纯来了以后，这病人的家属，他怎么想？他说这人都不行了，你看这都准备死了，还把医生请来了，这医生还真来了，医生来了

，我们还得掏钱，干脆，要不您别治算了。您看，这家人对媳妇有点不好，就不想治了。张锡纯说这哪行，一息尚存，我们都要挽救她，看一看有没有呼吸，结果手往鼻子那一放气息奄奄，有一点呼吸，但是非常非常微弱，这个时候诊她脉是若有若无，这脉几乎快没了，你喊她名字，已经不知道答应了，这人基本上处于昏迷状

态了，这时候怎么办呢？取药来不及了，结果张锡纯突然想起来，患者这家的东邻，东边那家邻居，是张锡纯的表兄刘玉珍，他家里面，张锡纯给他看过病，开了方子，有两副药没喝呢，张锡纯就知道这方子里边，我曾经开过山萸肉，说赶快，你上邻居家，把那药里面的山萸肉给我挑出来，因为买药来不及了，赶快挑出来，一共就挑出来六钱，六钱不多呀，才十八克，那么怎么办呢？赶快熬水、煎汤，给她喝下去。就这十八克山萸肉熬的水，给患者一点点往下灌，灌下去以后，觉得她这个呼吸，把手往鼻子那一搭，呼吸的气息稍微大了一点，你喊她名字，她微微的能答应了，这有点精神了，能答应了，张锡纯这时候赶快让人去买山萸肉，买净山萸

肉二两、生山药二两，大家看，这张锡纯又用了这对绝配，这是张锡纯的经验，山萸肉配生山药，这时候救命用的，各二两，煎汤一大碗，一共四两药煎出一大碗药水来，徐徐给这个患者喝下，然后什么效果呢？精神顿复，这患者精神马上恢复了，很快恢复了。这种危重的病情，被张锡纯先用了十八克的山萸肉，又用了山萸肉

二两、生山药二两，就这两次药，喝了两次，把这个危重患者就给救过来了。大家看，张锡纯特别擅长使用山萸肉，在病人危急的时候，正气欲脱的时候，来救患者于危难，这是真正的好医生，厉害的医生。中医练到这个份上，那真的是名医了。所以，我昨天讲了，今天我们的李可老中医，在创立他的方子的时候，就参考张锡

纯的经验，用山萸肉，就用山萸肉来治疗那种患者心衰等等那种疾病，西医往往宣布不治了，这可能都治不了了，但是李可老先生会用重剂药下去，把这患者给救过来，这是什么呢？就是张锡纯的这种新法。我不多讲病例了，因为就张锡纯用山萸肉来救患者那个元气欲脱的这种危急的病症，病例要讲的话，他的书里有很多，我

一个一个讲没有必要，为什么呢？它是重复的，我们老百姓知道一下，这个山萸肉能够收敛元气，我们知道这个就行了，真的碰到了，那您可以用。一般我们老百姓碰不到这个情形，真的要家人有点什么危急的时候，您上医院来不及，您可以有这山萸肉熬点水，给他先喝着，也会起作用。学中医的人，我们如果读这一部分的时

候，我们要去仔细的思考，什么情况要用？张锡纯讲的很细，有的时候还不用山萸肉，他用什么？这个生黄芪等等。在这种元气欲脱的时候，什么是元气欲脱？我们怎么识别？什么时候用山萸肉，我们要琢磨琢磨，这是张锡纯的经验。今天，我们就讲到这。明天，我们给大家讲山萸肉在我们生活中怎么用，因为我们老百姓一般

碰不到这种危急的病症，但是生活中很多时候会碰到山萸肉能够有用武之地的地方，可是我们往往压根就不知道山萸肉是什么东西，这个好吃的东西是可以补您的正气的，可以帮助您的。

各位朋友，大家好，昨天我们聊了张锡纯用山萸肉治疗这种危重患者，大汗淋漓，正气欲脱的这种患者，用山萸肉一下把正气给保住，把正气收敛回来，救患者于危难的这么一些病例。朋友们听完了会想了，这跟我有什么关系呢？我又不是医生，我也遇不到那种最后病的不行了，大汗淋



漓，正气欲脱的那种情况，那这山萸肉它和我们到底有什么关系呢？今天我就给大家来讲讲这个山萸肉跟我们日常生活中的关系。我还是用张锡纯使用山萸肉的病例来说明这事。张锡纯认为，山萸肉可以滋补肝肾，就是补的作用，补肝补肾，但是山萸肉还有其它作用，他说山萸肉得木气，



最厚，所以，收涩之中兼具条畅之性，它不光收敛它还能通，所以张锡纯认为它有通利九窍，流通血脉的作用。这是张锡纯对山萸肉的独到的见解，一般我们就认为山萸肉是滋补的，但是张锡纯认为它同样具有通利的作用，通血脉，通九窍的作用。所以，张锡纯经常用它来治疗气血的淤



滞。我们再来看一个医案：邻村黄龙井庄周某，他老家盐山邻村的这家姓周的人，年三十许，也就三十多岁，当一次大怒之后，有什么事儿生气了，暴怒，这个怒是分两种的，一种是什么呢？郁怒，就是敢怒而不敢言，心里很郁闷，有点火发不出来；另外一种是暴怒，大怒，这一通大吵



架，跟人干起来了，这是暴怒。他大怒之后，出现了一个症状，什么症状呢？逐渐觉得自己的腿开始疼了，“渐觉腿疼”，一天比一天重，等到两个月以后到什么程度呢？“卧床不能转侧”，起不来床了，躺到床上，翻身都觉得困难，觉得很重，请医生来，这些医生觉得，因为这不生气



之后得的病，那来了之后舒肝理气，所以用的都是舒肝理气之药，结果这药下去不但没见效，反而病情加重，病转加剧。这时候怎么办？他就说了，这邻村张锡纯现在炉火纯青了，把他请来吧，于是就把张锡纯给请来了，请来张锡纯以后，诊脉，诊到微

弱异常，左脉特别弱，左手脉对应什么呢？从手腕到手肘对应什么呢？三部对应寸关尺，对应心肝肾，也就是说左脉异常弱，那说明什么呢？张锡纯诊脉，这是他脉法，经常三部总取，就是不一定非要分寸关尺，他上那手一按，总体感觉特别弱，张锡纯认为这是肝经的气血不足，他自己



心里有个印象了。再问他症状，他说凡是疼的地方，皆感觉热，就是我这疼，腿疼都感觉热，张锡纯恍然大悟，《内经》说：过怒者伤肝，我们说七情会伤五脏，怎么伤的？我们七情每个人都有，什么是七情？“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”，每个人都有，但是不能过分，一过分怎么



样？伤五脏。过喜伤心，过怒伤肝，悲忧伤肺，忧思伤脾，恐伤肾，惊伤胆。这五脏受伤，过怒伤肝，所谓伤肝者，张锡纯想，这是伤哪？肝的什么？伤肝的气血，不一定非是导致肝气郁结，它会直接把气血伤了。实际这是两种情况，一种郁怒，就是郁怒会导致气血郁结，就是这种闷闷



的这种不开心等等会导致气血郁结。暴怒，气血猛然地、骤然地开始振奋起来，这个会导致气血受伤。所以，张锡纯认为这是伤肝经之气血，不一定非是这个郁肝经之气血也，气血受伤则虚弱，开始虚弱，所以他脉象一摸，非常非常弱。受伤以后，等慢慢过去以后，正气不足了，所以这



左手脉一摸非常非常的弱。这患者为什么又觉得热？因为肝是主疏泄的，中医里边肝主疏泄，这是肝的功能。肝里边中藏相火，肝如果它虚弱不能够起疏泄作用的时候，相火也就不能随着身体流通，结果怎么样呢？郁在哪就会觉得发热。所以，这是张锡纯的理解，张锡纯治疗这么治的，



拿了净萸肉，张锡纯总说净萸肉，就是干干净的山萸肉，把那个核儿挑干净的，因为那个核儿药性和山萸肉是相反的，所以挑干净的净萸肉一两，配了点知母，清热的，当归，丹参，这都是养血通络的，乳香、没药。这是理气止痛的，各三钱，知母六钱，当归、丹参、乳香、没药各三钱，



很少一点儿，连服十剂，热消疼止，步履如常，这患者就好了。大家看，这个其他人怎么舒肝理气都治不好这么一个病，张锡纯用了山萸肉，而且是重用的山萸肉，然后配了点养血的当归、丹参通络，配了点这个理气止痛的等等，稍微配点别的药，这病十来副就好了，连服十剂就好了，

这个是张锡纯的经验。像这样的病例还有，比如说张锡纯的老家有一朋友，叫丁翊仙，这是他故乡的朋友，这位丁翊仙的令堂，令堂是对朋友母亲的尊称，叫令堂，年近七旬，已经将近七十岁的一位老人，突然患了一个病，腿疼，老太太腿疼，疼到什么程度呢？疼到走路都觉得难走了，

大家看，这个是非常非常的痛苦一个病，夜间疼的都睡不着觉，觉得疼的非常厉害，那这时候怎么办？这位丁翊仙就赶快来找张锡纯来了，驱车，我估计是驾着马车把张锡纯给迎回家去了，而且向张锡纯介绍说，说我老母亲这脉象很有力气，应当是体内有火，脉象很大，应该有火，所以



火在郁在里边才导致的疼痛，我这么分析的，我觉得应该是这样，你来给看看诊脉来确认一下，结果张锡纯一诊脉，果然这脉很大，但是脉大而且弦，像一根琴弦一样，非常紧，像一个琴弦绷在那一样，张锡纯就问这老太太，

说你有没有觉得心里边觉得热呢？是不是想喝点这个凉水等等



呢？但是老太太没有，我一点没有感觉热的感觉，张锡纯说，这个脉并不是有火的脉象，这是什么呢？这是一个具有假象的这种脉象，也就是说，当虚到一定程度，反而显示出好像是实的这种状态了，这个时候实际上你真正往下按的时候，下边上么是虚的，表面一搭这脉很大。弦是什么



呢？肝胆失和，这病在肝胆上，估计这老太太之前肯定生过气，这是张锡纯没说，这是我分析的，因为这个老人情绪往往有的时候很难以调整，稍微有什么不对劲了，老人可能就比中年人要更容易发火，所以老人可能生过气。

张锡纯是怎么分析的？张锡纯认为这是木盛侮土也，意思是肝



气郁滞影响了脾胃功能，这是张锡纯说的，那么这时候怎么办？一方面要敛肝气，要收敛肝气，另外一方面要补脾土，所以张锡纯开个方子，是山萸肉、白术各六钱，配了点人参、白芍各三钱，当归、陈皮各一钱，厚朴、乳香、没药各一钱半。这个方子里边，山萸肉补肝敛肝的，还具有

通的作用。白术是补脾的，人参是补脾的，白芍是敛肝的。张锡纯对这个方子里边每一味药的分配是非常均匀的，搭配是非常得当的，当归养肝补血，陈皮理气，厚朴理气，配点乳香、没药理气止痛，这个稍微配一点儿。这个方子开五副以后，煎服数剂，痊愈，患者就好了。这是张锡纯的

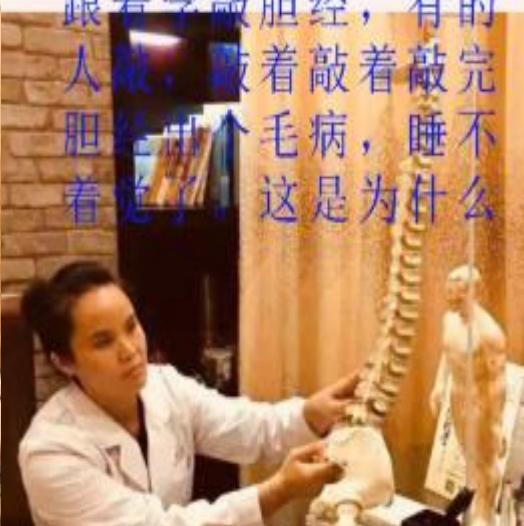
本事，也就是说人家开方子心里特别有数，他知道这个病怎么来的，你这生气来的，所以一诊脉，这脉弦，脉大，没被这假象所误解，认为这是脾胃大虚导致的。所以，张锡纯开的方子，一边补脾，一边补肝敛肝，结果几副药，这么一个严重的下不来床的病就好了。这就是张锡纯功夫



独到之处。我们学习张锡纯的这些思想，在生活中我们就可以应用了。比如说，有朋友曾经问过我，这样的事儿我就遇到过，说腿疼怎么回事呢？我一诊脉，脉弦，一看舌头，我问，我说这腿疼跟什么有关呢？就是腿疼之前发生什么事了？问来问去，生过一场大气，然后就腿疼了，我就

想起张锡纯这个医案了。所以看医案有什么好处？看医案就跟你跟着老中医去临症一样，人家看过一个病，写下来了，你看完了，仿佛你在身边一样，你就知道了，记住了。所以我脑子里头想起来张锡纯曾经讲过这样事，所以就用山萸肉，重用山萸肉，就一味药，腿疼慢慢就好了，几天

就好了。所以我们有的时候往往没看见医案你不知道，没看见前人的经验你不知道山萸肉这个作用，它确实是有这个作用的。再举个例子，这个说肝胆经气亏虚，曾经有一次有朋友问我，现在讲养生，有人跟着学敲胆经，有的人敲，敲着敲着敲完胆经出个毛病，睡不着觉了，这是为什么



? 这就是肝胆之气不足，你又不断地振奋它，这时候应该把它补足了再去振奋它才好，所以这样人出的毛病，就是晚上睡不着觉了，因为晚上肝胆经当令，正好对应半夜的时候。问我怎么办？我就用山萸肉和炒酸枣仁这两味药

，山萸肉是入肝经的，炒酸枣仁是入肝胆经的。我用山萸肉九

克，炒酸枣仁粉三克，用这山萸肉煮水，冲服这个炒酸枣仁粉，这么一个方法，两三天的时间就睡着了，就告诉我罗老师，睡着了，很开心。后来我关注这事，我上网一搜，我发现有很多人敲胆经，敲完了睡不着觉的。其实，这个用这种方法，再滋补一下肝胆，然后您再敲，这样效果可

能会更好。这种思路从何而来？就是我看了张锡纯的书才有了这种思路的。所以，在中医学院里边有一个课，叫医案课，我觉得医案课在学校里边应该是大讲特讲的，应该是一个重点，因为读医案应该是中医院校的学生必须课，重视的一课，这将给您带来非常大的收获的。我们老百姓



國

國

醫

醫