五行中医：www.wuxingzhongyi.life 更新于2026-07-17

中西药不可混服！！！
不同的中药之间也别轻易混服，除非你自己知道组合后的药力方向。
中病即止，不可过服！

五行中医
简易辨证
自治流程图

无，开始燥湿平衡和风症的判断

1️⃣有无怕冷怕热、发烧等寒热异常

有寒热异常

【内热】：手心温度明显高于手背、舌质鲜红、唇红、胃口好、阳痿、男性性欲低、女性性欲高、39-40度高烧无汗、大椎热、咽喉发红而疼、眼皮跳动、胸部出现红色斑点、说话声音大声而洪亮、小便带血、症状遇冷加重、口腔里后半部分红而痒、手掌经常抽筋
【外寒】：尿色淡、手脚背后腰或屁股出现白色米粒斑点、微微怕冷、视力突然变模糊、过敏性鼻炎、睡觉流口水、舌苔白、乳房出现很多青色血管、乳腺增生、汗出如珠（亡阳）、皮肤凉、落枕
（丑辰申时症状加重）

寒热通吃 益肾丸（有腹胀等外湿的不可用益肾丸）
辅助食疗：冰淇淋、折耳根、藕粉、莲子心泡茶、凉茶、金银花露

十一灭火丸、清风除热丸、感通丸、筑基丸
辅助手段：123号香、热水袋捂膝盖后窝和手脚、烤火、艾灸、泡热水澡
辅助穴位：按揉脚底涌泉穴、肾经腧穴太溪
注意⚠️：适当增加运动量

38度左右、有呕吐则用心宝丸、肺宝丸、祛湿蚀脂丸（不可捂汗）

【内寒】：手背温度明显高于手心、舌质色淡、大椎凉、白眼球发黄、男性性欲高、女性性欲低、胸小、颈项强直、舌僵直、手脚麻木、手足冰冷、鸡爪手无法伸长开、牙龈肿痛、嗓子紧而微痛、惊恐多疑、胆小害怕焦虑、腹泻、无食欲、精神分裂、畏光、肝硬化、指甲有竖纹、手掌内发红、骨子里发冷（厚衣服厚被子无用）、肌无力、说话声音小而柔弱、全身关节疼痛、休克、血氧暴跌
【外热】：嗅觉减弱、皮肤出现不明红色米粒斑点、尿色黄、黄苔、无苔或稀薄苔、脸颊红、38-39度高烧有黏臭之油汗（亡阴）、皮肤热、出现幻视、飞蚊症、喝温水也觉得烫、手脚心自己感觉整天发烫、瞳孔放大
（未时戌时症状加重）

寒热通吃 益肾丸（有腹胀等外湿的不可用益肾丸）
辅助食疗：棒棒糖、姜汤、火锅

烈火暖身丸、养胃丸、化气丸、化神丸、还虚丸、苏合香丸
辅助手段：刮痧
辅助穴位：按揉心包经荥穴劳宫、腧穴大陵，或从劳宫推向大陵，后脑透视穴（眼球对应位置）疏散筋节
注意⚠️：减少运动量

搞不清状况
内热外热都有，按内热治疗。内寒外寒都有，按内寒治疗。
益肾丸通吃单一的寒热邪，一日三颗。如果半天时间后，发现吃益肾无效，说明一定是混合病邪，燥湿一定不平衡，在寒热和燥湿的两个小零食结论里面找交集❗

寒热平衡后再看燥湿
找两个焦合的交集
交叉锁定最佳品种

2️⃣有无出汗、鼻涕、眼泪

有汗泪（外湿、内燥）
（雨天病情加重、子已酉时加重）

【内燥】：体内有酸痛、胸痛、干咳、嗓子哑、喉痹、口渴、舌干、嘴唇干燥起皮、恶心、呕吐、打喷嚏、打嗝、屁多、口腔溃疡、乏力疲惫犯困、心悸、呼吸浅而快、呼吸困难、高原反应、连续熬夜、抑郁症、烦躁不安、多动症、舌质暗红、舌头边缘齿痕重、舌下血管发青、便不尽、小腿下段前侧皮肤干裂、甲减、结石、抖腿、发热38-39度、嘴唇附近异常痒或刺痛、肚脐之上4指以内的腹部疼痛、说话声音沙哑烟嗓或者异常尖锐、体内有寄生虫、老年痴呆、健忘、牙关痛、胸小、体重过于轻、十指末端膨大、女性不孕不育、颅内出血、声音奇怪（出现频繁断音的那种顿挫感、涩感）
【外湿】：嘴里有味道比如口苦、冒冷汗、手脚心多汗、狐臭、脸上斑多、大量腹水、胸腔积液、脾肿大、脱发掉眉、嘴唇发乌、指甲盖颜色发暗发紫、乳腺炎发红、舌苔或皮肤表面出现红紫色淤血点、鬼压床、鼻塞、鼻涕多、腿脚易塌陷的浮肿、腹胀、湿疹、长痘痘、痤疮、流泪、痔疮、头晕、多梦、幻觉、梦游、黑眼圈、眼皮肿、眼睛分泌物多、稀薄虚痰易吐出、腿部外侧面静脉曲张血管发青紫或血管成蛛网状、轻微磕碰就大面积青紫淤血、突然腹泻拉糊糊（长期成型，甚至长期便秘）、肤色偏暗、耳鸣、肺部积液

肺宝丸（对付内燥内风）、心宝丸（对付内燥内热）、阿胶珠（补气）、地精血气丸（气血同补）、祛湿蚀脂丸（唯一一个专门针对外湿的）、还虚丸（补气的同时兼顾药力流通）、筑基丸（寒热平衡的前提下能通吃燥湿不平衡）、止痛散（对付内燥内风）、烈火暖身丸（已升级为化神丸了，烈火没货）、甘黄万用丸（没风邪的前提下通吃燥湿不平衡）、鼻烟粉（各种鼻子不通的试试）、解酒灵（应酬多的必备）
辅助食疗：藕粉、银耳、燕窝、牛奶、蜂蜜淡盐水、榴莲、海鲜、阿胶、酸话梅、杨梅、香蕉等，适当补钾
辅助穴位：针刺或按揉肝经腧穴太冲、肾经太溪和复溜
【体内燥寒混合邪】首选：化气丸和化神丸1比1同服 或者 还虚丸和化气丸1比1同服 ，外湿很重的可以地精血气和祛湿蚀脂丸1比1同服

外用：湿疹膏、蛇油养颜膏或者林氏跌打酒擦患处，如果是眼睛附近，可以用新鲜土豆切片外敷
注意检查第三步中是否有体内的风邪，有的先除风
【注意区分症状到底偏向于内燥，还是偏向于外湿，结合官网小零食对应页面，选择药力更合适的小零食】❗

无汗泪（内湿、外燥）
（寅卯辰时病情加重）

【内湿】：阴部潮湿搔痒、骨质疏松、有浓稠痰不易咳出、总清嗓子、胸闷、口水多、反复吞咽口水、平时喝水少、口气重、舌头胖大、舌下血管发紫发黑、月经血块多、腿脚紧绷的水肿、小腿内侧面静脉曲张颜色发深、郁闷烦躁易怒、睡觉打呼噜、甲亢、眼睛鼓、中耳炎、皮下脓肿包、乳腺增生、喉咙水肿、呼吸浅而憋闷、心窝以下4指以内的腹部疼痛、阴茎硬度不够、血氧偏低（90附近）、口吃、少儿语言发育迟缓、说话声音比较混（喜欢吞音或者锣钵嗓）、糖尿病、痛风、癫闭排尿困难、受寒就爆发的过敏性鼻炎、易孕易生体质、膝盖下小腿内侧疼、胸小、出汗能缓解症状的、眼袋大
【外燥】：皮肤干燥脱皮、皮肤有结痂干燥硬壳类皮肤病、皮肤出现分散而干燥的红疹、大便突然干结（长期则不成型）、味觉弱、喜欢重口味食物、肤色偏白

养胃丸（对付内寒内湿）、苏合香丸（对付内寒内湿药力最强）血府逐瘀丸（对付上焦内湿、新冠疫苗打太多的心脑梗）、桂枝茯苓丸（对付下焦内湿、妇科闭眼选）、十一灭火丸（对付内湿热成本最低，药效也最弱）、安宫牛黄丸（对付内湿热药力最强）、甘黄万用丸（寒热平衡的前提下，通吃燥湿的不平衡）、筑基丸（没有内寒的前提下，燥湿问题通吃）、感通丸（对付内湿，并且加强体内能量流通，增强各种特异功能气感）、化气丸（有内热或者内风的内湿绝对不能用化气）、延年益寿丸（能对付内湿热延缓衰老）
辅助食疗：油炸的土豆片、各种坚果、豆腐、豆浆、蜂王浆、适当补锌补钙
辅助穴位：针刺或按揉肺经腧穴太渊、肾经太溪和复溜
【体内湿热混合邪】首选：十一灭火丸、感通丸和筑基丸1比1同服、清风除热丸
艾灸肚脐、足三里

外用：润鳞膏、冻疮膏、蛇油延年膏
注意检查第三步中是否有体表的风邪，有的先除风
【注意区分症状到底偏向于内湿，还是偏向于外燥，结合官网小零食对应页面，选择药力更合适的小零食】

搞不清症状
保肝丸/投石 服用1-2颗看看反应就知道了。放屁的体内有风，拉肚子的体内有湿气，没反应可排除内风和内湿的可能（也不排除内湿已经非常严重，发展到溢出到体表出现假的外湿内燥症状的患者，这类人吃下去也没反应）。有反应的调理后症状消除后，可以再次服用保肝丸，检测一下。
内湿外湿都有，按内湿治疗。内燥外燥都有，按内燥治疗。
数字改运天机的微信公众号教学文章仔仔细细全部学完⚠️

最后查看
是否混合风邪

3️⃣有无夹杂风邪

外风
（寅时病情加重）
皮肤痒而不出水、嗓子痒、鼻子痒、鼻涕包裹大量气泡、头顶靠近后脑的地方疼、肌肉偶尔跳动、四肢抽搐、嗅觉减弱、幻听、癫痫、口吐白沫、眼睑长麦粒肿、不停吐舌头、颈椎有富贵包、乳腺结节、乳腺炎、肩胛骨酸痛、登高而歌 弃衣而走、肺结节、脂肪瘤、脖子淋巴结肿大

浮风散（外风和外湿都能通吃，皮肤痒几乎就这两种可能）、化气丸（外风可以用，但内风绝对禁止用）、炮甲散（对付外风外湿，药力最猛的一个）
患处烈火暖身丸或化神丸调酒 外敷 或者涂冻疮膏(有内外风邪的，不可服用甘黄万用丸)
辅助食疗：桂皮煮水喝

内风
（亥时病情会加重）
肢体抖动、瞬间抽搐、起夜多、尿频、耳朵听到滚石声、部位会变换的头痛、各种胃肠息肉、听力下降、前额痛、大腿趾不自觉地动个不停、疝气、屁多、肚子肥大、小便多泡沫

骨风散（专门对付内风但最好别有内寒）、安宫牛黄丸（通吃内风内湿，药力最强）、感通丸（通吃内风内湿，兼顾药力流通）、化神丸（体内的风寒都能快速化解）、烈火暖身丸（没货）、清风除热丸（通吃内风内热）、肺宝丸（能通吃内燥内风）、保肝丸（对付内风内湿混合邪的最佳选择）
（有风邪不可服用甘黄万用丸）
辅助食疗：火锅、辣条、生大蒜等

有风邪、之前步骤中还有寒热或者燥湿邪，肯定是复杂的混合病邪了。除了内风热有清风除热丸、内燥风有肺宝丸、内风湿有保肝丸之外，其他靠单一一种小零食很难解决。可以先除风，再解决另一种病邪。想一步到位，联系线上填问诊表开方或者预约线下诊脉时间吧。

4️⃣应用举例
（同病可能不同治，仅供参考）

气血双亏、乏力、脉弱
大病、重病祛邪完成后的进补
每服3-5颗地精血气丸后，配1颗桂枝茯苓或血府逐瘀。或者单独服用还虚丸
辅助食疗：红糖鸡蛋、阿胶珠

孩子矮小、瘦弱
食欲正常的用益肾丸或者按3颗感通丸+1颗化气的顺序循环服用。可加强骨骼生长，一日一颗，一周服2-3次即可
胃口很差的，服用养胃丸增加体重

男性不举
房事多导致的用玉柱丸补精、甘黄万用丸收尾；房事不多无欲望的用益肾丸配合感通丸服用；疲软不会晨勃的用筑基丸

青少年男茎短小
心宝丸一日3颗，连服3天，然后用化气丸一日4颗，服用一周。以此方式循环。
有条件的每周服用15年左右的林下参5克左右，持续三个月。

各种妇科疾病和男性前列腺问题
女性不孕不育
每3颗桂枝茯苓丸配合1颗化神丸交替服用，一日一颗即可

避孕、打胎
男性服用化气、化神，女性服用筑基或还虚丸。一周3颗。女性多按揉合谷穴也可增强避孕效果。
女性打胎，一日至少3颗感通丸，次日服用1颗筑基丸。交替服用一周，胎儿应该会停止发育。
想解除的时候，男子服用筑基，女子服用桂枝茯苓丸或化神即可恢复生育。

痛经、月经量少
有血块的每次经前服用桂枝茯苓丸3颗/日，没血块的服用烈火暖身丸或化神丸3颗/日。无效的先循环一次修行五宝疏通气机后再用烈火暖身丸或化神丸

月经迟到或短暂停经
1日桂枝茯苓3颗+次日烈火或化神2颗，或者1日感通丸3颗+次日烈火或化神2颗，循环多轮

月经提前或量过大时间过长
筑基丸一次一颗，一日3颗，一般3–4颗就该止住了，中病即止。

性欲低下
男性：黄酒送服筑基丸；女性：早1颗化气丸、晚1颗化神丸交替服用，阴道内干涩的加服1颗还虚丸。

胸小
飞机场那种一般都是内湿或者内寒，用养胃丸一次两颗即可
内燥外湿的患者，嫌小的，用化气化神1:1服用即可。

晕厥不省人事
且额头无汗出
安宫牛黄丸、苏合香丸
外用鼻烟粉放鼻下吸入（这类没出汗的能救活的概率非常高）

晕厥、出汗、尿失禁、心跳消失
心宝丸用糖水化开后慢慢喂入
5分钟内必须采取正确的针刺法，或腋下合谷劳宫外关大力按揉，心肺复苏准备（这类情况能救活的概率很低）

癫痫（羊癫疯）
口吐白沫、四肢抽搐、
颈项强直、双目直视
体内燥寒的，早上中午各1颗化气丸、晚上1颗化神丸。中病即止，预计需要服用8-24日（大部分都是体内燥寒类）
体内湿热或者曾经出现过呼吸困难的，改用感通丸

吵架、亲人去世等重大刺激后
浑身无力呼吸困难
内服心宝丸后掐虎口合谷穴

刀剑外伤、拔牙出血
糖尿病足溃烂、痔疮出血
瘫痪长期卧床的褥疮
生肌散止血后，调猪油外敷
内服甘黄万用丸加快愈合 上肢受损：1次2颗，下肢受损1次4颗，一日三次
内出血的话内服筑基丸

各种头痛或身体其他部位痛
通用办法：内服止痛散、甘黄万用丸、化神丸、心宝丸、祛湿蚀脂丸，
有条件的在疼痛部位附近找到络脉喷张处，刺络放血
外用林氏跌打酒
随着脉搏跳动的疼痛以及少数疼痛部位会变动的腰疼、脚后跟疼等，可用益肾丸3-4颗或血府逐瘀3–4颗解决，无效的换化气丸、浮风
牙龈肿痛
养胃丸、化神丸、化气丸、止痛散内服
从疼痛点对应的脸颊处涂抹少量麻酥酒，注意洗手，别弄嘴里了，有毒。
（不慎内服中毒的用心宝丸或甘黄解毒）
强直性脊柱炎或腰部扭伤
内服血府逐瘀丸一日3颗。外用跌打酒反复蘸取轻揉吸收3分钟，一日2次。有条件的可以加上粗针挑刺微创治疗，针刺的话三天内基本都能大幅度好转。
牙疼
止痛散内服一大勺或十一灭火丸一次一颗，一日三次，多按揉虎口的合谷穴
中药牙粉代替牙膏刷牙、棉花裹上止痛散咬在疼的牙齿上

无破皮的关节扭伤摔伤
林氏跌打酒 反复沾酒擦揉，皮肤干了吸收了又再沾酒擦揉，持续三分钟
内服甘黄万用丸 上肢受损：1次2颗，下肢受损1次4颗，一日三次

吃菌子中毒
甘黄万用丸一次3-5颗，一日三次，嚼后糖水送服

毒蛇咬伤
捆扎近心端后，肥皂水大量冲洗伤口，用醋漱口后吸出毒血（或者三棱针多点针刺、拔罐放血）。内服心宝丸，外用醋化开十一灭火丸后外敷伤口附近。保持湿润，白天尽量一小时一换。连续敷三天。

沾染毒品（包括大麻、砒霜、朱砂、雄黄、水银、蟾蜍、曼陀罗、蓖麻、半夏、马钱子等）或一氧化碳中毒
心宝丸内服 一日三次 一次1-2颗

寄生虫、支原体等
生大蒜、石硫磺

便秘、肠梗阻
通便散配酒服下、十一灭火丸
辅助：猪胆、熊胆

车祸场景手套箱必备
1、筑基丸（脑出血、内出血等快速止血）2、生肌散（外伤外敷止血，血量大会冲开药粉的先用衣物绳子捆绑止血再外敷收口）3、心宝丸（轻伤但惊吓过度浑身无力）4、甘黄万用丸（轻度磕碰，后续配合外擦跌打酒）5、安宫牛黄丸（昏迷不醒）

睡眠不好 难以入睡
脾气暴躁易怒的吃：血府逐瘀丸、桂枝茯苓丸、筑基丸
体弱乏力脾气温和的吃：地精血气丸
重大变故后心事重重：心宝丸

恐高症、噩梦惊醒、不敢独居
益肾丸、化气丸或者化神丸
辅助：蛇肉

掉头发、秃顶、头发枯黄
内服地精血气丸配肺宝丸，外用益肾丸化开一日多次外涂，每周侧柏叶煮水洗头一次

头发早白
大部分少年白都是内燥外湿。一日早晚各一颗的量。按照先肺宝3颗，再筑基丸6颗，最后地精血气丸9颗的顺序交替服用即可。
每天坚持点按轻揉或每天坚持艾灸头顶百会穴向前额方向走2横指（1.5寸）的地方（悬灸15分钟）

耳鸣耳聋耳背
耳聪散或复听散、肾胆丸。中耳炎导致的听力下降，用益肾丸或者感通丸，小儿一日一颗，大人一日2–3颗。

抑郁症
淡淡的悲哀压抑的用益肾丸
烦躁异常、入睡困难的用化神丸

高血压
内服降压丸一日2-3颗，大概2–3瓶就差不多稳住了。每天坚持吃一瓣生大蒜嚼烂后快速喝水吞服。每晚高桶泡脚至膝，之后把血府逐瘀丸改搓黄豆大的小丸，用胶布贴一小丸于脚底涌泉穴，次日晚泡脚前取下，连续半个月。
饮食：每周补充三文鱼、甜菜根、香蕉、石榴、每个月辟谷三天。每天早上记得室外晒太阳至少30分钟。

皮肤问题
四肢、脸部皮肤发红或者抓了会出水的，寻麻疹、脚气。都可用湿疹膏、蛇油养颜膏外涂，内服祛湿蚀脂丸、肺宝丸，最后甘黄万用丸收尾
四肢、脸部起干而硬的点、皮肤干燥脱皮、燥到结痂起壳等，包括阴部潮湿瘙痒的，都可以外用润鳞膏、冻疮膏或蛇油延年膏，内服血府逐瘀、桂枝茯苓、感通丸，最后甘黄万用丸收尾
脸上斑多、痤疮多
心宝丸、地精血气丸、祛湿蚀脂丸、还虚丸都可以，最后甘黄万用丸收尾
辅助：蛇油养颜膏外用
晒伤烫伤
内服祛湿蚀脂丸
外用烫伤膏

牙龈萎缩
养胃丸或化神丸内服，每日一次一次一颗

肥胖
儿童肥胖又高又胖的99%都是外湿。外湿的用祛湿蚀脂丸和心宝丸交替服用，一日3颗的量即可，每服五天后换2天的甘黄万用丸平衡一下。（大部分人都是外湿）
内湿的用血府逐瘀丸或桂枝茯苓丸，一日2-3颗，每服五天后换2天的甘黄万用丸平衡一下。

糖尿病
养胃丸、感通丸或血府逐瘀丸，一次三颗，一日三次。连续至少2周

偏瘫、半身不遂
2感通丸、2筑基丸、1化气丸依次交替服用，一日一颗，每5天停服2天。 至少服药一个半月。或者 筑基丸配桂枝茯苓丸 也可以血府逐瘀丸一日2-3颗

各种肿块、肺结节、脂肪瘤、堵奶
大部分情况用炮甲散配合祛湿蚀脂丸或者炮甲配合浮风即可搞定，最后甘黄收尾即可。少数内湿严重的情况可以先炮甲后感通丸

戒烟
大部分烟瘾很重抽烟又没伤身体的，应该都是体内湿热之人。少部分被烟损害身体的则是外湿内燥之人。两种都可以服用筑基丸试试，一日一颗，一周内每服用5天筑基改服2天化气。至少需要持续2-3周。

辅助修行、长期保健
按顺序一日一颗、每种服够3颗后切换下一种，15日完成一次小循环，可解决很多身体的小毛病并流通气机避免出现太严重的疾病爆发出来。或按阶段服用：
【修行五宝】感通丸（配茶水加黑胡椒）、筑基丸（配白酒服用）、化气丸（配红糖水服用）、化神丸（配姜汤服用）、还虚丸（配蜂蜜淡盐水服用）

疑难杂症、癌症
上述【修行五宝】按需混合搭配服用

中年抗衰老或亚健康调理
外用配合
体内湿热的，外擦蛇油延年膏。体内燥寒的，外擦蛇油养颜膏。
对大部分人来说，中年女性体内开始湿热，适合延年益寿丸；中年男性则体内开始燥寒，适合地精血气丸；
剂量一日一颗即可，直到燥湿的相关症状调整平衡即可停服。出现症状后再次服用即可。（少部分病人的情况正好相反，自行对照辨证表判断自己的体质情况）