

袁老师入门课·药对配伍全表（含常用剂量）

整理说明：本表汇总袁老师六经入门课及直播答疑中讲授的所有药对，按功效分类，标注配伍比例、老师常用剂量、功效与常用方法。剂量来源直播间分享及课程讲授。

一、止痹止痛类

序号	药对	比例	老师常用剂量	功效	主治/常用方法
1	细辛 + 薏苡仁	1:10	细辛3g + 薏苡仁30g	蠲痹止痛、利湿排脓	颈肩腰腿痛、骨关节疼痛肿痛。有瘀血加虫类（全蝎5g、土元6-10g）
2	木瓜 + 牡蛎	1:2	木瓜15g + 牡蛎30g（先煎）	舒筋活络、软坚补钙	骨质疏松、腿抽筋、小儿腿疼。可加龙骨、鸡屎白增强补钙
3	全蝎 + 薏苡仁	1:10	全蝎3g + 薏苡仁30g	通络止痛、利湿排脓	顽固性关节疼痛、痹证日久入络
4	威灵仙 + 秦皮	常规配伍	威灵仙15g + 秦皮15g	通络软坚、降尿酸	痛风、高尿酸血症，骨刺可加鸡血藤15g
5	葛根 + 羌活	约5:2	葛根30g（先煎） + 羌活12g	通经活络、升阳解肌	颈肩疼痛、手麻、供血不足。上肢用葛根羌活，下肢换独活牛膝
6	桑枝 + 桂枝	等量	桑枝15g + 桂枝15g	温通经络、祛风止痛	颈肩疼痛、上肢麻木
7	独活 + 牛膝	常规配伍	独活12g + 川牛膝15g	补肝肾、强筋骨、祛风湿	腰腿疼痛、下肢不利、腰椎病变
8	威灵仙 + 鸡血藤	常规配伍	威灵仙15g + 鸡血藤30g	通络软坚、活血走窜	消增生、骨刺、关节僵硬（“打铁丸”）
9	威灵仙 + 白芍 + 盘龙七	常规配伍	威灵仙15g + 炒白芍21g + 盘龙七15g	缓急止痛、强骨通络	颈腰椎骨刺、足跟痛

二、骨质疏松/补钙类

序号	药对	比例	老师常用剂量	功效	主治/常用方法
1	木瓜 + 牡蛎	1:2	木瓜15g + 牡蛎30g（先煎）	舒筋活络、软坚补钙	骨质疏松、腿抽筋。牡蛎补钙比钙片更地道
2	木瓜 + 牡蛎 + 龙骨 + 鸡屎白	木瓜1:牡蛎2:龙骨等量:鸡屎白少量	木瓜15g + 牡蛎30g（先煎） + 龙骨30g（先煎） + 鸡屎白3-5g	补钙、舒筋、安神	骨质疏松、老人腿抽筋、小孩长不高、磨牙。鸡屎白补钙效优但口感差
3	生龙骨 + 生牡蛎	等量	生龙骨15-30g（先煎） + 生牡蛎15-30g（先煎）；不育用90-120g	潜阳安神、增强精子粘性	骨质疏松、失眠、焦虑、男士不育死精。 必须生用，不可用煨品

三、活血祛瘀类

序号	药对	比例	老师常用剂量	功效	主治/常用方法
1	土元 + 桃仁	常规配伍	土元6-10g + 桃仁11-17g	破血逐瘀、消癥散结	瘀血重证、跌打损伤、增生结节
2	赤芍 + 丹皮 + 桃仁	常规配伍	赤芍21g + 牡丹皮11g + 桃仁11g	凉血活血、祛瘀止痛	瘀血化热、牛皮癣、月经不调、桂枝茯苓丸核心药组
3	当归 + 川芎	常规配伍	当归6-9g (后下) + 川芎6g	养血活血、行气止痛	血虚血瘀、月经不调、头痛。当归芍药散、四物汤核心
4	丹参 + 薤白	约2:1	丹参21g + 薤白11g	活血通阳、宽胸止痛	胸痹心痛、冠心病、胸闷。瓜蒌薤白汤加丹参
5	三棱 + 莪术	常规配伍	三棱10g + 莪术10g	破血逐瘀、消癥散结	肌瘤、包块、瘀血阻滞重证
6	鸡血藤 + 当归	约2:1~3:1	鸡血藤15-30g + 当归9-13g (后下)	活血补血、止血生血	月经崩漏、量多、瘀血阻滞。仅此二味可排瘀血、生新血
7	水蛭 + 土元	常规配伍	水蛭3-6g + 土元6-10g	破血逐瘀	下肢静脉曲张、瘀血重证、肿瘤结节。中病即止
8	全蝎 + 川楝子	常规配伍	全蝎5g + 川楝子10g	通络止痛、行气杀虫	顽固疼痛、虫积腹痛

四、解表散寒类

序号	药对	比例	老师常用剂量	功效	主治/常用方法
1	麻黄 + 石膏	约1:6	麻黄3-9g (先煎) + 石膏18-29g (先煎)	解表清里、宣肺泄热	外寒内热，恶寒发热喘咳苔黄。大青龙汤、麻杏石甘汤核心
2	桂枝 + 浮萍	约1:3	桂枝7-9g + 浮萍21g	解肌发汗、透疹利水	表证发汗、风疹瘙痒、水肿。浮萍可代麻黄，性更温和
3	柴胡 + 升麻	常规配伍	柴胡7-17g + 升麻6g	升阳举陷、疏肝解郁	气虚下陷、脱肛、子宫脱垂、补中益气汤思路

五、温阳散寒类

序号	药对	比例	老师常用剂量	功效	主治/常用方法
1	干姜 + 赤石脂	1:2	干姜6g + 赤石脂12g (包煎先煎)	温中止血、生肌敛疮	所有溃疡 (口腔、胃、肠、溃疡性结肠炎)。赤石脂碾碎先煎，吸附肠壁炎性物质
2	吴茱萸 + 菊花	常规配伍	吴茱萸3-6g (洗) + 菊花10-15g	温散肝寒、清肝明目	头痛眩晕、厥阴头痛。吴茱萸散寒降逆，菊花清肝制其温燥。外用煮水熏眼治近视
3	附子 + 干姜	常规配伍	附子5-11g (先煎) + 干姜4-21g	回阳救逆、温阳散寒	四逆汤核心，阳虚四逆、下利清谷、里虚寒重

序号	药对	比例	老师常用剂量	功效	主治/常用方法
4	附子 + 白术/苍术	常规配伍	附子7-11g (先煎) + 白术21g 或 苍术9-12g	温阳化湿、祛湿排脓	寒湿腰痛腿痛、下半身水肿、真武汤思路

六、化痰止咳平喘类

序号	药对	比例	老师常用剂量	功效	主治/常用方法
1	干姜 + 细辛 + 五味子	常规配伍	干姜6-7g + 细辛2-3g + 五味子6-7g	温肺化饮、敛肺止咳	寒饮伏肺、咳嗽吐白痰、小青龙汤/苓甘姜辛五味汤核心
2	半夏 + 陈皮	常规配伍	姜半夏7-11g + 陈皮6-21g	燥湿化痰、理气降逆	痰湿咳嗽、二陈汤核心、舌苔厚腻
3	麻黄 + 附子 + 细辛	常规配伍	麻黄3g (先煎) + 附子7-11g (先煎) + 细辛2-3g	温阳解表、散寒止痛	少阴病、怕冷嗜睡、全身疼痛、精神萎靡

七、健脾化湿类

序号	药对	比例	老师常用剂量	功效	主治/常用方法
1	木香 + 砂仁	常规配伍	木香6-14g + 砂仁6g (后下)	行气化湿、醒脾开胃	脾胃气滞、食欲差、腹胀、香砂六君子汤思路
2	藿香 + 佩兰	常规配伍	藿香10g + 佩兰10g	芳香化湿、醒脾和胃	湿浊中阻、口中黏腻、舌苔秽浊。夏月外感常用
3	山楂 + 冬瓜仁	常规配伍	山楂11-13g + 冬瓜仁15g	消食化积、利湿排脓	食积湿滞、消化不良
4	车前草 + 土茯苓	常规配伍	车前草15g + 土茯苓15-30g	利湿解毒、清热通淋	湿热下注、小便不利、尿酸高

八、降脂消积类

序号	药对	比例	老师常用剂量	功效	主治/常用方法
1	山楂 + 首乌	约3:1	山楂30-40g + 首乌10-15g	降脂化浊、消积散结	脂肪肝、高血脂、体内脂肪堆积。需中病即止
2	山楂 + 桃仁	常规配伍	山楂11-13g + 桃仁11-17g	活血降脂、消积化痰	脂肪肝、高血脂兼瘀血

九、清热类

序号	药对	比例	老师常用剂量	功效	主治/常用方法
1	菊花 + 木贼	常规配伍	菊花10-15g + 木贼10g	清肝明目、退翳	眼红目赤、眼干、角膜炎

序号	药对	比例	老师常用剂量	功效	主治/常用方法
2	黄连 + 吴茱萸	左金丸6:1	黄连6g + 吴茱萸1g	清肝和胃、制酸止呕	烧心、反酸、嗝气（左金丸）
3	石膏 + 知母	约2:1	石膏21g（先煎）+ 知母9-14g	清阳明经热、生津止渴	白虎汤核心，大热大渴大汗脉洪大
4	黄连 + 黄柏	等量	黄连4-6g + 黄柏4-12g	清上焦热、清下焦湿热	上热下热并见，乌梅丸核心

十、疏肝理气类

序号	药对	比例	老师常用剂量	功效	主治/常用方法
1	柴胡 + 黄芩	约2:1	柴胡17g + 黄芩11g	和解少阳、清少阳郁热	少阳病口苦咽干目眩、往来寒热，小柴胡汤核心
2	当归 + 槐花 + 赤小豆	常规配伍	当归13g（后下）+ 槐花6g + 赤小豆13g	养血活血、清肠止血	痔疮便血、肛周病变（痔后方）

十一、通络息风类

序号	药对	比例	老师常用剂量	功效	主治/常用方法
1	蝉蜕 + 地龙	常规配伍	蝉蜕6g + 地龙6-12g	透表抗过敏、通络止痉	过敏性鼻炎、哮喘、皮肤病、经络不通
2	全蝎 + 僵蚕 + 地龙 + 蜈蚣 + 蝉蜕	等量（五虫丸）	各5g，蜈蚣1条	破血逐瘀、通络散结	顽固痹证、肿瘤结节、瘀血重证。全蝎1-3g/次，不可过量

十二、开窍安神类

序号	药对	比例	老师常用剂量	功效	主治/常用方法
1	菖蒲 + 远志	常规配伍	石菖蒲10g + 远志10g	开窍安神、交通心肾	健忘、嗜睡、神志不清
2	菖蒲 + 郁金	常规配伍	石菖蒲10g + 郁金10g	豁痰开窍、解郁醒神	痰蒙清窍、胸闷痴呆
3	铁树叶	单味	铁树叶15-30g	杀幽门螺杆菌	幽门螺杆菌感染，辨证方中加用

十三、利水化饮类

序号	药对	比例	老师常用剂量	功效	主治/常用方法
1	茯苓 + 桂枝	约2.5:1	茯苓17-24g + 桂枝7-9g	温阳化饮、平冲降逆	苓桂术甘汤核心，心悸、头晕、气上冲胸
2	泽泻 + 白术	约1:1.5	泽泻11g + 白术17g 或 苍术12g	利水化饮、健脾制水	泽泻汤核心，水饮头晕

序号	药对	比例	老师常用剂量	功效	主治/常用方法
3	茯苓 + 白术/苍术	约1:1	茯苓17-24g + 炒白术17-21g 或 苍术9-12g	健脾利湿	四君子汤、苓桂术甘汤核心

十四、调和营卫类

序号	药对	比例	老师常用剂量	功效	主治/常用方法
1	桂枝 + 白芍	等量	桂枝7-9g + 炒白芍21g (或等量9g:9g)	调和营卫、解肌止汗	桂枝汤核心, 自汗怕风、营卫不和
2	黄芪 + 白术 + 防风	约2.3:2.3:1	黄芪21g + 白术21g + 防风9g	益气固表、止汗防感	玉屏风散, 表虚自汗、易感冒

十五、补益类

序号	药对	比例	老师常用剂量	功效	主治/常用方法
1	芍药 + 甘草	约3:2	炒白芍21-30g + 炙甘草4-11g	缓急止痛、柔肝养阴	芍药甘草汤, 腹痛、腿抽筋、下肢痛
2	麦冬 + 五味子	常规配伍	麦冬15g + 五味子10g	养阴生津、敛汗安神	心烦口干汗多失眠, 生脉饮核心组成
3	黄芪 + 麦冬	常规配伍	黄芪21-36g + 麦冬15g	益气养阴	气阴两虚常用, 补气不热、养阴不腻
4	党参 + 麦冬 + 五味子	常规配伍	党参15g + 麦冬15g + 五味子10g	益气养阴、敛汗生脉	生脉饮, 气阴两虚、汗多乏力
5	桂枝 + 炙甘草	约1.5:1	桂枝9-21g + 炙甘草6-11g	温通心阳、定悸复脉	心慌心悸、心阳不足

十六、软坚散结类

序号	药对	比例	老师常用剂量	功效	主治/常用方法
1	山慈菇 + 牡蛎 + 夏枯草	常规配伍	山慈菇10g + 牡蛎21-30g (先煎) + 夏枯草15g	软坚散结、化痰消瘀	甲状腺结节、乳腺增生、肌瘤
2	玄参 + 浙贝 + 牡蛎	常规配伍 (消瘰丸)	玄参15g + 浙贝母10g + 牡蛎21-30g (先煎)	滋阴化痰、软坚散结	阴虚痰火结节。加附子时贝母换薏苡仁30g

十七、特殊药对速查表

按药名首字拼音排序，方便快速查找。

药对	比例	老师常用剂量	功效	主治
蝉蜕+地龙	常规	蝉蜕6g + 地龙6-12g	透表抗过敏、通络	过敏性鼻炎、哮喘、皮肤病
蝉蜕+菊花	常规	蝉蜕6-30g + 菊花10-15g	透表抗过敏、清利头目	过敏性皮疹、眼睛流泪、鼻炎
柴胡+升麻	常规	柴胡7-17g + 升麻6g	升阳举陷	气虚下陷、脱肛
柴胡+黄芩	约2:1	柴胡17g + 黄芩11g	和解少阳	口苦咽干、往来寒热
车前草+土茯苓	常规	车前草15g + 土茯苓15-30g	利湿解毒	湿热下注、尿酸高
赤芍+丹皮+桃仁	常规	赤芍21g + 牡丹皮11g + 桃仁11g	凉血活血	瘀血化热、牛皮癣
丹参+薤白	约2:1	丹参21g + 薤白11g	活血通阳	胸痹心痛、冠心病
当归+川芎	常规	当归6-9g (后下) + 川芎6g	养血活血	血虚血瘀、月经不调
当归+槐花+赤小豆	常规	当归13g (后下) + 槐花6g + 赤小豆13g	养血止血	痔疮便血
干姜+赤石脂	1:2	干姜6g + 赤石脂12g (包煎)	温中止血、敛疮	溃疡 (口腔/胃/肠)
葛根+羌活	约5:2	葛根30g (先煎) + 羌活12g	通经活络	颈肩疼痛、手麻
藿香+佩兰	常规	藿香10g + 佩兰10g	芳香化湿	湿浊中阻、口黏苔浊
黄连+吴茱萸	6:1	黄连6g + 吴茱萸1g	清肝制酸	烧心反酸 (左金丸)
黄连+黄柏	等量	黄连4-6g + 黄柏4-12g	清上下焦热	上热下热并见
桂枝+白芍	等量	桂枝7-9g + 炒白芍21g	调和营卫	自汗怕风
桂枝+浮萍	约1:3	桂枝7-9g + 浮萍21g	解肌透疹	表证发汗、风疹
桂枝+茯苓	约1:2.5	桂枝7-9g + 茯苓17-24g	温阳化饮	苓桂术甘汤核心
麻黄+石膏	约1:6	麻黄3-9g (先煎) + 石膏18-29g (先煎)	解表清里	外寒内热喘咳
麻黄+附子+细辛	常规	麻黄3g (先煎) + 附子7-11g (先煎) + 细辛2-3g	温阳解表	少阴病嗜睡怕冷痛
木瓜+牡蛎	1:2	木瓜15g + 牡蛎30g (先煎)	舒筋补钙	骨质疏松、腿抽筋
木瓜+牡蛎+龙骨+鸡屎白	1:2:2:少量	木瓜15g + 牡蛎30g (先煎) + 龙骨30g (先煎) + 鸡屎白3-5g	补钙安神	骨质疏松、抽筋
木香+砂仁	常规	木香6-14g + 砂仁6g (后下)	行气化湿	腹胀食欲差
全蝎+薏苡仁	常规	全蝎5g + 薏苡仁30g	通络利湿	顽固关节痛
全蝎+川楝子	常规	全蝎5g + 川楝子10g	通络止痛	顽固疼痛
山楂+首乌	约3:1	山楂30-40g + 首乌10-15g	降脂	脂肪肝、高血脂
山楂+冬瓜仁	常规	山楂11-13g + 冬瓜仁15g	消食利湿	食积湿滞
山楂+桃仁	常规	山楂11-13g + 桃仁11-17g	降脂化瘀	脂肪肝兼瘀血
生龙骨+生牡蛎	等量	生龙骨15-30g (先煎) + 生牡蛎15-30g (先煎) ; 不育90-120g	潜阳安神	失眠焦虑、不育死精
威灵仙+秦皮	常规	威灵仙15g + 秦皮15g	降尿酸	痛风、高尿酸
威灵仙+鸡血藤	常规	威灵仙15g + 鸡血藤30g	通络软坚	增生骨刺

药对	比例	老师常用剂量	功效	主治
细辛+薏苡仁	1:10	细辛3g + 薏苡仁30g	蠲痹止痛	颈肩腰腿痛、骨关节痛
吴茱萸+菊花	常规	吴茱萸3-6g (洗) + 菊花10-15g	温散明目	厥阴头痛、近视外用熏眼
芍药+甘草	约3:2	炒白芍21-30g + 炙甘草4-11g	缓急止痛	腹痛、腿抽筋
土元+桃仁	常规	土元6-10g + 桃仁11-17g	破血逐瘀	瘀血重证、跌打
五虫丸	等量	全蝎5g + 僵蚕5g + 地龙5g + 蜈蚣1条 + 蝉蜕5g	破血通络	顽固痹证、肿瘤结节

附：老师常用单药剂量速查

来源：《袁老师常用方剂量》及课程讲授，按使用频率整理。

药物	老师常用剂量	备注
麻黄	2-9g	先煎，去沫。小量3g宣肺平喘，大量9g发汗解表
桂枝	7-9g	温阳化气、解肌发汗
葛根	30-32g	先煎，解肌舒筋
柴胡	7-17g	醋制用7g升阳，生用17g和解少阳
黄芩	6-11g	清少阳热
附子	3-11g	先煎30-60分钟。温脾用5-7g，温肾用7-11g
干姜	4-21g	温肺4-7g，温脾21g
细辛	2-3g	不超过3g ("细辛不过钱")
五味子	6-10g	敛肺止咳
半夏	4-11g	姜半夏/清半夏，降逆化痰
黄连	2-6g	清心火2-4g，清胃热6g
黄柏	4-12g	清下焦湿热
石膏	18-29g	先煎。清肺热18-21g，清阳明大热29g
茯苓	7-24g	健脾利湿7-13g，利水化饮17-24g
白术/苍术	白术7-21g / 苍术7-17g	健脾用白术21g，燥湿用苍术9-12g
牡蛎	21-30g	先煎。散结21g，补钙30g，不育90-120g
当归	6-13g	后下。养血6-9g，活血13g
赤芍/白芍	赤芍7-21g / 炒白芍9-21g	活血用赤芍，缓急用白芍
牡丹皮	11-18g	凉血活血
桃仁	11-17g	炒用，活血祛瘀
黄芪	17-36g	益气固表21g，脱毒生肌60-90g
党参/红参	党参4-17g / 红参9-13g	健脾益气
炙甘草	4-11g	调和诸药
薏苡仁	30g	利湿排脓，四妙散核心

药物	老师常用剂量	备注
川牛膝	15g	引血下行
蝉蜕	5-6g	透表抗过敏
全蝎	5g	通络止痛，不可过量
吴茱萸	3-6g	洗去涎，温肝散寒
赤石脂	12-25g	包煎先煎，吸附敛疮

△ 本表剂量为袁老师入门课常用量，仅供学习参考，临床用药请由执业中医师辨证后确定。先煎药需先煎30-60分钟，后下药需最后5-10分钟放入。