



传世名方

养全家

编著 赵承勇

老祖宗留下的健康密码
走进药店，不再茫然

一本书解决全家小毛病

不想吃药？根据名方调配的药膳一样有用



孩子消化不良，夜惊频发，张仲景的“小儿七星茶”清热定惊，还孩子好睡眠

女性月经量少还痛经，“八珍益母丸”补血活血，双管齐下

老人大便又干又硬不好解，“增液汤”给肠道加把劲儿

上班族火气大，口舌常生疮，“黄连解毒丸”清热解毒，给您败败火

体质差易感冒，常过敏，“玉屏风散”补脾益肺，增强人体免疫力

职场男性工作忙、应酬多、压力大，“一贯煎”保肝、护肝、治肝病

秋天干燥嗓子疼，“养阴清肺丸”清热利咽润喉咙



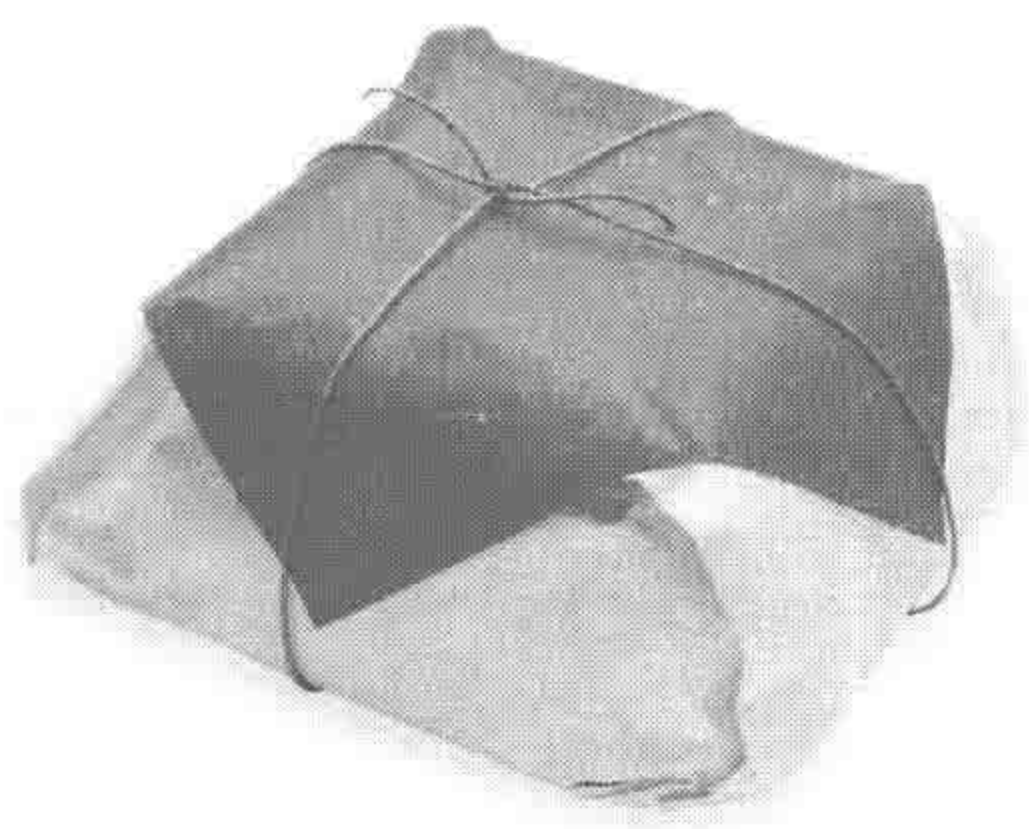
化学工业出版社



传世名方

养全家

赵承勇
编著



化学工业出版社

·北京·

传世名方是一个“大宝库”，因为历经岁月的沉淀和无数代人的验证，它们的功效也是经得起考验的。在安全性和有效性上有很大优势。

本书精选了七十二个传世名方，以生动的故事及体验等形式奉献给大家，教会大家认识各种传世名方，并且学会对症选择它们来养生保健，防病治病。更为难得的是，这些传世名方的来源真实可信、介绍准确，实用性很强，让你学完以后，自己能够“开方抓药”，治小病，防大病。适合关注自身及家人健康的老百姓参考阅读。

图书在版编目（CIP）数据

传世名方养全家 / 赵承勇编著. —北京：化学工业出版社，2015. 11
ISBN 978-7-122-25281-4

I. ①传… II. ①赵… III. ①方书-汇编-中国 IV. ①R289.2

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第233232号

责任编辑：贾维娜
责任校对：战河红

装帧设计：史利平

出版发行：化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装：大厂聚鑫印刷有限责任公司
710mm×1000mm 1/16 印张13 字数155千字 2016年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：32.80元

版权所有 违者必究

前言

在这个养生热、治病难的时代，大家都十分重视养生。随着养生知识的普及，越来越多的人掌握了一定的养生知识。于是，自己去药店买药来服用，或是在家做个药膳吃，冲杯药茶来饮用，浸制两瓶药酒来养生防治病，都不是什么新鲜的事情。但是自己真的会“开方抓药”吗？我们可以一起来回忆一下，自己上药店去“抓药”时，尤其是成药，多是依赖店员的推荐（当然也有凭借经验购买的）。可能大家也发现了，店员推荐的药多为新配方的成药，虽然这些也很有效，但是价格普遍偏高。而那些稍有年纪的人曾经非常熟悉的、物美价廉的老药物，如可调治消化不良、强健身体的“八珍丸”，专用于小儿和胃消食的“保和丸”，有助于改善女性更年期症状的“大枣甘麦片”，可用于清热解毒的“黄连解毒丸”和治疗风湿痹痛的“木瓜丸”等，常常都成了中药店里的摆设，甚至被放在最不起眼的角落，成了“箱底货”。

为什么店员不向人们推荐它们呢？难道是它们的功效远远不如现今的新配方成药了吗？当然不是。真正的原因是这些传世名方大多配方简单，用到的药材较常见，价格低廉，利润自然也少。

要说起这些传世名方的功效，它们绝对不会逊色于现今的新配方中成药。电视都说了，药物不能看广告，得看疗效。因此，一说到中药的使用，无论养生还是治病，医生和多数患者都更偏向于验方。什么是验方？所谓的验方就是临床上取得良好疗效的方子和其配方的成药。所以，如果说使用验方，这些传世名方就是最好的验方。它们的疗效不但好，也经历了医学临床的验证，而且是经历千百年之久的反复使用验证，世世代代的人都用它们来养生治病，这足以说明只要对证，并遵从医嘱或是详细地参照说明来使用，它们的保健和治病功效毋庸置疑，大家可放心使用。

但是，随着时间的推移，包括中成药在内的任何事物都在推陈出新，无论是从养生和治病的角度考虑，还是商家从利润方面出发，这些在古代适合平常人家，甚至是平民百姓使用的配方中成药越来越多的药商都不愿意多生产。相反的是，新配方中成药的种类和数量越来越繁多，以致充斥着药品市场。这样一来，那些曾经如明星一样闪耀在中医历史长河中扶伤治病的传世名方，难免会沦为了一颗一颗被人们暂时遗忘在角落的珍珠，只因为无人问津和拂拭，布满了灰尘，暂时失去了原有的光芒。

幸好，它们并没有因为造价不高、利润微薄而遭到药商们的一致遗弃，还有不少商家仍愿意生产和加工制作它们，它们还有机会出现在各大药店的柜台上。所以，大家平时养生保健或是防治一些常见病都可以使用到它们。不过，使用它们之前，必须要先认识它们。说起来，藏在药房里的传世名方有成百数千种，像一个“大宝库”。如果不是医生或医药专业出身的人，在没有任何经验的情况下，又没有人推荐，大多数人是不可能认识太多用传世名方制成的药物的，自然更谈不上正确利用了。

正是出于这样的目的，作者才决定编写这本书，收集了大家平常可能用得到，又能在药店里买得到的、用传世名方通过古今制药工艺加工制成的72种成药，按照补气血、健脾胃、补肾、养肝、养肺、养心、妇科常见病、儿科常见病、上火和内科常见病来对它们进行一个大致的分类，从科学、实用的目的来指导大家正确使用，甚至是扩展使用，灵活运用。这些传世名方涵盖了男人、女人、老人和小儿，值得每个家庭拥有和珍藏，并以此作为指导和参考，方便一家人的保健、防治疾病之用，做到养护一家人的健康与平安，让生活变得更加轻松和幸福！

编著者
2015年冬

目录

第一章 人人都要补气血，经典名方补气血不可忽略

- “参苓白术丸”健脾益气，对体倦乏力者有益 / 2
- “人参养荣丸”补心补脾，让人更有精气神 / 4
- 气短心悸，用“归脾丸”来补益平定 / 7
- 气血两虚面色黄，“八珍丸”补益能改善 / 9
- 气血两亏，身体虚，可用“当归补血丸” / 11
- “十全大补丸”温补气血，不怕寒 / 13

第二章 脾胃是“后天之本”，健脾胃良方让人更强壮

- “补中益气丸”健脾胃首选药，能升阳举陷 / 18
- 消化力弱，“人参健脾丸”健脾益气促进胃动力 / 20
- 食积导致食欲不振，“大山楂丸”来解救 / 23
- 脾胃虚寒冷痛，“附子理中丸”可温中止痛 / 25
- “健脾丸”专治脾胃虚弱导致的食少便溏 / 27
- 脾虚气滞消化不良，“香砂六君子丸”可帮忙 / 29
- “香砂养胃丸”温中和胃，对抗吐酸水 / 32
- “四君子丸”益气健脾，专治胃口差 / 34

第三章 补肾无可厚非，针对阴阳选良方不出“乱子”

- “归芍地黄丸”滋肝肾补阴血，专解午后潮热 / 38
- “六味地黄丸”补肾阴虚，是最易用反的补肾名方 / 40
- “桂附地黄丸”补肾养阳，肾阳虚患者的“福音” / 43

肝肾阴亏致眼睛昏花，“杞菊地黄丸”能解决 / 46

肾虚腰痛，“青娥丸”可益阴阳除腰痛 / 49

肾虚身体差，“金锁固精丸”补虚固肾能健腰 / 52

“五子衍宗丸”补肾益精，专治肾虚不育 / 54

第四章 肝是调节气血的“枢纽”，名方养好肝让你身心更和谐

“越鞠丸”专治生气吃不下饭 / 60

“柴胡疏肝丸”开郁疏肝，防治生气身体痛 / 62

“逍遥丸”疏肝健脾，解除郁闷调月经 / 65

肝胃不和，可用“小柴胡颗粒”来止痛 / 67

“四磨汤口服液”行气降逆，可治肝气郁结胸膈闷 / 69

肝病，就用“一贯煎”来应对 / 72

第五章 人活一口气，名方养肺让人不憋屈

“琼玉膏”滋阴补肺，一切干症全搞定 / 76

“养阴清肺口服液”，咽喉干燥疼痛最适宜 / 78

“泻白糖浆”能解热，清肺火 / 80

肺气不足人无力，就吃“补肺丸” / 83

“百合固金丸”养阴润肺，主要防治燥咳少痰 / 86

“蜜炼川贝枇杷膏”清热宣肺，可治风热犯肺 / 88

“橘红丸”适合肺胃湿热引起的咳嗽痰多 / 90

第六章 心有怫郁百病生，名方养心让你安享天年

心阳虚寒夜不能寐，可选择“柏子养心丸” / 94

阴虚血少致心烦失眠，用“天王补心丹”来助眠 / 96

精神抑郁，可用“朱砂安神丸”来解郁 / 98

心气不足易心悸，“安神定志丸”可养心安神 / 101

“大枣甘麦片”，更年期静心除烦的必备品 / 103

“生脉饮”常饮，心脏疾病可防可治 / 106

第七章 女人有病家不安，名方帮女人收获健康幸福

气血两虚经不调，“乌鸡白凤丸”是良药 / 110

“八珍益母丸”活血调经，专治气血虚而有瘀的月经病 / 112

痛经来袭，可用“四物合剂”来调经止痛 / 115

“除湿白带丸”除湿止带，专治带下病 / 119

“艾附暖宫丸”暖宫调经，应对宫寒症 / 121

“安胎丸”顾名思义，就是保胎药 / 124

产后多虚多瘀，可用“生化汤”来呵护新妈妈 / 126

第八章 宝贝染病全家慌，儿科名方治疗为健康成长来护航

“保和丸”和胃消食，保儿安康 / 130

面黄体瘦就服“肥儿丸”，杀虫消积身体壮 / 132

积滞内热胸腹胀，“一捻金”通里泄热身体畅 / 134

“银翘散”，可治小儿上呼吸道感染 / 136

诸咳儿难安，“止嗽丸”止咳化痰来帮忙 / 139

“五苓胶囊”健脾化湿，止腹泻 / 142

急性湿疹别慌张，可用清泻肺热的“四妙丸” / 145

夜寝不安，“小儿七星茶”清热定惊助眠 / 147

第九章 “不上火”是一种健康状态，名方帮你抚平“火气”

- “菊花茶调散”，散风清热，可用于风热头晕、头痛 / 152
- “黄连解毒丸”清热解毒，治口舌生疮 / 154
- 胃火牙痛，“清胃散”清热止痛最适合 / 157
- “凉膈丸”专治上、中二焦积热上火症 / 159
- 高温暑热易“上火”，“清暑益气丸”来败火 / 162
- “龙胆泻肝丸”专治肝胆湿热症 / 165
- 清热通便，用“导赤丸” / 167

第十章 常见病要抓紧治，名方“狙击”疗效事半功倍

- “玉屏风散”防感冒，防过敏，防重于治 / 172
- “桑菊感冒片”治风热外感有奇效 / 175
- 风寒感冒，“小青龙合剂”是医生常开的良方 / 178
- 流行性感冒，可用“防风通圣丸” / 180
- “藿香正气水”在夏季可防胃肠型感冒 / 183
- “当归龙荟丸”清肝泻火，能缓解高血压 / 185
- 糖尿病口渴尿频，可服滋阴强阴的“麦味地黄丸” / 188
- “阿胶黄精丸”补血强身，贫血患者的首选名方 / 191
- “木瓜丸”治风湿痹痛很有效 / 194
- 便秘，试试“增液汤口服液”促进肠动力 / 197



第一章

人人都要补气血，经典名方补气血不可忽略

《黄帝内经》有言，“人之所有者，气与血耳”。即，人之所以能活着，都是气血在身体里运行和濡养的结果。所以，传统中医才会把气血视为人体最重要的基础和营养物质。气血聚合在一起人才能有生命，身体里的气血调和人才能生存下来，当气血变得充盈时，人才会变得强健；反之，如果气血渐渐亏虚了，生命体征就会随着衰弱；当气血耗尽，那么生命也就从此消亡了。因此，对于养生来说，补养气血是一件非常重要的事情。气血怎么补呢？药物、药膳，都可以选择，而且那些传世的经典补气血名方更是不可忽略。

② “参苓白术丸”健脾益气，对体倦乏力者有益

名方小档案

◎来源：《太平惠民和剂局方》。

◎组成：人参、茯苓、白术（麸炒）、山药、白扁豆（炒）、莲子、薏苡仁（炒）、砂仁、桔梗、甘草。

◎功效：健脾补气，利水除湿。适用于体倦无力、饮食不香、恶心呕吐、便溏等症。

生活中我们有时会觉得身体倦怠无力、四肢发沉，一般都会有以下几种怀疑，一是怀疑自己劳累过度，二是怀疑自己缺乏运动，三是怀疑自己是不是患上了什么疾病。在门诊里，为此来求医问药的人也很多。如果身体没有什么器质性的病变，一般来说这都是脾胃功能差，气虚的原因。在治疗上，多以健脾补气、利水除湿为主要原则。针对这样的患者，我多是给他们开中成药“参苓白术丸”。

“参苓白术丸”是一种物美价廉的药物，源自宋代太平惠民合剂局编写的《太平惠民和剂局方》一书。以健脾补气、利水渗湿为主要功效，专门用于治疗脾胃虚弱、肺气不足所致的体倦无力，食少便溏之症。

所以，如果自觉身体倦怠无力、发沉，又没胃口，大便也比较稀薄时，都可以在医生的指导下服用“参苓白术丸”来进行调治。除了丸剂，还有片剂、颗粒、胶囊等，大家可以视情况来选择。服用时可以参考说明，也可以遵照医嘱。

无论用于养生还是治病，药膳一直深受人们的喜欢。如果你也比较钟情这种方法。那么，自己去药店抓几味药材来制成药膳也是可以的。将“参苓白术丸”改成药膳，只需取其中的几味主药——人参、茯苓和

白术即可。如简单的“参苓白术茶”。

参苓白术茶

原 料	人参5克，茯苓、白术各10克
制作方法	① 以上三味药一起研为粗末，装入双层纱布袋中； ② 置于小型保温瓶中，冲入500~600毫升沸水； ③ 加盖静置20分钟，即可打开饮用，也可以加入些蜂蜜调味
服用方法	每天1剂，当天饮完

功效详解

人参性平，味甘、微苦，可归脾、肺、心经，是“百草之王”，也是大补气血的“第一药”，具有救人于性命垂危的作用。它之所以有如此神奇的功效，是因为它具有大补元气、复脉固脱的功能。如果小剂量使用，对于日常治病、养生也具有十分理想的效果。

白术性温，味苦、甘，归脾、胃经，以补气健脾、燥湿和胃、利尿止汗为主要功效。对于脾胃气虚，水湿内停，运化无力所致的腹胀食少、大便稀溏、四肢无力、神情疲乏等症十分有效。

茯苓也是一味健脾补气、利水除湿的古老药材，具有安神养心的功效。它与人参和白术合用，可以增强它们健脾补气和利水燥湿的功能。可有效提升脾气，对抗身体倦怠无力、发沉及大便稀溏等症。

这几味药材不但能泡茶，煮粥、煲汤同样十分理想，大家可以根据自己的喜好来选择制作方法。不过，在自己抓药制作药膳时，还应注意药物的用量，一般来说，人参每人每天的用量以3~5克为宜，大剂量也不要超过10克；白术每人每天9~15克；而茯苓则以6~12克为宜。另外，无论是服用“参苓白术丸”“参苓白术片”“参苓白术颗粒”，还是我们自制的“参苓白术茶”等，都要注意避免与茶

叶、萝卜等下气的食材同食，以免影响其功效的发挥。而且阴虚内热、大便燥结的人不宜，因为药物的温热之性和利水之功会加重内热和大便燥结的症状。

家庭养生课堂：拍打足三里穴

“足三里穴”位于人体双腿外膝眼下四横指、胫骨边缘，即两腿膝盖边际下3寸处，有健脾补胃、补养气血、解除疲劳、安神除烦、增强体质的功效。脾胃虚弱、身体倦怠无力时，可每天早晚以适当的力度，交替式拍打足三里百余下。

④ “人参养荣丸”补心补脾，让人更有精气神

名方小档案

◎来源：《太平惠民和剂局方》。

◎组成：人参、白术、茯苓、炙甘草、熟地黄、当归、白芍、黄芪、桂心、五味子、远志、陈皮。

◎功效：温补气血，养心益脾。适用于心脾不足、积劳虚损、气血两亏所致的形瘦神疲、食少便溏及病后虚弱等症。

我们中国人特别讲究精气神，不管到了什么年纪，只要精气神十足，一定会得到人们的一致称赞。不过，因为身体素质、操劳或是疾病等多种原因，现在很多年轻人虽正值大好的青春年华或鼎盛之年，身体却十分瘦弱，仿佛林黛玉一般。当这样的“病态美”出现在自己或家人身上，并不是一件令人感到心情舒畅的事情。看过《红楼梦》的人都知道

道，林妹妹在进入贾府的前后，都在服用“人参养荣丸”，虽然林妹妹最终因为其他原因香消玉殒，但我们不得不承认，“人参养荣丸”确实是一种好补药。对于身形瘦弱，神疲无力，没有精气神的人来说大有帮助益。如果你或家人也有这方面的不足，不妨也到药店买些“人参养荣丸”来服用。

“人参养荣丸”由《太平惠民和剂局方》里的“人参养荣汤”改制而成。适用于心脾不足、积劳虚损、气血两亏所致的形瘦神疲、食少便溏及病后虚弱等症的调补。

除了“人参养荣丸”外，还有与之配方相同的“人参养荣泡腾片”“人参养荣膏”等，大家也可以选择。不管是哪一种，只要对证施“补”，就能收到理想的效果。当然，对于喜欢药膳食方的朋友们来说，从方中选择几味药材来加入平常的饮食也未尝不可。例如，对于身形瘦弱、神疲无力的人来说，可以每天来碗用人参、熟地黄和黄芪煮成的“人参养荣粥”。

人参养荣粥

原 料	人参5克，熟地黄、黄芪各10~15克，大米50~100克
制作方法	① 大米淘净，入锅添水约800毫升，大火烧煮； ② 人参、熟地黄和黄芪一起打成粉末； ③ 待粥煮沸时，将药粉加入粥中，拌匀后用小火熬煮至粥成即可
食用方法	每天1剂，代餐食

功效详解

人参是大补气血的“第一药”，最宜气血两亏，身体瘦弱、虚弱，身乏神疲的人进补。

中医认为，熟地黄味甘、性微温，入心、肝、肾经，是一味十分著名的滋补阴血、填髓生肌的药材。对于病后阴血亏虚，五脏内伤有疗效，最适合血虚面色萎黄，身体劳伤或是病后体虚的人服用。

黄芪是补气要药，也是中医临床上应用最广泛的补气药材之一，可以帮助气血两虚的人补中气、固营卫，增强身体免疫力，令人变得身体强健精气神十足。

综合看来，人参大补元气又能养血，熟地黄滋补阴血，而黄芪偏重于补益中气。相比由十几种药材组成的“人参养荣丸”来，此粥虽只有三味，但气血双补，补内强外，搭配十分合理，功效也很理想。如果有心神不宁之症，也可以视情况加入3~9克的远志；如果身形偏胖，也可以将熟地黄一味减除。总之，大家可以视自身的情况与症状，在医生或药师的指导下对所用的药物进行增减。

食用方法也可以很多样，除了煮粥，还可以用它们泡茶、煲汤、炖肉。具体制法，大家可以视条件和喜好来选择。不过，人参、黄芪都会助热，因此，无论服用“人参养荣丸”等中成药，还是食用自制的药膳，都要避开发热和胃热时期，免得助热加重病症。而且人参和黄芪都是补气之品，茶和萝卜等下气的食物也不要再在服药期间食用，否则会使药效受损。

家庭养生课堂：按摩气海穴

“气海穴”具有培补元气、温补一身的功效，可以治疗和改善一切气虚之证。用法：取仰卧，或坐在椅上往后靠，在肚脐直下1.5寸处，即两指宽的地方取穴。用掌心紧贴“气海穴”。以轻柔缓慢的动作，按顺时针方向分别打圈按摩100~200次；再朝逆时针方向如前法按摩100~200次。以局部感觉温热为宜，每天1~3遍。

⑤ 气短心悸，用“归脾丸”来补益平定

名方小档案

◎来源：《济生方》。

◎组成：白术、当归、白茯苓、黄芪（炒）、龙眼肉、远志、酸枣仁（炒）、木香、炙甘草、人参。

◎功效：养血安神，补益心脾，敛汗调经。适用于思虑伤脾、心血不足所致的胸闷气短、怔忡惊悸，发热体倦，虚烦失眠，食欲不振，自汗盗汗，女性月经不调、赤白带下等症。

前段时间，有位先生来找我治疗他的胸闷气短和心悸之症。在排除了高血压、高血脂及其他心脑血管方面疾病后，从他自述、还伴有的失眠多梦、眩晕耳鸣、健忘等症来看，他之所以会常感到气短、心悸，主要是心脾两虚、气血不足所致。除了嘱咐他平时多注意休息，不要过度操劳，及时减压，调节好情绪与心态，规律、合理地饮食外，我还给他开了一个疗程的“归脾丸”。

对此，他十分不解地问我：“气短、心悸明明是心脏的问题，为什么要开补脾的药物呢？”我先是给他大致介绍了一下“归脾丸”的主要功效，又跟他解释了一下心、脾二脏之间的关系。从中医的角度来说，五脏之间是相互依存、互为作用的一个大整体。心脏虽有用心阳来赤化血液和通过有节律的跳动来推动血液在血脉中正常循环的功能，但是，心脏的这些功能也是需要充足的气血作为前提，气血的来源主要是脾胃。所以，治疗心脾两虚、气血不足所致气短、心悸之症，理所当然要从补脾开始。这只是一个方面，从“归脾丸”的配方来看，除了一些补脾补血的药材外，还有远志、酸枣仁等以养心安神、定志止惊为主要功用的药材。

“归脾丸”的前身为“归脾汤”，出自南宋医家严用和的《济生方》一书。书中记载它的主要功用是“治思虑过度，劳伤心脾，健忘怔忡”。这是一个历经了数百年验证的名方，只要对证，便可药到病除。患者当时表示说，自己长了见识。一个疗程以后，他准时来复诊。病情康复得十分理想。他问我要不要再服1~2盒来巩固疗效。我根据他的生活饮食习惯，将此方活用了一下，教他用几味药材来泡制“归脾茶”。

归脾茶

原 料	当归15克，龙眼肉5~6克，酸枣仁5~10克
制作方法	① 当归、酸枣仁研碎，制成茶包； ② 制好的茶包与龙眼肉一同置于茶壶或保温瓶中，冲入适量沸水； ③ 加盖闷泡20分钟左右即可倒出代茶饮用
服用方法	每天1剂，视情况续水1~3次，以味淡为宜，当天饮完

功效详解

当归号称“血家圣药”，集补血活血的功效于一身。另外，它性温，味甘、辛而苦，可归肝、心、脾经，具有温脾补气、养肝补心的功能，对于改善情绪，调节心律很有帮助。

龙眼肉就是桂圆肉，它味甘，性温，主入心、脾二经，以大补气血、健脾补心、养血安神、补虚益智为主要功用。据现代医学研究表明，桂圆肉对脑细胞特别有效，经常食用可帮助消除大脑疲劳，增强记忆力。特别适用于劳思过度，损耗气血，损伤心脾所致的神经衰弱、记忆力减退，健忘之人食用。

酸枣仁是中医临床上应用得十分广泛的失眠药材。同时也是治怔忡、惊悸、虚汗等症的重要药材，因为它补养肝阴、宁心安神和敛汗的