

《本草纲目》



补益疗法

BENCAO GANGMU

BUYI LIAOFA



第2版

主编 罗仁 雷作熹



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

《本草纲目》补益疗法/罗 仁,雷作熹主编. —2 版. 北京:人民军医出版社,2008. 8

(《本草纲目》特效疗法丛书)

ISBN 978-7-5091-1967-9

I. 本… II. ①罗…②雷… III. 本草纲目—补法 IV. R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 106123 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:崔玲君 责任审读:张之生

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927292

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:4.75 字数:119 千字

版、印次:2008 年 8 月第 2 版第 1 次印刷

印数:10001~14500

定价:15.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内 容 提 要

本书在第1版的基础上修订而成,由南方医科大学(原第一军医大学)多位资深教授和专家学者撰写。荟萃了李时珍《本草纲目》中具有特效的补益治疗方法,包括虚损主治用药、虚损证候对症疗法、养生保健服食疗法、补益中成药疗法、补益药酒疗法、补益药膳疗法等中药处方200余首,分别阐述了原文与出处、功效、主治、方解和现代应用。所选方剂疗效确切,经济实用,简便易行,是学习、应用中药和方剂颇有价值的参考书。适于临床医师、基层医务人员、中医药爱好者和中老年朋友阅读参考。

第 2 版前言

前贤所谓“年老多虚”“久病多虚”。人之疾病，不外虚实，治虚之道，精于补益。随着疾病谱的改变，或因病致虚，或因虚致病，虚证的患病率居高不下，对补益疗法与药物的应用研究已成为中医药研究的热点之一。

在中医历代众多的典籍中，明代著名医药学家李时珍的《本草纲目》不仅集中药学的大成，也是补益疗法与药物研究的大成，书中记载了明代以前众多治疗虚证的补益疗法及其方药，但一直未有专题研究。故本书作为对《本草纲目》专病专题研究的尝试，集中收集整理与《本草纲目》有关补益疗法及其处方，包括虚证主治用药指导、虚损证候对症疗法、养生保健服食疗法、补虚中成药疗法、补益药酒疗法等，以期古为今用，发扬提高。

于 2003 年 4 月本书第 1 版问世，承蒙读者关心爱护，提出一些宝贵意见。故在原书基础上，结合近几年的研究进展和临床经验，对本书进行了修订，并增加“补益药膳疗法”一章，以更好地适应现代社会补益养生的需要。

由于笔者才疏学浅，难免挂一漏万，倘有不足之处，敬请读者指正。

广州南方医院中医科主任、教授、博士生导师

罗 仁

2008 年 6 月 1 日

第 1 版序

读小学的时候,老师告诉我们李时珍是我国伟大的医药学家,心中甚为敬仰。10年浩劫期间,辍学返乡务农,获得一本《本草纲目》,反复阅读,很难领会,但总感到《本草纲目》记载了很多很多的中药,包括我们举目可见、信手拈来的药草果蔬;总感到《本草纲目》记载了许许多多的处方,可以治疗听过的和未听过的疾病,包括现采现用的简单的治疗方法和需繁杂加工炮制的复杂的治疗方法。当时总感到虽不能继续上学读书,但如能学得《本草纲目》几许单方,或许可以治病救疾!正所谓“单方气死名医”。迷信李时珍其人、其书、其方,可谓自少年起矣。

及至后来到广州中医药大学读书,有了系统学习中医药理论的机会。但在大学教科书中能体现《本草纲目》精华的多局限于《中药学》一书,甚为不解,甚为不满!主编教材的老师大概是把李时珍只当作“中药学家”而已,良可叹也!

的确,李时珍是伟大的中药学家,但从文史考证,李时珍首先是个伟大的临床医学家,以医为业,曾当御医,其医术精湛,不容置疑。《本草纲目》虽言本草,是书载药仅1892种,但以药载方,所列附方凡1万余首。故《本草纲目》当称明代“天下第一药典”,更应称为“天下第一方书”,实不为过。

医以治病,成效在方!故我读《本草纲目》不作中药

书来读,只作临床治疗学来读,大方小方,膏丹丸散,辨证施方,每有良效。忆往昔,从敬仰李时珍,目睹本草起,30余年矣,迷恋之情,不减当年。时值改革开放,中医中药逐步冲出国门,走向世界,研究《本草纲目》之风随之又起。故不改初衷,将《本草纲目》1万余首处方,择其良验之方,分类成书,名为《〈本草纲目〉特效疗法丛书》。

本丛书特点有三:一是以《本草纲目》记载的处方,择其善者用之;二是以治疗方法分类,包括补益疗法、中成药疗法、外治疗法、单味处方疗法及饮食疗法与病案验方疗法;三是突出现代临床的实用性,对每种疗法的每首处方,均记录原文、补充功效、主治、方解与现代应用,使古今结合,学以致用。故本丛书对《本草纲目》是专题研究丛书,跳出了中药学的框框,既是方剂书,又是临床治疗学。适合于临床中医师参考应用。

由于《本草纲目》记载的处方包括了明代及明代以前众多中医专家的处方及民间的单方验方,故本丛书在编辑过程中,难免有取舍不当,以偏赅全之嫌,还望读者批评指正。

谨以本丛书迎接新世纪,迎接中医药的新纪年!

广州南方医院中医科教授、博士生导师

罗 仁

2002年8月1日

目 录

一、虚损主治用药指导	(1)
(一)虚损	(1)
(二)五脏五味补泻	(5)
(三)脏腑虚实标本用药式	(6)
二、虚损证候对症疗法	(15)
三、养生保健服食疗法	(48)
四、补虚中成药疗法	(76)
五、补益药酒疗法	(105)
六、补益药膳疗法	(123)
附录 古今度量衡折算对照	(140)

一、虚损主治用药指导

(一)虚损

有气虚,血虚,精虚,五脏虚,虚热,虚寒。

【气虚】

1. 草部

甘草:五劳七伤,一切虚损,补益五脏。大人羸瘦,童尿煮服;小儿羸瘦,炙焦蜜丸服。

人参:五劳七伤,虚而多梦者,加之,补中养营;虚劳发热,同柴胡煎服;房劳吐血,独参汤煎服。

黄芪:五劳羸瘦,寒热自汗,补气实表。

黄精:五劳七伤,益脾胃,润心肺,九蒸九晒食。

青蒿:劳热在骨节间作寒热,童尿熬膏、或为末服、或入人参、麦冬丸服。

石斛:五脏虚劳羸瘦,长肌肉,壮筋骨,锁涎。涩丈夫元气,酒浸酥蒸服,满饴,永不骨痛。

骨碎补:五劳六极,手足不收,上热下寒,肾虚。

五味子:壮水锁阳,收耗散之气。

忍冬藤:久服轻身长年益寿,煮汁酿酒饮。

补骨脂:五劳七伤,通命门,暖丹田,脂麻炒过丸服;同茯苓、没药丸服,补肾养心养血。

附子:补下焦阳虚。

天雄：补上焦阳虚。

蛇床子：暖男子阳气、女子阴气。

仙茅：丸服。

淫羊藿、狗脊：并主冷风虚劳。

柴胡、秦艽、薄荷：并解五劳七伤虚热。

羌活：五劳七伤酸痛。

苏子：补虚劳，肥健人。

青木香：气劣不足，同补药则补，同泻药则泻。

天冬、沙参、葳蕤、白茅根、白英、地肤子、黄连、白术、薰草、石蕊、玉柏、千岁藁。

2. 菜谷

五芝、石耳、韭白、薤白、山药、甘薯：并补中益气。

胡麻、大麻子：虚劳内热，大小便不利，水煎服。

3. 果木

柿霜、藕：并补中益元气，厚肠。

莲实：补虚损，交心肾，固精气，利耳目，厚肠胃。酒浸入猪肚煮丸服，或蒸熟蜜丸服，仙方也。

柏子仁：恍惚虚损吸吸。

枸杞叶：五劳七伤，煮粥食。

地骨皮：去下焦肝肾虚热。虚劳客热，末服；热劳如燎，同柴胡煎服；虚劳寒热苦渴，同麦冬煎服。

五加皮：五劳七伤，采茎叶末服。

冬青：风热，浸酒服。

女贞子：虚损百病，同旱莲、桑椹丸服。

柘白皮：酿酒，补虚损。

厚朴：虚而尿白者加之。

沉香：补脾胃命门。

桂：补命门营卫。

松根白皮、茯苓、白棘、桑白皮。

4. 石虫

云母粉：并主五劳七伤虚损。

五色石脂：补五脏。

白石英、紫石英：补心气下焦。

枸杞虫：起阳益精，同地黄丸服。

蚕蛹：炒食，治劳瘦，杀虫。

海蚕：虚劳冷气，久服延年。

5. 鳞介禽兽

鲫鱼、鲋鱼、嘉鱼、石首鱼、鳊鱼、鳖肉、淡菜、海蛇、鸡肉、白鹭：炙食。

桑扈、雀：并补虚羸。

犬肉、牛肉、牛肚、狐肉：作脍生食。

貉肉、獬肉：并主虚劳。

狗肾：产后肾劳，如症、体冷。

猪肚：同人参、粳米、姜、椒煮食，补虚。

猴肉：风劳，酿酒。

山獭、紫河车：一切男女虚劳。

【血虚】

1. 草木

地黄：男子五劳七伤，女子伤中失血。同人参、茯苓熬琼玉膏；酿酒、煮粥皆良。面炒研末酒服，治男女诸虚积冷；同菟丝子丸服。

麦冬：五劳七伤客热。男女血虚，同地黄熬膏服。

泽兰：妇人频产劳瘦，丈夫面黄，丸服。

黄柏：下焦阴虚，同知母丸服，或同糯米丸服。

当归、川芎、白芍药、丹参、玄参、续断、牛膝、杜仲、牡丹皮。

2. 介兽

龟甲、绿毛龟、鳖甲、阿胶、醍醐、酥酪、驼脂、牛骨髓、牛乳、羊乳：并补一切虚，一切血。

羊肉：益产妇。

《本草纲目》补益疗法

羊脂：产后虚羸，地黄汁、姜汁、白蜜煎服。

羊肝：同枸杞根汁作羹食。

羊胃：久病虚羸，同白术煮饮。

【精虚】

1. 草木

肉苁蓉、列当、锁阳：五劳七伤，茎中寒热痛，强阴益精髓。同羊肉煮食。

菟丝子：五劳七伤，益精补阳，同杜仲丸服。

覆盆子：益精强阴，补肝明目。每旦水服三钱，益男子精，女人有子。

何首乌：益精血气，久服有子，服食有方。

萝藦子：益精气，同枸杞子、五味子、地黄诸药末服，极益房室。

巴戟天、车前子、远志、蓬蘽、百脉根、决明子、蒺藜、五味子、旋覆花根、葶藶、菝葜、土茯苓、杜仲皮。

2. 石虫

石钟乳、阳起石、石脑、石髓：并补益精气，五劳七伤。

慈石：养胃益精，补五脏，同白石英浸水煮粥，日食。

石硫黄、桑螵蛸、青蚬、九香虫、牡蛎、羊脊髓、猪脊髓：并补虚劳，益精气。

羊肾：虚劳精竭，作羹食；五劳七伤，同肉苁蓉煮羹食；虚损劳伤，同白术煮饮。

鹿茸：虚劳洒洒如疟，四肢酸痛，腰脊痛，小便数，同当归丸服、同牛膝丸服。

白胶：同茯苓丸服。

麋茸：研末，同酒熬膏服。

麋角、鹿髓、鹿血、肾、獐肉、骨：酿酒。

巴戟天：并补精血。

（以上原文见第三卷虚损条）

(二)五脏五味补泻

1. 肝

苦急，急食甘以缓之，甘草；以酸泻之，赤芍药；实则泻子，甘草。欲散，急食辛以散之，川芎；以辛补之，细辛；虚则补母，地黄、黄柏。

2. 心

苦缓，急食酸以收之，五味子；以甘泻之，甘草、参、芪；实则泻子，甘草。欲软，急食咸以软之，芒硝。以咸补之，泽泻；虚则补母，生姜。

3. 脾

苦湿，急食苦以燥之，白术；以苦泻之，黄连；实则泻子，桑白皮。欲缓，急食甘以缓之，炙甘草；以甘补之，人参；虚则补母，炒盐。

4. 肺

苦气上逆，急食苦以泄之，诃子；以辛泻之，桑白皮；实则泻子，泽泻。欲收，急食酸以收之，白芍药；以酸补之，五味子；虚则补母，五味子。

5. 肾

苦燥，急食辛以润之，黄柏、知母；以咸泻之，泽泻；实则泻子，芍药；欲坚，急食苦以坚之，知母；以苦补之，黄柏；虚则补母，五味子。

张元素曰：凡药之五味，随五脏所入而为补泻，亦不过因其性而调之。酸入肝，苦入心，甘入脾，辛入肺，咸入肾。辛主散，酸主收，甘主缓，苦主坚，咸主软。辛能散结润燥，致津液，通气；酸能收缓敛散；甘能缓急调中；苦能燥湿坚软；咸能软坚；淡能利窍。

李时珍曰：甘缓、酸收、苦燥、辛散、咸软、淡渗，五味之本性，一定而不变者也；其或补或泻，则因五脏四时而迭相施用者也。温、凉、寒、热，四气之本性也；其于五脏补泻，亦迭相施用也。此特洁

古张氏因素问饮食补泻之义，举数药以为例耳，学者宜因意而充之。（原文见第一卷五脏五味补泻条）

（三）脏腑虚实标本用药式

1. 肝

藏魂，属木，胆火寄于中，主血，主目，主筋，主呼，主怒。

本病：诸风眩晕，僵仆强直，惊痫，两胁肿痛，胸肋满痛，呕血，小腹疝痛痠瘕，女人经病。

标病：寒热疟，头痛吐涎，目赤，面青，多怒，耳闭，颊肿，筋挛，卵缩，丈夫癰疝，女人少腹肿痛阴病。

（1）有余泻之

泻子：甘草。

行气：香附、川芎、瞿麦、牵牛子、青陈皮。

行血：红花、鳖甲、桃仁、莪术、京三棱、穿山甲、大黄、水蛭、虻虫、苏木、牡丹皮。

镇惊：雄黄、金薄、铁落、珍珠母、代赭石、夜明砂、胡粉、银薄、铅丹、龙骨、石决明。

搜风：羌活、荆芥、薄荷、槐子、蔓荆子、白花蛇、独活、防风、皂荚、乌头、白附子、僵蚕、蝉蜕。

（2）不足补之

补母：枸杞子、杜仲、狗脊、熟地黄、苦参、草薢、阿胶、菟丝子。

补血：当归、牛膝、续断、白芍药、血竭、没药、川芎。

补气：天麻、柏子仁、白术、菊花、细辛、密蒙花、石决明、谷精草、生姜。

（3）本热寒之

泻木：芍药、乌梅、泽泻。

泻火：黄连、龙胆草、黄芩、苦茶、猪胆。

攻里：大黄。

（4）标热发之

和解：柴胡、半夏。

解肌：桂枝、麻黄。

2. 心

藏神，为君火，包络为相火，代君行令，主血、主言、主汗、主笑。

本病：诸热瞋瘵，惊惑谵妄烦乱，啼笑骂詈，怔忡健忘，自汗，诸痛痒疮疡。

标病：肌热畏寒战栗，舌不能言，面赤，目黄，手心烦热，胸胁满痛引腰背肩肘臂。

(1) 火实泻之

泻子：黄连、大黄。

气：甘草、人参、赤茯苓、木通、黄柏。

血：丹参、牡丹皮、生地黄、玄参。

镇惊：朱砂、牛黄、紫石英。

(2) 神虚补之

补母：细辛、乌梅、酸枣仁、生姜、陈皮。

气：肉桂、泽泻、白茯苓、茯神、远志、石菖蒲。

血：当归、乳香、熟地黄、没药。

(3) 本热寒之

泻火：黄芩、竹叶、麦冬、芒硝、炒盐。

凉血：地黄、栀子、天竺黄。

(4) 标热发之

散火：甘草、独活、麻黄、柴胡、龙脑。

3. 脾

藏意，属土，为万物之母，主营卫，主味，主肌肉，主四肢。

本病：诸湿肿胀，痞满噎气，大小便闭，黄疸，痰饮，吐泻霍乱，心腹痛，饮食不化。

标病：身体跗肿，重困嗜卧，四肢不举，舌本强痛，跗趾不用，九窍不通，诸痉项强。

(1) 土实泻之

《本草纲目》补益疗法

泻子：诃子、防风、桑白皮、葶苈子。

吐：淡豆豉、梔子、萝卜子、常山、瓜蒂、郁金、薑汁、藜芦、苦参、赤小豆、盐汤、苦茶。

下：大黄、芒硝、青礞石、大戟、甘遂、续随子、芫花。

(2) 土虚补之

补母：桂心、茯苓。

气：人参、黄芪、升麻、葛根、甘草、陈皮、藿香、玉竹、缩砂仁、木香、扁豆。

血：白术、苍术、白芍、胶饴、大枣、干姜、木瓜、乌梅、蜂蜜。

(3) 本湿除之

燥中宫：白术、苍术、陈皮、半夏、吴茱萸、天南星、草豆蔻、白芥子。

洁净府：木通、赤茯苓、猪苓、藿香。

(4) 标湿渗之

开鬼门：葛根、苍术、麻黄、独活。

4. 肺

藏魄，属金，总摄一身元气，主闻、主哭、主皮毛。

本病：诸气贖郁，诸痿喘呕，气短，咳嗽上逆，咳唾脓血，不得卧，小便数而欠，遗失不禁。

标病：淅淅寒热，伤风自汗，肩背痛冷，臑臂前廉痛。

(1) 气实泻之

泻子：泽泻、葶苈子、桑白皮、地骨皮。

除湿：半夏、白矾、白茯苓、薏苡仁、木瓜、陈皮。

泻火：粳米、石膏、寒水石、知母、诃子。

通滞：枳壳、薄荷、干生姜、木香、厚朴、杏仁、皂荚、桔梗、紫苏梗。

(2) 气虚补之

补母：甘草、人参、升麻、黄芪、山药。

润燥：蛤蚧、阿胶、麦冬、贝母、百合、天花粉、天冬。

敛肺：乌梅、栗壳、五味子、芍药、五倍子。

(3)本热清之

清金：黄芩、知母、麦冬、栀子、沙参、紫菀、天冬。

(4)本寒温之

温肺：丁香、藿香、款冬花、檀香、白豆蔻、益智仁、缩砂仁、糯米、百部。

(5)标寒散之

解表：麻黄、葱白、紫苏。

5. 肾

藏志，属水，为天一之源，主听、主骨、主二阴。

本病：诸寒厥逆，骨痿腰痛，腰冷如冰，足跗肿寒，少腹满急，疝瘕，大便闭泄，吐利腥秽，水液澄澈清冷不禁，消渴引饮。

标病：发热不恶热，头眩头痛，咽痛舌燥，脊股后廉痛。

(1)水强泻之

泻子：大戟、牵牛子。

泻腑：泽泻、猪苓、车前子、防己、茯苓。

(2)水弱补之

补母：人参、山药。

气：知母、玄参、补骨脂、砂仁、苦参。

血：黄柏、枸杞子、熟地黄、锁阳、肉苁蓉、山茱萸、阿胶、五味子。

(3)本热攻之

下：伤寒少阴证，口燥咽干，大承气汤。

(4)本寒温之

温里：附子、干姜、肉桂、蜀椒、白术。

(5)标寒解之

解表：麻黄、细辛、独活、桂枝。

(6)标热凉之

清热：玄参、连翘、甘草、猪肤。

6. 命门

为相火之原，天地之始，藏精生血，降则为漏，升则为铅，主三焦元气。

本病：前后癃闭，气逆里急，疝痛奔豚，消渴，膏淋，精漏，精寒，赤白浊，溺血，崩中带漏。

(1) 火强泻之

泻相火：黄柏、知母、牡丹皮、地骨皮、生地黄、茯苓、玄参、寒水石。

(2) 火弱补之

益阳：附子、肉桂、益智子、补骨脂、沉香、川乌头、硫黄、天雄、乌药、阳起石、茴香、胡桃、巴戟天、丹砂、当归、蛤蚧、覆盆子。

(3) 精脱固之

涩滑：牡蛎、芡实、金樱子、五味子、远志、山茱萸、蛤蚧粉。

7. 三焦

为相火之用，分布命门元气，主升降出入，游行天地之间，总领五脏六腑、营卫经络、内外上下左右之气，号中清之府。上主纳，中主化，下主出。

本病：诸热瞋瘕，暴病暴死暴暗，躁扰狂越，谵妄惊骇，诸血溢血泄，诸气逆冲上，诸疮疡痘疹瘤核。

上热则喘满，诸呕吐酸，胸痞胁痛，食饮不消，头上出汗。

中热则善饥而瘦，解体中满，诸胀腹大，诸病有声，鼓之如鼓，上下关格不通，霍乱吐利。

下热则暴注下迫，水液浑浊，下部肿满，小便淋沥或不通，大便闭结，下痢。

上寒则吐饮食痰水，胸痹，前后引痛，食已还出。

中寒则饮食不化，寒胀，反胃吐水，湿泻不渴。

下寒则二便不禁，脐腹冷，疝痛。

标病：恶寒战栗，如丧神守，耳鸣耳聋，咽肿喉痹，诸病跗肿，疼酸惊骇，手小指次指不用。