

昔

知医 · 识药 · 祛疾

中医 养生 秘方

ZHONGYI YANGSHENG MIFANG

侯又白◎主编

古代医圣画像 百草图 寿世方

团结出版社

2002 · 11月 · 出版

中医 养生 秘方

中华医药出版社 北京 100045

ISBN 7-309-04111-1

R 289.5
649

知医 · 识药 · 祛疾

中医

养生

秘方

ZHONGYI YANGSHENG MIFANG

侯又白◎主编

团结出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医养生秘方/侯又白 主编;李婷撰文;罗崇耕绘;玄洪摄. 北京:团结出版社,2008. 1

ISBN 978-7-80214-312-8

I. 中… II. ①侯… ②李… ③罗… ④玄… III. 养生(中医)-验方-汇编 IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 163840 号

出版:团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编:100006)

电话:(010)65133603 65238766 85113874(发行部)

(010)65228880 65244790(总编室)

(010)65244792 65126372(编辑部)

网址:<http://www.tjpress.com>

E-mail:123456@tjpress.com(出版社) 65228880@tjpress.com(投稿)

65133603@tjpress.com(购书) 65244790@tjpress.com(投诉)

经销:全国新华书店

印装:三河东方印刷厂

开本:170×230(毫米) 1/16 开

印张:17

字数:120 千字

印数:6000 册

版次:2008 年 1 月 第一版

印次:2008 年 1 月 第一次印刷

书号:ISBN 978-7-80214-312-8/R·11

定价:45.00 元(平)

(如有印装差错,请与本社联系)



侯又白先生聆听全国人大副委员长布赫倡导全民健身之设想



文化部原副部长高占祥祝贺侯又白养生研究成果



本书主编侯又白先生向革命老前辈谢觉哉夫人红军老战士 96 岁高龄的王定国大姐求教长寿之理



侯又白先生同画家罗崇耕探索养生之道



侯又白先生同书法家张永金研究形神之说

連晉師汝女先生 隸屬

國
晉
泰
斗

連 戰 敬書

壬午年仲秋

知醫識藥祛疾

郭銀堂題



序

著名养生学者、国际中西医药学会秘书长侯又白先生，
竭尽殚心，编著了《中医养生秘方》之力作，这是世人的
一大幸事。

《中医养生秘方》，是一部集医、药、方于一体的佳作。
此书，由医圣像、百草图、寿世方三部分组成，各自成章，
又融为一体，特色鲜明：

其一，医圣像，追根溯源。

侯又白先生系统地研究过中国医药学发展史，把那些
对我国医药学发展做出过重大贡献，著有划时代意义医药
专著，闪烁过惊世医药火花，开创过不同流派的古代医圣，
精选出50位，由著名画家罗崇耕，绘制出栩栩如生的肖像，
并介绍每位医圣在中国医药学发展中的地位、作用。这样，
对中国医药学的长河，便可追根溯源，系统地了解其发展
过程。而对于选择什么流派的医生，为自己保健、祛病，
您也就心知肚明了。

其二，百草图，辨识准确。

侯又白先生在实践中，也遇到过难题，就是过去的本
草图，大都是黑白工笔画，明知什么药治什么病，但由于

目 录

一、医圣像(知医)

1. 轩辕黄帝/3
2. 神农氏/4
3. 伏羲/5
4. 扁鹊/6
5. 淳于意/7
6. 华佗/8
7. 张仲景/9
8. 王叔和/10
9. 皇甫谧/11
10. 董奉/12
11. 葛洪/13
12. 陶弘景/14
13. 巢元方/15
14. 孙思邈/16
15. 王冰/17
16. 钱乙/18
17. 刘完素/19
18. 张从正/20
19. 李杲/21
20. 张元素/22
21. 宋慈/23
22. 陈自明/24
23. 朱丹溪/25
24. 王履/26
25. 虞抟/27
26. 万全/28
27. 江瓘/29
28. 李时珍/30
29. 徐春甫/31
30. 杨济时/32
31. 方有执/33
32. 王肯堂/34
33. 赵献可/35
34. 陈实功/36
35. 张介宾/37
36. 吴有性/38
37. 李中梓/39
38. 叶桂/40
39. 王维德/41
40. 程国彭/42
41. 徐大椿/43
42. 沈金鳌/44
43. 赵学敏/45
44. 陈念祖/46
45. 吴瑭/47
46. 王清任/48
47. 陆以湑/49
48. 吴师机/50
49. 王士雄/51
50. 唐宗海/52

二、百草图(识药)

1. 丁香 治 呃逆/55
2. 三七 治 心绞痛/56
3. 大戟 治 急性扁桃体炎/57
4. 大蒜 治 百日咳/58
5. 大蓟 治 烫伤/59
6. 大黄 治 便秘/60
7. 大青叶 治 腮腺炎/61
8. 山豆根 治 宫颈糜烂/62
9. 马齿苋 治 尿道感染/63
10. 马兜铃 治 高血压/64
11. 女贞叶 治 复发性口疮/65
12. 升麻 治 咽喉疼痛/66
13. 天门冬 治 乳房肿瘤/67
14. 天南星 治 小儿流涎/68
15. 车前子 治 小儿消化不良/69
16. 毛冬青 治 脑血栓/70
17. 乌柏叶 治 鸡眼/71
18. 丹参 治 脉管炎/72
19. 玉米须 治 消渴症/73
20. 玉簪花 治 烧伤/74
21. 艾叶 治 急性乳腺炎/75
22. 甘草 治 支气管哮喘/76
23. 石榴皮 治 蛲虫病/77
24. 石菖蒲 治 耳鸣/78
25. 生姜 治 晕车/79
26. 仙鹤草 治 各种出血/80
27. 白果 治 遗尿/81
28. 白头翁 治 急性菌痢/82
29. 半夏 治 化脓性中耳炎/83
30. 龙葵 治 湿疹/84
31. 龙胆 治 女性避孕/85
32. 地榆 治 崩漏症/86
33. 决明子 治 顽固性头痛/87
34. 羊蹄草 治 血小板减少/88
35. 杉木 治 痔疮肿痛/89
36. 苍耳草 治 足跟痛/90
37. 芦根 治 睾丸肿大/91
38. 芦荟 治 痤疮/92
39. 芥子 治 面神经麻痹/93
40. 赤小豆 治 产妇缺乳/94
41. 连翘 治 紫癜病/95
42. 吴茱萸 治 溃疡性口腔炎/96
43. 灵芝草 治 慢性气管炎/97
44. 陆英 治 术后疼痛/98
45. 青黛 治 上消化道大出血/99
46. 枇杷叶 治 前列腺肥大症/100
47. 苦参 治 失眠/101
48. 苦瓜 治 扁平疣/102
49. 萱麻 治 习惯性流产/103
50. 虎耳草 治 皮肤瘙痒/104

51. 侧柏叶 治 秃发/105
52. 金樱子 治 子宫脱垂/106
53. 鱼腥草 治 红眼病/107
54. 泽 兰 治 产后腹痛/108
55. 细 辛 治 阳痿/109
56. 贯 众 治 急性睾丸炎/110
57. 珍珠草 治 狂犬咬伤/111
58. 柳 叶 治 脚癣/112
59. 柿 叶 治 棕褐斑/113
60. 枸杞子 治 男性不育/114
61. 香 附 治 安胎/115
62. 胡 椒 治 小儿泄泻/116
63. 芥 菜 治 肾结核/117
64. 荔枝核 治 慢性胃痛/118
65. 威灵仙 治 胆石症/119
66. 骨碎补 治 疣、猴子/120
67. 韭 菜 治 误吞金属异物/121
68. 牵牛子 治 急性腰扭伤/122
69. 桃 叶 治 萎缩性鼻炎/123
70. 栝 楼 治 冠心病/124
71. 秦 艽 治 周身疼痛/125
72. 鸭跖草 治 感冒/126
73. 夏枯草 治 急性黄疸型肝炎/127
74. 射 干 治 皮炎/128
75. 徐长卿 治 神经衰弱/129
76. 狼 毒 治 肺结核/130
77. 桑 叶 治 风泪眼/131
78. 莱 菔 治 牙痛/132
79. 菝 蓣 治 癌肿/133
80. 菟丝子 治 白癜风/134
81. 黄 芩 治 小儿呼吸道感染/135
82. 黄 连 治 白喉/136
83. 黄 堇 治 牛皮癣、顽癣/137
84. 黄大豆 治 肠梗阻/138
85. 猫爪子 治 疔肿/139
86. 商 陆 治 精神分裂/140
87. 淫羊藿 治 骨刺咽喉/141
88. 酢浆草 治 带状疱疹/142
89. 紫 草 治 面部烧伤/143
90. 槐 花 治 黄水疮/144
91. 蓖 麻 治 癫痫/145
92. 蒺 藜 治 疔痛/146
93. 蒲公英 治 肺癌疼痛/147
94. 檳 榔 治 青光眼/148
95. 榆白皮 治 慢性体表溃疡/149
96. 豨 莩 治 夜盲症/150
97. 樱 桃 治 冻疮/151
98. 藜 芦 治 骨折/152
99. 薏苡仁 治 浮肿/153
100. 藕 节 治 鼻出血/154

三、寿世方(祛疾)

1. 治头病方/157
2. 治面病方/159
3. 治眼病方/161
4. 治耳病方/165
5. 治鼻病方/167
6. 治口舌病方/169
7. 治牙病方/171
8. 治须发病方/174
9. 治咽喉病方/175
10. 治乳、胸、肋、腋病方/176
11. 治手足病方/178
12. 治脾胃病方/181
13. 治咳喘病方/185
14. 治腰腿病方/189
15. 治便病方/191
16. 治阳物病方/194
17. 治杨柳病方/197
18. 治痔漏病方/199
19. 治吐血病方/202
20. 治鼓肿病方/204
21. 治中风病方/206
22. 治癩、痢病方/209
23. 治中毒方/211
24. 治斑、疹、痧、癣方/213
25. 治伤寒病方/216
26. 治中暑、霍乱、瘟疫病方/218
27. 治泄泻、痢疾、疟疾病方/220
28. 治跌打损伤方/223
29. 治咬伤方/227
30. 治汤泡、火伤方/230
31. 治骨鲠、吞物方/232
32. 治瘰疬、结核方/234
33. 治瘰疬、疥疮方/236
34. 治疗毒方/239
35. 治痈疽、疔疮方/241
36. 治疔疮方/243
37. 治奇病方/247
38. 急救方/249
39. 治妇科病方/251
40. 治儿科病方/256

一、医圣像(知医)





軒轅黃帝像



1. 軒轅黃帝，本姓公孫。因居于軒轅之丘，故以為名。所著《黃帝內經》，是我國現存的一部醫學巨著。軒轅，人文始祖，醫藥首聖。

詩曰：

人生好比一棵樹，發育年輪有度數。
欲得長壽松不老，全形守神靠養護。