

中醫畫說

本草綱目

養生經

画里话中医，直观明晰；画外说中医，通俗易懂

主编 王尚全 王惟恒
孙建新

人民军医出版社

「画\话」说《本草》，揭秘本草原生态及保健良方

补益中药、益寿精方、药饵养生……原汁原味

像看图画书、故事书一样读懂中药，原来本草并不神秘一样的知识，不一样的养生书

《本草纲目》养生经

BENCAOGANGMU YANGSHENGJING



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

《本草纲目》养生经/王尚全, 王惟恒, 孙建新主编. —北京: 人民军医出版社, 2010. 3

ISBN 978-7-5091-3523-5

I. ①本… II. ①王… ②王… ③孙… III. ①本草纲目—养生(中医) —基本知识 IV. ①R281. 3②R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第024856号

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 王玉梅 责任审读: 黄栩兵

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通讯地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290, (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927271

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 潮河印业有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 10.5 字数: 185千字

版、印次: 2010年3月第1版第1次印刷

印数: 0001 ~ 4000

定价: 29.00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

编者力求将原汁原味的《本草纲目》中康复养生的精华呈献给读者，内容取材于原书，选材以科学、实用、有效、简便易行为原则。重点介绍了常用补益中药、益寿精方及养生食疗方法。所列《本草纲目》“附方”均系原文内容，且注明了出处。本书内容丰富，形象生动，通俗易懂，科学实用，诚为广大医药爱好者不可多得的家庭用药手册，康复保健指南，也是中老年朋友的养生宝典。

前 言

《本草纲目》是明朝伟大的医药学家李时珍（1518—1593年）以毕生精力，亲身实践，广收博采，实地考察，对本草学进行全面整理、总结的结晶，编纂历时27年，共52卷，约200万字，记载了60类1892种药物（其中374种是李时珍新增加的药物），11000多个药方。本书17世纪末即传播，先后有多种文字的译本，对世界自然科学有举世公认的卓越贡献，被誉为“东方药物巨典”。

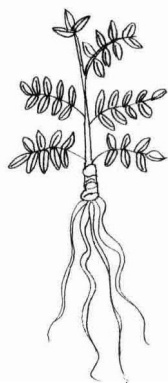
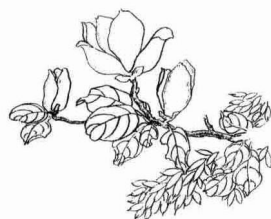
《本草纲目》是一部巨著，希冀用一本科普小册子来反映其全貌是万万不可能的，即使只介绍它的梗概也难上加难。因此，如何找到切入点确实让我们颇费神思。为了让广大读者从这本书中学到实用的医药知识，我们以该书中丰富的养生知识为切入点，介绍其中的药物养生精华，以期为读者在养生保健方面有所收益。

本书简明扼要，重点介绍了常用补益中药、益寿精方，及养生食疗方法。力求将原汁原味的《本草纲目》中康复养生的精华呈献给读者，内容取材于原书，选材以科学、实用、有效、简便易行为原则。书中所列《本草纲目》“附方”均系原文内容，而且注明了出处，读者在应用方药时一定要准确掌握好用药剂量，最好在医生的指导下应用。本书内容丰富，形象生动，通俗易懂，科学实用，诚为广大中医药爱好者不可多得的家庭保健指南，也是中老年朋友的养生宝典。

编 者

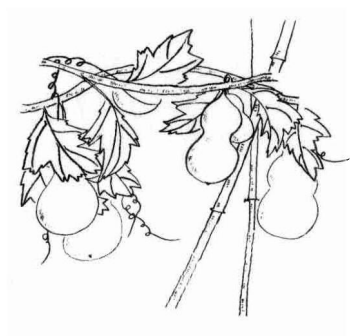
目录

上篇 补益中药



人参	大补元气的“神草”	2
黄芪	“补药之长” 益气力	4
白术	健脾益气又安胎	6
甘草	调和百药和“国老”	8
茯苓	“上品仙药” 益人寿	10
山药	益肾气强身延年	12
刺五加	宁得一把五加，不用金玉满车	14
阿胶	“和血滋阴” 是“圣药”	16
当归	和血补血 调经要药	18
何首乌	续嗣延年 益寿良药	20
白芍	养血敛阴 柔肝止痛	22
龙眼	肉如龙眼“通神明”	24
芡实	益肾固精健脾肾	26
鹿茸	“斑龙顶上珠” 壮阳第一品	28
淫羊藿	天然药物中的“伟哥”	30
肉苁蓉	益精润肠的“沙漠人参”	32
核桃	润燥化痰益命门	34
杜仲	益精坚骨润肝燥	36
补骨脂	“五劳七伤” 虚可补	38
蛤蚧	益肾定喘治劳嗽	40
人胞（胎盘）	峻补营血 珍品堪夸	42

《本草纲目》养生经



熟地黄	填精益髓补阴血	44
山茱萸	壮元涩精固虚脱	46
枸杞子	补肾生精称“平补”	48
菟丝子	治男女虚冷的“火焰草”	50
黄精	仙家“服食要药”	52
沙参	养阴润肺 益胃生津	54
麦冬	养阴除烦润心肺	56
百合	安心益智养五脏	58
玉竹（葎蕤）	止渴除烦润心肺	60
天冬	滋阴降火的“万岁藤”	62
石斛	滋阴清热的“千年润”	64
桑葚	“桑之精英”数乌葚	66
女贞子	补肾益寿的“上品无毒妙药”	68
天麻	“治风神药”唯天麻	70
蜂蜜	“千古神方”重蜂蜜	72

中篇 益寿精方

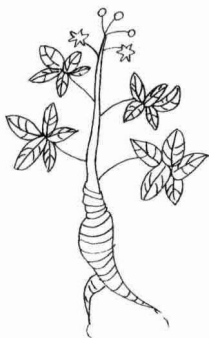
人参膏	大补元气 急救元阳	76
七宝美髯丹	乌发养颜 续嗣延年	78
何首乌丸	活血治风 养精益寿	80
地仙丹	千年枸杞根 百岁地仙丹	82
还少丹	还少不言补 固齿也增年	84
白术膏与参术膏	欲得长生 常服“山精”	86
苍术丸	苍术配茯苓 减肥又轻身	88
河车大造丸	大补精血品 河车造化功	90
琼玉膏	填精养真 琼浆珍品	92
补阴丸	滋阴降火 重在补阴	94

下篇 养生食疗

甘菊（白菊）	清肝明目 真菊延龄	98
--------	-----------	----

目录

松脂	燥湿杀虫除恶疮	100
松针	常服乐享松鹤龄	102
松子	松子常落服食家	104
柏实（柏子仁）	养心安神的柏子仁	106
柏叶	凉血止血舌生津	108
槐实	苦寒之品亦益人	110
狗肉与戊戌丸	狗肉滚三滚 神仙站不稳	112
羊肉与羊肉汤	羊肉暖脾肾 温补是佳品	114
牛乳与牛肉	牛乳补虚益胃 牛肉安中益气	116
乌骨鸡	妇孺美食良药 骨肉俱乌尤佳	118
鲤鱼	利水消肿兼通乳	120
乌梢蛇	诸风顽痹皆良药	122
大枣	枣为脾之果 安神全赖汝	124
栗子	栗为肾之果 补肾益脚弱	126
杏·杏仁	杏为心之果 抗癌又止咳	128
白果	温肺益气定哮喘	130
柿子	清润肺胃治痰咳	132
梨	润心肺消痰降火	134
荔枝	温脾胃养颜益智	136
梅子	生津液安蛔止痢	138
山楂	消食滞化瘀降脂	140
甘蔗	榨汁饮甘寒降火	142
莲子	益心肾涩肠固精	144
黑大豆	温补养颜治肾病	146
赤小豆	利水消胀善通乳	148
薏苡仁	健脾除湿排痈脓	150
绿豆	济世良谷性清凉	152
大蒜	温补宣通健脾胃	154
韭菜	补虚益阳事 “菜中最高益”	156
葱	素中之荤食 通阳散风寒	158



上篇

补益中药

在李时珍的《本草纲目》中，人参被誉为『神草』，黄芪位居『百药之长』，甘草尊之为『国老』，刺五加是『文章草』……它们都是补益佳品，益寿良药。

您想知道它们的妙用吗？——不妨从这里开始，去了解更多补益药养生益寿的奥秘！



人 参 大补元气的“神草”



人参为五加科植物人参的干燥根。栽培者为“园参”，野生者为“山参”。多于秋季采挖，洗净；园参经晒干或烘干，称“生晒参”；山参经晒干，称“生晒山参”；蒸制后，干燥，称“红参”。

人参是东北特产之一，由于根部肥大，形若纺锤，常有分叉，全貌颇似人的头、手、足和四肢，故而称为人参。古代人参的雅称为黄精、地精、神草。人参被人们称为“百草之王”，是闻名遐迩的“东北三宝”（人参、貂皮、鹿茸）之一，是驰名中外、老幼皆知的名贵药材。在中国医药史上，使用人参的历史十分久远。早在《神农本草经》中，人参即被列为药中上品。明代著名医学者龚居中在《四百味歌括》中列的第一条：“人参味甘，大补元气，止渴生津，调营养卫”，成为无数中医入门的第一句背诵歌诀。

在《本草纲目》（以下简称《纲目》）中，人参有许多别称。较为有意义的名称有：①黄参、血参。《纲目》说：人参“色黄属土，而补脾胃，生阴血，故有黄参、血参之名”。②土精、地精。因其“得天地之精灵”而命名。《纲目》还讲述了一个神奇故事来佐证：“隋文帝时，上党有人

宅后每夜闻人呼声，求之不得，去宅一里许，但一人参枝叶异常，掘之人地五尺，得人参，一如人体，四肢毕备，呼声遂绝。”③神草。因“下有人参，上有紫气”，世人呼之为“神草”。④鬼盖。根据其生长特性——“其草背阳向阴”而生得名。

《纲目》引《神农本草经》的话说：人参有“补五脏、安精神、定魂魄、止惊悸、明目开心益智，久服轻身延年”的功效。

【用药指南】

◎人参用量：如用于保健，每日用量1～3克；用于常见病的治疗6～10克；用于急救固脱可用15～30克。西洋参内服用量为2.4～6克，水煎服。凡欲用人参而不受人参之温补者，皆宜选用西洋参。

服用人参要每次少量，连续服用一段时间为好，忌一次服用太多。应该提醒注意的是：老年人久服人参，可有腹胀、纳少、失眠、心烦、躁动等不良反应；阴虚火旺的老年人，滥用人参可引起便秘、鼻出血。《纲目》记载：人参反藜芦、畏五灵脂、恶皂荚，均忌同用。服用人参不宜喝茶和吃萝卜，以免影响药力。

【原文】人参：治男妇一切虚证，发热自汗，眩晕头痛，反胃吐食，痰疟，滑泻久痢，小便频数，淋沥，劳倦内伤，中风，中暑，痿痹，吐血，嗽血，下血，血淋，血崩，胎前产后诸病。

——《本草纲目》草部第十二卷

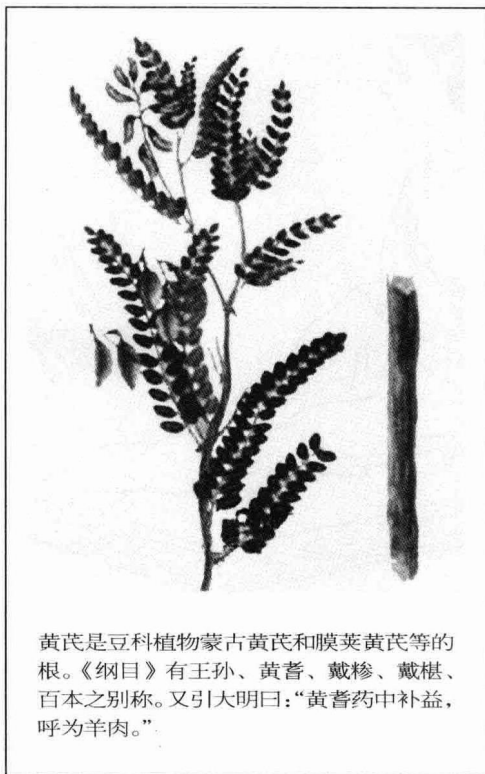


人参味甘、微苦，微温。能大补元气：用于大失血、大吐泻或久病、大病后的气虚欲脱，脉微欲绝；补脾益肺：适用于肺气虚弱之短气喘促，懒言声微，脉微自汗等；脾气不足之倦怠乏力，食少便溏等，为肺脾气虚证之常用要药。人参还能生津止渴，治热病气津两伤，身热口渴及消渴。又能安神增智，治气血两虚之心悸、失眠、健忘等。

《纲目》载有以人参为主药的人参膏、治中汤、四君子汤诸方。现代的人参膏成药是以生晒参熬制而成。研究表明，本品含多种人参皂苷、挥发油、氨基酸、微量元素及有机酸、糖类、维生素等成分。具有抗休克、强心作用，可提高应激反应能力；提高脑力劳动功能；抗疲劳，促进蛋白质、RNA、DNA的合成，能增强机体免疫功能；有促性腺激素样作用；又能促进造血系统功能，此外，尚有降低血糖、抗炎、抗过敏、抗利尿及抗肿瘤等多种作用。

现代多用于各种虚性疾病及预防保健。用法：口服，每次1克，每日2~3次，以热水冲服，亦可酌加蜂蜜或糖等矫味品同服。治中汤，即理中汤（人参、白术、炙甘草、干姜），功效温中祛寒，补气健脾。主治由于中焦虚寒，升降失职所致的呕吐、下利、腹痛等症。四君子汤（人参、白术、茯苓、炙甘草）为益气健脾的代表方剂。适用于面色萎黄，语声低微，气短乏力，食少便溏，舌淡苔白，脉虚弱的脾胃气虚证。

黄芪 “补药之长” 益气力



黄芪是豆科植物蒙古黄芪和膜荚黄芪等的根。《纲目》有王孙、黄耆、戴椹、戴椹、百本之别称。又引大明曰：“黄耆药中补益，呼为羊肉。”

黄芪，《纲目》本作“黄耆”。李时珍说：“耆，长也。黄芪色黄，为补药之长，故名。今俗通作黄芪。”黄芪性微温，味甘，有补气固表、止汗托毒、生肌、利尿、退肿之功效。用于治疗气虚乏力，中气下陷，久泻脱肛，便血崩漏，表虚自汗，痈疽难溃，久溃不敛，血虚萎黄，内热消渴，慢性肾炎，蛋白尿，糖尿病等。炙黄芪益气补中，生用固表托疮。

黄芪主入脾肺二经，既能补脾气而升阳举陷；又能补肺气而实表止汗。故为脾肺气陷之要药，又堪称补气之长，常用于体衰日久、言语低弱、脉细无力者。黄芪可单味使用，也可与其他药物配伍应用，与芍药、甘草、桂枝、良姜、饴糖等药配伍可以治疗脾胃虚寒的慢性胃肠疾病；与升麻、甘草、当归、人参、柴胡等药物配伍可治疗内脏下垂、脱肛、子宫下垂等症；

与防风、麻黄根、浮小麦配伍是治疗年老体弱者所患表虚感冒的良药。由于黄芪有补气利尿、消肿等功效，与茯苓、薏苡仁、防己等药配伍时又是治疗急慢性肾炎的良药。又因黄芪具有托毒、生肌的功能，在治疗疔疮及慢性阑尾炎等疾病时也常常选用黄芪治疗。

【附方选录】

◎酒疸黄疾（心下懊痛，醉后感寒，身上发赤黑黄斑）：用黄芪 60 克，木兰 30 克，研为末。每次服 9 克。一天服 3 次，酒送下。（《纲目》第十二卷引《肘后方》）

◎萎黄焦渴（面色萎黄，不能饮食，烦躁焦渴，每与痈疽发作，先后伴随）。用黄芪 180 克，一半生焙，一半加盐水在饭上蒸熟；另用甘草 30 克，也是一半生用，一半炙黄。二药共研细。每次服 6 克，一天 2 次。也可以煎服。此方名“黄芪六一汤”。（《纲目》第十二卷引外《科精要方》）

黄芪与不同的中药组成复方，用途十分广泛，如与防风、白术合用，组成益卫固表的玉屏风散，对阳虚自汗、素体虚弱者有很好的疗效，其增强机体的免疫力的功能可与丙种球蛋白相媲美。民间治疗自汗，常用黄芪红枣汤：黄芪15～30克，红枣15枚，煎汤，每日分2次服。也可以使用中成药黄芪口服液。

现代研究表明，黄芪能延缓衰老过程，能增加机体非特异性抵抗力，增加末梢白细胞总数，减少病毒的致病性而起到强壮作用。近年来还用于治疗肾炎水肿、蛋白尿、消化性溃疡、慢性肝炎、视网膜剥离视力减退等。如：辅助治疗急性肾小球肾炎，可用北芪30克，沸水冲泡当茶饮，1日1剂，20天为1个疗程；治疗幽门螺杆菌阳性胃溃疡，可用黄芪50克，沸水冲泡30分钟当茶饮，每日1剂，30日为一个疗程。用黄芪30克，枸杞子15克，水煎后服用，对气血虚弱的人效果更佳。民间自古就有“冬令取黄芪配成滋补强身之食品”的习惯。

【原文】黄芪：甘，微温；无毒。治虚劳自汗，补肺气……实皮毛，益胃气，去肌热及诸经之痛。

——《本草纲目》草部第十二卷



【附方选录】

◎小便不通：用黄芪6克，加水2碗，煎成1碗，温服。小儿减半。（《纲目》第十二卷引《总微论方》）

◎老人便秘：黄芪、陈皮各15克，研细末。另用大麻子一合，捣烂，加水揉出浆汁，煎至半干，调入白蜜一匙，再煮过，把黄芪、陈皮末加入调匀服下。两服可通便。可以常服。（《纲目》第十二卷引《和剂局方》）

◎吐血不止：黄芪7.5克，紫背浮萍15克。为末，每服3克，姜蜜水下。（《纲目》第十二卷引《圣济总录》）

白术 健脾益气又安胎



白术，为菊科植物白术的根茎。白术味甘、苦，性温。入脾、胃二经。为燥湿、健脾、补气之常用药药物，又为安胎要药。

白术，亦名山蓟、杨桴、桴蓟、马蓟、山姜、山连、吃力伽。白术与苍术秦汉时期统称术，陶弘景始分为二，因其色较苍术淡白，故名白术。

白术味苦、甘，性温；归脾、胃经；芳香质柔，可升可降，守而不走；具有健脾益气，燥湿利水，固表止汗，安胎的功效。主治脾气虚弱，食少、腹胀、便溏；痰饮，水肿，小便不利，湿痹酸痛，气虚自汗，胎动不安。

中医认为，脾胃为后天之本^①。

白术具有益气健脾的功效，能振奋脾阳，增强机体的消化与吸收功能，从而达到补养身体，延年益寿之目的。清朝宫廷的补益长寿方中，白术的使用频率为69%。白术通过健运脾胃来调节肠道功能，因此成为补脾消胀止泻的专药。

白术燥湿、健脾、益气。脾气不足，形瘦面黄，不思饮食，脘腹胀满，大便溏薄者，可与人参、茯苓、炙甘草等配伍，健脾益气。痰饮内停，症见胸胁支满，头眩心悸，咳而短气者，可与桂枝、茯苓、甘草配伍，健脾温阳化饮。表虚自汗，症见汗出恶风，易于感冒，稍劳则汗出尤甚者，可单味煎服或研末服；也可与黄芪、防风配伍，以

【附方选录】

◎自汗不止：用白术末，每服1茶匙，酒送下。（《纲目》第十二卷引《千金方》）

◎脾虚盗汗：白术20克，分作4份，一份用黄芪同炒，一份用石斛同炒，一份用牡蛎同炒，一份用麸皮同炒。上各微炒黄色，去余药。只拣白术，研细。每服二钱，粟米汤调下，尽四两。（《纲目》第十二卷引《丹溪方》）

【注】①脾胃为后天之本：从生理功能来看，脾胃有消化、吸收、输布水谷精微的作用，而组成人体以及与生命活动密切相关的气血，则是由水谷精微所化生，因而，

又有“脾胃为气血化生之源”之说。两神相搏之“精”，在母体内发育，以及胎儿娩出后，营养的供给都靠脾胃消化、吸收水谷精微。因而，《医宗必读》说“一有此身，必资

谷气，谷入于胃，洒陈于六腑而气至，和调于五脏而血生，而人资以为生者也，3后天之本在脾”。

固表止汗。凡妊娠恶阻，呕吐清水，饮食不下者，可与人参、甘草、丁香等配伍，以益气降逆和胃。

白术内服用量为4.5~9克，水煎服。利水消肿、固表止汗、除湿治痹宜生用；健脾和胃宜炒用；健脾止泻宜炒焦用。注意：阴虚内热、津液亏耗者慎服本品；内有实邪壅滞者禁服白术。

也可制成膏、散等剂型使用。如验方参术膏（白术500克，人参120克，切片，水15碗浸一夜，用文武火煎取浓汁熬膏，加炼蜜收之，以白汤送服），有益元气、健脾胃之功效（《纲目》引“集简方”）。治老少滑泻：用土炒白术150克，炒山药120克，为末，量人大小投药（成人用15~20克），米汤送下（《纲目》引“濒湖集简方”）。

【原文】术，白术也。甘，温，无毒。除湿益气，和中补阳，消痰逐水，生津止渴，止泻痢，消足胫湿肿，……得枳实消痞满气分，佐黄芩安胎清热。

——《本草纲目》草部第十二卷引《元素语》



白术：
益气安胎良药
又治妊娠恶阻

【附方选录】

◎脾虚胀满（脾气不和，冷气客于中，壅塞不通）：用白术60克，橘皮120克，共研为末，加酒加糊，做成丸子，如梧子大。每服30丸，饭前服，木香汤送下。此方名“宽中丸”。（《纲目》第十二卷引《指迷方》^①）

◎妊妇束胎（束胎指产期已到而迟迟不生）：用白术、枳壳（麸炒），等份为末，和饭做成丸子，如梧子大。每服30丸，饭前服，温水送下。（《纲目》第十二卷引《保命集》^②）

【注】^①指迷方：又名《济世全生指迷方》。三卷。宋·王睥撰。12世纪初明代以后原书失传。

^②保命集：又称《素问病机气宜

保命集》，是一部综合性医书。作者刘完素，字守真，号通玄处士。金代河间（今河北河间）人，后人称其刘河间，因治病用药喜用

寒凉，被后世称为“寒凉派”。《保命集》是作者晚年总结其毕生医药理论和临床心得之作，撰于1186年。

甘草 调和百药和“国老”



甘草为豆科植物甘草、胀果甘草或光果甘草的干燥根及根茎。亦名蜜甘、蜜草、美草、露草、灵通、国老。

甘草入药已有悠久历史。早在二千多年前,《神农本草经》就将其列为药之上乘。南朝医学家陶弘景将甘草尊为“国老”,并言:“此草最为众药之王,经方少有不用者。”国老,即帝师之称。李时珍在《纲目》中解释说:“诸药中甘草为君,治七十二种乳石毒,解一千二百草木毒,调和众药有功,故有‘国老’之号。”

甘草又称甜草。据测定,甘草中甘草酸的含量多达10%左右,还有甘露醇、葡萄糖等多种成分。由于甘草酸的甜度高于蔗糖

50倍,甘草真是名副其实的“甜草”。

甘草根茎上端的芦头部分称为甘草头,根的末梢部分或细小根称为甘草梢,亦可入药。生用者称为生甘草,蜜炙使用者称为炙甘草。甘草味甘性平,生品微凉,炙品微温。所谓“生用则通,炙用则补”。生用,治咽喉肿痛,痈疽疮疡,解药食之毒;甘草经蜜炙后性味变为甘温,而作用也发生了变化,有温中散寒,除邪热,补脾胃,润肺益气之功效,可治脾胃虚弱,食少纳呆,腹痛便溏,劳倦发热,肺痿咳嗽,心悸气短诸证。注意:甘草不宜与大戟、芫花、甘遂同用。

甘草味甘,性平。归心、肺、脾、胃经。功能:补脾益气,清热解毒,祛痰止咳,缓急止痛,调和诸药。用于脾胃虚弱,倦怠乏力,心悸气短,咳嗽痰多,脘腹、四

【附方选录】

◎心悸,脉结代(心律不齐):甘草30克,水600毫升,煮取300毫升,每日分2次服。(《纲目》第十二卷引《伤寒类要方》)

◎伤寒咽痛(少阴症):用甘草25克,蜜水炙过,加水400毫升,煮成300毫升。每服150毫升,一天服两次。此方名“甘草汤”。(《纲目》第十二卷引《张仲景伤寒论方》)

肢挛急疼痛，痈肿疮毒，缓解药物毒性、烈性。

药理研究发现，甘草有抗炎和抗变态反应的功能，能缓解咳嗽，祛痰，治疗咽喉炎症；甘草或甘草次酸有去氧皮质酮类作用，对慢性肾上腺皮质功能减退症有良好功效；甘草制剂能促进胃部黏液形成和分泌，延长上皮细胞寿命，有抗炎活性，常用于慢性溃疡和十二指肠溃疡的治疗。

甘草应用广泛。用于心气虚，心悸怔忡，脉结代，常与桂枝配伍，如桂枝甘草汤、炙甘草汤；脾胃气虚，倦怠乏力等，常与党参、白术等同用，如四君子汤、理中丸等。治咽喉肿痛，常与桔梗同用，如桔梗汤。若农药、食物中毒，常配绿豆或与防风水煎服。

甘草的黄酮具有消炎、解痉和抗酸作用。用于胃痛、腹痛及腓肠肌挛急疼痛等，常与芍药同用，能显著增强治挛急疼痛的疗效，如芍药甘草汤。此外，现代用于胃及十二指肠溃疡，常与乌贼骨、瓦楞子等同用。本品尚兼有利尿作用，故常以甘草梢作治疗热淋尿痛的辅助药。

【原文】甘草：甘，平，无毒。主治五脏六腑寒热邪气，坚筋骨，长肌肉，倍气力，金疮肿，解毒。久服轻身延年。

——《本草纲目》草部第十二卷引《神农本草经》



我是调和百药的甘草号称“国老”

【附方选录】

◎肺痿久嗽（恶寒发热，骨节不适，嗽唾不止）：用炙甘草 90 克，研细。每日取 3 克，童便 100 毫升调下。（《纲目》第十二卷引《广利方》）

◎小儿瘦弱：用甘草 90 克，炙焦，研细，和蜜成丸，如绿豆大。每服 5 丸，温水送下。一天服 2 次。（《纲目》第十二卷引《金匱玉函方》）