

【国学养生白话精解本】

王翰林 说养生

解 读 神 医 的 养 生 智 慧

- ◆ 全面揭示明代神医王翰林的养生灼见
- ◆ 图文并茂，化抽象为形象，让你读懂中医圣典
- ◆ 白话精解，让你掌握中医美容养颜大法
- ◆ 丝丝入扣，简便易行，助你轻松拥有健康体魄

宋书功 ◎主编



图说国学养生

王翰林说养生

解读神医的养生智慧

宋书功 主编

常州大学图书馆
藏书章

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

王翰林说养生 / 宋书功主编. —北京:

中医古籍出版社, 2010.5

(图说国学养生)

ISBN 978-7-80174-845-4

I. ①王… II. ①宋… III. ①养生 (中医) —基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第067939号

图说国学养生 (第一辑)

王翰林说养生

宋书功◎主编

责任编辑: 刘 婷

执行主编: 窦广利

特约编辑: 张 鹏

封面设计: 大象设计

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街16号 (100700)

印 刷: 北京朝阳新艺印刷有限公司

开 本: 725×1011 1/16

印 张: 20

字 数: 250千字

版 次: 2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷

印 数: 0001—5000册

书 号: ISBN 978-7-80174-845-4

定 价: 39.8元 (全五册: 199元)

序

医家圭臬 ——《六科证治准绳》

《证治准绳》说些什么

明代是中国历史上政治比较稳定，封建经济高度发展的王朝，在中后期的时候出现了资本主义萌芽。经济的发展推动了科学技术的进步，科学技术的发展从理论观点、方法、技术以至资料上都为对医学的发展奠定了坚实基础。

明代官方尊崇儒学，倡导孝悌，在“不为良相，便为良医”的社会大背景下，大批知识分子由儒入医，在很大程度上改善了医生的文化素质和知识结构，使医生的社会地位相应提高。医学知识的普及，推动了养生思想的发展。明代从医家到普通百姓都很重视养生保健，出现了不少关于养生方法的专著，《证治准绳》便是其中极为有影响的一部。

《证治准绳》又名《六科证治准绳》或《六科准绳》，共四十四卷，全四十册，约成书于万历三十六年（1608），分为《女科证治准绳》、《疡医证治准绳》、《幼科证治准绳》、《类方证治准绳》、《杂病证治准绳》和《伤寒证治准绳》。

王肯堂广泛收集历代医药文献，结合临床经验，以10年时间编著成《六科证治准绳》，是集明代以前名医方论融合而成的代表作，以“列证最详、论治最精”而著称，对各种疾病的证候和治法叙述“博而不杂，详而又要”。书中往往是先述名医治验，后阐己见，条理清晰，持论公允，以证辨治，为历

代医家所宗。

《证治准绳》内容丰富，论证详明，选方精当，附图明了，歌诀易记，成为17世纪流传最广的医学著作之一，也是外科学中出色的著作。在养生保健话题日益为人们所津津乐道的今天，我们更应该从优秀的古典医学书籍中汲取有益的营养，真正将健康、长寿进行到底。

一代神医王肯堂

王肯堂（1552～1638），字宇泰，一字损庵，别号损庵，自号念西居士，江苏金坛人。出身宦宦世家，祖父王臬，父王樵，均进士。



王肯堂像

王皋任过知府，迁山东按察副使，王樵官至刑部侍郎，右都御使。

王肯堂起初不是医生，小时候因为母亲有病，才开始立志从医，攻读医书，后来妹

妹病危，他将其治好，从此之后名声大噪乡里，许多人生了病就会向他求医问药。但是由于出身仕宦，所以父母仍然想让他去博取功名。他于明万历十七年（1589）中进士，同年选



村医图

为翰林检讨，官至福建参政。在任翰林院检讨期间，参与国史编修，著有《尚书要旨》、《论语义府》等。

由于朝廷不纳他的抗倭疏议，他愤然称病辞职回乡，从此重操少时喜爱的医学，一边为当地百姓治疗疾病，一边撰写医书。在此期间他曾成功的为一位眼窝边生毒瘤的患者进行过切除手术，还用“以惊驱惊”的疗法治愈了一位富家子弟因科举得中惊喜过度而得的精神病，更为人所称奇的是他还为一位掉了耳朵的人成功的进行了再植手术，在当时的医学界可是一位响当当的名人。

王肯堂一生最大的成就莫过于他编纂的《六科证治准绳》。这部巨著为我国中医临床之重要文献，自明代刊行以来，影响甚大，为历代医家所推崇。

万病不求人——“不知医不能脉者，因证检书而得治法”

在本书中一代神医王肯堂向我们阐述了他自己关于养生和治病方面的见解。我们一般人大都对一些普通疾病缺少必要的认识与了解，一旦有些头疼脑热之类的小病就慌了

神，急急忙忙的跑医院，向医生求医问药去。然而早在四百多年前的明代，一位名叫王肯堂的医生就已经向我们提供了很好的关于养生保健方面的建议。他认为：“不知医不能脉者，因证检书而得治法”。

这句话的大意就是说：作为不懂医术，不知医理的普通人，只要我们根据自己的症状去寻求对应的治疗方法，许多小病还是可以“自治”的。

现代社会竞争日益激烈，人们的身心都承受着前所未有的压力，许多人的身体长期处于“亚健康”状态，有些人甚至生了小病也不去看，怕浪费时间，耽误工作。因此，掌握一些必要的医疗常识和健康保健知识就显得尤为重要。因为只有这样，才能真正做到“无病防病，没病健身”，当疾病来临的时候我们也不至于手忙脚乱。在王翰林的指导下相信我们每个人都能成为自己的医生。

自宋代以后，看病除了看大夫以外，还出现了药店，一般的方剂多制成丸、散、膏、丹等成药出售，老百姓可以按病求药，可以“自治”许多小病。

怎样阅读这本书

健康长寿是全人类永恒的探索 and 追求。自人类诞生以来,从生活环境、居住方位到风、雨、雷、电等自然现象,再到季节、时辰、食物等与人类身体健康的关系,进行了长期的研究,积累了丰富的经验,并用精妙的文字记载下来,形成了内容浩繁的医学宝库。尤其在中国,更是取得了令世人瞩目的成就。

历史对于整个人类,就像记忆对于我们每个人一样,告诉我们现在做的是什​​么,为什么我们这样做,以及我们过去是怎样做的。因此,谁要想了解古人在健康长寿方面所取得成就,就必须知道古人当时是怎么做。

《图说国学养生》是这样一套丛书,我们希望通过通俗的语言,对中国古代最经典的养生方法和养生典籍进行了详尽的阐述。不过,这套书中只讲述最重要的养生方法,而且选择了一种通俗易懂的简明形式。其原因很简单,鼓励一个人充满兴趣地去阅读一本生动的书,比沉闷枯燥的文字吓跑一个读者对文化的意义更大。这套书可以作为医学专著的补充读物,你可以用非常休闲的方式去阅读它,读读停停,相信你在古人简单易行的养生方法中,可以对照自己的身体轻松地学习简单的养生方法而不感到乏味。当然,本书无意于去取代那些最经典的医学专著。如果你对某一个细节有特殊的兴趣,总还可以参考其他详尽的资料进行深入的研究和学习。

关于语言和内容

丛书所选内容全为中国几千年来医学经典,原著文言表述。由于阅读习惯不同,现代人对古代枯燥难懂的文字往往存在模糊的印象,从而为自己的健康感到不安。经查证资料,仔细订正,用浅显通俗的语言进行表述,更加符合现代人的阅读习惯。

关于图片

“读图”是这个时代的阅读主流。其实,文字是符号,排斥谁。我们在诠释图片的时候,正文内容呼应补充。细心的读者,多许多用文字无法表述清楚的故事。



WANG HAN LIN SHUO YANG SHENG

菊花(去梗)、茴香、玄胡索(炒)、香附(炒,酒浸一宿,焙)、肉桂(去粗皮)、当归、芍药、熟地、黄芪、牛膝、蒲黄、蓬茂各三两。

将以上各味药物研为细末,用醋煮黑豆一升,晾干后研为细末,再加入两碗醋,煮至一碗,成糊状的时候炼成梧桐子大的丸。每服二十丸,用温酒或醋汤服下。气血攻心造成的刺痛,可在此药中加入炒姜,用酒服下。腹中结块、绞痛,配以当归,用酒服下。

服用此药的同时忌食鸭肉、羊血。

此药有暖子宫的功效,可令人有子,另外还可用来调冲任,暖血海,治疗胞络伤损,宿瘀干血等。

加味五积散

苍术(用淘米水浸泡过后炒)一两,白姜、陈皮各一两三钱,浓朴(去粗皮,用姜汁炒)、半夏(洗)、枳壳(炒)、枳实(炒)、香附子(炒,去毛)、桔梗、人参(去芦)、茯苓(去皮)、川白芷、川芎、当归(去土)、茴香(炒)、木香、肉桂、粉草各一两。

以上各味药碎碎,配以生姜、木瓜,用盐煎后服用。

由血气不足引起的伤寒,可在此药中加入生姜、附子同服。

血脉不匀,可加入紫苏服用。

气虚引起的咳嗽,可加入乌梅、姜同服。

调理月经,可加入枣子、姜。

益气养血,补充血气,可加入苏、盐。

产后调理,可加入生姜、醋、炒过的陈艾同服。

胃寒,食欲不振,可加入陈皮、缩砂同服。

赤白带,可与陈米汤同服。

受冷引起的疾病,可与木香、茺萸同服。

心燥,头晕,抽筋痉挛,腰酸膝酸,可与生地黄、当归同服。

脾虚,可与苏叶、粉草同服。

坐月子的时候受到惊吓,或者因为争执而



枳壳

为橙的干燥幼果。味苦,性寒。归脾、胃、大肠经。能破气除痞。



木香

为菊科植物的干燥茎。味辛,性温。归脾、胃、大肠、胆、三焦经。

使血气郁结于心,胸腹闷满,可与桃仁、木香同服。

胃部受凉造成的口苦,可与生姜、盐同服。

腰痛,可与桃仁、木香同服。

脾胃不和,羸弱怕冷,可与生姜、盐同服。

亏虚的病症,皆可在陈米汤中服用。

身体受凉腹泻,可与姜、乌梅、肉豆蔻、陈米同服。

养血润燥卷柏丸

卷柏丸治妇人冲任

关于方剂和方法

对现代人来说,原著中某些方剂和方法不容易在现实生活中实践,缺乏可操作性。这里精选最常见的材料和简单易行的方法,使你在阅读过程中不仅增长知识,且能使自己在卧室、厨房中、庭院里、客厅里进行操作,达到养生的目的。

字体的选用

为了方便阅读,也为了版面内容的要素采用了不同的字体,正文和方剂的差别等,愿生保健的目的驱动下,达到轻

醒目的标题

我们在整理中医经典时，在遵从原著编排体例与内容的基础上，结合现代人的阅读习惯，摒弃了不符合现代的认知观念，对原标题进行了改变，以更通俗易懂的语言来表述和概括正文内容，尽可能帮助读者理清内容的脉络。

舒适的版面安排

现代人读书时，能够比从前的读书人享受更多的人性化照顾，这是阅读革命和读图时代给您的奉献。充满美学细节的版式设计，使读者不知疲倦地从每一页的细节单元中轻松获得更多的信息。

不流通，月经不调，赤白带下，三十六疾都可治愈。常期服用此药可以调和经络，暖五脏，润肌肤，除风，令人有子。

卷柏（去根）、当归（洗，焙）、艾叶（炒）各二两，熟地黄（洗，焙）、川芎、白芷、柏子仁（微炒）、肉苁蓉、牡丹皮各一两。

将以上各味药物研为细末，炼蜜和丸，如梧桐子大，每服五十丸，用温酒或米饮送下，空腹服下。

温经养血妙法

神妙的乌鸡煎丸

乌鸡煎丸用于治疗妇女胎前产后诸种疾患，而且都能治愈。

乌雄鸡（一只）、乌药、石床、牡丹皮、人参、白术、黄芪各一两，苍术（淘米水浸泡，切、焙）一两半，海桐皮、肉桂（去粗皮）、附子（炮，去皮脐）、白芍药、蓬莪术、川乌（炮）、红花、陈皮各二两，玄胡索、肉豆蔻、木香、琥珀、熟地黄（洗，焙）、草果各半两。

将以上各味药物细锉后，用雄乌鸡一只，去毛及肠肚，洗刮干净，将药物放入鸡肚中，用新瓷瓶装上，倒入好酒一斗同煮至干，然后去掉鸡骨，将肉单独盛出，放油焙干，研为细末，炼蜜成丸，如梧桐子大，每服三十丸。

胎前产后受了伤寒，可用此药与蜜糖同服，用酒送下。

怀孕期间气闷燥热，可用此药与炒姜同服，用酒送下。

赤白带下，可与生姜、地黄同服，用酒送下。

产后瘀血冲心，可与童子尿、炒姜同服，用酒送下。

产后血块淤积不下，心腹疼痛，可与玄胡索同服，用酒送下。

怀孕后呕吐，可用姜汤送服此药。

催生，可与炒蜀葵子同服，用酒送下。

安胎，可用此药与盐、酒同服。

未婚女性经脉当通不通，四肢疼痛，可与煎红花同服，以酒送下。

血气攻心造成的心腹疼痛，可与煎当归同服，以酒送下。

血晕，可与烧成灰的棕榈用酒调和后服下。

血邪，可与研为细末的朱砂、麝香同服，以酒送下。

血闷，可与煎乌梅汤、研朱砂一同服下。

子宫长期虚冷，可用此药与温酒或枣汤同服，空腹，每日一次。

经血不足，脏器亏损，可用此药与人参同服，用酒送下。

小腹疼痛，可与炒茴香同服，盐、酒送下。

遍身虚浮黄肿，可与赤小豆同服，用酒送下。宜经常服用，温酒或醋汤送下皆可，应空腹服用。



刺桐

海桐皮为其干燥树皮，味苦、辛，性平。入足太阴、阳明经。可祛风湿，通经络，杀虫。治风湿痹痛、痢疾、牙痛、疥癣。

关于图注

既为了美化版面，也为了方便阅读，我们将图注分为两部分：一部分为图注标题，指明图片内容，以和正文呼应；一部分为对图片的阐述，告知读者正文中未能显示出的知识。若是药物图片的话，方便人们认识这种药材，增长知识。



目录 Contents

一 做最好的女人

- 要想身体好，
养血益气离不了 / 2
- 调经养生悄悄话 / 23
- 经闭不行有妙方 / 43
- 赤白带下要警惕 / 74
- 口歪目邪说中风 / 88
- 难言之隐不必恼 / 100
- 女人求子大法 / 106
- 产后将养法 / 120

二 呵护你的宝宝

- 中医眼中的五脏所主 / 130
- 婴儿常见五脏病的外在症状 / 130
- 察色听声辨病法 / 134
- 初生儿的养护 / 136
- 婴儿常见病的简易疗法 / 142
- 疑难杂症不用愁 / 196

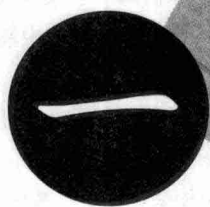
三 做自己的医生

- 伤暑和燥热的预防及治疗 / 200



- 伤食症的治疗 / 209
- 身体虚弱的调养 / 213
- 头痛头重的简易疗法 / 217
- 周身麻木的防治与疗法 / 221
- 眩晕症的治疗 / 225
- 虚烦不是感冒 / 229
- 痰多症的治疗 / 231
- 各种咳嗽的预防和治疗 / 235
- 肺部疾病的治疗 / 238
- 肾虚须补益 / 242
- 胃病的治疗 / 243
- 吐利与霍乱 / 253
- 见血诸症的简易疗法 / 262
- 拥有一双明亮的眼睛 / 271
- 耳病不可怕 / 276
- 鼻子有病怎么办 / 280
- 口腔好身体才健康 / 285
- 咽喉——水谷必经的通道 / 286
- 中医研究的重点——伤寒 / 290





做最好的女人

《内经》上讲：“夫自古通天者，生之本，本于阴阳。”大约在两千多年前，阴阳五行学说就被引用于医学领域。在中医学理论体系中，对人体的组织结构、功能活动、疾病的发生、发展以及药物治疗等研究，经常用到阴阳五行学说。

天、地、人以及万物都是由阴阳而产生的。天地的变化、气候的变化、人体的生长都由阴阳的变化而决定的。其中，天为阳，地为阴；男人为阳，女人为阴。就一个人来说，身体的各个部位和经络中，也有阴阳之分。中医讲究阴阳平衡，而阴阳平衡追求的目标是健康、和谐，“阴阳平衡”的女人才可能漂亮，才会是最美的。

然而在现实生活中，由于各种原因引起的“阴阳失调”的病症很多，这就需要 we 根据女性特殊的生理特点和自身的实际情况，判断准确对症下药。



《内经》上讲：“夫自古通天者，生之本，本于阴阳。”大约在两千多年前，阴阳五行学说就被引用于医学领域。在中医学理论体系中，对人体的组织结构、功能活动、疾病的发生、发展以及药物治疗等研究，经常用到阴阳五行学说。

天、地、人以及万物都是由阴阳而产生的。天地的变化、气候的变化、人体的生长都由阴阳的变化而决定的。其中，天为阳，地为阴；男人为阳，女人为阴。就一个人来说，身体的各个部位和经络中，也有阴阳之分。中医讲究阴阳平衡，而阴阳平衡追求的目标是健康、和谐，“阴阳平衡”的女人才可能漂亮，才会是最美的。

然而在现实生活中，由于多种原因引起的“阴阳失调”的病症很多，这就需要我们根据女性特殊的生理特点和自身的实际情况，判断准确后对症下药。

要想身体好，
养血益气离不了

► 养血须养肝

中医认为，补血四物汤主要调理肝血，而女性血虚，应该注重调肝，因为肝和血密切相关：肝脏具有贮藏血液和调节血量的功能，就像一个人体的“血库”一样，当人体因为疾病或者其他生理活动，需血量增加时，这时肝脏就把贮藏的血液排出来，以供机体活动的需要。

如果肝脏有病，藏血的功能失常，就等于“血库”枯竭了一样，根本不能满足人体的需求。若是肝失于疏泄，就像“血库”漏水一样，则藏血不固，易引起出血病变，如衄血、妇女月经过多或崩漏等。

神奇的四物汤

补血四物汤是补血、养血的经典方剂，也是妇科最常用的药物，由当归、川芎、芍药和熟地黄四味中药组成，其中又以当归、熟地黄为主药。

四物汤调理血气，滋养身体。治疗妇女月经疼痛，月经不调，或前或后，或多或少，以及所引起的腰足痛，腹中痛，或崩中漏下，或半产恶露过多，或停留不出等。此外，对妊娠期间腹痛下血、胎儿不安、产后出血过多、恶露不止等症也有很好的疗效。使用时，加茱萸煎服。若入阳脏，少使茱萸，阴脏多使茱萸。

四物汤的四种药物中，熟地黄主要用来补



妃子行乐图

此画详尽写实地描绘了清宫美妃的肖像，代表了古人对妇女雍容端庄和明清秀气形象定位。



芍药图

芍药的干燥根可入药，且赤芍和白芍之分，前者能清热凉血，散瘀止痛；后者则可以养血敛阴，柔肝止痛，平抑肝阳。

血，肚脐下面疼痛可用此药，乃通肾经之药也；川芎治风，泄肝气郁结，血虚头痛可用此药，乃通肝经之药也；芍药和血理脾，腹中虚痛可用此药，乃通脾经之药也；当归和血，腹中刺痛，刺如刀割可用此药，乃通心经之药也。

以上四味药为粗末，水煎服。

四物汤有一个很大的特点，随着4味药物的比例不同，可以发挥广泛的功能。如重用熟地黄、当归，轻用川芎，则是补血良方；当归、川芎轻用或不用时，可以保胎养胎；重用当归、川芎，轻用芍药，则能治疗月经量少、血瘀型闭经等等。

不同的季节，四物汤的应用也有原则。春季川芎加倍，治脉弦而头痛；夏季芍药加倍，治脉洪而飧泄；秋季地黄加倍，治脉涩而血虚；

冬季当归加倍，治脉沉且寒而不食。

春季最好加入防风，防风的量倍川芎；夏季加入黄芩，黄芩的量倍芍药；秋季加入麦门冬，麦门冬倍地黄；冬季加入桂枝，桂枝倍当归。

如遇下列症状者，可在四物汤的基础上加入几味药物以取得更好疗效。

血气亏损，腰腹疼痛，微汗而怕风，白术、桂枝辅之，称之为“腹痛六合”；中风眩晕，秦艽、羌活辅之，谓之“风六合”；气息虚弱，身体无力，突然跌倒，浓朴、陈皮辅之，称之为“气六合”；发热烦躁，不能入睡，黄连、梔子辅之，称之为“热六合”；虚寒脉微，自汗气弱，清便自调，干姜、附子辅之，称之为“寒六合”；中湿，身体沉重，发冷出汗，白术、茯苓辅之，称之为“湿六合”。

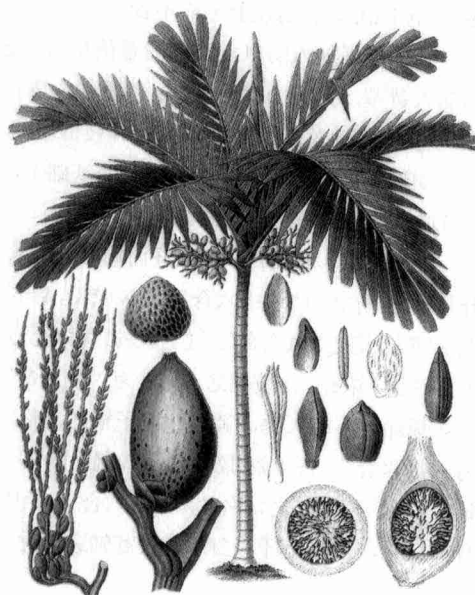
如果妇人筋骨及四肢的关节疼、头痛、脉弦，憎寒如疟，宜用治疗风六合的方法治疗。

气血伤损，体虚发晕，四物汤四两，羌活、防风各一两。



川芎植株

其干燥根茎可入药，味辛，性温，能活血行气，祛风止痛。



槟榔植株

其干燥成熟种子可入药，味苦、辛，性温。入脾、胃、大肠经。可杀虫，破积，下气，行水。

血气上冲，腹胁闷胀，四物汤四两，木香、槟榔各一两。

脐下虚冷，腰脊闷痛，四物汤四两，玄胡、苦楝（碎，炒焦）各一两。

月经频繁，脐下疼痛，四物汤四两，芍药加倍，黄芩一两。

经前腹痛，脐腹绞痛，四物汤四两，玄胡、槟榔、苦楝（碎）、木香各一两。

腹中刺痛，恶物不下，当归、芍药加倍。

小腹疼痛，四物汤加入玄胡索煎服。

血虚、心腹疼痛不可忍，去地黄，加入干姜，名字叫“四神汤”。

腹痛作声，经脉缓慢，熟地黄加入一倍，添加桂心一半，煎服。

经期腹痛，腰酸背痛，加入芸苔、牛膝、红花、吴茱萸、炙甘草、银器、灯心，热服。

月经量少，四物汤加入熟地黄、当归各一两。

月经过多，四物汤内加入黄芩，或服黄芩六合汤：四物汤四两，黄芩、白术各一两。

月经如黑豆汁者，加入黄芩、黄连各一两。

经血淋漓不断，加入干瑞莲房，炒后入药。

经期不准，时来时断，可先服小柴胡汤去寒热，之后服用四物汤加入以调理。

月经期间出血过多且淋漓不止（即“血崩”），加入生地黄、蒲黄。补血止崩，加入百草霜、棕灰、首绵灰、蒲黄（炒）、龙骨、白姜。如果血脏虚冷，崩中失血过多，可加入阿胶、艾辅之。

月经不调（或前或后），血崩（或多或少），腹胀呕吐，可用陈艾、黄芩辅之。

赤白带下，宜用香桂六合汤：四物汤四两，桂枝、香附各五钱。

中老年妇女赤白带下宜用四物汤（细末）炼蜜丸（如梧子大），空腹，就米饮下三四十丸。

妇女白带过多，可服肉桂、蒲黄、百草霜、甘草、黑豆、白术、玄胡索、白姜、龙骨，空腹，



苦楝植株

其干燥树皮及根皮可入药，味苦，性寒。归肝、脾、胃经。能杀虫，疗癣。

就盐、酒饮下。

经血凝滞，腹内血气作疼，加入广术、官桂，等份用之。

月经期间腹胀，经血不下，可以加入桃仁、红花各二钱半。

闭经，可以加入枳壳、大黄、荆芥、黄芩、青皮、滑石、木通、瞿麦、海金沙、山梔子、车前子。

由于寒气内侵导致的月经过少可以加入甘草、乌梅、柴胡、桃柳枝。

长时间闭经，可以加入肉桂、甘草、黄芩、姜钱、枣子、木通、红花。

月水不通，加入野苳根、牛膝、红花、苏木、旧酒、水同煎。

血气不调，加入吴茱萸一两、甘草半两。

四物汤加入甘草半两，研为细末，炼蜜丸，每两作八丸，酒、醋共半盏，煎汤同化调下，名当归煎。可以用来去败血，生好血。

因体内阴阳气血虚亏引起的发热症状，可服用四物汤与参苏饮相合而做成的补心汤，或服用四物汤与柴胡一起做的五神汤，皆能起到很好的滋补身体、消退虚热的功效。

潮热可在四物汤中加入黄芩、地骨皮、柴胡一起服用，或者在汤中添加柴胡、干葛、黄芪、人参一同饮下。

虚热口干，可在汤中加入麦门冬、黄芩。

虚渴，可在汤中加入人参、干葛、乌梅、瓜蒌根。

虚而多汗，可在汤中加入牡蛎、麻黄根各半两。

虚寒潮热，可在汤中加入柴胡、地骨皮、白朮、茯苓、甘草、秦艽、知母、黄芩、麦芽、贝母、人参、乌梅、枣子。

如果四肢肿痛，不能举动，最好用四物汤与等份苍术，煮后服用。

四物汤中加入缩砂仁有助怀孕、保胎气的功效。如果体内过热，可在四物汤中加入黄芩。

如果因为体内燥热而伤风，可在四物汤中加入川芎、柴胡、防风进行治疗。

由血气亏损引起的劳伤，可在四物汤中加入荆芥、柴胡一起服用。

由血气不足导致中风而引起的胁部疼痛，或盘肠拧结，可在四物汤中加入大黄、葶苈、乳香服用。

由血气不足引起的伤风，四肢麻痹、疼痛，行走艰难，可在四物汤中加入人参、乳香、没药、麝香、甘草、五灵脂、羌独活、防风、荆芥、地龙、南星、白附子、泽兰，研为细末后做成蜜丸，再配以咸木瓜汤一同服下。

血风而胸腹部胀痛，可在四物汤中加入甘草、木香、枳壳、马兜铃、葶苈、紫苏、藿香、地黄，空腹服下。



柳枝

味苦，性寒。入足阳明、厥阴经。可祛风，利尿，止痛，消肿。治风湿痹痛，淋病，白浊，小便不通，传染性肝炎，风肿，疔疮，丹毒，齿齲，龈肿。

脏腑郁结，可在四物汤中加入大黄、桃仁一起服下。

滑泄，可在四物汤中加入官桂、附子。



由血气不足，身体虚弱引起的腹泻，可在四物中加入人参、川芎、白芷、蒲黄、阿胶、白术、茺莢、续断、干姜、附子、肉桂、黄芪、赤石脂、甘草，做成蜜丸，配以咸梅汤服下。

呕吐，可在四物汤中加入白术、人参，或者在四物汤中加入生姜服下。

呕吐不止，可在四物汤中加入藿香、白术各半两，人参二钱半。

呕吐不能进食，或者吃些东西就吐，可在四物汤中加入白术、乳香、甘草、人参、缩砂、益智仁、胡椒。

如果咳嗽，可在四物汤中加入桑白皮、半夏、人参、生姜、北五味子、甘草同服。

伤风引起的咳嗽，可在四物汤中加入款冬花、知母、阿胶、半夏、麻黄、甘草、马兜铃、黄芩、杏仁、柴胡、姜钱、诃子、乌梅。

由体内虚寒引起的发热，可在四物汤中加入干生姜、牡丹皮、柴胡。或者在四物汤中加入芍药。

如果身体时而发冷，时而发热，可在四物汤中加入干姜（炮）、牡丹皮各一份同服。

如果平时有些体虚眩晕，身体瘦弱易倦，月经不来，可在四物汤中加入生姜、薄荷同服。这是女人的常用药，气味清淡，药性缓慢，但是功效很强。

如果经常口感易渴，可在四物汤中加入知母、石膏同服。

如果感到心腹胀满，可在四物汤中加入枳壳、青皮同服；伴有出虚汗的症状还应再加入麻黄根；如果虚汗过多，还应加入浮麦。

大便下血，四肢发冷，膨胀，肠胃受了风寒，可在四物汤中加入槐花、枳壳、漏芦、荆芥、木香、白鸡冠花、木通、红内消、紫草、石榴皮、陈皮、青皮、黄芩、甘草、白茅根、槐角同服。

肠风下血，可在四物汤中加入槐角、槐花、枳壳、荆芥、黄芩、大腹皮、红内消、地榆、石楠叶、白鸡冠花、研成粉末状，煎后与盐水、



槐枝

味苦，性平，无毒。入心、肝经。可治崩漏带下，心痛，目赤，痔疮，疥疮。



鸡冠花

味甘，性凉。入足厥阴肝经。可凉血，止血。治痔漏下血，赤白下痢，吐血，咳血，血淋，妇女崩中，赤白带下。

老酒调和，空腹服下。

如果流鼻血、吐血，可在四物汤中加入竹青、蒲黄、藕节、半夏、丁香、诃子、桂花、红枣、

飞罗面、白茅根、蚌粉同服。

如果头晕，脖子僵硬，可在四物汤中加入人参、黄芩同服。

如果是由体虚引起的类似伤寒的症状，可在四物汤中加入人参、柴胡、防风同服。

如果体虚烦闷，不得安睡，可在四物汤中加入竹叶、人参服用。如果是由受寒引起的上述症状，可取四物与白术各半，再加入天麻、茯苓、穿山甲，用酒煎服。治疗老人因风邪而出现的大便秘结并伴有眩晕、腹胀、风热感冒等症状，可在四物中加入等份的青皮，煎服。

乳房上生疮，可在四物汤中加入连翘、茨菰子、红内消、白芷、菰片、荆芥、牛膝、山蜈蚣、乳香、没药、漏芦、生地黄同服。

眼睛发红，头部受风疼痛，可在四物汤中加入薄荷、清茶同服。

眼睛发红，体内生风寒，可在四物汤中加入防风、黄芩同服。

风疮赤红肿痛，可在四物汤中加入荆芥、牛蒡子、何首乌、甘草、防风、羌活、地黄、盐、酒同服。

脚肿，可在四物汤中加入大腹皮、赤小豆、茯苓皮、生姜皮同服。

如果感染了伤寒，汗下之后饮食减少，气血亏虚，宜服用八物汤：四物汤四两，黄芪、白术、茯苓、甘草各一两。

如果在妊娠期间感染伤寒，身体受风，体虚出汗，头痛颈僵，身体发热却感觉寒冷，脉象微弱，宜服用表虚六合汤：四物汤四两，桂枝、地骨皮各七钱。

如果在妊娠期间感染伤寒，头痛，身体发热却无汗，脉搏跳动过快，宜服用表实六合汤：四物汤四两、麻黄、细辛各半两。

如果在妊娠期间感染伤寒，受到风湿的侵害，骨关节疼痛，脉浮，发热，头痛，宜服用风湿六合汤：四物汤四两，防风、苍术各七钱。

如果在妊娠期间感染伤寒，病愈后当再次

来月经时复发，身体由于受毒气侵害出现像锦纹般的斑迹，宜服用升麻六合汤：四物汤四两、升麻、连翘各七钱。

如果在妊娠期间感染伤寒，胸腹疼痛，头昏，颈僵，宜服用柴胡六合汤：四物汤四两、柴胡、黄芩各七钱。

如果在妊娠期间感染伤寒，大便干硬，小便呈红色，应及时排毒，宜服用大黄六合汤：



牛蒡植株

成熟干燥种子入药，味辛、苦，性寒，疏散风热，宣肺透疹，散结解毒。根，味苦、辛，性寒，清热解毒、疏风利咽。



牛蒡子