

从头到脚千年中医养生方

图文加乘速学法，四气五味，升降沉浮，君臣佐使，一看就懂

图解

在家学用老药方

《本草纲目》特效调理方

验方、偏方、名方，76幅精美手绘中药图，200多首古今验方巧图解

中药选用+煎药方法+服药方法=健康养生方



主编 李健



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUKIEN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

图解在家学用老药方:《本草纲目》特效调理方 / 李健
主编. —福州:福建科学技术出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5335-4098-2

I . ①图… II . ①李… III . ①《本草纲目》- 药方 -
图解 IV . ① R289.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 195511 号

- 书 名 图解在家学用老药方
《本草纲目》特效调理方
主 编 李 健
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷 福州德安彩色印刷有限公司
开 本 700 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张 16
插 页 1
图 文 256 码
版 次 2013 年 4 月第 1 版
印 次 2013 年 4 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4098-2
定 价 35.00 元

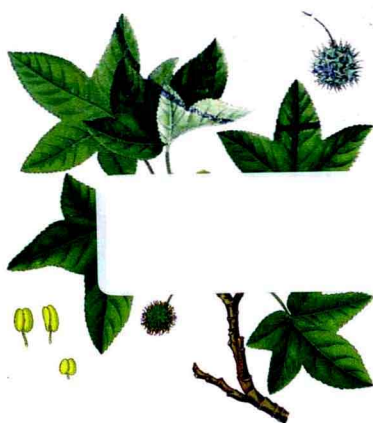
书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

图解 在家学用老药方

《本草纲目》特效调理方

主编 李健

编委 龙晓凤 赵河花 王磊 郭凤杨 陈志付
赵环宇 张小亚 田洪波 张辉 周启胜
张宇竹 韦利华 胡晓燕 杨鹏鹏 陈卫国
王君花 谢小侠 程立杰 吴建明 张传金
景运英 孙颖 张丽丽 车相胜 汤飞
任桂新 宋夏云 孙青 白兴龙 郑更生



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

前言

中医学流传了几千年经久不衰，必有它的价值及珍贵之处。

林林总总的养生术中，本草养生因其治标治本、副作用相对低、简便易行、经济廉价而应用广泛，被推为首选。黄芪补气又升阳，当归补血又通脉，桔梗宣肺又利咽，黄连清热燥湿能泻火……这些常见常用的中药大家都耳熟能详了，可见中药健康养生之术十分流行。其实本草养生早已进入我们的生活，那些我们的祖先千百年来用自己身体试验过的本草方，安全、经济、便于制作，是我们健康养生不可或缺的一部分。

古有神农氏尝百草，开启了中药学源远流长的先河。明代李时珍耗费了大量的时间与精力，考证诸家本草，增补疏漏，甚至亲自走访考察，深入旷野山林，观察、收集药物，寻访名医、平民，遍寻验方，终于著成《本草纲目》一书，此书承前启后，成为中医学重要的参考经典。

药方组方原则最早源于《内经》。《素问·至真要大论》说：“主病之谓君，佐君之谓臣，应臣之谓使。”元代李杲在《脾胃论》中再次申明：“君药分量最多，臣药次之，使药又次之。不可令臣过于君，君臣有序，相与宣摄，则可以御邪除病矣。”药中有君、臣、佐、使，彼此相互配合、制约。一般的配置是君药一味、臣药两味、佐药三味、使药五味，也可以君药一味、臣药三味、佐使药九味。上、中、下三品共计三百六十五种，法三百六十五度，一度应一日，以成一年。把此数翻倍，合七百三十种。上药一百二十种为君，主养命以顺应上天，无毒，长期服用不伤人。想要轻身益气、延年益寿者以上经为本。中药一百二十种为臣，主养性以顺应人事，有的无毒，有的有毒，须斟酌服用。想要遏病、滋补虚弱者以中经为本。下药一百二十五种为佐、使，主治病以顺应土地，大多有毒，不能长期服用。

想要除寒热邪气、破积聚、疗疾病者以下经为本。

本书以《本草纲目》为底本，精选了 76 种日常生活最常用的中药药材，再根据中药的主治应用类型，将其分为补益、清热、解毒、理气、理血、祛湿、祛风、化痰、固涩和泻下药方 10 章内容，每种中药都附上精美的手绘插图，以牵线的方式图解中药各部位的性味和主治，同时精选出了 200 多种常见的药方，并且以方解的形式，将药方的药材、煎药方法、服药方法、主治和功效进行全方位立体式的图解，让《本草纲目》药方不再是天书，适合所有想以更温和的方法预防和治疗疾病的现代人。书中古方剂量的数字和单位均保持原貌，现代方及药膳剂量的数字统一改为阿拉伯数字，单位统一改为现代规范剂量单位。

另外，本书还针对不同症状精选出适用药材，讲解其功效，让您随手翻，随时看，无病可养生，有病就成为对症下药的中药指南。然而，由于每个人的体质不同，所处的环境各异，并非所有药材都适用，因此仍须经过医师针对个人情况调配方剂，才能达到真正的防病治病效果。

如何阅读

我们在此特别设置了“如何阅读”这一单元，对内文中各个部分的功能、特点等做一说明，必然会大大地提高读者在阅读本书时的效率。

副标题

对中草药功效的提炼和总结。

成熟周期

中草药的成熟周期。



人 参

大补元气·益气生津·延年益寿

Wids tnf

● 性味
因得形而心脉得房房，主要见于平时敏感多疑、忧郁善疑、遇事易惊的人群。

● 茯苓
出自《神农本草经》，味甘，性平，能利水渗湿、益脾和胃、宁心安神，其应用广泛，将它与各种药物搭配能发挥独特功效。

【释名】李时珍说：人参生长时间长了，根会逐渐长成成人形，有神，故称为人参。又名：黄参、血参、人衔、鬼蓝、神草、土精、地精、海葵。

【性味】味甘，性温，无毒。

【主治】补五脏，安精神，定魂魄，止惊悸^①，除邪气，明日益智。久服可轻身延年。治胃阳虚冷，心腹疼痛，胸肋逆满，霍乱吐逆。能调中，止消渴，通血脉，破坚积，增强记忆力。

养生草药图解



子

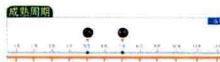
味甘，性温，无毒。

除邪气，明日益智。

根

味甘，性温，无毒。

补五脏，安精神。



形态特征：主根肥大、肉质，呈圆柱形或纺锤形，长15~25厘米不等，表皮为黄白色。

功效：大补元气、宁神益智、益气生津、补虚扶正、延年益寿。

养生药方

香砂六君子汤

材料	煎法	服法	功效	主治
人参一钱、半夏一钱、白术二钱、茯苓二钱、生姜二钱、甘草七分、木香七分、陈皮八分、砂仁八分	将前八味分别切细，加水一盞，煮开，然后放入砂仁后服用	一日两次，饭行气温中	益气化痰，行气温中	脾胃气虚，痰阻气滞证

四君子汤

人参五分、白术五分、茯苓五分、炙甘草五分	以上四味药碾成粉，加水一盞，煎至七分量即可	不拘时候，每服二钱	益气健脾	面色萎黄，气短乏力，便溏，舌淡苔白
----------------------	-----------------------	-----------	------	-------------------

保元汤

黄芪三钱、人参一钱、炙甘草一钱、肉桂五分、生姜一片	以上五味药碾成粉，加水一盞，煎至七分量即可	不拘时候，每服二钱	益气温阳	虚损劳怯，元气不足
---------------------------	-----------------------	-----------	------	-----------

① 图解在家学用老药方
《本草纲目》特效调理方

养生药方

用表格的形式图解养生药方，一目了然。

形态特征

中草药的形态特征。

养生药方图解 香砂六君子汤方解

服药时间	服药次数	服药温度
饭后	一日两次	温

① 古代剂量单位与现代剂量单位的换算详见“附录二 古今医学常用度量衡对照表”（后同）。



白

【释名】的形状。又

【性味】

【主治】

多年气水，除服

水，除服

水，除服

水，除服

水，除服

水，除服

水，除服

水，除服

水，除服

水，除服

水，除服

水，除服

水，除服

水，除服

水，除服

水，除服

水，除服

水，除服

水，除服

水，除服

水，除服

水，除服

水，除服

水，除服

水，除服

水，除服

水，除服

水，除服

水，除服

水，除服

水，除服

水，除服

水，除服

水，除服

水，除服

水，除服

水，除服

水，除服

水，除服

水，除服

水，除服

水，除服

水，除服

① 图解在家学用老药方
《本草纲目》特效调理方

药方图解

全方位立体式的药方图解，
让您一看就懂。

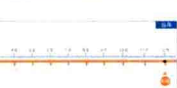
煎药方法

前八味分别切细，加一瓷烧开，然后放入仁煎至七分量即可。

湿利水·止汗·安胎

本字是篆文，像其根干枝叶小、山安、山连。

胸腹胀满，腹中冷痛及胃虚下主风眩、头痛，流泪，消痰利暖胃消食。



症：表面如黄棕色，有瘤状突起及断茎，并有须根，顶端有残留茎基和

效：健脾益气，燥湿利水，止汗，安胎。

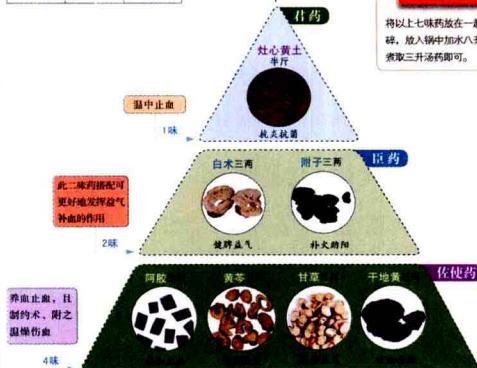
煎药法	功效	主治
一日两次，每次一匙，饭后服。	温阳健脾，止汗。	阳虚便血，妇人崩漏。

煎药法	功效	主治
一日两次，每次一匙，饭后服。	健脾益气，燥湿利水。	阳虚便血，妇人崩漏。

饭后，每用于久脾胃不和，饮食用蜂蜜调，并有食无味，大便调服二匙，温补作用，泄泻。

养生药方图解 黄土汤方解

服药时间	服药次数	服药温度
饭后	一日两次	温



汤头歌诀

黄土汤用岑地黄，术附阿胶甘草姜，温阳健脾能摄血，便血崩漏服之康。

养生药膳 白术玉米

材料：玉米、白萝卜、鸭血糕各100克，鱼豆腐45克，鳕鱼丸3个，白术、麦门冬各10克，黄芪、红枣各15克。

做法：将药材放入棉布袋中，和水煮滚转小火熬煮，留下汤汁备用。将切好的材料放入准备好的汤汁，煮滚后转小火熬至萝卜熟烂，与其他材料连汤汁一起盛盘即可。

功效

明目，降低胆固醇，降血压，预防骨质疏松。

养生药膳

简便、实用的养生药膳，带
给您健康无忧的生活。

煎药方法

药方的煎煮方法，方便您在家
煎煮中药。

方歌

朗朗上口的方剂
歌诀，便于您熟
记药方。

目录

第一章

中药方剂有学问



- 中药方剂的发展历程 / 14
- 药方组方原则“君、臣、佐、使” / 16
- 中药气味有阴阳 / 18
- 中药五味的宜忌 / 20
- 药方的七种分类 / 22
- 药方的十种剂型 / 24
- 药方的组成变化 / 26
- 中草药的鉴别 / 28
- 中药的煎煮及服用 / 30

第二章

补益药方——补气温阳·养血滋阴



- 人参——大补元气·益气生津·延年益寿 / 34
- 白术——健脾益气·燥湿利水·止汗·安胎 / 36
- 甘草——益气补中·清热解毒·调和药性 / 38
- 黄芪——补气升阳·益气固表·利水消肿 / 40
- 百合——养阴润肺·清心安神 / 42



- 当归——泻肺降气·和血补血·下痰止咳 / 44
- 巴戟天——补肾阳·强筋骨·祛风湿 / 46
- 胡麻——补中益气·润养五脏·滋补肺气 / 48
- 龙眼——壮阳益气·补益心脾·养血安神 / 50
- 干姜——温中散寒·回阳通脉·温肺化饮 / 52
- 茺萸——散寒止痛·疏肝下气·温中燥湿 / 54
- 附子——回阳救逆·补火助阳·散寒除湿 / 56
- 麦门冬——养阴润肺·清心除烦·益胃生津 / 58
- 补骨脂——补肾助阳·纳气平喘·温脾止泻 / 60
- 肉苁蓉——补肾阳·益精血·润肠通便 / 62
- 葳蕤——滋阴解表·养阴润肺·益胃生津 / 64
- 小麦——益肾养心·除热止渴·止汗 / 66

第三章

清热药方——清热燥湿·泻火解毒



- 黄芩——清热燥湿·泻火解毒·止血·安胎 / 70
- 连翘——清热解毒·消肿散结·疏风散热 / 72
- 青蒿——清热解暑·除蒸·截疟 / 74
- 龙胆——清热燥湿·泻肝定惊 / 76
- 黄连——清热燥湿·泻火解毒 / 78
- 玄参——凉血滋阴·泻火解毒 / 80
- 知母——清热泻火·生津润燥 / 82
- 白头翁——清热解毒·活血止痛·明目清翳 / 84
- 地黄——清热生津·凉血·止血 / 86

- 桑叶——清肺热·祛风湿·补肝肾 / 88
- 竹叶——治消渴·利水道·清肺化痰 / 90
- 山慈姑——清热解毒·消肿散结 / 92

第四章 解表药方——发汗解表·透疹宣肺



- 麻黄——发汗解表·宣肺平喘·利水消肿 / 96
- 紫苏——轻宣凉燥·理肺化痰 / 98
- 细辛——祛风散寒·通窍止痛·温肺化饮 / 100
- 牛蒡——疏风散热·解毒消肿 / 102
- 防风——解表祛风·胜湿·止痉 / 104
- 香薷——发汗解表·和中利湿 / 106
- 葛根——解肌退热·透发麻疹·生津止渴 / 108
- 菊花——疏风散热·平肝明目·清热解毒 / 110
- 升麻——发表透疹·清热解毒·开举阳气 / 112
- 藿香——发表解暑·开胃止呕·芳香化浊 / 114

第五章 理气药方——行气降气·舒畅气机

- 香附——理气解郁·止痛调经 / 118
- 川芎——活血行气·祛风止痛 / 120
- 茴香——理气止痛·温阳散寒 / 122
- 木香——行气止痛·健脾消食 / 124
- 槟榔——下气消食·通利水道 / 126

第六章 理血药方——活血化瘀·凉血止血



- 桃仁——活血祛瘀·养阴生津·润肠通便 / 130
- 大蓟——凉血止血·散瘀解毒消痈 / 132
- 槐树——凉血止血·清热泻火 / 134

第七章 祛湿药方——化湿行水·通淋泄浊



- 木瓜——和胃化湿·平肝祛风·散瘀活血 / 138
- 茵陈蒿——清热利湿·利胆退黄 / 140
- 豆蔻——化湿消痞·行气温中·开胃消食 / 142
- 瞿麦——利尿通淋·破血通经 / 144
- 泽泻——利水渗湿·泄热通淋 / 146

第八章 祛风药方——祛风散邪·除湿通络



- 牛膝——祛风除湿·活血通经·利尿通淋 / 150
- 独活——祛风胜湿·散寒止痛 / 152
- 天麻——定风补虚·平肝熄风 / 154
- 蒺藜——祛风和血·平肝解郁·明目止痒 / 156
- 秦艽——祛风湿·清湿热·止痹痛 / 158

第九章

化痰药方——化痰止咳·宣肺疏肝



- 紫菀——润肺下气·消痰止咳 / 162
- 杏仁——化痰止咳·消食积·散滞气 / 164
- 半夏——燥湿化痰·降逆止呕·消痞散结 / 166
- 桔梗——宣肺祛痰·利咽·排脓 / 168
- 瓜蒌——润肺化痰·散结·润肠 / 170
- 贝母——清热润肺·化痰止咳 / 172
- 天南星——祛风止痉·化痰散结 / 174
- 马兜铃——清肺化痰·止咳平喘 / 176
- 款冬花——润肺下气·止咳化痰 / 178
- 旋覆花——降气消痰·行水止呕 / 180

第十章

固涩药方——收敛固涩·暖脾止泻



- 罂粟壳——涩肠止泻·敛肺止咳·止痛 / 184
- 金樱子——固精缩尿·涩肠止泻 / 186
- 五味子——收敛固涩·益气生津·补肾宁心 / 188
- 芡实——固肾涩精·补脾止泄 / 190
- 益智子——温脾止泻·暖肾·固精缩尿 / 192

第十一章

泻下药方——泻下通便·攻积逐水



- 大 黄——泻下攻积·清热泻火·祛瘀解毒 / 196
- 大 戟——泻水逐饮·消肿散结 / 198
- 甘 遂——泻水逐饮·散结除满·破积通便 / 200
- 牵 牛 子——泻水通便·消痰涤饮·杀虫攻积 / 202

第十二章

药膳养生与人体规律

- 药膳是治疗未病的关键 / 206
- 人体的六种体质 / 208
- 如何鉴定自己的体质 / 214
- 六种体质的药膳养生 / 218
- 人体年龄变化规律 / 224
- 年龄变化与药膳养生 / 226
- 不同季节的药膳养生 / 228

附录一 养生药材图鉴 / 230

附录二 古今医学常用度量衡对照表 / 251

第一章

中药方剂有学问

《神农本草经》将药物分成365种，是古人治病、养生的智慧精粹。但是，依据各种药物性味、阴阳的不同，还必须搭配四季时节、五脏六腑的所属气味，才能达到较好的养生效果。所以本章先行介绍药物的上品、中品、下品，升降沉浮，十剂，气味阴阳等，另外，再补充中药的简易鉴别与煎药常识，以帮助现代人了解中草药的基本使用原则。





本章看点

中药方剂的发展历程 P14

药方组方原则“君、臣、佐、使” P16

中药气味有阴阳 P18

中药五味的宜忌 P20

药方的七种分类 P22

药方的十种剂型 P24

药方的组成变化 P26

中草药的鉴别 P28

中药的煎煮及服用 P30





中药方剂的发展历程

intro

在古代，人们一开始是用单味药物来治疗身体的疾病，在后来漫长的医疗实践过程中，逐渐学会了将几种药物搭配起来使用，形成了现在常用的方剂。

现存最早的一部方书——《五十二病方》是在长沙马王堆汉墓中发现的，书中载有医方283首。战国时期的《内经》，虽然只有13首方剂，但对中医方剂的组成结构、药物的配伍规律以及服药宜忌等都有了初步的概念。先秦时期的《黄帝内经》是最早阐述方剂组成原则及分类的经典医书。战国时期的《神农本草经》是现存最早的药理学专著，已有关于如何选择剂型的理论。东汉张仲景的《伤寒杂病论》被后世尊为“方书之祖”，载方113首，书中记载了14种传统剂型，包括汤剂、滴耳剂、灌鼻剂、吹鼻剂、灌肠剂、软膏剂、丸剂、散剂、洗剂、栓剂、酒剂、醋剂、浴剂、熏剂。

从魏晋南北朝到隋唐时期，出现了大量的方书，但是很多都无从考证。葛洪的《肘后方》是晋代仅存的方剂类医书，它搜集价廉、易得、有效的民间单方和验方，并且首次主张将药物加工成一定剂型。唐代孙思邈著《千金要方》，载方5300首，荟萃汉代至唐代名家医方，是研究唐以前方剂学的宝贵资料。

宋代古方盛行，金元时期各个医家又提倡不泥古方，主张临证拟方，出现了与经方对峙的时期。宋代出现了由政府组织医者编写的《太平圣惠方》，一共载方16834首，是第一部由朝廷颁发的药典。宋代的《圣济总录》是继《太平圣惠方》之后方剂文献的又一次总结，收方超过两万首。金代成无己著《伤寒明理药方论》，是第一部剖析方剂理论的专著。

明清时期也出现了很多方书。明代朱橚组织医家编著的《普济方》，载方61739首，是我国历史载方最多的一部方书。清代出现的，最有影响力的方书就是汪昂的《汤头歌诀》，它按方剂功效分类，实用性强，便于阅读和记忆。西医传入中国后，中医界出现了中西汇通的新思潮，如张锡纯著的《医学衷中参西录》。

新中国成立后，政府组织人员对古代方书和民间秘方、验方进行了搜集和整理，并将中医和西医相结合，在古方新用和创制新方方面都有较大的发展。

中药方剂发展历程表

年代	作者	书名	意义
先秦	不详	《五十二病方》	我国现存的最早的方剂类著作
战国时期	不详	《内经》	对中医方剂的组成结构、药物的配伍规律以及服药宜忌等方面都有了初步的概念
先秦	不详	《黄帝内经》	我国最早阐述方剂分类及组成原则的著作
战国时期	不详	《神农本草经》	已有关于如何选择剂型理论的记载
东汉	张仲景	《伤寒杂病论》	被誉为“方书之祖”
晋代	葛洪	《肘后方》	搜集价廉、易得、有效的民间单方、验方
唐代	孙思邈	《千金要方》和《千金翼方》	荟萃汉代至唐代名家医方，是研究唐以前方剂学的宝贵资料
宋代	不详	《太平圣惠方》	是一部临床实用的方书，收方16834首
宋代	不详	《圣济总录》	继《太平圣惠方》之后方剂文献的又一次总结，收方超过两万首
金代	成无己	《伤寒明理药方论》	第一部剖析方剂理论的专著
明代	朱橚等	《普济方》	我国历史载方最多的一部方书，载方61739首
清代	汪昂	《汤头歌诀》	按方剂功效分类，实用性强，便于记诵方剂
清代	张锡纯	《医学衷中参西录》	汇通中西医方剂的代表