



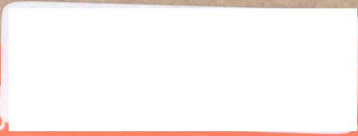
国医大师 **李济仁**
亲自主审

【本草妙用系列丛书】

盛红 储成志 编著

妙用首乌治百病



首乌  肾、健筋骨、乌髭发
实为**养生滋补**之良药

本书精选首乌选方和食疗验方 **300 余首**
固精益肾养肝 乌发延年佳品



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

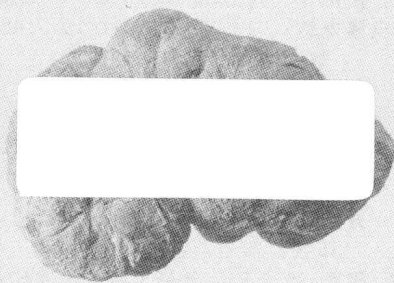


盛红 储成志 编著

人民军医出版社

妙用首乌治百病

固精益肾养肝
乌发延年佳品

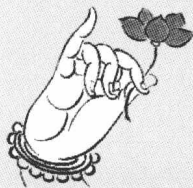


系列丛书

一本最适合咱百姓使用的中药书
一本您终于可以读懂的中药书
一本真正由中医大家审定的中药书

常用·实用·新用·

妙用



本·草·妙·用

图书在版编目(CIP)数据

妙用首乌治百病/盛 红,储成志编著. —北京:人民军医出版社,2013.1
(本草妙用系列丛书)
ISBN 978-7-5091-5768-8

I. ①妙… II. ①盛… ②储… III. ①何首乌—中药疗法 IV. ①R282.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 192894 号

策划编辑:焦健姿 文字编辑:贾春伶 高 磊 责任审读:吴 然
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)51927290;(010)51927283
邮购电话:(010)51927252
策划编辑电话:(010)51927271
网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印、装:京南印刷厂
开本:850mm×1168mm 1/24
印张:5.5 字数:66 千字
版、印次:2013 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
印数:0001—4500
定价:19.50 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



系列丛书

活学巧用本草 妙治各科百病

《本草妙用系列丛书》

丛书编委会

主 审 李济仁 

总 主 编 王义祁

执行主编 李 艳 王惟恒

副 主 编 盛 红 汪兴洲 张 宏

编 委 王义祁 王惟恒 王 璟 王晓戎

邓 沂 冯 梅 李 艳 张 宏

陆霞英 林 靓 胡顺强 赵宝林

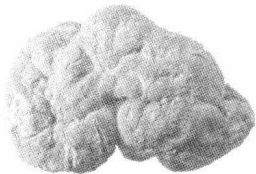
强 刚 黄 芳 盛 红 储成志

申小年 汪兴洲



内 容 提 要

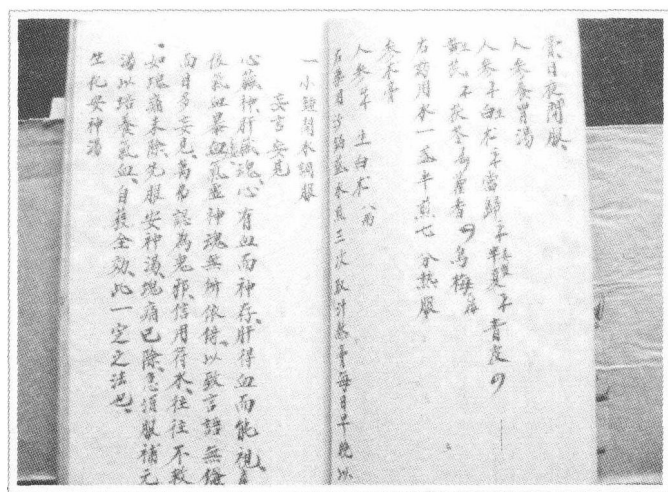
中医认为，何首乌有补益精血、乌发、养身延年之功。《本草纲目》称其为“养血益肝，固精益肾，健筋骨，乌髭发”的滋补良药。全书系统介绍了何首乌的性味、功效、内容提要、药养常识及多种疾病的何首乌疗法，列举了近300余首巧用何首乌防病治病的良方。本书选方注重“简、便、廉、验”的特色，非常实用，是一部最适合咱老百姓养生保健用的中药科普书。





李济仁先生小传 |

李济仁先生，生于1931年。皖南医学院教授、附属弋矶山医院主任医师，首批“全国500名老中医”、首批国家名老中医学术经验继承人指导老师、首批中国百年百名中医临床家、首批国务院特殊津贴获得者，国家级非物质文化遗产“张一帖内科”代表性传承人，2009年被授予“国医大师”荣誉称号。精擅内科、妇科疑难杂症，尤擅痹病、痿病、肿瘤等顽疾治疗，有《济仁医录》等专著20余部，论文百余篇，并参编《内经知要通俗讲义》《中医基础理论》等高等医学院校规划教材。



国医大师李济仁先生亲笔手抄方真迹



系列丛书

活学巧用本草 妙治各科百病

首 乌 妙 用

国医大师序



固精益肾养肝 乌发延年佳品

本草指的就是中药。说中药，人人知道。说本草，就有不少人不知道了。为什么要把中药说成本草？因为中药虽然泛指一切植物的、动物的、矿物的药物，但使用最早最多的还是植物类药，所以本草一词最早指的就是中草药，后来才扩大到所有中药。现在人们都知道“中医药是个伟大宝库”，这个伟大宝库中最重要的宝贝就是中药。

中药与人民的日常生活息息相关。过去西医不普及的时候，人们主要是靠中医药来保健与治疗的。需要预防时感病的时候，一般群众也知道找几味特效药煎汤喝下去。现在中药材的价格年年上涨，就说明吃中药的人越来越多。中药是中医治疗与保健的重要媒介，其中的学问也是很深的，因为我们的先人，把他们对药物的理解，都记载到了本草学著作里了。比如我早年学习时就熟读了《本草备要》，几十年下来，我觉得书里的许多认识还是无比正确的。比如《本草备要》论黄芪说：“生用固表，无汗能



妙用首乌治百病
固精益肾养肝 乌发延年佳品



发，有汗能止。生血生肌，排脓内托，疮痈圣药。痘症不起，阳虚无热者宜之。”这只是对一种药物的纲领性的概括，其实还有很多记载，则非一书所能穷尽。所以说，包括了大量古人研究的心得在内的中草药知识，要想全部掌握，就是专门的临床医生也是做不到的。王惟恒先生挑选了平常人最容易接触到的作用广泛的名中药，设计成一药一书，是非常有眼光的。因为现在人的文化水平大大提高了，完全有能力有针对性地吸纳自己所需要掌握的药物应用知识。

《本草妙用丛书》，将所涉及药物的全面知识通盘掌握，再用以古引今、以今证古的方式，以文化与实用的分类，很有情趣地介绍了对药物性味、功能、应用价值的认识，古今治疗疾病的简便验方。同时，合理而巧妙地穿插了真伪鉴别、家庭贮藏、保健用法等有益科学常识。对读者来说，在学习到有用知识的同时，也上了一堂生动的传统文化课。我想，这些知识不仅对一般人有用，就是我这种做了一辈子临床工作的人，也能从中学到很多东西。

新安李濟仁



壬辰年仲秋



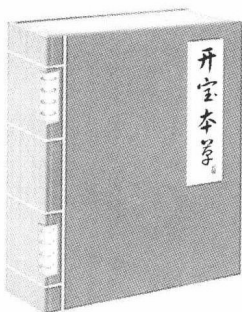
活学巧用本草 妙治各科百病

首 乌 妙 用



编者的话

固精益肾养肝 乌发延年佳品



首乌，全称何首乌。何首乌在中药学中归属于补血药。《开宝本草》记载首乌补气血，乌发，改善肤色，久服使筋骨强健，填精补髓，延年益寿；也能治妇科产后和带下病。《本草备要》认为它对肝肾有温和的补益作用，并固涩肾精。填补精髓，养血以祛风，强健筋骨，乌须发。可治不孕不育症，为滋补的良药。

首乌为补肝肾、益精血之佳品，但在临床应用当分制首乌与生首乌。制首乌甘、涩，微温，偏于补益精血、固肾乌须，适用于血虚而见头晕目眩、心悸失眠、萎黄乏力及肝肾精血亏之眩晕耳鸣、腰膝酸软、男子遗精、女子崩漏带下、须发早白等。生首乌甘、苦，性平，长于解毒、润肠通便，适用于瘰癧、痈肿、皮肤瘙痒及肠燥便秘等病症。

首乌为滋补良药，被历代推为延年益寿之上品。药理研究表明，首乌



能通过胆固醇的吸收、代谢等途径防治高脂血症及动脉粥样硬化，从而降低血液的高凝状态；能通过保护胸腺、增强依赖胸腺的 T 细胞功能而增强免疫，进而增强机体的抗病能力；能促进细胞的新生和发育，营养脑髓；能通过增加超氧化歧化酶含量和降低单胺氧化酶 B 的活性等来达到延缓衰老的目的；煎剂对急性心肌缺血有一定保护作用。近年常与桑寄生、灵芝、丹参等药同用，以治疗高血压、高血脂、冠心病等。

首乌是临床上最为常用的名中药，几乎所有疾病都可以在辨证的基础上应用首乌治疗。本书分上、下两篇，上篇介绍了首乌的性味、功效及药养常识等；下篇介绍了多种疾病的首乌疗法，列举了 300 余首巧用首乌防病治病良方，凸显“简、便、廉、验”之特色，对于每一个家庭都非常实用，诚为广大读者防病强身、康复养生的良师益友。

王惟恒



系列丛书

活学巧用本草 妙治各科百病

首 乌 妙 用



固精益肾养肝 乌发延年佳品

目 录

性味 · 功效 · 真伪鉴别 · 药用与养生常识 · 防病治病良方



上篇 首乌妙用纵横谈

	首乌的美丽传说	3
	百家盛赞首乌功	7
	乌发养颜的“七宝美髯丹”	11
	轻身延年的“何首乌丸”	13
	防治百病的“首乌延寿丹”	14
	让您鹤发童颜的“乌发膏”	16
	简便实用的首乌益寿食养方	17
	催眠止痒首乌藤	21
	何首乌药材鉴别与储藏	25



下篇 妙用首乌治百病

 妙用首乌治头痛眩晕	29
消烦痛煎剂治偏头痛	29
首乌天麻治头痛	29
首乌地黄治肾虚型头痛	30
育阴潜阳汤治血虚头痛	31
首乌四物汤治血虚头痛	31
首乌治头痛伴眩晕症	31
首乌藤治内伤头痛	32
首乌二至汤治肝肾阴虚之眩晕	32
首乌杞菊地黄丸治梅尼埃病	33
首乌天麻钩藤饮治梅尼埃病	34
  妙用首乌治心悸	35
徐氏宣痹通阳汤治早搏心悸	35
黄芪首乌粥治早搏心悸	35
益神方治冠心病胸闷心悸	35



黄芪首乌汤治甲亢心悸	36
------------------	----



妙用首乌治失眠	39
---------------	----

百合首乌安神汤治失眠	39
------------------	----

首乌治严重失眠经验方	41
------------------	----

七子丸补肾镇静安神	41
-----------------	----

首乌百麦安神饮治失眠	42
------------------	----

十二红药酒治失眠	42
----------------	----

合欢首乌藤汤治失眠	43
-----------------	----

首乌灵芝粥治失眠	43
----------------	----

何首乌粥治失眠	43
---------------	----

何首乌鸡子黄汤治失眠	44
------------------	----

何首乌麦豆汤治失眠	44
-----------------	----

宁神合剂治失眠	44
---------------	----

首乌安神汤治失眠	45
----------------	----

首乌藤麦豆汤治失眠	45
-----------------	----

乌鸡首乌藤煲治失眠	45
-----------------	----

菊花首乌磁石枕治失眠	46
------------------	----



首乌藤琥珀安神枕治失眠 46

养心安神枕治失眠 47

首乌丹参安神浴治失眠 47



妙用首乌治贫血 49

首乌当归治贫血 49

首乌鸭血治贫血 49

黑芝麻山药何首乌粉治贫血 50

首乌红枣粥治贫血 50

何首乌蒸猪肝治血虚证 50

何首乌煨鸡治血虚 51



妙用首乌治便秘 53

养血润肠治便秘 53

滋阴润燥治便秘 53

熟地首乌糖粥治血虚便秘 53

桑椹首乌煎治血虚便秘 54

首乌粥治便秘 54



首乌芝麻治便秘	54
 妙用首乌治脂肪肝	57
消脂饮治脂肪肝	58
消脂汤治脂肪肝	59
化浊降脂汤治脂肪肝	59
鳖甲煎丸加减治脂肪肝	60
 妙用首乌降脂减肥	61
首乌黄芪汤治高脂血症	62
三七首乌粥治高脂血症	62
山楂首乌茶降压降脂	63
首乌降脂茶降脂减肥	63
乌龙消脂益寿茶降脂减肥	64
健身降脂茶降脂减肥	65
首乌茶防治高血脂	66
决明首乌茶治高血脂	66
首乌山楂决明饮治高脂血症	66



首乌乌龙茶治高血脂症	66
丹参首乌茶降脂有良效	67
双乌茶治肥胖症	67
首乌散治高胆固醇血症	67
首乌汤治高血脂症	68



妙用首乌治心脑血管病

蜂蜜首乌丹参汁防治心脑血管病	69
首乌藤治脑血管硬化	69
首乌藤豨莶草治高血压	69
首乌藤散外洗治中风偏瘫	70



妙用首乌治颈肩腰腿痛

首乌牛膝治骨软风疾	71
首乌黑豆丸宽筋治损	71
首乌二子汤治腰腿酸痛	72
首乌薏苡仁酒治腰痛	72
首乌藤粥治风湿痹痛	72



	妙用首乌治男科杂症	73
	蜻蜓展翅丹治阳痿	73
	首乌藤三子汤治阳痿	73
	培土养阴汤治遗精	74
	首乌二子饮治遗精早泄	74
	何首乌为主治前列腺增生	74
	益肾强精治精索静脉曲张	75
	妙用首乌治男性不育症	77
	首乌治男子少精不育	77
	育精汤治无精子症	78
	解毒通络汤治无精子症	78
	聚精汤治无精子症	79
	首乌三子汤治无精子症	79
	生精种子汤治精少精弱	79
	自拟生精汤治少精症	80
	强精煎治少精子症	80
	补肾填精汤治精少不育	81



首乌桑螵蛸治精少不育	81
育嗣汤治死精子症	82
疏肝滋肾汤治精少精弱	82
补肾助育汤治死精子症	83
益肾养精汤治死精子症	83



妙用首乌治妇科杂症

党参首乌止崩汤治崩漏	85
滋阴固气汤治崩漏	85
补肾调经汤治崩漏	86
何首乌为主治不孕症	86
首乌治妇女产后便秘	87
首乌白鲜皮汤治老年性阴道炎	87
首乌煨母鸡治女子子宫脱垂	87
首乌羊肉生发汤治女子脱发	88
首乌藤黄芪饮治绝经前后诸症	88
小麦交藤黄芪粥治绝经前后诸症	89