

中国中药协会嗣寿法皮肤药研究中心
中华中医药学会皮肤病药物研究中心
五百年老字号太安堂

编纂

《太安大典》系列

养心秘典

柯树泉 编著



上海科学技术出版社



卷一百一十五



中国中药协会嗣寿法皮肤药研究中心
中华中医药学会皮肤病药物研究中心
五百年老字号太安堂

编纂

养心秘典

柯树泉 编著



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

养心秘典/柯树泉编著. —上海:上海科学技术出版社,
2012. 10

(太安大典)

ISBN 978—7—5478—1234—1

I. ①养... II. ①柯... III. ①补心—丸剂—中药疗法
IV. ①R256.2 ②R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 175575 号

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版、发行

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 8.75

字数:160 千字

2012 年 10 月第 1 版 2012 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978—7—5478—1234—1/R·457

定价:23.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向工厂联系调换

太安大典



第一部 医 第二类 秘典

第五卷

养 心 秘 典

柯树泉 编著

上海科学技术出版社



《太安大典》编纂委员会

总 主 编	柯树泉			
副总主编	陶广正	陈鸿雁		
总 顾 问	房书亭			
编 委	柯少彬	杨扬震	胡晓峰	柯少芳
	兰 玲	丁一岸	柯少炜	孙晓江
	卞正锋	陈保华	杨义芳	邱少枫

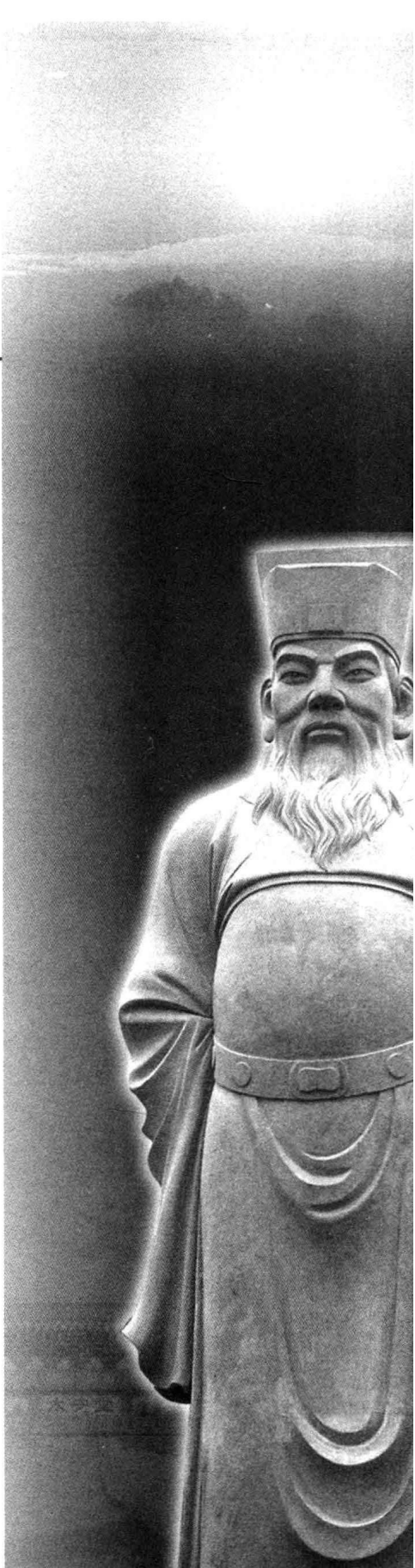
内 容 提 要

在漫长的人类发展历史中,健康长寿一直是人们追求的美好愿望。中国是拥有5000年文明史的文明古国,中华民族的养生理论尤其显得博大精深。

天地之性人为贵,天地之心仁为贵。长寿之道,无穷奥妙。究其本源,先养其心,守其神。中医的最高境界是养生,而养生的最高境界是养心,所谓:下士养身,中士养气,上士养心。法从心生,心净则身净,心胸豁达,睿智勇敢,情趣高洁,形体安定,起居有常,自然百病消除。

太安堂拥有500年深厚中医药文化底蕴,形成了独具特色的养心、护心理论体系和保健方法。本书挖掘中医药精华,凝练太安堂养心核心技术理论和实践,深入分析太安堂养心方药组方药理和功用,并结合现代社会生活方式总结升华而成一部具有深厚理论基础、养心护心实用价值的宝典。

心治则百络皆安,心乐则百年长寿。本书将提供全面的养心方案,倡导养生先养心,心养则寿长,从而拥有健康的心脏,具备健康的心态,心情愉悦,益寿延年。





《太安大典》

总序

盘古开天，莽莽昆仑，三皇集天地之灵气，随日月而出东方；鸿蒙初始，滔滔沧海，五帝摄亘古之悠远，载厚德而治天下。

昔神农尝百草，黄帝著《内经》；仲景《伤寒论》，思邈《千金方》；时珍纂《本草》，万氏撰《医贯》；扁鹊察声色，华佗疗疮伤；太安积《大典》，神州存紫气，神医药圣，济世救民，缔造中医，功德昭日月，千秋永垂！

明隆庆元年，吾祖柯玉井精研经史，荣登仕途，鼎政之际，辞官归里，创“太安”书“堂记”，得“真言”定“堂训”，施仁术济苍生，迄今相传十五代，历时五百载矣。据潮州《柯氏族谱》记载：“太安堂世代相传，名医辈出，达官显贵、庶民百姓求医问药者络绎不绝，村前院后时常车马相接，人声鼎沸，救活民命，何止万千，秉德济世，造福万方，功德无量，有口皆碑。”然太安积《大典》，圣殿存《瑰宝》，虽价值连城而未得编纂济世，遗憾不已！

《大典》何物？《瑰宝》何方？此太安堂十三代验方，五百年医案，累世纪行医心得，几经兵火，风雨飘摇；几经劫难，浴血奋战，幸存之。巍巍书山，浩浩学海，何人奋笔挥毫？医药神技，柯氏心得，何时整理成书奉献世人？

《左传》曰：“太上有立德，其次有立功，其次有立言，虽久不废，此之谓不朽。”



佛经云：心在当下，当下即心。一切事相，均为心迹之末缘，存为之端，泥事相之偏。余弱冠之际，已承先祖医业厚土，悬壶济世；不惑之年，太平盛世，顺天承运，励精图治，复兴太安。

人世间先有心，后有迹，言为心声，言以载道，愚为柯玉井公十三代孙，责无旁贷，义不容辞，虽昧愿以一片丹心，一腔热血，承太安堂“遵古重拓、方经药典、精微极致、大道无形”十六字真言之精髓，与群英一道，专心致志，预历时五载将其编纂成书，名曰《太安大典》，弘扬国粹，立言济世。

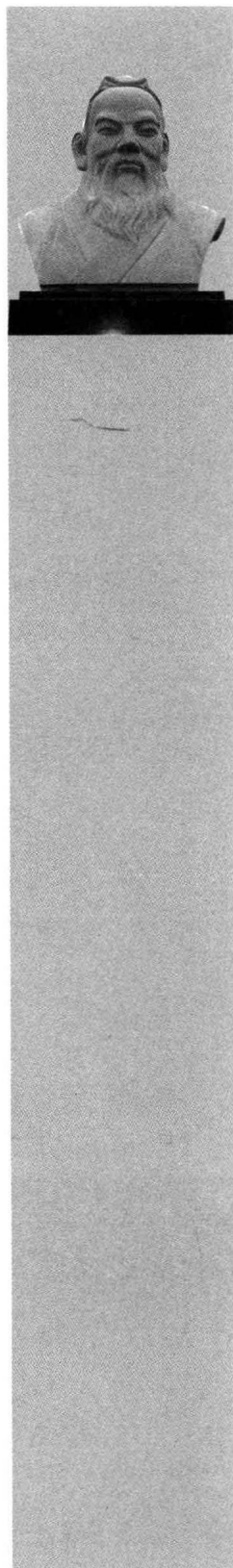
《太安大典》，太安者，中医药圣殿也；太安者，天安、地安、人安也；大典者，甲骨文“大册也”，《后汉书》“典籍也”；太安大典者，太安堂之大册也；太安大典者，太安堂中医药之典籍也。

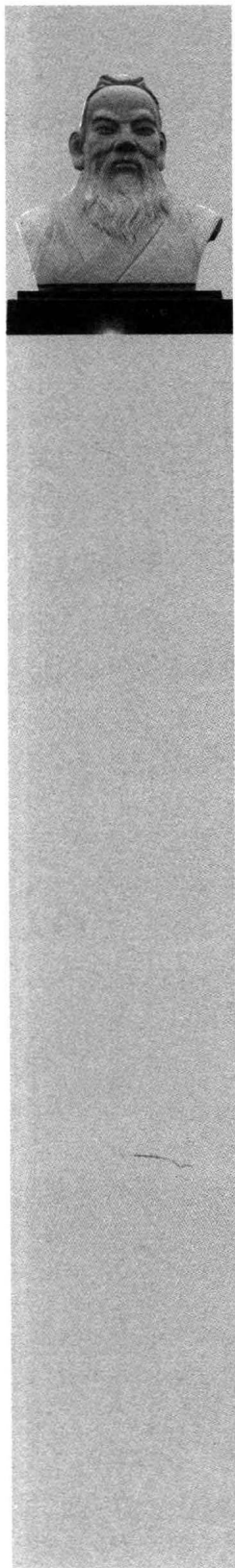
《太安大典》按医、药、史、鼎、新五部十五类编排，其中“医部”分“经典、秘典”二类；“药部”分“药苑、名药”二类；“史部”分“渊源、传奇、复兴”三类；“鼎部”分“基石、讲坛、文治”三类；“新部”分“立德、立功、画卷、立业、立言”五类；共一百零八卷。书中以《黄帝内经》中医药经典理论为核心，以中医的整体观念等为基本原则，秉太安堂近五百年中医药传世秘方之精华，遵循“天人合一”、“天地相遇，品物咸章”等的自然规律与社会规律，分类论述，旨在弘扬中医药文化，振兴中医药产业，以医药强身提高人口素质，实现弘扬国粹，秉德济世，造福人类之心愿。

鉴于学术疏浅，工程浩大，不足之处，请示教，祈谅之。

柯玉井

2010年1月19日





序 言



在漫长的人类发展历史中,健康长寿一直是人们追求的美好愿望。中国拥有5000多年文明史,作为文明古国,中华民族的多元文化异彩纷呈,为世界所瞩目,中华民族的养生理论尤其显得博大精深。

如何养生?《黄帝内经》云:上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽其天年,度百岁乃去。

天地之性人为贵,天地之心仁为贵。长寿之道,无穷奥妙。究其本源,先养其心,守其神,中医的最高境界是养生,而养生的最高境界是养心。所谓:下士养身,中士养气,上士养心。法从心生,心净则身净,心胸豁达,睿智勇敢,情趣高洁,形体安定,起居有常,自然百病消除。马克思说:“一种美好的心情,比十副良药更能解除生理上的疲惫和痛苦。”足见良好的心态、愉悦的心情对于人的身心健康有多么重要。对此,巴甫洛夫也有名言:“愉快可以使你对生命的每一跳动,对于生活的每一印象易于感受;不管躯体或精神上的愉快都是如此,可以使身体发展,身体强健。”

何谓“养心”?《黄帝内经》云“恬淡虚无”,即平淡宁静、乐观豁达、凝神自娱的心境。“养心”就是拥有心理平衡的重要方法。常保持心理平衡的人五脏淳厚,气血匀和,阴平阳秘,能健康长寿。

中医所说的心是五脏之一,按其功能可分为“实质之心”与“神明之心”两类。实质之心是从形态学即解剖学的意义上而言的,指的是血肉之心,古人形容它形圆而尖,犹如含苞待放的莲花,倒垂于胸中的两肺之间,并有心包裹护于外;心与血脉相联系,有“主血脉”的功能。神明之心则是说,心还是个接受外界事物的刺激并做出反应,进行心理、意识和思维活动的脏

器。因此，心有“藏神”、“主神明”的功能。此外，心在形体方面与脉管相合，其华在面，开窍于舌，在志为喜，在液为汗，与小肠(腑)相表里。在自然界则与夏气相应。上述的内容便是以心为主体而形成的一个生理系统。其中，主血脉、主神明则是主宰着人体生命活动的两大功能。

人的生命在于养，养生之根本在于天地人和谐，尊重人之本性，做真实的、诚实的人。“以佛养心，以道养身，以儒养家”。其中“道”就是自然、法则、规律。由此看来，养生最重要一点是自然心态。心态是健康长寿的基石，对于现代都市人来说，谁拥有了良好的心态，谁就拥有了健康与长寿。

太安堂，创建于1567年，是中国历史最悠久的中医药老字号之一，拥有500年深厚中医药文化底蕴，形成了独具特色的养心、护心理论体系和保健方法。本书挖掘中医药精华，凝练太安堂养心核心技术理论和实践，深入分析太安堂心宝丸、心灵丸、滋肾宁神丸、丹田降脂丸等系列养心护心名药的组方药理和功用，并结合现代社会生活方式总结升华而成一部具有深厚理论基础、养心护心实用价值的宝典。

《养心秘典》着眼于向大众普及心脏健康知识，推广“养生先养心”的传统养生理念，传播更为实用的养心方法。为使内容更为充实科学，本书以我国经典养心理论为依据，融汇太安堂500年养心实践，结合现代身心疾病研究的最新理论与实验、心理学方面的科研成果，通过信息汇总与整理，为大众量身打造了这样一本养心读物。

心治则百络皆安，心乐则百年长寿。养生先养心，心养则寿长，本书将提供全面的养心方案，使您拥有健康的心脏，具备健康的心态，心情愉悦，益寿延年。

中国中医科学院博士生导师

谢彦红

2012年3月





目 录

第一章 太安养心	1
第一节 太安渊源	1
第二节 传家之宝	8
第三节 核心技术	17
第四节 灵台经典	22
第五节 太安养心	28
第二章 健体养心	37
第一节 安神养心	37
第二节 血脉养心	44
第三节 整体养心	52
第四节 饮食养心	55
第五节 运动养心	58
第三章 德艺养心	63
第一节 厚德养心	64
第二节 情志养心	68
第三节 才艺养心	72
第四节 睿智养心	78
第五节 平常养心	80

第四章 奥哲养心	84
第一节 改命养心	84
第二节 造运养心	88
第三节 运气养心	91
第四节 五行养心	94
第五节 哲理养心	100
第五章 中药养心	107
第一节 中药养心	107
第二节 心系疾患	108
第三节 现代养心	110
第四节 养心名药	113
第五节 临床研究	121
结语	128





第一章 太安养心

第一节 太安渊源

一、太安堂渊源

“潮州山川，钟灵毓秀，海滨邹鲁，岭海名邦”。驰名华夏的中医药圣殿“太安堂”就诞生在这个山海祥和的风水宝地，是全国现存最古老的中药企业之一。

16世纪中叶，是我国古代史上中药资源开发利用和本草理论发展的鼎盛时期，医药界人文荟萃，名著迭起，把古代中药资源开发利用推向了顶峰。“太安堂”在这样一个中医药极度繁荣的历史环境下得到长足发展，并在明清时期享誉四方。明清两代，太安堂传人历经太医院系统学习，尽得太医院核心技术之精华；太安堂孕育了大量的传世奇方，形成了熔炼百家自成一体的太安堂医药学体系，至今流传不衰；明清时期“太安堂”字号已遍及南国，医事之盛，冠绝岭南，驰名遐迩，其医术、医德屹立于时代潮流之端，赢得“医风蔚然，为粤东冠”之盛誉。

潮州中医世家柯氏从医历史可追溯至三世祖柯逸叟公（1454～1523年）。柯逸叟公识诗书懂医学，设立了柯氏药堂。五世祖柯玉井中举之后，于嘉靖十七年（1538年）考入太医院进行医学深造，师从名医万邦宁。柯玉井的勤奋聪颖深得万邦宁的赏识与爱护。在太医院，柯玉井为人耿直，行医正道，朝政的腐败和浊流的侵袭，反而练就了他善于进取的铮铮骨气，他孜孜不倦地钻研医道，医学各科样样精通。

嘉靖三十二年，柯玉井任云南楚雄县令，当时的楚雄社会动荡、瘟疫横行，正需要像他这样集医仕为一身的官员去治理、去治病。柯玉井在楚雄四年，他爱民如子赢得民心，业绩传到朝廷，升任柯玉井为广西梧州知府同知署理正堂。

柯玉井在梧州为铲除当地人自古居住竹木房屋起火灾的根源，兴建砖瓦房，使民安居乐业。人民感恩戴德，后广西梧州知府李大钦立《肇造全镇民居





碑记》，永志纪念，碑文详载在《梧州府志》。柯玉井又在梧州藤县创办“友仁书院”，传道授业，振兴教育，培养人才，这一义举也在《广西藤县志》记载。

当年，御医万邦宁蒙冤被流放到梧州，幸逢故交柯玉井相救厚待，并协力设医办药，救死扶伤，被颂为佳话。三年后，万邦宁升任太医院院使，编撰御医宝典《万氏医贯》，奏请皇帝恩准赠予柯玉井。

明隆庆元年（1567年），柯玉井恭接皇帝御赐太医院院使万邦宁惠赠御医宝典《万氏医贯》和太医院钦造的“太安堂”牌匾，回故里潮州继承祖传医业，创建中医药圣殿太安堂，创建太安堂医馆，立堂训“秉德济世，为而不争。医道即人道，尊德性而道学问，药理亦哲理，致广大而尽精微”之堂训。写下《太安堂记》，其中写道：“堂名太安，祈天安地安人安也；堂名太安，求普救众生，秉德济世，为而不争也；堂名太安，施医道即人道，尊德性而道学问，行药理亦哲理，致广大而尽精微也。”

自柯玉井后，柯家后裔人才辈出，前后共七代进士，族望炽昌。太安堂历代传人皆成名医，医林荟萃。其历代传人分别是柯醒昧、柯翔凤、柯隆、柯元楷、柯振邦、柯黄氏、柯仁轩、柯春盛、柯廷贵、柯如枝、柯廷炎。明清时期，赴井里求医问药者络绎不绝，太安堂救死扶伤，功德皆碑。中华人民共和国成立前后，族内柯如枝、柯子芳、柯荣清、柯廷炎、柯炳合等数十位名医先后于广东潮安沙溪、浮洋、登塘、潮州、汕头、惠州、海南等地创办医寓、诊所、医院，悬壶济世，以医术高超医德高尚而载入史册，备受世人尊敬。而井里村也因行医历史悠久、医学人才辈出、医药从业人员众多而被誉为“行医村”。

明末清初及抗日时期战乱连连，为逃避战祸，潮州井里村柯氏族人流落四处，“散乡”时只剩老人留村。有的漂洋过海到了东南亚一带谋生定居，太安堂中医药技术文化随之流入新加坡、马来西亚、泰国等地。

太安堂传承至今历15代，名医荟萃，成为著名的中医世家。井里村柯族医德医术，似一颗灿烂的明珠，闪烁着潮汕，荣耀着里程，激励着后贤。充满柯氏太安堂核心技术的药品如“心宝丸”、“消炎癣湿药膏”、“麒麟丸”、“透疹散”、“解毒汤”、“断惊丸”、“疳积膏”、“祛痹舒肩丸”等已成为太安堂济世救人的良药。

太安堂风雨兼程5个世纪年，至今更是充满活力的中药企业，最叫人拍案叫绝的，莫过于它在皮肤科、心脑血管科和治疗不孕不育领域里的卓越贡献，堪称太安堂三大丰碑。其留下的大批经典医籍病案理论和学术思想，不但提供了许多宝贵的学术经验，更重要的是留下了他们中医药学的治学思想和方法，灿烂厚重的太安堂医药文化已经成为我国重要的非物质文化遗产，历代太安堂





名家以弘扬中医药国粹为宗旨，开馆行医，雕琢经方，详探秘要，博综方术，办刊著书，堪称我国中医药史上的奇葩。

太安堂历经明清两代的辉煌，随着时代的变迁、战争和自然灾害的频发，又逢国难骤起，倭贼侵扰，太安殿堂毁于兵火，众医家流离失所，飘零大陆各省以及南洋等地，“太安堂”之百年老字号一度隐没岁月尘烟之中，有其实而未复其名，徙于海外的太安堂门人，多成良医，他们中许多为中华中医药文化在东南亚、欧美以及港台等地的发展做出了显著的贡献。

太安堂悠久历史多姿多彩，随国运几多风雨，几多沉浮，自玉井开立太安堂医药体系之先河，历代传人旷怀高蹈，寄托医业，拯生灵之性命。惠及万民，药济众生。待太平盛世，中华复兴，改革开放，经济腾飞，太安堂也迎来了再现辉煌的最好时机。

名医辈出的中医世家给予了历代太安堂传人丰厚的中医药文化滋养，太安堂集团创始人于1995年创办“汕头特区皮宝卫生制品有限公司”，在技术推动型的医药产业领域中，拥有技术含量极高的独家品种，是企业核心竞争力的重要支点。太安堂对家传中药秘方进行研究，成功研发中药皮肤外用“皮宝霜”。这个产品配方独特，疗效神奇，年销售额持续保持在1亿多元，奠定了企业发展的坚实基础。

1997年，企业冲出汕头挺进广州，完成了以广州为中心的华南地区的营销布局。

2000年，“广东皮宝制药有限公司”成立，公司在开展多项科研项目的同时，充分整合资源、使科研成果迅速转化为生产力，走上了高新技术产业化发展道路。形成了“铍宝消炎癣湿药膏”、“肤特灵霜”、“铍宝解毒烧伤膏”等疗效显著的高效中药皮肤药产品群。其中公司拳头产品“铍宝消炎癣湿药膏”年销售额过亿。

2002年，成立广东皮宝药品有限公司，走上了专业化的药品营销之路，建立了覆盖广泛的营销网络和多元化的营销渠道，形成了辐射全国的6万多个OTC销售终端的营销网络，已经形成了以OTC零售终端和第三终端并行发展的全方位营销网络布局。

2004年，“广东太安堂集团有限公司”成立。2005年，上海金皮宝制药股份有限公司成立，实现了以上海为中心，辐射全国的整体格局的升级。2008年，经国家工商行政管理局核准，“广东太安堂集团有限公司”晋级为“太安堂集团有限公司”，“太安堂”字号由此走上全面复兴之路。

2010年，太安堂集团旗下子公司广东太安堂药业股份有限公司成功登陆A股，插上了资本翅膀的太安堂，实施资本运作的魔杖叩响了又一个神奇之门，从此迈上了一个崭新的发展里程，实现了新跨越。



沐浴着博大精深的中医药文化成长起来的太安堂以其顽强的凝聚力和隽永的魅力，创造了历史的辉煌鼎盛，太安堂对中医药文化的继承、创新、弘扬，给“太安堂”品牌带来了源源不断的发展动力和成长活力。

作为新经济时代“太安堂”人，肩负的不仅仅是继承御方、秘方的技术精髓，更重要的是致力建立现代企业制度，肩负着振兴中医药国粹的神圣使命。新时代的太安堂要致力谱写一个令人仰望的商业传奇，缔造一个享誉世界的中药现代化制药企业，将中华医药精髓推向世界。

如今太安堂集团已发展成为一家集科研、生产、销售中药皮肤内外用药、治疗不孕不育症用药、心血管药、妇儿科药等特殊疗效中成药于一体的专业化药业集团。集团总部设于上海，拥有广东、上海两大生产科研基地，5家医药营销公司、2个国家级药物研究中心、1个博士后工作站和1个省级技术研发中心。主导产品铍宝消炎癣湿药膏成为中国皮肤外用药的领军品牌，特效中成药麒麟牌麒麟丸和心宝丸分别成为国内治疗不孕不育和心血管药的著名品牌。集团载誉无数。荣获国家权威机构颁发的“烧伤外科发展贡献奖”、“皮肤科发展贡献奖”，并先后获得“中国皮肤科用药十大影响力品牌”、“广东省著名商标”、“广东省名牌产品”、“国家高科技企业”等数十项荣誉称号。

太平盛世，安泰祥和。中医药老字号纵横岁月500年，巍然复兴！“太安堂”，中国传统医药文化丰厚的内涵，浸润着一代又一代太安堂的情感和生存方式，灿烂的太安堂中医药文化，在中华文明的沃土中生根开花、发展壮大，并从儒、道、释及华夏文明的多个领域中吸取精华和营养，逐渐兴旺发达，流传五湖四海，为中医药文明增添了绚丽的色彩，为人类的健康做出贡献。作为中医药文化的传承者和实践者，是太安堂人义不容辞的使命和永续生存的根脉。太安堂堂训精神“秉德济世，为而不争”已成为现代太安堂集团企业文化的核心价值观。

一代代太安堂人推动了中华医药的前进巨轮，缔造了永恒不息的太安堂中医药文化，并在世界经济一体化的历史大潮之中重放光彩，再度光耀华夏。

二、太安堂传人

太安堂柯氏传承人是指太安堂核心技术的传承人，太安堂核心技术源自何野云先生对潮州柯氏第三代柯逸叟公（即柯玉井公的爷爷）的施教，柯家渐渐步入悬壶济世；源自柯玉井、万邦宁、太医院核心技术的传承；源自柯玉井公1567年创办太安堂，御赐牌匾，太安堂从此传承至今近五百年，历十五代的传承和积累。

太安堂核心技术也来自历代太安堂传人集成中国中医药二千多年各大名家浩如烟海、深不可测的精湛技术；从近代来说，更来自历代太安堂传人集成清