单方活用巧用图文百科

流传千百年的防病治病单方大全集







刘　昆　编著





河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com



Happy • Health • Vitality • Life • Beauty • Love …

单方活用巧用

图文百科

刘昆◎编著

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

单方活用巧用图文百科/刘昆编著.—石家庄：河北科学技术出版社，2011.12
ISBN 978-7-5375-5012-3

Ⅰ.①单… Ⅱ.①刘… Ⅲ.①食物疗法－基本知识
Ⅳ.①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第217242号

出版发行/**河北出版传媒集团**
河北科学技术出版社
地　　址/河北省石家庄市友谊北大街330号
邮　　编/050061
组织策划/白世维
责任编辑/张　磊
装帧设计/程　程　王　波
美术编辑/张贤贤　阮　成
印　　刷/北京朝阳新艺印刷有限公司
开　　本/787×1092　1/16
印　　张/26
字　　数/325千字
版　　次/2011年12月第1版
印　　次/2011年12月第1次印刷
定　　价/34.80 元

目 录

流传千百年的22种经典单方…… Ⅰ

方剂1 桃花方 …… Ⅰ
方剂2 菊花粥 …… Ⅰ
方剂3 灵芝丸 …… Ⅰ
方剂4 枸杞煎 …… Ⅱ
方剂5 茯苓抗衰方 …… Ⅱ
方剂6 五加皮酒 …… Ⅱ
方剂7 白术酒 …… Ⅱ
方剂8 杏仁膏 …… Ⅲ
方剂9 黄精粥 …… Ⅲ
方剂10 朱砂方 …… Ⅲ
方剂11 百合粥 …… Ⅲ
方剂12 旱藕方 …… Ⅳ
方剂13 乌梅膏 …… Ⅳ
方剂14 马齿苋粥 …… Ⅳ
方剂15 半夏散 …… Ⅳ
方剂16 泽头方 …… Ⅴ
方剂17 香发油 …… Ⅴ
方剂18 羊胆汁方 …… Ⅴ
方剂19 韭头露 …… Ⅴ

方剂20 牡蛎膏 …… Ⅵ
方剂21 落葵子膏 …… Ⅵ
方剂22 治面滞方 …… Ⅵ

第一章 家有小单方，有病不慌张

什么样的方剂才算是单方…… 2
单方有哪些养生保健作用…… 2
可调和阴阳 …… 2
可养心安神 …… 2
可美容养颜 …… 3
可强身健体 …… 3
古人与单方趣闻…… 3
唐太宗与苹婆 …… 3



宋仁宗与赤小豆 …… 3
苏轼与芡实 …… 3
苏辙与茯苓 …… 4
欧阳修与车前子 …… 4
陆游与枸杞子 …… 4
辛弃疾与薏仁 …… 4
了解一些中药性味的知识 …… 5
四性 …… 5
五味 …… 5
什么是中药的归经 …… 6
升降浮沉是什么意思 …… 6
升浮性中药 …… 6
沉降性中药 …… 6
中药的保存方法 …… 7
植物类药材的保存方法 …… 7
动物类药材的保存方法 …… 7
贵重类药材的保存方法 …… 7
单方中药煎煮有窍门 …… 8
浸泡时间要明确 …… 8
煎煮容器要选好 …… 8
煎药用水要适当 …… 8
煎药火候要合理 …… 8
煎药次数要正确 …… 8
单方中药使用有哪些讲究 …… 9
辨证用药 …… 9
谨慎用药 …… 9
服药禁忌 …… 9
有趣的中药诗词文化 …… 10

北宋词人黄庭坚的《荆州即事药名诗》 …… 10
南宋词人辛弃疾的《满庭芳》 …… 10
清末女词人叶璧华的《浣溪沙》 …… 10

第二章 了解常用单方中的药用食材和中药材

常用单方药用食材 …… 12
葱白 …… 12
山药 …… 12
生姜 …… 12
大蒜 …… 12
马齿苋 …… 12
鱼腥草 …… 13
百合 …… 13
莲藕 …… 13
玉竹 …… 13
绿豆 …… 13
白扁豆 …… 14
赤小豆 …… 14
薏仁 …… 14
黑芝麻 …… 14
栗子 …… 14
核桃 …… 15
桃仁 …… 15
南瓜子 …… 15
蜂蜜 …… 15
杏仁 …… 15



莲子 …… 16
红枣 …… 16
乌梅 …… 16
山楂 …… 16
莲子心 …… 16
桂圆 …… 17
罗汉果 …… 17
白果 …… 17
桑葚 …… 17
紫苏 …… 17
芡实 …… 18
茯苓 …… 18
菊花 …… 18
桑叶 …… 18
荷叶 …… 18
槐花 …… 19
白萝卜 …… 19
银耳 …… 19
黑木耳 …… 19
玫瑰花 …… 19
常用单方中药底细…… 20
人参 …… 20
枸杞子 …… 20

西洋参 …… 20
当归 …… 20
党参 …… 20
麻黄 …… 21
防风 …… 21
薄荷 …… 21
金银花 …… 21
黄芪 …… 21
白术 …… 22
熟地 …… 22
甘草 …… 22
何首乌 …… 22
麦冬 …… 22
三七 …… 23
大青叶 …… 23
阿胶 …… 23
五倍子 …… 23
水蛭 …… 23

专题 常用健康食疗歌 …… 24

第三章 若想变得俏模样，可用单方来帮忙

减肥瘦身 …… 26
美白润肤 …… 28
防皱抗衰 …… 30

排毒养颜…… 32
丰胸美胸…… 34
护齿健齿…… 36
手足保养…… 37
乌发美发…… 39

专题 最经典的抗衰美容中药 …… 42

第四章
调理身心助健康单方，做养生超人

延年益寿…… 46
健脑益智…… 48
补气养血…… 50
养心安神…… 52



需要全本请访问 www.ertongbook.com



滋阴润肺…… 54
补肾壮阳…… 56
养肝明目…… 58
健脾养胃…… 60
润肠通便…… 62
解表发散…… 64
祛痰止咳…… 66
活血化瘀…… 68
利水消肿…… 69

第五章 不同体质者的单方，选择适合自己的

气虚质…… 72
阴虚质…… 74
阳虚质…… 76
痰湿质…… 78
湿热质…… 80
气郁质…… 81
血瘀质…… 83

特禀质…… 84

专题 个人体质自测表…… 86

第六章 全面改善亚健康，药食有良方

眩晕…… 88
失眠…… 90
健忘…… 92
神经衰弱…… 94
耳鸣…… 96
头痛…… 98
精神抑郁…… 101
食欲不振…… 103
疲劳…… 105
免疫力低下…… 108

专题 亚健康状态的自我测试表……110

第七章 呼吸系统疾病小单方，让呼吸更顺畅

普通感冒…… 112

流行性感冒…… 115
肺结核…… 118
急性支气管炎…… 120
慢性支气管炎…… 122
哮喘…… 124
肺炎…… 126
肺脓肿…… 128
肺气肿…… 130
肺源性心脏病…… 132

专题 呼吸系统疾病自测表……134

第八章 消化系统疾病小单方，还肠胃健康

消化不良……136
急性胃肠炎……138
慢性胃炎……140
慢性肠炎……142
胃下垂……143
消化性溃疡……145
慢性结肠炎……147
病毒性肝炎……148
肝硬化……150

脂肪肝……152
痢疾……153

专题 消化系统疾病自测表……156

第九章 血液循环系统疾病小单方，给血液自由身

高血压病 …… 158



动脉粥样硬化…… 160
冠心病…… 161
心力衰竭…… 163
心律失常…… 165
心绞痛…… 166
心肌梗死…… 168
心肌炎…… 169
心包炎…… 171
风湿性心脏病…… 172
贫血…… 174

专题 血液循环系统疾病自测表……176

第十章 代谢及内分泌疾病小单方，跟疾病说再见

肥胖症…… 178
糖尿病…… 180
高脂血症…… 183
痛风…… 185
甲状腺功能亢进…… 187
骨质疏松症…… 188

专题 代谢及内分泌疾病自测表……190

第十一章 泌尿系统疾病小单方，排尿并不是难事

急性肾炎…… 192
慢性肾炎…… 193
肾盂肾炎…… 195
膀胱炎…… 197
水肿…… 198
尿路感染…… 200
泌尿结石…… 201
尿血…… 203

专题 泌尿系统疾病自测表…… 204

第十二章 外科及风湿疾病小单方，让身心更强壮

疖…… 206
痈…… 207
疔疮…… 208
丹毒…… 210
颈椎病…… 211
破伤风…… 213
肩周炎…… 214

需要全本请访问 www.ertongbook.com