

本草纲目

一食养疗病

智慧方

胡献国 胡爱萍 编著

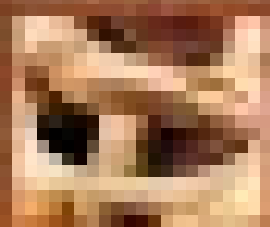


本草綱目

一食養治病一



一食養治病一



本草纲目

食养疗病智慧方

胡献国 胡爱萍 编著

辽宁科学技术出版社
·沈阳·

胡献国 胡爱萍 编著
刘立克 刘 实 摄影
林 玉 刘美思

图书在版编目 (CIP) 数据

本草纲目食养疗病智慧方 / 胡献国, 胡爱萍编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5381-6816-7

I. ①本… II. ①胡… ②胡… III. ①本草纲目—食物疗法
②本草纲目—养生 (中医)—图解 IV. ①R281.3 ②R247.1 ③R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 263859 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁彩色图文印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 15

插 页: 8

字 数: 200 千字

印 数: 1~4000

出版时间: 2011 年 3 月第 1 版

印刷时间: 2011 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑: 寿亚荷

封面设计: 翰鼎文化/达达

版式设计: 于 浪

责任校对: 李 霞

书 号: ISBN 978-7-5381-6816-7

定 价: 38.00 元

联系电话: 024-23284370

邮购热线: 024-23284502

E-mail: syh324115@126.com

http: // www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6816

前言

《本草纲目》是一部宏大的医药学巨著，其内容翔实，方剂众多，蕴藏了丰富的养生调补方。随着药物副作用的出现，药源性疾病的增多，中医药日益受到人们的注重，它以方法简单、疗效确实、副作用少而被人们普遍接受。因此，研究、挖掘《本草纲目》中的养生调补方，可更好地为人类健康服务。

有感于此，笔者细览《本草纲目》，斟酌筛选，编著了这本《本草纲目食养疗病智慧方》，奉献给广大读者，使广大读者足不出户便能“按图索骥”，选方疗疾，保健养生，提高自身健康水平。

本书包括两章，第一章介绍了《本草纲目》中药物、食疗、外治调补方法，还介绍了不同体质的养生调补疗法。第二章介绍了常见疾病的食养、药方调补，对常见的内科疾病、儿科疾病、男科疾病、皮外科疾病、妇科疾病、五官科疾病及常见传染病的食疗方、药物内治方、药物外治方进行了详细的介绍。具体撰写时则以中医病名为纲，间有西医病名，以病统方，包括名释、主要临床表现、治疗原则、养生调补方法等，以利于临床选用。对于目前仍在临床使用，且药典收载的中成药则在方名后标注（中成药）。

本书适用于各科病人、家属选用，对中医、西医、中西医结合的临床、科研及教学工作者、药膳餐厅、病房营养护士、中医爱好者也有参考价值。

本书在编写过程中，得到众多专家、教授、学者、领导的帮助，尤其是辽宁科学技术出版社的工作人员等，对本书提出了宝贵的修改意见，在此谨表谢忱。

由于作者水平所限，书中错讹在所难免，敬请各位读者批评指正，以求再版时修正。

编著者

2011年1月

目 录

第一章 《本草纲目》有很多食养疗病的秘方

第一节 《本草纲目》药物调补	足疗调补	005
中药调补	脐疗调补	006
药方调补	贴敷调补	006
中成药调补	纳鼻调补	007
膏滋调补	热熨调补	007
第二节 《本草纲目》食疗调补	涂抹调补	007
蔬菜调补	含嗽调补	007
果类调补	药包调补	007
粥疗调补	针灸调补	008
药酒调补	第四节 不同体质养生调补疗法	
茶饮调补	气虚体质的养生调补疗法	008
脏器调补	血虚体质的养生调补疗法	009
肉食调补	气血双亏体质的养生调补疗法	010
药膳调补	阴虚体质的养生调补疗法	010
第三节 《本草纲目》外治调补	阳虚体质的养生调补疗法	011
药浴调补	阴阳两虚体质的养生调补疗法	012

第二章 常见疾病食养、药方调补

第一节 内科疾病	泄泻	033
感冒	慢性结肠炎	036
咳嗽	便秘	037
喘证（哮喘）	淋证	040
肺痈（肺脓肿）	水肿	046
肺痿（肺纤维化）	臌胀（肝硬化腹水）	050
胃痛	积聚（腹部肿瘤）	054
呃逆	腰痛（腰肌劳损）	056
消化不良	心悸（心律失常）	059
呕吐	失眠	060
腹痛	胸痹（心脏病）	061
胁痛	头痛	063

中风	067	缩阳症	120
痹证（风湿性关节炎）	070	急性睾丸炎	121
消渴（糖尿病）	076	阴囊湿疹	122
瘰病（甲状腺疾病）	080		
血证（各种出血）	081	第四节 皮外科疾病	
汗证（自汗、盗汗等）	087	疔病	123
虚劳	088	痈	125
中暑	092	疔疮	131
癫痫	094	脓疱疮	132
狂证	094	冻疮	133
健忘	096	足癣	134
酒精中毒	097	丹毒	136
癌症	098	乳痈	136
厥证	099	痔疮	139
食物中毒	099	直肠脱垂	144
		疝气	146
第二节 儿科疾病		鞘膜积液	149
小儿发热	100	肠痈	149
小儿惊风	101	伤骨	150
小儿佝偻病	102	跌打损伤	152
小儿咳嗽	103	淋巴结炎	153
小儿腹痛	104	酒渣鼻	155
小儿呕吐	104	虫咬皮炎	156
小儿腹泻	105	疥疮	158
小儿口疮	105	粉刺	159
小儿流涎	106	腋臭	160
小儿厌食	107	烧伤	161
小儿便秘	108	皲裂疮	162
小儿遗尿	108	暑疖	163
小儿夜啼	109	老年性皮肤瘙痒症	164
小儿胎毒	110	瘢痕疙瘩	165
		脂溢性皮炎	165
第三节 男科疾病		白癜风	166
阳痿	111	荨麻疹	167
早泄	113	疣目	168
遗精	114	脱发与白发	169
强中症	117	梅毒	170
前列腺肥大	118		

斑症	171	牙痛	200
鸡眼	172	牙周病	203
第五节 妇科疾病			
月经不调	173	夜盲症	204
痛经	175	睑缘炎	205
闭经	175	鼻渊	205
崩漏	176	乳蛾	206
不孕症	180	急慢性咽炎	207
带下病	181	中耳炎	208
妊娠恶阻	184	耳聋	209
先兆流产	184	面神经炎	211
子淋	187	急慢性喉炎	213
妊娠水肿	187	口腔溃疡	215
产后血晕	188	视疲劳	216
产后血崩	189	眩晕症	217
产后感冒	190	骨鲠	218
产后恶露不净	190	飞蚊症	219
产后腹痛	191	第七节 常见传染病	
产后排尿异常	192	流行性感冒	219
产后便秘	193	麻疹	222
产后缺乳	194	腮腺炎	224
产后汗出异常	196	百日咳	225
阴痒	197	水痘	225
子宫脱垂	197	肺结核	226
癥瘕	198	黄疸	229
脏躁	199	肠道寄生虫病	230
第六节 五官科疾病			
口味异常	199	参考文献	232

第一章 《本草纲目》有很多食养疗病的秘方

李时珍（1518—1593），字东璧，号濒湖，蕲州（今湖北蕲春）人，明代杰出医药学家。

李时珍14岁中秀才，以后3次应试不第，遂随父学医。由于他刻苦学习，积极钻研医学，同时遍读经史百家书籍，病人“千里就药于门”，皆“立活不取值”，不到30岁，就名噪一时，成了一方良医。明·嘉靖己亥年（1539），蕲州发大水后，百姓患臃胀病，他在古代治臃胀病医方的基础上，研究出一种新的药方，治好了不少灾民。嘉靖丙辰年（1556），他治好了楚王儿子吃灯花的怪病，被聘为楚王府奉祠正，不久又被推荐到皇家太医院任职。他利用在太医院的机会，阅读了大量皇家珍藏的图书和医学典籍，察看了许多珍稀的药物标本，获得了许多有益的知识。

在长期的医疗实践中，他有感于古代药书记载本草“品类既烦，名称多杂”、“舛谬差讹遗漏不可枚数”的弊端，立志重修“本草”，决心更广泛、更周密地给中国药物学作一次全面的总结。他曾向楚王和太医院多次提出修“本草”之事，都遭到冷落和鄙视。为此，他托病辞去了太医院的职务，回到故乡全力重修“本草”，并将书名确定为《本草纲目》。

为了编好《本草纲目》，他学习

“神农尝百草”的精神，自1565年开始，历尽艰辛，先后到武当山、庐山、茅山、牛首山及安徽、河南、河北等地收集药物标本和处方，并拜渔人、樵夫、农民、车夫、药工、捕蛇者为师，又参考历代有关医药方面的书籍800余种，“考古证今”、“穷究物理”，收录了上千万字的札记和材料，弄清了许多疑难问题，经27年三易其稿，终于在明·神宗万历六年（1578）完成192万字的巨著《本草纲目》，被后世称之为“16世纪的百科全书”，为后世药理学的发展作出了巨大贡献。此书1596年首次出版，很快传到日本，以后又在国外被译成德、法、英、俄等多种文字，在世界广为流传，被誉为“集中国医药学之大成”的“东方医药巨典”。《本草纲目》这部书在世界科学史上占有重要地位，李时珍也成为被联合国纪念的世界十大杰出科学家之一。现流传于世的著作还有《濒湖脉学》、《奇经八脉考》。另有《五脏图论》、《三焦客难》、《命门考》等，可惜均已散失。

李时珍很注重临床实践，对前人及民间的各种药物及养生方做了大量收集，并列专章介绍，以阐明药物对养生治病的重要意义。因此，研究、挖掘、发扬光大《本草纲目》中的食养疗病调补方，可更好地为人类健康服务。

第一节 《本草纲目》药物调补

中药调补

根据中医辨证施治的原理，选择《本草纲目》中的单味药物，通过药物的治疗作用，用来预防和治疗疾病的一种治疗方法，称为中药调补。

李时珍对前人及民间的中药做了大量收集与整理，在《本草纲目》中收录1892种药物，插图1160幅。药物细分为16部，部下又分类，总计60类。如《本草纲目》草部中甘草：亦名蜜甘、蜜草、美草、灵通、国老；气味甘、平、无毒；主治伤寒咽痛。黄芪：亦名戴糝、戴椹、草、百本、王孙；气味甘、微温、无毒；主治小便不通。

药方调补

根据中医辨证施治的原理，选择《本草纲目》中的药方，通过药物的治疗作用，用来预防和治疗疾病的一种治疗方法，称为药方调补。

《本草纲目》中收录的药物后面都附有历代的经验药方11096个，其中有8160个是李时珍亲自收集的。如《本草纲目》草部中甘草：肺热喉痛，用炒甘草60克，桔梗30克，加入阿胶250克；每服15克，水煎服。黄芪：老人便秘，用黄芪、陈皮各15克，研细。另用大麻子100毫升，捣烂，加水揉出浆汁，煎至半干，调入白蜜1匙，再煮过，把黄芪、陈皮末加入调匀服下，两服可通便，可以常服。人参：脾胃气虚，不思饮食。用人参3克，白术6

克，茯苓3克，炙甘草115克，姜3片，枣1枚，加水2杯，煎至1杯，饭前温服。此方名“四君子汤”。

中成药调补

根据中医辨证施治的原理，选择《本草纲目》中的成药方，通过药物的治疗作用，用来预防和治疗疾病的一种治疗方法，称为中成药调补。

在《本草纲目》中收录的成药方中，其中许多经过历代医家的应用，代有发挥，至今仍在临床广泛应用，如麻子仁丸、玉枢丹、磁珠丸等，并被《中华人民共和国药典》（2005版）收录。如《本草纲目》谷部中大麻：大便秘，小便数。用麻子仁2升，芍药250克，厚朴30厘米，大黄、枳实各500克，杏仁1升，一起熬研，加炼蜜和成丸，如梧子大，每服10丸浆水送下，每日服3次，此方名“麻仁丸”。如草部中山慈姑：一切疮毒，蛇虫毒，饮食毒，瘴气等。用“万病解毒丸”（一名太乙紫金丹、玉枢丹）。

膏滋调补

根据中医辨证施治的原理，选择《本草纲目》中的膏滋方，通过膏滋的治疗作用，用来预防和治疗疾病的一种治疗方法，称为膏滋调补。

《本草纲目》中收录了许多膏滋调补方，如《本草纲目》草部中甘草：各种痈疽。甘草980克，捶碎，水浸一夜，揉取浓汁，文火熬成膏，收存罐

中。每服一两匙。此方名“国老膏”。消肿去毒，功效显著。又如人参：阴亏阳绝之症（昏眩、自汗、痰鸣、脉大）。用人参 300 克细切，加水 20 碗浸透，以桑柴火缓煎成膏。每服 1~3 碗。持续

服至病愈。以方名“人参膏”。又如草部中麻黄：中风。用麻黄（去根）在文火上煎熬，逐步加水，最后熬成膏，收存备用。每服一两匙，热汤送下。

第二节 《本草纲目》食疗调补

蔬菜调补

根据中医辨证施治的原理，选择《本草纲目》中的蔬菜，通过蔬菜及蔬菜配方的治疗作用，用来预防和治疗疾病的一种治疗方法，称为蔬菜调补。

《本草纲目》中收录了许多蔬菜及其食疗方，如《本草纲目》草部中韭：释名草钟乳、起阳草，气味辛、微酸、温、涩、无毒。胸痹急痛（痛如锥刺，不能俯仰，自汗）：用生韭或根 2500 克，洗净捣汁服。又如葱：释名荪、菜伯、和事草、鹿胎，气味辛、平，叶温，根、须、汁并无毒。感冒风寒，用葱白 1 把、淡豆豉 0.5 分升，泡汤服，取汗。

果类调补

根据中医辨证施治的原理，选择《本草纲目》中的果物，通过果物及果物配方的治疗作用，用来预防和治疗疾病的一种治疗方法，称为果类调补。

《本草纲目》中收录了许多果物及其食疗方，如《本草纲目》果部中杏：释名甜梅，味甘、苦、温、冷、利，有小毒。上气喘急，用杏仁、桃仁各 15 克，去皮类，炒研，加水调生面和成丸，如梧子大。每服 10 丸，姜蜜汤送

下，以微泻为度。又如栗：气味咸、温、无毒。腰脚无力。取风干的生栗，每晨吃 10 多粒，再吃猪肾煮粥，必渐转健。

粥疗调补

根据中医辨证施治的原理，选择《本草纲目》中的药物或食物，与大米等煮成粥食，通过药物或食物的治疗作用，用来预防和治疗疾病的一种治疗方法，称为粥疗调补。

《本草纲目》对前人及民间的药粥做了大量收集，并列专章介绍，还引证了许多名医、诗人、和尚等的食粥经验，以阐明药粥对养生治病的重要意义。在《本草纲目》中，收录了最常用的药粥 62 方。如“薏苡仁粥：除湿热，利肠胃。莲子粉粥：健脾胃，止泄痢”等。又如草部中麻黄：流行热病（初起阶段）。用麻黄 30 克，水煎至半干，去渣留汁，加米及豉，煮成粥。先以热水洗澡，然后食粥，汗出即愈。

药酒调补

根据中医辨证施治的原理，选择《本草纲目》中的酒疗方，通过药物及酒疗方的治疗作用，用来预防和治疗疾病的一种治疗方法，称为酒疗调补。

《本草纲目》中有大量的酒疗方，并列专章介绍，以阐明药酒对养生治病的重要意义。在谷部“酒”中，分别介绍了各种酒的治疗作用，并收录了酒方69个，如米酒：行药势，通血脉，润皮肤，散湿气，除风下气，解马肉、桐油毒。……愈疟酒：治诸疟疾，频频温饮。屠苏酒：此华佗之方也，元旦饮之，辟疫疠一切不正之气。在各部收录的中药里，也载有药酒方，如草部中甘草：各种痈疽。用甘草90克，微炙，切细，浸入一半酒中；另取黑铅一片，熔汁投酒中，不久取出，反复9次。令病人饮此酒至醉，痈疽自渐愈。又如草部中麻黄：伤寒黄疸。用麻黄一把，去节，棉裹，加酒五升，煮至半升，1次服完，微汗见效。此方名“麻黄醇酒汤”。

茶饮调补

根据中医辨证施治的原理，选择《本草纲目》中的茶饮方，通过茶叶及药物的治疗作用，用来预防和治疗疾病的一种治疗方法，称为茶饮调补。

《本草纲目》列专章介绍了茶叶，以阐明茶叶对养生治病的重要意义。如《本草纲目》果部中茗：释名茶，气味苦、甘、微寒、无毒。治赤白痢，用好茶1斤炙过，捣细，浓煎服一两碗。赤痢用蜜水煎茶服。白痢用连皮的自然姜汁同水煎茶服。又如草中部川芎治疗气虚头痛：用川芎研细，每取6克，茶汤调服。风热头痛：川芎3克、茶叶6克，加水1碗煎至五成，饭前热服。如草部中地榆：天热时，地榆叶泡茶，有解暑的作用。

脏器调补

根据中医辨证施治的原理，选择《本草纲目》中的动物脏器及脏器配方，通过动物脏器的食疗食补作用及营养作用，用来预防和治疗疾病的一种治疗方法，称为脏器调补。

《本草纲目》中介绍了大量的脏器食疗方。如兽部“豕”中：猪肾（猪腰子）：咸、冷、无毒。肾虚遗精。用猪肾1具，切开去膜，填入附子末3克，湿纸裹好，煨熟，空心吃下，并饮酒1杯。不过三五服，即见效。肾虚阳痿。用阉猪肾1对，切片，同枸杞叶250克，加豉汁1碗，椒、盐适量，一起煮汤吃。又如草部中：黄芪：阴汗湿痒。用黄芪酒炒后研细，切熟猪心蘸着吃，有效。又如草部中：人参：产后诸虚、发热、自汗。用人参、当归，等分为末；另以水3升，加猪肾1具（切片），糯米0.5千克，葱白2根，煮米至熟。取饭1碗，将人参、当归药末调入，饭前温服。

肉食调补

根据中医辨证施治的原理，选择《本草纲目》中的动物肉食及肉食配方，通过动物肉食的食疗食补作用及营养作用，用来预防和治疗疾病的一种治疗方法，称为肉食调补。

《本草纲目》中介绍了大量的肉食方。如禽部中鸡：释名烛夜。气味：白雄鸡肉：甘、微温、无毒。乌雄鸡肉：甘、微温、无毒。乌骨鸡：甘、平、无毒。黄雌鸡肉：甘、酸、温、平、无毒。……精神狂乱。用白雄鸡1只，煮

以五味，和做羹粥吃。又如兽部中羊肉：苦、甘、大热、无毒。……壮阳益肾。用白羊肉 250 克，生切，加蒜薹吃下。每 3 日吃 1 次。

药膳调补

根据中医辨证施治的原理，选择《本草纲目》中的中药、食物等制成药膳食疗方，通过药物的治疗作用及食物的食疗食补作用和营养作用，用来预防和治疗疾病的一种治疗方法，称为药膳调补。

第三节 《本草纲目》外治调补

药浴调补

根据中医辨证施治的原理，选择《本草纲目》中的中药水煎后放入浴盆中洗浴，通过药物的治疗作用和药物对局部经络穴位的刺激作用，用来预防和治疗疾病的一种治疗方法，叫做药浴调补，简称药浴。

《本草纲目》中介绍了大量的药浴调补方。如草部中甘草：冻疮发裂。先用甘草汤洗过……又如草部中蛇床子：妇女阴部奇痒，用蛇床子 30 克、白矾 6 克，煎汤常洗。产后阴脱，蛇床子 150 克、乌梅 14 枚，煎水洗，每日洗 5~6 次。如草部中茵陈：遍身风痒。用茵陈煮浓汤洗浴即愈。

足疗调补

根据中医辨证施治的原理，选择《本草纲目》中的中药作用于足部，通过药物的治疗作用和药物对局部经络穴

《本草纲目》中介绍了大量的药膳调补方。如草部“黄芪”中：血淋少淋。用黄芪、人参，等分为末。另用萝卜四五片，加蜜 60 克，稍稍炙过后，蘸药末吃下，以盐水送服。……阴汗湿痒。用黄芪酒炒后研细，切熟猪心蘸着吃，有效。又如兽部中“羊肉”：寒劳虚弱，产后心腹痛。用肥羊肉 500 克，加水 10 升，煮成 8 升，放入当归 150 克、黄芪 240 克、生姜 180 克，再煮成 2 升，分 4 次服下。

位的刺激作用，用来预防和治疗疾病的一种治疗方法，叫做足疗调补，简称足疗。足疗包括两个方面：

1. 足浴疗法

根据中医辨证施治的原理，选择《本草纲目》中的中药，水煎后对入温水、置于脚盆中，以能淹没足踝部，且能耐受为宜（冷后可加热或对入温水），每次洗浴 15~30 分钟，当觉得身上有微热感，额上有汗时即可，通过水的温热作用、机械作用、化学作用及借助药物蒸汽和药液的熏洗和治疗作用，起到疏通腠理、散风除湿、透达筋骨、理气和血等作用，达到治疗疾病的目的。根据中医经络学说的原理，足上有 60 多个反射区与五脏六腑有密切联系，足浴就如同艾灸这些穴位。同时，足浴时毛孔开放，血液循环加强，有利于药物的吸收，发挥治疗效能，起到促进气血运行、畅通经络的作用，使局部乃至全身症状减轻或消失。

研究发现，人体五脏六腑在足部都有相应的投影；故足有“足三阴经（肝、脾、肾）之始，足三阳经（胃、胆、膀胱）之终”的说法。经常搓脚心，能治疗局部及全身的许多疾病，如按摩大趾，可疏肝健脾，增进食欲，治疗肝脾肿大，食欲不振；按摩第4趾，能防治便秘；按摩小趾，能治疗小儿遗尿，矫正胎位；按摩足心，能治疗体虚肾亏。研究表明，经常刺激足掌能使末梢神经兴奋，增强神经和内分泌功能，对神经衰弱引起的头痛、头晕、健忘、失眠等，均有良好的治疗作用。如百病主治药“喘逆”中载有：生姜：小儿寒嗽，煎汤浴之。如百病主治药“阴病”枳壳煎，浴产后肠出。如苦参，小儿身热，煎汤，浴之良。

2. 敷足疗法

敷足疗法又称填足疗法，简称填足，是指将治疗的药物研末，捣烂，用米醋或酒、茶叶、蛋清等调为稀糊状敷于足心涌泉穴等部位，外盖消毒敷料，包扎固定，以保持药物湿润，通过药物的治疗作用、足底局部的吸收作用及对腧穴的刺激作用，以达到防治疾病目的的一种治疗方法。

研究表明：凡溶于水或脂肪的药物，皆可以通过皮肤吸收，药物用水调敷可以增强药物和皮肤的水合作用，用醋、酒或药汁调敷则可以增强脂溶性成分的溶出和吸收，足心角质层薄，同时足底含有丰富的毛细血管网，渗透性强，吸收快，所以药物较易透过皮肤的角质层进入细胞间质而弥散入血，发挥药物的治疗作用。同时，也可以通过神经一体液的作用而调节神经、内分泌、

免疫系统的功能，从而改善各组织、器官的活动，促使机体恢复正常。这一给药途径，既避免了药物对胃肠的刺激及肝肾的损害，又防止了胃液及肝脏对药物吸收的影响，减少了副作用，提高了药物的利用率。如主治第三卷霍乱转筋，胡蒜捣贴足心；南星研细以醋调贴足心。

脐疗调补

根据中医辨证施治的原理，选择《本草纲目》中的中药作用于脐部，通过药物的治疗作用和药物对局部经络穴位的刺激作用，用来预防和治疗疾病的一种治疗方法，叫做脐疗调补，简称脐疗。脐疗的作用机制同敷足疗法。

《本草纲目》中介绍了大量的脐疗调补方。如主治第三卷霍乱转筋欲死者，炒盐填脐……芥子，捣末敷脐。如草部中细辛：治小儿口疮，可用醋调细辛末贴敷脐上。又如石部中滑石：小便不通。用滑石粉1升，加车前汁，调匀，涂脐的周围。妊妇尿涩不通。用滑石粉和水调匀，糊在脐下两寸处。

贴敷调补

根据中医辨证施治的原理，选择《本草纲目》中的中药研为细末，清水调糊，外贴于患处，通过药物的治疗作用和药物对局部经络穴位的刺激作用，用来预防和治疗疾病的一种治疗方法，叫做贴敷调补。

《本草纲目》中介绍了大量的贴敷调补方。如草部中甘草：冻疮发裂。先用甘草汤洗过，然后用黄连、黄柏、黄芩，共研为末，加水银粉、麻油调敷。

汤火伤：用甘草煎蜜涂搽。又如草部中龙葵：诸疮恶肿。用龙葵茎叶捣烂，酒送服；另以药渣敷患处。天疱湿疮，用龙葵苗叶捣敷。

纳鼻调补

根据中医辨证施治的原理，选择《本草纲目》中的中药研为细末喷鼻，或水煎取汁滴鼻或熏鼻、或煎膏涂鼻等，通过药物的治疗作用和药物对局部经络穴位的刺激作用，用来预防和治疗疾病的一种治疗方法，叫做纳鼻调补。

《本草纲目》中介绍了大量的纳鼻调补方。如草部中马兰：喉痹口紧。用马兰根（或叶）捣汁，加几滴醋滴入鼻孔中，或灌入喉中，口自开。又如菜部中莱菔：偏正头痛，用生萝卜汁一小杯，令病人犯卧，随头痛的左右侧注入鼻中，有特效。牙齿疼痛，用萝卜子14粒，生研，以人乳调匀，左侧痛点右鼻，右侧痛点左鼻。

热熨调补

根据中医辨证施治的原理，选择《本草纲目》中的中药研为粗末，炒热后布包，作用于患处，通过药物的治疗作用和温热药物对局部经络穴位的刺激作用，用来预防和治疗疾病的一种治疗方法，叫做热熨调补。

《本草纲目》中介绍了大量的热熨调补方。如草部“蛇床子”：产后阴脱。用布包蛇床子煮熟后熨患处。又如菜部中生姜：胸胁满痛（心胸、肋下，硬痛胀满），用生姜500克，捣渣留汁，把渣炒热，包布中熨痛处。渣冷则加汁再次炒热，继续推熨。闪扭手足，用生

姜、葱白捣烂后和面炒热敷患处。

涂抹调补

根据中医辨证施治的原理，选择《本草纲目》中的中药等，制成自然汁、糊剂、酊剂等，作用于患处，通过药物的治疗作用和药物对局部经络穴位的刺激作用，用来预防和治疗疾病的一种治疗方法，叫做涂抹调补。

《本草纲目》中介绍了大量的涂抹调补方。如菜部中生姜：狐臭，用姜汁涂搽，可断根。赤白癜风，用生姜频搽。两耳冻疮，用生姜自然汁熬膏涂搽。又如草部中川芎：牙痛。用大川芎1个，焙干，加入细辛，共研为末擦牙。各种疮肿，用川芎煨后研细，加入适量水银粉，滴麻油调匀搽患处。

含漱调补

根据中医辨证施治的原理，选择《本草纲目》中的中药等，水煎取汁，或制成自然汁含漱，通过药物的治疗作用和药物对局部经络穴位的刺激作用，用来预防和治疗疾病的一种治疗方法，叫做含漱调补。

《本草纲目》中介绍了大量的含漱调补方。如草部中牛蒡子：牙痛，用牛蒡子（炒过），煎水含漱。草部中川芎：牙烂口臭，用川芎煎水，随时含漱。又如菜部中莱菔：满口烂疮，用萝卜自然汁频频漱口，吐去涎汁，甚效。

药包调补

根据中医辨证施治的原理，选择《本草纲目》中的中药，研为粗末，布包，作用于局部，通过药物的治疗作用

和药物对局部经络穴位的刺激作用，用来预防和治疗疾病的一种治疗方法，叫做药包调补。

《本草纲目》中介绍了大量的药包调补方。如草部中徐长卿：晕车晕船，用徐长卿、石长生、车前子、车下李根皮各等份捣碎，取半合装在袋子里悬衣带上。

针灸调补

针灸疗法，包括针刺疗法和艾灸疗法。针灸应用针刺和艾灸的方法，通过腧穴的作用，使经络通畅、气血调和，从而达到祛除疾病、恢复健康的目的。

《本草纲目》中介绍了大量的针灸调补方。如主治第三卷霍乱转筋欲死者，炒盐填脐灸之。小蒜煮汁饮，并贴脐。灸7壮。百病主治药中咽喉部载：咽痛是君火，有寒包热；喉痹是相火，有噬疽，俗名走马喉痹，杀人最急，唯火及针淬效速，次则拔发、咬指。疗毒疽疮：凡手指及诸处有疮起，发痒，身热恶寒，或麻木，此极毒之疮也。急用针刺破，挤去恶血，候血尽，口噙凉水吮之，水温再换，吮至痛痒皆住即愈，此妙法也。小儿惊风、昏迷、搐搦、窜视诸病。又治头风胀痛，视头额太阳络脉盛处，以灯心蘸麻油点灯淬之，良。

第四节 不同体质养生调补疗法

气虚体质的养生调补疗法

气虚是指机体活动能力减退者，常由久病体虚、劳累所致，气虚体质的养生调补疗法旨在增强机体的活动能力，尤其是肺、脾二脏的功能，故最适用于肺气虚、脾气虚者。

中医认为，肺主一身之气，脾为后天之本，气血生化之源。肺气虚则少气懒言，动则气喘，易出虚汗，且易感冒。脾气虚则食欲不振，脘腹胀满，大便溏泄，甚至水肿、脱肛或脏器下垂。脾肺气虚均可表现为四肢无力，易于疲倦，舌质淡、苔薄白、脉无力等。气虚证常见于各种慢性疾病中，当以健脾益气为治，可选用下列《本草纲目》养生调补方。

1. 羊肉汁粥

【组方】羊肉适量，大米100克，

调味品适量。

【制法】将羊肉洗净，切块，放入沸水锅中，煮至羊肉熟后，取羊肉汤与大米煮粥，待熟时调入葱花、姜末、细盐、味精、胡椒等，再煮1~2沸即成，每日1剂，3~5天为1个疗程。

【功用】益气补虚，温中暖胃。适用于脾胃亏虚所致的虚损瘦弱，疲乏无力，中阳不振所致的里急腹痛、胁痛、四肢不温、腰膝酸软等。

2. 羊肚白术汤

【组方】羊肚1具，白术30克，调味品适量。

【制法】将羊肚洗净，切块，白术布包，同入锅中，煮至羊肚熟后，加调味品适量，再煮1~2沸即成，食肚饮汤。

【功用】健脾益气，补虚疗损。适用于久病虚弱、四肢烦热、不能

饮食等。

3. 羊脏散

【组方】羊肚1具，羊肾4具，熟地黄90克，干姜、昆布、地骨皮各60克，白术、桂心、人参、厚朴、海藻各45克，甘草、秦椒各18克。

【制法】将羊内脏洗净，将羊肾装入羊肚中。诸药择净，研细。将诸药放入羊肚中，放锅中煮熟，取出诸药，晒干备用。每次6克，每日3次，温黄酒适量送服。羊内脏可取出调味佐餐服食。

【功用】补中益气。适用于中气不足诸病。

4. 羊肚粥

【组方】熟羊肚、大米各100克，调味品适量。

【制法】将羊肚切丝；大米淘净，与羊肚同放锅中，加清水适量，煮到粥熟后，放入葱花、姜末、食盐、味精等调味，再煮1~2沸即成，每日1剂。

【功用】健脾益气，升阳举陷。适用于脾胃气虚、中气下陷所致的脏器下垂，头晕目眩，纳差食少，肢软乏力等。

血虚体质的养生调补疗法

中医认为，心主血，肝藏血，脾统血，发为血之余，故血虚证与心、肝、脾三脏关系密切，且肾主骨、藏精、精血可以互生，故血虚证与肾也有一定关系。其主要临床表现为面色萎黄，唇甲苍白，头目晕眩，心悸不寐、失眠多梦以及妇女月经后期，量少色淡，甚或经闭等。血虚证常见于各种贫血、血液病、晚期癌症及慢性消耗性疾病中，当以养血补血为治，可选用下列《本草纲

目》养生调补方。

1. 当归补血汤

【组方】当归6克，黄芪30克。

【制法】将2药择净，放入锅中，加清水适量煎取汁饮服，每日1剂。

【功用】补气生血。适用于血虚阳浮发热证，证见肌热面赤，烦渴欲饮，脉洪大而虚，重按无力。亦治妇人经期、产后血虚发热头痛；或疮疡溃后，久不愈合等。

2. 熟地粥

【组方】熟地10克，大米100克，酥、蜜适量。

【制法】将熟地择净，切细，用清水浸泡片刻，而后同大米放入锅中，加清水适量，煮为稀粥，待熟时调入酥、蜜适量，再煮1~2沸即成，每日1~2剂。

【功用】养阴补血，益精明目。适用于气血亏虚、肾精不足引起的头目眩晕，视力下降，记忆减退，耳鸣耳聋，腰膝酸软，须发早白，盗汗遗精，消渴口干，肠燥便秘及女子月经不调，崩漏，不孕等。

3. 阿胶粥

【组方】阿胶10克，大米100克，红糖适量。

【制法】将阿胶捣碎备用。先取大米淘净，放入锅中，加清水适量，煮为稀粥，待熟时，调入捣碎的阿胶、红糖，煮为稀粥服食，每日1~2剂。

【功用】养血止血，固冲安胎，养阴润肺。适用于虚劳咳嗽，久咳咯血，吐血，鼻出血，大便出血，妇女月经过多，漏下不止或崩中，孕妇胎动不安，先兆流产等。