



健康大学堂 33

全图解

一次完全读懂

千金方

李健 编著 (唐)孙思邈 原著

中国医学史上最杰出的诊治经验之大成

生命珍贵重于千金 传世处方救人危殆

- ☐ **实用性：**甄选当代人群的各种常见病症，对症处方。
- ☐ **科学性：**数百幅中药本草图片的完美展示，每一种方剂分量的精确数字化把握。

桑叶

珍珠母

月季花

十枣汤



甘草 泻水逐饮，消肿散结

+



大枣 补中益气，养血安神

+



芫花 祛痰止咳，解毒杀虫

+



大戟 利二便，通经

主治：支饮，咳嗽，胸中疼痛

武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE



完全图解
图解生活
第一品牌
HANZHANGXU
BOOKS

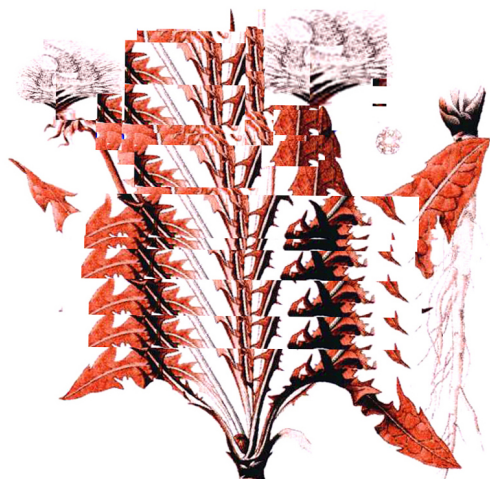


健康大学堂 33

一次完全读懂

千金方

李健 编著 (唐)孙思邈 原著



武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE

(鄂)新登字08号

图书在版编目(CIP)数据

一次完全读懂千金方 / 李健编著. —武汉: 武汉出版社, 2011.7

ISBN 978-7-5430-5805-7

I. ①一… II. ①李… III. ①千金方-普及读物 IV. ①R289.342-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第063433号

书 名 一次完全读懂千金方

编 著: 李 健

责任编辑: 张葆珺

特约编辑: 郭 雯

装帧设计: 

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华下路103号

邮 编: 430015

电 话: (027) 85606403 85600625

http: //www.whcbs.com

E-mail: zbs@whcbs.com

印 刷: 北京佳明伟业印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 889mm × 1194mm 1/16

印 张: 18

字 数: 350千字

版 次: 2011年7月第1版

2011年7月第1次印刷

定 价: 39.80元

版权所有·翻印必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。

读懂中国最早的医学百科全书

本书由古代医学巨著《千金要方》改编而成，孙思邈所著的这部巨作，是他在长期的行医过程中对临床经验的总结，可以说是集唐代前的诊治经验之大成。书中不仅有他自己的诊疗经验，还可谓吸取了百家之长。

这部书对于后世医家影响极大，当年的原著共分为三十卷，首卷为医学总论，其中不仅有一些医病诊疗过程的基本知识，还有对医生医德方面的一些独到的看法。他提出：作为一名医生，品德最重要，不要因为患者有钱就阿谀奉承，开价格昂贵的药物，也不能因为病人家境贫寒而怠慢对方。要对所有患者一视同仁，看病时不能大声喧哗，不要多语调笑，不能说是道非，亦不能诋毁其他医生，这些规范性的论述，不仅是他对自己的要求，同时也是对同行人士的希望，这些论述至今对于现代人来说，都极具深刻、积极的教育意义。之后的几卷，则是按照妇、幼、五官、内、外等科室进行分别介绍，其中不仅有医学知识理论的讲解，亦有名方、验方的介绍，这样的分门别类，有纲有目，内容非常丰富，与当今的科别分类极其相近，可见当时孙思邈的医学造诣是相当深厚的。

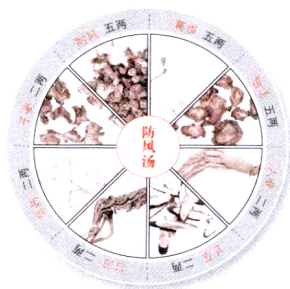
现在的我们由于工作压力巨大，生活节奏非常之快，亚健康几乎伴随着我们每一个人。忙于工作的我们，往往忽视了身体的健康，当发现患病后，却痛悔之晚矣，如果在日常生活中，我们就可以根据孙思邈所提出的养生理论进行保养，就能在很大程度上避免疾病的发生。

所以今天我们将这本书再次编辑出版，目的就在于将这一中医文化瑰宝继续传承，希望后世之人不要忘记这部中国最早的医学百科全书。



目录

前言	3
阅读导航	12
鉴赏插页	14



卷一

古书新读，换个角度看《千金要方》 28

百岁老人孙思邈	30
中国最早的临床医学巨著	31
中药方剂的发展历程	32
“君、臣、佐、使”——方剂配伍原则	34
中药方剂的八种疗法	36
方剂煎煮中的学问	38
草药气味有阴阳	40
药材品质的简单鉴别	42



卷二

序例 44

大医习业——合格医者的入门条件	46
大医精诚——医德甚至要比医术更重要	47
治病略例——最常见病症治疗原则综述	48

诊候第四——诊治疾病的原则所在	50
处方第五——处方要对症而下	52
用药第六——草药配伍禁忌	54
合和第七——几药合煎的注意事项	58
服饵第八——服药期间的诸多禁忌	62
药藏第九——储备药材有讲究	63

卷三

妇女幼儿疾病 64

求子方——治疗女性不孕的处方	66
养胎方——养胎期间可服的调理药物	68
妊娠恶阻方——缓解孕期不良反应的处方	70
妊娠诸病方——调治妊娠期的各种不适	72
产难方——突发难产的处理方法	76
产后虚损、虚烦方——缓解产后虚弱和烦闷	78
产后中风方——祛除产后外感风寒	82
产后心腹痛方——治疗产后心腹痛的良方	84
产后恶露不尽、下痢、淋渴方——产后恢复清爽身体	86
产后补益方——产妇身体虚弱的调理方法	88
下乳方——治疗产后母乳不通	90

目录

赤白带下崩中漏下方——解决妇科疾病的妙药	91
月经不通方——调经止痛的常用方剂	92
幼儿初生出腹——怎样对待刚出腹的新生儿	94
小儿惊痫方——治疗小儿癫痫病	96
小儿伤寒咳嗽方——轻松应对小儿风寒咳嗽	98
小儿癖结胀满方——调理小儿食欲不振的处方	100
小儿痈疽瘰癧方——小儿皮肤脓肿瘙痒的调理方案	101
小儿杂病方——常见病治疗方案杂谈	102

卷四

七窍病 104

眼病方——眼痛眼昏急救方	106
鼻病方——清除鼻病，呼吸通畅	110
口舌疾病方——告别口疮和口臭	112
唇齿疾病方——唇齿健康身体强	114
喉病方——祛除喉痛有良方	116
耳病方——治愈耳聋，恢复听力	118
面部疾病方——治疗面部的瘢痕及痤疮	120



卷五 诸风及风毒脚气 122

- 论杂风状 ····· 124
- 诸风·贼风·偏风方——中风病的治疗方案 ····· 128
- 风痲·风癰·风痺方——调理风病的灵丹妙药 ····· 132
- 角弓反张方——治愈项背强直的良方 ····· 134
- 汤液——治疗脚病的汤液方剂 ····· 136
- 诸散——治疗脚病的散剂 ····· 137
- 酒酿——药酒也能治疗各种脚痛 ····· 138
- 药膏——缓解疼痛的外用药 ····· 139

卷六 伤寒病 140

- 伤寒概论 ····· 142
- 辟温方——辟除温病的处方 ····· 144
- 伤寒膏方——用药膏治疗伤寒 ····· 145
- 发汗散·发汗汤·发汗丸方——有发汗散寒作用的方剂 ····· 146
- 宜吐·宜下泄方——排除体内毒素的药方 ····· 150
- 劳复方——伤寒病愈之后的调理方案 ····· 152
- 狐惑病方——伤寒不发汗转为狐惑病的疗法 ····· 153
- 百合病方——治疗情志所伤宜用的验方 ····· 154

目录

伤寒发黄方——发黄病的概述及治疗 ····· 156

温疟方——疟疾综述及其治法 ····· 158

卷七

肝胆疾病 162

肝胆脉论 ····· 164

肝·胆虚实方——缓解肝胆虚实所致的不适 ····· 166

坚症积聚方——治疗邪气积蓄的妙方 ····· 168

万病丸散方——丸、散剂疗病验方 ····· 170

风虚杂补酒煎方——药酒杂用综述 ····· 172

卷八

心肺疾病 176

心肺脉论 ····· 178

心肺虚实——保护心肺的“千金妙方” ····· 182

脉极·脉虚实方——护脉就等于护心 ····· 184

心劳病·肺劳病方——心肺劳病要补气 ····· 186

积气方——治疗“七气”所致疾病的良方 ····· 188

心腹痛·胸痹方——缓解心痛，治疗心脏疾病 ····· 190

肺痿·肺痈方——滋润肺部，止咳消痈 ····· 192



卷九

脾胃疾病 194

- 脾胃脉论 ····· 196
- 脾胃虚实方——强健脾胃，补益虚损 ····· 198
- 秘涩方——缓解便秘，治疗大便不通 ····· 200
- 痼冷积热方——祛体内寒气，利饮食正常 ····· 201
- 各种痢疾方——冷痢与热痢的调养与治疗 ····· 202
- 噎塞胀满方——腹部胀满以及噎塞的紧急处理 ····· 206
- 呕吐反胃方——降逆止呕的民间良方 ····· 208

卷十

大小肠病及痔漏 210

- 大小肠脉论 ····· 212
- 舌论·肛门论 ····· 213
- 大小肠虚实方——肠鸣腹泻的调理妙方 ····· 214
- 好忘方——治疗健忘，增强记忆力 ····· 216
- 九虫方——快速驱虫，保护肠腑 ····· 218
- 肠痛方——治疗肠痛的救命方 ····· 220
- 皮虚实方——皮虚实与大肠病的调理 ····· 222
- 痔疮方——摆脱痔疮的难言之痛 ····· 223
- 恶疾大风与疥癣——严重杂病与皮肤瘙痒的治疗 ····· 224

目录

卷十一 肾·膀胱·泌尿疾病 226

- 肾、膀胱及胞脉论 ····· 228
- 腰痛方——腰痛的发病原因与治疗 ····· 230
- 肾、膀胱虚实方——强健肾脏，养护膀胱 ····· 231
- 骨极、骨虚实方——强筋健骨，告别骨质疏松症 ····· 232
- 三焦脉论、三焦虚实方——浅说三焦及其病症 ····· 234
- 肾劳与补肾方——缓解肾脏疲乏，补益肾脏虚损 ····· 238
- 精极方——补肾益气，强健虚弱的身体 ····· 240
- 消渴淋闭方——收涩、疏通小便的常见方剂 ····· 242
- 水肿方——水肿病的概述 ····· 244
- 杂补方——健康长寿的秘密 ····· 246

卷十二 备急·解毒·疗肿痈疽 248

- 跌打急救方——跌打损伤的常见药 ····· 250
- 火疮急救方——烧伤后的紧急处理 ····· 252
- 狐臭漏腋方——清除各种奇怪体味 ····· 253
- 解毒方——误食中毒的急救方 ····· 254
- 疗肿、痈肿方——对疗肿、痈毒有显著疗效的方剂 ····· 256
- 丹毒方——上火的内服与外用药 ····· 260



发背方——背部痈肿的调理	· 262
隐疹方——赶走隐疹的常见方剂	· 263
癰疽方——化肿解毒有妙方	· 264

卷十三 养性·柑食治·平脉 266

养性序论	· 268
食治序论	· 272
道林养性法——修身养性是自古以来的长寿秘诀	· 276
居处法——日常起居中的长寿要点	· 278
调气法——调心养气是正道	· 280
平脉大法——诊病需要先诊脉	· 282
指下形状——根据指下形状辨别脉象	· 284
房中补益第六	· 286

我们在此特别设置了阅读导航这一单元，对本书内文中各个部分的功能、特点等逐一说明，相信这必然会大大地提高读者的阅读效率。

中药养生

本书特别推荐了几种对人体很重要的中药材，这些药材具有很好的养生保健的特效，让你随手翻阅，有病则治，无病则养生。



经典名方

本书针对不同的病症，为读者朋友精选了多个经典的中医名方，并对这些良方进行了相应的药理分析，详细介绍了各种药物组成的性味、功效等。



治疗病症

对症药方一目了然，对症名称通俗易懂，查找也十分方便。

妇女幼儿疾病

卷三

产后心腹痛方——治疗产后心腹痛

产后心腹痛多与淤阻有关，本篇主要介绍可缓解产后妇女心痛、腹痛的方剂。

【当归汤】

治疗妇女寒症，症见腹中拘急疼痛，恶寒肢冷，出冷汗，甚至手足麻木、通身不足，类似产后腹绞痛。

当归、芍药各二两，羊肉一斤，生姜五两。

以上四味药，切细后加八升水煮熟羊肉，用汁煎药取药汁两升，进服七合。

【芍药汤】

治疗产后小腹疼痛难忍。

芍药六两，甘草二两，胶饴八两，桂心、生姜各三两，大枣十二枚。

以上六味药研细，加七升水煮取四升汁水，去渣后放进胶饴并让其烊化。

【蜀椒汤】

治由于过寒寒冷造成的产后心痛。

蜀椒二合，甘草、桂心、当归、半夏、人参、茯苓各二两，蜜一升，芍药五合。

以上十味药研细，先加九升水煮蜀椒，煮沸后放入除蜜、姜汁外的其余七味药升半去渣，然后倒入姜汁和蜜煎取三升。禁吃冷食，一次服五合，后渐渐加至六升。

【吴茱萸汤】

治疗妇女先有寒冷，呕吐或饭量小、心腹刺痛、胸中满痛、发冷或下利，欲绝，产后更加严重等。

吴茱萸二两，干地黄十八铢，防风、甘草、细辛、干姜、桔梗、当归各十二铢。以上八味药研细，加四升水煮取一升半药汁，去渣后，分两次服。

【蒲黄汤】

治疗产后余病：头疼、胸中少气、余血未尽、腹痛以及腹中极度胀满。

蒲黄五两，芒硝、芍药、桂心各一两，生姜、生地黄各五两，桃仁二十枚。将以上八味药研细，加九升水，煮取两升半汁水，去渣再放入芒硝。一天分三次服，果良好。

【内补芍药汤】

治疗妇女产后虚弱、腹中绞痛、崩伤过多、身体虚竭。

芍药、干地黄各四两，甘草、干姜各三两，桂心二两，芍药五两，大枣四十枚。将七味药切细，加一斗两升水煮取三升药汁，去渣后，一天分三次服用，不效再服。如果体内有寒，有微泻，再加附子三两。

药膳详解

对药方的功效、构成、用量等事项都进行了详细的说明。

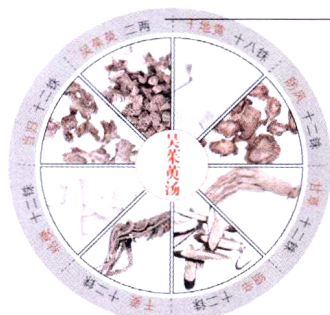
药方名称

以中草药配制的药膳，不仅可以养生健体，还可以有效防治疾病。

一次
完全读懂
千金方

81
/
85

吴茱萸汤



功效与主治

气机顺畅，呼吸畅通有力。

腹痛、腹泻症状消失。

心宽气顺，舒心解郁，疼痛消失。

浮肿消退。

吴茱萸	干地黄	防风	甘草	细辛	干姜	桔梗	当归
0.13元/g	0.05元/g	0.24元/g	0.11元/g	0.26元/g	0.006元/g	0.05元/g	0.05元/g

煎服方法：将以上八味药研细，加四升水，煮取一升半药汁，去渣后，分两次服。

服药禁忌：本方偏辛热，阴虚有热者应遵医嘱。

现代应用：本方有明显镇痛作用，尤其对胃溃疡所致的胃痛具有明显疗效。

吴茱萸



吴茱萸歌诀

吴茱辛热，能调疝气，
脐腹寒疼，酸水能治。

性味与归经：性热，味辛，苦。归肝、脾、肾经。

功效与主治：散寒止痛，降逆止呕。本品辛温，擅长散寒止痛，对于胃寒所致的疼痛，很有疗效。

建议用量：1.5~4.5g。

草药植株

手工精心绘制的草药植株图，让读者对草药有更直观的认识和全面的了解。

图解药方

图解养生药方，用扇形构图形象地说明药膳的组成。

使用禁忌

对药材的宜忌、与之相恶相畏的药材、使用药材时的注意事项进行了简单的图解说明。

代表药物相恶相畏图

药物之间存在着相恶和相畏的关系，在配伍时，一定要谨慎，以免产生不良反应。下面的图解可以帮您了解药物之间的相恶相畏关系。



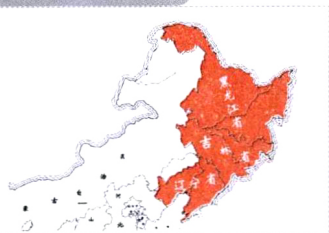
人参

拉丁学名: Ginseng

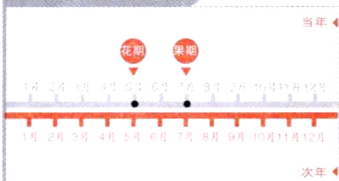
属五加科，
补气药。

人参，多年生草本植物，喜阴凉、湿润的气候，多生长于昼夜温差小的海拔500~1100米山地缓坡，或斜坡地的针阔混交林或杂木林中。由于根部肥大，形若纺锤，常有分叉，全貌颇似人的头、手、足和四肢，故而称为人参。人参被人们称为『百草之王』，是闻名遐迩的『东北三宝』（人参、貂皮、鹿茸）之一，亦是驰名中外、老幼皆知的名贵药材。

产地



产期



形态特征：主根肥大、肉质呈圆柱形或纺锤形，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。

人参籽

定魂魄，止惊悸。

人参叶

除邪气，明目益智。

人参根

除邪气，明目益智。久服可轻身延年。

参人



【药材】人参3克。

【食材】蜂蜜50克、姜5克、韭菜5克、蓬菜米100克。

【制作】

- ①人参清水浸泡，生姜切片，韭菜切末。
- ②将人参和泡参水，与蓬菜米一起放入砂锅中。
- ③待粥将熟的时候放入蜂蜜、生姜、韭菜末调匀，再煮片刻，即可。

人参蜂蜜粥



滋阴润燥 润肠通便

人参小验方

 二钱 人参末	+	 半钱 生附子末	+	 一分 生姜	治胃虚冷，善饥不能食。		
 二钱 人参	+	 二钱 白术	+	 二钱 茯苓	+	 二钱 甘草	脏腑怯弱，呕吐逆。
 二钱 人参末	+	 二钱 栝楼根	治消渴引饮、无度饮食。				

黄耆

拉丁学名: Radix astragal

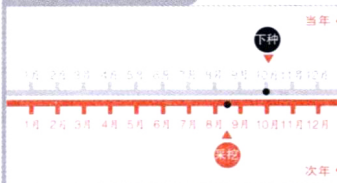
属豆科,
补气药。

黄耆, 也称黄耆, 为植物和中药材的统称。本品是国家三级保护植物。中药材黄耆为豆科草本植物蒙古黄耆、膜荚黄耆的根。黄耆入药迄今已有2000多年的历史, 现代医学研究表明, 其中含有多糖、多种氨基酸、叶酸及硒、锌、铜等多种微量元素。有增强机体免疫功能、保肝、利尿、抗衰老、抗应激、降压和较广泛的抗菌作用。

产地



产期



形态特征: 根圆柱形, 有的有分枝, 上端较粗, 略扭曲, 表面淡棕黄色至淡棕褐色, 有不规则纵皱纹及横长皮孔, 栓皮易剥落而露出黄白色皮部, 有的可见网状纤维束。

功效: 补气升阳, 益卫固表, 利水消肿, 托疮生肌。

花

月经不调, 痰咳, 头痛, 热毒赤目。



叶

疗渴以及疹, 痛, 疽, 疮。

耆黄



【药材】黄耆3钱。

【食材】牛肉600克、黄豆芽200克、胡萝卜1根、盐2小匙。

【制作】

①牛肉洗净切块, 氽烫后捞起。胡萝卜削皮、洗净、切块; 黄豆芽掐去根须、冲净。

②将以上备好的材料和黄耆及8碗水一起炖煮, 煮沸后转小火炖约50分钟, 加盐调味即成。

黄耆豆芽牛肉汤



祛湿开胃 养肝明目

黄耆小验方



半两

盐炒黄耆

+



一两

茯苓

治气虚所致小便混浊。



二两

黄耆

+



木兰

治酒后黄疽。



等份

黄耆

+



等份

黄连

主治肠风, 泻血。

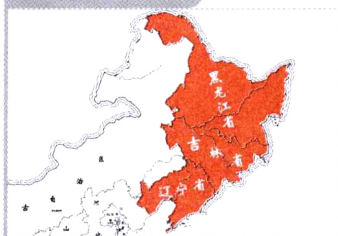
桔梗

拉丁学名: *Platycodon grandiflorus*

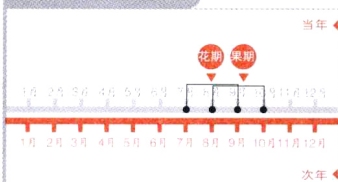
属桔梗科，
清热化痰药。

桔梗又名白药、梗草。此草之根结实而梗直，所以叫桔梗。开暗蓝色或蓝白色花的草本植物，根可以入药。相传桔梗的名字来自朝鲜，据说这是一位姑娘的名字，当时姑娘被地主抢走抵债，她的恋人一怒之下砍死了地主，随即入监。姑娘悲痛而死，第二年开春，姑娘的坟前开出了紫色的小花，人们就称其为桔梗花。

产地



产期



形态特征：根长，呈锤形，长6~20cm，表面淡黄白色，有扭转纵沟及横长皮孔斑痕。

功效：宣肺，利咽，祛痰，排脓。

花

治口舌生疮、目赤肿痛。



叶

利五脏肠胃，补血气，除寒热风痹。



桔梗小验方

【药材】桔梗10克。

【食材】蜂蜜10毫升。

【制作】

①将桔梗择净，放入茶杯中。

②纳入蜂蜜，冲入沸水适量，浸泡5~10分钟后饮用，每日1剂。

桔梗蜂蜜茶



润肺利咽 止咳平喘



一两
桔梗

+



一两
枳壳

主治胸满腹胀。



三钱
桔梗

+



三钱
半夏



三钱
陈皮



五片
生姜

主治伤寒腹胀。



一两
桔梗

+



一两
薤苳

主治牙齿疼痛。