

温梦霞◎编著

CHUAN SHI

BEN CAO

LIANG FANG

传世



本草良方



精选中药详解药性 汇集经典传世良方

本书汇集200余种常用中药，详细解读其功效、用法，另附传世良方，化繁为简，科学实用。

白术



《别录》：主大风在身面，风眩头痛，目泪出，消痰水，逐皮间风水结肿，除心下急满，及霍乱吐下不止……

《卫生总

微论》：小儿疳泻，冷热不调。胡黄连半两，绵姜一两炮，为末。每服半钱，甘草节汤下。

人参



时珍曰：上党，今潞州也。民以人参为地方害，不复采取。今所用者皆是辽参。

胡黄连



桔梗



胸胁痛如刀刺，腹满肠鸣幽幽，惊恐悸气。

地榆

《圣济》：血痢不止。地榆晒研，每服二钱，掺在羊血上，炙熟食之，以榆头煎汤送下。

三七



三七根，止血之神药也，无论上中下之血，凡有外越者，一味独用亦效，加入补血补气药之中则更神。



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

温梦霞◎编著

CHUAN SHI

BEN CAO

LIANG FANG

传世



本草良方



精选中药详解药性 汇集经典传世良方
本书汇集200余种常用中药，详细解读其功效、用法，另附传世良方，化繁为简，科学实用。



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

传世本草良方 / 温梦霞编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2015. 7

ISBN 978-7-5335-4786-8

I. ①传… II. ①温… III. ①验方—汇编
IV. ①R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 117855 号

- 书 名 传世本草良方
编 著 温梦霞
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行(集团)有限责任公司
印 刷 北京天正元印务有限公司
开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张 26
图 文 416 码
版 次 2015 年 7 月第 1 版
印 次 2015 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4786-8
定 价 29.80 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

目 录

第一章

解表



发散风寒类

- 麻黄 /1
- 桂枝 /4
- 紫苏 /6
- 生姜 /8
- 香薷 /10
- 荆芥 /12
- 防风 /14
- 羌活 /16
- 白芷 /18
- 苍耳子 /20
- 葱白 /22
- 鹅不食草 /25

发散风热类

- 薄荷 /27
- 蝉蜕 /29
- 桑叶 /31
- 菊花 /33
- 蔓荆子 /35

柴胡 /36

葛根 /38

浮萍 /41

第二章

清热



清热泻火类

- 石膏 /43
- 芦根 /45
- 天花粉 /47
- 鸭跖草 /49
- 栀子 /51
- 夏枯草 /54
- 决明子 /56

清热燥湿类

- 黄芩 /58
- 黄连 /61
- 黄柏 /63
- 龙胆 /65
- 苦参 /67
- 白鲜皮 /69

C

O

N

f

e

n

f

s



清热解毒类

- 金银花 /71
连翘 /74
穿心莲 /76
大青叶 /78
板蓝根 /80
贯众 /82
蒲公英 /84
紫花地丁 /86
野菊花 /88
土茯苓 /90
鱼腥草 /92
败酱草 /94
山豆根 /95
青果 /97
马齿苋 /99
半边莲 /101
白花蛇舌草 /103
绿豆 /106

清热凉血类

- 生地黄 /108
玄参 /111
牡丹皮 /113
赤芍 /115
紫草 /117
水牛角 /120

清虚热类

- 青蒿 /122

- 地骨皮 /124
胡黄连 /125

第三章

泻下



攻下类

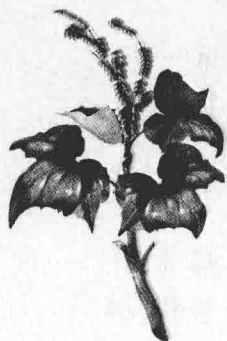
- 大黄 /127
番泻叶 /130
芦荟 /131

润下类

- 火麻仁 /133
松子仁 /135

峻下逐水类

- 甘遂 /136
牵牛子 /138
巴豆 /139



第四章

祛风湿



祛风寒湿类

- 独活 /141
威灵仙 /143
川乌 /145
木瓜 /146
伸筋草 /150
青风藤 /151



路路通 /153

祛风湿热类

秦艽 /155

防己 /158

桑枝 /160

丝瓜络 /161

祛风湿强筋骨类

五加皮 /164

桑寄生 /166

鹿衔草 /168

第五章

化湿



藿香 /170

佩兰 /173

苍术 /174

厚朴 /177

砂仁 /180

豆蔻 /182

第六章

利水渗湿



利水消肿类

茯苓 /184

薏苡仁 /187

猪苓 /190

泽泻 /192

冬瓜皮 /195

玉米须 /197

荠菜 /199

利尿通淋类

车前子 /201

滑石 /203

地肤子 /205

石韦 /208

冬葵子 /210

灯心草 /211

利湿退黄类

茵陈 /213

金钱草 /216

虎杖 /218

鸡骨草 /220

第七章

温里



附子 /222

干姜 /224

肉桂 /226

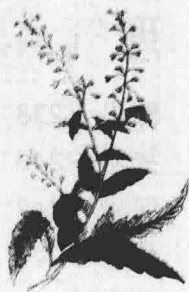
吴茱萸 /228

小茴香 /230

丁香 /232

胡椒 /234

花椒 /236



第八章 理气



- 陈皮 /238
- 枳实 /240
- 沉香 /242
- 檀香 /243
- 川楝子 /245
- 乌药 /246
- 荔枝核 /248
- 香附 /250
- 佛手 /252
- 玫瑰花 /253
- 薤白 /256

第九章 消食



- 山楂 /258
- 神曲 /261
- 麦芽 /262
- 莱菔子 /264
- 鸡内金 /265

第十章 驱虫



- 使君子 /268
- 槟榔 /269
- 南瓜子 /270

第十一章

止血



凉血止血类

- 小蓟 /272
- 大蓟 /273
- 地榆 /275
- 槐花 /276
- 侧柏叶 /278
- 白茅根 /281



化瘀止血类

- 三七 /283
- 蒲黄 /286

收敛止血类

- 白及 /287
- 仙鹤草 /290
- 血余炭 /292

温经止血类

- 艾叶 /294

第十二章

活血化瘀



活血止痛类

- 川芎 /296
- 延胡索 /298
- 郁金 /300

五灵脂 /302

活血调经类

丹参 /303

红花 /306

桃仁 /308

益母草 /310

泽兰 /312

鸡血藤 /314

王不留行 /316

月季花 /318

活血疗伤类

苏木 /320

骨碎补 /321

刘寄奴 /323

破血消癥类

莪术 /325

水蛭 /327

第十三章

化痰止咳平喘 传世良方

温化寒痰类

半夏 /329

天南星 /331

清化热痰类

贝母 /333

瓜蒌 /335

桔梗 /337

胖大海 /339

海藻 /341

止咳平喘类

苦杏仁 /343

百部 /345

枇杷叶 /347

桑白皮 /349

白果 /351

第十四章

安神 传世良方

酸枣仁 /353

柏子仁 /355

灵芝 /356

合欢皮 /358

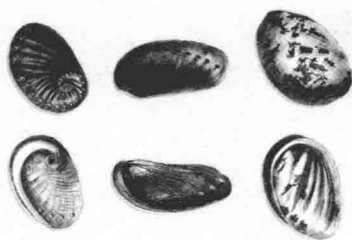
远志 /360

第十五章

平肝息风 传世良方

平抑肝阳类

石决明 /362



珍珠母 /363

牡蛎 /366

息风止痉类

钩藤 /367

天麻 /369

地龙 /371

僵蚕 /373

第十六章

补虚

补气类

人参 /375

党参 /377

黄芪 /379

白术 /380

甘草 /382

白扁豆 /384

补阳类

鹿茸 /386

淫羊藿 /387

杜仲 /389

冬虫夏草 /391

补血类

当归 /392

熟地黄 /394

阿胶 /396

何首乌 /397

补阴类

百合 /399

麦门冬 /400

天门冬 /402

枸杞子 /404

药名拼音索引

编者公告

本书旨在为广大读者提供医疗保健参考，并非医疗手册。书中所提供的信息不能完全代替医生的诊疗和处方。如果您怀疑自己身患疾病，建议参考本书所列药方并在医生的指导下治疗。尤其对少数有毒性的药物如巴豆等，须在医生的指导下应用。

由于本书方剂的收集，参考和借鉴的古今文献较多，不便一一列出，仅以此表示深深的感谢。

第一章

解表

传世良方



发散风寒类

麻黄

别名 龙沙、狗骨、卑相、卑盐。

麻黄为麻黄科植物草麻黄、木贼麻黄或中麻黄的草质茎，在其绿色时，于秋季采收，晒干后除去根部等杂质，切成段。主要产地包括河北、陕西、山西、甘肃、内蒙古、辽宁等地。

性味归经 性温，味辛、微苦；归肺、膀胱经。

功效主治 发汗解表，宣肺平喘，利水消肿。适用于风寒表实证、恶寒发热、无汗、头痛身疼、邪壅于肺、肺气不宣、咳嗽气喘、小便不利、风湿痹痛、肌肤不仁以及风疹瘙痒等。

服用禁忌 表虚自汗、盗汗及虚喘者慎用。

古籍摘要

《本草纲目》：散目赤肿痛，水肿，风肿，产后血滞。

《神农本草经》：主中风，伤寒头痛，温症。发表出汗，去邪热气，止咳逆上气，除寒热，破癥坚积聚。

良方精选

配方 麻黄30克。

制法 麻黄用武火加水煎5分钟，滤渣取汁。

用法 趁热服用。每日服2次，温覆取汗。

功效 适用于类风湿关节炎。

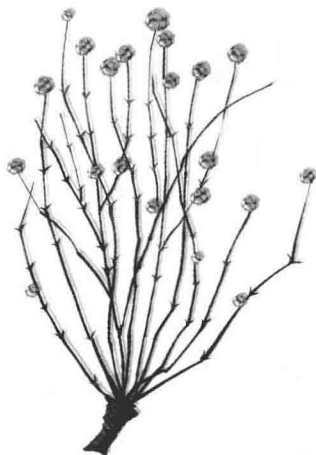
方 2

【配方】麻黄5克，梨1个。

【制法】麻黄捣为粗末；梨洗净后剖开，挖去梨核；把麻黄放入梨心内，再将梨合严，插上牙签固定，然后放入碗内，隔水蒸熟即可。

【用法】每日2次，每次1个，食梨饮汁，连用3~5日。

【功效】清热化痰、润肺止咳，适用于小儿百日咳初期和痉咳期的患者。



方 3

【配方】麻黄10克，石膏30克，甘草9克，半夏、大枣各6克，生姜3片。

【制法】将以上中药以水煎煮，取药汁。

【用法】每日1剂，分2次服用。

【功效】本方具有清热化痰的功效，适用于痰热壅肺引起的慢性支气管炎等。

方 4

【配方】麻黄、附子、细辛、桂枝、六轴子、威灵仙、川牛膝各适量。

【制法】将以上中药以水煎煮，取药汁。

【用法】每日1剂，分2次服用。

【功效】温经通络，适用于腰椎骨质增生。

方 5

【配方】麻黄、紫菀、杏仁各33克，鲜姜汁、芝麻油各30毫升，川贝15克，蜂蜜适量。

【制法】将麻黄、紫菀、杏仁、川贝共研细末；将芝麻油煮沸1~2次，加蜂蜜煮沸后，再加姜汁煮沸，最后加入诸药末，煮5~6分钟即可成膏，储瓶内密闭备用。

【用法】本方剂量为1个疗程量，分14日服完。服时应在饭后半小时温开水送服，每次1小匙，每日2次。坚持2个疗程，每疗程间隔

7日。

功效 宣肺平喘、止咳化痰，用于呼吸急促、喉中痰鸣、胸闷气促等支气管哮喘症状。

方

配方 麻黄8克，独活6克，黄芩5克，细辛、黄芪各3克。

制法 将以上中药以水煎煮，取药汁。

6 **用法** 温热时服下。

功效 化湿、利湿固表、止烦。

方

配方 麻黄（去节）9克，桂枝、杏仁（去皮尖）各6克，炙甘草3克。

制法 将上述中药以水煎煮，取药汁。

7 **用法** 每日1剂，分3次服用，服用后盖上被子出汗，但注意不能出汗过多。

功效 可发汗，多用于冬日天气寒冷引起的感冒。

备注 麻黄的发汗作用很强，用量太大会损伤人体的正气，可以根据患者体质强弱调整麻黄的用量，一般在3~9克之间。

方

配方 麻黄、地龙、蒺藜、黄芩、蝉蜕各15克，何首乌、地肤子各10克，细辛3克。

8 **制法** 将上述所有药材浸泡在清水中半小时后，用浸泡的水煎煮，滤渣，取汁。如此反复水煎3次。

用法 年龄在16岁以上者每日1剂，7~15岁每日半剂，4~6岁每日1/3剂，分早、中、晚3次，温服，7日为1个疗程。

功效 凉血去热，祛风。

方

配方 麻黄根10克，浮小麦30克。

制法 将上药以水煎煮，取药汁。

9 **用法** 每晚服1次，连用1周。

功效 固表止汗，适用于肺结核引起的盗汗。

桂枝

别名 玉桂。

桂枝为樟科植物肉桂的嫩枝，在春、夏季节采收，阴干或者晒干后切片，多产于广西、云南、广东、福建等地。

性味归经 性温，味辛、甘；归心、肺、膀胱经。

功效主治 温经通络，发汗解肌。多用于风寒感冒引起的头疼、发热，发汗功效相对于麻黄来说较弱；也可用于宫寒血瘀引起的痛经、闭经、经血不畅。

服用禁忌 孕妇、血热者慎用。

古籍摘要

《神农本草经》：主上气咳喘，结气，喉痹吐吸，利关节。

《医学启源》：去伤风头痛，开腠理，解表，去皮肤风湿。

良方精选

方 **配方** 桂枝、当归、芍药、细辛、炙甘草、木通、大枣、桃仁、红花、川芎、威灵仙各适量。

1 **制法** 将以上中药以水煎煮，取药汁。

用法 每日1剂，分2次服用。

功效 温经祛风、活血通脉，适用于坐骨神经痛。

方 **配方** 桂枝、羌活、松节、当归、牛膝各10克，黄芪、白芍、海风藤各15克，甘草4克，生姜3片，大枣5枚。

2 **制法** 将以上中药以水煎煮，取药汁。

用法 每日1剂，分2次服用。

功效 本方具有益气养血、祛风通络的功效，可以有效缓解坐骨神经痛。

方

【配方】桂枝、生姜各12克，芍药、甘草各15克，乌头6克，大枣3枚。

3 【制法】将以上中药以水煎煮，取药汁。

【用法】每日1剂，分2次服用。

【功效】温经散寒，用于腹中冷痛、手足厥冷、身体疼痛等内外皆寒之症。

【备注】本方中乌头有毒性，应遵医嘱煎服。

方

【配方】桂枝15克，生姜、甘草、白芍、杏仁、麻黄各10克，大枣4枚。

4 【制法】将上述所有药材用水煎煮，滤渣，取药汁。

【用法】每日1剂，一般6日为1个疗程。

【功效】疏风固表，可用于改善过敏症状。

方

【配方】桂枝、鸡血藤、海风藤各9克。

【制法】将上述所有药材用水煎煮，滤渣，取药汁。

5 【用法】每日1剂。

【功效】本方可活血化瘀、祛风通络、温经舒筋，可用于缓解风湿性关节炎。

方

【配方】桂枝、木瓜、银花藤各15克，金银花30克，木通10克，菖蒲草、艾叶各3根。

6

【制法】将以上中药以水煎煮，取药汁。

【用法】每日1剂，分2次服用。

【功效】本方具有祛风化湿、通络止痛的功效，可用于缓解风湿性关节炎。



方

【配方】桂枝、当归、防风、白芷、川芎、黄芪、赤芍、生姜各10克，大枣5枚。

7

【制法】将上述所有药材放入砂锅中浸泡半个小时，再加热煎煮30分钟，滤出药汁，继续在砂锅中加水，煎煮20~30分钟，滤渣取汁，将两次煎煮的药汁混合。

【用法】分2次早、晚服用，每日1剂，一般14日为1个疗程。

【功效】顺气活血、除烦静心。

方

【配方】桂枝、茯苓、牡丹皮、赤芍、泽兰各9克。

【制法】将以上中药以水煎煮，取药汁。

8

【用法】每日1剂，分2次早、晚服用。

【功效】本方可以活血化瘀、健脾利湿，适用于老年性白内障术后黄斑囊样水肿。

紫 苏

【别名】白苏、赤苏、苏麻、苏草。

紫苏为唇形科一年生草本植物紫苏的叶或带叶小软枝，多系栽培，分布于全国，野紫苏则多分布于长江以南各省。紫苏多在夏秋两季采摘，晒干。

【性味归经】性温，味辛；归肺、脾经。

【功效主治】解表散寒。适用于感冒胸闷、恶寒发热、咳嗽、气喘、胎动不安、胸腹胀满、呕吐及鱼、蟹中毒等症。

【服用禁忌】体虚乏力兼气短者、溃疡病患者、糖尿病患者、婴幼儿、老年人忌服。

古籍摘要

《本草纲目》：行气宽中，清痰利肺，和血，温中，止痛，定喘，安胎。

《本草正义》：紫苏，芳香气烈，外开皮毛，泄肺气而通腠理，上则通鼻塞，清头目，为风寒外感灵药；中则开膈胸，醒脾胃，宣化痰饮，解郁结而利气滞。

《本草汇言》：紫苏，散寒气，清肺气，宽中气，安胎气，下结气，化痰气，乃治气之神药也。一物有三用焉：如伤风伤寒，头疼骨痛，恶寒发热，肢节不利，或脚气疝气，邪郁在表者，苏叶可以散邪而解表……



良方精选

方

！配方！紫苏叶12~15克，生姜3~4片。

！制法！紫苏叶和生姜加水煎煮，滤渣取汁。

1 ！用法！每日1剂，分2~3次服用。

！功效！可缓解食物中毒。

方

！配方！紫苏子、莱菔子各100克，白芥子45~50克。

！制法！将以上中药共研细末，炼蜜为丸。

2 ！用法！每次服0.1~0.2克，每日2次。

！功效！本方可缓解支气管炎症状。

方

！配方！紫苏叶10克，赤小豆60克，桑皮15克，生姜2片。

！制法！将紫苏叶、桑皮、生姜用干净的布包好，扎紧后与赤小豆一同放入锅中加水煎煮，煮至赤小豆熟烂后，捞出药包。

3 ！用法！吃豆饮汤。

！功效！本方具有清热解暑、利尿除湿的功效，适用于小便黄赤、大便不畅。

生姜

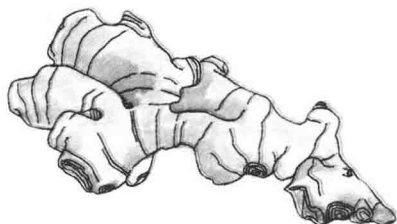
别名 姜、鲜姜、黄姜。

生姜是姜科多年生草本植物姜的鲜根茎，原产于印度、中国，目前国内主要产于四川、广东、湖北等地。生姜嫩者味轻、老者味重，若用作菜肴或腌渍以嫩姜为宜，若作调味或药用则用老姜。

性味归经 性温，味辛；归肺、脾、胃经。

功效主治 发汗解表，温中止呕，温肺止咳，解鱼、蟹毒，解药毒。适用于外感风寒，头痛，痰饮，咳嗽，胃寒呕吐。

服用禁忌 阴虚内有实热或患痔疮者忌用；不宜久服。



古籍摘要

《名医别录》：归五脏，除风邪寒热，伤寒头痛鼻塞，咳逆上气，止呕吐，去痰下气。

《本草纲目》：生用发散，熟用和中。解食野禽中毒成喉痹。浸汁，点赤眼。捣汁和黄明胶熬，贴风湿痛甚妙。

良方精选

- 方 1**
- 配方 鲜生姜50克。
 - 制法 鲜生姜洗净切碎，加水400毫升煎成30毫升。
 - 用法 每日3次，2日服完。
 - 功效 改善消化性溃疡。

- 方 2**
- 配方 生姜2片，艾叶9克，红茶6克。
 - 制法 艾叶、生姜、红茶一同水煎取汁。
 - 用法 每日2~3次。