

全新修订去繁就简最实用版《千金方》
中国最早的临床医学百科全书

健康养生堂编委会 编著

千金方

家庭使用手册

详细介绍 100 多种常见病的 500 道经典名方



主编

刘红 首都医科大学教授、主任医师
国医大师贺普仁亲传弟子

于雅婷 主任医师、高级药膳食疗师
全营养辨证施膳专家

权威中医专家教你活学活用养生方剂大全

江苏凤凰科学技术出版社 凤凰含章

千金方 家庭使用手册

刘 红 于雅婷 主编
健康养生堂编委会 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

千金方家庭使用手册 / 刘红, 于雅婷主编; 健康养生堂编委会编著. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.6

(含章·超图解系列)

ISBN 978-7-5537-3801-7

I. ①千… II. ①刘… ②于… ③健… III. ①《千金方》—图解 IV. ①R289.342-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 209233 号

千金方家庭使用手册

主 编	刘 红 于雅婷
编 著	健康养生堂编委会
责 任 编 辑	樊 明 葛 昀
责 任 监 制	曹叶平 周雅婷

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	18
字 数	250千字
版 次	2015年6月第1版
印 次	2015年6月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-3801-7
定 价	42.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目录



阅读导航 / 10

《千金要方》计量单位及换算 / 12

常用中草药单品图鉴 / 14

经典名方展示 / 24

第一章 古书新读

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 / 34

中药方剂的八种疗法 / 36

方剂煎煮中的学问 / 38

中药气味有阴阳 / 40

药材品质的简单鉴别 / 42

第二章 序例

大医习业 **合格医者的入门条件** / 46

大医精诚 **医德比医术更重要** / 47

治病略例 **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

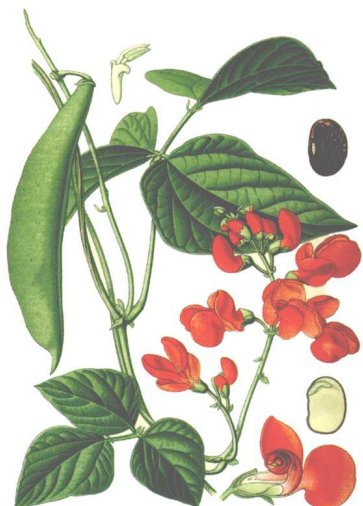
合和第七 **诸药合煎的注意事项** / 58

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



第三章 妇女幼儿疾病



- 求子方 治疗女性不孕的处方 / 66
- 养胎方 养胎期间的调理方 / 68
- 妊娠恶阻方 缓解妊娠反应的处方 / 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 缓解产后体虚 / 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 / 84
- 恶露不尽、下痢、淋渴方 产后恢复 / 86
- 产后补益方 产妇身体虚弱调理方 / 88
- 下乳方 治疗产后母乳不通 / 90
- 赤白带下崩中漏下方 妇科病妙方 / 91
- 月经不通方 调经止痛的常用方剂 / 92
- 初生出腹 新生儿护理 / 94
- 惊痫方 治疗小儿癫痫病 / 96
- 伤寒咳嗽方 治疗小儿风寒咳嗽 / 98
- 癖结胀满方 巧治小儿食欲不振 / 100
- 痈疽瘰癧方 皮肤瘙痒调理方 / 101
- 小儿杂病方 常见病治疗方案杂谈 / 102

第四章 七窍病



- 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 **治疗面部瘢痕及痤疮** / 120

第五章 诸风及风毒脚气

- 论杂风状 / 124
 诸风·贼风·偏风方 **中风病的治疗** / 128
 风痲·风癰·风痺方 **风病调理方** / 132
 角弓反张方 **治愈项背强直的良方** / 134
 汤液 **治疗脚病的方剂** / 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



第六章 伤寒病

- 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 **发汗散寒方** / 146
 宜吐·宜下泄方 **排出毒素的药方** / 150
 劳复方 **伤寒病愈后调理方** / 152
 狐惑病方 **祛除湿热毒素的验方** / 153
 百合病方 **治疗情志所伤的验方** / 154
 伤寒发黄方 **发黄病的对症治疗** / 156
 温疟方 **疟疾综述及其治法** / 158



第七章 肝胆疾病

肝胆脉论 / 164

肝·胆虚实方 肝胆虚实不适方 / 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

第八章 心肺疾病

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 / 188

心腹痛·胸痹方 治疗心脏疾病 / 190

肺痿·肺痛方 滋润肺部，止咳消痈 / 192



第九章 脾胃疾病

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 祛寒气，利饮食 / 201

各种痢疾方 冷痢与热痢的调治 / 202

噎塞胀满方 腹胀、噎塞的紧急处理 / 206

呕吐反胃方 降逆止呕的民间良方 / 208



第十章 大小肠病及痔漏

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

肠痈方 治疗肠痛的救命方 / 220

皮虚实方 肺与大肠病的调理 / 222

恶疾大风与疥癣 杂病与皮肤瘙痒方 / 224

第十一章 肾·膀胱·尿道疾病

肾、膀胱及胞脉论 / 228

腰痛方 针对病因的治疗 / 230

肾、膀胱虚实方 强肾脏，养膀胱 / 231

骨极、骨虚实方 告别骨质疏松症 / 232

三焦虚实方 调治三焦病症 / 234

肾劳方 补益肾脏虚损 / 238

精极方 补肾益气，强身健体 / 240

消渴淋闭方 小便异常的调治方 / 242

水肿方 水肿病的概述 / 244

杂补方 健康长寿的秘密 / 246

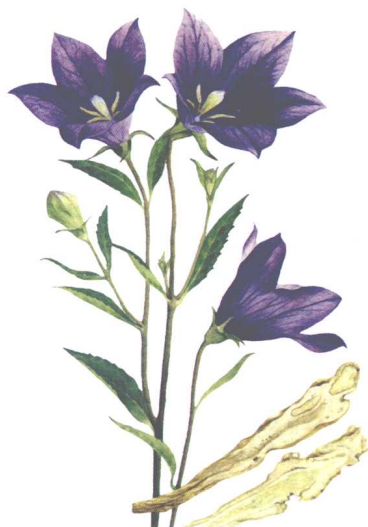




第十二章 备急·解毒·疗肿痈疽

- 跌打急救方 跌打损伤常用方药 / 250
- 火疮急救方 烧伤后的紧急处理 / 252
- 狐臭漏腋方 清除各种奇异体味 / 253
- 解毒方 误食中毒的急救方 / 254
- 疗肿、痈肿方 疗效好的消肿解毒方 / 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
- 瘰疬方 化肿解毒有妙方 / 264

第十三章 养性·柑食治·平脉



- 养性序论 / 268
- 食治序论 / 272
- 道林养性法 修身养性是长寿秘诀 / 276
- 居处法 日常起居中的长寿要点 / 278
- 调气法 调理气息是正道 / 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

千金方 家庭使用手册

刘 红 于雅婷 主编
健康养生堂编委会 编著

健康养生堂编委会成员

(排名不分先后)

- | | |
|-----|----------------------------------|
| 孙树侠 | 中国保健协会食物营养与安全专业委员会 会长、主任医师 |
| 陈飞松 | 中国中医科学院研究员, 北京亚健康防治协会 会长、教授 |
| 于雅婷 | 贵州省兴仁县中医院 主任医师, 国家举重队中医调控专家 |
| 高海波 | 中国中医科学院 中医学博士后, 燕山大学生物医学工程系 副教授 |
| 赵 鹏 | 国家体育总局科研所康复中心 研究员 |
| 信 彬 | 首都医科大学附属北京中医医院 党委书记、研究员 |
| 李海涛 | 南京中医药大学 教授、博士研究生导师 |
| 吴剑坤 | 首都医科大学附属北京中医医院 副教授、硕士研究生导师、副主任药师 |
| 邵曙光 | 华侨茶叶发展研究基金会 副理事长兼秘书长 |
| 谭兴贵 | 世界中医药联合会药膳食疗研究专业委员会 会长、教授 |
| 盖国忠 | 中国中医科学院中医临床基础医学研究所 教授 |
| 于 松 | 首都医科大学 教授, 北京妇产医院 主任医师 |
| 刘 红 | 首都医科大学 教授、主任医师, 国医大师贺普仁亲传弟子 |
| 刘铁军 | 长春中医药大学 教授、吉林省中医院 主任医师 |
| 韩 萍 | 北京小汤山疗养院 副院长, 国家卫计委保健局健康教育专家 |
| 成泽东 | 辽宁中医药大学 教授, 辽宁省针灸学会 副会长 |
| 尚云青 | 云南中医学院 教授 |
| 杨 玲 | 云南省玉溪市中医医院 院长、主任医师 |
| 陈德兴 | 上海中医药大学 教授、博士研究生导师 |
| 温玉波 | 贵州省兴仁县中医院 院长、主任医师 |
| 秦雪屏 | 云南省玉溪市中医医院 副院长、主任医师 |
| 曹 军 | 云南省玉溪市中医医院 高级营养师 |
| 王 斌 | 北京藏医院 院长、主任医师 |
| 孙 平 | 吉林省长春市宽城区中医院 副主任医师 |
| 郑书敏 | 国家举重队队医、主治医师 |
| 张国英 | 首都医科大学附属北京中医医院预防保健科 副主任医师 |
| 朱如彬 | 云南省大理州中医医院 主治医师 |
| 张卫红 | 内蒙古通辽市传染病医院 主治医师 |
| 宋洪敏 | 贵州省兴仁县中医院 主治医师 |
| 朱 晓 | 内蒙古呼和浩特市蒙医院治未病中心 主任 |

读懂《千金要方》享受健康人生

现代生活是一把双刃剑，在给我们带来越来越丰富的物质享受的同时，也给我们的身体带来了越来越重的负担。快节奏的生活、过剩的营养、污染的大气、不合格的水质、不良的生活习惯等负面因素，使我们慢慢步入了亚健康的大群体。小病不治，积大难医。可是，我们又不可能有点小小不适就跑医院找医生。怎么办？那就让我们问教于唐代医药家，被后世尊为药王的孙思邈吧。家庭版的《千金要方》让你不用穿越就可以向药王问诊。

《千金要方》集唐代以前诊治经验之大成，对后世医家影响极大。书中首篇所列的《大医精诚》《大医习业》，是中医学伦理学的基础。其妇、儿科专卷的论述，奠定了宋代妇、儿科独立的基础；其治内科病提倡以脏腑寒热虚实为纲，与现代医学按系统分类有相似之处。书中将飞尸鬼疰（类似肺结核病）归入肺脏证治，提出霍乱因饮食而起，以及对附骨疽（骨关节结核）好发部位的描述、对消渴（糖尿病）与痈疽关系的记载，均显示了相当高的认识水平；对针灸孔穴主治的论述，为针灸治疗提供了准绳。因此，《千金要方》素为后世医学家所重视，还流传至国外，产生了一定影响。

《千金要方》还被誉为中国最早的临床百科全书。它记有医疗方剂4500余首，临床内科、传染病、外科、骨伤科、妇产科、小儿科、耳目口齿、咽喉科等数以百计的各种病症，都选列了不同数量的医方，供作临床处方治疗时进行参考。其中有许多前人的医方和孙氏自创的方剂，至今仍有着比较广泛的影响。

《千金方家庭使用手册》是根据孙思邈的《千金要方》，结合现代生活中人们的健康问题进行整理和编写的一本真正的居家生活、养生保健使用手册。有了这样一本书，上点小火、有点小毒、生个小病，你真的不用上医院了。



目录



阅读导航 / 10

《千金要方》计量单位及换算 / 12

常用中草药单品图鉴 / 14

经典名方展示 / 24

第一章 古书新读

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 / 34

中药方剂的八种疗法 / 36

方剂煎煮中的学问 / 38

中药气味有阴阳 / 40

药材品质的简单鉴别 / 42



第二章 序例

大医习业 **合格医者的入门条件** / 46

大医精诚 **医德比医术更重要** / 47

治病略例 **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

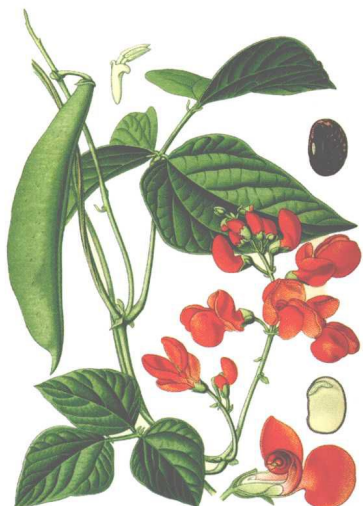
用药第六 **草药配伍禁忌** / 54

合和第七 **诸药合煎的注意事项** / 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

第三章 妇女幼儿疾病



- 求子方 治疗女性不孕的处方 / 66
- 养胎方 养胎期间的调理方 / 68
- 妊娠恶阻方 缓解妊娠反应的处方 / 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 缓解产后体虚 / 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 / 84
- 恶露不尽、下痢、淋渴方 产后恢复 / 86
- 产后补益方 产妇身体虚弱调理方 / 88
- 下乳方 治疗产后母乳不通 / 90
- 赤白带下崩中漏下方 妇科病妙方 / 91
- 月经不通方 调经止痛的常用方剂 / 92
- 初生出腹 新生儿护理 / 94
- 惊痫方 治疗小儿癫痫病 / 96
- 伤寒咳嗽方 治疗小儿风寒咳嗽 / 98
- 癖结胀满方 巧治小儿食欲不振 / 100
- 痛疽瘰癧方 皮肤瘙痒调理方 / 101
- 小儿杂病方 常见病治疗方案杂谈 / 102

第四章 七窍病



- 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 **治疗面部瘢痕及痤疮** / 120

第五章 诸风及风毒脚气

- 论杂风状 / 124
- 诸风·贼风·偏风方 **中风病的治疗** / 128
- 风痲·风癰·风痺方 **风病调理方** / 132
- 角弓反张方 **治愈项背强直的良方** / 134
- 汤液 **治疗脚病的方剂** / 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



第六章 伤寒病

- 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 **发汗散寒方** / 146
- 宜吐·宜下泄方 **排出毒素的药方** / 150
- 劳复方 **伤寒病愈后调理方** / 152
- 狐惑病方 **祛除湿热毒素的验方** / 153
- 百合病方 **治疗情志所伤的验方** / 154
- 伤寒发黄方 **发黄病的对症治疗** / 156
- 温疟方 **疟疾综述及其治法** / 158



第七章 肝胆疾病

肝胆脉论 / 164

肝·胆虚实方 肝胆虚实不适方 / 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

第八章 心肺疾病

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 / 188

心腹痛·胸痹方 治疗心脏疾病 / 190

肺痿·肺痛方 滋润肺部，止咳消痈 / 192



第九章 脾胃疾病

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 祛寒气，利饮食 / 201

各种痢疾方 冷痢与热痢的调治 / 202

噎塞胀满方 腹胀、噎塞的紧急处理 / 206

呕吐反胃方 降逆止呕的民间良方 / 208



第十章 大小肠病及痔漏

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 肺与大肠病的调理 / 222

恶疾大风与疥癣 杂病与皮肤瘙痒方 / 224

第十一章 肾·膀胱·尿道疾病

肾、膀胱及胞脉论 / 228

腰痛方 针对病因的治疗 / 230

肾、膀胱虚实方 强肾脏，养膀胱 / 231

骨极、骨虚实方 告别骨质疏松症 / 232

三焦虚实方 调治三焦病症 / 234

肾劳方 补益肾脏虚损 / 238

精极方 补肾益气，强身健体 / 240

消渴淋闭方 小便异常的调治方 / 242

水肿方 水肿病的概述 / 244

杂补方 健康长寿的秘密 / 246

