

肾藏精藏象研究丛书

从肾治未病理论与方药

主编 任艳玲
主审 郑洪新

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

肾藏精藏象研究丛书

从肾治未病理论与方药

主 编 任艳玲
主 审 郑洪新

中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

从肾治未病理理论与方药 / 任艳玲主编 . —北京 : 中国中医药出版社 , 2015.4

(肾藏精藏象研究丛书)

ISBN 978-7-5132-2001-9

I . ①从… II . ①任… III . ①中医学—预防医学 ②肾 (中医) —保健 IV . ① R211 ② R256.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 198448 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京市泰锐印刷有限责任公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 880 × 1230 1/32 印张 14.25 字数 377 千字

2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-2001-9

*

定价 49.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

《肾藏精藏象研究丛书》

为国家重点基础研究发展计划（973 计划）中医理论基础研究专项资助。

为“基于‘肾藏精’的藏象理论基础研究”项目的阶段性成果。

《从肾治未病理论与方药》

编委会

主 编 任艳玲

主 审 郑洪新

副主编 朱 辉 刘立萍 张 林

编 委 (以姓氏笔画为序)

于彩娜 冯秀芝 朱 辉 任艳玲 刘立萍

李 杨 李 然 辛 华 张 林 张红梅

柳承希 姜 楠 姜开运 訾 慧

前 言

“治未病”一词首见于中医理论的奠基之作《黄帝内经》，在开篇《素问·上古天真论》中论述养生延年，即蕴涵着“治未病”的主要法则、具体方法及其重要意义。在次篇《素问·四气调神大论》中曰：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？”首次提出了“治未病”的说法，以“渴而穿井，斗而铸锥”为喻，形象地阐释了“不治已病治未病”的预防医学思想，并从正反两个方面强调“治未病”的重要性。后世历代医家从临床实践出发对此不断发挥，将这一思想反映在防病治病的全过程，进一步丰富了“治未病”的理论内涵。

在中医学中，肾为五脏之一。肾的主要生理功能即“肾藏精”，由于肾所藏之精为“先天之精”，为脏腑阴阳之本、生命之源，故称肾为“先天之本”。肾所藏之精具有促进人体生长发育和生殖的作用。肾还具有主持全身水液代谢，使体内水液代谢平衡的作用，故称“肾者主水”。肾阴、肾阳为人体阴液、阳气的根本，两者相互制约、相互依存、相互为用，维持人体阴阳的动态平衡。在病变过程中，肾阴、肾阳亦常相互影响，肾阴虚发展到一定程度，可以累及肾阳，发展为阴阳两虚，即“阴损及阳”；肾阳虚发展到一定程度，也可累及肾阴，发展为阴阳两虚，即“阳损及阴”。肾精宜秘藏而不

宜泄露，这一生理特点决定了肾在病理上以虚证居多，即使有实邪存在，亦多为本虚标实，所以治肾以多补少泻为宜。

而以养肾摄生、从肾论治为主要原则的治未病思想，也经过了漫长历史时期的沉淀，逐渐在中医学养生防病的理论体系中凸显出来。《黄帝内经》把“精、气、神”视为人体的“三宝”，视其为生命不可或缺的物质，故提倡要重视“精、气、神”的保养。其中，强调了保养正气，尤其是肾之精气的重要性。《素问·金匱真言论》曰“夫精者，身之本也”，明确了“精”是作为生命个体的物质基础。《素问·五常政大论》又曰“阴精所奉其人寿”，肯定了精在养生长寿方面的基础作用。《素问·通评虚实论》说“精气夺则虚”，又突出强调精气是人体生命活动的原动力，是防病抗衰的本源。从某种意义上说，“正气”也就是“真气”“肾气”“肾精”，其盛衰存亡既关系到疾病的发生，也关系到人体衰老的进程以及生命的存亡；肾气的自然盛衰，既决定人体生长衰老的过程，也是机体防病的关键因素。

本书编写者团队在“国家‘973’计划中医理论基础研究专项”研究“基于‘肾藏精’的藏象理论基础研究”的资助下，基于中医肾藏象学，系统研究中医之“肾”与“治未病”的学术源流、治疗原则，以及现代研究进展。同时，系统梳理总结食治之传统文化、药性特点以及配方规律，从来源、性味归经、功能主治、性能特点、用法用量、使用注意，从肾论治之本草集要，从肾论治药用拾瓔等方面，全面阐释 70 味从肾治未病常用药的知识，并从出处、组成、用法、功用、主治、源流及临床运用等方面，全面阐释 64 首从肾治未病的常用方剂。

本书对中医从肾治未病的理论与方药进行了研究与探索，进一步丰富了中医治未病理论，提高其实用性，并有助于推进未病学的

发展。由于笔者的学识、水平、能力有限，本书一定还存有很多不当之处，期待得到专家和广大读者的宝贵意见，以便再版时修订提高。

编委会

2014年8月于辽宁沈阳

编写说明

本书是“国家‘973’计划中医理论基础研究专项”资助课题成果。

全书分为总论和各论两部分。总论由3章构成，分别介绍了中医从肾治未病理论的学术源流，中医从肾治未病的基本原则，以及中医从肾治未病的现代研究。各论共2章，由从肾治未病的常用食物与药物，及从肾治未病的常用方剂构成。系统地从来源、性味归经、功能主治、性能特点、用法用量、使用注意、从肾论治之本草集要、从肾论治药用拾瓔等方面，全面阐释70味常用从肾治未病的用药知识；并从出处、组成、用法、功用、主治、源流及临床运用等方面，全面阐释从肾治未病的64首常用方剂。本书前言及总论部分由任艳玲、朱辉、柳承希、辛华、冯秀芝等人完成，各论部分由于彩娜、李杨、刘立萍、姜开运、姜楠、张林、李然、张红梅、訾慧等人完成。

本书基于中医“肾藏精”藏象理论，系统研究从肾治未病的学术源流、治则，以及食、药、方的古今应用，是一部中医治未病的研究专著，可作为从事中医理论研究人员、高等中医药院校师生、关注健康的民众以及关注治未病研究的科研人员、医务界同仁的参考书。

目 录

总 论

第一章 中医从肾治未病理论的学术源流 / 3

第一节 中医治未病概说 / 3

一、治未病的由来 / 4

二、治未病的内涵 / 5

三、治未病的时代意义 / 6

第二节 中医从肾治未病理论的起源 / 7

一、道家倡“道法自然，精气内守” / 8

二、儒家主“中庸守衡，保养肾精” / 8

三、《黄帝内经》构建未病理论，提“人身三宝，肾为主导” / 9

第三节 中医从肾治未病理论的形成 / 10

一、《神农本草经》之上品“补肾强身，抗老防衰” / 11

二、王充倡“先天禀赋定衰老寿夭” / 11

三、仲景创“既病防变”，立“养慎”之说 / 12

四、葛洪重“预防为主，保精固气” / 13

五、陶弘景主“惜精养肾，防病延年” / 13

- 第四节 中医从肾治未病理论的发展 / 14
 - 一、孙思邈创“层次论病”，倡“节欲保精” / 14
 - 二、金元四大家的治未病学术思想 / 15
- 第五节 中医从肾治未病理论的成熟 / 17
 - 一、赵献可立“保养命门真火” / 17
 - 二、张景岳倡“保养真火，治形保精” / 17
 - 三、叶天士主张“先安未受邪之地” / 18
- 第六节 中医从肾治未病理论的创新 / 19
 - 一、治未病理论的创新发展 / 19
 - 二、从肾治未病理论在新时期的创新发展 / 20

第二章 中医从肾治未病的基本原则 / 23

- 第一节 未病先防 / 23
 - 一、道法自然，平衡阴阳 / 24
 - 二、调养精神，舒畅七情 / 25
 - 三、饮食调理，以资气血 / 26
 - 四、强身健体，动静相宜 / 28
 - 五、内养正气，外慎邪气 / 30
 - 六、早期诊治，将病防发 / 31
- 第二节 既病防变 / 33
 - 一、已病调养 / 33
 - 二、既病防传 / 39
- 第三节 愈后防复 / 46
 - 一、房劳复 / 46
 - 二、劳复 / 47
 - 三、食复 / 48
 - 四、情志复 / 48
 - 五、药物复 / 48

六、重感复 / 49

第三章 中医从肾治未病的现代研究 / 50

第一节 肾与亚健康的相关性 / 50

- 一、亚健康状态概念的提出 / 51
- 二、亚健康状态的产生及与肾的相关性 / 52
- 三、亚健康状态的主要临床表现及证候分布规律 / 56
- 四、亚健康状态常用的评价指标及其与肾的相关性 / 58
- 五、不同体质与亚健康状态的相关性 / 59

第二节 肾与衰老的相关性研究 / 60

- 一、衰老的成因 / 61
- 二、现代医学对衰老的认识 / 61
- 三、中医学关于肾与衰老的关系 / 62
- 四、肾与衰老相关性的现代研究 / 65

第三节 从肾治未病的研究进展 / 75

- 一、从肾治未病方药的研究进展 / 75
- 二、治未病方药在常见老年病防治中的应用 / 78

各 论

第四章 从肾治未病的常用食物与药物 / 89

第一节 食治之传统文化 / 89

- 一、中国传统文化对中医食治文化的影响 / 90
- 二、《黄帝内经》对中医食治文化的影响 / 90
- 三、本草学对中医食治文化的影响 / 91
- 四、医家流派对中医食治文化的影响 / 92

第二节 从肾治未病的药性特点 / 94

- 一、药法自然 / 95

二、调和阴阳 / 95

三、五行制化 / 96

四、四气相应 / 96

五、五味调和 / 97

六、五脏补泻 / 97

第三节 从肾治未病的常用食物与药物 / 98

谷 部 / 99

胡麻仁 / 99

胡芦巴 / 101

粟 米 / 103

黑 豆 / 104

粳 米 / 105

果 部 / 108

小茴香 / 108

木 瓜 / 110

芡 实 / 112

花 椒 / 115

核桃仁 / 117

栗 子 / 120

菜 部 / 122

山 药 / 122

韭菜子 / 124

草 部 / 126

人 参 / 126

五味子 / 132

天门冬 / 138

牛 膝 / 142

巴戟天 / 145

玉 竹 / 148

甘 草 / 150

石 斛 / 153

玄 参 / 157

地 黄 / 160

肉苁蓉 / 168

麦 冬 / 171

远 志 / 176

沙苑子 / 178

何首乌 / 180

补骨脂 / 183

泽 泻 / 186

知 母 / 191

狗 脊 / 192

黄 精 / 194

菟丝子 / 196

蛇床子 / 200

淫羊藿 / 203

锁 阳 / 205

墨旱莲 / 207

覆盆子 / 209

木 部 / 211

女贞子 / 211

山茱萸 / 214

肉 桂 / 216

地骨皮 / 223

杜 仲 / 225

金樱子 / 227

枸杞子 / 229

桑 椹 / 231

黄 柏 / 233

虫 部 / 235

冬虫夏草 / 235 桑螵蛸 / 238 原蚕蛾 / 240

鳞 部 / 242

鱼 鳔 / 242 虾 / 243 海 马 / 244

蛤 蚧 / 244 鲈 鱼 / 246

介 部 / 247

龟 甲 / 247 牡 蛎 / 250 海 参 / 252

淡 菜 / 253

禽 部 / 255

雀 / 255 鸪 鸽 / 256

兽 部 / 257

牛 髓 / 257 羊 肉 / 259 狗 肉 / 262

阿 胶 / 265 海狗肾 / 267 鹿 茸 / 269

猪 肉 / 275

人 部 / 277

紫河车 / 277

第五章 从肾治未病的常用方剂 / 281

第一节 从肾治未病方剂的配伍规律 / 281

一、从肾治肾方剂配伍规律 / 282

二、心肾同治方剂配伍规律 / 284

三、肺肾同治方剂配伍规律 / 285

四、脾肾同治方剂配伍规律 / 287

五、肝肾同治方剂配伍规律 / 288

第二节 从肾治未病的常用方剂 / 290

一、从肾治肾常用方剂 / 291

六味地黄丸 / 291 耳聋左慈丸 / 295 左归丸 / 297

左归饮 / 300 三才封髓丹 / 302 归肾丸 / 304

| | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 清骨散 / 307 | 肾气丸 / 308 | 加味肾气丸 / 312 |
| 右归丸 / 314 | 右归饮 / 319 | 济川煎 / 322 |
| 金锁固精丸 / 323 | 水陆二仙丹 / 325 | 缩泉丸 / 326 |
| 萆薢分清饮 / 328 | 固阴煎 / 329 | 地黄饮子 / 331 |
| 龟鹿二仙胶 / 333 | 七宝美髯丹 / 335 | 菟丝子丸 / 337 |
| 鹿茸丸 / 340 | 大造丸 / 341 | 养精神玉汤 / 343 |
| 青娥丸 / 345 | 附子汤 / 346 | 赞育丹 / 349 |

二、心肾同治常用方剂 / 350

| | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 四逆汤 / 350 | 天王补心丹 / 353 | 柏子养心丸 / 355 |
| 孔圣枕中丹 / 357 | 交泰丸 / 359 | 黄连阿胶汤 / 361 |
| 桑螵蛸散 / 364 | | |

三、肺肾同治常用方剂 / 365

| | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 麦味地黄丸 / 365 | 都气丸 / 367 | 百合固金汤 / 369 |
| 月华丸 / 371 | 琼玉膏 / 372 | 金水六君煎 / 374 |
| 苏子降气汤 / 376 | 人参蛤蚧散 / 378 | |

四、脾肾同治常用方剂 / 380

| | | |
|-----------|-------------|-------------|
| 固冲汤 / 380 | 真武汤 / 382 | 真人养脏汤 / 385 |
| 四神丸 / 388 | 无比山药丸 / 391 | 附子理中丸 / 393 |
| 玉液汤 / 395 | 还少丹 / 397 | |

五、肝肾同治常用方剂 / 399

| | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 杞菊地黄丸 / 399 | 石斛夜光丸 / 402 | 知柏地黄丸 / 404 |
| 大补阴丸 / 407 | 一贯煎 / 410 | 二至丸 / 412 |
| 滋水清肝饮 / 414 | 固经丸 / 417 | 镇肝息风汤 / 418 |
| 建瓴汤 / 421 | 暖肝煎 / 423 | 独活寄生汤 / 425 |
| 大补元煎 / 429 | 补肾壮筋汤 / 430 | |

索引 / 433

总 论
