

黃芪驚甲散

黃芪驚甲地骨皮

芫菀參苓柴半知

地黃芍藥天冬桂

甘桔桑皮勞熱宜

中醫藥文化

大承氣湯

大承氣湯用大黃

配入枳實厚樸芒

陽明腑實真陰灼

急下存陰第一方

頭頭 歌訣

截瘧七寶飲

截瘧七寶常山果

檳榔樸草青陳伏

水酒合煎露

陽經

參苓

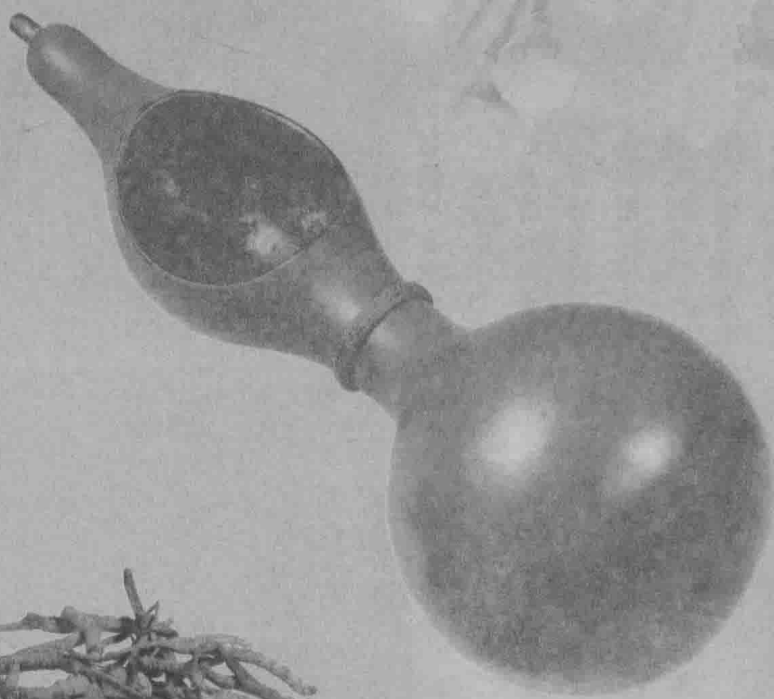
參苓白術扁豆陳

山藥甘蓮砂薏仁

桔梗上浮兼保肺

棗湯調服益脾神







中医按摩

中医百日通

华佗神方治百病

中医养生全书

营养治病全书

良方妙方治百病

食物相克与药物相克

偏方秘方验方单方大全

糖尿病中医诊治及验方

食疗药膳与养生

黄帝内经

本草纲目

千金方

汤头歌诀

家庭医生

中华名医名方大全

小毛病自我诊治

高血压中医诊治及验方

中草药图谱

家庭中医保健百科



养生保健必备

養生保體心傳

湯頭歌訣



图书在版编目(CIP)数据

养生保健必备 / 群瑛主编. - 北京: 中国戏剧出版社,
2007. 6

ISBN 978-7-104-02648-8

I. 养… II. 群… III. ①养生(中医)-基本知识②保
健-基本知识 IV. R212 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 094125 号

养生保健必备

YangSheng BaoJian BiBei

责任编辑: 赵莹

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电 话: 010-58930221 58930237 58930238
58930239 58930240 58930241 (发行部)

传 真: 010-58930242 (发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京威远印刷厂

开 本: 787×1092mm 1/16

印 张: 370

字 数: 3930 千

版 次: 2007 年 12 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-104-02648-8

定 价: 500.00 元(全 20 册)

版权所有 违者必究



目 录

MU LU

汤头歌诀

一 补益之剂

- 一、四君子汤 13
- 二、升阳益胃汤 15
- 三、黄芪鳖甲散 15
- 四、秦艽鳖甲散 16
- 五、秦艽扶羸汤 17
- 六、紫菀汤 17
- 七、百合固金汤 18
- 八、补肺阿胶汤 19
- 九、小建中汤 19
- 十、益气聪明汤 21

二 发表之剂

- 一、麻黄汤 22
- 二、桂枝汤 23
- 三、大青龙汤 23
- 四、小青龙汤 24
- 五、葛根汤 25
- 六、升麻葛根汤 25
- 七、九味羌活汤 26

- 八、神术散 27
- 九、麻黄附子细辛汤 28
- 十、人参败毒散 29
- 十一、再造散 30
- 十二、麻黄人参芍药汤 31
- 十三、神白散 31
- 十四、十神汤 32

三 攻里之剂

- 一、大承气汤 33
- 二、小承气汤 34
- 三、调胃承气汤 35



四、木香槟榔丸	35
五、枳实导滞丸	36
六、温脾汤	37
七、蜜煎导法	38

四 涌吐之剂

一、瓜蒂散	39
二、稀涎散	41



五 和解之剂

一、小柴胡汤	42
二、四逆散	43
三、黄连汤	43
四、黄芩汤	44
五、逍遥散	45
六、藿香正气散	46
七、六和汤	47
八、清脾饮	48
九、痛泻要方	48

六 表里之剂

一、大柴胡汤	49
--------------	----

二、防风通圣散	50
三、五积散	51
四、三黄石膏汤	52
五、葛根黄芩黄连汤	53
六、参苏饮	54
七、茵陈丸	55
八、大羌活汤	56

七 消补之剂

一、平胃散	57
二、保和丸	59
三、健脾丸	60
四、参苓白术散	61
五、枳实消痞丸	61
六、鳖甲饮子	62
七、葛花解醒汤	63

八 理气之剂

一、补中益气汤	64
二、乌药顺气汤	65
三、越鞠丸	66
四、苏子降气汤	67
五、四七汤	67
六、四磨汤	68
七、代赭旋覆汤	69
八、绀珠正气天香散	70
九、橘皮竹茹汤	70
十、丁香柿蒂汤	71
十一、定喘汤	72

九 理血之剂

一、四物汤	73
-------------	----

二、人参养荣汤	75
三、归脾汤	76
四、养心汤	77
五、当归四逆汤	77
六、桃仁承气汤	78
七、犀角地黄汤	79
八、咳血方	80
九、秦艽白术丸	80
十、槐花散	82
十一、小蓟饮子	82
十二、四生丸	83
十三、复元活血汤	84

十 祛风之剂

一、小续命汤	84
二、大秦艽汤	85
三、三生饮	86
四、地黄饮子	87
五、独活汤	87
六、顺风匀气散	88
七、上中下通用痛风方	89
八、独活寄生汤	90
九、消风散	91

十、川芎茶调散	92
十一、清空膏	92
十二、人参荆芥散	93

十一 祛寒之剂

一、理中汤	94
二、真武汤	95
三、四逆汤	95
四、白通加人尿猪胆汁汤	96
五、吴茱萸汤	97
六、益元汤	98
七、回阳救急汤	98
八、四神丸	99
九、厚朴温中汤	100
十、导气汤	100
十一、疝气方	101
十二、橘核丸	102

十二 祛暑之剂

一、三物香薷饮	103
二、清暑益气汤	105
三、缩脾饮	106
四、生脉散	107
五、六一散	108

十三 利湿之剂

一、五苓散	109
二、小半夏加茯苓汤	111
三、肾着汤	112
四、舟车丸	113
五、疏凿饮子	114



六、实脾饮	115
七、五皮饮	115
八、羌活胜湿汤	116
九、大橘皮汤	117
十、茵陈蒿汤	118
十一、八正散	119
十二、葶藶分清饮	119
十三、当归拈痛汤	120

十四 润燥之剂

一、炙甘草汤	121
二、滋燥养营汤	122
三、活血润燥生津饮	123
四、韭汁牛乳饮	123
五、润肠丸	124
六、通幽汤	125
七、搜风顺气丸	126
八、消渴方	126
九、白茯苓丸	127
十、猪肾荠苎汤	128
十一、地黄饮子	128
十二、酥蜜膏酒	129
十三、清燥汤	130

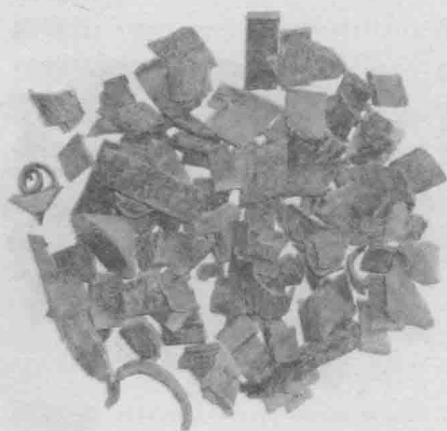
十五 泻火之剂

一、黄连解毒汤	131
二、附子泻心汤	132
三、半夏泻心汤	133
四、白虎汤	134
五、竹叶石膏汤	135
六、升阳散火汤	135
七、凉膈散	136

八、清心莲子饮	137
九、甘露饮	137
十、清胃散	138
十一、泻黄散	139
十二、钱乙泻黄散	139
十三、泻白散	140
十四、泻青丸	141
十五、龙胆泻肝汤	142
十六、当归龙荟丸	143
十七、左金丸	143
十八、导赤散	144
十九、清骨散	145
二十、普济消毒饮	145
二十一、清震汤	146
二十二、桔梗汤	147
二十三、清咽太平丸	147
二十四、消斑青黛饮	148
二十五、辛夷散	149
二十六、苍耳散	149
二十七、妙香散	150

十六 除痰之剂

一、二陈汤	151
-------	-----



二、涤痰汤	152
三、青州白丸子	153
四、清气化痰丸	154
五、顺气消食化痰丸	154
六、滚痰丸	155
七、金沸草散	155
八、半夏天麻白术汤	156
九、常山饮	157
十、截疟七宝饮	158

十七 收涩之剂

一、金锁固精丸	158
二、茯菟丹	159
三、治浊固本丸	160
四、诃子散	160
五、桑螵蛸散	161
六、真人养脏汤	162
七、当归六黄汤	163
八、柏子仁丸	163
九、牡蛎散	164

十八 杀虫之剂

一、乌梅丸	165
二、化虫丸	165

十九 痲疡之剂

一、真人活命饮	166
二、金银花酒	167
三、托里十补散	167
四、托里温中汤	168

五、托里定痛汤	169
六、散肿溃坚汤	169

二十 经产之剂

一、妊娠六合汤	170
二、胶艾汤	175
三、当归散	176



四、黑神散	177
五、清魂散	177
六、羚羊角散	178
七、当归生姜羊肉汤	179
八、达生散	180
九、参术饮	181
十、牡丹皮散	181
十一、固经丸	182
十二、柏子仁丸	183

附：便用杂方

一、望梅丸	183
二、骨灰固齿散	184
三、软脚散	184

汤头歌续

一 补益之剂

一、独参汤	185
二、龟鹿二仙胶	186
三、保元汤	186
四、还少丹	187
五、金匱肾气丸	188
六、右归饮	191
七、当归补血汤	192
八、七宝美髯丹	193
九、天王补心丹	193
十、虎潜丸	194
十一、河车大造丸	195
十二、斑龙丸	195

二 发表之剂

一、银翘散	196
二、桑菊饮	197
三、防风解毒汤	197
四、竹叶柳蒡汤	198

三 攻里之剂

一、芍药汤	199
二、香连丸	200
三、更衣丸	201

四 和解之剂

一、何人饮	202
-------------	-----

二、奔豚汤	203
三、达原饮	204

五 理气之剂

一、苏合香丸	205
二、瓜蒌薤白汤	206
三、丹参饮	206

六 理血之剂

一、黄土汤	207
二、黑地黄丸	208
三、癫狗咬毒汤	209

七 祛风之剂

一、资寿解语汤	209
二、马膏生桑桂酒方	210
三、小活络丹	211



八 祛寒之剂

- 一、参附汤 212
- 二、天台乌药散 213
- 三、黑锡丹 214
- 四、半硫丸 214
- 五、浆水散 215
- 六、来复丹 216

九 利湿之剂

- 一、五淋散 217
- 二、三仁汤 217
- 三、甘露消毒丹 218
- 四、鸡鸣散 219
- 五、中满分消汤 219
- 六、二妙丸 221

十 润燥之剂

- 一、沙参麦冬饮 222
- 二、清燥救肺汤 223
- 三、琼玉膏 223
- 四、黄连阿胶汤 224
- 五、滋肾通关丸 225
- 六、增液汤 226

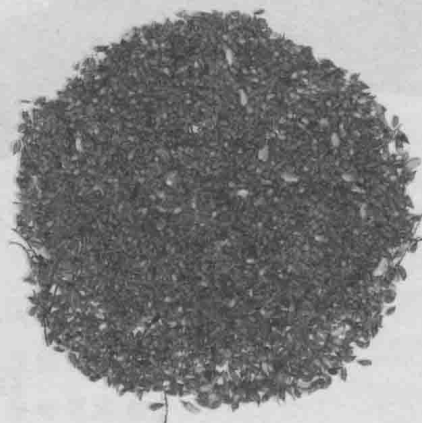
十一 泻火之剂

- 一、紫雪丹 227
- 二、至宝丹 228
- 三、万氏牛黄丸 228
- 四、玉女煎 229
- 五、清瘟败毒饮 230

- 六、化斑汤 231
- 七、神犀丹 231

十二 除痰之剂

- 一、三子养亲汤 232
- 二、指迷茯苓丸 233
- 三、紫金錠 233
- 四、小陷胸汤 234
- 五、十枣汤 235
- 六、千金苇茎汤 236
- 七、苓桂术甘汤 237
- 八、金水六君煎 238



十三 收涩之剂

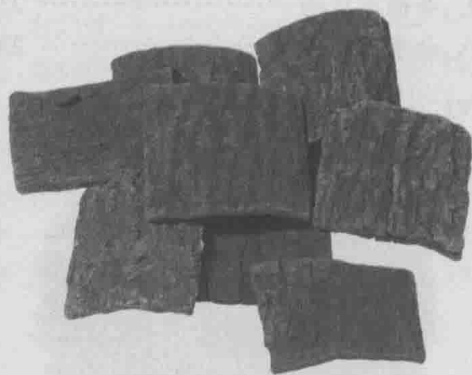
- 一、桃花汤 239
- 二、威喜丸 239
- 三、济生乌梅丸 240
- 四、封髓丹 240

十四 杀虫之剂

- 集效丸 241

十五 经产之剂

- 一、交加散 242
- 二、天仙藤散 243
- 三、白术散 243
- 四、竹叶汤 244
- 五、紫菀汤 244
- 六、失笑散 245
- 七、如圣散 246
- 八、生化汤 246



- 九、保产无忧方 247
- 十、泰山磐石饮 248
- 十一、抵当丸 248
- 十二、安胎饮子 249

十六 幼儿之剂

- 一、小儿万病回春丹 250
- 二、抱龙丸 251
- 三、肥儿丸 252
- 四、八珍糕 253
- 五、保赤丹 254

十七 痈疡之剂

- 一、醒消丸 254
- 二、小金丹 255
- 三、梅花点舌丹 256
- 四、万灵丹 256
- 五、蟾酥丸 257
- 六、一粒珠 258
- 七、六神丸 258

经络歌诀

一 十二经脉歌

- 一、手太阴肺经歌 259
- 二、手阳明大肠经歌 260
- 三、足阳明胃经歌 261
- 四、足太阴脾经歌 262
- 五、手少阴心经歌 263
- 六、手太阳小肠经歌 264
- 七、足太阳膀胱经歌 264
- 八、足少阴肾经歌 265

- 九、手厥阴心包经歌 266
- 十、手少阳三焦经歌 267
- 十一、足少阳胆经歌 267
- 十二、足厥阴肝经歌 269

二 奇经八脉歌

- 一、任脉歌 269
- 二、冲脉歌 270
- 三、督脉歌 270
- 四、跷脉歌 270

汤头歌诀

TANGTOUGEJUE

一 补益之剂（十首附方七）

一、四君子汤

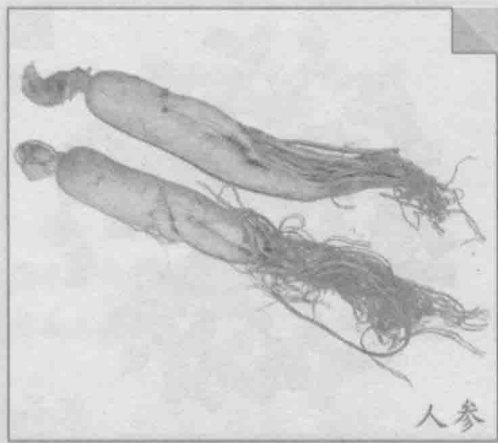
《和济局方》

四君子汤中和义，参术茯苓草补气。
再加陈夏名六君，脾气虚损痰湿利。
减去半夏名异功，或加香砂胃寒益。

配方 人参（二钱） 白术（一钱八分） 茯苓（一钱八分） 炙甘草（一钱二分，研成细末）。

功效 益气健脾，助阳补气。

方解 此方是助阳补气、健脾和胃的基本方，以脾虚胃弱为其主证，方中人参性甘大补脾胃之气，为君药，白术苦温，助君药燥湿健脾，为臣药，茯苓甘淡，渗湿利尿为佐。炙甘草甘平，和中



人参

益气，为使药。四药相辅，具有益气健脾之功效。且人参、白术、茯苓、炙甘草性味平和，均为补气之药，因此称为四君子汤。

主治 脾虚胃弱，言语低微，四肢无力，舌色淡，脉弱细无力。食欲锐减，腹满肠鸣，伴有恶寒、腹痛等症状。此方对消化不良，消耗性疾病，慢性肠炎均有很好的疗效。

用法 水煎温服。

附方一

配方 人参（二钱） 白术（一钱八分） 茯苓（一钱八分） 炙甘草（一钱二分） 陈皮 半夏（各六分）。

功效 健脾行气，散寒除湿之功，理气醒胃。

主治 气虚痰饮，呕吐痞闷，大便不实，腹痛泄泻。

用法 水煎服。

附方二

配方 人参 白术 茯苓 甘草 陈皮 生姜 大枣（各适量）。

功效 健脾理气，益气和胃。

主治 脾胃虚弱，不思饮食，大便溏薄，呕吐泄泻。

用法 水煎服。

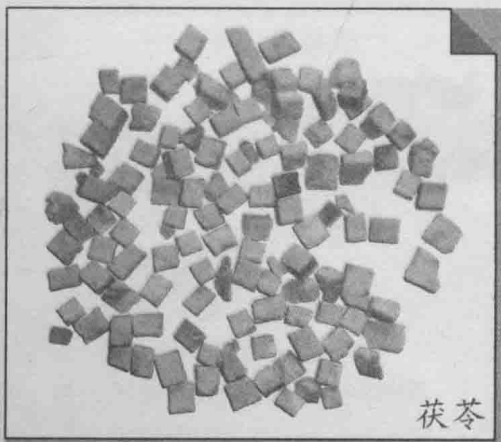
附方三

配方 人参 茯苓 白术 炙甘草 半夏 陈皮 木香 砂仁 生姜（各适量）。

功效 健脾行气，散寒除湿。

主治 脾胃气虚，寒湿气滞，呕吐痞闷，腹痛泄泻。

用法 水煎服。



茯苓

二、升阳益胃汤

《脾胃论》

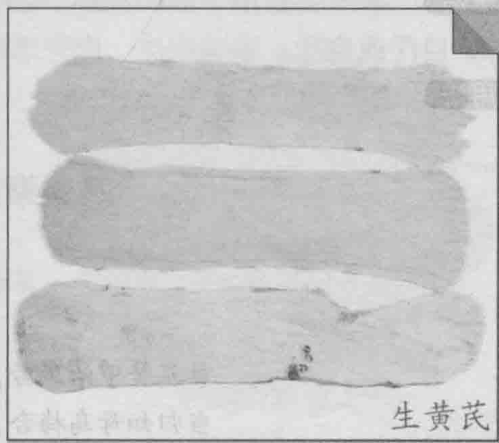
升阳益胃参术芪，黄连半夏草陈皮。
苓泻防风羌独活，柴胡白芍姜枣随。

配方 黄芪（四钱） 人参（二钱）
半夏（二钱） 炙甘草（二钱） 羌活
（一钱二分） 独活（一钱二分） 防风
（一钱二分） 白芍（一钱二分） 陈皮
（八分） 白术（六分） 茯苓（六分）
泽泻（六分） 柴胡（六分） 黄连
（三分）。

功效 益气升阳，清热祛湿。

方解 此方以补为主。方中黄芪补肺益气，为君药。人参、白术、甘草助君药益气健脾，为臣药。陈皮、半夏理气和胃，柴胡、防风、羌活、独活滋补脾胃，除湿升阳，泽泻、茯苓补脾益肺，湿热利尿，白芍助黄芪调和气血，加入黄连以退阴火，为佐药。

用法 加姜、枣，水煎服。



生黄芪

三、黄芪鳖甲散

罗谦甫

黄芪鳖甲地骨皮，苁菀参苓柴半知。
地黄芍药天冬桂，甘桔桑皮劳热宜。

配方 黄芪 鳖甲 天冬（各三钱） 地骨皮 秦艽 茯苓 柴胡（各一钱

八分) 紫菀 半夏 知母 生地 白芍 桑白皮(各一钱五分) 人参 肉桂 桔梗(各九分) 炙甘草(一钱五分,均为粗末)。

功效 补阴益气,清热止咳。

方解 本方有补阴阳、益气血、清劳热之功用。方中黄芪益气,补阴阳;鳖甲、天冬滋阴补肾,以解肝肺之火,为君药;桑白皮、地骨皮、秦艽清热除蒸,共为臣药;茯苓、紫菀、半夏益气止咳,补脾肺之虚;桑皮、桔梗,以解肺中之热;柴胡以解肌热;人参助黄芪补充元气;生地、知母辅助天冬滋阴清热,共为佐药;炙甘草调和以上各药,为使药。

主治 本方主要用于五心烦热,四肢乏力,食欲不振,咳嗽咽干,脉弱无力,自汗或盗汗,日晡潮热、虚劳烦热等证。

用法 加生姜煎服。

四、秦艽鳖甲散

罗谦甫

秦艽鳖甲治风劳,地骨柴胡及青蒿。

当归知母乌梅合,止咳除蒸敛汗好。



青蒿

配方 鳖甲 地骨皮 柴胡(各二钱) 秦艽 当归 知母(各一钱二分) 青蒿(五叶) 乌梅(五个)。

功效 补阴益气,清热止咳。

方解 此方主治风劳病,阴虚内热为主证。鳖甲、地骨皮滋阴清热;秦艽、柴胡助君解肌除热;当归、知母滋阴养血;乌梅敛热止汗;青蒿清热除蒸。

主治 骨蒸盗汗,肌体消瘦,唇红颊赤,困倦盗汗,咳嗽,脉细数。

用法 作汤剂水煎服。

荆芥: 性微温,味辛。功能发汗解表。主治外感发热、头痛、麻疹等症;炒后有止血作用,治疗吐血、鼻血、崩漏、便血。全草含有挥发油。