

中医典籍里的传世名方，全家人都能用的家庭常备中成药

专家精选
名医名方
安全有效



身心养生专家
佟彤◎著

新版

药房里买得到的 传世名方

从医学典籍《伤寒杂病论》
到医方巨著《千金要方》

精选历代名医创制的传世名方
二集中医养生智慧的精华

八大补益珍藏·八类调养上品·四种驱邪经典
选择合适的中成药，做好日常的自我治疗与保健

不用自己熬药，买来就能用
现成的中药浓缩精华

62种常用中成药
安全方便，全家适用

湖南科学技术出版社 博集天卷
CS-BOOKY

药房里买得到的
传世名方
新版



身心养生专家 佟彤◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

药房里买得到的传世名方: 新版 / 佟彤著. — 长沙: 湖南科学技术出版社, 2018.5
ISBN 978-7-5357-9795-7

I . ①药… II . ①佟… III . ①中成药—基本知识 IV . ①R286

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 077239 号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

上架建议: 畅销·健康生活

YAOFANG LI MAI DE DAO DE CHUANSHI MINGFANG: XINBAN

药房里买得到的传世名方: 新版

著 者: 佟 彤

出 版 人: 张旭东

责任编辑: 林澧波

监 制: 蔡明菲 邢越超

策划编辑: 李彩萍

特约编辑: 朱冰芝

营销支持: 李 群 张锦涵 傅婷婷

封面设计: 刘红刚

版式设计: 李 洁

出版发行: 湖南科学技术出版社

(湖南省长沙市湘雅路 276 号 邮编: 410008)

网 址: www.hnstp.com

印 刷: 天津宇达印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

字 数: 155 千字

印 张: 14

版 次: 2018 年 5 月第 1 版

印 次: 2018 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5357-9795-7

定 价: 42.00 元

若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-59096394

团购电话: 010-59320018

家庭常备中成药简易图解

补中益气丸

金代《脾胃论》



使用历史：980年

功能主治：补中益气，开阳举贤陷。用于脾胃虚弱、中气下陷所致的体倦乏力、食少腹胀、便溏久泻、肛门下坠

主要成分：黄芪(炙)、甘草、白术、人参、当归、升麻、柴胡、橘皮



黄芪又名黄耆。作为中药材，为豆科草本植物蒙古黄芪、膜荚黄芪的根。味甘，性微温，归肺、脾、肝、肾经，为补气要药。经过蜜炙的黄芪叫炙黄芪，补气效果比黄芪更好。

问 哪些人需要常备补中益气丸？

答 **脑力劳动者**：中医讲，“火生土”，属于火的心，是属于土的脾胃的“母亲”，“母亲”生病了，一定会殃及“孩子”。因此，补中益气丸适合平时劳心劳神比较多，工作压力大，长年用脑影响了脾胃功能的人吃。

体弱的儿童：如果孩子脾气虚，就容易经常患感冒，或者出现“疳积”，面色发黄，肢体瘦弱。这时可以给孩子吃“儿童版”的补中益气丸——启脾丸。

晨起头痛的人：有些人早上起来就开始头痛，活动一会儿后头痛就会减轻一点。但是到了下午，活动多了，头痛的问题又出现了。这是气虚，阳气不足以荣养头脑造成的，适合吃补中益气丸来调养。

怎么吃都不胖的人：胃口很好，很能吃，但就是不长肉，这是因为脾虚，不能把吃进去的食物转化为营养被身体吸收，食物只是穿肠过罢了。

五苓散

东汉《伤寒论》

使用历史：1800年

功能主治：化气利水，健脾祛湿。用于膀胱化气不利，水湿内聚引起的小便不利，水肿腹胀，呕逆泄泻，渴不思饮

主要成分：泽泻、猪苓、茯苓、白术、桂枝



泽泻是草本植物泽泻的干燥块茎。泽泻味甘、性寒，归肾、膀胱经。除利水渗湿外，泽泻还有降血脂的功效。



问 哪些症状适合用五苓散调养？

答 小便不利：五苓散治疗的小便不利，是虽然尿的时候不疼，但根本尿不出去，或者小便过多，尿个没完，感觉喝下去的水一点都没吸收，全都排泄出去了，总之是尿的代谢出了问题，用中医的话讲就是“膀胱气化不利”。

严重的口渴：有些人经常会口渴，严重到夜里都要被渴醒好几回。而且，他们口渴的时候往往喜欢喝热水，这是因为体内阳气不足，本能地想在热水中吸取有限的热量。这类人服用五苓散，使阳气有力化水，为身体所用，就能解决口渴的问题。

面部浮肿、不紧致：对年过四十的女性来说，五苓散应该是种常用的、调整功能的药物，它可以增强身体的水液代谢功能，改善面部浮肿的现象，使皮肤变得紧致。

八珍丸

明代《正体类要》

使用历史：480年

功能主治：气血两虚引起的面色萎黄，食欲不振，四肢乏力，月经过多

主要成分：当归、党参、白术（炒）、茯苓、甘草、白芍、川芎、熟地黄



当归是伞形科植物当归的干燥根，是最常用的中药材之一。

味甘、辛，性温，归肝、心、脾经，有补血、活血，调经止痛的作用。

问 哪些人适合吃八珍丸？

答 面色萎黄无华的人：身体不丰满，过早地出现皱纹，面部皮肤萎黄苍老。

气血双虚的女人：气血双虚的女人除了气色不好之外，月经也有问题。一种是月经量少、颜色淡，月经之后肚子疼；另一种是月经量多、行经时间长，但是颜色很淡，质地也很稀。

人参归脾丸

宋代《济生方》

使用历史：750年

功能主治：益气补血，健脾养心。用于气血不足引起的心悸，失眠，食少乏力，面色萎黄，月经量少、色淡

主要成分：人参、白术、茯苓、炙黄芪、当归、龙眼肉、酸枣仁、远志、木香、炙甘草



人参是五加科植物人参的干燥根，味甘、微苦，性温，归脾、肺、心经，有大补元气、补脾益肺、生津、安神的作用。

问 哪些人适合吃人参归脾丸？

答 劳心劳神的人：工作繁忙的人，尤其是脑力劳动者，比较容易产生忧思，经常面色萎黄、失眠，年纪轻轻就开始健忘了，对这种人来说，人参归脾丸是应该常备的药物。

面黄肌瘦的人：瘦是因为脾胃出了问题，要么不能多吃，要么吃了也白吃，消化吸收不了。用人参归脾丸把虚弱的脾气补起来，原来不好的胃口会被打开，过去吸收不了的营养现在可以被吸收，气色也会逐渐变好。

二陈丸

宋代《太平惠民合剂局方》



使用历史：930年

功能主治：燥湿化痰，理气和胃，
用于痰湿停滞导致的咳嗽痰多，
胸脘胀闷，恶心呕吐

主要成分：陈皮、半夏、茯苓、
甘草



陈皮为橘子的干燥成熟果皮，味辛、
苦，性温，入脾、胃、肺经，有
理气健脾，调中，燥湿，化痰等功效。

问 哪些情况需要用二陈丸调理？

答 **准备吃补药：**吃补药前如果你的舌苔是腻的，一定要先用二陈丸“开路”，
清理一下“内环境”，这样吃进去的补药才能被身体吸收。

舌苔滑腻：舌苔腻预示着体内有痰湿，胃肠里面不干净，有这些“脏东西”
留存在身体里，吃什么营养也吸收不了，这时候比较适合吃二陈丸。

失眠：二陈丸里没有安神、镇静的成分，但其中的陈皮是往上散气的，半夏
是下降气的，它们保证了上下气机的开合、交通，所以具有助眠的作用。

养阴清肺丸

清代《重楼玉钥》

使用历史：170年

功能主治：养阴润燥，清肺利咽。用于咽喉干燥疼痛，干咳少痰，痰中带血

主要成分：地黄、玄参、麦冬、白芍、川贝母、牡丹皮、薄荷、甘草



地黄为玄参科植物地黄的干燥块根，味甘、苦，性寒，归心、肝、肾经，具有清热凉血、养阴生津的功效。

问 养阴清肺丸针对哪些症状最有效？

答 干咳无痰：不管是肺炎、气管炎、扁桃体炎、咽炎，只要有咳嗽，但是没痰，或者咳不出来，即便有痰也是很少的白痰，舌发干，这个时候就是感染了燥邪了，吃养阴清肺丸不会错。

皮肤干燥：春秋季节，皮肤容易干燥，除了喝水，运用中药来滋阴润燥也非常管用。“肺与皮毛相表里”，具备滋润作用的药物主要是入肺经的，肺部的状况可以在皮肤上直接反映出来，关照肺也就是关照了皮肤。

生脉饮

唐代《千金方》

使用历史：1300年

功能主治：益气，养阳生津。用于气阴两亏，心悸气短，自汗

主要成分：五味子、人参、麦冬



五味子为木兰科植物五味子的干燥成熟果实，味酸、甘，性温，归肺、心、肾经，有益气生津、敛肺滋肾、安神等功效。

问 什么时候用生脉饮最有效？

答 大汗淋漓，身体虚弱时：大量出汗会带走血液里的电解质，电解质紊乱，首当其冲的是神经、肌肉不听使唤了，这时候出现的症状就是中医说的气虚。这时需要吃“生脉饮”把出汗造成损失的气补回来，否则人会就此虚下去。

炎热夏季的补药：炎热的夏季，气血很容易被耗散，而生脉饮是唯一一种可以，而且也应该是在夏天吃的补药。

药房里那些 有千年历史的好药

大家随手就可以在药店、药房买到的中成药，很多已经有了成百上千年的使用历史，是久经考验的经典名方，比如大家熟悉的六味地黄丸、生脉饮，迄今已经使用了一千余年，国人能繁衍生息到今天，某种程度上就是它们效验的佐证。遗憾的是，不是所有人都能正确地认识和使用这些传世国粹，这就使得我们与病愈、健康的目标多了失之交臂的可能。

一般来说，选中成药的依据有两个，首先是店员推荐。商家是要挣钱的，推荐的自然是价格贵的，但是很多药物之所以可以使用几百年甚至上千年，就是因为它的组方精练，方子一精练，价格就下来了，即便有厂家生产，店员推销起来也不起劲，比如能消肿利水甚至对皮肤有紧致作用、出自医圣张仲景之手、迄今使用将近两千年的五苓散；比如在吃补药之前常须服用的胃肠“清道夫”二陈丸，因为只有四五味药，所以价格非常便宜。

另一个重要的问题是，中医治病可以是不同的病状使用同一个方子、同一种药，还是这个五苓散，药品说明上治疗“小便不利”，但因为“小便不利”和“身体水肿”甚至“皮肤发胖”都可

以缘于脾虚，如果仅仅看说明书，它可能只是一种普通的利尿药，但是如果你了解了中医医理，完全可以活用为女人阳气不足、气化不利时最好的“皮肤紧致剂”。

中医的五脏六腑和我们能看到、摸到的五脏六腑不是一回事，中医的心、肝、脾、肺、肾其实是一个个系统功能的组合，是没有实质器官相对应的，“肝郁”中的“肝”不是得了肝炎的肝，肾炎中的肾也不是中医“肾虚”所指的“肾”。但作为国粹，很多人对此并不了解，因此患肝炎去吃龙胆泻肝丸，患肾炎直接吃肾气丸的大有人在，无论是经典的中成药本身还是吃药的人，都是这种错误的受害者。

挑选中成药的第二个依据就是药名，但有的药名和药效是相反的，比如最常用的感冒清热冲剂，它更恰当的名称应该是“感冒驱寒冲剂”，因为这是一组温性药物，适合治疗的是因为着凉引起的感冒发热，而不是有内热或者感受风热的感冒，如果只凭药名，估计就要选错了。

为了避免凡此种种遗憾，也为了让大家了解普通的中成药很不普通的潜力，我写了这本书。



药房里买得到的传世名方

我们至今仍旧能在药店买到、在医院药房拿到的中成药，很多都有着经年累月的历史，最长的应该算“五苓散”了吧。它是汉代医圣张仲景的方子，至今已经用了1800多年。再没有什么比时间更能检验一个事物存在的合理性了，能历经近2000年仍旧使用，只能说这个药非常准确地抓住了中国人的体质特点，能解决国人身体中的很多问题。遗憾的是，那些和五苓散一样至今服务于我们的先人遗产，并没被我们正确而充分地利用，它们在很多时候被我们用反了、用歪了、用窄了，而其中的任何一种误用都足以影响经典药物发挥它们的经典效力。

第一章 经典老药的三大不幸 001

感冒清热冲剂、肾气丸 | 最易被用反的中成药 002

五苓散、二陈丸 | 最易被用窄的中成药 004

龙胆泻肝丸、牛黄解毒丸 | 最易被用歪的中成药 007

第二章 八大补益珍藏 011

补中益气丸 | 无名低热时该用的补药 012

“文弱书生”常备的药物 / 013

不退的高热被补药治好了 / 014

命中欠“土”的人会罹患重病 / 018

体弱的孩子吃“儿童版”补中益气丸 / 021

金匱肾气丸 | 不会反弹的减肥药 027

性功能障碍不等于肾阳虚 / 028

十个胖子九个肾虚 / 031

起夜多了，鼻涕、哈喇子多了，说明你老了 / 033

有毒的硫黄能起死回生 / 036

人参归脾丸 | “慈母综合征”的首选 040

归脾丸可以把黄瘦子吃成白胖子 / 041

《黄帝内经》说：人是一种适合黄色的虫子 / 044

病人能吃，治愈希望就大 / 045

附子理中丸 | 中成药里的“纯爷们儿” 049

寒邪最容易击中最柔软的地方 / 050

附子理中丸也是减肥药 / 051

你的唾液是甜的吗 / 053

腹泻和便秘都可以源于阳虚 / 054

八珍丸 | 开给“黄脸婆”的美容方 059

“黄脸”女人不能只补血 / 060

有神气的面色才是好气色 / 063

女人“扫黄”，从立秋开始 / 065

生脉饮 | 夏天能吃的补品 069

出大汗是会“伤心”的 / 070

唯一能在夏天吃的补药 / 073

人参补气是有条件的 / 075

你可以自制的生脉饮 / 077

六味地黄丸 | 四十多岁男人该吃的保养药 080

年过四十的男人多有肾阴虚 / 081

什么样的人才会不“上火” / 084

总觉得鞋底薄，腰发酸就是肾阴虚 / 086

养阴清肺丸 | 很好喝的“皮肤保湿剂” 092

肺是五脏中最娇气的 / 093

能喝的“皮肤保湿剂” / 095

抹在脸上的营养很少能被皮肤吸收 / 096

干燥季节的“保湿梯队” / 098

第三章 八类调养上品 103

二陈丸 | 给胃肠去污的“清道夫” 104

吃补药前先用二陈丸清肠胃 / 105

舌苔白腻和舌苔黄腻，用药性质不同 / 107

橘子皮加半夏能让你沾枕头就睡着 / 109

五苓散 | 让老人口不渴，让女人脸紧致 113

奇了，“尿崩症”的女人被利尿药治好了 / 114

夜里都口渴，试试五苓散 / 115