

图说家庭健康自助系列

图解千金方

张彩山 编著

家中常备千金方 男女老少保健康

保留古代医学巨著原貌，甄选最适合现代人的养生秘籍，读最纯正的医学保健书。最接近现代医学的学科分类，针对现代人健康特点选取方剂，图文并茂，展示轻松，简单看医书，易懂、好用保健康。



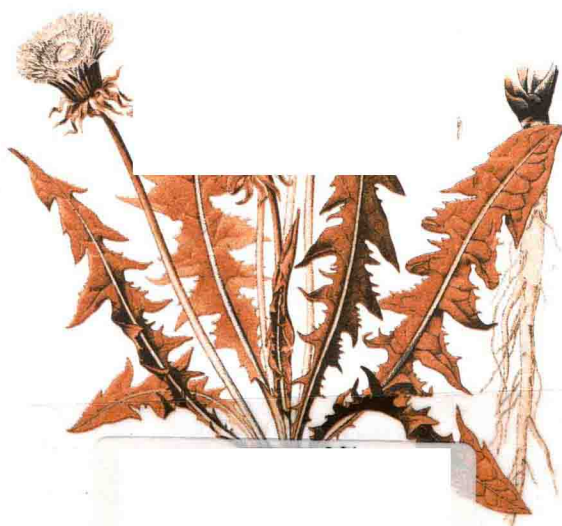
天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



图解千金方

张彩山 ○ 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解千金方 / 张彩山编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社 , 2013.8

ISBN 978-7-5308-8268-9

I . ①图… II . ①张… III . ①《千金方》—图解 IV . ① R289.342-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 202136 号

责任编辑: 孟祥刚

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

出版

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 720 × 1020 1/16 印张 18 字数 350 000

2013 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 19.80 元

目录



最常见草药单品图鉴 12

经典名方展示 22

第一章

古书新读，换个角度看《千金方》 26

百岁老人孙思邈	28
中国最早的临床医学巨著	29
中药方剂的发展历程	30
“君、臣、佐、使”——方剂配伍原则	32
中药方剂的八种疗法	34
方剂煎煮中的学问	36
草药气味有阴阳	38
药材品质的简单鉴别	40

第二章

序例 42

大医习业——合格医者的入门条件	44
大医精诚——医德甚至要比医术更重要	45
治病略例——最常见病症治疗原则综述	46
诊候第四——诊治疾病的原则所在	48
处方第五——处方要对症下药	50
用药第六——草药配伍禁忌	52
合和第七——几药合煎的注意事项	56
服饵第八——服药期间的诸多禁忌	60
药藏第九——储备药材有讲究	61

第三章

妇女幼儿疾病 62

求子方——治疗女性不孕的处方	64
养胎方——养胎期间可服的调理药物	66
妊娠恶阻方——缓解孕期不良反应的处方	68
妊娠诸病方——调治妊娠期的各种不适	70
产难方——突发难产的处理方法	74
产后虚损、虚烦方——缓解产后虚弱和烦闷	76
产后中风方——祛除产后外感风寒	80
产后心腹痛方——治疗产后心腹痛的良方	82
产后恶露不尽、下痢、淋渴方——产后恢复清爽身体	84
产后补益方——产妇身体虚弱的调理方法	86
下乳方——治疗产后母乳不通	88
赤白带下崩中漏下方——解决妇科疾病的妙药	89
月经不通方——调经止痛的常用方剂	90
幼儿初生出腹——怎样对待刚出腹的新生儿	92
小儿惊痫方——治疗小儿癫痫病	94
小儿伤寒咳嗽方——轻松应对小儿风寒咳嗽	96
小儿癖结胀满方——调理小儿食欲不振的处方	98
小儿痈疽瘰癧方——小儿皮肤瘙痒的调理方案	99
小儿杂病方——常见病治疗方案杂谈	100

第四章

七窍病 102

眼病方——眼痛眼昏急救方	104
鼻病方——清除鼻病，呼吸通畅	108
口舌疾病方——告别口疮和口臭	110

唇齿疾病方——唇齿健康身体强	112
喉病方——祛除喉痛有良方	114
耳病方——治愈耳聋，恢复听力	116
面部疾病方——治疗面部的瘢痕及痤疮	118

第五章

诸风及风毒脚气 120

论杂风状	122
诸风·贼风·偏风方——中风病的治疗方案	126
风痲·风癰·风痹方——调理风病的灵丹妙药	130
诸风·贼风·偏风方——中风病的治疗方案	132
汤液——治疗脚病的汤液方剂	134
诸散——治疗脚病的散剂	135
酒酿——药酒也能治疗各种脚痛	136
药膏——缓解疼痛的外用药	137

第六章

伤寒病 138

伤寒概论	140
辟温方——辟除温病的处方	142
伤寒膏方——用药膏治疗伤寒	143
发汗散·发汗汤·发汗丸方——有发汗散寒作用的方剂	144
宜吐·宜下泄方——排出体内毒素的药方	148
劳复方——伤寒病愈之后的调理方案	150
狐惑病方——伤寒不发汗转为狐惑病的疗法	151
百合病方——治疗情志所伤宜用的验方	152

伤寒发黄方——发黄病的概述及治疗 ····· 154

温疟方——疟疾综述及其治法 ····· 156

第七章

肝胆疾病 160

肝胆脉论 ····· 162

肝·胆虚实方——缓解肝胆虚实所致的不适 ····· 164

坚症积聚方——治疗邪气积蓄的妙方 ····· 166

万病丸散方——丸、散剂疗病验方 ····· 168

风虚杂补酒煎方——药酒杂用综述 ····· 170

第八章

心肺疾病 174

心肺脉论 ····· 176

心肺虚实——保护心肺的“千金妙方” ····· 180

脉极·脉虚实方——护脉就等于护心 ····· 182

心劳病·肺劳病方——心肺劳病要补气 ····· 184

积气方——治疗“七气”所致疾病的良方 ····· 186

心腹痛·胸痹方——缓解心痛，治疗心脏疾病 ····· 188

肺痿·肺痈方——滋润肺部，止咳消痈 ····· 190

第九章

脾胃疾病 192

脾胃脉论 ····· 194

脾胃虚实方——强健脾胃，补益虚损 ····· 196

秘涩方——缓解便秘，治疗大便不通 ····· 198

痼冷积热方——祛体内寒气，利饮食正常 ····· 199

目录

各种痢疾方——冷痢与热痢的调养与治疗	200
噎塞胀满方——腹部胀满以及噎塞的紧急处理	204
呕吐反胃方——降逆止呕的民间良方	206

第十章 大小肠病及痔漏 208

大小肠脉论	210
舌论·肛门论	211
大小肠虚实方——肠鸣腹泻的调理妙方	212
好忘方——治疗健忘，增强记忆力	214
九虫方——快速驱虫，保护肠腑	216
肠痛方——治疗肠痛的救命方	218
皮虚实方——皮虚实与大肠病的调理	220
恶疾大风与疥癣——严重杂病与皮肤瘙痒的治疗	222

第十一章 肾·膀胱·泌尿疾病 224

肾、膀胱及胞囊脉论	226
腰痛方——腰痛的发病原因与治疗	228
肾、膀胱虚实方——强健肾脏，养护膀胱	229
骨极、骨虚实方——强筋健骨，告别骨质疏松症	230
三焦脉论、三焦虚实方——浅说三焦及其病症	232
肾劳与补肾方——缓解肾脏疲乏，补益肾脏虚损	236
精极方——补肾益气，强健虚弱的身体	238
消渴淋闭方——收涩、疏通小便的常见方剂	240
水肿方——水肿病的概述	242

杂补方——健康长寿的秘密	244
--------------	-----

第十二章 备急·解毒·疗肿痈疽 246

被打急救方——跌打损伤的常见药	248
火疮急救方——烧伤后的紧急处理	250
狐臭漏腋方——清除各种奇怪体味	251
解毒方——误食中毒的急救方	252
疗肿、痈肿方——对疗肿、痈毒有显著疗效的方剂	254
丹毒方——上火的内服与外用药	258
发背方——背部痈肿的调理	260
隐疹方——赶走隐疹的常见方剂	261
瘰疬方——化肿解毒有妙方	262

第十三章 养性·柑食治·平脉 264

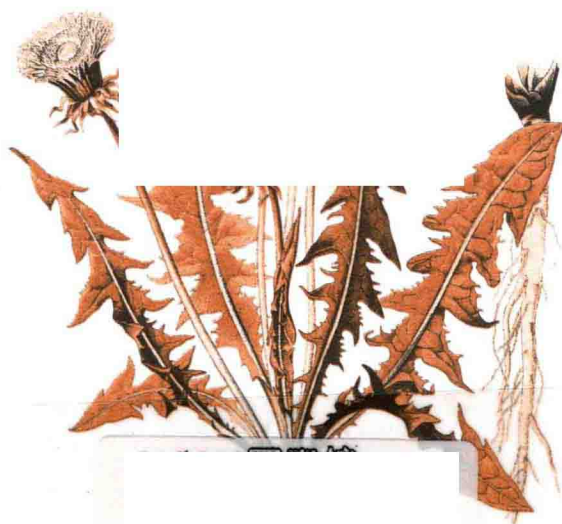
养性序论	266
柑食治序论	270
道林养性法——修身养性是长寿秘诀	274
居处法——日常起居中的长寿要点	276
调气法——调心养气是正道	278
平脉大法——诊病需要先诊脉	280
指下形状——根据指下形状辨别脉象	282

附录 284



图解千金方

张彩山 ○ 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解千金方 / 张彩山编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社 , 2013.8

ISBN 978-7-5308-8268-9

I . ① 图 … II . ① 张 … III . ① 《千金方》—图解 IV . ① R289.342-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 202136 号

责任编辑: 孟祥刚

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

出版

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 720 × 1020 1/16 印张 18 字数 350 000

2013 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 19.80 元

《千金方》全称《备急千金要方》，系唐代医学家孙思邈所著的一本医学巨作，是我国最早的医学百科全书。《千金方》是集唐代及以前的诊治经验之大成，也是孙思邈在长期的行医过程中对临床经验的总结，书中不仅有他自己的诊疗经验，也汲取了百家之长。其中不仅有医学知识理论的讲解，亦有名方、验方的介绍，内容非常丰富。作为综合性临床医学巨著，《千金方》蕴含了与治病、养生有关的方方面面，对后世医家影响极大，其中的经典方剂沿用至今，很多内容仍起着指导作用，有极高的学术价值。

在这数千年之后的今天，我们把这一综合性临床医学巨著经过整理重新呈现给读者，旨在全面、简明地展示《千金方》的精华，将这一中医文化瑰宝继续传承。在编写过程中，我们尽量地保持了原著的风貌，但内容较以前更为精炼，分别对各科疾病的医治方法以及孙思邈所倡导的养生原则等进行了介绍。为方便读者阅读和理解，本书在精确翻译原著内容的基础上，插入大量精美图片和解说性文字，让读者能轻松读懂这部国学巨著。本书体例简明、图文并茂，具有以下鲜明特点。

1. 尊重原著，与时俱进。本书在为大家尽可能奉献原著原貌的同时，又与时俱进，做了一些创新，图解的表现形式就是这部医典的最大改观。其最接近现代医学的学科分类，妇、幼、内、外、五官科，并针对现代人健康特点选取方剂，便于读者找准疾病。

2. 科学实用，简单易懂。本书完美展示数百幅中药本草图片，并对每一种方剂分量进行精确数字化把握。同时秉承实用、易懂的原则，删去配药冗长繁多的方子，只留下简单易行、便于购买采集的方剂，让读者轻松、简单看医书。

3. 图片精美，贴心方便。书中尽可能展示了市面上常见的中草药成品图，还贴心地增加了草药目前的市场价格，以便读者按图索骥，更方便地选择适合自己的药物。

现代社会，由于工作压力巨大，病痛、亚健康几乎出现在每一个人的身上，如何养生、治病业已成为现代人最为关心的事情。希望本书能让那些在巨大压力下生活的人们对疾病的预防、日常的养生有充分的认识，同时也给广大喜欢经典著作、关注养生的读者带来原汁原味的养生书。



我们在此特别设置了使用说明这一单元，对本书内文中各个部分的功能、特点等逐一说明，相信这必然会大大地提高读者的阅读效率。

中药养生

本书特别推荐了几种对人体很重要的中药材，这些药材具有很好的养生保健的特效，让你随手翻阅，有病则治疗，无病则养生。



经典名方

本书针对不同的病症，为读者朋友精选了多个经典的中医名方，并对这些良方进行了相应的药理分析，详细介绍了各种药物组成的性味、功效等。



治疗病症

对症药方一目了然，对症名称通俗易懂，查找也十分方便。

图解
千金方

82
/
83

产后心腹痛方——治疗产后心腹痛

产后心腹痛多与郁阻有关，本篇主要介绍可缓解产后妇女心痛、腹痛的方剂。

【当归汤】

治疗妇女寒症，症见腹中拘急疼痛，恶寒肢冷，出冷汗，甚至手足麻木、逆冷，类似产后腹绞痛。

当归、芍药各二两，羊肉一斤，生姜五两。

以上四味药，切细后加八升水煮熟羊肉，用汁煎药取药汁两升，进服七合。

【芍药汤】

治疗产后小腹痛难忍。

芍药六两，甘草二两，胶饴八两，桂心、生姜各三两，大枣十二枚。

以上六味药研细，加七升水煮取四升汁水，去渣后放进胶饴并让其烊化。

【蜀椒汤】

治由于过度寒冷造成的产后心痛。

蜀椒二合，甘草、桂心、当归、半夏、人参、茯苓各二两，蜜一升，芍药五合。

以上十味药研细，先加九升水煮蜀椒，煮沸后放入除蜜、姜汁外的其余七味，升半去渣，然后倒入姜汁和蜜煎取三升。禁吃冷食，一次服五合，后渐渐加至六合。

【吴茱萸汤】

治疗妇女先有寒冷，呕吐或饭量小、心腹刺痛、胸中满痛，发肿、发冷或下利，产后更加严重等。

吴茱萸二两，干地黄十八铢，防风、甘草、细辛、干姜、桔梗、当归各十二铢。将以上八味药研细，加四升水煮取一升半药汁，去渣后，分两次服。

【蒲黄汤】

治疗产后杂病：头疼、胸中少气、余血未尽、腹痛以及腹中极度胀满。

蒲黄五两，芒硝、川芎、桂心各一两，生姜、生地黄各五两，桃仁二十枚。

将以上八味药研细，加九升水，煮取两升半汁水，去渣再放入芒硝。一天分三次服，果良好。

【内补川芎汤】

治疗妇女产后虚弱、腹中绞痛、崩伤过多、身体虚竭。

川芎、干地黄各四两，甘草、干姜各三两，桂心二两，芍药五两，大枣四十枚。

将七味药切细，加一斗两升水煮取三升药汁，去渣后，一天分三次服用，为剂。如果体内有寒，有微泻，再加附子三两。

药膳详解

对药方的功效、构成、用量等事项都进行了详细的说明。

使用说明

药方名称

以中草药配制的药膳，不仅可以养生健体，还可以有效防治疾病。

妇女幼儿疾病 | 第三章

吴茱萸汤

功效与主治



气机顺畅，呼吸
顺畅有力。

腹痛、腹泻
症状消失。

心宽气顺，
舒心解郁，
疼痛消失。

浮肿消退。

吴茱萸	干地黄	防风	甘草	细辛	干姜	橘核	当归
0.13元/克	0.05元/克	0.24元/克	0.11元/克	0.26元/克	0.006元/克	0.05元/克	0.05元/克

煎服方法：将以上八味药研细，加四升水，煮取一升半药汁，去渣后，分两次服。

服药禁忌：本方偏辛热，阴虚有热者应遵医嘱服。

现代应用：本方有明显镇痛作用，尤其对胃溃疡所致的胃痛具有明显疗效。

吴茱萸



吴茱萸歌诀

吴茱辛热，能调疝气，
脐腹寒疼，酸水能治。

性味与归经：性热，味辛、苦。归肝、脾、肾经。

功效与主治：散寒止痛、降逆止呕。本品辛温，擅长散寒止痛，对于胃寒所致的疼痛、呕有疗效。

建议用量：1.5~4.5克。

草药植株

手工精心绘制的草药植株图，让读者对草药有更直观的认识和全面的了解。

图解药方

图解养生药方，用扇形构图形象地说明药膳的组成。

使用禁忌

对药材的宜忌、与之相恶相畏的药材、使用药材时的注意事项进行了简单的图解说明。

序例 | 第二章

代表药物相恶相畏图

药物之间也会有相恶的禁忌。在服用药膳时，一定要遵循药膳的禁忌，下图列出了相恶的药物，希望大家能够更好地掌握药膳的禁忌。



目录



最常见草药单品图鉴 12

经典名方展示 22

第一章

古书新读，换个角度看《千金方》 26

百岁老人孙思邈	28
中国最早的临床医学巨著	29
中药方剂的发展历程	30
“君、臣、佐、使”——方剂配伍原则	32
中药方剂的八种疗法	34
方剂煎煮中的学问	36
草药气味有阴阳	38
药材品质的简单鉴别	40

第二章

序例 42

大医习业——合格医者的入门条件	44
大医精诚——医德甚至要比医术更重要	45
治病略例——最常见病症治疗原则综述	46
诊候第四——诊治疾病的原则所在	48
处方第五——处方要对症下药	50
用药第六——草药配伍禁忌	52
合和第七——几药合煎的注意事项	56
服饵第八——服药期间的诸多禁忌	60
药藏第九——储备药材有讲究	61

第三章

妇女幼儿疾病 62

求子方——治疗女性不孕的处方	64
养胎方——养胎期间可服的调理药物	66
妊娠恶阻方——缓解孕期不良反应的处方	68
妊娠诸病方——调治妊娠期的各种不适	70
产难方——突发难产的处理方法	74
产后虚损、虚烦方——缓解产后虚弱和烦闷	76
产后中风方——祛除产后外感风寒	80
产后心腹痛方——治疗产后心腹痛的良方	82
产后恶露不尽、下痢、淋渴方——产后恢复清爽身体	84
产后补益方——产妇身体虚弱的调理方法	86
下乳方——治疗产后母乳不通	88
赤白带下崩中漏下方——解决妇科疾病的妙药	89
月经不通方——调经止痛的常用方剂	90
幼儿初生出腹——怎样对待刚出腹的新生儿	92
小儿惊痫方——治疗小儿癫痫病	94
小儿伤寒咳嗽方——轻松应对小儿风寒咳嗽	96
小儿癖结胀满方——调理小儿食欲不振的处方	98
小儿痈疽瘰癧方——小儿皮肤瘙痒的调理方案	99
小儿杂病方——常见病治疗方案杂谈	100

第四章

七窍病 102

眼病方——眼痛眼昏急救方	104
鼻病方——清除鼻病，呼吸通畅	108
口舌疾病方——告别口疮和口臭	110

唇齿疾病方——唇齿健康身体强	112
喉病方——祛除喉痛有良方	114
耳病方——治愈耳聋，恢复听力	116
面部疾病方——治疗面部的瘢痕及痤疮	118

第五章

诸风及风毒脚气 120

论杂风状	122
诸风·贼风·偏风方——中风病的治疗方案	126
风痲·风癰·风痹方——调理风病的灵丹妙药	130
诸风·贼风·偏风方——中风病的治疗方案	132
汤液——治疗脚病的汤液方剂	134
诸散——治疗脚病的散剂	135
酒酿——药酒也能治疗各种脚痛	136
药膏——缓解疼痛的外用药	137

第六章

伤寒病 138

伤寒概论	140
辟温方——辟除温病的处方	142
伤寒膏方——用药膏治疗伤寒	143
发汗散·发汗汤·发汗丸方——有发汗散寒作用的方剂	144
宜吐·宜下泄方——排出体内毒素的药方	148
劳复方——伤寒病愈之后的调理方案	150
狐惑病方——伤寒不发汗转为狐惑病的疗法	151
百合病方——治疗情志所伤宜用的验方	152