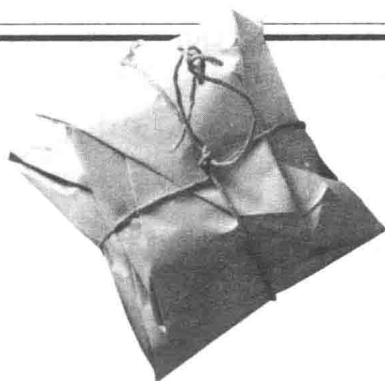


药房里买得到的

传世名方

YAOFANG LI MAIDEDAO DE CHUANSHI MINGFANG

焦亮◎主编



图书在版编目 (CIP) 数据

药房里买得到的传世名方 / 焦亮主编. --南昌:
江西科学技术出版社, 2016.6

ISBN 978-7-5390-5722-4

I. ①药… II. ①焦… III. ①常见病—中成药 IV.
①R286

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第145564号

国际互联网 (Internet) 地址:

http: //www.jxkjcs.com

选题序号: KX2016031

图书代码: D16029-101

药房里买得到的传世名方

焦亮 主编

出版 江西科学技术出版社

社址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印刷 北京世纪雨田印刷有限公司

经销 各地新华书店

开本 889mm × 1194mm 1/16

字数 698千字

印张 27.5

版次 2016年6月第1版 2016年6月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5390-5722-4

定价 59.00元

赣版权登字: -03-2016-241

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

江西科学技术出版社

前

言

自古以来,中药在人们的日常生活中就有着十分广泛的应用。人们常常在轻度的咳嗽发热、喉咙疼痛时服用维 C 银翘片,消化不好、厌食的时候吃健胃消食片,夏天有中暑症状时喝藿香正气水,都会收到很好的效果。很多经典中药方,直至现在还在我们的生活中起着重要作用,很多家庭都经常会预备一些中成药,如六味地黄丸、牛黄解毒丸、乌鸡白凤丸、健胃消食片等。这些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,现在依然还在为人们的健康生活服务。中国人能繁衍生息到今天,某种程度上就是它们效验的佐证。

中医文化,博大精深,早在《金匱要略》《千金方》等论著中,就有“病有专方”的说法,中医开药方有较强的组织性、科学性和灵活性,在辨证基础上,按疾病的主证,根据方药的君、臣、佐、使原则,选择适当的药物配伍而成,并且根据兼证对方加减合适的药物,使之更能对症治疗。中医讲究身体的机能平衡,通过药物调理,将原来不平衡的身体机能调至正常,不足的地方要补,过盛的地方要抑制。如果补得过了,就会适得其反,也可能产生疾病。

中药治病可以是不同的病状使用同一个方子、同一种药。例如,出自“医圣”张仲景之手的五苓散,迄今使用将近两千年,药品说明为可治疗“小便不利”,但因为“小便不利”和“身体水肿”甚至“皮肤发胖”都可能缘于脾虚,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,就知道它不仅能消肿利水,甚至对皮肤有紧致作用,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”。

我们须知道,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。

为了让人们了解更多的药方知识,轻松辨证施药,同时也为了弘扬中医和中药学,更好地利用这些名方,提高临床疗效,造福广大患者,让患者对常见的各类中成药的功能和禁忌能一学就会、一看就懂,编者吸取各名老中医的宝贵经验,编撰了本书。本书

遵循“上医治人”的中医观点,针对现代人的健康需求,列出了疏风解表、补中益气、补血养血、扶阳固本、滋阴补阳、理血通脉、活血化瘀、清热去火、解毒祛湿、健胃消食、止咳化痰、养心安神、收敛固精 14 类经典中药方剂,每个药方的方源、方剂组成、功效、方解、附方等都有详尽描述。这些中药方剂都是出自中医典籍,由历代名医精心创制的经典药方传承演化而来,已经使用了成百上千年。针对现代人最常罹患的疾病,如头痛、感冒、上火、便秘、腹泻、胃痛、肥胖、肾虚、失眠、痛经等,解析如何选择合适的中成药,来进行日常的治疗与保健。同时,为那些被我们用反、用窄、用歪了的中成药正名,纠正日常生活中的用药错误,让人们对于中药有更深一步的认识和了解,并学会合理运用中药方剂来养生治病。

拥有本书,学习本书,对于一些常见的小毛病,你不必上医院,就能自己解决。本书以浅显易懂的语言,向各位读者宣扬中药方知识,融科学性、实用性于一体,是人们学习和了解中医药方剂知识的必备读本。

目 录

第一章 家庭必备中成药:善用经典名方,养身防病	1
◆ 中成药治病养生集大成	1
治病又养生的中成药	1
中成药剂型的分类	1
用中成药养生,方便又轻松	4
中成方剂中的君臣佐使	6
中药独特的性味、归经与毒性	6
怎样正确选择中成药剂类型	7
◆ 经典药物的三大不幸:用反了、用窄了、用歪了	8
不要把感冒清热冲剂、肾气丸用反了	8
不要把五苓散用窄了	9
不要把牛黄解毒片用歪了	10
◆ 日常使用中成药的几个注意事项	12
看懂药物成分,保证安全用药	12
中西药同服,一定要小心	13
注意用药细节,早日康复	14
中药进补要谨防各种不良反应	15
能解毒、护胃、增强疗效的药引	16
辨证论治,发挥中药的最好功效	17
内服外治法,中成药的神奇疗法	19
第二章 七大解表上品:保护好身体的第一道防线	21
◆ 玉屏风颗粒:扶正解表,给身体加固一道屏障	21
气虚了,抵挡外邪的能力就弱了	21
体虚易感冒者的常备药物	22

为孩子提高免疫力	23
给爱出汗者的“止汗剂”	24
荨麻疹患者的必备良药	24
◆ 银翘解毒丸:风热感冒的清热良方	26
感冒有风热、风寒的区别	26
被验证了两百年的感冒药	27
突然高烧的感冒可能是流感	28
可用于小儿手足口病	29
这样服用银翘解毒丸	30
◆ 防风通圣丸:有病没病,防风通圣	31
冬去春来时“防风通圣”	31
有效治疗“寒包火”感冒	32
阴虚胃热型肥胖者的“绿色减肥方”	33
儿童口疮者的降“火”药	34
风热青春痘患者不妨一试	34
◆ 小柴胡颗粒:感冒发热就靠它	35
“和解少阳”的主方	36
古代的退热剂	37
善治各类感冒	38
崩漏的一个良药	39
抑郁者的良方	40
◆ 小青龙汤合剂:1900多年前的治喘名方	41
寒喘第一方	41
感冒后咳嗽	42
改善阳虚体质的哮喘	43
缓解流清涕、喷嚏不断	44
◆ 桂枝汤合剂:适合身体虚弱者的感冒药	45
感冒患者的“补益剂”	45
适合营卫不和之证	47
病重者加刺风池、风府穴	47
加当归、川芎治疗经行感冒	48
帮自汗者排出寒气	49
◆ 川芎茶调散:疏风散寒的头痛名方	50
风为百病之长	50
治疗外风头痛的首选方	51
善调诸经头痛的药	52

三叉神经痛者的“止痛药”	53
川芎茶调散熏蒸法	53
第三章 五大补气名方:补脾肺之气,为身体增加马力	55
◆ 补中益气丸:一个给人提气的药	55
中气下陷,脱肛、胃下垂的问题就来了	55
为你提补中气	56
文弱书生多脾虚	57
“疲劳综合征”的解疲方	58
无名低热时可用的补药	59
◆ 生脉饮:迅速补气、补津液,适合夏季饮用	60
夏天容易气阴两虚	60
出大汗是会伤心的	61
不上火的补气方	62
安全有效的强心剂	63
自制抗暑生脉饮	63
◆ 参苓白术丸:养脾最核心、最通用的中成药	64
照顾好我们的“后天之本”	65
精巧无比的养脾奇方	65
治疗腹泻的良方	66
“面黄肌瘦”者的增肥方	67
可用于糖尿病的补气药	68
◆ 四君子丸:有气无力者的补虚佳品	69
有君子之德的补气名方	70
详解“四君子”	71
要补气,先健脾	72
气虚体质者的良药	72
百变四君子汤	73
◆ 香砂六君子丸:为滋补身体开路	74
进补之前先调脾胃	75
消化不良者的开胃药	76
治疗慢性浅表性胃炎	77
加椿树皮治痢疾	78
第四章 八大补血名方:补血、养血,不再血虚	79
◆ 四物合剂:养血调经的经典方	79
女人以血为本	79

流传千年的调血名方	80
女人的调经美容方	81
自己动手制作四物汤	82
桃红四物汤	83
◆ 人参归脾丸:劳心者的专用药	83
气血双补的经典方	84
劳心者的首选方	85
可治月经久而不止	86
失眠者的安神药	87
升高你的低血压	88
◆ 炙甘草合剂:给心补足气血,治疗心律不齐	89
心脏病专用特效名方	89
详解炙甘草汤的配伍	90
心悸时帮你压压惊	91
失眠也可用	92
◆ 人参养荣丸:女人一生补血首选	93
气血足,女人就有好身体	94
林黛玉服用的补药	95
更年期女人的养血药	96
人参养荣丸的新用途	96
◆ 乌鸡白凤丸:家喻户晓的妇科“圣药”	97
皇家御用的调理秘方	98
经典的妇科圣药	99
春天帮你解春困	100
治疗气血虚型月经不调	101
调经养颜要“对症”	101
女人药也治男人病	102
◆ 八珍丸:开给“黄脸婆”的美容方	103
帮助黄脸婆“扫黄”	104
给新妈妈的补血催乳汤	105
女性丰胸的美容圣品	105
为老人大补气血	106
◆ 定坤丹:帝王后宫专用的养血调经药	107
乾隆题字的妇科良方	108
治疗原发性痛经	109
安然度过更年期	110

增加女性怀孕概率	111
定坤丹的其他用途	112
◆ 阿胶:久病体弱者的补血圣药	113
女性的补血良药	113
血虚者的福音	114
学做阿胶黄酒	115
第五章 六大补阳经典:扶阳固本,让你阳气十足	117
◆ 金匱肾气丸:补肾阳的经典中成药	117
补肾不是壮阳	117
双补肾阴和肾阳	118
肾阳虚的人更怕冷	119
用于阳虚尿失禁者	120
治疗阳痿	120
◆ 右归丸:温肾补阳,引命门之火归原	121
温补肾阳的代表中成药	122
夜尿多了,说明你老了	123
治疗肾阳虚引起的骨质疏松	124
怕冷的肾虚腰痛患者	125
酉时服药效果好	126
◆ 附子理中丸:阳虚体质者的“小火炉”	127
为身体安一个“小火炉”	127
现代人的寒气都很重	128
阳虚胖子的减肥药	129
寒邪伤脾后的腹泻	130
配合四神丸可治五更泻	130
◆ 青娥丸:可以延缓衰老的补肾良品	131
古人的补肾良方	132
送给老年人的健康礼品	133
让老人“雄风再振”	133
中老年腰腿痛的良方	134
◆ 龟龄集:古代的御用男科圣药	135
御用男科圣药	136
外用可治小儿尿频	136
男药也能女用	137

◆ 七宝美髯丹:阴阳同补,乌发壮骨	138
补肝肾,美须发	139
治疗斑秃	140
提高精子成活率	141
中老年人的保健品	142
第六章 滋阴中药:四十而衰,阴虚谁也逃不掉	143
◆ 六味地黄丸:男人的“红颜知己”	143
为小孩肾气不足而设	143
专为肾阴虚者的“补肾”药	144
男人过了四十多阴虚	145
慢性疲劳综合征	146
◆ 杞菊地黄丸:滋肝肾之阴,降肝肾之热	147
从肝肾入手治眼疾	148
办公一族必备的“明目药”	149
控制复发性口腔溃疡	150
稳定降血压	151
缓解慢性病毒性肝炎	152
◆ 知柏地黄丸:最适宜阴虚内热者服用	152
阴虚则内热	153
性欲亢奋多是虚火所致	154
辅助治疗慢性牙周炎	155
配合熏洗治疗老年阴道炎	155
◆ 大补阴丸:滋阴降火的常用方药	156
阳常有余,阴常不足	157
滋阴降火的良药	158
治疗肾阴虚导致的足跟痛	158
肾阴亏损更年期综合征	159
控制儿童性早熟	160
◆ 左归丸:益肾填精,纯补无泻	161
补肾滋阴第一方	162
治疗肝肾阴虚型骨质疏松症	163
神经性耳鸣	163
治疗卵巢早衰	164
◆ 二至丸:补虚损,乌发养颜有奇效	165
乌发延年有奇效	166

调理现代人的亚健康	166
美容养颜延衰	167
第七章 七大理血名方:理血通脉,活血化瘀	169
◆ 血府逐瘀丸:行气活血法的代表方	169
气血充足百病消	169
呵护女性健康的“保护伞”	171
偏头痛和外伤头痛的克星	172
轻松度过更年期的秘密武器	173
治疗老年人冠心病的福音	173
◆ 少腹逐瘀丸:种子安胎第一方	174
祛除血瘀,做健康美丽女人	175
助不孕不育者“好孕”	176
还“血瘀女”嫩白莹润的肌肤	176
轻松度过每月那几天	177
拆除体内隐形炸弹——子宫肌瘤	178
◆ 苏合香丸:家用急救名方	179
关键时刻的“救命稻草”	180
治疗老年人中风的法宝	180
清凉度夏的小妙招	181
轻松养出好“胃”道	182
让你睡个健康觉	183
◆ 桂枝茯苓丸:妇科血瘀症的经典方	183
血瘀是影响女性健康的幕后黑手	184
子宫肌瘤不能一切了之	185
血瘀型痛经的终结者	186
治疗月经不调有良方	186
解决产后隐患,让你安心做妈妈	187
◆ 失笑散:李时珍称为“神方”的祛瘀止痛药	188
血瘀引发的疼痛不容忽略	188
去除心绞痛,让你身“心”健康	189
拒绝痛经,不做带刺的玫瑰	190
让女性远离崩漏痛苦	191
祛瘀止痛才能彻底治胃病	192
◆ 槐角丸:清肠疏风,治便血	192
肛肠问题刻不容缓	193

用对药才能解除难言“痔”隐	193
清肠疏风——肠道舒畅,一身轻松	194
治疗便秘的小秘密	195
中药降压,拥抱健康	196
◆ 一清颗粒:古典“抗生素”,传世第一方	196
绿色“抗生素”消炎更安全	197
一招让你告别慢性咽炎	198
扁桃体发炎是孩子生病的“罪魁祸首”	198
牙好胃口才能好	199
扑灭你口腔中的“火”	200
第八章 清热中药:去火解毒,过不上火的生活	201
◆ 牛黄解毒丸:家庭常备的清火名方	201
体内有毒,要及时清除	201
胃肠实热、肝火旺盛者的“灭火剂”	203
带状疱疹、阴囊湿疹的克星	204
◆ 牛黄上清丸:适合于感冒高热患者	205
风邪入侵,祛风去头痛	206
感冒高热、风火牙痛者的首选	206
牛黄上清丸,主治上焦	207
败“火”辅治脑缺血	209
◆ 白虎合剂:伤寒派的清热名方	210
快速去除伤寒,定用白虎汤	210
外感热病,辅助退烧	211
清热泻火,夏季的解暑药	212
治疗乙型脑炎,白虎合剂疗效好	213
◆ 六神丸:清火解毒的名方	214
清热解毒,抗炎消肿	215
六神丸,完胜青春痘	216
内服消炎抗病毒,增强机体免疫力	217
外用止痛生肌,抗炎效果好	218
◆ 清胃散:胃火牙痛就找它	219
清胃热,去口臭,拉近彼此的距离	220
解除牙痛的困扰,就用清胃散	221
轻松解决三叉神经痛	222
加减清胃散,疗效看得见	223

• 导赤丸:引火下行,去心火	224
导赤丸,清心火的利尿药	224
巧治腋下汗出症,轻松解决你的烦恼	225
让“夜啼郎”不再啼哭	226
尿血多因火旺,导赤丸疗效好	227
• 龙胆泻肝丸:泻肝火,去湿热	228
泻肝胆实火、利湿热的经典药方	228
治疗湿热下注的良方	230
辅助治疗高血压、胆囊炎、乙肝	230
• 葛根芩连丸:清热止泻,治疗腹泻的经典方	231
拉肚子别怕,葛根芩连丸来解忧	232
妊娠泄泻不困扰,治疗中暑有绝招	233
葛根芩连丸,让肥胖不再是噩梦	234
葛根芩连丸,轻松治湿热头痛	235
• 六一散:清暑利湿,最简单实用的消暑佳品	236
夏天,你可以不受暑气伤害	236
六一散,让宝宝不怕痱子痒	237
六一散显神奇,治疗婴儿红臀	238
灵活的药性,自由搭配	239
第九章 七大祛湿名方:远离湿邪,阳气十足身体暖	241
• 五苓散:能治口渴的利尿药	241
口渴饮水、喝水则吐是水逆之症	242
腹胀难忍,原来是脾失健运	242
水湿停滞在哪,哪里就会患病	243
经常口渴,原来是气化不利	244
有效治疗风寒感冒	245
• 二妙丸:燥湿清热的首选药物	246
慢性前列腺炎,中医疗法有奇效	247
甩掉脚气,真的可以很简单	247
痛风患者不要急,内服外敷可治愈	249
二妙丸的衍生方,治疗湿疹有奇效	250
私处湿疹,二妙丸为你解忧愁	251
• 藿香正气水:祛暑湿,夏日常备消秽浊	252
盛夏贪凉易感冒,当成中暑难治愈	253
防风防寒莫贪凉,免得湿寒伤脾胃	254

难治的慢性荨麻疹患者不用愁了	255
外用藿香正气水,消疔除疹抑菌	256
◆ 平胃丸:祛湿运脾的经典方剂	257
养成生活好习惯,水湿隐患去无踪	258
脾胃若是湿气重,调养应靠平胃丸	259
腹泻不止,原来是脾湿造成的	260
感冒咳嗽、手出汗,竟是脾湿惹麻烦	261
◆ 黄疸茵陈颗粒:治黄疸,除肝胆湿热	262
治疗黄疸型肝炎,茵陈效果真不错	262
加味茵陈蒿汤,退黄一招鲜	263
华佗三试青蒿草,巧用茵陈治奇病	264
治愈新生儿黄疸,简单又安全	265
◆ 小活络丸:祛风除湿,缓解关节不利	266
赶走坐骨神经痛,中医疗法真简便	267
擦伤、扭伤或挫伤,巧用小活络丸	268
骨病、关节病,一招就管用	269
扶正祛邪驱风寒,就用小活络丹	270
◆ 独活寄生丸:治疗风湿、类风湿的千古名方	271
风、寒、湿痹不用急,独活寄生丸帮大忙	272
加入虫类药物,治好关节游走性疼痛	273
纠缠数年的类风湿性关节炎不见了	275
两剂中成药,医好骨质疏松症	275
第十章 六大理气经典:百病生于气,气顺身自安	277
◆ 逍遥丸:解开心结,你也能“逍遥”一下	277
心烦失眠,逍遥丸可缓解压力	277
逍遥丸,可以让你远离抑郁	278
宽胸理气,不用再怕神经衰弱	279
安抚经前期紧张抑郁	280
调节内分泌,防治乳腺增生	281
◆ 越鞠丸:流传自元代的全面解郁“高手”	282
调达情绪,缓和气郁体质	282
调理急性黄疸型肝炎的好帮手	283
调达情绪,治疗精神性阳痿	284
◆ 柴胡疏肝丸:叹息烦闷者的疏肝理气方	285
柴胡疏肝解郁效果好	285

肝阴虚,试试柴胡疏肝丸	286
疏肝降气,调理胃炎	287
清热利胆,消除胆囊炎	288
◆ 橘核丸:行气止痛,治疗寒湿痰瘀引起的睾丸肿痛	289
减轻睾丸坠胀疼痛	290
提高精子的成活率	291
橘核丸治疗阴茎结节症	292
◆ 苏子降气丸:降气化痰,治咳喘	292
降痰平喘,治疗毛细支气管炎	293
清肺止咳,预防慢性支气管炎	294
减轻喘息,缓解肺气肿	295
纳气宣肺,治疗支气管哮喘	296
降气宣热治脚气	297
◆ 左金丸:条达肝气,缓解左肋疼痛	298
泻胃火以泻肝火	298
肋肋疼痛,就选左金丸	299
感到口酸,可以服用左金丸	300
第十一章 健胃消食名方:给你一个好胃口	301
◆ 香砂养胃丸:缓解脾胃不和	301
传统老方,香砂养胃丸能治什么病	301
咳嗽痰多老不好,何不试试香砂养胃丸	302
香砂养胃丸的用处有很多	303
多年被失眠困扰,原来是胃病在作怪	304
◆ 保和丸:治疗食积的常用方	305
保和丸治好中风后遗症	306
家庭常备保和丸,消食通便好简单	307
令人难堪的“鼓胀病”终于不见了	308
恼人的失眠症就这么治好了	309
高血脂症是由食积造成的	309
◆ 资生丸:双向调节脾胃功能	310
资生丸方,治好孩子的慢性肝病	311
久泻不愈的慢性肠炎不见了	312
标本兼治,治好产后腹泻病	313
◆ 健脾丸:小儿消化不良的常用方	314
脾胃健康才能身体倍儿棒	314

宝宝腹泻的“止泻剂”	315
让儿童慢性胃炎急刹车	316
促消化,让宝宝吃饭更多更健康	317
治疗慢性肠炎,守护宝宝的肠道	318
◆ 乌梅丸:流传了两千年的驱虫药	318
病从口入,小心蛔虫寄生	319
食欲不振,有可能是蛔虫在作怪	320
清除蛔虫,让孩子无“泻”可击	321
止咳药,选对才能有疗效	322
第十二章 六大养心安神名药:安定神志,还你一个好睡眠	323
◆ 天王补心丹:为劳心者滋阴养血	323
补心安神,改善人的长期失眠	323
补血养心,减轻压力	324
为老年失眠患者滋阴养血	325
天王补心丹的其他功效	326
◆ 安神温胆丸:给心虚胆小者的安眠药	327
历史悠久的温胆汤	328
阳气虚了,人就会胆小	329
治疗惊悸失眠	329
治愈痰火扰心的良方	330
可以用安神温胆汤治疗郁证	331
◆ 朱砂安神丸:镇惊安神,缓解神经衰弱	332
解决心悸失眠的问题	332
心肌炎患者可以服用	333
加减用于治疗神经衰弱和精神抑郁	334
阴虚型盗汗者选用的良方	335
◆ 柏子养心丸:心悸易惊,要温补心神	336
温补心神的药物	337
养心安神,改善睡眠质量	338
治疗心血管神经官能症	338
更年期心慌用柏子养心丸	339
◆ 孔圣枕中丹:健脑益智,治疗健忘	340
安神益智的古方	341
学子健脑的良药	342
治疗儿童多动症	343