

专科专病实用方系列

柳长华 总主编

滋补养生实用方

刘昭纯
柳长华 主编

人民卫生出版社

专科专病实用方系列

柳长华 总主编

滋补养生实用方

刘昭纯 主编
柳长华

副主编
编写人员

董少萍
刘昭纯
杨素琴
柳蕾

杨素琴
董少萍
张关生

袁浩
马月香

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

滋补养生实用方/刘昭纯, 柳长华主编. - 北京: 人民卫生出版社, 1999

(专科专病实用方系列/柳长华总主编)

ISBN 7-117-03229-4

I. 滋… II. ①刘… ②柳… III. 养生-验方-汇编 IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 02571 号

专科专病实用方系列

柳长华 总主编

滋补养生实用方

刘昭纯 柳长华 主编

人民卫生出版社出版发行

(100078 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼)

北京安泰印刷厂印刷

新华书店经销

850×1168 32 开本 16.75 印张 395 千字

1999 年 7 月第 1 版 1999 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 00 001—5 000

ISBN 7-117-03229-4/R·3230 定价: 22.00 元

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

前言

中医方剂的产生，由来已久。古人治病，亦常常从方剂入手。《汉书·艺文志》中著录有“医经七家”、“经方十一家”，是医方与医经之书并存。《隋书·经籍志》著录医书统称“医方家”，其中《四海类聚方》多至 2600 卷。隋唐以后，由于方书滋多，对方书的整理，历代都有集大成之作。如《备急千金要方》、《千金翼方》、《外台秘要》、《普济方》等，方书已成为中医药文献的重要组成部分。现代方剂学的建立，更加完善了方剂学的理论，使方剂学成为中医学的主要学科之一。从早期的经方，到后世专门的方书；从《伤寒论》以至后

世临床各科的医籍，人们创制总结出了大量的临床经用有效的方剂。这些方剂，经过历代学者们不断的充实和发展，已成为中医学中取之不尽的宝库，有效地指导着人们的临床。尤其是许多经典方剂，更以其科学的组方，合理的配伍，可靠的疗效而经久不衰，至今仍被作为指导临床组方的基础和处方的依据。

中医方剂的发生发展，因其历史久长，积累了丰富的文献，据粗略统计，文献记载的有名方约 10 万首。如此大量的方剂，散在于各类文献中，检索和使用都非常困难。为了更好地利用这些方剂，近些年相继出现了多种简明实用的方书与方剂辞典，大大方便了对方剂的研究和应用，但仍缺乏集大成的分类精选之作。随着社会的发展和人们医疗保健水平的不断提高，常见疾病已成为影响人类健康的最大障碍。当前，对常见病的预防和治疗，是党和政府以及医务工作者最为关切的问题，而中医中药对常见病的预防和治疗，有着不可替代的疗效和优势，并越来越受到国内和世界医学界的重视。因此，如何使中医方剂得到更大的普及和更好的应用，是社会进步为我们提出的更高要求。本丛书正是为了适应这种需要而编撰的。

本丛书本着科学性、实用性、普及性以及古为今用、推陈出新的原则，从两个方面入手进行编撰。一是将历代各类中医文献中的方剂进行了收集整理，然后分类汇编；二是把每一类中组方合理、切合现代临床实用的方剂优选出来，并对每一个方的配伍和应用等做出解释。由此看来，本丛书具有两个明显的特点。一是它的文献价值，即方剂的来源有着最大的覆盖面；二是实用性较强，即经过过去粗取精的选择，并结合临床，对所收的全部方剂做了方解。方解是本丛书编写的重点，因为原始文献中的方剂大多数没有方解，此项是作者在参考了大量文献的基础上，根据自己的经验和体会做出的。通过方解，可以帮助读者深入了解组方的立意、配伍的特点和使用的方法等。

本丛书以病证分类。子目的分类，是以现代临床常见病为依

据，参考历代方剂文献和现代中医学、西医学对疾病的名称和分类。这种分类的方法，基本符合现代中医学临床对病证名的使用规范。一方面，从历史上来看，西医学的传入，曾是较多的借用了一些中医学的病证名，造成中、西医对疾病的命名有较多的交叉，存在一些同病异名、同名异病或名实不符的情况；另一方面，随着两种医学的自然的、广泛的交流，受西医学的影响，中医的一些传统病证名也在发生变化。加之目前中医医院对疾病的诊断，也较多使用西医的病名。所以，从现实的、实用的角度出发，对丛书子目的命名，只能是取较有代表性的、约定俗成的病证名作子目，以适应现代社会人们对疾病的认识。在此基础上，选择历代中医文献中在临床上经用有效的方剂，归入相关的病证之下。即以“临床常见病+中医实用方”作为编撰的基本原则，编撰成系列丛书，供从事不同专业的医务工作者阅读和研究使用。

基于这样的原则，今将丛书子目分为以下 18 类：

- | | |
|-----------|---------------|
| 1. 外感病实用方 | 10. 风湿病实用方 |
| 2. 咳嗽病实用方 | 11. 肿瘤病实用方 |
| 3. 心病实用方 | 12. 虚劳病实用方 |
| 4. 脾胃病实用方 | 13. 滋补养生实用方 |
| 5. 肝胆病实用方 | 14. 外科常见病实用方 |
| 6. 肾病实用方 | 15. 妇科常见病实用方 |
| 7. 精神病实用方 | 16. 男科病实用方 |
| 8. 中风病实用方 | 17. 小儿常见病实用方 |
| 9. 糖尿病实用方 | 18. 五官科常见病实用方 |

到目前为止，这样大范围地对古今方剂进行收集整理、分类汇编、去粗取精并加以方解的工作，还是第一次。通过此次工作，深感为方剂作解，需要的功力甚大。今勉力而为之，收集编撰之力虽大，但研究考证之功尚微。权且作为一次尝试，俟后做进一步的研究。

本丛书总主编人负责丛书的设计规划和组织工作，并负责丛书资料收集和统稿定稿工作。分册主编人承担各分册的组织落实工作，并负责分册的资料补充、撰稿和审定稿工作。在编写过程中，得到了山东中医药大学科研处的大力支持，将此项工作列入校重点研究课题。山东中医药大学中医文献专业 94 年級的 20 多位学生们参与做了大量地资料收集和整理工作。由于我们的水平所限，思虑容有不周，引证和解释或欠详尽，敬请读者批评指正。

柳 长 华

1998 年 10 月于山东中医药大学

凡 例

本丛书是在收集了现存中医文献中 10 余万首方剂的基础上，经去粗取精，分类汇编而成，收入的方剂近 20000 首。兹将编撰工作中的有关问题说明如下：

1. 本丛书共有 18 个分册，每一分册的分类与命名，是以现代临床常见病为依据，参考历代方剂文献和现代中医学、西医学对疾病的命名和分类，使其基本符合现代中医学临床对病证名的使用规范。

2. 本丛书所收之方剂，以古代方剂为主，并酌情收入了部分近现代中医药杂志中的方剂。所有

方剂，均注明其出处。

3. 每个分册，均是以病证名为纲、以方剂为目来统方和排序。方剂的归类，以方剂的功用和主治为依据。

4. 仿古今方书编撰之体例，每一病证名下，均简要说明其概念及病因病机、辨证要点、治疗大法以及现代临床的应用等。

5. 正文以一个方剂作为一条。方剂的内容包括：方名、出处、组成、用法、功用、主治、方解、加减、注意事项。

6. 方剂的组成，按原文献收入，其中方名、药名、用量、单位、炮制等不做改动，其中有与现代临床不一致者，仅供读者参考。组成中药名用字，保持原方之面貌，但在方解部分，则全部使用现代国家规范的用字。药物的用量，古今有一定的差距，希望读者参照书后所附古今度量衡换算表而酌情使用。某些有毒药物，如细辛、斑蝥、铅霜等，请读者按现代临床常规用法使用。国家禁用的药物，如犀角、虎骨等，临床应使用其替代品。

7. 用法项的内容，主要以原文献为基础，某些冗长的文字做了适当浓缩，晦涩的语词均译成现代语言。没有用法的方剂，酌情增加了服法和用量。

8. 主治一项，根据原文献收入，冗长的文字也做了适当浓缩。

9. 功用一项，根据原文献收入，没有功用的方剂，则根据组成和主治酌加。

10. 方解的撰写，主要根据作者教学、科研和临床的经验体会做出解释。解释是以方剂的命名、主治、功用、病因病机等为依据，参照组方的理论和药物性味、归经和升降浮沉等进行解说。对早期的方剂，注意到了其时代性。

11. 方剂的注意事项，除了收录原文献中的禁忌等内容外，并根据现代临床经验和现代研究的有关内容，注明其宜忌。

12. 本丛书所收之方剂，多出于古代的文献，为了适应现代读者的阅读，体现本丛书的实用性特点，凡原文之晦涩难读之

处，均译成现代汉语进行表述。

13、除方名的出处外，其他各项中凡有引文，采用了直引、意引和节引的灵活方式。

14、同一病证下的方剂排序，依所出文献的年代顺序排列。

15、由于历史上各个时代方药用量的度量衡有差异，为了保存古方的面貌，所引方剂药物的用量不做改动，仅供读者参考。为使读者能准确的使用古方，于书后附古今度量衡换算表。

16、书末附方名索引，以方便读者检索。

编写说明

滋补养生方是中医学体系中的重要组成部分，是中华民族宝贵的医学文化遗产，千百年来，为人类健康长寿作出了卓越的贡献。近年来，随着人口的老龄化、人们生活水平的提高、疾病模式的改变以及回归大自然思想的影响，养生滋补方药在预防保健及各种慢性病治疗过程中的作用越来越引起人们的关注。

在古代文献中，记载了大量有关滋补养生的方剂。但由于这类资料大多散见于各类养生、食疗以及临床各科医籍中，没有滋补养生的专门著作，给查阅资料、普及和应用等带来诸多不便。虽然近

滋补养生实用方 · 编写说明

几年来有类似方书问世，但大多偏重于一方一药的配制加工，而疏于理论上的探讨，缺乏系统性、完整性，特别是在方药配伍理论的阐释上，迄今鲜有系统论及者。因此难以适应当前养生学教育及普及工作的需要。有鉴于此，我们在系统整理古代文献的基础上，广泛收集和借鉴近代有关滋补养生方药的研究资料，编写成这部《滋补养生实用方》。

本书是“专科专病实用方系列”之一部，本次编写，收集了历代中医药文献中滋补养生的方剂 5000 余首，从中精选出近 1000 方，分为补养、延年抗老、美容、养发四大部分类编而成。所选诸方，以古为主，以今为辅，重在突出实用。虽然其中某些方药对某种疾病具有一定的治疗功效，但该方必具养生滋补作用，否则不收。根据丛书统一要求，每方均按方名、出处、组成、用法、功用、主治、方解、加减、注意事项等顺序进行编写，其中组成、用法、主治基本按出处收录；功用、加减与注意事项，大部分为作者酌加；方解的编写，以中医理论为本，力求分析透彻，说理明晰，深入浅出。全书力求融实用性、学术性、资料性于一体，使其不仅为滋补养生方的精选本，而且能够切实指导实际应用。这既是本书编写时我们努力追求的目标，也是该书出版后我们希望达到的目的。

滋补养生方是在中医“治未病”思想指导下产生的，其主要着眼点在于防病健身，延缓衰老，同时亦包括对一些慢性病或急性病恢复期的调养。因此，养生滋补方与其它类方剂不同，它既可以用于病人，又可以用于正常人。

滋补养生方是以辨证论治为基础配制而成的。人体有个体体质的差异，且受自然气候、地理环境的影响。因此，滋补养生方亦有温热寒凉之异、通和补泻之别。故正常人服用滋补养生方药，必须以辨证论治为依据，坚持因人、因时、因地制宜的原则，才能改善或弥补体质上的某些缺陷，防止自然气候、地理环境等带来的负面影响，以达到防病健身、延缓衰老之目的。否

则，可能适得其反。

滋补养生方中包括很多药膳、食疗配方。在古代，药物和食物没有明确的界线，即所谓“药食同源”。因此，很多滋补养生方是由食物类原料配制而成的。这类配方大多制作工艺简单，作用和缓，副作用少，实用性强，最便于普及。

由于我们水平有限，疏漏之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

刘 昭 纯

1998 年 10 月

本书为《专科专病实用方系列》之一，是在广泛收集古今滋补养生方剂 5000 余首的基础上，精选临床实用效方近 1000 首，按补养、延年抗老、美容、养发四类功效予以类编而成。每方不仅对药物组成、功效特点、主治范围、使用方法以及组方配伍机理、注意事项等作了详细介绍，而且所选方剂大多质柔性平，作用和缓，制作方法简单，易懂易学，可操作性强，最适宜于中老年人以及各类慢性病人养生保健之用，也是从事预防保健、饮食营养、药膳食疗以及养生康复工作者的重要参考书。

目 录

补 养

曲囊丸·····	(2)
补心汤·····	(2)
鹿角丸·····	(3)
石斛散·····	(3)
石硫黄散·····	(4)
牛乳方·····	(5)
牛乳煮石英服方·····	(5)
石英磁石浸酒·····	(6)
生地黄煎·····	(6)

甘草丸	(7)
天雄酒浸	(8)
天门冬酒	(8)
云母丸	(9)
天雄丸	(9)
天雄丸	(10)
天雄浸酒	(10)
玄石紫粉丹	(11)
老子乳丹	(11)
何首乌丸	(12)
何首乌丸	(12)
沉香丸	(13)
葶藶丸	(13)
黄芪丸	(14)
雀附丸	(15)
铜粉丹	(15)
鹿茸丸	(16)
硫黄丸	(17)
硫黄玉粉方	(17)
雄黄延年方	(18)
麋角丸	(18)
术酒	(19)
术酥	(19)
石斛丸	(20)
石斛丸	(21)
木香丸	(21)
五味子丸	(22)
天雄石斛丸	(22)
牛膝木瓜丸	(23)

四补丸	(23)
四金丸	(24)
仙灵脾酒	(24)
四倍丸	(25)
四倍丸	(26)
大枣丸	(26)
地仙煎	(27)
地黄散	(27)
何首乌丸	(27)
补真丸	(28)
补益巴戟天丸	(28)
补骨脂煎丸	(29)
菖蒲丸	(29)
菟丝子丸	(30)
菟丝子丸	(30)
菟丝子丸	(31)
野云浆	(31)
覆盆子丸	(32)
巴戟丸	(32)
地黄石斛丸	(33)
平补鹿茸丸	(34)
木香白术散	(34)
石斛苡蓉散	(34)
四柱丸	(35)
当归汤	(36)
团参散	(36)
鹤顶丹	(36)
鹤顶丹	(37)
琥珀丸	(37)