

山西科学技术出版社

中国皇帝
养生方药

丛 林 主 编

中国皇帝养生方药

丛 林 主 编

山西科学技术出版社

晋新登字(5)号

中国皇帝养生方药

丛林 主编

※

山西科学技术出版社出版 (太原并州北路十一号)
山西省新华书店发行 太原千峰科技印刷厂印刷

※

开本, 850×1168 1/32 印张, 11.125 字数, 270 千字
1993年6月第1版 1993年6月太原第1次印刷
印数, 1—5000 册

※

ISBN 7-5377-0458-9
R·166 定价, 16.00元

编写人员名单

主编 丛 林

编者 (按姓氏笔划排列)

王文玉 丛 林 李庆升 皋永利

潘瑞贞

编写说明

一、宫廷医药，特别是宫廷养生方之所以受到今人的高度重视，依本书编者看来，主要原因有三：其一，历代王朝总是集合了一大批名医为宫廷成员的医疗和卫生保健服务，这些医生或出自科班，或出自民间，总是代表了一个时代的最高水平；其二，宫廷医药，特别是明清以来的宫廷医药已经形成了完整的系统，从医疗康复、卫生保健，到四时摄养、延年益寿，都积累了丰富的经验；其三，由于皇室成员的特殊需要，宫廷医药中常常保存了大量的秘制古方，其中补益方又占了相当的比重，这些秘方常有很高的开发价值。编写本书的目的，就是使宫廷医药中的养生方药更加集中和精练，以便于进一步开发利用，为今人的健康服务。

二、“皇帝养生方药”，实际泛指“宫廷养生方药”。这些方药的使用者，除了皇帝本人外，还有皇室其他成员，甚至包括了皇亲国戚和总管太监。从保存最完整的清宫医案来看，皇帝医疗用方与宫廷其他成员医疗用方，并没有严格的等级界限，养生补益方除极少数由最高统治者专擅之外，大多数也并无明显的使用界限。

三、本书共收录养生方401首。其中补益方73首，调理方150首，食疗方95首，卫生方83首。所有方剂主要精选自元·许国祯的《御药院方》、元·忽思慧的《饮膳正要》和清宫医案。“御药院”始设于宋，是宋、金、元三朝的宫廷药局，故《御药院方》实际是元朝宫廷用药成方的配本，其中所载方剂，亦可视为

宋代以来宫廷医方之大全。作者许国桢元世祖时做过太医院提点、礼部尚书，拜过集贤大学士、授光禄大夫，死后追封荀国公。因此，他与僚友同撰的《御药院方》的宫廷实践性是可靠的。《饮膳正要》的作者忽思慧，元仁宗延佑年间做过饮膳太医，此为掌管皇帝的营养与卫生之职，这期间他“与赵国公臣普兰溪将累朝亲侍进用奇珍异饌、汤膏煎造及诸家本草名医方术，并日所用谷肉果菜，取其性味补益者集成一书，名曰《饮膳正要》，分为三卷。”（忽思慧《进书表》）可见，《饮膳正要》中包含了宋以来珍贵的宫廷食疗经验，尽管这些经验许多可能取自民间。清宫御医的水平，可以说代表了清代中医学术的最高水平，他们通晓经典，精于医理，医风正派，在熟练活用古方的同时，善于吸收民间经验，往往化裁出许多独创的方剂，这使清宫医案留下了最为丰富多采的内容，其中的养生方药也是最珍贵的。

四、收录方剂按分类排序；调理方均采自清宫医案，以服方人列目、目下列方，以便于读者了解调理方处方背景和理解方义。每个方后都列有“评议和参考”项，其内容包括：方剂沿革史料及方义分析或简评；方剂或方中单味药的现代研究资料；调理方使用人简介、处方背景以及拟方御医简介等。处方剂量，基本上改为当代法定计量单位，有些难以准确换算的单位则保留原计量以供研究者参考。宫廷用药多强调药材的特殊炮制法和产地、质量要求，这都尽量做了保留。

五、本书编写过程中参考了《清宫医案研究》、《慈禧光绪医方选议》、《古今延年益寿方汇粹》、《常用老年保健中草药》、《中国食疗药粥谱集锦》、《实用中医营养学》等著作，在此一并向有关作者、出版者致以谢意。

主编 丛林

1993年1月4日

目 次

补 益 篇

一、补气方

1. 八珍糕..... (2)
2. 五芝地仙金髓丹..... (3)
3. 白豆蔻散..... (3)
4. 宁志膏..... (5)
5. 加减扶元和中膏..... (5)
6. 加减扶元益阴膏..... (6)
7. 扶元和中膏..... (7)
8. 延寿丹..... (8)
9. 延龄益寿丹..... (9)
10. 茯苓散..... (9)
11. 思食丸..... (10)
12. 养胃进食丸..... (11)
13. 猪肚丸..... (12)
14. 梅苏丸..... (13)
15. 喻化人参..... (13)

二、补阴方

16. 三才丸..... (15)
17. 万寿地芝丸..... (16)

18. 牛髓膏子	(17)
19. 永寿丹	(17)
20. 加味枇杷膏方	(18)
21. 何首乌丸	(19)
22. 何首乌丸又方	(20)
23. 补阴丹	(21)
24. 金髓煎	(22)
25. 养心延龄益寿丹	(22)
26. 凌阳子木香丸	(23)
27. 益阴固本丸	(24)
28. 益阴固本丸又方	(25)
29. 益阴治癆方	(26)
30. 紫芝丹	(26)

三、补阳方

31. 五味子丸	(28)
32. 巴戟丸	(29)
33. 玉锁丹	(29)
34. 龙涎香露	(30)
35. 仙茅丸	(31)
36. 延生护宝丹	(32)
37. 延龄丹	(34)
38. 龟龄集	(35)
39. 沉麝鹿茸丸	(36)
40. 补真丹	(37)
41. 青娥丸	(38)
42. 固阳丹	(38)
43. 胡桃丸	(39)

44. 保神丹	(40)
45. 神功七宝丹	(41)
46. 神效丸	(42)
47. 益寿膏	(43)
48. 益寿膏又方	(44)
49. 培元益寿膏	(45)
50. 毓麟固本膏	(46)

四、气血双补方

51. 十珍丸	(48)
52. 八珍汤	(49)
53. 古方长春益寿广嗣丹	(49)
54. 扶正益阴膏	(50)
55. 参芪散	(51)
56. 荣芝丸	(51)
57. 保元益寿丹	(52)
58. 琼玉膏方	(53)
59. 滋血汤	(54)
60. 滋阴丹	(55)

五、阴阳双补方

61. 八物肾气汤	(56)
62. 九子丸	(57)
63. 万安丸	(57)
64. 长春益寿丹	(58)
65. 苁蓉丸	(59)
66. 助神丸	(61)
67. 灵宿丹	(62)

68. 草灵丹	(62)
69. 保元固本膏	(63)
70. 养寿丹	(64)
71. 神仙六子丸	(65)
72. 益寿地仙丸	(66)

调 理 篇

一、慈摺调理方

1. 二冬膏	(70)
2. 三圣丸	(70)
3. 小活络丹加味方	(71)
4. 开解六郁膏	(71)
5. 五味子膏	(72)
6. 牛黄健步丹	(73)
7. 正容膏	(74)
8. 平安丸	(74)
9. 加味三仙饮	(75)
10. 加味午时茶	(76)
11. 阳和启脾膏	(76)
12. 泡酒方	(77)
13. 鸡血藤祛风活络贴药方	(78)
14. 香砂养胃丸	(79)
15. 香薷汤方	(80)
16. 洪医洗药方	(81)
17. 养血柔肝丸	(81)
18. 养心理脾解郁清肺缓肝丸	(82)

19. 活血祛风膏	(83)
20. 祛风润面散	(84)
21. 祛风活络贴药方	(84)
22. 神效活络丹	(85)
23. 神效暖脐膏	(86)
24. 健脾阳和膏	(87)
25. 调肝和胃丸	(87)
26. 资生健脾膏	(88)
27. 润肺和肝膏	(89)
28. 梨膏	(89)
29. 清热理气代茶饮方(一)	(90)
30. 清热理气代茶饮方(二)	(91)
31. 清热化湿代茶饮方(一)	(91)
32. 清热化湿代茶饮方(二)	(92)
33. 清热养阴代茶饮	(92)
34. 清热代茶饮	(93)
35. 清热止嗽代茶饮	(93)
36. 暑汤方	(94)
37. 舒肝利肺和脉膏	(95)
38. 缓肝利肺化痰丸	(95)
39. 解郁舒肺和脉膏	(96)
40. 御制参苓白术丸	(97)
41. 御制平安丹	(98)
42. 避瘟明目清上散	(98)

二、光绪调理方

43. 一味秘精汤	(101)
44. 生津和胃方	(101)

45. 加竹沥梨膏·····	(102)
46. 归神丹·····	(103)
47. 安神代茶饮·····	(103)
48. 沉香磁石丸·····	(104)
49. 沐浴洗方·····	(105)
50. 治肩背筋骨疼痛方·····	(106)
51. 治脾湿腰痛方·····	(106)
52. 治腰痛熨方·····	(107)
53. 治腰痛洗擦方·····	(108)
54. 和中止眩丸·····	(109)
55. 荣筋活络洗药方·····	(110)
56. 荣筋拈痛洗腿方·····	(111)
57. 洗药方·····	(111)
58. 洗手荣筋方·····	(112)
59. 洗头方(一)·····	(113)
60. 洗头方(二)·····	(114)
61. 洗头方(三)·····	(114)
62. 洗头方(四)·····	(115)
63. 洗头方(五)·····	(116)
64. 洗头方(六)·····	(116)
65. 洗头方(七)·····	(117)
66. 洗头方(八)·····	(118)
67. 透脑闻药方·····	(119)
68. 清上止晕沐方·····	(119)
69. 清上止痛熏耳方·····	(120)
70. 清肝定痛洗目方·····	(121)
71. 滋阴益肾暖清丸·····	(122)
72. 熏洗方·····	(123)

73. 碧云散	(124)
---------	---------

三、清宫其他皇室人员调理方

1. 乾隆逝前调理方：①参麦饮②灯心竹叶汤 ③养阴育神汤④镇阴育神汤⑤屠苏酒 ⑥参莲饮	(126)
2. 二阿哥（道光旻宁）调理方：除湿和胃饮	(127)
3. 四阿哥（咸丰奕訢）调理方：①和胃代乳饮 ②保元理脾丸③秋梨柿饼代茶饮	(127)
4. 三阿哥（绵恺）调理方：①消食定痛丸 ②宁嗽润燥汤	(129)
5. 四阿哥（绵忻）调理方：冬橘代茶饮方	(130)
6. 五阿哥（绵愉）调理方：海粉粥方	(130)
7. 三阿哥调理方：启脾金蟾散	(131)
8. 三公主调理方：消食启脾散	(132)
9. 四公主调理方：①启脾散②漱口玉池散 ③木香饼	(132)
10. 恭亲王（奕訢）调理方：①滋益健脾膏 ②竹沥膏③参麦饮	(134)
11. 宣统帝调理方：①和肝调中膏②代茶饮（清 热舒化代茶饮、和胃代茶饮、祛风清热代 茶饮、疏风清肺代茶饮、清热解毒代茶 饮）	(135)
12. 定贵人调理方：①温经养荣丸②育神代茶饮 ③定痛代茶饮④清热代茶饮⑤参麦代茶饮	(136)
13. 循嬪调理方：①二冬膏②浮麦地骨皮代茶饮 ③宁咳太平膏	(138)
14. 惇妃调理方：①和肝养荣丸②调荣除湿汤	

- ③香连和胃汤④和胃胜湿汤…………… (139)
15. 华妃(莹嫔)调理方: ①清热和胃汤②除湿
养荣丸③清暑益气丸④香砂六均汤⑤当
归羊肉汤⑥陈皮半夏代茶饮…………… (140)
16. 禄贵人调理方: ①十全大补汤②扶脾育神丸… (142)
17. 玉贵人调理方: ①加味参莲饮②育神四均汤
③益气养荣丸④当归润燥汤⑤二神代茶饮
⑥生脉代茶饮…………… (143)
18. 祥妃调理方: ①漱口药②金衣八宝坤顺丹
③除湿理脾丸…………… (144)
19. 贞嫔(慈安皇太后)调理方: ①活血通经丸
②调理方…………… (146)
20. 丽妃调理方: ①调气和荣丸②腰腿痛熨药
③四季常服方…………… (147)
21. 玟妃调理方: ①调气和中丸②加减和肝消
积丸…………… (148)
22. 婉妃调理方: ①七制香附丸②日常调理方…… (149)
23. 祺妃调理方: ①和肝代茶饮②柴胡养荣汤…… (150)
24. 漱妃调理方: ①清肺和肝丸②清气舒郁丸
③清肝丸④贴太阳方…………… (150)
25. 吉妃调理方: ①清肝明目饮②清热代茶饮
③燔药方…………… (152)
26. 大公主调理方: ①吹喉散②清热代茶饮
③清胃饮④清顺散⑤肺热停饮愈后调理方……(153)
27. 二阿哥(道光)福晋调理方: ②加味育神温
胆汤②益阴和胃丸③益母丸④育神代茶
饮……………(155)
28. 孝慎成皇后养生方: ①益元散方②灯心竹叶

- 方 ③金菊饮 ④梗麦竹叶方 ⑤越鞠保和丸…(156)
29. 孝慎成皇后调理方：①资生丸 ②三仙代茶饮
③金果麦冬饮 ④益阴理脾丸 ⑤安和丸 ⑥养
阴清燥丸 ⑦滋脾润肠丸 ⑧导赤代茶饮
⑨元参甘桔汤……………(158)
30. 孝全成皇后调理方：①芎归养荣汤 ②五仁丸
③香砂和气饮 ④玉容消风散 ⑤和气安胎饮
⑥益气固本丸 ⑦保元代茶饮 ⑧荷梗沉香饮
⑨漱口药……………(161)
31. 孝静成皇后调理方：①橘缩代茶饮 ②养荣泻
肝丸 ③芎菊养荣汤 ④八珍养荣丸……………(163)
32. 彤妃调理方：①漱口药 ②清热和胃饮 ③和中
健脾丸 ④和胃代茶饮 ⑤益阴理脾丸 ⑥逍
遥丸 ⑦熨药方……………(165)
33. 和妃调理方：①消暑六合汤 ②除湿缓肝丸
③止嗽润肺代茶饮 ④益卫养荣丸 ⑤越鞠胃
苓丸 ⑥清金化饮丸……………(167)
34. 隆裕皇后调理方：①和中开胃饮 ②漱口方
③刷牙散 ④养阴调肝化湿丸 ⑤养阴荣肤膏
⑥清眩闻药方 ⑦养阴润燥膏 ⑧和阳平胃膏
⑨凉阴和阳育神膏 ⑩和胃育神膏 ⑪凉膈和
胃膏 ⑫清燥育神膏 ⑬和肝理气化湿膏
⑭和胃代茶饮 ⑮祛风洗目方……………(170)
35. 瑾妃调理方：①调荣膏 ②熨药方 ③和胃化湿
方 ④外搽药方 ⑤调肝和胃膏 ⑥调肝化湿
膏 ⑦养血活络润燥膏 ⑧清肝滋脾化痰膏
⑨犀黄丸 ⑩化核膏 ⑪化风消肿药酒方……………(173)
36. 珍妃调理方：①熨药方 ②湿热下注熏洗方

- ③和胃代茶饮……………(177)
37. 皇后(婉容)调理方: ①和血舒肝化坚丸
②代茶饮(清解利咽代茶饮、和肝调中化饮
代茶饮、益阴舒肝清热代茶饮) ③安眠散……………(178)
38. 顺承郡王福晋调理方: ①顺气调经丸 ②调肝
顺气通经丸……………(179)
39. 恒太奶奶调理方: ①调药方 ②和胃代茶饮
③舒肝理脾膏……………(180)
40. 老太太(端康皇贵妃)调理方: ①老太太膏
方 ②老太太药酒方……………(181)
41. 禄喜调理方: 调胃截疟代茶饮……………(182)
42. 李莲英调理方: ①和胃清热调中饮 ②调中和
胃饮 ③正气平胃清化饮 ④漱口方 ⑤理脾
调气化湿膏 ⑥散湿烤药方 ⑦益气和中饮
⑧理脾缩泉饮……………(183)
43. 崔玉贵调理方: ①加味二冬膏 ②鼻衄吹药方
③复元更易饮……………(185)
44. 春恒(小德张)调理方: ①育神养阴安神膏
②补肝理脾化湿膏……………(186)

卫生篇

一、养颜方

1. 七白膏……………(189)
2. 玉容散(一)……………(190)
3. 玉容散(二)……………(191)
4. 冬瓜洗面药……………(192)
5. 加味香肥皂方……………(192)

6. 朱砂红丸子·····	(194)
7. 沐浴一方·····	(195)
8. 涵子方·····	(195)
9. 皇后洗面药·····	(196)
10. 神仙玉女粉·····	(197)
11. 莹肌膏·····	(198)
12. 御前洗面药·····	(198)
13. 澡洗药·····	(199)

二、乌发养发方

14. 三圣膏·····	(201)
15. 长发滋荣散·····	(202)
16. 乌须药方·····	(203)
17. 乌银丸·····	(203)
18. 令发不落方·····	(204)
19. 令发易长方·····	(205)
20. 令发易长又方·····	(206)
21. 柏叶散·····	(206)
22. 香发散·····	(207)
23. 洗发菊花散·····	(207)
24. 犀皮汤·····	(208)

三、明目方

25. 杞菊丸·····	(210)
26. 明目延龄丸·····	(211)
27. 明目延龄丸又方·····	(212)
28. 明目除湿浴足方·····	(212)
29. 金髓煎丸·····	(213)