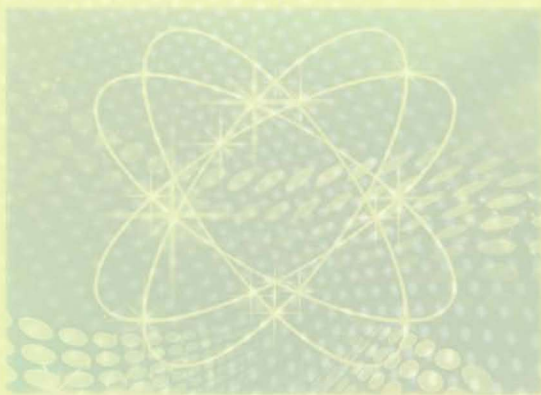


老百姓实用养生中药方剂

侯德永 编著



中南大学出版社

老百姓实用养生中药方剂

侯德永 编著



中南大学出版社
www.csupress.com.cn

图书在版编目(CIP) 数据

老百姓实用养生中药方剂/侯德永编著.

—长沙: 中南大学出版社, 2016. 1

ISBN 978 - 7 - 5487 - 2178 - 9

I . 老... II . 侯... III . 养生(中医) - 验方 IV . R289. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016) 第 020914 号

老百姓实用养生中药方剂

侯德永 编著

☐责任编辑 谢新元

☐责任印制 易红卫

☐出版发行 中南大学出版社

社址: 长沙市麓山南路

邮编: 410083

发行科电话: 0731-88876770

传真: 0731-88710482

☐印 装 湖南省誉成广告印务有限公司

☐开 本 720 × 1000 1/16 ☐印张 13.5 ☐字数 189 千字

☐版 次 2016 年 1 月第 1 版 ☐印次 2016 年 1 月第 1 次印刷

☐书 号 ISBN 978 - 7 - 5487 - 2178 - 9

☐定 价 28.00 元

内容摘要

中医学是中华民族的伟大宝库，是人们治病、防病、养生、保健必不可少的武器。本书以科学的方法将深奥的中医学理论，用规范、简洁、通俗的语言，深入浅出地介绍给读者，所谓养生，也就是注意日常生活中的点点滴滴，照顾好我们日常生活，养生也就自在其中了。本书精选了 300 多种中药和 200 多个实用方剂，通过食疗、茶疗、酒疗等增强人体的免疫功能，实现科学的养生、带病养生、强身健体、延年益寿。本书所介绍的方剂都是老百姓看得见、摸得着、可操作、实用性好的配方，讲的全是实实在在的道理和简便可行的方法。现在不养生，老了养医生，养生能救你的命，医生只能治你的病！希望这本手册为大众健康带来福音，实现每个人健康长寿的梦想。

大力发展中医养生保健

本报综合消息 国务院办公厅7日印发《中医药健康服务规划》(2015—2020)。《规划》提出大力发展中医养生保健服务,推广太极拳、健身气功、导引等中医传统运动,开展药膳食疗。

《规划》明确支持中医养生保健机构,培育一批技术成熟、信誉良好的知名中医养生保健服务信誉团队或连锁机构。鼓励中医医疗机构发挥自身技术人才等资源优势,为中医养生保健机构规范发展提供支持。

《规划》要求,规范中医养生保健服务,加快制定中医养生保健服务类规范和标准,推进各类机构根据规范和标准提供中医养生服务,形成针对不同健康状态人群的中医健康干预方案或指南。建立中医健康状态评估方法,丰富中医健康体检服务。推广太极拳、健身气功、导引等中医传统运动,开展药膳食疗。运用云计算、移动互联网、物联网等信息技术,开发智能化中医健康服务产品。为居民提供融中医健康监测、咨询评估、养生调理、跟踪管理于一体,高水平、个性化、便捷化的中医养生保健服务。

摘自2015年5月8日《长株潭报》

前言

养生，就是呵护生命，延年益寿。从中医的角度来说，养生是人的行为、作息和饮食的调理。所以，养生适宜各个年龄段的人。自古以来人们都以各种方式寻找长寿的养生之法，以达到自己长寿的目的。本书就是以通俗的语言，大家都能掌握的方法，不花钱或少花钱的养生理念来进行调养，强身健体。

我们的祖先早就创立了中医药养生学的理论，如东汉的华佗，唐代的孙思邈等，特别是春秋战国时期，《黄帝内经》的出现，不但标志着中医学的正式创立，同时也确立了中医药养生学的理论基础。

《黄帝内经》中的养生理论及养生名言，至今仍是医学、养生学的指导思想，值得现代人借鉴。如“饮食有节，起居有常，不妄作劳；故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”。这里既讲了合理饮食，健康的生活方式，不可过度劳心劳力，更强调了防御病邪、心理健康、保养正气的重要意义。

身处现代社会的人，虽然物质条件远胜古人，科学远比古人发达，知识面也远比古人广。但论起养生理念，却远不能同古人相比，起码不能同《黄帝内经》中提到的“养生学”相比。究其原因，就是现代人背离了养生的基本原则或者是懂得而无暇去做。就像《黄帝内经》中说的那样“今时之人不然，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也”。

编著出版本书的第二个愿望是，在现代文明高度发展的今天，怎样将中医学、方剂学这座伟大的宝库交给人们，形成众多的研究者、爱好者和同道们，以不同的形式，科学严谨的态度，对这座“宝库”予以认真地挖掘，发扬光大，更好地为人们的健

康、养生、保健作出贡献。

目前，社会上有关健康养生类图书、杂志、广告、电视节目等众多，有关保健养生的新知识犹如雨后春笋不断涌现。然而，繁荣的背后，也有些让人担忧的隐患。在经济利益的驱动下，粗制滥造甚至伪科学的所谓“包治百病”，什么“高血压、糖尿病等三个月可根除”等，充斥市场，混淆视听。我们的老百姓缺乏医学知识，识别是非的能力不够，上当受骗屡见不鲜。

我国西医学专家裘法祖教授早在 60 多年前就提出“让医学归于大众”。作者就是以这个宗旨，从上千种中药和数百个方剂中，挑选了最实用、易掌握、可操作的中药方剂编辑成册，让老百姓自己学习、掌握，便于同道们查找、选用。我在 50 多年的临床工作中，经常会见到生活方式、饮食习惯不良、生病后缺乏基本的医学知识的病人，小病酿大病，大病不可治，乃至被病魔夺去生命。还有些病人因患了病就不知道怎样带病养生。其实疾病三分靠治疗，七分靠调养。所以我在 2010 年编著出版了《城乡常见多发病的诊断与防治》一书由新华书店发行，2012 年被选为国家重点出版图书，至 2013 年 3 月已第 7 次印刷。2014 年又编著了《中西医结合治疗疑难杂症兼验方精选》，也颇受读者欢迎。这次又编写了《老百姓实用养生中药方剂》这本小册子，目的就是想将深奥的医学理论科普化，把自己在临床实践工作中的体会、教训传播给老百姓，使人们在求医、养生、保健的路上，少走弯路，强身健体，延年益寿。

由于长期在临床一线工作，水平有限，说不出什么高深的理论，所写的都是看得见、摸得着、很实用、可操作的实例；讲的全是实实在在的道理和简便易行的方法。其实，所谓养生，也就是注意日常生活的点点滴滴，并无捷径可走。如果能依照正确的养生理念，照顾好我们日常生活，养生也就自在其中了。

最后，愿与所有热爱生命、钟情养生的朋友们，共同用《黄帝

内经》的话共勉——“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”希望这本小册子为大众带来福音，实现每个人长寿的梦想。

侯德永

2015年3月于湖南株洲

目 录

第一章 养生概述及养生方法	(1)
一、谈谈中医养生与长寿	(1)
二、环境与养生的关系	(2)
1. 以中医理论为指导	(2)
2. 强调人与自然环境的协调性	(2)
3. 选择适宜养生的居住环境	(3)
4. 室内环境对养生的影响	(3)
三、饮食与养生的关系	(4)
1. 饮食养生	(4)
2. 食物的属性	(4)
3. 食物的五味	(5)
4. 饮食有节	(5)
5. 饮食卫生	(6)
6. 饮食的禁忌与调节	(6)
四、精神养生	(7)
五、药膳养生	(8)
(一) 补气药膳养生方	(9)
(二) 补血药膳养生方	(14)
(三) 壮阳药膳养生方	(20)
(四) 滋阴药膳养生方	(26)
六、茶与养生的关系	(31)
(一) 茶的主要成分	(31)

1. 维生素	(31)
2. 叶绿素	(31)
3. 茶碱	(32)
4. 单宁酸	(32)
5. 儿茶素	(32)
(二) 饮茶应注意哪些问题	(32)
1. 饮茶要即饮即泡, 不饮隔夜茶	(32)
2. 饮茶要因人、因季节而异	(33)
3. 饮茶要适量	(33)
4. 不宜用茶水服药	(33)
(三) 如何服用药茶	(33)
1. 分次服用	(34)
2. 一次性顿服	(34)
3. 口含服用	(34)
4. 冲泡服用	(34)
5. 调制服用	(34)
6. 频繁服用	(34)
(四) 养生药茶的种类	(34)
七、酒与养生的关系	(41)
(一) 药酒养生	(41)
1. 药酒的起源与特点	(41)
2. 饮用药酒的注意事项	(42)
(二) 养生药酒配方	(43)

第二章 人体发出的疾病信号有哪些

(52)

1. 手是观察疾病信号的参谋	(52)
2. 淋巴结肿大是淋巴肿瘤的表现之一	(53)
3. 面部发出的疾病信号	(54)

4. 舌是健康的一面镜子	(56)
5. 眼睛是心灵的窗户	(58)
6. 从某些症状发出的疾病信号	(59)
7. 不可忽视的头痛	(60)
8. 便血是哪些疾病的先兆信号	(64)
9. 血尿会带来哪些泌尿系统疾病信号	(65)

第三章 患病如何养生延年

(66)

1. 慢性支气管炎伴阻塞性肺气肿患者的养生	(66)
2. 冠心病患者怎样保健养生	(67)
3. 高血压患者的保健养生	(67)
4. 糖尿病患者的保健养生	(68)
5. 痛风患者的保健养生	(70)
6. 脑血管疾病的保健养生	(71)
7. 慢性腹泻患者的保健养生	(71)
8. 慢性肾炎患者的保健养生	(72)
9. 骨质疏松症患者的保健养生	(73)
10. 颈椎病患者的保健养生	(75)
11. 腰痛患者的保健养生	(76)
12. 泌尿系结石患者的保健养生	(77)
13. 月经不调患者怎样调理	(78)
14. 乳房疾患的自我保健养生	(80)
15. 产后缺乳的中药调理	(81)
16. 胸痛的自我判断和保健	(82)
17. 脂肪肝患者的保健养生	(83)
18. 慢性口腔疾病的自我保健	(85)
19. 小儿肥胖症的保健	(86)
20. 骨关节炎患者的保健养生	(88)

- 21. 鼾症患者的保健养生 (89)
- 22. 癌症患者怎样延年益寿 (92)

第四章 养生之道 (97)

- 1. 武则天的养生之道 (98)
- 2. 孔子长寿的秘诀 (98)
- 3. 文化人缘何多长寿 (99)
- 4. “忙碌”是延年益寿的法宝 (100)
- 5. 纠正养生保健的一些错误观念 (101)
- 6. 女人为什么会比男人长寿 (107)

第五章 经络穴位按摩养生保健 (018)

- 1. 为什么按摩穴位可以治病 (108)
- 2. 特效穴位一按，小病小痛就一扫光..... (109)
- 3. 穴位按摩注意事项 (118)

第六章 中医“四虚”怎样进补 (120)

- 1. 气虚 (120)
- 2. 血虚 (120)
- 3. 阴虚 (121)
- 4. 阳虚 (121)

第七章 中药简介 (122)

- 一、解表类药..... (122)
- 二、发散风热药..... (123)
- 三、泻下药..... (124)
- 四、清热药..... (125)
- 五、清肝明目药..... (126)

六、清热凉血药	(127)
七、退虚热药	(127)
八、清热燥湿药	(128)
九、清热解毒药	(129)
十、清热利咽药	(131)
十一、解暑药	(131)
十二、芳香化湿药	(132)
十三、利水渗湿药	(133)
十四、祛风湿药	(135)
十五、温理药	(137)
十六、开窍药	(138)
十七、安神药	(138)
十八、养心安神药	(139)
十九、平肝熄风药	(140)
二十、熄风止痉药	(140)
二十一、理气药	(141)
二十二、止血药	(143)
二十三、活血祛瘀药	(145)
二十四、补益药	(147)
二十五、补阳药	(149)
二十六、补血药	(151)
二十七、补阴药	(152)
二十八、收涩药	(153)
二十九、化痰止咳药	(155)
三十、清热化痰药	(156)
三十一、止咳平喘药	(156)
三十二、消导药	(158)
三十三、驱虫药	(159)

三十四、外用药····· (159)

第八章 常用方剂 ····· (161)

一、解表类方剂····· (161)

1. 麻黄汤 ····· (161)

2. 桂枝汤 ····· (161)

3. 荆防败毒散 ····· (161)

4. 解表逐饮汤(小青龙汤) ····· (162)

5. 银翘散 ····· (162)

二、清热类方剂····· (162)

1. 石膏汤(又名白虎汤) ····· (162)

2. 麻杏石甘汤 ····· (163)

3. 犀角地黄汤 ····· (163)

4. 黄连解毒汤 ····· (163)

5. 导赤散 ····· (163)

6. 小柴胡汤 ····· (164)

7. 龙胆泻肝汤 ····· (164)

8. 茵陈蒿汤 ····· (164)

9. 葛根芩连汤 ····· (164)

10. 二妙散(附三妙散、四妙散) ····· (165)

11. 六一散····· (165)

三、祛痰止咳类方剂····· (165)

1. 二陈汤(附温胆汤) ····· (165)

2. 止咳散 ····· (166)

3. 定喘汤 ····· (166)

4. 清燥救肺汤 ····· (166)

四、化湿消导类方剂····· (167)

1. 保和丸 ····· (167)

2. 平胃散	(167)
3. 藿香正气散	(167)
4. 枳实导滞丸	(167)
五、泻下类方剂	(168)
1. 大承气汤	(168)
2. 麻子仁丸	(168)
3. 五仁丸	(168)
六、利尿类方剂	(169)
1. 五苓散	(169)
2. 五皮饮(附白术散)	(169)
3. 猪苓汤	(169)
4. 八正散	(170)
七、祛风湿类方剂	(170)
1. 独活寄生汤(附三痹汤)	(170)
2. 羌活胜湿汤	(170)
3. 牵正散	(171)
八、温理祛寒类方剂	(171)
1. 四逆汤	(171)
2. 理中汤	(171)
3. 温肾止泻丸(又名四神丸)	(171)
九、理气类方剂	(172)
1. 四逆散(附柴胡疏肝散)	(172)
2. 逍遥散(附丹栀逍遥散)	(172)
3. 橘皮竹茹汤	(173)
十、理血类方剂	(173)
1. 温经汤	(173)
2. 愈带丸	(173)
3. 固经丸	(174)

4. 生化汤 (174)
5. 胶艾汤 (174)
6. 血府逐瘀汤 (174)
7. 复元活血汤 (175)
8. 补阳还五汤 (175)
- 十一、安神类方剂 (175)
 1. 朱砂安神丸 (175)
 2. 补心丹(又名天王补心丹) (176)
 3. 酸枣仁汤 (176)
- 十二、平肝熄风类方剂 (176)
 1. 钩藤饮 (176)
 2. 镇肝熄风汤 (177)
- 十三、固涩类方剂 (177)
 1. 金锁固精丸 (177)
 2. 缩泉丸 (177)
- 十四、补益类方剂 (178)
 1. 健脾四味汤 (178)
 2. 参苓白术散 (178)
 3. 补中益气汤 (179)
 4. 参脉散 (179)
 5. 归脾汤 (179)
 6. 炙甘草汤 (180)
 7. 四物汤 (180)
 8. 八珍汤 (180)
 9. 人参养营汤 (180)
 10. 六味地黄丸 (181)
 11. 黄连阿胶汤 (181)
 12. 二至丸 (182)

13. 肾气丸·····	(182)
十五、驱虫类方剂·····	(182)
1. 乌梅丸·····	(182)
2. 化虫丸·····	(182)
十六、其他类方剂·····	(183)
1. 消疮饮·····	(183)
2. 五味消毒饮·····	(183)
3. 大黄牡丹皮汤·····	(183)
4. 阳和汤·····	(184)
5. 海藻玉壶汤·····	(184)
6. 四妙勇安汤·····	(184)
 第九章 常用验方·····	 (185)
1. 治疗钩端螺旋体病方·····	(185)
2. 治疗百日咳方·····	(185)
3. 治疗急性、慢性肝炎方·····	(185)
4. 治疗高血压方·····	(186)
5. 治疗冠心病方·····	(186)
6. 治疗风湿性心脏病方·····	(187)
7. 治疗急性、慢性肾炎方·····	(187)
8. 治疗哮喘方·····	(187)
9. 治疗急性肠炎、菌痢方·····	(188)
10. 治疗慢性肠炎方·····	(188)
11. 治疗小儿腹泻方·····	(188)
12. 治疗小儿夏季热方·····	(189)
13. 治疗顽固性呃逆方·····	(189)
14. 治疗胃脘痛方·····	(189)
15. 治疗急性阑尾炎方·····	(189)