

图说国学养生

图
说

【国学养生白话精解本】

千金方中的 养生经

唐代名医孙思邈的养生精粹

- ◆ 医家首选必读经典，旷世绝学中的养生秘籍
- ◆ 白话妙解，揭示百岁药王的养生保健观
- ◆ 图文并茂，千年古方帮你消灭一切病患
- ◆ 化抽象为形象，轻松读懂中医经典巨著

宋书功 ◎主编



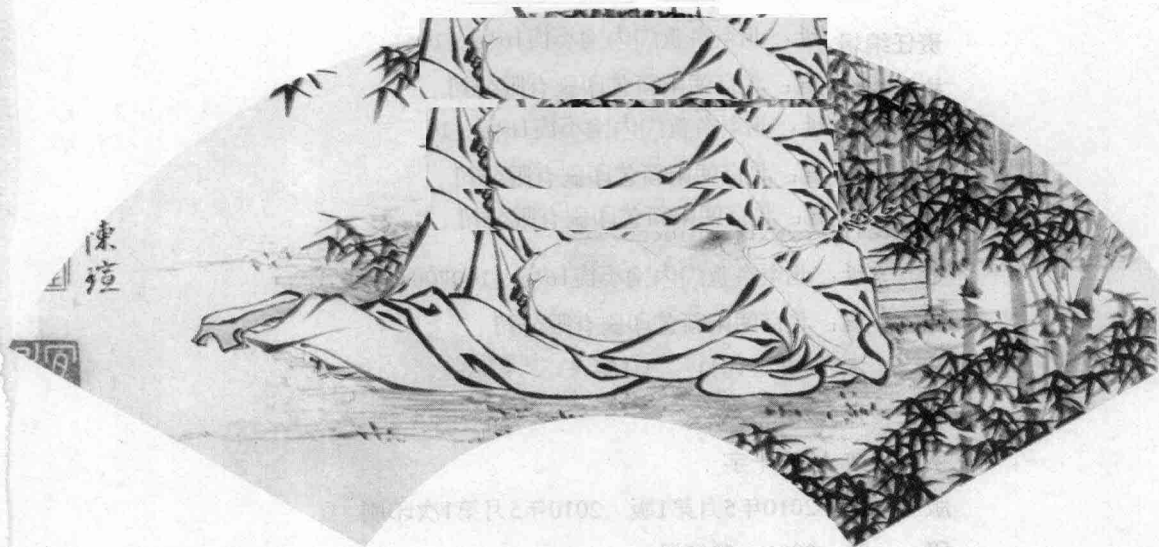
中医古籍出版社

图说国学养生

千金方中的养生经

唐代名医孙思邈的养生精粹

宋书功 主编



中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

千金方中的养生经 / 宋书功主编. —北京: 中医古籍出版社, 2010.5

(图说国学养生)

ISBN 978-7-80174-845-4

I. ①千… II. ①宋… III. ①千金方—养生(中医)
—基本知识 IV. ①R289.342②R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第067942号

图说国学养生(第一辑) 千金方中的养生经 宋书功◎主编

责任编辑: 刘 婷

执行主编: 窦广利

特约编辑: 付晓梅

封面设计: 大象设计

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街16号(100700)

印 刷: 北京朝阳新艺印刷有限公司

开 本: 725×1011 1/16

印 张: 20

字 数: 250千字

版 次: 2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷

印 数: 0001—5000册

书 号: ISBN 978-7-80174-845-4

定 价: 39.8元(全五册: 199元)

序

人命至重，有贵千金

旷世经典《千金方》

《千金方》这本旷世名著自产生至今已历经一千三百余年，这一千余年中，人们对它的研究从未间断。它给医学带来的启示至今未绝。其作者孙思邈，更以其精湛的医术，悲天悯人的情怀，学通儒释、道的渊博，赢得了世人的广泛敬重。

孙思邈，唐京兆华原（今陕西耀县）孙家塬人，约生于隋文帝开皇元年（581），卒于唐高宗永淳元年（682），享年多有疑惑，众说不一，有说是101岁，有说140岁。根据《旧唐书》、《新唐书》等分析，一般认为孙思邈大约生于公元542年，卒于公元682年，终年140岁左右。

他早年淡泊名利，隐逸山林，潜心研究医学，虽经皇帝多次赐官，均被谢绝，往来于五台山、太白山、中南山、峨眉山等地，采集药材，研究药性。后世尊称其为药王。“药王”一称，即源于他对药物分类的独特贡献，孙思邈根据药物的治疗效果作为分类的依据，至今仍是最常用的方法之一，对于临床医学来说，也是最方便的分类方法。

孙思邈一生行医民间，行医济世，治病救人，对平民百姓常怀怜悯之心，不因贫富贵贱而分别对待。在治疗过程中，不怕危险，曾亲自治疗看护过麻风病人六百余人。在当时的条件下，治愈率高达百分之十。宋代的林亿赞说：“其术精而博，其道深而通。以今知古，由后视今，信其百世可行之法也。”在治疗过程中，

他并不拘泥古法，而是根据需要，验方、单方通用，甚至发明复方，因此疗效显著。对于民间常见病、多发病、地方病，孙思邈也多有研究，众多辗转难治的病人都在他手中治愈。

但是，孙思邈在中国医学史上最大的成就、贡献，大多还是体现在他晚年著成的两本医学名著——《备急千金要方》和《千金翼方》中。两部医书均冠名“千金”，原意是体现孙思邈“人命至重，有贵千金”的感悟，可谓宅心仁厚。他在70余岁时开始编写《千金要方》，后又增补撰写了《千金翼方》，成书一年后去世，可谓呕心沥血之作。在这两部著作中，作者系统总结了唐代以前的医学成就，对前人经典进行考证、增删，并加以自己的见解和临床经验，遍涉各科。对针灸、食疗、药物、预防、卫生保健等科，也均有创新，被誉为中国历史上最早的临床医学百科全书。他所收集的古典药方，留存了古代很多医学成就不致散失。比如现代常用的犀角地黄汤、大小续命汤等诸多方剂，都是通过《千金方》才得以为人所知。他综合古人的养生方法，又加以提炼和创新，使之更加科学可行。他本人的长生高寿，使养生的重要性得到了部分证实。

在该书中，对于伤寒症有详细的论述，而且方证结合，是继张仲景的《伤寒杂病论》之后，中医学对伤寒的又一次总结。

关于消渴症，即糖尿病，孙思邈曾讲过可以康复。所记载的康复原则之一，就是使食物“不减滋味”，即不要加太多的调味品，以至掩盖了五谷的本味。由于缺乏试验数据，这一理



孙思邈像

孙思邈，中国古代伟大的医学家，被后人尊称为“药王”。也是伟大的养生家，著名的寿星，有人说他活了101岁，也有人说他活了120岁、131岁、141岁，甚至有人说他活了168岁。

论曾经难以被现代西方医学相信，近年来竟然得到了证实，研究已证明谷物对胰岛细胞功能具有保护作用。

孙思邈在妇科和儿科方面也有很深的造诣。《千金方》中妇科占用的篇幅很大，对诸多妇科病深有研究。儿科亦然，在序论中曾指责当时医生“由婴儿在于襁褓之内，乳气腥臊，医者操行英雄，诘肯瞻视。”并根据儿童的身体情况，独立成篇讨论。关于新生儿的养护问题，他也有科学的见解。比如衣服要柔软，不要穿着过热，不要养护太娇，应经常吹风、晒太阳。还有哺乳应有规律，不应过饱等等，都是现代父母仍然应该学习的方法。

孙思邈一生治病救人，无论是理论还是实践都取得了非凡的成就，这些成就是丰富的宝藏，给后世医学提供了享用不尽的宝贵财富。所以时至今日，神州大地随处可见的药王庙，还在述说着人们对他的崇奉与敬仰。

孙真人的养生保健观

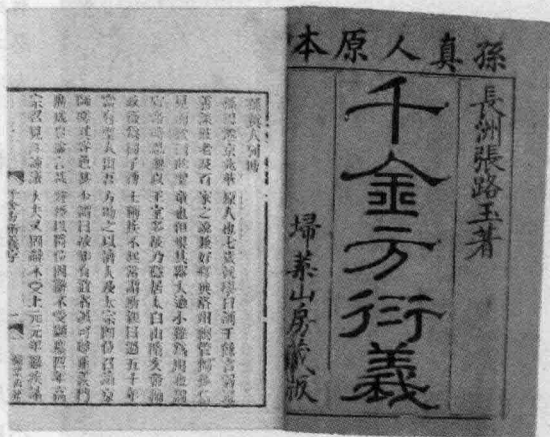
在《千金方》中，除了对疾病的治疗，孙思邈对于养生也独抒己见，成为《黄帝内经》之外，由医学理论出发，对养生保健做出科学论述的经典。

孙思邈本人博学多才，对于儒、释、道三教均有深刻研究，在养生方面，深得道家清心、摄神的精髓，所以人称“孙真人”。他的养生观也带有浓厚的道家色彩，讲究清心寡欲，不可对事物过于执著。比如他将人体喻为“灯”，而将“精、气、神”比作灯中的油膏，生命活动即如灯火之光。如果灯芯用“大炷”，油必然因为过度支取而尽快耗尽，人的寿命即短断；若灯芯用“小炷”，则油尽灯熄较慢，人的寿



神农采药图

炎帝神农氏是中国传统医学的创始人，“神农尝百草”的故事流传千古。在其所有的后继者中，以药著称的当属孙思邈。



《千金方衍义》

具体来说,《千金方》包括《备急千金药方》和《千金翼方》,是我国最早的医学百科全书,成书至今的一千余年中,历代医学家将其作为经典加以研究和阐述。《千金方衍义》即是其中之一。

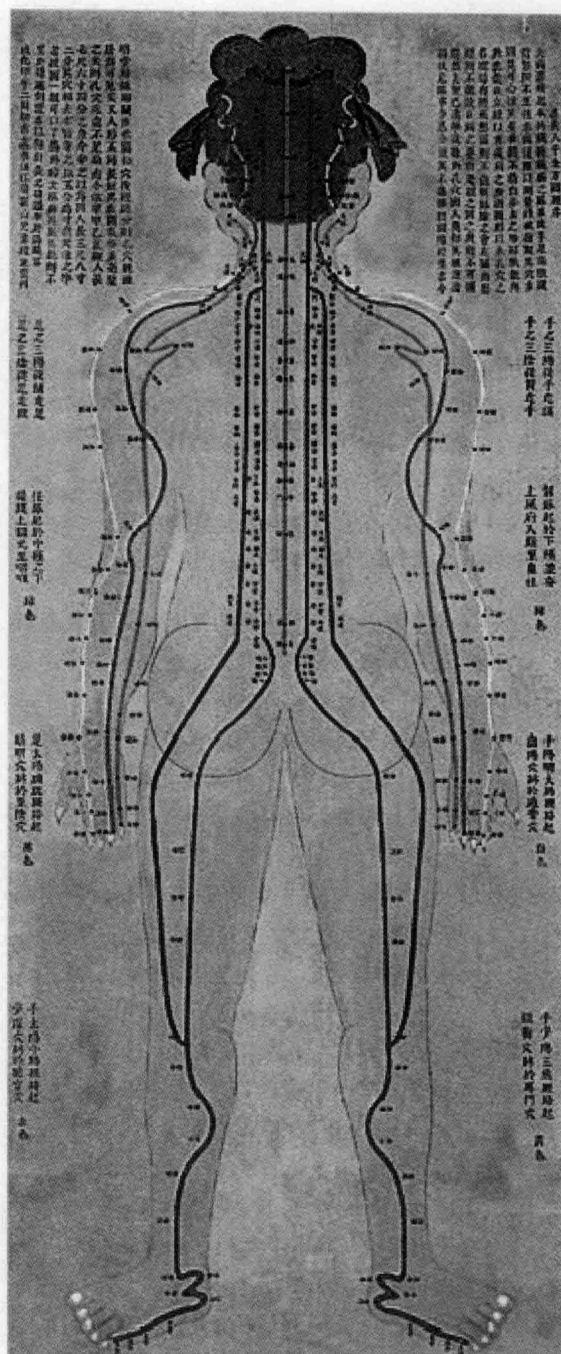
命自可由于节制消耗而延长。所以养精要“啬神”、“爱气”、“养形”,“语笑无度,思虑太深,皆损年寿”,因此不要纵情声色。大喜大悲,都是情志过度的体现,不利于身体健康。现今社会压力大,抑郁症、亚健康比比皆是。尤其是抑郁症,已成为除癌症外的第二大杀手。

孙思邈提倡通过对心态的合理调节,避免过度的情绪刺激,以达到保证身体正常运行的目的。中国的古人认为,人体是一个自然环境,就像天地万物一样,分阴阳二气,相互转化,循环运行,牵一发而动全身。五脏即是蕴藏身体精气的所在,过度的情志发生后就会消耗五脏的精气,引起身体异常或者心理异常。

在饮食方面,《千金方》中有这样的建议:“食能排邪而安脏腑”,平时应该通过饮食使身体达到平和协调的状态,并不赞成轻易服药,作为一个医生,应该探明病源所在,知道疾病是如何发生。首先以食物进行治疗,如果食疗不愈,然后再用药物。要知道药性猛烈,用药好像御兵。试想大军进发之时一旦用兵是何等猛烈,岂可妄动!用药后虽有益处,但损伤一定也多。或许当时没有显现,积累久了一定会伤害到人。即便是补身的丹药,也不可常服。凡药都有毒是药三分毒,服后必要发散,魏晋

时期的宽袍大袖,岂不是为了药物的发散而设计?服药者夥,长寿者几?但是那么多服药的人,又有几个获得长寿的呢?《红楼梦》中的贾敬,也是丹药的痴迷爱好者,结果反而死于丹药。所以可知,药补不如食补。但是,“虽有水陆百品珍馐,每食必忌于杂,杂则五味相挠。食之不已,为人作患。是以食敢鲜肴,务令简少。饮食当令节俭。”讲究食品新鲜,简单朴素。要注意食物之间的益宜忌,不要犯冲。进食时要细嚼慢咽,帮助肠胃的消化吸收。饭食后漱口,保护牙齿,而且不生口臭。“咸则伤筋,酢则伤骨。故每学淡食。”

关于起居,讲究清静,“勿令数数往来愤闹也”,最好是依山傍水,风景好则心情好。既不离市区闹市太近以免杂声乱耳;又不要在深山老林,静则静矣,难免生活不便。还主张居室不宜过大,否则难免费心经营,万事劳心,有违清心的原则,因此装饰陈设也不必华丽,以免牵挂。中医认为,风邪是人体致病的重要原因,因为一年四季都会有风,自然界很多其他外邪,比如寒邪、热邪、湿邪等病邪都容易随风进入人体,古人称风为“百病之长”。皮肤、胸背和头部疾病很多都和受风有关,所以孙思邈建议我们:“凡人居止之室,必须周密,勿令



史素铜人图

孙思邈不仅是药学和医学方面的标杆，也是经络学大师。现存明成化史素铜人图，图的上部附有“孙真人千金方图经序”几字。

有细隙，致有风气得入。小觉有风，勿强忍之久坐，必须急急避之。久居不觉，使人中风。”

孙思邈提倡运动，正所谓流水不腐，户枢不蠹。看来这一点是古今中外早有共识。人体要在运动中展现力量，增加活力，促进肌肉的生长。运动还能带来一种释放的快感，使人精神振奋。长期不运动肌肉会萎缩，而且还会造成精神抑郁。所以加强运动已是治疗抑郁症的一项重要。但是孙思邈不提倡过度运动，认为运动要适当，不应过于疲劳。勉强身体做力不能及的事，其实是对身体的透支，并不利于健康。很多运动员都会得“职业病”，正是说明了这一点。在运动养生方面，孙思邈甚至细微至此，他说：“每食讫，以手摩面及腹，令津液通流。食毕，当行步踌躇，计使中数里来。行毕，使人以粉摩腹上数百遍，则食易消，大益人，令人能饮食，无百病。”不必再说了，这些至理名言在一千多年的传承中早已深入人心，成为每个人都耳熟能详的口头禅：饭后百步走，活至九十九。当然，我们大多数人还是在按摩方面偷了些懒，但是现在既然知道了，以后就要经常去做，让生命之树长青。

现代生活环境已今非昔比，污染严重，很多人在很年轻的时候就已疾病缠身。医学科技虽然已比较发达，但并非万能，与其临渴掘井，不如未雨绸缪。在平时的生活中养成良好的生活习惯，拥有一份快乐的心情，养好一个健康的身体。

药食同性疗百病—— 做自己的医生

现代人由于生活工作紧张，缺少运动，很多人处于亚健康状态。平日偶感不适，去医院检查，照了片子，做了各种化验，却也没有发现什么病变。这要如何治



孙思邈采药图

孙思邈一生对药物进行了非常深入的研究，对各种药物的性状和功效有深刻的认识。

疗呢？

医生的最高境界，是疗病于未发之际。我们绝大多数人身边都没有保健医生随时观察，而且多数人整天忙于工作，不可能常去医院，但是大可不必为此气馁，因为我们可以做自己的医生。要知道，会有谁比自己更了解自己的身体呢？在侦查自己的状态，随时补充损耗方面，我们每个人都可以成为专家。

调理身体不一定要依靠药物，可以通过饮食来预防和治疗疾病。生活中所有的食物都有自己的功能。我国古人对此早有研究。《素问·五常政大论》主张：“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”高度评价了食疗养生的作用。孙思邈在《千金要方》卷二十六专论食疗，他主张“为医者，当晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药”，体现了“药治不如食治”的原则。

我国古人对于这一点早有研究。在中医的认识观念中，自然万物都是由金、木、水、火、土五种元素构成的，五脏也各有分属，属金的内脏有肺、大肠和鼻，代表颜色为白色；属木的是肝、胆囊和肌肉，代表颜色为绿色；属水的有肾、膀胱、耳和骨骼，代表颜色为黑色；属火的是心、小肠及舌头，代表颜色为红色；脾、胃和口腔则属土，代表颜色为黄色。

所以，不同颜色的食物可以补益相对应的五脏，这叫做以形补形。比如说，如果我们肝不好，就可以多吃些绿色蔬菜，富含益肝的叶绿素和维生素；肺不舒服，容易感冒，可以多吃些白色的梨子润肺；大家也都知道红色的食物富含铁质，可以改善贫血；黑色的食物富含黑色素，有助提高与肾、膀胱和骨骼关系密切的新陈代谢和生殖系统功能。

食物除了颜色与人体五行有关，不同食物的气味也对五脏大有影响。肝属木，颜色属青，适宜酸味；心属火，颜色属赤，适宜苦味；脾属土，颜色属黄，适宜甘味；肺属金，颜色属白，适宜辛味；肾属水，颜色属黑，适宜咸味。



孙思邈雕像

据传，孙思邈擅长阴阳、推步，妙解算术。终身不仕，隐于山林。亲自采制药物，为人治病，医德高尚，获得了极高的声誉，后人甚至将其神化。

五味虽不可缺，但也不能过量。

凡事不可过度，不可偏食，否则一定影响身体的平衡。比如多食酸则皮肤枯槁而且毛会掉落，多食苦则筋萎缩导致手足干枯，多食甘则骨痛导致落发，多食辛则肌肉长茧而且嘴唇寒冷。多食咸则血脉凝结而色变。

食疗是中国人的传统习惯，通过平衡饮食达到调理身体、强健体魄的目的。中医历来强调“药疗不如食疗”，以食物为药物具有无毒副作用、价格低廉、无痛苦等三大突出优点。但由于很多人在食疗方面都是一知半解，如果食用不当，食物也会像毒药一样可怕。五行之气调阴阳，相生相克护肝肠。五行有相生相克之论，食物亦有相忌不宜之理。因为天下万物，既分五行，就都有个相生相克，食物又怎能够例外？

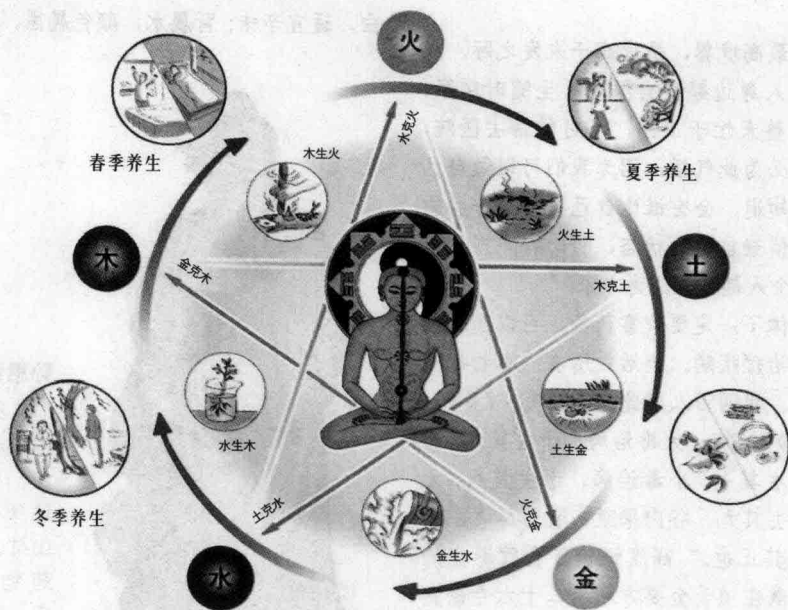
有一部电影《双食记》就讲了一个关于美食杀人的恐怖故事，一个男人背叛婚姻，因而被妻子报复，妻子和情人一起按照杀人食谱为

他做汤做菜，男人每天享受着美食美色，本以为是神仙生活，却在不知不觉中走向死亡。当然电影难免会有所夸张，但食物相克不宜之理已为很多人所熟知。有一些相忌的食物搭配早已不是秘密。比如菠菜和豆腐一起吃会使蔬菜所含的草酸与豆腐中的钙结合成难以溶解的草酸钙，影响人体对钙的吸收，长期食用易导致结石。还有螃蟹和柿子同食会导致腹泻，羊肉与荞面热寒相反，也不宜同食。诸如此类的食忌有很多，我们在生活中一定要留心。

总的来说，我们在食疗上应注意以下两点：

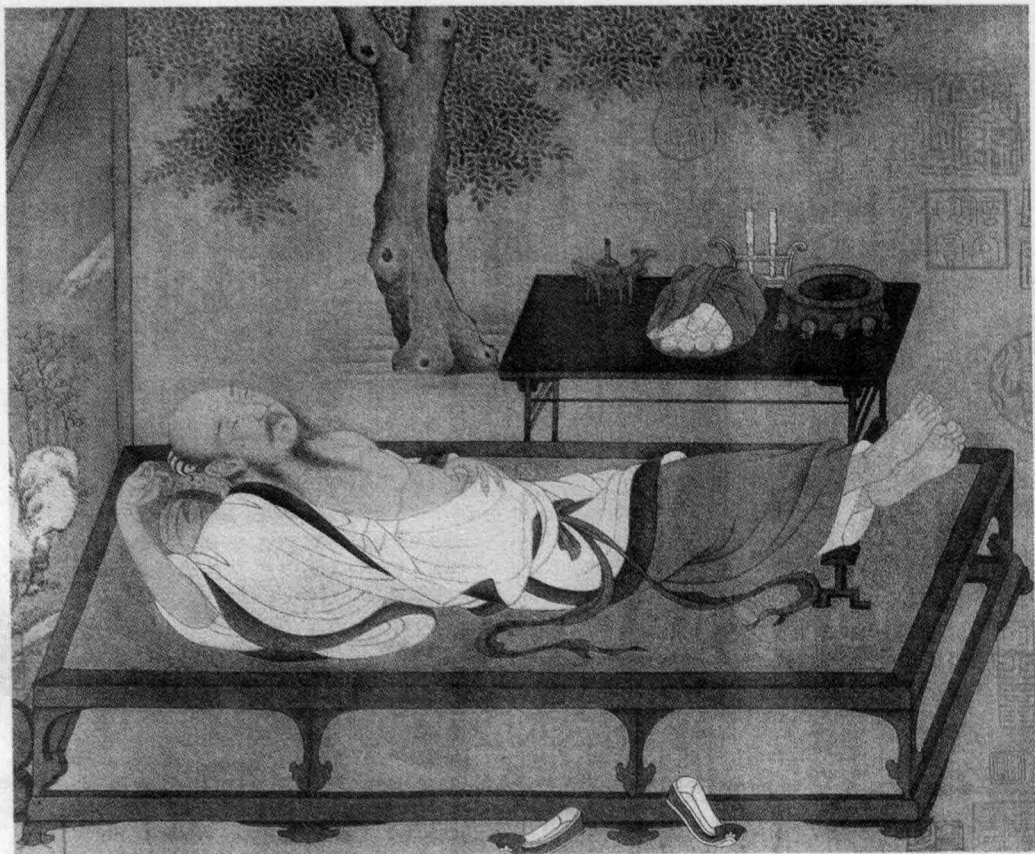
一、平衡膳食

饮食要多样化。粗细、荤素要搭配、协调，尤其不能吃含饱和脂肪酸过多的动物性膳食。因为过多的饱和脂肪酸会增高血中胆固醇的含量，导致动脉粥样硬化，诱发冠心病。古代中医也指出“膏粱厚味”足以使人致病。既不能过食生冷、瓜果，也不能食温度过高、辛温燥热的食物。因为前者易损伤脾胃阳气；后者易



四季养生图

孙思邈对传统养生学有很深的造诣。人体五行属性不同，养生的方法也不同，从颜色、时辰、节气等不同的角度来看，都有不同的方法。



槐阴消夏图

孙思邈养生观念涵盖了各个方面,包括了起居、饮食、房事、导引等,至今仍为中国传统文化中的瑰宝。

肠胃积热、伤阴劫液,引起口渴咽干、胃脘灼热或腹痛、便秘。

二、饮食有节

饮食要适度,不能过少也不能过多。一般来说,当食欲得到满足时,热量需要即可以满足,表示人体健康标准之一的体重也可以维持正常。进食过少引起消瘦,进食过多引起肥胖,无疑都是不好的。《黄帝内经》说,饮食“勿使过之,伤其正也”。首先是饮食过度会伤及

肠胃,再则可引起某些疾病。

通过本书,我们可以了解和掌握食疗养生的重要方法,从而运用于日常生活中。平时当然还要注意运动——有氧的和无氧的。

如果我们在饮食方面做得很好,平时又注意运动,保持心情快乐舒畅,有一个好睡眠,自然能使身体气血通畅,百病不侵,远离医院大门,即使不用其他方法保养,也会拥有健康的身体。



目录 Contents

一 《千金方》中的女人经

- 药王就是送子观音 / 2
- 平安度过妊娠期 / 12
- 产后身体的康复 / 15
- 美丽女人的私房话 / 37

二 宝宝健康成长秘诀

- 少小婴孺方 / 60
- 初生出腹 / 62
- 巧治小儿痼病 / 65
- 小儿客忤 / 70
- 小儿伤寒 / 72
- 五官疾病早治疗 / 76
- 唇病 / 83
- 齿病 / 83
- 小儿疑难杂症的治疗 / 84

三 会吃饭，不生病

- 食疗养生的原则 / 90
- 《黄帝内经》中的食疗观 / 90
- 五味所配方 / 91
- 秘传食疗方 / 92

四 颐养生命，寿与天齐

- 养生论 / 106
- 饮食养生原则 / 116
- 导引养生法 / 117
- 调气法 / 119
- 房事养生法 / 121
- 养性禁忌 / 124
- 养性服饵 / 124
- 延年益寿法 / 130
- 养老食疗方 / 132



● 不食五谷，行气成仙 / 136

● 服松柏脂 / 137

● 服松柏实 / 140

● 酒膏散 / 142

● 服云母 / 143

● 心脏门 / 188

● 小肠腑门 / 197

● 脾脏门 / 208

● 脾虚冷 / 209

● 脾胃俱虚 / 209

五 滋补五脏， 调和阴阳

● 孙真人论虚损 / 146

● 秘传补益大法 / 147

● 治疗中风秘法 / 162

七 治疗伤寒的不二法门

● 太阳病 / 226

● 太阴病 / 240

● 伤寒宜忌 / 247

六 保护脏腑的 “千金宝典”

● 肝脏门 / 174

● 胆腑门 / 180

● 胆虚寒 / 181

八 疑难杂症妙方

● 痈疽发背 / 252

● 鼠痿 / 252

● 瘰疬 / 254

● 恶核 / 254

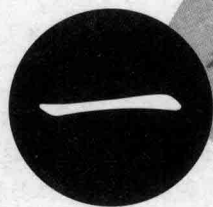
● 丹疹 / 256



目录

Contents

- 甘湿 / 257
- 肠痔 / 260
- 疥癬 / 263
- 代指 / 265
- 湿热疮 / 266
- 霍乱 / 268
- 疟病 / 269
- 黄胆 / 270
- 吐血 / 274
- 脚汤液 / 277
- 诸散 / 283
- 大八风散 / 284
- 淮南八公石斛万病散 / 285
- 酒醴 / 285
- 诸膏 / 288
- 香港脚 / 290
- 瘾疹 / 292
- 疡 / 293
- 胸中热 / 295
- 消渴 / 299
- 寒冷 / 301
- 饮食不消 / 303



《千金方》

中的女人经



药王就是送子观音

● 求子

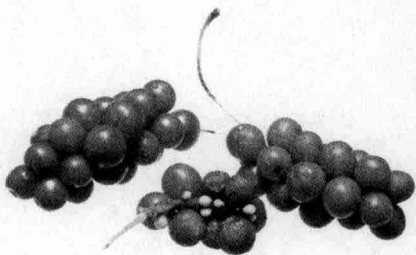
男女不孕不育，想要通过治疗得到一个孩子，服药就必须遵循一定的顺序，这一点至关重要。男人先服“七子散”，女人先服“荡胞汤”，等到用“坐药”之后，同时服用“紫石天门冬丸”，这样做没有不见效的。如果不了解这一点，就很难得到满意的效果。

► 七子散

主治丈夫因风虚目暗，精气虚弱、衰败、精少，导致无子。

五味子、钟乳粉、牡荆子、菟丝子、车前子、菝葜子、石斛、干地黄、薯蓣、杜仲、鹿茸、远志各八铢，附子（炮）、蛇床子、川穹各六铢，山茱萸、天雄、人参、茯苓、黄牛膝各三铢，桂心十铢，苁蓉十铢，巴戟天十二铢。

上二十四味药，捣碎过筛成为粉状。用酒调服方寸匕，一日两次，服后没有感觉，加至方寸匕，以有感应为度。禁忌生冷、醋、猪、鸡、鱼、蒜、油、面，不能喝酒，用蜜配合服用也可。有别方加覆盆子二两，夫妻行房法依据《素女经》，女人月信结束一日怀孕为男，二日为女，三日为男，四日为女，超出这些时间段无子，每日午时夜半后行事最好。



五味子

果实入药能益气生津、敛肺滋肾、止泻、涩精、安神，可治久咳虚喘、津少口干、遗精久泻、健忘失眠等症。

► 荡胞汤

主妇人中断生育二三十年，或者生来无子并屡次流产，服用此药皆有子而且长命无病。

朴硝、桃仁（去皮尖两仁者，熬）、茯苓、牡丹皮、大黄各三两，人参、桂心、芍药、浓朴（炙）、细辛、牛膝、当归、橘皮各二两，附子（炮，去皮）一两半，虻虫（去翅足，熬）、水蛭各六十枚。

上十六味，粉碎，用酒五升，水六升，合在一起浸泡一夜，次日煮后余三升。分四服，白天服三次，夜里一次，每服相隔六小时，盖被出汗。如果不能出汗，冬天里准备火笼。一定会流出积血及冷赤脓汁如赤小豆汁，此为妇人子宫内有此恶物才能流出，因此才会或者天阴脐下痛，或月水不调，都是因为有这种冷血才不会受胎。这个药需斟酌下尽，体弱服用后，非常劳累困乏，不能再服，那么一日二三服即止；如果异常难受，可以配食物或浆水服用，一口即止，然而恐怕去恶物去不尽，不大得药力药效不是很强，还是忍着服尽了最好，一日后仍用导药。

► 坐导药方

皂荚（炙，去皮子）一两，五味子、干姜、细辛各三两，葶苈子（熬）、苦瓠各三分，矾石（烧半日）、大黄、戎盐、蜀椒（微炒，使出汗）、当归各二两。

上十一味，捣碎过筛，放入轻绢袋子，约手指大，长三寸，将药装满，放入宫颈口中。坐卧任意，不要走路太快，小便时即拿出，然后换新。一日之内应当流出青黄冷汁，汁流尽为止，即可同房，自会有子。

如果没有东西流出，也可以如此治疗十天。放入药后一日，开始服紫石天门冬丸。

► 紫石天门冬丸

紫石英（七日研之）、乌头（炮去皮）、天门冬（去心）各三两，乌贼鱼骨、牛膝各一两半，人参、牡丹皮、桑寄生、干姜、细辛、浓朴（炙）、吴茱萸、续断各五分，薯蓣一两半、柏子仁一两、牡荆子（或作牡蒙）、禹余粮、紫葳、石斛、辛夷、



春宫图

性交的另一个主要目的是延续后代。早在一千多年前，孙思邈就认识到生育子女的责任不仅在于女子，男子精气虚弱、衰败、精少，也会导致无子。

心卷柏、当归、川穹、桂心、干地黄、甘草（炙）各二两。

上二十六味捣碎过筛为末，炼蜜和丸，如梧桐子大小），和着酒服十丸，一日三次，慢慢增加至三十丸，禁忌如药法。

► 白薇丸

主治久无子或生育中断，上热下冷，百病皆疗。

白薇、车前子各三分，泽兰、禹余粮、赤石脂、细辛、人参、桃仁（去皮尖，熬）、覆盆子、麦门冬（去心）、白芷各一两半，紫石英、石膏（研）、蒿本、梔子、卷柏各五分，蒲黄、桂心各二两半、当归、川穹、蛇床子各一两，干姜、蜀椒（微炒使出汗）、干地黄各三两，茯苓、远志（去心）、白龙骨各二两，橘皮半两。

上二十八味，捣碎过筛为末，加炼蜜和丸如梧桐子大小。用酒调和服十五丸，第二天再增至四十丸，以有感觉为度，也可增至

五十丸。忌猪、鸡、蒜、生冷、醋、滑、驴、马等肉，觉有孕则停止服药。

► 求子吉祥丸

主治女人积年不孕。

天麻、柳絮、牡丹、茯苓、干地黄、桂心各一两，五味子、桃花、白术、川穹各二两，覆盆子一升，桃仁一百枚，菟丝子、楮实子各一升。

上十四味为末，用蜜调和成豆大的药丸，空腹服药，饮苦酒下五丸，日中中午一服，晚上一服。

► 秦椒丸

治妇人绝产，从来没有生过孩子，需要彻底清理身体，使玉门受精。

秦椒、天雄各十八铢，人参、元参、白薇、鼠妇、白芷、黄芪、桔梗、露蜂房、白僵蚕、桃仁、蛭螭、白薇、细辛、芫黄各一两，牡蛎、沙参、防风、甘草、牡丹皮、牛膝、卷柏、五味子、芍药、桂心、大黄、石斛、白术各二十铢，柏子仁、茯苓、当归、干姜各一两半，泽兰、干地黄、川穹各一两十八铢，干漆、紫石英、白石英、附子各二两，钟乳二两半，水蛭七十枚，蛇虫一百枚，麻布叩复头（七寸，烧）。

上四十四味药制成粉末，用蜜调和成丸，如梧桐子大小，酒服十丸，第二天稍加至二十丸。如果流出如豆汁鼻涕物，就是病出。觉得有异常即停。

► 庆云散

主治丈夫阳气不足，不能施化，或者施化无成。

覆盆子、五味子各二升，菟丝子一升，白术（熬令色变）、石斛各三两，天雄（炮去皮）一两，天门冬（去心）九两，紫石英二两，桑寄生四两。

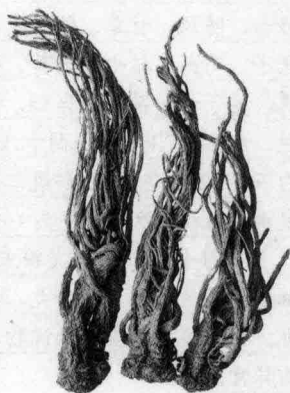
上九味，捣碎过筛为散。饭后服用酒服约方寸匕，一日三次。平时怕冷，去掉寄生，加细辛四两；阳气不少而无子者，去掉石斛，加槟榔十五枚，效果很好。



当归植株

当归

当归入药部分主要是当归根。味甘、辛，性温。具有补血活血、调经止痛、润肠通便的功效。古人娶妻为生儿育女，当归调血是治疗女性疾病的要药，有想念丈夫之意，因此有“当归”之名。



承泽丸

主妇人下焦三十六疾不孕以至绝产。

梅核仁、辛夷各一升，葛上亭长七枚，泽兰子五合，洩疏、藁本各一两。

上六味，捣碎过筛为末，炼蜜和丸如大豆。先用酒服二丸，一日三次，如果没有感觉，稍稍增量。如腹中没有积累硬块，去掉亭长，加通草一两；不喜欢甜味，和药时先以苦酒泡散，少放蜜，混合为丸。

养胎

从前说凡是受胎三月，会逐物变化，稟质尚未确定。所以妊娠三月，需要观看犀象猛兽，珠玉宝物，需要见贤人君子盛德大师，观看礼乐钟鼓俎豆，军旅陈设，焚烧名香，口诵诗书，古今箴诫，居处简洁安静，食物割不正不食，坐席不正不坐，弹琴瑟，调节心神，缓和性情，节制欲望。诸事清静，生下孩子都会很好，长寿忠孝，仁义聪慧，而且很少患病，这就是文王所说的胎教者也。



地黄植株



熟地黄

熟地黄用于热风伤阴、舌绛烦渴、发斑发疹、吐血、衄血。熟地黄用于热病烦渴、发斑发疹、阴虚内热、吐血、衄血。

孩子在胎里时，日月未满，阴阳未备，腑脏骨节都没有成型，所以从早孕到生产，饮食居处都有禁忌。

怎么知道女人怀孕了呢？脉平而虚者，就