

图解

百岁药王养生秘笈

■ 调理脏腑，平衡阴阳的中华药典
■ 顺应自然，返璞归真的养生智慧



千金方

五脏六腑养生智慧

士荣华 士晓明◎编著



国王医典
中药国经



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图解

百岁药王养生秘笈

■ 调理脏腑，平衡阴阳的中华药典
■ 顺应自然，返璞归真的养生智慧



千金方

五脏六腑养生智慧

士荣华 士晓明◎编著



国医典
药王经



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

图解千金方——五脏六腑养生智慧 / 土荣华, 土晓明编著. — 北京:
人民军医出版社, 2011. 8

ISBN 978-7-5091-4125-0

I. ①图… II. ①土… ②土… III. ①千金方—养生
(中医) IV. ①R289.342 ②R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第082304号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 王国防 责任审读: 黄翔兵

出版人: 石虹

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京东100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印装: 北京兆成印刷有限责任公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 18 字数: 193千字

版、印次: 2011年8月第1版第1次印刷

印数: 00001~10000册

定价: 29.80元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要

编者以五脏六腑为主线，从养生先养心、肾脏常保健、肺脏防病养正气、肝胆健康不受苦、养好脾胃不生病、若要长生肠常清、管好膀胱与三焦，以及七巧病、小儿病、妇人病的防治与保健进行了论述，并在药剂学、营养学的基础上把千金方中对各个病种的治疗保健处方、配药进行了精选整理，用通俗的语言文字进行了诠释。本书是更贴近现代人生活，以提高大众保健防病实效的指导读物。

灾有百病，贵有千方

（代前言）

“人命至重，有贵千金，一方济之，德逾于此”。《千金方》是我国最早的“医学百科全书”，从中医学基础理论到临床各科，理、法、方、药样样齐备，被后人称为“方中之祖”，为医家孙思邈所著。

孙思邈自幼聪颖好学，敏慧强记，人称神童，后世称孙真人，尊之为“药王”。时值中年，孙思邈开始潜心钻研唐以前历代医家的著作，如《素问》、《甲乙》、《黄帝针经》等，对人体的“五脏六腑”、“十二经脉”、“表里孔穴”等均进行了深入细致的研究。他除了熟读经典，探究医理，还鄙弃仕途，在道家和佛家思想的影响下，离开家乡，先后到白山和长安以南的终南山隐居数十年。在此期间，他利用久居山林的自然条件，钻研并整理记载了大量药物识别、采集、炮制、贮存等方面的丰富经验。在长年为方圆数百里内平民百姓治疗各种疾病的实践中，他所学的医学理论与临床实践融汇贯通，系统总结了《内经》、《难经》和《伤寒杂病论》中对七窍病认识和防治经验的精华，并做了进一步的阐发。

孙思邈晚年则把主要精力用于著书立说，开始着手写《千金要方》30卷。据记载，后又著成《千金翼方》30卷，以补《千金要方》之遗，较全面地总结了自上古至唐代的医疗经验和药物学知识，丰富了中医学的内容。《千金方》将基础、病因、病机、方药、针灸、按摩等诸多方面的医药知识融为一体，涵盖了医德、医学教育、治疗原则、诊断、处



方、用药、妇、儿、五官、内、外、急救等各科病症，及食疗养生、房中、脉法、针灸、按摩等，总计232门，医方4 300首；其医论、医方系统地总结了自《黄帝内经》以后至唐初的医学成就，堪称我国最早的医学百科全书。时至今日，书中很多内容仍有极高的学术价值，具有指导作用，确实是价值千金的中医瑰宝。

秉承医典之养生大道，《图解千金方——五脏六腑养生智慧》以五脏六腑为基本脉络，在介绍基本的生理、病理病机基础上，结合实热、虚寒等证的脏腑问题，从中医的角度合理予以整理，从常见病的角度，富有针对性地归纳、总结了七窍病、小儿病、妇人病的中药治疗。尤为可贵的是，本书立足现实生活，本着为医者、患者考虑的角度，在听取多方专家意见和建议基础上，对原书中那些配药繁多、操作复杂的处方进行了必要的删减，将方剂原料的用量，全部换算成了现代的克、毫升等剂量单位，同时将原文整理成通俗易懂的白话文，使《图解千金方——五脏六腑养生智慧》更贴近现代生活和读者需要。此外，还从健康养生的角度出发，结合孙真人博大精深的医学造诣和研究涉猎；对五脏六腑在情志、经络、食疗等方面的常规保健也进行了精心编排，以使读者诸君从中更多获益。

生命诚可贵——千金不换；方药价不高——物有所值。《图解千金方——五脏六腑养生智慧》则兼而有之——物美价廉。

编者

2011年5月

目 录

第一章 心脏：养生先养心，心养则寿长

第一节 药王善治心脏病 / 002

心虚证 / 003

心实热证 / 005

胸 痹 / 008

心腹痛 / 011

第二节 心脏常规保健 / 013

心气不足脏腑不和 / 014

食养心脏不上火 / 015

喜过伤心之恐胜喜 / 019

午时气血盛宜养心 / 021

敲心经补益气血 / 023

预防猝死救心有道 / 027

第二章 肾脏：肾为先天之本，养生勿忘养肾

第一节 药王善治肾脏病 / 030

肾虚寒 / 031

肾实热 / 032

腰痛 / 034

肾劳 / 036

补肾 / 037

第二节 肾脏常规保健 / 040

身体的补肾信号 / 041

恐过伤肾之思胜恐 / 045

冬季是养肾的好时机 / 047

肾经养阴益肾精气旺 / 050

酉时肾经当令宜养肾 / 052

第三章 肺脏：防病养正气，必先养“娇脏”

第一节 药王善治肺脏病 / 056

肺虚冷 / 057

肺实热 / 059

肺痿 / 061

肺痈 / 063

肺劳 / 065

积气 / 067

第二节 肺脏常规保健 / 071

秋季养肺正当时 / 072

补益肺气的三大要穴 / 077

肺经当令，寅时需深睡 / 079

悲喜交加之喜胜悲 / 081

第四章 肝胆：排毒不添堵，健康不受苦

第一节 药王善治肝胆病 / 086

肝虚寒 / 087

肝实热 / 090

肝 劳 / 093

筋 极 / 095

胆虚寒 / 098

胆实热 / 100

第二节 肝胆常规保健 / 101

疏通肝经，止怒气血顺 / 102

肝经当令，丑时益养肝气 / 105

悲胜怒，情志养肝补泻有道 / 107

酒少量，以酒为浆伤肝脏 / 109

春养肝，吃好睡好肝气足 / 113

敲胆经，促消化旺气血 / 117

子时胆经当令需大睡 / 120

第五章 脾胃：病从脾胃生，养好脾胃不生病

第一节 药王善治脾胃病 / 124

脾虚冷 / 125

胃虚冷 / 126

脾胃俱虚 / 128

脾实热 / 129

胃实热 / 131

脾胃俱实 / 132

呕 吐 / 133

腹 胀 / 136

反 胃 / 138

第二节 脾胃常规保健 / 141

脾胃，五脏六腑的“粮仓” / 142

胃气决定生死 / 144

土豆健脾和胃利大便 / 146

吃大鱼大肉吃出脾病 / 148

脾经，脾为后天之本 / 151

巳时脾经当令宜防过思 / 153

辰时胃经当令宜进早餐 / 155

敲胃经为人体“仓库”添给养 / 157

饮食有节，脾胃自安 / 160

生气，脾胃的调养之道 / 163

笑，没有成本的天然良药 / 166

运动健脾养胃离不了 / 168

第六章 大肠与小肠：若要长生，肠要常清

第一节 药王善治心脏病 / 172

小肠虚寒 / 173

大肠虚冷 / 175

小肠实热 / 176

大肠实热 / 178

第二节 大肠、小肠常规保健 / 180

小肠为受盛之官 / 181

大肠为传导之官 / 182

- 吸收不好找手太阳小肠经 / 183
敲大肠经，肠道净人无病 / 186
大肠经当令，卯时应大便 / 189
小肠经当令，未时吃好午餐 / 191

第七章 膀胱与三焦：管好人体的“水利枢纽”

第一节 药王善治膀胱、三焦病 / 194

- 膀胱虚冷 / 195
膀胱实热 / 196
上焦虚实 / 198
中焦虚实 / 200
下焦虚实 / 202

第二节 膀胱、三焦常规保健 / 205

- 膀胱者，津液之腑也 / 206
三焦，元气和水液的通道 / 207
小心憋尿憋出健康危机 / 209
申时膀胱经当令宜治疼痛 / 211
亥时三焦经当令宜房事 / 213
膀胱经，运行体液的“水官” / 214
手少阳三焦经，养耳更养神 / 217

第八章 药王善治七窍病、小儿病、妇人病

第一节 七窍病 / 220

- 目 病 / 221
鼻 病 / 223

口 病 / 225

齿 病 / 228

喉 病 / 230

耳 病 / 232

面 病 / 235

第二节 小儿病 / 237

小儿咳嗽 / 238

小儿癖结胀满 / 240

小儿感冒发热 / 242

小儿夜啼 / 244

小儿腹泻 / 245

小儿鹅口疮 / 249

新生儿黄疸 / 250

第三节 妇人病 / 252

产后缺乳 / 253

产后虚损 / 254

产后虚烦 / 258

产后中风 / 260

产后心腹痛 / 262

产后恶露不尽 / 265

产后淋渴 / 268

产后气血不足 / 270

月水不通 / 273

月经不调 / 275

第一章



心脏：养生先养心， 心养则寿长

人生是美好的。人生的美好来源于我们有生命，生命之脉搏跳动的动力来源于我们的心脏！心脏是一个把效率和效益结合至最佳的哲学家和管理者，她用效益和效率弹奏着生命的乐章。她总是按人类“不会休息便不会工作”的哲理，来调整自己的工作和休息。但我们要知道，最珍贵的也是最容易失去的，最精美的也是最容易破碎的。心脏就是如此，心脏是脆弱的，她很容易因受到损伤缩短她的生命而让我们后悔不已并痛心疾首。因此，我们要像热爱我们的孩子那样热爱我们的心脏，这样才能使我们的脉搏跳动的更加长久，使我们的人生更加辉煌！



第一节 药王善治心脏病

一提到心脏疾病，很多人就会感到紧张，好像它是特别严重的疾病，甚至有人认为，患上这种疾病，即使不死，也好不到哪儿去。其实这种认识是错误的，心脏病并不可怕。1000多年前的《千金方》对心脏病已经有很深的了解，并从中医的角度对其进行辨证论治，采用了不同的中药方剂，对保养心脏有很大的帮助。

◆ 心虚证

心虚证是指心气、心血不足，心阳虚衰所出现的症候。《千金要方》卷十三曰：“病苦悸恐不乐，心腹痛难以言，心如寒，恍惚，名曰心虚寒也。”心感受了寒邪，病人心中好像吃了蒜末一样，严重的心痛彻背，背痛彻心，好像患有蛊注。可兼见喜悲易愁、冷汗出等症。传统中医学认为，心虚症大致可分为以下两种情况。

1. 心阳虚

心阳虚的特点为心中空虚、惕惕而动，其症状表现为面色白、形寒肢冷、沉静少言、自汗、心悸、气喘、动则尤甚，舌质淡、苔薄白、脉弱虚大。治宜补益心气、温助心阳。

2. 心阴虚

心阴虚的特点为虚烦心悸、多梦少寐，其症状表现为面色无华、手足心热、心烦健忘、盗汗、舌尖红、少苔、脉细数。治宜滋阴清热、养血安神。

另外，临床上经常会遇到心阴阳两虚的患者，应当阴阳双补，可选用十全大补汤等。孙思邈在《千金要方》中根据心虚证的不同症状，分别开出了不同的中药方剂，下面我们列出来以供大家参考：

方一 大补心汤

【组成】黄芩、附子各3克，甘草、茯苓、桂心各9克，石膏、兰夏、远志各12克，生姜18克，大枣20枚，饴

糖48克，干地黄、阿胶、麦门冬各9克。

【用法】将以上诸药切碎，用水3 000毫升煎煮，取汁1 000毫升，入饴糖，分4次服用。



主治

此方为养心安神方，主治虚损不足、心气亏弱所致的心悸、胡言乱语、四肢消损、心气不足、面色无华等。

方二 补心丸

【组成】当归、防风、芎藭、附子、芍药、甘草、蜀椒、干姜、细辛、桂心、半夏、厚朴、大黄、猪苓各3克，茯苓、远志各6克。



当归

【用法】将以上诸药研为细末，用蜜调和，制成梧桐子大小的丸，每次用酒服5丸，每日3次。

主治

此方为养心安神方，主治脏气虚乏而致的时时恐惧如梦魇状以及女子产后诸病、月经不调等。若服后不愈，可逐渐加量至10丸。若冷极，可加热药。

方三 茯苓补心汤

【组成】茯苓12克，桂心6克，大枣20枚，紫石英3克，甘草6克，人参3克，赤小豆14枚，麦门冬9克。

【用法】将以上诸药切碎，用1400毫升水煎煮，取汁500毫升，分3次服用。

主治

此方为养心安神方，主治心气不足而致的善悲恚怒、衄血面黄、五心烦热，或独语而不知觉、咽喉痛、舌本强、冷涎出、喜忘多恐、坐卧不宁以及女子崩漏下血、面色红赤等。

方四 半夏补心汤

【组成】半夏18克，宿姜15克，茯苓、桂心、枳实、橘皮各9克，白术12克，防风、远志各6克。

【用法】以上诸药切碎，

用水2 000毫升煎煮，取汁600毫升，分3次服用。

主治

此方为温补心阳方，主治心脏虚寒而致的心中胀满、悲忧不乐等。

◆ 心实热证

心实热即指心经实热。因实热、痰火犯上所见的邪气盛实的症候。《千金要方·心脏》曰：“左手寸口人迎以前脉实者，手少阴经也，病苦大便不利，腹满，四肢重，身热，名曰心实热。”《本草经疏》记载：“心实，即实火实热证。谵语，属心家邪热；舌破，属心火；烦躁，属心家邪热及心火内炎；自笑，属心家有热邪；发狂，属心家有邪热甚。”治宜清泄心经热邪。传统中医学认为，心实证大致可分为以下四种情况。

1. 心火上炎

心火上炎的特点为口渴心烦、舌体溃疡，症状表现为面色红润、心悸烦躁、口渴、寐时不安、尿黄、舌质红、苔黄、脉数。治心火上炎宜泄热导赤、清心安神。

2. 饮邪阻遏

饮邪阻遏的特点为胸闷心悸、不得平卧，症状表现为两颧紫暗、畏寒、背冷、头晕、胸闷、喘满、下肢水肿、舌质淡、舌体胖而有齿痕、舌苔白腻、脉沉细滑。治饮邪阻遏宜温助心阳、益气逐饮。

3. 痰火扰心

痰火扰心的特点为烦热躁动、时时动悸，症状表现为面色红