

# 单方

# 活用巧用

# 图文百科

◆ 流传千百年的防病治病单方大全集



刘 昆 编著



河北出版传媒集团  
河北科学技术出版社

# 图文百科

刘昆 © 编著

单方  
活用巧用

河北出版传媒集团  
河北科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

单方活用巧用图文百科/刘昆编著. —石家庄: 河北科学技术出版社, 2011.12

ISBN 978-7-5375-5012-3

I. ①单… II. ①刘… III. ①食物疗法—基本知识  
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第217242号

出版发行/河北出版传媒集团

河北科学技术出版社

地 址/河北省石家庄市友谊北大街330号

邮 编/050061

组织策划/白世维

责任编辑/张 磊

装帧设计/程 程 王 波

美术编辑/张贤贤 阮 成

印 刷/北京朝阳新艺印刷有限公司

开 本/787×1092 1/16

印 张/26

字 数/325千字

版 次/2011年12月第1版

印 次/2011年12月第1次印刷

定 价/34.80 元





# 流传千百年的 22种经典单方

## 方剂 1

### 桃花方

来源

《千金要方》。

原料

桃花300克。

制用方法

采摘农历三月三的桃花，阴干，研细末，密闭贮存。每次3克，每日3次，饭前服。

养生功效

桃花可消肿、活血、通便、利大小肠。此方能细腰身并能使人面色红润。本方不可久服，否则易损耗元气。



制用方法

秋季霜降前，将菊花摘去蒂，烘干或蒸后晒干，然后磨粉备用。用粳米煮粥，粥成后加入菊花粉末，再煮1~2沸即可。早、晚空腹食用。

养生功效

滋肝养血、养颜明目。

## 方剂 3

### 灵芝丸

来源

《太平圣惠方》。

原料

灵芝500克。

制用方法

将灵芝晒干，捣细为末，蒸2小时后再将其晒干，捣细，炼蜜为梧桐子大的丸，贮瓶备用。每日早晨及晚上以酒服20丸。

养生功效

益精补虚、润泽肌肤、去皱养颜可用于防皱抗衰。



## 方剂 2

### 菊花粥

来源

《老老恒言》。

原料

菊花15克，粳米60克。



## 方剂 4

## 枸杞煎

来源

《博济方》。

原料

枸杞子适量。

制用方法

枸杞子加水适量，然后以小火煎煮成膏，取出并放入瓷器内。每次服半汤匙，以温酒调服。

养生功效

明目驻颜、润泽肌肤、去皱美容。



## 方剂 6

## 五加皮酒

来源

《太平圣惠方》。

原料

五加皮30克，清酒800毫升。

制用方法

五加皮切细，用清酒浸渍10日。温服1杯，每日3服。

养生功效

此方具有减肥塑身、延缓衰老、聪耳明目的功效。



## 方剂 5

## 茯苓抗衰方

来源

《经验方》。

原料

茯苓适量。

制用方法

茯苓削成如红枣一样的方块，放在新瓮内，用好酒浸泡，然后用纸封起来，百日之后打开，其颜色如饴糖。每天吃1块，久服之即可见效。

养生功效

润泽肌肤、洁面祛斑、延年益寿。



## 方剂 7

## 白术酒

来源

《本草纲目》。

原料

白术14.4千克。

制用方法

白术去皮，捣碎，用水150升浸渍30日，然后取其汁，放置一夜，浸米酿而成。每日饮100毫升，分2次服用。

养生功效

润燥散寒、驻颜悦色。  
可用于保养面容，使之娇艳。



## 方剂 8

## 杏仁膏

来源

《太平圣惠方》。

原料



盐120克（以火烧过），杏仁30克（清水浸去皮尖）。

制用方法

将杏仁和盐研成膏，用其刷牙即可。

养生功效

用此膏刷牙，不但使牙齿白净，还有防龋功效。

## 方剂 9

## 黄精粥

来源

《饮食辨录》。

原料

黄精15克，粳米50克，红糖适量。

制用方法

黄精洗净，然后用水泡软，切成细碎丁，与粳米下锅一同煮粥，粥成时调入红糖。每日2次。

养生功效

润肺滋肾、延年长生。



## 方剂 10

## 朱砂方

来源

《普济方》。

原料

朱砂30克，白蜜适量。

制用方法

研朱砂至极细，调入白蜜搅拌至稀糊状，入瓷盒中贮备用。每天晚上睡觉前涂面，第二天早晨用温淘米水洗净即可。

养生功效

此方多用于美容养颜，可滋润面部皮肤，使皮肤红润白皙。

## 方剂 11

## 百合粥

来源

《太平圣惠方》。

原料

百合30克，粳米100克，冰糖适量。

制用方法

将百合洗净泡软，与粳米一起加水煮粥，粥成时加入冰糖，稍煮片刻即可。早、晚分食。

养生功效

益气润肺、  
润肤减皱。



## 方剂 12

## 旱藕方

来源

《本草纲目》。

原料

旱藕适量。

制用方法

把旱藕焙干后研成细末装瓶备用。每日食用10克，早、晚服用。

养生功效

益气养血、黑发延年、滋养毛发。



## 方剂 14

## 马齿苋粥

来源

《食疗本草》。

原料

鲜马齿苋90克，粳米100克。

制用方法

鲜马齿苋与粳米一同下锅煮粥，早、晚服用。

养生功效

清热止痢。适用于急、慢性细菌性痢疾和肠炎。



## 方剂 13

## 乌梅膏

来源

《圣济总录》。

原料

乌梅2500克。

制用方法

乌梅放入锅中，加适量水煎煮，去核，浓缩成500克膏状，装瓶，备用。每次服用10克，每日3次，30日为1个疗程。

养生功效

用于缓解牛皮癣。



## 方剂 15

## 半夏散

来源

《验方新编》。

原料

半夏、米醋各适量。

制用方法

半夏焙干，研细末，米醋调匀，贮瓶备用。使用时，直接涂敷于面部，从早至晚频涂，3天后，用皂角汤洗掉即可。

养生功效

疏瘀通络、祛风白面、细面嫩容。可用于增白面色。



## 方剂 16

## 泽头方

来源

《普济方》。

原料

兰草叶(5、6月采,晒干)300克。

制用方法

取兰草叶入油300毫升中浸泡。每日用之涂发。

养生功效

用于头发没有光泽。

## 方剂 18

## 羊胆汁方

来源

《本草纲目》。

原料

羚羊胆汁1枚,酒160毫升。

制用方法

将羚羊胆汁与酒一同煮3沸。每日涂4~5次。

养生功效

可清热祛斑。

## 方剂 17

## 香发油

来源

《备急千金要方》。

原料

零陵香30克,麻油2400毫升。

制用方法

将零陵香放进麻油内,用小火隔水蒸半日,取油备用。洗完头发后,把药材油抹于头发上。

养生功效

香发润发。

## 方剂 19

## 韭头露

来源

《备急千金要方》。

原料

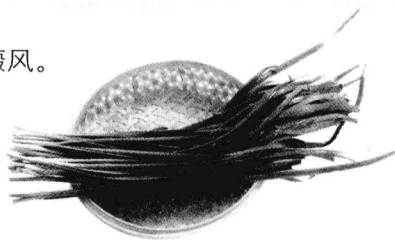
韭头露(韭菜上的露水)适量。

制用方法

早晨,以手掠取韭菜上的露水,涂于白癜风患处。

养生功效

治白癜风。



## 方剂 20

## 牡蛎膏

来源

《备急千金要方》。

原料

牡蛎90克，土瓜根30克。

制用方法

牡蛎和土瓜根共研为末，用蜜和之。睡前涂面，第二天早晨用温浆水洗脸，慎风日。

养生功效

清热化痰，散结。可令面白如玉。

## 方剂 21

## 落葵子膏

来源

《图经本草》。

原料

落葵子、白蜜各适量。

制用方法

落葵子取蒸，烈日晒干，揉搓去皮，取仁细研，和以白蜜，用时先以温水、香皂清洗面部，再涂此膏。

养生功效

清热凉血，润肤红颜。

## 方剂 22

## 治面滞方

来源

《千金要方》。

原料

木兰皮500克。

制用方法

用3年的老陈醋浸泡木兰皮约百日，然后晒干，用时研细末。温酒送服，每次3克，每日3次。

养生功效

清热解毒。可改善皮肤黯淡。



# 目 录

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 流传千百年的22种经典单方····· | I   |
| 方剂1 桃花方 ·····      | I   |
| 方剂2 菊花粥 ·····      | I   |
| 方剂3 灵芝丸 ·····      | I   |
| 方剂4 枸杞煎 ·····      | II  |
| 方剂5 茯苓抗衰方 ·····    | II  |
| 方剂6 五加皮酒 ·····     | II  |
| 方剂7 白术酒 ·····      | II  |
| 方剂8 杏仁膏 ·····      | III |
| 方剂9 黄精粥 ·····      | III |
| 方剂10 朱砂方 ·····     | III |
| 方剂11 百合粥 ·····     | III |
| 方剂12 旱藕方 ·····     | IV  |
| 方剂13 乌梅膏 ·····     | IV  |
| 方剂14 马齿苋粥 ·····    | IV  |
| 方剂15 半夏散 ·····     | IV  |
| 方剂16 泽头方 ·····     | V   |
| 方剂17 香发油 ·····     | V   |
| 方剂18 羊胆汁方 ·····    | V   |
| 方剂19 韭头露 ·····     | V   |

|                 |    |
|-----------------|----|
| 方剂20 牡蛎膏 .....  | VI |
| 方剂21 落葵子膏 ..... | VI |
| 方剂22 治面滞方 ..... | VI |

## 第一章

### 家有小单方，有病不慌张

|                   |   |
|-------------------|---|
| 什么样的方剂才算是单方 ..... | 2 |
| 单方有哪些养生保健作用 ..... | 2 |
| 可调和阴阳 .....       | 2 |
| 可养心安神 .....       | 2 |
| 可美容养颜 .....       | 3 |
| 可强身健体 .....       | 3 |
| 古人与单方趣闻 .....     | 3 |
| 唐太宗与蓼发 .....      | 3 |



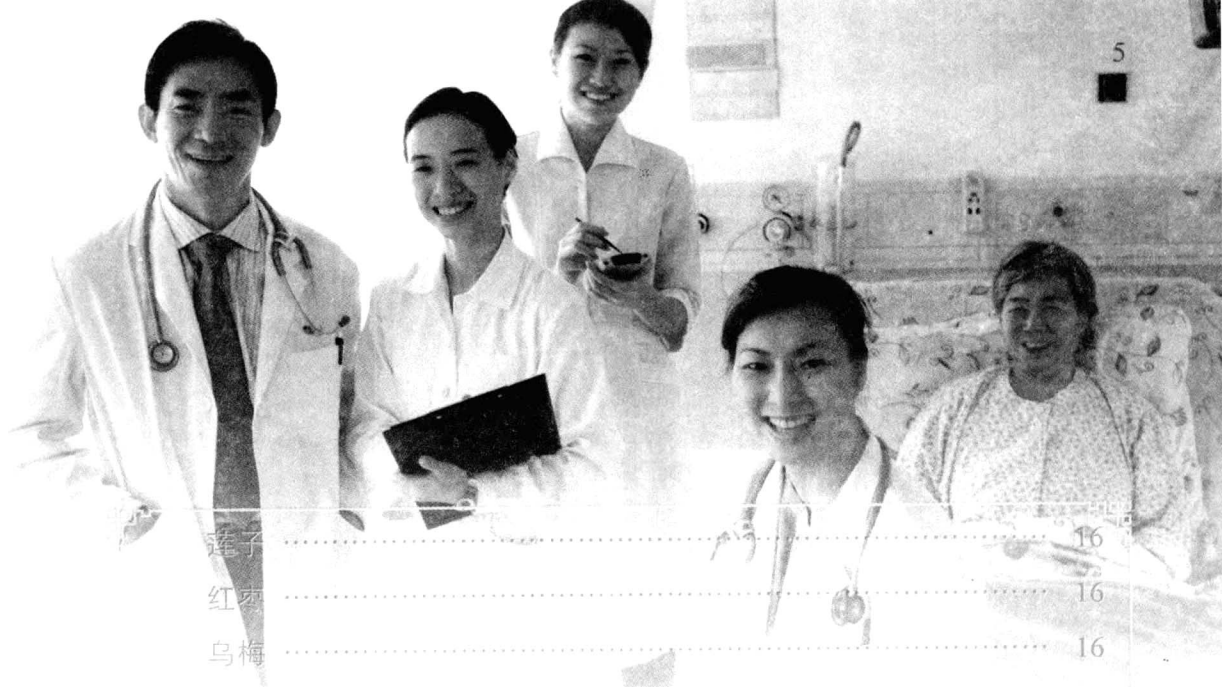
|                   |    |
|-------------------|----|
| 宋仁宗与赤小豆 .....     | 3  |
| 苏轼与芡实 .....       | 3  |
| 苏辙与茯苓 .....       | 4  |
| 欧阳修与车前子 .....     | 4  |
| 陆游与枸杞子 .....      | 4  |
| 辛弃疾与薏仁 .....      | 4  |
| 了解一些中药性味的知识 ..... | 5  |
| 四性 .....          | 5  |
| 五味 .....          | 5  |
| 什么是中药的归经 .....    | 6  |
| 升降浮沉是什么意思 .....   | 6  |
| 升浮性中药 .....       | 6  |
| 沉降性中药 .....       | 6  |
| 中药的保存方法 .....     | 7  |
| 植物类药材的保存方法 .....  | 7  |
| 动物类药材的保存方法 .....  | 7  |
| 贵重类药材的保存方法 .....  | 7  |
| 单方中药煎煮有窍门 .....   | 8  |
| 浸泡时间要明确 .....     | 8  |
| 煎煮容器要选好 .....     | 8  |
| 煎药用水要适当 .....     | 8  |
| 煎药火候要合理 .....     | 8  |
| 煎药次数要正确 .....     | 8  |
| 单方中药使用有哪些讲究 ..... | 9  |
| 辨证用药 .....        | 9  |
| 谨慎用药 .....        | 9  |
| 服药禁忌 .....        | 9  |
| 有趣的中药诗词文化 .....   | 10 |

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 北宋词人黄庭坚的《荆州即事药名诗》 ..... | 10 |
| 南宋词人辛弃疾的《满庭芳》 .....     | 10 |
| 清末女词人叶璧华的《浣溪沙》 .....    | 10 |

## 第二章

### 了解常用单方中的药用食材和中药材

|                |    |
|----------------|----|
| 常用单方药用食材 ..... | 12 |
| 葱白 .....       | 12 |
| 山药 .....       | 12 |
| 生姜 .....       | 12 |
| 大蒜 .....       | 12 |
| 马齿苋 .....      | 12 |
| 鱼腥草 .....      | 13 |
| 百合 .....       | 13 |
| 莲藕 .....       | 13 |
| 玉竹 .....       | 13 |
| 绿豆 .....       | 13 |
| 白扁豆 .....      | 14 |
| 赤小豆 .....      | 14 |
| 薏仁 .....       | 14 |
| 黑芝麻 .....      | 14 |
| 栗子 .....       | 14 |
| 核桃 .....       | 15 |
| 桃仁 .....       | 15 |
| 南瓜子 .....      | 15 |
| 蜂蜜 .....       | 15 |
| 杏仁 .....       | 15 |



|     |    |
|-----|----|
| 莲子  | 16 |
| 红枣  | 16 |
| 乌梅  | 16 |
| 山楂  | 16 |
| 莲子心 | 16 |
| 桂圆  | 17 |
| 罗汉果 | 17 |
| 白果  | 17 |
| 桑葚  | 17 |
| 紫苏  | 17 |
| 芡实  | 18 |
| 茯苓  | 18 |
| 菊花  | 18 |
| 桑叶  | 18 |
| 荷叶  | 18 |
| 槐花  | 19 |
| 白萝卜 | 19 |
| 银耳  | 19 |
| 黑木耳 | 19 |
| 玫瑰花 | 19 |

## 常用单方中药底细..... 20

|     |    |
|-----|----|
| 人参  | 20 |
| 枸杞子 | 20 |

|           |    |
|-----------|----|
| 西洋参 ..... | 20 |
| 当归 .....  | 20 |
| 党参 .....  | 20 |
| 麻黄 .....  | 21 |
| 防风 .....  | 21 |
| 薄荷 .....  | 21 |
| 金银花 ..... | 21 |
| 黄芪 .....  | 21 |
| 白术 .....  | 22 |
| 熟地 .....  | 22 |
| 甘草 .....  | 22 |
| 何首乌 ..... | 22 |
| 麦冬 .....  | 22 |
| 三七 .....  | 23 |
| 大青叶 ..... | 23 |
| 阿胶 .....  | 23 |
| 五倍子 ..... | 23 |
| 水蛭 .....  | 23 |

### 专题 常用健康食疗歌 ..... 24

## 第三章

### 若想变得俏模样，可用单方来帮忙

|            |    |
|------------|----|
| 减肥瘦身 ..... | 26 |
| 美白润肤 ..... | 28 |
| 防皱抗衰 ..... | 30 |

|           |    |
|-----------|----|
| 排毒养颜····· | 32 |
| 丰胸美胸····· | 34 |
| 护齿健齿····· | 36 |
| 手足保养····· | 37 |
| 乌发美发····· | 39 |

**专题**

最经典的抗衰美容中药

42

## 第四章

### 调理身心助健康单方，做养生超人

|           |    |
|-----------|----|
| 延年益寿····· | 46 |
| 健脑益智····· | 48 |
| 补气养血····· | 50 |
| 养心安神····· | 52 |





|           |    |
|-----------|----|
| 滋阴润肺····· | 54 |
| 补肾壮阳····· | 56 |
| 养肝明目····· | 58 |
| 健脾养胃····· | 60 |
| 润肠通便····· | 62 |
| 解表发散····· | 64 |
| 祛痰止咳····· | 66 |
| 活血化瘀····· | 68 |
| 利水消肿····· | 69 |

## 第五章

### 不同体质者的单方，选择适合自己的

|          |    |
|----------|----|
| 气虚质····· | 72 |
| 阴虚质····· | 74 |
| 阳虚质····· | 76 |
| 痰湿质····· | 78 |
| 湿热质····· | 80 |
| 气郁质····· | 81 |
| 血瘀质····· | 83 |