



中国医学史上最杰出的诊治经验之大成
用最老最老的老偏方治病、养生、求天年
用大量精彩图片和解说性文字诠释古人的中医养生智慧

《千金方》养生 —速查图典—

(唐) 孙思邈 著 《健康大讲堂》编委会 主编

清晰图解

金陵古图+经典手绘彩图,
以图解读中医古籍

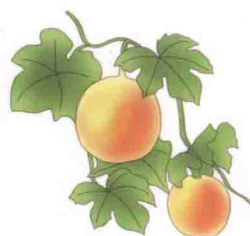
对症自疗

常见疾病+对症处方,
在家就可轻松治病

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



【夏枯草】
清肝泄火·散结消肿



【栝楼】
解热利尿·镇咳祛痰



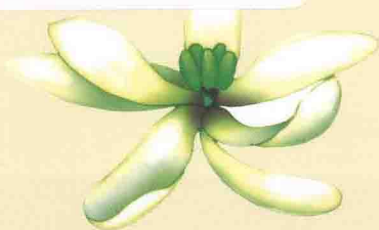
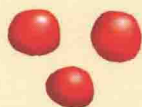
【车前草】
利水通淋·凉血解毒



【附子】
强心回阳·温里散寒

(唐)孙思邈 | 著 《健康大讲堂》编委会 | 主编

《千金方》 养生速查图典



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

《千金方》养生速查图典/(唐)孙思邈著;《健康大讲堂》编委会主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2014. 10

ISBN 978-7-5388-8009-0

I. ①千… II. ①孙… ②健… III. ①《千金方》—养生—图集 IV. ①R289.342-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第250549号

《千金方》养生速查图典

QIANJINFANG YANGSHENG SUCHA TUDIAN

著 者 (唐)孙思邈

主 编 《健康大讲堂》编委会

责任编辑 杨晓杰 宋秋颖

封面设计 吴展新

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/16

印 张 32

字 数 500千字

版 次 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8009-0/R·2381

定 价 69.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



作者原序

夫清浊剖判，上下攸分^①，三才肇基^②，五行秣落^③，万物淳朴，无得而称^④。燧人氏出，观斗极^⑤以定方名^⑥，始有火化^⑦；伏羲氏作，因之而画八卦，乃^⑧立庖厨。滋味既兴，疴瘵^⑨萌起。大圣神农氏，愍^⑩黎元^⑪之多疾，遂尝百药，以救疗之，犹未尽善。黄帝受命，创制九针^⑫，与方士岐伯、雷公之伦，备论经脉，旁通问难，详究义理，以为经论，故后世可得依而畅焉。春秋之际，良医和缓^⑬；六国之时，则有扁鹊；汉有仓公、仲景，魏有华佗^⑭，并皆探颐索隐，穷幽洞微^⑮，用药不过二三，灸炷不逾七八，而疾无不愈者。晋宋以来，虽复名医间出，然治十不能愈五六，良由今人嗜欲泰甚^⑯，立心不常，淫放纵逸，有阙摄养^⑰所致耳。余缅寻圣人设教，欲使家家自学，人人自晓。君亲有疾不能疗之者，非忠孝也。末俗小人，多行诡诈，倚傍圣教而为欺诒^⑱，遂令朝野士庶咸耻医术之名，多教子弟诵短文、构小策^⑲，以求出身之道，医治之术，阙而弗论，吁可怪也。嗟乎！深乖^⑳圣贤之本意。吾幼遭风冷，屡造医门，汤药之资，罄尽家产。所以青衿之岁^㉑，高尚兹典；白首之年，未尝^㉒释卷。

① 清浊剖判，上下攸分：即指天地开辟。古人想象宇宙形成之前，天地间混沌一片。盘古开天地之后，清者上升，浊者下降，而有天地。“上下”，指天地。

② 三才肇基：指天、地、人开始确立了地位。“三才”，古指天、地、人。“肇基”开始确立地位。

③ 秣落：开始。二字同义复用。《尔雅·释诂下》：“秣，始也。”《尔雅·释诂上》：“落，始也。”

④ 无得而称：谓没有因由而定名称。

⑤ 斗极：北斗星与北极星。《尔雅·释地》：“北戴斗极为空桐。”

⑥ 方名：谓方位名。

⑦ 火化：指掌握了用火的方法，可以煮熟食物。

⑧ 乃：“乃”字原脱，据孙真人本补。

⑨ 疴瘵：泛指疾病。

⑩ 愍：同情，体恤。

⑪ 黎元：旧指百姓。亦称“黎民”“黔首”等。

⑫ 九针：九种针具，详见《灵枢·九针十二原》。在此代指针灸理论与方法。

⑬ 和缓：医和、医缓。战国时期秦国的两位名医。事见《左传》成公十年及昭公元年。

⑭ 仲景，魏有华佗：真本作“华佗、仲景”。

⑮ 探颐索隐，穷幽洞微：探索、探究深奥、微妙的道理。按“探”“索”“穷”“洞”义近，皆指深入研究；“颐”“隐”“幽”“微”义近，都指微妙的道理。

⑯ 泰甚：语本《道德经》二十九章：“圣人去甚、去奢、去泰。”

⑰ 摄养：真本作“精诚”。

⑱ 欺诒：欺骗。《玉篇》：“诒，疑也，欺也。”

⑲ 诵短文、构小策：诵读、习写应试文章。“策”对策，本指对皇帝问政的回答，在此指应付考试的文章。意指追求读书做官。

⑳ 乖：违背。

㉑ 青衿之岁：指少年时。《诗经·子衿》：“青青子衿，悠悠我心。”《毛传》：“青衿，青领也。学子之所服。”

㉒ 未尝：未曾。“尝”原作“常”，通“尝”，据常例改。

至于切脉诊候，采药合和，服饵节度，将息谨慎，一事长于己者，不远千里，伏膺取决²³。

至于弱冠²⁴，颇觉有悟，是以亲邻国中外有疾厄者，多所济益；在身之患，断绝医门。故知方药本草，不可不学。吾见诸方，部帙²⁵浩博，忽遇仓猝，求检至难，比²⁶得方讫，疾已不救矣。呜呼！痛天枉之幽厄，惜堕学之昏愚。乃博采群经，删裁繁重，务在简易，以为《备急千金要方》一部，凡三十卷。虽不能究尽病源，但使留意于斯者，亦思过半²⁷矣。以为人命至重，有贵千金，一方济之，德逾于此，故以为名也。未可传于士族，庶以貽厥私门²⁸。张仲景曰：当今居世之士，曾不²⁹留神医药，精究方术，上以疗君亲³⁰之疾，下以救贫贱³¹之厄，中以保身长全，以养其生。而但竞逐荣势，企踵权豪，孜孜汲汲³²，惟名利是务；崇饰其末，而忽弃其本，欲华其表，而悴其内。皮之不存，毛将安附³³？进³⁴不能爱人知物，退不能爱躬知己，卒然³⁵遇邪风之气，婴³⁶非常之疾，患及祸至，而后震栗，身居厄地，蒙蒙昧昧，魆若游魂³⁷，降志屈节，钦望巫祝，告究归天，束手受败。赍³⁸百年之寿命，将至贵之重器³⁹，委付庸医，恣其所措。咄嗟喑呜⁴⁰！厥⁴¹身已毙，神明消灭，变为异物⁴²，幽潜重泉⁴³，徒为涕泣。痛夫！举世昏迷，莫能觉悟，自弃⁴⁴若是，夫何荣势之云哉？此之谓也。

²³ 伏膺取决：谓诚心求教，据以决断。“伏膺”，亦作“服膺”，谓衷心信服，铭记于心。

²⁴ 弱冠：指青年时。古代男子二十成人，行冠礼，其时体尚弱，故称“弱冠”。

²⁵ 帙：原作“秩”，据后藤本改。按“秩”用同“帙”。

²⁶ 比：及，等到。

²⁷ 思过半：指收益多。语出《周易·系辞下》孔颖达疏：“能思虑有益，以过半矣。”

²⁸ 庶以貽厥私门：希望把它传给自家后代。“庶”，希望。“貽”，遗留。“私门”犹言“家门”，此指自家后代。按本句承前面所言，谓士族只追求名利权势，不过问医学，故医方书只能留给自家后代。

²⁹ 曾不：真本作“未能”。

³⁰ 君亲：真本作“尊长”。

³¹ 贫贱：真本作“卑幼”。

³² 孜孜汲汲：千方百计、迫不及待的样子。

³³ 皮之不存，毛将安附：皮不存在了，毛又将附着在哪里呢？语出《左传·僖公十四年》。此喻身体不存在了，功名权势又有什么意义呢？

³⁴ 进：指在朝做官。下句“退”义相反，谓免官在家。

³⁵ 卒然：忽然。“卒”通“猝”。

³⁶ 婴：遭受。按“婴”本为一种颈饰，绕于颈部，故由缠绕引申而有“遭受”之义。

³⁷ 游魂：汉魏俗语，指垂死无知的人。与今语“行尸走肉”意思相近。

³⁸ 赍：持，拿。

³⁹ 重器：贵重的宝器。此喻指身体。

⁴⁰ 喑呜：张仲景《伤寒论·序》作“呜呼”。道藏本“呜”作“悔”。

⁴¹ 厥：道藏本作“叹”。

⁴² 异物：犹言鬼魂。古称鬼怪精灵为“物”。《史记·扁鹊仓公列传》：“饮是以上池之水，三十日，当知物矣。”

⁴³ 重泉：也称九泉、黄泉，本指深深的地下，因死者埋于地下，故重泉也可指阴世。

⁴⁴ 弃：原作“育”，据孙真人本改。明本作“盲”。又“自育若是”四字，《伤寒论·序》作“若是轻身”。



序言

《千金要方》全称《备急千金要方》，也称《千金方》，系唐代医学家孙思邈所著的一本医学巨作。本书为综合性临床医学著作，作者集唐代及以前的诊治经验之大成，对后世医家影响极大。先抛开其高明的医术不谈，作者孙思邈在重视医德及自身修养的方面，就可供后人细细品鉴、认真学习。

正如他在自序中所讲，一些世俗末流的小人之辈，常行诡诈，总是打着行医的旗号蒙骗欺哄患者，最终无论是朝廷官员还是平民百姓，都对医生这一职业感到耻辱，转而教诲子弟多学习一些应试的文章，以便走仕途，最终让医术荒废。而他于幼时常得风寒，所以经常要去看医生，最后吃药的花费耗尽了家里的所有财产。因此从少年时期，他就很喜欢读医典，直到头发斑白也没有丢开过医书。至于那些诊疗及采药的方法，只要他听说有哪个人比他高明的，无论这人远在哪里，他都要过去虚心请教，采撷众家之所长，才能够有更多的进步。这样到了二十岁左右的时候，他对医术有了一些心得，开始为亲戚邻居们治疗疾病，很多人都得到了救治。由此可见，那些基础的药物学和方剂学，是不能不学习的。

之后在学习与治病的过程中，孙思邈发现，以前的各种医学典籍，都写得过于浩博，患者在突然生病的时候很难一下翻到对应自己病症的治疗方法。他甚至认为，找到对症处方时，患者都可能已经丧命了，因此而枉死的人，实在可惜。于是孙思邈根据自己的行医经验，并添加了一些其他医典的典型方剂，删繁就简，既保存了完整的典籍资料，又添加了一些常见的民间验方，最终编成了这部《千金要方》，其名字的由来，是因为他认为，人的生命是最重要的，比上千两的黄金还要贵重，如果人们通过看了这部书而得到救治，他的恩德要超过赠人千两黄金，故取其意为书名。

而在这上千年之后，我们又将这部医学巨作重新呈现给读者，其目的就是为了那些在巨大压力下生活的人们，对疾病的预防、日常的养生以及病后的诊疗都有充分的认识。

在为大家尽可能奉献原著原貌的同时，我们与时俱进，结合了一些创新，图解的表现形式就是这部医典的最大改观。同时，由于其内容体系过于宏大，编者本着实用、易懂的原则，对原著进行了整合，删去配药冗长繁多的方子，只留下简单易行、便于购买采集的方剂。另外，尽可能展示了市面上常见的中药成品图，使读者更为直观地识别中药；最后还贴心地增加了中药目前的市场价格，以便读者按图索骥，无论是从治病还是从消费角度，更方便地选择适合自己的药物，使古籍《千金要方》改头换面，成为现代实用版的医学巨作。

另外，值得注意的是，对于书中所提到的一些有毒药物，如硫黄、乌头等，希望读者朋友要在医生的指导下服用，以免引起身体不适。



《健康大讲堂》编委会



方剂简述

包括方剂名称、药物组成、药剂疗效以及煎药、服药方法，在此短小篇幅内对药方进行详细介绍。

金陵古图

本书中共收录约一百五十余幅金陵古图，图片简洁生动、古朴大方，并对该药的功效进行简练介绍，极具收藏价值。

逼真彩色手绘

一百五十余幅高清、逼真的彩色手绘图，帮助读者在了解金陵古图后，进一步探究药物植株，并对植物的根、茎、叶、花不同部位的性味、功效进行详细说明，在满足读者视觉欲望的同时，增强了图片的知识性。

桂枝三升，去渣，分作三次服用，一日三次。

○猪肾汤

治产后虚弱喘乏，忽等忽热，类似疟疾的症状，叫薯蓣，用薯蓣汤。



白前
降气化痰，止咳润肺。

千金方 养生堂图典



白前
主治：治肺虚咳嗽，喘乏，以
及肺痿肺癰等症。

猪肾一只，去脂，破成四块，若无猪肾可用羊肾代替，炖煮一斗，去其腥臊，白薯一升。

将以上四味放入三升水中煮取汁五升，去其渣，随意服用，不愈重制再服。

○当归芍药汤

治产后虚弱，逆寒饮食，当归一升，芍药、人参、桂心、生姜、大枣各一升，大枣二十枚，干地黄一升，将八味药研细，加入七升水煮至三升，去渣，分三次服，一日三次。

○杏仁汤

治产后气逆，用杏仁汤，杏仁、白前、茯苓、人参各三升，煮汁一升，走门各一升，桂心四两，半夏一升，生薑一升。

○桂枝加附子汤

治产后风逆，汗出不止，小便难，四肢微重，以桂枝汤，桂枝、芍药、甘草、大枣、附子，将以上六味药研细，加入七升水煮取汁三升，分三次服。

○鲤鱼汤

主治：治女体虚，微寒汗，或汗不止，煎煮二升，干姜二两，葱白，切，一升，桂心二升，炙甘草一升。

将五味中的后四味研细，以一斗水煮，取六升汁，去渣，煎药，用微火煮取汁二升，去渣，分两次服用，煎汗发出病除自然痊愈。

虚烦第二

○竹根汤

治产后虚烦，取竹根一升，加入二斗水煮取汁七升，去渣后加入小豆二升，大枣二十枚，煮至熟小豆，水满过三四倍后，再加入麦门冬一升，甘草一两，汤成之后去渣，每次服五合，不愈再服直到病愈，气顺也可服用。

○薤白汤

主治：治产后胸中结滞，气逆，薤白、甘草、人参、半夏、加附子各二两，桂枝三升，芍药四两，走门各半升。

○蜀漆汤

治产后虚烦，骨节疼痛，心胸结滞，头眩目眩，或发时热，或发时寒，或发时微汗，或发时寒，或发时微汗。

○知母汤

治产后虚烦，通身壮热，与壮热相似，温温然不是微热，心烦躁，知母三升，桂心、甘草各一升，芍药、芍药各二升，去渣，分两次服用，煎汗发出病除自然痊愈。

实拍药材成品图

配合金陵古图、彩色手绘，对药物进行现代成品外观展示，既可以满足常服中药读者的好奇心，又是医学爱好者了解草药的极好途径，对于小读者来说，在普及草药知识的同时，也可扩大其知识面，可谓一举多得，实用性极强。

典型方剂常识介绍

对选取出来的方剂，进行特别介绍，包括煎药方法、服药时间、服药次数、方剂药效等内容，以便读者选药、制药、服药，突出了实用性。



阅读导航

本书以图解的形式对

古籍《千金要方》进行了全新的诠释，其内容更加丰富，语言更加简练、易懂，更加符合现代人的阅读习惯。本书共分为二十八卷，共收录方剂五千三百余个，在编辑过程中，虽删除了一些包含生僻药材的方剂，但仍然是一部实用的家庭养生必备图书。另外，其中的理论部分，鉴于有些内容不易读懂，故有图解辅助表达。同时，录入上千幅珍贵的金陵古图、本草彩图，以及药材成品图，使阅读更为直观。



文字理论介绍

理论知识贯穿始终，帮助读者了解中医基础知识；文字精练简洁，适应现代人的阅读习惯，可满足读者获取养生知识的需求。

生动图解

现代人纯手工绘画，配以详细的文字解读，将难懂、枯燥生涩的文字，转化为简单、轻松的图片，轻松收入眼底。

方剂平面展示图

针对某一方剂，将其药物组成通过平面展示的方式协助读者阅读，可以改善药剂类图书严肃、枯燥的劣势，增加图书的趣味性，同时更能加深读者的印象。通过图上对每味中药功效的逐一介绍，也使读者更能了解该方的药效形成。

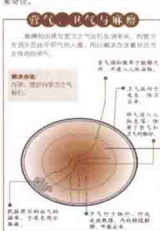


时咳嗽痰多，时吐出血，是伤在心，目眩，是伤在肝，逆逆，是伤在肺，是伤在脾，不出三年就会死。一服三天必死。

是病初起感受了风邪，加上咳嗽，逆逆得厉害就会变成怪病，患者没有知觉不升，胃脾弱，反和咳嗽发作的成疾，摇头如鸡，腿反折，在困顿的时间里就发为多事，九死而得活了一生。行将病亡，时则发生逆病，容易患这种病的，往往是刚生产的妇人以及金导导致由体虚的患者，小儿未发育了肺病，大人因受了风，一服三天必死。

时咳嗽痰多，时吐出血，是伤在心，目眩，是伤在肝，逆逆，是伤在肺，是伤在脾，不出三年就会死。一服三天必死。

是病初起感受了风邪，加上咳嗽，逆逆得厉害就会变成怪病，患者没有知觉不升，胃脾弱，反和咳嗽发作的成疾，摇头如鸡，腿反折，在困顿的时间里就发为多事，九死而得活了一生。行将病亡，时则发生逆病，容易患这种病的，往往是刚生产的妇人以及金导导致由体虚的患者，小儿未发育了肺病，大人因受了风，一服三天必死。



不能饮食，
三用冷水调

服用，效果

五药，桂

十寒散打表

目下，此药

药性，如

服用，效果

服用，效果

服用，效果

服用，效果

服用，效果

服用，效果

服用，效果

服用，效果

服用，效果

服用，效果

服用，效果

服用，效果

服用，效果

服用，效果

服用，效果

服用，效果

服用，效果

服用，效果

服用，效果

服用，效果

服用，效果

服用，效果

服用，效果

服用，效果

药用植物图鉴

* 本书成品药材价格为
市场建议价，仅供参考。



【枸杞】P009

0.04元/克



【生姜】P015

0.006元/克



【麻黄】P016

0.02元/克



【茺蔚】P017

0.03元/克



【甘草】P019

0.11元/克



【淫羊藿】P026

0.03元/克



【当归】P029

0.05元/克



【地黄】P031

0.09元/克



【黄芩】P035

0.017元/克



【旋覆花】P037

0.01元/克



【蒲黄】P039

0.12元/克



【车前】P040

0.02元/克



【瞿麦】P041

0.004元/克



【人参】P044

0.33元/克



【白前】P046

0.01元/克



【半夏】P049

0.12元/克



【吴茱萸】P051

0.037元/克



【白头翁】P054

0.03元/克



【独活】P057

0.012元/克



【款冬花】P059

0.06元/克



【黄芪】P059

0.08元/克



【肉苁蓉】P060

0.14元/克



【葳蕤】P066

0.05元/克



【玄参】P067

0.01元/克



【丹参】P068

0.08元/克



【黄连】P070

0.21元/克



【桔梗】P080

0.05元/克



【麦门冬】P083

0.01元/克



【前胡】P087

0.05元/克



【细辛】P097

0.07元/克



【豆蔻】P099

0.029元/克



【紫草】P101

0.1元/克



【秦艽】P114

0.08元/克



【防風】P128

0.08元/克



【五味子】P132

0.06元/克



【澤瀉】P144

0.014元/克



【艾】P164

0.005元/克



【芫花】P186

0.016元/克



【柴胡】P193

0.08元/克



【杜仲】P195

0.013元/克



【杏】P197

0.07元/克



【馬兜鈴】P202

0.02元/克



【沙參】P216

0.018元/克



【黃精】P219

0.07元/克



【胡荽】P228

0.002元/克



【茴香】P230

0.012元/克



【延胡索】P233

0.03元/克



【肉豆蔻】P234

0.09元/克



【薄荷】P237

0.006元/克



【夏枯草】P238

0.04元/克



【石斛】P247

0.13元/克



【蓖麻】P257

0.009元/克



【龙胆】P258

0.036元/克



【蒲公英】P262

0.03元/克



【莎草】P291

0.04元/克



【灯心草】P293

0.2元/克



【牵牛子】P302

0.008元/克



【败酱草】P305

0.006元/克



【姜黄】P309

0.015元/克



【香薷】P323

0.007元/克



【恶实】P324

0.02元/克



【地榆】P339

0.005元/克



【连翘】P341

0.04元/克



【桃】P344

0.09元/克



【远志】P347

0.05元/克



【菊】P351

0.036元/克



【马鞭草】P356

0.006元/克



【酸浆】P363

0.03元/克



【天南星】P370

0.055元/克



【丁香】P377

0.08元/克



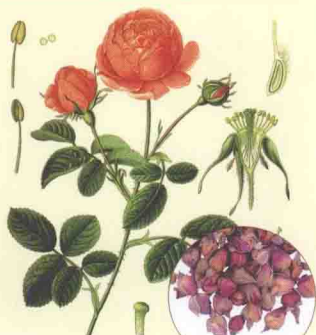
【安息香】P381

0.125元/克



【金樱子】P382

0.016元/克



【月季花】P383

0.04元/克



【胡椒】P391

0.047元/克



【茉莉】P396

0.08元/克



【王不留行】P402

0.005元/克



【蚤休】P404

0.03元/克



【龙眼】P407

0.04元/克



【郁李】P413

0.02元/克



【槟榔】P423

0.015元/克



【芥菜】P427

0.02元/克

附：古今医学常用度量衡对照表

1. 质量单位对照表

- 一厘：约等于0.03125克。
- 一分：约等于十厘（0.3125克）。
- 一钱：约等于十分（3.125克）。
- 一两：约等于十钱（31.25克）。
- 一斤：约等于十六两（500克）。

2. 古代医家用药剂量对照表

- 一方寸匕：约等于2.74毫升，或金石类药末约2克；草木类药末约1克。
 - 一钱匕：约等于5分6厘，约2克。
 - 一刀圭：约等于一方寸匕的十分之一，约0.274毫升。
 - 一撮：约等于四圭。
 - 一勺：约等于十撮。
 - 一合：约等于十勺。
 - 一升：约等于十合。
 - 一斗：约等于十升。
 - 一斛：约等于五斗。
 - 一石：约等于二斛或十斗。
- 另外：
- 一铢：一两等于二十四铢。
 - 一枚：以较大者为标准计算。
 - 一束：以拳尽量握足，去除多余部分为标准计算。
 - 一片：以一钱重量作为一片计算。
 - 一茶匙：约等于4毫升。
 - 一汤匙：约等于15毫升。
 - 一茶杯：约等于120毫升。
 - 一饭碗：约等于240毫升。
 - 一字：古以铜钱抄取药末，钱面共有四字，将药末填去钱面一字之量，即称一字。

目录



卷一 序 例

大医习业第一	002	用药第六	009
大医精诚第二	003	合和第七	013
治病略例第三	004	服饵第八	020
诊候第四	006	药藏第九	022
处方第五	007		

卷二 妇人方上

求子第一	024
白薇丸/024	吉祥丸/024
大黄丸/025	
妊娠恶阻第二	025
半夏茯苓汤/026	
养胎第三	027
徐之才逐月养胎方/027	乌雌鸡汤/027
补胎汤/028	艾叶汤/028
黄连汤/028	雄鸡汤/028
茯神汤/029	菊花汤/029
调中汤/029	阿胶汤/030
安中汤/030	麦门冬汤/030
柴胡汤/031	葱白汤/031
杏仁汤/031	芍药汤/032
葵子汤/033	半夏汤/033
猪肾汤/033	甘草散/034
丹参膏/034	大黄丸/034
妊娠诸病第四	034
竹沥汤/034	胶艾汤/036

