



图解《千金方》，诠释古人的养生智慧
 中医养生方剂大全，养生、治病、求天年
 妇科、儿科、五官科、内科、外科，对症治病不用愁

白话《千金方》

(唐)孙思邈 著 《健康大讲堂》编委会 主编

清晰图解

手绘彩图+金陵古图+实拍成品图，带你全方位识别草药

对症自疗

460余种家庭实用方剂+近千种民间疗病验方

黑龙江出版集团
 黑龙江科学技术出版社



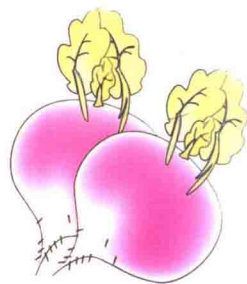
【赤小豆】
 利水除湿·消肿解毒



【红枣】
 补脾和胃·养血益气



【也丁】
 解毒消肿



【萝卜】
 化痰清热·下气宽中



Contents 目录

人 参	• • • • •	• 014
黄 芪	• • • • •	• 015
桔 梗	• • • • •	• 016
菊 花	• • • • •	• 017
当 归	• • • • •	• 018
芎 芭	• • • • •	• 019
甘 草	• • • • •	• 020
枸 杞	• • • • •	• 021
防 风	• • • • •	• 022
贝 母	• • • • •	• 023
防风汤	• • • • •	• 024
麻黄汤	• • • • •	• 025
半夏汤	• • • • •	• 026
八味黄芪汤	• • • • •	• 027

第一章 古书新读，换个角度看《千金方》

001 百岁老人孙思邈	• • • • •	• 030
002 中国最早的临床医学巨著	• • • • •	• 031
003 中药方剂的发展历程	• • • • •	• 032
004 “君、臣、佐、使”——方剂配伍原则	• • • • •	• 034



005 中药方剂的八种疗法 · · · · ·	036
006 方剂煎煮中的学问 · · · · ·	038
007 草药气味有阴阳 · · · · ·	040
008 药材品质的简单鉴别 · · · · ·	042

第二章 序例

009 大医习业——合格医者的入门条件 · · · · ·	046
010 大医精诚——医德甚至要比医术更重要 · · · · ·	047
011 治病略例——最常见病症治疗原则综述 · · · · ·	048
012 诊候第四——诊治疾病的原则所在 · · · · ·	050
013 处方第五——处方要对症下药 · · · · ·	052
014 用药第六——草药配伍禁忌 · · · · ·	054
015 合和第七——几药合煎的注意事项 · · · · ·	058
016 服饵第八——服药期间的诸多禁忌 · · · · ·	062
017 药藏第九——储备药材有讲究 · · · · ·	063

第三章 妇女幼儿疾病

018 求子方——治疗女性不孕的处方 · · · · ·	066
019 养胎方——养胎期间可服的调理药物 · · · · ·	068
020 妊娠恶阻方——缓解孕期不良反应的处方 · · · · ·	070
021 妊娠诸病方——调治妊娠期的各种不适 · · · · ·	072



- 022 难产方——突发难产的处理方法 ····· 076
- 023 产后虚损、虚烦方——缓解产后虚弱和烦闷 ····· 078
- 024 产后中风方——祛除产后外感风寒 ····· 082
- 025 产后心腹痛方——治疗产后心腹痛的良方 ····· 084
- 026 产后恶露不尽、下痢、淋渴方——产后恢复清爽身体 ····· 086
- 027 产后补益方——产妇身体虚弱的调理方法 ····· 088
- 028 下乳方——治疗产后母乳不通 ····· 090
- 029 赤白带下崩中漏下方——解决妇科疾病的妙药 ····· 091
- 030 月经不通方——调经止痛的常用方剂 ····· 092
- 031 幼儿初生出腹——怎样对待刚出腹的新生儿 ····· 094
- 032 小儿惊痫方——治疗小儿癫痫病 ····· 096
- 033 小儿伤寒咳嗽方——轻松应对小儿风寒咳嗽 ····· 098
- 034 小儿癖结胀满方——调理小儿食欲不振的处方 ····· 100
- 035 小儿痈疽瘰癧方——小儿皮肤痈肿疮痒的调理方案 ····· 101
- 036 小儿杂病方——常见病治疗方案杂谈 ····· 102

第四章 七窍病

- 037 眼病方——眼痛眼昏急救方 ····· 106
- 038 鼻病方——清除鼻病，呼吸通畅 ····· 110
- 039 口舌疾病方——告别口疮和口臭 ····· 112
- 040 唇齿疾病方——唇齿健康身体强 ····· 114
- 041 喉病方——祛除喉痛有良方 ····· 116



- 042 耳病方——治愈耳聋，恢复听力 ····· 118
- 043 面部疾病方——治疗面部的瘢痕及痤疮 ····· 120

第五章 诸风及风毒脚气

- 044 论杂风状 ····· 124
- 045 诸风·贼风·偏风方——中风病的治疗方案 ····· 128
- 046 风痲·风癰·风痹方——调理风病的灵丹妙药 ····· 132
- 047 角弓反张方——治愈项背强直的良方 ····· 134
- 048 汤液——治疗脚病的汤液方剂 ····· 136
- 049 诸散——治疗脚病的散剂 ····· 137
- 050 酒酿——药酒也能治疗各种脚痛 ····· 138
- 051 药膏——缓解疼痛的外用药 ····· 139

第六章 伤寒病

- 052 伤寒概论 ····· 142
- 053 辟温方——辟除温病的处方 ····· 144
- 054 伤寒膏方——用药膏治疗伤寒 ····· 145
- 055 发汗散·发汗汤·发汗丸方——有发汗散寒作用的方剂 ··· 146
- 056 宜吐·宜下泄方——排除体内毒素的药方 ····· 150
- 057 劳复方——伤寒病愈之后的调理方案 ····· 152
- 058 狐惑病方——伤寒不发汗转为狐惑病的疗法 ····· 153



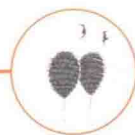
- 059 百合病方——治疗情志所伤宜用的验方 * * * * * 154
- 060 伤寒发黄方——发黄病的概述及治疗 * * * * * 156
- 061 温疟方——疟疾综述及其治法 * * * * * 158

第七章 肝胆疾病

- 062 肝胆脉论 * * * * * 164
- 063 肝·胆虚实方——缓解肝胆虚实所致的不适 * * * * * 166
- 064 坚症积聚方——治疗邪气积蓄的妙方 * * * * * 168
- 065 万病丸散方——丸、散剂疗病验方 * * * * * 170
- 066 风虚杂补酒煎方——药酒杂用综述 * * * * * 172

第八章 心肺疾病

- 067 心肺脉论 * * * * * 178
- 068 心肺虚实——保护心肺的“千金妙方” * * * * * 182
- 069 脉极·脉虚实方——护脉就等于护心 * * * * * 184
- 070 心劳病·肺痿病方——心劳肺痿病要补气 * * * * * 186
- 071 积气方——治疗“七气”所致疾病的良方 * * * * * 188
- 072 心腹痛·胸痹方——缓解心痛，治疗心脏疾病 * * * * * 190



073 肺痿·肺痈方——滋润肺部，止咳消痈	192
-----------------------	-----

第九章 脾胃疾病

074 脾胃脉论	196
----------	-----

075 脾胃虚实方——强健脾胃，补益虚损	198
----------------------	-----

076 秘涩方——缓解便秘，治疗大便不通	200
----------------------	-----

077 痼冷积热方——祛体内寒气，利饮食正常	201
------------------------	-----

078 各种痢疾方——冷痢与热痢的调养与治疗	202
------------------------	-----

079 噎塞胀满方——腹部胀满以及噎塞的紧急处理	206
--------------------------	-----

080 呕吐反胃方——降逆止呕的民间良方	208
----------------------	-----

第十章 大小肠病及痔漏

081 大小肠脉论	212
-----------	-----

082 舌论·肛门论	213
------------	-----

083 大小肠虚实方——肠鸣腹泻的调理妙方	214
-----------------------	-----

084 好忘方——治疗健忘，增强记忆力	216
---------------------	-----

085 九虫方——快速驱虫，保护肠腑	218
--------------------	-----

086 肠痈方——治疗肠痈的救命方	220
-------------------	-----



- 087 皮虚实方——皮虚实与大肠病的调理 · · · · · 222
- 088 痔疮对症按摩——摆脱痔疮的难言之痛 · · · · · 223
- 089 恶疾大风与疥癣——严重杂病与皮肤瘙痒的治疗 · · · · · 224

第十一章 肾·膀胱·泌尿疾病

- 090 肾、膀胱及胞囊脉论 · · · · · 228
- 091 腰痛方——腰痛的发病原因与治疗 · · · · · 230
- 092 肾、膀胱虚实方——强健肾脏，养护膀胱 · · · · · 231
- 093 骨极、骨虚实方——强筋健骨，告别骨质疏松症 · · · · · 232
- 094 三焦脉论、三焦虚实方——浅说三焦及其病症 · · · · · 234
- 095 肾劳与补肾方——缓解肾脏疲乏，补益肾脏虚损 · · · · · 238
- 096 精极方——补肾益气，强健虚弱的身体 · · · · · 240
- 097 消渴淋闭方——收涩、疏通小便的常见方剂 · · · · · 242
- 098 水肿方——水肿病的概述 · · · · · 244
- 099 杂补方——健康长寿的秘密 · · · · · 246

第十二章 备急·解毒·疗肿痈疽

- 100 跌打急救方——跌打损伤的常见药 · · · · · 250



- 101 火疮急救方——烧伤后的紧急处理 ····· 252
- 102 狐臭漏腋方——清除各种奇怪体味 ····· 253
- 103 解毒方——误食中毒的急救方 ····· 254
- 104 疔肿、痈肿方——对疔肿、痈毒有显著疗效的方剂 ····· 256
- 105 丹毒方——上火的内服与外用药 ····· 260
- 106 发背方——背部痈肿的调理 ····· 262
- 107 隐疹方——赶走隐疹的常见方剂 ····· 263
- 108 癰疽方——化肿解毒有妙方 ····· 264

第十三章 养性·食治·平脉

- 109 养性序论 ····· 268
- 110 食治序论 ····· 272
- 111 道林养性法——修身养性是自古以来的长寿秘诀 ····· 276
- 112 居处法——日常起居中的长寿要点 ····· 278
- 113 调气法——调心养气是正道 ····· 280
- 114 平脉大法——诊病需要先诊脉 ····· 282
- 115 指下形状——根据指下形状辨别脉象 ····· 284
- 116 房中补益第六 ····· 286

白话 《千金方》



《健康大讲堂》编委会 主编 孙思邈 原著



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

白话《千金方》/(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 978-7-5388-8011-3

I. ①白… II. ①孙… ②健… III. ①《千金方》—译文 IV. ①R289.342

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第250550号

白话《千金方》

BAIHUA QIANJINFANG

著 者 (唐)孙思邈
主 编 《健康大讲堂》编委会
责任编辑 徐 洋
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.lkbs.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 18
字 数 200千字
版 次 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-8011-3/R·2383
定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

读懂中国最早的医学百科全书

本书由古代医学巨著《备急千金要方》(简称《千金要方》《千金方》)改编而成。孙思邈所著的这部巨作,是他在长期的行医过程中对临床经验的总结,可以说是唐代前的诊治经验之集大成者。书中不仅有他自己的诊疗经验,还可谓是吸取了百家之长。

这部书对于后世医家影响极大。当年的原著共分为三十卷,首卷为医学总论,其中不仅有一些医病诊疗过程的基本知识,还有对医生医德方面的一些独到的看法。他提出:作为一名医生,品德最重要,不要因为患者有钱就阿谀奉承、开价格昂贵的药物,也不能因为病人家境贫寒而怠慢对方。要对所有患者一视同仁,看病时不能大声喧哗,不要多语调笑,不能说是道非,亦不能诋毁其他医生,这些规范性的论述,不仅是他对自己的要求,同时也是对同行的希望。这些论述对于现代人来说,都极具深刻、积极的教育意义。之后的几卷,则是按照妇、幼、五官、内、外等科室进行分别介绍,其中不仅有医学知识理论的讲解,亦有名方、验方的介绍,这样的分门别类,有纲有目,内容非常丰富,与当今的科别分类极其相近,可见当时孙思邈的医学造诣是相当深厚的。

现在的我们,由于工作压力巨大,生活节奏非常之快,我们中的大部分人的身体都处于亚健康状态。忙于工作的我们,往往忽视了身体的健康,当发现患病后,却悔之晚矣,如果在日常生活中,我们就可以根据孙思邈所提出的养生理论进行保养,就能在很大程度上避免疾病的发生。

所以今天我们将这本书再次整理加工、编辑出版,目的就在于将这一中医文化瑰宝继续传承,希望后世之人不要忘记这部中国最早的医学百科全书。

注:本书中的药方计量单位统一换算如下:

一斤=500克 一两=30克
一钱=3克 一铢=1.25克



等逐一说明，相信这必然会大大地提高读者的阅读效率。

本书特别推荐了几种对人体很重要的中药材，这些药材具有很好的养生保健的特效，让你随手翻阅，有病则治疗，无病则养生。

本书针对不同的病症，为读者朋友精选了多个经典的中医名方，并对这些良方进行了相应的药理分析，详细介绍了各种药物组成的性味、功效等。

对症药方一目了然，对症名称通俗易懂，查找也十分方便。

人參

◎ 白話《千金方》

【 唱腔 】

当归、芍药各二两，羊肉一斤，生姜

以上四味药，切细后加八升水煮熟羊肉，用汁煎药取药汁两升，进服七合，每天三次。

【药物】

行药六两，甘草二两，乾地黄八两，桂心、生姜各三两，大枣十二枚。

以上六味药研细，加七升水煮取四升汁水，去渣后放进胶脂并让其炖化，一天分三次服。

【题眼】

治由于过受寒冷造成的产后心结。
蜀椒二合，牡蛎、桂心、当归、半夏、人参、茯苓各二两，蜜一升，芍药一两，生姜汁五合。

以上七味药研细，先加九升水煮煎，煮满后放入除蜜。姜汁外的其余七味药，取药汁两升半去渣，然后倒入姜汁和蜜，煎取三升。禁吃冷食。一次服五合，后渐渐加至六合。

【晏殊垂涕】

治癆婦女先打藥，
心腹刺痛，胸中滿痛，
喘，呼吸欬逆或逆，
或氣喘二馬，或
或，甘草，細辛，升
十二錢

【語呂場】

治产血虚、血未尽、腹痛以及腹中
有瘀血等。三棱、莪
术、生姜、生地黄各三
钱，水煎服。

將以上八味藥研細，
酒升半汁水，去渣再服。
次服用，效果良好。

受寒。手足麻痺，
各三兩，桂心二兩。

四十枚。

将七味药切细，加入升药汁，去渣后，一次可再服一、二剂。如泻，再加附子三枚。

对药方的功效、构成、用量等事项都进行了详细的说明。

阅读导航

药方名称

以中草药配制的药膳，不仅可以养生健体，还可以有效防治疾病。

吴茱萸汤



煎服方法：将以上各药洗净，加水煎煮，去渣，分三次服。

煎药禁忌：忌食辛辣、油腻、生冷、酸、甜、咸等食物。

现代应用：本方常用于治疗胃痛、呕吐、泄泻、痢疾、腹痛等症。

吴茱萸



吴茱萸歌诀

吴茱萸辛热，能调肝气，
脐腹寒疼，酸水能治。

性味与归经：性热，味辛，归肝、脾、胃、肾经。

功效与主治：散寒止痛，降逆止呕，助阳止汗，补虚下气，理气止痛，降逆止呕，助阳止汗，补虚下气，理气止痛。

建议用量：3-10g。

草药植株

手工精心绘制的草药植株图，让读者对草药有更直观的认识和全面的了解。

图解药方

图解养生药方，用扇形构图形象地说明药膳的组成。

使用禁忌

对药材的宜忌、与之相恶相畏的药材、使用药材时的注意事项进行了简单的图解说明。

代表药物相恶相畏图





Contents 目录

人 参	• 014
黄 芪	• 015
桔 梗	• 016
菊 花	• 017
当 归	• 018
芍 药	• 019
甘 草	• 020
枸 杞	• 021
防 风	• 022
贝 母	• 023
防风汤	• 024
麻黄汤	• 025
半夏汤	• 026
八味黄芪汤	• 027

第一章 古书新读，换个角度看《千金方》

001 百岁老人孙思邈	• 030
002 中国最早的临床医学巨著	• 031
003 中药方剂的发展历程	• 032
004 “君、臣、佐、使”——方剂配伍原则	• 034



005 中药方剂的八种疗法 · · · · ·	036
006 方剂煎煮中的学问 · · · · ·	038
007 草药气味有阴阳 · · · · ·	040
008 药材品质的简单鉴别 · · · · ·	042

第二章 序例

009 大医习业——合格医者的入门条件 · · · · ·	046
010 大医精诚——医德甚至要比医术更重要 · · · · ·	047
011 治病略例——最常见病症治疗原则综述 · · · · ·	048
012 诊候第四——诊治疾病的原则所在 · · · · ·	050
013 处方第五——处方要对症下药 · · · · ·	052
014 用药第六——草药配伍禁忌 · · · · ·	054
015 合和第七——几药合煎的注意事项 · · · · ·	058
016 服饵第八——服药期间的诸多禁忌 · · · · ·	062
017 药藏第九——储备药材有讲究 · · · · ·	063

第三章 妇女幼儿疾病

018 求子方——治疗女性不孕的处方 · · · · ·	066
019 养胎方——养胎期间可服的调理药物 · · · · ·	068
020 妊娠恶阻方——缓解孕期不良反应的处方 · · · · ·	070
021 妊娠诸病方——调治妊娠期的各种不适 · · · · ·	072



- 022 难产方——突发难产的处理方法 ····· 076
- 023 产后虚损、虚烦方——缓解产后虚弱和烦闷 ····· 078
- 024 产后中风方——祛除产后外感风寒 ····· 082
- 025 产后心腹痛方——治疗产后心腹痛的良方 ····· 084
- 026 产后恶露不尽、下痢、淋渴方——产后恢复清爽身体 ····· 086
- 027 产后补益方——产妇身体虚弱的调理方法 ····· 088
- 028 下乳方——治疗产后母乳不通 ····· 090
- 029 赤白带下崩中漏下方——解决妇科疾病的妙药 ····· 091
- 030 月经不通方——调经止痛的常用方剂 ····· 092
- 031 幼儿初生出腹——怎样对待刚出腹的新生儿 ····· 094
- 032 小儿惊痫方——治疗小儿癫痫病 ····· 096
- 033 小儿伤寒咳嗽方——轻松应对小儿风寒咳嗽 ····· 098
- 034 小儿癖结胀满方——调理小儿食欲不振的处方 ····· 100
- 035 小儿痈疽瘰疬方——小儿皮肤痈肿疮痒的调理方案 ····· 101
- 036 小儿杂病方——常见病治疗方案杂谈 ····· 102

第四章 七窍病

- 037 眼病方——眼痛眼昏急救方 ····· 106
- 038 鼻病方——清除鼻病，呼吸通畅 ····· 110
- 039 口舌疾病方——告别口疮和口臭 ····· 112
- 040 唇齿疾病方——唇齿健康身体强 ····· 114
- 041 喉病方——祛除喉痛有良方 ····· 116