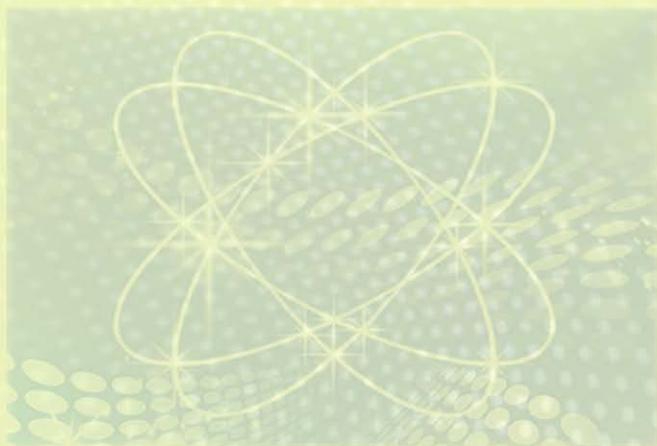


# 千金方

## 秘藏女性调养方

卢晟晔 主编



人民军医出版社

# 秘藏千金方 女性调养方

主编 卢晟晔  
编者 (以姓氏笔画为序)

才永发 万伟伟 马新乐 卢晟晔 吕金山  
刘兵 许凌霄 吴佳 林玺 官天祥  
徐柱文 黄丽平 曹婧婧 常玲 董莹



人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

---

图书在版编目 (CIP) 数据

《千金方》秘藏女性调养方 / 卢晟晔主编. — 北京: 人民军医出版社, 2015. 3  
ISBN 978-7-5091-8037-2

I. ①千… II. ①卢… III. ①《千金方》—女性—保健 IV. ①R289.342 ②R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 271017 号

---

策划编辑: 任海霞 文字编辑: 刘兰秋 责任审读: 赵晶辉

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市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) 51927300-8201

网址: [www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印、装: 北京华正印刷有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 10 字数: 153千字

版、印次: 2015年3月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 26.00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



《千金方》是“药王”孙思邈的一部重要著作，也是我国最早的医学百科全书，同时，还是中国第一部将妇科单列出来的国医巨著，书中详细介绍了女性健康的内容，而且最早提出了“治未病”的观念。本书以《千金方》为依据，从面部美容、滋养秀发、补养气血、治疗妇科疾病、经期呵护、治疗身体疾病、安度更年期、排毒养颜8个方面指导女性朋友养护好自己的身体，以使自己能够拥有由内而外的美丽。本书从现代女性常见疾病入手，列举了作者在现实生活中经历的真实案例，使大家更容易学习和理解。书中详细、真实地介绍了权威、实用的疾病调养方，适合所有热爱美容养生的朋友阅读参考。



# 前言

追求美丽是每个女人的目标，如何才能美丽呢？如今，女性们的美容之方多是高级化妆品、高级美容院、高端皮肤护理，甚至是激素……

这些方法虽然能够换来女性外表的瞬间升华，可时间稍久，女性外表又会恢复到原来状态。真正的美并非仅指外表暂时体现出来的美，这样表浅的美，过不了多久就会消失，而由内而外的美，才是真正的美。

自古以来，中国就有“表里如一”才是真正的美的说法，而《备急千金要方》（简称《千金方》）之中用“阴阳平衡”四个字来诠释这一现象。

从中医学的角度来说，四季阴阳平衡是人体健康之根本。如果违背阴阳平衡的法则，疾病就会丛生。我们的身体是个有机整体，五官、须发、肤甲都是这个整体的一部分，如若我们想要自内而外地美丽，阴阳平衡则为必经之路。阴阳失衡，不但精神体力会丧失，面色也会变得苍白无华，整个人变得柔弱不堪，有时就不得不使用药物去康复了。

《千金方》中所介绍的方剂颇多，多数方剂都与女性的美容养颜问题相关，虽然方剂与方剂之间的配伍不同、疗效不同，却都秉承着调节阴阳平衡的法则，阴阳达到平衡，气血、精微供应才能充足，疾病才得痊愈，整个人自然更加精神、有朝气，才能身心健康。

《千金方》是“药王”孙思邈的一部重要著作，也是我

国最早的医学百科全书，同时，还是中国第一部将妇科单列出来的国医巨著，书中详细介绍了呵护女性健康的方法，而且最早提出了“治未病”的观念，“上医医未病之病，中医医欲病之病，下医医已病之病”，这对于现代女性的养生养颜具有重要的指导作用。

本书以《千金方》为依据，从面部美容、滋养秀发、补养气血、妇科常见病治疗、经期呵护、治疗身体疾病、安度更年期、排毒养颜 8 个方面指导女性朋友养护好自己的身体，拥有由内而外的美丽。本书从现代女性常见疾病入手，列举了作者在现实生活中经历的真实案例，详细、真实地介绍了权威、实用的疾病养生方。

编 者

2015 年初春



# 目

# 录

## 第1章 关乎“面子”的大事，让美丽容颜常伴你

孙仙少女膏——恢复青春，祛皱防老 .....	3
三白甘草汤——神奇的祛斑美白方 .....	4
桃花四物汤——传承久远的养颜汤 .....	7
玉容散——让女人容颜白嫩终不老 .....	9
莹肌如玉散——让“痘痘”无影无踪 .....	14
艾附暖宫丸——暖宫是最彻底的美容方法 .....	15
牵正散——帮你的面部找到“组织” .....	17
都梁丸——给自己做一个白芷面膜 .....	19

## 第2章 秀发的灵丹妙药，小药方让你的头发乌黑亮丽

首乌延寿丹——益精血、养头发的“神丹” .....	23
桑皮柏叶汤——告别头发干枯分叉的良方 .....	26
川芎茶调散——帮助你缓解头部的阵痛 .....	27
天麻——止痒去屑的最佳良药 .....	30
何首乌——流传久远的乌发良药 .....	32
茯苓——让你告别满头白发 .....	33

## 第3章 女人养气血，关乎一辈子的养生方

四君子汤——女性补气的最好选择 .....	37
血府逐瘀汤——活气血，祛瘀阻 .....	40
越鞠丸——一个让女人可以笑出来的“仙丹” .....	42
桂枝汤——调和阴阳，保障气血正常运行 .....	46
二至丸——补气血、正阴阳的奇方 .....	48
人参养荣丸——气血亏虚的绝佳选择 .....	50
乌鸡白凤丸——血虚女人的守护神 .....	52

## 第4章 轻松治疗，常见妇科病的小药方

---

定坤丹——内宫调经的首选 .....	59
完带汤——妙手回春治白带 .....	62
桂枝茯苓汤——调整你的月经量 .....	65
寿胎丸——怀孕时的守护神 .....	66
生化汤——让你离“月子病”远一点 .....	69
金匱肾气丸——妇科圣药，帮你抵御各种顽疾 .....	71
独活寄生丸——治疗腰背疼痛的良方 .....	72

## 第5章 调理1800多天的月经，呵护女人的一生

---

安冲调经汤——调理身体，让月经准时 .....	77
胶艾四物汤——让你在月事中依然轻松 .....	78
大补元煎——补一补“月事”的血虚 .....	80
当归芍药散——痛经女性的最大福音 .....	81
温经汤——月经后期血寒的良药 .....	84
少腹逐瘀汤——月经后期治疗血瘀的方剂 .....	86

## 第6章 口、足、手、内脏器官疾病，妙方轻松解决

---

玉屏风散——提高抵抗力最佳良方 .....	91
四妙丸——缓解痛风极佳方药 .....	92
芍药甘草汤——治疗小腿抽筋疗效佳 .....	95
桂枝首乌茶——帮助女人温暖手足 .....	97
失笑散——让您背部变轻松 .....	99
平肝清热茶——皇室秘传的养肝秘方 .....	101
补中益气汤——养胃健脾的神仙汤 .....	103
逍遥散——解郁疏肝第一方 .....	105
附子理中汤——调节肠胃紊乱功能的首选良药 .....	107
槐花汤——告别痔疮，一切皆轻松 .....	109

## 第7章 安定心神睡眠好，轻轻松松做女人

---

孔圣枕中丹——安神镇心，帮女人定定神 .....	115
甘麦大枣汤——让你度过这最消沉的时期 .....	117
酸枣仁汤——好睡眠，气血旺 .....	120
藿香正气水——居家必备的良药 .....	122
甘草泻心汤——上火的时候，不用再着急 .....	125
天麻钩藤饮——降火气，平肝风 .....	127
杞菊地黄丸——解决更年期各种不适 .....	130

## 第8章 做好排毒工作，女人才会更加美丽

---

葛花解醒汤——醒酒的最好汤品 .....	135
茵陈蒿汤——帮你祛除湿热黄疸 .....	138
麻子仁丸——肠道一身轻，排毒最畅快 .....	139
瓜蒂散——把污秽一吐而净 .....	141
麻杏石甘汤——热喘湿毒一起清 .....	143
桔梗汤——排脓宣肺，呼吸轻松 .....	145
百合固金汤——帮助你抵御外邪的侵袭，化痰润肺 .....	146

# 第1章

---

关乎“面子”的大事，

 让美丽容颜常伴你







## 孙仙少女膏——恢复青春，祛皱防老

爱美是女人的天性。古今的文人墨客，多少画卷勾勒的是风情万种的美人；多少文字在形容女人的妩媚。在女人圈里，美丽是永远不变的话题。

孙仙少女膏出自鲁王龚廷贤编写的《鲁府禁方》，书里汇集了大量民间奇方异术，其中包括内科、外科、妇科、儿科的方剂及美容之方、食疗之方，有内服也有外敷。其中的美容方包括洗面方、洗头方、沐浴方、香肥皂、香衣方等。

“孙仙”就是“孙仙姑”，她号情境散人，为全真道祖师王重阳七大弟子中唯一的女弟子，这个方剂就是她发明的。

孙仙少女膏的制作方法非常简单，取黄柏皮9克，土瓜根9克，大枣21枚，一同熬成膏状。每天早晨起床后用其化汤洗脸，就能够达到去皱的目的。此方剂具有清热解毒、活血化瘀、润肤白面之功。书中记载，用此方剂洗面10天后，面容如少女一般，所以称其为“孙仙少女膏”。



黄柏皮



大枣

该方剂中，黄柏皮性味苦、寒，具有清热燥湿、泻火解毒、退虚热等功效，外用通常研末调敷或煎汁浸渍。现代药理学研究发现，黄柏皮中所含的甾醇具有非常明显的抗炎、抗氧化功效，与维生素类营养物质一同添加到护肤品里面，可以改善皮肤角质化现象，保持皮肤柔滑、湿润，抗衰祛皱。



土瓜根也叫山苦瓜、毛冬瓜、王瓜根，性寒、味苦，富含脂肪酸、氨基酸、胡萝卜素、胆碱等营养物质。土瓜根具有清热解毒、消肿散结、行血破瘀之功，同时能改善皮肤血液循环、活血化瘀。能有效祛除面部的斑点、痘印、痤疮等。

大枣为人们所熟知的美容、补血佳品，性味甘、平，入脾经和胃经，具有补脾胃、生津液等功效。将上述3种药物配合在一起，能够起到清热祛瘀、滋润肌肤、抗皱防衰、强壮身体之功。

无论是从古代医学典籍之中，还是从现代药理学的研究的结果中，我们都能看出此方剂确实具有去皱、抗衰之功。如今，“排毒养颜”一词已经深入人心，人体中的毒素太多就会反映到脸上，而黄柏皮和土瓜根为两味寒性清热解毒药物，如同“清道夫”一样，能够将我们体内的毒素全部过滤出去，然后配合能入脾经和胃经的大枣调理脾胃，可以保证面色的红润。

可能有人会问：难道使用这个孙仙少女膏之后真的会变成少女吗？实际上，这是古代医学典籍中的一种夸张说法，意在强调其去皱驻颜之功。再者，如果想要看到明显的美颜功效，就要坚持不懈，坚决杜绝“三天打鱼，两天晒网”。

中国自古以来就有养生驻颜之术，各种医学典籍中记录着大量的美颜秘方，选择一个适合自己的方剂，让自己容颜永驻也就不是梦想。



### 三白甘草汤——神奇的祛斑美白方

“爱美之心人皆有之。”虽然“美”是一个从多个角度上定义的词语，但是自古以来就有“一白遮百丑”之说，可能有些女生有点婴儿肥，鼻梁也不高，眼睛也不大，但因为那洁白如玉的肌肤，整个人看上去别有一番风韵。

因为“白”成了女性热衷的字眼，所以很多女人开始将大量的金钱耗费在美容院、化妆品店里，通过涂抹厚厚的粉底，把自己“抹白”。岂不知，长期涂抹厚厚的粉底，皮肤的呼吸就成了问题，皮肤呼吸不畅，毒素也就不能顺利排出体外，痘痘、色斑等接踵而至。很多女性甚至出现了不敢卸妆见人的尴尬场面。

我的表妹就是一个典型的爱美女性，刚满18周岁，就这个系列那个牌

子的化妆品通用。表妹的皮肤颜色有些黯黄，一看就知道是传统的中国人肤色，可她呢，厌恶这种与生俱来的肤色，不断涂这抹那，脸上糊了厚厚的一层，白天见她的时候一副美丽动人、白嫩的模样，晚上卸妆之后，面色干黄，完全不见18岁女生的朝气。

其实，这么小的年纪还没有到用化妆品来遮掩容貌的地步，朝气蓬勃就很美丽，如果想改善肤色，可以喝一些美容养颜粥，利用具有美白功效的植物或中草药制作一些美白面膜，之后进行适当的按摩，就能够让你有一张“自然美”的脸，而且这些自然的方法比那些添加了各种化学药品、香精的化妆品安全多了。

一天，表妹来家里找我，我看到她脸上糊着厚厚的一层粉底觉得很不舒服，我问她：“你才几岁啊，现在就左一层又一层地涂这么多化妆品，等你三四十岁的时候可怎么办啊？”表妹听到我这话很不高兴：“不趁着年轻的时候美，什么时候美啊，三四十岁的事等到了三四十岁再说。”

我笑了笑，继续说道：“难道你想天天以假面目视人啊？”她看了看我，没说话，我知道，她的心里也愁得慌，18岁正是悸动的年纪，她怎会不想让自己吸引更多的眼球呢。看到她不言语，我又说道：“你去把脸洗干净，然后我告诉你一个不伤皮肤的美容方法。”她听后非常开心，赶忙到卫生间洗脸。

她脸上那层层化妆品，清洗起来可费了大力气，先是卸妆水，然后是洗面奶，再用清水洗了几遍才见到她的“庐山真面目”，看到表妹那张被搓洗得红彤彤的小脸，我“扑哧”一声笑了。

我对表妹说：“我告诉你一款神奇的汤药，你要坚持服用1个月，皮肤就会变得水嫩。但是有个前提，不能再往脸上糊这么厚的化妆品了，不然神仙都救不了你。”表妹对我吐了吐舌头，笑着说：“知道了，快告诉我吧，什么神奇汤药啊？”

我为她介绍的这款汤药名为“三白甘草汤”，出自明代医学著作《医学入门》。其中，“三白”指的是白芍、白术、白茯苓，再加上炙甘草，刚好4味药。在做此草汤的时候，取白芍、白术、白茯苓各3克，炙甘草1.5克，然后用水煎服，趁着温热服用，代替茶来饮用。



白芍



白术



白茯苓



炙甘草

在这个方剂中，白芍味甘、酸，性微寒，具有养血之功，能够治疗面色萎黄、面部色斑、皮肤无华等；白术性温，味甘、苦，有延缓衰老之功；白茯苓味甘、淡，性平，具有祛斑、增白、除痘、防治痤疮、清热利湿之功；甘草性平，味甘，具有润肤除臭之功，适合脾胃虚弱导致的口臭、皮肤皴裂等。白术、白芍、白茯苓都是传统的润肤、美白药物，同甘草配合使用，就能达到补气益血、延缓衰老的目的。这款汤药适用于气血虚寒所致的皮肤粗糙萎黄、黄褐斑、色素沉着等症。

中医学认为，肌肤光泽与否与脏腑功能有着密切的联系，一旦脏腑功能发生变化，气血不和，肌肤就会变得粗糙，脸上也会生出色斑。而三白甘草汤能够调和气血、调理五脏功能，从根本上达到美白祛斑的目的。

此方剂也非常适合都市中的女白领们。她们虽然处在现代的工作环境中，却由于生活、工作的压力过大，长期在电脑旁边、加班熬夜等大伤元气，身体处在虚寒状态之中。畏寒怕冷，多走几步路都会累得气喘吁吁，这种状态、

这种体质，如何胜任高强度的工作？其实，这类女性如果坚持服用三白甘草汤，身体状况也会日渐好转，感觉精神倍增，气色、肤色都会好转，变得更加白皙红润。

但是，不要单纯追求肌肤白皙如雪，因为肌肤太白也是一种病态，很可能是血虚所致，此时要从补血入手调理身体，可以选用四物汤，四物汤中的熟地黄具有补血产热之功，使血行有力。

对于我表妹这种由于化妆品“糊”得太厚而导致肤质变差的女生来说，通过此方剂调养便可让肌肤恢复活力，而对于上班族的女性来说，除了要服用此方剂，还要经常做适当的运动，均衡饮食，否则，喝再多的美容汤气血也还是会处于亏虚状态，即使变白了，也是没有活力的苍白，只有那种由内而外散发出来的自然美，才是真正的美。



## 桃花四物汤——传承久远的养颜汤

提到桃花四物汤，有这样一个有关它来源的典故。有个姓陈的铁匠，妻子患了很严重的病，很多人都认为她的病没法治了。名医朱丹溪听说这件事后，主动去找铁匠。看到铁匠的妻子时，她正躺在草席上，面色发黑，骨瘦如柴，远远望去，好像鬼一般。朱丹溪见此情景，立即上前为其诊脉，发现她的脉象涩滞、微弱，明显的气血不足。于是对铁匠说道：“你可以用四物汤加桃仁、红花为她熬汤喝，调养1年之后就能康复。”朱丹溪离开之后，铁匠赶忙按照此方为妻子熬药，1年之后，他的妻子果真奇迹般地康复了。

四物汤的主要成分为当归、川芎、熟地黄、白芍4味药，具有补血、活血、行血之功。其中，白芍具有柔肝养血之功；熟地黄具有滋阴补血之功；川芎具有行气开郁、活血止痛之功；当归具有调经止痛之功。此4味药不但能够滋补气血，还可治疗头晕目眩、月经不调、闭经等疾病。

桃花四物汤就是指在四物汤中加入桃仁、红花，具有养血活血之功。在熬制桃花四物汤的时候，先要取当归、熟地黄、白芍、川芎各15克，之后取桃仁9克，红花6克，一同放入砂锅中，倒入4碗水进行煎制，等到水熬至1碗的时候，就能饮用了。服用的时候要分2次，早、晚各1次。此汤不但可以调理气血，还能改善面色苍白、肌肤粗糙。



当 归



川 芎



熟地黄



桃 仁

可能有人会问，四物汤既然已经有补血养血之功，为什么还要添加桃仁和红花啊？中医学认为，桃仁可破血行瘀、润燥滑肠；而红花可以活血通经、祛瘀止痛，同时改善血液循环，促进黑色素溶解，使得气血更加畅通，进而起到排毒养颜的功效。



红 花

一天，一位女士来到我的诊所，只见她形容憔悴、皮肤粗糙、口唇发白、头发枯黄，整个人看上去萎靡不振。这位女士跟我说自己刚刚新婚不久，结婚以前是学校里出了名的美女，但不知为什么，结婚之后，经期总是提前，经量增多，并且有血块，色泽发黯、黏稠，并且每次经期都伴随着严重的腹痛。根据她所表现出来的症状，以及