

中药方剂 轻图典



Zhongyao Fangji Qing Tudian

中药名方集萃
全家安康的保障!

详解中药功效、配伍应用，分析方剂组成、功效主治。简单易学的保健药膳，让您在享受美味的同时收获健康。

良方有方

169^个

中药方剂

速查图典，易懂实用保健
健康良方，药食养生活活用



臧俊岐 主编



中药传承经验方，对症用药不求人



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

自
疗
有
方

中药方剂 轻图典

臧俊岐 主编

图书在版编目(CIP)数据

中药方剂轻图典/臧俊岐主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2018. 3
(自疗有方)
ISBN 978-7-5388-9523-0

I. ①中… II. ①臧… III. ①方剂学—图解 IV.
①R289-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第016571号

中药方剂轻图典

ZHONGYAO FANGJI QING TUDIAN

-
- 主 编 臧俊岐
责任编辑 梁祥崇
摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司
策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区公安街70-2号 邮编: 150007
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
网址: www.lkcbs.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 685 mm×920 mm 1/16
印 张 13
字 数 120千字
版 次 2018年3月第1版
印 次 2018年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-9523-0
定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

在这个注重身体健康的时代，大家都很关注养生。随着养生知识的普及，越来越多的人掌握了一定的养生知识。于是，自己去药店买药来服用，或是在家做道药膳来吃，冲杯药茶来饮用，自制两瓶药酒来养生，这些都不是什么新鲜的事情。但是自己真的会“开方抓药”吗？

爱好养生者更要懂得中药养生，善于中药养生。本书开篇从中药的四气五味、升降浮沉等药性理论出发，分析了中药的配伍运用规律及禁忌，吸取了历代医家临床配伍用药的经验，内容丰富多彩，对于指导生活中安全用药，提高疗效很有参考价值。此后本书列出了13类61种生活常用中药材，介绍了它们的功效、主治、药性等，每种药材列举了2~3种与其他药物或是食物的配伍，分析了配伍原理和可达到的疗效，有理有据且有效。除了单味的药材，本书还选取了部分流传至今的中药方，分析了其配伍的意义及功效，为了方便读者理解，更指出了每种方药可对应治疗的现代病症。

另外，本书还对现代人的体质加以分类，针对每种体质的特点做出分析，阐述各脏腑健康与否的表现，以方便读者判断自身体质，自测脏腑健康，参照书中提供的药膳学会调养自己的体质，养护脏腑。最后，针对生活中常患的疾病，如头痛、感冒、便秘、腹泻、胃痛、痛经等，推荐合适的小偏方。

本书旨在纠正日常生活中的用药错误，让读者可根据自身情况选择合适药物，以期达到事半功倍的疗效。

目录

CONTENTS

第一章

邂逅本草——中药入门基础课

- 002 用药先识药，认清四气五味与归经
- 002 中药四气，寒、热、温、凉
- 003 五味疗疾，各有千秋
- 004 辨识药性，“气”“味”不可孤立
- 004 识药须全面，勿忘归经
- 006 随症用药，注意升降浮沉
- 007 中药配伍有“七情”，巧用药，慎用药
- 009 中药方里的君、臣、佐、使关系
- 010 发挥药效，中药煎服方法很重要
- 010 因药施煎，提高疗效
- 012 抓准药量，保障药效
- 013 灵活服药有讲究
- 014 中药不可随意用，这些禁忌须注意
- 014 配伍禁忌
- 015 妊娠用药禁忌
- 015 服药时的饮食禁忌
- 017 药食配伍，药膳养生学问大
- 017 药食同源一家亲
- 018 药膳制作有禁忌



第二章

61 种家庭常用
中药的养生应用

020 补气药

020 人参——大补元气安心神

021 党参——补中益气养肝血

022 黄芪——补气升阳健脾胃

023 山药——益气滋阴养肝肾

024 茯苓——益气健脾又利湿

025 白术——补气燥湿健脾胃

026 甘草——调和诸药解百毒

027 大枣——补气养血安心神

028 养血药

028 当归——补血活血止痛经

029 熟地黄——补血养阴填精髓

030 阿胶——滋阴养血润肺燥

031 龙眼——养血开胃安心神

032 助阳药

032 鹿茸——益肾补阳强筋骨

033 冬虫夏草——益肺止血补肾阳

034 杜仲——安胎强筋补肝肾

035 益智仁——温脾暖肾止泄泻

036 滋阴药

036 枸杞子——明目润肺补肝肾

037 百合——养阴润肺安心神

038 麦冬——养阴润肺生津液

039 玉竹——生津止渴润肺燥

040 解表化痰湿药

040 藿香——化湿止呕，发表解暑

041 薄荷——发汗散邪通经脉

042 菊花——平肝明目疏风热

043 柴胡——疏肝镇咳抗病毒

044 葛根——除热生津降血脂

045 川贝——润肺止咳，清热化痰

046 桔梗——润肺止咳排脓痰

047 苦杏仁——止咳平喘润肠道

048 活血化瘀药

048 丹参——活血祛瘀，通经止痛

049 川芎——活血行气止疼痛

050 益母草——活血调经消水肿

051 红花——活血通经散瘀痛

052 清热解毒药

052 金银花——清热解毒散风热

053 胖大海——利咽解毒去暑热

054 决明子——清肝明目降血压

055 板蓝根——凉血利咽解热毒

056 夏枯草——清火明目散肿结

- 057 黄连——清热燥湿泻火毒
- 058 **利尿泻下药**
- 058 赤小豆——利尿消肿解小毒
- 059 薏苡仁——健脾利湿排脓毒
- 060 车前子——清热明目祛痰湿
- 061 番泻叶——泻热利尿润肠道
- 062 **养心安神药**
- 062 酸枣仁——安神敛汗益心肝
- 063 灵芝——养心轻身抗衰老
- 064 柏子仁——养心安神通大肠
- 065 远志——安神益智祛痰湿
- 066 **疏肝理气药**
- 066 枳实——理气消积散痰结
- 067 陈皮——理气燥湿能补泻
- 068 香附——行气解郁止疼痛
- 069 玫瑰花——行气和血解肝郁
- 070 **消食驱虫药**
- 070 神曲——消食和胃除食积
- 071 山楂——消食化积益脾胃
- 072 麦芽——健脾开胃消肿胀
- 073 槟榔——驱虫消积促兴奋
- 074 **收敛固精药**
- 074 白果——止带缩尿敛肺气
- 075 莲子——益肾固精安心神
- 076 五味子——收敛固精护五脏
- 077 桑螵蛸——固精缩尿补肾阳
- 078 **温里祛寒药**
- 078 肉桂——散寒止痛通血脉
- 079 花椒——温中止痛杀蛔虫
- 080 干姜——温中逐寒回阳气

第三章

名医妙方解读， 因病施药安全有效

082 呼吸系统病症名方

082 银翘散（丸）

082 玉屏风散

083 桂枝汤（冲剂）

084 参苏饮（丸）

084 桑菊饮（片）

085 苏子降气汤（丸）

085 定喘汤（丸）

086 麻杏石甘汤（丸）

086 百合固金汤（丸）

087 养阴清肺汤（丸）

087 清燥救肺汤

 目录

CONTENTS

- | | | | |
|------------------------|---------------|---------------------|----------|
| 088 | 肠胃病症名方 | 100 | 炙甘草汤（合剂） |
| 088 | 四君子汤（丸） | 101 | 半夏白术天麻汤 |
| 089 | 参苓白术散（丸） | 101 | 天麻钩藤饮 |
| 089 | 补中益气汤（丸） | 102 | 血府逐瘀汤（丸） |
| 090 | 藿香正气散 | 102 | 川芎茶调散（丸） |
| 090 | 理中丸 | 103 | 牵正散（膏） |
| 091 | 保和丸 | 103 | 羌活胜湿汤（丸） |
| 091 | 半夏泻心汤（丸） | 104 妇科病症名方 | |
| 092 | 小建中汤（合剂） | 104 | 四物汤 |
| 093 | 清胃散（丸） | 105 | 八珍汤 |
| 093 | 二陈汤（丸） | 105 | 十全大补丸 |
| 094 | 大承气汤（颗粒） | 106 | 当归四逆汤（丸） |
| 094 | 麻子仁丸 | 106 | 温经汤（丸） |
| 095 | 四神丸 | 107 | 固冲汤 |
| 095 | 槐花散 | 107 | 桂枝茯苓丸 |
| 096 肝胆、神经系统病症名方 | | 108 泌尿生殖病症名方 | |
| 096 | 天王补心丹 | 108 | 六味地黄丸 |
| 096 | 朱砂安神丸 | 109 | 左归丸 |
| 097 | 酸枣仁汤 | 109 | 肾气丸 |
| 097 | 归脾汤（丸） | 110 | 右归丸 |
| 098 | 柴胡舒肝散（丸） | 110 | 金锁固精丸 |
| 098 | 龙胆泻肝汤 | 111 | 桑螵蛸散 |
| 099 | 逍遥散（丸） | 111 | 小蓟饮子 |
| 100 中老年高发病名方 | | 112 | 导赤散（丸） |
| 100 | 消渴丸 | 112 | 缩泉丸 |

第四章

食药养生分体质， 因人施养更有效

114 平和体质——最健康的体质

114 沙参大枣灵芝汤

115 土茯苓薏苡仁汤

115 香蕉燕麦枸杞子粥

116 气虚体质——身体抵抗力差

116 当归黄芪响螺鸡汤

117 人参麦冬茶

117 当归党参大枣鸡汤

118 阳虚体质——经常手脚冰冷

118 姜丝红糖蒸鸡蛋

119 桂枝干姜炖羊肉

119 菟丝子茶

120 阴虚体质——燥热盗汗难静心

120 西洋参石斛麦冬乌鸡汤

121 龙眼枸杞子蒸甲鱼

121 白萝卜牡蛎汤

122 湿热体质——心烦急躁面油腻

122 茅根甘蓍茯苓瘦肉汤

123 荷叶薏苡仁赤小豆饮

123 金钱草茵陈茶

124 痰湿体质——虚胖恶心口黏腻

124 陈皮蜜茶

125 薏苡仁芡实山药粥

125 莲藕茯苓莲子煲

126 血瘀体质——肤色暗淡易衰老

126 丹参桃仁粥

127 川芎黄芪大枣鸡汤

127 红花活血茶

128 气郁体质——胸闷抑郁喜叹气

128 枳实茶

129 玫瑰香附茶

129 玫瑰薏苡仁豆浆

130 特禀体质——容易过敏的体质

130 黄芪大枣枸杞子茶



目录

CONTENTS

第五章

药食配伍， 掌握安养脏腑的精髓

- 132 养心，安心神
- 132 心脏健康自测
- 134 养心药膳房
- 134 蜜汁蒸大枣莲子
- 135 龙眼百合茯苓粥
- 135 枣仁补心血乌鸡汤
- 136 养肝胆，解郁气
- 136 你的肝胆还好吗
- 138 养肝药膳房
- 138 菊花枸杞子豆浆
- 139 清甜菊花茶
- 139 柴胡枸杞子甲鱼汤

第六章

活学活用， 速效简方除病痛

- 152 感冒
- 152 葱白红糖水

- 140 养脾胃，促消化
- 140 脾胃病有踪迹可寻吗
- 142 养脾胃药膳房
- 142 健脾山药汤
- 143 莲子糯米糕
- 143 西洋参黄芪养生汤
- 144 养肺，润肺燥
- 144 肺不好的表现有哪些
- 146 养肺药膳房
- 146 川贝蛤蚧杏仁瘦肉汤
- 147 牛奶杏仁露
- 147 沙参玉竹雪梨银耳汤
- 148 养肾，益肾精
- 148 判断肾脏健康的方法
- 150 养肾药膳房
- 150 地黄牛膝黑豆粥

- 152 杭菊冰糖茶
- 153 荷叶藿香饮
- 153 米醋白萝卜
- 154 咳嗽
- 154 盐蒸橙子
- 154 银耳玉竹莲子百合汤

- 155 红糖姜枣汤
- 155 鲜梨贝母
- 156 **哮喘**
- 156 大葱红糖水
- 156 五味子鸡蛋
- 157 黄芩苏子茶
- 157 茯苓甘草茶
- 158 **消化不良**
- 158 山楂粥
- 158 鸡内金红小豆粥
- 159 佛手姜汤
- 159 三鲜消滞饮
- 160 **便秘**
- 160 香蕉蜂蜜汁
- 160 蜂蜜拌黑芝麻
- 161 醋拌圆白菜
- 161 白芍麻仁土豆粥
- 162 **头痛**
- 162 川芎香附茶
- 162 红花桃仁糯米粥
- 163 疏肝止痛粥
- 163 党参白术茶
- 164 **失眠**
- 164 木瓜鲤鱼汤
- 164 莲子百合瘦肉粥
- 165 牛奶大枣粥
- 165 牛奶莲子汤
- 166 **高血压**
- 166 决明子茶
- 166 芹菜蜂蜜汁
- 167 鲜葫芦汁
- 167 枸杞子菊花茶
- 168 **高脂血症**
- 168 山楂首乌消脂茶
- 168 决明子粳米粥
- 169 黑木耳彩椒炒芦笋
- 169 芹菜黄豆汤
- 170 **糖尿病**
- 170 南瓜粥
- 170 黄精茅根茶
- 171 苦瓜菊花汤
- 171 葛根绿豆汤
- 172 **鼻炎**
- 172 芝麻蜂蜜粥
- 172 菊花梔子饮
- 173 石斛粥
- 173 黄芪百合饮
- 174 **牙痛**
- 174 莲子心饮
- 174 枸杞子牛膝煮绿豆
- 175 生地煮鸭蛋
- 175 花椒白酒

目录

CONTENTS

- | | | | |
|-----|---------|-----|----------|
| 176 | 慢性咽炎 | 186 | 红糖姜水 |
| 176 | 大海生地茶 | 186 | 艾叶红花饮 |
| 176 | 雪梨炖冰糖 | 187 | 姜艾薏苡仁粥 |
| 177 | 清咽茶 | 187 | 姜枣花椒汤 |
| 177 | 蜂蜜金银花露 | 188 | 闭经 |
| 178 | 颈椎病 | 188 | 柏子仁丹参方 |
| 178 | 川芎白芷炖鱼头 | 188 | 生姜大枣粥 |
| 178 | 山药枸杞子粥 | 189 | 大枣黄芪蒸乳鸽 |
| 179 | 肩周炎 | 189 | 猪腰核桃 |
| 179 | 白芍桃仁粥 | 190 | 白带异常 |
| 179 | 桑枝乌鸡汤 | 190 | 白果蒸蛋羹 |
| 180 | 腰痛 | 190 | 砂锅泥鳅豆腐汤 |
| 180 | 伸筋草茶 | 191 | 扁豆止带煎 |
| 180 | 甲鱼补肾汤 | 191 | 扁豆薏苡仁排骨汤 |
| 181 | 杜仲酒 | 192 | 更年期综合征 |
| 181 | 三七生地瘦肉汤 | 192 | 莲子薏苡仁粥 |
| 182 | 中暑 | 192 | 麦枣甘草白萝卜汤 |
| 182 | 绿豆薄荷汤 | 193 | 百合枣仁汤 |
| 182 | 夏日解暑汤饮 | 193 | 大枣银耳汤 |
| 183 | 海带冬瓜豆腐汤 | 194 | 前列腺炎 |
| 183 | 藿香粥 | 194 | 车前绿豆粥 |
| 184 | 月经不调 | 194 | 绿豆冬瓜海带汤 |
| 184 | 益母草调经方 | 195 | 车前草茶 |
| 184 | 山楂红花饮 | 195 | 芡实煲老鸭 |
| 185 | 枸杞子羊肉汤 | 196 | 早泄 |
| 185 | 乌鸡茯苓汤 | 196 | 锁阳羊肉粥 |
| 186 | 痛经 | 196 | 锁阳药酒 |



邂逅本草——中药 入门基础课

中药的性能，可以从多方面来认识：疾病有寒证、热证的区别，药性也有寒性、热性的不同；病势有向上向下、在表在里的差异，药性也有升、降、浮、沉的区别；疾病发生部位在各个脏腑经络不同，药性也有归入某经的区分；等等。知道了中药属性，就解开了中药的密码，对养生大有裨益。



用药先识药，认清四气五味与归经

中药品种众多，每一种药物都有一定的适用范围，例如紫苏可以治疗感冒，大黄可以治疗便秘，蒲公英可以治疗热疖、疔疮，黄芪可以治疗气虚……因此不同的病症需要选用不同的中药来配伍治疗。四气五味，就是药物的性味，代表药物的药性和滋味两个方面。

中药四气，寒、热、温、凉

中药的“气”，又称为“性”，是古代通用、沿袭至今的名词，所以四气也就是四性，指的是寒、热、温、凉四种药性。寒凉和温热是对立的两种药性；寒和凉之间、热和温之间，是程度上的不同，但药性相同，温次于热，凉次于寒。



以缓解或治愈，说明金银花、菊花的药性是寒凉的。

中药的药性，绝大多数已被人们所掌握，如果我们熟悉了各种药物的药性，就可以根据“疗寒以热药，疗热以寒药”和“热者寒之，寒者热

药性的寒、热、温、凉，是根据药物作用于人体发生的反应归纳出来的。例如，感受风寒、怕冷发热、流清涕、小便清长、舌苔白，这是寒的症状，这时用紫苏、生姜煎汤饮用后，可以使患者发汗，并能消除上述症状，说明紫苏、生姜的药性是温热的。如果生了疔疮、热疮、局部红肿疼痛，甚至小便发黄、舌苔发黄，或有发热，这就是热的症状，这时用金银花、菊花来治疗，可

之”的治疗原则针对病情适当应用。一般寒凉药，大多具有清热、泻火、解毒等作用，常用来治疗热性病症；温热药大多具有温中、助阳、散寒等作用，常用来治疗寒性病症。此外，还有一些药物的药性较为平和，称为“平”性。由于平性药没有寒凉药或温热药的作用来得显著，所以在实际上虽有寒、热、温、凉、平之气，而一般仍称为四气。

五味疗疾，各有千秋

五味，就是辛、甘、酸、苦、咸五种不同的滋味。它主要是由味觉器官辨别出来的，或是根据临床治疗中反映出来的效果而确定的。各种滋味的作用如下：

辛

辛有发散、行气或润养等作用。一般发汗的药物与行气的药物，大多数有辛味；某些补养的药物，也有辛味。

甘

甘有滋补、和中或缓急的作用。一般滋补性的药物及调和药性的药物，大多数有甘味。

酸

酸有收敛、固涩等作用。一般带有酸味的药物，大都具有止汗、止渴等作用。

苦

苦有泻火、燥湿、通泄、下降等作用。一般具有清热、燥湿、泻下和降逆作用的药物，大多数有苦味。

咸

咸有软坚、散结或泻下等作用。一般能消散结块的药物和一部分泻下通便的药物，带有咸味。



在五味以外，还有淡味、涩味，它们的意义和作用是这样的：

淡

淡就是淡而无味，有渗湿、利尿作用。一般能够渗利水湿、通利小便的药物，大多数是淡味。

涩

涩有收敛止汗、固精、止泻及止血等作用。



由于淡味没有特殊的滋味，一般将它和甘味并列，称“淡附于甘”；涩味的作用和酸味的作用相同。因此，虽然有七种滋味，但习惯上仍称“五味”。

辨识药性，“气”“味”不可孤立

气和味的关系是非常密切的，每一种药物既具有一定的气，又具有一定的味。气有气的作用，味有味的的作用，因此必须将气和味的作用综合起来看待。例如，紫苏性温味辛，辛能发散，温能散寒，所以可知紫苏的主要作用是发散风寒；芦根性寒味甘，甘能生津，寒能清热，所以可知芦根的主要作用是清热生津等。

一般来说，性味相同的药物，其主要作用也大致相同；性味不同的药物，功效也就有所区别；性同味不同或味同性不同的药物在功效上也有共同之处和不同之点。例如，同样是寒性药，若味不相同，或为苦寒或为辛寒，其作用就有所差异，如黄连苦寒可以清热燥湿，浮萍辛寒可以疏解风热；同样是甘味药，但气有所不同，



或为甘温或为甘寒，其作用也不一样，如黄芪甘温可以补气，芦根甘寒能清热生津。所以，在辨识药性时，不能把药物的气与味孤立起来。

在临床具体应用时，一般都是既用其气，又用其味，而在特殊应用的时候，配合其他药物，则或用其气，或用其味。

识药须全面，勿忘归经

归经，就是药物对于人体某些脏腑、经络有着特殊的作用。例如，龙胆草归胆经，说明它可治疗与胆有关的病症；藿香归脾、胃二经，说明它有治疗脾胃病症的功效……

药物归经这一理论，是以脏腑、经络理论为基础的。由于经络能够沟通人体的内外表里，所以一旦人体发生病变，体表的病症可以通过经络而影响内在的脏腑，脏腑的病变也可通

过经络而反映到体表。各个脏腑经络发生病变产生的症状是各不相同的，如肺有病变时，常出现咳嗽、气喘等症；肝有病变时，常出现胁痛、抽搐等症；心有病变时，常出现心悸、神志昏迷等。在临床上，用贝母、杏仁能止咳，说明它们能归入肺经；用青皮、香附能治胁痛，说明它们能归入肝经；用麝香、菖蒲能苏醒神志，说明它们能归入心经。由此可见，药物的归经也是人们长期从临床治疗观察中总结出来的。

疾病的性质有寒、热、虚、实等不同，用药也必须有温（治寒证）、清（治热证）、补（治虚证）、泻（治实证）等区分。但是发病脏腑、经络可能是不一致的，如热性病症，又有肺热、胃热、心火、肝火等，在用药治疗时，虽然都需要根据“疗热以寒药”的原则选用性质寒凉的药物，然而还应该考虑脏腑经络的差异，如鱼腥草可清肺热，竹叶可清胃热，莲子心可清心火，夏枯草可清肝火等，就是由于它们归经的不同而有所区别。同样原因，对寒证也要进一步分肺寒、脾寒等，虚证要分脾虚、肾虚等。在治疗上，温肺的药物，未必能暖脾；清心的药物，未必能清肺；补肝的药物，未必能补肾；泻大肠的药物，未必能泻肺……所有这些情况，都说明药物归经的重要意义。

但是，在应用药物的时候，如果只掌握药物的归经，而忽略了四气、



五味以及补与泻等药性，同样也是不够全面的。因为某一脏腑经络发生病变，可能有的属寒、有的属热，也有可能有的属实、有的属虚，而不能因为重视归经，将归于该经的药物不加区分地滥用。相反，同一归经的药物种类很多，有清、温、补、泻的不同，如肺病咳嗽，虽然黄芩、干姜、百合、葶苈子都能归肺经，在应用时却不一样，黄芩主要清肺热，干姜主要温肺，百合主要补肺虚，葶苈子主要泻肺实，在其他脏腑经络方面，同样也是如此。

归经是中药性能之一，古代文献上又曾将它和“五味”联系起来，认为：味酸能入肝，味苦能入心，味辛能入肺，味甘能入脾，味咸能入肾。这种归纳，虽然对一部分药物是符合的，但绝大部分与客观实际情况并不一样，不能作为规律性来认识。