

养生

YangSheng Xiao MiaoFang



中医药文化传播丛书

小妙方

北京电视台《养生堂》栏目特邀专家
讲述千年本草精华 点亮百岁健康人生



吴圣贤◎著

北京中医药大学东直门医院临床研究中心主任
中华中医药学会脑病专业委员会委员
中华医学会抗衰老专业学组委员

北京出版集团公司
北京出版社



中医药文化传播丛书

养生 小妙方

吴圣贤◎著

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生小妙方 / 吴圣贤著. — 北京 : 北京出版社,
2017. 9

(中医药文化传播丛书)

ISBN 978-7-200-12245-9

I. ①养… II. ①吴… III. ①养生 (中医) — 基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 139587 号

中医药文化传播丛书

养生小妙方

YANGSHENG XIAO MIAOFANG

吴圣贤 著

*

北京出版集团公司 出版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100120

网 址: [www. bph. com. cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版集团公司总发行

新 华 书 店 经 销

北京威远印刷有限公司印刷

*

787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 14.75 印张 180 千字

2017 年 9 月第 1 版 2017 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-200-12245-9

定价: 29.80 元

如有印装质量问题, 由本社负责调换

质量监督电话: 010-58572393

责任编辑电话: 010-58572413



目 录

CONTENTS

第一篇 胃酸妙方左金丸	001
一、胃酸的由来	003
二、胃酸妙方左金丸	004
三、主治症状需认清	004
四、匠心独运话配伍	005
五、推荐用法	007
六、如何提高疗效	007
七、胃寒明显怎么办	008
八、胃痛明显怎么办	008
九、胁痛明显怎么办	009
十、注意事项	009
十一、养生小窍门	010

第二篇 柔筋妙方芍药甘草汤	011
一、小腿抽筋的原因	013
二、柔筋妙方芍药甘草汤	013
三、酸甘化阴	014
四、服用方法	015
五、如何提高疗效	016
六、应急办法	017
七、日常调养	017
八、治疗腹痛	018
九、治疗偏头痛	018
十、注意事项	019
十一、养生小窍门	019

第三篇 痞满妙方枳术丸	021
一、什么是痞满	023
二、痞满妙方枳术丸	023
三、匠心独运话配伍	024
四、一个典型病人	025
五、推荐用法	026
六、如何提高疗效	026
七、日常调养	027

八、兼有便秘怎么办	027
九、消化不良症状明显怎么办	028
十、注意事项	028
十一、养生小窍门	029

第四篇 美尼尔妙方泽泻汤	031
一、什么是美尼尔氏病	033
二、美尼尔妙方泽泻汤	033
三、匠心独运话配伍	034
四、一个典型病人	035
五、推荐用法	036
六、如何提高疗效	036
七、日常调养	038
八、调养过程中眩晕发作怎么办	038
九、恶心呕吐明显怎么办	039
十、注意事项	039
十一、养生小窍门	040

第五篇 神经衰弱妙方百合地黄汤	041
一、什么是百合病	043
二、神经衰弱妙方百合地黄汤	043

三、匠心独运话配伍	044
四、一个典型病人	046
五、推荐用法	047
六、如何提高疗效	047
七、日常调养	048
八、兼有心悸怎么办	048
九、头脑昏沉明显怎么办	049
十、注意事项	050
十一、养生小窍门	050
 第六篇 暖胃妙方良附丸	053
一、什么是寒凝气滞	055
二、暖胃妙方良附丸	056
三、匠心独运话配伍	056
四、一个典型病人	057
五、推荐用法	058
六、如何提高疗效	059
七、日常调养	060
八、合并消化性溃疡怎么办	062
九、胃胀明显怎么办	063
十、注意事项	063

十一、养生小窍门	064
第七篇 更年期妙方二至丸	065
一、什么是更年期	067
二、男性也有更年期吗	068
三、更年期妙方二至丸	069
四、匠心独运话配伍	071
五、一个典型病人	072
六、推荐用法	073
七、如何提高疗效	073
八、日常调养	074
九、出汗过多怎么办	074
十、过早闭经怎么办	075
十一、养生小窍门	076
第八篇 安神妙方交泰丸	077
一、关于失眠	079
二、失眠与中医	080
三、安神妙方交泰丸	081
四、匠心独运话配伍	082
五、一个典型病人	083

六、推荐用法	084
七、如何提高疗效	084
八、日常调养	085
九、更年期失眠怎么办	085
十、失眠有噩梦怎么办	087
十一、养生小窍门	087

第九篇 明目妙方杞菊丸

一、视力减退的原因	091
二、明目妙方杞菊丸	091
三、匠心独运话配伍	093
四、一个典型病人	094
五、肝应春令	095
六、推荐用法	097
七、如何提高疗效	097
八、养肝第一良方逍遥散	098
九、简单茶饮之菊花龙井茶	100
十、简单茶饮之明目石斛茶	101
十一、注意事项	102
十二、养生小窍门	102

第十篇 祛湿妙方二妙散	105
一、什么是湿热	107
二、祛湿妙方二妙散	107
三、匠心独运话配伍	108
四、一个典型病人	109
五、推荐用法	110
六、如何提高疗效	111
七、日常调养	111
八、兼有胸腹胀满怎么办	112
九、伴有关节疼痛怎么办	112
十、注意事项	113
十一、养生小窍门	114

第十一篇 尿频妙方水陆二仙丹	115
一、什么是尿频	117
二、尿频妙方水陆二仙丹	117
三、匠心独运话配伍	118
四、一个典型病人	118
五、推荐用法	118
六、如何提高疗效	119
七、日常调养	119

八、兼有失眠怎么办	120
九、兼有便秘怎么办	123
十、注意事项	124
十一、养生小窍门	124

第十二篇 胁痛妙方金铃子散

一、什么是胁痛	129
二、胁痛妙方金铃子散	129
三、匠心独运话配伍	130
四、一个典型病人	130
五、推荐用法	131
六、如何提高疗效	131
七、日常调养	132
八、兼有便秘怎么办	132
九、恶心、泛酸怎么办	132
十、注意事项	133
十一、养生小窍门	133

第十三篇 头痛妙方大川芎丸

一、偏头痛古称“头风”	137
二、刘完素与大川芎丸	138

三、匠心独运话配伍	139
四、减少头痛反复发作，关键在养血柔肝	139
五、散偏汤送服大川芎丸，一剂止痛，不必多服	143
六、巧解酒后头痛	144
七、性爱头痛怎么办	146
八、颈源性头痛怎么办	147
九、经行头痛怎么办	149
十、三叉神经痛	150
十一、养生小窍门	150

第十四篇 润肺妙方二冬膏	153
一、中医如何认识咳嗽	155
二、润肺妙方二冬膏	155
三、匠心独运话配伍	156
四、一个典型病人	157
五、推荐用法	158
六、主治症状要认清	158
七、日常调养	159
八、感冒后咳嗽不愈怎么办	159
九、老慢支咳嗽痰少怎么办	160
十、注意事项	162

十一、养生小窍门	162
 第十五篇 稳压妙方天麻杜仲茶	 163
一、正确认识高血压	165
二、稳压妙方天麻杜仲茶	165
三、匠心独运话配伍	166
四、一个典型病人	167
五、推荐用法	168
六、主治症状要认清	168
七、日常调养	169
八、I 级高血压的机会	170
九、舒张压为什么降不下来	172
十、注意事项	174
十一、养生小窍门	174
 第十六篇 调脂妙方丹参荷叶茶	 177
一、正确认识高脂血症	179
二、调脂妙方丹参荷叶茶	181
三、匠心独运话配伍	182
四、一个典型病人	182
五、推荐用法	183

六、主治症状要认清	183
七、日常调养	184
八、更简单的荷叶茶	185
九、伴有高敏 C - 反应蛋白升高	186
十、美味降脂茶	187
十一、养生小窍门	188
 第十七篇 头晕妙方天麻三七散	189
一、50 多种疾病可以引起头晕	191
二、头晕调养妙方天麻三七散	191
三、匠心独运话配伍	192
四、一个典型病人	193
五、推荐用法	193
六、主治症状要认清	194
七、养生必求其本	194
八、无痰不作眩——程钟龄头晕妙方半夏白术天麻汤	195
九、无风不作眩——肝阳头晕妙方天麻钩藤饮	196
十、无虚不作眩——气虚头晕妙方补中益气汤	198
十一、无虚不作眩——肾虚头晕妙方六味地黄汤	199

第十八篇 腰痛妙方三七土鳖散	201
一、腰痛很常见，但也很复杂	203
二、腰痛妙方三七土鳖散	203
三、匠心独运话配伍	204
四、一个典型病人	205
五、推荐用法	205
六、瘀血腰痛	206
七、肾虚腰痛	209
八、气虚腰痛	210
九、寒湿腰痛	211
十、注意事项	212
十一、养生小窍门	213

第一篇



胃酸妙方左金丸

左金连萸六一丸，

肝经郁火吐吞酸；

寒热反佐匠心运，

辛开苦降意蕴传。

——
养生小妙方



