

名
医

中华医药千年秘方 古代世家养生妙法

中药良方

中华名医养生宝典

樊岚岚 / 编著

浙江科学技术出版社

广集百家精华 治疗人体百病

本书以临床疗效为核心，以拓展常用中草药的临床应用为

目的，精选了200余种民间常用中草药，以图文并茂的形式，

分别从产地、功效、临床应用、用法等几方面予以详细介绍，

使人们在日常生活中便于识别和应用。



名医

中药良方

中华名医养生宝典



广集百家精华 治疗人体百病

中华医药千年秘方

古代世家养生妙法

樊岚岚 / 编著 ●

浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

名医中药良方 / 樊岚岚编著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2011. 1

(中华名医养生宝典)

ISBN 978-7-5341-3997-0

I. 名… II. 樊… III. ①验方—汇编 ②秘方—汇编
IV. R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 236118 号

中华名医养生宝典
名医中药良方
樊岚岚 编著

出版发行 浙江科学技术出版社
地址: 杭州市体育场路 347 号
邮政编码: 310006
联系电话: 0571-85170300 转 61707
E-mail: gf@zkpress.com

排	版	北京天马同德排版公司
印	刷	北京市业和印务有限公司
经	销	全国各地新华书店
开	本	710 × 1010 1/16
字	数	310 千字
印	张	22.75
版	次	2011 年 1 月第 1 版
印	次	2011 年 1 月第 1 次印刷
书	号	ISBN 978-7-5341-3997-0
定	价	28.00 元

责任编辑 胡 水 高 凡

封面设计 秋 实



Foreword 前言

中医药是中国传统医学文化中的瑰宝，是我国古代医学文化宝库中一颗璀璨的明珠。是我国劳动人民几千年来在与疾病作斗争的过程中，通过实践，不断认识，逐渐积累下来的智慧结晶。

中医主要用中草药来治病疗伤。中草药与西药相比有其独特的特点，取自天然，疗效明显，副作用小，对常见病、慢性病有较好的预防和治疗效果，能够有效增强人体免疫功能和自我调节能力。同时，大部分中草药分布十分广泛，取材十分方便，应用也十分简单。

为了继承和发扬中医药学文化，使中草药更好地为人类健康服务，我们广泛收集各方资料，本着安全、有效、简便、经济和取材方便的原则，精选民间常用而且疗效确切的中草药品种，汇集成这本《名医中药良方》。

本书精选 200 余种民间常用中草药，分别从产地、功效、临床应用、用法等几个方面予以详细介绍，使人们便于在日常生活中识别和应用；同时，我们还在每种中草药后面附加古今名方和在民间广为流传且确有疗效的古方、验方 2000 余首，以期在使用中做到有的放矢，具有针对性。

在编写过程中，我们查阅了大量文献资料，借鉴了中草药应用的最新研

名医中药良方



前言

002

究成果，以疗效为核心，拓展常用中草药的临床应用，希望对广大读者防病治病有所帮助，对中药研究和中药开发有所启迪。

由于笔者学识浅薄、经验不足，遗漏和错误之处在所难免，恳请广大读者批评指正。

编 者



目 录 CONTENTS

解表药类

白芷——祛风解表	001
桂枝——解表发汗	004
苍耳子——散风除湿	007
防风——解表祛风	009
麻黄——发汗解表	012
荆芥——解表散风	015
生姜——温中止呕	018
细辛——祛风散寒	021
香薷——散风祛湿	024
辛夷——祛风散寒	026
薄荷——祛风退热	028
柴胡——发表退热	031
葛根——祛热生津	034
木贼——祛风散热	037
桑叶——祛风润燥	039
紫苏——解表散寒	042



● 清热药类 ●

黄连——清热燥湿	045
黄柏——清热泻火	048
知母——清热滋阴	052
栀子——清热利湿	054
天花粉——清热生津	057
黄芩——清热解毒	060
苦参——清热利尿	063
龙胆——清热泻火	066
大青叶——清热解毒	069
芦根——清热生津	071
穿心莲——清热消肿	074
连翘——清热散结	076
青蒿——清热解暑	078
金银花——清热止痢	081
山慈姑——清热消痈	083
鱼腥草——清热通淋	086

● 祛风湿药类 ●

独活——祛风除湿	089
防己——祛风止痛	092
威灵仙——祛风通络	094
海风藤——祛风活络	097
木瓜——祛湿和胃	099
豨莶草——祛风降压	102



五加皮——祛风益气	105
马钱子——通络止痛	108

● 芳香化湿类 ●

豆蔻——化湿行气	111
苍术——祛风散寒	113
藿香——祛湿解暑	117
厚朴——祛湿消痰	119
砂仁——祛湿行气	122

● 温里药类 ●

肉桂——祛寒止痛	125
附子——祛寒温中	128
花椒——祛寒止痛	131
高良姜——祛寒温胃	134
小茴香——祛寒和胃	135
吴茱萸——祛寒止泻	138

● 理气药类 ●

陈皮——理气健脾	141
木香——行气止痛	143
枳实——破气导滞	146
薤白——理气宽胸	148
香附——疏肝理气	150



消食药类

莱菔子——消食导滞	153
山楂——消食化积	156
麦芽——消食和中	159
鸡内金——健胃消食	161

利水渗湿药类

茯苓——利水健脾	165
泽泻——利水泄热	168
猪苓——利水渗湿	170
益母草——利水消肿	172
瞿麦——利水通经	175
金钱草——清热利湿	177
篇蓄——利水通淋	180
茵陈——利湿通淋	182
赤小豆——祛湿利水	184

止血药类

槐花——清肝泻火	187
牡丹——清热凉血	189
蒲黄——止血化瘀	192
白及——止血消肿	194
旱莲草——凉血益肾	197
侧柏叶——凉血止咳	199



● 活血化瘀类 ●

红花——活血祛瘀	203
刘寄奴——活血散瘀	206
水蛭——破血逐瘀	208
王不留行——活血通经	211
川芎——活血行气	214
苏合香——温通止痛	216
延胡索——散瘀行气	218

● 止咳化痰类 ●

杏仁——止咳平喘	221
白附子——燥湿化痰	224
款冬花——化痰止咳	226
半夏——燥湿散结	228
桔梗——宣肺祛痰	231
栝楼——清热化痰	234
百合——养阴润肺	237
天冬——润肺止咳	240

● 安神药类 ●

灵芝——宁心安神	243
合欢皮——解郁安神	246
远志——安神益智	249
琥珀——活血安神	252
牡蛎——安神散结	255



● 平肝息风药类 ●

钩藤——清热平肝	259
天麻——息风止痛	262
蜈蚣——息风镇痉	265
全蝎——息风通络	268

● 开窍药类 ●

石菖蒲——开窍宁神	271
麝香——开窍醒神	274

● 补阳药类 ●

杜仲——补肝强筋	277
骨碎补——补肾祛瘀	280
仙茅——温肾除湿	282
补骨脂——温肾壮阳	286
淫羊藿——温肾祛湿	288
枸杞子——益精明目	291
冬虫夏草——补肾化痰	294

● 补阴药类 ●

玉竹——滋阴润燥	297
女贞子——祛热补肾	299
黄精——补气养阴	302
鳖甲——滋阴散结	304



补血药类

当归——补血止痛	307
白芍——滋肾明目	310
何首乌——益肾祛风	313
阿胶——滋阴补血	316

补气药类

人参——补气生津	319
党参——补中益气	322
黄芪——补气固表	325
山药——补脾养胃	329
甘草——补脾益气	332

驱虫药类

槟榔——杀虫消肿	335
使君子——杀虫消积	338

泻下药类

大黄——清热泻下	341
番泻叶——泻下导滞	344

收涩药类

五倍子——止泻涩精	347
贯众——止血解毒	350



解表药类

白芷——祛风解表

白芷，又名芳香、泽芬、香白芷，为伞形科植物白芷或杭白芷的干燥根。

白芷主产于河南、河北等地。产于四川的习惯上称作“川白芷”，而产于浙江等地的习惯上称“杭白芷”。白芷可于夏、秋两季叶黄时采挖，除去根须及泥沙，晒干或低温干燥备用。



白芷性温，味辛。归肺、脾、胃三经。

传统医学认为白芷有通窍止痛，散风除湿，崩中排脓的功效。《本草纲目》记载白芷：治鼻渊，鼻衄，齿痛，眉棱骨痛，大肠风秘，小便出血，妇人血风眩晕，翻胃吐食，解砒毒、蛇伤、刀剑金疮等。

现代医学药理作用认为白芷抗炎，解热，镇痛；兴奋子宫，抗微生物，有光敏作用；抑制肠平滑肌蠕动等。

白芷散风除温，主治风寒感冒、头痛，妇女白带过多，疮疡红肿。

口服：煎汤，3~9克；或入丸、散。

外用：研极细末后撒或调敷。阴虚血热者忌服。

中医经典名方

五积散 《太平惠民和剂局方》

【方剂组成】白芷、川芎、炙甘草、茯苓、当归、肉桂、半夏各90克，



芍药 60 克，苍术、桔梗各 300 克，陈皮、枳壳各 180 克，厚朴、干姜、麻黄各 120 克。

【用法用量】共研粗末，每服 9 克，入生姜 3 片，水煮去渣，稍热服。亦可做汤剂，水煎服，用量酌情增减。

【功能主治】发表温里，顺气化痰，活血消积。适用于外感风寒，内伤生冷，身热无汗，项背拘急，头痛身疼，胸满恶食，呕吐腹痛。

祛风解毒汤 《寿世保元》

【方剂组成】徐长卿、半边莲各 15 克，青木香 20 克，细辛 3 克，菊花 10 克，白芷、钩藤、夏枯草各 12 克，甘草 5 克。

【用法用量】水煎服，急性期每日 2 剂，清醒后每日 1 剂。

【功能主治】祛风解毒。主治毒蛇咬伤风毒内攻证。

本草古方选粹

秘方一 大便不通：当归、白芷各等份。为末，10 克/次。

秘方二 一切伤寒、风邪：白芷 50 克，生甘草 25 克，姜 3 片，葱白 3 寸，枣 1 枚，豆豉 50 粒，加水 2 碗，煎药服下取汗。不汗再服。

秘方三 偏正头风：用白芷（炒）125 克，川芎（炒）、甘草（炒）、川乌头（半生半熟）各 50 克，共研末。每服 3 克，用细茶薄荷汤下。

秘方四 下肢溃烂：白芷、白及、硫磺、枯矾、炉甘石各 15 克，月石（硼砂）10 克，共研细粉，桐油调匀涂患处，涂药前用干葛煎水洗。

秘方五 功能性头痛：每日以白芷 30 克，水煎后分 2 次服。

临床验方精选

验方一：

【处 方】白芷 30 ~ 60 克，甘草 15 ~ 30 克，亦根据病情适当加味。

【制用法】水煎服，每天 1 剂。

【主 治】治胃痛。

【验 证】治疗患者 40 例，效果良好。



验方二：

【处 方】白芷 10 克。

【制用法】取上药研为极细末，每天 4 次，涂患处。

【主 治】治乳头皲裂。

【验 证】治疗患者 50 例，全部获得治愈，疗程最长者 3 天，最短者 1 天。

验方三：

【处 方】白芷 60 克，冰片 0.6 克。

【制用法】将上药同研为末，以少许放于患者鼻前庭，嘱均匀吸入。

【主 治】治牙痛、三叉神经痛。

【验 证】治疗患者数例，效果良好。

验方四：

【处 方】白芷 20 克，苍耳、黄芩各 12 克，辛夷 15 克，藁本、野菊花、川芎、杏仁、升麻、防风、桂枝各 10 克，细辛、甘草各 5 克。

【制用法】水煎，去渣取汁，每天 20 毫升，分 2 次服，儿童酌减。1 周为 1 个疗程，疗程间隔 1~2 天。

【主 治】治鼻窦炎。

【验 证】治疗患者 200 例，其中治愈 87 例，好转 102 例，无效 11 例，总有效率为 94.5%。

验方五：

【处 方】白芷 10~15 克，苦参、桑白皮、地骨皮、甘草各 10 克，枇杷叶 25 克，牡丹皮 15 克，丹参、白花蛇舌草各 30 克。

【制用法】水煎服，每日 1 剂，半个月为 1 个疗程。

【主 治】治痤疮。

【验 证】治疗患者 120 例，其中治愈 86 例，显效 34 例，总有效率为 100%。



桂枝——解表发汗

桂枝又名柳桂、肉桂，为樟科植物桂的嫩枝。

在福建、台湾、云南、广东、广西等地的热带以及亚热带地区均有栽培，尤其以广西栽培为多，喜生于亚热带地区。于春、夏季剪采嫩枝，切片阴干备用。

桂枝性温，味甘、辛。归心、肺、膀胱经。

传统医学认为桂枝具有发表散寒，温经止痛，通阳化气的功效。《本草纲目》记载桂枝：咳逆下气，喉痹吐吸，利关节，补中益气。久服通神，轻身不老。心痛胁痛肋风、温筋通脉，止烦出汗。去伤风头痛，开腠理，解表发汗，去皮肤风湿。

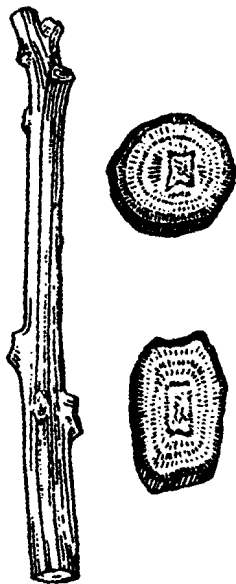
现代医学药理作用认为桂枝抗炎；解热镇痛；抗病毒，抗菌，镇静，抗惊厥等。

关于桂枝，张锡纯曾记载了这样一个故事：他曾医治一六旬老姬，初春感受风寒，按以发表之剂，剂中有桂枝数钱，服后即愈，其家人为其方灵，贴于墙。至孟夏，老姬复感冒，自用其方药服之，遂致吐血，后经治疗方愈。事后张氏说：“自己用桂枝治夏季瘟病，不可不慎重呀？误用桂枝则吐血，诚是确当之论。”

桂枝发表散寒，主治感冒、风湿性关节炎、冠心病、痛经、神经痛、肾炎水肿等。

伤寒无病时，桂枝配麻黄，可收发汗解表之功；卒中自汗时，桂枝配芍药，可收和营止汗之用。

口服：常用量 3~10 克，治疗关节痛，肌肉痛可用 30 克。





中医经典名方

桂枝汤 《伤寒论》

【方剂组成】桂枝、白芍、生姜各9克，炙甘草6克，大枣3枚。

【用法用量】水煎温服。

【功能主治】调和营卫，解肌发表。用于外感风寒表虚证。临床用于风湿痹痛，肌肤麻木，坐骨神经痛。

桂枝厚朴杏子汤 《伤寒论》

【方剂组成】桂枝、芍药、生姜、杏仁各9克，炙甘草、厚朴各6克，大枣8枚。

【用法用量】水煎服。

【功能主治】解肌祛风，降气喘。适用于外感风寒表虚，头痛发热，汗出恶风，舌苔白滑，气喘，咳嗽，咳吐白痰，脉浮缓。

本草古方选粹

秘方一 痰饮咳喘：桂枝6克，茯苓12克，白术9克，炙甘草3克，水煎服。

秘方二 血瘀经闭，痛经，腹中包块：桂枝、茯苓、丹皮、赤芍、桃红各等份，炼蜜为丸。每服6克，日服2~3次。

秘方三 风寒湿痹：桂枝9克，制附子9克，生姜9克，炙甘草6克，大枣4枚，水煎服。

秘方四 血虚型低血压：桂枝20克，炙甘草10克，当归适量，水煎服。

秘方五 体虚受寒，手足发冷：桂枝、白芍各12克，炙甘草9克，肉桂1.5克，生姜6克，红枣10枚，水煎服。

临床验方精选

验方一：

【处 方】桂枝、当归各15克，黄芪20克，白芍10克，生姜3片，大枣7枚。