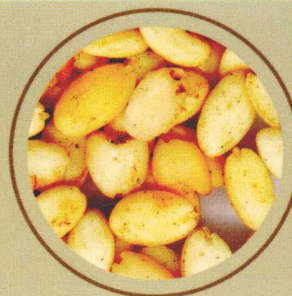
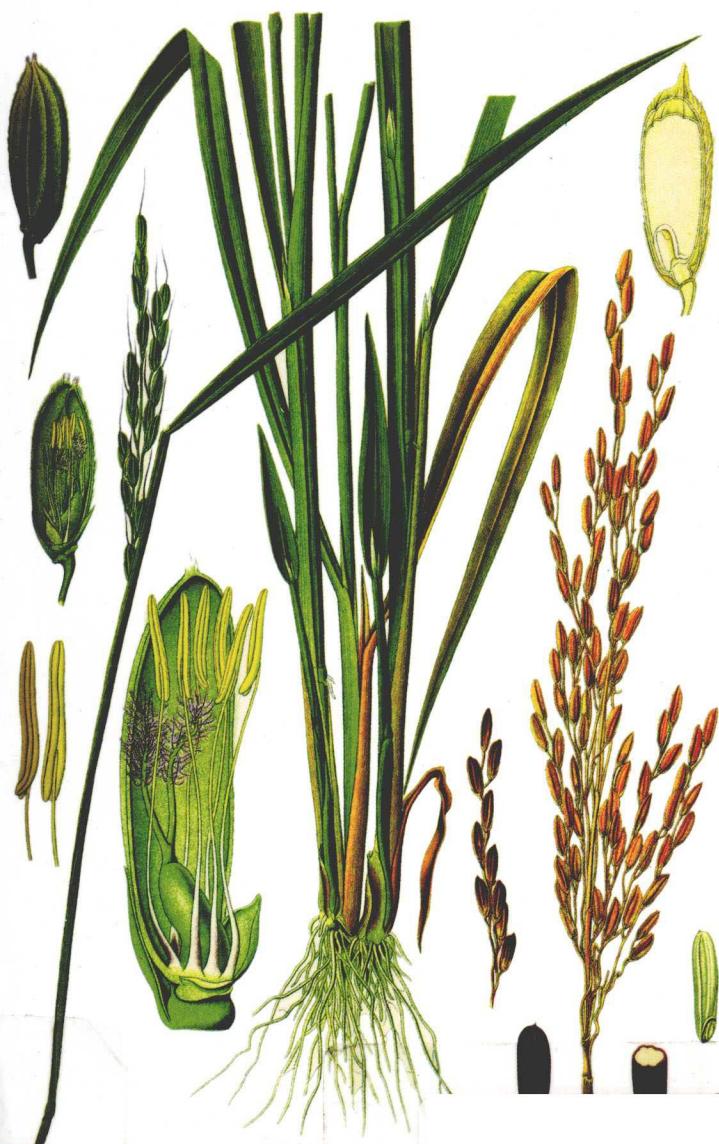


明代名医说健康

万象文画编写组◎编

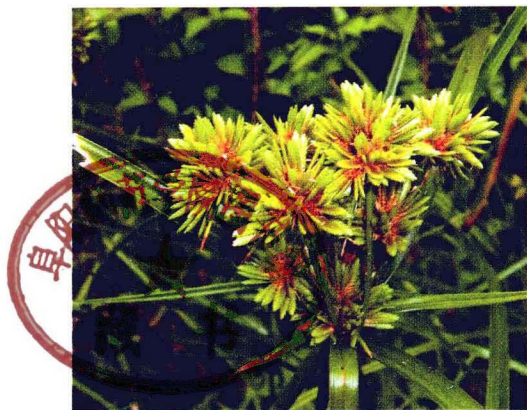
在古代中医学的理论体系中，阴阳五行学说常常用来研究人体的组织结构、功能活动、疾病的产生和发
展以及药物治疗等领域。在五行学说中，天、地、人甚至人世间的万物都是有阴阳结合而产生的。阴阳平衡
才能够达到身体各部位的和谐、平衡。『阴阳平衡』可保持健康，在现实生活中，形形色色的原因都可能会
引起『阴阳失调』，因此，我们就要根据每个人独特的生理特点和不同情况，准确判断对症下药。

健·康·与·调·养



健 · 康 · 与 · 调 · 养

明代名医说健康



万象文画编写组 编

内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

明代名医说健康 / 《万象文画》编写组编. — 呼和浩特 :
内蒙古人民出版社, 2010. 8
(万象文画. 健康与调养)
ISBN 978-7-204-10650-9

I. ①明… II. ①万… III. ①养生(中医)—基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第173080号

健·康·与·调·养

明代名医说健康

万象文画编写组 编

执行主编 李玲 黄淑芳 梁纪文



策 划 王东生 段秋艳
责任编辑 王继雄
装帧设计 纸上魔方
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华东街祥泰大厦
网 址 <http://www.nmgrmcbs.com>
印 刷 三河市华新科达彩色印刷有限公司
开 本 720×1000 1/16
字 数 160 千
印 张 20
版 次 2011年1月第1版
印 次 2011年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-204-10650-9/Z·793
定 价 39.80元

如出现印装质量问题, 请与我社联系。

联系电话: (0471) 4971562 4971659

前言

爱美是女人的天性，爱美的女人们把各种化妆品涂在脸上的同时，往往忽视了身体的健康。美，是由内而生的，悉心关注身心的阴阳平衡，才是正确的保健养生之道。

《红楼梦》里贾宝玉说，女人是水做的。如若从养生的角度上来讲，女人是“血”做的骨肉更为恰当。中医理论认为：血液运行全身，内至五脏六腑，外达皮毛筋骨，血液对各脏腑组织器官起着营养和滋润的作用。良好的血液循环，能够促进新陈代谢、缓解身心疲劳，然而女人有其特有的生理规律，比如月经和生子不但会面临着大量的血液流失，而且会引起诸如月经不调、经期紊乱、痛经以及各种产后疾病。所以保健养生对女人来讲是非常重要的。

本书依据明代太医王肯堂所编撰的医学名典《六科证治准绳》理论，将女性在各个生理阶段中可能遇到的疾病、以及治疗方法都做了比较详细的介绍。既可以作为一本女性养颜的美容秘笈，也可以作为一本女性了解自身自我保健的手册。

敬告读者：出版此书重在使读者了解我国古代医学的成就，普及中医中药知识，并非提供治疗疾病的药方。每个人的病情、病因不同，身体差异很大，若生病或身体不适，必须找医生诊治，请遵照医生的处方用药，千万不能个人主观判断，自行配置服用。

因编者水平所限，书中差错在所难免，恳请广大读者批评指正。





一代神医王肯堂

王肯堂（1552～1638），字宇泰，一字损仲，别号损庵，自号念西居士，江苏金坛人。出身宦宦世家，祖父王皋，父王樵，均为进士。肯堂平生好学，天资聪颖，工书法，擅石刻，娴习文史，酷爱医学，留心医药方术，博览医著药书。

王肯堂起初不是医生，小时候因为母亲多病，才开始攻读医书，后来妹妹病危，求医各方名家都束手无策。在这种情况下，少年王肯堂根据平常从医书中学来的知识，亲自为妹妹切脉细诊，又根据妹妹的脾性和独特病情，开方抓药，煎药，连服数帖，妹妹的病竟然痊愈了。从此之后名声大噪乡里，周围乡亲生病就向他求医问药。由于出身仕宦，父母仍然想让他去博取功名。他于明万历十七年（1589）中进士，同年选为翰林检讨，官至福建参政。在任翰林院检讨期间，参与国史编修，著有《尚书要旨》、《论语义府》等。

由于朝廷不纳他的抗倭疏议，他愤然称病辞职回乡，从此重操少时喜爱的医学，一边为当地百姓治

疗疾病，一边撰写医书。在此期间他曾成功地为一位眼窝边生毒瘤的患者进行过切除手术，还用“以惊驱惊”的疗法治愈了一位富家子弟因科举得中惊喜过度而得的精神病。更为人所称奇的是他还为一位掉了耳朵的人成功地进行了再植手术，在当时的医学界可是一位响当当的名人。

王肯堂在医学上的贡献，主要是他收集了历代医药文献，结合临床经验，以十年时间编著成《六科证治准绳》。这是一部集明代以前医学大成的名著，书中对各种疾病的症候和治法叙述颇详，史称“博而不杂，详而又要”，这部巨著为我国中医临床之重要文献，自明代刊行以来，影响甚大，为历代医家所推崇。





医家圭臬

——《六科证治准绳》

明代是中国历史上政治相对稳定，经济高度发展的王朝，在中后期的时候出现了资本主义萌芽。经济的发展推动了科学技术的进步，科学技术的发展从理论观点、方法、技术以至资料上都为对医学的发展奠定了坚实基础。

明代官方尊崇儒学，倡导孝悌，在“不为良相，便为良医”的社会大背景下，大批知识分子由儒入医，在很大程度上改善了医生的文化素质和知识结构，使医生的社会地位相应提高。医学知识的普及，推动了养生思想的发展。明代从医家到普通百姓都很重视养生保健，出现了不少关于养生方法的专著，《证治准绳》便是其中极为有影响的一部。

《证治准绳》又名《六科证治准绳》、《六科准绳》，共四十四卷，全四十册，约成书于万历三十六年（公元1608年），分为：《女科证治准绳》、《疡医证治准绳》、《幼科证治准绳》、《类方证治准绳》、《杂病证治准绳》和《伤寒证治准绳》。

王肯堂广泛收集历代医药文献，结合临床经验，以十年时间编著成《六科证治准绳》，是集明代以前名医方论融合而成的代表作，以“列证最详、论治最精”而著称，对各种疾病的症候和治法的叙述“博而不杂，详而又要”。书中往往是先述名医治验，后阐己见，条理清晰，持论公允，以证辨治，为历代医家所宗。

《六科证治准绳》这本书内容广博宏丰，理法方药齐备，体例井然有序，不仅有“医家圭臬”之称，还可使“不知医不能脉者，因证检书而得治法”。因此，成为十七世纪流传最广的医学著作之一，也是外科学中出色的著作。在养生保健话题日益为人们所津津乐道的今天，我们更应该从优秀的古典医学书籍中汲取有益的养分，真正将健康、长寿进行到底。



目录



补养篇

养血益气保健康/2

修炼女人“气”质/23

经期不准调理法/29

痛经/37

求子篇

男人养精求子法/43

女子调经求子法/48

十月养胎食疗法/54

护理篇

产后调养法/65

产后调养通用法/68

育儿篇

如何呵护你，我的宝贝/76

常见婴儿五脏病的外在症状/77

中医理论之五脏所主/79



初生儿养护之点滴细节/80

婴儿常见病之简易疗法/91

治疾篇

经闭不行有妙法/153

益气补中法/156

通经利血良方/157

血崩恶疾不可怕/164

赤白带下要警惕/185

难言之隐不必恼/201

杂症篇

疔/211

诸伤暑/218

伤湿/220

伤燥/222

伤饮食/224

伤劳倦/227

虚劳/230

头痛/232

痹/237

眩晕/242

虚烦/245

痰饮/248

咳嗽/252

喘/256

胃反/260

霍乱/262

诸见血证/268

目/269

耳/274

鼻/278

口/280

皮肤/282

伤寒类伤寒辨/283

口喎目斜说中风/298





补养篇

中医学认为，肝，主疏泄、藏血。《素问·六节脏象论》说：‘肝者，罢极之本，魂之居也。肝主疏泄的功能主要表现在调节精神情志，促进消化吸收，从而达到维持气血、津液畅通运行的目的。’



养血益气保健康

两千多年前，我国的阴阳五行学说就被应用于医疗领域，《内经》云：“夫自古通天者，生之本，本于阴阳。”在古代中医学的理论体系中，阴阳五行学说常常用来研究人体的组织结构、功能活动、疾病的产生和发展以及药物治疗等领域。

在五行学说中，天、地、人甚至人世间的万物都是由阴阳结合而产生的。天地气候、人体的成长都是由阴阳变化决定的。其中，天为阳，地为阴；男为阳，女为阴。就人的身体而言，各个部位、经络等都有阴阳之分。生活的不规律及七情六欲的变化，易引起“阴阳失调”。中医调养身体讲究的是阴阳平衡，而阴阳平衡才能够达到身体各部位的和谐，因此，我们要根据女性独特的生理特点和每个人的不同情况，准确判断后对症下药。

益气养血是关键

中医学认为，肝，主疏泄、藏血。《素问·六节脏象论》说：肝者，罢极之本，魂之居也。肝主疏泄的功能主要表现在调节精神情志，促进消化吸收，从而达到维持气血、津液畅通运行的目的。



养血先养肝

中医学认为，女性血虚，应该注重调肝脏。《素问·六节脏象论》说：“肝者，罢极之本，魂之居也”。肝主疏泄的功能主要表现在调节精神情志，促进消化吸收，从而达到维持气血、津液的畅通运行。肝主藏血是指肝脏具有贮藏血液和调节血量的功能，肝脏就是人体的“血库”，当身体因为疾病或者其他生理原因，造成需血量增加时，这时肝脏就把贮藏的血液排出来，以供身体活动的需要。

如果肝脏产生病变，那么藏血的功能就会失

常，就如“血库”干枯了一般，不足以给人体提供相应的需求。如果肝脏失于疏泄，就像“血库”漏水一样，储藏不住血液，从而引发出血病变，如妇女月经过多或崩漏、衄血等。



灯心

所以，我们下面所介绍的中医补肝血的经黄药

方“四物汤”。其主要功能就是调理肝血。

相信会对广大的女性朋友，在日常的保健养生方面有所帮助。

神奇的四物汤

“四物汤”是中医补益肝血的经黄药方。也是治疗妇科疾病的最常用的药物

所谓的“四物汤”，是指其成分由四种中药组成。即：当归、川芎、熟地黄和芍药，其中又以当归、熟地黄为主药。

四物汤的主要功用是调理气血、滋养身体。在治疗妇女月经不调、月经疼痛等方面具有显著疗效。既可治疗由月经不

调引起的各种疼痛，如腰足痛、腹中痛或者崩中带下、半产恶露过多、停留不出等症；也可治疗妊娠期间的腹痛下血、胎动不安、产后出血过多、恶露不止等疾病，效果都是很不错的。在使用时，须加茺萸煎服，若是治阳脏，则需少加茺萸；若是治阴脏，则要多加茺萸。以上四味药为粗末，水煎服。

四物汤中各药物的不同作用

当归的首要功效就是补血调经，此外还有润颜养肤的功效。中医认为当归通心经，主和血，腹中刺痛状如刀割可用此药。

熟地黄可通肾经。能对付女性脸色苍白、头晕目眩、月经不调，与当归配伍还能增强当归的补血、活血疗效。如果小腹疼痛亦可使用此药。



川芎可通肝经，为妇科主药，能治疗血虚引起的头痛，还能影响内分泌系统，减轻乳房不适、心情焦虑及沮丧等经前症状。可治风，泄肝气的郁结。

芍药对脾脏有医疗功用，通脾经，可和血理脾。《唐本草》说它“益女子血”，现代中医认为它能够养血柔肝，对月经不调有着很好的疗效。若腹中虚痛可使用此药。

以上四味药均为粗末，用水煎服。

四物汤的显著特点

四物汤有一个显著的特点，就是当四味药物的比例发生变化时，药汤的功用亦随之变化，从而药汤的功能也变的更为广泛。如多用熟地黄、当归、而少用川芎，是补血良方；川芎和当归少用或不用，则可保胎养胎；多用川芎、当归，而少用芍药，则能治疗月经量少、血瘀型闭经等症。

四物汤的使用原则

随着季节的转变，四物汤的应用原则也会随之变化。春天，川芎加倍使



用，可治脉弦而头痛。夏天芍药加倍使用，可治脉洪而飧泄。秋天地黄加倍使用，可治脉涩而血虚。冬天当归加倍使用，则可治脉沉且寒而不食。

春季使用防风为佳，且防风的用量要多于川芎的用量；夏季使用黄芩，且其用量要多于芍药；秋季当加入麦门冬，麦门冬的用量要多于地黄的用量；冬季须加入桂枝为宜，桂枝量比当归要多一些。

在当归、川芎、芍药、熟地黄四味中药即四物汤的基础上加入几味其他药物，可对以下症状的治疗起到更佳的效果。

所谓“腹痛六合”，即是表现出血气不足，腰部腹部有疼痛感，身体惧风有汗等不适症状，可在四物汤基础上加入白术和桂枝。

所谓“风六合”，即是出现中风眩晕症状，可另加入秦艽和羌活增加治疗效果。

“气六合”，即是有身体虚弱无力，行走突发摔倒，气息脉向虚弱等整体症状，加入浓朴、陈皮可使治疗效果愈加显著。

“热六合”，针对身体燥热，无法入睡症状，黄连和栀子两味药物是辅助四物汤药效的不错选择。

“寒六合”，则是身体虚弱寒凉，气息脉向微弱症状，加入干姜、附子

味药来辅助四物汤的治疗效果。

“湿六合”，是身体四肢沉而无力，出汗偏冷，此症状者宜另外加入白术和茯苓来增进疗效。

其中治疗风六合的方法，对于女性筋骨和四肢关节疼痛、头痛、脉弦和畏冷等症状，是较为适宜的。

遇至不同的表现症状，各种味药及其用量有所差别。

气息血行虚弱不畅，身体虚弱无力，且伴有发晕的症状，需四物汤四两，

羌活和防风各为一两。

气息血行活力较强，肋下腹部有闷胀感，此时适用四物汤四两，木香和槟榔各一两。

腹部肚脐以下虚冷，腰脊有闷痛感，则适用四物汤四两，玄胡和苦楝各一两。其中苦楝可捣碎或炒焦方式入药均可。

女性月经次数频繁，期间伴有肚脐以下小腹疼痛等不适感，以服用四物汤四两，芍药加倍，黄芩一两为佳。

或有女性在月经期来



苏木



临之前即有腹部疼痛、脐下小腹绞痛难耐，可用以四物汤四两，玄胡、槟榔、苦楝（捣碎式）和木香各一两。

腹部有刺痛感，有异物置于其中无法消除的症状，应加大当归和芍药的用量。

脐下小腹部有疼痛感，可煎服四物汤和玄胡味药。

将四物汤中的地黄去之，替代以干姜，称之为“四神汤”。对血行虚弱，心腹疼痛难耐的症状，服用四神汤的效果为佳。

腹部疼痛难忍，经脉走向缓慢，可煎熬服用熟地黄和桂心。其中熟地黄的用量须加倍，桂心剂量一半即可。

四物汤调理经期疾病

对女性经期不适的调理。

月经期间腹部疼痛，腰酸背痛的症状，可以热服以七下味药。即芸苔、牛膝、红花、吴茱萸、炙甘草、银器、灯心。

月经期间经量较少的情况，可用四物汤，并外加熟地黄、当归各一两予



以改善。

月经期间经量较多的情况，可用四物汤并外加黄芩。或者也可以服用黄芩六合汤，即用四物汤四两，外加黄芩和白术各一两制成服用。

月经期经血颜色如黑豆汁的症状，用以黄芩和黄连各一两。

月经期经血较多且持续症状，可加入干瑞莲

房，炒后入药制成。

月经时来时断，无周期规律性的女性，可先服用小柴胡汤去除寒热，再服用四物汤加以调理。

月经期经流量大，且呈持续状的，入药要加入生地黄和蒲黄。加入百草霜、棕灰、首绵灰、蒲黄（炒后入药）、龙骨、白姜等药，可有利于缓解这种情况。因经量持续失血过多引起的脏虚寒情况，可使用阿胶、艾辅助调理。

对上述情况涉及到的经前经后不调，经血量过多过少，腹部虚胀呕吐等症状，都可以用陈艾和黄芩入药改善。

白带不正常也属女性常见病症，其具体症



杏仁