

白话精译·现代珍藏版 唐·孙思邈著

千金方

求子

白薇细辛防风人参秦椒白薇桂心牛膝麦光沙参芍药五味子白僵蚕牡蛎丹蛤蚧各二两干漆柏子仁干姜卷柏附子用各二十铢紫石英桃仁各一两半神乳干地黄白石英各三两鼠妇半两水蛭虻虫各十五枚吴茱

以上三十二味药研为末，用酒送服下十五丸，每天二

次，渐渐加到三十丸，当泻下恶物，稍微感到异样即停服

治妇女多年不孕天麻二两五子二两覆盆子一升桃花二两

一兩一兩白术二兩用各二兩牡

一兩桃仁一百枚菟丝子二升

一兩猪实子一升干地黄一兩

一兩十四味药研为末，用蜜

调和成如豆大的丸，每次空服用酒送服下五丸，中午一服，晚

上二服。治妊娠恶阻，呕吐，不下食青竹茹橘皮各八铢茯苓

生姜各一两半夏三十铢以上五味药分别切细，用

六升水煮取二升半，分三次服，不愈再服，勿饮用。

养

胎

妊娠一月时受到伤害补胎汤：细辛一两干地黄白术各

三两生薑四两大麦吴茱萸各二两合乌梅一升防风二两

以上八味药分别切细，用七升水，煮取二升半，分三次在饭

前服。体内寒多的人，细辛、茱萸加倍用；如果热多口渴的人

，去除细辛、吴茱萸，加桔梗根二两；方有人参心种。

不宁，去除大麦，加入柏子仁三合。方有人参心种。

目

病

治热病后生翳：取十四枚，烧后研成末，装入管中，吹入目中。治目中忽然障翳用醋浆水作浆汤来洗眼，每日四五次。治目痛及泪出不止，倒闭子作蚕屎

般大，纳入目中，立即睡觉，效果很好。

鼻病

治鼻中流涕不止，以药棉裹住塞鼻孔三日。治鼻中生疮捣杏仁用米敷，也可烧核，压取油来敷。治鼻痛常以油涂鼻内外，

用酥也。

口病

治口中疮长期不愈，而传入胸中并疮口中，并慢慢咽下它。白天三次晚间一次。冬季用根，夏季用茎和叶。治热咽症将白杨枯枝在火上烧，取其汁液，趁热敷在舌病

治舌忽然发肿急患用手指刮破舌两边，疮上。量微煎黄柏煎能解毒，也可用微针刺破舌头

舌病

千金方

中国古代养生疗疾经典藏本

唐·孙思邈著 倪泰一 王春涛等译

海南出版社

责任编辑:万 盛

装帧设计:汪 泳

图书在版编目(CIP)数据

千金方:白话精译/[唐]孙思邈著;倪泰一,王春涛等.海口:海南出版社,2002.8

ISBN 7-5443-0601-1

I.千… II.①孙… ②倪… III.千金方 IV.R289.342

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 063937 号

千金方

(白话精译)

唐·孙思邈 著

倪泰一 王春涛 等译

海南出版社出版发行

重庆科情印务有限公司

开本:850×1168 1/32 印张:20.75 字数:597 千

2002 年 11 月第 1 版 2002 年 11 月第 1 次印刷

印数:1—5000

ISBN 7-5443-0601-1/R·36

定价:28.00 元

(凡印装质量问题均寄厂退换)

前言

古代医学典籍浩如烟海，其中不少著作都保存了中国医药学精湛的医学理论和丰富的临症经验，《千金方》就是其中之一。《千金方》（《备急千金要方》和《千金翼方》的合称）由唐代著名大医学家孙思邈所撰，是我国现存最早的医学类书籍。作者以人命重于“千金”，因此该书用“千金”命名。

《备急千金要方》（简称《千金要方》）广辑前代各家方书及民间验方，叙述妇、儿、内、外各科疾病的诊断、预防与主治方药，以及食物营养、针灸等养生疗疾内容。按照脏腑、寒热、虚实分类，分为医学总论、妇人方、少小婴孺、七窍、诸风、脚气、伤寒、脏腑、痼疽、解毒、备急诸方以及食治、平脉、针灸等法，总共二百三十余门，合方论五千三百余首。所列方剂，有一病而立数方，或一方治数病，较系统地总结和反映了自《黄帝内经》以后、唐代初期以前的医学成就，是一部收载丰富，内容博大精深的百科全书和大型医学史籍，也是一部科学价值颇高的医学著作。该书已流传一千三百余年，经久不衰，书中所用方药、养生、食疗等方至今仍被临床撷取选用，具有重要的学术意义和实用价值。

《千金翼方》主要内容包括本草、妇女、伤寒、小儿、养性、补肾、中风、杂病等，是《千金要方》的有益增补，并转载了当时医家所秘藏的汉代名医张仲景《伤寒

前言

论》精辟内容。需要指出的是,鉴于篇幅所限,我们不能全部收录,只能在《千金要方》的基础上,对其相关内容进行有效的补充,辑成这部合编《千金方》,尽管如此,我们仍旧相信这不失为一部切于实用的家疗养生必备读物。

编译本书所依据的底本是李景荣等校释的《备急千金要方校释》(人民卫生出版社,1997,北京)和《千金翼方校释》(人民卫生出版社,1998,北京),谨此向他们表示诚挚的谢意。同时需指出,对于书中因时代原因而存在的一些不当之说,或迷信色彩,或现代科学尚不能解释的内容,对于这些部分的内容,我们都作了恰当的删除,并对一些根本不具有现代实用性和适用性不大的药方也进行了删除。还必须指出,对于书中所列的药方中有些药具有毒性,如信石、硫磺、轻粉、乌头等,希望在使用时能得到专业医生的指导并掌握,慎用。另外,由于我们的水平所限,虽力求在翻译成白话的过程中能做到不失误,但仍可能难以避免,对此敬请广大读者指正。

小,其附,女世,草本卦造各内要主《女翼金十》

御益林由《女要金十》虽,书融杂,风中, 选译者 春,小

家替》景林范国各外只的藏妹河家国相 2002年2月,作

自序

■ 开天辟地,清浊区分,天地人三才开始建立,金木水火土五行开始生成,此时万物淳朴,还没有名称。后来出了一个燧人氏,观察北斗星与北极星来确定方向,开始用火使食物变熟;伏羲氏兴起,根据燧人氏的发现创立了八卦,设立了生火煮饭的厨房。从此,各种食物各种滋味就多起来,疾病也跟着开始萌生。到上古时期,神农氏怜恤黎民们多病,于是尝遍百药来拯救医治老人,但还没有把药物学充分完善。黄帝受命创制九针,与方士岐伯雷公之辈详细地讨论人体经脉及其他生理,采用问答的方式研究义理而写成经书,所以后世的人得以凭借其书通晓医理。春秋之时有医和、医缓,六国时期有扁鹊,汉朝有仓公(淳于意)、张仲景,魏国有华佗,他们都探索玄妙深奥的医药学道理,穷究事物幽深微妙的旨义,而用药不过二三,灸炷不过七八,则疾病没有不能治愈的。

■ 晋朝宋朝以来,虽然常有名医,然而治十人不能痊愈五六人,实在是由于时人嗜欲过度,身心常常不能保持平和,放纵淫逸,缺少摄养导致的。我缅怀圣人设立教育制度的道理,是要使每一个家庭都学习,使每一个人都懂得自身的生理知识。如果君王或父母有疾病,自己却不能为他们治疗,这就不能算是忠孝之人。由于那些世俗末流的小人之辈,常行诡诈,打着医家的旗号行

欺诈哄骗之事，而使得朝庭官员与民间老百姓都对医生这一职业感到耻辱，转而多教子弟诵读撰写应试文章，走读书做官的道路，而让医术空缺，不去理论它。唉，这真是奇怪的现象，严重违背了圣贤的本意。我幼时遭受风冷，常去看医生，吃药所用的钱耗尽倾家财产。所以从少年之时起，就很崇尚医学典籍，直到白头也没有丢开过医书。至于对诸如切脉诊候、采药制药、服食方法与注意事项等，只要听说什么人有一项比我高明的，哪怕他远在千里之外，我也会去向他虚心请教，以采撷众长，为我所用。这样，到了二十岁左右时，已觉得很有一些心得。因此能够救助乡邻以及远近很多生病的人。由此可知药物学与方剂学，是不能不学习的。我因所见各种典籍的卷册、卷次太过浩博，在忽然生病时很难查阅得到，恐怕等找到对症的处方时人已经不可救治了。呜呼！那些由于不明不白的疾病而枉死的人，实在令人悲痛；而由于天下人的昏愚导致医学堕落到这般地步，更值得痛惜。

于是我广泛地搜寻各种经书，删繁就简，编成这部《备急千金要方》。即使不能凭此究尽病源，只要能够对此加以留意的人，也会有很大的收益。我认为人的生命最为重要，比千两黄金更为贵重，而得到一个处方救济时，治病救人的恩德超过了千两黄金，所以取其意为

书名。此书今世不可能在当官的人中流传,我只希望把它传给自家子孙。

张仲景说:“当今世上的人们,并不曾留心于医药,不去精研方剂,以此来救疗君王与父母的疾病,或以此来救助贫贱者的灾厄,或以此来保养身体而得永远健康,奉养自身之生命;却只去竞相追逐荣华富贵,仰慕有权有势的人,千方百计迫不及待地只图名利;崇尚装饰外表,而忽略与抛弃根本,只想有面子,而弄得心中憔悴。也不想一想,如果皮肤已不存在,毫毛又附着在哪里呢?这种人进而不能爱护别人与了解事物,退而不能爱护自己了解自己,如果哪一天忽然遇上邪风之气,遭受到异常的病患,想到灾祸将要临头,然后才震惊颤栗起来;自身处于灾厄之中,昏昏噩噩,苟延残喘,茫然无主;此时才放下平常的骄妄之态,而委屈意志,殷切地寄希望于巫师的祝祷,向上天祈告,而完全束手无策,一败涂地。把自身百年之寿命,或将最贵重的能任大事的身体,委托交付给平庸的医生,任他去处置。呜呼哀哉!如果人的身体已死,精神智慧随之消失,变成异类,潜入幽深的黄泉,那时就只有白白地哭泣流泪了。真是可悲啊!这全世界的人都如此昏昏噩噩,不能觉悟,像这样抛弃自己,还哪里说得上荣华与势力呢?”说的正是这个道理。

目录

前言..... (1)

自序..... (1)

序例·卷一

大医习业第一..... (1)

大医精诚第二..... (2)

治病略例第三..... (4)

诊候第四..... (7)

处方第五..... (10)

用药第六..... (12)

合和第七..... (20)

服饵第八..... (28)

药藏第九..... (31)

妇人方上·卷二

求子第一..... (33)

妊娠恶阻第二..... (35)

养胎第三..... (37)

妊娠诸病第四..... (45)

胎动及数堕胎第一·····	(45)
漏胞第二·····	(45)
子烦第三·····	(46)
心腹痛及胀满第四·····	(46)
伤寒第五·····	(46)
疟病第六·····	(47)
下血第七·····	(47)
小便病第八·····	(48)
下痢第九·····	(49)
水肿第十·····	(50)
产难第五·····	(50)
子死腹中第六·····	(52)
逆生第七·····	(53)
胞衣不出第八·····	(53)
下乳第九·····	(54)

妇人方中·卷三

虚损第一·····	(56)
虚烦第二·····	(59)
中风第三·····	(60)
心腹痛第四·····	(62)
恶露第五·····	(65)
下痢第六·····	(68)
淋渴第七·····	(69)
杂治第八·····	(71)

妇人方下·卷四

补益第一·····	(77)
-----------	------

月水不通第二·····	(80)
赤白带下崩中漏下第三·····	(86)

少小婴孺方·卷五

序例第一·····	(88)
择乳母法·····	(91)
初生出腹第二·····	(91)
浴儿法·····	(94)
小儿生辄死治之法·····	(95)
相儿命短长法·····	(95)
惊痫第三·····	(97)
候痫法·····	(99)
灸法·····	(102)
客忤第四·····	(104)
小儿夜啼方·····	(106)
伤寒第五·····	(106)
咳嗽第六·····	(109)
癖结胀满第七·····	(110)
痈疽瘰癧第八·····	(111)
小儿杂病第九·····	(114)

七窍病·卷六

目病第一·····	(118)
鼻病第二·····	(124)
口病第三·····	(126)
舌病第四·····	(129)
唇病第五·····	(130)

齿病第六	(132)
喉病第七	(134)
耳病第八	(136)
面病第九	(139)

风毒脚气·卷七

论风毒状第一	(142)
论何以得之於脚	(143)
论得已便令人觉不	(143)
论风毒相貌	(143)
论得之所由	(144)
论冷热不同	(144)
论因脚气续生诸病	(145)
论须疗缓急	(145)
论虚实可服药不可服药	(145)
论看病问疾人	(145)
论脉候法	(146)
论肿不肿	(146)
论须慎不慎	(147)
论善能治者几日可瘥	(147)
论灸法	(147)
论服汤药色目	(149)
汤液第二	(150)
诸散第三	(155)
酒酿第四	(156)
膏第五	(159)

(0f5) 三教合百

(510) 三教合百

(415) 五教黄文表附

(521) 诸风·卷八

论杂风状第一 (162)

诸风第二 (167)

贼风第三 (171)

偏风第四 (174)

风痺第五 (176)

风瘕第六 (178)

角弓反张第七 (180)

风痹第八 (181)

(525) 三教合百

(521) 三教合百

(825) 伤寒上·卷九

伤寒例第一 (183)

辟温第二 (188)

伤寒膏第三 (190)

发汗散第四 (191)

发汗汤第五 (192)

发汗丸第六 (195)

宜吐第七 (196)

宜下第八 (197)

发汗吐下后第九 (199)

(125) 三教合百

(525) 五教黄文表附

(525) 伤寒下·卷十

伤寒杂治第一 (204)

劳复第二 (208)

百合第三	(210)
伤寒不发汗变成狐惑病第四	(212)
伤寒发黄第五	(214)
温疟第六	(221)

肝脏·卷十一

肝脏脉论第	(226)
肝虚实第二	(235)
肝实热	(235)
肝胆俱实	(236)
肝虚寒	(236)
肝胆俱虚	(237)
肝劳第三	(237)
筋极第四	(238)
坚症积聚第五	(240)

胆腑·卷十二

胆腑脉论第一	(247)
胆虚实第二	(249)
胆实热	(249)
胆虚寒	(249)
咽门论第三	(251)
髓虚实第四	(251)
风虚杂补酒煎第五	(252)
吐血第六	(257)
万病丸散第七	(262)
张仲景三物备急丸	(266)

心脏·卷十三

- 心脏脉论第一..... (268)
- 心虚实第二..... (276)
- 心实热..... (276)
- 心小肠俱实..... (277)
- 心虚寒..... (278)
- 心小肠俱虚..... (279)
- 心劳第三..... (279)
- 脉极第四..... (280)
- 脉虚实第五..... (281)
- 心腹痛第六..... (282)
- 胸痹第七..... (285)
- 头面风第八..... (286)

小肠腑·卷十四

- 小肠腑脉论第一..... (289)
- 小肠虚实第二..... (290)
- 小肠实热..... (290)
- 小肠虚寒..... (291)
- 舌论第三..... (291)
- 风眩第四..... (292)
- 风癫第五..... (296)
- 风虚惊悸第六..... (306)
- 好忘第七..... (308)

脾脏·卷十五

- 脾脏脉论第一..... (310)
- 脾虚实第二..... (318)
- 脾实热..... (319)
- 脾胃俱实..... (320)
- 脾虚冷..... (320)
- 脾胃俱虚..... (320)
- 脾劳第三..... (322)
- 肉极第四..... (322)
- 肉虚实第五..... (324)
- 秘涩第六..... (324)
- 热痢第七..... (326)
- 冷痢第八..... (333)
- 痞湿痢第九..... (335)
- 小儿痢第十..... (336)

胃腑·卷十六

- 胃腑脉论第一..... (339)
- 胃虚实第二..... (342)
- 胃实热..... (342)
- 胃虚冷..... (342)
- 喉咙论第三..... (343)
- 反胃第四..... (343)
- 呕吐哕逆第五..... (345)
- 噎塞第六..... (349)

胀满第七	(351)
痼冷积热第八	(353)

卷十七

(204)	肺脏·卷十七
肺脏脉论第一	(359)
肺虚实第二	(367)
肺实热	(367)
肺与大肠俱实	(368)
肺虚冷	(368)
肺与大肠俱虚	(369)
肺劳第三	(370)
气极第四	(371)
积气第五	(372)
肺痿第六	(378)
肺痈第七	(379)
飞尸鬼疰第八	(380)

卷十八

大肠腑脉论第一	(385)
大肠虚实第二	(386)
大肠实热	(386)
大肠虚冷	(387)
肛门论第三	(387)
皮虚实第四	(388)
咳嗽第五	(389)
饮第六	(396)
虫第七	(402)