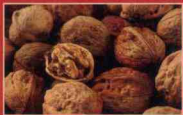
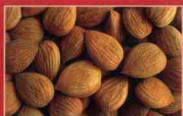




養生寶典



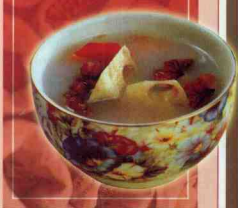
延边人民出版社



实用图解千金方

国医传世经典 当代养生全书
中华妙方全鉴《实用图解千金方》——上医医未病

「人命至重，有贵千金，一方济之，德逾如此。」《千金方》是唐代「药王」孙思邈穷毕生所学的一部划时代的医学巨著，也是历代研究发掘中国传统医药学的宝库。《千金方》的可贵之处，不仅仅在于其中收录的大量的奇方妙剂，最重要的是贯穿全书始终的「上医医未病，中医医欲病，下医医已病」的可贵思想，以及在疾病的预防、养生、食疗、保健等方面所做的巨大贡献。



實用
圖解

千金方

中華養生寶典

SHIYONGTUJIE

實用圖解千金方

QIANJINFANG

中華妙方全鑒

原著 孫思邈



延邊人民出版社

责任编辑：申明仙

图书在版编目(CIP)数据

中华养生宝典. 第2册 / 何亚辉主编. — 延吉: 延边人民出版社, 2009.2

(中国家庭必备典藏精品. 第1辑)

ISBN 978-7-5449-0527-5

I. 中… II. 何… III. 养生(中医) — 基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 026492 号

中国家庭必备典藏精品 (一)

何亚辉 主编

出版：延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路 363 号 <http://www.ybcbbs.com>)

印刷：北京德富泰印务有限公司

发行：延边人民出版社

开本：880×1230 1/16

印张：137.5

字数：2000 千字

标准书号：ISBN 978-7-5449-0527-5

版次：2009 年 2 月第 1 版

印次：2009 年 2 月第 1 次印刷

印数：5000 册

总定价：1960.00 (全七册)

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

ISBN 978-7-5449-0527-5



9 787544 905275 >



《千金方》是《备急千金要方》和《千金翼方》两书的合称，为唐代著名医师孙思邈所著。孙思邈（公元541年或581年～公元682年），京兆华原（今陕西省耀县）人，唐代著名医学家和医药学家，被世人称为“药王”。孙思邈崇信“人命至重，有贵千金”的人道主义精神，故将此书冠以“千金”二字。全书共六十卷，总计二百三十二门，医方六千五百余首，后人称此书为“方书之祖”。

《千金方》内容丰富，体系完整。从基础理论到临床各科，理、法、方、药齐备。在药理学方面，孙思邈十分注重采药的时间和制作方法以及药品的产地，在药材学方面亲自做了大量的调查工作。在方剂学方面，他首创了“复方”，为后人树立了典范。在临床实践中，孙思邈总结出了许多宝贵的经验，这些观点在今天看来，仍然有其一定的现实意义。另外，《千金方》在食疗、养生方面也做出了巨大贡献。在书中，他曾提到“上医医未病之病，中医医欲病之病，下医医已病之病”，可谓是本书的精髓所在。

《实用图解千金方》以《千金方》为依据，从现代医学角度出发，将全书分为内科、外科、皮肤科、儿科和妇科，使其更适合现代人的医疗常识习惯，更加具有实用价值。本书每个篇目下分有千金古方、实用偏方、中成药典、典型病症、养生有方、方剂歌诀、古方传说、中药百科八个栏目。其中“千金古方”为《千金方》原著中的药方。由于原著内容庞杂，不易阅读，本书删去配药繁多、操作复杂的处方，从中精选出实用易行的精华验方，并将原药方中每味中药的用量，均换算为现代计量单位，以便读者更好地阅读和使用。“实用偏方”为历代民间流传下来的经验之方，它具有简单易行、实用方便等特点，一直深受人们的信赖。“中成药典”介绍治疗本类疾病的各种中成药，为读者选购时提供参考。“典型病症”介绍本科最具代表性的病症，并对应以相应的药方，以帮助读者自警、自诊、自疗。“养生有方”从药洒、药浴和药膳三个方面来介绍日常养生的方法。读者可以从中选取适合自己的配方，将简单易行的保健方法应用于日常生活之中。“方剂歌诀”是历代流传的关于病状诊断、病症用药、病理分析等方面的歌诀，琅琅上口、易学易记。“古方传说”叙述了和药方有关的传奇性故事，具有较强的可读性和趣味性。“中药百科”则介绍了关于中药的煎制、储存、用法等等方面的百科知识。另外，全书共配有数百幅精美图片，有助于读者提高药物认识辨别水平，同时也让阅读变得更加轻松。

希望通过《实用图解千金方》一书，能让更多的读者认识和了解到祖国医学的博大精深，使古老的传统医学遗产能为当代更多的人所应用，成为现代社会人们的一笔健康财富。



R U H E Y U E D B E N S H U

www.ertor



千 金 方

中 / 华 / 妙 / 方 / 全 / 鉴

目录

CONTENTS >>> >>> >>>



第 一 章

内科诸病方剂 1

肝 脏 诸 病 方 剂 2

千金妙方

●竹沥泄热汤 / 泻肝前胡汤 / 防风煮散 / 远志煮散 / 补肝散 2

●补肝汤 / 地黄煎 / 槟榔汤 3

实用偏方

●陈皮柚汁饮 / 蜈蚣草煎 / 舒肝饮 3

●养阴利水汤 4

中成药典

●舒郁九宝丸 / 舒肝颗粒 4

●**中药百科** 古老而神奇的中华药浴 4

典型病症

●肝硬化 4

附 录 妙 方

●虫草葫芦汤 4

●冬瓜皮姜汤 / 九气心痛丸 / 李子蜜茶 5

养生有方

●肝脏的日常保健 5

※ 养生药酒

●枸杞子酒 / 大枣杞龙药酒 5

※ 健康药浴

●龙胆草养肝浴 6

※ 滋补药膳

●平菇鲍鱼汤 / 苦瓜豆腐汤 / 何首乌粥 6

胆 腑 诸 病 方 剂 7

千金妙方

●半夏千里流 / 温胆汤 / 酸枣汤 / 栀子汤 ... 7

实用偏方

●麦秆饮 / 西瓜酪 / 柴金汤 / 加味柴胡汤 ... 8

中成药典

●复方鸡骨草胶囊 / 通舒口爽胶囊 8

●**中药百科** 民间传统药酒 9

典型病症

●胆结石 9

※ 附 录 妙 方

●玉米须饮 / 绿茶末饮 / 胆清胶囊 9

养生有方

●胆病的预防办法 9

※ 养生药酒

●金钱草排石酒 9

●白芍金钱草酒 10

※ 滋补药膳

●关东煮 10

●**中药百科** 中医之“最” 10

心 脏 诸 病 方 剂 11

千金妙方

●石膏汤 / 泻心汤 / 竹沥汤 11

●补心丸 / 茯神煮散 / 茯苓补心汤 / 半夏补心汤 / 大补心汤 / 安心煮散 12

●大黄泄热汤 13

实用偏方

●葱头汁 / 双仁糊 / 香蕉蜜茶 / 山楂香橙露 / 茶树根酒 / 绿豆椒汤 / 丹参茶 13

中成药典

●安神补心丸 / 阿胶远志膏 14



【古方传说】 巧治仁宗胸口痛 14

典型病症

● 心肌炎 14

※ 附症妙方

◆ 党参养心方 14

◆ 黄连补心丹 15

养生有方

● 心脏的日常保健 15

※ 养生药酒

◆ 丹参红花酒 / 杜仲川芎酒 15

※ 健康药浴

◆ 太子参地黄五味浴 15

◆ 党参桂枝甘草浴 16

※ 滋补药膳

◆ 凉拌藕花 / 红枣山药炖南瓜 / 合菜塔 .. 16

脾脏诸病方剂 17



千金妙方

● 消食膏酒 / 槟榔散 / 温脾丸 / 麻豆散 / 白术散 .. 17

● 增损健脾丸 / 补脾汤 / 转脾丸 / 大温脾丸 18

实用偏方

● 泻黄散 / 内金橘皮粥 18

● 高粱米粥 / 白术猪肚粥 19

中成药典

● 白蔻调中丸 / 复方春砂颗粒 / 黄普建中丸 / 复

胃散胶囊 19

【古方传说】 慈禧的养生之道 19

养生有方

● 脾胃的日常保健 20

※ 养生药酒

◆ 陈皮山楂酒 20

※ 滋补药膳

◆ 猪脾枣米粥 / 花生小豆鲫鱼汤 20

【中效百科】 中药的炮制方法 20

胃腑诸病方剂 21

千金妙方

● 泻胃热汤 / 补胃汤 / 大半夏汤 / 人参散 / 治中散 21

● 半夏汤 / 前胡汤 / 小麦汤 / 猪苓散 / 温胃汤 / 厚朴七物汤 / 大桂汤 22

实用偏方

● 丹参檀香饮 22

● 柴胡白芍剂 / 野麦猪骨汤 / 胃仙煎剂 / 疏肝健脾汤 / 茴香橘核方 / 生姜丁香方 / 梔子豆蔻丸 / 土豆蜜 / 酒煮鸡蛋 23

【中效百科】 煎药技法须知 23

中成药典

● 三九胃泰颗粒 / 寿星补汁 / 舒肝健胃丸 .. 24

典型病症

● 慢性胃炎 24

※ 附症妙方

◆ 党参小米饮 / 清胃通脘汤 24

◆ 加味二陈汤 / 气滞胃痛颗粒 / 胃安胶囊 25

养生有方

● 日常养胃的方法 25

※ 养生药酒

◆ 木香核桃酒 / 茯苓酒 25

※ 健康药浴

◆ 清凉胃火足浴 25

※ 滋补药膳

◆ 鲫鱼糯米粥 / 姜汁马铃薯 / 扒烧蹄筋 .. 26

【古方传说】 玉佩做药引 26

肺脏诸病方剂 27

千金妙方

● 橘皮汤 / 泻肺散 / 酥蜜膏酒 / 补肺汤 27

● 麻子汤 / 麻黄引气汤 / 厚朴汤 / 小青龙石膏汤 / 五味子汤 / 麦门冬汤 28

实用偏方

● 姜糖饮 / 梨豆蜜 / 银杏露 28

● 白果蜂蜜饮 / 清炖汁 / 桑白皮粥 / 二鲜饮 / 煨梨方 / 枇杷方 29

中成药典

● 小青龙合剂 / 百花定喘丸 / 虫草川贝止咳膏 /



养肺丸..... 30

典型病症

●咳嗽..... 30

附症妙方

- 厚朴麻黄汤..... 30
- 麦竹汁 / 陈皮酒 / 止咳平喘糖浆 / 痰咳净片..... 31

养生有方

●肺病患者的日常保健..... 31

※ 养生药酒

- ◆复方人参灵芝酒..... 31
- ◆蛤蚧党参酒..... 32

※ 健康药浴

- ◆鱼腥草苏子足浴 / 桔香熏浴..... 32

※ 滋补药膳

- ◆鲜柚子百合 / 百叶炖萝卜..... 32

【古方传说】平喘养生生活姜..... 32

小肠腑诸病方剂 33



千金妙方

●柴胡泽泻汤 / 大黄丸 / 大黄泄热汤 / 防风丸 / 干姜汤..... 33

●麻黄调心泄热汤..... 34

实用偏方

●花椒大葱熏洗方 / 苦楝树叶熏洗方 / 黄耆小枣方 / 葱汁香油方 / 胡椒肉桂敷剂..... 34

典型病症

●肠梗阻..... 34

※ 附症妙方

- ◆温阳通痹汤 / 仿黄龙汤 / 五味通肠饮 / 黄姜豆腐丸..... 35

【中药百科】中草药的命名..... 35

※ 养生有方

●胃肠道的日常保健..... 35

※ 养生药酒

◆五香酒料..... 35

※ 滋补药膳

◆菠菜根粥..... 35

大肠腑诸病方剂 36

千金妙方

●生姜泄肠汤 / 黄连补汤 / 赤小豆汤 / 猪肝散..... 36

●龙骨丸 / 附子汤 / 乌梅丸..... 37

实用偏方

●马齿苋饮 / 鱼腥草煎 / 韭菜根熏剂 / 田螺敷贴方 / 王瓜地黄丸..... 37

●鸡冠花蛋汤 / 黑芝麻人参饮..... 38

中成药典

●参苓健体粉 / 肠泰合剂..... 38

典型病症

●痢疾..... 38

※ 附症妙方

- ◆银花甘草饮 / 参蛭三荷汤 / 红枣荔枝汤..... 38

【中药百科】

煎制中药的容器选材..... 39

※ 养生有方

●保护肠道的日常饮食..... 39

※ 养生药酒

◆山楂糖酒 / 鸡冠花酒..... 39

※ 健康药浴

◆夏枯草贯仲浴..... 39

◆梧桐叶生姜浴..... 40

※ 滋补药膳

◆桂浆粥 / 卷心菜花蛤汤..... 40

【古方传说】

江湖郎中巧治腹胀..... 40

肾脏诸病方剂 41

千金妙方

●泻肾汤 / 麻黄根粉 / 梔子汤 / 杜仲酒..... 41

●肾著汤 / 建中汤 / 增损肾沥汤..... 42

实用偏方

●猪苓汤 / 补肾益气通淋汤 / 利尿利咽汤..... 42

●地榆车前子汤..... 43

【古方传说】

长工治腰伤..... 43

※ 中成药典



●杜仲补腰合剂 / 鹿精培元胶囊 43

典型病症

●肾结石 43

附症妙方

●四六利湿汤 / 八角金盘汤 43

养生有方

●肾的日常保健 44

※养生药酒

◆虎茸山药酒 44

※健康药浴

◆当归杜仲牛膝浴 44

※滋补药膳

◆小米山药豆腐 / 韭菜炒豆腐 44

膀胱腑诸病方剂 45



千金妙方

●九房散 / 车前汤 / 牡蛎汤 / 鸡苏汤 / 蒲黄散 45

●葵子汤 / 通草散 / 滑石散 46

【中药百科】 中药的最佳服用时间 46

实用偏方

●鱼败银海汤 / 荷叶枣树皮汤 / 白花蛇舌草方 / 二叶汤 46

●丝瓜络醋蜜方 / 海金沙汤 / 四金化瘀排石汤 47

中成药典

●复方石韦片 / 三金片 47

【古方传说】 孙文垣治尿床 47

典型病症

●膀胱炎 48

附症妙方

◆梅干柠檬饮 / 爬山虎汤 48

养生有方

●膀胱的日常保健 48

※养生药酒

◆黄柏连翘酒 / 两金酒 48

◆滑石两金酒 49

※健康药浴

◆双金排尿石浴 / 清热解毒排尿石浴 49

※滋补药膳

◆芦笋瘦肉汤 / 山药玉米粥 / 大麦粥 49

感冒病症方剂 50

千金妙方

●度癰发汗青散 / 崔文行解散 / 青散 / 赤散 50

●桂枝汤 / 大青龙汤 / 升毒汤 / 七物黄连汤 / 葛根龙胆汤 / 藜芦丸 / 麻黄杏仁甘草汤 ... 51

实用偏方

●葱豉黄酒汤 51

●薄荷姜汁茶 / 淡竹叶茶 / 菜根红糖饮 / 三根汤 / 藿香饮 / 梅肉红茶 / 绿豆茶饮 / 姜蒜红糖方 / 葡萄酒蛋花汤 52

中成药典

●参苏丸 / 风寒感冒颗粒 / 感冒解毒灵颗粒 53

典型病症

●风寒型感冒 53

※附症妙方

◆姜糖饮 / 二根汤 / 姜糖苏叶饮 53

◆伤风感冒颗粒 / 感冒清热颗粒 54

养生有方

●感冒的预防措施 54

※养生药酒

◆菊花枸杞酒 / 黑豆羌防酒 54

◆白芥子酒 55

※健康药浴

羌活白芷川芎浴 55

※滋补药膳

◆葱白粥 / 葱豉仁小豆粥 / 蜂蜜煮百合 / 丝瓜豆腐汤 55

中风病症方剂 56

千金妙方

●续命汤 / 三黄汤 / 附子散 / 仓公当归汤 / 吴秦



尤散 56

● 秦羌散 57

实用偏方

● 木耳桃仁方 / 鲜苍耳熏洗方 / 芥末敷面方 / 黄耆赤小豆汤 / 橘皮银花饮 57

● 补髓汤 / 中风救急汤 58

● 中药百科 食物与药物禁忌事项 58

中成药典

● 消栓通络片 58

典型病症

● 偏瘫 58

对症妙方

● 芝麻蜜心肠 / 当归黄耆汤 58

● 古方传说 汤药熏蒸医太后 59

养生有方

● 中风的预防措施 59

养生药酒

● 蜈蚣蝎蛋酒 / 黑豆独苁酒 59

健康药浴

● 补阳还五浴 / 黄耆红花浴 / 川乌葱白足浴 / 健蚕二白菊花浴 / 补阳活血浴 60

滋补药膳

● 竹沥粥 / 枸杞鳝鱼汤 60

风湿病症方剂 61



千金妙方

● 甘草附子汤 / 犀角汤 / 防己汤 / 麻子汤 / 侧子酒 61

● 四物附子汤 / 汉防己汤 / 独活寄生汤 62

实用偏方

● 地黄当归金甲汤 / 透骨草蛇肉汤 / 三白皂刺熏剂 / 辣椒老姜熏剂 62

● 鹿胶烱奶 / 生姜鲜葱敷剂 63

中成药典

● 独活寄生合剂 / 风湿寒痛片 63

● 中药百科 特殊中药的煎煮方法 63

典型病症

● 类风湿性关节炎 64

对症妙方

● 乌头通痹汤 / 蚂蚁丸 / 痹欣片 / 风湿液 64

养生有方

● 风湿患者的日常保健 65

养生药酒

● 草乌风湿酒 / 重鲜酒 65

健康药浴

● 当归灵仙透骨浴 65

滋补药膳

● 忍冬藤苡仁粥 65

● 灵芝炖猪尾 / 金钩嫩红豆 66

古方传说

● 桑寄生的由来 66

眩晕病症方剂 67

千金妙方

● 防己地黄汤 / 菊花酒 / 天雄散 / 人参丸 67

实用偏方

● 菊槐茶 67

● 牡蛎杞子饮 / 山药酒 / 甘草茯苓汤 / 镇眩汤 / 芝麻蜂蜜饮 / 白果桂圆汤 68

中成药典

● 阿胶珍珠膏 / 参威口服液 68

养生有方

● 眩晕患者的日常保健 69

养生药酒

● 固精安神酒 / 寄生葛蒲酒 69

健康药浴

● 足浴清耳偏方浴 69

滋补药膳

● 杏子粥 / 牛奶龙眼雪糕 69

水肿病症方剂 70

千金妙方

● 徐王煮散 / 褚澄汉防己煮 / 茯苓丸 / 猪苓散 70

● 麻黄煎 / 大豆汤 / 槟榔丸 / 麻子汤 / 蒲黄酒 71

实用偏方

● 萝卜玉米须茶 / 茯苓蜜茶 71



●桃花蜜 / 赤小豆药汁方 / 葱白麝香膏 / 花生仁
梅肉方 / 蜈蚣附片方 72

中成药品

●五味子丸 72

养生有方

●水肿患者的日常保健 72

※ 养生药酒

◆蒲黄黑豆酒 72

◆豆皮酒 73

※ 健康药浴

◆泽泻双苓浴 / 防己黄耆浴 / 五皮浴 73

※ 滋补药膳

◆花生仁鲤鱼汤 / 莲子山药猪肚 / 百合炖肉 73

【中百百科】药酒的服用方法 73

黄疸病症方剂 74

千金妙方

●大茵陈汤 / 大茵陈柏子芒消汤 / 三黄散 / 大
黄丸 / 五苓散 / 前胡散 / 大黄汤 74

●猪肾汤 / 小半夏汤 / 秦椒散 / 当归汤 / 茵陈汤 /
赤苓散 / 宛转丸 75

实用偏方

●茵陈干姜饮 / 醋茶 / 葡萄根煎 / 淡竹叶酒 / 丝
瓜根酒 / 猪胆汁酒 / 葫芦壳瓜皮煎 / 烤冬瓜方 /
大黄麦芽汤 / 田螺汤 76

中成药品

●通舒口爽胶囊 77

养生有方

●黄疸患者日常保健 77

※ 养生药酒

◆地瓜藤酒 / 黑豆皮酒 77

※ 健康药浴

◆茵陈五苓散浴 / 茵陈蒿浴 77

※ 滋补药膳

◆葱白粳米粥 / 茅根猪肉羹 77

糖尿病病症方剂 78

千金妙方

●栝楼散 / 浮萍丸 / 生白术汤 / 麦门冬丸 / 茯神
汤 78

●茯神煮散 / 枸杞汤 / 栝楼根汤 / 栝楼根丸 / 黄
耆汤 / 黄连丸 / 茯苓汤 / 铅丹散 / 乌梅汤 / 葛根
丸 79

实用偏方

●降糖饮 / 茅根饮 / 菠菜内金饮 / 蛋液醋蜜
饮 / 红薯藤降糖方 / 瓜皮汁 / 猪脾粉 / 泥鳅
荷叶散 80

●蚕蛹方 / 马齿苋汤 / 山药黄连汁 / 姜末鱼胆
丸 81

中成药品

●降糖舒片 / 消渴灵片 81

养生有方

●糖尿病的饮食疗法 81

※ 养生药酒

◆黄耆白术酒 81

※ 健康药浴

◆桂枝升参足浴 82

※ 滋补药膳

◆枸杞汤 / 枸杞炖兔肉 82

【中百百科】果仁的药用 82



第 二 章 外科诸病方剂 83

眼科诸病方剂 84

千金妙方

●神曲丸 / 梔子仁煎 / 补肝丸 / 防风补煎 / 大枣
煎 84

●补肝散 / 洗眼汤 / 远志丸 85

实用偏方

●蛇壳蝉衣汤 / 牛奶鸡蛋饮 / 猪肝鸡蛋汤 / 银耳
猪肝汤 / 冰糖木耳 / 银杞明目汤 / 菟丝子粥 85

●猪肝粥 / 杞实粥 / 羊肝明目丸 86

中成药品

●石斛夜光丸 / 杞菊地黄丸 86



典型病症

- 结膜炎 86

千金妙方

- 两根汤 / 槐菊洗剂 / 三草汤 / 谷精草蜜茶 / 明目上清片 87

养生有方

- 眼睛的日常保健 87

※ 养生药酒

- 枸杞明目酒 87
● 枸杞骨皮酒 88

※ 健康药浴

- 蒲公英菊花明目浴 / 二花叶子洗眼浴 / 二黄明目浴 88

※ 滋补药膳

- 枸杞党参猪肝粥 / 猪肝炒胡萝卜 88

鼻 科 诸 病 方 剂

89

千金妙方

- 香膏 / 通草散 / 白芷膏 / 羊肺散 / 矾石散 / 当归膏 89
● 细辛煎 / 通草丸 90

实用偏方

- 玉米须烟 / 葱白汁 / 蜂蜜膏 / 桃叶塞 / 生地茅根煎 / 青蒿茶 / 荷叶冰糖煎 90
● 茅根车前茶 / 萱草姜茶 / 墨茶饮 91

中成药典

- 滴通鼻炎水 / 通窍鼻炎片 91

典型病症

- 鼻炎 91

※ 千金妙方

- 姜枣红糖茶 / 鼻炎片 91
● 苍耳子茶 / 刀豆酒 92

※ 古方传说

- 烟熏治鼻瘤 92

※ 养生有方

- 鼻病患者的日常保健 92

※ 养生药酒

- 山梔百草霜酒 / 菜菔酒 92

※ 健康药浴

- 辛夷白芷防风浴 / 双花薄荷青叶浴 / 石膏双黄芩花浴 93

※ 滋补药膳

- 芥末拌黄花菜 / 辛夷花乌鱼汤 / 桂圆姜汁粥 93

口 腔 科 诸 病 方 剂

94



千金妙方

- 升麻煎 / 蔷薇丸 / 升麻散 / 猪膏煎 / 大麻仁丸 / 润脾膏 94
● 五香丸 / 母姜酒 / 含漱汤 / 黄芩汤 95

实用偏方

- 牛膝石斛饮 / 五倍子茶饮 / 胖大海饮 / 嗽口茶 95
● 升麻饮 / 罗汉果速溶饮 / 枸杞麦冬饮 96

中成药典

- 龙掌口含液 / 双料喉风散 / 口腔溃疡散 96

典型病症

- 口腔溃疡 97

※ 千金妙方

- 橘叶薄荷茶 / 佛手茶 / 口炎清颗粒 97

※ 养生有方

- 口腔疾病日常保健 97

※ 养生药酒

- 双地茶柏酒 97
● 黄柏金银花酒 98

※ 健康药浴

- 菊花知母石膏足浴 98

※ 滋补药膳

- 绿豆橄榄粥 / 玉竹焖鸭 98

※ 中药百科

- 中药材之乡 98

耳 科 诸 病 方 剂

99

千金妙方

- 赤膏 / 巴豆丸 / 生地黄散 / 当归膏 / 矾石膏 / 细辛丸 99
● 桂心膏 / 通草膏 / 硫黄散 / 蓖麻丸 / 熏陆香丸 / 雄鲤鱼脑膏 / 蓖麻仁丸 100



实用偏方

- 菖蒲甘草汤 / 葱枣龙眼方 100
- 五味蜂蜜茶 / 矾连油 / 葱白塞耳方 / 芥菜子粉 / 甘遂塞耳方 / 熟地海参汤 / 鹿茸枸杞水鸭汤 101

中成药典

- 耳聋通窍丸 / 耳聋左慈丸 101
- 黄连上清丸 / 首乌强身片 102

典型病症

- 中耳炎 102

千金妙方

- ◆ 壁虎油 / 枣肉圆肉枸杞粥 / 二地二冬猪脊汤 102
- ◆ 巴戟苁蓉羊肉汤 / 蛤蚧鹌鹑汤 103

养生有方

- 耳朵的日常保健 103

养生药酒

- ◆ 磁石防风酒 / 胡桃仁磁石酒 / 葛蒲羌活酒 103

健康药浴

- ◆ 清凉静耳浴 / 葛根天麻清耳浴 104

滋补药膳

- ◆ 枸杞羊肾粥 / 苁蓉炖羊肾 / 海参银耳 104

中华药膳

- ◆ 中华药膳 104

美容养颜方剂

105

千金妙方

- 玉屑面膏 / 青木香面膏 / 白藜膏 / 白芷面脂 105
- 白芷澡豆 / 白鲜皮澡豆 106

实用偏方

- 灵芝炖猪蹄 / 猪脊肉粥 / 银杞明目粥 / 红枣黑木耳汤 / 龙眼肉糯米粥 106

养生有方

- 日常养颜法 107

养生药酒

- ◆ 参桂浸酒 / 白鸽血酒 / 鸡蛋美容酒 / 抗衰美肤酒 / 桃仁悦色酒 107

健康药浴

- ◆ 绿豆百合浴 / 桃花香花浴 108

滋补药膳

- ◆ 鳕鱼汤 / 乌鸡蔬菜汤 108

- ◆ 古方传说 杨贵妃的养颜秘诀 108

养发生发方剂

109

千金妙方

- 生发膏 / 麻叶煎 / 附子膏 / 五味子膏 109

古方传说

- ◆ 慈禧太后的养发秘诀 110

实用偏方

- 黑豆护发方 / 桑葚黑芝麻丸 / 猪肾桃肉汤 / 菟丝子茯苓粥 / 乌发散 / 首乌枸杞汤 / 二骨汤 110

中成药典

- 首乌补肾酒 111

养生有方

- 日常养发之道 111

养生药酒

- ◆ 乌须生发酒 / 枸杞黄精首乌酒 111
- ◆ 首乌枸杞药酒 112

健康药浴

- ◆ 何首乌黄耆美发浴 / 黑芝麻美发浴 / 丹参川芎美发浴 112

滋补药膳

- ◆ 首乌红枣粥 / 首乌黑芝麻茶 112



第三章

皮肤科诸病方剂

113

疮疡病症方剂

114

千金妙方

- 五香连翘汤 / 排脓内塞散 / 猪蹄汤 / 五香汤 / 瞿麦散 114
- 薏苡仁散 / 五利汤 / 松脂膏 115

实用偏方

- 苦参蛇川汤 / 牛蒡根敷剂 / 骨牡蛎敷剂 / 蒲公英紫花敷剂 / 清煮鸽蛋 115

中成药典



- 泻毒散 115
- 消炎解毒丸 116

典型病症

- 痤疮 116

附症妙方

- ◆ 痤疮汤 / 加味化脓消坚汤 / 清火养元胶囊 116

养生有方

- 痤疮患者的日常保健 116

※ 养生药酒

- ◆ 黑豆煮酒 117

※ 健康药浴

- ◆ 强效马齿苋浴 / 三黄苦参浴 / 双花蒲公英清热浴 117

※ 滋补药膳

- ◆ 八宝祛疮粥 / 玉米杏仁粥 / 炒绿豆芽 117

癣疥病症方剂

118



千金妙方

- 茵茹膏 / 九江散 / 丹砂膏 / 商陆根酒 118
- 岐伯神圣散 119

实用偏方

- 白矾五倍子洗液 / 生地大黄膏 / 滑石白矾粉 / 松笔五倍子敷剂 119

中成药典

- 肤康搽剂 / 洁尔阴洗液 119

典型病症

- 牛皮癣 120

※ 附症妙方

- ◆ 土茯苓煎 / 木鳖子蛋黄油 / 葱蒜敷涂方 / 老茶树根方 120

养生有方

- 癣病的预防 120

※ 养生药酒

- ◆ 羊蹄根酒 / 黄柏百椒酒 120

※ 健康药浴

- ◆ 斑螫樟脑浴 / 百部酒擦浴 / 川乌酒擦浴 121

※ 滋补药膳

- ◆ 车前蚕沙粥 121

※ 中药百料

- 药膳的烹调方法 121

痔疮病症方剂

122

千金妙方

- 槐子丸 / 小槐实丸 / 槐子酒 / 猬皮散 122

实用偏方

- 白糖炖鱼胶 / 金针菜红糖水 / 木槿花茶 / 茶叶蜈蚣散 / 木耳芝麻茶 / 薏仁菱角茶 123

中成药典

- 榆槐片 / 痔舒适洗液 123

典型病症

- 外痔 124

※ 附症妙方

- ◆ 藏菜汁蜜膏 / 木鳖葱青熏洗汤 / 九味痔疮散 124

养生有方

- 痔疮患者的日常保健 124

※ 养生药酒

- ◆ 蒲公英榆黄酒 124
- ◆ 苦参蒲公英酒 / 茄子酒 125

※ 健康药浴

- ◆ 明矾槐角苦参浴 / 芒硝二黄双花浴 125

※ 滋补药膳

- ◆ 黄耆粥 / 沙锅甲鱼 / 香芋地瓜燕 125

狐臭病症方剂

126

千金妙方

- 石灰散 / 六物敷方 / 辛夷酒 126

实用偏方

- 明矾醋擦剂 / 西红柿汁擦剂 126
- 鲜姜汁擦剂 / 丁香石膏敷剂 / 炒盐方 / 王不留行白芨擦剂 127

※ 中药百料

- 药浴注意事项 127

养生有方

- 狐臭患者的日常保健 127

※ 养生药酒

- ◆ 冰片除臭酒 127



※健康药浴

- ◆芙蓉萆香浴 127

烧伤病症方剂

128



千金妙方

- 地黄膏 / 赤膏 / 柏白皮膏 / 羊脂膏 128

实用偏方

- 大黄苦参方 128
- 生姜汁敷剂 / 豆腐白糖敷剂 / 三黄外敷方 129

中成药典

- 烧伤喷雾剂 / 京万红 129

养生有方

- 烧伤的应急措施 129

※养生药酒

- ◆当紫芷酒 129

※健康药浴

- ◆清凉金银花浴 129

创伤病症方剂

130

千金妙方

- 胶艾汤 / 续断散 / 泽兰散 / 桃仁汤 / 二物汤 130

实用偏方

- 生姜半夏敷剂 / 大黄葱白敷剂 / 玫瑰花根饮 / 红花苏归饮 / 月季花汤 / 姜汁半夏敷剂 131

中成药典

- 沈阳红药胶囊 / 消炎镇痛膏 131

典型病症

- 骨折 132

※对症妙方

- 壮骨散 132

养生有方

- 外伤的日常防护措施 132

※养生药酒

- ◆柴胡当归酒 132

※健康药浴

- ◆苏木松节浴 132

※滋补药膳

- ◆葱米炖鸡 132



第 肆 章

儿科诸病方剂 133

惊风病症方剂

134

千金妙方

- 增损续命汤 / 龙胆汤 / 茵苒丸 / 二物石膏汤 / 桂枝汤 134
- 镇心丸 / 五物甘草生摩膏 135

实用偏方

- 木芙蓉茶 / 僵蚕甘草茶 / 菖蒲生姜汁 / 柳葱敷贴方 135
- 开窍化痰汁 / 灯芯定惊方 / 葱白椒椒方 / 蚯蚓吴茱萸敷剂 136

中成药典

- 熊胆酒 / 无敌止痛搽剂 136

典型病症

- 急惊风 137

※对症妙方

- 清肝熄风酒 / 水银麝香丸 / 蝉蜕僵蚕散 / 山梔钩藤汤 / 芭蕉薄荷汁 137

养生有方

- 小儿惊风的急救办法 137

※养生药酒

- ◆天竺黄熄风酒 / 镇惊安神酒 138

※健康药浴

- ◆薄荷油擦浴 / 薄荷叶擦浴 138

※滋补药膳

- ◆桑葚粥 / 清炒竹笋 138



【**中药百科**】 足浴保健 138

夜啼病症方剂 139

千金妙方

● 龙角丸 / 白鲜皮汤 / 芎藭散 / 牛黄丸 / 千金汤 139

实用偏方

● 酸枣仁方 / 灯芯草竹叶煎 / 蝉蜕茯神剂 140

中成药典

● 小儿夜啼颗粒 140

养生有方

● 小儿夜啼须知 140

※健康药浴

◆ 安神镇惊药浴 140

※滋补药膳

◆ 桂心粥 / 莲子百合糊 140

小儿感冒病症方剂 141

千金妙方

● 茅草浴汤 / 青木香浴汤 / 升麻汤 / 二物通汗散 / 调中汤 141

● 蜀漆汤 / 二物茯苓粉散 / 十二物寒水石散 / 三物黄连粉 142

实用偏方

● 姜苏红糖饮 / 橘葱汤 / 白萝卜红糖饮 / 姜杏苏叶饮 / 香糖米汤 / 葱乳饮 142

● 绿豆麻黄汤 / 西瓜番茄汁 / 花生红枣汤 / 姜梨饮 / 白菜绿豆芽饮 / 梨苹橘皮汤 / 地龙膏敷贴方 143

中成药典

● 小儿宝泰康冲剂 143

● 小儿感冒宁糖浆 / 小儿清热灵 144

典型病症

● 小儿风热感冒 144

※时症妙方

◆ 银花薄荷饮 / 桑菊豆豉茶 / 绿豆茶 144

养生有方

● 预防小儿感冒的措施 145

※养生药酒

◆ 吴茱萸酒 145

※健康药浴

◆ 小儿清热浴 / 冰片薄荷浴 145

※滋补药膳

◆ 洋葱炒肉丝 / 松子仁糖 145

百日咳病症方剂 146

千金妙方

● 竹沥汤 / 紫菀汤 / 八味生姜 / 射干汤 / 菖蒲丸 146

● 四物款冬 / 麻黄汤 / 桂枝汤 / 半夏汤 / 五味子汤 147

实用偏方

● 马齿苋煎剂 / 竹叶橄榄茶 / 苏杷合剂 147

● 罗汉果茶饮 / 枇杷桃仁茶 / 花生茶 / 胆汁绿豆粉 / 枇杷叶蒜汁饮 / 蒜糖饮 / 紫皮蒜饮 148

【**中药百科**】

外用药酒注意事项 148

中成药典

● 小儿清肺口服液 / 小儿咳嗽宁糖浆 / 小儿止咳嗽糖浆 / 儿童咳液 149

养生有方

● 小儿咳嗽的护理 150

※健康药浴

◆ 清凉止咳熏浴 / 甘草陈皮熏浴 150

※滋补药膳

◆ 人参百合粥 / 鱼腥草绿豆羹 / 蜂蜜大枣花生汤 150

小儿痢疾病症方剂 151



千金妙方

● 温中大黄汤 / 治中结阳丸 / 梔子丸 / 藜芦丸 / 四物梁米汤 151

● 龙骨米汤 / 泽漆茱萸汤 / 枳实散 152

实用偏方

● 萝卜叶茶 / 车前子茶 / 苦瓜根饮 / 山药粉饮 /



●醋茶方 / 蜂蜜石榴皮汤.....152

●红枣生姜茶 / 龙眼姜汤.....153

中成药典

●小儿渗湿止泻散 / 小儿腹泻宁糖浆.....153

典型病症

●小儿急性痢疾.....153

食疗方

◆乌龙煎剂 / 木棉煎.....153

◆凤尾草煎.....154

养生有方

●小儿痢疾的日常护理.....154

健康药浴

◆生姜泻心浴 / 马齿苋苦参足浴 / 儿童泄泻偏方足浴.....154

滋补药膳

◆羊骨粥 / 扁豆山药粥.....154

脓疱疮病症方剂 155



千金妙方

●连翘丸 / 漏芦汤 / 五香连翘汤 / 麻黄汤 / 五香枳实汤 / 水银膏.....155

●苦参汤 / 枳实丸 / 泽兰汤 / 藜芦膏 / 苦参洗汤.....156

实用偏方

●鱼腥草敷剂 / 雄黄散 / 生石灰硫磺敷剂.....156

●龙峰散 / 苦杏仁敷剂 / 槐树皮敷剂 / 灯笼马齿苋敷剂 / 大黄甘草汤 / 黄瓜藤敷剂 / 连钱草野菊花敷剂.....157

中成药典

●小败毒膏.....157

●如意金黄散.....158

养生有方

●甜食易诱发脓疱疮.....158

健康药浴

◆芬芳野菊花浴 / 清热去痒浴 / 荷叶佩兰藿香浴.....158

滋补药膳

◆淮山苡仁田鸡粥 / 加味淮山扁豆粥.....158



第 15 章

妇科诸病方剂 159

不孕病症方剂 160

千金妙方

●朴硝荡胞汤 / 坐导药方 / 金城太守白薇丸 / 紫石门冬丸 / 承泽丸.....160

●防风丸 / 秦椒丸.....161

实用偏方

●花根茴香方 / 参乌汤 / 石英川椒方 / 苡蓉羊肉粥.....161

●玉兰花饮.....162

中成药典

●参茸卫生丸 / 海龙胶口服液.....162

◆中药百科 中药的储存方法.....162

典型病症

●宫寒不孕.....163

滋补药膳

◆狗头散 / 鹿茸山药酒 / 狗肾吴茱萸酒.....163

养生有方

●素食易导致女性不孕.....163

养生药酒

◆丹参鹿茸补血酒.....163

◆苡蓉灵脾酒 / 远志当归酒.....164

滋补药膳

◆木瓜烧带鱼 / 辣椒羊肉粥.....164

缓解妊娠反应方剂 165

千金妙方

●半夏茯苓汤 / 茯苓丸 / 橘皮汤 / 青竹茹汤 / 生