

香 香 药 药 香

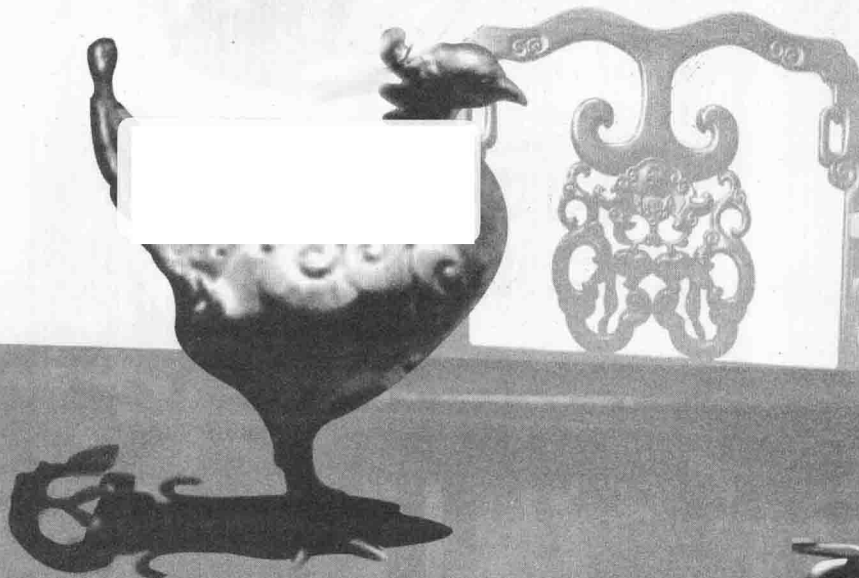
刘山雁 编著



學苑出版社

香 香药 药香

刘山雁 编著



學苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

香·香药·药香/刘山雁编著. —北京:学苑出版社,2013.12

ISBN 978-7-5077-4438-5

I. ①香… II. ①刘… III. ①香料—养生(中医) IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第287705号

责任编辑:陈辉 付国英

封面设计:周毅

出版发行:学苑出版社

社址:北京市丰台区南方庄2号院1号楼

邮政编码:100079

网 址:www.book001.com

电子信箱:xueyuan@public.bta.net.cn

销售电话:010-67675512、67678944、67601101(邮购)

经 销:新华书店

印 刷 厂:北京市广内印刷厂

开本尺寸:787×960 1/16

印 张:9

字 数:100千字

版 次:2014年1月北京第1版

印 次:2014年1月北京第1次印刷

印 数:0001—3000册

定 价:28.00元

前 言

香是自然界赠予人类的礼物之一，人类最早认识香、用香不知在何时？但从出土、考古可知道，距今 6000 多年出现燎祭，也就是用香祭祀。但这并不代表那个时候才有香，也不代表那时人类才知道用香。

香具的出土也告诉我们，早在 4~5 千年前，用香已有了专门的器——香炉，也就是说，那时香已进入了人类的生活中，应该说香与世间万物一样，有了这个世界，就有了香。

随着社会的发展，香的运用，进入到人类生活的各个层面。

人们说，香是有灵性的，与香结缘，就是与自身人性中的灵性更接近了，开启灵性，或者说解开心中的疑惑也就在眼前了。这也是佛、道、文人、高士各家用香之奥秘。认识香，追求香，就是在认识我们的自性，就是在追求美好，中医讲：“同气相求”，要得香，得好香，就需要有与香同样的品性。

香是高贵的，香也是洁净的。在佛家，香代表着一个人的品德，品德高尚的人，自身会放“香”，逆风也能闻到的“香”，那是一个人的名声。一个人如果品性完美，那么他的名声可不受地域风向之限，“香”飘万里。

香总是与美，与好在一起，美与好与香有必定的因缘。

《太平御览》记载孙仲奇的妹妹临终之际，在遗书中写道：“镜子与粉盒赠与郎君，香奁也赠给你。希望你行身如同明镜，纯洁如同白粉，声誉如香一般美好。”

人类对香的追求，就是对自身人性中的美好的追求，这不是虚幻之词，人体本身就是一个香库，一个健康的人，无论你是否察觉得到，它随时都在散发着特有的气息，女性尤其是这样，可散发出不同的体香、发香。

人体的这个气息，健康的时候就是正气，而当人不健康的时候，生了病的时候就更需要开发人体的这个正气。中医讲，病代表着邪，称病邪，病气即邪气、阴气，将病邪驱除出人体，就是治病；将人体正气扶助起来，用正气驱除病邪，就是一个治病的过程。正气，即阳气，一个人如果阳气即正气充足，那么病邪即阴气是侵犯不了的，也就是说不会生病的，这是指正常的病邪。

还有不正常的病邪就是疫邪。疫邪，在中医里是指具有强烈传染性的致病邪气。中医最早的医籍《黄帝内经》就把疫邪从一般的外感六淫病邪中分化出来，并有明确论述：“五疫之至，皆相染易，无问大小，病状相似……不相染者，正气存内，邪不可干，避其毒气。”这里一方面说明人体正气强盛，则邪气无从入侵，另一方面，如果邪气太盛，超越了人体的抗病能力，就要“避其毒气”。避其毒气，一是远离，二是借助一些具有避毒功效的药物。

在中国古代人们就已经知道，香有避疫毒的功效，这来自于中医阴阳学说。“香”具纯阳之性，具驱邪辟疫作用，这也是一些香为什么在制作的时候就追求阳日、阳时。而古人在选择、确定具纯阳之性的植物时，也使用了一定的方法：阴阳学说认为冬至一阳升，古人在冬至这一日，挖开植物的根茎，植物在这时发芽者，此物具纯阳之性，这不能不说是智慧，明了自然阴阳之法。香的驱邪避疫的作用，也是遵循自然阴阳平衡之法，即有一毒，必生一物而治之。

香药，顾名思义，具有香味的、可以用来作为香使用的药物。本书

所选之香药，主要以常用的、广泛可寻的、适合大众使用的，一些地方本土香药，或对香药名称存疑、不确定的，或仅适合某种情况下使用的，均舍而不录。不求全，但求实用、好用。

而药香则是指那些含有自然香气的一类药物，可用于制作香品，或根据医方研制的具有药用保健功能的一类香品。

因此，无论是熏香养性、陶冶性情，还是借助香药、药香以辅助人身之正气、驱邪避秽，都说明香、香药、药香与人类有着不解之缘。

正由于此，本人编写了关于香、香药、药香小册子。

本书以中医的中药药性理论为依据，论述人与香药、药香的关系，同时介绍了香药及药香制品在人们生活中养生保健的功效与作用。

本书搜集整理了有关古代典籍中，具有芳香特性且具养生保健功能的传统香药与药香，通过总结、归纳，完善了药香的使用类型，如枕香、脐香、煮香等；同时将现代中医医籍中一些中医名方、验方，家传经验方等，结合本人多年从医的临床实践，通过重新组方制香化生为新的香药方，拓展了香药的治疗方法，以熏吸的方式达到养生保健作用，如针对失眠、高血压、肝气郁结、脾胃不和、美容等等，相应的有“消困催眠香”、“百合美容香”。希望本书的出版能为广大的香品保健爱好者，提供保健资源。

另外，本书也收录了一些香道之传统名香香谱，供读者在香品保健之余探讨鉴赏。

作者

2013.9

目 录

香	(1)
一、传统名香配方与传说	(1)
1、花蕊夫人衙香	(1)
2、寿阳公主梅花香	(2)
3、雪中春信	(3)
4、伴月香	(5)
5、返魂香	(6)
6、三神香	(8)
二、传统香仪	(9)
1、印香	(9)
2、印香香仪	(10)
3、隔火熏香	(14)
4、隔火熏香香仪	(14)
三、传统功效合香	(18)
1、唐永和公主美容香方	(18)
2、洗浴养颜香方	(19)
3、香粉方	(19)
4、十香丸	(20)
5、苏合香丸	(20)
6、金主绿云香	(20)





7、豆蔻香身丸	(21)
8、窗前省读香	(21)
9、清神香	(22)
10、清神湿香	(23)
香药	(25)
一、木本类香药	(25)
1、沉香家族	(25)
2、檀香	(32)
3、降真香	(33)
4、木香	(34)
5、木蜜香	(34)
二、树脂类香药	(34)
1、龙脑香	(34)
2、安息香	(35)
3、苏合香	(35)
4、熏陆香	(35)
三、动物香、动物泌香香药	(36)
1、龙涎香	(36)
2、麝香	(38)
3、甲香	(40)
四、草本、花、果、根茎类香药	(41)
1、艾纳香	(41)
2、兜纳香	(42)
3、甘松香	(42)
4、零陵香	(42)



5、白茅香	(42)
6、兰香	(42)
7、藕车香	(43)
8、耕香	(43)
9、茅香	(43)
10、迷迭香	(43)
11、鸡舌香	(43)
12、藿香	(44)
13、木犀香	(44)
14、辛夷	(44)
15、郁金香	(44)
16、雀头香	(45)
17、玄台香	(45)
药香	(46)
一、理气药	(47)
1、沉香	(48)
2、檀香	(48)
3、木香	(49)
4、紫檀	(49)
5、甘松香	(49)
6、乌药	(50)
7、香附	(50)
8、梅花	(51)
9、青皮	(51)
10、陈皮	(51)



11、香椽	(52)
二、开窍药	(52)
1、麝香	(52)
2、冰片	(53)
3、苏合香	(53)
4、安息香	(53)
5、石菖蒲	(54)
三、芳香化湿药	(54)
1、藿香	(54)
2、苍术	(55)
3、厚朴	(55)
4、砂仁	(56)
5、白豆蔻	(56)
6、草豆蔻	(56)
四、温里药	(57)
1、肉桂	(57)
2、丁香	(58)
3、大茴香	(58)
4、小茴香	(59)
5、干姜	(59)
6、川椒	(60)
五、辛温解表药	(60)
1、紫苏	(60)
2、荆芥	(61)
3、白芷	(61)

4、藁本	(62)
5、辛夷	(62)
6、羌活	(62)
7、香薷	(63)
8、鸡苏	(63)
9、防风	(64)
10、苍耳子	(64)
六、辛凉解表药	(64)
1、薄荷	(65)
2、桑叶	(65)
七、补气药	(65)
1、人参	(66)
2、党参	(66)
3、黄芪	(66)
4、白术	(67)
5、甘草	(68)
6、西洋参	(68)
7、太子参	(69)
八、补阳药	(69)
1、鹿茸	(69)
2、巴戟天	(70)
3、肉苁蓉	(70)
4、锁阳	(70)
5、淫羊藿	(71)
九、补血药	(71)





- 1、当归 (71)
- 2、熟地 (72)
- 3、何首乌 (72)
- 十、补阴药 (72)
- 1、沙参 (73)
- 2、萹蕪 (73)
- 十一、活血化瘀药 (73)
- 1、川芎 (74)
- 2、乳香 (74)
- 3、没药 (74)
- 4、郁金 (75)
- 5、泽兰 (75)
- 6、红花 (76)
- 7、穿山甲 (76)
- 8、枫脂香 (76)
- 9、降香 (76)
- 十二、止血药 (77)
- 1、侧柏叶 (77)
- 2、白及 (77)
- 3、艾叶 (78)
- 十三、化痰止咳平喘药 (78)
- 1、杏仁 (78)
- 2、紫菀 (79)
- 3、款冬花 (79)
- 4、桑白皮 (79)



十四、清热凉血药	(80)
1、玄参	(80)
2、丹参	(80)
十五、利水渗湿药	(81)
1、茵陈	(81)
2、灯草	(81)
十六、祛风湿药	(82)
1、独活	(82)
2、秦艽	(82)
十七、安神养心药	(83)
1、琥珀	(83)
2、酸枣仁	(83)
3、柏子仁	(84)
4、远志	(84)
5、合欢皮	(84)
十八、平肝息风药	(85)
1、天麻	(85)
2、羚羊角	(85)
十九、消食药	(86)
1、山楂	(86)
2、麦芽	(86)
中医名方化生香(古方、经方、验方)	(88)
一、补益香	(89)
1、妙香—延寿丹	(89)
2、妙香—天王补心丹	(90)



- 3、妙香—参茸养元膏 (91)
- 4、妙香—七制固脂丸 (91)
- 5、妙香—四物汤 (92)
- 6、妙香—四君子汤 (93)
- 7、妙香—十全大补汤 (93)
- 8、妙香—六味地黄汤 (94)
- 二、暖宫调经香** (94)
- 1、妙香—参香八珍膏 (94)
- 2、妙香—七制香附丸 (95)
- 3、妙香—回生丹 (96)
- 4、妙香—调经种子香 (97)
- 5、妙香—艾附暖宫丸 (97)
- 三、益智健脑香** (98)
- 1、妙香—孔圣枕中丹 (98)
- 2、妙香—苁蓉散 (98)
- 3、妙香—头风丸 (99)
- 4、妙香—续命煮散 (99)
- 四、解郁安神香** (100)
- 1、妙香—逍遥散 (100)
- 2、妙妙香—妙香散 (100)
- 五、开胃健脾、润肠香** (101)
- 1、妙香—参苓白术散 (101)
- 2、妙香—保和丸 (102)
- 3、妙香—麻子仁丸 (102)
- 六、家传临床经验方化生香** (102)



1、天年香（气血双补）	(103)
2、灵嗅香（慢性鼻炎）	(104)
3、百合美容香	(106)
4、平肝益肾清心降压香	(107)
5、消困催眠香	(108)
6、玉泉香	(109)
7、宝宫香	(110)
8、灵灵香	(111)
五脏的四时调养香	(112)
一、五脏调养香	(112)
1、心之灵	(112)
2、肝之韵	(113)
3、脾之健	(113)
4、肺之润	(114)
5、肾之根	(114)
二、四季调养香	(115)
1、春生	(116)
2、夏长	(116)
3、秋收	(116)
4、冬藏	(117)
古香方及常用生活用香调制	(118)
一、古香方	(118)
1、宝珠香	(118)
2、闻思香	(118)
3、禅悦香	(118)



4、春宵百媚香·····	(119)
5、逗情香·····	(119)
6、远湿香·····	(119)
7、脱俗香·····	(120)
8、灵犀香·····	(120)
9、仙萸香·····	(120)
10、降仙香·····	(120)
11、华盖香·····	(120)
12、巡筵香·····	(121)
13、云益香·····	(121)
二、常用生活用香 ·····	(121)
1、梅花香（一）·····	(121)
2、梅花香（二）·····	(122)
3、梅林香·····	(122)
4、桂花香·····	(122)
5、桂枝香·····	(122)
6、杏花香·····	(123)
7、百花香·····	(123)
8、野花香·····	(123)
9、柏子香·····	(123)
10、黄亚夫野梅香·····	(123)
11、菊香·····	(124)
12、梅蕊香·····	(124)
13、荀令十里香·····	(124)
14、洗衣香·····	(124)

15、衣香	(124)
16、蔷薇衣香	(125)
17、牡丹衣香	(125)
18、梅花衣香	(125)
19、芙蓉衣香	(125)
20、龙涎香	(126)
21、小龙涎香	(126)

