

第一部分 内 科

一、感 冒

1 方

【原文】感冒风寒初起。即用葱白一握，淡豆豉半合，泡汤服之，取汗。（卷二十六葱条引濒湖集简方）

【功效】发汗解表，散寒通阳。

【主治】感冒风寒。

【方解】葱白性温味辛。功能祛风，发汗，解毒消肿。《新修本草》：“葱白，平，可作汤。主伤寒、寒热、出汗、中风、面目肿。伤寒骨肉痛，喉痹不通，安胎，归目，除肝邪气，安中，利五脏，益目精，杀百药毒，葱根主伤寒头痛。”豆豉性味苦寒，功能宣郁解毒。两药合用，发汗解表之功更强。葱是食品中的广域性调味品，其所含挥发性硫化丙烯和葱素，具辛辣和香气，能增味提鲜，兴奋神经，促进血液循环。

【现代应用】据现代药理研究证实：葱白主要成分为葱素、挥发性硫化丙烯、维生素等。有抗菌、抗真菌、杀灭阴道滴虫和壮阳、抗癌的作用。其合用淡豆豉或生姜水煎服治疗感冒有良效。葱白蜂蜜糊剂涂于患部表面对疖、痈、疽、外伤感染等亦有较好疗效。

2 方

【原文】风寒无汗，发热头痛。胡桃肉、葱白、细茶、生姜等份，捣烂，水一钟，煎七分，热服。覆衣取汗。（卷三十胡桃条引谈野翁方）

【功效】 发汗解表，温肺定喘。

【主治】 风寒无汗。

【方解】 胡桃肉又名核桃仁，性温味甘，功能补肾固精，温肺定喘；葱白性温，味辛。功能祛风，发汗，解毒消肿；生姜性味辛温，功能发汗解表，温中。三药合用，对感受风寒，发热头痛之风寒表证有效。

【现代应用】 古人将胡桃肉用作补肾健脑的食品，研究表明：其具有的特殊脂肪油和较多碳水化合物，均为大脑组织及机体代谢所需的必要物质。桃仁还可与多种食品配伍制成健身食疗食品。其补益肺肾，止咳平喘之功显著。

3 方

【原文】 水调芥子末填脐内，以热物隔衣熨之，取汗出妙。
(卷二十六芥条引杨起简便单方)

【功效】 温肺祛痰，利气散结。

【主治】 寒痰喘咳。

【方解】 白芥子辛，温，归肺经。功能辛散利气，温肺祛痰。可用于寒痰喘咳，胸胁胀满，痰滞经络之关节麻木疼痛。常配伍莱菔子，可治疗咳喘痰多清稀。本方取外治法，治疗外感无汗，经络气机阻滞之痰阻咳喘之证。

【现代应用】 现代药理研究证实：白芥子具有抗菌、祛痰作用。对支气管炎、哮喘、肺结核、流行性腮腺炎、面神经麻痹等有良效。但本品的水解产物挥发油对皮肤有刺激作用，可引起皮肤发红、充血、甚至起疱 皮肤过敏者忌用。

4 方

【原文】 胡椒、丁香各七粒，碾碎，以葱白捣膏和，涂两手心，合掌握定，夹于大腿内侧，温覆取汗则愈。(卷三十二胡椒条引伤寒蕴要)

【功效】 散寒解表。

【主治】 发散寒邪。

【方解】 胡椒性味辛、热，具有温中散寒的作用，适用于伤风感冒、胃肠炎、消化不良、慢性支气管炎等病患者；丁香辛温，功能温中降逆，两者合用可增强疗效。本方适用于寒邪阻滞之感冒咳逆，寒气攻胃。

【现代应用】 胡椒含胡椒碱、挥发油等 药理研究证实 其具有抗惊厥、镇静、降血脂、利胆升压等作用。临床报道多用于治疗癫痫、疟疾和小儿消化不良等证。因其性味辛热，热性疾病者不宜。

二、咳嗽

1 方

【原文】 (1)用好梨去核，捣汁一碗，入椒四十粒，煎一沸去渣，纳黑饴一大两，消讫，细细含咽立定。（卷三十梨条引崔元亮海上方）

(2)用梨一颗，刺五十孔，每孔纳椒一粒，面裹灰火煨熟，停冷去椒食之。又方：去核纳酥、蜜，面裹烧熟，冷食。又方：切片，酥煎食之。又方：捣汁一升，入酥、蜜各一两，地黄汁一升，煎成含咽。凡治嗽须喘急定时冷食之。若热食反伤肺，令嗽更剧，不可救也。若反，可作羊肉汤饼饱食之，便卧少时，即佳。（卷三十梨条引诹曰）

【功效】清热化痰。

【主治】肺热咳嗽。

【方解】 梨营养丰富，有“百果之宗”美誉。味甘、酸，性微寒，甘美多汁，生津润燥。治疗热病口渴、消渴、肺热咳嗽，可常服久用。《本草通玄》：“生者清六腑之热 熟者滋五脏之阴。”合用蜂蜜 有着良好的养阴生津、润燥止渴的作用。地黄汁清热生精之功更强。

【现代应用】 本方原用于肺热咳嗽，现亦多用于阴虚火热，津液亏耗，口渴心烦，咽痛喉干，失音或肺燥咳嗽之证。临床多用于感冒咳嗽、急慢性气管炎、百日咳、肺结核等病症。

2 方

【原文】 寒热痰嗽，初起者。烧姜一块，含咽之。（卷二十六

生姜条引本草衍义)

按：原书卷九方后有“终日间，嗽自愈”。

【功效】 解表散寒，化痰止咳。

【主治】 寒热痰嗽。

【方解】 生姜性味辛，微温，归肺、脾、胃经。本品能发汗解表，用于治疗外感风寒表证；温中止呕，用于治疗胃寒呕吐，有“呕家圣药”之称。《名医别录》记载：生姜“除风邪寒热，伤寒头痛鼻塞，咳逆上气，止呕吐，去痰下气。”本方单用生姜，治疗寒热痰嗽之症。

【现代应用】 自古以来生姜是一味常用药，其食疗的适应范围很广，疗效也较为显著，是一味常用的食疗佳品。研究证明：其还可以用于胃、十二指肠溃疡的治疗，急性睾丸炎等症。本品辛，温，对于阴虚内热及热盛之证忌用。腐烂的生姜能使肝细胞变性，动物实验表明能诱发肝癌和食管癌，不可食用。

3方

【原文】 冷气咳嗽，结胀者。干姜末，热酒调服半钱。或饴糖丸噙。(卷二十六干姜条引姚僧坦方)

【功效】 温中散寒止咳。

【主治】 冷气咳嗽。

【方解】 干姜辛热燥烈，为温中散寒之主药。酒性辛温，饴糖健脾温中，三者合用，温中散寒之功更著。

【现代应用】 本方多用于虚寒性咳嗽痰。

4方

【原文】 莱菔子半升淘净焙干，炒黄为末，以糖和，丸芡子大。绵裹含之，咽汁甚妙。(卷二十六莱菔条引胜金方)

【功效】 行气化痰。

【主治】 肺痰咳嗽。

【方解】 莱菔子，又称萝卜子。祖国医学认为，莱菔子性味辛、甘，平。归肺、脾经。能消食除胀，适用于食积气滞，胸闷胀满，

暖气吞酸，泻痢后重等症。兼可治气喘咳嗽，痰涎壅盛之症。《本草纲目》记载：莱菔子“下气定喘治痰，消食除胀，止气痛，下痢后重。”《日华子本草》：“水研服吐风痰。”本方对老年性支气管炎、肺气肿、咳嗽痰多、胸闷气喘、不思饮食、暖气腹胀等症颇具效验。

【现代应用】 据现代药理研究证实：莱菔子含挥发油和脂肪油，具有抗病原微生物、降压、解毒，止咳化痰平喘等作用。临床多用于治疗上呼吸道感染、原发性高血压、老年性便秘和高脂血症等。本品属破气、耗气之品，若以此治痰，只能适用于体质较强的病人，体质很弱而痰多久咳者，不宜多服。据记载，本品不可与地黄、首乌同用。

5 方

【原文】 苏游凤髓汤：用松子仁一两，胡桃仁二两，研膏，和熟蜜半两收之。每服二钱，食后沸汤点服。（卷三十一海松子条引外台秘要）

【功效】 养阴润肺。

【主治】 肺燥咳嗽。

【方解】 松子仁甘，温。归肝、肺、大肠经。功能养阴润肺，滑肠熄风。用于风痹、燥咳、便秘、吐血等病症。胡桃性味甘，温。功能固精缩尿，补肾强腰，定喘，润肠。蜂蜜滋润养阴。三者合用，滋阴润燥，对肺燥咳嗽有良效。

【现代应用】 胡桃含脂肪油，主成分为亚油酸、油酸、亚麻酸的甘油酯；另含蛋白质、碳水化合物、维生素 E、维生素 B₂。食之能润滑大肠而通利大便，且有滋补作用，故对老年体虚、病后津亏之大便秘结，用之尤宜。大便溏薄者不宜食用。

6 方

【原文】 用浓茶汤一钟，蜜一钟，大熟瓜蒌一个去皮，将瓢入茶蜜汤洗去子，以碗盛，于饭上蒸，至饭熟取出。时时挑三四匙咽之。（卷十八瓜蒌条引摘玄方）

【功效】 清热化痰。

【主治】 热咳不止。

【方解】 瓜蒌，甘、微苦，寒。归肺胃、大肠经。本品甘苦寒而质润，以清热养阴润燥为功。能上清肺胃之热而涤痰，以宽胸散结，下润大肠之燥而通便秘，故有此功，为润肺滑肠之要药。本品以痰热内结之咳喘、胸痹、结胸为其主治。合用蜂蜜，其润滑之力更强。

【现代应用】 现代研究证明：瓜蒌所含皂甙及皮中总氨基酸有祛痰作用。瓜蒌注射液对豚鼠离体心脏有扩张冠脉作用，对大鼠急性心肌缺血有明显保护作用；并能降血脂；对杆菌、球菌和真菌等有抑制作用。临床多用于肺热咳嗽，痰稠不利之证，如清气化痰丸、瓜蒌枳实丸等。此外还可以用作胸痹、结胸作痛、肠燥便秘、冠心病等的治疗。然本品为寒滑之品，且气味恶劣，故脾胃虚弱呕吐、便溏者忌服。

7 方

【原文】 咳逆上气，不拘大人小儿。以杏仁三升去皮尖，炒黄研膏，入蜜一升，杵熟。每食前含之，咽汁。（卷二十九杏条引千金）

按 原书卷五方名“杏仁丸”。服药量为“多少自在，日三，每服不得过半方寸匕”。

【功效】 降气止咳平喘。

【主治】 咳逆上气。

【方解】 杏仁苦，微温。归肺、大肠经。功能降气止咳平喘，润肠通便。可用于咳嗽气喘，胸满痰多，肠燥便秘等证。临床多用于治疗慢性咽炎、慢性气管炎，合用蜂蜜，其宣肺润肺、止咳化痰之功更强。

【现代应用】 现代药理研究证实杏仁有镇咳、平喘、降压、抗癌和促进肺表面活性物质合成、杀菌等作用。苦杏仁大量口服，能引起中枢兴奋，随后进入昏迷，惊厥，最终因呼吸麻痹而死亡。故其不可过量食用。

8 方

【原文】 生姜汁半合，蜜一匙，煎熟，温呷三服愈。（卷二十六条生姜条引外台秘要）

【功效】 发汗解表，温肺止咳。

【主治】 久患咳嗽。

【方解】 生姜味辛性温，入肺经，《珍珠囊》：“益脾胃，散风寒。”故其走肌表能发散风寒表邪。并能温肺气降肺逆而止咳，该药发散力强，为风寒咳嗽感冒轻症所常用。合用蜂蜜，则润肺止咳之功更强。

【现代应用】 生姜中含有挥发油（为姜烯、水芹烯、苈烯、酮、姜辣素、姜酮、龙脑、姜酚、柠檬醛等）树脂、淀粉。功能主治解表散寒，温中止呕，化痰止咳嗽。用于风寒感冒，胃寒呕吐，寒痰咳嗽。本品常用作治风寒表证外，也为胃寒呕吐所常用，本品尚可解毒，外用可治疗斑秃、冻疮。

9 方

【原文】 生姜五两，饴半升，微火煎熟，食尽愈。段侍御用之有效。（卷二十六生姜条引孟诜必效方）

【功效】 发表 散寒 止呕。

【主治】 咳嗽不止。

【方解】 生姜性味辛，微温，归肺、脾、胃经。本品能发汗解表，用于治疗外感风寒表证；温中止呕，用于治疗胃寒呕吐，有“呕家圣药”之称。《名医别录》记载：生姜“除风邪寒热，伤寒头痛鼻塞，咳逆上气，止呕吐，去痰下气。”本方单用生姜，治疗外感风寒，咳嗽不止之症。

【现代应用】 自古以来生姜是一味常用药，其食疗的适应范围很广，疗效也较为显著，是一味常用的食疗佳品。现代研究证明：其还可以用于胃、十二指肠溃疡的治疗及急性睾丸炎等症。

10 方

【原文】 猪肾 二枚（去脂膜），入椒四七粒，水煮啖之。（卷五

十豕条引张文仲方)

【功效】 补肾滋阴。

【主治】 肾虚咳嗽。

【方解】 猪肾味咸，性平，功能补肾滋阴，清热止带，消积滞，止消渴。本方运用猪肾补肾之功，治疗肾虚所致之上咳不止，证属本虚之虚喘。

【现代应用】 猪肾，又名猪腰子。含有锌、铁、铜、磷、维生素B族、维生素C、蛋白质、脂肪等，是含锌量较高的食品。中医认为：猪肾味咸，有养阴补肾之功效。适宜于肾虚热而性欲较差的女性食用。《本草纲目》指出：“肾有虚热者宜食之，若肾有虚寒者，非所宜矣。”因肾虚热所致的性欲低下者，常食猪肾有提高性兴奋作用。现常用于肾虚腰痛，身面水肿，遗精，盗汗，老人耳聋。

11 方

【原文】 天罗（即丝瓜）烧存性为末，枣肉和，丸弹子大。每服一丸，温酒化下。（卷二十八丝瓜条引摄生众妙方）

【功效】 解毒化痰。

【主治】 肺热痰咳。

【方解】 丝瓜干老则筋丝罗织，房隔联属，帮能通经达络，无处不到，有清热、化痰、凉血、解毒之功，煅炭则可止血。本品性味甘，平。可治疗风湿痹痛，关节不利，肺热痰咳，乳汁不利、肿痛等。

【现代应用】 本品体轻善通，入肺则通肺络，入胃则通胃络，入肝则通肝络，性平偏凉而清热解毒，清肺化痰，帮有祛风通络、解毒化痰之功。现多用于风湿疼痛和肠痹及胸胁疼痛的治疗。现代药理研究证实：本品具有抗菌、镇咳、祛痰、平喘的作用。

三、哮喘

1 方

【原文】 用鲤鱼一头去鳞，纸裹炮熟，去刺研末，同糯米煮粥空心食。（卷四十四鲤鱼条引心镜）

【功效】 健脾止咳。

【主治】 咳嗽气喘。

【方解】 鲤鱼味甘性平，入脾、肾经。功能补脾健胃，脾虚水肿，小便不利，清热利水、引热下行。《本草纲目》：“鲤 其功长于利小便，故能消肿胀，黄疸，脚气，喘嗽，湿热之病，煮食下水气，利小便。”糯米性温味甘，功能健脾胃止泻。《本草经疏论》：“补脾胃，益肺气之谷，脾胃得补，则中气自温，大便亦坚实。”两者合用，健脾之力尤著。

【现代应用】 鲤鱼有赤鲤、黄鲤、白鲤等品种，但性味功用相似，《神农本草经》列之为上品，南朝·陶弘景说：“鲤鱼为诸鱼之长，为食品上味。”每 100g 鲤鱼肉中含蛋白质 17.7g，脂肪 5.1g，钙 25mg，磷 17.5mg，铁 1.6mg，以及维生素 A、维生素 B、烟酸等。现常用于水肿胀满，黄疸，咳嗽气逆，胎动不安，乳汁不通等。

2 方

【原文】 洪迈云：迈有痰疾，因晚对，上遣使谕令以胡桃肉三颗，生姜三片，卧时嚼服，即饮汤两三呷，又再嚼桃、姜如前数，即静卧，必愈。迈还玉堂，如旨服之，及旦而痰消嗽止。又溧阳洪辑幼子，病痰喘，凡五昼夜不乳食。医以危告。其妻……令服人参胡桃汤。辑急取新罗人参寸许，胡桃肉一枚，煎汤一蚬壳许，灌之，喘即定。明日以汤剥去胡桃皮用之，喘复作。仍连皮用，信宿而瘳。此方不载书册，盖人参定喘，胡桃连皮能敛肺故也。（卷三十胡桃条引本条发明）

【功效】 敛肺平喘。

【主治】 痰喘咳嗽。

【方解】 人参甘、微苦、微温，归脾胃经。功能复脉固脱，补脾益肺，生津，安神。胡桃性味甘，温。功能固精缩尿，补肾强腰，定喘，润肠。本方人参配伍胡桃用于肺气亏虚之呼吸短促，虚喘痰多之证。

【现代应用】 人参含有氨基酸、人参多糖、蛋白质等成分。具

有抗氧化、增强人体免疫力、抗病毒、抗肿瘤、增强心脑血管功能等作用。实证、热证而正气不虚者忌服人参。胡桃含脂肪油，主成分为亚油酸、油酸、亚麻酸的甘油酯；另含蛋白质、碳水化合物、维生素 E、维生素 B₂。食之能润滑大肠而通利大便，且有滋补作用，故对老年体虚、病后津亏之大便秘结，用之尤宜。大便溏薄者不宜食用。

3 方

【原文】 上气咳嗽，烦热，食即吐逆。用砂糖、姜汁等份，相和，慢煎二十沸。每咽半匙，取效。（卷三十三甘蔗条）

【功效】 化痰止咳。

【主治】 痰喘咳嗽。

【方解】 生姜味辛性温，入肺经，《珍珠囊》：“益脾胃，散风寒。”故其走肌表能发散风寒表邪。并能温肺气降肺逆而止咳，该药发散力强，为风寒咳嗽感冒轻症所常用。砂糖和中益脾生津，增强疗效。

【现代应用】 生姜中含有挥发油、树脂、淀粉。功能主治解表散寒，温中止呕，化痰止咳嗽。用于风寒感冒，胃寒呕吐，寒痰咳嗽。本品常用于风寒表证外，也为胃寒呕吐所常用，本品尚可解毒，外用可治疗斑秃、冻疮。

4 方

【原文】 韭汁饮一升，效。（卷二十六韭条引肘后）

【功效】 温中行气。

【主治】 喘息欲绝。

【方解】 韭汁味辛性温，入肝胃肾经，功能温中行气，散血解毒。

【现代应用】 韭菜含有甙类、硫化物、苦味质，生姜含姜醇、姜烯、水芥烯和姜辣素等。现常用于治疗肠痹、噎膈、反胃、吐血、尿血、消渴、痔漏、跌仆损伤等，本品内服可捣汁饮，含有甙类，硫化物、苦味质。

5 方

【原文】猪胰一具(去脂细切)膩粉一两 瓷瓶固济,上留小窍,煅烟尽为末。每服二钱,空心浆水下。(卷五十豕条引圣济总录)

【功效】补肺益气。

【主治】肺痿咳嗽。

【方解】李时珍：“一名肾脂，生两肾中间，似脂非脂，似肉非肉……肥则多，瘦则少。盖颐养赖之，故谓胰。”猪胰味甘性平，治疗脾胃虚热，肺痿咳嗽，消渴等症。《本草拾遗》载：“肺痿咳嗽，和枣肉浸酒服，亦治羸瘦。”

【现代应用】临床上用于治疗肺虚咳嗽，慢性气管炎。

四、痰 饮

1 方

【原文】藕汁、梨汁各半盏，和服。(卷三十三莲藕条引简便)

【功效】清热化痰。

【主治】上焦痰热。

【方解】藕味甘，性凉。生品偏于生津、凉血。熟者偏于补脾、益血。主治热病心烦，口渴喜饮，胃阴不足，噎膈反胃，烦闷呕吐等。梨营养丰富，有“百果之宗”美誉。味甘酸、性微寒，甘美多汁，生津润燥。治疗热病口渴、消渴、肺热咳嗽，可常服久用。《本草通玄》：“生者清六腑之热，熟者滋五脏之阴。”本方藕汁、梨汁合用，有益胃生津，清热除烦，化痰止咳的作用。用于痰热咳嗽之证。

【现代应用】藕汁清脆可口，为清暑生津之佳品。不论常人、热病及其病后都宜，有出血倾向者更宜。藕汁止血、支气管咯血、消化道出血、尿血、皮下出血、肿瘤出血等均可应用，有一定疗效。

五、失 音

1 方

【原文】生梨捣汁一盏饮之，日再服。(卷三十梨条引食疗本

草)

按：敦煌石室古本草九十八页梨。孟诜云：卒暗风，失音不语者。生捣汁一合顿服之，日再服止。

【功效】 生津润燥。

【主治】 暗风失音。

【方解】 梨营养丰富，有“百果之宗”美誉。味甘酸、性微寒，甘美多汁，生津润燥。治疗热病口渴、消渴、肺热咳嗽，可常服久用。《本草通玄》：“生者清六腑之热，熟者滋五脏之阴。”本方原用于消渴喜饮，现亦多用于阴虚火热，津液亏耗，口渴心烦，咽痛喉干，失音或肺燥咳嗽之证。

【现代应用】 梨含蛋白质、脂肪、糖类(葡萄糖、果糖、蔗糖)、粗纤维、矿物质、铁、磷等、维生素、胡萝卜素、苹果酸、柠檬酸等成分。梨味甘，微酸，性微寒。具有生津润燥，清热化痰功效。适用于治疗小儿风热伤津，痰热咳嗽痰热惊狂，反胃便秘等症。

2 方

【原文】 萝卜生捣汁，入姜汁同服。(卷二十六莱菔条引普济方)

按：原书卷一百四十四治伤寒后，失音不语方。上用萝卜自然汁，入少生姜汁，饮一盞。如无，以萝卜子入水研服。

【功效】 清热生津，滋阴润燥。

【主治】 失音不语。

【方解】 萝卜味甘，性凉，能清热生津、利小便、生津止渴。可用于热病口渴或消渴多饮。

【现代应用】 现代研究表明：萝卜含糖分、甲硫醇、维生素C、钙等成分。醇提取物有抑菌作用，特别是对革兰阳性细菌较敏感，萝卜汁液可防止胆石形成而应用于胆石症的治疗。近有临床报道，本品对治疗肺结核咯血有较好的效果。又据《云南中医验方》记载萝卜汁、蜂蜜等份调匀可治赤白痢。《中草药新医疗法资料选篇》记载，白萝卜加水 1 000ml 煎至 500ml，

可治疗结核性、粘连性、机械性肠梗阻。

六、虚劳

1 方

【原文】 用鳊鱼二斤治净，酒二盏煮熟，入盐、醋食之。（卷四十四鳊鱼条引圣惠）

【功效】 补虚杀虫。

【主治】 骨蒸劳瘦。

【方解】 鳊鱼，味甘，性平。能补虚益血，杀虫，祛风湿。古代本草学家多强调本品的杀虫治劳瘵和祛风湿作用。如《本草纲目》：“鳊鱼所主诸病 其功专在杀虫去风耳。”《本草经疏》：“鳊鱼甘寒而善杀虫，故骨蒸劳瘵及五痔疮人常食之，有大益也。”本方取鳊鱼能补虚、杀虫，用于体虚瘦弱的病人。古代有关鳊鱼治疗肺癆的经验记载较丰富。

【现代应用】 现民间治疗肺结核病亦有应用。脾胃虚弱、易腹泻或痰多者不宜。

2 方

【原文】 羊肉一斤，山药一斤，各烂煮研如泥，下米煮粥食之。（卷五十羊条引饮膳正要）

按：原书卷二山药粥，治虚劳骨蒸久冷。羊肉一斤，去脂膜，烂煮熟研泥，山药一斤煮熟研泥。上件肉汤内下米三合，煮粥空腹食之。

【功效】 健脾补肾。

【主治】 骨蒸久冷。

【方解】 羊肉甘温主补，入脾经而补脾益气，暖中焦，入肾经而暖肾气，强阳道。《日用本草》：“治腰膝羸弱，壮筋骨，厚肠胃。”山药味甘、性平，入肺、脾、肾经。功能健脾补肺，固身益精。两者合用，健脾补肾之功更强，对脾肾功能不足之肢冷便溏等有效。

【现代应用】 羊肉甘温，补肾阳，益脾气，温中焦，为血肉有情之品，既可补血又可补气，凡虚劳羸弱皆可用之。仲景当归生姜羊肉汤即为补虚药膳之最。羊肉历来为补阳食品，尤其在冬月为宜。

3 方

【原文】 糯米入猪肚内蒸干，捣作丸子，日日服之。（卷二十二稻条）

【功效】 补中益气。

【主治】 虚劳不足。

【方解】 猪肚味甘性温，功能健脾胃、补虚损。糯米甘，温，功能补中益气。《本草经疏论》：“温能养气，气充则身自多热，大抵脾肺虚寒者宜之。”亦能补脾胃，滋养脾胃之阴而润燥。两者合用，治疗脾胃中气不足的虚劳证。

【现代应用】 滋补脾胃，营养丰富，治疗中气不足之虚弱。

4 方

【原文】 用白羊肉半斤切生，以蒜，薤食之。三日一度，甚妙。（卷五十羊条引心镜）

【功效】 壮阳益肾。

【主治】 阳痿，尿频。

【方解】 羊肉味甘、性温，能温中补肾。其性温热，归脾与胃，又能暖脾、肾之阳。是历来补阳佳品，尤以冬月食之为宜。入脾经而补脾益气，暖中焦，入肾经而暖肾气，强阳道。《日用本草》：“治腰膝羸弱，壮筋骨，厚肠胃。”本方取羊肉温肾兴阳，用于肾虚阳痿，腰膝酸软，遗尿或尿频。

【现代应用】 羊肉甘温，补肾阳，益脾气，温中焦，为血肉有情之品，既可补血又可补气，凡虚劳羸弱皆可用之。本品含丰富的蛋白质、脂肪、磷、钙、铁、维生素等。老年人或身体虚弱的中年人，冬天手足不温，衰弱无力，怕寒畏冷，多食羊肉补身，将有助益。但外感时邪，或体内有宿热者忌食。

5 方

【原文】（1）羊肉一脚，熬汤，入河西稷米、葱、盐煮粥食之。
（卷二十三稷条引饮膳正要）

（2）羊肚一枚，羊肾四枚，地黄三两，干姜、昆布、地骨皮各二两，白术、桂心、人参、厚朴、海藻各一两五钱，甘草、秦椒各六钱，为末，同肾入肚中，缝合蒸熟，搞烂晒为末。酒服方寸匕，日二。（卷五十羊条引千金）

【功效】 补中益气。

【主治】脾胃虚寒。

【方解】 羊肉味甘、性温，能温中补肾。其性温热，归脾与胃，又能暖脾、肾之阳。用于气血不足，虚劳羸弱；脾胃虚冷，腹痛，少食或呕吐；肾虚阳衰，腰膝酸软，阳痿等证。本方合用地骨皮，白术、桂心、人参、厚朴、海藻、秦椒等辛温补益之品，其补中益气之力尤为显著。

【现代应用】 羊肉含丰富的蛋白质、脂肪、维生素和烟酸等成分。为血肉有情之品，既可补血又可补气，凡虚劳羸弱皆可用之。据《本草经集注》告诫：“有半夏、菖蒲勿食羊肉。”

6 方

【原文】 补益虚损，益颜色，补下焦虚冷，小便频数，瘦损无力。用薯蓣于沙盆中研细，入铫中，以酥一大匙熬令香，旋添酒一盞煎搅令匀，空心饮之。每日一服。（卷二十七薯蓣条引圣惠方）

【功效】 补益虚损。

【主治】脾胃虚弱。

【方解】 薯蓣为薯蓣科植物薯蓣的块茎，又名山药，甘，温，平，无毒。归脾、肺、肾经。功能补脾养胃，生津益肺，补肾涩精。本品上补肺气而止咳、止渴；中补脾胃而止泻、止带；下补肾经而止遗。故有平补三焦之良药美称。

【现代应用】 现代研究证实：山药含多糖、糖蛋白、多种氨基酸等成分。能增强肌体的免疫功能，且可促进干扰素的生成。山

药煎液在体外对白细胞吞噬球菌的能力有促进作用，还能抗老延寿，降低血糖。又因富含营养成分，故有消化素之称，历代医家视为滋养佳品，长服久用，延年益寿，老少皆宜。

七、肺 癆

1 方

【原文】 粳米二升，水六升，煮一沸服，日三（卷二十二粳条引肘后）

【功效】 补虚益胃。

【主治】 五种尸病。

【方解】 粳米味甘，性平。能益脾胃，除烦渴。补益中气，益五脏，壮气力，长肌肉，利小便，止渴除热。《粥记》：“每日起，食粥一大碗，空腹胃虚，谷气便作，所补不细，又极柔腻，与胃肠相得，最为饮食之妙诀。”《本草经》：“五谷为养，而更取陈者，谓气气味俱尽，还归于淡，淡乃无味之主，可以养胃气，且淡能渗湿，即化滞热，又补脾阴。”

【现代应用】 补益脾胃，消化力薄弱之人最适宜。

2 方

【原文】 五种遁尸，其状腹胀，气急冲心，或累鬼踊起，或牵腰脊，以鸡卵白一枚，良。（卷四十八鸡条引千金）

【功效】 滋阴养血。

【主治】 五种僵尸。

【方解】 鸡蛋甘，平。功能滋阴润燥，养心安神。其蛋清性味甘凉，能清热解毒，蛋黄性味甘平，能滋阴养血，润燥熄风。《本草便读》：“生冲服之，可以养心营，可以退虚热。”

【现代应用】 鸡蛋是我国膳食中一项重要食品，为儿童、老人、病人及孕产妇的理想食品。但是食用鸡蛋也要适量，而且古书记载，有些疾病不宜食，也要引起我们重视。

八、吐血、咳血、咯血、唾血

1 方

【原文】 鳔胶长八寸，广二寸，炙黄，刮二钱，以甘蔗节三十五个，取汁调下。（卷四十四 鳔胶条引经验）

【功效】 止血散瘀。

【主治】 呕血不止。

【方解】 鱼鳔味甘，性平，入肾经。功能益精补肾，渝养经脉，散瘀消肿，止血，抗癌。甘蔗节功同藕节，能止血。合用增强疗效。

【现代应用】 用于吐血。

2 方

【原文】 糯米半两，莲子心七枚，为末，酒服。孙仲盈云：曾用多效。或以墨汁作丸服之。（卷二十二 稻条引澹寮）

【功效】 涩精止血。

【主治】 劳心吐血。

【方解】 糯米甘 温 功能补中益气。《本草经疏论》：“温能养气，气充则身自多热，大抵脾肺虚寒者宜之。”莲子心苦 寒 功能清心安神，涩精止血。用于热入心包，神昏谵语，心肾不交，血热吐血之证。两者合用，用于中气亏损之劳心吐血。

【现代应用】 现代研究证实：莲子心主要含有莲子碱等，有抗氧化、降压、抗心率失常、抗血小板聚集和抗心肌缺血等作用。临床经验用于治疗高血压、失眠多梦有良效。

3 方

【原文】 （1）肺疽吐血，因啖辛辣、热物致伤者。用红枣连核烧存性，百药煎煨过，等份为末。每服二钱，米饮下。（卷二十九 枣条引三因）

（2）发灰一钱，米醋二合，白汤一盞，调服。（卷五十二 乱发条引三因方）

【功效】 缓急止血。