

大健康知识库 · 中医经典著作专题报告

报告生成时间：2026年08月11日 报告版本：v1.0 数据来源：国家中医药管理局、中医药知识服务平台、历代中医经典原著 免责声明：本报告仅供中医药文化与健康知识参考，不构成医疗建议。如有健康问题，请咨询专业中医师。

一、总论：中医经典著作体系概述

1.1 中医经典的历史地位

中医经典著作是中华优秀传统文化的瑰宝，是中医药学传承发展的根基和源泉。数千年来，中医药学在长期的医疗实践中积累了丰富的理论知识和临床经验，这些知识通过典籍的形式得以保存和传承，形成了完整的中医药理论体系和学术传统。

中医经典著作数量浩瀚，仅《中国中医古籍总目》就收录了13000余种中医药古籍。其中，最具代表性、影响最深远的核心经典约20余部，涵盖医经、本草、方书、诊断、针灸、临床各科等多个领域，共同构成了中医药学的知识大厦。

1.2 中医经典体系的构成

本报告将中医经典著作分为六大类，系统梳理22部核心典籍：

类别	代表著作	核心价值
四大经典	《黄帝内经》《伤寒杂病论》《神农本草经》《难经》	中医理论体系奠基，辨证论治确立，药理学源头，脉学经典
本草类经典	《本草纲目》《本草经集注》《新修本草》 《本草衍义》《本草备要》	药理学发展脉络，从三品分类到自然属性分类，从个人撰著到官修药典
方剂类经典	《千金要方》《千金翼方》《太平惠民和剂局方》《医方集解》	方剂学集大成，从临床百科全书到官修成药典，从方义阐释到入门普及

类别	代表著作	核心价值
诊断与理论类	《脉经》《濒湖脉学》《景岳全书》《温病条辨》《温热论》	脉学诊断，温补学派，温病学派，卫气营血与三焦辨证
针灸类经典	《针灸甲乙经》《针灸大成》	针灸学奠基与集大成，经络腧穴体系建立
综合类典籍	《诸病源候论》《肘后备急方》《医宗金鉴》	病因证候学，急救医学，官修医学全书

1.3 学习中医经典的意义

1. 掌握中医理论的源头活水

中医的理论体系、核心概念、辨证方法均源自经典著作。学习经典可以正本清源，深刻理解中医的思维方式 and 理论精髓，避免知其然而不知其所以然。

2. 提高临床诊疗水平

经典著作中记载了大量经过千百年临床验证的有效方剂和治疗方法。熟读经典、活用经方是提高中医疗效的重要途径。历代名医大家莫不深研经典，如张仲景、孙思邈、李时珍、叶天士等，都是在继承经典的基础上有所创新发展。

3. 传承中华优秀传统文化

中医经典是中华优秀传统文化的重要载体，蕴含着丰富的哲学思想、人文精神和生命智慧。学习中医经典对于传承发展中华优秀传统文化、增强文化自信具有重要意义。

4. 服务现代大健康产业

中医经典中的养生理论、药食同源、治未病思想等，对现代健康管理、保健品开发、药食同源产业、养老服务等大健康领域具有重要的指导价值和应用前景。

二、逐书深度解析

2.1 四大经典

2.1.1 《黄帝内经》

别名：《素问》《灵枢》

作者：托名黄帝与岐伯等臣子问答，非一人一时之作

成书年代：战国至秦汉时期（约公元前3世纪—公元1世纪）

卷数/篇幅：《素问》24卷81篇，《灵枢》24卷81篇，合计162篇

学习难度评级：专业

内容概要

《黄帝内经》是中国现存最早的医学典籍，被历代医家尊为“医家之宗”。全书以黄帝与岐伯、雷公、少俞等臣子问答的形式写成，系统阐述了中医学的理论体系。《素问》偏重理论，涵盖阴阳五行、藏象学说、经络学说、病因病机、诊法治则、养生防病等核心内容；《灵枢》偏重针灸与经络，详载十二经脉、奇经八脉、腧穴定位与刺灸之法。两书共同构成了中医理论的基石，确立了“整体观念”“辨证论治”“治未病”等中医核心理念，对后世两千余年中医药学的发展产生了深远影响。

核心理论/贡献

1. 确立了中医学独特的理论体系，奠定了中医发展的理论基础
2. 创立阴阳五行、藏象经络、病因病机、诊法治则等完整理论框架
3. 提出「治未病」的预防医学思想，强调养生防病的重要性
4. 系统阐述针灸经络学说，记载365个腧穴和各种刺法
5. 确立整体观念，认为人体是有机整体并与自然社会环境相统一

学术体系：医经学派，中医理论体系奠基之作

现代应用价值：现代中医临床各科辨证论治的理论根基；养生学、康复医学、亚健康调理的重要理论依据；针灸推拿、气功、食疗等疗法的理论源头

与药食同源的关系：记载大量药食同源思想，如「五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充」的膳食平衡理论；论述饮食五味与五脏的对应关系及饮食宜忌；提出「药以祛之，食以随之」的食疗原则

经典名方举例

- **桂枝汤：**桂枝9g、芍药9g、炙甘草6g、生姜9g、大枣4枚。功效：解肌发表，调和营卫。主治：外感风寒表虚证，头痛发热，汗出恶风，鼻鸣干呕，苔白不渴，脉浮缓或浮弱
- **麻黄汤：**麻黄9g、桂枝6g、杏仁9g、炙甘草3g。功效：发汗解表，宣肺平喘。主治：外感风寒表实证，恶寒发热，头身疼痛，无汗而喘，舌苔薄白，脉浮紧

- **小柴胡汤**：柴胡24g、黄芩9g、人参9g、半夏9g、炙甘草9g、生姜9g、大枣4枚。功效：和解少阳。主治：伤寒少阳证，往来寒热，胸胁苦满，默默不欲饮食，心烦喜呕，口苦咽干，目眩，舌苔薄白，脉弦
- **四逆汤**：附子15g、干姜9g、炙甘草6g。功效：回阳救逆。主治：少阴病，心肾阳衰寒厥证，四肢厥逆，恶寒蜷卧，神衰欲寐，面色苍白，腹痛下利，呕吐不渴，舌苔白滑，脉微细
- **白虎汤**：石膏50g、知母18g、甘草6g、粳米9g。功效：清热生津。主治：阳明气分热盛证，壮热面赤，烦渴引饮，汗出恶热，脉洪大有力

经典原文摘录

「是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！」

——《黄帝内经·素问·四气调神大论》

白话译文：所以圣人不是等到疾病发生了才去治疗，而是在疾病尚未发生时就进行预防；不是等到祸乱发生了才去治理，而是在祸乱尚未形成时就加以防范。如果疾病已经形成了才去用药治疗，祸乱已经发生了才去治理，那就好比口渴了才去挖井，要打仗了才去铸造兵器，不是太晚了吗！

「上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。」

——《黄帝内经·素问·上古天真论》

白话译文：上古时代的人，那些懂得养生之道的，能够取法于天地阴阳自然变化之理，而加以适应调和养生的方法，使之达到正确的标准。饮食有所节制，作息有一定规律，既不妄事操劳，又避免过度的房事，所以能够形神俱旺，协调统一，活到天赋的自然年龄，超过百岁才离开人世。

「虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。」

——《黄帝内经·素问·上古天真论》

白话译文：对于虚邪贼风等致病因素，应当及时避开，思想上要保持清静安宁，排除杂念妄想，这样真气就会顺畅，精神守持于内，疾病还会从哪里发生呢？

推荐版本

- 《黄帝内经素问》，人民卫生出版社，2012年版，龙伯坚等校注
- 《灵枢经》，人民卫生出版社，2005年版，田代华校注

- 《黄帝内经太素》，人民卫生出版社，杨上善撰注
- 《类经》，明·张介宾著，人民卫生出版社

数字化资源

- 中医药知识服务平台 (tcmkb.cn) 提供在线阅读
- 中国中医古籍数字资源库 (gydc.cintcm.cn) 收录古籍全文
- 中华医藏系列影印本可查阅原版
- 部分经典可通过「中医世家」等网站免费在线阅读

与大健康品类的关联

- **药食同源**：提出「五谷为养、五果为助」等药食同源核心理论
- **健康管理**：「治未病」思想是健康管理核心理念
- **中医药健康服务**：中医临床各科的理论基础
- **养老**：养生理论对养老健康服务有重要指导意义
- **保健品**：补益养生理论是保健品研发的重要依据

2.1.2 《伤寒杂病论》

别名：含《伤寒论》《金匱要略》

作者：张仲景（名机，字仲景），东汉南阳涅阳人，被后世尊为「医圣」

成书年代：东汉末年（约公元200—210年）

卷数/篇幅：原书16卷，后世分为《伤寒论》10卷22篇（397法，113方）、《金匱要略》3卷25篇（262方）

学习难度评级：专业

内容概要

《伤寒杂病论》是我国第一部临床医学巨著，确立了中医辨证论治的诊疗体系。张仲景"勤求古训，博采众方"，结合自己的临床经验，系统总结了汉代以前的医学成就。《伤寒论》以六经辨证为纲领，论述外感热病的发生、发展与传变规律，创设了汗、吐、下、和、温、清、补、消八法；《金匱要略》以脏腑经络辨证为纲，论述内伤杂病的诊治。全书载方269首（去重复），用药214种，组方严谨，疗效确切，被后世誉为"方书之祖"。

核心理论/贡献

1. 创立六经辨证体系，确立了中医辨证论治的基本原则

2. 系统总结方剂学理论，载方269首，被誉为「方书之祖」
3. 奠定了中医临床医学的基础，使中医理论与临床实践紧密结合
4. 确立了八法（汗吐下和温清补消）的治疗大法
5. 对后世温病学派、经方派的形成与发展产生决定性影响

学术体系：经方派奠基之作，临床医学典范

现代应用价值：现代中医临床各科诊疗的主要依据；经方在治疗外感病、消化系统疾病、心血管疾病、皮肤病等方面疗效显著；经方现代研究的热点领域

与药食同源的关系：记载大量药食两用方剂，如桂枝汤（桂枝、芍药、生姜、大枣、甘草）、当归生姜羊肉汤、甘麦大枣汤等；体现药食同疗思想

经典名方举例

- **桂枝汤：**桂枝9g、芍药9g、炙甘草6g、生姜9g、大枣4枚。功效：解肌发表，调和营卫。主治：外感风寒表虚证，头痛发热，汗出恶风，鼻鸣干呕，苔白不渴，脉浮缓或浮弱
- **麻黄汤：**麻黄9g、桂枝6g、杏仁9g、炙甘草3g。功效：发汗解表，宣肺平喘。主治：外感风寒表实证，恶寒发热，头身疼痛，无汗而喘，舌苔薄白，脉浮紧
- **小柴胡汤：**柴胡24g、黄芩9g、人参9g、半夏9g、炙甘草9g、生姜9g、大枣4枚。功效：和解少阳。主治：伤寒少阳证，往来寒热，胸胁苦满，默默不欲饮食，心烦喜呕，口苦咽干，目眩，舌苔薄白，脉弦
- **四逆汤：**附子15g、干姜9g、炙甘草6g。功效：回阳救逆。主治：少阴病，心肾阳衰寒厥证，四肢厥逆，恶寒蜷卧，神衰欲寐，面色苍白，腹痛下利，呕吐不渴，舌苔白滑，脉微细
- **白虎汤：**石膏50g、知母18g、甘草6g、粳米9g。功效：清热生津。主治：阳明气分热盛证，壮热面赤，烦渴引饮，汗出恶热，脉洪大有力

经典原文摘录

「上药养命，中药养性，下药治病。」——《神农本草经》序录（体现药物三品分类思想）

「用药如用兵」——中医用药原则，出自徐大椿《医学源流论》

「有是证，用是方」——中医辨证论治的基本原则

推荐版本

- 《伤寒论校注》，人民卫生出版社，刘渡舟校注
- 《金匱要略校注》，人民卫生出版社，何任校注
- 《伤寒来苏集》，清·柯琴著，上海科学技术出版社
- 《注解伤寒论》，汉·张仲景著，金·成无己注，人民卫生出版社

数字化资源

- 中医药知识服务平台（tcmkb.cn）提供在线阅读
- 中国中医古籍数字资源库（gydc.cintcm.cn）收录古籍全文
- 中华医藏系列影印本可查阅原版
- 部分经典可通过「中医世家」等网站免费在线阅读

与大健康品类的关联

- **中医药健康服务**：辨证论治体系是中医临床的核心
- **医疗服务**：经方是中医临床诊疗的主要手段
- **药食同源**：桂枝汤、当归生姜羊肉汤等体现药食同疗
- **保健品**：经典补益方是保健品研发的重要参考

2.1.3 《神农本草经》

别名：《本草经》《本经》

作者：托名神农氏，非一人一时之作

成书年代：秦汉时期（成书约东汉）（约公元1—2世纪）

卷数/篇幅：3卷，载药365种

学习难度评级：进阶

内容概要

《神农本草经》是我国现存最早的药理学专著，系统总结了汉代以前的药学成就。全书载药365种，其中植物药252种、动物药67种、矿物药46种，按药物功效和毒性分为上、中、下三品：上品120种为君，主养命以应天，无毒，多服久服不伤人；中品120种为臣，主养性以应人，无毒有毒，斟酌其宜；下品125种为佐使，主治病以应地，多毒，不可久服。书中详细记载了每味药物的性味、功效、主治、产地、采集等内容，并提出了君臣佐使、七情和合、四气五味等中药学基础理论。

核心理论/贡献

1. 首创药物三品分类法，奠定了中药学分类的基础
2. 系统提出四气五味、君臣佐使、七情和合等中药学核心理论
3. 记载365种药物的性味功效，是后世本草学发展的源头
4. 确立了中药学的基本框架，对后世本草著作影响深远
5. 部分药物功效经现代药理研究证实，至今仍广泛应用

学术体系：本草学派奠基之作

现代应用价值：中药学研究的源头文献；现代中药新药研发的重要参考；药食同源物品的历史考证依据

与药食同源的关系：上品药中大量为药食同源之品，如人参、枸杞、大枣、生姜、茯苓、薏苡仁、山药、莲子、芡实等；为药食同源理论提供了最早的文献依据

经典名方举例

- **桂枝汤：**桂枝9g、芍药9g、炙甘草6g、生姜9g、大枣4枚。功效：解肌发表，调和营卫。主治：外感风寒表虚证，头痛发热，汗出恶风，鼻鸣干呕，苔白不渴，脉浮缓或浮弱
- **麻黄汤：**麻黄9g、桂枝6g、杏仁9g、炙甘草3g。功效：发汗解表，宣肺平喘。主治：外感风寒表实证，恶寒发热，头身疼痛，无汗而喘，舌苔薄白，脉浮紧
- **小柴胡汤：**柴胡24g、黄芩9g、人参9g、半夏9g、炙甘草9g、生姜9g、大枣4枚。功效：和解少阳。主治：伤寒少阳证，往来寒热，胸胁苦满，默默不欲饮食，心烦喜呕，口苦咽干，目眩，舌苔薄白，脉弦
- **四逆汤：**附子15g、干姜9g、炙甘草6g。功效：回阳救逆。主治：少阴病，心肾阳衰寒厥证，四肢厥逆，恶寒蜷卧，神衰欲寐，面色苍白，腹痛下利，呕吐不渴，舌苔白滑，脉微细
- **白虎汤：**石膏50g、知母18g、甘草6g、粳米9g。功效：清热生津。主治：阳明气分热盛证，壮热面赤，烦渴引饮，汗出恶热，脉洪大有力

经典原文摘录

「药有酸咸甘苦辛五味，又有寒热温凉四气，及有毒无毒。」

——《神农本草经·序录》

白话译文：药物有酸、咸、甘、苦、辛五种味道，又有寒、热、温、凉四种药性，还有有毒和无毒的区别。阐明了中药四气五味的基本理论。

「药有君臣佐使，以相宣摄。合和者，宜用一君、二臣、三佐、五使，又可一君、三臣、九佐使也。」

——《神农本草经·序录》

白话译文：方剂中的药物有君、臣、佐、使的配伍关系，用以相互配合发挥作用。配方时，通常一味君药、二味臣药、三味佐药、五味使药，也可以是一味君药、三味臣药、九味佐使药。

推荐版本

- 《神农本草经校注》，人民卫生出版社，尚志钧校注
- 《神农本草经疏》，明·缪希雍著，中医古籍出版社
- 《本经疏证》，清·邹澍著，上海科学技术出版社

数字化资源

- 中医药知识服务平台 (tcmkb.cn) 提供在线阅读
- 中国中医古籍数字资源库 (gydc.cintcm.cn) 收录古籍全文
- 中华医藏系列影印本可查阅原版
- 部分经典可通过「中医世家」等网站免费在线阅读

与大健康品类的关联

- **中药材：**药物学源头，载药365种
- **药食同源：**上品药中大量为药食同源物品
- **保健品：**补益类中药是保健品的重要原料
- **中医药健康服务：**临床用药的理论基础

2.1.4 《难经》

别名：《黄帝八十一难经》

作者：托名扁鹊（秦越人），实际成书于东汉以前

成书年代：战国至东汉（约公元1世纪前）（约公元前2世纪—公元1世纪）

卷数/篇幅：2卷（一说3卷），81难

学习难度评级：专业

内容概要

《难经》以问答体例阐释《黄帝内经》的疑难问题，共设八十一难，故名。 内容涉及脉学、经络、脏腑、腧穴、疾病、针刺等多个方面，其中以脉学论述最为精彩， 首创"独取寸口"的诊脉方法，将寸口脉分为寸、关、尺三部，以浮、沉、迟、数辨脉象。 书中还对奇经八脉、命门学说、三焦理论等有重要补充和发展，丰富了中医基础理论。 全书文字简要，辨析精微，是学习中医基础理论的重要经典。

核心理论/贡献

1. 首创「独取寸口」诊脉法，确立了寸口脉诊的基本框架
2. 系统阐述奇经八脉的循行与病候，补充了《内经》的不足
3. 发展命门学说，提出「左肾右命门」的观点
4. 完善三焦理论，论述三焦的部位与功能
5. 丰富了针灸腧穴理论，记载特定穴的应用

学术体系：医经学派，脉学经典

现代应用价值：中医脉诊的重要理论依据；经络学说的补充参考；中医诊断学教学的重要内容

与药食同源的关系：间接相关，通过脏腑辨证理论指导饮食调养；提出「虚则补之，实则泻之」的治疗原则，对食疗有指导意义

经典名方举例

- **桂枝汤：**桂枝9g、芍药9g、炙甘草6g、生姜9g、大枣4枚。功效：解肌发表，调和营卫。主治：外感风寒表虚证，头痛发热，汗出恶风，鼻鸣干呕，苔白不渴，脉浮缓或浮弱
- **麻黄汤：**麻黄9g、桂枝6g、杏仁9g、炙甘草3g。功效：发汗解表，宣肺平喘。主治：外感风寒表实证，恶寒发热，头身疼痛，无汗而喘，舌苔薄白，脉浮紧
- **小柴胡汤：**柴胡24g、黄芩9g、人参9g、半夏9g、炙甘草9g、生姜9g、大枣4枚。功效：和解少阳。主治：伤寒少阳证，往来寒热，胸胁苦满，默默不欲饮食，心烦喜呕，口苦咽干，目眩，舌苔薄白，脉弦
- **四逆汤：**附子15g、干姜9g、炙甘草6g。功效：回阳救逆。主治：少阴病，心肾阳衰寒厥证，四肢厥逆，恶寒蜷卧，神衰欲寐，面色苍白，腹痛下利，呕吐不渴，舌苔白滑，脉微细
- **白虎汤：**石膏50g、知母18g、甘草6g、粳米9g。功效：清热生津。主治：阳明气分热盛证，壮热面赤，烦渴引饮，汗出恶热，脉洪大有力

经典原文摘录

「诊脉独取寸口，以决五脏六腑死生吉凶之法。」

——《难经·一难》

白话译文：诊脉时只取寸口脉，就可以判断五脏六腑的疾病预后和吉凶。阐明了寸口诊脉法的基本原理。

推荐版本

- 《难经集注》，人民卫生出版社，王唯一等集注
- 《难经本义》，元·滑寿著，商务印书馆
- 《难经疏证》，日·丹波元胤著，人民卫生出版社

数字化资源

- 中医药知识服务平台（tcmkb.cn）提供在线阅读
- 中国中医古籍数字资源库（gydc.cintcm.cn）收录古籍全文
- 中华医藏系列影印本可查阅原版
- 部分经典可通过「中医世家」等网站免费在线阅读

与大健康品类的关联

- 详见本报告第七部分「与大健康品类关联图」

2.2 本草类经典

2.2.1 《本草纲目》

别名：《本草纲目》五十二卷

作者：李时珍（字东璧，号濒湖），明代蕲州人，伟大的医药学家

成书年代：明代（明万历六年（1578年）撰成，万历二十一年（1593年）刊行）

卷数/篇幅：52卷，载药1892种，附方11096首，附图1109幅

学习难度评级：进阶

内容概要

《本草纲目》是我国古代药学史上的集大成之作，被誉为“东方医学巨典”。李时珍历时27年，参考历代本草著作800余种，三易其稿而成。全书采用“从微至巨”“从贱至贵”的进化分类思想，将药物分为水、火、土、金石、草、谷、菜、果、木、服器、虫、鳞、介、禽、兽、人16部

62类，每药标正名为纲，附释名为目，分列释名、集解、修治、气味、主治、发明、附方等项。书中不仅系统整理了历代药学成就，还纠正了前人的许多错误，新增药物374种，附方11096首，绘制精美药图1109幅。该书对世界药理学、植物学、动物学、矿物学等均有重要贡献，被译成多种文字在世界范围流传。

核心理论/贡献

1. 集16世纪以前中国药学之大成，载药1892种，附方万余首
2. 创立先进的药物分类法，按自然属性分类，具有进化论思想
3. 纠正了前代本草的诸多错误，补充了大量民间用药经验
4. 记载丰富的药食同源食物，如谷部、菜部、果部大量可食用品种
5. 对世界医药学、植物学、博物学产生深远影响，被译成多国文字

学术体系：本草学派集大成之作

现代应用价值：中医药研究的重要文献宝库；中药资源调查与鉴定的参考；药食同源开发的重要依据；中医药文化传承的核心典籍

与药食同源的关系：专门设有谷部、菜部、果部，收录大量药食两用之品；详细记载食物的性味功效与食疗方法；提出药食互补的养生理念

经典名方举例

- **桂枝汤：**桂枝9g、芍药9g、炙甘草6g、生姜9g、大枣4枚。功效：解肌发表，调和营卫。主治：外感风寒表虚证，头痛发热，汗出恶风，鼻鸣干呕，苔白不渴，脉浮缓或浮弱
- **麻黄汤：**麻黄9g、桂枝6g、杏仁9g、炙甘草3g。功效：发汗解表，宣肺平喘。主治：外感风寒表实证，恶寒发热，头身疼痛，无汗而喘，舌苔薄白，脉浮紧
- **小柴胡汤：**柴胡24g、黄芩9g、人参9g、半夏9g、炙甘草9g、生姜9g、大枣4枚。功效：和解少阳。主治：伤寒少阳证，往来寒热，胸胁苦满，默默不欲饮食，心烦喜呕，口苦咽干，目眩，舌苔薄白，脉弦
- **四逆汤：**附子15g、干姜9g、炙甘草6g。功效：回阳救逆。主治：少阴病，心肾阳衰寒厥证，四肢厥逆，恶寒蜷卧，神衰欲寐，面色苍白，腹痛下利，呕吐不渴，舌苔白滑，脉微细
- **白虎汤：**石膏50g、知母18g、甘草6g、粳米9g。功效：清热生津。主治：阳明气分热盛证，壮热面赤，烦渴引饮，汗出恶热，脉洪大有力

经典原文摘录

「上药养命，中药养性，下药治病。」——《神农本草经》序录（体现药物三品分类思想）

「用药如用兵」——中医用药原则，出自徐大椿《医学源流论》

「有是证，用是方」——中医辨证论治的基本原则

推荐版本

- 《本草纲目》（校点本），人民卫生出版社，1982年版，刘衡如校点
- 《本草纲目》（金陵本影印），上海科学技术出版社
- 《本草纲目拾遗》，清·赵学敏著，人民卫生出版社

数字化资源

- 中医药知识服务平台（tcmkb.cn）提供在线阅读
- 中国中医古籍数字资源库（gydc.cintcm.cn）收录古籍全文
- 中华医藏系列影印本可查阅原版
- 部分经典可通过「中医世家」等网站免费在线阅读

与大健康品类的关联

- **药食同源**：谷菜果部收录大量药食两用之品
- **中药材**：集16世纪药学之大成，载药1892种
- **保健品**：丰富的药物资源为保健品开发提供宝库
- **中医药健康服务**：临床用药的重要参考

2.2.2 《本草经集注》

别名：《本草集注》

作者：陶弘景（字通明，号华阳隐居），南朝梁代丹阳秣陵人，医药学家、道教思想家

成书年代：南朝梁代（约公元500年前后）

卷数/篇幅：7卷，载药730种

学习难度评级：进阶

内容概要

《本草经集注》是魏晋南北朝时期最重要的本草著作，陶弘景在《神农本草经》 365种药物基础上，又增补了汉魏以来名医常用药365种，共载药730种。本书首次采用 按药物自然属性分类的方法，将药物分为玉石、草木、虫兽、果、菜、米食、有名未用 7类，突破了此前三品分类的局限。书中还首创"诸病通用药"分类，便于临床按病查药。 本书对药物的产地、采集、炮制、鉴别、配伍禁忌等均有详细论述，是本草学发展史上 承前启后的重要著作。

核心理论/贡献

1. 首创按药物自然属性分类法，分为7大类，影响深远
2. 首创「诸病通用药」分类，便于临床检索应用
3. 载药730种，较《神农本草经》增加一倍
4. 系统论述药物炮制、产地、采收、鉴别等内容
5. 确立了综合性本草著作的编写体例

学术体系：本草学派承前启后之作

现代应用价值：研究汉魏六朝药学发展的重要文献；中药炮制学、中药鉴定学的历史参考

与药食同源的关系：专设果、菜、米食三部，系统整理食物类药物；记载多种食疗方剂与饮食宜忌

经典名方举例

- **桂枝汤：**桂枝9g、芍药9g、炙甘草6g、生姜9g、大枣4枚。功效：解肌发表，调和营卫。主治：外感风寒表虚证，头痛发热，汗出恶风，鼻鸣干呕，苔白不渴，脉浮缓或浮弱
- **麻黄汤：**麻黄9g、桂枝6g、杏仁9g、炙甘草3g。功效：发汗解表，宣肺平喘。主治：外感风寒表实证，恶寒发热，头身疼痛，无汗而喘，舌苔薄白，脉浮紧
- **小柴胡汤：**柴胡24g、黄芩9g、人参9g、半夏9g、炙甘草9g、生姜9g、大枣4枚。功效：和解少阳。主治：伤寒少阳证，往来寒热，胸胁苦满，默默不欲饮食，心烦喜呕，口苦咽干，目眩，舌苔薄白，脉弦
- **四逆汤：**附子15g、干姜9g、炙甘草6g。功效：回阳救逆。主治：少阴病，心肾阳衰寒厥证，四肢厥逆，恶寒蜷卧，神衰欲寐，面色苍白，腹痛下利，呕吐不渴，舌苔白滑，脉微细
- **白虎汤：**石膏50g、知母18g、甘草6g、粳米9g。功效：清热生津。主治：阳明气分热盛证，壮热面赤，烦渴引饮，汗出恶热，脉洪大有力

经典原文摘录

「上药养命，中药养性，下药治病。」——《神农本草经》序录（体现药物三品分类思想）

「用药如用兵」——中医用药原则，出自徐大椿《医学源流论》

「有是证，用是方」——中医辨证论治的基本原则

推荐版本

- 《本草经集注》（辑校本），人民卫生出版社，尚志钧等辑校
- 《重修政和经史证类备用本草》中保存有大量内容

数字化资源

- 中医药知识服务平台（tcmkb.cn）提供在线阅读
- 中国中医古籍数字资源库（gydc.cintcm.cn）收录古籍全文
- 中华医藏系列影印本可查阅原版
- 部分经典可通过「中医世家」等网站免费在线阅读

与大健康品类的关联

- 详见本报告第七部分「与大健康品类关联图」

2.2.3 《新修本草》

别名：《唐本草》《英公本草》

作者：李勣、苏敬等22人奉敕编撰，中国第一部官修本草

成书年代：唐代（唐显庆四年（公元659年））

卷数/篇幅：54卷（正文20卷、目录1卷、药图25卷、图经7卷、目录1卷），载药844种

学习难度评级：进阶

内容概要

《新修本草》是我国历史上第一部由政府组织编修并颁行的药典，也是世界上最早的国家药典，比欧洲最早的《纽伦堡药典》早800余年。全书由唐朝中央政府组织20余位专家集体编撰，经过全国范围的药物普查，广泛征集各地药物标本和药图，"普颁天下，营求药物，羽鳞毛介，无远不臻"。书中载药844种，新增药物114种，包括安息香、龙脑香、胡椒等外来药。该书图文对照，开创了世界药学著作的先例，对后世本草学发展影响深远。

核心理论/贡献

1. 世界上第一部国家药典，比欧洲最早药典早800多年
2. 首创图文对照的编写方式，开创药物形态学记录先河
3. 载药844种，新增外来药物和民间药114种
4. 由政府组织全国药物普查，具有较高的科学性和权威性
5. 确立了官修本草的传统，后世宋元明清多有仿行

学术体系：本草学派，官修本草典范

现代应用价值：研究唐代药学发展的珍贵文献；中药品种考证的重要依据；世界药学史研究的重要资料

与药食同源的关系：记载多种药食两用药材和外来食材；反映了唐代饮食文化与医药的结合

经典名方举例

- **桂枝汤：**桂枝9g、芍药9g、炙甘草6g、生姜9g、大枣4枚。功效：解肌发表，调和营卫。主治：外感风寒表虚证，头痛发热，汗出恶风，鼻鸣干呕，苔白不渴，脉浮缓或浮弱
- **麻黄汤：**麻黄9g、桂枝6g、杏仁9g、炙甘草3g。功效：发汗解表，宣肺平喘。主治：外感风寒表实证，恶寒发热，头身疼痛，无汗而喘，舌苔薄白，脉浮紧
- **小柴胡汤：**柴胡24g、黄芩9g、人参9g、半夏9g、炙甘草9g、生姜9g、大枣4枚。功效：和解少阳。主治：伤寒少阳证，往来寒热，胸胁苦满，默默不欲饮食，心烦喜呕，口苦咽干，目眩，舌苔薄白，脉弦
- **四逆汤：**附子15g、干姜9g、炙甘草6g。功效：回阳救逆。主治：少阴病，心肾阳衰寒厥证，四肢厥逆，恶寒蜷卧，神衰欲寐，面色苍白，腹痛下利，呕吐不渴，舌苔白滑，脉微细
- **白虎汤：**石膏50g、知母18g、甘草6g、粳米9g。功效：清热生津。主治：阳明气分热盛证，壮热面赤，烦渴引饮，汗出恶热，脉洪大有力

经典原文摘录

「上药养命，中药养性，下药治病。」——《神农本草经》序录（体现药物三品分类思想）

「用药如用兵」——中医用药原则，出自徐大椿《医学源流论》

「有是证，用是方」——中医辨证论治的基本原则

推荐版本

- 《唐·新修本草》（辑复本），安徽科学技术出版社，尚志钧辑复
- 《新修本草》，人民卫生出版社

数字化资源

- 中医药知识服务平台（tcmkb.cn）提供在线阅读
- 中国中医古籍数字资源库（gydc.cintcm.cn）收录古籍全文
- 中华医藏系列影印本可查阅原版
- 部分经典可通过「中医世家」等网站免费在线阅读

与大健康品类的关联

- 详见本报告第七部分「与大健康品类关联图」

2.2.4 《本草衍义》

别名：《本草广义》

作者：寇宗奭，北宋末期著名药学家

成书年代：北宋末年至南宋初年（宋政和六年（公元1116年））

卷数/篇幅：20卷，载药470种

学习难度评级：进阶

内容概要

《本草衍义》是宋代重要的本草著作，寇宗奭结合自身十余年的临床用药经验和实地考察，对《嘉祐本草》和《本草图经》进行补充辨正。全书共20卷，前3卷为序例，论述药学理论；后17卷分类论述药物，共470种。本书的特点是注重实际观察和临床验证，反对人云亦云，许多真知灼见纠正了前人的错误。书中对药物的性味、功效、炮制、鉴别等多有发明，如明确指出“张仲景八味丸用泽泻”之意，并对许多常用药进行了深入辨析。该书对后世本草学的发展有重要影响，明代李时珍对其评价颇高。

核心理论/贡献

1. 注重实际考察和临床验证，体现了严谨的治学精神
2. 纠正了前代本草中的许多错误认识
3. 发展了药物气味阴阳理论，提出「气臭是也」的观点
4. 对常用药物的功效和鉴别有深入的辨析和补充

5. 为宋代临床药学的发展做出了重要贡献

学术体系：本草学派，临床药学特色

现代应用价值：中药临床药学研究的重要参考；中药真伪鉴别、功效辨析的历史文献

与药食同源的关系：对多种药食两用之品有深入辨析，如山药、枸杞、芡实等的功效与应用

经典名方举例

- **桂枝汤：**桂枝9g、芍药9g、炙甘草6g、生姜9g、大枣4枚。功效：解肌发表，调和营卫。主治：外感风寒表虚证，头痛发热，汗出恶风，鼻鸣干呕，苔白不渴，脉浮缓或浮弱
- **麻黄汤：**麻黄9g、桂枝6g、杏仁9g、炙甘草3g。功效：发汗解表，宣肺平喘。主治：外感风寒表实证，恶寒发热，头身疼痛，无汗而喘，舌苔薄白，脉浮紧
- **小柴胡汤：**柴胡24g、黄芩9g、人参9g、半夏9g、炙甘草9g、生姜9g、大枣4枚。功效：和解少阳。主治：伤寒少阳证，往来寒热，胸胁苦满，默默不欲饮食，心烦喜呕，口苦咽干，目眩，舌苔薄白，脉弦
- **四逆汤：**附子15g、干姜9g、炙甘草6g。功效：回阳救逆。主治：少阴病，心肾阳衰寒厥证，四肢厥逆，恶寒蜷卧，神衰欲寐，面色苍白，腹痛下利，呕吐不渴，舌苔白滑，脉微细
- **白虎汤：**石膏50g、知母18g、甘草6g、粳米9g。功效：清热生津。主治：阳明气分热盛证，壮热面赤，烦渴引饮，汗出恶热，脉洪大有力

经典原文摘录

「上药养命，中药养性，下药治病。」——《神农本草经》序录（体现药物三品分类思想）

「用药如用兵」——中医用药原则，出自徐大椿《医学源流论》

「有是证，用是方」——中医辨证论治的基本原则

推荐版本

- 《本草衍义》，人民卫生出版社，1990年版，颜正华等点校
- 《重修政和经史证类备用本草》（含本草衍义），人民卫生出版社

数字化资源

- 中医药知识服务平台（tcmkb.cn）提供在线阅读
- 中国中医古籍数字资源库（gydc.cintcm.cn）收录古籍全文

- 中华医藏系列影印本可查阅原版
- 部分经典可通过「中医世家」等网站免费在线阅读

与大健康品类的关联

- 详见本报告第七部分「与大健康品类关联图」

2.2.5 《本草备要》

别名：《增补本草备要》

作者：汪昂（字仞庵），清代安徽休宁人，著名医学科普作家

成书年代：清代康熙年间（清康熙三十三年（公元1694年））

卷数/篇幅：8卷，载药479种（初版402种，后增补至479种）

学习难度评级：入门

内容概要

《本草备要》是清代流传最广的中医药入门读物之一，汪昂本着"由博返约，取其精华"的原则，从《本草纲目》中选取临床常用、疗效确切的药物402种（后增补至479种），加以整理阐释。全书以临床实用为导向，每药先列性味归经，再述功效主治，后附炮制方法和配伍应用，文字简明扼要，通俗易懂。书中还附有药图，便于初学者识别药物。该书自问世以来广为流传，多次重刻，是学习中药学的重要入门读物，对中医药知识的普及发挥了重要作用。

核心理论/贡献

1. 精选常用药物，删繁就简，便于初学和临床应用
2. 文字通俗易懂，是中医药普及的重要著作
3. 重视药物功效与临床应用的结合，实用性强
4. 附有药图和炮制方法，内容全面系统
5. 流传广泛，影响深远，被多次重刻翻印

学术体系：本草学派，普及型本草读物

现代应用价值：中药学入门学习的经典教材；中医临床常用药参考；中医药科普的重要资源

与药食同源的关系：收录大量药食同源药物，如大枣、枸杞、山药、莲子等；详细记载食物类药物的功效与应用

经典名方举例

- **桂枝汤**：桂枝9g、芍药9g、炙甘草6g、生姜9g、大枣4枚。功效：解肌发表，调和营卫。主治：外感风寒表虚证，头痛发热，汗出恶风，鼻鸣干呕，苔白不渴，脉浮缓或浮弱
- **麻黄汤**：麻黄9g、桂枝6g、杏仁9g、炙甘草3g。功效：发汗解表，宣肺平喘。主治：外感风寒表实证，恶寒发热，头身疼痛，无汗而喘，舌苔薄白，脉浮紧
- **小柴胡汤**：柴胡24g、黄芩9g、人参9g、半夏9g、炙甘草9g、生姜9g、大枣4枚。功效：和解少阳。主治：伤寒少阳证，往来寒热，胸胁苦满，默默不欲饮食，心烦喜呕，口苦咽干，目眩，舌苔薄白，脉弦
- **四逆汤**：附子15g、干姜9g、炙甘草6g。功效：回阳救逆。主治：少阴病，心肾阳衰寒厥证，四肢厥逆，恶寒蜷卧，神衰欲寐，面色苍白，腹痛下利，呕吐不渴，舌苔白滑，脉微细
- **白虎汤**：石膏50g、知母18g、甘草6g、粳米9g。功效：清热生津。主治：阳明气分热盛证，壮热面赤，烦渴引饮，汗出恶热，脉洪大有力

经典原文摘录

「上药养命，中药养性，下药治病。」——《神农本草经》序录（体现药物三品分类思想）

「用药如用兵」——中医用药原则，出自徐大椿《医学源流论》

「有是证，用是方」——中医辨证论治的基本原则

推荐版本

- 《本草备要》，人民卫生出版社，1965年版
- 《增补本草备要》，清·汪昂著，上海科学技术出版社

数字化资源

- 中医药知识服务平台（tcmkb.cn）提供在线阅读
- 中国中医古籍数字资源库（gydc.cintcm.cn）收录古籍全文
- 中华医藏系列影印本可查阅原版
- 部分经典可通过「中医世家」等网站免费在线阅读

与大健康品类的关联

- 详见本报告第七部分「与大健康品类关联图」

2.3 方剂类经典

2.3.1 《千金要方》《千金翼方》

别名：《备急千金要方》《千金方》

作者：孙思邈，唐代京兆华原人，被后世尊为「药王」

成书年代：唐代（《千金要方》永徽三年（652年）；《千金翼方》约永淳元年（682年））

卷数/篇幅：《千金要方》30卷，232门，合方论5300余首；《千金翼方》30卷，载方2000余首

学习难度评级：进阶

内容概要

《千金要方》全称《备急千金要方》，是孙思邈的代表作，被誉为中国最早的 临床医学百科全书。孙思邈认为“人命至重，有贵千金，一方济之，德逾于此”，故以“千金” 命名。全书共30卷，分232门，载方5300余首，内容涵盖妇、儿、内、外、五官、针灸、 食疗、养生等各科。书中首列“大医精诚”“大医习业”两篇，系统论述了医德规范，为 后世医者所尊崇。《千金翼方》是孙思邈晚年为补充《千金要方》而作，共30卷，补充 了大量方剂、药物和诊疗经验，尤以本草和伤寒两部分最为重要。两书合称《千金方》， 是唐代医学成就的集大成之作。

核心理论/贡献

1. 我国第一部临床医学百科全书，载方5300余首
2. 首倡「大医精诚」医德思想，确立了中医职业道德规范
3. 首列妇科、儿科，对后世中医妇儿专科发展影响深远
4. 系统记载食疗养生内容，专设食治篇，是食疗学的重要文献
5. 记载了丰富的针灸、养生、美容、保健方法

学术体系：方书学派，临床医学百科全书

现代应用价值：中医临床各科的重要参考；食疗养生的重要文献；医德教育的经典教材

与药食同源的关系：专设「食治」卷，系统论述食疗理论与食物疗法；记载大量药食两用之品的功效与应用；提出「夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药」的食疗原则

经典名方举例

- **桂枝汤**：桂枝9g、芍药9g、炙甘草6g、生姜9g、大枣4枚。功效：解肌发表，调和营卫。主治：外感风寒表虚证，头痛发热，汗出恶风，鼻鸣干呕，苔白不渴，脉浮缓或浮弱
- **麻黄汤**：麻黄9g、桂枝6g、杏仁9g、炙甘草3g。功效：发汗解表，宣肺平喘。主治：外感风寒表实证，恶寒发热，头身疼痛，无汗而喘，舌苔薄白，脉浮紧
- **小柴胡汤**：柴胡24g、黄芩9g、人参9g、半夏9g、炙甘草9g、生姜9g、大枣4枚。功效：和解少阳。主治：伤寒少阳证，往来寒热，胸胁苦满，默默不欲饮食，心烦喜呕，口苦咽干，目眩，舌苔薄白，脉弦
- **四逆汤**：附子15g、干姜9g、炙甘草6g。功效：回阳救逆。主治：少阴病，心肾阳衰寒厥证，四肢厥逆，恶寒蜷卧，神衰欲寐，面色苍白，腹痛下利，呕吐不渴，舌苔白滑，脉微细
- **白虎汤**：石膏50g、知母18g、甘草6g、粳米9g。功效：清热生津。主治：阳明气分热盛证，壮热面赤，烦渴引饮，汗出恶热，脉洪大有力

经典原文摘录

「上药养命，中药养性，下药治病。」——《神农本草经》序录（体现药物三品分类思想）

「用药如用兵」——中医用药原则，出自徐大椿《医学源流论》

「有是证，用是方」——中医辨证论治的基本原则

推荐版本

- 《备急千金要方》，人民卫生出版社，李景荣等校释
- 《千金翼方》，人民卫生出版社，范行准等校释
- 《孙真人千金方衍义》，清·张璐著，中国中医药出版社

数字化资源

- 中医药知识服务平台（tcmkb.cn）提供在线阅读
- 中国中医古籍数字资源库（gydc.cintcm.cn）收录古籍全文
- 中华医藏系列影印本可查阅原版
- 部分经典可通过「中医世家」等网站免费在线阅读

与大健康品类的关联

- **药食同源**：专设食治卷，系统论述食疗
- **中医药健康服务**：临床医学百科全书
- **养生保健**：大量养生美容方剂和方法
- **母婴健康**：首列妇儿专科，对妇幼保健有重要价值

2.3.2 《太平惠民和剂局方》

别名：《和剂局方》《局方》

作者：宋代官修，由陈师文等编撰

成书年代：宋代（北宋元丰年间（1078—1085年）始创，大观年间（1107—1110年）陈师文等校订，后多次增补）

卷数/篇幅：10卷，附指南总论3卷，载方788首

学习难度评级：进阶

内容概要

《太平惠民和剂局方》是我国历史上第一部由政府组织编制的成药典，也是 世界上最早的国家药局方。全书收录了宋代官药局——太平惠民和剂局所用的成药处方， 分诸风、伤寒、一切气、痰饮、诸虚、痼冷、积热、泻痢、眼目、咽喉口齿、杂病、 疮肿伤折、妇人、小儿、诸香等14门，共载方788首。每方详列药物组成、炮制方法、 制剂工艺、功效主治、服用方法等，是宋代成药制剂的规范标准。该书对后世中成药 的生产和使用影响极大，许多名方如四物汤、四君子汤、逍遥散、藿香正气散、至宝丹 等均出自本书。

核心理论/贡献

1. 世界上第一部国家成药典，比西方早数百年
2. 系统规范了中成药的处方、炮制、制剂和用法
3. 载方788首，许多名方至今仍广泛应用
4. 推动了中成药的标准化和规模化生产
5. 对后世方剂学和制剂学的发展影响深远

学术体系：方书学派，官修成药典范

现代应用价值：中成药研发的重要历史参考；经典名方考证的依据；中医方剂学教学的重要内容

与药食同源的关系：部分方剂含药食同源成分；丸散膏丹等剂型适合日常保健使用

经典名方举例

- **桂枝汤：**桂枝9g、芍药9g、炙甘草6g、生姜9g、大枣4枚。功效：解肌发表，调和营卫。主治：外感风寒表虚证，头痛发热，汗出恶风，鼻鸣干呕，苔白不渴，脉浮缓或浮弱
- **麻黄汤：**麻黄9g、桂枝6g、杏仁9g、炙甘草3g。功效：发汗解表，宣肺平喘。主治：外感风寒表实证，恶寒发热，头身疼痛，无汗而喘，舌苔薄白，脉浮紧
- **小柴胡汤：**柴胡24g、黄芩9g、人参9g、半夏9g、炙甘草9g、生姜9g、大枣4枚。功效：和解少阳。主治：伤寒少阳证，往来寒热，胸胁苦满，默默不欲饮食，心烦喜呕，口苦咽干，目眩，舌苔薄白，脉弦
- **四逆汤：**附子15g、干姜9g、炙甘草6g。功效：回阳救逆。主治：少阴病，心肾阳衰寒厥证，四肢厥逆，恶寒蜷卧，神衰欲寐，面色苍白，腹痛下利，呕吐不渴，舌苔白滑，脉微细
- **白虎汤：**石膏50g、知母18g、甘草6g、粳米9g。功效：清热生津。主治：阳明气分热盛证，壮热面赤，烦渴引饮，汗出恶热，脉洪大有力

经典原文摘录

「上药养命，中药养性，下药治病。」——《神农本草经》序录（体现药物三品分类思想）

「用药如用兵」——中医用药原则，出自徐大椿《医学源流论》

「有是证，用是方」——中医辨证论治的基本原则

推荐版本

- 《太平惠民和剂局方》，人民卫生出版社，刘景源点校
- 《太平惠民和剂局方校注》，浙江科学技术出版社

数字化资源

- 中医药知识服务平台（tcmkb.cn）提供在线阅读
- 中国中医古籍数字资源库（gydc.cintcm.cn）收录古籍全文
- 中华医藏系列影印本可查阅原版
- 部分经典可通过「中医世家」等网站免费在线阅读

与大健康品类的关联

- 详见本报告第七部分「与大健康品类关联图」

2.3.3 《医方集解》

别名：《增补医方集解》

作者：汪昂（字仞庵），清代安徽休宁人

成书年代：清代康熙年间（清康熙二十一年（公元1682年））

卷数/篇幅：6卷（分21门），载方380余首（含附方共800余首）

学习难度评级：入门

内容概要

《医方集解》是清代流传最广的方书之一，汪昂选录临床常用方剂380余首，按方剂功效分为补养、发表、涌吐、攻里、表里、和解、理气、理血、祛风、祛寒、清暑、利湿、润燥、泻火、除痰、消导、收涩、杀虫、明目、痈疡、经产21类。每方先列方名，再述组成、用法、主治，然后引述各家方论阐明方义，并附以己见。本书特点是“论其方之所以然”，不仅记载方剂组成，更重要的是阐释方剂的配伍原理和临床应用指征，使读者不仅知其然，更知其所以然。该书内容简明实用，深受医家喜爱，是学习方剂学的重要入门读物。

核心理论/贡献

1. 按方剂功效分类，便于临床检索和学习
2. 荟萃历代名家方论，深入阐释方剂配伍原理
3. 选方实用，多为临床常用名方
4. 文字简明，通俗易懂，适合初学者
5. 流传广泛，对后世方剂学教育影响深远

学术体系：方书学派，方剂入门经典

现代应用价值：方剂学教学的重要参考；中医临床辨证选方的实用指南

与药食同源的关系：收录多种药食同源方剂，如八珍汤、归脾汤、六味地黄丸等补益方剂

经典名方举例

- **桂枝汤：**桂枝9g、芍药9g、炙甘草6g、生姜9g、大枣4枚。功效：解肌发表，调和营卫。主治：外感风寒表虚证，头痛发热，汗出恶风，鼻鸣干呕，苔白不渴，脉浮缓或浮弱

- **麻黄汤**：麻黄9g、桂枝6g、杏仁9g、炙甘草3g。功效：发汗解表，宣肺平喘。主治：外感风寒表实证，恶寒发热，头身疼痛，无汗而喘，舌苔薄白，脉浮紧
- **小柴胡汤**：柴胡24g、黄芩9g、人参9g、半夏9g、炙甘草9g、生姜9g、大枣4枚。功效：和解少阳。主治：伤寒少阳证，往来寒热，胸胁苦满，默默不欲饮食，心烦喜呕，口苦咽干，目眩，舌苔薄白，脉弦
- **四逆汤**：附子15g、干姜9g、炙甘草6g。功效：回阳救逆。主治：少阴病，心肾阳衰寒厥证，四肢厥逆，恶寒蜷卧，神衰欲寐，面色苍白，腹痛下利，呕吐不渴，舌苔白滑，脉微细
- **白虎汤**：石膏50g、知母18g、甘草6g、粳米9g。功效：清热生津。主治：阳明气分热盛证，壮热面赤，烦渴引饮，汗出恶热，脉洪大有力

经典原文摘录

「上药养命，中药养性，下药治病。」——《神农本草经》序录（体现药物三品分类思想）

「用药如用兵」——中医用药原则，出自徐大椿《医学源流论》

「有是证，用是方」——中医辨证论治的基本原则

推荐版本

- 《医方集解》，人民卫生出版社，1979年版
- 《增评医方集解》，清·汪昂著，中国中医药出版社

数字化资源

- 中医药知识服务平台（tcmkb.cn）提供在线阅读
- 中国中医古籍数字资源库（gydc.cintcm.cn）收录古籍全文
- 中华医藏系列影印本可查阅原版
- 部分经典可通过「中医世家」等网站免费在线阅读

与大健康品类的关联

- 详见本报告第七部分「与大健康品类关联图」

2.4 诊断与理论类

2.4.1 《脉经》

别名：《王叔和脉经》

作者：王叔和（名熙，字叔和），西晋高平人，著名医学家、医书编撰家

成书年代：西晋（约公元3世纪中前期）

卷数/篇幅：10卷，98篇

学习难度评级：专业

内容概要

《脉经》是我国现存最早的脉学专著，王叔和集先秦以来脉学之大成，结合自己的临床经验，系统总结了中医脉学理论。全书共10卷98篇，详细论述了寸口脉诊法，将寸口脉分寸、关、尺三部，配以脏腑定位；系统描述了24种基本脉象（浮、芤、洪、滑、数、促、弦、紧、沉、伏、革、实、微、涩、细、软、弱、虚、散、缓、迟、结、代、动），并对相似脉象进行了鉴别。书中还记载了脉象与病证的关系、各种常见病脉及预后、脉证合参的原则等。本书对中医诊断学的发展做出了巨大贡献，对后世脉学影响深远。

核心理论/贡献

1. 我国现存最早的脉学专著，集汉以前脉学之大成
2. 系统确立24种脉象的命名和指感特征描述
3. 完善寸口脉诊法，确立寸关尺三部与脏腑配属关系
4. 强调脉证合参，提出「脉证相应」的诊断原则
5. 对后世脉学发展影响深远，被历代医家奉为脉学圭臬

学术体系：诊断学派，脉学经典

现代应用价值：中医诊断学脉诊部分的核心内容；现代脉诊研究的文献基础；中医诊断教学的重要教材

与药食同源的关系：通过脉象判断脏腑气血盛衰，指导饮食调养和食疗选方

经典名方举例

- **桂枝汤：**桂枝9g、芍药9g、炙甘草6g、生姜9g、大枣4枚。功效：解肌发表，调和营卫。主治：外感风寒表虚证，头痛发热，汗出恶风，鼻鸣干呕，苔白不渴，脉浮缓或浮弱

- **麻黄汤**：麻黄9g、桂枝6g、杏仁9g、炙甘草3g。功效：发汗解表，宣肺平喘。主治：外感风寒表实证，恶寒发热，头身疼痛，无汗而喘，舌苔薄白，脉浮紧
- **小柴胡汤**：柴胡24g、黄芩9g、人参9g、半夏9g、炙甘草9g、生姜9g、大枣4枚。功效：和解少阳。主治：伤寒少阳证，往来寒热，胸胁苦满，默默不欲饮食，心烦喜呕，口苦咽干，目眩，舌苔薄白，脉弦
- **四逆汤**：附子15g、干姜9g、炙甘草6g。功效：回阳救逆。主治：少阴病，心肾阳衰寒厥证，四肢厥逆，恶寒蜷卧，神衰欲寐，面色苍白，腹痛下利，呕吐不渴，舌苔白滑，脉微细
- **白虎汤**：石膏50g、知母18g、甘草6g、粳米9g。功效：清热生津。主治：阳明气分热盛证，壮热面赤，烦渴引饮，汗出恶热，脉洪大有力

经典原文摘录

「上药养命，中药养性，下药治病。」——《神农本草经》序录（体现药物三品分类思想）

「用药如用兵」——中医用药原则，出自徐大椿《医学源流论》

「有是证，用是方」——中医辨证论治的基本原则

推荐版本

- 《脉经校注》，人民卫生出版社，沈炎南主编
- 《脉经校释》，人民卫生出版社

数字化资源

- 中医药知识服务平台（tcmkb.cn）提供在线阅读
- 中国中医古籍数字资源库（gydc.cintcm.cn）收录古籍全文
- 中华医藏系列影印本可查阅原版
- 部分经典可通过「中医世家」等网站免费在线阅读

与大健康品类的关联

- **中医药健康服务**：脉诊是中医诊断的重要手段
- **智慧医疗**：脉诊仪等智能设备的理论基础
- **健康管理**：脉象反映健康状态

2.4.2 《濒湖脉学》

别名：《濒湖脉诀》

作者：李时珍（号濒湖山人），明代蕲州人

成书年代：明代嘉靖年间（明嘉靖四十三年（公元1564年））

卷数/篇幅：1卷，载脉27种

学习难度评级：入门

内容概要

《濒湖脉学》是李时珍的脉学专著，以歌赋体裁写成，便于诵读记忆。全书共载脉象27种，在《脉经》24脉基础上增加了长、短、牢3脉。每脉先列体状诗、相类诗、主病诗，再附以李时珍的注释和按语。体状诗描述脉象的指感特征，相类诗辨析相似脉象的区别，主病诗说明该脉所主的病证。该书语言通俗易懂，朗朗上口，是学习中医脉诊的入门经典，流传极为广泛。书末附有"四言举要"，以四言韵语概括脉学精要，同样便于记诵。

核心理论/贡献

1. 以歌赋形式写脉学，便于记忆诵习，深受欢迎
2. 在24脉基础上增为27脉，完善了脉象分类
3. 每脉分设体状诗、相类诗、主病诗，条理清晰
4. 文字通俗，是脉学入门的最佳读物之一
5. 流传广泛，对脉学的普及和发展贡献巨大

学术体系：诊断学派，脉学入门经典

现代应用价值：中医脉诊学习的入门经典；中医药院校教学的重要参考；脉学普及教育的优秀教材

与药食同源的关系：通过脉象辨证指导饮食调理和药食同源物品选用

经典名方举例

- **桂枝汤：**桂枝9g、芍药9g、炙甘草6g、生姜9g、大枣4枚。功效：解肌发表，调和营卫。主治：外感风寒表虚证，头痛发热，汗出恶风，鼻鸣干呕，苔白不渴，脉浮缓或浮弱
- **麻黄汤：**麻黄9g、桂枝6g、杏仁9g、炙甘草3g。功效：发汗解表，宣肺平喘。主治：外感风寒表实证，恶寒发热，头身疼痛，无汗而喘，舌苔薄白，脉浮紧

- **小柴胡汤**：柴胡24g、黄芩9g、人参9g、半夏9g、炙甘草9g、生姜9g、大枣4枚。功效：和解少阳。主治：伤寒少阳证，往来寒热，胸胁苦满，默默不欲饮食，心烦喜呕，口苦咽干，目眩，舌苔薄白，脉弦
- **四逆汤**：附子15g、干姜9g、炙甘草6g。功效：回阳救逆。主治：少阴病，心肾阳衰寒厥证，四肢厥逆，恶寒蜷卧，神衰欲寐，面色苍白，腹痛下利，呕吐不渴，舌苔白滑，脉微细
- **白虎汤**：石膏50g、知母18g、甘草6g、粳米9g。功效：清热生津。主治：阳明气分热盛证，壮热面赤，烦渴引饮，汗出恶热，脉洪大有力

经典原文摘录

「上药养命，中药养性，下药治病。」——《神农本草经》序录（体现药物三品分类思想）

「用药如用兵」——中医用药原则，出自徐大椿《医学源流论》

「有是证，用是方」——中医辨证论治的基本原则

推荐版本

- 《濒湖脉学白话解》，人民卫生出版社，刘文龙主编
- 《濒湖脉学译注》，中国中医药出版社

数字化资源

- 中医药知识服务平台（tcmkb.cn）提供在线阅读
- 中国中医古籍数字资源库（gydc.cintcm.cn）收录古籍全文
- 中华医藏系列影印本可查阅原版
- 部分经典可通过「中医世家」等网站免费在线阅读

与大健康品类的关联

- **中医药健康服务**：脉诊是中医诊断的重要手段
- **智慧医疗**：脉诊仪等智能设备的理论基础
- **健康管理**：脉象反映健康状态

2.4.3 《景岳全书》

别名：《张景岳医学全书》

作者：张介宾（字会卿，号景岳，又号通一子），明代浙江山阴人，温补学派代表人物

成书年代：明代（明天启四年（公元1624年））

卷数/篇幅：64卷，含传忠录、脉神章、伤寒典、杂证谟、妇人规、小儿则、外科铃、本草正、新方八阵等

学习难度评级：专业

内容概要

《景岳全书》是明代大医学家张景岳的代表作，集其毕生医学经验之大成。全书共64卷，内容涵盖医学理论、诊断、伤寒、杂病、妇科、儿科、外科、本草、方剂 等各个方面。张景岳是温补学派的代表人物，提出“阳非有余，真阴不足”的著名论断，主张温补阳气、滋养真阴，善用熟地、附子等温补药物。书中创立“八阵”（补、和、攻、散、寒、热、固、因）分类方剂，自制新方186首，如左归丸、右归丸、玉女煎、济川煎等名方至今仍广泛应用。全书内容宏富，议论精辟，对后世中医学发展产生了深远影响。

核心理论/贡献

1. 温补学派的代表著作，提出「阳非有余，真阴不足」论
2. 创立八阵分类法，将方剂分为补和攻散寒热固因八类
3. 创制新方186首，左归丸、右归丸等名方影响深远
4. 系统论述阴阳互根理论，发展了中医阴阳学说
5. 内容宏富，涵盖中医各科，是明代医学的集大成之作

学术体系：温补学派代表著作

现代应用价值：中医温补学派研究的核心文献；肾虚证治的重要参考；左归丸、右归丸等经典名方的源头

与药食同源的关系：强调温补阳气，对食疗养生有重要指导意义；记载多种药食同源补益物品的应用

经典名方举例

- **桂枝汤：**桂枝9g、芍药9g、炙甘草6g、生姜9g、大枣4枚。功效：解肌发表，调和营卫。主治：外感风寒表虚证，头痛发热，汗出恶风，鼻鸣干呕，苔白不渴，脉浮缓或浮弱
- **麻黄汤：**麻黄9g、桂枝6g、杏仁9g、炙甘草3g。功效：发汗解表，宣肺平喘。主治：外感风寒表实证，恶寒发热，头身疼痛，无汗而喘，舌苔薄白，脉浮紧

- **小柴胡汤**：柴胡24g、黄芩9g、人参9g、半夏9g、炙甘草9g、生姜9g、大枣4枚。功效：和解少阳。主治：伤寒少阳证，往来寒热，胸胁苦满，默默不欲饮食，心烦喜呕，口苦咽干，目眩，舌苔薄白，脉弦
- **四逆汤**：附子15g、干姜9g、炙甘草6g。功效：回阳救逆。主治：少阴病，心肾阳衰寒厥证，四肢厥逆，恶寒蜷卧，神衰欲寐，面色苍白，腹痛下利，呕吐不渴，舌苔白滑，脉微细
- **白虎汤**：石膏50g、知母18g、甘草6g、粳米9g。功效：清热生津。主治：阳明气分热盛证，壮热面赤，烦渴引饮，汗出恶热，脉洪大有力

经典原文摘录

「上药养命，中药养性，下药治病。」——《神农本草经》序录（体现药物三品分类思想）

「用药如用兵」——中医用药原则，出自徐大椿《医学源流论》

「有是证，用是方」——中医辨证论治的基本原则

推荐版本

- 《景岳全书》，人民卫生出版社，1991年版，夏之秋等点校
- 《景岳全书·新方八阵》，中国中医药出版社

数字化资源

- 中医药知识服务平台（tcmkb.cn）提供在线阅读
- 中国中医古籍数字资源库（gydc.cintcm.cn）收录古籍全文
- 中华医藏系列影印本可查阅原版
- 部分经典可通过「中医世家」等网站免费在线阅读

与大健康品类的关联

- **保健品**：温补学派代表，补益方剂是保健品研发的参考
- **中医药健康服务**：温补理论对临床有重要指导意义
- **药食同源**：温补类药食同源物品应用
- **养老**：老年补益养生理论

2.4.4 《温病条辨》

别名：《温病条辨》六卷

作者：吴瑭（字鞠通），清代江苏淮阴人，温病学派重要代表人物

成书年代：清代嘉庆年间（清嘉庆三年（公元1798年））

卷数/篇幅：6卷，以三焦辨证为纲，列方238首

学习难度评级：专业

内容概要

《温病条辨》是清代温病学派的代表作之一，吴鞠通在继承叶天士温病学说的基础上，结合自己的临床经验，系统总结了温病的辨证论治体系。全书以三焦辨证为纲领，将温病的发展过程分为上焦、中焦、下焦三个阶段，提出"治上焦如羽（非轻不举）、治中焦如衡（非平不安）、下焦如权（非重不沉）"的治疗原则。书中载方238首，许多名方如银翘散、桑菊饮、藿香正气散（加减）、清营汤、犀角地黄汤、三甲复脉汤等均出自本书，至今仍广泛应用于临床。该书条文简明，方论精详，是学习温病学的重要经典。

核心理论/贡献

1. 创立三焦辨证体系，完善了温病辨证论治理论
2. 提出「治上焦如羽、治中焦如衡、下焦如权」的治则
3. 创制银翘散、桑菊饮、清营汤等大量经典名方
4. 系统总结温病的发生、发展、传变规律
5. 对温病学派的成熟和发展做出了决定性贡献

学术体系：温病学派代表著作

现代应用价值：温病学教学的核心教材；感染性疾病、发热性疾病中医诊治的重要参考；银翘散等名方的现代研究热点

与药食同源的关系：温病治疗中注重养阴生津，常用芦根、梨皮、荸荠、甘蔗等药食同源之品；记载多种食疗方用于温病恢复期调理

经典名方举例

- **桂枝汤：**桂枝9g、芍药9g、炙甘草6g、生姜9g、大枣4枚。功效：解肌发表，调和营卫。主治：外感风寒表虚证，头痛发热，汗出恶风，鼻鸣干呕，苔白不渴，脉浮缓或浮弱
- **麻黄汤：**麻黄9g、桂枝6g、杏仁9g、炙甘草3g。功效：发汗解表，宣肺平喘。主治：外感风寒表实证，恶寒发热，头身疼痛，无汗而喘，舌苔薄白，脉浮紧

- **小柴胡汤**：柴胡24g、黄芩9g、人参9g、半夏9g、炙甘草9g、生姜9g、大枣4枚。功效：和解少阳。主治：伤寒少阳证，往来寒热，胸胁苦满，默默不欲饮食，心烦喜呕，口苦咽干，目眩，舌苔薄白，脉弦
- **四逆汤**：附子15g、干姜9g、炙甘草6g。功效：回阳救逆。主治：少阴病，心肾阳衰寒厥证，四肢厥逆，恶寒蜷卧，神衰欲寐，面色苍白，腹痛下利，呕吐不渴，舌苔白滑，脉微细
- **白虎汤**：石膏50g、知母18g、甘草6g、粳米9g。功效：清热生津。主治：阳明气分热盛证，壮热面赤，烦渴引饮，汗出恶热，脉洪大有力

经典原文摘录

「上药养命，中药养性，下药治病。」——《神农本草经》序录（体现药物三品分类思想）

「用药如用兵」——中医用药原则，出自徐大椿《医学源流论》

「有是证，用是方」——中医辨证论治的基本原则

推荐版本

- 《温病条辨》，人民卫生出版社，北京中医药大学温病教研室点校
- 《温病条辨白话解》，人民卫生出版社，北京中医学院温病教研组编

数字化资源

- 中医药知识服务平台（tcmkb.cn）提供在线阅读
- 中国中医古籍数字资源库（gydc.cintcm.cn）收录古籍全文
- 中华医藏系列影印本可查阅原版
- 部分经典可通过「中医世家」等网站免费在线阅读

与大健康品类的关联

- **中医药健康服务**：温病学是感染性疾病诊治的重要理论
- **药食同源**：温病养阴生津常用药食两用之品
- **健康管理**：热病预防和康复调理知识

2.4.5 《温热论》

别名：《外感温热篇》《温证论治》

作者：叶天士（名桂，字天士，号香岩），清代江苏吴县人，温病学派奠基人

成书年代：清代（清康熙年间（口传，由其门人顾景文笔录整理））

卷数/篇幅：1卷，3800余字

学习难度评级：专业

内容概要

《温热论》是温病学派的奠基之作，相传为叶天士在洞庭山讲学，由其门人 顾景文记录整理而成。全书虽仅3800余字，但内容博大精深，系统阐述了温病的病因、病机、诊断和治疗原则。书中首创卫气营血辨证体系，将温病发展过程分为卫、气、营、血四个阶段，并提出了相应的治疗大法："在卫汗之可也，到气才可清气，入营 犹可透热转气……入血就恐耗血动血，直须凉血散血。"此外，叶天士还发展了舌诊、 齿诊、斑疹白痞等温病独特的诊断方法，提出"救阴不在血，而在津与汗"等著名论断。该书为温病学派的形成奠定了理论基础。

核心理论/贡献

1. 创立卫气营血辨证体系，奠定了温病学的理论基础
2. 系统阐述温病的发生、发展与传变规律
3. 发展了舌诊、齿诊、斑疹白痞等温病诊断方法
4. 提出温病治疗的基本原则和方药运用规律
5. 被后世尊为温病学的「圣经」，影响极为深远

学术体系：温病学派奠基之作

现代应用价值：温病学的核心理论文献；感染性疾病中医诊疗的重要指导；温病学派研究的必读经典

与药食同源的关系：强调温病过程中津液的保护，常用梨汁、蔗汁、西瓜汁等食疗养阴清热

经典名方举例

- **桂枝汤：**桂枝9g、芍药9g、炙甘草6g、生姜9g、大枣4枚。功效：解肌发表，调和营卫。主治：外感风寒表虚证，头痛发热，汗出恶风，鼻鸣干呕，苔白不渴，脉浮缓或浮弱
- **麻黄汤：**麻黄9g、桂枝6g、杏仁9g、炙甘草3g。功效：发汗解表，宣肺平喘。主治：外感风寒表实证，恶寒发热，头身疼痛，无汗而喘，舌苔薄白，脉浮紧
- **小柴胡汤：**柴胡24g、黄芩9g、人参9g、半夏9g、炙甘草9g、生姜9g、大枣4枚。功效：和解少阳。主治：伤寒少阳证，往来寒热，胸胁苦满，默默不欲饮食，心烦喜呕，口苦咽干，目眩，舌苔薄白，脉弦

- **四逆汤**：附子15g、干姜9g、炙甘草6g。功效：回阳救逆。主治：少阴病，心肾阳衰寒厥证，四肢厥逆，恶寒蜷卧，神衰欲寐，面色苍白，腹痛下利，呕吐不渴，舌苔白滑，脉微细
- **白虎汤**：石膏50g、知母18g、甘草6g、粳米9g。功效：清热生津。主治：阳明气分热盛证，壮热面赤，烦渴引饮，汗出恶热，脉洪大有力

经典原文摘录

「温邪上受，首先犯肺，逆传心包。」

——《温热论》

白话译文：温邪从口鼻而入，首先侵犯肺脏，病情严重时可以不经过气分而直接传入心包。阐明了温病的传变规律。

「在卫汗之可也，到气才可清气，入营犹可透热转气……入血就恐耗血动血，直须凉血散血。」

——《温热论》

白话译文：病在卫分，可以用发汗解表的方法；病到气分，才可以清气泄热；病入营分，还可以透热转气，使邪热转出气分而解……病入血分，就担心耗血动血，必须凉血散血。

推荐版本

- 《外感温热篇》，载于《温热经纬》，人民卫生出版社
- 《叶天士医案大全》，上海中医药大学出版社

数字化资源

- 中医药知识服务平台（tcmkb.cn）提供在线阅读
- 中国中医古籍数字资源库（gydc.cintcm.cn）收录古籍全文
- 中华医藏系列影印本可查阅原版
- 部分经典可通过「中医世家」等网站免费在线阅读

与大健康品类的关联

- 详见本报告第七部分「与大健康品类关联图」

2.5 针灸类经典

2.5.1 《针灸甲乙经》

别名：《黄帝三部针灸甲乙经》《甲乙经》

作者：皇甫谧（字士安，号玄晏先生），西晋安定朝那人，著名医学家、史学家

成书年代：西晋（约公元256—282年）

卷数/篇幅：12卷，128篇，载穴654个

学习难度评级：专业

内容概要

《针灸甲乙经》是我国现存最早的针灸学专著，皇甫谧根据《素问》《针经》（即《灵枢》）和《明堂孔穴针灸治要》三部医书，"使事类相从，删其浮辞，除其重复，论其精要"，编撰而成。全书共12卷128篇，系统论述了脏腑经络、腧穴定位、刺灸方法、临床治疗等内容，记载全身腧穴654个（包括双穴和单穴），详细说明了每个腧穴的别名、部位、主治、针刺深度和艾灸壮数。该书对针灸学的理论与实践进行了系统整理和总结，是针灸学发展史上的里程碑著作，被后世医家奉为针灸圭臬。

核心理论/贡献

1. 我国现存最早的针灸学专著，集晋以前针灸学之大成
2. 系统整理了654个腧穴的定位、主治和刺灸方法
3. 确立了针灸学的基本理论框架和临床治疗体系
4. 首创按部位排列腧穴的方法，便于临床查找
5. 对后世针灸学发展影响深远，被历代针灸医家奉为圭臬

学术体系：针灸学派奠基之作

现代应用价值：针灸学教学的核心教材；针灸临床的重要参考；经络腧穴研究的重要文献

与药食同源的关系：针灸与药食同源结合，如某些穴位配合食疗增强疗效

经典名方举例

- **桂枝汤：**桂枝9g、芍药9g、炙甘草6g、生姜9g、大枣4枚。功效：解肌发表，调和营卫。主治：外感风寒表虚证，头痛发热，汗出恶风，鼻鸣干呕，苔白不渴，脉浮缓或浮弱
- **麻黄汤：**麻黄9g、桂枝6g、杏仁9g、炙甘草3g。功效：发汗解表，宣肺平喘。主治：外感风寒表实证，恶寒发热，头身疼痛，无汗而喘，舌苔薄白，脉浮紧

- **小柴胡汤**：柴胡24g、黄芩9g、人参9g、半夏9g、炙甘草9g、生姜9g、大枣4枚。功效：和解少阳。主治：伤寒少阳证，往来寒热，胸胁苦满，默默不欲饮食，心烦喜呕，口苦咽干，目眩，舌苔薄白，脉弦
- **四逆汤**：附子15g、干姜9g、炙甘草6g。功效：回阳救逆。主治：少阴病，心肾阳衰寒厥证，四肢厥逆，恶寒蜷卧，神衰欲寐，面色苍白，腹痛下利，呕吐不渴，舌苔白滑，脉微细
- **白虎汤**：石膏50g、知母18g、甘草6g、粳米9g。功效：清热生津。主治：阳明气分热盛证，壮热面赤，烦渴引饮，汗出恶热，脉洪大有力

经典原文摘录

「上药养命，中药养性，下药治病。」——《神农本草经》序录（体现药物三品分类思想）

「用药如用兵」——中医用药原则，出自徐大椿《医学源流论》

「有是证，用是方」——中医辨证论治的基本原则

推荐版本

- 《针灸甲乙经校注》，人民卫生出版社，张灿理等校注
- 《针灸甲乙经校释》，人民卫生出版社，山东中医学院校释

数字化资源

- 中医药知识服务平台（tcmkb.cn）提供在线阅读
- 中国中医古籍数字资源库（gydc.cintcm.cn）收录古籍全文
- 中华医藏系列影印本可查阅原版
- 部分经典可通过「中医世家」等网站免费在线阅读

与大健康品类的关联

- **中医药健康服务**：针灸是中医非药物疗法的核心
- **医疗器械**：针灸器具、艾灸产品等
- **健康管理**：针灸养生保健
- **医美**：针灸美容、经络养生

2.5.2 《针灸大成》

别名：《针灸大全》（后改名）

作者：杨继洲（字济时），明代浙江三衢人，著名针灸学家

成书年代：明代万历年间（明万历三十三年（公元1605年））

卷数/篇幅：10卷

学习难度评级：专业

内容概要

《针灸大成》是明代针灸学的集大成之作，杨继洲在家传《卫生针灸玄机秘要》基础上，广搜历代针灸文献，结合自己的临床经验编撰而成。全书共10卷，内容涵盖 针灸理论、经络腧穴、刺灸方法、临床治疗、针灸歌赋等各个方面。书中记载了丰富的针灸手法，如"下手八法""十二字分次第手法""针刺补泻"等，对后世针刺手法的发展影响很大。此外，书中还附有大量针灸歌赋，便于记诵。该书图文并茂，内容宏富，是继《针灸甲乙经》之后针灸学的又一部里程碑式著作，对明以后针灸学的发展产生了深远影响。

核心理论/贡献

1. 集明以前针灸学之大成，内容宏富，体系完整
2. 详细记载多种针刺手法，发展了针灸操作技术
3. 汇编大量针灸歌赋，便于学习和记忆
4. 附有丰富的医案，体现了针灸临床应用经验
5. 对明以后针灸学发展影响深远，流传广泛

学术体系：针灸学派集大成之作

现代应用价值：针灸学教学的重要教材；针灸临床操作技术的参考；针刺手法研究的重要文献

与药食同源的关系：针灸治疗与饮食调理的配合应用

经典名方举例

- **桂枝汤：**桂枝9g、芍药9g、炙甘草6g、生姜9g、大枣4枚。功效：解肌发表，调和营卫。主治：外感风寒表虚证，头痛发热，汗出恶风，鼻鸣干呕，苔白不渴，脉浮缓或浮弱
- **麻黄汤：**麻黄9g、桂枝6g、杏仁9g、炙甘草3g。功效：发汗解表，宣肺平喘。主治：外感风寒表实证，恶寒发热，头身疼痛，无汗而喘，舌苔薄白，脉浮紧

- **小柴胡汤**：柴胡24g、黄芩9g、人参9g、半夏9g、炙甘草9g、生姜9g、大枣4枚。功效：和解少阳。主治：伤寒少阳证，往来寒热，胸胁苦满，默默不欲饮食，心烦喜呕，口苦咽干，目眩，舌苔薄白，脉弦
- **四逆汤**：附子15g、干姜9g、炙甘草6g。功效：回阳救逆。主治：少阴病，心肾阳衰寒厥证，四肢厥逆，恶寒蜷卧，神衰欲寐，面色苍白，腹痛下利，呕吐不渴，舌苔白滑，脉微细
- **白虎汤**：石膏50g、知母18g、甘草6g、粳米9g。功效：清热生津。主治：阳明气分热盛证，壮热面赤，烦渴引饮，汗出恶热，脉洪大有力

经典原文摘录

「上药养命，中药养性，下药治病。」——《神农本草经》序录（体现药物三品分类思想）

「用药如用兵」——中医用药原则，出自徐大椿《医学源流论》

「有是证，用是方」——中医辨证论治的基本原则

推荐版本

- 《针灸大成校释》，人民卫生出版社，黑龙江祖国医药研究所校释
- 《针灸大成》，人民卫生出版社，靳贤补辑重编

数字化资源

- 中医药知识服务平台（tcmkb.cn）提供在线阅读
- 中国中医古籍数字资源库（gydc.cintcm.cn）收录古籍全文
- 中华医藏系列影印本可查阅原版
- 部分经典可通过「中医世家」等网站免费在线阅读

与大健康品类的关联

- **中医药健康服务**：针灸是中医非药物治疗的核心
- **医疗器械**：针灸器具、艾灸产品等
- **健康管理**：针灸养生保健
- **医美**：针灸美容、经络养生

2.6 综合/其他重要典籍

2.6.1 《诸病源候论》

别名：《巢氏病源》

作者：巢元方等奉敕编撰，隋代著名医学家

成书年代：隋代（隋大业六年（公元610年））

卷数/篇幅：50卷，67门，载证候1739论

学习难度评级：专业

内容概要

《诸病源候论》是我国第一部病因证候学专著，由隋代太医博士巢元方等奉诏编撰。全书共50卷，分67门，记载了1739种病证的病因、病机和证候表现，涵盖内、外、妇、儿、五官等各科疾病。本书的特点是专论病源和证候，不载方药，对每一种疾病的发生原因、病变机制、临床表现均有详细论述。书中许多论述具有很高的科学价值，如指出疥疮由“疥虫”引起、寸白虫（绦虫）因食用不熟的牛肉或鱼肉而感染、漆疮与人的禀赋体质有关等。该书是研究隋代以前医学发展的重要文献，对后世中医病因病理学的发展影响深远。

核心理论/贡献

1. 我国第一部病因证候学专著，载证候1739种
2. 系统论述各种疾病的病因病机和临床表现
3. 对传染病、寄生虫病等的病因认识领先世界
4. 确立了中医病因证候学的基本框架
5. 对后世医学发展影响深远，被历代医家所尊崇

学术体系：病因证候学奠基之作

现代应用价值：中医病因病机学研究的重要文献；疾病史研究的珍贵资料；中医诊断学的参考

与药食同源的关系：记载多种疾病的饮食宜忌；对食疗的选择有指导意义

经典名方举例

- **桂枝汤：**桂枝9g、芍药9g、炙甘草6g、生姜9g、大枣4枚。功效：解肌发表，调和营卫。主治：外感风寒表虚证，头痛发热，汗出恶风，鼻鸣干呕，苔白不渴，脉浮缓或浮弱

- **麻黄汤**：麻黄9g、桂枝6g、杏仁9g、炙甘草3g。功效：发汗解表，宣肺平喘。主治：外感风寒表实证，恶寒发热，头身疼痛，无汗而喘，舌苔薄白，脉浮紧
- **小柴胡汤**：柴胡24g、黄芩9g、人参9g、半夏9g、炙甘草9g、生姜9g、大枣4枚。功效：和解少阳。主治：伤寒少阳证，往来寒热，胸胁苦满，默默不欲饮食，心烦喜呕，口苦咽干，目眩，舌苔薄白，脉弦
- **四逆汤**：附子15g、干姜9g、炙甘草6g。功效：回阳救逆。主治：少阴病，心肾阳衰寒厥证，四肢厥逆，恶寒蜷卧，神衰欲寐，面色苍白，腹痛下利，呕吐不渴，舌苔白滑，脉微细
- **白虎汤**：石膏50g、知母18g、甘草6g、粳米9g。功效：清热生津。主治：阳明气分热盛证，壮热面赤，烦渴引饮，汗出恶热，脉洪大有力

经典原文摘录

「上药养命，中药养性，下药治病。」——《神农本草经》序录（体现药物三品分类思想）

「用药如用兵」——中医用药原则，出自徐大椿《医学源流论》

「有是证，用是方」——中医辨证论治的基本原则

推荐版本

- 《诸病源候论校注》，人民卫生出版社，丁光迪主编
- 《诸病源候论校释》，人民卫生出版社，南京中医学院校释

数字化资源

- 中医药知识服务平台（tcmkb.cn）提供在线阅读
- 中国中医古籍数字资源库（gydc.cintcm.cn）收录古籍全文
- 中华医藏系列影印本可查阅原版
- 部分经典可通过「中医世家」等网站免费在线阅读

与大健康品类的关联

- **中医药健康服务**：病因证候学的重要文献
- **医疗服务**：疾病诊断和鉴别诊断的参考
- **药食同源**：疾病饮食宜忌

2.6.2 《肘后备急方》

别名：《肘后方》《肘后救卒方》

作者：葛洪（字稚川，号抱朴子），东晋丹阳句容人，著名医药学家、道教思想家

成书年代：东晋（约公元340年前后）

卷数/篇幅：8卷（原书3卷，后经陶弘景、杨用道增补为8卷），73篇

学习难度评级：进阶

内容概要

《肘后备急方》是我国古代的急救手册，葛洪本着“省其要约，选而集之，使种类相从，缓急易简”的原则，从各种医方中选取简便易行、价廉效验的急救方剂，编撰成此书，以便随身携带，遇急可随时取用。全书共8卷73篇，内容涵盖各种急性病证的急救处理，包括外感热病、疟疾、痢疾、黄疸、霍乱、中风、痈疽、外伤、虫兽伤等。书中记载了许多珍贵的医学发现，如用青蒿治疟疾（世界上最早的青蒿抗疟记载）、用狂犬脑敷治狂犬病（免疫思想的萌芽）、用腹腔穿刺术治疗腹水等。该书对后世急诊医学和免疫学的发展有重要启示。

核心理论/贡献

1. 我国现存最早的急救医学专著，实用性强
2. 最早记载青蒿治疗疟疾，为青蒿素的发现提供了灵感
3. 记载狂犬脑外敷治狂犬病，蕴含免疫学思想
4. 收录大量简、便、廉、验的民间方剂和疗法
5. 对后世急诊医学和外科学的发展有重要影响

学术体系：方书学派，急救医学特色

现代应用价值：中医急诊学的重要历史参考；青蒿素等现代药物研发的灵感来源；急救知识普及的古代文献

与药食同源的关系：记载多种食物急救方法；收录了生姜、大蒜、葱、醋等常见食物的药用方法

经典名方举例

- **桂枝汤：**桂枝9g、芍药9g、炙甘草6g、生姜9g、大枣4枚。功效：解肌发表，调和营卫。主治：外感风寒表虚证，头痛发热，汗出恶风，鼻鸣干呕，苔白不渴，脉浮缓或浮弱
- **麻黄汤：**麻黄9g、桂枝6g、杏仁9g、炙甘草3g。功效：发汗解表，宣肺平喘。主治：外感风寒表实证，恶寒发热，头身疼痛，无汗而喘，舌苔薄白，脉浮紧

- **小柴胡汤**：柴胡24g、黄芩9g、人参9g、半夏9g、炙甘草9g、生姜9g、大枣4枚。功效：和解少阳。主治：伤寒少阳证，往来寒热，胸胁苦满，默默不欲饮食，心烦喜呕，口苦咽干，目眩，舌苔薄白，脉弦
- **四逆汤**：附子15g、干姜9g、炙甘草6g。功效：回阳救逆。主治：少阴病，心肾阳衰寒厥证，四肢厥逆，恶寒蜷卧，神衰欲寐，面色苍白，腹痛下利，呕吐不渴，舌苔白滑，脉微细
- **白虎汤**：石膏50g、知母18g、甘草6g、粳米9g。功效：清热生津。主治：阳明气分热盛证，壮热面赤，烦渴引饮，汗出恶热，脉洪大有力

经典原文摘录

「上药养命，中药养性，下药治病。」——《神农本草经》序录（体现药物三品分类思想）

「用药如用兵」——中医用药原则，出自徐大椿《医学源流论》

「有是证，用是方」——中医辨证论治的基本原则

推荐版本

- 《肘后备急方校注》，人民卫生出版社，沈澍农校注
- 《葛洪肘后备急方》，人民卫生出版社

数字化资源

- 中医药知识服务平台（tcmkb.cn）提供在线阅读
- 中国中医古籍数字资源库（gydc.cintcm.cn）收录古籍全文
- 中华医藏系列影印本可查阅原版
- 部分经典可通过「中医世家」等网站免费在线阅读

与大健康品类的关联

- **中医药健康服务**：急救医学的重要参考
- **药食同源**：大量简便验廉的食疗方
- **健康管理**：日常急救和保健知识

2.6.3 《医宗金鉴》

别名：《御纂医宗金鉴》

作者：吴谦、刘裕铎等奉敕编撰，清代乾隆年间官修医学全书

成书年代：清代乾隆年间（清乾隆七年（公元1742年））

卷数/篇幅：90卷，分15种

学习难度评级：进阶

内容概要

《医宗金鉴》是清代乾隆年间由吴谦、刘裕铎等90余位医家奉敕编撰的大型医学全书，是我国历史上第二部官修医学全书（第一部为宋代《圣济总录》）。全书共90卷，分为15种，内容涵盖医学各科：《订正仲景全书伤寒论注》《订正仲景 全书金匱要略注》《删补名医方论》《四诊心法要诀》《运气要诀》《伤寒心法要诀》《杂病心法要诀》《妇科心法要诀》《幼科杂病心法要诀》《痘疹心法要诀》《幼科种痘心法要旨》《外科心法要诀》《眼科心法要诀》《刺灸心法要诀》《正骨心法要旨》。全书以歌诀体裁写成，便于记诵，内容系统全面，论述精辟，是清代以来医学教育的标准教材，对后世中医药学的发展影响深远。

核心理论/贡献

1. 清代官修医学全书，内容系统全面，权威性高
2. 以歌诀体裁编写，便于学习记诵，是医学教育的典范
3. 系统整理了《伤寒论》《金匱要略》等经典著作
4. 涵盖内、外、妇、儿、针灸、正骨等各科内容
5. 清代以来中医教育的标准教材，影响极为深远

学术体系：综合性医学全书，官修医学教材

现代应用价值：中医药教育的重要参考；各科临床诊疗的规范依据；中医经典学习的辅助教材

与药食同源的关系：收录多种药食同源方剂和食疗方法；各科病证中均有饮食宜忌的论述

经典名方举例

- **桂枝汤：**桂枝9g、芍药9g、炙甘草6g、生姜9g、大枣4枚。功效：解肌发表，调和营卫。主治：外感风寒表虚证，头痛发热，汗出恶风，鼻鸣干呕，苔白不渴，脉浮缓或浮弱
- **麻黄汤：**麻黄9g、桂枝6g、杏仁9g、炙甘草3g。功效：发汗解表，宣肺平喘。主治：外感风寒表实证，恶寒发热，头身疼痛，无汗而喘，舌苔薄白，脉浮紧

- **小柴胡汤**：柴胡24g、黄芩9g、人参9g、半夏9g、炙甘草9g、生姜9g、大枣4枚。功效：和解少阳。主治：伤寒少阳证，往来寒热，胸胁苦满，默默不欲饮食，心烦喜呕，口苦咽干，目眩，舌苔薄白，脉弦
- **四逆汤**：附子15g、干姜9g、炙甘草6g。功效：回阳救逆。主治：少阴病，心肾阳衰寒厥证，四肢厥逆，恶寒蜷卧，神衰欲寐，面色苍白，腹痛下利，呕吐不渴，舌苔白滑，脉微细
- **白虎汤**：石膏50g、知母18g、甘草6g、粳米9g。功效：清热生津。主治：阳明气分热盛证，壮热面赤，烦渴引饮，汗出恶热，脉洪大有力

经典原文摘录

「上药养命，中药养性，下药治病。」——《神农本草经》序录（体现药物三品分类思想）

「用药如用兵」——中医用药原则，出自徐大椿《医学源流论》

「有是证，用是方」——中医辨证论治的基本原则

推荐版本

- 《医宗金鉴》（上中下三册），人民卫生出版社，2006年版
- 《医宗金鉴·伤寒心法要诀白话解》，人民卫生出版社

数字化资源

- 中医药知识服务平台（tcmkb.cn）提供在线阅读
- 中国中医古籍数字资源库（gydc.cintcm.cn）收录古籍全文
- 中华医藏系列影印本可查阅原版
- 部分经典可通过「中医世家」等网站免费在线阅读

与大健康品类的关联

- **中医药健康服务**：各科临床的规范教材
- **医疗服务**：中医各科诊疗的标准参考
- **药食同源**：各科饮食宜忌和食疗方剂

三、经典名方汇编（50首）

本部分汇总了历代中医经典中最具代表性的50首经典方剂，按功效分类整理，每首方剂均注明原书出处、组成、功效、主治及现代应用。

3.1 解表与和解剂

方剂名称	原书出处	组成	功效	主治	现代应用
桂枝汤	《伤寒论》	桂枝9g、芍药9g、炙甘草6g、生姜9g、大枣4枚	解肌发表，调和营卫	外感风寒表虚证，头痛发热，汗出恶风，鼻鸣干呕，苔白不渴，脉浮...	常用于感冒、流感、原因不明的低热、妊娠呕吐、荨麻疹等属营卫不...
麻黄汤	《伤寒论》	麻黄9g、桂枝6g、杏仁9g、炙甘草3g	发汗解表，宣肺平喘	外感风寒表实证，恶寒发热，头身疼痛，无汗而喘，舌苔薄白，脉浮...	常用于感冒、流感、急性支气管炎、支气管哮喘等属风寒表实证者...
九味羌活汤	《此事难知》	羌活9g、防风9g、苍术9g、细辛3g、川芎6g、白芷6g、生地黄6g、黄芩6g、甘草6g	发汗祛湿，兼清里热	外感风寒湿邪，内有蕴热证，恶寒发热，无汗，头痛项强，肢体酸楚...	常用于感冒、急性肌炎、风湿性关节炎、偏头痛等属风寒湿邪在表而...
小柴胡汤	《伤寒论》	柴胡24g、黄芩9g、人参9g、半夏9g、炙甘草9g、生姜9g、大枣4枚	和解少阳	伤寒少阳证，往来寒热，胸胁苦满，默默不欲饮食，心烦喜呕，口苦...	常用于感冒、流感、慢性肝炎、胆囊炎、胸膜炎、肋间神经痛等属少...
半夏泻心汤	《伤寒论》	半夏12g、黄芩9g、干姜9g、人参9g、黄连3g、大枣4枚、炙甘草9g	寒热平调，消痞散结	寒热错杂之痞证，心下痞，但满而不痛，或呕吐，肠鸣下利，舌苔腻...	常用于急慢性胃肠炎、慢性结肠炎、慢性肝炎、早期肝硬化等属中气...

方剂名称	原书出处	组成	功效	主治	现代应用
逍遥散	《太平惠民和剂局方》	柴胡9g、当归9g、白芍9g、白术9g、茯苓9g、炙甘草4.5g、生姜3片、薄荷少许	疏肝解郁，养血健脾	肝郁血虚脾弱证，两胁作痛，头痛目眩，口燥咽干，神疲食少，或月...	常用于慢性肝炎、肝硬化、胆石症、胃及十二指肠溃疡、慢性胃炎、...

3.2 清热泻火剂

方剂名称	原书出处	组成	功效	主治	现代应用
白虎汤	《伤寒论》	石膏50g、知母18g、甘草6g、粳米9g	清热生津	阳明气分热盛证，壮热面赤，烦渴引饮，汗出恶热，脉洪大有力...	常用于感染性疾病、大叶性肺炎、流行性乙型脑炎等属气分热盛者...
黄连解毒汤	《外台秘要》引崔氏方	黄连9g、黄芩6g、黄柏6g、栀子9g	泻火解毒	三焦火毒热盛证，大热烦躁，口燥咽干，错语不眠，或热病吐血、衄...	常用于败血症、脓毒血症、痢疾、肺炎、泌尿系感染、流行性脑脊髓...
清营汤	《温病条辨》	犀角（水牛角代）30g、生地黄15g、玄参9g、竹叶心3g、麦冬9g、丹参6g、黄连5g、金银花9g、连翘6g	清营解毒，透热养阴	热入营分证，身热夜甚，神烦少寐，时有谵语，目常喜开或喜闭，口...	常用于乙型脑炎、流行性脑脊髓膜炎、败血症、肠伤寒等属热入营分...
犀角地黄汤	《备急千金要方》（《温病条辨》引用）	犀角（水牛角代）30g、生地黄24g、芍药12g、牡丹皮9g	清热解毒，凉血散瘀	热入血分证，身热谵语，斑色紫黑，吐血、衄血、便血、尿血等，舌...	常用于重症肝炎、肝昏迷、弥漫性血管内凝血、尿毒症、过敏性紫癜...

方剂名称	原书出处	组成	功效	主治	现代应用
龙胆泻肝汤	《医方集解》	龙胆草6g、黄芩9g、栀子9g、泽泻12g、木通6g、车前子9g、当归3g、生地黄9g、柴胡6g、生甘草6g	清泻肝胆实火，清利肝经湿热	肝胆实火上炎证和肝经湿热下注证，头痛目赤，胁痛口苦，耳聋耳肿...	常用于顽固性偏头痛、头部湿疹、高血压、急性结膜炎、急性黄疸型...
芍药汤	《素问病机气宜保命集》	芍药30g、当归15g、黄连15g、槟榔6g、木香6g、甘草6g、大黄9g、黄芩15g、官桂5g	清热燥湿，调气和血	湿热痢疾，腹痛，便脓血，赤白相兼，里急后重，肛门灼热，小便短...	常用于细菌性痢疾、阿米巴痢疾、过敏性结肠炎、急性肠炎等属湿热...
葛根黄芩黄连汤	《伤寒论》	葛根15g、黄芩9g、黄连9g、炙甘草6g	解表清里	协热下利证，身热下利，胸脘烦热，口干作渴，喘而汗出，舌红苔黄...	常用于急性肠炎、细菌性痢疾、肠伤寒、胃肠型感冒等属表证未解、...
安宫牛黄丸	《温病条辨》	牛黄、郁金、犀角（水牛角代）、黄连、黄芩、山栀、朱砂、雄黄、梅片、麝香、珍珠、金箔	清热解毒，开窍醒神	邪热内陷心包证，高热烦躁，神昏谵语，舌謇肢厥，舌红或绛，脉数...	常用于流行性乙型脑炎、流行性脑脊髓膜炎、中毒性痢疾、尿毒症、...

3.3 泻下与祛湿剂

方剂名称	原书出处	组成	功效	主治	现代应用
承气汤类（大承气汤）	《伤寒论》	大黄12g、厚朴24g、枳实12g、芒硝9g	峻下热结	阳明腑实证，大便不通，频转矢气，脘腹痞满，腹痛拒按，按之硬，...	常用于急性单纯性肠梗阻、粘连性肠梗阻、蛔虫性肠梗阻、急性胆囊...
五苓散					

方剂名称	原书出处	组成	功效	主治	现代应用
	《伤寒论》	猪苓9g、泽泻15g、白术9g、茯苓9g、桂枝6g	利水渗湿，温阳化气	膀胱气化不利之蓄水证，小便不利，头痛微热，烦渴欲饮，甚则水入...	常用于急慢性肾炎水肿、肝硬化腹水、心源性水肿、急性肠炎、尿潴...
平胃散	《太平惠民和剂局方》	苍术15g、厚朴9g、陈皮9g、炙甘草6g、生姜2片、大枣2枚	燥湿运脾，行气和胃	湿滞脾胃证，脘腹胀满，不思饮食，口淡无味，恶心呕吐，嗳气吞酸...	常用于慢性胃炎、消化道功能紊乱、胃及十二指肠溃疡等属湿滞脾胃...
藿香正气散	《太平惠民和剂局方》	藿香9g、紫苏6g、白芷6g、大腹皮6g、茯苓6g、白术6g、陈皮6g、半夏曲6g、厚朴6g、桔梗6g、炙甘草6g、生姜3片、大枣1枚	解表化湿，理气和中	外感风寒，内伤湿滞证，恶寒发热，头痛，胸膈满闷，脘腹疼痛，恶...	常用于急性胃肠炎、胃肠型感冒、消化不良等属外感风寒、内伤湿滞...
茵陈蒿汤	《伤寒论》	茵陈18g、栀子12g、大黄6g	清热利湿退黄	湿热黄疸证，一身面目俱黄，黄色鲜明，发热，无汗或但头汗出，口...	常用于急性黄疸型肝炎、胆囊炎、胆石症、钩端螺旋体病等属...

3.4 温里散寒剂

方剂名称	原书出处	组成	功效	主治	现代应用
四逆汤	《伤寒论》	附子15g、干姜9g、炙甘草6g	回阳救逆	少阴病，心肾阳衰寒厥证，四肢厥逆，恶寒蜷卧，神衰欲寐，面色苍...	常用于心肌梗死、心力衰竭、急慢性胃肠炎吐泻过多或大汗出而休克...

方剂名称	原书出处	组成	功效	主治	现代应用
理中丸	《伤寒论》	人参9g、干姜9g、炙甘草9g、白术9g	温中祛寒，补气健脾	脾胃虚寒证，脘腹绵绵作痛，喜温喜按，呕吐，大便稀溏，脘痞食少...	常用于急慢性胃肠炎、胃及十二指肠溃疡、胃痉挛、胃下垂等属脾胃...
吴茱萸汤	《伤寒论》	吴茱萸9g、人参9g、生姜18g、大枣4枚	温中补虚，降逆止呕	肝胃虚寒，浊阴上逆证，食后泛泛欲呕，或呕吐酸水，或干呕，或吐...	常用于慢性胃炎、妊娠呕吐、神经性呕吐、神经性头痛、耳源性眩晕...

3.5 补益剂

方剂名称	原书出处	组成	功效	主治	现代应用
四君子汤	《太平惠民和剂局方》	人参9g、白术9g、茯苓9g、炙甘草6g	益气健脾	脾胃气虚证，面色萎白，语声低微，气短乏力，食少便溏，舌淡苔白...	常用于慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡等属脾胃气虚者...
四物汤	《仙授理伤续断秘方》（《太平惠民和剂局方》转载）	当归9g、川芎6g、白芍9g、熟地黄12g	补血调血	营血虚滞证，头晕目眩，心悸失眠，面色无华，妇人月经不调，量少...	常用于妇女月经不调、胎产疾病、荨麻疹以及过敏性紫癜等属营血虚...
八珍汤	《瑞竹堂经验方》	人参9g、白术9g、茯苓9g、当归9g、川芎6g、白芍9g、熟地黄9g、炙甘草5g	益气补血	气血两虚证，面色苍白或萎黄，头晕耳眩，四肢倦	常用于病后虚弱、各种慢性病以及妇女月经不调等属气血两虚者...

方剂名称	原书出处	组成	功效	主治	现代应用
				怠，气短懒言，心...	
六味地黄丸	《小儿药证直诀》（源自《金匱要略》肾气丸）	熟地黄24g、山茱萸12g、山药12g、泽泻9g、牡丹皮9g、茯苓9g	滋补肝肾	肝肾阴虚证，腰膝酸软，头晕目眩，耳鸣耳聋，盗汗遗精，消渴，骨...	常用于慢性肾炎、高血压、糖尿病、肺结核、肾结核、甲状腺功能亢...
左归丸	《景岳全书》	熟地黄24g、山药12g、枸杞子12g、山茱萸9g、川牛膝9g、菟丝子12g、鹿角胶12g、龟板胶12g	滋阴补肾，填精益髓	真阴不足证，头晕目眩，腰酸腿软，遗精滑泄，自汗盗汗，口燥舌干...	常用于老年性痴呆、更年期综合征、老年骨质疏松症、闭经、月经量...
右归丸	《景岳全书》	熟地黄24g、山药12g、山茱萸9g、枸杞子12g、菟丝子12g、鹿角胶12g、杜仲12g、肉桂6g、当归9g、制附子6g	温补肾阳，填精益髓	肾阳不足，命门火衰证，年老或久病气衰神疲，畏寒肢冷，腰膝软弱...	常用于肾病综合征、老年骨质疏松症、精少不育症、贫血等属肾阳不...
归脾汤	《正体类要》	白术9g、茯神9g、黄芪12g、龙眼肉12g、酸枣仁12g、人参6g、木香6g、炙甘草3g、当归9g、远志6g、生姜5片、大枣1枚	益气补血，健脾养心	心脾气血两虚证和脾不统血证，心悸怔忡，健忘失眠，盗汗虚热，食...	常用于胃及十二指肠溃疡出血、功能性子宫出血、再生障碍性贫血、...
补中益气汤	《内外伤辨惑论》	黄芪18g、炙甘草9g、人参6g、当归3g、橘皮6g、升麻6g、柴胡6g、白术9g	补中益气，升阳举陷	脾虚气陷证和气虚发热证，饮食减少，体倦肢软，少气懒言，面色萎...	常用于内脏下垂、久泻、久痢、脱肛、重症肌无力、慢性肝炎等属脾...
	《金匱要略》				

方剂名称	原书出处	组成	功效	主治	现代应用
金匱肾气丸		干地黄24g、山药12g、山茱萸12g、泽泻9g、茯苓9g、牡丹皮9g、桂枝3g、附子3g	补肾助阳	肾阳不足证，腰痛脚软，身半以下常有冷感，少腹拘急，小便不利或...	常用于慢性肾炎、糖尿病、醛固酮增多症、甲状腺功能低下、神经衰...

3.6 固涩与安神剂

方剂名称	原书出处	组成	功效	主治	现代应用
玉屏风散	《医方类聚》	防风6g、黄芪12g、白术12g	益气固表止汗	表虚自汗，汗出恶风，面色㿔白，舌淡苔薄白，脉浮虚，亦治虚人腠...	常用于过敏性鼻炎、上呼吸道感染属表虚不固而外感风邪者，以及肾...
四神丸	《内科摘要》	肉豆蔻6g、补骨脂12g、五味子6g、吴茱萸3g、生姜6g、大枣10枚	温肾暖脾，固肠止泻	脾肾阳虚之肾泄证，五更泄泻，不思饮食，食不消化，或久泻不愈，...	常用于慢性结肠炎、肠结核、肠道易激综合征等属脾肾虚寒者...
天王补心丹	《校注妇人良方》	人参6g、茯苓6g、玄参6g、丹参6g、桔梗6g、远志6g、当归9g、五味子6g、麦冬9g、天冬9g、柏子仁9g、酸枣仁9g、生地黄20g	滋阴清热，养血安神	阴虚血少，神志不安证，心悸怔忡，虚烦失眠，神疲健忘，或梦遗，...	常用于神经衰弱、冠心病、精神分裂症、甲状腺功能亢进等所致的失...
酸枣	《金匱要略》	酸枣仁18g、甘草3g、知母6g、茯苓6g、川芎6g		肝血不足，虚热内扰证，虚烦失眠，	常用于神经衰弱、心脏神经官

方剂名称	原书出处	组成	功效	主治	现代应用
仁汤			养血安神，清热除烦	心悸不安，头目眩晕，咽干口燥...	能症、更年期综合征等属肝血不足、虚...
甘麦大枣汤	《金匱要略》	甘草9g、小麦30g、大枣5枚	养心安神，和中缓急	脏躁，精神恍惚，常悲伤欲哭，不能自主，心中烦乱，睡眠不安，甚...	常用于瘵病、更年期综合征、神经衰弱、小儿夜啼等属心阴不足、肝...

3.7 理气理血剂

方剂名称	原书出处	组成	功效	主治	现代应用
越鞠丸	《丹溪心法》	香附10g、川芎8g、苍术8g、栀子8g、神曲8g	行气解郁	六郁证，胸膈痞闷，脘腹胀痛，噎腐吞酸，恶心呕吐，饮食不消...	常用于胃神经官能症、胃及十二指肠溃疡、慢性胃炎、胆石症、胆囊...
半夏厚朴汤	《金匱要略》	半夏12g、厚朴9g、茯苓12g、生姜9g、苏叶6g	行气散结，降逆化痰	梅核气，咽中如有物阻，咯吐不出，吞咽不下，胸膈满闷，或咳或呕...	常用于瘵病、胃神经官能症、慢性咽炎、慢性支气管炎、食道痉挛等...
温经汤	《金匱要略》	吴茱萸9g、当归6g、芍药6g、川芎6g、人参6g、桂枝6g、阿胶6g、牡丹皮6g、生姜6g、甘草6g、半夏6g、麦冬9g	温经散寒，养血祛瘀	冲任虚寒，瘀血阻滞证，漏下不止，血色暗而有块，淋漓不畅，或月...	常用于功能性子宫出血、慢性盆腔炎、不孕症等属冲任虚寒、瘀血阻...

方剂名称	原书出处	组成	功效	主治	现代应用
生化汤	《傅青主女科》	全当归24g、川芎9g、桃仁6g、干姜2g、炙甘草2g	养血祛瘀，温经止痛	血虚寒凝，瘀血阻滞证，产后恶露不行，小腹冷痛...	常用于产后子宫复旧不良、产后宫缩疼痛、胎盘残留等属产后血虚寒...
当归芍药散	《金匮要略》	当归9g、芍药30g、茯苓12g、白术12g、泽泻15g、川芎9g	养血调肝，健脾利湿	妇人妊娠，肝郁脾虚湿盛证，腹中疝痛，或头晕心悸，或下肢浮肿，...	常用于痛经、闭经、盆腔炎、功能性子宫出血、妊娠水肿等属肝郁脾...

3.8 治风治燥祛痰剂

方剂名称	原书出处	组成	功效	主治	现代应用
川芎茶调散	《太平惠民和剂局方》	川芎12g、荆芥12g、白芷6g、羌活6g、甘草6g、细辛3g、防风4.5g、薄荷12g	疏风止痛	外感风邪头痛，偏正头痛或巅顶作痛，目眩鼻塞，或恶风发热，舌苔...	常用于感冒头痛、偏头痛、血管神经性头痛、慢性鼻炎头痛等属风邪...
天麻钩藤饮	《中医内科杂病证治新义》	天麻9g、钩藤12g、石决明18g、栀子9g、黄芩9g、川牛膝12g、杜仲9g、益母草9g、桑寄生9g、夜交藤9g、朱茯神9g	平肝熄风，清热活血，补益肝肾	肝阳偏亢，肝风上扰证，头痛眩晕，失眠多梦，或口苦面红，舌红苔...	常用于高血压病、急性脑血管病、内耳性眩晕等属肝阳上亢、肝风上...
麦门	《金匮要略》	麦门冬42g、半夏6g、人参9g、甘草6g、粳米6g、大枣4枚	清养肺胃，降逆下气	虚热肺痿和胃阴不足证，咳嗽气喘，咽喉不利，	常用于慢性支气管炎、支气管扩张、慢性咽喉

方剂名称	原书出处	组成	功效	主治	现代应用
冬汤				咯痰不爽，或咳唾涎...	炎、慢性胃炎等属肺胃...
百合固金汤	《慎斋遗书》	熟地9g、生地9g、当归身9g、白芍6g、甘草3g、桔梗6g、玄参3g、贝母6g、麦冬9g、百合6g	滋养肺肾，止咳化痰	肺肾阴亏，虚火上炎证，咳嗽气喘，痰中带血，咽喉燥痛，头晕目眩...	常用于肺结核、慢性支气管炎、支气管扩张咯血、慢性咽喉炎、自发...
二陈汤	《太平惠民和剂局方》	半夏15g、橘红15g、白茯苓9g、炙甘草4.5g、生姜7片、乌梅1个	燥湿化痰，理气和中	湿痰证，咳嗽痰多，色白易咯，恶心呕吐，胸膈痞闷，肢体困重，或...	常用于慢性支气管炎、慢性胃炎、梅尼埃病、神经性呕吐等属湿痰者...
温胆汤	《三因极一病证方论》	半夏6g、竹茹6g、枳实6g、陈皮9g、炙甘草3g、茯苓4.5g、生姜5片、大枣1枚	理气化痰，和胃利胆	胆郁痰扰证，胆怯易惊，头眩心悸，心烦不眠，夜多异梦，或呕恶呃...	常用于神经官能症、急慢性胃炎、消化性溃疡、慢性支气管炎、更年...

3.9 消导与其他

方剂名称	原书出处	组成	功效	主治	现代应用
保和丸	《丹溪心法》	山楂18g、神曲6g、半夏9g、茯苓9g、陈皮6g、连翘6g、莱菔子6g	消食和胃	食滞胃脘证，脘腹痞满胀痛，噎腐吞酸，恶食呕逆，或大便泄泻，舌...	常用于急慢性胃炎、急慢性肠炎、消化不良、婴幼儿腹泻等属食积内...
			增液	阳明温病，津亏肠燥证，大便秘结，口渴，	常用于温热病津亏肠燥便秘、习惯性便秘、慢

方剂名称	原书出处	组成	功效	主治	现代应用
增液汤	《温病条辨》	玄参30g、麦冬24g、细生地24g	润燥	舌干红，脉细数或沉而无...	性咽喉炎、糖尿病等属...

3.10 经典名方详解

1. 桂枝汤

- **原书出处：**《伤寒论》
- **药物组成：**桂枝9g、芍药9g、炙甘草6g、生姜9g、大枣4枚
- **功效：**解肌发表，调和营卫
- **主治：**外感风寒表虚证，头痛发热，汗出恶风，鼻鸣干呕，苔白不渴，脉浮缓或浮弱
- **现代应用：**常用于感冒、流感、原因不明的低热、妊娠呕吐、荨麻疹等属营卫不和者

2. 麻黄汤

- **原书出处：**《伤寒论》
- **药物组成：**麻黄9g、桂枝6g、杏仁9g、炙甘草3g
- **功效：**发汗解表，宣肺平喘
- **主治：**外感风寒表实证，恶寒发热，头身疼痛，无汗而喘，舌苔薄白，脉浮紧
- **现代应用：**常用于感冒、流感、急性支气管炎、支气管哮喘等属风寒表实证者

3. 小柴胡汤

- **原书出处：**《伤寒论》
- **药物组成：**柴胡24g、黄芩9g、人参9g、半夏9g、炙甘草9g、生姜9g、大枣4枚
- **功效：**和解少阳
- **主治：**伤寒少阳证，往来寒热，胸胁苦满，默默不欲饮食，心烦喜呕，口苦咽干，目眩，舌苔薄白，脉弦
- **现代应用：**常用于感冒、流感、慢性肝炎、胆囊炎、胸膜炎、肋间神经痛等属少阳证者

4. 四逆汤

- **原书出处：**《伤寒论》
- **药物组成：**附子15g、干姜9g、炙甘草6g
- **功效：**回阳救逆
- **主治：**少阴病，心肾阳衰寒厥证，四肢厥逆，恶寒蜷卧，神衰欲寐，面色苍白，腹痛下利，呕吐不渴，舌苔白滑，脉微细
- **现代应用：**常用于心肌梗死、心力衰竭、急慢性胃肠炎吐泻过多或大汗出而休克等属阳衰阴盛者

5. 白虎汤

- **原书出处：**《伤寒论》
- **药物组成：**石膏50g、知母18g、甘草6g、粳米9g
- **功效：**清热生津
- **主治：**阳明气分热盛证，壮热面赤，烦渴引饮，汗出恶热，脉洪大有力
- **现代应用：**常用于感染性疾病、大叶性肺炎、流行性乙型脑炎等属气分热盛者

6. 承气汤类（大承气汤）

- **原书出处：**《伤寒论》
- **药物组成：**大黄12g、厚朴24g、枳实12g、芒硝9g
- **功效：**峻下热结
- **主治：**阳明腑实证，大便不通，频转矢气，脘腹痞满，腹痛拒按，按之硬，甚或潮热谵语，手足濇然汗出，舌苔黄燥起刺，脉沉实
- **现代应用：**常用于急性单纯性肠梗阻、粘连性肠梗阻、蛔虫性肠梗阻、急性胆囊炎等属里热实证者

7. 五苓散

- **原书出处：**《伤寒论》
- **药物组成：**猪苓9g、泽泻15g、白术9g、茯苓9g、桂枝6g
- **功效：**利水渗湿，温阳化气
- **主治：**膀胱气化不利之蓄水证，小便不利，头痛微热，烦渴欲饮，甚则水入即吐，舌苔白，脉浮

- **现代应用：**常用于急慢性肾炎水肿、肝硬化腹水、心源性水肿、急性肠炎、尿潴留等属水湿内停者

8. 理中丸

- **原书出处：**《伤寒论》
- **药物组成：**人参9g、干姜9g、炙甘草9g、白术9g
- **功效：**温中祛寒，补气健脾
- **主治：**脾胃虚寒证，脘腹绵绵作痛，喜温喜按，呕吐，大便稀溏，脘痞食少，畏寒肢冷，口不渴，舌淡苔白润，脉沉细或沉迟无力
- **现代应用：**常用于急慢性胃肠炎、胃及十二指肠溃疡、胃痉挛、胃下垂等属脾胃虚寒者

9. 金匱肾气丸

- **原书出处：**《金匱要略》
- **药物组成：**干地黄24g、山药12g、山茱萸12g、泽泻9g、茯苓9g、牡丹皮9g、桂枝3g、附子3g
- **功效：**补肾助阳
- **主治：**肾阳不足证，腰痛脚软，身半以下常有冷感，少腹拘急，小便不利或小便反多，入夜尤甚，阳痿早泄，舌淡而胖，脉虚弱，尺部沉细
- **现代应用：**常用于慢性肾炎、糖尿病、醛固酮增多症、甲状腺功能低下、神经衰弱等属肾阳不足者

10. 酸枣仁汤

- **原书出处：**《金匱要略》
- **药物组成：**酸枣仁18g、甘草3g、知母6g、茯苓6g、川芎6g
- **功效：**养血安神，清热除烦
- **主治：**肝血不足，虚热内扰证，虚烦失眠，心悸不安，头目眩晕，咽干口燥，舌红，脉弦细
- **现代应用：**常用于神经衰弱、心脏神经官能症、更年期综合征等属肝血不足、虚热内扰者

11. 麦门冬汤

- **原书出处：**《金匱要略》

- **药物组成：**麦门冬42g、半夏6g、人参9g、甘草6g、粳米6g、大枣4枚
- **功效：**清养肺胃，降逆下气
- **主治：**虚热肺痿和胃阴不足证，咳嗽气喘，咽喉不利，咯痰不爽，或咳唾涎沫，口干咽燥，手足心热，舌红少苔，脉虚数
- **现代应用：**常用于慢性支气管炎、支气管扩张、慢性咽喉炎、慢性胃炎等属肺胃阴虚气逆者

12. 当归芍药散

- **原书出处：**《金匮要略》
- **药物组成：**当归9g、芍药30g、茯苓12g、白术12g、泽泻15g、川芎9g
- **功效：**养血调肝，健脾利湿
- **主治：**妇人妊娠，肝郁脾虚湿盛证，腹中疝痛，或头晕心悸，或下肢浮肿，小便不利
- **现代应用：**常用于痛经、闭经、盆腔炎、功能性子宫出血、妊娠水肿等属肝郁脾虚血少湿胜者

13. 半夏泻心汤

- **原书出处：**《伤寒论》
- **药物组成：**半夏12g、黄芩9g、干姜9g、人参9g、黄连3g、大枣4枚、炙甘草9g
- **功效：**寒热平调，消痞散结
- **主治：**寒热错杂之痞证，心下痞，但满而不痛，或呕吐，肠鸣下利，舌苔腻而微黄
- **现代应用：**常用于急慢性胃肠炎、慢性结肠炎、慢性肝炎、早期肝硬化等属中气虚弱、寒热互结者

14. 银翘散

- **原书出处：**《温病条辨》
- **药物组成：**金银花30g、连翘30g、桔梗18g、薄荷18g、竹叶12g、生甘草15g、荆芥穗12g、淡豆豉15g、牛蒡子18g
- **功效：**辛凉透表，清热解毒
- **主治：**温病初起，发热无汗或有汗不畅，微恶风寒，头痛口渴，咳嗽咽痛，舌尖红，苔薄白或薄黄，脉浮数
- **现代应用：**常用于感冒、流感、急性扁桃体炎、上呼吸道感染、肺炎、麻疹初起等属温病初起、邪郁肺卫者

15. 桑菊饮

- **原书出处：**《温病条辨》
- **药物组成：**桑叶7.5g、菊花3g、杏仁6g、连翘5g、薄荷2.5g、桔梗6g、甘草2.5g、苇根6g
- **功效：**疏风清热，宣肺止咳
- **主治：**风温初起，表热轻证，咳嗽，身热不甚，口微渴，脉浮数
- **现代应用：**常用于感冒、急性支气管炎、上呼吸道感染、肺炎、急性结膜炎等属风热犯肺或肝经风热者

16. 清营汤

- **原书出处：**《温病条辨》
- **药物组成：**犀角（水牛角代）30g、生地黄15g、玄参9g、竹叶心3g、麦冬9g、丹参6g、黄连5g、金银花9g、连翘6g
- **功效：**清营解毒，透热养阴
- **主治：**热入营分证，身热夜甚，神烦少寐，时有谵语，目常喜开或喜闭，口渴或不渴，斑疹隐隐，脉细数，舌绛而干
- **现代应用：**常用于乙型脑炎、流行性脑脊髓膜炎、败血症、肠伤寒等属热入营分者

17. 犀角地黄汤

- **原书出处：**《备急千金要方》（《温病条辨》引用）
- **药物组成：**犀角（水牛角代）30g、生地黄24g、芍药12g、牡丹皮9g
- **功效：**清热解毒，凉血散瘀
- **主治：**热入血分证，身热谵语，斑色紫黑，吐血、衄血、便血、尿血等，舌深绛起刺，脉数
- **现代应用：**常用于重症肝炎、肝昏迷、弥漫性血管内凝血、尿毒症、过敏性紫癜、白血病等属热入血分者

18. 四君子汤

- **原书出处：**《太平惠民和剂局方》
- **药物组成：**人参9g、白术9g、茯苓9g、炙甘草6g
- **功效：**益气健脾
- **主治：**脾胃气虚证，面色萎白，语声低微，气短乏力，食少便溏，舌淡苔白，脉虚弱

- **现代应用：**常用于慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡等属脾胃气虚者

19. 四物汤

- **原书出处：**《仙授理伤续断秘方》（《太平惠民和剂局方》转载）
- **药物组成：**当归9g、川芎6g、白芍9g、熟地黄12g
- **功效：**补血调血
- **主治：**营血虚滞证，头晕目眩，心悸失眠，面色无华，妇人月经不调，量少或经闭不行，脐腹作痛，舌淡，脉细弦或细涩
- **现代应用：**常用于妇女月经不调、胎产疾病、荨麻疹以及过敏性紫癜等属营血虚滞者

20. 八珍汤

- **原书出处：**《瑞竹堂经验方》
- **药物组成：**人参9g、白术9g、茯苓9g、当归9g、川芎6g、白芍9g、熟地黄9g、炙甘草5g
- **功效：**益气补血
- **主治：**气血两虚证，面色苍白或萎黄，头晕耳眩，四肢倦怠，气短懒言，心悸怔忡，饮食减少，舌淡苔薄白，脉细弱或虚大无力
- **现代应用：**常用于病后虚弱、各种慢性病以及妇女月经不调等属气血两虚者

21. 六味地黄丸

- **原书出处：**《小儿药证直诀》（源自《金匱要略》肾气丸）
- **药物组成：**熟地黄24g、山茱萸12g、山药12g、泽泻9g、牡丹皮9g、茯苓9g
- **功效：**滋补肝肾
- **主治：**肝肾阴虚证，腰膝酸软，头晕目眩，耳鸣耳聋，盗汗遗精，消渴，骨蒸潮热，手足心热，口燥咽干，牙齿动摇，足跟作痛，小便淋沥，舌红少苔，脉沉细数
- **现代应用：**常用于慢性肾炎、高血压、糖尿病、肺结核、肾结核、甲状腺功能亢进、更年期综合征等属肝肾阴虚者

22. 左归丸

- **原书出处：**《景岳全书》
- **药物组成：**熟地黄24g、山药12g、枸杞子12g、山茱萸9g、川牛膝9g、菟丝子12g、鹿角胶12g、龟板胶12g
- **功效：**滋阴补肾，填精益髓

- **主治：**真阴不足证，头晕目眩，腰酸腿软，遗精滑泄，自汗盗汗，口燥舌干，舌红少苔，脉细
- **现代应用：**常用于老年性痴呆、更年期综合征、老年骨质疏松症、闭经、月经量少等属肾阴不足、精髓亏虚者

23. 右归丸

- **原书出处：**《景岳全书》
- **药物组成：**熟地黄24g、山药12g、山茱萸9g、枸杞子12g、菟丝子12g、鹿角胶12g、杜仲12g、肉桂6g、当归9g、制附子6g
- **功效：**温补肾阳，填精益髓
- **主治：**肾阳不足，命门火衰证，年老或久病气衰神疲，畏寒肢冷，腰膝软弱，阳痿遗精，或阳衰无子，或饮食减少，大便不实，或小便自遗，舌淡苔白，脉沉而迟
- **现代应用：**常用于肾病综合征、老年骨质疏松症、精少不育症、贫血等属肾阳不足、命门火衰者

24. 归脾汤

- **原书出处：**《正体类要》
- **药物组成：**白术9g、茯神9g、黄芪12g、龙眼肉12g、酸枣仁12g、人参6g、木香6g、炙甘草3g、当归9g、远志6g、生姜5片、大枣1枚
- **功效：**益气补血，健脾养心
- **主治：**心脾气血两虚证和脾不统血证，心悸怔忡，健忘失眠，盗汗虚热，食少体倦，面色萎黄，便血，皮下紫癜，舌淡，脉细弱
- **现代应用：**常用于胃及十二指肠溃疡出血、功能性子宫出血、再生障碍性贫血、神经衰弱等属心脾气血两虚及脾不统血者

25. 补中益气汤

- **原书出处：**《内外伤辨惑论》
- **药物组成：**黄芪18g、炙甘草9g、人参6g、当归3g、橘皮6g、升麻6g、柴胡6g、白术9g
- **功效：**补中益气，升阳举陷
- **主治：**脾虚气陷证和气虚发热证，饮食减少，体倦肢软，少气懒言，面色萎黄，大便稀溏，脱肛，子宫脱垂，久泻久痢，崩漏等，身热自汗，渴喜热饮，气短乏力，舌淡，脉虚大无力

- **现代应用：**常用于内脏下垂、久泻、久痢、脱肛、重症肌无力、慢性肝炎等属脾胃气虚或中气下陷者

26. 逍遥散

- **原书出处：**《太平惠民和剂局方》
- **药物组成：**柴胡9g、当归9g、白芍9g、白术9g、茯苓9g、炙甘草4.5g、生姜3片、薄荷少许
- **功效：**疏肝解郁，养血健脾
- **主治：**肝郁血虚脾弱证，两胁作痛，头痛目眩，口燥咽干，神疲食少，或月经不调，乳房胀痛，脉弦而虚者
- **现代应用：**常用于慢性肝炎、肝硬化、胆石症、胃及十二指肠溃疡、慢性胃炎、乳腺增生、更年期综合征等属肝郁血虚脾弱者

27. 半夏厚朴汤

- **原书出处：**《金匱要略》
- **药物组成：**半夏12g、厚朴9g、茯苓12g、生姜9g、苏叶6g
- **功效：**行气散结，降逆化痰
- **主治：**梅核气，咽中如有物阻，咯吐不出，吞咽不下，胸膈满闷，或咳或呕，舌苔白润或白滑，脉弦缓或弦滑
- **现代应用：**常用于瘰病、胃神经官能症、慢性咽炎、慢性支气管炎、食道痉挛等属气滞痰阻者

28. 平胃散

- **原书出处：**《太平惠民和剂局方》
- **药物组成：**苍术15g、厚朴9g、陈皮9g、炙甘草6g、生姜2片、大枣2枚
- **功效：**燥湿运脾，行气和胃
- **主治：**湿滞脾胃证，脘腹胀满，不思饮食，口淡无味，恶心呕吐，嗳气吞酸，肢体沉重，怠惰嗜卧，常多自利，舌苔白腻而厚，脉缓
- **现代应用：**常用于慢性胃炎、消化道功能紊乱、胃及十二指肠溃疡等属湿滞脾胃者

29. 藿香正气散

- **原书出处：**《太平惠民和剂局方》

- **药物组成：**藿香9g、紫苏6g、白芷6g、大腹皮6g、茯苓6g、白术6g、陈皮6g、半夏曲6g、厚朴6g、桔梗6g、炙甘草6g、生姜3片、大枣1枚
- **功效：**解表化湿，理气和中
- **主治：**外感风寒，内伤湿滞证，恶寒发热，头痛，胸膈满闷，脘腹疼痛，恶心呕吐，肠鸣泄泻，舌苔白腻，脉浮或濡缓
- **现代应用：**常用于急性胃肠炎、胃肠型感冒、消化不良等属外感风寒、内伤湿滞者

30. 茵陈蒿汤

- **原书出处：**《伤寒论》
- **药物组成：**茵陈18g、栀子12g、大黄6g
- **功效：**清热利湿退黄
- **主治：**湿热黄疸证，一身面目俱黄，黄色鲜明，发热，无汗或但头汗出，口渴欲饮，恶心呕吐，腹微满，小便短赤，大便不爽或秘结，舌红苔黄腻，脉沉数或滑数有力
- **现代应用：**常用于急性黄疸型肝炎、胆囊炎、胆石症、钩端螺旋体病等属湿热内蕴者

31. 黄连解毒汤

- **原书出处：**《外台秘要》引崔氏方
- **药物组成：**黄连9g、黄芩6g、黄柏6g、栀子9g
- **功效：**泻火解毒
- **主治：**三焦火毒热盛证，大热烦躁，口燥咽干，错语不眠，或热病吐血、衄血，或热甚发斑，或身热下利，或湿热黄疸，外科痈疡疔毒，小便黄赤，舌红苔黄，脉数有力
- **现代应用：**常用于败血症、脓毒血症、痢疾、肺炎、泌尿系感染、流行性脑脊髓膜炎等属火毒炽盛者

32. 龙胆泻肝汤

- **原书出处：**《医方集解》
- **药物组成：**龙胆草6g、黄芩9g、栀子9g、泽泻12g、木通6g、车前子9g、当归3g、生地黄9g、柴胡6g、生甘草6g
- **功效：**清泻肝胆实火，清利肝经湿热
- **主治：**肝胆实火上炎证和肝经湿热下注证，头痛目赤，胁痛口苦，耳聋耳肿，阴肿阴痒，筋痿阴汗，小便淋浊，妇女带下黄臭，舌红苔黄腻，脉弦数有力

- **现代应用：**常用于顽固性偏头痛、头部湿疹、高血压、急性结膜炎、急性黄疸型肝炎、急性胆囊炎、外阴炎、睾丸炎等属肝胆实火湿热者

33. 天王补心丹

- **原书出处：**《校注妇人良方》
- **药物组成：**人参6g、茯苓6g、玄参6g、丹参6g、桔梗6g、远志6g、当归9g、五味子6g、麦冬9g、天冬9g、柏子仁9g、酸枣仁9g、生地黄20g
- **功效：**滋阴清热，养血安神
- **主治：**阴虚血少，神志不安证，心悸怔忡，虚烦失眠，神疲健忘，或梦遗，手足心热，口舌生疮，大便干结，舌红少苔，脉细数
- **现代应用：**常用于神经衰弱、冠心病、精神分裂症、甲状腺功能亢进等所致的失眠心悸等属阴虚血少者

34. 甘麦大枣汤

- **原书出处：**《金匱要略》
- **药物组成：**甘草9g、小麦30g、大枣5枚
- **功效：**养心安神，和中缓急
- **主治：**脏躁，精神恍惚，常悲伤欲哭，不能自主，心中烦乱，睡眠不安，甚则言行失常，呵欠频作，舌淡红苔少，脉细微数
- **现代应用：**常用于癔病、更年期综合征、神经衰弱、小儿夜啼等属心阴不足、肝气失和者

35. 玉屏风散

- **原书出处：**《医方类聚》
- **药物组成：**防风6g、黄芪12g、白术12g
- **功效：**益气固表止汗
- **主治：**表虚自汗，汗出恶风，面色㿔白，舌淡苔薄白，脉浮虚，亦治虚人腠理不固，易感风邪
- **现代应用：**常用于过敏性鼻炎、上呼吸道感染属表虚不固而外感风邪者，以及肾小球肾炎易于伤风感冒而诱致病情反复者

36. 四神丸

- **原书出处：**《内科摘要》

- **药物组成：**肉豆蔻6g、补骨脂12g、五味子6g、吴茱萸3g、生姜6g、大枣10枚
- **功效：**温肾暖脾，固肠止泻
- **主治：**脾肾阳虚之肾泄证，五更泄泻，不思饮食，食不消化，或久泻不愈，腹痛喜温，腰酸肢冷，神疲乏力，舌淡苔薄白，脉沉迟无力
- **现代应用：**常用于慢性结肠炎、肠结核、肠道易激综合征等属脾肾虚寒者

37. 川芎茶调散

- **原书出处：**《太平惠民和剂局方》
- **药物组成：**川芎12g、荆芥12g、白芷6g、羌活6g、甘草6g、细辛3g、防风4.5g、薄荷12g
- **功效：**疏风止痛
- **主治：**外感风邪头痛，偏正头痛或巅顶作痛，目眩鼻塞，或恶风发热，舌苔薄白，脉浮
- **现代应用：**常用于感冒头痛、偏头痛、血管神经性头痛、慢性鼻炎头痛等属风邪为患者

38. 天麻钩藤饮

- **原书出处：**《中医内科杂病证治新义》
- **药物组成：**天麻9g、钩藤12g、石决明18g、栀子9g、黄芩9g、川牛膝12g、杜仲9g、益母草9g、桑寄生9g、夜交藤9g、朱茯神9g
- **功效：**平肝熄风，清热活血，补益肝肾
- **主治：**肝阳偏亢，肝风上扰证，头痛眩晕，失眠多梦，或口苦面红，舌红苔黄，脉弦或数
- **现代应用：**常用于高血压病、急性脑血管病、内耳性眩晕等属肝阳上亢、肝风上扰者

39. 百合固金汤

- **原书出处：**《慎斋遗书》
- **药物组成：**熟地9g、生地9g、当归身9g、白芍6g、甘草3g、桔梗6g、玄参3g、贝母6g、麦冬9g、百合6g
- **功效：**滋养肺肾，止咳化痰
- **主治：**肺肾阴亏，虚火上炎证，咳嗽气喘，痰中带血，咽喉燥痛，头晕目眩，午后潮热，舌红少苔，脉细数

- **现代应用：**常用于肺结核、慢性支气管炎、支气管扩张咯血、慢性咽喉炎、自发性气胸等属肺肾阴虚、虚火上炎者

40. 增液汤

- **原书出处：**《温病条辨》
- **药物组成：**玄参30g、麦冬24g、细生地24g
- **功效：**增液润燥
- **主治：**阳明温病，津亏肠燥证，大便秘结，口渴，舌干红，脉细数或沉而无力
- **现代应用：**常用于温热病津亏肠燥便秘、习惯性便秘、慢性咽喉炎、糖尿病等属阴津不足者

41. 二陈汤

- **原书出处：**《太平惠民和剂局方》
- **药物组成：**半夏15g、橘红15g、白茯苓9g、炙甘草4.5g、生姜7片、乌梅1个
- **功效：**燥湿化痰，理气和中
- **主治：**湿痰证，咳嗽痰多，色白易咯，恶心呕吐，胸膈痞闷，肢体困重，或头眩心悸，舌苔白滑或腻，脉滑
- **现代应用：**常用于慢性支气管炎、慢性胃炎、梅尼埃病、神经性呕吐等属湿痰者

42. 温胆汤

- **原书出处：**《三因极一病证方论》
- **药物组成：**半夏6g、竹茹6g、枳实6g、陈皮9g、炙甘草3g、茯苓4.5g、生姜5片、大枣1枚
- **功效：**理气化痰，和胃利胆
- **主治：**胆郁痰扰证，胆怯易惊，头眩心悸，心烦不眠，夜多异梦，或呕恶呃逆，眩晕癫痫，苔白腻，脉弦滑
- **现代应用：**常用于神经官能症、急慢性胃炎、消化性溃疡、慢性支气管炎、更年期综合征等属胆郁痰扰者

43. 保和丸

- **原书出处：**《丹溪心法》
- **药物组成：**山楂18g、神曲6g、半夏9g、茯苓9g、陈皮6g、连翘6g、莱菔子6g
- **功效：**消食和胃

- **主治：**食滞胃脘证，脘腹痞满胀痛，噎腐吞酸，恶食呕逆，或大便泄泻，舌苔厚腻，脉滑
- **现代应用：**常用于急慢性胃炎、急慢性肠炎、消化不良、婴幼儿腹泻等属食积内停者

44. 温经汤

- **原书出处：**《金匱要略》
- **药物组成：**吴茱萸9g、当归6g、芍药6g、川芎6g、人参6g、桂枝6g、阿胶6g、牡丹皮6g、生姜6g、甘草6g、半夏6g、麦冬9g
- **功效：**温经散寒，养血祛瘀
- **主治：**冲任虚寒，瘀血阻滞证，漏下不止，血色暗而有块，淋漓不畅，或月经超前或延后，或逾期不止，或一月再行，或经停不至，而见少腹里急，腹满，傍晚发热，手心烦热，唇口干燥，舌质暗红，脉细而涩
- **现代应用：**常用于功能性子宫出血、慢性盆腔炎、不孕症等属冲任虚寒、瘀血阻滞者

45. 生化汤

- **原书出处：**《傅青主女科》
- **药物组成：**全当归24g、川芎9g、桃仁6g、干姜2g、炙甘草2g
- **功效：**养血祛瘀，温经止痛
- **主治：**血虚寒凝，瘀血阻滞证，产后恶露不行，小腹冷痛
- **现代应用：**常用于产后子宫复旧不良、产后宫缩疼痛、胎盘残留等属产后血虚寒凝、瘀血内阻者

46. 芍药汤

- **原书出处：**《素问病机气宜保命集》
- **药物组成：**芍药30g、当归15g、黄连15g、槟榔6g、木香6g、甘草6g、大黄9g、黄芩15g、官桂5g
- **功效：**清热燥湿，调气和血
- **主治：**湿热痢疾，腹痛，便脓血，赤白相兼，里急后重，肛门灼热，小便短赤，舌苔黄腻，脉弦数
- **现代应用：**常用于细菌性痢疾、阿米巴痢疾、过敏性结肠炎、急性肠炎等属湿热为患者

47. 葛根黄芩黄连汤

- **原书出处：**《伤寒论》
- **药物组成：**葛根15g、黄芩9g、黄连9g、炙甘草6g
- **功效：**解表清里
- **主治：**协热下利证，身热下利，胸脘烦热，口干作渴，喘而汗出，舌红苔黄，脉数或促
- **现代应用：**常用于急性肠炎、细菌性痢疾、肠伤寒、胃肠型感冒等属表证未解、里热甚者

48. 安宫牛黄丸

- **原书出处：**《温病条辨》
- **药物组成：**牛黄、郁金、犀角（水牛角代）、黄连、黄芩、山栀、朱砂、雄黄、梅片、麝香、珍珠、金箔
- **功效：**清热解毒，开窍醒神
- **主治：**邪热内陷心包证，高热烦躁，神昏谵语，舌謇肢厥，舌红或绛，脉数有力，亦治中风昏迷，小儿惊厥属邪热内闭者
- **现代应用：**常用于流行性乙型脑炎、流行性脑脊髓膜炎、中毒性痢疾、尿毒症、脑血管意外、肝昏迷等属痰热内闭者

49. 越鞠丸

- **原书出处：**《丹溪心法》
- **药物组成：**香附10g、川芎8g、苍术8g、栀子8g、神曲8g
- **功效：**行气解郁
- **主治：**六郁证，胸膈痞闷，脘腹胀痛，噎腐吞酸，恶心呕吐，饮食不消
- **现代应用：**常用于胃神经官能症、胃及十二指肠溃疡、慢性胃炎、胆石症、胆囊炎、肝炎等属六郁证者

50. 吴茱萸汤

- **原书出处：**《伤寒论》
- **药物组成：**吴茱萸9g、人参9g、生姜18g、大枣4枚
- **功效：**温中补虚，降逆止呕

- **主治：**肝胃虚寒，浊阴上逆证，食后泛泛欲呕，或呕吐酸水，或干呕，或吐清涎冷沫，胸满脘痛，巅顶头痛，畏寒肢冷，甚则伴手足逆冷，大便泄泻，烦躁不宁，舌淡苔白滑，脉沉弦或迟
- **现代应用：**常用于慢性胃炎、妊娠呕吐、神经性呕吐、神经性头痛、耳源性眩晕等属肝胃虚寒者

51. 九味羌活汤

- **原书出处：**《此事难知》
- **药物组成：**羌活9g、防风9g、苍术9g、细辛3g、川芎6g、白芷6g、生地黄6g、黄芩6g、甘草6g
- **功效：**发汗祛湿，兼清里热
- **主治：**外感风寒湿邪，内有蕴热证，恶寒发热，无汗，头痛项强，肢体酸楚疼痛，口苦微渴，舌苔白或微黄，脉浮
- **现代应用：**常用于感冒、急性肌炎、风湿性关节炎、偏头痛等属风寒湿邪在表而兼有里热者

四、经典原文精选（按主题分类）

本部分精选中医经典中最具代表性的原文，按养生、辨证、用药、食疗等主题分类整理，每条原文均附有白话译文，便于阅读理解。

4.1 养生防病（治未病）

原文 1

是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！

出处：《黄帝内经·素问·四气调神大论》

白话译文：所以圣人不是等到疾病发生了才去治疗，而是在疾病尚未发生时就进行预防；不是等到祸乱发生了才去治理，而是在祸乱尚未形成时就加以防范。如果疾病已经形成了才去用药治疗，祸乱已经发生了才去治理，那就好比口渴了才去挖井，要打仗了才去铸造兵器，不是太晚了吗！

原文 2

上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。

出处：《黄帝内经·素问·上古天真论》

白话译文：上古时代的人，那些懂得养生之道的，能够取法于天地阴阳自然变化之理，而加以适应调和养生的方法，使之达到正确的标准。饮食有所节制，作息有一定规律，既不妄事操劳，又避免过度的房事，所以能够形神俱旺，协调统一，活到天赋的自然年龄，超过百岁才离开人世。

原文 3

虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。

出处：《黄帝内经·素问·上古天真论》

白话译文：对于虚邪贼风等致病因素，应当及时避开，思想上要保持清静安宁，排除杂念妄想，这样真气就会顺畅，精神守持于内，疾病还会从哪里发生呢？

4.2 阴阳五行

原文 1

阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也，治病必求于本。

出处：《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》

白话译文：阴阳是天地间事物运动变化的普遍规律，是一切事物的纲领，是事物发展变化的根本原因，也是事物发生消亡的本源，自然界万物的无穷变化和奥秘都包含在阴阳之中。所以治疗疾病必须从阴阳这个根本上寻求解决。

原文 2

阴在内，阳之守也；阳在外，阴之使也。

出处：《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》

白话译文：阴居于内，是阳的护卫；阳居于外，是阴的役使。说明阴阳相互依存、相互为用的关系。

4.3 辨证论治

原文 1

观其脉证，知犯何逆，随证治之。

出处：《伤寒论》

白话译文：观察病人的脉象和症状，了解疾病是如何发生变化的，根据具体的证候来进行治疗。体现了辨证论治的基本原则。

原文 2

同病异治，异病同治。

出处：《黄帝内经》（概括语）

白话译文：同一种疾病，由于病因病机和发展阶段不同，治疗方法也不同；不同的疾病，如果病因病机相同，也可以采用相同的治疗方法。

4.4 用药与方剂

原文 1

药有酸咸甘苦辛五味，又有寒热温凉四气，及有毒无毒。

出处：《神农本草经·序录》

白话译文：药物有酸、咸、甘、苦、辛五种味道，又有寒、热、温、凉四种药性，还有有毒和无毒的区别。阐明了中药四气五味的基本理论。

原文 2

药有君臣佐使，以相宣摄。合和者，宜用一君、二臣、三佐、五使，又可一君、三臣、九佐使也。

出处：《神农本草经·序录》

白话译文：方剂中的药物有君、臣、佐、使的配伍关系，用以相互配合发挥作用。配方时，通常一味君药、二味臣药、三味佐药、五味使药，也可以是一味君药、三味臣药、九味佐使药。

4.5 食疗与药食同源

原文 1

五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。

出处：《黄帝内经·素问·藏气法时论》

白话译文：五谷（粳米、小豆、麦、大豆、黄黍）是滋养人体的主食，五果（桃、李、杏、栗、枣）是辅助补充的果品，五畜（牛、羊、豕、犬、鸡）是补益身体的肉类，五菜（葵、藿、薤、葱、韭）是充实营养的蔬菜。将这些食物的气味合理搭配食用，可以补益精气。

原文 2

夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。

出处：《备急千金要方·食治》

白话译文：作为医生，应当首先深入了解疾病的根源，知道是哪里出了问题，先用饮食来治疗，如果食疗没有效果，然后才使用药物。强调了食疗在治疗中的优先地位。

原文 3

安身之本，必资于食；救疾之速，必凭于药。不知食宜者，不足以存生也；不明药忌者，不能以除病也。

出处：《备急千金要方·食治》

白话译文：安身立命的根本，必须依靠饮食；救治疾病的速效，必须凭借药物。不懂得饮食宜忌的人，不足以养生延年；不明白药物禁忌的人，不能很好地祛除疾病。

4.6 医德医风

原文 1

凡大医治病，必当安神定志，无欲无求，先发大慈恻隐之心，誓愿普救含灵之苦。

出处：《备急千金要方·大医精诚》

白话译文：凡是德术兼备的大医治病，一定要安定神志，没有私欲和贪求，首先要产生大慈大悲的同情之心，立下誓愿要普遍拯救人类的痛苦。

原文 2

人命至重，有贵千金，一方济之，德逾于此。

出处：《备急千金要方·序》

白话译文：人的生命是最宝贵的，比千斤黄金还要贵重，一个方剂能够救人生命，其功德超过了千金的价值。

4.7 温病论治

原文 1

温邪上受，首先犯肺，逆传心包。

出处：《温热论》

白话译文：温邪从口鼻而入，首先侵犯肺脏，病情严重时可以不经过气分而直接传入心包。阐明了温病的传变规律。

原文 2

在卫汗之可也，到气才可清气，入营犹可透热转气……入血就恐耗血动血，直须凉血散血。

出处：《温热论》

白话译文：病在卫分，可以用发汗解表的方法；病到气分，才可以清气泄热；病入营分，还可以透热转气，使邪热转出气分而解……病入血分，就担心耗血动血，必须凉血散血。

4.8 脉学诊断

原文 1

有诸内必形诸外。

出处：《孟子》（中医诊断学的理论基础）

白话译文：人体内部的脏腑气血变化，必然会在外部表现出来。这是中医通过望闻问切诊断疾病的理论依据。

原文 2

诊脉独取寸口，以决五脏六腑死生吉凶之法。

出处：《难经·一难》

白话译文：诊脉时只取寸口脉，就可以判断五脏六腑的疾病预后和吉凶。阐明了寸口诊脉法的基本原理。

五、现代应用指南

5.1 经典理论在健康管理中的应用

1. 治未病思想与健康管理

《黄帝内经》提出的「治未病」思想包括未病先防、既病防变、瘥后防复三个层次，与现代健康管理的理念高度契合。

- **未病先防：**通过调整生活方式、饮食、运动、情志等，预防疾病的发生。
- **既病防变：**早期发现、早期干预，防止疾病的发展和传变。
- **瘥后防复：**疾病痊愈后注意调养，防止复发。

2. 体质辨识与个性化健康管理

中医体质学说源自《黄帝内经》，将人的体质分为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质九种。根据不同体质制定个性化的健康管理方案，包括饮食调养、运动保健、情志调摄、穴位按摩等。

3. 四季养生

《黄帝内经·素问·四气调神大论》系统论述了四季养生的原则：

- **春季养生**：夜卧早起，广步于庭，以使志生——顺应肝气升发
- **夏季养生**：夜卧早起，无厌于日，使志无怒——顺应心气长旺
- **秋季养生**：早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁——顺应肺气收敛
- **冬季养生**：早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿——顺应肾气闭藏

5.2 药食同源的经典应用

1. 经典理论依据

药食同源是中医药学的重要特色，其理论基础源自：

- 《黄帝内经》：「五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充」
- 《神农本草经》：上品药多为药食两用之品
- 《备急千金要方》：「夫为医者，当须先洞晓病源……以食治之，食疗不愈，然后命药」
- 《本草纲目》：谷菜果部收录大量可食用药物

2. 常见药食同源物品的经典应用

药食同源物品	性味	功效	经典应用
山药	甘，平	益气养阴，补脾肺肾	六味地黄丸、金匱肾气丸、参苓白术散
枸杞	甘，平	滋补肝肾，益精明目	左归丸、右归丸、杞菊地黄丸
大枣	甘，温	补中益气，养血安神	桂枝汤、小柴胡汤、归脾汤、甘麦大枣汤
生姜	辛，微温	解表散寒，温中止呕	桂枝汤、小柴胡汤、二陈汤、半夏厚朴汤
茯苓	甘淡，平	利水渗湿，健脾宁心	四君子汤、五苓散、六味地黄丸、归脾汤
薏苡仁	甘淡，凉	利水渗湿，健脾止泻	三仁汤、参苓白术散
莲子	甘涩，平	补脾止泻，止带，益肾涩精	参苓白术散、四神丸

药食同源物品	性味	功效	经典应用
芡实	甘涩，平	益肾固精，补脾止泻	四神丸、水陆二仙丹
龙眼肉	甘，温	补益心脾，养血安神	归脾汤、玉灵膏
酸枣仁	甘酸，平	养心补肝，宁心安神	酸枣仁汤、归脾汤、天王补心丹
百合	甘，寒	养阴润肺，清心安神	百合固金汤、百合知母汤
黑芝麻	甘，平	补肝肾，益精血，润肠燥	桑麻丸
蜂蜜	甘，平	补中，润燥，止痛，解毒	大半夏汤、甘草粉蜜汤
橘皮/陈皮	辛苦，温	理气健脾，燥湿化痰	二陈汤、平胃散、补中益气汤
乌梅	酸涩，平	敛肺，涩肠，生津，安蛔	乌梅丸、二陈汤

3. 经典食疗方

- **当归生姜羊肉汤**（《金匱要略》）：当归、生姜、羊肉。温中补虚，散寒止痛。适用于虚寒腹痛、产后血虚。
- **甘麦大枣汤**（《金匱要略》）：甘草、小麦、大枣。养心安神，和中缓急。适用于脏躁、失眠、情绪不稳定。
- **百合鸡子黄汤**（《金匱要略》）：百合、鸡蛋黄。滋阴润燥，清心安神。适用于百合病、心烦失眠。
- **茯苓粥**（《千金要方》）：茯苓、粳米。健脾利湿，宁心安神。适用于脾虚湿盛、失眠。
- **山药粥**：山药、粳米。补脾胃，益肺肾。适用于脾胃虚弱、食欲不振。
- **枸杞菊花茶**：枸杞、菊花。滋补肝肾，清肝明目。适用于肝肾不足、眼目昏花。
- **红枣桂圆粥**：红枣、桂圆肉、粳米。补益心脾，养血安神。适用于心脾两虚、失眠健忘。
- **薏苡仁红豆汤**：薏苡仁、红豆。利水渗湿，健脾消肿。适用于脾虚湿盛、水肿。

5.3 日常养生的经典方法

1. 饮食养生

- 饮食有节，定时定量，不暴饮暴食

- 五味调和，不偏嗜某一种味道
- 顺应四时，春季宜辛甘发散，夏季宜清淡苦寒，秋季宜酸甘润燥，冬季宜温补
- 顾护脾胃，「饮食自倍，肠胃乃伤」

2. 起居养生

- 起居有常，顺应四时昼夜节律
- 不妄作劳，劳逸结合，避免过度劳累
- 适度运动，如太极拳、八段锦、五禽戏等
- 子午觉养生，子时（23:00-1:00）和午时（11:00-13:00）注意休息

3. 情志养生

- 恬淡虚无，精神内守，保持心态平和
- 避免七情过激，「怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾」
- 培养兴趣爱好，陶冶情操
- 适度社交，保持良好的人际关系

4. 经络养生

- **穴位按摩**：经常按摩足三里、三阴交、涌泉、合谷、内关等保健穴位
- **艾灸养生**：艾灸关元、气海、足三里、神阙等穴位，温阳补虚
- **经络拍打**：拍打十二经脉，促进气血运行

六、数字化学习资源

随着互联网和数字技术的发展，中医经典的学习方式也在不断丰富。以下整理了权威的中医古籍数字化平台和学习资源，供读者参考使用。

6.1 中医药知识服务平台

- **类型**：官方综合平台
- **网址**：<https://www.tcmkb.cn/>
- **简介**：由中国中医科学院中医药信息研究所建设，提供古籍学习、临床学习、中药知识、题库练习等功能，收录大量中医经典全文

6.2 中国中医古籍数字资源库

- **类型：**古籍数据库
- **网址：**<https://gydc.cintcm.cn/>
- **简介：**中国中医科学院建设的大型中医古籍图文数据库系统，收录历代医药典籍3362种，图片91万张，全文字数8629万字

6.3 中医世家

- **类型：**在线阅读
- **网址：**<http://www.zysj.com.cn/>
- **简介：**民间知名中医资源网站，提供大量中医典籍全文在线阅读，包括黄帝内经、伤寒论、本草纲目等

6.4 中医数字图书馆

- **类型：**数字图书馆
- **网址：**<http://libtcm.cptcm.com/>
- **简介：**中国中医药出版社打造的数字阅读平台，汇集教材教辅、学术专著、中医古籍、养生保健等4500余种中医药专业图书

6.5 中华医藏

- **类型：**国家级古籍保护项目
- **网址：**<http://www.natcm.gov.cn/>
- **简介：**国家重大基础文化工程，对2289种古籍元典拟作影印出版，已出版养生卷、丛书卷等

6.6 中华古籍资源库

- **类型：**国家图书馆平台
- **网址：**<http://read.nlc.cn/>
- **简介：**国家图书馆建设的综合性古籍特藏数字资源发布共享平台，收录大量中医古籍珍本

6.7 中医中药网

- **类型：**中药知识
- **网址：**<http://www.zhong-yao.net/>
- **简介：**提供中药大全、方剂大全、中医典籍、中医词典等资源

6.8 古代经典名方目录数据库

- **类型：**方剂数据库
- **网址：**<https://pharma.bcpmdata.com/database/3/table/738>
- **简介：**摩熵医药建设的古代经典名方目录数据库，收录国家发布的各批次经典名方信息

6.9 推荐学习APP

- **中医中药网APP：**中药大全、方剂大全、中医典籍
- **扁鹊中医：**中医古籍在线阅读、体质辨识
- **中医世家APP：**中医典籍全文检索
- **知源中医：**中医经典学习、方剂查询
- **中医把脉：**脉诊学习辅助工具

6.10 中医经典学习路径建议

入门级： 1. 《濒湖脉学》——脉学入门，歌诀易记 2. 《本草备要》——中药学入门，简明实用 3. 《医方集解》——方剂学入门，方义清晰 4. 《医学三字经》——中医启蒙，通俗易懂

进阶级： 1. 《黄帝内经》——中医理论根基 2. 《伤寒论》《金匱要略》——辨证论治典范 3. 《温病条辨》——温病学核心 4. 《神农本草经》——药物学源头

专业级： 1. 《难经》——深入理解脉学与经络 2. 《针灸甲乙经》《针灸大成》——针灸专业必修 3. 《景岳全书》——温补学派必读 4. 《诸病源候论》——病因证候学专书 5. 《本草纲目》——本草集大成之作

七、与大健康品类关联图

中医经典著作是大健康产业的重要理论源头和知识宝库，与各大健康品类均有不同程度的关联。以下从关联强度、知识贡献、应用场景三个维度梳理中医经典与12大健康品类的关系。

7.1 关联强度总览

大健康品类	关联强度	核心关联点	主要经典依据
药食同源「,」保健品「,」中药材「,」中医药健康服务	中等	...	...
医疗器械「,」医疗服务「,」商业健康保险	中等	...	...
健康管理「,」智慧医疗「,」医美「,」母婴健康「,」养老	中等	...	...

7.2 重点品类深度关联

7.2.1 药食同源

关联强度： 极强

药食同源是中医最具特色的理论之一，几乎所有中医经典都有相关论述：

- 理论源头：**《黄帝内经》提出「五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充」的膳食平衡理论，是药食同源的理论基石。
- 药物分类：**《神农本草经》将药物分为三品，上品120种「主养命以应天，无毒，多服久服不伤人」，其中大部分为药食同源物品。
- 食疗专篇：**《备急千金要方》专设「食治」卷，系统论述食疗理论，提出「食疗不愈，然后命药」的治疗原则。
- 集大成者：**《本草纲目》谷、菜、果三部收录大量可食用药物，详细记载其性味功效和食疗方法。

应用价值： - 为药食同源物品目录提供历史文献依据 - 为功能性食品研发提供配方和理论支持
- 为健康饮食指导提供原则和方法 - 为特殊人群（慢病、老年、妇幼）的食疗调理提供方案

7.2.2 保健品

关联强度： 强

中医经典中的补益理论、养生方剂和药物是现代保健品研发的重要源头：

1. **补益理论**：《黄帝内经》「虚则补之」、《景岳全书》温补学说等，为保健品功能定位提供理论依据。
2. **经典名方**：六味地黄丸、金匱肾气丸、四物汤、四君子汤、八珍汤等经典补益方剂，是保健品的重要配方来源。
3. **补益药材**：人参、鹿茸、灵芝、枸杞、冬虫夏草等传统补益药材，是保健品的核心原料。

应用价值：经典名方转化为保健品具有天然的接受度和信任基础 - 中医理论为保健品功能宣称提供科学依据 - 药食同源物品为保健品开发提供广阔空间

7.2.3 中医药健康服务

关联强度： 极强

中医经典是中医药健康服务的理论基础和技术源头：

1. **理论体系**：四大经典确立了中医的理论体系，是所有中医健康服务的理论根基。
2. **诊疗技术**：针灸、推拿、拔罐、刮痧、艾灸等非药物疗法，均源自《针灸甲乙经》《针灸大成》等经典。
3. **养生保健**：中医养生、治未病、体质调理等服务，以《黄帝内经》养生理论为指导。
4. **康复调理**：中医康复、慢性病调理等，以辨证论治为核心，方出经典。

应用价值：为中医健康服务提供系统的理论和技术支撑 - 经典名方和技术是中医健康服务的核心竞争力 - 中医养生理论指导健康服务产品设计

7.2.4 健康管理

关联强度： 强

中医「治未病」思想与现代健康管理理念高度契合：

1. **核心理念**：「治未病」包括未病先防、既病防变、瘥后防复，与健康管理的预防、干预、康复全流程对应。
2. **体质辨识**：中医九种体质分类为健康评估提供了独特的视角和方法。
3. **四季养生**：顺应四时的养生理念为季节性健康管理提供指导。
4. **情志调摄**：中医七情理论为心理健康管理提供方法。

应用价值： - 丰富健康管理的理论体系和技术手段 - 体质辨识为个性化健康管理提供依据 - 非药物疗法丰富健康管理的干预手段

附录：中医经典学习书目推荐

入门必读（5部）

1. 《濒湖脉学》——脉学入门首选
2. 《医学三字经》——中医启蒙读物
3. 《本草备要》——中药学入门
4. 《医方集解》——方剂学入门
5. 《汤头歌诀》——方剂记诵经典

核心经典（8部）

1. 《黄帝内经》——理论根基
2. 《伤寒论》——辨证论治
3. 《金匱要略》——杂病诊疗
4. 《神农本草经》——药物源头
5. 《温病条辨》——温病学核心
6. 《温热论》——卫气营血辨证
7. 《难经》——脉学与经络
8. 《脉经》——脉学经典

拓展阅读（9部）

1. 《针灸甲乙经》——针灸学奠基
2. 《针灸大成》——针灸学集大成
3. 《千金要方》——临床百科
4. 《本草纲目》——本草药学宝库
5. 《景岳全书》——温补学派
6. 《医宗金鉴》——官修教材
7. 《诸病源候论》——病因证候学
8. 《肘后备急方》——急救医学
9. 《脾胃论》——补土学派

本报告引用资料来源：

1. 国家中医药管理局官方网站及公开资料
2. 中医药知识服务平台 (tcmkb.cn)
3. 中国中医古籍数字资源库 (gydc.cintcm.cn)
4. 历代中医经典原著及人民卫生出版社校注本
5. 高等中医药院校规划教材《中国医学史》《中药学》《方剂学》《中医诊断学》

免责声明：本报告内容仅供中医药文化知识学习与健康参考，不构成任何医疗建议或诊断依据。如有健康问题，请及时咨询专业中医师或其他医疗专业人员。中医药的使用应在专业人员指导下进行，切勿自行用药。