

随·身·查·系·列

王桂茂 主编

中华人民共和国
医生执业证书号
141310000005276

随身查

中老年治病特效方

《本草纲目》



化学工业出版社

随身查·系列

《本草纲目》

中老年治病
特效方

王桂茂

主编

随身查



图书在版编目 (CIP) 数据

《本草纲目》中老年治病特效方随身查 / 王桂茂主编.
—北京: 化学工业出版社, 2015.1

(随身查系列)

ISBN 978-7-122-21252-8

I. ①本… II. ①王… III. ①《本草纲目》- 中年人 - 疾病
- 验方 - 汇编 ②《本草纲目》- 老年病 - 验方 - 汇编
IV.R281.3 ② R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 150315 号

责任编辑: 赵玉欣 肖志明

文字编辑: 王新辉

责任校对: 陈 静

版式设计: 禹 玢

出版发行: 化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

880mm × 1230mm 1/64 印张 4 字数 140 千字

2015 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定价: 19.80 元

版权所有 违者必究

编写人员名单

(以姓氏汉语拼音为序)

主编

王桂茂

文字统筹

戴玄	姜舒文	李文霞	刘菊华
刘晓珍	马玉凤	邵光远	万邵玲
王涵	肖文静	肖文龙	鄢木良
杨正东	张岑	张志海	赵玉海
周民	朱力新		

图片摄影

戴华强	李延安	孙亮	王光明
魏倩倩	袁芳		

设计制作

姜二丹	李卫平	林莲春	聂晓燕
闻世恩	禹玢		

药方准备

陈静	李亚超	刘宁	盘静
彭茵	宋欣	万辉	杨萍
余步峰	张仕敏		

前言



人到中老年，机体功能逐步衰退，各种小毛病和慢性病开始影响人们的健康。

身体的各种小毛病、慢性病，除了配合医院的治疗以外，家庭自我养护也是非常重要的。

为此，我们选取《本草纲目》中最常见、最安全、最有效的一些药物和食物，配以经典偏方，并按照现代中老年人的健康状况和养生需求，编写了本书。

常见病及早在家调，小偏方让你把各种常见病扼杀在初期阶段，并对治疗起到良好的辅助作用。

慢性病三分治七分养，常规治疗辅以特效小偏方，可以让你恢复得更快，少跑医院。

综合调养更长寿，各种抗衰的小偏方可以调理和进补双管齐下，让你的身体变得更年轻。

希望这本小书能帮助您成为自己的养生保健专家。

编者





目录



第一章 中老年人最需要中药调养

- 年纪大了，气血阴阳都会不足 2
- 小病不求医，特效小药方帮大忙 3
- 慢性病不仅要治，更需要养 4

第二章 简单小偏方，日常不适一扫光

- 头晕** 8
 - ☞ 上火头晕，首要养肝清火 8
 - 菊花荷叶汤 / 枸菊决明饮 / 麦冬百合瘦肉汤 / 龙胆饮
 - ☞ 体虚、劳累头晕，要补肾 12
 - 枸杞羊肉汤 / 山药汤圆 / 鹿茸蒸蛋 / 花生大枣汁
- 头痛** 16
 - ☞ 怕风畏寒的风寒头痛，要祛风散寒 16
 - 麻黄饮 / 生姜红糖水 / 桂枝汤 / 防风葱白粥 / 肉桂炖乳鸽

- ✎ 痛胀发热的风热头痛，要疏风清热 20
薄荷粥 / 金银花苦瓜汤 / 冬瓜绿豆汤 / 菊花粥
- 心慌、心悸** 24
- ✎ 心慌易惊恐，需要镇惊养心 24
酸枣仁粥 / 柏子仁汤 / 远志汤 / 合欢皮柴胡汤 /
罗布麻叶汤
- ✎ 心慌易眩晕，需要补血、养心、镇惊 28
龙眼枣地酒 / 枸杞龙眼花 / 首乌芍茶 / 阿胶参枣汤
- 出虚汗** 32
- ✎ 白天出虚汗为气虚自汗，需要补气 32
白术芪茶 / 大枣煲乌鸡 / 黄芪茶 / 芪风茶 / 保元茶 /
五味子茶
- ✎ 晚上出虚汗为阴虚盗汗，需要滋阴 36
桑叶汤 / 地黄饮 / 酸枣参茶 / 地骨皮茶 / 浮小麦
汤 / 防风川参茶
- 失眠** 40
- ✎ 宜养心安神，补气血 40
五味子茶 / 龙眼花 / 酸枣丹参茶 / 龙眼参茶 /
百合酸枣茶 / 参莲茶
- 口腔异味** 44
- ✎ 祛胃火，消积食 44
金宫香口茶 / 升龙茶 / 葛升茶 / 菇淡茶 /
香口茶

瘀血 48

✎ 活血化瘀，舒经通络..... 48

大枣山楂当归茶 / 丹参红花汁 / 三七茶 / 山楂桃

仁露 / 益母草汁

打鼾 52

✎ 补虚下气通三焦 52

花椒汁 / 桔梗汁

皮肤瘙痒 54

✎ 润肤、清热是止痒关键..... 54

苦参药醋 / 野菊花煎

手足皲裂 56

✎ 需要补气润燥 56

白及粉 / 紫草粉



手脚冰凉 58

☞ 补气血、通经络 58

陈姜茶 / 枸杞羊肉汤

头皮屑 60

☞ 润燥、补气血 60

漏荆茶 / 土大黄

第三章 特效经典方，小病小痛在家治

感冒 64

☞ 怕冷，流清鼻涕是风寒感冒，要宣肺解表、祛风散寒 64

桔梗红茶 / 甘草大枣汤 / 可乐姜汤 / 生姜萝卜汤 / 荆芥汤

☞ 口渴、流浊鼻涕是风热感冒，要辛凉解表、散热 68

金银花茶 / 荷叶汤 / 菊花枸杞茶 / 银花薄荷饮 / 冰糖梨汁

咳嗽 72

☞ 咽喉痒、咳声响是风寒咳嗽，要疏风散寒 72

杏细茶 / 三仁饮 / 紫菀茶 / 苏子酒 / 百合茶

☞ 咽喉痛、咳时带痰是风热咳嗽，要疏风清热 ... 76

贝杏甘茶 / 桑白皮汤 / 百合蜂蜜 / 瓜蒌茶 / 胖大海饮

牙痛 80

☞ 突然发作，牙龈不红不肿，宜祛风、散寒、镇痛 80

防风茶 / 白绿茶 / 牛蒡茶 / 丁香粉 / 苍术细辛粉

- 👉 牙痛兼牙龈红肿、口臭，要滋阴降火、清热 ... 81
金银花连翘饮 / 黄连石膏丹皮饮 / 芦荟茶 / 细膏茶
- 口腔溃疡** 88
- 👉 宜清热去火 88
苦瓜汁 / 金银花蜂蜜茶 / 竹叶粥 / 两黄栀子汁 /
栀子仁粥
- 食欲缺乏** 92
- 👉 宜补中益气、和胃健脾 92
蜜汁山药 / 党参茶 / 黄芪白术散 / 黄芪陈皮粥
- 便秘** 96
- 👉 宜泻热导滞、润肠通便 96
紫苏麻仁粥 / 蜂蜜饮 / 四仁通便饮 / 大黄茶
- 痔** 100
- 👉 凉血止血、泻火敛疮 100
连梅茶 / 槐花茶 / 夏槐茶 / 地榆汤
- 冻疮** 104
- 👉 温经散寒、活血通络 104
松针水 / 芪牡饮 / 当归芷茶 / 金芪花茶 / 白及粉





第四章 贴心调养方， 慢病就得三分治七分养

- 糖尿病** 110
- ✎ 早期为燥热伤阴损气，应滋阴补气 110
独参茶 / 黄芪山药茶 / 葛根粉粥 / 枸杞雏鸽汤
- ✎ 四肢麻木者为血瘀阻络，应滋阴活血 114
泽粉茶 / 葛丹茶 / 天冬茶 / 泽泻茶 / 二至桑椹酒 /
- 高血压病** 118
- ✎ 头晕易怒为肝阳上亢，宜平肝潜阳 118
海带决明汤 / 菊槐绿茶 / 白芍钩藤茶 / 明目延龄
饮 / 决明子粥

高脂血症 126

✎ 体胖人懒为脾虚痰湿，宜健脾化痰 126

楂明茶 / 山楂丹参饮 / 清宫减体茶 / 仙女减肥茶 /
山楂酒 / 山楂荷叶茶

✎ 体胖烦躁为胃热，宜消食去胃火 130

双耳汤 / 山楂核桃饮 / 首乌粥 / 海带绿豆汁

痛风 134

✎ 关节红肿，喜凉者为湿热痹阻，要清热通络 134

天麻除痹汤 / 木瓜汤 / 四物药汁 / 白萝卜汤 / 栗子
粥 / 秦艽汤

✎ 关节肿痛难伸屈，喜热者为风寒湿痹，要祛风

散寒 138

威灵仙茶 / 当归独活茶 / 桑枝膏 / 玉米须饮

冠心病 142

✎ 宜活血化瘀、通脉止痛 142

酸枣丹茶 / 三七丹参茶 / 三香茶 / 银杏枣汁

慢性气管炎、支气管炎 146

✎ 痰发白，咳嗽反复，宜健脾燥湿 146

苓桂术甘茶 / 橘红夏茶 / 苏子姜茶 / 杏仁大米浆

✎ 痰发黄，咳嗽易喘，宜清热肃肺 150

芩苳茶 / 鱼翅茶 / 罗汉果饮 / 菠萝鸡片

支气管哮喘 154

☞ 宜畅肺、补肾、健脾 154

白果茶 / 灵芝饮 / 茯苓大枣粥 / 二前茶

慢性鼻炎 158

☞ 宜健脾养肺 158

辛夷煮鸡蛋 / 藿佩茶 / 芪风茶 / 葛升茶

慢性咽炎 162

☞ 宜滋阴补水 162

牛蒡粥 / 胖大海甜饮 / 橄榄海蜜茶 / 双根大海饮 /
鸭梨粥

慢性胃炎 166

☞ 胃隐痛、喜暖喜按，宜温中散寒 166

平胃茶 / 小茴香粥 / 姜茶汤



- ✎ 口臭，胃灼痛，宜清热化湿 170
石斛茶 / 蒲地茶 / 蒲砂茶 / 蒲瓜茶 / 生芦根粥
- 慢性肠炎** 174
- ✎ 宜清热解毒、止泻 174
金银花茶 / 柴牡茶 / 车前叶粥 / 姜茶饮
- 习惯性腹泻** 178
- ✎ 宜健脾、祛湿、止泻 178
紫苏香梗茶 / 白术芍茶 / 桔紫茶 / 楂曲茶 / 木瓜姜茶
- 肩周炎** 182
- ✎ 宜活血通络、祛湿止痛 182
牛蒡消痛茶 / 灵仙苍术贴 / 姜辛止痛膏 / 川活祛
风膏
- 腰痛** 186
- ✎ 习惯性腰痛多因肾虚，宜滋阴补肾 186
杜仲川芎茶 / 菟丝杜仲茶 / 杜仲五味茶 / 杜仲香
茶 / 骨碎补茶
- ✎ 遇风寒而痛，应祛风散寒 190
独风茶 / 肉桂杜仲茶 / 茴红茶 / 五加皮茶 / 麻黄茶
- 静脉曲张** 194
- ✎ 宜活血祛瘀 194
当归酒 / 芪风四物饮 / 黄芪两参汤 / 益气活血粥

贫血	198
✎ 宜健脾补血	198
归芪枣茶 / 大枣蜂蜜汁 / 阿胶粥 / 龙眼童子鸡	
关节炎	202
✎ 遇寒湿肿胀疼痛属风湿性关节炎，宜祛风、散寒、除湿	202
鹿茸当归酒 / 木瓜桑枝茶 / 苍柏茶 / 威灵仙茶 / 威灵骨茶	
✎ 关节肿痛、僵硬属类风湿关节炎，宜消炎、清热、祛风	206
蒲地茶 / 生地茶 / 络加茶 / 牛蒡羌活散	
前列腺炎	210
✎ 宜滋阴活血	210
牛泽茶 / 车前草糖水 / 芪茅饮 / 竹叶淮山茶	
中风后遗症	214
✎ 宜通经活络，活血化瘀	214
葛芪茶 / 独地茶 / 千年健茶 / 竹沥姜茶	