

蔡向红 编著



保健说明书

DANFANG YANFANG BAOJIAN SHUOMINGSHU

本书搜集了各类中医药的单方、验方，在系统考察其出处、效用的基础上，精选出一些高效、实用的单方验方。本书是集科学性、针对性、实用性于一体的普及读物，既可为药界同仁典藏入橱，亦可供普通百姓对证下药、活字活用。

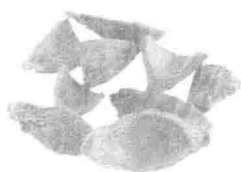
单方验方

单方验方，用之得当，护佑健康

- 单方验方不仅对常见病有效，对疑难杂症也有一定的治疗效果。
- 单方验方具有药源广泛、使用简便、省时省钱的特点。
- 本书所选方原料均来自家常食材，常用中药材。
- 本书集防病、治病、保健为一体，因人而异，针对性强。



蔡向红 编著



保健说明书

DANFANG YANFANG BAOJIAN SHUOMINGSHU

单方验方

常州大学图书馆
藏书章



图书在版编目 (CIP) 数据

单方验方保健说明书/蔡向红编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2014. 7

ISBN 978 - 7 - 5369 - 5298 - 0

I. ①单… II. ①蔡… III. ①单方 (中药) —汇编
②验方—汇编 IV. ①R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 046228 号

单方验方保健说明书

出 版 者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发 行 者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印 刷 北京建泰印刷有限公司

规 格 710 × 1000 毫米 16 开本

印 张 18.5

字 数 280 千字

版 次 2014 年 6 月第 1 版

2014 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 5298 - 0

定 价 26.80 元

版权所有 翻印必究



前言

单方和验方，是中华民族宝贵的文化遗产，是几千年以来广大劳动人民在与大自然和疾病作斗争的过程中，不断地摸索、积累、实践，逐渐得到的自我治疗和保健知识。同时，近代一些医家也在治疗疾病的过程中，摸索简便有效的方法，并且吸收民间的一些方法，通过实践和改造，逐渐形成了一些治疗效果好的单方和秘方。

为了使人们能简单地生活，以最简单的用药来保健，也为了推广民间治病和防病的经验，编者从大量的民间单验方和偏方中，经过多次的筛选、总结和整理，几经修改才编成了这本书奉献给读者。

《单方验方保健说明书》分为内科疾病、外科疾病、男科疾病、妇科疾病、产科疾病、儿科疾病等，介绍了许多常见病、多发病的单方、验方及其治疗药物的组成、用法用量、疗效、临床验证及名医点评。所收录的单方、验方均来自中医学术期刊或学术著作，疗效确切，使用安全。读者可以根据自己的情况来选择一种简单、有效、适合自己的处方。

在配方的选材上，收集的单方和验方，所涉及的食物、药物等，都是人们在生活中经常接触并且使用的东西，因此操作起来十分简单易行。本书结构清晰，体例规范统一，内容简明扼要，它就像是你的家庭医生，随时准备回答你的健康疑问，让你在面对健康难题时，能够从容不迫地将其解决。

需要特别强调的是，本书收集的特效单方和验方仅供参考，不能代替专业治疗，对于患有危重疾病的人，一定要及时就医。在使用本书中的方剂时，若希望达到最佳的治疗效果，最好在医生的指导下使用。





目 录

第一章 内科疾病——内调外治，全面保养

醋泡洋葱降血压，小食材大智慧	001
告别低血压，鹿茸粉来帮忙	004
血脂高别发愁，莱菔散帮你降血脂	007
血糖升高需重视，黄鳝汤调理保健康	010
中风快找三七粉，溶解血栓疗效佳	013
预防冠心病，绿茶是首选	015
治疗缺铁性贫血，紫河车很给力	018
对抗甲减，常喝海藻茶	021
感冒多发季，常食香菇早预防	023
常用蒜泥敷脚心，慢性咳嗽不再来	026
哮喘反复发作，仙人掌蘸蜂蜜效果好	028
便秘害处多，土豆蜂蜜汁赶跑它	031
腹泻止不住，试试掐不齐	033
有了卷心菜，和胃溃疡说拜拜	036
盗汗就喝浮小麦，除热止汗效果灵	038

第二章 外科疾病——日常伤痛，巧用秘方

仙人掌，神奇的天然止痛药	041
有了卜芥，毒蛇咬伤不用怕	044





单方验方保健说明书

割伤手指别着急，茶叶代替创可贴	046
腿抽筋真要命，白芍甘草汤帮你搞定它	049
蜂蜜鸡蛋调香油，清热解毒治烫伤	052
山楂膏敷一敷，恼人的冻伤没处跑	055
痔疮找上门，快喝槐花猪肠汤	057
远离足跟痛，首选透骨草	060

第三章 男科疾病——男人烦恼，对症治疗

频繁遗精麻烦大，试试桂圆莲子饮	063
对抗阳痿，苦瓜子有一手	065
对付早泄，肉苁蓉羊肉粥不能少	068
鹿茸山药酒，性欲低下的良药	070
益肾填精，远志枣仁粥有奇效	073
治疗血精症，马兰莲子汤很有效	075
内服外敷吴茱萸，前列腺炎好得快	078
得了睾丸炎，就用芒硝散	081
男性不育，试试参芪雀卵汤	083

第四章 妇科疾病——难言之隐，一扫而光

痛经了，快用益母草煮鸡蛋	087
槐花凉血止血，月经过多可用它	090
常常月经不调，不妨试试丝瓜红糖水	092
闭经不用愁，试试黑豆双红汤	094
留住青春，常服桑葚蜂蜜膏	096
乳腺增生太难受，肉苁蓉归芍蜜饮显效快	099
消瘤蛋，专治子宫肌瘤	102
阴道炎反复发作，苦参黄柏汤帮你解烦忧	104





第五章 孕产科疾病——孕产调养，良方帮忙

妊娠呕吐，来碗乌梅生姜汤	107
先兆流产不要慌，安胎鲤鱼粥来帮忙	109
妊娠水肿，多喝茯苓粉粥	112
防治习惯性流产，杜仲鸡很能干	114
急性乳腺炎，快用丝瓜络煮	117
产后出血，莲藕粥千万不能少	119
产后缺乳，猪蹄茭白熬一熬	121
拒绝产后多汗，多喝泥鳅止汗粥	124

第六章 儿科疾病——宝宝健康，全家轻松

桃叶汁，轻松防治小儿疳子	127
黑豆糯米饭，小儿遗尿的良方	129
小儿咳嗽不用急，百合蜜来帮忙	132
孩子腹泻，家中常备胡椒	134
小小苦瓜汁，帮宝宝告别鹅口疮	136
孩子缺钙，试试好吃的虾皮饼	139
宝宝积食，鸡内金显神效	141
金银花红豆羹，治疗腮腺炎立竿见影	144

第七章 皮肤科疾病——问题肌肤，自救妙招

神经性皮炎易复发，快请醋蒜来帮忙	147
皮肤瘙痒真难受，多喝芋头排骨汤	149
外敷绿豆粉，湿疹不再来	151
蚕沙熬水喝，巧治荨麻疹	153





单方验方保健说明书

治脂溢性皮炎，就用猪胆汁	155
生姜蜂蜜茶，有效对抗老年斑	158
得了脚癣，韭菜熬汤泡一泡	160

第八章 五官科疾病——五官疑难，传世妙方

菊花决明茶，让你的眼睛更闪亮	163
得了红眼病，胖大海敷一敷	166
治疗耳鸣，核桃肉最在行	168
秋燥容易鼻出血，常食绿豆鲜藕汤	171
过敏性鼻炎，试试柠檬蜂蜜汁	173
金银花煎水喝，赶跑恼人的口腔溃疡	175
牙痛真要命，来颗胡椒可缓解	178
大蒜汁外涂，拒绝牙过敏	180
治咽喉肿痛，生丝瓜汁效果好	182
天麻炖鸽肉，巧治面瘫又美味	184

第九章 骨科疾病——骨骼不老，健康无恼

自制桑枝酒，赶走肩周炎	187
得了颈椎病，热敷川芎疗效佳	189
扭到腰别上火，老验方帮你解忧	192
坐骨神经痛，多吃木瓜薏米粥好处多	194
三七酒活血化瘀，治骨折有一套	197
防治骨质疏松，试试猪蹄黄豆汤	199
骨质增生，就喝威灵苁蓉汤	202
缓解类风湿性关节炎，二活粥最有效	205
萝卜皮热敷，足跟痛不再来	207
栀子红花散，专治软组织损伤	210





第十章 日常保健——居家自疗，咱有秘方

治蚊虫叮咬，快喝金银花甘草饮	213
越紧张越失眠，小小食醋助你香甜入梦	215
偏头痛发作，白萝卜汁滴鼻很见效	217
酒喝多了头晕，来杯西红柿汁吧	220
姜片贴肚脐，防止晕车好轻松	223
不停打嗝，快喝柿蒂生姜汤	225
嚼口香糖可以暂时提高记忆力	227
口苦也是病，竹茹饮帮你摆脱它	229
蜂蜜涂一涂，轻松应对手足皲裂	232
熬一碗加味开胃汤，从此远离“痄夏”	235

第十一章 美丽调养——抗衰防老，美容养颜

桑叶水洗头，防治脱发很有效	237
少白头不用愁，桑葚粥让你告别白发	240
一杯柠檬汁，祛斑没商量	243
清除体内垃圾，常食黑木耳	245
紧致肌肤，冰绿茶水有奇效	248
养颜鸡皮粥，让皱纹去无踪	250

第十二章 形象养护——完美自我，重塑形象

晨起泡泡眼不用愁，茶叶包敷见效快	253
土豆片敷眼，帮你赶跑“熊猫眼”	255
没事嚼嚼橘子皮，口气清新一整天	257
脚臭好丢脸，白扁豆粥帮你解烦忧	259





单方验方保健说明书

牙齿发黄，柠檬汁还你自信笑容	262
狐臭太尴尬，胡椒桂圆核解忧愁	264
小小仙人掌，赶走青春痘	266
洋葱擦一擦，头屑去无踪	268

第十三章 办公室保健——消除不适，留住健康

浑身疲劳没力气，多吃酸枣好处多	271
告别烦躁失眠，莲心甘草茶让你睡得香	274
常食咖喱饭，拯救网球肘	276
当归羊肉汤，让鼠标手乖乖走开	278
多喝芫荽生姜汤，防治“空调病”	281
电脑族眼疲劳，多吃玉米好处多	284





第一章 内科疾病

——内调外治，全面保养

▶ 醋泡洋葱降血压，小食材大智慧

王大姐是一名“资深”的高血压患者，患高血压足足有几年了，经常头痛、头昏、失眠、心悸、胸闷、耳鸣，饱受高血压之苦。除了自己难受，高血压也给家里人添加了不少麻烦：每次上街或外出，家里总得派个人跟着她，生怕王大姐的血压突然升高，发生什么意外。

遵照医嘱，王大姐天天服用降压药，在饮食上也十分精心，每天吃盐不超过6克，做菜少放油，“三高食物”更是一点不碰。可控制血压的效果一直不是十分理想。去年春节，女儿和女婿回家过年，向王大姐推荐了一个



治疗高血压的食疗方法：用醋泡洋葱吃。坚持了一段时间，王大姐的血压得到了控制。现在，她吃得香，睡得香，心情也变好了。

洋葱性平、味甘，有清热化痰、解毒杀虫、和胃下气之功效。现代医学研究证明，洋葱对高血压、高血脂、糖尿病、动脉硬化乃至癌症均有调理、治疗作用。

据一项国外的研究结果显示，居住在洋葱种植区附近的居民，高血压的患病率仅为1.7%，而在非种植区，这个数字为5.4%。医学专家们让43名高胆固醇血症患者每天服用50克洋葱，1个月后，39名患者的血胆固醇明显下





单方验方保健说明书

降，总有效率高达占 90.7%。

国外科学家经研究认为，洋葱之所以能起到降血压的作用，是因为洋葱中含有前列腺素 A 以及一些能激活血溶纤维蛋白活性的成分。这些成分均为较强的血管舒张剂，能减少外周血管和心脏冠状动脉的阻力，对抗人体内的儿茶酚胺等物质，促进钠盐的排泄，从而使血压下降。所以常吃洋葱可使血压长期稳定，对脆性血管也有软化作用。前列腺素 A 尤其能起到降低人体外周血管阻力，维持正常血压，软化、舒张血管的功效。就目前所知，洋葱是唯一一种含有前列腺素的植物，足见其营养价值之高。

【具体做法】取 1 个洋葱洗净，剥去外皮后切成薄片，放入微波炉内加热约 2~3 分钟后取出，置于容器中，加入 5 汤匙食醋，放冰箱内冷藏 1 天后即可食用。

【用法用量】每天早上用以佐餐。

【功效】可有效降低血脂和血压，还能减轻体重。

走近高血压

高血压是以动脉血压升高为主要临床表现的一种疾病，是由于人体的高级神经中枢系统在调节血压时出现紊乱造成的。成人的舒张压持续高于 12 千帕，即可认定患上了高血压。高血压可引起动脉、脑、心、肾等多个器官的病变。

高血压可统分为两大类，分别是原发性高血压和继发性高血压。原发性高血压约占高血压患者的 80%~90%，其主要临床表现就是血压升高。继发性高血压通常是某些疾病的症状之一，是因为疾病并发造成的，约占高血压患者的 10%~20%。

目前，医学上普遍认为，高血压与遗传、年龄、体重、血脂、饮酒、环境、职业等多种因素有关。近年来，随着生活水平的不断提高，物质条件的不断优越，高血压患者的数量正在逐步上升。患上了高血压，既不要过分紧张，胡乱服用药物，以免出现不良的药后反应，也不能完全轻视，以免贻误病情。





实用验方

验方 1

【处 方】决明子 24 克，女贞子 15 克，金樱子 9 克，枸杞子、菟丝子、沙苑子、桑葚各 12 克。

【用 法】每日 1 剂，水煎服。

【功 效】滋肝补肾，降压熄风。主治肝肾阴虚型高血压。

【验 证】王某，患高血压 5 年，血压长期持续在 210/180/110~100 毫米汞柱，曾服用多种西药降压，效果均不理想，转而求治中医。服本方加以钩藤、白芍、桑寄生 6 剂，症状明显好转，血压稍有下降，药已见效。再进 15 剂，服后诸症基本消失，血压稳定在 150/90~85 毫米汞柱。原方加減，又服 1 个月，巩固疗效。停药后随访 1 年余，未见血压升高。

验方 2

【处 方】大黄 2 克，黄连、黄芩各 1 克。

【用 法】水煎 3 次，每日 1 剂，分服。

【功 效】主治高血压。症见血压上升，头晕眼花，烦躁不安，心悸易惊，便秘，脉数有力。

【验 证】金某，女，59 岁，患高血压病已多年，前日起出现眩晕，头微动即恶心、呕吐与头重，颜面发热，面潮红，足冷，耳鸣，大便 2~3 日未行，与本方，服用 2 周后诸症消失。

验方 3

【处 方】生地黄 30~45 克，枸杞子 9~18 克，沙参 9~15 克，麦冬 9~15 克，川楝子 4.5 克。

【用 法】水煎 2 次，每日 1 剂，分服。眩晕重者，加钩藤、石决明；腰酸痛，脉尺弱者，加桑寄生、杜仲；眼花干涩红赤者，加草决明、夏枯草、菊花；口干苦者，加黄芩、酒炒黄连、石斛；失眠重者，加合欢皮、炒酸枣仁。





单方验方保健说明书

【功效】主治高血压，症见头晕目眩，耳鸣，烦躁失眠，口干口苦，舌红少苔或花剥，虚弦细数或豁大中空。

【验证】吴某，女，45岁，有高血压病史。就诊时头眩耳鸣，肢麻腰痛，口干，失眠，急躁易怒，脉虚弦，舌红少津，苔少，形体消瘦，血压196/108毫米汞柱。用此方加钩藤、石决明、合欢花，服8剂，眩晕减，眠安，口渐润。仍感腰痛，尺脉较弱，再加桑寄生、杜仲。服至15剂，腰痛止。上方加草决明为蜜丸，服数月收功。1年后随访，病情稳定，血压波动于170~160/100~90毫米汞柱之间。

▶ 告别低血压，鹿茸粉来帮忙

李欣是一名低血压患者，受低血压的困扰已经有2年多了。低血压带来的眩晕、乏力、心慌，对她的工作和生活产生了严重的影响，令她十分苦恼。渐渐地，她的睡眠和胃口也出现了问题。入睡困难让她的精神日益变差，再



好吃的食物在她看来，也都索然无味。这一切，都令李欣痛苦不堪。朋友们看在眼里，也都纷纷替她着急。一个朋友建议她在就医的同时不如试试鹿茸粉。李欣听从朋友的建议，开始服用鹿茸粉。没想到，血压居然真的升上来了。

鹿茸的保健作用非常高，是良好的全身强壮药。鹿茸含有比人参更丰富的氨基酸、卵磷脂、维生素和微量元素等。其性温而不燥，能够振奋和提高机体功能，对全身虚弱、久病之后的患者，均有较好的保健作用。鹿茸可以提高机体的细胞免疫和体液免疫功能，促进淋巴细胞的转化，起到免疫促进剂的作用。另外，鹿茸还能增加机体对外界的防御能力，调节体内的免疫平衡，从而避免疾病发生，并能促进创伤愈合、病体康复，起到强壮身体、抵抗衰老的作用。





现代医学研究证实，适量服用鹿茸能使心脏收缩显著增强。收缩幅度变大，心率加快，心输出量就会增加，从而使血压升高。伴有低血压的慢性循环障碍患者，服用鹿茸粉后可使脉搏和缓有力，血压上升，心音增强。不过因其疗效多在6~7日后才能出现，所以有些患者总想加大剂量服用，以求疗效来得快些。实际上这是十分危险的，因为大剂量的鹿茸会使心脏收缩振幅变小，心率减慢，外周血管扩张，因此反而会降低血压。所以，服用本方宜从小量开始，缓缓增加，不宜骤然大量食用，以免阳升风动，或伤阴动血。

【具体做法】取鹿茸粉0.3克，灌入胶囊。

【用法用量】每天早晨空腹服用1丸，或纳入鸡蛋内蒸熟吃。连服10~20日，血压正常即停。

【功效】可有效缓解低血压。

走近低血压

目前普遍认为，低血压的发病原因与高血压相似，也是由于高级神经中枢调节血压的功能出现紊乱而导致的一种疾病，其主要症状表现为体循环动脉血压偏低。成年人的收缩压持续低于90毫米汞柱，舒张压持续低于60毫米汞柱，即可诊断患上了低血压。

低血压可分为急性低血压与慢性低血压两大类。急性低血压表现为原本处于正常或较高水平的血压突然明显降低，慢性低血压又可分为多种类型，常见的有体位性低血压、体质性低血压、内分泌功能紊乱所致低血压、慢性消耗性疾病所致低血压等。急性低血压以晕厥和休克为主要表现，慢性低血压患者除此之外，还常伴有头痛、精神不振、手脚冰凉、睡眠浅、易疲劳等症状。

低血压属于中医学中“眩晕”、“厥证”、“虚劳”等范畴，中医学认为，这种病与身体虚弱、气血不足有关，应以补肾益精、补益气血为主要治疗原则。

轻度低血压由于不适感不太明显，因此人们普遍不太重视。而实际上，





单方验方保健说明书

轻度低血压如果再配上疲劳过度，很容易导致中风。当血压过低时，推动血液的能力下降，脑供血就会渐渐出现不足。长期处于这种状态下，缓慢的血液与血管壁接触时间越来越长，就容易形成小血栓，堵塞血管，进而导致缺血性中风。所以，低血压同高血压一样危险，一样应该给予足够的重视。



实用验方



验方1

【处 方】黄芪、白术、陈皮各 10 克，党参、炙甘草、熟地黄、葛根各 9 克，当归 12 克。

【用 法】水煎服，每日 1 剂，分 2 次服。

【功 效】补益心脾。主治心脾两虚所致的低血压，症见神疲气短，肢体倦怠，动则头晕目眩，心悸，自汗，食少，面黄少华，苔薄、舌质淡，脉细弱。

【验 证】用此方治疗 72 例低血压患者，显效 41 例，好转 26 例，无效 5 例，总有效率为 93%。

验方2

【处 方】制附片、熟地、山茱萸各 10 克，肉桂、仙灵脾、枸杞子各 9 克，黄精、补骨脂各 12 克。

【用 法】水煎服，每日 1 剂，分 2 次服。

【功 效】温肾填精。主治肾精亏损所致低血压，症见头晕耳鸣，健忘，腰酸腿软，神疲嗜睡，怯寒，手足不温，夜多小便，舌质淡胖、苔薄白，脉沉细。

【验 证】用此方治疗低血压患者 86 例，随访 1 年，痊愈 53 例，好转 25 例，无效 11 例，总有效率为 87.2%。

验方3

【处 方】西洋参 5 克，桂枝 15 克，附子 12 克，甘草 10 克。





【用法】上药共研为粗末，放入杯中，用开水冲泡，每日1剂，频频代茶饮，服至症状消失、血压恢复正常为止。

【功效】温补脾肾，益气养阴。主治低血压。

【验证】临床屡用，疗效满意，经用药20~30天血压即可恢复正常。

▶ 血脂高别发愁，莱菔散帮你降血脂

李涛是一家大型公司的采购员，工作十分辛苦，经常要忙到很晚才能下班回家。忙业务的同时，陪客户也成了他的家常便饭。即使是双休日也很难得到休息，客户一个电话，就得马上跑过去。最近，公司组织员工体检，血脂化验单的结果让李涛傻了眼。他的血脂水平远远高于正常值，悲惨地沦入了“高血脂一族”。李涛得知结果后头都大了，他一打听，戴上这顶帽子的还不止他一个人呢！公司里其他不少同事也都成了他的病友。难兄难弟们相互一交流，就发现了问题。原来，工作强度大，运动量少，抽烟喝酒是他们的通病。难道这就是病因？几个人正在犯嘀咕间，一个老业务员拿着化验单走了过来，他们忙凑上去看。结果，让他们大跌眼镜的是，老业务员的血脂很正常。老业务员看了看他们的化验单，又看了看他们疑惑不解的表情，笑着说：“想知道我的血脂为什么不高吗？哈哈，我可是有妙招的。”几个人连忙求教。老业务员说：“想当初，我也同你们一样。为了忙工作，身体都快垮了。后来，医生推荐我服用莱菔散。我坚持服用了一段时间，这血脂就真的降下来了。”



中医认为，高脂血症与长期过食肥甘厚味有关。油腻厚味摄入太过，致使中气失调，痰湿内生，流注经脉，渗入血中就会导致血脂升高。最新临床研究发现，单味中药莱菔子具有很好的降血脂作用。

莱菔子是一味临床常用中药，俗名萝卜子，性味辛、甘、平，归肺、胃

