

秘方大全

图解

「中医药养生宝典」

雷子 林静◎编著

中医古籍出版社

中华医药博大精深，历代名医良医辈出，而他们留传下来的秘方，更是历久弥坚、疗效奇特。本书以「撷取精华，重在实效，操作简单」为原则，搜集古今名家和民间秘方，并将各种中草药配以图解，不仅视觉美观，更方便读者识别，在寻药用药的过程中「按图索骥」。《图解秘方大全》，一部家庭保健养生必备图书。



中医药养生宝典

图解秘方大全

TUJIE MIFANG DÀQ

N

雷子 林静◎编著



中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医药养生宝典/雷子, 林静编著. —北京: 中医古籍出版社,
2008. 8

ISBN 978 - 7 - 80174 - 639 - 9

I. 中… II. ①雷… ②林… III. 养生 (中医) —基本知识
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 084700 号

中医药养生宝典 图解秘方大全

编 著: 雷子 林静

责任编辑: 杨建宇 陈永超

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 三河市鑫利来印装有限公司

开 本: 787mm × 960mm 1/16

印 张: 28

字 数: 250 千字

版 次: 2008 年 11 月第 1 版 2008 年 11 月第 1 次印刷

印 数: 0001 ~ 3000 册

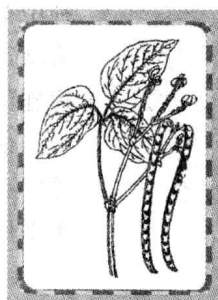
书 号: ISBN 978 - 7 - 80174 - 639 - 9

定 价: 28.00 元 (全套 168.00 元)



前

言



中国秘方是传统医药的重要组成部分,也是伟大的中华医药宝库中一朵奇葩,其历史源远流长。留传下来的秘方,更是历久弥坚,绝非西药所能替代。许多秘方材料易得,疗效显著,配制简单,方便实用,甚至不花分文就能治好疑难杂症,以致西方医学界拍案称奇,大赞中医之伟大、中国秘方之神奇妙用。

为了使中国传统医药事业发扬光大、造福人类、济世救人,我们组织有关专家多方收集资料,经过繁复的挑选、验证和精心的编辑,得以出版了这本《图解秘方大全》。

这本《图解秘方大全》本着“撷取精华,重在实效,操作简单”的原则,共搜集了古今名家和民间秘方、秘法约2000余首,以科为纲,以病统方,以方为主,共分七章,包括内科、外科、妇科、儿科、五官科、皮肤科、美容科。多数方剂下皆分配方、制用法、功效以及其来源、注意事项等。既有药物的内服、外用,又有非药物的施治,并将各





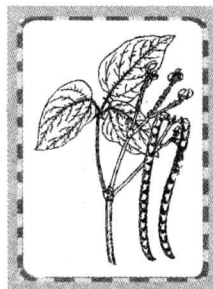
种中草药配以图解,使得全书图文并茂、版式优美、条目清晰,极便于家庭查阅和中医药工作者的学习参考、对症施治,是一部较为完善和实用的中医临床用书。

最后,衷心期望本书能深入到每个家庭,成为一部寻常百姓家庭治病、防病、养生的必备读物。由于作者水平所限,书中不妥之处敬请读者予以指正。

编 者



目 录



第一章 内科

头痛→1

发热→4

咳嗽→8

感冒→13

眩晕→17

失眠→22

神经衰弱→26

哮喘→31

呕吐→36

呃逆→40

消化不良→43

痢疾→47

便秘→51

腹泻→55

肥胖症→59

贫血→63

支气管炎→67

肺结核→72

肺炎→78

肺气肿→81

胃疼→86

胃炎→89

胃下垂→94

胃、十二指肠溃疡→100

中风→105

癫痫→109

风湿性关节炎→115



类风湿性关节炎→119

肝炎→123

肝硬化→128

急性胆囊炎→133

慢性胆囊炎→136

胆石症→139

胸膜炎→143

急性肾炎→146

慢性肾炎→150

肾结石→156

肾病综合症→159

膀胱炎→163

阳痿→167

遗精→172

早泄→177

性欲低下→182

动脉硬化→185

高血压→188

低血压→194

糖尿病→197

冠心病→202

心绞痛→206

其他心血管疾病→211

第二章 外科

烧烫伤→215

破伤风→218

痔疮→222

脱肛→226

肛裂→228

疝气→231

疮疡→234

疔疮→237

疥疮→240

慢性阑尾炎→243

急性乳腺炎→246

颈淋巴结结核→249

附睾炎→253

第三章 妇科

痛经→255

月经不调→258



闭经→262
 子宫脱垂→265
 子宫颈炎→268
 白带增多症→271
 阴道炎→273
 盆腔炎→277
 宫颈糜烂→280
 产后恶露→283
 缺乳→286
 回乳→289
 产后诸症→292
 避孕→293
 女子不孕→295

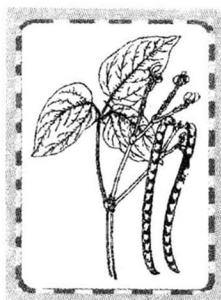
第四章 儿科

新生儿黄疸→299
 小儿感冒发热→301
 小儿咳嗽→304
 小儿痢疾→308
 小儿腹泻→310
 小儿消化不良→313
 小儿厌食→317

小儿夜哭→322
 小儿惊厥→326
 小儿遗尿→330
 鹅口疮→333
 佝偻病→335
 小儿流涎症→339
 儿童多动症→342

第五章 五官科

沙眼→345
 青光眼→347
 老年性白内障→350
 耳鸣→352
 耳聋→355
 鼻炎→357
 咽喉炎→361
 牙痛→365
 牙周炎→368
 口疮→371
 口臭→375
 失音→377



第六章 皮肤科

- 疖子→381
- 冻疮→384
- 痤疮→387
- 雀斑→391
- 湿疹→394
- 脱发→397
- 白发→401
- 鸡眼→404
- 癣→407
- 白癜风→411
- 尖锐湿疣→415
- 带状疱疹→416
- 梅毒→421

第七章 美容科

- 减肥轻身方→424
- 润肤白面方→427
- 祛斑洁面方→430
- 悦颜去皱方→432
- 润发香发方→435
- 洁齿白牙方→438

第一章

內科

头痛

头痛是临床上常见的自觉症状,可由多种疾病引起。头痛的病因较多,但不外乎外感和内伤两大类。其病机多因风寒湿热等邪外侵,风阻火毒上扰,痰浊瘀血阻滞,致经气不利,气血逆乱;或因气血营精亏虚,清阳不升,脑神失养等所致。



无敌治偏散

【配 方】白芷 31 克,防风 22 克,细辛 16 克,卜荷叶 9 克,川芎、明天麻各 6 克。

【制用法】将原料共研成细末，每次服6克，每天2~3次，茶叶汤送下。

【功效】专治偏头痛。

【备注】本方是河南洛阳地区一老药农所献。

当归川芎治头痛方

【配 方】当归、川芎各 31 克,荆子炭 16 克,辛夷 13 克,北细辛 3 克。

【制用法】将原料共研成细末。每服6~9克，每日早晚饭后服用，白开水送下。

【功效】治血虚型久日头痛。

【备注】本方是河北省保定市中医刘博儒老先生经验方。

圖解祕方大全圖解祕方大全圖
祕方大全圖解祕方大全圖



羌活风水泡脚治头痛

【配 方】羌活 50 克，防风 30 克，川芎、藁本、白芷各 40 克。

【制用法】将以上 5 味药入锅加水适量，煎煮 20 分钟，去渣取汁，与 3000 毫升开水同入泡脚盆中，先熏蒸，后泡脚洗双足，每晚熏泡 1 次，每次 40 分钟。4 天为 1 个疗程。

【功 效】祛风散寒止痛。主治风寒头痛。



党参当归水泡脚治头痛

【配 方】党参、当归各 20 克，川芎 10 克。

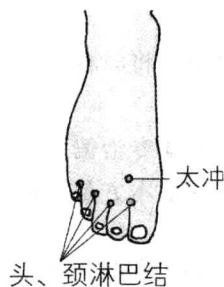
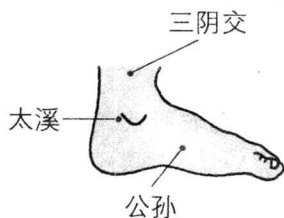
【制用法】将上药加清水 1500 毫升，煎数沸，取药液倒入脚盆内，待水温适宜（约 45℃ 左右）时浸泡双脚。每日 1 次，8 天为 1 个疗程。

【功 效】适用于气血不足所致的头痛。



足部按摩治头痛

【特效穴位】太冲、太溪、公孙、三阴交、涌泉等。



【按摩手法】按揉太冲、太溪、公孙、三阴交、涌泉各 30~50 次，力度以胀痛为宜。



蔓荆子治头痛

【配 方】蔓荆子 10 克，野菊花 12 克，草决明 18 克，香附 10 克。

【制用法】水煎服，每日 1 剂，日服 3 次。

【功 效】本方疏风清热，清利头目，治疗风热上攻，头痛目眩，面红耳赤，口干舌燥等症。本方药性偏寒，脾胃虚寒者不宜长服。

川芎治血管神经性头痛

【配 方】川芎 30 克,白芷 30 克,全蝎 12 克,细辛 10 克。

【制用法】将上药共研细末，分装3克1包，日服3次，每次1包，温开水送服。

【功效】本方对血管神经性头痛、三叉神经痛引起的偏头痛疗效显著，对单侧或双侧头痛如刀割，头痛连目、连牙、连耳也有一定的效果。

白芷治感冒头痛

【配 方】白芷 9 克。

【制用法】水煎分2~3次服。或研末，每服3克，1日3次。

【功效】用于偏头痛及感冒头痛。

黄芩生军治偏头痛

【配 方】黄芩 3 克,生军(研)9 克。

【制用法】和白酒 1 小碗煮服。

【功效】适用于偏头痛属热者。



荆芥穗治偏头痛

【配 方】荆芥穗适量。

【制用法】将荆芥穗研细末内服。每日3次，每次15克，热水冲服。

【功效】本方有发汗解热作用,对偏头痛有较好的疗效,无副作用。

全虫末治偏头痛

【配 方】全虫末。

【制用法】以全虫末少许置于“太阳穴”，以胶布封固，每日1换。

【功效】祛风平肝，解痉定痛。用治偏头痛。



圖解祿方火全圖
圖解祿方火全圖
圖解祿方火全圖
圖解祿方火全圖
圖解祿方火全圖



白果治疗头痛

【配 方】带壳生白果 20 克。

【制用法】将生白果捣裂，去膜及胚芽，入砂锅，加入水 500 毫升，水煎，1 天分 2 次服完。

【功 效】补肾益肺，扩张脑血管。治疗脑血管硬化性头痛、头晕。



白 果

生活宜忌

1. 忌食烟、酒、咖啡、巧克力、辛辣等热性、兴奋性食品。饮食宜清淡，多食水果、蔬菜；
2. 突然出现剧痛，兼有手足冰冷、呕吐，常常是脑血管意外的先兆表现，应马上去医院就诊检查。

发 热

发热指体温超过正常的现象，可由多种疾病引起。中医分为外感性发热和内伤性（非感染性）发热。

外感热多由六淫、疫疠等外邪侵袭引起，有表证、里证、半表半里证之分。表证为畏寒、怕风、头痛、鼻塞等，治宜发表解热；里证常见壮热并伴烦躁、口渴、腹满胀痛、便秘、泄痢等，治宜清里除热；半表半里证见寒热往来、胸胁痞满、口苦咽干等，治宜和解。若邪气入于营分、血分，则出现高热并伴以各症，治宜清凉解毒、凉血开窍；内伤发热宜甘温除热；阴虚多为低热或潮热，并有虚烦、盗汗、面赤升火、消瘦等，治宜滋阴清热等。

龙葵根汤治发热

【配 方】新鲜龙葵根 150 克（干品 50 克）。

【制用法】加 5 碗水煎成 3 碗。先喝 2 碗，晚上再服 1 碗。

【功 效】退热。

【备 注】龙葵的嫩叶是一种健康食品,吃起来苦中带甜,种子成熟后呈黑色,也可食用。

香菜根熬水退热

【配 方】香菜根 250 克。

【制用法】将香菜根洗净放入砂锅内，加3碗水煎成1碗后，除去杂质喝掉。

【功效】发汗退热。

【备注】有人曾两次着凉导致 39 度高烧,均以本方治愈。

老萝卜干退热

【配 方】1/3 条老萝卜干。

【制用法】将老萝卜干洗净切片，稍在水中搓洗一下。放入锅中加3~4碗水，煮开后再用小火煮10分钟即可。每次喝1碗，1天喝3~5碗。

【功效】退热。

【备注】民间大人小孩子发烧时使用，屡试不爽。

绿豆可乐汤治发热

【配 方】绿豆、可乐、姜丝各适量。

【制用法】先煮绿豆，然后倒入可乐、姜丝，煮完后趁热猛喝两大碗，坚持喝3天。

【功效】解除浑身关节疼痛，发汗退热。

芦根薄荷水泡脚治发热

【配 方】芦根 50 克，薄荷、浮萍各 20 克，白菜根 2 个。

【制用法】将上药煎沸 20 分钟，去渣，加开水 3000 毫升，熏洗双足。每日 2 次，每次 20 分钟。

【功效】主治流感发热。





石膏板蓝根水治发热

【配 方】生石膏 30 克(先煎),板蓝根、大青叶各 20 克,柴胡 10 克。

【制用法】将上药煎沸 5 分钟，去渣取汁，与 2000 毫升开水同入浴脚盆，先熏后洗。每日 2 次。

【功效】主治感冒发热。



绿豆绿茶治体内积热

【配 方】绿豆 50 克,绿茶 5 克,冰糖 15 克。

【制用法】绿豆洗净，捣碎，放入砂锅加水3碗煮至1碗半，再加入茶叶煮5分钟，纳入冰糖拌化，待温后分2次服食。每日1料，连服3日。

【功效】本方清热祛火，适用于春季里有积热。



生地黄汁治阴虚发热

【配 方】生地黄汁约 80 毫升(或用干地黄 60 克),粳米 100 克,枣仁 10 克,生姜 2 片。

【制用法】将地黄洗净后切段，每次搅取其汁 50 毫升，用粳米加水煮粥，煮沸后加入地黄汁、枣仁和生姜，煮成稀粥食用。

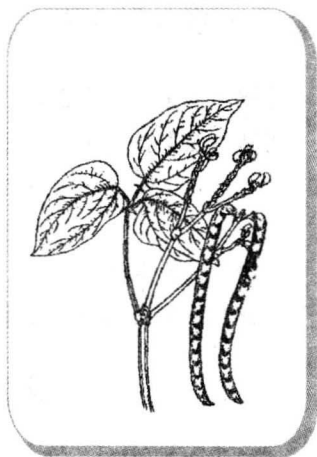
【功效】本方疏阴清热,适用于阴虚发热。



西瓜治感染高热

【配 方】西瓜(最好用白皮、白瓤、白子的三白西瓜)。

【制用法】将西瓜取瓤，去子，用洁净纱布绞挤汁液，随量代水大量饮用。



绿 豆

【功效】本方清暑利尿，降火除烦，可辅助治疗感染性高热、口渴、尿少等症。

山藿香汤治感冒发热

【配方】山藿香 45 克。

【制用法】水煎服，频饮。

【功效】用治感冒发热、咳嗽。

菜豆树叶方治伤暑发热

【配方】菜豆、鲜树叶各适量。

【制用法】加水煎，去渣洗浴全身。

【功效】治伤暑发热。



枸杞根治感染型发热

【配方】枸杞根 30 克，何首乌 20 克，胡黄连 10 克。

【制用法】水煎服。

【功效】治外感性感染高热。

牡丹皮治感染型发热

【配方】牡丹皮 15 克，山梔 12 克，黄芩、当归各 10 克，赤芍、白芍各 8 克。

【制用法】水煎服。

【功效】治外感性感染高热。

大青叶治外感性高热

【配方】大青叶、板蓝根各 30 克，羌活、独活各 8 克，桔梗 10 克。

【制用法】水煎服。

【功效】治外感性高热。





生活宜忌

凡发热病人,饮食宜选择清淡而易于消化的流食或半流食,以补充人体消耗的水分;宜吃具有清热、生津、养阴作用的食物;宜吃富含维生素及纤维素的蔬菜瓜果。忌吃黏糯滋腻,难以消化的食品;忌吃高脂肪及油煎熏烤炒炸的食物。

咳 嗽

咳嗽是呼吸系统最常见的疾病之一,其有声为咳,有痰为嗽,既有声又有痰者称为咳嗽。发病多见于老人和幼儿,尤以冬春季节为最多。以咳嗽为主要临床症状的疾病,多见于现代医学的呼吸道感染、急性慢性支气管炎、肺炎、肺结核、百日咳、支气管扩张等病。

咳嗽分成外感咳嗽与内伤咳嗽两大类。由风寒燥热等外邪侵犯肺系引起的咳嗽,为外感咳嗽。外感咳嗽有寒热之分,其特征是:发病急,病程短,常常并发感冒。因脏腑功能失调,内邪伤肺,致肺失肃降,引发咳嗽,为内伤咳嗽;内伤咳嗽的特征是:病情缓,病程长,因五脏功能失常引起。



饮马乳清热止咳

【配 方】鲜马乳 300 毫升,白糖适量。

【制用法】将马乳煮沸，饮时加白糖。

【功效】补血生津，润燥止咳。

【备注】此方出自《唐本草》。



三奇散治咳嗽

【配 方】熟地黄 30 克,款冬花、鼠麴草各 9 克。

【制用法】将原料以4碗水用中火煮成2碗，分2次服用，大约隔4小时服用1碗；如果病情严重时，1天煮2帖，每4小时服1碗。儿童减半，5岁以下小儿则再减少，体重超过70千克者可增加服用量。