

外借

蒋长远 编著 华夏出版社
刘少林

中國民間實用醫方

第一集

中国民间实用医方

· 第一集 ·



华 夏 出 版 社

1988年·北京

责任编辑：王文祥

封面设计：乔楠

封面题字：丁重九

中国民间实用医方

蒋长远 刘少林 编著

华夏出版社出版发行

(北京东四五条月牙胡同10号)

新华书店重庆发行所经销

四川省隆昌县印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 6.60印张 150千字

1988年11月第1版 1988年11月第1次印刷

印数：1—15000册

ISBN·7-80053-465-0/R·035

定 价：2.50元

前 言

为了普及推广中医治病知识，满足广大群众防病治病的需要，在继承传统医方和民间医方的基础上，结合作者多年临床的实践经验，编写了这本以介绍大众适用药方为主的《中国民间实用医方》。

《中国民间实用医方》(第一集)共有50个条目，173个病证，1024个处方。按人体划分为头面部病方、五官部病方、颈项肩背腰部病方、胸腹部病方、前阴后阴部病方、四肢部病方和全身不适病方七类，每类分列治疗各种病证的若干处方，读者可根据具体病证择方运用。

本书力求简明扼要，深入浅出，组方简练，易学易懂，使用方便，可供中医、西医、中西医学员、中医爱好者和具有初中文化水平的广大群众应用参考。

由于编写者能力所限，书中不当之处，敬请读者批评指正。

蒋长远 刘少林

1987年11月于重庆中医少林堂

目 录

一、头面部病方	(1)
1. 治头痛	(1)
2. 治头晕	(7)
3. 治头胀、头重、头摇	(11)
4. 治脑鸣、脑冷	(13)
5. 治头面浮肿、红肿、轰热、颜面麻木	(15)
6. 治脱发、发白、发黄	(19)
7. 治痢病头、头痒、粉刺、雀斑、黑痣	(22)
二、五官部病方	(27)
8. 治耳鸣、耳聋	(27)
9. 治耳痒、耳痛、耳冻	(30)
10. 治耳内流脓	(31)
11. 治耳内息肉、诸虫入耳	(34)
12. 治目眩、歧视、夜盲、暴盲、视力减退	(35)
13. 治目赤、目痒痛、目干涩、流泪	(39)
14. 治眼珠突出、睛生翳、睛生胬肉、眼充血	(43)
15. 治睑生粟粒、眼皮肿、眼皮重、眼皮跳	(47)
16. 治鼻流涕、鼻出血	(49)
17. 治鼻痛、鼻肿、鼻赤、鼻干、鼻痒、鼻息肉	(56)

18. 治口淡、口苦、口甘、口咸、口酸、口辣、
口膩、口臭、口渴、口多清水、口角流涎、
口内糜烂、口疮…………… (60)
19. 治唇燥裂、唇颤动、唇紧缩、唇疮肿…… (66)
20. 治牙痛、牙周病…………… (68)
21. 治牙齿浮动、磨牙、牙关肿痛…………… (74)
22. 治舌肿、舌强、舌麻、舌痛、舌干、舌出血、
舌上血泡、舌生白泡、舌疮、舌下肿块…… (75)
23. 治咽喉肿痛、喉起肿块、喉部脓肿…… (79)
24. 治喉痒、咽干、声嘎、喉哽、骨哽…… (84)

三、颈项肩背腰部病方…………… (89)

25. 治项强、颈粗、颈侧结核…………… (89)
26. 治颈间生瘤、颈项疮毒…………… (96)
27. 治肩痛、背痛、脊痛、脊突、背冷、背部疮毒
…………… (99)
28. 治腰痛、腰酸…………… (103)
29. 治腰冷、腰如绳束、腰部疮毒、尾骶痛
…………… (107)

四、胸腹部病方…………… (111)

30. 治胸痛、胸闷…………… (111)
31. 治胸中烦热、胸部多汗、胁痛、胁下硬块…… (114)
32. 治腋下结核、腋下潮湿、腋臭…………… (121)
33. 治胃脘痛…………… (123)

34. 治腹痛····· (129)
35. 治腹部胀满、腹鸣····· (134)
36. 治腹内包块、腹股沟结块····· (139)
37. 治脐内出水、脐内出血、脐下跳动····· (142)
- 五、前阴后阴部病方**····· (145)
38. 治阳痿、早泄····· (145)
39. 治男子阴茎易举、阴长不收、阴冷、阴肿、
阴痒、阴疮、睾丸胀痛····· (148)
40. 治脱肛、肛裂、痔疮、肛痈····· (152)
- 六、四肢部病方**····· (160)
41. 治四肢痿软、四肢痹痛····· (160)
42. 治四肢麻木、四肢拘挛、四肢清冷····· (167)
43. 治半身不遂、足胫肿、下肢瘫痪、下肢红
肿····· (171)
44. 治手指麻、手指胀、手指挛急、手丫生疮、
指头红肿····· (176)
45. 治手颤、手掌脱皮、甲癣····· (179)
46. 治足背肿、足跟痛、足丫湿气、手足心热····· (180)
- 七、全身不适病方**····· (185)
47. 治怕冷、恶寒发热、寒热往来····· (185)
48. 治发热、半侧身冷、身痛、身重····· (190)
49. 治身痒····· (194)
50. 治自汗、盗汗、汗出不止、半身汗出····· (199)

一、头面部病方

1. 治头痛

(1) 处方：羌活10克 白芷10克 防风10克 甘草10克

用法：水煎，分三次服完。

备注：适用于形寒头痛，遇风加重的外感证。

(2) 处方：菊花10克 蔓荆子10克 黄芩10克

用法：水煎，取汁，分三次服完。

备注：适用于面红、目赤、口干的感冒头痛。

(3) 处方：葛根15克 菊花10克 蔓荆10克 黄连5克 大
黄3克 川芎10克

用法：水煎服。

备注：适用于内热较重；大便秘结的热性头痛。

(4) 处方：鲜荷叶1张 蔓荆子10克

用法：水煎，代茶饮。

备注：适用于一般的风热头痛。

(5) 处方：蔓荆子20克 桑叶10克

用法：水煎服。

备注：适用于发热有汗的风热头痛。

(6) 处方：羌活10克 防风10克 苍术10克 川芎10克 木瓜15克

用法：水煎服。

备注：适用于伴见四肢酸困，头部昏胀沉重的头痛。

(7) 处方：白芷50克

用法：研末，每服3克，一日三次。

备注：治无汗或少汗，伴见恶风的感冒头痛。亦治头额作痛。

(8) 处方：大蒜1个

用法：捣烂取汁，点入鼻腔，使眼中流泪。亦可用布包捣烂的蒜泥擦头额。

备注：治感冒头痛。

(9) 处方：大黄5克 细辛5克

用法：共研细末，塞鼻，左痛塞左，右痛塞右。

备注：适用于感冒头痛或一般头痛。

(10) 处方：生姜1块

用法：切片煨热，贴两侧太阳穴。

备注：适用于风寒感冒头痛。

(11) 处方：麻黄10克 栀子10克

用法：研细，用冷饭少许和药包敷太阳穴处。

备注：治各种感冒头痛。

(12)处方：夏枯草50克

用法：水煎服。

备注：治风热感冒头痛，亦可治高血压病头痛。

(13)处方：熟大黄30克

用法：研末，饭后用清茶送服3克。

备注：主治胃肠热结，大便不通致成的头痛。

(14)处方：石膏15克 菊花10克 川芎10克

用法：共研细末，每服3克，蜂蜜调匀，温开水送服。

备注：主治热病头痛。

(15)处方：羌活10克 防风10克 麻黄6克 甘草6克 川芎10克

用法：水煎服。

备注：主治无汗、恶风寒的后头作痛。

(16)处方：葛根10克 升麻10克 白芷10克 牛蒡子10克

用法：水煎，取汁温服。日服三次。

备注：主治前额头痛。

(17)处方：柴胡10克 黄芩10克 蔓荆子10克 川芎10克
菊花10克

用法：水煎，分三次温服。

备注：主治两侧头痛。

《18》处方：天冬15克 熟地15克 党参30克 牡蛎30克

用法：水煎，分三次温服。每日一剂。

备注：主治阴虚火旺的巅顶头痛。

《19》处方：地骨皮30克

用法：水煎温服。

备注：主治阴虚头痛。

《20》处方：夏枯草30克 香附子15克 甘草3克

用法：水煎服，每日一剂。

备注：主治头痛连及两太阳穴。

《21》处方：白僵蚕30克 白芷10克

用法：共研细末，用蜂蜜调和，共做15丸。日服三次，
每次1丸，温开水送服。

备注：主治偏正头痛。

《22》处方：鹅不食草10克 川芎10克 菊花10克

用法：水煎服，每日一剂。

备注：主治各种偏正头痛。

《23》处方：防风10克 羌活10克 黄芩10克 甘草5克

用法：水煎服，每日一剂。

备注：主治风热外束，目不能开的眉棱骨痛。

《24》处方：野葡萄根15克 鸡冠花15克 鹿角霜12克

用法：水煎服，每日一剂。

备注：主治头痛发肿块。

《25》处方：全蝎10克 地龙10克 甘草10克

用法：共研细末，用蜂蜜调匀，共做10丸。每服1丸，早、晚各服一次，温开水送服。

备注：主治神经性头痛。

《26》处方：当归10克 川芎20克 白芍10克 菊花10克 细辛3克

用法：水煎服，每日一剂。

备注：主治血虚头痛。

《27》处方：地骨皮10克 知母10克 百合10克 绿豆100克 鲜荷叶1张

用法：用清水煮至绿豆烂熟，喝汤。最好是将鲜荷叶盖在汤面上煮。

备注：本方适宜于治疗阴虚头痛。

《28》处方：玉竹30克，菊花30克 鹿衔草30克

用法：水煎服。

备注：主治阴虚头痛，宜常服。亦可炖鸡服。

(29)处方：川芎10克 香附15克

用法：水煎服，每日一剂。

备注：主治气郁头痛。

(30)处方：鲜芹菜500克

用法：水煎代茶饮。

备注：主治头风痛，亦治高血压头痛。

(31)处方：菊花或菊花全草适量

用法：晒干，切细，装入枕头使用。

备注：适用于各种头痛。

(32)处方：感冒宁（冲剂成药）

用法：日服三次，每次20克1袋，开水冲服。

备注：主治感冒引起的发热头痛。

(33)处方：银翘解毒片（中成药）

用法：日服二次，每次4片。

备注：主治伴见寒热，鼻塞咽痛的感冒头痛。

(34)处方：清瘟解毒丸（中成药）

用法：日服二次，每次2丸，化开吞服。

备注：主治伴见发热怕冷，咽喉肿痛，四肢酸痛的感冒头痛。

(35)处方：川芎茶调散（中成药）

用法：日服二次，每次吞服6克。

备注：现在生产的多为小粒丸剂，服量相同。主治风寒头痛或偏正头痛。

(36) **处方：**消眩丸（中成药）

用法：大粒蜜丸，每粒重6克，日服二次，每次2粒，化开吞服。

备注：主治风热头痛。亦治风热头昏眼花。

2. 治头晕

(1) **处方：**火炭母50克

用法：水煎服，每日一剂。

备注：火炭母别名赤地利、火炭星、白饭藤、火炭藤、倍饭藤、黄鳝藤、晕药、花脸昏药。为蓼科蓼属植物，以全草入药。本方适用于肝肾阴虚的头晕，治疗美尼尔氏综合症疗效最佳。

(2) **处方：**天麻30克 川芎70克

用法：共研细末，每服3克，日服三次，清茶送下。

备注：主治肝阳上亢引起的头晕。

(3) **处方：**火炭母30克 白芷5克 枳实5克 鸡屎藤30克

用法：水煎服，每日一剂。

备注：主治肝胃不和引起的头晕，对美尼尔氏综合症头晕疗效颇佳。

(4) 处方：向日葵根60克

用法：水煎服，每日一剂。

备注：治头晕年久不愈。

(5) 处方：蝉蜕7个

用法：水煎服。

备注：主治由风热引起的头晕。

(6) 处方：天麻18克 钩藤30克

用法：水煎服，每日一剂。

备注：主治肝阳上亢，肝风内动，常伴见肢体麻木或震颤的头晕。

(7) 处方：当归10克 川芎10克 熟地15克 白芍10克 菊花10克

用法：水煎服，每日一剂。

备注：适用于肝血不足，视物模糊的头晕病证。

(8) 处方：半夏10克 陈皮10克 茯苓15克 甘草5克 枳实10克 竹茹10克 大枣30克 生姜10克

用法：水煎服，每日一剂。

备注：适用于恶心呕吐，易惊善恐的痰湿头晕病证。

(9) 处方：生地15克 旱莲草30克

用法：水煎服，每日一剂。

备注：适用于舌红少苔，眼睛干涩的阴虚眩晕。

(10)处方：冬桑叶500克 黑芝麻120克

用法：先将黑芝麻蒸熟捣烂，加桑叶粉，和匀，日服三次，每次6克，温开水送服。

备注：肝肾阴虚头晕者宜常服。

(11)处方：胡桃肉3个 鲜荷蒂1个

用法：捣烂，水煎，饭前服。

备注：阳气不足而头晕者宜常服。

(12)处方：女贞子60克 旱莲草30克 桑椹子30克

用法：研细，炼蜜为丸，共做30丸，日服三次，每次1丸，温开水送服。

备注：适用于肝肾阴虚，阴血虚少的头晕病。

(13)处方：地骨皮15克 生地10克 麦冬10克

用法：水煎服，每日一剂。

备注：阴虚潮热头晕者宜常服。

(14)处方：绿豆衣6克 桑叶30克 荷叶30克

用法：水煎代茶饮。

备注：主治风热引起的头晕。

(15)处方：菟丝子30克 枸杞子30克 天麻30克 菊花30克

用法：共研细末，炼蜜为丸，共做30丸。日服三次，每次1丸，温开水送服。

备注：因肾虚而头晕者宜常服。

《16》处方：熟大黄30克

用法：研细末，炼蜜为丸，共做10丸。每服1丸，温开水送服。

备注：适用于伴见便秘的头晕。大便通畅后停服。体虚者禁用。

《17》处方：白菊花15克

用法：沸水冲泡代茶饮。

备注：头晕卒倒者宜常饮。

《18》处方：鲜小茴根30克 当归10克 木瓜10克

用法：水煎空腹服。

备注：适用于伴见四肢麻木的头晕病。

《19》处方：黑芝麻60克 胡桃肉60克 冬桑叶60克

用法：捣烂如泥，做成丸子，共做30丸。早、晚各服1丸，温开水送服。

备注：本方对伴见健忘失眠的头晕病疗效较好。宜常服。

《20》处方：益母草50克 当归10克

用法：水煎代茶饮。

备注：妇女头晕宜常服。月经不调者亦宜用，孕妇忌用。

《21》处方：野菊花500克 白芷60克 绿豆壳250克