

新编老年病及养生

偏方验方
全书

【老年病】

【长寿健体方】

【药茶】

【药酒】

【药浴】

【药膳】

【常用中药及食物】

主编 张兴儒
顾问 严世芸

珍藏版



上海科学技术文献出版社

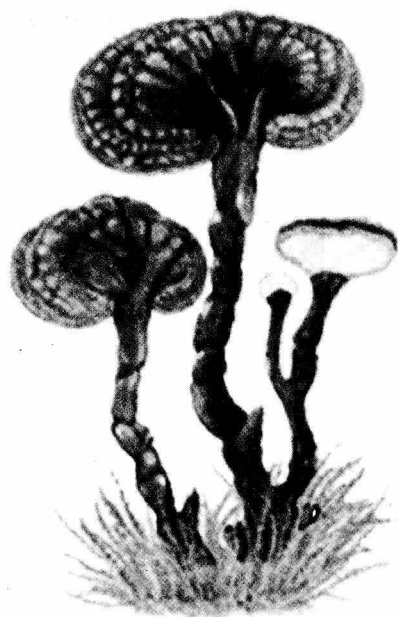
中国民间偏方验方系列

新编老年病及养生

顾问：严世芸

主编：张兴儒

偏方验方全书



珍藏版

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编老年病及养生偏方验方全书 / 张兴儒主编. —上海:
上海科学技术文献出版社, 2008. 5

ISBN 978-7-5439-3357-6

I. 新… II. 张… III. ①老年病—土方—汇编②老年病—
验方—汇编 IV. R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第132569号

责任编辑: 忻静芬

新编老年病及养生偏方验方全书

顾问 严世芸 主编 张兴儒

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

北京市燕山印刷厂印刷

*

<http://www.sstlp.com>

开本 787×1092 1/16 印张 43.5 字数 624 000

2008年5月第1版 2008年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5439-3357-6 / R·906 定价: 68.00元

序

人微言重

袁世英 同题

中医学，启自轩岐，已有五千多年的历史。有汉以来，更是代有发明，医学论著、良药妙方，浩瀚无算，其于济世却疾、繁衍民族，功莫大焉，被誉为中华民族之“国粹”、“瑰宝”，实不为过。

我幼承庭训，既长，就读于上海中医学院，卒业以来，从医逾四十载，所用先贤效方无数。纵然每每获效，但犹以济民未广而深感遗憾。医学涉及每人每家，非仅从医者之事。20世纪30年代，“乙脑”横虐蔓延，遍及大江南北，时人谈“脑”色变。当是时，先父严苍山先生主政于四明医院，目睹惨劫，怒焉忧怆，遂夙夜搜讨，研索病因，以处方应变，著成《疫痉（脑膜炎）家庭自疗集》，播授疫痉治法方药于每个家庭，使之无病早防、有病早治，其拳拳之心，诚可明鉴。受此启迪，我早已有心编撰一本切合当前社会和临床实际、对家庭防病治病具有实用价值的中医书籍，以了夙愿，然终因事务繁杂，迟迟未能着手。不久前，接到张兴儒先生呕心沥血、历时数载编纂完成的这套偏方验方大全，嘱我做序，其作意竟与我暗合。拜读之后，深感其内容详实，取材精当，归类合理，文笔精练晓畅。欣喜张兴儒先生此作不仅了却了我的夙愿，也是继承和光大中医学的一大善举。

此书基于疗效，广征博采，载录诸多反复验证于临床、疗效可靠的古今偏方和验方，其涉猎的范围基本涵盖了现代医学的各个学科。且能删繁就简，纠偏补弊。执卷一览，虽非医者，亦明其意，且可据症选方。另外，此书浅显易懂，覆盖面广，书中内容切合实用，不仅可以作为临床医生选方用药之益友，亦能普及至每个家庭，服务于广大群众。兴奋之余，乃欣然作序，以表我荣幸与欣慰之情。

严世英

2008年1月



人物简介

顾问：严世芸



严世芸，上海中医药大学校长，上海市中医药研究院院长，教授，博士生导师，全国名老中医师承班导师，上海市名中医，岳阳医院中西医结合心脑血管病研究所顾问，上海中医学会副会长，全国高等医学教育学会副理事长，全国高等中医教育学会副理事长，国家药典委员会委员，国务院学位委员会评审组成员，《辞海》中医学科主编，香港大学名誉教授，上海中医工作学术委员会主任，上海市劳动模范。擅长治疗心脑血管疾病和各种疑难杂症。

主编：张兴儒



张兴儒，眼科学教授，主任医师，硕士生导师，北京大学管理硕士。现任上海市医学会眼科学委员、防盲学组组长，普陀区白内障复明中心主任，上海中医药大学附属普陀医院副院长兼眼科主任。擅长青光眼、白内障、角膜病、斜视、泪道等眼病的诊治。在《中华眼科杂志》等眼科专业期刊上发表论文60余篇，其中数篇论文获卫生部优秀论文三等奖一次，全国眼科大会优秀论文一等奖两次。主编出版了《临床瞳孔学概论》、《镍与健康研究概论》等5部著作，主持开展临床科研项目6项，其中4项获得省、市级科技进步奖，1999年获“省级优秀专家”称号。

前言

FOREWORD

中国的传统医药，历史可谓源远流长，从神农、黄帝时期开始，历经五千余年，留存下来的偏方验方，可以说有成千上万条。不可否认的是，在我国传统医学中，民间一直是其发展和进步的沃土，尤其是许多广为流传的偏方、验方，它们以其使用简便经济和疗效显著的特点，深受广大人民群众的青睞，在传统医学中占有着重要的地位。为了弘扬中华民族的传统医药文化，也为了把这些我们祖先智慧的结晶和民间经验积累的成果——偏方、验方发扬光大，使之为广大人民群众的身体健康服务，我们特地编写了这套中国民间偏方验方系列丛书，希望为广大读者提供可参考的治病良方，从而有效地预防和治疗各种疾病。

本系列丛书精选了大量行之有效、针对性强的偏方验方，共120余万字，内容涉及临床常见的所有科目，如内科、外科、男科、妇科、儿科、美容科、五官科、皮肤科……，附录部分还收录了各种药用植物和食物的详细介绍。在书的体例安排上，为了让读者更好地解病因病情，我们还在每个病目前对此病的病理和临床症状表现做了详细的介绍，使之更好地指导读者临床运用。

在本书编写过程中，我们注重实用，力求语言通俗易懂，条目清晰，读者可根据所索病症，从科目中查阅到相关方剂。可以说，它是一套集科学性、实用性、可读性、易操作性于一体的大众读物。因此，它不仅适合于中医药工作者之用，同时也是寻常百姓家庭治病、防病、养生的必备读物。

在丛书编写过程中，虽然编者本着踏实认真、精益求精的态度，但由于时间仓

促，水平有限，仍难免有疏漏之处，敬请广大同行和读者给予指正，多提宝贵意见。另外，需要特别说明的是，书中的药方不是万能的，每个人的病情、体质不一样，患者在使用本书中列举的药方前，请务必先到医院进行诊治，然后在医生的指导下选用相关药方进行治疗。

愿广大读者朋友们健康快乐！

编者

2008.1

CONTENTS 目 录

第一章 老年病

- 失眠 /3
- 眩晕 /9
- 贫血 /13
- 便秘 /24
- 中风 /33
- 中风后遗症 /42
- 高血压 /44
- 低血压 /54
- 肝硬化 /58
- 脂肪肝 /71
- 肺气肿 /75
- 糖尿病 /83
- 肥胖症 /94
- 冠心病 /101
- 脑出血 /113
- 脑血栓 /118
- 脑梗死 /121
- 颈椎病 /126
- 动脉硬化 /129
- 头发早白 /130
- 帕金森病 /131
- 神经衰弱 /135
- 高脂血症 /140
- 骨质增生 /149
- 骨质疏松症 /154
- 坐骨神经痛 /155
- 三叉神经痛 /160

- 老年性痴呆 /164
- 老年性白内障 /169
- 老年性耳聋耳鸣 /173
- 中老年性骨关节炎 /177

第二章 长寿健体方

- 补气方 /183
- 补血方 /191
- 补气养血方 /198
- 补阳方 /200
- 补阴方 /206
- 滋阴补阳方 /211
- 补肾方 /214
- 护肝方 /222
- 益精方 /225
- 益肺方 /229
- 益胃方 /233
- 健脾方 /236
- 补心方 /240
- 补津液方 /242
- 壮骨强腰方 /245
- 舒筋活络方 /247
- 增力健体方 /248
- 健脑益智方 /253
- 安神助眠方 /257
- 清热解毒方 /261
- 抗衰防老方 /263
- 延年益寿方 /265
- 增强性功能方 /271

第三章 药茶

感冒茶方/277
头痛茶方/280
眩晕茶方/281
失眠茶方/282
中暑茶方/283
中风茶方/285
胁痛茶方/286
痔疮茶方/287
口舌生疮茶方/288
牙周炎茶方/288
龋齿茶方/289
甲状腺肿大茶方/289
声音嘶哑茶方/290
支气管炎茶方/291
支气管哮喘茶方/293
肝肾不足茶方/295
性欲低下茶方/296
阳痿茶方/297
呕吐茶方/298
泄泻茶方/300
胃痛茶方/301
肝炎茶方/303
肾炎茶方/304
热病茶方/305
吐血茶方/307
自汗茶方/308
白血病茶方/309
小儿百日咳茶方/310
小儿流行性感冒茶方/311
小儿夏季热茶方/312
小儿夜啼茶方/313
小儿腹泻茶方/313
小儿麻疹茶方/314
痛经茶方/316
闭经茶方/317

月经过多茶方/318
月经过少茶方/319
功能性子宫出血茶方/319
急性乳腺炎茶方/320
妊娠呕吐茶方/321
胎动不安茶方/321
产后诸病茶方/322
高血压病茶方/324
冠心病茶方/325
糖尿病茶方/326
高脂血症茶方/328
习惯性便秘茶方/329
泌尿系结石茶方/330
腰腿痛茶方/332
体虚气弱茶方/332
容颜不华茶方/333
年老体衰茶方/334

第四章 药酒

咳喘/342
支气管炎/343
肩周炎/345
关节炎/347
前列腺炎/353
失眠/354
便秘/359
早泄/362
跌打损伤/363
扭闪挫伤/372
软组织损伤/373
骨折脱臼/375
祛病强身/376
延年益寿/381
养颜嫩肤/384
生发/386
冠心病/388

高血压/389
 糖尿病/390
 腰腿痛/392
 高脂血症/397
 神经衰弱/398
 骨质疏松症/400
 骨质增生/400
 动脉硬化症/403
 老年性遗尿/404
 中风后遗症/405
 益气类/407
 补血类/412
 养阴类/414
 温阳类/417

第五章 药浴

头痛/426
 感冒/426
 咳嗽/428
 腹痛/428
 便秘/429
 痢疾/430
 腰痛/430
 痔疮/431
 肛裂/432
 丹毒/433
 梅毒/433
 传染性软疣/434
 尖锐湿疣/434
 生殖器疱疹/435
 阳痿/435
 早泄/436
 阴囊湿疹/436
 龟头包皮炎/437

阴茎、阴囊象皮肿/438
 前列腺炎/439
 阴痒/440
 阴痛/441
 外阴炎/442
 外阴白斑/444
 阴道炎/445
 宫颈炎/447
 宫颈糜烂/448
 闭经/448
 功能性子宫出血/449
 小儿感冒/449
 小儿口角流涎/449
 小儿积滞/450
 小儿湿疹/450
 小儿蛲虫病/451
 小儿惊风/452
 颈椎病/452
 脱臼/453
 骨折/453
 跌打损伤/454
 骨质增生/455
 痲子/456
 冻疮/456
 皮肤粗糙/457
 手足皲裂/458
 手足脱皮症/458
 足癣/459
 皮肤瘙痒症/460
 皮炎/461
 肌肤炎/463
 脂溢性脱发/463
 狐臭/464
 疥疮/464
 银屑病/465
 扁平疣/466

荨麻疹 /467
带状疱疹 /468
肛门湿疹 /468
汗斑 /469
褥疮 /470

第六章 药膳

肺脏病药膳 /477
贫血药膳 /487
高血压病药膳 /488
肝脏病药膳 /496
胃肠病药膳 /506
糖尿病药膳 /517
肾炎药膳 /528
肾虚病药膳 /531
阳痿病药膳 /537
风湿病药膳 /548
癌症药膳 /553
心脏病药膳 /563
更年期综合征药膳 /566
壮骨药膳 /570

第七章 常用中药及食物

常用中药

补益行气类

人参 /575
党参 /576
黄芪 /576
黄精 /577
白术 /578
白芍 /578

山药 /579
杜仲 /579
当归 /580
肉苁蓉 /581
菟丝子 /581
甘草 /582
熟地黄 /583
何首乌 /583
鸡血藤 /584
桑椹 /585
香附 /585
乌药 /586
枳实 /586
大腹皮 /587

清热解表类

白芷 /588
白花蛇舌草 /588
知母 /589
决明子 /589
金银花 /590
连翘 /591
穿心莲 /591
半枝莲 /592
鱼腥草 /592
蒲公英 /593
紫花地丁 /594
败酱草 /594
谷精草 /594
马齿苋 /595
土茯苓 /595
射干 /596
蚤休 /596
大青叶 /597
青黛 /597
白芷 /598

荆芥/598
防风/599
羌活/599
苍耳子/600
寒水石/601

泻下止血类

甘遂/601
商陆/602
三七/603
白芨/603
乌贼骨/604
侧柏叶/604
墨旱莲/605
地榆/606

祛痰祛风湿类

川贝母/607
浙贝母/607
瓜蒌/608
天竹黄/608
桑白皮/609
葶苈子/609
昆布/610
胖大海/610
独活/611
威灵仙/612
秦艽/612
苍术/613
徐长卿/614
海桐皮/614
络石藤/615
伸筋草/615
五加皮/616
桑寄生/616

8281 小茴香
8282 白芷
8283 藜蘆
8284 瓜蒌
8285 枳实
8286 瓜蒌
8287 瓜蒌
8288 瓜蒌
8289 瓜蒌
8290 瓜蒌
8291 瓜蒌
8292 瓜蒌
8293 瓜蒌
8294 瓜蒌
8295 瓜蒌
8296 瓜蒌
8297 瓜蒌
8298 瓜蒌
8299 瓜蒌
8300 瓜蒌

类品果

0801 果
0802 果
0803 果
0804 果
0805 果
0806 果
0807 果
0808 果
0809 果
0810 果
0811 果
0812 果
0813 果
0814 果
0815 果
0816 果
0817 果
0818 果
0819 果
0820 果

虎杖/617
乌梢蛇/618

利尿渗湿类

车前子/618
泽泻/619
茯苓/620
薏苡仁/620
木通/621
通草/621
萹蓄/622
冬瓜子/622
玉米须/623
地肤子/623
石韦/624
金钱草/625
马鞭草/625
防己/626

安神收涩类

远志/627
合欢皮/627
夜交藤/628
磁石/628
牡蛎/629
五味子/629
五倍子/630
覆盆子/631
桑螵蛸/631
金樱子/632
芡实/632
浮小麦/633
肉豆蔻/633
莲子/634

类花蕾香

0901 香
0902 香

类食藜里

0903 香
0904 干
0905 藜
0906 藜
0907 藜
0908 藜
0909 藜
0910 藜

类虫

0911 虫
0912 虫
0913 虫
0914 虫
0915 虫
0916 虫
0917 虫
0918 虫

类食用

类豆

0919 豆
0920 豆
0921 豆
0922 豆
0923 豆
0924 豆
0925 豆
0926 豆

类菜蔬

0927 菜
0928 菜
0929 菜
0930 菜

芳香开窍类

麝香 /634
石菖蒲 /635

温里消食类

丁香 /636
附子 /637
吴茱萸 /637
艾叶 /638
莱菔子 /639
鸡内金 /639

驱虫涌吐类

使君子 /640
苦楝皮 /641
槟榔 /641
贯众 /642
鹤虱 /643
胆矾 /643

药用食物

谷物豆类

粳米 /644
糯米 /644
薏苡仁 /645
绿豆 /645
赤小豆 /646

蔬菜类

茄子 /647
番茄 /647

胡萝卜 /648

白萝卜 /648

莲藕 /649

黄瓜 /649

冬瓜 /650

丝瓜 /650

苦瓜 /651

莴苣 /651

茭白 /652

荸荠 /652

百合 /653

灵芝 /653

黑木耳 /654

银耳 /655

芹菜 /655

洋葱 /656

茺荑 /656

辣椒 /657

大葱 /657

大蒜 /658

姜 /659

果品类

苹果 /660

梨 /660

橙子 /661

橘子 /661

柚子 /662

椰子 /662

葡萄 /663

香蕉 /664

柠檬 /664

荔枝 /665

猕猴桃 /665

西瓜 /666

木瓜 /666

山楂 /667
大枣 /667
白果 /668
桃仁 /668
杏仁 /669
核桃仁 /670

肉禽蛋类

猪肉 /671
猪蹄 /671
猪肝 /672
鸡肉 /672
鸡蛋 /673
羊肉 /673
兔肉 /673

水产类

鲤鱼 /674

蟹 /675
海马 /675
海带 /676

调料类

食盐 /677
醋 /677
味精 /678
花椒 /678
白糖 /679
红糖 /679
冰糖 /680
蜂蜜 /680

饮品类

牛奶 /681
茶叶 /681
菊花 /682



老年病

老年病学是专门研究老年人健康与疾病的专门医学。它从医学角度研究人体衰老的原因、发展过程、影响正常寿命的体内外因素、老年期的身心健康以及常见疾病（如动脉硬化、高血压、恶性肿瘤、代谢障碍等）的防治方法等。

老年病学是医学领域中的一门新兴学科。近年来，伴随人类寿命的逐渐延长，老年人口所占总人口比例正逐年增加。我国疾病的流行已由传染病为主的模式向非传染病及老年病为主的模式转变。因此，近年来，老年病越来越引起人们的重视。

失眠

病理介绍

失眠是最常见的睡眠障碍，其表现为睡眠不足或睡不深熟。失眠类型有入睡困难型和续睡困难型或早醒型。失眠的主要原因是精神过度紧张和兴奋，也可因疼痛、环境不安静、服用兴奋性饮料或药物等引起。中医称之为“不寐”或“不得卧”，即因本身原因而引起的睡眠不足，表现为入睡困难，时常觉醒或晨醒过早。

症状表现

◇本病的症状表现为患者次日感到体力恢复不佳，甚至会有焦虑、紧张不安或压抑感，严重者会出现心率加快，体温增高，周围血管收缩等自主神经症状，其表现为入睡困难，入睡时间可长达30~60分钟，睡眠中途至少觉醒一次以上。觉醒后仍有疲惫不快、头脑昏沉等不适感。

方一

- 【组成】 芹菜根 60 克。
 【用法】 将上药用水煎汁，睡前服用。
 【主治】 失眠。

方二

- 【组成】 女贞子 30 克，酸枣仁 15 克，石莲子 10 克，五味子 5 克，琥珀末 4 克（冲服）。
 【用法】 上药每日 1 剂，下午和晚上各服 1 次。结合针刺陶道穴，快速进针，深度为 5~6.5 厘米，不留针，每日上午 1 次，连续 5 次即可，在治疗期间，一般要求中午不午睡。
 【主治】 顽固性失眠。

方三

- 【组成】 茯神木 10 克，清半夏 6 克，黄芩 6 克，薤白 6 克，夏枯草 6 克，白杏仁 6 克，香附子 6 克，分心木 6 克，厚朴花 6 克，桔梗 5 克，苏梗 5 克，枳壳 5 克，陈皮 5 克，黄连 3 克。