



一个小方 一份健康

做家庭健康掌舵人

陈文伯 陈 新◎主编

Yige Xiaofang Yijian Kang

健康

看京城名医的“小秘方 大疗效”

一个小方 一份健康

主 编◎陈文伯 陈 新

陈文伯 （国家级名老中医
“京城名医馆”馆长）

陈 新 （学术传承人、京城易
安中医药研究院院长）



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

一个小方,一份健康/陈文伯,陈新主编. —北京:科学技术文献出版社,2013.2(重印)

ISBN 978-7-5023-7627-7

I. ①一… II. ①陈… ②陈… III. ①土方-汇编 IV. ①R289.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第255088号

一个小方 一份健康

策划编辑:付秋玲 责任编辑:付秋玲 责任校对:张叫咪 责任出版:张志平

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路15号 邮编 100038
编 务 部 (010)58882938,58882087(传真)
发 行 部 (010)58882868,58882866(传真)
邮 购 部 (010)58882873
官 方 网 址 <http://www.stdp.com.cn>
淘 宝 旗 舰 店 <http://stbook.taobao.com>
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京金其乐彩色印刷有限公司
版 次 2013年1月第1版 2013年2月第2次印刷
开 本 710×1000 1/16开
字 数 184千
印 张 14
书 号 ISBN 978-7-5023-7627-7
定 价 29.00元



版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换

北京市中医药“薪火传承工程”项目

鼓楼中醫醫院

陳文伯名醫傳承工作站專家處方箋

上善若水

水利万物而不爭

水為聖帝之源泉

水性柔曲通大道

水滴柔弱可穿石

水聚成海納百川

生生不息厚天下

贈陳新兒

父陳文伯書





我出生于中医世家，学龄时期，常跟先父一起住在医院，经常看到病人到中医眼科门诊候诊，先父用神奇的“压葫芦”底部，装入中药水丸，兑入适量的白开水，融化水丸，将此药葫芦扣在患者的病眼上，十余分钟后，用长钝针在葫芦底部放气，把药葫芦拿下，眼病立即好转。先父说：这个药葫芦可以治疗不同的眼病，用不同的水丸与热水混合，利用其气，药物蒸发后，药到病所，病随药愈。听到很多病人议论用此方法治疗眼病有奇效，我由衷地感到骄傲。此后，便在我心里埋下了一个强烈的愿望，长大以后也要当一名为人治病的大夫。

我认为要成为一名名副其实的中医大夫，首先是用中药来为患者治病，要以中医学术为基础，以治病疗效来说话。吃了药，人还活着，能工作了，能生活自理了，这就是我国传统中医最有效的证明，也是我国传统医学最为科学性的表现。说到底，也是病人的健康和生命永远是最为重要的。

中医传统有很多有效的治疗方法。先父1950年曾患暑温挟风（脑炎），病后遗留双目斜视、神情呆滞，后来用家传秘方“全蝎、僵蚕、冰片”配成药面，每日闻鼻数次，数月后，双目斜视痊愈，目光有神，年八旬看书写字仍不减当年。

还有的病人阑尾炎反反复复，我结合自己的临床经验，自拟五子汤，包

括冬瓜仁、瓜蒌仁、甜瓜子仁、薏苡仁、桃仁治疗，屡用屡效，从而免除病人手术之苦。

如今我虽已年逾70，但仍在忘我的工作，坚持日常门诊，始终实践着古人孙思邈《大医精诚》中的训诫：“凡大医治病，必当安神定志，无欲无求，先发大慈恻隐之心，誓愿普救含灵之苦……勿避险巇，昼夜寒暑，饮渴疲劳，一心赴救，无作工夫形迹之心，如此可谓苍生大医”，并以“医以民为天”作为自己的座右铭。



生活小验方，小症一扫光

- 1 巧用香菜根，感冒高烧被赶跑002
- 2 头痛独家小秘方，药物、按摩皆有方004
- 3 咽喉、天突小穴位，帮您化解咳嗽忍不住的烦恼006
- 4 小偏方杜绝夏天中暑，绝不是想当然009
- 5 口含白冰糖，口腔溃疡一扫光012
- 6 人生最贵气韵长，慢性鼻炎莫奈何015
- 7 小偏方在手 牙痛怕什么017
- 8 用对野菜地丁，防止蚊子叮咬021
- 9 拿什么来关爱我们的颈椎023
- 10 巧用树皮治烫伤，一试果真能见效026
- 11 胖子除湿最重要，排毒降脂去虚胖028
- 12 歌唱演员常备药，让嗓音更加有料031
- 13 小小藕粉一曝光，秋季腹泻跑慌慌033
- 14 扁桃体炎害人不手软，药茶泡饮来发飙036
- 15 拼酒力虽工作利好，解酒方力挺千杯不醉039

内科小验方，慢性病不用慌

- 16 陈氏消渴症调养方，味甘不苦有独创044
- 17 麝香止痛酒，冠心病可急救047
- 18 止哮定喘汤用加减，化解哮喘疑难病051
- 19 吃对三七粉，养肝补血很管用055
- 20 小小麝香抗癌汤，抵抗癌症金钥匙058
- 21 脾胃好管家，不能舍“皮”的橘子061

外科小验方

- 22 痔疮出血频频来袭，槐花槐角可食疗064
- 23 在家自制消痛方，对骨刺疼痛永不妥协067
- 24 生发乌发外洗方，让头发丝丝心动炫起来070
- 25 慢性阑尾炎妨碍肠道，五仁汤维稳有保障073
- 26 脚气让人伤不起，拉拉秧草比拼涂抹膏药076

女性小验方，散发你由内而外的美

- 27 亮泽皮肤哪里找，冬瓜籽仁有高招080
- 28 贴敷涌泉穴位缓解手脚冰凉083
- 29 淡化色斑怎么做，鸡蛋柿叶显神通086
- 30 贫血了，记得多吃五红汤089
- 31 美白面膜纯天然，暗沉肤色也能调理出雪肌091
- 32 巧用皇族固元膏，养生保健蕴含中国智慧094
- 33 红颜调养方，养血润肤晒幸福097

34	小小痛经方，给快乐生活加码	100
35	安胎方，给准妈妈温暖坚实的底气	103
36	妊娠止呕除烦小方，增加孕味多营养	106
37	阴道炎外用洗剂，让疾病无法再“潜伏”	108

老年病验方

38	失眠可真烦恼，牛黄清心来报到	112
39	心悸我不怕，救命药生脉饮有功效	114
40	合理膳食适量运动，高血压并没那么可怕	117
41	少糖少油正确用药，高血脂被赶跑	119
42	常吃核桃、三七粉，功效补脑抗衰老	121
43	地黄丸种类多，治盗汗功不可没	124
44	老人需防晨起腹泻，温补命火理中丸	126
45	内热便秘不是病，黄瓜蜂蜜来帮您	129
46	痛风降尿酸茶饮，找准原因治病根	131
47	治疗褥疮补元气，做好护理殷勤细	134
48	治疗糖尿病足部溃疡，源于药王名方的三黄油	136

男科小验方

49	核桃分心木，夜尿的克星	140
50	过午不食，消灭啤酒肚	142
51	合雀报喜方，吃吃喝喝抵抗不育	144
52	通脉温肾药酒，搞定男性虚损疾病	147

儿科小验方

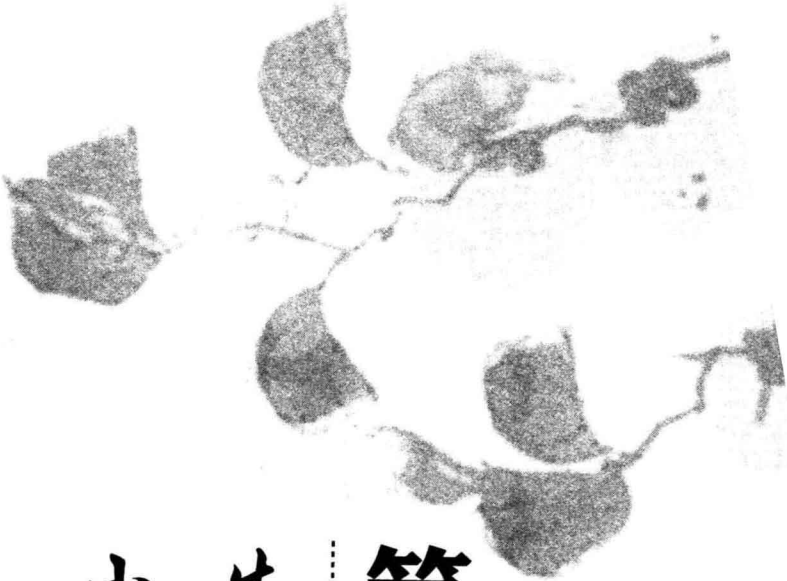
- 53 梨荷竹叶饮, 宝宝夜啼妈妈不急152
- 54 预防宝宝拉肚子, 最佳饮品五豆汤154
- 55 如何让宝宝不再食积, 大山楂丸化食化肉156
- 56 起湿疹长痱子了, 外敷松花六一粉159
- 57 紫雪散与小儿牛黄散, 宝宝发烧的克星161
- 58 过敏体质该怎么调养163
- 59 几个简单小方, 缓解宝宝呕吐作用大165
- 60 鼻血流不止, 独头蒜受追捧成良药168
- 61 儿童弱视小方, 调补肝肾当下最重要170
- 62 乌梅南瓜子, 抵抗小儿虫积的奇才173

大国医陈文伯之健康养生堂

- 63 蛛丝马迹勤观察, 早防早治脑病不可怕178
- 64 养好肾护好肾, 千病可防也易解182
- 65 肝病发生不太妙, 小方调理远离它185

养生保健吃什么做什么

- 粥“粥”大不同, 陈老的独家养生粥190
- 陈氏床下八段锦(适用于中老年)193



第一章

生活小验方，
小症一扫光

1

巧用香菜根， 感冒高烧被赶跑

主要适应证：秋冬季感冒的治疗和预防

小方组成：葱根3~5克，香菜根3~5克，白菜头10~15克，生姜3~5片，茴香根3~5克

用法与用量：每付用100毫升水煎两次，混匀后每天分两次服用，可以有效预防感冒

一位45岁左右的王大姐，只要到季节变换、气温变化就会连续打喷嚏，流鼻涕，咳嗽，咳痰，平时在家还好办，准备一大卷纸巾就可以了，可是到了工作的地方，连续打喷嚏，流鼻涕严重的影响到了工作，到医院拿了点西药，吃了一段时间有所好转，等停药症状又出现了，大姐还是很怕吃中药的，然后就找到了我，想让我给她介绍一个既可以治病，又容易接受的药。

我详细了解了她的病情后，分析了一下，王大姐出现感冒时主要是在天气变化较大时，身体自我调节能力较差，用中医的理论来说就是属于卫气虚，护卫机体、防止病邪进入的屏障太虚弱了。而要积极预防感冒就显得比治疗已得的疾病重要的多了，所以我给她介绍了陈氏五虎汤。

按照陈老的五虎汤的服法，王大姐每天用100毫升煎两次，混匀后早晚



各服100毫升，服药后再吃饭，吃完第一次后，王大姐就说觉得浑身上下暖暖的，后来又坚持服用了几天，打喷嚏，流鼻涕都有所好转。

五虎汤里的每味药都有辛温、解表的作用，但是不像平常我们中药里麻黄、桂枝之类的发汗解表药的发汗力量那么大，可以缓慢的微微发汗，让病邪缓缓去除。既可以达到去除病邪的目的，又可以不伤卫气，就是中医所说的“驱邪而不伤正”。

另外一个方面五虎汤还有振奋卫气，达到提高抵抗力，预防感冒的目的，就像是为身体提供了一个屏障，让感冒无孔可入，可见五虎汤是一个防病治病的必备良方。

现代药理研究证明，葱、香菜等的特殊气味，来源于其中含有的挥发油的有效成分，它们的这种成分对人体的汗腺具有强烈的刺激作用，激发汗腺努力工作，人体出汗时体内的毒素排出体外就快一些；其次，出汗时，人体交感神经兴奋，心跳加快、呼吸加速、体内的白细胞和其他抗体所组成的人体防御系统功能也提高了，这些情况，使得感冒得以缓解。此外，这些挥发油成分能刺激上呼吸道，使黏稠的痰液和鼻涕更容易排出体外，缓解了感冒的症状；激化人体消化液的分泌作用，达到健脾开胃，增进食欲的功效，从另一个层面增加了人体的正气。

最近见到王大姐，她自己说现在不像以前那样容易感冒了，而且这些药材都很容易找到，既实惠又有效，是一个很好的适用像她这样容易感冒的人。

中医小窍门

如何区分风热、风寒感冒：风热感冒：发热时身上有汗，嗓子疼、痰是黄色；风寒感冒：发热时身上无汗，嗓子不疼，较痒、痰是白色。



2

头痛独家小秘方， 药物、按摩皆有方

适应证：无论外感、内伤和外伤头痛均有良效

小方：全蝎定痛散组方：全蝎30克，麝香1克，冰片1克，人工牛黄1克

制法：混合在一起研磨，可过100目筛。用法：蘸取少量，用鼻吸入

禁忌：孕妇禁用！包括其中的药材也不要接触！

穴位：列缺

004

一位40岁左右的李女士，经常犯头痛病，去各个大医院检查，一切检查都正常，就是找不到头痛的原因，医生诊断为头痛原因待查，之后李女士还是经常会犯头痛病，而唯一的解决办法就是吃止痛片，但是等到头痛严重发作时，吃几片止痛片都无济于事，于是她找到我的一个亲戚联系到了我。

我详细了解过她的病情后，得知她头痛发作时大多都是头偏左侧疼痛较重，连带左面颊、后头部都有疼痛。开始吃完止痛片后疼痛慢慢缓解了，但是不能彻底治疗，着实让她觉得担忧。

得知这些，我了解到，这位李女士头一侧及后头部疼痛与气血不通、血瘀有一定关系，中医认为疼痛的来源就是两种，一是“不通则痛”，一是“不荣则痛”。“不荣”的意思就是人体像一块土地上种的庄稼，当得不到水的润泽浇灌就会变得干枯，都是因为没有水的滋润。而“不通”则是指当



水渠被堵塞以后，庄稼当然也就不可能生长了。要想彻底治疗头痛就必须区分不荣与不通。

具体来说结合刘女士的紫暗舌和弦脉，可以断定她属于血瘀型，因为她畏惧吃中药，于是给她用了全蝎定痛散以鼻吸的方法治疗，并嘱咐她头痛急性发作时可以找到列缺穴进行揉按。



列缺穴取法：大拇指对着这个腕骨，然后两手交叉，食指对着这个小骨头，稍微平有一小凹陷处，这就是列缺穴。具体做法：双手交替按揉列缺穴120次，可以起到缓解头疼的目的。

005

半月后见到刘女士，据她说最近这几天头痛发作的次数少了，也没以前疼痛得严重了，现在仍在继续用药。每次疼痛发作时按压列缺穴就有很大的缓解。

过了一段时间，又碰到李女士，她现在心情很好，觉得头痛不再犯了，浑身都轻松了不少，家里和同事都说她脸色红润了，越来越爱笑了。之后头痛几乎不再发作了

3

咽喉、天突小穴位，帮您 化解咳嗽忍不住的烦恼

症状：关键时刻咳嗽不止，需要立刻止咳

取穴：天突、膻中、定喘、肺俞、咽喉

咽喉：位于第三、四掌指关节间，靠近第三掌指关节处。

膻中：正中线与两乳头联线的交点，女性取第四肋间隙之中间取穴

定喘：俯卧位或正坐低头，穴位于后正中线上，第七颈椎棘突下
大椎穴，旁开0.5寸处

肺俞：俯伏，在第3胸椎棘突下，督脉的身柱穴旁开1.5寸处

天突：在颈部，当前正中线上，胸骨上窝中央

相信很多人都会遇到过这样的情况，就是在你越是想忍住咳嗽时就是忍不住，有时还会影响正常的工作，生活和学习，比如你就是个老师，上课时止不住咳嗽怎么办，晚上咳嗽得睡不着也是个很烦心的事，更有甚者在咳嗽时胸腔内剧烈震动，胸部肌肉，黏膜等损伤有时还会痛！咳嗽给很多人带来了巨大痛苦。

寻找到一个简单而有效的解决办法就显得尤为重要，曾经有一位38岁的病人，长期顽固性咳嗽，一开始按感冒和咽炎治疗，服用抗生素，时好



时坏，始终无法根治。干咳，基本无痰，不发热，无鼻涕，总是感觉咽部发痒，不舒服，症重时持续性咳嗽，直到吐出胃部酸水儿或咽部黏液，遇冷、热、粉尘、异味等刺激性气味会加重，着急上火生气时加重。这一次是春节期间感冒发烧后开始，直到现在没有好转，在多家医院诊治过，有的说是慢性咽炎，吃了药也不行，有的是说是过敏，开了抗过敏的药，吃两个疗程仍然不见效，还做雾化治疗一个半疗程不见效。最终托人找到了我给她诊治，经过一番望闻问切之后，我确定她属于慢性咽炎，也就是中医所说的梅核气，这病的主要原因就是肝气不舒，和情志有关，正好和这位女士的症状吻合，着急生气后加重。

宋代杨士瀛在《仁斋直指方》中说：“七情气郁，结成痰涎，随气积聚，坚如块，在心腹间，或塞咽喉如梅核，粉絮样，咯不出咽不下，每发欲绝，逆害饮食。”梅核气相当于现代医学的咽部神经官能症、慢性咽喉炎等，不影响进食，往往是闲暇无事或情志不畅时症状明显，而在工作紧张时、睡眠或专心做事时可以完全消除。

007

考虑到咳嗽对病人生活工作的影响，需要一种简单有效的方法及时止住咳嗽，于是我建议她在咳嗽时用力按压天突穴，直到不咳嗽为止，同时可以配合膻中、定喘、肺俞、咽喉诸穴。

天突穴位于胸骨上窝中央。拇指垂直于胸部按压，以出现酸胀感为宜。每次按压要持续几秒钟，按压10~20次，可以起到镇咳平喘的作用。天突穴属任脉，这个穴位是人体真气之源的交通要道，内应肺系，外通气窍，为气息出入之要塞，具有宣肺平喘、清音利痰、行气利咽、宽胸理气、降逆化痰、宁心安神的功能，对咽喉部的多种疾病都有很好的疗效。在按压穴位的时候，同时如能再配合恰当的心理调节，少食煎、炒、辛辣食物，效果则会更佳。

经过一个月的调治，病人咳嗽症状缓解了很多，心情也好些了，基本咳嗽止住了。