

【名医亲献】

传统

陈广银／编著



陕西新华出版传媒集团
陕西科学技术出版社

秘验效方

精华

秘验效方广流传 国药健康天下人

中医效方、秘方、验方为中华民族的繁衍和发展做出了巨大贡献。本书收集了大量中药方，选方时将重点放在了由纯食材构成的方剂上。书中按照内科、外科、儿科、五官科、男科、妇科、骨科、皮肤科、日常保健、美容养颜等对这些方剂进行了分类，方便读者查询和使用。

【名医亲献】

传统

陈广银 / 编著

秘验效方

常州大学图书馆
藏书章

精华

陕西新华出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

名医亲献：传统秘验效方精华/陈广银编著. —西安：陕西科学技术出版社，2016.6

ISBN 978 - 7 - 5369 - 6709 - 0

I. ①名… II. ①陈… III. ①秘方—汇编②验方—汇编 IV. ①R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 096488 号

名医亲献：传统秘验效方精华

出版者 陕西新华出版传媒集团 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>

发行者 陕西新华出版传媒集团 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 710mm × 1000mm 16 开本

印张 27.25

字数 430 千字

版次 2016 年 8 月第 1 版

2016 年 8 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 6709 - 0

定价 35.00 元

版权所有 翻印必究



前言 FOREWORD

历史悠久的中医药学是我国优秀民族文化非常重要的一个组成部分。数千年来，中医药学在我国民间产生了丰富的治疗疑难杂症的效方、秘方、验方，为中华民族的繁衍和发展做出了巨大的贡献。

秘方验方历来是老百姓所喜爱的治病方法，这些方剂可以快速解除身体的不适，既经济又省时。有很多秘方、验方选用的药材简单、易用，而且也不会担心产生不良反应，给人们的健康带来福音。

这些方剂世代相传，药味不多，并且有着非常独特的疗效，方便广大人民群众就地取材，是非常简易的治病方法。对于一些疑难杂症的治疗效果也非常好。可谓“小方治大病”“单方一味，气煞名医”。

为了能够方便广大读者放心选用秘方验方，本书在选方的过程中，尽可能多选那些由纯食材构成的方剂，同时也收集了大量的中药验方。并且，我们对这些方剂按照内科、外科、儿科、五官科、男科、妇科、骨科、皮肤科、日常保健、美容养颜等多方面进行了分类，方便读者的查询和使用。

《传统秘验效方精华》实用性强，具有用药常见、组方巧妙、简便易行、易学实用、省钱省事的特点，非常适合广大读者日常治病、保健的需求。书中还收录了很多反复验证于临床、疗效可靠的古今效方验方，涵盖了现代医学的各个学科。并且可以删繁就简，查缺补漏。书中内容浅显易懂，覆盖面广，切合实用，不仅可以作为临床医生选方用药的案头书，也能够有效服务于每一个家庭。

需提醒读者的是，每一个秘方验方都有它所适应的人群，不要认为他人用着管用，自己就可以随意使用。很多时候，虽然疾病的表现症状相同，但





传统

秘
验
效
方

精
华

是，疾病的诱发机制不同，因此，并不是每一个秘方验方都适合每一个人。所以说，大家在选用书中所列的秘方验方时，一定要对自己的体质、发病原因有一个透彻的了解，最好咨询相关医生，在使用秘方、验方的时候在医生的指导下进行。

由于成书时间仓促，作者水平有限，疏漏和错误之处在所难免，敬请专家和读者批评指正。

编 者





目录 CONTENTS

第一章

内科疾病

目 录

感冒	二
咳嗽	六
支气管炎	一〇
肺炎	一四
哮喘	一九
肺气肿	二二
胃、十二指肠溃疡	二七
胃炎	三一
胃下垂	三五
便秘	四〇
肝炎	四四
脂肪肝	四九
肾炎	五二
低血压	五九
高血压	六四
肥胖症	六九
冠心病	七四
糖尿病	七八
高脂血症	八三
中风	八八





失眠	九二
神经衰弱	九七
贫血	一〇一
癫痫	一〇六
关节炎	一一一
肝硬化	一一五

第二章

外科疾病

肩周炎	一二二
腰腿疼痛	一二五
颈椎病	一二九
急性阑尾炎	一三四
骨质增生症	一三六
痔疮	一四〇
烧烫伤	一四四
跌打损伤	一四八

第三章

儿科疾病

小儿发热	一五四
小儿厌食	一五七
小儿佝偻病	一六二
小儿腹泻	一六五
小儿脱肛	一六九

传统

秘验效方

精华





小儿夜啼	一七二
小儿百日咳	一七六
小儿痢疾	一八〇
新生儿黄疸	一八三
儿童多动症	一八七
小儿遗尿症	一九〇

第四章

五官科疾病

结膜炎	一九六
扁桃体炎	一九九
夜盲症	二〇三
白内障	二〇五
鼻炎	二〇八
耳聋	二一二
中耳炎	二一六
牙周炎	二一九
青光眼	二二三
口疮	二二六

第五章

男科疾病

早泄	二三二
前列腺炎	二三五
遗精	二三九





传统

秘
验
效
方

精
华

四

不育症	二四二
阳痿	二四六
不射精症	二五〇
性欲低下症	二五三

第六章

妇产科疾病

闭经	二五八
痛经	二六一
更年期综合征	二六五
不孕症	二六九
阴道炎	二七二
月经不调	二七六
妊娠呕吐	二八〇
子宫脱垂	二八三
盆腔炎	二八七
习惯性流产	二九〇
带下病	二九四
女阴瘙痒症	二九七
子宫出血	二九九

第七章

骨科疾病

骨折	三〇四
足跟痛	三〇七



腰肌劳损	三一—
软组织损伤	三一四
急性腰扭伤	三一七
腰椎间盘突出症	三二一
骨髓炎	三二五

第八章

皮肤科疾病

癣	三三〇
湿疹	三三四
疥疮	三三八
痤疮	三四一
鸡眼	三四五
银屑病	三四九
脱发	三五二
酒渣鼻	三五六
荨麻疹	三六〇
黄褐斑	三六四
白癜风	三六七
皮肤瘙痒症	三七二

第九章

日常保健对症方

养心安神	三七八
聪耳明目	三八一





传统

秘
验
效
方

精
华

固肾益精	三八五
延年益寿	三八九
补气补血	三九三
清热降火	三九八
益智健脑	四〇一

第十章

美容瘦体对症方

润肤美白	四〇六
祛斑祛痘	四一一
润发乌发	四一五
减肥瘦身	四一九



传

统

秘

验

效

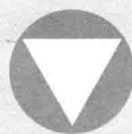
方

精

华

内科疾病

第一章





传统

秘验效方

精华

感冒

感冒包括普通感冒（上呼吸道感染）和流行性感冒两种病症。感冒多数是病毒感染，少数为病毒和细菌混合感染人体的鼻腔和咽喉所引起的上呼吸道炎症。流行性感冒简称流感，是流感病毒感染所致。感冒的主要症状是发热、恶寒、鼻塞、流涕、喷嚏、头痛、咽痛等。感冒是最常见的一种传染病，发病率非常高，几乎每个人都得过感冒。普通感冒一般症状较轻，病程较短，预后较好。较重的感冒可继发急性支气管炎、中耳炎、心肌炎、肾炎、风湿热等。流行性感冒起病急骤，常暴发流行，传染迅速，症状严重，表现为高热（体温一般高达 $39\sim 40^{\circ}\text{C}$ ）、恶寒、全身关节酸痛、恶心呕吐，对小儿、老年人与体弱者，甚至会危及生命。

名医效方



透骨草汁

【方剂】透骨草15克，羌活10克。

【制用法】每日1剂，水煎服。

【功效主治】清热解毒。适用于反复发热。



乌药顺气汤

【方剂】乌药、陈皮各12克，麻黄、川芎、白芷、桔梗、炒枳壳各6克，僵蚕、炮干姜、炙甘草各3克。

【制用法】水煎服，每日1剂，日服2次。

【功效主治】辛温解表。主治风寒感冒。症见恶寒发热、无汗、头痛、四肢酸痛、鼻塞声重、鼻流清涕、喉痒、咳嗽、痰多清稀，脉浮紧，舌苔薄白。



菴汁白蜜煎

【方剂】菴汁60毫升，白蜜、生姜汁各5毫升。



制用法 煮菴汁，入盐、酥再煎3沸，下姜汁、蜜等再熬合得所，不津器中贮之。每服20毫升，和酒调服。

功效主治 疏风清热，养阴生津。主治风热之疾。



胡萝卜发汗汤

方剂 胡萝卜适量。

制用法 先洗净，后切碎，再煎汤，最后热饮。

功效主治 发汗解表。用于感冒，畏寒需发汗者。



藿香正气散

方剂 藿香、厚朴、茯苓、紫苏梗、佩兰、大腹皮、白芷、豆黄卷各10克，陈皮、甘草各6克。



制用法 水煎服，每日1剂，分2次服。

功效主治 芳香透表，清热化湿。主治流感春夏之交，风热夹湿症。症见发热、头痛而重、胀痛如裹、肢体困倦、胸闷泛恶、腹胀腹泻，苔腻，脉滑数或浮数。



苍耳饮

方剂 辛夷9克，炒苍耳子（去刺）30克，薄荷、白芷各3克。

制用法 将以上材料共入锅中，加葱3茎，用水煎煮。

功效主治 用于伤风受寒，四肢拘挛者。



干白菜根汤

方剂 红糖50克，干白菜根1块，姜3片。

制用法 将以上材料加水混合后煎汤，每日服用3次。

功效主治 主治风寒感冒。



西瓜番茄汁

方剂 番茄、西瓜各适量。

制用法 西瓜取瓢后去子，用纱布绞挤汁液。番茄先用沸水烫，剥去皮，去子，亦用纱布绞挤汁液。二汁混合，代茶饮用。





传统

秘验效方

精华

功效主治 治夏季感冒，症见口

渴、发热、小便赤热、烦躁、消化不良、食欲不佳等。



葱姜糊

方剂 葱白、生姜各 15 克，食盐 3 克。

制用法 葱、姜洗净，捣烂成糊，用纱布包裹。用力涂擦前胸、后背、脚心、手心、肘窝、肘窝，擦后安卧。

功效主治 清热，解表，通阳，

解毒。主治感冒。



绿豆茶饮

方剂 绿豆 50 克，绿茶 5 克，冰糖 15 克。

制用法 绿豆洗净、捣碎，同茶、糖放入碗内，用开水冲沏，约泡 20 分钟，代茶饮。

功效主治 清热解毒。主治流行性感，症见咽痛、热咳。

实用验方



参苏饮

方剂 人参、苏叶、葛根、前胡、半夏、茯苓各 22 克，陈皮、甘草、桔梗、枳壳、木香各 15 克，生姜 3 片，大枣 1 枚。

制用法 水煎服，每天 1 剂。

功效主治 益气解毒，祛痰止咳。

验证 王某，男 6 岁，患病毒感染，服上方 6 剂，痊愈。



一贴灵

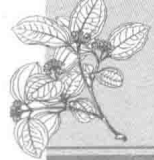
方剂 麻黄、香薷各 15 克，板

蓝根、蒲公英各 10 克，桔梗 12 克。

制用法 将上药共研为细粉，成人一般用量约 3.5 克，儿童用量约 1 克。将药粉倒入肚脐中心，然后用医用胶布贴敷固定，勿令药分撒漏。

功效主治 发表，解毒，止咳嗽。主治风寒性感冒。

验证 苗某，女，28 岁。自感畏寒发热，全身酸痛，头晕乏力而来诊。查体温 39.9℃，舌淡红、苔薄白，脉浮紧。诊为风寒感冒。贴上药 1 小时后感全身舒适，诸症减轻，体温下降，全身无不适感，继用 1 剂以



巩固疗效。



偏头痛方

方剂 生姜适量。

制用法 取鲜生姜适量，切片，厚度及大小如5分硬币。患者侧卧，皮肤常规消毒后，将姜片盖于手少阳三焦经耳和穴上；搓捏艾柱如半截橄榄大小，放姜片上灸，施灸1柱为1壮，换姜片再灸2壮，连续灸3壮。施灸后如局部出现小水疱，只要注意不擦破，可任其自然吸收。

功效主治 散寒止痛。

验证 此方治疗偏头痛43例，痊愈40例，好转2例，无效1例。李某某，男，42岁。左侧偏头痛已19年，曾经中西医多种疗法不愈，某晚疼痛又发，时欲呕吐，用上方治疗1次后疼痛减轻，3天疼痛消失。随访1年未复发。



香薷板蓝根汤

方剂 香薷10克，银花、连翘各15克，青蒿12克，板蓝根、大青叶各30克。

制用法 水煎，分2次服，每日1剂。

功效主治 清热解表。主治流行

性感冒。

验证 用此方治疗夏季流感患者198例，均获治愈。



活血止痛汤

方剂 川芎35克，菊花12克，当归10克，桃仁9克，白芷、白芥子、香附、柴胡各6克，甘草3克。



制用法 水煎2次，混合药汁，分3次温服。

功效主治 活血行气，通络止痛。

验证 此方加减治疗偏头痛84例，痊愈69例，好转11例，无效4例。张某，男，58岁。患左侧偏头痛3年余，呈间断性发作，痛如锥刺，医院诊为“血管性头痛”，用中西药治疗效果不佳。症见舌质偏暗，苔薄白稍腻，脉沉细而涩。证属气滞血瘀





兼有痰凝，投活血止痛汤加黄芩4克、赤芍10克，水煎2次，分3次温服。服药1剂头痛减半，再剂痛止，

服药3剂，疼痛消失。随访1年未见复发。



名医提醒

1 感冒期间要多喝水，每天喝水量要保持在2500~5000毫升之间，这样才可以有效起到退热发汗、排除毒素的作用。最好不要喝冷水，可饮用温开水、清淡的菜汤及新鲜果汁等，如西瓜汁、梨汁、藕汁等。另外，稀粥、蛋汤、牛奶、豆浆也是不错的选择。

2 感冒严重可能会出现腹胀、腹泻、便秘等身体不适症状，所以，在饮食的时候要特别注意饮用素净、清淡的食物，佐餐适合选用各种酱菜、豆腐、肉松等清淡食品。

3 感冒后要忌食油腻、油炸的食物，尤其是黏滞、咸辣、过硬以及海腥的食物。另外，也要注意避免进食或多食鸭肉、猪肉、羊肉、狗肉、甲鱼、蚌、醋、柿等食品。

咳嗽

引起咳嗽的原因很多，时冷时热，气温不稳，稍不留意，很容易感冒，而咳嗽往往伴随感冒而来，当然这只是原因之一。有的人咳嗽，是因为心脏扩大，或寄生虫的病变引起，有的是肺炎或肺结核病而来。

该病属中医咳嗽、风温等病症范畴。古人以有声无痰为咳，有痰无声为嗽，二者合称“咳嗽”。它有急慢性之分，一年四季均可发生，尤其冬春多见。临床表现为，初期阵发性干咳，胸骨后有紧闷感，1~2日后有少量

传统

秘
验
效
方

精
华

