



致力于打造中医品牌

家庭必备
偏验方系列

偏验方

风
湿
性
疾
病

主编 马骁

中国医药科技出版社



家庭必备偏验方系列

风湿性疾病偏验方

主编 马 骁



中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书辑录了民间流传、医家常用治疗风湿性疾病的偏验方，共分为类风湿关节炎、痛风性关节炎、骨性关节炎、肩关节周围炎、筋骨疼痛及痹证等章节。全书以中医药理论为依据，以辨证施治为原则，依托中医证型，进行分门别类，去粗存精，使之更加贴近临床。以期达到读之能懂，学以致用，用之有效的目的。可供基层临床医生及患者参考使用。

图书在版编目（CIP）数据

风湿性疾病偏验方 / 马骁主编. — 北京：中国医药科技出版社，2017.5

（家庭必备偏验方系列）

ISBN 978-7-5067-9033-8

I. ①风… II. ①马… III. ①风湿病—土方—汇编
IV. ①R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 015375 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 也在

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010-62227427 邮购：010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 880 × 1230mm $\frac{1}{32}$

印张 5

字数 105 千字

版次 2017 年 5 月第 1 版

印次 2017 年 5 月第 1 次印刷

印刷 北京九天众诚印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-9033-8

定价 25.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话：010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



编 委 会

主 编 马 骁

副主编 石 磊 马三和

编 委 （按姓氏笔画排序）

刘 俊 刘杰民 刘国辉 余武英

张关敏 张胜杰 林自勇 范 虹

范建春



前言

古人有“千方易得，一效难求”的说法。《内经》有“言病不可治者，未得其术也”。“有是病，必有是药（方）”。对于一些家庭常见疾病，一旦选对了方、用对了药，往往峰回路转，出现奇迹。

本丛书包括：呼吸疾病、消化疾病、糖尿病、高血压、心血管疾病、高脂血症、痛风、肝病、肾病、肿瘤、风湿性疾病、男科疾病、妇科疾病、儿科疾病、美容养生、失眠、疼痛、五官科疾病，共计 18 分册。每册精选古今文献中偏验方几百首，既有中药内服偏验方，又有中药外用偏验方和食疗偏方。每首偏验方适应证明确，针对性强，疗效确切，是家庭求医问药的必备参考书。

本套丛书引用、收集了民间流传、医家常用以及一些报刊、书籍所载的偏验方，并以中医药理论为依据，以辨证施治为原则，依托中医证型，进行分门别类，去粗存精，避免了众方杂汇、莫衷一是的弊端，使之更加贴近临床，贴近患者，贴近生活，以期达到读之能懂、学以致用、用之有效的目的。

本书收载了大量治疗风湿性疾病的有效中药内服偏验方、中



风湿性疾病偏验方

药外用偏验方和食疗偏方，每方包括组成、制法用法和功效主治。其内容丰富，用料采集方便，制作介绍详细，用法明确。

需要提醒的是，偏验方只是辅助治疗的手段，并且因患者病情分型不同，治疗也会大相径庭，若辨证错误，结果可能会适得其反。所以，强烈建议读者在使用书中偏验方时务必在医生指导下使用，并且使用时间的长短由医生来决定。由于我们的水平和掌握的资料有限，书中尚存一些不尽善美之处，敬请广大读者批评指正。

编者

2016年10月

第一章 类风湿关节炎 / 1

第一节 中药内服偏验方 / 1

- | | |
|------------|--------------|
| 麻附杏甘汤 (1) | 黄芪苡仁汤 (2) |
| 白虎桂枝汤 (2) | 黄芩汤 (2) |
| 左归饮 (3) | 知母桂芍汤 (3) |
| 黄芪白鹿汤 (3) | 全蝎蜈蚣乌梢蛇散 (4) |
| 地鳖虫酒 (4) | 蜈蚣酒 (4) |
| 桑椹酒 (4) | 乌头汤 (5) |
| 荆地细辛汤 (5) | 龙蛇散 (5) |
| 龙蛇虫散 (5) | 龙蛇蜂房散 (6) |
| 绿豆肉桂丸 (6) | 乌梢地龙散 (6) |
| 忍冬藤方 (7) | 青风藤散 (7) |
| 乳香丸 (7) | 黄芪白芍方 (8) |
| 黄芪土茯苓膏 (8) | 黄芪秦艽丸 (8) |
| 川乌龙蛇丸 (9) | 附子地黄丸 (9) |
| 桃红胆星膏 (9) | 稀莖草膏 (10) |
| 鹿藤散 (10) | 补骨脂丸 (10) |

稀莖草老鹳草方 (11)

红花灵仙散 (12)

蚂蚁丸 (12)

当归木瓜方 (11)

当归黄芪丸 (12)

第二节 中药外用偏验方 / 13

川芎散 (13)

二千乌木方 (13)

姜李蒜糊 (14)

醋熏法 (14)

川乌止痛散 (15)

雷公藤膏 (16)

双生散 (13)

乌梅洗剂 (14)

烟叶松香粉 (14)

生川乌生半夏方 (15)

湿热膏 (16)

第三节 食疗偏方 / 16

一、粥类偏方 / 16

忍冬藤薏苡仁粥 (16)

防风薏苡仁粥 (17)

薏苡仁丝瓜粥 (18)

石膏薏苡仁粥 (17)

防己茯苓煎 (17)

二、汤类偏方 / 18

防己桑枝煨母鸡 (18)

木瓜乌鸡汤 (19)

土茯苓鳝鱼汤 (20)

葛头回姜糖汤 (20)

防己鸽子汤 (18)

土茯苓乌梢蛇汤 (19)

土茯苓乌鸡汤 (20)

木贼瘦肉汤 (21)

三、菜肴类偏方 / 21

知母炖鹌鹑 (21)

丹赤当归炖乌鸡肉 (22)

附子蒸羊肉 (21)

川丹赤苓炖鸡肉 (22)

四、酒类偏方 / 23

牛膝酒糟 (23)

牛膝桂枝酒 (23)

杜仲酒糟 (23)

小贴士 类风湿关节炎患者生活注意的事项 / 24

第二章 痛风性关节炎 / 25

第一节 中药内服偏验方 / 25

- | | |
|-------------|------------|
| 延胡索当归散 (25) | 二枝秦艽散 (26) |
| 二仙丸 (26) | 二妙丸 (26) |
| 续断丸 (27) | |

第二节 中药外用偏验方 / 27

- | | |
|------------|------------|
| 芙蓉散 (27) | 蚂蚁膏 (27) |
| 痛风灵 (28) | 十三味方 (28) |
| 乌头摩风膏 (28) | 头葛软膏 (29) |
| 头子软膏 (29) | 苍柏白芷散 (30) |
| 防风膏 (30) | 老姜膏 (30) |
| 神应膏 (30) | 历节风膏 (31) |

第三节 食疗偏方 / 31

一、主食类偏方 / 31

- | | |
|------------|------------|
| 粗粮饭 (31) | 青菜饭 (32) |
| 什锦果汁饭 (32) | 大麦饭 (33) |
| 荞麦葱油饼 (33) | 山楂荞麦饼 (33) |
| 高粱南瓜饼 (34) | |

二、粥类偏方 / 34

- | | |
|-------------|--------------|
| 薏苡仁粥 (34) | 金银花薏苡仁粥 (34) |
| 苍术薏苡仁粥 (35) | 白芍枸杞粥 (35) |
| 黄精枸杞粥 (35) | 赤小豆山药粥 (35) |
| 燕麦百合粥 (36) | 莠麦南瓜粥 (36) |



风湿性疾病偏方

大麦马铃薯粥 (36)

粟米鸡内金粥 (37)

百合杏仁红小豆粥 (37)

红花桃仁粥 (38)

苦瓜粥 (38)

大枣桑椹粥 (39)

桂圆肉粟米粥 (37)

焦三仙粥 (37)

韭菜籽儿粥 (38)

韭菜粥 (38)

木瓜陈皮粥 (39)

三、汤羹类偏方 / 39

桂圆蛋羹 (39)

苦瓜汁 (40)

冬瓜薏苡仁汤 (41)

大枣猪血羹 (40)

车前子薤菜汤 (40)

薏苡仁山药汤 (41)

四、茶饮类偏方 / 41

三花饮 (41)

山慈菇蜜饮 (42)

红花玫瑰茶 (42)

车前草饮 (42)

川芎牛膝饮 (42)

秋水仙茶 (43)

五、菜肴类偏方 / 43

知母炒芹菜 (43)

糖醋三丝 (44)

菊花茄子 (44)

黄芩炒苦瓜 (45)

人参炒芹菜 (43)

酸甜白菜心 (44)

九香虫炒丝瓜 (45)

蛋花荸荠蓉 (46)

六、药膳类偏方 / 46

川芎煮牛奶 (46)

桂枝炖鲜藕 (47)

桑寄生煲鸡蛋 (47)

人参炖樱桃 (48)

茯苓煮牛奶 (46)

薏苡仁炖冬瓜 (47)

大枣煮南瓜 (48)

党参茯苓炖樱桃 (48)

小贴士 痛风性关节炎生活保养注意事项 / 49

第三章 骨性关节炎 / 50

第一节 中药内服偏验方 / 50

- | | |
|------------|------------|
| 乌龙散 (50) | 虎骨草薺散 (51) |
| 蛇归附子丸 (51) | 龙狗寄生丸 (51) |

第二节 中药外用偏验方 / 52

- | | |
|-------------|------------|
| 川草乌方 (52) | 大黄木耳方 (52) |
| 防风苡仁散 (52) | 白芥大黄膏 (53) |
| 路路通透骨方 (53) | 桃红五生散 (53) |
| 透骨热熨散 (54) | 乳香没药散 (54) |
| 二乌栽梭散 (54) | 吴茱萸膏 (55) |
| 葱白膏 (55) | 生姜膏 (55) |
| 透骨膏 (56) | |

第三节 食疗偏方 / 56

一、粥类偏方 / 56

- | | |
|------------|------------|
| 枸杞羊肾粥 (56) | 海风藤面粥 (56) |
| 防风粥 (57) | 知母牛膝粥 (57) |
| 桂浆粥 (57) | 木瓜玉米粥 (58) |

二、汤类偏方 / 58

- | | |
|--------------|---------------|
| 番茄薤白鲫鱼汤 (58) | 胡萝卜海带芡实汤 (58) |
| 木耳赤豆猪骨汤 (59) | 扁豆芡实猪骨汤 (59) |
| 刀豆木耳炖鸭肉 (59) | 薏仁芡实猪骨汤 (60) |
| 丝瓜荸荠猪骨汤 (60) | 丝瓜香菇猪骨汤 (61) |
| 五色猪骨汤 (61) | 木耳木瓜猪骨汤 (62) |
| 薤白赤豆羊骨汤 (62) | |

三、菜肴类偏方 / 63

- | | |
|---------------|--------------|
| 香菇茭豆炖鸭脚板 (63) | 黑豆薤白炖凤爪 (63) |
| 黄豆芡实炖鸭脚板 (64) | 冬瓜香菇肉片 (64) |
| 冬菇番茄蛋花 (64) | 土豆烧牛排 (65) |
| 莲藕赤豆烧猪蹄筋 (65) | 五豆烧羊蹄 (66) |
| 青豆花菜烧猪蹄 (66) | |

四、主食类偏方 / 67

- | | |
|------------|-----------|
| 木瓜面 (67) | 春盘面 (67) |
| 防己菠菜饺 (68) | 松节汤圆 (68) |
| 期颐饼 (68) | |

第四章 肩关节周围炎 / 70

第一节 中药内服偏验方 / 70

- | | |
|------------|------------|
| 防风羌活散 (70) | 当归丹参方 (71) |
| 二活散 (71) | 柴胡当归散 (71) |
| 白芍散 (72) | 白芷川芎散 (72) |
| 桑枝芪藤丸 (72) | 白花蛇散 (73) |
| 归芍透骨丸 (73) | |

第二节 中药外用偏验方 / 73

- | | |
|------------|------------|
| 二乌防风散 (73) | 紫苏茱萸散 (74) |
| 草乌当归酒 (74) | 汁砭方 (74) |
| 姜黄川乌散 (75) | 大黄白芷散 (75) |
| 姜茴方 (75) | 三白麻黄散 (76) |
| 麦麸散 (76) | 二乌散 (76) |
| 乳没四生散 (77) | 星乌散 (77) |
| 五枝膏 (77) | 络石藤膏 (78) |

桂枝二乌膏 (78)

御寒膏 (79)

第三节 食疗偏方 / 79

一、粥类偏方 / 79

茯苓冬瓜粥 (79)

薏苡仁绿豆南瓜粥 (80)

青蒿桑枝粥 (80)

防风茯苓粥 (80)

二、汤类偏方 / 81

地知膏鹤鹑汤 (81)

乌鸡二藤汤 (81)

秦艽乌鸡汤 (81)

五加皮鳝鱼汤 (82)

薏苡仁蜂蜜汤 (82)

三、菜肴类偏方 / 82

薤苡枣炖鳅鱼 (82)

小贴士 肩周炎患者日常生活注意的事项 / 83

第五章 筋骨疼痛 / 84

第一节 中药内服偏验方 / 84

鸡血藤膏 (84)

杜仲膏 (85)

丝瓜根散 (85)

狗胫骨散 (85)

落得打丸 (86)

稀莖膏 (86)

桑枝膏 (86)

天麻丸 (86)

独活寄生丸 (87)

杜仙膏 (87)

归芍地黄丸 (88)

四物散 (88)

虎骨黄芪散 (88)

第二节 中药外用偏验方 / 89

二皮膏 (89)

熊骨秦艽膏 (89)

蓖麻子膏 (89)

乌药樟脑膏 (90)

茴香铁凉伞膏 (90)

松针栀子膏 (91)

吴茱萸散 (92)

南星半夏膏 (91)

当归细辛散 (91)

第三节 食疗偏方 / 92

一、主食类偏方 / 92

川芎白茯苓饼 (92)

藕米糕 (93)

荸荠糯米糕 (94)

鸳鸯卷 (93)

玉米面发糕 (94)

二、粥类偏方 / 94

三七桂圆大枣粥 (94)

苹果皮粥 (95)

百合粥 (96)

白芷粥 (96)

牛奶枣粥 (97)

水果什锦粥 (97)

柿叶山楂粥 (95)

三宝蛋黄粥 (95)

荷叶粥 (96)

土茯苓粥 (96)

牛奶梨片粥 (97)

果泥奶粥 (98)

三、汤羹类偏方 / 98

绿豆百合荷叶汤 (98)

赤小豆西瓜皮汤 (99)

薤菜鸡蛋汤 (99)

荸荠木耳羹 (100)

茯苓银耳鸽蛋羹 (101)

樱桃羹 (101)

鸡血藤木瓜豆芽汤 (98)

黄瓜蛋汤 (99)

威灵仙蜇皮汤 (100)

茯苓山药羹 (100)

赤小豆葫芦羹 (101)

四、茶饮类偏方 / 102

橘皮饮 (102)

防己饮 (102)

雪梨百合饮 (103)

山楂桃仁饮 (102)

香蕉山楂饮 (102)

木瓜薏苡仁饮 (103)

茺蒿蛋白饮 (103)

五、菜肴类偏方 / 104

糖醋山药 (104)

核桃泥 (104)

韭菜炒核桃仁 (104)

土茯苓炒肉丝 (104)

红花白菊花炒肉片 (105)

桂枝白茯苓里脊 (105)

丁香当归蒸排骨 (106)

酸辣猪血 (106)

丹参炒鸡丝 (106)

红花蚂蚁炒鸡片 (107)

陈皮牛肉丝 (107)

小贴士 预防筋骨疼痛的措施 / 108

第六章 痹证 / 109

第一节 中药内服偏验方 / 109

防风桂枝丸 (109)

木耳丸 (110)

稀桐丸 (110)

龙虎丹 (111)

羌活防风散 (111)

天麻独活散 (111)

麝虫散 (111)

地黄龟甲丸 (112)

桑枝丸 (112)

五灵脂方 (112)

北豆根丸 (113)

七圣散 (113)

当归散 (113)

黄芪丸 (114)

没药散 (114)

附子散 (114)

羌活散 (115)

草薢丸 (115)

没药乳香散 (115)

续断丸 (116)

十味膏 (116)

蜈蚣散 (116)

白花蛇散 (117)

四藤膏 (117)

杜仲木瓜散 (117)

秦艽寄生丸 (118)

忍冬藤散 (118)

老鹳草丸 (118)

第二节 中药外用偏验方 / 119

- | | |
|--------------|-------------|
| 川乌膏 (119) | 二乌膏 (119) |
| 马钱子乳香膏 (119) | 川乌草乌散 (120) |
| 蜈蚣散 (120) | 川乌方 (120) |
| 乌蛇细辛洗剂 (121) | 四生方 (121) |
| 食盐熨烫法 (121) | 壁虎散 (122) |
| 姜醋威灵仙敷 (122) | 黄豆根 (122) |
| 仙人掌敷 (123) | 姜辣药汁 (123) |
| 葵花盘膏 (123) | 黑豆枕头 (123) |
| 附桂膏 (124) | 狗皮膏 (124) |
| 摩风膏 (124) | 斑蝥血蝎膏 (125) |
| 三黄八神膏 (125) | 羌活独活方 (125) |
| 威灵仙贴 (126) | 辣椒膏 (126) |

第三节 药膳偏方 / 127

- | | |
|--------------|-------------|
| 狗骨酒 (127) | 谷子秆烧灰 (127) |
| 木瓜粥 (127) | 鲜阳桃 (127) |
| 泡萝卜叶 (128) | 蹄筋汤 (128) |
| 两面针煮鸡蛋 (128) | 羊胫骨末 (129) |
| 牛筋汤 (129) | 猪肉炖沙参 (129) |
| 松子四味汤 (129) | 龟甲杜仲酒 (130) |
| 椒红松柏丸 (130) | 黄豆汤 (130) |
| 煮乌鸡 (130) | 山楂树根 (131) |
| 鲜芝麻叶 (131) | 鼠尾猪蹄汤 (131) |
| 鹿蹄汤 (131) | 鲍鱼壳 (131) |
| 乌贼鱼干 (132) | 醋葱 (132) |
| 桑枝鸡汤 (132) | 贴红辣椒皮 (132) |
| 母鸡石榴皮汤 (133) | 乌头粥 (133) |

木瓜薏苡仁粥 (133)

鳝鱼猪肉羹 (134)

杜仲煨羊肉 (135)

附片蒸羊肉 (134)

壮阳狗肉汤 (134)

羊脊粥 (135)