



健康中的宝典

医学界的精华

李华龙◎主编

民间药方

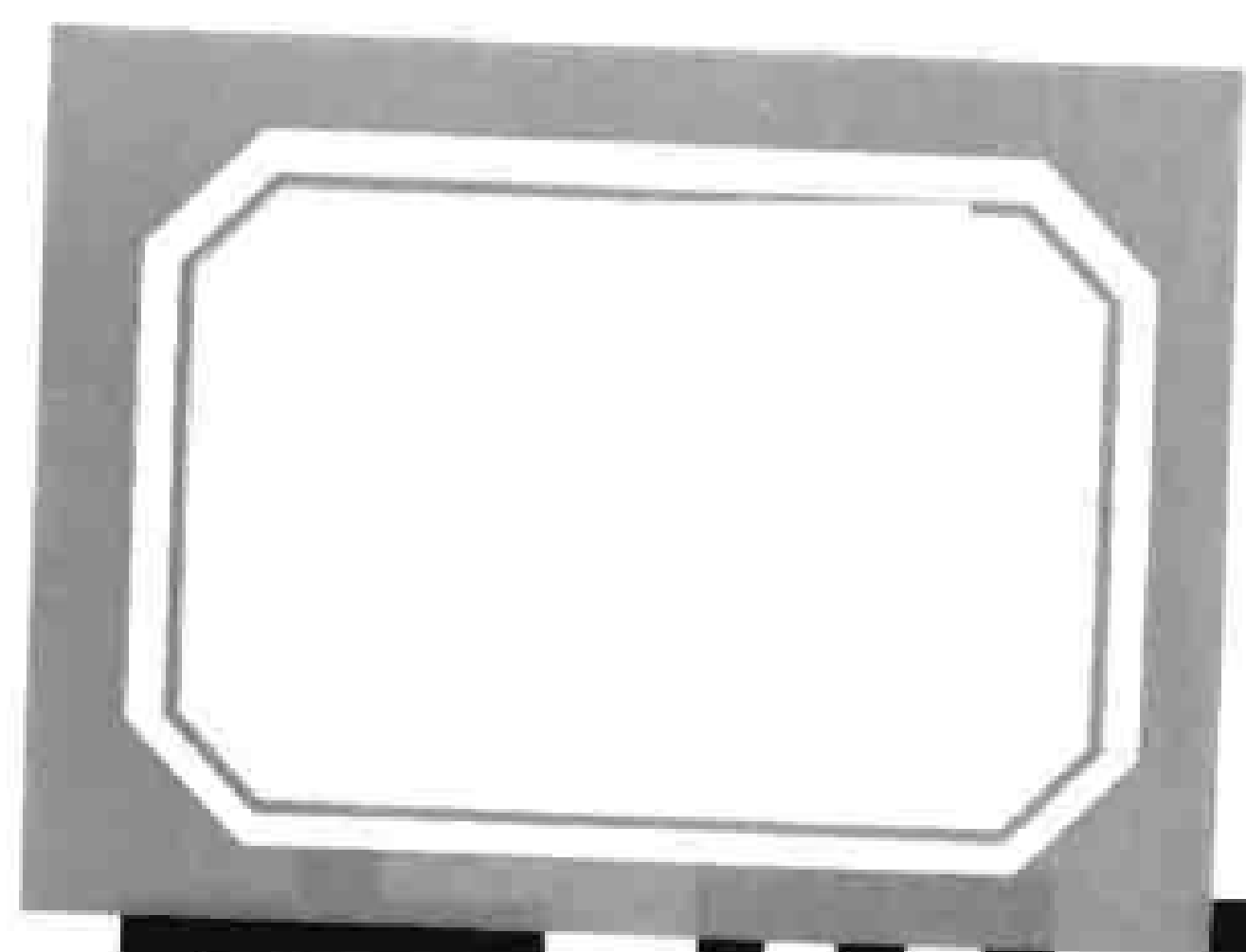


实用奇效良方

中原农民出版社

精编
珍藏版

一部值得国人传承与发扬的奇书



实用奇效良方

李华龙 主编

中原农民出版社

· 郑州 ·

图书在版编目(CIP)数据

实用奇效良方/李华龙主编. —郑州:中原农民出版社,2013.6
ISBN 978-7-80739-528-7

I. ①实… II. ①李… III. ①验方-汇编 IV. ①R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第275426号

出版:中原农民出版社

地址:郑州市经五路66号 邮编:450002

网址:<http://www.zynm.com> 电话:0371—65751257

发行单位:全国新华书店

承印单位:新乡市天润印务有限公司

投稿邮箱:zynmpress@sina.com

医卫博客:<http://blog.sina.com.cn/zynmcbs>

策划编辑电话:0371—65788653 邮购热线:0371—65724566

开本:890mm×1240mm A5

印张:13 字数:259千字

版次:2013年3月第1版 印次:2013年6月第1次印刷

书号:ISBN 978-7-80739-528-7 定价:26.00元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换



目 录

第一章 内科

第一节 循环系统

贫血	(1)
高血压	(3)
低血压	(5)
冠心病	(7)
心绞痛	(9)
心律失常	(11)
肺心病	(13)
心包炎	(14)
心房颤动	(15)
心肌病	(16)
病毒性心肌炎	(17)
风湿性心脏病	(17)
心脏神经官能症	(18)
心力衰竭	(20)
动脉硬化	(21)
大动脉炎	(23)
静脉曲张	(24)
血栓性静脉炎	(24)

第二节 呼吸系统

感冒	(26)
咳嗽	(29)
哮喘	(31)
急性支气管炎	(34)
慢性支气管炎	(37)
硅肺病	(40)
肺炎	(41)
肺结核	(44)
肺气肿	(46)
呃逆	(48)
胸膜炎	(50)
气胸	(51)
咯血	(52)

第三节 消化系统

呕吐	(54)
上消化道出血	(56)
肠炎	(58)
肠梗阻	(60)
腹痛	(61)
胃病	(65)
肝炎	(67)
肝硬化	(71)
肝脓肿	(73)
急性胆囊炎	(75)
慢性胆囊炎	(77)
急性胰腺炎	(78)





慢性胰腺炎	(80)
胆石症	(81)
消化性溃疡	(83)
慢性阑尾炎	(86)
腹泻	(88)
痢疾	(90)
便血	(94)
便秘	(96)
寄生虫病	(98)

第四节 泌尿系统

急性肾炎	(101)
慢性肾炎	(105)
慢性肾功能衰竭	(109)
肾结石	(112)
尿频	(114)
尿失禁	(117)
水肿	(119)
前列腺炎	(121)

第五节 神经系统

神经炎	(124)
精神分裂症	(125)
神经衰弱	(128)
流行性脑膜炎	(131)
头痛	(133)
急性脑血管疾病	(137)
流行性乙型脑炎	(140)
失眠	(142)





晕动病 (145)

第六节 内分泌及代谢

甲状腺功能亢进症 (146)

肥胖症 (149)

糖尿病 (152)

痛风 (155)

甲状腺肿 (156)

维生素 B₁ 缺乏症 (158)

维生素 C 缺乏症 (160)

高脂血症 (161)

发热 (164)

风湿病 (166)

第二章 外科

疮疡 (168)

痔疮 (173)

脱肛 (178)

肛裂 (180)

肛痿 (182)

疖 (184)

痈 (188)

疔疮 (191)

疥疮 (193)

颈淋巴结结核 (196)

腮腺炎 (198)

乳腺增生 (201)



急性乳腺炎	(203)
附睾炎	(206)
烧烫伤	(208)

第三章 妇产科

经前期综合征	(211)
痛经	(212)
月经不调	(215)
子宫脱垂	(218)
更年期综合征	(221)
妊娠呕吐	(223)
妊娠水肿	(226)
流产	(227)
白带增多症	(230)
子宫颈炎	(235)
盆腔炎	(237)
阴道炎	(239)
子宫肌瘤	(241)
子宫内膜异位症	(242)
卵巢囊肿	(243)
功能性子宫出血	(245)
子宫颈癌	(246)
异位妊娠	(248)
胎儿宫内发育迟缓	(249)
妊娠高血压综合征	(250)
产褥感染	(252)
产后恶露不绝	(253)



产后尿潴留	(255)
产后便秘	(256)
早产	(257)
产后缺乳	(260)
产后出血	(264)
回乳	(265)
不孕症	(266)

第四章 儿科

小儿感冒发热	(271)
小儿惊厥	(273)
小儿咳嗽	(274)
小儿厌食	(277)
小儿消化不良	(280)
积滞	(283)
婴幼儿腹泻	(285)
小儿痢疾	(287)
小儿夜啼	(289)
小儿遗尿症	(291)
儿童多动症	(294)
小儿汗症	(295)
小儿口腔念珠菌病	(296)
水痘	(299)
小儿肺炎	(301)
肠道寄生虫病	(302)
婴儿湿疹	(308)
小儿脊髓灰质炎	(310)



小儿疝气	(311)
小儿脱肛	(313)
小儿流涎症	(315)
新生儿黄疸	(316)

第五章 五官科

近视	(319)
睑腺炎	(321)
急性结膜炎	(323)
沙眼	(325)
翼状胬肉	(326)
角膜炎	(329)
青光眼	(331)
老年性白内障	(332)
梅尼埃病	(333)
夜盲症	(335)
耳鸣	(337)
耳聋	(339)
外耳道疳	(341)
化脓性中耳炎	(343)
口臭	(345)
牙痛	(347)
牙龈炎	(350)
牙周病	(351)
牙髓炎	(352)
口疮	(353)
扁桃体炎	(354)



第六章 皮肤科

咽喉炎	(358)
咽喉异感症	(360)

皮肤瘙痒症	(363)
痱子	(365)
冻疮	(367)
痤疮	(369)
湿疹	(371)
雀斑	(374)
头癣	(378)
手癣	(380)
脚癣	(382)
银屑病	(384)
白癜风	(386)
斑秃	(389)
脱发	(391)
神经性皮炎	(392)
带状疱疹	(395)
荨麻疹	(397)
疣	(399)
脂溢性皮炎	(402)
过敏性紫癜	(404)



第一章 内科

第一节 循环系统

贫 血

汤疗方

方1:鸡血藤汤

〔配方〕鸡血藤 20 克,熟地黄 30 克。

〔用法〕水煎内服,每日 1 剂,每日服 3 次。

〔功效〕治缺铁性贫血。

方2:首乌菠菜汤

〔配方〕何首乌 25 克,菠菜 12 克。

〔用法〕先用水煎何首乌 2 小时,透心后去何首乌,再加入菠菜,煮 10 分钟后服。每日 1 剂,1 次服完。

〔功效〕治贫血。

膏疗方

方1:

〔配方〕鸡血藤 400 克,菠菜根 300 克,虎杖根 150 克。

〔用法〕加水煎成药汁,兑入冰糖少许,熬成浓膏,每次 10 毫升,每日 3 次。

〔功效〕治缺铁性贫血。

方2:

〔配方〕桂圆 500 克,薏苡仁 300 克,阿胶 150 克。

〔用法〕用桂圆、薏苡仁熬取浓汁,再加入阿胶,浓缩成膏,每日 3 次,每次 15 克。

〔功效〕治缺铁性贫血。



丸疗方

方1:

〔配方〕何首乌 250 克,菟丝子 200 克,熟地黄 150 克,山茱萸 50 克。

〔用法〕以上各味研为细末,加入适量蜂蜜,制成丸剂,每次 10~15 克,每日 2 次。

〔功效〕治缺铁性贫血。

方2:

〔配方〕覆盆子 100 克,补骨脂 200 克,五味子 150 克,枸杞子 80 克,川芎 40 克。

〔用法〕焙干后研成细粉,加入生姜汁,做成小丸,每次 8~12 克,每日 3 次。

〔功效〕治缺铁性贫血。

方3:绿矾补血丸

〔配方〕绿矾 60 克,枣仁、党参各 180 克,蜜饯或红枣 30 克。

〔用法〕同捣,和制成丸剂,口服。

〔功效〕治缺铁性贫血。

食疗方

方1:木耳红枣汤

〔配方〕黑木耳 20 克,红枣 10 枚,红糖适量。

〔用法〕煮熟食用。

〔功效〕治贫血。

方2:爆炒肝尖

〔配方〕猪肝或羊肝 250 克,鲜菠菜 150 克。

〔用法〕将肝切成薄片,挂芡;将菠菜洗净切成段,用植物油快速翻炒后食用。

〔功效〕治贫血。

方3:

〔配方〕黄鳝 500 克,黄芪 100 克。

〔用法〕加调料烧菜食用。

〔功效〕治贫血。



方4:

〔配方〕鲜藕100克,大枣7枚,红糖、粳米各适量。

〔用法〕上药加水适量,同煮粥法,常煮喝粥。

〔功效〕治贫血。

单验方

方:

〔配方〕人参粉1.5~3克,黄芪30~60克。

〔用法〕泡茶饮用。

〔功效〕治脾胃虚弱型贫血。

高血压

汤疗方

方1:

〔配方〕知母、黄柏、泽泻、牡丹皮、黄连、麦冬、川楝子、枸杞子、当归各10克,生地黄、熟地黄、玄参、茯苓各20克,肉桂3克,山药30克。

〔用法〕水煎服。

〔功效〕治肝肾虚型高血压。症见头部空虚感,头痛易怒,眩晕耳鸣,面部潮红,手足心热,腰膝酸软,心悸乏力,失眠健忘,舌红少苔,脉弦细数。

方2:

〔配方〕熟地黄、麦冬、五味子、山茱萸、肉桂、附子、巴戟天、肉苁蓉、菖蒲、远志、石斛各10克,茯苓15克。

〔用法〕水煎服。

〔功效〕治阴阳两虚型高血压。症见眩晕,动则加剧,劳累即发,神疲懒言,气短声低,面白少华,心悸失眠,纳减体倦,畏寒肢冷,舌胖淡有齿痕,苔白,脉细或虚大。

食疗方

方1:

〔配方〕芹菜200克,大枣5~10枚。





实用奇效良方

〔用法〕水煎服,每日1~2次。

〔功效〕治高血压。

方2:

〔配方〕鲜猪胆1个,绿豆适量。

〔用法〕把绿豆装进苦胆内,挂在屋檐下晾干,取出绿豆,口服。每次6粒,每日2次,温水送服。

〔功效〕治高血压。

单验方

方1:

〔配方〕鲜向日葵托150克,芹菜根120克。

〔用法〕用水煎成汁,早晚分2次服。

〔功效〕治高血压。

方2:

〔配方〕黄瓜藤干品50克(鲜品加倍),花生叶40克。

〔用法〕加水煎汁,每日3次代茶饮。

〔功效〕治高血压。

敷贴方

方1:

〔配方〕吴茱萸5克。

〔用法〕把吴茱萸研成细末,用陈醋调成糊状,摊在一块胶布上,贴于双侧涌泉穴。

〔功效〕对上实下虚、上热下寒的患者疗效极佳。

方2:

〔配方〕吴茱萸、木鳖子各10克。

〔用法〕将上药共研成细粉,食醋调敷涌泉穴。每日1次,2日用完。

〔功效〕治高血压。

〔说明〕连用1周以上血压相对稳定,头晕症状可明显改善。

药浴方

方1:磁石降压煎

〔配方〕磁石、石决明、党参、黄芪、当归、桑枝、枳壳、乌药、蔓





荆子、白蒺藜、白芍、炒杜仲、牛膝各6克,独活18克。

〔用法〕以上各味加水煎取浓汁,浸泡双脚,每日1次,每次1小时,10日为1疗程。

〔功效〕治高血压。

方2:双桑降压汤

〔配方〕桑枝、桑叶、茺蔚子各15克。

〔用法〕以上各味加水1000毫升,煎至600毫升。睡觉前洗脚30~40分钟。

〔功效〕治高血压。

低 血 压

汤疗方

方1:五灵汤

〔配方〕川芎、当归、黄芪各20克,五味子、淫羊藿各30克,白酒40毫升。

〔用法〕水煎服。

〔功效〕治低血压。

方2:人参黄芪汤

〔配方〕人参(另煎)3克,黄芪15克,甘草12克,橘皮8克,白术12克,当归10克,细辛3克,枳壳6克,麻黄5克。

〔用法〕水煎服。

〔功效〕治低血压。

方3:生脉汤

〔配方〕人参、麦冬、五味子各9克。

〔用法〕水煎后,频服,连服7日。

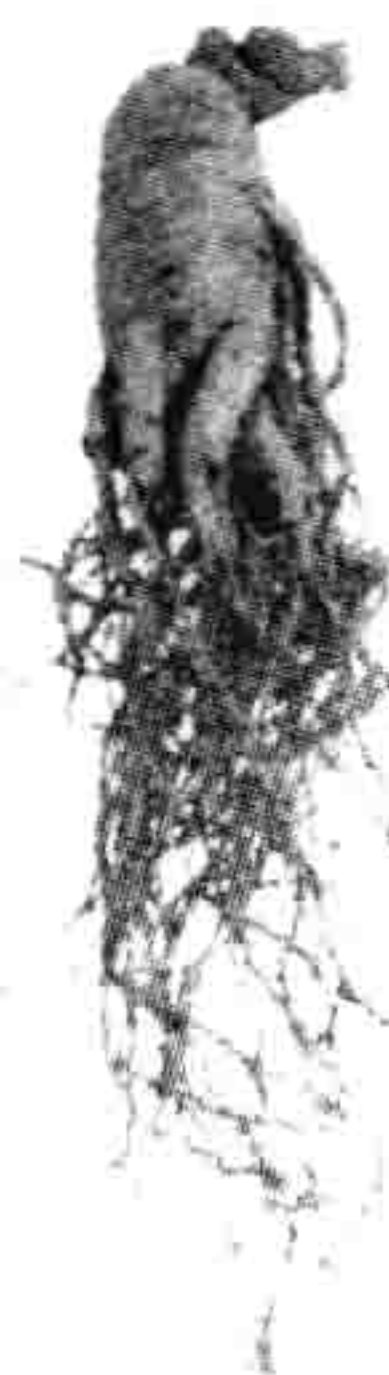
〔功效〕治低血压。

方4:升压汤

〔配方〕桂枝、肉桂、炙甘草各9克。

〔用法〕水煎后不拘时服,连服10~20日。

〔功效〕治低血压。





丸疗方

方1:

〔配方〕南沙参、北沙参各 80 克,黄精 250 克,桑叶 50 克,川芎 40 克。

〔用法〕共研细末,加入适量蜂蜜,制成丸剂,每次 6~10 克,每日 3 次。

〔功效〕治低血压。

方2:

〔配方〕菟丝子 100 克,山茱萸 40 克,补骨脂 30 克,五味子 50 克。

〔用法〕共研细末,用生姜汁混匀,搓成药丸,每次 8~12 克,每日 2 次。

〔功效〕治低血压。

食疗方

方1:天麻鱼头

〔配方〕天麻 10 克,何首乌 20 克,核桃仁 40 克,鲤鱼头 1 个。

〔用法〕上笼蒸烂后,早、晚食用。

〔功效〕治低血压。

方2:杜仲腰花

〔配方〕猪肾 200 克,杜仲 15 克。

〔用法〕将杜仲研成细末,再将腰花加少许淀粉及杜仲末,爆炒后食用。

〔功效〕治低血压。

方3:栗子地黄鸡

〔配方〕母鸡 1 只(洗净切块),栗子 80 克,熟地黄 40 克。

〔用法〕加水调味煮熟,分次食用。

〔功效〕治低血压。

方4:黄精炖肉

〔配方〕瘦猪肉 400 克,黄精 80 克。

〔用法〕文火炖烂,连汤带肉分食。