

绿色养生自然疗法

全家老小受用一生

中医外治

罗杰◎编著

ZHONGYI WAIZHI
YANFANG YIBENTONG

验方一本通

最全面、最细致的家庭验方实验书，精心收录了流行广泛、效果理想、代表性强的老中医验方。所列方药均附详细配方、制法及治疗方案，且药味少，药源广泛，简单易得，疗效可靠，针对性强，是普通百姓防病祛病、自我保健的养生宝典。

蝉蜕

散风除热，利咽解痉



葛根

解表退热，生津止渴



全蝎

攻毒散结，通络止痛



马齿苋

清热解毒，利水去湿

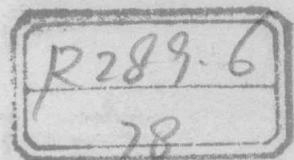


枸杞子

滋补肝肾，益精明目



陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社



鄧州中醫學院圖書館

中医外治 验方一本通

罗杰◎编著



中医学院 0675114

陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医外治验方一本通/罗杰编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2013.12

ISBN 978 - 7 - 5369 - 6007 - 7

I. ①中… II. ①罗… III. ①外治法 IV. ①R244

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 266144 号

中医外治验方一本通

出 版 者 陕西出版传媒集团 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 710 × 1000 毫米 16 开本

印 张 15.25

字 数 215 千字

版 次 2014 年 3 月第 1 版

2014 年 3 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 6007 - 7

定 价 19.80 元

版权所有 翻印必究

尽管现在的人们越来越热衷于养生，然而我们的现实生活中依然存在着看病难，用药贵的问题。各种报刊杂志、网络上形形色色的验方虽然广受欢迎，然而这些方子并不具备太多的可信度且操作性差，尽管饱受广大读者的青睐，却鲜有人去实践，想尝试的人又不知道该怎么操作。

为此，我们特意编写了这本《中医外治验方一本通》。所谓验方，是劳动人民与疾病作斗争的经验结晶，或见诸于中医典籍，或流传于民间，或只为家传而秘不外授。这些能治病救人的现成方子，通称为验方。验方是中华医学的宝贵财富，如果用之得当，就会收获意外的疗效。但从中医辨证论治的观点来看，它只能针对适当的病症发挥作用。如果药不对症，不仅没有疗效，甚至会起到相反的作用。因此，我们希望广大读者在选用《中医外治验方一本通》时，应首先听取医生的指导，以免引起不良后果。

本书以“撷取精华，灵验实效，简便易行”为原则，对现代医家之临床验方等进行搜集、整理，撷取中医精华，收录了百余种常见疾病的特效验方，例如感冒、心绞痛、中风、脱肛、狐臭、牙周炎、落枕、痛经、小儿腹泻等等，可谓是一本祛病延年的必备书籍。

相比同类书，《中医外治验方一本通》具有如下四个特点：一、本书以病为纲，汇集内科、外科、皮肤科、五官科、骨伤科、男性疾病科、妇产科、儿科等各科疾病，涉及病证多达100余种，既有常见病、多发病，又有疑难





中医外治验方

一本通

重证。二、本书具有用药常见、疗效可靠、易学实用、省钱省事的特点，非常适合大众日常保健及临床应用，可作为读者的家庭医疗顾问。三、本书以病统方，针对不同疾病，作出经典阐释，精选中医外治验方，每一处方下按“组成”“用法”“说明”等编写，广而不杂、井然有序。可谓是条理清晰，查阅方便，读者可轻松查找到所需要的理想方剂。四、每一种病证后附上一则生活保健，提醒患者注意病证期间一些容易忽视的生活小细节，以期早日康复。

《中医外治验方一本通》是适合家庭使用的医学百科工具书。不想再打针吃药？没问题。运用书中所列验方，同样能助你早日健康。本书可作为您和家庭自诊自疗及保健的参考书。

编者



中医外治验方

一本通



第一章

内 科

感冒	001
发热	003
肺结核	005
支气管炎	007
咳嗽	009
哮喘	012
肺炎	014
急性胃炎	017
慢性胃炎	018
胃下垂	019
胃痛	021
呕吐	024
消化不良	025
呃逆	027
胃及十二指肠溃疡	029
便秘	031
腹痛	032
腹胀	035
腹泻	037
肝胆疾病	039
心绞痛	042
高血压	044
水肿	046



遗尿	048
头痛	050
眩晕	053
中风	055
失眠	057
癫痫	059
三叉神经痛	061
神经衰弱	063
盗汗	064
自汗	066
中暑	068
脚气	071

第二章

外科

丹毒	073
痔疮	075
痈	078
疔	079
疔疮	082
疝气	084
肛裂	085
烧伤	087
跌打损伤	090
脱肛	092



第三章

皮肤科

带状疱疹	095
扁平疣	098
寻常疣	100
手足癣	102
荨麻疹	105
冻疮	107
湿疹	109
神经性皮炎	111
皮肤瘙痒症	113
痱子	115
鸡眼	116
白癜风	117
黄褐斑	120
斑秃	121
脱发	123
狐臭	124
痤疮	126
梅毒	127

第四章

五官科

沙眼	129
麦粒肿	130



结膜炎	132
睑缘炎	134
近视	136
白内障	137
耳鸣	139
耳聋	140
中耳炎	141
鼻衄	143
鼻炎	145
鼻窦炎	148
扁桃体炎	150
咽喉炎	151
口疮	153
口臭	156
牙痛	157
牙周炎	159

第五章

骨伤科

软组织损伤	161
足跟痛	163
肩周炎	165
骨折	167
骨质增生	169
颈椎病	171
落枕	173
腰椎间盘突出症	175



第 六 章

男性疾病科

阳痿	177
早泄	180
遗精	181
前列腺炎	183
睾丸炎	185
男性不育症	187

第 七 章

妇产科

痛经	189
闭经	192
月经不调	194
子宫脱垂	195
宫颈炎	197
阴道炎	199
慢性盆腔炎	201
急性乳腺炎	203
不孕症	206
妊娠呕吐	208
产后缺乳	209





第八章

儿 科

小儿感冒	211
小儿咳嗽	213
小儿腹泻	214
小儿夜啼	216
小儿遗尿	218
鹅口疮	220
佝偻病	222
小儿流涎	223
小儿厌食	224
百日咳	226
麻疹	228
水痘	229



内 科

第一章

感 冒

疾病简介

感冒俗称伤风，是一种常见的外感疾病。本病一年四季皆有发生，尤以冬、春二季为多见。临床表现为鼻塞、流涕、喷嚏、咳嗽、头痛、恶寒、发热、全身不适等。其病因主要为风邪病毒入侵人体。当气候失宜，机体失于调和，抵抗力减弱的情况下，风邪乘虚而入致病。病情有轻重不同。轻者多为感受当令之气，一般通称为伤风；重者多为感受非时之邪，称为重伤风。如果在一个时期内广泛流行，具有传染性，称为时行感冒。现代医学的流行性感冒、上呼吸道感染、急性扁桃体炎皆属于中医感冒范畴。

验方精选

处方1

【配方】荆芥2克，防风10克，薄荷9克，连翘12克，葱白、菊花各20克，柴胡6克。

【用法】先将上药（除葱白外）共研细末，入葱白共捣烂如泥，捏成药饼若干个备用。将上药饼分别贴于双足心涌泉穴、双手心劳宫穴、肺俞穴、



大椎穴、合谷穴，敷料覆盖，胶布固定。

【说明】疏风解表。主治风寒、风热感冒。

处方2

【配方】水泽兰叶、黄皮果树叶、鱼腥草各 15 克，生姜、大蒜、葱白各 10 克。

【用法】上药均取鲜品，共捣烂如泥膏状备用。取上药膏分别外敷于双足心涌泉穴、太阳穴和大椎穴，上盖以纱布，以胶布固定。贴药后局部灼热、发红，随之出汗。贴药后嘱患者喝姜糖水 1 小碗，以助发汗。每日换药 1 次，连续用药 3~5 日。

【说明】清热解毒，发汗解表。主治流行性感冒。

处方3

【配方】黄柏 30 克，薄荷 2 克，冰片 3 克，水基质 65 克。

【用法】取黄柏 30 克，水煎 30~60 分钟，将薄荷和冰片溶于黄柏液内，后将上述诸药于水基质混匀，分装于锡管内，每管 5 克，备用。将黄柏膏涂入两鼻孔内，适量即可。

【说明】清热解毒。适用于预防感冒。

处方4

【配方】麻黄、艾叶各等量（民间方）。

【用法】开水浸渍，须臾热浴，并敷头项背部，少顷全身汗出，体温下降。

【说明】本方具有达表通里、祛风燥湿、温经止痛之功，适用于风寒感冒，诚如经云“体若燔炭，汗出而散”。

处方5

【配方】生麻黄、北细辛各等份。

【用法】上药晒干，研成细粉，装瓶备用。选取大椎、肺俞穴（两侧），用药粉 0.5~1 克撒在 7 厘米×10 厘米大小的橡皮膏上，将药粉固



定。也可用麝香虎骨膏。如用橡皮膏必须加温,以增加橡皮膏黏度,一般48小时取下。

【说明】用本方治疗风寒感冒咳嗽95例,总有效率为97.9%。

处方6

【配方】麻黄、荆芥、防风各10克,葱白3段,细辛5克。

【用法】将上药煎汤,熏洗头面,汽雾吸入。

【说明】辛温解表,疏风散寒。治风寒感冒、鼻塞、无汗、头痛。

处方7

【配方】白矾、小麦、醋各适量。

【用法】将上药研为细末,用醋或开水调成膏,贴双侧涌泉穴。每日1剂。

【说明】退热,止咳。治普通感冒、发热、头痛、咳嗽、周身酸楚。

生活保健

1. 感冒时应充分地休息,增强抵抗力。
2. 饮食应以清淡为宜,不吃油腻,可吃生大蒜。因为清淡的饮食较容易消化,大蒜又有杀菌功能。
3. 感冒流行期间,可在居室内熏些醋,杀菌杀病毒,有预防作用。
4. 体温升高时,喝清茶或果汁即可,因为吃饭会增加内脏负荷,降低抵抗力。
5. 病中保持身心愉快,有助病情迅速恢复。

发 热

疾病简介

发热亦称身热。是一种体温高出正常标准的症状。发热可见于多种疾病,



中医外治验方

一本通

其原因较多，一般可归纳为外感、内伤两个方面。外感发热，是因感受六淫之邪或疫疠之气引起，由于体内正邪抗争，就会出现发热或高热。特别是小孩，因大脑皮质发育尚未完全，体温调节机制不够完善，所以即使微小的刺激也会引起发热。内伤发热，多由饮食劳倦所伤及情志等因素引起，常涉及气血与脏腑的病变，比较复杂。本节多指外感发热而言，除外感以外的发热，亦可应用，但须及时找出原因，对因治疗，不可耽误。中药外治对降低体温是很有效的，而且外治不会干扰内服药物的治疗。

验方精选

处方1

【配方】嫩青蒿 50 克，嫩柳叶 30 克。

【用法】上药共捣烂如泥，外敷头额部，不用包扎。干后加适量冷水，直至热降。

【说明】有助于散热。

处方2

【配方】葱白、生姜各 30 克，食盐 6 克，白酒 1 盅。

【用法】先将前 3 味共捣糊状，再加酒调匀，然后用纱布包裹，涂搽前胸、后背、手足心、腘窝等部位。搽 1 遍后，嘱病者安卧。一般 30 分钟后即见汗出，热亦渐退。次日可完全正常。

【说明】用于发热。

处方3

【配方】黄连、虎杖各 30 克，白酒 50 毫升。

【用法】先将前 2 味在白酒中浸泡 6~7 日，然后滤汁取液，倒入瓶中，密封贮存。用棉球蘸取药液，涂敷脐部。一般 30 分钟可退热。如不退，再重涂 1 次。

【说明】用于发热。



生活保健

1. 凡发热病人, 饮食宜选择清淡而易于消化的流食或半流食, 以补充人体消耗的水分; 宜吃具有清热、生津、养阴作用的食物; 宜吃富含维生素及纤维素的蔬菜瓜果。

2. 忌吃黏糯油腻、难以消化的食品; 忌吃高脂肪及油煎熏烤炒炸的食物。

肺结核

疾病简介

结核病是由结核杆菌感染引起的一种慢性传染病, 为全身性疾病, 各种器官均可侵及。由结核杆菌感染引起的有肺结核、淋巴结核、肠结核、骨结核等, 均有各自的症状, 治疗方法亦不尽相同。本病属中医的“癆病”、“癰癧”等范畴。结核病中以肺结核最多见, 临床以低热、盗汗、咳嗽、咯血、食欲减退、乏力、消瘦为主要表现。

验方精选

处方1

【配方】干苦菜、百部各 2000 克, 乙醇、蒸馏水各适量。

【用法】将干苦菜洗净, 加水适量煮沸 15 分钟过滤, 滤渣再加水煮 15 分钟, 挤压过滤, 2 次滤液合并至 1000 毫升备用。百部用 5% 乙醇浸渍 24 小时, 收取滤液 1500 毫升, 与苦菜液混合, 加 3 倍 95% 乙醇脱蛋白, 回收乙醇, 加蒸馏水至 2000 毫升, 过滤分装, 高压灭菌备用。用时雾化吸入。

【说明】适用于空洞型肺结核。



中医外治验方

一本通

处方2

【配方】千里光 1000 克，尼泊金 0.3 克。

【用法】取千里光加水煮提 2 次，合并药液，浓缩成膏，加 95% 乙醇 3 倍量搅匀，放置过夜，滤取上清液，回收乙醇并去除残渣，趁热放置过夜，过滤。滤液加尼泊金，再加水，加至全量为 1000 毫升，搅拌溶解，过滤，即得。喉头喷雾吸入，每次 20 毫升。

【说明】适用于肺结核及上消化道感染。

处方3

【配方】木鳖子仁 15 克。

【用法】上药研细，包敷涌泉穴上。3 日更换 1 次，连包 30 次左右后，摄片复查。

【说明】木鳖子仁能消肿散结，解毒。主治痈肿、咳嗽、吐血、气急、气逆。

处方4

【配方】紫皮大蒜 250 克，麝香 6~12 克。

【用法】将大蒜捣如泥，把 2 指宽的棉纸用水打湿，贴在第 1 胸椎到第 12 胸椎上，再把麝香放在第 1 胸椎和第 12 胸椎两头，棉纸覆盖一层，然后用大蒜泥均匀敷满第 1~12 胸椎上面，再覆盖棉纸或纱布，胶布固定。令患者卧床 12~24 小时后取下。

【说明】本方经治 1000 余例肺结核患者，疗效较好。

处方5

【配方】五倍子 3 克，飞辰砂 1 克。

【用法】先将五倍子研成细粉，再与飞辰砂拌和，然后用水调成糊状，敷脐，外盖塑料薄膜，胶布固定。每 24 小时换 1 次，直至症状好转。

【说明】本方宜于肺结核盗汗患者，其功效主要是止汗。