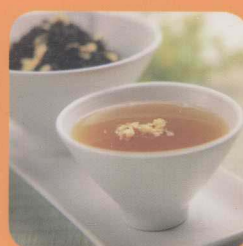


百姓生活文库
BAIXINSHI HUO WENKU

偏方·验方·妙方· 经方家用全书



超值典藏版



百姓生活文库编委会◎编著

无论是医师们在辨证施治的理论指导下而应用的经方、验方，
还是百姓在日常生活中靠实践证明其功效的妙方、偏方，
都能在本书找到答案。

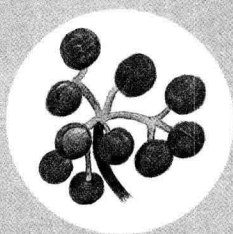
拥有本书
将你的健康生活预存一份安心。



中国纺织出版社

< 百姓生活文库 >

偏方·验方·妙方·经方 家用全书



百姓生活文库编委会 编著

图书在版编目(CIP)数据

偏方·验方·妙方·经方家用全书/百姓生活文库编委会编著. —北京:

中国纺织出版社, 2010.10

(百姓生活文库)

ISBN 978-7-5064-6837-4

I. ①偏… II. ①百… III. ①土方—汇编②验方—汇

编 IV. ①R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第179241号

策划编辑: 尚 雅 张天佐

责任编辑: 张天佐

责任印制: 刘 强

装帧设计: 刘金华 旭 晖 吴慧英

美术编辑: 添翼图文设计工作室

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京嘉业印刷厂印刷 各地新华书店经销

2010年10月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/16 印张: 26.25

字数: 450千字 定价: 29.90元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



— 目 录 —

< 第一章 >

方剂的基本知识

什么是偏方	16
验方的理论传承	16
什么是经方	17
我们为什么要了解经方	18
经方的配伍原则及特点是什么	19
经方常用治法	19
经方应用的基本规律	22
中医方剂的理论渊源	23
方剂传承的载体——浓缩祖国医学智慧的 8 部传世医书	23
何谓药症，何谓方证	25
剂型与用法	27
中药的四气五味	27
什么是方剂中的君臣佐使、什么是药引	28
药性原则	28
中药的组方禁忌	29
中药的科学服用	30
服用中药常识问与答	36

< 第二章 >

60 个家中常备常服的美味养生方剂

1. 五色排毒汤	42
2. 四物汤	42
3. 八珍汤	42
4. 十全大补汤	42
5. 四君子汤	43
6. 五红汤	43
7. 八宝人参汤	44
8. 白萝卜丝紫菜汤	44
9. 枸杞红枣车前草汤	44
10. 姜汁菠菜	45
11. 萝卜白菜汁	45
12. 银花薄荷粥	45
13. 五神汤	45



14. 莲子红枣粥	46	38. 川芎当归茶	51
15. 沙参鸡骨草饮	46	39. 苍耳子全草饮	51
16. 生地半边莲饮	46	40. 黑豆炖海带	52
17. 陈皮白鸭汤	46	41. 五味解毒饮	52
18. 胡萝卜河蚌汤	46	42. 归芪乌鸡	52
19. 党参煲鸡心	47	43. 红花鱼头豆腐汤	52
20. 黄芪佛手猪心汤	47	44. 猪肺萝卜杏汤	53
21. 洋参雪蛤汤	47	45. 九月菊鸡片	53
22. 核桃三物饮	48	46. 沙参心肺汤	53
23. 牛奶阿胶粥	47	47. 罗汉果煲猪肺	54
24. 二仁粥	48	48. 百合梨膏	54
25. 人参黄芪白莲汤	48	49. 淮山奶肉羹	54
26. 桃仁月季花粥	48	50. 锁阳炖猪蹄	55
27. 三黑煮蜂蜜	48	51. 荷花首乌肝片	55
28. 淮山菠菜汤	49	52. 九九归一汤	55
29. 独活饮	49	53. 党参红枣粥	55
30. 附苡羊肉汤	49	54. 复元汤	56
31. 荷叶凤脯	49	55. 双鞭壮阳汤	56
32. 参麦甲鱼	50	56. 归参淮山猪腰	56
33. 枸杞肉丝	50	57. 三宝羹	57
34. 白扁豆粳米粥	50	58. 雪莲牛筋汤	57
35. 人参白术乌鸡汤	51	59. 固元膏熬	57
36. 清络饮	51	60. 冬瓜灵芝汤	58
37. 薏米冬瓜羹	51		

< 第三章 >

55 个应对常见疾病的传世经方

1. 麻黄汤	60	20. 补中益气汤	67
2. 白虎汤	60	21. 良附丸	68
3. 桂枝汤	61	22. 小半夏汤	68
4. 枳实薤白桂枝汤	61	23. 大半夏汤	68
5. 甘草汤	61	24. 芍药汤	69
6. 香薷饮	62	25. 真武汤	69
7. 五倍子汤	62	26. 附子汤	70
8. 甘草小麦红枣汤	62	27. 小青龙汤	70
9. 磁朱丸	63	28. 大青龙汤	70
10. 七宝美髯丹	63	29. 泻心汤	71
11. 温脾汤	64	30. 沙参麦冬汤	71
12. 健脾丸	64	31. 消渴方	71
13. 大承气汤	65	32. 川芎茶调散	71
14. 小承气汤	65	33. 朱砂安神丸	72
15. 酸枣仁汤	65	34. 芍药甘草汤	72
16. 藿香正气散	66	35. 《千金》三黄汤方	73
17. 炙甘草汤	66	36. 四逆散	73
18. 小柴胡汤	66	37. 当归四逆汤	73
19. 大柴胡汤	67	38. 当归芍药散	74



39. 桃核承气汤	74
40. 温经汤	75
41. 归脾汤	76
42. 小建中汤	76
43. 下淤血汤	76
44. 通乳丹	77
45. 枇杷清肺饮	77
46. 清胃散	77
47. 防风通圣散	78

48. 半夏厚朴汤	78
49. 葛根黄芩黄连汤	79
50. 普济消毒饮	79
51. 葛根汤	80
52. 复元活血汤	80
53. 七厘散	81
54. 小活络丹	82
55. 三物黄芩汤	82

< 第四章 >

98 个常用常灵的偏方验方

1. 大料茴香汤	84
2. 白术猪肚粥	84
3. 玉米羊羔肠	84
4. 山楂猪肉干消积方	84
5. 山稔根	84
6. 益气温胃汤	85
7. 柚子蒸童子鸡	85
8. 白胡椒炖猪肚	85
9. 椒面粥	85
10. 菠菜猪血汤	85
11. 决明菊花饮	86
12. 黄豆面牛奶	86
13. 芋头粳米粥	86
14. 玉米须苦丁茶	86
15. 桂圆饮	86
16. 猴头菇黄芪鸡汤	87
17. 益气温阳活血汤	87
18. 桑葚酸枣仁汁	87
19. 生龙骨珍珠粉	87
20. 醋敷方	88
21. 天麻饮	88
22. 龙眼肉麦冬洋参膏	88
23. 红枣黑木耳汤	88
24. 黄鳝当归汤	88
25. 冰糖蛋汤	89
26. 龙葵根汤	89
27. 补肺止咳粥	89
28. 猪肉杏仁汤	89
29. 荆防银翘汤	90
30. 咸橄榄芦根茶	90
31. 鳗鱼油	90
32. 红小豆百合粥	90
33. 大蒜白及粥	90
34. 醋煮鸡蛋	90



35. 蒲公英汤	90
36. 米醋金银花	91
37. 山楂汁拌黄瓜	91
38. 甘草浮小麦粥	91
39. 脑清茶	92
40. 二白方	92
41. 豆腐芝麻汤	92
42. 五倍子汤	92
43. 菟丝子粥	92
44. 暖脐膏	92
45. 莲子鸡丁	93
46. 淮山粥	93
47. 无花果叶浴	93
48. 荆芥紫苏汤	93
49. 白花蛇泡酒	94
50. 薄荷全蝎汤	94
51. 苍术没药敷法	94
52. 猪皮红枣羹	94
53. 鲫鱼大蒜杏仁汤	94
54. 枸杞淮山汤	95
55. 羊肉陈皮胡萝卜羹	95
56. 红辣椒泡酒	95
57. 枸杞汁	95
58. 苹果皮蜜茶	95
59. 大藕点心	96
60. 橘皮粥	96
61. 山楂香橙露	96
62. 金钱草玉米须茶	96
63. 槐花饮	96
64. 树根蛇肉汤	97
65. 百合枣仁冻	97
66. 鲜贝羹	97
67. 韭菜敷贴方	97
68. 姜蜜豆油方	97
69. 黄芪小枣方	97
70. 薤菜汁蜜膏	98
71. 七花煎	98
72. 樱桃泡酒	98
73. 红枣姜桂饮	98
74. 冬瓜莲子羹	98
75. 黑芝麻糖酒	99
76. 蚯蚓泡洗方	99
77. 乌梅方	99
78. 白及五倍子方	99
79. 鸡冠花煮鸡蛋	100
80. 月黄散	100
81. 绿豆橄榄粥	100
82. 阴虚牙痛方	100



83. 丝瓜汤	100
84. 罗汉果速溶饮	100
85. 调经茶	100
86. 复方桑葚膏	100
87. 鲫鱼芪枳汤	101
88. 莲枸酿猪肠	101
89. 苁蓉羊肉粥	101
90. 板蓝根夏枯草饮	101
91. 雀儿药粥	101
92. 柳葱敷贴方	101
93. 蒲公英药汁	102
94. 冬瓜黄连饮	102
95. 温阳通痹汤	102
96. 盐开水洗敷方	102
97. 枸杞桂圆汤	102
98. 凉拌胡萝卜	102

< 第五章 >

胃肠病类方剂

呃逆（打嗝）不止怎么办	104
辅疗泄泻的方剂	106
功效显著的辅疗腹痛的方剂	108
痢疾可以这样缓解	111
辅疗消化不良的效方	113
快速止住呕吐的方剂	116
帮你缓解便秘的方剂	118
有效缓解慢性胃炎的方剂	120
功效显著的胃痛方	122
缓解胃溃疡的方剂	124
可辅助治疗胃下垂的方剂	126

< 第六章 >

呼吸系统疾病类方剂

快速有效改善哮喘的方剂	130
支气管哮喘如何缓解	132
辅疗气管炎的方剂	134
缓解支气管炎的方剂	135
患上咽炎怎么办	138
快速显效的辅疗腮腺炎的方剂	140
预防和缓解肺炎的方剂	143
肺结核可以这样来缓解	145
如何缓解肺气肿	148
给肺病患者带来福音的方剂	150

< 第七章 >

神经系统疾病类方剂

让脑卒中患者恢复清醒意识的方剂	154
缓解面部神经麻痹的方剂	156
如何缓解神经衰弱症状	158
让抑郁症患者走出阴霾的方剂	161
帮你找回睡眠的方剂	162
容易健忘怎么办	165
辅疗癫痫的有效方剂	167
如何缓解三叉神经痛	168
改善坐骨神经痛的方剂	171

< 第八章 >

心脑血管疾病类方剂

如何让你的高血压降下来	174
改善低血压的有效方剂	176
怎样应对高血脂才有效	178
贫血患者应该怎么补	180
风湿性心脏病的辅疗	183
预防和缓解冠心病有妙方	184
血小板减少性紫癜的缓解方法	186
过敏性紫癜吃哪些方剂最有效	187

< 第九章 >

肝病类方剂

缓解慢性肝炎的方剂	190
抗乙肝病毒的妙方	191
这样辅助治疗脂肪肝最有效	193
缓解肝硬化腹水要用这些方剂	194
有效缓解黄疸型肝炎的方剂	196
适合肝炎合并症患者常服的方剂	199

< 第十章 >

糖尿病类方剂

润燥生津止渴方	202
滋阴益肾止渴方	203
辅疗糖尿病的常用基本方	204
老年性糖尿病方	206
糖尿病合并心脑血管方	207
糖尿病合并胃肠功能紊乱方	208



糖尿病合并高血脂方	209
糖尿病合并眼病方	210

< 第十一章 >

风湿病类方剂

有效辅疗风湿性关节炎的方剂	212
类风湿性关节炎应该这样缓解	213
功效显著的缓解痛风症状的方剂	215
得了颈椎病怎么办	216
缓解腰腿痛有妙方	218
改善足跟痛的妙方	219
给肩周炎患者带来福音的方剂	220
功效显著的痹症方	221
快速有效的风寒湿痹辅疗方剂	222
这样缓解筋痹症最有效	224

< 第十二章 >

跌打损伤类方剂

有效辅助治疗跌打伤的偏方、验方	226
快速缓解烧烫伤症状的方剂	228
缓解冻疮的有效方剂	230
得了破伤风该如何快速应对	232
快速有效地应对毒虫咬伤的方剂	233

< 第十三章 >

皮肤疾病类方剂

皮肤瘙痒怎么办	236
长了痱子能用到的绝招	238
可有效缓解痤疮症状的方剂	239
辅疗白癜风有秘方	241
有效缓解湿疹症状的妙方	244
帮你轻松摆脱荨麻疹的妙方	246
脂溢性皮炎的改善方剂	248
有效缓解带状疱疹的妙方	250
帮你应对手足皲裂的妙方	253

< 第十四章 >

头部疾病类方剂

功效显著的头痛方	256
容易眩晕者可服用的方剂	257
老年痴呆症可以这样辅助治疗	259

得了脑膜炎怎么办	260
----------	-----

< 第十五章 >

耳部疾病类方剂

快速缓解耳痛、耳痒症状的方剂	262
有效改善耳聋症状的方剂	263
神经性耳鸣可以这样应对	264
给中耳炎患者带来福音的方剂	265
缓解外耳道疖肿的妙方、验方	267

< 第十六章 >

眼部疾病类方剂

有效辅助治疗青光眼的方剂	270
急性结膜炎（红眼病）怎么缓解	272
帮你摆脱沙眼困扰的方剂	274
必知的眼干燥综合征方剂	276
辅疗角膜炎（角膜溃疡）有良方	278
缓解麦粒肿症状的方剂	280
揭开白内障患者眼前迷雾的方剂	282
可提高夜盲症患者视力的方剂	284

< 第十七章 >

鼻部疾病类方剂

有效缓解鼻炎症状的方剂	286
给鼻窦炎患者带来福音的方剂	287
鼻出血应该怎么办	288
辅助治疗鼻息肉的妙方	289
鼻疖怎么辅疗最有效	291
有效应对鼻痒、痛、酸、干的方剂	291

< 第十八章 >

喉部疾病类方剂

缓解咽炎有妙方	294
扁桃体炎患者必须掌握的方剂	295
功效显著的咽异感症方剂	296
声带嘶哑、失音怎么办	296
妙方可缓解声带息肉	297



< 第十九章 >

口腔疾病类方剂

有效应对嘴唇干裂的方剂	300
让唇色红润光泽的验方、妙方	300
唇风这样辅疗很有效	302
帮你辅疗唇疔的妙方	303
口腔溃疡调理方剂	304
赶走口臭的方剂	305
有效缓解牙痛的方法	306
牙龈肿痛、出血怎么办	307
缓解牙周炎的常用方剂	308
应对牙髓炎的方剂	309

< 第二十章 >

毛发疾病类方剂

有效缓解脱发状况的方剂	312
斑秃者生发必学方剂	313
让你白发变黑发的妙方	314
改善头皮瘙痒、头皮屑过多的偏方	316

< 第二十一章 >

妇科疾病类方剂

有效缓解痛经的方剂	318
辅疗闭经有妙方	320
教你应对月经不调	321
偏方治疗带下效果好	322
功效显著的辅疗阴道炎的方剂	324
辅疗宫颈炎的良方	325
有效缓解宫颈糜烂状况的方剂	327
遭遇子宫脱垂怎么办	328
应对外阴瘙痒的妙方	329
改善女性性冷淡状况的效方	331
乳腺炎患者必须要懂的方剂	333
轻松缓解乳腺增生症状的妙方	334
妊娠呕吐不止怎么办	335
产后恶露不绝可这样缓解	337
辅疗产后缺乳症的方剂	339
习惯性流产的防治方剂	340
辅疗不孕症的方剂	342
应对女性绝经期综合征的方剂	345

< 第二十二章 >

男性疾病类方剂

男性更年期综合征应对方	348
改善前列腺炎的方剂	349
辅疗阳痿必须学会的良方	351
如何防止和改善早泄	353
改善遗精状况的方剂	354
睾丸炎该怎么辅疗	356
给包皮龟头炎患者带来福音的方剂	358
阴茎异常勃起该怎么办	360
怎样让性欲低下的他“性致勃勃”	361
不育症不是顽症	363

< 第二十三章 >

小儿常见疾病类方剂

辅疗小儿感冒的有效方剂	366
轻松应对小儿厌食	367
小儿腹泻怎么办	368
功效显著的缓解小儿肺炎的方剂	369
快速止住小儿百日咳的方剂	370
小儿麻疹要这样缓解	372
小儿猩红热的应对方剂	373
父母必须学会的小儿水痘辅疗方	374
适用于小儿手足口病的方剂	375
有效方剂让儿童远离寄生虫病	376
小儿遗尿怎么办	377
辅疗小儿夜啼的名方	378
让多动症儿童安静下来的方剂	379

< 第二十四章 >

肿瘤疾病类方剂

改善胃癌症状的方剂	382
直肠癌患者必须熟知的要方	383
功效显著的食道癌症状改善方	384
辅疗肺癌有妙方	385
如何辅疗肝癌	387
脑瘤的调养方剂	388
鼻咽癌可以这样缓解	389
改善乳腺癌症状的方剂	390
改善子宫肌瘤的有效方剂	392
辅疗淋巴瘤的方剂	393
改善膀胱癌的偏方、验方	394



< 第二十五章 >

美容美体类方剂

让脸部肌肤水汪汪的方剂 ·····	398
脸部皮肤粗糙者的福音 ·····	398
抗皱驻颜的方剂 ·····	399
功效显著的祛除色斑方 ·····	400
祛除牙齿污垢有妙方 ·····	401
让你的手不再粗糙皴裂的方剂 ·····	403
妙方除汗臭 ·····	404
祛除腋臭的效方 ·····	404
轻松易学的减肥轻身方 ·····	405

< 附 录 >

常见中药材速查

解表药 ·····	407
清热药 ·····	408
祛风湿药 ·····	410
泻下药 ·····	411
补气药 ·····	412
利水渗湿药 ·····	415
化痰止咳药 ·····	416
消食药 ·····	417
安神息风药 ·····	418

说 明

本书收录方剂范围比较广泛，上至秦汉经方，下至当代名医验方，融汇千余年的千余首方剂于一册。在千余年的发展历程中，古今的计量单位也发生了巨大变化，本书为遵循古书原貌，完全按照古代方书的原剂量单位收录，因此，将古今计量单位的换算列表于下，供读者参考使用。

汉、晋度量衡与目前剂量换算	
汉、晋度量衡制	现折合值
一斤	500 克（一斤）
一两	10 克（三钱）
一斗	一升
一升水	200 毫升
一鸡子黄大	约合 9 克（三钱）

特殊计量

单位	涵义	折算
方寸匕	量器，古代 1 平方寸，形如刀匕	容量约 2.7 毫升；重量约：金石药 2 克，草木药 1 克
钱匕	计量单位，即汉代五铢钱，抄取药物不落为度	为方寸匕的 6/10 ~ 7/10
刀圭	量器，形如刀头的圭角，端尖，中低	为 1 钱匕的 1/4

古方说明“等分”者，不是重量之分，是指各药斤两多少皆相等，大都用于丸、散剂，在汤、酒剂中较少应用。古代有刀圭、方寸匕、钱匕等名称，大多用于散药。

本书所述所有方剂仅供参考，使用前须遵医嘱。

| 第一章 |

方剂的 基本知识

方剂是以中医理论为指导，以辨证论治为基础，根据病情需要，选择合适的药物，按一定的配伍原则，组合而成的一种处方。很多人在不了解方剂基础知识的情况下去贸然用药，常常会收到相反的效果，缓疾不成反而影响自己的健康，严重者甚至会危及生命。因此，在使用方剂治病之前，学习和理解方剂的基础知识是非常必要的。

什么是偏方

偏方、经方、验方、妙方是历代医家在治病过程中总结出来的处方用药组合。经方源始于“经方十一家”，后来演变为张仲景《伤寒杂病论》的方药。验方是由张仲景之后历代医家辅疗的经验方。偏方、单方是由民间治病的个案经验基础上形成的处方。因偏方、单方在形成过程中缺乏相对完整的理论体系的指导，方药组成仅仅局限在经验认识上，所以对偏方单方的应用要有正确的认识与了解，切不可盲目应用，而经方则是临床治病的最佳用方。

偏方一般药味不多，对某些病症具有独特疗效。偏和正相对，偏方一般没有被正式的药物学或医学典籍收载，但有时能取得较好的辅疗效果。数千年来，在我国民间流传着非常简单而又有显著的辅助治疗疑难杂症的偏方、验方。偏方的来源主要有两种：经验的积累和家族内部的辈辈流传，前者主要在民间流传，能被大多数人所知；后者往往是单传的。

偏方治大病的说法有一定道理，因为偏方中可能蕴含着现代医学所不能认识到的作用机理。通常人们不会选择偏方，只有在医院医治无效或者常规治疗费用较高的情况下才会求助于偏方。

偏方的辅疗效果会因时令、地域和各人的身体状况不同而有所差异，因此，在应用偏方时，要根据地域和自己的身体状况有选择地选用合适的方剂，适时地进行辅助性疗补。

验方的理论传承

验方是指“有效验的方药”，这个概

念外延范围很大。许多单方在临床上具有良好的效用，也应属于验方的范畴。所以，单方、验方常常被相提并论，而单方作为和复方相对的概念，多由单味药或简单的药味组成的方剂，其主要特点为：药味较少；药物价廉易得；方剂用法灵活多样，其中外用法较常见，其治疗范围以日常杂病为主，正是由于单方具有方便实用等特点，在近代得以被广泛应用。

正式由专门的书籍来记载验方是在近代，这些专业书籍的出现和当时的历史背景密切联系。近代社会动荡，疾病丛生，但由于种种原因，社会无法提供足够的医务人员，群众求医问药较为困难，这种问题在偏僻乡村更为突出。单方、验方书籍的编写在某种程度上改善了这种情况，为人民群众的医疗提供了一些便利，如《良方集腋》（又名《良方集腋合璧》）的作者谢元庆就曾在例言中写道：“是编专为僻壤穷乡感染疾病，困顿床第，邀医既远，兼乏专科。因循贻误，症成不起，殊深惨惻，爰是博采经验良方，以备疾痛危殆之需。”《验方新编》的作者鲍相璈也谈到了类似的原因：

“又或患生仓卒时不及谒医，不有流传方剂何以拯急。至于乡曲僻阻，里党无知，医之人则咨访单方，抑或疾苦生死所系矣。”

为改善当时缺医少药的现实，许多医家纷纷著书立说，将自家总结的临床经验或搜集整理的单方、验方公布于众。如谢元庆就曾说过，“是编群方，或征诸古本，或传自良医，或家藏枕秘，或亲验奇方，虽极搜罗，终恐挂漏，尚冀高明，匡不以待。”

近代最著名的验方书当属鲍相璈的《验方新编》（1846），其他较著名的验方类医书还有谢元庆的《良方集腋》（又名《良

方集腋合璧》)(1842)、龚自璋《医方易简新编》(1850),王孟英《鸡鸣录》(1852)、李克蕙《验方辑要》(1936)等,这些书籍为验方的普及和推广作出了一定的贡献。

其中,《验方新编》原书共分为16卷,卷1~8主要按人体部位,分30余部及10余种杂症论述内外治法及方药;卷9~16,按照内科、外科、妇科、儿科、五官科、骨科、急救等各科诸症分别记载了治疗方药。这是一部以医方为主、方论合参的验方著作。书中内容丰富,收录了大量民间流行的偏方、单方、验方及其他各种治疗方法,包括了医疗、预防、康复、保健等各方面。全书共分92门,所收单方、验方约3240首,方中用药少,方便易得且价格便宜,便于推广和使用,“虽穷乡僻壤之区,马足船唇之地,无不可以在仓卒立办,顷刻奏功”。书中的许多方剂和治疗方法都在实践中被证实有效,如具有清热解毒、活血止痛功效的名方“四妙勇安汤”等。

《验方新编》问世后,曾在民间广泛流传,并多次翻印,在当时的社会引起了很大反响,带动了近代编写验方类医书的潮流。据《中医图书联合目录》(1991)统计,该书在建国前的各种版本先后出版总数达178次之多,可见其受社会欢迎的程度之大。

近代不少医家在努力探索中医学发展的同时,也吸收了一些近代西医药学的知识,编写出一些汇集中西医的验方著作,在方剂学方面为中西医汇通进行了初步尝试,如丁福保的《中西医方会通》(1910)、陈继武的《中西验方新编》(1916)等。

由于偏方、验方、单方都是药味不多、材料易得,而且普通老百姓在家里都可以很

方便地应用,因此,在后面一章,我们将把偏方、验方、单方放在一起介绍,相信掌握常用的偏方、验方、单方之后,我们的身体会更健康。

什么是经方

经方是经过历代医家反复验证而行之有效的方剂,亦即经典临床方剂。“经方”最早的含义是对西汉及以前有关医药方书的统称,如《汉书·艺文志·方技略》所记载“医经、经方、神仙、房中”的经方十一家,班固在《汉书·艺文志》中说,经方十一家,二百七十四卷。经方者,本草石之寒温,量疾病之浅深,假药味之滋,因气感之宜,辨五苦六辛,致水火之齐,以通闭解结,反之于平。又如严器之于《注解伤寒论序》中曰:“医之道源自炎黄,以至神之妙,始兴经方。”但经方十一家,包括《五藏六府痹十二病方》30卷、《五藏六府疝十六病方》40卷、《五藏六府瘕十二病方》40卷、《风寒热十六病方》26卷、《泰



经方、验方是从我国古代起就广泛流传的疗疾方。