

重新审视并日益重视中医药

中国医药学是一个巨大的宝库

CHANGJIANBING MINJIAN TIAOLI ZHILIAO FANG

常见病 民间 调理

主编 贾殿和 徐琳

治
疗
方



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

CHANGJIANBING MINJIAN TIAOLI ZHILIAO FANG

常见病民间调理

治 疗 方

主编 徐殿和
副主编 刘能力
编者 于彦 于西延 王继敏
王振隆 刘洋 孙冬丽



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

常见病民间调理治疗方 / 贾殿和, 徐琳主编. —北京: 人民军医出版社, 2011.8
ISBN 978-7-5091-4877-8

I. ①常… II. ①贾…②徐… III. ①常见病—土方—汇编 IV. ①R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 139281 号

策划编辑: 于岚 文字编辑: 盛益华 责任审读: 周晓洲

出版人: 石虹

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8119

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 京南印刷厂 装订: 桃园装订有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 10.75 字数: 346 千字

版、印次: 2011 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001—4500

定价: 29.80 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内 容 提 要



本书选用的治疗方以“取材容易，经济实惠，切于实用，疗效奇特”为目标，以治疗疑难杂症、多发病、常见病为主要内容，包括神经系统、消化系统、呼吸系统、心脑血管系统、内分泌系统、五官科、男科、妇科、儿科、骨科、外科、皮肤科各种疾病的调理治疗方。本书以疾病为序，按内服方、外用方及食疗方逐一介绍治疗各种疾病的方法，适合普通大众阅读参考。

前言

中医学在治疗疾病和调养、康复方面有其独特的理论及特点，很多疾病在用西医方法治疗之后的康复阶段，常采用中医药进行调养，中医药对医治与调养常见病疗效奇特；有些西医都为之头痛的疑难杂病，只能采用中医药治疗。我国民间有不少中医，医术高，收费低，疗效好，深受群众欢迎。利用中医偏方、验方治病防病具有简便、经济、易行的特点。有许多偏方、验方，对促进身体健康起着重要作用，其历史悠久，现在依然广为流传。本书选入的偏方、验方大多取材简单、易得，如动植物、果蔬类、中草药、矿物质等，突出体现“少花钱治大病，不花钱也治病”的原则。

为方便读者正确使用中医疗法治病，本书在第1章重申了中医治病的四大理念：人是一个整体，正邪虚实与阴阳协调，重视肾、脾、肺三脏的生理功能，预防为主，并介绍了中药的药性和分类。从第2章至第13章，以疾病为序，按内服方、外用方及食疗方逐一介绍治疗各种疾病的方法。本书选用的治疗方以“取材容易，经济实惠，切于实用，疗效奇特”为目标，以治疗疑难杂症、多发病、常见病为主要内容，包括神经系统、消化系统、呼吸系统、心脑血管系统、内分泌系统、五官科、男科、妇科、儿科、骨科、外科、皮肤科各种疾病的调理治疗方。这样，读者可按疾病查找治疗方，使用时得心应手。

在应用本书方剂时，一定要请医生诊断后才可慎重使用，以免出现差错，耽误病情；要根据自己的病情和体质，因地制宜地选择药方，也就是中医常说的辨证施治，千万不要盲从他人。

在编写此书过程中，收集了大量的有关资料，这些资料都有其出处，编者根据需要进行了适当的删改补正，在此谨表谢忱。

编者

2011年3月



第 1 章 中医调理治疗基本知识	1
一、中医调理治疗的基本理论	1
二、中医常用食物和中药的药用特性	2
三、中医常用治疗类食物和中药的药性分类	4
第 2 章 神经系统疾病	5
一、三叉神经痛调理治疗方	5
二、面瘫调理治疗方	6
三、血栓调理治疗方	6
四、神经衰弱、脑晕症调理治疗方	8
五、头痛调理治疗方	9
六、失眠调理治疗方	11
七、自汗、盗汗调理治疗方	14
第 3 章 消化系统疾病	16
一、胃、脾病调理治疗方	16
二、腹胀、食欲缺乏调理治疗方	17
三、消化不良调理治疗方	18
四、腹泻调理治疗方	20
五、胃虚寒、胃痛调理治疗方	24
六、肠胃炎调理治疗方	25
七、胃溃疡、胃下垂调理治疗方	27
八、呃逆打嗝调理治疗方	28
九、便秘调理治疗方	29
十、肝胆病调理治疗方	34



第4章 呼吸系统疾病	37
一、肺部疾病调理治疗方	37
二、咳嗽调理治疗方	39
三、支气管炎调理治疗方	45
四、哮喘调理治疗方	48
五、感冒调理治疗方	50
六、退热调理治疗方	55
第5章 心脑血管疾病、血液系统疾病	57
一、冠心病调理治疗方	57
二、高血压调理治疗方	58
三、低血压调理治疗方	62
四、降血脂调理治疗方	62
五、降胆固醇调理治疗方	65
六、血液系统疾病调理治疗方	65
七、干燥综合征调理治疗方	67
八、痛风调理治疗方	68
第6章 内分泌系统疾病	69
一、糖尿病调理治疗方	69
二、甲亢调理治疗方	72
第7章 五官科疾病	76
一、牙科疾病调理治疗方	76
二、喉咽炎、音哑调理治疗方	77
三、扁桃体炎、腮腺炎调理治疗方	80
四、口腔溃疡、口疮、口角炎调理治疗方	81
五、鼻部疾病调理治疗方	85
六、耳聋耳鸣调理治疗方	88
七、眼科疾病调理治疗方	89
第8章 男性性功能障碍与泌尿系统疾病	92
一、阳痿调理治疗方	92
二、遗精调理治疗方	95
三、不射精调理治疗方	98
四、尿频调理治疗方	99
五、前列腺调理治疗方	101



六、肾结石调理治疗方·····	102
七、肾炎调理治疗方·····	102
第9章 妇、儿科疾病·····	104
一、月经不调调理治疗方·····	104
二、痛经调理治疗方·····	105
三、带下调理治疗方·····	106
四、子宫疾病调理治疗方·····	107
五、尿道、阴道疾病调理治疗方·····	108
六、产科疾病调理治疗方·····	109
七、缺乳调理治疗方·····	110
八、治乳腺疾病·····	112
九、产后保健·····	113
十、小儿尿频调理治疗方·····	114
十一、小儿肺炎调理治疗方·····	114
十二、小儿湿疹、腮腺炎调理治疗方·····	115
十三、调治小儿夏季热·····	117
十四、幼儿近视调理治疗方·····	117
十五、小儿厌食调理治疗方·····	118
十六、小儿夜哭治疗方·····	118
十七、小儿杂症治疗方·····	119
第10章 骨科疾病·····	121
一、关节炎调理治疗方·····	121
二、骨质增生、骨质疏松、骨刺调理治疗方·····	124
三、坐骨神经痛、骨刺治疗方·····	125
四、老年性骨质疏松防治方·····	126
五、腰痛、腿痛、足跟痛治疗方·····	126
第11章 外科疾病·····	131
一、脉管炎、静脉炎调理治疗方·····	131
二、阴囊水肿、湿疹、龟头炎、小肠炎、前列腺肥大、扁平疣等调理治疗方·····	132
三、溃疡、疥疮、疔疮、痈肿调理治疗方·····	134
四、防治跌打损伤、烧伤、烫伤、冻伤方·····	137
五、肛门疾病调理治疗方·····	140
六、驱蛔虫、毒蛇咬伤、蚊虫叮咬、狐臭方·····	142



第 12 章 皮肤科疾病	144
一、皮肤瘙痒调理治疗方	144
二、荨麻疹湿疹皮肤过敏调理治疗方	145
三、带状疱疹调理治疗方	148
四、手足疾病治疗方	148
第 13 章 护发美容方	155
一、脱发白发治疗方	155
二、白发治疗方	156
三、银屑病、头屑治疗方	158
四、头发护养方	159
五、痤疮、青春痘治疗方	160
六、祛斑方	161

第1章 中医调理治疗基本知识

一、中医调理治疗的基本理论

中华民族世代运用中医理论进行保健、治疗、防病，在民间出现了许许多多卓有成效的便方、验方，人们早已习惯这样吃、这样做，既简单又实用。中医养生保健的核心是在中医理论的指导下，应用食物、药物天然物质及手段，来达到保健强身、防病治病或促进机体康复以及延缓衰老的目的。对于自然界数不胜数的各种食物和中药的药用性能的认识和论定，是历代医药学家在长期实践中，不断概括、积累、反复实践检验而总结出来的，并以中医的阴阳、脏腑、经络、治疗法则等理论为依据的。食物和中药治病的基本作用不外是：祛病除邪，消除病因；恢复或重建脏腑功能的协调；纠正阴阳偏胜偏衰的病理现象，使之在最大程度上恢复到正常状态。食物之所以能够针对病情发挥上述治疗作用，乃是因为各种食物本身具有若干特性和作用，前人称为食物的偏性，意思是说以食物的偏性去纠正疾病所表现的阴阳偏胜或偏衰。现代科学证实，这是同各种食物所含的某些活性物质及其相应的若干药理作用分不开的。中医学把食物治病的多种多样的性质和作用概括为几个基本理论，主要有性味、归经、升降沉浮、补和泻、有毒和无毒等，统称为食物药用功能。使用食物、中药进行调理和治疗时，一定要了解和领会中医理论的实质，方能运用自如，取得疗效。

1. 人是有机体的整体 人是有机体的整体，构成人体的各个组成部分之间，在结构上是不可分的，在功能上相互协调、相互为用，在病理上相互影响。用药用食物治病就是本着“人是有机整体”的这个基本观念进行的。因此，中医主张根据症状，进行全面调理，而不是“头痛医头，脚痛医脚”。

2. 正邪虚实与阴阳协调 中医学认为人体的一切疾病，都是正邪斗争的过程。疾病的发生、发展及其表现形式都是由正邪双方力量的消长决定的。正气盛，则邪不能侵，人体可保持健康；反之，正气虚，则邪气侵犯，正不能胜邪，人体即发生疾病。中医学提倡“扶正祛邪”“扶正培本”，扶正就是运用食物、中药的营养等方法，以及针灸、按摩等手法，扶助正气，增强体质，提高身体的抵抗力、自然修复力及人体对内外环境的适应能力，从而压倒邪气，战胜致病因子，使身体恢复健康。一些保健中药有扶正固本的作用，就是指用扶正的办法，来加固“身体”这个本。人体阴阳相对协调是健康的表现。疾病的发生及病理过程，则是因某种原因而使阴阳失调所致。阴阳失调就是说机体在疾病的发生发展过程中，由于各种致病因素的影响，导致机体的阴阳失去平衡，从而形成阴阳偏胜、偏衰的病理状态。一些食物、中药具有平衡阴阳的作用，以纠正因疾病引起的不平衡，使阴阳相对平衡，从而达到治愈疾病的目的。

3. 重视肾、脾、肺三脏的生理功能 中医学在调节脏腑功能时，对肾、脾、肺三脏的生理功能特别强调。

(1) 肾主要的生理功能为藏精，受五脏六腑之精而藏之。肾主生长发育、生殖和水液的代谢。肾为先天之本，为元阴元阳之所寄。

(2) 脾为“后天之本”，气血生化之源，脾主运化。脾的功能对人体的生命活动至关重要，就是指饮食营养和消化吸收的生理功能。

(3) 肺主呼吸，“天气通于肺”。肺吸进氧气，呼出废气，完成机体与自然界的物质交换，在新陈代谢的过程中起到至关重要的作用。

4. 以预防为主 早在《黄帝内经》中就提出了“治未病”的预防为主的思想，强调防患于未然。《素问·四气调神大论》中说“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱”。中医学的“预防为主”包括两层意义，一是未病防病，二是已病防变，通过保健的食物和药物等调养身体，提高正气抗邪气的功能。人在患病之后，更需要注意饮食调养，并以饮食作为调治疾病、防止病情加重或并发其他疾病的重要手段，只有在饮食治疗效果不太满意或失效时，才能付诸药物治疗。

二、中医常用食物和中药的药用特性

1. 食物和中药的性味 食物之所以具有治疗作用，主要是因为它们与药物一样，本身有性味的偏胜，我们可以利用食物的不同性味，针对疾病的性质，采用正治、反治等等方法，以调整人体气血阴阳，祛邪扶正，使阴阳平衡，恢复健康。

药有药性，食有食性。食性和药性一样，都分为四气（或四性）五味，也就是食有寒、热、温、凉四性，古时也称为四气。其中温热与寒凉属于两类不同的性质。而温与热，寒与凉则分别具有共同性；温次于热，凉次于寒，即在共同性质中又有程度上的差异。对于有些食物，通常还标以大热、大寒、微温、微寒等予以区别。食性的寒、热、温、凉，是以食物作用于机体所发生的反应概括出来的，是同所治疾病的寒热性质相对而言的。能够减轻或消除热证的食物，一般属于寒性或凉性，如发热时食用西瓜、梨或荸荠等，可清热解毒，这类食物即表明属于寒凉性。例如阳虚怕冷的人，多食羊肉等食物，可温中补虚，抵御寒冷；而腹中冷痛者，饮生姜红糖水，可温中散寒，于是就将羊肉、生姜归入温热性食物之中了。此外，还有一种食性为平性，介于寒、热两大类之间，亦即不冷不热，作用比较和缓的食物，则归入平性。但其中也有微寒、微温的，仍未越出食物四性的范畴。

热证用寒凉食，寒证用温热食，即古语所说的“寒者热之，热者寒之，温者清之，凉者温之”，是中医学的基本治病用食的法则。至于寒热混杂的病症，既有寒证，又有热证，就可将与病情相适应的热性食与寒性食适当配伍应用。

五味，就是辛、甘、酸、苦、咸五种味道。但有的食物具有淡味或涩味，故实际上不止五味。然习惯上仍然称为五味。五味也是食物作用的标志，不同的味有不同的作用。至于阴阳属性，则辛、甘、淡属阳，酸、苦、咸属阴。综合历代食物药用经验，其作用如下：辛：有发散、行气、行血，或润养作用，一般用于治疗表证及气血阻滞的食物，如葱、姜、薄荷、辣椒、胡椒等都含有辛味。辛而温的食物则兼能散寒。甘：有补气、和中、缓急等作用。一般用于治疗虚证及缓急止痛的食物，如蜂蜜、饴、甘草等。酸：有收敛、固涩作用。一般具有酸味的食物，多用于治疗虚汗、泄泻等证。如乌梅、山楂都含酸味。涩：与酸味食物作用相似。多用于治疗虚汗、泄泻、尿频、精泄、出血等证，荷叶等都含涩味。苦：有泄和燥的作用。一般用于治疗热证郁结心烦，肺气上逆喘促，以及寒热湿证的食物，如苦杏仁、苦瓜、莴苣等都含苦味。咸：有软坚散结、泻下作用。多用于治疗硬结、癭病、痰咳、痞块等症的食物，如海带、海蜇、海藻等都含咸味。淡：有渗湿、利尿作用。多用于治疗水肿、小便不利的食物，如天葵子、薏苡仁、南瓜根等都含淡味。

2. 食物和中药的升降沉浮 升、降、浮、沉，是指食物药用的趋向而言。升是上升；降是下降；浮是上行发散的意思；沉是下行泄利的意思。所以升浮属阳，沉降属阴。升与浮、沉与降的趋向相类似，不易严格区分，故通常以“升浮”“沉降”合称。升浮食物主上行而向外，有升阳、发表、散寒、催吐等作用；沉降食物主下行向内，有潜阳、降逆、清热、渗湿、泻下等作用。凡病变部位在上、在表的宜升浮不宜沉降，如伤寒初起之表证，就用麻黄、葱白、姜皮等升浮食品来散寒解表；在下、在里的宜沉降不宜升浮，如肠燥便秘之里实证，当用大黄、蜂蜜等食物来泻下攻里。再有，病势有上逆下陷的不同，病势上逆的宜降不宜升，如肝阳上升之头痛眩晕，当用石决明、牡蛎等食物以潜阳降逆；病势下降者，宜升不宜降，如久泻、脱肛、妇女子宫下垂，就用鸡肉、升麻等食物来益气升阳。一般说来，食物药用是不能违反这一规律的。可引起食物药用的升、降、浮、沉的主要因素，有四气、五味、气味厚薄以及质地轻重等数方面原因。

3. 食物和中药的归经 归经，就是指食物、中药对机体某部分的选择性作用。主要对某经（脏腑及其经络）或某几经发生某些明显的作用，而对其他经络则作用小，或根本没有作用。如同属寒性食物，虽然都具有清热作用，但其作用范围或偏于清肺热，或偏于清肝热，各有所专。再如同一补食，也有补肺、补脾、补肾等不同。

食物、中药的归经理论，是以“脏象”“经络”等学说为基础。人体的脏腑各有特殊的生理功能和病理变化，经络把人体内外各部联系起来，构成一个整体。经络分为足厥阴肝经、足少阳胆经、手少阴心经、手太阳小肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、手太阳肺经、手阳明大肠经、足少阴肾经、足太阳膀胱经、手少阳三焦经、手厥阴心包经等十二经（此外还有任、督、冲、带、阳维、阴维、阳跷、阴跷等奇经八脉）。各与内脏相连属，体表的外部可以循经络内传脏腑，脏腑的病变也可由经络反映到体表。

在临床食用时,首先应根据各经所表现的症状进行诊断,然后再选用相应的食物治疗。例如症见咳嗽、气喘的肺经病,便可选用苦杏仁、紫苏子等能平喘止咳的肺经食药来治疗……症见肾经病腰痛、遗精等,便可以山药、荷莲等补肾固精食物、中药来治疗等。有许多食物有数种归经,即是指其治疗范围大,对所归经的病变都能发挥作用。例如苦杏仁归肺与大肠经,是说它既能平喘止咳,又能润肺通便;山药归肺、脾、肾三经,是说它既能止咳定喘,健脾渗湿,还能固肾益精,纳气止咳。由于脏腑经络的病变是互相影响的,所以在治病时,不是单使用某一经的食物或药物。例如肺病脾虚的,可以选用脾经食物茼蒿,以和脾胃,利二便、清痰饮。此外,在应用食物调治疾病时,如果只掌握食物的归经,而忽视了四气、五味、升降、浮沉等性能,是不够全面的。因为同一脏腑经络病变,有寒、热、虚、实之属,以及上逆、下陷等不同,故不可只注意归经,而将该经的食物不加区别地应用。况且,同归一经的食物,其作用也有温、清、补、泻、上升、下降的区别。例如,同一肺经食药,黄芩主要是清肺,干姜则温肺寒,百合能补肺虚,葶苈子则泻肺实;同一归肝经的中药,香附能疏肝理气,龙胆能清肝祛火,山药能收敛补肝,阿胶能补养肝血,鳖甲能散结消癆等。由此可知,食物的多种性能必须结合起来,全面分析,灵活掌握,才能得心应手,运用自如。

4. 食物和中药的补泻 《黄帝内经》说:“实则泻之,虚则补之”。补虚泻实是中医学用药的基本原则之一。凡能扶助正气,改善虚损症状的为补;驱除病邪、改变其亢盛情况者为泻。补性养生保健药一般具有补气、助阳、滋阴、养血、生津、填精等功效,如人参、黄芪、冬虫夏草、熟地黄、枸杞子、五味子等;泻性养生保健药一般具有解毒、清热、泻火、利水、祛痰、祛风湿、散风、泻下、解毒等功效,如蒲公英、茵陈、茶叶、细辛、牡丹皮、地骨皮、山豆根等。辨证配膳时,一定要根据病“证”的阴阳、虚实、寒热,分别给予不同的饮食治疗。对虚证,应给予补养的食品。对实证,则要辨别是哪种病,如病由热邪引起,要给予西瓜、鲜藕等清凉的饮食;如病由寒邪引起,要给予干姜、羊肉、红糖等温热的饮食。对虚证,虽然都应该给予补益,但也应先辨为阴虚还是阳虚。如《内经》中有“形不足者,温之以气;精不足者,补之以味”的训迪。这就是说,阳虚的病证,应该给予甘温益气的食物,以使机体阳气旺盛;而对于阴精亏损的患者,则要用原味之食物补益精血,以使机体阴精充足。对于阴虚火旺,宜服用甘凉清补的食物;阳虚不足者,宜服用辛甘进补食物,决不能混淆不分。属于清补的食物,主要有山药、莲子、百合、冰糖、桑椹、荷藕、豆腐、蜂蜜、赤小豆、绿豆、鸭、甲鱼、蚌肉、鸭蛋、面筋、牛乳、薏苡仁、粳米、小麦芽。属温补的食物主要有羊肉、牛肉、狗肉、鸡、鸽、鲢鱼、海参、淡菜、荔枝、桂圆、核桃、板栗、红糖、胡萝卜、糯米等,在补益食物时加以区别。

5. 食物和中药的宜忌与调和 食物的宜忌和调和,其内容十分丰富,这是中医学饮食治疗的要点之一。食物的宜忌和调和的实质是强调饮食的针对性,要求饮食内容应因人、因地、因时、因病而有所不同,辨证用膳。食物的调和对人体的生长发育和生理活动,以及患病情况下的机体阴阳平衡,机体修复,扶正祛邪,都有着十分密切的关系。人体应使摄入食物的五味比例协调,这样才能使人体阴阳气血及脏腑功能协调,正气旺盛,身体健壮。偏嗜五味中的某一味或某几味,五味即失去调和,则可由于五味有所偏胜,导致脏腑功能失调,正气受损,病邪即乘虚而入,成为诸病之源。对于健康人如此,对于病人,五味的调和则更为讲究,切忌偏嗜,否则将加重病情,引发病变。食忌一般是根据疾病和身体的寒热虚实,阴阳偏性,结合食物的性与味加以确定。一般来说,热证病人宜食寒凉平性的食物,忌食温燥伤阴食物(如生姜、大蒜、辣椒、荔枝、羊肉、狗肉等);寒证病人宜食温性热性食物,忌用寒凉性食物(如绿豆、苦瓜、西瓜、雪梨、冬瓜等)。虚证(包括阴虚、阳虚)病人,阳虚宜温补,忌用寒凉,不宜吃生冷瓜果等,性偏寒凉的菜肴食物;阴虚者宜滋补、清淡,忌用温热,不宜吃一切辛辣刺激性食物,如葱、酒、大蒜、辣椒、生姜之类。另外,如实证水肿应忌盐;患肿痛热毒的人忌鱼虾类腥膻食物;脾胃湿热或肝胆湿热的人忌油腻碍胃食品,如肥肉、油煎食品和乳制品等。诸般病证,不胜枚举。饮食禁忌,多指患者在疾病活动过程及其恢复期,应当注意某些与疾病不相应之食物禁忌。如民间对疮疡忌食某些鱼类、海产等“发物”一样,否则将加重病症。饮食禁忌在疾病恢复期,更有重要意义。人体病后邪气刚去,正气未充之时,肠胃不胜过度负担,如仍食厚味,饮食过饱,则肠胃受损,病邪复至,病症可能再度复发。

三、中医常用治疗类食物和中药的药性分类

1. 常用治疗类食物的药性

- (1) 健脾益气类：枣（大枣、酸枣、黑枣）、山药、白扁豆、薏苡仁、甘草、茯苓、鸡内金。
- (2) 滋阴补血类：龙眼肉（桂圆）、百合、桑椹、黑芝麻、枸杞子。
- (3) 活血化瘀类：山楂、桃仁、红花。
- (4) 益肾温阳类：八角茴香、大茴香、刀豆、花椒、黑胡椒、肉桂、肉豆蔻、高良姜、干姜。
- (5) 止咳平喘类：杏仁（甜、苦）、白果、黄芥子。
- (6) 固涩安神类：芡实、莲子、酸枣仁、牡蛎、乌梅。
- (7) 解表类：生姜、白芷、菊花、香薷、淡豆豉、薄荷、藿香、桑叶。
- (8) 理气类：佛手、莱菔子、陈皮、砂仁、薤白、丁香、香橼、橘红、紫苏、麦芽。
- (9) 其他类：木瓜、赤小豆、青果、昆布、菊苣、蜂蜜、榧子、乌梢蛇、蝮蛇、梔子、玳玳花、罗汉果、决明子、沙棘、郁李仁、火麻仁、鲜白茅根、马齿苋、芦根、荷叶。

2. 常用保健养生类中药的药性

- (1) 保健益气类：人参、刺五加、黄芪、白术。
- (2) 滋阴补血类：阿胶、地黄、木耳、玉竹、麦冬。
- (3) 益肾温阳类：鹿茸、冬虫夏草、淫羊藿、胡桃仁。
- (4) 活血化瘀类：三七、川芎、丹参。
- (5) 固肾涩精类：金樱子、五味子、山茱萸。
- (6) 其他类：银耳、花生、地榆、葛根、槐花、刺玫果、猕猴桃、葡萄、冬瓜、漏芦、茶叶、天花粉、灵芝、天麻、泽泻。

第2章 神经系统疾病

一、三叉神经痛调理治疗方

(一) 内服方

方1 水煎葵花盘

配方：干燥葵花盘1个。

制用法：将葵花盘掰成数块，放在药锅中用水煎熬20分钟，重者1天服2次，早晚服，一般患者1天1次，晚上服。可适量放一些白糖，服用时最好停用其他药物。轻者服用1个月后疼痛消失。

功效：主治三叉神经痛。

方2 水煎桑椹

配方：桑椹150g。

制用法：桑椹150g。水煎3次，去渣，混合，均分3份，分成每日3次服。每日1剂，连服。

功效：治三叉神经病。

方3 地龙酒

配方：地龙、川芎、白芷、黄芩各100g，防风80g，全蝎（带尾）50g，当归50g，蜈蚣（微焙去头足）30余，白酒300毫升，黄酒2300毫升。

制用法：将诸味药共捣粗末，用白布袋装好，浸入酒中，密封，春夏2日，秋冬7日后服用。每日服两次，每次服50~100毫升。

功效：该药酒可祛风除痰，剔邪通络，润筋，活血祛瘀。适之用于面神经炎患者。

(二) 外用方

方4 当归药酒

配方：当归、细辛、红花、乳香各10g，冰片5g。

制用法：取当归、细辛、红花、乳香各10g，冰片5g，碾粗末浸泡于75%酒精中，密封浸渍7天后外搽疼痛部位。每日3次，连用5~7天。

功效：主治三叉神经病。

方5 花椒搐鼻

配方：花椒、细辛各10g，干姜6g，白酒30毫升。

制用法：用花椒、细辛各10g，干姜6g，白酒30毫升，加水适量煮沸，用粗纸筒将药气吸入鼻腔内。每次10分钟，每日2次。

功效：主治三叉神经病。

方6 草乌川乌末外敷

配方：草乌、川乌、天南星、白附子各30g，鲜生姜15g，大葱50g。

制用法：草乌、川乌、天南星、白附子各等份，共碾细粉，每次取30g，加鲜生姜15g，大葱50g，共捣烂如泥状，纱布包好，热熨患处。每日1次，连服3~5天。

功效：主治三叉神经病。

方7 药枕

配方：白芷、防风、红花、延胡索各500g。

制用法：白芷、防风、红花、延胡索研为细末作枕芯用。连用 2~3 个月。

功效：主治三叉神经病。

方 8 凡士林香粉外敷

配方：凡士林、冰片、香粉适量。

制用法：将适量冰片研为细末加凡士林、香粉适量，调匀成膏抹于钱币大的布块上并外敷于患侧面部及“合谷穴”上，并用医用胶布固定，3 小时后取下。隔天用 1 次。

功效：治面肌痉挛。

（三）食疗方

方 9 独活煮鸡蛋

配方：鸡蛋 6 枚，独活 60g（中药店有售）。

制用法：取独活 60g，鸡蛋 6 枚，共煮，待鸡蛋熟后将鸡蛋壳打碎，再放药液中煮 15 分钟停火，等鸡蛋稍凉，吃鸡蛋。每次 1 枚，1 日 2 次。连服 3 天为 1 个疗程。功效：可治疗梅尼埃综合征。

二、面瘫调理治疗方

（一）内服方

方 1 黄芪当归汤方

配方：黄芪 13g，当归 7g，桃仁 3g，川芎 3g，红花 3g。

制用法：水煎服。

功效：主治偏瘫。

（二）外用方

方 2 鲜姜治面瘫

配方：鲜姜一块（如核桃大小）。

制用法：鲜姜一块去皮，切开。口角向左歪斜，用生姜剖面涂右侧的上下齿龈。口角向右歪斜，用生姜剖面涂左侧上下齿龈，均涂擦到齿龈部有烧灼感或发热时为止。每日 2~3 次，7 天为 1 个疗程。2 个疗程左右可见效。

功效：此法治面瘫，安全、简便而无副作用。

方 3 鳝鱼血

配方：活鳝鱼一条。

制用法：活鳝鱼一条宰杀，将鳝鱼血涂于患侧，30 分钟后洗去，3 天后再行第 2 次治疗。

功效：主治偏瘫。中医学认为，鳝鱼血活血搜风通络，涂于局部，干燥后，能牵引面部肌群，刺激神经，促进瘫痪肌恢复功能。

方 4 五枝药浴方

配方：槐枝、桃枝、柳枝、椿枝、茄枝各 300g。

制用法：槐枝、桃枝、柳枝、椿枝、茄枝各适量，共切碎，合煎成 3 桶水，用大盆洗浴，浸泡一会儿，洗后即上床盖被，出汗避风。数次之后可缓解。

功效：治瘫痪。

三、血栓调理治疗方

（一）内服方

方 1 水蛭三七一见喜汤方

配方：医用蛭 3g，土七草 4g，穿心莲 3g，灯盏细辛 4g，丹参 4g。

制用法：医用水蛭、土七草、穿心莲、灯盏细辛、丹参五味药共研末，每日3次，开水冲服。恢复快者，连续服药20天，症状改善或消失，能进行脑力劳动和一般轻体力劳动，生活完全自理。

功效：用于脑中风后遗症，对偏瘫、语言障碍有效。

方2 复活汤方

配方：石菖蒲、郁金、当归、赤芍、红花、桃仁、川芎、地龙各15g，葛根、黄芪各50g，蒲黄12g。

制用法：水煎服。每日1剂，连续服用15~20日。

功效：本方主治中风失语。

方3 芎芷丹参汤方

配方：川芎20g，白芷15g，丹参、生龙骨、生牡蛎各30g，菊花、蔓荆子、地黄各15g，黄芩、天麻、甘草各10g，泽泻20g。

制用法：取上药12味，水煎2次，滤汁混匀，分2次温服，每日1剂。

功效：主治动脉硬化。

(二) 外用方

方4 乳香丁香蓖麻子贴敷方

配方及制用法：乳香、丁香、蓖麻子（去皮），共捣成泥状，摊于干净的纱布上，左侧歪斜贴于右侧面部，右侧歪斜贴于左侧面部，用胶布固定，每日换药1次，连续用药7天为1个疗程。

功效：主治口眼歪斜。

方5 天南星敷齿散

配方：天南星1.5g，冰片少许。

制用法：将上药研末，和匀，以棉签蘸药末少许，敷于齿部，每天3~6次，10日为1个疗程。一般治疗2~3个疗程有效。

功效：用于治疗中风口噤不开。

方6 马钱子散贴牵正穴

配方：马钱子15g，芫花20g，雄黄2g，川芎2g，胆南星5g，胡椒2g，白附子3g。

制用法：先将马钱子与少许绿豆煎熬，待豆熟，将马钱子捞出打成碎块，再放入炒热的沙内，用木棒不停地搅拌，当马钱子呈黄褐色时，取出与其余诸药混合研成细末。用时取药末6g，撒于布上，贴于牵正穴上。2天一换，5~8日为1个疗程。用药2~3个疗程可获显效。

功效：主治中风口眼歪斜。

方7 穿山甲饼贴涌泉穴

配方：穿山甲、红海蛤、川乌各60g，大葱1根。

制用法：将上药共研细末，每次15g。将葱白捣汁，与上药末调和成约3厘米×3厘米大小的药饼，贴在患侧涌泉穴，布裹紧。然后坐于无风密室中，用热水浸泡，候汗出，若周身微微汗出则效佳。一般治疗5~8次见效。

功效：主治中风半身不遂。

方8 皂角蓖麻子末外敷

配方：皂角末、蓖麻子仁适量。

制用法：皂角末、蓖麻子仁适量，混合捣成糊状，睡前使用。若左边口眼歪斜，贴右边脸上，反之右边歪斜贴左边。每晚用1次，坚持1周可见显效。

功效：治口眼喎斜。

(三) 食疗方

方9 鲤鱼赤小豆汤

配方：鲤鱼1条，赤小豆100g，玫瑰花15g。

制用法：取鲤鱼去头、尾及骨，与赤小豆、玫瑰花共煲汤，煮烂后加调味品即可。

功效：该药方可活血化瘀，理气散结，利水消肿。

方10 食用胡豆

配方：胡豆适量。

制用法：各种胡豆的膳食。

功效：因为胡豆中含多巴胺，有利调节大脑神经功能，可用于早期帕金森病患者。在膳食中适量增加胡豆的摄入量，可增加多巴胺的摄入，有利于控制帕金森病的早期症状。

方11 常食豆豉

配方：豆豉 200g。

制用法：豆豉可于烹饪调味中食用，也可以当药服用。

功效：豆豉中还含有大量能溶解血栓的尿激素，能有效地预防脑血栓的形成，对改善大脑的血流量和防治老年性痴呆很有效果。豆豉中钴的含量是小麦的 40 倍，有良好的预防冠心病的作用；钼的含量是小麦的 50 倍，而钼具有极强的抗癌作用。

方12 食用马齿苋

配方：马齿苋 300g。

制用法：马齿苋用开水浸泡，沥干水，加调料，即可食用。

功效：老年痴呆调理。

方13 丝瓜络马齿苋饮

配方：丝瓜络 30g，马齿苋 10g。

制用法：丝瓜络 30g，马齿苋 10g（均是晾干后的量），加水 500 毫升，煎煮 30 分钟，待水剩至 200 毫升左右时，即可服用。每日 2 次。

功效：脑血栓调理。

方14 商陆花粥

配方：商陆花 10g，大米 50g，白糖适量。

制用法：将商陆花择净，放入药罐中，浸泡 5~10 分钟，水煎取汁，加大米煮为稀粥，待熟时调入白砂糖，再煮一两沸即成；或将鲜商陆花洗净，切细，待粥熟后与白糖同调入粥中，煮一两沸服食，每日 1 剂，连续 3~5 天。

功效：可开窍醒神，适用于清窍蒙、神昏谵语等。

四、神经衰弱、脑晕症调理解疗方

（一）内服方

方1 益气聪明汤方

配方：蔓荆子 9g，人参 3g（用党参为 15g），黄芪 15g，升麻 6g，葛根 15g，黄柏 6g，白芍 9g，甘草 6g。

制用法：将以上诸药放入沙锅内，加水 1 000 毫升，浸泡半小时左右；然后以大火煮沸，再改小慢煮 45~60 分钟，即可服用。最好在每日早餐前和临睡前温饮。

功效：益气、升阳、养神，令人耳聪目明。主治：头晕、目眩、耳鸣、健忘、失眠、记忆力减退、视力听觉下降等。

方2 鲜石菖蒲汤方

配方：鲜石菖蒲全株 1 000g。

制用法：鲜石菖蒲全株，切成 2 厘米长节段，加水煎汤，去渣取汁，约为 500 毫升，分 10~15 次代茶饮，每日 1 剂，连服 15 天（1 个疗程）有效，眩晕顽固者可连服 2~3 个疗程。

功效：治眩晕。

方3 龙眼肉胡桃饮

配方：龙眼肉 30g，胡桃肉 20g，大枣 10 枚，白糖适量。

制用法：每次用龙眼肉 30g，胡桃肉 20g，大枣 10 枚，加水同煮 30 分钟后加白糖适量，饮用。