

实用 民间 验方 精选

主编 叶任高 徐洪波

SHIYONG
MINJIAN
YANFANG
JINGXUAN



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

◎责任编辑 王 峰 张 峥

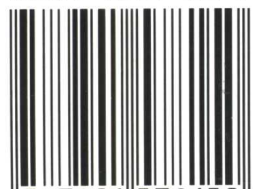
◎封面设计 吴朝洪

SHIYONG
MINJIAN
YANFANG
JINGXUAN

实用**民间验方**精选



ISBN 7-80157-815-5



9 787801 578150 >

ISBN 7-80157-815-5/R · 809

定价：38.00元

实用民间验方精选

SHIYONG MINJIAN YANFANG JINGXUAN

主 编 叶任高 徐洪波

编 委 (以姓氏笔画为序)

方敬爱 吴社泉 余月娟

练建红 魏丹霞



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

实用民间验方精选/叶任高,徐洪波主编. —北京:人民军医出版社,2003.6

ISBN 7-80157 815-5

I. 实… II. ①叶… ②徐… III. 验方-汇编
IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 016737 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:(010)66882586)

三河市印务有限公司印刷

春园装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:850×1168mm 1/32·印张:16.875·彩页 1 面·字数:408 千字

2003 年 6 月第 1 版 (北京)第 1 次印刷

印数:0001~4500 定价:38.00 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)



主编介绍

叶任高 1932年9月出生，自幼学习中医。1954年毕业于中山医学院，留校任主治医师，再受教于“西学中”班，曾师从黄省三、许云庵等名老中医，在中山医科大学从事中西医结合临床工作已40多年。曾留学美国加州大学医学中心(UCSF)2年。现任中山医科大学第一医院教授、博士研究生导师，卫生部重点实验室主任；中国中西医结合学会肾专业全国主任委员；中华肾脏病学会2~4届全国常委、中南六省主任委员。曾任美国中医学院中医内科教授；广东省中医医疗事故鉴定委员；国家中医管理局科研基金评选委员；广东省原高级职称评委；中山医科大学第一医院肾科主任。《中国中西医结合肾病杂志》、《Nephrology》等19种学术杂志主编或编委；国家规划高校教材《内科学》(第5、6版)主编；主编《临床肾脏病学》、《中医临证指南》、《中西医结合肾病手册》等专著15部，参编16部，主审5部；在中外学术杂志发表论文和著作(包括中、西医)812篇。曾获“中西医结合治疗肾脏病的临床和实验系列研究”等科技成果奖27项(其中国家、部委和省级以上奖励14项)。曾多次在国际或全国学术会议作专题讲座。担任中国中西医结合肾病研究中心(杭州市)等全国各地多个研究中心顾问，为肾科中西医结合学派奠基人之一。是我国著名肾病专家和中西医结合专家。享受国务院特殊津贴(1991年起)。培养了博士后、博士生、硕士生38名，CMB访问学者6名。作为全国肾科医师高级进修班导师，在20多年中，为我国各地培养了44届共1200多人的肾科骨干医师。其成就曾被《中国中医药报》、《健康报》、中央电视台、香港电视台、广州电视台等传媒介绍，并收录入《剑桥国际医学名人录》、《中华名医大典》等多种中外名人录中。

内 容 提 要

本书由著名中医、中西医结合专家主编。全书精选了640多首治疗常见病、多发病民间验方,各方均按组成、用法、方解、功效、适应证、注意事项等列项介绍。验方疗效确切,价廉易得,制作应用方便。本书科学实用,通俗易懂,特别适用于临床医师、患者及中医药爱好者应用参考。

责任编辑 王 峰 张 峥

前 言

据调查,在浙江省乡镇卫生院中,有 60.5% 医师喜欢用民间验方治病。这是因为它疗效佳而费用低的缘故。无可讳言,目前在经济欠发达的地区,特别是农村,由于医疗费用昂贵,往往自己服用一些所谓“民间验方”治病。当然、有效者居多,然而,服用后无效,甚至发生中毒者,亦时有所闻。昔日先贤在某些疾病肆虐的时候,每收集有效药方编册刊出,以供世人参考应用。我觉得这是先贤满怀济世之心,造福于人类的高风亮节,很值得我们学习。目前,虽然有一些民间验方之类的书籍,然而,方剂经过精选的不多,由专家主编此类实用性书籍者更属罕见。因而,萌发了编写一本科学性、实用性、指导性和通俗性较强的书,以供临床医师、农村医师、个体医师、患者以及广大中医药爱好者参考的念头。

本书的特色是民间验方均经精选,所选方剂要求:组成方剂的药物容易获得;价钱便宜;基本上没有毒性或不良作用;疗效可靠;制作方法简便。因而一书在手,对一般性疾病的中医治疗,便可明了,并能达到有效、无毒、价廉、易得的目的。

民间验方是中医方剂的源泉,古时著名方剂学专著《肘后备急方》,便是晋代葛洪收集民间验方编成的。但民间验方与经典方剂一样,也应进行辨证论治,使其发挥应有的疗效。为方便初学者和业外人士的阅读和应用,本书的总论浅谈了一些中医基础理论,以供使用民间验方时查阅。

由于编者的水平和时间所限,本书可能有不少缺点,敬请读者不吝指正。

叶任高 徐洪波

2003 年 2 月

说 明

一、本书供基层医师、临床医师、农村医师、个体医师、患者和中医学爱好者参考使用。

二、特别提醒注意 凡病情较重、需要手术治疗或西医药有特殊疗法的疾病,应送医院诊治。

三、本书选择的方剂,尽可能是有效、无毒、价廉和易得。每种药物均注明用量。然而,年龄有老少、体质有强弱,故方剂列出的药量,仅为常用的参考剂量,应用时可作适当调整。

四、为求临床实用,增强可操作性,本书的丸、散剂等,一律折合成煎剂的剂量。因目前临证处方常用煎剂,药物用量折成煎剂剂量,便于临床应用。

五、初学者和业外人士在使用民间验方时,如果有困难,请查阅总论“中医基础理论”有关条目,大都可获解决。

目 录

第一篇 总 论

第1章 中医学的基本特点	第二节 致病因素	(31)
..... (3)	第5章 辨治纲要	(40)
第2章 阴阳五行学说	第一节 辨证	(40)
..... (6)	第二节 防治原则	(67)
第一节 阴阳学说	第6章 方剂	(73)
..... (6)	第一节 方剂与治法	(73)
第二节 五行学说	第二节 方剂的分类	(76)
..... (10)	第三节 方剂的组成	(76)
第3章 藏象学说	第四节 剂型	(78)
..... (15)	第五节 方剂的用法	(81)
第一节 脏腑		
..... (16)		
第二节 气血津液		
..... (25)		
第4章 病因		
..... (30)		
第一节 发病原理		
..... (30)		

第二篇 各 论

第7章 内服方	三拗汤	(85)	(87)
第一节 解表剂	桂枝汤	(85)	(87)
一、辛温解表	辛夷苏叶饮	(85)	(88)
姜糖苏叶饮	香苏散	(85)	(88)
麻黄汤	葛根汤	(86)	(89)

实用民间验方精选

防羌苍术汤	(89)	第二节 泻下剂	(111)
五神汤	(90)	一、寒下	(111)
防风粥	(90)	小承气汤	(111)
麻杏豆腐汤	(91)	番泻叶茶	(112)
双叶盐汤	(92)	二、温下	(112)
蜜姜米	(92)	大黄附子细辛汤	(113)
苏叶生姜汤	(93)	桃花馄饨	(113)
小青龙汤	(94)	三、润下	(113)
苏杏汤	(95)	济川煎	(114)
二、辛凉解表	(96)	紫苏麻仁粥	(114)
越婢加术汤	(96)	柏子仁粥	(115)
二葛汤	(97)	郁李仁粥	(115)
苍芩汤	(97)	雪羹汤	(116)
丝瓜藤汤	(98)	麻子仁丸	(116)
熏脑灵	(99)	五仁丸	(117)
荆芥粥	(99)	四、逐水	(118)
桑菊饮	(100)	葶苈杏仁汤	(118)
桑菊川贝饮	(101)	大戟枣	(119)
桑菊薄荷饮	(102)	牵牛子粥	(119)
银翘散	(102)	第三节 和解剂	(120)
麻杏石甘汤	(103)	一、和解少阳	(120)
越婢汤	(104)	小柴胡汤	(120)
升麻葛根汤	(105)	柴胡牡蛎汤	(121)
芫荽发疹饮	(106)	二、调和肝脾	(121)
桑叶菊花茶	(107)	逍遥散	(121)
脱敏汤	(108)	痛泻要方	(122)
三、扶正解表	(108)	栀子芩附汤	(123)
人参败毒散	(108)	白芍干姜散	(123)
玉竹瘦肉汤	(109)	良姜栀郁汤	(124)
蓝地汤	(109)	四逆散	(124)
加减葳蕤汤	(111)	清肝达郁汤	(125)

目 录

佛手饮	(126)	黄连解毒汤	(145)
参柴饮	(127)	银花薄荷饮	(146)
当归芍药散	(127)	四妙永安汤	(146)
三、调和肠胃	(128)	菖蒲复音汤	(147)
半夏泻心汤	(128)	清解散	(148)
陈皮枳竹汤	(129)	银翘二根饮	(149)
芍甘姜汤	(129)	银蒲饮	(150)
戊己汤	(130)	四、清脏腑热	(150)
通便汤	(131)	左金丸	(150)
第四节 清热剂	(131)	白头翁汤	(151)
一、清气分热	(131)	鱼楂饮	(151)
白虎汤	(132)	平肝清热茶	(152)
竹叶石膏汤	(132)	老丝瓜汤	(152)
天花粉饮	(133)	齿灵汤	(153)
淡竹叶粥	(133)	四味清热汤	(154)
二、清营凉血	(134)	菊槐绿茶饮	(155)
凉血解毒汤	(134)	菊花龙井茶	(155)
先期饮	(135)	蒲公英汤	(156)
生地黄粥	(136)	活血解毒方	(156)
三、清热解毒	(136)	乌龙煎剂	(157)
五味消毒饮	(136)	二黄苦楂汤	(158)
清营解瘀汤	(137)	参蛭二荷汤	(159)
清热解毒合剂	(138)	止泻糖浆	(159)
消蛾合剂	(138)	地芩竹叶汤	(160)
青叶菊花煎	(140)	二连栀子甘草汤	(160)
三黄汤	(140)	清胃散	(161)
麻蒲散	(141)	泻黄散	(162)
蓝根僵蚕丸	(142)	石芩栀藕汤	(163)
治痔汤	(142)	清胃解毒汤	(164)
四味胶囊	(143)	苇茎汤	(164)
虎杖解毒汤	(144)	泻白散	(165)

实用民间验方精选

清音汤·····	(166)	理中汤·····	(184)
玄参麦冬茶·····	(167)	胡椒生姜汤·····	(184)
银翘马勃散·····	(167)	姜韭牛奶汤·····	(185)
黄芩汤·····	(168)	陈皮生姜汤·····	(185)
鼻窦汤·····	(169)	白豆蔻汤·····	(186)
五味清鼻饮·····	(171)	干姜粥·····	(186)
葛根芩连汤·····	(171)	动痛安·····	(187)
三草汤·····	(172)	姜糖饮·····	(187)
栀子仁粥·····	(173)	吴茱萸汤·····	(188)
菊花茶·····	(174)	吴茱萸粥·····	(188)
五、清热祛暑·····	(174)	小建中汤·····	(189)
清络饮·····	(174)	当归建中汤·····	(190)
六一散·····	(175)	黄芪建中汤·····	(190)
七鲜汤·····	(175)	大建中汤·····	(191)
三叶汤·····	(176)	干姜车前饮·····	(192)
藿香消暑茶·····	(176)	椒姜粥·····	(192)
番茄冬瓜汤·····	(177)	生姜乌梅饮·····	(193)
青蒿露·····	(178)	艾叶汤·····	(193)
新加香薷饮·····	(178)	二、回阳救逆·····	(193)
鸡苏散·····	(178)	参附汤·····	(194)
五味枸杞饮·····	(179)	三、温经散寒·····	(194)
六、清虚热·····	(179)	当归四逆汤·····	(194)
清骨散·····	(180)	党参归芪猪肾汤·····	(195)
番薯叶冬瓜汤·····	(180)	生姜花椒红枣汤·····	(195)
冬瓜羹·····	(180)	补肝益气汤·····	(196)
生芦根粥·····	(181)	第六节 补益剂·····	(197)
青蒿鳖甲汤·····	(181)	一、补气·····	(197)
地骨麦冬饮·····	(182)	补中益气汤·····	(197)
地骨皮降糖汤·····	(183)	举元煎·····	(198)
第五节 温里剂·····	(183)	四君子汤·····	(199)
一、温中祛寒·····	(184)	生脉散·····	(199)

目 录

补虚正气粥	(199)	莲子红枣桂圆汤	(218)
珠玉二宝粥	(200)	扶中汤	(218)
黄芪甘草饮	(201)	龙眼枣仁饮	(219)
山药芡实糕	(201)	杞子红枣粥	(219)
补肺汤	(202)	当归补血膏	(220)
甘草泽泻汤	(202)	四、补阴	(220)
升降汤	(203)	六味地黄汤	(220)
香砂六君子汤	(203)	知柏地黄丸	(221)
参苓白术汤	(205)	熟菟丸	(222)
异功散	(205)	胜甘汤	(222)
七味白术散	(206)	明目治障汤	(223)
六神散	(207)	天冬粥	(224)
八珍糕	(207)	玉竹粥	(224)
益中气汤	(208)	海参粥	(225)
五味子汤	(209)	杞菊地黄汤	(225)
茯神散	(210)	麦味地黄丸	(226)
二、补血	(210)	七味都气丸	(228)
归脾汤	(210)	一贯煎	(229)
鸡血藤黄芪大枣汤	(211)	玉液汤	(230)
四物汤	(211)	琼玉膏	(232)
糯米阿胶粥	(212)	大补阴丸	(232)
龙眼肉粥	(212)	补肺阿胶汤	(233)
仙人粥	(213)	生地莲子甘草汤	(234)
枸杞明目方	(213)	养阴清热汤	(235)
归芍首乌饮	(214)	牙痛得效方	(236)
红枣木耳汤	(215)	玉竹旱莲汤	(238)
生发饮	(215)	玉泉散	(238)
三、气血双补	(216)	养肝明目汤	(239)
固本复元汤	(216)	五、补阳	(239)
参枣汤	(217)	杜仲煎	(239)
		鹿茸牛膝丸	(240)

实用民间验方精选

龙虾桃肉汤	(241)	乌梅粥	(258)
鹿角胶粥	(241)	四、固崩止带	(258)
雀儿药粥	(242)	清带汤	(259)
韭菜粥	(242)	健脾止带汤	(259)
龟鹿二仙胶	(243)	参蛎山药汤	(260)
菟丝子粥	(244)	苍柏夏芷汤	(260)
补骨脂胡桃膏	(245)	山药莲苡汤	(261)
第七节 固涩剂	(245)	莲子丸	(261)
一、固表止汗	(245)	鲜山药杜仲汤	(261)
玉屏风散	(246)	鸡腹蛋芪汤	(262)
黄芪散	(246)	苎麻蛋	(262)
五龙散	(247)	固经丸	(263)
糯米谷花汤	(247)	参芪大枣汤	(264)
黄芪羊肉汤	(248)	易黄汤	(264)
稻鳅汤	(249)	健脾止带汤	(265)
牡蛎散	(249)	白果乌骨鸡汤	(266)
二、涩精止遗	(250)	第八节 安神剂	(266)
莲子芡实瘦肉汤	(250)	一、重镇安神	(267)
金樱子粥	(251)	安神汤	(267)
韭子散	(251)	磁龙汤	(267)
缩泉丸	(252)	龙骨远志散	(268)
夜尿警觉汤	(252)	泻肝安神汤	(268)
麻黄益智汤	(253)	安神代茶饮	(269)
枣仁牡蛎汤	(253)	二、滋养安神	(270)
水陆二仙丹	(254)	甘麦大枣汤	(270)
三、涩肠固脱	(254)	酸枣仁散	(270)
四神丸	(254)	莲子百合汤	(271)
益脾饼	(255)	黄连阿胶汤	(271)
荔枝粥	(256)	小麦百合生地汤	(272)
桃花汤	(257)	芹菜酸枣仁汤	(272)
山药粥	(257)	丹参龙眼汤	(273)

目 录

红枣鸡蛋汤·····	(273)	宣降汤·····	(290)
桂甘龙牡汤·····	(274)	苏子降气汤·····	(291)
孔圣枕中丹·····	(275)	人参蛤蚧散·····	(292)
小麦黑豆夜交藤汤 ·····	(275)	定喘宁·····	(292)
鸡子黄生地百合汤 ·····	(276)	人参核桃煎·····	(293)
百合鸡子黄汤·····	(276)	韭菜汁·····	(293)
第九节 理气剂·····	(277)	小半夏汤·····	(294)
一、行气·····	(277)	四物煎·····	(294)
暖肝煎·····	(277)	橘皮竹茹汤·····	(295)
香附郁甘汤·····	(278)	柿蒂汤·····	(295)
茴香汤·····	(279)	葶苈大枣泻肺汤·····	(296)
枳桔甘草汤·····	(279)	桔梗饮·····	(296)
槟榔方·····	(280)	柿蒂芦根饮·····	(297)
拨粥·····	(280)	第十节 理血剂·····	(297)
枳实饮·····	(281)	一、活血祛瘀·····	(297)
瓦甘散·····	(281)	健心复脉灵·····	(298)
延胡索方·····	(282)	益肝汤·····	(299)
橘核末·····	(282)	灵芝女贞丹参汤·····	(299)
香附川芎茶·····	(283)	治瘫方·····	(300)
柴楂通经汤·····	(283)	蜜桃泥·····	(301)
开郁种玉汤·····	(284)	克痛汤·····	(302)
消乳汤·····	(284)	促经汤·····	(303)
越鞠丸·····	(285)	桂花酒·····	(303)
良附丸·····	(286)	山楂汤·····	(304)
四磨汤·····	(286)	薏米菱角汤·····	(304)
瓜蒌薤白白酒汤·····	(287)	益母草汁粥·····	(305)
厚朴温中汤·····	(288)	桂枝茯苓汤·····	(306)
加味乌药汤·····	(289)	攻坚汤·····	(307)
二、降气·····	(290)	丹参饮·····	(307)
		温经汤·····	(308)
		生化汤·····	(309)

实用民间验方精选

痛经汤·····	(310)	生地白茅饮·····	(332)
红花饮·····	(311)	清肝止衄汤·····	(333)
消瘤方·····	(312)	桑菊茅根饮·····	(333)
益肾活血通管汤·····	(313)	咯血方·····	(334)
活血通络汤·····	(315)	血余藕片饮·····	(334)
生发煎·····	(316)	生竹茹汤·····	(335)
排卵汤·····	(317)	两地膏·····	(335)
二、止血·····	(318)	胶艾汤·····	(336)
侧柏散·····	(318)	寿胎丸·····	(337)
柏叶汤·····	(319)	天冬益母草汤·····	(337)
治脾去瘀方·····	(319)	卷柏丸·····	(338)
梔仁生姜饮·····	(320)	双荷饮·····	(338)
二黄汤·····	(320)	大黄散·····	(339)
四生丸·····	(321)	白茅根饮·····	(339)
补络补管汤·····	(322)	第十一节 治风剂·····	(340)
镇衄汤·····	(322)	一、疏散外风·····	(340)
沙参黄芩汤·····	(323)	川芎白芷汤·····	(340)
茜茅方·····	(324)	头风散·····	(341)
阿胶白及三七汤·····	(324)	杏菊汤·····	(341)
当归地黄汤·····	(325)	椒辛防芷汤·····	(341)
槐花散·····	(326)	祛风二乌汤·····	(342)
槐花芥穗散·····	(326)	独活乌豆汤·····	(343)
郁金散·····	(327)	解荨汤·····	(343)
止血汤·····	(327)	首乌麦枣汤·····	(344)
生地侧柏茅根汤·····	(328)	二、平熄内风·····	(345)
保元汤·····	(329)	半夏白术钩藤汤·····	(345)
椿皮饮·····	(329)	泽泻丹参汤·····	(346)
白地汤·····	(330)	葛根槐茺汤·····	(347)
小蓟饮·····	(330)	三草二明汤·····	(347)
槐花散·····	(331)	红龙夏海汤·····	(348)
地榆散·····	(331)	益寿汤·····	(349)

目 录

清脑降压汤	(349)	竹茹饮	(368)
降压汤	(350)	玉壶丸	(369)
天虫地龙散	(351)	第十三节 祛湿剂	(369)
夏枯草汤	(351)	一、芳香化湿	(370)
银菊饮	(352)	平胃散	(370)
菊花绿茶饮	(352)	二陈粥	(370)
枸麦饮	(353)	参莲汤	(371)
菊楂决明饮	(353)	二、清热祛湿	(371)
第十二节 治燥剂	(354)	三仁汤	(371)
一、轻宣外燥	(354)	二妙散	(372)
杏苏散	(354)	茜茜糖浆	(373)
桑杏汤	(355)	小麦汤	(373)
桑杏饮	(356)	茵陈桃花汤	(374)
清燥救肺汤	(356)	瓜皮茅根汤	(374)
桑杏豆豉饮	(358)	茵陈降脂汤	(375)
二、滋润内燥	(358)	利湿止痛汤	(376)
乳沥饮	(359)	通淋方	(377)
落花生粥	(359)	苦参通淋方	(377)
郁李仁方	(360)	银蒲消毒饮	(378)
养血润肠煎	(360)	金蒲饮	(379)
下奶饮	(361)	茵陈蒿汤	(380)
养阴清肺汤	(361)	栀子柏皮汤	(381)
麦门冬汤	(362)	虎茵汤	(382)
沙参麦冬汤	(363)	茵陈车前饮	(382)
沙参百合饮	(364)	香连丸	(382)
天花粉粥	(364)	连朴饮	(383)
乌梅粥	(365)	滑石甘草汤	(384)
增液汤	(366)	清官解毒饮	(386)
益胃汤	(366)	三子二壳通关汤	(387)
五汁饮	(367)	薄荷消痘方	(387)
瓜蒌根饮	(368)	五淋散	(388)