

实用民间验方便览

主编 ◎ 叶任高 罗月中



人民卫生出版社

实用民间验方便览

主编 叶任高 罗月中
编者 李 燕 陈刚毅 黄培红
蔡北源 周莲英

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用民间验方便览/叶任高等主编. —北京:
人民卫生出版社, 2004. 6
ISBN 7-117-06126-X
I. 实… II. 叶… III. 验方—汇编 IV. R289.5
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 042328 号

实用民间验方便览

主 编: 叶任高 罗月中
出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)
地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼
网 址: <http://www.pmph.com>
E-mail: pmph@pmph.com
印 刷: 北京人卫印刷厂
经 销: 新华书店
开 本: 850×1168 1/32 印张: 20 插页: 2
字 数: 485 千字
版 次: 2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 版第 1 次印刷
标准书号: ISBN 7-117-06126-X/R·6127
定 价: 34.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究
(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

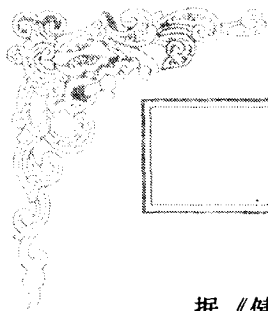
作者简介



叶任高（1932—2004）。自幼随父学习中医。1954年毕业于中山医学院、留校任主治医师后，再受教于“西学中”班。并曾师从黄省三、许云庵等名老中医，在中山医学院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）二年。现任中山大学第一医院教授、

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病专业全国主任委员。中华肾脏病学会2~4届全国常委，中南六省主任委员。美国中医学院中医原内科教授、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原肾科主任。《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，为肾脏病学中西医结合学派的主要奠基人，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 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主任、在 20 多年中，为我国各地培养了 44 届共 1 200 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、广州电视台等多个传媒介绍，并收录入《中华名医大典》、《英国剑桥国际医学名人录》等多种中外名人录中。



前言

据《健康报》载，目前在经济欠发达的地区，特别是农村，人们最怕的是生病，因为医疗费用昂贵，不少人因贫治不起病或因病致贫。据报道，基层医院有超过半数的医师用民间验方治病，这是因为它疗效佳而费用低的缘故。不少民众由于种种原因，不经过医师指导，而自己胡乱服用一些所谓“民间验方”，虽然有效者并非少数，然而无效、甚至发生中毒者，在临床工作中并不少见。有些是由于处方不当，例如服鱼胆以清热；更常见者是药量过大，如益母草 100 克水煎服，超过正常量竟达 10 倍之多，因而引起中毒。这都是由于民间以讹传讹的结果，真的令人痛心疾首。念及书店的“民间验方”虽不少，然而，由专家主编、方剂经严格遴选者尚少见，因而萌发了编写一本科学性、实用性、指导性和通俗性皆较强的民间验方，以供临床医师、基层医师以及广大中医药爱好者参考。

本书的特色是方剂均经严格遴选，以有效、无毒、易得、价廉为准绳，从而达到使用安全，疗效确切的目的，使其便于临床应用，故名之曰便览。一书在手，对一般性疾病的简易中医疗法，

便可明了。民间验方与经典方剂一样，也应进行辨证论治，对证下药，才能收到良好疗效。为方便初学者和业外人士阅读和应用，本书介绍了中医学基本知识，以供使用民间验方时查阅。

在本书的完成过程中，得到各位编委的鼎力支持，特别是我的门生广州中医药大学中医内科罗月中副教授对本书的贡献最大，在共同拟定编写提纲，组织专家编写，统稿定稿等过程中都作出了很出色的贡献，在此，我表示深深的感谢。由于水平和时间的限制，本书可能有不少差错，敬希读者不吝指正。

叶任高

2003年11月18日



目 录

上篇 中医学基本知识

第一章 中医学的基本特点	1	第四章 辨证纲要	78
第一节 整体观念	1	第一节 八纲辨证纲要	78
第二节 辨证论治	7	第二节 气血津液辨证纲要	80
第二章 中医学基本学说	10	第三节 湿痰饮病证的辨证纲要	82
第一节 精气学说	10	第四节 脏腑病证的辨证纲要	85
第二节 阴阳学说	12	第五节 六经病证的辨证纲要	96
第三节 五行学说	17	第六节 卫气营血病证的辨证纲要	97
第四节 藏象学说	23	第五章 治则与治法	99
第五节 气血津液学说	50	第一节 治疗原则	99
第三章 病因、病机、病证的基本概念	61	第二节 治疗方法	107
第一节 外感病病因、病机、病证的基本概念	61	第六章 中药与方剂	109
第二节 痰饮瘀石病因、病机、病证的基本概念	70	第一节 中药基本知识	109
第三节 内伤病病因、病机、病证的基本概念	75	第二节 方剂基本知识	114

下篇 实用验方

- 第一章 感冒方** 119
- 一、葱姜糯米粥 120
- 二、姜苏饮 121
- 三、生姜红糖饮 122
- 四、葱豉饮 122
- 五、姜苏蜂蜜汤 123
- 六、葛根白芷辛夷饮 123
- 七、甘桔饮 124
- 八、双花饮 125
- 九、藿香粥 126
- 十、藿香荷叶饮 126
- 十一、三鲜汁 127
- 十二、六鲜饮 128
- 十三、石膏粥 128
- 十四、绿豆粥 129
- 十五、竹叶粥 130
- 十六、葛根黄连汤 130
- 十七、生地梗米粥 131
- 附：温病发热方 132
- 一、银翘鸭跖饮 132
- 二、贯众饮 133
- 三、茅根蛇舌草汤 134
- 四、蒲公英汤 134
- 五、清热解毒Ⅰ号 135
- 六、清热解毒Ⅱ号 136
- 第二章 痢疾方** 137
- 一、马齿苋饮 137
- 二、芩连饮 138
- 三、苦参秦皮饮 139
- 四、地锦草饮 140
- 五、地榆秦皮饮 141
- 六、蛇莓饮 141
- 七、三宝粥 142
- 八、鸦胆子丸 143
- 九、臭牡丹根饮 144
- 十、桃花止痢汤 144
- 第三章 疟疾方** 146
- 一、青蒿汁 146
- 二、雄黄六一散 147
- 三、截疟丸 147
- 四、截疟膏 149
- 第四章 咳嗽方** 151
- 一、紫苏杷叶饮 151
- 二、杏仁菠萝冻 152
- 三、车前饮 153
- 四、竹沥粥 153
- 五、贝母粥 154
- 六、川贝雪梨汤 155
- 七、润肺药梨 155
- 八、藕片姜醋饮 156
- 九、橘红汤 156
- 十、杷藕膏 157
- 十一、生脉桔梗饮 158
- 十二、二参百合麦冬汤 159
- 十三、薏米杏仁饮 160

十四、附桂贴	160	第八章 肺癆方	184
十五、白芥鸡蛋	161	一、排痈汤	184
十六、茶叶煎鸡蛋	162	二、薏苡根汁	185
第五章 哮喘方	163	三、大蒜	186
一、地龙粉	163	四、翘芩汤	186
二、麻甘矮地饮	164	五、猪肺丸	187
三、白芥甘遂贴	165	六、金鲤鱼汤	188
四、芡实山药饼	166	第九章 肺癆方	189
五、皂角芥子散	167	一、大蒜白及粥	189
六、河车蛤蚧丸	168	二、羊胆液(丸)	190
第六章 喘证方	170	三、白及百部丸	191
一、麻杏石地饮	170	四、明矾儿茶散	192
二、麻杏豆腐汤	171	五、白及散	192
三、紫菀款冬饮	172	六、律草合剂	193
四、山药杏仁乳	172	第十章 肺癌方	194
五、虫草白鸭白果粥	173	一、黑木耳粥	195
六、白雄公鸡散	174	二、生脉黄精汤	195
七、虫蛤炖胎盘	175	三、洋参灵芝饮	196
八、五味子蛋	175	第十一章 心悸方	198
九、紫衣胡桃肉	176	一、珠磁镇心汤	198
第七章 肺胀方	177	二、安神汤	199
一、蟾蜍蛤蚧散	177	三、益气养心汤	200
二、三子粥	178	四、温阳宁心汤	200
三、补阳麻雀方	179	五、桂枝甘草龙骨牡蛎汤	201
四、灵芝酒	180	六、生脉散	202
五、猪胰汤	181	七、参七散	202
六、葶苈子粉	182	八、宁心汤	203
七、万年青根	182	九、甘麦大枣汤	203

十、参竹汤	204	七、一味大黄散	220
十一、琥珀散	205	八、一味鹿茸散	220
十二、芭蕉子 炖猪心	205	九、参芪芝麻糊	221
十三、苦参	206	十、五味桂甘汤	221
第十二章 胸痹心痛方	207	十一、气血阴阳 并补汤	222
一、愈摄通痹汤	207	十二、枸杞麦冬饮	223
二、丹七散	208	第十四章 中风方	224
三、冠心活血酒	209	一、珍珠母粥	224
四、二参饮	209	二、桔杏丝瓜饮	225
五、参菊饮	210	三、山药桂圆粥	226
六、三七活血散	211	四、黄芪地龙粥	226
七、活血祛瘀方	211	五、抗栓通络方	227
八、三金散	212	六、枸杞地黄粥	228
九、山楂薤白黄 芪饮	212	第十五章 失眠方	230
十、虻虫陈皮汤	213	一、龙眼莲子汤	230
十一、薏苡附子 散	214	二、小麦黑豆夜 交藤汤	231
十二、桂枝生姜枳 实汤	214	三、花生叶煎	232
十三、茯苓杏仁甘 草汤	215	四、当归白芍 猪肝汤	232
第十三章 眩晕方	216	五、桂圆枣仁饮	233
一、菊花茶	216	六、养心汤	233
二、决明子茶	217	七、灵芝桑椹饮	234
三、苦瓜茶	217	八、丹参五味子饮	235
四、二草二明汤	218	九、安眠饮	235
五、三花茶	219	十、夜交藤饮	236
六、陈皮山楂茶	219	十一、莲子麦冬粥	236
		附：健忘方	237
		一、远志莲粉粥	237

二、菖蒲远志茯 苓散	238	五、胡椒鸡蛋汤	255
第十六章 痴呆方	239	六、白杨梅根鸡汤	255
一、健脾抗呆方	239	七、止酸止痛散	256
二、活血抗呆方	240	八、猪胃汤	256
三、胡桃黑豆猪 腰汤	241	九、安中散	257
四、益精抗呆方	241	十、枳壳栀子散	257
第十七章 癫痫方	243	十一、木香散	258
一、明矾制橄榄	243	十二、制酸散	258
二、蓖麻根煮鸡蛋	244	十三、祛瘀止痛散	259
三、吴茱萸敷脐方	244	十四、白及血竭粉	259
四、黄瓜藤汤	245	十五、百合理胃散	260
五、单味竹茹汤	245	十六、四香散	261
六、甲鱼定痫汤	246	十七、香樟散	261
七、宁痫散	247	十八、猬皮香虫汤	262
八、菖蒲郁金汤	247	十九、理气止痛散	262
第十八章 癫狂方	248	二十、戊己汤	263
一、大黄白酒汤	248	二十一、参柴饮	263
二、黄牛角散	249	二十二、山楂香 附饮	264
三、活血复神汤	250	附：痞满方	264
四、泻火复神汤	250	一、枳术丸	265
五、冰矾饮	251	二、健脾汤	265
第十九章 胃痛方	252	第二十章 腹痛方	267
一、良附丸	252	一、寒积腹痛方	268
二、姜蔻汤	253	二、艾香饮	268
三、胡椒肉桂丸	254	三、茴香乌药饮	269
四、鲫鱼胡椒汤	254	四、气滞腹痛方	270
		五、吴茱萸香散	270
		六、芍药甘草汤	271
		七、芪草汤	271
		八、山楂饮	272

九、鸡矢藤茶	272	六、荔枝散	288
十、失笑散	273	七、柴胡赭石汤	289
十一、蔓荆子散	273	八、竹茹杷叶芦根汤	289
十二、气滞腹痛 外敷方	274	九、柿蒂丁香黄连汤	290
十三、虚寒腹痛 外敷方	274	十、柿蒂猪肉汤	291
第二十一章 呕吐方	276	十一、生姜汤送服 核桃方	291
一、姜汁饮	276	第二十三章 噎膈方	293
二、干姜花椒汤	277	一、灵仙蜂蜜汤	294
三、生姜陈皮饮	277	二、茅草根汤	294
四、藿香半夏饮	278	三、生姜陈皮汤	295
五、姜夏汤	278	四、三宝方	295
六、黄连石膏汤	279	五、降噎方	296
七、连苏饮	279	六、噎膈消煎剂	296
八、竹茹陈皮饮	280	附：反胃方	297
九、芦根汁	280	一、吴茱萸附子汤	297
十、紫苏姜汤	281	二、牛膝代赭汤	297
十一、伏龙肝水	281	三、白芍姜草汤	298
十二、砂仁陈皮饮	282	四、葛根汤	298
十三、豆蔻仁	282	五、椒夏鲜姜丸	299
十四、山楂茶	283	第二十四章 泄泻方	300
十五、乌梅膏	283	一、止泻汤	300
第二十二章 呃逆方	285	二、车前草汤	301
一、紫苏柿蒂汤	285	三、滑石黄柏甘草散	302
二、良姜澄茄散	286	四、车前藿姜饮	302
三、花椒丸	287	五、炒二仙汤	303
四、刀豆粉	287	六、山楂神曲茶	303
五、半夏生姜丁香饮	288		

七、白术干姜甘 草汤	304	二、茵陈茅甘汤	321
八、吴萸五味汤	304	三、茵陈金虎汤	322
九、久泻方	305	四、小凤尾草汤	322
十、二神丸	305	五、解毒退黄汤	323
十一、豆蔻升麻丸	306	六、清肝退黄汤	324
十二、硫磺丸	306	七、化湿退黄汤	324
十三、薏苡锅巴粥	307	八、大青叶汤	325
十四、四神丸	307	九、茵陈饮	325
第二十五章 便秘方	309	十、冬青败酱汤	326
一、益气润肠汤	309	十一、梔子柏皮汤	326
二、黄芪汤	310	十二、虎杖茵陈汤	327
三、芪番饮	311	十三、茵陈车前饮	328
四、苡蓉麻仁饮	311	十四、大黄二金汤	328
五、养血润肠煎	312	十五、田基黄汤	329
六、蜂蜜水	313	十六、二陈两术汤	330
七、首乌饮	313	第二十七章 胁痛方	331
八、紫苏麻仁粥	314	一、香苏姜葱汤	331
九、柏子仁粥	314	二、金壳陈香汤	332
十、鲜红薯叶	315	三、青皮玄胡散	333
十一、润肠丸	315	四、溶石散	333
十二、马铃薯 地瓜汁	316	五、解毒止痛汤	334
十三、热结涤饮	316	六、活血止痛汤	335
十四、生大黄饮	317	七、养肝止痛汤	336
十五、顺气行滞汤	317	八、灵仙汤	336
十六、枳术丸	318	九、红花没药汤	337
十七、通阳酒	318	十、金龙汤	337
第二十六章 黄疸方	320	十一、解毒利湿汤	338
一、解表退黄汤	320	十二、祛脂养肝方	338
		十三、沙参生地汤	339
		第二十八章 鼓胀方	341

一、鲤鱼赤小豆汤	341	六、棕根煎	363
二、理气消胀汤	342	七、阳桃饮	363
三、消胀汤	343	八、石韦滑石饮	364
四、厚朴干姜汤	343	九、金钱草粥	365
五、九头狮子草根	344	十、二石三金饮	365
六、桃仁丹参汤	345	十一、阿胶分清饮	366
七、龟鳖生地汤	346	十二、灯心地锦饮	367
第二十九章 水肿方	347	十三、草薢饮	368
一、麻黄茅根饮	348	十四、荠菜饮	368
二、赤小豆粥	348	十五、草薢散	369
三、薏苡仁粥	349	十六、劳淋饮	369
四、茯苓粥	349	十七、菟丝子饮	370
五、茯苓白术饮	350	十八、益智分清饮	370
六、五皮饮	351	十九、赤芍槟榔饮	371
七、车前子粥	351	第三十一章 癃闭方	373
八、改良地肤子汤	352	一、补气通闭汤	374
九、瓜皮茅根饮	353	二、滑石车前贴	375
十、冬瓜赤豆丸	354	三、滑石蒲黄散	375
十一、双瓜皮饮	355	四、倒换散	376
十二、水肿三两三	355	五、卫矛汤	376
十三、赤小豆鲤鱼 汤	356	六、向日葵蜜汁	377
十四、健肾方	357	七、石柑千斤拔	377
十五、姜冬汤	357	八、三子二壳通 关汤	378
第三十章 淋证方	359	第三十二章 遗精方	379
一、凤尾饮	359	一、桑螵蛸高粱粥	379
二、马齿苋饮	360	二、龙牡莲须粥	380
三、车前茅根饮	361	三、二仙鱼鳔汤	380
四、五草止血饮	361	四、涩精散	381
五、金银花甘草茶	362	五、水陆二仙丹	382

六、鲜海金沙藤饮	382	十三、养阴丸	400
附：阳痿方	383	十四、天地丸	401
一、杞鞭苁蓉汤	383	十五、天门冬丸	401
二、麻雀粥	384	十六、参及汤	402
三、龟鹿二仙胶	385	十七、二黄汤	402
四、补骨脂胡桃膏	385	十八、凉胃止血饮	403
五、泥鳅煲	386	十九、苦水饮	403
第三十三章 郁病方	388	二十、白及乌贼粉	404
一、青皮金佛汤	388	二十一、清胃止血	
二、三花茶	389	汤	404
三、佛手饮	389	二十二、芪蕊汤	405
四、清肝舒畅饮	390	二十三、麦门冬	
五、甘麦大枣汤	391	饮子	405
六、安眠汤	391	二十四、艾叶散	406
七、安神汤	392	二十五、槐花散	406
第三十四章 血证方	393	二十六、必应二	
一、清肺止血饮	394	花煎	407
二、小蓟汁	394	二十七、香草散	407
三、茅根芦根汁	395	二十八、黑炭汤	408
四、梔子蒲黄汤	395	二十九、蒲黄散	408
五、青黄散	396	三十、白茅根汤	409
六、改良沈氏止		三十一、二草饮	409
衄丹	396	三十二、小便尿	
七、清胃汤	397	血方	409
八、清胃饮	397	三十三、玉屑膏	410
九、黄芪二草汤	398	三十四、鹿茸散	410
十、两地两根汤	399	三十五、生地龙汤	411
十一、清肝泻肺		三十六、蒲黄郁金	
止血汤	399	散	411
十二、化血丹	400	三十七、车前二至	
		饮	412
		三十八、大枣汤	413

三十九、枣藕汤	413	十、玉壶汤	431
四十、祛紫汤	413	十一、健脾降糖方	431
四十一、甲麻参汤	414	十二、五味子汤	432
第三十五章 汗证方	415	十三、滋肾降糖方	432
一、益气敛汗汤	415	十四、黑豆花粉丸	433
二、黄芪小麦大 枣饮	416	十五、温肾降糖方	433
三、益气养阴敛 汗汤	417	十六、缩泉丸	434
四、黄芪散	417	十七、黄精玉竹 猪胰汤	435
五、乌梅小麦饮	418	十八、地骨皮降 糖汤	435
六、五味桑椹子汤	418	第三十七章 内伤发 热方	437
七、地芍汤	419	一、解郁退热汤	437
八、二根山地汤	420	二、解郁退热饮	438
九、冷汗汤	420	三、活血退热汤	440
十、调卫和营汤	421	四、五花茶	440
十一、四逆散加 麦汤	422	五、健脾饮	441
十二、地黄乌鸡汤	422	六、当归补血汤	442
十三、黄汗饮	423	七、大补阴丸	442
第三十六章 消渴方	425	八、地骨麦冬饮	443
一、消渴饮	425	九、生脉饮	443
二、石膏芦根饮	426	十、白薇地骨石 斛饮	444
三、连根丸	427	十一、温阳汤	445
四、蚕沙散	427	第三十八章 虚劳方	446
五、生津汤	428	一、神效保肺汤	446
六、冬瓜黄连丸	428	二、养肺汤	447
七、山药花粉散	429	三、百合益肺汤	448
八、玉泉散	429	四、益气温阳汤	449
九、玉液汤	430		