

温梦霞◎编著

CHUAN SHI

ZHONG YI

MI FANG

传世



中医秘方



汇集中华医学智慧精粹 适合大众的传世秘方
本书以取材常见、方便有效、汲取精华为基本原则，
收集了1000多首实用秘方，可供读者日常查阅、学习和
参考，是一本既安全又有效的秘方大全。

山楂

赤爪
子、鼠楂、
猴楂、茅
楂、枕子
(音求)、梨梅(音汁)、
棠椽子。时珍曰：山楂味
似楂子，故亦名楂。



时珍曰：薏苡仁
属土，阳明药也，故
能健脾益胃。

薏米



千日红



《广西中药志》：「花序：凉
血消肿，止痉咳。治百日咳，外
治疮疡肿痛。民间治月经不调。
全株煲水外洗，治跌打疮疖。」

陈皮



《本草纲目》中记载：「橘
皮苦能泄能燥，辛能散能和，其
治百病，总是取其理气燥湿之
功。同补药则补，同泻药则泻，
同升药则升，同
降药则降。」

菊花



《本草纲目》中
记载：「菊花苦、平、
无毒。治诸风头眩肿
痛，目欲脱，泪出，
皮肤死肌，恶风湿痹。
...」

甘草

弘景曰：国老
即帝师之称，虽非
君而为君所宗，是
以能安和草石而解
诸毒也。



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

温梦霞◎编著

CHUAN SHI

ZHONG YI

MI FANG

传世



中医秘方

汇集中华医学智慧精粹 适合大众的传世秘方

本书以取材常见、方便有效、汲取精华为基本原则，收集了1000多首实用秘方，可供读者日常查阅、学习和参考，是一本既安全又有效的秘方大全。



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

传世中医秘方 / 温梦霞编著 . — 福州 : 福建科学技术出版社 , 2015. 7

ISBN 978-7-5335-4798-1

I . ① 传… II . ① 温… III . ① 秘方 - 汇编
IV . ① R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 126269 号

书 名 传世中医秘方
编 著 温梦霞
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷 北京天正元印务有限公司
开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张 26
图 文 416 码
版 次 2015 年 7 月第 1 版
印 次 2015 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4798-1
定 价 29.80 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

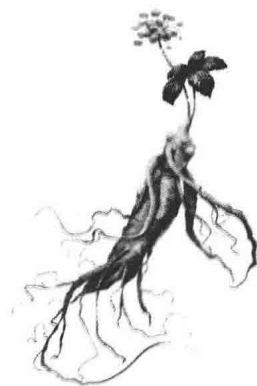
第一章

内科秘方，从内到外 养出健康

感冒	1
咳嗽	11
哮喘	21
支气管炎	28
肺炎	37
肺脓肿	42
肺气肿	45
肺结核	49
高血压	55
低血压	65
动脉粥样硬化	71
冠状动脉粥样硬化性心脏病	74
风湿性心脏病	82
心律失常	84
心肌梗死	87
心肌炎	88
心包炎	91
慢性胃炎	92
胃下垂	96
消化性溃疡	102
呃逆	108
消化不良	111
痢疾	117

目录

CONTENTS





便秘	123
腹痛	130
腹泻	132
慢性肠炎	138
肝炎	140
肝炎并发症	144
肝硬化	146
脂肪肝	149
胆囊炎	152
肾炎	153
水肿	157
尿路感染	159
高脂血症	161
糖尿病	164
糖尿病并发症	169
肥胖症	172
头痛	174
阿尔茨海默病	177
坐骨神经痛	178

三叉神经痛	180
脑膜炎	182
面部神经麻痹	183
癫痫	184
甲状腺功能亢进症	185

第二章

外科用秘方，身体小痛轻松治

肩周炎	187
腰腿痛	190
腰肌劳损	191
跌打伤	193
骨折	195
烧烫伤	198
阑尾炎	201

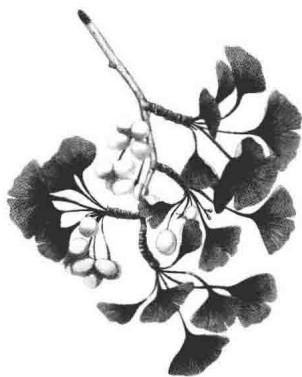


痔疮	204
疖	210
丹毒	211
蛇咬伤	213
破伤风	214
风湿性关节炎	218
类风湿关节炎	221

第三章

皮肤科老秘方，解决皮肤的烦心事儿

痤疮	225
雀斑	229
黄褐斑	232
荨麻疹	234
湿疹	238
手癣	240
足癣	242
带状疱疹	244
银屑病	246
白癜风	247
神经性皮炎	251
脂溢性皮炎	253
冻疮	254



第四章

五官疾病小秘方，常见问题一扫光

近视	257
急性结膜炎	258
睑腺炎	261
沙眼	263
眼干燥综合征	265
白内障	268
青光眼	270
耳鸣	273
耳聋	275
外耳道疔肿	277
中耳炎	278
咽炎	281



扁桃体炎	283
牙痛	284
牙周炎	287
牙髓炎	288
口腔溃疡	289
鼻出血	292
鼻息肉	294
鼻窦炎	297
流行性腮腺炎	298

第五章

儿童生病不要烦，秘方有效又安全

小儿水痘	305
小儿麻疹	306
小儿猩红热	308
小儿手足口病	309
小儿百日咳	311
小儿肺炎	313
小儿食积	315
小儿腹泻	317
小儿蛔虫病	319
小儿流涎	320
小儿夜啼	322
小儿遗尿	323

第六章

常见妇产科疾病，用 对秘方除烦恼

月经不调	325
闭经	327
痛经	329
功能失调性子宫出血	331
白带异常	334
阴道炎	337
外阴瘙痒	340
宫颈炎	342
乳腺炎	345
乳腺增生	348
不孕症	349
围绝经期综合征	351
先兆流产	355
习惯性流产	356
妊娠呕吐	359
产后出血	361
产后缺乳	363



第七章

男科疾病，延续阳刚之身有秘方

遗精	365
早泄	368
阳痿	370
前列腺炎	373
前列腺增生	375
包皮龟头炎	376
睾丸炎	379
附睾炎	381
阴茎异常勃起	383

第八章

身体虚弱亚健康，秘方也能帮上忙

失眠	385
----	-----

健忘	387
神经衰弱	389
眩晕	392
精神抑郁	394
疲劳	396

附录 常见中草药 功效用法速查

安神息风药	401
消食药	402
化痰止咳药	403
利水渗湿药	404
补气药	405
泻下药	406
清热药	407
解表药	408

编者公告

本书旨在为广大读者提供医疗保健参考，并非医疗手册。书中所提供的信息不能完全代替医生的诊疗和处方。如果您怀疑自己身患疾病，建议参考本书所列药方并在医生的指导下治疗。尤其对少数有毒性的药物如巴豆、轻粉等等，须在医生的指导下应用。

由于本书方剂的收集，参考和借鉴的古今文献较多，不便一一列出，仅以此表示深深的感谢。

感冒

感冒是由多种细菌或病毒感染所引起的一种呼吸道最常见的感染性疾病，临床上又称之为上呼吸道感染。感冒时一般起病比较急，初起时有咽干、咽痒；发病的同时或数小时之后会出现喷嚏、鼻塞、流清水鼻涕等症状，2~3日后可伴有咽痛、咳嗽、听力减退、流泪等症状；有时还伴口唇部单纯疱疹、胸骨后隐痛、脑痛等症状。普通感冒一般无发热等全身症状，流行性感冒则可见高热、全身不适、头痛，甚至还会出现呕吐、腹泻等。日常用于感冒的方剂有很多，比如以下方剂就可缓解感冒症状。

《方一 生姜香菜饮》

【配方】 生姜、香菜各20克。

【制法】 生姜切为片，香菜切碎；将生姜片入锅内，加入适量清水煮沸后，加香菜略煮即可。

【用法】 早、晚2次服。

【功效】 辛温散表，发散风寒。适用于风寒感冒。

《方二 蔓荆子粥》

【配方】 蔓荆子80克，粳米200克，白砂糖适量。

【制法】 蔓荆子研碎，加入适量清水，搅拌，滤渣取汁入粳米煮粥，药汁少再加水，以小火熬至汁稠黏，加入白砂糖拌匀起锅。

【用法】 每日2次服。

【功效】 疏散风热，清利头目。适用于风热感冒、目赤睛痛等。

【备注】 血虚有火之头痛、目眩及胃虚者慎服。

《方三 杭菊红糖饮》

【配方】杭菊花30克，红糖适量。

【制法】杭菊花煮沸数分钟，去渣取汁，加入红糖调味即可。

【用法】代茶饮。

【功效】疏散风热。适用于风热感冒、咽红、咽干、咽痛等。

《方四 生姜红糖茶》

【配方】生姜片30克，红糖适量。

【制法】生姜片水煎取汁，加红糖。

【用法】早、晚各1次，温服，盖被出微汗；或代茶温饮。

【功效】适用于风寒感冒。

《方五 银花茶》

【配方】金银花20克，茶叶6克，白砂糖30克。

【制法】将金银花、茶叶放砂锅内，加适量水，用大火煮沸，加入白砂糖溶化，弃渣取汁。

【用法】趁热饮用，每日1次，连服2~3日。

【功效】辛凉解表。适用于风热感冒。

《方六 橘皮饮》

【配方】鲜橘皮50克，白砂糖适量。

【制法】鲜橘皮和白砂糖放入杯中，用开水冲泡。

【用法】代茶饮。

【功效】适用于感冒。

《方七 陈皮雪梨汤》

【配方】雪梨1个，陈皮2块，冰糖4大匙。

【制法】将梨洗净切块，然后与陈皮一同下入锅内，煮开后再煮20分钟，加入冰糖调匀即可。

【用法】每日早、晚各饮1杯。

【功效】可缓解因感冒所致的咳嗽等。

《方八 白萝卜橄榄饮》

【配方】白萝卜、青橄榄各适量。

【制法】白萝卜、青橄榄水煎取汁。

【用法】代茶饮。

【功效】可用于预防流行性感冒、白喉；适用于风热型感冒早期，如“上火”所致的咽干、喉痛。

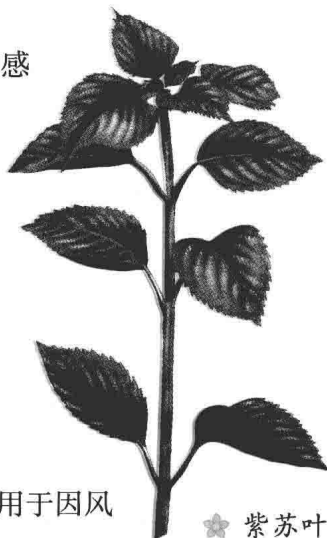
《方九 苏羌茶》

【配方】羌活、茶叶各9克，紫苏叶5克。

【制法】将以上3味材料共研粗末，沸水冲泡。或直接
将三味材料入锅煎煮，煮沸后续煮10分钟即可取汁饮用。

【用法】每日1剂，随时温服。

【功效】紫苏味辛、性温，羌活能散寒祛风。此茶饮适用于因风寒感冒所引起的恶寒、发热、无汗、乏力、肢体酸痛等。



★ 紫苏叶

《方十 胡萝卜汤》

【配方】胡萝卜适量。

【制法】将胡萝卜洗净、切碎，煎汤热饮。

【用法】每日1剂。

【功效】适用于感冒，畏寒者须发汗。

《方十一 金银花山楂汤》

【配方】金银花30克，山楂10克，蜂蜜适量。

【制法】将金银花与山楂放入砂锅内，用水煎煮2次，将二者的药液混合，然后放入蜂蜜拌匀即可。

【用法】随时饮用。

【功效】清热解毒，散风止痛。适用于风热感冒，症状为发热、头痛、口渴等。

《方十二 菊桑枇杷饮》

【配方】野菊花、桑叶、枇杷叶（炙）各10克。

【制法】将上述材料水煎取汁。

【用法】每日1剂，代茶饮，连服3~5日。

【功效】清热散风，解表，化痰。适用于流行性感冒、咳嗽、咯黄痰等。



《方十三 生姜葱白茶》

【配方】生姜、葱白各10克，祁门红茶3克。

【制法】将生姜、葱白洗净，然后将生姜、葱白置于砂锅中，加适量水，煎煮10分钟。趁热加入祁门红茶，冲泡3分钟左右即可。

【用法】每日1剂，代茶温饮。

【功效】生姜、葱白具有散寒解表的作用，搭配红茶饮用可适用于恶寒发热、咳嗽痰白的风寒感冒。

《方十四 桑菊竹叶茶》

【配方】苦竹叶、白茅根各30克，白砂糖20克，桑叶、菊花各5克，薄荷3克。

【制法】将以上材料放入杯内，开水冲泡10分钟即可饮用。或者把前五味材料放入锅内，加3碗水在火上煎煮5分钟，最后调入白砂糖即可。

【用法】代茶频饮。

【功效】菊花能清热解毒、清肝明目；桑叶能明目、除寒热；竹叶能清心除热；白茅根凉血止血。此茶饮具有清热散风、解表的功效，适用于恶寒发热、头痛身疼等。

《方十五 荆芥山楂饮》

【配方】荆芥、山楂各10克，紫苏叶6克，冰糖适量。

【制法】将上述材料水煎取汁。

【用法】每日2次。

【功效】解表散寒。适用于风寒感冒、全身关节痛。

《方十六 金银花甘草茶》

【配方】金银花5克，甘草1片，绿茶3克，冰糖适量。

【制法】先将金银花、甘草分别洗净，沥干备用；再将金银花、甘草、绿茶放入茶壶中，用沸水冲泡，浸泡5~10分钟即可。饮用时依个人口味加适量冰糖。

【用法】每日1剂，代茶饮。

【功效】甘草具有补脾益元、祛痰止咳、清热解毒的功效，常用于心气不足、哮喘、喉咙肿痛等；金银花是清热解毒之要药，有凉血之效，可用于风热感冒。

《方十七 桑菊梨皮茶》

【配方】桑叶、菊花各6克，鸭梨皮5克。

【制法】将桑叶、菊花、鸭梨皮一起放入砂锅中，加适量水煎煮，去渣取汁。

【用法】代茶饮。

【功效】疏风清热，养阴清肺，润燥。适用于发热、微恶风寒、头痛、少汗等。

《方十八 五汁饮》

【配方】鸭梨、鲜藕、荸荠、麦冬、鲜芦根各200克。

【制法】鸭梨削皮挖核，荸荠去皮，鲜藕去皮节，麦冬、芦根拣洗干净。将全部材料置于一处，捣碎成泥状，以清洁纱布绞拧取其汁，随时随量饮用。

【用法】代茶饮。

【功效】清热除烦，生津解渴。适用于热病口渴、高热不退、咽干烦躁、大便秘结等。



★ 芦根

《方十九 银花大青叶茶》

【配方】金银花15克，大青叶10克。

【制法】将金银花、大青叶用水过滤，一同放入玻璃杯中，冲入沸水，闷泡10分钟左右即可。

【用法】代茶频饮。

【功效】可预防感冒，尤其对预防春季流感有疗效。

《方二十 菜根菊花汤》

【配方】大白菜根3个，菊花15克，白砂糖适量。

【制法】将大白菜根切片与菊花用水煎煮，加白砂糖趁热服，盖被出汗。

【用法】每日1剂，连服3~4日。

【功效】消暑退热。适用于暑湿伤表之发热。

《方二十一 生姜酒》

【配方】生姜（新鲜）200克，35度的蒸馏酒720毫升。

【制法】将生姜洗净，沥干水分，再切成薄片。将切好的生姜片放进玻璃瓶中，倒入蒸馏酒，密封放置在阴凉处。2个月后即可将汁过滤到窄口瓶中。

【用法】直接饮用；加冰块饮用；加蜂蜜或红茶饮用。

【功效】生姜含有的生姜辣素具有很强的杀菌和解毒功效，不仅有促进胃液分泌的作用，对于便秘、腹泻、宿醉、呕吐等还具有缓解作用。此外，生姜所特有的“姜辣素”能刺激胃肠黏膜，使胃肠道充血，消化能力增强，还可使血管扩张，血液循环加快，因此常被当成助消化和预防感冒的良药。

《方二十二 葱白豆豉方》

【配方】葱白10厘米，淡豆豉、苏叶、生姜各10克，红糖适量。

【制法】将上述材料水煎取汁。

【用法】每日1剂，分早、晚2次服。

【功效】适用于感冒。

《方二十三 葱生姜酒》

【配方】 生姜、葱白各30克，盐6克，白酒15毫升。

【制法】 将前3味材料共捣成糊状，再将白酒调入，用纱布包好。

【用法】 外用，涂擦前胸、后背、手心、脚心、腋下、肘窝，涂擦一遍后让患者静卧。

【功效】 疏散风寒。适用于风寒感冒。

《方二十四 葱豉黄酒汤》

【配方】 连须葱白30克，淡豆豉15克，黄酒50毫升。

【制法】 先加水煎煮淡豆豉约10分钟，再放入洗净切碎的连须葱白，继续煎煮5分钟，滤出煎液，加入黄酒。

【用法】 分早、晚2次服。

【功效】 趁热服用。

《方二十五 桔梗鱼腥草饮》

【配方】 鱼腥草、金银花、生薏苡仁、冬瓜仁各30克，桔梗15克，黄芩、象贝、桃仁各10克，黄连、甘草各5克。

【制法】 将上述材料水煎取汁。

【用法】 每日1剂。小儿用量酌减，热退即停。

【功效】 清热解毒，肃肺止咳。适用于感冒、内传肺经、高热不退、咳嗽痰黄黏稠、舌红苔黄等。



✿ 黄芩

《方二十六 萝卜糖水》

【配方】 胡萝卜、饴糖各适量。

【制法】 将胡萝卜洗净，不去皮，切成薄片，放于碗中，上面放饴糖2~3匙，搁置一夜，即有溶成的萝卜糖水。

【用法】 加开水，频频饮服。

【功效】 可缓解感冒症状。

《方二十七 醋预防方》

【配方】醋适量。

【制法】按每立方米空间用醋3~5毫升的比例，加2倍量的水，小火加热熏蒸，使空气中有较浓的酸味。一般熏蒸半个小时左右。

【用法】每晚熏蒸1次，连续熏蒸3~5晚。

【功效】可预防流行性感冒或其他呼吸道传染病，如流行性脑膜炎、流行性腮腺炎等。在呼吸道传染病好发的冬春季节较适用。

《方二十八 绿豆茶》

【配方】绿豆50克，绿茶5克，冰糖适量。

【制法】绿豆洗净、捣碎，同绿茶、冰糖放入碗内，开水冲泡20分钟。

【用法】每日2剂，代茶饮，趁热服用。

【功效】清热解毒，可缓解风热感冒症状。

《方二十九 金银花山楂饮》

【配方】金银花30克，山楂10克，蜂蜜适量。

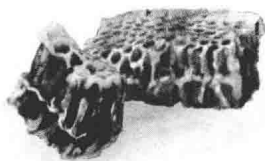
【制法】将上述材料放入砂锅内，加水置大火煮沸，3~5分钟后，将药液滤入碗内。再煎熬1次后滤出药液。将2次药液合并，放入蜂蜜搅匀。

【用法】温热服用，随时饮用。

【功效】可缓解感冒症状。



★ 蜂蜜



《方三十 薄荷藕丝汤》

【配方】莲藕150克，薄荷20克。

【制法】先将薄荷洗净，直接放入锅内，加水250毫升，置于火上煎熬成汁；把莲藕刷洗干净，切成藕丝，再将藕丝放入薄荷汁内，浸泡10~15分钟即成。

【用法】每日分2次服。

【功效】疏风清热，强补身体。可缓解感冒症状。