



主 编 马学玉 张春玲

简·便·廉·验

尽显中医特色 巧治百种疾病

实用 中医奇方妙方



人民军医出版社

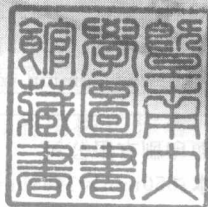
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

览

SHIYONG ZHONGYI QIFANG MIAOFANG

实用中医 奇方妙方

主编 鲍慧玲 李兵晖
副主编 马学玉 张春玲



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

R289.5
201273

图书在版编目(CIP)数据

实用中医奇方妙方/马学玉,张春玲主编. —北京:人民军医出版社,2012.7

ISBN 978-7-5091-5802-9

I. ①实… II. ①马… ②张… III. ①验方—汇编 IV. ①R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 149178 号

策划编辑:高爱英 文字编辑:杨秀红 李 昆 责任审读:谢秀英

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)51927242

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:三河市世纪兴源印刷有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:6.5 字数:164千字

版、印次:2012年7月第1版第1次印刷

印数:0001—4000

定价:19.80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

前言

“简、便、廉、验”是中医临床的一大特色，也是近年来国家中医药管理局极力推广的项目之一，它对于中医的普及和发展起着重要的作用。

笔者多年在综合医院从事中医临床工作，接触内科、外科、妇科、儿科等众多的疾病，应用各种“简、便、廉、验”的小方治愈诸多疾病，并获得较好的疗效。现通过梳理总结，编辑成本书，以供读者参考使用。

本书选择了部分常用且有一定疗效的简易处方，这些处方不仅取材方便，制作简单，而且具有不错的临床疗效。前人将单味中药治病的方剂称为“奇方”，因药物单一，每有奇效，故是中医药的一大特色。同时笔者结合多年的中西医结合诊治经验，对这些妙方加以评析，希望能够为广大的中医工作者，尤其是基层的中医工作者提供有益的帮助。

需要特别提醒读者的是，书中的处方并不能解决生活或临床中所有的问题，有许多疾病需要进行必要的临床综合治疗。希冀读者能灵活应用本书中的每一处方，不可一味地迷信“偏方治大病”而给病人造成

不可挽回的后果。

同时希望广大读者对书中处方的不足之处，多加指正。以便进一步完善和发展中医“简、便、廉、验”的特色。

青岛大学医学院第二附属医院 中医科主任

马学玉



目 录

目 录

第一章 中医单方验方治疗呼吸系统病症 / (1)

第一节 感冒 / (1)

第二节 咳嗽 / (3)

第三节 哮喘 / (9)

第二章 中医单方验方治疗循环系统病症 / (13)

第一节 胸痛 / (13)

第二节 心悸 / (16)

第三节 高脂血症 / (18)

第四节 高血压病 / (22)

第三章 中医单方验方治疗消化系统病症 / (29)

第一节 胃脘痛 / (29)

第二节 腹痛 / (34)

第三节 腹胀 / (38)

第四节 呃逆 / (40)

第五节 恶心、呕吐 / (42)

第六节 痢疾 / (46)



目 录

- 第七节 便秘 / (48)
- 第八节 泄泻 / (52)
- 第九节 胁痛 / (56)
- 第十节 黄疸 / (59)
- 第十一节 臌胀 / (65)

第四章 中医单方验方治疗神经系统病症 / (69)

- 第一节 失眠 / (69)
- 第二节 中风 / (74)
- 第三节 头痛 / (84)
- 第四节 眩晕 / (90)
- 第五节 梅核气 / (96)
- 第六节 痿证 / (99)

第五章 中医单方验方治疗泌尿系统病症 / (103)

- 第一节 淋证 / (103)
- 第二节 腰痛 / (111)
- 第三节 阳痿 / (117)

目 录

- 第四节 水肿 / (120)
- 第五节 癰闭 / (127)
- 第六章 中医单方验方治疗内分泌系统病症 / (133)
 - 第一节 消渴 / (133)
 - 第二节 痹证 / (142)
- 第七章 中医单方验方治疗五官科病症 / (147)
 - 第一节 牙痛 / (147)
 - 第二节 咽喉肿痛 / (149)
 - 第三节 耳鸣、耳聋 / (151)
- 第八章 中医单方验方治疗妇科病症 / (153)
 - 第一节 痛经 / (153)
 - 第二节 月经不调 / (157)
 - 第三节 闭经 / (159)
 - 第四节 崩漏 / (162)
 - 第五节 不孕症 / (164)
- 第九章 中医单方验方治疗儿科病症 / (169)

目 录

第一节 小儿肺炎 / (169)

第二节 口疮、鹅口疮 / (171)

第十章 中医单方验方美容及治疗其他病症 / (176)

第一节 美容 / (176)

第二节 口臭 / (183)

第三节 白发 / (187)

第四节 脱发 / (190)

第五节 痤疮 / (193)

第六节 雀斑 / (194)

第七节 自汗 / (197)

第八节 盗汗 / (199)

第一章

中医单方验方治疗 呼吸系统病症

第一节 感 冒

感冒一般分为流行性感冒(简称流感)和普通型感冒,流行性感冒容易造成流行,且病情较重。普通型感冒一般症状较轻,经过适当休息可以痊愈。

一、预防流行性感冒

(一)板蓝根

板蓝根 18 克,水煎服用,连用 3 天。

(二)金银花

金银花 20 克,水煎服用,连用 3 天。

(三)食用醋

食用醋 100 毫升,用小火加热,使其弥散在空气中,可以起到预防流行性感冒的作用。

用方经验 以上 3 方是预防流行性感冒最为常用的办法,有

可靠的疗效。板蓝根和金银花选择一种即可,但对于身体虚弱、脾胃虚弱的患者用此方法不太适宜。

二、普通感冒常用方

(一)生姜

制作方法 生姜 5~6 片,冰糖 30 克,水煎趁热服用,汗出即愈。

用方经验 生姜属于热性食物,冰糖属于凉性食物,两种食物合用,既可以发散风寒,又可以避免生姜过热而引起咽部疼痛,适用于平时容易上火的人受凉后引起的感冒。

(二)紫苏叶

制作方法 紫苏叶 9 克,煎汤热服 1 碗,汗出即愈。

用方经验 紫苏叶是一味既能发散风寒又能理气和胃的药物,因此,特别适用于感冒后鼻塞、流涕同时伴有胃部不适者,如胃肠型感冒等。

(三)淡豆豉

制作方法 淡豆豉 10 克,葱白 2 根,将豆豉、葱白水煎趁热服用。

用方经验 两种药物都属于发汗疏散风寒的药物,都偏热,不适用于感冒后咽部疼痛明显者,扁桃体发炎的患者不适用。本方适合于感冒后鼻塞、流涕、恶寒等症状者。

三、感冒常见症状的治疗

(一)感冒后头痛甚

盐 15 克,生姜 20 克。将生姜捣烂与盐同炒热,然后用布包好,敷于痛处。此方可以止痛,如果体温高,可以在捣烂后同时加

入少量白酒，可以退热止痛。

(二)感冒后咽喉疼痛明显

薄荷 6 克，加水 200 毫升，水沸后小火煎 10 分钟，加入少量白糖，频频饮用。

(三)感冒后声音嘶哑

紫苏叶 3 克，清茶 6 克，盐 6 克，合在一起炒干后研末，温开水冲服。

(四)感冒后发热不解

柴胡 10 克，黄芩 10 克。水煎服用，可以退热止痛。

(五)感冒后咳嗽

1. 款冬花 10 克，冰糖 15 克，加水适量，煎至味出，趁热 1 次顿服。

2. 生姜油炸，酌量食用，可以治疗支气管炎等慢性咳嗽。

3. 白前 15 克，水煎服，治久咳不止者。

第二节 咳 嗽

咳嗽是继发于呼吸系统疾病的一种症状，临床极为常见，有急性咳嗽，也有慢性咳嗽。急性咳嗽一般 2 周到 1 个月内痊愈，慢性咳嗽持续时间不一，因病而异，需要积极治疗。

一、一般咳嗽常用处方

(一)大蒜

制作方法

1. 蒜头 10 个(打碎)，醋 120 克，红糖 60 克。将蒜浸入醋中，加入红糖，浸 7 天，滤去渣，每次开水冲服半匙，每日 3 次。

2. 大蒜 60 克,水煎服,治咳嗽痰多。

3. 大蒜 2 瓣,煮熟内服,每日 3 次,治小儿慢性支气管炎所引起的咳嗽。

用方经验 以上 3 方均为大蒜的处方,大蒜属于食品,性味辛温,具有抗感染灭菌作用,紫皮大蒜挥发油中所含的大蒜辣素等具有明显的抗感染灭菌作用,尤其适用于上呼吸道和消化道感染。另据研究表明,大蒜中含有一种叫“硫化丙烯”的辣素,其杀菌能力可达到青霉素的 1/10,对病原菌和寄生虫都有良好的杀灭作用,可以起到预防流行性感冒、防止伤口感染、治疗感染性疾病和驱虫的功效。

因此,大蒜特别适宜各种感染引起的咳嗽,对肺结核、癌症所引起的咳嗽也有疗效。

(二)枇杷叶

制作方法 枇杷叶(去毛,蜜炙)10~15 克,水煎以茶为引送服。

用方经验 枇杷叶性平,味苦,入肺、胃经,是传统的止咳化痰常用中药,有化痰止咳、和胃降逆的功效。再加上茶叶的清热利咽作用,对于感冒引起的咳嗽有较好的效果。对慢性咳嗽也有明显的疗效。

需要注意的是一定要用炙过的枇杷叶,因为生枇杷叶表面有毛,服用后易引起咽喉不适。

(三)百部

制作方法 百部 30 克,水煎代茶饮,治肺寒咳喘。

用方经验 百部温润肺气,止咳,杀虫。专治风寒咳嗽,但也同时具有润肺的作用,因此,应用广泛,用于新久咳嗽,如急性支气管炎、慢性支气管炎、百日咳及肺结核等。对小儿久治不愈的



咳嗽也有较好的疗效。

(四)萝卜

制作方法

1. 经霜白萝卜适量,水煎代茶饮。
2. 萝卜子 10 克,水煎服,治咳嗽多痰吐脓血。
3. 萝卜汁 1 杯,加姜汁 3 滴,和匀炖服。

用方经验 以上 3 方均为萝卜的处方。萝卜甘平、无毒,入肺、脾经,具有下气消食、除痰润肺的功效。煮熟食用特别适用于咳嗽痰较多的患者,因其具有通利大肠的作用,对于咳嗽并伴有腹部胀满的患者疗效更好。

特别注意:脾胃虚寒病者应戒食;服人参及滋补药品期间忌食。

(五)白前

制作方法

1. 白前,焙干,研细末,每日用温开水送服 6 克。
2. 白前 15 克,水煎服,治产后久咳。

用方经验 以上 2 方均为白前的处方。白前辛甘、微温、无毒,归肺经,具有泻肺降气、下痰止嗽的功效。主治肺气壅实之咳嗽痰多、气逆喘促。临床上特别适用于咳嗽同时伴有胸部胀满、气急喘促的患者。

(六)生姜

制作方法 生姜油炸,酌量食服,治支气管炎咳嗽。

用方经验 生姜发汗解表,温中止呕,温肺止咳。生姜为芳香辛辣健胃药,有温煦、发汗、止呕、解毒等作用,特别对于鱼蟹毒、半夏、天南星等药物中毒有解毒作用。适用于外感风寒、头痛、痰饮、咳嗽、胃寒呕吐;在遭受冰雪、水湿、寒冷侵袭后,急于姜

汤饮之,可增进血行,驱散寒邪。

生姜具有温肺散寒、止咳化痰的功效。具有很好的止咳作用,尤其适用于受凉后的感冒咳嗽效果显著。

(七)干姜

制作方法 干姜 90 克,猪肾 2 枚,水 2 升,煮至 1 升,少服取汗。

用方经验 干姜辛、热,入脾、胃、肺经,具有温肺、化痰、止咳的功效,对于脾肺虚寒引起的痰饮不化、咳嗽吐痰有很好的疗效。本品入肺经,主要能温肺止咳。猪肾入肾经,两药合用,具有补益肺肾的功效,对于喘病日久、肾气亏虚、动则喘息加重、夜尿频多者有较好的疗效。

(八)款冬花

制作方法 款冬花 10 克,冰糖 15 克,加水适量,煎至味出,趁温一次顿服。

用方经验 款冬花辛、温,归肺经,具有润肺下气、化痰止嗽的功效。治咳逆喘息,喉痹。可止咳、祛痰并略有平喘作用,是临床常用的止咳药物。本品性温热,对阴虚者不宜。但本方配合冰糖应用后,其温热之性被抑制,因此,对于各种原因引起的咳嗽均有一定的疗效。

二、久咳不愈患者常用止咳方

在临床工作中经常遇到许多感冒后患者,咳嗽久治不好,但又已经没有明显的肺部病变,服用抗感染药物也无效。此种情况应用以下处方,可以收到意想不到的效果。

(一)仙鹤草

制作方法 仙鹤草,每次 10 克,每日 2 次,开水泡服用。

用方经验 仙鹤草性味苦涩而平，有收敛止血、补虚、消积等功效，常用来治疗咯血、吐血。止咳时较少应用。因其具有止血和补气（民间称其为“大力草”）的作用，因此，特别适用于肺结核患者久治不愈的咳嗽咯血。

（二）煨海浮石

制作方法 煨海浮石 120 克（研细），白糖 180 克，和匀，每次用开水冲服 1 汤匙，每日 3 次。

用方经验 煨海浮石咸、寒。具有清肺化痰、软坚散结的功效。主要用于肺热咳嗽，痰稠色黄，咯血。因本品重镇降逆的功效明显，因此，对于一部分顽固性咳嗽的患者，特别是黄痰较多者，应用本品能获得良好效果。

（三）鱼腥草

制作方法 鱼腥草 30 克，加鸭蛋或鸡蛋 1 枚，先用水煎鱼腥草，去渣后再煎鸡蛋或鸭蛋，稍后，去蛋壳再煎，1 次服，每日 1 次。

用方经验 鱼腥草具有清热解毒、消痈排脓的功效，有明显镇痛、镇咳、止血作用。主要用于治疗肺热咳嗽。对于久治不愈的患者具有一定的疗效。本药因具有比较强的鱼腥味，易引发恶心，应予注意。

（四）杏仁

制作方法 杏仁 10 克，冰糖 10 克，杏仁去尖，捣泥，分 3 次加冰糖 3 克开水冲服。

用方经验 杏仁祛痰止咳，平喘，润肠。治久患肺喘、咳嗽不止、睡卧不得者。服用本方时可用生姜汤服下，食后入睡。小儿夜间咳嗽不止者也可应用，但应该根据体重选择用量，一般用成人 1/3 的剂量即可。

使用注意：本品有一定的毒性，不可服用时间过久，以防中毒。一般服用 3~5 天即可。

(五)白前

制作方法 白前捣为末，温水调下 6 克。

用方经验 白前性味辛甘、微温，入肺经，可泻肺降气、下痰止嗽。治肺实喘满、咳嗽、多痰、胃脘疼痛。本方专治久咳不愈，尤其对咳嗽吐白稀痰的患者更为适宜。本品偏于温热，对于肺热引起的咳嗽不太适宜。

三、咳嗽声哑

临床中有许多患者由于咳嗽剧烈，并发咽喉炎，或由于咳嗽时间久，出现声音嘶哑，可以应用以下方法治疗。

(一)玉蝴蝶

制作方法 玉蝴蝶 3 克，鸡蛋 1 枚。玉蝴蝶煎汤，早晨空腹冲蛋吃。

用方经验 玉蝴蝶具有润肺、疏肝、和胃、生肌的功效，主治咳嗽、咽喉肿痛、声哑。是临床中经常用于治疗声音嘶哑的药物，有时与胖大海合用，具有较好的疗效。

(二)诃子

制作方法 诃子 10 克，冰糖少许，同炖服。

用方经验 诃子苦、酸、涩、温。具有敛肺、涩肠、下气的功效。专治久咳失声、久泻、久痢、脱肛、便血、崩漏、带下、遗精、尿频等病症。有一部分慢性咳嗽的患者，咳嗽时间较长，干咳无痰，也没有明显的发热，可以应用本品，收涩止咳，缓解声音嘶哑。