

良方妙方治百病



養生保健必備

CHINA HERB MEDICINE

R212
0-995

養生保體良方

良方妙方治百病







中医按摩

中医百日通

华佗神方治百病

中医养生全书

营养治病全书

良方妙方治百病

食物相克与药物相克

偏方秘方验方单方大全

糖尿病中医诊治及验方

食疗药膳与养生

黄帝内经

本草纲目

千金方

汤头歌诀

家庭医生

中华名医名方大全

小毛病自我诊治

高血压中医诊治及验方

中草药图谱

家庭中医保健百科



養生保健必備

养生保健必备 / 群瑛主编. - 北京: 中国戏剧出版社,
2007. 6

ISBN 978-7-104-02648-8

I. 养… II. 群… III. ①养生(中医)-基本知识②保
健-基本知识 IV. R212 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 094125 号

养生保健必备

YangSheng BaoJian BiBei

责任编辑: 赵莹

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电 话: 010-58930221 58930237 58930238

58930239 58930240 58930241 (发行部)

传 真: 010-58930242 (发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京威远印刷厂

开 本: 787×1092mm 1/16

印 张: 370

字 数: 3930 千

版 次: 2007 年 12 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-104-02648-8

定 价: 500.00 元(全 20 册)

版权所有 违者必究



目 录

MU LU

第一篇 良方治百病

一 内 科

加减理中汤	11
益肾填精汤	11
增益活血汤	11
止痉散	12
清营开窍汤	12
偏头风方	12
宁胃生津饮	12
木瓜酒	12
雪莲药酒	13
黄疸茵陈汤	13
白喉回生丹	13
保元汤	13
凤尾合剂	13
胃宁散	14
降气止呃汤	14
健脾汤	14
溃疡粉	14
速效退黄汤	14
乙癸丸	15
肝炎冲剂	15
强肝丸	15
降脂益肝汤	15
化痰散合剂	15

喘咳定煎剂	16
补气化痰汤	16
抗敏定喘散	16
疗肺宁	16
四逆注射液	17
枳实注射液	17
银川汤	17



强心散	17
心梗饮	17
活血养心汤	18
复方黄杨片	18
清心生脉饮	18
益气化痰汤	18
柔肝熄风汤	19
脑脉丸	19
涤痰熄风汤	19
五草汤	20

六五地黄汤	20
复元固本汤	20
二仙汤	20
乳糜食疗汤	21
栝楼根煎剂	21
珠母补益方	21
利尿解毒汤	21
复方胎盘片	21
地黄青娥汤	22
医痢丸	22
竹沥达痰丸	22
茵陈胆道汤	22
利胆丸	22
排石浓缩剂	23
金牛排石汤	23
轻剂排石汤	23
通络排石汤	23
消积理中汤	24
健胃化积汤	24
黄病绛矾丸	24
滋阴润燥汤	24
会厌逐瘀汤	24
冰麝散	25
川谷方	25
复方壁虎粉	25
化痰消食汤	25

珍珠八宝丹	48	大青蚤休饮	56
一盘珠汤	48	疏风清热饮	56
金刚活络丹	49	咽喉噤化丹	56
接骨丹	49	参梅含片	57
金刚接骨丹	49	增损甘露饮	57
舒筋活血洗剂	49	隆吉散	57
骨痹饮	49	牛黄上清丸	58
乳痈消	50	消炎退翳丸	58
福建蛇药	50	绿豆荷花散	58
紫色疽疮膏	50	吹汉清丹	58
导气汤	50		

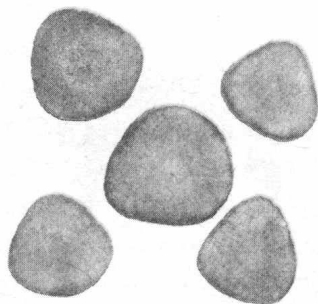
五虎追风散	51
普济消毒饮	51
通窍祛瘀汤	51
外吹乳方	51
四妙勇安汤	51
琥珀彻底汤	52
八味柔肝散	52
逐痹汤	52
补益风湿汤	52
通络熄风汤	53
虎骨酒	53
风湿骨痛药	53
加味黄芪赤风汤	53
桑枝虎杖汤	54
风湿宁	54
解毒活血汤	54
养血润肤饮	54
温阳通痹汤	54

三 五官科

黄连上清丸	55
八宝眼药	55
明目地黄丸	55
九子地黄丸	55
鼻炎消	56
鼻舒适	56

四 皮肤科

退斑汤	59
养血祛风汤	59
归芍首乌饮	59
紫云凤丸	59
全虫方	60
止痒外洗方	60
凉血消风汤	60



荆防汤	60
脂溢洗方	60
神经性皮炎药水	61
黄丹五倍子水	61
化痰丸	61
通腑祛风汤	61
枇杷清肺饮	62
白驳片	62
补骨脂酊	62
痊愈汤	62



青黛子黄散	62
七宝美髯丹	63
头发暴落生新方	63
祛湿健发汤	63
治斑秃方	63
祛斑美容汤	63
永安止痒汤	64
除湿丸	64
养阴泻火汤	64

五 男科

前列腺炎汤	64
益精补肾汤	65
不倒丸	65
八子固精汤	65
壮肾固精汤	65
疏肝导滞汤	65
通窍滋肾健脾汤	66
石莲子汤	66

六 妇科

乌鸡白凤丸	66
调经汤	66
四红丹	67
二稔汤	67
更年调冲汤	67
收涩止带丸	67
治不孕汤	67

十三太保方	68	乳溢汤	70	磨积散	72
保产无忧汤	68	乳一方	70	疳疾散	72
补肾固冲丸	68	灵仙龙草汤	71	肥儿杀虫丸	72
通乳方	68	乳痈无忧方	71	病毒肺炎合剂	73
下乳天浆饮	69	扶正升血调元汤	71	加减黄连解毒汤	73
消炎散	69	白英菊花饮	71	新生儿硬皮散	73
阴道滴虫丸	69	补益消癌汤	72	四通减肥丸	74
乌药汤	69			小儿健脾丸	74
逐瘀止崩汤	70			加味葛根芩连汤	74
痛经散	70			肝病复原丹	74
滴虫汤	70			退热散	74

七 儿 科

猴枣散

72

第二篇 妙方治百病

一 内 科

头痛	75
喘嗽	76
去痰	77
痰阻	78
头眩	78
痉挛	79
肺病咳嗽	79
癫痫	80
发烧	81
支气管炎	82
胸膜炎	83
口疮	84
预防中暑	86
口腔炎	86
口腔糜烂	87
口臭	87
舌疮	88
舌肿	89
咳嗽	89
疟疾	91
肺病	93

慢性胃痛	94
久咳不已	94
老年咳嗽	96
热痰咳嗽	96
腹胀	96



干咳	97
久咳不愈	97
胃下垂	98
咯血	99
咳嗽吐血	100
气喘	101
腹泻腹痛	102
痰喘	103
甲状腺病	104
急慢性肾炎	104

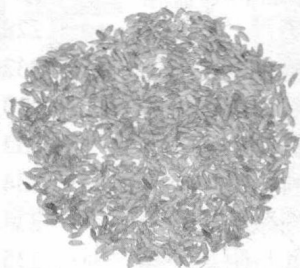
支气管哮喘	105
肺炎	106
肺结核	108
肺病吐血	108
心痛	110
心悸	110
利尿	111
小便过多	111
心脏病	112
高血压	112
动脉硬化	115
低血压	115
失眠	116
贫血	118
胆结石	118
消渴	119
消化不良	119
肝胃气痛	120
噎膈	121
呃逆	123
急性肠炎	124
呕吐	125
吐血	126
丹毒	127

鼠疫	127
慢性肝炎	128
三叉神经痛	129
肝硬化	130
肝囊肿	131
肝脏虚弱	131
胆囊炎	132
阑尾炎	132
反胃呕吐	133
见食即呕	134
干呕	134
胃痛	134
胃肠炎	136
慢性肠出血	136
急性胃肠炎	137
风湿症	137
胃溃疡	138
小便失禁	138
胃酸过多	139
慢性阑尾炎	139
肠梗阻	140
腰痛	140
肾炎	140
急性肾炎	141
糖尿病	141
中风	144
膀胱炎	144
甲状腺肿大	145
肾脏病	146
习惯性便秘	147
便秘	147
大便下血	149
小便不通	150
中风昏厥	152
尿频	152

二 外 科

疔	153
---------	-----

疔疮	154
黄水疮	155
脓疮	156
毒疮	157
恶疮	158



疖疮	158
痔疮	158
肩膀、脖颈刺痛	161
肩周炎	162
关节炎	163
外痔	164
痔核	166
痔疮疼痛	166
酒痔	166
痔瘻	166
肛裂	168
脱肛	169
扁桃腺炎	170
跌打损伤	171
切伤	172
破伤风	173
烧烫伤	174
烧伤	174
冻伤冻疮	176
蜈蚣咬伤	177
筋骨折伤	178
破口伤	179
毒蛇咬伤	180
蜂蝎螫伤	181
摔扭挫擦伤	181

刀切伤	182
狂犬咬伤	184
犬咬伤	184
摔扭挫擦伤	185
脑震荡	187
骨髓炎	187
慢性骨髓炎	188

三 五官科

红眼	188
耳疮	189
结膜炎	189
急性结膜炎	189
面瘫	190
麦粒肿	191
青光眼	191
无病弱视	191
视力异常	191
流行性红眼病	192
眼部充血	192
耳聋	192
耳鸣	193
中耳炎	193
化脓性中耳炎	194
急慢性中耳炎	194
虫子入耳	195
鼻塞	195
鼻血	196
慢性鼻炎	198
鼻窦炎	198



喉痛	199
咽炎	200
急性咽炎	200
慢性咽炎	201
咽喉肿痛	202
牙痛	203
龋齿痛	205
牙龈出血	205
牙周炎	206
齿腐龈烂	206

四 皮肤科

面部增白	207
面部美容	207
雀斑	208
皮肤增白	208
酒渣	209
皮炎	210
粉刺	211
牛皮癣	212
皮肤痛	212
甲癣	212
手足癣	213
斑秃	214
面上黑气	215
秃发病	215
脱发	215
发落重生	216
年轻白发	217
腋臭	217
头皮屑	218
湿疹	219
鸡眼	220
皮肤瘙痒	222
痱子	223
漆过敏	223
口臭	224
带状疱疹	224
单纯性肥胖症	225

五 男科

早泄	226
增强精力	227
性功能障碍	228
阳痿	228
强精壮体	232
精液异常	233
不射精	233
前列腺炎	234
急性睾丸炎	235
睾丸与附睾肿瘤	235



膀胱癌	235
膀胱肿瘤	235
腰肾虚	236
睾丸痛	236
急性前列腺炎	236
慢性前列腺炎	237
前列腺增生	237
侧睾丸下坠	237
阳气不足	237
元气衰弱	238
老人虚弱	238

六 妇科

闭经	239
月经久闭	240
月经不调	240
痛经	243

经水不止	244
妇人血崩	246
赤白带下	246
带下不止	248
痛经	249
急性乳腺炎	251
不孕症	251
孕妇腹痛	253
孕妇腰痛	253
乳房肿	254
产后中风	254
产后腹痛	255
产后便秘	255
胎位不正	256
产后缺乳	256
乳汁不足	257
乳汁不出	257
孕妇安胎	257
孕妇疟疾	258
输卵管炎	258
孕妇咳嗽	258
产后预防	259
产后气喘	259
产后腰痛	259
产后遗尿	259
催乳	260
回乳断乳	260

七 儿科

小儿流感	260
小儿哮喘	261
小儿百日咳	262
小儿腹胀	264
小儿湿疹	264
小儿痘疹	265
小儿遗尿	266
小儿泄泻	266
小儿呕哕	268
小儿咳嗽	269

第一篇

良方治百病

LIANGFANGZHIBAIBING

一 内 科

加减理中汤

【配方】党参、白术、生姜各9克，炮干姜、吴茱萸各6克，细辛1.5克。

【制作】水煎服。

【功效】温中散寒，健脾益肾。

【主治】肾泻。症见鸡鸣腹泻，食谷不化，舌净，脉弱。

【来源】《岳美中医案》

益肾填精汤

【配方】熟地、阳起石各15克，山药、狗脊、覆盆子、仙灵脾各12克，葛根、川断、伸筋草、桑螵蛸、知母、巴戟天、蛇床子各9克，远志6克。

【制作】水煎服。

【功效】益肾填精，养肝和胃。

【主治】阳痿（不育症）症属肝肾两虚者。

症见婚后多年未育，或因避孕抑制接触而致阳痿，或举而不坚，精子多数畸形，活动力差，舌尖红、苔薄根腻，脉弦细。

【来源】《杨少华医案》

增益活血汤

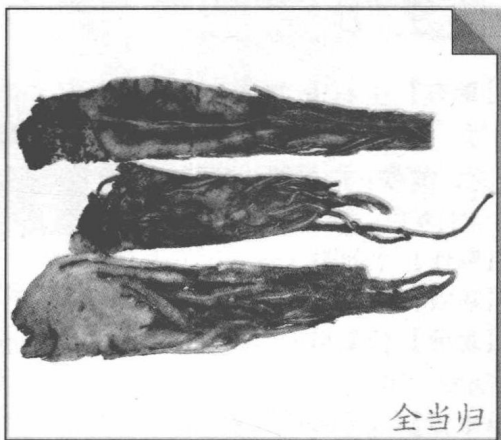
【配方】当归、丹参、红花、八月札各9克，半枝莲、石燕、瓦楞子各30克，漏芦、薏苡仁各15克，白芍、陈皮各6克。

【制作】水煎服。

【功效】活血祛瘀，解毒消瘤。

【主治】原发性肝癌。

【来源】《验方选编》



全当归



止 痉 散

【配方】全蝎、蜈蚣各等份。

【制作】研末，合成散剂。每服0.9~1.5克，
日服2~4次，温开水送下，小儿酌减。

【功效】镇痉，止痛。

【主治】四肢抽搐，痉厥，以及顽固性头痛、偏头痛、关节痛。

【来源】《方剂学》上海中医学院编



清营开窍汤

【配方】水牛角（刨片，先煎）30克，鲜生地、生石膏各15克，赤芍、丹皮、连翘、知母、紫草根各9克，金银花、大青叶各12克，生甘草3克，安宫牛黄散（兑服）2支。

【制作】水煎服。

【功效】清营解毒，涤痰开窍。

【主治】温毒入营、痰热蒙蔽心包所致的昏厥证。症见高热昏迷，四肢厥冷，舌质光绛，脉象细数。

【来源】《谭日强医案》



偏 头 风 方

【配方】生石膏24克，葛根18克，赤芍、钩藤、苍耳子、柴胡、蔓荆子各12克，黄芩、荆芥穗、薄荷、甘草各9克，全蝎6克，蜈蚣3条。

【制作】水煎服。

【功效】驱风散火，镇痉止痛。

【主治】偏头风（三叉神经痛）。其痛随触随发，作止如常。

【来源】《赵锡武医疗经验》



宁 胃 生 津 饮

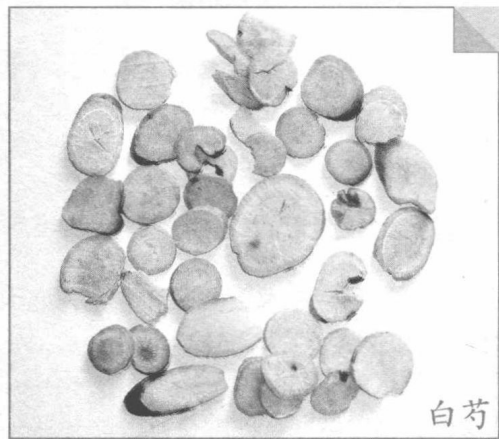
【配方】白芍、当归、柴胡各20克，生地25克，白术、半夏各15克，陈皮、炒栀子各7.5克，甘草10克。

【制作】水煎服。

【功效】宁胃止痛，滋阴泻火。

【主治】实热胃痛。症见胃脘痛甚，牵引两胁，恶心呕吐，嘈杂泛酸，饮凉纳呆，便燥溲赤，舌赤或绛，脉沉弦数。

【来源】《辽宁中医杂志》1980年第9期



白芍



木 瓜 酒

【配方】红花、千年健、川芎、桑寄生、秦艽、牛膝、羌活、独活、陈皮、五加皮、当归、木瓜、玉竹、生山栀各适量。

【制作】加入白酒浸泡制成药酒。每服15~30毫升，日服2次。

【功效】祛风活血，通经止痛。

【主治】风湿痹痛，筋脉拘挛，四肢麻木，腰膝疼痛等。

【来源】《上海市药品标准》1974年版

雪莲药酒

【配方】雪莲花 500 克，木瓜、桑寄生、党参、芡实各 50 克，杜仲、当归、黄芪各 40 克，独活 35 克，秦艽、巴戟天、补骨脂各 25 克，黄柏、香附各 20 克，五味子、鹿茸各 15 克。

【制作】共研为粗末，加入白酒 15000 克，密闭浸泡 25~30 日，去渣，再加冰糖 1500 克，浸化过滤，即得。每服 15~20 毫升，日服 2 次。

【功效】祛风除湿，养血生精，补肾强身。

【主治】风寒湿痹，肾虚腰痛，倦怠无力，目昏耳鸣，月经不调。

【来源】西藏日喀则制药厂

黄疸茵陈汤

【配方】茵陈 31.25 千克，黄芩 18.75 千克，大黄 6.25 千克，甘草 3.125 千克。

【制作】制成冲服剂，每包 20 克。每服 1 包，日服 2 次。

【功效】清湿热，退黄疸。

【主治】急性黄疸型肝炎。

【来源】上海中药制药一厂

白喉回生丹

【配方】珍珠粉 3 克，麝香、地龙、指甲各 0.6 克，地虱婆（焙黄）0.3 克，琥珀、玛瑙、珊瑚各 3 克（同入砂锅内文火煨半小时），蚕茧（烧灰存性）2 只，硃砂

3 克，冰片 1.2 克，马勃 0.03 克。

【制作】研为极细面，过细筛，频吹患处。

【功效】清热解毒，开肺利咽，豁痰醒神。

【主治】白喉、咽炎等。

【来源】《邢锡波医案选》

保元汤

【配方】党参、黄芪各 12 克，肉桂、炙甘草各 6 克，生姜 5 片。

【制作】水煎服。

【功效】益气固表。

【主治】虚劳元气不足。症见精神倦怠，短气自汗，微恶寒，脉虚大。

【来源】《博爱心鉴》



党参

凤尾合剂

【配方】凤尾草 50 克，海蚌含珠 50 克，石菖蒲 16 克，尼泊金 0.075 克，白糖适量。

【制作】共制成合剂 150 毫升。每服 50

毫升，日服3次。

【功效】清热利湿，凉血解毒。

【主治】急、慢性肠炎，痢疾。

【来源】湖南医学院第二附属医院



胃宁散

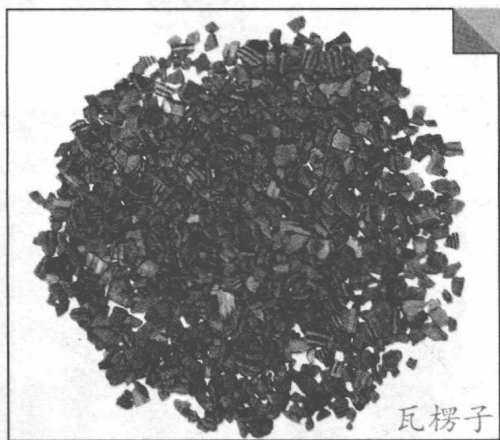
【配方】煅瓦楞子1000克，炒乌贼骨、酒玄胡各500克，砂仁300克，广木香、白芨各250克，沉香180克，甘草150克。

【制作】共研细末。每服3克，午饭后冲服。

【功效】制酸止痛。

【主治】溃疡病，嗳气吞酸，胃脘作痛。

【来源】《山东医刊》1964年第7期



瓦楞子



降气止呃汤

【配方】丁香、柿蒂、刀豆子、生姜、陈皮、厚朴各适量。

【制作】水煎服。

【功效】降气止呃。

【主治】胃气上逆，作呃不止。

【来源】《谦斋医学讲稿》



健脾汤

【配方】党参、白术、茯苓、半夏各9克，陈皮6克，黄连、吴茱萸各3克，白芍15克，甘草3克，瓦楞子12克。

【制作】水煎服。

【功效】健脾和胃，缓急止痛，且降逆止呕。

【主治】脾胃虚弱，中脘疼痛，呕恶泛酸，精神疲乏，纳食减少，脉濡细或虚而无力。

【来源】《老中医临床经验选编》



溃疡粉

【配方】乌贼骨、白芨、白芍、甘草各等份。

【制作】共研细末。每服3克，日服3次，饭前服。

【功效】制酸生肌，缓急止痛。

【主治】溃疡病，慢性胃炎。

【来源】《江苏医药》1976年第1期



速效退黄汤

【配方】茵陈、丹参、赤芍、麦芽各15克，板蓝根、茯苓、白术各10克，柴胡、黄芩、陈皮、甘草各6克，大枣6枚。

【制作】水煎服。

【功效】健脾利湿，解毒退黄。

【主治】小儿黄疸型肝炎。

【来源】《陕西中医》1995年12期



巴戟天



乙癸丸

【配方】巴戟天、山萸肉、炒山药、茯苓、丹皮、沙参、麦冬、砂仁、黄柏、菟丝子、泽泻、炙甘草各适量。

【制作】共研细末，炼蜜为丸，如梧桐子大。每服30丸。

【功效】补肾养肝，健脾祛湿。

【主治】传染性肝炎恢复期，或肝硬化腹水消失后脾肾两虚者。

【来源】《吴少怀医案》



肝炎冲剂

【配方】柴胡、当归、赤芍、白芍、陈皮、枳壳、郁金各9克，香附12克，丹参、玄参各15克，茵陈、板蓝根、败酱草各30克。

【制作】制成冲剂，用开水冲服。

【功效】疏肝解郁，清热解毒。

【主治】传染性无黄疸型肝炎。

【来源】《常见病的中医治疗研究》



强肝丸

【配方】当归、白芍、郁金、党参、泽泻、黄精、山药、生地、板蓝根各9~15克，丹参、黄芪各15~30克，山楂、神曲、秦艽各9~12克，茵陈9~30克，甘草6~12克。

【制作】共研细末，水泛为丸。每服9克，日服2次，或作汤剂，水煎服。服6日停1日，6至8周为1疗程。停1周，再行第2疗程。

【功效】有柔肝解郁，益气养阴，清热解毒之功效。

【主治】可用于慢性肝炎、早期肝硬化、中毒性肝炎及脂肪肝。若兼消化性溃疡，则应减量服之。妇女经期停服。

【来源】山西省中医研究所方



降脂益肝汤

【配方】泽泻20~30克，生首乌、草决明、丹参、黄精各15~20克，生山楂30克，虎杖12~15克，大荷叶15克。

【制作】水煎服，每日1剂。连服4个月为1疗程。

【功效】清热利湿，活血化瘀。

【主治】脂肪肝。症见体胖肝大，肝区不适，腹胀乏力，小便色黄，舌苔黄腻。

【来源】《肝胆病实用方》



化瘀散合剂

【配方】当归30克，鳖甲20克，吴茱萸15克，炒大黄10克，桃仁10克，赤芍

10克，槟榔30克，郁金10克，青皮10克，大戟15克，莪术20克，三棱20克，广木香8克，商陆15克，党参30克，甘遂10克，芫花10克，丹参30克，麦芽50克，大腹皮30克。

【制作】共研成散剂，每次吞服0.3~1.5克，每日2次，3天后增加药量。

【功效】疏肝行气，利水逐瘀。

【主治】肝硬化腹水。症见神疲乏力，形体消瘦，面色青暗，腹胀如鼓，面颈胸臂有血痣，腹部刺痛，或癥瘕，脐心突起，下肢水肿，少尿或无尿，舌质淡紫，舌下系带青紫或紫黑，苔薄白或白黄，脉沉弦或沉涩。

【来源】《经验方》



喘咳定煎剂

【配方】麻黄4克，杏仁9克，甘草3克，法半夏9克，陈皮6克，茯苓10克，当归9克，熟地10克。

【制作】水3碗，先浸1小时，而后煎煮，沸后文火再煎25分钟，滤取药液约250~500毫升，每日煎服2次。

【功效】化痰除饮，止咳平喘。

【主治】慢性支气管炎，肺气肿。

【来源】孟澍江经验方



补气化痰汤

【配方】黄芪45~60克，桔梗9克，沙参24克，杏仁9克，紫菀9克，云苓10克，百合12克，法夏12克，甘草6克。

【制作】水煎服，每日1剂。

【功效】补气平喘，止咳化痰。

【主治】慢性支气管炎，肺气肿，肺肾阴损，缠绵不愈者。

【来源】李绍南经验方



抗敏定喘散

【配方】地龙、全蝎、僵蚕各30克，麻黄、七叶一枝花、川贝母、甘草各15克，细辛9克。

【制作】研为细末。或将麻黄、细辛、七叶一枝花、甘草加水提出流浸膏，再将余药研细末加入流浸膏内，和匀，干燥，制成散剂备用。3岁以下每次0.5~1克，3~6岁1~1.5克，6~12岁1.5~2克，12~14岁2克。日服3次，饭后开水送服。

【功效】抗敏解痉，止咳平喘。

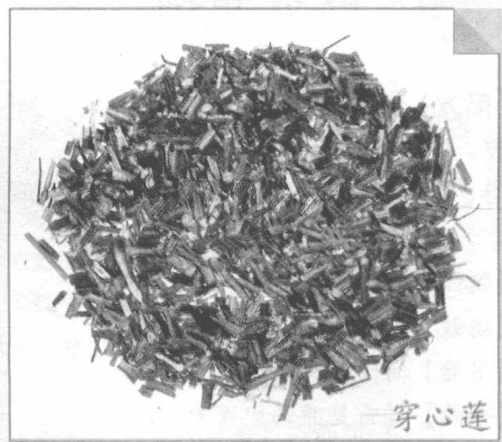
【主治】支气管哮喘，喘息型支气管炎，过敏性偏头痛，过敏性皮疹，皮肤瘙痒症等。

【来源】《中西医结合儿科试用新方》



疗肺宁

【配方】穿心莲、山海螺、百部各9克，



穿心莲