

中医当代名医系列丛书（三）

ZHONGYI DANGDAI MINGYI XILIE CONGSHU

王健
编著

ZHI DAO

杏林之道

老中畬医奉献秘验方与养生之道

XING LIN



中医古籍出版社

中华当代名医系列丛书·第三卷

杏林之道

——老中、兽医奉献秘验方与养生之道

编 著 王 健

协助整理 王 铭 王 锋 王 钊

1996
中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中华当代名医. 第3卷/王健编著. -北京: 中医古籍出版社,
2004. 10

ISBN 7-80174-274-5

I. 中… II. 肖… III. 中医学临床-经验-中国-现代
IV. R249.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 093610 号

杏林之道

编 著 王 健

责任编辑 伊广谦

封面设计 韩博珩

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷 北京义飞福利印刷厂

开 本 850mm × 1168mm 1/32

印 张 7.625

字 数 194 千字

版 次 2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

印 数 0001~2000 册

ISBN 7-80174-274-5/R·273

定 价 15.00 元

内容提要

中医药源远流长，是中华民族之瑰宝。畲族医药也是祖国医学重要组成部份，别具特色——疗法简、疗效好、经济方便，但他们较保守，现已濒临绝迹。为挖掘开发民族瑰宝——中畲医药，笔者特将历代祖传古方、秘方、恩师真传与 50 年来在临床中行之有效之验方（还包括中畲药煎法、服法、护理、验舌与一些药膳）及养生之道，用了将近两年的日日夜夜，加以筛选，反复核审，终成本册。书中对人体各个部位疾病防治，其中包括不少常见病、多发病或疑难病症，并对儿科、伤科，特别是“血筋”，少为人知的诊断与治疗，公诸于众。如医、患、读者能得此书，对临床应用、防病治病、抗老防老及养生之道、妇幼保健都有重要参考价值，是一本与你相随相伴的“好帮手”。

序

这是福建老中医王健先生写的一本很平实的临证验方集。他治的是常见病，用的是常用药，但经验丰富，疗效确切，医家和病家两相得宜，以至王健先生经常流露出徜徉于杏林之道的得意神色。

王健先生在福建省福安行医。福安是一个畲族聚居的地方。畲族自称“山哈”，意即从山里来的人。他们是我国南方的一个少数民族，全国70余万人，分布在福建、浙江（丽水地区）、江西、广东、安徽等地，长年住在山里，草药知识特别丰富。近十几年来经过发掘整理，出版了《畲族医学》（陈泽远、关相祖主编）、《中国畲族医药学》（雷后兴、李永福编）等著作。王健先生近水楼台先得月，他向畲族民间医生那里学到不少知识，并随时吸收应用，不少验方和养生保健方法都和畲医药有关。他生于畲乡、医于畲乡，从事中、畲医药50载，自己也常以“老中、畲医”自居。书中的血筋部分，本来是祖传秘方，这一次作者把他献了出来，公诸于众。对哮喘和类风湿的治疗也是作者临床经验中较珍贵的一部分。王健先生重视采百家之长，很值得民族地区的中医药界同仁学习。中医学是以汉文化为背景的中国社会的主流医学，在历史上曾吸收过大量兄弟民族的医学知识，《内经·异法方宜论》载，黄帝问岐伯：医生治病为什么“一病而治各不同？”岐伯说，这是因为各地地势不同，所以病也不

同，治法也不一样。接着《内经》讲到，砭石从东方来，毒药从西方来，艾灸从北方来，九针从南方来，按跷从中央出。可见中医药不断吸收国外的和境内兄弟民族的医药知识，一直在丰富壮大自己的学术体系。这种情况，历代屡见不鲜。西州续命汤是从西域来的，中华跌打丸是从广西来的，云南白药是从云南来的，刺五加是从东北来的，真正是海纳百川，能容乃大。反过来，少数民族的医药，也都深深地受到中医学的影响。这种医药文化的交流和融通，对各民族人民健康和医药文化的繁荣都是好事，《杏林之道》的特色也就在这里。

但是，在晚清以来西学东渐的大趋势下，特别是在当前工业化、现代化、国际化、城市化的汹涌澎湃的大潮中，民族传统文化受到的冲击和损失不可小看。其实，畲医药是畲族人民的民间医学，是一个在绵绵畲山之中流传至今的文化空间，是它的民族传统文化的标识之一，也是一个民族的精神财富和历史记忆。这些东西，西方世界正在“重拾旧山河”，把它称之为“补充医学”或“替代医学”。现在，当外国人从地上把它拾起来的时候我们却把它扔掉，实在有点说不过去。今日王健先生主张抢救和弘扬，令人敬佩和庆幸！

2008年8月6日

前言

笔者生于畲乡，出身于中医世家。先祖王祖谦，清武贡生，曾任台湾五品兰铃，学就一身武术，遗有伤科与“血筋”秘方；先父王玉田清末秀才，胞兄王荷景（原宁德地区医院中医师与该地区中医药研究所研究员，曾被省卫生厅授予“福建省著名老中医”等荣誉），都是当地名医，尤对中畲药有独特研究，开有“德昌药行”，名显一时。笔者自幼跟随父兄学习中畲医，师承祖业，兄弟四人均以医为业。1957年又拜我省名老中医陈玉铭为师，学习中医、针灸，得其真传，并潜心探究古今医书经典及现代良方，博采古今之精华，充实自我，为我50年行医生涯打下基础，而今子女们仍从事中畲医药工作。1994年成立福建省首家“福安风湿哮喘病研究所”，为省发明协会的会员单位，现仍任该所所长、福建省福安畲医药研发中心副主任、福安市民族医院“畲药风湿哮喘专科”主任。该院位于福安市畲族人口最密集地区，使我更有机会为畲区人民服务。由于长期在医疗第一线取得各种临床实践经验，进一步学习更多中畲医药知识与民间验方。曾经参加首届“世界中西医结合大会”、“第六届国际名医学术交流大会”（美国）、“首届全国畲族医药学术研讨会”，多届国际发明展览会等国际及国家级各类会议。通过学习交流与临床实践加以提高完善，从而在中畲药中总结出一些疗法简、疗效快、经济方便、行之有效的秘验方。如脑震荡，只用一味熊胆，就可起死回生；疗黄走毒，危在旦夕，用大剂量之菊花、甘

草，就可转危为安；急性阑尾炎，只用一味草药，可免手术、打针之繁，还有少为人知之的“血筋”秘方，公诸于众，拳拳之心，谨表衷诚，为社会奉献绵薄。

韶光易逝，岁月不居，不觉即将步入耄耋之年。承蒙原国家中医药管理局副局长、中国民族医药学会诸国本会长，福建省人大常委、文教科委陈奎主任，省人大常委、原省卫生厅魏忠义、计克良厅长，省卫生厅中医管理处林秀明处长，省民族医药学会林颖会长，及福安市人民政府、市卫生局领导等的关爱，多次催我把多年临床实践与祖传师授、民间验方等中畲方药加以汇集。2007年4月，诸国本会长在省、地、市卫生局领导陪同下，亲临我院（所）视察，并在会上做了“充分发挥，大力扶持”的指示，其启迪与鼓励，也促我尽快成册为患者解除病痛。适逢中国中医古籍出版社决定出版《中华当代名医》系列丛书，给笔者寄来征稿邀请。余感欣喜，将五十载结晶编撰成册，谨表衷诚。

杏林之中，高手辈出。各有见解，余因不才，难负重托，谨将临床实践，行之有效之方药及中老年养生之道，加以筛选编撰，作为抛砖引玉，供同道及读者参考或采用。必须强调的是，不能“一方包打天下”，同一疾病，在不同人体发生，往往因人而异，要脉症合参，甄别阴阳表里、寒热虚实，还要视不同性别、年龄、体质、地区、气候等不同因素，辨证治疗；处方有君臣佐使，药量有轻重之分，方剂可适当调整，煎、炖法与服法都要按规范施行，方能达到疗效。如不小心，或生搬硬套，易出差错，轻如鸿毛，重如泰山，不可不慎。

本书名为《杏林之道》，道出一些中医之道、畲医之道、养

生之道，这只是沧海之一滴，远未完美。由于水平有限，欠缺之处，在所难免，诚望明道及读者给予指正。

编撰期间得到福建省福安畲医药研发中心的大力支持，该中心钟隐芳主任（福安市人大副主任）与林贤谈副主任（原福安市卫生局局长）热心于畲药的研发工作，为充分调动科技人员积极性和专业特长，鼓励我在畲区医药资源发掘整理方面多作贡献。在此对以上有关领导、专家们及亲人的关爱与支持，一并谨表衷心的感谢！

作者

编写说明

一、本书分上、下集。上集为秘验方集，是根据人体从头到脚各个部位，包括头、耳、目、鼻、口、颈、胸、背、心、肝、肺、脾、肾及四肢，再加妇产科、儿科、蛇伤、伤科、血筋、杂病等疾病，分为病名、处方、功效、用量与用法或加典型病例，加以介绍，力求疗法简易，疗效确切，易学、易懂、易用。以中医病名为主，部分用西医病名。方中一种病名分A、B方者，为外用与内服，可两方俱用；不是外用与内服，而分为1、2、3、4、5方者，让医患者任选一方，不能两方同时使用。用药多数只用1~2种。用量以成人为主，老年或少儿应酌减，用时作为参考用量，因人而异。脉症合参，对方剂亦可适当调整。每方都是经过笔者临床实践，行之有效，才加以录用。以上部份方药，已为中央电视台、《人民日报》、《光明日报》、《中国中医药报》、《科技日报》、《大公报》、《中医杂志》、《中国药品专刊》、《世界名医论坛杂志》、《世界优秀医学专家人才名典》等20多家国家级新闻书刊选用。

二、上集还有“血筋”部分，是把祖传秘方中主要治疗与诊断部份加以公开。血筋是属于人体经络部分，如影视武侠点穴，一旦对方被点中穴位，则不能动，甚则亡命，这就是血筋的一部分。在古代中兽医中自立一科，有其独特理论、疗法、处方与用量，与一般中西医疗法截然不同。其传授也非常神秘，都要物色品德高尚，为人正直，父传子，师传徒，以手抄本秘传密授，以防好斗野心之徒伤害无辜，故至现代已濒临失传。笔者常闻不少患者血筋受损，医者不知此疗法，而致其死于非命者屡见

不鲜，深感痛惜。兹为扶危济世，仅将医疗部份公诸于众，诚望医患能掌握此疗法，达到药到病除，扶危救命，功德无量。

三、上集最后部分，把中畲药之煎炖法、服法，以及护理方面加以介绍。中畲医治病，首先要有正确的诊断，切合病情之处方，对药物的煎炖法与服法也很讲究。如果明医开好处方，而煎服不得法，则非但无效，反而有害。在护理方面，要有个安静的环境，力避刺激。这些都是治病过程中不可忽视的问题，必须环环相扣，认真、细致、负责，才能达到“药到病除”的目的。

四、下集为“养生之道一日谈”。笔者自少学医，并不注意养生保健，至50岁不幸患脑动脉硬化与冠心病，健康状况严重受损，才悟及保健养生的重要。自此开始学习古今中外名家之经典，每日坚持锻炼，起居有时，饮食有节，养心养德，至今28年如一日，持之以恒，使身体康复。现将步入耄耋之年，心脑、视力、听力功能正常，血压与生化血检都正常。仅将亲身体会与感受，用“一日谈”奉献给读者，以为抛砖引玉。余认为一个人要长寿，关键在自我，如能认识健康之重要，按照养生之道，持之以恒，一定能更健康，更长寿，更幸福。

五、为保持古方或验方原貌，本书中涉及有麝香、穿山甲、熊胆之处方，均未删除，切勿轻易使用。若使用此类处方，可根据卫生部卫药发（1993年）批59号文件精神执行。

(13)			(二十)
(13)			(三十)
(14)		目 录	(四十)
(14)			(五十)
(14)			(六十)
(15)		上集 秘验方集	(七十)
(15)			(八十)

一、头部		(3)
(一) 脑震荡		(3)
(二) 中风后遗症		(3)
(三) 高血压		(4)
(四) 低血压		(6)
(五) 目眩痧		(7)
(六) 眩晕症		(7)
(七) 白发、脱发、秃发、溢脂发		(8)
二、眼科		(8)
(一) 白睛溢血		(8)
(二) 麦粒肿		(9)
(三) 角膜炎		(9)
(四) 青光眼		(9)
(五) 白内障		(10)
(六) 夜盲		(10)
(七) 眨眼		(11)
(八) 胬肉攀睛		(11)
(九) 绿风内障		(11)
(十) 眼睛翳障		(12)
(十一) 胞睑肿胀		(13)

(十二) 上胞下垂	(13)
(十三) 流泪症	(13)
(十四) 眼睛打伤	(14)
(十五) 眼睛受损	(14)
(十六) 视物昏花	(14)
(十七) 视力减退, 双目肿胀感	(15)
(十八) 老年性白内障	(15)
三、鼻腔	(15)
(一) 鼻窦炎	(15)
(二) 鼻衄	(16)
四、耳部	(17)
(一) 中耳炎	(17)
(二) 耳鸣	(18)
五、口腔	(18)
(一) 慢性牙周炎	(18)
(二) 虚火牙痛	(19)
(三) 牙龈出血	(19)
(四) 走马牙疳	(19)
六、咽喉	(20)
(一) 急、慢性扁桃腺炎	(20)
(二) 慢性扁桃腺炎	(21)
(三) 白喉	(21)
(四) 梅核气	(21)
(五) 喉痹	(22)
(六) 异物梗喉	(22)
七、脸部	(23)
(一) 疔疮	(23)

(二) 野蜂或蜜蜂叮肿	(24)
(三) 蚂蜂(长脚蜂)叮肿痛	(24)
(四) 青春痘	(24)
(五) 过敏性皮炎	(25)
八、颈部	(25)
(一) 腮腺炎	(25)
(二) 急性淋巴结炎	(26)
(三) 瘰癧	(26)
(四) 落枕	(27)
(五) 甲状腺肿大	(28)
九、心脏	(28)
(一) 窦性心律过速	(28)
(二) 心肾两虚	(29)
(三) 伤心过度,经常晕厥	(29)
(四) 冠心病	(30)
十、癫、狂、痫	(30)
(一) 癫症	(30)
1. 气郁型	(31)
2. 痰气型	(31)
3. 心热型	(31)
4. 心虚型	(32)
5. 阴证	(32)
6. 阳证	(32)
7. 行为错乱	(33)
8. 安神定志	(33)
9. 如痴如狂	(33)
10. 火盛伤阴	(33)

11. 心脾两虚	(34)
(二) 狂证	(35)
1. 肝火夹痰	(35)
2. 胃火	(36)
3. 惊恐	(36)
(三) 病证	(39)
十一、胸部	(40)
(一) 胸部不慎损伤, 咳血	(40)
(二) 乳腺增生	(40)
(三) 乳腺炎	(41)
(四) 肋间神经痛	(42)
(六) 发背	(42)
十二、肺部	(43)
(一) 哮喘病	(43)
(二) 气管炎	(45)
(三) 肺气肿	(45)
(四) 肺脓肿	(46)
(五) 肺结核	(46)
(六) 肺肾两虚	(47)
十三、肝部	(47)
(一) 急性肝炎	(48)
(二) 慢性肝炎	(48)
(三) 慢性肝炎或有黄疸者	(48)
(四) 谷丙转氨酶或谷草转氨酶升高	(49)
(五) 肝硬化	(49)
十四、胃部	(50)
(一) 慢性胃炎	(50)

(二) 饮食反胃	(51)
(三) 慢性胃溃疡	(51)
(四) 消化不良	(51)
(五) 胃寒气胀	(51)
(六) 胃痛, 属于伤痛者	(52)
(七) 胃绞痛	(52)
(八) 急性胃肠炎	(52)
(九) 胃出血, 大便排出黑粪, 胃闷痛 (非癌症者)	(52)
(十) 胃痛, 日静夜剧	(53)
(十一) 胃下垂	(53)
十五、腹部	(54)
(一) 急性阑尾炎、肠套叠	(54)
(二) 消化不良或腹胀	(54)
(三) 夏日贪凉饮冷, 症见吐泻, 头痛, 腹胀而痛者	(54)
(四) 夏日饮冷水, 腹闷痛久治不愈	(54)
(五) 腹痛有肿块, 痛有定处者 (非恶性)	(55)
十六、积食	(55)
(一) 狗肉积食	(55)
(二) 牛肉积食	(56)
(三) 水鸡积食	(57)
(四) 鸡、鸭配桂元肉积食	(57)
(五) 糯米或粽子食积, 引发胃、腹痛者	(57)
(六) 暴饮暴食, 引发腹胀、腹痛诸症	(58)
十七、下腹部	(59)
(一) 痔疮	(59)

(二) 疝气	(59)
(三) 睾丸坠痛	(60)
(四) 脱肛	(60)
(五) 遗精或夜间多尿	(60)
(六) 小便失禁	(61)
(七) 尿频或排尿无力 (排除前列腺炎)	(61)
(八) 膀胱结石	(61)
(九) 阿米巴痢	(62)
十八、腰部	(62)
(一) 腰痛	(62)
(二) 腰肌劳损	(63)
(三) 坐骨神经痛	(63)
十九、肾部	(63)
(一) 肾炎	(64)
(二) 慢性肾炎	(64)
(三) 慢性肾炎 (药膳)	(64)
(四) 肾结石	(65)
(五) 肾虚	(65)
二十、糖尿病	(66)
(一) 消渴汤	(66)
(二) 健脾益肾汤	(66)
(三) 参芪益肾汤	(67)
二十一、腿部	(71)
(一) 夜间脚抽筋	(71)
(二) 四肢疼痛难以伸屈者	(71)
(三) 插水伤筋	(72)
(四) 插水伤筋	(72)