

刘长江
◎ 编著



普及中华医药知识

传承中医理论精髓

千家妙方

养生与诊疗药典



内容严谨 + 科学全面 + 现用现查
居家必备养生方剂百科全书

众多医家集毕生心血所创立的中药方剂，为中华民族的繁衍昌盛和人类的文明进程做出了巨大贡献。书中所选方剂，大都是在临床中经过反复使用、屡用屡验的良方、妙方，是实践真知灼见的表达，可重复性较强，具有较高的应用价值。

中医古籍出版社

千家妙方

刘长江 编著



中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

千家妙方/刘长江编著. -北京:中医古籍出版社,2017.4

ISBN 978-7-5152-1497-9

I. ①千… II. ①刘… III. ①验方-汇编 IV. ①R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 142702 号

千家妙方

编 著 刘长江

责任编辑 魏 民

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 北京中振源印务有限公司

开 本 787mm × 1125mm 1/16

印 张 26

字 数 350 千字

版 次 2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 5000 册

书 号 ISBN 978-7-5152-1497-9

定 价 68.00 元

前 言

中医学源远流长，绵延数千载，是世界科学史上具有独特理论体系和卓越临床疗效的一门自然科学，它曾为中华民族的繁衍昌盛和人类的文明做出了巨大贡献。时至今日，中医界同道在“继承不离古，发扬不离宗”精神指导下，面对新世纪的机遇和挑战，注重传承，勇于创新，涌现出一大批医德高尚，成绩卓著的名医名家。他们经过几十年的苦心研读和潜心实践，积累了大量的临床经验，并著书立说，留下宝贵的文献资料。这些文献既有丰富的中医理论，也有屡试屡爽的治病良方，为归纳整理这些珍贵文献，也为方便广大患者，我们组织人员编写了这本《千家妙方》，以求实现求全致用，造福人民的目的。

本书以科为纲，以症状和疾病为目，以方为主，精选了历代名老中医经方、验方两千余条，内容涉及内科、外科、妇科、儿科、眼科、耳鼻喉科临床病科，既有常见病、多发病，又有疑难重病。所选内容为中医名家几十年临床实践的经验总结，疗效确切可靠，针对性，有较高使用价值及可信度。

本书对每一科的各种病症都做了简明的概述，让读者对本病的病因病机、临床症状等基本情况有一了解，然后对各种病症配有若干条验方，每一条验方针对不同的证型病人，内容包括“来源”、“组成”、“功效”、“用法”、“方解”、“按语”几部分。条目清晰有序，资料翔实齐全，语言通俗易懂，力求达到医学知识多寡不同层次读者能读懂会用。由于方中剂量是针对一般患者，对一些特殊体质患者，不可“按图索骥”，草率行事，应根据具体病情和体质差异，在医生指导下正确使用。

在本书编写过程中，参考和引用了一些国内公开发行的中医药学术期刊杂志的部分资料，由于时间紧迫，条件有限，未能与作者一一联系，在此我们深表歉意，同时送上我们深深的感谢！编写内容难免有疏漏之处，希望读者提出宝贵意见。



目 录

第一章 内科疾病

一、急性上呼吸道感染	1
二、支气管炎	5
三、肺源性心脏病	11
四、支气管哮喘	16
五、肺结核	21
六、冠心病	24
七、心肌梗塞	31
八、高血压病	33
九、脑血管病	38
十、慢性胃炎	44
十一、慢性肝炎	50
十二、慢性结肠炎	53
十三、急性肾小球肾炎	59
十四、慢性肾小球肾炎	64
十五、慢性肾功能衰竭	70
十六、糖尿病	74
十七、骨质疏松	78

第二章 外科疾病

一、浅表化脓性感染	81
二、深部感染	91
三、慢性化脓性骨髓炎	94
四、颈部淋巴结结核	96



五、甲状腺疾病	103
六、滑膜炎	106
七、滑囊炎	109
八、肩周炎	111
九、急性乳腺炎	113
十、荨麻疹	116
十一、湿疹	120
十二、全身性皮肤瘙痒病	123
十三、花斑癣	127
十四、白藓	128
十五、斑秃	129
十六、足癣	132
十七、结节性红斑	133
十八、带状疱疹	134
十九、酒渣鼻	137
二十、阳痿	139
二十一、不射精	142
二十二、早泄	145
二十三、不育症	147
二十四、前列腺炎	150
二十五、前列腺增生症	153
二十六、遗精	156

第三章 妇科疾病

一、月经先期	159
二、月经后期	162
三、月经衍期	166
四、经期延长	169
五、痛经	171
六、闭经	176
七、崩漏	181
八、更年期综合症	186
九、带下病	188
十、妊娠恶阻	193

十一、妊娠腹痛	195
十二、胎漏、胎动不安	197
十三、妊娠小便淋痛	200
十四、乳汁缺少	202
十五、产后腹痛	207
十六、产后排尿异常	208
十七、乳 痈	211
十八、子宫脱垂	213
十九、阴道炎	215
二十、盆腔炎	221

第四章 儿科疾病

一、咳嗽	226
二、哮喘	229
三、肺痈	234
四、呕吐	236
五、泄泻	241
六、厌食	244
七、水肿	246
八、腹痛	252
九、解颅（脑积水）	258
十、夜啼	260
十一、婴儿湿疹	263
十二、遗 尿	265
十三、五迟、五软	267
十四、惊 风	268
十五、细菌性痢疾	274
十六、百日咳	277
十七、麻疹	282
十八、猩红热	287
十九、水痘	293
二十、白喉	295
二十一、小儿麻痹症（脊髓灰质炎）	298
二十二、小儿暑温（流行性乙型脑炎）	301



第五章 千家食疗妙方

一、维生素 A 缺乏症	306
二、维生素 B ₂ 缺乏症	307
三、缺钙症	307
四、缺铁症	309
五、维生素 C 缺乏症	310
六、缺碘症	313
七、缺锌症	314
八、缺铜症	316
九、缺硒症	317
十、疟疾	319
十一、病毒性肝炎	320
十二、细菌性痢疾	323
十三、伤寒	327
十四、克山病	328
十五、姜片虫病	330
十六、蛔虫病	330
十七、单纯性肥胖病	331
十八、消瘦	333
十九、糖尿病	336
二十、痛风	342
二十一、胃炎	344
二十二、胃溃疡或十二指肠球部溃疡	348
二十三、胃下垂	353
二十四、脂肪肝	355
二十五、肝硬变	357
二十六、胆囊炎	360
二十七、胆石症	362
二十八、急性胰腺炎	363
二十九、慢性胰腺炎	365
三十、腹泻	366
三十一、慢性结肠炎	369
三十二、厌食症	370

三十三、高血压病	371
三十四、高脂血症	374
三十五、动脉粥样硬化和冠心病	379
三十六、心肌梗死	386
三十七、充血性心力衰竭	390
三十八、风湿性关节炎	391
三十九、肺结核病	394
四十、慢性支气管炎	399
四十一、支气管哮喘	401
四十二、肺气肿	405



第一章 内科疾病

一、急性上呼吸道感染

【概述】

急性上呼吸道感染系指自鼻腔至喉部之间的急性炎症的总称，是最常见的感染性疾病。90%左右由病毒引起，细菌感染常继发于病毒感染之后。本病四季、任何年龄均可发病，通过含有病毒的飞沫、雾滴，或经污染的用具进行传播。常于机体抵抗力降低时，如受寒、劳累、淋雨等情况，原已存在或由外界侵入的病毒或细菌，迅速生长繁殖，导致感染。本病预后良好，有自限性，一般5~7天痊愈。常继发支气管炎、肺炎、副鼻窦炎，少数人可并发急性心肌炎、肾炎、风湿热等。

该病属于中医“感冒”、“伤风感冒”、“时行感冒”之范畴，是感受风邪或时行病毒，引起肺卫功能失调，出现鼻塞、流涕、喷嚏、头痛、恶寒、发热、全身不适、脉浮等为主要临床表现的一种外感病证。

【治疗】

1. 风寒感冒证

【主症】 恶寒重、发热轻、无汗，头项疼痛、肢节酸痛，鼻塞、声重、喷嚏、流涕、咳嗽，苔薄白，脉浮紧。

【方一】 荆防败毒散

【来源】 《摄生众妙方》

【组成】 荆芥5克，防风5克，淡豆豉9克，前胡5克，杏仁5克，桔梗5克，橘红5克，甘草3克，葱白3寸，生姜3片。

【功效】 辛温解表，宣肺散寒。



【用法】 葱白、生姜后下，余药先煮，水煎2次，共取200ml，分早、晚2次服。

【方解】 荆芥、防风、淡豆豉、葱白、生姜驱散风寒；前胡、杏仁、桔梗、橘红、甘草宣肺止咳。

【按语】 胃气不舒者，加苏叶、陈皮。

【方二】 羌活胜湿汤

【来源】 《内外伤辨惑论》

【组成】 羌活10克，独活10克，防风6克，藁本6克，川芎6克，川草15克，蔓荆子3克，甘草6克。

【功效】 辛温解表，宣肺散寒，祛湿。

【用法】 水煎服，每日一剂。

【方解】 方中以羌活、独活为君药，散周身风湿，舒利关节而通痹；防风、藁本为臣药，祛太阳经风湿，且止痛。佐以川芎活血，祛风止痛；蔓荆子祛风止痛；川草以加强祛湿之力；使以甘草调和诸药。全方合用，共成祛风胜湿之功，并微发其汗，使风湿尽去，其痛自止。

【按语】 表寒重者，加麻黄、桂枝；表湿重者，加羌活、独活；湿蕴中焦者，加苍术、厚朴、半夏；头痛者，加白芷、川芎；身热较著者，加柴胡、薄荷。

2. 风热感冒证

【主症】 恶寒轻，或微恶风、发热较著，咽喉乳蛾红肿疼痛、鼻塞、喷嚏、流涕稠涕，咳嗽痰稠，舌边尖红、苔薄黄、脉浮数。

【方一】 银翘散

【来源】 《温病条辨》

【组成】 银花10克，连翘10克，薄荷6克，荆芥6克，豆豉6克，桔梗6克，芦根15克，竹叶6克，牛子10克，甘草6克。

【功效】 辛凉解表，宣肺清热。

【用法】 薄荷后下，余药先煮，水煎2次，共取200ml，分早、晚2次温服。

【方解】 薄荷、荆芥、豆豉辛凉解表；银花、连翘、山梔清热解毒；桔梗、芦根、竹叶清热生津。牛子、桔梗、甘草利咽化痰。

【按语】 口渴者，加花粉，麦冬。



【方二】 桑菊饮

【来源】 《温病条辨》

【组成】 桑叶9克，菊花9克，杏仁6克，连翘5克，薄荷3克，桔梗6克，芦苇根6克，生甘草3克。

【功效】 辛凉解表，宣肺清热。

【用法】 水煎服，每日一剂。

【方解】 本方的桑叶、菊花清透肺络，散上焦风热；薄荷疏散风热，杏仁、桔梗肃肺止咳；连翘清热透邪；芦苇根生津止渴；甘草调和诸药。

【按语】 应用本方时，重用银花、连翘，芦根鲜者佳，且煎汤候香气大出即可，勿过煮。汤剂每日可服1~2剂，煮散一昼夜服4次，每次煮服6~10克，勿过煮。头胀痛甚：加桑叶、菊花；咳嗽痰多：加贝母、前胡、杏仁；咯痰黄稠：加黄芩、知母、栝蒌皮。身热较著：加石膏、鸭跖草；乳蛾红肿疼痛：加枝黄花、土牛膝、玄参；时行感冒：加大青叶、蒲公英、草河车；热郁寒遏：加石膏合麻黄。风热化燥伤津：加沙参、花粉、梨皮。

3. 感冒夹湿证

【主症】 发热、微恶风、汗少、汗出热不退，鼻塞流浊涕，头昏重胀痛，心烦口渴，小便短赤，苔薄黄腻，脉濡数。

【方一】 新加香薷饮

【来源】 《温病条辨》

【组成】 香薷6克，扁豆花9克，厚朴6克，金银花9克，连翘9克。

【功效】 清暑祛湿解表。

【用法】 水煎2次，共取200ml，分早、晚2次温服。

【方解】 香薷祛暑发汗解表；扁豆花、厚朴和中化湿；金银花、连翘、鲜荷叶、鲜芦根清暑解热。

【按语】 暑热盛者：加黄连、山栀、青蒿、黄芩；湿困卫表：加豆卷、藿香、佩兰。汗出多：去香薷。头痛：加桑叶、菊花、白芷；心烦、小便短赤：加竹叶、赤茯苓、六一散。呕恶：加陈皮、半夏、竹茹；胸闷加厚朴、砂仁；纳呆：加神曲、麦芽、鸡内金。

4. 中毒性流感

【主症】 高热不退，神昏谵语，手足抽搐或颈项强直，舌质红绛，脉弦数。

【方一】 清宫汤

【来源】 《温病条辨》



【组成】 元参9克，莲子心2克，竹叶卷心6克，连翘6克，犀角（水牛角代）30克，麦冬9克。

【功效】 清心开窍，凉血熄风。

【用法】 水煎服，每日一剂。

【方解】 方中犀角（水牛角代）清营凉血，元参、麦冬养阴清热；竹叶心、连翘、莲子心、清心泄热解毒。全方共奏清心解毒，凉血息风之功。

【按语】 送服：（1）高热用安宫牛黄丸，1丸，每日2次；（2）昏迷用至宝丹，每日1~2丸；（3）抽搐用紫雪丹，每次1管，每日1~2次。清开灵注射液20~40ml，加入液体中静滴。

5. 气虚感冒证

【主症】 恶寒发热，无汗，或热势不高，鼻塞流涕，头痛身楚，咳嗽痰白，咳痰无力，平素神疲体倦，乏力，舌质淡，苔薄白，脉浮无力。

【方一】 参苏饮

【来源】 《太平惠民和剂局方》

【组成】 人参6克，茯苓6克，炙甘草4克，苏叶6克，葛根6克，前胡6克，桔梗4克，半夏6克，枳壳4克，木香4克。

【功效】 益气解表，调和营卫。

【用法】 加生姜七片、枣一个；水煎。微热服，不拘时。

【方解】 风寒外袭，则肺气闭郁，故病人恶寒发热，表现为无汗，头痛，鼻塞，咳嗽；气郁痰阻，故胸膈满闷；脉浮表明病人正气不足。治疗应采用益气解表，理气化痰之法。本方中紫苏叶、葛根解表祛邪；桔梗、前胡、法夏止咳化痰；陈皮、枳壳、木香醒脾行气，宽胸；人参、云苓、甘草健脾补气，有扶正祛邪之功。

【按语】 若表虚自汗，易感风邪者，可用玉屏风散加减。

【方二】 玉屏风散

【来源】 《医方类聚》

【组成】 防风30克，黄芪60克，（蜜炙）白术60克。

【功效】 益气固表。

【用法】 上为末，每服三钱（9克），用水一盞半，加大枣一枚，煎至七分，去滓，食后热服。（现代用法：研末，每日2次，每次6~9克，大枣煎汤送服；亦可作汤剂，水煎服，每日一剂，用量按原方比例酌减）。

【方解】 本方主治卫气虚弱，不能固表之证。卫虚腠理不密，则易为风



邪所袭，故时自恶风而易于感冒；表虚失固，营阴不能内守，津液外泄，则常自汗；面色恍白，舌淡苔薄白，脉浮虚皆为气虚之象。治宜益气实卫，固表止汗。方中黄芪甘温，内可大补脾肺之气，外可固表止汗，为君药。白术健脾益气，助黄芪以加强益气固表之力，为臣药。两药合用，使气旺表实，则汗不外泄，外邪亦难内侵。佐以防风走表而散风御邪，黄芪得防风，则因表而不留邪；防风得黄芪，则祛风而不伤正。对于表虚自汗，或体虚易于感冒者，用之有益气固表，扶正祛邪之功。方名玉屏风者，言其功用有似御风屏障，而又珍贵如玉之意。

【按语】 若气虚较甚者，亦可用补中益气汤加味。

二、支气管炎

【概述】

支气管炎分为急性和慢性两种，多数是由细菌或病毒感染引起，粉尘、烟雾和刺激性气体也能引起支气管炎。急性支气管炎以流鼻涕、发热、咳嗽、咳痰为主要症状，并有声音嘶哑、喉痛、轻微胸骨后摩擦痛。初期痰少，呈粘性，以后变为脓性。烟尘和冷空气等刺激都能使咳嗽加重。慢性支气管炎是指气管、支气管粘膜及其周围组织的慢性非特异性炎症。临床上以咳嗽、咳痰或伴有喘息及反复发作的慢性过程为特征。病情若缓慢进展，常并发阻塞性肺气肿，甚至肺动脉高压、肺原性心脏病。它是一种常见病，尤以老年人多见。

本病属于中医“咳嗽”及“喘症”之范畴。《素问·咳论》篇谓：“五脏六腑皆令人咳，非独肺也”。可见咳嗽不仅由肺之病变而致，五脏六腑之功能失调，皆可影响于肺发生咳嗽之症。

【治疗】

1. 风寒袭肺证

【主症】 咽痒、咳嗽声重、气急，咳痰稀薄色白，鼻塞流清涕，头痛，肢体酸楚，恶寒发热无汗，苔薄白，脉浮紧。

【方一】 ①三拗汤合②止嗽散

【来源】 ①《太平惠民和剂局方》②《医学心悟》

【组成】 ①三拗汤：麻黄5克，杏仁5克，甘草5克。



②止嗽散：桔梗10克，荆芥6克，陈皮10克，甘草6克，紫菀10克，百部15克，白前10克。

【功效】疏风散寒，宣肺止咳。

【用法】加生姜5片；水煎服，每日一剂。

【方解】三拗汤宣肺散寒，止嗽散润肺止咳。

【按语】两方均能宣肺化痰止咳，但前方以宣肺散寒为主，用于风寒闭肺；后方以疏风润肺为主，用于咳嗽迁延不愈或愈而复发者。

【方二】杏苏散

【来源】《温病条辨》

【组成】苏叶10克，半夏10克，茯苓10克，甘草3克，前胡6克，苦桔梗6克，枳壳10克，生姜2克，橘皮10克，大枣去核2个，杏仁10克。

【功效】轻宣凉燥，宣肺化痰。

【用法】水煎服，每日一剂。

【方解】苏叶轻宣凉燥，配前胡，一者取其辛散之性，助苏叶发发表邪，二者用其降气消痰，令宣肺化痰之药以为用。配杏仁宣利肺气，桔梗开宣肺气，既利于发发表邪，又能利肺化痰。半夏温燥化痰，茯苓健脾利湿，以祛生痰之源，枳壳，橘皮皆能理气宽胸，合苏叶之芳香行气，共呈畅利胸膈之效。用姜枣者，调和营卫，甘草调和诸药。

【按语】本方用于热燥咳嗽严重者。

2. 风热犯肺证

【主症】咳喘，夜间喘甚，吐黄痰，身体疼痛，纳呆，大便两日未下，舌苔黄腻，脉象浮数或浮滑。

【方一】何氏自拟方

【组成】前胡3克，薄荷3克，桔梗3克，杏仁3克，紫菀5克，白茅根15克，生川军3克。

【来源】《何世英儿科医案》

【功效】宣肺解表，泄热定喘。

【用法】生川军后下，水煎服，每日一剂。

【方解】方中前胡、桔梗、紫菀和杏仁化痰止咳平喘；薄荷疏散风热、利咽止咳；白茅根清热利尿止血；生川军有泻热通便的功效。

【按语】咽痛明显：加玄参、马勃。



【方二】 桑菊饮

【来源】 《温病条辨》

【组成】 桑叶 10 克，菊花 10 克，薄荷 6 克，甘草 10 克，芦根 30 克。

【功效】 疏风清热，宣肺止咳。

【用法】 水煎服，每日一剂。

【方解】 方中以桑叶、菊花、薄荷、连翘辛凉轻透，宣散风热；桔梗、杏仁、甘草宣降肺气，利咽止咳；芦根清热生津。

【按语】 津伤者可加麦冬、五味子。

3. 风燥伤肺证

【主症】 干咳，连声作呛，咽喉干痛，唇鼻干燥，口干，无痰或痰少而粘连成丝，不宜咳出，舌质红干而少津，苔薄白或薄黄，脉浮数或小数。

【方一】 桑杏汤

【来源】 《温病条辨》

【组成】 桑叶 3 克，豆豉 3 克，杏仁 5 克，象贝 3 克，山栀 3 克，沙参 6 克，梨皮 3 克。

【功效】 疏风清肺，润燥止咳。

【用法】 水煎服，每日一剂。

【方解】 本方治证是因温燥外袭，肺阴受灼所致身热头痛，口渴、干咳无痰，舌红、苔燥脉浮数之外感温燥之证候。方中桑叶轻宣燥热，杏仁苦辛温润、宣利肺气，共为主药；淡豆豉助桑叶轻宣解表，沙参、梨皮生津润肺，同为辅药；栀皮清泄肺热，象贝母止咳化痰，为佐使药。共奏“以辛凉甘润之方，气燥自平而愈”之效。

【按语】 表证较重：加薄荷、连翘、蝉蜕、荆芥；津伤较甚：加麦冬、玉竹；咽痛明显：加玄参、马勃；鼻衄：加生地、白茅根。

【方二】 杏苏散

【来源】 《温病条辨》

【组成】 苏叶 10 克，半夏 10 克，茯苓 10 克，甘草 3 克，前胡 6 克，苦桔梗 6 克，枳壳 10 克，生姜 2 克，橘皮 10 克，大枣去核 2 个，杏仁 10 克。

【功效】 轻宣凉燥，宣肺化痰。

【用法】 水煎服，每日一剂。

【方解】 苏叶轻宣凉燥，配前胡，一者取其辛散之性，助苏叶发散表邪，二者用其降气消痰，令宣肺化痰之药以为用。配杏仁宣利肺气，桔梗开宣肺气，



既利于发散表邪，又能利肺化痰。半夏温燥化痰，茯苓健脾利湿，以祛生痰之源，枳壳，橘皮皆能理气宽胸，合苏叶之芳香行气，共呈畅利胸膈之效。用姜枣者，调和营卫，甘草协和诸药。

【按语】 本方适用于燥证与风寒并见的凉燥证。

4. 痰湿蕴肺证

【主症】 咳嗽反复发作，咳声重浊，痰粘腻，或稠厚成块，痰多易咳，早晨或食后咳甚痰多，进甘甜油腻物加重，食少，体倦，大便时溏，苔白腻，脉濡滑。

【方一】 ①二陈汤合②三子养亲汤

【来源】 ①《太平惠民和剂局方》②《韩氏医通》

【组成】 二陈汤：半夏10克，茯苓10克，白术10克，陈皮10克，甘草6克，厚朴10克。

三子养亲汤：白芥子6克，苏子9克，莱菔子9克。

【功效】 健脾燥湿，化痰止咳。

【用法】 水煎服，每日一剂。

【方解】 半夏、茯苓燥湿化痰；白术、陈皮、甘草理气和中；厚朴、白芥子，温肺祛痰；苏子降气行痰，使气降则痰不逆；莱菔子，消食化痰，使气行则痰行。

【按语】 前方燥湿化痰，理气和胃，用于咳而痰多，痰质稠厚，胸闷脘痞，苔腻者。后方降气化痰，用于痰浊壅肺，咳逆痰涌，胸满气急，苔浊腻者。痰湿咳嗽，常易伤及肺脾之气，应配合补脾益肺之品，以免久延导致肺气虚寒，寒饮伏肺的咳喘。痰较重（痰粘白如泡沫，怯寒背冷）加细辛、干姜；脾虚加党参、白术；兼有表寒者加紫苏、荆芥、防风。病情稳定后服香砂六君子汤以资调理。

【方二】 六君子汤

【来源】 《校注妇人良方》

【组成】 人参10克，白术10克，茯苓10克，炙甘草6克，陈皮12克，半夏12克。

【功效】 健脾益气化痰。

【用法】 加大枣二枚，生姜三片，水煎服，每日一剂。

【方解】 方中人参补气健脾为君药；脾喜燥恶湿，故以白术健脾燥湿为臣药，参、术相合，健脾之力更宏；茯苓淡渗，健脾利湿，半夏燥湿化痰，陈皮理