

养生保健金库

实用治疗老年病

小验方



YONG ZHI LIAO LAO

NIAN BING XIAO YAN FANG

学苑出版社

养生保健金库

实用治疗老年病小验方

主编：漆 浩

编写：刘硕 周荣 吴龙

刘建国 马华 李平

学苑出版社

(京) 新登字 151 号

养生保健金库

实用治疗老年病小验方

主 编：漆 浩

编 写：刘硕 周荣 吴龙 刘建国 马华 李平

责任编辑：郑 远

出版发行：学苑出版社 邮政编码：100036

社 址：北京市海淀区万寿路西街 11 号

印 刷：人民美术印刷厂

经 销：各地新华书店

开 本：787×1092 1/32

印 张：2

版 次：1994 年 7 月北京第 1 版第 1 次

ISBN 7-5077-0956-6/R · 155

全书定价：350.00 元

本册定价：2.60 元

目 录

一、老慢支及肺气肿	(1)
二、高血脂症	(3)
三、中风	(5)
四、糖尿病	(7)
五、老年便秘	(9)
六、老人便血	(13)
七、痔疮	(15)
八、水肿	(17)
九、泌尿系统结石	(19)
十、老年人尿血	(21)
十一、老人腰痛	(23)
十二、遗尿	(24)
十三、肾虚耳鸣、耳聋	(26)
十四、老人诸虚百损	(28)
十五、老年性皮肤瘙痒症	(33)
十六、老年褥疮	(34)
十七、肩周炎	(37)
十八、类风湿性关节炎	(38)
十九、风湿痹痛	(41)
二十、老年疝气	(43)
二十一、老年牙齿过敏症	(46)
二十二、牙痛	(47)

二十三、老人青光眼·····	(48)
二十四、老年白内障·····	(49)
二十五、老年人调养方·····	(53)

一、老慢支及肺气肿

验方一

桔子 5 斤，白糖 50 克，香油 250 克。

将香油置锅内，烧开，入桔子（去皮、丝）、白糖，拌匀煮片刻即可。每日多次服。

验方二

核桃 3 枚，梨 1 个。

核桃烤热后去皮，捣为泥状；将梨切 1 小口，核桃泥填入，置锅内蒸熟服。每晚 1 个。

验方三

獐油适量，鸡蛋 1 个。

獐油煮开，煎鸡蛋。每日 1 次，1 次 1 个。

验方四

大枣 5—6 枚，冰糖适量，萝卜 100 克。

萝卜切丝，加冰糖、大枣炖。每日 2 次，吃枣饮汤。

验方五

香油、蜂蜜适量。将两味药开水冲服。

验方六

川贝 12 克，海浮石 10 克，瓜蒌 10 克。将药研细末，每日 3 次，每次 1.5 克。

验方七

由于感冒引起的咳嗽，用荆芥 30 克、桔梗 30 克，共研为末。每次服 6 克，用开水送下。每日服 2 次。

验方八

咳嗽身有微热、鼻孔内灼热、咽喉干燥、咳吐浓痰。用冬桑叶 15 克（或用枇杷叶也行）、杏仁 9 克、冰糖 15 克，用水煎过、趁热服下。每日服 2 次。

验方九

咳嗽日久不愈。用款冬花 9 克、冰糖 15 克，水煎服下。每日服 2 次。

验方十

热痰咳嗽，咽喉干燥，痰中带血。用藕汁、梨汁、白果汁、萝卜汁各 500 克，熬成膏，随意食用。

验方十一

菠菜籽 100 克，萝卜籽 100 克，白茄籽 100 克。
将 3 籽研末，每日服 2 次，每次 15 克。

验方十二

白凤仙花全株。捣烂敷背脊骨下至尾骨，用大棉纸盖住，见热气即除去。

验方十三

鲜白芥子 30 克，捣烂，取少许，蜜调或水调，摊布上，贴背部肺俞穴，3 小时后揭去。

二、高血脂症

高血脂症是指血液中脂类（包括胆固醇、磷脂类、甘油三酸脂和游离脂肪酸）含量增高。本症不代表一种疾病，却常常与动脉硬化、高血压、冠心病等疾病的发生有关。

验方一

大黄 3~10 克，或决明子 10 克，荷叶 10 克。

每日 1 剂，煎水或泡水代茶饮。

验方二

大藕 4 节，绿豆 200 克，胡萝卜 125 克。

将绿豆洗净水泡半日，滤干，胡萝卜洗净，切碎捣泥，二物加适量白糖调匀待用。将藕洗净，在靠近藕节的一端用刀切下，切下的部分留好。将调匀的绿豆萝卜泥塞入藕洞内，塞满塞实为止。再将切下的部分盖好，用竹签或线绳插牢或绑好，上锅水蒸熟，可当点心吃。

验方三

茵陈 20 克，生山楂 15 克，生麦芽 15 克。

将上药放入砂锅内加水适量，煎煮 20 分钟，过滤留汁，再煎 20 分钟，去渣取汁，将两煎药汁混匀，每日 2 次，每次 100 毫升，可连服半月。

验方四

鲜猕猴桃 2~3 个。

将鲜猕猴桃洗净剥皮，榨汁饮用；也可洗净剥皮后直接食用。日 1 次，常服有效。

验方五

菊花、槐花、绿茶各 3 克。

以沸水冲沏，待浓后频频饮用，可当茶饮。

验方六

海带 150 克，绿豆 150 克，红糖 150 克。

将海带发好后洗净，切成条状，绿豆淘洗干净，共入锅内，加水炖煮，至豆烂为止。用红糖调服，每日 2 次。

验方七

茵陈 15 克。

每日 1 剂，水煎代茶饮。治高胆固醇血症。

验方八

三七 3 克，山楂 24 克，泽泻 18 克，草决明 15 克，虎杖 10 克。

每日 1 剂，水煎分 3 次服。

验方九

首乌 500 克，灵芝 500 克，核桃仁 250 克，苡仁 250 克
(首乌、灵芝、苡仁反复浓煎加蜜收膏，将核桃仁研碎兑入)

主要用于高血压病、冠心病、脑动脉硬化症、脂肪肝及高胆固醇血症。亦可作为肝炎、慢性支气管炎、哮喘、矽肺等病的辅助治疗剂。用神经官能症、心动过速亦有一定疗效。

验方十

鲜西红柿 2 个。

将西红柿洗净，蘸白糖每早空腹吃。

三、中 风

中风又名卒中，临床表现以卒然昏仆，口眼喎斜，半身不遂为主要特征，本病与西医所称脑卒中大体相同，包括出血性脑血管病和缺血性脑血管病两大类。

验方一

法半夏 10 克，白术 10 克，天麻 10 克，胆南星 6 克，丹参 30 克，香附 15 克，酒大黄 5 克。

水煎服，日 1 剂，分 2 次服，28 日为 1 疗程。

验方二

鲜茭白 100 克，芹菜 50 克。

水煎服，每日早晚各 1 次。

清热，降压，润肠。治高血压、心胸烦热、大便秘结。

验方三

鲜山楂 10 枚，白糖 30 克。

将山楂捣碎加糖煎煮至烂，吃山楂饮汤，每日 1 次。

具有活血降压，扩张血管以及降低胆固醇的作用，长期饮服对高血压病有明显疗效。

验方四

柿漆（即未成熟柿子榨汁）30 毫升，牛奶 1 大碗。

牛奶热沸，倒入柿漆，分 3 次服。

清热降压。用治高血压，并可预防中风倾向的先兆，可作急救用。

验方五

猪苦胆汁 200 克，绿豆粉 100 克。

将绿豆粉拌入胆汁内，晒干，研成细末，每服 10 克，日服 2 次。

验方六

干黄瓜藤 1 把。

洗净加水煎成浓汤，每日 2 次，每次 1 小杯。

清热，利尿。治高血压。

四、糖尿病

验方一

枸杞子 30 克，葛根 20 克，豆豉 15 克。

上 3 味加水 500 毫升，煎至 300 毫升，日服 2 次，每日 1 剂。连用 5—7 日。

验方二

南瓜藤 20 克，白扁豆 15 克，羌活 12 克。

上 3 味加水适量煎煮，饮用汤汁，日 2—3 次。

验方三

生黄豆 100 克，黑木耳 30 克。

将 2 药洗净去杂质，研为细末，每服 3—6 克，日 2—3 次，茶水送下。

验方四

蚕茧 7 枚，大枣 7 枚。

上药加水适量，煎煮 20—30 分钟，滤汁后代茶频饮。日数次。

验方五

黄芪 30 克，桂枝 10 克，白芍 10 克，葛根 30 克，片姜黄 10 克，羌活 10 克，嫩桑枝 10 克，威灵仙 12 克，当归 10 克。

水煎服，日 1 剂，早晚分服。随症加减。

验方六

当归、川芎、白芷、陈皮、苍术、厚朴、半夏、麻黄、枳

壳、桔梗各 3 克，干姜、桂枝、吴萸各 1.5 克，羌活、独活各 6 克，散阴膏药适量。

用法：除散阴膏药肉外，其余药物共碾成细末，装瓶备用。用时将散阴膏药肉置水上溶化，加入适量药末，搅匀，摊涂布上，每贴重 20~30 克，贴于患者肚脐及命门穴上。每 3 天更换 1 次。

验方七

附片、木香、炒吴萸、马兰子、蛇床子、肉桂各 12 克，生姜汁适量。

用法：将前 6 味药共碾成细末，装瓶备用。用时取药末 6 克，以生姜汁调如膏状，敷于患者脐孔内，外盖以纱布，胶布固定。每天换药 1 次，10 次为 1 个疗程。

五、老年便秘

验方一

老生姜 1 块。

将老生姜削成手指粗细，长约 1 寸左右的小段，用厚纸包好，用火煨热，去纸，姜上涂麻油，塞入肛门片刻即可。

验方二

猪油 30 克，葛根 30 克，大黄 20 克。

先将大黄、葛根放入砂锅中，加水 1000 毫升，煎煮 20 分钟，再入猪油，煎至 500 毫升时去渣留汁，分 2 次服，每次约 200 毫升左右，日 1 剂。

验方三

苏子 30 克，麻仁 15 克，粳米 50 克。

先将苏子、麻仁用水浸泡半日，然后捣烂，与洗净的粳米加水适量煮至成粥，每日 1 次。

验方四

香蕉 2 个，冰糖适量。

将香蕉去皮后与冰糖一同放入锅内，加适量水煮 5 分钟即可，喝汤吃香蕉，连服 3 日。

验方五

核桃仁 30 克，鸡蛋 2 个。

将核桃仁捣碎，与打破的鸡蛋调匀，加少量水，上锅蒸熟后食用。

验方六

鲜韭菜 200 克，蜂蜜 50 克。

将韭菜洗净，切碎捣汁约 150 毫升，加入蜂蜜搅匀后煮沸饮用。日 1 次，连服 2 日。

验方七

草决明 35 克。

将上药打碎放入碗中，用沸水浸泡约 10 分钟左右即成，可当茶喝，一日里可反复加水饮用。日 1 剂。

验方八

天枢穴

排便时左手食指或中指用力按压天枢穴（肚脐旁开 2 寸），有明显的本胀感，再压数十秒就可排便，一次无效可反复数次。

验方九

松子 100 克。

将松子砸碎，取子仁，每次 10 克，开水吞服。可常服用。

验方十

生首乌 500 克，胡桃仁 500 克，黑芝麻 500 克。

生首乌水煎取汁，胡桃仁、黑芝麻研末，与生首乌汁和匀，加适量蜂蜜制成膏剂。每日 3 次，每服 10~20 克，见效后自行调节服量，5 日为 1 疗程。

验方十一

大肠、便秘点、直肠下段。

先用探测棒于取穴范围找压痛点，常规消毒耳廓，取王不留行子粘于小块胶布上，贴于耳部穴位，按压 1 分钟，并嘱患者每日自行按压耳穴 3~4 次，每周治疗 1 次，双耳轮换，3 日为 1 疗程，疗程间休息 5~7 天，若辨证加穴则效更好。

验方十二

连翘 500 克。

将干燥连翘去梗洗净晒干，瓶装备用，每次 15~30 克，沏水或煎沸代茶饮，持续服 1~2 周，亦可便下停服。

验方十三

瞿麦 12 克，瓜蒌仁 10 克。

2 药加水煎 30 分钟，取汁再煎 20 分钟，两次药汁相混后分 2 次服下。

清热润肠通便。用治热性便秘。

验方十四

牵牛子 1 克。

牵牛子研细末，用姜汤送服，日 2 次。

验方十五

生地 25 克。

将生地加水煎 40 分钟，温服，日 2 次。

验方十六

锁阳、桑椹子各 15 克，白蜜 30 克。

将锁阳、桑椹子水煎，取浓汁加白蜂蜜调匀，分 2 次服下。

益气补肾，润肠通便。用治老人气弱阴虚，大便燥结。

验方十七

新鲜猪胆汁 500 毫升。

取新鲜猪胆汁存放于瓶中备用，灌肠时将胆汁稍加温，用注射器吸胆汁 20 毫升，通过导尿管慢慢注入直肠内，20 分钟后即可排例。如果胆汁存放日久而变浓时，可加适量的水搅拌。若 20 分钟后不排便者，可重复使用 1 次。

验方十八

冬葵子 30 克，人乳汁 30 克。

冬葵子研末，和人乳汁调匀，一次服下，大便即通。

验方十九

香白芷 100 克。

香白芷炒后研末，每服 10 克，米汤加蜜少许送服，连进 2 服。

验方二十

何首乌 50 克，粳米 100 克，大枣 3 枚。

取制首乌入锅煎取浓汁去渣，与粳米、大枣、冰糖少许同煮为粥，可供早、晚餐服食。忌吃葱、蒜、萝卜、猪羊肉。

验方二十一

大肠俞、小肠俞。

拇指和食指屈曲，以指间关节突起按部位点揉 2 穴，各半分钟。