



2.8

海内外 良方选

责任编辑：柏 凌
封面设计：众 木

海内外中医秘方良方选

马邦海

张炳礼 等编

莫厚育



广西民族出版社出版发行

广西师范大学出版社印刷厂印刷



开本：787×1092 1/32 印张：8.25 字数：180千字

1989年6月第1版

1989年6月第1次印刷

印数：1—15500册

ISBN 7—5363—0519—2/R·20

定价：3.60元

前 言

中医药学是一个伟大的宝库，是我国人民长期同疾病斗争中总结发展起来的，中医具有药源丰富、功效独特、副作用少等优点，因而不断地受到医药科技界和广大劳动人民的重视。所以收集、整理、挖掘这一伟大宝库，造福于人类具有重要意义。

我们本着“古为今用、洋为中用”的原则，从大量的古今中医文献（国内含香港、澳门、台湾）以及日本的汉方医学中收集、整理内、外、妇、儿和各种奇难杂症，以及健身益寿、药膳、药酒等各种方剂千余条，编写成《海内外中医秘方良方选》一书。

该书的主要内容包括：壮阳方、东洋方、长寿方、美容方、居家方、妇幼方、除毒方、正伤方、药酒方、性病方等十大方面的方剂，这些方剂大多来自名老中医、民间及祖传医家。在实际运用时，只要证候相符，辨证用方，均能收到较好的效果。该书选用的方剂和用量，基本上保持原方的风格，部分验方附有辨证论治或病例介绍，一种病症附有多种组方供选用。

该书特点是编排结构新颖、内容广泛、方剂实用。在编写过程中力求科学性与实用性相结合，以适合基层和广大读者的阅读和使用。本书可作为广大读者求医问药和学习中医的实用参考书。在编写过程中，因时间较短，加之我们水平有限，错漏之处在所难免，敬请读者指正。

编 者

1989.6.

目 录

前言

(一)	长寿方.....	1— 12
(二)	壮阳方.....	13— 28
(三)	美容方.....	29— 48
(四)	妇幼方.....	49—102
(五)	性病方.....	103—110
(六)	居家方.....	111—168
(七)	东洋方.....	169—194
(八)	正伤方.....	195—226
(九)	除毒方.....	227—242
(十)	药酒方.....	243—255

(附：几种中药的加工泡制法)

主要参考书目

長壽方



益寿仙丹

组成：甘菊花、枸杞、巴戟（去心）120克，肉苁蓉酒浸150克。

制法：上述诸药研成细末，炼蜜为丸，每丸重9克。

功效：温柔补肾，健体延龄。

使用注意：本方虽属平补之剂，但有内热甚之人和便溏者不宜使用。

附方：

（1）延年丸（《圣济总录》）：甘菊花、白术、白茯苓、忍冬叶、生地汁，炼蜜为丸，有“祛风邪，补不足，明耳目，耐寒暑”的功效。

（2）山芋四倍丸（《圣济总录》）：山芋、枸杞子、甘菊花、熟地，捣成末，炼蜜为丸，有“除风痰，益年寿”的功效。

八仙长寿丸

组成：生地300克，山萸肉150克，山药、泽泻各75克，牡丹皮、白茯苓皮去各120克，麦冬、五味子各75克。

制法：以上药研为末，炼蜜为丸，每丸9克。

功效：滋补健身。

服法：空腹，温水化下或温酒调下，每次1丸。

使用注意：大便溏泄，脘腹胀满者不宜服用。

东坡美容强身方

组成：芡实适量。

制法：将芡实煮熟后备用。

功效：补肾固精，补益脑髓。

服法：一枚一枚地缓缓嚼咽，每天10~20粒。

附方：健补隆丸（《中药制剂手册》）：复盆子浓缩为丸，每天服6克，每日2次。有益肾固精功效。

延龄丸

组成：黑芝麻、补骨脂、牛膝、肉苁蓉、巴戟、复盆子、枸杞、山药、肉桂、天雄、地黄、酸枣仁、柏子仁、胡桃仁、五味子、人参、菊花、菟丝子、楮实、茯苓各38克。

制法：上药为末，炼蜜为丸，或以枣肉为丸亦可，每丸6~9克。

功效：温肾壮阳，填精补髓，培补五脏。

服法：晨服一丸，温酒送服。

二精丸

组成：黄精去皮、枸杞子各500克。

制法：取黄精、枸杞子研成细末，炼蜜为丸，每丸重6克。

功效：助气固精，活血驻颜。

服法：每日早晚空腹一粒，温酒送下。

杞 圆 膏

组成：枸杞子、龙眼肉各600克。

制法：将上二药入砂锅中，加入河水5,000克，文火慢慢熬至尝之已淡而无味，滤之，将汁再以文火熬成膏，于瓶中贮存。

功效：补精血，安心神，延年益寿。

服法：不拘时间，频服，每次服2～3匙。

归 茸 丸

组成：怀熟地黄（酒蒸）150克，怀山药（酒浸）75克，茺莢（酒蒸）75克，白茯苓（去皮）75克，当归（酒洗）75克，大附子（去皮脐）75克，嫩鹿茸（酥炙）150克，泽泻37克，辽五味子150克，官桂75克。

制法：将上述药研成细末（鹿茸用酒制成糊状），炼蜜为丸，每丸重9克。

功效：补肾阳，益精血。

服法：空腹每次服9克，以盐汤或温酒送服。

附方：

（1）麋茸丸（《圣济总录》）：由麋茸、枸杞、干姜、肉桂、人参、茯神、远志组成。研末，炼蜜为丸，能“补虚治心，强力益智。”

（2）人参鹿茸丸（《普济方》）：由鹿茸、当归、杜仲、补骨脂、巴戟天组成。能滋肾益气，补血生精。

右归丸

组成：熟地186.5克，山药、枸杞、菟丝子、鹿角胶、杜仲各93.25克，山茱萸、当归各74.6克，制附子74.6~223.8克，肉桂74.6~149.2克。

制法：研细末，炼蜜为丸。

功效：温补肾阳，填充精血。

服法：每次3~6克，每日2次，亦可适量作汤剂。

附方：赞育丹（《景岳全书》）：由熟地、山茱萸、杜仲、枸杞、肉桂、制附子、肉苁蓉、韭子、仙茅、巴戟、白术、蛇床子、当归组成。炼蜜为丸，每次6~12克，每日2次。有壮肾阳、益精血的作用。

仙方椒苓丸

组成：川椒炒600克，白茯苓373克。

制法：研末，炼蜜为丸，每丸重6克。

功效：补益心肾，明目驻颜，顺气祛风延年。

服法：空腹，每日早晚各服1丸，盐汤送下。

附方：椒红丸（《圣济总录》）：由川椒、生地组成。炼蜜为丸。“服不日觉身轻少睡，足心力，是药效力。”

仙 茅 丸

组成：仙茅、茯苓、山药、菖蒲各37克。

制法：上述四药以酒拌匀，于饭上蒸，蒸至饭熟为度，取出晒干，研为细末，再以枣肉和丸，每丸重9克。

功效：补肾益气，壮元阳，久服延年益寿。

服法：早晚空腹各服1丸，开水或酒下。

附方：九子丸（《医部全录》）：由仙茅、远志、怀香、续断、肉苁蓉、蛇床子、车前子、鹿茸、巴戟组成。研末，炼蜜为丸。有“强阳补肾，益精气，壮筋骨，种子延年”之效。

琼 玉 膏

组成：人参1200克，生地黄汁8000克，白茯苓2450克。白沙蜜5000克。

制法：1. 将人参、白茯苓（去黑皮）粉碎成细末；白沙蜜用生绢滤过，生地黄取自然汁（捣时不用铜铁器），然后将四味中药合并一处拌匀，装入瓷瓶罐内，用净纸二、三十层封闭。2. 用大铝锅一口，盛装净水，再将药瓷瓶罐放入铝锅内，隔水煮熬，先用武火，后用文火，经三天三夜炖熬后取出，用蜡纸数层包瓷瓶口，入水中浸过，然后取出，再放入原锅内炖熬一天一夜即成。

功效：补气补血，填精补髓。

应用：中老年人平时的保健食品。

服法：服用时，每日空心服，每次一汤匙即可。

天门冬膏

组成：天门冬500克。

制法：将天门冬去皮和根须，捣碎，用洁净白细布绞取汁澄清，滤过，放入瓷罐内，用文火熬成膏。

功效：健体强身。应用：平时服用，轻身益气，防病延年。

服法：食用时，每服一匙，空心温酒服之。

芝麻白糖糊

组成：芝麻500克，白糖适量。

制法：将芝麻拣净，放铁锅内用文火炒香。将芝麻晾凉，捣碎，装入瓷罐内备用。

功效：补阴血，养肝肾，乌须发，长肌肉，填精髓。

应用：适于平时调补，以抗早衰；肺燥咳嗽，皮肤干燥，肝肾阴虚的头发早白及老人便秘等病证。

服法：食用时，每次2汤匙，放入碗中，再加白糖适量，用开水冲服。

猪肾粥方

组成：猪肾2个，皮尾参20克，薤白5枚，苡仁25克，大枣7枚，粳米100克。

制法：先将猪肾去膜，切成小块同皮尾参，薤白，苡仁、大枣、粳米煮粥。

功效：补肾益气，温脾健胃。

服法：一年四季可供早晚餐服食。

评介：猪肾既是家肴，又是一味滋补强身的药物。

《别录》云：“补水脏，治耳聋”。《本草纲目》称：“治动虚汗，下利和中”。《寿世保元》载：還元酒，即以猪腰一对，慢火煮熟，饮酒食腰子。并云：“病笃一月效。日瘦怯者，亦可服。盖以血养血，全胜金石草木之药”。由于它较高的营养价值，所以一直是人们所喜爱的滋补食品。

皮尾参性偏凉，滋润作用较好。薤白既可作菜，又可入药，《别录》称：“煮食，耐寒，调中补不足，止久痢冷泻，肥健人”。它能宽胸通阳，每多用以治疗“胸痹，心痛彻背”之症。现代常用来治疗冠心病、心绞痛。薏苡仁、大枣补脾益气。数药同用，相得益彰，中、老年人常服猪肾粥可健身延年。

牛乳粥方

组成：牛奶300克，粳米75克。

制法：先将粳米淘净放入锅内加水煮，将熟时，再加入新鲜牛奶煮成粥。

功效：早晚温服适量。

评介：牛奶是一种营养丰富的饮料，又是保健的良药，深受老、幼、病、弱者的欢迎。历代的本草几乎都有牛乳的记载。唐代名医孙思邈在《千金方》中强调，牛奶有益于健康，提倡老年人要常喝牛奶。《本草经疏》指出：“牛乳乃牛之血液所化，其味甘，其气微寒无毒。甘寒能养血脉，滋润五脏，故主补虚羸，止渴”。《雷公炮制药性解》详载牛奶有“补虚弱，养心肺，润皮肤，解热毒，止消渴，

滑大肠”等作用。

现代科学认为，牛奶所含的蛋白是优质的完全蛋白质，能供给人体必需的氨基酸和各种矿物质以及微量元素和大量维生素。近年来，研究已证明，牛奶中还含有一种能降低胆固醇的物质——乳清酸。此外，牛奶还能中和胃酸，防止对溃疡面的刺激。酸牛奶也属保健佳品，所含乳酸，能杀灭或抑制肠内有害细菌，被誉为“肠道卫士”。牛乳粥制作简单，营养丰富，实为老年人补益妙方。

使用注意：服食此方，不宜吃酸性食物。老年肥胖症、痰湿偏盛者，也不适宜。

引录：《本草纲目》：“治反胃热哕，补益劳损，润大肠，治气痢，除疸黄，老人煮粥甚宜”。

百合粉粥方

组成：百合粉22克，粳米75克，冰糖适量。

制法：将干百合研粉，与冰糖、粳米煮粥。

功效：润肺、养心、和胃。

服法：可供早餐或做点心服食。

评介：百合是一种百合科植物的鳞茎，由瓣片互合而得名。中医认为，百合味甘微苦，性平，入心、肺经，有清心润肺之功。《本草述》谓：“百合之功，在益气而兼之利气，在养正而更能去邪，为渗利和中之美药”。用百合煮粥，民间多有这种食用方法，有些地区常将新鲜百合煮肉，作为迎宾佳肴，江南地区还用百合与绿豆或赤豆熬汤来清暑热。此外，百合还具有止泪涕的作用，至今仍有人以此作为五官科炎症的饮食疗方。

据现代科学研究，百合含蛋白质、脂肪、淀粉、蔗糖、粗纤维、果胶、磷、钙，维生素B₁、B₂、C及胡萝卜素等成分。百合作用平和，适宜各种疾病的调养。古人对它的评价，确非虚语。

引录：《本草纲目》：“百合粥润肺和中”。

芡实粉粥方

组成：芡实37~75克，粳米600克，冰糖少许。

制法：先将芡实煮熟，去壳，研粉，晒干备用。每次取芡实粉25克，同冰糖、粳米同煮为粥。

功效：益精固肾，健脾止泻。

服法：可供早晚餐温服。

评介：芡实在我国分布广泛，以颗粒饱满均匀、粉足色洁者佳。芡实俗称鸡头子、水中丹、菱弟，为睡莲科多年生水生草本植物芡的果实。自古以来，劳动人民遇荒年欠收，即以该品代粮充饥，并积累了很多疗疾抗衰的经验。芡实味甘、涩，性平。《神农本草经》将它列为上品，谓之“芡实补中，益精气，强志，令耳目聪明，久服轻身不饥，耐老神仙”。神仙当然不足以信，耐老却不无道理。古代医家认为它具有补中益气、健脾固精、增强智力、聪明耳目等作用，是一味滋养强身的药物。《本草纲目》载：“芡实粉固精气，明耳目”。冰糖性味甘、平，具有补中益气、和胃润肺、止咳化痰的功能，与芡实、粳米同煮，能收到补养脾肾，防老抗衰的效果。《经验方》称：“鸡头粥益精气，强志意，利耳目。鸡头实3合（含今制322.11毫升），煮熟去壳，粳米1合（含今制107.37毫升）煮粥，日日空心食”。

其它如《食鉴本草》、《汤液本草》、《本草择要纲目》等书均有详细记载。

何首乌粥方

组成：制首乌50~100克，大枣 7 枚，冰糖 25克，粳米100克或酌减。

制法：先将制首乌入砂锅煎取浓汁，去渣，与大枣、粳米、冰糖同煮为粥。

功效：益肾抗老，养肝补血。

服法：可供早晚餐食。

评介：何首乌具有补益肝肾，抗老防衰的作用，所以自古以来就深受人们重视。古时服首乌粥长寿者不少。传说古时有一姓何的祖孙三代人，常年服食何首乌“旧疾皆痊，发乌容少”，父亲和儿子先后活到一百六十多岁，孙子活了一百三十多岁，仍头发乌黑如漆。古典医籍中，何首乌能黑须发，返老还童的记载颇多。《寿世保元》云：“何首乌甘，添精种子，黑发悦颜，长生不老”。长生不老虽属滑稽，但耐老防衰却有一定道理。《开宝本草》载：“何首乌益血气，黑髭鬓，悦颜色，久服长筋骨，益精髓，延年不老”。明代医学家李中梓还强调指出：“何首乌，老年尤为要药，久服令人延年”。

使用注意：何首乌含有鞣质，遇铁可发生变化，降低药效，故煎煮时忌用铁器。大便溏泻者忌服。

壮阳方

