

古今奇效良方

GUJIN QIXIAOLIANGFANG

主编 文俊



- 强身健体篇
- 益寿延年篇
- 美容护肤篇
- 防病祛疾篇

鹭江出版社

[闽]新登字 08 号

养生强身丛书
古今奇效良方
文俊主编

*

鹭江出版社出版
(厦门市莲花新村观远里 19 号)

福建省新华书店经销
福州七二二八工厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/32 11.5 印张 2 插页 234 千字

1993 年 4 月第 1 版

1993 年 4 月第 1 次印刷

印数:1-10000

ISBN 7-80533-482-X

C·48 定价:6.25 元

编者的话

在我国民间，流传着许多单方、偏方、秘方、验方，这些妙方具有取材容易、使用安全、疗效显著、经济实惠等特点，对强身健体、益寿延年、美容护肤，尤其是防病祛疾，都具有良好的疗效，历来颇得广大群众的喜爱。

编者博采古今，从浩如烟海的文献资料中，精心遴选各种疗效显著、简便实用、安全可靠的配方近2000首，按“强身健体篇”、“益寿延年篇”、“美容护肤篇”和“防病祛疾篇”进行分类编排。其中既有组合简单、价格低廉的单方、偏方、秘方，也有下厨可煮的药粥、药膳方以及唾手可得的药饮、药茶方，还有配制方便的药酒、药膏方等。从疗法上讲，既有药疗、食疗法，也有各种外治疗法。为了统一体例，编者在无损原意的前提下，对各方进行了必要的删节、修改，以便广大群众自我养生、保健、祛病之用。

本书在编写过程中，得到了许多热心朋友的帮助、支持，国家级中医专家、福建省立医院中医科主任林朗晖主任中医师在百忙中拨冗对书稿进行精心审阅、修改并赐序，在此一并致以衷心的感谢！

编者

1990·12

序

俗语道：“小小偏方治大病”，“单方一味气煞名医”。民间单方、验方、秘方、偏方，是祖国医学之瑰宝，具有强身健体、养生益寿、防病治病之奇效。

文俊诸君旁搜远绍、稽古征今、博采众长，搜集奇方，编成这本集古今治验、民间秘方、名医良方为一体的《古今奇效良方》，是为弘扬祖国医学、造福人民之良举。

当文俊君捧着书稿请我审阅并问序于余时，余就被此书之立意新颖、内容丰富所吸引。全书看似只有“强身健体”、“美容护肤”、“益寿延年”和“防病祛疾”四大篇，可项下的条目却达400余条，收方更有近2000首。书中之滋补、强身、治病、抑癌诸方，荟有验、便、廉之古今医方优点，社会效益确为匪浅。书中不仅汇集丸、散、膏、丹这祖国医药学四大剂型，而且还荟有药饮（茶）、药粥、药膳、药酒等各种食补食疗方剂；除了饮服方剂外，还有各种外治疗法；尤其是诸方组合简单、配制方便，十分适合广大群众自我强身养生、防病祛疾、健美减肥等广衍致用。

余深感文俊诸君为人民健康、普及医药知识所做出的贡献，故乐赞教语以为之序。

林朗晖 旌识

庚午小春

目录

强身健体篇

- 一、补气..... (1)
 - 1. 大补元气..... (1)
 - 2. 补中益气..... (2)
 - 3. 补气健体..... (3)
 - 4. 补气益精..... (3)
 - 5. 补气升阳..... (4)
 - 6. 补气养阴..... (4)
 - 7. 补气温中..... (5)
 - 8. 益气生津..... (5)
 - 9. 理虚提气..... (6)
 - 10. 温补心气..... (6)
 - 11. 补气健脾..... (6)
 - 12. 补气活血..... (7)
 - 13. 益气补血..... (7)
 - 14. 补气敛汗..... (8)
 - 15. 补气消肿..... (9)
- 二、补血..... (10)
 - 1. 补血健体..... (10)
 - 2. 补血益气..... (10)
 - 3. 补血填精..... (12)

4. 补血活血..... (12)
 5. 补血养血..... (13)
 6. 补血温中..... (13)
 7. 补血生血..... (14)
 8. 补血调血..... (14)
 9. 养血祛风..... (14)
 10. 养血润肠..... (14)
 11. 补血止血..... (15)
 12. 补血明目..... (16)
 13. 老人血虚..... (16)
 14. 血虚心痛..... (16)
 15. 血虚健忘..... (17)
 16. 血虚失眠..... (17)
 17. 血虚萎黄..... (18)
 18. 血虚心慌..... (18)
 19. 补血乌发..... (19)
 20. 血虚遗精..... (20)
- 三、滋阴**..... (20)
1. 滋阴养血..... (20)
 2. 滋阴凉血..... (21)
 3. 养阴滋液..... (21)
 4. 滋阴润燥..... (21)
 5. 滋阴降火..... (22)
 6. 养阴消肿..... (22)
 7. 滋阴润肺..... (22)
 8. 滋阴补肾..... (23)

9. 滋阴补肝.....	(23)
10. 滋阴养胃.....	(24)
11. 阴虚潮热.....	(24)
12. 阴虚血热.....	(24)
13. 阴虚头昏.....	(24)
14. 阴虚阳亢.....	(25)
四、 壮阳	(25)
1. 温补阳气.....	(25)
2. 温阳补血.....	(25)
3. 温中壮阳.....	(26)
4. 温阳强筋.....	(26)
5. 助阳补火.....	(26)
6. 温阳行水.....	(27)
7. 壮阳补精.....	(27)
8. 壮阳补虚.....	(27)
9. 壮阳祛寒.....	(28)
10. 温阳止泻.....	(29)
11. 壮阳益肝.....	(29)
12. 壮阳补肾.....	(29)
五、 宁心	(30)
1. 宁心安神.....	(30)
2. 益心宁神.....	(31)
3. 养心安神.....	(31)
4. 补心益智.....	(32)
5. 宁心补血.....	(32)
6. 补心益气.....	(32)

7. 养心除烦	(33)
8. 补心益肾	(33)
六、润肺	(33)
1. 养肺润肺	(33)
2. 润肺温中	(34)
3. 润肺滋阴	(34)
4. 润肺生津	(35)
5. 润肺清火	(35)
6. 润肺化痰	(36)
7. 润肺止咳	(36)
8. 润肺滋肾	(37)
七、补肝	(37)
1. 补肝益血	(37)
2. 补虚养肝	(38)
3. 疏肝养血	(39)
4. 补肝滋阴	(39)
5. 平肝宁神	(39)
6. 平肝清肝	(40)
7. 补肝益精	(40)
8. 清肝散结	(40)
9. 柔肝止痛	(41)
10. 养肝明目	(41)
11. 疏肝和胃	(42)
八、补肾	(42)
1. 温补肾阳	(42)
2. 补益肾元	(43)

3. 补肾强腰	(44)
4. 补肾壮阳	(45)
5. 补肾生精	(46)
6. 补肾益精	(47)
7. 补益固精	(48)
8. 补肾壮骨	(49)
9. 补肾益气	(50)
10. 温肾祛寒	(50)
11. 补肾止喘	(50)
12. 温肾固脬	(51)
13. 补肾调经	(51)
14. 补肾聪耳	(52)
15. 补肾止泻	(52)
16. 补肾止咳	(52)
九、健脾	(53)
1. 健脾益气	(53)
2. 健脾补中	(53)
3. 健脾安神	(54)
4. 健脾运滞	(54)
5. 健脾化湿	(55)
6. 健脾补虚	(56)
7. 补脾润燥	(56)
8. 健脾止泻	(56)
9. 健脾养血	(57)
10. 健脾养心	(57)
11. 健脾养肺	(57)

12. 健脾固肾.....	(58)
13. 健脾养胃.....	(58)
14. 补脾消肿.....	(59)
15. 脾虚纳差.....	(59)
十、养胃.....	(60)
1. 健胃养胃.....	(60)
2. 补胃益中.....	(60)
3. 养胃益气.....	(60)
4. 和胃降气.....	(61)
5. 和胃理气.....	(61)
6. 健胃行气.....	(62)
7. 暖腹和胃.....	(62)
8. 养胃滋阴.....	(62)
9. 和胃降逆.....	(63)
10. 健胃消食.....	(63)
11. 开胃增食.....	(64)
12. 理胃补虚.....	(64)
13. 养胃健脾.....	(65)
14. 和胃安眠.....	(66)
十一、强筋壮骨.....	(66)
1. 舒筋活络.....	(66)
2. 强筋壮骨.....	(67)
3. 通经强骨.....	(67)
4. 强精填髓.....	(68)
5. 舒筋活血.....	(68)
6. 强筋补血.....	(69)

7. 强腰健骨	(70)
8. 舒筋祛风	(70)
9. 壮骨补血	(70)
10. 强筋补骨	(71)
11. 壮筋续骨	(71)

益寿延年篇

一、益寿	(72)
1. 益寿药饮	(72)
2. 益寿药粥	(74)
3. 益寿药膳	(75)
4. 益寿药酒	(77)
5. 抗老膏方	(78)
6. 延年秘方	(80)
二、防衰	(82)
1. 增强体力	(82)
2. 防止早衰	(83)
3. 消除疲劳	(84)
4. 增强记忆力	(86)
5. 增强性功能	(86)
三、养生	(88)
1. 帮助消化	(88)
2. 清热消暑	(88)
3. 润燥生津	(89)
4. 温中祛寒	(90)

美容护肤篇

- 一、美发.....(91)
 - 1. 养发润发.....(91)
 - 2. 荣养毳发.....(92)
 - 3. 令发不落.....(93)
 - 4. 乌须黑发.....(93)
 - 5. 眉毛稀少.....(95)
 - 6. 头生白屑.....(95)
 - 7. 生发护发.....(96)
 - 8. 拔发令黑.....(97)
 - 9. 须发染黑.....(97)
 - 10. 头发桔黄.....(98)
- 二、驻颜.....(98)
 - 1. 面洁光悦.....(98)
 - 2. 面润不皱.....(99)
 - 3. 面净肌细.....(100)
 - 4. 面黑令白.....(100)
- 三、固齿.....(101)
 - 1. 固齿洁齿.....(101)
 - 2. 揩齿令白.....(102)
 - 3. 消除口臭.....(102)
 - 4. 治龋祛痛.....(103)
- 四、护肤.....(104)
 - 1. 补肤驻颜.....(104)

2. 润肤去皱	(105)
3. 增白祛黑	(106)
4. 健美肌肤	(106)
5. 皮肤粗糙	(107)
6. 光滑皮肤	(108)
7. 肤油过多	(108)
五、增胖	(108)
1. 虚劳羸瘦	(108)
2. 扶元固本	(109)
3. 五劳七伤	(110)
4. 扶元和中	(111)
六、减肥	(111)
1. 魔芋减肥	(111)
2. 荷叶减肥	(111)
3. 蔬菜减肥	(112)
4. 利湿减肥	(112)
5. 活血减肥	(112)
6. 滋阴减肥	(113)
7. 药粥减肥	(113)
8. 药饮减肥	(114)
9. 药膳减肥	(114)
10. 减肥秘方	(115)

防病祛疾篇

一、内科	(116)
------	-------

1. 细菌性痢疾.....	(116)
2. 阿米巴痢疾.....	(118)
3. 流行性腮腺炎.....	(118)
4. 疟疾.....	(120)
5. 麻疹.....	(121)
6. 蛔虫病.....	(122)
7. 蛲虫病.....	(124)
8. 感冒、流行性感冒.....	(125)
9. 咳嗽.....	(127)
10. 咯血.....	(129)
11. 慢性支气管炎.....	(129)
12. 急性支气管炎.....	(131)
13. 哮喘.....	(133)
14. 心悸.....	(134)
15. 高血压.....	(135)
16. 低血压.....	(137)
17. 高脂血症.....	(138)
18. 冠心病.....	(140)
19. 贫血.....	(141)
20. 胃痛.....	(143)
21. 慢性胃炎.....	(145)
22. 胃十二指肠溃疡.....	(146)
23. 胃下垂.....	(148)
24. 急性肠胃炎.....	(150)
25. 腹泻.....	(151)
26. 便秘.....	(153)

27. 消化不良	(155)
28. 呃逆	(157)
29. 呕吐	(158)
30. 腹胀	(160)
31. 胆囊炎	(161)
32. 胆石症	(162)
33. 胆道蛔虫病	(163)
34. 肝硬化	(164)
35. 失眠	(166)
36. 头痛	(167)
37. 偏头痛	(169)
38. 神经衰弱	(170)
39. 坐骨神经痛	(171)
40. 瘧病	(172)
41. 颈椎综合症	(173)
42. 三叉神经痛	(174)
43. 糖尿病	(175)
44. 慢性肾炎	(177)
45. 风湿性关节炎	(179)
二、外科	(181)
1. 疔疮疖肿	(181)
2. 丹毒	(184)
3. 急性蜂窝组织炎	(186)
4. 甲沟炎	(186)
5. 皮肤溃疡	(187)
6. 冻疮	(188)

7. 落枕	(190)
8. 肩周炎	(191)
9. 骨质增生	(191)
10. 泌尿系结石	(192)
11. 急性乳腺炎	(193)
12. 乳腺增生	(196)
13. 乳房纤维腺瘤	(197)
14. 脱肛	(197)
15. 痔疮	(199)
16. 骨髓炎	(200)
三、伤科	(201)
1. 急性腰扭伤	(201)
2. 腰腿痛	(202)
3. 腰肌劳损	(203)
4. 四肢关节扭伤	(204)
5. 扭挫伤	(205)
6. 跌打损伤	(206)
7. 软组织损伤	(208)
8. 足跟痛	(209)
四、男科	(210)
1. 遗精	(210)
2. 急性睾丸炎	(212)
3. 白浊	(212)
4. 阳痿	(213)
5. 阳强不倒	(215)
6. 鞘膜积液	(215)

7. 男子不育	(216)
8. 少精	(217)
9. 缩阳	(218)
10. 早泄	(218)
11. 前列腺肥大	(220)
五、妇科	(222)
1. 闭经	(222)
2. 痛经	(224)
3. 带下	(226)
4. 月经失调	(228)
5. 更年期综合征	(230)
6. 崩漏	(232)
7. 习惯性流产	(233)
8. 不孕	(234)
9. 回乳	(235)
10. 催乳	(236)
11. 经期鼻衄	(237)
12. 滴虫性阴道炎	(238)
13. 霉菌性阴道炎	(239)
14. 外阴瘙痒	(239)
六、儿科	(240)
1. 小儿支气管炎	(240)
2. 小儿哮喘	(242)
3. 小儿流涎症	(243)
4. 小儿腹泻	(244)
5. 疳积	(245)