

养生保健金库

SHI YONG CHANG SHOU XIAO YAN FANG



实用长寿小验方

学苑出版社

养生保健金库

实用长寿小验方

主编 漆 浩

编写 刘硕 周荣 侯大勇

胡玉玲 李丁 晓华

学苑出版社

(京)新登字 151 号

养生保健金库

实用长寿小验方

主 编：漆 浩

编 写：刘 硕 周 荣 侯大勇 胡玉玲 李 丁 晓华

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：北京银祥福利印刷厂印刷

经 销：各地新华书店

开 本：787×1092 1/32

印 张：2

版 次：1994 年 6 月北京第 1 版第 1 次

ISBN 7-5077-0956-6/R·165

全书定价：350.00 元

本册定价：2.60 元



目 录

一、药枕长寿验方·····	(1)
二、鞋垫长寿验方·····	(8)
三、药乳罩验方选·····	(9)
四、药衣长寿验方·····	(10)
五、药口罩长寿验方·····	(12)
六、药肚兜长寿验方·····	(12)
七、衣领药长寿验方·····	(14)
八、药背心长寿验方·····	(15)
九、护心符长寿验方·····	(18)
十、药佩长寿验方·····	(20)
十一、护膝长寿验方·····	(21)
十二、护背长寿验方·····	(23)
十三、护腰长寿验方·····	(24)
十四、衣物裹缚验方·····	(25)
十五、药制袜垫长寿验方·····	(28)
十六、护腹长寿验方·····	(30)
十七、护脑帽长寿验方·····	(31)
十八、药被长寿验方·····	(34)
十九、药腰带长寿验方·····	(36)
二十、蚊疗长寿验方·····	(37)
二十一、蜜膏长寿验方·····	(44)
二十二、食疗长寿验方·····	(51)
二十三、气功长寿验方·····	(55)

一、药枕长寿验方

药枕法是把具有挥发性、芳香性药物为主的中草药置入枕心中，做成药枕，让病者在睡时垫于头项下以治疗疾病的方法。本法具有芳香通窍、怡神醒脑、安神益智、调养脏腑、养元强身、清肝明目、宣肺化痰、疏通经络和调整阴阳的功效。主要用于头痛、失眠、善忘、咳嗽、鼻塞和耳聋等病症。

药枕的制作方法因其种类不同而稍有差异。一般而言，根茎、木本、藤类药物多需晾晒或烘干，再粉碎成粗末即可；花、叶类药物多于晾晒后搓碎即可；矿石类，角质类药物多需打碎成小块如米粒大小，或剉成粉类，再装入枕心；冰麝等贵重药物，易挥发类药物多混入药末之中，不需另加炮炙。诸药混匀后，装入由纱布或棉皮缝制的枕心中，底层枕心可加塑料布一块，防止药物渗漏而遗失。枕心多选用松、柔、薄、透气良好的棉布、纱布，忌用化纤、尼龙类布匹。枕形有圆柱、方柱、扁柱、三角柱等多种。一般枕长以 60~90 厘米，枕宽 20~50 厘米为宜。如果需要可做成特殊形状的药枕。

方一

木棉和泡沫胶制法。

用木棉和泡沫胶充装枕头，不易散熟，冬天枕着暖烘烘一条软枕，被称为“小枕头”，把它放于颈椎病患者的枕部和肩部之间，连同大枕头一起枕用，特别有助于颈椎病的恢复。

方二

布制药枕。

即以纱布、棉布等布包裹药物，制成药枕。此枕特点是暖、软、寿命短，药物易破损和挥发。一般多用于虚、寒证病人。方法是用棉布缝成长约 50 厘米、宽约 30 厘米的枕心。将所选药物研碎，撒入木棉或棉花等填充物中，将入枕心，外加棉布枕套即成。使用时，令病者枕之。每日使用不少于 6 小时。

方三

木制药枕。

以木质材料制成枕框，中空、四周留有许多孔隙，外以棉布包绕，可将药物置于木芯之中的一种药枕。也有人用竹片或藤质材料编织成枕框，内装枕心者。用柏木板或槐木板做成长约 50 厘米、宽约 30 厘米、高约 6 厘米的木盒，木盒四周钻百十孔，将药物研碎后装入盒内，外用棉花、棉布分层包裹，外加棉布枕套即成。使用时，令病者将头项卧于枕上，每日使用 6 小时以上。

方四

水制药枕。

日本学者根据“头寒足热”能促进安眠的原理，提出了人的头部在摄氏 25~30 度时，是睡眠的最佳温度，如果能让头部保持这个温度就会有催眠作用。据此，他们研制出一种“催眠枕头”，专治失眠症。这个枕头除了有合适的高度、湿度和柔软而外，还保持有最佳睡眠温度。枕头构造是利用虹吸原理，把枕头中特制的小水箱内的水，吸到一种布满纤毛的表层装置上。这一纤毛层反贴在枕头的表层下面，由于它不断地缓慢地吸收、蒸发水分，散发热量，从而使枕头的表



层保持适当的温度，为人们迅速入眠创造了条件。

方五

瓷枕。

明代诗人朱之蕃在《决明甘菊枕》中有“警枕重劳石枕寒”的诗句。清代曹庭栋在《养生随笔》中有云：“瓷器做枕，不过便榻陈设之具，〈格古论〉曰：‘定窑有瓷枕，制极精巧，但枕首寒凝入骨。’东坡诗‘暂借藤床与瓦枕，莫教孤负北御凉。’

方六

古人常常喜爱香枕，可往枕中填塞香草、香料之品，枕在上面香味扑鼻，别有一番情趣，常年应用具有升清化浊之效，可以清神逸志，改善睡眠，恢复疲劳。

方七

青蒿 200 克。

青蒿又名香蒿，气味芬芳，苦寒清热，能清解暑热，又清泄肝胆之热。民间多用它防蚊避疟，老幼相宜。藿香又名合香，气味亦芬芳并有辛散发表之效，善于散暑热、暑湿，亦能理气和中、止呕醒脾、开胃，主治夏伤暑湿、寒热胸闷、腹痛吐泻、胃呆不饥等病症。这两种药种一同放于枕内，相互作用。

方八

绿豆 200 克，装入枕心，做成药枕，令病者枕之，亦可用绿豆衣装入枕心，主治相同。

方九

桑叶 1000 克，菊花 1000 克，上药揉碎，装入枕心，做成睡枕，令病者使用。治头风。

方十

决明子 1000 克，菊花 1000 克，上药共研细末，装入枕心，做成药枕，令病者枕之。治头风。

方十一

石决明 1000 克，草决明 1000 克，上药共研细末，装入枕心，做成药枕，令病者枕之。治头晕。

方十二

磁石 2000 克，生铁落 1000 克，菊花 500 克，葛根 500 克，川牛膝 200 克，先将磁石、生铁落打碎；葛根、川牛膝一起烘干，研成粗末，菊花烘干，搓碎。诸药共混匀，装入枕心，制成药枕。治头风。

方十三

杭菊花 500 克，冬桑叶 500 克，野菊花 500 克，辛夷 500 克，薄荷 200 克，红花 100 克，冰片 50 克，上药除冰片外，烘干，共研细末，对入冰片和匀，纱布包裹，装入枕心，制成药枕。治头痛。

方十四

菊花 1000 克，丹皮 200 克，川芎 400 克，白芷 200 克，

上药共研细末，装入枕心，做成药枕，令病者枕之。3个月为一疗程。体胖，午后潮热者，丹皮可加至300克；头痛遇寒即发者，另加细辛200克；对白芷气味不适者，可酌减白芷用量。本枕还可治神经衰弱、内耳眩晕症、神经头痛。据初步观察，癫痫患者不宜使用本枕。

方十五

生石膏适量，打碎，装入枕心，做成睡枕，令病者使用。治风热头痛。

方十六

磁石适量，打碎，装入枕心，做成药枕，令病者使用。本枕亦可治失眠。

方十七

柴胡、龙胆草、黄芩、青皮、胆星、芦荟、黄连、青黛、大黄、木通、菖蒲、皂角、细辛各30克，全蝎3个，陈皮粉炒黑150克，上药共研细末，加入青鱼胆汁、姜汁、竹沥汁各1杯，拌匀后晒干，打碎，装入枕心，做成药枕，令病者枕之。治高血压。

方十八

当归、羌活、藁本、制川乌、黑附片、川芎、赤芍、红花、广地龙、广血竭、菖蒲、灯芯、细辛、桂枝、紫丹参、防风、莱菔子、威灵仙各300克，乳香，没药各200克，冰片20克，将上药除冰片外共研细末，和入冰片，令匀，装入枕心，做成药枕，令病者将枕垫于头项下。每日使用6小时以

上，3个月为1疗程。治高血压、癫痫。

方十九

生白术 300 克，生黄芪 500 克，党参 150 克，蒲黄 200 克，五灵脂 100 克，土虫 50 克，上药一起烘干，研成粗末，装入枕心，制成药枕。治高血压、癫痫。

方二十

当归 1200 克，柏子仁 500 克，黄芪 1000 克，白术 500 克，茯苓 500 克，熟地 500 克，仙鹤草 500 克，大枣 200 克，葛根 100 克，将上药分别烘干，研成粗末，混匀，装入枕心，制成药枕。治高血压、癫痫。

方二十一

胡麻油、面粉各适量，将油于锅内烧热，面粉加入水调湿，煎面粉为饼，令病者枕饼上，虫闻香则出。治耳内异物。

方二十二

桃树叶 2000 克，揉碎，装入枕心，做成药枕，令病者使用。据称，用枕后，人脑之虫即出，脑痛可止。

方二十三

丹皮、野菊花、夜交藤、枸杞、山海螺、白芷、虎杖各 300 克，樟脑、冰片各 10 克，艾绒 500 克，将上药分别研细，拌匀，装入枕心；或用簪壳丝包裹后装入枕心，做成药枕，令病者枕之。本枕还可治慢性支气管炎、高血压、高血脂和神经衰弱等多种病症，还有较强的抗衰老作用。



方二十四

吴茱萸叶 2000 克，蒸热，装入枕心，令病者枕之。亦可用吴茱萸棉包裹做成药枕，令病者枕之。治头寒痛。

方二十五

荆芥 2000 克，切碎，装入枕心，做成药枕，令病者枕于头项下。治头风。

方二十六

黑大豆 2000 克，蒸熟，使豆变色，用棉布包裹，做成药枕，令病者枕之。治头风。

方二十七

菖蒲适量，研为细末，装入枕心，制成药枕，令病者枕之。治癫痫。

方二十八

食盐适量，蒸盐令热，布包裹，做成药枕，令病者枕之。治癫痫。

方二十九

桃树枝适量，切碎，装入枕心，做成药枕，令病者枕之。治癫痫。

方三十

黑豆、磁石各 1000 克，打碎，装入枕心，做成睡枕，令

病者使用。治耳聋。

方三十一

灯芯草适量，切碎，装入枕心，做成药枕，令病者枕之。

二、鞋垫长寿验方

方一

将药物研为细末，用数层薄棉纱布做鞋（最外一层需选质地厚密的布料），把药末铺撒在各层棉布之间，哪只脚有病痛，就铺撒哪只鞋。然后，用线密密缝严，缝结实。令病者穿用。

方二

黄连 500 克，黄柏 500 克，黄芩 500 克，栀子 400 克，蔓荆子 300 克，紫荆皮 500 克，青黛 300 克，桑白皮 400 克，丹皮 400 克，雄黄 500 克，冰片 20 克。

上药除冰片外，分别烘干，研成细末，对入冰片，和匀做鞋。治脚气症、脚癣。

方三

紫荆皮 1000 克，雄黄 500 克，银花 200 克，公英 200 克，菊花 200 克，绿豆衣 150 克，地丁 400 克，连翘 400 克，桑叶 200 克。

上药分别烘干，共研细末，和匀，装入棉芯，做鞋。治脚肿痛，脚烂。

方四

透骨草 10 克，寻骨风 10 克，上药共研细末，做成药鞋，令病者穿之。白天穿，晚上脱下，一般 1 个月可收效。治足跟疼痛。

三、药乳罩验方选

方一

用薄棉布做胸罩，把药物研末，平铺在各层棉布上，用线密密缝严固定。一般患侧有病痛，药物就铺撒在患侧棉布上，也可两侧均铺撒药物。使用时，可令病者日夜穿戴，直至病愈。

方二

忍冬藤 500 克，远志 500 克，麦冬 500 克，石菖蒲 200 克，蒲公英 200 克，菊花 200 克，生黄芪 800 克，乳香 200 克，雄黄 200 克，磁石 200 克，石斛 200 克，天花粉 500 克，硼砂 200 克。

先将硼砂、磁石打碎，余药分别烘干，共研细末，共混匀，装入布芯，制成药乳罩，治疗乳痈、乳房肿块。

方三

黄连 500 克，黄柏 500 克，黄芩 500 克，栀子 400 克，蔓荆子 300 克，紫荆皮 500 克，青黛 300 克，桑白皮 400 克，丹皮 400 克，雄黄 500 克，冰片 20 克。

上药除冰片外，分别烘干，研成细末，对入冰片，和匀，装入布芯，制成药乳罩，治疗乳罩、乳痈、乳肿。

方四

柴胡 500 克，香附 400 克，木香 400 克，乌药 500 克，当归 400 克，川芎 400 克，佩兰 400 克，合欢 500 克，旋复花 500 克。

上药一起烘干，共研粗末，装入棉芯，制成药乳罩。治月经不调、无乳。

四、药衣长寿验方

将药物研为细末，用绢丝或棉布做成香袋，把药末装入袋内。使用时，将香袋放在所穿衣服中，并置衣于衣箱内，关严，待药香泡浸整件衣服后，取出穿用。

方一

灯芯草 450 克。

灯芯草烘干，研成粗末，装入衣芯，制成药衣，治疗小儿小便不通。

方二

当归 1200 克，甘松 500 克，黄芪 1000 克，白术 500 克，茯苓 500 克，熟地 500 克，仙鹤草 500 克，大枣 200 克，葛根 100 克。

将上药分别烘干，研成粗末，混匀，装入衣芯，制成药衣，治疗血虚头痛。



方三

绿豆衣、橘叶、龙胆草、桑叶、地骨皮、菊花、草决明各 150 克。

上药一起烘干，共研细末，装入药芯，制成药衣。治疗黄汗证。

方四

丹参 500 克，当归 500 克，川芎 400 克，防风 300 克，荆芥 300 克，白鲜皮 300 克，磁石 500 克，山楂 300 克。

先将磁石打碎，余药分别烘干，共研粗末，装入衣袋，制成药衣，治疗皮肤病、风疹。

方五

鹅毛适量，用薄棉布做衣，鹅毛做衣芯，缝严，令病儿穿着使用。治小儿惊跳。

方六

沉香 15 克，苜蓿香 15 克，丁香 3 克，甘松香 3 克，藿香 3 克，青木香 3 克，艾纳香 3 克，鸡舌香 3 克，雀脑香 3 克，白檀香 9 克，零陵香 30 克，麝香 1.5 克，将上药分别捣碎，研末，再拌和令匀，装入绛绢做的袋内。然后置衣箱所穿内衣中，待衣服吸收其香味后，即可穿用，治狐臭。

五、药巾单长寿验方

将药物研成细末用数层薄棉纱制成口罩，将药末铺在各

层纱布中，然后用线缝严，令患者戴用。

方一

荆芥、防风、羌活、川芎、白芷、薄荷、菊花、藁本各 60 克，辛荇花、细辛各 30 克，檀香各 15 克。上药共研细末，制成口罩。治咳嗽。

方二

鹅不食草 20 克，辛荇 20 克，白芷 20 克，藁香 20 克，冰片 5 克，薄荷脑 5 克，上药分别研细末，拌和令匀，撒在纱布各层之间，做成口罩，令病者罩于口鼻。治鼻炎。

六、药肚兜长寿验方

将药物研为细末，用薄棉纱布做肚兜，把药末铺撒在各层棉纱布中间，外面再用少许棉花及稀棉纱布包封，缝合固定。须用线密密缝严，以防药末堆积一处或漏出兜肚。使用时，令病者将肚兜日夜兜护于胃脘部连续使用 45 天左右。如病未痊愈，可更新肚兜内的药物再用。

方一

丹参 1000 克，川芎 200 克，当归 200 克，桑椹子 200 克。

上药一起烘干，研成粗末，对入冰片，和匀，装入内药，制成兜肚。治肝肿大、肝肾虚。

方二

杭菊花 500 克，冬桑叶 500 克，野菊花 500 克，辛荇 500

克，薄荷 200 克，红花 100 克。

上药烘干，共研细末，对入冰片和匀，纱布包裹，装入内心，制成兜肚。治胃痛。

方三

柴胡 500 克，郁金 500 克，香附 500 克，旋复花 500 克，明矾 500 克，白芥子 500 克，天竺黄 450 克，石菖蒲 500 克，磁石 500 克，青皮 500 克，木香 300 克。

先将明矾、磁石打碎，与冰片混匀。余药一起烘干，共研粗末，与前药和匀，装入内心，制成药兜肚。治腹部肝脾肿大。

方四

白檀香 30 克，羚羊角 30 克，沉香 15 克，白芷 15 克，马兜铃 15 克，木鳖仁 15 克，某松 15 克，升麻 15 克，血竭 15 克，丁皮 15 克，麝香 1 克，艾绒 60 克。上药除麝香另研、艾绒另捣碎外，余药共研细末，拌入麝香和匀，最后入艾绒调拌，做成肚兜，令病者兜护脐腹及丹田穴。本兜亦可治痞积及肠胃病症。

方五

大附子 20 克，大茴香 20 克，小茴香 20 克，公丁香 10 克，母丁香 10 克，木香 10 克，升麻 10 克，五味子 10 克，甘遂 10 克，沉香 10 克，麝香 1 克，艾绒 60 克，上药除麝香另研，艾绒捣碎外，余药共研细末，依次加入麝香、艾绒，拌和令匀，做成肚兜，令病者兜护脐腹及丹田。治痛经。