

养生保健金库

实用治疗脾胃病小验方



3.71

8

SHI YONG ZHI LIAO
PI WEI BING XIAO YAN FANG

学苑出版社

养生保健金库

实用治疗脾胃病小验方

主编 漆 浩

编写 刘硕 胡玉玲 侯大勇
周荣 晓 军 吴 平

学苑出版社

(京) 新登字 151 号

养生保健金库

实用治疗脾胃病小验方

主 编：漆 浩

编 写：刘硕 胡玉玲 侯大勇 周荣 晓军 吴平

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：北京南华印刷厂

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、腹胀	(1)
二、便秘	(6)
三、胃下垂	(11)
四、呃逆	(14)
五、胃脘痛	(18)
六、霍乱	(25)
七、泄泻	(26)
八、消化性溃疡	(35)
九、呕血	(38)
十、贲门痉挛	(43)
十一、慢性胃炎	(46)
十二、慢性结肠炎	(52)
十三、肠炎	(56)

一、腹胀

验方一

绿茶 1 克，六一散 12 克，日服 1~2 剂。两味加开水 300 毫升，浸泡 5 分钟，分 3 次服。或滑石 35 克，甘草 5 克，加水 350 毫升，煮沸 10 分钟，加入绿茶，分 3 分次服。

验方二

生半夏 30 克，麝香 0.3 克，葱白 7 根，田螺 7 只。

先将半夏、麝香共捣烂如泥成膏，再将葱白、田螺共捣烂如泥成膏。备用。

先取前膏纳入脐中，再取后膏作饼封脐，外以纱布覆盖，胶布固定，用食盐炒热熨药面。冷则再炒再熨。

验方三

绿茶 0.5~1.5 克，梗米 25~50 克。日服 1 剂。水 500 毫升，煮沸后加入梗米，待梗米半熟时，取米汤 300~500 毫升，浸泡绿茶，少量多次，徐饮之。消化不良者。

验方四

食盐 500 克，生葱（细葱）250 克。

将葱切碎，与盐一起放入锅内炒热，取出用布包之，贮存备用。

趁热熨及时及及时周围、小腹（注意温度不宜过高，以免烫伤皮肤），冷则易之。一般需要交替热熨数次，时间约2~4小时。如无效，可每天治疗1次，连续治疗2~3天。

验方五

绿茶4克，防风40克，甘草60克。后2味加水1000毫升，煮熟3~5分钟，加入绿茶即可，日服1剂，分5次温服。用于治结肠过敏而致的腹泻。

茶叶、荠菜花各15~20克，浓煎，1日3次，饭前服。

验方六

竹沥拌米煮烂饭，服下。

验方七

1次服生熟汤2升，即止。

验方八

用北黄丹80克，米醋250克，煎干，煅红，冷定为末，粟米饭丸梧子大，每服7丸，荆汤下。

验方九

花椒、芝麻等分为末，蒸饼为丸梧子大，每服10丸，茶汤下。

验方十

伤寒呕噦，日夜不定者。用萆澄茄、高良姜各等分，为末，每服6克，水500毫升，煎10次沸腾，入荆少许。服之。

验方十一

枳壳 15 克，木香 3 克，为末。每白开水服 3 克，未知，再服。

验方十二

川椒 60 克炒研，面糊丸梧子大，每服 10 丸，醋汤下，神效。

验方十三

鸡肫皮（鸡内金）30 克，生酒曲 15 克。

2 味共煎饮，每日早晚各 1 次，连服数剂可愈。

治胃有积聚痞胀症。据古代医书介绍，某患者胃有硬物堵塞，已数年矣，饮食减少，不能下行，脉沉面微弦，服本方数剂硬物全消。

验方十四

高粱地上根（即茎上靠地面处生出的根）、红糖各适量。将高粱根洗净，加水煎汤，服用时加红糖饮，每日早晚各 1 次。

温中、利水。治腹及胃膨胀等。

验方十五

橘皮 50 克，白糖适量。

将橘眼洗净，撕碎，加白糖少许，用沸水冲沏，当茶饮。理气消胀，生津润喉，适用于腹胀，喉干，口渴症。

验方十六

猪尾巴 2 条，芡实 70 克，莲子 70 克，红枣 5 枚，盐、味精适量。

先将猪尾上的肥肉掉，洗净切段；以上 3 大碗煮芡实、莲子、红枣，水沸后改用文火煨炖，下猪尾再煨 2 个小时至极烂，服时加盐及味精。

适用于脾弱腹胀，便溏，小便不利，肢体浮肿，身倦少言等症。

验方十七

硝石 60 克、大黄 80 克、甘草 30 克、人参 30 克。

上 4 味，为细末，以 3 年苦酒 1 公斤，置毛竹筒中，隔水蒸煮，先纳大黄，搅使微沸，煮约 0.5 小时乃下余药，续煮之，微火熬膏，丸如梧子大。

每服 15~30 粒。

验方十八

治水痢脐腹隐痛。

鸡蛋 3 个，面粉少许，米醋 3~5 匙

将鸡蛋打去壳，醋炒熟，入面少许，和作饼子炙熟，空心食之。

本条方出《圣济总录》。据《日华子本草》云：鸡子，醋煮，治久痢。

验方十九

功能：治水泻冷劳气痢似鱼脑。

处方：猪肝1具洗净，醋1公斤。

制法：上2味，同煮极熟，切作片，入茺萸末调和。

服法：乘热空心食之。

验方二十

食醋 60 毫升，花椒少许。

取食用醋 60 毫升，1 次服之。或于米醋中加少许花椒（约 6~9 克），加热煮沸后，去渣，1 次服之。

如发现蛔虫性肠梗阻时间较长，中毒症状明显，有肠坏死或有阑尾蛔虫可能原野，则不宜服用。

验方二十一

鲜葱 2~3 公斤，浓米醋 2~3 公斤。

先于地上掘作盆形，深 15~20 厘米，大小可容双足，再以柴火置坑中点燃，烧赤热，然后喷洒浓醋，内周遍地铺鲜葱（不去皮根，切段），在小凳上坐定，将鲜葱糊贴在肚脐上熏蒸，候汗出如粘胶，干布拭去。忌房事，每日熏蒸一次。3~5 日为 1 疗程。

验方二十二

食醋 100 毫升。

将食醋用凉开水稀释，每 30 毫升醋加水至 100 毫升，于睡眠前用消毒导尿管 1 根插入肛门内约 20 厘米，然后果以消毒注射器将药液注入肠内，每次 100 毫升（小儿酌减），每日经 1~3 次即愈，无不良反应。

二、便秘

便秘是指大便秘结不通，排便时间延长，超过1天以上，或虽有便意，排便困难而言，虽然不能说便秘是一个具体的病，但对老年人健康危害极大，历来都认为便秘是长寿的大敌。便秘的成因，老年人主要为气血亏损，津液不足或久病初愈；损伤气血，气虚引起大肠传导无力，血虚津枯，不能濡润大肠；或年老体弱，大肠功能不足，蠕动减慢等即可引起本病症的发生。

验方一

即人参9克(可用党参15克代)、白术12克、茯苓12克、黄芪15克、黄精10克、当归12克、柏子仁10克(冲)、松子仁(10克冲)、甘草7克。

验方二

当归12克、川芎10克、白芍10克、地黄12克、炙首乌12克、水麻仁20克(冲)、黄芪15克、檀香7克(研末后放入汤药内冲服)、山药15克。水煎服。

验方三

大黄6克、槟榔10克、枳实7克、木香7克、乌药9克、沉香7克(研末冲服)、陈皮9克、茯神10克、法夏10克、苡仁10克。高龄老人，大黄宜改为炙首乌10克。

验方四

松子仁 25 克，火麻仁 20 克，瓜蒌仁 25 克。

水煎。日服 1 剂。

用治阴虚肠燥之便秘。

验方五

郁李仁 10 克，粳米 100 克，蜂蜜、生姜汁各适量。

将郁李仁浸泡，去皮，研为膏。粳米煮作粥，待粥熟下入郁李仁膏、姜、蜜汁等。空腹食之。

润肠通便，利水消肿。用治大肠气滞、肠燥便秘，脚气浮肿，小便不利。

验方六

木耳 30 克，海参 30 克，猪大肠 150 克，盐、酱油及味精少许。

将猪大肠翻开洗净，加水同木耳、海参炖熟，后下调料。服食饮汤。

有滋阴、润燥、补血之功，适用于老年血虚肠燥便秘、习惯性便秘等。

验方七

猪心 1 个，柏子仁 15 克。

将柏子仁纳入猪心内，清水炖熟。3 天吃饮 1 次。

养心安神，补血润肠。用治阴虚血少、老少体弱和产后血虚引起的肠燥便秘。

验方八

枇杷叶，麦冬。

煎汤。日饮1次。

升清降浊。用治大便不通。

验方九

芫菁子 100 克。

将芫菁子捣烂，研成细末，以开水1杯冲入，布包绞汁。空腹服，少时大小便即通。

用治大小便不下。

验方十

蜂蜜 6 克，木瓜（粉末）6 克。

先用开水将蜂蜜溶化，再入木瓜粉。冲服，早晚各1次，连续服有卓效。

润燥滑肠，清热解毒，用治大便秘结、下血。

验方十一

牛奶 250 克，蜂蜜 100 克，葱白 100 克。

先将葱白洗净，捣烂取汁。牛奶与蜂蜜共煮，开锅下葱汁煮即成。每早空腹服用。

补虚，除热，通便。用治阴虚肠燥之便秘及老习惯性便秘。

验方十二

葱白（小指粗）1根，蜂蜜少许。

将葱白洗净，蘸上蜂蜜，徐徐插入肛门内约 5~6 厘米，再回抽插 2 或 3 次，拔出，约 20 分钟即欲大便。如仍不排大便，再插入葱白 2 或 3 次即通。

葱白中含有挥发性辣素，能轻微刺激肠道管壁的分泌而奏通便之效。用治大便不通。

验方十三

取决明子每天 10~20 克，开水泡服或煎服代茶，尤其适用高血压病人的便秘症。

验方十四

取生首乌每天 10~30 克，煎服，高血脂病人便秘可用。

验方十五

取半硫丸每次 1.5~3 克，日服 1~2 次，适用于老年人形寒怕冷而便秘者（在医生指导下服用为妥）。

验方十六

取生首乌、胡桃肉、大麻仁（打碎）各 30 克，肉苁蓉、生地各 15 克、玄参 12 克、麦冬、当归各 10 克。适用于老年体弱者习惯性便秘。

验方十七

取蜂蜜、猪油等量，放碗内隔水蒸熟，早晚空腹各服 1 匙，即可通便。

验方十八

取鲜菠菜 250 克，开水煮 3 分钟，捞出，以芝麻油拌食，每日早晚各 1 次。

验方十九

取黑芝麻杆 250 克，水煎后去渣，加入蜂蜜适量服下，连服 3~5 日，适用于老年人便秘结，有良效。

验方二十

取木耳 30 克，海参 20~30 克，猪大肠 150~200 克，洗净，切面小段，加清水适量同煮，以食盐、味精调味服食。

验方二十二

自我按摩治便秘法：取任意站立，腹肌放松，用两手掌间贴于脐旁和小腹两侧，从上至下，顺序按摩天枢穴（脐正中旁开 6.6 厘米）、大横穴（乳头直下，与脐平行位置）、腹结穴（大横穴下 2 横指）以及关元穴（腹正中线上脐下 10 厘米）、气海穴（腹正中线上，脐下 16 厘米）等，作顺时针方向旋回按摩，使腹感到温热舒适，每次 10~15 分钟，每日早晚各按摩 1 次，坚持一至数日，不但可以解除便秘，还可增进食欲，消除腹胀和安神安眠，是中、老年自我保健的康健方法。

三、胃下垂

胃下垂是由于胃肌和腹部张力松弛，胃的位置降至正常水平线以下（根据程度可分轻、中、重三度）的病变。多见于瘦长体型的人。临床表现以上腹部不适，慢性疼痛，胀满不适为症，兼有恶心、暖气、便秘、头晕、乏力、心悸等症状，体检及胃肠钡餐透视可确诊。

中医认为本病属于痞满、胃脘痛、暖气等症范畴。多由于饮食积滞、胃气热等原因，以致中气不足引起。一般初病为证，久病为虚证。

验方一

黄芪 30 克，枳壳 15 克，水煎 2 次服。适于本病气虚下陷者。

验方二

升麻 10 克、桔梗 10 克、水煎 2 次分服，适于本病中气不足者。

验方三

五倍子、罂粟壳各等份，研末，每次 3 克。适于本病中气下陷者。

验方四

敷脐膏 1 张，加五倍子少许，外敷于脐部，适于本病宗气虚者。

黄芪 15 克、党参 15 克、炒白术 10 克、升麻 6 克、陈皮 8 克、当归 10 克、枳壳 12 克、生姜 3 片、大枣 5 枚。

验方五

方药：枳木三仙饮（验方）

炒枳壳 15 克、白术 15 克、炒山楂 10 克、炒麦芽 10 克、炒神曲 10 克、莱菔子 12 克、炒山药 12 克、炙甘草 8 克。

验方六

粥方组成：炙黄芪 30~60 克，人参 3~5 克（或党参 15~30 克），白糖少许，粳米 100~150 克。

煮制方法：先将黄芪、人参（或党参）切成薄片，用冷水浸泡半小时，入砂锅煎沸，后改用小火煎成浓汁，取汁后，再加冷水如上法煎取 2 汁，去渣，将 1~2 次煎药液合并，分 2 份于每日早晚同粳米加水适量煮粥。粥成后入白糖少许，稍煮即可，人参亦可制成参粉，调入黄芪粥中煎煮服食。

验方七

人参 3~5 克（或党参 15~20 克），白茯苓 15~20 克，生姜 3~5 克，粳米 100 克。

煮制方法：先将人参（或党参）、生姜切成薄片，把茯苓捣碎，浸泡半小时，煎取芭汁后再煎取汁，将 1~2 次煎药汁合并，分早晚 2 次同粳米煮粥服食。

验方八

白汁桂鱼

配方：桂鱼 500 克左右，熟火腿 15 克，虾仁 15 克，水发冬菇 15 克，调适量。

制法：将桂鱼开肚，去鳞和内脏等，投入沸水烫一下捞出，刮去肚内黑衣，用水洗净，用刀在鱼背厚肉处作十字形花刀。熟火腿、冬菇分别切成小豆子丁。虾仁用盐拌和，蛋清均匀地粘在虾仁上，洒上适量干淀粉，拌匀，入油锅，断生后及时出锅，颜色白净。把鱼放在浅汤盘中，加入黄酒、盐、胡椒。