

家庭保健丛书

中医保健秘方

主 编 李双玉

副主编 梁 健 陈万选

华龄出版社

前 言

中医秘方是我国劳动人民和广大医务工作者长期与疾病作斗争的经验结晶。是祖国医学伟大宝库之不可缺少的组成部分。中医药对治疗多种疑难病症有独到之处。为了使散在的民间秘方及先贤瑰宝得以为广大患者服务特编写了《中医保健秘方》，以供同行们参考，并供广大患者对症选方应用。

本书从大量的中医文献、古医书籍及临床病例资料中精心筛选出确有疗效的方药。有部分属名老中医祖传及本人平日临证浅薄的临床经验。

本书收载内、外、妇、儿、五官，皮肤等科方药。所选各方简便易行，尽量以常用中药、易得草药和食物为主。本着科学、实用、安全可靠的原则。以西医病名中医病证相结合分类。每病设有5方。遵照中医辨证施治的原则，对病因，治则，方药，适应症、用法均做了必要的说明。

余虽临床多年但知识浅薄，真知灼见甚少，水平有限，经验不足，书中谬误之处难免。希高明者斧正。本书参考资料及文献在此谨致谢忱！本书能付梓问世，应感谢领导及同志们的鼓励。尤其是国际中医肾病学术会议主席、张大宁中医药专家，澳门、台北中心顾问、天津市中医医院付院长张大宁教授亲自为此书做序，在此表示真挚的谢意。

天津市中医医院

李双玉

序

祖国医药学是一个伟大的宝库，历史悠久，内容丰富。尤以方药浩如烟海，著书如林，曾在防治疾病中发挥了巨大的作用。然而仍有不少秘验方散在民间，这些方药确有疗效可靠，药物组成简单，便于就地取材，容易传授推广等优点。

目前对某些疑难病症疗效尚不太理想。中医的辨证施治发挥其优势，在常见多发的疑难病治疗中卓有成效，被广大患者所公认。为了使先贤之经验瑰宝得以为广大患者服务，他们编写了《中医保健秘方》一书。

此书有四大特点：第一，编写过程中，他们遵循中医的辨证施治的原则，不仅对病因做了简明扼要的介绍，而且对治则，方药，适应证及用法做了清楚地说明。第二，书中所选的方剂、药源广、取材易，简便经济，安全有效。第三，全书包括面广。共收录了中医内、外、妇、儿、五官，皮肤等科方剂，实为中医秘方之大全。第四，从全书中可以看出他们做了大量细致的总结，收集、编写工作。既保证了方剂的科学性、实用性，又保证了普及性，以适应广大患者和初中级医务工作者的学习和使用。

我衷心地祝贺此书的正式出版发行。愿它成为广大读者的良师益友，为解除患者的病痛做出贡献。

张大宁

1991.4.20

目 录

一、内科

发热	1
晕厥	2
咳嗽	4
哮喘	5
胃痛	7
呃逆	9
噎膈	10
腹痛	12
便秘	13
失眠	15
耳鸣, 耳聋	16
遗精	17
阳萎	19
眩晕	20
咳血	22
吐血	23
便血	24
尿血	26
贫血	27
痰症	29

水肿	30
汗症	32
虫症	33
瘰疬	34
癩病	36
痿症	37
肺脓疡	39
肺结核	40
痢疾	42
肝炎	43
肝硬化	45
流行性感冒	46
大叶性肺炎	48
萎缩性胃炎	49
胃、十二指肠球部溃疡	51
胃下垂	52
胰腺炎	53
胆石症	55
胆囊炎	56
胆道蛔虫症	58
慢性非特异性溃疡性结肠炎	59
糖尿病	60
高血压	62
脐梗塞	63
脑出血	65
偏头痛	67

高脂血症	68
冠心病（附心绞痛、心肌梗塞）	70
病态窦房结综合症	74
慢性肺原性心脏病	75
心律失常	77
风湿性关节炎	78
类风湿性关节炎	79
慢性前列腺炎	81
肾盂肾炎	82
慢性肾炎	84
尿毒症	85
紫癜	86
甲状腺功能亢进症	88
慢性肾上腺皮质机能减退症	89
皮质醇增多症	91
肺癌	92
胃癌	93
直肠癌	95
肝癌	96
肾癌	98
白血病	99
脑瘤	101

二、外科

体表脓肿（疔）	103
臀部蜂窝组织类（臀疔）	105
暑疔	106

多发性疖 (疖病).....	108
面部疖痈 (颜面疔疮).....	109
化脓性骨髓炎 (无头疽).....	111
颈项部淋巴结结核 (瘰疬).....	113
丹毒	115
乳腺增生病	117
小腿慢性溃疡 (臁疮).....	119
血栓闭塞性脉管炎 (脱疽).....	120
静脉血栓形成	122
四肢血栓性浅静脉炎	123
血栓性深静脉炎	124
急性阑尾炎 (肠痈).....	125
内痔	127
外痔	128
肛裂	130
脱肛	131
泌尿系统结石病	133
前列腺肥大	134
三、妇科	
痛经	137
不孕症 (附: 男子不育).....	138
闭经 (附: 席汉氏综合征).....	141
倒经	144
月经不调	145
月经前后诸证	146
更年期综合证	148

带下	150
崩漏	151
乳腺炎(附乳腺癌).....	153
缺乳(乳汁不行, 乳汁自流, 回乳).....	156
盆腔炎	157
宫颈炎及阴道炎	159
子宫脱垂	160
子宫肌瘤	162
子宫颈癌	164
先兆流产	165
习惯性流产	167
妊娠呕吐	169
妊娠水肿	170
妊娠咳嗽	172
产后发热	173
产后恶露不绝	175
产后血晕	176
产后发痉	178
产后盗汗	179
产后胎盘滞留	180
产后腹痛	182
产后尿闭与失禁	183
其它	184
四、儿科	
麻疹	190
猩红热	191

水痘	193
百日咳	194
流行性腮腺炎	195
小儿肺炎	197
急性喉炎	198
小儿哮喘	200
小儿风疹	201
小儿惊风	202
小儿屏气发作综合征	204
鹅口疮	205
蚕豆黄	207
佝偻病	208
痛毒性心肌炎	209
全身性红斑狼疮	211
再生障碍性贫血	212
小儿肾炎	214
小儿尿路感染	215
小儿疳积	216
小儿夜啼	218
小儿遗尿	219
其它	220

五、五官科

麦粒肿 (针眼)	223
眼睑蜂窝组织炎 (眼丹)	224
霰粒肿 (眼胞痰核)	224
化脓性中耳炎	225

外耳湿疹 (旋耳疮).....	226
鼻窦炎、鼻渊	227
急性咽炎	229
慢性咽炎	230

六、皮肤科

单纯疱疹 (热疮).....	232
带状疱疹 (缠腰火丹、蛇串疮).....	233
寻常疣	235
扁平疣	236
脓疱疮 (黄水疮).....	237
寻常狼疮	239
脚湿气 (足癣).....	240
疥疮	242
虱病	243
虫咬皮炎	243
蜈蚣螫伤与蝎螫伤	244
冻疮	244
日光性皮炎 (日晒疮).....	246
植物-日光性皮炎 (红花草疮).....	248
药物性皮炎 (药疹).....	249
湿疹	251
荨麻疹 (瘾疹).....	253
皮肤瘙痒症 (痒风).....	255
神经性皮炎 (牛皮癣).....	256
多形红斑 (猫眼疮).....	257
玫瑰糠疹	259

银屑病	260
疱疹样皮炎	261
天疱疮	263
黄褐斑	264
红斑性狼疮	266
盘状红斑狼疮	266
系统性红斑狼疮	267
皮炎	268
硬皮病	269
寻常痤疮(粉刺)	270
斑秃(油风)	272

一、内 科

发 热

发热是患者自觉或客观的体症。可发生于许多疾病中。祖国医学分为“外感发热”、“内伤发热”两大类。本篇只讨论“内伤发热”。内伤发热指体温超过正常（ 37°C ）温度，或患者自觉全身或某一局部发热而体温并不高。如“五心燥热”等。其病因多由机体本身的阴阳平衡失调，偏盛偏衰以及气、血、痰、食等所致的脏腑功能失调，多见于体质虚弱及慢性病患者。以发热时作时止，发热时间较规律，发病缓慢，病程较长为特征。治宜滋阴退热、甘温除热，解郁清热，去瘀降火等法。

一方：

银柴胡10克，青蒿10克，胡连12克，别甲30克（先煎）
地骨皮12克，元参30克，知母15克，生地30克，龙牡30克
（先煎）。

适应症：发热，夜间午后发热甚，盗汗，口干，失眠多梦等。

用法：水煎服，每日1付、分2次服。

二方：

黄芪30克，党参15克，白术12克，陈皮12克，炙甘草30克，当归15克，浮小麦30克，荷叶10克。

适应症：发热，热势或高或低伴自汗气短食少，便溏等。

用法：水煎服，每日1付，分2次服。

三方：

柴胡10克，薄荷10克（后下），丹皮12克，香附10克，白薇10克，白芍30克，百合15克，郁金12克，赤芍15克，枳壳10克。

适应症：发热，心烦，身热易怒，胸胁胀满疼痛。

用法：水煎服，每日1付，分2次服。

四方：

桃仁10克，红花10克，当归15克，刘寄奴12克，赤芍30克，丹皮15克，生地30克，大黄10克。

适应症：午后夜间发热尤甚，口干不欲饮，面色暗，舌有紫斑，常有固定的针刺样疼痛。

用法：水煎服，每日1付，分2次服。

五方：

藿香10克，佩兰10克，滑石30克（包煎）木通10克，苡仁30克，叩仁10克，银花15克，青蒿10克。

适应症：发热，午后发热缠绵难愈伴胸闷纳呆，口粘口苦、恶心等。

用法：水煎服，每日1付分2次服。

晕厥

晕厥，俗称昏倒，是一过性脑缺血所引起的短暂性意识丧失。以突然昏倒、不省人事，面色苍白，四肢厥冷、短时

间可逐渐苏醒，个别严重者可一厥不复而死亡为主要特征。其病因多由嗜食酒辣肥甘，恼怒惊骇、剧烈疼痛等使气机逆乱、血因气逆或痰随气升，蒙闭清窍以致突然昏倒。或素体虚弱、大病、产后失血过多，因疲劳过度、忧思悲恐或突然变换体位而致气血不能上承、突然昏倒不省人事。治宜理气豁痰，回阳救逆、活血解郁、醒脑开窍等法。

一方：

沉香6克，台乌10克，木香10克，枳实12克，丁香10克，苏合香油10克，菖蒲15克，槟榔10克，远志6克，松香10克，白芍30克。

适应证：晕厥，突然昏倒，不省人事，口禁拳握，胸膈满闷，呼吸急促。

用法：水煎服，日1付分2次服。

二方：

熟附片10克（先煎），黄芪30克，西洋参10克（先煎）干姜6克，当归12克。

适应症，晕厥，体虚因过劳饥饿少寐而突然昏倒不知人事。

用法：水煎服，日1付分2次服。

三方：

勾藤15克，菊花15克，川牛夕10克，当归20克，犀角屑15克，安息香10克，龙脑10克，青木香10克

适应症：晕厥，因情绪激动恼怒烦劳而诱发、突然昏倒。

用法：水煎服，日1付分2次服。

四方：

红参10克，黄芪30克，熟地15克，五味子10克，阿胶10克（烔化），黄精12克，二芽各10克，陈皮10克

适应症：晕厥，妇女产后出血过多，气血虚弱，突然昏倒，面色苍白，气息低微。

用法：水煎服，日1付分2次服。并加灸神阙，关元穴。

五方：

南星10克，菖蒲15克，郁金15克，海浮石30克，丹参30克，半夏10克，陈皮10克，竹沥10克，苏合香丸1付（冲）

适应症：晕厥，素日痰盛，突然昏厥，喉中痰鸣，口吐涎沫，呼吸急促。

用法：水煎服，每日1付，分2次服。

咳 嗽

咳嗽一症见于上呼吸道感染、支气管炎、支气管扩张、肺炎、肺结核等多种疾病。以干咳、咳痰、胸痛、咽痒痛、口干、恶寒发热等为主症。祖国医学分为“外感咳嗽”、“内伤咳嗽”。外感咳嗽多由外感六淫之邪，内伤咳嗽多因脾湿痰浊，肺肾亏虚，脏腑功能失调等导致肺气失宣，肺气上逆而为咳。治宜疏风散寒，清热燥湿，宣肺化痰，去邪止咳，培补肺肾等法。

一方：

苏叶10克，紫花10克，百部10克，半夏10克，桔梗10克，枳壳10克，黄芩10克，杏仁10克。

适应症：外感风寒，咳嗽，恶寒发热鼻塞头痛。

用法：水煎服，每日1付，分2次服。

二方：

桑皮10克，杏仁10克，沙参15克，川贝10克，降香6克，生石膏30克（先煎）胡麻仁10克，寸冬12克，陈皮12克，侧柏叶10克。

适应症：燥热咳嗽、发热干咳无痰或痰不易咳出者。

用法：水煎服，每日1付、分2次服。

三方：

桑叶10克，薄荷叶10克（后下），黄芩10克，鱼腥草30克，石苇10克，瓜蒌10克，桔梗10克，葛根15克，芦根15克，马斗铃10克。

适应症，外感风热咳嗽，咽痒发热咳嗽，口干欲饮。

用法：水煎服，每日1付，分2次服。

四方：

蛤蚧一对（先煎），紫河车60克，肉桂36克，补骨脂60克，巴戟天60克，仙茅60克，仙灵脾60克，刘寄奴60克，地龙60克，菟丝子60克，

当应症：久咳不愈，脾肾亏虚，气急不得卧者，

用法：上药共研细末、炼蜜为丸，每丸重9克、日服2次，早晚各1丸。

五方：

石苇30克，韭菜根30克，金樱子根20克，白茄子根少许。

适应症：久咳不愈，内伤七情，郁结肺道而为咳。

用法：第1天用白茄子杆煎水煮石膏豆付一块，一次连汤服完。第二天用石苇煎水煮鸡蛋二个，煮熟后去壳再煮2小时，每次服一个，1日服2次。第三天用金樱子根、韭菜根

水煎，1日一剂，分两次服。5~10剂愈。

哮 喘

哮喘以呼吸急促，喉中喘鸣有声，甚至张口抬肩，难以平卧为主要特征的疾患。一般多呈阵发性，重者呈持续性发作。哮与喘是有区别的两种病症，“哮以声响名，喘以气息言”哮必兼喘，故通称“哮喘”。本病见于多种心肺疾患，如支气管哮喘，喘息性支气管炎，“肺炎”，“肺气肿”“肺心病”等。祖国医学亦有叫“喘鸣”，“喘喝”，“鸣息”等名。其病因多由体质素虚，痰浊内盛，或感受外邪致使痰气交阻，闭塞气道，邪实正虚，气机升降出纳失常所致。治宜宣肺理气去痰平喘、补益肺肾健脾等法。

一方：

葶苈子30克，大黄30克，杏仁30克，麻黄10克。

适应症：哮喘，肺热痰浊，胸闷便干，喘息张口抬肩。

用法：上药研末，枣肉为丸，如桐子大小，睡前送服6丸。

二方：

诃子皮90克，款冬花90克，甘草90克，麻黄300克，肉桂180克（去皮），杏仁90克（麸炒）。

适应症：哮喘，坐卧不安，痰涎壅塞，咳唾稠粘，手足冷，胸胁胀痛。

用法：上药共研细末，呈散剂，每次服6~10克，日服1~2次，加茶叶3克，水煎饭后服，或以药末入茶和匀沸汤泡饮即可。