

正确养身保健丛书 Z

ZHENGQUE YANGSHEN BAOJIAN CONGSHU

正确验方知识

楼敏华 胡惠姑 沈又钢 编著

正确验方



南方出版社

前言

QIANYAN

中国医药学是一个伟大的宝库。单方、秘方、验方经过千百年的验证，用之适当，更有奇特疗效，并具有简、便、效、廉的特点，深为百姓所喜闻乐用。为推广和正确使用医方，增强广大群众的保健意识，提高健康水平，笔者将古代医籍、民间验方、临症效方，以及近年来在医疗工作中使用过的有效验的偏方、秘方、验方等加以收集和整理，按内、外、儿、妇、伤、五官科、眼科、肿瘤科等顺序，分门别类

排列, 共计一百多种病症和一千多个处方。每类病症列有不同处方, 包括药物组成及用法适应范围。原则上从简单到复杂, 从单味药到多味药顺序编写。力求简单易行, 取材方便, 适合中医专业人员, 也适合家庭应用。方中剂量均为成人剂量, 小儿酌情加减或遵医嘱。如在整理编写中, 出现不当之处, 希广大读者提出宝贵意见。

目 录

MULU

验方知识 /1

内 科

- 1、感冒 /7
- 2、咳嗽 /8
- 3、肺气肿 /11
- 4、大叶性肺炎 /13
- 5、慢性支气管炎 /14
- 6、肺结核 /15
- 7、支气管哮喘 /19
- 8、胃脘痛 /22
- 9、呃逆 /27
- 10、胃溃疡 /29
- 11、上消化道出血 /32
- 12、便秘 /33
- 13、细菌性痢疾 /35
- 14、胃下垂 /41
- 15、糖尿病 /42
- 16、肾盂肾炎 /44
- 17、急性肾炎 /46
- 18、慢性肾炎 /48
- 19、尿路感染 /50
- 20、肾结石 /51
- 21、头痛 /53
- 22、急性肝炎 /58
- 23、肝硬化 /63

-
- 24、血小板减少性紫癜 /65
 - 25、贫血 /65
 - 26、盗汗 /68
 - 27、高血压 /70
 - 28、眩晕 /75
 - 29、失眠 /77
 - 30、心悸 /80
 - 31、风湿性关节炎 /81
 - 32、甲状腺功能亢进 /83
 - 33、面神经麻痹 /86
 - 34、三叉神经痛 /89
 - 35、癫痫 /91
 - 36、口腔溃疡 /92
 - 37、咽喉炎 /93
 - 38、肥胖症 /94
 - 39、神经官能症 /96
 - 40、瘰疬 /98
 - 41、坐骨神经痛 /99
 - 42、杂病 /100

妇 科

- 1、月经先期 /107
- 2、月经后期 /108
- 3、月经前后无定期 /110
- 4、月经过少 /113
- 5、月经过多 /114
- 6、痛经 /116
- 7、闭经 /121
- 8、崩漏 /125
- 9、倒经 /127
- 10、经行头痛 /129
- 11、妊娠呕吐 /130

-
- 12、妊娠水肿 /134
 - 13、妊娠腰痛 /136
 - 14、妊娠咳嗽 /137
 - 15、孕妇吞酸 /138
 - 16、孕妇口渴 /138
 - 17、孕妇鼻血 /138
 - 18、孕妇安胎 /139
 - 19、胎气冲心 /141
 - 20、先兆流产 /141
 - 21、习惯性流产 /143
 - 22、产后发热 /145
 - 23、产后头痛 /146
 - 24、产后受寒 /147
 - 25、产后自汗 /147
 - 26、产后虚汗 /148
 - 27、产后盗汗 /149
 - 28、产后不语 /149
 - 29、产后腹痛 /150
 - 30、产后便秘 /152
 - 31、产后下痢 /153
 - 32、产后遗尿 /154
 - 33、产后恶露不绝 /155
 - 34、产后缺乳 /157
 - 35、产后无乳 /159
 - 36、产后乳汁过多 /160
 - 37、妇人回乳 /160
 - 38、乳腺炎 /161
 - 39、妇人乳疳 /163
 - 40、乳疮 /163
 - 41、乳癖 /164
 - 42、带下病 /164
-

43、子宫脱垂 /169

44、宫颈炎 /171

45、盆腔炎 /172

儿 科

1、小儿感冒 /177

2、小儿咳嗽 /179

3、小儿肺炎 /181

4、小儿哮喘 /183

5、小儿百日咳 /185

6、小儿麻疹 /190

7、小儿猩红热 /194

8、小儿腮腺炎 /196

9、流行性乙型脑炎 /201

10、小儿吐乳 /202

11、小儿不吸乳 /203

12、小儿呕吐 /204

13、小儿消化不良 /205

14、小儿腹泻 /208

15、小儿赤白痢 /212

16、小儿疳积 /214

17、小儿遗尿 /218

18、小儿蛔虫病 /221

19、小儿夜啼 /223

20、小儿流涎 /225

21、小儿自汗 /227

22、小儿盗汗 /228

23、小儿疳夏 /230

24、小儿惊风 /233

25、小儿麻痹症 /234

26、小儿佝偻病 /235

外科

- 1、痈（蜂窝组织炎）/239
- 2、疔（急性化脓性感染）/241
- 3、疖（毛囊炎）/245
- 4、疽（痈）/249
- 5、流痰（骨关节结核）/250
- 6、瘰癧/250
- 7、乳痈/254
- 8、乳癖（乳房小叶增生）/258
- 9、痔疮/259
- 10、肛裂/264
- 11、肛痿/265
- 12、脱肛/266
- 13、烧伤/269
- 14、冻伤/274
- 15、毒蛇咬伤/277
- 16、肠痈（急慢性阑尾炎）/278
- 17、肠梗阻/280

骨伤科

- 1、颈椎病/285
- 2、肩周炎/287
- 3、急性腰扭伤/289
- 4、腰肌劳损/291
- 5、腰椎间盘突出症/293
- 6、踝关节扭伤/294
- 7、外伤出血/295
- 8、骨折/296
- 9、其他跌打损伤/298

皮肤科

- 1、缠腰火丹（带状疱疹）/305

-
- 2、脓疱疮 /306
 - 3、癣 /308
 - 4、接触性皮炎 /311
 - 5、湿疹 /312
 - 6、药物性皮炎 /314
 - 7、荨麻疹 /315
 - 8、神经性皮炎 /316
 - 9、粉刺 /317
 - 10、雀斑 /318

五官科

- 1、耳鸣耳聋耳痛 /323
- 2、中耳炎 /324
- 3、急慢性咽炎 /325
- 4、扁桃体炎 /327
- 5、急慢性喉炎 /328
- 6、牙龈肿痛 /329
- 7、牙痛 /330
- 8、声音嘶哑 /331
- 9、鼻出血 /332
- 10、牙周炎 /333
- 11、口腔溃疡 /334

眼 科

- 1、急性结膜炎 /339
- 2、麦粒肿 /341
- 3、沙眼 /340

肿 瘤

- 1、食道癌 /345
- 2、肺癌 /348
- 3、胃癌 /350
- 4、肝癌 /353
- 5、肠癌 /355
- 6、乳癌 /356
- 7、子宫癌 /359

验方知识

验方的含义,广义而言,包括被实践验证有效的各种大小医药方子;狭义而论,则指那些简便而疗效可靠的小方子。本书所介绍的验方就是“狭义而论”的小方子。

民间流传的偏方、秘方、单方,也都属于验方的范畴。所谓“偏方”是指治法不是常规的治疗、药物不是常规的药物这一类的方子。“秘方”一般是世代相传、秘而不宣,只有圈内人士才知道的验方。“单方”一般是指由一味药物或一味食物构成的方子。

验方的起源与发展,是和人类生活的历史紧密相连的。在原始时期,人们在生产和生活中,在和疾病作斗争中,逐渐发现一些动植物对疾病的疗效作用。经过无数次的试用和验证,就形成最早的验方。尔后,再经过长期的探索、积累、整理,就出现了各种各样的验方方书。如近代出土的《五十二病方》、《武威医简》,其中就有不少灵验的小验方。东汉张仲景《伤寒杂病论》中也记载了“当归生姜羊肉汤”等诸多验方。晋代葛洪《肘后备急方》,唐代孙思邈《备急千金要方》、《千金翼方》,宋代《太平圣惠方》,明代李时珍《本草纲目》,清代《医方集解》,以及近人张锡纯《衷中参西录》,都收录了大量的民间验方。为现代中医验方进一步挖掘、整理奠定了基础。

新中国建立以来,在党和政府的关怀和领导下,验方

的整理工作进入了一个新的阶段。五十年代的全国“采方访贤”活动,曾采集了数十万张中医秘、验方。七十年代江苏中医学院编写的《中药大辞典》,收有验方二万多则。近几十年对验方的研究,不断筛选,不断增删,精益求精,验方的疗效率越来越高,相信使用验方的人也越来越多。

使用验方应注意用方法则。中医历来认为治病应是辨证论治。用方时,药方对证则有效,不对证则无效。例如寒证必须用温方,虚证必须施补法,才能奏效。同时,还应注意中医的八法:汗、吐、下、和、温、清、消、补。

汗法,是通过开泄腠理、发汗祛邪、透达营卫,使病邪从肌表而解的治法。适用于感冒、麻疹初期、水肿腰以上甚等。

吐法,是通过涌吐停留在咽喉、胸膈、胃脘间的痰涎、宿食、毒物的一种治法。适用于中风痰涎壅盛、宿食毒物停积胃脘等症。

下法,是通过大便排除胃肠及体内的实热、水湿等邪的治法。适用于大便不通、燥屎内停、热结便秘、痰湿积滞、瘀血蓄阻等病症。

和法,一是指和解少阴,用于少阳病证;一是指调和之义,用于肝脾不和、肠胃不和、气血不和、营卫不和。

温法,是通温里、散寒、扶助阳气等作用治疗寒证的方法。寒证包括实寒、虚寒、脏腑虚寒等。

清法,是通过清解热邪的作用,为祛除里热之邪的一种治法。适用于热毒蕴滞脏腑所导致的疾病。

消法,是通过药物消导和散结的作用,以消散气、血、痰、食、水、虫等有形病邪的一种治法。

补法,是通过补益人体气血阴阳的不足,或某一脏腑的虚损,来治疗虚弱类疾病的一种方法,有补气、补血、补阴、补阳、补心、补肝、补脾、补肾等原则。

使用验方应注意煎法。煎药的器具宜采用有盖的陶瓷砂锅,用金属锅易发生化学变化。煎药用水以清洁为原则,自来水、井水、蒸馏水均可,也可根据情况采用河水、泉水、米泔水、酒水等。煎药用水量视药物体积大小,一般地将药物淹没浸泡 20 分钟,头煎时的水量超过药物 2~3 厘米,二煎时用水相应减少。还需注意药物吸水性大小,吸水性大的多加水。再是煎药时间的长短,时间长的多加水。还有文火与武火之分。文火慢煎,火力较弱,宜用于补益类药物,另外毒性药物也宜用文火,以减低毒性。武火就是大火、急火,适用于气薄、质轻之药物,为清热、解表药物,以免有效成分挥发或破坏。有的药物要先煎,如贝壳类、矿石类,因其质重难以煎出有效成分,故应打碎先煎,煮沸后 10~15 分钟,再下其它药物。有的药物要后下,如质地较轻、气味芳香的药物,其有效成分易被破坏,应在一般药物煎好后再下锅,煎 5 分钟就成。药方上注有“包煎”、“另炖”或“另煎”和注有“泡服”、“冲服”等,要严格遵守。

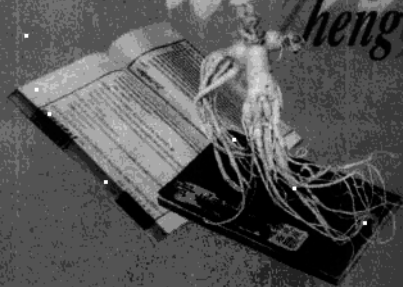
使用验方应注意服法。服药时间,一般根据病情而定。补益药应在饭前服;健胃药和对胃肠有较大刺激的药物宜饭后服;治疟疾的药物应在发作前 2 小时服;安神

药则宜在睡前服,并注意不可同时饮茶;不论饭前或饭后,都应间隔 1~2 小时,急性病可以不拘时服用,个别验方应按其特殊规定服用。服药方法,汤药宜于温服。发汗解表药除温服外,还须盖衣被以利出汗。热证用寒药,常用冷服。寒证用热药,常用热服。服药呕吐,可以在服药前先服少许姜汁或嚼陈皮,也可用小量频服的方法服药。服药次数,一剂验方每日可服用 2~3 次;病情紧急者,可每隔 4 小时服 1 次,持续用药以维持药效。应用泻下、发汗等药时,以泻下、得汗为度。

使用验方应注意用药禁忌。妇女经期禁用活血化瘀和止血的药物。前者如水蛭、三棱、莪术、桃仁、红花等。后者为白及、地榆炭、棕榈炭等。妊娠期间,禁用药性猛烈或毒性较大的药物,如芫花、巴豆、三棱、莪术、水蛭、瓜蒂、常山、藜芦、麝香、冰片、大黄、枳实等,以免损伤胎儿甚至酿成流产。饮食禁忌,也称忌口。一般而言:常山忌葱;地黄、首乌忌葱、蒜、萝卜;鳖甲忌苋菜;茯苓忌醋;薄荷忌醋。还应注意,在服药期间,凡属生冷、油腻、腥臭等不易消化或有特殊刺激性的食物,应避免食用,宜用清淡之食品。

内科

正确
ZhengQue



1 感 冒

处方一

葛根 15 克、白芷 15 克、连翘 15 克、蝉衣 6 克、荆芥 6 克、防风 6 克、板兰根 20 克，每日分 2 次温服，可用于感冒初起、鼻塞、流涕。属风寒感冒者。

处方二

金银花 15 克、连翘 9 克、鸭跖草 30 克、桑叶 15 克、黄芩 9 克、竹沥半夏 10 克，分 2 次煎服，适用于发热、咳嗽、咽疼者。属风热感冒者。

处方三

白萝卜 250 克，洗净切片，加水 3 茶杯，煎至 2 茶杯。加少许白糖趁热喝 1 杯，半小时后再温热喝 1 杯。

处方四

将大蒜捣成蒜糊取汁，滴入鼻孔，每次 2~4 滴，早中晚各 1 次。适用于感冒初起。

处方五

葱白 3 根切碎，加醋 6 克，边拌边炒，后再煎汤，每日

1 剂。服后出微汗则效佳。

处方六

生姜 3 片、冰糖 30 克，水煎乘热服下，微微汗出即症状减轻。

处方七

茶叶 10 克、生姜 10 片，去皮姜片与茶叶合煮成汁取 1 小杯饭后饮用。适用于流感。

处方八

柴胡 10 克、黄芩 12 克、菊花 10 克、银花 10 克、葛根 12 克、薄荷 3 克、泽泻 10 克，每日 1 剂，分 2 次服，适用感冒发热者。

2 咳 嗽

处方一

旋复花 10 克、代赭石 15 克、蝉衣 9 克、化桔红 9 克、象贝 10 克、杏仁 9 克、广地龙 12 克、竹沥半夏 10 克，每日 1 剂，分 2 次服。可用于咳嗽、痰吐不爽者。

处方二

取捣糊后的大蒜一团，放于伤湿止痛膏中心。每晚