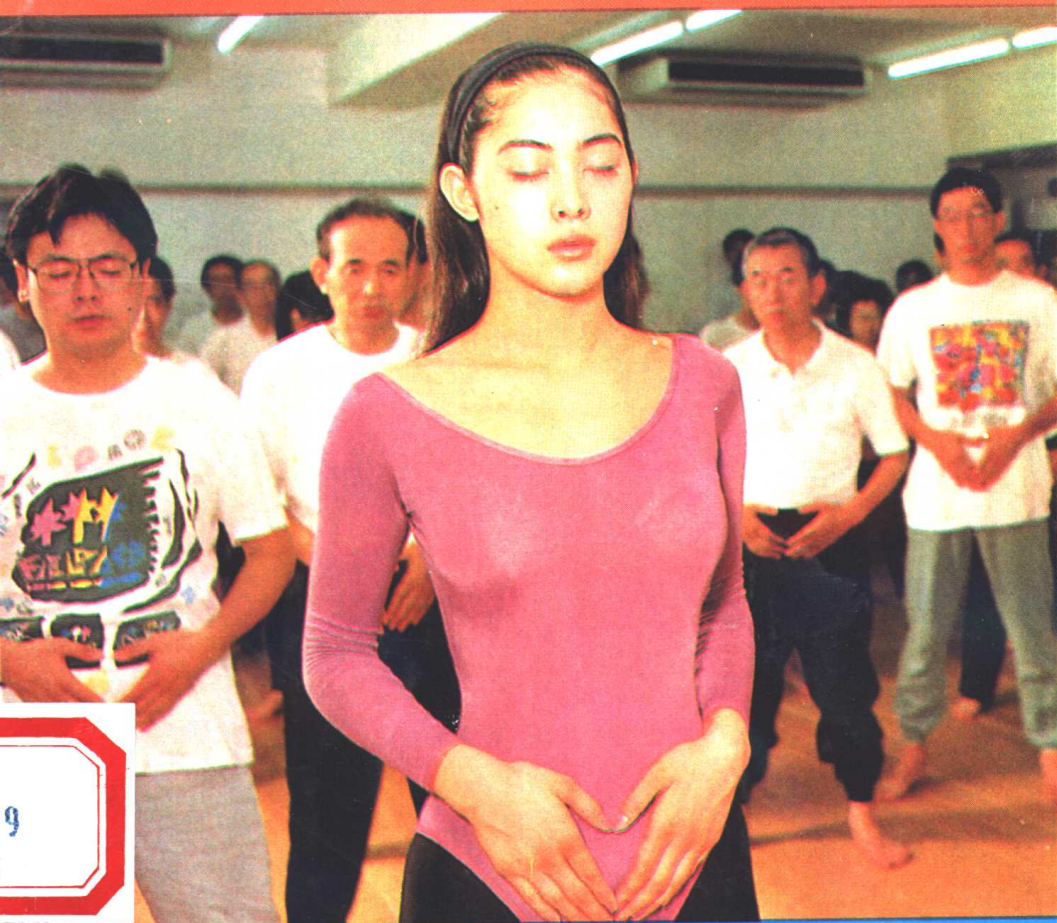


养生保健金库

实用职业保健

小验方



SHI YONG ZHI YE BAO JIAN
XIAO YAN FANG

学苑出版社

养生保健金库

实用职业保健小验方

主编 漆 浩

编写：漆浩 刘硕 龚庆淑

吴宗龙 周荣

学苑出版社

(京)新登字 151 号

养生保健金库

实用职业保健小验方

主 编：漆 浩

编 写：漆浩 刘硕 龚庆淑 吴宗龙 周荣

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、职工防治感冒方·····	(1)
二、紧张上班族员工精神心理保健方·····	(3)
三、抽烟职工戒烟保健方·····	(8)
四、女职员防治痛经保健方·····	(9)
五、交警防治中暑保健方·····	(10)
六、运动员折扭伤保健方·····	(11)
七、教师咽喉痛保健方·····	(14)
八、知识分子防治失眠保健方·····	(16)
九、售货员防治胃下垂保健方·····	(17)
十、司机防治胃溃疡、胃炎保健方·····	(18)
十一、野外作业人员防治胃病保健方·····	(21)
十二、矿工矽肺保健方·····	(23)
十三、教师编辑防治颈椎病保健方·····	(24)
十四、职业妇女胎位不正保健方·····	(25)
十五、城市产妇缺乳防治方·····	(27)
十六、演员美容保健方·····	(31)
十七、青年健美食用方·····	(34)
十八、农民防治皮炎保健方·····	(37)
十九、乘务服务员防晕保健方·····	(38)
二十、职员旅游防病保健方·····	(40)
二十一、职工防治手足皸裂方·····	(42)
二十二、职工气功养生治病方·····	(44)

二十三、职工饮食防治保健方…………… (50)

二十四、病后体弱调养方…………… (54)



一、职工防治感冒方

验方一

七星剑草 9 克，使用干品熬汤，代茶饮。

验方二

香茅草 15 克，金银花 12 克，杏叶、防风、生姜、木姜子、柴胡、竹叶各 9 克。每日 1 剂，水煎，分 3 次服。

验方三

鲜藿香叶、鲜紫苏叶，鲜薄荷叶各 15 克，开水冲或略煎，当茶喝。

验方四

罗布麻 500 克，加水 5000 毫升，煎至 2500 毫升，再加苯甲酸 0.25 克。每日服 100 毫升，分 2 次服。连服 2 天，每周 1 次。

验方五

臭灵丹 2500 克，生姜 1000 克，红糖适量。上药为 100 人服量。水煎 1 日分服 2 次。

验方六

紫苏叶 10 克，开水沏，当茶喝。

验方七

贯众 5~10 克，煎汁，代茶饮，或适量泡在水缸中作食用水，防治流行性感冒，麻疹，流脑，乙脑等症。

验方八

栀子根、大青根、青火藤各 30 克，黄菊（全草）9 克，矮婆

菊(全草)12克,山柴胡根、忍冬根、原朴根各15克。(以上为1人1日剂量)。水煎分2次服。用于预防流行性感冒。

验方九

香薷、藿香各15克,水煎服。治热天感冒咳嗽,无汗,恶心。

验方十

香薷10克,开水沏,当茶喝,隔1天用1次,治热天感冒。

验方十一

紫苏叶、香附各10克,陈皮、生甘草各5克,水煎服。治感冒,胸闷,胃口不好。

验方十二

野菊花15克,鱼腥草、金银藤各10克,水煎服。预防流行性感冒。

验方十三

贯众9克,煎汁代茶饮,或适量泡在水缸中作食用水,防治流行性感冒,麻疹,流脑,乙脑等症。

验方十四

野菊花秧子1把,鱼腥草、莨花藤各30克,用水500毫升,煎至200毫升。1日服3次,每次20~40毫升。防治流行性感冒。

验方十五

麦冬根、银花藤各等分,薄荷少许。每3日水煎服1次,每次1碗,防治流行性感冒。

验方十六

野棉花根150克,金竹叶90克,以上为100人1日服用剂量,每日1剂,分2次煎服。用于防治流行性感冒。



二、紧张上班族员工精神心理保健方

验方一

柴胡 10 克，杭芍 10 克，香附 10 克，川芎 10 克，枳实 9 克，陈皮 10 克，茯苓 10 克，白芍 10 克，竹茹 12 克，薤白 10 克，瓜蒌 15 克，菖蒲 15 克，远志 10 克。

水煎服，每日 1 剂。

验方二

当归身 30 克（妇女乳汁浸半小时捞起凉干后入药），白芍 12 克，龟板 30 克（先煎），白术 10 克，防风 5 克，甘草 3 克，五味子 6 克，石斛 10 克，玉竹 15 克，生黄芪 15 克。

水煎服，每日 1 剂。

验方三

熟附片 30 克（先煎），肉苁蓉 12 克，生地 12 克，山萸肉 12 克，杭巴戟 12 克，北五味 12 克，党参 60 克，生黄芪 60 克，桂圆肉 60 克，鸡血藤 18 克，桂枝 3 克，生白芍 9 克，金樱子 24 克。

水煎服，每日 1 剂。

验方四

黄精 120 克，枸杞子、生地、白芍、首乌藤各 90 克，黄芪、党参、当归、炒枣仁各 60 克，麦冬、红花、菖蒲、远志、菊花、佩兰各 30 克。

上药用白酒 6000 毫升浸泡 2~4 周后过滤备用。日 3

次，每次 5~10 毫升，或每晚口服 1 次，每次 10~20 毫升，连服 4~8 周。

验方五

柏子仁 15 克，党参 15 克，白术 10 克，姜半夏 6 克，五味子 10 克，左牡蛎 20 克，麻黄根 10 克，浮小麦 15 克，红枣 5 枚。

水煎服，每日 1 剂。火旺者加黄连 1.5 克，黄芩 6 克，脾虚便溏者加淮山药 30 克，芡实 10 克，自汗更甚者加黄芪 15 克，防风 2 克。阳虚甚者加淡附子 3 克。

验方六

地黄、芍药、当归、川芎、桃仁、红花、香附、青黛各 15 克。

水煎服。

验方七

苍术、藿香、香附、陈皮、砂仁、苏梗、生姜、草薢仁、省头草。

水煎服。

验方八

苍术（米泔浸）、山栀子（炒黑）、南星、神曲（炒）、香附（童便炒）、山楂肉、陈皮、紫苏叶（姜汁炒）、白茯苓（去皮）、海石、南星、天花粉各 60 克，枳壳（去瓢，麸炒）45 克，甘草（炙）15 克。

水煎服。

验方九

苍术（米汤浸 3 宿，炒）30 克，抚芎（酒洗）30 克，神曲（炒）30 克，香附（童便浸，炒）30 克，栀子（炒）15 克，陈皮 30 克，半夏（炮）30 克，白茯苓 30 克，连翘 15 克，莱



酸子（炒）15克，枳实（麸炒）30克，白术90克，黄连（酒炒）30克，山楂（去核）60克，木香15克，当归（酒洗）30克。

上药为末，姜汁泡蒸饼为丸，如梧桐子大。每次服50丸，用淡姜汤送下，或用酒送下。

验方十

苍术、香附、抚芎、神曲、梔子各等份。

上药为末，水泛为丸，如绿豆大。每服6~9克，温水送下。亦常用作汤剂，水煎服。

本方有行气解郁之功。主治气、血、痰、火、湿、食等郁，胸膈痞闷，脘腹胀痛，吞酸呕吐，饮食不化。

验方十一

升麻、柴胡、川芎、香附、白蒺藜、桑白皮、桔叶。

水煎服。

本方主治肝郁。呕吐酸水。或阳痿不起。

验方十二

香附（童便浸，炒）、苍术（米泔浸，炒）、神曲（炒）、山梔仁（炒黑）、连翘、陈皮、川芎、贝母（去心）、枳壳（炒）、白茯苓、苏梗各3克，甘草1.5克。

上锉1剂。水煎服。

本方主治诸郁，有痰，加南星、半夏；有热，加柴胡、黄芩；血郁，加桃仁、红花；湿郁，加白术、羌活；气郁，加木香、槟榔；食郁，加山楂、砂仁。

验方十三

香附（童便制）6克，牡丹皮、赤曲、川通草、穿山甲、降真香、苏木、山楂肉、大麦芽（炒，研）3克，红花2.1克。上药用水、酒各半煎，去滓，入桃仁（去皮）泥2.1克、韭

汁 75 毫升，和匀，通口服。

本方主治七情郁结，盛怒叫呼，或起居失宜。或闪挫跌仆，致淤血内停，身有痛处针刺，胸胁不宽，大便黑色，脉沉涩而芤。

验方十四

茯神 120 克，香附子 500 克（去毛，用新水浸 1 夕，炒令黄色）。

上为末，浇蜜为丸，如弹子大。每日清晨服 1 丸，以降气汤嚼下。

本方主治情志不遂，不思饮食，面黄形羸，胸膈痞闷。

验方十五

大黄（生用）180 克。黑丑（头、末）180 克，木香 30 克，槟榔 30 克，枳壳（麸炒）30 克，香附（炒）120 克，青皮（炒）30 克，广皮 30 克，莪木（煨）30 克，黄连 30 克，黄柏 90 克。

上为细末，水丸如梧桐子大。每服 100 丸，临卧时用淡姜汤送下。以上便通利，再加丸数服，务使通利为愈。

验方十六

令患者取俯卧位，用两手拇指按压健侧承山穴 2~5 分钟，边按压边让患者左右上下活动头颈，多数患者即可见效。每日 2~3 次。

验方十七

木香（另研）、砂仁各 1.5 克，乌药、香附、青皮（去瓢）、陈皮、半夏（姜炒）、厚朴（姜炒）、枳壳（麸炒）各 3 克，官桂、干姜、甘草各 0.9 克。

上锉 1 剂。加生姜 3 片，水煎，木香末调服。



验方十八

香附（童便浸1宿，焙干，杵去毛，为粗末）9克，苍木、桔红、制半夏各4.5克，贝母（去心）、茯苓、川芎、紫苏叶（自汗用苏子）、山梔子（炒）各3克，甘草、木香、槟榔各1.5克。

上药加生姜5片，水煎服。

验方十九

野台参6克，生黄芪6克，白术6克，广陈皮6克，川厚朴6克，生鸡内金（捣细）6克，知母9克，白芍药9克，桂枝3克，川芎3克，生姜6克。

水煎服。

本方主治肝郁脾弱，胸胁满，不能饮食。

验方二十

陈皮、青皮、乌药、香附、半夏、枳壳、厚朴各3克，木香、砂仁各1.5克，肉桂、干姜、炙甘草各0.9克。

为末。加生姜3片，水煎服。

验方二十一

柴胡3克，甘草3克，茯神9克，炒枣仁9克，当归9克，陈皮，神曲3克，炒梔子3克，白芥子6克，白术6克，广木香末1.5克，远志3克。

水煎服。

三、抽烟职工戒烟保健方

验方一

戒烟酒：鱼腥草 30 克，远志 10 克，地龙 10 克，甘草 10 克，藿香 10 克，薄荷 10 克，上述药物用白酒 500 毫升浸泡，每日服 6 次，每次服 20 毫升。

验方二

戒烟饴：藿香 10 克，薄荷 30 克，甘草 30 克，葡萄糖粉 12 克，白砂糖 15 克，共制成软糖状服用。

验方三

戒烟煎剂 1 号：地龙 15 克，远志 15 克，鱼腥草 30 克，藿香 10 克，薄荷 10 克，甘草 10 克，人参 4 克，上述药物用水煎，每日 1 剂分 6 次内服。

验方四

戒烟煎剂 2 号：鱼腥草 20 克，藿香 15 克，薄荷 10 克，甘草 10 克，远志 8 克，地黄 8 克，糖参 4 克，水煎，1 日服 1 剂。

验方五

取甘草适量，研成细末，水煎成膏，调入烟草中少许，1~2 天后即不想吸烟。烟瘾大者可多用一个时间，最多 30 天后即可断烟，此方无副作用。

四、女职员防治痛经保健方

验方一

用手掌在关元穴处旋转摩腹，每次 300 下，每日 2 次，1 个月为 1 疗程，同时可用拇指揉肾俞、三阴交 100 次。

验方二

用指端按揉和压放合谷、足三里、三阴交各 50~100 次，再按揉和压放天枢穴、肾俞各 50 次，最后以掌面按揉关元穴 2~3 分钟。此法当在月经前后使用，每日 1 次。

验方三

先用指端按揉、压放合谷、三阴交 50 次，继按压足三里 100 次，再按揉、压放天枢、中脘、气海、次髂穴各 50~100 次，最后以掌面按揉关元穴 2~3 分钟，每日 1 次。

验方四

用手指端按揉和压放足三里、三阴交、丰隆穴各 50~100 次，继按压肾俞、太冲穴 2~3 分钟，再按带脉数遍，每日 1 次。

验方五

用指端按压合谷 100 次，继以 1 手指端压三阴交，另 1 手指端按压足三里，各 100 次，最后以右手手指端按揉关元，左手手指端按揉中脘，各 100 次。

验方六

用指端在中极、地机、次髂上由轻到重、由慢到快地各按揉 3 分钟左右，然后用力按住穴位不动，持续 1 分钟。

五、交警防治中暑保健方

验方一

(1) 取大田螺 3 枚，加青盐 2 克一同捣烂，敷于肚脐下气海穴。(2) 取黄瓜切片敷太阳穴(双侧)、颈部血管搏动处，黄瓜片热则更换。

验方二

取葱 1 把煎汤，用毛巾蘸热汤神阙穴(肚脐)及气海穴，并以蒜肉纳于鼻中。

验方三

取鲜鸡蛋清擦前心、背心、两腰眼和尾椎骨共 5 处，每处擦 3~4 次。擦时用蛋清涂于手心，用轻力擦至干为 1 次，如有胀痛，即在胀痛处擦之。

验方四

黍子 50 克。

将黍子炒黄，加水两杯，煎取 1 杯，1 次温服。再煎 2 渣，加 4 碗水，熏洗全身。

验方五

鲜冬瓜 1 个。

将瓜洗净，切成碎块，捣烂绞取其汁，尽量饮服。

验方六

鲜枇杷叶，鲜竹叶，鲜芦根各 20 克。

煎汤作冷茶饮。



六、运动员折扭伤保健验方

1. 膝关节痛

验方一

(1) 医者以掌面按揉膝关节上下数次，然后嘱患者屈膝，足掌踏平，用两手中指按压膝阳关、曲泉、阳陵泉、阴陵泉、外、内膝眼各 50~100 次，再按揉鹤顶、足三里、太冲各 50~100 次。隔日 1 次，治疗时取平卧位。适宜膝关节痛。(2) 令患者仰卧，医者用 1 手大拇指按压住血肿部位，1 手抓住踝部，快速加压，使患肢过伸，继而立即使患者过屈。反复数次，至操作过程中听到“噗落”一下，即告成功。此法适宜髌骨上滑囊血肿。

2. 足跟痛

验方二

(1) 取掌跟按摩疗法，令患者取俯卧位，医者以 1 手掌根紧贴足跟，沿顺时针方向回旋地揉动，由轻至重，每分钟揉 50~60 次。每次 3 分钟，7 次为 1 个疗程。(2) 令患者足背上跷，医者左手托住足跟，右手拇指在压痛处按揉 100 次，然后在踝部摩擦 200 次，以发热为度。

3. 胸肋挫伤

验方三

患者取健侧卧位，医者用双手在患者胸肋部由上至下施行摩、揉、推、搓法，以皮肤微红发热为度。每日 2 次。

4. 急性踝关节扭伤

验方四

用右手拇指和中指的罗纹面，按揉患足同侧的环指末关节处两侧1~2分钟，手法由轻至重，以病人能忍受为限。然后用右手大小鱼肌处，自下而上地环形擦环指末关节处，至局部感发热发烫为宜。再用右手中食两指轻轻夹住患者环指，自上而下地环形拔伸10~15次。最后按揉患足5个足趾根部上下端，各按揉50下，嘱患者饮开水1杯，再重复按揉1遍。一般1~3次即可痊愈。

5. 中风后遗症

验方五

为综合的按摩方法：用指端先循按背部足太阳膀胱经，继按揉、压放合谷、曲池、肩髃各50次，并循按臂部，轻轻摇动上肢，再按揉、压放足三里、阳陵泉、中脘、气海、天枢各50次，并循按、摇动下肢，然后，进行搓面、摩腹、搓揉四肢等手法。此法对新病轻症易获效，治疗时，当先按摩健侧，再摩患侧。

6. 轻度脑震荡及其后遗症

验方六

取头面按摩，嘱患者保持安静，注意形神合一，然后手掌搓热抚面，5指并拢，两中指分贴鼻根外侧，由前额处经鼻两侧向下至颊部均匀柔和摩擦，再轻松返向上至前额处，全过程为1次，需作36次，至面部有发热感。(2)取摩耳法，用双手掌心分别对向太阳穴按住耳廓，顺逆时针方向各揉动18次，然后用拇指二指捏住耳垂反复揉动并向下牵拉，做2~3分钟，以不使耳根和耳廓疼痛不很。以上2法，可同时进行。每日做2次，1月为1疗程。

