



养生保健金库

实用止痛小验方

9
I YONG ZHI TONG
XIAO YAN FANG

学苑出版社

养生保健金库

实用止痛小验方

主编 漆 浩

编写 漆浩 刘硕 周荣

吴宗龙 胡玉林

学苑出版社

(京)新登字 151 号

养生保健金库

实用止痛小验方

主 编：漆 浩

编 写：漆浩 刘硕 周荣 吴宗龙 胡玉林

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 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、痛经·····	(1)
二、月经先期腰腹痛方·····	(4)
三、产后腹痛·····	(5)
四、胸痹心痛·····	(7)
五、肋间神经痛·····	(9)
六、胁痛·····	(10)
七、肝胃气痛·····	(12)
八、胃脘痛·····	(13)
九、疝气痛·····	(14)
十、腹痛·····	(17)
十一、腰痛·····	(19)
十二、头痛·····	(21)
十三、牙痛·····	(22)
十四、坐骨神经痛·····	(25)
十五、小腿痉挛疼痛·····	(28)
十六、肩、膝关节疼痛·····	(29)
十七、随身止痛布药包·····	(31)
十八、药巾止痛方·····	(37)
十九、布药膏止痛方·····	(38)
二十、保健裤头止痛方·····	(42)
二十一、护胸马夹止痛方·····	(45)
二十二、药佩止痛法·····	(48)
二十三、常见蚂蚁止痛方·····	(49)
二十四、蚂蚁止痛方·····	(53)

一、痛 经

月经之前或经期间小腹疼痛，有时伴有腰疼。多与精神因素、子宫发育不良、盆腔炎症有关。

验方一

方药组成：五灵脂 10 克，酒制香附 15 克。服用方法：水煎至 300 毫升，每日 1 剂，早晚分服。临床应用：经临床验证，对经前腹痛效果较好。

验方二

方药组成：当归 12 克，香附 9 克，乌药 9 克，陈皮 9 克，川芎 9 克，白芍 9 克，甘草 6 克。

服用方法：每日 1 剂，早晚 2 次水煎服。

临床应用：治疗 10 余例，均获奇效。

典型病例：陈×，18 岁。痛经 3 年，血色暗红、血块较多。服本方 5 剂后腹痛明显减轻，续服 14 剂，月经来时无腹痛，随访半年经调如常。

验方三

方药组成：蒲黄 15 克，五灵脂 12 克，山楂 12 克，青皮 4.5 克，蝎粉 3 克。

服用方法：每日 1 剂水煎服。

临床应用：30 例患者经 3 个月经周期的全疗程治疗，痊

愈 13 例，显效 10 例，有效 3 例，无效 4 例，总有效率为 86.67%。

验方四

用艾叶 10 克，生姜 15 克，加水适量，将鸡蛋 2 只连壳放入煮熟后，取出去壳，放入再煮，煮好后，饮汁吃蛋，1 日 1 次。

验方五

南瓜蒂 1 个，红花 5 克，红糖 30 克。水煎 2 次去渣，加红糖，于经前分 2 天服用。

典型病例：冯××，25 岁。痛经 7 年，结婚已 5 年未孕，曾服中西药效果不佳。经服用本方 2 个月经周期，痛经止。3 个月后复诊，已怀孕。

验方六

玄胡索 10 克，白芍 10 克，香附 10 克，甘草 3 克。每日 1 剂水煎服，于经行前 1 日或有行经先兆时连服 3 天。

治疗 16 例，痊愈 14 例，无效 2 例。

典型病例：林×，19 岁。经期腹痛，经色紫暗有血块，舌上有瘀点。服药 2 小时后疼减，次日疼消；续服 3 剂，以后经期再无疼痛。

验方七

红花 15~20 克，石榴皮 30 克。每日 1 剂水煎分两次服，至月经来潮后，再隔 24 天服 1~2 剂。

适用于未婚、未产妇女之原发性闭经或继发性闭经。一

般有月经征象前服用 2 剂为佳，然后在下次月经前继服。

典型病例：卢×、22 岁。16 岁月经初潮，以后 5 年未见点滴，每月有 1 周左右身体不适、小腹胀满、头晕脑闷、四肢乏力。服药 2 剂，3 天经来，24 天后再服 1 剂，月经正常。其后随访，已婚并生育。

验方八

生山药 30 克，炒白术 30 克，生鸡内金 15 克，当归 12 克，白芍 12 克。

每日 1 剂水煎服。

二、月经先期腰腹痛方

验方一

杜仲 90 克，酥炙，阿胶 120 克，蛤粉炒，麦门冬 120 克，去心、生地黄 120 克，酒洗、白芍 240 克，生用 120 克，酒炒 120 克，北五味子 90 克，青蒿子 90 克，山茱萸肉 90 克，银柴胡 30 克、枯壳 90 克，江西陈者良，半生半炒，艾叶 60 克，用浸香附醋打糊饼晒干，鳖甲 120 克，酥炙、枇杷叶去毛蜜炙，300 克。

上为末，醋煮山药粉糊为丸，如梧子大。每服 9 克，空腹淡醋汤下。

验方二

经行先期腰腹痛，发热此系血热有瘀，须以小腹满痛验之。如小腹不满痛，仍是淤热，治宜清热，不宜专攻。

生地黄 4.5 克，酒洗、白芍药 3 克，酒洗，青蒿子 3 克，杜仲 3 克，姜汁炒，川续断 3 克，酒洗条芩 3 克，酒炒，黄柏 2 克，蜜炒，香附 3 克，醋水浸炒，鳖甲 4.5 克，醋炙，黄连 2 克，姜汁炒甘草 1 克，银柴胡 3 克。

水煎空心服，如腹满痛，加当归 3 克，去黄连。

三、产后腹痛

以小腹坠胀疼痛，阴道时下恶露为主要特征，多由于恶露未尽、瘀血不散而致。

验方一

方药组成：泽兰叶 30~60 克。

服用方法：水煎，加红糖适量；每日 1 剂，分 2 次煎服。

临床应用：治疗 20 例，痊愈 19 例，无效 1 例；一般服 2~3 剂，最多服 4 剂即愈。

典型病例：汤×，40 岁。产后阵发性腹痛，恶露甚多。以本方 30 克煎服，药后酌减，2 剂全止，恶露 7 天后干净。

验方二

方药组成：丹参 60 克，茺蔚子 15 克，乳香 9 克，没药 9 克，桃仁 3 克，红花 3 克。

服用方法：每日 1 剂水煎，分 2 次服。

临床应用：治疗产后恶露不绝患者 23 例，全部治愈，一般服药 3~5 剂。

典型病例：文×，35 岁。产后 35 天恶露未净，阴道时下紫黑色小血块，小腹疼痛。拒按。服药 2 剂腹痛大减，恶露变少；续服 2 剂而愈。

验方三

方药组成：生蒲黄 9 克，五灵脂 9 克，当归 12 克，川芎 9 克，桃仁 9 克，红花 9 克，炮姜炭 1.5 克，炙甘草 3 克。

服用方法：每日 1 剂水煎服。

临床应用：主治产后恶露不尽、腹痛难忍。

典型病例：李×，28 岁，产后少腹刺疼拒按、腹凉喜暖。
服本方 2 剂痛止，4 剂痊愈。



四、胸痹心痛

验方一

大马兜铃 1 个。灯上烧存性，为末，温酒服。治心痛。

验方二

伏龙肝末 1 匙，热则用水温服。冷则用酒调服。

验方三

败笔头 3 个，烧灰，天落水服效，主治心痛不止者。

验方四

釜底黑 6 克，热童便调下。

验方五

古钱 1 个打碎，大核桃 3 个，同炒热。入醋 1 碗冲服。

验方六

猪心 1 枚。每岁入胡椒 1 粒。如 20 岁，入 20 粒同盐酒煮食。

验方七

五灵脂 3 克，炮干姜 1 克，为末。热酒服。

验方八

薤白 15 克，栝蒌 25 克，枳壳、制半夏各 10 克，生姜 3 片，水煎服。治心绞痛，胸闷不适等症。

验方九

安息香 0.3~1.5 克，研末，沸汤服下。治卒然心痛，或经年频发。

验方十

徐长卿 3~9 克，姜黄 5~10 克，水煎服。治冠心病心绞痛。

验方十一

五灵脂、蒲黄各 30 克，共研细末，每服 6~9 克，热黄酒送服，早晚 2 次。治心绞痛。

验方十二

薤白 4.5~9 克（鲜品 30~60 克），全瓜蒌（10~30 克），水煎服，治胸闷、疼痛、喘息、咳唾等症，亦可用于冠心病、心绞痛。

验方十三

鱼腥草鲜品根部嚼服，每日 9 克，可预防心绞痛发作。

五、肋间神经痛

验方一

大乌头 1 个。水煎分 3 次服（1 日量），连服数日。生乌头有毒，请使用者在用量上斟酌。煎煮时间至少在 2 小时以上。

验方二

荔枝核（烧捣碎）、广木香各 6 克。水煎服。

验方三

由甲珠 6 克，泽兰叶 30 克。黄酒煎服。本方亦治风湿痛。

验方四

赤芍、香附各 100 克，研末，每服 10 克，开水送服，每日 2 次。治肋间神经痛，赤白带下，腹痛。

验方五

高粱米糠 120~180 克。煮半小时，兑酒调敷患处。用于浆液性肋膜炎。

六、胁 痛

验方一

白芥子、吴茱萸 2 味 20 克，混合粉碎为末过筛，加水调如糊状，取穴章门，京门，取药糊涂布穴位，干后另换，1 日数次。

验方二

茵陈 15~30 克，大枣 5~10 枚，水煎，每日 1 剂，流行时服。

验方三

马蓝 30 克，水煎，每日 1 剂，流行时服。

验方四

柴胡 9 克，枳实 6 克，白芍 9 克，川军 6 克，清夏 9 克，黄芩 9 克，生姜 12 克，大枣 4 枚（掰），糖瓜蒌 30 克，川黄连 3 克，水煎服。

验方五

当归 9 克，白芍 18 克，川芎 6 克，白术 9 克，茯苓 9 克，泽泻 12 克，水煎服。

验方六

柴胡 12 克，白芍 9 克，枳实 6 克，川军 6 克，黄芩 9 克，半夏 9 克，生姜 15 克，大枣 4 枚（掰），金钱草 24 克，滑石 12 克，鸡内金 12 克，水煎服。

七、肝胃气痛

验方一

绿萼梅、好茶叶各 6 克，开水冲茶服。

验方二

金铃子 6 克，玫瑰花 5 朵，共研末，每服 6 克，1 日 2 次。
又方玫瑰花、乌梅各 9 克，水煎温服，治胃痛。

验方三

青木香 60 克，生用，晒干不见火，研极细末，每次用酒吞服 4 克，每日早、晚各 1 次，忌生气及难化食物。

验方四

黑芝麻 15 克，水煎服。制香附 150 克，乌药 60 克，共研细末，水醋煮，面糊和丸如梧桐子大，每服 6~9 克，白水送下。

八、胃脘痛

胃脘痛，为临床常见病。病因极为复杂，无论外因（六淫）、内因（七情）和不内外因（饮食、劳倦、房欲等）皆可为患。概括起来，不外乎是“风、热、气、瘀、食、虫、虚”等相因而起。各有偏重，为证不一，然临床所见，尤以肝气犯胃和虚寒性胃痛较为常见。

证状；胃脘隐痛、刺痛、胀痛，痛处固定不移，时作时止或持续疼痛，喜按或拒按，喜冷恶热，兼表证或里证。

验方一

老生姜 60 克，四季葱白 30 克，鸡蛋白 1 枚，面粉 30 克。

先将生姜、葱白共捣烂为泥，再入鸡蛋白、面粉，调和成团，放在碗中蒸熟。

用纱布包裹药泥，趁热敷在患者脐孔中及中脘穴，外以厚毛巾覆盖，上加热水袋熨之，反复热熨，待痛止时呕停，身上微汗出时则去掉药团，未全愈，再用 1 次。

验方二

香附、元胡各 15 克，广木香、九香虫各 9 克，良姜 15 克，干姜 6 克。或加冰片 1.5 克。

共研细末，贮瓶备用，勿泄气。

取本散 15 克，撒入脐中，偏寒甚者用白酒调敷中，胃痛加敷中脘穴。每日换药 1 次。