

朱世增◎编著

山野遗方

——民间医学考察笔记

山野
遗方



上海中医药大学出版社

封面题字：徐邦家◎责任编辑/张忠礼◎装帧设计/李岩冰+梁雷

山野遗方

- ◎内科篇
- ◎外科篇
- ◎妇科篇
- ◎儿科篇
- ◎养生篇
- ◎养生随笔篇

山野遗方

ISBN 978-7-81121-020-0



9 787811 210200 >

定价：45.00元

朱世增◎编著

山野遗方

——民间医学考察笔记

上海中医药大学出版社



责任编辑 张忠礼
装帧设计 李岩冰 梁雷
出版人 陈秋生

图书在版编目(CIP)数据

山野遗方:民间医学考察笔记/朱世增编著. —上海:上海中医药大学出版社,2007.5

ISBN 978 - 7 - 81121 - 020 - 0

I. 山... II. 朱... III. ①验方—汇编②单方(中药)—汇编
IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 063688 号

Shang ye yi fang

山野遗方——民间医学考察笔记

朱世增 编著

上海中医药大学出版社出版发行 (<http://www.tcmonline.com.cn>)

(上海浦东新区蔡伦路 1200 号

邮政编码 201203)

新华书店上海发行所经销

长春市时风彩印有限责任公司印刷

开本 787mm × 1092mm 1/16

印张 28.25 字数 400 千字 插页 2

版次 2007 年 5 月第 1 版

印次 2007 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978—7—81121—020—0

定价:45.00 元

有求乃大

裘沛然

二〇〇七年元月

著名中医学家裘沛然教授题词

序

言

序

昔刘执中有言曰：读万卷书，行万里路。盖谓理论与实践相互印证，真积力久而获亲知焉。夫读书之于为医，至切至要，人皆知之；临证之于为医，至切至要，亦人皆知之；而行路致远，跋涉山川，果必待万里而后可为医乎？窃尝疑之。

李时珍《本草纲目》之作也，行万里路，采万首方，睹其验而究其理，沿其流而讨其源。其摩踵放顶之劳，广采博访之勤，形诸笔端，盈于篇帙。然则行路之功夫，顾可少乎？

噫！余尝叹继时珍之后，躬亲考察者盖寡。今之医者，或熟读《金鉴》，或牢记《局方》，终日视疾于诊室，运思于方寸，欲求师访友于刀圭之余而不可得，奚暇遍历山陬海曲以采撷验方乎？

朱世增君，于年轻一代中医师，可谓出乎其类，拔乎其萃者。朱君为完成舅氏所托，断然辞却公职，自费考察民间医学，足迹几遍大江南北、长城内外，颇有李时珍、赵学敏之遗风，殆有志于振兴中医，济世救人者也。其志可嘉，其行可赞！循此以继进，虽未可必其方驾仲景，比润上池，亦庶几乎恫瘝在抱之君子矣。

四年的考察生涯，朱君可谓收获丰厚：所收遗落民间之方，大多简、便、廉、效，此其一也；拜名师、访名医之后而得其真传，此其二也；潜心于《黄帝内经》、《抱朴子》、《养性延命录》、《千金方》及《本草纲目》等养生名著的研究，得医学、道家养生精华，此其三也。

如今已颇有医名的朱世增君，将早年所著《奇方医话》一书重新修订，著成《山野遗方》，用心良苦可知。视其书，论医理，则精辟透达，无雕琢之弊；论文采，则新颖流畅，有回味之益。书中随笔一栏，乃朱君的读书笔记。其中，既有考察中风土人情的记录，也有对人生、社会的





理性思考；既有对历史人物的不同解读，也有对传统文化知识的阐释。文章朴实无华，如行云流水，然字里行间洋溢着朱君的责任感及使命感，颇值一读。故乐为之序。

崔仲平

丁亥孟春重修于长春中医药大学

自序

余年幼随舅氏徐景云学医。舅氏出身于中医世家，少时聪颖，长而好学，直至耄耋之年，每日仍执卷不辍，故以医名闻于乡里。

一日，舅氏海余曰：“汝之资质，平庸之极，恐难成大器。然若以勤补拙，亦非不可雕者。”良久，舅氏复道：“吾医历几千年，地域不同，派系各异，其精华散轶于民间者众多。汝若能以张仲景为师，勤求古训，博采众方；效李时珍之举，遍收民间、山野之医书、医方，整理之，发扬之。如是，吾死亦瞑目矣！”其后不久，舅氏果撒手人寰。

余痛失亲人、恩师，悲不能自己，遂发愤完成舅氏遗愿。不顾亲友反对，毅然辞却公职，于上世纪八十年代中叶，步上了四海为家，前途未卜的漫漫考察生涯。足历珠江之滨、长江两岸、黄河上下、东北大地及内蒙草原。既有饱尝他乡飘零之苦，又有领略异地风光之乐；既有沦落江湖，迹类乞丐之非议，又有志在四方，诚伟丈夫之褒奖；方其身无分文、被困深山之时，何尝不旦暮思归，待其喜获孤本、踌躇满志之际，复却又留连忘返。历时四载，搜集医书四十余册，散失多年的医书孤本有之，手抄祖传秘方有之，历代口口相传的验方亦有之。考察结束不久，我即将其中治疗常见病的单方、验方整理，著成《奇方医话》一书，由辽宁大学出版社出版。光阴荏苒，屈指算来，已是十六年前往事矣。

其后之岁月，多从事临床。德能未见长进，而病人之信赖却与日俱增。诊病之时，如斗士焉，全神贯注，唯恐稍有疏忽。一旦诊毕，则顿感筋疲力尽矣！一病久治不愈，愧疚之感便油然而生。朝思之，暮想之，食不味甘，常于梦中突然惊醒，似悟得疾病不愈之因。个中滋味，可与智者道，难为俗人言。



虽然,家舅所托,言犹在耳,未敢须臾忘之也。故于诊病之余,从事于古医籍整理,尤其留意于养生古籍,如中医经典《黄帝内经》、陶弘景的《养性延命录》、孙思邈的《千金方》、李时珍的《本草纲目》等,期于为今人所用。

本书主要内容有四:

其一,常见病方。在《奇方医话》的基础上增补、修正而成,收方三百余首。可做为家庭常用的单、验方书。

其二,方后之随笔。其来源有二:一是作者考途所见闻之记录;一是作者多年的读书心得及对人生的思考,以考察笔记的形式表达。此类文章大多独立成文,与所谈之病没有必然联系。随笔中所涉及的文史知识,大多为作者信手拈来,实是经不起推敲,读者取其义,略其辞可也。

其三,养生方。全文共收方三十五首,有来自考察之途所收的方书,也有来自传统的养生古籍。分有补益气血、补肾壮阳、强筋壮骨、安神助眠、美容养颜及聪耳明目六类。

其四,养生随笔。为作者研究养生的笔记,试图从整体、宏观上把握养生。分有性爱、饮食、运动、情志、四季、地域、音乐、气功、休闲与综述等十个方面。

以上是本书的大致面貌。书稿既成,犹不敢自信,求教于上海中医药大学裘沛然教授。裘老欣然为书题以“有容乃大”四字。裘沛然老先生,业已九十高龄,乃当今中医界泰山北斗也,竟能为拙著题字,实令人诚惶诚恐。然细思之,此乃裘老笃爱中华文明之赤子情怀,亦鞭策中医后生之举。

付梓在即,感慨系之:伏惟考察之途,多少友人鼎力相助,多少同道慷慨献方,更有恩师指点迷津。往事历历,然天各一方。借东坡之言,聊寄思念之情:但愿人长久,千里共婵娟!

朱世增

2007年元旦于江城书斋

目

录

内 科 篇

- 2 感冒
7 咳嗽
13 肺癰
18 肺痿
23 肺癆
29 胃痛
34 腹痛
38 噎膈、呃逆
45 呕吐
51 便秘
55 泄泻
61 痢疾
66 黄疸
71 头痛
78 眩晕、耳鸣(耳聋)
86 腰痛、胁痛
94 衄血
99 便血、尿血
106 咳血、吐血(呕血)
114 梅核气
119 不寐、多寐
125 心悸、健忘
131 癫狂、癔病
136 阳痿、遗精
143 消渴(糖尿病)





- 148 淋证
154 水肿
159 鼓胀
162 痹证(风湿证)、痿证
168 中风后遗症、口眼喎斜(面神经麻痹)

外科篇

- 178 疖、痈
184 疔、红丝疔
189 荨麻疹、风疹痒
194 疥疮、脓疮
201 黄水疮、湿疮
207 汗斑、蛇串疮(带状疱疹)
213 痔疮、脱肛
220 烧烫伤、冻伤
227 跌打损伤
233 肠痈(阑尾炎)
239 脚湿气
244 牛皮癣
250 粉刺、酒皰鼻、油风(鬼剃头)

妇科篇

- 260 带下病
267 痛经
273 月经先期、月经后期、经乱

- 280 崩漏、行经吐衄
- 286 闭经
- 291 妊娠呕吐、妊娠心烦
- 296 妊娠咳嗽、妊娠淋证
- 301 胎漏、胎动不安、滑胎
- 306 产后腹痛、产后恶露不尽
- 312 产后发热、产后风
- 319 产后便秘、产后汗出
- 324 乳房湿疹、乳痈
- 329 缺乳、断乳乳房胀痛
- 334 阴痒、阴挺

儿 科 篇

- 340 感冒、咳嗽
- 345 厌食症、呕吐、疳证
- 350 腹泄、痢疾、便秘
- 355 口疮、脐疮、胎毒疮
- 361 痄腮、麻疹
- 366 脱肛、遗尿、疝气
- 372 乳蛾(扁桃腺炎)、脓耳(化脓性中耳炎)

养 生 篇

- 378 补益气血类
- 385 补肾壮阳类
- 391 美容养颜类





- 397 强筋壮骨类
402 安神助眠类
408 聪耳明目类

养生随笔篇

- 414 养生综述
417 性爱与养生
420 饮食与养生
423 运动与养生
426 情志与养生
430 四季与养生
433 地域与养生
436 音乐与养生
438 气功与养生
440 休闲与养生

内
科
篇

病四十一種

方一百六十四首



感 冒

感冒是风邪侵袭人体所引起的以头痛、鼻塞、流涕、喷嚏、恶寒、发热等为主要临床表现的常见外感疾病。主要是感受风邪所致，多发于气候突变，寒暖失常之时。

本病分有风寒感冒、风热感冒、表寒里热、体虚感冒四种。风寒感冒以恶寒发热、无汗为特征；风热感冒发热重恶寒轻、有汗为特征；表寒里热以发热恶寒、无汗又兼有痰黄、尿赤、脉数为特征；体虚感冒指体质素虚的人又患感冒。感冒呈流行性则叫“流行性感冒”，简称“流感”，常易跨地区、跨国境大面积流行。

方一

2

【方药组成】

板蓝根 2 000 克，贯众 2 000 克。

【制法用法】

清水将板蓝根、贯众洗净，放入水缸内，食用缸水。亦可用板蓝根、贯众各 20 克，切细，沸水冲泡，代茶饮。每日 1 剂。

【主治病证】

预防流感。

【方药解析】

板蓝根“清热、解毒，凉血”（《中药大辞典》）。“治天行热毒”（《日华子本草》）。“治感冒发热”（《上海常用中草药》）。贯众“治邪热腹痛，解时行疫气”（《会约医镜》）。“贯众放在水缸中，饮用其水，预防流行性感冒”（《东北常用中草药手册》）。

方二

【方药组成】

生姜 40 克,大葱白 60 克,红糖 60 克。

【制法用法】

生姜切片,合大葱同煎取汤,放入红糖烊化。分早、晚 2 次服用。

【主治病证】

风寒感冒,症见发热恶寒,无汗、头痛等。

【方药解析】

生姜“温肺解表,用于外感风寒,感寒而致头身疼痛,发热恶寒者”(《中药学》)。葱白“外感风寒而发热恶寒,鼻塞清涕者”(《中药学》)。

方三

【方药组成】

紫苏 15 克,生姜 15 克,大蒜 10 克。

【制法用法】

三药同煎,沸即止,加盖浸 30 分钟。分早、晚 2 次服。

【主治病证】

风寒感冒,症见发热恶寒,鼻塞,流清涕,头项酸痛等。

【方药解析】

紫苏“外感风寒而致鼻塞流涕,头身酸痛者,用此散风寒通鼻窍”(《中药学》)。生姜见上方。大蒜“除邪辟温……温疫气”(《日华子本草》)。

方四

【方药组成】



大青叶 50 克,金银花 30 克,贯众 50 克。

【制法用法】

三药同煎,去渣。分早、晚 2 次服。

【主治病证】

风热感冒,症见身热微恶风,汗出,咳嗽等。

【方药解析】

大青叶“疗时气头痛,火热口疮”(《名医别录》)。“时行热毒,头痛大热口疮”(《本草经疏》)。金银花“清热解毒,温热病,邪居气分,身热恶寒者,用以清轻宣散风热”(《中药学》)。贯众见方一。

方五

【方药组成】

薄荷 20 克,菊花 40 克。

【制法用法】

将二药先放入暖瓶,然后将开水倒入,加盖泡 1 小时后代茶饮。

【主治病证】

风热感冒,预防夏季感冒。

【方药解析】

薄荷“为温病宜汗解者之要药……温病发汗用薄荷。犹伤寒发汗用麻黄也”(《医学衷中参西录》)。菊花“外感风热和温病初起,用之疏散风热,解肌祛邪”(《中药学》)。

感冒一证,虽然可分四种证型,然临床常见是风寒、风热两种。治疗时应采取不同的治法、方药。方一系预防流感、感冒;方二、方三是治疗风寒感冒;方四、方五是治疗风热感冒。