



本书明显的特点是对每一剂药方的治疗效果，临床验证逐一加以客观的说明，
贴近生活，贴近百姓，贵在疗效，重在验证。

Zhongyi Zhuanjia Yanzheng Mifang

一部实用性极强的现代家庭生活健康宝典
一部几经验证的专家秘笈

中医专家
验证

秘笈

Zhongyi Zhuanjia
Yanzheng Mifang

林青 主编

全国名老中医特别推荐 现代家庭生活健康必备

人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



中医专家验证秘方

ZHONGYI ZHUANJIA YANZHENG MIFANG

主 编 林 青



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

中医专家验证秘方/林青主编. —北京:人民军医出版社,2007. 8

ISBN 978-7-5091-1141-3

I. 中… II. 林… III. 秘方—汇编 IV. R289. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 128237 号

策划编辑:石永青 文字编辑:王会军 责任审读:余满松

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8754

网址:www.pmmj.com.cn

印刷:北京国马印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:30.25 字数:482千字

版、印次:2007年8月第1版第1次印刷

印数:0001~6000

定价:48.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

中医专家验证秘方

百家秘笈珍藏版

内容提要

本书精选各地民间秘方、偏方计千方有余。入选药方均为百姓日常生活中防治多发病常见病之实用方剂。编著者以药方疗效实证为要点，精心筛选。本着“剔鉴怪奇鲜见，务求实用对症”的思想，本书收录的都是临床应用中经过反复验证，具有明显疗效的实用秘方。实效与验证为本书的主旨。

全书按西医科别分类，共七章一百二十余证况。各证均细分为：“食疗秘方”、“中草药方”、“外治秘方”三类。每方均列方剂、制用药、解说、验证、备注等逐项介绍，可供读者按需查询，选方施治，极为便利。适于各级中医师、中西医结合医师及中医爱好者学习参考。

中医专家验证秘方

百家秘笈珍藏版

前 言

华夏医药，源于本草，起于民间。“药”与“病”这一矛盾统一体，从简单到复杂，再由纷繁复归简约，螺旋推进，反复提升。当今社会，人们的健康理念，正步入更高更新的层次。防治疾患，把握健康，享受生命的全新的生活内蕴，促进了民众对民间处方、偏方的关注和再认识。从祖国传统医药宝库中汲取精华，是本书编者的一大动力。

本书所收录的，是长期流传于民间的秘方、偏方系列。全书贯穿方剂与实效一体的编写要求。纵观民间药方所经历的漫漫长程，从口口相传，到集册铭刊。相对集中地反映了社会对民间药方的认同与需要。但是，目前对这类药方疗效验证方面的著述，略显单薄。为此，笔者有意让这些令人深思叫绝的民间秘方、偏方发扬光大。历时数载，专门对民间药方的疗效验证加以收集、整理，编著成书，竭诚推介。

本书明显的特点是对每一剂药方的治疗效果、临床验证逐一加以客观的说明，贴近生活，贴近百姓，贵在疗效，重在验证。所选方剂，综合为“食疗秘方”、“中草药秘方”、“外治秘方”三类。值得说明的是，在中草药秘方中所选取的药材，多为常见易取，具有广泛的群众性，力求平易可得。而在内病外治，外患外疗方面，则细致说明施治方法与施治窍位（给药途径）。并专章介绍了外治疗法的实用操作法。对部分秘方、偏方的药理，依据药典和相关文献加以简明分析解说。但确有方剂与药理不尽吻合，而又确有明显疗效的，也有所收录。这也说明民间秘方、偏方中，大有内涵，可待进一步挖掘发现。

中医专家验证秘方

百家秘笈珍藏版

验方经历验证，秘方尽展疗效。如果本书精选的验证秘方，能够在生活中为你解除病痛，发挥效用，笔者将深感欣慰。

在此，谨向古今文献及参考书目的编者和作者，诚恳致礼，以示谢意。

编者

2007年6月1日

中医专家验证秘方

百家秘笈珍藏版

目 录

第一章 内科常见病防治秘方与验证	1
一、防治感冒 19 种	1
二、防治头痛 18 种	7
三、防治咳嗽 17 种	15
四、防治腹泻 9 种	21
五、防治失眠 11 种	24
六、防治便秘 12 种	29
七、防治呃逆 8 种	34
八、防治哮喘 16 种	37
九、防治肾炎 9 种	50
十、防治痢疾 8 种	56
十一、防治高血压 18 种	59
十二、防治冠心病 10 种	65
十三、防治面部神经麻痹 14 种	70
十四、防治癫痫 13 种	78
十五、防治高血脂 8 种	84
十六、防治神经衰弱 7 种	87
十七、防治肝炎、肝脾肿大 17 种	89
十八、防治肝硬化腹水 9 种	97
十九、防治风寒麻痹 10 种	101
二十、防治汗症 10 种	106
二十一、防治暑病 12 种	107
二十二、防治脑血栓 4 种	110
二十三、防治肺结核 10 种	111
二十四、防治矽肺、肺癆 7 种	116
二十五、防治消化不良 7 种	118
二十六、防治胃、十二指肠溃疡 5 种	120

中医专家验证秘方

百家秘笈珍藏版

二十七、防治胃肠类 7 种	123
二十八、防治糖尿病 15 种	125
二十九、防治呕吐 11 种	135
三十、防治眩晕 5 种	138
三十一、防治肝脓肿 1 种	141
三十二、防治胃下垂 10 种	142
三十三、防治胃脘痛 4 种	146

第二章 外科常见病防治秘方与验证

148

一、防治痈、疽、疔、疖 20 种	148
二、防治水火灼伤 13 种	155
三、防治蛇虫兽咬 11 种	164
四、防治跌打损伤 16 种	167
五、防治丹毒 5 种	173
六、防治踝关节扭伤 5 种	175
七、防治腰扭伤 5 种	178
八、防治骨质增生 16 种	182
九、防治颈椎病 13 种	192
十、防治脚跟痛 10 种	199
十一、防治漏肩风 1 种	205
十二、防治关节炎 11 种	206
十三、防治疝气 10 种	214
十四、防治肛裂 5 种	216
十五、防治痔疮 18 种	219
十六、防治冻疮 8 种	224
十七、防治脉管炎 3 种	229

第三章 皮肤科常见病防治秘方及验证

231

一、防治皮肤瘙痒症的 19 种	231
二、防治手足癣 8 种	237
三、防治疥疮 7 种	242
四、防治黄水疮 4 种	245
五、防治白癜风 10 种	247
六、防治烂脚丫 3 种	253

中医专家验证秘方

百家秘笈珍藏版

七、防治带状疱疹 14 种	255
八、防治荨麻疹 8 种	261
九、防治银屑病 6 种	264
十、防治皮肤过敏 3 种	268
十一、防治癣子 3 种	269
十二、防治痤疮 3 种	270
十三、防治鸡眼 12 种	272
十四、防治酒渣鼻 4 种	274
十五、防治癣证 7 种	277
十六、防治湿疹 7 种	281
十七、防治腋臭 2 种	285
十八、防治黄褐斑 2 种	286
第四章 五官科常见病防治秘方及验证	289
一、防治眼疾 9 种	289
二、防治耳病 12 种	293
三、防治鼻炎 16 种	299
四、防治牙痛 15 种	305
五、防治口疮 10 种	310
六、防治口臭 3 种	315
七、防治咽喉炎 2 种	316
八、防治误吞硬物 8 种	318
第五章 儿科常见病防治秘方及验证	320
一、防治小儿感冒 5 种	320
二、防治小儿发热 7 种	321
三、防治小儿百日咳 6 种	325
四、防治小儿肺炎 6 种	327
五、防治小儿支气管炎 10 种	330
六、防治小儿腹泻 17 种	336
七、防治小儿口腔溃疡 13 种	344
八、防治小儿厌食症 9 种	349
九、防治小儿疝气 7 种	354
十、防治小儿遗尿症 12 种	356

中医专家验证秘方

百家秘笈珍藏版

十一、防治小儿麻疹 3 种	363
十二、防治小儿疳积 10 种	364
十三、防治小儿夜啼 5 种	368
十四、防治小儿蛲虫病 4 种	369
十五、防治小儿湿疹 10 种	371
十六、防治小儿疳腮 19 种	374
十七、防治小儿麻痹后遗症 4 种	383
十八、防治小儿便秘 4 种	385

第六章 妇科常见病防治秘方及验证

387

一、防治阴道炎 12 种	387
二、防治月经失调 6 种	393
三、防治痛经 9 种	396
四、防治闭经 9 种	401
五、防治崩漏 3 种	404
六、防治子宫脱垂 4 种	406
七、防治带下病 10 种	407
八、防治宫颈糜烂 9 种	410
九、防治女阴瘙痒症 5 种	413
十、防治外阴湿疹 3 种	416
十一、防治流产 7 种	417
十二、催生引产 6 种	420
十三、防治产后疾患 6 种	422
十四、防治缺乳 3 种	423
十五、回乳 4 种	424
十六、防治乳腺炎 4 种	425
十七、避孕 6 种	427
十八、防治更年期综合征 3 种	429

第七章 男性常见病防治及验证

431

一、防治阳痿 27 种	431
二、防治早泄 9 种	441
三、防治前列腺炎 6 种	444
四、防治遗精 5 种	449

中医专家验证秘方

百家秘笈珍藏版

五、防治阳强、阳缩 7 种	450
六、防治不射精症 5 种	452
七、防治男性不育症 7 种	453
八、防治尿频症 3 种	457
九、防治血尿 2 种	458
十、防治尖锐湿疣 1 种	459
十一、防治睾丸痛 3 种	460
附 录	462
药物外治实用指南	462

第一章 内科常见病防治秘方与验证

一、防治感冒 19 种

【病症分析】

感冒是由流感病毒所引起的一种常见病，一年四季均可发生。在身体过度疲劳、着凉、抵抗力低下时容易染发此病症。患者有咽喉发痒、鼻塞、流涕、咳嗽、咳痰、头痛、发热、全身疲倦、四肢酸痛等症状。

【食疗秘方 8 种】

1. 神仙粥治风寒感冒

【方 剂】 糯米 100 克，葱白、生姜各 20 克，食醋 30 毫升。

【制用法】 先将糯米煮成粥，再把葱姜捣烂下粥内沸后煮 5 分钟，然后倒入醋，立即起锅。趁热服下，上床覆被以助药力。15 分钟后便觉胃中热气升腾，遍体微热而出小汗。每日早、晚各 1 次，连服 4 次即愈。

【解 说】 发表解毒，驱风散寒。治外感初起周身疼痛，恶寒怕冷无汗，脉紧，其效甚佳。有人写诗赞曰：“一把糯米煮成粥，7 个葱白 7 片姜，煮熟对入半杯醋，伤风感冒保安康。”

【验 证】 刘某某，女，8 岁，于 1997 年 10 月 6 日初诊。被诊为风寒感冒，先服西药感冒通、康必得等药，疗效不佳，后服用上方连用 3 日痊愈。

【备 注】 风热感冒不宜服用。

2. 冰糖鸡蛋治感冒

【方 剂】 鸡蛋 1 个，冰糖 30 克。

【制用法】 将鸡蛋打破，同捣碎的冰糖混合调匀。临睡前用开水冲服，取微汗。

【解 说】 养阴润燥，清肺止咳。治感冒，症见流清涕、咳嗽、发冷等。对小儿流鼻血亦有效。

【验 证】 赵某某，女，17 岁，感冒后经治疗较差，遂取本方服用，

一次即愈。

3. 大白萝卜汁治感冒头痛

【方剂】 大白萝卜。

【制用法】 将大白萝卜洗净，捣烂取汁。滴入鼻内，治各种头痛；饮用治中风。

【解说】 治感冒头痛、火热头痛、中暑头痛及中风头痛等。

【验证】 据《新中医》介绍，本方曾治愈感冒患者 23 例，收效良好。

4. 萝卜甘蔗汤治发热咽痛

【方剂】 萝卜、甘蔗各 500 克，金银花 10 克，竹叶 5 克，白糖适量。

【制用法】 萝卜与甘蔗切块，加水于沙锅内，下金银花、竹叶共煎，饮服时加白糖。可当茶饮，每日数次。

【解说】 消积化热，润燥止痛。治感冒，症见发热、咽喉疼痛及鼻干等。

【验证】 经临床治疗 9 例，9 例全部痊愈。

5. 西瓜番茄汁治夏季感冒

【方剂】 西瓜、番茄各适量。

【制用法】 西瓜取瓤，去子，用纱布绞挤汁液。番茄先用沸水烫，剥去皮，也用纱布绞挤汁液。二汁合并，代茶饮。

【解说】 清热解毒，祛暑化湿。治夏季感冒，症见发热、口渴、烦躁、小便赤热、食欲不振、消化不良等。

【验证】 据《卫生报》介绍，本方治疗感冒可获良效。

6. 绿豆茶饮治流感

【方剂】 绿豆 50 克，绿茶 5 克，冰糖 15 克。

【制用法】 绿豆洗净，捣碎，同茶、糖放入碗内，用开水冲沏，约泡 20 分钟。代茶饮。

【解说】 清热解毒。治流行性感，症见咽痛、热咳。也可用于预防流感。

【验证】 本方在广大民众中被广泛应用。

7. 青龙白虎汤治流感

【方剂】 橄榄 5 枚，白萝卜 200 克。

【制用法】 将白萝卜洗净，切作小块，同橄榄共煮汤。日服 3 次，用量不限。

【解说】 清热解毒。治流行性感、白喉等。

【验证】 经临床治疗 10 例患者，8 例痊愈，2 例症状明显减轻，有效率 100%。

8. 鸡蛋白糖治嗓子痛

【方剂】 鲜鸡蛋 2 个，白糖 15 克，香油数滴。

【制用法】 将鸡蛋打破，三味共搅匀。空腹服食，一次食尽。

【解说】 清咽润喉。

【验证】 李某，女，22 岁，感冒后经服用本方，1 次即愈。

【中草药秘方 7 种】

9. 参苏饮治病毒性感冒

【方剂】 人参、苏叶、葛根、前胡、半夏、茯苓各 22 克，陈皮、甘草、桔梗、枳壳、木香各 15 克，生姜 3 片，大枣 1 枚。

【制用法】 水煎服，每天 1 剂。

【解说】 益气解毒，祛痰止咳。

【验证】 王某某，男，6 岁，于 1985 年 11 月 24 日初诊。3 天来，身热无汗，鼻流清涕，头痛形寒，倦怠乏力，某医院诊为病毒性感冒。选用病毒灵、阿司匹林，服后汗出热度暂降，须臾汗收身热复作。又加用速效感冒胶囊、紫雪散，热仍不退，遂来院求治。查体：身热暮重，体温 37.8℃，热前略有形寒，手足微凉，鼻仍流涕，面色苍白，心烦胸闷气短，形体消瘦，倦怠无力，纳差，口干不欲饮，小便清，大便稀溏，舌苔薄白质淡，脉细无力。证属素体虚弱，外邪遏表，未得宣散，有里虚邪陷之虞。治当益气解毒，和中达邪，宗参苏散加减。处方：太子参、苏叶、葛根、前胡、淡豆豉、神曲各 10 克，橘皮、法半夏、枳壳各 5 克，葱白 3 个。每天 1 剂水煎，分 3 次服。上方服药 3 剂，身热渐降，晚间体温 37.2℃ 左右，形寒肢冷已解，心烦气短亦已，面色略转红润，胃纳转佳，舌苔白，脉缓。余邪尚未尽除，治宗原方化裁。处方：太子参、苏叶、陈皮、法半夏各 5 克，柴胡、葛根、茯苓、神曲各 10 克，炙甘草 3 克，生姜 2 片，大枣 5 枚。又服 3 剂，诸症均解。

（上海中医学院中医内科丁主任）

10. 银翘合剂治风热感冒

【方 剂】 板兰根、银花、连翘各 30 克，荆芥 10 克（后下）。

【制用法】 煎成 50% 浓液，每服 30~60 毫升，每日 3 次，儿童酌减。服药后多喝水。

【加 减】 咳嗽加生甘草、桔梗、杏仁各 10 克，咽喉肿痛加锦灯笼、山豆根各 10 克。

【解 说】 主治风热感冒，咽喉红痛，目赤发热或咳嗽痰黄等。

【验 证】 靳某某，男，20 岁。就诊日期：1970 年 3 月。患者发热头痛，咽喉红痛，咳嗽痰黏黄，咳不爽。舌红苔薄黄，脉浮数。予上方加味，每服 60 毫升，每日 3 次。第 2 天退热，第 4 天咳嗽咽喉红痛均解而愈。

【备 注】 风寒外感忌用。

（黑龙江中医学院马主任）

11. 加味葱豉汤治风寒感冒

【方 剂】 豆豉、紫苏叶、生姜各 10 克，葱白 5 枚。

【制用法】 每天 1 剂，煎 2 遍，每日 3 次分服。服后多饮热开水。如无汗者，争取出汗为佳。

【加 减】 头痛肢楚较重者加白芷 10 克；鼻塞嚏多较甚者加辛夷 10 克，麻黄 6 克。咳嗽加杏仁 10 克，桔梗 10 克。

【解 说】 主治风寒感冒，恶寒发热、头痛、鼻塞、嚏多、流清涕，肢楚无汗，咳嗽痰白等。

【验 证】 叶某，男，25 岁。就诊日期：1978 年 12 月 10 日。严冬多雪，患者 2 天前外出着凉后鼻塞，嚏多，流清涕，恶寒肢楚，咳嗽痰稀白。苔薄白，脉浮紧。予上方加味，服 1 剂后微觉温热感，微微出汗，鼻塞已通，恶寒亦解。续原方 2 剂，诸证均解。

【备 注】 风热外感忌用。

（沈阳市辽宁中医学院附属医院马主任）

12. 板蓝根等治感冒

【方 剂】 板蓝根 20~30 克，金银花、黄芪各 10 克，连翘、桔梗、黄芩各 12 克，蒲公英 30 克，芦根 40 克，虎杖、玄参各 15 克，甘草 6 克。

【制用法】 将上药用温水浸泡 20 分钟，煎 2 次共约 40 分钟，滤得药液 200 毫升，分 3 次 1 日内服完。

【验证】 用本方治疗流行性感患者 324 例，其中 24 小时内服药 1 剂，体温降至正常者 45 例，服药 2 剂体温降至正常 105 例，服药 3 剂体温降至正常 174 例。总有效率为 100%。1 个疗程为 1~3 天。

(大连市中医医院孔主任)

13. 大青叶等治感冒

【方剂】 大青叶、板蓝根、紫草各 50 克。

【制用法】 将上药用温水浸泡半小时后，用文火煎，煮沸后 3~5 分钟即可，忌煎时间过长，每日 1 剂，分 2 次服。小儿以少量昼夜服。

【验证】 用本方治疗流行性感患者 156 例，均获痊愈。一般服药 2 剂而愈，少数服 3~4 剂痊愈。愈后观察，未发现反复和不良反应。

(西安市中医医院内科于主任)

14. 香薷、银花等治感冒

【方剂】 香薷 10 克，银花、连翘各 15 克，青蒿 12 克，板蓝根、大青叶各 30 克。

【制用法】 将上药水煎，分 2 次服，每日 1 剂。

【加减】 若偏寒者，加淡豆豉；若偏热者，加薄荷、野菊花；若汗多者，去香薷；若热盛者，加鸭跖草；若咳重者，加杏仁、虎耳草；若暑湿明显者，加鲜藿香、鲜佩兰、厚朴、六一散；若恶心呕吐者，加姜半夏、竹茹。

【验证】 用上方治疗夏季流感患者 198 例，均获治愈。平均退热时间为 1.57 天，自觉症状消失时间为 2.4 天。

(江西中医学院万主任)

15. 实表膏治感冒

【方剂】 羌活、防风、川芎、白芷、白术、黄芪、桂枝、白芍、甘草、柴胡、黄芩、半夏各等份。

【制用法】 上研粗末，麻油熬，黄丹收。每取药膏适量，做成小饼，贴于心口上，外用胶布固定。每日换药 1 次。

【解说】 实卫解表。

【验证】 曾用本方治疗体虚感冒 15 例，表虚自汗 5 例，用药 2~5 天，均收良效。

【备注】 引自《理渝骈文》。本方有调和营卫，祛邪实表之功。凡

卫阳不固，外感风邪所致外感诸症，用之皆效。本方亦可用麻油熬煎后、研细，用白酒调敷胸口。

【外治秘方 4 种】

16. 醋熏法预防流感

【方 剂】 米醋不拘量。

【制用法】 米醋加水适量，文火慢熬，在室内烧熏约 1 小时。

【解 说】 消毒杀菌。有预防流行性感冒、脑膜炎之功效。

【验 证】 本方系民间方，被广大民众广泛应用。

17. 外用治感冒方

【方 剂】 葱白、生姜各 15 克，食盐 3 克。

【制用法】 葱姜洗净，捣烂成糊，用纱布包裹。用力涂擦前胸、后背、脚心、手心、膻窝、肘窝，擦后安卧。

【解 说】 清热，发表，通阳，解毒。治感冒。

【验 证】 本方系民间方，被广大人民群众广泛应用。

18. 细辛贴神阙穴防感冒

【方 剂】 细辛 10 克。

【制用法】 将细辛用沸水冲泡后沥去水分，待不烫手时敷在肚脐上（神阙穴），外用塑料纸覆盖，保持湿润，再用绷带包扎固定 12 小时后揭去。每周 1 次，可连用 2~4 次。

【解 说】 治疗后感冒发作次数每年少于 3 次为显效；
明显减少者为有效；
发作次数无明显变化者为无效。

【治疗结果】 我们近几年来应用细辛敷脐预防感冒发作，收到满意疗效。方中细辛气味辛温，有发散风寒作用，入心、肾、肺、肝四经，近年来对其应用日趋深化。细辛敷脐（神阙穴为任脉重要穴位）可能是利用该药的穿透开滞作用，循经络运行至咽喉及面部，从而起到预防感冒的作用。该药敷脐简单方便，无副作用，疗效满意。值得临床试用。临床治疗 32 例，显效 21 例，有效 8 例，无效 3 例。

（辽宁中医学院附属医院刘主任）

19. 药物注射足三里治疗感冒

【方 剂】 柴胡注射液 2 毫升，三氮唑核苷注射液 0.1 克。

【制用法】 患者取坐位，用 5 毫升一次性注射器抽取柴胡注射液 2 毫