

神奇——小病不求人
方便——单方随手查
省钱——取材超方便



霍毅 霍筱薇 整理

老中医霍列五十年 单验方秘传

霍毅著


老中医霍列五60年

单验方秘传

——霍 毅 霍筱薇 整理——

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书为海南名老中医霍列五后人从其收集并验证过的大量单验方中精选了 400 余则集结而成。这些单验方具有简单方便、省时省钱、安全可靠、疗效显著的特点。为方便读者选用，本书所录单验方，力从药性、方义、适应证等方面详细说明，部分单方还附有霍列五的诊疗体会，以及历代医家医著医刊的治验案例。不仅可为基层医务工作者和中医爱好者提供参考，更可为众多患者提供帮助。

图书在版编目 (CIP) 数据

老中医霍列五 60 年单验方秘传 / 霍毅，霍筱薇整理. — 北京：中国医药科技出版社，2016.10

ISBN 978-7-5067-8692-8

I. ①老… II. ①霍… ②霍 III. ①单方 (中药) - 汇编 ②验方 - 汇编
IV. ① R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 216692 号

美术编辑 陈君杞

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010-62227427 邮购：010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1000mm $\frac{1}{16}$

印张 18 $\frac{3}{4}$

字数 225 千字

版次 2016 年 10 月第 1 版

印次 2016 年 11 月第 4 次印刷

印刷 三河市国英印务有限公司

经销 全国各地新华书店

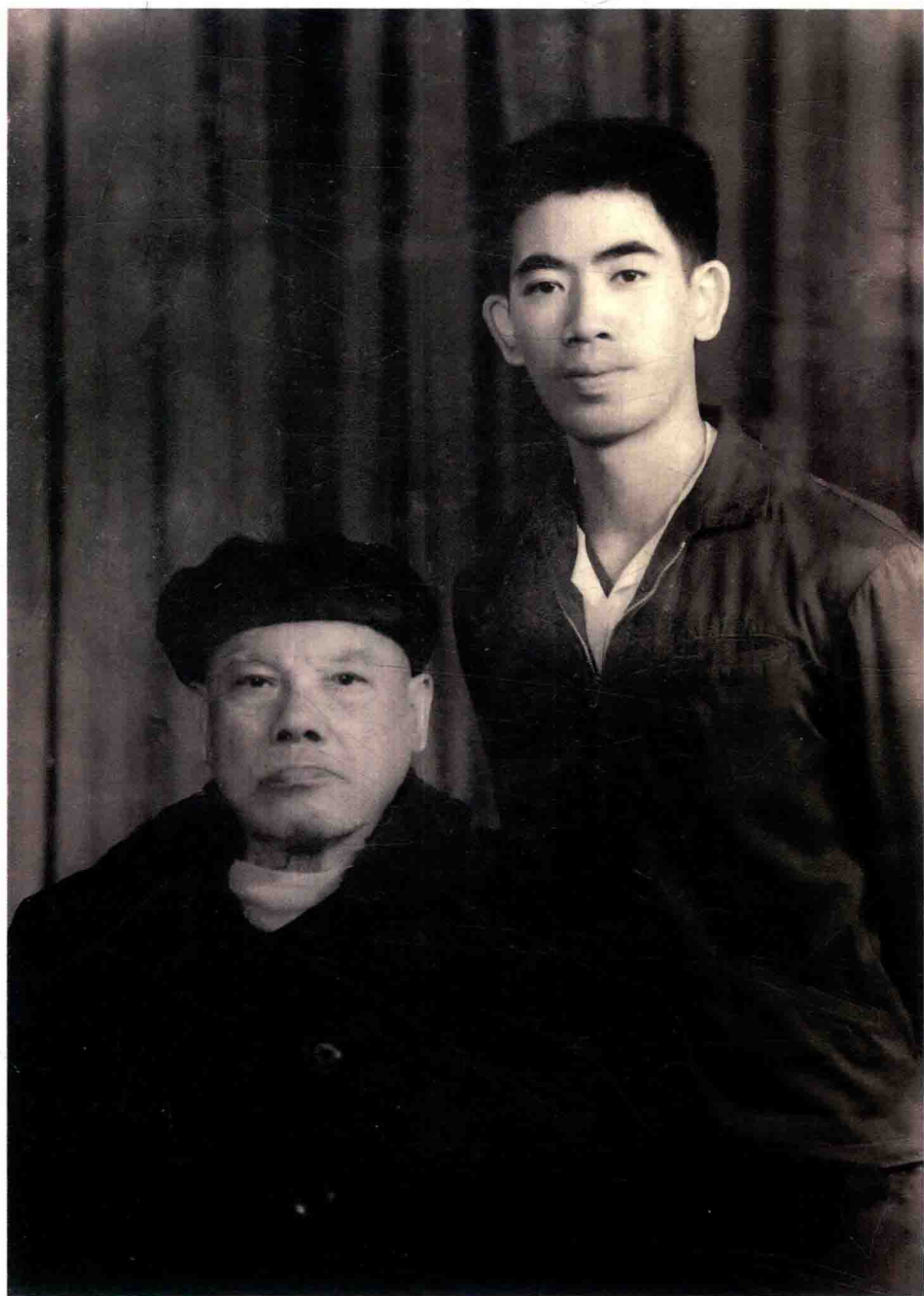
书号 ISBN 978-7-5067-8692-8

定价 36.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话：010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



霍列五与其子霍毅摄于 20 世纪 70 年代

一代名中医霍列五



海南日报 2014 年 7 月 14 日连续两个整版报道

海南日报 B03 特别报道



一代名中医霍列五



霍列五，男，汉族，1927年出生于海南文昌县。自幼随父习医，师承名中医霍家。霍家祖传秘方，霍列五深得真传。他从事中医临床工作六十余年，擅长治疗各种疑难杂症，尤其在治疗心脑血管疾病、糖尿病、高血压等方面有独特见解。他曾任海南省中医院院长、海南省中医学会会长等职。2014年7月，霍列五先生因病逝世，享年87岁。



霍列五先生一生致力于中医事业，他不仅是一位优秀的临床医生，还是一位杰出的中医教育家。他培养了一大批中医人才，为海南中医事业的发展做出了巨大贡献。他的逝世是中医界的重大损失，我们深切缅怀他，并将继续传承和发扬他的医学思想和临床经验。



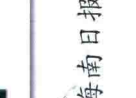
霍列五先生的一生是奉献的一生，他始终坚守着中医的初心，为人民群众的健康事业不懈奋斗。他的事迹和精神将永远激励着我们，为传承和弘扬中华优秀传统文化而努力。



霍列五先生的一生是奉献的一生，他始终坚守着中医的初心，为人民群众的健康事业不懈奋斗。他的事迹和精神将永远激励着我们，为传承和弘扬中华优秀传统文化而努力。



霍列五先生的一生是奉献的一生，他始终坚守着中医的初心，为人民群众的健康事业不懈奋斗。他的事迹和精神将永远激励着我们，为传承和弘扬中华优秀传统文化而努力。



霍列五先生的一生是奉献的一生，他始终坚守着中医的初心，为人民群众的健康事业不懈奋斗。他的事迹和精神将永远激励着我们，为传承和弘扬中华优秀传统文化而努力。

[illegible]

前言

我国各地流行的民间单方，具有用药简单、取材方便、花钱不多的特点，用之对症，往往奏效神奇。如葱姜煎汤治疗感冒，川芎炖鸡蛋治头痛、头晕，芋梗治蜂螫等。

有人认为单方只能治小病小患，这是对单验方实用价值的低估。谚语说得好：“单方一味，气死名医”，这是广大人民经过实践，对单方的高度评价。一方面说明单验方治病有确切效果，另一方面说明有时单验方可以解决名医处理不了的疑难大病。民间便流传着不少单方治大病的逸闻。如某人久患眩晕，百医无效，偶用单方鳖肉炖吃即病情好转；某人患肝病晚期水肿，束手待毙，后用田基黄治之，得以康复等等。

历代医书有不少单方治大病的记载，唐代武宗皇帝李炎患病，心热气促，众太医治之无效，后一道士献方，用梨绞汁内服，唐武宗服用几天后，果然病愈。宋徽宗时医官李某治徽宗宠妃咳嗽不愈，忧惧计无所出，返家时忽闻有人叫卖咳嗽药：“一文一帖，吃了今夜得睡。”李医官购此药以奉贵妃，服之果愈。问卖药人方知为黛蛤散，药虽平淡，却能收到立竿见影之效。明代李时珍《本草纲目》第十三卷也记载有他 20 岁时患骨蒸病，肤如火燎，咳



嗽烦渴，寝食几废，已到了“皆以为必死”的地步，还是他父亲力排众议，用金元大医家李东垣的一味黄芩汤救了他的命。李时珍感叹：“药中肯綮，如鼓应桴，医中之妙，有如此哉！”正因如此，《本草纲目》收录医方一万多首，其中相当一部分便是历代流传的单方。

历代名医大儒往往喜收单方，唐代名医孙思邈为人治病，不收分文，只要求病者帮他收集验方，他的《千金方》就有不少单方，如一味芦根汤治呕啰；生地、竹沥、独活三味治中风等流传千年，仍用之卓效。有趣的是，在宋代连皇帝都喜欢用单方，宋仁宗当东宫太子时患疟腮（流行性腮腺炎）就是用赤小豆研末调醋的单方治好的。宋代名臣王安石患偏头痛，宋神宗更是亲自采用内府禁方萝卜汁、龙脑（即冰片）给他医治。北宋和南宋由官方出面编纂的《太平圣惠方》《圣济总录》更是收集了大量的单方。至于历代收录单方的医学专著更是不胜枚举，如晋代葛洪的《肘后方》、北宋苏轼和沈括的《苏沈良方》、南宋洪迈的《洪氏集验方》、南宋严用和的《严氏济生方》、金代张子和的《世传神效名方》、元代罗天益的《卫生宝鉴》、清代鲍相璈的《验方新编》、清代王孟英的《潜斋简效方》、民国名医张锡纯的《医学衷中参西录》等。

先父霍列五，是海南著名的老中医，为人治病喜用单方。在其 60 多年的行医生涯中，收集了大量的单验方。这些单验方或来自历代医学专著和名医传授，或从山乡村野间搜集，或为医林同道交流所得，经过甄别，反复验证，日积月累，集腋成裘，计有数千首。

先父晚年有一心愿，就是效明代名医徐升泰所云：“手拯之及无几，曷若辑书寿世，施济大且远也。”因为医者尽自家能力也治不了多少患者，而把祖传、师传及本人所用验方辑录传世却可广布广传，有益万千患者，可谓功德无量。但由于种种原因，直至他去世时都没能实现。为帮先父完成这一愿望，在小女筱薇的大力协助下，以“切于实用，灵验奇效”为宗旨，特从先父收集的单方中选择部分（以治疗多发病、常见病为主）集为本书。

在本书初定稿后，有友人建议先在“天涯社区”网上开帖连载。本书在

2014年10月17日在天涯社区开帖连载，得到众多网友的欢迎和支持，曾出现7天内点击超10万，跟帖过2000的火爆场面，至2016年5月，网贴点击量超过60万，跟帖上万。许多网友还提出了不少中肯建议和对本书介绍单方的用后反馈，根据网友建议，本书作了相应调整，数易其稿。

历代都有不少有关单方、秘方的中医书籍出版，但美中不足的是，不少单方书，在介绍方子时，对涉及该方的性质适合何种体质或病机，如属寒属热，适合虚性体质还是实性体质，并无具体说明，从而造成病者因未明药性，而不敢试用，甚者更有因不辨病证的寒热虚实，药方的适用范围而误用造成不良后果者。

本书力纠此弊，对所介绍的单方将一一介绍其宜忌、具体药性及适应症。为方便读者，其中部分单方，还特地附上先父霍列五的应用体会和验案，以及历代医家对该方的评价和治验案例。这不仅可为众多医者，尤其是基层（乡村）医务工作者和中医爱好者提供参考，也为众多病者，特别是偏远地区不便延医的患者提供帮助，能够遇疾辨证，按方疗治，解除病困。此外，还期待本书能够进入众多家庭，有此一书，便相当于请来一位家庭医生，随时翻阅，妙用无穷，不仅利己也能利人。

但愿这些前人的智慧结晶能造福广大的患者，为他们的防病治病提供便利，这也是出版本书的目的和意义。

特别提示：本书提供单验方的目的是为患者或医生提供一种治病祛痛的辅助方法或选择，建议患者在应用前务必咨询专业医生，先判断自己是否适合应用。

霍毅

谨记于2016年5月

| 凡 例

1. 本书所收录的药方，以单方为主，并大多可以就地取材，如生姜葱蒜，无家不备，糖蜜醋酒，随时可取，具有简单方便、省时节俭、安全可靠、疗效显著的特点。其次，考虑患者需求，本书还收录少许不属单方范畴的验方（复方）。此外，“药补不如食补”，本书还特地收录一些深受民众欢迎的食疗方。

2. 因考虑本书的读者并不局限于熟悉中医药的从医人员，更多的是对单方感兴趣的中医爱好者和患者，因此本书所录之方，力求从药性、方义、宜忌等方面尽量详细说明，让那些对中医药并不熟悉者，亦易懂易用，从容选择。清代鲍相璈在《验方新编》自序中说：“凡人不能无病，病必延医服药。然医有时而难逢，药有时而昂贵。富者固无虑此，贫者时有束手之忧。为方便计，自莫良于单方一门矣。单方最夥，选择宜精，果能方与证对，则药到病除，无医亦可。”先贤之言，可谓本书立意。

3. 本书收录的方子主要应用于部分常见病、多发病，而对肿瘤癌症及疑难病症，以及脑膜炎、肺炎、阑尾炎等急性病症，为免耽误病情，故暂不涉及。同时对某些含有一定毒性药物的单方，尽管疗效显著，但因其炮制、用量、用法多有讲究，须在有经验的中医医师指导下运用，为安全计，也暂不收录。

凡

例

1



4. 本书数易其稿，从初稿五万多字，收方二百来则，扩展为十八万多字，收方四百多则。本书所收录的方子，绝大部分是从先父霍列五行医 60 多年中收集的数千则效验单方中精选而来，安全方便，对于患者，只要注意方证相符，均可疗效立见。同时，为了方便读者，还有一些方子，针对如小儿误吞铁钉、小儿异物入鼻、小儿蜈蚣入耳、小儿误吞鱼钩等情况，虽然此等病症较为少见，但均为前辈医者亲用有效，故特地收录，以防读者万一遇到类似情况时，能有所借鉴，不致束手无策。

5. 本书常一症多方，是因病症的寒热虚实不同而需要采用不同方子医治，同时多方也是为病者提供便利，能有多个选择，甲方寻找不便时，可采用乙方等。本书也有一方治疗多症，如绿豆解百毒、防中暑、治尿血。玉米须治高血压、咯血、消渴。大黄治跌打青肿、汤火烫伤、痈肿疮疖等。这是由于一些单方本身就能治疗多种不同病症，为方便病者特一一分别收录。

6. 关于本书中使用的几个名词，特解释如下：文火即小火；武火即猛火、大火；炖，有二种，一种是将药放在有盖的碗或瓦罐内，然后放在饭锅里隔水炖，另一种是直接放在砂锅里用文火久炖；煎药需要加水分量除方中已明确标明者外，有些方子所说加水适量，是视药物的分量多少而定，通常是将药物放在药罐里加水以浸过药面约 1 节指头即可；加糖适量、加盐少许则是加糖的分量不要过甜，加盐不要过咸等。

7. 关于煎药时间长短，除方中特别要求者外，通常水沸后再煎 10~20 分钟即可。芳香药物不宜久煎，煎久反会失效。滋补类药物可小火慢煎 30~40 分钟，药效才会充分释解。煎药时因部分药物为种子类，如车前子、莱菔子、菟丝子等常需要用纱布袋装后再入煎，是为了避免黏结锅底，造成糊焦，影响疗效。同时方便倒出药汁。

8. 有些药物根据需要，需经过炒、焙、烧炭等工序者，如药店不备，还需自己加工，可采用砂锅（忌用铁锅）用小火细心炒焙。

9. 为方便读者掌握用水分量，寻常用碗容量约为 300ml，寻常矿泉水瓶容量约为 500ml。

目 录

CONTENTS

内 科

感 冒 (4方) 2

- | | |
|--------------|---------------|
| 神仙粥治风寒感冒 (2) | 蒜头葱姜治风寒感冒 (3) |
| 银菊汤治风热感冒 (3) | 预防感冒方 (3) |

中 暑 (7方) 3

- | | |
|---------------|-------------|
| 双豆汤消暑 (4) | 苦瓜汤治中暑 (4) |
| 银花瓜皮汤防治中暑 (4) | 绿豆汤防暑 (5) |
| 鲜荷叶饮防暑 (5) | 西瓜翠衣饮防暑 (5) |
| 金菊饮防暑 (5) | |

咳 嗽 (8方) 6

- | | |
|--------------|--------------|
| 雪梨炖川贝治热咳 (6) | 花生治久咳 (6) |
| 燕窝银耳汤治干咳 (7) | 银耳炖冰糖治燥咳 (7) |
| 萝卜治咳嗽 (7) | 久咳嗽方 (8) |
| 燥咳方 (9) | 款冬花止咳 (9) |



- 哮喘** (5方) 10
- 海螺蛳治哮喘 (11) 柚鸡治哮喘 (11)
- 沙参玉竹治哮喘 (12) 海带治痰热犯肺型哮喘 (13)
- 芝麻姜汁治久哮 (13)
- 咯血** (3方) 13
- 百合炖老鸭治咯血 (14) 柿饼川贝治咯血 (14)
- 玉米须治咯血 (14)
- 高血压** (5方) 14
- 冰糖炖海参治高血压 (15) 雪羹汤治高血压 (15)
- 玉米须治高血压 (16) 醋浸花生治高血压 (16)
- 丹参五味子治高血压 (17)
- 脑动脉硬化** (1方) 17
- 黑白木耳治脑动脉硬化 (17)
- 高脂血** (2方) 17
- 海带绿豆汤降血脂 (18) 女贞子治高血脂 (18)
- 心悸** (5方) 18
- 参归炖猪心治心悸 (18) 龙眼枣仁汤治心悸 (19)
- 茯神远志治心悸 (19) 莲子桂圆治心悸 (20)
- 玫瑰花治怔忡心跳心虚 (20)
- 冠状动脉粥样硬化性心脏病** (2方) 20
- 醋花生治冠状动脉粥样硬化性心脏病 (20)
- 首乌山楂治冠状动脉粥样硬化性心脏病 (21)
- 贫血 (附再生障碍性贫血)** (5方) 21
- 枸杞枣蛋汤治贫血 (21) 姜汁黄鳝治贫血 (22)
- 龙眼莲子治贫血 (22) 木耳红枣治贫血 (22)
- 羊肝治再生障碍性贫血 (23)

紫癜 (5方) 23

花生红枣汤治血小板减少性紫癜 (24)

黑豆土虱鱼治血小板减少性紫癜 (24)

鱼鳔治血小板减少性紫癜 (25)

生大枣治血小板减少性紫癜 (25)

红枣炖兔肉治过敏性紫癜 (25)

呕 吐 (5方) 26

甘蔗生姜汁治干呕 (26)

芦根粥治胃热呕吐 (27)

陈皮姜汁治呕吐不止 (27)

蜂蜜姜汁止呕 (27)

老谷止呕 (27)

呃 逆 (3方) 28

姜蜜饮治呃逆 (28)

白糖治呃逆 (28)

柿蒂生姜汤治呃逆 (28)

胃 痛 (7方) 29

猪肚生姜治胃痛 (29)

白胡椒炖猪肚治胃寒痛 (30)

鸭内脏治体弱胃痛 (30)

猪心胡椒治心胃气痛 (31)

乌贝散治消化性溃疡 (31)

糯米粥治胃溃疡 (33)

玫瑰花治胃溃疡 (33)

胃 炎 (3方) 34

茉莉花粥治胃炎 (34)

红枣治慢性胃炎 (35)

腹胀暖腐吞酸方 (35)

食欲不振 (5方) 35

椰鸡糯米饭治食欲不振 (35)

神曲山楂治食欲不振 (36)

扁豆怀山粥治食欲不振 (36)

山楂汤治小儿厌食症 (36)

山楂麦芽消积化食 (37)

便 秘 (6方) 37



蜂蜜元明粉治便秘 (37)

芝麻核桃治便秘 (38)

香蕉治便秘 (40)

菠菜猪血汤治便秘 (38)

决明子治习惯性便秘 (39)

猪胆汁治大便不通 (40)

腹泻 (肠炎) (8方) 41

锅巴莲子治脾虚久泻 (41)

大蒜头治腹泻 (42)

莲子山药粥治慢性肠炎 (43)

山楂莱菔子治慢性肠炎 (44)

山药羊肉治慢性泄泻 (42)

莲子苡米治脾虚泄泻 (43)

山药粥治慢性腹泻 (43)

车前子止腹泻 (44)

痢疾 (5方) 45

山楂姜茶治痢疾 (45)

马齿苋治痢疾 (46)

金针菜黑木耳治小儿痢疾 (48)

鸡蛋陈醋治赤白痢 (46)

松罗茶治痢 (47)

黄疸肝炎 (5方) 48

泥鳅豆腐汤治湿热黄疸 (48)

薏苡根治小儿黄疸初期 (49)

黄疸型肝炎方 (50)

菠萝猪肝治黄疸性肝炎 (49)

田基黄治黄疸肝炎 (50)

胆囊炎 (2方) 51

金钱草治胆囊炎 (51)

蒲公英治胆囊炎 (52)

腹痛 (4方) 53

山楂姜糖汤治伤食腹痛 (53)

生葱治肚痛不止 (53)

老姜止腹痛 (53)

腹痛外用方 (54)

便血 (4方) 54

柿饼治便血 (54)

金桔山楂治大便下血 (55)

鸡冠花煮蛋治便血 (55)

止大小便出血方 (55)

尿路感染 (4方) 56

苡仁蜂蜜治热淋 (56)

金针菜治小便淋痛 (56)

海蜇粥治小便不利 (57)	马齿苋治尿路感染 (57)	
前列腺炎 (2方)		58
车前草治前列腺炎 (58)	蒲公英治前列腺炎 (58)	
尿路结石 (附:胆结石) (5方)		59
金钱草治砂淋 (59)	牛膝乳香治血淋 (60)	
鸡内金治结石 (61)	玉米须治胆结石 (62)	
核桃仁治结石 (62)		
尿 血 (3方)		63
绿豆甘蔗汤治尿血 (63)	冬瓜治血尿 (64)	
赤小豆甘蔗治血尿 (64)		
尿 频 (5方)		64
尿频内服方 (64)	何首乌治尿频 (65)	
鸡内金治老年性多尿 (65)	肾虚小便频数方 (66)	
板栗治夜间尿频 (66)		
遗 精 (3方)		66
黄鱼鳔治遗精 (67)	芡实红枣汤治遗精 (67)	
菟丝子治梦遗 (67)		
阳痿、早泄 (4方)		68
韭菜炒虾治阳痿 (68)	虫草炖鸡治阳痿 (68)	
羊肾、羊肉治阳痿 (69)	泥鳅治阳痿 (69)	
糖尿病 (4方)		69
玉米须治消渴 (70)	蒸山药治糖尿病 (70)	
苡仁山药粥治糖尿病 (70)	猪胰治糖尿病 (71)	
失 眠 (6方)		71
龙眼糯米粥治失眠 (72)	百合莲子治失眠 (72)	