

名医 验方大全

实用中医养生大全

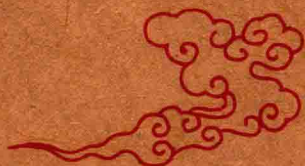
【经典珍藏版】

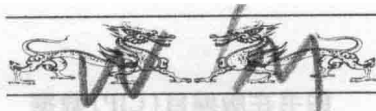
MINGYIYANFANGDAQUAN

老中医百家秘籍经典 家庭养生保健秘验良方

本书以现代医学名为纲，以中医辨证为目，并加按语进行阐述。所选方剂，大都在临床经过反复使用、屡用屡验的良方妙方，是实践真知灼见的表达，可重复性强，具有很高的应用价值。

王梅 / 编著





名醫

驗方大全

实用中医养生大全

【经典珍藏版】

MINGGYIYANFANGDAQUAN

老中医百家秘籍经典 家庭养生保健秘验良方

王梅 / 编著

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用中医养生大全/王梅编著. —北京: 中医古籍出版社, 2009.9

ISBN 978 - 7 - 80174 - 738 - 9

I. 实… II. 王… III. 养生(中医) — 基本知识
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 073911 号

实用中医养生大全 名医验方大全

编 著: 王 梅

责任编辑: 刘克勤 轩宇鹏

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京市兆成印刷有限公司

开 本: 700mm × 1000mm 1/16

印 张: 23.75

字 数: 320 千字

版 次: 2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷

印 数: 0001 ~ 3000 册

书 号: ISBN 978 - 7 - 80174 - 738 - 9

定 价: 26.80 元 (全套 160.80 元)

名

医

验

方

大

全



前言
MING YI YAN FANG DA QUAN

F 前言 FOREWORD

所谓验方，顾名思义是指临床上经过实践检验而确有疗效的现成药方，它是广大中医药工作者灵活运用中医传统的理、法、方、药治病救人的结晶，是中医理论与临床实践紧密结合的产物。

祖国传统医学是一个伟大的宝库，大量宝贵的经验犹如零金碎玉，古代医学家所创有效名方如汗牛充栋。然而在历代留下的方书中，难免会有许多鱼目混珠，未尽人意之处。故此，我们本着对中医药事业的热爱和尽己绵力的心愿，广泛整理和发掘临床各种验方，编写了这本《名医验方全书》，以求为读者提供一部实用、有效、方便的验方工具书。

本书分内科、外科、妇科、儿科、男科、皮肤科、五官科、美容科八个临床病科，以现代医学名为纲，以中医辨证为目，并加按语进行阐述。所选方剂，大都在临床中经过反复使用、屡用屡验的良方、妙方，是实践真知灼见的表达，可重复性较强，具有很高的应用价值。

本书所收每方资料较为齐全，语言通俗易懂，条目清晰有序，我们力求达到使读者、即或不知医者，也能够读了就能懂、懂了就能用、用了就有效的目的。但作为一般患者，应根据具体病情和体质的差异，依照本书“按图索骥”时万不可草率，最好能在医生的指导下正确使用，以求达到“事半功倍”的效果。

名 医 验 方 大 全



前言

MING YI YAN FANG DA QUAN

本书在编写过程中参考和引用了我国部分中医药学术杂志及相关公开发表的部分资料，在此向有关文献的作者及出版社表示诚挚的谢意。

由于编者水平有限，缺点和不足之处在所难免，热切期望读者予以批评指正，以便日后修改、充实、提高。

编 者

名医验方大全



MING YI YAN FANG DA QUAN
目 录

CONTENTS

第一章 内科疾病

一、感冒	001
二、咳嗽	004
三、支气管哮喘	007
四、支气管炎	009
五、肺炎	011
六、肺气肿	014
七、肺结核	016
八、冠心病	018
九、风心病	020
十、心力衰竭	022
十一、高血压	025
十二、低血压	027
十三、高脂血症	030
十四、贫血	033
十五、呕吐	035
十六、消化不良	037
十七、急性胃炎	039
十八、慢性胃炎	041
十九、胃下垂	044

名 医 验 方 大 全



目
录
MING YI YAN FANG DA QUAN

二十、十二指肠溃疡	046
二十一、肠炎	049
二十二、痢疾	051
二十三、便秘	052
二十四、肝炎	055
二十五、肝硬化	057
二十六、胆石症	060
二十七、胆囊炎	062
二十八、尿路感染	065
二十九、尿路结石	067
三十、糖尿病	069
三十一、肥胖症	072
三十二、甲状腺功能亢进	074
三十三、失眠	076
三十四、眩晕	078
三十五、头痛	080
三十六、三叉神经痛	083
三十七、坐骨神经痛	086
三十八、神经衰弱	088
三十九、癫痫	090
四十、中风	094

第二章 外科疾病

一、烧烫伤	097
二、冻伤	099
三、破伤风	101
四、丹毒	103
五、褥疮	106
六、蛇虫兽咬伤	108

名医

验方大全



目录
MING YI YAN FANG DA QUAN

七、痔疮	109
八、疝气	113
九、肛裂	116
十、脱肛	117
十一、肠梗阻	119
十二、阑尾炎	122
十三、骨质增生	124
十四、骨质疏松症	127
十五、骨折	129
十六、颈椎病	131
十七、腰椎间盘突出症	135
十八、腰肌劳损	136
十九、肩周炎	138
二十、腰腿疼	141
二十一、跌打损伤	142
二十二、脑震荡	145
二十三、类风湿性关节炎	146
二十四、脉管炎	149
二十五、急性乳腺炎	150
二十六、乳腺增生	153

第三章 妇科疾病

一、痛经	155
二、闭经	159
三、月经不调	161
四、功能性子宫出血	164
五、子宫脱垂	166
六、宫颈炎	168
七、子宫肌瘤	169

名医验方大全



目录
MING YI YAN FANG DA QUAN

八、带下病	172
九、阴道炎	174
十、盆腔炎	176
十一、附件炎	178
十二、不孕症	180
十三、习惯性流产	183
十四、先兆流产	185
十五、胎位不正	187
十六、妊娠恶阻	188
十七、产后缺乳	190
十八、产后恶露不绝	193
十九、产后便秘	195
二十、更年期综合征	196

第四章 儿科疾病

一、小儿感冒	199
二、小儿发热	200
三、小儿百日咳	202
四、小儿支气管炎	206
五、小儿肺炎	208
六、小儿厌食	210
七、消化不良	212
八、小儿腹泻	214
九、小儿遗尿症	217
十、新生儿黄疸	219
十一、小儿癫痫	221
十二、小儿佝偻病	224
十三、小儿多动症	228
十四、小儿麻疹	230

第五章 男科疾病

一、阳痿	233
二、早泄	235
三、遗精	238
四、不射精症	240
五、不育症	242
六、前列腺炎	245
七、前列腺增生	247
八、附睾炎	249
九、男性更年期综合征	251

第六章 皮肤科

一、痤疮	253
二、酒渣鼻	257
三、黄褐斑	260
四、带状疱疹	263
五、荨麻疹	267
六、湿疹	272
七、神经性皮炎	275
八、脂溢性皮炎	278
九、皮肤瘙痒症	281
十、癣	285
十一、银屑病	289
十二、白癜风	293
十三、疣	296
十四、尖锐湿疣	300
十五、梅毒	303
十六、淋病	304

名 医 验 方 大 全



目 录
MING YI YAN FANG DA QUAN



十七、鸡眼	306
十八、脂溢性脱发	309
十九、斑秃	312

第七章 五官科

一、结膜炎	315
二、角膜炎	318
三、青光眼	321
四、白内障	323
五、中耳炎	325
六、耳鸣耳聋	328
七、鼻炎	331
八、过敏性鼻炎	334
九、鼻窦炎	337
十、鼻出血	339
十一、扁桃体炎	341
十二、咽炎	344
十三、口腔溃疡	348
十四、口臭	351
十五、牙周炎	353
十六、牙痛	355

第八章 美容科

一、美肤白面	359
二、祛斑祛皱	361
三、乌发润发	364
四、减肥美体	365
五、爽口香身	367



第一章

内科疾病

一、感冒

感冒是最常见的上呼吸道感染疾患，民间又俗称“伤风”，是由于受风受寒后，呼吸道局部抵抗力下降，而感染病毒或细菌所致。常见表现有头痛、鼻塞、流涕、喷嚏、流泪、恶寒、发热、周身不适应或伴有轻微咳嗽等。症状严重，且在一个时期内广泛流行者，称为“流感”。本病四季皆可发病，但以冬春两季多见。中医认为，感冒是因人体正气不足，感受外邪，引起鼻塞流涕、恶寒发热、咳嗽头痛、四肢酸痛为主要症状的疾病。感冒一般病程为5~10天，预后良好。但也不尽然，如年老体弱或先天不足者，往往容易患病，反复发作，缠绵难愈，需精心调

养。儿童患者若失治或误治，则易并发扁桃腺炎、鼻窦炎、中耳炎、气管炎乃至肾炎。

1. 银翘合剂治风热感冒

【方 剂】板蓝根、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，1日3次，儿童酌减。服药后多喝水。

【功效主治】清热止咳。主治风热感冒、咽红喉痛、目赤发热或咳嗽痰黄等。

【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。

【病例验证】靳××，男，20岁，患者发热头痛，咽喉红痛，咳嗽痰黏黄，咯不爽。舌红苔薄黄，脉浮数。予上方加味，每服60毫升，1日3次。

第2天退热，第4天咳嗽咽喉红痛均解而愈。

2. 柴胡香薷退热治感冒

【方剂】柴胡、香薷、银花、连翘、厚朴、炒扁豆各10克，黄芩、焦山栀各5克，淡竹叶、藿香各10克。

【制用法】每日1剂，先用温水浸泡30分钟，水煎，水开后10分钟即可，可3~4次温服。

【功效主治】祛暑化湿，退热和中。主治夏季感冒。

【病例验证】张××，男，5岁。因持续高热1天，抽搐昏厥2次住院，用青霉素、丁卡、地塞米松输液治疗，每次输液后体温降至正常，第2天又高热抽搐，如此反复1周。改用此处方治疗，5天后痊愈出院。

3. 加味石膏三黄汤治感冒

【方剂】生石膏、葛根各15克，黄芩、山栀各10克，黄连、黄柏各5克，麻黄6克。

【制用法】水煎服，每日1剂。

【功效主治】解表退热，驱风散寒。主治风寒感冒。

【病例验证】徐××，男，34岁，患者1周前在工地时被雨淋湿，回家后又用冷水冲洗，休息间即行房事。当晚亦感身沉体酸，全身疼痛，至夜畏寒发热，口苦口干，曾呕吐4次，面赤，目红，不得汗出。体温曾升高至39.2℃，服用上方1剂，体温即降至正常，头痛大减，全身舒适，如卸重负，已能进食和安睡，再进2剂，诸症皆除，康复如常。

4. 一贴灵解毒止咳治感冒

【方剂】麻黄、香薷各15克，板蓝根、蒲公英各10克，桔梗12克。

【制用法】将上药共研为细粉，成人一般用量约3.5克，儿童用量约1克。将药粉倒入肚脐中心，然后用医用胶布贴敷固定，勿令药粉撒漏。

【功效主治】发表，解毒，止咳喘。主治风寒感冒。

【病例验证】苗××，女，28岁。自感畏寒发热，全身酸痛，头晕乏力而来诊。查体温39.9℃，舌淡红、苔薄白，脉浮紧。诊为风寒感冒。贴上药1小时后感全身舒适，诸症减轻，

名医验方大全



第一章 内科疾病

MING YI YAN FANG DA QUAN



体温下降，全身无不快感，继用1剂巩固疗效。

5. 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，立即起粥。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。

【功效主治】发表解毒，驱风散寒。主治外感初起周身疼痛，恶寒怕冷无汗。

【病例验证】刘××，女，8岁，被诊为风寒感冒，服用上方，一连用三日痊愈。

6. 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。

【功效主治】养阴润燥，清肺止咳。主治感冒。

【病例验证】赵××，女，17岁，感冒后经治疗较差，遂取本方服用，一次即愈。

7. 加味葱豉治风寒感冒

【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，1日3次分服。服后多饮热开水。如无汗者，争取出汗为佳。

【功效主治】发热解表。主治风寒感冒、恶寒发热。

【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、桔梗各10克。

【病例验证】叶××，男，25岁。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。

8. 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。

【功效主治】清热解毒。主治流行性感、白喉等。

【病例验证】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%。

9. 感冒立愈桂芝汤

【方剂】桂枝、白芍各10克，厚朴5克，杏仁10克，莱菔子7.5克，白前10克，炙麻黄5克，蜈蚣2条，全蝎7个，生姜3片，大枣3枚。

【制用法】取上药加水300毫升，武火煎至150毫升，日分2次口服，每日1剂。

【功效主治】宣肺豁痰，调和营卫，镇痉熄风。主治风寒感冒引起的高热、喘咳、抽搐。

【病例验证】屡用屡验，见效甚捷。多一剂轻，二剂痊愈。

10. 白芷柴葛解表退热汤

【方剂】羌活、白芷、广木香、栝楼仁、炒枳实各10克，柴胡、黄芩、法半夏、苍术、茯苓、山楂炭、生姜各12克。

【制用法】每日1剂，水煎

服，日服2次。

【功效主治】消化胃脘积食，清解胸中结水，外解寒湿。主治感冒。

【加 减】积食重者去白芷，加炒草果仁10克；结水多者去楂炭、白芷，加重栝楼仁12克；寒湿重者加重白芷、羌活各12克；风寒重者去白芷，加荆芥穗12克；便溏者去栝楼仁。

【病例验证】临床运用多年，治效显著。一般1~3剂即见显效或痊愈。

二、咳 嗽

咳嗽是肺部疾病的主要症状之一。感冒、急性及慢性支气管炎、支气管哮喘、肺炎、肺结核等病都可以发生咳嗽，其他脏腑有病影响到肺时也可引起咳嗽。由于感受外邪引起的咳嗽，称为外感咳嗽；由于脏腑功能失调引起的咳嗽，称为内伤咳嗽。

1. 蒲公英甘桔汤清热止咳

【方剂】青果、前胡、百部、杏仁、甘草、桔梗各10



克，蒲公英、蚤休各15克，安南子4枚。

【制用法】水煎服，每日1剂，分3次口服。

【功效主治】清热止咳。主治上呼吸道感染咽痒干咳。

【加 减】若见燥邪犯肺而口唇、鼻干燥者加沙参、桑叶、花粉；若潮热，盗汗，声嘶，痰带血丝，舌红少津，脉细数等阴虚肺热者，加麦冬、生地、玉竹、知母；如木火刑金呛咳面红，咳引胁痛，口渴苔黄，加木蝴蝶、蛤粉、马兜铃。

【病例验证】治疗50例中，男性14例，女性36例，年龄最小5岁，最大58岁。病程最短7天，最长180天。结果：痊愈43例，无效7例。总有效率为86%。

2. 萝卜葱白治风寒咳嗽

【方 剂】萝卜1个，葱白6根，生姜15克。

【制用法】用水三碗先将萝卜煮熟，再放葱白、姜，煮剩一碗汤，连渣一次服。

【功效主治】宣肺解表，化痰止咳。治风寒咳嗽，痰多泡沫，伴畏寒、身倦酸痛等。

【病例验证】贾××，久咳不止，用多种药方，效果不佳，后服上方，连用5日全好。

3. 剑花汤化痰止咳

【方 剂】剑花2个。

【制用法】煮汤或当茶饮。

【功效主治】行气止痛，止咳化痰。用治咳嗽、痰多等。

【病例验证】王××，男，32岁，咳嗽多年，经服上方后痊愈。

4. 款冬花晶糖治咳嗽

【方 剂】款冬花9克，晶糖9克。

【制用法】泡开水，时时服之。

【功效主治】宣肺止咳。主治咳嗽。

【病例验证】肖××，女，3岁，患了支气管炎，常因感冒而发，痰鸣吼咳，夜不安寐。用此法，竟1剂止咳，3剂而愈。后也多次用此方治疗咳嗽患者，均获速效。

5. 白萝卜子治痰饮凝结

【方 剂】白萝卜子（莱菔

名医验方大全



第一章 内科疾病

MING YI YAN FANG DA QUAN

子)、生熟各15克,生赭石末9克。

【制用法】先将白萝卜子捣碎煮汤一大碗,送服生赭石细末,半小时后,再用此方1次。

【功效主治】消积化痰。用治痰饮凝结症。

【病例验证】据《医学衷中参西录》介绍,一青年素多痰饮,受外感后痰涎凝结于上脘,阻隔饮食不下。用此方后,即觉上脘顿开,可进饮食。

6. 冬花贝母桔梗止咳汤

【方剂】炙冬花、炙僵蚕各8~12克,川贝母、炙罂粟壳各4~6克,桔梗6~8克,炙全蝎1~2克。

【制用法】水煎服,每日1剂,分3次口服。

【功效主治】解痉,化痰,止咳。主治上呼吸道感染和慢性支气管炎引起的咳嗽。

【加 减】风寒咳嗽加杏仁、生姜;风热咳嗽加桑叶、连翘;风痰咳嗽加制南星、天竺黄;肺虚咳嗽加太子参、百合;肾虚咳嗽加仙茅、核桃肉;兼咯血,加白及、生地炭、藕节炭;兼便秘,加大黄、桑椹

子;兼纳差,加内金、焦山楂。

【病例验证】治疗198例中,男性108例,女性90例;病程最长10余年,最短6日。结果:显效196例,无效2例,总有效率为98.9%。

7. 姜汁蜂蜜治咳嗽

【方剂】生姜、蜂蜜各适量。

【制用法】取生姜30~50克,捣烂取汁为一份,再取蜂蜜四份,即为1天成人量(儿童酌减)。按此比例混匀于碗中,再置锅内隔水蒸热约10分钟,早晚两次分服,连用2天。风寒或虚寒咳嗽,咯稀白痰或少痰,咽喉发痒,或咳嗽夜甚,无论新久咳,凡见上症者均可用之。

【功效主治】散寒补中,化痰止咳。主治咳嗽。

【病例验证】郑××,22岁,打字员。头痛鼻塞流清涕,咳嗽、咯少量白稀痰,咽痒数天。用上法,当晚睡前服1次,即见咳嗽顿减,夜寐安宁。次日再服1次,咳止痰消。