

中医验方

养生治病 一本通

养肾、补脾、美颜怎么吃？
咳嗽、便秘、失眠……怎么治？

药就在你身边，就在餐桌上，验方养生治病，想健康就能“享健康”。

张伟（主任医师）
满江（主任医师） 主编

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

人参补气

生津止渴、益气轻身



山楂健胃

消化化滞、健脾开胃



芋头补脾

生津益气、通便止痛



罗汉果止咳

清热润肺、滑肠通便



田七止血

活血散瘀、消肿止痛



养肾、补脾、美颜怎么吃？
咳嗽、便秘、失眠……怎么治？

药就在你身边，就在餐桌上，验方养生治病，想健康就能享健康。

中医验方

养生治病

一本通

张伟（主任医师）
主编
满江（主任医师）

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

人参补气
生津止渴，益气轻身



图书在版编目(CIP)数据

中医验方养生治病一本通 / 张伟, 满江主编. —— 石家庄: 河北科学技术出版社, 2012. 4
ISBN 978 - 7 - 5375 - 5147 - 2

I. ①中… II. ①张… ②满… III. ①验方—汇编
IV. ①R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 030780 号

中医验方养生治病一本通

张 伟 满 江 主 编

出版发行: 河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 170×240 1/16

印 张: 18.75

字 数: 230 千字

版 次: 2012 年 6 月第 1 版

2012 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

对症养生药材图鉴

补益气血

人
参



功效：大补元气，补脾益肺，生津止渴，安神益智

甘
草



功效：益气补中，润肺止咳，清热解毒，缓急止痛

大
枣



功效：补中益气，健脾养胃，养血安神

当
归



功效：补血活血，调经止痛，润肠通便

地
黄



功效：生地清热凉血，养阴生津；熟地补血滋阴，益精填髓



功效：补气升阳，益卫固表，托疮生肌，利尿消肿

山
药



功效：益气养阴，补脾养胃，生津益肺，补肾涩精

白
术



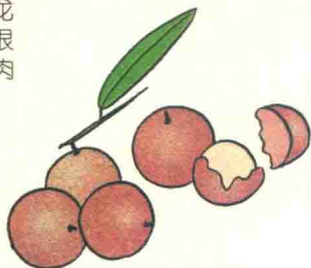
功效：益气健脾，燥湿利水，止汗安胎

何
首
乌



功效：制用，补益精血；生用，解毒，截疟，润肠通便

龙眼肉



功效：补益心脾，养血安神

西洋参



功效：补气养阴，清热生津

蜂蜜



功效：补中益气，润燥止痛，解毒

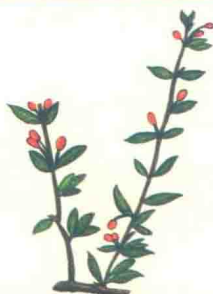
滋阴壮阳

黄精



功效：补气养阴，健脾，润肺，益肾

枸杞



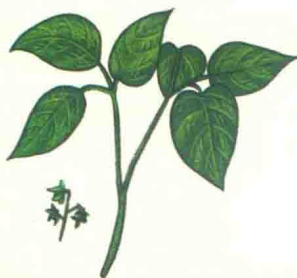
功效：补肾益精，养肝明目，润肺止咳

玉竹



功效：滋阴润肺，养胃生津

淫羊藿



功效：补肾壮阳，强筋健骨，祛风除湿

韭菜



功效：补肾壮阳，健脾暖胃，润肠通便

杜仲



功效：补益肝肾，强筋健骨，固精安胎

菟丝子



功效：补肾益精，养肝明目，健脾固胎

石斛



功效：益胃生津，滋阴清热

覆盆子



功效：固精缩尿，益肝肾明目

解表清热

黄连



功效：清热燥湿，泻火解毒

玄参



功效：清热凉血，泻火解毒，滋阴

黄芩



功效：清热燥湿，泻火解毒，止血，安胎

连翘



功效：清热解毒，消肿散结，疏散风热

败酱



功效：清热解毒，消痈排脓，祛瘀止痛

半边莲



功效：清热解毒，利水消肿

紫花地丁



功效：清热解毒，凉血消肿

薄荷



功效：疏散风热，清利头目，利咽透疹，疏肝行气

青蒿



功效：清透虚热，凉血除蒸，解暑，截疟

夏枯草



功效：清热泻火，明目，散结消肿

牛蒡



功效：疏散风热，宣肺祛痰，利咽透疹，解毒消肿

知母



功效：清热泻火，滋阴润燥

荷
叶



功效：清热解暑，升发清阳，凉血止血

决
明子



功效：清热明目，润肠通便

蒲
公英



功效：清热解毒，消肿散结，利湿通淋

麻
黄



功效：发汗解表，宣肺平喘，利水消肿

荆
芥



功效：祛风解表，透疹消疮，止血

香
薷



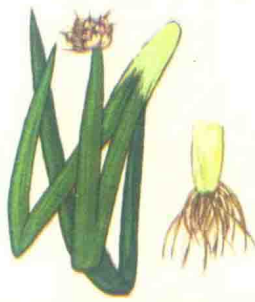
功效：发汗解表，化湿和中，利水消肿

紫
苏



功效：解表散寒，行气宽中

葱
白



功效：发汗解表，散寒通阳

生
姜



功效：解表散寒，温中止呕，温肺止咳

祛风化湿

独
活



功效：去风湿，止痛，解表

秦
艽



功效：祛风湿，通络止痛，退虚热，清湿热

薏
苡仁



功效：利水渗湿，健脾，除痹，清热排脓

荞麦



功效：健脾除湿，降气宽肠

茵陈



功效：清利湿热，利胆退黄

车前草



功效：利尿通淋，渗湿止泻，明目，祛痰

天麻



功效：祛风通络，息风止痉，平肝潜阳

木瓜



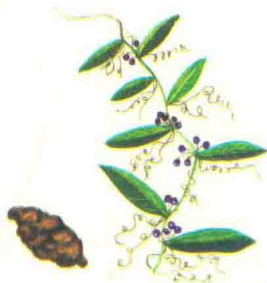
功效：舒筋活络，和胃化湿

威灵仙



功效：祛风湿，通络止痛，消骨鲠

茯苓



功效：利水渗湿，健脾，宁心

冬瓜



功效：利水消肿，清热解暑

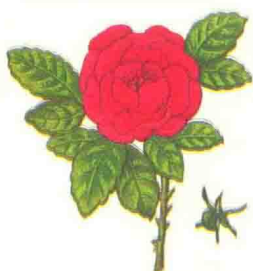
佩兰



功效：化湿，解暑

理气消食

玫瑰花



功效：疏肝解郁，活血止痛

山楂



功效：消化化积，行气散瘀

陈皮



功效：理气健脾，燥湿化痰

莱菔子



功效：消食除胀，降气化痰

木香



功效：行气止痛，健脾消食

枳实



功效：破气消积，化痰除痞

化痰止咳平喘

半夏



功效：燥湿化痰，降逆止呕，消痞散结；外用消肿止痛

桔梗



功效：宣肺，祛痰，利咽，排脓

银杏



功效：敛肺化痰，定喘，止带缩尿

百部



功效：润肺止咳，杀虫灭虱

虎杖



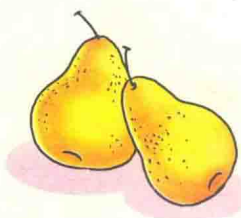
功效：利湿退黄，清热解毒，散瘀止痛，化痰止咳

天南星



功效：燥湿化痰，祛风解痉；外用散结消肿

梨



功效：生津止渴，益脾止泻，和胃降逆

川贝母



功效：清热化痰，润肺止咳，散结消肿

款冬花



功效：润肺下气，止咳化痰

活血止血

马
兰



功效：散瘀止血，清热解毒，
利湿，消食除积

泽
兰



功效：活血调经，利水消肿

红
花



功效：活血通经，祛瘀止痛

丹
参



功效：活血调经，祛瘀止痛，
凉血消痈，除烦安神

三
七



功效：化瘀止血，活血定痛

姜
黄



功效：活血行气，通经止痛

郁
金



功效：活血止痛，行气解郁，
清心凉血，利胆退黄

鸡
血
藤



功效：行血补血，调经，舒筋
活络

桃
仁



功效：活血祛瘀，润肠通便，
止咳平喘

地
榆



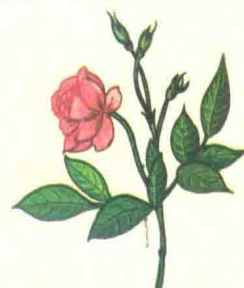
功效：凉血止血，解毒敛疮

益
母
草



功效：活血调经，利水消肿，
清热解毒

月
季
花



功效：活血调经，疏肝解郁，
消肿解毒

养心安神开窍

灵芝



功效：补气安神，止咳平喘

远志



功效：安神益智，祛痰开窍，散结消肿

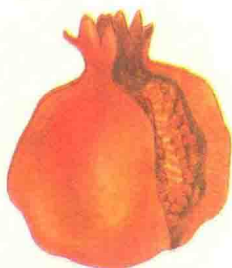
合欢



功效：解郁安神，活血消肿

驱虫止泻

石榴皮



功效：杀虫，涩肠止泻，收敛止血

槟榔



功效：杀虫消积，行气，利水，截疟

乌梅



功效：安蛔止痛，涩肠止泻，敛肺止咳，生津止渴

泻下通利

芦荟



功效：泻下通便，清热凉肝，消痞杀虫

大黄



功效：泻下攻积，清热泻火，凉血解毒，逐瘀通经

巴豆



功效：峻下冷积，逐水退肿，祛痰利咽；外用蚀疮

牵牛子



功效：泻下逐水，去积杀虫

甘遂



功效：泻下逐饮，消肿散结

松子仁



功效：润肠通便，润肺止咳



前言 Foreword

前言

在生活中，人们的习惯一旦养成，改变起来就会很难。同样，健康是一种习惯，疾病的形成亦是一种习惯，时间久了就会出“事故”。随着医学技术的进步，防治疾病的各种手段层出不穷，特别是祖国医学，经过神农氏、扁鹊、张仲景、华佗、孙思邈、李时珍等无数名医，由理论结合实践，由实践证实理论，积累了宝贵的养生治病经验，在医学领域发挥着独特作用。这其中，验方注重养生和治病除根的疗效，而且取材简便，价格便宜，简单易行，可谓养生治病领域的一朵奇葩。

为发扬中医养生文化，继承验方养生这一民族遗产，我们汇集了中医验方之精华，精心编写了这本《中医验方养生治病一本通》。本书的内容极为丰富，有着很高的学术价值和实用价值。第一章主要讲述验方在日常养生保健中的作用，继而以科为纲，将130种常见疾病按内、外、妇、儿、皮肤、五官、男、骨伤科分类，分别在病因、病理介绍之后，精选疗效可靠、针对性强的临床验方，每条验方包括配方、制用法、功效主治、加减、宜忌和调养验证等几个方面内容，集各家医疗之精华，成一家临证之特色，具有较高的实用性和可操作性。

本书资料十分齐全，语言通俗易懂，条目清晰有序，对于年轻中医学者，本书犹如一把钥匙，开启大门；对于学有所成之士，本书可使您欲穷千里目，更上一层楼；对于中医药爱好者，本书则能帮您按图索骥，与专家学者面对面。希望您能从此书中吸取养生的精华，也希望此书能为您和家人的健康保驾护航。



送长辈，《中医验方养生治病一本通》代表的是一份无言但实沉的亲情！

给爱人，《中医验方养生治病一本通》代表的是一份默默但坚贞的爱情！

赠朋友，《中医验方养生治病一本通》代表的是一份绵长的牵挂和祝福！

编者

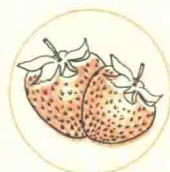


◀ 目录 Contents

目 录

第一章 保健验方

- 补血方 / 004
- 安神方 / 006
- 解酒方 / 008
- 健脑方 / 010



第二章 养生验方

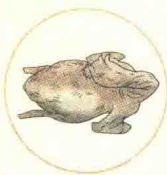
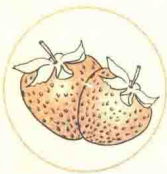
- 美 容 / 014
- 抗衰老 / 016
- 益 智 / 018
- 忧 郁 / 020
- 精神紧张 / 022
- 神经衰弱 / 024
- 失 眠 / 026



第三章 内科疾病验方

- 感 冒 / 030
- 支气管炎 / 032
- 肺 炎 / 034
- 哮 喘 / 036





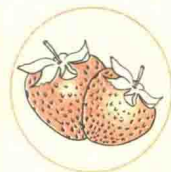
- 高血压 / 038
- 低血压 / 040
- 冠心病 / 042
- 风湿性心脏病 / 044
- 心律失常 / 046
- 高脂血症 / 048
- 糖尿病 / 050
- 贫 血 / 052
- 胃 炎 / 054
- 胃、十二指肠溃疡 / 056
- 肠 炎 / 058
- 便 秘 / 060
- 肝 炎 / 062
- 脂肪肝 / 064
- 肝硬化 / 066
- 肺气肿 / 068
- 肺结核 / 070
- 慢性肾炎 / 072
- 癲 痢 / 074
- 病毒性心肌炎 / 076
- 肥胖症 / 078
- 中 风 / 080
- 类风湿关节炎 / 082

第四章 外科疾病验方

- 烧烫伤 / 086
- 冻 伤 / 088
- 破伤风 / 090
- 疔 疮 / 092



- 痔 疮 / 094
- 肛 裂 / 096
- 血栓性静脉炎 / 098
- 血栓闭塞性脉管炎 / 100



第五章 妇产科疾病验方

- 痛 经 / 104
- 闭 经 / 106
- 倒 经 / 108
- 习惯性流产 / 110
- 不孕症 / 112
- 输卵管阻塞 / 114
- 子宫脱垂 / 116
- 子宫肌瘤 / 118
- 子宫颈炎 / 120
- 胎位不正 / 122
- 附件炎 / 124
- 盆腔炎 / 126
- 围绝经期综合征 / 128
- 阴道炎 / 130
- 月经不调 / 132
- 女阴瘙痒症 / 134
- 妊娠呕吐 / 136

第六章 男科疾病验方

- 阳 痿 / 140
- 早 泄 / 142



- 遗 精 / 144
- 血精症 / 146
- 不射精症 / 148
- 男性不育症 / 150
- 男性更年期综合征 / 152
- 慢性前列腺炎 / 154
- 前列腺肥大及增生症 / 156
- 附睾炎 / 158
- 性欲低下症 / 160

第七章 儿科疾病验方

- 婴幼儿腹泻 / 164
- 小儿痢疾 / 166
- 婴幼儿发热 / 168
- 水 痘 / 170
- 小儿百日咳 / 172
- 小儿支气管炎 / 174
- 小儿支气管哮喘 / 176
- 小儿肺炎 / 178
- 小儿厌食 / 180
- 小儿消化不良 / 182
- 小儿缺锌症 / 184
- 儿童多动症 / 186
- 小儿遗尿症 / 188
- 小儿尿频 / 190
- 婴儿湿疹 / 192
- 小儿惊厥 / 194
- 小儿夜啼 / 196