

霍毅
霍筱薇
编著

霍列五效驗單方



中国健康传媒集团
中国医药科技出版社

霍列五

效验单方

霍毅 霍筱薇 编著



中国健康传媒集团
中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书为《老中医霍列五60年单验方秘传》的续集,是从海南名老中医霍列五验证过的大量单验方中再次精选集结而成。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。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

霍列五效验单方 / 霍毅, 霍筱薇编著. — 北京: 中国医药科技出版社, 2018.10
ISBN 978-7-5214-0181-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 066231 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 也 在

出版 中国健康传媒集团 | 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 15 $\frac{1}{2}$

字数 208 千字

版次 2018 年 10 月第 1 版

印次 2018 年 10 月第 1 次印刷

印刷 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5214-0181-3

定价 45.00 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



范序

2014年底，在超强台风“威马逊”赈灾义卖会上，我结识了海南霍氏单方传人霍筱薇。在交谈中得知她和她父亲在整理其爷爷行医60多年使用的中医单方，当即让我非常佩服。一个80后女孩子，能安静下来，和爷爷留下的“故纸堆”打交道，并愿意将“家传秘诀”公布于世，让老百姓可以自己治疗小毛病，真是难能可贵。我表示一定要支持她的善愿。于是我们开始了挽救中医古籍与慈善结合的历程，形成了忘年交的合作人和师生关系。

2016年底，第一本海南霍氏单方——《老中医霍列五60年单验方秘传》出版了。海南省医疗救助基金会联合霍筱薇父女发起了《传起来——老中医霍列五单方书慈善项目》，得到潘孝智、顾国贞、于匡伟等许多爱心人士响应，并获得著名旅法画家吴孔奇的支持，将优秀的中医药传统文化传播至海外。截至2018年1月，义购达3500多本。大部分单方书通过基金会送给了海南贫困地区的乡村医生。

送方下乡，授人以渔，正成为海南健康扶贫的亮点。霍筱薇在白沙青松村参与精准扶贫活动，把100本单方书送到这个苗村。有个情节特别让人感动，苗村的阿婆说，村里要有人看病，到最近的卫生院也要跑三十多公里，非常不容易。单方书里的材料，这么便宜又方便，太适合我们这种看病不方便的地方了。

慈善项目得到了海南陵水一位爱心人士的支持，她承诺每个月认捐10本书，送给贫困家庭和乡村医生。她不愿意透露自己名字，我们便称她为“陵水雷锋”。至今她仍坚持认捐，并感召了“海口雷锋”“三亚雷锋”“海口好心人”等一些不愿具名的爱心人士一起参加认捐活动。

霍筱薇一直在自己的业余时间提供单方义务咨询答疑，网上的单方连载，也有数百万的传播量。一些有中医家传的网友，包括老中医的后人，找到霍筱薇，愿意将他们手中收藏多年的秘方贡献出来，希望得到更好的开发保护，让更多的人受益。因为传承中医文化的善举，霍筱薇还获评为海南首届十大最受关注“福彩公益之星”。

中医是中华民族世代传承的宝贵财富，但近百年来，中医没有受到文化上的虔诚对待，它与传统断裂的现象越来越严重。幸好，有不少热爱中医的有识之士埋头书案、精勤为学，继承而不泥古、发扬而不离宗，将中医典籍中的字字珠玑呕心沥血，转化为寻常百姓防病健身的良方，以医者仁心传承并推动中医的普及应用和创新发展。这本书就是一个家族情怀的传承与延续，倾注了霍筱薇和她父亲、爷爷三代人数十年的心血，饱含着三代人对于与中医血脉相连的传统文化的认识，隐含着三代人基于文化自信的民族自信。

中医的悲悯情怀，正是善的传承。

霍氏三代，济世传方，百年善愿，惠及百姓，惟愿越行越远！

海南省医疗救助基金会副理事长兼秘书长 范廉君

2018年4月于海口



前言



本书为《老中医霍列五 60 年单验方秘传》的续集。《老中医霍列五 60 年单验方秘传》凝聚了霍家三代人的心血，并经 30 多年整理而成，第 1 辑自 2016 年 10 月问世后引起强烈反响，不到 3 个月印刷 5 次，仅海南一地发行超过万册，成为海南最畅销的中医书籍，并得到当地主流媒体的多次报道和连载。

为了弘扬中医药文化，2017 年 6 月份，海南省外事侨务办特别将《老中医霍列五 60 年单验方秘传》一书，选入《侨务交流丛书》出版，推荐给广大海外侨胞，使中医药文化在海外得到广泛推广。

先父行医 60 多年，最大的心愿就是，让百姓少花钱、治好病。为了更好地传承中医药文化，传递简便验廉的单方，《传起来——海南老中医霍列五单方书慈善项目》得到海南省医疗救助基金会的大力支持。由爱心人士捐款认购，通过基金会送给海南乡村医生、乡村教师、贫困大学生、志愿者，指导贫困病患使用简便的单方，已让上万贫困患者受益。

应广大读者的强烈要求，现再次从先父行医多年所收集的众多单验方中，精选 300 多方子集结出版。为方便广大基层医务人员以及让广大读者在对症择方时有所参考，本书介绍的方子都详细介绍其宜忌、具体药性及适应证，其中部分方子还附有先父的应用体会，或历代医家对该方的评价和案例。

中医药学博大精深，是个伟大的宝库，而单验方则是这个宝库中当之无愧的瑰宝。单验方药味不多，对某些病症往往具有独特疗效，而且药源易得，使用方便、价格低廉、疗效显著，深受古今医学家的厚爱和关注。不少医学专著如晋代《肘后方》、唐代《备急千金要方》《外台秘要》、宋代《普济本事方》、明代《普济方》、清代《验方新编》《拔萃良方》等都收录了大量的单验方。此外，民间流传的单验方也极为丰富。荣获世界诺贝尔奖的青蒿素，就是中国中医科学院研究员屠呦呦受到《肘后方》中青蒿治疗疟疾的验方启示而研制成功的。

方药皆有其应用范围，单验方也不例外。单验方固然可贵，但毕竟有其局限性，因此在采用时，不仅要注意对症择方，如同时有多种症状时，应采用复方治疗为妥。此外需要提示的是：本书提供单验方的目的是为患者提供一种治病祛疾的选择，建议患者应用前务必咨询专业医生，以确定是否适合应用。

2018年4月11日，习近平总书记视察海南，参观博鳌乐城国际医疗旅游先行区规划馆时指出：人民群众的获得感、幸福感、安全感都离不开健康，要大力发展健康事业，为广大老百姓健康服务。海南健康产业发展迎来历史机遇期，“健康海南”正成为海南改革再出发的战略性名片。

谨以此书为海南建省办经济特区30周年诚挚献礼。

霍 毅

2018年4月

凡例

1. 本书为《老中医霍列五 60 年单验方秘传》的续集，收录的方子仍主要应用于部分常见病、多发病，并增加了一些第 1 辑中没有介绍过的病症，如疝气、瘰癧、疔疮、臁疮、疥疮等病症。

2. 本书所收录药方，以单方为主，并收录部分属于复方的验方。所收方子以安全可靠、简便价廉、疗效显著、易学易用易推广为特点，而对某些含有一定毒性药物的药方，尽管疗效显著，但为安全计，暂不收录。

3. 本书常一症多方，目的是为患者提供便利，能有多个选择。本书也常一药用治多症，如夏枯草是治疗高血压、头痛的妙药，此外还可用于肝炎、瘰癧、皮肤瘙痒；仙鹤草善于止血，用治功能性子宫出血、痔疮便血，还可用于眩晕、贫血、产后盗汗；蒲公英功能清热解毒，对肝炎、胃炎、乳痈、疟腮、目痛、牙痛等都有很好的疗效。这是由于许多单方本身可以治疗多种不同病症，为方便患者特分别收录。

4. 关于本书常用的几个名词，特解释如下：文火即小火；武火即大火、猛火。煎服，即煮后服用；炖，有两种，一种是将药置放于有盖的碗盅中，然后放在锅中隔水炖熟，另一种是直接放在砂锅里用火久炖。由于许多药物如用铁罐煎煮，容易产生对身体有害的化学反应，故煎药应选用砂锅为妥。

5. 煎药需要加水量除方中已标明者外，一般加水可视药物份量多少而定，通常是加水浸过药面约 1 指节即可。

6. 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，可采用砂锅用小火细心炒焙，并按方中要求加工至微黄、焦黄或呈炭色。

7. 关于煎药时间长短，除方中有标明煎煮时间者外，通常水沸后再煎 10 多分钟即可。此外，芳香类及解表类药物不宜久煎，煎久会影响药效；滋补类药物可用小火慢煎 30~40 分钟，药效才会充分释解。

8. 对于服药方法也应当注意，病在上焦（心、肺部），欲使药力停留较久，宜饭后服；病在下焦（膀胱、肠），欲使药力迅速下达，宜饭前服；清热解毒药、润肠泻下药、滋补药宜空腹服等等。

9. 忌口，是中医学所特有的内容，指的是患者在饮食方面的禁忌。如患糖尿病的患者应禁食高糖饮食；肾炎水肿者应忌食过咸，以低盐为主；患荨麻疹等皮肤病者忌食鱼虾；患慢性腹泻者需注意节制饮食，忌食辛辣、油腻之物等。此外服用镇静安神药时不宜进食带刺激性的食物；服用消导化滞药时不宜进食黏腻不易消化的食物；服用温性祛寒药物时不宜进食生冷食物等。

总之，读者在选用本书所载方子时，应当注意严格按照书中的要求忌口。

目录

内 科

感冒 / 002

姜糖水治风寒感冒 (002)

紫苏粥治风寒感冒 (002)

四时感冒方 (003)

连翘治流行性感 (003)

板蓝根治风热感冒 (004)

蒲公英治流行性感 (004)

鸡蛋糖水治感冒 (004)

咳嗽 / 005

黄精冰糖治燥咳 (005)

百合冰糖治年久咳嗽 (006)

治日久咳嗽良方 (006)

沙参玉竹老鸭汤治肺燥干咳 (007)

山药蔗汁糊治咳嗽气喘 (008)

百花膏治肺燥咳嗽 (008)

支气管哮喘 / 009

薏苡仁粥治哮喘 (009)

杏仁汤治小儿气喘 (010)

哮喘痰气壅塞方 (010)

支气管扩张症 / 010

仙鹤草治支气管扩张 (011)

高血压病 / 011

芹菜降压 (012)

决明子治高血压 (013)

夏枯草治高血压 (012)

动脉硬化 / 014

山楂治脑动脉硬化症 (014)

洋葱治动脉硬化 (014)

高脂血症 / 015

灵芝降高脂血 (015)

猕猴桃降高脂血 (016)

贫血 / 016

猪皮治贫血 (017)

花生红枣汤治贫血 (018)

仙鹤草红枣汤治贫血 (017)

呃逆 / 018

柿霜治呃逆 (019)

苏子粥治呃逆 (019)

胃痛 / 019

猪肚红枣治胃痛 (020)

荔香散治胃脘痛 (020)

慢性胃炎 / 021

枸杞子治慢性萎缩性胃炎 (021)

薏苡仁治慢性萎缩性胃炎 (022)

胃及十二指肠溃疡 / 022

蒲公英治胃及十二指肠溃疡 (023)

蜂蜜治胃及十二指肠溃疡 (024)

甘草治胃及十二指肠溃疡 (024)

便秘 / 025

简易通便法 (025)

当归蜂蜜治老年性便秘 (025)

肠炎 / 026

石榴皮治腹泻 (027)

山药薏米治腹泻 (028)

山楂治肠炎、结肠炎 (027)

乌梅治慢性结肠炎 (028)

炒米治泄泻 (028)

痢疾 / 029

金银花治赤白痢 (029)

石榴皮治赤白痢 (030)

痢疾方 (030)

病毒性肝炎 / 030

茵陈粥治急性黄疸型肝炎 (031)

鱼腥草治急性黄疸型肝炎 (033)

夏枯草治急性黄疸型肝炎 (032)

玉米须治新生儿黄疸 (034)

蒲公英治传染性肝炎 (032)

慢性肝炎 / 034

灵芝治慢性肝炎 (035)

枸杞子治慢性肝炎 (036)

山楂三七治慢性肝炎 (035)

肝硬化 / 037

三七粉治肝硬化 (037)

山药薏苡仁粥治肝硬化腹水 (037)

脂肪肝 / 038

山楂茶治脂肪肝 (038)

胆囊炎 / 038

蒲公英治胆囊炎 (039)

金钱草治胆囊炎 (040)

尿路感染 /040

金银花蒲公英治膀胱炎(041)

鱼腥草治尿路感染(041)

小米粥清热通淋(042)

乌梅茶治疗尿路感染(042)

急性肾炎 /043

益母草治急性肾炎浮肿(043)

白茅根治肾炎水肿(044)

慢性肾炎 /045

玉米须治慢性肾炎(045)

黑豆苡仁饮治疗慢性肾炎

蛋白尿(046)

慢性肾功能衰竭(尿毒症) /046

赤小豆冬瓜汤治尿毒症(047)

西瓜汁治尿毒症(047)

冬虫夏草治尿毒症(047)

前列腺炎 /048

鱼腥草治前列腺炎(048)

土茯苓粥治前列腺炎(049)

前列腺增生 /049

南瓜子治前列腺增生(049)

三七治前列腺增生(050)

泌尿结石 /051

鸡内金治结石(051)

蒲公英利水通淋(052)

胆结石 /052

金钱草鸡内金治胆结石(052)

核桃仁治结石(053)

遗精 /053

鸡内金治遗精(054)

金樱子治遗精(054)

阳痿、早泄 / 054

苡蓉粥治阳痿早泄 (055)

枸杞子煮蛋治早泄 (055)

羊肉枸杞治早泄 (056)

糖尿病 / 056

马齿苋治糖尿病 (057)

仙鹤草治糖尿病 (057)

洋葱治糖尿病 (058)

枸杞子治糖尿病 (058)

糖尿病验方 (058)

失眠 / 059

灵芝治失眠 (059)

百合治失眠 (060)

多汗症 / 061

桑叶治盗汗 (061)

仙鹤草治盗汗 (062)

黄芪炖羊肚治体虚多汗 (063)

泥鳅治小儿盗汗 (063)

脚汗症 / 064

治脚汗方 (064)

白矾干葛止脚汗 (064)

头痛 / 065

白芷治头痛 (065)

白芷冰片止头痛 (066)

夏枯草治头痛 (066)

天麻川芎治头风 (067)

眩晕 / 068

仙鹤草治梅尼埃病 (068)

夏枯草治眩晕 (069)

天麻炖鸡治眩晕 (069)

痹证 / 070

丝瓜络治筋骨痛 (070)

川芎治痹痛 (070)

炒盐治关节炎 (071)

白芷治关节积水 (071)

桑枝善治臂痛 (071)

三七治关节炎 (072)

土茯苓治痛风 (072)

赤小豆薏苡仁治痛风 (073)

鹤膝风 / 074

白芥子治膝关节肿痛 (074)

艾叶治两膝肿痛 (074)

坐骨神经痛 / 075

艾绒葱姜治坐骨神经痛 (075)

坐骨结节滑囊炎 / 075

薏苡仁治坐骨结节滑囊炎 (075)

颈椎病 / 076

颈椎散治颈椎病 (076)

肩周炎 / 077

治漏肩风奇方 (077)

细辛生姜治肩周炎 (077)

腰腿痛 / 078

枸杞子善治腰痛 (078)

治腰骨痛方 (079)

骨质增生 / 079

川芎治骨质增生 (080)

芒硝治足跟骨刺痛 (081)

足跟痛 / 081

夏枯草治足跟痛 (081)

手足麻木 /082

桑叶治手足麻木 (082)

麻痹验方 (083)

手脚冰冷 /083

脚冷治法 (083)

当归生姜羊肉汤治手足发冷 (084)

面神经麻痹 /084

鳝血治口眼歪斜 (085)

癫痫 /085

团鱼煎治癫痫 (085)

一味青果膏治癫痫 (086)

肥胖症 /086

枸杞茶减肥 (087)

山楂菊花决明茶减肥 (087)

甲状腺功能亢进 /088

紫菜汤治甲状腺肿大 (088)

海带治甲状腺肿大 (089)

补益方 /089

徐国公仙酒方 (090)

米油补肾益精 (091)

龙眼肉粥补血安神 (091)

外科

痔疮 /094

马齿苋善治痔疮 (094)

地骨皮治久病痔疮 (095)

芒硝治痔疮肿痛 (095)

仙鹤草治痔疮出血 (096)

肛裂 / 096

鸡蛋黄油治肛裂 (096)

芒硝苦参汤治肛裂 (097)

脱肛 / 097

蝉蜕治脱肛 (097)

芪防汤治脱肛 (098)

田螺水治脱肛 (098)

疝气 / 098

荔枝核治疝气肿痛 (099)

山楂治小肠疝气 (100)

小茴香治小儿疝气 (099)

山楂茴香治疝气肿痛 (101)

睾丸鞘膜积液 / 101

薏苡仁治鞘膜积液 (101)

瘰癧 / 102

夏枯草治瘰癧 (102)

消瘰丸治瘰癧 (103)

海带汤治瘰癧 (103)

流行性腮腺炎 / 104

蒲公英治流行性腮腺炎 (104)

马齿苋治流行性腮腺炎 (105)

外伤 / 105

黑木耳治外伤 (105)

生半夏止外伤出血 (105)

跌打损伤 / 106

外伤未破皮出血方 (106)

栀子治扭挫伤 (106)