

中老年病 单味良方

编

冯树生 张向真
李谦 周文霞

人民卫生出版社

浮陽

為學諛誦
力四診之末謂之巧者爾上士欲會其全
診不可明嘉靖甲子上元日謹書于瀕湖

鄧陋紕繆
昧戴向父
卷皆精詣
撰此書以
脉為首務

中老年病单味良方

李 谦 冯树生 编
周文霞 张向真

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年病单味良方/李谦等编. —北京: 人民卫生出版社, 1997

ISBN 7-117-02709-6

I. 中… II. 李… III. 老年病-单方 (中药) IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 09316 号

中老年病单味良方

李 谦 等 编

人民卫生出版社出版发行

(100050 北京市崇文区天坛西里 10 号)

三河市宏达印刷厂印刷

新华书店经销

787×1092 32 开本 17 $\frac{1}{2}$ 印张 390 千字

1997 年 10 月第 1 版 1997 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 00 001 - 4 000

ISBN 7-117-02709-6/R·2710 定价: 21.00 元

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

前 言

人进入中年以至老年后，如同太阳渐渐西斜，往日灿烂四射的光芒开始日以减退那样，身体的整体功能和各个器官也都开始衰弱和老化，就更加容易受到各种疾病的侵袭。人的一生时时都要同各种病痛作斗争，到了中年老年更是如此。中老年人要做到在同疾病作斗争中立于主动，保持身体健康，像人们祝福的那样“福如东海，寿比南山”，愉快幸福地度过后半生，就必须人人重视自我保健、学会自我保健。

这本书，就是为提高大家的自我保健能力而献给中老年朋友的一件礼物。

我国人民同疾病作斗争具有丰富的经验，而用单味药治病则是中国医药学宝库中的瑰宝。使用一味药治病的良好疗效甚至神奇效果是毋庸置疑的。这点，古代传说中有，历代医案中有，我们在周围也可以找出许多这样的例子。使用单味药治病并不是普通医生限于条件而使用的一种治疗手段，而许多名医都是使用单味药治病的高手。在中西医都有了飞速发展的今天，各种新型的、融注了现代科技的药品不断出现，在各种传媒和广告中大放光彩，相形之下，中药中的单味药治病有些被忽视和冷落。这是由于多方面误导而造成人们认识上的一个误区。可以肯定地说，无论医药如何发展，中医中的单味药治病的良好疗效和独特优势都是不可被替代的。相反，随着现代医药的发展，运用单味药治病这一方法也应随之不断总结、完善和提高，使它在保障人们健康中发挥越来越大的作用。当然，过分夸大单味药的作用也是要不

得的，这如同对世间的任何事物都要辩证地看待一样。

中老年人进行自我保健，要特别重视应用单味药祛病强身。这是因为，单味药对于中老年人的保健有着独特的作用。

本书所收药方中的药许多就是人们经常食用的菜、粮、果、肉、鱼和房前屋后、地埂路边就有的普通草药，药源十分广泛，不少是四季餐桌上都有，有些也很容易采集到，在广大农村甚至遍地都是，能很好地解决不少地区缺医少药的问题。其次，书中药方不少是我们传统的食疗方法，寓疗于食之中，服用方法简便，容易掌握，药力缓和，适合于中老年人的体质状况，可长期使用，也为中老年人所乐于接受。另外，现在虽然新药多、名药多、外药多，可也不庸讳言，药价大多比较昂贵，城市里一般收入的中老年人都感到吃不起药，经济还不发达的那些农村的农民就更加望药生畏了；他们有了病只好拖一拖，顶一顶，拖不过、顶不住了才买药治疗，这就必然会耽误及时治疗，影响身体健康；运用单味药治病，花钱不多或不用花钱，就可以大大减轻医药费用的负担。还有一点，就是使用单味药治疗比较安全，绝大多数没有毒副作用，一般不会发生什么意外，适合在家庭中使用。发挥单味药治病的这些优长，就可使中老年人的自我保健有效地做到预防为主，防微杜渐，小病早治，慢性病能进行长期调理，大些的病药食同功增强疗效缩短病程，保障中老年朋友的健康。

编写本书过程中，我们选择药方时，注意尽可能达到“新”和“验”的要求，即既是近年来被众多医家和群众所运用的，同时疗效又是比较可靠和明显的。为了方便中老年朋友，我们酌情选录了少数二三味药构成的单方，以及个别老药新用、在原有用途之外又发现治疗中老年某些疾病有良效

的常用中西成药。使用药物应很慎重，凡有禁忌证、毒副作用及需特别注意的地方，我们都在每个药方后单列出说明，请大家使用时切实遵从。需要强调的一点是，治病须对症用药。所以，在使用本书的方剂时，应先经过医生的诊断，查清病症后再用药；有些病病人也可根据自己的既往病史及临床表现，进行自我诊断，但必须确有把握后再用药，如有疑处或病情有所变化时应及时到医院就诊，以防延误病情。有些方剂使用方法稍复杂些，可取得医生的指导，切忌凭想当然进行处理。

由于我们水平有限，本书的编选难免有不足和不妥之处，敬请广大读者指正。

本书在编写过程中，得到了许多同志热心的帮助和指导，在此一并表示诚挚的感谢。

作 者

1997年8月

目 录

前 言

一、高血压	(1)
二、心脏病	(36)
三、中风	(52)
四、高血脂症	(60)
五、动脉硬化症	(65)
六、低血压	(68)
七、贫血	(70)
八、糖尿病	(76)
九、肥胖症	(107)
十、头痛	(114)
十一、眩晕	(119)
十二、神经官能症	(126)
十三、震颤麻痹症	(157)
十四、老年痴呆症	(158)
十五、腰痛	(160)
十六、浮肿	(173)
十七、自汗 盗汗	(178)
十八、咽干秋燥症	(188)
十九、感冒	(193)
二十、咳嗽	(230)
二十一、气管炎	(268)
二十二、哮喘	(293)

二十三、胃病·····	(318)
二十四、泄泻·····	(361)
二十五、便秘·····	(377)
二十六、尿频、尿失禁·····	(404)
二十七、尿闭·····	(410)
二十八、阳痿·····	(412)
二十九、各种虚症·····	(437)
三十、风湿关节痛·····	(450)
三十一、肩周炎·····	(465)
三十二、骨质增生·····	(466)
三十三、脚跟痛·····	(468)
三十四、尿路结石·····	(469)
三十五、前列腺炎·····	(471)
三十六、前列腺增生·····	(474)
三十七、下肢慢性溃疡·····	(479)
三十八、老年斑·····	(481)
三十九、老年脱发·····	(482)
四十、皮肤瘙痒·····	(483)
四十一、牙痛、牙齿过敏症·····	(487)
四十二、眼疾·····	(508)
四十三、耳鸣耳聋·····	(517)
四十四、老年杂症·····	(521)
四十五、癌症·····	(539)

一、高 血 压

萝卜防治高血压

取鲜白萝卜榨取汁，生饮，每次 1 小杯，每日 2 次，连服 1 周。

取鲜白萝卜汁 150 毫升，红糖 50 克，调匀，饮服，每次 100 毫升，每日 2 次。

此方可治高血压头晕。

取鲜白萝卜（多汁、不辣者为好）汁 150 克，兑入蜂蜜适量，炖后服，每日 2 次。

取萝卜 500 克、羊肉 500 克，精盐、大料、胡椒粉、葱花、料酒各适量。将羊肉去筋膜，切成块，放入沸水中滚一下，捞出洗净；萝卜洗净，切成菱形片待用。锅中加清水，放羊肉烧沸，改为小火炖至熟，加入料酒、精盐、萝卜同烧至肉熟烂，萝卜片入味，加入胡椒粉调味，即可食用。

此方能强壮身体、润肤养颜，常食可治高血压、高血脂症。

注意：不得与人参同食。

胡萝卜治高血压

取胡萝卜洗净榨汁，每日 200~400 毫升，分 2 次饮服。

取鲜胡萝卜 120 克（切碎）、粳米 100 克，同煮粥食用。
此方不仅对高血压有防治作用，对糖尿病也有益。

西红柿防治高血压

取鲜西红柿洗净，蘸白糖，每日早晨空腹吃一二个，15 天为 1 疗程。

此方有清热降压作用。

取西红柿 1 个，洗净，榨汁饮服，每日早、晚各 1 次。

取西红柿洗净榨汁，每次饭后服 150 克。

菠菜治高血压

取鲜菠菜适量，洗净，置沸水烫 3~5 分钟后捞起，加香油适量及调味品拌食，每日早、晚各 1 次。

此方通利血脉、润肠通便，适用于高血压、头痛、眩晕、便秘等症。

芹菜降血压

取鲜芹菜 500 克，洗净，用开水烫 2 分钟，切细，捣烂用纱布绞汁，饮服，每次 1 小杯，开水冲服，每日 2 次。

取鲜芹菜洗净，绞汁，在汁中加冰糖少许，每日当茶饮。

取芹菜根 60 克，水煎服，每日 1 次。

取鲜芹菜茎洗净，榨汁，加入等量蜂蜜，搅匀加热，饮服，每次 40 毫升，每日早、中、晚各 1 次。

此方有平肝清热、降血压和降胆固醇的功效。

取芹菜（连根）100 克、粳米 250 克。将芹菜洗净，切碎，与粳米共煮粥，每日早、晚温热服用，坚持数月。

此方可作为肝火亢盛之高血压、血管硬化症、月经不调、神经衰弱等慢性病的食疗和保健佳品。

取芹菜、茭白各 30 克，水煎服，每次 1 茶盏，每日 2～3 次。

取芹菜 500 克、苦瓜 100 克，水煎服。

取鲜芹菜下段茎 60 克、大枣 30 克，水煎服，每日 2 次，连服 1 个月为 1 疗程。

此方有降血压、降低胆固醇作用，适用于高血压、冠心病、血清胆固醇过高者。

取芹菜 250 克、大枣 1 枚，开水泡，代茶饮。

此方有降压之功效，适用于早期高血压。

取芹菜 30 克、淡菜 30 克、猪瘦肉 30～40 克。将猪瘦肉水煮将熟时，放入芹菜、淡菜，加盐少许，等芹菜熟后加味精少许服食。

此方补虚益肾、清热降压，适用于老年患者。

取芹菜根 10 个、大枣 10 个，水煎服，每日 2 次。

取芹菜根 120 克、苦瓜 90 克，水煎服。

取芹菜根 50~100 克、小蓟 30 克，水煎服。

茭白治高血压

取鲜茭白 30~60 克、旱芹菜 30 克，水煎服，每日 1 次，连服有效。

此方能治高血压、大便秘结及心胸烦热诸症。

荠菜花治高血压

取荠菜花晒干，每次 30~60 克，水煎代茶饮，每日 1 剂。

荠菜治高血压

取荠菜 30~60 克，水煎服，每日 2 次。也可与槐花、佛耳草各 10~15 克配合应用。

取鲜荠菜 60 克、鸡蛋 3 个。将荠菜水煮，开锅后打入鸡蛋，吃蛋喝汤，每日 1 剂。

此方能改善头痛头晕症状，适用于高血压、动脉硬化症。

取荠菜 15~20 克、旱莲草 12~15 克，水煎服，每日 1 剂。此方可治高血压、眼底出血。

黄花菜治高血压

取黄花菜（又名金针菜）干花和根 15~30 克，水煎服，

也可研末服。常服有效。

豌豆苗治高血压

取豌豆苗 1 把，洗净榨汁，略加温饮服，每次半杯，每日 2 次。

黄瓜治高血压

取黄瓜洗净，榨汁饮服，每次 200 毫升，每日 2 次。

取黄瓜洗净，生食，每次 1 根，每日 2 次。

黄瓜藤治高血压

取干黄瓜藤 90 克，水煎浓汁饮服，每次 5 毫升，每日 2 次，30 天为 1 疗程。

此方有利水、解毒、镇惊、降压的效果。

取鲜黄瓜藤榨汁，饮服，每次 100 毫升，每日 2 次。

取干黄瓜藤 12 克，水煎，饮服，每日 3 次。

南瓜治高血压

取南瓜 250 克，加少量油、盐煮熟食用，每日早、晚各 1 次。

苦瓜藤治高血压

取苦瓜藤 35 克，捣如泥状，敷头额或头顶部位。

红薯防治高血压

取红薯去皮后捣烂绞汁，以凉开水混合后服，每次服 1 杯，每日 2~3 次。

取红薯 90 克、粳米等量。将红薯去皮，切成细丝；粳米淘洗干净，放入锅内加清水和红薯，上火烧开后转用小火熬成粥服食，每日早、晚各 1 次。

此方主治高血压病患者发热口渴。

大蒜防治高血压

取大蒜 2~3 瓣，捣汁冲服，或就饭吃，每日 2 次。

取大蒜剥去皮，浸泡在醋内，数天后蒜瓣变得翠绿即成。每晨空腹吃醋蒜 1 头，并喝少许醋蒜汁，连用半个月可使血压下降。

取大蒜 30 克、粳米 100 克。将大蒜放入沸水中煮 1 分钟后捞出，在煮蒜汤中放入粳米煮粥，粥熟后再放入大蒜煮成粥食。

取大蒜、吴茱萸各 10 克，捣烂，外敷两足心，纱布固定，24 小时后取出，每 3 天敷药 1 次。

此方可作为高血压病的辅助疗法。

洋葱治高血压

取洋葱 120 克，切丝，入热油锅中翻炒，调味食用。

取洋葱（大的 10 个小的 15 个），洗后晾干，剥除最外边的薄皮层，再用剪刀把里边的薄片剪细（利于有效成份的溶解），放入陶瓷茶壶，加入 8 份水，用火煮，沸腾后用文火煨，煎至水的颜色如茶，只剩下一半为止。每日代茶饮 1~3 杯。在两顿饭的中间喝效果尤佳，连续服用 3 天后可量一下血压。一般一周后血压即能恢复正常，血压降下来后就可停止服用。

苹果治高血压

取成熟苹果适量，洗净后去外皮挤汁饮服，每次 100 克，每日 3 次。

葡萄汁降血压

取葡萄汁、芹菜汁各 50 克，开水冲服，每日 3 次，20 日为 1 疗程。

柿子治高血压

取青柿子捣汁，饮服，每次 100 毫升，每日 2 次。

取生柿子（以野柿为佳）适量，榨汁，用牛乳或米汤调服，每次 150 克，每日 3 次。

此方适用于高血压有中风倾向者作急救用。

柿霜治高血压

取柿霜 10~15 克，口服，1 日分 2 次服。

柿漆治高血压

取柿漆 1~2 匙、牛奶（或米汤）半杯调服。

此方适用于高血压兼有中风倾向者。

山楂治高血压

取山楂 15~30 克，沸水冲泡代茶频饮，每日早、晚各 1 次。

此方适用于高血压、心脏病、高血脂症。

取干山楂 10~15 克，水煎 1 杯，加白糖少许冲服，每日 3 次。

取鲜山楂 10 枚，洗净捣碎，加糖 30 克，水煎服。

取焦山楂 9 克、草决明 12 克、白菊花 9 克，开水冲泡代茶饮。

以上 2 方有明显的降压健胃消积作用。

取山楂去核，磨成汁，每次 1~2 汤匙，饭后服，每日 3 次。

取山楂（去核）250 克、猪肉（去皮）750 克，鲜姜片、葱段适量。先将山楂放入锅内，加水 2000 克，煮沸，放入猪肉同煮，肉七成熟时，捞出猪肉，待凉，切成约 3 厘米长的粗条，浸在用酱油、黄酒、大葱、生姜、花椒配制的调料中，1 小时后取出沥干。在炒锅内放适量植物油，用文火将油烧熟，放肉条炒至肉色微黄时，用漏勺捞出，沥去油分。将煮

锅内的山楂放入油锅，略翻炒后，再将肉条放入锅内，与山楂一起反复翻炒，淋上香油、白糖，用文火收干汤汁即可起锅装盘，供佐餐食用。

此方适用于高血压和高血脂症患者。

取山楂（切片晒干）30克、干玉米须60克（鲜品160克）、干荷叶15克（鲜品45克），水煎30分钟，代茶饮，每日1剂。

取鲜山楂、草决明、金银花各10克，煮沸代茶饮。常用有良效。

橘络治高血压

取橘络（橘子皮内的筋络）5~10克，煎汤服（或嚼食），每日2次。

香蕉治高血压

取香蕉食用，每次1~2个，每日3次，连续食一段时间。此方对动脉硬化、冠心病也有疗效。

取香蕉3条、糯米30克、冰糖适量。将糯米淘洗干净，下锅加水烧开；香蕉去皮切成小丁，加入米锅内，再入冰糖适量煮成粥服食，可作为一日三餐的主食，也可作为点心食用。

香蕉皮治高血压

取香蕉皮30~60克，水煎，1日内代茶饮完。常服有效。