

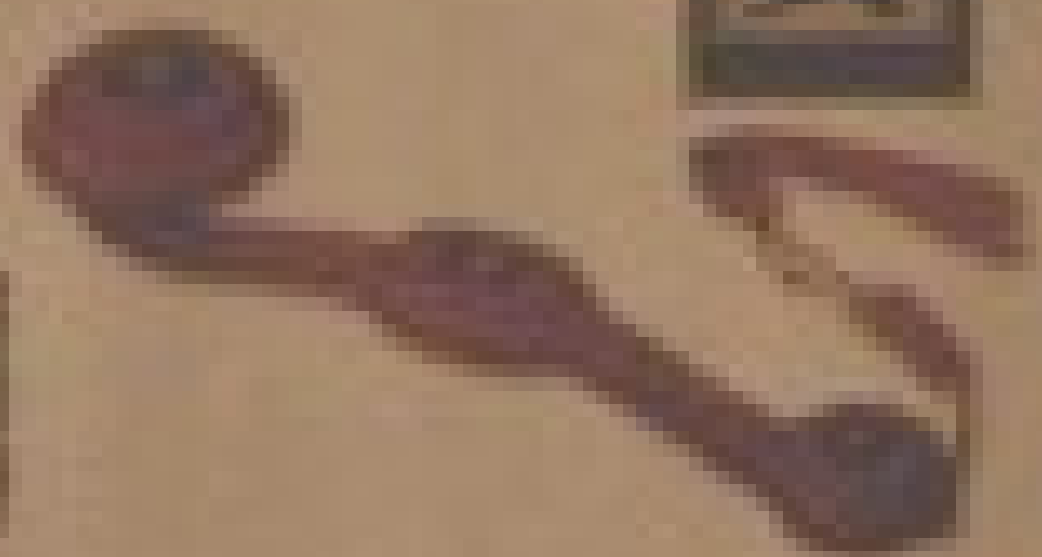
中华养生百科宝典

主编 于立文



黑龙江美术出版社

本草綱目



卷之

一

中华养生百科宝典

主编 于立文

养生秘方妙法篇

黑龙江美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华养生百科宝典.3, 养生秘方妙法篇 / 于立文主编.
哈尔滨: 黑龙江美术出版社, 2009. 1
ISBN 978 - 7 - 5318 - 2247 - 9

I. 中… II. 于… III. 养生(中医) - 基本知识
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 213088 号

中华养生百科宝典

责任编辑 孙 宇
主 编 于立文
出版发行 黑龙江美术出版社
地 址 哈尔滨市道里区安定街 225 号
网 址 [www. hljms. com](http://www.hljms.com)
邮 编 150016
电 话 0451—84270511 84270525
经 销 全国新华书店
印 刷 北京振兴源印务有限公司
开 本 787 × 1092 1/16
印 张 60
版 次 2009 年 3 月第 1 版
印 次 2009 年 3 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5318 - 2247 - 9
定 价 298.00 元(全四册)

目 录

第一章 内科常见病治疗方	(1)
一、感冒	(1)
二、咳嗽	(11)
三、哮喘	(36)
四、肺癆(肺结核)	(47)
五、咳血	(53)
六、心悸	(54)
七、心痛(冠心病)	(58)
八、失眠(神经衰弱)	(61)
九、呕吐	(65)
十、噎膈(食道癌)	(69)
十一、便秘	(71)
十二、泄泻(拉稀、腹泻)	(76)
十三、痢疾	(82)
十四、面瘫	(90)
十五、吐血(上消化道出血)	(92)
十六、便血	(95)
十七、贫血	(96)
十八、高血压	(98)
十九、眩晕(美尼尔氏病)	(106)
二十、低血压	(108)
二十一、心痛	(109)
二十二、腰痛	(114)
二十三、胁痛(肝炎)	(117)
二十四、胁痛(胆囊炎、胆石症)	(119)
二十五、癫痫	(120)
二十六、胃痛	(124)
二十七、痹症(风湿性关节炎等感寒受湿症)	(132)
二十八、肾炎(水肿)	(141)
第二章 外伤疾病治疗方	(144)
一、痈(急性化脓性淋巴结炎)	(144)

二、疖	(146)
三、疳腮(流行性腮腺炎)	(148)
四、疔疮	(150)
五、瘰(甲状腺瘤)	(153)
六、附骨疽(骨髓炎)	(153)
七、瘰癧(颈淋巴结结核)	(155)
八、风疹(荨麻疹)	(158)
九、浸淫疮(湿疹)	(161)
十、牛皮癣(神经性皮炎)	(164)
十一、扁平疣	(166)
十二、黄水疮(细菌性湿疹)	(168)
十三、痔	(169)
十四、冻疮	(175)
十五、脚气(足癣)	(178)
十六、脱肛(直肠脱垂)	(180)
十七、鸡眼	(182)
十八、破伤风	(183)
第三章 急症治疗方	(185)
一、烧烫伤	(185)
二、昏厥	(189)
三、中暑	(191)
四、急性腰扭伤(闪腰岔气)	(194)
五、木刺入肉	(195)
六、辣椒入目	(196)
七、中毒	(196)
第四章 美容养生秘方	(205)
一、黑褐斑(雀斑)	(205)
二、黄褐斑	(208)
三、黑痣	(212)
四、粉刺(痤疮)	(213)
五、扁平疣	(217)
六、瘢痕疙瘩	(221)
七、体弱早衰	(223)
八、毛发干枯、花白	(225)
九、脱发、眉落	(234)

第一章 内科常见病治疗方

一、感冒

感冒，俗称“伤风”，是四委均可发生的常见病之一。多因感受风寒、风热、暑湿之邪所致。症状以头痛、鼻塞、流涕、咳嗽、恶寒、发热为特点。风寒感冒还可见头身酸痛、咳吐稀白痰；风热感冒多伴有口渴、咽痛等症状；暑湿感冒则兼见胸脘痞闷、饮食减少等症状。治疗时首先应根据症状，分清感冒的类型，再选方用药。现代医学中的上呼吸道感染、流行性感冒均属这一范围。

方1

功效 对于伤风感冒，既能治疗又能预防，有效而无副作用。

组成 糯米 100 克，葱白、生姜各 15 克，食醋 30 毫升。

制备及用法 糯米 100 克煮成粥，加入葱白、生姜各 15 克，煮上 5 分钟，再加 30 毫升食醋，立即起锅趁热服用。感冒者可每日早晚各服 1 次，服后上床覆被，以助药力，约一刻钟后，腹中似有热气升腾，继之遍体微热而发小汗。连服 3 天即可获愈。

说明 本方名谓神仙粥，亦称葱姜粥，是一种广为流传的食疗便方。药少力专，功效不凡。

方2

功效 防治感冒。

组成 姜、葱、豆豉、盐各适量。

制备及用法 姜、葱、豆豉、盐各适量，共炒热，布包盖脐上。

方3

功效 防治感冒。

组成 贯众叶 100 克，荆芥、苏叶、防风各 30 克，薄荷 20 克。

制备及用法 水煎服。1日2次。

方4

功效 本方适用于流感、伤风、咳嗽等。

组成 茶叶7克，生姜10片。

制备及用法 将去皮的姜片与茶叶一共煮成汁，饭后饮用。

方5

功效 本方适用于风寒感冒、咳嗽。

组成 红枣10~15克，陈皮、生姜各3~9克，葱白连须少许。

制备及用法 加适量水，煮开两分钟倒入杯内去药渣，加入红糖服用。

方6

功效 辛温解毒，祛痰解毒。主治风寒袭表引起的伤风感冒。

组成 白胡椒面、葱白各适量。

制备及用法 煮热汤面条1碗，加入葱白及白胡椒面拌匀，趁热吃下盖被而卧，汗出即愈。

方7

功效 解热透表，通阳解毒。主治感冒初起，鼻塞头痛，畏冷无汗。

组成 葱白5根，姜1片，淡豆豉20克。

制备及用法 用砂锅加水1碗，放入上药煎煮，趁热顿服，然后卧床盖被发汗，注意避风寒。

方8

功效 化湿和中，解毒散寒，降逆止呕。主治感冒挟湿而致的发热恶寒，肢体沉重，口不知渴，腹泻呕吐。

组成 白扁豆15克，藿香15克，佩兰15克，苏梗15克，厚朴10克。

制备及用法 水煎服，每日1剂。

方9

功效 宣肺解毒，温中止呕。主治风寒感冒，恶心呕吐，胃痛腹胀。

组成 苏叶3克，生姜3克，红糖15克。

制备及用法 将苏叶洗净，生姜切丝，放入茶杯内，用开水冲泡，盖上盖焖5~10分钟，再放红糖搅匀，趁热顿服。

方 10

功效 解毒祛风，发散风寒，温中降逆。主治风寒感冒，发热头痛，虚烦无汗，并有呕吐泄泻。

组成 葱 30 克，淡豆豉 15 克，黄酒 50 克。

制备及用法 先将豆豉放入砂锅内，加水 1 小碗，煎煮 10 分钟，再把洗净切断的葱（带须）放入，继续煎煮 5 分钟，然后加黄酒立即出锅。趁热服用，1 次服下，注意避风寒。

方 11

功效 发散风寒，祛风止痛。主治风寒感冒，畏寒身痛。

组成 荆芥 10 克，苏叶 10 克，茶叶 6 克，生姜 10 克，红糖 10 克。

制备及用法 先以文火煎煮荆芥、苏叶、茶叶、生姜，经 15~20 分钟后，加入红糖待溶化即成。每日 2 次，可随量服用。

方 12

功效 解毒散寒，发汗退热。主治伤风感冒，发烧不退。

组成 乌梅 4 个红糖 100 克

制备及用法 将上药加水共煮浓汤，分 2 次服下。

方 13

功效 清热解毒，宣通气机。主治流行性感冒。

组成 芦根 50 克鲜萝卜 200 克葱白 7 个青橄榄 7 个

制备及用法 煮汤代茶饮。

方 14

功效 清热解毒。主治流行性感冒，热多寒少。

组成 白菜根（疙瘩）1 个白糖少许

制备及用法 将白菜根洗净，切片，加水 1 碗煮好，后加白糖，日服 2 次。

方 15

功效 清热解毒，散风止痛。主治风热感冒，发烧头痛，口渴。

组成 银花 30 克 山楂 10 克 蜂蜜 250 克

制备及用法 将银花与山楂放入砂锅内，加水置旺火上烧沸，约 3~5 分钟后，将药液置入小搪瓷盆内，再煎熬 1 次，滤出药液，将两次药液合并，放入蜂蜜搅匀，即可服用，服用时温热，不拘时饮。

方 16

功效 清热解毒散风。主治风热感冒，发热头痛，目赤喉痛。

组成 桑叶 5 克 菊花 5 克 薄荷 3 克 淡竹叶 30 克

制备及用法 将上述 4 味药洗净，放入茶壶内，用开水冲泡 1 分钟，随时趁热饮用，服后避风寒。

方 17

功效 清热解毒。主治流行性感冒。

组成 槟榔、黄芩各 15 克

制备及用法 水煎服，每日 1~2 剂。

方 18

药物 银花 15 克 连翘 15 克 淡豆豉 9 克 薄荷 3 克 葱白 15 克

用法 水煎服。

说明 不能久煎。

方 19

药物 芥穗 10 克 羌活 10 克 白芷 10 克 板蓝根 35 克 前胡 15 克 杏仁 10 克 黄芩 15 克 生石膏 35 克 淡豆豉 30 克

用法 将药物用温水浸泡 15 分钟，微火水煎约 20 分钟，煎 2 次，每次煎取药液 150~200 毫升。每日服 2~4 次。

说明 治疗 71 例，显效 56 例，有效 15 例。

方 20

药物 水蜈蚣 30 克 仙鹤草 30 克 沙氏鹿茸草 30 克 红糖 15 克

用法 水煎。分2次服，每日1剂。

说明 此乃祖传验方。方中水蜈蚣系莎草植物科水蜈蚣的全草，别名球子草、疟疾草、三莢草，具有解表、截疟、止咳等功效。

方 21

药物 白矾 30 克

用法 上为细末，加面粉适量，用醋调膏。敷双足涌泉穴，干则易之；或不时以食醋洒之，使药膏保持湿润。

说明 治疗 100 余例，一般于敷药 6 小时后开始降温，12~36 小时体温降至正常。

方 22

药物 鲜黄蒿尖 7 个 生姜 3 片 食盐少许

用法 将黄蒿尖放手心揉搓后，与食盐、姜片共捣如泥。用布包擦患者手心、脚心、印堂穴、太阳穴、脑后，盖被发汗即可获效。

说明 黄蒿又名黄花蒿，为菊科植物黄花蒿的全草，具清热解疟、祛风止痒之功。

方 23

药物 大葱 生姜 各 15 克 食盐 3 克

用法 生姜烘干研为细末，再和葱、盐共捣烂，加酒适量，调成糊状。用纱布包裹，擦着胸天突至剑突；后背大椎至尾椎；手、足心；肘窝、髌窝，每 2 小时擦 1 次，每日数次。

说明 治疗 107 例，均在 1~2 天内热退病愈。

方 24

药物 紫苏叶 3~6 克 生姜 3 克 红糖 15 克

用法 将生姜洗净切丝，苏叶洗去尘垢，同装入茶杯内，以沸水 200~300 毫升，加盖浸泡 5~10 分钟，再入红糖搅匀。趁热饮用。

说明 此方亦可煎煮取汁，再入红糖。但不宜煎煮过久，以免降低疗效。

方 25

药物 茶叶 3 克 红糖 10 克 生姜 2 片

用法 上药放茶杯内，开水冲泡。内服，每日3次。

说明 此方适用于风寒感冒，症见发热、恶寒、鼻流清涕；若属发热、咽痛、鼻流黄涕的风热感冒时，可将红糖改为冰糖。服药后宜避风寒。

方 26

药物 紫苏叶 30 克白萝卜汁 50 毫升

用法 水煎苏叶，待煮沸后，加入萝卜汁再煮沸。内服，每日2次。

说明 此方适用于伤风感冒，症见发热恶寒、畏风、咳嗽鼻塞等症。

方 28

药物 葱白 3 根淡豆豉 15 克荆芥 0.3 克薄荷 3 克栀子 4.5 克生石膏 30 克紫笋茶末 10 克

用法 将葱白去须，石膏捣碎，加水煎取药汁，去渣，下茶末，再煎5分钟即可，每日1剂，分2次温服。

说明 此方适用于风热感冒，症见发热，咽痛，口干，鼻流黄涕。

方 29

主治 流行性感冒（起预防作用）。

处方 葱白适量。

用法 切片，夹在口罩中戴上。

按语 另法用葱白切片泡开水喝，或煮粥热服。

方 30

主治 流行性感冒（起预防作用）。

处方 大蒜少许。

用法 用棉花裹封，交替塞入鼻孔内。

按语 用大蒜汁适量加淡盐水滴鼻也可起预防感冒作用。一方取蒜坨去皮，塞鼻治感冒鼻塞尤效。

方 31

主治 流行性感冒（起预防作用）。

处方 食醋适量。

用法 在该病流行时，关闭门窗，取适量醋（每立方米空间2~10毫升）

加1~2倍水稀释后，小火慢熬，于每晚睡前烧熏一次，每次1小时或隔日1次，连续3~6天。

按语 醋熏时，全家人都在场，效果十分明显。

方 32

主治 流行性感冒。

处方 萝卜500克，青果15克。

用法 水煎，当茶饮。

方 33

主治 流行性感冒。

处方 海芋头一个，大米、食盐各适量。

用法 海芋头除皮，洗净，切成薄片，与大米，食盐混合入锅，急火炒至大米成棕黑色，再加入水10千克，煮沸40分钟至1小时，过滤去渣即成。用于预防者，每天服1次，每次200毫升，连服3天。每天服2次，每次200毫升。

方 34

主治 感冒（起预防作用）。

处方 生姜、红糖各适量。

用法 生姜煎汤加红糖温服。

按语 在淋雨、冒雪、受寒之后用更佳。

方 35

主治 感冒、伤风鼻塞。

处方 羌活15克，大青叶12克，板蓝根22克，生甘草6克。

用法 水煎服。

方 36

主治 感冒。

处方 乌梅5个，红糖50克。

用法 水煎分2次服。

方 37

主治 感冒，头痛鼻塞。

处方 大蒜、葱白、生姜各适量。

用法 煎汤温服，以发散风寒。

方 38

主治 感冒。

处方 葡萄酒 50 克，鸡蛋 1 个。

用法 将葡萄酒放锅中加热至 60~70℃，然后在酒里打一只鸡蛋，并用筷子调匀，随即停止加热，待酒蛋稍凉即可 1 次服完。

方 39

主治 感冒。

处方 葱白头，生姜各 30 克，食盐 6 克，白酒 1 盅。

用法 将前三药共捣如糊状，再把酒加入调匀，然后用纱布包之，涂擦前胸、后背、手心、脚心及鬚窝，涂擦一遍后，嘱患者安卧。涂擦后半小时许即有汗出，热渐退，全身自觉症也随之减轻，次日可完全消失。

方 40

主治 感冒发热。

处方 鲜泥鳅串（连根、茎、叶）50 克，炒粳米 50 克。

用法 煮粥，热服出汗。或生食，热酒服下出汗。或加生姜煎汤服。

方 41

主治 风寒感冒。

处方 香菜 30 克，饴糖 15 克。

用法 加米汤半碗，蒸 15 分钟，分 2~3 次服用，能解毒散寒。

方 42

主治 风寒头痛。

处方 蜜蜂 7 只。

用法 焙干研末，以姜开水吞服。

方 43

主治 风寒感冒。

处方 白胡椒末 2 克，食醋 2 小杯。

用法 开水冲服。

方 44

主治 伤风。

处方 萝卜数片，葱白适量。

用法 萝卜泡水加几段葱白，一并饮用。

方 45

主治 伤风鼻塞，头痛，怕冷无汗。

处方 淡豆豉 12 克，葱白 6 根，生姜 10 克（切片）。

用法 用水 1 碗，煮熟去渣，趁热一次服完，盖被使微出汗。

方 46

主治 风热感冒，头痛，咽痛。

处方 桑椹 10 克，姜叶 10 克。

用法 沸水中煮一刻钟，趁热服。

方 47

主治 感冒发热，胸闷不舒。

处方 大豆卷 12 克，苏叶 10 克。

用法 水煎服，每天 2 剂。

方 48

主治 感冒，鼻炎。

处方 热水 1 杯。

用法 熏鼻、喉。升腾的水蒸气可使鼻子通气，咽喉舒适。

方 49

主治 风寒感冒，恶寒明显，身无汗者。

处方 芥子适量。

用法 芥子研末备用，每取适量（1~2克）以水调为糊状填脐内，以热物隔衣熨之，取汗出为佳。

方 50

主治 感冒。

处方 鲜姜 15 克。

用法 洗净切片，加水两茶杯半，蒸至两杯时倒出，用红糖两汤匙调和，趁热吹喝一杯，发汗后再喝一杯。

方 51

主治 风寒感冒。

处方 苍术、羌活各 30 克，枯矾 10 克，葱白三握。前三味药研为粗末，葱白捣汁备用。

用法 将药末炒热后与葱白汁拌和，趁热熨敷脐部。

方 52

主治 感冒。

处方 鲜橘皮 30 克（干橘皮 15 克）

用法 洗净放在茶杯中，用滚开水冲泡 2~3 分钟，趁热喝一杯，半小时后再如法喝一杯。

方 53

主治 感冒初起。

处方 红糖适量。

用法 冲热开水频饮。

方 54

主治 体虚感冒。

处方 防风、黄芪、肉桂各等份。

用法 先用 75% 酒精棉球消毒神阙后，趁湿撒药粉 0.5 克，胶布或绷带固定，每隔 3 日换药 1 次，5~7 次为 1 疗程，可连续用 2~4 个疗程，孕妇慎用。

方 55

主治 阳虚感冒。

处方 炒麻黄、附片、吴茱萸各等份。

用法 研粗末，热敷脐部。另用樟树叶煎水外洗。

二、咳嗽

咳嗽是肺系疾病的主要证候之一。其病因有外感、内伤两大类。外感咳嗽指因感受风、寒、暑、湿、燥、火等邪气而致的咳嗽，内伤咳嗽多由脏腑功能失调而致。两类咳嗽可以互相影响，导致正气虚损而久咳不愈。咳嗽之证多伴吐痰。一般应根据咳嗽的声音、时间以及所吐痰的色、量、质、味来决定是属于哪类咳嗽。在现代医学中的急慢性支气管炎、支气管扩张、肺结核、肺炎均可以见到咳嗽。

方 1

功效 本方适用于急、慢性气管炎，症见咳嗽、痰多，尤以风寒性咳嗽最佳，轻微发热者亦可应用。

组成 山楂根适量，红糖适量，生姜 3 片。

制备及用法 把山楂根洗净，刮去表皮，切成薄片，置锅中用红糖炙炒，加水 100 毫升，生姜 3 片，煮沸 15 分钟即可服用，成人每次 50 克，儿童酌减。

方 2

功效 本方适用于风寒或虚寒咳嗽。其特点为咯稀白痰或少痰，咽喉发痒，或咳嗽夜甚。无论新旧之咳，均可应用。

组成 生姜 30 ~ 50 克，蜂蜜 4 份。

制备及用法 将生姜捣烂取汁为 1 份，再取蜂蜜 4 份，即为 1 日成人量，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 2 次分服，连用 2 天。

方 3

功效 温肺化痰止咳。主治风寒郁肺的咳嗽，气喘，痰多。