

常见病奇效良方精选



编著◎陈青红 刘建桥 杨 抗 王石红 苏维霞
汤 宇 王振芳 王晓岚 牛子范 谢 娟
黄展明 孟昭先 马红梅 王庆荣 班开斌
张艳萍 钱筱斐



人民军医出版社
人民军医电子出版社

序

随着经济的发展，社会的进步，人民生活水平不断提高，健康问题越来越受到大家的关注，“病有所医”已成为民生问题的一个重要目标。当今中国，老龄社会开始出现，疾病谱发生变化，医学模式逐渐转变，健康观更为科学、合理，对健康的追求已不仅满足于身体没有疾病，而是希望自己身心健康，并且具有良好的社会适应能力。

中医，在中华民族五千年繁衍和发展的历史长河中做出了卓越的贡献，取得了辉煌的成就，其整体观念、辨证论治、“治未病”思想、自然疗法等理论特色、思维方法和诊疗优势更适合于现在的预防、医疗、康复、保健等一体的大卫生观，有着西医无法比拟和替代的特点。了解中医药文化，掌握中医药养生保健、自诊自疗等医学科普知识，已成为人们提高自我保健能力、追求生活时尚的一种重要方式。此外，中医药学中蕴涵了丰富的中国传统文化，中医药学与中华民众具有强大的亲和力。因此，如何加强中医药文化的宣传，科学普及中医药知识与技能，满足广大人民群众日益增加的健康需要和中医药文化需要是我们中医学者和出版单位的一项历史责任和义务。

近几年，我与人民军医出版社合作编纂出版了一些学术专著、科普读物，出版社的科学管理、编辑的敬业精神和开放思维给我留下了深刻的印象，近期他们推出的《名医指路·中医中药馆》又是一大创举的革新。该“中医中药馆”不仅包含了中医入门知识、常见病奇效良方、中医偏方妙方、中医外治疗法、针法灸法绝技和中医名家验案六大类 69 种图书广博内容，而且还为读者提供了纸质阅读、电子阅读、网络阅读等多样化阅读方式，多层面考虑和满足读者需求。我相信，这套跨媒体医学系列图书不仅能成为读者获取知识、追求健康的良师益友，而且能成为传播中医药文化和科普知识的重要载体。

何清湖

中医学博士、教授、博士生导师

湖南中医药大学副校长

2009 年 9 月 8 日

总目录

一、“主题阅读卡”精选书目

- 1 《高血压病奇效良方》 / 1
- 2 《颈肩腰腿痛奇效良方》 / 7
- 3 《糖尿病奇效良方》 / 13
- 4 《便秘奇效良方》 / 19
- 5 《跌打损伤奇效良方》 / 27
- 6 《关节炎奇效良方》 / 35
- 7 《失眠奇效良方》 / 43
- 8 《冠心病奇效良方》 / 49
- 9 《肝胆病奇效良方》 / 57
- 10 《咳喘病奇效良方》 / 63
- 11 《皮肤病奇效良方》 / 69
- 12 《不孕不育症奇效良方》 / 77
- 13 《妇科疑难杂症奇效良方》 / 83

二、“自助阅读卡”任选书目及视频

(一) 自选图书目录 /85

- 1 糖尿病防治精选系列 /85
- 2 高血压防治精选系列 /85
- 3 高血脂防治精选系列 /85
- 4 冠心病防治精选系列 /86

- 5 心脑血管病防治精选系列 /86
- 6 胃肠疾病防治精选系列 /86
- 7 脂肪肝防治精选系列 /87
- 8 乙肝防治精选系列 /87
- 9 肝胆疾病调治精选系列 /87
- 10 皮肤病与性病防治精选系列 /88
- 11 传染病防治精选系列 /88
- 12 杂病自疗精选系列 /89
- 13 关节病防治精选系列 /89
- 14 痛风防治精选系列 /89
- 15 男科病防治必读系列 /90
- 16 女性常见病防治必读系列 /90
- 17 两性健康百事通系列 /91
- 18 失眠防治精选系列 /91
- 19 人生百忧解系列 /91
- 20 学当家庭医生系列 /92
- 21 百病外治精选系列 /92
- 22 意外防范与救治系列 /93
- 23 家庭护理须知系列 /93
- 24 安全用药指南系列 /94
- 25 生活中的金点子系列 /94
- 26 老年保健必读系列 /94
- 27 健康妙招系列 /95
- 28 小知识大健康系列 /95
- 29 养生长寿精要系列 /96

30	养生功法系列	/96
31	亚健康必读系列	/96
32	饮食健康与安全系列	/97
33	吃出健康吃掉疾病系列	/97
34	美容护肤妙招系列	/98
35	健美瘦身妙招系列	/98
36	眼保健精选系列	/98
37	不孕不育防治精选系列	/99
38	十月怀胎指南系列	/99
39	轻轻松松坐月子系列	/100
40	专家教您带宝宝系列	/100
41	教子走上成才路系列	/100
42	儿童病防治必读系列	/101
43	中医入门一本通系列	/101
44	中医名家经验医案系列	/102
45	常见病奇效良方精选系列	/102
46	中医偏方妙方秘传系列	/102
47	中医外治疗法荟萃系列	/103
48	针法灸法绝技精华系列	/103
49	特种医学防护系列	/104
50	灾害医学必读系列	/104
51	青年心理健康指导系列	/105
(二) 自选视频目录		/106
附录 全国综合医疗机构一览表		/109

高血压病奇效良方

GAOXUEYABING QIXIAO LIANGFANG

主 编◎陈青红

副主编◎钱 锐 谢 娟

编 者◎于 梅 牛子范 王笑迎 杨 抗

陈青红 段晓红 钱 锐 钱越惠

黄展明 谢 娟 霍 英



1

内容提要

本书是“奇效良方”系列丛书中的高血压病分册，较为系统地总结了运用中医药方法治疗继发性高血压、原发性高血压、老年性高血压、妊娠高血压等的良方 300 余首，包括中药内服方、中药外用方、针灸疗法、推拿疗法、综合疗法等；反映了 10 余年来中医药治疗高血压病的最新进展和最新成果，内容翔实，易学易懂，适合中医临床、研究人员和中医院校学生学习参考，也可供广大患者及其家属阅读。

目录

第1章 继发性高血压

赭决九味汤
自拟天麻二甲汤
降压 I 号方
十味地黄汤
育阴平肝法
泽泻汤
自拟清脑降压汤
自拟方
天麻钩藤饮
自拟双降散
活血熄风汤
柴胡疏肝汤加减
益寿降压饮
二石平眩汤
加味地黄汤
潜阳化瘀法
滋阴补肾平肝潜阳法
养阴活血汤
自拟复方降压汤
清热活血汤
自拟天麻泽泻汤
活血通络法
平肝活血汤
补阳还五汤
六味地黄汤
决明降压汤
清脑熄风汤
降压汤
自拟降压地黄汤
槐草降压冲剂
健脾补肾法

滋阴平肝汤
自拟肾气丸加减
降压汤加减
温阳泻浊汤
镇肝熄风汤加味
加味四物汤
自拟平肝降压汤
醒脑清眩汤
猪毛菜汤
龙葵降压汤
滋阴潜降汤
二皮降压饮
建瓴汤加味
护心降压煎 1 号
升清降浊汤
行气活血通腑法
黄连解毒降压汤
石决牡蛎汤
化痰降浊通脉法
丹参决明茶
柔肝清眩汤
半夏白术天麻汤
补肾益气活血汤
茵陈五苓散
天麻地黄汤
杞菊地黄汤
龙胆泻肝汤
加味真武汤
补肾活血方
川芎泽泻散
大柴胡汤
大黄清眩饮
独活桑寄生汤

二根汤
 复方降压饮
 钩菊温胆合剂
 钩藤泽泻汤
 桂枝茯苓汤
 河蚌疗法
 化痰降压汤
 黄精四草汤
 黄芪莱菔子汤
 活血化瘀法
 活血平肝益肾法
 加味当归芍药散
 自拟降压方
 平肝利水汤
 平降汤
 七味活血汤
 平肝降压汤加味
 泻下利水法
 桑根汤
 桑夏汤
 何首乌降压汤
 天麻定眩汤
 天藤降压方
 通络平肝汤
 通络汤
 温阳法
 吴茱萸汤合小半夏加茯苓
 汤加味
 熄风汤加味
 苍草汤
 小续命汤
 养阴祛瘀汤
 益寿合剂

补肾活血法
 泽泻降压汤
 赭膝汤加味
 蛭星元龙降压汤
 平肝化痰汤
 自拟二草二藤汤
 自拟桂石降压汤
 自拟降压茶
 自拟降压活血汤
 杞菊地黄汤加味
 肾气丸加味
 协和液
 补肾降压汤
 六味地黄汤加味
 舒脉灵
 芹菜根大枣汤
 自拟理气化痰祛瘀降压方
 舒降汤
 苓桂术甘汤加味

第2章 原发性高血压

降压汤1号
 平肝降压汤
 柴胡加龙骨牡蛎汤
 自拟降压汤
 补肾养肝法
 自拟泻肝通腑汤
 侯氏黑散
 抑肝降压汤
 加味六味地黄汤
 天麻活血汤
 降压Ⅱ号方

罗布麻复合茶
 镇肝熄风汤
 祛瘀熄风降压方
 山金散代茶饮
 健脑安神调气通络汤
 羚羊天麻汤
 自拟复方降压汤
 半夏白术天麻汤加味
 单味决明子冲剂
 平肝潜阳法
 葛根祛湿汤
 理中降压合剂
 通腑滋阴泄肝法
 芹菜疗法
 母子降压汤
 滋肾温阳法
 理脾化湿法
 补虚法
 健脾利湿活血法
 滋肾活血汤
 降压汤 2 号
 益气活血合祛瘀通络法
 降压化痰方
 清平降压汤
 降压五味丸
 化痰去浊平肝滋肾法
 降压稳压汤
 决明子茶剂
 羚羊角粉
 龙胆泻肝汤
 平肝活络法
 平肝育阴活络法
 桑仲汤

益气化痰汤
 枣地归麻汤
 珍珠母汤
 调脂降压汤
 自拟丹参钩藤汤
 自拟葛根汤
 自拟舒降汤

第 3 章 中老年高血压

自拟补脾抑木降压汤
 加减逍遥散
 酒浸灵芝液
 六味地黄丸化裁
 天麻钩藤饮
 自拟降压方
 头针疗法
 滋补肝肾方
 疏肝活血法
 化痰通络方
 滋肾平肝活血汤
 定眩降压合剂
 平肝健脾化浊法
 温肾利水活血汤
 必通煎剂
 镇肝熄风汤
 补肾活血冲剂
 季圣更高方
 补肾活血降压汤
 补肾温阳利水法
 补中益肝肾祛瘀法
 定眩汤
 耳穴贴压法

龟鹿合剂
 加味二仙汤
 建瓴汤化裁
 降压汤
 平肝益肾化瘀方
 抑木扶土法
 益气养血活血法
 真武汤加减
 知白降压汤

第4章 妊娠高血压

针刺治疗
 消黏逐瘀汤
 丹归合剂
 一贯煎加味
 紫草决明汤

第5章 外治法

一、推拿疗法

推拿疗法
 推拿旋转复位法
 手法推拿配中药敷脐
 头部点穴调气法
 推拿即时降压法
 正骨推拿法

二、针灸疗法

太冲穴配足三里穴针刺
 针灸结合中药
 项针疗法

针刺扶突穴
 针刺曲池透少海法
 三刺两罐法
 针刺“开四关”加百会穴
 温针法
 刺络放血法
 矩阵针刺
 针刺太冲穴
 点刺降压沟疗法
 针刺法
 针刺配合耳穴按压
 针灸治疗高血压兼肥胖
 灵龟八法针刺
 腕踝针1
 温针灸足三里穴
 针刺配合穴位贴敷
 腕踝针2
 刺络放血法
 鼻针疗法
 耳尖放血疗法1
 针药并用疗法
 耳尖放血疗法2

三、中药外用

自拟中药足浴方
 吴茱萸贴敷神阙穴
 降压灵药线穴位注入
 降压祛脂膏穴位敷贴
 外敷膏
 三步针罐疗法
 耳穴贴压法1
 中药穴位外贴法
 降压苦芝贴

吴茱萸贴敷涌泉穴
耳压法
降压药枕
降压通脉袋
足部中药液熏泡法
肠线穴位埋藏法
耳穴贴压法 2
改良矾石汤
外用药枕
中药浴足
中药泡脚疗法
刮痧疗法
马钱子外敷
速效降压搽剂
浸足降压汤
外用熏洗法
穴位埋线法
压耳针奇穴法
中药浸足配合内服方

第 6 章 中成药

舒乐脑心通胶囊
舒络脑心通合剂
降压丸
降压胶囊
牛黄降压胶囊
复方七苜降压片
羚羊角散
固本降压合剂
麝香保心丸
降压散
复方钩藤胶囊
百灵丹

强力降压乐
杜仲血脉安胶囊
复方黄精降压丸
降压调脂胶囊
三青降压散
四石胆汁胶囊
心脑康药茶
滋肾降浊胶囊
自拟平压散

第 7 章 高血压兼症

平肝逐瘀汤
天麻钩藤汤加减
化痰潜阳法
降压汤
天麻钩藤羚羊角汤
麻黄附子细辛汤加味
平肝安神汤
温胆汤加减
平压舒
天麻钩藤饮治高血压眼底
出血
培土宁风法治眩晕
安神汤治失眠
定眩茶
地龙决明饮
龟石汤
活血平肝治头痛
清肝凉血利水法
清肝汤
升清运脾法治高血压眩晕
穴位注射治疗高血压眼底
出血

颈肩腰腿痛奇效良方

JING JIAN YAO TUITONG QIXIAO LIANGFANG

主 编◎刘建桥

副主编◎王笑迎 霍 英

编 者◎ (以姓氏笔画为序)

于 梅 王笑迎 牛子范 刘建桥

杨 抗 陈 平 段晓红 钱越惠

黄展明 谢 娟 霍 英



2

内容提要

本书是“奇效良方”系列丛书中的颈肩腰腿痛分册，是一本较为系统地总结运用中医药方法治疗颈、肩、腰、腿痛疾病的临床参考书。全书共有治疗颈椎病、肩周炎、腰痛、坐骨神经痛等病的良方近 300 首，包括中药内服方、中药外用方、针灸疗法、推拿疗法、综合疗法等，反映了 10 余年来中医临床治疗颈、肩、腰、腿痛的新进展和新成果。本书内容翔实，易学易懂，适合中医临床医师、研究人员和中医院校学生学习参考，也可供广大患者及其家属阅读参考。

目录

第1章 颈痛

一、内服良方

脊痛汤治疗颈椎病
加味葛根汤治疗颈椎病
黄芪桂枝五物汤治疗颈椎病
骨痹汤治疗颈椎病
归芪葛瓜汤治疗颈椎病
定眩汤
补肾壮骨汤配合针灸治疗颈椎病
除痹颈痛汤配合中药离子导入治疗颈椎病
定眩汤加减
葛根汤为主治疗颈椎病
葛根威灵仙汤治疗颈椎病
桂枝加葛根汤治疗颈椎病
黄芪生血汤合牵引治疗颈椎病
活血通颈汤与牵引按摩治疗颈椎病
加减身痛逐瘀汤并针刺治疗颈椎病
.....

二、针推外治

推拿配合补阳还五汤治疗颈椎病
手法加服杜仲汤治疗颈椎病
汤氏头针治疗颈椎病
推拿配合桂枝加葛根汤治疗颈椎病

第2章 肩痛

一、内服良方

肩痹解凝汤治疗肩周炎
冻肩解凝汤治疗肩周炎

活络舒肩汤治疗肩周炎
 加味补阳还五汤治疗肩周炎
 加味二仙汤治疗肩周炎
 加味九位羌活汤配合针刺治疗肩周炎
 加味蠲痹汤配中药外敷治疗肩周炎
 解凝汤配合封闭治疗肩周炎
 舒肩汤治疗顽固性肩周炎
 万宝回春汤治疗肩周炎

二、针推外治

粗银针温针治疗肩周炎
 动态针刺法治疗肩周炎
 奇经疗法治疗肩周炎
 火针配合穴位注射治疗肩周炎
 推拿配合针刺治疗肩周炎
 推拿配合穴位注射治疗肩周炎
 平衡针灸治疗颈源性肩周炎
 手法松解术加熏洗法治疗肩周炎
 温针灸法治疗肩周炎
 耳穴压丸治疗肩周炎
 按摩手法治疗肩周炎

第3章 腰痛

一、内服良方

龟鹿二仙膏治疗肾虚腰痛
 独活桑寄生汤加减治疗腰痛
 当归舒筋汤治疗肾虚腰痛
 补肾祛湿汤治疗腰痛
 补肾通络方治疗肾虚腰痛

二骨二仙汤治疗肾阳虚腰痛
独活桑寄生汤加味治疗五更腰痛
独活酒治疗腰痛
活络效灵汤治疗腰痛
六味地黄汤治疗肾虚腰痛
麻黄附子细辛汤加加减治疗寒湿腰痛
宁腰方治疗腰椎间盘突出症术后腰痛
强腰祛痛汤治疗腰痛
泰山磐石散加加减治疗腰肌劳损腰痛
血府逐瘀汤治疗术后腰痛
阳和汤治疗腰痛

.....

二、针推外治

推拿配合枝川疗法治疗慢性腰痛
推拿手法治疗慢性腰痛
推拿治疗“单纯腰痛型”腰椎间盘突出症
外环中穴治疗坐骨神经痛
委中刺络放血治疗慢性腰痛
腰三穴综合疗法治疗腰痛
攒竹穴为主针刺治疗急性腰痛
针刺腰痛点治疗急性腰扭伤
针刺鼻腔部腰痛点治疗腰痛
侧扳法配合健脾活血方治疗老年腰痛
时穴配攒竹治疗急性腰痛
针刺承山穴配合服用身痛逐瘀汤治疗瘀血腰痛
针刺快捷解除突发腰痛
针刺全息穴治疗腰痛
针刺膻中穴治疗急性下腰痛
针刺手针疗法腰腿点治疗腰痛
前后缪刺治疗腰痛
针刺天柱穴治疗腰痛

.....

第4章 腿痛

一、内服良方

补阳还五汤加味治疗坐骨神经痛
 补肾安络汤治疗坐骨神经痛
 乌头赤石脂丸治疗坐骨神经痛
 苍麻四物汤治疗坐骨神经痛
 独活桑寄生汤合补阳还五汤治疗坐骨神经痛
 膈下逐瘀汤加减治疗坐骨神经痛
 桂枝芍药知母汤加味治疗坐骨神经痛
 黄地红汤治疗坐骨神经痛
 活络定痛饮治疗坐骨神经痛
 活血通经方治疗坐骨神经痛
 复方马钱子散治疗坐骨神经痛
 金匱肾气丸加味治疗坐骨神经痛

二、针推外治

“强通法”治疗坐骨神经痛
 齐刺法加温针灸治疗坐骨神经痛
 天宗穴点刺放血结合针刺治疗坐骨神经痛
 头穴缪刺治疗坐骨神经痛
 温和灸配合针刺治疗坐骨神经痛
 温针灸与回旋灸治疗坐骨神经痛
 温针灸治疗原发性坐骨神经痛
 齐刺配合按摩治疗坐骨神经痛
 青龙摆尾针法治疗坐骨神经痛
 三阳开泰法针刺治疗坐骨神经痛

