

家庭保健一本通

老中医最神奇

中医古籍出版社



妙手能回春，验方值千金。中国历代名医层出不穷，千古良方繁如辰星。一首方剂，就是一段拯救生命的传奇。一个验方，就是再现一位妙治百病的老神医。《老中医妙用验方》可谓集各代名医之精华，成一家临症之特色，是你无病一身轻的健康法宝。

老中医

妙用验方

雷子 林敬◎ 编著

经典图书
特别推荐



妙用验方

雷子林敬◎ 编著

老中医

家庭保健一本通

老中医最神奇

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老中医妙用验方/雷子, 林敬编著. —北京: 中医古籍出版社,
2009. 10

(家庭保健一本通)

ISBN 978—7—80174—768—6

I. 老… II. ①雷… ②林… III. 验方—汇编 IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 183354 号

家庭保健一本通 老中医妙用验方

编 著: 雷 子 林 敬

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京高岭印刷有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 102

字 数: 1000 千字

版 次: 2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷

印 数: 0001~3000 册

书 号: ISBN 978—7—80174—768—6

全套定价: 130.00 元 (共五册)

前言

中医验方是我国传统医药的重要组成部分，也是中华医药宝库中一颗璀璨的明珠。许多中医验方材料易得，疗效显著，配制简单，方便实用，甚至不花分文就能治好疑难杂症，但验方再好，也得辨证使用，否则就会适得其反。当然，老中医妙用验方治百病的例子比比皆是，力钧妙用荷叶、神曲治愈光绪皇帝宿疾的故事就是其中的一个。

力钧是清朝末年的一位名医，光绪年间中举人，后来弃儒从医，对中医深有研究。1903年，力钧经人推荐到京城任商部主事，同时兼为王公大臣们治病，因其用药功效卓越而名声大振，著有《王公大臣治验录》。1906年，光绪帝生病，经军机大臣推荐，力钧与工部尚书陆润庠二人奉旨同入官为皇上诊病。

询问病情后，力钧得知光绪皇帝一周前出城跪迎慈禧皇太后大驾，因天气炎热，感受暑热而发病，入宫后又过量食用了皇太后赏的粽子，积于肠胃不得消化，因而病情更加严重。宫中太医不敢用清暑消导之攻药，唯恐伤害龙体，只开出人参、白术、当归、黄芪、菟丝子、枸杞等健脾益肾、补气养血之品，结果导致皇上实证变得更实，暑热积滞壅闭不出，出现了胸腹胀满、呕吐、盗汗等症状。太医依照前方加黄连、吴萸等止呕药让皇上服下，不料皇上服药后大吐一场。经此一吐，胃中积食大多吐出，皇上始觉胀满减轻，身体亦舒适了许多。然而，皇上病已多日，精神倦怠，面色清癯，胃中积食虽吐出不少，但仍说口干胸闷，且夜不能寐，腰酸腿软，日不思

2 | 老中医妙用验方

食,而且一直以来有遗精之病,身体很是不适。

力钧和大臣陆润庠诊毕脉象,皇太后令二人下去开方。一开始两人意见不一致,陆润庠拟照太医温补原方加减数味,而力钧凭着自己的从医经验,坚决反对用温补方,而坚持用清暑热、消食开胃之法。二人经过商量,最后同意用力钧的方子,即用鲜荷叶、神曲煎汤呈给光绪服用。第三天,力钧二人再次奉旨入宫,原来皇上服用力钧开的方剂后病已大愈,已可以停药。由此可见,妙用验方产生的卓越疗效是我们一般人难以想象的。

在中药里,荷叶、神曲二味药均是寻常之物,但人们很少以二味组成方来治病,力钧先生医术高明,精通药理,巧用二味清纯之品,就治愈了皇上数日不解之病痛,不能不说是中医中之高手。

那么,如何妙用这些验方呢?为此,我们遍览医学经典,查询古今名方,取其精华,去其糟粕,秉持“切于实际,灵验实效,简便易行”的原则,精心编写了这本《老中医妙用验方》。

本书图文并茂,是一部较为完善和实用的中医临床用书。对于中医初学者,本书犹如一把开启中医之门的钥匙;对于学有所成者,本书则会帮您更上一层楼;对于中医药爱好者或一般患者,本书则会帮您按图索骥,与专家、学者面对面。但作为一般患者,应根据具体病情和体质的差异来进行辨证论治,最好能在医生的指导下正确使用,以求达到“事半功倍”的效果。如遇有急病、重病,应及早去医院进行治疗,以免贻误病情。

最后,衷心希望本书能进入每个家庭,成为一部寻常百姓家庭治病、防病、养生的必备读物。

编 者

目 录

第一章 求医不如求己，妙用验方治百病

1

漫漫人生，有年轻力壮的时候，也有年老体衰的时候；有健康无忧的时候，也有生病难受的时候。而病有急性之病，也有慢性之病；有轻微之病，也有严重之病。所以，如果说健康是成就事业的前提，那么，做好各种疾病的防治就是为健康的身体夯实“根基”，而了解中医药常识，则是为修筑健康大厦准备的“砖石与水泥”。

- ◆ 养生治病，验方妙用魅力无穷 1
- ◆ 食药是一家，同源又同工 5
- ◆ 认识补药，掌握平衡人体阴阳的法宝 7
- ◆ 煎中药，方法得当有助疗效 9
- ◆ 浸泡，中药煎法中的重要一环 10
- ◆ 吃药无忌口，坏了大夫手 11
- ◆ 冷服还是热服，根据病情自行选择 12
- ◆ 药性不同，服药的时间也不同 13

第二章 妙用验方，捍卫健康“三字经”

15

养生，绝不能生搬硬套，一定要找到最适合自己的养生方式，可以说一百个人中间就会有一百种不同，这就是中医最精妙的辨证论治。那么，要想妙用验方养生治病，我们就一定要念好本书中的健康“三字经”。

◆美容颜	15
◆抗衰老	18
◆高智商	21
◆调抑郁	24
◆促性欲	26
◆去紧张	28

第三章 头面部疾病

31

人体的头面部器官对人体的意义非凡，比如：头发作为人体的一部分，不仅具有保护头皮、防止紫外线、保温等作用，而且还是人们外貌的重要组成部分，试想一头浓密、乌黑、闪亮的头发，的确能为人增添美色；眼睛能让我们看见这个美丽的世界；耳朵能使我们聆听到美妙的声音；鼻子可以让我们闻到各种气味；嘴巴可以让我们尝到世间的美味。所以，我们一定要好好爱惜我们的头面部，通过妙用验方来使它们更健康。

◆脱发	31
◆沙眼	34
◆青光眼	36

◆老年性白内障	39
◆角膜炎	42
◆结膜炎	46
◆麦粒肿	48
◆鼻炎	51
◆过敏性鼻炎	54
◆鼻窦炎	56
◆耳鸣	60
◆牙痛	62
◆牙周病	65
◆三叉神经痛	67
◆口疮	70
◆扁桃体炎	73

第四章 胸部疾病

77

胸部疾病向来无小病，像哮喘、支气管炎、肺气肿、冠心病、心力衰竭、心律失常、风湿性心脏病、肝癌、肺癌等，其中有许多疾病单是听到就让人汗毛直竖。如果真惹上这些病，不仅给患者健康带来危害，也给患者家庭蒙上了层层阴影。但既然病了，就得医治，而妙用验方则可以帮你驱除或减轻这些难缠之病的困扰。

◆哮喘	77
◆支气管炎	82
◆胸膜炎	85
◆肺气肿	87

◆冠心病	90
◆心力衰竭	93
◆心律失常	95
◆风湿性心脏病	100
◆肝癌	103
◆肺癌	105
◆乳腺癌	108

第五章 腰腹部疾病

111

胃炎、胃下垂、肠炎、便秘、胃癌、肠癌等腰腹部疾病，只要有一种恋上你，你就难以脱身，甚至会走进疾病的泥淖，难以自拔。妙用中医验方既然可以治百病，当然也包括腰腹部疾病，不妨试用一下适合你的中医验方。

◆胃炎	111
◆胃下垂	114
◆胃及十二指肠溃疡	118
◆肠炎	121
◆便秘	125
◆急性腰扭伤	129
◆腰肌劳损	131
◆腰椎骨质增生	133
◆腰椎间盘突出症	135
◆胃癌	138
◆大肠癌	140

第六章 生殖系统疾病

144

女人如花，女人似玉，如花似玉的女人是上天最得意的作品。也许正是因为这样，疾病似乎特别嫉妒女人，在生殖系统上让女人受尽了煎熬与痛苦；男人是天，是一个家庭的顶梁柱，因此男人自古以来就承受着巨大的压力，男人的身心都饱受煎熬。纵使这样，生殖系统疾病也不会让男人乐逍遥，多多少少也要给男人添点麻烦。不过别担心，妙用验方，可以驱除男人和女人私处的疾病。

◆ 痛经	144
◆ 月经不调	147
◆ 女阴瘙痒症	150
◆ 阴道炎	152
◆ 盆腔炎	155
◆ 子宫颈炎	160
◆ 子宫脱垂	162
◆ 功能性子宫出血	165
◆ 输卵管阻塞	168
◆ 不孕症	170
◆ 习惯性流产	173
◆ 先兆流产	176
◆ 阳痿	178
◆ 早泄	181
◆ 遗精	183
◆ 痔疮	185
◆ 无精子症	189

◆精子不液化	191
◆龟头炎	193
◆附睾炎	196
◆慢性前列腺炎	197
◆男性不育症	199
◆卵巢癌	203
◆膀胱癌	205

第七章 皮肤疾病

207

暗香袭人的冰肌玉肤是每个人的向往，可是上帝似乎并不想人人都拥有让人羡慕的肌肤，于是便让一些人患上了痤疮、酒渣鼻、黄褐斑、鸡眼、湿疹、荨麻疹、皮肤瘙痒症、癣等各种皮肤疾病，皮肤疾病带给我们的不仅仅是身体的病痛，更是心灵的伤痛！别担心，验方妙用如夏日春风，我相信它能给广大皮肤病患者送去福音。

◆痤疮	207
◆酒渣鼻	211
◆黄褐斑	213
◆鸡眼	216
◆湿疹	218
◆荨麻疹	221
◆皮肤瘙痒症	225
◆癣	227
◆接触性皮炎	230
◆脂溢性皮炎	233

◆ 疥疮 234

第八章 全身性疾病

237

感冒、失眠、神经衰弱、高血压、糖尿病、低血压、贫血、肥胖症等，可谓是最日常生活中最普通的疾病，很多人为此吃了好多药，花了好多钱，可有时其效果却不能令人满意！现在，请试试下面的验方吧，这些取自自然、经济实惠，甚至有的分文不花，田间地头就有的验方，可能会起到让你想象不到的卓越功效。

◆ 感冒 237

◆ 贫血 241

◆ 失眠 243

◆ 神经衰弱 246

◆ 高血压 248

◆ 糖尿病 253

◆ 低血压 257

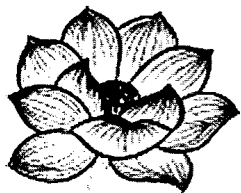
◆ 肥胖症 258

第九章 小儿疾病

261

孩子是家庭的太阳、祖国的希望，孩子一生病，全家都会跟着着急、担心。有没有一种副作用小，见效又快的方法可以减轻孩子的痛苦呢？答案当然是肯定的，不想让孩子再受苦就赶快求助于中医验方吧！

◆新生儿黄疸	261
◆婴幼儿发热	264
◆小儿百日咳	267
◆小儿支气管炎	270
◆小儿肺炎	273
◆小儿痢疾	277
◆婴幼儿腹泻	279
◆小儿消化不良	284
◆小儿厌食	287
◆小儿夜啼	290
◆小儿惊厥	291
◆小儿遗尿症	293
◆小儿尿频	295
◆婴儿湿疹	297
◆小儿腮腺炎	299
◆水痘	301
◆鹅口疮	303
◆流涎症	305



第一章

求医不如求己, 妙用验方治百病

漫漫人生,有年轻力壮的时候,也有年老体衰的时候;有健康无忧的时候,也有生病难受的时候。而病有急性之病,也有慢性之病;有轻微之病,也有严重之病。所以,如果说健康是成就事业的前提,那么,做好各种疾病的防治就是为健康的身体夯实“根基”,而了解中医药常识,则是为修筑健康大厦准备的“砖石与水泥”。

» 养生治病,验方妙用魅力无穷 «

中医验方是中华医药宝库中一颗璀璨的明珠,其历史源远流长,内容博大精深。几千年来,这些取自自然、疗效显著、副作用小、制作简单、经济实用的验方不知造福了多少代人,古书记载老中医妙用验方治百病的例子更是不胜枚举。下面我们就举几个名医妙用验方治病的故事,由此来一睹卓效验方的风采。

华佗巧用验方治蟹毒、蜂毒

据说有一天，名医华佗在一家酒店里小饮，碰巧遇到一群年轻人正在进行吃螃蟹比赛，吃空的蟹壳都堆成了一座小山。华佗深知螃蟹的性味，就上前劝他们说：吃多了会闹肚子，甚至会有生命危险。这群年轻人不但不听他的劝告，反而越发吃得不亦乐乎。

当天晚上，这群年轻人和华佗都投宿在同一家酒店里。果然不出华佗所料，半夜里，吃螃蟹的那几位年轻人大喊肚子痛，有的痛得还抱着肚子在地上直打滚。由于当时根本没有治疗这种疾病的良药，华佗很着急。但他忽然想起有一次采药时见到的情景：一只小水獭吞吃了一条鱼，肚子撑得像鼓一样。它一会儿下水，一会儿上岸，显得很难受。后来，它爬到岸上，吃了些紫色的草叶，不久便没事了。

华佗想，那种紫色的草叶能解鱼毒，应该也能解蟹毒，不妨试试。于是他立即唤醒徒弟到郊外去采了些那种紫色的草，又立即煎汤给那几个年轻人服下。过了一会儿，几个年轻人的肚子果然不痛了。这时几个年轻人才知道他就是名医华佗，个个对他的医术赞不绝口，并拱手称谢。

华佗心想，这种草药还没名字，病人吃了它确实会感到舒服，今后就叫它紫舒吧！意思是服后能使腹中舒服。因为字音相近，又属草类，后人就把它称作了紫苏。紫苏目前仍是民间用于治疗食鱼蟹中毒的妙药。

华佗不仅用紫苏治过蟹毒，他还用青苔治过蜂毒呢！有一次，华佗在行医途中看到一位女子在路旁痛哭，以为她病了，急忙上前查看。他发现这位女子的眼睛、鼻子肿得一样平，双眼成了一条缝，原来是被马蜂所蜇。可是药箱里没有治疗马蜂毒的特效药。怎么办呢？他寻思着，忽然眉头一展，有了主意。连忙叫徒弟到茅房后边阴暗的地方寻了些绿苔。华佗很快把绿苔揉碎，敷在那女子脸上。转眼间，那女子就说感到阴凉，不痛了。华佗嘱咐那女

子,让她自己回家后再用绿苔敷几次。几天后那女子的脸果然就好了。华佗的徒弟不明白其中的奥妙,问师傅怎么知道绿苔可以治蜂毒,是不是哪本药书上有记载?于是,华佗就给他讲了其中的原因和故事。

有一年夏天,华佗正在巷口纳凉,看到一只蜘蛛在结网。忽然空中飞来几只大马蜂,落在了蜘蛛网上。蜘蛛爬过来,伏在马蜂身上,想吃马蜂肉,却被马蜂蜇了一下。蜘蛛立刻缩成一团,肚皮肿了起来。后来,蜘蛛从网上挂下来,落在绿苔上打了几个滚,把肚皮在绿苔上擦了几下,肚皮就消肿了。蜘蛛重新爬上网去吃马蜂,又被马蜂蜇了一下,蜘蛛又跌下来爬在绿苔上面滚了几下,擦了几擦,再一次爬上网跟马蜂斗。这样上下往返了三四次,终于把马蜂吃掉了。华佗就想马蜂毒属火,绿苔属水,水能克火,所以绿苔能治蜂毒。于是据此他便推想出了用绿苔治蜂毒的神奇验方。

李时珍巧用唾液治蛇伤

李时珍为了修订《本草纲目》,不辞辛苦,到处采药问方。有一次,李时珍采药回来,路过一个小茶馆,就走进去歇脚。当时正值夏天,天气十分炎热,茶馆里有几个人光着膀子玩纸牌,其中有一人靠墙壁坐着,每次都要用手指在嘴唇上沾点唾沫再起牌。忽然他感到后背发痒,就用沾着唾沫的手指去抓痒。一连抓了几次还是痒,这个人觉得很奇怪,打完了一把牌回头一看,很是吃了一惊,原来墙壁上有个窟窿,里面有条蛇,蛇头朝外,已经半死不活了。这究竟是怎么回事?

李时珍把那条蛇翻过来倒过去地研究了一番,又看了看那个玩牌人的后背,心里就明白了几分。原来打牌的人背上发痒是蛇的舌在舔,打牌人不断地用沾着唾沫的手指来抓痒,人的唾沫便被带到蛇的嘴里,而人的唾液则是蛇生命的克星。从此以后,把药草放在嘴里嚼嚼再敷在蛇咬的地方来治疗的验方就流传了下来。

妙用车前子治愈欧阳修腹泻

据《苏沈良方》记载，北宋大文豪欧阳修有一次得了急性腹泻，吃了太医院大夫开的方药后也不见好转。他夫人听说集市上有位老中医卖治疗腹泻的药，三文铜钱一贴，效果非常好。就想让欧阳修买一贴服用。欧阳修说：“咱们这些人的体质，和一般的劳动之人不一样，他们敢吃的药，我们不可以轻易尝试，以免出现意外。”可是他的夫人却瞒着他买了一贴，搅在太医院医生开得处方中，给欧阳修服下。结果，一剂药喝下去，欧阳修的腹泻就全好了。

病好以后，欧阳修的夫人才如实相告，而欧阳修听后忙命人把卖药的老中医叫来，并许以重金求其良方。那老中医经不住百般动员，最后告诉欧阳修：“这个方子其实是车前子一味，碾成细末，每服二钱，搅在稀米粥里服下，治疗水泻（解水样便）很灵验。”小小车前子，竟有如此功效，欧阳修不得不相信这验方的妙用。

有关车前子的记载最早见于《神农本草经》。车前子是车前草科植物车前或平车前的种子，其性味甘寒，入肾经、膀胱经，可利水、清热、祛痰、明目。治疗暑湿泻痢、小便不通、尿血、淋浊带下、咳嗽多痰、湿痹、目赤障翳。可入汤剂，入丸散，或煎汤外用，或研末外撒。

车前子之所以能止泻与其利水功能有关。因其可分清降浊而止泻，亦即利小便以实大便，常用于治疗湿热或暑湿引起的水泻为宜。据现代临床医学报道，车前子治疗小儿单纯性消化不良效果良好。将车前子炒焦研碎口服，4~12月小儿每次0.5克，1~2岁小儿每次1克左右，每日3~4次。共观察63例，服药后53例腹泻停止，大便基本恢复正常，平均2.1天治愈；6例大便减少，平均2.5天好转；4例无效。

凡事都有两面性，车前子也不例外。毋庸置疑，车前子具有良好的止泻效果，但并非对所有的腹泻都有效，因其性寒，可利水，主要用来治疗湿热或暑湿所致的腹泻，而对于寒湿、食滞、肝气乘脾、