

中医药畅销书

# 中医药畅销书

选粹 ZHONGYIYAO CHANGXIAOSHU  
粹 XUANCUI

方药存真

雷明 吴国兴 编

# 民间乡野 古方偏方 4000 首

全国百佳图书出版单位  
中国中医药出版社

中医药畅销书选粹·方药存真

# 民间乡野古方偏方4000首

雷明 吴国兴 编

中国中医药出版社·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

民间乡野古方偏方 4000 首/雷明, 吴国兴编. —2 版.  
—北京: 中国中医药出版社, 2012. 4

(中医药畅销书选粹·方药存真)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 0760 - 7

I. ①民… II. ①雷… ②吴… III. ①验方—汇编  
IV. ①R289. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 007208 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京市泽明印刷厂印刷

各地新华书店经销

\*

开本 880 × 1230 1/32 印张 13 字数 335 千字

2012 年 4 月第 2 版 2012 年 4 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 0760 - 7

\*

定价 22.00 元

网址 [www.cptcm.com](http://www.cptcm.com)

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 [csln.net/qksd/](http://csln.net/qksd/)

## ◆ 出版者的话 ◆

中国中医药出版社作为直属于国家中医药管理局的唯一国家级中医药专业出版社，自创办以来，始终定位于“弘扬中医药文化的窗口，交流中医药学术的阵地，传播中医药文化的载体，培养中医药人才的摇篮”，不断锐意进取，实现了由小到大、由弱到强、由稚嫩到成熟的跨越式发展，短短的20多年间累计出版图书3600余种，出书范围涉及全国各级各类中医药教材和教学参考书；中医药理论、临床著作，科普读物；中医药古籍点校、注释、语译；中医药译著和少数民族文本；中医药政策法规汇编、年鉴等。基本实现了“只要是中医药书我社最多，只要是中医药教材我社最全，只要是中医药书我社最有权威性”的目标，在中医药界和社会上产生了广泛的影响。2009年我社被国家新闻出版总署评为“全国百佳图书出版单位”。

为了进一步扩大我社中医药图书的传播效应，充分利用优秀中医药图书的价值，满足更多读者，尤其是一线中医药工作者的需求，我们在努力策划、出版更多更好新书的同时，从早期出版的专业学术图书中精心挑选了一批读者喜欢、篇幅适中、至今仍有很高实用价值和指导意义的品种，以“中医药畅销书选

粹”系列图书的形式重新统一修订、刊印。整套图书约100种，根据内容大致分为七个专辑：“入门进阶”主要是中医入门、启蒙进阶类基础读物；“医经索微”是对中医经典的体悟、阐释；“名医传薪”记录、传承名医大家宝贵的临证经验；“针推精华”精选针灸、推拿临床经验；“特技绝活”展现传统中医丰富多样的特色疗法；“方药存真”则是中药、方剂的精编和临床应用；“临证精华”汇集临床各科精妙之法。可以说基本涵盖了中医各主要学科领域，对于广大读者学习中医、认识中医和应用中医大有裨益。

今年是“十二五计划”的开局之年，我们将牢牢抓住机遇，迎接挑战，不断创新，不辱中医药出版人的使命，出版更多、更好的中医药图书，为弘扬、传播中医药文化知识作出更大的贡献。

中国中医药出版社

2012年1月

# 内 容 提 要

我国地域广袤，民族众多，民间有着丰富的中医药资源及治疗验方。“古方、偏方”是中医药宝库中的一个重要组成部分，是我国劳动人民千百年来同疾病作斗争的经验总结，在治疗疾病中起着重要的作用。

本书为雷明、吴国兴二位先生几十年来走访民间，深入群众，调查实践，多方搜集、整理、分门别类编辑的四千多个古方、偏方。其中不少古方、偏方经过多年临床应用，均获得良好效果，尤其对一些疑难病症疗效甚佳。对于中医临床及家庭治疗有一定的实用价值。

# 序

“古方、偏方”是中医药宝库中的一个重要组成部分，是我国劳动人民千百年来同疾病作斗争的经验总结，在治疗疾病中起着重要的作用。这些宝贵的经验多散落于民间，所以搜集、整理、挖掘这一伟大宝库具有重大意义。

雷明、吴国兴二位先生酷爱中医，并颇有研究。为了能使散落在民间的古方、偏方造福于人类，发扬光大祖国的中医学，他们几十年来走访民间，深入群众，调查实践，多方搜集，共搜集整理出四千多个古方、偏方。不少古方、偏方经过多年临床应用，均获得良好效果，尤其对一些疑难病症疗效甚佳。

为了使这些散落在民间的药方得以流传和发展，他们精选出一部分临床疗效好，治疗方法简便的药方，汇编成册，奉献给读者。期望这些千百年流传的古方偏方走入每个家庭，让华夏中医这一民间奇葩，为中国人民展现出他的独特风采，为人们的健康作出贡献。

华夏民间中医研究所所长 李国华

1998年1月

# 目 录

一、补益长寿方 .....	1	9. 去皱方 12 首 .....	82
1. 长春益寿丹 .....	1	10. 令发易长方 30 首 .....	83
2. 保元益寿丹 .....	1	11. 治脱发方 5 首 .....	87
3. 培元益寿膏 .....	1	12. 香发散 .....	87
4. 养心延龄益寿丹 .....	2	13. 乌发方 38 首 .....	88
5. 扶元和中膏 .....	2	14. 治枯发方 13 首 .....	92
6. 保元固本膏 .....	2	15. 卷发伸直方 .....	94
7. 八珍糕 .....	3	16. 去头屑方 8 首 .....	94
8. 加味枇杷膏方 .....	3	17. 生眉毛方 10 首 .....	95
9. 益阴固本丸 .....	3	18. 去须方 2 首 .....	95
10. 益阴治痹方 .....	3	19. 健美浴方 7 首 .....	95
11. 乾隆皇帝长寿秘方 .....	4	20. 体香方 2 首 .....	96
12. 康熙益寿秘方 .....	4	21. 润肌肤方 14 首 .....	97
13. 慈禧太后常服益寿药丸 .....	5	22. 丰满方 5 首 .....	98
14. 益寿偏方 66 首 .....	5	23. 狐臭方 15 首 .....	98
15. 抗衰老食品验方 48 首 .....	17	24. 减肥方 7 首 .....	99
16. 长寿美容药酒 142 首 .....	24	25. 多毛症方 .....	100
17. 益寿药茶 27 首 .....	61	26. 美目方 14 首 .....	100
二、美容美发健美方 .....	66	27. 加减玉容散 .....	101
1. 慈禧美容秘方 .....	66	28. 祛风活络洗药方 .....	102
2. 梅兰芳美容润肤核桃糊 .....	66	29. 正容膏 .....	102
3. 武则天留颜方 .....	66	30. 鸡血藤祛风活络贴药方 .....	102
4. 太平公主面药 .....	66	三、骨伤科方 .....	103
5. 张贵妃面膏 .....	67	1. 骨折方 80 首 .....	103
6. 金国宫女八白散 .....	67	2. 脱臼方 10 首 .....	116
7. 美容面膜 87 首 .....	67	四、男科医方 .....	118
8. 白嫩皮肤方 36 首 .....	77	1. 阳痿方 40 首 .....	118

- |                    |     |                  |     |
|--------------------|-----|------------------|-----|
| 2. 遗精方 22 首        | 122 | 14. 难产方 13 首     | 159 |
| 3. 男子不育症方 45 首     | 124 | 15. 闭经方 36 首     | 160 |
| 4. 早泄方 12 首        | 134 | 16. 外阴白斑方 9 首    | 163 |
| 5. 男子结扎术后综合征方 2 首  | 136 | 17. 鬼胎验方         | 164 |
| 6. 阴囊橡皮肿方 9 首      | 136 | 18. 妇女月癆方        | 164 |
| 7. 附睾囊肿方 5 首       | 137 | 19. 附件炎方         | 164 |
| 8. 睾丸坠痛方 7 首       | 138 | 20. 阴癬方          | 165 |
| 9. 缩阳方 7 首         | 138 | 21. 妊娠手足浮肿方      | 165 |
| 10. 阴茎肿方 9 首       | 139 | 22. 月经不调方 17 首   | 165 |
| 11. 睾丸炎方 5 首       | 140 | 23. 倒经方 7 首      | 166 |
| 12. 精液不液化症方 3 首    | 140 | 24. 白带方 18 首     | 167 |
| 13. 男性更年期综合征方 2 首  | 140 | 25. 阴痒方 10 首     | 168 |
| 14. 射精不能症方 8 首     | 141 | 26. 盆腔炎方 8 首     | 169 |
| 15. 男性乳房增大症方 2 首   | 142 | 27. 子宫脱垂方 15 首   | 170 |
| 16. 阴囊湿疹方 8 首      | 142 | 28. 妊娠水肿方 5 首    | 171 |
| 17. 饭色癆方           | 143 | 29. 催奶方 17 首     | 171 |
| 18. 男女色疯方          | 143 | 30. 回乳方 6 首      | 173 |
| 19. 阳强不倒方 8 首      | 143 | 31. 乳腺增生方 3 首    | 173 |
| 20. 滋阴益肾暖精方 4 首    | 144 | 32. 功能性子宫出血方 6 首 | 174 |
| 五、女科奇方             | 146 | 33. 崩漏方 11 首     | 174 |
| 1. 产后腹疼方 13 首      | 146 | 34. 痛经方 29 首     | 175 |
| 2. 不孕症方 26 首       | 147 | 六、性病医方           | 179 |
| 3. 安胎方 16 首        | 150 | 1. 下疳(梅毒)方 56 首  | 179 |
| 4. 习惯性流产方 21 首     | 151 | 2. 淋病方 43 首      | 186 |
| 5. 难产胞衣不下方 10 首    | 153 | 3. 阴球开花方         | 190 |
| 6. 妊娠恶阻方 20 首      | 154 | 4. 肾子因劳复肿方       | 190 |
| 7. 绝育方 4 首         | 155 | 5. 治便毒初起方 2 首    | 191 |
| 8. 产后风方 13 首       | 156 | 6. 阴子偏坠方 2 首     | 191 |
| 9. 产后自汗方 4 首       | 157 | 7. 小便如膏方         | 191 |
| 10. 剖宫产刀疤发痒方       | 157 | 8. 小便如泔方         | 191 |
| 11. 女性更年期综合征方 12 首 | 158 | 七、癌症医方           | 192 |
| 12. 子宫发育不全方 2 首    | 159 | 1. 肝癌方 8 首       | 192 |
| 13. 妇人试胎法 4 首      | 159 | 2. 肺癌方 5 首       | 192 |
|                    |     | 3. 胃癌方 16 首      | 193 |
|                    |     | 4. 消化道癌方 5 首     | 194 |
|                    |     | 5. 直肠癌方 2 首      | 195 |

6. 食道癌方 16 首 .....	195	3. 利窍通耳方 .....	210
7. 脑垂体肿瘤方 .....	197	4. 治耳鸣耳聋方 .....	210
8. 足背癌方 .....	197	5. 耳闭外治方 .....	211
9. 脑肿瘤方 2 首 .....	197	6. 利窍聪耳方 .....	211
10. 宫颈癌方 14 首 .....	197	7. 中耳炎方 17 首 .....	211
11. 阴道癌方 2 首 .....	198	8. 耳聋方 17 首 .....	213
12. 乳腺癌方 9 首 .....	199	<b>十、治鼻病医方</b> .....	215
13. 甲状腺癌方 2 首 .....	200	1. 代鼻烟方 .....	215
14. 淋巴腺癌方 2 首 .....	200	2. 碧云散 .....	215
15. 鼻咽癌方 2 首 .....	200	3. 红玉膏 .....	215
16. 喉癌方 .....	200	4. 透脑闻药方 .....	215
17. 白血病房 11 首 .....	200	5. 鼻血方 15 首 .....	216
18. 肛门癌方 .....	202	6. 酒渣鼻方 14 首 .....	217
19. 膀胱癌方 2 首 .....	202	7. 鼻炎方 9 首 .....	218
<b>八、眼病医方</b> .....	203	<b>十一、牙病医方</b> .....	220
1. 避瘟明目清上散 .....	203	1. 固齿刷牙散 .....	220
2. 明目延龄丸 .....	203	2. 明目固齿方 .....	220
3. 明目除湿浴足方 .....	203	3. 漱口药方 .....	220
4. 抑火清肝退翳汤 .....	203	4. 清胃漱口方 .....	220
5. 清上止痛熏目方 .....	204	5. 清胃消肿漱口方 .....	221
6. 消瘀明目洗药方 .....	204	6. 洁牙方 11 首 .....	221
7. 清肝抑火明目方 .....	204	7. 固齿方 6 首 .....	222
8. 白内障方 6 首 .....	204	8. 牙疼方 25 首 .....	223
9. 青光眼方 7 首 .....	205	9. 口腔炎方 12 首 .....	225
10. 夜盲症方 12 首 .....	205	10. 口疮方 13 首 .....	226
11. 火眼方 7 首 .....	206	11. 口臭方 19 首 .....	227
12. 沙眼方 3 首 .....	207	12. 唇裂方 .....	229
13. 红眼病方 6 首 .....	207	13. 牙龈出血方 12 首 .....	229
14. 眼内充血方 2 首 .....	208	14. 龋齿方 4 首 .....	230
15. 迎风流泪方 6 首 .....	208	<b>十二、皮肤病医方</b> .....	231
16. 眼生红子方 .....	209	1. 蝴蝶斑方 14 首 .....	231
17. 电光打眼方 2 首 .....	209	2. 扁平疣方 20 首 .....	232
18. 花眼方 4 首 .....	209	3. 雀斑方 23 首 .....	234
<b>九、耳病医方</b> .....	210	4. 汗斑方 8 首 .....	236
1. 平肝清热代茶饮 .....	210	5. 黑斑方 10 首 .....	236
2. 治耳聋方 .....	210		

- |                  |     |                  |     |
|------------------|-----|------------------|-----|
| 6. 瘰疬方 21 首      | 237 | 2. 小儿惊厥方 6 首     | 259 |
| 7. 顽癣方 19 首      | 239 | 3. 佝偻病方 5 首      | 259 |
| 8. 牛皮癣方 11 首     | 240 | 4. 小儿脱肛方 4 首     | 260 |
| 9. 疖子方 3 首       | 242 | 5. 小儿疝气方 8 首     | 260 |
| 10. 湿疹方 15 首     | 242 | 6. 小儿发热方 3 首     | 261 |
| 11. 荨麻疹方 7 首     | 243 | 7. 小儿慢性鼻炎方 5 首   | 261 |
| 12. 癩子方 8 首      | 244 | 8. 小儿流口水方 3 首    | 261 |
| 13. 白癫风方 12 首    | 245 | 9. 小儿肚脐炎方 2 首    | 262 |
| 14. 麦粒肿方 6 首     | 246 | 10. 小儿急性肾炎方      | 262 |
| 15. 毛囊炎方 2 首     | 246 | 11. 小儿语迟方        | 262 |
| 16. 脱发方 9 首      | 247 | 12. 小儿麻痹症方       | 262 |
| 17. 冻疮方 8 首      | 248 | 13. 小儿断奶症方       | 262 |
| 18. 红斑狼疮方 2 首    | 248 | 14. 儿童多动症方       | 263 |
| 19. 漆疮方 2 首      | 248 | 15. 小儿疝气方 8 首    | 263 |
| 20. 发际疮方         | 249 | 16. 婴儿湿疹方 2 首    | 263 |
| 21. 秃疮方 14 首     | 249 | 17. 小儿脓疱疮方 3 首   | 264 |
| 22. 带状疱疹方 6 首    | 250 | 18. 小儿夜啼方 8 首    | 264 |
| 23. 皲裂方 8 首      | 251 | 19. 小儿腹泻方 11 首   | 265 |
| 24. 脚鸡眼方 10 首    | 251 | 20. 小儿食积方 15 首   | 266 |
| 25. 唇炎方 5 首      | 252 | <b>十四、内科疾病方</b>  | 268 |
| 26. 脂溢性皮炎方 3 首   | 253 | 1. 肝炎方 11 首      | 268 |
| 27. 皮肤瘙痒症方 2 首   | 253 | 2. 肝硬化方 9 首      | 269 |
| 28. 鱼鳞病方 3 首     | 253 | 3. 面瘫方 4 首       | 270 |
| 29. 手脱皮方 5 首     | 253 | 4. 面神经炎方         | 270 |
| 30. 狐臭方 9 首      | 254 | 5. 面部痉挛方         | 271 |
| 31. 祛风除湿散        | 255 | 6. 三叉神经疼方 2 首    | 271 |
| 32. 敷药散          | 255 | 7. 蛲虫病方 9 首      | 271 |
| 33. 面药搽膏方        | 255 | 8. 蛔虫方 4 首       | 272 |
| 34. 祛风清热洗药方      | 256 | 9. 钩绦虫方 2 首      | 272 |
| 35. 清热止痒面药方      | 256 | 10. 心脏病方 12 首    | 272 |
| 36. 温肾渗湿敛汗止痒熨洗药方 | 256 | 11. 咯血方 4 首      | 273 |
| 37. 竹叶膏          | 256 | 12. 肺炎方 5 首      | 274 |
| 38. 清热和血化毒膏      | 257 | 13. 气管炎、哮喘方 31 首 | 274 |
| <b>十三、儿科疾病方</b>  | 258 | 14. 心肺病方         | 277 |
| 1. 小儿百日咳方 14 首   | 258 | 15. 肺结核方 8 首     | 277 |
|                  |     | 16. 肺气肿方 2 首     | 278 |

- 
- |                 |     |                  |     |
|-----------------|-----|------------------|-----|
| 17. 尿毒症方 2 首    | 278 | 53. 小便失禁方        | 305 |
| 18. 风湿症方 13 首   | 279 | 54. 老年溺尿刺痛方      | 305 |
| 19. 坐骨神经疼方 5 首  | 280 | 55. 尿道炎方 3 首     | 305 |
| 20. 腰腿痛方 16 首   | 281 | 56. 静脉炎方 2 首     | 306 |
| 21. 偏瘫方 12 首    | 282 | 57. 麻风病方         | 306 |
| 22. 癫狂症方 12 首   | 284 | 58. 血小板低方 6 首    | 306 |
| 23. 口眼喎斜方 6 首   | 285 | 59. 低血压方 5 首     | 307 |
| 24. 失眠方 19 首    | 286 | 60. 血友病方 4 首     | 307 |
| 25. 梦游方 2 首     | 287 | 61. 甲状腺功能亢进方 7 首 | 308 |
| 26. 梅尼埃综合征方 5 首 | 288 | 62. 腮腺炎方 10 首    | 308 |
| 27. 健忘症方 5 首    | 288 | 63. 白喉方 3 首      | 309 |
| 28. 癫痫方 19 首    | 289 | 64. 糖尿病方 20 首    | 310 |
| 29. 脊髓炎方        | 291 | 65. 疟疾病方 10 首    | 311 |
| 30. 脑膜炎方        | 291 | 66. 淋巴结核方 11 首   | 312 |
| 31. 自主神经功能紊乱方   | 291 | 67. 扁桃体炎方 7 首    | 313 |
| 32. 咽炎方 14 首    | 291 | 68. 狂犬病方 11 首    | 314 |
| 33. 噎膈和呃逆方 7 首  | 292 | 69. 坏血病方         | 315 |
| 34. 腹泻方 10 首    | 293 | 70. 白细胞减少病方 5 首  | 315 |
| 35. 胃病方 22 首    | 294 | 71. 双手麻木方        | 316 |
| 36. 食道炎方 2 首    | 296 | 72. 类风湿方 4 首     | 316 |
| 37. 咳嗽方 13 首    | 296 | 73. 皮肤麻木方        | 316 |
| 38. 感冒方 8 首     | 297 | 74. 面赤身热方        | 316 |
| 39. 胆结石方 6 首    | 298 | 75. 全身浮肿方 6 首    | 317 |
| 40. 肾结石方 9 首    | 298 | 76. 足冷方          | 317 |
| 41. 肾炎方 12 首    | 299 | 77. 头疼方 15 首     | 317 |
| 42. 小便闭方 14 首   | 300 | 78. 便秘方 8 首      | 318 |
| 43. 尿道结石方 6 首   | 301 | 79. 贫血方 13 首     | 319 |
| 44. 遗尿方 7 首     | 302 | 80. 落枕方 3 首      | 320 |
| 45. 前列腺肥大方 3 首  | 302 | 81. 脱肛方 13 首     | 321 |
| 46. 腹水方 6 首     | 303 | 82. 多汗方 5 首      | 321 |
| 47. 膀胱炎方 3 首    | 303 | 83. 肚子疼方 3 首     | 322 |
| 48. 膀胱结石方 5 首   | 304 | 84. 猩红热方 2 首     | 322 |
| 49. 老人尿多方 4 首   | 304 | 85. 肠梗阻方 3 首     | 322 |
| 50. 尿血方 3 首     | 304 | 86. 劳损内伤方        | 323 |
| 51. 前列腺炎方 4 首   | 305 | 87. 高血压方 13 首    | 323 |
| 52. 蛋白尿方        | 305 | 88. 疏风止嗽丸        | 324 |

- |                                 |                           |
|---------------------------------|---------------------------|
| 89. 清肺抑火化痰丸····· 324            | 7. 臃疮腿方 12 首····· 338     |
| 90. 疏解清肺饮····· 325              | 8. 褥疮方 2 首····· 339       |
| 91. 加竹沥梨膏····· 325              | 9. 痞背疮方 4 首····· 339      |
| 92. 和肝醒脾化湿丸····· 325            | 10. 疥疮方 4 首····· 340      |
| 93. 调脾清肝理湿饮····· 325            | 11. 无名肿毒方 5 首····· 340    |
| 94. 调中畅脾膏····· 326              | 12. 痔疮方 19 首····· 341     |
| 95. 加减古方五汁饮····· 326            | 13. 疔疮方 9 首····· 342      |
| 96. 益气平胃健脾饮····· 326            | 14. 黄水疮方 10 首····· 343    |
| 97. 加味三仙饮····· 327              | 15. 羊毛疔方 3 首····· 344     |
| 98. 古方越鞠逍遥加味丸<br>(治肝病)····· 327 | 16. 脚气方 7 首····· 344      |
| 99. 清热养肝活络膏····· 328            | 17. 甲沟炎方····· 345         |
| 100. 养血柔肝丸····· 328             | 18. 灰指甲方 4 首····· 345     |
| 101. 调肝和血丸····· 328             | 19. 蜂窝组织炎方 2 首····· 345   |
| 102. 调肝舒筋软坚丸····· 328           | 20. 乳疮方 17 首····· 345     |
| 103. 和肝益肾饮····· 329             | 21. 鼻子生疮方 3 首····· 347    |
| 104. 治脾湿腰痛方····· 329            | 22. 破伤风方 8 首····· 347     |
| 105. 治腰痛方····· 330              | 23. 恶指方 4 首····· 348      |
| 106. 洗药方····· 330               | 24. 腱鞘囊肿方 3 首····· 348    |
| 107. 活血止痛洗药方····· 330           | 25. 脚垫方 7 首····· 348      |
| 108. 养心健脾丸····· 331             | 26. 足跟痛方 3 首····· 349     |
| 109. 朱砂莲心散····· 331             | 27. 肿块方····· 349          |
| 110. 聚宝丹····· 331               | 28. 肩周炎方 10 首····· 349    |
| 111. 归神方····· 332               | 29. 外伤、出血方 42 首····· 351  |
| 112. 洪医洗药方····· 332             | 30. 跌打扭伤方 113 首····· 355  |
| 113. 龠药方····· 333               | 31. 虫蛇犬鼠咬伤方 90 首····· 371 |
| 114. 洗手荣筋方····· 333             | 32. 水火烫伤方 71 首····· 382   |
| 115. 治寒腿方····· 333              | 33. 溃疡方 30 首····· 391     |
| <b>十五、外科疾病方</b> ····· 334       | <b>附 录</b> ····· 397      |
| 1. 风湿性关节炎方 7 首····· 334         | 1. 中药“十八反”····· 397       |
| 2. 腰椎间盘突出症方 5 首····· 334        | 2. 中药“十九畏”····· 397       |
| 3. 骨质增生方 7 首····· 335           | 3. 妊娠忌药歌····· 397         |
| 4. 阑尾炎方 8 首····· 336            | 4. 常用草药验方歌····· 397       |
| 5. 慢性骨髓炎方 3 首····· 337          | 5. 食疗歌····· 398           |
| 6. 丹毒方 5 首····· 337             | 6. 十叟长寿歌····· 399         |
|                                 | 7. 民间相克食品及解法····· 399     |

## 一、补益长寿方

### 1. 长春益寿丹

处方：天冬（去心）、麦冬（去心）、大熟地（不见铁）、山药、牛膝、大生地（不见铁）、杜仲、山萸、云苓、人参、木香、柏子仁（去油）、五味子、巴戟天各 100 克，川椒（炒）泽泻、石菖蒲、远志各 50 克，菟丝子、肉苁蓉各 200 克，枸杞子、覆盆子、地骨皮各 65 克。

共研细面，蜜丸桐子大，初服 50 丸，一月后加至 60 丸，百日后服 80 丸，每日空心以淡盐水送下。

### 2. 保元益寿丹

处方：人参 10 克，炒于术 10 克，茯苓 15 克，当归 12 克，白芍 6 克（炒），干地黄 12 克，陈皮 4 克，砂仁 3 克，醋柴胡 3 克，香附 6 克（炙），桔梗 6 克，杜仲 12 克（炒），桑枝 12 克，谷芽 12 克（炒），薏米 15 克（炒），炙草 3 克。

共研极细面，每用 4 克，老米汤调服。

### 3. 培元益寿膏

处方：天生黄（即天然硫黄）18 克，厚附子 15 克，川椒 50 克，熟地 50 克，蛇床子 18 克，韭菜子 18 克，远志 12 克，当归 18 克，黑芝麻 50 克，菟丝子 15 克，牛膝 15 克，虎骨 15 克，川羌活 12 克，茅苍术 18 克，续断 12 克，桑枝 50 克，天仙藤 15 克，片姜黄 15 克，肉桂 15 克（研面后人），鹿茸 15 克（研面后人），麝香 3 克（研面后人）。

用麻油 4000 毫升，浸 10 日，熬枯去渣，再熬至滴水成

珠，兑黄丹 1000 克，候温，入肉桂、鹿茸、麝香，用槐柳枝不停搅匀，摊贴。

#### 4. 养心延龄益寿丹

处方：茯神 15 克，柏子仁 12 克（炒），丹参 12 克，酒白芍 12 克，丹皮 12 克，全当归 15 克（酒炒），川芎 6 克，干生地 12 克（酒洗），醋柴胡 10 克，香附米 12 克（炙），栀子 10 克（炒），酒条芩 12 克（炒）。

共研细面，炼蜜为丸，如绿豆粒大，朱砂为衣，每服 10 克，白开水送下。

#### 5. 扶元和中膏

处方：党参 65 克，于术 50 克（炒），茯苓 50 克（研），砂仁 12 克（研），归身 50 克（土炒），杜仲 50 克（炒），香附 18 克（制），生黄芪 50 克，谷芽 50 克（炒），鸡内金 50 克（焙），半夏 25 克（姜炙），佩兰草 18 克，生姜 18 克，红枣 20 枚（肉）。

共以水熬透，去渣，再熬浓，兑冰糖 100 克为膏，每服 10 克，白水送服。

#### 6. 保元固本膏

处方：党参、白术（炒）、鹿角、当归、香附各 65 克，川芎、附子（炙）、独活、干姜、川椒、杜仲、鳖甲、萆薢、草果（仁）、白芍各 50 克，生芪 65 克。用麻油 1500 克，将药炸枯，去渣，再熬至滴水成珠，入正净黄丹 600 克，再入后药，肉桂、沉香、丁香各 10 克。

共研细末，候油冷，加入搅匀成坨，重 250 克，候火气去，3 日后方摊贴。

## 7. 八珍糕

处方：茯苓、莲子（去心）、芡实、扁豆、薏米、藕粉、山药各 100 克。

共研细面，加白糖，分两酌量，兑之为糕。

## 8. 加味枇杷膏方

处方：枇杷叶 56 片（不咳嗽不用），大梨 2 个（去皮心，切碎），蜜半盅（先熬滴水成珠），大枣 400 克，建莲肉 200 克（不去皮）。

先将枇杷叶放锅内，用河水多煎几滚，取汤用绢淋清汁。其煎过之枇杷叶弃之不用，后将梨、枣、莲肉、蜜同放锅内，铺平，然后将枇杷叶煎的清汁淹满略高些，盖好，煮半支线香久翻转，再煮半支线香久，用瓷罐收好，随意温食，其大枣煮熟时乘热去皮。

此方专治气血两虚，身体羸瘦。

## 9. 益阴固本丸

处方：熟地 25 克，丹皮 10 克，山萸肉 12 克，淮山药 12 克，云苓 15 克，泽泻 10 克，金樱子 15 克，菟丝子 15 克。

共研细面，炼蜜为丸，如绿豆大，每服 2 钱，米汤送下。

方中的六味地黄丸药味系滋阴补肾之主方，主治肾阴亏损虚火上炎，即王太仆所谓“壮水之主，以制阳光”。菟丝子为补肝肾药，有益阴固阳作用，可治阳痿、遗精、目眩等症。金樱子功专收涩，多用于肾虚滑精者。此方之含义总在于固精耳。

## 10. 益阴治癆方

处方：西洋参 200 克，潼蒺藜 200 克（酒洗），泽泻 65 克，大熟地 600 克（丸制），淮山药 300 克，麦冬 150 克（去

心)，酒白芍 15 克，煅龙骨 100 克，宣木瓜 100 克（酒炒），云茯神 250 克（抱木），煅牡蛎 100 克，伸筋草 65 克（酒炒），远志肉 25 克（去骨），丹皮 65 克，炙甘草 25 克，当归身 150 克（酒洗），菟丝子 150 克，莲须 150 克。

共研细末，炼蜜为丸，如梧子大。

此方专治癆证，及一切阴虚、心肾不交之证，大可补阴、伸筋、壮阳气等，神效异常。

### 11. 乾隆皇帝长寿秘方

处方：补骨脂、白茯苓、龟板、鹿茸、枸杞子、人参、沉香、首乌、杜仲、肉苁蓉、五加皮、沙苑蒺藜、远志肉、金钗石斛、怀牛膝、淫羊藿、葱子、生地、韭子、山萸肉、覆盆子、桑螵蛸、楮实子、青盐、巴戟天、当归身、锁阳、益智仁各 5 克。

共研为细末，混匀。另取去刺及毛的金樱子 500 克，加水久煎，去渣滤汁，慢火熬膏，化入鹿角胶 240 克，将药粉放入膏中调匀，再加炼蜜适量，在石臼内捣千余次，制成梧子大药丸，每日早晚各服 9 克，温酒送下。

本方为清代乾隆皇帝常服之滋补方，具有温肾助阳、益气固本、健脾养胃之功，适于年老体弱、腰腿酸软、筋骨无力、精神萎靡、阳痿遗精。

### 12. 康熙益寿秘方

处方：白莲蕊 120 克，川断 90 克（酒炒），炒韭子 60 克，枸杞子 60 克，芡实 120 克，沙苑子 120 克，首乌 120 克，菟丝子 60 克，胡桃肉 60 克，补骨脂 90 克，覆盆子 60 克，龙骨 90 克，山药 60 克，金樱子 90 克，人参 30 克，莲肉 90 克，鱼鳔 90 克。

上药炼蜜为丸，如梧桐子大，每日早晚空腹服一丸，早晨宜用盐汤送服，睡前用白开水送服。