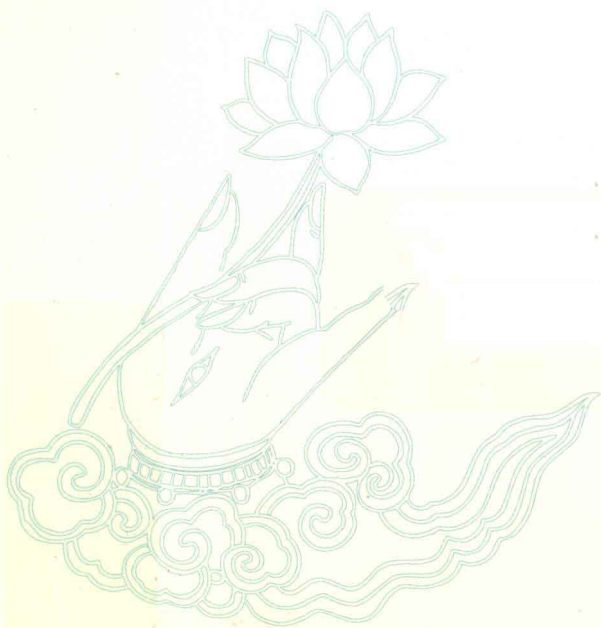


医师案头必备 家庭书柜必藏

中医师秘藏的小验方

姬领会 编著

本书用通俗的语言，结合真实的临床案例，介绍了作者临床经常使用的治疗常见病的七十一个小验方，详细阐述了其适应证、用法、剂量、注意事项及疗效，使人一看就懂，方便实用。适合中医爱好者、中医初学者阅读参考，也可供基层中西医结合医务人员临床参考。



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

中医师秘藏的小验方

ZHONGYISHI MICANG DE XIAO YANFANG

姬领会 编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

中医师秘藏的小验方 / 姬领会编著. —北京: 人民军医出版社, 2012.9
ISBN 978-7-5091-5947-7

I. ①中… II. ①姬… III. ①验方—汇编 IV. ①R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 192863 号

策划编辑: 王显刚 文字编辑: 荣 堃 李 昆 责任审读: 陈晓平

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300 — 8707

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 10.5 字数: 148 千字

版、印次: 2012 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 — 5000

定价: 19.80 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

雷 序



——兼论如何用小验方

《中医师秘藏的小验方》里面好多方子我在临床上都用过，效果非常好。然而，中医有一句话：千方易得，一效难求。其意是说：要获得治病的方子很容易，但拿着这个方子能不能治好你的病却是一件很不容易的事。这里面自然有它的道理。中医治病，强调的是辨证论治，小验方小单方也不例外。当然，一些小单方还有一些特殊的功效，又是靠辨证无法办到的，如：威灵仙治骨鲠，文献有记载，临床也有疗效。但是你怎么辨证也辨不到用威灵仙去治骨鲠。实际上，威灵仙的这个作用确实是从临床总结出来的，是经验之谈。这一部分又不能按照中医学传统的辨证方法去辨证用药。这也是为什么所谓的偏方、单方、验方能够广为流传，且具无限生命力的原因。民间所谓“单方一味，气死名医”，就是这个道理。

关于这个小册子，我还想说的是：小验方的效果是肯定的，但要会用。一般地讲：①要在中医大夫指导下使用，坚持辨证用药；②如果患者自己照方用药，建议从小剂量开始，观察有无不适，若无不适，可酌情增加剂量，切不可盲目大剂量使用；同时，建议不要长期用药，若要长期用药，一定要定期检查血、尿常规，肝、肾功能，以保证用药安全。

近年来，中药的副作用大家津津乐道，原因很多，有医生的原因，也有现在中医知识普及的原因，但更多的和患者本人有很大关系。为什么这么讲，拿龙胆泻肝丸来说，这个方子是传统名方，已经用了两千年了，如果这个方子有

问题，肯定早已不用了，为什么沿用到现在？我们先看看古人是怎么用的。古人用药，一般药店和诊所在一起，自己采药、炮制药，包括饮片，制丸药，均是自己加工，对药性非常了解，更重要的是，医生用这个药肯定是在辨证基础上进行的。而现在药材的采集、加工和使用跟过去大不一样，尤其是随着中医知识的普及，大家知道龙胆泻肝丸治疗带下病，很多女同志只要白带增多，不管是不是肝胆湿热证，自己到药店购药就开始服用，甚至有些大夫也不管是不是肝胆湿热证，就给病人开龙胆泻肝丸，这是极不合适的。服用时间久了，副作用就出来了。也显得中药的副作用多了。实际上，本不应该出现这样的问题的。一句话：用药安全很重要。

要用中药，就要掌握中医药学知识；要掌握中医，就要按中医学的思维去思考临床问题，这也叫“尊重客观规律”。

愿这本书能够给广大患者带来方便、安全和健康。

雷根平

2012年4月于咸阳

目 录



内科小验方	1
1. 地龙水冲生石膏粉退热效果好	1
2. 生姜片能快速止咳	5
3. 蜂房炒鸡蛋能治气管炎	7
4. 蛤蟆鸡蛋可治哮喘	9
5. 白及散治肺部出血效果好	12
6. 大蒜外敷脚心能治上部出血	14
7. 大剂量钩藤能降血压	17
8. 低血压可用中药调	19
9. 蛇床子能治心律失常	21
10. 丹参天麻除头晕	24
11. 川芎白芷治疗偏头痛有疗效	26
12. 马钱子治面瘫效果好	28
13. 地黄肉桂合用治失眠见效快	30
14. 乌梅大枣和杏仁治疗胃病效果好	34
15. 原物消原食治疗消化不良	38
16. 白术猪肚合用治疗胃下垂	41
17. 乌贼骨粉制酸止血效果好	43
18. 大蒜治拉肚子效果好	46

19. 清水灌肠通便效果好	48
20. 黄芪防风治小腹有下坠感效果好	51
21. 有了梅核气就用中药治	53
22. 得了脂肪肝，快用山楂水冲服保和丸	55
23. 虎杖能排除胆结石	57
24. 茯苓山药和水蛭，减肥效果足堪夸	59
25. 糖尿病不用愁，中药解你忧	61
26. 黄芪党参能消蛋白尿	63
27. 补骨脂和麻黄治疗遗尿	65
28. 乌梅茶治尿路感染很不错	67
29. 山药茯苓研粉治疗前列腺增生	69
30. 细辛泡水治阳痿效果很不错	72
31. 土鳖虫治疗腰痛效不错	74
32. 盗汗可用酸枣仁和五倍子来治疗	76
33. 口嚼枸杞子治夜间口干	78
34. 水蛭黄芪和枸杞，老人保健不能离	80
外科小验方	83
35. 醋煮旋覆花治疗骨质增生	83
36. 川芎研粉能消除足跟痛	85
37. 针刺治鸡眼效果立竿见影	87
38. 腱鞘囊肿针刺可愈	89
39. 鸦胆子治脚垫效果好	93
40. 白矾枯矾加白醋治脚气效果不错	95
41. 猪鬃能消瘰子	98
42. 桂枝煎汤治冻疮效果好	101

43. 黄豆口嚼后外敷可治疗乳腺炎·····	103
44. 白芷外用能消肿·····	106
45. 艾灸治外伤效果好·····	107
46. 硼砂能治腰扭伤·····	109
47. 有了痔疮不用怕 快用薏仁穿山甲·····	111
48. 皮肤溃疡不好就用皂角刺·····	113
49. 荆芥穗研末外擦治疗皮肤瘙痒症·····	115
50. 阴囊潮湿用滑石, 阴囊湿疹用苍马散·····	118
51. 醋煮皂角可除牛皮癣·····	120
52. 穿山甲片刮治白癜风能取效·····	122
53. 蛋黄油可治疗多种皮肤病·····	123
54. 脱发可用丹参醋来治·····	126
55. 酒泡辣椒能治疗老寒腿·····	128
 妇儿科小验方·····	 130
56. 经常流口水, 快用白术山药粉·····	130
57. 二丑治偏食效果不错·····	132
58. 炒麦芽能回乳·····	134
59. 乳汁不够, 快用花生红糖和黄酒·····	136
60. 宫颈糜烂用中药效果就是好·····	138
61. 乌贼骨和茜草治疗带下病效果好·····	139
62. 酒精治痛经见效快·····	141
63. 鸽子血竭治闭经效果好·····	143
64. 月经量过少, 用复方水蛭粉就会好·····	145
65. 月经量过多, 就把地榆醋水喝·····	147

五官科小验方.....	149
66. 用肉桂泡水喝治疗反复发作性口疮.....	149
67. 醋能止鼻血.....	151
68. 用唾液香油治鼻炎效果好.....	153
69. 大蒜大葱能治鼻子不通.....	155
70. 一味仙鹤草可除梅尼埃病.....	157
71. 猪板油和蜂蜜可治咽喉炎.....	159



内科小验方

1. 地龙水冲生石膏粉退热效果好

适应证：发热。

使用方法：取地龙 10~30 克，加适量的凉水煎煮，水开 10 分钟后将药液滤出，等稍凉后用此药液冲服 3~10 克的生石膏粉。

应用注意：①不能用煨石膏；②不发热时不能用；③高热患者必要时 2 小时后可重复用药；④热退后一定还须针对发热的原因进行治疗；⑤个别患者用药后效不显时须尽快用其他办法来退热。

选购注意：地龙以干燥、条大、肥壮、不碎、无泥者为佳。生石膏以色白、半透明、无杂石、纵断面纤维状有光泽者为佳。

发热，临床很常见，原因很多，有感受外邪引起的，也有内伤杂症引起的。中医治疗，虽然是治病求本，但是，长时间的发热甚至高热却会对人体造成很大的伤害，我们在“治本”的同时，更要“治标”。

说一个应用中药退热的简单办法：地龙 10~30 克，水煎后冲服生石膏粉 3~10 克，退热效果很好。小儿减量服用。

一般成年人，当发热温度不高于 39℃ 时，可取地龙 10 克水煎后冲服生石膏粉 3 克。如果发热温度在 39~40℃ 时，则需用地龙 10 克水煎后冲服生石

石膏 5 克；如果发热温度高于 40°C ，则须用地龙 30 克水煎后冲服生石膏粉 10 克。

对于小孩，1 岁以下的发热，温度不高于 39°C 者，用地龙 1 克水煎后冲服生石膏粉 0.5 克；高于 39°C 者，则需用地龙 2 克水煎后冲服生石膏粉 1 克。

2—3 岁的小孩，发热温度不高于 39°C 者，用地龙 2 克水煎后冲服生石膏粉 1 克；发热温度高于 39°C 者，则须用地龙 3 克水煎后冲服生石膏粉 2 克。

4—6 岁的小孩，发热温度不高于 39°C 者，用地龙 3 克水煎后冲服生石膏粉 2 克；发热温度高于 39°C 者，则须用地龙 5 克水煎后冲服生石膏粉 3 克。

6—10 岁的小孩，发热温度不高于 39°C 者，用地龙 5 克水煎后冲服生石膏粉 3 克；发热温度高于 39°C 者，则须用地龙 8 克水煎后冲服生石膏粉 5 克。

10 岁以上的孩子，发热后的地龙、生石膏粉的用量和成人相同。

如果发热轻，单用生石膏粉就可以了。这里要注意的是一定要用生石膏研成的粉末，可千万不能用煅石膏粉，因煅石膏只作外用，不可内服。

有一名 30 多岁的青年，晚上发热， 39.6°C 。打电话给我，说是没有西药的退热药，也没有太多的钱去医院，让我给治治。医者父母心啊，叫了就得去啊。于是，随手在中药柜子里抓了一把地龙和一些生石膏，赶到他家里，先用玻璃瓶子滚压，把生石膏研成粉，用开水冲下大约 5 克。地龙（取了 10 克左右）熬水，然后，再用地龙水冲服生石膏 10 克左右，静候旁边看反应。

十几分钟后，测体温， 38.7°C ；半个小时后，测体温， 37.5°C 。看到体温已经降了下来，我就给病人家属说，如果后面体温还高的话，再冲服生石膏粉 5 克，如果体温还高，就用地龙再次煎水喝。

第二天电话询问情况，说是后半夜体温正常，没再发热。

小孩生病大人很是心疼，发热之后，很多的人第一个就想到了输液，心里想着赶快让小孩好起来。但很多时候是好心办坏事，违反了“能不吃药就不吃药，能吃药的就不打针，能打针的就不输液”的原则。其次，有些个体诊所医生开的液体里有激素，热虽然退得很快，但却影响了小孩的抵抗力、免疫力和自我调节能力，真是“现在舒服，将来痛苦”啊。

怎么办？

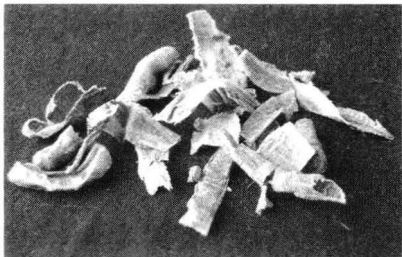
还是用上面的办法，先冲服生石膏粉，如果不管用，再用地龙煮水喝。

也许有人会说，小孩怕苦，会喝吗？

你可以买点生石膏尝尝，没有味的，所以，一般的小孩都会喝。如果你还觉得小孩不会喝，那好，就往里面加点冰糖，这样，就有甜味了，小孩自然就喝了。

简单地说一下这两味药。

地龙，又叫蚯蚓，是钜蚓科动物参环毛蚓、威廉环毛蚓、通俗环毛蚓及栉盲环毛蚓等的全体。中医认为地龙性寒而味咸，有清热定惊、通络、平喘、利尿的作用，主要用于高热神昏、惊痫、抽搐、关节麻痹、肢体麻木、半身不遂、肺热喘咳、尿少水肿及高血压等。



地龙干燥体

现代研究证实，蚯蚓水浸剂对大肠杆菌内毒素及温热刺激引起的家兔发热均有良好的解热作用，但较氨基比林的作用弱。口服广地龙散 12 克，对健康人体温无降低作用，对感染性发热患者降温作用优于阿司匹林（口服 0.3 克），对非感染性发热亦有效，但作用出现较晚，一般于服药后 0.5~3 个小时显效，2~5 个小时体温降至正常。

生石膏，为硫酸盐类矿物石膏的矿石，主要成分为含水硫酸钙（ $\text{CaSO}_4 \cdot 2\text{H}_2\text{O}$ ）。煅石膏为无水硫酸钙（ CaSO_4 ）。中医认为它味辛甘而性寒，有清热解肌、除烦止渴的作用，能治疗热病壮热不退、心烦神昏、口渴咽干、肺热喘咳、胃热头痛、牙痛、热毒壅盛、发斑发疹、口舌生疮等。

现代研究，生石膏内服经胃酸作用，一部分变成可溶性钙盐，至肠吸收入血后能增加血清内钙离子的浓度，可抑制体温调节中枢、减少血管通透性，故有解热、消炎等作用。石膏解热时，同时抑制发汗中枢，故其解热而不发汗，尤其适于高热。石膏所含的钙质对神经肌肉有抑制作用，故对于烦躁和高热引

起的抽搐有一定作用。

两药合用，见效时间很快，有的人十几分钟后就会发挥解热作用，而且，热退之后，再次发热的情况很少。

知识卡片

蚯蚓为钜蚓科动物参环毛蚓、威廉环毛蚓、通俗环毛蚓及栉盲环毛蚓等的全体。《本草纲目》云：“蚓之行也，引向后申，其痿如丘，故名蚯蚓。术家言蚓可兴云，又知阴晴，故有土龙、龙子之名。”

内服：煎汤，6~15g（鲜品 10~20g）；研末，每次 1~2g；鲜品拌糖或盐水化服。外用：适量，研末撒或调涂；鲜品捣烂或取汁涂敷。

注意：脾胃虚寒者慎服，孕妇禁服。本品味腥，内服易致呕吐，煎剂宜配少量陈皮，或炒香研末装胶囊服，可减少此反应。

蚯蚓治疗带状疱疹

方法：取活蚯蚓洗净泥土，加等量白糖，使其溶化。用棉棒蘸蚯蚓液涂敷患处，每日涂药 5~6 次，无需包扎，治疗带状疱疹 83 例，均获痊愈，且无不良反应。涂药后患部即感清凉，一般用药 5~15 分钟疼痛明显减轻，1~2 日疱疹干缩，3~5 日脱屑痊愈。疱疹已破者治疗时间要长些。[李保中，黑龙江中医药，1991（6）：32]

蚯蚓治疗精神分裂症

地龙 60g，白糖 10g。水煎，分早晚 2 次服，每日 1 剂，每周 6 剂，60 剂为 1 疗程。治疗精神分裂症 30 例，病程 3 个月至 11 年。结果：近期治愈 2 例，显效 7 例，好转 8 例，无效 13 例。据临床观察：不论病型及病程长短，有效病例均属有瘀实证（脉象洪数有力，舌光绛或青紫，苔黄或腻），而虚寒证（脉沉细弱，舌淡苔白，边有齿痕）则无效。[阎世德，浙江中医药，1979，（12）：44]

2. 生姜片能快速止咳

适应证：咳嗽。

使用方法：取切成片的生姜放在口中，慢慢嚼碎咽下。

注意事项：①生姜一定要辣味大的，没有辣味的生姜嚼服后无效；②新得的咳嗽，嚼服生姜后止咳效果很好，而咳嗽时间较长的人，嚼服生姜之后止咳效果较差；③痰黄稠者及患有痔疮的人不能用。

咳嗽的产生原因，从中医来说，一般有两种：一种是胸中浊气过多，人体在自我调节作用下一过性地进行外排，浊气从口而出，出现咳嗽；另一种是痰堵气道，人体自身加大向外的气流以促使痰的外出从而形成咳嗽，比如我们常见有人不停地咳嗽，等痰出来后，咳嗽立即停止，就属于这种情况。

故而，我们要止咳，就要外排浊气和消痰，最简单的方法就是口嚼生姜片，原因就是生姜能消痰排浊。

有天清晨正在公园里练太极拳，一个人匆匆忙忙地跑了过来，“姬大夫，打扰一下，”话说了一半，就咳嗽起来了，“不好意思，今天上午我要开个会，你能让我先不咳嗽吗？”

本来我想用自制的复方皂角粉取嚏治疗，但想到喷嚏连连，还不如用生姜试试，就说：“你家里有生姜吗？比较辣的那种。”“有。”

“你回去把生姜切成一片一片的，然后先取一片放在口中嚼碎，慢慢咽下，有火热的感觉是正常的，连嚼3~5片。在开会之前，再嚼几片。”

“好的，谢谢你，姬大夫。”

下午上班，这个人又过来了，进门就说：“姬大夫，真神了，几片姜就解决了问题，上午开会还真没有咳嗽。说真的，我当时还点半信半疑，心想几片姜就能止咳？没想到效果还真好，谢谢你。”

用药如用兵，我们只要知道了中药的功用，就可以灵活运用，比如嗓子发

痒的病人，口含或嚼服生姜片，效果也是立竿见影，不信的话，一试便知。不过，要注意的是所选生姜，一定要辛辣味大的，辛辣味小的可起不到太大作用。

最后，还要说一点，就是从中医上来说，咳嗽的辨证有虚实之分，对于实证咳嗽，上述方法的效果是立竿见影，但对于虚证的咳嗽，效果就不会太好了，怎么来诊断虚实？

一般来说，新得的咳嗽多为实证；病程很长的咳嗽多属于虚证；咳嗽时声音响亮的属于实证；咳嗽时声音低弱的属于虚证；用手摸脉之后，有力的属于实证，无力的属于虚证。

所以，根据上面的辨证方法，我们就可以准确地用生姜来治疗咳嗽了。

知识卡片

生姜为姜科植物的新鲜根茎。王安石《字说》云：“姜能强御百邪，故谓之姜。”以块大、丰满、质嫩者为佳。性味辛、温。归肺、脾、胃经。功效：发散风寒，化痰止咳，降逆止呕，解表。主治风寒感冒，恶寒发热，头痛鼻塞，呕吐泄泻，痰饮喘咳，药物及鱼蟹中毒。本品伤阴助火，故热盛及阴虚内热者忌服。

姜一身都是宝。生姜生用时，发散之力较强，常用于风寒束表而见头痛、发热、恶寒、咳嗽等。生姜汁功同生姜，但便于临床应急服用。煨生姜系净生姜用纸包裹五六层，水中浸透，置热灰中煨至纸色焦黄，去纸；或直接置灰中烤熟入药者，简称煨姜。生姜煨熟，即无发散之性，降而不升，温中降逆、和中止呕之力较胜，宜用于中焦虚寒之腹痛、呕逆等证。生姜皮系秋季采集姜的根茎洗净后，用竹刀刮取外层栓皮，晒干入药者，简称姜皮，又称生姜衣，其味干甘凉，入肺、脾二经，有行水消肿之功，多用于水肿胀满。

3. 蜂房炒鸡蛋能治气管炎

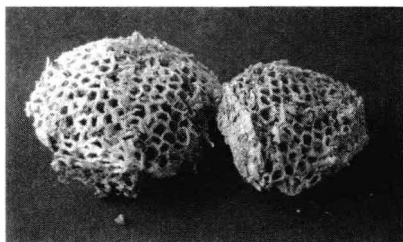
适应证：急、慢性支气管炎。

使用方法：打一个生鸡蛋，放入蜂房末3克，搅匀，然后放在锅里炒，其他什么东西都不要放，炒熟后就可以吃了。

注意事项：①痰少或无痰的患者效果很好，痰多的患者最好再配用祛痰药；②饭后半小时食用效果更好；③病情轻的患者每天用药1次，严重者每天用药2次；④7天为1个疗程，服用1个疗程后需停用5天，然后可继用。

蜂房，亦称露蜂房，为胡蜂科昆虫黄星长脚黄蜂及多种近缘昆虫的巢，就是我们常说的马蜂窝。以前，在农村里经常能见到，现在，已经很少见了，要见到蜂房，好像只能在中药房里了。

中医认为，蜂房味微甘、微咸，它的药性是平的，也就是说不寒也不热，既能治疗寒性病证，也能治疗热性病证。有小毒。归肝、胃经。有祛风镇痛、攻毒散结、杀虫止痒的作用。主要用于治疗惊痫寒热、风湿痹痛、风虫牙痛、痈疽疔疮、瘰癧、乳痈、喉痹、痔漏、风癩、顽癣、风疹瘙痒等。



蜂 房

但是，国医大师朱良春先生却另辟蹊径，用蜂房来治疗慢性气管炎，收到了很好的疗效。其子朱建华曾在1993年《中国中医药报》上介绍了其应用经验：“蜂房还有一种功效，鲜为人知。用其治疗慢性气管炎，久咳不已，取其温肺肾、纳逆气之功。不仅高效，而且速效，确是一味价廉物美的止咳化痰药。每用蜂房末3克（小儿酌减），鸡蛋1只（去壳），放锅内混合，不用油盐，炒熟，于饭后一次吃下，每日1次或2次，连吃5~7日可获满意疗效。”

后来，我试用于临床，效果还真不错。如 2006 年秋天，遇一 56 岁的男性病人，患慢性气管炎已经十几年了，胸闷、咳喘、嗓子有痰，但痰不容易咳出来。都这样了，病人还是每天一包到一包半的烟抽着。

我笑着说：“你把身体都不当回事，还找我干嘛？”

“治的地方多了，效果不大，活一天是一天，现在只有抽烟这么一个爱好，还不让我享受享受。”病人说。

呵呵，我心想，中药治疗慢性支气管炎，见效本来就慢；还有，病人已经看过好多地方的医生了；更有，你一边抽烟，我一边给你治，效果怎么样，我还真不好说。

于是，就跟病人说：“我给你说个简单法子，你先试试吧。买 50 克蜂房，你回家后把它分成 15 份。打 1 个鸡蛋到碗里，再加一份蜂房，搅匀后直接在锅里炒就成，不能放油、盐等东西，炒熟之后，直接吃。每天可以吃 2 次。”

“啊！啥也不放？不好吃吧？”

“呵呵，比喝药强吧。你用还是不用？”

“用，用。”

1 周后，病人过来了，看起来还很高兴，进门就说“姬大夫，不错，还真管用，没想到这个办法能治疗我的病，我当时还以为你是糊弄我呢。”

“呵呵，有效吧，没糊弄你吧。”

“现在，胸闷、咳喘都比以前好多了，嗓子的痰也很容易咳出来，是不是还要继续用这个办法？”

“中医有一句话叫‘效不更方’，你继续用就成。”

2007 年春天，病人又来到了门诊，告诉我说去年冬天，他的咳喘明显轻于往年，现在气候回暖了，自身感觉和正常人差不多，不是很难受。

“偏方气死名医”，通过这件事，我体会到了只要找到对症的偏方，不但见效快，而且治愈率也是很高的。

说到这里，我再说一个验方，就是把蜂房研成末后，一次用 2~4 克，1 日 2 次，温水冲服来治疗遗尿，效果也不错，一般五六天就会见到效果的。