

【方5】 鸡矢藤（干，根茎）30～60g

【用法】 水煎服，1日1剂。

【方6】 杜鹃（满山红）干根30g

【用法】 水煎服。

【方7】 泽兰30g

【用法】 水煎服。

二、胸阳痹阻：胸痛彻背，受寒更甚，胸闷气短，心悸，重则喘息不能平卧，面色苍白，自汗，四肢厥冷。

【方1】 薤白30g（干品15g） 粳米60g 红糖适量。

【用法】 薤白与粳米同煮粥，调红糖温服。

【方2】 瓜蒌30g 薤白15g 粳米100g 红糖适量

【用法】 前2味同煎取汁，入粳米加水适量煮粥，调糖温服。

【方3】 芥菜头2个 粳米100g

【用法】 芥菜头连皮洗净，加水煮熟，再入粳米煮粥。粥成调入食盐少许，食粥及菜头。

【方4】 生韭菜适量

【用法】 捣烂绞汁，1次50ml，炖温饮下。

【方5】 枳壳10g 郁金10g 瓜蒌15g 半夏10g

【用法】 水煎服，1日1剂。

头 痛

头痛是临床上常见的自觉症状，可单独出现，亦可出现于多种急慢性疾病之中。这里仅介绍内科常见病以头痛为主要症状者。头痛需分清风寒头痛、风热头痛、风湿头痛、肝阳头痛、血虚头痛、痰浊头痛、瘀血头痛等型，应辨证施治。

一、风寒头痛：头痛，恶风畏寒，痛连项背。

【方1】 川芎 10g 绿茶适量 红糖少许

【用法】 川芎水煎，去渣取汁，冲泡绿茶，调入红糖，热服。

【方2】 荆芥 10g 白芷 10g 防风 10g 大米 100g
红糖适量

【用法】 上3味药水煎，去渣取汁，加入适量清水与米同煮，待米熟粥成调入红糖，热服。

【方3】 细辛 6g 苏叶 10g

【用法】 上2味放杯内，沸水冲泡，用鼻吸入蒸气，待药液温再服下。

二、风热头痛：头痛且胀，发热恶风，面红目赤，口渴，便秘，尿黄。

【方1】 菊花 15g 绿茶适量

【用法】沸水冲泡，代茶频饮。

【方2】薄荷 30g 白糖 500g

【用法】薄荷研粉过筛，白糖加水适量，文火熬稠，加入薄荷粉，调匀，倒入瓷盘，待冷切成块，时时含咽。

【方3】荆芥穗、石膏、茶叶各适量

【用法】荆芥与石膏等分为末，混匀，1次6g，清茶送服。

【方4】菊花、石膏、川芎各 10g 茶叶适量

【用法】上3味为末，混匀，1次5g，清茶送服。

【方5】野菊花 30g（干花 10~15g）

【用法】沸水冲泡，加白糖适量，代茶饮。

三、风湿头痛：头痛如裹，肢体困重，胸闷纳呆。

【方1】藿香 15g 佩兰 15g 粳米 100g

【用法】先煎前2药，去渣取汁，加清水适量，与粳米同煮粥，粥成温服。

【方2】羌活、苍术、白芷各等分

【用法】上3药为末，混匀，1次6g，清茶送服，1日3次。

四、肝阳头痛：头痛，眩晕，心烦易怒，目赤面红，口

苦口干。

【方1】 决明子 15g 菊花 15g 山楂 15g 冰糖适量

【用法】 上3药水煎取汁，调冰糖饮下。

【方2】 向日葵花（干品）30~50g 冰糖适量

【用法】 葵花水煎取汁，调冰糖服。

【方3】 钩藤 15g 或干根 30g

【用法】 清水煎服，1日1剂。

五、血虚头痛：头痛头晕，心悸不宁，面觥神疲。

【方1】 熟地黄 20g 枸杞子 20g 菊花 10g 粳米 100g 红糖适量

【用法】 上3味水煎取汁，加适量清水与粳米同煮，粥成调红糖温服。

【方2】 熟地黄 15g 白芍 10g 当归 10g 川芎 10g 何首乌 10g 粳米 100g 大枣 5枚

【用法】 先煎前5味，去渣取汁，加入适量清水，与粳米、大枣（去核）同煮，粥成温服。1日1次。

六、痰浊头痛：头痛昏蒙，呕恶痰涎。

【方1】 皂荚 90g 芫花 30g 白蜜适量 荆芥适量

【用法】 皂荚炙，去皮子，芫花用醋炒焦，共研细末，炼蜜为丸如梧子大，每餐后服20丸，荆芥汤送服。

【方2】 牛蒡子、旋覆花各等分 茶叶少许

【用法】 牛蒡子炒，与旋覆花共为末，1次3g，清茶送下，1日2次。

【方3】 瓜蒌1个 牛蒡子120g

【用法】 2药共研为末，储瓶备用。1次3g，清茶送服。

七、瘀血头痛：头痛经久不愈，痛处固定，痛如锥刺，或头部有外伤史。

【方1】 川芎6g 红花3g 茶叶3g

【用法】 先煎川芎，待沸加入红花、茶叶，再数沸即可，温服。

【方2】 桃仁10g 赤芍15g 蜈蚣3g 土鳖虫6g

【用法】 蜈蚣、土鳖虫共研为末，分2次服，桃仁、赤芍煎水送下。

附 偏头痛

偏头痛是阵发性的半侧头痛，痛剧时可出现恶心、呕吐、心烦，痛止如常人。

【方1】 牛蒡子12g 石膏30g

【用法】 共研为末，1日3次，米汤或开水送服。

【方2】 吴茱萸、黄柏（盐水炒）各10g

【用法】 清水煎服，1日1剂。

【方3】 夏枯草 15g 香附 15g 甘草 3g

【用法】 清水煎服，1日1剂。

【方4】 大青叶根（干品）30~60g

【用法】 将根洗净切片，烤至焦黄，水煎服。

【方5】 臭牡丹（别名臭梧桐）鲜根 30~60g

【用法】 清水煎服，1日2次。另取鲜叶4份，川椒1份，同炒，米酒淬制布包，乘温熨痛处。

汗 证

汗证是指机体因阴阳失调，营卫不和而致汗液外泄失常的病证总称。临床上主要有自汗和盗汗之分，自汗多责之营卫不和或肺气不足，盗汗常由于心血不足或阴虚火旺所致，治疗时应分别对待。

一、自汗：时时汗出，动则益甚，汗出恶风，面色㿠白，气短乏力，体弱不耐风寒。

【方1】 黄芪 30g 白术 10g 防风 10g 粳米 100g

【用法】 前3味水煎取汁，入粳米加水煮粥，1日1次。

【方2】 燕麦 50g 米糠 15g 饴糖 30g

【用法】 前2味水煎取汁，加入饴糖调匀，分2次服。

【方3】 碧桃干 30g 大枣 30g 白糖适量

【用法】 前2味清水炖熟，调入白糖，每晚睡前服。

【方3】 艾叶 6g 茯神 10g 乌梅 3枚

【用法】 水煎，每晚睡前服。

【方4】 经霜桑叶适量

【用法】 研极细末，1次6g，米汤送服。

二、盗汗：睡则汗出，醒则汗止，心悸少寐，面色不华，气短神疲，或五心烦热，虚烦少寐，形体消瘦等。

【方1】 鲜生地黄 25g 粳米 15g 白糖适量

【用法】 生地黄水煎取汁，入粳米，煮粥，调糖温服。

【方2】 乌梅 10枚 浮小麦 15g 大枣 5枚

【用法】 水煎代茶饮。

【方3】 五味子 15g 枸杞子 15g

【用法】 沸水冲泡，代茶饮。

【方4】 豆腐衣、黑小豆各 50g

【用法】 水煮，加入调味品，佐餐食。

【方5】 核桃仁 10个 五味子 5g 蜂蜜适量

【用法】 前2味共捣烂，入蜂蜜调成糊状食。

【方6】 酸枣仁 20g 粳米 60g 白糖适量

【用法】 酸枣仁捣碎，煎水取汁入粳米同煮粥，粥成调白糖食。

【方7】 山萸肉 30g 粳米 60g 白糖适量

【用法】 萸肉去核，与粳米共煮为粥，调白糖食。

【方8】 瘪桃干 20~30g 冰糖适量

【用法】 桃干与冰糖同煮烂食。

【方9】 荞麦（三角麦）30g 大枣 30g

【用法】 清水煎煮，食枣饮汤。

【方10】 乌豆 30g 葎草（五爪龙）30g 冰糖适量

【用法】 先煮乌豆至半熟，加入葎草（布包）再煎，待豆熟去药袋，食豆饮汤。

【方11】 土人参 30g 荞麦 30g 冰糖适量

【用法】 2味水煎，调冰糖饮下，1日2~3次。

【方12】 蔷薇花 10朵 冰糖适量

【用法】 水炖服。

【方13】 玉米根蕊 60g 煅牡蛎 30g

【用法】 牡蛎打碎与玉米根同煮，1日2次。

【方14】 玉米须 60g 蜂蜜适量

【用法】 玉米须水煎调蜜，时时饮用。

【方15】 豆腐粳 30g 冰糖适量

【用法】 豆腐粳与冰糖炖服，早晚分服。

痹 证

痹证是指肌肉、筋骨、关节等处发生疼痛、酸楚、麻木、重着、屈伸不利、关节肿大等临床表现的病证。是人体肌表遭受风、寒、湿邪侵袭后，使气血运行不畅所致。临床上主要分为风寒、湿、热四型。

一、风痹（又称行痹）：肢节疼痛，游走不定，关节屈伸不利，或见恶风发热等证。

【方1】 防风 10g 薏苡仁 30g 白糖适量

【用法】 先煎防风取汁，入薏苡仁煮粥，白糖调服。

【方2】 紫苏 60g 粳米 100g 豆豉少许

【用法】 紫苏捣烂取汁，煮粳米至米将熟时，入豆豉同煮食。

【方3】 苍耳子 90g

【用法】 炒研为末，1次 10g，水煎去渣饮下。

二、寒痹（痛痹）：肢体关节疼痛较剧，痛有定处，遇寒痛增，痛处皮色不红，关节屈伸困难。

【方1】 两面针 15g 红糖适量

【用法】 水煎，调红糖服。

【方2】 生川乌 10g 薏苡仁 30g 大米 50g 蜂蜜 30ml

【用法】 川乌先煎 1 小时，去渣取汁，与两米同煮，至粥将成调入蜂蜜，1 日 1 次。

【方3】 薏苡仁 100g 附子 10g

【用法】 附子炮制，与薏苡仁共为末，1 次 10g，1 日 3 次，蜜水送服。

【方4】 独活、羌活、松节各 10g

【用法】 水煎服，1 日 1 剂。

三、湿痹（着痹）：肢体关节重着，酸痛，或肿胀，痛有定处，手足沉重，肌肤麻木不仁。

【方1】 木瓜 15g 薏苡仁 30g 白糖适量

【用法】 上 2 味以慢火炖烂，调白糖服。

【方2】 木瓜 30g

【用法】 水煎代茶饮。

【方3】 薏苡仁 60g 干姜 10g 红糖适量

【用法】 薏苡仁与干姜加水煮烂成粥，去干姜，调红糖，空腹温服。

【方4】 薏苡仁 30g 萆薢 10g 粳米 100g 冰糖适量

【用法】 萆薢加水煎取汁，与粳米、薏苡仁煮粥，熟后调入冰糖，空腹温服。

【方5】 威灵仙 30g

【用法】 水煎服，1日1剂。

四、热痺：关节红肿疼痛，得冷则舒，痛不可触，可涉及多个关节，多兼发热、恶风、烦闷等。

【方1】 萱草根（金针菜）30g 冰糖适量

【用法】 水煎，调糖服。

【方2】 木瓜 1个 粳米 100g

【用法】 木瓜切片，与粳米同煮为粥，空腹食。

【方3】 丝瓜根 30~60g 冰糖适量

【用法】 水煎，调糖服。

【方4】 土黄柏根（狭叶十大功劳）60g 冰糖适量

【用法】 水煎，调糖服。

【方5】 观音竹（南天竹）根 30g 白葡萄根 30g 冰糖适量

【用法】 水煎服，1日1剂。

【方6】 苍耳（鲜根或全草）30～60g 红糖适量

【用法】 水煎，调红糖服。

【方7】 樟树皮适量 冰糖适量

【用法】 取樟树二重皮30g，水煎，调冰糖服。

【方8】 茄子根30g 红糖适量

【用法】 水煎，调红糖服。

【方9】 杉木根30～45g 红酒适量

【用法】 水酒各半煎服。

【方10】 金银花藤30～60g 薏苡仁60g

【用法】 金银花藤水煎取汁，与薏苡仁煮粥，米熟调入白糖，空腹服。

【方11】 石膏120g 桂枝10g 粳米100g

【用法】 石膏打碎，与桂枝共煎，去渣取汁，入粳米煮粥，空腹食。

月经先期

月经周期提前7天以上，甚至十余日一行者称为月经先期。如仅提前3~5天，或偶然超前1次，无其他不适，则不应诊为先期。本病多责之于气虚和血热。气能摄血，气虚则统摄无权，血热则妄行流溢，均可使月经提前。临床上主要分气虚、血热、虚热三型辨治。

一、气虚：月经提早，经色淡红，质清稀，体倦乏力，食少便溏。

【方1】 党参30g 黄芪30g 当归10g 龙眼肉15g
粳米100g 大枣（去核）10枚

【用法】 前3味水煎取汁去渣，入后3味并加水适量，共煮为粥，早晚空腹食。

【方2】 党参30g 黑豆30g 红糖30g

【用法】 前2味水煎滤汁，调红糖服。党参及豆亦可食。经前1日1剂。

【方3】 人参5g 龙眼肉30g 粳米60g

【用法】 上3味同煮为粥，1日1次。

【方4】 黑木耳30g 大枣15枚

【用法】 上2味清水炖服，1日1~2次。

二、血热：经来先期，量多，色紫红，质稠粘，伴烦躁、面红、口干、便秘等。

【方1】 绿茶、红糖各适量

【用法】 绿茶浓煎1杯，调红糖频饮。

【方2】 生地黄 30g 粳米 60g 白蜜适量

【用法】 生地黄浓煎取汁，入粳米并加水适量煮粥，调白蜜服。1日2次。

【方3】 熟地黄 60g 当归 20g 黄连 10g

【用法】 上3味用陈年老酒浸1夜，焙干研末，1次10g，米汤送服，1日2次。

三、虚热：月经提前，量或少或多，色红质稠，或见两颧潮红，手足心热。

【方1】 生地黄 20g 白芍 15g 麦冬 15g 阿胶 10g

【用法】 前3味水煎取汁去渣，入阿胶炖烊调匀服下。

【方2】 阿胶 5g

【用法】 阿胶用蛤粉炒成珠状，研末，热酒冲服。

【方3】 益母草 30g 地骨皮 10g 鸡蛋 2个

【用法】 上2味加水先煎20分钟，入鸡蛋同煮，蛋熟去壳再煮片刻，食蛋饮汤。

月经后期

月经周期延迟7天以上，甚或40~50日一行，连续2个周期者，称为月经后期，如仅延期3~5天，或偶见1次延期，且无其他不适，则不应诊为本病。血虚不足、气郁血滞、寒凝血瘀，均可出现月经后期。

一、血虚：经期延迟，经量少色淡红，经行少腹绵绵而痛，面色㿔白或萎黄，头晕眼花，心悸少寐，体倦乏力。

【方1】 当归15g 鸡蛋2个 红糖适量

【用法】 当归与蛋共煎，待蛋熟调入红糖，食蛋饮汤。

【方2】 艾叶10g 鸡蛋2个 红糖适量

【用法】 艾叶加水先煎10分钟，捞去艾叶，将鸡蛋打入，煮至蛋熟，调红糖服食。1日1次。

【方3】 龙眼肉30g 大枣（去核）30g 糯米60g

【用法】 共煮为粥，早晚空腹食。

二、血寒：月经后期，经血量少，色黯有块，经行腰腹冷痛，面色苍白，尿清长。

【方1】 当归15g 川芎10g 小茴香10g 延胡索10g
生姜3片 大枣5枚

【用法】 水煎服，1日1剂。

【方2】 炮附子、当归等分

【用法】 上2味加工共研为末，1次9g，早晚温酒送服。

【方3】 当归15g 桂枝6g 细辛6g 炒白芍10g 大枣6枚 糯米60g 红糖适量

【用法】 前4味水煎取汁，入糯米、大枣并加水适量煮粥，调红糖服食，1日1次。

三、气滞：经行后期，经色紫黯有块，少腹胀痛，伴肋肋、乳房胀满。

【方1】 香附30g 佛手20g 米酒500ml

【用法】 香附捣碎，与佛手共置瓶中加米酒浸泡，密封7日。1次饮10~20ml，1日3次。

【方2】 泽兰15g 茜草15g 郁金10g

【用法】 水煎，酌加黄酒冲服。1日1剂。

【方3】 玫瑰花根30g 红糖30g

【用法】 水煎，调红糖服，1日1剂。

【方4】 佛手柑30g 粳米60g 红糖适量

【用法】 佛手柑与粳米共煮为粥，去佛手柑，调红糖服。

月经量多

月经血量较平常量明显增多，月经周期基本正常者为月经过多。多由气虚统摄无权，或血热流溢，或瘀血内阻所致。临床上按气虚、血热、血瘀等证型辨治。

一、气虚：经行量多，色淡红，质清稀，伴面色㿔白，气短乏力，小腹绵绵作痛。

【方1】 黄芪 30g 党参 20g 阿胶（烊冲）15g 艾叶炭 6g

【用法】 水煎服，1日1剂。

【方2】 黑木耳 30g 大枣 30g

【用法】 上2味加水炖服，1日1次。

二、血热：月经来量多，色鲜红或深红，质稠粘，伴心烦口渴，尿黄便结。

【方1】 侧柏叶、赤芍各 60g

【用法】 上2味共为末，1次6g，水酒各半煎服，1日1~2次。

【方2】 天冬 15~30g 白糖适量

【用法】 天冬水煎取汁，调白糖服。经前1日1次。

【方3】 木芙蓉花（干品）、莲房壳各等量