

QIAOCHAQIAOZHONGSHU

巧查巧治丛书

主编 王旭东 陈建生  
江苏科学技术出版社

# 巧用便方



Qiaoyong  
bianfang

巧 查 巧 治 丛 书 QIAOCHAQIAOZHI CONGSHU

# 巧用

# 便方

*Qiaoyong  
bianfang*

主 编 王旭东 陈建生  
编写者 朱登月 黄云霞  
张文凤

江苏科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

巧用便方/王旭东,陈建生主编. —南京:江苏科学技术出版社,2003.2

(巧查巧治丛书)

ISBN 7-5345-3739-8

I. 巧... II. ①王...②陈... III. 验方—汇编  
IV. R289.5

中国版本图书馆(CIP)数据核字(2003)第 002324 号

## 巧用便方

---

主 编 王旭东 陈建生

责任编辑 傅永红

---

出版发行 江苏科学技术出版社  
(南京市湖南路 47 号,邮编:210009)

经 销 江苏省新华书店

照 排 江苏苏中印刷厂

印 刷 江苏苏中印刷厂

---

开 本 850mm×1168mm 1/32

印 张 14.125

字 数 350 000

版 次 2003 年 2 月第 1 版

印 次 2003 年 2 月第 1 次印刷

印 数 1—5 000 册

---

标准书号 ISBN 7—5345—3739—8/R·680

定 价 26.00 元

---

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

# 前 言

人生在世,健康是最起码的追求。一旦患病,必须求医问药。现代科技发展日新月异,但对于人体疾病却往往会捉襟见肘。幸而有中华传统医药宝库,凭五千年之经验,集亿万人之智慧,用无数生命为代价,保留下来无数精方妙药,才使得中华民族繁衍壮大。

今天,各类医疗机构如同雨后春笋,随处可见,但医疗费用的不断上涨,化学药物的毒副作用,使人们的眼光不得不投向简、廉、便、验的中医药疗法。为了适应现代社会对健康的需要,解决困扰现代人的各种健康问题,我们编写了这本中医方剂著作。

本书是我们数十年医学临床的经验所得,将我们临床上验而有效的各种处方介绍给群众。关于中医方剂的选择,应遵循以下原则:

一、安全。为适应家庭化、社区化健康的需要,本书所有方剂,均以安全有效为第一标准。含有毒药物、药性猛烈的药物的方剂,一般不予选取。即便方剂中见有此类药物,也是外用药或成药,并详细介绍使用细则,将出现不良反应的可能降低到最低限度。

二、有效。书中方剂,有继承前贤的经验,也有的是我们临床证实,有肯定效果的。按照中医辨证论治原则使用,都会取得一定效果。其中有一部分方剂,是我们临床自创得来,对这部分方剂,我们毫无保留地将其贡献给读者。

三、方便。书中方剂所涉药物,一般都是容易取材,至少可以在药店里买到的。如果方剂中含有贵重、稀有、难求的药物,那么这种方剂一定是中成药,可以直接买来应用的。此外,大部分方剂的制备也很简单,一般家庭都可以制作。当然,必须的工具还是需要准

备的,例如煎药的沙锅(或搪瓷锅)、粉碎药物的家用粉碎机、榨取药汁的榨汁机等。

四、通俗。本书以通俗的语言,将中国传统医学遗产中的精华部分介绍给读者,不仅适合专业医师参考,也能让普通群众从书中找到适合自己的药方。

另外,本书以介绍治疗常见病、多发病和养生保健的便方为主。所选便方均为近年来经临床验证行之有效的办法。患者在病情稳定或尚未痊愈时,可以此作为辅助治疗和康复的重要手段;若病情严重或不稳定时,必须在医生直接指导下综合治疗。

本书编撰工作量较大,涉及面较广,所参考的资料众多,如有疏漏不妥之处,恳请广大读者批评指正。

总之,希望这本中医方剂书能成为雅俗共赏的专业著作。

南京中医药大学教授 王旭东  
新加坡《中医杂志》主编 陈建生

# 目 录

|               |    |
|---------------|----|
| 第一章 提高生命质量的方剂 | 1  |
| 一、美 容         | 1  |
| 二、减 肥         | 9  |
| 三、美 发         | 14 |
| 四、益 智         | 21 |
| 五、改善性功能       | 32 |
| (一) 性欲减退      | 32 |
| (二) 性欲过亢      | 39 |
| (三) 女子梦交      | 43 |
| (四) 性欲不遂      | 45 |
| (五) 男子早泄      | 48 |
| (六) 男子性交疼痛    | 50 |
| (七) 女子性交疼痛    | 55 |
| (八) 女子性高潮障碍   | 57 |
| (九) 阴道松弛      | 59 |
| (十) 阴道干枯      | 61 |
| (十一) 房事头痛     | 62 |
| (十二) 房事腰痛     | 63 |
| (十三) 房事后康复保健  | 65 |
| 六、延年益寿        | 67 |
| (一) 补肾延年      | 68 |
| (二) 健脾增寿      | 74 |
| 第二章 针对常见症状的方剂 | 79 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 一、安 眠 .....         | 79  |
| 二、通 便 .....         | 85  |
| 三、利 尿 .....         | 89  |
| 四、缩 尿 .....         | 95  |
| 五、解 酒 .....         | 101 |
| 六、止呕、止呃 .....       | 109 |
| 七、利水消肿 .....        | 118 |
| 八、止 痛 .....         | 125 |
| (一) 四肢关节痛(痹证) ..... | 125 |
| (二) 头痛 .....        | 135 |
| (三) 胁痛 .....        | 140 |
| (四) 胃脘痛 .....       | 144 |
| (五) 腰痛 .....        | 147 |
| (六) 牙痛 .....        | 152 |
| (七) 腹痛 .....        | 155 |
| 九、止 汗 .....         | 160 |
| 十、止 泻 .....         | 170 |
| (一) 泄泻 .....        | 171 |
| (二) 痢疾 .....        | 180 |
| 十一、止 血 .....        | 186 |
| (一) 鼻衄 .....        | 186 |
| (二) 齿衄 .....        | 188 |
| (三) 肌衄 .....        | 190 |
| (四) 吐血 .....        | 192 |
| (五) 咳血、咯血 .....     | 195 |
| (六) 便血 .....        | 197 |
| (七) 尿血 .....        | 200 |
| 十二、消 食 .....        | 202 |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 十三、解 暑 .....               | 213 |
| 十四、解 毒 .....               | 218 |
| (一) 解毒通用方 .....            | 218 |
| (二) 解药物中毒 .....            | 220 |
| (三) 解重金属中毒 .....           | 224 |
| (四) 解食物中毒 .....            | 224 |
| (五) 中毒后遗症 .....            | 226 |
| 十五、补 虚 .....               | 226 |
| (一) 补气 .....               | 227 |
| (二) 补血 .....               | 234 |
| (三) 气血双补 .....             | 238 |
| (四) 补阴 .....               | 243 |
| (五) 补阳 .....               | 254 |
| <b>第三章 治疗常见疾病的方剂</b> ..... | 261 |
| 一、高脂血症 .....               | 261 |
| 二、高血压病 .....               | 263 |
| 三、冠心病 .....                | 265 |
| 四、脑卒中后遗症 .....             | 271 |
| 五、糖尿病 .....                | 276 |
| 六、消化性溃疡 .....              | 282 |
| 七、癌 症 .....                | 283 |
| (一) 肺癌 .....               | 284 |
| (二) 食管癌 .....              | 286 |
| (三) 胃癌 .....               | 288 |
| (四) 肝癌 .....               | 290 |
| (五) 鼻咽癌 .....              | 294 |
| (六) 喉癌 .....               | 295 |
| (七) 乳癌 .....               | 296 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| (八) 子宫癌·····           | 298 |
| (九) 皮肤癌·····           | 300 |
| (十) 白血病·····           | 301 |
| (十一) 其他·····           | 304 |
| 八、肝炎、早期肝硬变·····        | 305 |
| (一) 急性肝炎·····          | 306 |
| (二) 慢性肝炎、早期肝硬变·····    | 308 |
| 九、咳    喘·····          | 311 |
| (一) 咳嗽·····            | 311 |
| (二) 哮喘·····            | 317 |
| 十、感    冒·····          | 323 |
| 十一、眼    病·····         | 327 |
| (一) 视力减退·····          | 327 |
| (二) 麦粒肿·····           | 329 |
| (三) 急性结膜炎·····         | 330 |
| (四) 虹膜睫状体炎·····        | 331 |
| (五) 睑缘炎·····           | 332 |
| (六) 泪溢症·····           | 333 |
| (七) 夜盲症·····           | 334 |
| (八) 近视、预防近视·····       | 334 |
| (九) 老年性白内障·····        | 336 |
| (十) 眼外伤·····           | 338 |
| 十二、耳    病·····         | 339 |
| (一) 耳聋、耳鸣·····         | 339 |
| (二) 耳胀、耳闭(分泌性中耳炎)····· | 343 |
| 十三、鼻    病·····         | 344 |
| (一) 鼻炎、鼻窦炎·····        | 344 |
| (二) 鼻息肉·····           | 347 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 十四、咽喉病 .....         | 348 |
| (一) 急、慢性咽喉炎 .....    | 348 |
| (二) 音哑、失音 .....      | 351 |
| (三) 咽异感症(梅核气) .....  | 352 |
| (四) 咽喉异物 .....       | 353 |
| 十五、口腔病 .....         | 354 |
| (一) 口腔溃疡 .....       | 354 |
| (二) 口臭 .....         | 356 |
| 十六、痔疮 .....          | 357 |
| 十七、男性病 .....         | 361 |
| (一) 遗精 .....         | 361 |
| (二) 阳痿、早泄 .....      | 365 |
| (三) 强中 .....         | 369 |
| (四) 血精 .....         | 371 |
| (五) 前列腺炎、前列腺增生 ..... | 372 |
| (六) 阴茎硬结症 .....      | 374 |
| (七) 精瘀 .....         | 376 |
| (八) 生殖器发育不良 .....    | 378 |
| 十八、不育、不孕 .....       | 380 |
| (一) 男女共用方 .....      | 380 |
| (二) 男子不育方 .....      | 381 |
| (三) 女子不孕方 .....      | 384 |
| 十九、妇科病 .....         | 387 |
| (一) 经期不调 .....       | 387 |
| (二) 闭经 .....         | 388 |
| (三) 痛经 .....         | 391 |
| (四) 月经过多、崩漏 .....    | 393 |
| (五) 月经先期 .....       | 397 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| (六) 月经后期·····       | 398 |
| (七) 倒经、错经·····      | 399 |
| (八) 经期杂症·····       | 401 |
| (九) 阴吹·····         | 402 |
| (十) 更年期综合征·····     | 404 |
| (十一) 带下·····        | 405 |
| (十二) 女阴溃疡·····      | 409 |
| (十三) 性交出血、性交疼痛····· | 410 |
| 二十、妊娠病·····         | 414 |
| (一) 习惯性流产·····      | 414 |
| (二) 妊娠呕吐·····       | 416 |
| (三) 胎漏、胎动不安·····    | 419 |
| (四) 胎萎不长·····       | 424 |
| (五) 妊娠小便不通·····     | 425 |
| (六) 妊娠水肿·····       | 426 |
| 二十一、皮肤病·····        | 427 |
| (一) 冻疮·····         | 427 |
| (二) 手足皲裂·····       | 429 |
| (三) 烧烫伤·····        | 429 |
| (四) 湿疹·····         | 431 |
| (五) 荨麻疹·····        | 432 |
| (六) 皮肤瘙痒症·····      | 434 |
| (七) 癣·····          | 435 |
| (八) 痤疮·····         | 436 |
| (九) 酒渣鼻·····        | 437 |
| (十) 带状疱疹·····       | 438 |

## 第一章

# 提高生命质量的方剂

随着社会经济、科学技术的飞速发展,人们的生活水平不断提高,对提高生存质量水平有了更高的要求,医学的任务除了治疗疾病之外,还增加了养生保健的内容。以下方剂的对象不仅是患有疾病的人,而且还包括正常人。

### 一、美容

爱美之心,人皆有之。古代中医美容方剂颇多,称为“驻颜方”,尤以宫廷秘方,多有效验。

美容的关键是润肤养颜。皮肤是人的外表,也是最大的防御器官。中医认为“肺主皮毛”,实际上皮肤与五脏六腑均有密切联系,任何脏腑的病变均可能导致皮肤容颜的变化。颜面不仅是一个人的容貌,更是全身皮肤的代表,即《素问》所谓“五脏六腑之精气皆上注于面”。由于皮肤是抵御外邪之门户,故又易受外邪侵害。正虚、邪实,都会导致皮肤容颜受损,如肝胆湿热可致皮肤发黄,肾阳虚衰可出现面色黧黑,心火上炎造成面色红赤。又如阴虚则肤燥,血虚则面黄,精血不足则颜面苍老等。因此,应该针对不同原因加以对证选方。

#### 1. 四物汤 用于血虚憔悴。

中医认为“女子以血为本”,所以血虚为女性美容的第一大

敌。因此,我们介绍的第一首美容方,就是用于血虚所致的毛发干枯,发鬓凋落,面色和毛发色泽不润,或相貌憔悴而显得衰老。

当归 3g 白芍 9g 川芎 3g 熟地 12g 白果 5 个 何首乌 9g 桑叶 7 片

水煎服。(《石室秘录》卷四)

这首方剂和补血名方“四物汤”同名,其实也就是在四物汤的基础上,加上白果、何首乌、桑叶而成。据古代医家介绍,用白果可以将补血药引至唇、齿,用桑叶可以引药至皮毛,用何首乌则可以引药至鬓发。唇齿、毛发、表皮得到补血药的滋润,则人的皮肤自然润泽,相貌自然柔美。

## 2. 白杨皮散 用于肤色黧黑。

一白遮百丑,女孩子总是对偏黑的皮肤耿耿于怀,这首方剂,用了可以使人肤色变白。

白瓜子仁 50g 白杨皮 20g 桃花 40g

将白瓜子仁晒干,白杨树皮刮去外面的粗皮,鲜桃花用卫生纸包好,阴干,或放微波炉中烤干。以上药物用量均指干燥后的重量。将三味混合,研成粉末。每次吃饭后服 3g,1 日 3 次。(《肘后方》卷六)

上方来源于晋代著名医家葛洪的《肘后方》,原书记载其功效为:“三十日面白,五十日手足俱白。”又说,欲白,加重瓜子用量;欲白里透红,则加重桃花用量。读者可以试试,看看是不是如此神奇?

还有两首外洗的方子,也可以选用:

## 3. 玉容酒 增白。

白及 白附子 石榴皮 冬瓜仁 大枣(去皮、去核)各 30g

将上药剪成绿豆大颗粒,再用好黄酒浸泡 3 日。每天早上起床后洗净面部,用浸泡的药液涂布面部,半小时后洗去。酒精过敏者忌用。(《古今医统大全》卷九十八)

#### 4. 正容散 用于雀斑。

櫻桃枝 30g 紫萍 16g 牙皂 10g 白梅肉 30g

以上四味药打碎,混合均匀,加入开水浸泡片刻,去滓,以浸出液洗脸,每日 1~2 次(药物可用开水冲泡 2 次)。(《本草纲目》卷三十)

以上两首外用方剂,玉容酒能“润肌白面”,一般人都可以使用,而正容散则只能用于脸上长有雀斑之人,有去斑作用。

不过,有些人是瘀血体质,或是内分泌失调,表现为:面部色素沉着,或黄褐斑,或紫红斑片,或四肢皮肤有紫红色结节性皮疹,肿胀,月经提前,经血有血块,痛经等,脉弦滑,舌薄黄苔,舌质可有瘀斑。符合这些症状的人,应用以上方剂就不能达到预期效果,必须运用以下方子:

#### 5. 化瘀方 用于血瘀斑块。

柴胡 薄荷 栀子 当归 红花 赤芍各 30g

原方是制成丸剂使用的,为方便起见,可以请药房帮助研成散剂,每次服用 1 汤匙(约 5~6g),早、晚各服 1 次。(《中西医结合皮肤病学》)

有的人对手非常看重,尤其是模特、美容师、牙科医师等,她们的手不仅是自身美丽的一部分,更是她们的职业招牌。宋代有一首方剂,可以对手进行“美容”。

#### 6. 手膏 美手。

瓜蒌瓢 杏仁各 30g

瓜蒌瓢要用新鲜的,如果没有新鲜瓜蒌瓢,可以用干瓜蒌仁 15g 代替。将两味药粉碎,加蜂蜜调和,做成膏状,放入冰箱贮存。每天晚上睡觉前均匀地涂在手部,再戴上纱手套。第二天早晨洗净即可。每天 1 次。(《太平圣惠方》卷四十)

这首方剂的功效为“令手光润,冬不粗皴”,效果不错,只是用蜂蜜做赋型剂,涂在手上会感到粘腻而不舒服。如果你为了造就一

双玉手,可要忍耐一下,习惯了就好。千万不要自作主张,改换赋型剂噢。

美容是为了吸引别人的眼球,如果再加上吸引别人嗅觉的香味,可就可比别人多了一件制胜利器。下面介绍一首方剂能使人全身散发香味。

### 7. 七香丸 香身。

白豆蔻仁 丁香 藿香 檀香 沉香 青木香 白芷 桂心  
各 30g 香附子 60g 甘松香 当归各 15g 槟榔 2 枚

上药粉碎为极细末,加入炼蜜,搓成黄豆大的丸药。放在冰箱内贮存。经常含服 1 丸。(《圣济总录》卷一一八)

这首方剂,最适合职业模特儿和演员,因为职业特点,她们需要采用各种方法保持身材,多数人会出现中医所说的“阴虚火旺”,胃热较重,口臭明显。一般只能以口香糖来解决,但治标不治本。有了上述药丸,平时像含片那样服用,至少可以祛除口臭。而按照原书记载,该方服用后,“五日口香,十日体香,十四日衣香,二十一日下风人闻香,二十八日洗手水落地香,五七日把他人手亦香……”哇!太夸张了吧!不管怎样,至少它可以“除臭”。提醒一下:用这首方药的时候,最好忌用辛辣食物。

美容应该是一种享受,而食疗和药膳就是属于享受型的美容方法。以下是可以作为美食来使用的方剂。

### 8. 九仙薯蓣煎 悦泽容颜。

干山药 500g 杏仁 200g 生牛奶 500g

先将杏仁捣烂,加入牛奶,搅拌均匀后,用纱布绞取汁,再将杏仁渣加入牛奶搅均匀,再绞取汁,直至杏仁无法再溶解为度;然后将山药粉碎后与杏仁奶混合,装入大口玻璃瓶,密封瓶口,隔水用小火蒸 24 小时即成。每服 1 匙,早晨空腹时服下。服用时可用少许黄酒调和,效果更好;不能饮酒者则不用。(《太平圣惠方》卷九十五)

这首食疗方甜爽适口,完全采用天然原料,比市场上的美容保健品功效要好出许多。据原书记载,该方不仅能使面色悦泽,而且还能使“身体轻健”,有减肥功效。

### 9. 玫瑰五花糕 用于血热雀斑、黄褐斑。

干玫瑰花 25g 红花 鸡冠花 凌霄花 野菊花各 15g 大米粉 糯米粉各 250g 白糖 100g

将玫瑰花、红花、鸡冠花、凌霄花、野菊花诸干花揉碎备用;大米粉与糯米粉拌匀,白糖用水溶开。再拌入诸花,迅速搅拌,徐徐加糖开水,使粉均匀受潮,并泛出半透明色,成糕粉。糕粉湿度为捏一把成团,放开一揉则散开。糕粉筛后放入糕模内,用武火蒸 12~15 分钟。当点心吃,每次 30~50g,1 日 1 次。(《赵炳南临床经验集》)

本方原名凉血五花散,治疗红斑性皮肤病初期,偏于上半身者。因对颜面皮肤有很好的保健治疗作用,尤其适用于肝气郁结,情志不舒所致的胸中郁闷,面上雀斑、黄褐斑等。故加上食料,制成米糕食用,使之更加易于服用。全方能活血解毒,消瘀积,洁颜面,久服则精神爽快,益智延年。又因花性轻扬,故用于面部及身体上部皮肤疾患更为相宜。

### 10. 小龙团圆汤 美容保养。

活甲鱼 1 只(约 250g) 活泥鳅 5~6 条

泥鳅放入清水中,滴入少量菜油,使泥鳅吐出肚内泥沙,水浑即换;再滴油,至水清为止。甲鱼去硬壳,取肉。原料准备好之后,将沙锅内加足水,滴入适量植物油,放入活泥鳅和鳖肉,加盖,用小火慢煮。待泥鳅死后加入少许生姜片、龙眼肉,煮至半熟时滴入少量米酒及少许醋、盐,再慢火煮熬 3 小时以上,至色白似乳汁时撒火。趁热连汤服食。1 日之内连汤带肉分 2 次趁热食完。每日 2 次,连用 10 日。(《中国传统性医学》)

本方有滋阴补肾功效,含大量优质蛋白和胶原物质,对皮肤的细胞代谢有补益作用,故用于日常皮肤美容保养。

### 11. 红颜酒 用于皮肤粗糙。

核桃仁 小红枣各 60g 甜杏仁 酥油各 30g 白蜜 80g  
米酒 1500g

先将核桃仁、红枣捣碎；杏仁去皮尖，煮 4~5 沸，晒干并捣碎，后以蜜、酥油溶开入酒中；随后将三味药入酒内，浸 7 日后开取。每日早晚空腹饮用，每服 10~20ml。（《万病回春》）

本方功效为滋补肺肾，补益脾胃，滑润肌肤，悦泽容颜。用于面色憔悴，未老先衰，皮肤粗糙等症。

### 12. 沙苑甲鱼 中老年美容抗衰。

活甲鱼 1 只（约 750g） 沙苑蒺藜 15g 熟地 10g 生姜 15g  
葱 10g 料酒 30g 精盐 2g 酱油 10g 胡椒 1g 肉汤 500ml  
味精 1g

将活甲鱼斩头，沥净血水，在沸水中烫约 3 分钟，取出用刀刮去背部及裙边黑膜，再刮去脚上白衣，剁去爪和尾，剖开腹腔，取出内脏不用，洗净甲鱼肉备用；生姜切片，葱切成小段；沙苑蒺藜、熟地用纱布包好。锅内放清水，放入甲鱼，煮沸后，再用文火炖约半小时，捞出放温水内剥去背壳和腹甲，洗净，切成 3cm 见方的肉块。再将甲鱼块装入蒸钵内，注入肉汤，再加生姜片、葱段、料酒、精盐、酱油、胡椒粉和药包，用湿绵纸封严钵口，上蒸笼，置旺火上蒸 2 小时取出。拣去药包、生姜片、葱，放入味精调味即成。作佐餐食用。（《中华临床药膳食疗学》）

本方能滋养肝肾，补益精血，强腰固精，美容润肤。用于减缓皮肤衰老，增强皮肤弹性，增强身体抵抗力，延缓衰老。对于中老年美容抗衰，病后滋补，强壮健身，调养体质衰弱者有良好效果。

### 13. 珍珠拌平菇 用于皮肤色素病。

珍珠粉 4g 红花 2g 平菇 200g 豆腐 200g 芝麻粉 白  
糖 酱油 精盐 绍酒各适量

红花置细漏勺内，用清水冲洗干净，沥干水；平菇去柄，洗净，