

敏 涛 任苏苇/主编

NEIKE CHANGJIANBING YANFANG JINGBIAN

内科常见病

汇集古今医术之精华
凝结医学专家之心血

验方精编

遍搜防病治病之验方 并收养生保健之诀窍

精编方



莲子：补脾止泻，益肾涩精，养心安神。
用于脾胃虚弱，食少乏力及心悸，失眠等。



茯苓：利水渗湿，健脾宁心。
可用于各种水肿，脾虚，
胸肋胀满，婴儿腹泻等。



人参：补气养阴，清热生津。
用于肺阴虚火旺所致虚
热烦倦、咳嗽、烦躁、
口渴等。



泽泻：利小便，清湿热。用于水肿，
高血脂症，脂肪肝及糖尿病等。



山楂：消食健胃，行气散瘀。
可治疗产后瘀阻腹痛。

中医古籍出版社

内科常见病

验方精编

中医古籍出版社

内科常见病

驗方精編

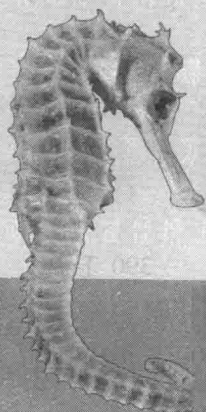
主编 敏 涛 任苏苇

编著 赵广宁 蔡家军 杨欣葆 李 珂

雷 达 朱康宜 金友文 张琳娜

章师根 叶舒生 刘大鹏 王建亚

王一之 林 悔 周小易



驗方
精編

NEIKE CHANGJIANBING YANFANG JINGBIAN

中医古籍出版社

责任编辑:刘越梅

封面设计:金明工作室

图书在版编目(CIP)数据

内科常见病验方精编/敏涛,任苏苇编著. —北京:中医古籍出版社,2003.1

ISBN 7-80174-106-4

I. 内... II. ①敏... ②任... III. 内科-常见病-验方-汇编
IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 079661 号

内科常见病验方精编

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内北新仓 18 号 100700)

全国各地新华书店经销

北京市通州次渠印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开 15.5 印张 390 千字

2003 年 1 月第一版 2003 年 1 月第一次印刷

印数:1—3000 册

ISBN 7-80174-106-4/R·106

定价:21.80 元

汇集古今医术之精华
凝结医学专家之心血
遍搜防病治病之验方
并收养生保健之诀窍

前

言

验方治病养生由来已久,它是我国传统医药学宝库中的一大瑰宝,也是中医方剂学的一个重要组成部分。许多验方都是民间传之已久,医家使之于民,历经反复验证而使用至今。

为适应医疗改革的新形势,以及广大民众医疗保健知识的日益普及,为满足广大民众不断增长的自我保健需求,我们通过博览群书,广泛收集验证,并结合临床实践,精选 1000 多个验方编成此书。本书中的验方主要包括中药方和食疗方两个方面,有时两者又是同一的。就绝大部分验方而言,体现了以下的特点:就是取材方便、配伍合理、疗效较好、副作用小。在医疗改革的今天,我们提倡小病自己医,除了非处方药物外,也可合理选用验方治病养生,在确保安全的前提下实现健康自助。当然,对于病情较重者,首先应当去医院就诊治疗,在正规治疗的同时,可选用中药方和食疗方作为辅助治疗。

本书涉及到的中药名依据 2000 年版《中华人民共和国药典》,药典未收载品种,读者可参阅《中药大辞典》等工

具书。书中所列用法除已说明外,一般是指成人的用量用法,凡体弱、年老、幼儿等宜根据具体情况酌减用量或向医生咨询。需要说明的是,验方未必对每一人都非常灵验,在使用后未见效果或病情加重的情况下应及时去医院就诊治疗,切莫错过最佳治疗时机,那种以为验方能够包治百病的看法是不正确的。我们认为,验方治病养生是现代医学正规治疗的有益补充,但不能取代之,也不宜对立之。

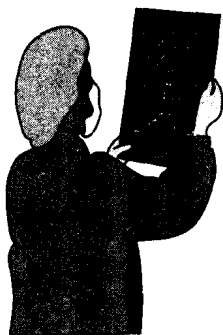
本书在编写过程中参考了大量古今文献资料,限于篇幅等原因未及一一注明,谨向原作者致以衷心谢忱。希望本书的出版能为广大读者的自我保健尽微薄之力。

编 委

2003 年 1 月

目 录

第一章 呼吸系统疾病



感 冒	(3)
急性支气管炎	(15)
慢性支气管炎	(20)
支气管扩张	(33)
支气管哮喘	(35)
肺 炎	(48)
肺结核	(51)
矽 肺	(65)
肺脓疡	(67)
肺气肿	(71)

第二章 消化系统疾病

消化不良	(75)
胃下垂	(88)
胃扩张	(91)
胃痉挛	(92)
胃柿石	(94)
胃、十二指肠溃疡	(95)



急性胃炎	(103)
慢性胃炎	(115)
膈肌痉挛	(127)
腹 痛	(133)
腹 胀	(144)
急性肠炎	(148)
慢性肠炎	(154)
细菌性痢疾	(166)
便 秘	(178)
急性病毒性肝炎	(191)
慢性肝炎	(203)
药物中毒性肝炎	(218)
肝硬化	(223)
脂肪肝	236)
胆囊炎、胆石症	(250)

第三章 血液循环系统疾病



高血压	(261)
低血压	(272)
冠心病	(274)
心绞痛	(288)
心律失常	(291)
病毒性心肌炎	(293)
中风及后遗症	(295)

高脂血症	(305)
雷诺病	(315)
贫 血	(317)
血小板减少性紫癜症	(328)

第四章 泌尿系统疾病



泌尿系感染	(333)
泌尿系结石	(345)
尿 血	(349)
急性肾炎	(353)
慢性肾炎	(355)

第五章 神经、运动系统疾病



头 痛	(363)
偏头痛	(375)
眩 晕	(377)
神经衰弱	(390)
失 眠	(396)
面神经麻痹	(409)
三叉神经痛	(411)
坐骨神经痛	(413)
腰腿疼痛	(415)
肩周炎	(429)

第六章 其 他

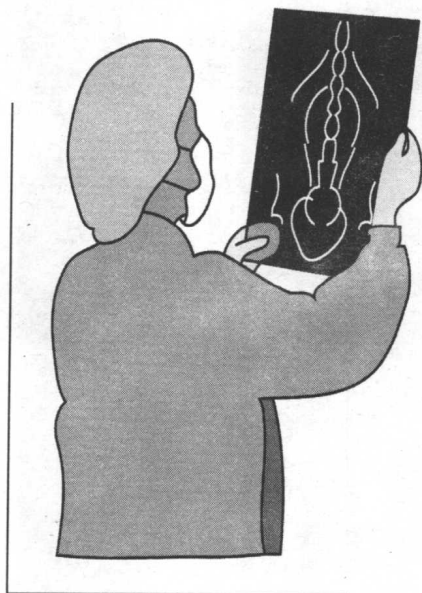


糖尿病	(433)
甲状腺机能亢进	(445)
中 毒	(450)
骨质疏松症	(453)
自汗、盗汗	(472)

第一章

呼吸系统疾病

YAN FANG JING BIAN



感 冒

感冒是最常见的上呼吸道感染患，民间又俗称“伤风”，是由于受风受寒后，呼吸道局部抵抗力下降，而感染病毒或细菌所致。常见表现有头痛、鼻塞、流涕、喷嚏、流泪、恶寒、发热、周身不适或伴有轻微咳嗽等。症状严重，且在一个时期内广泛流行者，称为“流感”。本病四季皆可发病，但以冬春两季多见。中医认为，感冒是因人体正气

不足，感受外邪，引起鼻塞流涕、恶寒发热、咳嗽头痛、四肢酸痛为主要症状的疾病。感冒一般病程为5~10天，预后良好。但也不尽然，如年老体弱或先天不足者，往往容易患病，反复发作，缠绵难愈，需精心调养。儿童患者若失治或误治，则易并发扁桃腺炎、鼻窦炎、中耳炎、气管炎乃至肾炎。

验方大全

验方一

【组成】紫苏叶16克，红糖适量。

【用法】将紫苏叶晒干，揉成粗末，沸水冲泡，加入红糖。代茶频饮。

【功效】发表散寒，行气宽中。适用于感冒风寒初起。

验方二

【组成】核桃仁5克，葱白5克，生姜25克，红茶15克。

【用法】以上前3味捣烂，与红茶一起放入沙锅中，加水煎汤，去渣取汁。代茶温服，每日1剂。

【功效】解表通阳。适用于风寒感冒。

验方三

【组成】羌活15克，板蓝根30克。

【用法】以上2味，加水煎汤，去渣取汁。代茶饮，每日1剂，分2次服，连服3天。

【功效】清热解毒。适用于流行性感冒。

验方四

【组成】贯众500克，金银花240克，甘草120克，黄芩500克。

【用法】以上4味制成粗末，用纱布袋分装，每袋20克，每服1袋，沸水冲泡。代茶频饮。

【功效】清热解毒。适用于预防流行性感冒。

验方五

【组成】紫苏叶9克，羌活9克，红姜4克。

【用法】以上3味制成粗末，沸水冲泡。代茶饮服，每日1剂。

【功效】辛温解表。适用于感冒风寒，恶寒发热，无汗，肢体酸痛等症。

验方六

【组成】香菜草10克，薄荷6克，生姜4克。

【用法】将香菜草切碎，与薄荷、生姜一同放入杯中，沸水冲泡。代茶频饮。

【功效】发散风寒。适用于轻症风寒感冒。

验方七

【组成】防风6克，甘草3克。

【用法】以上2味制成粗末，沸水冲泡。代茶频饮，每日1剂。

【功效】疏风固表。适用于体质虚弱，平素易感冒者，并可预防感冒。

验方八

【组成】连翘15克。

【用法】以上1味洗净捣碎，加水煎汤。代茶频饮。

【功效】清热解毒。适用于流行性感冒。

验方九

【组成】菊花10克，绿茶3克。

【用法】以上2味放入茶杯中，用约75℃的开水冲泡。代茶频饮。

【功效】疏散风热，清热生津，平肝明目。适用于风热感冒。

验方十

【组成】金银花15克，菊花10克，甘草3克。

【用法】将金银花和菊花洗净，甘草切成薄片，用沸水冲泡，加盖闷5分钟。代茶饮。

【功效】疏风清热。适用于风热感冒。

验方十一

【组成】牛蒡子200克。

【用法】以上1味置锅内用小火炒至微鼓起，外面呈微黄色并略有香气，取出放凉，研成细末。每服10克，用沸水冲泡。代茶饮。

【功效】散风消肿，清肺利咽。适用于风热感冒。

验方十二

【组成】桑叶10克，菊花10克，白

茅根10克,竹叶20克,薄荷6克。

【用法】以上5味洗净,放入茶壶内,沸水冲泡10分钟。代茶饮。

【功效】疏风清热,生津止渴。适用于风热感冒。

验方十三

【组成】石膏60克,绿茶3克。

【用法】将生石膏捣碎为末,加适量水煎取浓汁,过滤去渣,取汁泡茶。代茶饮,每日1剂。凡身体虚弱、胃纳不佳,以及无热者忌服。

【功效】清热泻火。适用于流行性感冒。

验方十四

【组成】鲜芦根90克,咸橄榄4枚。

【用法】将芦根切碎,橄榄去核,加500克水,煎成200克,去渣。代茶饮。

【功效】清热除烦,生津利咽。适用于感冒,流行性感冒。

验方十五

【组成】芝麻酱20克,红茶4克,红糖15克。

【用法】以上3味调匀,沸水冲泡。代茶热饮。

【功效】发汗解表。适用于感冒初起。

验方十六

【组成】生姜10克,红茶4克。

【用法】生姜洗净去皮,与茶叶一同煎汤。饭后代茶饮。

【功效】祛风发汗。适用于感冒。

验方十七

【组成】陈皮20克,谷芽60克,神曲100克,山楂50克,乌药50克,厚朴50克,枳壳50克,红茶150克。

【用法】以上8味共研末,每服10克,加水煎汤。代茶饮。

【功效】解表,消食,和胃。适用于感冒。

验方十八

【组成】银花20克,绿茶6克。

【用法】以上2味,沸水冲泡。代茶频服。

【功效】辛凉解表,清热解毒。适用于风热感冒初起、咽喉肿痛。

验方十九

【组成】银花30克,山楂10克,绿茶10克,蜂蜜250克。

【用法】以上前3味放入沙锅中,加水置大火上烧沸,约3~5分钟后,将药汁注入容器中,再加水煎熬一次,合并两次药汁,放入蜂蜜搅匀,代茶频饮。

【功效】清热解毒,散风止痛,消食。适用于风热感冒。

验方二十

【组成】黄豆30克,葱白3根,白菜

头1个,白萝卜5片。

【用法】以上4味洗净,放入锅中,加适量水,用大火煮沸后用小火慢煎,去渣取汁。代茶饮。

【功效】祛风散热,活血解毒。适用于感冒。

验方二十一

【组成】绿豆30克,麻黄9克。

【用法】以上2味洗净,放入沙锅中,加适量水,先用大火煮沸,撇去浮沫,再用小火慢煎至绿豆开花,去渣取汁。代茶饮。

【功效】清热解毒,发汗散寒,宣肺平喘。适用于伤风,流感。

验方二十二

【组成】香薷5克,白扁豆15克,厚朴5克,白糖20克。

【用法】以上前3味洗净,捣碎,放入茶杯中,以沸水冲泡后放入白糖,加盖,温浸1小时左右。代茶饮,日服1剂。

【功效】发汗解表,化湿祛暑,健中和胃,退热止痛。适用于暑湿感冒。

验方二十三

【组成】苦竹叶30克,桑叶5克,菊花5克,薄荷3克,白茅根30克。

【用法】以上5味洗净,放入茶壶中,用沸水冲泡10分钟。代茶频服,每日1剂。

【功效】清热解毒。适用于风热

感冒。

验方二十四

【组成】紫苏叶5克,荆芥5克,生姜3克,红白糖15克,红茶适量。

【用法】将生姜洗净切丝,苏叶和荆芥洗去尘垢,同红茶共装杯内,以200~300克沸水冲泡,加盖闷5~10分钟后再加入红糖搅匀,取汁。代茶热饮。

【功效】发汗解表,温中和胃。适用于风寒感冒。

验方二十五

【组成】茅术300克,陈皮300克,柴胡300克,连翘300克,白芷300克,枳实300克,山楂300克,羌活300克,前胡300克,防风300克,藿香300克,甘草300克,神曲300克,川芎300克,厚朴450克,桔梗450克,麦芽450克,苏叶450克,红茶1000克,生姜2500克,面粉3250克。

【用法】将生姜刨丝捣汁备用。诸药共研为粗末,再将姜汁、面粉打浆和药为块,每块干重约15克。每服1~2块,用开水冲泡。代茶饮。

【功效】发散风寒,和胃消食。适用于风寒感冒。

验方二十六

【组成】葱白10克,淡豆豉15克,荆芥0.3克,薄荷3克,山栀4.5克,生石膏30克,红茶10克。