

名家原著

男女老少全家兼顾
内治外敷操作简单
疑难杂症妙法可解

家庭真验方

《大众医学》编辑部编

小药方 大功效



上海科学技术出版社

家庭真验方

小药方 大功效

《大众医学》编辑部编

上海科学技术出版社

图书在版编目(C I P)数据

家庭真验方：小药方 大功效/《大众医学》编辑部编. —上海：上海科学技术出版社，2013.8
ISBN 978-7-5478-1905-0

I. ①家… II. ①大… III. ①验方—汇编
IV. ①R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第161397号

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版、发行
(上海钦州南路71号 邮政编码200235)
新华书店上海发行所经销
上海中华商务联合印刷有限公司印刷
开本 787×1092 1/16 印张 13
字数：260千字
2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷
ISBN 978-7-5478-1905-0/R·620
定价：28.00元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题，
请向工厂联系调换

【内容提要】

《小药方 大功效》是继《小药方 大健康》之后，“家庭真验方”系列丛书推出的一本更全面、更细致的家庭实用验方书。

如果说《小药方 大健康》侧重的是高血压、糖尿病等多发病、重大病，《小药方 大功效》则着眼于疑难杂病以及预防保健。全书共计29章，分老人、男女、小儿三大版块，涵盖全家老小的病痛困惑、兼顾一家人的身心健康。

比如，皱纹、色斑、脱发、衰老、肤色黯淡、阳痿，是中年人隐秘的“心头之患”；孩子反复感冒、遗尿、厌食、盗汗，操碎了家长的心；延年益寿、防癌抗癌，则是老年人最关心的话题。这些，在这本书里都可以找到家庭验方保健办法。

现代医学技术发达的今天，仍对一些疑难杂症束手无策，比如，褥疮、斑秃、少白头、癌症的放化疗反应等，而中医治疗往往能体现优势。书中介绍的家庭验方治疗方法，可以在相当程度上缓解病痛、争取治愈。

本书中的验方均是专家亲笔原著，或由读者推荐、专家点评，真实、有效而安全。读者诉说的验方故事、专家撰写的临床故事，以及运用体会、误用教训，令阅读者在获得一则则实用验方之余，更领会到中医辨证用方的哲学思想。

这样的领悟，将使人在养生保健的过程中少走弯路，获益终生。

【卷首语】

养生热、看病难，报刊上、网络上各类偏方验方广受欢迎。但是，读者和网友无不困惑于同一问题：这些方子可信吗——别是张悟本之流胡编的、文抄公们剪刀浆糊拼凑的、中医粉丝们鼠标键盘点击出来的？

健康不可儿戏，验方不可乱用。《大众医学》自1948年创刊以来登载的专家亲笔撰写的验方，来源真实可信、经验难能可贵。尤其是历经岁月的沉淀，在安全性和有效性上有着无可比拟的优势。

《大众医学》编辑部从这些原著验方中精选出适合家庭运用的单方、简方、茶方、食方，以及部分供医务读者参考的临床小经方，于2013年年初推出《家庭真验方——小药方 大健康》。

《家庭真验方——小药方 大健康》上市后受到读者热情追捧，编辑部加紧编辑出版这本续本，以更实用、更生活化的视角，全面、完整地呈现各类验方。同《小药方 大健康》一样，《小药方 大功效》也是在每一则验方开篇就写清具体的制作、使用方式。我们同样要提醒大家别急于尝试，一定要花时间读一读相关的文字——了解这则验方的创作背景、作者的使用心得、读者的运用反馈。因为我们认为，相比配方，这些文字是更宝贵的，是验方运用安全有效的保证。而读者们也认为，这些内容是他们在众多同类书中选中《家庭真验方——小药方 大健康》的关键。

最后同样不得不提的是，尽管“治病不求人”“验方一帖灵”是无数人的美好愿望，但目前对很多疾病还没有灵丹妙药也是无法回避的现实。千万不要因为爱好验方而偏废了正规的诊断、治疗，千万不要对验方寄予不切实际的过高期望，一定要科学看待、使用验方。

大众医学 编辑部



【目录】

老人

失眠

- 玉灵膏 (2)
金橘枕 (3)
花生叶汤 (4)
延伸阅读：“废柴”花生叶治失眠的由来 (4)

名老中医王翘楚经验方，已作
为院内制剂临床运用近 30 年

- 交泰膏 / 开心散 (6)
忘忧骨头汤 / 合欢当归粥 / 百合龙眼粥 (7)
菖蒲远志酒 (8)
白芥子耳穴贴 (9)
延伸阅读：哈士蟆油医好我的神经衰弱症 (10)

瘙痒

- 润肤桃仁粥 / “老头乐”荆芥包 (12)
饮茶“加油”方 / 煮粥“补水”方 (14)
养血肉圆 (14)
散寒止痒汤 / 麦饭石浴 (15)
苦参百花浴 (16)
延伸阅读：什么情况下“老年瘙痒”该去医院 (16)

多汗

- 牡蛎汤 / 燕窝银耳羹 / 糯稻根茶 (18)
麦枣汤 / 鲜桑椹 / 五倍子填脐方 (19)
麦冬茶 / 黄芪红枣汤 / 五味子敷脐方 (20)
豆麦煎 (21)
延伸阅读：民间所说的“脱影病”是什么病 (21)

畏寒

- 御寒健身酒 / 韭菜粥 (23)
鹿茸枸杞炖鹌鹑 / 花椒暖足浴 (24)
海马枸杞子炖公鸡 (25)
当归羊肉汤 (26)
延伸阅读：老人保暖 安全过冬 (27)

衰老

- 益寿黄精膏 (30)

来自古方的黄精膏制作简单，
是老人自我养生、儿女孝敬长辈的
佳品

- 松子抗衰老 / 炒莱菔子 (32)

- 延伸阅读：欲得长生，肠中当清 (33)
- 胡桃仁 (34)
- 黄芪茶 / 桑椹糯米酒 (35)
- 石斛茶 / 绞股蓝茶 (36)
- 桑椹膏 (37)
- 枸杞子蒸蛋 (38)
- 误用验方：小心人参滥用综合征 (39)
- 延伸阅读：怎么看待御用延年秘方 (40)

中科院院士陈可冀研究了一辈子
宫廷御方，他自己用不用这些古方？

虚证

- 百合莲子粥 / 麦冬石斛茶 (42)
- 延伸阅读：综合养生 滋阴为要 (43)
- 补虚八宝饭 (44)
- 虫草炖鸭 (45)
- 乌骨鸡药膳 (46)
- 补骨小膏方 (47)
- 延伸阅读：养生说法无所适从时的五道思考题(48)

当你不知道某则验方是否可信
时，做做中科院院士沈自尹的五道
思考题，便答案自明。

褥疮

- 去腐生肌散 / 简易滑石方 (51)
- 垂盆草外敷 (52)
- 延伸阅读：卧床病人如何预防褥疮 (52)

防癌

- 茄子煲 / 黑米琵琶虾 (55)
- 四味红薯泥 / 无花果果酱 (56)

- 猕猴桃红枣茶 / 丰收黑木耳 (57)
- 延伸阅读：防癌水果排行榜 (58)

癌症辅治

- 红烧墨鱼 / 西瓜玉米须饴糖 (60)
- 南瓜饭 / 薏苡仁炖鸡 / 猕猴桃半枝莲煎 (61)
- 延伸阅读：辨颜色吃水果抗癌 (62)
- 清炖甲鱼 (63)
- 抗癌“三剑客” / 柚子肉炖鸡 (64)
- 延伸阅读：癌症病人怎么吃膏方 (65)

放疗反应

- 蛋清糊 (67)
- 银翘汤 (68)
- 清咽饮 (69)
- 猕猴桃 / 芪杞升白茶 (70)
- 大豆及豆制品 (71)

放疗，尤其是腹部放疗开始前
就吃大豆验方，可预防放疗性肠炎

- 京万红烫伤膏 / 灵芝升白茶 (72)
- 延伸阅读：古药灵芝今焕新采 (73)

化疗反应

- 芦荟外敷 / 大黄外敷 (75)
- 西洋参 (76)
- 口含生姜 / 黄连止吐茶 / 半夏止吐贴 (78)
- 炙鸡内金粉 / 豆豉粉 (79)
- 延伸阅读：五行蔬菜汤能治癌吗 (80)

来自日本的治癌“名方”五行
蔬菜汤网上流行，还可邮购，但专
家提醒谨慎使用。

前列腺肥大

蒜子通尿方 / 杜仲肉苁蓉煲猪腰 (82)

若发生急性尿潴留，用大蒜、
栀子敷脐，1小时内可使小便通畅

加味地黄鸡 (82)

红参水 (83)

向日葵猪肉汤 / 加味青鸭羹 (84)

误用验方：“白果缩夜尿”有中毒隐患 (84)

延伸阅读：“吃药”治前列腺增生最省事吗 (85)

慢性前列腺炎

向日葵根方 / 瞿麦粥 / 双补粥 (88)

中药熏洗 / 中药坐浴 / 葵菜粥 (89)

误用验方：“炎症”怎当“肥大”治 (90)

延伸阅读：无症状前列腺炎不需治 (91)

阳痿

细辛茶 / 枸杞煨甲鱼汤 (93)

延伸阅读：早泄会发展成阳痿吗 (94)



海马、海龙鹌鹑蛋 (94)

参茸蛤蚧酒 / 苁蓉虾仁 (95)

核桃仁炒韭菜 / 牛鞭补膏 (96)

误用验方：悄悄流行着的鹿茸精、
男宝、三鞭丸 (97)

延伸阅读：从“越壮阳，越阳痿”说
滋阴验方治阳痿 (98)

脱发

误用验方：脂溢性脱发不宜用生姜擦头皮 (100)

熟黑芝麻粒 (100)

桑椹红枣粥 (101)

延伸阅读：缓解脱发该吃什么 (102)

补骨脂酒 / 黑木耳黑枣汤 (102)

龙眼当归人参猪肉煲 (103)

延伸阅读：长寿栉发法 (104)

少白头

核桃药豆 / 首乌鸡蛋 (106)

核桃药豆原方 20 世纪 80 年代
刊登,30年后“重见天日”,请看“编
辑部故事”详述

芝麻乌发粉 / 润肤乌发酒 (107)

芝麻润发方 / 首乌桑椹茶 / 首乌川芎酒 (108)

扶桑至宝膏 (110)

延伸阅读：缘何年少就白头 (111)



斑秃

- 崔氏“生发酊” (114)
 柏归丸 / 首乌酒 / 三子生发汤 (115)
 生姜擦头皮 (116)
 误用验方：生姜擦头皮，莫要乱擦 (117)

生姜擦头皮专治斑秃，这位读者却用来对付“奶秃”小女儿，结果……

皱纹

- 地黄首乌粥 / 苡仁奶茶 / 冬瓜粉 (119)
 归芪乌骨鸡 / 紫河车粉 (120)
 枸杞玉竹茶 / 芦荟除皱汁 (122)

色斑

- 姜蜜除斑水 (124)

生姜居然有意想不到去斑作用，而且专家和读者不同用法各有千秋

- 扁鹊三豆饮 / 桃花白芷酒 (125)
 桃花猪皮冻 (126)
 珍珠面膜 (127)

- “明珠”褪斑汤 (129)
 银杏去斑润肤面膜 (129)
 延伸阅读：珍珠粉选用提示 (130)

肤黯

- 冬瓜洗面药 / 桑叶浴 (132)
 晒伤喷雾 / 三白汤 (133)
 草莓美白面膜 / 晒伤修复方 (134)
 隋宫增白方 / 晒后保养方 (135)
 晒黑美白方 (136)
 延伸阅读：小心盲目增白导致汞中毒 (136)



产后病

- 喉风散治产伤 / 苏叶导尿方 (138)
 红酒鸡蛋养身方 / 泽兰止痛方 (139)
 红枣桂圆粥 (140)
 延伸阅读：产妇饮红糖水不宜超过 10 天 (141)
 西瓜霜治裂方 (141)
 延伸阅读：中医为什么不主张乳腺炎者“回乳”(142)

哺乳问题

- 芝麻猪蹄通乳汤 / 豆腐皂角汤 (144)
 延伸阅读：最好的催乳剂——婴儿吮乳 (147)
 鲫鱼通草汤 / 速效催乳汤 (145)
 麦芽回乳汤 / 皮硝散乳结法 (146)
 葱熨消乳结法 (147)
 延伸阅读：循序渐进的“月子催乳菜单”(147)

暑热

- 夏令三豆汤 / 豆浆荸荠饮 (150)
 乌梅汤 / 乌梅膏 (151)
 西瓜皮去痱方 (152)
 薄荷粥 / 藿香去痱茶 / 马齿苋去痱茶 (153)
 治痱正气水 / 菊花苦参洗痱水 (154)
 延伸阅读：小儿夏季无名热怎么办 (155)

复感

- 玉屏风散 / 黄芪鸡汤 (157)
 八宝粥 / 玉屏风加味香袋 (158)

20 世纪 80 年代，上海中医药大学开展古籍研究，证实玉屏风加味香袋可明显降低托幼机构呼吸道疾病发病率

- 黄芪粥 (160)
 延伸阅读：受益一生的锦囊妙方——耐寒锻炼 (160)
 米醋汤 / 清咽饮 (162)
 误用验方：葱白水、萝卜水能截断感冒吗 (162)
 桃香敷足方 / 核酪黄芪 (163)
 延伸阅读：香袋疗法为什么能防感冒 (164)

汗症

- 泥鳅汤 / 桂枝加龙牡汤 (166)
 醒脾养儿颗粒 (167)
 误用验方：“汗宝宝”人参中毒 (168)

- 扑汗方 (169)

延伸阅读：小儿盗汗，不妨看看舌苔与大便 (170)

- 仙枣汤 (171)

遗尿

- 玉米芯煎 (173)
 覆盆子汤 / 韭菜子饼 (174)
 猪腰煲 / 肉桂敷脐 / 炮附子敷脐 (175)

脐疗是重要的儿科经验疗法，
对遗尿效果特别好

- 文冠果 (176)

延伸阅读：孩子“尿床”，什么时候该就医 (177)

厌食

- 鸡内金粉 / 健脾开胃方 (179)
 运脾开胃方 / 虎皮鹌鹑蛋 / 茯苓粥 (180)
 茺萸猪肝 / 敷肾俞方 (181)
 敷脐方 / 黑豆粥 (182)
 山楂萝卜汤 (183)
 延伸阅读：欲得小儿安 常带三分饥与寒 (183)

疳腮

- 百草霜糊 / 陈醋大蒜泥贴敷法 (186)
 仙人掌贴敷法 (186)
 田螺磨醋浆 / 地龙泥 (187)
 延伸阅读：小小“疳腮”也藏危险 (188)

腹泻

- 怀山药粉 / 清热止泻汤 (191)
 山药前仁散 (192)
 吴茱萸敷脐 / 冰硼散塞肛 (193)
 玉氏五花饮 / 丁桂散 / 散寒止泻汤 (194)
 延伸阅读：小儿秋季腹泻家庭治疗三注意 (195)



阅读提示

关于作者 P16

- ◎ 这本书里的验方真的是专家自己写的吗？这些专家都能找到吗？

关于使用 P28

- ◎ 很多方子有补充说明，可以不看吗？这些方子既然为名家所著，肯定没有副作用吧？

关于材料 P38

- ◎ 这本书里的材料都能买到吗？去药店买这些中药需要处方吗？

关于读后感 P53

- ◎ 欢迎撰写评论，欢迎提问、批评，见解独到者有机会被录用！

关于投稿 P69

- ◎ 《大众医学》杂志开设相关专栏，欢迎投稿。

来稿请寄：

200235 上海市钦州南路 71 号《大众医学》编辑部“家庭真验方”专栏
 popularmedicine@sstp.cn

关于标注 P103

- ◎ 临床方——更适合基层医生读者参考，普通读者不要照搬。
 ◎ 原创方——作者原创、本刊首发。
 ◎ 民间方——读者荐方、专家评方。

失眠

人们可能因各种因素出现短期失眠，这种失眠并不影响日常生活和工作，不应过度治疗。如果失眠症状持续二周以上，且伴有头晕胀痛、心慌心烦等不适，明显影响白天的工作、学习和社会活动时，才可以说是疾病的表现，称为失眠症。

◎ 安神小膏方——玉灵膏

◎ 来自《千金方》——开心散

◎ 民国老中医推荐——哈士蟆油

失眠症

15

1 玉灵膏

上海中医药大学教授 达美君

配方：龙眼肉 500 克，白糖 60 克，西洋参 5 克。

制法：共置碗中，放饭锅上蒸，共蒸 5 次可收膏。

用法：每天早晚各服 1 次。

功效：补气养血、益心安神。

源自清代

读者反馈：

贵刊 2010 年第 1 期 48 页介绍了一则治失眠的小膏方“玉灵膏”，只要龙眼肉和糖即可，我很想试试。可是不知道要不要加水？制成后的药渣要不要吃？不知能否详细地介绍一下？

有关玉灵膏制作的补充说明

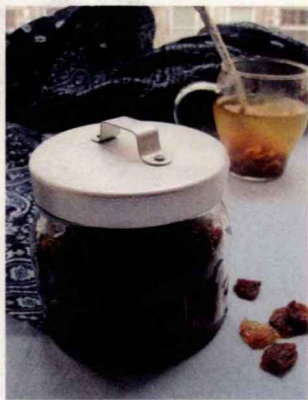
玉灵膏，是从清代王士雄《随息居饮食谱》玉灵膏方变化而来。原方仅龙眼肉、白糖两味。用于气血不足诸证，尤以失眠为宜。为加强养阴益气之力，可加入极少量的西洋参。

在煮饭时，当锅内的水刚欲收干时，放入装有以上 3 味食材的小碗，利用煮饭最后阶段蒸熟收膏。因为糖遇热会溶化为水，锅内也有水蒸气流入碗中，而且要反复蒸 5 次，故一般可以互相溶合为“膏”。此膏与冬令进补的“膏方”略有不同。

当然，一开始即适当加些水也可以。或者在蒸至第 3 次时，如发现龙眼肉还比较干，也可加些开水再蒸。所加的水不要很多，只要糖化开了，龙眼肉看上去较稠厚即可。

膏成后并没有汤水，不必滤出汁，龙眼肉和西洋参都可分次服下。

本膏适用于气血不足，尤以贫血为主的失眠病人服用。如消化不良，则宜减少每次服用的剂量，或加服其他健脾助消化的药品，如归脾丸、保和丸之类（应以医师辨证为宜）。本膏糖分较高，故糖尿病病人不能服食。龙眼肉性甘、温，内热较重，大便干结，咽干口燥，或口腔溃疡者暂不宜服食。



配方：橘子皮。

用法：切成丝条，装入枕头，睡眠时枕在脑后。

功效：疏肝解郁、安神宁心。

验方故事

我今年85岁，患有多年失眠。有一次出于好奇，也为了睡觉时气味芳香、心情愉快些，我把晒干后的橘子皮切成丝条，装到一个小枕头里。睡觉时，我把这个小枕头放在平时用的大枕头上，枕在后脑部。一个多月后，我发现自己的睡眠质量有些好转，夜里起来小便后再入睡也快了很多。后来，我把这个方法告诉其他亲戚朋友，他们试了也有同样感受。我说不出口其中的道道，只觉得这枕头又经济又环保又养生，所以把它命名为“金橘保健枕”，现在每天都枕着它。

（孙玉兰）

专家评方

上海中医药大学教授 达美君

这位读者自制的“金橘保健枕”，属于中医外治法——药枕法的范畴。所选用的橘皮，是常用中药，以广东省新会县所产质量上乘，故处方名为广陈皮、新会皮。橘皮有陈皮（红皮）、青皮之分，性味苦、辛、温，理气健脾、燥湿化痰，是肺脾二经药。李时珍指出：“橘皮，苦能泄能燥，辛能散，温能和，其治百病，总是取其理气燥湿之功。同补药则补，同泻药则泻，同升药则升，同降药则降。”金代医学家张元素亦说，橘皮“同杏仁治大肠气闭，同桃仁治大肠血闭，皆取其通滞也”。

金橘保健枕对失眠有效，是基于其疏肝解郁，缓和紧张之功，从而达到安神宁心目的。考《王氏易简方》法制青皮古方：以青皮加盐、炙甘草、茴香加水煮至水干，慢火焙干不焦，只取皮密贮。不拘老人小儿均可于食后嚼服。常服有安神调气，消食解酒，益脾之功，金橘保健枕治失眠与之有异曲同工之妙。据传宋仁宗每天食后即嚼食几片。故橘皮，又名万年草、延年草。

用于药枕的橘皮一定要切成极细丝，制作时可加入金银花、菊花、玫瑰花、灯心草等，使枕头更加柔软舒适。一般人群都可使用，没有特别禁忌，但如有过敏（皮肤起疹，瘙痒）则要停用。凡口舌生疮，大便干结，胃肠有实热结滞者不宜使用。如有虫蛀霉变则应立即更换。

浙江省立同德医院主任医师 陈永灿

配方：鲜花生叶 250 克。

用法：洗净，加入清水适量煎煮，睡前服用。若无新鲜的花生叶，用干叶也行，取干花生叶 30 克，研末，睡前吞服。也可取花生的茎尖煎服。取鲜花生茎尖 30 克，用沸水 150 毫升冲泡，每天睡前一小时服用，一般两三日即可见效。

功效：名老中医王翘楚认为，废弃的花生叶其实是一种安全有效的天然助睡药。花生叶具有养血宁志的功效，能帮助患者加快入睡，提高睡眠质量。

因为花生叶“昼开夜合”的生物特性与人类“日出而作，日落而息”的昼夜作息规律同步，可能含有某种类似人体内“睡眠肽”之类的促睡眠药物成分。花生叶制剂经过临床观察和药理实验，结果也表明确有良好的镇静安神作用。

相关科研成果
获政府奖



王翘楚 上海市中医医院主任医师，终身教授，上海市名中医。前上海中医文献馆馆长、前上海市中医药情报所所长。全国名老中医王翘楚传承工作室学科带头人。

延伸阅读

“废柴”花生叶治失眠的由来

许良

花生枝叶是农民采收花生时的剩余废物，一般均被丢弃或当作柴火烧掉。长期以来，鲜有人对花生枝叶作过开发利用和研究。

1988 年，我科带头人、全国名老中医王翘楚教授在对失眠症方药的研究中，注意到《本草纲目》记载合欢树叶能顺乎自然界阴阳消长规律“昼开夜合”与人体“入夜则寐，入昼则寤”现象同步，故取合欢花、合欢皮入药，以治疗不寐。王老受此启发，忆及幼时在农村曾看到花生叶亦有“昼开夜合”现象，由此及彼，触类旁通，设想开展花生叶治疗失眠症的研究。

夜寐昼寤 天人相应

“天人相应”理论是中国古代自然哲学的经典理论，它对人与自然的关系揭示概括得十分精辟、科学，是中国传统医药理论研究的基柱。《素问·金匱真言论篇第四》和《灵枢·营卫生会篇第十八》，均认为“人与自然同纪”，人体“入夜则寐，入昼则寤”与自然界阴阳消长规律同步。

王老借了1000元起步，组织志同道合者成立课题组，多年来克服重重困难，终于证明人体睡眠与醒寤和花生叶“昼开夜合”现象同步，同气相求，两者存在共同物质基础。以花生枝叶为主药的失眠症制剂，在临床上也取得了可喜的成果。

这些年来，我们跟随王老按照国家新药审批办法规定要求，采取药学研究密切结合临床，并临床研究与实验研究相结合，开展花生叶治疗失眠症临床疗效和有关药学研究。现已从花生枝叶中提取分离到3个有效单体，制定了一套检测手段和方法，为研制落花安神合剂、花丹安神合剂和落花生枝叶生药材质量控制标准建立了一套检测指标，研究成果获得上海市人民政府科技进步成果奖。

目前，落花安神合剂（院内制剂）已临床应用20余年、7万余病例次；花丹安神合剂（现代中药复方制剂）Ⅲ期临床研究也已结束。事实证明，花生叶制剂治失眠确有较好疗效，无明显副作用。

更有意思的是，新药的研制和开发还带动了药厂的生产发展，增加了花生枝叶产地农民的收入，成了“科技兴农”的好典范。



许良 上海市中医医院中医睡眠疾病研究所主任医师，上海市名老中医王翹楚工作室、全国名老中医王翹楚传承工作室主要成员，上海市中医医院中医睡眠疾病研究所理论文献与情报研究室主任。

我科落花生叶治失眠方

配方：落花生叶（豆科植物落花生的地上1/3茎叶部分）。

临床用法：取干花生枝叶15~30克煎汤，临睡前服用10~20毫升。

主治：各种失眠症、小儿夜啼。小儿用量根据年龄酌减。

4 交泰膏

浙江省立同德医院主任医师 陈永灿

配方：黄连 30 克，肉桂 30 克。

制法：把黄连和肉桂洗净，晒干，共研为细末，加蜂蜜适量加工成外用膏，备用。用法：每次使用时，把交泰膏敷于双脚足心涌泉穴处，再用纱布、胶布固定，一般两三天换药 1 次，连敷 10 次为一个疗程。

功效：交通心肾、安宁心神。

古方新用

作者经验

同乡周先生，年届四十，从事银行会计工作，近年来身体发福。自诉工作压力较大，晚上总是睡不好，白天困倦，心烦忧虑，腰背酸痛，下肢不温，时常伴有口腔溃疡。中西药物都用过，还吃过不少补药，可失眠未见明显改善。

察其舌，尖红苔少、根部苔腻，脉细略数（快），此为肾阳不足，心火上炎，而成心肾不交之势。遂仿古方交泰丸，但不用煎服，仅作外敷足心即可。膏中黄连清泻心火，以制偏亢的心阳，肉桂温补下元，以扶不足的肾阳，两药相辅相成，以交通心肾。另外，足心敷膏，思绪向下，有助排除杂念，安宁心神。周先生用此偏方外敷一个月，睡眠居然变得正常了。

5 开心散

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院主任医师、教授 赵章忠

配方：远志、人参各 15 克，茯苓 50 克，石菖蒲 30 克。

用法：共研末，每天服 2 次，每次服 6 克。

功效：安神益智，擅治失眠健忘。本方来自《千金方》，主药与第 8 页中的菖蒲远志酒相同，但适应人群更广、副作用更少，值得推荐。

来自《千金方》