

中国秘方

养生治病一本通

养肾、补脾、美颜怎么吃？
咳嗽、便秘、失眠……怎么治？

药就在你身边，就在餐桌上，秘方养生治病，想健康就能“享健康”。

张伟（主任医师）
满江（主任医师）
主编

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

苦瓜养肝

清热平肝、凉血降压



核桃健脑

补气养血、温肺润肠



大蒜暖胃

杀虫解毒、消肿消炎



虫草补肾

秘精益气、止血化痰



枇杷润肺

祛痰止咳、润肺止渴



养肾、补脾、美颜怎么吃？
咳嗽、便秘、失眠……怎么治？
药就在你身边，就在餐桌上，秘方养生治病，想健康就能享健康。

中国秘方

养生治病

一本通

张伟（主任医师）
满江（主任医师） 主编

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

——
虫草补肾
秘精益气、止血化痰



虫草



图书在版编目(CIP)数据

中国秘方养生治病一本通 / 张伟, 满江主编. —— 石家庄: 河北科学技术出版社, 2012. 4
ISBN 978-7-5375-5166-3

I. ①中… II. ①张… ②满… III. ①养生(中医) — 基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 060453 号

中国秘方养生治病一本通

张 伟 满 江 主 编

出版发行: 河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 170×240 1/16

印 张: 18.5

字 数: 225 千字

版 次: 2012 年 6 月第 1 版

2012 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元



前言 Foreword

前言

中医秘方是中医药的重要组成部分，是博大精深的中华医药宝库中的一朵奇葩，其历史源远流长。留传至今的秘方，久经实践的检验，具有他种医药无法替代的奇功异效。许多秘方材料易得，配制简单，方便实用，疗效显著，甚至不花分文就能治好疑难杂症，不由人不惊叹中医之伟大、中医秘方之神奇妙用。

为了发扬光大中国传统医药事业，以造福人类、济世救人，我们组织有关专家多方搜集资料，经过反复的挑选和验证，精心编写了这本《中国秘方养生治病一本通》。

本书遵循“撷取精华，重在实效，操作简单”的原则，共收集古今名家和民间秘方约 2000 首，以科为纲，以病统方，以方为主。全书共分十章，除了秘方养生、秘养五脏、秘方美容之外，还包括内科、外科、妇科、男科、儿科、五官科、皮肤科等疾病的秘方治疗。多数方剂下皆含原料、制用法、功效以及来源、注意事项等。既有药物的内服、外用，又有非药物的治疗；各种中草药配有图解，使得全书图文并茂，版式优美，条目清晰，便于家庭查阅和中医药工作者学习参考，对证施治，是一部较为实用的中医临床用书。

最后，衷心期望本书能深入到每个家庭，成为一部百姓家庭治病、防病、养生的必备读物。由于作者水平所限，书中不足之处敬请读者批评指正。

编者



目录 Contents

目录

第一章 秘方养生

补阴方 / 004

补阳方 / 006

补气方 / 008

补血方 / 010

第二章 秘养五脏

补心方 / 014

补肝方 / 016

健脾方 / 018

补肺方 / 020

补肾方 / 022

第三章 秘方美容

减肥轻身方 / 026

润肤白面方 / 028

祛斑洁面方 / 030

悦颜去皱方 / 032

润发香发方 / 034

洁齿白牙方 / 036

第四章 秘治内科病

头 痛 / 040





- 发 热 / 042
- 咳 嗽 / 044
- 感 冒 / 046
- 眩 晕 / 048
- 失 眠 / 050
- 神经衰弱 / 052
- 呃 逆 / 054
- 消化不良 / 056
- 痢 疾 / 058
- 便 秘 / 060
- 腹 泻 / 062
- 肥胖症 / 064
- 贫 血 / 066
- 支气管炎 / 068
- 哮 喘 / 070
- 呕 吐 / 072
- 肺结核 / 074
- 肺 炎 / 076
- 肺气肿 / 078
- 胃 炎 / 080
- 胃 痛 / 082
- 胃下垂 / 084
- 胃、十二指肠溃疡 / 086
- 中 风 / 088
- 癲 痫 / 090
- 风湿性关节炎 / 092
- 类风湿关节炎 / 094
- 肝 炎 / 096
- 肝硬化 / 098



急性胆囊炎 / 100
慢性胆囊炎 / 102
胆石症 / 104
胸膜炎 / 106
急性肾炎 / 108
慢性肾炎 / 110
肾结石 / 112
肾病综合征 / 114
膀胱炎 / 116
动脉硬化 / 118
高血压 / 120
低血压 / 122
糖尿病 / 124
冠心病 / 126
心绞痛 / 128
其他心血管疾病 / 130

第五章 秘治外科病

烧烫伤 / 134
破伤风 / 136
痔 疮 / 138
脱 肛 / 140
肛 裂 / 142
疝 气 / 144
疮 疡 / 146
疔 疮 / 148
疥 疮 / 150
慢性阑尾炎 / 152





颈淋巴结结核 / 154

第六章 秘治妇科病

- 痛 经 / 158
- 月经不调 / 160
- 闭 经 / 162
- 子宫脱垂 / 164
- 子宫颈炎 / 166
- 白带增多症 / 168
- 阴道炎 / 170
- 盆腔炎 / 172
- 宫颈糜烂 / 174
- 产后恶露 / 176
- 缺 乳 / 178
- 回 乳 / 180
- 急性乳腺炎 / 182
- 产后诸症 / 184
- 避 孕 / 186
- 女子不孕 / 188

第七章 秘治男科病

- 阳 痿 / 192
- 遗 精 / 194
- 早 泄 / 196
- 性欲低下 / 198
- 附睾炎 / 200



第八章 秘治儿科病

- 新生儿黄疸 / 204
- 小儿感冒发热 / 206
- 小儿咳嗽 / 208
- 小儿痢疾 / 210
- 小儿腹泻 / 212
- 小儿消化不良 / 214
- 小儿厌食 / 216
- 小儿夜哭 / 218
- 小儿惊厥 / 220
- 小儿遗尿 / 222
- 鹅口疮 / 224
- 佝偻病 / 226
- 小儿流涎症 / 228
- 儿童多动症 / 230

第九章 秘治五官科病

- 沙 眼 / 234
- 青光眼 / 236
- 老年性白内障 / 238
- 耳 鸣 / 240
- 耳 聋 / 242
- 鼻 炎 / 244
- 咽喉炎 / 246
- 牙 痛 / 248
- 牙周炎 / 250





口 疮 / 252

口 臭 / 254

失 音 / 256

第十章 秘治皮肤科病

疳 子 / 260

冻 疮 / 262

瘰 疮 / 264

湿 疹 / 266

脱 发 / 268

白 发 / 270

鸡 眼 / 272

雀 斑 / 274

癣 / 276

白 癜 风 / 278

尖锐湿疣 / 280

带状疱疹 / 282

梅 毒 / 284

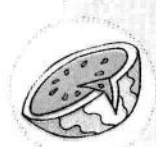
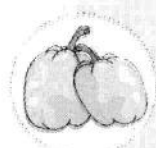


ZHONGGUO MIFANG YANGSHENG
ZHIBING YIBENTONG

第一章 DIYIZHANG

秘方养生





本章看点



●补阴方

●补气方

●补阳方

●补血方



补阴方

滋阴常用药物：有沙参、天冬、麦冬、玄参、石斛、玉竹、百合、枸杞子、女贞子、旱莲草、龟板、鳖甲；常用中成药有六味地黄丸、大补阴丸等。

方一 燕窝银耳汤

原料：燕窝 6 克，银耳 9 克，冰糖 20 克。

制用法：燕窝、银耳用温水泡发去杂质放入碗内加入冰糖和适量清水上笼用旺火蒸 10~15 分钟即可。每日早、晚各 1 次，连食 10~15 日。

功效：养阴补肺。

方二 青蒿党参汤

原料：青蒿 12 克、鳖甲 10 克、地骨皮 10 克、党参 12 克、丹皮 10 克、焦白术 10 克、薄荷 6 克、灯心草 15 克、醋柴胡 10 克、赤芍 12 克、白芍 12 克、白茅根 15 克、生甘草 10 克。

制用法：水煎服，每日 1 剂。

功效：养阴清热。

方三 天门冬膏汤

原料：天门冬 6~15 克。

制用法：将天门冬用水洗净，浸泡后去皮心，捣烂取汁，用沙锅文火煎，十成煎至三成，加白蜜，熬至成膏，贮瓶内，7 日后服用，每日早、晚空腹时用白开水调 1 汤匙膏服用。

功效：润补五脏，益阴养身。

方四 冬虫夏草汤

原料：冬虫夏草 6~9 克。

制用法：水煎服；或多和



鸡、鸭、猪瘦肉等炖食。

功效：滋肺补肾，秘精益气，止咳化痰，适用于痰饮喘嗽，咯血，自汗盗汗，阳痿遗精，腰膝酸痛，病后久虚不复诸症。

方五 黄精汤

原料：黄精鲜者 30~60 克。



黄 精

制用法：若蒸食，黄精与鸡肉同蒸，鸡熟食用。若炖食，

黄精与猪肉炖食，可加蜜或冰糖食用。若水蒸，每剂量为 9~15 克，服下。

功效：功能滋肺，滋肾养胃，适用于肺虚燥咳，肾虚腰酸，头晕，足软脾气不足，倦怠纳差，脾胃阴虚，口干食少及糖尿病等。

方六 灵芝饮

原料：灵芝、水或者酒各适量（不同制法量不同）。

制用法：若酒浸，将灵芝切成块，浸于米酒中，20 日后饮用，每次 1 小杯，1 日 2 次。若水煎，剂用量为 3~15 克。若吞服，将灵芝干燥后，研为细末，每次 2~6 克。

功效：补脾肺，养肝肾，宁心神，强身体，适用于虚劳、咳嗽、心悸失眠、消化不良、腰膝酸软、耳鸣眩晕等症。



补阳方

助阳常用药物：鹿茸、海狗肾、蛤蚧、冬虫夏草、巴戟天、淫羊藿、仙茅、肉苁蓉、补骨脂、胡桃、杜仲、菟丝子、韭菜子等。常用中成药有金匱肾气丸等。

方一 山药羊肉汤

原料：羊肉 500 克，怀山药 50 克，葱白 30 克，姜 15 克，胡椒粉 6 克，黄酒 20 克，精盐 3 克，味精适量。

制用法：将羊肉去筋膜，洗净，略划几刀，再入沸水中焯去血水。将葱、姜洗净，葱切成段，姜拍破。怀山药洗净，将羊肉、怀山药放入沙锅内，加适量水，先用武火烧沸后，撇去浮沫，放入葱白、生姜、胡椒粉、黄酒，转用文火炖至羊肉酥烂，捞出羊肉晾凉。将羊肉切成片，装入碗内，再将原汤除去葱、姜，加精盐、味

精，搅匀，连怀山药一起放入羊肉碗内即成。

功效：补脾益肾，温中暖下。

方二 山药枸杞蒸鸡

原料：肉鸡 1 只（约 1000 克），北芪 15 克，党参 20 克，山药 40 克，枸杞 30 克，水发香菇、笋片各 25 克，调料适量。

制用法：将肉鸡宰杀，掏出内脏，洗净备用；将北芪、党参、山药、枸杞、香菇、笋片洗净，放入鸡内，将鸡的切口缝好，置干净的盘上，上蒸笼蒸大约 1 小时即成。

功效：补脾益肾。



方三 蜈蚣蚁酒

原料：蚂蚁 50 克，炙蜈蚣 20 克，仙灵脾、牛膝、巴戟天各 10 克，白酒 100 克。

制用法：将蚂蚁、炙蜈蚣、仙灵脾、牛膝、巴戟天放入容器中，加入白酒浸 1 个月，勾兑过滤即成。每日 2~3 次，每次 20 克。

功效：酒香宜人，温补肾阳。

方四 狗脊菟丝子汁

原料：狗脊、川断、菟丝子各 30 克。



菟丝子

制用法：熬药的时候，先

把药在水中泡上半小时，然后加入 400 毫升水；待药汁熬成一半后，把药汁倒出来，再用同样的方法熬一次；把两次熬出来的药汁混在一起，每天早、晚各喝 200 毫升。

功效：培补肾阳，缓解腰肌劳损。

方五 仙茅茶

原料：仙茅（药店有售）5 克、红茶 3 克，水 200 毫升。

制用法：开水冲泡后饮用，冲饮至味淡。

功效：温肾阳、壮筋骨，适用于男子阳痿精冷、小便失禁、腰腿疼痛与女子阴冷、性欲低下等。

方六 菟丝麦冬茶

原料：菟丝子 5 克、麦冬 3 克、花茶 3 克。

制用法：用 250 毫升开水冲泡后饮用，冲饮至味淡。

功效：补肾养心，适用于心肾不足引起的阳痿早泄、遗精滑精、小便赤灼、口干烦热、失眠多梦。