

灵 验

杨建荣 / 主编

科 | 普 | 新 | 说 | 丛 | 书

LING YAN XIAO YAO FANG

沈丕安 / 编著

小药方

| 君臣佐使 灵验妙方 |

上海科学普及出版社





灵验 小药方

杨建荣 / 主编

科 | 普 | 新 | 说 | 丛 | 书

沈丕安 / 编著

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

灵验小药方 / 沈丕安编著. —上海: 上海科学普及出版社, 2017
(科普新说丛书 / 杨建荣主编)

ISBN 978-7-5427-6959-6

I. ①灵… II. ①沈… III. ①验方—汇编 IV. ①R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第169728号

策 划	蒋惠雍
责任编辑	俞柳柳
审 校	沈 伟 张怡纳
助理编辑	陈星星 汤晓雯
图片提供	季俊辉 马炜梁
	顺庆生
封面设计	王培琴
版面设计	赵 军
技术服务	曹 震

灵验小药方

沈丕安 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 上海丽佳制版印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/18 印张 12 字数 281 000

2017年9月第1版 2017年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-6959-6

定价: 48.00 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

联系电话: 021-64855582



科普新说丛书编辑委员会

主 编

杨建荣

编辑委员（以姓名笔画为序）

王凡立 卞毓麟 沈丕安 赵卫建 葛林宝

《灵验小药方》

编 著 沈丕安



序言

科技创新与科学普及恒久为创新发展坚实的左膀右臂。倘说科研是智慧战场中的突击队和尖刀兵，那么科普则可有效夯实全民科学基础，为创新发展提供源源不断的后备军。当前我国正在积极建设创新型国家，科技创新和科学普及齐头并进，正是实现从制造型国家向创新型国家顺利转型之关窍。

上海的科普发展始终走在全国的前列。“十二五”期间，上海市具备科学素质的公民比例达18.71%，位居全国各省市之首。“十三五”期间，更力争向25%的目标迈进。培养和提高公民科学素质已成为当前中国社会发展的迫切需要，也是上海科技创新中心建设的基石。科学素质的提高是一个多渠道的终身过程，而科普知识的高效传播则是培养和提高公民科学素质的重要抓手和途径之一。

自2012年始，上海科技发展基金会与中国电视唯一读书频道联合推出国内首档电视科普系列讲坛类节目——《科普新说》。节目力邀国内知名专家、学者、权威人士精辟解读科普知识，内容涉及天文、地理、医学、养生保健、食品安全、人文礼仪等方面的知识。截至目前，该节目已于全国多家电视台播放，好评如潮，收视率名列前茅，品牌效应显著。随着相关视频音像的出版发行，《科普新说》已成为丰富群众精神生活、提高公众科学素质的优秀科普资源。

为了更好地衍生优秀科普资源影响效应，满足群众对于相关领域进一步



探求的需要，上海市科学技术协会、上海科技发展基金会、上海市静安区科学技术协会和上海科学普及出版社在与《科普新说》部分主讲嘉宾深入沟通后，撷取精华，在此基础上丰富主讲专题内容，联合推出“科普新说丛书”。

目前，丛书之一辑《灵验小药方》《中华本草》《养生药膳》即将出版，原著沈丕安为上海市首批名老中医，沈老将其临床应用五十多年且效果显著的百多个经验方、药膳方向社会公开，且每一单目由临床症状、主治功效、宜忌人群、经验疗方等板块组合，面面俱到却又深入浅出，务求简单、有效、易操作。

“科普新说丛书”从策划到编辑，一是注重内容的扎实可靠，丛书由专家学者深入阐发，科学性强，权威性高；二是兼顾科普书籍的可读性及趣味性，部分章节穿插中药小常识和中医典故，务求通俗易懂，明白晓畅，让具有初中文化程度以上的读者一目即可了然；三是结合当代阅读方式，附有二维码，让读者在纸质读物与新媒体界面的切换中得到全新的阅读体验，与名老中医抑或其他专家学者得以“面对面”地交流；四是丛书全彩印刷，图文并茂，希望读者因此对药材、药方、药膳等的感受更为直观。

科学技术大力普及、公民科学素质整体提高不仅是上海市委对上海市科学技术协会的要求，更是整个上海发展所要建立起的孜孜以求之目标。而出版社作为文化企业，承担着传播和普及科技文化知识的重要责任，力



求为广大读者提供普及程度高、覆盖面广，同时又颇有分量的科普图书，搭建起知识流动的桥梁。相较以电视为载体的《科普新说》节目，以纸质为载体的“科普新说丛书”相信会具有更长久的生命力以及更深远的文化传播意义。

上海市科学技术协会、上海科技发展基金会、上海市静安区科学技术协会和上海科学普及出版社衷心希望本丛书一方面能满足群众对科普知识的求知欲，另一方面能以科学的生活方式为指导，与实际生活相对接。在讲科学、爱科学、学科学和用科学的良好氛围的引导下，将科普种子广撒播、入人心，进一步助推公民科学素质的提高。

杨建荣

2017年8月



前言

与上海市科学技术协会结缘早在上海世博会召开前，当时笔者与一批中医专家受邀至上海科学会堂参加研讨会，会议的主题是“如何普及中医药的科学性”。市科协领导有感而发，网络上存在“中医是伪科学”的论调，甚至叫嚣“废除中医”，实在让人揪心。国家几代领导人都非常重视中医药在医疗和中国文化的价值。国务院发表《中国的中医药》白皮书，将中医药发展上升为国家战略，中医药事业进入了新的历史发展时期。习近平总书记指出：中医药是中华文明的瑰宝，是5 000多年文明的结晶，在全民健康中应该更好地发挥作用。作为科技工作者，弘扬科学精神，普及科学知识，传播科学思想和科学方法是我们义不容辞的责任。

作为一名有五十余年临床经验的老中医，有义务和责任来客观辨析本人一生挚爱的中医药事业。中医传承至今已有2 000多年的历史，中医的发展符合科学的三个阶段的三点论说的基本要素，临床实践证明有效。古代中医在有效的基础上提出了大量的理论观点，但尚处于假设阶段。这是由于我国现代物理学、现代化学、生物学起步较晚，滞后于中医学的发展。许多中医又缺少现代化知识和科学方法，难以通过实验研究证实。而西医的理论知识全部是从西方国家引进的，全世界的科学家都在研究西医。先是在实验室中发现新的现象，提出新的理论假设，再由动物实验研究来证实，然后再使用到人体上。但小动物与人体是有差别的，因此西医的理论也在不断地否定修正，



不断地发展。中医的发展途径与西医不同，中医反映的是我国的文化思想，与西方文化属于不同的体系，决不能混为一谈。

中医为什么会被一些人误认为是伪科学？这与中医自身的表达方式与时代不相符、脱节有关。现代中医若“之乎者也，君臣佐使，阴阳五行，天人合一”，会被视作“向后看”和“倒退”。要想让中医走向世界的舞台，必须用现代化的语言来表达中医思想，才能易于接受，才能紧跟时代发展的步伐。但我认为，阐明中医药科学机制还需要50年、甚至100年的时间。从牛顿、伽利略开创现代科学发展至今已有300多年，而我国的现代科学起步才刚刚100多年，真正快速发展也只有二三十年。因此，培养优秀的中医人才是我们老一辈中医人的最大心愿，期望后几代的中医人能够引进现代科学方法，促使中医走上现代化、科学化的道路。

上海历来对科学普及工作非常重视，包括中医药的现代化、科学化与普及化。世博会后，市科协与上海教育电视台合作筹摄系列科普节目，讲解中医药的任务便落到了笔者的头上。将深奥难懂的中医理论、中医术语用通俗易懂的语言深入浅出地讲解，以提高公民的科学素养。

两年来，笔者陆续介绍了三方面的内容：食疗养生、灵验小药方、话说本草。共拍摄了百余集，在全国百余家电视台、国外四十多家电视台播放，上海教育电视台反复播放了三年多，深受市民的欢迎，收视率遥遥领先。由



于播放的内容记不住、录不下，有的市民还拍摄在手机里。感谢电视台的精心制作，编导、录音、录像、主持人、发行人等台前幕后的付出和辛勤，使得《科普新说》系列的宣讲任务圆满完成；感谢上海科学普及出版社的精心改编，将原本口语化、方言化的表达转化成规范化的书籍文字，并巧设篇章，实地拍摄药材；感谢上海雷允上药业有限公司的支持。

笔者主要从事免疫病的中医药治疗工作，以前出版的十余部学术性著作重点关注红斑狼疮、免疫病中医治疗学、中药药理与临床运用等方面。有幸在晚年出版一些科普著作，如《五高五低与健康长寿》，以及这次的“科普新说丛书”，以通俗易懂的方式让全国更多的老百姓了解中医药的知识。让伪科学说，让假中医真骗子没有市场，让中华民族的中医药文化世代地传承和发扬，走向世界。

作为科普著作，“科普新说丛书”着重体现的是实用性，而非辨证论治。其中既有传统的方子，还有很多笔者的经验方。从临床反馈得知，这些方子使用后有良好效果，也有一些病人反映说有效。这便是科普的意义所在，普及中医，科学惠民。

沈丕安

2017年8月



目录

1

第一篇 呼吸系统：神秘的肺

- 发热 / 2
- 慢性扁桃体炎 / 4
- 咳嗽痰多 / 6
- 鼻腔出血 / 9
- 鼻塞 / 11
- 嗓子嘶哑 / 13
- 哮喘 / 14
- 胸腔积液 / 16

19

第二篇 消化系统：吃出来的胃肠病

- 暖气 / 20
- 胃胀气 / 22
- 胃痛 / 23
- 顽固性打呃 / 25
- 厌食 / 27
- 疰夏（暑湿、暑热） / 29
- 腹胀 / 31
- 腹痛腹泻 / 33
- 便秘 / 35
- 屁多 / 37



大便稀薄 / 38

大便出血 / 40

慢性胆囊炎 / 42

氨基转移酶升高 / 44

脂肪肝 / 46

胆红素升高 / 48

51

第三篇 循环系统：建构强大的心

胸闷 / 52

胸痛 / 54

心慌 / 56

心动过缓 / 58

冠心病装支架后的调养 / 60

心肌炎 / 62

心肌劳损 / 64

心肌梗死 / 66

69

第四篇 泌尿系统：人之根本——肾

肾盂积水 / 70

蛋白尿 / 72

肾功能异常（肌酐、尿素氮升高） / 73

肾结石 / 75

尿频尿急 / 77

夜尿增多 / 79

男性性功能减退 / 80

女性性功能减退 / 83



87

第五篇 血液系统：作怪的血细胞成员

白细胞减少 / 88

贫血 / 90

血小板减少 / 92

95

第六篇 风湿性疾病：复杂的风湿免疫家族

免疫球蛋白低下与亢进 / 96

风湿病总论 / 98

关节痛 / 100

腰酸 / 102

脊柱痛 / 103

手足发麻 / 105

手抖 / 106

骨质增生 / 108

手指关节肿胀僵硬 / 109

膝关节肿痛 / 111

腰椎间盘突出 / 112

下腰背痛综合征 / 114

肩周炎 / 115

股骨头坏死 / 117

颈椎病 / 118

类风湿关节炎 / 119

红斑狼疮 / 121

口眼干燥综合征 / 123

强直性脊柱炎 / 124

成人斯蒂尔病 / 125



141

- 白塞病 / 127
- 结节性红斑 / 129
- 风湿性多肌痛 / 130
- 产后关节炎 / 131
- 儿童类风湿关节炎 / 132
- 变应性关节炎 / 134
- 前胸壁综合征 / 136
- 淋巴结肿大 / 137

第七篇 皮肤病：天然“外衣”烦恼多

- 痤疮 / 142
- 色斑 / 143
- 皮疹 / 145
- 湿疹 / 147
- 带状疱疹 / 148
- 光敏性皮炎 / 150
- 白癜风 / 152
- 银屑病 / 153
- 紫癜 / 155
- 红斑 / 156

159

第八篇 营养代谢：人体健康密码

- 高尿酸血症 / 160
- 痛风 / 161
- 骨质疏松 / 163



167

第九篇 内分泌系统：情绪大管家

桥本氏甲状腺炎 / 168

汗多 / 169

173

第十篇 手把手教你“防未病”

老年人怕冷 / 174

正常人怕热 / 176

失眠 / 178

头痛 / 180

耳鸣 / 182

脱发 / 183

腮腺炎 / 184

口腔疱疹 / 186

口臭 / 187

口腔溃疡 / 189

口干 / 190

舌苔白腻 / 192

目糊 / 193

眼睛干涩 / 194



第一篇

呼吸系统：神秘的肺





发 热

【临床症状】

流感病毒、腮腺炎病毒、疱疹病毒等各种病毒感染引起的发热，白细胞指标不是很高，可能还会降低，体温达到39℃、40℃甚至更高，常常没有其他症状。可以发生于各个季节。

【中医辨证】

日常生活中导致发热的原因很多，包括病毒性上呼吸道感染、肺支气管感染、免疫病、肿瘤、血液病、烧伤、中暑等。最常见的是感冒起初，小儿、青年、中老年都有发热症状，这是上呼吸道感染，一开始可能是病毒感染，时间一长就会变成细菌感染，或者细菌和病毒混合感染。

【宜忌人群】

经常用于感冒开始时高热不退，但是没有其他症状的患者。各种病毒感染包括流感病毒、腮腺炎病毒、疱疹病毒等引起的发热都可以使用，都有一定效果。此外，儿童也可以服用中药汤药。发热本身并不是疾病，而是症状，除了要及时查找病因，还需对症处理，退热降温。