

古代民间良方秘法实录

刘豫浙 编

上海科学技术出版社

内 容 提 要

本书是从唐、宋、元、明、清代笔记类图书中选辑与医学相关的医方、治法等而成,内容丰富。医方既有临床各科方剂,也有杂证方、保健养生方,特别是本书所辑之简易方、单方、偏方,体现了中医简便廉验特色;另外,本书对养生保健、日常生活起居的调理方法也有详细的阐述。

本书有较强的实用性、可读性,可供中医爱好者或普通群众阅读,也可供临床工作者借鉴参考。

前 言

中医中药是一个宏大的宝库,其医籍浩瀚,承载了无数的方药、针法和其他各种治疗方法,但除专业医籍所载之外,散落于民间,或载于其他古籍中未被收录的诸多单方、验方和其他等等一些独具特色的治法,其中也不乏有不逊于经方、时方之效者,且其体现中医药简便廉验之特色则更为突出。《古代民间良方秘法实录》就是从众多的古代笔记类图书中把中医药类的内容挖掘、整理出来,加以编辑而成的。

在中国古代编写这些笔记类图书的作者都是文人、学者,他们学识渊博,在很多方面都有很高的造诣,其中一些人对中医药也颇有研究,素有“儒医”之称,如北宋的苏轼、沈括,南宋的洪迈,特别是明代的高濂,既是养生家又是一位文学家,甚得养生之道,著有《遵生八笺》,此外还有清代的梁章钜,等等。这些作者大都还是地方官员,交友甚广,所记录的药方或治法大多来自他们的亲自体验和友人提供的真实素材,及平时的日常收集,这些内容不少是流传于民间,且不被专业医书所记载,在收录之余,还多附有作者独特的见解和精辟的论述,颇具有发挥创新的价值。由于这批人均具有较高的文化素养,而非村野匹夫,故他们在甄别方

药、治法的优劣上有比较科学的态度,从这一点来说,本书收录的内容具有一定的可信度。

由于本书所录方药和治法取材广泛,其中自有良莠不齐,且可能一些内容不甚切合现代生活实际,或者限于当时的社会背景,带有封建迷信的色彩,如金箔作药,以中草药化所误吞金属,择历书炮制药材,等等,但本书为丰富多方面资料,未作全部删除,读者应有明鉴;另中医药的临床应用必须以中医基础理论为根本,辨证以施治,故读者在参考、应用所录方药、治法时,须酌请医生指导,才能取得更好的效果。

在本书的收集整理过程中,得到了平湖葛渭君先生和平湖图书馆的大力支持,为笔者提供了有关书籍资料,同时也得到了上海科学技术出版社的支持和指导,谨致以衷心地感谢。同时感谢我的同仁张益熊、姜晓平的支持。由于编者水平所限,有错误和疏漏之处,祈望读者不吝指教。

刘豫浙

2003年 10月于浙江平湖博雅斋

目 录

| | |
|--------------|---|
| 一、保健养生方..... | 1 |
| 擦涌泉穴..... | 1 |
| 搬运法..... | 1 |
| 小太平..... | 2 |
| 养性启蒙..... | 2 |
| 旬沐五浴..... | 2 |
| 孙真人枕上记..... | 3 |
| 服黄连..... | 3 |
| 苏合香酒..... | 4 |
| 作菊枕..... | 4 |
| 梳头法..... | 4 |
| 论茶..... | 4 |
| 夜行千步法..... | 5 |
| 睡诀..... | 5 |
| 养生诀..... | 5 |
| 食杏仁法..... | 6 |
| 服鱼鳔丸..... | 6 |
| 彭祖小接命丹..... | 7 |
| 松脂方..... | 8 |

| | |
|---------------|----|
| 长春酒 | 8 |
| 黄芪酒 | 9 |
| 神仙酒奇方 | 9 |
| 屠苏酒 | 9 |
| 女廉药枕神方 | 10 |
| 黄帝制春季所服奇方 | 11 |
| 三春合用药方 | 12 |
| 黄帝制夏季所服奇方 | 13 |
| 夏三月合用药方 | 14 |
| 黄帝制护命茯苓丸(秋月) | 15 |
| 秋三月合用药方 | 15 |
| 黄帝制护命茯苓丸(冬月) | 17 |
| 冬三月合用药方 | 17 |
| 春季摄生消息论 | 18 |
| 夏季摄生消息论 | 19 |
| 秋季摄生消息论 | 20 |
| 冬季摄生消息论 | 21 |
| 金髓煎 | 21 |
| 延龄聚宝酒 | 22 |
| 延寿酒药仙方(一名养寿丹) | 23 |
| 罗真人延寿丹 | 24 |
| 草还丹 | 25 |
| 回阳无价至宝丹 | 26 |
| 沉香内补丸 | 26 |
| 五枝汤洗浴法 | 27 |
| 桑椹酒 | 27 |

| | |
|-------------------|----|
| 服八味地黄丸 | 27 |
| 消食下气喝三勒浆 | 28 |
| 钟乳酒方 | 28 |
| 枸杞膏、枸杞酒..... | 29 |
| 《道藏》斑龙黑白二神丸 | 29 |
| 神仙不老丸 | 30 |
| 大补阴膏 | 31 |
| 益元七宝丹 | 32 |
| 补胃瑶台雪方 | 33 |
| 河上公服芡实散方 | 33 |
| 服天门冬法 | 34 |
| 神仙巨胜方 | 34 |
| 服鹿角霜粥 | 34 |
| 导引小诀 | 35 |
| 饱生众疾 | 35 |
| 服核桃 | 36 |
| 服海参 | 36 |
| 神仙酒 | 37 |
| 延寿丹 | 37 |
| 补心丹 | 39 |
| 服白术 | 39 |
| 二、内科方 | 40 |
| 治偏头痛方 | 40 |
| 治卒中不省人事方 | 40 |
| 治便血方 | 41 |

| | |
|-----------------|----|
| 治喉闭方 | 41 |
| 五健丹 | 41 |
| 治喉痹方 | 41 |
| 治喉痛方 | 42 |
| 道人治消渴 | 42 |
| 月老治痢方 | 43 |
| 犀角治心经热 | 43 |
| 治腰痛方 | 44 |
| 治心脾痛方 | 44 |
| 治暴下方 | 44 |
| 螺治闭结 | 45 |
| 治痰喘方 | 45 |
| 桑叶止汗 | 46 |
| 鹿茸治心漏 | 46 |
| 治头风方 | 47 |
| 治伤寒方 | 47 |
| 治心腹痛理气宽中方 | 47 |
| 丁香煎圆治心胸痞满 | 48 |
| 治曝吐血方 | 48 |
| 治中风方 | 48 |
| 藕节治痢 | 48 |
| 治嗽方 | 49 |
| 治水肿方 | 49 |
| 治咽喉病方 | 49 |
| 治噎塞方 | 49 |
| 治冷疾方 | 50 |

| | |
|-----------------|----|
| 高丽人治疾方二则 | 50 |
| 治痰嗽方 | 51 |
| 金锁匙治喉闭 | 51 |
| 治阳气衰方 | 52 |
| 治病痢方 | 52 |
| 治半身不遂方 | 52 |
| 治偏头痛方 | 53 |
| 相肝脏病法 | 53 |
| 相心脏病法 | 54 |
| 相脾脏病法 | 54 |
| 相肺脏病法 | 55 |
| 相肾脏病法 | 55 |
| 治时行热病法 | 56 |
| 豨莶草治风疾 | 56 |
| 三伏日宜服肾沥汤 | 56 |
| 三伏内宜用方六则 | 57 |
| 茵陈丸 | 58 |
| 治腰膝疼地仙煎方 | 58 |
| 治痰快气消隔食神方 | 59 |
| 痰中欲绝吹鼻散 | 59 |
| 青金锭 | 59 |
| 金弹子 | 60 |
| 神秘浸酒方 | 60 |
| 金刀如圣散 | 61 |
| 活络丹 | 61 |
| 骊龙珠 | 62 |

| | |
|----------------|----|
| 寒症方 | 62 |
| 避瘟疫冷饮子 | 63 |
| 合掌膏 | 63 |
| 御沟金水方 | 64 |
| 龙香犀角丸 | 64 |
| 止嗽琼珠膏 | 64 |
| 鹤肝丹 | 65 |
| 紫袍散 | 65 |
| 大便不通方 | 65 |
| 治老人小便秘涩方 | 65 |
| 紫霞丹 | 66 |
| 秘传紫府青津丸 | 66 |
| 论痰治法 | 67 |
| 清气涤痰丸 | 68 |
| 白玉丹 | 69 |
| 法制清金丹 | 69 |
| 大金丹 | 70 |
| 治喘方 | 70 |
| 治疟方 | 71 |
| 治噎膈反胃方 | 71 |
| 治腹胀方 | 71 |
| 神仙粥治感冒 | 71 |
| 治痢方 | 72 |
| 治喉鹅方 | 72 |
| 治痰迷谵语方 | 73 |
| 治心脾痛方 | 73 |

| | |
|----------------|----|
| 鸦胆子治休息痢 | 73 |
| 治气血亏损方 | 74 |
| 治失血症 | 74 |
| 鹅血治噎 | 74 |
| 治翻胃方 | 74 |
| 梧桐子治喉闭 | 75 |
| 治咽嗝奇方 | 75 |
| 生姜治暴症 | 75 |
| 治寒气腹痛症 | 75 |
| 治小儿惊风痰涎方 | 76 |
| 三、外科方 | 77 |
| 治疥癣方 | 77 |
| 榕粉 | 77 |
| 治疮方 | 77 |
| 治痈疽方 | 77 |
| 足疡方 | 78 |
| 治疥疮 | 78 |
| 点痣神手膏 | 78 |
| 神授癩风诗 | 79 |
| 李氏医肠痈 | 79 |
| 薏仁治疝 | 79 |
| 异人痈疽方 | 80 |
| 独脚莲防蛇 | 81 |
| 姜附治痈 | 81 |
| 医痔奇方 | 82 |

| | |
|---------------------|----|
| 疗背痛方 | 82 |
| 治痿方 | 82 |
| 龙窠石治瘢痕 | 83 |
| 治痔方 | 83 |
| 還元水治毒疮 | 83 |
| 治毒疮方 | 83 |
| 治金疮方 | 84 |
| 消肉刺法 | 84 |
| 治疮疖方 | 84 |
| 去身上斑 | 84 |
| 点痣药 | 84 |
| 治鸡眼方 | 85 |
| 治瘰子方 | 85 |
| 蜚螂治疽疮 | 85 |
| 治疔方 | 85 |
| 贝母疗人面疮 | 85 |
| 治小肠气方 | 86 |
| 治瘤方 | 86 |
| 追风逐湿遇仙膏 | 86 |
| 八仙聚会丹(痔漏症方) | 87 |
| 治漏四奇方 | 88 |
| 仙螺膏 | 89 |
| 少阳丸治痔漏 | 90 |
| 化毒消肿方 | 90 |
| 牙消散治发背 | 90 |
| 千金内托里散(痈疽疔毒方) | 90 |

| | |
|-----------------|-----|
| 飞龙夺命丹(痛疽疔毒方) | 91 |
| 箍药三方 | 91 |
| 活命饮 | 92 |
| 忍冬丸 | 92 |
| 七厘散 | 93 |
| 治对口神方 | 93 |
| 爬口蜈蚣方 | 93 |
| 擦摩膏(时疮症方) | 94 |
| 煎药神方 | 94 |
| 治时疮肿块方 | 94 |
| 时疮初发三日褪光方 | 95 |
| 时疮结毒方 | 95 |
| 疔疮方三则 | 95 |
| 疔疮蛀梗二方(此历验神方) | 96 |
| 三虫神解散(疔疮方) | 96 |
| 白龙膏(疮肿方) | 97 |
| 神效赤金锭 | 97 |
| 治疗背诸毒三方 | 97 |
| 龙虎卫生膏 | 98 |
| 回燕膏 | 98 |
| 治偏坠方 | 99 |
| 治癬妙方 | 99 |
| 治癬七攻散 | 99 |
| 守仙五子丸方 | 100 |
| 荔枝草治犬伤 | 100 |
| 木槿治癬 | 100 |

| | |
|---------|-----|
| 治腋气方 | 101 |
| 治痲子法 | 101 |
| 密陀僧治腋气 | 101 |
| 治恶疮 | 101 |
| 治痞积方 | 102 |
| 治臙疮方 | 102 |
| 苍耳子虫疗疗毒 | 102 |
| 巴鲫鱼治痲疽 | 103 |
| 汤火伤方 | 104 |
| 疮方 | 104 |
| 沈姬传方 | 105 |
| 家传单方七则 | 105 |
| 五圣丹 | 106 |
| 治体气方 | 107 |
| 治疝气方二则 | 107 |
| 治背疽方 | 107 |
| 治脱肛方 | 108 |
| 治无名肿毒 | 108 |
| 治虺蛇伤方 | 108 |
| 治小儿黄水疮 | 108 |
| 四、伤科方 | 109 |
| 折足方 | 109 |
| 杖丹方 | 109 |
| 大黄治刀伤 | 109 |
| 治坠伤方 | 110 |

| | |
|-------------|-----|
| 乳香饮治腰伤····· | 110 |
| 治脚挛法····· | 110 |
| 治跌搏伤方····· | 111 |
| 治咬伤方····· | 111 |
| 接骨方····· | 111 |
| 夏枯草治瘀血····· | 112 |
| 治跌扑骨损方····· | 112 |
| 七厘散治伤方····· | 112 |
| 治被殴伤风方····· | 112 |
| 治重伤方····· | 113 |
| 仙桃草治伤····· | 113 |
| 接骨仙方····· | 114 |
| 野菊花治伤····· | 114 |
| 龙眼肉治刀伤····· | 114 |
| 五、眼科方····· | 116 |
| 治白内障····· | 116 |
| 治目障翳····· | 116 |
| 治眼疾方····· | 116 |
| 治目疾方····· | 117 |
| 治眼虫方····· | 117 |
| 治失明方····· | 118 |
| 洗眼神方····· | 118 |
| 治赤瘴方····· | 119 |
| 磁石益眼····· | 119 |
| 女贞膏····· | 119 |

| | |
|----------------|-----|
| 明目补养四神丸····· | 119 |
| 点眼方三则····· | 120 |
| 吹鼻六圣散治赤眼等····· | 120 |
| 千金秘授保睛丸····· | 120 |
| 洗眼方····· | 122 |
| 洗眼神方····· | 122 |
| 目疾秘方····· | 123 |
| 治烂眼边方····· | 123 |
| 神效洗眼方····· | 123 |

六、齿鼻耳发方····· 125

| | |
|--------------------|-----|
| 齿药方····· | 125 |
| 治齿痛肿方····· | 125 |
| 治鼻衄方····· | 125 |
| 耳暴聋方····· | 125 |
| 揩齿方····· | 126 |
| 乌须发方····· | 126 |
| 梳头不落发亦治头上有白屑方····· | 126 |
| 治酒糟鼻····· | 126 |
| 治发不生····· | 127 |
| 揩齿乌髭药····· | 127 |
| 治齿病方····· | 127 |
| 乌须内补人仁丸····· | 127 |
| 猿猴上树方(乌须方)····· | 128 |
| 定痛散(口齿症方)····· | 128 |
| 痛牙汨口方····· | 128 |

| | |
|--------------|-----|
| 神秘擦牙方····· | 129 |
| 擦牙乌金散····· | 129 |
| 治口疮牙涌方····· | 129 |
| 治牙日用妙方····· | 130 |
| 治青腿牙疳方····· | 130 |
| 冰黄散治牙痛····· | 130 |
| 擦牙方····· | 130 |
| 治鼻血方····· | 131 |
| 石榴花治鼻血····· | 131 |
| | |
| 七、妇科方····· | 132 |
| | |
| 红花治血闷····· | 132 |
| 蜀葵治带下····· | 132 |
| 治阴痒症····· | 132 |
| 受孕方····· | 133 |
| 治血崩方····· | 133 |
| 乳升丹····· | 133 |
| 治乳痛方····· | 134 |
| 治乳汁不通方····· | 134 |
| 治妇人小腹痛方····· | 134 |
| 治妇人头风方····· | 134 |
| 治经闭方····· | 135 |
| 治产妇蓐风方····· | 135 |
| 治产妇胎衣不下····· | 135 |