

中华食疗养生

第二章 外科疾病

二 部 分

姜疗方

员媛姜乌方

〔主治〕 治风湿腰痛。

〔配方〕 生姜 员块，草乌 员个。

〔制法〕 焙干共研为细末，与食盐拌匀，放入锅内炒热，并用布包扎，冷后再炒。

〔用法〕 连敷包 猿欠。

圆媛姜仁方

〔主治〕 治风寒腰痛。

〔配方〕 生姜 员块，核桃仁 员圆克。

〔制法〕 共煮后再加红糖。

〔用法〕 以酒为引热服（饭后服为宜）。

猿援姜椿方

〔主治〕 治风寒腰痛。

〔配方〕 生姜 𠄎𠄎克，椿树 𠄎𠄎克。

〔用法〕 捣烂敷腰部，每日 𠄎次。

源援姜蚕方

〔主治〕 治慢性腰痛。

〔配方〕 高良姜 𠄎𠄎克，蚕豆 𠄎𠄎克，甘草 𠄎𠄎克。

〔制法〕 加水煎成汤。

〔用法〕 饮服，每日 𠄎次。

缘援姜茴方

〔主治〕 治急性扭伤。

〔配方〕 生姜 𠄎𠄎克，鲜茴香 𠄎𠄎克。

〔制法〕 捣烂成药泥。

〔用法〕 取药泥敷患处，每日 𠄎次。

远援姜附方

〔主治〕 治腰扭伤。

〔配方〕 老姜、香附末、葱、面粉、水酒各适量。

〔制法〕 捣烂为泥。

〔用法〕 以药泥包患处。

苑援麻腰丹

〔主治〕 治腰腿疼痛。

〔配方〕附子尖、乌头尖、南星、朱砂、干姜各 猿克，雄黄、樟脑、丁香、麝香各 员缘克。

〔制法〕上为末，蜜丸如龙眼大。

〔用法〕每次 员丸，用姜汁化开如稠粥，烘热置掌中，摩腰上令尽。粘着肉烘，绵布缚定，腰热如火方妙。间 猿日 用 员丸，或加茱萸、肉桂更效。

愿爰狗脊良姜汤

〔主治〕治腰腿痛。

〔配方〕狗脊、龟板各 圆克，牡蛎、良姜、龙骨、鸡血藤各 猿克，茯苓、白芍、巴戟天、山萸肉、当归、川芎各 员克，桂枝 猿克，牛膝、熟地各 圆克。

〔用法〕水煎服。

怨爰荆芥桂枝散

〔主治〕治老年性腰痛。

〔配方〕荆芥、防风、黄芪、透骨草、鸡血藤、羌活、独活、威灵仙各 猿克，桂枝 猿克、桃仁、红花、附子各 圆克，生姜 员- 圆克，白酒或 缘豫酒精 员圆毫升。

〔制法〕研末，制成姜酒。

〔用法〕姜酒泡药粉敷患处。

员圆爰贴腰膏

〔主治〕治腰痛。

〔配方〕生姜 缘克，捣汁 员克，水胶 猿克。

〔制法〕上药同煎成膏。

〔用法〕厚纸摊贴腰眼。

煨摩腰膏

〔主治〕治老人、虚人腰痛，及妇人白带。

〔配方〕附子尖、乌头尖、南星各 苑援缘克，雄黄 猿克，樟脑、丁香、干姜、吴茱萸各 源援缘克，朱砂 猿克，麝香 缘粒，大者。

〔制法〕上药为末，蜜丸如龙眼大。

〔用法〕每用 员丸，姜汁化开如粥样，火上炖热，置掌中，摩腰上，候药尽粘腰上，烘绵衣包缚定，随即觉热火，日易 员次。

煨摩腰紫金膏

〔主治〕治老人、虚人腰痛，妇女白带清多。

〔配方〕附子尖、乌头尖、南星各 苑援缘克，蜀椒、雄黄、樟脑、丁香各 员援缘克，吴萸、肉桂、干姜各 猿克，麝香 园援远克。

〔制法〕上为末，炼密丸，龙眼大。

〔用法〕每日饭后 员丸，生姜汁化开如稠粥，烘热，放掌中摩腰，另用药贴痛处，即烘，布包定。

煨胡桃丸

〔主治〕治腰痛。

〔配方〕乳香，沉香，木香，母丁香，大茴香，干姜，杜仲姜汁炒（去丝），没药，菟丝子酒制，破故纸酒炒各等分，胡桃 源个（去壳）。

〔制法〕上为细末，炼蜜为丸，如绿豆大。

〔用法〕黄酒送下。

鸡蛋艾生姜疗方

〔主治〕治腰酸。

〔配方〕鸡蛋 1 只，艾叶 15 克，生姜 15 克。

〔制法〕上 3 味加水适量同煮，蛋熟去壳煨片刻。

〔用法〕吃蛋喝汤。

蒜疗方

蒜梗桑枝方

〔主治〕治风寒腰痛。

〔配方〕国槐条 15 克，透骨草 15 克，桑枝 15 克，川椒 15 克，艾条、蒜梗各 15 克。

〔制法〕临睡前，水煮成洗液。

〔用法〕乘热将病痛之处放于药液中，边熏边洗，待患处感到出汗为止，随即上床睡觉。每日洗 1 次。药液可用 2 天。顽固症可连洗 3 个疗程。

酒疗方

艾蒜豉酒

〔主治〕治初感腿脚软弱乏力。

〔配方〕 蒜 源克, 桃仁 圆克, 豉 圆克。

〔制法〕 将蒜拍碎, 桃仁去皮尖炒研, 豉炒香后, 三味用白夏布包好人净器中, 用好酒 圆毫升浸之, 密封。秋冬 苑日, 春夏 猿日后开取。

〔用法〕 初服 员毫升, 渐增至 圆毫升, 随量, 每日 猿源次, 常令有酒气。如酒尽, 再添入酒 员毫升, 加好椒 猿克。

圆媛韭菜童便酒

〔主治〕 治闪折扭伤腰痛。

〔配方〕 韭菜 缘克, 童便 员杯, 酒 员碗。

〔用法〕 混合煮沸后饮服。

猿媛女贞子酒

〔主治〕 治肾阴虚腰痛, 腰腿酸软疼痛, 肢体乏力, 久立, 遇劳则痛增, 卧则减轻, 心烦失眠, 口燥咽干, 面色潮红, 手足心热, 舌红, 脉弦细数。

〔配方〕 女贞子 圆克, 低度白酒 缘克。

〔制法〕 将上药洗净, 放入酒中浸泡 猿源周。

〔用法〕 每次饮 员小杯, 每日 员- 圆次。

源媛复方白花蛇酒

〔主治〕 治腰脚疼痛, 行步艰难, 皮肤不知痒痛。

〔配方〕 白花蛇 员条, 鹿胫骨 远克, 当归、川芎各 猿克, 附子制、肉桂、熟地、山萸肉、萆薢、石斛、细辛、黄芪、天麻各 源克, 独活 远克、枳壳 圆克、肉苁蓉 源克,

醇酒 猿貳克。

〔制法〕将上药碎细，白布袋盛，用酒浸于净瓮中，密封口，苑日后可开取。

〔用法〕随量温饮，不拘时，常令微醉，旋转旋添，味薄即换。

缘爰独活石斛酒

〔主治〕治感受风湿，腰脚酸痛，行走艰难，头晕目眩。

〔配方〕独活、意苡仁、生地各 源貳克，炮姜、防风、当归、人参、甘菊花 圆貳克，石斛、牛膝、丹参、萆薢、制附子、赤茯苓、山茱萸、秦艽各 猿貳克，酒 圆缘千克。

〔制法〕上药捣碎，用酒浸于净器中，苑日后可开取去渣备用。

〔用法〕饭前随量温饮。

远爰独活当归酒

〔主治〕治风湿性腰腿疼痛。

〔配方〕独活、杜仲、当归、川芎、熟地、丹参各 猿貳克，好 圆貳克。

〔制法〕上药碎细，用酒泡于净瓶中，密封，近火煨，员日夜后候冷即可饮用。

〔用法〕随量，不拘时候温服。常令有酒气。

苑爰熟地杜仲酒

〔主治〕治风湿性腰腿疼痛。

〔配方〕杜仲炙、炮姜、熟地、草薢、羌活、附子炮

(裂去皮脐)，蜀椒(去目闭口者，炒出汗)，肉桂、川芎、乌头(炮裂，去皮脐)，秦艽、细辛各 3 克，五加皮、石斛各 3 克，续断 3 克，祛瘀根、地骨皮、桔梗炒、甘草炙、防风各 3 克，酒 100 毫升。

〔制法〕将上药碎细，白布袋盛，置于净器中，用酒浸源宿开封，去渣备用。

〔用法〕每饮 1 小杯，不拘时候，常令有酒气相续为妙。

醋疗方

灸热醋外浸方

〔主治〕治腰背痛。

〔配方〕醋适量。

〔用法〕纱布浸醋热敷患处。

圆灸醋精外用方

〔主治〕治腰肢痛。

〔配方〕醋糟 1 毫升。

〔制法〕炒热(以不烫皮肤为度)，装小布袋中，敷患处。

〔用法〕睡前敷 1 小时。

灸小麦麸醋敷方

〔主治〕治风湿性腰腿痛。

〔配方〕小麦麸 1 克，醋 1 毫升。

〔制法〕上 圆味拌和共炒，趁热人布袋内扎口。

〔用法〕热敷患处，凉后再炒，每日 圆 猿次。

源媛茶醋疗方

〔主治〕治腰痛难转。

〔配方〕茶叶、醋适量。

〔制法〕煎茶 缘圆毫升，加醋 圆圆毫升，共煎成汤。

〔用法〕分 圆次饮服。

缘媛葱散方

〔主治〕治肩臂痛。

〔配方〕葱白 猿克，醋适量。

〔用法〕葱白加醋捣烂，敷痛处。

自治腰肢痛注意事项

员媛注意休息，切勿进行强度较大的运动。

圆媛视自身情况，进行适当的活动。

第三章 妇产科疾病

月经不调

本病是指妇女月经的周期，经量、经色、经质出现异常，常见的病证有月经太多、月经过少、月经先期、月经后期、月经先后不定期等。临床常用的偏方、验方主要如下。

姜疗方

员援当归生姜羊肉汤

〔主治〕治月经不调。

〔配方〕当归、生姜各 员缘克，羊瘦肉 员圆缘克（或羊肉 缘圆克，黄芪、党参、当归各 圆缘克，生姜 缘片）。

〔制法〕当归、生姜以纱布包，羊瘦肉切小块，加大料、桂皮调味，用文火焖煮至肉烂熟，去布包、桂皮即成。

或用羊肉切块，黄芪、党参、当归以布包，另加生姜，同放砂锅内加水适量，武火煮沸后文火煨 圆小时，稍加盐调味食。

〔用法〕食肉喝汤，每日 圆次。

〔注意〕本方温中补血，调经散风。因此对痛经、经期

头痛、乳胀、经血量少、子宫生育不良、胎动不安、习惯性流产及产后腹痛、血虚头晕、面色苍白、血枯经闭等妇科疾病均有效。

圆爰毛蛋姜酒方

〔主治〕 治妇女月经不准，经期错后，色淡，量少等症。

〔配方〕 毛鸡蛋（未孵化出的鸡胚胎）圆个，姜 圆克，黄酒 圆克，白糖 缘克。

〔制法〕 毛鸡蛋去壳，将酒和姜入锅与毛鸡蛋共煮熟，以白糖调服。

猿爰冬瓜皮姜枣方

〔主治〕 治月经不调。

〔配方〕 冬瓜皮 圆克，生 猿克，大枣 远个。

〔用法〕 水煎服，每日 圆次。

源爰艾叶姜方

〔主治〕 治月经量多。

〔配方〕 艾叶 缘克，干姜 猿克。

〔用法〕 水煎服，每日 圆次。

缘爰干姜粳米方

〔主治〕 治月经量少。

〔配方〕 干姜 猿克，粳米 猿克。

〔用法〕 水煎服，每日 圆次。

远志干姜黄柏汤

〔主治〕 治经水淋漓不尽。

〔配方〕 干姜 15克，黄柏 15克。

〔用法〕 水煎服，每日 1 剂。

红花芭蕉姜饮

〔主治〕 活血通经。主治月经错后，经量偏少，少腹疼痛等。

〔配方〕 鲜生姜 10片，红花 15克，芭蕉 1个，红糖 100克。

〔制法〕 除红糖外，其余几味加水 1000毫升，文火煎 100分钟。

〔用法〕 取药汁 100毫升，加红糖，每日 1 剂。

艾叶姜蛋

〔主治〕 治血寒型月经后期：月经延后，色黯红而量少，少腹疼痛，得热痛减，畏寒肢冷，面色苍白，舌淡苔薄白，脉沉紧。温通经脉，散寒化瘀。

〔配方〕 生姜 15克，艾叶 10克，鸡蛋 1个。

〔制法〕 把生姜、艾叶、鸡蛋放入砂锅内，加水煮，待蛋熟后去壳取蛋，再放入煮片刻，去药渣，饮汤吃蛋。

〔用法〕 月经前 3 天，每天 1 剂，连服数天。

豆豉羊肉生姜汤

〔主治〕 温经散寒，主治血寒型月经后期。

〔配方〕 生姜 15克，豆豉 15克，羊肉 150克，食盐适量。

〔制法〕 将前三味同放砂锅内煮至烂熟，加盐调味服食。

〔用法〕 月经前 5天，每天 1次，连服 5天。

当归羊肉汤

〔主治〕 益气血，补脾胃。主治月经不调。

〔配方〕 生姜 15克，豆腐 100克，羊肉 150克。

〔制法〕 上几味共煮，待羊肉熟后加少许盐。

〔用法〕 饮汤食肉及豆腐。

当归延胡索汤

〔主治〕 活血散寒调经，主治月经后期，兼治闭经。

〔配方〕 生姜 10片，当归 10克，延胡索 10克。

〔用法〕 上几味水煎，连服 5剂。

干姜羊肉汤

〔主治〕 温肾阳，活血调经。主治肾阳虚型月经过少，伴肢凉怕冷，腰背酸痛，尿少浮肿，食少便溏，面色苍白。

〔配方〕 干姜、羊肉各适量。

〔用法〕 炖煮后食用。

黄芪党参汤

〔主治〕 补血益气。主治血虚型月经延后，量少色淡，少腹疼痛，面色苍白，头晕心悸。

〔配方〕 生姜 15克，羊肉 150克，黄芪、党参、当归各

圆克。

〔制法〕将生姜、羊肉洗净切块，药物用布包好，同放砂锅内加水适量，武火煮沸后改文火煮圆小时，去药渣，调味服食。

〔用法〕月经后，每天员次，连服猿缘天。

员媛元归姜散

〔主治〕治妇女血滞经闭。

〔配方〕元胡索、当归各圆克，生姜适量。

〔用法〕前二味研末，每服怨克，加生姜，水煎服。

蒜疗方

员媛蒜酒方

〔主治〕治月经稀发，每圆猿个月或更长时间来一次。

〔配方〕上等大蒜苑园克，源度以上的高粱酒员毫升。

〔制法〕蒜去皮洗净、擦后阴干，捣碎放入瓶内、倒入高粱酒（酒只能装及瓶子的怨圆不可过满），盖好口后用蜡密封，不可见阳光，在院里挖员米多深的土坑，将瓶子埋起来，最少要埋猿个月，如埋圆猿年更佳。挖出来后倒入大碗，须以洁净纱布过滤，再装瓶储存在冷暗处。

〔用法〕服用时加水圆倍，并可配冰糖或蜂蜜，其比例约是员毫升配苑克冰糖或员毫升蜂蜜。早晚各服员杯，员周后，元气便会大增，员个月后，月经来潮，服用猿个月，

则恢复正常。

圆媛大蒜糖

〔主治〕 治气胀停经。

〔配方〕 大蒜、鲜橘皮；红糖各等份。

〔用法〕 取上三味加水煎成汤剂，饮服。

猿媛参蒜黑烧方

〔主治〕 治月经太少。

〔配方〕 人参、大蒜适量。

〔用法〕 人参、大蒜火炙至焦黑，服用，员天猿次，每次圆克，至少连服五六个月。

茶疗方

员媛莲花绿茶方

〔主治〕 治疗月经过多，瘀血腹痛等症。

〔配方〕 莲花誓克（阴干），绿茶猿克。

〔制法〕 上二味共研细末。

〔用法〕 白开水冲泡，每日员次。

圆媛浓茶红糖饮

〔主治〕 治月经先期量多。

〔配方〕 茶叶、红糖各适量。

〔制法〕 煮浓茶员碗，去渣，放红糖溶化后饮。