验方专版

足浴疗疾小汇

风湿骨痛老寒腿足浴方:艾叶15克,干姜15克,透骨草20克,伸筋草20克,羌活20克,花椒20克,桂枝20克,威灵仙20克。上药加水煎煮30分钟,滤取药液倒入脚盆,乘热熏脚,待水温适宜时,浴足20分钟。

抗疲劳足浴方:取桑寄生、续断、生黄芪、炒白术、当归、鸡血藤、赤芍、川芎各20克。上药加水煎煮30分钟,滤取药液倒入脚盆,乘热熏脚,待水温适宜时,浴足20分钟。

明目足浴方:取夜交藤、合欢皮、远志、怀牛膝、丹参、当归、茯神、枳壳各20克。上药加水煎煮30分钟,滤取药液倒入脚盆,乘热熏脚,待水温适宜时,浴足20分钟。

便秘足浴方:取肉苁蓉、炒白术、火麻仁、郁李仁、桃仁、当归、丹参、枳壳各20克。上药加水煎煮30分钟,滤取药液倒入脚盆,乘热熏脚,待水温适宜时,浴足20分钟。

提示:下肢静脉曲张、血栓、严重心脏病和心脑血管病、低血压、痛重糖尿及足癣等症禁用。

(吴 明)

1

治小儿秋冬腹泻方

内服方:党参、茯苓各3克,白术、葛根各2克,藿香、木香、炙甘草、儿茶各1.5克。水煎取液,分2次服,每日1剂,一般3~5剂可愈。

外敷方:肉桂、干姜、丁香各5克。共研细末,先用生理食盐水把患儿肚脐洗净擦干,再取上述药末1克填入肚脐并稍加压,外用胶布固定,每日换药1次,连用3~5天。 (郑玉平)

骨折消肿用合欢皮

内服方:合欢皮20克,骨碎补15克,桃仁子8克,红花5克。煎取药液300毫升,分3次服,每日1剂。

外敷方:合欢皮50克,栀子10克,骨碎补30克。将药物捣烂成泥状,加医用酒精调匀,外敷于骨折肿痛处,每天换药1次。

功能安神解郁、活血消肿。用于跌打骨折、血瘀肿痛及痈肿疮毒、忧郁失眠、心神不安等疾病。

临床治疗跌打损伤、骨折肿痛,合欢皮常与红花、桃仁、当归、川芎等活血化瘀的药物配伍。骨碎补具有活血续伤、补肾强骨之功效,桃仁、红花均有活血祛瘀、消肿止痛之功效。 (马 龙)

2

胃病验方小汇

1.治萎缩性胃炎验方:太子参30克,茯苓12克,淮山12克,石斛12克,麦芽30克,丹参12克,鳖甲30克(先煎),甘草5克,三七粉3克(冲服)。水煎分2次服,每日1剂。

2.治胃病验方:半夏9克,黄芩3克,黄连3克,干姜9克,人参9克,炙甘草9克,大枣4枚。水煎分2次温服,每日1剂。

3.治急性胃炎验方:柴胡10克,枳壳6克,青皮6克,陈皮6克,郁金10克,白芍15克,炙甘草3克,蜂蜜30克。将前7味中药入锅,加适量水,用大火煮沸,改小火煎煮30分钟,去渣取汁,待药汁转温后加入蜂蜜拌匀,分2次服,每日1剂。

4.治胃溃疡出血验方:海螵蛸30克,紫珠草30克,仙鹤草30克,旱莲草15克,生地炭15克,浙贝母12克,阿胶12克(烊化冲服),白及9克(研末冲服),三七粉9克(冲服),炙甘草6克。急煎,分3次温服,每日1剂。

5.治胃下垂验方:柴胡15克,香附15克,生黄芪24克,肉桂6克(冲服),山萸肉12克,肉苁蓉10克,党参10克,升麻9克,炒葛根9克,甘草9克。水煎分2次温服,每日1剂。

6.治消化性溃疡验方:黄芪15克,肉桂6克,白芍12克,生姜10克,甘草3克,红枣10枚,蜂蜜30克。水煎2次,每次30分钟,合并药液,调入蜂蜜拌匀,早晚分服,每日1剂。 (蒋振民)

3

治煤气中毒后遗症验方两则

1.薄荷10克,野菊花10克,钩藤10克,天麻10克,旋覆花10克,生赭石10克,生地10克,白芍20克,当归10克,石菖蒲10克,川芎10克,藕节10克,丹皮10克。水煎取液,分2~3次服,每日1剂,连用7~10剂;睡前服十香返生丹1丸。

2.夜交藤30克,天麻10克,钩藤10克,旋覆花10克,生赭石10克,佩兰10克,生地10克,白芍15克,当归10克,川芎10克,地龙10克。水煎分2次服,每日1剂;每晚另服牛黄清心丸1丸。连用30~50剂,上方加珍珠母30克,继服10~14剂。(吴 明)

治三叉神经痛验方

1.川芎20克,荆芥10克,防风10克,全蝎10克,荜茇10克,蜈蚣2条,天麻10克,细辛3克。水煎取液,分早中晚3次温服,每日1剂。寒重者,加制附子20克;热重者,加生石膏20克,黄芩12克。

2.马钱子30克,乳香15克,没药15克,草乌15克,川乌15克。共研细末,拌匀,用适量香油、清凉油调成糊状,每次取拇指甲盖大小药膏,摊于白布或油纸上,贴敷患侧太阳穴、下关穴、颊车穴。每次选一两个穴位,2天更换1次穴位。

(蒋振民)

4

调治复发性口腔溃疡食疗

复发性口腔溃疡多为脾胃积热、虚火上炎所致。多发于唇、颊、舌缘等部位,有周期性复发的特点。溃疡有自限性,一般7~10天可自行痊愈。如果反复发作,长达数月甚至数年经久不愈,称为“复发性口腔溃疡”。治宜清泻脾胃、养阴清热,可选用下列药粥进行食疗。

石膏黄芩粥 生石膏30克,黄芩10克,甘草5克,大米50克,白糖适量。将诸药放入锅中,加清水适量,水煎沸30分钟,去渣取药汁,再加大米煮粥,待粥熟时调入白糖适量,再煮一二沸即成。每日1剂,7日为1疗程,连用1~2个疗程。适用于口腔溃疡疮,症见面色红而肿、口渴欲饮、小便色黄、大便干结、舌红苔黄、脉沉实或洪滑者。

党参升麻粥 党参、黄芪、升麻各10克,大米50克,白糖适量。将诸药择净,放入锅中,加清水适量,浸泡10分钟,然后水煎30分钟,去渣取药汁,加大米煮粥,煮至粥熟后加白糖调味服食。每日1剂,7日为1个疗程,连用2~3个疗程。适用于口腔溃疡,症见不红不肿、疼痛轻微、久而不愈、食少便溏、舌淡苔白、脉细弱者。

知母黄柏粥 知母、黄柏、熟地、生地、地骨皮各10克,大米100克,白糖适量。将诸药洗净,放入锅中,加水煎煮30分钟,滤取药液,加入大米煮粥,待粥熟时调入白糖,再煮一二沸即成。每日1剂,7日为1个疗程,连用2~3个疗程。适用于口腔溃疡,症见时好时坏、此起彼伏且烦躁不安、失眠多梦、舌尖红、苔少或无脉细数者。

北沙参桑叶粥 北沙参、玉竹、麦冬、天花粉、白扁豆、桑叶各10克,甘草5克,大米100克,白糖适量。将诸药择净,放入锅中,加清水适量,浸泡5~10分钟,水煎沸30分钟,去渣取药汁,加大米煮粥,待煮至粥熟后,加白糖调味服食。每日1剂,7日为1个疗程,连用2~3个疗程。适用于口腔溃疡,伴口干欲饮、便秘、尿黄,舌红少苔者。

党参柴胡粥 党参、黄芪、炙甘草、升麻、白术、柴胡、当归、陈皮各10克,大米100克,白糖少许。上药水煎沸30分钟,去渣取药汁,加入大米煮粥,粥熟时调入白糖调味,再煮一二沸即成。每日1剂,7日为1个疗程,连用2~3个疗程。适用于口腔溃疡,伴周身无力、声音低、气弱者。 (胡佑志)

5

治疗尿石症方

海金沙15克,金钱草30克,石苇15克,冬葵子15克,补骨脂10克,三棱15克,乌药15克,芒硝4克,鸡内金10克,丹参10克,川楝子12克,大黄6克。水煎取液,分2次服,每日1剂。服1个月,停药1周,续服。

随症加减:久病气虚者,加黄芪、桑寄生;小便带血者,加白茅根、侧柏叶。用药期间多饮水。 (张 勤)

6

小儿夜啼添烦恼 中医为你支妙招

一、敷脐疗法

1.黑丑(即牵牛子)7粒,捣碎,临睡前用清水调成糊状,敷于神阙穴(即脐区)外用敷料及绷带固定。

2.朱砂0.5克,五倍子1.5克。共研极细末,与适量捣烂的陈茶叶拌匀,加水少许,捏成小饼状,敷于脐区,每晚换药1次。

3.朱砂适量,研成细末,晚间临睡前用棉签蘸药末少许,涂于神阙、劳宫(双侧)、膻中和风池等穴,不必包紧,每晚用药1次。

4.牛蒡子50克,珍珠粉2克,朱砂3克。共研成极细末,每晚取1克敷于脐部。

5.朱砂、琥珀各等份,共研成细末备用。方法同上第3方,连用3晚。

6.公丁香3粒,研成细末,与米饭少许和匀,每晚临睡前敷于脐区,每晚用药1次。

7.陈茶叶适量,研成细末,用白酒调成糊状,每晚临睡前敷于脐部、

8.活地龙(即蚯蚓)2~3条,洗净,捣烂,临睡前敷于脐区。

9.五倍子30克,烧炭存性,研成末,用口水调成糊状,于入睡前敷于脐区。

10.牛蒡子3克,研成细末,敷于脐区。

7

11.吴茱萸30克,五倍子15克,面粉15克,朱砂6克。共为细末,用水调成糊状,每次取适量敷于脐区及双足涌泉穴。

12.陈艾10克,炒热、揉绒,趁热包于脐区,每晚1次,连用3~4次。

13.韭菜籽适量,烘干,研末,用水调敷于脐区,每晚1次,连用4晚。

14.丁香、肉桂、吴萸各等份,烘干,研末,用水调敷于脐区,每次1次,连用4次。

二、敷涌泉法

1.吴茱萸20克,研成极细末,每次取适量用米酒调成糊状,置于伤湿解痛膏上,外贴双足涌泉穴及肚脐处,每日1换,连用4天。

2.朱砂、铅粉各等份,共研细末,每次取6克,用蛋清调成稀糊,敷于双足涌泉穴。

3.生酸枣仁10克,捣烂,敷于双足涌泉穴,每日1换,连用3~5天。可养肝安神。

三、穴位敷药

1.伏龙肝(即灶心土)60克,鸡蛋1枚。将伏龙肝研末,打入蛋清调匀,外涂患儿顶心、双足涌泉穴、双手劳宫穴及剑突下,敷料包扎,胶布固定,每日1次,连用3~5天。

2.伏龙肝、地龙粪、豆豉各适量。共研细末,如上法外敷。可清热安神,3日可愈矣。

3.生龙骨、绿豆各5克,朱砂2克,鸡蛋1枚。上药共研细末,加入蛋清调匀,外敷双足涌泉穴、神阙穴及头顶百会穴。2次即愈。

(潘东曙)

8

治颈椎病粥疗方

1.山楂30克,丹参15克,桃仁6克,粳米50克。以上原料洗净,桃仁去皮,丹参水煎取汁,再山楂、桃仁及粳米,加水适量,武火煮沸,转文火熬成粥即可。适用于气滞血瘀型颈椎病。

2.葛根、薏苡仁、粳米各50克,刺五加15克,冰糖适量。以上主料洗净,葛根切碎,刺五加水煎取汁,与余料同放锅中,加水适量,武火煮沸,文火熬成粥,加冰糖调匀即可。适用于风寒湿痹型颈椎病。

3.薏苡仁50克,桃仁6克(去皮),刺五加15克,粳米50克,白糖适量。将刺五加水煎取汁,加入薏苡仁、桃仁、粳米,放锅中同煮成粥,加白糖适量即可。适于风寒症颈椎、腰疼痛患者。

4.羊肉250克,枸杞子、菟丝子、女贞子、五味子、桑椹子、当归、生姜各10克,肉桂5克,精盐、米酒、花生油、蜂蜜各适量。主料洗净,菟丝子、女贞子、五味子放入纱布包,羊肉切成片;用当归、生姜、米酒、花生油炒熟羊肉后,放入砂锅内,加入料入包及枸杞子、桑椹子,加清水、精盐,武火煮沸后,转用文火煎半小时,取出料包,调入蜂蜜即成。适用于肝肾亏虚型颈椎病,症见肌肉萎缩、颈肩酸痛者。

(霍光兴)

9