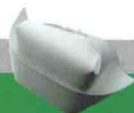


主 编 马 智

副主编 吕佩源 崔力争 苟 萍



农民卫生保健丛书

nongmin weisheng bao jian congshu

农村常用 偏方验方

崔力争 庞 荣 贾海波 编 著



河北大学出版社

主 编 马 智

副主编 吕佩源 崔力争 苟 萍

农民卫生保健丛书

nongmin weisheng baojian congshu

农村常用

偏方验方

崔力争 庞 荣 贾海波 编 著



河北大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

农村常用偏方验方 / 崔力争, 庞荣, 贾海波编著. — 保定: 河北大学出版社, 2010.6

(农民卫生保健丛书/马智主编)

ISBN 978 - 7 - 81097 - 790 - 6

I. ①农… II. ①崔…②庞…③贾… III. ①土方-汇编②验方-汇编 IV. ①R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 127261 号

丛 书 名 农民卫生保健丛书
书 名 农村常用偏方验方
主 编 马 智
编 著 者 崔力争 庞 荣 贾海波
策 划 高凤欣
责任编辑 胡素杰
特约编辑 苟 萍
装帧设计  合合设计
hehesheji

出版发行 河北大学出版社
印 制 邯郸市蕾兹万印务发展有限公司
版 次 2010 年 9 月第 1 版
印 次 2010 年 9 月第 1 次
开 本 850 × 1168 毫米 1/32
字 数 254 千字
印 张 11.75
书 号 ISBN 978 - 7 - 81097 - 790 - 6
定 价 23.50 元

版权所有 翻印必究

序

健康是人全面发展的基础，是一个国家和地区经济发展和社会进步水平的重要体现。改革开放以来，我国经济和包括医疗卫生在内的各项社会事业都有了长足发展，但国民健康素质仍不容乐观，全国人口平均期望寿命虽已超过 72 岁，但健康期望寿命仅有 64 岁。当前，我们的健康不仅面临着传染性疾病和非传染性慢性疾病的威胁，还有来自气候变暖、环境污染、生态失衡造成生存环境恶化的挑战，基础相对薄弱的农村地区，农民健康状况更令人担忧。实现科学发展和全面建设小康社会，就必须着力保障人民群众的身心健康。可以说，没有健康，就没有小康；没有亿万农民的健康，就没有社会主义新农村。

党和政府历来高度重视和关心农民的健康问题。1997 年发布的《中共中央国务院关于卫生改革与发展的决定》，明确提出了新时期的卫生工作方针：“以农村为重点，预防为主，中西医并重，依靠科技与教育，动员全社会参与，为人民健康服务，为社会主义现代化建设服务。”2006 年制发的《全国亿万农民健康促进行动规划（2006—2010 年）》中提出：“进一步普及基本卫生知识，倡导科学文明健康的生产生活方式，提高农村居民的健康素质和生活质量。”落实好这些部署和要



求，有诸多的工作要做，而其中非常关键的一环，就是要加强农民健康科普工作，向广大农民朋友普及卫生保健知识，让他们学会如何保健、怎样预防疾病，增强自我保健意识，养成科学文明健康的生产生活方式。这不仅能够使有限的医疗卫生资源发挥更大的作用，也必将极大地推动“三农”工作。

我们欣喜地看到，我省 40 多位有着丰富科普写作经验的专家，满怀对农民朋友的深厚感情，精心组织编写了这套《农民卫生保健丛书》，并列入我省“农家书屋”书目。这对于有效解决广大农民看病难、看病贵问题，对于建设社会主义新农村、提高农民健康素质，具有积极的现实意义。这套丛书，语言精练简洁，内容科学实用，读后感觉有这么几个特点：一是以保健防病为主，该书的一个重要目的是引导农民如何科学、健康地生产生活，预防疾病，筑起健康的堤坝；二是医学知识科普化，既突出医学的科学严谨，又能让没有医疗卫生知识的普通人看得懂、理得清，可读性、通俗性都很强；三是采用问答的形式，便于读者阅读，利于释疑解惑。

这套丛书共有 16 分册，适用于具有阅读能力的农民朋友，而各分册内容又适宜不同人群阅读，将随着“农家书屋”工程建设，陆续送到各地农民朋友手中。希望广大农民朋友多翻翻、多看看，期望这套丛书能够成为广大农民朋友的良师益友、健康的守护神。

河北省人民政府副省长

二〇〇九年十二月

编者的话

偏方验方在中国已经有悠久的历史了，千方奇方易得，速效一效难求。我们的目的就是用科学的理念影响农村更多的人，懂得健康，懂得防病，懂得用科学方法治疗。其意义可能会影响下一代。

该书收集整理了历代医家治病的偏方验方近 1500 个，共分 12 部分，以病为纲，从内科、妇科、男科、传染病、儿科、五官科、外科、皮肤科等方面予以列出，涉及到常见的疾病、急慢性病和疑难病等。所列方子有代表性，易学并易于掌握推广。该书简明扼要，通俗易懂，适合具有初中以上文化程度的农民及农村医生等人员使用和参考。但是在使用该书的偏方验方时应注意：一是药量、制法、用法，是内治还是外治，不可混淆。二是要因人而异，注意个体差异，如体质强弱、年龄大小、男女性别、病症轻重缓急、药物剂量等。三是要学习十八反、十九畏方面的中医知识。四是使用药时要认真核对，因有的药名使用已久远，与现代药名可能不一致，不懂时最好是在医生的指导下使用。

该书成稿后，又经河北省人民医院中医主任医师张彬、河北省中医药研究院中医副主任医师齐建兴审阅，特此表示



感谢。

编纂该书虽呕心精选，但由于水平有限，疏漏与不足之处，在所难免，敬请广大读者批评指正。

2010年9月

目 录

一、呼吸系统病方

1. 感冒及咳嗽 (3)
2. 气管炎 (23)
3. 哮喘 (25)
4. 声音嘶哑 (30)
5. 肺结核 (30)
6. 咯血 (35)

二、消化系统病方

1. 胃炎及胃溃疡 (39)
2. 胃下垂 (44)
3. 消化不良 (45)
4. 腹泻 (48)
5. 腹胀、便秘 (51)
6. 恶心呕吐与嗝逆 (52)
7. 肠炎 (53)

三、循环系统病方

1. 心动过速 (57)
2. 高血压 (57)
3. 脉管炎 (62)
4. 出血 (64)
5. 贫血 (65)

四、神经系统及内分泌系统病方

1. 中风 (71)
2. 偏瘫 (73)
3. 头痛 (74)
4. 末梢神经炎 (75)
5. 面神经麻痹 (75)
6. 神经衰弱 (76)
7. 肌肉纤维炎 (77)
8. 盗汗 (77)
9. 糖尿病 (78)

五、妇科病方

1. 月经病 (85)
2. 带下 (92)
3. 妊娠恶阻 (94)
4. 先兆流产 (98)
5. 产后缺乳 (101)



6. 产后自汗、盗汗	(118)
7. 产后大便难	(120)
8. 产后排尿异常	(123)
9. 产后血晕	(125)
10. 产后腹痛	(127)
11. 产后恶露不绝	(130)
12. 乳头乳腺疾病	(131)
13. 子宫出血	(138)
14. 外阴瘙痒	(140)
15. 干血癆	(141)
16. 妇女风湿痛	(142)
17. 不孕症	(143)

六、男科病方

1. 泌尿系感染	(151)
2. 睾丸阴囊肿	(155)
3. 前列腺疾病	(155)
4. 睾丸炎	(160)
5. 阳痿	(161)
6. 遗精	(168)
7. 龟头包皮炎	(176)
8. 阴囊湿疹	(176)
9. 早泄	(180)
10. 性功能减退或低下	(185)
11. 男性不育	(192)



七、传染科病方

1. 肝炎 (195)
2. 痢疾 (197)
3. 麻疹 (203)
4. 小儿百日咳 (204)
5. 流行性乙型脑炎 (206)
6. 白喉 (207)
7. 蛲虫病 (208)
8. 流行性腮腺炎 (209)
9. 胆道蛔虫 (213)
10. 肠道传染病 (214)

八、儿科病方

1. 小儿消化不良 (219)
2. 小儿吐泻 (222)
3. 小儿急性肾炎 (223)
4. 小儿慢性口腔炎 (225)
5. 小儿惊吓 (227)
6. 小儿贫血 (227)
7. 小儿遗尿 (228)
8. 小儿脱肛 (233)
9. 小儿疝气 (235)
10. 小儿睾丸鞘膜积液 (236)
11. 小儿皮肤瘙痒症 (237)



九、五官科病方

1. 目痛红肿 (241)
2. 火眼 (243)
3. 麦粒肿 (244)
4. 夜盲症 (245)
5. 沙眼 (246)
6. 口疮 (247)
7. 咽喉疾病 (253)
8. 口臭 (257)
9. 声音嘶哑 (259)
10. 扁桃体炎 (261)
11. 牙痛 (262)
12. 中耳炎 (270)
13. 外耳道炎 (275)
14. 耳疖 (275)
15. 耳聋、耳鸣及耳异物 (276)
16. 鼻炎 (278)
17. 鼻出血 (280)
18. 鼻疮 (283)
19. 鼻塞不通 (283)

十、外科病方

1. 外伤血肿 (287)
2. 烫伤烧伤 (288)



3. 外伤出血 (292)
4. 下肢溃疡 (293)
5. 甲沟炎 (294)
6. 痔疮 (294)
7. 颈椎病 (297)
8. 淋巴结核 (瘰疬) (297)
9. 骨结核 (299)
10. 关节炎及肩周炎 (300)
11. 腰腿痛 (301)

十一、皮肤病方

1. 癣 (307)
2. 臭脚 (314)
3. 手足皲裂 (315)
4. 带状疱疹 (316)
5. 黄水疮 (318)
6. 阴疮与疮疖 (319)
7. 白癣风 (319)
8. 牛皮癣 (321)
9. 扁平疣 (324)
10. 鸡眼、寻常疣 (325)
11. 冻伤 (327)
12. 疥疮 (331)
13. 秃疮 (332)
14. 脓肿与脓疱病 (338)



15. 毛囊炎（粉刺）	(339)
16. 荨麻疹	(340)
17. 湿疹	(343)
18. 脱皮症	(347)
19. 狐臭（腋臭）	(347)
20. 痤疮	(349)
21. 雀斑	(350)
22. 单纯疱疹	(352)
23. 瘙痒症	(353)
24. 蜇伤	(354)
25. 痱子	(355)
26. 黄褐斑与蝴蝶斑	(356)
27. 白发	(357)
28. 头皮屑	(358)
29. 美容	(359)





1. 感冒及咳嗽

方1：苏桂杏甘汤方

药物组成：苏叶、甘草、桂枝、杏仁各10克。

制法用法：水煎服，每日1剂。

功用主治：清宣发表。治风寒外感。

方2：固表解毒酒方

药物组成：黄芪30克，防风、白术、党参、板蓝根、赤芍各10克，鼻炎患者可加辛夷花、苍耳子各10克，扁桃体炎患者加金银花10克。

制法用法：浸入500毫升白酒内，7天后服用，每日饮用20毫升，也可根据酒量增减。

功用主治：固表解毒。防治感冒。

方3：紫苏叶粥方

药物组成：干紫苏叶10克。

制法用法：装纱布袋内置锅中，加水150毫升，煮沸10分钟，过滤药液，去渣；粳米50克淘洗干净后，置锅中，加水适量煮粥。粥成后，加入药液，煮沸约5分钟，调入红糖适量即可。每日2次，每次1碗。

功用主治：辛散风寒。治风寒外感。

方4：萝卜葱白方

药物组成：萝卜1个，葱白6根，生姜15克。

制法用法：用水3碗先将萝卜煮熟，再放葱白、姜，煮剩1碗汤，连渣1次服。

功用主治：宣肺解表，化痰止咳。治风寒咳嗽，痰多泡