

常见病特效

验方精选

CHANGJIANBING TEXIAO
YANFANG JINGXUAN

■ 主 编◎范岚岚



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

常见病特效

验方精选

CHANGJIANBING TEXIAO
YANFANG JINGXUAN

主 编 范岚岚

编 者 徐智海 赵彩霞 赵英霞 赵英红

魏 欣 魏 岩 唐 糖 张 敏

张学萍 周云炜 袁文景 赵正荣

侯鹏飞 郭 玉 王 婷



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

常见病特效验方精选 / 范岚岚主编. —北京: 人民军医出版社, 2015.12
ISBN 978 - 7 - 5091 - 8748 - 7

I. ①常… II. ①范… III. ①常见病—验方—汇编 IV. ①R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 235736 号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 伦踪启 卢紫晔 责任审读: 周晓洲

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: [www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印、装: 北京华正印刷有限公司

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 18.5 字数: 232 千字

版、印次: 2015 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001—5000

定价: 35.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要

本书辑录国内流传、疗效确切的古今验方数百首，包括食疗、艾灸、推拿、拔罐、穴位按摩等用于缓解和治疗内外科、五官科和皮肤科等各种常见疾病的特效验方，并从其病因表现、预防护理等方面进行了系统介绍。本书语言精练，内容实用，希望辑录的验方能对您日常养生保健、防病治病有所帮助。

前言 FOREWORD

人食五谷杂粮，难免会生病。自古以来，人们为了追求健康，不断地与疾病进行着艰苦卓绝的斗争。验方就是人们斗争胜利的成果。大约在人类初期，人们就开始使用验方了，可以说，验方的发生、发展与人类生活的发生、发展是同步的。在人类初期，人们的认识能力和生产、生活能力十分低下，既不明白疾病是怎么回事，也没有相应的治疗办法，只是在偶然的事件中逐步积累点滴的医疗知识。经年累月，人们就积累了越来越多的医疗经验，为医药学的发展奠定了基础。现代出土的古代的医书，就可以证明这一点，如《武威医简》《五十二病方》《疏勒河流域汉简》等所载的药方大都是简单实用的小验方。到后来，人们的医疗经验越来越丰富，许多医学巨著问世，如《黄帝内经》《本草纲目》等，集古代医学之大成，为后人提供了宝贵的精神财富。由此可见，验方是医学发生、发展的前提。

到了现代，对于一些常见病、小病痛，人们往往使用一些流传下来的偏方、土方，常常会收到意想不到的佳效。这就是验方的妙处。民之良药，国之瑰宝。有的时候，验方对于治疗疑、难、危、重病症也有出奇制胜的效果。

随着现代生活节奏的加快，工作、生活给人们带来的巨大精神压力，食品安全的威胁以及令人担忧的气候环境，日益挑战着人类的健康防线，导致一些日常小病如感冒、口腔溃疡、咽喉炎等时常困扰着我们。如今，长时间的医院候诊、检查和高昂的医药费用让人望而却步，小病一拖再拖，甚至酿成大病。基于此，同时为了满足广大群众自我使用验方治病的要求，旨在推广、发扬光大这一适于家庭使用的好方法，编者整理介绍了各种小验方，包括食疗、艾灸、推拿、拔罐、手法按摩等，用于缓解或治疗一些日常家庭生

活中的“小病”，本着既见效又安全，既管用又省钱的原则，希望能为广大读者提供一种实用、有效的家庭科普读本。

为使每个人能够健康长寿，通过自学掌握“食物疗法”和“偏方验方”对常见疾病进行预防和治疗是十分必要的。本书以常见病、多发病为出发点，分别对呼吸系统疾病、消化系统疾病、循环系统疾病、内分泌与神经系统疾病、外科疾病、骨伤科疾病、男科疾病、妇科疾病、儿科疾病、五官科疾病和皮肤科疾病共 11 个科室的病症，从其病因表现、祛病验方、预防护理等方面进行了系统介绍。

本书所选方剂均为临床验证了的验方，疗效确实可靠，针对性强，有较高的实用价值。本书文字简洁，内容丰富，脉络清晰，通俗易懂，我们力求达到使读者，抑或不知医者，也能够读了就能懂，懂了就能用，用了就有效的目的。但作为一般患者，应根据具体病情和体质的差异，在依照本书挑选良方时切不可草率，最好在医生的指导下正确使用，以达到事半功倍的效果。

本书在编写过程中，参考和引用了我国部分中医药学术期刊及相关公开发表的部分资料，由于条件有限，未能一一列出，在此我们深表谢意。由于时间和编者水平有限，书中如有不当之处，敬请广大读者批评指正。

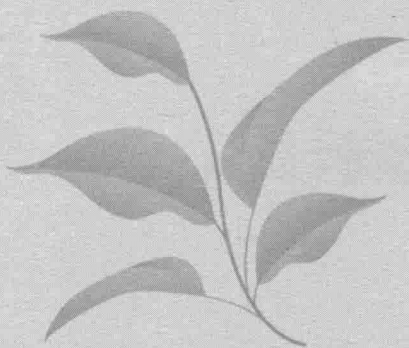
编者

2015 年 6 月 10 日

目录 CONTENTS

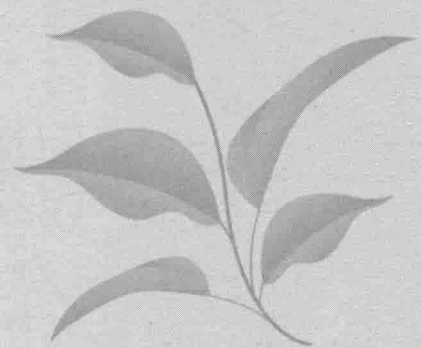
第1章 呼吸系统疾病/001

感冒	001
哮喘	005
肺炎	009
支气管炎	011
肺结核	015



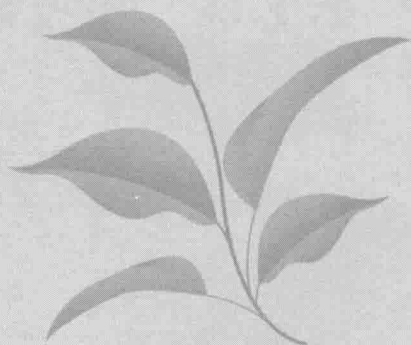
第2章 消化系统疾病/019

胃炎	019
呕吐	023
胃及十二指肠溃疡	026
胃下垂	029
肝炎	033
便秘	036
肝硬化	040

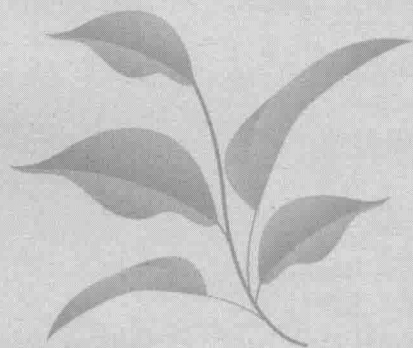


第3章 循环系统疾病/045

高血压	045
低血压	049
冠心病	052
心力衰竭	055
贫血	058

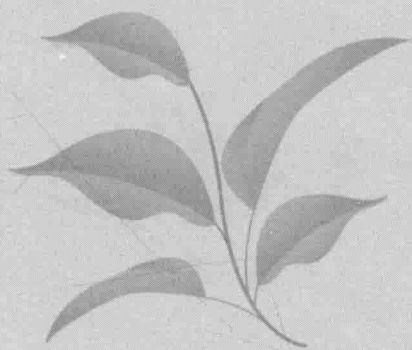


第4章 内分泌与神经系统疾病/061



糖尿病	061
高脂血症	065
失眠	069
神经衰弱	071
中风	074
三叉神经痛	077

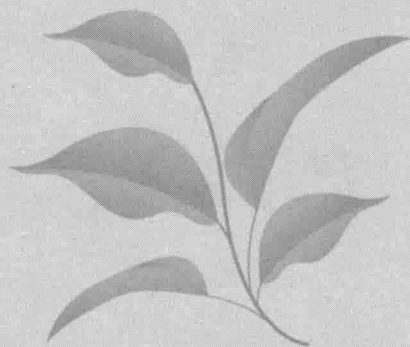
第5章 外科疾病/081



丹毒	081
冻疮	085
烧烫伤	089
毒蛇咬伤	093
破伤风	096
痔	099
阑尾炎	103

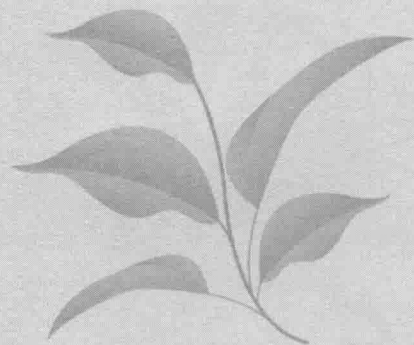
第6章 骨伤科疾病/107

肩周炎	107
颈椎病	111
跌打损伤	114
骨折	118
骨质增生	120
骨质疏松症	124



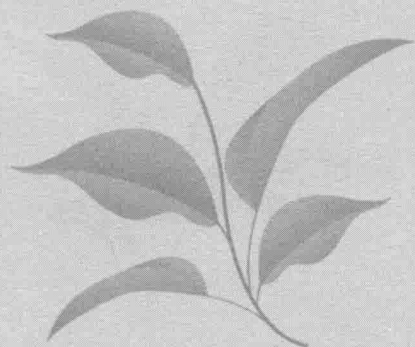
第7章 男科疾病/127

阳痿	127
早泄	130
遗精	133
不射精症	137
男性不育症	140
前列腺炎	143

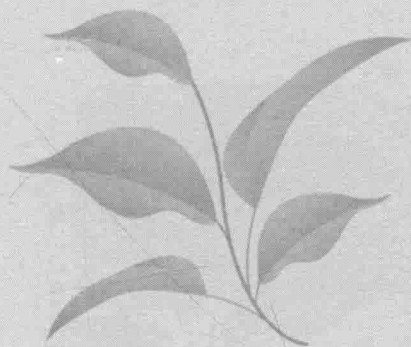


第8章 妇科疾病/147

急性乳腺炎	147
月经不调	150
痛经	153
闭经	157
阴道炎	161
盆腔炎	164
子宫颈炎	167
子宫肌瘤	169
先兆流产	172
习惯性流产	174
不孕症	177
更年期综合征	181



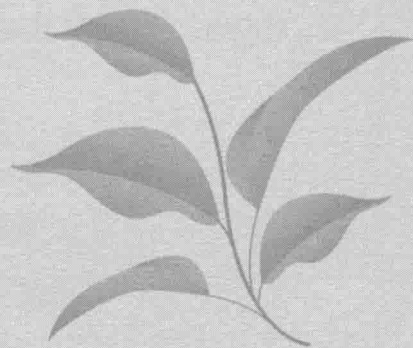
第9章 儿科疾病/185



小儿支气管炎	185
小儿百日咳	188
小儿肺炎	191
小儿发热	195
小儿厌食症	198
小儿腹泻	201
小儿佝偻病	204
小儿癫痫	207
小儿遗尿症	210

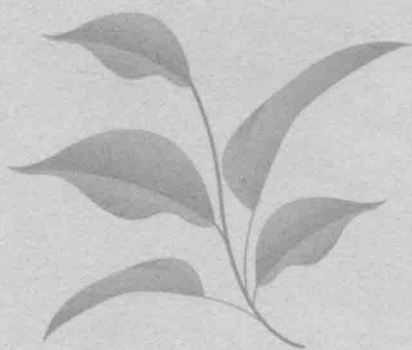
第10章 五官科疾病/213

口腔溃疡	213
牙痛	216
扁桃体炎	219
咽炎	223
鼻炎	226
鼻出血	229
青光眼	233
结膜炎	235
角膜炎	238
白内障	241
中耳炎	245
耳鸣	248



第11章 皮肤科疾病/251

黄褐斑	251
酒渣鼻	255
痤疮	258
荨麻疹	261
神经性皮炎	264
脂溢性皮炎	267
皮肤瘙痒症	270
银屑病	274
白癜风	277
脱发	281





第1章

呼吸系统疾病

感冒

感冒是最常见的上呼吸道感染疾患，民间又俗称“伤风”，是感受风邪病毒而致的鼻、咽、喉部急性炎症的总称，是由于受风受寒后，呼吸道局部抵抗力下降而感染病毒或细菌所致。感冒一年四季均可发生，但以冬、春两季多见。人在身体过度疲劳、着凉、抵抗力低下时，皆容易染发此病。

感冒可分为普通感冒和流行性感冒（简称流感）两类。前者病情轻，多在数日内经充分休息而自愈。后者又叫“时行感冒”，是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病，具有高度的传染性，可造成暴发性流行，起病急，全身中毒症状明显，重者可并发肺炎。

祛病小验方

青龙白虎汤

方剂 橄榄5枚，白萝卜200克。

制用法 将白萝卜洗净，切成小块，同橄榄共煮汤。日服3次，用量不限。

功效主治

清热解毒。主治流行性感冒、白喉等。

病例验证

经临床治疗10例患者，8例痊愈，

2 例症状明显减轻，有效率为 100%。

银翘合剂

方 剂 板蓝根、金银花、连翘各 30 克，荆芥（后下）10 克。

制用法 煎成 50% 浓液，每服 30~60 毫升，每日 3 次，儿童酌减。服药后多饮水。

加 减 咳嗽加生甘草、桔梗、杏仁各 10 克；咽喉肿痛加锦灯笼、山豆根各 10 克。

功效主治

清热止咳。主治风热感冒、咽红喉痛、目赤发热或咳嗽痰黄等。

病例验证

靳某，男，20 岁。患者发热头痛，咽喉红痛，咳嗽痰黏黄，咳不爽。舌红，苔薄黄，脉浮数。予上方加味，每服 60 毫升，每日 3 次。第 2 天退热，第 4 天咳嗽、咽喉红痛均解而愈。

双花柴桑饮

方 剂 金银花、连翘、菊花各 30 克，桑叶、芦根各 20 克，柴胡 10 克，薄荷、甘草、黄芩、蝉蜕各 15 克，生石膏、滑石各 25 克。

制用法 先煎生石膏 30 分钟，

然后煎诸药，水煎服，每日 1 剂，早、晚各服 1 次。

功效主治

清热解毒，辛凉透表。主治流行性感、病毒性感冒。

病例验证

治疗 80 例，60 例痊愈，20 例症状明显减轻，总有效率为 100%。

葱白汤

方 剂 葱白 15 克。

制用法 将葱白洗净，切细，放入杯内，用沸水冲泡，趁热饮服，服后卧床盖被以取微汗。每日 2 剂。

功效主治

通阳开窍，祛风活络。适用于风寒感冒，症见发热恶寒，头痛，身痛，无汗，鼻塞，流清涕，咳痰稀白起泡，小便清长等。

病例验证

用此方治疗感冒患者 199 例，其中服药 2 剂治愈者 120 例，服 3 剂治愈者 45 例，服 4 剂治愈者 34 例。

神仙粥

方 剂 糯米 100 克，葱白、生姜各 20 克，食醋 30 毫升。

制用法 先将糯米煮成粥，再将

葱白、生姜捣烂下粥内沸后煮5分钟，然后倒入醋。趁热服下，上床覆被以助药力。15分钟后便觉胃中热气升腾，遍体微热出汗。每日早、晚各1次，连服4次即愈。

功效主治

发表解毒，祛风散寒。主治外感初起周身疼痛，恶寒怕冷，无汗。

病例验证

刘某，女，8岁。被诊为风寒感冒，服用上方，连用3日痊愈。

大青叶龙葵饮

方剂 大青叶30克，龙葵、鱼腥草、射干各15克，白糖或蜂蜜适量。

制用法 每剂加水600毫升，煎至200毫升，可加白糖或蜂蜜调味，每日2剂，分2次服用。

功效主治

清热解毒，利咽消肿。主治感冒、流行性感冒。

病例验证

用此方治疗流感患者94例，治愈87例，无效7例，总有效率为92.6%。

羌活蒲蓝汤

方剂 羌活、蒲公英、板蓝根各15~30克。

制用法 每日1剂，水煎分2~3次服。

加 减 属风热型口渴甚者，加石膏30克；咳嗽明显者，加桔梗15克；兼见气虚者，加党参18克；若夹湿邪者，加苍术15克；若夹食滞者，加焦麦芽、焦山楂、焦神曲各15克。

功效主治

外散表邪，内清热毒。主治流行性感冒。

病例验证

用此方治疗流感患者86例，其中78例痊愈，5例有效，3例无效，有效率为96.5%。

柴胡桂枝汤

方剂 柴胡、桂枝各6克，黄芩9克，白芍8克，党参10克，半夏3克，生姜2片，甘草2克。

制用法 每日1剂，水煎服。

加 减 肢节疼痛偏重者，去党参，加生黄芪12克，防风6克；口干者，去半夏，加麦冬10克；咳痰黄黏者，去生姜、半夏，加竹茹、枳实

各8克；体质较实者，不用参；体质弱者，加当归8克。

功效主治

解急退热，温阳散寒。主治流行性感冒。

病例验证

用此方治疗流感患者18例，均获得满意的疗效。

加味葱豉汤

方剂 豆豉、紫苏叶、生姜各10克，葱白5枚。

制用法 每天1剂，煎2遍，1日3次分服。服后多饮热开水。如无汗者，争取出汗为佳。

加 减 头痛肢楚较重者加白芷

10克；鼻塞嚏多较甚者加辛夷10克，麻黄6克；咳嗽加杏仁、桔梗各10克。

功效主治

发热解表。主治风寒感冒、恶寒发热。

病例验证

叶某，男，25岁。严冬多雪，患者2天前外出着凉后鼻塞，嚏多，流清涕，恶寒肢楚，咳嗽痰稀白。苔薄白，脉浮紧。予上方加味，服1剂后微觉温热感，微微出汗，鼻塞已通，恶寒亦解。续原方2剂，诸证均解。

感冒注意事项

感冒患者一般来说多伴有发热、出汗等症状，汗出多者易致体内的水分丧失较多，常有口干、口渴的症状。在日常生活中，适当多饮水能够增进血液循环，加速体内代谢物的排泄，从而使体温有效降低。没有胃病的感冒患者，宜饮用淡茶水，效果会更好。



多吃香菇治感冒

在日本，人们自古以来就喜欢用香菇煎汤来治疗初期感冒，香菇对缓解感冒初期发热、咳嗽等症状也的确是很有帮助的。从现代医学、营养学的角度来说，香菇能够预防感冒与其自身特殊的营养成分是密不可分的。香菇的

养生功效表现在以下方面。

① 香菇中含有一般蔬菜所缺乏的麦甾醇，它经太阳紫外线照射后，会转化为维生素 D，对于增强人体抵抗疾病的能力起到重要的作用。

② 香菇中含有蘑菇核糖核酸，能刺激人体产生更多的干扰素，而干扰素能消灭人体内的病毒。

③ 香菇中的香菇嘌呤很高，也有较强的抗病毒功能。

因此，多吃香菇确实能对预防感冒起到不可否认的作用。

哮喘

哮喘是因气管和支气管对各种刺激物的刺激不能适应，而引起的支气管平滑肌痉挛，黏膜肿胀，分泌物增加，从而导致支气管管腔狭窄。哮喘是一种发作性的痰鸣气喘疾患，发作时喉中哮鸣有声，呼吸气促困难，甚则喘息难以平卧，喘症以呼吸困难，甚至张口抬肩、鼻翼扇动、不能平卧为特征。由于哮必兼喘，故又称作哮喘。哮喘包括支气管哮喘、哮喘性支气管炎等。



病小验方

小青龙汤

方剂 炙麻黄、甘草各 15 克，桂枝、五味子、干姜、细辛各 9 克，制半夏、白芍各 30 克。

制用法 每日 1 剂，水煎 2 次，分 2 次服用。



功效主治

宣肺平喘，止痰化咳。主治支气管哮喘。

病例验证

骆某，女，32 岁。患哮喘 15 年，经常发作。服用上方，药后 30 分钟，喘渐平，自觉身热，平卧入睡。继服 1 剂后显效。

猪肉炒大蒜

方剂 大蒜头 20 个，猪瘦肉 100 克，精盐、酱油、食用油各适量。

制用法 将蒜去皮，洗净；猪肉切片。锅置于旺火上，油热放入猪肉