

徐明
编著



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP
福建科学技术出版社

本书站在普通家庭日常生活的视角上，针对138种日常常见病、多发病、慢性病、疑难杂症等，收集古今名家和民间验方，单方、偏方约1800首，按内科、外科、妇产科、儿科、男科、五官科、皮肤科等进行归类。每种病症的选方按中药方、食疗方、外用方进行编排，体现一病多方的特点。

家有妙方



家有妙方

徐明
编著

家有妙方

全家老小都健康



海峡出版发行集团
福建科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

家有妙方/徐明编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2010. 8

ISBN 978-7-5335-3539-1

I. ①家… II. ①徐… III. ①验方-汇编 IV.

①R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第024308号

家有妙方, 全家老小都健康!

书 名 家有妙方
编 著 徐明
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
排 版 福建科学技术出版社排版室
印 刷 福建彩色印刷有限公司
开 本 700毫米 × 1000毫米 1 / 16
印 张 19
图 文 304码
版 次 2010年8月第1版
印 次 2010年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-3539-1
定 价 29.80元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



前言

QIAN YAN

我国中医药文化历史悠久、博大精深，从神农尝百草开始，先人们不断地在医学领域中探索、实践，积累了各种经验，形成了各种疗法。这些疗法历经数千年而不衰，有内治法、外治法，还有食物疗法等，不仅疗效可靠，而且还很天然。

为了使人们能更简便、有效、安全地运用中医中药防病治病及自我调养，本书站在普通家庭日常生活的视角上，针对 138 种常见病、多发病、慢性病、疑难杂症等，收集古今名家和民间验方、单方、偏方近 1800 首，按内科、外科、妇产科、儿科、男科、五官科、皮肤科等进行归类。每种病症的治疗按中药方、食疗方、外用方进行编排，体现一病多方的特点。每一方选又按组成、用法、功效依次介绍。其中，各方选之用料均是生活中常见之品，涉及的中草药在普通药店均可购得；部分方选的特殊用法、注意事项等，则在“注意”项中加以说明；部分涉及穴位的外治法，还附有清晰的图例展示穴位定位。总之，本书选方力求取材方便、操作简单、安全有效、经济实惠。读者可以根据自己的情况，对症选择一种简单、有效、适合的处方来进行治疗或调养。

需要说明的是，本书辑录的方选仅供读者参考，不可以此取代医院的专业治疗，尤其对于高血压、冠心病、糖尿病等慢性病患者，中医治疗仅能作为

辅助，切不可随意停药西药。另外，由于每个人的身体素质存在差异，各方的治疗效果也可能不尽相同。如果读者对书中介绍的治疗方法有不解之处，建议请教专业医师，切勿盲目用药，以免发生意外！

本书实用性强，适用于一般读者，尤其适用于自身患有各种疾病的读者或有慢性病患者的家庭，是家庭常备的防病治病、自我养生调理的参考书。

徐 明
于厦门市中医院
2010 年 5 月

目录



内科病症 NEIKE BINGZHENG

感 冒	2	消化性溃疡	43
咳 嗽	4	胃下垂	45
支气管炎	7	黄 疸	47
支气管哮喘	9	胆囊炎	49
肺 炎	12	胆石症	51
肺结核	14	病毒性肝炎	54
高血压	16	脂肪肝	56
低血压	18	肝硬化	58
心律失常	20	水 肿	60
冠心病	22	血 尿	62
呃逆(打嗝)	24	尿 频	64
恶心、呕吐	26	肾 炎	66
腹 痛	28	肾病综合征	69
腹 胀	30	尿路感染	71
腹 泻	32	尿路结石	73
便 秘	34	糖尿病	75
急性胃肠炎	37	痛 风	77
急性胃炎	39	高脂血症	79
慢性胃炎	41	甲状腺功能亢进症	81

单纯性甲状腺肿	82	三叉神经痛	102
骨质疏松症	84	坐骨神经痛	104
缺铁性贫血	85	中风后遗症	106
紫 癜	88	老年痴呆	108
头 痛	90	风湿性关节炎	110
眩 晕	93	类风湿关节炎	112
失 眠	95	中 暑	114
神经衰弱	97	自汗、盗汗	116
面神经麻痹	99		

外科病症 WAIKE BINGZHENG

疖	120	直肠脱垂	137
疔	122	痔 疮	139
丹 毒	124	跌打损伤	141
烧烫伤	126	扭挫伤	143
冻 疮	127	落 枕	145
静脉炎	129	颈椎病	147
颈淋巴结核	131	肩周炎	149
肠梗阻	133	腰肌劳损	151
疝 气	135	足跟痛症	153

妇产科病症 FUCHANKE BINGZHENG

乳腺炎	156	盆腔炎	179
乳腺增生	158	子宫肌瘤	181
月经不调	160	子宫脱垂	183
痛 经	162	不孕症	185
闭 经	164	妊娠呕吐	188
功能失调性子宫出血	166	妊娠水肿	190
更年期综合征	169	先兆流产	192
白带异常	171	习惯性流产	194
外阴炎	173	产后恶露不绝	196
阴道炎	175	产后尿潴留	197
子宫颈炎	177	产后缺乳	200

·:·:儿科病症 | ERKE BINGZHENG

流行性腮腺炎	204	小儿厌食症	214
百日咳	206	佝偻病	216
麻疹	208	遗尿症	217
流涎	210	夜啼症	219
小儿消化不良	212	夏季热	221

·:·:男科病症 | NANKE BINGZHENG

前列腺炎	224	早泄	230
前列腺增生	226	遗精	232
阳痿	228	男性不育症	235

·:·:五官科病症 | WUGUANKE BINGZHENG

牙痛	238	鼻窦炎	252
牙龈出血	240	耳鸣、耳聋	254
口腔溃疡	242	梅尼埃病	256
口臭	244	中耳炎	258
咽喉炎	246	睑腺炎(麦粒肿)	260
鼻出血	248	急性结膜炎	262
鼻炎	250		

·:·:皮肤科病症 | PIFUKE BINGZHENG

疣	266	银屑病	281
带状疱疹	268	痤疮	283
荨麻疹	270	黄褐斑	285
湿疹	272	脱发	287
皮肤瘙痒症	274	头发早白	289
皮炎	276	狐臭	291
手足癣	279	酒渣鼻	292

附录一 中药煎煮及服用方法	295
附录二 孕妇禁忌的常见中药及中成药	296

内科病症



NEIKE BINGZHENG





感冒

<<

感冒，中医认为是感受风

邪引起的外感疾病，主要表

现为鼻塞、流涕、打喷嚏、

咳嗽、咽痒或痛、头痛怕风、

恶寒发热、四肢酸痛、全身

不适等。可见于现代医学中

的普通感冒、急性上呼吸道

感染、流行性感冒。

中药方

妙方1 葱豉生姜汤



【组成】葱白头连须10~15克，淡豆豉15~30克，生姜3片。

【用法】水煎服，取汗，每日2次，每日1剂。

【功用】发汗解表。治风寒感冒初起，鼻塞流清涕，头痛，身痛，无汗。

【注意】服药后注意避风寒。

妙方2 香苏葱豉汤

【组成】紫苏叶、制香附、葱白头连须各9克，陈皮6克，甘草3克，淡豆豉15克。

【用法】水煎服，每日2次，每日1剂。

【功用】理气解表。治外感风寒、内有气滞之感冒，恶寒发热，无汗，鼻塞流涕，胸脘满闷，饮食减少。

妙方3 羌蓝汤

【组成】羌活6~9克，板蓝根、蒲公英各15~30克。

【用法】水煎服，每日2次，每日1剂。

【功用】发汗解表，清热解毒。治风热感冒，发热恶寒，无汗，肢体酸痛，咽喉肿痛。

妙方4 新加香薷饮

【组成】香薷、厚朴、扁豆花各6克，金银花、连翘各9克。

【用法】水煎服，每日2次，每日1剂。

【功用】祛暑解表，化湿和中。治伤暑感冒，发热，微恶寒，烦躁口渴，汗出，头痛，恶心欲吐，腹泻。

妙方5 益气解表饮

【组成】党参、茯苓各15克，炙甘草6克，前胡、紫苏叶各9克，桔梗10克。

【用法】水煎服，每日2次，每日1剂。

【功用】益气解表。治气虚感冒，恶寒发热，头痛，鼻塞，咳嗽痰白，气短无力，苔薄白，脉浮无力。



党参



炙甘草



桔梗



茯苓



紫苏叶



前胡



食疗方

妙方6 生姜糖水

- 【组成】 生姜 10 ~ 30 克，红糖适量。
- 【用法】 将生姜捣烂，加红糖，水煎煮，趁热服。服后盖被取微汗出。每日 1 剂。
- 【功用】 发汗解表。治风寒感冒轻症，鼻塞流清涕，恶寒，无汗。

妙方7 绿豆饮

- 【组成】 绿豆 100 克，白糖适量。
- 【用法】 将绿豆洗净，水煎至豆烂，加适量白糖，调匀，随时饮用。
- 【功用】 清热解暑。治暑湿感冒，发热，头痛，口干。

妙方8 鱼腥草蜂蜜饮

- 【组成】 鲜鱼腥草 120 克，蜂蜜适量。
- 【用法】 将鱼腥草捣烂绞汁，冲适量蜂蜜饮服，每日 1 剂，分 2 次服。
- 【功用】 清热解毒。治风热感冒，发热，咽痛，口干，咳嗽。

妙方9 酒煮荔枝肉

- 【组成】 荔枝肉 30 克，黄酒适量。
- 【用法】 上二味共煎煮，趁热顿服。
- 【功用】 通神益气，消散滞气。治气虚感冒，胸膈稍滞，鼻塞不畅。



妙方10 神仙粥

- 【组成】 糯米 50 克，葱白连须 7 根，生姜 3 ~ 5 克，米醋 10 ~ 20 毫升。
- 【用法】 先将糯米、生姜加水煮一二沸，再放入葱白，粥熟后加入米醋食用。每日 1 剂。
- 【功用】 发散风寒，温中和胃。治风寒感冒初起，鼻塞流涕。
- 【注意】 本方既可治感冒，又可预防流感。



外用方

妙方11 塞鼻疗法

- 【组成】 生大蒜 1 瓣。
- 【用法】 剥去外皮，削成圆柱形，塞入鼻孔，约 20 分钟取出，每日 2 ~ 3 次。
- 【功用】 辛温解表，解毒杀菌。治感冒之鼻塞、头痛。

妙方12 熏洗疗法

- 【组成】 麻黄、荆芥、防风各 10 克，葱白 3 段，细辛 5 克。
- 【用法】 将上药煎汤，熏洗头面，汽雾吸入。
- 【功用】 辛温解表，疏风散寒。治风寒感冒，鼻塞，无汗，头痛。

妙方13 外敷疗法

- 【组成】 白矾、小麦各适量。
- 【用法】 将上药研为细末，用醋或开水调成膏，贴双侧涌泉穴。每日 1 剂。
- 【功用】 退热，止咳。治普通感冒，发热，头痛，咳嗽，周身酸楚。
- 【注意】 涌泉穴位于足底，将 5 个脚趾向足底蜷曲，在足掌心前面出现的凹陷窝即是。

妙方 14 浴足疗法

【组成】紫苏叶、陈艾叶、葱白各 90 克。

【用法】上药加清水 1500 毫升，煮沸 5 分钟，连渣倒入脚盆中，盆中放一小木凳。嘱患者脱去鞋袜，将双足踏在小木凳上，并用大围巾将膝以下及脚盆一同覆盖熏蒸。待周身有微汗出时，立即擦干腿足，避风片刻。每日 1 剂，熏洗 1 ~ 2 次。

【功用】辛温解表，疏风散寒。治流行性感冒，恶寒发热，头重头痛，无汗，周身酸楚。



呼吸道感染、支气管
炎、支气管扩张、肺
炎、肺结核等疾病。

咳嗽是肺系疾病的主要证候之一，主要表现为咳嗽、咳痰。中医将咳嗽分为外感和内伤两类。外感咳嗽主要由风、寒、暑、湿、燥、火六淫之邪犯肺所致，多属实证，治宜祛邪利肺。内伤咳嗽主要由肺脏虚弱，或其他脏有病（如脾虚、肝火、肾虚）累及于肺所致，多属正虚，治宜扶正补虚，祛邪止咳。咳嗽常见于现代医学中的上

生活注意事项

1. 感冒常因病毒引起，如无特殊情况可不必服用抗菌素。对付病毒，调整机体抵抗力，以中草药为好。

2. 宜多饮开水，饮食以清淡为宜，忌服辛辣、油腻及鱼腥之物。

3. 保持室内空气清新，温度适宜，注意防寒保暖。

4. 对流感病人应予隔离，防止流感扩散。室内空气消毒可用食醋 5 ~ 10 毫升，加水 1 ~ 2 倍稀释熏蒸，每日 1 次，有预防作用。

<< 咳嗽



中药方

妙方1 宁嗽散

- 【组成】麻黄、甘草各3~6克，杏仁、紫菀、百部各6~9克。
- 【用法】水煎服，每日2次，每日1剂。
- 【功用】止咳化痰，疏风解表。治风寒咳嗽，痰稀色白，恶寒无汗，苔薄白。

妙方2 桑菊汤

- 【组成】桑叶、菊花、桔梗、前胡各9克，鱼腥草15克，甘草6克。
- 【用法】水煎服，每日2次，每日1剂。
- 【功用】疏风清热，宣肺化痰。治风热咳嗽，鼻塞，痰黄，口微渴。

妙方3 清肺止咳汤

- 【组成】黄芩、杏仁各9克，金银花15克，蜜麻黄、川贝母、甘草各6克。
- 【用法】水煎服，每日2次，每日1剂。
- 【功用】清肺止咳。治肺热咳嗽，吐痰色黄，喘息。

妙方4 二母二陈汤

- 【组成】知母、贝母、茯苓各9克，半夏、陈皮各6克，甘草3克。
- 【用法】水煎服，每日2次，每日1剂。
- 【功用】润燥化痰止咳。治外感燥痰，喘咳短气，时作时止，痰难咳出。

妙方5 鱼腥草饮

- 【组成】新鲜鱼腥草50克，冰糖适量。
- 【用法】将鱼腥草水煎取汁，加冰糖适量饮服。每日1剂。
- 【功用】清热化痰。治肺热咳嗽，吐痰黄稠。

妙方6 黛蛤散

- 【组成】青黛18克，海蛤壳180克。
- 【用法】上药研细末，每次1.5~3克，温水送服，每日1~2次。
- 【功用】清热化痰。治肝火肺热，咳嗽，痰多黄稠或带血，胸胁作痛。



食疗方

妙方7 贝母炖雪梨

- 【组成】川贝母粉3~10克，雪梨1个，冰糖适量。
- 【用法】将雪梨洗净，近梨柄部横切，挖去心核，装入川贝母粉，再将切下的梨柄部拼盖好，用竹签插入固定。与冰糖同置碗中，加水少许，隔水蒸30分钟。喝汤吃梨，每日2次。
- 【功用】润燥清肺，化痰止咳。治燥痰咳嗽，久咳不止，痰少而黏，咽干口燥。

妙方8 久嗽神膏

- 【组成】白萝卜(捣汁)500克，生姜15克，浙贝母、蜂蜜各60克，饴糖250克。
- 【用法】将白萝卜、生姜、浙贝母熬膏，入蜂蜜、饴糖熬成膏。每次20毫升，每日3次。
- 【功用】润肺化痰止咳。治久咳。

妙方9 蜜炙核桃仁

- 【组成】核桃仁10个，蜂蜜30克。
- 【用法】将蜂蜜加热，放核桃仁炙熟，忌焦黑，以黄熟为度。每日吃10个，连续服3日。
- 【功用】补益肺肾，化痰止咳。治老年人肺肾阴虚，咳嗽夜剧，少痰，腰腿酸软，动则气促，或感冒后晨起咳而少痰者。

妙方 10 梨橘银耳羹

【组成】银耳 60 克，梨 100 克，鲜橘 100 克。

【用法】银耳洗净，加水用火煮熟。将梨切成小块，橘子切成小块，二者一同加入银耳汤中，煮沸后加冰糖适量。分顿服用。

【功用】滋阴清热，化痰止咳。主治阴虚咳嗽，干咳，痰少，咽干，口燥。

妙方 11 苏叶杏仁粥

【组成】紫苏叶、杏仁各 9 克，陈皮 6 克，米 1 杯。

【用法】将上三味药材加水煎煮 15 分钟后滤汁去渣，加米及适量的水煮粥食用。

【功用】镇咳祛痰。治风寒咳嗽，痰白，痰稀不黏稠，口不干，喉咙不痛。



外用方

妙方 12 热熨疗法

【组成】凤仙花（连茎、枝、叶）适量。

【用法】将上药捣碎，炒热，用布包裹，趁热揉擦背腰部，由上向下反复熨擦，凉后再炒再熨。每日 1 次，每次擦熨 10 ~ 15 分钟。

【功用】降逆止咳。治咳嗽。

妙方 13 敷脐疗法

【组成】白芥子、麻黄、肉桂各 5 克，半夏、细辛各 3 克，丁香 0.5 克。

【用法】上药研为细末，取适量敷肚脐，外用纱布盖贴。每日 1 剂。

【功用】辛温解表，疏风散寒。治风寒束肺，咳嗽痰白。

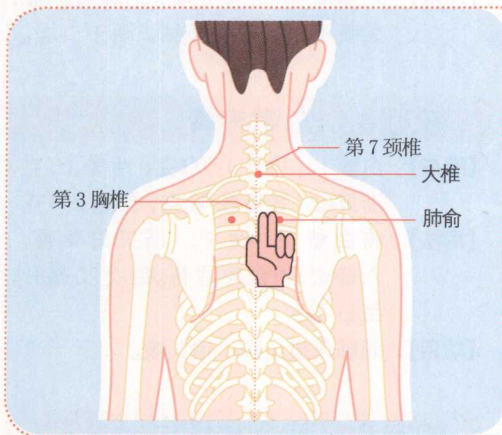
妙方 14 外敷疗法

【组成】生麻黄、北细辛各等量。

【用法】将上药研细末，每次取 1.5 克，用醋或水调如软膏状，分别敷于大椎、肺俞穴，外用麝香止痛膏盖贴。每日换药 1 次，3 日为 1 个疗程。

【功用】发表散寒，化痰止咳。治感冒后咳嗽。

【注意】大椎穴位于第 7 颈椎棘突下；肺俞穴位于第 3 胸椎棘突下，旁开 1.5 寸（两横指）。



生活注意事项

1. 痰多者应尽量鼓励其将痰排出，咳而无力者，可轻拍其背以助痰排出。
2. 忌烟酒、辛辣、油腻、生冷、不易消化之品，以免生湿困脾，助长痰源，影响治疗。
3. 加强体格锻炼，增强体质，慎避风寒。
4. 急性发作并发热者应及时就医，注意卧床休息。

支气管

<<

支气管炎多因受到细菌、病毒的感

染或物理化学刺激、过敏反应等而造

成气管、支气管黏膜及其周围组织的

急性或慢性炎症。常以咳嗽、咳痰为

主要症状，多于寒冷或气候突变时发

作或加剧。临床一般分为急性与慢性

两类。一般病程不超过一个月者为急

性，而每年发病超过三个月，连续两

年或以上者则为慢性。



中药方

妙方1 止咳合剂



【组成】桑白皮、枇杷叶各12克。

【用法】水煎服，每日2次，每日1剂。

【功用】清热化痰止咳。治急性支气管炎，咳嗽痰黏，咽干喉痒。

妙方2 桔梗汤加味方

【组成】桔梗、生甘草、百部各6克。

【用法】水煎服，每日2次，每日1剂。

【功用】化痰止咳。治急性支气管炎，咳嗽，痰黏色白，咽干喉痒。

妙方3 白白贝散

【组成】白果（去皮）、白及、川贝各50克。

【用法】上药研末后分40份，每日清晨用沸水冲鸡蛋合药1份空腹服，40日为1个疗程。

【功用】化痰止咳。治急性支气管炎迁延数月未愈，或慢性支气管炎未合并肺心病者。

妙方4 二陈汤

【组成】法半夏、陈皮各6~9克，茯苓9~12克，甘草3~6克。

【用法】水煎服，每日2次，每日1剂。

【功用】燥湿化痰，理气和中。治慢性支气管炎，咳嗽多痰，胸闷呕恶。

妙方5 贝母瓜蒌散

【组成】贝母4.5克，瓜蒌3克，花粉、茯苓、橘红、桔梗各2.4克。

【用法】水煎服，每日2次，每日1剂。

【功用】化痰润肺。治支气管炎，咳嗽痰黄，咳吐不爽，咽喉干痛。

妙方6 玉竹膏

【组成】玉竹、冰糖各500克。

【用法】将玉竹用清水煎熬3次，去渣取汁，滤清浓缩，加冰糖收膏。每次9克，每日2次，开水或淡盐水送服。

【功用】养阴润肺止咳。治肺阴虚，燥热咳嗽，痰少咽干。



食疗方

妙方7 鹿衔草汤

- 【组成】鹿衔草 30 克，猪肺 1 具。
 【用法】将鹿衔草水煎，去渣取汁，用其汁炖猪肺，熟后服食，每日 1 剂。
 【功用】止咳平喘。治久咳久喘。

妙方8 莲子百合煲瘦肉

- 【组成】莲子 50 克，百合 30 克，猪瘦肉 200 克。
 【用法】诸物加适量水，煲 1.5 小时，可作早餐食用。
 【功用】养神，益气，固肾。治支气管炎。

妙方9 四仁鸡子粥

- 【组成】白果仁、甘杏仁各 1 份，核桃仁、花生仁各 2 份。
 【用法】共研细末，每日清晨取 20 克，加水适量煎煮，后磕入鸡蛋 1 个。此方连服半年。
 【功用】补益肺肾，化痰平喘。治慢性支气管炎。

妙方10 芪术猪肺汤

- 【组成】黄芪 30 克，炒白术 15 克，猪肺 500 克。
 【用法】将诸药用布包，猪肺洗净、切块，加水共煎煮至猪肺块熟后去药包，加适量调料服食，每日 1 剂。
 【功用】益气健脾，化痰止咳。治慢性支气管炎缓解期，咳嗽时作，气短声低。

妙方11 干姜糖

- 【组成】干姜 90 克，饴糖 500 克。
 【用法】将干姜研末，以饴糖拌匀，盛瓷器内，炖熟。每次服 1 ~ 2 匙，含化咽津，每日 3 次，临睡时加服 1 次。
 【功用】温肺散寒，燥湿化痰。治肺寒咳嗽气喘，咳痰色白清稀。



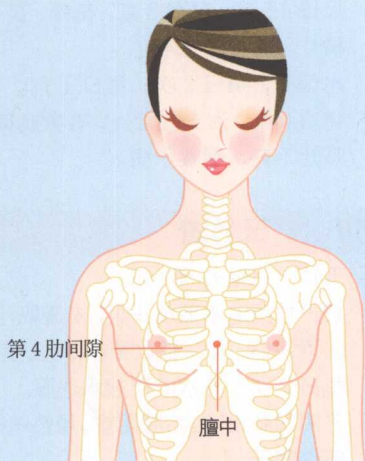
外用方

妙方12 敷脐疗法

- 【组成】麻黄、杏仁、甘草各等量，葱白 3 根。
 【用法】诸药研细末，加葱白捣烂和为泥，敷脐中，用胶布固定，每日换 1 次。
 【功用】化痰平喘。治慢性支气管炎咳嗽。

妙方13 敷贴膻中穴

- 【组成】葱白、鱼腥草各 60 克，生姜 12 克，白酒适量。
 【用法】将上药捣烂调拌白酒，外敷膻中穴，每日 1 次。
 【功用】止咳化痰。治支气管炎咳嗽多痰。
 【注意】膻中穴位于前正中线，平第 4 肋间隙处。



妙方 14 吸入疗法

【组成】款冬花适量，蜂蜜少许。

【用法】将款冬花蜜拌，晾干，放入有嘴壶中点燃烧之，吹熄盖住壶口，将壶嘴对准患者口咽吸之，每次吸3~5分钟，每日1次。

【功用】降逆化痰止咳。治慢性支气管炎属肺寒咳嗽者，咳嗽声重，咳痰稀薄色白。

妙方 15 敷贴涌泉穴

【组成】生栀子、桃仁、杏仁各7枚，白胡椒7粒，糯米15粒。

【用法】共捣如泥，敷双侧涌泉穴，用胶布固定，晚上敷贴，早晨揭起，每日换1次。

【功用】止咳化痰。治慢性支气管炎。

【注意】涌泉穴位于足底，将5个足趾向足底蜷曲，在足掌心前面出现的凹陷窝即是。（参见第3页穴位图）

生活注意事项

1. 平时要注意加强体格锻炼。在季节变化时要注意增减衣物，避免受寒，防止感冒。
2. 发病时要多喝水，饮食宜清淡、易消化。忌食油腻、辛辣香燥之品，忌饮酒、吸烟。
3. 当发热超过38.5℃时，应采取物理降温，或在医生指导下适当应用退热剂、抗生素等。出汗后及时更换衣服，注意保暖。



支气管哮喘

支气管哮喘是一种以嗜酸

性粒细胞、肥大细胞反应为

主的气道慢性变应性炎症。

临床表现为反复发作性喘息、

呼吸困难、喉中哮鸣声、胸

闷或咳嗽，可经治疗缓解或

自行缓解。本病属中医学『哮

证』、『哮喘』范畴。