

○ 国医养生经典 家庭保健常备 ○

满江 易磊◎主编

# 民间 验方



小小验方，胜过名医

一种兼有药物功效和饮食美味的特殊“饮食”，  
来自近现代名老中医的科学验方，取材方便，疗效可  
靠，副作用小。

青島出版社 | 国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

○ 国医养生经典 家庭保健常备 ○

满江 易磊◎主编

# 民间 验方

MINJIANYANFANG

 青岛出版社 | 国家一级出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE | 全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目(CIP)数据

民间验方 / 满江, 易磊主编. -- 青岛: 青岛出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5552-0796-2

I. ①民… II. ①满… ②易… III. ①验方—汇编IV. ①R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第127523号

### 《民间验方》编委名单

主 编 满 江 易 磊  
编 委 王国防 王雷防 王 振 王秋红 王永华 王晓雅 王达亮  
土晓明 牛林敬 牛民强 勾秀红 勾彦康 兰翠萍 田建华  
田朋霞 石永青 李志锋 李国霞 李 婷 刘书娟 戎新宇  
宋晓霞 宋璐璐 张金萍 杨同英 杨亚菲 陈永超 郑德明  
呼宏伟 殷海敬 夏晓玲 梁 琳 康杜鹃 董云霞

书 名 民间验方  
主 编 满 江 易 磊  
出版发行 青岛出版社  
社 址 青岛市海尔路182号(266061)  
本社网址 <http://www.qdpub.com>  
邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026  
责任编辑 王秀辉  
封面设计 毕晓郁 祝玉华  
印 刷 青岛炜瑞印务有限公司  
出版日期 2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷  
开 本 16开(710mm×1000mm)  
印 张 20  
书 号 ISBN 978-7-5552-0796-2  
定 价 29.80元

编校质量、盗版监督服务电话 400-653-2017

(青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638)

本书建议陈列类别: 医疗保健类



# 前言 .....

在“就医难、用药贵”的大环境下，寻求纯天然的食材、草药防治疾病是当今最为安全健康的治病良法。民间验方就是这样一种治病良方。民间流传下来的验方，是经过千百万群众验证的安全、简单、省钱、有效的治疗药方。它既不同于一般的中药方剂，又有别于普通的饮食，是一种兼有药物功效和饮食美味的特殊饮食。我们在少花钱或者不花钱的情况之下，既满足了口腹，又在享受中使身体得到滋补，使疾病得到治疗。

民间验方不但能够治疗各种小病、大病、疑难杂症，在关键时刻还能帮大忙，救急保命。民间验方具有疗效显著、取材方便、经济实用、操作简便、副作用小等特点，非常适合老百姓自我治病和保健。为帮助读者利用民间验方治病保健，我们收集了来自报刊文献及民间的各种验方，精选出1000多个经典验方，编写了《民间验方》。

本书以科为纲，以科统病，以病统方，以方为主，精选了近现代名老中医的科学验方，其内容极为丰富，涉及内科、外科、儿科、男科、妇产科、五官科、骨伤科、皮肤科共8个临床病科，既包含有常见病、多发病，也包含疑难重症，所选方剂均为临床验证了的方子，疗效可靠，针对性强，有着很高的学术价值和使用价值。

本书配有各种中草药插图，使得全书图文并茂，内容丰富，条目清晰，结构完整。既可供药界同仁学习参考、对症施治，亦可供普通百姓及患者对症下药、活学活用。当然，由于民间验方有一定的适用性，读者朋友在选方时，一定要请有经验的医师进行指导，切莫自作主张，乱用药方。

本书汇集中华医学民间智慧精粹，是您健康生活的必备之书，使您一书在手，百病不愁！

编者



# 目 录

---

## 第一章

### 内科验方

---

感冒	2
支气管炎	6
肺炎	10
哮喘	12
肺气肿	16
胃炎	18
胃、十二指肠溃疡	22
肠炎	26
便秘	30
肝炎	34
脂肪肝	38
慢性肾炎	42
高血压	46
低血压	50

肥胖症	52
冠心病	54
糖尿病	58
高脂血症	62
中风	66
失眠	68
神经衰弱	70
贫血	72
癫痫	75
类风湿关节炎	77
肝硬化	81
风湿性心脏病	85

## 第二章

### 外科验方

---

冻伤	90
疔疮	92

痔疮 .....	94
破伤风 .....	98
烧烫伤 .....	100
肛裂 .....	104

### 第三章

#### 儿科验方

婴幼儿发热 .....	108
小儿肺炎 .....	112
小儿百日咳 .....	116
小儿支气管炎 .....	120
小儿支气管哮喘 .....	124
小儿厌食 .....	126
小儿消化不良 .....	130
婴幼儿腹泻 .....	132
小儿痢疾 .....	138
水痘 .....	140
小儿尿频 .....	142
小儿惊厥 .....	144
小儿夜啼 .....	146
婴儿湿疹 .....	148
小儿遗尿症 .....	150

儿童多动症 .....	152
-------------	-----

### 第四章

#### 男科验方

早泄 .....	156
阳痿 .....	158
遗精 .....	162
血精症 .....	165
不育症 .....	167
龟头炎 .....	171
附睾炎 .....	173
性欲低下症 .....	175
慢性前列腺炎 .....	177
不射精症 .....	180

### 第五章

#### 妇产科验方

闭经 .....	184
痛经 .....	186
倒经 .....	190
不孕症 .....	192

附件炎 .....	196
盆腔炎 .....	198
阴道炎 .....	201
月经不调 .....	205
妊娠呕吐 .....	207
子宫脱垂 .....	209
子宫肌瘤 .....	211
子宫颈炎 .....	213
输卵管阻塞 .....	215
习惯性流产 .....	217
女阴瘙痒症 .....	219
功能性子宫出血 .....	221

## 第六章

### 五官科验方

沙眼 .....	224
咽炎 .....	226
鼻炎 .....	230
牙痛 .....	232
耳鸣 .....	234
口疮 .....	236

牙周病 .....	240
鼻窦炎 .....	242
结膜炎 .....	246
角膜炎 .....	248
青光眼 .....	250
扁桃体炎 .....	252
过敏性鼻炎 .....	256
老年性白内障 .....	258

## 第七章

### 骨伤科验方

骨折 .....	262
肩周炎 .....	264
颈椎病 .....	266
足跟痛 .....	268
骨质增生 .....	270
腰肌劳损 .....	272
跌打损伤 .....	274
急性腰扭伤 .....	276
腰椎间盘突出症 .....	278
腰椎骨质增生 .....	281



## 第八章

### 皮肤科验方

- |    |     |       |     |
|----|-----|-------|-----|
| 癣  | 284 | 脱发    | 294 |
| 湿疹 | 286 | 银屑病   | 296 |
| 痤疮 | 288 | 酒渣鼻   | 298 |
| 疥疮 | 290 | 黄褐斑   | 300 |
| 鸡眼 | 292 | 荨麻疹   | 302 |
|    |     | 白癜风   | 304 |
|    |     | 皮肤瘙痒症 | 307 |



## 内科验方

人体是一台复杂的机器，身体的各个部分和器官各负其责，相互密切配合，保持着高度的协调性，构成一个统一的整体。但人体又是一个疾病高发区，如感冒、失眠、贫血、哮喘、便秘、高血压、低血压、糖尿病、肥胖症、冠心病等内科疾病会偷偷侵袭我们的健康，因此，我们一定要高度重视。本章精心挑选了一些治疗内科病的验方，只要对症选用，定会助你一臂之力，为你减轻或解除内科病带来的痛苦。



# 感冒

感冒是最常见的上呼吸道感染疾患，民间俗称“伤风”，是由于受风受寒后，呼吸道局部抵抗力下降，感染病毒或细菌所致。常见表现有头痛、鼻塞、流涕、喷嚏、流泪、恶寒、发热、周身不适或伴有轻微咳嗽等。症状严重，且在一个时期内广泛流行者，称为“流感”。本病四季皆可发病，但以冬春两季多见。中医学认为，感冒是因人体正气不足，感受外邪，引起鼻塞流涕、恶寒发热、咳嗽头痛、四肢酸痛等症状的疾病。感冒一般病程为5~10天，预后良好。但也不尽然，如年老体弱或先天不足者，往往容易患病，反复发作，缠绵难愈，需精心调养。儿童患者若失治或误治，则易并发扁桃体炎、鼻窦炎、中耳炎、气管炎以及肾炎。

## 板蓝根金银花汤

【处方组成】板蓝根、金银花各20克，牛蒡子、贯众、连翘各15克，淡豆豉、杏仁、荆芥、桔梗、前胡各10克，薄荷、紫苏叶各8克，甘草6克。

【用法用量】每日1~2剂，水煎，分2~3次服。

【功效主治】感冒。

## 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，3剂治愈者45例，4剂治愈者34例。

## 荆芥穗板蓝根液

【处方组成】荆芥穗、羌活、白芷、杏仁各10克，板蓝根、生石膏（先煎）各35克，前胡、黄芩各15克，淡豆豉30克。

【用法用量】每日1剂，用温水浸泡15分钟，微火水煎约20分钟，水煎2次，每次煎取药液150~200毫升，每日服2~4次。

【功效主治】祛风解表，清热解毒。主治感冒。

#### 病例验证

用此方治疗感冒71例，显效56例(78.8%)，有效15例(21.2%)，总有效率100%。如按病情分类，重度者42例，治疗后获显效33例，有效9例；中度者22例，显效16例，有效6例；轻度者7例，治疗后均获显效。在71例感冒患者中，体温 $37.5^{\circ}\text{C}$ 以上者64例(其中体温 $37.5^{\circ}\text{C}\sim 38.4^{\circ}\text{C}$ 者22例， $38.5^{\circ}\text{C}\sim 40.5^{\circ}\text{C}$ 者42例)，服药后最快于2~4小时内即退热，24小时内体温恢复正常者52例，24~48小时体温恢复正常者12例。

#### 柴胡香薷柴胡汤

【处方组成】柴胡、香薷、金银花、连翘、厚朴、炒扁豆、淡竹叶、藿香各10克，黄芩、焦山栀各5克。

【用法用量】每日1剂，先用温水浸泡30分钟，水煎，水开后10分钟即可，分3~4次温服。

【功效主治】祛暑化湿，退热和中。主治夏季感冒。

【加减】湿邪偏重，症见恶

心呕吐明显者，加佩兰叶10克、白豆蔻5克；暑热偏重，高热口渴、心烦、尿短赤者，加生石膏、板蓝根各20克，知母10克；热盛动风，症见高热抽搐者，加紫雪散1支。



柴胡

【宜忌】汗出热退后避风寒，忌生冷油腻。

#### 病例验证

张某，男，5岁。因持续高热1天，抽搐昏厥2次住院，用抗生素、激素输液治疗，每次输液后体温降至正常，第2天又高热抽搐，如此反复1周。改用此处方治疗，5天后痊愈出院。

#### 青叶龙葵汤

【处方组成】大青叶30克，



龙葵、鱼腥草、射干各15克。

【用法用量】每日2剂，每剂加水600毫升，煎至200毫升，加白糖或蜂蜜，分2次服。

【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

此方治疗流感患者94例，治愈87例，无效7例，有效率为92.5%。

### ● 柴胡鸭跖草汤

【处方组成】柴胡12克，鸭跖草25克，金银花15克，板蓝根20克，桔梗、桂枝各10克，生甘草6克。

【用法用量】每日1剂，将上药用水浸泡60分钟(以水淹没药面为度)，用文火煮沸3次合并药液，分2次服。

【功效主治】感冒。

#### 病例验证

用此方治疗感冒患者536例，均获治愈。其中服药2剂治愈者491例，3剂治愈者45例。

### ● 羌活蒲蓝汤

【处方组成】羌活、蒲公英、板蓝根各15~30克。

【用法用量】每日1剂，水煎，分2~3次服。

【功效主治】外散表邪，内清热毒。主治流行性感冒。

【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；若挟湿邪者，加苍术15克；若挟食滞者，加焦麦芽、焦山楂、焦神曲各15克。

#### 病例验证

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

### ● 柴胡桂枝汤

【处方组成】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。

【用法用量】每日1剂，水煎服。

【功效主治】解毒退热，温阳散寒。主治流行性感冒。

【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，去党参；体质弱者，加当归8克。

#### 病例验证

用此方治疗流行性感患者18例，均获得满意的疗效。

#### 板蓝根黄芪汤

【处方组成】板蓝根20~30克，金银花、黄芪各10克，连翘、桔梗、黄芩各12克，蒲公英30克，芦根40克，虎杖、玄参各15克，甘草6克。

【用法用量】将此方用温水浸泡20分钟，煎2次共约40分钟，滤得药液200毫升，分3次1日内服完。

【功效主治】流行性感。

#### 病例验证

用本方治疗流行性感患者324例，其中24小时内服药1剂，体温降至正常者45例，服药2剂体温降至正常者105例，服药3剂体温降至正常者174例。总有效率为100%。

#### 香薷板蓝根汤

【处方组成】香薷10克，金银花、连翘各15克，青蒿12克，板蓝根、大青叶各30克。



青蒿

【用法用量】每日1剂，水煎，分2次服。

【功效主治】流行性感。

【加减】若偏寒者，加淡豆豉；若偏热者，加薄荷、野菊花；若汗多者，去香薷；若热盛者，加鸭跖草；若咳重者，加杏仁、虎耳草；若暑湿明显者，加鲜藿香、鲜佩兰、厚朴、六一散；若恶心呕吐者，加姜半夏、竹茹。

#### 病例验证

用此方治疗夏季流行性感患者198例，均获治愈。平均退热时间为1.57天，自觉症状消失时间为2.4天。



# 支气管炎

支气管炎有急、慢性之分。急性支气管炎是由病毒、细菌的感染，或物理与化学的刺激所引起的支气管和气管的急性炎症。疲劳、受惊、上呼吸道感染等，是导致本病的诱因。慢性支气管炎多由急性支气管炎反复发作转变而成。支气管炎发病时很像感冒，表现为刺激性咳嗽，1~2天后咳痰，开始为白色黏稠痰，后为黏液脓性痰，或痰中带血丝。若久治不愈，症状可逐渐加重，咳嗽长年持续，痰多，呈泡沫黏液；有的患者有喘息和哮鸣音。常伴胸骨后疼痛、疲倦、头痛、全身酸痛等症状。本病冬季发病率高，以老年人、小儿为多见。

## ● 葛红汤

【处方组成】葛根30克，红花6克，鱼腥草15克，川贝母、百部、款冬花、苦杏仁各10克。

【用法用量】每日1剂，水煎，分2次温服。

【功效主治】化痰止咳，解痉活血。主治慢性支气管炎。

【加减】寒痰阻肺者，加炙麻黄、干姜、白芥子、制半夏；痰热阻肺，加连翘、桑白皮、黄芩、枇杷叶；肺气不足者，加党

参、黄芪；肺阴不足者，加南沙参、北沙参、天冬、麦冬；肾不纳气者，加熟地黄、山萸肉、怀山药、五味子、补骨脂、蛤蚧。

## 病例验证

陈某，女，57岁。患者慢性咳嗽咯痰史已9年余，常于受寒后发作。发病时咳嗽、气短、痰多，精神萎靡，动则气急，头昏腰酸，左肺可闻及少许干、湿啰音，苔薄腻，脉濡。此乃喘促日久，肺病及脾肾。拟本方加玉



苏子、白芥子、莱菔子、云苓、制半夏、薄橘红、陈萸肉、补骨脂、党参，五剂后咳嗽、气急明显好转。再予原方5剂，咳喘基本消失，左肺干、湿啰音消失，临床症状好转。随访2年，未见复发。

### 茜草散

【处方组成】茜草9克(鲜茜草18克)，橙皮18克。

【用法用量】加水200毫升煎成100毫升，日服2次，每次50毫升。10日为1个疗程。

【功效主治】理气调中，燥湿化痰。主治慢性支气管炎。

#### 病例验证

用此方治疗慢性支气管炎患者123例，1个疗程后显效为40.7%；2个疗程后显效为69.1%。

### 金银咳止汤

【处方组成】金荞麦、金银花各30克，前胡、地骨皮、黄芩各12克，知母、薄荷(后下)、杏仁、桔梗各9克，枇杷叶(包煎)12克，炙麻黄6~9克，生石膏(先煎)、鲜芦根各30克，碧玉

散(包煎)18克。

【用法用量】每日1剂，水煎，分3次服；甚时24小时内服2剂，分3~4次服。

【功效主治】清热解毒，理气化痰。主治急性支气管炎。

【加减】发热甚者，加连翘、鸭跖草各30克；喘甚者，加地龙、枳壳各10克；咳久者，加炙百部、南天竺子各12克，去鲜芦根加石斛30克；咽痒甚者，加急性子9克，威灵仙30克。

#### 病例验证

陈某，女，56岁。因受凉后恶寒发热2天，体温39.2℃，咳嗽气粗，痰滞不爽，色白，咽痛，尿黄便干，苔黄白而腻，脉浮滑而数。X线检查示两肺纹理增粗。白细胞 $11.8 \times 10^9$ /升。治则宣肺清热，化痰止咳。按此方服用，1剂后体温降至正常，咳嗽减轻，大便通畅。3剂后复查血象正常，症状基本消失。原方追服3天，X线检查示两肺正常。

### 补元御风汤

【处方组成】潞党参15克，熟地、怀山药各30克，川贝母、



甘草、杏仁、当归、鹿角霜、桑白皮、陈皮、黄芩、白茯苓、白僵蚕各10克，蝉蜕、炒葶苈子、炙麻黄、焙内金各6克。

【用法用量】每日1剂，水煎3次分3次服，42剂为1个疗程。

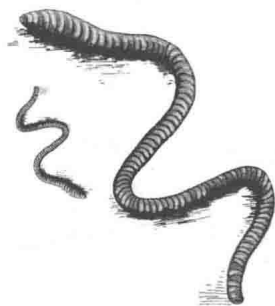
【功效主治】补元御风，健脾化痰。主治慢性支气管炎。

#### 病例验证

刘某，女，46岁，农民。5年前因患感冒伴咳嗽，经治痊愈，后又常因受寒受风而咳嗽不止，渐至逢冬必发，并连续咳嗽2个月以上方能缓解。此次咳嗽、咯痰已有1月余，早晚咳嗽尤重，痰多而黏稠，且夹白色泡沫，虽用中西药治疗，仍然阵发性咳嗽，并有喉鸣声不断。头昏，畏寒，乏力，食少，全身不适，大便不爽，小便正常；脉细弱，苔薄白，舌淡红，边有齿痕，体温 $36.8^{\circ}\text{C}$ ，呼吸欠均匀，心音弱，偶发早搏，两肺闻及散在干性啰音；X线检查示两下肺纹理增粗；血常规检查，白细胞计数在正常范围，中性粒细胞偏高。用此方治疗3个疗程，随访3年，未见复发。

### 平喘止咳散

【处方组成】地龙500克，川贝母、胡颓叶、穿心莲各100克。



地龙

【用法用量】将地龙放在瓦片上用火烤干，再将4味共研极细粉末，每日服3次，每次6克。1个月为1个疗程。

【功效主治】清肺化痰、止咳平喘。主治慢性支气管炎。

#### 病例验证

用此方共治500例，服1~3个疗程后，痊愈312例，明显好转95例，好转73例，无效20例。治疗有效率为96%。

### 豆豉饮

【处方组成】白矾0.9克，白矾、淡豆豉各9克。