

祛病掌中宝

● 家庭实用医药丛书 ●

# 家庭实用 验方珍藏

■ 罗日泽 罗东波 主编



JIATINGSHIYONG  
YANFANG  
ZHENCANG

广西民族出版社



## 编者的话

我出生在桂西北一个偏僻贫穷的小山村。小时候，我时常跟母亲上山捡猪菜。有一次母亲不慎跌断了右手，她虽然疼痛难忍，但并不慌张。她就地扯来一些树叶和藤条，放在石板上捶烂，拿来一张芭蕉叶，用火烤软，然后将捶烂的药泥敷在伤口，外用芭蕉叶包好扎紧，又继续捡猪菜去了。那时候，家里穷，弟妹多，谁个患了眼疾，母亲就在房前屋后找来一莛草药，将其切断，用草药流出的白色乳浆点眼；谁个感冒发烧，母亲就口嚼生芝麻敷在脑门上；谁个生了疔疮疖肿，母亲就把竹筒里用桐油泡的蜈蚣油涂上……因为那时年纪还小，再说看到别的人家也都这么做，所以并不觉得有什么奇怪，但这种救治方法给我留下的印象却非常深刻。

长大后外出读书，便对这些事也就渐渐淡忘了。大学毕业，先当记者，后当编辑，又先任党报副总编辑，后任专业报总编辑。三十几年来，下农村，到厂矿，看到广大农村，特别是少数民族地区，很多群众还在沿用母亲的老办法治病，于是便对这些民间治疗方法产生了浓厚的兴趣。以后不管走到哪里，凡遇到有能治好病的方子，我都把它详细地记在采访本上。特别是在担任《民族医药报》总编辑的十几年间，足迹几





乎遍布全国各少数民族地区，亲身感受到民族民间验方的无穷魅力。一则则治愈疾病的验方又成了自己的珍藏之物。

最近本人退居二线，终于有了一点儿闲空。随手翻翻过去那一摞摞笔记本，好像发现了什么宝贝似的，突然有了把这些实用有效的验方整理出来作为传家宝的念头。于是按内、外、妇、儿、五官和其他各科，一下子整理出了能治 130 多种常见病和某些疑难病的实用有效验方 1200 余条。

说来也巧，在整理这些验方过程中，本人因多吃了一点海鲜而出现了荨麻疹，皮肤红肿，奇痒难耐。看到采访本上记录有一则治疗荨麻疹的验方，便照葫芦画瓢，取来二份食醋，一份白酒，将二者合成药液，然后用来反复多涂擦患处。没想到几分钟后瘙痒即止，几小时后荨麻疹竟消失了。这个小小插曲，令我激动不已。这些验方不仅简便有效，而且就地取材，不用花什么钱，非常适合家庭使用，故取名《家庭实用验方珍藏》。

原来并不打算要出书，只想叫朋友帮忙打印后装订保存。谁知此事一传出，很多人都说，罗老总，你也太自私了，这么好的东西怎么能单单留给自己享用？后来又很快得到广西民族出版社张丹竹主任和覃承勤老师的大力支持，这本书便得以和读者见面了。

把这个过程写出来，目的是想请读者琢磨：世上验方千万种，为何本书独珍藏？如果读者能从这本书中得到一点实实在在的好处，那么编者就心满意足了。

罗日泽

2002 年夏于南宁





# 目 录

## 一、内科

<b>【感冒】</b> .....	(1)
生姜葱白治感冒方 .....	(1)
小米艾叶治感冒方 .....	(1)
藕节姜蜜饮治各种类型感冒方 .....	(2)
绿豆红糖治感冒方 .....	(2)
三花三草三叶治感冒方 .....	(2)
葛花根治感冒方 .....	(3)
<b>【咳嗽】</b> .....	(3)
蜂蜜绿豆治咳嗽方 .....	(3)
大蒜冰糖治咳方 .....	(4)
蒜炭治咳嗽方 .....	(4)
独头蒜治咳方 .....	(4)
枇杷叶治咳嗽方 .....	(5)
香附治咳嗽方 .....	(5)





艾叶炒蛋治咳喘方 .....	(5)
生石膏治咳血方 .....	(6)
苘蒿糖水治风热咳嗽方 .....	(6)
仙人掌治热咳方 .....	(6)
杏仁猪油治剧咳方 .....	(6)
利咽茶治喉源性咳嗽方 .....	(7)
食醋生姜汁治咳嗽方 .....	(7)
桔子冰糖治久咳方 .....	(7)
明矾治咳方 .....	(7)
白糖蛋治干咳方 .....	(8)
冰糖陈醋治咳嗽方 .....	(8)
白酒蒸蛋治咳嗽方 .....	(8)
生龙骨治晨起咳嗽方 .....	(8)
鸭梨生姜治燥热咳嗽方 .....	(9)
豆腐治久咳方 .....	(9)
沙参治虚劳咳嗽方 .....	(9)
荔枝治秋燥咳嗽方 .....	(10)
核桃治咳嗽方 .....	(10)
蛋白油治咳嗽方 .....	(10)
食醋治久咳不愈方 .....	(11)
杏仁糖治剧咳方 .....	(11)
川贝乌鸡治喘咳方 .....	(11)
<b>【哮喘】</b> .....	(12)
蛤蟆治支气管哮喘方 .....	(12)
青蛙治支气管哮喘方 .....	(12)
向日葵花盘治哮喘方 .....	(12)
五味子治哮喘方 .....	(13)
木鳖子治哮喘方 .....	(13)





蝉蜕定喘汤治哮喘方 .....	(13)
伤湿膏治哮喘方 .....	(14)
三籽治哮喘方 .....	(14)
姜汁浸衣治哮喘方 .....	(14)
白矾米醋治哮喘方 .....	(15)
蚯蚓治支气管哮喘方 .....	(15)
乌贼骨治慢性哮喘方 .....	(15)
柿饼姜蜜膏治哮喘方 .....	(16)
苹果蒸鸡蛋治哮喘方 .....	(16)
<b>【肝病】</b> .....	(16)
泽漆汤治乙肝方 .....	(16)
红枣茵陈汤治传染性肝炎方 .....	(17)
泥鳅粉治肝炎方 .....	(17)
茵陈蜜治慢性肝炎方 .....	(18)
黄芪饮治乙型肝炎方 .....	(18)
乌鸡白凤丸治乙肝方 .....	(18)
药蛋治甲肝方 .....	(19)
柴胡煎治甲型肝炎方 .....	(19)
茵陈饮治甲肝方 .....	(20)
虎杖 13 味治急性黄疸型肝炎方 .....	(20)
茵陈青蒿治小儿急性黄疸肝炎方 .....	(20)
车前草治急性黄疸型肝炎方 .....	(21)
虎田金治黄疸肝炎方 .....	(21)
消疸退黄散治黄疸方 .....	(21)
四叠给药治肝硬化方 .....	(22)
蜈蚣治肝硬化腹水方 .....	(23)
3 味猪骨汤治肝腹水方 .....	(23)
蛤蟆鸡治肝硬化方 .....	(24)





鲜竹笋治肝硬化腹水方 .....	(24)
茯苓饮治肝硬化腹水方 .....	(24)
蜈蚣治肝硬化腹水方 .....	(25)
白背叶根治肝肿大 .....	(25)
半枝莲 12 味治乙肝方 .....	(25)
香附治脂肪肝方 .....	(26)
陈皮 9 味治酒精性脂肪肝方 .....	(26)
五味子降转氨酶方 .....	(26)
垂盆草治无症状 HBsAg 携带者方 .....	(27)
“清肝宁汤”治 HBsAg 阳性方 .....	(27)
蚂蚁散治乙肝转阴方 .....	(28)
甲鱼治臌胀方 .....	(28)
蚯蚓液降转氨酶方 .....	(28)
丹参治肝炎后胁痛腹胀方 .....	(29)
消炎草治肝硬化腹水方 .....	(29)
黄疸立效汤治黄疸方 .....	(29)
党参治肝硬化腹水方 .....	(30)
猪胆汁治肝炎方 .....	(30)
<b>【胃病】</b> .....	(31)
黄荆散治胃脘痛方 .....	(31)
肉桂治胃脘痛方 .....	(31)
枳壳红花丸治胃脘痛方 .....	(32)
白芍治胃脘痛方 .....	(32)
鸡内金治胃下垂方 .....	(32)
党参黄芪饮治胃下垂方 .....	(33)
鸡蛋龙眼治胃下垂方 .....	(33)
白胡椒治急性胃肠炎方 .....	(33)
蚯蚓治急性胃肠炎方 .....	(34)





蜈蚣治胃炎方 .....	(34)
茶叶生姜治胃寒痛方 .....	(34)
高粱根治胃气痛方 .....	(35)
龙眼治胃痛方 .....	(35)
蜂蜜猪油治胃病方 .....	(35)
犁头草治胃痛方 .....	(35)
姜黄治胃病方 .....	(36)
田螺壳治胃十二指肠溃疡方 .....	(36)
仙人掌猪肚治慢性胃炎方 .....	(36)
党参黄芪散治胃溃疡方 .....	(37)
芝麻蜂蜜治胃病方 .....	(37)
猪肚丝瓜络治胃下垂方 .....	(37)
柿叶治胃出血方 .....	(38)
猪肚生姜治胃腕痛方 .....	(38)
黄芪胡椒红参治胃下垂方 .....	(38)
乌贼骨治胃腕痛方 .....	(39)
当归治胃气痛方 .....	(39)
蓖麻仁外敷治胃下垂方 .....	(39)
<b>【肺病】</b> .....	(40)
黄芪白术煎治顽固性肺结核方 .....	(40)
蜈蚣鸡蛋治结核病方 .....	(40)
生牡蛎治肺结核盗汗方 .....	(41)
熟地治老年性肺气肿方 .....	(41)
苇茎治肺脓方 .....	(41)
黄芪 12 味治顽固性肺结核咳血方 .....	(42)
生熟地治肺结核咯血方 .....	(42)
土茯苓治肺脓方 .....	(42)
冬虫夏草治破肺病方 .....	(43)





<b>【肾病】</b> .....	(43)
蜈蚣鸡蛋治慢性肾炎方 .....	(43)
白果花生饮治慢性肾炎方 .....	(43)
附子茯苓煎治慢性肾炎方 .....	(44)
玉米须治慢性肾炎方 .....	(44)
臭牡丹治急性肾炎方 .....	(44)
白茅根治急性肾炎方 .....	(45)
田螺敷脐治慢性肾炎方 .....	(45)
乌鸡六月雪治肾炎方 .....	(45)
猪肚大蒜治肾炎方 .....	(45)
枸杞羊肾粥治肾虚腰痛方 .....	(46)
竹苑煨猪腰治肾虚腰痛方 .....	(46)
枸杞蒸鸡蛋治肾虚腰痛方 .....	(46)
益母草治肾炎水肿方 .....	(47)
芡实白术煎治肾病综合征方 .....	(47)
鲫鱼茶叶治肾炎水肿方 .....	(48)
绿豆蜂蜜治慢性肾炎方 .....	(48)
<b>【高血压】</b> .....	(49)
甜菊叶治高血压方 .....	(49)
牛胆绿豆治高血压方 .....	(49)
黑龙茶治高血压方 .....	(49)
桑根治高血压方 .....	(50)
黄芩菊花饮治高血压方 .....	(50)
桑络饮治高血压方 .....	(50)
鬼针草治高血压方 .....	(51)
山楂荷叶治高血压方 .....	(51)
花生仁治高血压方 .....	(51)
捏手掌心可控制血压 .....	(52)





香蕉皮治高血压方 .....	(52)
麦秸治高血压方 .....	(52)
<b>【低血压】</b> .....	(53)
黄芪当归治低血压方 .....	(53)
升压汤治低血压方 .....	(53)
党参黄精饮治低血压方 .....	(53)
甘草茯苓饮治低血压方 .....	(54)
当归阿胶治低血压方 .....	(54)
<b>【眩晕】</b> .....	(55)
半夏治眩晕方 .....	(55)
党参山药治老人低压眩晕方 .....	(55)
独活煮鸡蛋治眩晕方 .....	(56)
生吃枸杞子治头昏方 .....	(56)
党参茯苓饮治眩晕方 .....	(56)
药枕治顽固性眩晕方 .....	(57)
独活白芷治眩晕方 .....	(57)
垂柳治美尼尔氏综合征方 .....	(57)
五味子治美尼尔氏综合征方 .....	(57)
仙鹤草鸡蛋治眩晕方 .....	(58)
<b>【失眠】</b> .....	(58)
落花生藤治失眠方 .....	(58)
失眠的自疗 .....	(59)
固本养心酒治失眠方 .....	(59)
枣仁二煎治顽固性失眠方 .....	(60)
丹参治顽固性失眠方 .....	(60)
生地治失眠方 .....	(60)
药酒治失眠方 .....	(61)
菊花粥治失眠方 .....	(61)





葛笋汁治失眠方 .....	(61)
<b>【偏头痛】</b> .....	(62)
川芎白芷治血管性头痛方 .....	(62)
薄荷茶治偏头痛方 .....	(62)
天麻鸡治顽固性头晕方 .....	(63)
药末塞鼻治偏头痛方 .....	(63)
川芎沙参治顽固性头痛方 .....	(63)
闻药外治偏头痛方 .....	(64)
川芎散治头胀头痛方 .....	(64)
露蜂房内服外敷治痛风方 .....	(65)
菊花饮治顽固性偏头痛方 .....	(65)
郁金液滴鼻治头痛方 .....	(65)
川芎荆芥治头风头痛方 .....	(66)
川芎白芍治血管性头痛方 .....	(66)
<b>【腰腿痛】</b> .....	(67)
虾钳草治腰痛方 .....	(67)
骨碎补猪尾巴治腰腿痛方 .....	(67)
猪肾治腰痛方 .....	(67)
草果猪肾粥治肾虚腰痛方 .....	(68)
核桃治腰腿痛方 .....	(68)
云故纸治腰痛方 .....	(68)
<b>【心脏病】</b> .....	(69)
猪心治“心病”方 .....	(69)
金不换治冠心病方 .....	(70)
炙首乌治冠心病方 .....	(71)
稳心汤治冠心病方 .....	(71)
黄芪炖猪心治病毒性心肌炎方 .....	(71)
党参煎治心律失常方 .....	(71)





葛根治心跳早搏方 .....	(72)
黄芩川朴治胸闷方 .....	(72)
耳穴按压治心绞痛 .....	(72)
公鸡无毒蛇治冠心病方 .....	(73)
<b>【偏瘫】</b> .....	(73)
水蛭蜈蚣散治瘫痪方 .....	(73)
三虫散治脑血栓方 .....	(74)
钩藤治中风方 .....	(74)
木瓜治半身不遂方 .....	(75)
莱菔子治中风后腹胀方 .....	(75)
水蛭田七散治脑中风后遗症方 .....	(75)
水蛭治脑血栓后遗症方 .....	(76)
天冬 15 味治中风后遗症方 .....	(76)
熟地淮山治老年性痴呆症方 .....	(76)
偏瘫康复散治中风后遗症方 .....	(77)
马尾伸筋草治半身不遂方 .....	(77)
补阳还五汤治瘫痪方 .....	(78)
椿树芽预防老年人中风方 .....	(78)
酪流酒治周身（或半身、局部）不遂方 .....	(78)
<b>【便秘】</b> .....	(79)
黑芝麻秆治老年人便秘方 .....	(79)
猪胆散治老年性便秘方 .....	(79)
芒硝敷脐治便秘方 .....	(79)
蜂蜜饮治老年人习惯性便秘方 .....	(80)
三仁治便秘方 .....	(80)
莱菔子治便秘方 .....	(80)
连翘治习惯性便秘方 .....	(81)
蜜制丸治便秘方 .....	(81)





- 牛奶蜂蜜治便秘方 ..... (81)
- 增液润肠汤治习惯性便秘方 ..... (81)
- 猪肺蕉皮汤治便秘方 ..... (82)
- 【腹泻】** ..... (82)
- 大米茶叶治急性腹泻方 ..... (82)
- 止泻散治腹泻方 ..... (83)
- 止泻汤治五更泻方 ..... (83)
- 无花果治泻方 ..... (84)
- 杨花治腹泻方 ..... (84)
- 车前草治泻方 ..... (84)
- 敷脐治慢性腹泻方 ..... (85)
- 糊米茶治腹泻方 ..... (85)
- 【痢疾】** ..... (86)
- 芒硝治慢性痢疾方 ..... (86)
- 剥皮榆治痢疾方 ..... (86)
- 白头煎治急性细菌性痢疾方 ..... (87)
- 生姜茶叶治菌痢方 ..... (87)
- 苏木治红白痢方 ..... (87)
- 黄鳝腊骨治久痢方 ..... (87)
- 【水肿】** ..... (88)
- 黄芪三皮治水肿方 ..... (88)
- 水蛭消肿汤治浮肿方 ..... (88)
- 厚朴煎治水肿方 ..... (89)
- 泥鳅治浮肿方 ..... (89)
- 消肿汤治水肿方 ..... (89)
- 生熟黑豆治水腫方 ..... (90)
- 大蒜治水腫方 ..... (90)
- 【遗尿】** ..... (91)





杨树虫蛹治遗尿方 .....	(91)
煨猪肾治遗尿方 .....	(91)
龙骨煎治老年人尿失禁方 .....	(92)
狗肉黑豆治夜尿方 .....	(92)
<b>【遗精】</b> .....	(92)
核桃猪腰治遗精方 .....	(92)
鸡蛋大黄治遗精方 .....	(93)
猪肚治遗精方 .....	(93)
人参 8 味治遗精方 .....	(93)
粉草薜治遗精方 .....	(94)
<b>【阳痿】</b> .....	(94)
茴香敷脐治阳痿方 .....	(94)
蜈蚣治阳痿方 .....	(95)
鸡睾丸治阳痿方 .....	(95)
指压或烟灸治阳痿 .....	(95)
新鲜生虾治阳痿方 .....	(96)
鹿衔草治阳痿方 .....	(96)
生精汤治阳痿方 .....	(96)
百合粥治阳痿方 .....	(97)
<b>【癫痫】</b> .....	(97)
青果冰糖膏治癫痫方 .....	(97)
子鸡白鸽治外伤性癫痫方 .....	(98)
蚕糖饮治癫痫方 .....	(98)
山甲散治癫痫方 .....	(99)
定痫散治癫痫方 .....	(99)
香附 12 味治精神分裂症方 .....	(100)
蚯蚓僵蚕治癫痫方 .....	(100)
猪胆猪心治癫狂症方 .....	(100)





柞蚕蛹冰糖治癫痫方 .....	(101)
<b>【骨结核】</b> .....	(101)
公英饮治骨结核方 .....	(101)
皂角刺老母鸡治骨结核方 .....	(102)
猫头炭治骨结核方 .....	(102)
<b>【糖尿病】</b> .....	(103)
南瓜花治糖尿病方 .....	(103)
黑豆治糖尿病方 .....	(103)
当归 28 味散治糖尿病方 .....	(104)
消渴汤散治糖尿病方 .....	(104)
鸡蛋食醋治糖尿病方 .....	(104)
杜仲炭治糖尿病方 .....	(105)
萝卜汁治糖尿病方 .....	(105)
牛胆黄豆外敷内服治糖尿病方 .....	(105)
<b>【骨髓炎】</b> .....	(106)
慢性骨髓炎治验 .....	(106)
复方狗头骨治骨髓炎方 .....	(108)
白花蛇散治慢性骨髓炎方 .....	(108)
野葡萄根治慢性骨髓炎方 .....	(108)
黄连饮治骨髓炎方 .....	(109)
<b>【胆囊炎】</b> .....	(110)
猪胆治胆囊炎方 .....	(110)
乌梅煎治胆囊炎方 .....	(110)
金陈汤治胆囊炎方 .....	(111)
虎杖汤治胆囊炎方 .....	(111)
龙胆泻肝汤治急性胆囊炎方 .....	(111)
灵芝治慢性胆囊炎方 .....	(112)
<b>【静脉炎】</b> .....	(112)



水蛭消肿汤治血栓性静脉炎方 .....	(112)
秦艽治下肢血栓静脉炎方 .....	(113)
丹归散治脉管炎方 .....	(113)
土蜂房治脉管炎方 .....	(113)
<b>【气管炎】</b> .....	(114)
当归 10 味治慢性支气管炎方 .....	(114)
蛤蟆鸡蛋治慢性气管炎方 .....	(114)
柚子炖鸡治慢性气管炎方 .....	(115)
当归川芎治慢性支气管炎方 .....	(115)
川芎饮治慢性支气管炎方 .....	(115)
冰糖酒精治慢性支气管炎方 .....	(116)
梨子胡椒治气管炎方 .....	(116)
生姜蒸西瓜治慢支方 .....	(116)
豆腐水膏外敷治气管炎方 .....	(117)
地龙膏治支气管哮喘方 .....	(117)
千年竹治气管炎方 .....	(117)
三草泻肺汤治支气管扩张咯血方 .....	(118)
核桃治气管炎肺气肿方 .....	(118)
野兔鲤鱼治支气管炎方 .....	(118)
狗肺治气管炎方 .....	(119)
<b>【关节炎】</b> .....	(119)
二椒治风湿性关节炎方 .....	(119)
煤油外敷治关节炎方 .....	(120)
天麻治风湿性关节炎方 .....	(120)
外洗外敷治风湿性关节炎方 .....	(121)
桑枝酒治风湿性关节炎方 .....	(121)
附片饮治风湿性关节炎方 .....	(121)
生石膏治类风湿方 .....	(122)





- 生姜汁治类风湿性关节炎方 ..... (122)
- 白花蛇散治类风湿性关节炎方 ..... (122)
- 金银花煎治类风湿性关节炎方 ..... (123)
- 桂枝煎治风湿性肌痛方 ..... (123)
- 细辛附子饮治类风湿性关节炎方 ..... (123)
- 白芷治关节积水肿痛方 ..... (124)
- 加味独活寄生汤治膝关节炎方 ..... (124)
- 【前列腺炎】** ..... (124)
- 加味熟地汤治慢性前列腺炎方 ..... (124)
- 苦丁茶治前列腺炎方 ..... (125)
- 山药加减治慢性前列腺炎方 ..... (125)
- 鹿衔草治前列腺炎方 ..... (126)
- 威灵仙治前列腺炎方 ..... (126)
- 官肉桂治前列腺炎方 ..... (126)
- 加味金钱草汤治膀胱炎方 ..... (127)
- 知母治前列腺肥大尿潴留方 ..... (127)
- 车前草外敷膀胱区治癃闭方 ..... (127)
- 吴茱萸外敷治前列腺肥大方 ..... (128)
- 田螺敷脐治癃闭方 ..... (128)
- 革薜汤治尿潴留方 ..... (128)
- 加味二草汤治急性膀胱炎方 ..... (129)
- 核桃壳治前列腺炎方 ..... (129)
- 蒜头治尿潴留方 ..... (129)
- 响铃草治急性膀胱炎方 ..... (130)
- 白菜鲜藕治前列腺炎方 ..... (130)
- 【盗汗】** ..... (130)
- 泥鳅治盗汗方 ..... (130)
- 敷脐治盗汗方 ..... (131)

