

名家点评

民间高手让人叫绝
群众智慧无穷无尽
专家护驾一路安全

达人

家庭真验方

偏方故事



《大众医学》编辑部编



上海科学技术出版社

家庭真验方

达人偏方故事

《大众医学》编辑部编



上海科学技术出版社

图书在版编目(C I P)数据

家庭真验方：达人偏方故事/《大众医学》编辑部编. —上海：上海科学技术出版社，2015.7

ISBN 978-7-5478-2619-5

I. ①家… II. ①大… III. ①验方—汇编
IV. ①R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第080986号

达人偏方故事

《大众医学》编辑部编

上海世纪出版股份有限公司 出版
上海科学技术出版社

(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路193号 www.ewen.co

上海中华商务联合印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 8

字数：180千字

2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-2619-5/R·899

定价：25.00元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题，
请向工厂联系调换

【卷首语】

《家庭真验方》是中国最具影响力的医学科普杂志《大众医学》旗下的图书品牌之一，自2013年出版第一本图书以来，已发展为包括系列图书、杂志专栏、微信公众平台等在内的全媒体产品。

此次推出的“故事系列”，包括《达人偏方故事》《妙医偏方故事》和《悬疑偏方故事》。您手中的这本《达人偏方故事》，说的就是民间达人们的偏方，这些来自读者真实生活的经验总结实在叫人叹服，不愧是“劳动人民智慧的结晶”。

“劳动人民智慧的结晶”，不要觉得这句话老土。千百年来，千百个这样由劳动人民创作的故事经凝聚、锤炼，成就了我们今天所见的各色验方，您珍不珍惜？

当然，按照《家庭真验方》的惯例，我们为每个故事配发了专家点评，让故事更精彩、验方更准确。真实、安全、有效，是《家庭真验方》有别于拼凑剪贴方、网上搜索方、微信段子方的最大特色，相信老读者们早有深刻体会。

这套“故事系列”还有一大特色：互动。不仅书中有书刊读者、微信粉丝的互动反馈，读到兴之所至，您也可以拿起手机扫一扫，获得这本书以外更多的内容、参加各种有趣的活动、参与今后系列图书的创作。

“家庭真验方”微信平台入会，粉丝要填一张“英雄帖”，从此结交各路意气相投的“真英雄”。悦读真验方，健康每一天！我们恭候您的大驾！

大众医学 编辑部



【目 录】

胡椒绿豆止牙痛·····	1	南瓜津液治“刺癢”·····	43
蝉蜕丸治荨麻疹·····	2	热水瓶惊魂夜的发明·····	46
醋浸韭菜治顽固性鼻出血·····	4	烧伤后的奇迹·····	49
错的不是泥鳅·····	8	浓绿豆汤醒酒·····	51
防尘防盗陈皮季·····	11	神奇的车前“拔脓贴”·····	54
红参茶治尿不爽·····	14	双氧水除口臭·····	57
花生豆浆助降脂·····	16	水果汁防老年斑·····	60
槐花清蒸鱼治银屑病·····	19	外洗方治传染性软疣·····	64
鸡血炖蛋治贫血·····	22	我的豆渣缘·····	66
藿香正气水治痄子·····	25	我为偏瘫母亲止痛·····	68
韭菜汤治脚癣·····	26	真空法治毒虫叮咬·····	71
另类“80后”数字化养生·····	28	“夏日伴侣”海带双荷茶·····	74
芦荟叶治牙根尖周炎·····	30	小苏打治脚臭·····	76
脚下长“根”八字诀·····	33	椅背操治肩周炎·····	78
绿茶水治烂眼角·····	34	自我按摩预防前列腺炎·····	80
萝卜缨子膏治口腔溃疡·····	36	热水浴、甩胳膊治肩周炎·····	82
慢性咽炎 DIY 蒜头酒·····	39	针刺耳尖治麦粒肿·····	83
蜜花生治血小板减少·····	41	白术糖治小儿夜磨牙·····	86

按摩牙龈，让口气清新·····	89	蛤蚧人参汤克哮喘·····	106
野菜让我成为“真汉子”·····	92	冬泳，让我与鼻炎说再见·····	108
“盐开水医生”的故事·····	94	“益智酒”助我顺利高考·····	110
我唯一的养生方：戒烟·····	96	灸防前列腺肥大·····	112
我家年年艾饼香·····	98	我用茜草抗血栓防中风·····	114
我的“艾”宝贝·····	102	姑妈教的中风康复歌·····	116
十年长啸告别“药罐子”·····	104	美味饭菜“吃跑”肺癌·····	120

阅读提示

关于作者 P62

◎ 这本书里的验方真的是专家自己写的吗？这些专家都能找到吗？

关于材料 P79

◎ 这本书里的材料都能买到吗？去药店买这些中药需要处方吗？

关于征文 P88

◎ 《家庭真验方》常年开设专栏，随时恭候大作！

关于使用 P91

◎ 很多方子有补充说明，可以不看吗？这些方子既然为名家所评，肯定没有副作用吧？

关于读后感 P109

◎ 欢迎撰写评论，欢迎提问、批评，见解独到者有机会被录用！

胡椒绿豆止牙痛

这个方子刊于 20 世纪 90 年代，当年评论此方的朱教授已经过世，此文弥足珍贵。

达人故事

1996 年春节，我突然牙痛发作，病牙的一侧从头部到咽部火烧火燎似地剧痛，上医院吃药打针毫不见效。我病急乱投医，跑到一家草药店求助。那里的老药师叫我用胡椒、绿豆试试。方法是胡椒、绿豆各 10 粒，用布扎紧胡椒和绿豆，用榔头把它们砸碎。然后把碎屑用纱布包成一个小球，放入口中，以痛牙咬定。据说能迅速止痛。

我回家立刻照办，一咬之下，顷刻间涎水如泉般涌出，我只好不断地吐口水，不到 5 分钟，牙痛完全消失，真是令人难以置信。

（李翊香）

名家评方

上海中医药大学附属龙华医院主任医师、教授 **朱大年**

本验方在明代医书中已有记载，属古方今用。胡椒性味辛热，辛可祛风，热可祛寒，故有温中散寒、止痛止泻的作用。其含胡椒碱等成分，与辣椒相似，外用可作刺激剂，可止牙痛。绿豆并无祛风止痛的功效，但与胡椒混合应用，起到了减缓胡椒刺激性和辛热药性的作用。

这个外治法适用于牙龈炎及蛀牙等引起的牙痛，但只能暂时缓解疼痛，并无消炎抑菌功效。要真正消除牙痛，还应求助于正规牙科医师。

原理类似的方还有食醋、花椒水含漱，等等。详见图书《家庭真验方——小药方大健康》“牙痛”章节

蝉蜕丸治荨麻疹

蝉蜕就是知了壳，以前夏天随处可见，现在只能到药店里去寻觅了。有些药店还没有蝉蜕卖，以后看见知了壳是不是不要无视，赶快捡回家藏宝？

达人故事

我的孙女曾患过荨麻疹。那时发病全身瘙痒，她用手搔，越搔越痒，越痒越搔，血丝从皮肤往外渗透，目不忍睹。她的父母亲陪她跑医院、看大夫，吃药打针有所缓解，但不理想。后来用偏方治愈，至今再也没有犯过。

这个偏方叫蝉蜕丸，用蝉蜕、蜂蜜，重量为1：2。将蝉蜕洗净、晒干，炒焦后研末，过筛，炼蜜为丸，每丸重9克（其中蝉蜕3克，蜂蜜6克）。每天服3次，每次1丸，温开水送下。一般服2～3天，皮损逐渐消退；服15～20天，可防止复发。

（王冲）

专家评方

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院皮肤科主任医师、教授 李斌

此方疏散风热、透疹止痒，对于风热型瘾疹（类似西医所说胆碱能荨麻疹），临床表现皮疹色赤、遇热加剧、得冷则减轻、多夏季发病、苔薄黄、脉浮数者，有确切的疗效。

蝉蜕为蝉科昆虫黑蚱羽化后的蜕壳。性味甘、寒，归肝、肺经，具有疏散风热、利咽开音、透疹止痒、明目退翳及息风止痉的作用。

蝉蜕性寒，归肺经，可疏散风热、透疹止痒，对于风热型荨麻疹有确切的临床疗效。但蝉蜕不适用于遇冷加重或冬季常发的风寒证型荨麻疹。对动物蛋白质有过敏的患者也需慎用。

现代研究表明，蝉蜕对非特异性免疫有抑制作用，也就是说该药具有一定的抗过敏作用，对于荨麻疹这类过敏性疾病，临床证明是有效的。

一般来说，使用蝉蜕的基本用量是3~6克，可以入煎剂，也可研末冲服。

王先生采用的丸剂，是中医常使用的剂型之一。但是我们并不提倡患者在家自己制作丸剂。因为丸剂制作环节较为复杂，从选料、研磨成粉、过筛、炼蜜、合药、搓丸、干燥，未受过专业训练的人员无法很好掌握。自己在家制作，无法避免每个环节中细菌、真菌滋生的可能性。若是顾虑市售的中药丸剂品种有限，无法满足自己的特殊需要，可以请正规中药房代为加工成丸剂，以兼顾针对性治疗和保证制剂质量的优势。

延伸阅读

荨麻疹止痒茶

原上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院皮肤科 王 炜

配方：黄芪9克、防风6克、甘草3克。

用法：一起煎水服用，或用于泡茶也可。

功效：益气固表、祛风止痒，且具有抗过敏的功效。

作者经验

此方可以作为轻型荨麻疹的保健辅助治疗。症状严重的患者，建议还是到医院接受正规治疗。特别要提醒的是，部分严重患者如发生喉头水肿，若不及时控制，会危及生命，故不可一味采取验方自疗。

醋浸韭菜治顽固性鼻出血

这个方子是《家庭真验方》微信平台的粉丝提供的，我们请“老法师”审方，喜获首肯，得以公之于众。

田昀 12:54
前两天看到鼻出血就像写的，那天太忙

田昀 12:52
后来得了这个偏方一定要试试的，准备好醋泡韭菜两小时后，等流鼻血的时候全部吃掉，赶紧准备第二次的韭菜浸泡，结果后来再也不流了，也就是一次就根治了

田昀 12:49
我小时候经常流鼻血，尤其夏天，每天要流好几次，用过好多方法，比如热水泡脚，冷敷后颈，棉球浸醋塞鼻孔等等，当时能止住，过后还会流鼻血，有几次实在止不住就去医院，医生给塞黄纱条才止住

家庭真验方 12:45
[英文消息]大量鼻出血怎么办
后台有粉丝问鼻出血怎么办，反问他是大人还是小孩却没回答。但是，大人和孩子的鼻出血，原因和对策都不一样

达人故事

前两天看到“家庭真验方”微信平台推送的《大量鼻出血怎么办》，我马上想到自己用过的一个偏方，一定要发过来让大家看看，希望能帮助更多的人。

我小时候经常流鼻血，尤其是夏天，每天要流好几次。用过好多方法，比如热水泡脚，冷敷后颈，棉球浸醋塞鼻孔等等。虽然当时能止住，但是过后还是流鼻血。有几次实在止不住就去医院，医生给塞黄纱布条才止住。

后来得到这个偏方：将2两韭菜洗净切碎，用适量醋浸泡（淹没韭菜），浸泡两小时即可，当鼻出血时吃韭菜喝醋。连用三次可根治顽固性鼻出血。

我只用了一次，后来就再也不流鼻血了。我哥哥也有这毛病，他怕酸怕辣，不肯吃这偏方，结果一直流鼻血，到现在还没根治。

（田昀）

名家评方

复旦大学附属眼耳鼻喉科医院教授、上海市名中医 张重华

《大众医学》编辑部转来一张网友提供的治鼻出血的验方征求意见，我的评价如下：

韭菜是蔬菜之一，也算一味中药。据《中药大辞典》“韭菜”条中载：韭菜，异名“壮阳草”，性味辛温，无毒，功用温中补气，散血解毒，可治吐血、衄血（包括妇女倒经鼻衄）、尿血，跌打损伤等。

查王红峰编写之《开卷有益》书中有“韭菜100克，加少许食盐搓软，挤去汁，加醋浸15分钟，连醋吃下，能止鼻血”的记载，内容与网友的偏方大致相同。

药食同源，在《临床食疗手册》中也见韭菜绞汁饮服治“经行鼻衄”的介绍。

从古今文献论述，结合治验病案报告看来，可以认为，前述以韭菜为主治疗顽固性鼻出血的验方是安全、有效的。但要达到“连用三次（或一次）可根治顽固性鼻出血”则未必。

中医治病讲究辨证施治，要求做到药证相符。韭菜性味辛温，适用于治寒性鼻衄；而鼻衄由血热所致者居多，故非人人皆宜；尤其对兼有阴虚内热、疮疡或眼病的鼻出血患者则应忌用。

还需提请注意的是：韭菜加醋有一定刺激性，饮用量多时胃病患者宜慎用。

更规范的止鼻血方法

遇大量或反复鼻出血正血流不止时，需尽快将其出血止住，常用方法是将含1%麻黄素或1%肾上腺素（后者高血压患者慎用）溶液、适当大小的棉球塞入出血侧鼻腔，再用手指在鼻翼外侧压向鼻中隔方向，促使出血停止。

简易促进止鼻血法

用绳子扎中指末节（勿扎紧，每过15分钟放松片刻，以防发生手指缺血坏死）；或将酒精棉球塞入外耳道，也可配合一试。

特别提醒

不论出血止住与否，接着还应及早去医院找耳鼻喉科医生，进一步巩固止血或查找、确定引起鼻出血原因后，及时作出针对性的根治性治疗。如有继发严重贫血情况时，也要及时处理。

延伸阅读

《家庭真验方》微信公众平台推送的相关知识（部分截屏）

大量鼻出血怎么办

2015-01-09 大量鼻出血怎么办 家庭真验方

后台有粉丝问鼻出血怎么办，反问他大人还是小孩却没回音。虽然小孩鼻出血最多见，但是，大人和孩子的鼻出血，原因和对策完全不一样哦！回看题图！

回想小编孩子小的时候，豆腐鼻子经常在课堂上“血流成河”，把老师吓得手足无措。急人所急，赶快选一篇名老中医的经验之谈，希望能帮到这位粉丝。

特别推荐“作者经验”部分，不要把注意力全部放在鼻子上，要注意其他细节。

孩子发生大量鼻出血时，怎么办？

家长惊恐万状不仅对止血于事无补，还会增加孩子的心理紧张。应当冷静、和颜悦色地安慰孩子，并询问有关病情，如出血的诱因和时间等，以便对出血量作出大致的估计。同时，因地制宜地采取一些简便的止血方法。

- （1）将出血一侧的鼻翼推向鼻中隔，压迫数分钟，或者塞入消毒的干棉球后再做压迫。
- （2）若备有麻黄素或肾上腺素溶液，可用棉球蘸药后塞入出血的鼻腔内，止血效果更好。
- （3）可以让孩子平卧或侧卧（出血侧在上）位，头稍枕高（休克时头宜放平）。要嘱孩子觉得咽部有血时随时吐出，不要咽下去。
- （4）孩子的颈部可敷冷的湿毛巾或冰袋，也可同时用热水浸洗孩子的双脚。

欲了解更多鼻出血防治知识，可发送“鼻出血”到“家庭真验方”微信后台，或购买图书《家庭真验方——小绝招大健康》，阅读“鼻出血”章节



- 按摩法止打嗝儿：专治顽固性不停嗝
- 按压法治心绞痛：3 分钟应急点穴止痛
- 紫草油治烫伤：适合小面积烫伤
- 点穴法救猝死：回阳促醒、起死回生
- 塞药棉止头痛：塞鼻子止头痛
- 药锤法治肩周炎：结合导引效更佳
- 艾灸法降血压：适合高血压“灰色地带”人群

◎ 敷贴熏洗

◎ 推拿按灸

◎ 不用吃药

【验方故事】

我擅治腰扭伤，曾用点太冲穴法治疗急性腰扭伤，大多数一次点按即见效，少数需点按 2~3 次。有的患者反映“点穴真灵，立竿见影”。

（赵荫生）

1973 年，我蒙冤劳改的时候，用白及油为上千的外伤患者处理伤口，效果极佳。白及油还能治浅二度烫伤，解决了当时药物不足的困难。

（梅雪荣）

全国著名老中医、儿科泰斗董廷瑶先生，历经 60 余年临床实践，认为婴儿频频吐乳与其舌根部的“火丁”有关，创立了治疗婴儿吐乳的独特疗法——“火丁”指压法。曾治疗吐乳患儿近万名，疗效十分显著，指压 3 次为一疗程，一般指压 1 次即能止吐。

（王霞芳）

特别提醒：一定要仔细阅读书中操作要点、注意事项和专家点评后再试用！

错的不是泥鳅

这个偏方是2010年“泥鳅大师”和“绿豆大师”被狠批时一位读者奉献的。要不要在风口浪尖刊登这样敏感主题的文章？我们很纠结，最后还是让它刊出了，当然按惯例配发专家点评。

数年后再回顾，我们仍然相信错的不是泥鳅、不是绿豆，而是人。是那些信口开河胡乱演绎的“大师”，那些不辨真伪盲信盲从的大众，此外还有那些煽风点火夺取眼球的媒体。

达人故事

两年前，我下肢患了丹毒，肿胀、疼痛伴高热。当时是深夜，我未去医院，自己服了红霉素胶囊。服药后高热有所下降，可下肢肿胀、疼痛不减。我翻出珍藏的《食物中药与偏方》一书（叶橘泉先生所著，1977年出版），发现225页有用泥鳅滑液糖浆治丹毒的介绍，决定按方试用。

第二天，我买了20条泥鳅，先养在清水中漂去污泥，再放入盆中，投入白糖后搅拌10分钟。然后，取滑液糖浆涂在患处，干即再涂。我眼看着肿胀渐渐消退，疼痛也减轻。第三天，我又买20条泥鳅，依法再治。这一次，一小时后，患肢肿胀完全消失，一点也不痛了。

我的亲身经历让我相信，确实有很多很好的偏方，在古代和缺医少药的农村、山区可以发挥举足轻重的作用。这些偏方，是前人通过自身体验得来的，是千百年来民间精华的总结。只可惜现在出了这么多“伪大师”，不负责任，信口开河，不加实践，胡乱想象，让人对偏方、验方失去信心。真是叫人痛心！

（陈百寿）



名家评方

上海中医药大学附属龙华医院中医外科教授 阙华发

丹毒是一种由溶血性链球菌引起的皮肤及其网状淋巴管的急性炎症，是临床常见病、多发病，尤以下肢丹毒多见。丹毒反复发作可引起慢性淋巴水肿，严重影响生活质量。

丹毒的治疗，西医学以全身抗生素及局部用 50% 硫酸镁湿敷治疗方法为主；中医认为，丹毒发病与血热、风热、火毒、湿热关系密切，其治疗多用清热利湿解毒的中药内服外敷，疗效显著。

泥鳅滑液为何有效

泥鳅滑液系泥鳅体表的皮肤分泌出的丰富黏液，其性辛、偏寒，有清热利尿通淋、解毒消肿止痛的作用。现代药理研究已经证明：泥鳅滑液的生物活性成分有多糖、超氧化物歧化酶、微量元素等，有较强的抑菌消炎、免疫调节等作用，故在丹毒的治疗中能取得一定的效果。

根据具体表现，丹毒一般可分为红斑型、水泡型、紫癜型、坏疽型等四型丹毒。泥鳅滑液糖浆一般对红斑型丹毒较为有效。应用时应注意保护患处皮肤的清洁，有条件者可在患处消毒后再涂，并注意保持局部湿润，干燥后即再涂，一天可涂多次。

多项注意不可忽略

如涂泥鳅滑液后局部皮肤出现瘙痒、红色皮疹，分泌物增多，可能为过敏反应，应立即停用。同时，泥鳅体内含有多种寄生虫，如使用，当注意其来源的安全性。

水泡型、紫癜型、坏疽型丹毒，或皮肤破溃，或高热不退，或合并糖尿病，或检查发现白细胞计数明显升高的患者，禁用泥鳅滑液糖浆治疗，应及时到医院规范治疗。

此外，丹毒多因足癣或过度劳累诱发，并易复发，其复发率可达 43%。患者要注意休息，避免过度劳累；避免久行久立；积极治疗皮肤破损及脚癣等，以减少复发。

偏方也要辨证论治

偏方、验方，是中国古代民间流传的、经多年实践总结出来的治病方法。有些在正规医院治疗效果不好的疾病，特别是疑难杂症，用偏方治疗有时候能取得意想不到的效果，故民间向来有“偏方治大病”“一味偏方，气死名医”的说法。

但偏方的疗效一般是不确定的，有的偏方很好用，有的却一点效果也没有，甚至产生副作用，或危及生命。这主要与中医历来强调整体调节、辨证论治及“因人、因时、因地”制宜有关，中医治病必须根据时令、地域和每个人的身体状况不同等情况而调整。

验方只适用于特定情况

偏方、验方的产生多有独特的背景，某一偏方、验方常常是针对疾病发展的某个阶段、某个症状，或某些特定体质的人群，并非适用于疾病的全过程或整个疾病人群。

所以，应用偏方、验方时一定要请有经验的医生进行指导。注意把疾病状态了解清楚，根据自己的临床病状和身体状况选方施治。特别要弄清一些同名或相近的药物的用法、用量和疗程，切不可抱着“试试看”的态度，把自己的身体和生命当成试验品，以致酿成大错。

延伸阅读

此方在微信平台上线后，马上有粉丝来问：泥鳅治痛风有用吗？他正发作，深受其苦。这个专家分析时没说，我们不能瞎掰。第二天，他又来汇报：试过啦，没用！

感谢粉丝的真实反馈，使《家庭真验方》得以不断丰满、提高。欢迎更多的读者反馈体验，你们的经验或教训都是宝贵的借鉴，让验方更真、更安全。

防尘防盗陈皮季

这位办公室达人每年秋天自制陈皮。别以为把橘子皮摊开了晒就行了，还需要天时、地利、人和以及防尘、防盗“绝技”哦！



达人故事

我喜欢吃橘子，近来鲜橘上市，我大饱口福。同时，我的“陈皮季”也开始了。每年秋天，我都要制作一批陈皮，早年都是放在户外露天晒制，灰尘和被人随意拿走的问题令人很烦恼。后来我搬了新办公室，朝南，有一幅很大的落地玻璃窗，这两个问题就都解决了。

我把吃剩下的橘皮洗净，摊在干净的纸上，放在窗前进行日光浴。晒多少天不一定，要看天气条件。一般晒到橘皮变硬发脆，就可以收起来放在罐子里储存了。

我平时用的都是放了两三年的橘皮，泡茶、做菜时都会用到。希望专家能告诉我更好的用法，我真的很喜欢这味简单的中药。

（老 唐）