

医药科普丛书 · 中医药防病系列

一本书



偏方
读懂
验方治病

主编 杨建宇 赵 辉 张丽萍

中原出版传媒集团
中原农民出版社

医 药 科 普 丛 书 · 中 医 药 防 病 系 列

一本书读懂 偏方验方治病

YIBENSHU DUDONG PIANFANGYANFANGZHIBING

主编 杨建宇 赵 辉 张丽萍

中原出版传媒集团
中原农民出版社
· 郑州 ·

图书在版编目(CIP)数据

一本书读懂偏方验方治病/杨建宇,赵辉,张丽萍主
编.—郑州:中原出版传媒集团,中原农民出版社,2013.4
(医药科普丛书/温长路主编.中医药防病系列)
ISBN 978-7-5542-0243-2

I. ①一… II. ①杨… ②赵… ③张… III. ①土方—汇
编 ②验方—汇编 IV. ①R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 059066 号

出版:中原出版传媒集团 中原农民出版社

地址:河南省郑州市经五路 66 号

邮编:450002

网址:<http://www.zynm.com>

电话:0371—65751257

发行单位:全国新华书店

承印单位:辉县市伟业印务有限公司

投稿邮箱:zynmpress@sina.com

医卫博客:<http://blog.sina.com.cn/zynmcbs>

策划编辑电话:0371—65788653

邮购热线:0371· 65724566

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:16

字数:228 千字

印数:1—3000 册

版次:2013 年 4 月第 1 版

印次:2013 年 4 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5542-0243-2

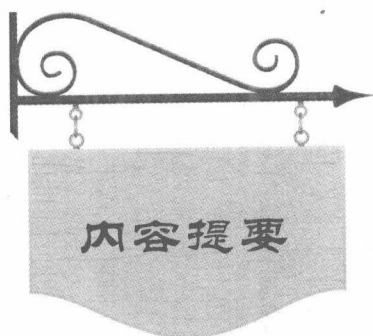
定价:31.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

医药科普丛书·中医药防病系列
编委会

主 编 温长路
编 委 (按姓氏笔画排序)
石玉中 吉光耀 李 娟
杨建宇 邱 侠 张 虹
张延群 张剑勇 赵建成

本书主编 杨建宇 赵 辉 张丽萍



偏方验方历来深受大家的喜爱,为了帮助大家掌握一些偏方验方,特请资深的中医师集众家之长编写了本书。书中用通俗的语言介绍了内科、外科、妇科、小儿科、皮肤科、耳鼻咽喉科等疗效佳并且用法简单的偏方验方。如新鲜芹菜洗净捣汁饮服,每日2次,每次1茶杯,可以治疗咳嗽痰喘;菠萝叶或根50克,水煎服,可以治疗胃痛;老牌花露水,用少许擦痔核上,痛痒自止。书中有些药物的剂量与古方原剂量并不完全一致,系本书作者根据临床经验修订。读者朋友若应用本书中的方子,请在中医师的指导下使用。愿通过这本书帮助您及您的家人解除病痛,治愈疾病,让快乐健康伴随您。

人类疾病谱虽然不断发生着变化,但常见病依然是影响健康长寿的最主要因素。以最多见的慢性病为例,心脑血管疾患、恶性肿瘤、呼吸系统疾病、糖尿病每年的死亡人数分别为1 700万、760万、420万、130万,占世界死亡人数的85%左右,其中有30%的死亡者年龄还不足60岁。我国的情况也不乐观,政府虽然逐年在增加医疗投资,但要解决好13亿人口的健康问题,还必须循序渐进,抓住主要矛盾,首先解决好常见病的防治问题。如何提高人们对健康的认知、对疾病的防范意识,是关系国计民生的紧迫话题,也自然是医药卫生工作者的首要任务。

2009年10月,在长春市召开的庆祝中华人民共和国成立60周年全国中医药优秀科普著作颁奖大会上,中原农民出版社的刘培英编辑提出了要编纂一套《医药科普丛书》的设想,并拟请我来担任这套丛书的主编,当时我就表示支持。她的设想,很快得到了中原农民出版社领导的全力支持,该选题被列为2011年河南省新闻出版局的重点选题。2010年,他们在广泛调查研究的基础上,筛选病种、确定体例、联系作者,试验性启动少量作品。2011年,在取得经验的前提下,进一步完善编写计划,全面开始了这项工作。在编者、作者和有关各方的通力合作下,《一本书读懂高血压》、《一本书读懂糖尿病》、《一本书读懂肝病》、《一本书读懂胃病》、《一本书读懂心脏病》、《一本书读懂肾脏病》、《一本书读懂皮肤病》、《一本书读懂男人健康》、《一本书读懂女人健康》、《一本书读懂孩子健康》、《一本书读懂颈肩腰腿痛》和《生儿育女我做主》12本书稿终于脱颖而出,在龙年送到了读者面前。今年,《一本书读懂失眠》、《一本书读懂过敏性疾病》、《一本书读懂如何让孩子长高》、《一本书读懂口腔疾病》、《一本书读懂偏方验方治病》、《一本书读懂中药典故——功效及用法》、《一本书读懂中医如何看病》、《一本书读懂痛风》、《一本书读懂骨质疏松疾病》、《一本书读懂甲状腺疾病》、《一本书读懂骨关节疾病》、《一本书读懂抑郁症》又和大家见面了,这的确是一套适合百姓看的科普佳作。

在反映疾病的防治方法上,如何处理好中医学的关系问题,既是个比较敏感的话题,又是个不容回避的问题。我们的态度是,要面对适应健康基本目的和读者实际需求的大前提,在尊重中西医学科各自理念的基础上,实现二者的结合性表述:认知理念上,或是中医的或是西医的;检查手段上,多是西医的;防治方法

上,因缓急而分别选用中医的或西医的。作为这套书的基本表述原则,想来不必羞羞答答,还是说明白了好。毋庸遮掩,这种表述肯定会存在有这样或那样的不融洽、不确切、不圆满等不尽如人意处,还需要长期的探索和艰苦的磨合。

东方科学与西方科学、中医与西医,从不同的历史背景之中走来,这是历史的自然发展。尽管中医与西医在疾病的认识上道殊法异,但殊途同归,从本质上看,中西医之间是可以互补的协作者。中西医之间要解决的不是谁主谁次、谁能淘汰谁的问题,而是如何互相理解、互相学习、互相取长补短、互相支持、互相配合的问题。这种“互相”关系,就是建立和诠释“中西医结合”基本涵义的出发点与归宿点。人的健康和疾病的无限性与医学认识活动的有限性,决定了医学的多元性。如果说全球化的文化样态必然是不同文化传统的沟通与对话,那么,全球时代的医疗保健体系,必然也是不同医疗文化体系的对话与互补。当代中国医疗保健体系的建立,必然是中西医两大医学体系优势互补、通力合作的成果。中西医长期并存、共同发展,是国情决定、国策确立、国计需求、民生选择的基本方针。从实现中华民族复兴、提高国民健康素质和人类发展进步的共同目标出发,中西医都需要有更多的大度、包容、团结精神,扬长避短,海纳百川,携手完成时代赋予的共同使命。医学科普,是实现中西医学结合和多学科知识沟通的最佳窗口和试验田。不管这一认识能不能被广泛认可,大量的医学科普著作、养生保健讲座实际上都是这样心照不宣地进行着的,无论是中医的还是西医的。

世界卫生组织称,个人的健康和寿命 60% 取决于自己、15% 取决于遗传、10% 取决于社会因素、8% 取决于医疗条件、7% 取决于气候的影响,这就明确告诉我们,个人的健康和寿命,很大程度取决于自己。“取决”的资本是什么? 是对健康的认知程度和对健康正负因素的主动把握,其中最主要的就是对疾病预防问题的科学认识。各种疾病不仅直接影响到人的健康和生活质量,而且严重影响到人的生存状况和寿命。我国人均寿命从新中国成立之始的 35 岁升高到 2005 年的 73 岁,重要原因之一就是疾病防治手段不断得到改善和提高。如果对疾病防控的技术能够再提高一些,这个数字还有上升的余地。摆在读者面前的这套《医药科普丛书》,就是基于这种初衷而完成的,希望读者能够喜欢它、呵护它、帮助它,让它能为大家的健康给力!

新书出版之际,写上这些或许不着边际的话,权以为序。

| 张书玲

2013 年春 于北京

目
录

内 科

头风 1

头痛 5

眩晕 16

头鸣 17

唇疾 18

口疾 19

口角生疮 22

口臭 22

舌病 23

咳嗽 25

哮喘 36

心脏疾病 44

高血脂 47

高血压 49

糖尿病 55

食积 60

痰饮 60

肝胃气痛 61

噎膈 62

呃逆 63

胃痛 65

呕吐 73

吐血 76

黄疸	78
胆囊炎	81
肝炎	82
虫积	85
疝气	88
肠炎	90
腹胀	91
肝硬化	94
肿胀	96
结胸	98
胸痛	98
胁痛	99
腰痛	100
小便不通	105
小便不禁	108
小便频数	108
尿多	109
遗尿	110
尿血	111
便秘	112
便血	117
泄泻	120
遗精	125
淋病	130
阴囊湿疹	133
阳痿	135
脱肛	138
盗汗	140
自汗	142
失眠	143
脚气	145

脚转筋 146

中风 147

痫病 148

癫狂 149

伤寒 149

中暑 152

霍乱 152

疟疾 154

痢疾 155

外科

痈疽 158

瘰癧 159

疔毒 160

痔疮 161

疮毒 164

癭瘤 166

疖毒 168

跌打损伤 168

外伤出血 172

闪跌伤腰 173

破伤风 173

骨折 175

妇科

月经病 177

崩漏 179

带下 181

乳房疾病 182

前阴病	185
孕妇诸症	187
临产诸症	191
产后诸症	194

小 儿 科

初生诸症	201
头面耳目鼻诸症	203
唇口齿舌喉诸症	205
寒热嗽喘诸症	206
卒中惊痫诸症	206
心腹诸症	207
小儿杂病	209
小儿疮疡病	209
小儿痘疹	210

皮 肤 科

美容养颜	212
雀斑	212
粉刺	213
酒渣鼻	213
面上瘢痕	214
鬍鬚	214
头皮屑	214
头虱	215
美眉	215
口臭	215
唇裂	215
腋臭	215

汗斑 216

足部疾病 216

痣 217

白癜风 217

牛皮癣 217

其他癣 218

风疹 218

痱子 218

漆疮 219

坐板疮 219

冻疮 219

耳鼻喉眼牙科

耳部疾病 221

鼻部疾病 223

咽喉疾病 224

眼部疾病 226

牙部疾病 236

内 科

头 风

【药方1】甘草 20 克,用水煎成药液洗头。主治头风久痛。洗时不要使药液滴进眼中。(《久病难症必效单方》)

【药方2】刀豆根 15 克,用酒煎服。主治头风。

【药方3】井底泥 30 克,大黄、芒硝各 20 克研成末,调匀后敷在头痛处。主治头风热痛。

【药方4】川芎、川乌(去皮)、白芷各等份,共研细末。每次 2 克,和生葱 10 厘米、薄荷 3~4 片一起煎。饭后调服。主治头风经久不愈。

【药方5】一枝黄花根 9 克,水煎服。主治头风。

【药方6】荞麦面 500 克,用水调做 2 个饼,烘热贴在额上,凉了就换,微微发汗即病愈。主治头风怕冷,头重如裹。(《奇效简便良方》)

【药方7】腊月乌鸡屎 500 克,炒成焦黄,研末,用绢袋盛好,浸入 1 500 克酒中。温热酒,少量多饮,像微醉一样。主治头风。(《古单方》)

【药方8】九月九日的菊花,曝干,用糯米 500 克蒸熟。将菊花 150 克研末,搅拌混匀,用细面酒曲酿酒,待酒熟后,压榨去渣。喝菊花酒,每日服 100 毫升。主治头风。(《古单方》)

【药方9】肉桂 30 克,研末,用酒调成膏,敷在颈上和额头。主治每到阴雨天就会发作的头风痛。(《古单方》)

【药方 10】荆芥穗、细辛、川芎各等份，研成末，饭后用热水调服 6 克。主治头目风。（《古单方》）

【药方 11】绿豆 2 000 克，装入枕芯，做成药枕，让病人枕。也可把绿豆衣装入枕中。主治头风。（《古今外治灵验单方全书》）

【药方 12】桑叶、菊花各 1 000 克，揉碎装入枕芯，做成药枕，让病人枕。主治头风。

【药方 13】玄精石 10 克，研成末，放入羊胆中阴干。每次 1 克，吸入鼻中。主治头风脑痛。

【药方 14】油菜子 1 克，川大黄 2 克，共研末，取适量吸入鼻中。有黄水流出是有效的表现，如有麻木感用醋涂。主治头风。

【药方 15】防风、瓜蒂、藜芦各等份，共研为细末，每次用一点吸入鼻中。主治头风头痛。（《古今外治灵验单方全书》）

【药方 16】川芎、鹅不食草各 30 克，细辛、辛夷各 6 克，青黛 3 克，共研细末。病人口含凉水，叫人将药末吹入病人左右鼻孔内，以打喷嚏为效。或者用鼻子嗅药，则效缓。主治头风日久。（《中医散剂疗法应用指南》）

【药方 17】黄柏 15 克（厚者），自然铜 15 克，细辛（去叶、尖）7.5 克，胡椒 49 粒，共研细末。先含水一口，用药 0.5 克吸入鼻中，左则痛吸入左鼻孔，右侧痛吸入右鼻孔；吸罢吐去水，口咬筷子，沥涎出为度。凡头痛剧烈者可用本方治疗。（《中医散剂疗法应用指南》）

【药方 18】大豆 500 克，炒熟，炒到有黑烟冒出。放入瓶中，用酒 1 500 克浸泡，密封 7 日，温服。主治头风。（《千金要方》）

【药方 19】硫黄、硝石各 30 克，共研细末，做成水丸如芡子大，空腹嚼 1 丸，用茶服下。主治头风。（《普济方》）

【药方 20】香白芷片，用萝卜汁浸透，再晒干研成细末。每次服 6 克，用白开水服下。或以鼻子吸嗅。主治头风。（《直南方》）

【药方 21】决明子炒焦研碎，用茶水调膏敷在两太阳穴上，干了就换，一夜就会见好。主治头风热痛。（《医方摘元》）

【药方 22】乳香、蓖麻仁各等份，捣饼。根据头痛左右贴在太阳穴，可有风气拔出。主治风气头痛不可忍。疗效很好。（《丹溪纂要》）

【药方 23】生草乌头尖 3 克，赤小豆 35 粒，麝香 1 克，研末。每次用 1.5 克，用凉薄荷汤送服，根据头痛左右使左右鼻孔嗅吸。主治头风。（《直指方》）

【药方 24】山豆根末，用香油调涂两太阳穴。主治头风热痛。（《圣济总录》）

【药方 25】黄鱼鳔，烧灰存性研末，临睡前用葱酒调服 6 克。主治多种头风。（《卫生易简方》）

【药方 26】苦丁香、川芎、藜芦各等份，研细末。口中含水，用鼻孔吸药末。主治头风。（《儒门事亲》）

【药方 27】吴茱萸叶研成细末，洒酒拌匀，用绢袋盛放。在瓦罐中蒸熟，趁热分成两包作枕头，交替换枕，以效为度。主治头风头痛。（《千金要方》）

【药方 28】白蒺藜 9 克，薄荷 3 克，蔓荆子 6 克，川芎、羌活各 3 克，桑叶 6 克，水煎服。取棉被盖头，汗出头风、头痛即愈。

【药方 29】头痛初发时，用手按头上，按到酸痛点，用红笔画个记号。用斑蝥 1 个，去头、翅、足，研末。按所记痛处，以小蚬壳或核桃壳盖上，用布扎好，过夜起小疱。用银针刺出黄水，头好像不痛了，愈后永不复发。主治头风头痛。

【药方 30】八月后，取荆芥穗做枕，或铺床下，过了农历二月二日，则愈。主治头风。（《千金要方》）

【药方 31】香附子 30 克，藿香叶、甘草各 6 克，共研细末。每次 6 克，盐开水送服。主治头风睛痛。（《太平圣惠方》）

【药方 32】牛蒡子、石膏各等份，研细末，茶清调服。主治头痛连带眼睛痛。（《医方摘要》）

【药方 33】牛蒡子末、红糖各 15 克，烧酒冲服到醉，发出汗。主治偏正头风。（《久病难症必效单方》）

【药方 34】延胡索 7 个，青黛 6 克，皂荚 2 个（去皮），研细末，用水调和成丸如杏仁大。每次用水化开药丸，灌入病人鼻中，或左鼻孔或右鼻孔均可，用嘴咬铜钱 1 枚，当有口水流出有效。主治偏正头风，痛不可忍。

【药方 35】草乌头、川芎各 120 克，苍术 240 克，生姜 120 克，连须

生葱 1 把,捣烂,同入瓷瓶封固,埋在土中。春天埋 5 日,夏天埋 3 日,秋天埋 5 日,冬天埋 7 日,取出晒干,拣去葱、姜,研末,醋面糊和丸如梧桐子大。每次 9 丸,临睡温酒服下。主治偏正头风。《久病难症必效单方》)

【药方 36】生萝卜汁适量,病人仰卧床上,根据头痛左右灌入鼻孔中。主治偏正头风。《如宜方》)

【药方 37】万年青根,削尖,蘸朱砂塞鼻孔内。左侧痛塞右鼻,右侧痛塞左鼻,头两侧痛者左右鼻孔一齐塞,神效。取清水鼻涕下,1 周时间头痛就好。主治偏正头风。

【药方 38】白芷(炒)75 克,生甘草、草乌(半生半熟)各 30 克。共研细末,每次 3 克,细茶或薄荷汤送服。治偏正头风,百药不见效的,一服便愈,天下第一方也。《仙方合集》)

【药方 39】川芎、茶叶各 60 克。水煎服,尚未痊愈再服。主治偏正头风。《百病经验一味良方》)

【药方 40】山羊屎(几十克,炒为炭),研末。每次 3 克,温酒调服。外洗要用猪头骨 1 个,祁艾叶、生姜各 30 克(拍碎),煎水洗头痛处,2~3 次即可。主治偏正头风。

【药方 41】猪脑蒸熟后,冲黄酒吃了。另用生明矾末 9 克,冰片 1 克,共研匀,吹入鼻孔,口流清涎,3~4 次即好。主治偏正头风。《百病经验一味良方》)

【药方 42】防风、白芷各等份,共研细末,炼成蜜丸,如弹子大。每吃 1 丸,用茶水送下。主治偏正头风。《普济方》)

【药方 43】香白芷(炒)10 克,川芎(炒)、甘草(炒)、生熟川乌头各 3 克,共研细末。每次 1 克,细茶薄荷汤调服。百药不治者,服此 1 剂便愈。主治偏正头风。《谈埜翁试效方》)

【药方 44】白芷、川芎各 9 克,共研细末。用黄牛脑子调细末,入瓷器内,加酒炖熟,趁热吃了。以醉为效,醒后其病如失,甚验。不管远近,诸药不效者,神效。主治偏正头风。《保寿堂方》)

【药方 45】白僵蚕为末,葱茶调服 3 克。主治偏正头风,并夹头风,连两太阳穴痛者。《太平圣惠方》)

【药方 46】谷精草 3 克,研为末。用白面糊调摊纸花上,贴痛处,

药干就换。主治偏正头风。《《集验方》》

【药方 47】香附子(炒)300 克,乌头(炒)30 克,甘草 60 克,共研细末,炼蜜丸如弹子大。每次 1 丸,葱茶同吃。主治偏正头风。《《本事方》》

【药方 48】大附子 1 个,炮,去皮脐,研末。葱汁面糊调成丸,如绿豆大,每次 10 丸,用茶送服。主治偏正头风。《《集简方》》

【药方 49】大黄末 3 克,黄芩末 10 克。2 味加生白酒 1 碗,炖热,调匀服之,头痛即愈。主治偏头风。《《医学广笔记》》

【药方 50】川楝子加烧酒少许,炒之。用布包好敷头痛处,左侧痛敷左,右侧痛敷右,多次,就可以除根,神效。主治偏头风。

【药方 51】土当归 12 克,桑寄生 9 克,秦艽 6 克,加竹沥 1 杯,水煎服。主治偏头风。《《久病难症必效单方》》

【药方 52】川乌(漂)、草乌(漂)、川芎、甘草,共研细末,每次用茶水调服 3 克。主治偏头风。《《百病经验一味良方》》

【药方 53】雄黄、细辛各等份,共研细末。左边头痛将药末吸入右鼻孔,右边痛将药末吸入左鼻孔,立刻见效。主治偏头风。《《斗门方》》

【药方 54】天南星、半夏、白芷 3 味各等份,共研细末,捣烂生姜、葱头为饼,贴太阳穴上,一晚上头痛就好了。主治偏头风。《《笔谈》》

【药方 55】蓖麻子、乳香、食盐共捣细末贴患处,一夜痛止,治标妙法。主治偏头风。

【药方 56】取生萝卜 1 个,捣烂绞汁,用冰片少许和匀,灌入鼻孔。左侧头痛灌左鼻孔,右侧头痛灌右鼻孔,少时即愈。主治偏头风。

【药方 57】郁金 1 个,苦葫芦子 30 克。共研细末,用白绢子裹住药末 3 克,在新汲水内浸过,滴向患侧鼻中,流出黄水痛即止。主治偏头风。《《奇效良方》》

头 痛

【药方 1】全当归、川芎各 15 克,水煎服。主治头痛。《《久病难症必效单方》》