

百病

家庭自我治疗 验方选萃

李茂云 贾文和 徐国强 编著

BAI BING
JIA TING
ZI WO
LIAO
FANG
N CUI

39.5

青海人民出版社

(青)新登字01号

百病家庭自我治疗验方选萃

李茂云 贾文和 徐国强 编著

青海人民出版社出版

(西宁市西关大街86号)

青海省新华书店发行 青海西宁印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米 1/32 印张: 4.75 字数: 10万

1994年12月第1版 1994年12月第1次印刷

印数: 1—3,000

ISBN 7-225-00944-3/R·41 定价: 3.00元

前 言

人们一般认为，患病就应去医院治疗，这是天经地义的。但有些患者由于环境、时间、经济等条件所限，一时去不了医院。这时若能在家进行自我治疗，总可解燃眉之急。另外，有些小伤小病、顽症固疾，若得其法，完全可居家自我治疗。这样不仅省力、省时、省钱，还能立竿见影，药到病除。

笔者曾多年在基层行医，实践中发现许多治疗常见病的验方、秘方、偏方，其组方很简单，药物一般都可就地取材，且应用方便，效果却很灵验。于是不断留心搜集，仔细验证，经年累月，手头颇觉丰盛。为了普及和推广这些验方，以求其用，特编撰成册。

本书以家庭自我治疗为主旨，精选了治疗近百种常见病的验方。每种病先简述其症状表现；后精选几种行之有效的方剂，阐明用法；再述简便的预防与护理方法。务使患者能识病自治，正确护理，力求抄用。

由于作者的学识所限，书中若有错误之处，敬请广大读者批评指正。

编著者

1994年5月

目 录

一、内 科

感 冒	1
咳 嗽	3
哮 喘	6
肺 结 核	9
呃 逆	11
胃 痛	14
胃 下 垂	16
急性胃肠炎	17
泄 泻	19
便 秘	20
肝 硬 化	22
肝 炎	24
胆结石与胆囊炎	26
胆道蛔虫症	27
高 血 压	29
贫 血	31
血小板减少性紫癜	33
尿道感染	34
尿路结石	36
前列腺炎	37

糖 尿 病	39
慢性肾炎	41
遗 精	42
早 泄	44
阳 痿	45
尿 闭	47
头 痛	49
癲 痢	50
夜 盲 症	53
口眼歪斜	55
酒精中毒	57
肠 粘 连	58

二、妇产科

子宫出血	61
月经不调	63
痛 经	66
闭 经	68
倒经、错经、代偿性月经	70
经前期紧张综合征	72
更年期综合征	74
带 下	77
流 产	81
恶 阻	83
子宫脱垂	85
乳 痛 (乳 腺 炎)	88

其他乳部病患.....	89
催生引产.....	91
通乳、回乳.....	92
避 孕.....	94

三、儿 科

佝 偻 病.....	96
疳 积.....	98
小儿惊风.....	100
流行性腮腺炎.....	102
百 日 咳.....	104
小儿腹泻.....	106
鹅口疮.....	108
夜 啼.....	110
遗 尿.....	111
常见肠道寄生虫病.....	113

四、外 科

疖.....	117
疔.....	118
颈淋巴结核.....	120
接触性皮炎.....	121
湿 疹.....	123
冻 疮.....	124
瘰 子.....	126
鸡 眼.....	127

脱发与白发.....	129
鹅掌风与鹅爪风.....	130
腋 臭.....	132
痔.....	132
脱 肛.....	134
肩 周 炎.....	135
跌打损伤.....	137
落 枕.....	138
美容颜诸方.....	139

一、内 科

感 冒

感冒俗称“伤风”，以鼻塞、流涕、喷嚏、恶寒发热、头痛为主要临床表现，一年四季均可发生，冬春两季更为多见。如果病情较重并能引起广泛流行，就称为“时行感冒”。本病主要是因外感风邪所致，多因平素体质较弱，或由于起居不慎，寒暖失常，过度劳累等因素致使人体卫气不固、腠理不密，风邪乘虚侵袭人体而发病。

根据临床症状不同，分为风寒感冒和风热感冒两类。

风寒感冒：恶寒重，发热轻，无汗，头痛，肢体酸痛，鼻塞声重，喷嚏清涕，喉痒咳嗽，痰多稀白，苔薄白而润，脉象浮紧。

风热感冒：发热，微恶风寒，或汗出不畅，头痛鼻塞，咽红肿痛，咳嗽痰稠，舌苔薄黄，脉象浮数。

〔处方1〕红茶叶3克，生姜2片，红糖10克，食醋3毫升。

用法：将上方放入茶杯内，用开水冲泡5分钟。作茶饮。

适应症：风寒感冒初期，头痛，鼻塞，流清涕。

〔处方2〕银花30克，山楂10克，蜂蜜25克。

用法：先将银花、山楂放入砂锅内，加适量水，置旺火

上煮沸，3 分钟后将药液滤入小杯内，再熬1次，滤出药液。然后将两次药液合并，加蜂蜜拌匀即成。随时服用。

适应症：风热感冒，头痛发热，口渴等。

〔处方3〕贯众30克，菖蒲30克。

用法：置水缸中浸泡。煮饭或烧开水时皆用此水。

适应症：用于预防流感。

〔处方4〕豆豉12克，大葱7根。

用法：用水煮沸即可。随时服用。

适应症：风寒感冒初起，恶寒发热，头痛等症。

〔处方5〕红茶叶15克，核桃仁25克，葱白25克，生姜25克。

用法：将核桃仁、葱白、生姜捣烂，和茶叶一起放入砂锅内，加水1碗半煮沸。去渣1次服下，盖上棉被微出汗。注意避风。

适应症：感冒初起，头痛，无汗。

〔处方6〕食醋250克。

用法：食醋中加水适量，文火慢熬。每晚睡前烧熏1次。

适应症：预防流行性感冒。

〔处方7〕贯众10克，板蓝根12克，生甘草3克。

用法：加水1碗煮沸。内服，每日1剂，煎服2次。

适应症：流行性感冒。

预防和护理：

感冒是最常见的疾病之一，发病率很高，平时要加强体育锻炼，增强体质。要养成经常户外活动的习惯，保持室内外环境卫生和个人卫生，室内经常开窗户，以使空气新鲜，并有充分的阳光照射。

发热期间要休息，多饮开水，饮食宜清淡，忌食油腻辛辣燥热之物。

咳 嗽

咳嗽是肺脏疾病的主要症状之一，多由外邪侵袭，肺失宣降所致。根据咳嗽的发病原因，临床上分为外感咳嗽和内伤咳嗽两大类：外感咳嗽是由于外邪侵袭于肺所引起；内伤咳嗽是由于脏腑功能失调所产生。

1. 外感咳嗽

（1）风寒咳嗽：咳嗽声重有力，咳痰稀白，常伴有鼻塞喷嚏，时流清涕，恶寒无汗，头痛体楚等表证，舌苔薄白，脉浮或浮紧。

（2）风热咳嗽：咳嗽频剧，痰黄且稠，口渴咽痛，可伴有身热、头痛、恶风，舌苔薄黄，脉象浮数。

（3）燥热咳嗽：咳嗽痰少或干咳无痰，鼻燥咽干，或见恶风发热，舌边尖红，质干少津，脉象浮数或小数。

2. 内伤咳嗽

（1）肺脏虚损：肺阴亏耗和肺气不足均可引起咳嗽。但肺气不足的多以气短为主症。

（2）痰湿犯肺：咳嗽重浊，痰多易咯，胸脘痞闷，纳呆神倦，舌苔白腻，脉象濡滑。

（3）肝火灼肺：气逆咳嗽阵作，咳时面赤咽干，牵引胸胁疼痛，痰少质粘难咯，舌苔薄黄少津，脉象弦数。

〔处方1〕白萝卜1个，葱白6根，生姜15克。

用法：用水3碗先将萝卜煮熟，再放葱白、生姜煮剩1

碗汤。连汤一起服完。

适应症：风寒咳嗽，痰多泡沫，恶寒等症。

〔处方2〕粳米、生梨、生姜、鲜葱各适量。

用法：将后3味切成碎块，熬汤去渣，再放米煮成稀粥。随意温服，微汗即止。

适应症：感冒引起的咳嗽。

〔处方3〕红糖30克，鲜姜15克，红枣30克。

用法：将上3味加水适量煮沸。内服，服后出微汗即愈。

适应症：伤风咳嗽，胃寒刺痛，产后受寒腹泻等症。

〔处方4〕红糖100克，豆腐250克，生姜10克。

用法：将上3味加水煮沸15分钟。每晚睡前吃豆腐，饮汤。

适应症：慢性支气管炎引起的咳嗽。

〔处方5〕浮萍30克。

用法：水煎。每日1剂，分2次服。

适应症：风寒引起的久咳。

〔处方6〕桑叶100克，冰糖适量。

用法：将上2味放入专用锅内，加适量的水煮沸。去渣饮汤，每日1剂。

适应症：风热咳嗽，咳痰不爽，痰稠粘而黄，咽痛，口干等症。

〔处方7〕豆腐皮、冰糖各适量。

用法：将上2味放入锅内，加水适量，大火煮沸，再用小火烧熟。随时食用。

适应症：妊娠期受热引起的咳嗽。

〔处方8〕黑木耳15克，冰糖15克。

用法：将上2味加开水烧炖。随时食用。

适应症：久咳不止。

〔处方9〕白萝卜1个，蜂蜜适量。

用法：将萝卜挖空成洞，加蜂蜜置于木炭火上烧热。分3次吃，1小时1次。

适应症：风寒导致的咳嗽和久咳不止。

〔处方10〕羊肝60克，香油30克，盐少许。

用法：将羊肝切成片，锅内放入香油至八成熟，将切成片的羊肝及盐放入锅内，翻炒数次即成。作早餐食用。

适应症：久咳不止。

〔处方11〕梨1个，白胡椒数粒。

用法：将白胡椒放入梨内，水煎。连渣带汤一起服用，每日1剂。

适应症：慢性支气管炎引起的咳嗽。

〔处方12〕甘草6克，蜂蜜50克，醋10滴。

用法：用开水泡五分钟即可。早晚服，每日1剂。

适应症：久咳。

预防和护理：

大力开展卫生宣传教育，改善环境卫生，消除烟尘和有害气体的危害。吸烟是一种恶性刺激，应当戒绝。

1. 咳嗽患者，应忌食辛辣香燥、肥腻及过于寒凉之品。

2. 注意气候变化。感冒是咳嗽发生、复发及加重的重要原因，应积极预防。

3. 对于体虚易感冒者，服玉屏风散（黄芪15克，白术12克，防风9克）以益气固表，预防感冒。

4. 内伤咳嗽，应积极对原发病因进行治疗和护理。

哮喘

哮喘是一种突然发作，以呼吸气促，喉门哮喘有声为临床特征的疾病。

临床有寒热虚实之分，发作期多为实，久病或缓解期多为虚。形寒怕冷，痰白清稀，口不渴为寒证。面红发热，痰黄粘稠，口渴喜饮为热证。

另外，有些哮喘病人是由于对某些物质如油漆、花粉、皮毛、尘土等发生过敏而引起的，称为过敏性哮喘。

〔处方1〕海螵蛸适量。

用法：将海螵蛸洗净后在瓦上焙干，研成细粉。成人每日15克，分2次服。小儿每日6克，加红糖拌匀，分2次开水送服。

适应症：哮喘，气促。

〔处方2〕乌鸡1只，陈醋1.5公斤。

用法：将乌鸡宰杀去毛除内脏，洗净切块以陈醋煮熟。分3次热吃，症轻者1只，重者3只即愈。

适应症：咳嗽、哮喘。

〔处方3〕石苇30克，冰糖适量。

用法：将石苇水煎，趁温放入冰糖适量，搅匀。内服，每日1剂，以7天为1疗程。

适应症：面红身热，痰黄粘稠等热性哮喘。

〔处方4〕核桃肉50克，苦杏仁50克，生姜50克，蜂蜜适量。

用法：核桃肉、苦杏仁用水浸泡，去皮，生姜洗净切末。将3味共捣烂，加蜂蜜为丸，捏成10粒。临睡前服，共10次服完。

适应症：肺热喘咳，咳痰不利等症。

〔处方5〕鸡蛋1个，癩蛤蟆1只。

用法：将鸡蛋从癩蛤蟆的口中塞入腹中，再将癩蛤蟆嘴用棉线缝好，用黄泥包裹，放入小火中烧烤，至其腹中鸡蛋熟透，去壳后食用。每天1个鸡蛋，1月后疗效奇特。

适应症：哮喘日久，遇寒即发，呼吸困难。

〔处方6〕五味子25克，鸡蛋8个。

用法：五味子浓煎取汁，待凉，将鸡蛋浸没在药汁中。浸泡7日后，每天取出1个，蒸熟食用，可连续服1月愈。

适应症：哮喘。

〔处方7〕百合500克，枸杞子200克。

用法：将上2味共研末，炼蜂蜜为丸9克重。每次服1丸，每日2次，开水送服。

适应症：哮喘。

〔处方8〕牛胎盘1个，甜杏仁15克，苦杏仁12克，姜片3克，红枣3枚，白酒少量。

用法：牛胎盘洗净，用水浸泡几小时后切成块。锅内加少量食油翻炒，放白酒。再加杏仁、姜片、枣及适量水煮烂。食牛胎盘饮汤，1小时1次，分2天服完。

适应症：虚劳久喘、哮喘及老年慢性支气管炎，对体虚者有补益作用。

〔处方9〕麻黄、五味子、甘草各30克。

用法：将上3味研末作成15包。1日3次，每次服1包，温水送服。

适应症：哮喘。

〔处方10〕鲜蚯蚓若干条。

用法：将蚯蚓洗净，焙干，研粉。1日3次，每次3克。温水送服。

适应症：哮喘。

〔处方11〕紫皮蒜100克，白糖200克。

用法：将蒜捣烂成泥，放入白糖加少量水蒸成膏状。早晚各服1匙。

适应症：哮喘。

〔处方12〕露蜂房30克，食醋90克。

用法：将上2味水煎。日服3次，每日1剂。

适应症：哮喘。

〔处方13〕灵芝10克，半夏10克，厚朴10克，茯苓15克，冰糖15克。

用法：水煎。每日1剂，分3次服。

适应症：过敏性哮喘。

〔处方14〕白矾末30克，杏仁250克。

用法：将白矾研末，同杏仁同放入锅内熬。待白矾融化后，炒干取出。每晚临睡细嚼杏仁10~15枚。

适应症：过敏性哮喘。

〔处方15〕心痛定（西药）。

用法：心痛定10毫克，每日3次口服。重症患者用心痛定10毫克立即舌下含服。

适应症：适用于支气管哮喘合并有冠心病、高血压或甲亢等病症。

〔处方16〕多滤平（西药）。

用法：多滤平25毫克，每日3次口服。

适应症：顽固性哮喘。

预防和护理：

哮喘每因气候变化，特别是寒冷空气的刺激而诱发，故患者应避免感冒，并可根据情况进行体育锻炼，以逐步增强体质。

1. 饮食宜清淡，忌肥甘厚味（如酒、鱼、虾、肥肉、浓茶等）。

2. 多选用一些如蜂蜜、红枣、核桃、牛肺、猪肺、羊肺等健脾益肺、补肾祛痰的食物。

3. 对过敏性哮喘的患者，应尽量避免接触引起过敏反应的物质（如油漆、花粉、尘土、异常气体等）。

4. 有吸烟嗜好者，应坚决戒烟。

肺 结 核

肺结核又称“肺癆”，是由结核杆菌引起的，具有传染性。临床表现为咳嗽、咳血、潮热、盗汗、乏力，身体逐渐消瘦及全身中毒性症状。

〔处方1〕猪肺（或羊肺）1具，贝母15克（研末），白糖6克。

用法：将动物肺洗净，剖开一小口，纳入贝母及白糖，上蒸笼蒸熟。切碎食用，每日3次，吃完后可继续蒸食。

适应症：清热润肺，有促进肺结核病灶钙化、吸收的作

用。

〔处方2〕鲜百合30克，蜂蜜50克。

用法：百合与蜂蜜共放碗内蒸。内服，每日3次。

适应症：肺结核。

〔处方3〕陈醋500克，大蒜250克。

用法：大蒜去皮浸泡于醋中7天。每服3枚，每日2次。连续食用。

适应症：肺结核及轻度支气管炎。

〔处方4〕鸡蛋壳8个，蛋黄8个。

用法：将鸡蛋壳细研，放入蛋黄搅匀，然后置于陶器内，于炭火上炒拌呈焦色（即有褐色之油渗出），将油盛盖碗内备用。每餐前1小时服5滴，1日3次。

适应症：肺结核。

〔处方5〕玉米须120克，冰糖60克。

用法：将玉米须加入冰糖后，倒入少量清水煎透。随时食用。

适应症：肺结核。

〔处方6〕新鲜人胎盘（健康者）1具，红枣（去核）1000克，冰糖1000克。

用法：将以上3味药加适量水煎熬成膏。每日3次，每服1汤匙。

适应症：肺结核。

〔处方7〕大蒜60克。

用法：将大蒜捣碎，放入装置器内。通过雾化吸入，每周3次，每次约30~60分钟，3个月为1疗程。

适应症：肺结核。