

马吉强 编著

百病自疗验方集锦

天津科技翻译出版公司



百病自疗验方集锦

马吉强 编著

天津科技翻译出版公司

津新登字(90)010 号

责任编辑 印嘉祥 万家桢

百病自疗验方集锦

马吉强 编著

天津科技翻译出版公司出版

(邮政编码:300192)

全国新华书店经销

永清县第一胶印厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张:8.5 字数:191(千字)

1994 年 12 月第 1 版 1994 年 12 月第 1 次印刷

印数:1-3500 册

ISBN 7-5433-0670-0

R·195 定价:5.80 元

编者的话

偏方是祖国医学理、法、方、药的重要组成部分,由于它具有简便、灵验、价廉等特点,深受广大群众的欢迎。偏方产生和流行于民间,又在应用的过程中不断得到提高。无论是古代神农尝百草的传说,还是明朝李时珍的《本草纲目》巨著,甚至到70年代出版的《中药大辞典》宏篇,其中都包含了大量的偏方内容。可见偏方有着十分扎实的群众基础,并对我国劳动人民的防病治病以及中医药学的发展,起到了十分重要的作用,所以它深受广大人民的爱戴。

为了满足现代家庭的实际需要,让偏方更好地为广大家庭成员防病治病服务,从而减轻家庭经济负担和一些药物的副作用,笔者根据自己家庭祖孙三代多年的临床应用经验,搜集整理了2000多条适合于家庭使用的民间偏方、验方、秘方,编著成此书。其中参考了大量的古今中外医籍文献,又多次访问民间医生及病患人员。有些偏方还根据自己的临床验证,进行了组方、用量等方面的修订,使它们在防病治病中更有效验。

本书按内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、男科分类,下列常见病症200余种,每一偏方,除介绍了方剂组成、煎服方法外,并扼要叙述了一些药物的炮制、加工方法、使用注意事项,便于家庭更好地掌握使用。

由于编者水平所限,书中不当之处在所难免,恳请广大读者不吝指正。本书有幸得到民间老中医孙建忱之子孙九龄先

生,天津市第三医院赵景华院长,天津市第三医院中医科马惠文主任,天津中医学院第一附属医院赵文吉同志的大力协助,在此表示衷心的感谢。

编著者

1994年4月于天津

目 录

一. 内科病

- | | |
|----------------------------------|------------------------|
| 1. 感冒与流行性感胃..... (1) | 21. 便秘..... (35) |
| 2. 咳嗽..... (2) | 22. 便血..... (36) |
| 3. 支气管炎..... (3) | 23. 头痛..... (38) |
| 4. 哮喘..... (5) | 24. 失眠..... (40) |
| 5. 肺结核..... (7) | 25. 神经衰弱..... (42) |
| 6. 肺病..... (8) | 26. 贫血..... (44) |
| 7. 心脏病..... (10) | 27. 吐血..... (47) |
| 8. 高血压..... (12) | 28. 癫痫..... (49) |
| 9. 低血压..... (15) | 29. 肝硬化..... (51) |
| 10. 高脂血症..... (16) | 30. 眩晕..... (53) |
| 11. 胃脘痛(包括胃、
十二指肠溃疡) ... (17) | 31. 胆囊炎..... (55) |
| 12. 呃逆..... (20) | 32. 胆石症..... (57) |
| 13. 肝炎..... (22) | 33. 中风(半身不遂)..... (57) |
| 14. 胃下垂..... (24) | 34. 萎缩性胃炎..... (61) |
| 15. 肾炎..... (26) | 35. 瘰病..... (63) |
| 16. 糖尿病..... (28) | 36. 紫癜..... (65) |
| 17. 慢性肠炎..... (29) | 37. 白细胞减少..... (67) |
| 18. 急性肠炎..... (31) | 38. 肠梗阻..... (68) |
| 19. 痢疾..... (32) | 39. 肺炎..... (70) |
| 20. 消化不良..... (34) | 40. 多汗症..... (71) |
| | 41. 盗汗..... (72) |

42. 中暑	(74)	51. 肺气肿	(96)
43. 疟疾	(76)	52. 胸膜炎	(98)
44. 白血病	(78)	53. 肾结核	(100)
45. 心肌炎	(79)	54. 面神经麻痹	(100)
46. 甲状腺机能亢进	(81)	55. 肥胖症	(102)
47. 甲状腺机能减退	(82)	56. 头发早白及脱发	(104)
48. 更年期综合症	(83)	57. 各类中毒	(108)
49. 寄生虫病	(85)	58. 肿瘤病	(112)
50. 老年常见病	(91)		

二 外科疾病

(一) 皮肤病

1. 疥疮	(119)	17. 粉刺	(137)
2. 黄水疮	(120)	18. 雀斑	(138)
3. 丹毒	(121)	19. 脱发	(139)
4. 湿疹	(123)	20. 斑秃	(140)
5. 带状疱疹	(124)	21. 鸡眼	(141)
6. 荨麻疹	(125)	22. 冻疮	(142)
7. 神经性皮炎	(126)	23. 烧烫伤	(144)
8. 汗斑	(127)	24. 绣球风	(145)
9. 牛皮癣	(128)	25. 痤疮(粉刺, 青春美 丽痘)	(147)
10. 白癜风	(129)	26. 汗脚(脚臭)	(148)
11. 痱子	(130)	27. 脓疮	(148)
12. 足癣	(131)	28. 乳痈(乳腺炎)	(149)
13. 稻田性皮炎	(133)	29. 腋臭	(151)
14. 手癣	(134)	30. 疮病久不愈合	(153)
15. 扁平疣	(134)	31. 瘰子	(153)
16. 手足皲裂	(136)	32. 痔疮	(154)

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| 33. 脱肛 (155) | 9. 肩周炎 (171) |
| (二) 各种虫类咬伤 | 10. 急性腰扭伤 (172) |
| 1. 蜈蚣咬伤 (156) | 11. 慢性腰扭伤 (173) |
| 2. 蜂虫螫伤 (157) | 12. 跌打损伤 (175) |
| 3. 毒蛇咬伤 (158) | 13. 刀伤出血 (176) |
| 4. 狂犬咬伤 (159) | 14. 骨结核 (178) |
| 5. 马、牛、羊等咬伤 (160) | 15. 骨质增生 (179) |
| 6. 蜘蛛咬伤 (160) | 16. 骨质疏松 (180) |
| (三) 外科疾病 | 17. 落枕 (181) |
| 1. 疝气 (161) | 18. 寒腿 (181) |
| 2. 风湿性关节炎 (162) | 19. 慢性化脓性骨髓炎... (182) |
| 3. 类风湿性关节炎 (164) | 20. 足跟痛 (183) |
| 4. 血栓闭塞性脉管炎... (165) | 21. 泌尿道感染 (184) |
| 5. 阑尾炎 (166) | 22. 泌尿系结石 (185) |
| 6. 肠梗阻 (168) | 23. 前列腺肥大 (186) |
| 7. 胆道蛔虫 (169) | 24. 小便不畅 (188) |
| 8. 破伤风 (170) | |

三 儿科疾病

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. 小儿咳嗽 (189) | 10. 流行性脑脊髓膜炎 (198) |
| 2. 小儿支气管炎 (190) | 11. 小儿惊风 (199) |
| 3. 小儿肺炎 (191) | 12. 小儿遗尿 (200) |
| 4. 小儿百日咳 (192) | 13. 小儿腹泻 (201) |
| 5. 小儿佝偻病 (193) | 14. 小儿麻疹 (202) |
| 6. 小儿猩红热 (194) | 15. 水痘 (203) |
| 7. 白喉 (195) | 16. 小儿鹅口疮 (204) |
| 8. 流行性腮腺炎 (196) | 17. 小儿营养性贫血... (205) |
| 9. 小儿麻痹症 (197) | 18. 小儿脱肛 (207) |

四 妇科病

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 1. 月经不调 (208) | 10. 恶露不绝 (221) |
| 2. 痛经 (210) | 11. 产后缺乳 (223) |
| 3. 闭经 (211) | 12. 子宫脱垂 (225) |
| 4. 崩漏 (212) | 13. 妊娠呕吐 (226) |
| 5. 带下病 (214) | 14. 习惯性流产 (227) |
| 6. 妊娠恶阻 (216) | 15. 产后发热 (228) |
| 7. 先兆流产 (217) | 16. 不孕症 (229) |
| 8. 妊娠水肿 (219) | 17. 慢性宫颈炎 (231) |
| 9. 产后腹痛 (220) | |

五 五官科疾病

(一) 眼科病

1. 红眼病 (232)
2. 青光眼 (233)
3. 夜盲症 (235)
4. 白内障 (236)
5. 角膜软化 (237)
6. 电光性眼炎 (237)
7. 眼球外伤 (237)
8. 角膜溃疡 (237)
9. 麦粒肿(针眼) (238)
10. 视网膜出血 (238)

(二) 鼻科病

1. 慢性萎缩性鼻炎 (238)
2. 鼻衄 (240)
3. 鼻中息肉 (241)

4. 鼻外生疮 (241)

(三) 耳科病

1. 耳聋 (243)
2. 中耳炎 (243)

(四) 口腔疾病

1. 牙痛 (244)
2. 口臭 (246)
3. 牙周炎 (248)
4. 口腔溃疡 (248)
5. 口腔炎 (248)
6. 急性咽炎 (250)
7. 慢性咽炎 (250)
8. 急性扁桃腺炎 (251)
9. 失音 (252)
10. 口舌生疮 (253)

- | | | | |
|----------------|-------|-----------------|-------|
| 11. 口唇肿胀 | (253) | 13. 声带息肉 | (254) |
| 12. 舌外伤 | (253) | 14. 咽喉部异物 | (254) |

六 男科疾病

- | | | | |
|---------------|-------|------------------|-------|
| 1. 阳痿 | (255) | 5. 梅毒 | (259) |
| 2. 遗精 | (256) | 6. 先天性梅毒 | (260) |
| 3. 扁平湿疣 | (257) | 7. 软性下疳 | (260) |
| 4. 淋病 | (258) | 8. 淋毒性前列腺炎 | (261) |

一、内科病

1. 感冒与流行性感

●感冒验方(1)

功能:解表,宣肺,止咳。

主治:感冒或流行性感
冒,发热恶寒,头身疼痛,咳
嗽,鼻塞,流涕等症。

处方:大青叶 15 克,芦
根 15 克,菊花 15 克。

服法:每日一剂,水煎
服,连服三天。

●感冒验方(2)

功能:退热,止咳,利咽。

主治:感冒高热不退,咽
喉疼痛,周身酸痛,咳嗽,鼻
塞流涕等症。

处方:芥穗 10 克,青蒿
12 克,生枝 10 克,大黄 3 克。

服法:每日一剂,水煎
服,连服三天。

●感冒验方(3)

功能:宣散解表。

主治:感冒初起,恶寒发
热,无汗,周身酸痛。

处方:紫苏 12 克,荆芥
12 克。

服法:每日一剂,水煎
服,连服三天。

注意事项:服药期间,忌
吃鱼虾类。

●感冒验方(4)

功能:解表,宣肺,止咳。

主治:感冒,发热恶寒,
头身疼痛,咳嗽鼻塞流涕等
症。

处方:金银花 15 克,桔
梗 10 克,板兰根 10 克。

服法:每日一剂,水煎
服,连服三天。

●感冒验方(5)

功能:解表退热。

主治:风寒外感,无汗,

头身疼痛等症。

处方：葱白三根，50克，
白菜头三个，50克。

服法：每日一剂，水煎服，连服三天。

●感冒验方(6)

功能：解表退热。

主治：流行性感冒，发热恶寒，无汗，头身疼痛。

处方：贯众粉15克，茶叶末30克。

服法：每日一剂，水服，连服三天。

2. 咳 嗽

●治年久咳嗽方

功能：收敛肺气，止咳。

主治：年久咳嗽不愈，癆病咳嗽等症。

处方：扁柏叶12克，阴干，大枣七枚。

服法：水煎浓汤，代茶饮之，另用百合15克，冰糖100克，早晚蒸食。

注意事项：服药期间，忌荤腥。百合，冰糖，早晚蒸食，不可间断。

●咳嗽验方(1)

功能：散寒，宣肺，止咳。

主治：风寒咳嗽，痰稀色白，咽痒，鼻塞流清涕等症。

处方：核桃仁一个，鲜姜

一片。

服法：捣烂，白开水送服，立冬时，每日临睡前吃一次，吃到开春为止。

注意事项：服药期间，避免着凉感冒。

●咳嗽验方(2)

功能：宣肺，止咳。

主治：伤风咳嗽，痰多稀白，恶风，汗出。

处方：白菜头三个，黄豆七粒。

服法：水煎服，睡前服。

注意事项：忌食刺激性食物。

●咳嗽验方(3)

功能：健脾燥湿，祛痰止

咳。

主治：脾胃气虚，痰湿内生，咳嗽痰多，痰白而粘，食少纳呆，困倦乏力。

处方：陈皮 10 克，桔梗 10 克，杏仁 6 克，百合 10 克，紫苑 10 克，薄荷 6 克，冬花 10 克，瓜蒌 10 克，枳实 10 克，白术 10 克，甘草 6 克。

服法：每日一剂，水煎服。

●咳嗽验方(4)

功能：补益肺气，降逆止咳。

主治：肺虚久咳，咳嗽不

止，夜卧不宁。

处方：鲜白萝卜汁 200 克，饴糖 30 克。

服法：加热熔化，搅匀，每天早晚各服一次。

注意事项：须温服。

●咳嗽验方(5)

功能：清肺止咳。

主治：肺热咳嗽，痰多色黄，难以咯出。

处方：芝麻香油 100 克，鲜羊肝 250 克。

服法：放盐少许，炒熟顿服。

3. 支气管炎

●治气管炎极效方

功能：健肺化痰，止咳。

主治：咳嗽频作，咯吐黄稠或白粘痰。

处方：生羊肚子一具，生鸡蛋四个，蜂蜜 50 克。

制法：将羊肚洗净，把鸡蛋及蜂蜜装入羊肚内，白水煮烂，再用锅蒸后，打开去鸡

蛋皮。

服法：制烂的羊肚及煮熟悉的鸡蛋，做一天的饭，分 3—4 次吃完。

注意事项：服药当天，不可吃一粒粮食。

●治气管炎验方(1)

功能：补肺、益气止咳。

主治：慢性支气管炎，咳

嗽，气短。

处方：生鸡蛋两个，白干酒 100 克。

制法：把鸡蛋放在白干酒内，煮熟后去皮吃。

服法：每天吃一次，一次吃一个，连吃十天。

●治气管炎验方(2)

功能：补肺益气，止咳。

主治：肺虚咳嗽，干咳无力等症。

处方：海蜇 500 克(去盐)，白糖 500 克。

制法：放容器内蒸熟。

服法：每日早晨空腹吃 50 克左右。

注意事项：服期间，忌食辛辣食物。

●治气管炎验方(3)

功能：补肺气，滋肺阴，收敛止咳。

主治：慢性支气管炎·久嗽不愈。

处方：猪肺一具，白芨 30 克，红糖 120 克。

制法：共放入砂锅内煮熟。

服法：猪肺和汤分为三次服完。

注意事项：服猪肺和汤时，定要去掉白芨，同时忌辛辣食物。

●治气管炎验方(4)

功能：润肺化痰，止咳。

主治：咳嗽频作，咯吐稀白痰或白泡沫痰。

处方：川贝母 10 克，冰糖 50 克，梨两个。

制法：共放入锅内蒸熟。

服法：病重的时候一次吃完。

注意事项：服药期间，忌辛辣食物。

●治气管炎验方(5)

功能：补益肺气，收敛止咳。

主治：慢性支气管炎，久嗽不愈。

处方：净松香 10 克，甘草 30 克。

制法：共研细末。

服法：对白开水冲服，每天三次，每次服 5 克，连服一周。

4. 哮喘

●肺气受风寒哮喘方

功能：温肺散寒，止咳平喘。

主治：哮喘属寒证者。症见：恶寒、发热，无汗，喘促，喉中痰鸣，咯吐稀白痰，后背有冰冷感。

处方：杏仁 15 克，桃仁 15 克，枝子 15 克，大黄 9 克，核桃仁 15 克，苍术 15 克。

制法：以上诸药研为细末，再用黄粘米 50 克，熬成粥。

用法：将药末倒入，搅匀后，摊在白布上，贴在肚脐眼上，每 24 小时换一次药。

注意事项：贴后切勿受风着凉。

●治哮喘验方(1)

功能：止咳平喘。

主治：气管炎哮喘所引起的咳嗽频作，咯吐黄稠或白粘痰等症。

处方：猪肚一具，白胡椒

50 克。

制法：将白胡椒放进猪肚内，白水煮熟。

服法：把猪肚一次吃完，把倒出来的白胡椒阴干，每天服七粒，白开水送服，服完为止。

注意事项：煮猪肚时，切记不可放盐。

●治哮喘验方(2)

功能：止咳平喘。

主治：各类哮喘。

处方：活麻雀一只去毛和爪尖，捣烂成泥，黄酒 200 克。

服法：黄酒加热后冲服，汗出即可，一天服 1 只，连服 4~5 只。

注意事项：麻雀必须捣烂成泥，方可冲服。

●治哮喘验方(3)

功能：止咳化痰，宣肺平喘。

主治：喘促哮喘，痰粘

稠，难以咯出。

处方：生鸡蛋两个，白干酒 100 克。

制法：用白干酒烧鸡蛋，熟后去皮吃。

服法：每天吃一次，一次吃两个。

注意事项：鸡蛋要用白皮为好，忌辛辣食物。

●治哮喘验方(4)

功能：化痰利气平喘。

主治：哮喘属热证者。症见：喘促，喉中哮鸣，张口抬肩，不能平卧，痰黄胶粘，难以咯出。

处方：公猪脑子两个，冰糖 50 克，蜜 50 克，香油 100 克，红皮鸡蛋清子两个。

制法：共调匀蒸熟。

服法：每日吃三次，吃完为一疗程，连吃三个疗程。

注意事项：猪脑子定要完整无损，并洗净。

●治哮喘验方(5)

功能：宣肺，止咳平喘。

主治：气管炎，哮喘

处方：川贝母 10 克，双皮 10 克，五味子 10 克，青下 10 克，杏仁 10 克，川芎 10 克，陈皮 10 克，青皮 10 克，甘草 6 克，茯苓 10 克，当归 6 克，冰糖 6 克。

服法：水煎服，每日一剂，早、晚各服一次。适于冬季服用。

注意事项：禁忌烟酒、辛辣食物，同时忌吃食盐七天，隔房百日。

●治哮喘验方(6)

功能：止咳、平喘。

主治：喘促，哮鸣，咯痰稀白。

处方：五味子 100 克，鸡蛋七个。

制法：先将五味子煮极烂后倒入罐内，同时把鸡蛋放入固封罐口，40 天后，取出鸡蛋。

服法：每天生喝鸡蛋一个，白开水送服。

注意事项：切忌冷腻。

5. 肺结核

●肺结核验方(1)

功能:养血健脾,化痰理气。

主治:各类型肺结核。

处方:当归 10 克,川贝 10 克,杏仁 10 克,青皮 10 克,茯苓 10 克,陈皮 10 克,半夏 10 克,甘草 10 克,川芎 10 克,桑皮 10 克,五味子 10 克,冰糖 10 克。

服法:每星期服两剂,每剂药吃四天,每天服一次。

●肺结核验方(2)

功能:解毒,抗癆。

主治:各类型肺结核。

处方:韭白 200 克。

制法:捣烂的泥,加 50 克糖,取汁。

服法:每日服汁十滴,白开水调服。

●肺结核验方(3)

功能:解毒抗癆,润肺化痰。

主治:各类型肺结核。

处方:红皮大蒜 10 头,

百部 200 克,水 5000 克。

制法:煎至 1000 克左右。

服法:每天服两次,每次 10 毫升,痊愈为止。

●肺结核验方(4)

功能:杀菌、抗癆。

主治:肺结核。

处方:紫皮蒜两头。

制法:将大蒜烧至外熟里生为度。

服法:每日一次,一次两头。

●肺结核验方(5)

功能:益气养阴,补脾肾,抗癆。

主治:肺结核。

处方:乌龟 1 个。

制法:将乌龟用黄泥裹好,放火中烧焦,去泥,研成细末,即可。

服法:每日三次,每次 2 克,开水冲服。