

家庭实用中医验方

伍后胜 王忆勤 主编

上海翻译出版公司

家庭实用中医验方

主	编
伍后群	王忆勤
副主	编
陈孔林	戴亚颖
协	编
伍森	褚华
杨	少一

上海翻译出版公司

(沪)新登字第114号

家庭实用中医验方

伍后胜等 主编

上海翻译出版公司

(上海复兴中路597号)

邮政编码200020

新华书店上海发行所发行 常熟高专印刷厂印刷

开本850×1168 1/64 印张5.5625 字数1552千

1991年12月第1版 1991年12月第1次印刷

印数 1—10000

ISBN 7-80514-674-8

R·111 定价: 3.60元

内 容 提 要

作者根据现代家庭的实际需要,编写了《家庭实用中医验方》一书。全书分为 18 个部分,囊括了数百种家庭常见的多发病;书中刊载了千余张验方,包括内服验方、外治验方、食疗验方以及青春美容验方等。由于其组方简洁、取材方便、疗效可靠,能有效地指导人们防治各种病症,故此书是当今每个家庭的卫生保健之友。

前 言

作者近几年在祖国医学的伟大宝库中，通过学习、研究和不断地实践，先后编著了近 10 部有关疗养、康复及自我保健的医学科普读物，其中有《中医减肥疗法》、《中老年晨间锻炼指南》、《疗养心理学》、《家庭穴位按摩》、《笑与健康》等。从广大读者的来信中看到，当他们运用书中知识及方法使身心受益而对作者表示感激时，我的心情久久难以平静。在此，再次向哺育我成长的党和人民，教育过我的师长，支持和关心过我的朋友，以及一心为我的事业默默奉献的爱妻，表示万分感谢！成绩应归属于他们。今后，我将仍然在这块属于我的美丽馨香的土地上默默地耕耘，百倍珍惜后几十年的美好时光。

《家庭实用中医验方》是我和上海中医学院讲师王忆勤等作者共同编著的新作。我们根据现代家庭状况（经济、文化、生活条件）、人们的心理要求

(防病保健、延年益寿)和家庭常见的多发病,从浩如烟海的中医典籍中以及诸多名医的锦囊里精选出上千个简便有效的中医验方,包括内服验方、外治验方和食疗验方,对于居住在不同地区、不同气候条件下的家庭均可适用。全书共分 18 个部分,收载几百种病症,分门别类,能有效地指导人们根据不同的需要选用验方。是书为当今每个家庭都不可缺少的卫生保健之友。

本书收集验方众多,所涉及的著作、文章亦多,由于受篇幅限制,难以一一署名,在此深表歉意,并致以衷心的感谢!

应该说明的是,验方虽然有灵验之效,但不是包灵之“仙方”,故对一些急危病症,还需及时送医院诊治,以免贻误病情;对于疾病诊断不明确者,也不可盲目使用验方,应明确诊断后方可用之。

由于作者水平有限,书中若有错讹之处,敬请同道指正。

伍后胜
于杭州西子湖畔
1990 年 10 月

目 录

一、疼痛验方	1
(一) 头痛	1
(二) 牙痛	5
(三) 咽喉痛	8
(四) 腹痛	10
(五) 胃痛	12
(六) 胸胁痛	15
(七) 三叉神经痛	17
(八) 腰痛	19
(九) 坐骨神经痛	22
(十) 肩关节痛	24
(十一) 良性膝关节痛	26
(十二) 足底痛	28
二、出血验方	30
(一) 鼻出血	30
(二) 牙龈出血	31

(三) 咯血	33
(四) 吐血	35
(五) 便血	37
(六) 尿血	40
(七) 功能性子宫出血	42
(八) 外伤出血	45
三、急救验方	47
(一) 中暑	47
(二) 昏迷	49
(三) 高热	50
(四) 电击伤	52
(五) 烧烫伤	53
(六) 冻伤	56
(七) 溺水	57
四、中毒验方	59
(一) 煤气中毒	59
(二) 饮酒中毒	59
(三) 食物中毒	60
(四) 断肠草中毒	63
(五) 农药中毒	63
(六) 铅中毒	64

(七) 药物中毒	66
五、动物咬伤验方	68
(一) 毒蛇咬伤	68
(二) 毒虫咬伤	70
(三) 疯狗咬伤	74
(四) 鼠咬伤	74
六、异物吞鲠验方	76
(一) 异物鲠喉	76
(二) 误吞异物	77
(三) 异物入体	78
七、跌打损伤验方	81
(一) 急性腰扭伤	81
(二) 肩关节扭伤	82
(三) 肘关节扭伤	83
(四) 腕关节扭伤	83
(五) 踝关节扭伤	84
(六) 软组织挫伤	85
(七) 跌打致伤	86
(八) 伤筋断骨	88
八、传染病验方	90
(一) 感冒(流感)	90

(二) 麻疹	92
(三) 病毒性肝炎	96
(四) 腮腺炎	99
(五) 百日咳	101
(六) 猩红热	103
(七) 肺结核	103
(八) 痢疾	106
(九) 疟疾	110
九、虫病验方	113
(一) 蛔虫病	113
(二) 蛲虫病	115
(三) 绦虫病	116
(四) 钩虫病	117
(五) 姜片虫病	118
(六) 囊虫病	119
(七) 血吸虫病	121
(八) 丝虫病	123
(九) 华支睾吸虫病	125
(十) 旋毛虫病	125
(十一) 结肠小袋纤毛虫病	126
(十二) 肺吸虫病	127

十、内科疾病验方	128
(一) 冠心病	128
(二) 高血压	131
(三) 低血压	133
(四) 血脂过高症	134
(五) 脑动脉硬化症	136
(六) 慢性风湿性心脏病	137
(七) 心肌炎	138
(八) 缺铁性贫血	139
(九) 白细胞减少症	141
(十) 原发性血小板减少性紫癜	142
(十一) 神经衰弱	144
(十二) 癫痫	146
(十三) 精神病	148
(十四) 癔症	150
(十五) 神经性呕吐	151
(十六) 面瘫	152
(十七) 面肌痉挛	154
(十八) 中风	155
(十九) 急性支气管炎	157
(二十) 慢性支气管炎	158

(二十一) 支气管哮喘	160
(二十二) 慢性胃炎	162
(二十三) 胃、十二指肠溃疡	164
(二十四) 慢性胆囊炎	166
(二十五) 胆石症	166
(二十六) 糖尿病	167
(二十七) 慢性肾炎	169
(二十八) 风湿性关节炎	170
十一、外科疾病验方	173
(一) 疖	173
(二) 疔	175
(三) 痈	180
(四) 丹毒	182
(五) 急性乳腺炎	183
(六) 血栓闭塞性脉管炎	186
(七) 腱鞘囊肿	187
(八) 腱鞘炎	188
(九) 注射后硬结	189
(十) 腋臭	190
(十一) 颈淋巴结核	191
(十二) 化脓性指头炎	192

(十三) 甲沟炎	193
(十四) 下肢慢性溃疡	194
(十五) 网球肘	195
(十六) 关节腔积液	196
(十七) 急慢性骨髓炎	197
十二、皮肤病验方	199
(一) 脱发	199
(二) 扁平疣	202
(三) 寻常疣	204
(四) 带状疱疹	205
(五) 寻常痤疮	206
(六) 酒皤鼻	208
(七) 痱子	209
(八) 手足癣	212
(九) 体癣	213
(十) 灰指甲	214
(十一) 头癣	215
(十二) 湿疹	216
(十三) 荨麻疹	218
(十四) 药疹	219
(十五) 皮肤瘙痒症	220

(十六) 神经性皮炎	222
(十七) 白癜风	223
(十八) 鸡眼	225
(十九) 牛皮癬	226
(二十) 疥疮	228
(二十一) 尿布皮炎	229
(二十二) 接触性皮炎	229
(二十三) 桑毛虫皮炎	231
(二十四) 松毛虫皮炎	232
(二十五) 刺毛虫皮炎	233
十三、小儿常见病验方	234
(一) 小儿夜啼	234
(二) 小儿遗尿	236
(三) 鹅口疮	239
(四) 小儿流涎	240
(五) 小儿多汗	242
(六) 小儿夏季热	244
(七) 小儿上感发热	245
(八) 小儿腹泻	246
(九) 佝偻病	247
(十) 小儿咳嗽	248

(十一) 小儿哮喘	249
(十二) 小儿疳积	251
(十三) 小儿厌食	253
(十四) 儿童多动症	254
(十五) 女童性早熟	254
(十六) 小儿智能低下	255
十四、妇科疾病验方	257
(一) 痛经	257
(二) 闭经	260
(三) 月经不调	262
(四) 白带增多	265
(五) 妊娠呕吐	267
(六) 胎动不安、胎动下血	268
(七) 习惯性流产	270
(八) 子宫脱垂	271
(九) 子宫颈糜烂	273
(十) 外阴瘙痒症	274
(十一) 滴虫性阴道炎	275
(十二) 缺乳	276
(十三) 经前期紧张症	277
(十四) 妇女更年期综合征	278

十五、男科疾病验方	280
(一) 阳萎	280
(二) 遗精	282
(三) 早泄	283
(四) 不射精	285
(五) 精液不液化症	286
(六) 缺无精子症	287
(七) 精囊炎	288
(八) 男性乳房增大症	289
(九) 男性更年期综合征	290
(十) 慢性前列腺炎	291
(十一) 前列腺肥大	292
十六、五官科疾病验方	295
(一) 麦粒肿	295
(二) 急性结膜炎	296
(三) 白内障	297
(四) 霰粒肿	298
(五) 睑缘炎	299
(六) 沙眼	300
(七) 夜盲症	301
(八) 慢性鼻炎	302

(九) 慢性鼻窦炎	303
(十) 急性咽炎	304
(十一) 慢性咽炎	305
(十二) 口疮	306
(十三) 牙周病	307
(十四) 化脓性中耳炎	308
十七、青春美容验方	310
(一) 玉颜永驻验方	310
(二) 增白玉肤验方	311
(三) 净面去黑验方	311
(四) 消退雀斑方	312
(五) 去除粉刺验方	312
(六) 治疗面疮验方	313
(七) 固牙健齿验方	313
(八) 洁齿如玉验方	314
(九) 治齿黄黑验方	314
(十) 爽口去臭验方	314
(十一) 去痣除赘方	315
(十二) 去除头屑验方	315
(十三) 荣发增泽验方	316
(十四) 白发还黑验方	317