

岳天虎 郭爱廷 主编

北京科学技术出版社

民间便方六百六

R9
11
3



民间便方六百六

岳天虎 郭爱廷 主编

•

北京科学技术出版社出版

(北京西直门南顺城街12号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

通县教育局印刷厂印刷

•

787×1092毫米 32开本 3.5 印张 72 千字

1991年1月第一版 1991年1月第一次印刷

印数 1—46000册

ISBN7-5304-0764-3/R·103 定价: 2.00元

前 言

民间便方，是我国人民长期同疾病作斗争的经验总结，是祖国医学宝贵遗产的一个组成部分。她的特点是取材容易，方便易行，适合自我保健和家庭保健，深受广大群众欢迎。为了提高人们的健康知识水平，增强人们的自我保健能力，我们从广大人民的实际需要出发，以促进初级卫生保健为目的，本着不花钱能治病，少花钱治大病和易学易懂、学以致用、方病对应、对症下药的编写原则，博采当今专家名医众方之精华，广集古今民间土方、单方、验方、秘方，经过分门别类，精筛细选，加工提炼而成是书。

《民间便方六百六》一书，分内科、外科、儿科、传染科、妇产科、男性科、五官科和皮肤科共八个篇章，150多种疾病。使用书中处方时，务请到医院确诊，在医师指导下用药。本书在编写中曾得到医学专家、教授的指导与审阅，使该书更具备了它的科学性和实用性，值此一并表示衷心的感谢。但限于作者水平，不妥之处在所难免，恳望广大读者不吝指正。

作 者

一九九〇年四月

目 录

内 科

咳嗽.....	1
咯血.....	2
盗汗与自汗.....	2
感冒.....	3
支气管炎.....	4
支气管哮喘.....	4
高血压.....	5
低血压.....	6
呃逆.....	6
呕吐.....	7
胃痛.....	8
消化性溃疡.....	8
胃炎.....	9
胆石症.....	10
肝硬化腹水.....	10
腹泻.....	11
便秘.....	12
慢性结肠炎.....	12
血尿.....	13
尿路感染.....	13
风湿性关节炎.....	14
贫血.....	15
过敏性紫癜.....	15

甲状腺功能亢进.....	16
糖尿病.....	16
面神经麻痹.....	17
三叉神经痛.....	17
坐骨神经痛.....	18
癫痫.....	18
偏头痛.....	19
失眠.....	20
戒烟.....	20

外 科

烧伤.....	22
遗尿.....	23
误吞异物.....	24
脱肛.....	25
痔疮.....	26
褥疮.....	27
毒蛇咬伤.....	27
疖痈.....	28
丹毒.....	29
急性淋巴结炎.....	30
淋巴结结核.....	30
胆道蛔虫症.....	31
蛔虫性肠梗阻.....	32
急慢性阑尾炎.....	32

脓性指头炎·····	33
甲沟炎·····	33
骨质增生·····	34
肩关节周围炎·····	34
跌打损伤·····	35
腰痛·····	36
创伤性关节炎·····	37

儿 科

小儿夏季热·····	38
小儿多汗·····	39
小儿喘咳·····	39
小儿夜啼·····	40
小儿流涎·····	40
小儿口疮·····	41
小儿腹泻·····	41
小儿蛔虫病·····	42
小儿蛲虫病·····	43
小儿惊厥·····	44
小儿脱肛·····	44
小儿疝气·····	45
小儿睾丸鞘膜积液·····	45
小儿鼻出血·····	46
小儿湿疹·····	46
小儿疳子·····	47

传 染 科

细菌性痢疾·····	48
病毒性肝炎·····	49

流行性感冒·····	5 ⁰
百日咳·····	51
麻疹·····	51
水痘·····	52
流行性腮腺炎·····	53
流行性脑脊髓膜炎·····	54

妇 产 科

痛经·····	55
闭经·····	55
月经不调·····	56
崩漏·····	57
白带症·····	58
阴痒·····	58
宫颈糜烂·····	59
子宫脱垂·····	60
女性不孕症·····	60
妊娠呕吐·····	61
习惯性流产·····	62
宫缩无力·····	63
胎盘滞留·····	63
产后出血·····	64
催乳·····	64
断乳·····	65
急性乳腺炎·····	65

男 性 科

遗精·····	67
不射精·····	68

阳痿·····	68
男性不育症·····	69
前列腺炎·····	70

五官科

鼻窦炎·····	71
鼻出血·····	71
鼻息肉·····	72
麦粒肿·····	73
电光性眼炎·····	73
中耳炎·····	74
耳道异物·····	75
眩晕·····	75
口疮·····	76
牙痛·····	77
牙周炎·····	77
牙龈出血·····	78
急性扁桃体炎·····	78
喉部异物·····	79
慢性咽炎·····	79
咽喉疼痛·····	80
声音嘶哑·····	81

皮肤科

荨麻疹·····	82
湿疹·····	83

带状疱疹·····	84
冻疮·····	85
脓疱疮·····	86
疥疮·····	87
脱发·····	87
斑秃·····	88
白发·····	89
头屑过多·····	89
毛囊炎·····	90
寻常疣·····	90
扁平疣·····	91
神经性皮炎·····	92
稻田皮炎·····	92
银屑病·····	93
玫瑰糠疹·····	94
皮肤瘙痒症·····	94
手足皲裂·····	95
花斑癣·····	95
白癜风·····	96
甲癣·····	96
足癣·····	97
鸡眼·····	98
汗疱·····	99
腋臭·····	99
雀斑·····	100
〔附〕 煎煮汤药的学问·····	100

内 科

咳 嗽

咳嗽是呼吸系统疾病常见的症状，是一种保护性反射动作。咳嗽可由呼吸系统疾病、传染病、肿瘤等多种疾病引起。中医将其分为内伤、外感两大类。在治疗过程中需要辨证施治。

方1. 生梨1个去芯切碎，干荔枝10只去壳带核，川贝母3克，冰糖少许。将上药蒸熟后趁热吃下，每日1次，3~5天后咳嗽即可自愈。

方2. 沙参15克，水煎服，治肺热咳嗽，甚效。

方3. 取捣烂后的大蒜泥，置于伤湿止痛膏中心，晚上洗脚后贴在双足涌泉穴（足底前、中1/3交界处，相当第二、三趾跖关节后方，蹠足时呈凹陷处，不包括脚趾）处，第2天早晨揭去，连贴3~5次。此方对成人的风、寒、燥咳均有疗效。

方4. 白矾50克，陈醋30克，大葱白带须3根。将白矾研细末，大葱白洗净后埋在热草灰里，熟后取出捣碎成泥，与白矾粉、陈醋一起拌匀。晚上睡觉前把脚洗擦干净后按男左女右将药包在脚心上，轻者1次，重者3次即愈。

方5. 白萝卜1个，梨1个，生蜂蜜30克，白椒7粒，麻黄少许。上药放碗内，蒸熟服之，用于风寒咳嗽。

方6. 香油30克，羊肝30克。共炒熟入盐少量，内服治久咳嗽。

方7. 桑叶25克,杏仁15克,冰糖15克。用水两碗,煎成一碗半,趁热温服,出汗即愈。主治伤风咳嗽。

咯 血

喉部以下的呼吸道(气管、支气管或肺组织)出血,经口腔咯出,即为咯血。可由支气管疾病、肺部疾病、心血管疾病、全身性疾病等引起。应注意与呕血区别,咯血时有喉痒感,血呈弱碱性,泡沫状,常混有痰液,一般不凝固,量较少等,不难鉴别。

方1. 铁树叶100克,五味子 50 克,白果100克,第1次加水1000毫升,煎至 500 毫升倒出,第2次加水500毫升,煎至 250 毫升,两次药液 750 毫升装瓶备用。每日服 4 次,每次服 100~150 毫升。一般 2~3 剂可止血,久服无副作用,能彻底治愈、如咯血严重者可加紫珠草30克,本方尤适于支气管扩张症、肺结核等所致的咯血。

方2. 白芨30克,藕节15克,为细末,每服 3 克,开水送下。

方3. 取鲜莲藕,刮去外皮和切去藕节,咀嚼取汁,慢慢吞咽,约饮150~200毫升,不要吃藕渣,饮后安卧,很快即能止血。

方4. 玉蜀黍须 60 克,冰糖 60 克。混合炖服,效果亦佳。

盗 汗 与 自 汗

睡则汗出,醒则汗止,为盗汗。不分寤寐,不因劳动,自然出汗者,叫自汗。自汗为阳虚,盗汗为阴虚,可选用下列方法治疗。

方1. 千斤拔30克，瘦猪肉60克。洗净切碎后，先放砂钵内，加清水500毫升，再放入锅内隔水蒸50分钟，最后去药渣，吃肉喝汤，每天1次，连用3天即见效，治盗汗。

方2. 五倍子、煅龙骨各等分，水调糊状填脐中，胶布贴封。每日1次，3~5次可愈。

方3. 黑豆15克，地骨皮10克，红枣5枚，水煎服，每天1次，连用3天，治盗汗。

方4. 浮小麦50克，五味子10克。水煎服。自汗与盗汗均可适用。（注：浮小麦即将小麦泡进水中，浮在水表面的未成熟小麦）

感 冒

感冒是由滤过性病毒所引起的一种常见病，一年四季均可发生。在身体过度疲劳、着凉、抵抗力低下时容易染发此病。患者有咽喉发痒、鼻塞、流涕、咳嗽、咳痰、头痛、发热、全身疲倦、四肢酸痛等症状。

方1. 黄芪72克，炒白术、防风各27克，共研细末，日服3克，温开水送服，连服1个月。主治体虚感冒。

方2. 金银花、菊花各30克，泡水代茶饮，适用于风热感冒。

方3. 先把生葱白30克，生姜15克切碎，再放豆豉20克，加水500毫升左右，煮沸后分2次温服，服后盖被出透汗即可，每日1剂。用于风寒感冒。

方4. 将一小杯红葡萄酒放在火上加热，然后在酒里打1个鸡蛋，用筷子稍加搅动即停止加热，晾温后饮用，疗效特佳，适用于各类感冒。

方5. 紫苏叶30克（干品），生姜5片，水煎服，每日

2 剂，连服 1~2 天，用于重伤风。

支 气 管 炎

支气管炎是由细菌、食物、药物、化学品、尘埃等多种变应原侵入人体引起的以咳嗽、咳痰、气喘为主要表现的疾病。支气管炎可分为急性和慢性两种类型。急性者痊愈后粘膜结构和功能可完全恢复正常；慢性者则不尽相同，治疗不当或不及时，还可转变（合并）为肺气肿和肺原性心脏病，故不能忽视。

方1. 黑枣 2 公斤，鲜姜 1 公斤。将黑枣、鲜姜洗净，用刀背将姜拍碎（不宜过碎）。然后将黑枣、姜块同时放入锅内，加清水适量，文火煎透，以黑枣发胖不脱皮，原汁 1 碗为标准。将原汁分 3 次晚饭后服。将煮熟的黑枣及姜块晒干，姜块可作菜肴配料，干枣每天当作零食之用。第 1 疗程自感有效，继续第 2 疗程，切忌吸烟，效果更佳。

方2. 棉花根 100~200 克，一日量，水煎 2 小时以上，分 2~3 次服。对慢性支气管炎效果较好。

方3. 桑皮、银花、车前草各 25~50 克，治急性支气管炎。

方4. 大蒜、醋各 250 克，红糖 90 克，将蒜捣碎，泡入糖醋中 7 天，日服 3 次，每次 1 匙。适于慢性支气管炎。

方5. 萝卜籽 10 克，核桃肉 30 克，用冰糖炖服，治老年支气管炎。

支 气 管 哮 喘

支气管哮喘是一种常见的以发作性呼吸困难和哮鸣性呼吸音为特征的变态反应性疾病。属中医的“哮证”范围。中医

认为该病的起因多由寒邪入肺、饮食偏嗜、脾肾阳虚、肾气衰弱所致。本病儿童多见，春秋多发，反复发作，迁延难愈。

方1. 紫皮蒜 60 克，红糖 90 克。蒜捣烂如泥，放入红糖，在砂锅内加水适量熬成膏，每日早晚各服 1 匙。

方 2. 取糯米 200 克，纯蛤蚧粉 25 克，煮粥，1 次食完，每天 1 剂，轻者 1 次可愈，重者 3 剂即可，对多种原因所致的哮喘均有效。

方3. 杏仁30克，蜂蜜30克，水煎服，治多年哮喘不愈者有效。

高 血 压

高血压是指动脉血压过高，即舒张压超过12千帕(90毫米汞柱)，或收缩压在40岁以前超过18.7千帕(140毫米汞柱)。可分为原发性高血压(高血压病)和继发性高血压(症状性高血压)两大类。前者是一种病因尚未完全明了的以动脉血压增高为主要表现的常见疾病，属中医的“头痛”、“眩晕”范畴，后者是由于某些疾病引起，作为这些疾病的主要症状之一。

方1. 金银花15克，菊花15克，山楂30克，桑叶10克，共为粗末，开水浸泡15分钟后代茶频饮，每日1剂，服药10~1天血压开始下降。

方2. 柳梢嫩叶 60 克，芹菜下部茎 50 克，山楂30克，大红枣10枚，水煎300毫升，每日 2 次，每次服150毫升，一般 3 周为 1 个疗程。对因高血压引起的失眠、多梦有显著镇静作用，能减轻高血压引起的头痛、头昏症状。

方3. 把带红衣的花生米浸入醋中，数量多少均可，以

花生完全浸入醋中为宜，密封1周后食用。每晚睡前取3~5粒嚼碎后吞服，2周为1个疗程，一般1个疗程即可见效。

方4. 把向日葵托盘切成小块，水煎服，每日早晚各服1次。

低 血 压

一般认为成年人肱动脉血压低于12/8千帕(90/60毫米汞柱)即为低血压。可分为急性低血压与慢性低血压两大类。血压由正常或较高的水平突然明显下降，称为急性低血压。主要表现为晕厥与休克两大临床综合征；慢性低血压又可分为体质性低血压、体位性低血压(直立性低血压)、内分泌功能紊乱所致的低血压等多种类型。

方1. 高丽参10克，炙甘草5克，水煎4小时，顿服，可隔天炖服，共3~4次。适用于体位性低血压。

方2. 法半夏、茯苓、白芍、钩藤各10克，党参、黄芪各12克，菊花6克，当归3克，生姜3片，大枣3枚，水煎服。对老年体位性低血压效果较满意。

方3. 炙黄芪12克，当归6克，升麻6克，生地10克，熟地10克，阿胶15克，炙甘草10克，黄精10克，元肉10克，女贞子10克，远志肉6克，每剂水煎3次，浓缩至300毫升，分3次服，每日1剂。

呃 逆

呃逆，俗称“打嗝”。是指气逆上冲，喉间呃呃连声，声短而频，令人不能自制。有几分钟或半小时1次，亦有连续呃7~8声始停的。本症可由多种原因(如受凉、手术等)引起。中医将其分为实证和虚证。

方1. 打呃时屏住呼吸并喝杯温开水，也可取中等大小塑料食品袋一只（不漏气）套住口鼻，呼吸几分钟，呃逆便止。

方2. 打呃时立即吃一匙白糖，对于打呃时间已有6周或更长时间的人可重复使用数次。

方3. 取一把韭菜洗净后捣烂取汁，加入一小盅烫热的黄酒乘热喝下，如不饮酒，用温热的开水和韭汁同服亦有同样效果。

方4. 在打呃时只要嗅一下胡椒粉的气味呃逆便止。

方5. 用筷子摩擦口腔上方软腭与硬腭交界处可收到止呃效果。

呕 吐

呕吐是胃内容物经口吐出体外的一种复杂的反射性动作。此种动作可将有害物质排出，具有一定的保护性作用，但剧烈持久的呕吐可以引起水电解质紊乱、代谢性碱中毒及营养障碍。引起的原因很多，一般以胃肠道疾病引起的为多见，其他如脑炎、脑肿瘤、尿毒症、妊娠等都可引起。

方1. 丝瓜上蒂可止呕，下蒂可止泻，上下蒂同用可治上呕下泻。平时将瓜蒂晒干，用时取6~7个蒂，用开水浸泡15分钟即可服用。

方2. 灶心土120~250克，生姜3片，水煎后取其澄清液频饮。

方3. 吴萸3克，人参9克，生姜12克，大枣4枚，水煎服。

方4. 半夏9克，生姜15克，云苓12克，水煎服。

方5. 黄连0.6克，苏叶0.3克，水煎服。

胃 痛

胃痛，中医称“心口痛”、“肝胃气痛”。系忧思恼怒、脾胃虚寒或饮食不节等原因引起。本症特点除胃部疼痛外，还可兼有腹胀、呕吐、便秘、食欲减退等各种症状。

方1. 取痢特灵、维生素B₆各24片，第1天服4次，每次服2片；第2天服3次，每次服2片；第3天服2次，每次服2片；第4天服3次，每次服1片；第5天服2次，每次服1片；第6天服1次，按1片服。

方2. 猪肚1个洗净，内装小茴香30克，当归10克，生姜15克，用纱布包好，放入砂锅内，加水，慢火久煎煮烂，去药渣，分数次食之。连服3付，对胃寒型疼痛有宜。

方3. 用白酒25克，点燃至沸点，将红糖50克倒入，搅拌后趁热喝下，3分钟后可止痛。

方4. 胡椒8粒，杏仁9个，大枣3个，研细，每日量分2~3次服，黄酒冲服，1个月为1疗程。

方5. 黄毛兔1只，去皮和内脏，加黄芪60克，白术12克，煎法同方二。对胃虚型疼痛有效。

消化性溃疡

消化性溃疡为胃、十二指肠溃疡的总称。中医认为本病属于“胃脘痛”、“肝胃气痛”等范畴。多见于青壮年，秋冬两季易发。本病特点为慢性过程，发作与缓解交替。胃溃疡的疼痛部位在剑突下正中或偏左，多于餐后半至2小时出现，进餐前消失。十二指肠溃疡疼痛部位在上腹正中或稍偏右，多在进餐后3~4小时出现，进食后减轻。

方1. 马铃薯（生用连皮），把马铃薯放在臼内加开水捣

烂绞汁，早晚各服一杯，在不痛时还须连续服用1个月。主治胃及十二指肠溃疡。

方2. 胡桃100个，黄蜡100克，红、白糖各250克。将胡桃烧存性，去皮研细，加红白糖在一处熬匀，加黄蜡凝固，备用。

1日3次，每次服15克，饭前或饭后1小时服均可，白开水送服。忌食辛辣、生冷食物。

方3. 鸡蛋壳20个，穿山甲15克，青木香、佛手片各15克。鸡蛋壳炒热，和上药共研细末，每服10克，1日2次，开水送下。忌食生冷、辛辣刺激食物。以上方二、方三专治胃溃疡、胃痛、吐酸屡治无效者。

方4. 取鸡内金20克，丁香20克，鸡蛋壳炭60克，将鸡内金、丁香、蛋壳炭混合，共研细末，盛入瓶内备用。每日3次，每次2克，温开水送下。

方5. 陈皮9克，半夏9克，蜂蜜120克，水煎冲蜜服。10付即可。

方6. 青霉素G钾80万单位，每天2次，早晚各1次，肌肉注射，21天为1疗程。治疗十二指肠溃疡。一般在用药1周后症状减轻。2周后疼痛完全消失，坚持3周治疗，即能达到巩固疗效的作用。

胃 炎

胃炎系指各种病因所致的胃粘膜炎性变化。根据病程长短可分为急性胃炎和慢性胃炎两种，均为消化系统的常见病。主要特征为上腹痛或胀闷不适伴有消化功能紊乱。

方1. 玉米、白扁豆各100克，木瓜25克，水煎服，治疗各类胃炎。

方2. 乌贼骨50克，香附、石菖蒲、甘草各15克 共研

粉末，每次服5克，用温开水送服，每日3次，适用于慢性胃炎。

方3. 五灵脂50克，广木香25克，共研细末，每次5克，每日3次，对慢性胃炎有效。

方4. 炒扁豆75克，川木瓜30克，水煎服，专治急性胃炎。

胆 石 症

胆石症是胆道系统中常见的疾病，主要是由于细菌感染、胆汁淤滞和胆汁代谢障碍，使胆汁理化成分发生改变等原因所致。中医认为，是由情志忧郁不畅、饮食不节、过食油腻或蛔虫上扰等多种原因造成。较大胆石可引起右上腹闷胀不适及慢性胆囊炎的症状，较小结石有时可引起胆绞痛。

方1. 丝瓜络（煨存性研细末）、金钱草50~100克，先将金钱草水煎后加酒数滴，送服丝瓜络末，每服15克，每日2次。

方2. 郁金粉2.5克，没药1.5克。用茵陈煎汤送服，每日2次。

方3. 龙胆草、左金丸各15克，以龙胆草送服左金丸，每次5克，日服3次。兼治胆囊炎。

方4. 鸡内金15克，金钱草50克，芒硝15克，水煎服。

肝 硬 化 腹 水

肝硬化是一种或多种致病因素反复作用损害肝脏所引起的慢性肝脏疾病。肝硬化腹水则为肝功能失代偿期的一种特殊表现。少量（100毫升以下）时，可无任何症状。中等量以上的腹水则有腹胀及一些不适感。

方1. 穿山甲片150克，炙酥研末，每服7.5克，日服2次，白开水送服。主治肝硬化。有腹水者煎服鲜白桃花25克（干品15克），为一次服量，无白桃花者用红桃花代替。

方2. 九头狮子草（京大戟）用根，洗净晒干，碾为细末，成咖啡色，装入胶囊，每胶囊0.3克，每次服5~10个，3~7天服1次，小便增多显著者，辅以补药。

方3. 甘遂25克，研末，用温水调成糊状，敷在脐部直下10厘米处，并煎服甘草10克，待大便泻水后去除敷药。

方4. 柴胡、片姜黄、青皮、枳壳、郁金各15克，茯苓、泽泻、焦术、猪苓、车前子、当归、陈皮各25克，丹参、别甲各50克，甘草5克，水煎服。

腹 泻

腹泻，俗称“拉肚子”，多由肠道疾患引起。中医称之为“泄泻”。分急、慢性两种。急性者系指急起发病、历时短暂的排便次数频繁，粪便稀薄，或含有脓血粘液的腹泻；慢性者则是指大便次数增多，大便不成形，稀薄或有脓、血、粘液相杂，间歇或持续历时2月以上。

方1. 车前子18克，焙干研末冲服，或车前子同其它健脾化湿的药伍用，1日2次，小儿酌减，疗效均佳。

方2. 萝卜叶若干，放瓦房上，日晒夜露1个月左右，用时收回洗净，每次用50~100克，水煎当茶饮。

方3. 鲜鱼腥草200克。用冷开水洗净，捣烂，以温开水（可加白糖调味）送服，4小时后见效，每6小时服1剂，连服3剂。专治急性腹泻。

方4. 全石榴1个，神曲50克，生山楂50克，木通15克，大枣10个，车前子15克，水煎服。