

家用便方



责任编辑 王道隐

# 家用便方

陈志超 王怀玉 编

\*

山东科学技术出版社出版  
山东省新华书店发行  
山东新华印刷厂德州厂印刷

\*

787×1092毫米32开本      8印张      47千字  
1985年1月第1版      1985年1月第1次印刷  
印数：1—150,000

书号 14195·176      定价 0.45元

F51  
604

1991

## 编 者 的 话

中草药便方，是我国劳动人民长期与疾病作斗争的智慧结晶，是祖国医药学的一份宝贵遗产。因为它具有简、便、廉、验的特点，历来为广大群众所喜用。为了方便群众防病治病，以便有更充沛的精力进行四化建设，我们特地编写了这本《家用便方》小册子。

本书共筛选了400余方，主要用于防治常见病和多发病，多数方子经过临床验证有一定疗效。这些方子，按其所防治疾病的性质归纳为七类，即传染病方、内科病方、外科病方、妇科病方、儿科病方、皮肤科病方、五官科病方。在介绍方药之前，对每一种疾病的主要病因、症状和预防措施，均作了简要介绍，目的是便于帮助读者识病选方。内容简明扼要，通俗易懂。便方一看就懂，用法一学便会，药物就地可得。凡具有初中文化程度者，都可阅读应用。

由于经验所限，书中可能存有缺点，希望广大读者批评指正，以便今后修订再版。

编 者

于山东省潍坊市医学科学研究所

一九八四年二月

# 目 录

## 传染病方

|        |    |
|--------|----|
| 感冒     | 1  |
| 麻疹     | 3  |
| 流行性腮腺炎 | 4  |
| 百日咳    | 6  |
| 传染性肝炎  | 8  |
| 细菌性痢疾  | 10 |
| 蛔虫病    | 12 |
| 蛲虫病    | 13 |
| 绦虫病    | 14 |
| 钩虫病    | 15 |
| 疟疾     | 16 |
| 狂犬病    | 17 |

## 内科病方

|       |    |
|-------|----|
| 支气管炎  | 19 |
| 支气管哮喘 | 20 |
| 高血压   | 22 |
| 胃炎    | 24 |
| 肠炎    | 25 |
| 消化不良  | 26 |

|         |    |
|---------|----|
| 消化性溃疡   | 27 |
| 肝硬化     | 29 |
| 肾炎      | 30 |
| 贫血      | 32 |
| 尿潴留     | 33 |
| 糖尿病     | 34 |
| 风湿性关节炎  | 35 |
| 癫痫      | 36 |
| 神经衰弱    | 38 |
| 地方性甲状腺肿 | 38 |
| 中暑      | 39 |

## 外科病方

|       |    |
|-------|----|
| 外伤出血  | 40 |
| 烧烫伤   | 42 |
| 下肢溃疡  | 43 |
| 疮疖    | 45 |
| 冻疮    | 46 |
| 黄水疮   | 47 |
| 痔疮    | 48 |
| 蜂窝组织炎 | 49 |

|            |    |
|------------|----|
| 脱肛·····    | 50 |
| 扭挫伤·····   | 51 |
| 毛囊炎·····   | 52 |
| 疖·····     | 53 |
| 颈淋巴结核····· | 54 |

## 妇科病方

|              |    |
|--------------|----|
| 痛经·····      | 56 |
| 经闭·····      | 57 |
| 功能性子宫出血····· | 58 |
| 盆腔炎·····     | 59 |
| 子宫脱垂·····    | 59 |
| 白带过多·····    | 60 |
| 滴虫性阴道炎·····  | 61 |
| 乳腺炎·····     | 62 |
| 产后少乳·····    | 63 |
| 妊娠呕吐·····    | 64 |
| 习惯性流产·····   | 64 |

## 儿科病方

|            |    |
|------------|----|
| 腹泻·····    | 65 |
| 新生儿黄疸····· | 67 |
| 小儿夜哭·····  | 67 |
| 遗尿·····    | 68 |
| 脱肛·····    | 69 |
| 婴儿湿疹·····  | 70 |
| 小儿惊厥·····  | 70 |
| 小儿疝气·····  | 71 |

|            |    |
|------------|----|
| 小儿夏季热····· | 71 |
| 尿布皮炎·····  | 72 |
| 佝偻病·····   | 73 |

## 皮肤科病方

|            |    |
|------------|----|
| 荨麻疹·····   | 74 |
| 湿疹·····    | 75 |
| 带状疱疹·····  | 76 |
| 神经性皮炎····· | 77 |
| 银屑病·····   | 78 |
| 头癣·····    | 79 |
| 手足癣·····   | 80 |
| 鸡眼·····    | 81 |
| 稻田皮炎·····  | 82 |
| 接触性皮炎····· | 83 |
| 脂溢性皮炎····· | 83 |
| 寻常疣·····   | 84 |
| 白癫风·····   | 85 |

## 五官科病方

|             |    |
|-------------|----|
| 急性结合膜炎····· | 86 |
| 睑腺炎·····    | 87 |
| 沙眼·····     | 88 |
| 化脓性中耳炎····· | 89 |
| 牙痛·····     | 90 |
| 鼻炎·····     | 91 |
| 鼻出血·····    | 92 |
| 扁桃体炎·····   | 93 |

# 传 染 病 方

## 感 冒

感冒，是四季常见的外感病，冬春季节尤为多见。主要症状有头痛、发热、鼻塞、咳嗽、流鼻水、打喷嚏、嗓子发干等。但在病情上，有轻重程度的不同，轻者，俗称“伤风”，主要由风邪病毒所引起；重者，叫“流行性感冒”（简称“流感”），由流感病毒感染所引起，有很强的传染性，常可引起广泛流行。

〔方一〕葱白、生姜各15克，食盐3克。

用法：将上药共捣成糊状，用纱布包好，擦前胸、后背、脚心、手心、肘窝和肘窝，擦1遍后，让病人躺下休息，一般半小时后就汗出热退，各种症状随着消失。

〔方二〕五分硬币1枚，菜油（香油或花生油均可）1盅。

用法：用硬币蘸油，先沿背部正中线自上而下地刮1行，再沿脊背两侧自上而下各刮1行，如此反复地刮，直到皮肤由红变紫为止；然后，再沿肋骨两侧

由内向外反复地刮；最后，由第一颈椎与第一胸椎之间的凹陷处的大椎穴，沿肩胛向外左右反复地刮，刮出紫色样斑块为宜。

说明：刮时用力要均匀，不要太重，以免刮伤皮肤。

〔方三〕连须葱白 3 根，白菜疙瘩 1 个。

用法：水煎服，发汗。

说明：适用于冬季感冒。

〔方四〕绿豆 1 把，白糖适量。

用法：把绿豆洗净，加水煎至开花，再入白糖，然后喝汤吃豆，1 次用完，避风。

说明：适用于夏秋感冒。

〔方五〕生芝麻 30 克，茶叶 5 克。

用法：把上药一起放入口中嚼食，并用热姜汤 1 碗冲服，服后盖被发汗。

说明：适用于感冒初起。

〔方六〕鲜生姜 2000 克，葱根 1500 克，苏叶 1000 克，白菜根 3000 克，食醋 2500 毫升。

用法：先将前四味药加入 50 公斤水，煎取药液 40 公斤，然后加入食醋备服。一般在感冒流行前口服，每日 1 次，连服 3 天，成人每次 100 毫升，小儿酌减。

说明：一般作为集体预防“流感”用药。



〔方七〕茅根30克（鲜品60克），青萝卜（切片）1个，绿豆1大把。

用法：先将茅根水煎，开锅后约10分钟，取出茅根，放入萝卜和绿豆，再煎至绿豆开花，滤出药液口服，每天3次；萝卜和绿豆可同时食用。

## 麻 疹

麻疹，俗称“痧子”，由麻疹病毒经呼吸道传染。本病好发于冬春两季，5岁以下儿童多难以幸免。开始发病，症状类似感冒，常见发热、咳嗽、流鼻涕、打喷嚏、两眼发红并泪汪汪等；发病2～3天后，患儿口腔内两颊出现小白点，周围有红晕；3～5天后，皮疹首先从耳后出现，逐渐由脖子发展到脸，再蔓延到胸背和四肢。疹子出得越透，病毒泄得越干净。出疹前后，需对患儿加强护理，防止并发肺炎、喉炎、脑炎和肠炎等。

〔方一〕米糠6克，芫荽（干品）3克。

用法：水煎服。

说明：麻疹隐而不透，壮热不退，服后12小时内即出。

〔方二〕蝉蜕、苏叶各6克。

用法：水煎服。

说明：主治疹出不齐。

〔方三〕黑、白丑各50克，白矾150克，面粉、米醋适量。

用法：将黑、白丑和白矾分别研成细末，投入面粉中拌匀，加米醋调成糊状，然后取适量摊在纱布上，包贴两足心（涌泉穴处），每天换药1次。

说明：此方对麻疹并发肺炎者有良效。

〔方四〕樱桃树胶15克。

用法：白开水化服，1～2岁每服1.5克；3～4岁每服2.5克。每天2次，连服3日。屡试有效。

〔方五〕新鲜香菜（芫荽）30克。

用法：将香菜捣烂，用单层纱布包好，搓擦患儿胸背、手足心等处。

〔方六〕红谷子250克。

用法：把红谷子放在锅内，加水煮开，托住患儿用热气熏。

说明：麻疹出着忽然不见，熏之即出。

### 流行性腮腺炎

流行性腮腺炎，俗称“痄腮”，是冬春季节农村常见的儿童呼吸道传染病之一。主要症状有发热，两腮或一腮肿痛，张口不便等。本病预后一般良好。

〔方一〕鲜青鱼胆1个（不可水洗）。

用法：将鱼胆放在瓷碗中，慢慢加热，焙干后研成细末。用鹅毛管挑药末少许，吹入咽部，每天3~5次，一般3天可愈。

〔方二〕蛇蜕2克（小儿减半），鸡蛋2个。

用法：将蛇蜕洗净切碎，打入鸡蛋，香油煎炒（可加少许食盐调味），1次吃下，每天1次，连吃2天。若同时取蚯蚓数条捣成糊状涂敷患处，效果更好。

〔方三〕鲜地丁150克，白矾50克。

用法：将上药共捣烂，敷患处。

〔方四〕活白头蚯蚓5~6条，白糖适量。

制法：先去掉蚯蚓身上的泥土（勿用水冲洗），放在碗里，再加白糖搅拌，半小时后，滤出粘液备用。

用法：将蚯蚓浸出液滴在纱布上，贴敷患处，3~4小时换药1次，换药前用淡盐水洗净患处。

〔方五〕鲜蒲公英20~30克，鸡蛋1个，冰糖适量。

用法：先将蒲公英捣烂，加入鸡蛋清、~~冰糖~~，再捣成糊状，摊在纱布上，外敷患处。每天换药1次，一般2~4次可愈。

〔方六〕食醋10毫升，放砚台内用香墨研取浓汁，贮瓶备用。或用市售好墨汁、食醋各10毫升，搅匀贮瓶备用。

用法：用毛笔或鸡翅毛1根，蘸药液涂搽腮腺肿起部位，并超过其边缘1分多。每天3~4次，一般3~5天痊愈。

〔方七〕蝌蚪250克，冰片2克。

用法：将上药一起放进瓶里，等蝌蚪化成水后，用纱布过滤去渣，拿棉签或毛笔蘸药液涂搽患处。每天3~4次，2~3天见效。

〔方八〕鲜黄花菜（俗名“金针”）50克。

用法：水煎，少加食盐调味，喝汤吃菜，每天1次。

〔方九〕仙人掌1块。

用法：刮去仙人掌的皮和刺，捣烂敷患处，每天1~2次。

## 百 日 咳

百日咳，中医称“顿咳”、“鹭鸶咳”，是一种急性呼吸道传染病，好发于冬春两季，多见于5岁以下儿童。主要特点是阵发性咳嗽，咳后带哮鸣音，病程在百日以内，预后一般良好。

〔方一〕鲜鸡苦胆1个，白糖适量。

用法：用针刺破苦胆，把胆汁挤在碗里，加上白糖，温开水冲服，每日2~3次。1周岁以内，3天1个；2周以下，2天1个；2周岁以上，1天1个。

〔方二〕白芨50克。

用法：捣细，蒸熟后加适量白糖，拌匀装瓶备用。每日2次，每次10克，温开水送下。

〔方三〕川贝母粉15克，蜂蜜250克，生姜汁1盅。

用法：先把上药同放入茶碗里搅匀，再把茶碗放进砂锅内，锅里加水，文武火炖1小时，取出备用。2岁小儿每次1汤匙，每天3次，温开水冲服。

〔方四〕猪苦胆1个。

用法：猪苦胆砂锅焙干，研成细末，温开水冲服。每日每公斤体重0.07克，分3~4次服下。

〔方五〕大蒜20克。

用法：先把大蒜捣成泥状，加开水100毫升过滤，然后把盛大蒜液的容器口密封12小时，即可服用。10岁以下每次10~15毫升；10岁以上每次15~20毫升。每4小时1次，连服7~15天。服时可加白糖调味。

〔方六〕鲜茅根、鲜芦根各50克，白菜疙瘩1

个。

用法：水煎，加白糖口服，早、晚各1次。

### 传染性肝炎

本病分黄疸和无黄疸两种类型，都是由肝炎病毒引起的消化道传染病。黄疸型肝炎以目黄、身黄、小便黄为特征；无黄疸型肝炎以恶心、胁痛、脘腹胀满、身体倦怠为特征。本病传染性强，对人体健康有一定威胁，应积极预防和治疗。

〔方一〕糯米草50克。

用法：水煎服，每日1剂。

〔方二〕夏枯草30克，瘦猪肉100克。

用法：将夏枯草用纱布包好，与猪肉一起放入砂锅内，加水煎煮1小时，弃渣，吃肉喝汤。

〔方三〕青黛30克，明矾180克。

用法：共研细末，温开水送服，每日3次，成人每次1.5克，幼儿每次0.7克。

说明：服药后，一般5~7天黄疸消退，无副作用。

〔方四〕玉米须、茵陈各30克，大黄15克。

用法：加水300毫升，煎取药液100毫升，每日1剂，2次分服。

〔方五〕茵陈、绿豆各120克

用法：先水煎茵陈，当水耗去一半时，将药液出，再用药液煮绿豆，煮熟后当饭吃

说明：方四、五均适用于有黄疸者

〔方六〕活泥鳅2000克。

用法：先把泥鳅放在清水里养1天，次日放锅里蒸熟，然后焙干，研成细末装瓶备用。每日3次，每次10克，温开水冲服。

说明：15天为一疗程，1剂服用1个疗程，一般1～2个疗程即愈。

〔方七〕米醋1000毫升，鲜猪脊骨500克，红、白糖各125克。

用法：将猪脊骨砸碎，和糖醋一起放进砂锅里，不加水，煮沸30分钟，凉后用消毒纱布绞汁备用。5～10岁每次10～15毫升，11～15岁每次20～30毫升，成人每次30～40毫升，每日3次，饭后服。

〔方八〕鲜芹菜100～150克，蜂蜜适量。

用法：把芹菜洗净捣烂取汁，加上蜂蜜放锅内隔水炖20分钟即可服用，每日2～3汤匙。

〔方九〕鲜蒲公英、鲜车前草各60克，红糖30克。

用法：水煎，取药液加红糖，早晚分服，每日1

## 细菌性痢疾

细菌性痢疾，简称“菌痢”，由痢疾杆菌引起，是夏秋季节常见的 种消化道传染病。本病有急、慢性之分，主要症状是发热、腹痛、里急后重、下痢脓血。注意饮食卫生是预防本病的重要措施。

〔方一〕绿茶100克，白酒25毫升。

用法：先水煎绿茶20分钟，滤出茶液加白酒混合口服。每日3次，每次2毫升。

〔方二〕马齿苋（俗称“蚂蚱菜”）500克。

用法：加水2公斤煮烂，滤出药液加少量白糖口服。每晚12点服50毫升，连服5日为一疗程。或将马齿苋洗净晒干，研成细末，加少量白糖，每日3次，每次3克，温开水冲服。

〔方三〕酸石榴花、椿根皮各9克，高粱面60克，白糖15克。

用法：把石榴花、椿根皮分别焙干，高粱面炒熟，共为细粉，用白开水冲开，随冲随搅成粥，口服。空腹1次服完，每天2次。

说明：药焙的颜色变黄即可，不要过火使药变黑。本方治痢疾下血、腹痛下坠最效。



〔方四〕无花果20个，蜂蜜250克。

用法：上药同放碗内，蒸煮半小时，即可食用。  
每次3～4枚，每日2次。

〔方五〕枣树皮适量。

用法：焙焦研细，温开水冲服，每次1克，每天3次。

〔方六〕白萝卜（带叶）1个，白糖30克。

用法：将萝卜连叶一起捣烂，加白糖适量，1次吃下。

〔方七〕乌梅6个，香附9克。

用法：水煎取药液100毫升。1岁以内每服20毫升，日服3次；1～2岁每服30毫升，日服3次；2～5岁每服30毫升，日服4次；5岁以上每服40毫升，日服4次。

说明：此方儿童用，效果好。

〔方八〕旱莲草120克，糖30克（白痢用红糖，赤痢用白糖，赤白兼下则用红白糖各半）。

用法：水煎温服。

说明：1剂见效，3～4剂可愈。

〔方九〕葎草（俗称“拉拉秧”、“尿坷拉蔓”）1把。

用法：水煮，乘热洗两脚，每晚1次。