

家庭医疗保健丛书

偏方巧治

杨保君 编著 **指南**



中国纺织出版社

家庭医疗保健
丛书

偏方 Qiaozhizhinan
巧治指南

PIAN FANG

杨保君 编著



中国纺织出版社



内 容 提 要

《偏方巧治指南》是“家庭医疗保健丛书”中的一册。

本书以内科、外科、妇产科、儿科、皮肤科等常见而多发的百余种病症为重点,从使用偏方防治这些病症的实际情况和需要出发,简要地介绍了各病症的病因、病理、中西医常见的类型、治疗原则与方向,以及使用偏方的基本知识和注意事项等。旨在供读者使用偏方之前,对疾病进行具体分析判断时作参考。同时,以安全、有效、简便、经济为原则,精选了部分偏方,便于读者根据具体情况选用。

本书可供广大消费者阅读,也可供基层医务工作者使用偏方防治疾病作参考。

图书在版编目(CIP)数据

偏方巧治指南/杨保君编著. - 北京:中国纺织出版社,1999.4
(家庭医疗保健丛书)

ISBN 7-5064-1636-0/R·0022

I. 偏… II. 杨… III. 验方-中国-汇编 IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 07006 号

责任编辑:黄崇芬 责任校对:陈 红

责任设计:胡雪萍 责任印制:初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号

邮政编码:100027 电话:010-64168226

中国纺织出版社印刷厂印刷 各地新华书店经销

1999 年 4 月第一版第一次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:10.25

字数:190 千字 印数:1—5000 定价:16.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换



前言

Qian Yan

寻

求自身健康,是人们的共同愿望。什么是健康?人们的认识和理解是不一样的。世界卫生组织(WHO)有过一个定义:“健康不仅仅是没有疾病和身体虚弱,而是一种身体上、精神上和社会适应能力的完好状态。”

人们对健康的追求是无限的,而健康的标准却是有阶段性的,它是随着社会发展和科技进步而演绎变化的。世界卫生组织指出,2000年以前,人人要享有卫生保健,要改善卫生水平和健康状态,这是全球战略。我国卫生部门相应提出,要加强自我保健和健康教育。

基于此,我们决定编一套“家庭医疗保健丛书”是适时的,也是符合我国国情的,更是切合大众需要的。

尽管人们重视健康,但往往社会环境、家庭条件和涉世处事,常给人们带来许多不利甚至危害健康的影响。加之自身对健康认识 and 理解的偏见,以及他人误传,以致只有躺在病床上时,方才对健康之真义略知一二,只是为时晚矣。

“以弭病于将然为先”是古人的明鉴。故而,健身延寿于今成

为新潮,医疗保建书刊也成了人们竞相阅读的热点。

中国纺织出版社约我共拟出版“家庭医疗保健丛书”,旨在普及医疗保健知识,力求以内容出新、文字简明、指导自疗、经济实用为特色。

这套丛书包括《病理化验诊断指南》、《医药新知指南》、《成药选用指南》、《偏方巧治指南》、《按摩自疗指南》、《营养食疗指南》、《儿病观治指南》及《求医问药指南》。各单册撰稿人都是专家、教授、名医。立论精辟、命题确切、深入浅出、通俗实用,读者读后自会有所获益。

人的寿命在延长,促进了社会人口老龄化。时值世纪之交,编纂医疗保健系列丛书亦属热点,在于强化人们自我保健意识,传递最新医疗保健信息,教人们一些防病自疗的方法。

本丛书在这样的大潮中和读者见面,仅是沧海一粟,却也不入流俗,恭听众议评说。

汪富树

1999年2月 天津



Mu Lu

1	❑ 内科病症
1	⊗ 呼吸系统病症
1	☒ 感冒和流感
6	☒ 慢性支气管炎
10	☒ 支气管哮喘
15	☒ 肺结核
20	☒ 咳嗽
26	☒ 咯血
30	⊗ 心、血管及血液系统病症
30	☒ 冠心病
35	☒ 高血压
40	☒ 心律失常
45	☒ 贫血
50	⊗ 消化系统病症
50	☒ 急性肠胃炎
53	☒ 细菌性痢疾
56	☒ 胃溃疡及十二指肠溃疡

62	☐ 病毒性肝炎
71	☐ 肝硬化
75	☐ 呕逆
76	☐ 腹泻
81	☐ 便秘
86	☐ 便血
90	◆ 泌尿系统病症
90	☐ 肾炎
95	☐ 尿频、尿急、尿痛
99	◆ 神经、内分泌及其他病症
99	☐ 癫痫
104	☐ 中风及其后遗症
108	☐ 糖尿病
114	☐ 地方性甲状腺肿
119	◆ 外科病症
119	◆ 外科感染
119	☐ 疖
123	☐ 痈
125	☐ 丹毒
127	☐ 破伤风
130	☐ 颈淋巴结结核
133	◆ 损伤
133	☐ 跌打损伤
137	☐ 外伤出血
139	☐ 烧烫伤
143	☐ 骨折
146	◆ 外科其他病症
146	☐ 肩周炎
148	☐ 胆石症

150	☐ 痔
154	☐ 脱肛
157	☐ 肛痿
158	☐ 肛裂
160	☐ 妇产科病症
160	◆ 妇科病症
160	☐ 月经失调
165	☐ 崩漏
169	☐ 痛经
172	☐ 闭经
175	☐ 女性生殖器官炎症
180	☐ 更年期综合征
183	◆ 产科病症
183	☐ 妊娠呕吐
185	☐ 先兆流产
188	☐ 习惯性流产
191	☐ 乳汁缺乏症
194	☐ 回乳
196	☐ 不孕症
201	☐ 儿科病症
201	◆ 儿科常见传染病
201	☐ 水痘
203	☐ 麻疹
208	☐ 流行性腮腺炎
211	☐ 百日咳
213	☐ 猩红热
215	◆ 儿科常见其他病症
215	☐ 小儿肺炎
218	☐ 佝偻病

223	☐ 小儿遗尿
227	■ 皮肤科病症
227	◆ 感染性皮肤病症
227	☐ 带状疱疹
230	☐ 疣
233	☐ 头癣
236	☐ 体癣、股癣
238	☐ 手癣(鹅掌风)、甲癣
241	☐ 足癣(脚气)
244	◆ 非感染性皮肤病症
244	☐ 湿疹
254	☐ 神经性皮炎
258	☐ 银屑病(牛皮癣)
262	☐ 白癜风
264	☐ 瘙痒症
267	☐ 荨麻疹
271	☐ 脱发
273	☐ 斑秃
276	☐ 痤疮
277	☐ 腋臭
281	■ 其他病症
281	◆ 眼科病症
281	☐ 急性结膜炎
283	◆ 耳鼻喉科病症
283	☐ 耳鸣
286	☐ 慢性鼻炎和鼻窦炎
290	☐ 慢性咽炎
293	◆ 口腔科病症
293	☐ 牙痛

299	◆ 男性病症
299	☐ 阳痿
304	☐ 早泄
306	☐ 遗精
311	◆ 偏方常用语简释
313	参考资料
314	编后记

内科病症

呼吸系统病症

感冒和流感

概述 感冒是由鼻病毒、腺病毒、副流感病毒等多种病毒引起的急性上呼吸道感染，又称“伤风”或“上感”。全年均可发生，以冬春两季最为常见。多在身体疲劳，受寒着凉时发病。主要表现为发热、恶寒、打喷嚏、流涕、鼻塞、咽干、咽痛、咳嗽、咳痰等。小儿可有呕吐、腹泻、高热甚至惊厥等。

流感是流行性感冒的简称，由流感病毒所引起，常出现暴发流行。发热及全身中毒症状较重，上呼吸道炎症表现较轻。

巧治指南

❖ 患者均需适当休息，多饮水，饮食宜清淡。

❖ 感冒有四种常见类型，各类型临床特点如下：

▲ 风寒感冒：以恶寒无汗为突出表现，发热轻，咽痛不明显。其他可有四肢酸痛、鼻塞、流

I

涕、咳嗽、吐清稀白痰、舌苔薄而白等。

▲ 风热感冒：以发热咽痛为突出表现，恶寒较轻、有汗或无汗。其他可有头痛、咳嗽、吐粘稠黄痰，口渴欲饮、舌苔薄而黄等。

▲ 风寒挟湿：以头胀恶寒为突出表现，头胀如裹、身热不扬、关节酸痛。其他可有胸闷、食欲不振、白痰发粘、舌苔白腻等。

▲ 暑湿外感：以头胀发热为突出表现，主要发生在高温季节，头晕头胀、体温升高而汗少，心烦口渴明显。其他可有胸闷、食欲下降、小便短赤、舌苔黄腻等。

❖ 感冒的病程一般为 3~8 天，可分为初起期（1~2 天）、症状明显期（2~4 天）和恢复期（2~3 天）。

❖ 感冒虽不算大病，但治疗不当可并发急性支气管炎、肺炎等。同时，有些疾病开始时可有类似感冒的症状。因此，如果经治疗病情不见好转，应及时做详细检查。

☞ 偏方精选

❖ 用于风寒感冒的偏方：

偏方 1：生姜 3~5 片（剁成细末），红糖 20 克，用开水冲泡一大碗，趁热服下，盖被取微汗。用于感冒初起、恶寒无汗。

偏方 2：葱白 30 克，淡豆豉 10 克，生姜 10~15 克，水煎服，盖被取微汗。功效同偏方 1。

偏方 3：葱白 15 克，生姜 3~5 片（剁成细末），加水适量，煮热汤面 1 碗，加入白胡椒和盐

适量，趁热服下，盖被取微汗。适应症同偏方1，且有治鼻塞的作用。

偏方4：荆芥10克，苏叶10克，茶叶6克，生姜6克，水煎服。服时加红糖20克，用于头痛、发热、鼻塞显著者。

偏方5：草鱼肉150克，生姜片25克，米酒100克。用适量水煮沸后，放入鱼肉片、姜片及米酒，共炖约30分钟，加盐调味，趁热食用。每日2次。用于畏寒发冷、四肢酸痛、鼻塞等。

偏方6：鲜芥菜80克，鲜姜10克，盐少许。将芥菜洗净切成小片，生姜切片，加清水四碗煎至两碗，以食盐调味。每日分两次服用，连服3日可见效。治风寒感冒、咳嗽吐白痰。

偏方7：杏仁10克，桔梗10克，水煎服。每日1次，连服3日。治风寒感冒、咳嗽吐白痰。

偏方8：杏仁霜30克，用温水化开，用开水冲成糊状服用。早晚各服1次。治感冒恢复期咳嗽有特效。

✧ 用于风热感冒的偏方：

偏方1：西河柳10克，桑叶10克，生姜3片，水煎服，每天3次。用于风热感冒初起，发热无汗者。

偏方2：大青叶15克，葛根15克，鲜芦根30克，水煎服。用于风热感冒初起，发热无汗及咽痛显著者。

偏方3：银花30克，山楂10克，蜂蜜250克。将银花和山楂放入沙锅内，加水置旺火上烧沸，约3~5分钟后，将药液注入小搪瓷盆内，再

1

加水煎熬一次，滤出药液，将两次药液合并，加入蜂蜜搅匀服用。每次 20~30 毫升，每日 3 次。用于风热感冒、发热头痛、口渴欲饮者。

偏方 4：菊花、桑叶各 20 克，连翘、薄荷各 10 克，水煎服。适用于风热感冒、发热头痛、口渴、吐有黄痰者。

偏方 5：蒲公英、大青叶各 30 克，草河车 15 克，薄荷 4 克，水煎服。用于风热感冒、高热不退、咽痛较显著者。

偏方 6：一枝黄花、土牛膝根各 30 克，薄荷 4 克(后加入)，水煎服。用于风热感冒、扁桃体发炎者。

偏方 7：柴胡、炒黄芩、青蒿各 15 克，大青叶 30 克，水煎服。用于风热感冒、高热持续，或高热起伏不退者。

偏方 8：薄荷 2 克，茶叶 5 克。以沸水冲泡，频服。用于风热感冒、头痛目赤、咽喉肿痛、食滞腹胀等。

❖ 用于风寒挟湿的偏方：

偏方 1：荆芥 10 克，防风 10 克，川芎 6 克，生姜 10 克，水煎服，服时加红糖 20 克。用于风寒挟湿的感冒，头胀痛、关节酸痛等。

偏方 2：香附 6 克，苏叶 10 克，广皮 5 克，甘草 3 克，生姜 3 片，水煎两次服，连服两天。用于头胀痛、发热、胸闷、食欲减退者。全身酸痛加羌活 3 克。

❖ 用于暑湿外感的偏方：

偏方 1：西瓜、番茄各适量。西瓜取瓢、去

籽，用纱布绞汁液；番茄先用沸水烫，去皮、去籽，也用纱布绞汁液。二汁合并，代茶饮。对夏季暑湿外感、发热、口渴、烦躁、小便赤热，以及食欲不佳、消化不良等有良效。

偏方 2：绿豆 50~100 克，白糖适量。加水煮至绿豆熟，加白糖 1 汤匙，搅拌溶解，喝汤吃豆，1 次用完。用于暑湿外感、头胀发热、口渴欲饮等。

❖ 用于流行性感冒的偏方：

偏方 1：野菊花、薄荷各 30 克，桔梗 12 克。水煎服，每日 1 剂，早、晚 2 次服。用于流感发热、鼻塞流涕、头痛、咳嗽、喉痛或周身酸痛等。

偏方 2：大青叶、板蓝根、贯众各 30 克。水煎代茶饮。可预防流感。

偏方 3：葛根 10 克，大青叶 15 克，绿豆 30 克。先煮绿豆约 20 分钟，再入另两药共煎，温服。用于流感 2~3 天，仍心烦口渴、发热无汗者。

偏方 4：鲜藿香 10 克，香薷 10 克。水煎服。用于暑天流感。

偏方 5：麻黄两份，甘草一份。共研为细末，每次服 5 克，温开水送下，服至汗出热退勿再服。若未出汗，仍怕冷发热，可再服一次。用于冬季流感。

偏方 6：白菜根 1 个，白糖少许。将白菜根切片，加水 1 碗煮好，加白糖适量，日服 2 次。用于流感热多寒少症。

I

❖ 其他防治感冒偏方：

偏方 1：芥菜 500 克，豆腐半块，老姜 9 克，咸橄榄 4 个。芥菜切成适当长度，豆腐切为 3~4 小块，老姜切片，咸橄榄与一杯半水，共放入锅内煮。煮好后滤出残渣，趁热喝下，盖被休息，出汗即愈。用于久治不愈的感冒。

偏方 2：荔枝肉 30 克，黄酒适量。用酒将荔枝肉温煮。趁热顿服。用于气虚感冒。

偏方 3：食醋 200~400 克，置于火炉上，关闭门窗，熏蒸室内半小时至 1 小时。用于预防感冒传染有效。

慢性支气管炎

概述 慢性支气管炎是一种常见病、多发病。病因尚未完全清楚，但与下列因素密切相关：第一是细菌和病毒的感染；第二是寒冷、灰尘、烟熏、有害气体的反复刺激；第三是人体的变态反应及个人卫生习惯等等。临床上，以 40 岁以上的中老年人多见。主要表现为咳嗽、咳痰、喘息等。如得不到有效治疗，可发展为肺气肿和慢性肺源性心脏病等。

巧治指南

❖ 凡咳嗽、咳痰，伴有或无喘息，每年至少持续 3 个月，并且连续两年以上，排除心、肺等其他疾患，即可定为慢性支气管炎。

❖ 临床上，慢性支气管炎可分为三种类型：

▲ 单纯型：咳嗽，咯白色痰，咯痰后咳嗽缓

解，一般无喘息或仅有轻微喘息，气急不明显，胸闷，口粘，苔厚白腻。

▲喘息型：咳嗽，咯白痰而粘稠，呼吸有哮鸣音，胸闷，或不能平卧，苔厚白滑。

▲感染型：咳嗽，咯黄痰，气急，口干，有或无发热，尿黄，舌红苔黄。

✧慢性支气管炎病程长，有的可达十几年至几十年。一般可分为缓解期和急性发作期。常反复发作，逐渐加重，在确诊后10年左右可并发肺气肿，再发展7~8年可并发肺心病。导致心力衰竭等严重后果。

㊟ 偏方精选

✧用于单纯型的偏方：

偏方1：百部10克，白前10克，款冬花15克，冬瓜仁15克，蜂房10克，半夏10克，水煎服。

偏方2：百部10克，冬瓜仁15克，莱菔子10克，水煎服。

偏方3：百部根500克，焙干研粉，炼蜜拌匀，饭后服半汤匙。

偏方4：猫眼草（去根）、葶苈子、沙参各等份，共研为细末，压成片剂，每片0.5~1克，每次服9~12克，每日3次，十天为一疗程。疗程之间停药7~10天。

偏方5：甜杏仁120克，大米30克，白糖200克。甜杏仁用开水略泡片刻，剥去外衣，洗净，剥成碎粒，用冷水浸泡；大米洗净，亦用冷水浸泡，把杏仁和大米放在一起，加入清水650