

用于外感风寒的便方

用于预防感冒、流感的便方

用于胃酸过多的特效方

用于缓解心绞痛的便方

用于急性早搏的便方

用于阴虛火旺的便方

用于血虛腎亏的便方

用于肝腎兩虛的便方

用于風濕血腫的便方

用于腎精不足的便方

用于氣虛不足的便方

用于肝熱的便方

便方江編

王子瑜編

治瘡

瘡之原

正則瘡

然亦必用外治法，每日用溫水，將膏



上海辭書出版社

換內衣，再照患處，煉豬油，或香油，一兩，調擦時，生

便方江編

瘡症 王子瑜編可飲

治胃症

換內衣

再照患處

煉猪油

或香油二兩

藥每日如此

調擦時先

物飯菜務要熟爛食飲

飯水飯後湯水亦不可多飲

瘡原不在皮實由於血必常常服藥方能改變其血

止助瘡

然亦必用外治法每日用溫水將

其血

图书在版编目 (CIP) 数据

便方汇编 / 王子瑜编著. — 上海: 上海辞书出版社,
2002. 6

ISBN 7-5326-0964-2

I. 便... II. 王... III. 土方—汇编 IV. R289.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第 033172 号

书名题签 巢伟民

责任编辑 张 颖

封面设计 杨钟玮

便 方 汇 编

上海辞书出版社出版

(上海陕西北路 457 号 邮政编码 200040)

上海辞书出版社发行所发行 昆山市亭林印刷总厂印刷
开本 850 × 1168 1/32 印张 12.75 插页 1 字数 320000

2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷

印数 1—6000

ISBN 7-5326-0964-2/R · 17

定价: 19.00 元

编者 的话

21 世纪的中国,随着国民经济的不断发展,人民生活水平不断提高,已逐步进入老龄化社会。如何善待老人、善待家人、善待自己,建立健康生活方式,提高家庭生活质量,强化自我保健意识,是我们的共同追求。为此,我参考借鉴了古今医药文献、当代医家的宝贵经验,以及本人历年搜集的、并经多年实践应用而确有疗效的单方验方,按“简”(方法简便)、“便”(取材方便)、“廉”(花钱不多)、“验”(用之有效)的原则编成《便方汇编》,以向大家提供一些防病自疗的方法,希望对人们健康意识的增强有所裨益。

本书共收载内、外、皮肤、妇、儿、五官、综合等科目的近 200 种常见病、多发病的治验便方。释文内容共分两部分:概述、便方精选。概述部分,除了介绍疾病的基本概念外,有的还介绍了中医辨证论治;便方精选部分,实际有内服、外用之分,内服的便方包括药膳、药酒、药茶等,外用者则包括外敷、挑治、拇指垂直按压、体育锻炼等方法。在应用便方时可内服、外用同时选用,以增疗效。

书中所列的药物剂量均以“克”为单位。一般可向中草药店、南货商店及菜场购买;列出的挑治疗法、按压疗法等具体操作法,书后均有说明,涉及的穴位与特效按压点所在部位可见书后附图。

另需说明的是,由于病症多变,同一张处方并不一定适用于所有患同样疾病的病人。因此,如遇急性病、心血管病、高热、外伤、骨折等危急病症,应及时送医院就诊,不必生搬硬套书中所

列方剂。

本书书名承蒙巢伟民先生题签,深表感谢!

在编写过程中,承蒙侄女王薇、侄婿何南山的鼎力帮助,以及孙儿立人协助整理,在此一并致谢!

限于本人水平,难免有缺点错识,为了不断充实本书,衷心希望方家批评指正。

2002 年 4 月

目 录

病症词目表	1 ~ 4
正文	1 ~ 390
附录:	391 ~ 396
便方用语简介	391
穴位与特效按压点示意图	393
病症词目索引	397 ~ 400

病症词目表

感冒与流行性感冒	1	腹痛	52
咳嗽	3	便秘	54
慢性支气管炎	7	冠状动脉粥样硬化	
支气管哮喘	9	性心脏病	58
肺炎	13	风湿性心脏病	61
肺脓疡	15	肺源性心脏病	62
肺结核	17	高血压	63
咯血	20	动脉硬化	66
急性肠胃炎	21	心律失常	69
慢性腹泻	23	肾炎	71
痢疾	25	泌尿系统感染	75
胃及十二指肠溃疡	28	泌尿系统结石	77
慢性胃炎	31	乳糜尿	79
传染性肝炎	33	水肿	81
慢性肝炎	36	尿闭与尿潴留	84
肝硬化	38	老年人遗尿与尿频	86
胆囊炎与胆石症	42	血尿	88
胆道蛔虫病	43	慢性前列腺炎	90
上消化道出血	45	前列腺增生病	92
食欲不振、消化不良、		疝气	94
积食	46	睾丸鞘膜积液	97
呃逆	50	男性性功能障碍	98

贫血	103	败血症	171
白血病	108	颈淋巴结结核	173
白细胞减少症	112	骨与关节结核	176
紫癜	113	急性乳腺炎	179
糖尿病	117	扭挫伤	180
肥胖病	119	外伤出血	184
高脂血症	122	烧烫伤	185
单纯性甲状腺肿	124	冻伤	188
甲状腺功能亢进症	126	骨折	191
头痛	127	颈椎病	193
偏头痛	132	肩关节周围炎	195
三叉神经痛	134	肱骨外上髁炎	196
眩晕	135	足跟痛	197
多汗症	138	腰椎间盘突出症	199
失眠	140	骨质增生症	202
神经官能症	143	腰痛	203
中风后遗症	146	血栓闭塞性脉管炎	207
面瘫	148	带状疱疹	209
癫痫	150	褥疮	210
老年性痴呆	152	肛门疾病	212
震颤麻痹	154	带状疱疹	217
风湿性关节炎	155	疣	219
类风湿性关节炎	158	脓疱疮	222
疖	160	毛囊炎	223
疔	162	头癣	224
痈	165	体癣	225
丹毒	167	手足癣与甲癣	227
流注	169	疥疮	230

虫咬皮炎	231	更年期综合征	288
湿疹	233	妊娠呕吐	290
接触性皮炎	236	流产	292
神经性皮炎	238	产后缺乳与回乳	295
荨麻疹	240	产后病	297
皮肤瘙痒症	243	水痘	301
银屑病	244	流行性腮腺炎	304
红斑狼疮	247	百日咳	306
白癜风	249	小儿肺炎	309
痤疮	251	厌食	311
黄褐斑	252	疳积	312
雀斑	255	小儿腹泻	315
脂溢性皮炎	256	小儿遗尿	318
酒渣鼻	258	婴儿湿疹	321
斑秃	259	小儿其他病症	322
早年秃发	261	急性结膜炎	327
少白头	263	麦粒肿	329
臭汗症	264	老年性白内障	331
痱子	266	老花眼	332
鸡眼、胼胝、跖疣	267	青光眼	334
月经不调	269	角膜软化症	336
痛经	272	沙眼	338
倒经	275	眼科诸病症	339
闭经	276	中耳炎	345
崩漏	279	耳鸣	347
带下病	282	耳聋	350
子宫脱垂	285	慢性单纯性鼻炎	352
外阴瘙痒	287	鼻窦炎	354

过敏性鼻炎	356	单纯性喉炎	369
萎缩性鼻炎	358	复发性口疮	371
鼻息肉	359	龋病	373
鼻出血	360	牙周病	375
咽炎	363	口臭	377
急性扁桃体炎	365	杂病类	378
咽部异感症	368		

感冒与流行性感冒

概述

感冒为多种病毒引起的呼吸道感染,以鼻塞、喷嚏、流涕、咽干、喉痛、咳嗽等上呼吸道局部炎性症状为主。全年可发病,以冬、春两季常见。气候突变时受凉、疲劳常为本病之诱因。

流行性感冒(简称“流感”)为流感病毒引起的急性呼吸道感染。其表现与感冒相似,但发病急、发热及全身中毒症状重,有较强传染性。

风寒:恶寒无汗是 its 特点。伴微热,鼻塞流清涕,咳咯稀白痰,头痛、身痛,苔薄白。

风热:发热咽痛是 its 特点。伴微恶风寒,汗出,头痛,鼻塞无涕,咳咯黄痰,口渴,关节痛,苔薄黄。

夹湿:头胀恶寒是 its 特点。伴身倦,关节酸痛,胸闷,纳差,咯白黏痰,舌苔白腻。

流感:高热恶寒是 its 特点。伴寒战汗少,头痛剧,周身疼痛,口渴,舌红苔黄或微黄。

便方精选

● 用于风寒的便方

1. 胡萝卜 200 克。洗净,切碎,煎成浓汤,趁热饮,日分 2 次服。
2. 生姜 5 片、葱白 3 寸、大枣 5 只。水煎,日分 2 次服。
3. 粳米 100 克煮粥,另将生姜 10 克、葱白头 5 个(共切碎)放入粥中,趁热服下,每日 1 次。
4. 干白菜根 1 个、生姜 5 片、红糖 30 克。水煎,日分 2 次服。

汇编
秘方

5. 鲜葱白 5 根、淡豆豉 10 克、生姜 3 片。水煎,日分 2 次服。
6. 杯中置沸水,鼻孔对着热气作深呼吸,水凉换后续做数次。
7. 电吹风对准一侧“太阳”穴(保持能耐受距离),吹数分钟换另一侧。
8. 用棉球蘸食醋,在双侧鼻腔内捻转,会出现喷嚏,过后即好。
9. 葱白、生姜各 15 克,盐 3 克。共捣成糊,用纱布包住,频拭前胸、背部脊柱两侧,以及手心、足心、肘窝、腋窝,拭后出汗,热退人舒。

● 用于风热的便方

1. 绿茶 15 克、薄荷 5 克。共入杯内用沸水冲泡,频频饮服。
2. 荸荠 500 克。洗净入锅,煮沸后过 10 分钟捞起,喝汤吃荸荠,日分 3 次服。
3. 绿豆 50 克(捣碎)、金银花 30 克、冰糖 20 克。置杯中,用沸水泡 15 分钟,代茶频饮。
4. 甘蔗、萝卜各 250 克(切块),金银花 20 克。共煮,饮时可加白糖,日分 4~5 次服。
5. 鸭跖草 60~120 克。水煎,日分 2 次服。
6. 用毛巾蘸热水搓耳朵,由上而下用力摩擦双耳耳廓各 40 次。

● 用于夹湿的便方

1. 生姜 6~8 片、绿茶 10 克、橘皮 15 克(或陈皮 6 克)。沏茶或熬汤频饮。饮时加红糖少许效更佳,连服 3 天。
2. 紫苏、生姜各 20 克,陈皮 6 克。水煎,日分 2 次服。

● 用于流感的便方

1. 板蓝根、蒲公英各 30 克,羌活 12 克。水煎,日分 2 次服;体温在 39℃ 左右,须日服 2 剂,分 4 次服。

2. 白萝卜 250 克(切丝),绿豆芽 150 克。水煮后捞出,两者在适量米醋中浸泡 1 小时,取出后加少许盐、糖、葱,拌匀当菜吃。
3. 青橄榄 6~8 只、白萝卜 200 克。洗净、切成块,共煮汤饮,日饮 3~4 次。

● 用于预防感冒、流感的便方

1. 贯众 10 克、荆芥 10 克。水浓煎,日服 1 次。小儿用量减半。
2. 以食醋在鼻孔向上时点入 2~3 滴(流入口中无妨),日 2~3 次。
3. 视房间面积大小用食醋 200~600 毫升,加热后在室内熏蒸 30 分钟。
4. 养成晨起洗脸,并重按鼻翼两侧“迎香”穴 5~6 次;晚以热水洗足,并用力搓足底“涌泉”穴 5~6 次的好习惯。
5. 每日早晚或外出用清凉油或风油精涂双侧“太阳”穴和双侧鼻孔。

咳 嗽

概述

咳嗽由气管、支气管黏膜或胸膜受炎症、异物、物理或化学刺激所引起。病因有支气管炎、哮喘、咽炎、肺结核、胸膜炎、肺癌、心脏扩大、心包积液、心衰等。用便方治疗,须知新咳常为外感、久咳多为内伤。再按临床表现,判断其类型。

外感风寒:痰少薄白易咯为其特点。伴鼻塞流涕、恶寒无汗、全身酸痛,舌苔薄白。

外感风热:痰多黄稠咯不爽、气粗为特点。伴发热出汗、口干咽

痛,舌苔薄黄。

外感燥热:干咳无痰、胸痛作呛为其特点。伴鼻燥咽干、喉痛身热、微恶寒,舌红苔黄。

内伤湿热:痰多、白黏或黄、易咯,咳声重浊是特点。伴胸胁胀满、食少神疲、口渴欲饮,苔白腻。

肺阴虚:起病缓慢。干咳或痰少黏白、晨昏平卧加剧为特点。伴咽干喉痛、脸红胁痛、乏力,舌质红。

肺气虚:咳久不愈。声低无力、咯痰白稀量多为特点。伴畏风、自汗、食少神疲、面晄白,苔白腻。

便方精选

●用于外感风寒的便方

1. 萝卜 150 克(切片)、生姜 10 克(切片)、葱白 6 根。共煮加糖适量,日服 1~2 次。
2. 敲 1 只鸡蛋在碗内,不搅和,放白糖、生油各 1 匙隔水炖,临睡一次服。
3. 杏仁 30 克(去皮、尖),捣成泥,分 3 份,每份放冰糖 10 克,冲开水当茶饮,连服 3 天。
4. 大枣 30 克、生姜 15 克、红糖 30 克。水煎,日分 2 次服,服后出微汗即愈。
5. 生梨切去顶部作盖,挖心,放入川贝粉 5 克后上盖,隔水炖,喝汤吃梨,连续数天。
6. 用热水袋热敷背部双侧“肺俞”穴、颈部“天突”穴,治咳嗽初起效显。
7. 烧开半壶水,用口对着壶嘴冒出的热气猛吸,持续 10 多分钟,日吸 2~3 次效显。注意:吸气时口腔与壶嘴保持一定距离,以免烫伤。
8. 在背部“大椎”穴、“定喘”穴、双侧“肺俞”穴涂上清凉油或风

油精,隔2小时再抹1次;效果不理想时可涂抹在脖子或喉结处,如感灼痛则忍耐一下。

●用于外感风热的便方

1. 冰糖200克捣碎后放入盛有200毫升老陈醋的容器中,浸2天,每日晨晚各服1汤匙。
2. 晚睡时咳甚,用生姜在火上烤10分钟后切薄片,含在舌尖上。
3. 豆腐500克、饴糖60克、生萝卜汁1茶杯。共入锅中搅匀、煮沸,日分2次服。
4. 银耳、冰糖各25克。共煮,待沸时冲入鸭蛋1个、梨汁1杯,分1~2次服。
5. 梨汁、生姜汁、萝卜汁各1杯。混匀后,每日早晚各服1次,糖水送下。

●用于外感燥热的便方

1. 青皮萝卜500克。水煎,煮开后冲入鸡蛋1个,每日早晚各服1次。
2. 生梨1个切去顶部作盖,挖心放入去尖杏仁7粒、冰糖15克,上盖,隔水炖服。
3. 粳米100克煮粥,临熟时兑入竹沥30克搅匀,可随意食用,连服数日。
4. 挂金灯(要红色的)、天浆壳各15克,旋覆花、墨旱莲各12克,杏仁10克。水煎,分2次服。本方对夜不能平卧、晨起咳剧者,有显著疗效。

●用于内伤湿热的便方

1. 红萝卜1只,洗净切碎,加饴糖3匙,放置一夜,可在饭后一

次或分几次服浸出的糖水。

2. 鸡蛋 2 只去壳打匀,用 40 毫升麻油炒,再加糖、醋、水适量,共煮,吃蛋喝汤,早晚 2 次服。
3. 无花果 30 克、冰糖 15 克。共煮,每日 1 次,连服 4~5 天见效。
4. 橘皮 60 克,洗净、切丝,加白糖 30 克,共煮至余液将干时,取出橘皮再加入 30 克白糖,拌匀,日服 2 次,每次 6 克。
5. 百合 20 克、川贝 6 克、冰糖 15 克、梨 1 个。共切碎,搅匀,隔水蒸,日分 2 次服。
6. 荞麦粉和蛋清适量做成银元般薄饼 4 只,贴于“膻中”、“中脘”、“天枢”(双)等穴位处。注意:敷贴前先在敷贴部位揉擦数十次。

●用于肺阴虚的便方

1. 海带 30 克,浸洗后切寸段,用开水连续泡 3 次,加白糖 20 克,水煎,早晚各服 1 杯。连服 10 天有显效。
2. 大蒜 250 克,去皮捣碎,浸入食醋 250 毫升、红糖 90 克液中 7 天,日服 3 次,每次 1 汤匙。
3. 香蕉 2 只去皮切斜片,加芝麻 10 克、冰糖 10 克,加水共煮,日分 2 次服,连服数日。
4. 花生米、白果、百合、北沙参、冰糖各 25 克。水煎,日分 2 次服。
5. 银耳、百合各 20 克,麦冬 15 克,加糯米煮成粥,加冰糖 20 克,趁热服。

●用于肺气虚的便方

1. 红茶 30 克,加水 400 毫升煮沸,冲入鸡蛋 2 只,加红糖 60 克后再煮;待水煎至 200 毫升左右,可喝汤、吃蛋。日分 2 次

服,7天1个疗程。疗效很好。

2. 核桃肉、桂圆肉各15克,红糖适量。共煮,日分2次饮。
3. 山药30克、蜜枣4个(去核),共斩碎以冷水边煮边搅,加猪油、白糖少许成糊状即可服用,宜常服。
4. 红茶120克、五味子30克。共研成末,加冰糖20克共水煎,待熬成膏状即可。每次1汤匙,以开水冲服,每日早晚各1次。常服效佳。

慢性支气管炎

概述

为病因未明的气管、支气管炎慢性病。其病因与细菌、病毒感染,烟尘,大气中有害气体刺激,人体变态反应,遗传因素或吸烟等因素有关。如未有效治疗,后期常并发肺气肿、支气管扩张或肺心病等。临床以40岁以上人多见。诊断标准为排除心肺疾患后,咳嗽、咯痰、喘息反复发作,每年发病持续3个月,病程在2年以上者。中医属“久咳”、“痰饮”、“痰喘”范畴。

单纯型:咳咯白痰量多,不喘或轻喘,胸闷气促,口黏或微热恶寒,头痛鼻塞,苔白润或白腻。

喘息型:咳嗽较剧,咯黄稠痰或白黏不爽,喉间哮鸣,胸闷胁痛,喘急不能平卧,晨起面部浮肿,苔白厚腻。

感染型:咳剧气喘,咯黄稠痰,胸痛气急,口苦咽干,渴喜冷饮,尿黄便秘或有发热,舌红苔黄。

体虚型:咳喘缓解,咳痰白稀,呼吸不畅,气短,腰膝酸软,神疲乏力,纳差腹胀,便溏,苔白腻或白润。