

针对**150**种家庭常见病
收录**700**多个简易妙方

搜狐健康

health.sohu.com

推荐珍藏

——家庭—— 常见病 ——妙用—— 小处方

主编◎任旭

(第二版)

集千年良方
解百病疾苦



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

我把健康送给您





家庭常见病 妙用小处方

JIATING CHANGJIANBING MIAOYONG XIAOCHUFANG

(第二版)

主 编 任 旭

编著者 沈 建 张平凡 张智林

宋优志 马文静

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

家庭常见病妙用小处方 / 任旭主编. —2 版. —北京:
人民军医出版社, 2007.8

ISBN 978-7-5091-1070-6

I. 家… II. 任… III. 常见病 - 处方 - 汇编 IV. R451

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 096918 号

策划编辑: 郭伟疆 文字编辑: 石立勇 责任审读: 黄栩兵

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

电话: (010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真: (010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 880mm × 1230mm 1/32

印张: 8.375 字数: 218千字

版、印次: 2007 年 8 月第 2 版第 1 次印刷

印数: 13001 ~ 21000

定价: 19.80 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010)66882585、51927252

内 容 提 要

本书在第一版基础上补充完善而成，共分五章，针对家庭中常见的近 150 种病症，收录处方药、非处方药 700 余个，按照内科、外科、妇科、儿科、肿瘤、美容保健等分门别类选编药方，每一种疾病后面还附有简便易用的单验方。处方主要来自历代名医经验方、医学典籍、民间验方和食疗药膳方，所有方药制作简单、安全有效、方便实用，适合家庭使用。全书目录和编排的也很有特色，可方便读者在很短的时间内找到需要的药方。书中还特别收录了食疗药膳方，以方便慢性病患者长期食用。本书可以供临床医生和广大读者参考，是家庭必备的健康小辞典。

序

我国城乡居民“看病难、看病贵”的问题,已经成为社会最关注的问题之一。据调查,城乡家庭人均年消费总支出中,医疗支出比例逐年增加。这充分表明居民的保健意识有待加强、健康状况令人担忧。

提高全民族的健康水平,关系到最广大人民群众的根本利益。中医药是我国传统文化中的瑰宝,中医在养生保健方面的独特作用是西方现代医学所无法代替的,中医养生保健是我国防病治病的特色和优势。普及中医养生知识,有利于增强我国人民保健意识和能力、提高民族健康水平!要想提高自我保健能力,必须兼备自我保健意识和自我保健知识。《家庭常见病妙用小处方》把中医养生保健的科学知识和方法,用通俗易懂的小处方形式介绍给读者,使具有各种不同文化层次的大众都能读得懂、学得会、用得上,对普及中医养生保健知识十分有益。

该书出版发行两年来受到广大读者的热烈欢迎。为了更加方便读者了解和掌握中医药防病治病、自我保健的知识和方法,作者对全书进行了完善和修订,在保持原有体例基础上,删去了150余个处方,新增约100个取材方便、安全有效、制作简单的单验方,并增添了约50幅中药方剂图片和中医典籍书影,使全书可读性更强。

我们希望在实现“人人享有基本卫生保健”的过程中,有更多的优秀医药科普著作涌现出来,为我国人民的健康保健事业发挥作用。

有鉴于此,故乐为之序。

北京市卫生局



二〇〇七年三月



REFACE

第2版 前言

随着我国医疗卫生体制改革的深入,预防为主的养生保健观念正受到社会的普遍关注。特别是人们经历了“非典”之后,防病治病、自我保健的意识日益加强,对卫生保健知识的需求也不断提高。《家庭常见病妙用小处方》出版后,受到了广大读者的欢迎。

为了更加方便读者了解和掌握中医药防病治病、自我保健的知识和方法,笔者对全书进行了全面的完善、补充和修订。第2版在保持原有体例基础上,删去了150余个处方,新增100余个取材方便、安全有效、制作简单的单验方,并增添了50余幅中药方剂图片和中医典籍书影,使全书更具有实用性、科学性和趣味性。

读者可以根据自身疾病从目录查找治疗药物和保健方法,了解方剂、药膳的主治范围和药物组成。书中不仅收录了目前临床常用的方剂、药物和保健方法,还精选了一些古代中医典籍中的经方、验方,并配有古医籍书影,使读者在学习卫生保健知识的同时,感受博大精深的中医药学的悠久历史和深厚的文化底蕴。书中新增中药饮片和药膳的图片,有助于读者对保健药膳的色、香、味、形有一个感性认识。

我们希望本书能成为大家预防疾病的助手,养生保健的参谋,衷心祝大家健康长寿。

任 旭

2007年于北京



REFACE

第1版 前言

中国医药学是一个伟大的宝库。历代医家的诊疗经验和民间验方则是其中的璀璨瑰宝。数千年来，祖国医学为中华民族的健康昌盛和繁衍生息做出了巨大贡献。跨入21世纪以来，中医药仍然为人类健康发挥着医疗、保健、预防、康复、调养的重要作用。

本书分为五章，针对内科、外科、妇科、儿科常见病、多发病和慢性病，选择安全、有效、方便的中医实用处方、单验方和药膳，帮助读者认识常见疾病，掌握自我诊治、调养保健的方法。有些处方后，另列有单验方。特别针对一些慢性病病程长的特点，书中收录的处方以食疗药膳方居多，目的是方便读者根据自己的特点和喜好，可以长期选择应用。同时，慢性病患者应该定期去医院检查，接受医师的指导意见。出现重症和急症更应该去医院治疗，以免延误病情。

本书旨在成为家庭防治常见病的必备书籍。书中按照疾病分门别类，选编药方。同时介绍药膳、食疗保健和调养方法。此书既可以作为临床医生的参考书，又可以全面指导普通读者进行自我保健、预防、调养和自疗等。

本书作者大多数是有多年临床经验的医师和医学科普工作者。我们衷心希望本书能为您的健康和幸福生活提供帮助，使其有助于提高读者的医学保健知识，达到对疾病早预防、早发现、早诊断、早治疗、早康复的目的。

作者

2005年6月

目 录

第一章 内科疾病方

一、头痛 (1)

清眩丸 芎菊上清丸 头痛单验方

二、牙痛 (2)

黄连上清丸 二花茶 牙痛单验方

三、咽喉痛 (3)

穿心莲片 养阴清肺膏 清咽丸 (清音丸) 清咽茶

蒲公英粥 萝卜橄榄汤 咽喉痛单验方

四、胃脘痛 (5)

气滞胃痛冲剂 加味左金丸 元胡止痛片 柴胡舒肝丸

胃脘痛单验方

五、腹痛 (7)

附子理中丸 小建中汤 六曲茶 (神曲茶) 正气天香散

腹痛单验方

六、腰痛 (9)

甘姜苓术汤 活络效灵丹 猪肾陈皮馄饨 薯蓣粥 地黄花粥

食粟补肾方 杜仲腰花 羊脊骨羹 腰痛单验方

七、发热 (12)

补中益气丸 知柏地黄丸 蚌肉苦瓜汤 石膏粳米汤

瓜皮花粉饮 石膏乌梅茶 五汁饮 石斛露 发热单验方

八、感冒 (15)

风寒感冒冲剂 风热感冒冲剂 参苏片(参苏感冒片)
感冒清热颗粒 午时茶冲剂 板蓝根冲剂 银柴颗粒
羚翘解毒丸 柴黄粥 感冒单验方 预防流感单验方

九、咳嗽 (20)

三拗汤 二陈汤 二母宁嗽丸 解肌宁嗽丸 百合固金丸
川贝清肺糖浆(露) 橘红粥 腐皮白果粥 雪梨汤
百合枇杷藕羹 咳嗽单验方

十、哮喘 (24)

三子养亲汤 麻杏石甘汤 苏子降气丸 哮喘敷贴饼
萝卜籽杏仁汤 哮喘单验方

十一、呃逆(打嗝) (26)

丁香散 益胃汤 芦根竹茹汤 刀豆生姜红糖水 砂仁粥
呃逆单验方

十二、呕吐 (28)

理中汤 香砂养胃丸 苓桂术甘汤 半夏厚朴汤
加味保和丸 竹茹饮 石斛茶 生芦根粥 呕吐单验方

十三、腹泻 (31)

痛泻要方 四神丸 六合定中丸 车前扁豆粥 五香槟榔
防风陈皮饮 山药白鸽汤 竹笋米粥 姜汁牛肉饭
莲肉糕 腹泻单验方

十四、黄疸 (35)

犀角散 栀子金花汤 茵陈五苓散 茵陈术附汤
黄芪建中汤 黄疸单验方

十五、水肿 (37)

五苓散 五皮饮 三仁圆 麻黄甘草汤 郁李仁粥
茯苓糕 蘑菇冬瓜汤 薤菜玉米须汤 水肿单验方

十六、便秘 (39)

麻仁润肠丸 济川煎 黄芪汤 六磨汤 肉苁蓉茶

海带鲤鱼汤 狗肉炖红薯 松仁粥 麻仁栗子糕 脊肉粥
便秘单验方

十七、失眠 (44)

养血安神丸 安神定志丸 琥珀多寐丸 交泰丸 酸枣仁汤
茯神饮 四仁冰糖饮 山药桂圆粥 鲜莲银耳汤
失眠单验方

十八、汗证 (47)

桂枝汤 玉屏风散 当归六黄汤 淡莱粳米饭 肉苁汤圆
天门冬粥 参麦团鱼 汗证单验方

十九、咯血 (50)

失血方 桑杏汤 泻白散 茜根散 咯血单验方

二十、衄血(鼻出血) (51)

鲜藕粥 蚕茧茶 瓜蒌根饮 桑菊茅根饮 衄血单验方

二十一、齿衄(齿龈出血) (53)

玉女煎 齿衄单验方

二十二、吐血 (53)

泻心汤 荷叶藕节煎 吐血单验方

二十三、便血 (54)

地榆散 便血单验方

二十四、尿血 (55)

赤小豆当归散 荸荠豆浆 尿血单验方

二十五、淋证 (56)

五淋汤 五淋方 竹叶粥 荸荠茅根汤 薏苡仁绿豆汤
海金沙茶 淋证单验方

二十六、痹证 (58)

白虎加桂枝汤 苍术散 史国公药酒 木瓜酒 地黄甜鸡
痹证单验方

二十七、癩证 (61)

癩痢方 三籽散 山药青黛粉 癩证单验方



二十八、大叶性肺炎 (62)

麻杏石甘汤 千金苇茎汤 桔梗丸 金鳞汤

大叶性肺炎单验方

二十九、矽肺 (63)

燥病初起方 止咳方 咳嗽方 蛤蚧散 矽肺单验方

三十、冠心病 (65)

丹参饮 瓜蒌薤白桂枝汤 桃红四物汤 苏合香丸

速效救心丸 木耳薏米佛手汤 红花炙羊心

冠心病单验方

三十一、慢性心功能不全 (67)

生脉散 养心茶 荔枝粥 柏子仁炖猪心

三十二、慢性肺心病 (68)

黄芪炖母鸡 韭菜炒核桃

三十三、风湿性心脏病 (69)

桃仁粥

三十四、高血压病 (69)

脑立清丸 二仙汤 松花淡菜粥 冰糖炖海参 玉菊茶

山楂荷叶茶 苦菊饮 海蜇马蹄汤 二菜汤 高血压单验方

三十五、脑血管意外后遗症 (72)

补阳还五汤 牵正散 消栓通络片 八宝饭 牛骨髓冲剂

核桃仁炒韭菜 何首乌煮鸡蛋 脑血管意外后遗症单验方

三十六、贫血 (75)

八珍丸 四物汤 人参养荣丸 当归补血汤

乌豆大枣龙眼汤 枸杞肉丝 牛肉胶冻 (霞天膏)

枸杞黄鳝 复元汤 贫血单验方

三十七、原发性血小板减少性紫癜 (79)

犀角地黄汤 大补阴丸 归脾汤 龟地止咳汤

黑豆芪鱼汤 原发性血小板减少性紫癜单验方

三十八、胃与十二指肠溃疡病 (81)

香砂平胃颗粒 黄土汤 化肝煎 止血粉 姜橘椒鱼羹

胃与十二指肠溃疡病单验方

三十九、慢性胃炎 (83)

香砂枳术丸 启脾丸 人参健脾丸 石斛玉竹大枣粥

白胡椒煨猪肚 慢性胃炎单验方

四十、肾小球肾炎 (86)

桂附地黄丸 温脾汤 四磨饮 冬瓜赤豆黑鱼汤

红枣益脾糕 虫草炖鸡肉 黄芪烧羊肉 蛤蚧炖山药

黄芪猴头汤 肾小球肾炎单验方

四十一、糖尿病 (89)

六味地黄丸 沙参麦冬汤 三消黄芪甘草汤 消渴方

天花粉粥 玉米须龟 猪胰淡菜汤 猪胰海参汤

猪胰止渴汤 猪排玉米须汤 猪胰药粉 糖尿病单验方

四十二、甲状腺功能亢进症 (94)

四海舒郁丸 山药扁豆粥 甲状腺功能亢进单验方

四十三、单纯性甲状腺肿 (95)

香椽米醋浸海带 紫菜萝卜汤 芋艿丸

单纯性甲状腺肿单验方

四十四、结核病 (96)

葶苈大枣泻肺汤 柴胡梅连散 清骨散 柴胡陷胸汤

大蒜鸭蛋汤 地骨皮粥 地骨皮爆两样 芡实煮老鸭

沙参玉竹煲老鸭 豆浆鸡蛋羹 结核病单验方

四十五、病毒性肝炎 (100)

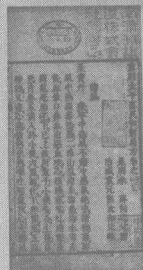
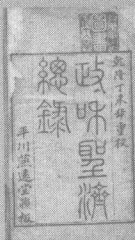
茵陈蒿汤 柴胡疏肝散 一贯煎 木香顺气丸 丹参炖田鸡

病毒性肝炎单验方

四十六、细菌性痢疾 (102)

白头翁汤 香连丸 连理汤 葛根芩连片

细菌性痢疾单验方



第二章 儿科妇科男科疾病方

一、小儿感冒 (104)

解表通用方 惺惺散 小儿感冒颗粒 (冲剂) 小儿感冒单验方
预防感冒方

二、咳嗽 (105)

小儿咳嗽方 桑菊饮 咳嗽单验方

三、小儿夏季热 (106)

导赤丸 竹麦鸡蛋汤 小儿夏季热单验方

四、鹅口疮 (107)

青金散 鹅口疮单验方

五、积滞 (108)

健胃消食片 消乳丸 大山楂丸 积滞单验方

六、疳证 (109)

肥儿丸 清胃养脾汤 田鸡焖米饭 莲肉糕
核桃炖蚕蛹 甜浆粥 疳证单验方

七、夜啼 (111)

蝉花散 六神散 乌药散 夜啼单验方

八、惊风 (113)

钩藤散 秘传小儿惊风散 术附汤 天竺黄散 惊风单验方

九、遗尿 (114)

小便不禁方 温泉饮 鸡肠饼 芡实八珍糕 荔枝鸡肠汤
芡实固涩汤 遗尿单验方

十、佝偻病 (116)

补肾益脾散 补虚正气粥 佝偻病单验方

十一、风疹 (117)

银翘散 透疹凉解汤

十二、流行性腮腺炎 (118)

普济消毒饮加减方 银花薄荷饮 流行性腮腺炎单验方

十三、小儿虫症 (119)

使君子散 乌梅丸 小儿虫积方 异功散 香炒百部
小儿虫症单验方

十四、月经不调 (121)

乌鸡白凤丸 八珍益母丸 加味逍遥丸 当归红枣冲剂
芩心丸 两地膏 月经不调单验方

十五、痛经 (123)

痛经丸 七制香附丸 三神丸 黑豆红花饮

十六、闭经 (125)

当归红枣粥

十七、带下病 (125)

调经止带丸 束带汤 锁精丸 带下赤白方 三味薏米羹
带下病单验方

十八、妊娠期疾病 (127)

二香散 集验青竹茹汤 葱豉安胎方 固胎丸 全生白术散
麦门冬粥 黄芪三皮饮 鲤鱼汤 赤小豆鲤鱼汤
妊娠期疾病单验方

十九、产后病 (131)

益母草膏 生化汤 养正通幽汤 青娥丸 猪蹄汤
当归羊肉汤 回乳方 虫草汽锅鸡 参芪排骨汤 山药面
产后病单验方

二十、妇女郁症 (134)

半夏厚朴汤 柴胡舒肝散 甘麦大枣汤 百合地黄汤
黄精山药鸡

二十一、妇人阴痒 (136)

蛇床子散 阴痒方

二十二、不孕症 (137)

艾附暖宫丸 开郁种玉汤 养精种玉汤 启宫丸 不孕方
胖妇不孕方



二十三、男性功能障碍 (138)

五子衍宗丸 大补元煎 水陆二仙丹 三才封髓丹

龟鹿二仙膏 车前杜仲炖猪肾 雀儿粥 桂心粥

一品山药 鸡头粉雀舌棋子 法制黑豆 鹤鹑枸杞杜仲汤

男性功能障碍单验方

二十四、前列腺疾病 (143)

滋肾丸 竹叶茶 双耳汤 参芪精 茴香葱白煎

二十五、不育症 (145)

固精种子羊肾丸 宜男酒 龙马童子鸡 山药汤圆

双鞭壮阳汤

第三章 皮外科五官科疾病方

一、带状疱疹 (148)

虎杖解毒汤 马齿苋合剂 带状疱疹单验方

二、扁平疣 (149)

消疣散 马齿苋合剂2 治疣方 扁平疣单验方

三、寻常疣 (150)

治疣汤 平疣汤 寻常疣单验方

四、足癣 (151)

祛风地黄汤 苦参丸 五神汤 足癣单验方

五、湿疹 (152)

二妙丸 脚气散 四物消风散 湿毒膏 湿疹粉

车前瓜皮薏米粥

六、隐疹 (154)

防风通圣丸 桂枝汤 夏日发疹神效方 双花茶 菊花饮

隐疹经验方 隐疹单验方

七、脂溢性皮炎 (156)

野菊牛蒡子汤 三石水 脂溢洗方 脂溢性皮炎单验方



八、白癜风 (158)

白蚀方 白癜风经验方 白癜风单验方

九、黄褐斑 (159)

玉肌散 治黄褐斑验方 五白散面膜 七白膏面膜 七白糕
黄褐斑单验方

十、痤疮 (161)

枇杷清肺饮 五味消毒饮 清胃散 复方丹参汤 雪梨菜汁
痤疮单验方

十一、酒渣鼻 (163)

凉血五花汤 凉血四物汤 通窍活血汤 疗酒渣鼻奇方
地黄白矾汤 颠倒散 酒渣鼻单验方

十二、斑秃 (165)

神应真武丹 七宝美髯丹 生发丸 防脱生发灵
洗发菊花散 101毛发再生精 斑秃单验方

十三、皮肤瘙痒症 (167)

化痒汤 补气汤 皮肤瘙痒蝉蜕方 猪肤汤 土茯苓猪骨汤
皮肤瘙痒症单验方

十四、银屑病 (169)

凉血五根汤 清营汤 草薢渗湿汤 二仙汤 芦菊饮
银屑病单验方

十五、红斑狼疮 (171)

化斑汤 锦红方 地黄枣仁粥 蜂蜜银花露
红斑狼疮单验方

十六、痱子 (172)

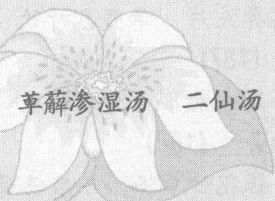
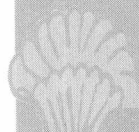
藜蘆汤 清暑汤 玉露散 清凉粉 痱子单验方

十七、皲裂 (174)

当归饮子 皲裂单验方

十八、烧烫伤 (175)

京万红烫伤药膏 烧伤喷雾剂 湿润烧伤膏 烧烫伤单验方



十九、冻疮 (176)

四逆加人参汤 人参养荣丸 阳和汤 冻疮单验方

二十、急性结膜炎 (178)

牛黄上清丸 野菊花汤 急性结膜炎单验方

二十一、白内障 (179)

明目地黄丸 拨云散 内障眼方 山药夜明粥

白内障单验方

二十二、目昏 (180)

明目地黄丸 益目散 枸杞粥 杞子炖兔肉 桑枸汤

菊楂决明饮 菊槐绿茶饮 目昏单验方

二十三、化脓性中耳炎 (183)

桑菊茶 山茶饮 经验方 化脓性中耳炎单验方

二十四、耳聋耳鸣 (184)

知柏地黄丸 耳聋左慈丸 肾虚性耳聋方

耳聋耳鸣单验方

二十五、鼻窦炎 (186)

鼻炎片 通窍鼻炎片 辛夷苏叶饮 鼻窦炎单验方

二十六、口疮 (187)

口腔溃疡散 黑参丸 牛膝石斛饮 口疮单验方

二十七、外科感染 (188)

五味消毒饮 银花甘草汤 小败毒膏 三黄膏 如意金黄散

油菜橘皮饮 外科感染单验方

二十八、痔疮 (191)

地榆槐角丸 槐角丸 五仁汤 止痛如神汤 脏连丸

槐花散 鲤鱼汤 痔疮单验方

二十九、跌打损伤 (194)

活血止痛散 跌打丸 六珍汤 五树皮汤 伤湿止痛膏

跌打损伤单验方