

家庭医生系列丛书

中国中医药出版社

家

庭

实

用

验方

主编 袁 苹 熊南林

精 选

江西出版集团 · 江西科学技术出版社



家庭

实用

验方

精选

主编：袁 苹 熊南林

编委：（按姓氏笔画排列）

万洪新 齐国源 刘正辉 林鹤敬

袁 苹 黄跃成 喻江云 熊南林

江西出版集团·江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭实用验方精选/袁苹等主编. —南昌:江西科学技术出版社,2007.10
(家庭医生系列丛书)

ISBN 978-7-5390-3097-5

I. 家… II. 袁… III. 验方—汇编 IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 144758 号

国际互联网(Internet)地址:

<http://www.jxkjcs.com>

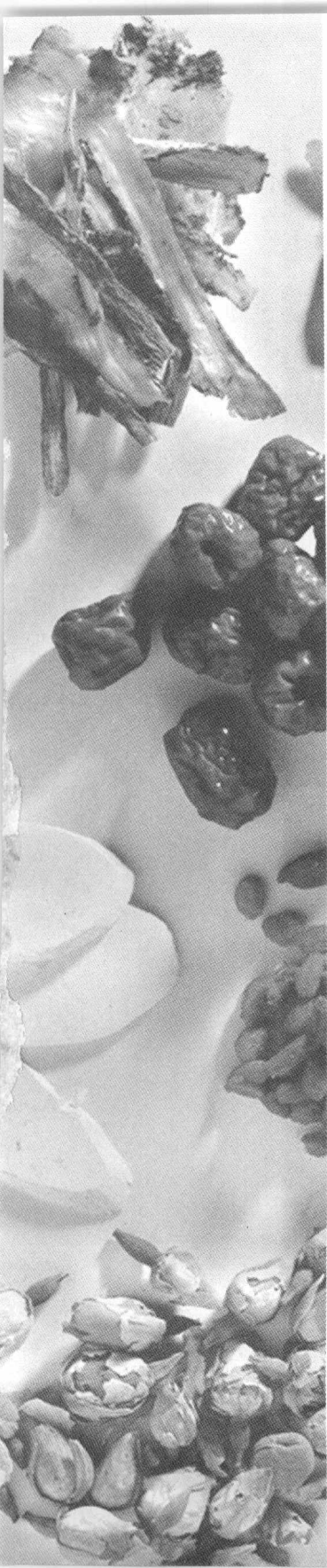
选题序号:KX2006053

家庭实用验方精选

袁苹等主编

出版	江西出版集团·江西科学技术出版社
发行	
社址	南昌市蓼洲街2号附1号
	邮编:330009 电话:(0791)6623491 6639342(传真)
印刷	南昌市印刷一厂
经销	各地新华书店
开本	787mm×1092mm 1/16
字数	365千字
印张	15
印数	10000册
版次	2007年11月第1版 2007年11月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5390-3097-5
定价	23.00元

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)



目录

Contents

第一章

NO.1

内科

感冒	(2)
咳嗽	(4)
支气管哮喘	(6)
支气管炎	(8)
肺结核	(10)
心悸	(12)
高血压	(14)
呃逆	(15)
腹泻	(17)
痢疾	(19)
便秘	(21)
胃痛	(22)
胆囊炎	(25)
胆道蛔虫症	(26)
肝炎	(27)
腰痛	(29)
肾炎	(31)
泌尿系结石	(33)
风湿性关节炎	(34)
糖尿病	(36)
头痛	(38)
失眠	(40)
盗汗	(41)
偏瘫	(43)

面神经麻痹	(44)
腓肠肌痉挛	(46)
神经衰弱	(47)
坐骨神经痛	(48)

第二章

NO.2

外科

疔	(50)
疔疮	(51)
痈肿	(53)
腮腺炎	(54)
冻疮	(57)
痔疮	(58)
脱肛	(61)
疝疮	(62)
褥疮	(63)
肩周炎	(64)
骨质增生	(65)
烧烫伤	(68)
跌打损伤	(70)
毒蛇咬伤	(72)

第三章

NO.3

皮肤科

湿疹	(74)
癣	(77)





牛皮癣	(80)
荨麻疹	(82)
带状疱疹	(84)
单纯性疱疹	(86)
脓疱疮	(87)
痱子	(88)
斑秃	(89)
疥疮	(91)
接触性皮炎	(92)
痤疮	(93)
皮肤瘙痒症	(95)
扁平疣	(96)
脂溢性皮炎	(98)
鸡眼	(99)
手足皲裂	(100)
稻田皮炎	(102)

第四章 NO.4

妇 科

痛经	(104)
崩漏	(106)
子宫脱垂	(108)
阴痒	(109)
白带症	(112)
乳腺增生	(114)
乳头皲裂	(115)
产后缺乳	(116)

产后腹痛	(117)
断乳	(118)
产后腰痛	(119)
妊娠呕吐	(119)

第五章 NO.5

男 科

遗精	(122)
血精	(124)
早泄	(125)
功能性不射精	(126)
男子性交痛	(128)
阳痿	(128)
前列腺肥大	(131)
前列腺炎	(133)

第六章 NO.6

儿 科

小儿腹泻	(136)
小儿遗尿	(137)
小儿咳喘	(139)
小儿湿疹	(140)
尿布皮炎	(141)
小儿惊吓	(142)
小儿流涎	(142)





疳积	(143)
小儿口疮	(144)
小儿夏季热	(145)
小儿蛲虫病	(146)
盗汗	(147)
儿童扁桃体炎	(147)
新生儿脐炎	(148)

第七章

NO.7

五官科

鼻窦炎	(150)
鼻炎	(151)
中耳炎	(153)
鼻出血	(155)
扁桃体炎	(156)
慢性喉炎	(157)
梅核气	(158)
口腔溃疡	(160)
口臭	(161)
牙痛	(162)
麦粒肿	(163)

第八章

NO.8

老年科

老年便秘	(166)
老年带状疱疹	(167)

老年高血压	(168)
老年肾虚	(169)
老年夜尿	(170)
老年尿失禁	(171)
老年肾虚脚痛	(172)
老年口干症	(172)
早衰	(173)
颈椎病	(175)

第九章 NO.9

美容科

消除黄褐斑验方	(178)
防治老年斑验方	(179)
治须发早白验方	(180)
润肤验方	(181)
除皱验方	(181)
增白验方	(182)
乌发验方	(183)
减肥验方	(183)
红颜保春酒	(185)
治晒伤验方	(186)
治脱发验方	(186)
治龋齿验方	(188)

第十章 NO.10

名方精选

斡旋造化汤	(190)
-------------	-------





百麦安神饮	(191)
加减青海丸	(192)
滋胃饮	(193)
养心定志汤	(194)
乌梅败酱方	(195)
香砂温中汤	(196)
健脾舒肝丸	(198)
绿豆羊肉汤	(199)
清痹汤	(199)
养血平肝汤	(201)
久泻断下汤	(202)
五花解郁汤	(203)
加味神芎导水汤	(204)
益气建中汤	(205)
补气强心汤	(206)
加减茵陈蒿汤	(208)
滋肾益气汤	(209)
滋补肝肾丸	(210)
更年康汤	(211)
金茵茶	(212)
鳖蒜汤	(212)
治老年便秘方	(213)
特效感冒灵	(214)
生血增白汤	(215)
脘腹蠲痛汤	(216)
理脾愈疡汤	(218)
茺莢仲柏汤	(219)
化肝解毒汤	(220)
温阳利水汤	(221)
二甲调肝汤	(222)

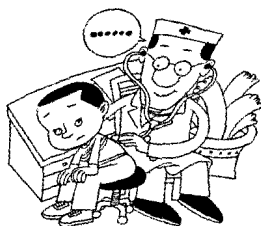
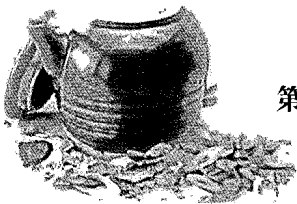
化痰通痹汤	(223)
安中汤	(224)
沙苑清补汤	(225)
补益冲任汤	(226)
沙参养胃汤	(227)
养阴建中汤	(228)
变通十枣汤	(229)



第一章

内科





GAN MAO

感 冒

感冒是风邪侵袭人体所引起的以头痛、鼻塞、流涕、喷嚏、恶寒、发热为主要临床表现的常见外感疾病。全年均可发病,但以冬、春两季较为多见。由于四季气候的变化和病邪的不同,或由于体质有强弱,感邪有轻重,因此,在症候表现上有风寒、风热两大类,挟湿、挟暑等兼证,以及体虚感冒的不同。

方一

取金银花30克,葛根30克,生石膏30克,连翘15克,黄芩15克,柴胡15克,牛蒡子9克,蝉衣9克,桔梗9克,苏叶9克,荆芥6克,甘草6克,加水盖过药面约2厘米,煎煮2次,取汁,上、下午分服。每日1剂。

注:本方适用于风热感冒。

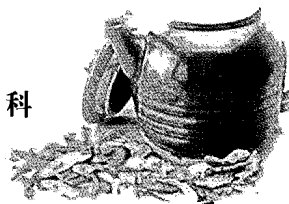
方二

取生葱白30克,生姜15克,切碎,再添入淡豆豉20克,加水约500毫升,煮沸后分两次温服,服后盖被,令微汗出。每日1剂。

注:本方适用于风寒感冒(初起症轻者)。

方三

处方:制川乌(需单独先煎一小时)、麻黄各8克,细辛3克,白芍、荆芥各30克,黄芪、桂枝各15克,防风12克,甘草5



克。

用法:水煎服,每日1剂。

注:本方主治阳虚感冒。证见发热,畏寒怕冷,鼻流清涕,倦怠乏力,骨节酸痛,大便溏,面白无华,舌淡苔白,脉细弱。

方四

取100毫升白酒置锅中煮,令酒精挥发掉一部分,打入鸡蛋一枚,搅拌,再加入蜂蜜或砂糖适量,也可加入少许开水,冲淡酒味。喝过蛋酒,睡一觉,隔天就没事了。

注:本方亦可用于感冒的预防。

方五

组方:藿香6克,桑叶10克,板蓝根30克,银花30克,贯众12克,连翘15克,桔梗10克,射干10克,生甘草6克。

功能:清热解毒,宣肺止咳。

主治:流感所致恶寒,发热,咳嗽,流涕,头痛,肢体酸痛等证,并有一定预防作用。

服法:每日早晚各服1次,每日1剂,连服3日。

方六

香薷3克,金银花5克,黄芩5克,虎杖3克,麻黄3克,生甘草3克。上方为一次量,开水浸泡代茶,随时可饮,不受限制。本方剂用于预防流感效果甚佳。若用于治疗时,加大方中药量,每味药物量增加3倍即可,改浸泡为煎服,每日1剂,煎2次。

本方使用方便,可用于个人、家庭和集体的防治。

方七

贯众30克,板蓝根30克,甘草15克。将上三味药用开水



浸泡后代茶频饮,每日1剂。有祛风、清热、利咽之功。对预防流感有较好作用。

方八

野菊花、桑叶、枇杷叶各10克,共研粗末,水煎取汁,代茶频饮,连饮3~5天。有清热、祛风、化痰之功。适用于流感所致咳嗽。

方九

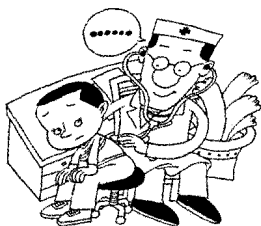
板蓝根、大青叶各50克,野菊花、金银花各30克,将此四味药同放入大茶缸中,用沸水冲泡片刻后即可饮用。该方除用于防治流感外,对流行性脑炎、流行性呼吸道感染也有较好作用。

方十

紫苏6克,炙杏仁9克,前胡5克,桔梗5克,桑白皮6克,黄芩5克,麦冬6克,川贝母(研)6克,陈皮6克,枳壳(麸炒)5克,甘草3克。水煎服。用于治疗流行性感冒效果较好。

方十一

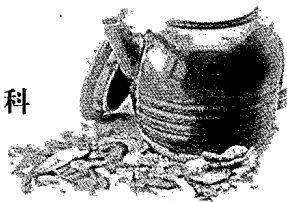
金银花15克,菊花10克,茉莉花3克,共置杯中用沸水冲泡加盖浸10~15分钟即可代茶饮用。可防治热毒所致的风热感冒、咽喉肿痛等证。



KE SOU

咳嗽

咳嗽是呼吸系统疾病所表现的主要证候之一。咳嗽的原因很多,但不离外感和内伤两大类。外感咳嗽有风寒咳



嗽、风热咳嗽和燥热咳嗽；内伤咳嗽有痰湿咳嗽、火热咳嗽及肺虚咳嗽、阴虚内热咳嗽等。咳嗽常见于上呼吸道感染、支气管炎、支气管扩张、肺炎、肺结核等疾病。

方一

组方：紫皮独头大蒜数个。

用法：将大蒜捣烂如泥状，敷于双足涌泉穴（足底中，足趾跖屈时呈凹陷处），外盖纱布，以胶布固定。24小时换药1次，连用3~4次。

注：此方对风寒、风热及其他各型的外感久咳有效。儿童用时须在涌泉穴处先涂上薄薄的一层凡士林后再敷蒜泥，以防敷药后起泡。

方二

组方：麻黄50克，杏仁15克（去皮、尖），白糖200克。

用法：将麻黄、杏仁放砂锅内，加水两碗，煎取一碗。去渣，再加入白糖，熬成糖块，然后切成每3克重的小糖块。每日3次。每次吃2块。小儿酌减。

注：本方主治咳嗽痰多而喘者。

方三

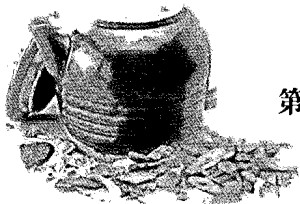
取新鲜佛手5个（约150克），切成薄片，浸入适量优质蜂蜜（能浸透佛手为度）中，贮瓶密封1~2个月。服时每次取出佛手片5~10克，加入适量水，煎取药汁口服，每日2次。

方四

组方：荆芥5克，紫菀10克，百部10克，陈皮5克，桔梗5克，白前10克，炙甘草5克，黄芩10克，蝉衣5克。

用法：水煎，分早、晚2次口服。

注：本方适用于外感咳嗽，喉痒，咯痰不爽者。



方五

组方：冬瓜仁10克，杏仁8克，薏苡仁15克，苇根（芦苇根）15克，茯苓皮6克，法半夏8克，橘红3克，浙贝母5克，桑白皮5克，炒苏子5克，炒莱菔子5克，炒白芥子3克，炙枇杷叶6克。

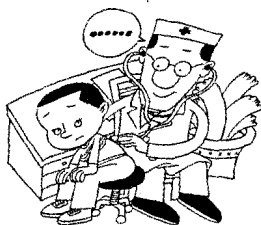
用法：水煎，每日1剂，早、晚各服1次。

注：本方适用于痰湿化燥型咳嗽。症见咳嗽痰多，黄白相间，咽红微感不适，大便偏干，小便多，舌苔薄黄腻，脉滑数。

方六

组方：白矾50克，陈醋30克，大葱白（带须）3根。

用法：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3~4次可愈。



ZHI QI GUAN XIAO CHUAN

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过敏反应性疾病。属中医之“哮症”范畴。中医认为，哮与喘为一种经常发作性疾病。喘症则多并发于各种急慢性疾病中；哮必兼喘，故一般通称“哮喘”，而喘未必兼哮。本病儿童多见，多发于春、秋两季，反复发作，迁延难