

传世金方

现代家庭不可不藏的秘验良方
全国名老中医特别推荐

单方 验方

郭爱廷 江景芝◎主编

汇集百姓民间治病经验与
历代医家临证精华



集百姓民间治病经验与历代医家临证精华于一体的实用保健工具书
针对300多种常见病证，精选5000余首单方验方
★以病为纲，每病提供数方，每病皆有疾病概要、方剂组成、制用法、适应证、家庭调护
★医者临证，应辨证论治；病家选用，当谨遵医命

北京科学技术出版社

传世金方

单方 验方

郭爱廷、江景芝◎主编

北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

单方验方/郭爱廷, 江景芝等主编. —北京: 北京科学技术出版社, 2007. 1

(传世金方丛书)

ISBN 978 - 7 - 5304 - 3474 - 1/R · 945

I. 单... II. ①郭... ②江... III. ①单方(中药) — 汇编②验方 — 汇编 IV. R289. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 164657 号

单方验方

主 编: 郭爱廷 江景芝

责任编辑: 宋玉涛 田永峰

封面设计: 孙希前

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086 - 10 - 66161951 (总编室)

0086 - 10 - 66113227 (发行部) 0086 - 10 - 66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 保定市中国画美凯印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

字 数: 800 千


印 张: 25.25

版 次: 2007 年 1 月第 1 版

印 次: 2007 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5304 - 3474 - 1/R · 945

定 价: 41.80 元

 京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

编者名单

编委主任	康建亭	王本正		
主 编	郭爱廷	江景芝		
副主编	江培胜	杜培军		
编 委	马彦青	王玉芝	牛青娥	
	史花蕊	江景芝	江培胜	
	杜培军	郭爱廷	栗志平	

序

中医药学在同疾病的长期斗争中积累了丰富的经验。这些经验不仅反映于中医药的宏篇巨著和经典著作中,而且相当一部分分散在医生的临床实践和民间防病治病的过程中。这些丰富多彩的治疗方法,形成了独具特色的“单方、验方”。“单方、验方”是在反复的临床实践中产生的,是中医药系统理论的具体体现,是中医药学宝库的重要组成部分,具有“组方简单,使用方便,药物易得,疗效独特”的优势。如用之得当,确有奇效,不可小觑。

随着社会的发展和环境的变迁,现代化的生活给健康带来的各种问题日益突出,崇尚自然和返璞归真逐渐成为人类的追求。人们寄希望于传统疗法,寄希望于中医药。所以,认真整理和研究中医药理论,挖掘其丰富的经验,不断提高中医药学术水平,加快中医药的发展,为人民群众提供更好的医疗服务,是我们的重要责任。

郭爱廷等各位作者在几十年的工作中,不断收集全国各地名医的经验,针对300多种病证,从500多医家经验中,精心筛选5500多首单方、验方,辑成《单方验方》,虽未必称大言全,但对中医药的继承和整理工作的确具有很重要的意义。由于一些单方、验方还没有经过严格的临床试验,且生命至重,在临床使用时,宜当谨慎从事。医生临证,当根据病情辨证论治,如有效验,则宜深入研究,不断总结提高。病家选用,当谨遵医命,庶几选用得当,以收桴鼓之效,方能造福于病患群众,以遂各位作者之愿。在本书付梓之际,学之尚浅,谨此致贺!

中国中医研究院前院长 姚明礼



单
方
验
方

001

前 言

祖国医学博大精深,单方验方久传不衰。单方验方是劳动人民长期同疾病作斗争的经验总结,也是历代医家治病救人的临证精华;具有药味不多、药源广泛、取材容易、使用简便、省钱省时等诸多优点;不仅对常见病、多发病,而且对疑难杂症都有一定的治疗效果。

为了弘扬祖国医学,增强中华民族保健意识,使单方验方更好地造福人类,达到祛病防病、益寿延年的目的,我们对500多位医界同仁广泛收集的临证效方及民间流行的、一些期刊登载的疗效显著的单方验方作了精心筛选,成书为《单方验方》,奉献给广大读者朋友,希望能收到预期的目的。

该书分为内科篇、外科篇、妇产科篇、儿科篇、皮肤科篇、五官科篇和肿瘤科篇共7篇。每病均按疾病概要、方剂组成、制用法、适应证、家庭调护格式编写。书中囊括5500余首单方验方,300多种常见病证,基本可满足不同家庭、不同读者的需要。

在编写本书过程中,曾得到来自祖国大江南北的医药界朋友的大力支持,他们不遗余力献方,使本书内容得以丰富、完善。初稿曾送有关中西医专家审阅,得到不少启迪。在此谨向为本书付出辛勤劳动的广大朋友致以衷心的感谢。限于篇幅,诸多献方者的名字不能一一列出,请谅解。

单方验方治大病,但不能乱用、滥用,一定要在医师指导下服用,以免发生药不对证等异常情况。书中欠妥之处,敬请读者指正。

编委会



单 方 验 方

001

目 录

内 科 篇

一、咳嗽(21方)	(1)	二十六、胃肠炎(17方)	(30)
二、咯血(18方)	(2)	二十七、急性胃炎(5方)	(32)
三、发热(10方)	(4)	二十八、慢性胃炎(16方)	(32)
四、感冒(29方)	(5)	二十九、消化性溃疡(28方)	(34)
五、支气管炎(26方)	(7)	三十、胃下垂(13方)	(36)
六、支气管哮喘(24方)	(9)	三十一、慢性肠炎(13方)	(37)
七、支气管扩张(6方)	(11)	三十二、呕吐(21方)	(38)
八、肺气肿(4方)	(11)	三十三、呕血(20方)	(40)
九、肺炎(22方)	(12)	三十四、呃逆(22方)	(41)
十、肺脓肿(14方)	(14)	三十五、胃痛(21方)	(43)
十一、肺结核(21方)	(15)	三十六、腹痛(19方)	(45)
十二、肺尘埃沉着症(6方)	(16)	三十七、腹胀(17方)	(46)
十三、呼吸衰竭(2方)	(17)	三十八、便秘(23方)	(48)
十四、气胸(4方)	(17)	三十九、腹泻(23方)	(49)
十五、胸腔积液(12方)	(18)	四十、便血(20方)	(51)
十六、心悸(12方)	(19)	四十一、黄疸(12方)	(53)
十七、心律失常(21方)	(20)	四十二、肝硬化(15方)	(54)
十八、高血压(25方)	(25)	四十三、急性胰腺炎(4方)	(55)
十九、低血压(7方)	(24)	四十四、泌尿系感染(28方)	(56)
二十、冠心病(19方)	(24)	四十五、急性肾炎(21方)	(58)
二十一、肺心病(12方)	(26)	四十六、慢性肾炎(24方)	(60)
二十二、风湿性心脏病(19方)	(27)	四十七、慢性肾衰竭(12方)	(62)
二十三、病毒性心肌炎(9方)	(29)	四十八、肾结核(3方)	(63)
二十四、原发性心肌病(2方)	(29)	四十九、水肿(24方)	(63)
二十五、慢性心功能不全(8方)	(30)	五十、血尿(19方)	(65)
		五十一、排尿困难(31方)	(67)
		五十二、乳糜尿(11方)	(69)
		五十三、遗尿(8方)	(70)



单
方
聚
方

001

- 五十四、肾病综合征(5方) (71)
- 五十五、贫血(16方) (71)
- 五十六、缺铁性贫血(13方) (73)
- 五十七、巨幼红细胞性贫血(5方) (74)
- 五十八、再生障碍性贫血(23方) (74)
- 五十九、血小板减少性紫癜(27方) (77)
- 六十、过敏性紫癜(8方) (79)
- 六十一、粒细胞缺乏症(9方) (79)
- 六十二、血友病(4方) (80)
- 六十三、白血病(12方) (81)
- 六十四、糖尿病(30方) (82)
- 六十五、肥胖症(14方) (85)
- 六十六、尿崩症(8方) (86)
- 六十七、单纯性甲状腺肿(14方) (86)
- 六十八、甲状腺功能亢进症(12方) (87)
- 六十九、甲状腺功能减退症(2方) (89)
- 七十、腺垂体功能减退症(2方) (89)
- 七十一、急性多发性神经根炎(2方) (89)
- 七十二、面神经炎(13方) (90)
- 七十三、三叉神经痛(19方) (91)
- 七十四、坐骨神经痛(15方) (93)
- 七十五、重症肌无力(3方) (94)
- 七十六、雷诺病(7方) (95)
- 七十七、红斑性肢痛症(4方) (95)
- 七十八、动脉硬化性脑梗死(17方) (96)
- 七十九、高血压性脑出血(7方) (98)
- 八十、癫痫(24方) (99)
- 八十一、头痛(30方) (101)
- 八十二、失眠(21方) (103)
- 八十三、神经衰弱(12方) (104)
- 八十四、眩晕(26方) (105)
- 八十五、盗汗与自汗(19方) (107)
- 八十六、类风湿关节炎(9方) (109)
- 八十七、风湿性关节炎(12方) (110)
- 八十八、系统性红斑狼疮(7方) (111)
- 八十九、皮炎(9方) (111)
- 九十、硬皮病(11方) (112)
- 九十一、干燥综合征(6方) (113)
- 九十二、煤气中毒(4方) (114)
- 九十三、食物中毒(32方) (114)
- 九十四、农药和中药中毒(22方) (116)
- 九十五、中暑(12方) (118)
- 九十六、遗精(30方) (119)
- 九十七、阳痿(23方) (121)
- 九十八、早泄(10方) (123)
- 九十九、阳强(7方) (124)
- 一百、阳缩(7方) (124)
- 一百零一、男性不育症(19方) (125)

外 科 篇

- 一、疔痈(25方) (128)
- 二、丹毒(26方) (129)
- 三、急性淋巴管炎和淋巴结炎(4方) (131)
- 四、下肢慢性溃疡(21方) (132)
- 五、甲沟炎(4方) (133)
- 六、脓性指头炎(11方) (134)
- 七、血栓性静脉炎(4方) (134)
- 八、下肢静脉曲张(2方) (135)
- 九、血栓闭塞性脉管炎(16方) (135)
- 十、压疮(13方) (137)
- 十一、烧伤(30方) (138)
- 十二、冻伤(30方) (140)
- 十三、毒蛇咬伤(21方) (142)
- 十四、颈淋巴结结核(20方) (144)
- 十五、急性乳腺炎(28方) (146)
- 十六、乳腺囊性增生病(13方) (148)
- 十七、溃疡性结肠炎(7方) (149)
- 十八、急、慢性阑尾炎(16方) (150)
- 十九、急、慢性胆囊炎(20方) (151)
- 二十、胆石症(20方) (153)
- 二十一、胆道蛔虫病(9方) (154)
- 二十二、蛔虫性肠梗阻(10方) (155)
- 二十三、痔(25方) (156)



- 二十四、直肠脱垂(15方) (158)
- 二十五、肛裂(6方) (159)
- 二十六、肛痿(5方) (160)
- 二十七、慢性前列腺炎(16方) (161)
- 二十八、前列腺肥大(9方) (162)
- 二十九、尿石症(26方) (163)
- 三十、鞘膜积液(4方) (165)
- 三十一、脑震荡(10方) (166)
- 三十二、肩关节周围炎(21方) (167)
- 三十三、跟痛症(13方) (169)
- 三十四、胸痛(12方) (170)
- 三十五、腰痛(39方) (171)
- 三十六、颈椎病(11方) (174)
- 三十七、腰椎间盘突出症(4方) (175)
- 三十八、骨性关节炎(13方) (175)
- 三十九、化脓性骨髓炎(20方) (177)
- 四十、骨关节结核(14方) (179)
- 四十一、软组织损伤(30方) (180)
- 四十二、骨折(18方) (182)
- 妇 产 科 篇**
- 一、月经先期(19方) (184)
- 二、月经后期(21方) (185)
- 三、月经前后不定期(14方) (187)
- 四、经期延长(9方) (188)
- 五、月经过多(24方) (189)
- 六、月经过少(12方) (191)
- 七、功能失调性子宫出血(40方) (192)
- 八、痛经(33方) (195)
- 九、闭经(26方) (198)
- 十、经前期紧张综合征(20方) (200)
- 十一、经行吐衄(14方) (202)
- 十二、更年期综合征(13方) (203)
- 十三、带下病(28方) (204)
- 十四、妊娠恶阻(22方) (206)
- 十五、妊娠浮肿(14方) (208)
- 十六、妊娠腹痛(8方) (209)
- 十七、异位妊娠(7方) (209)
- 十八、妊娠咳嗽(11方) (210)
- 十九、妊娠痲证(8方) (211)
- 二十、妊娠小便淋痛(8方) (212)
- 二十一、妊娠小便不通(8方) (213)
- 二十二、妊娠高血压(5方) (213)
- 二十三、先兆流产(32方) (214)
- 二十四、习惯性流产(16方) (216)
- 二十五、羊水过多(5方) (218)
- 二十六、胎死不下(11方) (219)
- 二十七、胎位不正(10方) (220)
- 二十八、子宫收缩乏力(12方) (221)
- 二十九、胎盘滞留(17方) (222)
- 三十、产后腹痛(27方) (223)
- 三十一、产后发热(20方) (225)
- 三十二、产后恶露不绝(18方) (227)
- 三十三、产后血晕(13方) (228)
- 三十四、产后二便不通(16方) (229)
- 三十五、产后关节痛(9方) (231)
- 三十六、产后缺乳(30方) (231)
- 三十七、断乳(14方) (234)
- 三十八、女性不孕症(26方) (234)
- 三十九、外阴瘙痒(30方) (237)
- 四十、盆腔炎(20方) (239)
- 四十一、子宫颈炎(15方) (241)
- 四十二、子宫脱垂(23方) (243)
- 四十三、子宫内膜异位症(2方) (245)
- 儿 科 篇**
- 一、小儿肺炎(24方) (246)
- 二、小儿感冒(15方) (248)
- 三、小儿咳嗽(11方) (249)
- 四、小儿哮喘(12方) (250)
- 五、小儿腹泻(24方) (251)
- 六、小儿流涎(16方) (253)



单方驱方

003

七、小儿口疮(10方)	(254)
八、鹅口疮(15方)	(255)
九、小儿厌食症(10方)	(256)
十、小儿疳积(26方)	(257)
十一、佝偻病(19方)	(260)
十二、小儿呕吐(8方)	(261)
十三、小儿夜啼(15方)	(262)
十四、小儿便秘(7方)	(263)
十五、小儿脱肛(8方)	(264)
十六、小儿蛔虫病(13方)	(264)
十七、小儿蛲虫病(14方)	(266)
十八、小儿绦虫病(6方)	(267)
十九、小儿夏季热(19方)	(267)
二十、小儿多汗(16方)	(269)
二十一、小儿发热(12方)	(270)
二十二、小儿惊厥(23方)	(271)
二十三、小儿癫痫(15方)	(273)
二十四、小儿遗尿(28方)	(275)
二十五、小儿肾炎(4方)	(277)
二十六、小儿睾丸鞘膜积液(5方)	(277)
二十七、小儿疝气(7方)	(278)
二十八、小儿扁桃体炎(12方)	(278)
二十九、流行性腮腺炎(22方)	(280)
三十、麻疹(26方)	(281)
三十一、百日咳(20方)	(283)
三十二、流行性脑脊髓膜炎(7方)	(285)
三十三、水痘(16方)	(286)
三十四、猩红热(8方)	(287)
三十五、脊髓灰质炎(8方)	(288)
三十六、流行性乙型脑炎(9方)	(289)
三十七、风疹(6方)	(290)
三十八、婴儿湿疹(12方)	(290)
三十九、小儿疳子(9方)	(291)
四十、新生儿破伤风(8方)	(292)
四十一、新生儿黄疸(10方)	(293)
四十二、新生儿脐部疾患(14方)	(294)

皮 肤 科 篇

一、接触性皮炎(18方)	(296)
二、湿疹(38方)	(297)
三、稻田皮炎(15方)	(300)
四、脂溢性皮炎(9方)	(301)
五、异位性皮炎(3方)	(302)
六、荨麻疹(28方)	(302)
七、药物性皮炎(10方)	(305)
八、寻常疣(20方)	(306)
九、扁平疣(26方)	(307)
十、传染性软疣(4方)	(309)
十一、带状疱疹(38方)	(310)
十二、脓疱疮(26方)	(312)
十三、毛囊炎(12方)	(314)
十四、头癣(20方)	(315)
十五、手足癣(36方)	(317)
十六、甲癣(9方)	(319)
十七、体癣及股癣(16方)	(320)
十八、花斑癣(12方)	(321)
十九、疥疮(22方)	(322)
二十、虫咬皮炎(7方)	(324)
二十一、神经性皮炎(21方)	(325)
二十二、皮肤瘙痒症(30方)	(326)
二十三、银屑病(32方)	(329)
二十四、玫瑰糠疹(4方)	(331)
二十五、日光性皮炎(4方)	(332)
二十六、鸡眼(18方)	(332)
二十七、手足皲裂(16方)	(333)
二十八、鱼鳞病(9方)	(335)
二十九、疱疹样皮炎(3方)	(336)
三十、天疱疮(4方)	(336)
三十一、麻风(4方)	(336)
三十二、梅毒(8方)	(337)
三十三、寻常型痤疮(29方)	(338)
三十四、酒渣鼻(20方)	(340)



- 三十五、汗疱疹(4方) (341)
- 三十六、斑秃(24方) (342)
- 三十七、脱发(17方) (344)
- 三十八、白发(16方) (345)
- 三十九、头屑过多(4方) (346)
- 四十、白癜风(22方) (347)
- 四十一、黄褐斑(12方) (349)
- 四十二、雀斑(11方) (350)
- 四十三、黏膜白斑(8方) (350)
- 四十四、瘢痕瘤(6方) (351)
- 四十五、腋臭(14方) (352)
- 四十六、痣(4方) (353)
- 四十七、汗脚(6方) (353)
- 十四、视神经萎缩(5方) (366)
- 十五、白内障(8方) (367)
- 十六、电光性眼炎(4方) (367)
- 十七、鼻出血(22方) (368)
- 十八、过敏性鼻炎(10方) (370)
- 十九、慢性鼻炎(15方) (370)
- 二十、急性鼻窦炎(6方) (372)
- 二十一、慢性咽炎(10方) (372)
- 二十二、咽异感症(4方) (373)
- 二十三、扁桃体炎(11方) (374)
- 二十四、咽喉肿痛(6方) (375)
- 二十五、声音嘶哑与失音(14方) (375)
- 二十六、化脓性中耳炎(10方) (376)
- 二十七、梅尼埃病(13方) (377)
- 二十八、复发性口疮(10方) (379)
- 二十九、牙痛(10方) (379)

五官科篇

- 一、睑腺炎(18方) (355)
- 二、睑缘炎(10方) (356)
- 三、睑板腺囊肿(5方) (357)
- 四、倒睫(2方) (357)
- 五、上睑下垂(5方) (358)
- 六、流泪症(9方) (358)
- 七、泪囊炎(7方) (359)
- 八、沙眼(9方) (360)
- 九、急性结膜炎(20方) (361)
- 十、翼状胬肉(6方) (362)
- 十一、角膜炎(14方) (363)
- 十二、虹膜睫状体炎(12方) (364)
- 十三、青光眼(10方) (365)
- 一、肺癌(8方) (381)
- 二、食管癌(9方) (382)
- 三、胃癌(10方) (383)
- 四、原发性肝癌(8方) (384)
- 五、膀胱癌(4方) (385)
- 六、子宫颈癌(8方) (385)
- 七、乳腺癌(6方) (386)
- 八、鼻咽癌(9方) (387)
- 九、喉癌(5方) (388)

肿瘤科篇



内 科 篇

一 咳嗽(21方)

一般认为,咳嗽是保护性的反射动作,但长期的、频繁的或剧烈的咳嗽,对人体的健康也具有一定的危害性。咳嗽大多由呼吸道疾病、胸膜疾病、心血管疾病等引起。中医则将咳嗽分为内伤、外感两类。风、寒、热、燥等外邪侵袭于肺,均可引起外感咳嗽;而内伤致咳的原因较多,如《素问·咳论篇》指出:“五脏六腑皆令人咳,非独肺也”。近代医家更为重视内伤久咳,大多认为内伤久咳皆属虚证,与肺、脾、肾三脏的关系极为密切。不论哪种咳嗽,在对症治疗无效时,都必须进一步详细检查,确诊病因。

【方剂1】 生梨1个,干荔枝10只,川贝母3克,冰糖少许。

【制用法】 梨去心切碎,干荔枝去壳带核,将上药蒸熟后趁热吃下,每日1次,3~5天即可治愈。

【适应证】 风寒咳嗽。

【方剂2】 白萝卜、梨各1个,生蜂蜜30克,白胡椒7粒,麻黄少许。

【制用法】 上药放碗内,蒸熟。服之。

【适应证】 同上方。

【方剂3】 桑叶25克,杏仁、冰糖各15克。

【制用法】 用水2碗,煎成1碗,趁热温服,出汗即愈。

【适应证】 同上方。

【方剂4】 杏仁、桑叶、牛蒡子各9克,桔梗、薄荷叶各5克。

【制用法】 水煎服,每日2次。

【适应证】 风热咳嗽。

【方剂5】 茶叶5克,白萝卜100克。

【制用法】 将茶叶用开水冲泡取汁,再将萝卜切片,置锅中煮烂,加食盐调味,倒入茶汁即可食用。每日2次。

【适应证】 气管炎咳嗽及多痰。

【方剂6】 荆芥、陈皮、甘草各5克,百部、白前、桔梗各10克,紫菀15克。

【制用法】 水煎服。

【适应证】 外感咳嗽。

【方剂7】 松子仁、核桃仁各30克。

【制用法】 共捣成膏,加蜂蜜15克蒸熟。每次服6克,用米汤送下,每日3次。

【适应证】 肺燥咳嗽。

【方剂8】 花生米、白果、百合、北沙参各25克,冰糖适量。

【制用法】 水煎取汁,加冰糖服用。每日1剂。

【适应证】 久咳痰少,气短咽干。

【方剂9】 冰糖500克,陈醋500毫升。

【制用法】 冰糖置于锅内,再将醋倒入加热煮沸,等糖全部溶解后,候凉灌瓶备用。每次服10毫升,每日2次。

【适应证】 咳嗽、哮喘。

【方剂10】 山药30克,百合、天浆壳各10克。

【制用法】 水煎服。

【适应证】 肺虚久咳。





单方险方

002

【方剂11】 干姜末1.5克。

【制用法】 热酒调服。

【适应证】 风寒咳嗽。

【方剂12】 侧柏叶、豆腐适量。

【制用法】 水煎。食汤并吃豆腐。

【适应证】 风热咳嗽。

【方剂13】 全瓜蒌50克，蜂蜜30克，炒杏仁、川贝母各10克。

【制用法】 先将蜂蜜稀释搅匀，加药共煎服。

【适应证】 肺痿咳嗽。

【方剂14】 熟附子、肉桂、泽泻、牡丹皮各3克，熟地黄12克，山药、茯苓、山茱萸、桔梗各6克。

【制用法】 水煎服。

【适应证】 肾虚咳嗽。

【方剂15】 竹沥20克，川贝母12克，枇杷叶3克，侧柏叶9克。

【制用法】 水煎服。

【适应证】 久咳不愈。

【方剂16】 白矾15克，贝母50克。

【制用法】 研末，炼蜜为丸10克重。每日2次，每次1丸。

【适应证】 痰稠不易咳出。

【方剂17】 党参、白术、茯苓各9克，陈皮、炙甘草各3克。

【制用法】 水煎服。

【适应证】 虚火痰咳。

【方剂18】 露蜂房、钩藤各9克。

【制用法】 水煎服。

【适应证】 呛咳无痰。

【方剂19】 萝卜、猪肺各1个，杏仁15克。

【制用法】 加水共煮1小时，吃肉喝汤。

【适应证】 久咳不止。

【方剂20】 瘦猪肉50克，北沙参15克，杏

仁10克。

【制用法】 水煎汤饮，日服2次。

【适应证】 咳嗽少痰。

【方剂21】 沙参、冰糖各15克。

【制用法】 水煎服。

【适应证】 阴虚肺燥之干咳。

家庭调护

1. 痰多者应尽量鼓励病人将痰排出，无力咳出者，可翻身拍背以助痰排出。

2. 居室寒暖适宜，阴虚燥咳者，湿度宜偏高，痰饮湿盛者则可稍低。根据体力情况，进行适当的体育锻炼。每日要多次漱口，保持口腔清洁。

3. 外感热证者，饮食要特别注意清淡，易消化。肾虚寒证可多进牛、羊肉等温性补养之品，肺肾阴虚则可多吃水果或用麦冬、沙参之类养阴之品泡水代茶饮。

二 咯血(18方)

喉部以下的呼吸道或肺血管破裂，血液随咳嗽经口腔排出，即为咯血。病情轻者常痰中伴血丝，重者可出现大咯血，常见于肺结核、支气管扩张、肺癌等疾病。应注意与呕血的区别。咯血时常有咳嗽、喉痒、胸闷、气急等出血先兆，血呈鲜红色，有气泡与痰液混杂，呈弱碱性，出血后可有血丝痰，一般无黑便，不难鉴别。中医认为咯血皆出自肺络受伤，多由于热，或为实热，或为内伤虚热。实热证常由于外感风热或痰热蕴肺，灼伤肺络；内伤虚热则由于肺阴虚损或木火刑金，或肾水不能滋肺等。治以清热润肺，宁络止血为法。

【方剂1】 三七粉3克。

【制用法】 口服。

【适应证】 各种原因所致的咯血。

【方剂2】 白及粉10克。

【制用法】 口服。

【适应证】 同上方。

【方剂3】 川贝母、知母、白及各3克。

【制用法】 共研细末。每服3克，日服3

次。咯血停止时,接服白茅根汤数次。

【适应证】 肺热咯血。

【方剂4】 仙人掌根100克,白糖50克。

【制用法】 将仙人掌根切碎,共水煎。饭后服。

【适应证】 各种原因所致的咯血。

【方剂5】 大黄炭10克。

【制用法】 水煎服。

【适应证】 支气管扩张咯血。

【方剂6】 三七参、肥白及、川贝母各9克。

【制用法】 上药共研为细末,分3日服之,用开水送下。

【适应证】 肺结核咯血。

【方剂7】 黑盐、萝卜子、百草霜各6克,火麻仁、藕节、头发各9克。如无藕节可用阿胶珠代。咯血量大者,加黄酒5毫升或白酒2毫升。

【制用法】 上药煨存性,研成细末,分5包,每次服1包,童尿冲服,1日服完。

【适应证】 支气管扩张咯血。

【方剂8】 连根空心菜、白萝卜各250克。

【制用法】 同捣汁,取1杯以蜜调服。

【适应证】 肺热咯血。

【方剂9】 旱莲草、白茅根各12克,当归9克,荷叶、桃仁各6克,红花3克。

【制用法】 水煎服。

【适应证】 肺癆咯血。

【方剂10】 白及30克,百合、桃仁各10克。

【制用法】 共研细面。内服,醋为引。每服10克,每日2次,开水送下。

【适应证】 大咯血。

【方剂11】 侧柏叶、生姜各90克,艾叶60克。

【制用法】 加水1500毫升,当煎至500毫升时,用纱布过滤后加适量红糖,每4~6小时1次,每次40~60毫升。

【适应证】 各种原因所致的咯血。

【方剂12】 沙参、冰糖各30克,鸡蛋2个。

【制用法】 先将鸡蛋洗干净,将鸡蛋同沙参放入锅内,加清水两碗同煮,蛋熟后去壳再煨半小时,加冰糖调味。可饮汤食蛋。

【适应证】 肺结核咯血。

【方剂13】 玉米须、冰糖各60克。

【制用法】 加水煎煮,饮数次即有效。

【适应证】 肺结核咯血。

【方剂14】 鲜莲藕适量。

【制用法】 将鲜莲藕刮去外皮并切去藕节,咀嚼取汁,慢慢吞咽,饮150~200毫升。不要吃藕渣,饮后安卧,很快即能止血。

【适应证】 各种原因所致的咯血。

【方剂15】 青黛、黄芩各6克,茜草、桑白皮、地骨皮各15克,丹皮9克,藕节30克。

【制用法】 水煎服。

【适应证】 支气管扩张咯血。

【方剂16】 大黄、白及各9克,侧柏叶、小蓟各15克。发热加生地15克,侧柏叶、小蓟鲜品可用30克。

【制用法】 水煎服。

【适应证】 各种原因所致的咯血。

【方剂17】 款冬花、百合、百部蒸焙等份。

【制用法】 研为末,蜜丸龙眼大。每卧时以姜汤送服1丸。

【适应证】 咯血,痰中带血。

【方剂18】 青黛、杏仁适量。

【制用法】 将上药研末,置柿饼中喂食。

【适应证】 各种原因所致的咯血。

家庭调护

1. 小量咯血,如痰中带血,无需特殊处理,可就医诊治;大量咯血时,最好送医院抢救。
2. 咯血病人大多情绪紧张、恐惧,尤其是初次咯血的病人,常由于精神过度紧张而咯血不止。



单方验方

003

故出现咯血情况时,家属应安慰、鼓励病人,使其沉着、冷静,配合治疗。

3. 告诉病人,当喉头发腥,有血涌出时,要吐出来,不要因怕出血而强忍不吐,否则血液被吸入气管会造成窒息。

4. 病人出现大咯血时必须绝对卧床休息,取侧卧位或头低脚高位,轻拍背部,以利血块排出。尚需密切观察病人的面色和脉搏,如病人突感胸闷、气急、烦躁、神色紧张、出冷汗、面色苍白并突然坐起等,均为再出血先兆。

5. 饮食应营养丰富,易于消化。咯血多时给半流食,待病情好转后改软食或普通饭食。要少量多餐,不要进食过饱。

三 发热(10方)

发热,俗称“发烧”,是人体对致病因子的一种全身性反应。体温在38℃以内者称低热,在38~39℃之间称中等热,在39℃以上者统称高热。这种病理性的体温升高多见于各种全身性和局限性感染疾病(如流行性感冒等)和非感染性疾病(如风湿热等)。属于中医外感实证发热的范畴。六淫之邪侵袭肌表,邪正相争,营卫不和,阳气蒸越于外,表现为外感发热;脏腑气血受损,阴阳失调,或情志不畅,郁而化火,或瘀血内阻久而化热,或热病伤阴,或食积停滞发热者称为内伤发热。

【方剂1】 活蚯蚓10余条,75%酒精适量,白矾粉末少许。

【制用法】 把蚯蚓放入75%酒精内浸泡3分钟,取出后在其上面撒少许白矾粉末,把蚯蚓卷曲成团状,直接敷于肚脐上,外面覆盖塑料薄膜,用绷带包扎,2小时左右取下。如体温不降,可重新配制。

【适应证】 各种原因所致的发热。

【方剂2】 冰片适量。

【制用法】 取冰片适量,研成细末加入3~4倍之蒸馏水(或凉开水),两者混匀。用棉花蘸此水溶液反复擦洗全身皮肤,以皮肤发红为度。

【适应证】 各种原因所致的发热。

【方剂3】 核桃仁、葱白、生姜各25克,茶叶15克。

【制用法】 将核桃仁、葱白、生姜共捣烂,同茶叶一块放入砂锅内,加水250毫升煎煮,去渣一次服完,盖被卧床休息。

【适应证】 感冒发热、头痛无汗。

【方剂4】 竹叶菜30~60克,淡竹叶30克。

【制用法】 水煎服,每日1剂,2~3次分服。

【适应证】 感冒所致的高热烦渴。

【方剂5】 鲜西瓜皮60克,板蓝根、金银花各20克,石膏10克,鸡蛋清2个。

【制用法】 将上述药物捣烂,调拌少许白洒。敷贴在病人肚脐、大椎等处,每日换药1次。

【适应证】 高热不退。

【方剂6】 鲜芦根、鲜竹叶适量。

【制用法】 水煎服,每日1剂,3次分服。

【适应证】 内伤发热。

【方剂7】 青蒿、红花、赤芍各10克,鳖甲、黄芪、桃仁各15克,当归、桔梗、川牛膝、川芎各6克,生地20克,甘草3克。

【制用法】 水煎服。

【适应证】 同上方。

【方剂8】 鸡蛋清1个。

【制用法】 将鸡蛋清倒入小瓷杯中,杯口用布包盖并扎紧,倒扣杯口由上而下轻轻熨擦背部、腹部及四肢。

【适应证】 小儿发热。

【方剂9】 大黄1克,芒硝2克,甘草及生姜各10克。

【制用法】 上药加少量水煎熬后,用布包药渣暖敷肚脐处,勿烫伤皮肤。

【适应证】 同上方。

【方剂10】 蝉衣、人参各15克,黄芩、茯神、升麻、牛黄、牡蛎各0.3克,天竺黄3克。

【制用法】 共为细末,每次1.5克,用荆芥、薄荷煎汤兑服,每日3次。



【适应证】 小儿热盛抽搐。

家庭调护

1. 对于发热病人,最好能到医院确诊病因,做到有的放矢。发热原因不明、热度不高,病人一般情况尚好时,不要贸然退热,只有在高热、小儿易于发生惊厥时,退热才可作为应急措施。

2. 高热病人一般应卧床休息,居室温度、湿度应适宜,安静,并保持空气流通,但不要使对风流直吹病人。

3. 饮食以清淡为宜,但要注意补充热量和营养,可给稀粥、蛋花汤、牛奶、豆浆等。因病人多有口苦涩,厌食油腻,故可吃些酱咸菜、豆腐乳等。要鼓励病人多喝水,每天不少于2500毫升。

4. 发热病人全身皮肤要保持清洁,宜温水擦浴,经常更换衣裤和被褥,对长期卧床者还应防止发生褥疮。

5. 病人发生抽搐时,家属应用纱布包压舌板(或小木板),置于上下牙齿之间,防止咬伤舌,有假牙者应取下。要有家属守候在病人身边,防止坠床跌伤。

6. 应注意观察病人的发热规律及其伴随的症状,这样有助于医生对疾病的正确诊断和疗效的判断。

四 感冒(29方)

感冒是感受风邪病毒而致的鼻、咽、喉部急性炎症的总称。一年四季均可发生,在身体过度疲劳、着凉、抵抗力低下时容易染发此病。病人有咽喉发痒、鼻塞、流涕、咳嗽、头痛、发热、全身疲倦、四肢酸痛等症状。可分为普通感冒和流行性感冒两类。前者主要指鼻病毒、冠状病毒、腺病毒、副流感病毒等引起的呼吸道传染病,病情轻,多在数日内经充分休息而自愈。后者又称“时行感冒”,是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病。具有高度传染性,可造成暴发性流行。起病急,全身中毒症状明显,重者可并发肺炎。

【方剂1】 鲜葱头5个,淡豆豉10克,生姜3片。

【制用法】 将葱头切碎共水煎服。

【适应证】 风寒感冒。

【方剂2】 防风、荆芥、前胡、柴胡、羌活、桔梗各10克,枳壳5克,川芎3克。

【制用法】 水煎服。

【适应证】 同上方。

【方剂3】 白胡椒末、葱白各适量。

【制用法】 煎汤趁热服下,盖被而卧,汗出即愈。

【适应证】 同上方。

【方剂4】 鲜橘皮30克(干品15克)。

【制用法】 将橘皮加水3杯,煎成2杯,加入白糖适量。趁热喝1杯,半小时后加热再喝1杯。

【适应证】 同上方。

【方剂5】 紫苏叶30克(干品),生姜5片。

【制用法】 水煎服,每日2剂,连服1~2天。

【适应证】 重感冒。

【方剂6】 芝麻酱、红糖各适量,茶叶1撮。

【制用法】 将三者调匀,以沸水冲泡,热服加被得汗止。

【适应证】 外感初起。

【方剂7】 生姜2片,茶叶3克,红糖10克,食醋3毫升。

【制用法】 上药放在茶杯内,沸水冲泡5分钟后内服,每日3次。

【适应证】 风寒感冒。

【方剂8】 荆芥、苏叶、生姜各10克,茶叶6克。

【制用法】 文火煎煮约15分钟后,加入红糖30克,待溶化即成。

【适应证】 同上方。

【方剂9】 竹叶12克,杏仁、连翘各10克,薄荷3克。

【制用法】 水煎服。

【适应证】 风热感冒。



单方验方

005



传世金方



单方险方

006

【方剂10】 柴胡、葛根、连翘、桔梗、炒杏仁各10克，银花、黄芩各12克，薄荷6克，鲜芦根、板蓝根各30克，橘红9克，甘草5克。

【制用法】 每日1剂，水煎服。

【适应证】 同上方。

【方剂11】 银花20克，茶叶6克，白糖50克。

【制用法】 水煎，每日1次，连服2~3天。

【适应证】 同上方。

【方剂12】 鲜薄荷叶若干。

【制用法】 捣烂，敷于合谷穴或另加大椎、曲池穴。

【适应证】 同上方。

【方剂13】 柴胡、紫苏叶、葛根各9克，黄皮树叶15克，贝母6克。

【制用法】 水煎服。每日1剂，分3次服下。

【适应证】 同上方。

【方剂14】 白芷、淡豆豉各10克，生姜3片，葱白6克，大枣3枚，甘草5克。

【制用法】 水煎服。

【适应证】 各种感冒。

【方剂15】 荔枝肉30克，黄酒适量。

【制用法】 用酒将荔枝肉温煮，趁热服。

【适应证】 气虚感冒。

【方剂16】 黄芪72克，炒白术、防风各27克。

【制用法】 共研为末，日服3克，连服1个月。

【适应证】 体虚感冒。

【方剂17】 香薷、佩兰、川朴各10克，炙枇杷叶12克，鸭跖草20克。

【制用法】 水煎服，每日2次。

【适应证】 暑热感冒。

【方剂18】 金银花18克，连翘15克，扁豆花12克，黄连、佩兰、藿香各10克，香薷6克。

【制用法】 水煎服。

【适应证】 同上方。

【方剂19】 紫苏叶、生姜各5克，陈皮、半夏、厚朴各10克，藿香、白芷、白术、神曲各15克，大枣2枚。

【制用法】 水煎服，连用2~3天。

【适应证】 胃肠型感冒。

【方剂20】 板蓝根、鲜芦根各30克，葛根15克。

【制用法】 水煎服，每日2剂。

【适应证】 流行性感胃。

【方剂21】 橄榄5枚，白萝卜200克。

【制用法】 将白萝卜洗净，切作小块，同橄榄共煮汤饮，每日3次，用量不限。

【适应证】 同上方。

【方剂22】 白菜根1个。

【制用法】 洗净，切片，加水1碗煎好，加白糖少许，日服2次。

【适应证】 同上方。

【方剂23】 生石膏30克，元明粉、知母各12克，生甘草、薄荷各6克，金银花15克，大黄、连翘、杏仁、瓜蒌皮各10克。

【制用法】 水煎服。

【适应证】 同上方。

【方剂24】 枇杷叶15克。

【制用法】 水煎服，连用3天。

【适应证】 同上方。

【方剂25】 槟榔、黄芩各15克。

【制用法】 水煎服。

【适应证】 同上方。

【方剂26】 黄皮树叶6~10克。

【制用法】 水煎服，连用数天。

【适应证】 同上方。

【方剂27】 紫苏、荆芥穗各15克，芦根25克。

【制用法】 水煎服，每日3次，连服5~7天。

【适应证】 预防流行性感胃。