

袁立霞 刘 刚◎主编

CHANGJIANBING TEXIAO
MIFANGPIANFANG

秘方偏方

常见病
特效



简单灵验的疾病调养方
小病小痛一扫光

详述百种常见疾病的调养注意细节
中医辨证方 饮食特效方



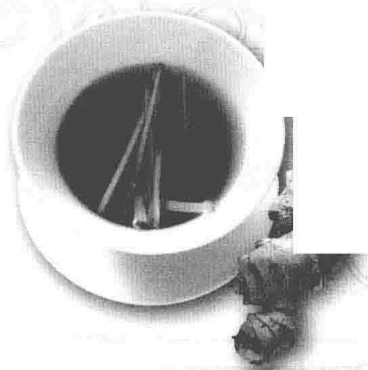
化学工业出版社

袁立霞 刘 刚◎主编

CHANGJIANBING TEXIAO
MIFANGPIANFANG

秘方偏方

常见病特效



化学工业出版社

· 北京 ·

中医药在防治疾病和养生保健方面具有自然疗法的独特优势。本书选取了常见病症近百种,精选疗效显著、易学易用的中药方剂进行介绍。对每种疾病的治疗既有内服验方,也有外治妙法;既有日常食疗特效方,也有疾病预防治疗的注意事项。本书适合大众读者进行家庭保健调养时参考,也适合医师临床治疗时参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

常见病特效秘方偏方/袁立霞,刘刚主编. —北京:化学工业出版社, 2015. 5

ISBN 978-7-122-23413-1

I. ①常… II. ①袁…②刘… III. ①常见病-秘方-汇编②常见病-土方-汇编 IV. ①R289.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第058292号

责任编辑:陈燕杰
责任校对:徐贞珍

装帧设计:史利平

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装:三河市延风印装有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张13¹/₂ 字数198千字
2015年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:29.80元

版权所有 违者必究

本书编写人员

主 编 袁立霞 刘 刚

副 主 编 马 骥

编写人员 (按姓氏笔画排序)

马 骥 华 玥 刘 刚 刘传明

张秀平 张宏伟 陈兴兴 袁立霞

晁 志 魏 辉

● 生活中防病养生的特效方药

中医药文化源远流长，中医药在防治疾病方面具有自然疗法的独特优势，是中华民族无穷的财富宝库。如今人们越来越注重提高生活质量、关注疾病的预防与保健，而中医辨证特效方治疗、单验方治疗、饮食药膳调养等对于百姓日常保健的效果非常显著，越来越受到人们的青睐。

本书选取了常见疾病约100种，对每种疾病进行了详细介绍，书中“中医辨证特效方”使读者能够更加准确地根据自己的症状选取正确的方药治疗，如中医将感冒分为风寒感冒、风热感冒、暑湿感冒、体虚感冒，不同证型的感冒治疗的药物是不同的，只有了解辨证治疗的知识才能更好地治疗疾病。“秘方偏方”部分重点选取了取材方便、药味不多、简单易做、效果显著的一些单方和验方。单方是只使用一味药物治疗疾病的方剂。验方是药味不多，对某些病症具有独特疗效的方剂。所谓“偏方一味，气煞名医”，可见有些单验方确有奇效，不容小觑。而日常生活中简便易行的“食疗药膳方”既能通过日常饮食养身，又能以药疗疾，具有营养和疗疾的双重功效，如今食疗药膳已走进了千家万户。

本书力求通俗易懂，内容新颖，实用性强，可供中医、中西医结合工作者，以及广大患者阅读参考。由于疾病复杂多样、千变万化，读者在阅读参考本书时应立足中医辨证论治这一根本所在，做到灵活选法用方，切忌生搬硬套。由于编者水平和时间有限，书中不妥之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

编者

2015年3月于南方医科大学



目录

1

☀ 呼吸系统常见病

感冒	1	支气管哮喘	14
咳嗽	4	肺脓肿	17
肺炎	8	咯血	18
肺结核	11		

19

☀ 消化系统常见病

腹泻	19	细菌性痢疾	35
便秘	23	呕吐	38
慢性胃炎	26	腹胀	39
胃下垂	30	胃痛	40
消化性溃疡	32		

41

☀ 心血管系统常见病

高血压	41	病毒性心肌炎	53
冠心病	44	慢性风湿性心脏病	57
高血脂症	47	心悸	60
心律失常	50		

☀ 肝胆系统常见病

61

病毒性肝炎·····	61	肝癌·····	70
慢性胆囊炎·····	64	脂肪肝·····	71
肝硬化腹水·····	67	急性胰腺炎·····	74

☀ 内分泌代谢系统常见病

77

糖尿病·····	77	肥胖症·····	89
甲状腺功能亢进症·····	80	盗汗·····	90
痛风·····	83	自汗·····	91
类风湿性关节炎·····	86		

☀ 泌尿系统常见病

92

尿路感染·····	92	慢性肾炎·····	101
泌尿系结石·····	95	尿潴留·····	102
慢性肾功能衰竭·····	98		

☀ 神经系统常见病

103

偏头痛·····	103	癫痫·····	114
失眠·····	107	中风后遗症·····	115
老年性痴呆·····	110	内耳眩晕病·····	116
三叉神经痛·····	113		

妇科、男科常见病

117

月经不调	117	不孕症	135
痛经	120	产后缺乳	137
盆腔炎	124	女性阴痒	138
宫颈炎	126	早泄、遗精	139
女性更年期综合征	127	阳痿	140
多囊卵巢综合征	131		

儿科常见病

142

小儿遗尿症	142	小儿高热	151
小儿厌食症	145	小儿水痘	154
婴儿腹泻	147	小儿夜啼	157
流行性腮腺炎	148		

外科常见病

161

荨麻疹	161	痔疮	178
湿疹	164	褥疮	179
牛皮癣	167	雷诺综合征	180
扁平疣	171	血栓性静脉炎	183
酒渣鼻	172	冻疮	187
脱发	173	肩周炎	188
痤疮	174	颈椎病	191
脱肛	175	落枕	192
乳腺炎	176	骨质疏松症	193

鼻炎	194	急性扁桃体炎	202
口腔溃疡	197	突发性耳聋	203
慢性咽炎	200	牙痛	206



呼吸系统常见病

感冒

感冒，是由多种病毒引起的上呼吸道感染，俗称“伤风”，为常见的急性感染性呼吸道疾病。本病全年皆可发病，冬春季节多发，可通过含有病毒的飞沫或被污染的用具传播，多数为散发性，但常在气候突变时流行。轻者鼻子不通气，流鼻涕，头痛；重则怕冷，发烧，全身困乏。由于发病率高，还可能并发其他疾病，感冒常被称为“万病之源”，必须引起足够的重视。

中医将感冒分为风寒感冒、风热感冒、暑湿感冒、体虚感冒。感冒发病时多伴有以下一种或多种症状，如鼻塞、流涕、流泪、头痛、乏力、全身酸痛或咽喉疼痛，一般病程3~7日不等，如果伴发下呼吸道感染，病程可延长至10~14日。



中医辨证特效方

1. 风寒感冒

症状：多见于冬季。患者严重怕冷，轻度发热，头痛，流清涕，咽喉痒，咳嗽，痰稀，口不渴，或渴喜热饮，舌苔薄白。

治则：辛温解表，宣肺散寒。

方药：荆防败毒散〔荆芥15克、防风10克、羌活5克、独活10克、柴胡10克、前胡10克、川芎5克、枳壳10克、茯苓15克、桔梗10克、甘草10克、薄荷10克（后下）〕。水煎服，每日1剂，分2次服。

2. 风热感冒

症状：多见于春季。患者发热较明显，轻微怕风，汗出不畅，头痛，



流黄浊涕，痰黏，口干而渴，咽喉红肿疼痛，舌红。

治则：辛凉解表，宣肺清热。

方药：银翘散 [金银花15克、连翘10克、桔梗10克、淡竹叶10克、生甘草10克、荆芥穗10克、淡豆豉15克、牛蒡子15克、鲜芦根10克、薄荷10克（后下）]。水煎服，每日1剂，分2次服。

3. 暑湿感冒

症状：多发生于夏季多雨时节。患者畏寒、发热，口淡无味，头痛，头胀，腹痛，腹泻，舌苔微腻，脉濡。

治则：清暑祛湿，宣肺解表。

方药：藿香正气散加减 [广藿香15克（后下）、黄连5克、紫苏10克、香薷10克（后下）、金银花15克、连翘10克、白芷5克、佩兰10克、淡竹叶10克、厚朴10克、苍术10克、神曲10克]。水煎服，每日1剂，分2次服。

4. 体虚感冒

症状：多见于久病或素体虚弱患者。当气候稍微变化就患病。多恶寒发热，头痛，鼻塞，咳嗽痰白，气短无力，苔薄白，脉浮无力。

治则：益气解表，祛痰止咳

方药：参苏饮（党参15克、茯苓15克、炙甘草10克、前胡5克、紫苏叶10克、桔梗10克、葛根10克、半夏5克、枳壳10克、广陈皮10克、生姜5克、大枣2枚）。水煎服，每日1剂，分2次服。



秘方偏方

方1 取生姜10克、葱白7根。用时水煎服。每日1剂，分2次服。适用于风寒感冒。

方2 取布渣叶30克。用时水煎服，每日1剂，分2次服。适用于暑湿感冒。

方3 取野菊花6克。用时用沸水浸泡1小时，煎30分钟内服。儿童用量酌减。适用于风热感冒。

方4 取板蓝根30克。用时水煎服，每日1剂，分2次服。适用于流行性感。

方5 取广藿香、佩兰各15克，薄荷10克。用时煮汤以代饮料。适用

于预防和治疗夏日暑湿型感冒。

方6 取大青叶、板蓝根、贯众各20克。用时水煎代茶饮。适用于预防和治疗流行性感冒。

方7 取鹅不食草15克、葱根5个。用时水煎服，每日1剂，分2次服。适用于感冒鼻塞。



饮食特效方

(1) 白菜汤 大白菜根3棵，洗净切片，加大葱根3根，煎汤500毫升，加白糖少许趁热服下。或取白菜心250克，加白萝卜60克，水煎后加红糖适量，食菜喝汤。适用于风寒感冒。

(2) 薄荷粥 薄荷15克切碎，加100毫升水捣烂，用纱布绞取汁液。粳米50克，置锅中，加水适量煮粥，粥成后，加入薄荷汁及白糖适量，再煮沸。调匀食用，每日2次，每次1碗。病愈即止。适用于风热感冒。

(3) 西瓜番茄露 西瓜瓤100克，去籽，备用；番茄50克，洗净，去皮和籽。将西瓜瓤和番茄肉分别用干净纱布包裹，绞挤汁液，然后将等量的西瓜汁和番茄汁混合在一起，当果汁饮，适量为度。适用于夏季暑热夹湿型感冒。

(4) 绿豆饮 绿豆50克，冰糖15克，青茶叶适量。将绿豆捣碎，加入冰糖、青茶叶，冲入沸水，浸泡15分钟后取汤代茶饮。适用于流行性感冒。



疾病康复必知

(1) 食醋熏蒸防感冒 用时关闭门窗，每立方厘米用2~10毫升，用1~2倍水稀释后加热熏蒸，每次熏蒸半小时以上，连续3~6日，可起到消毒和预防作用，对患者也有一定的治疗作用。

食醋具有发表，通阳，解毒及退热的作用。

(2) 搓手 由于手拇指根部（医学上称为大鱼际）肌肉丰富，伸开手掌时，明显突起，占手掌很大面积。大鱼际与呼吸器官关系密切。每日搓搓，对于改善易感冒体质大有益处。

(3) 按摩鼻翼 两手微握拳，以屈曲的拇指背面上下往返按摩鼻翼两



侧。每日上下午按摩 15 ~ 30 次，以局部红、热为度。

(4) 穴位按摩 用双手拇指、食指、中指指端（任用一指）按摩鼻道、迎香、鼻流等穴后，再用鱼际穴周围的肌肉发达区揉搓鼻腔两侧由迎香穴至印堂穴的感冒敏感区。按摩涌泉穴和足心，直至发热，使这两个区域的经络通畅，气血运行正常，这样可预防风寒侵入，拒敌于大门之外。

咳嗽

咳嗽是呼吸道对外界刺激的一种反应，它本身和发烧、呕吐一样，对人体具有一定的保护作用。但是这种保护作用有一定限度，超过一定限度对人体不但起不到保护作用，反而会有害，因此要加以控制。咳嗽不仅仅是感冒的表现，许多呼吸系统疾病，如急慢性支气管炎、肺炎、支气管扩张、肺结核、肺癌等疾病都能引起咳嗽。中医认为其病因有内外之分。内因多为肝火、脾虚、痰湿所致，外因以六淫外袭所致。内因所致，多属内伤咳嗽，属慢性病。外因所致者，多属外感咳嗽。无论内因和外因，皆与肺有关，临床均以咳嗽为主症。兼表证者，多为外感咳嗽；无表证者，多为内伤咳嗽。痰多清稀色白为寒，痰多黏稠色黄为热。无论何种咳嗽，都可能互相转化，急性咳嗽失治迁延可转化成慢性咳嗽；慢性咳嗽复受诱因所致又可急性发作。



中医辨证特效方

1. 风寒咳嗽

症状：一般多发生于冬季，主要表现为咳嗽，痰稀薄白，咽痒，常伴鼻塞，流清涕，喷嚏频频，恶寒头痛，肢节酸痛，舌苔薄白，脉浮紧等。

治则：疏风散寒，宣肺止咳。

方药：金沸草散（荆芥穗 10 克、旋覆花 15 克、麻黄 10 克、炙甘草 6

克、半夏6克、赤芍6克、前胡6克、生姜10克、大枣5个)。水煎服，每日1剂，分2次服。

2. 风热咳嗽

症状：一般多见于春季，主要表现为咳嗽不爽，痰黄黏稠，不易咳出，口渴咽痛，鼻流浊涕，伴有发热恶风，头痛，微汗出，舌质红，苔薄黄，脉浮数。

治则：疏风清热，宣肺止咳。

方药：桑菊饮〔桑叶15克、菊花15克、杏仁10克、连翘15克、薄荷10克（后下）、桔梗10克、甘草10克、苇根10克〕。水煎服，每日1剂，分2次服。

3. 燥热咳嗽

症状：多由于秋冬气候干燥而引起，主要表现为干咳无痰，或痰黏稠难出，痰中带血丝，鼻燥咽干，身热口渴，舌尖红，苔薄黄而干，脉细数等。

治则：润肺化痰，生津止咳。

方药：桑杏汤（桑叶15克、杏仁10克、沙参6克、川贝母6克、麦冬6克、栀子5克、梨皮6克）。水煎服，每日1剂，分2次服。

4. 痰热咳嗽

症状：咳嗽痰多，色黄黏稠，难以咳出，甚则喉间痰鸣，发热口渴，烦躁不宁，尿少色黄，大便干结，舌质红，苔黄腻，脉滑数。

治则：清肺泻火，化痰止咳。

方药：清金化痰汤（黄芩15克、栀子6克、桔梗6克、麦冬10克、桑白皮6克、贝母6克、知母6克、化橘红10克、瓜蒌仁6克、茯苓15克、甘草10克）。水煎服，每日1剂，分2次服。

5. 痰湿咳嗽

症状：咳嗽多痰，痰白而黏，痰出即咳止，伴有胸脘胀闷，神疲乏力，身重困倦，饮食减少，恶心呕吐，大便时溏，舌苔白腻，脉濡滑。

治则：健脾燥湿，化痰止咳。

方药：二陈汤（半夏10克、茯苓15克、广陈皮10克、甘草6克、生姜5片、大枣5枚）。水煎服，每日1剂，分2次服。

6. 阴虚咳嗽

症状：久咳不止，干咳少痰或痰中带血，伴有形体消瘦，口燥咽干，



声音嘶哑，潮热盗汗，胸部隐痛，舌质红少苔，脉细数。

治则：养阴润肺，化痰止咳。

方药：沙参麦冬汤（沙参15克、玉竹10克、甘草10克、桑叶10克、白扁豆10克、天花粉10克、麦冬10克）。水煎服，每日1剂，分2次服。

7. 气虚咳嗽

症状：咳嗽日久不愈，痰少色白清稀，伴有气喘，声低无力，疲倦畏风，自汗心悸，面色苍白，手足欠温，易患感冒，舌淡苔薄白，脉细弱无力。

治则：补肺益气，化痰止咳。

方药：补肺汤（桑白皮10克、熟地黄10克、人参10克、紫苑10克、黄芪15克、五味子5克）。水煎服，每日1剂，分2次服。



秘方偏方

方1 取化橘红60克，生姜30克，蜂蜜250克。用时先将化橘红、生姜2味用水煎煮，15分钟取煎液1次，加水再煎，共取煎液3次，合并煎液，以小火煎熬浓缩，至稠黏时，兑入蜂蜜，至沸停火，装瓶备用。每日服3次，每次3汤匙。适用于风寒咳嗽。

方2 取丝瓜花10克。用时将丝瓜花放入瓷杯内，以沸水冲泡，盖上盖温浸10分钟，加热顿服。每日3次。适用于风热咳嗽。

方3 取罗汉果20克。用时加水300毫升，煮沸5分钟即可，分3~5次饮，每日1剂。适用于风热咳嗽。

方4 取木棉花30克。用时水煎服，每日1剂，分2次服。适用于痰热咳嗽。

方5 取百合15克。用时泡水，当茶饮。适用于燥热咳嗽。

方6 取百合20克、款冬花10克。用时将上料同置砂锅中煎服。饮水食百合，宜晚饭后睡前食用。适用于阴虚咳嗽。

方7 取佛手、姜半夏各10克。用时水煎服，每日1剂，分2次服。适用于痰湿咳嗽。

方8 取化橘红15克、荆芥9克、白前9克、桔梗6克、紫苑9克、百部9克、甘草6克。水煎服，每日1剂，分2次服。适用于伤风咳嗽。



饮食特效方

(1) 温肺粥 五味子9克、干姜9克、细辛3克、大米100克。将3味中药洗净，用干净的纱布包好。大米洗净后加入适量清水，再放入用纱布包好的中药，同煮成粥。将粥中的纱布包去掉，分早晚两次食粥。适用于冬季感受风寒引起的咳嗽气喘，痰色稀白者。

(2) 橄榄萝卜饮 青橄榄400克、白萝卜1000克。先将青橄榄去杂，洗净，盛入碗中，备用。将白萝卜放入清水中浸泡片刻，洗净其外皮，除去白萝卜蒂头及根须，连皮剖开，切成片或条状，与洗净的橄榄同放入砂锅，加水足量，大火煮沸后，改用小火煨煮40分钟，加少许精盐，拌匀即成。每日1剂，随意温服。适用于风热咳嗽。

(3) 冰糖炖雪梨 雪梨1~2个，冰糖50克。将雪梨去皮、核，与冰糖置瓷杯内，隔水炖至冰糖溶化。食梨饮汁，晚饭后食用。梨子润肺清热、生津止渴，与冰糖同用，增强润肺止咳作用。适用于肺燥咳嗽。

(4) 沙参玉竹莲子百合汤 沙参50克，玉竹、莲子、百合各25克，鸡蛋1个。将沙参、玉竹、莲子、百合洗净，同鸡蛋连壳一起下锅，同炖半小时，取出鸡蛋除壳，再同炖至药物软烂。食鸡蛋饮汤，可加糖调味。适用于肺燥干咳。

(5) 荸荠百合羹 荸荠(马蹄)30克、百合1克、雪梨1个、冰糖适量。将荸荠洗净去皮捣烂，雪梨洗净连皮切碎去核，百合洗净，三者混合加水煎煮，后加适量冰糖煮至熟烂汤稠。温热食用。适用于痰热咳嗽。

(6) 山药沙参汤 山药50克、北沙参10克、白果3颗、大枣15克、生姜3片。将山药去皮，切成小块与上药加水适量，用武火煮沸，再用文火煮约1小时即可。吃枣饮汤。适用于阴虚咳嗽。



疾病康复必知

咳嗽饮食误区

误区一：滥用抗生素

咳嗽最常见于感冒，而感冒的罪魁祸首多是病毒。抗生素类药物主要是针对细菌感染，对病毒无效。咳嗽时滥用抗生素非但改善不了症状，反而会





促使细菌产生耐药性，当真正发生感染时，药物就有可能失去疗效。

误区二：一咳就用药

人体的呼吸系统受到病原菌的感染时，呼吸道内的病菌和痰液均可通过咳嗽被排出体外。如患气管炎、肺炎等疾病时，呼吸道会存有大量痰液，这时就不宜使用镇咳药，否则会因咳嗽停止而将痰留在呼吸道内，使炎症扩散；一般应选用祛痰药，如氯化铵、碘化钾、痰咳净等。

误区三：食橘子止咳

许多人认为橘子是止咳化痰的，于是让患咳嗽患者多吃橘子。实际上，橘皮确有止咳化痰的功效，但橘肉反而生热生痰。而一般病人不可能不吃橘肉只吃橘皮。

误区四：忽视饮食调护

俗话说：“三分治，七分养”。咳嗽的治疗宜加强饮食调护，注意食补养肺。可以适当进食一些养阴生津之品，如百合、蜂蜜、梨、莲子、银耳、葡萄，以及各种新鲜蔬菜等柔润食物，少吃辛辣燥热之品。银耳大米粥、莲藕大米粥、山药大米粥、大枣银耳羹，调入适量白糖或冰糖都是咳嗽时很好的食疗方。

肺炎

肺炎是由多种病原体（如细菌、病毒、真菌、寄生虫等）引起的肺实质炎症，其他如放射线、化学、过敏因素等亦能引起肺炎。临床主要症状为寒战、高热、咳嗽、咳痰、胸痛等。肺炎四季皆可发病，而多发于冬春两季。青壮年多见，男多于女。本病若及时诊治，预后良好。肺炎属中医“风温”、“咳嗽”、“肺热病”等范畴。



中医辨证特效方

1. 风热袭肺

症状：发热畏寒，头痛咽痛，咳嗽，痰黄黏，胸痛不适，舌边尖红，