

常见病

巧用妙法良方治病痛，
一用就灵

轩志程 / 主编

耿广平 / 副主编

- 1 针对100余种常见疾病，收集整理出历代医家或民间总结出的各类对症妙法良方千余首
- 2 妙法良方包括中药内服、中药外敷、食疗法、按摩疗法等
- 3 所选方法实用、通俗易懂、疗效确实，一学就会、一用就灵

妙法良方



化学工业出版社

常见病

良方妙法

轩志程 / 主编

耿广平 / 副主编



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

常见病妙法良方/轩志程主编. —北京:化学工业出版社, 2017.3

ISBN 978-7-122-28948-3

I. ①常… II. ①轩… III. ①常见病-验方-汇编 IV. ①R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第017625号

责任编辑: 邱飞婵

装帧设计: 史利平

责任校对: 宋 玮

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: 北京新华印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张17 字数398千字 2017年4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: 39.80元

版权所有 违者必究

编写人员名单

主 编 轩志程

副主编 耿广平

编 者 (以姓氏笔画为序)

于国锋	于富荣	于富强	于福莲
王春霞	王勇强	孔庆楠	李思博
轩志强	邵 莹	周 芳	周 婷
耿广平	曹烈英	韩佳媛	

前·言



世界卫生组织提出“21世纪不应该继续以疾病为主要研究对象，而应该把人的健康作为医学的研究方向”。然而，由于生活节奏的加快和工作压力的加大，使得越来越多的人精神时常处于紧张状态中；物质生活的丰富让我们运动得越来越少；食品安全问题、环境的恶化使得我们的身体越来越脆弱……

因此，面对疾病，尤其是生活中常见的疾病，如果我们能够调整生活方式，通过食疗、按摩、运动等简单高效的方式来进行调理，也可以达到打败疾病的目的。本书针对生活中常见的疾病，为各类人群提供食疗方、中医药方、按摩手法等，它们简单易学，操作性强，效果显著。尤其是其中的中医药方，我们搜集了大量的各类中医药方，在系统考察其出处、效用的基础上，取其精华，去其糟粕，精选出了一些高效、实用的妙法良方，并根据药方主治功效加以分类整理，大致分为内科、外科、妇科、儿科、男科、皮肤科和五官科，针对每科常见的疾病我们都详细讲解了疾病的原因，然后针对每种病介绍了多种有效的偏方良方，每种偏方良方都从材料、制作、用法和功效等方面进行了系统而通俗的介绍，有些偏方良方还附以提示等。书中内容条理清晰、简单扼要，方便于广大读者朋友查阅参考。

希望本书的出版能为广大读者提供帮助。由于编者经验和水平有限，书中不当之处在所难免，敬请读者予以批评指正。

编 者

2016年10月

目·录



001

第一章

内科疾病妙法良方

感冒	002
咳嗽	004
哮喘	006
支气管炎	008
肺炎	010
肺气肿	012
肺结核	014
呃逆	017
呕吐	019
急性胃炎	021
慢性胃炎	023
胃痛	026
胃、十二指肠溃疡	028
胃下垂	030
便秘	033
腹泻	035
痢疾	037
急慢性肝炎	040
肝硬化	042
黄疸	044

胆石症和胆囊炎·····	046
冠心病·····	049
病毒性心肌炎·····	051
高血压·····	053
糖尿病·····	056
高脂血症·····	058
贫血·····	060
低血压·····	063
心悸·····	066
眩晕·····	068
失眠·····	070
神经衰弱·····	073
癫痫·····	076
阿尔茨海默病·····	078
面神经麻痹·····	081
坐骨神经痛·····	083

086

第二章

外科疾病妙法良方

痔疾·····	087
脱肛·····	089
泌尿系统结石·····	092
急性阑尾炎·····	094
血栓性静脉炎·····	096
骨质增生·····	098
慢性腰痛·····	101
腰肌劳损·····	103
腰椎间盘突出·····	105

颈椎病	108
肩周炎	110
风湿性关节炎	112
类风湿关节炎	114
足跟痛	117
烧烫伤	119

121

第三章

妇科疾病妙法良方

闭经	122
痛经	124
妊娠呕吐	127
先兆流产	129
习惯性流产	132
不孕症	135
盆腔炎	137
子宫颈炎	139
阴道炎	142
白带异常	144
子宫脱垂	147
膀胱炎	149
产后缺乳	151
急性乳腺炎	153
乳腺增生	156
子宫肌瘤	158
产褥感染	161
产后恶露不绝	163
更年期综合征	165

169

第四章

儿科疾病妙法良方

小儿积食	170
小儿遗尿	172
小儿厌食	175
小儿流涎	177
小儿夜啼	179
小儿腹泻	182
小儿疳子	185
小儿湿疹	187

190

第五章

男科疾病妙法良方

阳痿	191
早泄	193
前列腺炎	195
前列腺增生	198
遗精	200
男性不育	203

207

第六章

皮肤科疾病妙法良方

疥疮	208
银屑病	209
白癜风	212

足癣·····	214
鸡眼·····	216
皮肤瘙痒·····	218
冻疮·····	221
脱发·····	224
雀斑·····	226
黄褐斑·····	229

232

第七章

五官科疾病妙法良方

口臭·····	233
牙痛·····	235
牙龈炎·····	238
牙周病·····	240
咽炎·····	242
耳鸣·····	245
耳聋·····	247
沙眼·····	249
近视·····	251
青光眼·····	253
白内障·····	255
结膜炎·····	258
鼻炎·····	260

第一章

内科疾病妙法良方

感冒

咳嗽

哮喘

支气管炎

肺炎

肺气肿

肺结核

呃逆

呕吐

急性胃炎

慢性胃炎

胃痛

胃、十二指肠溃疡

胃下垂

便秘

腹泻

痢疾

急慢性肝炎

肝硬化

黄疸

胆石症和胆囊炎

冠心病

病毒性心肌炎

高血压

糖尿病

高脂血症

贫血

低血压

心悸

眩晕

失眠

神经衰弱

癫痫

阿尔茨海默病

面神经麻痹

坐骨神经痛



感冒

感冒俗称“伤风”，是最常见的上呼吸道感染。主要原因是人体受到风寒侵袭后，呼吸道局部抵抗力下降，导致身体感染病毒或细菌。最常见的表现有头痛、鼻塞流涕、不停打喷嚏、流泪、恶寒发热、周身不适，有时还伴有轻微咳嗽等。若是症状严重，且在一个时期一段范围内广泛流行者，称为流行性感冒（简称“流感”）。感冒一年四季都会发病，尤其是冬春两季最多见。从中医角度来说，感冒是由于人体正气不足，受到外邪侵入，从而引起以鼻塞流涕、恶寒发热、咳嗽头痛、四肢酸痛为主要症状的疾病。通常感冒的病程为一个星期左右，预后良好。但对于先天不足或者年老体弱者来说却不是这样，他们由于抵抗力差，很容易患病，且会反复发作，难以痊愈，需要精心调养。婴幼儿患者若是失治或误治，很容易并发扁桃体炎、鼻窦炎、中耳炎、气管炎乃至肾炎，因此，家长一定不能疏忽大意。

1. 金银花山楂汤

材料：金银花30克，山楂10克，蜂蜜适量。

制作：将金银花、山楂放入锅内，加适量水后放在火上，烧沸3~5分钟后，将药汁滤到碗中。然后再加水熬1次，并滤出药汁。最后将2次药汁合并，放入适量蜂蜜搅拌均匀即可。

用法：趁温热时服用。

功效：清热解毒。适用于流行性感冒。

2. 神仙粥

材料：糯米100克，葱白、生姜各20克，醋适量。

制作：葱白和生姜捣烂后备用。将糯米煮成粥，下入葱白和生姜末，沸腾后煮5分钟，最后倒入醋，起锅即可。趁热吃下，之后躺在床上盖好被子，直至发汗。

用法：每日早、晚各服1次，连吃4天。

功效：驱风散寒，发表解毒。适用于伤风感冒。

3. 栀子鸡蛋贴

材料：栀子10克，鸡蛋1枚。

制作：栀子研末备用。鸡蛋打开取出蛋清，将栀子末倒入蛋清内，混合后调匀，做成厚度大约3个5分硬币的药饼。

用法：将药饼摊在布上，敷在足底的涌泉，外面用纱布包扎好。8小时换药1次，连用3日。

功效：清热解表，防治感冒。

提示：发热且兼有抽搐者，应加敷内关，以清肝泄热。

4. 葱白大蒜汤

材料：葱白500克，大蒜250克。

制作：将葱白洗净，大蒜去皮，切成碎末，加入2000毫升水煎汤。

用法：每日服3次，每次200毫升。

功效：解毒杀菌，透表通阳。可防治流行性感冒。

5. 茉莉花茶

材料：茉莉花、青茶各5克。

制作：将茉莉花、青茶用适量水煎即可，也可用滚烫的开水冲泡饮用。

用法：每日1剂，连服3日。

功效：清热解毒。适用于感冒发热。

6. 生姜紫苏饮

材料：生姜10克，紫苏叶30克。

制作：将生姜和紫苏叶一同放入砂锅中，加适量水煎煮30分钟，取汁饮用。

用法：每日1剂，分2次温服。

功效：祛风散寒。适用于感冒风寒。

7. 生姜甘草汤

材料：生姜6克，炙甘草12克。

制作：将2味药放入砂锅中，加适量水煎煮30分钟，取汁饮用。

用法：每日1剂，分2次温服。

功效：适用于风寒感冒，症见头晕目眩、咽干喉燥、四肢冰冷及小便频等。

8. 麻黄干姜粥

材料：麻黄、干姜各6克，甘草、葱白各3克，大米100克。

制作：葱白切碎备用。将前3味药加适量水煎煮，滤汁去渣，然后加入大米和适量水煮粥，粥将成时撒入葱白即可。

用法：趁温服用。

功效：辛温解表，平喘止哮。适用于感冒兼有哮喘症状者。

9. 白酒擦身

材料：白酒、铜钱或硬币。

操作：准备好适量白酒，之后用铜钱或硬币等边缘比较光滑的硬物蘸白酒轻轻刮前后胸、曲池以及下肢腘窝处，当皮肤发红发热时即停止。之后喝一碗热姜糖水，盖上被子直至出汗。

功效：清热解表。适用于风寒感冒。

提示：此方易出大汗，出汗后患者会觉得全身轻松舒适。这期间应注意避免再受风寒，感冒才能尽快痊愈。另外，该方不宜在冬季使用，以免引起皮肤干燥。



咳嗽

咳嗽是由于气管、支气管黏膜或胸膜受细菌、异物、物理或化学物的刺激所引起，是一种呼吸道常见的突发性症状。咳嗽时先是声门关闭，呼吸肌收缩，肺内压升高，之后声门张开，肺内空气喷射出来，通常伴随着声音，若是伴随着聚集液体咳出则称之为咳痰。咳嗽是一种呼吸道的自我保护，是呼吸道在清除异物和分泌物。咳嗽的病因很多，如感冒、受到风寒等。若是咳嗽不停，由急性转为慢性，会使患者出现胸闷、咽痒、喘气等一系列症状。因此，必须及时查明原因，方能根治咳嗽。

1. 燕麦薏米白果饮

材料：燕麦、薏米（薏苡仁）各120克，白果10克，豆浆750毫升。

制作：将燕麦、薏米分别洗净，加水大约浸泡1小时，然后倒入锅内，加入豆浆，用大火煮开后，改用小火，加入白果，煮至熟烂即可。

用法：每日1剂，分2次饮服。

功效：适合风热型咳嗽。

2. 鲜奶白果雪梨汤

材料：雪梨1个，鲜牛奶80毫升，白果10克，蜂蜜、白糖、水淀粉各适量。

制作：先将雪梨去皮、核，切成小块；白果去心，洗净备用。然后将雪梨块、白果肉放入锅内，加适量清水煮熟，加入蜂蜜、牛奶、白糖拌匀，最后用水淀粉勾芡即可。

用法：每日1剂，分2次饮服。

功效：适合风热型咳嗽。

3. 陈皮姜粥

材料：陈皮、生姜各10克，大米50克。

制作：生姜切片，大米洗净备用。锅中加适量清水，放入所有材料，大火煮开后，用小火慢熬成粥即可食用。

用法：每日2次。

功效：适用于流感引起的咳嗽。

4. 白芥子大米粥

材料：白芥子20克，大米200克。

制作：将大米淘洗干净备用。白芥子择净，用水浸泡5~10分钟。锅中加适量清水，放入泡好的白芥子煎煮取汁，用药汁同大米煮粥。

用法：每日1剂，连食2~3天。

功效：温肺祛痰，通络止痛。适合有咳嗽气喘、胸膈满闷、肢体关节疼痛、麻木等症状的患者。

5. 苏子煎饼

材料：紫苏子30克，面粉150克，生姜汁30克，盐、油各适量。

制作：先将紫苏子捣成末，与面粉、生姜汁混合，加适量水和盐调匀成糊。锅内放适量油，烙成煎饼即可。

用法：每日1个，分2次吃完。

功效：调中补虚，宣肺化痰。适合支气管哮喘及老年慢性支气管炎咳嗽胸满、痰多而稀者。

6. 百部蝉蜕桑叶汤

材料：百部15克，蝉蜕、桑叶各10克，生石膏20克，芦根30克，白糖适量。

制作：将前5味加水500～600毫升，水沸后煎取15～20分钟，去渣取药液，再加白糖调用。

用法：趁温饮用，每日可多次饮用。

功效：适用于外感咳嗽、发热。

7. 百部蜂蜜茶

材料：百部10克，蜂蜜2匙。

制作：先将百部用水冲洗，备用。将百部放入锅中，加适量水煎汤，然后加蜂蜜调味。

用法：每日1剂，不定时饮服。

功效：润肺止咳。适用于百日咳、寒热咳嗽患者。

提示：百部有小毒，因此不能常服。

8. 桑白杏仁绿茶

材料：桑白皮、杏仁各10克，绿茶12克，冰糖20克。

制作：先将杏仁打碎，然后同桑白皮、绿茶一起水煎，去渣取汁。在药汁中加入冰糖，待冰糖溶化后饮用。

用法：每日1剂，代茶饮用。

功效：适用于阵发性咳嗽，症见日轻夜重、咳嗽剧烈时伴有深吸气样的鸡鸣声者。

9. 生姜片

材料：生姜适量。

制作：将生姜洗净去皮，切成薄片。

用法：咳嗽时往嘴里放一片，用牙齿咬住，使姜汁和唾液一起慢慢咽下，可止住咳嗽。待嗓子再痒时再吃一片。晚上临睡前再吃1次，也可以将姜片放在嘴里两侧，第2天起床时吐出即可。反复使用，2～3日咳嗽可治愈。

功效：祛痰解毒，温中止呕。特别适用于风寒感冒引起的咳嗽。

10. 按摩疗法

操作：① 咳嗽痰黄：先用拇指指端用力按揉鱼际，直到出现明显的酸胀感为止；再用指甲掐按少商。

② 咽痒干咳：先按摩列缺，按摩时将拇指立起用指尖掐按；再用指尖掐按照海。每个穴位3～5分钟，每日5～10次。

③ 咳嗽痰白：可将手掌搓热后按揉颈后的大椎，直到皮肤发热发红为止，可帮助振奋阳气，抗御外邪。



哮喘

哮喘是一种慢性气道炎症，由多种细胞尤其是肥大细胞、嗜酸性粒细胞及T淋巴细胞参与引发。对易感者而言，在夜间和（或）凌晨，由于气道对多种刺激因子反应性增高，此种炎症可反复引发喘息、气促、胸闷和（或）咳嗽等症状。但症状可自行或经治疗减轻。

遗传因素和环境因素是引发哮喘病的两大危险因素。遗传因素在许多患者身上都能够体现出来，比如绝大多数患者，与其有血缘关系的近三代人中，都能追溯到哮喘（反复咳嗽、喘息）或者其他过敏性疾病（变应性鼻炎、特应性皮炎）病史。大部分的哮喘患者都属于过敏体质，本身可能就伴有变应性鼻炎和（或）特应性皮炎，或者对常见的经空气传播的变应原，如螨虫、花粉、宠物、霉菌等过敏，或者对某些食物，如芒果、菠萝、牛奶、花生等过敏，或者对药物过敏等。

1. 泽漆桂枝汤

材料：泽漆、桂枝、杏仁、党参、法半夏、炙紫菀各9克，炙麻黄、炙甘草各6克，生姜3片。

制作：先将泽漆放入锅中加水煎煮15分钟，去渣取汁。将所取汁液倒入锅中和剩余药一起煎煮15分钟，去渣留汁即可。

用法：每日1剂，分2次服完。

功效：适用于老年哮喘。

2. 杏麻甘草汤

材料：杏仁（不去皮尖）、麻黄（不去根节）、甘草（不炙）各30克，生姜5片。

制作：先将杏仁、麻黄和甘草放入砂锅中，加入适量水和生姜片，煎煮15分钟，去渣留汁饮用。

用法：每日1剂，分早、晚2次服用。

功效：祛风散寒，宣肺平喘。适合风寒型哮喘患者。

3. 丁香细辛贴

材料：羽叶丁香叶、细辛各适量。

制作：将2味药一起研成粉末备用。

用法：每次取1~2克，用淡盐水调成糊状，涂在背部两侧的肺俞上，上面用一个5层厚的纱布盖住，再用一个热水袋装上热水放到纱布上，直到胸部有温热感为止。

功效：适用于寒喘。

4. 灵芝苏叶饮

材料：灵芝、紫苏叶各6克，半夏4.5克，厚朴3克，茯苓9克，冰糖适量。

制作：将诸药一起加水煎煮，去渣取汁，晾温后加冰糖服用即可。

用法：每日1剂，分2次服用。

功效：适用于过敏性哮喘。

5. 蚯蚓桑白皮末

材料：蚯蚓100克，桑白皮150克。

制作：将蚯蚓炒焦，然后和桑白皮一起研成末。

用法：每日2次，每次5克。

功效：适合痰黄而黏的哮喘者。

提示：服食期间要忌食辛辣食物。

6. 蒸白果

材料：白果150克，白糖100克，生粉25克。

制作：先将白果去外壳，去皮及心，再放入碗内，加适量清水，上笼蒸熟后取出；锅内放入白糖、白果，加水250毫升，大火烧沸后去浮汁，用生粉勾芡，倒入盘中即可，单食或佐餐均可。

用法：1次吃10个，每日2~3次。

功效：敛肺气，定喘嗽。适用于肺气虚所致哮喘。

提示：白果有微毒，3~5岁的儿童一次服30~40粒者易中毒，因此儿童应适量服用。倘若中毒，可用白果壳50克煎服饮用。喘咳痰稠者服用后会导致咳嗽困难，应加入清热之药。

7. 半夏茯苓膏

材料：白萝卜1000克，半夏、茯苓、陈皮、白术各10克，白糖适量。

制作：先将白萝卜洗净，刮成细丝，与后4味药一同放入锅中，加适量水煎煮半小时，滤出汤汁；另置小火，将汤汁煎熬至较稠时放入适量白糖，待成膏状时停火晾凉。

用法：每日3次，每次1~2匙，用沸水冲服。

功效：适用于中焦痰湿、食少、咳嗽患者。