

口袋里的 效验方

蔡晓刚 / 编著



速查速用 家庭必备

二十余年临床工作精心收集
1700余则**偏方、验方**
最安全放心，最实用有效
巧治百病有妙招



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



口袋里的 效验方

蔡晓刚 / 编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

口袋里的效验方 / 蔡晓刚编著. --北京: 人民军医出版社,
2015.8

ISBN 978-7-5091-8607-7

I. ①口… II. ①蔡… III. ①验方—汇编 IV. ①R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第185386号

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 卢紫晔 伦踪启 责任审读: 李 昆

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

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927271

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京天宇星印刷厂

开本: 787mm × 1092mm 1/32

印张: 9.625 字数: 204千字

版、印次: 2015年8月第1版第1次印刷

印数: 0001—4000

定价: 25.00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

蔡晓刚

山西省洪洞县中医医院门诊部主任。1985年入随三晋名医孔祝三研习中医，并创办洪洞县中医医院针灸科。中国针灸学会会员，中华医学会疼痛学会会员，中国文字著作权协会会员。《中华中医药杂志》审稿专家，《中国中医药现代远程教育》杂志特约专家，《中国民间疗法》杂志特约编辑，《中国中医药报》优秀通讯员，万方学术圈认证学者，百度知道专家，百度百科学术委员会委员。卫生部医促会“中国特技名医”，中国中医药研究促进会“全国特色诊疗专家”。荣获中国医学基金会“全国百佳华夏医魂优秀人物奖”，中华中医药学会“全国中医药科学普及传播奖”。主要从事传统针灸的临床及研究，善长采用火针整体平衡法治疗面瘫、揸针靶点埋刺法治疗经筋病、头五四关内三针刺法治疗中风后遗症，以疗效显著、费用低廉的优势得到患者认可。提出的“太溪穴治疗便秘法”入选普通高等教育“十一五”国家级规划教材、卫生部“十一五”规划教材、全国中医药高职高专院校教材《经络与腧穴》，供针灸推拿专业用。

序 言

我认识蔡大夫时，他已经是当地小有名气的年轻针灸医生了。之前，他随其岳祖父孔祝三先生习医，孔老乃当地有口皆碑的名家，学验俱丰，耄耋之年仍临证不辍，是医界及社会公认的洪洞中医的一面旗帜。蔡医生侍诊有年，获益良多。其后他又进入天津中华针灸进修学院针灸班学习数载，使自己的中医基础理论和针灸专业知识得到了进一步的提高，逐渐把自己磨炼成为当地医院的业务骨干。

2007年我调离洪洞，由于忙于自己的工作，与晓刚同志见面的机会就极少了，但经常在《中国针灸》《上海针灸杂志》《针灸临床杂志》《上海中医药杂志》及《健康报》《中国中医药报》等刊物上读到他的文章，阐述了如“火针整体平衡法治疗面瘫”“揠针靶点埋刺法治疗经筋病”“头五四关内三针刺法治疗中风后遗症”“太溪穴治疗便秘”等。见字如晤，每每看到其佳作美文，辄通篇阅读，在欣赏和学习的同时，亦致信祝贺，并借此交流。

去年冬，晓刚同志寄来了他编写的《口袋里的效验

方》样稿，书中囊括了治疗内科、儿科、妇科、外科及皮肤科、五官科等的多发病和常见病的偏方、验方1700余则，方中所用多为家中常吃的食材、药店有售的成药或随处可采的野草、野花。书中所含方剂取材易得，用法简便，费用低廉，可作为广大群众居家防治一些小病的备用手段，也可作为一些常见病、多发病的佐治方法。

《口袋里的效验方》一书虽然字少书小、口袋可容，但字少信息多，书小用处广。其作者二十余年间目识笔录，坚持不懈，可谓有心之人！感其所为，乐为之序。

贾文魁

内 容 提 要

验方包括偏方、单方、秘方、土方，来源主要是历代医家经验的积累和家族内部流传。独具特色的验方因其药源易得、使用方便、价格低廉、疗效显著的特点，历代流传不衰。它们不仅对常见病、多发病疗效确切，对疑难杂症、危重急症也有奇效。本书介绍了作者在二十余年临床工作和学习中不断搜集整理并筛选出的上千首验方，皆简单有效，易学易用，可方便广大读者日常使用。

前 言

验方包括偏方、单方、秘方、土方，来源主要是历代医家经验的积累和家族内部流传。前者主要在民间流传，能被大多数人所知；后者往往是代代相传、经久不衰的。

独具特色的验方因其药源易得、使用方便、价格低廉、疗效显著、易学易用易推广的特点，历代流传不衰。这些灿若星河的验方虽多来自民间，但无一不闪耀着我国劳动人民的智慧光芒，不仅对常见病、多发病疗效确切，对疑难杂症、危重急症也有奇效。老舍先生的《四世同堂》三十五：“他记得不少的草药偏方，从地上挖巴挖巴就能治病，既省钱又省事。”曹禺先生的《北京人》第一幕：“他（曾皓）吝啬，自私，非常怕死，整天尽吃补药，相信一切益寿延年的偏方。”足以见得验方虽然没有被正式的医学典籍收录，治病的道理有些暂时还不能用科学理论来解释，但在一些正规医院医治无效或者治疗费用较高、缺医无药的时候，确实有

着它不可替代的作用。

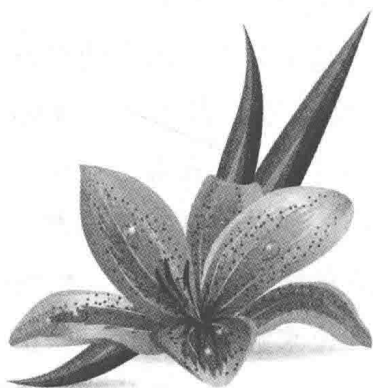
中医学认为，个体有差异，四时有区别。本书所提供的诸方仅作为一种治疗补充手段，希望对您能有一定的帮助。请在医生指导下使用！避免一味追求自疗而延误病情，给病症治疗带来不便！

书中所载效验方为笔者二十余年临床工作、学习中搜集整理而成，由于时间跨度大、涉及出处广，不能一一注明这些验方的来源，在此对所涉及验方的作者、出处表示感谢！

衷心感谢山西省中西医结合医院主任医师、教授、硕士研究生导师贾文魁院长在本书编撰定稿过程中的指导与审核，并作序！

编 者

乙未年仲春



目 录

内科效验方

- | | |
|-------------------|---------------|
| 001 溃疡性结肠炎 19 法 | 033 慢性胃炎 31 法 |
| 003 咽神经官能症 9 法 | 036 胰腺炎 3 法 |
| 005 慢性肾炎 30 法 | 037 阳痿 19 法 |
| 009 尿潴留 6 法 | 040 遗精 19 法 |
| 011 肾病综合征 22 法 | 042 早泄 9 法 |
| 015 食物中毒 7 法 | 044 中暑 14 法 |
| 016 食管癌 12 法 | 046 直肠癌 3 法 |
| 018 上消化道出血 11 法 | 047 自汗 10 法 |
| 019 失眠 21 法 | 048 胃下垂 5 法 |
| 022 头痛 18 法 | 049 口臭 17 法 |
| 024 糖尿病 32 法 | 051 咳嗽 40 法 |
| 028 胃癌 9 法 | 057 结肠癌 12 法 |
| 030 胃及十二指肠溃疡 20 法 | 059 急性肾炎 19 法 |



- | | |
|---------------|-----------------|
| 062 肝硬化 11 法 | 094 低血压 25 法 |
| 065 肝癌 12 法 | 098 白细胞减少症 18 法 |
| 068 高脂血症 13 法 | 102 白血病 9 法 |
| 071 感冒 24 法 | 105 胆囊炎 20 法 |
| 075 高血压 37 法 | 108 病毒性肝炎 25 法 |
| 080 肺结核 23 法 | 112 便秘 27 法 |
| 085 肺癌 20 法 | 117 醒酒 16 法 |
| 088 呃逆 21 法 | 120 戒烟 4 法 |
| 091 盗汗 16 法 | |

五官科效验方

- | | |
|-------------------|----------------|
| 122 咽喉痛 30 法 | 148 青少年近视 15 法 |
| 125 牙痛 32 法 | 152 结膜炎 23 法 |
| 129 三叉神经痛 18 法 | 157 过敏性鼻炎 21 法 |
| 133 慢性化脓性中耳炎 26 法 | 160 鼻出血 21 法 |
| 137 周围性面神经麻痹 11 法 | 163 鼻窦炎 24 法 |
| 140 梅尼埃综合征 21 法 | 167 耳鸣 20 法 |
| 143 口腔溃疡 35 法 | 170 鼻炎 18 法 |



儿科效验方

- | | |
|---------------|----------------|
| 174 小儿遗尿 18 法 | 183 小儿高热 7 法 |
| 177 小儿夜啼 15 法 | 184 注意缺陷障碍 9 法 |
| 179 腮腺炎 25 法 | 187 小儿百日咳 20 法 |

骨伤、外科效验方

- | | |
|-------------------|----------------|
| 190 痔 27 法 | 209 肋间神经痛 12 法 |
| 194 原发性坐骨神经痛 11 法 | 211 肩周炎 6 法 |
| 197 肱骨外上髁炎 6 法 | 214 甲沟炎 11 法 |
| 199 烫伤 19 法 | 216 颈椎病 10 法 |
| 202 痛风性关节炎 9 法 | 219 骨质增生症 14 法 |
| 204 落枕 7 法 | 222 关节扭伤 10 法 |
| 206 类风湿关节炎 19 法 | 224 肛裂 15 法 |

皮肤科效验方

- | | |
|---------------|--------------|
| 229 痤疮 14 法 | 232 寻常疣 14 法 |
| 231 阴部瘙痒 10 法 | 234 脱发 15 法 |



里的效验方

- | | |
|----------------|----------------|
| 237 少年白发 10 法 | 259 黄褐斑 12 法 |
| 239 湿疹 16 法 | 261 脓疱病 10 法 |
| 241 扁平疣 9 法 | 263 过敏性紫癜 10 法 |
| 243 神经性皮炎 11 法 | 265 白癜风 9 法 |
| 245 银屑病 15 法 | 267 荨麻疹 14 法 |
| 248 淋病 12 法 | 269 带状疱疹 18 法 |
| 250 尖锐湿疣 6 法 | 272 冻疮 13 法 |
| 252 酒渣鼻 11 法 | 274 斑秃 9 法 |
| 254 脚气 16 法 | 276 手足皲裂 11 法 |
| 256 皮肤瘙痒症 17 法 | |

妇科效验方

- | | |
|---------------|-----------------|
| 278 子宫肌瘤 8 法 | 290 妊娠水肿 10 法 |
| 280 月经不调 15 法 | 292 回乳 7 法 |
| 282 痛经 20 法 | 294 更年期综合征 10 法 |
| 285 妊娠呕吐 11 法 | 296 产后缺乳 15 法 |
| 288 乳腺炎 12 法 | |

内科效验方



内 科

五官科

儿 科

骨伤、外科

皮肤科

妇 科

❶ 溃疡性结肠炎19法 ❷

溃疡性结肠炎是一种原因不明的以溃疡为主的慢性结肠炎症，主要表现为腹胀、腹痛、腹泻、血样便或黏液脓血便，消瘦、贫血、食欲缺乏、乏力。病程缓慢、相对较长，症状表现轻重不一，有反复发作的表现，多见于青壮年。与中医学的“久痢”“肠风”“腹痛”“泄泻”“肠癖”相类同。

❶ 将石榴皮5克，研为细面，用大米粥送下，每日1次。

❷ 白萝卜叶100克，于太阳光下晒1个月，取适量，用沸水沏，代茶饮。

❸ 桃树根削去外面的粗皮，取50克，切成薄片，水煎内服，每日1次。

❹ 白扁豆30粒，捣烂如泥，取其汁，用沸水冲服。

❺ 云南白药1克，锡类散1克，共同混匀，用0.9%氯化钠注射液100毫升溶化后保留灌肠，每日1次。

❻ 松香3克，川黄连1克，白及2克，薏苡仁1克，共研为细面装胶囊（每粒胶囊装0.3克），内服，每日1次，每次2粒。



⑦ 黑芝麻5克，熬糊状内服，每日1次。

⑧ 焦山楂50克，禹余粮60克，炒补骨脂60克，共研为细面，加红糖适量充分调匀。每日2次，每次取适量，用温开水冲服。

⑨ 艾叶5克，萆澄茄1.5克，吴茱萸1克，花椒15克，干姜15克，香附15克，细辛10克，公丁香10克。共研为细面，取适量与独头大蒜共捣烂如泥后纳入肚脐眼中，外用麝香虎骨膏药固定，3天1换。

⑩ 乌梅肉20个，水煎服，每日1次。

⑪ 陈皮15克，干荷叶10克，砂仁2克。共研为细面后用沸水冲服。

⑫ 兔肉500克洗净切块，白术10克，白芍10克，防风10克，陈皮10克，大枣10枚。同入锅中，文火煮至兔肉熟后吃肉喝汤，每周2次。

⑬ 云南白药，内服，每次0.2克，每日3次。

⑭ 蒲公英30克，败酱草30克，红藤30克，穿心莲30克，黄柏15克。共入锅中，水煎30分钟，滤出药液200毫升，待其温度达30~40摄氏度，做保留灌肠3小时以上，每日1次。

⑮ 党参30克，黄芪30克，白头翁30克，红藤30克，仙鹤草15克，水煎取药液200毫升，放入三七粉5克充分搅匀，待药温度达30~40摄氏度，做保留灌肠3小时以上，每晚临睡前1次。

⑯ 大黄粉5克，温开水送服，每日3次，连用30天。

⑰ 韭菜500克，生姜30克。洗净后共捣烂如泥，取其汁与牛奶200毫升共于锅中煮沸后内服，每日1次。

⑱ 山药100克，赤小豆100克，芡实仁30克，白扁豆20克，



乌梅20克，大米50克。共煮粥食用，每日1次。

①9 败酱草30克，白头翁30克，水煎内服，每日1次。



温馨小贴士

溃疡性结肠炎的病因至今仍不是很清楚，比较公认的可能是与肠道感染、情绪紧张、神经过敏、食物过敏等有关。故而在平时就要求患者注意饮食、情绪及一些不良刺激，忌食不易消化的如奶油、花生、烤鸡、烤鸭等食物，食用这些食物可以造成本已吸收功能低下的肠道加重负担，促使腹泻加重；忌食刺激性的如辣椒、胡椒、浓茶等食物，这些食物能加速血液运行，易引起肠黏膜充血、水肿，加重黏液血便；忌食粗纤维的如芹菜、玉米、芦笋等食物，摄入这些食物不仅不易被吸收，反会促使肠道蠕动，不利于病情好转；忌食生冷的如冷饮、生的瓜果蔬菜等食物，这些食物入胃会反射性地引起胃肠平滑肌的收缩，加重腹痛、腹泻；忌服含酒精及可以产生二氧化碳的饮料如汽水、果汁等，减少胃肠道的刺激；忌饮奶制品；忌食易导致机体过敏的食品，如海产品等。还需要特别提醒的是，育龄妇女患有溃疡性结肠炎未愈之前应避免妊娠，防止因妊娠、产褥期导致病情加重。再者也可因怀孕期使用免疫抑制药致胎儿畸形。

咽神经官能症9法

咽喉部位似有梅核之物堵塞，吞之不下，吐之不出，但不妨碍饮食进入，且每因情志不顺会使症状加重的表现为咽神经官能症。多见于妇女。与中医学的“癭球”“梅核气”“喉中



梗阻”相类同。

① 云南白药，每日3次，每次0.5克，温开水送服，连用10天。

② 石斛适量，沸水沏后代茶频频内服，连用5~10天。

③ 马兜铃12克，水煎服，每日1次。

④ 金橘饼60克，分2次食之，连用10天。

⑤ 硼砂20克，乌梅肉9克，柿饼霜9克，青盐10克。共研为细面，与蜂蜜适量调匀，每日2次，每次取适量于口中含化，慢慢下咽（每日总量不超过15克为宜）。

⑥ 每日不定时地用一手示指或中指向下按压天突穴（在颈部，当前正中线上，胸骨上窝中央凹陷处），每次按压约1分钟，以局部胀痛为度。坚持3个月。

⑦ 白萝卜20克，青果5枚，沸水沏，代茶频频内服，连用5~10天。

⑧ 荸荠20克，海蜇30克，洗净后煮食，每日1次，连用7天。

⑨ 金银花15克，桔梗20克，甘草10克，陈皮10克，青果15克。用约1000毫升凉水浸泡1小时后急火煮沸，改为文火再煎煮约45分钟后滤出药液，兑入适量蜂蜜，分3次服用，连服5~7天即可。



温馨小贴士

咽神经官能症作为病人的一种自觉咽部症状，在排除任何明显的器质性疾病后方可作出诊断。由于其发病与情志有着极其密切的关系，故而就要求病人必须解除思想上的顾虑，增强治疗的信心，保持开朗活泼的性格，不从小事上去计较，避免一切不



良因素的刺激。禁烟、禁酒，禁食辛辣刺激性、油煎炙炒食物，忌过食高脂肪、多渣、粗糙之物及能引起抑郁的、有抗精神病作用的西药、具有燥湿作用的中草药。平时可以多吃点清淡的如冬瓜、白萝卜、香蕉、西红柿等食物，多喝开水也很重要。

慢性肾炎30法

慢性肾炎是由急性肾炎转变而来的一种常见的慢性肾疾患，以男性患者较多，病程持续1年以上，发病年龄大多在20—40岁。慢性肾炎临床表现各异，有的无明显症状，有的有明显血尿、水肿、高血压，并伴有全身乏力、纳差腹胀、贫血等症。多数患者呈进行性加重，但有些患者的症状可部分或全部缓解，病程长达20~30年。若血压持续升高，可见头晕、头痛、胸闷、视物模糊等症。与中医的“水肿”“肾风”相类同。

① 鲜灯心草100克（干品60克），豆腐500克，共同炖熟后食之，每天1次。

② 侧柏叶500克，加水1000毫升，文火煎煮至剩水300毫升，滤出药汁，分3次，1天内服完。

③ 菟丝子300克，车前子300克，白茅根150克，黑豆150克，玉米须150克。均晒干后共研细面，每日2次，每次取药粉10克，温开水送服。

④ 当归10克，赤芍15克，丹参15克，益母草30克，金银花20克，连翘15克，蒲公英30克，白茅根30克，党参30克，墨旱莲15克，白术10克，茯苓10克，山药15克，女贞子15克，菟丝