

主编 周宪同 马文飞

# 民间实效验方宝典

郑州大学出版社

# 民间实效验方宝典

周宪同 马文飞 主编

郑州大学出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

民间实效验方宝典:/周宪同,马文飞主编. 郑州:郑州  
大学出版社,2002.6  
ISBN 7-81048-611-X

I. 民… II. 周… III. 验方-汇编 IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 029960 号

郑州大学出版社出版发行

(郑州市大学路 40 号

邮政编码:450052)

出版人:谷振清

全国新华书店经销

河南省瑞光印务股份有限公司印制

开本:850 mm × 1 168 mm

1/32

印张:11.25

字数:282 千字

版次:2002 年 6 月第 1 版

印次:2003 年 9 月第 3 次印刷

---

书号:ISBN 7-81048-611-X/R·526 定价:22.00 元

主 编:周宪同 马文飞  
副主编:孙 娟 吴 君  
张艳萍 艾 华

## 内容提要

本书所载验方近千个，是从广大老年朋友推荐的近万个验方中精选出来的。其特点是：所载验方大多是献方人亲身使用，有实际疗效；专家审查有推广价值的；使用者取材容易，使用简便。

另外书中还穿插了有趣的养生保健知识，选录了有关养生、防病的诗、词、歌、赋和名人名言、古今谚语数百篇。这些文章融医学与文学于一炉，既可增长知识，又可陶冶性情，对保护老年人的健康、促进长寿是非常有益的。

# 用单、验方治病应注意的问题

## 代 序

利用单方、验方治病,历史悠久,源远流长,在祖国医学中占有-一定地位。单方广泛流传于民间,取材便利、简单易行、不花钱或少花钱,便可以家庭自疗,所以,几千年来,经久不衰,深受广大群众的欢迎。

单方、验方治病,多为群众亲身使用、亲自体验的总结,你传我,我传他,甲地传乙地,使许多患者受益。其中有些单方治好了一些专家、大医院所不能治好的病,所以群众中有“单方治大病”之说。有些中医在临床治疗中使用某种方剂,来治疗某种疾病,屡治屡验,治愈率极高,就将此方固定下来,秘而不宣、秘而不传,有的只传给自己的后代,这就成为后来的“祖传秘方”。有许多单方,在治疗中具有一定的治疗效果,有的显效,有的治愈,就被称为“验方”;还有一些方子很奇特,不是采用常用的药,也不是常用的方法,可出奇制胜,出人意料,被称之为“偏方”。

在群众中流传的大量单、验方中,不但有传统中药,也有民间的草药,其中有很多药食兼用的动植物。“食疗”在单、验方中占有相当大的比例,因此,自古就有“医食同源”的认识。此种“食借药威、药助食性、药食同用、相得益彰”的单、验方治疗方法,不论在哪一朝、哪一代,直至科学发达的当代,仍是到处可见。

单、验方治病,不仅仅是中医在临床中广泛应用,乡村医生随时将单、验方介绍给患病百姓;群众邻里之间,亲朋好友之间,也常常相互介绍一些单方,小伤小病多不到医院诊治而自己就能治好;有些大病,花钱甚多,住过大医院,请过专家名医诊治,亦未治愈,但偶而得一单、验方,花钱甚少,却一用即愈,这种现象也是常遇到

的。

单、验方能够治病,说明它有科学道理。比如有的单方用羊肝治夜盲症,用海藻治甲状腺肿,就是合乎科学道理的。羊肝之所以能治夜盲症,是因为它含有维生素 A,而夜盲症是缺乏维生素 A 所致;海藻所以能治甲状腺肿,是因它含有丰富的碘,而甲状腺肿大症是缺碘的缘故。

中医认为,不论是中草药还是各种食物,不仅具有医疗作用,而且都有各自的特性。单方应用某种药物或食物,也是利用其特性。所以中医把药物、食物加以区分,以其性质划分为寒、凉、温、热、有毒、无毒、微毒等。这样便好利用它们的性,来治疗虚、实、寒、热的病症。虚证要补,实证要泄,寒证宜热,热证宜寒。根据“热者寒之”的治疗原则,寒性药物或食物适用于热性疾病,如发热、咽喉痛、大便燥结等。相反,如得的是寒证,如寒积腹痛、寒泻、体虚胃寒等,则不宜用凉性药、食,而必须用温热性的药、食。因此,单、验方治疗亦不例外。举例来说,在盛夏酷暑,人们易中暑,吃西瓜、喝绿豆汤、饮荷叶茶,可以防暑,是因为这类药食属寒性,寒能解热,用之对症自然会起到祛暑作用;而寒冬腊月,吃羊肉、狗肉之类,可以驱寒保暖、健身益体,是因为其性温热,有温补之用,所以能够取得效果。因受寒气侵袭而感冒,煎上一碗生姜红糖水,热服可治;得了肠炎、痢疾,口服大蒜可治,这都是因为利用了它们的性能。

单、验方可以治病是毫无疑问的,但是,有时候得同样的病,吃同样的单方,却不见效;甲用了有效,乙用了没效,这也是常有的事。

用单、验方治病不见效,是有多种原因的:一是方子用得不对症。有些病的症状看起来很相似,但病因却有不同。拿发烧来说,头痛发烧、全身酸困,并不是伤风感冒才有,像流行性脑膜炎、乙型脑炎、痢疾、肺炎、扁桃体炎等疾病都有这种病状,如果都按治伤风

感冒的单方去治,就不会治好。二是人的体质不一样,对药物的敏感性也不一样,有人对某种药物敏感,一用就灵,有的人不敏感,效果就差一些或无效,甚至有的对之过敏,用了不但无效,反而病情加重。三是疾病有分型之别,有轻重不同的情况,身体抗病能力也有强弱之分。病轻的、身体壮实的、年轻的患者,服一两次就好了;病重的、体弱的、年纪大的患者,则需要多服几次才能见效或痊愈。四是没有按单方中介绍的药物品种、质量、用量和炮制方法去做。例如,药物用对了,但不是指定的品种、质量;品种和质量对了,但用量不足;用量对了,而炮制方法不对,该焙的没焙,该加酒、加蜜、加盐的没加;该烧成炭的,烧成灰了;该用鲜品的,用成干品了等等,当然也就起不到应有的作用,达不到预期的效果了。

应当强调指出:单方、秘方、偏方、验方,同其他治疗方法一样,决不是万能的,不是百发百中的;每种单方,每种药物或药用食物,都有它的局限性、针对性,也有它的不足之处;在选用时,应当对症下药。一般说,都应先试用,显效、见效、有效后继续使用,如果用后不见效,甚至起反作用的,则应停止使用。特别是对一些急症、危重症,还是应该立即到医院诊治,不可耽误。鉴于每个人的敏感性各异,有关用药剂量,还应参考其他医药书籍。

我曾在《老人春秋》杂志,从事医药卫生栏目责编工作多年,其中“验方集锦”所载的单方、验方,深受广大读者和离退休干部的欢迎。这些读者中,既有献方者,也有受益者,他们运用所载的方子,自治疾病而愈,又把亲自体验或家人、亲友用过确实有效的方子奉献出来,让更多患者恢复健康。

根据广大读者和离退休干部的要求,也基于上述感受,编辑出版了这本《民间实效验方宝典》。书中共选入 858 个验方、140 篇养生保健和防病知识,对保护中老年人的健康、促进长寿是非常有益的。

本书的完成,是广大献方者和选编人员共同努力的结果,并经



---

有关专家审定。在此,谨向他们致以深深的谢意!

由于我们水平有限,书中缺点和不足之处希见谅和指正。

马文飞

2002.5

# 目 录

<b>第一章 内 科</b> .....	1		
(一)头痛、偏头痛 .....	1	(二十)大便秘结 .....	45
(二)头晕、内耳眩晕 .....	3	(二十一)慢性阑尾炎 .....	52
(三)失眠 .....	5	(二十二)腹胀 .....	53
(四)后脑痛 .....	6	(二十三)肝病 .....	53
(五)感冒 .....	7	(二十四)胆结石、胆囊炎	
(六)咳嗽 .....	10	.....	56
(七)急、慢性气管炎 .....	16	(二十五)动脉硬化、脑中风	
(八)肺气肿 .....	22	.....	58
(九)哮喘、咳喘、痰喘 .....	22	(二十六)老年脑血管硬化	
(十)胃酸过多 .....	27	.....	59
(十一)胃炎 .....	27	(二十七)高血压 .....	60
(十二)胃及十二指肠溃疡		(二十八)低血压 .....	67
.....	29	(二十九)贫血 .....	68
(十三)胃痛 .....	30	(三十)中风、半身不遂 ..	69
(十四)消化不良 .....	32	(三十一)冠心病 .....	70
(十五)胃下垂 .....	33	(三十二)糖尿病 .....	73
(十六)呃逆 .....	34	(三十三)肥胖症 .....	78
(十七)慢性肠炎、结肠炎、		(三十四)前列腺炎、前列腺	
结肠过敏 .....	38	增生 .....	79
(十八)腹泻、五更泻、久泻、		(三十五)尿频、尿急 .....	83
溏便 .....	39	(三十六)尿失禁 .....	86
(十九)痢疾 .....	43	(三十七)小便不利 .....	86

- (三十八) 遗尿 ..... 87
- (三十九) 泌尿系统结石 ..... 88
- (四十) 急、慢性肾炎 ..... 91
- (四十一) 淋症 ..... 95
- (四十二) 阳痿、早泄 ..... 95
- (四十三) 其他 ..... 98
- 附录: 保健养生小百科之  
一 ..... 102

## 第二章 外科 ..... 119

- (一) 坐骨神经痛 ..... 119
- (二) 腰腿痛 ..... 123
- (三) 关节炎 ..... 129
- (四) 三叉神经痛 ..... 134
- (五) 骨质增生 ..... 135
- (六) 脚跟痛、骨刺 ..... 137
- (七) 扭伤 ..... 144
- (八) 闪腰、岔气 ..... 145
- (九) 跌打、损伤 ..... 147
- (十) 创伤、烧烫伤 ..... 148
- (十一) 落枕 ..... 151
- (十二) 颈椎病 ..... 152
- (十三) 腿抽筋 ..... 153
- (十四) 肩周炎、肢体麻木  
..... 154
- (十五) 脉管炎 ..... 158
- 附录: 保健养生小百科之  
二 ..... 160

## 第三章 肛肠科 ..... 177

- (一) 痔疮 ..... 177
- (二) 瘻管 ..... 182
- (三) 脱肛 ..... 183
- 附录: 保健养生小百科之  
三 ..... 185

## 第四章 皮肤科 ..... 191

- (一) 脚癣 ..... 191
- (二) 灰趾甲 ..... 195
- (三) 甲沟炎 ..... 195
- (四) 脚鸡眼 ..... 196

- |                 |     |                     |     |
|-----------------|-----|---------------------|-----|
| (五)脚底胼胝 .....   | 199 | (十七)阴部瘙痒、阴囊湿疹 ..... | 216 |
| (六)脚臭 .....     | 200 | (十八)老年斑 .....       | 217 |
| (七)手足裂口 .....   | 200 | (十九)白癜风 .....       | 218 |
| (八)冻疮、冻伤 .....  | 202 | (二十)疥疮 .....        | 219 |
| (九)牛皮癣 .....    | 204 | (二十一)带状疱疹 .....     | 219 |
| (十)各种体癣 .....   | 206 | (二十二)毒虫咬蜇 .....     | 220 |
| (十一)荨麻疹 .....   | 208 | (二十三)下肢溃疡 .....     | 221 |
| (十二)神经性皮炎 ..... | 209 | (二十四)黄水疮 .....      | 222 |
| (十三)夏季皮炎 .....  | 210 | (二十五)刺瘡 .....       | 224 |
| (十四)手足脱皮 .....  | 210 | 附录:保健养生小百科之         |     |
| (十五)皮肤瘙痒 .....  | 211 | 四 .....             | 228 |
| (十六)湿疹 .....    | 215 |                     |     |

## 第五章 五官科 .....

- |                    |     |                 |     |
|--------------------|-----|-----------------|-----|
| (一)脱发、白发 .....     | 249 | 鼻出血、酒渣鼻 .....   | 258 |
| (二)面神经麻痹、腮腺炎 ..... | 250 | (五)急慢性咽炎 .....  | 263 |
| (三)中耳炎、耳聋、耳鸣 ..... | 253 | (六)牙周炎、牙痛 ..... | 267 |
| (四)急慢性鼻炎、鼻窦炎、      |     | (七)口腔病 .....    | 276 |
|                    |     | 附录:保健养生小百科之     |     |
|                    |     | 五 .....         | 278 |

## 第六章 眼科 .....

- |                       |     |               |     |
|-----------------------|-----|---------------|-----|
| (一)白内障 .....          | 289 | (四)老花眼 .....  | 294 |
| (二)青光眼 .....          | 291 | (五)视力减退 ..... | 297 |
| (三)视网膜炎、夜盲症、飞蚊症 ..... | 293 | 附录:保健养生小百科之   |     |
|                       |     | 六 .....       | 299 |

<b>第七章 妇 科</b> .....	303
(一) 白带 .....	303
(二) 产后出血 .....	304
(三) 不育症 .....	304
(四) 宫颈癌 .....	304
(五) 产后缺乳 .....	305
附录: 保健养生小百科之 七 .....	306
<b>第八章 防病小知识</b> .....	315
(一) 几个最危险的时间 .....	315
(二) 心绞痛发作的六大信 号 .....	315
(三) 老人常见不适的自疗 .....	316
(四) 动脉硬化可致腿抽筋 .....	317
(五) 脱发应防心脏病 .....	317
(六) 女性常见病, 按摩可 减轻 .....	317
(七) 滥用 CT 检查危害大 .....	318
(八) 激动过分当心耳聋 .....	318
(九) 吸烟可致牙周疾病 .....	319
(十) 测血压只测一个地方 准确吗 .....	319
(十一) 胆固醇水平冬高夏 低 .....	320
(十二) 血黏度升高的信号 .....	320
(十三) 裸睡好处多 .....	321
(十四) 跳绳好处多 .....	321
(十五) 补钙可降低患肾结 石危险 .....	322
(十六) 离汽车尾气远些 .....	322
(十七) 世界卫生组织防癌 要则十五条 .....	322
(十八) 如何看懂药品的有 效期 .....	323
(十九) 用药应分清先与后 .....	324

- 
- |                         |     |                          |     |
|-------------------------|-----|--------------------------|-----|
| (二十)老人夜起防晕厥<br>.....    | 324 | (二十四)日常保健的最佳<br>时间.....  | 327 |
| (二十一)老年斑突变当心<br>患癌..... | 325 | (二十五)取最佳睡姿能美<br>容健身..... | 328 |
| (二十二)睡眠不足寿命短<br>.....   | 325 | (二十六)生活中的最佳高<br>度.....   | 328 |
| (二十三)睡懒觉有六种害<br>处.....  | 326 | 附录:保健养生小百科之<br>八.....    | 330 |

# 第一章 内 科

## (一) 头痛、偏头痛

### 1. 治偏正头痛验方

药物:白芷 120 克。

制法与服法:将白芷碾碎过细箩,炼蜜为丸,每丸 6 克,每天 3 次,每次 1 丸,温开水送下。

实例:我老伴以前患偏头痛多年,上药只服用半年就痊愈了。至今未再犯。

### 2. 治老人偏头痛验方

处方:发作轻微时,可用冷毛巾湿敷前额部,也可以用冰箱制冰块放在前额上,使血管受冷收缩,头痛便可立刻得到缓解,并逐渐消除疼痛。这个疗法,患感冒症的人禁用。

处方:川芎、白芷、炙远志各 50 克、冰片 7 克,共研极细末,瓶装密贮勿泄气。用时以白绸布 1 小方块,将药末放入少许,包好后用线扎紧,如皂角籽大,塞入鼻孔内,右侧头痛塞入左鼻,左侧头痛塞入右鼻。

我父亲年近古稀,近 3 年来,偏头痛经常发作(他是低血压)。经医院检查,说是血管收缩和舒张功能失调,头部血管过度扩张,所以常常出现偏头痛。以上这两种疗法他都用了,都见效果。

(李化国)

### 3. 蔓荆子泡酒治慢性头痛

我患慢性头痛达3年之久,中西药吃了好多但疗效不佳,后有一位焦医生介绍让我喝用蔓荆子泡的酒。经过三料服用,治好了我的慢性头痛。

配方与用量:用蔓荆子20克泡在500克白酒中,7天后即可服用。每天早晚各一次,每次喝1小酒杯。

### 4. 治偏头痛验方(1)

处方:当归10克、生地7克、川芎7克、防风7克、细辛3克、夏枯草15克、甘草5克。水煎服。

早年我父亲患偏头风头疼,用多种药均未治愈,用此单方阵痛时喝下,就不疼了。

(靳子令)

### 5. 治偏头痛验方(2)

处方:陈皮12克、云苓12克、半夏9克、川羌活9克、厚朴9克、黄芩12克、生地20克、元参20克、防风9克、全苏9克、甘草9克、生姜3片;灯芯为引,水煎服。

此方乃我家五代祖传中医专治偏头痛秘方。其症状:侧头痛、全身困倦无力、有头重脚轻之感,躺下不想起来,舌苔黄色,食欲不振,时而有恶心、呕吐等症状。若对症,1剂见效,3剂可痊愈。

(杨钦铭)

### 6. 治头痛验方(3)

处方一:川芎10克,鸡蛋7个。

服法:先将鸡蛋煮半熟,取出,用针将蛋刺数孔,再放入煎好的川芎药液内,煮熟食之,一日1剂。



说明:《雷公药性赋》记载川芎有补血清头、通络活血之功效,鸡蛋为补虚健脑之佳品,二者合用,补中有活,故对耗神、血虚所致头痛效果显著。

处方二:羊脑子1个,鸡蛋2枚,红糖60克。

服法:将以上3种放在碗里炖熟,加白酒30克或黄酒60克,一次吃完,连吃3服即愈。

说明:以脏补脏,以脑补脑,为中医常用治法之一,机关工作人员耗神过度所致头痛,此方对症。

## 7. 治偏头痛验方(4)

当归24克、川芎6克、芥穗3克、防风5克、细辛3克、白芷5克、薄荷3克、甘草3克、羌活3克、柴胡3克、附子2克、黑栀子9克、夏枯草12克、生姜5片,茶叶1克为引,水煎服。

说明:此病如系偏头疼,延迟治疗,往往会导致一只眼失明。此方服5剂可愈,久病者可以多服几剂。

## (二) 头晕、内耳眩晕

### 1. 玉米须治头晕

处方:玉米须100克。

用法:玉米须用清水洗净,放入砂锅内,加1碗水(约500毫升),煮20分钟,将药汁倒入碗内。再加1碗水,煎20分钟,将两次药汁混合。每日早餐前、晚餐后半个小时各服一次,连服3日即可见效。

### 2. 独活能治眩晕症

我的老伴,身患内耳眩晕症(梅尼埃氏症),病发时剧烈眩晕,