

无师自成医

家庭效验方偏方荟萃

庞宁海 主编



光明日报出版社

前 言

中国医药学是我国劳动人民同疾病作斗争的智慧结晶，单、验方是其中一个重要组成部分，近年来全国主要中医期刊杂志又报导许多临床应用有效的验方，为使广大患者能更好地应用这些处方，在以有效、简便、价廉为特点，可作为家庭常备书的思想指导下，经过认真筛选和整理，将之汇编成册，希望能为患者解除病痛，为增进人民健康力尽绵薄，这就是我们编写本书的目的。

辨证论治是中医治病的核心，也是祖国医学的特点之一，必须根据患者的临床表现来选方用药，本书的适应症就是根据这一特点罗列的，有单一的，也有复杂的症状，只要对症，选方合理，疗效就能提高，读者在应用中，可酌情选用。

疾病的名称以广大读者平时接触较多、较熟悉的病症为依据，有西医病名，也有中医病名；处方力求用药简单，易于取材；用法对一般家庭来说，均能办到。

本书共收列病症200种，收集效验方、偏方872个，对一些方剂的疗效，在按语中已有说明，不过疾病的表现是复杂多变的，对于没有明确诊断，不能准确掌握适应症时，应先明确诊断后再选方用药，遇到某些紧急危重病症或用药无效时，要及时去医院诊治，以免贻误病情。

谨向本书处方的提供者致以感谢，因篇幅所限，未能一

一列出，为此表示歉意。在编写过程中，限于水平，缺点和不足之处在所难免，欢迎不吝指正，以便改进提高。

编者

1992年8月于北京

目 录

内 科

呼吸系统疾病

感冒	1
咳嗽	6
哮喘	10
肺结核	14
肺炎	17
肺脓疡	18
咯血	20

循环系统疾病

高血压病	23
低血压	29
冠心病	31
心律失常	35
风湿性心脏病	37
心悸	38

消化系统疾病

食道炎	38
噎膈	39

呃逆	40
呕吐	41
消化性溃疡	42
上消化道出血	44
慢性胃炎	46
急性胃肠炎	47
消化不良	47
胃下垂	48
胃石症	49
胃脘痛	50
急性传染性肝炎	51
急性黄疸型肝炎	52
胆囊炎及胆道感染	53
慢性肝炎	54
肝硬化腹水	55
胆道蛔虫症	56
胁痛	57
急性泄泻	57
慢性泄泻	58
痢疾	61
便秘	63

泌尿系统疾病

急性及慢性肾炎	64
血尿	72
尿路感染	74
慢性肾功能不全	77
排尿困难	79
乳糜尿	81
尿路结石	82
遗尿症	84

血液系统疾病

血小板减少性紫癜	86
过敏性紫癜	89
血小板减少症	90
贫血	91
白细胞减少症	93
蚕豆黄病	95
嗜酸粒细胞增多症	96

内分泌系统和 代谢疾病

甲状腺机能亢进症	97
糖尿病	98
高脂血症	107
单纯性肥胖	111

神经系统疾病

面神经麻痹	113
三叉神经痛	115
坐骨神经痛	115
癫痫	116
头痛	116
偏头痛	117
晕车	117
眩晕	118

男性病

阳痿	119
遗精	121
早泄	122

其他

肾虚腰痛	123
风湿痹痛	124
自汗、盗汗	128
中暑	129
口干	129
防老	130
退热	130

外科

毛囊炎	132
-----	-----

疖	132
疔疮	133
指头感染	134
急性淋巴结炎	135
臁疮 (小腿慢性溃疡)	135
急性乳腺炎(乳痈)	136
乳腺增生	137
烧烫伤	138
褥疮	139
昆虫咬螫伤	140
甲状腺肿大及结节病	140
淋巴结核	142
痔疮	143
肛裂	144
疝气	144
扭伤	144
落枕	146
肩周炎	146
足跟痛	147
腓肠肌痉挛	148
创面不愈	149
注射后硬结及静脉炎	149
脱肛	150

妇产科

月经不调	152
痛经	155
闭经	158
倒经	161
月经周期性身痛	162
功能性子宫出血	162
经前期紧张综合症	166
经行浮肿	167
更年期综合症	168
带下	169
外阴瘙痒	171
滴虫性及霉菌性阴道 炎	172
盆腔炎	173
子宫脱垂	174
妊娠呕吐	177
妊娠浮肿	179
妊娠高血压	180
流产	180
产后乳少	182
回乳	183
产后恶露不尽	185
产后腹痛	186
产后发热	187
产后尿潴留	188

产后周身关节痛·····	188
产后自汗、盗汗·····	189
产后眩晕·····	190
产后便秘·····	190
乳头皲裂·····	191

小儿科

麻疹·····	193
水痘·····	194
百日咳·····	195
流行性腮腺炎(痄腮) ·····	198
病毒性肝炎·····	199
上感发热·····	200
小儿夏季热·····	201
咳嗽·····	202
小儿肺炎·····	203
支气管哮喘·····	204
小儿流涎症·····	206
鹅口疮·····	206
小儿口疮·····	207
消化不良·····	207
小儿腹泻·····	208
小儿脱肛·····	210
急性及慢性肾炎·····	211
小儿遗尿症·····	213
小儿湿疹·····	214

尿布皮炎·····	215
佝偻病·····	215
小儿多汗·····	215
小儿夜哭(啼)症·····	216
小儿鞘膜积液·····	217

皮肤科

黄水疮·····	219
稻田皮炎·····	220
漆性皮炎(漆疮)·····	220
接触性皮炎·····	221
湿疹·····	222
荨麻疹·····	223
丘疹性荨麻疹·····	224
神经性皮炎·····	225
皮肤瘙痒症·····	226
多形红斑·····	227
玫瑰糠疹·····	228
银屑病·····	228
带状疱疹·····	229
寻常疣·····	230
扁平疣·····	232
传染性软疣·····	233
混合性疣·····	234
体癣及股癣·····	235
花斑癣(又名汗斑)·····	235
手足癣·····	236

甲癣·····	236
瘡子·····	237
冻疮·····	238
疥疮·····	239
痤疮(粉刺)·····	240
酒渣鼻·····	241
脱发及斑秃·····	242
白发·····	243
白癜风·····	243
皮肤皸裂·····	244
鸡眼·····	245

五官科

眼病

急性结膜炎(红眼病) ·····	247
麦粒肿(针眼)·····	248
夜盲症·····	248
中心性视网膜炎·····	249

耳病

化脓性中耳炎·····	249
-------------	-----

美尼尔氏综合症·····	250
小虫入耳·····	251

鼻病

鼻炎·····	251
鼻窦炎·····	252
鼻出血·····	253

咽喉病

急性扁桃体炎·····	254
咽喉炎·····	255
音哑(失音)·····	256
骨鲠咽喉·····	257
梅核气·····	257
声带息肉·····	258

口腔病

口腔溃疡(口疮)·····	258
牙痛·····	260
口臭·····	260

〔附〕

主要参考文献·····	262
-------------	-----

内 科

呼吸系统疾病

感 冒

方1〔适应症〕预防感冒。

〔处方〕野菊花15克，松针15克，葎草（拉拉秧）24克。

〔用法〕水煎，每日1剂，早晚分2次服，连服3日。

〔按语〕本方有清热解毒作用。如无松针、葎草，可改用鲜芦根90克（干品45克）。

方2〔适应症〕预防感冒。

〔处方〕鱼腥草30克，野菊花15克，银花藤30克。

〔用法〕将上药加水500毫升，煎成200毫升。每日3次每次服20~40毫升。

方3〔适应症〕预防感冒。

〔处方〕板蓝根20克。

〔用法〕水煎，每日1剂，早晚分2次服，连服3日。

〔按语〕板蓝根有抗菌及抗病毒的作用，临床也用于防治流行性腮腺炎、急性肝炎、流行性感冒等。

方4〔适应症〕 预防感冒。

〔处方〕 贯众、连翘、板蓝根各15克，甘草3克。

〔用法〕 水煎，每日1剂，早晚分2次服，连服3~5日。

〔接语〕 贯众有小毒，肝病者改用野菊花15克。

方5〔适应症〕 预防感冒。

〔处方〕 食醋适量

〔用法〕 食醋熏蒸消毒，一般每立方米空间约用10~20毫升食醋，放于容器内，加适量水，文火慢煮，随煮随加水，使空气中有较浓的酸味。每日1次，每次1个小时，连续6天即可控制流行。

方6〔适应症〕 夏伏及阴雨季节感冒的防治。

〔处方〕 青蒿6克，藿香6克（后下），香薷6克。

〔用法〕 水煎，每日1剂，早晚分2次服，连服3~5日。

〔接语〕 本方有祛暑、解表发汗的作用。

方7〔适应症〕 风寒感冒轻症，怕冷重，发热轻，头身痛，无汗等症。

〔处方〕 生姜3~4片，红糖或冰糖适量。

〔用法〕 水煎，热服取汗。

〔接语〕 生姜有发汗解表作用，还可配伍其它药用于风寒感冒。如：配葱白3~4根或大蒜3克，红糖6克；或配苏叶9克，葱白10根，水煎服。

方8〔适应症〕 风寒感冒初起，恶寒发热，头身痛，鼻塞流

涕等症。

〔处方〕白芷6克，淡豆豉17克，生姜9克，连须葱根10克，红糖适量（为引）。

〔用法〕将前四味药加水500毫升，煮沸10分钟过滤取汁，加入红糖，即可服用。每日1剂，分2次服，服药后应盖被取汗。

〔按语〕白芷有通鼻窍作用，可用于感冒鼻塞流清涕，全方有发汗解表作用。

方9〔适应症〕 风寒感冒怕风，头身痛，鼻塞流清涕等症。

〔处方〕葛根9~13克，白芷、辛夷各9克。

〔用法〕水煎，每日1剂，早晚分2次服。

〔按语〕本方有解表祛风、散寒止痛的作用。

方10〔适应症〕 风寒感冒头痛。

〔处方〕白芷3克，冰片少许。

〔用法〕研极细末，贮瓶备用。用此散少许，不时吸鼻。

〔按语〕本方可散风寒止头痛。

方11〔适应症〕 风寒感冒，怕冷，头身痛，鼻塞流涕，无汗等症。

〔处方〕苏叶、防风、荆芥各9克，薄荷6克（后下）。

〔用法〕水煎，每日1剂，早晚分2次服。冬春季用生姜、红糖为引，夏秋季用竹叶1.5克、白糖20克为引。此方若用鲜者更佳，用量加倍。

〔按语〕本方有发汗解表的作用。

方12〔适应症〕 风热感冒，发热怕冷，头身痛，咽喉肿痛，鼻塞流涕等症。

〔处方〕板蓝根30克，蒲公英30克。

〔用法〕水煎，每日1剂，早晚分2次服。

〔按语〕本方有清热解毒的作用。

方13〔适应症〕 同方12。

〔处方〕金银花、大青叶、鬼针草各15克，葛根9克，荆芥6克，甘草3克。

〔用法〕水煎，每日1剂，早晚分2次服。小儿酌减。

〔按语〕本方有清热解表作用，治流感患者118例，痊愈94例。

方14〔适应症〕 流感。

〔处方〕大青叶30克，鱼腥草、龙葵、射干各15克。

〔用法〕上药加水600毫升，煎至200毫升，加白糖或蜂蜜，每日1剂，早晚分2次服。小儿酌减。

〔按语〕本方治流感患者94例，治愈87例，无效7例。

方15〔适应症〕 流感。

〔处方〕鹅不食草9克，薄荷6克（后下）。

〔用法〕水煎，每日1剂，早晚分2次服。

〔按语〕（1）鹅不食草对流感病毒有抑制作用。（2）高热加生石膏15~30克（先下）；头痛加蝉衣6克；咽痛加锦灯笼9~15克；尿黄加车前子12克（包煎）。

方16〔适应症〕 风热感冒，怕冷，发热，口渴，咽痛为主。

〔处方〕 牛蒡子9克，荆芥6克，桔梗6克，生甘草3克。

〔用法〕 水煎，每日1剂，早晚分2次服。

〔按语〕 本方有清热利咽作用。

方17〔适应症〕 流感。

〔处方〕 野菊花15克，淡竹叶9克，梔子24克，忍冬藤9克。

〔用法〕 水煎，每日1剂，早晚分2次服，连服2~3日。

〔按语〕 本方有清热解毒作用。

方18〔适应症〕 预防治疗流感。

〔处方〕 板蓝根、紫草、贯众、金银花、芦根、甘草各12克。

〔用法〕 水煎，每日1剂，早晚分2次服。

〔按语〕 本方有清热解毒的作用。

方19〔适应症〕 暑天感冒初起，发热恶寒，胸闷无汗，口渴，恶心，食欲不振等症。

〔处方〕 香薷9克，银花15克，竹叶10克，六一散9克（包）。

〔用法〕 水煎，每日1剂，早晚分2次服。

〔按语〕 本方有清暑热，发汗解表的功效。

方20〔适应症〕 风热感冒，发热怕风，咽干或咽痛，鼻塞流涕等症。

〔处方〕 银花10克，连翘6克，牛蒡子6克，甘草3克，

薄荷6克（后下）。

〔用法〕水煎，每日1剂，早晚分2次服。

〔按语〕本方有清热解毒，解表利咽的功效。

方21〔适应症〕风热感冒，发热重怕冷，咽痛等症。

〔处方〕双花、连翘各12克，栀子、牛蒡子各10克，薄荷5克（后下），桔梗、甘草各6克。

〔用法〕水煎，每日1剂，早晚分2次服。

〔按语〕（1）咳嗽加杏仁、前胡各10克；咽痛加山豆根、射干各10克。（2）本方疗效好，一般服1剂体温可降至正常，3剂诸症消失而愈。

咳 嗽

方1〔适应症〕肺热咳嗽，痰多色黄粘稠，口干咽痛等症。

〔处方〕鲜鱼腥草30克（干品用10克），枇杷叶6克，薄荷3克（后下），生甘草3克。

〔用法〕水煎，每日1剂，早晚分2次服。

〔按语〕本方有清肺热止咳化痰的功效。

方2〔适应症〕急性支气管炎，咳嗽痰稠，咽干，喉痒。

〔处方〕百部根、桔梗、生甘草各6克。

〔用法〕水煎，每日1剂，早晚分2次服。

〔按语〕本方可清肺热止咳化痰。

方3〔适应症〕肺热咳嗽痰黄粘稠，咽痛。

〔处方〕杏仁12克，桔梗9克，黄芩9克，紫花地丁15克。

〔用法〕水煎，每日1剂，早晚分2次服。

〔按语〕本方有清肺止咳利咽的功效。

方4〔适应症〕急性支气管炎，咳嗽，吐痰黄稠。

〔处方〕鱼腥草30克。

〔用法〕水煎，每日1剂，早晚分2次服。

〔按语〕本品为肺部感染常用药，可用于肺化脓症之咯吐脓血、肺炎。

方5〔适应症〕肺热咳嗽，痰黄粘稠。

〔处方〕知母、贝母、桔梗、半夏、百部各9克，甘草5克。

〔用法〕水煎，每日1剂，早晚分2次服。

〔按语〕本方可清热化痰，宣肺止咳。

方6〔适应症〕发热恶风，咳嗽痰粘，咽干或咽痛。

〔处方〕银花15克，杏仁10克，前胡10克，白前10克，甘草6克。

〔用法〕水煎，每日1剂，早晚分2次服。

〔按语〕本方可清肺热止咳化痰。

方7〔适应症〕风寒咳嗽，痰多稀白。

〔处方〕枇杷叶、紫苏叶各9克，甜杏仁12克，大蒜头（去皮）3克。

〔用法〕先把甜杏仁和大蒜头共捣烂如泥，再将紫苏叶、枇杷叶放1碗半水煎至1碗，然后用沸透的药汁冲杏蒜泥中，搅拌加盖，稍等沉淀过滤取汁。每日1剂，早晚各服1次。

〔接语〕本方祛风散寒，宣肺止咳。据报导用此方治疗咳嗽168例，总有效率96%。

方8〔适应症〕肺燥咳嗽，干咳少痰或无痰，咽干等症。

〔处方〕生地、麦冬各9克，百部、沙参各12克，钩藤6克，蝉衣4.5克。

〔用法〕水煎，每日1剂，早晚分2次服。

〔接语〕本方有润肺止咳的功效。

方9〔适应症〕肺燥咳嗽，干咳无痰或痰少不易咳出，鼻干，咽干等症。

〔处方〕沙参、百合各15克，川贝3克。

〔用法〕水煎，每日1剂，早晚各服1次。

〔接语〕本方有润肺止咳作用。

方10〔适应症〕秋冬季节，气候干燥所引起的燥热伤津的干咳。

〔处方〕猪肺250克，川贝10克，雪梨2个，冰糖适量。

〔用法〕将梨削去外皮，切成数块。猪肺切成片状，洗净。将肺、梨、川贝一起放入砂锅内，加入适量冰糖、清水，文火熬煎，至肺熟即可食用。

方11〔适应症〕咳嗽气粗，痰多粘稠，喉中痰鸣，胸闷。

〔处方〕陈皮、半夏各10克，茯苓12克，甘草6克。

〔用法〕水煎，每日1剂，早晚分2次服。

〔接语〕本方有化痰止咳的功效，故常用于慢性气管炎、肺气肿咳嗽痰多之症。

方12〔适应症〕干咳无痰，痰中带血，口燥咽干，手足心热等症。

〔处方〕百合25克，雪梨1个，冰糖20克。

〔用法〕百合用清水浸泡一宿，次日将百合连同清水一起倒入砂锅内，再加半碗多清水，煮1个半小时，待百合已烂，加去皮切块的雪梨和冰糖，再煮30分钟即可食用。

〔按语〕（1）本方有滋阴降火，润肺生津止咳的功效。

（2）梨性寒凉食后可润肺生津，除上方外，还有以下处方治本症咳嗽。①梨1个，贝母3克，冰糖9克。②梨、杏仁、川贝、茯苓各6克，甘草1.5克，用法相同。（3）痰中带血，应进一步查明原因，以免贻误病情。

方13〔适应症〕慢性气管炎咳嗽。

〔处方〕瓜蒌藤125克（新鲜量倍）。

〔用法〕水煎，每日1剂，早晚各服1次，10天为1疗程，可连续使用3~5个疗程。冬春季节可常服。

〔按语〕上药治疗慢性气管炎患者42例，有效率达80%以上。服药时间最长者3个月，最短5天，平均20天，临床症状缓解后，还要继续服药一段时间，以巩固疗效。

方14〔适应症〕咳嗽喘息每到天冷季节发作，痰稀白有泡沫，胸闷，口淡不渴，喜热饮食，易出汗。

〔处方〕法半夏、紫菀、五味子、款冬花各10克，细辛3克，甘草3克。

〔用法〕水煎，每日1剂，早晚分2次服。

〔按语〕本方有温肺化痰的功效。