

婦兒疾病單味良方

李時珍

李謙
周文霞

馮樹生
張向真

編



妇儿疾病单味良方

李 谦
周 文 霞

冯 树 生
张 向 真

编

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

妇儿疾病单味良方/李谦, 冯树生等编. —北京: 人民卫生出版社, 1998

ISBN 7-117-03066-6

I. 妇… II. ①李…②冯… III. ①妇科病—验方②小儿疾病—验方 IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 21078 号

妇儿疾病单味良方

李 谦 冯树生 等编

人民卫生出版社出版发行

(100078 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼)

北京市房山印刷厂印刷

新华书店经销

787 × 1092 32 开本 15 印张 333 千字

1998 年 11 月第 1 版 1998 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 00 001—4 000

ISBN7-117-03066-6/R·3067 定价: 16.50 元

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

前 言

这是我们献给广大妇女儿童的一份礼物。

在保护人类健康中，妇女儿童需要特别引起重视。由于他们生理、心理和社会经济状况的种种特殊性，罹患各种疾病的可能性比别的人群要大得多；妇女们需要担负孕育新生命的重任，儿童是人类的未来，他们更需要加强医疗保健，以有个健康的体魄。

目前，我国社会医疗保健条件得到极大改善，许多严重疾病已能有效控制，妇女儿童的健康水平不断提高。但如何依靠自身条件，学习和掌握医疗保健知识，知道如何预防常见病，危急病症如何急救，身体不适时如何调理，当地哪些草木菜果可以入药等等。我们编撰了本书，努力为推广普及医疗保健知识贡献微力。

本书的内容有以下几个特点：

一是书中所选的方剂都是有效的，而且是安全可靠的。这些方剂都是从近年来各种报刊上介绍的大量方剂中遴选出来的，经过许多医生和患者使用证明有确效，凡有明显毒副作用的均不收入。有一些方剂在治疗时需要正确使用才能收

到良好的效果，在这些方剂后面，都单列出注意事项，患者在应用时，请注意严格要求去使用和操作，不能采取随意的态度。许多化学药物的毒副作用已为大多数人所认识，所以有病以后，最好是先采用本书所介绍的方剂进行治疗，或在用其他药物治疗的同时，辅以本书所介绍的疗法（注明采用本疗法后不需再使用其他疗法的除外），以增强疗效，缩短病程。

二是书中所选方剂的药源十分广泛，许多就是我们日常所食用的菜、瓜、果、肉类。由于大多数人医药知识缺乏，所以一方面市场上药材紧张，一方面我们又将许多疗效显著的药材白白地抛弃掉，造成很大的浪费，同时也耽误了治疗。大家的医药知识多了，自己就可以根据家人的身体状况有针对性的采集、加工、保存一些药材，以备有病时用。人人都能这么做，药材紧张状况就会得到缓解。

三是书中所选方剂的药材大多不属于名贵之类，价格比较低廉，有不少是药食同功，不需另花药费。现在不少人有这么一种观念，就是贵药才是好药，才能治病。他们到了医院后，点名开贵重药、进口药。另外，还有一种现象就是保健品充斥市场，品牌越来越多，价格越来越高，更新越来越快，宣传战越来越激烈，许多渴求健康的人挡不住诱惑，都不惜花大价钱去购买。其实，真正有用的保健品就是我们平常生活中的大众食品。我国古人总结整理了许多保健方剂，你只要根据自己的身体情况进行选用，健康是并不需要花很多钱就可以得到的。有的人会说，书中的这些方剂治不了大病吧。我们说，不少大病都是由小病积累发展而成的，如果掌握了简单有效的治疗方法，有了小病能及时治愈，就不会拖成大病重病，而且，这些方剂中的一些还确是能治好一些

顽症的。你千万不要轻视它。

治病是科学，要有严格的科学态度。本书所介绍的方剂，大多是治疗轻症、慢性病的，如遇急症、危症、重病，则应及早送医院治疗，以免延误而造成不良后果。书中也有一些介绍急症治疗的方剂，凡一时不能到医院或得不到医生治疗的，可因病选方施治，然后迅速到医院治疗。治病需对症，才会有疗效。所以，有病以后，应先找医生或到医院检查确诊后，再选方治疗。由于多数非医务人员医疗知识不多，不经医院或医生确诊仅凭常识或有限的经验确定是什么病，用什么方，可能会误治，是要注意避免的。尤其是在给儿童治病时，更应采取慎审的态度。

本书共选方 2400 首，大部分是一味药的方剂，也适当选录了一些二三味药的方剂和常见的中成药及西药。为方便查找，每个病种的方剂按先食品后药品、先菜果粮类后肉禽蛋类、先普通草药后稍贵重药品的顺序排列。

希望本书能进入更多的家庭，欢迎广大读者和医务工作者在医疗实践中使用、检验并指正。

本书在编写过程中，得到许多同好和专家的热情帮助和指导，在此一并表示诚挚的感谢。

编 者

1998 年 6 月

目 录

一、妇科.....	(1)
1. 雀斑·黄褐斑·蝴蝶斑	(3)
2. 月经不调	(9)
3. 痛经	(21)
4. 闭经	(39)
5. 倒经	(45)
6. 崩漏	(47)
7. 带下	(62)
8. 老年阴道干燥症	(83)
9. 妇女性冷淡	(84)
10. 不孕症	(92)
11. 妇女手足抽搐	(95)
12. 更年期综合征	(100)
13. 妇女贫血	(106)
14. 乳头皲裂	(107)
15. 妊娠恶阻	(109)
16. 妊娠浮肿	(117)
17. 妊娠便秘	(123)

18. 流产	(125)
19. 妊娠杂症	(136)
20. 催产	(138)
21. 胎盘不下	(139)
22. 产后血晕	(140)
23. 产后腹痛	(143)
24. 产后恶露不净	(148)
25. 产后风	(152)
26. 产后出血	(155)
27. 产后肛裂	(157)
28. 产后便秘	(158)
29. 产后尿潴留	(159)
30. 产后虚弱	(161)
31. 乳汁缺乏	(170)
32. 回乳	(189)
33. 乳腺炎	(191)
34. 盆腔炎	(201)
35. 尿频·尿失禁	(203)
36. 淋症	(206)
37. 泌尿系感染	(212)
38. 肾盂肾炎	(216)
39. 宫颈炎	(217)
40. 子宫脱垂	(218)
41. 生殖器疱疹	(224)
42. 阴道炎	(225)
43. 宫颈糜烂	(233)
44. 妇女干血癆	(234)

45. 乳房囊肿·乳腺癌	(235)
46. 宫颈癌	(237)
47. 子宫癌	(238)
48. 妇科杂症	(239)

二、儿科..... (243)

1. 破伤风	(245)
2. 脐炎·脐疮	(246)
3. 脐突	(251)
4. 胎毒	(252)
5. 睾丸鞘膜积液	(253)
6. 龟头炎	(254)
7. 口角流涎	(255)
8. 夜啼	(257)
9. 癫痫	(262)
10. 肠内寄生虫病	(263)
11. 小儿异食癖	(274)
12. 误吞异物	(275)
13. 消化不良	(275)
14. 疳积	(287)
15. 发育不良	(301)
16. 盗汗	(304)
17. 近视	(307)
18. 口疮	(310)
19. 遗尿	(332)
20. 便秘	(345)
21. 脱肛	(347)

22. 痄子	(349)
23. 湿疹	(354)
24. 水痘	(359)
25. 疮疡	(360)
26. 呕吐	(362)
27. 腹泻	(364)
28. 痢疾	(380)
29. 感冒	(383)
30. 咳嗽	(387)
31. 哮喘	(395)
32. 肺炎	(397)
33. 百日咳	(400)
34. 腮腺炎	(409)
35. 扁桃体炎	(422)
36. 猩红热	(425)
37. 麻疹	(426)
38. 惊风	(435)
39. 夏季热	(439)
40. 秋燥症	(446)
41. 低热	(447)
42. 高烧	(448)
43. 肾炎	(451)
44. 小儿杂症	(464)

一、妇 科

1. 雀斑·黄褐斑·蝴蝶斑

白茄子治雀斑

取白茄子洗净，榨汁擦患处。

此方可治雀斑和汗斑。

胡萝卜治雀斑

取鲜胡萝卜挤汁，于每日早、晚擦脸，待干后，再用涂有植物油的手拍打该处。搽后 20 分钟，用冷水洗掉。同时每日喝 1 杯胡萝卜汁。

黄瓜治雀斑

取黄瓜泥或黄瓜皮敷患处，20 分钟后用冷水洗掉。

芫荽治雀斑

取芫荽煎汤，每日洗脸，久用有效。

醋 治 雀 斑

以醋渍白术，常拭患处。

草莓治雀斑

先洗净脸，再往脸上涂抹一些草莓汁，让草莓汁在脸上停留 5~10 分钟。

乌梅肉治雀斑

取乌梅肉、樱桃枝、猪牙皂角、紫背浮萍各等份，共为细末，睡时搽患处，次日洗去。

赤小豆治雀斑

取赤小豆研成极细末，再加入 1/3 的米糠，混匀。每次 5 克，用细纱布包好，浸入滚开水，拿出待稍凉（耐受得住）时，稍用力擦患处。每日 2~3 次。

桃花治雀斑

①取桃花、杏花各 10 克，用水浸泡后洗脸。

②取桃花、冬瓜子仁各等份，研末，以蜜调搽患处。

紫背浮萍治雀斑

取紫背浮萍、汉防己适量，水煎洗面部，也可研为细末，搽患处。

柿叶治雀斑

取柿叶晒干研末，醋调，敷患处。
此方可治面部雀斑、黄褐斑。

苍耳草治雀斑

取苍耳草嫩叶尖、食盐各少许，捣烂，每日搽患处 10 余次。

密陀僧治雀斑

取密陀僧，研末，用人奶调和，睡时搽患处，次日晨洗去。

白玉石治雀斑

取好白玉石时时搽患处，久用有效。

洋姜治面部褐斑

取新鲜洋姜 1 个，切成两半，用 100 毫升米醋浸泡 48

小时后取出，用醋洋姜涂擦褐斑，每日 3~4 次，1 星期左右，可使褐斑消退。

鸡蛋治黄褐斑

取鸡蛋 1 个，置酒中浸 7 日，每晚用蛋白涂患处。
此方可治黄褐斑、黥黯、蝴蝶斑。

杏仁治黄褐斑

取杏仁放入热水中泡，去皮尖，捣烂和以鸡蛋清、蜂蜜，贮瓶中备用。每晚睡前用此液涂面，次晨用温水洗去。

核桃仁治黄褐斑

取核桃仁 120 克、红枣 120 克、甜杏仁 30 克、白蜜 1000 毫升、酥油 70 毫升、酒 1000 毫升，浸服。

柿树叶治黄褐斑

取柿树叶研细粉，加入焙化的凡士林中，搅拌成膏状为度，每日外搽 3~4 次。

桑叶治黄褐斑

取干桑叶 500 克，经隔水蒸煮消毒、干燥处理后备用。
每次取 15 克用沸水浸泡代茶饮，每日 2~3 次，连服 1 个

月为1疗程。一般服用15天后即有明显效果，其面部斑块会消失或色素变浅，服用1个月可基本痊愈。为巩固疗效，视病情可继续服用一段时间。

芡实治黄褐斑

取芡实30克、龙眼肉30克、大米适量，共煮粥服。

薏苡仁治黄褐斑

取薏苡仁（米仁）20～50克，煎汤分2次服，第2次可连渣一同服下。

白僵蚕治黄褐斑

取白僵蚕、白牵牛各等份，研为细末，用蜜调搽。

白芨治黄褐斑

取白芨、苦参、零陵香各等份，共研为细末，以凡士林调和，外搽。

制首乌治黄褐斑

取制首乌30克、糯米60克、大枣10枚、红糖适量，煮粥食。