

序 言

日用什物和飲食療法，是我國醫學的重要組成環節之一，用什物和飲食治病，尤為我國歷代醫學家所獨擅。我國著名的“食經”、“食療本草”、“食物本草”、“食醫心鑒”、“食鑒本草”、“日用本草”等，都是以日用什物和飲食治病的專著。

葛洪所著的“肘后方”，其中所用的藥，亦多為飲食和日用物品，他在自序中這樣說：“率多易得之藥，其不獲已須買之者，亦多賤價”。“醫學衷中參西錄”的著者張錫純針對“珠玉二寶粥”中的山藥，薏米，柿霜說：“病人服之，不但療病，并可充飢；不但充飢，更可適口。用之對症，病自漸愈；即不對症，亦無他患。誠為至穩善之方也”。

本書是遵循葛張二氏之旨並針對目前農村群眾有病，延醫、買藥尚多不便的實際情況，在方便、效驗、價廉、安全的原則下選編的。全書中所用的藥，大都以容易找到的物品和食物為主，間及中藥店出售的物品，亦多價廉易得。至於療效，都是歷代人民群眾和醫學家們從實踐中證明有效的。讀者可針對具體病狀，選擇應用。但遇急病、危險病應由醫師指導，不可漫試，方為妥善。

有關書中的藥物用量、制法和用法，~~以及常見而又~~

編者由于水平和經驗所限，在選擇和編排上，缺点錯誤一定很多，尚望醫界先進和讀者們隨時指出，以便修正。

王 楨

一九五八年五月于大同市

目 录

内 科

一	感冒伤寒 (十三方)	(1)
二	天行病后, 嘔逆 (二方)	(4)
三	头痛、脑神经痛 (八方)	(4)
四	偏头痛 (三方)	(6)
五	头颈强直, 不能转侧 (一方)	(7)
六	头目眩暈 (一方)	(7)
七	高血压 (六方)	(7)
八	神经衰弱, 失眠多梦, 怔忡 (五方)	(8)
九	心脏病 (二方)	(10)
一〇	虚烦不眠 (四方)	(10)
一一	盗汗及自汗 (四方)	(14)
一二	食即汗出 (一方)	(12)
一三	坏血病 (一方)	(12)
一四	脏燥病 (一方)	(13)
一五	胸痛 (一方)	(13)
一六	腰痛 (十三方)	(13)
一七	风湿痹痛 (十四方)	(16)
一八	麻木、抽风 (四方)	(19)
一九	黄胖病及贫血 (五方)	(20)
二〇	消渴 (十四方)	(21)
二一	水肿 (十九方)	(24)
二二	黄疸 (十一方)	(29)
二三	惊痫、癫 (二十三方)	(31)

二四	中风不语 (三方)	(35)
二五	瘰疾 (十三方)	(35)
二六	肝脾脏肿大 (一方)	(38)
二七	臌胀 (七方)	(38)
二八	治一切阴虚之证 (一方)	(39)
二九	一切虚劳, 虚损 (四方)	(40)
三〇	腹痛 (二方)	(41)
三一	腹胁积块 (一方)	(41)
三二	感寒咳嗽 (二方)	(42)
三三	燥咳、干咳 (二方)	(42)
三四	热咳嗽 (四方)	(43)
三五	寒热咳嗽 (一方)	(44)
三六	咳嗽 (六方)	(44)
三七	喘咳 (五方)	(45)
三八	久咳嗽 (六方)	(47)
三九	急慢性支气管咳嗽 (八方)	(48)
四〇	阴虚火盛咳嗽 (二方)	(50)
四一	虚咳哮喘 (六方)	(50)
四二	老年哮喘 (五方)	(51)
四三	痰饮咳嗽 (二方)	(52)
四四	胸膈满胀, 咳嗽不安 (一方)	(53)
四五	咳嗽气短喘息 (一方)	(53)
四六	咳嗽失音 (三方)	(53)
四七	肺卡他炎症咳嗽 (一方)	(54)
四八	喘促唾膿血 (一方)	(54)
四九	肺痿咳嗽 (四方)	(55)
五〇	肺膿瘍 (八方)	(55)
五一	肺結核咳嗽 (十方)	(57)
五二	吐頑痰宿食法 (一方)	(60)
五三	咯血 (八方)	(61)

五四	霍乱 (二方)	(63)
五五	痢疾 (三十八方)	(63)
五六	胃痛 (二十三方)	(71)
五七	腹痛 (六方)	(75)
五八	呃逆 (九方)	(76)
五九	反胃、呕吐、噎膈 (二十二方)	(78)
六〇	梅核膈气、咽中有块 (三方)	(83)
六一	急慢性肠胃炎、霍乱 (九方)	(83)
六二	慢性便秘 (九方)	(85)
六三	脾虚完谷不化、泄泻 (五方)	(88)
六四	夏季泄痢 (二方)	(89)
六五	夏天上吐下泻 (一方)	(89)
六六	久泻、水泻 (六方)	(89)
六七	吐泻 (三方)	(90)
六八	干呕、嘔吐 (五方)	(91)
六九	小腹脹滿 (一方)	(92)
七〇	胸悶，脹滿，气膨 (一方)	(92)
七一	調和胃气 (二方)	(93)
七二	食积、食痹、食肉不消 (三方)	(93)
七三	膨脹 (一方)	(94)
七四	食物噎醋、吞酸 (三方)	(94)
七五	脾胃弱，人黄瘦 (一方)	(95)
七六	欲吐不能吐 (一方)	(95)
七七	腹中雷鳴 (一方)	(96)
七八	轉筋入腹 (一方)	(96)
七九	头痛、腹痛、胃痛熨法 (一方)	(96)
八〇	驅虫、諸虫心痛、吐清水 (四方)	(97)
八一	腸痛未成 (二方)	(97)
八二	絞腸痧 (五方)	(98)
八三	痧症 (一方)	(99)

八四	吐血 (十六方)	(95)
八五	腸出血、便血 (二十六方)	(102)
八六	小便閉脹，不通 (十方)	(106)
八七	淋病 (十四方)	(108)
八八	砂淋，石淋 (八方)	(110)
八九	血淋 (十一方)	(112)
九〇	尿血 (八方)	(113)
九一	腎炎浮腫 (三方)	(115)
九二	小便白濁，膏淋 (七方)	(116)
九三	小便頻數 (六方)	(118)
九四	遺尿 (一方)	(119)
九五	腎虛精竭 (一方)	(119)
九六	遺精，夢遺，滑精 (十方)	(119)
九七	陰萎不起 (六方)	(121)
九八	舉丸偏墜腫痛 (十七方)	(122)
九九	小腸疝氣 (七方)	(126)
一〇〇	縮陽 (五方)	(127)
一〇一	陽亢不倒 (一方)	(128)
一〇二	膀胱炎，尿道炎 (二方)	(128)
一〇三	小便滯結 (一方)	(128)
一〇四	精清不孕 (一方)	(129)
一〇五	腎虛受寒 (一方)	(129)
一〇六	壯陽益腎 (一方)	(129)

婦 產 科

一	乳部疾患類 (二十四方)	(130)
二	婦女陰部虫疽痛癢 (八方)	(134)
三	婦女卒不能小便 (一方)	(135)
四	婦女月經血氣刺痛 (一方)	(135)

五 妇女經水通來，咳痰吐血（一方）……………（136）

六 經閉、月水不通（七方）……………（136）

七 妇女性交阴道疼痛、出血（二方）……………（137）

八 赤白帶下（二十五方）……………（138）

九 妇女月經不調，痛經，倒經（五方）……………（142）

一〇 干血癆（一方）……………（143）

一一 慢性子宮炎、冷感、不妊（一方）……………（143）

一二 子宮腫（一方）……………（144）

一三 血崩（二十五方）……………（144）

一四 子宮痛（二方）……………（148）

一五 妇女季节性之手指抽搦（二方）……………（148）

一六 妇人脏燥症（一方）……………（149）

一七 辨別妊娠与停經（一方）……………（149）

一八 妊娠惡阻（四方）……………（149）

一九 妊娠腹痛（一方）……………（151）

二〇 妊娠腹痛，小便不利（一方）……………（151）

二一 妊娠腹痛嘔吐（一方）……………（151）

二二 妊娠腰疼（三方）……………（152）

二三 妊娠阴門腫痛（一方）……………（152）

二四 妊娠小便頻數（一方）……………（152）

二五 妊娠胎动，下黃水（二方）……………（153）

二六 胎产便血（一方）……………（153）

二七 妊娠下血（四方）……………（153）

二八 伤胎血結、心腹痛（一方）……………（154）

二九 妊娠尿血（三方）……………（154）

三〇 妊娠胎气上冲（三方）……………（156）

三一 妊娠腹鳴（一方）……………（155）

三二 妊娠下痢（一方）……………（156）

三三 妊娠心痛（二方）……………（156）

三四 妊娠时令身热（二方）……………（156）

三五	胎气不固 (一方)	(167)
三六	胎动欲堕, 痛不可忍 (一方)	(167)
三七	防止小产 (一方)	(167)
三八	流产 (二方)	(167)
三九	堕胎血溢不止 (一方)	(168)
四〇	妊娠子痛 (一方)	(168)
四一	产前子宫痛 (一方)	(168)
四二	子死腹中 (四方)	(169)
四三	羊水早破, 胎涩不下 (二方)	(169)
四四	横生难产, 催生 (五方)	(160)
四五	胎衣不下 (十二方)	(161)
四六	产后血暈 (十三方)	(163)
四七	产后子宫痛 (儿枕痛) (七方)	(165)
四八	因接产抓伤子宫 (一方)	(167)
四九	产后无乳, 通乳 (十二方)	(167)
五〇	乳汁发黄 (一方)	(169)
五一	产后虚汗 (一方)	(169)
五二	产后大便秘结 (四方)	(170)
五三	产后回乳 (二方)	(170)
五四	产后咳逆, 气乱心烦 (一方)	(171)
五五	产后气喘 (一方)	(171)
五六	产后乳孔塞痛 (一方)	(171)
五七	产后子宫脱出 (二方)	(174)
五八	产后心痛 (三方)	(172)
五九	产后二便闭止 (一方)	(172)
六〇	产后遗尿 (三方)	(173)
六一	产后下泻 (一方)	(173)
六二	产后痢疾 (三方)	(174)
六三	产后发热 (一方)	(174)
六四	产后风 (二方)	(175)

六五	产后口干，舌缩（二方）	(175)
六六	产后眼眶红烂（一方）	(175)
六七	产后带下赤白（一方）	(176)
六八	产后月水不調，乍多乍少（一方）	(176)
六九	产后虚羸（三方）	(176)
七〇	产褥热，褥劳（三方）	(177)
七一	产后受寒抽麻（一方）	(178)
七二	产后恶寒战慄（一方）	(178)
七三	产后血虚，四指麻木，抽搐（二方）	(178)
七四	产后风邪，心虚惊悸（二方）	(179)
七五	产后中风，破伤风，角弓反张（五方）	(179)
七六	产后闷乱，血气上冲（一方）	(190)
七七	产后烦躁不食（一方）	(181)
七八	妇人遗尿（一方）	(181)

儿 科

一	小儿初生，鼻孔不通（一方）	(182)
二	婴儿胎毒（六方）	(182)
三	黄水疮、湿疮（十五方）	(183)
四	小儿臍烂（五方）	(185)
五	小儿臍风、四六风（四方）	(186)
六	小儿阴疮（一方）	(187)
七	初生婴儿，赤身无皮（一方）	(187)
八	小儿褥疮（二方）	(188)
九	小儿耳疮（四方）	(188)
一〇	小儿头身诸疮（二方）	(189)
一一	小儿癣疮（一方）	(189)
一二	小儿口疮（六方）	(189)
一三	小儿羊胡疮（一方）	(190)

- 一四 小儿遍身作痒（一方）……………（190）
- 一五 小儿火丹（三方）……………（191）
- 一六 小儿先天梅毒疮（一方）……………（191）
- 一七 预防小儿麻疹法（三方）……………（191）
- 一八 麻疹透发不快，不匀（六方）……………（192）
- 一九 疹后身肿（一方）……………（194）
- 二〇 疹后痲血（一方）……………（194）
- 二一 小儿发热（一方）……………（194）
- 二二 种痘后局部感染糜烂（一方）……………（195）
- 二三 小儿尿闭（四方）……………（195）
- 二四 小儿砂淋（一方）……………（196）
- 二五 小儿血淋（一方）……………（196）
- 二六 小儿白浊（一方）……………（196）
- 二七 小儿遗尿（一方）……………（197）
- 二八 小儿伤风咳嗽（二方）……………（197）
- 二九 小儿喘息，哮喘，痰喘（三方）……………（197）
- 三〇 小儿百日咳（十一方）……………（198）
- 三一 小儿热咳（一方）……………（200）
- 三二 小儿痢疾（九方）……………（200）
- 三三 小儿疳白米泔水（一方）……………（202）
- 三四 小儿腹泻（四方）……………（202）
- 三五 小儿食物停滞，消化不良（二方）……………（203）
- 三六 小儿腹痛，腹胀（四方）……………（204）
- 三七 小儿便秘腹胀（四方）……………（204）
- 三八 小儿吐泻（六方）……………（205）
- 三九 小儿蛔虫、蛲虫症（九方）……………（206）
- 四〇 小儿食积（一方）……………（208）
- 四一 小儿痞积（二方）……………（208）
- 四二 小儿患黄（一方）……………（209）
- 四三 小儿面黄（一方）……………（209）

四四	小儿炸腮 (二方)	(209)
四五	小儿白秃、头癣 (七方)	(210)
四六	小儿锁肛 (一方)	(211)
四七	小儿脱肛 (一方)	(211)
四八	小儿阴囊肿大 (二方)	(212)
四九	小儿疝气 (四方)	(213)
五〇	小儿解頰 (二方)	(213)
五一	小儿吃土 (三方)	(213)
五二	小儿流涎 (二方)	(214)
五三	小儿嘔 (一方)	(214)
五四	小儿夜啼 (二方)	(214)
五五	小儿头不生发 (一方)	(215)
五六	小儿舌肿 (一方)	(215)
五七	小儿重舌 (一方)	(215)
五八	小儿疳积 (四方)	(215)
五九	小儿眼赤 (二方)	(216)
六〇	小儿雀目 (一方)	(217)
六一	小儿眼生白膜 (一方)	(217)
六二	小儿面黑色 (一方)	(217)
六三	小儿喉痛 (一方)	(217)
六四	小儿鼻血 (二方)	(218)
六五	小儿头生血箭, 血流不止 (一方)	(218)
六六	小儿眵目 (一方)	(218)
六七	小儿受暑生瘡子 (二方)	(219)
六八	小儿惊癇 (七方)	(219)
六九	小儿胎热 (一方)	(220)
七〇	小儿鼻塞豆不出取法 (一方)	(220)
七一	小儿急慢惊风 (四方)	(221)
七二	小儿羊羔疯 (一方)	(221)

五官科

眼

- 一 赤眼肿痛 (九方) (225)
- 二 赤目胬肉 (一方) (224)
- 五 沙眼及泪管炎 (一方) (225)
- 四 眼睫毛倒刺 (一方) (225)
- 五 肝虚目暗 (三方) (225)
- 六 肝热目赤 (一方) (226)
- 七 头痛目赤 (二方) (226)
- 八 目赤及翳 (一方) (227)
- 九 结合膜翳 (一方) (227)
- 一〇 胬肉攀睛 (一方) (227)
- 一一 障翳青盲 (二方) (228)
- 一二 睛上生翳 (二方) (229)
- 一三 眼脸沿炎 (俗称烂眼边) (一方) (229)
- 一四 目生花翳 (一方) (230)
- 一五 眼中白翳 (一方) (230)
- 一六 不痛不肿, 夜間流泪 (一方) (230)
- 一七 黄昏, 目无所见 (二方) (231)
- 一八 鷄盲 (一方) (231)
- 一九 諸目疾 (一方) (231)
- 二〇 眼上膜 (一方) (232)
- 二一 目瞳散大昏耗 (一方) (232)
- 二二 治夜盲簡便法 (一方) (232)
- 二三 治老人眼蒙 (一方) (233)
- 二四 病后失明 (一方) (233)

耳

- 一 耳屎凝結，難取（一方）……………（233）
- 二 停耳，耳疳，耳內流膿類（十六方）……………（234）
- 三 耳中生疮（一方）……………（236）
- 四 中耳炎（二方）……………（237）
- 五 腎虛耳聾（一方）……………（237）
- 六 通耳肿痛流水（一方）……………（237）
- 七 膿耳（一方）……………（238）
- 八 勞聾已久（一方）……………（238）

鼻

- 一 腦漏（一方）……………（238）
- 二 鼻淵（二方）……………（239）
- 三 鼻流清涕（一方）……………（239）
- 四 鼻流臭黃水（一方）……………（239）
- 五 鼻痛（二方）……………（240）
- 六 鼻疮膿臭（一方）……………（240）
- 七 鼻中生疮（二方）……………（240）
- 八 酒渣赤鼻（一方）……………（241）
- 九 鼻生息肉（二方）……………（241）
- 一〇 鼻出血（二十五方）……………（241）

牙

- 一 牙痛出血類（七方）……………（246）
- 二 齒齦出血，肿痛（十方）……………（246）
- 三 風火牙痛（四方）……………（247）
- 四 虫牙痛疼（四方）……………（248）
- 五 白齒腐蝕成孔，痛苦不堪（一方）……………（248）
- 六 習慣性牙痛（一方）……………（249）

- 七 阴虛牙痛 (一方) (249)
- 八 走馬牙疳 (一方) (249)
- 九 牙齒作酸 (一方) (250)
- 一〇 牙齒風痛 (一方) (250)
- 一一 青腿牙疳 (一方) (250)
- 一二 牙疔 (一方) (251)
- 一三 風火牙痛, 消化不良, 身體衰弱, 虛火上炎, 偶感風襲, 牙痛腮腫 (一方) (251)
- 一四 牙疳 (一方) (251)
- 一五 固齒 (一方) (231)

喉

- 一 喉痺腫痛 (十二方) (252)
- 二 喉痛 (一方) (253)
- 三 乳蛾 (五方) (254)
- 四 熱病咽疼 (一方) (255)
- 五 白喉外用方 (一方) (255)
- 六 一切喉症, 肝脹寒痛 (一方) (255)
- 七 失音 (一方) (255)

口舌

- 一 舌腫不消 (四方) (256)
- 二 重舌 (三方) (256)
- 三 口瘡 (三方) (257)

外科

- 一 無名腫毒 (二方) (253)
- 二 年老足皸 (一方) (255)
- 三 玉莖瘡潰, 鬍頭生瘡 (大方) (259)

- 四 腿部浮腫破爛（一方）……………（260）
- 五 腿痒難忍（一方）……………（260）
- 六 手足起瘡或紅腫（一方）……………（260）
- 七 治手背，足背裂口潰爛方（一方）……………（260）
- 八 腫瘡，下腿潰瘍（二十一方）……………（261）
- 九 潰瘍性皮膚病（四方）……………（264）
- 一〇 腳濕瘡類（五方）……………（265）
- 一一 夏月狐癩，皮膚成瘡（一方）……………（266）
- 一二 暑月疥瘡，汗斑（五方）……………（266）
- 一三 頸上生瘡（一方）……………（267）
- 一四 熱毒，勞熱，諸火熱極（一方）……………（267）
- 一五 惡核腫結不散（一方）……………（268）
- 一六 丹石發熱（一方）……………（268）
- 一七 蛇盤瘡（一方）……………（268）
- 一八 坐板瘡（一方）……………（269）
- 一九 皮膚濕毒，流水（一方）……………（269）
- 二〇 風疙瘩（一方）……………（269）
- 二一 風斑（一方）……………（270）
- 二二 蜈蚣瘡（二方）……………（270）
- 二三 蕁麻疹（二方）……………（270）
- 二四 癩子，疣目（七方）……………（271）
- 二五 一切肉瘤及外痔根盤細小者（一方）……………（272）
- 二六 鷄眼（七方）……………（273）
- 二七 腳上生瘻（二方）……………（274）
- 二八 腳臭，腳汗（一方）……………（275）
- 二九 坏瘡生蛆（二方）……………（275）
- 三〇 瘡中竅肉（一方）……………（275）
- 三一 腋下狐臭（二方）……………（276）
- 三二 癰子（四方）……………（276）
- 三三 鷄掌風（七方）……………（277）

- 三四 白癩风 (一方) (278)
- 三五 骨槽风初起、或头破者 (一方) (278)
- 三六 项下气瘰 (三方) (279)
- 三七 腋下瘰瘤 (一方) (279)
- 三八 大头瘟 (三方) (280)
- 三九 秃疮 (十六方) (280)
- 四〇 赤游丹 (二方) (285)
- 四一 脑后发 (三方) (283)
- 四二 对口 (十一方) (284)
- 四三 脇痛, 发背 (二方) (286)
- 四四 疔疮类 (二十五方) (287)
- 四五 瘰疽, 恶指 (五方) (290)
- 四六 下疳 (一方) (291)
- 四七 脐上便毒 (一方) (291)
- 四八 眉头生疮 (一方) (292)
- 四九 搭背, 搭手 (六方) (292)
- 五〇 太阳出血 (一方) (293)
- 五一 面部毛疣子 (一方) (293)
- 五二 肌肤出血 (二方) (294)
- 五三 决痛代针 (二方) (294)
- 五四 鬼剃头 (一方) (295)
- 五五 疮痛毒气攻心 (一方) (295)
- 五六 附骨疽 (六方) (295)
- 五七 瘰癧 (老鼠疮) (十五方) (296)
- 五八 疥疮 (四方) (301)
- 五九 癣疮 (二十四方) (302)
- 六〇 水火烫伤撬伤 (三十方) (306)
- 六一 冻伤 (十八方) (310)
- 六二 创伤 (二方) (312)
- 六三 跌打损伤 (二十二方) (313)

六四	沿甲 (一方)	(317)
六五	脚底被铁钉刺破 (一方)	(317)
六六	阴囊奇痒 (四方)	(317)
六七	阴囊湿疹 (一方)	(318)
六八	湿痒病 (一方)	(318)
六九	胫腿 (三方)	(319)
七〇	手足心肿 (一方)	(319)
七一	消炎退肿法 (一方)	(319)
七二	点黑痣 (二方)	(320)
七三	漆疮 (二方)	(320)
七四	破伤风 (六方)	(321)
七五	足脛烂疮, 臭不可近 (一方)	(322)
七六	红丝疔 (一方)	(322)
七七	疔疽肿毒 (八方)	(322)
七八	足气 (三方)	(324)
七九	肛門虫痒, 生疮 (四方)	(325)
八〇	脱肛 (九方)	(326)
八一	内外痔瘡 (二十五方)	(327)

咬伤和急救

咬 伤

一	蜘蛛、蝎子、蜈蚣咬伤 (七方)	(332)
二	狼咬伤 (一方)	(333)
三	毒蛇咬伤 (六方)	(333)
四	家犬咬伤 (四方)	(334)
五	疯狗咬伤 (五方)	(335)
六	人咬伤 (二方)	(336)