

家用小验方的不藏之秘

吴非 主编



人民军医出版社

家用小验方的不藏之秘



主 编 吴 非

编 者 (以姓氏笔画为序)

才永发	叶栋华	向军军
刘 兵	许凌雪	吴 佳
林 玺	欧阳波	赵莹莹
赵梓伶	宫天祥	徐柱文
黄丽平	梁馨文	德学慧



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

家用小验方的不藏之秘 / 吴非主编. —北京: 人民军医出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5091-8958-0

I. ①家… II. ①吴… III. ①验方—汇编 IV. ① R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 273364 号

策划编辑: 任海霞 文字编辑: 王 微 王 璐 责任审读: 周晓洲

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) 51927300—8201

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 9.25 字数: 143 千字

版、印次: 2016 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001—4000

定价: 26.00 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

内容提要

中华文化博大精深，中医学文化更是源远流长，在民间流传着很多小验方，几千年来代代相传，使其得以保存下来。这些验方看上去也许有些“土”，甚至你会觉得不太科学，但是老祖宗们的亲身实践告诉我们，这些验方确实可以治病，而且效果不错。本书搜集整理的验方都是经过实践考验的，疗效显著，安全可靠。不仅如此，每个验方后还配有相应的病例，以供读者朋友们借鉴。书中所列出的验方的原材料在生活中都很常见，很容易获取。本书使用方便，方法实用，可以作为家庭中常见病防治的工具书。

前 言

面对如今“看病难，看病贵”的社会医疗现象，许多人都不敢去医院，甚至都惧怕生病。一个看似很小的病症，到了医院里，挂号排队耽误时间不说，还不得不付出较高的医药费。所以，现在很多人对一些小的疾病不是忍就是扛，在忍受痛苦中熬着时光。

如今，很多人都信奉西药，因为西药见效快。身体疼痛，吃上一片“ABC”就能在短时间内缓解疼痛；睡不着，一片“安眠药”就能够迅速入眠。但是这些方法都存在一个共同的弊端，那就是：见效快，复发快，治标不治本，并且，很多人使用西药之后出现了诸多不良反应。

此外，中国虽地广人多，但存在一种现象，就是人多的地方交通拥挤，居住地不足，但是这些地方设施完善，抓药就医方便；而有些地方却地广人稀，甚至连个药店都找不到，尤其对于居住在山上、沙漠、草原等地的人来说，生病时找个大夫、买个药都困难。如果了解一些中医的验方（偏方），就地取材，就容易多了，有时候，正是这些小验方，可以挽救一个人的健康，甚至生命。

中华文化博大精深，中医学文化更是源远流长，在民间流传着很多的小验方，几千年来代代相传，使其得以保存下来。这些验方看上去也许有些“土”，甚至你会觉得不太科学，但是老祖宗们的亲身实践告诉我们，这些验方确实可以治病，而且效果不错。

本书搜集整理的验方都是经过实践考验的，疗效显著，安全可靠。不仅如此，还配有相应的病例，读者可以将自己的病症与书中的例子相比对。书中所列出的验方的原材料在生活中都很常见，很容易获取。另外，书中所列举的病例几乎都是生活中很常见的，可以说是贴近生活，所以这本书可以当作家庭中常见病防治的工具书，使用方便，方法实用。

编 者

2016 年年初

目 录

第一章 内科小药方，将小病一扫光

甘草用水泡：护肝养肝有疗效	002
蒲公英泡水：胃部更健康	003
小米龙眼粥：贫血好得快	004
甘草 + 蒲公英：杀灭幽门螺杆菌，慢性胃炎可治疗	005
一天一个橘子：钾充足，缓解身体疲劳	007
紫菜蛋花汤：补充镁元素，治疗偏头痛	008
天麻煎水：缓解头痛、头晕、目眩	009
麻子仁丸：肠道“清”，排毒更彻底	010
米汤里加盐：治疗腹泻脾胃健	012
蜂蜜 + 烤橘子：化痰止咳，夜晚安神更健康	013
饭后吃香蕉：有效补充钾元素，预防中风高血压	014
槐花糯米熬成汤：调理气血，远离痔	016
越鞠丸：心情舒畅，胸闷气短全跑光	017
生姜泻心汤：治疗打嗝和腹泻，排便顺畅身体好	019

第二章 外科小药方，伤痛不见身体棒

涂抹仙人掌：扭伤之后涂一涂，抗击炎症又镇痛	022
陈醋泡脚：足跟疼痛，醋酸来帮你	023
当归四逆汤：驱寒活血，老寒腿不用愁	025



四妙丸：利湿清热，有效缓解痛风症状	027
浓浓的白糖浆：缓解烫伤，加速愈合速度	028
手指交叉操：促进关节血液循环，手指关节不再痛	029
桑枝酒：清热除湿，经络通畅	030
失笑散：通利血脉，治疗背痛不再愁	032
独活寄生丸：舒筋活血，腰痛膝盖痛均有疗效	034
去杖汤：舒筋活络，老年腿疾就用它	036
桔梗敷脚底：缓解疲劳，消除腿肿	037

第三章 男科小药方，身体强壮效率高

丹参红花酒：补肾壮阳，效果奇佳	040
用热水泡山楂：平滑尿道肌肉松，前列腺炎好治疗	041
每天两个牡蛎：有效治疗精子少，男人性功能更健康	043
白兰地浸泡虾：补充微量元素，也有很好的壮阳效果	044
杜仲炖猪腰：治疗肾虚效果好	046
核桃酒：补肾壮阳的良药	047
仙茅酒：温肾固精，使男性不再遗精	048

第四章 妇科小药方，女人健康气色好

红酒煮苹果：补充维生素，女人痛经可治疗	052
蛋黄油涂抹乳头：消除乳头皲裂的烦恼	053
含食生姜或喝姜汁：可以让肠道松弛，怀孕期间不呕吐	054
常嚼维生素 E：促进血管扩张，缓解原发性痛经	055
芍药甘草汤：不孕不育可治疗	056
麦芽：快速回乳，宝宝不饿	058





水煮花生根：习惯流产不再有	059
艾灸大脚趾：月经过量不用愁	060
花生红枣 + 鸡蛋：女人安胎最重要	062
豆制品：女性更年期不用愁	063

第五章 儿科小药方，帮助孩子早成长

常见的小验方：孩子不遗尿，家长更轻松	066
槟榔与茴香煮食：小孩子有蛲虫，此方可治疗	067
小麦大枣煎：告别梦里盗汗，宝宝不再湿枕头	068
温水降温法：宝宝高烧发热，安全有效	070
清沥草煮水涂患处：孩子湿疹过敏有奇效	071
桃叶煮水洗澡：小儿疳子一洗就好	073
柠檬水漱口：远离小儿鹅口疮	074
黄连煎汁滴耳朵：缓解中耳炎，不用抗生素	076
冰糖加草莓：孩子咽喉痛，一吃保准好	077
山楂萝卜助消化：让小孩子不再腹胀难忍	078
车前草煮粥吃：小儿急性腹泻防脱水	080
山茶油：尿布疹一抹而光	081

第六章 五官科小药方，笑口常开无烦恼

黄连泡水喝：有效治疗口臭	084
冰镇可乐：鼻子流血不用再发愁	085
十指对压，握拳伸掌：缓解眼疲劳，让眼睛更明亮	087
野菊花：治疗“红眼病”，眼睛不再疼	088
小小枸杞子：视物模糊就吃它	090





辣椒水滴鼻子：治疗鼻炎有疗效	091
盐水洗鼻子：远离鼻窦炎，鼻子更健康	093
陈醋漱口：清除牙石，散瘀止血	094
鼓气：耳朵听力好，耳鸣不再扰	096
牙刷：轻敲面部神经，治疗面瘫好方法	097
承泣穴：每天坚持按摩，眼睛不花，不患白内障	099
杞菊地黄丸：让眼睛亮起来，迎风流泪远离你	100
生姜搽牙龈：祛除面神经炎	102

第七章 皮肤科小药方，白嫩皮肤靠我帮

生姜与蜂蜜：排毒养颜，不再出现老年斑	104
花椒盐水泡脚：解除脚痒，脚气一扫而光	105
生姜配陈醋：脚气不再愁，一泡解烦忧	107
白酒泡鸡蛋：溶菌酶显奇效，疮疖一治就好	108
姜汁配温醋：没有头屑，头发更亮丽	109
白酒泡白果：远离痤疮，让你的青春更亮丽	110
淘米水洗脸：吸除面部油脂，美白嫩肤	112
蒜瓣、蒲公英：治疗扁平疣，让你无“疣”无虑	113
鱼腥草、牛蒡子：帮你解脓疱难题	114

第八章 生活里的小药方，时时刻刻帮你忙

烧指甲：能够治疗打嗝	118
枸杞子泡茶：清扫代谢物，每天都有好精神	119
摩鼻加洗鼻：感冒远离你	120
人参茶饮：止惊安神，抑郁全不见	122





杜仲泡水：降低血压，心脏健康	123
山楂加大米或黑枣：治疗高血压和厌食症作用大	125
早晚一杯茶：调理身心，失眠一去不复返	126
桑椹和酸枣仁：可有效治疗失眠	127
伤湿止痛膏贴肚脐：精神清爽不晕车	129
敷上土豆片：吊针再多也不会患静脉炎	131
甘麦大枣汤：能让你减少很多烦恼	132
大枣乌梅汤：治疗多汗、自汗、盗汗效果好	134
热毛巾法助您改善老花眼	135
自制粗盐包，赶走老寒腿	137



第一章

内科小药方，将小病一扫光





甘草用水泡：护肝养肝有疗效

说起乙肝，可能很多人都会觉得可怕，的确，它是一种具有传染性的疾病，损害肝细胞健康，导致肝功能异常。如今很多人患有乙肝或者携带着乙肝病毒，对于一些患者而言，虽然打针、吃药、住院能够缓解病情，但是肝功能也会时不时的不稳定，总去医院治疗不仅麻烦，还会花很多钱。

广西的王先生患乙肝有几年的时间了，平时抽烟喝酒都很勤，家人劝其戒掉，他也试过几次，但不久就又瘾头发作，欲罢不能了。他自己也很苦恼，去医院问诊，医生建议他使用干扰素和拉米夫定，但是王先生碍于价格太高，有些接受不了。并且担心长时间服用这种药产生不良反应，毕竟“是药三分毒”嘛。所以一直以来，王先生很苦恼，他很希望找到一种护肝养肝的验方，使自己的病情缓解，重获健康。

在朋友的推荐下他找到了一位老中医，老中医了解他的情况后，给他开的方是用甘草泡水代茶饮用。在加班熬夜疲劳时或者有酒局应酬的时候，提前喝点都有用。

这位老中医开的方其实在很早以前的医书上就有记载。成书于东汉时期的《神农本草经》记载：“甘草主治五脏六腑寒热邪气，坚筋骨、长肌肉、倍力气、解毒。”南朝时的陶弘景说：“此草最为众药之王，经方少有不用者。”而在医学巨著《本草纲目》中对它的记载是：“诸药中甘草为君……故有国老之号。”可见它在药材里的地位、功效之不一般。

甘草里含有一种甘草酸，它可以预防肝细胞受损，保肝护肝，并且还可以改变细胞膜的通透性，防止病毒进入肝细胞。不仅如此，甘草酸还可以相对集中地吸附在肝细胞内，从而抑制乙肝病毒，起到一定的治疗效果。在现代医学里，以甘草作为原料，通过先进的技术还生产出了强力新、甘利欣等养肝护肝的药物，是医学上的一大成就。





王先生听从了那位老中医的教导，回去后买了很多甘草，经常坚持泡水喝，半年以后，不仅不再感觉到疲乏劳累，到医院检查后发现肝功能也恢复了正常。

不过需要注意的是，甘草虽然被称之为“国老”，但是如果长期服用有可能导致血压升高、身体出现水肿等现象，所以对于患有高血压及肾功能不好的患者来说，服用甘草要谨慎，遵从医嘱。

蒲公英泡水：胃部更健康

张先生是某出版社的编辑，一天到晚对着电脑工作，非常枯燥，一到下午就提不起神来，因此，咖啡成了张先生每日必不可少的饮品。

可是最近，张先生却经常头晕、恶心、胃胀、泛酸”。我让他平躺在床上，双手按在张先生的胃部，稍一用力，张先生就嚷道：“疼，疼。”我让张先生起身，对着他仔细观察一番后又为他把了把脉，然后对他说：“你赶紧到医院做个血检吧，你除了胃的毛病，可能还有贫血。”

张先生听完我的话，赶忙到附近的医院做血检，当天下午，血检的报告就出来了，血色素偏低，明显的缺铁性贫血。

张先生拿到体检报告后又赶到我家中，问我有没有什么好的治疗方法。我并没有急于为他开方，而是问起他平时有没有喝茶的习惯，他回答说：“茶我倒是不怎么喝，但是对咖啡挺上瘾的，几乎每天都喝上四五杯。”

听到此，我抬起头对张先生说：“把咖啡戒掉，每天喝3次蒲公英水就可以了。”

张先生按照我的嘱咐回家施行，两个星期后复查血常规，果然有效，血色素有了很大的提高。

之后我又为他开了补血中药——三红汤，以便迅速治好贫血。三红汤的做法为：取大枣7枚，红豆50克，花生红衣适量，一同熬煮成汤，与汤共食，每日1次。





张先生按照我开出的方剂继续服药2周之后，血色素恢复至正常水平。我还告诉他，补血并非一朝一夕的事，平时应当适当增加富含铁的食物摄入，如木耳、血豆腐、动物肝脏、大枣等。

蒲公英本没有补血之功，之所以让张先生喝蒲公英水，为的是治疗他的胃病。他经常恶心、胃胀、泛酸，并且按压时有痛点，说明他的缺铁性贫血很可能是胃部功能受阻，进而导致食物中铁的吸收受阻，此时如果直接为他开补铁剂效果也不会很好。

在古代医书中很早就有关于蒲公英治疗胃病的记载，《本草纲目》中将其列在菜部，其味苦，具有苦味健胃之功。《外科证治全生集》中说：“蒲公英瓦上炙枯黑存性，研末火酒送服治胃脘痛。”胃功能恢复正常，铁的吸收也就不成问题了，此时我便开始给张先生开下一步药——三红汤。

三红汤中的大枣性平，可补脾益气，大枣之中富含多糖，具有造血之功，对红细胞、白细胞、血小板功能都有提升作用。红豆性平，具有健脾之功。花生红衣可增加血小板含量，进而促进骨髓造血功能。因此，三红汤可增加营养，补益身体，促进血色素合成、代谢，提高补血速度，以尽快地帮助身体恢复到血液充足的状态。

胃肠功能好了，铁的吸收跟了上去，身体营养供应充足，血色素浓度上升，血液充裕，如此一来，贫血之症逐渐痊愈。

小米龙眼粥：贫血好得快

今天有四五位老先生一起找到我，说他们几个全是兄弟，但是从小就有贫血的毛病。这兄弟几个就像是约好了似的，全都患有这个毛病，并且怎么治也治不好，问我有没有什么好的方法可以将贫血这个老毛病去根。

我就问他们平时吃不吃龙眼，几个人都回答，小时候家里的条件并不好，因





此很少吃，长大以后也舍不得买。

我思索了一会，说：“我给你们开个方子，你们先试试，不要舍不得花钱。”几个人点点头。我就告诉了他们一个方子，那就是用白糖蒸龙眼种子。将龙眼的肉去掉，种子取出来，与两碗水一起放入锅中，5分钟后放入少许白糖，烧开即可。若是舍不得龙眼肉，又嫌这个方法太麻烦，那也可以用别的方法，可以每天吃三十个左右的龙眼，这样可以起到补血的作用，但是时间可能会长一些，见效没有蒸食快。当然，也可以煮成粥来食用，将小米与龙眼肉同煮成粥。待粥熟，调入红糖。空腹食，每日2次。几个人记下了方子，道了谢就回去了。

大约过了半年，其中的一个兄弟给我送了一面锦旗，说这个药方真的很管用，他们兄弟几个吃了小半年，贫血的毛病就基本解决了。

龙眼的食用也是有讲究的，一般在下午 16:00 时吃才会见效，有很多人知道吃龙眼对身体好，但是不知道究竟怎样吃，若是在不正确的时间吃了龙眼，那么就会引起肝火上升，严重时还会出现流鼻血等症状，因此吃龙眼的时候一定要注意时间。

并且吃龙眼的时候，若是在上午 10:00 饮下龙眼种子泡的茶，然后在下午 16:00 吃龙眼，对于长期食素的人是最好的补品了。

龙眼为什么能够治疗贫血？是因为龙眼味甘性温，能为身体补气血，并且龙眼含有大量糖分，其中含有的葡萄糖很容易被身体吸收，因此体虚、贫血的老年人非常适合食用。此外，龙眼具有安神功效，能治失眠、健忘、惊悸等，还能补心安神，养血壮阳，益脾开胃，还可以美容养颜，滋润皮肤。

甘草 + 蒲公英：

杀灭幽门螺杆菌，慢性胃炎可治疗

曾经有位女白领找到我，说自己常年在外面，饮食无节，常常吃了上顿没下顿，朋友聚会或陪客户时饮食无度，最近几年被胃病折磨得痛不欲生。





她曾到医院诊断过，也知道自己患的是慢性胃炎，这种病光靠吃药是难以治愈的，即便治好也会反复发作。那位女士愁眉不展，既要工作应酬，加班加点，又要保全健康，确实是件难事。我告诉她，工作忙的时候也应忙里偷闲吃上几口东西，哪怕吃些零食也好，慢性胃炎的治疗过程很漫长，疏忽不得，服药固然是必需的，可规律饮食才是根本。

她点了点头，问我有没有什么行之有效的方剂。我为她开了两个验方。

蒲公英泡水：取蒲公英 30 克放入干净的容器中，倒入适量开水冲泡，每天服 3 次。

甘草泡水：取甘草 10 克放入干净的杯子中，然后倒入适量开水，浸泡 10 分钟后，倒入 1 两蜂蜜，搅拌均匀，饭前 1 小时饮，每天饮 3 次。

两个验方任选其一即可。那位女士留了我家中的电话号码，以便出现问题可以及时向我咨询。

半个月后，她打来电话，说自己将两个验方同服，服药的第二天疼痛就减轻了，现在疼痛基本消失。我嘱咐她继续服药半个月再停药。经过一个月的服药治疗，那位女士的胃部不适已消，胃口也好了很多。

蒲公英泡水能够治疗胃病的功效在前面已经提到过，并且，现代药理研究发现，蒲公英水不但可以抑制、杀灭幽门螺杆菌，还能够修补胃黏膜损伤，非常适合慢性胃炎。

甘草蜂蜜水治疗慢性胃炎的原理非常简单。从现代医学的角度来说，导致慢性胃炎的原因主要是幽门螺杆菌，蜂蜜和甘草都有杀菌之功，它们对幽门螺杆菌，甚至具有耐药性的幽门螺杆菌均可抑制、杀灭。

从中医的角度来说，蜂蜜味甘，具有缓止急性胃痛的功效，并且富含营养成分，经常饮用蜂蜜水能够促进胃黏膜修复、愈合。饭前 1 小时服用此方也是有讲究的，因为喝过蜂蜜后立即进食，会促进胃酸分泌，而饭前 1 小时服用能够降低胃酸分泌，因此，非常适合那位白领女性泛酸之症。

治疗慢性胃炎的关键就是杀灭幽门螺杆菌，西医在治疗过程中大都采用抗生素治疗法，使得幽门螺杆菌的耐药性日渐增强，用中药治疗能够避免此类问题。

其实，很多中药材都具有抑制、杀灭幽门螺杆菌的功效，以黄连的功效最强，





但黄连水太苦，很难被患者接受，因此，多数情况下我会为患者开甘草、蜂蜜等易于入口之品，虽然这些药物的效果不像黄连那样强，但容易被接受，坚持服用效果还是不错的。

一天一个橘子：钾充足，缓解身体疲劳

我认识一位买卖粮食的周先生，年近五十，但还是非常能干，100多斤的粮食扛起来就走。可一到夏天，周先生就会没精打采，浑身疲倦。记得有一次，他和老婆去村子里买粮食，中途老婆闹了肚子，走到一户村民家的厕所方便，却没想到，回来的时候发现车上刚刚买来的几袋玉米都被人搬走了，而周先生却在车座上睡得很沉。回到家后，老婆因为这件事几天不和周先生说话。

人一到了夏季，由于天气炎热，工作时耗能较多，身体会大量排汗，这个过程会消耗大量钾元素，钾元素在维持人体神经兴奋方面起着重要作用，而人体缺钾，容易精神不振、疲倦，甚至肌肉无力、心律失常、呼吸肌麻痹等。所以，多数人在夏季时常容易犯困，尤其对于周先生这种强体力劳动的人来说更是如此。

我给他推荐了一个方法：吃橘子或者喝橘汁、泡橘皮或陈皮均可。

由于夏季很难买到新鲜的橘子（应季的），周先生买来一些橘皮和橘汁，平时没事的时候就喝些橘汁，茶叶也换成了陈皮，每天泡些陈皮茶。持续了一段时间的“橘子”疗法之后，周先生的疲劳症状果然消失了不少，整个人精神多了。

我说，夏季疲劳与体内钾偏低有关，一到夏季，人就容易出汗，汗水之中含有大量钠元素和钾元素，并且，天气炎热的时候人的食欲会变差，如此一来，从食物里面摄取的钾元素就会大大减少。此外，体内进行能量代谢的过程中需要钾元素参与，因此，工作强度较大的时候，钾元素消耗量会增大，上述因素同时出现，夏季人体钾元素含量就会严重缺失。想要解决周先生所出现的疲倦，一定要

