

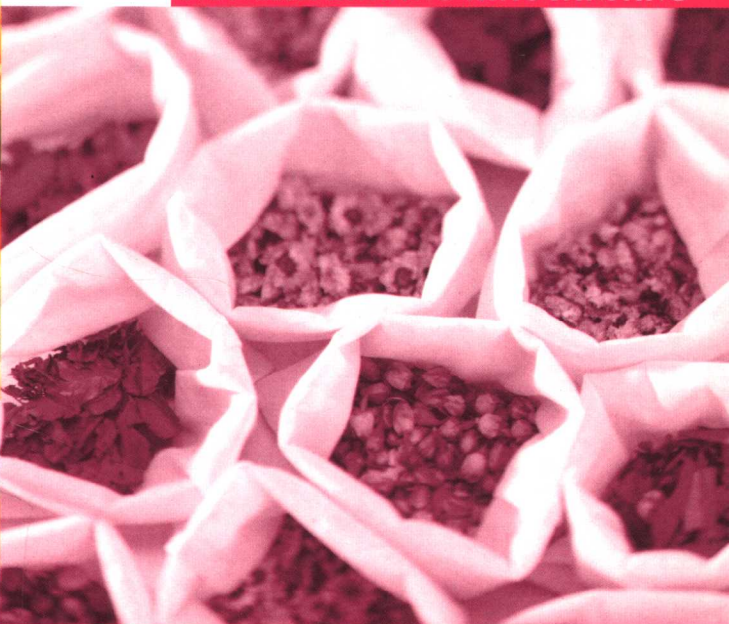
建设社会主义新农村书系

卫生保健篇

农家治病 小验方

曾双鸣 罗莲香 主编

NONGJIA ZHIBING XIAOYANFANG



农村读物出版社
中国农业出版社



建设社会主义新农村书系

卫生保健篇

农家治病小验方

曾双鸣 罗莲香 编著

农村读物出版社
中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

农家治病小验方/曾双鸣, 罗莲香编著. —北京:
农村读物出版社, 2006. 6

(建设社会主义新农村书系)

ISBN 7-5048-4943-X

I. 农... II. ①曾...②罗... III. 验方—汇编
IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 046905 号

出 版 人	傅玉祥
责任编辑	刘爱芳
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026) 中国农业出版社
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	787mm×1092mm 1/32
印 张	6.375
字 数	132 千
版 次	2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月北京第 1 次印刷
定 价	7.30 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

出版说明

党的十六届五中全会明确提出了建设社会主义新农村的重大历史任务，2006年中央1号文件又把推进社会主义新农村建设作为当前和今后一个时期党和政府的中心工作。按照生产发展、生活宽裕、乡风文明、村容整洁、管理民主的要求，中国农业出版社本着为“三农”服务的办社宗旨，及时策划推出了《建设社会主义新农村书系》。

中宣部、新闻出版总署、农业部和中国版协十分重视本套书系的出版工作，给予了大力支持和精心指导。本书系旨在服务“三农”上有所创新，以促进农民增收为出发点，以促进农村和谐社会建设为落脚点，真正做到贴近农业生产实际、贴近农村工作实际、贴近农民需求实际，让广大农民、农技人员和乡村干部看得懂、学得会、买得起、用得上。

本套书系紧紧围绕建设社会主义新农村的内涵，在内容上，分农业生产新技术、新型农民培训、乡村民主管理、农村政策法律、农村能源环境、农业基础设施建设、小康家园建设、乡村文化生活、农村卫生保健、

乡村幼儿教育等板块；在出版形式上，将手册式、问答式、图说式与挂图、光盘相结合；在运作方式上，按社会主义新农村发展的阶段性，分期分批实施；在读者对象上，依据广大农村读者的文化水平和阅读习惯，分别推出适合广大农民、农技人员和乡村干部三个层次的读本。整套书系内容通俗易懂，图文并茂，突出科学性、针对性、实用性和趣味性，力求用新技术、新内容、新形式，开拓服务的新境界。

我们希望该套书系的出版，能够提高广大农民的科技素质，加快农业科技的推广普及，提高农业科技的到位率和入户率，为农业发展、农民增收、农村社会进步提供有力的智力支持和精神动力，为社会主义新农村建设注入新的生机与活力。

中国农业出版社

2006年5月

前言

中华医学有悠久的历史，我国劳动人民在长期同疾病的斗争中，累积了丰富的经验。特别是在农村，有许多具有很强科学性的民间小验方、小偏方，为中华民族的繁衍、昌盛作出了巨大的贡献。搜集、筛选和整理这些防病治病的土方土法，发掘祖国传统医学宝库，去除糟粕，吸取精华，大有益于人类健康。

民间治病小验方，不需要花钱就医，而且药源丰富，治病效果独特，无毒副作用。掌握和应用这些抵抗疫病的“武器”，对于提高自身和人类健康水平，都具有十分重要的意义。

由于我们水平有限，调查采撷不够，书中难免有不足之处，对此，诚望广大的读者批评指正。

编著者

2006年3月5日

目 录

出版说明

前言

一、创伤	1
(一) 外伤止血	1
(二) 跌打损伤	2
(三) 烧烫伤	2
(四) 冻伤	3
(五) 毒蛇咬伤	4
(六) 骨折	5
二、内科疾病	6
(一) 普通感冒	6
(二) 流行性感冒	7
(三) 痢疾	7
(四) 急性胃肠炎	9
(五) 黄疸型肝炎	10
(六) 疟疾	11
(七) 肺结核	11
(八) 急性支气管炎	12
(九) 慢性支气管炎	13
(十) 大叶性肺炎	14

(十一) 肺脓疡	14
(十二) 胃、十二指肠溃疡	15
(十三) 风湿性关节炎	15
(十四) 肾炎	17
(十五) 泌尿道感染	17
(十六) 神经衰弱	18
(十七) 便秘	19
(十八) 头痛	19
(十九) 坐骨神经痛	20
(二十) 贫血	21
(二十一) 蛔虫病	21
 三、外科疾病	 22
(一) 阑尾炎	22
(二) 疝	22
(三) 丹毒	23
(四) 深部脓肿	24
(五) 蜂窝组织炎	24
(六) 下肢溃疡	25
(七) 脱肛	26
(八) 痔疮	27
(九) 淋巴结结核	28
 四、妇产科疾病	 29
(一) 月经不调	29
(二) 闭经	29
(三) 崩漏	30

(四) 白带	31
(五) 子宫脱垂	31
(六) 滴虫性阴道炎	32
(七) 产后胎衣不下	32
(八) 产后腹痛	32
(九) 缺乳	33
(十) 乳腺炎	34
五、小儿科疾病	35
(一) 小儿疳积	35
(二) 夏季热	36
(三) 消化不良	36
(四) 百日咳	38
(五) 流行性腮腺炎	38
六、五官科疾病	40
(一) 化脓性中耳炎	40
(二) 急性结膜炎	40
(三) 夜盲症	41
(四) 咽炎	42
(五) 鼻衄	42
(六) 牙痛	43
(七) 牙龈出血	44
七、皮肤科疾病	45
(一) 带状疱疹	45
(二) 牛皮癣	45

(三) 湿疹	46
(四) 皮炎	47
八、特殊疾病	48
(一) 非典型肺炎 (SARS)	48
(二) 燕毒	49
(三) 食物中毒	49
(四) 脚臭	50
(五) 打嗝	50
(六) 亚嗓	51
(七) 跟骨刺	51
(八) 针眼红肿	51
九、科学防病	52
(一) 制食防病	52
1. 人生少不了葱姜蒜	52
2. 多吃芹菜少生病	53
3. 不吃蔬菜“夜磨牙”	54
4. 慎食使用过量激素类化学物质的反季节瓜果蔬菜	54
5. 吃蔬菜不当也会致病	55
6. 食蟹当防肺吸虫	55
7. 不能与螃蟹同吃的食物	56
8. 有些人不宜吃甲鱼	57
9. 豆制品并非人人可吃	57
10. 慎食果蔬皮	58
11. 防癌治病话水果	58
12. 水果治病也致病	59

13. 有肾病者忌吃杨桃	60
14. 把握饮食可避免癌症	60
15. 海带的药用价值	61
16. 选吃食物防痤疮	62
17. 餐后感觉可辨病	63
(二) 中年人防病	63
1. 打工慎防职业病	63
2. 晨练当心雾伤身	66
3. 早衰的五大征兆	66
4. 双脚肿胀是何原因	68
5. “睡不醒”给你提个醒	68
6. 男过“不惑”应爱“心”	69
7. 预防胃癌八法	70
8. 给中高度近视者“透视”	71
9. 前列腺肥大的兆头	71
10. 春风拂面防面瘫	72
11. 怎样预防脱发	73
12. 大便干结查病因	74
13. 应对感冒有七招	74
(三) 老年人防病	75
1. “逆温天气”须防病	75
2. 天气变化要“三防”	76
3. 秋防中风“三注重”	77
4. 热水擦摩防中风	78
5. 如何防止“老掉牙”	78
6. 降压莫忘测血压	78
7. 警惕老人气短	79

8. 脑动脉硬化的征兆	80
-------------------	----

十、一药多用

(一) 鱼腥草治病六方	82
(二) 柳树入药六方	82
(三) 菜篮子里面有良药	83
(四) 羊的一身都是宝	84
(五) 大蒜防病八方	85
(六) 治病巧用蔬菜根	86
(七) 柑橘验方五笺	86
(八) 番茄药用有七窍	87
(九) 黄鳝疗疾十六方	88

十一、养生保健

(一) 制食保健	91
1. 自找“苦”吃益处多	91
2. 戒烟五方	91
3. 哪些食物可助孩子长高	92
4. 冬吃萝卜胜人参	93
5. 进补常喝萝卜汤	93
6. 个性缺陷食物补	93
7. 怎样为自己挑选食物	94
8. 有些人不宜吃西瓜	95
9. 眼睛不好看着吃	96
10. 定期吃顿无盐餐	97
11. 独脚食物有独道	97
12. 感冒病人吃什么最好	98

13. 餐中五味的利与害	98
14. 老年人宜吃猪血	99
15. 鸡蛋不能生吃	100
16. 察颜观色择食补	100
17. 病人不宜吃哪些食物	101
18. 春季最好少吃酸	102
(二) 日常保健	102
1. 有益健康的小动作	102
2. 给自己健康打分	104
3. 音乐处方九笺	105
4. 不用枕头睡觉有利健康	105
5. 抗衰老推摩八法	106
6. 养生保健“拘小节”	107
7. 养生名联益养生	108
8. 补钙“五步曲”	109
9. 为肠子做一做蠕动操	110
10. 自食玉泉可延年	111
11. 听觉保健五法	112
12. “两多两少”去头屑	112
13. 垂钓胜过十副药	113
14. “忘却”便是健康法	114
15. 也谈“白日做梦”	114
 十二、常见草药图说	 116
(一) 荠苎	116
(二) 海蚌含珠	117
(三) 旱莲草	118

(四) 土三七	120
(五) 苍耳	121
(六) 半枝莲	123
(七) 杠板归	125
(八) 五爪龙	126
(九) 见肿消	128
(十) 水蜈蚣	129
(十一) 木芙蓉	130
(十二) 野荞麦	132
(十三) 血当归	133
(十四) 八棱麻	135
(十五) 连钱草	136
(十六) 紫苏	138
(十七) 野菊花	139
(十八) 牛蒡	141
(十九) 大青	142
(二十) 蒲公英	144
(二十一) 马齿苋	146
(二十二) 车前草	147
(二十三) 马鞭草	149
(二十四) 毛茛	151
(二十五) 紫花地丁	152
(二十六) 马蹄金	154
(二十七) 酢浆草	155
(二十八) 茵陈蒿	157
(二十九) 仙桃草	158
(三十) 麦冬	159

(三十一) 鱼腥草	161
(三十二) 半边莲	163
(三十三) 土大黄	164
(三十四) 豨莶草	166
(三十五) 枸杞	167
(三十六) 益母草	169
(三十七) 凤尾草	170
(三十八) 土牛膝	172
(三十九) 金银花	173
(四十) 鸭跖草	175
(四十一) 小蓟	177
(四十二) 女贞	178
(四十三) 木贼	180
(四十四) 白茅	181
(四十五) 白花蛇舌草	182
(四十六) 蛇莓	184
(四十七) 野芹菜	185
(四十八) 辣蓼	187

一、创 伤

(一) 外伤止血

外伤出血大致分为下列三种情况：一是动脉出血，表现为血色鲜红，随动脉搏动而喷出，出血量较多，出血点在伤口的近心端；二是静脉出血，血色暗红，缓慢流血，出血点在伤口的远心端；三是毛细血管出血，表现为少量血液渗出，无单一的出血点。

方一：荠苎（图1）。

制用法：采其鲜草洗净，放阴凉处晾干，碾成细末备用。创伤出血时，撒敷伤口，外加包扎。

方二：陈石灰 50 克，鲜韭菜一团。

制用法：将洗净的韭菜搓绒与石灰混合成饼状，贴墙上过冬，于春天取下碾细末备用。创伤出血时，撒敷伤口。

方三：海蚌含珠（图2）鲜品 50~100 克。

制用法：采其鲜品（全草均可药用），捶烂或捣烂外敷伤口，日换药 2~3 次。

方四：旱莲草（图3）50 克。

制用法：采其鲜草（全草均可药用），洗净，捶烂外敷伤口，日换药 2~3 次。

方五：土三七（图4）50 克。

制用法：采其鲜草捶烂外敷伤口，日换药 2~3 次，或

用其嫩叶捣烂包扎伤口，效果都很明显。

上述五方，对三种不同情况的外伤出血都有很好的止血效果，其鲜草各地都有分布。

方六：压迫止血。将伤口用手指压5~6分钟或用干净布条包扎5~6分钟即可止血（此方适用于较轻的毛细血管出血）。

（二）跌打损伤

方一：土三七（图4）50克。

制用法：采其全草，干品50克煎服（鲜品100~200克），早晚两次服1剂，连服3日。

方二：五加皮50克、雄鸡肉适量。

制用法：将五加皮碾细，与雄鸡肉做成饼状，敷患处。此方适用于陈旧性损伤，一次即愈。

方三：水蜈蚣（图10）根100克。

制用法：采其鲜根，洗净切细，分早晚两次白酒吞服。重患者连服2~3日；轻患病服1日即愈。

（三）烧烫伤

本病民间称之为“烫火伤”。除火焰、热水、热蒸汽致伤外，生石灰、烧碱、硫酸、盐酸均可使人皮肤造成烧伤。

方一：鸡骨50克、四六片5克。

制用法：先将鸡骨放在铁器上煨存性，碾成细粉，加四六片搅匀，撒于患处，每日用药3次，7~10天可愈。

方二：陈石灰150克、四六片10克、麻油100克。

制用法：先将石灰泡入清水内搅动，待其澄清，取其清液适量与麻油、四六片混合，搅成乳状涂擦患处，涂擦时用