

上海民间小方疗百病

ShangHai MinJian XiaoFang LiaoBaiBing

高震 编著



上海民间小方 疗百病

高 震 编著

上海中医药大学出版社

责任编辑 秦葆平
技术编辑 徐国民
责任校对 郁 静
封面设计 王 磊
出版人 陈秋生

图书在版编目(CIP)数据

上海民间小方疗百病 / 高震编著. —上海: 上海中医药大学出版社, 2006. 5

ISBN 7-81010-958-8

I. 上... II. 高... III. 验方—汇编—上海市
IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 021332 号

上海民间小方疗百病

高 震 编著

上海中医药大学出版社出版发行

(<http://www.tcmonline.com.cn>)

(上海浦东新区蔡伦路 1200 号

邮政编码 201203)

新华书店上海发行所经销

上海市印刷七厂印刷

开本 850mm×1168mm 1/32 印张 5.5 字数 106 千字 印数 1-4250 册

版次 2006 年 5 月第 1 版

印次 2006 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7-81010-958-8/R.905

定价 10.00 元

(本书如有印刷、装订问题,请寄回本社出版科或电话 021-51322545 联系)

前 言

中医药是我国人民几千年来同疾病作斗争的不断实践中积累下来的果实,内容极其丰富多彩。除了前人留下的大量总结性的文献宝库外,人民大众在实践中逐步创造和发展的各种方药更是无穷无尽。这些方药具有经济简便,效果良好及适地取材等特点。笔者数十年来收集这方面资料,结合长期调查研究、实物考证,加以科学整理,删除了大量重复及少量不合理的方剂,共得上海民间方药 674 首;民间单方、验方及秘方共 11 625 首。写成约 150 万字的手稿,该稿待出版。本书是从中选择了约 2 000 方,结集出版。本书所收方,均系不超过六七味药的小方,具有简、便、廉、验的特点。按内科、传染病及寄生虫病、外科、妇产科、儿科、五官科、皮肤科等分类。

上海是我国医药最发达的地区之一,人口众多,民间医药活动十分活跃,为本书的结集出版提供了坚实的土壤。特别是近四五十年来,上海市各区县医疗卫生机构曾收集了大量单方、土方、偏方、验方、秘方,编选出版了一些小册子,但各书中重复的方药很多,且所用药物有的同名异物,有的同物异名,需要考证统一,才不致以讹传讹。这些书大都由卫生机构发行,印数极少,且几十年来

已散失殆尽,未能发挥其应有的作用,故此编者产生了将这些资料收集整理后出版的想法,以期使之继续发挥其作用。

我国民间素有“偏方治大病”、“单方一味,气死名医”等说法,的确如此,虽然现代医药发达,但民间方药及中草药在治疗某些疑难疾病上仍显示出神奇的功效,与现代医药是互相拾遗补缺的关系,共奏相得益彰之效。当然民间方药也不是百发百中的灵丹妙药,也需辨证应用,有的则可作辅助性治疗及食疗之用。当然,“是药三分毒”,对于没有经过专业学习的普通读者而言,使用之前,还是应该请专业中医师处方;至于危急症患者,在应用民间方药治疗的同时更应马上就医诊治,以免耽误时间。

高震

2006年1月

目 录

第一章 内科疾病	1
一、胃痛	1
二、便秘	7
三、腹泻	8
四、呕吐、呃逆	10
五、胁痛	11
六、咳嗽	12
七、哮喘	18
八、高血压	23
九、中风	27
十、心悸、怔忡	28
十一、水肿	29
十二、噎膈、臌胀	33
十三、淋证	35
十四、尿潴留	36
十五、遗尿	38
十六、遗精、阳痿	39
十七、出血	40
十八、贫血	45
十九、血液病	46

二十、糖尿病	46
二十一、盗汗、自汗	49
二十二、甲状腺肿大	50
二十三、面神经麻痹	51
二十四、精神病	51
二十五、癫痫	52
二十六、失眠	53
二十七、头痛	54

第二章 传染病与寄生虫病

一、感冒(伤风)	56
二、流行性感(流感)	59
三、麻疹	60
四、传染性肝炎、黄疸	62
五、流行性腮腺炎(炸腮)	64
六、狂犬病	65
七、脑膜炎	66
八、白喉	67
九、百日咳	68
十、细菌性痢疾	71
十一、结核病	75
十二、麻风	78
十三、疟疾	78
十四、血吸虫病	80
十五、姜片虫病	81

46	十六、绦虫病	81
49	十七、血丝虫病	81
50	十八、钩虫病	82
51	十九、蛔虫病	82
51	二十、蛲虫病	83

第三章 外科疾病 86

53	一、跌打损伤、腰痛、关节炎	86
54	二、阑尾炎	97
56	三、痈疽疮疖、瘰癧	97
56	四、水火烫伤	101
59	五、冻疮	103
60	六、蛇虫咬伤	105
62	七、痔疮、疝气、脱肛	106
64	八、肿瘤	111

第四章 妇产科疾病 120

66	一、月经病	120
67	二、带下病	124
71	三、妊娠病	128
75	四、流产、难产	129
78	五、乳少、回乳	130
78	六、产后病	131
80	七、妇科杂病	132
81		

第五章 儿科疾病 134

第六章 五官科疾病 139

- 一、眼科..... 139
- 二、耳科..... 142
- 三、鼻科..... 145
- 四、咽喉科..... 147
- 五、口腔科..... 150

第七章 皮肤科疾病 154

- 一、癣..... 154
- 二、湿疹、皮炎、荨麻疹、疖子 157
- 三、疣、鸡眼、白癜风..... 160
- 四、牛皮癣..... 162
- 五、狐臭..... 162
- 六、其他疾病..... 163

附录 本书主要参考资料 166

煎
天
克
煎
陈
克
水
次

第一章 内科疾病

一、胃痛

1. 胃痛 铁树叶 30 克,枸橘叶 15 克,红枣 24 克,煎服。

2. 胃病腹痛 红木香 150 克,枸橘叶 150 克(以上 5 天量),煎服。

3. 腹胀胃痛 红木香 150 克,开金锁 60 克,玄参 60 克(以上 5 天量),煎服。

4. 胃病(5 天量) 红木香 150 克,延胡索 150 克,煎服。

5. 胃病疼痛 枸橘 15 克,肉桂 3 克,共研细末,每日陈酒服 3 克。

6. 胃痛,呕吐酸水 肉桂 0.5 克,研末吞服。

7. 胃痛 肉桂 3 克,泡开水服,服后再吃点肉。

8. 感寒胃痛,喜热手按 丁香、肉桂、青盐各 0.6 克,合和研细末服。

9. 胃寒痛 延胡索 9 克,陈皮 9 克,白豆蔻 3 克,煎水服。

10. 消化不良性胃痛 萝卜捣汁,每晨捣汁 3 杯,每次饭后服 1 杯。

11. 食积腹痛 小箭草(珠芽佛甲草)12~24 克,

煎服。

12. 胃痛 乌梅 2 枚,砂仁 2 克,共焙研细末冲服。

13. 胃痛 蜜枣酌量,玫瑰花泡代茶,与蜜枣同吃。

14. 胃痛 甘草粉 300 克,包成 60 包,每次服 1 包,日 3 次。

15. 胃痛 铁扫帚 30 克,天名精 9 克,乌贼骨 6 克,煎服。

16. 胃痛 新鲜蚕豆壳 600 克,赤砂糖 120 克,豆壳以清水煎成浓液,去渣留汁,加赤砂糖收膏,每次服 2~3 茶匙。

17. 胃痛 鲜香橼 1 只,茶叶 1 撮,将香橼挖去内瓢,纳入好茶叶,用线封好,挂屋檐下风干,取下切片代茶饮之。

18. 胃痛,消化不良 柚皮、玫瑰花、蜂蜜,水煎,服 1~2 剂。

19. 食滞,胃气痛 鸡内金 30 克,陈佛手 15 克,微炒,研细末,食后服 1 匙,温开水送下。

20. 胃痛 陈皮 30 克,甘草 45 克,食盐少许,研末为丸,每次开水送服 3~9 克。

21. 胃痛,恶寒,呕吐 青皮 9 克,郁金 6 克,沉香 2 克,木香 3 克,磨粉,开水吞服。

22. 胃脘疼痛,暖气 陈皮 5 克,木香 3 克,砂仁 3 克,肉蔻 3 克,熟地 9 克,水煎温服。

23. 胃脘痛 木瓜 9 克,吴茱萸 3 克,食盐 6 克,炒研末分两次服,开水送下。

24. 胃痛 枸橘李、胡桃，煎汤服用。

25. 胃酸过多 龙眼肉 1 枚，生石灰少许，以龙眼肉包生石灰吞服。

26. 胃痛 铁树叶 6 克，龙眼肉去壳连核，每餐 1 个，以上两味煎汤服。

27. 胃脘作痛 荔枝核 15 克，木香 12 克，烧微焦研细末，每服 4 克，清汤调服。

28. 胃痛 公丁香 30 克，肉桂 60 克，青木香 60 克，苏打粉 150 克，共研细末，疼痛发作时服 6 克。

29. 肝胃气痛 茉莉花百朵去蒂，冰糖 90 克，放有盖碗内蒸数次，每服 1 匙，开水冲服。

30. 胃溃疡 龙胆草、豆蔻、蒲公英、党参、桃仁等量，研末每次 3 克，1 日 3 次。

31. 胃炎 香薷、豆蔻、小蓟炭各 9 克，煎服。

32. 胃痛 香薷 9 克，乌贼骨 12 克，豆蔻 9 克，煎水服。

33. 胃气痛 特大的土豆 5~6 个，洗清用纱布包绞取其汁，炖微热，临睡时服，连服半月。

34. 胃痛 接骨仙桃 12 克，乌贼骨粉 12 克，煎服。

35. 胃痛 玉蝴蝶 6 克，豆蔻 9 克，煎服。

36. 胃脘痛 制香附 15 克，麸皮 60 克，两味炒热，用陈酒、醋各少许，再用布包，趁热，熨痛处。

37. 胃气痛 生荸荠连皮捣烂，以好烧酒炖热冲服。

38. 腹痛、腹泻 大血藤 30 克，煎服。

39. 胃痛 芋艿花，泡汤服之。

40. 胃气痛 生半夏 15 克(滚水泡 3~4 次),厚朴 6 克,橘红 4 克,研末每服 12 克,白开水送服,若痛不止,再服 1 次。

41. 胃痛 香蕉柄,烧汤当开水喝。

42. 胃脘痛 高良姜 3 克,醋炒香附 12 克,干姜 2 克,沉香 3 克,当归 9 克,木香 9 克,煎服。

43. 胃痛 高良姜 30 克,乳香 15 克,木香 15 克,砂仁 15 克,香附 15 克,五灵脂 15 克,研末,每服 9 克,水煎内服。

44. 胃痛 高良姜,香附等份,研末为散,每服 5 克,日 2~3 次,粥汤调服。

45. 肝胃气痛 延胡索 6 克,高良姜 5 克,草果仁 3 克,乳香 5 克,水煎服日 2~3 次。

46. 胃痛难忍 高良姜、厚朴、五灵脂(姜汁炒)各等份为末,每服 3 克,醋汤送下。

47. 胃病呕吐 生姜汁半匙,半夏 4 克,川黄连 4 克,吴茱萸 0.5 克,煎服。

48. 胃病 姜汁浸泡棉衣穿在身上能防止复发。

49. 胃脘气痛 乌药 30 克,制香附 50 克,陈皮、苏叶、干姜各 30 克,研末,每服 3 克,开水送下。

50. 胃气痛 全蜈蚣 1 条(炙)研细末,陈酒吞服。

51. 胃痛及中脘痞块痛 瓦楞子 150~300 克,洗净,用好醋烧成灰,研极细末,日 3 次,每次服 3 克,和以白糖冲服。

52. 胃酸过多 漂瓦楞子(煨)24 克,海螵蛸(煨)15

克,研末,用温开水吞服2克,日3次,服20天可除病根。

53. 新老胃痛或痛极呕吐 瓦楞子15克,螺蛳壳15克,先用天落水煮汤,然后将药取出煨,研极细末,用陈皮4克煎汤送服,每次0.5克,日3次。

54. 胃酸过多 牡蛎粉不拘多少,研细末,每服3克,日2次,餐后2小时服。

55. 胃痛 乌贼骨9克,牡蛎60克,研细末和匀,日3次每次12克,开水吞服。

56. 胃脘作痛如针刺 煨海螵蛸30克,淡吴茱萸12克,焙五灵脂12克,醋炒延胡索18克,各研末和合,每服3克,日2次。

57. 胃气痛 活泥鳅3条,大冰片2克,用青竹管1枝,将活泥鳅置入竹管内,每条放入大冰片0.5克,亦置于竹管中,用黄泥封固,在炭火上炙,候泥干,去泥取泥鳅,研末,早晚吞食1克。

58. 胃气痛 四脚蛇浸酒吃。

59. 胃气痛 鸡蛋壳煨灰用豆腐衣包,每服3克,日服2次,2~4日有效。

60. 胃痛 白糖120克,青壳鸭蛋1只,鸡蛋6只,蛋壳120克(炙灰),猪油120克,一起烧后分2~3次吃完。

61. 胃痛呃逆 1只鹅的血,趁热服。

62. 胃痛 啄木鸟,烧灰冲服。

63. 胃痛 刺猬心,煎服。

64. 水泻不止 将火腿骨头炙灰研细,每次6克,连服2次即愈。

65. 胃病 黄鼠狼心煨灰,黄酒送服。
66. 心胃疼痛,噎膈反胃 长吃狗肉自愈。
67. 急性胃痛 猫胎盘约 2~3 个,用火炙成灰,每日服 3 次,每次 1 克。
68. 老年人久年胃气病 人胎盘 2 只,用新瓦置火上焙干,研细末,每服 6~9 克,开水吞(如煮烂吃更佳)。
69. 胃痛 萆澄茄 9 克,萆芡 9 克,猪牙皂 9 克,广木香 5 克,白芍药 6 克,吴茱萸 3 克,以水煎服。
70. 胃痛 炒巴豆壳 3 克,煎汤,内服 1 次。
71. 胃寒痛 沉香 3 克研末,水冲服。
72. 各种胃痛 沉香、木香、乳香、没药、五灵脂各 3 克,水煎服。
73. 长期胃病 三七末 0.2 克,肉桂 0.6 克,研和匀,分 3 次服。
74. 胃气痛 将干海参连其肚内肠杂,置放瓦上炙烤,研末,陈汤冲服。
75. 胃痛 五灵脂 120 克,蓬术 120 克,木香 120 克,当归 120 克,没药 120 克,共末蜜丸梧桐子大,陈皮汤送下,每服 40~50 丸。
76. 胃痛效方 五灵脂 16 克,延胡索 9 克,草果 3 克,没药 5 克,香附 6 克,砂仁 3 克,鸡内金 3 克,白术 9 克,水煎加陈黄酒 2 匙冲服。
77. 胃腹痛 巴豆霜 0.2 克,麝香 0.1 克,雄黄 2 克,郁金 2 克,共研细末,蜂蜜为丸如梧桐子大,每服 3 丸。
78. 胃溃疡 甘蓝叶洗净,捣烂,滤汁服。

79. 胃溃疡 柚壳煨灰,每次服1匙,1日数次。

80. 胃出血 淡附片9克,吴茱萸5克,炮姜3克,党参5克,水煎内服。

81. 胃出血 葵花头2个,地榆炭60克,血余30克,共研细末,每日3克,加白糖拌食,如严重,早晚各服3克,连服30~40天。

82. 胃十二指肠溃疡与胃酸过多 白蜜90克,甘草30克,煨瓦楞子30克,乌贼骨30克,上药煎浓汁去渣滤过冲入白蜜,每日3次冲服。

83. 胃溃疡及肝胆病 蜂蜜常服即愈。

84. 胃溃疡 蚌壳粉6克,蛋壳粉6克,炒熟服。

85. 胃十二指肠溃疡 蛤壳30克,乌贼骨粉6克,鸡蛋壳粉6克,炒熟吃。

86. 胃溃疡 乌贼骨5克,川贝母2克,甘草0.1克,研末1日3次服。

二、便秘

1. 习惯性便秘 黑木耳9克煮烂,每日服3次,连汤服下。

2. 老年人便秘 肉苁蓉、火麻仁各9克,水煎内服。

3. 老年人大便燥结 杏仁、松子仁、火麻仁、柏子仁各9克,打烂用开水冲服,当茶吃,如热甚者加甘蔗汁半杯冲服。

4. 便秘 土大黄鲜根15~30克煎服。

5. 便秘 青菜煮烂,调麻油内服。

6. 消化不良,腹泻 苹果、白糖,苹果加水煮熟加白糖,每天吃2次,每次1个。

7. 大便秘结 郁李仁、秦艽各9克,水煎内服。

8. 习惯性便秘 香椽皮9克,野蔷薇6克,火麻仁16克煎服。

9. 肠胃消化不良,便秘 望江南3克,煎当茶服。

10. 便秘 洋山芋捣烂取汁,每晨及饭前喝半杯。

11. 便秘 蓬蒿菜大量做菜吃。

12. 大便秘结 白蜜1匙,临睡时开水送服。

13. 大便秘结 番泻叶9克,大黄6克,煎服。

14. 便秘 番泻叶(体实9克,体虚4克),煎服。

15. 便秘 番泻叶6克,蜜糖15克,将番泻叶加水200毫升,煎开后,冲入置蜜糖杯中,临睡前口服。

三、腹泻

1. 泄泻 野苋菜(有刺),秋末采下晒干,每服150克,加糖30克,连服2次。

2. 腹泻 野苋30克,马齿苋30克,小蓟炭15克,煎服。

3. 五更泄泻 肉桂末以饭糊丸,每日早晚服1克,连吃1月。

4. 慢性腹泻 白扁豆肉60~120克,建莲子30~60克,红枣250~400克,同煮熟,分次服食,常服。

5. 泄泻 红扁豆花煎汤吃,3次即有效。

6. 腹泻不止 隔年黄豆壳烧灰,磨成粉,吞服2~3