



杜惠芳
肖慧竹 刘润杰
隋士静 刘妍
编

家用偏方 99



華齡出版社

家 用 偏 方 99

杜惠芳 肖慧竹 刘 妍 编
刘润杰 隋士静

华龄出版社

责任编辑：张三杰 王文湛

装帧设计：刘苗苗

责任印制：李浩玉

图书在版编目 (CIP) 数据

家用偏方 99 / 杜惠芳等编. —北京：华龄出版社，
2005. 5

ISBN 7-80178-239-9

I. 家... II. 杜... III. 偏方—汇编 IV. R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 047719 号

书 名：家用偏方 99

作 者：杜惠芳 肖慧竹 刘润杰 隋士静 刘妍

出版发行：华龄出版社

印 刷：北京密云红光印刷厂

版 次：2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

开 本：850×1168 1/32 印 张：5.875

字 数：120 千字 印 数：1~5 000 册

定 价：12.00 元

地 址：北京西城区鼓楼西大街 41 号

邮 编：100009

电 话：84044445 (发行部)

传 真：84039173

前 言

本书的书名，套的是《易经》“乾元用九，天下治也”及《礼》曰：“上公九命为伯”。意思是说人的品阶之高。《语》曰：“君子有九思”。意思是说思索、行远之不迷。《诗》曰：“鹤鸣于九皋，声闻于天”。意谓深泽。《书》曰：“洪范九畴，彝伦攸叙”。意思是方法多途。《离骚》曰：“余既滋兰之九畹兮，又树蕙之百亩”等关于“九”的含意。意思是其生徒有繁，嘉惠后学的高情。

这么多“九”这个数字的说法，到了民间，形成了民谚：“九九十成”。这些都是说，“九”是至大，至博至祥至吉的数字。大99条偏方，譬如“一味杜衡祛头痛如劈”，套3则相关的验方，如“名医蒲辅周用川芎浸酒治头风”等。大条99，小条99，大条是“偏方”，小条基本上是“正方”，内容紧密相联，不仅大小呼应，而且可以彼此参照，既可供一般读者“按图索骥”，按病择方使用，又可供临床工作者处方时作参考。

作者们集自己多年的临床实践，尤其是在本书中多处弘扬、阐述了近代、现代以及古代著名医学家的用药经验，虽然因为篇幅限制只拣其吉光片羽，但由其效果独到，用药简便，制方精练，而弥足珍贵。

作者

2005年5月于北京朝阳中医院



目 录

1. 一味杜衡汤治风寒外感头痛	1
2. 走马通圣散治冬天重感冒	3
3. 苏叶、生姜、红糖饮治感冒	4
4. 荆芥、豆豉、粳米治外感	5
5. 玉竹、粳米治肺燥咳嗽	6
6. 桂枝、海浮石治寒痰咳嗽	9
7. 葶苈、白术治咳嗽痰喘	12
8. 薏苡仁、山药治劳嗽干咳	17
9. 白术、芥子治支气管炎痰多	23
10. 鲜芦根、竹叶治温热病	24
11. 藿香、贝母、粳米治暑天上呼吸道感染	25
12. 枇杷、百合治急性气管炎	27
13. 西洋参、苏子、百合治慢性支气管炎	28
14. 百合、芡实、熟地煮鸡肉治肺结核	33
15. 冬虫夏草、沙参治肺结核	34
16. 豆蔻、生姜粥治宿食不化、呕吐虚泄	37
17. 甘松、粳米治胃寒呕吐	38
18. 红薯粥治消化不良、妇女产后无乳	39
19. 神曲、粳米治消化不良、噎腐吞酸	40
20. 荜拨、粳米治胃寒呕吐	42
21. 瓦楞、瓜蒌治胃酸过多	44



22. 香附、半夏治精神因素引起的腹胀不适 45
23. 黄连、吴萸治肝胃不和、吐酸呃逆 46
24. 香附、黄连治慢性肠胃炎 47
25. 红花、元明粉治胃痛如刀割 48
26. 香附、砂仁治呃逆 49
27. 丁香、檀香、藿香治胸膈痞满、腹痛呕吐 51
28. 枳壳、佛手、茯苓治胃痛不止 52
29. 佛手、香橼、莲子治腹胀 55
30. 三七末、藕节治胃溃疡 56
31. 黄芪、白芍、甘草治胃溃疡 56
32. 白术、附子、茱萸治胃下垂 61
33. 桂枝、半夏、生姜治呕吐 61
34. 佛手柑粥治老年人消化力弱 63
35. 厚朴、黄连、香薷治暑夏吐泻 64
36. 蜀椒、面粉治肠鸣腹泻 65
37. 消痞羹治消化不良 69
38. 当归、谷芽治便秘 70
39. 橘皮、藕粉治食后欲吐 75
40. 五味子、红枣治急性肝炎 76
41. 陈茶叶治消化不良、痢疾 82
42. 白术、猪肚强壮消化功能 84
43. 马齿苋、薏苡仁治细菌性痢疾 85
44. 金樱子粥治慢性腹泻 88
45. 茜草、艾叶、大黄治溃疡出血 89
46. 大黄地黄汤治上消化道出血 90
47. 丹皮、蒲黄炭治胃十二指肠溃疡出血 91



48. 天花粉、熟地、鲜石斛治糖尿病	92
49. 茯苓、泽泻治失眠	93
50. 豆浆、粳米治血管硬化	95
51. 谷精草、夏枯草治高血压	96
52. 旋覆、麻仁、甘菊汤治眩晕	97
53. 赭石、龙胆草治肝火上冲头痛、头晕	98
54. 决明子、粳米、菊花治血压高	100
55. 木香、蜂蜜治疗高血压	101
56. 百合、夏枯草治疗失眠	102
57. 决明、菊花、首乌治更年期综合征	103
58. 莲子粉粥治多梦失眠	105
59. 茯苓、白术、桂枝治头目眩晕	106
60. 菊花苗粥治疗高血压症	108
61. 地骨皮、陈皮治血虚头晕	112
62. 桃仁、核桃仁防治高血压、心脏病	113
63. 决明、黄精、玉竹治脑虚头晕	114
64. 薯蓣粥治自汗、盗汗	115
65. 黄芪玉米粥治疗慢性肾炎后期	116
66. 玉米须治疗肾炎	120
67. 附子、绿豆治水肿	126
68. 椒目、大腹皮、肉桂治慢性水肿	127
69. 葛根、石膏治鼻渊	128
70. 桑螵蛸、生黄芪治小便不禁	129
71. 射干、蛤粉治百日咳	130
72. 杏仁、薏仁治小儿肺炎迁延后期	131
73. 羊肾、核桃治腰痛	132



74. 葫芦巴、紫河车治阳痿 134
75. 莲子肉、龟板治遗精 137
76. 川椒、巴豆外用治牙痛 137
77. 荆芥、防风、贝母治喉炎 140
78. 菟丝、覆盆、麻雀治遗精 141
79. 滑石、甘草治泌尿系感染 144
80. 金钱草、萆薢煎送泻肝丸治血尿 145
81. 麻雀、大米治肾虚、阳痿 147
82. 黄芩、滑石治鼻窦炎 148
83. 金铃子、延胡索治胸腹诸痛 149
84. 浮萍治筋急抽搐 150
85. 内服外敷白附、僵蚕、全蝎治嘴歪 151
86. 枳椇、粳米解醉酒 152
87. 升麻、芝麻治子宫下垂 153
88. 茯苓、柴胡、白术治妊娠恶阻 154
89. 茺蔚子、老姜治痛经 155
90. 黄芪、葛根治产后身痛 159
91. 杜仲、寄生治孕妇腹痛 162
92. 赤芍、丹参、桃仁治宫外孕 163
93. 鲜地骨皮炖瘦猪肉治妇女月经过多 164
94. 阿胶、当归、红花治月经过多挟瘀 166
95. 蒲黄、木通治膀胱炎 170
96. 梅花、粳米治梅核气 170
97. 黄芩、地榆治痔漏 174
98. 柴胡、栀子、木通治突然耳聋 176
99. 鸭蛋、冰糖治腮腺炎 177



1. 一味杜衡汤治风寒外感头痛

【组成】杜衡 30 克。

【制法】制为粉末。

【服法】每服 3 克，用温黄酒冲送。

【功效】散风逐寒，消痰止痛。

【主治范围】风寒感冒，头痛不已，痰咳喘逆，龋齿痛。

【应用体会】杜衡是一味马兜铃科的植物根茎物，近于白色，气味芳香，功用主要是驱邪醒豁。风寒外感重症，自以为正治。本方以一味杜衡施治，其功效与葱豉汤相近，二方均是以气为胜，一清一浊，各有其长。风寒外感头痛，宜疏散宣解，发表止痛。杜衡味辛，辛能宣散，借酒而下，催汗渍出，汗出则风寒能解，头痛可止。其功用与细辛相近。《本经逢原》说：“药肆以之代充细辛，但其气浊，不能搜涤少阴经中之寒，稍逊细辛一筹耳”。《楚辞》中有“采芳洲兮杜若”，杜若，就是本药。《本草别录》载作浴汤，香能入衣，本方治风寒取汗，汗中犹有余香，旧说是“香汗”，香汗盈盈，妙婉之体，为晚庄楼上，一舒头痛之苦，一施颦黛，真轻灵妙剂也。

本方简单有效，杜衡产于江苏、浙江、安徽、湖南、广西等地，分布较广，福建民间还有用其外敷治疗无名肿毒，如果是蛀牙疼痛，可以用其鲜叶捻烂，塞入蛀洞中，亦很有效。

头痛病因虽多，终不外内伤、外感两端。人体五脏之精血，六腑之清阳，皆上注于头，所以头痛往往是一种症状，不能完全孤立开看。



一般是病程短者，兼外感，宜疏风而易治；病程长者，为内伤，治宜详分阴、阳、虚、实、脏腑，是湿，是痰，是火，是寒，还有的是郁热、伤食、动怒、气弱、虚阳上越和伤于酒湿。总之，全面辨证，“伏其所主”非常重要，徒以止痛，决非良策。

附：

(1) 菊花茶调散（近人经验方）

薄荷3克、川芎12克、荆芥12克、羌活10克、白芷9克、炙甘草9克、细辛3克、菊花9克、防风15克、僵蚕12克。

共研细末，每日2次，用清茶9克调煎服。

《和剂局方》有川芎茶调散，治外感风邪，偏正头痛，此方就是该方的加味。方中川芎、羌活、白芷、细辛、防风疏散风邪；荆芥、薄荷、菊花消散上部之风热；以僵蚕熄风止痉，实际就是止痛，僵蚕味咸平，是家蚕的僵化虫体，《寒温条辨》说它是“清化之品”，对于风热、肝风都甚有效。如果是外感头痛，不是偏于寒湿的，都可用本方。兼有痰湿、脉滑、苔白而腻、有痰涎，本方可加川贝母12克，白术24克，香附10克，半夏12克，兼有面赤、口渴、发热，可加生石膏30克，黄芩9克，山栀9克；偏于湿重，纳呆，可加苍术24克，厚朴9克。笔者治头痛无论何型，只要经久不愈者，一概将本方布包，合用桑叶煎汤，毛巾浸之外敷，临床上常听到“有效”之反映。

(2) 神白散（《神巧万金方》）

石膏30克、白附子12克、天南星10克、白芷30克、甘



菊花 30 克、川芎 30 克、天麻 30 克。

共捣为末，每天 3 次，每次 3 克，开水冲送，或用温酒调送。

2. 走马通圣散治冬天重感冒

【组成】麻黄绒 12 克，甘草粉 6 克。

【制法】麻黄去粉，打出的绒，入药，与甘草共研制细粉。

【服法】水冲送服。

【功效】辛温解表。

【主治范围】冬天外感风寒，头痛，发烧，身痛，无汗，怕冷。

【应用体会】冬天外感，也叫冬日伤寒。一般都是表实，尤其是斯病初起，症状严重，很怕冷，中医叫“恶寒”，而且大都发烧，比较严重的，中医叫“壮热”。身痛，就是全身骨节痛，浑身没有一处不难受，都似乎感觉痛，说是浑身疼痛，实际也不是，就是一种缠绕住似的难受。没有汗出现象，头上没汗，身上没汗，盖的多或穿的多，也是无汗，这些都叫“表实”。麻黄绒，很容易研细，成粉状，麻黄是一味作用广泛的中药，其功用，大致有发汗散寒，宣肺平喘，行水消肿，散阴疽，消症结等几方面作用。凡是风寒外侵，毛窍束闭以及其它肺气不通等外感病，都可以用麻黄治疗。生麻黄发汗解表的效力大，炙麻黄发汗力小但平喘止咳效力大。

走马通圣散，配方简单，是近代著名中医学家蒲辅周先生的祖上传下来的一张验方，其名称套的是防风通圣散意，但在



临床上因其是疗效迅速，可靠，象走马一样的，一着鞭即行，所以叫“走马通圣散”。

《素问病机气宜保命集》上有一方，叫“清震汤”，由升麻、苍术、荷叶三味组成，如果证见头痛如鸣，湿热挟痰，上冲清阳，可以加入本方并服。兼有眉棱骨痛，可合“选奇汤”（防风、羌活、黄芩、甘草），用时，要减白附子、胆南星的药量。

此外，有一种极顽固的头痛，屡治屡发，针灸、汤药都没什么效果，可用蒲辅周先生所传另一张偏方：生乌头、生南星、生白附子等分，为细末，每用30克，以大葱白连须7根，生姜15克，切碎捣如泥，入药拌匀，用布包上火蒸热，敷在头痛处，效果颇好。

3. 苏叶、生姜、红糖饮治感冒

4

【组成】苏叶10克，老生姜15克，红糖适量。

【服法】水煎服。

【功效】发散风寒。

【主治范围】风寒感冒，怕冷怕风，鼻塞声重，流清涕，咳嗽，白痰。

【应用体会】鼻为肺窍，肺居于上，风寒外感，首先犯肺，致使肺气失宣，上窍不利，出现鼻塞声重，喷嚏连连、流涕、咳嗽等伤风症状，方中用苏叶辛温发散风寒，理气和营，生姜味辛性温，走而不守，发表散寒，二药相合，发表散寒之力更强。红糖甘温和中补脾，补血活血，一助姜苏发散，二可调味和药，三药相合，辛温发表散寒之力很强，用于治疗风寒



感冒初起，疗效可靠。

另外，还可使用葱白，葱白是平常食用的大葱白茎，加上淡豆豉各 10 克水煎，通阳散寒发表，疗效也很理想。

感冒要分风寒、风热，偏于风寒的，可用上述之方；偏于风热的，症状以发热为主，鼻塞发燥、黄鼻涕、口渴，可用菊花 6 克，薄荷 6 克，开水泡浸 10 分钟后频频服下，也有一定效果。如果是婴幼儿患了感冒，还可以用白菜根、葱白少许，对入乳汁，蒸上 40 分钟之后喂服患儿，亦供参考使用。

4. 荆芥、豆豉、粳米粥治外感

【组成】荆芥 5~10 克，薄荷 3~5 克，淡豆豉 5~10 克，粳米 30~60 克。

【制法】先将荆芥、薄荷、淡豆豉煎沸后五分钟，取汁，去渣。另将粳米煮粥，待粥将熟时，加入药汁，再一同煮为稀粥。

【功效】发汗解表，清利咽喉，退热除烦。

【主治范围】适用于伤风感冒，发热恶寒，头痛，咽痛，心烦失眠以及面神经麻痹初期。

【运用体会】荆芥为唇形科一年生草本植物荆芥的茎叶及花穗，是临床医生治疗伤风感冒的常用药。根据中医理论，伤风感冒主要分为风寒感冒和风热感冒两种。荆芥是一味和缓的感冒药，无论风寒或风热感冒，均可选用，它有发汗、祛风、解表的功能，主要用于感冒发热，稍有怕冷，无汗头痛，咽喉肿痛等症。现代药理证实，荆芥有解热作用，主要因为它能促进皮肤血液循环，增强汗腺分泌的缘故。



薄荷，原名“苛”，在古时候只当蔬菜，不作药用，所以在最早的医药书《神农本草经》和《名医别录》中，均未记载，直至唐朝才被列为药品。唐后历代医家，均把它作为发散风热的辛凉解表药。用以治疗感受风热，身不出汗，头痛目赤，咽喉红肿疼痛。

明清两代的吴医诸派极善用此方，无论风寒或风热，均可配合其他解表药同用。

本方三药煮药服食，对一切感冒之症，均可选用。由于三药力量和缓，又有粳米扶助正气，所谓“祛风而不伤正气，发汗而无损阴液”。因此无论老幼体弱，均较适合。据《养老奉亲书·食治老人诸疾方第十四》中载：“食治老人中风，口面口角偏，大小便秘涩，烦热，荆芥粥方。荆芥一把，切，青粱米四合，淘，薄荷叶半握，切，豉五合，绵裹，上以水煮取荆芥汁，下米及诸味煮作粥，入少盐醋，空心食之，常服佳。”这是借荆芥粥“祛除风邪”的功效来治疗面神经麻痹。对由于风寒之邪，伤及经络引起的口面口角斜，早期也可配合此方服食，但对真正的脑血管疾病而形成的中风偏瘫，则非本粥所能奏效。

6

5. 玉竹、粳米粥治肺燥咳嗽

【组成】新鲜肥玉竹 15~20 克（鲜品用 30~60 克），冰糖少许，粳米 30 克。

【制法】先将新鲜肥玉竹洗净，切碎煎，或用干玉竹煎汤去渣，入粳米，再加水适量煮为稀粥，粥成后放入冰糖，稍煮一、二沸即可。



【功效】滋阴润肺，生津止渴。

【主治范围】适用于肺阴受伤，肺燥咳嗽，干咳少痰或无痰，或高热病后，烦渴，口干舌燥，阴虚低热不退，并可用于各种类型心脏病，心功不全时的辅助食疗方法。

【运用体会】玉竹又名萎蕤（ruí，音锐），为百合科多年生草本植物玉竹根茎。新鲜玉竹以条长、肉肥、黄白色，光泽柔润者佳。玉竹味甘性平，质多津液，入肺、胃经。它的功用是补肺养胃，用于肺胃阴液不足的一些病症。早在《神农本草经》中，已把它列作上品药材，说它“主诸不足，久服去面黑黑干，好颜色润泽，轻身不老。”对此，明朝医家缪希雍作了进一步的阐释：玉竹“能补益五脏，滋养气血，根本既治，余疾自除。夫血为阴而主驻颜，气为阳而主轻身”。《滇南本草》也认为，玉竹“补气血，补中健脾。”中医临床上常用于治疗温热病后，肺阴不足，阴虚有热所引起的燥咳、咯血的病症，以及胃阴受伤，阴虚内热，津少口渴，消谷易饥等。现代医学研究报道，玉竹含有粘液质，水解后产生果糖，葡萄糖及阿拉伯胶糖，另含维生素 A、生物碱等。近代药理试验证实，玉竹有降低血糖和强心作用，故可治疗糖尿病，又能应用于心脏病心力衰竭。另据临床报道，以玉竹为主，治疗风湿性心脏病、冠状动脉硬化性心脏病、肺原性心脏病等引起的Ⅱ～Ⅲ心力衰竭 5 例，服药后分别在 5～10 天内心衰得到控制，可资参考。

7

附：

肺燥咳嗽与肺热咳嗽虽都属热性，但也有一定区别。热为火之渐，火未有不燥者，二者一为热邪，一为燥邪，宜注意鉴

别。痰稠而黄，口苦咽干，渴而无汗，便干，舌红苔黄，脉数等，均属肺热。如果肺为热迫，肺气上逆，则咳还兼喘，胸闷而痛，可用成方泻白散治之。

六淫外邪，侵袭肺系，肺气上逆，遂发为病。金元时期名医刘河间谓病因为寒、暑、燥、湿、风、火六气，但我们认为，还应区分邪之偏属，宜其所宜，忌其所忌，这样才庶少差错。

(3) 杏苏散（吴鞠通方）

杏仁9克，紫苏叶9克，橘皮10克，半夏12克，生姜6克，桔梗9克，枳壳10克，前胡9克，茯苓15克，甘草10克，大枣10枚。

水煎服，每日早晚各服1次。

此方为清朝名医吴塘所创，意在疏散、宣肺，清轻相配，以紫苏、生姜、大枣疏风解表，调和营卫；前胡、杏仁、桔梗宣肺止咳；陈皮、枳壳、半夏、茯苓燥湿化痰。我们在临床上遇偏于外感风寒者，每加浮海石12克、麻黄6克；夜间喉痒，咳甚，加当归10克、仙鹤草12克。斯方苦温，辛甘合用，吴塘原意是治外感凉燥，其实外感咳嗽，起始很难分清什么是风寒、风热，有时似寒，又似热；有时兼寒，又兼热。临床治外感，初诊时一定要区分辛温解表还是辛凉解表，拘泥的结果，往往很难下手。有经验的医生，辛寒，辛温并用，表解、里解两图，这样治疗，常常疗效满意。治外感病，酌分见证之偏属，据证择药，要比施以辛温、辛凉两法效果好。

咳甚加海浮石，咸寒降下，清肺止咳，配上麻黄之宣肃，效果可靠。

夜咳，无论外感内伤，皆可用当归、仙鹤草。外感者配陈



皮，入血入气，夜咳常宁，可供参考。

(4) 止嗽散（程钟龄方）

紫菀6克（蒸），桔梗9克（炒），百部12克（蒸），白前12克（蒸），荆芥9克，陈皮9克，甘草6克。

共为末，每天3次，饭后服，每次9克。初感风寒，以生姜汤调下，亦可作汤剂水煎服。

清朝名医程钟龄曾将此方，研末，广送病家，服者多效。斯方对于新咳久嗽，咯痰不爽者，都可运用。方中荆芥为疏风解表设，如风寒初起，头痛甚而发热、恶寒，偏于表实，可加防风、苏叶，紫苏、百部，理肺宁嗽，百部用蒸，还能润肺；白前、陈皮、桔梗，利气化痰，偏于痰浊为患加海浮石12克，橘络6克；兼有口渴，心烦，小便黄者，偏于内热，加黄芩、花粉各9克，石膏15克，桑皮10克。凡外感咳嗽，迁延不愈，痰粘，苔腻者，偏于湿甚，此方加姜半夏12克，茯苓30克，厚朴6克，止嗽化痰，疗效颇好。

6. 桂枝、海浮石治寒痰咳嗽

【组成】桂枝9克，海浮石15克。

【服法】水煎服，每天3次。

【功效】辛温解表，温化寒痰。

【主治范围】寒痰咳嗽，感冒初起，兼有畏寒发热诸证。

【运用体会】咳嗽，一般有外感、内伤的分别，而且分寒痰、热痰。所谓寒痰，就是指咳嗽吐出的痰，色白，粘滑，遇寒冷的气候则症状加重，并且身上怕冷，有的还有发烧，脉见浮象，舌苔微白微腻，中医说这种病症，是外有表症，寒邪束