

新编现代家庭实用

偏方验方全书

【男科】

【妇科】

【儿科】

【美容科】

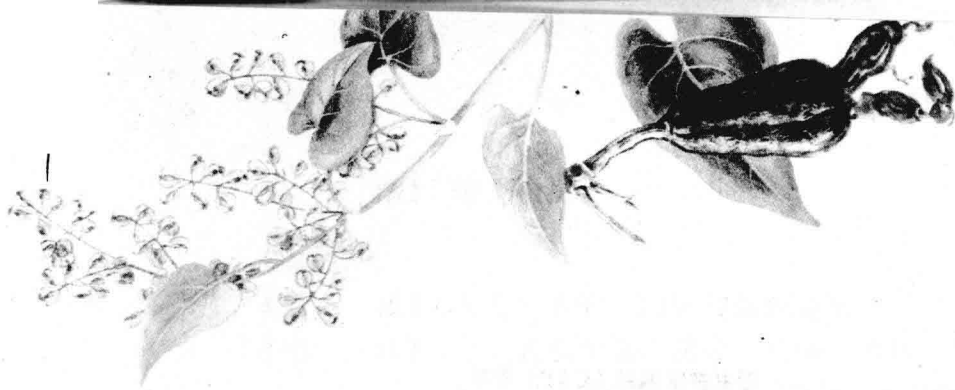
【外伤及中毒方】

主编 张兴儒
顾问 严世芸

珍藏版



上海科学技术文献出版社



中国民间偏方验方系列

新编现代家庭实用

顾问：严世芸

主编：张兴儒

偏方验方全书

珍藏版



上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编现代家庭实用偏方验方全书 / 张兴儒主编. —上海:
上海科学技术文献出版社, 2008. 2

ISBN 978-7-5439-3356-9

I. 新… II. 张… III. ①土方—汇编 ②验方—汇编
IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 132556 号

责任编辑: 忻静芬

新编现代家庭实用偏方验方全书

顾问 严世芸 主编 张兴儒

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全 国 新 华 书 店 经 销

北京市燕山印刷厂印刷

*

<http://www.sstlp.com>

开本 787×1092 1/16 印张 40.5 字数 537 000

2008 年 2 月第 1 版 2008 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-3356-9 / R • 905 定价: 68.00 元

序

中医学，启自轩岐，已有五千多年的历史。有汉以来，更是代有发明，医学论著、良药妙方，浩瀚无算，其于济世却疾、繁衍民族，功莫大焉，被誉为中华民族之“国粹”、“瑰宝”，实不为过。

我幼承庭训，既长，就读于上海中医学院，卒业以来，从医逾四十载，所用先贤效方无数。纵然每每获效，但犹以济民未广而深感遗憾。医学涉及每人每家，非仅从医者之事。20世纪30年代，“乙脑”横虐蔓延，遍及大江南北，时人谈“脑”色变。当是时，先父严苍山先生主政于四明医院，目睹惨劫，怒焉忧怵，遂夙夜搜讨，研索病因，以处方应变，著成《疫痧（脑膜炎）家庭自疗集》，播授疫痧治法方药于每个家庭，使之无病早防、有病早治，其拳拳之心，诚可明鉴。受此启迪，我早已有心编撰一本切合当前社会和临床实际、对家庭防病治病具有实用价值的中医书籍，以了夙愿，然终因事务繁杂，迟迟未能着手。不久前，接到张兴儒先生呕心沥血、历时数载编纂完成的这套偏方验方大全，嘱我做序，其作意竟与我暗合。拜读之后，深感其内容详实，取材精当，归类合理，文笔精练晓畅。欣喜张兴儒先生此作不仅了却了我的夙愿，也是继承和光大中医学的一大善举。

此书基于疗效，广征博采，载录诸多反复验证于临床、疗效可靠的古今偏方和验方，其涉猎的范围基本涵盖了现代医学的各个学科。且能删繁就简，纠偏补弊。执卷一览，虽非医者，亦明其意，且可据症选方。另外，此书浅显易懂，覆盖面广，书中内容切合实用，不仅可以作为临床医生选方用药之益友，亦能普及至每个家庭，服务于广大群众。兴奋之余，乃欣然作序，以表我荣幸与欣慰之情。

严世芸

2008年1月



人物简介

顾问：严世芸



严世芸，上海中医药大学校长，上海市中医药研究院院长，教授，博士生导师，全国名老中医师承班导师，上海市名中医，岳阳医院中西医结合心脑血管病研究所顾问，上海中医学会副会长，全国高等医学教育学会副理事长，全国高等中医教育学会副理事长，国家药典委员会委员，国务院学位委员会评审组成员，《辞海》中医学学科主编，香港大学名誉教授，上海中医工作学术委员会主任，上海市劳动模范。擅长治疗心脑血管疾病和各种疑难杂症。

主编：张兴儒



张兴儒，眼科学教授，主任医师，硕士生导师，北京大学管理硕士。现任上海市医学会眼科学委员、防盲学组组长，普陀区白内障复明中心主任，上海中医药大学附属普陀医院副院长兼眼科主任。擅长青光眼、白内障、角膜病、斜视、泪道等眼病的诊治。在《中华眼科杂志》等眼科专业期刊上发表论文60余篇，其中数篇论文获卫生部优秀论文三等奖一次，全国眼科大会优秀论文一等奖两次。主编出版了《临床瞳孔学概论》、《镍与健康研究概论》等5部著作，主持开展临床科研项目6项，其中4项获得省、市级科技进步奖，1999年获“省级优秀专家”称号。



前言

FOREWORD

中国的传统医药，历史可谓源远流长，从神农、黄帝时期开始，历经五千余年，留存下来的偏方验方，可以说有成千上万条。不可否认的是，在我国传统医学中，民间一直是其发展和进步的沃土，尤其是许多广为流传的偏方、验方，它们以其使用简便经济和疗效显著的特点，深受广大人民群众的青睞，在传统医学中占有着重要的地位。为了弘扬中华民族的传统医药文化，也为了把这些我们祖先智慧的结晶和民间经验积累的成果——偏方、验方发扬光大，使之为广大人民群众的身体健康服务，我们特地编写了这套中国民间偏方验方系列丛书，希望为广大读者提供可参考的治病良方，从而有效地预防和治疗各种疾病。

本系列丛书精选了大量行之有效、针对性强的偏方验方，共120余万字，内容涉及临床常见的所有科目，如内科、外科、男科、妇科、儿科、美容科、五官科、皮肤科……，附录部分还收录了各种药用植物和食物的详细介绍。在书的体例安排上，为了让读者更好地了解病因病情，我们还在每个病目前对此病的病理和临床症状表现做了详细的介绍，使之更好地指导读者临床运用。

在本书编写过程中，我们注重实用，力求语言通俗易懂，条目清晰，读者可根据所索病症，从科目中查阅到相关方剂。可以说，它是一套集科学性、实用性、可读性、易操作性于一体的大众读物。因此，它不仅适合于中医药工作者之用，同时也是寻常百姓家庭治病、防病、养生的必备读物。

在丛书编写过程中，虽然编者本着踏实认真、精益求精的态度，但由于时间仓

促，水平有限，仍难免有疏漏之处，敬请广大同行和读者给予指正，多提宝贵意见。

另外，需要特别说明的是，书中的药方不是万能的，每个人的病情、体质不一样，患者在使用本书中列举的药方前，请务必先到医院进行诊治，然后在医生的指导下选用相关药方进行治疗。

愿广大读者朋友们健康快乐！

编者

2008.1

CONTENTS 目录

第一章 男科

阳痿 /3
早泄 /12
遗精 /18
死精症 /26
血精症 /30
少精症 /37
无精症 /41
不射精症 /45
逆行射精症 /50
精子增多症 /53
精液不液化症 /54
精子活力低下症 /57
男子不育症 /60
睾丸炎 /66
睾丸疼痛 /71
前列腺炎 /73
前列腺增生症 /80
阴囊感染 /84
阴囊湿疹 /86
阴茎硬结症 /89
阴茎异常勃起 /91
缩阴症 /93
生殖器疱疹 /96
生殖系结核 /97
生殖系肿瘤 /99
梅毒 /101
淋病 /103

软下疳 /107
尖锐湿疣 /110
龟头包皮炎 /114
男性乳房发育症 /117
男性更年期综合征 /121
输精管结扎术并发症 /122

第二章 妇科

月经不调 /127
痛经 /136
倒经 /145
闭经 /146
老妇行经 /155
功能失调性子宫出血 /155
带下 /165
外阴瘙痒症 /174
阴道炎 /181
盆腔炎 /190
附件炎 /198
宫颈炎 /198
子宫内膜炎 /207
子宫内膜异位症 /207
子宫脱垂 /209
输卵管疾病 /217
卵巢囊肿 /220
乳腺增生 /222
乳腺炎 /227
避孕 /237

不孕症/238
妊娠出血/249
妊娠恶阻/249
妊娠高血压综合征/255
胎位不正/258
胎盘滞留/260
宫外孕/262
催生引产/264
流产/265
产后缺乳/276
产后乳汁自溢/283
回乳/285
产后中风、风痉/288
产后恶露不绝/290
产后腹痛/294
产后虚损/298
产后便秘/301
产褥热/302
产后发热/304
产后血晕/305
更年期综合征/307

第三章 儿科

感冒/313
发热/314
咳嗽/315
疳积/316
百日咳/320
流涎症/328
流鼻血/330
小儿夜啼/331
小儿厌食/334
小儿呕吐/342
小儿痢疾/344
小儿便秘/348
小儿腹泻/350

小儿尿频/358
小儿遗尿/360
小儿惊风/365
小儿汗证/370
水痘/377
小儿痄子/378
小儿湿疹/379
小儿麻疹/380
小儿水肿/383
小儿口疮/386
鹅口疮/388
蛔虫病/391
绦虫病/392
钩虫病/394
蛲虫病/395
肠炎/396
小儿肺炎/399
小儿肝炎/402
小儿肾炎/407
儿童脐炎/410
小儿扁扁桃体炎/411
流行性腮腺炎/413
小儿支气管炎/419
病毒性心肌炎/423
小儿支气管哮喘/425
儿童多动症/430
消化不良/433
小儿营养不良/435
贫血/437
佝偻病/440
锌缺乏症/445
小儿疝气/447
小儿脱肛/448
小儿漆过敏/449
小儿夏季热/450
小儿鞘膜积液/453

急性上呼吸道感染/454
黄疸/458
胎毒/459
疟疾/461
小儿癫痫/462
脑瘫/465
脑积水/466
新生儿破伤风/469
新生儿败血症/471
血友病/472
小儿眼频眨/472
女童性早熟/473
小儿麻痹症/474
小儿麻痹后遗症/475

第四章 美容科

青春痘/479
黄褐斑/483
雀斑/490
黑斑/496
脱发/498
白发/510
头皮屑/516
腋臭/519
美发/523
养眉/527
明目益睑/529
健鼻护耳/530
美唇/531
爽口/533
洁齿/534
除皱/536
美白/540
美肤法/546
养颜/550
香身/556

丰胸/558
护手/559
增胖/559
减肥/562

第五章 外伤及中毒方

毒蛇咬伤/569
蝎螫伤/574
狂犬咬伤/575
蜂螫伤/579
蜈蚣咬伤/582
蜘蛛咬伤/583
蚊虫咬伤/584
鼠咬伤/585
农药中毒/586
砒石中毒/588
毒蕈中毒/590
苦杏仁中毒/592
食物中毒/593
汞中毒/595
煤气中毒/596
铅中毒/597
鱼蟹中毒/598
河豚中毒/600
烧伤/601
烫伤/608
冻伤/614
跌打损伤/617
撞伤/623
扭伤/626
刺伤/629
药物中毒/630
酒精中毒/633
卤水中毒/634
烧烫伤/635

第一章



男 科

男科学主要研究男性生育、不育、节育、性功能以及男性生殖器官疾病和性传播疾病的病因、病理、诊断、治疗及其预防的理论和技术等。

男科学主要涉及性生理和性心理疾病、生育与计划生育以及男性生殖系统疾病三大领域，研究的内容包括男性生殖器官疾病、男性性功能障碍、男性更年期、男性生育及其调节、男性不育症、性传播疾病及与男性生殖健康相关的疾病。与妇科学的发展历史相比，男科学是起步较晚的一门边缘学科。

林 斐

林斐，女，1945年10月生，福建莆田人。1968年毕业于莆田一中，1970年毕业于莆田二中，1972年毕业于莆田三中，1974年毕业于莆田四中，1976年毕业于莆田五中，1978年毕业于莆田六中，1980年毕业于莆田七中，1982年毕业于莆田八中，1984年毕业于莆田九中，1986年毕业于莆田十中，1988年毕业于莆田十一中，1990年毕业于莆田十二中，1992年毕业于莆田十三中，1994年毕业于莆田十四中，1996年毕业于莆田十五中，1998年毕业于莆田十六中，2000年毕业于莆田十七中，2002年毕业于莆田十八中，2004年毕业于莆田十九中，2006年毕业于莆田二十中，2008年毕业于莆田二十一中，2010年毕业于莆田二十二中，2012年毕业于莆田二十三中，2014年毕业于莆田二十四中，2016年毕业于莆田二十五中，2018年毕业于莆田二十六中，2020年毕业于莆田二十七中，2022年毕业于莆田二十八中，2024年毕业于莆田二十九中，2026年毕业于莆田三十中，2028年毕业于莆田三十一中，2030年毕业于莆田三十二中，2032年毕业于莆田三十三中，2034年毕业于莆田三十四中，2036年毕业于莆田三十五中，2038年毕业于莆田三十六中，2040年毕业于莆田三十七中，2042年毕业于莆田三十八中，2044年毕业于莆田三十九中，2046年毕业于莆田四十中，2048年毕业于莆田四十一中，2050年毕业于莆田四十二中，2052年毕业于莆田四十三中，2054年毕业于莆田四十四中，2056年毕业于莆田四十五中，2058年毕业于莆田四十六中，2060年毕业于莆田四十七中，2062年毕业于莆田四十八中，2064年毕业于莆田四十九中，2066年毕业于莆田五十中，2068年毕业于莆田五十一中，2070年毕业于莆田五十二中，2072年毕业于莆田五十三中，2074年毕业于莆田五十四中，2076年毕业于莆田五十五中，2078年毕业于莆田五十六中，2080年毕业于莆田五十七中，2082年毕业于莆田五十八中，2084年毕业于莆田五十九中，2086年毕业于莆田六十中，2088年毕业于莆田六十一中，2090年毕业于莆田六十二中，2092年毕业于莆田六十三中，2094年毕业于莆田六十四中，2096年毕业于莆田六十五中，2098年毕业于莆田六十六中，2100年毕业于莆田六十七中，2102年毕业于莆田六十八中，2104年毕业于莆田六十九中，2106年毕业于莆田七十中，2108年毕业于莆田七十一中，2110年毕业于莆田七十二中，2112年毕业于莆田七十三中，2114年毕业于莆田七十四中，2116年毕业于莆田七十五中，2118年毕业于莆田七十六中，2120年毕业于莆田七十七中，2122年毕业于莆田七十八中，2124年毕业于莆田七十九中，2126年毕业于莆田八十中，2128年毕业于莆田八十一中，2130年毕业于莆田八十二中，2132年毕业于莆田八十三中，2134年毕业于莆田八十四中，2136年毕业于莆田八十五中，2138年毕业于莆田八十六中，2140年毕业于莆田八十七中，2142年毕业于莆田八十八中，2144年毕业于莆田八十九中，2146年毕业于莆田九十中，2148年毕业于莆田九十一中，2150年毕业于莆田九十二中，2152年毕业于莆田九十三中，2154年毕业于莆田九十四中，2156年毕业于莆田九十五中，2158年毕业于莆田九十六中，2160年毕业于莆田九十七中，2162年毕业于莆田九十八中，2164年毕业于莆田九十九中，2166年毕业于莆田一百中。

阳 痿



病理介绍

阳痿，是指正常男性在阳事兴壮之年，由于某种原因，致使阴茎不能有效地勃起而无法完成性交活动。多因房事过度、精气虚损；或少年手淫，损伤肾气；或思虑抑郁，损伤心脾；或湿热下注，宗筋弛纵等所致。尤其以肾虚和精神因素居多。

症状表现

◇ 本病主要表现为临房时阴茎不能勃起，或勃起不坚，或坚而不久，不能完成正常性交，而且常伴有头晕目眩，心悸耳鸣，夜不能寐，食欲不振，腰酸腿软，面色苍白，气短乏力等症状。它是最常见的男性功能障碍之一。

方一

- 【组成】 酱油 9 克，鲜虾仁 30 克，白糖 15 克，白酒 100 克。
- 【用法】 将白酒、酱油、白糖和匀，再放入鲜虾仁，浸泡 15 分钟即可。空腹食虾，或以酒下虾仁。
- 【主治】 肝郁阳痿。
- 【注意事项】 阴虚火旺者忌服。

方二

- 【组成】 炮姜、小茴香各 3 克，食盐少许。
- 【用法】 将上药共研细末，用少许人乳调和（也可用蜂蜜或鸡血代替）敷在肚脐上，外加胶布贴紧，一般 5~7 日后去敷料。
- 【主治】 阳痿。

方三

- 【组成】 虫草 6 克，黄雀 12 只，生姜 2 克。
- 【用法】 将黄雀去毛和内脏，洗净，切块，再把虫草、黄雀肉块、姜片一齐放入沙锅内，加适量水，炖 2~3 小时，以黄雀熟烂为度。食时将虫草及雀肉一同吃下，分次吃完。
- 【主治】 肾阴阳俱虚所引起的阳痿。
- 【注意事项】 湿热重者不宜用。

方四

- 【组成】 白酒500克，海马1对。
【用法】 用酒浸泡海马2周后，按自己的酒量每日饮少许。
【主治】 阳痿。

方五

- 【组成】 鲜虾240克，韭菜180克，素油、味精、食盐适量。
【用法】 将鲜虾去壳，备用；将韭菜切成3厘米长的段，备用。将锅烧热，后放入素油，待油泡化尽即倒入鲜虾、韭菜反复翻炒，撒下味精、食盐，炒匀即起锅。可佐餐，用以下酒更有效。
【主治】 阳痿。

方六

- 【组成】 当归8克，茯苓、生地、环草石斛、白芍、蜂房各15克，郁金、知母、柴胡、黄柏、枳实各10克，蜈蚣6克。
【用法】 用水煎服，早晚分服，每日1剂，15剂为1个疗程。
【功效】 解郁通络，滋阴清热。
【主治】 阳痿。

方七

- 【组成】 黄酒适量，狗阴茎3个。
【用法】 将狗阴茎用瓦焙干后，研成细末。每服3~4克，用黄酒送服。
【功效】 补精髓，壮肾阳。
【主治】 久治不愈的阳痿。

方八

- 【组成】 甘草6克，黄芪、党参各30克，当归、炒白术、牛膝、茯苓各15克。
【用法】 用水煎服，每日1剂，15剂为1个疗程。随症加减。
【功效】 健脾益肾。
【主治】 阳痿。

方九

- 【组成】 麻雀5只，鲜虾50~100克，姜3片，盐、酱油、味精、白酒各

少许。

【用法】先将麻雀去毛和内脏，洗净。将麻雀、虾仁、姜片及调料等放入炖盅内，加入八成满开水，加盖，置于沸水锅内隔水炖3小时左右，放入味精、白酒即可。食肉饮汤，隔3~4日食用1次，效果较佳。

【功效】壮阳暖肾。

【主治】阳痿。

方十

【组成】核桃肉30克，杜仲30克，猪腰1个。

【用法】将上药放入沙锅加水煲汤食用，隔日1次。

【功效】滋补肝肾，生精壮阳。

【主治】肝肾不足，业气亏虚之阳痿。

方十一

【组成】苦瓜子。

【用法】将苦瓜子炒熟研成细末，每日服2~3次，每次用10克，以黄酒送服，10日为1个疗程。

【主治】阳痿。

方十二

【组成】热黄酒半杯，活虾100克。

【用法】将活虾洗净，用滚热黄酒烫死，吃虾喝酒。每日1次，连吃7日为1个疗程。

【功效】补肾壮阳。

【主治】阳痿、遗精。

方十三

【组成】羊肉250克，麻雀蛋2个，盐少许。

【用法】先将羊肉煮至八成热后，打入麻雀蛋再煮，食时加盐。分2次吃完。

【功效】补肾温脾，壮阳填精。

【主治】脾肾阳虚之阳痿、饮食不振、腰膝冷痛等。

方十四

【组成】糯米适量，羊外肾2个。

【用法】将羊外肾洗净，悬挂在通风处晾干后，再同糯米煮粥食之即可。

【主治】阳痿。

方十五

【组成】大枣5枚，小麦30~60克，粳米100克。

【用法】将小麦捣碎，同枣和粳米一起煮粥；或先将小麦洗净，加水煮熟后，捞去小麦取汁，再放入粳米、大枣同煮粥食用。

【主治】阳痿。

方十六

【组成】细辛3克。

【用法】泡茶，分3次服。

【主治】阳痿。

方十七

【组成】何首乌、川楝子（取肉）、小茴香、川椒（炒）、白姜（炮）、牡蛎（煨）各30克，苍术（米泔水浸1宿）、香附各60克。

【用法】将上药共研成末后，用酒煮面糊和丸，如梧桐子大。每服30丸，空腹用盐汤送下。

【功效】补益脾肾。

【主治】中老年人脾肾阳虚，阳痿不举。

方十八

【组成】大蜂房一角。

【用法】将大蜂房研成细末，加等量山药末混匀。每日服3次，每次1匙。

【主治】阳痿。

方十九

【组成】粳米100克，肉苁蓉15克，葱白2段，精羊肉60克，生姜3片，精盐适量。

【用法】分别将精羊肉和肉苁蓉切细。先用砂锅加水煎肉苁蓉取汁，再入羊肉和粳米同煮，待沸后加盐、葱、姜，煮成粥。秋冬季服用。每日1剂，5~7日为1个疗程。

【功效】滋肾益精，助阳滑肠。

【主治】阳痿。

方二十

【组成】赤芍、桃仁、当归、红花、牛膝、生地、韭菜籽、枸杞子各10克，柴胡、枳壳、蜈蚣、桔梗各5克。

【用法】用水煎服，每日1剂。

【主治】阳痿。

方二十一

【组成】炮附子30克，3年生公鸡冠血1杯，桂皮35克。

【用法】将炮附子、桂皮共研成末，用鸡冠血调制成梧桐子大小的丸，每日3次，饭前用温水或温酒送服，每次7~10丸。

【主治】阳痿。

方二十二

【组成】大蜈蚣（酒润后微火焙干）5条，露蜂房（剪碎，酒润略炒至微黄）、生枣仁酒、当归、炙首乌各20克，大蜻蜓（青大者良，红者次之，余更次，去翅足，微火米炒）20对，丁香、木香、桂心各10克，胡椒5克，原蚕蛾（去翅足，微火米炒）15对。

【用法】将上药共研成细末，制成散剂，每日2~3次，每次服10克；或炼蜜为丸，如梧桐子大小，每次服15丸，空腹用少量黄酒送服。15日为1个疗程。

【功效】壮阳，填精。

【主治】阳痿不育。

方二十三

【组成】猪肾1对，枸杞子300克，胡椒、食盐适量。

【用法】将猪肾细切，加枸杞子及适量食盐和胡椒，炖熟。只食猪肾。

【主治】阳痿。

方二十四

【组成】人参6克（另炖），仙灵脾、阳起石、韭菜籽各20克，蛤蚧1.5克（研末吞服），熟地、枸杞子各12克。

【用法】用水煎服，15日为1个疗程。一般服1~3个疗程。