

1号书屋



民间秘方验方

杨叔禹 黄源鹏 编著

藜



福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



号书屋

民间秘方验方

杨叔禹 黄源鹏 编著

福建科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

民间秘方验方/杨叔禹,黄源鹏编著. —福州:福建科学技术出版社,2009.8(2010.1重印)

(1号书屋)

ISBN 978-7-5335-3411-0

I. 民… II. ①杨…②黄… III. ①秘方—汇编②验方—汇编 IV. R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 128606 号

- 书 名 民间秘方验方
1号书屋
- 编 著 杨叔禹 黄源鹏
- 出版发行 福建科学技术出版社(福州市东水路76号,邮编350001)
- 网 址 www.fjstp.com
- 经 销 各地新华书店
- 排 版 福建科学技术出版社排版室
- 印 刷 人民日报社福州印务中心
- 开 本 889毫米×1194毫米 1/32
- 印 张 6.5
- 字 数 147千字
- 版 次 2009年8月第1版
- 印 次 2010年1月第3次印刷
- 书 号 ISBN 978-7-5335-3411-0
- 定 价 8.00元

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换

出版者的话

中共中央在1982~1986年连续发布了以“三农”（农业、农村和农民）为主题的中央“1号文件”，对农村改革、农业发展和解决农民温饱问题做出具体部署；2004~2009年，中央又连续出台了6个指导“三农”工作的“1号文件”，强调了“三农”问题在中国社会主义现代化建设时期“重中之重”的地位，为新农村建设、农业生产的可持续发展和农民增产增收制定了一系列惠农政策和保障措施。因此，“1号文件”已成为特定的名词，在现阶段，它与“三农”工作紧密地联系在一起。

为深入贯彻落实《中共中央、国务院关于推进社会主义新农村建设的若干意见》（2006年中央“1号文件”）和《关于进一步加强农村文化建设的意见》，切实解决广大农民群众“买书难、借书难、看书难”的问题，2007年3月，新闻出版总署会同中央文明办、国家发展和改革委员会、科技部、民政部、财政部、农业部、国家人口和计划生育委员会联合发出了《关于印发〈“农家书屋”工程实施意见〉的通知》，开始在全国范围内实施“农家书屋”工程。

“农家书屋”是为满足农民文化需要，在行政村建立的、农民自己管理的、能提供农民实用的书报刊和音像电子产品阅读视听条件的公益性文化服务设施，是社会主义新农村建设的重要一环。

作为出版工作者，为社会主义新农村的文化建设服务，出版农民朋友切实需要的优秀图书是我们义不容辞的责任。因此，为



落实《中共中央、国务院关于2009年促进农业稳定发展农民持续增收的若干意见》（2009年中央“1号文件”）、支持“农家书屋”建设，我们策划了“1号书屋”丛书。

本丛书以“生产发展，生活宽裕，乡风文明，村容整洁，管理民主”的新农村建设的20字方针为指导，结合目前农村生产和生活实际情况，着力提高农民的生产技能和综合素质，并力求通俗实用，让农民“买得起、看得懂、用得上”。丛书从实用的角度出发，不单考虑种养技术类图书，还涉及农家文化生活、医疗保健、创业经营等方方面面，分为种养技术类、家庭保健类、文化生活类等三大系列。

本丛书的策划，无论是在选题品种、内容安排、开本大小，还是在装帧设计、图书定价，我们都充分考虑到“农家书屋”建设的实际需要，努力做到价廉物美。我们真诚地希望，该丛书的出版对促进农业生产发展、增加农民收入、提高文明素养、改善生活质量等能起到积极作用；能成为广大农民提高自身素质、改变自身命运的好帮手；能为推动农村在政治、经济、文化各方面全面协调发展贡献我们的一份力量。

福建科学技术出版社

2009年6月

前 言

中医药在我国有着深厚的民众基础，人民群众喜爱中医药，人民群众信赖中医药，人民群众也更需要中医药。在民间流传的秘方、验方对于一些常见疾病能取得显著的疗效而为群众所喜闻乐见，本书收集了近百种疾病的民间秘方、验方，尽量选取其中疗效较好、药物较少、服用方便的组方，供读者参考使用。

在选用书中的方药时，请注意针对疾病的不同情况辨证用药：对于单味药药量超过了药典规范的方药，读者临床使用时，应在专业医师指导下慎重用药；对于国家保护动物类用药，读者在临床使用时，应选择与之药效相近的替代药物；对于不常见到或陌生的草药或矿物药，不能随意使用，应在明确其药性和药效的前提下谨慎用药。

编 者

目 录

一、服用汤药的常识	(1)
(一) 汤药的煎煮方法	(1)
(二) 汤药的服用方法	(2)
二、防病治病方	(3)
上呼吸道感染	(3)
气管炎、支气管炎	(5)
哮喘	(7)
肺炎	(10)
肺癌	(12)
慢性心功能不全	(14)
动脉粥样硬化	(17)
高血压	(20)
低血压	(23)
冠心病	(25)
慢性胃炎	(28)
消化性溃疡	(30)
上消化道出血	(33)
胃黏膜异型增生	(34)



胃下垂	(36)
非特异性结肠炎	(38)
胆囊炎	(40)
黄疸	(42)
脂肪肝	(44)
便秘	(46)
消化道肿瘤	(48)
尿路感染	(50)
肾小球肾炎	(52)
肾盂肾炎	(54)
肾病综合征	(56)
无症状蛋白尿、血尿	(59)
水肿	(61)
糖尿病	(62)
痛风	(66)
高脂血症	(68)
缺铁性贫血	(71)
短暂性脑缺血发作	(73)
脑血栓	(74)
中风后遗症	(76)
脑震荡后遗症	(77)
帕金森病	(79)
面神经麻痹	(81)
三叉神经痛	(83)
偏头痛	(85)
神经官能症	(86)
类风湿关节炎	(88)

干燥综合征	(89)
流行性感胃	(91)
流行性腮腺炎	(94)
中暑	(96)
肠粘连	(98)
胆石症	(99)
泌尿系结石	(100)
乳腺炎	(103)
乳腺增生	(105)
阳痿	(106)
早泄	(109)
遗精	(111)
不育	(114)
颈椎病	(116)
肩关节周围炎	(118)
急性腰扭伤	(120)
腰椎间盘突出症	(122)
坐骨神经痛	(124)
骨伤痛证	(125)
湿疹	(127)
痤疮	(130)
皮肤瘙痒症	(132)
带状疱疹	(134)
荨麻疹	(136)
斑秃	(138)
月经失调	(140)
功能失调性子宫出血	(143)



痛经	(145)
闭经	(148)
带下异常	(150)
习惯性流产	(152)
恶露不绝	(154)
不孕症	(156)
产后缺乳	(158)
阴道炎	(160)
更年期综合征	(164)
小儿厌食症	(166)
小儿汗证	(169)
遗尿症	(170)
视神经炎	(172)
口臭	(174)
慢性鼻炎	(177)
慢性咽炎	(179)
耳鸣耳聋	(181)
梅尼埃病	(182)
三、养生保健方	(184)
(一) 延年益寿抗衰老食疗方	(184)
(二) 补肾壮阳强肾气食疗方	(187)
(三) 益气养血补虚劳食疗方	(191)

一、服用汤药的常识

本书介绍的方药多数都能以汤药的形式服用。在服用汤药时，除了要注意药物的配伍禁忌和妊娠禁忌外，还需要了解一些服用汤药的常识。

（一）汤药的煎煮方法

1. 煎药的器具

煎药用具一般以瓦罐、沙锅为好，搪瓷器具也可以，但不要铜器、铁器或铝制品。煎具的容量宜大些，有利于药物的翻动，并可避免煮开后药液外溢。煎具应有盖子，煎药时可防止水分蒸发过快，以利于药物有效成分的释放。

2. 煎药用水

煎药用水选择洁净的冷水，如自来水、井水或蒸馏水均可。也有的药物要求用酒或水酒合煎。水量一般要求漫过药面 3~5 厘米。煎药前，先浸泡药物 20~30 分钟再煎，这样有利于药物中有效成分的煎出。

3. 煎药火候的掌握

一般先用武火（大火），煮沸腾后改文火（小火）。不同的药物性味对煎煮法有不同的要求：解表药、泻下剂及气味芳香药宜武火急煎，水量宜少，时间宜短，待煮沸后片刻即可；补益剂味道厚重，宜文火久煎。如果不小心将药煮焦，则应丢弃不用，以



防服用后出现不良反应。

(二) 汤药的服用方法

1. 服用汤药的方法因人而异

服用汤药，一般每日1剂，每剂煎2~3次，取汁混合后分2~3次服用。但若病情需要，亦有1日只服1次，或1日数次服，或1日服2剂，或煎汤当茶饮。若是剧烈呕吐的患者或小儿服药，如一次服药量过多，容易呕出，则宜少量频服。对于昏迷或口噤不开患者，可鼻饲给药。

2. 服用汤药的时间

服药时间根据病情也有讲究。一般上焦病（如咽部、肺部、心脏的疾病）用药或药物对胃肠有刺激的，宜饭后服；下焦病（如肾、大小肠、膀胱的疾病）用药宜饭前服；补益剂、祛虫药和泻下剂宜空腹顿服；安神药宜睡前服。急性重病不拘时候服，慢性病按时服。清热剂宜冷服，温理剂宜温服。如果同时须服用西药的，一般须间隔1小时左右。

3. 服用汤药的食忌

服药饮食禁忌简称食忌，俗称“忌口”，指服药期间对某些食物的禁忌。一般忌食生冷、辛热、油腻、腥膻、黏滑、不易消化及有刺激性的食物等。具体而言，寒性病忌生冷；热性病忌辛热油腻；有心脏疾病的患者忌肥肉、油腻、动物内脏及烈酒；肝阳上亢忌胡椒、大蒜、酒等辛热助阳之品；脾胃虚弱或消化不良者忌油炸、黏腻、寒冷坚硬等不易消化的食物；疮疡、皮肤病忌鱼、虾、蟹等腥膻发物及辛辣刺激食物；外感表证者忌油腻；中药常山忌葱，地黄、首乌忌葱、蒜、萝卜，薄荷忌鳖肉，人参等参类忌萝卜等。

二、防病治病方

上呼吸道感染

民间秘方 1

【组成】生姜 15 克，茶 10 克。

【用法】当茶随意饮用，汗出则止。

民间秘方 2

【组成】蓝花参 30 克，红糖适量。

【用法】水煎当茶饮。

民间秘方 3

【组成】葱白（连须）、生姜片各 15 克，红糖适量。

【用法】上药加水 1 碗煎开，再加适量红糖趁热 1 次服下，并马上睡觉，出汗即愈。

民间秘方 4

【组成】生姜 2 片，茶叶 3 克，红糖 10 克，食醋 1 小匙。

【用法】沸水冲泡当茶饮。

民间秘方 5

【组成】生姜 30 克，苏叶、蜂蜜各 15 克。

【用法】生姜、苏叶水煎取汁后冲入蜂蜜，温服并使微出汗。每日 1 剂。



民间秘方 6

【组成】糯米 1 盅，生姜 5~6 片，葱白 5~7 个，米醋半小盅。

【用法】于锅内煮 1~2 沸，加入带须大葱白 5~7 个，煮至米熟，再加米醋半小盅入内和匀，趁热吃粥或只吃粥汤亦可，即于无风处睡之，出汗为度。

民间秘方 7

【组成】鲜芭蕉根 500 克，食盐 30 克。

【用法】将食盐与芭蕉根一起捣烂，外敷中庭、鸠尾、巨阙 3 穴，干后可多次更换，直到体温降到基本正常为止。

民间秘方 8

【组成】芥菜 500 克，豆腐半块，老姜 9 克，咸橄榄 4 枚。

【用法】以上 4 味加 1 杯半的水共放入锅内煮，煮好后滤出残渣，趁热喝下，多穿衣服或盖上棉被休息，身体出汗即愈。

民间秘方 9

【组成】大枣 5 枚，生姜 6 克，葱白 2 根。

【用法】水煎顿服，趁热饮后发汗。适用于受风寒或雨淋而患感冒者。

民间秘方 10

【组成】太子参 15 克，苏叶 10 克，生姜 3 克，大枣 5 枚。

【用法】水煎服，每日 1 剂，连服 2~3 日。适用于气虚感冒。

民间验方 1

【组成】半枝莲、板蓝根、生石膏各 30 克，枯黄芩、荆芥穗、苦杏仁各 10 克。

【用法】水煎早晚分服，每日 1 剂。

民间验方 2

【组成】柴胡、槟榔、赤芍、黄芩各 15 克，厚朴、草果各 10 克，知母 12 克，甘草 5 克。

【用法】水煎早晚分服，每日 1 剂。

民间验方 3

【组成】六棱菊 30~60 克。

【用法】水煎早晚分服，每日 1 剂。

气管炎、支气管炎

民间秘方 1

【组成】猪胆粉 15 克，陈皮 6 克，甘草 3 克。

【用法】上药共研细粉，装入胶囊内，每日分 3 次内服。

民间秘方 2

【组成】鲜萝卜 500 克。

【用法】洗净，带皮切碎，绞取汁内服。

民间秘方 3

【组成】金钱草 30 克。

【用法】水煎服，每日 1 剂。

民间秘方 4

【组成】紫苏 15 克，鸡蛋 1 个。

【用法】紫苏水煎趁热将鸡蛋冲入，搅匀临睡时服。

民间秘方 5

【组成】芝麻 120 克，白糖 30 克。

【用法】将芝麻放入锅内，文火炒至色黄质脆加水煎沸，调入白糖后服用。每日 1 次。

民间秘方 6

【组成】萝卜汁、梨汁、姜汁各 1 匙。



【用法】三汁加蜜半盏，蒸熟服用。每日1次。

民间秘方7

【组成】生橄榄7粒，冰糖15克。

【用法】水煎内服。

民间秘方8

【组成】橘核5克，蜂蜜50克，水500毫升。

【用法】将橘核烘干研细末，煎20分钟，分早、晚2次服。

民间秘方9

【组成】取冬天霜打后的丝瓜藤50克，川贝母5克。

【用法】水煎成2碗汤，分早、晚2次热服。

民间秘方10

【组成】丝瓜藤（霜降后）50克，甘草5克。

【用法】水煎服，每日2次。

民间秘方11

【组成】鲜大飞扬草120克，桔梗9克，红糖适量。

【用法】将上药洗净、切碎，加水至没药面，煮沸20分钟，滤出药液，如上法再煮1次，将2次药液混合，过滤，浓缩至60毫升，加适量的红糖即成。每次服20毫升，每日3次。

民间秘方12

【组成】大蒜瓣适量。

【用法】将大蒜瓣捣成糊状装入一干净玻璃瓶内备用。每天早晨散步途中，打开瓶盖，把瓶口对准鼻孔，尽量吸嗅大蒜辛辣味，等辛辣味淡后再换新的。

民间秘方13

【组成】向日葵花2朵，冰糖适量。

【用法】先将向日葵去籽，再加冰糖炖服。

民间秘方 14

【组成】鲜芦根 100~150 克，竹茹 15~20 克，粳米 100 克。

【用法】将芦根洗净切小段，与竹茹同煎取汁、去渣，入粳米一并煮粥后食用。适用于肝火犯肺咳嗽。

民间验方 1

【组成】款冬花、炙紫菀各 10 克，陈皮 6 克，生甘草 5 克。

【用法】水煎，早、晚分服，每日 1 剂。

民间验方 2

【组成】柴胡、桔梗、甘草各 10 克，葛根、杏仁各 15 克。

【用法】水煎服，每日 1 剂。

民间验方 3

【组成】炙麻黄、苦杏仁、桔梗、炙甘草各 6 克，菊花、川贝母各 12 克。

【用法】水煎服，每日 1 剂。

哮喘**民间秘方 1**

【组成】乌贼骨 500 克，砂糖 1000 克。

【用法】乌贼骨放于锅内烘干，捣碎，研成粉末，加砂糖调匀，装入瓶内封存。成人每次服 15~25 克，儿童按年龄酌减，每日 3 次，开水送服。

民间秘方 2

【组成】南瓜 5 个，鲜姜汁 60 克，麦芽 1500 克。

【用法】将南瓜去子，切块，入锅内加水煮至极烂，用纱布绞取汁，再将汁煎煮浓缩成一半，放入姜汁、麦芽，以文火熬成膏。每晚服 150 克，严重患者早、晚服用。