

民间便方 精

主编

千首

江景芝

 北京科学技术出版社



民间便方
精华千首



ISBN 978-7-5304-4587-7



9 787530 445877 >

定价：26.00元

民间便方精华千首



北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

民间便方精华千首 / 郭爱廷, 江景芝主编. — 北京:
北京科学技术出版社, 2010. 4

ISBN 978 - 7 - 5304 - 4587 - 7

I. 民… II. ①郭…②江… III. 验方 - 汇编
IV. R289. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 030641 号

民间便方精华千首

主 编: 郭爱廷 江景芝

责任编辑: 杨 毅 李金莉

责任校对: 黄立辉

封面设计: 北京天字行文化发展有限责任公司

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086 - 10 - 66161951 (总编室)

0086 - 10 - 66113227 (发行部)

0086 - 10 - 66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkjpress@163. com

网 址: www. bjkjpress. com

经 销: 新华书店

印 刷: 三河国新印装有限公司

开 本: 889mm × 1194mm 1/40

字 数: 100 千

印 张: 8. 6

版 次: 2010 年 4 月第 1 版

印 次: 2010 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5304 - 4587 - 7/R · 1263

定 价: 26. 00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。



编 者 名 单

主 编 郭爱廷 江景芝

副主编 李淑萍 马言青 王爱斌

编 者(以姓氏笔画为序)

马言青 王 钊 王楠宁 王爱斌

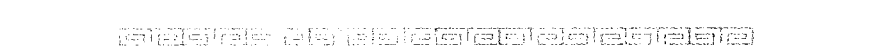
江小青 江广彦 江培胜 江景芝

闫金玉 杜培军 李淑萍 杨培中

岳天虎 赵 萍 姚华峰 郭江永

郭江渊 郭梦媛 郭爱廷 段庆斌

梁 权



前言

民间便方，是我国劳动人民长期同疾病作斗争的经验总结，是祖国医药学宝库的一个重要组成部分。它的特点是取材容易、疗效确切、制作方便、经济实用。适合自我保健和家庭保健，深受广大群众的欢迎。在本书编写过程中，我们从广大人民群众的实际需要出发，以提高全民健康素质为目的，本着不花钱能治病、少花钱治大病和易学易懂、学以致用、方病对应、对症下药的编写原则，博采当今专家名医众方之精华，广集古今民间单方、验方，经过精筛细选、加工提炼而成此书。针对每种疾病，附有5种左右的便方供选择，相信总有一方适合读者的病情需要。

《民间便方精华千首》是在原《民间便方六百六》基础上修订而成，原书出版发行15余万册，惠众之广也是我们没有想到的。为了与时俱进，我们对病名释义作了一些必要的补充，对部分病种、方

剂作了删除或增补，书的编排格式亦作了重新设计，使之更加适合读者需要。尽管我们选方时慎之又慎，但还是要提醒读者，使用书中处方时，务请到医院确诊，在医师指导下用药。

在编写工作中，得到了北京科学技术出版社领导和编辑的大力支持，在此一并致谢！尽管作者对于本书的修订作了最大的努力，但限于水平和经验，书中纰缪之处仍在所难免，敬请广大同道和读者朋友予以斧正，以免贻误他人。

郭爱廷

二〇〇九年七月一日



目 录

内 科

一、上呼吸道感染 (14 方)	1
二、咳嗽 (17 方)	4
三、咯血 (10 方)	7
四、发热 (7 方)	9
五、盗汗与自汗 (13 方)	11
六、急性支气管炎 (7 方)	13
七、慢性支气管炎 (17 方)	15
八、支气管哮喘 (16 方)	18
九、肺结核 (14 方)	22
十、肺脓肿 (9 方)	25
十一、肺炎 (8 方)	27
十二、高血压 (27 方)	29
十三、低血压 (8 方)	35
十四、心悸 (15 方)	36
十五、冠心病 (14 方)	39
十六、风心病 (9 方)	43
十七、病毒性心肌炎 (8 方)	45

十八、呃逆 (12 方)	46
十九、呕吐 (16 方)	49
二十、胃痛 (16 方)	52
二十一、消化性溃疡 (13 方)	55
二十二、慢性胃炎 (11 方)	58
二十三、胆石症 (10 方)	60
二十四、急、慢性胆囊炎 (8 方)	62
二十五、肝硬化 (11 方)	64
二十六、腹痛 (9 方)	67
二十七、腹泻 (18 方)	69
二十八、便秘 (12 方)	72
二十九、便血 (10 方)	75
三十、慢性结肠炎 (8 方)	77
三十一、血尿 (12 方)	79
三十二、尿路感染 (8 方)	81
三十三、急性肾炎 (7 方)	83
三十四、慢性肾炎 (10 方)	85
三十五、水肿 (9 方)	87
三十六、风湿性关节炎 (11 方)	89
三十七、贫血 (14 方)	92
三十八、高脂血症 (12 方)	95
三十九、肥胖症 (18 方)	98
四十、过敏性紫癜 (6 方)	103
四十一、甲状腺功能亢进症 (6 方)	104
四十二、糖尿病 (22 方)	106

四十三、面神经炎 (5 方)	111
四十四、三叉神经痛 (9 方)	113
四十五、坐骨神经痛 (5 方)	115
四十六、癫痫 (9 方)	117
四十七、头痛 (14 方)	119
四十八、失眠 (8 方)	122
四十九、戒烟 (3 方)	124
五十、脑梗死 (6 方)	125

外 科

五十一、烧伤 (15 方)	127
五十二、遗尿 (8 方)	130
五十三、误吞异物 (6 方)	132
五十四、脱肛 (10 方)	134
五十五、痔疮 (14 方)	136
五十六、褥疮 (6 方)	139
五十七、毒蛇咬伤 (8 方)	141
五十八、虫咬蜇伤 (9 方)	143
五十九、疖、痈 (17 方)	145
六十、丹毒 (10 方)	149
六十一、急性淋巴结炎 (4 方)	151
六十二、淋巴结结核 (12 方)	152
六十三、胆道蛔虫症 (4 方)	155
六十四、蛔虫性肠梗阻 (3 方)	156

六十五、急、慢性阑尾炎 (8 方)	157
六十六、脓性指头炎 (5 方)	159
六十七、甲沟炎 (3 方)	160
六十八、骨质增生 (6 方)	161
六十九、肩关节周围炎 (7 方)	163
七十、跌打损伤 (12 方)	165
七十一、腰痛 (8 方)	167
七十二、创伤性关节炎 (3 方)	169

儿 科

七十三、小儿夏季热 (7 方)	171
七十四、小儿多汗 (5 方)	173
七十五、小儿喘咳 (4 方)	174
七十六、小儿夜啼 (8 方)	175
七十七、小儿流涎 (5 方)	177
七十八、小儿口疮 (4 方)	178
七十九、小儿腹泻 (10 方)	180
八十、小儿蛔虫病 (5 方)	182
八十一、小儿蛲虫病 (9 方)	183
八十二、小儿惊厥 (7 方)	185
八十三、小儿脱肛 (4 方)	187
八十四、小儿疝气 (3 方)	188
八十五、小儿睾丸鞘膜积液 (3 方)	189
八十六、小儿鼻出血 (5 方)	190

八十七、小儿湿疹 (6 方)	191
八十八、小儿痱子 (6 方)	193

传 染 科

八十九、细菌性痢疾 (12 方)	195
九十、病毒性肝炎 (13 方)	198
九十一、流行性感冒 (5 方)	201
九十二、百日咳 (12 方)	202
九十三、麻疹 (6 方)	205
九十四、水痘 (8 方)	207
九十五、流行性腮腺炎 (6 方)	209
九十六、流行性脑脊髓膜炎 (5 方)	210
九十七、布鲁菌病 (7 方)	212

妇 产 科

九十八、痛经 (12 方)	215
九十九、闭经 (11 方)	218
一〇〇、月经不调 (13 方)	220
一〇一、崩漏 (12 方)	222
一〇二、白带症 (13 方)	225
一〇三、阴痒 (7 方)	228
一〇四、宫颈糜烂 (4 方)	230
一〇五、女性不孕症 (6 方)	231
一〇六、妊娠呕吐 (6 方)	233

一〇七、习惯性流产 (9 方)	235
一〇八、宫缩无力 (4 方)	237
一〇九、胎盘滞留 (8 方)	238
一一〇、产后出血 (6 方)	240
一一一、通乳 (9 方)	241
一一二、回乳 (6 方)	243
一一三、急性乳腺炎 (8 方)	244

男 性 科

一一四、遗精 (8 方)	247
一一五、不射精症 (5 方)	249
一一六、阳痿 (9 方)	251
一一七、男性不育症 (7 方)	253
一一八、前列腺炎 (6 方)	255
一一九、前列腺增生症 (5 方)	257

五 官 科

一二〇、鼻窦炎 (9 方)	259
一二一、鼻出血 (9 方)	261
一二二、鼻息肉 (3 方)	263
一二三、麦粒肿 (7 方)	264
一二四、电光性眼炎 (3 方)	266
一二五、中耳炎 (10 方)	267
一二六、眩晕 (9 方)	269

一二七、口疮 (12 方)	271
一二八、牙痛 (9 方)	273
一二九、牙周炎 (6 方)	276
一三〇、牙龈出血 (6 方)	277
一三一、急性扁桃体炎 (4 方)	278
一三二、喉部异物 (6 方)	280
一三三、慢性咽炎 (9 方)	281
一三四、咽喉疼痛 (5 方)	283
一三五、声音嘶哑 (8 方)	284

皮 肤 科

一三六、荨麻疹 (11 方)	287
一三七、湿疹 (10 方)	290
一三八、带状疱疹 (8 方)	292
一三九、冻疮 (7 方)	294
一四〇、脓疱疮 (9 方)	296
一四一、疥疮 (7 方)	298
一四二、脱发 (6 方)	300
一四三、斑秃 (5 方)	301
一四四、少白发 (6 方)	303
一四五、头屑过多 (3 方)	304
一四六、毛囊炎 (2 方)	305
一四七、寻常疣 (4 方)	306
一四八、扁平疣 (5 方)	307

一四九、神经性皮炎 (5 方)	308
一五〇、稻田皮炎 (5 方)	310
一五一、银屑病 (5 方)	311
一五二、玫瑰糠疹 (3 方)	312
一五三、皮肤瘙痒症 (6 方)	313
一五四、手足皲裂 (4 方)	315
一五五、花斑癣 (4 方)	316
一五六、白癜风 (7 方)	317
一五七、甲癣 (3 方)	319
一五八、足癣 (5 方)	320
一五九、鸡眼 (6 方)	322
一六〇、汗疱疹 (3 方)	324
一六一、腋臭 (6 方)	325
一六二、雀斑 (4 方)	326
【附】汤药煎煮法	328

内 科

一 上呼吸道感染

14方

上呼吸道感染，俗称“感冒”，是鼻腔、咽、喉部急性局限性炎症的概称。常见病原体为病毒，少数是细菌。中医认为本病系因风邪病毒侵袭人体引起的外感性疾病。在身体过度疲劳、着凉、抵抗力低下时容易染发此病。根据病因不同，临床表现可分为普通感冒、病毒性咽炎和喉炎、疱疹性咽峡炎、咽结膜炎、细菌性咽-扁桃体炎等几类。临床表现以急性鼻炎和上呼吸道卡他症状为主，一般病情不重，但可引起严重的并发症。患者有咽喉发痒、鼻塞、流涕、咳嗽、咳痰、头痛、发热、全身疲倦、四肢酸痛等症状。本病在证候上可分为风寒、风热、暑湿等类型，应辨证施治。

【便方1】生姜、茶叶各等份。

【制用法】生姜切碎为细末，加茶煎。每次6克，

每日2次。

【适应证】风寒感冒。

【便方2】苦参6克，鸡蛋1枚。

【制用法】苦参水煎取汁，将鸡蛋打碎搅匀，用煮沸的药汁冲鸡蛋，趁热服。

【适应证】风热感冒。

【便方3】苋菜、葱白各25克。

【制用法】水煎温服，每日2次。

【适应证】风寒感冒。

【便方4】干白菜根1块，红糖50克，姜3片。

【制用法】水煎服。

【适应证】风寒感冒。

【便方5】生姜10克，粳米30克。

【制用法】将粳米煮熟后加入生姜再煮15分钟，热服，避风。

【适应证】风寒感冒。

【便方6】羌活10克，苍术、白矾各6克。

【制用法】研细末，取药末适量外敷脐部，纱布覆盖，胶布固定，每日2次，连贴3~4天。

【适应证】风寒感冒。