

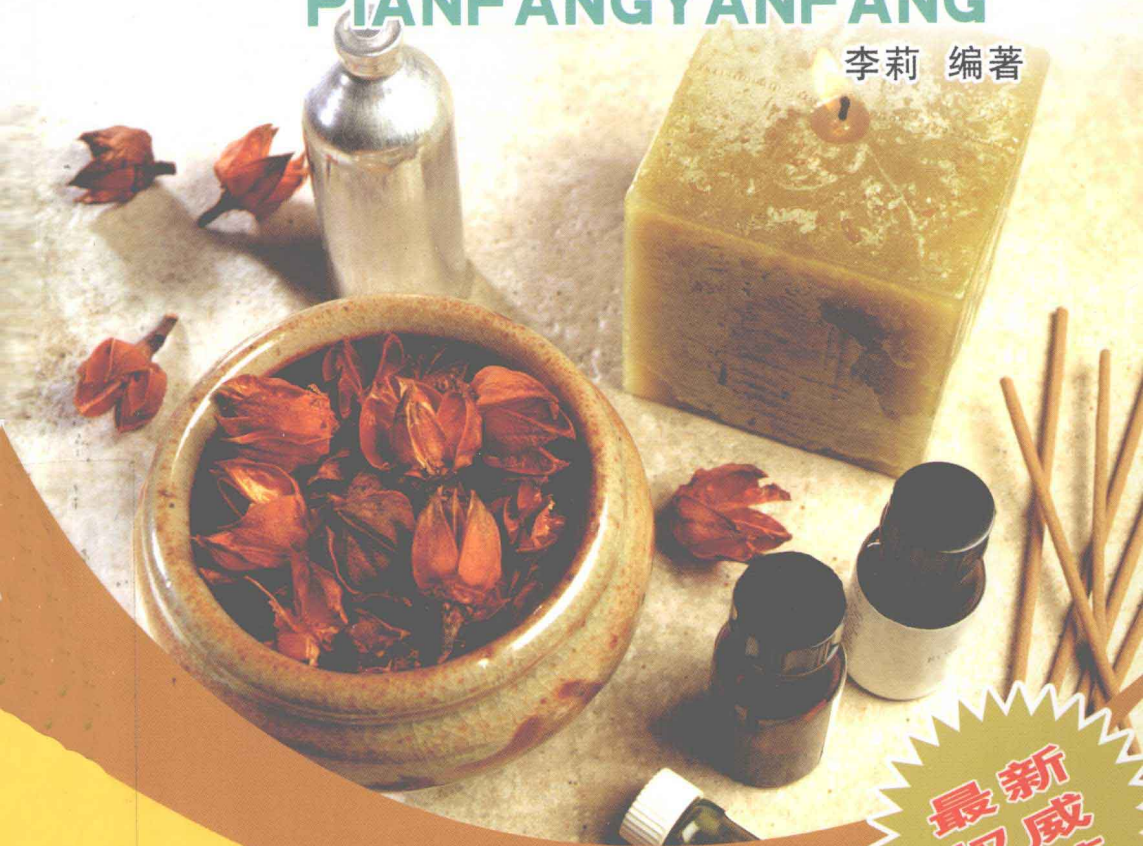
JIA TING SHENG HUO WAN SHI TONG

家庭生活万事通

偏方验方

PIANFANGYANFANG

李莉 编著



最新
权威
名著

内蒙古人民出版社

JIA TING SHENG HUO WAN SHI TONG

家庭生活万事通

偏方验方

PIANFANGYANFANG

江苏工业学院图书馆
藏书章

李莉 编著

最新
权威
名著

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭生活万事通 / 李莉 编著. ——呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2005.1
ISBN 7-204-07861-6

I. 家… II. 李… III. 家庭—生活—知识
IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 007964 号

家庭生活万事通

李莉 编著

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦)

三河市华东印务有限公司印制

开本: 960X1280 印张: 36 字数: 720 千

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 册

ISBN 7-204-07861-6/Z · 433 定价: 72.00 元







目 录

第一篇 内 科

第一章 呼吸系统疾病

感冒	1
急性支气管炎	6
慢性支气管炎	8
支气管扩张	13
支气管哮喘	15
肺炎	21
肺结核	23
矽肺	28
肺脓疡	29
肺气肿	31

第二章 消化系统疾病

消化不良	32
胃下垂	37
胃扩张	39
胃痉挛	40
胃柿石	40
胃、十二指肠溃疡	41
急性胃炎	45
慢性胃炎	50
膈肌痉挛	55
腹痛	58
腹胀	62
急性肠炎	64
慢性肠炎	66



细菌性痢疾	72
便秘	77
急性病毒性肝炎	82
慢性肝炎	87
药物中毒性肝炎	93
肝硬化	95
脂肪肝	100

第三章 血液循环系统疾病

高血压	105
低血压	108
冠心病	109
心绞痛	115
心律失常	117
病毒性心肌炎	118
中风及后遗症	119
高脂血症	123
雷诺病	127
贫血	128
血小板减少性紫癜症	132

第四章 泌尿系统疾病

泌尿系感染	134
泌尿系结石	138
尿血	140
急性肾炎	141

第五章 神经、运动系统疾病

头痛	142
偏头痛	148
眩晕	149
神经衰弱	153
失眠	156

第六章 其 他

糖尿病	162
-----------	-----



甲状腺机能亢进	166
中毒	168
骨质疏松症	170
自汗、盗汗	177

第二篇 妇 科

第一章 月经病

月经先期	183
月经后期	185
月经先后无定期	187
月经过多	190
月经过少	195
经期延长	198
功能性子宫出血	199
排卵期出血	206
闭经	207
痛经	215
经前乳房胀痛	222
经行头痛	224
经行口糜	226
经行不寐	227
经行情志异常	228
经前面部痤疮	230
经行风疹	231
经行吐衄	232
经行泄泻	234
经行发热	236
经行浮肿	237
经行便血	238
经行尿感	239
经行身痛	240
经行眩晕	241



目 录



第二章 带下及外阴、阴道、子宫颈、盆腔疾病

带下病	242
外阴炎	250
阴痛	252
阴肿	253
阴冷	254
外阴瘙痒	255
外阴湿疹	262
外阴白色病损	264
外阴白塞病	265
阴道炎	266
阴道痉挛	271
阴道干燥症	272
阴吹	273
子宫颈炎	274
子宫脱垂	276
子宫肌瘤	280
盆腔炎	283
子宫内膜异位症	289

第三章 妊娠病

妊娠呕吐	292
妊娠腹痛	296
妊娠腹泻	297
妊娠腰痛	298
先兆流产与习惯性流产	298
异位妊娠	304
死胎不下	305
过期妊娠	306
妊娠水肿	307
羊水过多	308
先兆子痫与子痫	309
妊娠尿路感染	311
妊娠小便不通	312



妊娠便秘	313
妊娠下肢抽筋疼痛	313
妊娠咳嗽	314
孕痛	315
胎萎不长	316
胎位不正	317
胎动不安	318

第四章 产后病

产后出血	320
产后恶露不下	322
产后子宫复旧不全	323
胎盘滞留	327
产后腹痛	328
产后痉症	331
产后血晕	332
产后发热	334
产后汗出	335
产后身痛	336
产后头痛	338
产后咳喘	340
产后小便不通	341
产后小便频数、失禁	343
产后腹泻	344
产后大便难	346
产后脱肛	348
产后不寐	349
难产	350
产后缺乳	351
产后乳汁自出	357

第五章 乳头、乳房疾病

急性乳腺炎	359
乳腺增生	365
乳头皲裂	369



目 录



乳房湿疹	370
------------	-----

第六章 妇科杂症

不孕症	371
瘕症	380
更年期综合征	382

第三篇 保 健

第一章 美容养颜方

一、头发

1. 头皮痒、头皮屑多	386
2. 头发受伤分叉	387
3. 头发缺乏光泽	387
4. 使白发变黑发	387
5. 赤发变黑发	388
6. 头发变栗色	388
7. 脱发症	389

二、眉毛

1. 眉毛脱落	389
2. 眉毛不生	389

三、手掌与手指

1. 富贵手	390
2. 手粗糙	390
3. 手掌角化症	391
4. 指甲化脓	391
5. 手指肿痛	391
6. 灰指甲	391
7. 使指甲更光泽	392
8. 指甲钙化	392

四、美颜

1. 小皱纹的消除	392
-----------------	-----



2. 青春痘	392
3. 雀斑	394
4. 黑斑	395
5. 汗斑	395
6. 化妆品引起的斑疹	396
7. 妇女驻颜法	396
8. 面颊发红	397
9. 面部增白方	397
五、美肤	
1. 油性皮肤	398
2. 干性皮肤	398
3. 皮肤粗糙	398
4. 毛孔太粗	399
5. 晒太阳后的皮肤粗糙	399
6. 黑皮肤	400
7. 皮肤缺乏光泽	400
8. 皮肤脆弱	400
9. 病后皮肤活力的恢复	400

第二章 保健滋补方

补气方	401
补血方	404
养肝补肝方	408
健脾益胃方	411
补益心脏方	413
健脑益智方	415
增力健体方	419
安神助眠方	421
增强性功能方	423
抗衰老方	426

第三章 中药服用常识

4 种用药心理不宜	429
不宜以病试药	430
不能单纯依赖药物治疗	430



目 录



不宜“恨病吃药”	431
如何正确使用有毒中药	431
什么是中药药引	432
如何掌握中药的煎煮时间	432
服中药时该不该加糖	433
服中药时该如何忌口	433
巧服中药止呕吐 6 法	433
什么是中药的热服与凉服	434
如何正确选择中药的服用时间	434

第四章 食品与健康

抗衰老佳品——黑豆	435
中老年人宜食药粥	435
绿豆药用治病多	436
黄豆和蚕豆的药用价值	436
豆腐和豆浆的药用价值	437
豆芽菜的药用价值	437
芝麻的药用价值	437
葵花子的药用价值	438
猪下水的药用价值	438
鸡蛋的食用和药用价值	438
海产七珍的医用价值	439
蘑菇的药用价值	439
海带的药用价值	440
紫菜的药用价值	440



第一篇 内 科

第一章 呼吸系统疾病

感 冒

感冒是最常见的上呼吸道感染疾患,民间又俗称“伤风”,是由于受风受寒后,呼吸道局部抵抗力下降,而感染病毒或细菌所致。常见表现有头痛、鼻塞、流涕、喷嚏、流泪、恶寒、发热、周身不适或伴有轻微咳嗽等。症状严重,且在一个时期内广泛流行者,称为“流感”。本病四季皆可发病,但以冬春两季多见。中医认为,感冒是因人体正气

不足,感受外邪,引起鼻塞流涕、恶寒发热、咳嗽头痛、四肢酸痛为主要症状的疾病。感冒一般病程为5~10天,预后良好。但也不尽然,如年老体弱或先天不足者,往往容易患病,反复发作,缠绵难愈,需精心调养。儿童患者若失治或误治,则易并发扁桃腺炎、鼻窦炎、中耳炎、气管炎乃至肾炎。

验 方 大 全

验方

【组成】羌活 15 克,板蓝根 30 克。

【制法】以上 2 味,加水煎汤,去渣取汁。代茶饮,每日 1 剂,分 2 次服,连服 3 天。

【功效】清热解毒。适用于流行性感冒。

验方

【组成】紫苏叶 9 克,羌活 9 克,红茶 4 克。

【制法】以上 3 味制成粗末,沸水冲泡。代茶饮服,每日 1 剂。

【功效】辛温解表。适用于感冒风寒,恶寒发热,无汗,肢体酸痛等症。

验方

【组成】紫苏叶 16 克,红糖适量。

【制法】将紫苏叶晒干,揉成粗末,沸水冲泡,加入红糖。代茶频饮。

【功效】发表散寒,行气宽中。适用于感冒风寒初起。

验方

【组成】防风 6 克,甘草 3 克。

【制法】以上 2 味制成粗末,沸水冲泡。代茶频饮,每日 1 剂。

【功效】疏风固表。适用于体质虚弱,平素易感冒者,并可预防感冒。

验方

【组成】菊花 10 克,绿茶 3 克。

【制法】以上 2 味放入茶杯中,用约



第一篇 内科



75℃的开水冲泡。代茶频饮。

【功效】疏散风热，清热生津，平肝明目。适用于风热感冒。

验方

【组成】石膏 60 克，绿茶 3 克。

【制法】将生石膏捣碎为末，加适量水煎取浓汁，过滤去渣，取汁泡茶。代茶饮，每日 1 剂。凡身体虚弱、胃纳不佳，以及无热者忌服。

【功效】清热泻火。适用于流行性感冒。

验方

【组成】牛蒡子 200 克。

【制法】以上 1 味置锅内用小火炒至微鼓起，外面呈微黄色并略有香气，取出放凉，研成细末。每服 10 克，用沸水冲泡。代茶饮。

【功效】散风消肿，清肺利咽。适用于风热感冒。

验方

【组成】陈皮 20 克，谷芽 60 克，神曲 100 克，山楂 50 克，乌药 50 克，厚朴 50 克，枳壳 50 克，红茶 150 克。

【制法】以上 8 味共研末，每服 10 克，加水煎汤。代茶饮。

【功效】解表，消食，和胃。适用于感冒。

验方

【组成】银花 30 克，山楂 10 克，绿茶 10 克，蜂蜜 250 克。

【制法】以上前 3 味放入沙锅中，加水置大火上烧沸，约 3~5 分钟后，将药汁注入容器中，再加水煎熬一次，合并两

次药汁，放入蜂蜜搅匀，代茶频饮。

【功效】清热解毒，散风止痛，消食。适用于风热感冒。

验方

【组成】苦竹叶 30 克，桑叶 5 克，菊花 5 克，薄荷 3 克，白茅根 30 克。

【制法】以上 5 味洗净，放入茶壶中，用沸水冲泡 10 分钟。代茶频服，每日 1 剂。

【功效】清热解毒。适用于风热感冒。

验方

【组成】芝麻酱 20 克，红茶 4 克，红糖 15 克。

【制法】以上 3 味调匀，沸水冲泡。代茶热饮。

【功效】发汗解表。适用于感冒初起。

验方

【组成】绿豆 30 克，麻黄 9 克。

【制法】以上 2 味洗净，放入沙锅中，加适量水，先用大火煮沸，撇去浮沫，再用小火慢煎至绿豆开花，去渣取汁。代茶饮。

【功效】清热解毒，发汗散寒，宣肺平喘。适用于伤风，流感。

验方

【组成】茅术 300 克，陈皮 300 克，柴胡 300 克，连翘 300 克，白芷 300 克，枳实 300 克，山楂 300 克，羌活 300 克，前胡 300 克，防风 300 克，藿香 300 克，甘草 300 克，神曲 300 克，川芎 300 克，厚朴 450 克，桔梗 450 克，麦芽 450 克，



苏叶 450 克,红茶 1000 克,生姜 2500 克,面粉 3250 克。

【制法】将生姜刨丝捣汁备用。诸药共研为粗末,再将姜汁、面粉打浆和药为块,每块干重约 15 克。每服 1~2 块,用开水冲泡。代茶饮。

【功效】发散风寒,和胃消食。适用于风寒感冒。

验方

【组成】蒲公英 20 克。

【制法】蒲公英洗净,切碎,加水煎汤。代茶饮,每日 1 剂,连用 3~5 天。

【功效】清热解毒利湿。适用于流行性感冒。

验方

【组成】钩藤 15 克,蜂蜜 15 克,绿茶 1 克。

【制法】将钩藤加 500 克水,煮沸 3 分钟,去渣取汁,加入绿茶和蜂蜜。代茶分 3 次饮服,每日 1 剂。

【功效】清热解毒。适用于流行性感冒。

验方

【组成】贯众、苍术各等份。

【制法】以上 2 味制成粗末,混匀,用纱布包好,每袋 30 克,用时沸水冲泡。代茶频服,每日 1 剂。

【功效】清热解毒,燥湿健脾,辟秽。预防流感,老幼咸宜。

验方

【组成】榕树须 30 克,冰糖适量。

【制法】以上 2 味加 1000 克水,煎成 500 克,去渣取汁。代茶饮。

【功效】清热解毒,通尿利淋。适用于感冒发热咳嗽。

验方

【组成】野菊花 15 克,夏枯草 15 克。

【制法】以上 2 味揉碎,加水煎汤。每日 1 剂,代茶频饮,连服 3~5 天。

【功效】清热解毒。适用于流行性感冒。

验方

【组成】绿豆 30 克,绿茶 9 克,红糖适量。

【制法】将茶叶用纱布包好,再将绿豆捣碎,加 250 克水,煎成 100 克汤汁,加入红糖即成。代茶频饮。

【功效】清热解毒。适用于夏季流行性感冒。

验方

【组成】葱白 15 克。

【制法】以上 1 味,沸水冲泡。感冒患者可先熏口鼻,后饮服,每日 4~5 次,以汗出鼻腔通畅为度。

【功效】通阳发汗,清肺健胃,解毒消肿。防治感冒、咽痛、咳嗽、痢疾。

验方

【组成】辛夷花 2 克,苏叶 6 克。

【制法】春季采摘未开放的辛夷花蕾,将其晒至半干,堆起待内部发热后再晒至全干。苏叶切碎。服时用沸水冲泡辛夷花、苏叶。代茶饮服,每日 1 剂。

【功效】祛风散寒,通鼻窍。适用于感冒。



验方

【组成】苦杏仁 6 克，粳米 6 克，白糖适量。

【制法】将杏仁用沸水泡片刻，剥去皮尖，再与粳米一同加水磨成浆，加入适量白糖，煮熟即成。代茶饮，每日 1 次。忌多饮，大量服用苦杏仁会产生中毒症状。

【功效】清热祛痰，平喘润肺。适用于感冒。

验方

【组成】荆芥 5 克，薄荷 5 克，土香薷 6 克。

【制法】以上 3 味，加 2000 克沸水冲泡。代茶饮。

【功效】辛凉解表。适用于风热感冒，头晕头痛，咽喉疼痛。

验方

【组成】生石膏 60 克，葛根 25 克，淡豆豉 1.5 克，荆芥 5 克，麻黄 1.5 克，生姜 5 克，葱白 3 根，粳米 100 克。

【制法】以上前 6 味洗净，加水煎煮取汁。另将粳米淘洗干净后用水煮粥至沸，加入药汁和葱白煮成粥。日服 1 剂，分数次食用。凡病人出汗、恶风寒怕冷时应忌食。

【功效】解表邪，发汗，清热。适用于感冒引起的高热不退，肺热喘急，头痛，烦躁，失眠，无汗，口渴咽干。

验方

【组成】荆芥 10 克，淡豆豉 10 克，薄荷 5 克，粳米 100 克。

【制法】以上前 3 味洗净加水煎沸

5 分钟后去渣取汁。另取粳米淘洗干净，按常法煮粥，待粥将熟时加入药汁，同煮为稀粥。日服 1 剂，分 2 次温热食用，一般 2~3 天为 1 疗程。

【功效】发汗解表，清利咽喉，退热除烦。适用于感冒。

验方

【组成】黄芪 20 克，粳米 50 克。

【制法】以上前 1 味加 200 克水，煎至 100 克，去渣留汁。另取粳米淘洗干净，再加 300 克水煮至米花汤稠为度，食时加红糖少许。每日早晚各服 1 剂，7~10 天为 1 疗程。凡感冒发热期宜停服，阴虚火旺者也不宜服用。

【功效】补气升阳，益卫固表，托毒生肌，利水退肿。适用于感冒。

验方

【组成】葱白 20 根，粳米 60 克。

【制法】取新鲜连根葱白洗净切断。另取粳米淘洗干净，加水按常法煮粥，待粥半生半熟时加入葱白，同煮为粥。日服 1 剂，分数次食用。

【功效】发汗散寒，温中止痛。适用于风寒感冒发热头痛，鼻塞流涕，腹痛泻痢。

验方

【组成】紫苏叶 12 克，粳米 100 克。

【制法】将紫苏叶洗净，加 200 克水，煮成 100 克，去渣取汁，再加入淘洗干净的粳米，加 600 克水，一同煮为稀稠粥。日服 1 剂，分早晚 2 次食用。凡温热病患者忌服。

【功效】发散风寒，理气和营。适用