

受人欢迎的丛书 · 卢祥之主编 · 受人欢迎的丛书



家用偏方



杜惠芳 编著

山西科学技术出版社

晋新登字5号

家用偏方

杜惠芳 编著

*

山西科学技术出版社出版 (太原并州北路十一号)
山西省新华书店发行 太原千峰科技印刷厂印刷

*

开本, 787×1092 1/32 印张, 5.625 字数, 121千字
1991年12月第1版 1991年12月太原第1次印刷
印数, 1—14000册

*

ISBN 7-5377-0464-3/R·172

定价: 3.00元

总 序

山西科学技术出版社出版的一套三册《受人欢迎的丛书》即将出版了。这套丛书的主编，山西科学技术出版社副社长、《中医药研究杂志》主编卢祥之同志嘱我写个序。我虽没有细阅过全书，但抽着翻了三册图书的几个主要章节，感到此套丛书有两个特点：一是语言简浅易懂，实用性强。比如民间常说的“偏方治大病”，大凡偏方都比较简单、价廉，药源广泛，取材方便，患者容易找到，对症找药，据病择方。二是治疗疾病种类多，效果好。《丛书》无论是说方，说按摩，说食疗，都是强调并突出了疗效灵验，突出了实际运用，就是说能解决问题，治疗疾病，治愈疾病。

我国传统的中医中药，历史悠久，内容极为丰富，在过去的数千年中，曾为中华民族的兴旺繁衍作出过很大贡献，至今，而且今后，必将为民族，为世界人民的健康，呈现出她自身永远磨灭不了的光辉。发展中医中药，研究中医中药，不仅是中医队伍的工作，同时也是整个科技工作者的工作。

此套丛书之一的《家用偏方》，是太原市人民医院杜惠芳医师的近作，该书采取每一个方剂用药物和主治作用为标题，如一味杜衡汤治风寒外感头痛；又如毕拨、梗米治胃寒呕吐；红薯粥治消化不良、妇女产后无乳；黄芩、地榆治痔漏等等，既醒目，又贴切，於读者有益，於患者有益，立意

在新，章节在明，尤其是每方每节下根据作者广博的摄取，叙述出使用每一个方剂的着眼点、辨疑点，加杂一些医坛趣话和诗文，如说浮萍宋东京开河所得梵文碑，记云：“天生灵草无根干，不在山间不在岸，始因飞絮逐东风，汎梗青青飘水面。”又如说菊花：“虽渐老圃秋容淡，且看黄花晚节香”。以及“其苗可蔬，叶可啜，根实花可饵，入药囊之可枕，酿之可饮”，等等，都饶有趣味。举凡数十种常见疾病的辨证和治疗，有方有解，剖析全面，详加例述，故洵为家用所必备。

丛书之二的《用吃治病》，作者是解放军 282 医院副院长郭维峰主任医师，他在书中突出的是食疗、食养。我国在周代，封建社会开始萌芽，生产力水平有了很大发展，文化水准也提高到一个新的历史阶段。在这种社会背景下，宫廷之中就注意到了膳食的研究。纵观两千多年前一部《周礼》，有关膳食的内容约占十分之一，从食源、进献、加工、烹饪、供侍直到饮食调养与平素用餐，都有一套完整的程序。周到秦汉时著作《内经》上说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”。另外，古代还有“安身之本，必资于食”，以及民间谚云：“日食两合米，胜似参芪一大包”。这些都说明了食疗之术，源远流长，食物经过适当的调配，可以起到可食可药的双重效用，既可谓之“药食同源”，又可谓为“至善至稳”。

丛书之三《简易按摩》作者许晓琳副研究员，多年从事针灸、推拿研究，曾著过《灸法》和《按摩术》，这册书中，比较全面地介绍了按摩的基本知识，尤其突出了消除疲劳、健身美容和防病治病的各种技法。

按摩不仅可以治病防病，还能健身美容、迅速消除疲劳和减轻各种精神压力，简便易行，掌握好了无副作用，不受场地、设备的限制，很容易得到推广和普及。

此套丛书的主编及几位作者，为了适合广大人民群众身体健康的需要，勤勉不辍，编著此书，值此建党七十周年之际，特撰此序，向广大读者，推荐这套医药科普小丛书，希望看到这套丛书能为人民群众的健康事业，作出贡献。

山西省科学技术委员会主任

山西省科学家、教育家、企业家联谊会会长：

李镇西

1991年7月1日

目 录

一味杜衡汤治风寒外感头痛.....	(1)
走马通圣散治冬天重感冒.....	(2)
苏叶、生姜、红糖饮治感冒.....	(3)
荆芥、豆豉、粳米治外感.....	(4)
玉竹、粳米治肺燥咳嗽.....	(6)
百合梨麦膏治燥火黄痰.....	(8)
桂枝、海浮石治寒痰咳嗽.....	(9)
葶苈、白术治咳嗽痰喘.....	(11)
苏子、白果、紫石英治喘不可支.....	(13)
薏苡仁、山药治劳嗽干咳.....	(14)
白术、芥子治支气肺炎痰多.....	(16)
鲜芦根、竹叶治温热病.....	(17)
藿香、贝母、粳米治暑天上呼吸道感染.....	(18)
枇杷、百合治急性气管炎.....	(20)
西洋参、苏子、百合治慢性支气管炎.....	(21)
百部、贝母、海浮石治咳嗽不止.....	(22)
百合、芡实、熟地煮鸡治肺结核.....	(23)
冬虫夏草、沙参治肺结核.....	(24)
豆蔻、生姜治宿食不化、呕吐虚泄.....	(26)
甘松、粳米治胃寒呕吐.....	(28)
红薯粥治消化不良、妇女产后无乳.....	(30)

神曲、粳米治消化不良、噎腐吞酸·····	(32)
草拔、粳米治胃寒呕吐·····	(34)
瓦楞、瓜蒌治胃酸过多·····	(36)
香附、半夏治精神因素引起的腹胀不适·····	(37)
黄连、吴茱治肝胃不和，吐酸呃逆·····	(38)
香附、黄连治慢性肠胃炎·····	(39)
红花、元明粉治胃痛如刀割·····	(40)
香附、砂仁治呃逆·····	(41)
丁香、檀香、藿香治胸膈虚痞，腹痛呕吐·····	(42)
枳壳、佛手、茯苓治胃痛不止·····	(43)
佛手、香橼、莲子治腹胀·····	(44)
三七末、藕节治胃溃疡·····	(45)
黄芪、白芍、甘草治胃溃疡·····	(46)
白术、附子、莱菔治胃下垂·····	(47)
桂枝、半夏、生姜治呕吐·····	(48)
佛手柑粥治老年人消化力弱·····	(50)
厚朴、黄连、香薷治暑夏吐泻·····	(51)
蜀椒、面粉治肠鸣腹泻·····	(52)
消痞羹治消化不良·····	(54)
当归、谷芽治便秘·····	(55)
橘皮、藕粉治食后欲吐·····	(56)
五味子、红枣治急性肝炎·····	(57)
陈茶叶治消化不良、痢疾·····	(58)
白术、猪肚强壮消化功能·····	(60)
马齿苋、薏苡仁治细菌性痢疾·····	(62)
金樱子粥治慢性腹泻·····	(63)

茜草、艾叶、大黄治溃疡出血·····	(64)
大黄地黄汤治上消化道出血·····	(65)
丹皮、蒲黄炭治胃十二指肠溃疡出血·····	(66)
天花粉、熟地、鲜石斛治糖尿病·····	(68)
茯苓、泽泻治失眠·····	(70)
豆腐浆、粳米治血管硬化·····	(72)
谷精草、夏枯草治高血压·····	(74)
旋覆、麻仁、甘菊汤治眩晕·····	(75)
赭石、龙胆草治肝火上冲头痛、头晕·····	(76)
决明子、粳米、菊花治血压高·····	(78)
木香、蜂蜜治疗高血压·····	(80)
百合、夏枯草治疗失眠·····	(81)
决明、菊花、首乌治更年期综合征·····	(82)
莲子粉粥治多梦失眠·····	(84)
茯苓、白术、桂枝治头目眩晕·····	(85)
菊花苗粥治疗高血压症·····	(88)
地骨皮、陈皮治血虚头晕·····	(90)
桃仁、核桃仁防治高血压、心脏病·····	(91)
决明、黄精、玉竹治脑虚头晕·····	(93)
薯蓣粥治自汗、盗汗·····	(94)
黄芪玉米粥治疗慢性肾炎后期·····	(95)
玉米须治疗肾炎·····	(98)
附子、绿豆治水肿·····	(99)
椒目、大腹皮、肉桂治慢性水肿·····	(101)
葛根、石膏治鼻渊·····	(103)
桑螵蛸、生黄芪治小便不禁·····	(104)

射干、蛤粉治百日咳.....	(105)
杏仁、菴仁治小儿肺炎迁延后期.....	(106)
羊肾、核桃治腰痛.....	(107)
葫芦巴、紫河车治阳痿.....	(108)
莲子肉、龟板治遗精.....	(109)
川椒、巴豆外用治牙痛.....	(110)
荆芥、防风、贝母治喉炎.....	(112)
菴丝、覆盆、麻雀治遗精.....	(113)
滑石、甘草治泌尿系感染.....	(115)
金钱草、蕲藜煎送泻肝丸治血尿.....	(116)
麻雀、大米治肾虚、阳痿.....	(118)
黄芩、滑石治鼻窦炎.....	(119)
金铃子、延胡索治胸腹诸痛.....	(120)
大黄、蔓荆治头痛如劈.....	(121)
博济方主灵散治偏头痛.....	(122)
川芎香附散治神经性头痛不止.....	(123)
升麻、芝麻治子宫下垂.....	(125)
茯苓、柴胡、白术治妊娠恶阻.....	(127)
菴蔚子、老姜治痛经.....	(128)
黄芪、葛根治产后身痛.....	(129)
杜仲、寄生治孕如腹痛.....	(130)
赤芍、丹参、桃仁治宫外孕.....	(131)
鲜地骨皮炖瘦猪肉治妇女月经过多.....	(132)
阿胶、当归、红花治月经过多挟瘀.....	(133)
蒲黄、木通治膀胱炎.....	(134)
梅花、粳米治梅核气.....	(135)

黄芩、地榆治痔漏·····	(137)
柴胡、梔子、木通治突然耳聋·····	(139)
鸭蛋、冰糖治腮腺炎·····	(140)
浮萍治筋急抽搐·····	(141)
内服外敷白附、僵蚕、全蝎治嘴歪·····	(142)
柴胡、龙骨、牡蛎治精神失常·····	(143)
菊花粥治眼结膜炎·····	(144)
杜仲、破故纸丸治腰痛·····	(146)
苦楝根、粳米治蛔虫病·····	(147)
青椒、苦瓜治夏天中暑·····	(149)
海参、粳米治精血不足·····	(150)
甘蔗、粳米治阴津不足·····	(152)
枳椇、粳米解醉酒·····	(153)
防风、粳米治风寒湿痹·····	(154)
附子、粳米治肾阳不足·····	(155)
黄芪、白术、防风治汗多·····	(156)
黄连、枳实治口臭·····	(157)
沙参、麦冬、黄芪治口疮不愈·····	(158)
龙胆草、赤茯苓治阴部瘙痒·····	(159)
生地、决明、谷精草治双目生翳·····	(161)
菊花、丹皮治视物模糊·····	(162)
党参、枸杞、羊头治记忆力减退·····	(163)
薏苡仁、白果治水痘·····	(164)
川乌粥治风湿性关节炎·····	(165)
菱、米治慢性腹泻兼治消化道癌·····	(167)

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，自以麻桂为主治，即使是病温伤暑，也以银翘、桑菊、香薷诸方为正治。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。《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，一施羣黛，轻灵妙剂也。

本方简单有效，杜衡产于江苏、浙江、安徽、湖南、江西等地，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。

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，就是百节痛，浑身的骨头，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”。

苏叶、生姜、红糖饮治感冒

〔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，还可用葱白，即是平常食用的大葱白茎，淡豆豉各10克水煎，通阳散寒发表，疗效也很理想，可供一用。

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。

荆芥、豆豉、粳米治外感

〔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，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，主要因为它能旺盛皮肤血行，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。

昔年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。

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，口面喎偏，大小便秘涩，烦热，荆芥粥方。荆芥一把，切，青梁米四合，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喎斜，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。

玉竹、粳米治肺燥咳嗽

〔组成〕 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、心功全时的辅助食能不疗方法。

〔运用体会〕 玉竹又名萎蕤(rui, 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, 久服去面黑黧, 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，又能应用于心脏病人心力衰竭。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Ⅰ～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。

另外，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。