

《农村奔小康丛书》编委会

名誉主任委员：孙维本 邵奇惠

主任委员：周文华 单荣范 戴谟安
孙魁文

副主任委员：陈凤翠 孙克俭 潘恒祥

委员（以姓氏笔画为序）：

于宗义 王书文 王集德 邓 灿

史伯鸿 冉秉利 许忠仁 陈士军

赵作审 姜培玉 高忠江 阎昌德

黄 林 谭广和

《农村奔小康丛书》工作委员会

主任：潘恒祥

副主任：靳国君 田兆民 王亚光

姜 影 肖尔斌

委员（以姓氏笔画为序）：

于文杰 王克政 王惠民 许光一

张文达 张丽萍 陈 澈 李庆华

李禹河 吴庚恕 何宝昌 杨静波

赵立程 席德坤 常瀛莲 赖兆钧

前 言

伴随着亿万农民从温饱奔向小康的铿锵脚步，《农村奔小康丛书》问世了。这是12家出版社联手协作奉献给农村现代化建设的系列普及读物。它凝聚了黑龙江出版界对农村发展的深切关注。

实现从温饱到小康的跨越，是我国社会主义农村变迁中的重要里程碑。在这个历史性变革中，必须加速科学技术普及的步伐，提供生产发展的动力因素，注入改革开放的全新观念，形成科学文明的生活方式。《农村奔小康丛书》正是带着这样的关切，适时地走向农村千家万户的。

以科技兴农、科教结合为指导方针的《农村奔小康丛书》，包容了农业科技、经济信息、农村生活、科普读物、文化教育、政策法规、文化娱乐等7个系列，涵盖了农民生产、生活的各个领域，从农村实际需要出发，与经济发展同步。全套丛书将按近期（1992—1993年）、中期（1994—1996年）、远期（1997—2000年）三步规划，陆续出版。近期以传播信息、引导致富的实用科技为主。期望这套丛书能成为农民的致富之友。

作为我国农民奔小康活动的伴生工程，《农村奔

小康》丛书，将随着农村的进步而深入拓展。为此，真诚地希望得到农民读者、科技人员及各级有关部门的支持和帮助，让我们大家共同为农村奔小康尽职尽责。

愿《农村奔小康丛书》使亿万农民向新世纪进军的步伐更加矫健！

周文华

1992年7月

目 录

(上)

第一部分 治疗内科疾病方剂	(1)
一、感冒	(1)
二、咳嗽	(6)
三、哮喘	(13)
四、肺病	(17)
五、肺胀	(19)
六、肺结核	(21)
七、脑膜炎	(24)
八、头痛	(25)
九、呕吐	(28)
十、消化不良	(31)
十一、胃痛	(38)
十二、胃及十二指肠溃疡	(43)
十三、急慢性胃肠炎	(46)
十四、胃下垂	(48)
十五、腹胀、腹痛	(49)
十六、腰痛	(50)

十七、肾炎·····	(52)
十八、糖尿病·····	(54)
十九、甲状腺肿大·····	(57)
二十、甲状腺机能亢进·····	(58)
二十一、贫血·····	(59)
二十二、血症·····	(62)
二十三、高血压症·····	(67)
二十四、心血管病·····	(74)
二十五、心悸与怔忡、头晕·····	(78)
二十六、失眠·····	(82)
二十七、风寒湿痹·····	(86)
二十八、中风·····	(89)
二十九、癫痫·····	(92)
三十、肿病、腹水·····	(94)
三十一、泄泻·····	(102)
三十二、便秘·····	(109)
三十三、痢疾·····	(112)
三十四、疟疾·····	(117)
三十五、盗汗、自汗·····	(119)
三十六、尿路感染·····	(121)
三十七、尿路结石·····	(123)
三十八、遗尿·····	(124)
三十九、尿潴溜·····	(127)
四十、遗精·····	(128)
四十一、阳痿·····	(130)

四十二、缩阳症	(136)
四十三、癌症	(137)
第二部分 治疗外科疾病方剂	(143)
一、腮腺炎	(143)
二、骨结核	(144)
三、颈淋巴结结核	(145)
四、疮、疖、痈、疽	(148)
五、乳腺炎	(156)
六、阑尾炎	(158)
七、脉管炎	(159)
八、肠梗阻、肠套迭	(159)
九、胆结石	(160)
十、跌打损伤	(161)
十一、蛇、虫、兽咬伤	(165)
十二、破伤风	(168)
十三、水火烫伤	(168)
十四、脑震荡后遗症	(171)
十五、粉刺、(痤疮)	(171)
十六、白癜风	(172)
十七、鸡眼与扁平疣	(172)
十八、脚气	(173)
十九、疝气	(175)
二十、痔瘻	(177)
二十一、脱肛	(181)

第一部分 治疗内科疾病方剂

一、感 冒

(一) 风寒感冒

病症：恶心或发热，头痛身痛，无汗，鼻塞，清涕，喷嚏，或咳，口不渴，苔薄白，脉浮紧。

1. 用葱白 3 根，白酒适量，小米适量。将以上 3 种加水煮粥，热服取汗。或生食葱白，热酒送服，取汗。

2. 大蒜 30 克，生姜 10 克，红糖适量。将前二味切片和起，加水 500—1000 克，煮至 300—500 克，睡前热服，服时加红糖。盖被取汗为宜。

3. 葱白 2 根，切片，与 6 克生姜捣碎，再与适量醋、盐共放碗内，沸水冲入，立即加盖 3—5 分钟，趁热服下后，盖被取汗。

4. 糯米 100 克，葱白数根。先煮糯米粥，临熟加入葱白再略沸之，空腹食用，出微汗效佳。

5. 胡萝卜，洗净，煎汤，热饮。发汗解表。

6. 草鱼(青鱼)肉 150 克，生姜片 25 克，米酒 100 克。用半碗水煮沸后，放入鱼肉片、姜片及米酒，炖约 30 分钟，加盐调味，乘热食用。卧床盖被取微汗，日 2 次。注意避风寒。

7. 荆芥 10 克，苏叶 10 克，茶叶 6 克，生姜 10 克，红糖 30

克。先以文火煎煮荆芥、苏叶、茶叶、生姜,约 15—20 分钟后,加入红糖待溶化即成。每日 2 次,可随量服用。

8. 葱 30 克,淡豆豉 15 克,黄酒 50 克。先将豆豉放入砂锅内加水 1 小碗,煎煮 10 分钟,再把洗净切段的葱(带须)放入,继续煎煮 5 分钟;然后加黄酒,立即出锅。服用时,趁热顿服,注意避风寒。

9. 葱白 5 根、姜 1 片、淡豆豉 20 克。用砂锅加水 1 碗煎煮,趁热顿服,然后卧床盖被发汗,注意避风寒。

10. 生大蒜一瓣。将蒜瓣含于口中,生津则咽下,直至大蒜无味时吐掉。连续 3 瓣即可奏效。

11. 白胡椒末、葱白各适量。煮热汤面条一碗,加入葱白及胡椒面拌匀,乘热吃下盖被而卧,汗出即愈。

12. 干白菜根 1 块,红糖 50 克,姜 3 片。加水共煎汤,日服 3 次。

13. 鸡蛋 1 个,冰糖 30 克。将鸡蛋打破,同捣碎的冰糖混合调匀,临睡前用开水冲服,取微汗。此方对小儿流鼻血亦有效。

(二) 风热感冒

病症:发热,微恶风寒,微汗,鼻塞,喷嚏,流清涕,鼻息灼热(出气热),口微渴。苔薄白,舌边尖红,脉浮数。

1. 鲜白萝卜 250—500 克,生姜 3 片,白糖适量。将萝卜洗净、切片,生姜捣碎,和起,加水 1000—1500 毫升煮至 800—1000 毫升,加白糖,趁热喝一半,30 分钟后再喝一半。

2. 鲜桔子皮 30 克,白糖适量。将桔子皮 30 克,加水 1000 毫升,煮至 500 毫升,入白糖,分 2 次趁热服下。

3. 桑叶 5 克,菊花 5 克,薄荷 3 克,苦竹叶 30 克。将上述 4 味洗净,放入茶壶内,用开水冲泡 1 分钟即成。可随时趁热饮用,服后避风寒。

4. 银花 30 克,山楂 10 克,蜂蜜 250 克。将银花与山楂放入砂锅内,加水置旺火上烧沸,约 3—5 分钟后,将药液注入小搪瓷盆内,再煎熬 1 次滤出药液,将 2 次药液合并,放入蜂蜜搅匀,即可服用。服用时温热,可随时饮用。

(三) 风湿感冒

病症:头晕或重痛,恶寒发热,身体酸痛胃脘胀满、闷、食少、渴。喜热饮,便溏,或身微肿,苔白厚,脉浮缓。

1. 核桃肉 6—10 克,葱白 1—2 根,生姜 3 片,细茶叶少许,大枣 5 枚。以上共切碎入砂锅,旺火煮 30 分钟趁热服。盖被微取汗。

2. 干萝卜片 20—30 克,萝卜籽 10—15 克,桔子皮 6—10 克,生姜 3 片,大枣 5 枚。将萝卜籽炒黄,共放锅内加水 1000 毫升,武火煮 30 分钟,取汁,趁热服下。

(四) 感冒挟暑

病症:头痛身重,发热涕清,自汗口渴,便溏。舌苔黄白,右脉洪大而数,左脉反小于右脉。

1. 白扁豆花 30 克,鲜桔子皮 10 克,白糖适量,雪梨 500 克,大枣 5 枚。将梨去皮核,切片,入砂锅加水 1000 毫升,煮至 700 毫升,加白糖趁热服下。

加减法:胸闷食少者,加山楂 20 克,苔厚者,加炒萝卜籽 10 克。

2. 绿豆 50 克,鲜山药 50 克,冰糖 30 克,共入砂锅煮 30

分钟,趁热服下。

(五) 中寒(素体阳虚之人,寒邪从口鼻直冲少阴)

病症:头晕鼻塞,涕清喷嚏,哈欠,舌白,脉沉细缓。

1. 桔子皮 10 元,干姜 6 克,鲜山药 10 克,生姜 3 片,大枣 5 枚,红糖适量。将山药洗净,切片,入锅煮 30 分钟,加红糖热服。

2. 鲜鸡蛋 2 个,生姜 3 片。红糖适量。先将生姜熬水,再冲鸡蛋,然后加入红糖,趁热服下,临睡服用为宜。

(六) 体虚感冒(指平素体虚,不耐寒暑之人)

病症:与风寒感冒相同。

1. 大枣 10 枚,生姜 5 片,浮小麦 30 克,核桃肉 5 枚,桔子皮 10 克,红糖适量。将核桃肉切碎,与上物共煮 30 分钟取汗,加入红糖,趁热服下。

2. 黄豆 40 克,花生米 20 克,核桃肉 5 枚,葱白 1 根,生姜 3 片,鸡蛋 2 个,大枣 5 枚,红糖适量。先将葱白洗净切片,再将核桃肉切碎,与黄豆、花生米、生姜入砂锅共煮 30—50 分钟,移开炉火,稍待片刻,过滤,取汁,加温使之滚沸,冲蛋加糖热服。

(七) 流行性感冒

1. 橄榄 5 枚,白萝卜 200 克。将白萝卜洗净,切作小块,同橄榄共煮汤饮,每日 3 次,用量不限。

注:此方即中医偏方“青龙白虎汤”。

2. 芦根 50 克,鲜萝卜 200 克,葱白 7 个,青橄榄 7 个。煮汤代茶饮。

3. 白菜根(疙瘩)1 个,白糖少许。将白菜根洗净,切片,加

水 1 碗煎好。后加白糖，日服 2 次。

4. 槟榔、黄芩各 15 克。水煎服。

5. 羌活 15 克，大青叶（或板兰根），导鞭草（或鸭跖草）各 30 克，水煎服，亦用于上呼吸道感染伴高烧者。

（八）预防流感

1. 葱白 500 克，大蒜 250 克。将葱白洗净，大蒜去皮，切碎，加水 2 公斤煎汤。每日服 3 次，每次 1 茶杯。

2. 米醋不拘量。将米醋加水适量，文火慢熬，于每晚睡前烧熏 1 次。

3. 可用葱白 3 根，生姜 5 克，用水煮，取汁，连服 3 天。在流感流行期，吃饭时任意吃大蒜，亦可起良效。

（九）感冒发烧

1. 乌梅 4 个，红糖 100 克。加水共煮浓汤，分 2 次服。用治伤风感冒，发烧不退。

2. 核桃仁 25 克，葱白 25 克，生姜 25 克，茶叶 15 克。将核桃仁、葱白、生姜共捣烂，同茶叶一同放入砂锅内，加水一碗半煎煮，去渣 1 次服下，盖上棉被卧床，注意避风。用于治感冒发烧，头痛无汗。

3. 萝卜、甘蔗各 500 克，金银花 10 克，竹叶 5 克，白糖适量。将萝卜与甘蔗切块，加水于砂锅内，下金银花、竹叶共煎，饮服时加白糖。可当茶饮，每日数次。用于治发热、咽喉疼痛及鼻干等症。

4. 柴胡、黄芩各 15 克，大青叶 30 克，水煎，分 3 至 4 次服。治小儿上感高烧不退。

二、咳 嗽

(一) 感冒咳嗽

1. 鸭蛋清(鸭蛋白)2个,葱白4根,饴糖50克。先将葱白及饴糖,同茶水煮一、二沸,倒入盛鸭蛋清的碗中,搅匀,分2次热服。忌食酸辣等刺激性食物。治咳嗽喉痛。

2. 荸荠适量。将荸荠洗净,去皮,捣烂后用纱布挤汁,以汁漱口,徐徐咽下。每日数次,可连续漱口。治咳嗽喉痛。

3. 鲜鸡蛋2个,白糖15克,香油数滴。将鸡蛋打破,三味共搅匀,空心服食,1次食尽。治咳嗽嗓子疼痛。

4. 鲜芥菜80克,鲜姜10克,盐少许。将芥菜洗净切成小块,生姜切片,加清水4碗煎至2碗,以食盐调味。每日分2次服用,连用3日见效。治风寒性头痛鼻塞、咳嗽。

5. 香菜30克,饴糖30克,大米100克。

①先将大米洗净加水煮汤。

②取大米汤3汤匙与香菜、饴糖搅拌同蒸10分钟。

③蒸完后趁热1次服,注意避风寒。

6. 红糖30克,鲜姜15克,红枣30克。以水3碗煎服,服后出微汗即愈。用治伤风咳嗽。

7. 萝卜1个,葱白6根,生姜15克。用3碗水先将萝卜煮熟,再放葱白、姜,煮剩1碗汤,连渣1次服。用治风寒咳嗽,痰多。

8. 大白萝卜1个,蜂蜜30克,白胡椒5粒,麻黄少许。将

萝卜洗净,切片,放入碗内,倒入蜂蜜及白胡椒、麻黄等共蒸半小时,趁热顿服。用治风寒咳嗽。

9. 萝卜 1 个,白胡椒 5 粒,生姜 3 片,陈皮(桔子皮)1 片。加水共煎 30 分钟,日饮汤 2 次。用治咳嗽痰多。

10. 五米须,桔皮各适量。共加水煎,日服 2 次。用治风寒咳嗽多痰。

11. 杏仁 9 克,生姜 3 片,白萝卜 100 克,水煎服。

12. 葱白连须 7 根,梨 1 个,白糖 50 克,水煎,吃葱喝汤。日服 2 次。

13. 萝卜汁酒 3 盅,饴糖 9 克,生姜汁 3 滴,混匀,炖温服。

14. 白萝卜 5 片,生姜 3 片,大枣 3 枚,水煎去渣,加蜂蜜 30 克,煮沸,徐徐饮完。

注:以上两方(13、14)治小儿伤风咳嗽。

(二) 老年慢性支气管炎咳嗽

1. 花生米 60 克。炒,煮熟,每日吃,不间断,痊愈后停用。

2. 酸石榴(甜者无效)3 克。将石榴子取出,捣碎,绞取其汁液,有小毒,不可过量饮用,每晚睡前服下,或口嚼石榴子咽液亦可。

3. 鲜柚肉 500 克,蜂蜜 250 克,白酒适量。将柚肉去核,切块,放在瓶罐中,倒入白酒,封严浸闷 1 夜,再倒入铝锅中煮至余液将干时,加入蜂蜜,拌匀即成。待冷,装瓶备用。

4. 苦杏仁,研碎,与等量冰糖混匀,制成杏仁糖。每日早晚各服 9 克。10 天为 1 疗程。

5. 甜杏仁炒熟,每日早晚各嚼食 7—10 粒。

6. 白茄 60 克,煮后去渣,加蜂蜜适量温服 1 日 2 次。

7. 丝瓜藤 150 克,洗净切碎,用水浸泡后,加水煮沸 1 小时以上,滤渣取液,再加水煮沸 1 小时,过滤,将 2 次药液煎至 150 毫升,分 3 次,1 日服完,10 天为一疗程。

(三) 肺结核咳嗽

1. 芹菜根 30 克,洗净切碎,蜜水炒食,每日 2—3 次。
2. 鲜马乳 300 毫升,白糖适量。将马乳煮沸,饮时加白糖。

(四) 肺结核咯血

1. 蜂蜜 20 克,百部 25 克,白芨 20 克,瓜蒌 25 克。先将上 3 味水煎,去渣取汁,再调入蜂蜜搅匀,每日 1 剂分 2 次服。
2. 鲜藕节、鲜白茅根各 60 克。水煎服。
3. 鲜藕 250 克,洗净切片,白糖适量拌食。
4. 鲜藕汁,每日早晚各服 1 杯。
5. 白木耳 3 克,清水浸泡 12 小时,放碗中,加白糖适量,上笼蒸 1 小时,早晨空腹服。
6. 猪或羊肺 1 具,川贝 15 克、白糖 60 克。把肺剖开,川贝末与白糖撒于肺内外,上笼蒸熟,分数次食之。

(五) 百日咳

1. 罗汉果半个,柿饼 3 个,冰糖 30 克。加清水 2 碗半共煮至一碗半,再下冰糖,去渣,1 天分 3 次饮完。
2. 黑木耳 10 克,冰糖 10 克。梨 1 个,桔子皮 10 克。将梨洗净切块,共入锅内煮 40 分钟,取汁热服。
3. 大梨 1 个,麻黄 1 克。将梨挖去心,装入麻黄,盖严,放碗中蒸熟,去麻黄,食梨饮汁。1 日 2 次分食。
4. 梨 1 个,挖去心,装入川贝末 3 克,蒸熟食之。
5. 花生仁 15 克,红花 1.5 克,西瓜子(捣碎)15 克,冰糖

30 克。水煎，当茶喝，食花生仁。

6. 向日葵茎(去外皮)15 克，葵花子 10 克(打烂)，水煎，加冰糖服。

7. 紫皮蒜或独头蒜数枚，白糖适量。将蒜捣碎，用糖和冷开水浸泡两昼夜，过滤去渣，日服 3 次，每次半至 1 汤匙，温开水调服。

8. 独头蒜 3 枚(捣汁)，甘草末 12 克，加冰糖适量，水煎，1 日 3 次分服。

9. 白萝卜 500 克，冰糖 60 克。萝卜切片，水煎，1 日 3 次分服，需连续服。

10. 胡萝卜 500 克，挤汁，加冰糖适量蒸开，温服，日 2 次。

11. 鲜丝瓜绞汁。3—6 岁，每次服汁 60 毫升，日 2—3 次。服时加蜂蜜少许。

12. 芹菜全株 500 克，洗净捣汁，加食盐少许，隔水温热，早晚各服 1 酒盅，连服数日。

13. 大白菜根 2 个，冰糖 30 克，水煎服，每日 3 次。

14. 鸭蛋 2 个，冰糖 30 克。蛋打碎搅和，加入冰糖，炖成蛋糕，1 日 3 次分食，连用数日。

15. 猪胆 1 个，白糖拌服。1—2 岁分 10 次服，3 岁以上分 6 次服。每天 2 次。

(六) 麻疹咳嗽

1. 梨 1 个，瓜蒌皮一个(焙焦为末)。将梨挖心，装入瓜蒌末，用面包住烧熟。1 日 3 次分食，2 岁以下的小儿 2 天吃 1 个。

2. 红皮甘蔗(连皮去节)，荸荠。数量不拘，煎汤代茶饮。

3. 白萝卜籽 60 克,研细末装瓶内。每服 6 克,米汤送下,1 日 3 次。年幼者用量酌减。

4. 白萝卜适量,水煎,加白糖服。

(七) 干 咳

1. 柿饼 2 个、川贝末 9 克。柿饼挖开去核,纳入川贝末。饭上蒸熟,一次食,日食 2 次。

2. 蜂蜜 16 克,开水冲服,早晚各服 1 次。

3. 黑芝麻 125 克,冰糖 30 克。共捣烂,每次开水冲服 15—30 克。早晚各服 1 次。

4. 燕窝 10 克,银耳 15 克,冰糖适量。将燕窝先用清水刷 1 遍,再放入热水中浸泡 3—4 小时,然后择去毛绒,再放入热水中泡 1 小时即可取用;银耳用清水浸泡 1 小时即成。用磁罐或盖碗盛入燕窝、银耳、冰糖,隔水炖熟食用。

(八) 一般咳嗽

1. 大梨 1 个,蜂蜜 60 克。将梨挖个洞,去梨核,入蜂蜜,放碗内,上笼蒸熟,睡前食之。

2. 大梨 1 个、洗净连皮切碎,加冰糖炖水服。

3. 大梨 1 个、挖去心,加入贝母 2 克,放碗内隔水蒸 1 小时,吃梨饮汤。

4. 核桃仁 9 克,捣烂,加糖适量拌匀,开水冲服,每日早晚服。

5. 枇杷叶(去毛,蜜炙)15 克,水煎服。

6. 丝瓜子,焙干研末,每次服 9 克,日服 3 次。

7. 丝瓜藤液,开水冲服,每日 3 次,每次 1 酒盅。

(九) 咳嗽痰多

1. 陈皮(桔子皮)9克,核桃1个,生姜3片,水煎服。
2. 桔皮、生姜,苏叶各6克,水煎后,加红糖服。
3. 桔饼2个,生姜3片,水煎服。
4. 霜后白萝卜,洗净,捣碎挤汁,炖后温服,日服2次,每次饮汁60毫升,服时加适量蜂蜜。
5. 白萝卜、生姜、梨各适量,均切片,水煎代茶饮。
6. 白矾30克。研末,以醋调匀,敷足心。
7. 玉米须30克,桔皮9克。水煎服。

(十) 咳嗽痰喘

1. 白果仁9克,麻黄,甘草各6克,水煎服。
2. 核桃1个,生姜1片。每日早、晚空腹吃,将核桃仁和姜片嚼食,连续服用。
3. 核桃仁30克,补骨脂9克,水煎,早晚分服。
4. 菠菜子,炒黄,研末,每次服5克,日服2次,开水送服。
5. 豆腐500克,红糖、白糖各100克。把豆腐当中挖一窝,纳入红白糖,放入碗内隔水煮30分钟,1次吃完,连服4次。
6. 生怀山药30克,白糖少许。将山药轧细过筛,调入凉水,边煮边搅,2—3沸即成。加少许白糖调味服食。

(十一) 久咳不愈

1. 柿饼3个,水煎,冲蜂蜜服。
2. 酸枣仁,研末,每服6克,日服2次。
3. 花生仁,大枣、蜂蜜各30克。水煎,食花生和枣饮汤。日服2次。
4. 南瓜藤液。将南瓜藤剪去头,插入瓶内,经1夜,汁液流