

● 健康小丛书

家庭常用验方



932.93
1

全国爱国卫生运动委员会

主编

中华人民共和国卫生部

人民卫生出版社

《健康小丛书》编委会

主 编: 黄树则

副主编: 李九如 董绵国 刘世杰

编 委: 杨任民 谢柏樟 蔡景峰

李志民 吕毓中 陈秉中

赵伯仁

家庭常用验方

范正祥 刘德山 编著

人民卫生出版社出版

(北京市崇文区天坛西里10号)

北京密云卫新综合印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 2¹/₂印张 53千字

1990年9月第1版 1990年9月第1版第1次印刷

印数: 00,001—18,600

ISBN 7-117-01404-0/R·1405 定价: 0.91元

〔科技新书目227—200〕

写在《健康小丛书》前面

开展卫生宣传教育，是提高整个民族的文化水平、科学水平，建设社会主义精神文明的一个重要组成部分，也是贯彻“预防为主”方针的根本措施之一。

随着我国城乡经济的日益繁荣，人民群众的物质生活水平有了明显的提高。这就为在广大城乡，特别是在农村普及医药卫生常识提供了优越的物质条件。广大群众对于学习卫生知识、改善卫生条件、提高健康水平的要求也越来越迫切。这套由中央爱卫会、卫生部主编的《健康小丛书》就是为适应这个形势而组织编纂的。这套丛书将由近百种（每种3万~5万字）医药卫生科普书组成。内容以群众急需的防病保健知识为主，力求浅显易懂，图文并茂。

我希望我们广大的卫生工作者不仅要为人民群众提供良好的医疗服务，而且要为卫生科学知识的普及作出贡献。卫生宣传教育工作不仅仅是卫生宣传教育部门的事，也是广大卫生工作者的共同责任。

如果这套丛书受到广大城乡读者的喜爱，我将跟所有的作者、编者以及做具体组织工作的同志们一样，感到由衷的高兴。

崔月梨

一九八五年一月

目 录

使用验方应注意些什么?	(1)
怎样选用验方?	(1)
治疗感冒的验方有哪些?	(2)
麻疹出不透用什么验方?	(3)
治疗风疹的验方有哪些?	(4)
治疗猩红热有何验方?	(5)
治疗水痘用什么验方?	(6)
哪些验方能治疗疔腮?	(7)
治疗百日咳用什么验方?	(8)
急性菌痢用什么验方治疗?	(10)
有什么验方能治疗蛔虫病?	(11)
哪些验方能治疗蛲虫病?	(11)
急性气管炎用什么验方治疗?	(12)
治疗慢性气管炎有什么好验方?	(14)
治疗高血压病的验方有哪些?	(15)
低血压用什么验方治疗好?	(16)
治疗心绞痛有什么验方?	(17)
得了慢性肾炎用什么验方治疗?	(18)
什么验方能治疗糖尿病?	(20)
治疗面神经麻痹用哪些验方好?	(21)
哪些验方能治疗胃及十二指肠溃疡?	(22)
治疗便秘有哪些验方?	(24)
治疗阳痿的验方有哪些?	(26)
哪些验方能治疗遗精?	(26)
醉酒用什么验方好?	(28)

治疗中暑的验方有哪些?	(29)
什么验方治疗颈淋巴结核好?	(30)
治疗疖肿用哪些验方?	(32)
哪些验方能治疗烧伤、烫伤?	(33)
治疗冻疮用哪些验方?	(34)
哪些验方能治疗褥疮?	(35)
蜂蜇伤用哪些验方好?	(36)
哪些验方能治疗腋臭?	(37)
闪腰岔气用哪些验方治疗?	(38)
治疗痔疮用哪些验方?	(38)
用什么验方治疗脱肛?	(40)
哪些验方能治疗月经提前?	(41)
用什么验方能治疗月经推后?	(43)
治疗痛经用哪些验方?	(44)
治疗闭经的验方有哪些?	(46)
哪些验方能治疗阴道炎?	(47)
妊娠呕吐用什么验方治疗好?	(48)
奶水不足时用什么验方治疗?	(50)
治疗急性乳腺炎用哪些验方?	(51)
婴儿腹泻用哪些验方治疗?	(53)
哪些验方能治疗“夜哭郎”?	(55)
治疗尿床的验方有哪些?	(56)
治疗疳子用哪些验方?	(58)
哪些验方能治疗荨麻疹?	(59)
带状疱疹用哪些验方治疗?	(61)
治疗湿疹有哪些验方?	(62)
哪些验方能治疗神经性皮炎?	(64)
治疗手足癣的验方有哪些?	(64)
哪些验方能治疗手脚裂口?	(65)
“鬼剃头”用什么验方治疗?	(66)

治疗红眼睛用什么验方？·····	(67)
慢性鼻炎用哪些验方治疗？·····	(69)
鼻出血用什么验方治疗好？·····	(70)
治疗慢性中耳炎的验方有哪些？·····	(71)
哪些验方能治疗口疮？·····	(71)
用什么验方治疗扁桃体炎？·····	(72)

使用验方应注意些什么？

一、疾病是复杂的，要想对症选用验方，有时会遇到很多困难。因此，对于没有明确诊断，不能准确把握适应证时，应先找医生确诊，然后再根据病情酌情选用。

二、验方虽然简便易行，但它有很强的针对性，其治疗范围也有一定的局限性，因此不能将它当作万能药滥用。

三、验方并非一用就灵，在应用过程中，要注意观察病情变化和治疗效果。对于在接受验方治疗时病情不见好转，或病情反而加重者，应及时找医生诊治，以免延误病情。

四、对于急症，如书中所述的中暑、鼻出血、烧烫伤等症，如病情轻，可自行选用验方治疗，对于病情严重者，在应用验方治疗的同时，要尽快找医生或就近送医院救治，以免危及病人生命。

怎样选用验方？

在选用验方时，首先要抓住“对症”这个关键，做到两要：

一、要按病程阶段选用：任何疾病都有一定的病程阶段，人体在疾病的各个不同时期，其病理生理改变也各有差异，因此同是一个病，由于病程阶段不同，所选用的验方也不同，如麻疹，在初热期，为防止疹邪难以透达，治疗时，应重在透表，选用具有升发疏表解肌作用的验方；在出疹期，重在解毒，但在疹子尚未出齐时，应采用透表而兼清热解毒的验方。当疹子出齐时，应选用清凉解毒的验方以清化余邪；在

疹后期，应选用具有养阴清热作用的验方，以加速阴血和津液的恢复。

二、要按病因选用：因为同一个病，可由不同的原因所引起，所以应用验方也不同。如腹泻，根据病因不同，一般分为寒泻、热泻、湿泻、虚泻四个类型。对于寒泻，应选用具有温中止泻的验方；对于热泻，要选用清热止泻的验方；对于湿泻，要选用化浊渗湿作用的验方；对于虚泻，宜选用温补脾肾的验方。只有这样，在选用验方时才能做到有的放矢，使验方发挥更大的治疗作用。

治疗感冒的验方有哪些？

感冒是一种由病毒所引起的呼吸道传染病，四季均可发生。中医将感冒分为三型。

一、风寒感冒：多见于冬季，发热轻，怕冷明显，伴有头痛，全身关节酸痛，鼻塞，流清水鼻涕，不出汗，咳嗽，舌质淡红，舌苔薄白。治疗时，应选用以下具有辛温解表、宣肺散寒的验方。

1. 紫苏叶 12 克，鲜姜 9 克。

用法：水煎，去渣，加红糖 30 克，趁热顿服，盖被发汗。

2. 干辣椒少许，红糖 30 克。

用法：水煎后去渣，趁热服，盖被发汗。

3. 葱白 3 根，淡豆豉 9 克。

用法：水煎饮服。

4. 绿豆一大把，白菜头 4 个，红糖 30 克。

用法：先将绿豆、白菜头加水煎成浓汁，去渣后加红糖，趁热服，盖被发汗。

5. 芥菜 500 克，豆腐 250 克，咸橄榄 4 个，生姜 10 克。

用法：将上述药加水 4 碗煎至 2 碗时，去渣取汁，趁热服，盖被发汗。

二、风热感冒：常发生于春季，发热重，怕冷轻，鼻塞，鼻涕粘稠，咽痛口干，咯黄痰，头胀痛，有汗或无汗，舌尖红。治疗时，应选用以下具有辛凉解表、宣肺清热的验方。

1. 竹叶 12 克，薄荷 3 克，杏仁 10 克，连翘 10 克。

用法：每日一剂，水煎分 2 次服。

2. 野菊花 30 克，鲜桑叶 30 克，竹叶 12 克。

用法：每日一剂，水煎分 2 次服。

3. 白芥子 9 克，鸡蛋清 2 个。

用法：将白芥子研成细粉，然后用蛋清调匀，分成为 2 份，敷于两脚心，一小时后取下。本方有较好的退热效果，适用于高热者。

三、暑湿感冒：多发生于夏季，发高热，头晕，头胀，心中烦热，身倦无汗，口渴喜饮，可伴有恶心呕吐，小便短而色黄，舌苔黄腻，治疗时，应选用以下具有清暑解表、芳香化浊的验方。

1. 浮萍 30 克，鲜荷叶 9 克，西瓜皮 12 克。

用法：水煎后去渣服，汗出为度。

2. 藿香 9 克，银花 15 克，扁豆花 9 克，厚朴 6 克。

用法：每日一剂，水煎分 2 次服。

3. 六一散 12 克，薄荷 6 克。

用法：将上药放于杯中，用开水冲泡后代茶饮。

麻疹出不透用什么验方？

麻疹是由麻疹病毒引起的一种急性呼吸道传染病。在没

有应用麻疹疫苗之前，发病年龄多为6个月至5岁的孩子。广泛接种麻疹疫苗后，发病率显著下降，周期性流行规律已被打破，发病年龄也后移，而且症状也多不典型。如果病人在出疹期发生疹出艰难，迟迟不能透发；或一出即没，疹色淡红不鲜、疹点不塌等现象称为疹出不透。中医认为疹出不透是因为病人体质虚弱，或在出疹期感受风寒所致。对于疹出不透，并伴有持续高热、嗜睡、神志不清、烦躁不安，或咳嗽、气喘等表现时，多发生了严重并发症，对此应及时找医生治疗，以免延误病情。对于没有并发症者，可酌情选用以下能疏通腠理、开张汗腺、旺盛血行的验方。

1. 鲜芫荽 100 克，白酒 30 毫升。

用法：将芫荽洗净，揉成团，在病人头面、四肢、躯干皮肤上搓滚，边搓边滴白酒，搓至皮肤潮红为度，每日1~2次，每次10~20分钟。适用于发热伴有疹出不畅者。

2. 西河柳 30 克，鲜芫荽 30 克。

用法：将上药加酒、水各100毫升，煎5~6沸，先薰蒸病人口鼻，再用毛巾蘸药液擦四肢和胸腹部。适用于疹出不快，或出又隐没者。

3. 活鸡一只，鲜芫荽 100 克。

方法：公母鸡均可，先将鸡肚下毛拔掉，剖开腹部，乘热敷于病人胸部，用手扶住，直至鸡身不温为止。敷后再用鲜芫荽100克煎水擦浴。适用于疹出艰难或一出即收；或过期不出疹者。据报道本方对疹毒内陷，出现喘憋烦躁等病情危重的病人也有较好的疗效。

治疗风疹的验方有哪些？

风疹是由风疹病毒引起的急性呼吸道传染病。多发生于

1~5岁的儿童，以低热，轻度上呼吸道炎症，耳后及枕部淋巴结肿大，皮肤出斑丘疹为主要特点。中医认为风疹的发生与小儿抵抗力弱，受风、寒、热或暑湿之邪侵袭所致。治疗时，可酌情选用以下具有宣散肌表风热的验方。

1. 连翘 10 克，薄荷 4 克，牛蒡子 10 克，甘草 2 克。

用法：每日一剂，水煎分 2 次服。

2. 板蓝根 15 克，蝉衣 6 克，甘草 4 克。

用法：水煎代茶饮。

3. 芦根 40 克，嫩竹叶 30 克。

用法：水煎代茶饮。

4. 青橄榄 50 克，生萝卜 500 克。

用法：用水洗净，共切碎，加水适量煎，去渣当茶饮，每日一剂。

5. 鲜荸荠 10 个。

用法：用水洗净，切成片，加水煎煮，去渣取汁代茶饮。

6. 银花 10 克，甘草 3 克，板蓝根 30 克，僵蚕 10 克。

用法：水煎，代茶饮。

治疗猩红热有何验方？

猩红热是由溶血性链球菌引起的急性呼吸道传染病。以发热，咽喉炎，周身皮肤起细小密集的猩红色皮疹为主要特点，中医称为“烂喉痧”或“疫喉痧”。根据猩红热病程，将其分为初期和极期。

初期：恶寒发热，咽疼，皮疹隐现或初见，舌苔薄黄，舌质红。此时可酌情选用以下具有辛凉宣透，清热解毒的验方。

1. 芥穗 5 克，蝉衣 3 克，银花 9 克，连翘 9 克，黄芩

6 克，牛蒡子 9 克，射干 6 克。

用法：每日一剂，水煎分 2 次服。

2. 山豆根 30 克，野菊花 40 克。

用法：水煎，10 岁以上者，分两次服；3~8 岁者分 3 次服。

极期：高热，口渴烦躁，咽喉肿痛，皮疹密布，全身赤红，舌质红，有芒刺，中心有黄苔。此期，应请医生诊治，或在医生指导下选用以下具有清营泄热、养阴佐以透达作用的验方。

1. 鲜茅根、芦根各 15 克，牛蒡子 9 克，银花、连翘各 9 克，生地 15 克，丹皮 6 克，竹叶 6 克，赤芍 9 克，生石膏，板蓝根各 15 克。

用法：每日一剂，水煎分 2 次服。

2. 鲜桃树叶适量。

用法：用水洗净，捣烂取汁，加食盐少许，含漱，每日数次。适用于咽喉肿痛。

在猩红热极期，可在医生指导下适当选用紫雪丹，绿雪丹，安宫牛黄散，牛黄清热散等中成药进行治疗。

治疗水痘用什么验方？

水痘是由水痘一带状疱疹病毒引起的急性呼吸道传染病，以全身症状轻微，皮肤粘膜出现丘疹、疱疹、结痂、伴有低热为主要特点。中医认为外感风热时毒，内犯于肺而导致水痘发生。因此要选用以下具有清热解毒的验方。

1. 板蓝根 30 克，甘草 4 克。

用法：水煎服，连用 2~3 天。

2. 鲜芦根 60 克，野菊花 10 克。

用法：水煎服，每日一剂，连用 2~3 天。

3. 生石膏 50 克，豆腐 200 克。

用法：将石膏、豆腐加水适量煲汤 2 小时，然后加少许食盐调味，取汤饮服。此方适用于水痘伴有口舌糜烂。

4. 青橄榄 30 克，芦根 60 克。

用法：加水适量，煎后取汁当茶饮。本方适用于水痘伴有嗓子肿痛。

哪些验方能治疗疳腮？

疳腮在医学上称为流行性腮腺炎，是由腮腺炎病毒引起的急性呼吸道传染病。主要表现为一侧或双侧腮腺肿大、疼痛、发热和全身不适，但腮腺不化脓。除年龄大的儿童容易合并睾丸炎外，一般预后良好。中医认为本病是因热毒从口鼻侵入人体所致，一般以热症为多，因此可酌情选用以下具有清热解毒的验方进行治疗。

1. 银花 15 克，连翘 10 克，夏枯草 10 克，大青叶 10 克，薄荷 5 克，甘草 3 克。

用法：每日一剂，水煎分 2 次服。

2. 大青叶 15 克，连翘 15 克，七叶一枝花 6 克。

用法：每日一剂，水煎分 2 次服。

3. 白头翁 9~15 克，鸡蛋 2 个。

用法：将白头翁研成细粉，与鸡蛋调匀，炒熟后服，每日一剂，分 2 次服。

4. 酢酱草 30 克，竹叶、柴胡各 15 克。

用法：每日一剂，水煎分 2 次服。还可用药液洗阴囊。本方适用于合并睾丸炎的治疗。

5. 黄柏 21 克，生石膏 10 克。

用法：共研成细粉，用白酒或醋调成糊状，涂患处，外盖纱布块，用胶布固定。每日换药一次，连用 3 日。

6. 黄柏 15 克，银花叶 30 克，青黛 15 克，冰片 3 克。

用法：共研细粉，合匀，与适量凡士林调成软膏外敷患处。

7. 大黄 100 克，芒硝 50 克。

用法：共研成细粉，合匀后备用。用时取适量药粉与醋共调成糊状，外涂患处，每日 2 次。

8. 疥蛤蟆 1 只。

用法：去头后剥皮，将皮的内面贴于患处，干燥脱落后，可用水浸重贴，直至消肿为止。

9. 红小豆适量。

用法：将红小豆研成细粉，用醋调成糊状，涂于患处，每日 3 次。

治疗百日咳用什么验方？

百日咳是由百日咳杆菌所致的一种小儿急性呼吸道传染病。以阵发性痉挛性咳嗽，咳嗽末有鸡鸣样吸气声为主要特征。中医将百日咳分为三型。

一、肺寒型：发低热，咯白痰，舌苔白，小儿指纹淡清。对此，应选用以下具有疏风散寒的验方。

1. 射干 6 克，麻黄 2 克，炒杏仁 6 克，桔皮 9 克，生姜 12 克，竹沥膏 6 克。

用法：将前五味药，水煎 30 分钟，取药液冲竹沥膏服。每日一剂，周岁内病儿药量酌减，连服数日。忌食生冷油腻食品。

2. 胆南星、防风、百部、天冬各 5 克。

用法：水煎分2次服，每日一剂，连用4日。此为1~3岁病儿用量。

3. 竹沥8克，鲜姜汁2克。

用法：将2药调匀，一次服，每日1~2次，此为3~4岁病儿用量。年龄小宜减，年龄大适当加量。

4. 款冬花9克，冰糖9克。

用法：用开水冲泡，代茶饮。

二、肺热型：病儿咳血或鼻出血，口干，舌苔黄而干燥，指纹青紫。对此，宜选用以下具有清热化痰止咳的验方。

1. 青黛5克，海蛤壳20克。

用法：加水100毫升，煎至20毫升，滤出药液再加水100毫升煎至20毫升，2次药液共40毫升，此为一天量。7岁以上病儿分2次服，7岁以下者酌情减量。

2. 半边莲100克，鹅不食草100克（均为鲜品）。

用法：水煎分2次，每次加水500毫升，每次煎30分钟，合并药液后再浓煎至300毫升，然后加入蜂蜜60毫升。3岁以上者，每次服20毫升；3岁以下者，每次服15毫升。日服3次，5天为一疗程。

3. 荸荠500克，蜂蜜50克。

用法：先将荸荠洗净，捣烂取汁，然后与蜜调匀，加水少许煮沸，每次服2小勺，日服2次。

三、肺虚型：病儿咳嗽次数少，发作时间短，咳声无力，痰稀少，唇色淡白，舌质淡红，幼儿患者其指纹呈淡青色。对此，应选用以下具有补肺止咳作用的验方。

1. 百部4克，矮地茶10克，党参10克。

用法：每日一剂，水煎分2次服。

2. 麻雀一只，白糖适量。

用法：将麻雀去毛及内脏，腹内填入白糖，外用小麦粉包住，然后放于笼内蒸熟。一岁以上者一次吃完，一岁以下者每次吃一半。

急性菌痢用什么验方治疗？

急性菌痢是由痢疾杆菌引起的急性肠道传染病，多发生于夏、秋季节。发热、腹痛、腹泻、浓血便，里急后重为主要特征。中医将痢疾分为热痢、疫痢、虚痢三型。急性菌痢属热痢，因此在治疗时酌情选用以下具有清热导滞的验方。

1. 地榆 12 克，银花 12 克，米壳 12 克。

用法：每日一剂，水煎取药液加适量红糖后口服。小儿酌情减量。

2. 马齿苋 120 克。

用法：用水洗净，加水 1000 毫升，煎至 600 毫升，分 2 次服，每日一剂。

3. 苦参 60 克，大黄 40 克，芒硝 30 克，甘草 20 克。

用法：将上药共研细粉，合匀后备用。成人每次服 5 克，儿童和老人或体弱者每次服 3 克，日服 2 次。

4. 苦参 15 克，地榆 12 克，甘草 6 克。

用法：加水 500 毫升，煎至 200 毫升，每日一剂，分 2 次口服。

5. 酸石榴 2 个，蜂蜜 30 克。

用法：将石榴用水洗净，捣烂取汁，与蜂蜜调匀后口服，每日一次。

6. 绿茶 6 克，鸡蛋 2 个。

用法：先将绿茶研成细粉，再将鸡蛋打破与绿茶调匀，放锅内炒熟后口服，每日一次，连服 3 天。

有什么验方能治疗蛔虫病？

蛔虫病多见于儿童，病后常出现食欲不好，营养不良，反复出现脐周围腹痛，有的还出现夜间磨牙等。如果大便中发现蛔虫，或粪便化验检出蛔虫卵即可确诊。治疗蛔虫病验方有：

1. 使君子肉适量。

用法：将药放于锅中，微火炒至香脆，每岁每日服一克，分2次服，连用2日。

2. 生丝瓜子20~30粒。

用法：去外壳，每日服一次，空腹嚼烂吞服，连用3日。

3. 乌梅5个，川椒6克，生姜3片。

用法：每日一剂，水煎服。

4. 瘦猪肉90克，使君子9克。

用法：先将肉洗净切碎，再将使君子捣烂与肉末合匀，放于碗中，上笼蒸熟后一次服完。

5. 杏干250克，花椒6克。

用法：先将杏干用水洗净，再将花椒研成细粉，撒于杏干上拌匀，每次吃2~3枚，可随时吃。

哪些验方能治疗蛲虫病？

蛲虫病是一种儿童常见寄生虫病，以肛门瘙痒为主要症状，在肛门处可找到白线头样成虫。在治疗过程中应嘱养成饭前便后洗手，勤剪指甲，勤换内裤，穿死裆裤，不吮手指等卫生习惯，在此基础上可酌情采用以下验方进行治疗。

1. 石榴皮3克，槟榔4.5克。

用法：水煎，顿服。每日一剂，连用3天。