

医学结晶·一册在手·永不求人

書

小病不求人

家庭自疗法

伍玲芳 编著

中国医药科技出版社

5

内 容 提 要

头痛发热不用愁，验方一则解尔忧。本书所收录的，都是民间流传、或是国内知名的中医专家对小儿、妇女、老年人常见小病行之有效的验方。这些验方，具有简单、实用、方便、速效之特点，而且屡试不爽，疗效独特。有此书一册在手，无疑是为自己的家庭请了一名常年不离的保健医生。

一册在手，有病免烦恼。

ISBN 7—5067—0354—8/R · 0303

定价：3.50 元

内 容 提 要

头痛发热不用愁，验方一则解尔忧。本书所收录的，都是民间流传、或是国内知名的中医专家对小儿、妇女、老年人常见小病行之有效的验方。这些验方，具有简单、实用、方便、速效之特点，而且屡试不爽，疗效独特。有此书一册在手，无疑是为自己的家庭请了一名常年不离的保健医生。

一册在手，有病免烦恼。

目 录

小儿篇

感 冒	(3)
上呼吸道感染	(8)
小儿百日咳	(12)
小儿哮喘	(18)
小儿泄泻	(25)
小儿疳积	(31)
小儿厌食症	(37)
小儿麻疹	(42)
小儿水痘	(45)
小儿暑热症	(47)
小儿夜哭	(50)
小儿惊风	(55)
小儿盗汗、多汗	(62)
小儿杂症	(65)
小儿腮腺炎	(71)
小儿流涎、多涎症	(74)
小儿遗尿	(76)
小儿癫痫症	(79)

妇女篇

月经不调	(85)
经痛	(94)
经期诸症	(97)
闭经	(100)
绝经期症候群	(105)
崩漏	(107)
带下	(113)
乳部疾病	(119)
妊娠	(127)
产后常见病	(138)
不孕症	(150)
妇科杂症小病	(155)

老年篇

头痛	(166)
耳鸣	(171)
鼻病	(174)
高血压	(178)
腰痛	(183)
腹泻	(186)
糖尿病	(188)

阴囊湿疹·····	(193)
便秘·····	(195)
脱肛·····	(197)
痔·····	(199)
风湿痹症、关节炎·····	(202)
水肿·····	(209)
湿疹·····	(211)
更年期综合症·····	(215)
老人杂症·····	(218)
牙痛、口疮·····	(222)
慢性支气管炎·····	(227)
冠心病·····	(232)
尿潴留·····	(236)
手足皮肤皲裂·····	(239)
脱 发·····	(241)

小 儿 篇

感 冒

感冒之一

病名：感冒。

症状：肺热外感，发热，恶寒，无汗，鼻塞流涕，咳嗽，咽红，尿黄，苔白，脉浮。

简方：荆芥六克，金银花六克，鲜芦根十二克，牛蒡子五克，薄荷叶五克

用法：上药加清水三碗煲至大半碗，煲至将好时放入薄荷叶齐煲，小孩子饮加适量红糖共煎，使味甜易饮。

说明：小孩子感冒喝了上药后，给他盖上被睡觉，稍微出一身汗，能助解表之功，增加疗效，使病情快速好转。

感冒之二

症状：肺胃蕴热外感风邪，其症状高热而持续，口渴喜饮，烦躁不安，面红气粗，便干尿黄，苔黄舌红，脉滑数有力，属内热重于表证。

简方：连翘六克，鲜芦根十八克，荆芥穗六克，杞子三克，竹叶六克，生石膏十五克

用法：以上各药加清水四碗，煎存一碗，后加红糖，使味甜易饮。

说明：此为里重于表之感冒，故宜加石膏。

外感夹滞

症状：宿食停滞，复感外邪，高热咳嗽，烦躁不安，食

欲减退，恶心呕吐，大便中带有未消化完之奶汁或奶粉等
过余食物，脉滑数有力。

简方：荆芥穗，黄芩各六克，鲜芦根十五克，生石膏
十五克，知母六克，板蓝根十克。

用法：上药加清水三碗煎存大半碗温服。

说明：此乃感冒兼食滞之症，忌食油器煎炸及淋冷水
浴。

外感夹惊

症状：内热外感，热盛动风，高烧，咳嗽，烦躁难眠、
不安，甚则抽搐，苔黄，舌红，脉数实。

简方：荆芥穗，黄芩各六克，鲜芦根十五克，板蓝根，
菊花，钩藤各九克，川连三克，生石膏十八克。

用法：上药加清水三碗煲至存一碗，生石膏后下。

说明：中医有谓“心不热不起惊，肝不热不生风”，故
惊风为心热，因为肝热，故用此方解表，同时可清心热镇
惊。

外感夹湿

症状：发热恶寒，面色黄白，头晕困倦，厌食不渴，恶
心呕吐，大便溏薄，舌淡红、脉滑数。

简方：藿香九克，桔皮、连翘、佩兰、黄芩、茯苓各
六，厚朴、姜半夏、竹茹各六克，双花十二克。

用法：以上各药加水三碗半煎至一碗温服。

说明：以上一连五条简方，各药分量要视年岁不同而

酌量加減，如五六岁的小孩，此分量适中，四岁以下须用一半，六个月以内子婴孩用四分之一分量。

风热感冒

症状：发热怕冷，头痛，声音沙哑。

简方：新鲜生萝卜（白萝卜）一段，生葱三条，生姜小许，粳米二两。

用法：先放水三碗入粳米内煲粥，粥将好下各配料，分数次食，服用分量如上方。

说明：此粥有去风热、解外感，表汗、止头痛及声沙的功效。

推拿、指压、按摩

推拿，指压、按摩是中医治疗范畴中的手法，其特点是不用服药注射，往往循病症及配合患者之经络穴道作指压、按摩、推拿已起到疗效、见效迅速，无什么困难，尤其小孩子最为适合，故此有些适用推拿的病例，本书加以说明其运用方法及疗效等，使读者更加了解，再配合自疗药方就更加全面地发挥效用。

外感

症状：不思饮食，头痛，倦意，乏力。

治疗：指压自疗法：开天门，位置及操作如下述。

效用：发热、感冒等。

说明：小孩子多不愿食苦味药，如按下图帮他按压，他

当即有舒服感觉而乐于治疗，在顷刻之间能将此小病除去。

指压自疗法之一

名称：开天门

功效：能减轻外感及因感冒而引起之发热鼻塞，前额不适。

位置：于小儿两眉中间直上至发角为止成一直线。

操作：用两大拇指自下而上轮换交替直推，力度宜轻度适量，推按三十至五十下。

说明：有些小病不一定要服药打针，如能适当配合儿童心理，使他能接受这一种方法自疗，也是自愈的方法之一。

指压自疗法之二

名称：揉太阳

功效：治感冒发热，头痛，偏头痛，急慢性惊风后头痛。

位置：双眉后凹陷处。

操作：两拇指自前向后直推，用中指搓揉该太阳穴及附近，连续数十次。

说明：此种揉推不仅小儿有舒适感，大人工作疲劳，用神过度，自己或叫人替你作一次，有立即清醒作用。

推拿自疗法：

名称：推坎宫

功效：治外感头痛头晕，内伤均宜。

位置：小儿眉心中分两旁。

操作：用两大拇指自小儿眉心两旁分拨轻推则可，如在春夏季患感冒，推拿时蘸水，秋冬季患感冒，推拿时要加小许麻油，润滑膏或 BB 油亦可。

上呼吸道感染

因 婴幼儿形气不足，卫外不固，亦谓抵抗力薄弱，故容易感受到外邪风热，出现 发热，咳嗽，流涕等主症，甚者发高烧，甚至抽筋，惊风等，如不及时治疗、拖延过久不愈，也可以发展成为支气管炎，肺炎等严重疾病，所以对小儿疾病应自小病开始即予以重视，从速调治。

小儿咳嗽是小儿常患的上呼吸道感染疾病的一种，由于肺部受外感风寒，风热而起，有声无痰为咳，有痰无声为嗽，有声有嗽的叫咳嗽、小孩脾胃薄弱，是因为乳食有生冷，积热所伤导致脾运失健，水谷（食物）不能化生精微（不能消化），故成痰浊，上堵于肺，壅阻气道，致使肺气不宣畅致咳嗽，宜于宣通肺气止咳化痰为首。

小儿咳嗽

症状：肺失清肃（不能除痰），脾胃气弱，日受生冷食滞而成咳嗽连连，有痰有声、痰呈白沫、脉细数。

简方：川贝蒸鸡食疗。川贝母六克（捣烂），鸡肉三至四两。

用法：上物置瓦碟隔水蒸熟，调少许油盐或酱油亦可。

说明：川贝母味不太苦，用鸡肉薰，更为鲜甜，小儿

多肯食，多食一、二次咳止，幼婴则不食鸡肉，只取其汁灌饮即可。

婴儿、幼儿咳嗽

症状：婴儿及小孩受风热肺燥而咳嗽，不分日夜嗽，有痰，色较黄稠，口渴，有鼻音重感觉。

简方：用雪梨煲冰糖。百合六克，雪梨一个，冰糖适量。

用法：雪梨去皮切小块加百合，冰糖、水一碗隔水炖，饮汁。

说明：此方宜幼婴至十多岁小童服用，视岁数加减份量。炖好分数次饮，症重而岁数大些一次饮亦可。

幼儿咳嗽

症状：咳嗽而气急，痰黄稠，有咳不尽感觉，小便黄赤，大便欠畅。

简方：新鲜绿豆一两，鸡蛋一只。

用法：绿豆煲烂，将生鸡蛋去壳放于碗底，乘热倒入绿豆后调匀服用，煲绿豆时少许盐调味，因糖较惹痰，故用盐较好。

说明：绿豆有解毒和中，清凉解热除烦等作用。

婴儿夜咳

症状：每多夜咳，呛急时吐奶，是因受外风寒袭肺，着凉而起。

简方：猪粉肠一段，川贝母三克，陈皮末克半，姜汁数滴。

用法：猪粉肠一段切短块洗净，置瓦盅，加川贝、陈皮末，加水半碗及姜汁齐煎，去渣，饮汁，分数次饮完自愈。

说明：此用民间验方，多有灵验，加姜汁去外感，陈皮理气、川贝母化痰止咳。

上呼吸道感染至咳嗽

症状：风热犯于肺卫。

简方：宣解方。

淡豆豉十二克，葱白三条，蝉蜕五克，荆芥四克，薄荷三克，前胡六克，桔梗六克，炒牛蒡子十二克，僵虫十二克。

用法：上药加清水四碗煎至存一碗，后加葱白。

感冒咳嗽

症状：咳嗽、扁桃腺肥大，咽部充血，大小便正常，微发热，舌质红，苔薄白，精神欠佳。

简方：麻甘豆腐汤。生麻黄二克，生甘草二克（打碎），豆腐一块。

用法：将豆腐放在碗内，加水浸至豆腐面为止，然后将麻黄插入豆腐内，余药放于豆腐面上，隔水蒸半小时取出，将药去掉，将碗内水取出，食豆腐饮水，一日分三次服用。

指压自疗法

名称：揉天突

功效：小儿咳嗽、咳痰不爽，气促等。

位置：在胸骨切迹上缘正中上半寸凹处。

操作：用中指按或揉，上下来回十至二十次。

说明：如小儿咳疲欲吐，可用中指端微屈向下，向里按抠，动作宜快，可助风痰一次过呕吐出来。