

家庭自疗集锦

杨世兴 郭教礼
王宗仁 孙志年

自疗 自疗

自疗 自疗

自疗 自疗

自疗

自疗

自疗

自疗

序

古人云：“为人子者不可以不知医”，意思是希望每个家庭中，能有一个懂得医药知识的成员。汉代张仲景曾有“当今居世之士，曾不留神医药”之憾，这在文化知识不能普及的古代，只能是望洋兴叹而已，而在社会发展、人类进步、文化素质不断提高、自我保健要求趋于迫切的今天，岂只是“为人子者不可以不知医”，而为人亲者更不可以不知医。因此，家庭自我保健医疗知识的普及，也就水到渠成了。

家庭自我保健医疗的中医药常识，一向被人们所重视，但大多苦于无良师益友的指导，《家庭自疗集锦》一书则堪当此任。本书以家庭自诊自疗为目的，搜集整理了内、妇、外、儿各科的40余种常见病的医疗、食疗及护理知识，选方择法力求简、便、廉、验，可以满足家庭医疗保健之所需。当然，有了这本手册不等于有了病不去医院诊治，在明确诊断的基础上，再自选所需的方药，就更能有的放矢而事半功倍。所以本书名曰《家庭自疗集锦》确实名副其实。

世兴、教礼、宗仁、忠年诸君，素日潜心于斯，以亲身之经验，或采访于民间，或在医案中

精心筛选，或在期刊中认真搜集，整理成册，以普及于千家万户，其济世活人之功大矣，有鉴于此，特爰为之序。

傅贞亮

1992年7月

编者的话

家庭自我保健医疗的广泛开展是社会发展、人类文明进步的表现和要求，也是提高全人类健康水平的有效措施之一。《家庭自疗集锦》一书正是迎合这一社会需求而出版的，它可使每位家庭成员采用简易效验之法，以防治威胁人体健康的常见疾病，亦是每个读者身边的预防保健手册和家庭医生。

本书以严重妨碍家庭成员身体健康的常见疾病为纲、简易治疗方法为目，较详细地论述了内科病（17类）、老年病（5类）、外科病（8类）、妇科病（6类）、儿科病（9类）等多发病的概念病因、单验秘方（500余首）、食疗方（300余首）及家庭护理等事宜。这些均为民间广泛流传，并经过我们实践筛选。只要用之得当，坚持治疗，定可收效。加之这些方药大多无毒、副作用，有病可治，无病可防，故可大胆应用。

在本书的编写过程中，承蒙著名中医理论专家、陕西中医学院医疗系主任傅贞亮教授审阅并写序鼓励，陕西省西乡县中医医院吴照平同志作了许多基础工作，陕西师范大学校医院王蕊娥、

郭孝武同志、西安中山医院胡天程同志等亦给予了许多帮助和支持，在此一并致谢。然必须说明一点是，尽管我们始终重视文稿的通俗性、科学性及方药的实用性，但限于种种原因，不足之处，一定难免，还真诚地希望广大读者批评指正，以便再版之际修改和完善，为人民群众的健康发挥应有的作用。

编 者

1992年6月

目 录

内科类疾病

流行性感胃	1
急性扁桃体炎	5
流行性腮腺炎	9
偏头痛	13
支气管哮喘	16
咳嗽	20
高血压病	25
内耳眩晕症	28
胃痛	31
呃逆	35
便秘	39
腹泻	42
痢疾	46
慢性病毒性肝炎	49
贫血	52
慢性肾炎	55
失眠	59

老年性疾病

冠状动脉硬化性心脏病	64
糖尿病	67
肥胖症	71
更年期综合症	74
老年性瘙痒症	76

外伤科疾病

牙痛	80
冻疮	84
扁平疣	88
斑秃	91
口疮	93
急性结膜炎	97
急性腰扭伤	101
跟骨增生症	105

妇科类疾病

乳汁不足	108
痛经	112
带下病	116
阴痒	121
妊娠反应(恶阻)	124

产后恶露不绝	127
--------------	-----

儿科类疾病

疳积	130
百日咳	135
胆道蛔虫病	139
慢惊风	141
遗尿	144
夜啼	148
自汗	151
盗汗	153
紫癜	156

内科类疾病

流行性感冒

流行性感冒（简称流感）是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。中医称流感为“时行感冒”或“时疫”。其症起病急骤，轻重不一，蔓延迅速，多流行于冬春两季，可引起大流行，危害健康。症状多见畏寒、高热、头痛、无力、全身肌肉酸痛、食欲减退、鼻塞、流涕、干咳、咽痛等。

流行性感冒在流行季节当以预防为主，患者家人应同服防治流感的药物。中草药有“简、便、廉、效”的方法，可供选用。

一、单、验、秘方

1、芦茅汤：芦根、茅根各 30 克，荆芥、柴胡、前胡各 9 克，薄荷 3 克，水煎服。适于风热、风寒感冒。

2、贯仲 30 克，薄荷 9 克，水煎服。适用于风热感冒。

3、葱豉汤：豆豉 30 克，白葱 3.3 厘米，生姜 5 克，水煎服。适用于轻度发热型。又方，葱白 1 把，豆豉 1500 克，葛根 150 克，麻黄 15 克，将豆豉用纱布装包，和葱白（切段）一并发锅内加水适量，煎煮成浓汁，顿服，避风寒待汗出；如无汗更加葛根按上法熬制，若仍不见汗加麻黄。适用于感冒初起、头痛身热、烦躁满闷。

4、板蓝根 18 克，水煎，连服 3 天。可防治。

5、贯仲 20 克，水煎；或取生贯仲 1~2.5 公斤浸于水缸中，用浸出液煮饭菜食。可防治流感。

6、紫苏 6 克，荆芥 9 克，水煎内服。

7、青蒿 6 克，藿香 9 克，水煎服。适于夏季患病发热头痛。

8、感冒汤

(1) 风寒感冒汤：苏叶 10 克，防风 10 克，荆芥 10 克，薄荷 5 克，桔梗 10 克，炒杏仁 10 克，橘红 9 克，黄芩 12 克，连翘 9 克，板蓝根 30 克，金银花 12 克，甘草 5 克，水煎，日 3 次服。适用于畏寒重、全身酸痛、发热较轻者。

(2) 风热感冒汤：柴胡、葛根各 10 克，银花、连翘各 15 克，桔梗、炒杏仁各 10 克，薄荷 6 克，鲜芦根 30 克，黄芩 12 克，橘红 9 克，板蓝根 30 克，甘草 5 克，水煎，日 3 次服或少量顿饮。适用于发热、口渴症。

(3) 暑湿感冒汤：香薷、藿香、苏梗各 9 克，川朴、陈皮各 10 克，半夏、白芷各 9 克，茯苓、黄芩各 12 克，板蓝根 30 克，水煎，日 3 次饮。适用于夏季感冒。

9、雄黄 6 克，苍术 10 克，共研末香油调稠，在流感发生时配好，涂鼻孔内。预防流感。

10、菊花、荆芥、冰片各 9 克，用菊花、荆芥研细末，冰片溶化成水，三药和匀，调成膏状，涂鼻孔。

11、贯仲 500 克，金银花 400 克，甘草 200 克，黄芩 500 克，泡茶，周围群众同饮。

12、柴葛解肌汤：柴胡 12 克，花粉 9 克，羌活 9 克，白芷 9 克，桔梗 9 克，黄芩 6 克，石膏 15 克，白芍 9 克，甘草 6 克，生姜引，水煎服。适用于发热、口渴、鼻衄、前额头痛。

13、银翘散：银花、连翘各 15 克，荆芥、牛蒡子、竹叶、桔梗各 9 克，薄荷 3 克，芦根 30 克，甘草 3 克，水煎，日 3 次饮。适用于发热重、恶寒轻、咽红肿痛、咳嗽痰黄、口渴、有汗、舌苔薄黄及脉浮数。

二、食疗方

(一) 风寒型：恶寒较重，头痛，无汗，鼻塞重，流清涕，口不渴，小便清长。

1、生姜 9 克，红糖 50 克，姜捣烂加红糖，开水冲泡，调匀温服，服后盖被，每天 1 次，连

服2~3天。

2、紫苏叶9克，陈皮15克，葱白15克，水煎服，每天1次，连服2~3天。

3、葱白3根，豆豉15克，生姜9克，甘草9克，水煎服，每天1次，连服2~3天。

4、香薷15克，葱白15克，水煎服，每天1次，连服2~3天。

(二) 风热型：发热较高，微恶风寒，头痛，自汗，鼻塞无涕，或少量浊涕，咽喉肿痛，咳嗽，痰黄稠，骨节痛，口渴，小便黄短。

1、银花20克，茶叶6克，白糖50克，水煎服，每日1次，连服2~3天。

2、桑叶、菊花各6克，淡竹叶、白茅根各30克，薄荷3克，共放壶内，沸水冲泡，10分钟后频服，连服2~3天。

3、大白菜根3个，大葱根7个，芦根1.5克，水煎服，每天1次，连服2~3天。

4、莲叶梗50克，柳叶5克，薏米15克，扁豆15克，用水3碗，煎成1碗服。

5、大冬瓜1个，蒸熟绞汁饮。

6、西瓜汁，冷饮。

三、家庭护理

1、流感流行期间应做好早期预防、隔离和治疗。

2、空气消毒。

(1) 食醋加热蒸发，每立方米用 3~5 毫升。

(2) 乳酸蒸薰，每 100 立方米空间，用乳酸 10~12 毫升。

3、药物预防

(1) 野菊花 15 克，桑叶 10 克，泡水当茶饮，连用 3~5 天。

(2) 大青叶、板蓝根、贯众各 30 克，水煎代茶饮。

(3) 口含生大蒜，无味时吐掉，连续 3 瓣即可奏效。

急性扁桃体炎

急性扁桃体炎是一种常见病，为扁桃体单侧或双侧出现的急性炎症。在气候反常、寒暖骤变时尤为多见，多发于青少年。近年来，由于抗菌素的大量应用，细菌产生抗药性，因而西药疗效有时不佳，利用中药治疗常可获得较好的效果。

一、单、验、秘方

1、生大黄 15 克，用 250 毫升开水冲泡，待温后慢慢咽下，以后每隔 2 小时冲泡 1 次，每日 4 次，每天 1 剂，连服 3~5 天。其对本病兼见大便干结者尤佳。

2、鲜马鞭草 100 克（干品减半），加水 500 毫升，文火浓煎成 300 毫升药液，每次取 100 毫升，加食盐少许，冷却后含口中缓缓咽下，每剂分 3 次服完，每日 1 剂，连服 3 日。对本病以咽痛痰多者疗效更为明显。

3、新鲜土牛膝 50 克，水煎 40 分钟，每次 1 剂，每日 2 次内服，连服 2 日。对本病以咽痛为突出表现者收效迅速。

4、蒲公英 30 克（鲜品加倍），用米泔水煎服，每日 1 剂，连服 3~5 日。主治本病属火毒上壅者，症见咽红而痛、口干喜饮、便秘尿黄等。

5、玄参、生地、山楂各 15 克，水煎服，每日 1 剂，连服 7 日。主要用于本病后期出现明显阴虚者，可兼见口渴欲饮、纳呆便结等症。

6、金银花 15 克，土牛膝、七叶一枝花各 10 克，射干 6 克，水煎服，每日 1 剂，连服 3 日。偏于治疗本病以咽肿音哑、痰黄喉干为突出表现者。

7、荆芥、薄荷叶、桔梗、山豆根各 6 克，水煎服，每日 1 剂，早晚饭前温服，连服 3 日。善于治疗本病初起属于风热上扰者。

8、浙贝母 9 克，金果榄 4.5 克，马勃（包煎）3 克，生甘草 3 克，水煎服，每日 1 剂，连服 1 周。若本病的后期出现痰多咽梗、纳呆腹胀者，可选用本方治疗。

9、玄参 20 克，麦冬、桔梗各 10 克，甘草 6 克，水煎服，每日 1 剂，早、中、晚饭前各 1 次，连服可愈。主要对阴虚热结者有卓效。

10、银花、山豆根各 9 克，黄连 3 克，黄柏 6 克，水煎服，每日 1 剂，连服 3 日。对本病反复发作、且对抗菌素产生耐药性者有较好疗效，但应中病即止，不可过服，以防碍胃出现纳呆便溏等症。

11、蝉蜕、僵蚕、桔梗、山豆根、黄芩各 10 克，玄参 15 克，生大黄 9 克（后下），甘草 6 克，水煎服，每日 1 剂。适用于久治不愈或愈而易发之人。

12、银花 15 克，连翘、射干、板蓝根各 12 克，桔梗、牛蒡子各 10 克，马勃（包煎）、生甘草各 6 克，水煎成 400 毫升浓汁，每日 1 剂，分 4 次温服。本病初起，热毒较盛者可用本方；若出现扁桃腺化脓者，用之更佳。

13、钩藤、僵蚕、黄芩、连翘、板蓝根各 10 克，山豆根、桔梗各 6 克，水煎服，每日 1 剂。主要用于治疗本病以热毒充盛为突出表现者，症见咽痛、高热、口渴、音哑等。

14、朴硝 6 克，冰片 0.3 克，同研为细末，吹入喉中。此法有非常理想的消炎止痛之功，然以咽痛、便结为应用指征。

15、青果炭 9 克，冰片 1 克，共研细末，每隔半小时将药吹入喉中。本方对咽痛有痰、痰中

帶血者有较好疗效，亦有较好的止血止痛作用。

16、硼砂、元明粉各 15 克，朱砂、冰片各 1.5 克，共研细末，吹于患处。此为成药冰硼散的加减变化方，以清热消炎止痛为主要作用，用以治疗本病属热结咽喉者。

二、食疗方

1、胖大海 2 枚，玄参、桔梗各 5 克，生甘草 3 克，开水冲泡，代茶饮，连服 1 周即可痊愈。主要用于治疗咽痛音哑等症。

2、鲜迎春花 10 克，花茶、冰糖各 5 克，开水冲泡代茶饮，连服 1 周。主要用于以口渴、咽燥为主症的本病患者。

3、鲜萝卜 500 克，青果 60 克，加冰糖少许，煎汤代茶饮。主要用于本病以咽痒、痰多、咯之不利为突出表现者。

4、荸荠 500 克，捣烂绞汁，适量含服。有较好的消炎止痛作用。

5、橘皮适量，水煎代茶频服。有明显的利气化痰作用。

6、鲜石榴 200 克，取其子肉，捣碎，以开水浸泡过滤。放凉后，每日含漱数次。对本病出现咽部梗塞、吐之不出、咽之不下等症（俗称梅核气）者有良效。

7、生地 30 克，鲜蟹 20 克，清水适量煎成 100 毫升，去药渣及蟹壳，只饮汤汁，一次顿

服，连服 3 日，用于本病后期缠绵难愈者。

三、家庭护理

- 1、保持房内安静、空气新鲜，随着气候变化情况及时增减衣被，防止感冒。
- 2、病人饮食宜清淡，多食无渣之软食，多饮水，忌食辛辣、香燥、油炸及荤腥食物。
- 3、病人应注意卧床休息，适当进行锻炼活动。
- 4、保持心情平静、大便通畅。

流行性腮腺炎

流行性腮腺炎是一种常见的、由病毒引起的急性传染病，它以起病急、发热、耳下腮部肿胀疼痛为特征。多发于儿童，常见于冬春季节，危害儿童的身体健康。目前，西药对病毒性感染尚缺乏显著有效的药物，而实践证明，中药对本病却有较好的治疗效果。

一、单、验、秘方

- 1、海金沙 30 克，水煎服，每日 1 剂，连服 10 日，或以愈为度。
- 2、鲜白头翁 20 克，鸡蛋 3 只，先煎白头翁，待沸后 10 分钟去掉药渣，复煎至沸，将鸡蛋打入药汁中，勿搅动，以免鸡蛋散开，待鸡蛋