

常见病实用验方

农村

社

编著者的话

中医中药宝库，是聪慧、勤劳的中华民族对人类的一大贡献。实用验方就是其中的一串璀璨的明珠。然而，这些验方广散于乡村、市井或历代医典，繁复而不易求。为了充分发挥我国实用验方的价值，造福于民，又能方便患者使用，我们花费了几年的心血，广搜精选成这本《实用验方》。

收入本书中的验方具有两大特点：

1. 简便而有效。药贵在对症而不在价高，治贵在有效而不在繁难，人们常说的“小方治大病”、“小术管大用”，就是这个道理。收入本书的验方，用药往往花不了几个钱，而且垂手可得。

2. 兼顾口服、食疗、外治、针灸、按摩及其他方法。一书在手，便可对各种疾病进行全面治疗和调理。

此外，许多病的症状往往近似或交叉，这就需要明确诊断。诊断是施治的前提。为便于对症施治，本书在对某种疾病的“概说”中，特意就鉴别诊断作了提示，以防延误病情。

对已确诊者可用“疾病验方”，对仅有症状而未确诊者则可用“症候验方”。

本书验方中凡写明“每日1剂”者，均应煎2次，服2次。剂量适用于儿童及成年人，婴幼儿酌减。

愿本书能成为医家的帮手和患者的朋友。
不妥之处，请不吝赐教。

目 录

第一章 内科、儿科验方

一、内科、儿科疾病验方……

…………… (1)

感冒 …………… (1)

中暑 …………… (5)

流行性腮腺炎 …………… (6)

麻疹 …………… (9)

病毒性肝炎…………… (12)

猩红热…………… (15)

百日咳…………… (16)

痢疾…………… (19)

肺结核…………… (22)

蛔虫症…………… (27)

蛲虫症…………… (29)

急性支气管炎…………… (32)

慢性支气管炎…………… (34)

肺炎…………… (36)

支气管扩张症…………… (39)

支气管哮喘…………… (40)

急性胃肠炎…………… (46)

慢性胃肠炎…………… (49)

溃疡病…………… (51)

高血压病…………… (54)

病毒性心肌炎…………… (57)

泌尿系感染…………… (59)

急性肾小球肾炎…………… (61)

迁延性、慢性肾小球肾炎

…………… (64)

肾病综合征…………… (66)

尿路结石症…………… (69)

遗尿症…………… (71)

尿崩症…………… (75)

糖尿病…………… (76)

癲病…………… (80)

二、内科、儿科症候验方……

…………… (83)

急性发热…………… (83)

慢性发热…………… (86)

贫血…………… (88)

紫癜…………… (90)

抽风…………… (92)

昏迷…………… (94)

咽痛…………… (96)

音哑…………… (98)

急性咳嗽 …………… (100)

慢性咳嗽 …………… (102)

胸痛	(105)	脓肿	(163)
咯脓痰	(107)	阑尾炎	(165)
咯血	(110)	急性乳腺炎	(167)
鼻衄	(112)	胆石症	(169)
喘憋	(114)	痔疮	(171)
头痛	(116)	脱肛	(173)
眩晕	(120)	疝	(175)
恶心、干呕	(123)	外伤出血	(177)
呕吐	(124)	冻伤	(178)
腹胀	(126)	烫伤	(180)
急性腹泻	(128)	二、皮科、性病验方	(181)
慢性腹泻	(130)	疖肿、脓疱疮	(181)
腹痛	(133)	癣	(183)
厌食	(137)	疥疮	(184)
便秘	(138)	带状疱疹	(186)
黄疸	(140)	疣	(188)
腹水	(142)	痤疮	(190)
少尿	(145)	痱子	(191)
尿血	(148)	湿疹	(193)
慢性关节疼痛	(150)	荨麻疹	(195)
腰背疼痛	(153)	鸡眼、脚垫	(197)
失眠	(155)	脱发	(198)
肥胖	(157)	多汗症	(199)
消瘦	(160)	淋病	(200)
第二章 外科、皮科验方		艾滋病	(202)
一、外科验方	(163)	第三章 性器官验方	

一、妇科验方····· (204)

痛经····· (204)

带下····· (206)

闭经····· (209)

崩漏····· (212)

阴痒····· (213)

更年期综合征····· (215)

妊娠剧吐····· (216)

通乳····· (218)

回乳····· (219)

女性不孕症····· (220)

二、男科验方····· (222)

乳房肥大症····· (222)

阴茎感染····· (223)

前列腺疾病····· (225)

遗精····· (227)

阳痿、早泄····· (229)

精索静脉曲张····· (231)

鞘膜积液····· (233)

男性不孕症····· (234)

第四章 五官科验方

牙痛····· (236)

牙龈出血····· (238)

疱疹性口腔炎····· (239)

复发性口腔溃疡····· (240)

结膜炎····· (243)

泪囊炎····· (245)

近视眼····· (246)

视弱····· (248)

中耳炎····· (249)

耳鸣····· (251)

耳聋····· (253)

鼻炎、鼻窦炎····· (255)

慢性咽炎····· (257)

扁桃体炎····· (260)

第五章 健美验方

头皮瘙痒、头皮屑多·····
····· (263)

头发断裂····· (265)

白发····· (266)

发稀····· (268)

浓眉美须····· (269)

美手····· (271)

美颜····· (273)

美唇齿····· (277)

健足····· (279)

健脑····· (280)

延缓衰老····· (282)

防癌抗癌····· (287)

附图

第一章

内科、儿科验方

一、内科、儿科疾病验方

感 冒

〔概说〕

感冒时有鼻塞、流涕、轻咳、头痛、咽痛、周身不适，可伴有发热等症状。具有上呼吸道对病原体过敏反应及炎症，即可出现上述症状，伴有流行趋势，多为流感病毒感染，多种传染病初期均可有感冒症状表现。迁延不愈的感冒应注意鉴别过敏性鼻炎、鼻息肉、腺样体增生、鼻腔内肿物等，以及贫血、佝偻病、粒细胞减少、免疫缺陷、慢性感染、白血病、肿瘤等疾病造成免疫低下，均有反复感冒表现。

〔验方〕

春季感冒

1. 口服验方

- ①大青叶 15 克，荆芥穗 10 克，水煎服，每日 1 剂。
- ②川军 10 克，蝉蜕 10 克，水煎，加黄酒 10 毫升服，用于感冒兼大便不通。
- ③白杨树皮 60 克，水煎服，每日 1 剂。

①石莲子，去壳，炒黄，研细末，成人每次2~3克，小儿酌减，每日3次。

2. 食疗验方

①鲜鱼腥草60克，绞汁，对蜂蜜10毫升，每日1剂。

②苦瓜瓢20克，煮熟，加醋，胡椒粉适当调味，温服，每日1剂。

③黄花菜10克，红糖15克，水煎服，每日1剂。

④大白菜根5个，青萝卜头、根3个，煎水，加红糖，少许代茶饮，每日1剂。

3. 外治验方

①萝卜1个，生姜1块，大葱1根，共捣成泥，加酒炒热，纱布包成2包，1包敷于大椎穴，1包敷于缺盆至膻中穴，冷后可重新炒热，每日2~3次。

②黄连3克，研末，加水50毫升，浸泡10~12小时，去渣滴鼻，每日3次。

4. 针灸与其他

按摩。取穴大椎、太阳、风池、风府，鼻塞时加迎香、列缺穴。

夏季感冒

1. 口服验方

①藿香叶10克，苏叶10克，水煎服，每日1剂。

②藿香、香薷各15克，水煎服，每日1剂。

③滑石、甘草各15克，水煎服，每日1剂。

④青蒿15克，薄荷10克，水煎服，每日1剂。

2. 食疗验方

①绿豆20克，茶叶10克，红糖少许，煎水，代茶饮，每日

1 剂。

②西瓜皮、大米各 30 克，煮粥。粥熟盖上荷叶，盖好盖子，待粥成绿色温服，以醋拌葱、蒜作小菜食用。

③丝瓜 60 克，青葱 2 根，做汤，加醋、胡椒粉等调味服。

④乌梅 12 克，甘草 6 克，煎水，代茶饮，每日 1 剂。

3. 外治验方

①鲜藿香叶、鲜薄荷叶各 10 克，捣烂，敷太阳穴。

②活螺蛳 20～30 个捣碎，纱布包好，敷脐部，有退热作用。

秋季感冒

1. 口服验方

①菊花、芦根各 15 克，水煎服，每日 1 剂。

②桑叶、大青叶各 15 克，水煎服，每日 1 剂。

③银花 12 克，麦冬 6 克，水煎服，每日 1 剂。

2. 食疗验方

①鸭梨 1 个，冰糖少许，水煎，吃梨喝汤，每日 2 次。

②鸡蛋清 1 个，蜂蜜 30 克，水冲服，每日 2 次。

③冬瓜 100 克，葱白 1 根，做汤，加醋、胡椒粉等调味，每日 2 次。

④藕 100 克，煮熟，加糖醋少许温服。

3. 外治验方

①荞麦面，姜汁调稠捏成片，贴小儿囟门，每日 2 次。

②明矾 10 克，面粉少许，加醋 2 毫升，调成糊，贴足心，每次 30 分钟，每日 2 次。

冬季感冒

1. 口服验方

①金莲花 20 克,荆芥穗 10 克,水煎服,每日 1 剂。

②苏叶、羌活、赤芍各 10 克,甘草 6 克,水煎服,每日 1 剂。

③生姜 10 克,切片,葛根 12 克,水煎,加红糖少许服,每日 1 剂。

④柴胡 9 克,防风 6 克,水煎服,每日 1 剂。

2. 食疗验方

①葱白 15 厘米,切碎,黄酱 1 小勺,冲汤,每日 1 剂。

②生姜 3 片,葱白 6 厘米,切末,醋 10 毫升,胡椒粉少许,加盐、味精调味,冲汤,热服,取汗。

③芫荽 30 克,豆腐 30 克,切条,做汤,加醋、胡椒粉等调味,热饮,取汗。

④咸橄榄 2 个,荸荠 30 克,水煎,吃果喝汤,每日 1 剂。

3. 外治验方

①大蒜 1 克,水 10 毫升,捣烂,烧开,取上清液滴鼻,每日 4 次。

②绿葱叶,划开成片,贴小儿鼻梁上,每日 2 次,每次 20 分钟。

③5%食醋滴鼻,每侧 2~3 滴,每日 4 次。

④6%苏打水滴鼻,每侧 2~3 滴,每日 4 次。

4. 针灸与其他

针灸或按摩。取穴风池、合谷、大椎、曲池诸穴。

中 暑

〔概说〕

夏季受曝日晒,尤其在上午10点至下午2点之间,暑热内闭而致,表现为突然头昏、身热、口渴、多汗、烦闷、恶心、手足发凉,严重时可有神昏、晕倒、抽搐等症状。应注意鉴别一些传染病的初期表现,如流行性乙型脑炎、中毒性痢疾等;颅内出血,如高血压、脑血管畸形所致蛛网膜下出血,高血压危象;低血压虚脱;出汗过多,低血糖以及电解质紊乱等。

〔验方〕

1. 口服验方

①鲜藿香叶、鲜佩兰叶各15克,水煎服,每日1剂。

②西洋参6克,鲜荷叶、鲜荷梗各15克,浓煎服,或西洋参浓煎,另对服用,每日1剂,用于面色苍白汗出不止者。

③西瓜翠衣(新鲜西瓜皮)150克,乌梅10克,水煎服,每日1剂。

④玉枢丹半块,研碎,清茶冲服,每日1剂,用于痰多中暑患者。

⑤紫雪丹,成人每次1~2支,小儿酌减,凉开水冲服,用于中暑后昏迷不知,牙关紧闭患者。或用通关散少许,吹入鼻孔,取嚏。

2. 食疗验方

①绿豆100克,煎水,加盐5克,代茶饮,每日1剂。

②西瓜取汁服,每次1杯,每日2次。

3. 外治验方

①刮痧法。用细瓷调羹蘸香油或清油在患者脊背旁及前胸两胁处，由上而下，由轻渐重，反复刮擦，亦可用油蘸硬币，反复刮擦以上部位，直至皮肤发红，出现紫红色出血小斑点为止。

②挤捏法。用双手中指、食指或食指、拇指，蘸凉水在印堂、人迎、天突、天柱等穴位处挤捏皮肤，致出现紫红色出血斑，可在斑上敷捣烂的鲜薄荷叶。

4. 针灸与其他

掐捏法。掐人中，捏厉兑，掐拿委中、肩井等穴。

流行性腮腺炎

〔概说〕

流行性腮腺炎是由粘液病毒类腮腺炎病毒引起的全身性传染病。有较强的传染性，一年四季皆可发病，几乎人人都得，一般一生只患1次。轻型患者仅有耳下肿痛，采用验方即可治愈，重型或并发胰腺炎、卵巢炎、睾丸炎、肾炎或脑炎等，则须住院治疗。应注意鉴别急性颈淋巴结炎，均为急性经过；颈淋巴结结核为慢性过程可以区分；下颌蜂窝组织炎等细菌引起化脓性炎症；化脓性腮腺炎，临床上少见；药物反应，如磺胺类药物、654-2等，均可使腮腺肿大。

〔验方〕

1. 口服验方

①板蓝根或大青叶 100~200 克，水煎服，每日 1 剂。

②唐菖蒲球茎 2 枚，水煎服，每日 1 剂。

③酢浆草全草 50 克，水煎服，每日 1 剂。酢浆草捣烂，亦可用于外敷腮腺处。

④鲜蒲公英 30~60 克，水煎，加糖调味服，每日 1 剂。

⑤鲜车前草 30~60 克，水煎，加糖调味服，每日 1 剂，亦可加白酒 5 毫升，对入后服之。

⑥夏枯草 50 克，水煎服，每日 1 剂。

⑦贯众 10 克，菊花 10 克，水煎服，每日 1 剂。

⑧新鲜松针 100 克，甘草 10 克，水煎服，每日 1 剂。

⑨青橄榄 6 枚，萝卜 25 克，甘蔗 20 克，水煎服，每日 1 剂。

⑩鲜丝瓜或丝瓜络 30 克，荸荠 20 克，钩藤 10 克，煮后，去掉钩藤，吃果喝汤，每日 1 剂。

2. 食疗验方

①生大蒜，随食物嚼服，每日 1 头。

②鲜黄花菜 30 克，加水煮熟，适当调味，吃菜喝汤，每日 1 剂。

③丝瓜 100 克，做汤，适当调味服，每日 1 剂。

④仙人掌 100 克，切片，做汤，适当调味服，每日 1 剂。

3. 外治验方

①仙人掌 100 克，捣烂如泥，敷患处，每日 2 次。

②凤仙花梗、叶 100 克，捣烂如泥，敷患处，每日 2 次。

③鲜侧柏叶 100 克，捣烂，雄黄 6 克，鸡蛋清 2 个，调匀，敷患处，每日 2 次。

④雄黄、蛇蜕各 10 克，共研细末，调匀，蘸于棉球上塞入外耳道中，每日 2 次。

⑤明矾、芋艿各等份，捣烂如泥，敷患处，每日换 2~3 次。

⑥青黛 6 克，皮硝 3 克，醋调，敷患处，亦可用蛋清调后敷用，每日 2 次。

⑦山慈姑，研粉，醋调敷患处，每日 2 次。

⑧黄柏粉，适量，醋调敷患处，每日 2 次。

⑨蚯蚓 7~10 条，捣烂如泥，撒上冰片 0.12 克，敷患处，每日 2 次。

⑩鲜柳叶 100 克，鸡蛋清 2 个，捣烂和匀，敷患处，每日 2 次。

⑪生大黄，捣烂，加葱汁调匀，敷患处，每日 2 次。

⑫松香，研粉，白酒调匀，敷患处，每日 2 次。

4. 针灸与其他

①耳针。取穴腮腺、面颊、内分泌、皮质下，王不留行子压埋，每日按压 3 次，埋针 1 周。

②体针。取穴翳风、颊车、合谷、耳尖，用于轻型。加少商、阿是穴用于重症。每日 1 次，强刺激，不留针。少商、耳尖可采用点刺放血。

③灯火疗法。患儿取俯卧位，从轻到重按压患儿胸椎，于压痛点作出标记，用 3 厘米长灯心草一端蘸食用油，在标记上 4~5 厘米处点燃灯心草，迅速垂直烧灼压痛点，立即去掉，一般 1 次即可痊愈。

④耳穴烧灼法。用酒精棉消毒腮腺刺激点，点燃火柴 1 根，迅速吹灭，用刚吹灭的火柴头点在该处，留下黑点，每日 1 次。

麻 疹

〔概说〕

麻疹是由麻疹病毒引起的急性传染病。以往几乎每人必患，合并症严重死亡率高。30年来接种麻疹疫苗工作开展，已少见大流行，但散发病例并不少见，由于疫苗的接种体内已有部分抗体，症状与皮疹均不典型，较未接种疫苗症状有所减轻，并发症亦见减少，病死率明显下降。表现为发热3~4天，流涕、流泪、口腔粘膜上出现麻疹斑。继而发热更高，由颜面至周身出红色丘疹，3~4天后进入疹退期。并发症有喉炎、肺炎、肠炎、脑炎等，必须及早防治。轻症患者可采用验方，重症患者必须住院治疗。应注意鉴别风疹、幼儿急疹、肠道病毒等病毒性发疹；猩红热、败血症等细菌感染；药疹及过敏性疹；川崎氏病、变应性亚败血症、血清病等。

〔验方〕

1. 口服验方

预防验方

- ①贯众，研粉，每次0.5克，冲服，每日2~3次。
- ②丝瓜络10克，水煎服，每日1剂。
- ③大白菜根200克，煎水，代茶饮，每日1剂。
- ④橄榄核，研粉，每次2克，每日2~3次。
- ⑤牡蛎60克，加醋10~20毫升，水煎服，每日1剂。
- ⑥脐带1条，焙干，研粉，每次2克，每日2~3次。
- ⑦西河柳，焙干，研粉，每次10克，加糖调服，每日2~3次。

⑧胎盘粉，每次1.5克，每日2次。

⑨牛蒡子10克，芦根10克，煎水，代茶饮，每日1剂。

⑩银花15克，紫草10克，煎水，代茶饮，每日1剂。

发热、出疹期验方

①大青叶10克，西河柳10克，煎水，代茶饮，每日1剂。

②银花10克，仙鹤草10克，煎水，代茶饮，每日1剂。

③柴胡10克，夏枯草10克，煎水，代茶饮，每日1剂。

④竹叶3克，葛根6克，贯众4.5克，升麻1克，煎水，代茶饮，每日1剂。

⑤银花10克，菊花10克，蝉衣6克，甘草6克，煎水，代茶饮，每日1剂。

⑥浮萍草100克，蝉衣10支，煎水，代茶饮，每日1剂。

⑦地肤子6克，紫草根15克，煎水，代茶饮，每日1剂。

⑧银花10克，大青叶10克，紫草10克，甘草6克，煎水，代茶饮，每日1剂。

恢复期验方

①芦根15克，莱菔子10克，煎水，代茶饮，每日1剂。

②芦根15克，茅根15克，山楂10克，煎水，代茶饮，每日1剂。

2. 食疗验方

①甜菜100克，切块，煮烂，吃菜喝汤，每日1剂。

②鲜海蛎、生萝卜各15克，煮熟，适当调味，每日1剂。

③桂花叶30克，荸荠150克，煮熟，喝汤吃荸荠，分3次吃，每日1剂。

④红皮萝卜1个，切片，煮熟，适当调味，每日1~2次，每日1剂。

⑤莲子 60 克，煮粥，分 2 次服，每日 1 剂。

⑥野百合 10 克，红枣 6 枚，蜂蜜适量，蒸熟服，每日 1 剂。

⑦葡萄干 15 克，鲜樱桃 50 克，蒸熟服，每日 1 剂。

⑧香薷 10 克，加水 300 毫升煮汤，加芫荽 50 克，调味做汤服，每日 1 剂。

⑨青虾 100 克，加水 300 毫升，煮 15 分钟，加调料喝汤，每日 1 剂。

⑩黄豆 30 克，金针菜 15 克，水煎服，每日 1 剂。

⑪鸭梨，挖去核，加瓜蒌末 10 克，蒸熟后，每日 1 剂。

⑫柿饼 20 克，藕切片 20 克，煮糊，每日 1 剂。

3. 外治验方

①芫荽 100 克，加水 500 毫升，煮沸 5 分钟，加冷水适度，用毛巾蘸水擦洗面部、四肢、胸背，直至麻疹出齐（疹子达手足心），每日 1 次。

②苈麻根 90 克，煎水，趁热擦全身，每日 1 次。

③向日葵花 2~3 个，煮软或蒸软，置温热适度交替熨患者胸背部，每日 1 次。

④黑芝麻 500 克，炒热，布包，热熨头面、胸、背、四肢，每日 1 次。

⑤葱头 5 个，捣烂，敷于脐部，每日 1 次。

⑥大葱 1 根，白胡椒 3 粒，加红糖 10 克，共捣烂，敷胸部正中及手足心，5 分钟取下，每日 1 次。