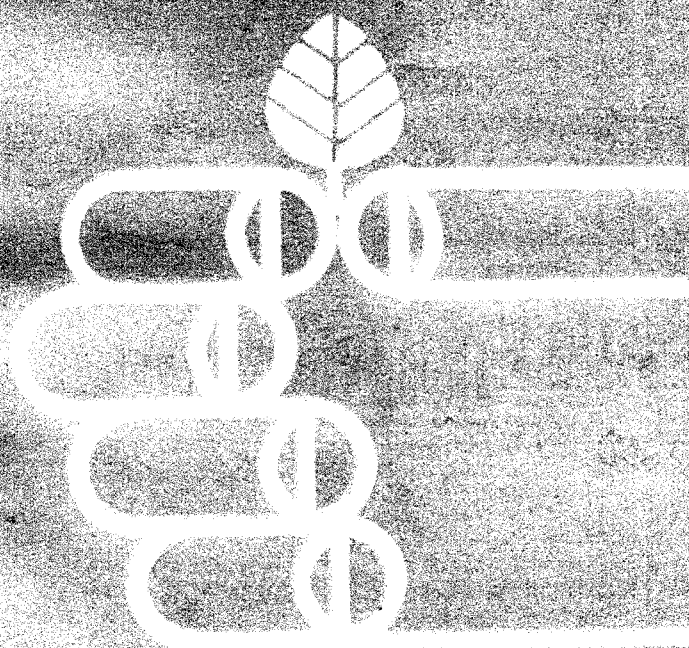




常见病症中草药 自我疗法



福建科学技术出版社

责任编辑：郑霄阳

常见病症中草药自我疗法

陈远志 白英 马兰 编

*

福建科学技术出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

闽侯青圃印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 6.875印张 148千字

1986年12月第1版

1986年12月第1次印刷

印数：1—14,050

书号：14211·138 定价：1.15元

编者的话

中草药单方、验方、秘方，是我国医药学宝库中的珍贵财富，有着取材容易、组合简单、使用安全、疗效显著、价格低廉的特点，深为广大群众所欢迎。

本书所列的数百种单、验、秘方，是从浩如烟海的古今良方中精选而来的。选方的原则为：药物常见、药源广、疗效好、药味尽可能少。这些药方按照人体各系统的常见病（如感冒、胃十二指肠溃疡、风湿性关节炎等）、症（如头痛、牙痛、高烧等）为线索一一列出，使读者能针对自己所患病症寻方治疗。为了统一体例，本书在无损原意的前提下，对各方作了必要的删节、修改，以便于读者使用查找。

由于时间仓促，资料收集有限，难免挂一漏万，祈请读者提出宝贵意见。

1986年5月

目 录

呼吸系统

- 1 感冒
- 3 急性扁桃体炎
- 4 流行性腮腺炎
- 6 百日咳
- 8 白喉
- 9 麻疹
- 10 慢性支气管炎
- 12 支气管哮喘
- 13 肺炎
- 15 肺脓瘍
- 16 肺结核
- 18 咳嗽
- 20 咯血
- 21 盗汗

消化系统

- 23 慢性胃炎
- 24 胃痛
- 25 胃十二指肠溃疡
- 27 溃疡出血
- 29 阑尾炎
- 30 腹泻

32 细菌性痢疾

34 阿米巴痢疾

35 伤寒

36 肠蛔虫病

37 钩虫病

37 蛲虫病

38 便秘

39 痔疮

41 传染性肝炎

43 肝硬化

45 急性胰腺炎

45 胆囊炎

46 胆石症

48 胆道蛔虫

心血管系统

50 高血压

52 低血压

53 高脂血症

55 冠心病

泌尿与男性生殖系统

56 泌尿道感染

58 肾盂肾炎

59 肾炎

61 泌尿系结石

63 小儿遗尿

64 鞘膜积液

66 睾丸炎

67 遗精

69 阳痿

女性生殖系统

71 闭经

72 痛经

73 崩漏

75 带下

77 流产

79 催乳

80 乳腺炎

82 乳腺增生

84 滴虫性阴道炎

86 各种阴道炎

87 宫颈炎·宫颈糜烂

造血系统

89 贫血

90 紫癜

92 疟疾

94 血吸虫病

神经系统

95 头痛

96 神经衰弱·失眠

98 中风

100 癫痫

101 颈椎综合征

102 面神经炎

104 坐骨神经痛

代谢与内分泌系统

106 糖尿病

108 甲状腺肿大

运动系统与四肢

110 软组织损伤

111 扭挫伤

112 跌打损伤

114 腰扭伤

116 腰肌劳损

117 腰腿痛

118 足跟痛

119 骨质增生

120 化脓性骨髓炎

122 风湿性关节炎

皮肤

124 皮肤过敏

125 荨麻疹

127 痒疹

128 湿疹

130 阴囊湿疹、瘙痒

132 外阴瘙痒
133 疥疮
134 神经性皮炎
136 稻田皮炎
137 脱发
139 斑秃
140 少白发
141 狐臭
142 鸡眼
144 头癣
145 手癣
146 体癣·股癣
147 足癣
149 花斑癣(汗斑)
151 牛皮癣
152 痤疮
154 酒糟鼻
156 雀斑·黄褐斑
157 疣
159 甲沟炎
160 冻疮
161 丹毒
163 疔疮
164 疮疖痈疽
166 淋巴结核

眼耳鼻口咽

168 麦粒肿
169 霰粒肿
170 急性结膜炎
171 夜盲症
172 中心性视网膜炎
173 急性泪囊炎
174 沙眼
175 流泪症
175 翼状胬肉
176 青光眼
177 白内障
178 化脓性中耳炎
180 耳鸣·耳聋
181 眩晕
183 过敏性鼻炎
185 慢性鼻炎
186 鼻窦炎
187 鼻息肉
188 鼻衄
189 鼻腔水蛭
190 牙痛
192 龋齿
193 牙周炎
193 口腔炎
195 鹅口疮

197 口臭

197 咽喉炎

常见急症

200 头痛

200 中风

200 中暑

201 高烧

202 烧烫伤

204 毒蛇咬伤

207 毒虫咬伤

208 野菇中毒

209 误服毒物·催吐

210 酒醉

210 骨刺卡喉

呼 吸 系 统

感 冒

处 方 香薷10克，银花15克，连翘15克，青蒿12克，板蓝根30克。

用 法 每日1剂，水煎分2次服。偏寒者加淡豆豉；偏热者加薄荷、野菊花；汗多者去香薷；热盛者加鸭跖草；咳嗽重者加杏仁、佛耳草；暑湿明显者加鲜藿香、鲜佩兰、厚朴、六一散；恶心呕吐者加姜半夏、竹茹。

处 方 麻黄2～4克，杏仁10～15克，甘草3～6克，仙鹤草25～45克。

用 法 每日1剂，水煎，服2次。痰多加桔红、葶苈子；发热加双花、连翘；咽痛加射干、黄芩。

处 方 鸭跖草30克，连翘15克，银花10克，板蓝根10克，桔梗10克，甘草10克。

用 法 上药用水浸泡2小时（水淹没药面）后，再用文火煎沸，每日1剂，分3次服。此方对风热型感冒患者效果较好。

处 方 苏叶10克，连翘15克，板蓝根15克，桔梗8克，柴胡10克，杏仁10克，陈皮6克，茯苓10克，甘草3克。

用 法 每日1剂，水煎服2次，偏热者酌加板蓝根、连翘用量，偏寒者酌减板蓝根、连翘用量。

处 方 紫苏叶7.5~10克，桑枝15克，葱白7.5克，生姜25克。

用 法 先煎桑枝20分钟，后下紫苏叶、葱白、生姜，再煮沸5~8分钟即可。日服1剂，连服3天。此方对预防感冒有效。

处 方 金银花15克，大青叶15克，鬼针草15克，葛根9克，荆芥6克，甘草3克。

用 法 成人每天1剂，水煎2次，分2次内服。小儿酌减。此方对流行性感冒有效。

处 方 大青叶30克，鱼腥草15克，龙葵15克，射干15克。

用 法 上药加水600毫升，煎至200毫升，加白糖或蜂蜜，分2次服，每日2剂。小儿酌减。此外，尚可随症加苏叶、薄荷、生姜等解表发汗药；或加麦冬、元参等清热药。

处 方 葱白头、生姜各30克，食盐6克，白酒一盅。

用 法 上3味药共捣如糊状，再把酒加入调匀，用纱布包之，涂擦前胸、后背、手心、脚心及腠窝、肘窝，涂擦一遍后，安卧。约半小时后即有汗出，热渐退，全身自觉症

状随之减轻，次日可完全消失。

急性扁桃体炎

处 方 大青叶30克，龙舌草、毛柴胡各15克，板蓝根、淡豆豉各10克，桂枝、紫苏叶、荆芥穗各6克，升麻3克。

用 法 每日1剂，水煎服，2次分服。无汗者加麻黄、浮萍；烦躁加生栀子；口干喜饮加生石膏。

处 方 鲜球兰。

用 法 洗净，晾干，绞汁，静置后取上清液，按1：1加入白糖。成人每次口服15～20毫升，每日2～3次；小儿酌减。

处 方 石豆兰50克，杠板归100克，一枝黄花25克（均为鲜品）。

用 法 水煎服，1日1剂，分2次服。

处 方 牛蒡子、岗梅根、僵蚕、防风、薄荷、荆芥、甘草各适量。

用 法 每日1剂，水煎，分2次服。热盛加石膏；烦渴加花粉；湿盛加通草、滑石；化脓加玄参。

处 方 大青叶15克，野菊花15克，黄芩15克，山豆根15克，板蓝根15克。

用法 每日1剂，水煎，早晚分服。

处方 山芝麻30克，玄参30克，土牛膝30克（均为鲜品，如用干品，剂量减半）。

用法 每日1剂，水煎，分3～4次温服。

处方 银花10～20克，连翘10～15克，生石膏15～30克，板蓝根15～30克，桔梗3～6克，知母5～10克，青黛3～10克，败酱6～20克，僵蚕4～6克。

用法 每日1剂，水煎，分2次服。舌苔黄厚而腻者加苡仁、冬瓜仁、黄芩、黄连；舌红少津者加天花粉；如阴虚火旺、壮热甚于夜间者加元参、地骨皮。

处方 酢浆草（咸酸甜草）、蜂蜜。

用法 取鲜酢浆草全草60克，先用清水洗净，再用冷开水洗净捣碎，绞汁，取其汁与蜂蜜调匀内服，每日2次。

处方 板蓝根30～60克，山豆根、桔梗各9克，生甘草6克。

用法 轻者每日1剂，水煎2次，取汁混合，分早、晚2次服。重者1.5剂，煎法同上，分3次服。高烧加银花30克；便秘加生大黄6克。

流行性腮腺炎

处方 冰片1克。

用法 取粘稠冷米汤半汤匙调冰片敷患处，每天2～4次，连续外敷1～3天。如体温在39℃以下，可不加用其它药物；体温超过39℃、全身中毒症状明显者，可适当给予清热解毒药。

处方 酢浆草30克。

用法 水煎，少量多次频服；另用鲜酢浆草适量，加食盐少许，捣烂后敷患处，每天1～2次，连用2～4天。

处方 黄柏7份，生石膏3份。

用法 共研细粉。用时取适量药粉调敷患处，外盖纱布或塑料薄膜，每日1次，连敷2～3天。

处方 海金沙根60克。

用法 每日1剂，水煎，分2次服。

处方 赤小豆30克，大黄15克，青黛30克。

用法 先将赤小豆、大黄研为细末，再与青黛粉混匀，分成5包（每包约15克）备用。取上药1包与鸡蛋清2个调成稀糊状，用鸡毛（翅羽）蘸药涂两腮部，干后再涂，不拘次数。

处方 大青叶50～150克。

用法 上药研为细面，加适量水调成糊状，敷于患处，1日2次，每次敷2小时左右。

处方 柴胡12克，葛根9克，天花粉9克，生石膏15

克，黄芩9克，炒牛蒡子9克，连翘9克，桔梗9克，升麻9克，甘草9克。

用法 水煎服，每日1剂。

处方 石蒜、蒲公英各适量。

用法 上药洗净，共捣如泥，加上等香醋适量调匀，敷于患处，外以纱布包扎，每日1～2次。

百 日 咳

处方 麻黄3克，杏仁6克，石膏15克，桑白皮6克，苏子9克，百部6克，葶苈子3克，甘草3克。

用法 每日1剂，水煎，分早晚2次服。口鼻出血者加茅根15克、黄芩6克、藕节6克；呕吐甚者加代赭石6克、竹茹6克；痰多者加荒荑9克、天竺黄6克。以上剂量均为两周岁幼儿量，其他年龄酌增减。

处方 陈芝麻秸灰（存性）4克，石膏点浆的豆腐2块，冰糖3克。

用法 上药共放锅内同煮食（不要加油、盐）。

处方 炙百部10～15克，天竺黄10克，苦杏仁10克，前胡10克，葶苈子10克，生甘草10克，制胆星5～10克，地龙5～10克，鲜石胡荽10～15克，鲜侧柏叶10～15克，大枣3～5枚。

用法 每日1剂，水煎，分2次服。喘重者，酌加炙

麻黄；呕吐恶心甚者，酌加姜半夏；咳血者，加紫菀；鼻衄者，加白茅根；热甚者加生石膏。

处 方 胡桃。

用 法 去壳取仁，每日早晚各嚼服胡桃仁3个。如年幼不能嚼服，可杵碎炖开水取汤服。

处 方 大蒜40克。

用 法 去皮切碎，冲入沸水250毫升，浸10小时后，过滤，加适量白糖。此为5~10岁患儿1日量。1~5岁患儿，可用大蒜25克；1岁以下患儿，用15克。分8~10次内服，每2小时1次。

处 方 一枝黄花60克（干品30克）。

用 法 加水40毫升、葱2株，煎至半量，倒出药液，加冰糖或白砂糖少许。每日1剂，2次分服。2岁以下儿童酌减，连服2~7天。

处 方 生梨、生藕、荸荠各100克，生姜50克，紫苏25克。

用 法 先将梨、藕、荸荠、生姜切碎，捣烂绞汁，再将渣和紫苏加适量的水共煎8~10分钟后绞汁，与第一汁合并煮沸，滤净装入保温瓶内待服。2~6岁患儿每24小时服1剂，分4~6次服，每3~4小时温服1次，以半饱时服为宜。如服药后咳呕，可再服。2岁以下患儿，酌情减量。

白 喉

处 方 土牛膝鲜根60~90克。

用 法 上药洗净切碎，加入温开水捣烂取汁，放适量白糖调味，1日分多次内服，连服7天。同时可用土牛膝鲜根汁含嗽或喷雾咽喉部，每日3~4次。

处 方 ①万年青鲜根10克，食醋15毫升；②百草霜2克，冰片1克。

用 法 先用①方，将食醋置粗瓷碗内，用鲜万年青根磨之，磨至药汁粘手为度。用压舌板暴露患者咽喉，用消毒纱布蘸上药将咽喉假膜拭擦干净并吐出。后将②方共研细末，用小竹筒将药末吹至咽喉，并闭口2分钟，第1天每半小时至1小时用药1次，第2天起改为每3~5小时用药1次，直至痊愈。对颈部淋巴结肿大及软组织水肿所致的“牛颈”，可用万年青食醋液涂擦局部。

处 方 鲜瓜子金15~30克，鲜人奶或牛奶10~20毫升。

用 法 上药用开水浸泡5~10分钟后取出，加入鲜奶搅拌捣烂榨汁。将汁滴入患者咽喉或频繁含咽，每日3~4次。

处 方 九层塔鲜草适量。

用 法 用冷开水洗净，捣烂绞汁。每次用量：1岁20

毫升，2岁40毫升，3～4岁60毫升，5～6岁80毫升，7～8岁90毫升，9～10岁120毫升，11～14岁140毫升。每日4～6次，开水送服。治疗过程中还应配合青霉素、镇咳剂以及维生素B₁、维生素C等辅助药物。

处 方 七叶一枝花10克，夏枯草10克，金银花10克，麦冬10克，白芍10克，北沙参15克，元参15克，生地15克，山豆根15克，甘草6克。

用 法 每日1剂，水煎服。高热加柴胡、生石膏；声嘶加蝉衣、僵蚕；纳呆、便溏加茯苓、麦芽；腹胀加厚朴、广木香；痰多、恶心加竹茹、法半夏、胆南星；假膜范围大者，加用七叶一枝花配蜂蜜磨汁涂局部。

麻 疹

处 方 肉桂3克，附子3克，天麻6克，薄荷6克，钩藤6克，僵蚕6克，雄黄1.5克，蟾蜍1个。

用 法 上药共研细末，贮瓶密封备用。2周岁幼儿每服1.5～2克，每日3次，白开水送服，连服2～3日。其他年龄用量酌定。

处 方 升麻、葛根、芍药、甘草各等份。

用 法 共研为细末，每次12克，水煎服。用于麻疹初起，疹发而未透。对麻疹初发，加薄荷、荆芥、蝉蜕、牛蒡子、金银花；咽喉痛，加玄参、桔梗、马勃；麻疹未透，疹色深红，加丹皮、紫草、玄参、大青叶。注意，麻疹出而未

透见有气急情况，以及麻疹已全透者，均不宜使用。

处 方 葛根、荆芥、防风、蝉蜕、枳壳、牛蒡子、前胡、连翘、木通、浙贝母各3克，杏仁（去皮、尖）4.5克，薄荷叶1.5克。

用 法 水煎服。用于小儿麻疹初期欲出未出，发热咳嗽等症。

处 方 前胡、干葛、知母、连翘、桔梗、牛蒡子各2.1克，木通1.8克，玄参、淡竹叶各3克，黄连（酒炒）、防风、栀子各1克，薄荷、黄芩（酒炒）各1.5克，天花粉、地骨皮各2.4克，生甘草1克。

用 法 用于麻疹已出，红肿太甚。若加生犀角0.9克，效果更好。

慢性支气管炎

处 方 瓜蒌藤125克（新鲜量倍）。

用 法 水煎，每日2～3次分服，10天为1疗程，可连续使用3～5个疗程。冬春季节可常服。临床症状缓解后，还要继续服药一段时间，以巩固疗效。若服用1个月后无效，可改用其它方法。

处 方 霜冻茄棵（即经霜冻后的茄茎）75克，当归7克，龙葵6克。

用 法 上药为1日量，加水浸泡后，煎熬浓缩，分2