

# 百病驗方



南海出版公司

## 序

《百病验方》即将出版了,全书收载验方 500 余首,皆曾刊登于《上海大众卫生报》。根据不同的疾病征集选用合适的一方一技,每方有组成,并详细介绍应用方法。选方来源有属民间验方,亦有出之名医长期实践之经验,无论出自民间亦或为医家,皆以防病治病为实用,且突出一个验字。验者,经验之总结,用之灵验也。鉴于该书的实用性,医家可信鉴,病家能自选,方便于民,造福于众。由此,深切感到《上海大众卫生报》不愧为一张大众喜爱的报纸,一切为了大众之卫生,一切卫生不离大众。深信该书的问世,将成为广大读者自我保健的良师益友。

当代的医学模式已由单纯的生物医学发展成为“生物—心理—社会”医学模式,在这一模式下,不仅预防医学、临床医学、康复医学将得到进一步的发展,而且第四医学即自我保健医学正在应运而生,悄然崛起。随着国民经济水平的提高,人们对健康投资和追求的热情也在加大。世界卫生组织(WHO)号召“2000 年人人享有健康”,这一目标已为中国政府所承诺,正成为全国人民的行动。比之世界各国,中国实现这一目标具备更有利的条件,这就是中国除了有日益发展的现代医学外,还有历史悠久的,近 40 多年来得到中国政府大力扶植的中医药,这是人们获得健康的一个伟大宝库。人们要获得健康,就应当努力做到:身体健康——少生疾病,有病早治,无病早防;身心健康——自我调节,减轻压力,心情愉快;生活健康——养成良好的卫生习惯,创造优美的卫生环境。这一切的实现固然需要依靠国家有计划的发展和建设,而人人参与更是不可缺少。《百病验方》为防治百病而授人以医疗技术,500 余首验方以其验(有效)、便(选用方便)、廉(价格低,药源广)为特点,“爽籁发而清风生,纤歌凝而白云遏”,此举在大众卫生的百花园里又成繁英聚锦,必将受到热情的欢迎。

施 杞

于上海中医药大学 1995 秋

## 编者的话

本书所选编的方子原刊于《上海大众卫生报》一期一方专栏上。

该栏目自 1979 年与广大读者见面后，每期都向读者提供一张组方合理、疗效确切、简单易行的对应方子，患者按其组方治疗，对疾病均有不同程度的疗效。因此，不少读者不断来信来电，要求能将一期一方汇编成册，以便读者随时可查寻，并能及时予以应用，尽快解决病痛。为此，我们在已发表的方子中精选了 500 余方，邀请上海中医药大学何立人教授、上海医科大学儿科医院时毓民教授、上海中医药大学曙光医院妇产科沈丽君主任医师、耳鼻喉科郑昌雄主任医师、上海第一人民医院皮肤科朱光斗教授和中医外科周忠解副主任医师等医学专家根据其组方的科学性、治疗中的有效性一一作了审核，并根据他们多年临床经验，增添了在个人和家庭中可自行操作以致每方在治疗时注意的事项等，使组方在原有基础上更具科学性、有效性和实用性。真所谓“一本验方握在手，疾病防治不用愁”。在此，我们仅向精心撰写本书的何立人、时毓民、沈丽君、郑昌雄、朱光斗、周忠解等医学专家致以衷心感谢。同时也要感谢中医药大学顾瑛副研究员和黎建主治医师在内容编撰中给予的真诚帮助。

本书书名由原上海市卫生局局长、上海人大教科文副主任委员王道民题写，本书序言由中医学专家上海中医药大学校长施杞教授撰写，在此一并表示感谢。

由于编撰匆忙，水平有限，如有不当之处请读者见谅。

# 目 录

## 内 科

|                   |      |
|-------------------|------|
| 食疗 .....          | (2)  |
| 解酒醉、戒烟、解鱼蟹毒 ..... | (8)  |
| 解暑化湿 .....        | (9)  |
| 疰夏 .....          | (11) |
| 呃逆 .....          | (12) |
| 便秘 .....          | (14) |
| 腹泻 .....          | (16) |
| 溃疡病 .....         | (20) |
| 盗汗、自汗 .....       | (22) |
| 失眠 .....          | (24) |
| 偏头痛 .....         | (26) |
| 面神经麻痹 .....       | (28) |
| 感冒、咳嗽 .....       | (28) |
| 慢性支气管炎、哮喘 .....   | (32) |
| 心脏病 .....         | (34) |
| 高血压、低血压 .....     | (36) |
| 糖尿病 .....         | (39) |
| 紫癜与贫血 .....       | (40) |
| 癌症 .....          | (41) |
| 癫痫 .....          | (42) |
| 震颤麻痹(帕金森氏征) ..... | (43) |
| 延缓衰老 .....        | (43) |

## 外科

|               |      |
|---------------|------|
| 小面积烫伤 .....   | (45) |
| 前列腺肥大 .....   | (46) |
| 前列腺炎 .....    | (16) |
| 尿路感染 .....    | (47) |
| 遗尿 .....      | (48) |
| 阳痿 .....      | (48) |
| 痔疮 .....      | (49) |
| 肛门湿疹 .....    | (50) |
| 毒虫咬伤 .....    | (50) |
| 颈淋巴结炎 .....   | (50) |
| 指头炎 .....     | (51) |
| 胆囊炎、胆结石 ..... | (51) |
| 眉棱骨痛 .....    | (52) |
| 指伤 .....      | (53) |
| 吐血、咯血 .....   | (53) |
| 针毒 .....      | (54) |
| 软组织损伤 .....   | (54) |
| 骨折 .....      | (55) |
| 腰肌劳损 .....    | (56) |
| 跟骨骨刺 .....    | (57) |
| 骨质增生 .....    | (58) |
| 关节炎 .....     | (58) |

## 妇产科

|           |      |
|-----------|------|
| 痛经 .....  | (62) |
| 月经病 ..... | (66) |
| 带下病 ..... | (67) |

|                    |      |
|--------------------|------|
| 先兆流产和习惯性流产 .....   | (69) |
| 外阴瘙痒 .....         | (71) |
| 更年期综合征 .....       | (73) |
| 妊娠呕吐 .....         | (75) |
| 妊娠水肿 .....         | (79) |
| 产后调补 .....         | (81) |
| 产后人流后汗出异常 .....    | (81) |
| 产后大便难 .....        | (82) |
| 产后会阴发炎 .....       | (83) |
| 产后缺乳 .....         | (84) |
| 乳腺炎 .....          | (86) |
| 乳腺增生病(或经前乳痛) ..... | (87) |

## ： 儿 科

|                  |      |
|------------------|------|
| 多动症 .....        | (90) |
| 小儿夜啼 .....       | (90) |
| 厌食症 .....        | (91) |
| 遗尿症 .....        | (92) |
| 盗汗 .....         | (93) |
| 小儿血尿 .....       | (93) |
| 小儿迁延性肾炎蛋白尿 ..... | (94) |
| 小儿气管炎 .....      | (95) |
| 小儿咳嗽 .....       | (95) |
| 预防小儿感冒 .....     | (95) |
| 小儿感冒 .....       | (96) |
| 夏季热 .....        | (96) |
| 小儿贫血 .....       | (96) |
| 蛔虫病 .....        | (97) |
| 蛲虫病 .....        | (98) |
| 婴儿腹泻 .....       | (98) |

|               |       |
|---------------|-------|
| 小儿肝炎 .....    | (99)  |
| 小儿便秘 .....    | (100) |
| 百日咳 .....     | (100) |
| 腮腺炎 .....     | (101) |
| 水痘 .....      | (101) |
| 小儿烫伤 .....    | (101) |
| 脑积水 .....     | (102) |
| 隐睾症 .....     | (102) |
| 小儿脱肛 .....    | (102) |
| 流涎 .....      | (103) |
| 口腔炎 .....     | (104) |
| 雪口 .....      | (104) |
| 小儿脓疱疮 .....   | (105) |
| 小儿湿疹 .....    | (106) |
| 小儿皮肤瘙痒症 ..... | (106) |
| 热疖 .....      | (107) |
| 小儿荨麻疹 .....   | (107) |
| 新生儿脐炎 .....   | (108) |

## 皮 肤 科

|             |       |
|-------------|-------|
| 臭汗症 .....   | (110) |
| 多汗症 .....   | (112) |
| 夏季皮炎 .....  | (113) |
| 药浴方 .....   | (114) |
| 痱子 .....    | (111) |
| 脓疱疮 .....   | (115) |
| 尿布皮炎 .....  | (116) |
| 神经性皮炎 ..... | (116) |
| 日光性皮炎 ..... | (117) |
| 脂溢性皮炎 ..... | (118) |

|                  |       |
|------------------|-------|
| 阴囊湿疹 .....       | (119) |
| 荨麻疹 .....        | (120) |
| 口腔与阴道念珠菌感染 ..... | (121) |
| 足癣 .....         | (122) |
| 手癣 .....         | (123) |
| 体癣 .....         | (124) |
| 手足皸裂 .....       | (124) |
| 皮肤瘙痒症 .....      | (125) |
| 寻常痤疮 .....       | (126) |
| 黄褐斑 .....        | (128) |
| 老年斑 .....        | (129) |
| 扁平疣 .....        | (130) |
| 寻常疣 .....        | (130) |
| 鸡眼 .....         | (132) |
| 带状疱疹 .....       | (133) |
| 冻疮 .....         | (134) |
| 丹毒 .....         | (135) |
| 皮脂溢出症 .....      | (136) |
| 斑秃 .....         | (137) |

## 眼 科

|               |       |
|---------------|-------|
| 麦粒肿 .....     | (139) |
| 沙眼 .....      | (139) |
| 急性结膜炎 .....   | (140) |
| 角膜炎 .....     | (141) |
| 角膜云翳 .....    | (141) |
| 单纯性角膜溃疡 ..... | (142) |
| 眼睑丹毒 .....    | (142) |
| 眼睑虫咬伤 .....   | (143) |
| 翼状胬肉 .....    | (143) |

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 急性葡萄膜炎 .....      | (143) |
| 电光性眼炎 .....       | (144) |
| 眼睑内翻倒睫 .....      | (145) |
| 夜盲 .....          | (145) |
| 角膜软化 .....        | (145) |
| 视网膜动脉阻塞 .....     | (146) |
| 中心性浆液性视网膜病变 ..... | (146) |
| 中心性视网膜脉络膜炎 .....  | (146) |

## 耳 科

|                |       |
|----------------|-------|
| 外耳道疖 .....     | (149) |
| 外耳道湿疹 .....    | (149) |
| 外耳道乳头状瘤 .....  | (150) |
| 渗出性中耳炎 .....   | (150) |
| 耳廓假性囊肿 .....   | (150) |
| 急性化脓性中耳炎 ..... | (151) |
| 慢性化脓性中耳炎 ..... | (151) |
| 美尼尔氏病 .....    | (152) |
| 药毒性耳聋 .....    | (153) |

## 鼻 科

|               |       |
|---------------|-------|
| 鼻疖 .....      | (155) |
| 鼻前庭炎 .....    | (155) |
| 急性鼻炎 .....    | (155) |
| 慢性单纯性鼻炎 ..... | (156) |
| 萎缩性鼻炎 .....   | (156) |
| 鼻息肉 .....     | (157) |
| 过敏性鼻炎 .....   | (157) |
| 鼻出血 .....     | (158) |

|              |       |
|--------------|-------|
| 慢性额窦炎 .....  | (159) |
| 慢性上颌窦炎 ..... | (160) |

## 咽 喉 科

|               |       |
|---------------|-------|
| 咽部急性炎症 .....  | (163) |
| 咽白喉 .....     | (163) |
| 急性扁桃体炎 .....  | (164) |
| 慢性扁桃体炎 .....  | (164) |
| 慢性咽炎 .....    | (166) |
| 溃疡膜性咽峡炎 ..... | (166) |
| 慢性单纯性喉炎 ..... | (166) |

## 口 腔 科

|              |       |
|--------------|-------|
| 牙本质敏感症 ..... | (169) |
| 龋齿 .....     | (169) |
| 牙痛 .....     | (169) |
| 牙龈出血 .....   | (170) |
| 文森氏龈炎 .....  | (170) |
| 急性牙髓炎 .....  | (171) |
| 球菌性口炎 .....  | (171) |
| 牙龈萎缩 .....   | (172) |
| 复发性口疮 .....  | (172) |
| 口臭 .....     | (173) |
| 扁平苔藓 .....   | (173) |
| 鹅口疮 .....    | (174) |
| 白塞氏病 .....   | (175) |
| 慢性唇炎 .....   | (175) |
| 肉芽肿性唇炎 ..... | (176) |
| 口角炎 .....    | (176) |

|                |       |
|----------------|-------|
| 口腔颌面部炎症 .....  | (176) |
| 周围性面神经麻痹 ..... | (177) |

---

# 内 科

---

## 食 疗

保健粥类：

**验方 1** 杜仲羊肉保健粥。

**适应证** 杜仲能补肝肾、强筋骨。羊肉有温经散寒壮阳之功。冬令常服杜仲羊肉保健粥，对肝肾不足，腰膝酸痛，肢体畏寒诸症，皆有良好的辅助治疗作用。

**用法** 羊肉 100 克（切成细丝），杜仲 20—30 克，配糯米或粳米 100 克煮粥食用。粥煮成后可加适量细盐、味精、葱花、姜末调味。

**注意点** 本方为冬令保健食疗粥，中老年人尤为适宜。

**验方 2** 山药羊肉保健粥。

**适应证** 淮山药能补脾肾、益肺胃；羊肉有温经散寒壮阳之功。冬令常服“山药羊肉保健粥”，对脾胃虚寒，肢体畏冷，神疲乏力诸症，皆有良好的辅助治疗作用。

**用法** 羊肉 100—150 克（切成细丝），淮山药 30 克，配糯米或粳米 100 克煮粥食用。

**注意点** 同验方 1。

**验方 3** 芹菜保健粥。

**适应证** 芹菜有平肝降压、健脑安神之功。常服“芹菜保健粥”，对于高血压、冠心病，神经衰弱，失眠眩晕诸症，均有良好的辅助治疗作用。

**用法** 芹菜连根 150 克，拣净切碎备用，用糯米或粳米 100 克，煮成稀粥，将切碎的芹菜放入调匀，再煮开即成。每日早晚餐饮服。

**注意点** 本法方便实用，清热平肝、降压利尿的效果甚佳。

**验方 4** 山楂保健粥。

**适应证** 积食，小儿饮食不香，消化不良及老年人高血压、冠心病，高血脂症，妇女痛经等均可服用。

**用法** 山楂 50 克（鲜山楂 100 克），粳米 100 克，白糖 50 克。先将山

楂洗净，加适量清水煎取浓汁，去渣。将洗净的粳米与山楂汁、糖、水共煮至米开粥稠即成，每日早、晚服用，亦可作上下午点心服之。

**注意点** 山楂酸甘微温，功能活血化瘀，消导通滞，含有丰富的维生素C和糖类、柠檬酸、苹果酸和铁、钙等。现代药理证明，山楂对心血管系统有多方面作用，能降血压、降血脂、扩张冠状动脉等。所以本粥对高血压、高血脂症患者最适宜。但慢性脾胃虚弱者不宜过多服用。

#### **验方5 金樱子保健粥。**

**适应证** 男子肾虚，遗精滑泄，小便频数，脾虚久泻，尤其对因情绪波动而发作的慢性腹泻有效。

**用法** 金樱子30克，五味子10克，粳米(或糯米)100克。先将金樱子、五味子共煮，取浓汁200毫升。将洗净的粳米与药汁调匀，加水适量，用武火煮沸后，转用文火煮至米开粥稠。可根据不同口味，加入少许白糖或细盐。温服，每日2次。

**注意点** 金樱子酸涩，能涩肠止泻，缩尿固精；五味子酸温，能涩精止泻。现代药理证明，五味子有调节神经系统的功能。本粥在发热或感冒期间不宜服用。

#### **验方6 玉米粉保健粥。**

**适应证** 对肝阳上亢，头晕目眩，动脉硬化，冠心病，心肌缺血及血液循环障碍有一定的治疗作用。该粥长期食用，对补益身体，延年益寿，防治老年心血管疾病有帮助。

**用法** 玉米粉100克，粳米100克。玉米粉加适量冷水调和，粳米洗净后，加适量水，用武火煮沸后加入调稀的玉米粉，调匀，用文火煮至米开粥稠。每日3次，温服为宜。

**注意点** 玉米甘平，含蛋白质、脂肪、淀粉、钙、镁、磷、铁、多种维生素、胡萝卜素等成分。一般常服为宜，但不宜久放，最好现煮现食。

#### **验方7 桑椹子保健粥。**

**适应证** 肝肾亏损、阴血不足引起的头目眩晕、耳鸣腰酸、肠燥便秘等，久服有良效。

**用法** 桑椹子30克(鲜桑椹100克)，粳米100克。先将桑椹子洗净，煎煮取汁。粳米洗净后加适量水和桑椹子煎煮汁一起共煮成粥。可

以按口味加入白糖或冰糖适量。每日早晨空腹温服。

**注意点** 桑椹子甘寒，有补肾滋阴养血的作用，对血虚津枯的便秘，久服有良效。煮粥时不宜用铁锅。平素脾虚便溏或泄泻者不宜服用。

#### **验方 8 枸杞叶保健粥。**

**适应证** 体虚劳伤，腰膝酸软，房事衰弱，虚劳发热，目赤烦渴等症。

**用法** 鲜枸杞叶 250 克，粳米 100 克。先将枸杞叶洗净切碎备用，粳米洗净煮开，文火熬成粥，将切碎的枸杞叶放入调匀，再煮片刻即成。按口味不同可调以葱花、细盐、味精或调以白糖。每日晨起服用。

**注意点** 枸杞叶又名天精草、地仙苗、枸杞头，性凉，味苦、甘。能补虚生精，清热明目。现代药理证明，它含有芸香甙、肌甙、谷氨酸、天门冬氨酸、脯氨酸、精氨酸等，有补益肝肾作用。大便溏薄者不宜久服。

#### **验方 9 车前子保健粥。**

**适应证** 车前子利尿、消肿、和中化痰止咳、止泻，适用于小便不利，尿道炎，膀胱炎，气管炎咳嗽痰多等症。

**用法** 车前子 30 克，粳米 100 克。先将车前子洗净，装入纱布袋内，扎紧袋口把药袋放入锅内，加清水适量，煎煮取汁，取出纱布袋。将洗净的粳米与药汁混匀，煮成粥。每日 2 次，早、晚服食。

**注意点** 车前子甘寒滑利，性专降泄，有通利小便、祛痰止咳、利水湿止泄泻的功效。现代药理证明，车前子有显著利尿作用，也可促使尿素、氯化物、尿酸的排泄；车前子还可作用于呼吸中枢，有显著止咳作用；车前子还能抑制痢疾杆菌的生长。小便清长者慎用。

#### **验方 10 胡桃肉生姜保健粥。**

**适应证** 痰多咳喘，痰液稀白，老慢支，轻度风寒感冒，恶心厌食等症。

**用法** 生姜 10 克，胡桃肉 15 克，粳米 100 克，另可加红枣 6 只。先将生姜洗净去皮切成碎末，胡桃肉与洗净的粳米、红枣一起煮成粥，再把姜末和入。每日服 2—3 次。

**注意点** 生姜辛温，功能散寒解表，化痰止呕，止泄解毒。大枣甘温，功能调营补脾、益气和胃。胡桃肉甘温功能健腰补肾、敛肺定喘。现

代药理证明,生姜有止吐与增加肠蠕动作用,对呼吸中枢、心脏、血管均有兴奋作用。此粥适宜于老年人,常服可补肾纳气。

### 果品蔬菜类:

#### 验方1 石榴的药用。

**适应证** 津伤口渴,消化不良,腹泻,蛔虫病,脱肛便血等症。石榴性温味甘酸涩。果实甜酸可口,含有多种维生素及人体必需之元素,能生津止渴、帮助消化。石榴皮、石榴花、石榴根均可入药,但应用最多的是石榴皮。

**用法** 石榴皮30克,水煎分2次服,每日1剂,可治消化不良、腹泻。石榴皮15克,花槟榔15克,水煎分2次服,每日1剂,用于蛔虫症。石榴皮30克,水煎,加明矾15克,洗涤脱肛有良效。石榴皮炒后研末,每日2—3次,每次3—6克,温开水冲服,可疗便血。

**注意点** 鲜石榴不宜多食,食之过多易损人肺气。石榴皮作驱虫剂时,宜配硫酸镁等盐类泻剂,不宜用蓖麻油,以免中毒。

#### 验方2 丝瓜的药用。

**适应证** 热病发热烦渴,痰喘咳嗽,乳汁不通,筋骨酸痛,鼻炎,鼻窦炎等症。丝瓜性凉味甘,有清热化痰、凉血解毒之功效。丝瓜花性寒味甘微苦,有清热解毒功效。丝瓜叶性微寒味苦酸,有解毒清热、止咳化痰、止血、杀虫之功效。丝瓜络性平味甘,有清热解毒、活血通络、利尿消肿的功效。丝瓜子性平味苦微甘,有清热化痰、润燥、解毒的功效。

**用法** 鲜丝瓜(连藤)绞汁取液20毫升,每日3次,服3—7天,用于咳嗽、哮喘(热性)。老丝瓜(连子)1只,烧灰研末,每次3—6克,每日2次,用25—50毫升黄酒冲服,可用于乳汁不通。丝瓜络1只切碎,焙烧后研末,每次3克,每日2次,用黄酒50毫升送服,用于筋骨酸痛。丝瓜藤约1米长,与瘦猪肉50克切碎,同放入锅中煮熟,加少量食盐,饮汤吃肉,每日1剂,分2次饮服,连服1—2周,可用于鼻炎、鼻窦炎的辅助治疗。

**注意点** 丝瓜既作蔬菜,又可入药,全身均可药用,价值较高。但丝瓜不宜食之过多,过多则可损人阳气。

#### 验方3 苡仁的药用。

**适应证** 苡仁又可称为慈苡仁、米仁，性微寒味甘淡，功能可利水渗湿、健脾止泻、清热排脓等。可用于小便短赤，水肿脚气，脾虚腹泻，风湿痹痛，白带过多等症，并可作为防治癌肿的一种辅助疗法。苡仁性微寒而不伤胃，益脾而不滋腻，是一味清补利湿的常用之品。

苡仁赤豆汤治水肿脚气；苡仁绿豆汤治暑湿疖肿；苡仁扁豆汤治脾虚泄泻；苡仁红枣汤治扁平疣。此外，常服苡仁有美容、光洁皮肤的功效，还有抗癌作用。

**用法** 苡仁用量为每日 15—30 克，一般连服 2—4 周见效。

**注意点** 治脾虚泄泻用的苡仁如能先放在铁锅里用文火炒至微黄，然后再与扁豆煮汤饮用，健脾止泻的功效更佳。

**验方 4 桃的药用。**

**适应证** 桃花 3—6 克，煎汤服，每日 2—3 次。能治疗血滞经闭，大便艰难，小便闭塞。

桃叶 30 克(鲜)捣烂用汁滴耳，可治疗诸虫入耳。

桃枝 30 克，煎水漱口，1 日数次，治疗口中溃疡。

桃树胶有和血益气作用，可治疗糖尿病，痢疾。

据验方介绍，取桃树根适量刮去粗皮用白皮，加红糖适量共捣烂，外敷治疗骨髓炎。此外，桃树根还可治疗黄疸，闭经，痔疮等症。

**注意点** 桃子能活血通经、破血散瘀、润燥通便、止咳平喘。由于桃仁功能破血，食之能引起流产，所以孕妇忌用。血枯、血虚者也忌用。如用作活血，应去皮尖生用；如用于破血宜连皮尖炒用。桃子性温，多食易发疮疖。

**验方 5 柳叶的药用。**

**适应证** 小便白浊，清明柳叶煎汤代茶每日服用，治愈为止。

油漆过敏生疮，用柳叶煎水洗患处，每日 3—4 次。

眉毛脱落，柳叶阴干后研成细末，放在铁锅内用姜汁调和涂于眉部。

**验方 6 莲藕的药用。**

**适应证** 莲藕各部分均可药用。莲藕的花名荷花，有清暑热、止血的功能；莲的柄名荷梗，有顺气、宽胸、通乳、止血、止泻的功能；叶名荷