

10 分钟治病丛书

验方治病10分钟

刘仲喜 田新乐 要全芳

10

河北科学技术出版社

10 分钟治病丛书

验方治病 10 分钟

刘仲喜 田新乐 要全芳

河北科学技术出版社出版发行(石家庄市北马路 45 号)
石家庄北方印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 毫米 1/32 11.625 印张 250000 字 1995 年 1 月第 1 版
1996 年 1 月第 2 次印刷 印数:10001—20000 定价:12.00 元

ISBN 7-5375-1381-3/R·255

(如发现印装质量问题,请寄回我厂调换)

前言

验方治病，以其简单、方便、效验、价廉的特点，在民间流行甚广，深受广大人民群众喜爱。

人食五谷杂粮，得病是难免的。对于一些常见病、小病痛，人们往往使用一些流传下来的偏方、土方，常常收到出乎意料的佳效。这就是验方的妙处。有的时候，验方对于治疗疑、难、危、重病变也有出奇致胜的效果。所以说，验方已经从散在的方书、医案、民间传说中走出来，登上了大雅之堂，成为保障人民健康的利器。无论是医务工作者，还是普通患者，都被其神效所折服。

为了满足广大群众自我使用验方治病的要求，我们编写了这本《验方治病 10 分钟》，旨在推广、发扬光大这一适于家庭使用的好方法。本书既介绍了验方使用的原

则、特点、适用症等基本常识，又重点列举了近百种常见病的验方治疗方法，充分体现的家庭实习的特点。

愿本书为解除您的病痛、保障身体健康贡献微薄之力。

作 者

1994 年 5 月



学点验方常识

1. 什么是验方 (1)
2. 验方与单方、偏方是什么关系
..... (1)
3. 验方有什么特点 (2)
4. 从什么时候开始使用验方
..... (2)
5. 验方和医生所开的处方
有什么不同 (3)
6. 使用验方应遵循什么法则
..... (3)
7. 药物的性能有哪些 (5)
8. 造成药物变质的因素有哪些
..... (9)
9. 怎样存放药物 (9)
10. 为什么要对药物进行修治、
炮制 (10)
11. 常用的药物修治法有哪些
..... (11)
12. 药材炮制的火制法有哪些
..... (12)
13. 药材炮制的水火共制法有哪些
..... (15)

14. 什么是中药物配伍的“七情”
..... (16)
15. 配伍禁忌药物有哪些 (17)
16. 煎药应选用何种器具 (18)
17. 煎药用什么水为好 (18)
18. 煎药加多少水为宜 (18)
19. 哪类药物应用文火久煎 ... (19)
20. 哪类药物应用武火急煎 ... (19)
21. 哪些药物需要先煎 (19)
22. 哪些药物应该后下 (19)
23. 为什么有的药需要包煎 ... (20)
24. 为什么有的药需要另炖或另煎
..... (20)
25. 哪些药物应溶化(烩化)服用
..... (20)
26. 为什么有的药要泡服 (21)
27. 为什么有的药要冲服 (21)
28. 煎药时搅动好不好 (22)
29. 煎糊的中药能否服用 (22)
30. 怎样掌握服药时间 (22)
31. 一日服几次药为好 (23)
32. 怎样掌握温服、冷服 (23)
33. 服药呕吐怎么办 (23)
34. 妇女经期不宜服什么药 ... (23)
35. 妊娠期间有哪些用药禁忌

.....	(24)
36. 服药时有哪些饮食禁忌 ...	(24)

验方治疗常见病

感冒	(25)
麻疹	(28)
水痘	(31)
流行性腮腺炎	(33)
百日咳	(36)
肺结核	(40)
急性病毒性肝炎	(43)
慢性病毒性肝炎	(46)
细菌性痢疾	(49)
急性支气管炎	(52)
慢性支气管炎	(54)
支气管哮喘	(58)
肺炎	(61)
急性胃肠炎	(64)
慢性胃炎	(67)
胃十二指肠溃疡	(70)
溃疡性结肠炎	(73)
胃下垂	(76)
风湿性关节炎	(79)
类风湿性关节炎	(83)
高血压病	(86)

冠心病·····	(90)
肾盂肾炎·····	(93)
急性肾炎·····	(96)
慢性肾炎·····	(99)
泌尿系感染·····	(103)
泌尿系结石·····	(106)
阳痿·····	(109)
遗精·····	(112)
不射精症·····	(115)
糖尿病·····	(118)
肥胖症·····	(121)
甲状腺功能亢进症·····	(124)
失眠·····	(127)
瘰病·····	(130)
坐骨神经痛·····	(133)
面神经麻痹·····	(136)
三叉神经痛·····	(139)
急性乳腺炎·····	(143)
乳腺增生病·····	(146)
痔·····	(149)
直肠脱垂·····	(153)
血栓闭塞性脉管炎·····	(156)
腱鞘炎·····	(160)
慢性前列腺炎·····	(163)
落枕·····	(166)

肩关节周围炎·····	(169)
颈椎病·····	(173)
腰椎间盘突出症·····	(177)
急性腰扭伤·····	(180)
骨质增生·····	(183)
功能性子宫出血·····	(186)
痛经·····	(190)
闭经·····	(193)
月经不调·····	(196)
子宫脱垂·····	(200)
不孕症·····	(203)
更年期综合征·····	(207)
盆腔炎·····	(211)
白带异常·····	(214)
子宫颈炎·····	(218)
滴虫性阴道炎·····	(221)
霉菌性阴道炎·····	(225)
外阴瘙痒·····	(228)
妊娠呕吐·····	(232)
胎位不正·····	(235)
习惯性流产·····	(238)
产后缺乳·····	(242)
回乳·····	(245)
乳头皲裂·····	(247)
鹅口疮·····	(250)

小儿厌食症·····	(253)
小儿营养不良·····	(256)
小儿腹泻·····	(260)
小儿遗尿·····	(263)
小儿惊厥·····	(266)
睑腺炎·····	(269)
急性结膜炎·····	(272)
角膜炎·····	(275)
中心性视网膜脉络膜炎·····	(279)
化脓性中耳炎·····	(280)
美尼尔氏综合征·····	(284)
慢性鼻炎·····	(287)
鼻窦炎·····	(290)
过敏性鼻炎·····	(293)
鼻出血·····	(295)
慢性咽炎·····	(298)
扁桃体炎·····	(301)
口疮·····	(304)
牙痛·····	(307)
带状疱疹·····	(310)
脓疱疮·····	(313)
痱子·····	(316)
手足皲裂·····	(319)
冻疮·····	(322)

湿疹.....	(326)
荨麻疹.....	(329)
神经性皮炎.....	(332)
银屑病.....	(336)
白癜风.....	(340)
痤疮.....	(343)
酒渣鼻.....	(347)
脂溢性脱发.....	(351)
斑秃.....	(354)
鸡眼.....	(357)

●学点验方常识

1. 什么是验方

验方，从字面含义讲，就是经过医疗实践证明确实有效的现成的药方，这就包含了我国人民数千年来流传下来的数不胜数的大大小的方子。但按照人们的习惯认识，验方一般专指那些简便易行、疗效可靠的小方子。本书所说的就是后一种含义。

2. 验方与单方、偏方是什么关系

单方，一般是指由一味药物或食物组成的方子；偏方，是指组方所采用的药物不是通常使用的常用药或者组方所体现的治法不是通常所采用的常法的一类效方，有“异乎寻常”的含义。单方和偏方，都

属于验方的范围，换句话说，验方包括单方和偏方。

3. 验方有什么特点

验方有简、便、验、廉四大特点。简，就是组方的药物或食物味数较少，方子较小，不使用大队的材料。便，就是取材方便，多用身边易寻易得之物，较少使用名贵或冷僻少见的药材。验，就是疗效可靠，屡试屡验，针对性强，治愈率高。廉，就是所用材料价格便宜，经济省钱，花费较小。总之，验方具有适宜家庭使用的特点，所以在民间流行较广。

4. 从什么时候开始使用验方

说来话长，大约从有人类初期就开始使用验方了，可以说，验方的发生、发展与人类生活的发生、发展是同步的。原始社会，人们的认识能力和生产、生活能力十分低下，既不明白疾病是怎么回事，也更没有相应的治疗办法，只是在偶然的事件中逐步积累点滴的医疗知识。比如说，得了感冒，发冷、头痛、流鼻涕，浑身不舒服，偶然喝了煮葱的热汤或者是掉进了桂树、桑树枝叶之类的热汤，出了一身汗，竟然轻松如初了，于是就记下了大葱、桂枝、桑叶之类熬水治感冒的经验。又比如说，有人在劳动的时候肚子隐隐约约地痛起来，此时又饿又累，偶然挖到一块生姜嚼着吃下，疼痛竟消失了，于是又记下了生姜可以治肚子隐痛的经验。这样，经年累月，就积累了越来越多的医疗经验，为医药学的发展奠定了基础。现代出土的古代的医书，就可以证明这一点，如《武威医简》、《五十二病方》、《疏勒河流域汉简》等所载的药方大都

是简便的小验方。至到汉末张仲景编写《伤寒杂病论》时，还保留了当归生姜羊肉汤等许多验方。之后，魏晋时期的《肘后方》、《小品方》，唐代官方医书《外台秘要方》，宋代官方医书《普济方》、《圣济总录》，明代李时珍的《本草纲目》，清代的《串雅》等著名方书，都收录了大量的民间验方。由此可以认识，验方是医学发生、发展的前提。

5. 验方和医生所开的处方有什么不同

医生所开的处方，我们权且称为医方。医方和验方是没有严格的界限的，许许多多的医方就是验方原封不动的照搬。但一般说来，验方往往是针对病变的部位和性质的成方；医方则是医生在考虑病变的部位和性质的同时，全盘研究、琢磨患者的整个体质，在中医、中药基础理论指导下临时拟定的方药；验方变化性小，医方变化性大；验方多用于轻病小病，医方多用于重病大病；验方简便验廉，医方则用药较多，需在药房配制，价钱较贵。然而，事情都是相对的，有的验方常常对疑、难、危、重病变有出乎意料的佳效。这大概是由于验方药简力专，作用突出，而医方药物众多，互有牵制，反而力所不及的缘故。

6. 使用验方应遵循什么法则

有这样的现象，同一张方子，一个人用来很灵验，另一个人用来则效果不显著甚至无效，为什么呢？这是由于组成验方的药物或食物性能是一定的，对证则有效，不对证则无效或效果不佳。对证，就是要针对疾病的病变性质。例如胃

痛，就有偏寒偏热之分，用方就要考虑其性能的寒热，也就是说，使用验方，也要讲究治疗法则。验方常用的治疗法则依据中医理论可概括为八法：汗、吐、下、和、温、清、消、补。

(1) 汗法：汗法是通过开通肌表，促使发汗，使病邪从肌表随汗而解的治法，主要用于感冒、麻疹不透、水肿病腰以上肿甚、疮疡初期发冷发热等等。依病情的寒热，汗法又有辛凉、辛温之分，如冬季感寒用辛温类验方，夏季受暑热则用辛凉类验方。

(2) 吐法：是通过引起呕吐，使停留在人体咽喉、胸膈、胃脘等部位的痰涎、积食、毒物等从口排出的一种治法，主要用于咽喉痰涎壅阻、顽痰停滞胸膈、积食留滞胃脘或误食毒物尚在胃中等。此法运用得当，常见捷效，现代用于胰腺炎、头痛、眩晕、癫痫等积累了成功经验。但本法易伤胃气，且较痛苦，使用时要谨慎稳妥。

(3) 下法：下法是通过荡涤肠胃，泻下大便或积水，使停留在肠胃的宿食、燥屎、实热、冷积、瘀血、痰结、水湿等从下而出，以解除疾病的一种治法，主治大便不通、燥屎内停、热结便秘、痰湿留滞、瘀血蓄阻等病证。依据病情寒热虚实的不同，下法验方又可分为寒下、温下、润下、逐水等种类。

(4) 和法：是通过药物的调和或和解作用，来消除疾病的方法，主要用于邪犯胆经、肝脾不和、肠胃不和、寒热错杂、虚实夹杂之类的疾病，有调整人体功能、调节气血阴阳，使人体恢复生理平衡的作用。

(5) 温法：温法是通过药物温里、散寒、扶助人体阳气等作用治疗寒证的方法。寒证的范围很广，有实寒、虚寒之分，有脏腑经络之别，所以温法又有温中祛寒、温经散寒、温阳补虚等多种作用不同的验方。

(6) 清法：清法是通过药物清解热邪的作用，治疗里热证的一种方法，主要用于热毒结聚于脏腑所导致的疾病。因脏腑经络的不同，具有清热作用的验方也分为许多类别，如清肺热、清胃热、清肝胆热等等。

(7) 消法：消法是通过药物消导和散结的作用，消散气、血、痰、食、水、虫等有形病邪的一种治法。由于消法概念比较广泛，所治的病证也较多，所以从广义来说，祛痰法、祛湿法、驱虫法、理气法、理血法等都属于消法的范围。但习惯认识，一般指消食导滞和消痞散积而言，多用于治疗饮食积滞和气血聚积形成的痞气、肿块等病证。

(8) 补法：补法是针对人体气血阴阳或某一脏腑的虚损，给以补养的一种治法，用于治疗虚弱类疾病。依据气血阴阳和脏腑的不同，补法验方又有补气、补血、补阴、补阳、补心、补肝、补脾、补肺、补肾等等的区别，运用中应针对病变性质的不同加以选择。

7. 药物的性能有哪些

前面提到，验方的性能是一定的。而验方的性能又是由构成方子的药物性能所规定的，药物的性能就是通常所说的四气五味、升降沉浮和归经。

(1) 四气：是指药物寒、热、温、凉四种药性。其中，温

热与寒凉属于两类不同的性质。而温与热、寒与凉，则是同中有异，有程度上的差别。寒热温凉，是从药物作用于人体后所发生的反应概括出来的，是同所治疾病的寒热性质相对而言的。一般来说，能够减轻或者消除热证的药物，属于寒性或凉性，如黄芩、板蓝根对发热、口渴、咽痛等热证有清热解毒的作用，表明这两种药物具有寒性。反之，能够减轻或者消除寒证的药物，属于温性或热性，如附子、干姜对于腹中冷痛、肢凉怕寒等寒证具有温中散寒的作用，表明这两种药物具有热性。此外，还有一些药物，药性不很明显、作用比较缓和，称为平性药。但如果严格区分，也有微寒、微温的差别，不出四气的范围。

(2) 五味：五味是指辛、甘、酸、苦、咸五种味。有些药物具有淡味和涩味，所以实际上不止五种，但习惯上仍称做五味。药物的味，最初是由口尝而得，如乌梅是酸甜的，属有生津止渴作用。但随着认识范围的扩大，就逐渐脱离了口尝这种简单的认识方法，用药物的治疗作用来规定药物的滋味了。如有的药物口尝不一定具有酸味或甜味，但具有生津止渴的作用，就仍把它归在甘或酸味一类。这样，药物的滋味和口尝的味道就不完全一致了。综合历代的经验，药味主要有下列作用。

辛：具有发散、行气、行血或润养作用。如发散外邪治感冒的麻黄、薄荷，行气活血治气血阻滞的木香、红花，滋养温润肝肾治疗肝肾亏虚的菟丝子，都属辛味药。

甘：有补益、和中、缓急等作用。如用于治疗虚证的滋补强壮药党参、熟地，用于缓和拘急疼痛、调和药性的饴糖、