

■ 妙药偏方治百病

家庭保健小百科

9.5



兵器工业出版社



家庭是社会的有机组成部分。人人都追求、向往幸福的家庭生活，而幸福家庭的基础是使家庭的每一个成员都拥有一个健康的体魄。《家庭保健小百科》的公开出版，就是为您在通向幸福家庭的路上所铺垫的一块坚实的基石。

该书内容包括《妙药偏方治百病》、《家庭保健小护士》、《滋阴壮阳粥谱》、《怎样吃最科学》四个方面。从保持健康，预防疾病，治疗疾病这三个角度，以科学、通俗、具体的方法来指导我们的行动。拥有该书，会使您的家庭在通向幸福、和睦、美满、温馨、健康的道路上又跨了一大步，会使您以极小的投资获得极大的综合效益。

编 者

1996年8月

目 录

内 科 疾 病

感冒.....	(1)
支气管炎.....	(3)
胸膜炎.....	(6)
肺炎.....	(6)
肺结核.....	(8)
病毒性心肌炎.....	(11)
冠心病.....	(12)
心绞痛.....	(15)
高血压病.....	(16)
脑血管意外.....	(21)
急性心功能不全.....	(24)
胃及十二指肠溃疡.....	(25)
胃下垂.....	(28)
肠炎.....	(29)
痢疾.....	(32)
便秘.....	(35)
胆囊炎.....	(37)
病毒性肝炎.....	(38)
肝硬化.....	(43)
膀胱炎.....	(47)
肾盂肾炎.....	(49)
肾小球肾炎.....	(51)

尿毒症	(53)
尿血	(55)
支气管扩张	(57)
肺心病	(58)
心悸	(59)
再生障碍性贫血	(63)
败血症	(65)
自汗、盗汗	(66)
遗尿、尿失禁	(69)
糖尿病	(71)
关节炎	(75)
甲状腺机能亢进症	(78)
癫痫	(80)

外科疾病

急性阑尾炎	(83)
肠梗阻	(85)
血栓闭塞性脉管炎	(86)
疝	(88)
褥疮	(90)
腰痛	(92)

儿科疾病

小儿感冒	(95)
肺炎	(96)
麻疹	(98)
百日咳	(100)
小儿急慢惊风	(102)

• 2 •

妙药偏方治百病

痞积.....	(102)
消化不良.....	(104)
哮喘.....	(105)

妇 产 科 疾 病

月经不调.....	(107)
崩漏.....	(112)
闭经.....	(115)
痛经.....	(117)
妊娠呕吐.....	(119)
先兆流产.....	(121)

五 官 科 疾 病

口腔炎 口腔溃疡.....	(123)
口臭.....	(125)
牙痛.....	(125)
鼻炎 鼻窦炎.....	(127)
鼻出血.....	(129)
中耳炎.....	(131)
急性性咽炎.....	(134)
急性扁桃体炎.....	(135)
急性传染性结膜炎.....	(136)
麦粒肿.....	(138)
失音,声音沙哑.....	(139)
梅核气.....	(139)

皮 肤 科 疾 病

荨麻疹.....	(141)
----------	-------

带状疱疹·····	(142)
扁平疣 寻常疣·····	(144)
白癜风·····	(146)
雀斑 黄褐斑·····	(147)
毛囊炎·····	(148)
神经性皮炎·····	(149)
皮肤瘙痒症·····	(151)
鸡眼·····	(152)

癌 症

肺癌·····	(154)
胃癌·····	(155)
食道癌·····	(156)
肠癌·····	(159)
乳腺癌·····	(160)
肝癌·····	(162)
胰腺癌·····	(164)
子宫癌、宫颈癌·····	(164)
膀胱癌·····	(166)

强身、抗衰老、美容、美发

方药·····	(167)
---------	-------

内 科 疾 病

感 冒

感冒一般分为普通感冒和流行性感冒。普通感冒一年四季均可发生，常由鼻病毒和副流感病毒、呼吸道融合病毒引起。中医认为主要由风邪所致，所以俗称伤风。一般有头痛、喷嚏、流鼻涕、鼻塞、怕风怕冷、全身发烧等症状。流行性感冒，简称流感，多由流感病毒引起，多突然流行或大流行。其症状比普通感冒重，常有发热、头痛、咽痛、身痛、乏力等症状。中医认为感冒常由风寒风热引起，风寒感冒，多由感受风寒所致，主要症状为恶寒发热，无汗，头痛，咽痒，咳嗽，痰白而稀，舌苔薄白，浮脉。风热感冒多发生在盛夏之时，主要症状是发热、头痛，无汗或少汗，咽痛，口干咳嗽，痰黄而稠，舌苔薄黄，脉浮数。

风热感冒：

方药一：

银花 15 克 连翘 10 克 牛蒡子 10 克 薄荷 10 克
甘草 5 克

用法：水煎服，日 3 次。

方药二：

板兰根 15 克 银花 15 克 桑叶 12 克 桔梗 9 克
甘草 5 克

用法：水煎服，日 3 次。

方药三：

大青叶 20 克 薄荷 9 克 杏仁 9 克 银花 15 克
甘草 5 克 芦根 20 克

用法：水煎服，日 3 次。

风寒感冒：

方药一：

羌活 10 克 防风 10 克 麻黄 10 克 杏仁 10 克

石膏 30 克 甘草 6 克

用法：水煎服，日 3 次。

方药二：

葛根 30 克 荆芥 10 克 柴胡 10 克 苏叶 10 克

杏仁 10 克 甘草 3 克 防风 10 克

用法：水煎服，日 3 次。

方药三：

苏叶 10 克 桑叶 10 克 荆芥 10 克 银花 10 克

甘草 5 克

用法：水煎服，日 3 次。

名家偏方：

1. 贯众 30 克，板兰根 10 克，甘草 10 克。水煎服，日 2 次。用于流行性感冒。

2. 葱白 500 克，大蒜 250 克。将葱白洗净，大蒜去皮，捣碎，加水 2 千克煎汤，日 3 次，每次 1 杯。用于流行性感冒。

3. 鲜姜数块。姜洗净，捣烂取汁，用药棉蘸姜汁擦前额，使局部有发热感。日 2 次，体温高时，擦曲池、风池穴。治疗感冒头痛等。

4. 荆芥，防风，白芷各 9 克。水煎服，早晚各 1 次。治疗感冒头痛，恶风等症。

5. 黑豆一把，带须葱头 5 枚。水煎服，趁热服下，服后取汗。治疗感冒恶寒发热。

6. 生姜 3 片，红糖 15 克，紫苏 6 克。先煎生姜、红糖，后放紫苏，煎 10 分钟即可，趁热服下。用于风寒感冒、畏寒、鼻塞、身痛、咳嗽。

7. 银花 30 克，山楂 10 克，蜂蜜 250 克。将银花、山楂置于砂锅内加水煎煮，旺火 3—5 分钟后，滤出取药，再加水煮一次，滤出药液，将两次药汁合并，放入蜂蜜搅匀服用。治疗风热感冒、发热咽痛、口渴等症。

8. 鸡蛋 2 个，白糖 15 克，香油数滴。将鸡蛋打破，同白糖、香油搅匀，一次食尽。治疗感冒咽喉疼痛。

9. 绿豆、赤小豆、黄豆各 30 克。水煎服，以豆不脱皮为宜。日 2 次。治疗感冒发热、便秘。

10. 冰糖 30 克，鸡蛋 1 个。冰糖捣碎，同打破之鸡蛋混合调匀，于睡前开水冲服，取微汗。治疗感冒咳嗽流涕。

11. 红萝卜 1 个，麦芽糖 2—3 匙。将红萝卜洗净切碎，加糖搁置一夜，饮服萝卜糖水。治疗感冒咳嗽有痰。

12. 生梨 1 个，冰糖少许。将梨洗净，连皮切碎，加冰糖和水共煮。连汤带梨一同服下，趁热服。用于感冒初起，咳嗽咽痛。

13. 白芷末 6 克，姜汁适量。以姜汁调匀白芷末，涂擦太阳穴，每日数次，每次 20 分钟。治疗感冒初起，风寒轻症。

14. 茶叶 3 克，生姜 2 片，红糖 10 克，将上药放在茶杯内，开水泡服，日 3 次，避风。用于感冒初起，鼻塞流涕、头痛等症。

15. 苏叶 30 克，白萝卜汁 1 盅。水煎苏叶约 200 毫升，再加入白萝卜汁，煮沸后服用，日 2 次，避风。用于感冒、纳差。

16. 橘皮、生姜、苏叶各 9 克。水煎加红糖饮服。用于感冒咳嗽等症。

17. 苹果皮，加水适量（淹没苹果皮为宜）和白糖煮开饮用。可治疗感冒。

支 气 管 炎

支气管炎属中医的咳嗽范围，其主要症状是咳嗽、吐痰。现代医学分为急性支气管炎和慢性支气管炎。前者属于中医的外感咳嗽，后者属于内伤咳嗽。

急性支气管炎常在身体抵抗力下降时，受病毒、细菌感染或烟尘、寒冷刺激而发生，中医认为急性支气管炎属外感咳嗽，病因为风寒风热。慢性支气管炎与肺脾肾三脏有关。风寒症主要在受风寒后发作咳嗽，发热恶风，咳嗽痰粘，咽干或痛。由于肺虚寒引起的慢性支气管炎，胸闷，

口淡不渴，喜热饮食，易出汗。阴虚咳嗽主要是肺肾病变引起，表现为干咳无痰或少痰，咽干口渴，手足心热，腰膝酸软，男子遗精。

方药一：

麻黄 9 克 石膏 30 克 杏仁 12 克 甘草 5 克

用法：水煎服，日 3 次。适用于风热症。

方药二：

桑叶 15 克 苏叶 15 克 桔梗 12 克 杏仁 9 克

浙贝 10 克 生甘草 6 克

用法：水煎服，日 3 次。适用于风热症。

方药三：

麻黄 5 克 杏仁 10 克 厚朴 10 克 僵蚕 10 克

甘草 6 克

用法：水煎服，日 3 次。适用于风寒症。

方药四：

荆芥 10 克 防风 10 克 羌活 10 克 前胡 10 克

陈皮 10 克 生姜 3 片 杏仁 9 克 桔梗 10 克

苏叶 10 克

用法：水煎服，日 3 次。适用于风寒症。

方药五：

麻黄 10 克 桂枝 6 克 半夏 10 克 干姜 3 克

细草 2 克 五味子 6 克 苏子 10 克

炙甘草 6 克

用法：水煎服，日 3 次。适用于痰饮咳嗽。

方药六：

党参 20 克 五味子 15 克 半夏 10 克 紫苑 10 克

款冬花 10 克 甘草 10 克

用法：水煎服，日 3 次。本方适用于气虚痰浊症。

方药七：

黄芩 15 克 马兜铃 15 克 牛蒡子 15 克

桔梗 15 克 甘草 10 克

用法：水煎服，日 3 次。本方适用于肺蕴热痰症。

方药八：

百合 30 克 款冬花 15 克 麦冬 15 克

用法：水煎服，日 3 次。本方适用于阴虚咳嗽。

名家偏方：

1. 鲜山药适量捣烂，与甘蔗汁半杯和匀，炖熟服之，日 2 次。治疗支气管炎咳嗽痰喘久病不愈。

2. 白芥子 15 克，苏子、萝卜子各 9 克，甘草 6 克。水煎服。治疗支气管炎无论急性、慢性均可。

3. 红皮辣萝卜 1 个。洗净不去皮，切成薄片，放于碗中，上面放麦芽糖 2—3 匙，搁置一夜，即为溶成的萝卜糖水，取之频频饮服。可治疗急性支气管炎、咳嗽吐痰等症。

4. 豆腐 500 克，红糖、白糖各 100 克。把豆腐当中挖一窝，纳入红、白糖，放入碗中隔水煮 30 分钟，一次吃完，连服 4 次。治疗支气管炎咳嗽痰喘。

5. 瘦猪肉 50 克，杏仁 10 克，北沙参 15 克。共煮汤饮，治疗气管炎咳嗽少痰、咽干咽痒。

6. 石膏 60 克，甘草 15 克(炙)。上方共为末，每服 9 克，新汲水下。治疗支气管炎、咳嗽、痰黄、喘甚者。

7. 核桃仁 100 克，大米、白糖适量。将核桃仁捣碎，大米淘净同煮粥，加糖适量服食。治疗慢性气管炎、久病体虚、虚寒咳嗽。

8. 鹅胆 2 个，每日吞服 2 次。治疗慢性支气管炎、咳嗽、气喘。

9. 向日葵茎连白髓 60 克。水煎去渣，加入白糖适量。日 3 次饮服。治疗慢性支气管炎。

10. 冬瓜子仁 15 克，红糖适量。捣烂研细，开水冲服。日 2 次。治疗慢性支气管炎、咳嗽频剧者。

11. 生芝麻 15 克，冰糖 10 克。共放碗中，用开水冲服。治疗支气管炎夜嗽不止、干咳无痰。

12. 鸡蛋 2 个，醋 50 毫升。将鸡蛋去壳，加水 1 碗，用醋炖熟吃。治疗支气管炎、干咳痰少。

13. 花生米 50 克。煮熟食，每日服。可治慢性支气管

炎。

14. 红枣(去核)15枚,南瓜(去皮)500克,红糖适量。加水共煮烂服。日3次。治疗慢性支气管炎。

15. 大枣5—6枚,冰糖适量,萝卜100克。萝卜切丝,加冰糖、大枣炖。日2次,吃枣饮汤。治疗支气管炎。

16. 香油、蜂蜜适量。开水冲服。主治支气管炎。

17. 韭菜根2把,大枣250克。将二药置于锅内水煎。食枣饮汤,每日一剂。主治支气管炎。

18. 白醋120克,白糖100克,蜂蜜100克,猪油100克。将上药入锅内炖。分3次服,主治气管炎。

19. 红糖100克,醋100毫升,大蒜10头。将蒜去皮捣烂和糖,放醋内浸泡3天,去渣,每次半汤匙,日3次,温开水送服。主治支气管炎。

20. 百合120克,核桃仁120克,蜂蜜120克。将百合上锅蒸熟,核桃仁焙黄,与蜂蜜共炒,日3次,每次10克,开水冲服。主治支气管炎。

胸 膜 炎

名家偏方:

1. 万年青根截取15克。加入450毫升水,煎至180毫升,饭前20分钟服用1茶匙。连服多日,主治胸膜炎。

2. 薏苡仁30克,连皮带仁捣碎,甘草3克。上两药加水600毫升,文火煮沸20—30分钟。水煎液代茶饮。治疗胸膜炎。

肺 炎

肺炎是常见的肺部感染性疾病,现代医学分大叶肺炎、支气管肺炎、病毒性肺炎等。在祖国医学中属于“风温”的范围。起病前几天常有上呼吸道感染。起病突然,发热恶寒、头痛咳嗽,胸痛,呼吸困难,痰由初无或少,呈粘液性逐渐增多且特别粘稠呈铁锈色胶冻状,可有鼻翼煽动及发绀等症状。西医检查病变广泛者,可有各种体征,

如浊音，语音震颤增强，管样呼吸音，可有中小湿罗音。白细胞增高等。

方药一：

银花 30 克 连翘 10 克 牛蒡子 9 克
桔梗 9 克 杏仁 9 克 桑白皮 12 克
生石膏 15 克 甘草 6 克

用法：水煎服，日 3 次。用于肺炎初期。

方药二：

鱼腥草 30 克 芦根 30 克 冬瓜仁 30 克
瓜蒌 15 克 川贝 10 克 银花 30 克 薄荷 10 克
甘草 6 克 杏仁 10 克 桔梗 10 克

用法：水煎服，日 3 次。用于痰热蕴肺、发热胸痛。

方药三：

银花 30 克 连翘 10 克 黄连 6 克 丹皮 9 克
菖蒲 6 克 生地 12 克 元参 15 克 麦冬 10 克
川贝 10 克 生石膏 60 克 天竺黄 6 克 胆南星 9 克
羚羊粉 1.5 克(冲服) 全钩藤 15 克 全蝎 9 克

用法：水煎服，日 3 次。用于高热神昏、重型肺炎、并发脑膜炎等。

方药四：

生石膏 30 克 麻黄 6 克 杏仁 9 克 甘草 6 克
苏子 12 克 芦根 30 克 黄芩 9 克 虎杖 30 克

用法：水煎服，日 3 次。用于发热、咳嗽兼喘。

方药五：

大青叶 15 克 蒲公英 30 克 鱼腥草 30 克
瓜蒌 15 克 天竺黄 6 克 芦根 30 克
藕节 30 克 麦冬 15 克 元参 12 克

用法：水煎服，日 3 次。用于咳嗽、痰中带血。

方药六：

桂枝 6 克 龙骨 15 克 牡蛎 15 克 白芍 12 克
紫苑 10 克 冬花 9 克 党参 12 克 山药 15 克

用法：水煎服，日 3 次。用于病久气虚、动则汗出、咳嗽。

方药七：

沙参 15 克 麦冬 12 克 玉竹 9 克 知母 12 克
扁豆 10 克 地骨皮 15 克 青蒿 10 克 桑白皮 15 克
鳖甲 10 克 生地 10 克

用法：水煎服，日 3 次。用于阴虚内热、干咳盗汗。

方药八：

龙胆草 15 克 梔子 10 克 木通 6 克 生地 12 克
黄芩 9 克 虎杖 30 克 瓜蒌 12 克 杏仁 9 克
半夏 10 克 郁金 10 克 桃仁 10 克

用法：水煎服，日 1 剂，分 3 次服。用于肝火犯肺、胸胁窜痛。

名家偏方：

1. 蚱蜢 50 只，水煎服。治小儿肺炎有奇效。
2. 鱼腥草 30 克，大青叶 30 克，虎杖 60 克，瓜蒌仁 15 克。水煎服，日 1 剂，分 2 次口服。主治大叶性肺炎。
3. 川贝粉 18 克，蜂蜜 50 克。将上药调匀，分两次冲服。主治肺炎。
4. 穿心莲 15 克，功劳叶 15 克，橘皮 6 克。将上药加水适量，煎至 100 毫升，日 1 剂，分 2 次服。主治肺炎。
5. 生石膏 30 克，蝉衣 6 克，知母 24 克，连翘 10 克。水煎服，日 3 次，治疗大叶性肺炎。
6. 鲜桑叶 120 克，参须 12 克，红枣 30 克。以三碗水煎成一碗浓度。日数次，服药后多休息，多饮开水，主治肺炎轻微者。
7. 白芨 120 克，研末，每次服 9 克。主治肺炎咯吐血痰者。

肺 结 核

肺结核中医称为“肺癆”、“虚劳”、“癆瘵”。认为正气不足、癆虫侵入肺脏而引起，与现代医学所说结核菌感染基本一致。中医认为本病理演变过程有以下几个阶段：开始为肺阴亏耗，干咳，痰血，低热，继而阴虚火旺，潮热、盗

汗逐渐发展为气阴两虚，累及脾肾，体质虚弱，消瘦，全身各系统功能低下。其主要症状为咳嗽、咯血、潮热、盗汗。

现代医学对肺结核的特效药品有链霉素、异烟肼、利福平等，中医治疗主要采用以下方剂：

方药一：

女贞子 30 克	百部 15 克	黄芩 15 克
旱莲草 20 克	元参 15 克	百合 30 克
地骨皮 15 克	甘草 10 克	

用法：水煎服，日 3 次。本方用于阴虚肺热症。

方药二：

夏枯草 15 克	百合 30 克	百部 15 克	天冬 15 克
甘草 10 克			

用法：水煎服，日 3 次。本方适用于阴虚肺热症。

方药三：

北沙参 15 克	地骨皮 15 克	百部 15 克
元参 15 克	百合 30 克	山药 30 克
白芨 20 克	甘草 10 克	

用法：水煎服，日 3 次。本方适用于阴虚肺热症。

方药四：

白芨粉 15 克	夏枯草 15 克	百部 15 克
黄瓜子 20 克	北沙参 15 克	淮山药 20 克
川贝 10 克	元参 15 克	牡蛎 30 克
甘草 10 克	紫河车 100 克	鸡内金 15 克
党参 30 克	黄芪 30 克	

用法：研为细末，合蜜为丸，每丸重 9 克，日两次，以三个月为一疗程，适用于肺空洞。

方药五：

沙参 10 克	紫苑 12 克	桔梗 9 克	甘草 3 克
杏仁 9 克	百部 12 克	夏枯草 12 克	山药 30 克
白术 9 克	鸡内金 10 克	党参 15 克	

用法：水煎服，日 1 剂，分 3 次服。用于消瘦无力，食欲不振，咳嗽兼脾虚症。

方药六：

生地 15 克 黄芩 9 克 黑栀子 9 克 大、小蓟各 30 克
旱莲草 30 克 生赭石 30 克(先煎) 仙鹤草 30 克
阿胶 9 克(烔化) 三七粉 3 克(冲服)

用法：水煎服，日 1 剂，分 3 次服。用于病久、咯血。可凉血止血。

名家偏方：

1. 藕节 15 克，蒲黄 15 克，血余炭 6 克。水煎服，日 1 剂，分 2 次服用。主治肺结核、咳嗽吐血。

2. 白芨 15 克，汉三七 6 克。研极细末。分 2 次服下，日 1 次。主治肺结核大吐血不止。

3. 薏米 9 克，百部 6 克。日 1 剂，水煎服。主治肺结核。

4. 生鸡蛋 1 个，米醋 180 毫升。将鸡蛋放置米醋中，48 小时后去掉变软的蛋壳，搅匀备用。日 3 次，1 次服 1 汤匙。治疗肺结核有效。

5. 百合 30 克，莲子 30 克，瘦猪肉 200 克。三药加水炖，调味后服。主治肺结核、咳嗽。

6. 花生米 120 克，生芝麻 120 克，生蜂蜜 500 克。将前二味药捣为末加蜂蜜煮熟去渣，共调成膏。早晚一匙。温开水送下，主治肺结核咳痰不利。

7. 大蒜一头，去皮，白糖适量。把大蒜煮熟，加入白糖，每晚 1 次服。连服 1 个月。主治肺结核。

8. 生藕一节，白糖适量。藕节切片蘸糖吃。主治肺结核咯血、吐血。

9. 石决明 12 克，地骨皮 10 克，银柴胡 6 克。石决明碾碎与上述药物煎煮，日 1 剂，分 2 次服。主治肺结核低热。

10. 酸石榴 3 克。将石榴子取出，捣碎，取汁，于每晚睡前服下，或口嚼石榴子咽液(注：有小毒，少量饮用，不可过量)。治疗肺结核咳嗽。

11. 桃仁 90 克，柿子干 90 克。加水适量，水煎服。日