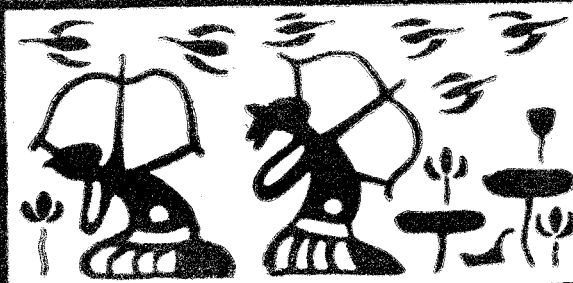
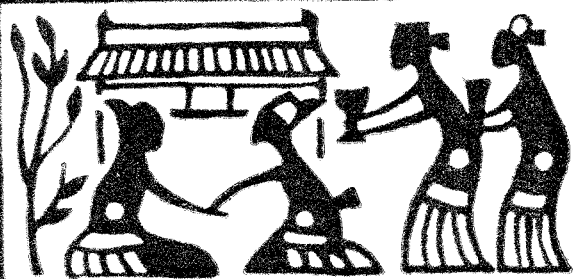


袁立人 张锦岳 邢 程 编著



# 家庭自療簡便方

王錦岳題



中国医药科技出版社

## 内 容 提 要

作者将祖传秘方、验方以及多年收集的流传于民间的偏方、验方，择其中简便易行、行之有效者，经过慎重核实、详考后，加以分类、整理、修正和补充，并收入古籍中的部分内容，集成此书。包括内、外、妇产、儿、五官、皮肤及寄生虫病等各科常见病、多发病，并有各种美容方法，共120个病种，集方1400多首。涉及的自疗方法有内服、外敷、熏、洗、滴、擦、烫、灸、推拿、拔罐以及动形导引等。

## 家 庭 自 疗 简 便 方

袁立人 张锦岳 邢程 编著

\*

中国医药科技出版社 出版  
(北京西直门外北礼士路甲8号)

衡水地区印刷厂印刷

新华书店首都发行所发行

\*

787×1092毫米 32开 印张7

字数149千字 印数1—20,000

1990年7月第1版 1990年7月第1次印刷

ISBN 7—5067—0165—0/R·0163

定 价：3.00元

## 序

运用简便方治疗疾病，在我国已有悠久的历史。有关内容从周代即有文献记载。自《神农本草经》以来的诸家本草、各类方书中均收入有大量内容。因其方药简便易得，使用方便，且可收良效，故自古以来，一直为广大群众所喜爱。流传至今，仍不失为防病治病的有效措施和方法。

作者袁立人同志系京都名医袁鹤济老先生之嫡孙，家学渊源，又有多年实践经验，荟萃简便方千余首，汇编成书，其所集之简便方，悉皆随处可得之物，且大多为日常食品，安全无害，符合“家庭自疗”之旨。尤其是所集诸方咸具“简、便、验、廉”之特点，既无哗众取宠之意，亦未见标新猎奇之处，朴实可佳。全书文字浅显明畅，符合大众化要求，是书出版，定会有益于广大患者及民众家庭。因以为序。

王绵之

1990、2、10于北京

## 前 言

在60年代提倡“一根针、一把草”精神的时代，我有幸接触到了一些民间单方、验方，经反复实践证明，不仅简便易行，而且行之有效，进一步印证了民俗所说“偏方治大病”并非虚说。这些散在民间流传的单方、验方是祖国医学宝库中的零金碎玉。于是，在巡回医疗及临床教学之中，不仅喜欢运用，而且乐于收集。直至80年代，我仍喜欢用一些简单方药为亲朋好友治病。

大概是因为得益于简单方药的缘故，不少同志鼓励我编一本小册子，介绍一些人们在日常生活中能够进行自疗的简便方法。我深知单方、验方成书，也须核实、详考，并非易事。然此事于医家、病者有益，社会上亦有需求，亦属弘扬传统医学之举，遂在工作之余，将手头的有关资料予以汇集、分类、整理，同时，又请张锦岳、邢程、魏林娜等同志协助翻阅了有关简便方药的大量文献资料，对所编内容予以校对、修正、补充。

编收在本书中的简便自疗方法，均以简、便、廉、验为原则经过了筛选。所涉及的自疗方法包括内服、外敷、熏、洗、滴、擦、熨、灸、推拿、拔罐以及动形、导引等；所选方药大多是与人们日常生活联系很密切的食、饮、瓜、果、菜蔬等，及少量药店中可以买到的中草药，力求简便易行，便于推广。其中，大部分是传统方法，部分是今人的心得体会，也有一部分是个人的实践经验。

---

简便单验方流传久远，自《神农本草经》以来的诸家本草、诸类方书中均收入大量内容，而有关专著亦为数不少，如《传信方》、《苏沈良方》、《理瀹骈文》、《串雅内外篇》、《验方新编》、《孙真人海上方》、《穷乡便方》等等。近代也有这类书籍出版。为使本书内容体现中医传统，在编写过程中，我们参考了古今医籍方书数十种，并收编了部分内容。

在成书过程中，得到了中华全国中医学会副会长、中华全国中药学会会长、中医学、方剂学专家王绵之教授的关心和支持，在百忙中审阅了书稿，并为本书作序、题写书名，在此谨致谢意。

由于时间紧迫，水平有限，有待改进之处在所难免，请同志们批评指正。

袁立人

1989、12、10于北京

## 几点说明

一、本书所列病证，无论用中医的证名，还是用西医的病名，均采用众所周知的名称，以便于广大读者参阅。

二、本书处方中药物的名称，中药一律采用药物正名，属于饮食物、菜蔬及一些大众所熟悉的动、植物等，则采用人所共知的俗称。药名前冠以“鲜”字者，是指新鲜药物。

三、本书处方中的药物剂量，一般均采用公制计量单位（如：克、毫升等）。但基于传统便方的用量，多属大约估量，有些则仍按传统方式表述其用量。故计量单位难于完全划一。

四、本书所收集的自疗方法，包括内服、外敷、熏、洗、滴、擦、熨、灸、按摩、拔罐、导引等多种方法。每方均有用法说明。

五、考虑到不同地区的饮食、生活特点，每一种病，选有多方，读者可酌情选用。

六、本书所列简便方都有疗效，但并非每方都具有根治的作用。

七、书中提到的有关经络、穴位，在书后附有说明及穴位图示，以供读者查阅。

---

# 目 录

## 内科疾病

|                |        |
|----------------|--------|
| 感冒.....        | ( 1 )  |
| 慢性支气管炎、哮喘..... | ( 3 )  |
| 肺结核.....       | ( 7 )  |
| 淋巴结核.....      | ( 9 )  |
| 口舌生疮.....      | ( 10 ) |
| 胃痛.....        | ( 11 ) |
| 噎膈反胃.....      | ( 15 ) |
| 呃逆.....        | ( 16 ) |
| 痢疾.....        | ( 18 ) |
| 肠炎.....        | ( 20 ) |
| 脱肛.....        | ( 22 ) |
| 便秘.....        | ( 23 ) |
| 糖尿病.....       | ( 26 ) |
| 泌尿系感染.....     | ( 28 ) |
| 尿频、小便不禁.....   | ( 29 ) |
| 尿闭(小便不通).....  | ( 30 ) |
| 急、慢性肾炎.....    | ( 32 ) |
| 遗精.....        | ( 34 ) |
| 阳痿.....        | ( 36 ) |
| 冠心病.....       | ( 38 ) |

|            |        |
|------------|--------|
| 头痛.....    | ( 41 ) |
| 高血压.....   | ( 47 ) |
| 失眠多梦.....  | ( 52 ) |
| 自汗、盗汗..... | ( 54 ) |
| 贫血.....    | ( 55 ) |
| 眩晕.....    | ( 57 ) |
| 黄疸.....    | ( 59 ) |
| 传染性肝炎..... | ( 61 ) |
| 疟疾.....    | ( 64 ) |
| 癌症.....    | ( 66 ) |
| 食物中毒.....  | ( 67 ) |

### 外科疾病

|           |        |
|-----------|--------|
| 腰痛.....   | ( 69 ) |
| 关节炎.....  | ( 73 ) |
| 痔疮.....   | ( 74 ) |
| 疝气.....   | ( 76 ) |
| 丹毒.....   | ( 77 ) |
| 阑尾炎.....  | ( 78 ) |
| 甲状腺肿..... | ( 80 ) |
| 痛疮疖肿..... | ( 82 ) |
| 脚气.....   | ( 86 ) |
| 脓疮.....   | ( 89 ) |
| 烫伤.....   | ( 90 ) |
| 冻疮.....   | ( 92 ) |
| 跌打损伤..... | ( 94 ) |

虫蛇咬伤..... (95)

### 五官科疾病

红眼病..... (97)

烂眼边..... (98)

夜盲症..... (99)

电光性眼炎..... (102)

耳鸣、耳聋..... (102)

中耳炎..... (104)

鼻息肉..... (107)

鼻出血..... (108)

鼻炎、鼻窦炎..... (110)

扁桃腺炎..... (112)

牙痛..... (113)

### 妇产科疾病

月经不调..... (116)

崩漏..... (117)

痛经..... (118)

经闭..... (122)

带下病..... (123)

阴痒..... (125)

子宫脱垂..... (126)

妊娠恶阻..... (127)

胎漏..... (129)

胎动不安..... (130)

习惯性流产..... (132)

|             |       |
|-------------|-------|
| 产后乳汁缺少..... | (132) |
| 乳头破裂.....   | (134) |
| 乳痛.....     | (135) |
| 产后腹痛.....   | (136) |

### 儿科疾病

|             |       |
|-------------|-------|
| 麻疹.....     | (138) |
| 百日咳.....    | (139) |
| 鹅口疮.....    | (140) |
| 小儿消化不良..... | (142) |
| 小儿疳积.....   | (146) |
| 小儿遗尿.....   | (149) |
| 疳腮.....     | (151) |

### 皮肤科疾病

|           |       |
|-----------|-------|
| 痱子.....   | (152) |
| 皮肤搔痒..... | (153) |
| 紫癜.....   | (155) |
| 黄水疮.....  | (156) |
| 疥癣.....   | (157) |
| 白癜风.....  | (158) |
| 阴囊湿疹..... | (159) |
| 鹅掌风.....  | (160) |
| 带状疱疹..... | (161) |
| 漆疮.....   | (162) |

### 寄生虫病

|          |       |
|----------|-------|
| 蛔虫病..... | (164) |
|----------|-------|

|          |        |
|----------|--------|
| 蛲虫病..... | (166 ) |
| 钩虫病..... | (166 ) |
| 绦虫病..... | (167 ) |
| 丝虫病..... | (168 ) |
| 乳糜尿..... | (169 ) |

## 美 容

### 洁 面

|                 |        |
|-----------------|--------|
| 黄褐斑.....        | (171 ) |
| 黑斑.....         | (172 ) |
| 雀斑.....         | (173 ) |
| 寻常疣 (含扁平疣)..... | (174 ) |
| 粉刺.....         | (176 ) |
| 取痣.....         | (177 ) |
| 酒糟鼻.....        | (178 ) |
| 头面癣疾.....       | (179 ) |
| 面部瘢痕.....       | (180 ) |
| 面部皱纹.....       | (180 ) |

### 美 色

|          |        |
|----------|--------|
| 美面色..... | (182 ) |
| 美肌肤..... | (183 ) |

### 美 齿

|           |        |
|-----------|--------|
| 固齿.....   | (184 ) |
| 洁齿.....   | (185 ) |
| 防治龋齿..... | (185 ) |

## 美 发

|           |       |
|-----------|-------|
| 脱发.....   | (187) |
| 斑秃.....   | (190) |
| 发长不长..... | (191) |
| 头皮脱屑..... | (192) |
| 头发早白..... | (193) |

## 美 形

|           |       |
|-----------|-------|
| 减肥.....   | (195) |
| 病态苗条..... | (196) |

## 香 身

|         |       |
|---------|-------|
| 口臭..... | (197) |
| 狐臭..... | (198) |
| 脚臭..... | (199) |

## 驻颜耐老

|                |       |
|----------------|-------|
| 药物驻颜.....      | (200) |
| 按摩与其它方法驻颜..... | (201) |

|                |       |
|----------------|-------|
| 本书所用穴位一览表..... | (203) |
|----------------|-------|

|              |       |
|--------------|-------|
| 本书所用穴位图..... | (205) |
|--------------|-------|

|             |       |
|-------------|-------|
| 主要参考书目..... | (209) |
|-------------|-------|

# 内科疾病

## 感 冒

感冒是由于气温变化而使机体发生的一种疾病，常见发烧、恶寒、身痛、流鼻涕、咳嗽、头痛等症状，现代医学称之为“上呼吸道感染”。有传染性者，称之为“流行性感冒”，一般说来，流行性感冒症状较重，患病的人也较集中；普通感冒，则发病散在，症状也较轻。

防治感冒是祖国医学的一大特长，有许多行之有效的办法，其简便易行者如下：

1、用好醋（以老陈醋为佳）适量，放在锅内煮沸，熏蒸房间，对空气有净化作用。也可以用砖或瓦一块，烧红后，将醋适量泼在热砖或热瓦上，利用产生的热醋蒸气，熏蒸房间。可预防和治疗流行性感冒。

2、取生姜3片、葱白3根、红糖适量，水煎服。可以治疗伤风、感冒。

3、取大蒜、葱白、生姜适量，各等份，煎汤温服。服

药后卧床盖被发汗，即可痊愈。治疗感受风寒所致的感冒。

4、白萝卜、白菜根、葱白各30克，水煎代茶饮，可治风寒感冒。

5、取黄豆10克、香菜30克，水煎温服。

6、取绿豆50克、葱白5根、生姜5片，煎汤服。服时可放红糖少许，服后微微出汗，即可治愈风寒感冒。

7、取葱白1把，煮稀饭或面条1碗，煮熟后加入白胡椒末适量，趁热吃下，然后卧床盖被发微汗即可。此方对于冒雨涉水，遭受寒冷所致的感冒有效。

8、用鲜苇根（即活水芦根）60克，水煎服，可于感冒、发烧时用。若发烧较重，可再加入生石膏、麦冬、银花等，以增强清热的效果。

9、取生姜30克，切细末，加红糖适量，以开水冲泡或煮一沸，趁热喝下，卧床盖被，待汗出即愈。此方治疗外感风寒，头痛发热有效。

治小儿伤风感冒、鼻塞不通的验方有：

10、将毛巾浸入温热水中，取出拧去水液（不要拧得太干），温敷于婴儿囟门之上，稍凉再换，即可使小儿通鼻。注意，温敷之后，宜给婴儿戴上帽子或围巾，以免头部着凉。

11、取葱白头捣烂，挤汁，用少许涂抹于鼻唇间，即可使鼻通。或将葱白捣烂，用开水冲后，趁热熏口鼻。

12、用麝香止痛膏（1寸见方）2张，在其中心位置放少量速效感冒胶囊中的药粉，分别贴于两脚的涌泉穴上（见穴位图）。贴好后，按摩1~2分钟。一般1~2日内，感冒症状即可消除。

## 慢性支气管炎、哮喘

慢性支气管炎以长期咳嗽、有痰、痰液粘稠为特点，重者可出现胸闷胸憋、气促，甚至喘息。属中医咳喘范畴。多由上呼吸道反复感染，急性气管炎没有及时治疗而引起，且多缠绵不愈，每遇感冒则症状加重，为中老年人常见病之一。

治疗慢性支气管炎的简便方如下：

1、生梨200克，切成小块，放入冰糖适量，炖煮水温服，每日一剂，适用于秋季干咳少痰之症。若咳嗽、烦燥、顿咳甚至痰中带血，则宜将此方再加蜂蜜60毫克蒸熟，睡前服。

2、海带浸洗后，切寸段，再连续用开水泡3次（每次约半分钟），倒去水，以绵白糖拌食。早晚各食1杯，连服一周。治老年慢性支气管炎，效果显著。

3、鲜山药适量捣烂、甘蔗绞汁半杯，和匀，炖热服食。每日早晚2次。适用于一般咳嗽、痰喘及老年慢性支气管炎。

4、山药60~120克煮汁温服，或每日适量煮食。可治肺热咳喘、自汗、心悸、大便溏稀等症。

5、萝卜（以红皮辣萝卜为佳）洗净不去皮，切成薄片，放在碗中，加饴糖2~3匙，搁置一夜后，频频服食萝卜糖水。治慢性支气管炎。

6、生姜30克切细，捣烂，绞汁，同白芥子10克，加黄

酒烧研和为糊状。以纱布蘸药糊，擦拭患者肺俞、大椎、膻中三个穴位（见穴位图）。每穴擦拭10分钟，以局部灼热为度。治疗慢性支气管炎，咳痰清稀量多，遇寒加重者。

7、野百合60克，水煎煮烂，再将甘蔗、萝卜各绞汁半杯兑入，临睡前温服。每日1次。治慢性支气管炎，咳喘气短、痰多者。

8、菠菜籽适量，以文火炒黄，研成细末，温水送服。每服5克，日服2次。治慢性支气管炎、咳喘。

9、每日清晨空腹吃糖醋大蒜1~2头，并喝少许糖醋汁。连服10~15天。可治慢性支气管炎、哮喘。

10、生姜捣汁半匙、饴糖1匙，滚开水冲服。每日2~3次。可治慢性支气管炎。

11、取丝瓜适量，煮水饮服。每次服1酒杯（约50~60毫升），一日2~3次。连续服用，可治疗慢性支气管炎导致的咳喘。

12、取核桃仁10克、五味子4.5克、党参10克，煎汤服。每日2~3次。治疗慢性支气管炎属肾虚咳喘者有效（肾虚咳喘以呼多吸少，吸气困难，胸满喘促，腰酸畏寒等为主症）。

13、取老丝瓜络适量，烧存性（即外部烧焦，而内部仍保持原有的性质、味道），研成细末，拌适量白糖，温开水送服。每次2克，每日2~3次。可治慢性支气管炎所致的咳嗽多痰，胸满而痛。

14、取冬瓜子仁15克，加红糖适量，捣烂研细，开水冲服。每日2次。可治慢性支气管炎引起的剧咳。

15、取当年的新栗叶15~30克，加冰糖适量同煮。一日2~3次分服。治慢性支气管炎，咳嗽气喘。

16、取生白茄子30~60克，煮后去渣，加蜂蜜适量。一日分2次服。可治慢性支气管炎，年久咳嗽。

17、取生姜挤汁半杯，蜂蜜50克，炖热后服。可治慢性支气管炎，寒咳痰多者。

18、取豆腐1碗、饴糖60克、生萝卜汁半酒杯，混和煮一沸。一日分2次服。可治哮喘。

19、取豆腐1块，松塔10~15个，洗净，同用水煮，约15~20分钟后，吃豆腐喝汤。可治疗慢性支气管炎及哮喘。

20、取白果仁10~12克（炒后去壳），加水煮熟，然后，加入适量砂糖或蜂蜜，连汤食用。可治哮喘。

21、取菠菜适量，炒黄，研成细末，温水送下。每服15克，每日服2次。可治慢性支气管炎所致之咳嗽气喘。

22、取胡桃仁（整个仁）1~2球，生姜1~2片，一并细细嚼食。每日早晚各1次。可治久咳痰喘，肺肾两虚。

23、取北瓜1条、麦芽糖适量，加水共煮。待北瓜煮到极烂，去渣，取汁再煮。浓缩后，再加生姜汁（比例为瓜汁500毫升加姜汁60毫升），开水冲服。每服1匙，日服3次。可治老年性慢性支气管炎。

24、取海带根500克、生姜75克、红糖适量，加水浓煎成500毫升左右。每次服20毫升，每日服3次，可连服一周。治疗慢性支气管哮喘。