



小方

治疗常见病

潘颜选◎主
编



金盾出版社

小方治疗常见病

主 编

潘 颜 选

副主编

潘海阳 潘朝阳

编著者

潘一品 潘再品 连春英

康国民 程根普 魏春雷

潘田禾 闫静然 宋晓晶

潘双品 万玲霞

金 盾 出 版 社



内 容 提 要

本书收集治疗呼吸系统、消化系统、神经系统、泌尿生殖系统,以及心脑血管、内分泌与代谢、外科、皮肤科、肛肠科、五官科、眼科、妇科的常见病小方近千个。这些小方组成简单,取材容易,疗效好,多无不良反应,实用性强。适合于常见病患者和广大群众阅读,读者可根据自身需要择方试用。

图书在版编目(CIP)数据

小方治疗常见病/潘颜选主编. — 北京:金盾出版社, 2013. 11

ISBN 978-7-5082-8542-9

I. ①小… II. ①潘… III. ①验方 IV. ①R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 149780 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码: 100036 电话: 68214039 83219215

传真: 68276683 网址: www.jdcbs.cn

封面印刷: 北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷: 北京万博诚印刷有限公司

装订: 北京万博诚印刷有限公司

各地新华书店经销

开本: 850×1168 1/32 印张: 11 字数: 237 千字

2013 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1~7 000 册 定价: 28.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言

本书取名为“小方治疗常见病”，缘于家喻户晓的民间俗语——“小方治大病”。这不说小方可以包治百病，更不是否定名医专家高超精湛的医疗技术，而是表明，小方治病是伟大中医药学宝库中的一支绚丽奇葩。人们常说的单方验方实际就是小方。房前屋后的竹木花草，家庭里的寻常食物，很多就是治病的良药。中医学认为，药食同源，食物也可成为小方。虽然国家实行医保全覆盖，人们的医疗已经有了保障，但因小方组成简单，取材容易，疗效确切，多无不良反应，用小方治病仍然受到许多患者的青睐。

在我国，应用小方治病具有悠久的历史，小方治病深入人心，在老百姓心目中始终都有简、廉、便、验的优点。这种简便易行、花小钱治大病的小方在中医典籍里不胜枚举。千百年来，一直在民间流传应用的小方，不仅能治愈常见病，还能治愈有时名医都治不好的疑难杂症。但小方多散见于古今中医著作文献中，以及各省、市、地、县所编的书刊杂志等读物中，查阅不便。为此，笔者根据长期的临床工作经验，将多年来收集应用、反复验证疗效肯定而又便于推广的小方，精选出来汇编成书，以供广大读者根据自身需要择方试用。本书涉及呼吸系统、神经系

统、消化系统、泌尿生殖系统,以及心脑血管、内分泌与代谢、外科、肛肠科、皮肤科、五官科、眼科、妇科的常见病治疗小方。每方均介绍了组成、用法和主治等项。

本书适合于广大群众,尤其是各种常见病患者阅读,是每个家庭防病治病常备的参考书。小方用之得当,确能解病痛于旋踵之间,但也不应该把这些小方看成万能。对本书中介绍的小方若有不解之处,须请教有关医师,切勿盲目用药,以免发生意外。

由于参加撰写本书的编者仍在医疗一线工作,任务繁重,各人的文风难求一致,繁简程度也不尽相同,很多民间灵验小方未能编入。总之,书中不足之处,殷切盼望同道们不吝指正,以便今后修改补充。

潘颜选

目 录

一、呼吸系统疾病

(一)感冒	(1)
(二)咳嗽	(6)
(三)急、慢性支气管炎	(12)
(四)肺气肿	(18)
(五)哮喘、咳喘	(21)
(六)肺结核	(29)
(七)肺脓肿	(32)

二、消化系统疾病

(一)胃炎、胃酸过多	(37)
(二)胃及十二指肠溃疡	(40)
(三)胃痛	(44)
(四)胃下垂	(50)
(五)呃逆(膈肌痉挛)	(52)
(六)慢性肠炎、结肠炎、肠易激综合征	(53)

(七)腹泻、五更泻	(56)
(八)痢疾	(60)
(九)便秘	(63)
(十)肝病、肝炎	(70)

三、神经系统疾病

(一)头痛、偏头痛	(77)
(二)头晕、内耳眩晕症	(81)
(三)失眠	(83)
(四)癫痫	(88)
(五)面神经麻痹	(91)
(六)三叉神经痛	(96)

四、心脑血管疾病

(一)脑动脉硬化症	(98)
(二)高血压病	(99)
(三)低血压	(113)
(四)中风、半身不遂	(116)
(五)冠心病	(120)
(六)贫血	(125)

五、内分泌与代谢性疾病

- (一)糖尿病 (131)
- (二)肥胖症 (138)

六、皮肤科疾病

- (一)手足癣 (141)
- (二)灰指甲 (146)
- (三)甲沟炎 (148)
- (四)鸡眼 (150)
- (五)各种体癣 (153)
- (六)湿疹 (157)
- (七)荨麻疹 (159)
- (八)带状疱疹 (160)
- (九)皮炎、神经性皮炎 (162)
- (十)皮肤瘙痒 (165)
- (十一)老年斑 (170)
- (十二)白癜风 (171)
- (十三)手足皲裂 (173)
- (十四)冻疮 (175)
- (十五)黄水疮 (180)



(十六) 疔疮腿	(183)
(十七) 压疮	(185)
(十八) 疔疮、痈疽	(186)
(十九) 蜂窝织炎	(188)
(二十) 毒虫蜇伤、咬伤	(189)
(二十一) 伤口感染、出血	(191)
(二十二) 疖子	(192)
(二十三) 寻常疣、扁平疣	(193)
(二十四) 脱发、白发	(197)

七、肛肠科疾病

(一) 痔疮、肛痿、肛裂	(204)
(二) 脱肛	(212)

八、泌尿、生殖系统疾病

(一) 前列腺增生	(215)
(二) 尿频、尿急、尿失禁	(218)
(三) 急性肾炎	(224)
(四) 腹水、水肿	(229)
(五) 阳痿、早泄	(235)



九、外科疾病

- (一)坐骨神经痛 (240)
- (二)腰腿痛 (243)
- (三)关节炎 (248)
- (四)椎间盘突出(脱出)、骨质增生 (257)
- (五)肩周炎 (261)
- (六)闪腰岔气 (263)
- (七)足跟痛、骨刺 (265)
- (八)跌打损伤 (270)
- (九)烧伤、烫伤 (271)
- (十)脉管炎 (274)
- (十一)淋巴结核、骨结核 (275)
- (十二)骨髓炎 (278)
- (十三)胆结石、胆囊炎、泌尿系结石 (280)
- (十四)腮腺炎 (287)

十、五官科疾病

- (一)中耳炎、耳聋、耳鸣 (290)
- (二)急性鼻炎、鼻窦炎、鼻出血 (294)
- (三)咽炎 (299)



- (四)牙周炎、牙痛、口腔溃疡 (307)

十一、眼科疾病

- (一)白内障 (315)
(二)青光眼 (316)
(三)夜盲症、飞蚊症 (318)
(四)老花眼 (323)
(五)结膜炎 (324)

十二、妇科疾病

- (一)妇女绝经期综合征 (328)
(二)崩漏 (331)
(三)病理性白带 (335)
(四)老年性外阴瘙痒、阴道炎 (338)
(五)乳腺增生 (340)



一、呼吸系统疾病

(一)感 冒

感冒是以鼻塞,流涕,喷嚏,头疼,咳嗽,发热,怕冷为主要症状。中医学认为,本病是一种外感性疾病,病在肌表,属于表证。其发生原因是由于人体腠理不密,抵抗力弱,在遇气候骤起变化,寒暖失调,稍不注意,就会为外邪所乘发生感冒。现代医学认为,此病主要是由病毒引起,症状主要表现在鼻和咽部。临床常用的一些秘方、验方如下。

方 1

【来 源】 舞阳县,介炳焕。

【组 成】 霜打三叶(桐叶、桑叶、枸杞叶)各 200 克,杂粮 200 克。

【用 法】 原料在锅内炒后,用水煎,加红糖。连喝 3 次发汗痊愈。

【主 治】 各种轻度感冒。

方 2

【组 成】 腊月吃剩的白菜根 5~7 个,野草根或甘蔗破成小节 450 克。

【用 法】 原料水煎,再加些白糖或冰糖,煎一大碗。连服 3 次即愈好。

【主 治】 各种轻度感冒。



方 3

【来 源】 林州市采桑镇,尚东昌。

【组 成】 糯米(小米也可)25 克,葱白 7 棵,姜 7 片(10 克)。

【用 法】 葱白洗净,与米、姜片一同入锅,加适量水煎成粥,煎好再放 1 勺醋。一次饮用即可。

【主 治】 伤风感冒。

【按 语】 米汤温补,葱白、姜表汗,醋收敛,可治感冒。

方 4

【来 源】 延津,张金海。

【组 成】 生梨 1 个。

【用 法】 将梨洗净,连皮切碎加冰糖水蒸,连梨带水一起服用。

【主 治】 风热感冒初起。

方 5

【组 成】 白萝卜 250 克。

【用 法】 白萝卜洗净,切片,加 3 杯水熬至 2 杯,加白糖少许,趁热服下 1 杯,30 分钟后再服另 1 杯。

【主 治】 风热感冒。

方 6

【来 源】 江苏东海县安峰镇,柳林。

【组 成】 板蓝根、鲜芦根各 30 克,葛根 15 克,生甘草 5 克,鲜姜数片(10 克)。

【用 法】 将上药加水 1 000 毫升,煮沸 20 分钟。热饮,每日 2 次。

【主 治】 适用于感冒发热、咳嗽。

一、呼吸系统疾病

方 7

【来 源】 江苏省盐城市,马建。

【组 成】 黄芪 10 克,白术 6 克,防风 6 克,乌梅 1 个。

【用 法】 将药放入保温杯中,开水冲泡 10 分钟后当茶水饮用,每日 1 剂。

【主 治】 不仅治疗感冒,还可增强免疫力。

方 8

【来 源】 新乡市,马学坤。

【组 成】 狗牙根(疙瘩皮、疙瘩草)的草根 200 克。

【用 法】 把草根洗净熬水,代茶饮用,服用 3~5 次后,即可见效。

【主 治】 感冒低热。

方 9

【来 源】 河南省南乐县,潘为民。

【组 成】 葱 3 棵,醋 15 毫升。

【用 法】 把葱切碎,醋拌炒熟加水两碗(约 800 毫升),煮开 20 分钟后过滤去渣,晚上把药汁一次服完。

【主 治】 适用于感冒头痛发热,四肢无力。

【按 语】 避风出汗,禁忌生冷食品。

方 10

【来 源】 浙川县滔河乡,李汉杰。

【组 成】 鲜葛花根 250 克(干 100 克),鲜芦苇根 250 克(干 100 克),鲜行仪芝 200 克(干 100 克),鲜姜 20 克(干姜 10 克),红糖 50 克。

【用 法】 将上述前 4 味放入铁锅中加水两碗,煮开约 20 分钟,去渣留汁。将煮好的药汁加红糖,趁热喝,然后盖



上被子睡觉,约 30 分钟后揭被起床。

【主 治】 重感冒,久热不退。

【按 语】 葛花与葛条有相似之处,易混淆。葛花多年生草本植物,属灌木,攀缘茎,近处有树爬上生长,如无树则爬地生长,根白皮,叶对生,五月开紫花,葛条系多年生草本植物,趴地生,叶互生,跟略带黑色,五月开紫花,茎能当绳用。

方 11

【组 成】 金银花、连翘、菊花各 25 克,桑叶 20 克,柴胡 10 克,芦根 20 克,黄芩、蝉蜕各 10 克,生石膏 20 克。

【用 法】 用两碗水,先煎生石膏 30 分钟后,再加其他药,煎至 1 小时,过滤去渣取汁约 4000 毫升,每日 1 次,睡前服用。

【主 治】 感冒头痛发热,四肢无力,恶寒怕冷。

【按 语】 避风。禁忌风冷侵入。一般服此药 2 剂,出汗即痊愈。

方 12

【组 成】 石膏 30~90 克,鸡蛋(或鸭蛋)1 个。

【用 法】 将石膏研成细末,以鸡蛋清调成糊状,敷于病人头部太阳穴处,每日 2 次。

【主 治】 风热感冒,对小儿流鼻血亦有效。

方 13

【组 成】 生谷子 50 克,生姜 5~6 片,带须葱白头 5~6 个,醋 10 毫升。

【用 法】 生谷子、生姜加水两碗,在砂锅内煮 1~2 沸后,放带须葱白,煮至半熟加醋搅匀即成。将药汤趁热服,每日早晚各 1 次。



一、呼吸系统疾病

【主 治】 风寒袭表引起的感冒。

【按 语】 服后避风，以出汗为度，对初患病 2~3 日者，服此药甚佳。

方 14

【组 成】 葱白、白菜根、绿豆、芫荽各 100 克。

【用 法】 上述药加水 500 毫升，煎至 200 毫升，每日 1 剂，顿服。

【主 治】 感冒初起，头痛发热。

方 15

【组 成】 冰糖 20 克，绿豆 45 克，麦冬、杏仁各 10 克。

【用 法】 水煎。每日 1 剂，连服 3 剂（汤汁和原料一起服）。

【主 治】 流行性感冒，咽喉痛及鼻干等。

方 16

【组 成】 柴胡 6 克，地骨皮 3 克，生石膏 6 克，甘草 3 克。

【用 法】 水煎。每日 1 剂，睡前服。

【主 治】 夏季感冒，外感发热、口渴、小便赤热、食欲缺乏。

方 17

【组 成】 白茅根 50 克，苇根 50 克，葛根 10 克。

【用 法】 水煎。每日 1 剂，早晚分服。

【主 治】 风寒袭表引起的感冒。

方 18

【组 成】 白菜根 3 个，紫苏叶 9 克，冰糖 6 克。

【用 法】 将前 2 味药水煎 20 分钟过滤，把冰糖溶化药汁内，每日 1 剂，顿服。

【主 治】 感冒发热头痛。

方 19

【组 成】 白萝卜 30 克,陈谷草 10 克,苇芽 7 个。

【用 法】 水煎。每日 1 剂,顿服。

【主 治】 适用于 2~3 岁小儿发热头痛。

方 20

【组 成】 麻黄 15 克,生石膏 120 克。

【用 法】 共研细面,每次 10 克,白开水冲服,早晚各 1 次,盖被出汗。

【主 治】 感冒发热或无汗恶寒、头痛。

方 21

【组 成】 白茅根(带皮)100 克,生绿豆瓣 100 克,冰糖 80 克。

【用 法】 白茅根不去皮洗净,放入锅内加水适量,煮沸后去渣,再入绿豆瓣、冰糖煎之,趁热服至出汗。

【主 治】 风温感冒、发热寒战、头痛口干、咽燥、面潮红,舌苔干燥而黄,脉洪大有力,尿色黄。

【按 语】 服药期间禁食辛辣食物。

(二)咳 嗽

咳嗽为肺部或气管疾病的主要症状,也可见于多种疾病中。正如《黄帝内经》里说:“五脏六腑皆令人咳,非独肺也”。也就是说,咳嗽虽然主要是肺经的病,但与其他内脏都有关系。临床上常用于治疗咳嗽的较为有效的偏方、秘方如下。

方 1

【来 源】 新安县,吕万乔。