

验

新编

方大全

主编 ● 李郑生

国医大师李振华倾情推荐



中国医药科技出版社

新编验方大全

主编 李邦生



中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书以病为纲，以方为目，精选疗效显著的民间验方 2000 多首，涉及内科、外科、皮肤科、五官科、妇科、男科、儿科等各种病证。内容通俗易懂，实用性强，可供中医药工作人员及患者阅读参考。

图书在版编目（CIP）数据

新编验方大全 / 李郑生主编. —北京：中国医药科技出版社，2011.6
ISBN 978 - 7 - 5067 - 4924 - 4

I. ①新… II. ①李… III. ①验方 - 汇编 IV. ①R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 026988 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010 - 62227427 邮购：010 - 62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1020mm $\frac{1}{16}$

印张 15 $\frac{3}{4}$

字数 284 千字

版次 2011 年 6 月第 1 版

印次 2011 年 6 月第 1 次印刷

印刷 三河市华新科达彩色印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 4924 - 4

定价 29.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编 委 会

顾 问 李振华 张学文 张 磊 侯士良 韩文兴

主 编 李郑生

副主编 王海军 宫沛霖 赵家驹 郭 文
郭淑云 常景玲

编 委 (按姓氏笔画排序)

马庆文	王海军	王清玉	边留柱	华 荣
朱天喜	江志刚	吴治果	张国保	张登峰
李兴亚	李奉天	李郑芬	李郑生	李爱民
李艳华	李鹏耀	杨 涛	宫沛霖	费景兰
赵家驹	赵 辉	郭 文	郭淑云	常景玲
葛洪模				

序 Preface

民间验方是中医药文化的瑰宝，是历代民间中医和广大民众通过长期的医疗实践逐步形成的独特的、系统的、完整的医学科学的重要组成部分，为中华民族的繁衍生息作出了巨大贡献。

中医学来自于民间，来自于实践，具有简、便、验、廉的特点，便于推广和应用。然而由于种种因素造成验方多散失于民间甚至面临流失的危机，致使它不能发挥应有的作用。亟需我们积极地进行收集、整理、筛选、去伪存真，编辑成册，供医家借鉴，奉献给广大民众，为人民群众造福。

目前，中医药发展面临前所未有的大好机遇，普及中医药知识，继承和发扬中医药文化，学习整理民间验方，让群众在有关专家和医生的指导下，使用民间验方防病治病，充分发挥其特色和优势就显得弥足珍贵。

我国正处于医改的关键时期，我们必须结合国情和人民群众的实际需要，坚定不移地推广中医药，让群众自觉选择中医药，切实享受到中医药带来的简、便、验、廉，缓解群众看病难、看病贵问题。让中医药走向世界，让民间验方这支中医药奇葩绽放异彩，为人类健康造福是每位中医药界人士的心愿。

与此同时，我欣喜地看到，近年来，一些中医药工作者和中医药文化传播者在民间中医药领域做了大量工作，付出了艰辛的劳动，取得了良好的社会效益，很值得赞赏。河南省保健品协会组织多年来致力于民间验方收集整理专家、学者，把民间验方精选汇编成《新编验方大全》，奉献给广大读者。我很赞同他们的做法，有幸先睹，乐于为序。

李振華

二零一零年春

全国首届国医大师、河南中医学院原院长、终身教授

前言 Foreword

中医药民间验方是中医药文化宝库中的一支奇葩，是历代中医药专家和广大人民群众长期与疾病作斗争的智慧结晶。民间验方具有简、便、验、廉的特点，是人们预防、治疗疾病的一个较好选择，对缓解群众看病难、看病贵发挥着重要的作用。

本书精选的民间验方，主要来自部分中医药专家的经验方和相关报刊杂志登载的医方以及民间偏方，涉及内科、外科、皮肤科、五官科、妇科、男科、儿科等各种病证。

《新编验方大全》是广大群众了解中医药知识和防病治病、保健延年的科普读物，实用性强、装帧精美、雅俗共赏，可供中医药工作者、临床医生、中医药在校师生、中医药科研人员及广大中医药爱好者学习、参考。

这里需要特别提醒读者：选用书中验方一定要向中医师咨询，在医师指导下使用，不要擅自应用，以免出现贻误病情，有损健康之事。

编者
2011年2月

Contents

十四、肠道寄生虫	35
十五、肝炎	36
十六、肝硬化腹水	38
十七、脂肪肝	39
十八、急性胰腺炎	39
十九、胆囊炎	41
二十、胆石症	43
第三节 循环系统疾病	44
一、脑血栓	44
二、脑动脉硬化	45
三、早搏	45
四、冠心病	46
五、心动过速	49
六、心动过缓	49
七、脉管炎	50
八、肢端动脉痉挛症	52
九、下肢静脉曲张	52
十、高血压	53
十一、低血压	55
十二、糖尿病	57
十三、高血脂	58
十四、贫血	60
第四节 泌尿系统疾病	62
一、急性肾炎	62
二、慢性肾炎	64
三、肾盂肾炎	65
四、肾炎水肿	66
五、尿路结石	67
六、肾结石	68

七、血尿	69
八、老年尿频	70
九、慢性肾功能衰竭	71
第五节 神经系统疾病	71
一、癫痫	71
二、精神分裂症	72
三、帕金森病	72
四、三叉神经痛	72
五、神经衰弱	73
六、失眠	75
七、嗜睡	77
八、手足麻木	78
九、头痛	79
十、偏头痛	82
十一、老年痴呆	83
十二、梅尼埃病	84
十三、眩晕	85
十四、风湿性关节炎	88
十五、类风湿关节炎	90
十六、汗证	91
十七、尿崩症	94
十八、痛风	94
十九、甲状腺肿大	95
二十、戒烟	96

第二章 外科	98
一、烧烫伤	98
二、冻疮	99
三、瘰子	102
四、瘢痕	103
五、狐臭	104
六、肩周炎	106
七、滑膜炎	108
八、骨结核	108
九、颈淋巴结结核	108
十、阑尾炎	109

十一、脓疱疮	110
十二、伤口久治不愈	111
十三、褥疮	112
十四、落枕	113
十五、颈椎病	113
十六、足跟痛	114
十七、鸡眼	116
十八、坐骨神经痛	119
十九、面神经麻痹	121
二十、腰损伤	121
二十一、骨折	122
二十二、踝关节损伤	123
二十三、股骨头坏死	123
二十四、下肢外伤肿痛不消	123
二十五、膝盖疼痛	124
二十六、女性关节痛	124
二十七、骨髓炎	124
二十八、痔疮	125
二十九、脱肛	126
三十、肛门瘙痒	128

第三章 皮肤科	130
一、白癜风	130
二、斑秃	131
三、脱发	132
四、白发	133
五、扁平疣	134
六、带状疱疹	134
七、痤疮	136
八、酒齄鼻	137
九、荨麻疹	138
十、脂溢性皮炎	140
十一、神经性皮炎	141
十二、皮炎	145
十三、疥疮	146
十四、过敏性紫癜	147

十五、头皮癣	148	二、牙槽脓肿	179
十六、手癣	149	三、牙髓炎	179
十七、脚癣	149	四、牙痛	179
十八、手足癣	150	五、黄牙变白	181
十九、股癣	152	第五节 眼科疾病	181
二十、甲癣	152	一、红眼病	181
二十一、手足皸裂	152	二、沙眼	182
二十二、手脱皮	154	三、麦粒肿	182
二十三、脚汗	155	四、青光眼	182
二十四、脚臭	155	五、白内障	183
二十五、皮肤瘙痒	155	六、老花眼	183
二十六、蝴蝶斑	156	七、迎风流泪	184
二十七、雀斑	157	八、黄斑变性	184
二十八、痘、疮、疖	158	九、眼底出血	184
二十九、皮肤溃疡	159	十、夜盲症	185
 第四章 五官科	161	 第五章 妇科	186
第一节 耳科疾病	161	一、孕妇感冒	186
一、外耳道疖肿	161	二、乳腺增生	186
二、耳软骨膜炎	161	三、缺乳	188
三、中耳炎	161	四、急慢性乳腺炎	189
四、耳鸣	165	五、痛经	191
五、耳聋	167	六、经期头痛	193
第二节 鼻科疾病	168	七、月经不调	193
一、鼻炎	168	八、闭经	195
二、鼻衄	171	九、崩漏	195
第三节 口腔科疾病	172	十、盆腔炎	196
一、咽炎	172	十一、阴道炎	198
二、扁桃体炎	174	十二、宫颈糜烂	199
三、口腔溃疡	175	十三、带下病	200
四、口臭	177	十四、外阴瘙痒	200
五、口角炎	178	十五、习惯性流产	202
六、口干症	178	十六、妊娠呕吐	202
七、灼口综合征	178	十七、妊娠水肿	203
第四节 牙科疾病	179	十八、妊娠羊水多	203
一、牙周炎	179	十九、过期妊娠与催生	203

二十、子宫脱垂	203
二十一、更年期综合征	205
二十二、乳汁分泌过多	206
二十三、产后子宫有挛缩痛 ...	206
二十四、产后便秘	206
二十五、产后小便不通	206
二十六、经期诸痛	206
二十七、性冷淡	207
二十八、卵巢囊肿	207
二十九、子宫肌瘤	208
三十、阴吹	208

第六章 男科

一、功能性不射精症	209
二、死精症	209
三、精子功能低下	210
四、精液不化	210
五、血精	210
六、阳痿	211
七、早泄	213
八、遗精	213
九、男性乳腺增生	214
十、睾丸炎	215
十一、包皮阴茎炎	215
十二、阴囊湿疹	215
十三、前列腺炎	217
十四、前列腺增生	219
十五、前列腺肥大尿潴留	221
十六、生殖器疱疹	221
十七、龟头炎	221
十八、慢性睾丸炎	221
十九、阴囊血肿	221
二十、精索静脉曲张	221
二十一、房事后头痛	221

二十二、房事中头痛	222
二十三、房事中昏厥	222
二十四、房事后眩晕	222
二十五、房事腰痛	222

第七章 儿科

一、儿童感冒	223
二、小儿肺炎发热	224
三、小儿支气管炎	225
四、小儿支气管哮喘	225
五、小儿咳嗽	225
六、小儿百日咳	226
七、小儿厌食	227
八、小儿流涎	228
九、小儿疳积	228
十、小儿腹泻	229
十一、小儿慢惊风久泻不止 ...	231
十二、小儿腹胀	231
十三、小儿口腔溃疡	231
十四、小儿肾炎	232
十五、小儿遗尿症	233
十六、儿童肛门瘙痒	234
十七、小儿湿疹	234
十八、小孩睡中磨牙	235
十九、小儿夜啼症	235
二十、小儿身痒	236
二十一、小儿麻痹后遗症	236
二十二、小儿痄子	237
二十三、小儿贫血	237
二十四、小儿睾丸鞘膜积液 ...	237
二十五、儿童多动症	238
二十六、新生儿脐炎	238
二十七、新生儿舌炎	239
二十八、小儿腮腺炎	239

第一节 呼吸系统疾病

一、感冒

【方1】

风寒感冒症见恶风低热、喷嚏、鼻流清涕、鼻塞声重、肢体酸困、舌苔薄白、脉浮者，用葱白10厘米，淡豆豉10克，苏叶10克，生姜10克，红糖适量，煎水冲服，每日1剂，早、晚2次服。

【方2】

鱼腥草、金银花、生薏苡仁、冬瓜仁各30克，桔梗15克，黄芩、象贝、桃仁各10克，黄连5克，甘草5克，水煎服，每日1剂。小儿用量酌减，热退停药。功效：清热解毒，肃肺止咳，主治感冒高热，内传肺经，高热不退，只热不寒，咳嗽痰黄，舌红苔黄，脉洪数等。有表证者不宜服用本方。

【方3】

水菖蒲500克，五月艾500克，假海芋500克，加水15000毫升煮沸约15分钟，取药液加入食盐100克，待溶解后趁热熏洗头胸，然后再洗全身。熏洗后保暖休息，汗出时用毛巾擦净，一般2小时体温降至正常。

【方4】

荆芥、苏叶各10克，茶叶6克，鲜姜10克，红糖30克。先以文火煎荆芥、苏叶、茶叶、生姜，15~20分钟后，加入红糖待溶化即成。每日2次，量不拘。发散风寒，祛风止痛，治风寒感冒。症见畏寒、身痛、无汗等。如伴有咳嗽痰盛可加橘皮10克（鲜品加倍）。

【方5】

贯众、板蓝根各15克，甘草6克。上3味药用开水冲泡后，代茶。每日1剂，不拘时频饮。功效：祛风、清热，利咽。适用于流行性感。上3味药合用有较强的抗流感病毒的作用，且清热解毒功效良好。以药浸泡代茶，既饮用方便，又可使药物的成分充分浸出，不致因久煎而使一些成分遭受破坏。

【方6】

野菊花、桑叶、枇杷叶（炙）各10克。上3味药共为粗末，水煎，滤汁。代茶频饮，每日1剂，连服3~5天。功效：清热散风，解表，化痰。适用于流行性感冒，咳嗽，咯黄痰等症。

【方7】

大葱头10克，生姜3克，红糖适量。将大葱头、生姜洗净切片，与糖同放入砂锅，加水适量，煎沸5分钟，取汁趁热饮用。饮后宜盖被取微汗。功效：发汗解表，适用于外感风寒，头痛，畏寒，流清涕等症。

【方8】

金银花15克，竹叶9克，桑叶6克，甘蔗100克，白糖20克，白萝卜120克，水煎服。功效：清热解毒，消炎止痛。主治感冒发热、咽喉疼痛。

【方9】

桑叶6克，白菊花10克，竹叶10克，薄荷6克，淡豆豉10克，水煎服。功效：散风清热。主治风热感冒、发热头痛。

【方10】

紫苏叶6克，荆芥10克，山楂10克，冰糖20克。水煎服，每日两次。功效：解表散寒。主治风寒感冒、全身关节痛。

【方11】

桑叶、川贝母、香豆豉、沙参、梨皮、杏仁各9克，橘皮6克。用法：上药加水2杯，煮取1杯，顿服之。重者再服。主治：外感温燥证。症见头痛，身热不甚，口渴咽干鼻燥，干咳无痰，或痰少而黏，舌红，苔薄白而干，脉浮数而右脉大者。

【方12】

苏叶、杏仁、枳壳、茯苓、前胡各9克，半夏、橘皮、苦桔梗、生姜、炙甘草各6克，大枣3枚。用法：水煎温服。主治：外感凉燥证。症见头痛，恶寒无汗，咳嗽痰稀，鼻塞，咽干，苔白，脉紧。

【方13】

葱白100克，大米50克，白糖20克。将大米煮粥，近熟时，把切成丝片的葱白及白糖放入，略沸即可。1次服食。功效：辛温解表发汗。主治：风寒感冒。

【方14】

西瓜番茄汁。西瓜瓤用纱布绞挤汁液。番茄先用沸水烫，剥去皮，也用纱布绞挤汁液。二汁合并，代茶饮用。

【方15】

将金银花30克与山楂10克放入砂锅内，加水置旺火烧沸，3~5分钟后，将药液滤入碗内。再煎熬一次后滤出药液。将两次药液合并，放入蜂蜜250克搅匀。温热服用，随时饮用。

【方 16】

鲜芦根 100 克、鲜竹叶 60 克。浓煎频服。

按语：高热不退，一般都是外感时邪，风热犯表。症状常见烦躁、口渴、想饮水。严重时，出现谵语、眼睛发红、呼吸声音粗，还有的患者不出汗，中医学叫“阴津受灼”，本方退热效果较好，尤适用于小儿，可以放心使用。

如果上述症状又兼鼻子出血者，还可以再加鲜茅根 100 克。

【方 17】

鸡蛋酒治疗感冒：白酒 25 毫升，倒入锅内煮，蒸发掉酒精，再打入一个鸡蛋，搅散后，加一匙白糖，用时兑开水冲淡而饮。

二、气管炎**【方 1】**

陈皮 12 克，半夏 15 克，茯苓 20 克，甘草 5 克，人参 5 克（另炖，冲服），神曲 15 克。水煎，每日 1 剂，分 2 次温服，5 天为 1 个疗程。功效：化痰行气，健脾扶正。主治老年人慢性支气管炎，痰多色白，短气不足以息，面色不华，难以平卧，舌淡，苔白或腻，脉濡细。

【方 2】

百部 30 克，水煎 2 次，合并药液，1 日内分 3 次服。可以白糖或蜜糖矫味，10 天为 1 个疗程。功效主治：温润肺气，止咳平喘，主治慢性气管炎，对单纯性慢性气管炎效果较好。

【方 3】

取杏仁 400 粒，米醋 500 克，白糖 500 克，一同放入广口玻璃或搪瓷瓶中，农历“初伏”头一天开始浸泡，密封，置阴凉通风处，共泡 110 天，到“立冬”第一天开始服用。每天早上空腹吃 4 粒泡好的杏仁，饮半匙糖醋。100 天后糖醋杏仁全部吃完。严重者第二年再泡一次，直至痊愈。

【方 4】

方名：清肺化痰健脾汤。

组成：鱼腥草 30 克，败酱草 30 克，薏苡仁 30 克，黄芩 9 克，贝母 9 克，杏仁 9 克，桑白皮 15 克，茯苓 12 克，炒白术 12 克，桔梗 6 克，炙甘草 6 克。水煎服，每日 1 剂，日服 2 次。

功效：清肺，化痰，健脾。

适应证：痰热壅肺，脾肺两虚。

【方 5】

冬瓜 250 克，去皮、籽、瓢，切成薄片，然后加入冰糖 50 克，置于锅内蒸炖，待瓜烂糖化后即可食用。每晚睡前食用。

【方 6】

蚤休 15 克，黄芩 15 克，全瓜蒌 15 克，马兜铃 15 克，石韦 15 克，广地龙 15

克，穿山龙 15 克，百部 15 克，青黛 10 克，海蛤粉 10 克，法半夏 10 克，橘红 10 克，麻黄 10 克。功效：清热化痰，镇咳平喘。主治：慢性支气管炎。

【方 7】

五味子 10~15 克，诃子 5~10 克，罂粟壳 5~10 克，白术 12~30 克，山药 12~15 克，菟丝子 12~20 克。功效：酸敛温补，止咳平喘。主治：慢性气管炎。加减：慢性气管炎属痰湿证者重用白术，以增强健脾燥湿功能；属虚寒证者加干姜、附子、补骨脂以温阳散寒；属痰热证者加黄芩、瓜蒌、大黄以清肺化痰；属阴虚证者加百合、麦冬、生地以滋养肺肾之阴。若兼有表证者，可去诃子、罂粟壳，或减少两者用量。外感风寒者，可加入麻黄、紫苏；外感风热者，可加入金银花、连翘；外感湿邪者，可加入藿香、紫苏。

【方 8】

取 2.5~3.5 千克的西瓜一个，芝麻油 150 克，蜂蜜 150 克，生姜 100 克（切片），大枣 10 个（去核）。在西瓜蒂处切开一个 6 厘米见方的小口，挖去部分瓜瓤后，将四种食物装入瓜内，而后把瓜盖儿盖上，并用干净牙签固定牢，上笼隔水蒸 2 小时，即可服用。将熟瓜放置温热适度时食瓜饮汁，姜枣可随之嚼食。若一次吃不完时，下次食前应先适当加温（不能凉食），每次食后需静躺或安睡 1 小时左右，避风寒。

【方 9】

麻黄 12 克，杏仁 10 克，木香 15 克，胡颓子叶 10 克，蚤休 10 克，虎杖 10 克，羊蹄根 10 克。水煎 3 次，每次 300 毫升，合并药液，分 3 次服，每次 300 毫升，每日 1 剂。小儿份量酌减。

备注：本方具有宣肺止咳，化痰平喘作用。适用于急、慢性支气管炎引起的咳嗽、痰多等症。临床上治疗急、慢性支气管炎数百例，效果在 90% 以上。其疗效尤以急性支气管炎为好。服药期间忌豆类食品。

【方 10】

沙棘 30 克，甘草 15 克，葡萄干 20 克，栀子 10 克，广木香 15 克，冰糖 25 克。以上 6 味，分别粉碎成细粉，过筛，混匀。每日 3~4 次，每次 2~4 克。温开水送服。

备注：本方有清热，化痰，止咳，消喘的作用。主治肺热痰多，久咳喘促。对急慢性气管炎、肺炎、肺结核等肺源性咳嗽，痰多均有效。长期服用无毒副作用。

【方 11】

将一个新鲜鸡蛋打入碗中，搅匀后备用。先将竹叶一小把洗净放在水中煮，煮沸以后把竹叶捞出，然后将烧开的竹叶水冲入准备好的鸡蛋中，用碟子盖好，闷上一会儿即可，每天早晨空腹服用 1 次。蛋中不要放任何调料，尤其是盐。坚持服用 15~20 天，慢性支气管炎会有效果。

【方 12】

方名：开合散。五味子 9 克，细辛 3 克，干姜 1.5 克。用法：上药共研细末，每次 3 克，日服 2 次。功效及主治：开合理肺，镇咳平喘。主治慢性气管炎（肺寒型）。

【方 13】

方名：麻车汤。

麻黄 3 克，车前子 6 克。用法：水煎服，日服 2 次。或制成丸剂，共研细末，水泛为丸，每服 3 克，日服 2 次。功效与主治：宣肺利水止咳，主治气管炎咳嗽（水饮犯肺）。

【方 14】

慢性支气管炎主要症状是长期反复咳嗽，痰质黏液或脓样，夏季病情减轻或缓解，冬春季往往加重。此方适用于慢性支气管炎及支气管哮喘。艾叶 50 克，生姜 3 片，白面 30 克，香油 30 毫升。艾叶用香油炸后，与生姜分别切成细丝，以白面拌和成饼，再入油锅炸焦捞出，1 次吃完，1 日 1 次，连用 3 天。

三、咳嗽

【方 1】

冬季气候干燥，不少人会出现干咳的症状，取核桃仁 100 克捣烂，冰糖 50 克，加少量水置文火中煮沸，待温热时饮服。

【方 2】

芝麻 100 克，生姜 50 克，一同捣烂煮汁饮用。由于生姜汁有润肺止咳的作用，对外感燥咳较好，所以适用于夜咳少痰者。

【方 3】

用开水冲泡一壶绿茶，待泡出色来，把茶水倒进放有六片老生姜的碗内，在里面磕入两个鸡蛋，不要打散，再放几块冰糖，放在蒸锅里以慢火炖约 1 个半小时，趁热吃下，最好晚饭后睡觉前服用，一般咳嗽连服 3 天即可，若严重者可再连服 3 天。

【方 4】

柚子核 20 粒，加冰糖适量，水煎服，每日 2~3 次，温服。功效：滋阴止咳，主治虚劳咳嗽，干咳少痰或痰带血丝，面色不华，体弱无力，脉细，舌淡嫩等。

【方 5】

复方甘草片是居家常备的镇咳祛痰药，通常的用法是口服。但有时服用后效果并不理想。

此时若改口服为口中含化，镇咳祛痰效果会好许多。这是因为甘草片本身是一种黏膜保护性镇咳剂。当在口内含化慢慢咽下时，可在咽部黏膜上覆盖一层保护膜，很好地起到保护黏膜的作用，从而减少局部感觉神经末梢所受的刺激，达

到止咳作用，同时也能起到更好地稀释痰液的作用，达到祛痰的效果。

【方6】

燕窝5克（水浸泡），大鸭梨两个，川贝母3克，冰糖5克。鸭梨挖去核心，将其他三味同放梨内，盖好扎紧放锅中，隔水炖熟。此为1日量，分早、晚两次服食。适用于秋燥咳嗽。

【方7】

鲜百合、鲜藕各24克，枇杷（去核）10克。将百合、枇杷、藕片合煮汁，调入适量的白糖，若冰糖更好，代茶饮，每日1剂。适用于秋燥咳嗽。

【方8】

雪梨适量，冰糖若干。将梨去核，捣汁，与冰糖适量合并煎膏，每次服两汤匙，1日3次。适用于秋燥咳嗽。

【方9】

川贝母3克，蜜糖15克。将川贝母打碎，与蜜糖同置炖盅中，隔水炖，1次服完，每日1次。适用于秋燥咳嗽。

【方10】

豆腐250克，红糖、白糖各80克。把豆腐当中挖一窝，纳入红、白糖，放入碗内隔水煮30分钟，1次吃完，每日1次，连服4次。适用于秋燥咳嗽。

【方11】

大雪梨1个，蜂蜜50克。先把梨挖去核，将蜂蜜填入，加热蒸熟。每日早、晚各吃1个，连吃数日。适用于秋燥咳嗽。

【方12】

荸荠5枚，白萝卜130克，芦根12克。水煎服，每日1剂，分早、晚两次服用。适用于秋燥咳嗽。

【方13】

茶叶5克，白萝卜100克。将茶叶用开水冲泡取汁，再将萝卜切片，置锅中煮烂，加食盐调味，倒入茶汁即可食用。每日2次。

适应证：气管炎咳嗽及多痰。

【方14】

2个雪梨，配川贝4克，冰糖75克。

将雪梨去皮去核切成小块放入大碗内加入川贝、冰糖及清水适量，待锅内清水烧沸后，隔水放入蒸锅内蒸1小时取出温服。

功效：润肺止咳，清热化痰。

【方15】

酸橙冰糖治慢性咳嗽：大酸橙1个，削下顶部，用小勺将橙瓤搅烂如泥，放入冰糖30~50克，取顶部盖好。把橙直立放碗内，开口处向上，连碗放入添加适量水的锅内，武火烧开后，文火蒸炖，约50分钟左右，待橙香味大出时即成，睡

前1次温食，小儿酌减。

四、干咳

【方1】

花生仁20克、冰糖10克，加水300毫升煮熟，共吃下，每晚1次，7次为1个疗程，适用于肺阴虚所致的干咳。

【方2】

鲜海蜇50~100克，水煎服，1日2次。

【方3】

玉竹30克，瘦猪肉100~150克切丝，加水煮熟，加盐及调味品服，1日2次。

【方4】

干白菜100克，腐皮50克，红枣15个，加水煮熟放香油，盐调味，每日2次。

【方5】

梨一个去核，放入川贝粉6克，冰糖10克，蒸熟吃，1日2次。

【方6】

取鲜藕、鲜百合、枇杷叶各30克（干品则减半），用文火煎熬20分钟，饮服时加白糖调味，每日1剂。

【方7】

干咳，咳而无痰，或痰液黏稠而少，难以咯出，此症多由燥热所致，治以润肺。橘皮20克，水煎加冰糖15克，分3次服。

注意：忌吃燥热食品。

【方8】

橘皮20克，水煎加冰糖15克，分3次服。

【方9】

灯笼草10克，杏仁10克，水煎服。

【方10】

桑叶皮10克，麦门冬10克，款冬花10克，水煎分3次服完。

【方11】

山栀子10克，密蒙花8克，连翘10克，桑叶10克，菊花10克，蝉蜕6克，薄荷6克，淡竹叶6克，木通6克。用适量清水浸透药物30分钟，置火上煮沸5分钟即可。每日1剂，一剂二煎，共取汁约200毫升。分早晚2次服。该方具有清宣润滋上焦的功用。

主治：秋季上呼吸道感染，或急性支气管炎，以干咳为主症，中医辨证属燥热病邪侵扰上焦头目者。症见咽喉疼痛、牙龈红肿、双目干涩、口唇干燥、鼻孔