

C O N G S H U

最新家庭健康
生活丛书

胡玉玲 周 荣 编著

最有效的



家庭处方



简、便、验、廉的治病最佳选择

学苑出版社

胡玉玲

生活丛书

最有效的 家庭处方



简、便、验、廉的治病最佳选择

學苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

最有效的家庭处方/ 胡玉玲 周荣 编著 -- 北京:学苑出版社,2004
(最新家庭健康生活丛书)

ISBN 7-5077-2219-8

I. 最… II. ①胡…②周… III. 保健-普及读物… IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 096239 号

责任编辑:陈 辉

封面设计:贾臻臻

出版发行:学苑出版社

社 址:北京市丰台区南方庄2号院世纪星1号楼

邮政编码:100078

网 址:www.book001.com

电子信箱:xueyuan@public.bta.net.cn

销售电话:010-67665512、67602949、67678944

经 销:新华书店

印刷厂:北京市广内印刷厂印刷

开本尺寸:787×960 1/16

印 张:19.25

字 数:363千字

版 次:2004年4月北京第1版

印 次:2004年4月北京第1次印刷

印 数:0001-3000册

定 价:35.00元



九百多年前，宋代著名文学家苏轼与同时代著名科学家沈括不约而同地对各种治病验方产生了浓厚的兴趣，并广泛采集了大量民间中草药验方，这些验方在公元 1075 年被人们编集成书，这就是著名的《苏沈良方》。良方的出现使许多散在于民间的治病经验变成了文字广为传播，为广大劳动人民的医药保健活动提供了极大的方便。

这本《最有效的家庭处方》正是从《苏沈良方》中得到启示，为适应家庭保健的自我治病的需要而编写的，它急世人之所忧，广采博收，共得临床效验良方 2000 余首，主治内、外、妇、儿、伤、五官等各科常见及疑难病 300 余种。其方皆从临床报道中精选而来，采用的是常见中药及日常食物，其后又附有验案，详尽用法，可谓简，便，验，廉，适合于家庭保健治疗时选用。

为了方便广大读者，本书附篇还对病人在煎药服药过程中遇到的问题作了详细的说明，以帮助病人处理煎服过程中遇到的困难，是一部难得一见的方药著作。本书所选取的处方绝大多数是经过实践证明的、流传甚广、行之有效的家庭处方和食疗方，其中不少在大陆、港台、东南亚的一些专业杂志上还被推荐为大众保健的代表方，多年来一直被广大养生爱好者所运用。

最有效的家庭处方

本书就像是你的百宝囊，他能使你取之不尽，用之不绝，它能使你遇病不乱，胸有成竹；它能使你服药病安，轻松自如，更是你不可多得的家庭药箱，相信对广大读者和养生爱好者都具有指导和借鉴作用。

最新家庭健康生活丛书编委会

编委会名单:

总策划:陈辉

执行主编:齐强

编委会成员:(按姓氏笔画排列)

马立侠	文 旗	任 远	朱晓芳	齐 强
张英明	张瑞贤	汪东才	陈玉川	周 荣
林伟康	侯大勇	赵银龙	徐荣谦	袁宝权
霍雨佳				

参加编写人员:(按姓氏笔画排列)

丁小华	于 建	马之平	马立侠	文 旗
任 远	刘 林	刘 硕	刘志军	刘彩霞
孙小庆	朱晓芳	齐 晗	齐 强	张士柔
张英明	张荣明	张瑞贤	汪东才	陈玉川
周 荣	林伟康	侯大勇	胡 宜	赵银龙
钟建华	徐荣谦	袁宝权		

声 明

中医学是一门不断发展的学科,随着临床经验的不断积累,在中药的运用上,也出现了一些新的变化,本书的编者根据他们自己的临床经验,并参考了已发表各类文献,编成此书。本书所提供的所有资料都是准确、完整、可靠的,但是本书的编者、出版者在此郑重声明:他们对因使用本书资料而引起的任何医疗差错和事故一律不能负责。同时,天然药物的使用,应遵循保障生物物种多样化的原则,对濒危物种在临床上的药用,应遵循国家法律之规定,鼓励使用替代品。

说

明

一、本书的目的在于为家庭提供一些便于自用的治疗常见病及疑难病症的验方,以满足人们进行日常保健治疗的需要。

二、本书共收集、精选了内、外、妇、儿、五官、骨伤等科共三百种疾病治疗的约二千余条验方,并将其分类编写,以供选用。

三、本书所选验方皆取自公开发表的医学刊物及临床报道中,其后均选附有验案及效果报道,经过专家审定,具有较强的科学性。

四、本书验方选取的均为常用中药及食物为原料的方剂及单方,材料方便易得、制作简单、价格便宜、副作用少,具有简、便、验、廉的特色。

五、为了给一些没有多少医学知识的读者提供方便,我们在每个疾病条的开始部分都简要地介绍了该病的病变特点、病因及其主要表现,可以帮助读者进行自我诊断。

六、本书选取的方后都有简要地用药说明文字及禁忌原则,希望读者在使用时注意。

七、本书附篇中还针对病人在煎药服药过程中遇到的问题作了详尽的说明,其中有小儿服中药的方法,中药的过敏及副作用反应的解救方法以及孕妇应禁用慎用的中成药等,可以帮助病人处理煎服中药过程中遇到的困难。

八、为了方便读者查找使用,本书采用了中西医病名合用,以西医病名为主的病名标题,一些中医的病证在找不到对应的西医病名时可以在相应的中医病名下找到治疗验方。

另外,关于本书的使用方法,请读者注意下列问题:

一、请注意本书验方中的药量及中药使用说明,注意事项及禁忌证的有关文字。特别注意不要混淆内服中药与外敷、外洗中药的用法,更不得任意

最有效的家庭处方

增大本方剂量。

二、读者在未经医院诊断前,可根据自己的既往病史以及临床表现对各自病名下面的介绍文字内容进行自我诊断。并在医生明确诊断后经医生指导采用本书方剂治疗。

三、使用本书验方时要根据患者本人的年龄、体质、性别等情况减量,一般儿童剂量为成人的 $1/4 \sim 1/6$ 左右,妇女在经期、怀孕时应酌情减量,老人一般应为一般人剂量的 $1/2$ 左右。也可根据病情的需要从小剂量开始运用,逐渐加大剂量直至奏效。

四、有某种中药过敏史以及中毒史者应注意避免使用该药,遇有中药中毒时可参照本书附录方法加以解救,也可送往当地医院救治。

五、请注意保存好中药材不使其成分受到破坏,方中所有中药请直接到专业药店或医院配剂,不要购买小摊上的药材以防上当。

六、遇有具体问题也可向当地大夫请教。



第一部分 内科病效验良方	(1)
A. 传染病	(1)
一、感冒	(1)
二、流行性感冒	(3)
三、非典型性肺炎	(6)
四、肺结核	(8)
五、细菌性痢疾	(11)
六、肠伤寒	(15)
七、痢疾	(16)
八、阿米巴痢疾	(16)
九、腮腺炎	(18)
B. 呼吸系统	(19)
一、支气管炎	(19)
二、咳嗽	(21)
三、肺痿	(22)
四、哮证	(22)
五、喘证	(23)
六、支气管哮喘	(24)
七、肺炎	(25)
八、肺脓疡	(26)
九、胸膜炎	(26)

最有效的家庭处方

十、顽痰久咳	(27)
十一、中暑	(28)
十二、肺癌	(28)
附:戒烟处方	(29)
C. 心血管系统	(30)
一、高血压病	(30)
二、冠心病	(32)
三、心律失常	(33)
四、肺原性心脏病	(34)
五、脉管炎	(34)
六、中风	(35)
七、高血脂症	(36)
八、贫血	(37)
九、紫癜	(38)
十、血栓性浅静脉炎	(39)
十一、白血病	(39)
D. 内分泌系统	(40)
一、甲状腺机能亢进	(40)
二、单纯性甲状腺肿	(41)
三、糖尿病	(43)
四、尿崩症	(46)
五、单纯性肥胖	(46)
六、甲状腺结节病	(48)
七、甲状腺癌	(49)
E. 消化系统	(49)
一、胃痛	(49)
二、噎膈	(50)
三、呕吐	(51)
四、呃逆	(52)
五、泄泻	(53)
六、痢疾	(54)
七、腹痛	(55)

目 录

八、便秘	(56)
九、胃与十二指肠溃疡	(58)
十、慢性胃炎	(59)
十一、胃肠神经官能症	(60)
十二、胆囊炎与胆石症	(60)
十三、慢性结肠炎	(62)
十四、肝硬化	(62)
十五、胆道蛔虫症	(63)
十六、肠粘连腹痛	(63)
十七、脱肛	(64)
十八、肠梗阻、肝硬化腹水	(64)
十九、胃下垂	(65)
二十、胆汁返流性胃炎	(66)
二十一、肝癌	(66)
二十二、食管癌	(68)
二十三、直肠癌	(69)
二十四、胰腺癌	(70)
二十五、胃癌	(70)
F. 泌尿系统	(72)
一、泌尿系感染	(72)
二、泌尿系结石	(74)
三、乳糜尿	(74)
四、尿潴留	(75)
五、急性肾炎	(75)
六、慢性肾炎	(77)
七、膀胱肿瘤	(80)
G. 神经系统	(80)
一、头痛	(80)
二、三叉神经痛	(83)
三、面神经麻痹	(85)
四、中风后遗症	(88)
五、坐骨神经痛	(89)

最有效的家庭处方

六、癫痫	(92)
七、瘰病	(95)
八、梦游症	(96)
九、精神分裂症	(97)
十、失眠	(99)
十一、嗜睡症	(101)
十二、脑震荡后遗症	(102)
十三、多发性神经炎	(103)
十四、眩晕	(104)
十五、老年性痴呆	(105)
十六、腰痛	(105)
十七、厥证	(107)
十八、面神经炎	(107)
十九、痹证	(108)
二十、痿证	(109)
二十一、酒醉	(109)
二十二、嗜食茶叶症	(110)

第二部分 男科及性病效验良方

一、慢性前列腺炎	(111)
二、男性不育症	(112)
三、早泄	(112)
四、阳痿	(113)
五、遗精滑精	(114)
六、不射精症	(114)
七、血精	(115)
八、阴茎异常勃起(强中)	(116)
九、缩阳症	(116)
十、男性少精、死精症	(117)
十一、淋病	(117)
十二、梅毒	(118)
十三、阴囊湿疹	(119)
十四、尖锐湿疣	(120)

十五、艾滋病	(122)
第三部分 小儿病效验良方	(125)
一、小儿感冒	(125)
二、小儿疳积	(125)
三、小儿麻痹症	(127)
四、小儿舞蹈病	(127)
五、百日咳	(128)
六、小儿惊风	(133)
七、小儿流行性腮腺炎	(134)
八、流行性脑膜炎	(139)
九、流行性乙型脑炎	(141)
十、孩童夜啼	(144)
十一、小儿遗尿	(144)
十二、小儿阴茎水肿	(145)
十三、小儿麻疹合并肺炎	(146)
十四、小儿厌食	(146)
十五、小儿夏季热	(146)
十六、小儿流涎	(147)
十七、小儿风热	(147)
十八、小儿疝气	(147)
十九、小儿腹泻	(148)
二十、小儿头癣	(149)
二十一、小儿口疮	(149)
二十二、小儿急性细菌性痢疾	(150)
第四部分 妇科病效验良方	(153)
一、月经异常	(153)
二、痛经	(154)
三、闭经	(156)
四、倒经	(157)
五、经前狂躁症	(158)
六、白带	(159)

七、不孕症	(161)
八、避孕	(162)
九、宫外孕	(162)
十、妊娠呕吐	(164)
十一、妊娠中毒症	(165)
十二、妊娠子痫	(167)
十三、胎动不安症	(167)
十四、孕妇羊水过多	(168)
十五、产后胎衣不下	(168)
十六、产后发热	(168)
十七、产后出血(恶露不绝)	(168)
十八、产后血晕	(169)
十九、产褥热	(169)
二十、产后腹痛	(170)
二十一、产后小便失禁	(170)
二十二、产后二便不通	(171)
二十三、产后乳头皲裂	(173)
二十四、流产	(173)
二十五、引产	(176)
二十六、产后缺乳	(178)
二十七、回乳	(182)
二十八、妇女小腹坠胀	(183)
二十九、妇女阴道滴血(崩漏)	(184)
三十、功能性子宫出血	(184)
三十一、阴道炎	(188)
三十二、子宫颈炎	(192)
三十三、盆腔炎	(194)
三十四、外阴瘙痒症	(196)
三十五、外阴白斑	(198)
三十六、子宫脱垂	(198)
三十七、阴吹症	(200)
三十八、胎位不正	(201)
三十九、更年期综合征	(203)

四十、女性性功能障碍	(204)
四十一、乳腺肿块	(205)
四十二、急性乳腺炎	(205)
四十三、乳腺癌	(206)
四十四、宫颈癌	(207)
第五部分 皮肤病效验良方	(209)
一、疣	(209)
二、神经性皮炎(牛皮癣)	(211)
附:牛皮癣	(212)
三、脂溢性皮炎	(212)
四、小腿皮肤溃疡	(213)
五、皮肤黑变病	(214)
六、疥疮	(214)
七、冻疮	(215)
八、白癜风	(216)
九、湿疹	(217)
十、荨麻疹	(218)
十一、皮肤瘙痒症	(219)
十二、老年性瘙痒症	(220)
十三、鹅掌风	(221)
十四、全身皮肤角化症(鱼鳞病)	(221)
十五、寻常疣	(221)
十六、带状疱疹	(222)
十七、无名肿毒	(224)
十八、黄褐斑	(224)
十九、癣病	(225)
二十、秃发	(225)
二十一、风疹	(226)
二十二、汗斑	(226)
二十三、多汗症	(227)
二十四、自汗盗汗	(227)
二十五、痔疮	(228)

最有效的家庭处方

二十六、脓疱疮	(228)
二十七、化脓性指头炎	(229)
二十八、脚气	(229)
二十九、少年白头	(230)
三十、皮肤外伤	(231)
三十一、脚汗	(231)
三十二、肚脐眼流黄水	(231)
三十三、冻伤	(232)
三十四、蜂蜇伤	(233)
三十五、木刺入肉	(233)
三十六、预防蚊虫叮咬	(233)

第六部分 骨伤科病效验良方

一、破伤风	(235)
二、毒蛇咬伤	(236)
三、烧伤烫伤	(236)
四、外伤出血	(237)
五、跌扑闪挫	(238)
六、腰肌劳损	(238)
七、急性腰扭伤	(239)
八、颈椎病	(239)
九、肩关节周围炎	(239)
十、骨关节结核	(240)
十一、手术后踝关节肿痛	(240)
十二、跟骨骨刺	(241)
十三、关节扭伤	(242)
十四、化脓性骨髓炎	(243)
十五、足跟痛	(244)

第七部分 五官科病效验良方

一、化脓性中耳炎	(245)
二、内耳眩晕	(246)
三、牙痛	(246)