



家庭常用偏方精选

杜惠芳 等编著

科学技术文献出版社

家庭常用偏方精选

杜惠芳 杜竞成 朱妙玉 编著

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书系修订本，自第一版出版以来，作者根据广大读者的建议，在原来基础上增加了更多、更新、更广泛和更实用的内容。许多方药作了补充，许多临床经验部分增加了验案、验例。在体例编排上，也作了较大的调整。全书更加充实，选方更加贴近临床需要，叙述也比较浅显，尤其在常见病、多发病和疑难病的治疗和善后方面，参考价值较大，适宜一般读者，尤其是各种疾病患者阅读。

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭常用偏方精选/杜惠芳编著. —2.—北京:科学技术文献出版社, 1995. 3

ISBN 7-5023-2384-8

I. 家… I. 杜… III. 验方-单方 (方剂学)
IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (94) 第 08254 号

科学技术文献出版社出版

(北京复兴路 15 号 邮政编码 100038)

北京市燕山联营印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

1995 年 3 月第 2 版~1997 年 6 月第 2 次印刷

787×960 毫米 32 开本 6.875 印张 141 千字

科技新书目: 337-105 印数: 5001-10000 册

序

《家庭常用偏方精选》自一九八八年问世以来，短短数年内再版三次，累计印数有十四万余册，此次又经作者补充、修订、重新出版，可见是受到了读者的欢迎。

偏方，就是指中医中药方剂的“正方”，即严格按照君、臣、佐、使规律配制的方剂以外的小方剂。这些小方剂，配伍简单，大多服之有效。虽然不能说是“坐拥百城”，但许多却可以说是“坐吃山而久不空”。得一确实有效的偏方，小可以影响一个人的命运，大甚至可影响一个国家的命运。如春秋战国期间，吴越交战，宋国有一防治冻疮的偏方，奇效，吴王得之，遍施之，使得吴国军士在一次冬季战役中不生冻疮而战斗力大增，越国士兵因没有预防，结果许多士兵患冻疮而军力大衰，遂致大败，后来吴王封献偏方者为侯，偏方的威力，可见一斑。

偏方的由来，有的是得之于祖辈的流传，有的是得之于师友的承授。得之于祖辈的，往往是几代人的经验结晶，人谓为“传家至宝”，秘而不传；得之于师友的，如扁鹊得长桑君禁方，可视“垣一方人”，可知病人的五脏症结所在；公乘阳庆悉传禁方于淳于意，使淳于意“知人死生，决嫌疑”。无论这些偏方是从哪儿

来的，都有一条共同点，就是确实有效，如果无效，就很难留传，很难被人们所重视、珍藏。

本书的三位作者，广搜博采，曾编著过几部图书，具有一定功底。这次出版，又对此书作了增补和修订，内容比过去更加翔实和丰富，读者在临病选择其方时，余地更大，这样一个册子会更有益于广大读者。我曾有一次理发时，偶然听到理发师说，他用此书治头痛的方子治自己头痛，很有效果，惊羨不已，故而引起兴趣，作者又来索序，阅后，感到此书语言通俗、流畅、娓娓述来，适合一般群众阅读，而且选方也比较稳妥，适用范围和禁忌、注意事项都作了详细交待，有一定的实用价值，故欣然提笔写下数言，聊以为序，期望此书对人民群众的健康，发挥出更大作用。

卢祥之

1994年5月10日于北京

目 录

序

风寒感冒	(1)
婴幼儿感冒	(3)
风寒头痛	(4)
风热头痛	(4)
冬日伤寒	(5)
高烧不退	(6)
风寒咳嗽	(6)
剧烈咳嗽	(9)
咳嗽黄痰	(11)
痰多色白	(12)
咳嗽胸痛	(13)
咳嗽出血	(13)
慢性支气管哮喘	(15)
冠心病、心绞痛	(18)
冠心病、风心病、高血压性心脏病	
平时常服方	(20)
贫血	(22)
滋补身体方	(26)
中老年人肾亏、须发早白	(30)
急性肾炎	(33)
肾炎水肿、缩窄性心包炎水肿	(34)
白细胞减少	(37)

高血压	(39)
低血压	(41)
胃脘痛	(43)
嘈杂嗳气	(45)
呃逆	(47)
食道炎	(48)
呕吐	(49)
急性胃炎、胃部刺痛	(50)
慢性胃炎	(51)
胃溃疡	(53)
胃溃疡出血	(56)
吐血	(57)
夏天吐泻	(60)
慢性腹泻	(61)
腹痛	(65)
腹胀便秘	(67)
湿热痢疾	(71)
里急后重	(72)
小便不利	(74)
小便不通	(75)
大便不通	(77)
大便下血	(78)
黄疸型肝炎	(80)
严重黄疸(重症肝炎)	(82)
肝炎转氨酶增高	(82)
糖尿病	(83)

肚腹硬块（积聚）	(84)
多汗	(86)
自汗	(87)
睡觉盗汗	(88)
妇女乳头皲裂	(89)
急性乳腺炎	(89)
乳汁不下	(93)
产后多乳	(94)
月经不调，腹部经常胀满	(96)
剧烈痛经	(97)
血崩不止	(98)
妇女阴道滴虫	(100)
黄带	(101)
妊娠遗尿	(102)
胞衣不下	(103)
产后头痛	(103)
产后脚跟痛	(104)
肠蛔虫病	(105)
绦虫病	(106)
婴儿吐乳	(107)
小儿遗尿	(108)
小儿消化不良	(109)
疳疾	(111)
小儿抽风	(113)
小儿夜啼	(113)
小儿强中	(114)

催产·····	(115)
小儿慢惊风（久泻不止）·····	(116)
百日咳·····	(117)
阳痿·····	(118)
遗精·····	(120)
男子不育·····	(121)
膏淋·····	(125)
前列腺肥大·····	(125)
甲状腺、淋巴结肿大·····	(127)
淋巴结核·····	(128)
疝气·····	(130)
胆道蛔虫症·····	(130)
化脓性胆囊炎·····	(132)
胆道结石·····	(133)
手术后肠粘连、大便秘结·····	(134)
急性阑尾炎·····	(135)
慢性阑尾炎·····	(138)
肠梗阻·····	(139)
骨质增生·····	(140)
急性扭伤·····	(142)
跌打损伤·····	(143)
跌打后疼痛·····	(145)
臂痛·····	(145)
桡侧腕伸肌腱周围炎·····	(147)
腿抽筋（拘挛）·····	(147)
足痛·····	(148)

手足麻木.....	(148)
关节炎.....	(149)
失眠.....	(150)
神经衰弱、精神倦怠.....	(153)
精神失常.....	(153)
病笑不休（神志失常）.....	(155)
嗜睡.....	(155)
痔疮.....	(156)
脱肛.....	(157)
落枕.....	(158)
偏头痛.....	(159)
服安眠药后头痛（组织胺头痛）.....	(161)
头鸣（脑鸣）.....	(161)
脱头发.....	(162)
头皮痒.....	(164)
酒渣鼻.....	(164)
下肢丹毒.....	(165)
脂溢性皮炎.....	(166)
牛皮癣.....	(167)
顽癣、湿疹.....	(169)
荨麻疹.....	(171)
带状疱疹.....	(173)
水田皮炎.....	(174)
脚癣.....	(174)
灰指甲.....	(176)
鹅掌风.....	(177)

鸡眼、扁平疣·····	(177)
夜盲症·····	(178)
急性眼结膜炎(红眼病)·····	(179)
慢性眼结膜炎·····	(181)
偷针眼(麦粒肿)·····	(182)
眼压低·····	(182)
副鼻窦炎·····	(184)
鼻出血·····	(185)
鼻息肉·····	(186)
声音不出(失音)·····	(187)
急性扁桃体炎·····	(188)
扁桃体肥大·····	(188)
咽峡炎·····	(189)
舌衄·····	(190)
舌头突然肿大·····	(191)
口腔溃疡·····	(191)
口唇燥裂·····	(192)
鱼骨鲠喉·····	(193)
牙根肿痛·····	(193)
牙齿松落·····	(194)
耳内疼痛·····	(195)
耳内生瘤、息肉·····	(196)
慢性中耳炎·····	(196)
耳鸣、耳聋·····	(197)
急性睾丸炎·····	(198)
毒蝎、蜈蚣咬伤·····	(199)

砒石中毒·····	(199)
萝卜解诸毒·····	(200)
颜面丹毒·····	(200)
美容方·····	(202)
面上瘢痕·····	(202)
脑后疽·····	(203)
疮疡·····	(204)
烧伤·····	(205)
毒蛇咬伤·····	(207)
疯狗咬伤·····	(208)

风寒感冒

感冒是感受风寒引起的外感疾病。轻者称伤风，即一般感冒；重者称时行感冒，即流行性感冒。根据病因及人体正气盛衰的不同，临床将感冒分为风寒、风热、暑湿及虚人感冒等不同类型的。感冒病在肌表，治疗应采用解表达邪的原则。风寒感冒治以辛温发汗，可用下方：

处方一：苏叶 生姜各 10 克 红糖适量

服法：水煎，一次温服；盖棉被取微汗，风寒可解。

按语：苏叶辛温，发散风寒，理气和营；生姜味辛性温，走而不守，发表散寒；红糖甘温和中补脾，补血活血，又可助姜、苏发表，还可调味和药。三药相合，治风寒感冒轻症，煎汤一次服之，风寒一般均可解除。

处方二：扁豆蔓 15 克 红糖 30 克 冰糖 15 克
生姜 5 片

主治：恶寒发热，头痛，全身疼痛。

服法：水煎服，每日 1 剂。

处方三：银花 12 克 连翘 10 克 桔梗 10 克 菊花 10 克 桑叶 12 克 胖大海 8 克 前胡 10 克 甘

草 5 克

主 治：发热、头晕、头痛，鼻塞声重，咳嗽咽痛。

加 减：恶心呕吐者，加竹茹 9 克、姜半夏 8 克、陈皮 8 克；腹痛者，加白芍 12 克；神昏者，加黄连 6 克、竹叶 5 克；项背强者，加葛根 12 克。

服 法：水煎服，每日 1 剂。

如果风寒感冒化热，现代医学中称之为病毒性感冒，特征是：高烧、怕冷、头痛、四肢酸痛、咽喉疼痛，可用金银花 24 克，薄荷 7 克，紫苏叶 12 克，板兰根 20 克，水煎服，每天早、中、晚各一次，方中金银花、板兰根、抗病毒作用极强，很有效；薄荷辛凉宣泄，苏叶辛温发散，几味中药相配合，疗效可靠。有些中药厂把这张方剂化裁制成片剂、成药，广泛在临床上使用，疗效亦好。

还可使用葱 7 根、生姜 1 块，食盐 6 克，捣烂，成糊状用纱布包起来，擦患者的前胸、后背、脚心、手心、腋窝、肘窝，擦后让其安睡，曾有报导用本法治 105 例。大部分病人半小时后便汗出热退，此方亦可供参考使用。还可使用桔皮 30 克加白糖泡水，趁热服下；或者使用葱白 2 根，绿豆 1 小勺，米醋 1 小杯，加水煮 20 分钟，热服，亦效。

婴幼儿感冒

处方一：葱根须、葱茎 3~5 根

服 法：用母乳 70~100 毫升，在碗中浸泡，放蒸锅中蒸 25~30 分钟，用蒸后的乳汁，喂服患儿。

按 语：一般来说，婴幼儿受母体免疫力影响，极少感冒，但有的二月以上婴幼儿，母体免疫力逐渐消失，抗体明显下降，到第七个月时，基本消失。这时，如逢冬夏季节，流感病毒流行，便极易患感冒。轻度的和初起的感冒，可以试用本法，简单、有效。

新生儿感冒往往因鼻子不通而烦躁不安，影响吃奶。麻黄素、鼻眼净之类药物因过于剧烈，不宜多用，对此，可用艾条灸风池穴的办法来解决。风池穴位于颈后枕骨下与耳后乳突下缘相平的凹陷处。对该穴用艾条温和地灸 3~5 分钟（至局部出现红晕为度），有疏风解表的功效，可用来治疗感冒所引起的小儿鼻塞。此法疗效迅速，简便易行，只要注意固定患儿头部不使烫伤就行了，无任何副作用。

笔者在临床中还有一个经验，就是用葱、姜各 10~15 克洗净切碎，大人用双手手掌搓热，将切碎的葱姜置于掌上，贴敷于婴儿的囟门处，可收到立竿见影之效。

风寒头痛

处 方：川芎茶调散 10 克 桑叶 60 克 熬汤，用毛巾浸药汁，温敷肺俞穴，宣肺疏泄。

按 语：本方来自沪上名医曹惕寅。

曹惕寅(1881~1969 年)先祖精于医而擅长外科，传至曹氏兼通内外科，尤其精于内伤杂病。临诊之际，每见有汤液所不能疗者，有药石所不能达者，尝用外治的方药，治疗内科的疾病，多见成效，曹氏称为“导邪外达法”。

曹谓：“病者因于病之繁多，医者苦于法之缺少，若能掌握导邪外达法，通而治之，则医者不苦，患者有益。”外敷之方，且药费低廉，使用方便，多有效验。

风热头痛

处 方：元参 50 克

用 法：水煎服，一次服完。

按 语：元参性寒，入心、胃、肺、肾经，既可

祛外感之风，亦可去内脏之热，寒而能补，元参一味，对风热头痛，屡用皆效，爰为介绍，供临床参考验证。

还可使用杨梅数粒，薄荷 9 克和好的龙井茶叶一起煎煮，作为饮料，平时喝代茶饮。

如果症状严重，头痛剧烈，可以用山羊角削片或研成细末儿，每用 60g 水煎，顿服，亦效。

冬日伤寒

处 方：麻黄绒 4.5 克 甘草 3 克

服 法：二药研细和匀，成人每服一剂，体弱者或小儿酌减。

按 语：冬日伤寒，就是冬季重感冒。初起时，怕冷、发烧、身上无汗，而且疼痛。中医叫“表实”，西医叫“重感冒”。初起的本病，可用上方，只要服下去，身上有微微汗出，就是有效的好兆头。

另，可让病人睡觉前饮一杯胡椒、生姜捣汁泡成的水，亦可促进出汗。（胡椒 3~6 克，生姜洗净一块，共捣，泡上热水，一次饮下）。