

中医 家用验方 1000则

主编 张愈 张凤鸣 李梅春

海潮出版社

中 医

家用验方 1000 则

主编 张 愈 张风鸣 李梅春

海潮出版社

中医家用验方 1000 则

主编 张愈 张凤鸣 李梅春

*

海潮出版社出版

新华书店经销

*

850×1168 毫米 32 开本 23.3125 印张 610 千字

1996 年 5 月第 1 版 1996 年 5 月第 1 次印刷

印数 1—1000

ISBN 7—80054—767 —1/Z · 81

定价:44 元

编写人员名单

名誉主编 李 桅 伍麒麟

主 编 张 愈 张风鸣 李梅春

副 主 编 陈孔斌 王瑞淦 陈赛铮

高 娟 崔南祥

编写人员（按笔氏笔画为序）

王慧伶	王瑞淦	伍麒麟	竹剑平
孙 岩	孙越谋	杨 霞	陈孔斌
陈赛铮	张 愈	张风鸣	宗玉国
金德夫	周洪海	高 娟	徐宝仁
崔南祥	章 玮	韩先伦	

内 容 提 要

中医,作为祖国传统文化的重要组成部分和世界医坛的瑰宝,它那祛病延年的神奇功效,随着全球环境污染的日益严重、各种“时代病”的迭出不穷,以及人们对化学药品毒副作用认识之深化和“回归自然”心态之增强,正越来越受到人们的重视和青睐。本书针对当今人们渴求体健寿长的心理,在着重介绍如何治疗当今各种常见病的同时,还介绍了如何自我保健以及健美、美容的有效方法,精选了经当今临床反复验证的古方、秘方、食疗方、外用方等千种以上。

全书共十一部分,分内科、外科、妇科、小儿科、五官科、骨科、皮肤科、老年病、性功能障碍、养生保健、美容健体等。人们有选择地采用书中提供的千余种家用验方,“足不出户”(当然还要加上个“常备不懈”),即可进行自我治疗和自我保健。真可谓一书到手,得益无穷,惠及全家!

前 言

随着社会的进步与发展,大自然也发生着千变万化,工业废气、水源污染、生态失衡以及高科技发展的副性反应等均不同程度地影响着人们的健康与寿命。虽然随着医学科学的发展和人们自我保护意识的增强,寿命仍在不断地增长,但达到或超过百岁以上者甚少,究其原因,绝大部分死亡者不是自然寿终而是因某种疾病所致。在人群中,人们的主观意愿都想健康长寿,然而许多人想的与做的完全不一致,归结起来是他们缺乏或根本不懂医学知识,不懂预防,不懂治疗,不懂保健,以致许多人无病染上病,小病转大病,加之治疗不及时或不得法,后果可想而知。我们从祖国医学几千年来各家各派,包括中医药学、气功学、推拿学、针灸学、点穴疗法等精典宝库里,经过多年研究实践,将其精华灵验之法反复论证,结合当今人们心身疾病的特点及需求,认真撰写出这本《中医家用验方 1000 则》,热诚奉献给人民大众。

全书约 61 万字,共十一章,第一章内科疾病,作者王慧伶、王瑞淦;第二章外科疾病,作者杨霞、竹剑平;第三章妇科疾病,作者高鹏;第四章小儿疾病,作者伍麒麟、章玮;第五章口腔五官疾病,作者张凤鸣、金德夫;第六章骨伤科疾病,作者张愈、伍麒麟;第七章皮肤疾病,作者宗玉国、陈赛铮;第八章老年疾病,作者孙越谋、孙岩;第九章性功能障碍,作者陈孔斌、周洪海;第十章养生保健,作者徐宝仁、韩先伦;第十一章保健美容,作者崔南祥。曾九易其稿,经过浙江中医学院、浙江省中医研究院、北京中医药大学、上海中医药大学多位专家

斧正润色，历经三年定稿。对所参阅的有关书籍的作者，限于篇幅，不能一一列出，希谅解支持并表示衷心感谢。

本书适于各类人员阅读，真可谓“一书在手，医院少走，疗疾保健，安康百年”。希望广大读者能喜爱它。书中若有漏误之处，敬请专家、同道及读者批评指正。

张愈 伍麒霖

一九九五年四月

目 录

内科疾病	1
一、感冒 5 法	1
二、发热 4 法	3
三、咳嗽 6 法	4
四、喘息 7 法	7
五、眩晕 8 法	11
六、心悸 4 法	15
七、头痛 7 法	18
八、心痛 5 法	22
九、呕吐 8 法	25
十、呃逆 6 法	29
十一、胃脘痛 6 法	31
十二、胁痛 5 法	34
十三、痿闭 3 法	36
十四、水肿 4 法	38
十五、便秘 8 法	39
十六、泄泻(腹泻) 7 法	42
十七、便血 2 法	44
十八、尿痛 4 法	45
十九、腹痛 4 法	47
二十、瘧病 2 法	48
二十一、中暑 8 法	49

二十二、昏迷 4 法	53
二十三、癲病 6 法	55
二十四、黄疸(肝类)7 法	58
二十五、痢疾 7 法	60
二十六、肺癆(肺结核)6 法	62
二十七、疟疾 6 法	64
二十八、消化不良(伤食)4 法	67
二十九、臌胀(肝硬化腹水)4 法	68
三十、咯血 4 法	70
三十一、吐血 3 法	73
三十二、衄血 3 法	75
三十三、尿血 12 法	76
三十四、消渴(糖尿病)3 法	77
三十五、神经衰弱 5 法	79
三十六、失眠 7 法	82
三十七、偏瘫(中风后遗症)6 法	85
三十八、中毒 2 法	87

外科疾病 90

一、感染	90
(一)、软组织化脓性感染	90
1、疔 5 法	90
2、痈 5 法	92
3、疖	94
(1)颜面疔 2 法	94
(2)手足疔 2 法	95
(3)疫疔 2 法	96
(4)疔疮走黄 3 法	96
4、丹毒 3 法	97

5、急性淋巴管炎 4 法	98
6、急性淋巴结炎 2 法	99
7、淋巴结核 4 法	100
8、蜂窝组织炎 2 法	101
9、急性乳腺炎 4 法	102
(二)、手部化脓性感染	103
1、甲沟炎 3 法	103
2、脓性指头炎 2 法	104
二、水火烫伤、冻伤、毒蛇咬伤	105
(一)、水火烫伤 3 法	105
(二)、烧伤 2 法	109
(三)、冻伤 3 法	111
(四)、毒蛇咬伤 6 法	114
(五)、毒虫蜇咬伤	117
1、蜈蚣咬伤处理法	118
2、蝎子蜇伤处理法	118
3、蜂蜇伤处理法	118
(六)、疯狗咬伤 2 法	119
三、肛肠疾病	120
(一)、痔疮 9 法	120
(二)、肛裂 4 法	125
(三)、脱肛 4 法	127
(四)、肛门痛 4 法	129
四、急腹症	131
(一)、急性阑尾炎 3 法	131
(二)、胆囊炎与胆石症 4 法	133
(三)、胆道蛔虫症 3 法	135
(四)、急性胰腺炎 2 法	137
(五)、急性肠梗阻 6 法	138

(六)、肾绞痛和输尿管结石急性发作 3 法	140
-----------------------------	-----

妇科疾病	143
-------------------	------------

一、月经疾病	143
--------------	-----

(一)、经行先期 2 法	143
--------------------	-----

(二)、经行后期 2 法	144
--------------------	-----

(三)、经行先后无定期 2 法	145
-----------------------	-----

(四)、月经过多 3 法	145
--------------------	-----

(五)、经前期紧张症 2 法	147
----------------------	-----

(六)、痛经 7 法	147
------------------	-----

(七)、闭经 2 法	151
------------------	-----

(八)、倒经 2 法	152
------------------	-----

(九)、功能性子宫出血 3 法	153
-----------------------	-----

(十)、更年期综合征 2 法	156
----------------------	-----

二、女子生殖器疾病	159
-----------------	-----

(一)、阴痒 6 法	159
------------------	-----

(二)、带下病 2 法	159
-------------------	-----

(三)、子宫脱垂 4 法	161
--------------------	-----

(四)、盆腔炎 2 法	162
-------------------	-----

(五)、宫颈炎 3 法	163
-------------------	-----

(六)、子宫肌瘤 8 法	164
--------------------	-----

(七)、外阴溃疡 2 法	165
--------------------	-----

(八)、外阴白斑症 2 法	166
---------------------	-----

(九)、子宫内膜异位症 4 法	168
-----------------------	-----

三、妊娠疾病	169
--------------	-----

(一)、妊娠呕吐 2 法	169
--------------------	-----

(二)、流产 2 法	171
------------------	-----

(三)、妊娠水肿 2 法	172
--------------------	-----

(四)、妊娠痫症 4 法	173
--------------------	-----

(五)、妊娠心烦 3 法	173
(六)、妊娠小便不通 3 法	174
(七)妊娠咳嗽处理法	175
(八)、死胎不下 2 法	175
(九)难产 8 法	176
(十)胎衣不下 2 法	177
(十一)胎位异常法	178
(十二)、宫外孕 2 法	179
(十三)、梅毒性流产处理法	180
四、产褥疾病	180
(一)、产后腹痛 3 法	180
(二)、产后血晕 2 法	182
(三)、恶露不下 2 法	183
(四)、恶露不绝 4 法	184
(五)、产后发热 2 法	184
(六)、产后发痉 3 法	186
(七)、产后大便难 2 法	187
(八)、产后小便频数与失禁 2 法	187
(九)、产后小便不通 2 法	188
(十)、缺乳 3 法	189
(十一)、乳汁自出 3 法	192
(十二)、急性乳腺炎 3 法	192
(十三)、回乳 5 法	195
(十四)、产后体弱 13 法	196
五、其它	197
(一)不孕 13 法	197
(二)、避孕 12 法	199
(三)、乳腺增生 5 法	200
(四)、乳痛 5 法	201

小儿疾病 205

一、新生儿疾病	205
(一)、新生儿不乳 3 法	205
(二)小儿吐乳(呕吐)5 法	206
(三)、脐风(新生儿破伤风)5 法	209
(四)、脐湿脐疮 2 法	210
(五)、胎毒 3 法	210
(六)、鹅口疮 5 法	211
(七)、重龈 悬痈 马牙 2 法	212
(八)、尿布性皮炎 2 法	213
(九)婴儿二便不通 2 法	213
(十)、婴儿烂脐 2 法	213
(十一)、婴儿夜啼 3 法	214
二、小儿时行疾病	215
(一)、小儿感冒 4 法	215
(二)、小儿咳喘 5 法	217
(三)、百日咳 4 法	220
(四)、痄腮(腮腺炎)4 法	222
(五)、风疹 5 法	223
(六)、疫痢(小儿痢疾)3 法	224
(七)、麻疹 5 法	225
三、小儿杂病	229
(一)、小儿支气管炎 6 法	230
(二)、小儿疳积(小儿营养不良)6 法	233
(三)、小儿肠寄生虫病(虫积)7 法	236
(四)、婴幼儿腹泻(小儿消化不良)6 法	240
(五)、小儿厌食症 3 法	243
(六)、小儿便秘推拿法	245

(七)、小儿遗尿症 6 法	247
(八)、小儿脱肛 4 法	249
(九)、小儿流涎 4 法	252
(十)、小儿痿症 3 法	253
(十一)、小儿惊风 5 法	254
(十二)、小儿发热 3 法	255

口腔五官疾病 256

一、眼部疾病	256
(一)、睑缘炎 4 法	256
(二)、麦粒肿 7 法	258
(三)、急性结合膜炎 7 法	261
(四)、沙眼 5 法	264
(五)、翼状胬肉 3 法	266
(六)、病毒性角膜炎 2 法	268
(七)、夜盲症 4 法	270
(八)、虹膜睫状体炎 2 法	272
(九)、老年性白内障 3 法	273
(十)、急性充血性青光眼 4 法	275
(十一)、电光性眼炎 3 法	277
(十二)、中心性视网膜脉络膜炎法	279
(十三)目痛(眼痛)4 法	280
二、耳部疾病	282
(一)、外耳道疖肿 3 法	283
(二)、急性非化脓性中耳炎 3 法	284
(三)、慢性非化脓性中耳炎 2 法	286
(四)、急性化脓性中耳炎 3 法	287
(五)、慢性化脓性中耳炎 3 法	290
(六)、美尼尔氏病 2 法	292

(七)、耳鸣 4 法	293
(八)、突发性耳聋 4 法	296
(九)、耳痛 3 法	297
三、鼻部疾病	299
(一)、鼻疖 3 法	299
(二)、鼻出血 8 法	300
(三)、急性鼻炎 6 法	304
(四)、慢性鼻炎 6 法	306
(五)萎缩性鼻炎 5 法	308
(六)、过敏性鼻炎 6 法	311
(七)、急性化脓性鼻窦炎 6 法	313
(八)、慢性化脓性鼻窦炎 6 法	316
(九)、鼻息肉 4 法	318
(十)、鼻痛 3 法	320
(十一)、鼻前庭炎 2 法	321
四、咽部疾病	322
(一)、失音 4 法	322
(二)、急性咽炎 6 法	323
(三)、慢性咽炎 5 法	326
(四)、急性扁桃体炎 5 法	328
(五)、慢性扁桃体炎法	330
(六)、急性喉炎 3 法	332
(七)、慢性喉炎 5 法	334
(八)、异物哽喉 5 法	336
(九)、咽喉痛 5 法	338
五、口腔疾病	340
(一)、口臭 5 法	340
(二)、口疮 5 法	342
(三)、疱疹性口炎 3 法	344

(四)、鹅口疮 5 法	346
(五)、牙龈出血 5 法	348
(六)、牙周病 8 法	350
(七)、龋齿 6 法	353
(八)、牙齿敏感症 4 法	355
(九)、智齿冠周炎 3 法	356
(十)、牙痛 7 法	358
(十一)、面神经麻痹 3 法	362
(十二)、颞颌关节功能障碍综合症 2 法	364
(十三)、面痛(三叉神经痛)4 法	366
(十四)、嘴唇痛、舌痛 5 法	367

骨伤科疾病 370

一、扭挫伤	370
(一)、扭伤	370
1、急性腰扭伤 6 法	370
2、颈部扭伤 3 法	372
3、肩关节扭伤 3 法	374
4、膝关节损伤 4 法	375
5、踝关节扭伤 4 法	376
(二)、挫伤 3 法	377
(三)、钝器击伤 2 法	378
二、利器伤	378
(一)、刺伤 2 法	378
(二)、割伤 3 法	379
(三)、伤口出血 13 法	380
三、关节脱位	380
(一)、下颌关节脱位 2 法	380
(二)、肩关节脱位 4 法	381

(三)、肘关节脱位 3 法	382
(四)、髌关节脱位 3 法	383
(五)、踝关节脱位 7 法	385
四、骨折	386
(一)、骨折急症处理	386
1、晕厥与休克处理 14 法	386
2、一般骨折急症处理 4 法	387
(二)、一般骨折治疗	387
1、复位处理法	387
2、固定处理法	387
3、药物内服外敷 4 法	388
4、膳食 9 法	391
5、功能锻炼处理法	392
6、急送医院处理法	392
五、伤科疼痛	392
(一)、颈项痛	392
1、落枕 3 法	392
2、颈椎病 3 法	394
(二)、肩痛 3 法	395
(三)、腰痛 8 法	397
(四)、四肢关节痛 5 法	401
(五)、足跟痛 2 法	404
(六)、坐骨神经痛 4 法	405

皮肤疾病 407

一、皮肤瘙痒症 3 法	407
二、肛门瘙痒症 3 法	408
三、女阴瘙痒症 3 法	409
四、神经性皮炎 4 法	410