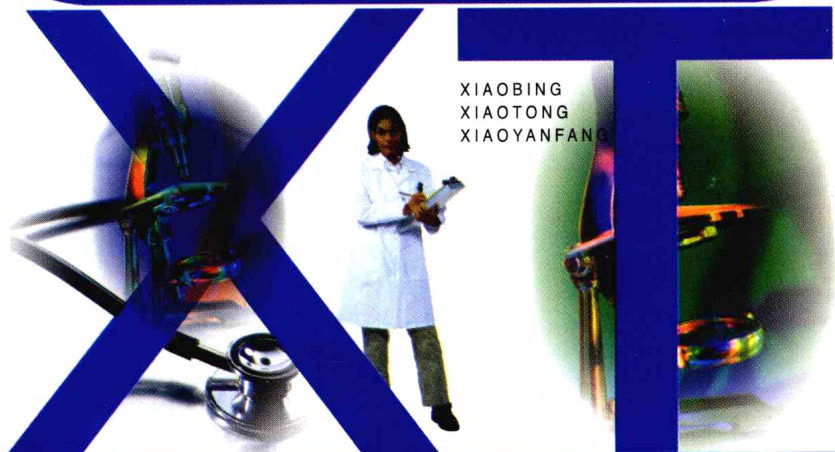




小病 小痛 小验方

主 编 李晓萍



湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

小病小痛小验方/李晓萍主编. —武汉:湖北科学技术出版社, 2009. 6
ISBN 978 - 7 - 5352 - 4331 - 7

I. 小… II. 李… III. 验方 - 汇编 IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 083403 号

责任编辑:李荷君

封面设计:王 梅

出版发行:湖北科学技术出版社 电话:027 - 87679468

地 址:武汉市雄楚大街 268 号 邮编:430070

(湖北出版文化城 B 座 12 - 13 层)

网 址:<http://www.hbstp.com.cn>

印 刷:湖北鄂东印务有限公司 邮编:438000

787 × 1092 1/32 9.5 印张 200 千字

2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

定价:15.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

前 言

当今社会“看病难，看病贵”已成不争的事实，它已成为近些年来民众民生的焦点问题，这一问题在农村更显突出。“做个阑尾炎，白耕一年田”，“脱贫三五年，一病回从前”现象在农村时有发生，这确实是农村民众“看病难，看病贵”的真实写照。

解决“看病难，看病贵”现象，要靠政府的政策及国力的支撑。百姓能做的是什么呢？就是少生病，强身健体，无病防病，小病早治。

“小病早治”这点在农村非常重要，在农村大为实用。因为农村地域广阔、田头山间生长着许多具有药用价值的植物、动物，丰富的药源，给农村朋友带来诸多用药便利。农村朋友可因地制宜，就地取材，用小方子治疗自己的小病小痛。

本书主要是为农村朋友而作，书中主要针对农村常见的内、外、妇、儿、五官、皮肤等科疾病，收集、整理了一批小药方，民间小验方、小偏方，这些方子具有简、廉、效之特点，其中许多药材是药食同源之品，无副作用或副作用小，比较安全可靠，是一部农村家庭简单医疗用书。

此书所列方子的疗效，许多与自身的体质状况相关联，因此书中部分方子增加了简单的辨证分型用药，以便用药者根据自身状况合理选用方剂。

值得一提的是,此书方剂来至民间验方、偏方和相关药用书籍,许多方剂未被正式的药物和医学典籍所记载,因此只能作为农村朋友治病的参考书。

在此,我由衷感谢小验方、偏方、小药方的古今各位原作者及方子收集者,感谢参与编写工作的所有同仁,感谢一直鼓励和支持我完成此书写作的出版界朋友。

由于水平有限及时间仓促,造成此书内容上的缺陷和文字上的瑕疵,敬请广大读者见谅。

李晓萍

2009年5月于武昌

目 录

一、感冒	1
二、咳嗽	5
三、哮喘	11
四、支气管扩张	15
五、慢性肺源性心脏病	17
六、冠心病心绞痛	19
七、高血压病	21
八、高脂血症	25
九、肥胖病	28
十、糖尿病	30
十一、心悸	34
十二、慢性胃炎	36
十三、消化性溃疡	39
十四、呕吐	42
十五、腹泻	45
十六、消化不良	48
十七、便秘	50
十八、胆囊炎症	53
十九、病毒性肝炎	55
二十、肝硬化	58
二十一、泌尿系统感染	60
二十二、泌尿系统结石	63

二十三、肾炎	66
二十四、水肿	69
二十五、小便不通	72
二十六、头痛	74
二十七、眩晕	77
二十八、失眠	80
二十九、贫血	84
三十、低血压症	88
三十一、过敏性紫癜	90
三十二、性欲低下	92
三十三、阳痿	95
三十四、遗精	99
三十五、男性不育	102
三十六、前列腺炎和前列腺肿大	105
三十七、疝气	108
三十八、盗汗、自汗	111
三十九、中暑	114
四十、中毒	117
四十一、醉酒	119
四十二、癌症	122
四十三、寄生虫病	125
四十四、痛风	128
四十五、关节炎	130
四十六、腰腿痛	134
四十七、疮疖痈疽	138
四十八、丹毒	142
四十九、甲沟炎	144
五十、烧烫伤	146
五十一、跌打损伤	149

五十二、外伤出血	151
五十三、虫蛇咬伤	153
五十四、痔疮	155
五十五、颈椎病	159
五十六、腰椎间盘突出症	163
五十七、跟痛症	166
五十八、骨质疏松症	169
五十九、痛经	171
六十、月经不调	174
六十一、闭经	178
六十二、急性乳腺炎	181
六十三、产后缺乳	183
六十四、回乳	186
六十五、阴道炎、宫颈炎	188
六十六、小儿夜啼	190
六十七、遗尿	192
六十八、厌食症	195
六十九、佝偻病	198
七十、百日咳	200
七十一、婴儿湿疹	203
七十二、流行性腮腺炎	205
七十三、少年白发	208
七十四、脱发	211
七十五、痤疮	214
七十六、酒渣鼻	218
七十七、扁平疣	220
七十八、冻疮	222
七十九、手足皲裂	225
八十、皮炎	227

八十一、湿疹	230
八十二、荨麻疹	233
八十三、黄褐斑、雀斑	236
八十四、白癜风	239
八十五、水痘	241
八十六、手足口病	243
八十七、疥疮	245
八十八、虱病	247
八十九、褥疮	248
九十、足癣	250
九十一、鸡眼	252
九十二、甲癣	254
九十三、麦粒肿	256
九十四、红眼病	258
九十五、近视眼	261
九十六、中耳炎	263
九十七、耳鸣	265
九十八、耳道异物	268
九十九、鼻炎	270
一百、鼻衄	273
一百零一、牙痛	277
一百零二、口腔溃疡	280
一百零三、咽喉炎	283
一百零四、声音嘶哑	286
一百零五、扁桃体炎	288
一百零六、口臭	290
附录 《医学三字经》	293

一、感 冒

感冒是由多种病毒引起的上呼吸道感染,俗称“伤风”,是四季均可发生的常见的上呼吸道黏膜炎性疾病,临床上分为普通感冒与流行性感冒。

普通感冒全身症状轻,轻度畏寒、发热、头痛、鼻塞、流清涕,继发细菌感染后,呼吸道可出现黄稠脓性分泌物,咽痛,咽干,轻度咳嗽,少量白痰或黄痰,病程一般5~7日。

流行性感冒起病急,高热乏力,周身肌肉酸痛,全身中毒症状重,根据感染病毒的不同类型,呼吸道症状轻重不同,大多有喷嚏、鼻塞、流涕、咽痛、轻咳、少量白黏痰,病轻者可2~3日恢复,重者一般1~2周,甚则1月余。流行性感冒是由流感病毒引起的传染性疾病,可有区域性大流行趋势。

中医辨证可将感冒分为风寒型、风热型及体虚感冒型。风寒感冒型表现为恶寒发热、无汗、头痛、周身酸楚、鼻塞声重、咳嗽、咳痰清稀、舌苔薄白、脉浮紧。风热感冒型表现为发热恶风、微汗出、头痛、咽喉痒痛、口干、咳嗽痰稠、舌尖红、苔薄黄、脉浮数。体虚感冒型表现为恶风寒、发热、自汗、身痛倦怠、咳嗽咳痰无力、舌苔淡白、脉浮无力。

1. [处方] 鲜藿香叶5克,砂糖适量。

[制法] 加水煎煮取汁。

- [服法] 每日饮2次,连服2~3日。
- [主治] 感冒初期或预防感冒。
2. [处方] 生姜片3片,连须葱白5段,糯米50克,食醋15毫升。
- [制法] 洗净糯米与生姜片同煮沸后,再放葱白,待粥将熟时,加醋稍煮即可。
- [服法] 趁热服食后盖被静卧,微汗出为佳。
- [主治] 风寒感冒引起的头痛发热畏寒、浑身酸痛、鼻塞流涕以及胃寒呕吐。
3. [处方] 大蒜、蜂蜜各等份。
- [制法] 将大蒜捣成泥与蜂蜜调匀即可。
- [服法] 开水送服,每次1汤匙,每日4~6次。
- [主治] 风寒型流感。
4. [处方] 青萝卜1个,干白菜根3个,生姜3片。
- [制法] 将上3味药加水3碗,煎煮至1碗半即可。
- [服法] 分2次温服后盖被静卧,微汗出为佳。
- [主治] 风寒型感冒。
5. [处方] 金钱花、连翘、大青根、芦根、甘草各9克。
- [制法] 上5味药同入砂锅加水煎煮即可。
- [服法] 每日1剂。
- [主治] 预防流感。

6. [处方] 川芎 20 克,桑叶 100 克。
[制法] 将上 2 味药入锅加水煎煮片刻后将毛巾放入其中煎煮备用。
[用法] 趁热用药液毛巾熨敷肠俞穴,毛巾凉后更换,共敷 20 分钟,其后用去渣的药液泡洗手足 20 分钟。
[主治] 风寒型感冒头晕明显者。
7. [处方] 浮萍 12 克。
[制法] 浮萍洗净入砂锅加水煎煮即可。
[服法] 早晚分服,每日 1 剂。
[主治] 风热型感冒。
8. [处方] 野菊花 20 克。
[制法] 上药入砂锅加水煎煮去渣取汁即可。
[服法] 代茶饮,每日 1 剂。
[主治] 风热型感冒。
9. [处方] 荆芥、苏叶、茶叶、生姜各 10 克,红糖 20 克。
[制法] 前 4 味药加水煎煮,加糖即可。
[服法] 分早、中、晚 3 次分服,每日 1 剂。
[主治] 风寒型感冒。
10. [处方] 金银花 30 克,鲜芦根 30 克,薄荷 10 克。
[制法] 前 2 味药先加水煎煮 15 分钟,然后再加薄荷煮 3 分钟去渣留汁即可。

- [服法] 早晚分服,每日1剂。
[主治] 风热型感冒,发热较重者。

11. [处方] 菊花5克,桑叶5克,豆豉3克。
[制法] 先将菊花、桑叶洗净入锅煎煮10分钟,再将洗净的豆豉略煮即成。
[服法] 代茶饮,每日频服。
[主治] 风热型感冒。
12. [处方] 青蒿30克,白糖适量。
[制法] 将上药洗净后入砂锅加水煎煮去渣取汁加白糖即可。
[服法] 早晚分服。
[主治] 流感初期。
13. [处方] 紫苏叶60克。
[制法] 上药连煎3次,去渣取汁混合即可。
[用法] 泡足,每日2次,每次20分钟,3日为1疗程。
[主治] 风寒型感冒。

二、咳 嗽

咳嗽是气管遭受某种刺激所引起的保护性反射动作,能将呼吸道内病理分泌物和外界吸入异物借咳嗽排出体外。另一方面,咳嗽也是呼吸系统疾病的常见症状,呼吸道由于炎症、瘀血、理化因素的刺激,引起咳嗽反射。痰则是细菌或灰尘和气管分泌物所形成,咳嗽持久而频繁的发作,常提示呼吸系统发生病变。

咳嗽可分为干咳、湿咳两种。干咳的症状是咳不出痰,咽部有灼热的感觉,常见于感冒、支气管炎及肺炎初期。湿咳的症状是咳嗽有痰。

中医辨证可将咳嗽分为外感咳嗽和内伤咳嗽2类。外感咳嗽分为风寒型、风热型、风痰型。内伤咳嗽分为痰湿型、脾虚型、肺热型、肺燥型、阴虚型、肾虚型。风寒型见咳嗽痰稀少、咽喉痒、鼻塞流涕、恶寒或怕风、苔薄白、脉浮紧。风热型见咳嗽痰黄或黄白、不易咯出、鼻塞、咽痛或胸痛、舌边红、苔薄黄、脉浮数。风痰型咳嗽痰多、咽喉痒、头重头晕、苔白、脉弦滑。痰湿型咳嗽痰多色白、胸脘胀闷、纳呆、恶心呕吐、苔白滑腻、脉濡滑。脾虚型咳嗽痰多色白易咯出、面白微肿、少气体倦、怕冷、脘胀闷、纳呆、舌薄白、脉细缓。肺热型咳嗽痰黄稠难咯出、甚则痰中带血、口鼻气热、口干口苦、咽痛、苔黄、脉弦数。肺燥型干咳无痰、声嘶胸痛、咽干鼻燥、舌红、苔

干薄、脉弦细略数。阴虚型为久咳不止、痰少而黏，甚则痰中带血、形瘦少气、潮热盗汗、舌红少苔、脉细数。肾虚型咳嗽气短、动则加重、痰稀泡沫、面白微肿，甚则肢肿、舌淡、苔白、脉沉细。

1. [处方] 川贝母 5 克，生鸭梨 1 个，冰糖适量。
[制法] 川贝母研粉，梨去皮去核切块，加冰糖，隔水蒸 1 小时即可。
[服法] 吃梨喝汤，早晚分服。
[主治] 咳嗽咽干，痰少难于咳出者。
2. [处方] 川贝母 10 克，柚皮 1 个，饴糖或蜂蜜适量。
[制法] 柚皮去内层白瓢洗净切碎加川贝、饴糖隔水蒸烂后密闭储存。
[服法] 加少许黄酒内服，早晚各 1 次，每次 1 匙。
[主治] 老年性咳嗽和气喘。
3. [处方] 杏仁 10 克，鲜百合 50 克，大米 50 克，冰糖适量。
[制法] 大米加水煮开几沸后，加鲜百合、杏仁，大米煮粥熟，最终加冰糖即可。
[服法] 温服，每日 1 剂。
[主治] 肺胃津伤型干咳。
4. [处方] 萝卜 1 个，葱白 6 根，生姜 15 克。
[制法] 萝卜加水 3 碗煮熟，再放葱白、生姜煮剩一

碗汤即可。

〔服法〕 汤渣顿服。

〔主治〕 风寒型感冒咳嗽,痰多泡沫。

5. 〔处方〕 白芥子、玄胡、甘遂、细辛各 12 克。

〔制法〕 每次以 1/3 药研末后与姜汁调成膏状,分摊于 6 块直径 5 厘米的油纸或塑料布上。

〔用法〕 贴于背部肺俞、膈俞(均双侧)穴位上,用胶布固定,贴 4~6 小时,每隔 10 天贴 1 次,于初伏、中伏、晚伏各 1 次,共 3 次。

〔主治〕 预防慢性支气管炎复发。

6. 〔处方〕 紫河车(胎盘)1 个。

〔制法〕 紫河车去膜洗净、慢火炒焦,研末即可。

〔服法〕 每晚餐后服 1.5~3 克。

〔主治〕 慢性支气管炎久病咳喘体弱者。

7. 〔处方〕 鱼腥草 18 克,甘草 6 克,车前草 30 克。

〔制法〕 上 3 味药加水煎煮即可。

〔服法〕 早晚分服。

〔主治〕 肺热型咳嗽痰中带血。

8. 〔处方〕 炙百部 13 克,红枣 5 枚,麻雀 3 只,食盐少许。

〔制法〕 麻雀拔毛去杂及脚爪,洗清;炙百部、红枣(去核)洗净,三味同入砂锅加清水武火煮

沸，文火煲1小时，同食盐调味即可。

〔服法〕 早晚分服，每日1剂。

〔主治〕 慢性支气管炎，百日咳属寒痰者。

9. 〔处方〕 款冬花10克，大米100克，白糖适量。

〔制法〕 将款冬花洗净，放入药罐中，浸泡5~10分钟后，水煎取汁，加大米煮粥，待粥熟时调入白糖，再煮一二沸即成。

〔服法〕 早晚分服，每日1剂。

〔主治〕 咳喘。

10. 〔处方〕 桔梗10克，紫菀10克，猪肺1个，食盐适量。

〔制法〕 先将猪肺用水灌洗多次，沥干后切块，放入锅内；桔梗、紫菀装入纱布袋中，放于砂锅，加水先用武火煮沸，再用文火煮约2小时，去药袋，加食盐调味即可。

〔服法〕 食肺饮汤。

〔主治〕 慢性支气管炎咳嗽。

11. 〔处方〕 罗汉果1个，南杏仁10克，西洋菜50克，猪瘦肉250克。

〔制法〕 先将罗汉果、猪瘦肉、西洋菜洗净，南杏仁开水烫后去皮。把罗汉果、南杏仁放入锅内，加清水适量，武火煮沸后放入猪瘦肉、西洋菜，再煮沸后用文火煲1小时，调味佐膳。

- [服法] 每日1剂。
[主治] 支气管炎、百日咳。

12. [处方] 瓜蒌藤 125 克。
[制法] 将瓜蒌藤洗净入锅加水煎煮去渣取汁即可。
[服法] 每日2~3次分服,10天为1疗程。
[主治] 慢性支气管炎。

13. [处方] 川贝母 15 克,橘子 2 个,冰糖适量。
[制法] 将橘子剥去皮,与川贝母同入砂锅煎煮,加冰糖适量即可。
[服法] 饮汤食橘肉,每日1剂。
[主治] 顽固性咳嗽。

14. [处方] 柿饼 1 个,冰糖适量。
[制法] 二味同入蒸锅隔水蒸至柿饼绵软即可。
[服法] 顿服,每日1剂。
[主治] 咳嗽。

15. [处方] 玉竹 20 克,瘦肉 150 克。
[制法] 玉竹与瘦肉片同入砂锅煎煮即可。
[服法] 食肉饮汤,每日1次。
[主治] 久咳痰少、咽干、乏力者。

16. [处方] 百合 30 克,瘦肉 200 克。
[制法] 百合与瘦肉入锅翻炒后加水适量煎煮加调