



150位专家亲笔书写
300则精选家用验方
历经万千读者验证

家庭真验方

《大众医学》编辑部编

小药方 大健康



上海科学技术出版社

家庭真验方

小药方 大健康

《大众医学》编辑部编

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭真验方:小药方 大健康/《大众医学》编辑部编著. —上海:上海科学技术出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5478-1585-4

I. ①家… II. ①大… III. ①验方—汇编 IV. ①R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第293839号

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

新华书店上海发行所经销

南京展望文化发展有限公司排版

上海中华商务联合印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 13

字数: 258千字

2013年1月第1版 2013年4月第2次印刷

ISBN 978-7-5478-1585-4/R · 507

定价: 28.00元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向印刷厂联系调换

【 序 】

有说是“千方易得，一效难求”，这是指民间献方。记得大跃进时候，曾发起献方运动，那也是非常踊跃，献方上万，而且装订成册出版发行，到后来还是无声无息，束之高阁。

前一阵张悟本的一方治万证，蒙骗了许多对养生有迫切要求的群众。《大众医学》在此精选了150位专家贡献的300则验方，编辑成书，供读者选用。有些验方虽然提不出科学依据，但都有一定的临床验证基础，而且多有专家点评或注意事项，使得这些验方能被正确选择试用，以期获得应有的效果。

有些专家语重心长地指出“验方也要辨证论治”，因为各人所患疾病、证候、体质都不相同，中药药性也有寒热温凉、升降浮沉，用得不当，适得其反，出现一些副作用。尤其是药味较多的验方，最好请中医专家审查后再使用。

我想这是一种理性的态度，以科学的态度来对待《家庭真验方》，对待小药方和大健康。

中国科学院院士

沈自尹

2013年1月



【卷首语】

养生热、看病难，报刊上、网络上各类偏方验方广受欢迎。但是，读者和网友无不困惑于同一问题：这些方子可信吗——别是张悟本之流胡编的、文抄公们剪刀浆糊拼凑的、中医粉丝们键盘敲出来的？

健康不可儿戏，验方不可乱用。而《大众医学》自1948年创刊以来登载的专家亲笔撰写的验方，来源真实可信、经验难能可贵。尤其是历经岁月的沉淀，这些验方有的由几代读者验证、有的被各地基层医生运用改进，有的已成为现代临床的基本方，在安全性和有效性上有着无可比拟的优势。

本书从这些原著验方中精选出适合家庭运用的单方、简方、茶方、食方，以及部分供医务读者参考的临床小经方，以便广大读者查阅和运用。尤其难得的是，编辑部邀请了部分重要作者再写续篇，告诉读者那些经典验方诞生以后的故事，让大家看到真实经验方的前生今世、学会理性地运用好验方。

尽管本书中的每一则验方都在开篇就写清具体的制作、使用方式，但我们还是提醒大家不要急于尝试，一定要花时间读一读相关的文字——了解这则验方的创作背景、作者的使用心得、读者的运用反馈。因为我们认为，相比配方，这些文字是更宝贵的，是验方运用安全有效的保证。

最后不得不提的是，尽管“治病不求人”“验方一帖灵”是无数人的美好愿望，但目前对很多疾病还没有灵丹妙药也是无法回避的现实。千万不要因为爱好验方而偏废了正规的诊断、治疗，千万不要对验方寄予不切实际的过高期望。这一点，是《大众医学》的作者和编者们60多年来始终在不断地重复着的。

大众医学 编辑部



目录

『家庭真验方』

名家原著

『小药方 大健康』

咳喘

- 黄芪蛤蚧粉 / 截喘汤 (2)
- 三桑肾气汤 / 芪枣汤 (3)
- 银杏蒸鸭 / 椒目胶囊 (4)
- 胡桃生姜 (5)
- 北瓜姜糖 / 褪青筋方 (6)
- 延伸阅读：鼻根青筋预测哮喘 (7)
- 猪肺烧花生 (8)
- 延伸阅读：治愈哮喘的一款冬令补膏 (9)



感冒

- 芦根饮 / 葱姜糯米粥 / 葱香鸡粥 (12)
- 食醋熏蒸 / 板蓝根汤 (13)
- 生苏茶 / 葱雾 / 葱奶滴鼻液 (14)
- 萝卜姜茶 / 茼蒿煮冰糖 (15)

咳嗽

- 艾叶薰脚 (17)
- 桑叶汤 / 杏仁汤 / 大蒜泥敷涌泉穴 (18)
- 太子参汤 / 冰糖木耳 (19)
- 口含甘草片 (20)
- 百部酒 / 罗汉果茶 (21)
- 误用验方：川贝母炖梨只适用于热咳 (22)

川贝母炖梨：最流行的止咳
嗽验方，其实大部分人都用错了。

血脂异常

- 海带绿豆汤 / 降脂果茶 / 芹菜大枣汤 (24)
- 陈皮半夏茶 / 女贞首乌茶 / (25)
- 泽泻降脂汤 (25)
- 活血降脂汤 / 花生豆浆 (26)
- 乐和茶 / 生大黄敷脐 (27)
- 误用验方：“决明子+茶叶”弊大于利 (28)
- 延伸阅读：减肥大黄膏和单味大黄煎 (28)

高血压

- 海带猪骨汤 / 罗布麻鸭块 / 天麻嫩鱼 (31)
- 夏枯草蜜膏 / 明矾枕 (32)
- 紫菜汤 / 鲜芹汁 (33)
- 菊花龙井茶 / 朱氏足浴方 (34)
- 穴位贴药 (35)
- 误用验方：银杏叶泡茶有中毒隐患 (36)

冠心病

- 黑木耳猪肉汤 (38)
- 独参汤 (39)
- 保元强心汤 / 黄芪消早茶 (40)

黄芪消早茶：此方适合各类轻
症早搏，可做保健饮料日常饮用。

- 止痛活血茶 / 舒心菖蒲茶 / (41)
- 强心长寿粥 (41)
- 参芪豆乳 / 杞槲虾仁 / 双耳豆腐 (42)
- 延伸阅读：验方也要辨证论治 (44)

糖尿病

- 胡桃饮 (46)
 浓老绿茶 / 山药粉葛糊 / 杞地山药糊 (47)
 温补羊肉汤 / 谷精早莲银耳汤 /
 天花山药羹 (48)
 含服人参 / 苦瓜汁 (49)

上海中医药大学相关课题组
 结合科研成果, 评论苦瓜的降糖
 功效, 指导选购苦瓜保健品。

- 误用验方: 肉桂茶降糖属谬传 (51)
 京味荞麦面 (52)

溃疡病

- 鸡蛋壳粉 / 羊脊骨姜砂粥 (53)
 蜂蜜鸡蛋羹 / 豆蔻乌骨鸡煎 /
 吴茱萸药包 (54)
 误用验方: 牛奶疗法不利溃疡愈合 (54)

胃痛

- 胃泰灵 / 香菜方 / 延胡索方 (56)
 九里香方 / 五辣温胃酱 / 木香乌麦饮 (57)
 养阴和胃汤 / 益气健胃汤 / 良姜粥 (58)
 木瓜米醋饮 / 消胃柿石方 (59)

便秘

- 决明子茶 / 草决明糊 (61)
 枳实大黄汤 / 百合蜂蜜饮 /
 芪竹兔肉煲 (62)
 健身酒 / 大黄米醋贴 / 蜂蜜丸 (63)

蜂蜜丸: 小婴儿受不了粗暴导
 泻, 试试这枚自制“微型开塞露”。

- 炒杏仁 / 鲜葱头敷脐 (64)

- 误用验方: 通便药竟变“滑胎药” (65)

暖气

- 鸡内金茶 / 萝卜籽粥 / 山楂麦芽粥 (67)
 黄连消胀方 / 萝卜籽散 / 玫瑰花茶 (68)

腹泻

- 薏米粥 / 莲子粥 / 止泻药袋 (70)
 桂圆二吃方 / 石榴汤 (71)
 番石榴叶 / 鲫鱼韭菜汤 (72)
 姜糖茶 / 长寿扁豆粥 (73)
 芡实金樱粥 / 米汤补液盐 (74)

急性胃肠炎

- 竹茹香连汤 (75)
 姜汁红糖饮 / 藿苏夏陈汤 (76)
 延伸阅读: 不宜自疗的三种“胃肠炎” (76)

胃下垂

- 升胃汤 / 参芪敷脐方 (77)
 参麻山药粥 / 药兜疗法 / 黄芪粥 (78)

乙肝

- 人参片 (80)
 金针芦笋 / 鸡骨草红枣汤 / 白术蒸鳊鱼 (81)
 五味大枣汤 / 泥鳅炖豆腐 / 陈皮鸭 (82)
 杞子麦冬蛋丁 (83)
 延伸阅读: 乙肝“大偏方”不良反应多 (83)

脂肪肝

- 玫瑰萝卜汤 / 苡苡鲤鱼汤 (84)
 香菇茶 / 山楂绿茶 /
 玉米须冬葵子赤豆汤 (85)
 黄豆白菜干 / 荷叶梗米粥 (86)
 延伸阅读: 治脂肪肝, 不靠秘方靠毅力 (87)

肾脏病

黑料豆饮 / 虫草炖老鸭 (89)

虫草炖西洋参 / 赤小豆冬瓜黑鱼汤 (90)

60年前虫草正式被用于现代肾病临床治疗，看看创始团队怎么评价。

黄芪白术粥 / 藕节茅根茶 (91)

大黄皂角洗剂 / 黄芪蒸鸭 (92)

桑椹枸杞膏 (94)

延伸阅读：名药黑料豆丸和豆制品 (94)

颈肩腰背痛

颈肩泡浴方 / 腰背泡浴方 (97)

盐包热疗 / 杜仲腰子汤 (98)

桑寄生壮骨茶 / 五物药熨方 /

金石饮 (100)

延伸阅读：颈椎病患者，请多清咽 (101)

骨伤科名医偏爱检查病人喉咙，颈椎病患者被嘱每天漱口——奇怪？奇效！

跌打损伤

三色敷药 (103)

马齿苋外敷方 / 石菖蒲根 /

绿豆散 (104)

赤小豆散 / 白及油 (105)

厨房里的绿豆、赤豆，动动手就能变成治伤“灵药”。

误用验方：“野绿豆”治外伤竟中毒 (106)



类风关

归地鳝鱼羹 (107)

桃仁粥 (108)

延伸阅读：不主张邮购“特效药” (108)

骨质增生

止痛足浴方 / 修鞋垫法 (109)

药物鞋垫 / 三子药敷方 (110)

误用验方：祖传秘方“骨刺消”消不

了骨刺 (111)

延伸阅读：乱抄“验方”不可取 (111)

风湿性关节炎

散寒止痛方 / 清热止痛方 (112)

樱桃酒 / 木瓜汤 (113)

五加皮酒 / 蛇血酒 (114)

误用验方：生食蛇血、蛇胆不卫生 (115)

肛裂

皮蛋瘦肉燕麦粥 / 槐冰散 (116)

延伸阅读：治肛裂，药膏便前用更好 (117)

特别提醒：有些肛裂需要手术治疗 (117)

痔疮

无花果冰糖煎 / 五倍子熏洗 (119)

消痔粉 / 高锰酸钾洗液 (120)

槐叶茶 / 柿饼粥 (121)

延伸阅读：从“蜘蛛丝缠痔”说起 (121)

延伸阅读：半个多世纪前的神奇

“枯痔散疗法” (122)

20世纪60年代，枯痔散疗法曾在全国推广，它有怎样的传奇故事？为什么今天肛肠科临床已不再常规使用？

干眼症

蜂蜜滴眼液 / 生脉散注射液雾化法 (125)

胡萝卜汁 (126)

误用验方：阳虚者不应服杞菊地黄丸 (126)

枸杞菊花茶 / 猪肝铁苋菜 /

石斛粥 (127)

延伸阅读：促泪验药“鬼针草”和验方

“润目灵” (128)

结膜炎

千里光茶 / 决明茶 (129)

功劳叶茶 / 密蒙花茶 /

黄连西瓜霜眼药水 (130)

积雪草叶塞鼻 (131)

延伸阅读：由祖传秘方制成的秦皮滴

眼液 (131)

特别提醒：眼睛奇痒，也许不是“慢性结膜炎” (132)

近视

羊肝粥 / 芝麻乳 (133)

菊花枸杞散 / 石斛枸杞汤 (134)

鼻炎

醋泡蒜瓣 (136)

丝瓜藤 (137)

五味粉 / 鱼脑石 (138)

蒜液塞鼻 / 盐水洗鼻 (139)

太子参红枣糖 / 双参山楂酒 /

干姜涂鼻 (140)

延伸阅读：“鼻炎贴”内病外治可信吗 (141)

鼻出血

云南白药吹鼻 / 导引法 (142)

压迫鼻翼 (143)

误用验方：常见的止鼻血错误做法 (143)

醋棉塞鼻 (143)

马兰头塞鼻 (144)

延伸阅读：指甲的妙用 (144)

牙痛

本节验方见效迅速，但均只治急标，不治根本，止痛后应正规就医。

盐水漱口 / 蒜泥方 (145)

花椒油滴齿 / 花椒漱口方 /

胡椒绿豆 (146)

含漱食醋 / 嚼茶法 (147)

鲜九里香 (148)

特别提醒：有些儿童牙痛不能居家治疗 (148)

口疮

冰葡萄 / 黄连解毒汤 (150)

蜂蜜加萝卜樱 (151)

三黄汤 / 吴茱萸糊 (152)

五倍子散 / 黄花漱口液 / 榴子方 /

西瓜霜 (153)

延伸阅读：口腔溃疡验方为啥不管用 (154)

咽炎

银花煎 / 蒜头酒 (156)

糖渍海带 (157)

橄榄茶 / 清火茶 / 玄参麦冬汤 (158)

山药薏米粥 (159)

三七茶 / 麦蝶茶 / 罗汉果茶 (161)

开音利咽茶 (162)

误用验方：虚火旺者不宜用洋参枸杞茶 (162)



痛经

- 川芎煮鸡蛋 / 盐姜葱熨方 / (164)
- 姜艾薏仁粥 (164)
- 胡桃酒 / 韭菜粥 / 延胡索止痛方 (165)
- 茴香脐疗方 (166)
- 延伸阅读：“八角茴香”竟然“吃死人” (166)

八角茴香竟然会吃死人——是投毒还是误食？看50年前法医学案破案经过，提醒今日警钟长鸣。

- 延伸阅读：怎样避免买到“假八角” (167)
- 山楂当归红糖汤 (168)
- 双参枣泥羹 (169)
- 延伸阅读：重症痛经经验方“化膜汤”的启发 (169)
- 酒精药棉塞耳法 (170)

酒精药棉：这个治疗痛经的简易方，今天网上转载不计其数、专业刊物时有论及。1978年，曙光医院妇科开展临床试验，获得宝贵经验。

阴痒

- 四黄油 (172)
- 苦杏仁油糊 / 扁豆花汤 /
- 苦参洗剂 (173)
- 莲米蚌肉汤 (174)

先兆流产

- 洋参乳鸽汤 (175)
- 延伸阅读：孕期就诊伤科需留神 (176)
- 白糖莲藕 / 糯米红枣粥 (176)
- 桑寄生艾叶茶 (177)

延伸阅读：“何氏安胎饮”及安胎合剂 (177)

月经不调

- 黄豆花生红枣羹 (178)

黄豆花生红枣羹：祖上坐堂医传方，作者多年临诊验证改进，辅治崩漏。

- 桂花山药莲心汤 / 枸杞山药莲心汤 /
- 仙鹤草汤 (179)
- 淡菜猪瘦肉汤 (180)

乳腺增生

- 消乳痛方 (181)
- 核桃茴香 / 海带菜 (182)
- 橘叶橘核茶 (183)
- 延伸阅读：乳腺增生者不要随便做“乳房保健操” (183)

更年期

- 仙灵脾煎 / 百合蜜 / 黄芪粥 (185)
- 二乌黄芪煲 / 人参片 (186)
- 七枣汤 / 香附枸杞酒 /
- 乌鸡白凤汤 (188)



后记

本书出版前夕,《大众医学》编辑部邀请部分重要作者再写续篇,告诉读者那些珍贵验方的前生今世。

「家庭真验方」

名家原著

「小药方 大健康」

从褪青筋方治咳喘说说

临床方和民间方都要用对路 (190)

从虫草方治肾病说说

真验方和“假秘方” (191)

从类风湿食疗方说说

利用验方的两个原则 (193)

从枯痔散遭禁说说

值得追忆的古代“秘方” (194)

从人指甲入药说说

巧用特殊中药 (195)

从酒精药棉到痛经膏

(196)

阅读提示

关于材料 P10

◎ 这本书里的材料都能买到吗? 去药店买这些中药需要处方吗?

关于作者 P15

◎ 这本书里的验方真的是专家自己写的吗? 这些专家都能找到吗?

关于使用 P52

◎ 很多方子有补充说明, 可以不看吗? 这些方子既然为名家所著, 肯定没有副作用吧?

关于读后感 P66

◎ 欢迎撰写评论, 欢迎提问、批评, 见解独到者有机会被录用!

关于标注 P141

◎ 临床方——只适合基层医生读者参考, 普通读者不要照搬。

◎ 原创方——作者原创、本刊首发。

◎ 民间方——读者荐方、专家评方。

关于投稿 P192

◎ 《大众医学》杂志开设相关专栏, 欢迎投稿。

而無絞刺
而不滿肝
而史者虛
而痛為虛
而虛寒
而漸小
而痛脈安
而後之重陷

咳喘



慢性哮喘病如慢性支气管炎、哮喘等，是常见病、多发病。尤以冬季或气候变化之际好发，而夏季发病相对减少。本病在迁延期，虽非急性发作，但病情缠绵，虚实夹杂，寒热错综，治法也就需要标本兼顾，攻补同施。

於下
為外
而大
而小
而中
而後
而前
而後
而前

- ◎ 中国科学院院士沈自尹推荐——椒目胶囊
- ◎ 名老中医姜春华原创——截喘汤
- ◎ 读者自荐、名医点评——花生猪肺汤
- ◎ 复旦大学附属儿科医院治疗、预测哮喘经方公布——褪青筋方

1 黄芪蛤蚧粉

上海中医药大学附属龙华医院主任医师、教授 **朱大年**

配方：黄芪100克，蛤蚧一对（去头足），地龙100克（去除内脏的干品），蝉蜕（即“知了”脱落的皮壳）60克，将这四味药研成细粉，每日两次，每次吞服5克。

功效：黄芪补气健脾固表，制作时可用麸皮同炒；蛤蚧有良好的补肺培肾、纳气平喘功效；地龙能清热解痉；蝉蜕是中医常用的抗过敏药。此方适用对象为10岁以上的哮喘患者。

方解：中医认为哮喘在急性发作时，应宣肺平喘、止咳化痰；一旦哮喘缓解，则应补益肺脾肾，用扶正的方法来减少、减轻发作。

“ 由于哮喘好发于春秋两季，故可在每年3~4月及9~10月，服用黄芪蛤蚧粉防止哮喘发作。 ”

2 截喘汤 临床方

上海市中医文献馆前副馆长、主任医师 **贝润浦**

配方：佛耳草1克，老鹳草15克，开金锁15克，合欢皮9克，防风9克，碧桃干15克，全瓜蒌9克（打），旋覆花9克（包）。

用法：每日1剂，煎服两次，小儿用量减半。哮喘剧发时，亦可日夜各服1剂，共煎服4次，以加强疗效。

方解：此方为我国著名老中医、原上海第一医学院姜春华教授所创。姜老对支气管哮喘的治疗积累了丰富的经验，收集了大量的古方、单方、验方，通过临床鉴定和筛选，制订了此套疗效高、经得起临床重复、没有不良反应的截喘治疗方案。截喘方有肃肺化痰、解除支气管痉挛以平息哮喘的显著功效。



原作《用中医方药截治支气管哮喘》刊于1983年9月

3 三桑肾气汤 临床方

邵长荣

配方：桑椹子12克，桑白皮9克，桑寄生12克，五味子4.5克，黄精12克，补骨脂12克，平地木12克，十大功劳叶12克，鹅管石12克，老苏梗9克，防己9克，昆布9克。

功效：此方有滋补肝肾、宣肺宽胸、逐痰利水之功效，适用于肾虚型咳喘病，症见咳喘日久，遇寒加重，气短气急、咳嗽痰多、腰膝酸软、失眠健忘。

4 芪枣汤

邵长荣

配方：黄芪12克，南枣15枚。

用法：加适量水煮汤约半小时，饮汤食枣，可以作为保健饮料经常服用。

功效：有益气祛风，增强人体免疫力，预防感冒之功效。适用于慢性支气管炎、哮喘等易反复感冒者。



邵长荣 上海中医药大学附属龙华医院呼吸科主任医师、教授，首批上海市名中医，全国继承名老中医药专家学术经验研究班指导老师，全国中西医结合呼吸病专业委员会顾问。

『家庭真验方』

名家原著

『小药方 大健康』



原作《冬令如何调治慢性哮喘病》刊于1992年12月



5 银杏蒸鸭

邵长荣

配方：银杏3克，白鸭1只，花椒、葱、姜、盐、酒各适量。

用法：银杏去壳，放在开水中闷熟，去皮膜及两尖，去芯，在热油锅内炸至微黄色即捞出；白鸭去毛和内脏，洗净，用花椒、葱、姜、盐、酒腌约1小时后去骨头，加入银杏上笼蒸，熟后分几顿食之。

功效：有平喘化痰之功效，适用于肺气肿咳喘痰多者。

6 椒目胶囊

沈自尹

配方：将花椒的种子（又称椒目）研粉筛匀装入胶囊，每3克椒目可装7~8粒胶囊。

服法：每日服3次，每次8粒，一般服3~7天为1个疗程。

功效：平喘。

方解：有个单位观察了112位病人服椒目胶囊后的即刻效果，病人的自觉症状，如胸闷、咯痰和气喘等，开始缓解的时间平均为10.5分钟，维持效果的时间平均为6小时，服药1个疗程后取得显著效果的为69.4%。又有单位对639例哮喘病人服用椒目胶囊后的效果作了观察，症状开始缓解的时间为2~30分钟，平均21分钟。同时用豚鼠作了急性毒性试验，没有毒性反应。在639位病人中，有41人服后有轻度的不适，如头晕、内热感、恶心和胃嘈等，但基本不影响服药。

禁忌：由于椒目味辛辣，服后有热感，故平时有阴虚火旺的（口干、咽燥、手足心热、小便短赤）病人不宜服用。



沈自尹 复旦大学附属华山医院教授、中国科学院院士、上海市名中医。复旦大学附属华山医院终身教授、中西医结合研究所名誉所长、中国中西医结合学会副会长、上海市中西医结合学会名誉会长。



7 胡桃生姜

沈自尹

配方：生胡桃的肉（连衣）、生姜。

服法：每年从8月至11月，每晚临睡前将1~3只生胡桃的肉（连衣），同1~3片生姜一起细嚼，嚼烂后咽下。

方解：

“ 此方为原上海第一医学院（现复旦大学上海医学院）脏象研究室多年来采用补肾法预防哮喘所得。 ”

我们发现对上海地区每逢10月（好发季节）发作的哮喘病人施予温补肾阳药，不仅可减少或防止季节性发作，而且可抑制病人血清IgE的季节性升高，这也可以说是补肾药预防哮喘季节性发作的原理。

因此，每逢10月必有秋季性发作的吸入型病人，即可采用此饮食疗法。如同时有一片生晒参同嚼，并吞服胎盘粉（或脐带粉）3克，则更佳。上述药物，胎盘补肾，为补阴阳两虚的药，含有多

特别提醒

病人若是明显的热喘或阴虚火旺的体质，生姜可改成白糖；若有痰火积热，咳吐黄痰，感染容易诱发哮喘，则不宜用本方。



8 南瓜姜糖

沈自尹

配方：取南瓜（亦称金瓜，学名桃南瓜）1500克，饴糖1500克，生姜汁10毫升。将南瓜去子洗净，切成小块，煮透去渣留汁，浓缩后掺入饴糖再热10分钟，最后将姜汁倒入搅拌而成。

服法：南瓜生效比较缓慢，不能制止哮喘的急性发作，因此最好在哮喘好发季节前连服两个月，每日两次，早晚各15克，用开水冲服。

方解：此方对某些病人有一定疗效，个别人服后长期不发。此方采用生姜汁，比较适合寒喘。

其他服法

每天用南瓜300~500克，在其顶部1/5处切一小圆口（切掉部分保留作盖），然后取冰糖、生蜂蜜各30克装入瓜内，盖好盖，瓜放在大碗内，再置于锅中蒸熟。熟后趁热服用，食瓜瓤，硬皮壳和瓜子弃之，连服7~10天为1个疗程。第1~5天每晚睡前一次顿服，5天后可根据症状消失情况分2~3次服用，或服半量，食后喝些开水，可用于热喘。



以南瓜为主药的传统验方有参贝南瓜膏、参贝南瓜颗粒等中成药应市。

9 褪青筋方 临床方

时毓民

配方：黄芪10克，太子参12克，炒白术10克，山药15克，丹参12克，当归10克，北沙参10克，防风6克。

用法：煎汤，每日1剂，3个月为1个疗程。一般需2~4个疗程。



时毓民 复旦大学附属儿科医院教授、主任医师，中国中西医结合学会儿科分会副主任委员、上海市中西医结合学会儿科专业委员会主任委员。擅长治疗哮喘症、反复呼吸道感染及儿童性早熟症。