



饮食疗法

1500 方

红影编



家庭生活科学丛书

饮食疗法 1500 方

红 影 编

目 录

(一) 粮油作物类		扁豆	31
		向日葵	33
糯稻	2	芝麻	35
玉米	4	花生	37
小麦	5	油菜	39
大麦	7	(二) 蔬菜作物类	
荞麦	9	大白菜	42
高粱	10	芥菜	44
甘薯	12	蕹菜	46
芋头	14	韭菜	47
马铃薯	15	菠菜	49
绿豆	16	荠菜	50
赤豆	19	苋菜	52
黄豆	21	马齿苋	53
黑豆	23	茄子	56
豌豆	25	黄花菜	58
蚕豆	26	枸杞	60
刀豆	28	花椒	62
豇豆	30		

辣椒	64
胡椒	66
香菜	67
芹菜	68
葱	71
大蒜	73
生姜	76
萝卜	79
胡萝卜	81
茼蒿	83
黄瓜	84
冬瓜	86
南瓜	88
丝瓜	91
苦瓜	94
莲藕	95
荸荠	98
菱	100
百合	101
香菇	103
木耳	104
海带	106
紫菜	107

(三) 水果作物类

柑桔柚	109
荔枝	112
葡萄	113
香蕉	114
甘蔗	116
西瓜	117
柿	120
龙眼	123
梨	125
桃	127
核桃	130
枇杷	132
石榴	134
橄榄	137
乌梅	139
杨梅	142
猕猴桃	143
栗子	145
山楂	146
枣	148
茶叶	150

(四) 禽畜和水产类		鲤鱼.....	181
		鲫鱼.....	182
鸡.....	153	虾.....	184
鸭.....	164	河蟹.....	185
鹅.....	165	黄鳝.....	187
麻雀.....	166	田螺.....	188
猪.....	167	蚌.....	190
牛.....	175	蛙.....	191
羊.....	177	乌贼鱼.....	193
狗.....	180	蛤蜊.....	195

一、粮油作物类

糯 稻

【性味功用】

糯稻属禾本科植物，又名江米。其性寒，作酒则性热。有补中益气、暖脾胃的功效。用糙糯米煮稀饭，适合于一切慢性病人食用。可治盗汗、自汗、十二指肠溃疡、肝炎、淋巴结核、跌打损伤等症。

【治病验方】

1. 烦渴不止（包括糖尿病、尿崩症等）：糯米爆成“米花”，和桑根白皮各 30 克，每日分 2 次，水煎服。

2. 盗汗：糯稻根 1 把，碧桃干 7 个，棉纱线一小团。每日 1 剂，两次煎服。治疗数例，效果良好。

3. 盗汗、自汗：猪肚 1 个，糯米 500 克。将糯米放入猪肚，用线缝口，放砂锅内加水煮烂，吃完猪肚和汤，留糯米晒干研末，每次 50 克，空腹用米汤调服。

4. 经常口流涎水：焦山栀，糯米甑糕（核桃大一块），共捣。外敷脐部，用布外护，一日一夜后去药（此方宜治湿热症）。

5. 胃病、慢性胃炎、十二指肠溃疡病：糯米稀饭，煮至

极烂，可经常食；加红枣七、八个同煮更好。

6. 迁延性肝炎：糯稻草，剪成寸段，每次 60~90 克，水煎服。

7. 血丝虫、乳糜尿：糯稻根 60~120 克，水煎服。

8. 急、慢性肝炎：糯稻草根 30 克，石见穿 60 克，白糖 15 克，水煎加白糖温服。

9. 跌打损伤：糯稻草烧灰淋汁，热黄酒等量，和在一起洗涤患部。可消肿止痛，活血化瘀。

10. 痔核肿痛：糯稻秸烧灰淋汁，洗涤患部，每日 2~3 次。

11. 冲任不固，气血不调引起腰腹痛，小腹下坠、胎动不安：糯米 1 撮，苎麻根 15 克，桂圆肉 15 克，加水同煮服。

12. 脱力（劳动过度，疲乏、无力）：糯米 500 克，黄酒 100 克，鸡蛋 2 只（调匀）。将糯米淘净，和黄酒、鸡蛋放在碗里，隔水蒸熟，一天分次吃完。如需再吃，应隔一星期。

13. 蜂窝组织炎、无名肿毒：糯米粉、青刺台（叶、茎）。先将青刺台捣烂，将糯米粉用水调捏成团煮熟，两者混合捣成糊状，外敷患处。每天换药 1 次，局部有微痛，无须处理。共治 20 例，均愈。

14. 脓肿、肿毒：鲜仙鹤草 250 克，糯米适量。用鲜仙鹤草根煮糯米粥，去根，加糖顿服。每日 1 剂，连服三、五剂。治疗 20 余例有效，对小儿头部肿疔尤佳。

15. 淋巴结核；二丑 30~60 克，壁钱（土名墙上蜘蛛）若干个（每岁 1 个，成人 20 个），糯米 500 克。糯米炒黄，壁钱、二丑在米烫手时放入，待米冷后一同加工成粉。每次用

粉 30 克煮糊吃，每日 2 次，服完为一疗程。经治疗 30 余例，轻者一疗程可治愈。对链霉素无效者，此方亦有满意疗效。

16. 颈淋巴结核：糯米 1 份，槐米 2 份，将两味炒黄研末，每晨空腹时开水送服 9 克。治疗 30 余例均愈（服药期间禁止服糖）。

玉 米

【性味功用】

玉米原名玉蜀黍，又名包米、苞谷、玉麦。种子、根、叶、芯须均可作药用。其性味甘平无毒。有调中开胃、利尿功效。芯须是很好的利尿剂，适治于尿路炎症、胆囊炎、肝炎、黄疸、高血压、糖尿病等疾患。

【治病验方】

1. 高血压：玉米须 60 克，煎水 3 碗，分 3 次服。
2. 胆囊炎、胆结石、黄疸型肝炎：玉米须、茵陈各 30 克，水煎服。
3. 肠炎、痢疾：玉米棒 90 克火烧存性，黄柏粉 60 克，共研细末，温开水送服，每次 3 克，1 日 3 次。
4. 肾脏病（包括肾盂炎、急慢性肾炎）：玉米须 6 克，

玉米约 20 粒，蝉衣 3 个，蛇蜕 1 条，水煎服。疗程为 1 个月。

玉米须、西瓜皮、冬瓜皮、赤小豆适量，煮汤代茶。持续服用，对慢性顽固性肾炎，效果较好。

5. 黄疸：玉米须（或玉米芯）60 克，煎汤饮。

6. 盗汗：玉蜀黍干茎内的芯（白色柔软状质，用量不拘多少），水煎服。此方屡试有效，产后虚汗尤佳。

7. 红崩及吐血：玉米须 15~30 克，炖瘦肉 120 克。

8. 小便不畅，膀胱胀闷：玉米须（或芯）120 克，小茴香 3 克。水煎，调砂糖服。

9. 淋病尿少尿频，小腹尿道辣热疼痛：玉米芯或根 90 克，煎水代茶饮。

10. 尿道结石：鲜玉米根、叶各 60 克，水煎服。

小 麦

【性味功用】

小麦为禾本科植物。中药材分陈小麦和浮小麦两种。浮小麦即淘洗时轻浮在水面的瘪瘦麦粒，药用以浮小麦为佳。其性味甘、微寒，无毒。有养心除烦，敛虚汗，止唾血，利小便之功效。陈小麦粉外用可消疮肿。浮小麦可止虚汗盗汗。麦麸能散血止痛。小麦面粉则能助五脏、厚肠胃。

【治病验方】

1. 不论天气寒热，白天常常出汗：小麦 30 克，红枣 10 枚，龙眼肉 15 克，加水煮连渣吃。

2. 腹泻：枸树叶，麦面粉，共合一起，搓成面条，煮熟吃。

3. 胃痛：馒头一个去皮切片，与米腊 120 克共炒黄，每服 10~15 克，每日 2 次。

4. 腹水：小麦面 245 克，黑芝麻 15 克，芫花 15 克。将芫花研细末同面和匀，作成烧饼，将芝麻粘在烧饼两面，焙干，每日早、晚空肚服 9 克。

5. 疯癫，语无伦次，哭笑无常：用生锈铁一块磨水，小麦 120 克。以铁锈水煮小麦粥吃。

6. 乳疮：面粉，蜂蜜，南瓜瓢，共调涂患处。

7. 风湿腰腿肿痛：麸子 250 克，食盐 250 克，白芥子 250 克。三味药加酒少许，共炒熟，用纱布包裹熨患处，数次可消肿止痛。

8. 小儿口糜疮（口腔炎）：小麦面（炒熟）2 份，冰片糖 1 份。将上药混合研成粉，用时将药粉吹在患儿口疮面，每天 2~3 次。一般 3~5 天即愈。治疗 100 余例，有效率 95% 以上。

9. 鹅掌风：患手先戴上手套，用米醋炒热的麦麸托熨。

10. 疔肿：小麦面粉，白酒。小麦面粉用白酒调成糊状，外敷患处，干后即换。经治 5 例，均愈。

11. 疔疮、痈疽、丹毒、蜂窝组织炎等：陈小麦，醋。取

陈小麦 1000 克，加水 1500 克，浸泡 3 天后捣烂过滤去渣，静置沉淀后去上部清液，沉淀物晒干，用小火炒，不断翻搅至焦黄成块状时，取出研成细末，过筛，冷却，装瓶备用。用时，取药末加醋适量，调成糊膏，外敷患处。敷药范围要大于病灶，未破时敷病灶肿痛处，如已破则敷病灶四周，中间留小孔排脓。治疗 9516 例，有效率 98.3%。试治结核性瘰管 5 例，腰椎、尾椎结核各 1 例，均在近期治愈。

12. 脓疮日久不愈：绿麦芽、绿柏叶、杨树叶各 1500 克，将上药用文火共熬，滤渣后，再熬成膏药，敷贴患处。用此方 7 天，即可见效。

注意事项：有寒湿症者忌用。

大 麦

【性味功用】

大麦为禾本科植物，药用多为麦芽，称为大麦芽。其性味咸、温，无毒。有益气调中化食，回乳宽中下气之功效。可用于治疗食积不化、脘闷腹胀、脾胃虚弱、食欲不振以及乳汁郁积引起的乳房胀痛等症。大麦秆还有驱蛔作用。

【治病验方】

1. 小儿疳积，慢性肠胃病，腹胀，下痢，不思食：大麦芽炒黄研细，炒苍术研成粉末，两者等分，加砂糖水调服。每日 3~9 克，1 日 2~3 次。

2. 乳痈：大麦芽 9 克，山慈菇 3 克。共研为细末，用茶调敷患处。

3. 小便不通：大麦穗、糠谷老（谷穗发霉老者）、草帽辫各等分，水煎服。

4. 回乳（断奶）：炒大麦芽 120 克，水煎，红糖为引，分 2~3 次服。经治 8 例，效果显著。

5. 乳汁稀少：大麦芽 60~120 克，水煎温服。

6. 传染性肝炎：大麦叶一、二把，捣烂挤汁一杯，加白糖后饮，每日 2 次，连服数十日。

7. 急、慢性肝炎后综合症、胸闷、痞胀、食欲不振：大麦芽、茵陈各 30 克，陈皮 15 克，水煎服。

8. 大便硬实：大麦芽适量，水煎服。

9. 胃弱、消化不良、饱闷腹胀：大麦芽、神曲各 15 克，水煎服。

注意事项：孕妇及脾胃无积滞者忌用。

荞 麦

【性味功用】

荞麦为蓼科植物，茎叶、种子都可药用，其性味甘、平、寒，无毒。茎叶适用于高血压、毛细血管脆弱性出血，防止中风、视网膜出血、肺出血。种子有健胃助消化、止虚汗作用；炒燥研末后外用，有收敛止汗及消炎作用。

【治病验方】

1. 小儿牙疼：荞麦根 1 把，水服加红糖适量服。
2. 慢性泻痢，妇女白带：荞麦炒后研末，水泛为丸。每服 6 克，每日 2 次。
3. 头痛：荞麦面 250 克，元醋适量。用元醋和面成饼，放铁锅内烧熟，包在毛巾内，趁热包扎患处。荞麦子，蔓荆子等分研末，用烧酒敷患部。
4. 出黄汗：荞麦子 500 克，磨粉后筛去壳，加红糖烙饼或煮食。
5. 高血压、眼底出血、毛细血管脆弱性出血、紫癜：鲜荞麦叶 30~60 克，藕节 3~4 个，水煎服。
6. 夏季痧症：荞麦面炒香，用开水搅成稀糊，适量服。

7. 疖肿：皮肤外伤感染、脓肿、急性乳腺炎等：野荞麦叶（鲜者更好）适量，捣烂外敷患处，每日 1 次。如炎症严重，恶寒、发热、疼痛者，可改用鲜野麦叶 30~60 克，每日 1 剂，两次煎服；或用干末 10~15 克，每日 2 次，开水冲服。治疗 436 例，疗效良好。荞麦面炒黄，用米醋调成糊状，涂于患部，早晚更换，有很好的消炎消肿作用。

8. 疝气：荞面适量，生川乌 15 克，白胡椒 9 克，共研为细末，用烧酒拌成泥状，包扎在脚心。

9. 痔疮。荞麦面适量，公鸡胆 3 个。取胆汁和荞麦面，作成绿豆大的丸药。每日 2 次，每服 6~9 克。经治 2 例，均愈。

高粱

【性味功用】

高粱原名蜀黍或蜀秫，俗称芦稷或芦粟，为禾本科植物。其性味甘、涩、温，无毒。有温中、固肠胃、止吐泻功效。根可补中下气，利小便，治难产。

【治病验方】

1. 腹泻：高粱 30 克，白矾 6 克。将高粱炒熟，与白矾

混合，共研细粉，每次开水送服 9 克，每日 3 次。

2. 四肢无力：高粱根 120 克，水煎服。

3. 小儿消化不良：高粱米第二遍糠，入锅中炒至褐黄色有香味为止，除掉上面多余的壳，即可服用。也可制成片剂。每天 3~4 次，每次 1.5~3 克。治疗 104 例，其中 100 例多在服药 6 天以内治愈，4 例无效。

4. 小儿腹泻：高粱花（即炒炸开裂的高粱米）6 克，石榴皮 15 克，每日 1 剂，两次煎服。儿童多例在夏天因食西瓜过多而腹泻，用上方后平均 2 剂可收效，5 剂痊愈。

5. 小儿赤白痢疾：高粱花 9 克（炒黄），研面，红糖为引，用开水分 2 次服。

6. 高血压：高粱穗、茜草、茶呈、红糖各 9 克，水煎代茶饮。

7. 小便不通、浮肿气喘：红蜀黍根 60 克，匾蓄草 60 克，灯芯草 60 克。水煎服。

8. 膝痛、脚跟痛：高粱根 7 个，煎汤去渣，用汤煮鸭旦 2 只，加糖少许服食。

9. 带状疱疹：高粱秆及根，陈箴器若干。将高粱秆及根、陈箴器烧灰，过筛除去粗渣和颗粒后，用麻油调敷患处，经治 40 余例，均愈。

10. 避孕：红高粱秆上的白霜。每日服 1 克秆上的霜，连服 3 天，可有效 3 年。

11. 难产：高粱根烧成灰，用酒送服，每次 3 克。

甘 薯

【性味功用】

甘薯又名番薯、红薯、红苕、地瓜等，属旋花科植物。其根、叶、藤均可作药用。其味甘性平，无毒。块根能补中和血，益气生津，宽肠胃，通便秘，适用于维生素 A 缺乏症；嫩苗叶可解毒消疮肿；甘薯藤味甘涩，性微凉，能治吐泻，便血、血崩，乳汁不通、痈疮等。

【治病验方】

1. 痢疾、下血、遗精、淋浊：食烤白薯。
2. 白干、咽痛：甘薯粉加白糖开水冲服。
3. 跌打损伤：甘薯粉炒熟，趁热外敷患处。
4. 湿疹：生甘薯挤汁外涂患处。
5. 疟疾：生甘薯 250 克，常山（中药名）12 克，一同煮熟去常山，食甘薯。
6. 糖尿病（饮多溲多）：甘薯藤 30 克，冬瓜皮 12 克，水煎服。
7. 小儿疳积：鲜甘薯叶 100 克，鸡内金 5 克，水煎服。
8. 带状疱疹：鲜甘薯叶加冰片少许捣烂，水煎后趁热湿

敷。

9. 疮毒发炎：生甘薯洗净捣烂，敷患处，可消炎去毒生肌。

10. 妇人乳少：甘薯叶 300 克，猪腩肉（猪肚子和近肋骨处的松软肌肉），同煎汤饮。

11. 妇女产后腹痛：甘薯蒸熟去皮，与黄酒同服，食后饮红糖姜汤一杯。

12. 水肿：甘薯挖洞填入生姜数片，烤熟食。

13. 肝炎黄疸：煮食甘薯可有助退黄。

14. 乳痈（乳腺炎）：白甘薯洗净去皮，切碎，捣烂，敷患处。

15. 习惯性便秘：常食甘薯；或甘薯叶 250 克加盐适量，用油炒熟，早晚空腹服。

16. 对口疮：甘薯叶，虾酱适量，捣烂敷患处。

17. 蛇咬：甘薯藤尖一把捣烂敷，然后迅速送医院救治。

18. 狂狗咬伤：甘薯叶和红糖，捣烂贴患处。每日换 2 次，然后迅速送医院救治。

19. 虫、蜂、蝎、蛇伤：鲜叶捣烂调红糖敷伤口，然后迅速送医院救治。

20. 大小便不通：鲜甘薯叶捣烂，调红糖贴脐部。

21. 误食河豚、蕈类中毒：鲜甘薯叶捣烂冲开水，大量灌服催吐，然后迅速送医院救治。

注意事项：甘薯不宜过多食用，多吃了易发生腹胀、打嗝、放屁、烧心等。有黑斑病及疮痂病的薯块不能食用，食后会严重中毒。

芋 头

【性味功用】

芋头又名毛芋、芋艿等，属天南星科植物。球茎、叶、梗可供药用。其味甘辛性平，有小毒（生芋）。能益脾胃、调中气，还有软坚散结、化痰和胃功效。内服生芋可治淋巴结肿大；外用可消炎、消溃、镇痛。

【治病验方】

1. 腹泻痢疾：芋梗，陈萝卜根，大蒜，同水煎服。
2. 吐血：芋花 25~50 克，炖猪肉服。
3. 子宫脱垂、小儿脱肛、痔核脱出：芋花 3~6 朵，炖腊肉食服。
4. 鹤膝风：芋花，生姜，葱子，灰面同捣烂，酒炒后包患处。
5. 瘰癧、淋巴结肿大：芋头切片晒干末研末，每次 50 克，并用海蜇皮，荸荠煎汤送下；或用芋头煮粥食。
6. 癖气：生芋 500 克压破，酒渍 2~7 日。空腹时服 1 小杯。
7. 诸疮因风致肿：白芋烧灰，温汤调和敷患处。

8. 头上软疮：大芋捣烂敷之。

9. 牛皮癣：芋和大蒜捣烂，敷患处。

10. 筋骨痛、无名肿毒、蛇虫伤：芋，麻油（或醋），一同捣烂敷患得；或芋梗捣烂敷之。

11. 便血日久：用芋根 20 克，白痢兑白糖，红痢兑红糖，水煎服。

12. 黄水疮：芋叶晒干，烧焦黄后研末搽之。

13. 蜂螫、蜘蛛咬伤：芋叶捣烂敷患处。

注意事项：芋头有小毒，不能生吃。另外芋头难消化，一次食得太多容易发生胀气，脾胃虚弱、便溏者宜慎食。

马铃薯

【性味功用】

马铃薯又名土豆、洋芋、山药蛋等，为茄科茄属一年生草本植物。以块茎作药用。其味甘性平无毒，有益气健脾、和中养胃、消炎解毒和利湿功效。内服可治皮肤湿疹，胃及十二指肠溃疡疼痛，习惯性便秘等症；外用能治皮肤溃疡、轻度烧、烫伤以及腮腺炎等。

【治病验方】

1. 胃及十二指肠溃疡，疼痛：马铃薯洗净切碎，和开水捣烂绞汁，加蜂蜜置瓶中，每晨空腹服 1~2 匙，连服 15~20 天。
2. 湿疹慢性皮肤溃疡：马铃薯洗净去皮，捣成泥，涂敷。
3. 便秘：马铃薯洗净切碎，和开水捣烂绞汁，加蜂蜜，每晨空腹服 1~2 匙，2~4 天内有效。
4. 腮腺炎：马铃薯洗净加醋磨汁搽患处，干了再搽。
5. 水、火烫伤：马铃薯洗净磨汁涂伤处。
6. 小儿水痘：马铃薯熟食，有解毒之功。

绿 豆

【性味功用】

绿豆为绿豆科植物的成熟种子，可煮粥，作饼馅，又可为药。其味甘性寒，无毒，有清热、消暑、解毒功效，可用于暑热烦渴、疮毒痈肿等症。绿豆衣能解热、退目翳。

【治病验方】

1. 中暑呕吐：绿豆 30 克，荷叶 15 克，水煎，再用凉开

水冲稀搅匀澄清，取上清液饮。

2. 高血压：猪苦胆一个，内装满绿豆，放于通风处风干。每次服绿豆 10~15 粒，每日 3 次，有疗效。也可用绿豆 100 克，海带 50 克，水煮烂，放冰糖适量服用。

3. 腹痛泄泻：绿豆、胡椒各等分研末。每服 3~5 克，每日 2 次，开水送服。

4. 热泻、肛门灼热：绿豆 30 克，车前子 5 克（或车前草 15 克），水煎服。

5. 中暑：绿豆 60 克水煎，捞出加丝瓜花 8 朵，再煮沸，温服汤汁。取绿豆皮、扁豆皮水煎代茶饮，亦可防中暑。

6. 小儿丹毒：绿豆 15 克，大黄 6 克，研末，用生薄荷汁加蜜调敷。

7. 糖尿病：绿豆煮烂当粥食。

8. 小儿下痢：绿豆 3 粒，胡椒 3 粒，巴豆 10 粒，用布包锤细加枣肉 2 枚，捣烂如泥贴脐眼上，痢止后去之。

9. 上吐下泻：绿豆粉，萆澄茄各 6 克，研细，每服 1.5 克，温酒送下。

10. 鼻衄、咳血、发烧：绿豆与藕同煮饮服。

11. 小儿消化不良：绿豆、小豆、黑豆适量煎汤饮服。

12. 痢疾肠炎：猪胆汁浸泡绿豆粉，首次服 1 克，以后减半，每日服 3 次，温开水送下。

13. 淋病初起：绿豆芽 1 千克绞汁，冲入白糖，分次饮服。

14. 绿豆枕：绿豆干皮装入枕芯，再加些干菊花，可治头风头痛，清火明目，降压。

15. 解暑：绿豆淘洗净，下锅加水，大火一滚，制成绿豆汤，取汤凉色碧食之效果好。多滚则色浊，解暑效果较差。

16. 腮腺炎：生绿豆 100 克，煮至将熟加入白菜心 2~3 根，再煮 20 分钟，取汁顿服，每日 1~2 次；或绿豆 160 克，黄豆 80 克，红糖 120 克，加水煮熟任意食；或取生绿豆研末，用米醋调敷患处。

17. 农药中毒：绿豆 500 克，食盐 100 克，捣细加冷水浸泡过滤，尽量多饮，然后速送医院救治。

18. 铅中毒：每天取绿豆 200 克，甘草 25 克，煎汤，分 2 次服，服时加维生素 C 300 毫克。连服 10~15 天为一疗程。

19. 烧伤：生绿豆粉 100 克。加 75% 含量的酒精适量，调成糊状，30 分钟后再加冰片 15 克，调匀备用。伤面暴露的用 10% 洁尔灭洗净后涂药，每天 2 次。

20. 诸药毒：用绿豆粉调水服；或取绿豆、蒲公英、大青叶、紫草根、金银花、生甘草各适量，水煎服。

21. 痈疽：赤小豆、绿豆、黑豆、姜黄共研为末，痈疽未发时取姜汁和井水调敷，已发时用蜜水调敷。

22. 乳痈初起：绿豆粉、血余炭面各 30 克，水调成糊状敷患处。

23. 痤疮：绿豆粉温水煮成糊状，睡前洗净敷患处。

24. 预防小儿生痱子：绿豆、鲜荷叶（或荷花、干荷叶均可），水煎服。

25. 下腿溃疡：绿豆 250 克研末，用桐油调成膏，摊布上贴患处。

26. 痈疮、丹毒、腮腺炎：绿豆研末，用米醋调敷患处。

27. 老人尿痛：绿豆 60 克，桂皮 10 克，同煮，空腹服下。

注意事项：绿豆性寒，脾胃虚、肾虚腰痛及体质寒者，宜少吃或不吃，属此类体质的妇女尤忌。

赤 豆

【性味功用】

赤豆又名赤小豆，属豆科植物。以颗粒细小、色紫赤者为佳。其味甘、酸，性平，无毒。有行水消肿、解毒排脓功效，适治水肿、脚气、痈疽疮毒等症。

【治病验方】

1. 预心麻疹：赤小豆、绿豆、黑豆、甘草各适量，三种豆煮熟晒干，加甘草研粉，开水冲服。一岁 3 克，2 岁 6 克，3 岁 9 克，每日 3 次，连服一周。

2. 肚浓肿：连翘 9 克，当归 12 克，赤小豆，水煎饭后服。

3. 热毒下血：赤小豆研成末，取 1 克用开水调服。

4. 食六畜肉中毒：赤小豆烧熟研末，每次服 3 克。

5. 小便多：赤小豆叶 500 克，放于豉汁中煮，调和作羹

食，或煮粥食。

6. 妊娠后仍有月经（胎漏）：赤小豆生出芽后烘干研末，制成小豆散，温酒送服 1 克，每日 3 次。

7. 大腹水病：白茅根 1 把，赤小豆 1.5 千克，水煮至干去茅根食豆，腹水可随小便下。

8. 水肿从足起：赤小豆用水煮烂，取汁渍膝以下；若水肿已入腹，只食小豆，勿杂食。

9. 水肿、小便不利：赤小豆 200 克加水煎煮烂，放糖当茶饮；或赤小豆 100 克、鲤鱼 1 条同煮汤食用，或与红枣同煎煮食；或大冬瓜适量，赤小豆 120 克，加水煮，分 3 次服；或鲤鱼 1 条，赤小豆 120 克，陈皮 6 克，一同煮烂服用，可治孕妇水肿、营养不良水肿、肝硬化水肿。

10. 肝硬化腹水：赤小豆 500 克，鲤鱼 1 条，加水 2000 ~ 3000 毫升，清炖至烂，食豆、鱼、汤。

11. 产后无乳：赤小豆 500 克，煮粥食或取汁食。

12. 腮腺炎：赤小豆捣烂和蜜外敷。

13. 疖肿：赤小豆花捣烂敷之。

14. 丹毒：赤小豆 10 克，黄柏 10 克，水煎内服；或赤小豆研末，以鸡蛋清调敷于患处，每日 1 ~ 2 次。

15. 疮痈肿毒：赤小豆研末，用鸡蛋清调涂。

16. 搔癢疹：赤小豆、荆芥穗等分为末，和鸡蛋清调涂。

17. 热淋血淋：赤小豆慢炒后研末，煨葱 1 根捣碎，洒热调服 10 克。

18. 脚气：赤小豆与大蒜、生姜、商陆根（中药名）加水煮至豆烂，去药渣，空腹食豆及药汁。

19.脚湿气痹肿：取桑根白皮、紫苏茎叶焙干研为末，取 2.5 克赤小豆煮烂取汁，加生姜 0.5 克再煎，制成赤小豆汤，空腹服，再吃豆。

20.痔疮下血：赤小豆 500 克，用黄酒 1000 毫升煮熟，出干，复纳酒中，候酒尽干后研末。每次用酒送服 1 克，每日 3 次。

注意事项：赤小豆利水性强，多食易伤津液，令人瘦削。

黄 豆（含豆腐，腐皮）

【性味功用】

黄豆又名毛豆，大豆、枝豆等，是豆科一年生草本植物，主要以嫩，老豆粒入药。其性平味甘，有健脾、宽中、下气、利大肠、消肿毒的功用。可清热、通便、利尿、解毒，能治胃中积热，水胀肿毒、小便不利等症。

【治病验方】

1. 小儿麻疹后期，余热未清：豆腐 250 克，鲫鱼 2 条，煮汤吃。

2. 乳少：豆腐 500 克，炒王不留行 50 克，煮服。

3. 妇人白带：白果（去心皮）10 粒，敲碎冲入黄豆汁 200

毫升中，炖服，连服数日。

4. 烫、烧伤：豆腐 2 份，白糖 1 份，捣烂调匀，外敷患处。

5. 感冒：黄豆 1 把加葱白 3 根，白果头 1 个，白萝卜 5 片，水煎温服。

6. 寒性胃暖疼痛：黄豆 30 克，花椒 1 撮，水煎服。

7. 缺铁性贫血：黄豆煮熟，炖入适量猪肝，每日服。

8. 盐卤中毒：生黄豆、生绿豆各 250 克，加水 500 毫升研磨，取上清液服；或生黄豆加水研磨，取上清液服。

9. 习惯性便秘：黄豆皮 120 克，水煎服。

10. 腹泻：黄豆皮炒炭，研末。每日服 2 次，每次 15 克，开水送服。

11. 胃出血：豆腐 500 克，冰糖 100 克，煮汤食。

12. 支气管哮喘：豆腐 500 克，麦芽糖 100 克，生萝卜汁 1 杯，煮开饮服，连服数日。

13. 肺结核咳血：豆腐、鲜泽泻叶与冰糖，加水煎服。

14. 过敏性皮炎、遍身疮痒难忍：豆腐皮烧存性，研末，香油调和敷患处。

15. 久痢不止：白豆腐加醋煎食之。

16. 胃、十二指肠溃疡出血：豆腐 100 克，红糖 60 克，加水煮服。

17. 气血不足、脾肾阳虚：豆腐、羊肉、虾、生姜适量，先煮羊肉，虾，加葱姜、盐，调味后加豆腐煮熟服。

18. 单纯性消化不良：黄豆 500 克磨成豆浆，倒入血藤 5 千克，煮成的汁浓缩过滤去渣，浓缩液烘干、研粉。小儿每

次 0.5~1 克，每日 4 次。

19. 痘后生疮：黄豆烧灰研末，用香油调涂。

20. 诸痈疮：黄豆液胖，加鲜马齿苋和白矾少许，捣烂涂之。

21. 筋痛拘挛、膝痛湿痹：以黄豆加水煎服。

注意事项：黄豆多食易伤气，生痰。肾炎患者应少食，以防血清中非蛋白质成份增加。

黑 豆（乌豆）

【性味功用】

黑豆通常又叫乌豆，另名秬豆；有一种野黑豆（俗名马料豆）药用更佳。其性味甘平无毒。有调中下气、利尿解毒的功效。豆卷能解表解热；豆衣（豆皮）有补肾养血平肝的作用。可用于治疗血虚肝旺、虚热、盗汗等症，还可治风湿关节痛、遗尿、经闭，老年性耳聋等疾患。

【治病验方】

1. 阴虚盗汗、自汗，尤其是热病后虚汗：黑豆衣 9 克，浮小麦 9 克，水煎服。

2. 坏血病：山楂，白糖、黑豆各 120 克，捣碎，加水 3

杯煎沸后，再加黄酒 60 克，一次内服。

3. 小儿夜尿、遗尿：黑豆 30 克，狗肉 250 克。煮至烂熟，加糖、调味吃。

4. 小儿自汗、盗汗：黑豆 9 克，黄芪 6 克，浮小麦 3 克，水煎服。

5. 处女经闭：黑豆（炒熟研末），每次服 9 克，用苏木煎汤送下。

6. 妊娠胎动腹痛：黑豆 90 克，米酒 60 克，置砂锅中，加水慢火煮至黑豆烂熟吃。

7. 下死胎：黑豆 90 克，加米醋煮浓汁服。

8. 妇女产后风痛、风寒湿痹、筋挛急：豆淋酒，每服半小杯，1 日 2~3 次。（制法：黑豆炒至半焦，泡入黄酒，将渣滤去用酒，即“豆淋酒”。）

9. 年老或肾虚耳聋：黑豆 60 克，狗肉 500 克，煮烂服用。

10. 一般湿疹：黑豆油，涂患处。

11. 风湿关节疼痛：黑豆 90 克（炒香），南蛇皮 120 克（去鳞），生姜 120 克（切片），用水 2000 毫升煮至南蛇皮烂熟。1 日分 2 次吃。

注意事项：橐豆衣炮制方法：（1）取稻豆豆衣原药，拣净杂质，筛去灰屑，再洗净晒干；（2）炒稻豆衣：把稻豆衣用微火炒至微卷；（3）蒸稻豆衣：把稻豆衣加水润透，蒸半小时即可。

豌豆

【性味功用】

豌豆又名荷兰豆、青豆、寒豆等，为豆科豌豆属植物。以嫩荚、豆粒和嫩苗药用。嫩荚和豆粒性平味甘，有和中下气、利小便、解疮毒作用，可治产后乳少、糖尿病、脚气等疾病。

【治病验方】

1. 心脏病、高血压：取豌豆苗洗净捣烂榨汁，每天半杯温服。
 2. 产后乳汁不下：可多煮食豌豆，或加猪蹄炖服。
 3. 糖尿病：豌豆苗及豌豆均可煮食，或榨汁饮服。
 4. 霍乱、吐泻转筋、心肠烦闷：豌豆 50 克，香茅 150 克，水煎去渣，分 3 次温服。
 5. 脚气：豌豆 500 克，葱白 10 根（切碎），辣椒 1.5 克，加水煎。分装 2 盆，脚浸，并从膝上往下淋洗百遍。
- 注意事项：豌豆不宜多食，多食易发生腹胀积滞。

蚕 豆

【性味功用】

蚕豆又名胡豆，为豆科植物蚕豆的种子。其性味甘、微温、平，无毒。多以花、梗、豆衣、荚壳为药。花有止血、止带、降血压作用；梗有止血功效；豆衣有健脾利湿作用，可治浮肿；豆荚烤焦研末可治脓疮，水火烫伤等。

【治病验方】

1. 咳血：蚕豆花 15 克，水煎去渣，溶入适量冰糖，1 日服 2~3 次。
2. 各种内出血：蚕豆梗焙干研末，每日 15 克分 3 次服。
3. 水泻：蚕豆梗 50 克，加水煎服。
4. 止血：鲜蚕豆叶捣烂挤汁，每日服 20 克毫升。日服 2 次，对肺结核咯血，消化道出血有效。
5. 小便不通：蚕豆壳 150 克，加水煎服。
6. 吐血：陈蚕豆壳炒后煎汤饮。
7. 便血：鲜蚕豆叶（或荚壳），水煎后加红糖适量服用。
8. 高血压、咯血、鼻衄、妇女白带：鲜蚕豆花蒸馏得蚕豆花露，随意服用；或蚕豆花 30 克，水煎加白糖，每天服 3

次。

9. 清热、解渴、消炎、预防生疳子：鲜蚕豆皮晒干，炒焦泔水当茶饮。

10. 肾炎：陈蚕豆 125 克，红糖 90 克，水煎服。

11. 痢疾：蚕豆 60 克炒黄，百草霜 30 克放锅内炒，加米汤水煎服。

12. 产后风：蚕豆衣炒熟研末，每次 10 克，黄酒送服。

13. 小儿脓疮疮：蚕豆花炒焦研末，植物油调敷。

14. 产后腹痛：蚕豆梗苗 15 克，水煎后加甜酒饮服。

15. 膈食：蚕豆炒香磨粉，用红糖调食。

16. 小胀、利水消肿：蚕豆 50~400 克，炖黄牛肉服。切不可与菠菜同用。

17. 水肿：蚕豆 100 克，冬瓜皮 100 克，加水煎服；或蚕豆 120 克，红糖 90 克，水煎服。

18. 秃疮：鲜蚕豆捣泥涂疮上，干时换；或用干蚕豆水泡后捣碎敷亦可。

19. 天泡疮：蚕豆壳烧炭研末，或加冰片少许，作香油调敷患处。

20. 黄水疮：蚕豆壳炒成炭研末，加黄丹少许（中药名，即钻丹）研和，用菜油调涂。

21. 胎漏：蚕豆壳炒熟研末，每服 10 克，加白糖开水调匀送服。

22. 瘰癧：油、盐、蚕豆壳在麻油中浸一周取出，在瓦上焙，研为末，用麻油调搽患处。

注意事项：蚕豆性滞，中气虚者慎食，食之易积滞腹胀。

极少数人食蚕豆后发生蚕豆黄病，须注意！

刀 豆

【性味功用】

刀豆又名挟剑豆，为豆科植物，因其形如刀子而得名。豆壳称刀豆衣。刀豆味甘性温，无毒；刀豆衣性味甘平。两者功效基本相同，能温中下气、益肾补充，主治虚寒呃逆，还有滋补和镇静作用。

【治病验方】

1. 百日咳：刀豆 10 粒打碎，甘草 5 克，加冰糖水煎，去渣频服；或刀豆子 25 克，水煎，加冰糖，日服 3 次。
2. 鼻窦炎：老刀豆文火焙干后研为末，酒送服 10 克。
3. 小儿疝气：刀豆子研粉，每次 7.5 克，开水冲服。
4. 膈食呕吐，不能吞咽：刀豆壳 25 克，咸橄榄 3 颗，半夏 15 克，加水煎服。
5. 久痢：刀豆荚放饭上蒸熟，蘸糖吃。
6. 妇女经闭，腹胁胀痛：刀豆壳焙干研为末，每次服 5 克，黄酒送下。略加麝香更好。
7. 肾虚腰痛：刀豆子 2 粒，包于猪腰内，外裹叶，烧熟

食；或刀豆壳烧灰存性研末，好酒调服；或刀豆壳 100 克，鸡蛋 1 只，加水煮服。

8．胃寒呃逆：刀豆壳烧灰存性研末，每次 6～10 克，开水送服；或老刀豆带壳 100 克，生姜 3 片，水煎去渣加红糖，日服 3 次。

9．老年咳嗽：刀豆根 50 克，红茶 5 克，加水煎服；或刀豆 25 克，水煎加冰糖（或蜂蜜）饮服。

10．头风：刀豆根 25 克，用酒煎服。

11．风湿性腰痛：刀豆根 50 克，用酒水各半煎服。

12．肾虚腰痛：刀豆根 50 克，水煎去渣，将药液与糯米炖服，每日 1 次。

13．跌打损筋：刀豆根捣烂，加酒蒸后敷患处；或刀豆根、火麻梗各等量，烧灰泡酒，每次服一杯，并外搽。

14．鹅口疮：刀豆壳烧灰，菜油调搽患处。

15．喘咳：刀豆炒干研粉，用红糖、生姜汤送服，每日 3 次。

16．老年腰痛：刀豆 7 个烧灰存性，研末拌糯米饭，日服 2 次。

17．阴囊疝气：刀豆根 100 克，糯米 50 克，黑豆 1 杯，芝麻 15 克，白果 15 克（去心），装猪膀胱内，炖熟食。

18．喉痹：刀豆壳烧灰存性，吹入咽喉少许；或刀豆壳烧灰存性，加青黛共研末吹入少许。

19．牙根臭烂：刀豆壳烧灰存性，加冰片擦之，数日即愈。

20．颈淋巴核初起：鲜刀豆壳 50 克，鸭蛋 1 只，酒水煎

服。

注意事项 :食用刀豆时应先去掉含毒性的豆荚两端尖角，并煮熟炒透，以免发生中毒。

豇 豆

【性味功用】

豇豆又名豆角、带豆、筷豆、江豆等，为豆科豇豆属一年生草本植物。以种子、根、叶和荚壳入药。豇豆种子性平味甘，可健脾补肾，治疗胃虚弱、食积腹胀、糖尿病、血尿、盗汗等症；叶能治淋、腮腺炎；壳能治腰痛、腹痛、乳痛；根可治小儿疳积、妇女白带、男子白浊等。

【治病验方】

1. 腮腺炎：豇豆子或叶，捣烂敷患处。
2. 小儿脾胃虚弱，食欲不振：豇豆根、鸡屎藤（中药名为苗草科植物），加水炖肉吃。
3. 妇女白带、男子白浊：豇豆根 250 克，藤菜根 250 克，炖肉或炖鸡吃；或豇豆 30 克，加水煎服。
4. 糖尿病：带壳豇豆 100~150 克，加水煎服。
5. 血尿：豇豆子研末，每次 5 克，以酒或水送服。

6. 盗汗：豇豆 100 克，冰糖 50 克，加水微火炖熟服。

7. 食积腹胀、暖气：生豇豆 15 克，细嚼咽下；或捣烂泡水服。

扁 豆

【性味功用】

扁豆，又名白扁豆和蛾眉豆，为豆科植物扁豆的成熟种子。其味甘性微温，无毒。有补脾和中、解暑湿功效，可用于脾虚有湿所引起的泄泻、便溏及夏天暑湿内侵、饮食不调所致的肠鸣泄泻等症，扁豆衣的功效与扁豆相同，但药力较弱，常用于治疗暑湿吐泻；扁豆花可解暑化湿，多用于夏天感冒、暑湿泄泻及下痢等。

【治病验方】

1. 急性肠炎、上吐下泻：白扁豆研粉，每次 20 克，温水送服，每日 3~4 次；或扁豆 50~100 克，煮汁分 2~3 次服。

2. 痢疾便血：红扁豆，红糖，共煮食。

3. 脾胃虚弱、呕吐泄泻：白扁豆、人参、茯苓、白术、甘草、山药、莲子、桔梗、砂仁等适量，制成参苓白术散服。

4. 消渴饮水：白扁豆炒后去皮，研为末，以天花粉汁同蜜和丸如梧子大，金箔为衣。每服 20~30 丸，以天花粉汁送下，每日 2 次。

5. 霍乱：扁豆，香薷，加水煎，分次服。

6. 水肿：扁豆炒黄研粉，每次 15 克，饭前以灯心草煎水调服。

7. 赤白带下：炒白扁豆研为末，用米汤送下，每次服 10 克。

8. 慢性下痢：常吃扁豆。

9. 误服药，胎动不安：生白扁豆去皮研为末，用米汤送服 30 克（或水煎服）。

10. 暑天腹泻、呕吐：扁豆 30~60 克，加水煎服。

11. 百日咳：生扁豆 10 克，红枣 10 个，加水煎服 3~5 日。

12. 妇女赤白带下：扁豆花焙干研末，每次 3 克，空腹米汤送服。

13. 肠炎痢疾：扁豆花 60 克炒焦，加水煎服；或取盛开的花，用开水焯后，加肉末、葱、胡椒、酱汁拌匀做馅，包馄饨炙熟食之。

14. 小儿消化不良：扁豆花 15~30 克，水煎加糖服。

15. 风湿性关节炎：扁豆根 30 克，加水煎服，连服数日。

16. 脾虚有湿：白扁豆 100 克，用淘米水泡后去皮，淮山药 50 克，加适量红糖，煮熟服，每日 2 次。

17. 赤白带下：扁豆苗 100 克，水煎后去渣，打入鸡蛋 3 只煮熟，空腹吃。

18. 妊娠恶阻，呕吐：生扁豆 50 克，晒干研末加黄连粉 1 克和匀，饭前服 10 克。

19. 鸟肉、轻粉类中毒：生扁豆 15 克，晒干研粉，开水冲服，然后速送医院救治。

20. 小便不利：扁豆皮 15 克，秋豆角 9 克，水煎加红糖内服，每日 1 次。

21. 中暑发热、烦躁口渴：扁豆皮煮汁服之。

22. 腹痛：扁豆花 3 克，煎鸡蛋 1 只，同食；或扁豆花研末，每次服 3 克，用米汤送服。

23. 砒霜毒：白扁豆生研，加水绞汁服，然后速送医院救治。

24. 恶疮连痂痒痛：捣扁豆涂敷。

注意事项：脾胃虚寒及患寒热病者慎食。食用时必须煮熟煮透。

向日葵

【性味功用】

向日葵又名朝阳花，属菊科植物。种子可榨油，经济价值高；果盘、花瓣、茎、叶、茎髓均可入药。其性味甘、平，无毒。有平肝去风、清湿热、消滞气之功效。种子油是制作

各种药用软膏的基药；茎髓可作利尿消炎剂；花瓣及叶可作苦味健胃剂；果盘（花托）则有降血压作用。

【治病验方】

1. 胃痛、疝气痛：向日葵花盘 60 克，加水煎服。
2. 胃癌：向日葵秆剥去外皮，取内白心，每日 4.5~6 克，煎汤当茶饮。
3. 便秘：陈向日葵秸内瓢子 1 个，焙灰研末，开水冲服。如大泻不止，服面汤即止。
4. 肾炎：向日葵花、麦秸，每次各 30 克，煎汤频饮。
5. 消渴：葵花根 150 克，水煎清早服。
6. 黄疸、乳腺炎：葵花烧灰存性，研细，用麻油调匀，涂于患处；另用鲜花 60 克，以酒、水合煎服。
7. 百日咳：(1) 向日葵梗，加水煎空腹时服；(2) 向日葵花 12 克，炖冰糖服；(3) 葵花茎（去外皮）15 克，甘草 6 克，水煎分 3 次服。
8. 疟疾：(1) 向日葵花瓣不拘量，泡茶（或水）煎服；(2) 向日葵、白头翁各等份，研末，每服 6~9 克，1 日 2 次。
9. 蛲虫病：向日葵子 250 克，生吃。
10. 老年咳嗽：隔年陈向日葵茎，加水煎服。
11. 哮喘：葵花瓣晒干切成丝状，当烟吸。
12. 头痛眩晕：鲜果盘 30~60 克，煎水，1 日 2 次分服。
13. 小便淋痛（包括尿道炎、尿道结石等）、妇女白带：向日葵茎连白髓 15~30 克，水滚 2~3 次（不要久煎），1 日 2 次分服。

14 .脚转筋 (腓肠肌痉挛):鲜向日葵茎心白髓 30 克,伸筋草 60 克,煮猪爪吃。

15 .妇女经前或经期小腹痛:葵花盘 30~60 克水煎,加红糖 30 克服。

16 .眼朦:葵花盘煎水后炖蛋吃。

17 .牙痛:葵花盘 1 只,枸杞根适量,煎水泡蛋服。

芝 麻

【性味功用】

芝麻原名胡麻,别名脂麻、胡麻仁,属胡麻科一年生草本植物。芝麻有黑、白两种,性能大致相同,但入药多用黑芝麻。其性味甘平,无毒。有滋养肝肾、润燥滑肠的功效。可治产后乳少、脱发、阳痿、耳鸣、慢性风湿性关节炎及心胃疼痛等病症。

【治病验方】

1 .阳痿、腰酸退软、耳鸣:芝麻 1000 克(炒),早稻米 1000 克,紫河车 2 具(焙干)。共研细末,制为蜜丸,每日早服 15 克,开水送下。

2 .夏季受暑头昏,口渴,小便少:鲜芝麻叶 15 克,开

水冲泡代茶喝。

3. 头上疽疮兰，年久不愈：胡麻 30 克。在疮上先用火罐拔，将脓血拨尽后，将胡麻研为细末，用开水调敷，每隔两天 1 次。

4. 疮口溃后，脓流不净：生芝麻、茶叶、百草霜各 30 克，捣烂如泥，敷患处。

5. 小儿面部疔疮，软疖：酒浸黑芝麻，蒸熟，捣研如泥，涂于布上，敷贴患部，每日 1 次。

6. 乳疮：芝麻（炒焦），研为末，用清油调敷患处。

7. 发枯发落，早年白发：黑芝麻，何首乌各等份，研末制为丸。每服 6 克，每日 2~3 次，饭后温水送下。

8. 荨麻疹，瘙痒：用芝麻根煎汤洗。

9. 脂溢性脱发：芝麻梗、清明柳各 90~120 克，煎汤洗发（擦洗头皮），连用 1~2 个月。

10. 蛔虫病：芝麻秸 90~150 克，葱白 30 克，乌梅 15 克，加水煎。1 日分 2 次空腹服，连服 3 天。

11. 干咳无痰，早轻晚重：芝麻 120 克，冰糖 30 克，和在一起捣烂。每次开水冲服 15~30 克，1 日 2 次。

12. 慢性风湿性关节炎，关节痛疼：芝麻叶 30 克，加水煎服。常服可预防复发。

13. 心、胃剧烈疼痛：白芝麻 100 克，炒黄研为末，用好醋一杯煎服。

14. 吐血：芝麻嫩茎叶 30~60 克，水煎，去渣加糖服。

15. 大便干硬，或湿热便秘：(1) 黑芝麻 60 克，杏仁 5 克，大米 60 克，浸水后捣烂成糊，煮熟加糖吃；(2) 黑芝麻

30 克，核桃肉 30 克，捣烂，开水冲服。

16. 通乳：大米加芝麻（不拘量）加水煎服。

17. 产后乳少：炒芝麻 15 克，加盐少许。共研细粉，开水冲服。

花 生

【性味功用】

花生又名落花生、地豆、长生果、落地生等，为豆科一年生草本植物。以种仁、种子衣、种壳入药。种仁性平味甘，有润肺和胃、润肠补虚、止咳化痰功效，适用于噪咳、反胃、脚气、乳少等症；花生衣对各种出血症及慢性支气管炎有治疗作用；花生壳则可治高血压、高血脂等病症。

【治病验方】

1. 声哑：花生连衣 60~90 克，加水煎服。

2. 慢性气管炎：花生衣 100 克，加水煎 10 小时，过滤浓缩加糖，连服 10 日。

3. 反胃：平时常食花生米。

4. 肾炎水肿：花生（连衣）、红枣各等分，煎汤代茶饮；或花生 120 克，蚕豆 250 克，加水文火煮，再加红糖服。

5. 高血压：花生米浸于醋中，5~7 天后食用，每天早晨空腹食 10 粒；或花生壳 120 克，加水煎服；或花生壳焙干研为末，每次 1.5 克，每日服 2~3 次。

6. 高血脂、冠状动脉硬化性心脏病：花生壳洗净加水煎，每次服 50~100 克。

7. 头痛失眠：花生叶 100~200 克，水煎代茶饮。

8. 久咳，秋燥，小儿百日咳：花生米去嘴尖，文火煎汤服。

9. 咳嗽：花生米、大枣、蜂蜜各 30 克，加水煎服，每日 2 次。

10. 血友病、原发性和继发性血小板减少性紫癜、肝病出血、手术后出血、肿瘤出血以及胃、肠、肺、子宫出血：花生衣 60 克，加水煎服。

11. 乳汁少：花生 90 克，猪前腿 1 只，共炖服，亦可再加黄豆 60 克炖服；或花生连衣煮粥。

12. 鼻出血、齿龈出血、紫癜：花生衣、红枣适量，加水煎服。

13. 冻伤：花生衣炒黄研末，每 50 克加醋 100 毫升，调成浆状，另取樟脑 1 克，用酒精溶解调匀，涂敷并用布包。

14. 脚气：生花生带衣 150 克，赤小豆 150 克，红枣 150 克，加水煎服；或花生 90 克，赤小豆 60 克，大蒜 30 克，红枣 60 克，加水煎服。

注意事项：花生营养丰富，但胆囊炎手术者，脾弱、便溏、肠炎、痢疾、消化不良、内热上火者均须慎食。另花生内含凝血素，故跌打瘀肿者忌食，以免加重瘀肿。

油 菜

【性味功用】

油菜又名芸苔，为十字花科植物。春采其苔可作蔬菜，种子用于榨油并可供药用。味辛性温，无毒。有散血消肿之功，茎叶主治痈肿丹毒，种子可治难产入产后诸疾。

【治病验方】

1. 小儿丹毒：鲜油菜适量，捣烂取汁，内服 1 小杯，同时用菜渣涂敷患处，每日换药 2~3 次；或用油菜子 50 克，研成粉末，用香油调敷患处。

2. 急性乳腺炎、无名肿毒、疮疮：鲜油菜捣烂如泥，涂敷患处。

3. 荨麻疹、带状疱疹：鲜油菜叶揉烂，涂擦患处。

4. 痈疽、搭背、项疽：鲜油菜 100~150 克，煎汤，连菜内服；另用鲜油菜适量，用湿纸包住，放火中煨熟，乘热捣烂敷患处，每日 1~2 次，连用 3~5 天。

5. 小儿蛔虫性肠梗阻：菜子油 100~200 克，加香葱汁 1 小杯，灌服有效。

6. 肠套迭：菜油 120 克，顿服。

7. 诸小虫入耳：菜油 1~2 滴，滴入耳内。

8. 妇女产后恶露不下，血气刺痛（包括盆腔炎）：油菜子（炒香）、肉桂各等量，共研为细末，然后用适量米醋及面粉煮糊。再掺入上药做成眼核大的丸子。每次服 1~2 丸，温热黄酒送下，每日 2 次。

二、蔬菜作物类

大 白 菜

【性味功用】

大白菜又名结球白菜、黄芽菜、白菜、菘等，为十字花科二年生蔬菜。以叶球和根作药用。叶球味甘性平，能解热通利肠胃，有补中，消食、利尿、通便、清肺热、止痰咳、除瘴气等作用；白菜根能清解毒，除烦、可治感冒、发热头痛、止痰咳、鼻塞、口干、无汗等症。

【治病验方】

1. 小儿维生素和钙质缺乏：白菜叶用水煮沸，沥出菜水加糖或盐食之。
2. 小儿腮腺炎：白菜根 2 个，1 个水煎服，1 个捣烂外敷，日换 1 次。
3. 风火牙痛：用白菜根绞汁，左牙痛滴左耳，右牙痛滴右耳。
4. 支气管干咳：白菜干 100 克，豆腐皮 50 克，红枣 10 个，水煎服。
5. 胃、十二指肠溃疡：小白菜 250 克，洗净，切碎，盐腌 10 分钟，绞汁加糖饮用，每日 3 次，空腹服。

6. 肺热咳喘：白菜心、冰糖适量、用筷子把白菜心扎几个洞，装入冰糖，放砂锅内蒸煮，吃后盖被出微汗，注意防风寒。

7. 便秘：大白菜帮洗净切薄片，油炒至八成熟，倒入用酱油、糖、醋和淀粉调好的汁炒拌均匀食用。

8. 消化不良引起的腹泻：大白菜心或嫩叶洗净剁碎，热油锅内炒熟，加佐料做菜食。

9. 感冒：干白菜根 1 个，红糖 50 克，生姜 3 片，加水煎服。

10. 感冒气管炎：白菜根、葱须适量，加水煎服。

11. 肾虚阳萎：白菜 250 克，虾仁 10 克，共炒食。

12. 肝脏病：白菜心开水焯后，沥干，切段，加盐、糖、醋腌 10 分钟，用香油拌食。

13. 酒醉不醒：白菜籽细研，用水调服。

14. 不长头发：白菜籽研细，加油调匀涂头部。

15. 漆毒生疮：白菜叶捣烂敷患处。

16. 木薯中毒：鲜白菜、生萝卜各 3 片，捣烂取汁，加白糖服。服药后速送医院救治。

注意事项：白菜滑肠，不可冷食。气虚胃冷、肺寒咳嗽者宜少食。

芥 菜

【性味功用】

芥菜又名芥、大芥、皱叶芥、黄芥等，为十字花科二年生蔬菜，以叶和种子作药用。芥叶味辛性温，有宣肺豁痰、温中利气的作用，对寒症、咳嗽痰滞、胸膈满闷、肾炎及泌尿系统疾病有疗效；芥菜籽味辛性热，能温中散寒，利气豁痰，消肿通络，常用于治疗胃寒呃逆、呕吐、肺寒咳嗽、痰多等症，外用可治肿痛、瘰癧。

【治病验方】

1. 身体麻木：芥末用醋调，涂拱患处。
2. 小便不通：鲜芥菜、水煎代茶饮。
3. 痢疾：芥菜根烧存性研末，用蜜水调服，每次 6 克。
4. 感冒无汗：水调芥末填脐内，以热物隔衣熨之，使之汗出。
5. 上气呕吐：芥末调蜜为丸如梧子大，每日 2 次，每服 7 丸；或制作成散空腹服（或酒浸服）。此方还可治脐下绞痛。
6. 肿及瘰癧：芥子末用醋和成饼，贴敷患颈。
7. 咽喉闭塞不通：芥子捣末，用水蜜调成糊状涂外喉下，

干则易。

8. 不生眉毛：芥子、半夏等量研末，用生姜汁调搽。

9. 耳聋：芥子捣碎，以人乳调和，棉裹塞入耳内。

10. 伤风感冒引起不思饮食：芥菜 500 克，豆腐 3 块，橄榄 4 只，生姜 15 克，加水煎煮，趁热喝汤，盖被使之出汗。

11. 淋病：芥菜 1000 克，萆薢 500 克，水煎汤当茶饮；或芥菜 1000 克，冬瓜皮 100 克，水煎汤当茶饮。

12. 寒邪上冲、胃腹疼：芥末用冷水调成糊状，外敷患处。

13. 一切痛肿：猪胆和芥末用冷水调成糊状，外敷患处，每日换 3 次。

14. 漆疮搔痒：芥菜煎汤洗。

15. 久咳痰多清稀：芥菜 50 克，加水煎汤内服。

16. 痔疮肿痛：芥叶捣成饼，频换之。

17. 关节炎、跌打淤血：芥末 50 克，用少量水润湿，加醋调成糊状，摊在布上，盖纱布贴敷痛处。3—5 日贴 1 次，每次贴 3 小时。

18. 痛肿：芥子末用水调匀摊布上贴患处。

19. 牙龈肿烂出臭水：芥菜杆烧灰存性，研末频频敷之。

注意事项：芥菜有辛辣味，不能过多食用。患目疾、痔疮、疮疡和体质热盛者不宜食用。

薤 菜

【性味功用】

薤菜又名瓮菜、空心菜、通菜等，为旋花科蔓性一年生或多年生植物。主以嫩茎、叶和根作药用。茎、叶味甘性寒，能清热毒、凉血利尿，可治鼻衄、便秘、淋浊、便血、痔疮、痈肿、跌伤及蛇虫咬伤等；菜根味淡性平，无毒，主治妇人白带过多、虚汗及久咳盗汗等。

【治病验方】

1. 妇女白带：薤菜根 500 克，白木槿花根 250 克，炖肉或炖鸡服；或薤菜 250 克，鲜木槿花 60 克，鸡蛋 2 只，制成薤菜木槿鸡蛋汤吃。

2. 龈齿痛：薤菜根 62 克，醋、水各半，煎汤漱口。

3. 小儿暑热：薤菜 200 克，荸荠 7 个，加水煮汤吃。

4. 疟疾：薤菜根 125 克，淡煎酒（或水煎冲酒），待发疟前半小时吃。

5. 糖尿病：鲜薤菜梗 60 克，玉米须 30 克，水煎服。

6. 鼻血不止：鲜薤菜和糖捣烂，沸水冲服。

8. 痢疾：薤菜根 200 克，加水煎服。

9. 翻肚痔：薤菜加水煮烂取汁，加白糖煮稠，每日早晚 2 次服适量。

10. 皮肤湿痒：薤菜水煎，取水洗患处。

11. 蛇咬伤：薤菜捣烂取汁和酒服，渣涂患处，并速送医院救治。

12. 蜈蚣咬伤：薤菜加食盐捣烂涂患处。

13. 蕈类中毒：薤菜捣烂取汁服；或取薤菜汁加银花 30 克，甘草 10 克煎汤，制成薤菜银花甘草液服。服药后速送医院救治。

14. 口角生疮、舌炎：薤菜 100 克，加葱白煮汤食。

注意事项：薤菜性寒凉，体质虚弱者吃后易引起小腿抽筋，故不宜多食。

韭 菜

【性味功用】

韭菜又名起阳草，为百合科多年生草本植物。根、茎、叶、籽均可药用。其味甘辛，性温，无毒。有温补肝肾、助阳固精的功效，根叶之汁液还有消炎、止血、止痛的作用。可用于治疗阳痿、遗精、遗尿、小便频数、白浊、白带过多、噎膈及鼻衄等症。

【治病验方】

1. 肾亏梦遗滑精、腰酸、小便频数、小儿遗尿、妇女腰酸带多：韭菜子炒熟，与桑螵蛸、龙骨各等分研末，加水调为丸如绿豆大。饭后每次服 5—10 克，每天早晚各服 1 次。

2. 跌打损伤、瘀血肿痛，或外伤出血不止：取韭菜连根 1 把，洗净后捣烂如泥，敷于损伤处，可收消瘀止痛、止血之功。

3. 跌打骨折：韭菜 25 克，葱白、生姜各 15 克，黄栀子 5 枚，白胡椒 10 粒，红糖 50 克，面粉 100 克，共捣烂如泥，敷在伤处，用布包扎。每 2 天换药 1 次（骨折者宜整复固定后再敷药）。

4. 扭伤腰痛：鲜韭菜（或根）50 克，洗净切细，加黄酒 150~200 克，煮沸后取汤乘热饮服。每日 1~2 剂。

5. 噎膈反胃，咽下困难食入即吐，胸腔隐痛等（包括食道癌、胃癌）：韭菜或其根适量，洗净后打烂取汁。每次服 100 毫升，1 日 3 次；或取韭菜汁 1 匙，加入牛乳半杯，煮沸后乘温缓缓咽下，1 日数次。

6. 成人或小儿盗汗，肺或淋巴结核：韭菜或韭黄 100~150 克，猪肝（或羊肝、蚬肉）100 克。共煮熟，吃肉饮汤。每日 1 次，连服 2~3 次。有强壮、开胃、止虚汗之功。

7. 阳虚易汗多汗：韭菜根 100 克，加水煎服。

8. 产后瘀血，血晕昏迷（流血过多，昏晕及出血性休克）：韭菜（或其根）1 把，捣烂后置于瓶中，用煮沸的米醋或酒冲入，趁热熏患者口鼻。有急救回苏之效。

9. 妇女倒经、崩漏不止，吐血、下血：韭菜 1 把切碎，加食盐少许，共捣烂，取汁 1 小杯，用儿童小便等量冲服。每日 1~2 次。

10. 阴虚血热引起鼻衄：韭菜 250 克，捣烂取汁。1 日内分 3 次服光。

11. 痔疮、脱肛、子宫脱垂：韭菜根 300 克左右，煎汤倒入大竹筒内，乘沸热时熏患处。每日 2 次，坚持 5~10 日可收效。

12. 水田皮炎，脚气：韭菜 1 把，捣烂擦敷患处。

注意事项：阴虚火亢者，忌服韭菜。

菠 菜

【性味功用】

菠菜又名菜，为藜科植物，性味甘、冷、滑、无毒。主含草酸、维生素 A、B、C 及铁质，有利五脏、通血脉、下气调中、止渴润肠的功效，还有助消化作用。可治慢性便秘、高血压、肺结核及痔疾等。

【治病验方】

1. 高血压、便秘、头痛、面红、目眩：鲜菠菜 200~300

克，洗净后放入沸水中烫约 3 分钟，捞起用香麻油拌食。每日 2 次。

2. 肺结核：菠菜籽 1500 克，白芨 1000 克，百部 500 克。共研为细末，加入蜂蜜适量拌匀，做成 9~10 克的小丸。每次服 1 丸。饭后用温开水送服。每日 3 次，连服 2 个月为一疗程。

3. 咳嗽气喘：菠菜籽适量，用文火炒黄，研成细末。每次服 5 克，温开水送服，每日 2 次。

4. 糖尿病：鲜菠菜根 100 克，干鸡内金 15 克，加水煎服。每日 2~3 次。

5. 夜盲症：鲜菠菜 500 克，捣烂取汁，1 日内 2 次分服。常服有效。

6. 风火赤眼：菠菜籽、野菊花各适量，加水煎服。

芥 菜

【性味功用】

芥菜又名野菜，为十字花科植物。初春采其嫩苗可作蔬菜食用。味甘、淡、性平，微寒，无毒。有凉血止血，利尿降压的功效。可用于治疗血尿、乳糜尿、泌尿系统感染、结石、水肿、高血压、咳血、视网膜出血，妇女崩漏及流产出

血等多种出血疾患。

【治病验方】

1. 高血压引起眼底出血：荠菜花 25 克，墨旱莲 20 克，加水煎服。每日 1 剂，连服 3~5 次。

2. 高血压：荠菜 15 克，车前草 15 克，切碎，加水煎服。每日 1~2 次。

3. 吐血、咯血、鼻出血：荠菜花、侧柏叶、藕节各 12 克，加水煎服。每日 1 剂。

4. 产后出血：荠菜、益母草各 15 克，加糖、水煎当茶饮。每日 3 次。

5. 功能性子宫出血：鲜荠菜、益母草各 30 克，加水煎服。每日 1 次。

6. 妇女白带、月经过多：鲜荠菜 30 克，猪瘦肉 120 克，加水同煮服。得日 1 次，连服 2~3 次。

7. 妇女产后小腹疼痛：鲜荠菜 30~60 克，切碎，加红糖 30~60 克，入锅内炒香，再加水煎服。每日 1 次，连服 2~3 次。

8. 小儿腹泻：荠菜 30 克，加水煎服。每日 3 次。

9. 肾炎水肿：荠菜、葶苈子各 60 克，加水煎。1 日内分 2~3 次服完。

苋 菜

【性味功用】

苋菜又名苋、米苋等，为苋科一年生草本植物。以叶、种子和根入药。苋菜叶味甘性凉，能清热解毒、利尿除湿、通利大便，可治赤白痢疾、二便不通。还有一种野苋菜，叶上有刺，故又称刺苋菜，其味甘微苦，性凉，有清热解毒、利尿凉血作用，适治痢疾、肠炎、湿热腹泻、咽喉肿痛、疮肿痒疹、热淋尿血等，效果比家苋更好。苋菜种子又称苋米。味甘性寒，能清肝明目、通利二便；苋菜根又称地筋，味甘性寒，可治阴囊肿痛、痔疮、牙痛等。

【治病验方】

1. 催透发麻疹：红苋籽 15 克（或叶 30 克），加水煎服。每日 2 次分服。
2. 白喉：苋根火煨研末，加冰片少许，吹入喉中。
3. 产后腹痛：红苋籽 50 克，炒黄研末，用红糖水分 2 次冲服。注意忌生冷辛辣。
4. 产前后赤白痢：紫苋菜加水煎，取汁去渣，加粳米煮粥空腹服。

5. 慢性尿路感染：鲜花菜 200 克，同煮猪肉常吃。
 6. 漆疮瘙痒：苋菜煎汤洗之。
 7. 眼雾不明、白翳：苋菜子、青箱子、蝉花各适量，炖猪肝吃。
 8. 大小便难：苋菜种子 25 克，研末，分 2 次开水送服。
 9. 乳糜血尿：红苋菜子炒黄研末，每次 15 克，用糖水送服。
 10. 阴囊冷，疼痛：捣苋菜根敷之。
 11. 牙痛：苋根烧存性，研末擦之，再取红灯笼草根煎汤漱口。
- 注意事项：苋菜性凉，煮汤喝可清热通利，但肠胃虚寒、慢性腹泻者不宜多食。

马 齿 苋

【性味功用】

马齿苋又名酸味菜，为马齿苋科植物。可作蔬菜食用。味酸性微寒，无毒。有清热解毒、消痛肿、利水去湿和止血功效。可治湿热泄泻、菌痢、急性肠炎、肺痈、肠痈、乳疮、子宫出血、痔疮出血、肾炎水肿、急性关节炎和膀胱、尿道炎等疾病。

【治病验方】

1. 预防菌痢：马齿苋水煎服汁饮；或切细做馅包馄饨，煮粥吃。

2. 痢疾：马齿苋汁加等量蜂蜜开水冲服；或马齿花 60~100 克，加大蒜捣烂服。每日 3 次。

3. 尿道炎：马齿苋 60 克，生甘草 6 克，加水煎服。每日 1 次，连续服。

4. 血痢：马齿苋和粳米煮粥，不加盐空腹食。

5. 产后血痢、小便不通、脐腹痛：马齿苋榨汁煎，见沸即可，加蜂蜜调服。

6. 小便热淋。服马齿苋汁。

7. 赤白带下：马齿苋汁和鸡蛋清，微温后服。

8. 阑尾炎：马齿苋汁，加冷开水、白糖同服。每次 100 毫升。

9. 多年恶疮：马齿苋捣烂敷之。

10. 小儿白秃：马齿苋煎膏涂之；或马齿苋烧灰加猪油和匀涂之。

11. 小儿火丹：杵烂马齿苋敷之。

12. 小儿百日咳：取马齿苋糖浆，每日服 4 次。

13. 小儿单纯性腹泻：马齿苋水煎（或加糖煎）服之。此方也可治白喉。

14. 预防传染性肝炎：马齿苋加水煎服。

15. 急性菌痢：马齿苋加水煎服；或用马齿苋、铁苋菜等量，制成注射液肌注。

16 . 钩虫病：马齿苋 250 ~ 300 克，加水煎汁，再加食醋 50 毫升（或白糖），每天空腹服 1 次，连服 6 ~ 9 天。

17 . 急性阑尾炎：马齿苋、蒲公英各 100 克，白糖适量，加水煎服。服药后速送医院诊治。

18 . 肺结核：马齿苋 250 克，大蒜头 1 个，加水煎代茶饮。

19 . 肾结核：鲜马齿苋 1500 克，捣烂，浸于 1200 毫升黄酒中 3 日后，过滤取汁，每日饮前服 10 克。

20 . 手足癣：鲜马齿苋捣烂取汁，与等量米醋混合，涂患处。

21 . 痔：马齿苋洗净、切碎，装入猪大肠内蒸熟服。

22 . 尿频：马齿苋 500 克，洗净、切碎。加红糖 150 克，水煎 30 分钟，取汁温服，并盖被使之出汗。每日 3 次。

23 . 血尿：鲜马齿苋 100 克，车前草 7 根，加水煎服。

24 . 带状疱疹：鲜马齿苋捣烂，加花生油调匀，涂患处，干后再涂。

25 . 阴囊湿疹：马齿苋根叶 30 克，明雄黄 6 克，白矾 60 克，捣烂敷患处；干时再换。

26 . 黄疸、牙龈炎：鲜马齿苋 100 ~ 200 克，加水煎服。每日 3 次。

27 . 瘰癧：马齿苋阴干烧灰，取腊月猪膏和匀。患处清洗后，拭干敷之。每日 3 次。

28 . 肛门肿痛：取马齿苋汁、酢浆草等量，煎汤重洗。每日 2 次。

29 . 蜈蚣、蝎子、毛虫、蜂蜇等伤：马齿苋捣烂取汁涂

敷。

注意事项：马齿苋性寒凉，脾胃虚弱、大便泄泻者。另外，马齿苋忌与胡椒、蕨粉、海龟、鳖甲同服。

茄 子

【性味功用】

茄子属茄科植物，又名落苏，有白、青、紫等品种，性能相近。根、茎、叶、果均可入药。其味甘性寒，无毒。有散血止痛、收敛、止血、利尿、解毒等作用。可治咳嗽气喘、疮疡痔肿、白带过多及子宫脱垂等病症。

【治病验方】

1. 久痢不止：茄根烧灰，加等量石榴皮研末，冲红糖水服用。
2. 慢性气管炎：将茄根制成每毫升含药 2 克的糖浆。每次 50 毫升，日服 2~3 次。10 天为一疗程，连服 3 疗程。
3. 产后腹痛：白茄子根 4 条，加水煎敷，冲红糖加酒服。
4. 对口疮：鲜茄蒂、鲜何首乌等量，加水煎饮服。
5. 小儿口疮：霜后茄子阴干，研末涂患处。
6. 黄疸肝炎：紫茄子与粳米，煮饭常食。

7. 内痔便血：干茄研末，每次服 9 克，连服 10 余天；或取白茄烧灰研末，每日服 3 次，每次 1 克。温开水送服。

8. 皮肤破口外伤：紫茄茎烧灰研末外敷。

9. 疝气：青茄蒂煎浓汁服。用量 3~7 岁 5 枚、8 岁以上 7 枚，服后饮白糖水，见效后再服 1~2 次；或茄子根 30 克，野枸杞 1 枚，将枸杞打碎，同茄根加水煎服，每日 2 次。

10. 乳头干裂：霜打茄花焙干，香油调敷患处。

11. 无名肿痛或蜂蜇肿痛：茄子加醋捣烂，外敷患处。

12. 尿血便血、风湿病、手脚麻木：茄子秧 30 克，加水煎汁服用。

13. 预防肠炎：茄捣烂如泥，拌蒜当菜吃。

14. 乳腺炎、疔疮痈疽、皮肤溃汤：取秋后老茄子阴干烧灰存性研末，加入少量冰片，混匀外敷（或撒在凡士林纱布上外敷），或用香油（猪油）、开水调敷。

15. 跌打损伤消肿：茄子晒干或焙干研粉，用酒或开水送服。每次 1 克，每日 3 次。

16. 血淋疼痛：取茄子熏干研为末，每服 6 克，温酒或淡盐水送下。

17. 老烂脚：取紫茄子皮捣烂，局部外敷，每日 1~2 次。

18. 肠风下血：取茄叶薰干研为末，每服 6 克，米汤送下；或取经霜的茄子连蒂烧灰存性，研末，每日空腹用温酒或米汤送服。

19. 冻疮冻伤：茄子秧 2 份，辣椒秧 1 份，共熬 5 小时，取滤液浓缩成膏涂患处；或将膏溶于水中熏洗，每日 1 次；或用茄根及茎煎汤洗患处。

20. 牙痛：秋茄子花干燥后焙焦研末涂痛处；或茄根捣汁频频涂之；或茄根、茄蒂烧灰涂之；或茄蒂炭加等量细辛干敷之。

注意事项：茄子性寒凉，脾胃虚寒、慢性腹泻、消化不良者及孕妇忌多食。

黄 花 菜

【性味功用】

黄花菜又名金针菜、忘忧草、漏芦，为百合科多年生蔬菜。以干花蕾、根入药。干花蕾性凉味甘、能健脑、抗衰、解忧、有止血、消炎、利尿、健胃、安神功能，可治吐血、便血、小便不通等；菜根有健胃、利尿、消肿镇痛之效，可治腰痛、风湿关节痛、黄疸等症。

【治病验方】

1. 感冒：黄花菜、红糖各 50 克，加水煎服。
2. 小便疼痛：黄花菜、白糖各 100 克，加水煎服。1 日 2 次。
3. 乳腺炎、乳汁不下：黄花菜 25 克，炖瘦猪肉吃；或鲜根 100 克，猪蹄 1 只，共煮食。

4. 风湿关节痛：黄花菜根 50 克，加水煎去渣，冲入适量黄酒温服。

5. 声音嘶哑：黄花菜 50 克，加水煎，再加蜂蜜 50 克，慢慢咽下。

6. 哦喉初起：取黄花根 5~6 条，生嚼，咽其根汁，再取根 4~5 条，加水煎服。

7. 痢疾：生黄花菜炖冰糖服；或黄化菜、马齿苋各 50 克，红糖 100 克，加水煎服。

8. 血淋：黄花菜 120 克，红糖 60 克，分 2 次加水煎服。6 小时服 1 次。

9. 通身水肿：黄花根叶晒干研为末，每次 10 克，饭前米汤送服。

10. 便血：黄花根与生姜用油炒，以黄酒冲服。

11. 大肠下血：黄花根 10 条，茶花 25 克，赤地榆 15 克，象牙末 5 克，加水煎，分 3 次服用；或黄花根、红枣各 50 克，加水煎，分 2 次服用。

12. 黄疸：鲜黄花根 100 克洗净，母鸡 1 只，合炖 3 小时服之。

13. 乳痈肿痛：鲜黄花捣烂，外用冷罨并包扎。

14. 成年男女腰痛：鲜黄花根 15 条，猪腰 1 只，加水煎，分 3 次服。

15. 内痔出血：黄花 50 克，加水煎，再加红糖调味。早饭前 1 小时服，连服 3~4 天。

16. 缺乳：黄花菜加水煎，再加红糖调味服。

17. 血痔：黄花菜 60 克，黄精 45 克，加水煎，空腹服。

18. 鼻血：黄花菜 100 克，加水煎服。此方如加藕 50 克或茅根 25 克，可治便血、吐血。

19. 火眼：黄花菜、马齿苋各 50 克，加水煎服。

注意事项：鲜黄花菜含秋水仙碱，有毒性，故鲜用时应用沸水焯，再用清水浸泡，以除去毒性。

枸 杞

【性味功用】

枸杞又名枸杞子、枸杞豆、枸杞果等，是茄科多年生落叶小乔木。果实、叶、根皮可供药用。杞子味甘性平，能温肾润肺、补肝明目；枸杞的嫩茎叶与杞子有同样功效；其根皮叫“地骨皮”，性寒味甘，有降血压、降血糖和解热作用，常用于清肺热，退虚热。

【治病验方】

1. 消渴、唇干、口燥：地骨皮、石膏、小麦适量，水煎后去渣，制成地骨皮汤温服。

2. 血淋：地骨皮加酒煎服；或加水捣汁再加酒制成地骨酒，空腹服。

3. 妇人白带：枸杞叶同鸡蛋炒食。

4. 妇人阴肿生疮：地骨皮加水煎洗。
5. 高血压：地骨皮加水煎服，连服 30 天。
6. 疟疾：地骨皮 50 克，茶叶 5 克，加水煎，发作前 2~3 小时服。
7. 牙髓炎疼痛：地骨皮加水煎，浓缩过滤，取小棉球蘸汁填牙洞，可止痛。
8. 肾亏、腰腿疼：枸杞叶 500 克，羊肾 1 对，葱白 14 根，细切加米煮粥，调味空腹食。
9. 痄夏虚病：枸杞子、五味子同研细，用开水泡后密封 3 日，代茶饮。
10. 目赤生翳：枸杞子捣汁，每日点眼 3~5 次。
11. 视力减弱或夜盲：枸杞叶 100 克，柄猫草 50 克，夜明砂 15 克，猪肝 200 克，加水煎服。
12. 眼涩痛有翳：枸杞叶、车前草各 100 克，绞榨取汁，再取大桑叶 150 克同法取汁，混匀点眼中。
13. 急性结膜炎：枸杞叶 100 克，鸡蛋 1 只，调味煮汤食。每日服 1 次。
14. 痔疮炎肿：枸杞叶煎汤熏洗。
15. 风虫牙痛：地骨皮用醋煎后漱口；或水煎饮。
16. 耳聋有脓水：地骨皮、五倍子共研末制成地骨皮散，掺入耳中。
17. 肠风痔漏，下血不止：地骨皮、凤眼根皮等量，炒黄研末，制成地骨皮散，空腹温酒送服。
18. 瘰疬于手足肩背形似赤豆：地骨皮、葵根叶适量，用水煎汁加糖服。

注意事项：枸杞为滋补性药物，有外邪实热、脾虚有湿、泄泻者忌用。

花 椒

【性味功用】

花椒又名川椒，为芸香料落叶灌木或小乔木蜀椒的果实。药用以色红者为佳。果皮名叫椒红，种子为椒目，均可作药用。椒红性味辛、温，有小毒；椒目则味苦性寒。椒红能健胃、驱蛔，有温暖强壮作用；椒目为利尿药，适用于治疗慢性浮肿腹水。

【治病验方】

1. 偏头痛：牛黄 1.5 克，花椒 9 粒，研为末，用棉花包好，左痛塞于右鼻孔，右痛于塞左鼻孔。
2. 一切偏、正头痛：治偏头痛取花椒 1 克，硫磺 3 克，研为细末，用棉花包好，右痛塞左鼻孔，左痛塞右鼻孔；治正头痛则两鼻孔均塞，以清涕流出为度。另煎茯神 6 克内服。
3. 腹寒痛，受寒腹泻：把花椒和盐放在盅内，加温水少许化开，连水一起扣在肚脐处。
4. 误食水银中毒：开口花椒 9 克（未开口的花不能用），

急用温开水吞服（不要嚼碎）。

5. 红白痢疾：川椒、红、白糖各 15 克，加水煎服。

6. 蛔虫性肠梗阻：将花椒中的杂质及椒目除去，称 9 克，另取麻油 120 克置锅内加热，再将花椒倒入煎熬，至微焦时停火，待凉后滤除花椒，此油即为一剂量。将此花椒麻油一次顿服。如一次服不下，间隔 2~3 小时后继续服用。一般在服药约 2 小时后腹痛可明显减轻，不再出现呕吐，半天后自动排去。据报道，治疗 52 例，均获良效。

7. 早、中期血吸虫病：市售花椒除去椒目杂质，温火微炒，磨细过筛，取椒红粉末，装入胶囊。每粒含量为 400 毫克。成人每天 5 克（儿童酌减），分 3 次服。20~25 天为一疗程，132 例患者服用后，症状明显改善，食欲增加，肝脾缩小，粪检有一定阴转率。

8. 小儿消化不良、菌痢：川椒末（黑、白均可），另备暖脐膏药。把川椒末填满患儿肚脐眼，贴上暖脐膏药，并用宽布带固定 24 小时，如未见好转，可换贴 1 次。此方治疗 40 例，均贴 1~2 次痊愈。

9. 秃疮：鲜花椒叶 1 把，水煎洗患处。

10. 寒性痛经：花椒 9 克，生前 24 克，大枣 10 个，加水煎服。每日 1 剂。

11. 阴道滴虫症（搔痒，白带过多）：川椒 6 克，艾叶 15 克，青盐少许。水煎外洗。

12. 虫牙痛：花椒 6 克，蜂房 6 克，盐少许。水煎后含嗽多次。

13. 寒性牙疼：将花椒放于酒中，用火点燃片刻，等酒

呈现黄色后灭火。用于口含。

注意事项：阴虚火胆者禁用。

辣 椒

【性味功用】

辣椒又名辣茄，加茄科植物。药用以尖小而辣味强者为佳。其味辛性热，有调味、健胃作用，少量食用，能促进胃液分泌，增进食欲。外用能治冻疮、风湿、腰肌疼痛、关节痛及脱发；内服适于治胃弱、消化不良、肠胃充气、胃寒痛等症。10~20%的水煎液还有杀虫功效。

【治病验方】

- 1.痢疾水泻：辣椒1个为丸，清晨以热豆腐皮裹住吞下。
- 2.疟疾：辣椒种子按患者年龄每岁取1粒（但至多20粒），1日3次，开水送服，连服3~5天。
- 3.功能性子宫出血：辣椒根50克，鸡脚2~4只，煎熬后分2次服。血止后继续服5~10剂。
- 4.肾囊肿胀：辣椒根、猪精肉适量加水煎汤服。
- 5.关节疼痛：辣椒末用酒或醋调和敷患处。
- 6.慢性风湿性关节炎：花椒30克，加水文火煮30分钟，

放入干辣椒 20 多个，煮软后取出，去籽。取辣椒皮 3 层撕开贴患处，以花辣水热敷并熏 1 小时。每晚 1 次，治疗 7 天；或取红辣椒 10 个，萝卜 1 个，共捣烂涂患处。

7. 胃脘冷痛：辣椒 1 个，生姜 3 片，加红糖水煎汤服。

8. 脱发斑秃：尖小辣椒 6 克，切细，用烧酒 50 毫升浸泡 10 日，过滤去渣。涂擦脱秃部位，每日数次。

9. 冻疮：剥辣椒皮贴患处。

10. 毒蛇伤：辣椒生嚼 10 余个，可消肿定痛，使伤处起小泡、出黄水而愈；或嚼烂敷伤口。临时处理后，须速送往医院救治。

11. 腰腿痛：取辣椒末、凡士林适量，加些黄酒调成糊状，涂于油纸上贴患部，用胶布固定。

12. 一般外科炎症（腮腺炎、蜂窝组织炎、多发性疖肿等）：老红辣椒焙焦研末，撒于患处；或用油调成糊状外敷。

13. 冻疮、冻伤：辣椒 50 克切碎，经霜冻麦苗 100 克，加水 2~3 千克，煮沸去渣，趁热浸洗患处，每日 1 次（已破溃者应包裹保暖）；或用辣椒带子 30 克切碎，加水溶化的凡士林 250 克，烧沸 10~15 分钟，去渣，加樟脑 15 克混匀。冻伤初起时涂擦（已破者不能用），每日 2~3 次。

14. 外伤瘀肿：红辣椒晒干研末，按 1:5 加入溶化的凡士林中，搅匀，冷却后能凝固成油膏，用于扭伤、击伤、碰伤引起的皮下瘀肿及关节疼痛等症。敷于患处，每 1~2 日换 1 次。

15. 手足无力如瘫痪：辣椒根 2 个，鸡脚 15 对，花生 100 克，红枣 6 个。用水、酒各半炖服。

注意事项：辣椒辛热，风热病者应忌之。食用过多易引起胃肠疾病及肛门肿痛，诱发痔疮。胃肠炎、腹泻、呕吐、胃及十二指肠溃疡、肺结核咯血、牙痛、扁桃体炎、咽炎、高血压、月经过多等患者，都不宜食用。

胡 椒

【性味功用】

胡椒属胡椒科植物。有黑、白胡椒两种。采下未成熟果实，自然干燥后即成黑胡椒。采摘成熟果实，经加工，擦去外皮，则成为白胡椒，可调味食品，亦可作药用。其性味辛、大温，无毒。有下气、温中、祛痰功效，是一种芳香刺激性健胃药，可除胃寒、消寒痰、化积食，治心腹卒痛、癫痫等症，还能解鱼肉、鸟兽食物的毒素。

【治病验方】

1. 疟疾：胡椒、硫黄各 1 克，共研末，撒在普通膏药上，贴背脊对肚脐眼处，过期即愈。
2. 胃涉水受寒：葱白 1 把，煮稀饭或面条 1 碗，加白胡椒末适量，趁热食下并盖被发汗。
3. 胃痛：胡椒 7 粒，大枣 3 个（去核），共煮。吃枣喝

汤，每日 1 剂。

4. 心腹冷痛喜温，痛时喜按：白胡椒、绿豆各等分，共研细末。温黄酒送下，每次 3 克，1 日 2 次。

5. 呕吐反胃，朝食暮吐（包括慢性胃炎、胃弛缓、胃内停水等）；白胡椒、姜半夏各等量，共研细末，用姜汁面粉糊调为丸如水豆大。每服 30 丸，生姜汤送下，1 日 2 次。

6. 荤腥鱼肉类宿食不消，呕吐泄泻，心腹冷痛：白胡椒、吴茱萸、橘皮各等分，共研细末。温开水送下，每次 3 克，1 日 1~2 次；或胡椒粉、生姜、紫苏各 3 克，加水煎服。

7. 对口疽：胡椒 30 克，麝香 650 毫克，蜂蜜 60 克，共研为细末，拌匀。涂于足心并包扎好。

8. 蝎螫：白胡椒粉 1.5 克，加白面少许，用水调匀敷患处。

香 菜（无菱）

【性味功用】

香菜又名香荳、胡荳元荳，为伞形科一年生草本植物。嫩苗可作蔬菜，药用取其果实或全草。其味辛性温，有芳香健胃、驱风解毒和促进外周血液循环的功效。可用于治疗小儿麻疹、风疹透发不快或透而复没、肉类食物中毒等症。

【治病验方】

1. 感冒：香菜 100～150 克，加水煎服。
2. 胃弱消化不良：香菜籽，陈皮各 6 克，苍术 9 克，加水煎服。
3. 麻疹透发不快：香菜 120 克，水煎取汤，遍擦全身，并内服少许；或用香菜 50 克，白茅根 3 克，水煎代茶饮；或用香菜、马蹄、胡萝卜各适量煎汤服。

注意事项：气虚者忌服。患脚气、金疮、口臭、狐臭者禁食。另此菜久食令人善忘，发宿疾及脚软。

芹 菜

【性味功用】

芹菜又名勤菜、药芹、蒲芹等，为伞形科二年生植物。以叶柄、根、花作药。家种的分水芹和旱芹两种（野芹有毒，不能食用）。旱芹味甘苦，性凉，能平肝清热、祛风利湿，可治高血压、眩晕头痛、面红耳赤、痈肿等。

【治病验方】

1. 百日咳：全芹菜洗净捣汁，加食盐少许，蒸熟。早晚

服 1 杯，连服 3 日。

2. 小儿发热不退：水芹菜、大麦芽、车前子适量，加水煎服。

3. 小儿霍乱吐泻：芹叶细切，煮熟服汁。

4. 预防动脉硬化：芹菜根 100 克，大枣 10 个，加水煎服。

5. 痲腮（腮腺炎）：水芹捣烂，加茶油调敷患处。

6. 痲肿：鲜芹菜 50~100 克，散血草、红泽兰、钹头草各适量，捣烂敷患处。

7. 丝虫病：芹菜根水煎加白糖，每日早晚服 1 次；或芹菜根水煎代茶饮。

8. 小便淋痛：水芹去叶捣烂，温开水和服。

9. 反胃呕吐：芹菜根 10 克，甘草 15 克，加水煎沸后打入鸡蛋 1 个热服。

10. 高血压、高血脂：水芹菜 500 克，黑枣 250 克，加水煎服。

11. 糖尿病：芹菜 500 克，绞汁煮沸服；或芹菜水煎加白糖热服。

12. 中风：芹菜榨汁，每服 3~4 匙，每日 3 次，连服 1 周。

13. 头风痛：芹菜根捣烂煎鸡蛋吃。

14. 失眠：芹菜根 60 克，加水煎服。

15. 早期原发性高血压：鲜芹菜 200 克，马铃薯 15 克，大、小蓟各 25 克，共制成流浸膏。每次 10 毫升，日服 3 次。

16. 咳嗽：饴糖（用麦芽制成的糖）30 克化开，加芹菜

根、陈皮各 9 克，炒焦，加水煎服（有寒可再加生姜）。

17. 乳糜尿：旱芹叶柄连服 10 条，加水煎空腹服。每日 2 次，连服 3~7 天。

18. 小便出血：水芹捣烂炖水热服。每次 60 克，日服 3 次。

19. 小便不利：水芹 15 克，加水煎服。

20. 皮肤湿毒红肿起泡流水：芹菜每日炒或煮当菜吃，可使患处干燥脱皮，不痒而愈。

21. 月经先期：干芹菜 500 克，加水煎常服。

22. 经前腹痛：干芹菜 30 克，大戟 15 克，加水煎。在月经来前 4~5 天天温服，连服 4~5 次可愈。

23. 产后出血：芹菜根 60 克，水煎后取汁，煮鸡蛋 2 只服食。

24. 白带：芹菜籽 15 克，水煎后冲黄酒服；或水芹 20 克，景天 10 克，加水煎服。

25. 产后腹痛：干芹菜 100 克，水煎后加糖和米酒空腹服。

注意事项：芹菜甘苦而凉，凡低血压者、溃疡患者、慢性泻者、血虚患者均不宜食用。

葱

【性味功用】

葱为百合科多年生草本植物。品种有香葱、大葱、洋葱等，性能大致相近。入药多用香葱（又名青葱）。药用部分为其鳞茎，中医叫“葱白”。其性温味辛，无毒。含蛋白质、脂肪、醣类、胡萝卜素、维生素 B1、B2、C、钙、镁、铁，还含挥发油。有发汗解表、散寒通阳、促进消化液分泌、健胃和抑菌、杂菌作用，特别对痢疾杆菌及皮肤真菌的抑制作用比较明显。

【治病验方】

1. 感冒：葱白适量，捣烂取汁。使患者仰头，滴入其两鼻孔内，然后闭口，用鼻子呼吸几分钟。

2. 感冒、伤风头痛：葱白 10 根，大蒜 3 根，用糯米煮粥 2 碗，粥快好时放入切碎的葱蒜，再煮沸数滚，趁热一次吃下，并盖被取汗。

3. 感冒、伤风鼻塞、头痛、怕冷、无汗：葱白 6 根，生姜（切碎）20 克，淡豆豉 20 克，加水一碗煮沸 5~10 分钟，去渣。趁热一次饮下，加盖棉被使全身出汗。

4. 伤风咳嗽、痰多泡沫：葱白 6 根，生姜片 15 克，萝卜（切丝）1 条。用水 3 碗，先将萝卜煮熟，再放入葱、姜，并煮成一碗，连渣服。

5. 恶疮疔毒：老葱白、鲜蒲公英、蜂蜜各等量，共捣烂如泥状，贴敷患处，效甚佳。

6. 耳下红肿、疼痛但不发烧：葱白 2 根，蜂蜜适量。将葱白切碎捣烂，加入蜂蜜调成糊状，敷患处。

7. 一切疔痈未破溃者：葱白 2~3 根，蜂蜜 60 克。将葱白切碎捣烂，加入蜂蜜敷患处。每日 1 次。

8. 非阻塞性尿闭：连须葱白 500 克，切碎捣烂，炒热，隔布敷在小腹处。冷后可炒热再敷，直至腹内发响，小便即通。经治 10 多例，效果显著。

9. 遗尿：葱白 7 根，硫磺 9 克，并捣烂如泥。于每晚睡前敷脐部，次日早晨取下。

10. 鸡眼：生葱管（叶）适量。将葱管剖开，取有汁液的一面贴在鸡眼上，用布包扎。每天换药 1~2 次，数天后可消除。

11. 妇人阴户痛痒：四季葱适量，火硝 6 克，加水煎取汁。取药棉蘸洗患处，数次可愈。

12. 急、慢性鼻炎，鼻窦炎：葱白适量，捣烂绞汁。晚上用盐水洗净鼻腔后，以棉球蘸葱汁塞于一鼻孔内，左右交替进行。

13. 痈疮肿毒：葱全株适量，捣粒，以醋适量拌匀，蒸热后敷患处。

14. 跌打损伤肿痛：葱全株适量，切细炒熟。拌入适量

松香、捣烂如膏，热敷患处。

15. 刀伤折伤、鲜血淋漓：全葱煨熟，捣烂敷患处，能散瘀止痛。

注意事项：表虚多汗、阴虚有火者忌内服。

大 蒜

【性味功用】

大蒜又名荤菜，为百合科多年生草本植物。药用部分主要为地下鳞茎，以独头紫皮大蒜为佳。其性温味辛，有强烈的刺激性气味。含有大蒜挥发性精油、蛋白质、醣类、维生素 A、B、C 等。有解毒、抗菌、消炎和驱除肠道寄生虫的作用，并有健胃、镇静、止咳、祛痰、强壮等功用。内服可用于治疗痢疾、腹泻、食蟹中毒及虫积腹痛等症；外用可治疮痈肿痛等症。

【治病验方】

1. 菌痢：去皮的紫皮大蒜 50 克，捣烂，在 38℃ 温水 100 毫升中浸 2 小时，取汁加糖浆制成大蒜糖浆，每日服 3~4 次，每次 20~30 毫升；或用 20% 大蒜糖浆（即 100% 紫皮蒜液 2 份，40% 茶叶液 2 份，糖浆 6 份），每日服 3~4 次，每次 10

~ 15 毫升。

2 .阿米巴痢 :用 10%的大蒜浸出液灌肠 ,并食大蒜 1 只 ,每日 3 次。

3 .萎缩性鼻炎 :用 40%的大蒜液 ,或 50%大蒜甘油涂鼻。每日 3 次。

4 .滴虫性阴道炎 :用 50%大蒜甘油明胶栓剂 ,于阴道冲洗后置 2 枚。每日 1 次 ,共用 7 天。

5 .小儿泻肚 :生蒜 2 只 ,煨熟趁热吃。

6 .百日咳、感冒、咳嗽、急慢性气管炎 :大蒜 15~30 克 ,去皮捣烂 ,开水浸泡 4~5 小时 (或水煎 1~2 小时) ,取汁加白糖 ,制成大蒜糖液 ,分 2~3 次服。

7 .流行性腮腺炎 :大蒜、赤小豆、马齿苋适量共研细 ,用醋调和涂患处。

8 .急性扁桃腺炎 :大蒜捣烂取汁 200 毫升 ,加入猪胆汁 100 毫升。按年龄每岁量 1 毫升 ,成人 15 毫升 ,每日 3 次饭前服。

9 .急性胃炎 :大蒜去皮放醋内浸泡。每餐吃 6 瓣 ,每日 3 次。

10 .肺病 :常饮浸大蒜多年的醋。

11 .疟疾 :大蒜 1 只 ,在火上烘焦黄 ,疟发前 2 小时饮米酒吃蒜 ,或大蒜 1 只 ,辣椒叶 100 克 ,加水煎服。

12 .寒冷腹痛 :食浸醋大蒜。

13 .呕吐 :大蒜 1~2 只烧熟 ,用蜂蜜加开水送服。

14 .疝气痛 :紫皮蒜 2 只 ,柑核 50 克 ,金柑 2 只 ,白糖 50 克 ,加水煎服。

15. 高血脂：大蒜汁加奶油服；或单饮适量大蒜汁。

16. 高血压：每天早上空腹吃糖醋大蒜 1~2 只，并喝些醋。

17. 腹泻：大蒜头 1 只，煨熟食。

18. 久泻或寒泻：大蒜头捣烂，贴足心或脐中。

19. 伤口化脓：用 25% 大蒜液冲洗伤口。

20. 蛀牙疼痛：先取出蛀牙中残留物，将大蒜捣泥塞入。

21. 头癣：大蒜捣烂加泥，和猪油调敷患处。

22. 湿气脚癣：生蒜切开，取切面私患处搽涂。

23. 鼻衄：捣蒜泥，左鼻流血时敷右足心，右鼻流血时敷左足心。

24. 水气肿满：大蒜、田螺、车前子各等分熬膏，摊贴脐中，水会从小便下。

25. 食蟹中毒：干蒜煮汁饮之，然后送医院救治。

26. 一切肿痛：独头蒜 3~4 只捣烂，加入麻油调匀敷贴肿处。

27. 喉炎：取蒜泥汁加等量盐水漱口。

28. 脓疱疮疖：蒜捣烂如泥敷患处。

29. 驱蛲虫：蒜泥加植物油、睡前涂肛门周围。

注意事项：大蒜刺激性强、不宜多食。多食后会刺激肠胃，生痰动火，伤肝损目，故阴虚火旺，有肝热目疾、肝炎、喉舌或胃慢性炎症、溃疡病患者都应忌食。又因食蒜后易发热，故各种发热、尿道炎、皮下出血、子宫出血患者，也应忌食。另外，过多食蒜还可能引起贫血症。

生 姜

【性味功用】

生姜属姜科植物。药用以老姜为佳。其味辛性微温，有温中、兴奋、发汗、止呕和解毒作用。可解鱼蟹、半夏、天南星之中毒，沿外感风寒、头痛、痰饮、咳嗽、胃寒呕吐等症。

【治病验方】

1. 胃、十二指肠溃疡：鲜姜 50 克，加水煎服。每日 3 次服 2 天。

2. 疟疾：鲜姜捣烂摊于纱布上，取双侧膝眼、间使和大椎穴位，于发作前 4~6 小时敷贴，过 8~12 小时后取下。有效率达 95%。

3. 急性菌痢：鲜姜 75 克，红糖 50 克共捣烂。每日 3 次分服，连服 7 天。有效率 70%。

4. 蛔虫性肠梗阻：鲜姜 100 克取汁，加蜂蜜至 600 毫升。分 2~3 次服，婴儿减半。疮块消失后服驱蛔药。

5. 急性睾丸炎：取老姜切片，外敷患侧阴囊。兜上纱布，1~2 日更换一次。疗效好。

6. 胃痛体虚、食少消瘦：鲜姜 5 片，放在猪肚内隔水炖熟分次服。

7. 腹部寒痛、便泄：鲜姜 5 片、红糖 60 克水煎，再加白酒少许温服；或鲜姜 10 片，葱白 7 根共捣烂，以酒送服（或敷脐部）。

8. 类风湿性关节炎：鲜姜、大葱、辣椒各 9 克，同面条煮熟趁热吃。以出汗为度，连服 10 日。

9. 风湿痹痛：鲜姜汁和黄明胶共熬成胶，摊在纱布上贴患处。

10. 腹满不能服药：煨姜用纱布包好用手压在下腹，冷时更换之。

11. 目赤：用古青铜钱刮鲜姜，取汁滴之。

12. 腋下狐臭：鲜姜切片频擦之。

13. 中毒急救：如见半夏、乌头、木薯、天南星等中毒，轻者用姜汁含漱，并内服 5 毫升，每隔 4 小时服 5 毫升；重者鼻饲 25% 的干姜 60 毫升，每隔 4 小时服姜汁 5 毫升。急救处理后应速送医院救治。

14. 寒啖：姜切片焙干研末，取糯米糊调丸如芥子大，空腹米汤送服。

15. 二便不通：鲜姜 30 克，豆豉 9 克，盐 6 克，连须大葱 500 克，共捣烂烘热贴脐上。

16. 水肿：鲜姜皮、五加皮、地骨皮、大腹皮、茯苓皮各等分，研末制成五皮散，每次取 9 克加水煎服。

17. 寒性经痛：鲜姜 24 克，大枣 30 克，花椒 9 克，加水煎趁热服。

18. 赤白痢疾：等量鲜姜和绿茶，加水煎成浓茶服。

19. 晕车：乘车前嚼鲜姜；或用鲜姜片贴敷内关穴和脐眼处。

20. 赤白癩风：鲜姜切片频频擦至皮肤发热。每日 2~3 次，连治 2~3 月。

21. 跌打损伤：姜汁和酒调面敷之。

22. 牙痛：老姜切片，加白矾，烧炭研末，擦痛处。

23. 百虫入耳：耳滴姜汁。

24. 风湿性腰腿痛：临床上用鲜姜制成 5~10% 注射液，于痛点或穴位注射，有效率达 83%。用于小儿麻痹症也有一定疗效。

25. 手脱皮：鲜姜切片，用酒浸 24 小时后涂擦。

26. 诸疮痔漏，久不结痂：鲜姜切片，涂上白矾末，炙焦研细敷贴。

27. 半夏中毒：姜汁 1 盅，白矾 9 克，调匀内服。

28. 冻疮：鲜姜、辣椒各 15 克，白萝卜 30 克，加水煎洗患处；或鲜姜捣烂泡酒搽患处。

29. 斑秃或脱皮：鲜姜切片擦患处，每日 2 次，反复擦之。

注意事项：姜性辛温。含姜辣素，多食刺激肾脏，使口干咽痛、便秘，故受寒后喉痛、口干、便秘者慎用；有热症者则忌食。腐烂的生姜含黄樟素，食后可诱发食道癌及肺癌，不能食用。

萝 卜

【性味功用】

萝卜又莱菔，属十字花科植物。根茎、叶、种子均可入药。其味甘、辛，性平，微凉。有健胃消食、顺气止咳化痰、利尿、清热解毒及消炎功效。常用于治疗感冒、上呼吸道感染、菌痢、高血压、气滞腹痛、冻疮等症。

【治病验方】

1. 痢疾初起：萝卜苗阴干，赤痢用红糖水、白痢用白糖水煎服。
2. 下痢噤口：萝卜汁加蜂蜜和水煎服。
3. 流感、白喉：白萝卜、青橄榄适量，煎水代茶服。
4. 高血压：萝卜汁每次 1 杯，日服 2 次。
5. 矽肺：常食鲜萝卜、鲜荸荠；或萝卜汁加茅根汁温服。
6. 积食作酸：生嚼数片萝卜。
7. 翻胃吐食：萝卜杵碎蜜煎，细细嚼咽。
8. 失音不语：萝卜汁加姜汁同服。
9. 鼻衄：萝卜汁加酒少许热服，并以生萝卜汁滴入鼻中。
10. 消渴口干：常饮生萝卜汁。

11. 偏正头痛：仰卧滴入生萝卜汁于鼻中。

12. 脚气：萝卜煎汤洗，再以萝卜晒干研为末，铺在袜内。

13. 滴虫性阴道炎：先用醋酸水或 1/5000 高锰酸钾冲洗患处，再将萝卜洗净消毒后捣成泥，做成塞剂放入阴道内，每日换一次。

14. 烫火伤：白萝卜汁涂患处。

15. 热疖：白萝卜汁调醋涂患处。

16. 食积及小儿食豆或食面积滞饱胀：白萝卜汁饮服。

17. 急性喉炎，喉痛声哑，支气管炎：白萝卜汁 250 克，加白糖和生姜汁服。

18. 热咳、咯黄痰：白萝卜、荸荠汁各 60 克，加糖炖蒸熟服。

19. 百日咳：白萝卜汁，加麦芽糖蒸熟服。

20. 冻疮：白萝卜切片，烘热涂擦患处。睡前擦至患处皮肤发红。

21. 食物中毒、煤气中毒：白萝卜汁每次 60 克，日饮 2 次。

22. 蕈类中毒：白萝卜、红糖适量，加水煎服。

23. 哮喘：白萝卜法搽和蜂蜜煎后温服。

24. 感冒：白萝卜 250 克，洗净切片加水煎，加白糖热服。

25. 口疮：萝卜汁频漱去涎。

注意事项：萝卜性凉，体质虚弱者宜少食。另外萝卜破气，在服用人参、生熟地、首乌等滋补药物后应忌食。

胡 萝 卜

【性味功用】

胡萝卜又称红萝卜、黄萝卜、金笋等，属伞形科植物。肉质根、花、叶均可入药。其味甘、辛，性平或微温，无毒。有健胃化滞功能，可用于治疗消化不良，久痢、咳嗽症。经常食用防止维生素 A 缺乏引起的疾病。种子为驱虫药，并可用于肾脏病的利尿剂。

【治病验方】

1. 小儿发热：胡萝卜 60 克，加水煎饮汁。
2. 水肿：胡萝卜缨（穗状的东西）蒸熟服 7 天。
3. 产后风、恶寒战栗：胡萝卜缨煎水服。
4. 高血压：胡萝卜 500 克榨汁，每日 3 次饮服。
5. 小儿消化不良：胡萝卜 250 克，加盐 3 克煮烂，去渣取汁。每日 3 次分服，连服 2 天。
6. 急性黄疸性肝炎：干胡萝卜缨 120 克（鲜 250 克）水煎服。每日 2 次，连服 7 天。
7. 水痘：胡萝卜 100 克，香菜（芫荽）50 克，加水煎当茶饮。

8. 水痘：胡萝卜 200 克，凤梨 150 克，芫荽 150 克，荸荠 100 克加水煎服；或胡萝卜 100 克，芫荽 50 克，加水煎代茶饮。

9. 百日咳：胡萝卜 200 克，红枣 12 枚，加水 3 碗熬成 1 碗，随意服 10 余次；或把两味捣泥取汁加白糖蒸干温服。

10. 白喉：胡萝卜加水煎当茶饮，可作辅助治疗。

11. 便秘：胡萝卜捣泥取汁，用白糖煮开温服；或将胡萝卜条切成纺锤形，长 5 厘米，浸在 50% 盐水中，7 日后取出，用时慢慢塞入肛门，5—7 分钟即可自行排便。

12. 麻疹：胡萝卜 120 克，芫荽 90 克，荸荠 60 克，煎水当茶饮，可使疹毒透出。

13. 驱蛔：胡萝卜微炒一下，与花椒子一起研末，水调为丸。每服 5 克，每日 2 次。

14. 冻疮：胡萝卜烘干搽擦。

15. 火伤：胡萝卜捣烂敷患处。

16. 夜盲、角膜干燥症：胡萝卜加水煎服；或洗净生食，连续吃 10 天。也可将胡萝卜蒸熟或炒熟拌饭吃，或与猪肝合炒食。

17. 久痢：胡萝卜加水煎服。

18. 婴儿单纯性的消化不良：胡萝卜加红糖或加茶叶水煎服；或胡萝卜与葱白捣汁同服。

19. 乳头破裂：胡萝卜叶子焙黄，研末，用香油调敷患处数次。

注意事项：食用胡萝卜过多，可引起皮肤发黄，但停食后会自行消失。

芡 青（蔓青）

【性味功用】

芡青又名蔓青、大头菜、扁萝卜等。其味苦、辛、甘，性平，有消食下气功能，可止渴，治咳嗽，还有去心腹冷痛、热毒风肿之功效。芡青的花和种子可明目清热，能治青盲眼障、小儿秃疮等。

【治病验方】

1. 黄疸、小便赤：生蔓青子研末，热开水调服。每次 6 ~ 10 克。
2. 妊娠小便不利：蔓青子研末，开水送服。
3. 大小便不通：蔓青子油，空腹送服。
4. 骨疽（骨髓炎、骨结核、骨坏死等）经久不愈：芡青子捣研成细末，敷患处，用纱布包裹。
5. 消宿食胀气：煮羹食。
6. 预防时疫：立春后合家同服温芡青汁。
7. 眉毛脱落：芡青子 120 克炒研为末，调醋涂之。
8. 疮疡肿毒、乳痈及各种无名肿：芡青鲜根及茎叶，加食盐少许，捣烂涂敷。

9. 鼻中衄血：芫青根捣汁饮。

10. 小儿头疮：干芫青叶烧成灰，和猪油敷；或芫青子炒后研末，以醋调涂。每日 2 次。

11. 补肝明目：芫青子洗净，加烧酒浸一夜，取出隔水蒸 20 分钟，晒干研细，加蜜制成小豆大的丸。每服 6 克，米汤送下。

黄 瓜

【性味功用】

黄瓜又名青瓜、王瓜、刺瓜等，为葫芦科一年生蔓性植物。以根、茎、叶、霜作用。黄瓜性凉味甘，有清热、利水、解毒、美容的效能，可治小儿热痢、水肿、咽喉肿痛、跌打疮痛、火眼、汤火灼伤等。黄瓜藤性平味淡，无毒，有清热、利水、除湿、滑肠、镇痛的功用，可治痢疾、高血压、胆囊炎、黄水疮等；黄瓜根性凉味甘，能止痢治腹泻；叶可治腹泻。

【治病验方】

1. 痢疾：黄瓜藤、叶，加水煎服。

2. 产后腹痛，风搐：黄瓜藤阴干，加水煎服。

3. 小儿疳积：黄瓜 250 克，豆腐 500 克，加水煮，饮汤吃菜。

4. 小儿内热腹泻，湿热痢疾：黄瓜叶一大把，挤汁掺开水加白糖服。

5. 噤口痢：黄瓜根捣烂贴肚脐上；或黄瓜藤烧灰存性，香油调敷脐上。

6. 高血压：黄瓜藤制成流浸膏或片剂服；或鲜瓜藤加水煎服。

7. 小儿热痢：嫩黄瓜与蜂蜜同食。

8. 水肿腹胀四肢肿：黄瓜剖成两半，不去子，以醋煮一半、水煮一半，俱烂，空腹服；或黄瓜皮加水煎服。

9. 咽喉肿痛：老黄瓜去子，内放入芒硝填满，阴干后研为末，每次取少许吹入咽喉。

10. 跌打疮痛：六月取黄瓜洗净放入瓶中，加水浸之，用水涂于疮上。

11. 火眼赤痛：五月取老黄瓜，开孔去瓢，内放入芒硝填满，悬于阴处。待芒硝透出后刮下（即“黄瓜霜”），点眼。

12. 汤火灼伤：五月收黄瓜洗净放入瓶内，封好，挂于檐下，待有汁后取水涂敷伤处。

13. 黄疸：黄瓜皮加水煎服，每日 3 次；或黄瓜根捣烂取汁，每日早晨服。

14. 口腔炎：口内溃疡面用银花、甘草汤洗净，用棉花蘸“黄瓜霜”涂患处，或收入患处。

15. 腹泻：黄瓜叶晒干研末，每服 6~10 克（小儿减半）。米汤送服，1 日 3 次。

16. 胆囊炎：黄瓜藤 60 克，加水煎，以鸡胆汁冲服。每日 1~2 次。

17. 黄水疮：黄瓜藤阴干，火焙存性，以石研为末，涂疮上。

18. 羊痫疯：黄瓜藤 100 克，加水煎服，1 日 2 次。

19. 温病高热：老黄瓜剖开去瓤及仁，入瓦罐密封，置阴凉处或埋地窖中一年（瓜尽化为水，色微黄，澄清），取水饮之。

20. 白癫风：鲜黄瓜捣碎取汁，加硼砂粉末调和，1 月 3 次涂患处。

21. 痱子：鲜黄瓜切片擦患处。

22. 蜂蜇伤：老黄瓜切开涂擦患处，1 日数次，可止疼消肿。

注意事项：黄瓜性凉，脾胃冷、有寒痰、腹痛泄泻及老年慢性支气管炎患者，应慎食。

冬 瓜

【性味功用】

冬瓜为葫芦科植物。因老熟后皮上有白粉，故又名白瓜。又因形似枕头，有人叫枕瓜。瓜皮及种子均可入药。其味甘，

性微寒，无毒。瓜皮能清热利水消肿；瓜子可清肺热、化痰、排脓、利湿。可治内脏性脓疡（如阑尾脓肿、肺脓疡等）、男子白浊、女性白带过多及痰热咳嗽等症。

【治病验方】

1. 痢疾：冬瓜瓢加冰糖搅匀，炖后取汁服。
2. 慢性胃炎：冬瓜仁 25—50 克，加水煎服。
3. 中暑高烧：冬瓜子 500 克，煮汤食。
4. 咳嗽多痰：冬瓜子 15 克，红糖适量，共捣烂，开水冲服。
5. 妊娠浮肿：冬瓜 1 个，赤小豆 120 克，加水炖烂，饮汁分服；或冬瓜 1 个，鲤鱼 1 条（不加盐），清炖后食鱼饮汤。
6. 肺脓疡：冬瓜子 15 克，加水煎服；也可配桃仁、薏米、鱼腥草，加水煎服。
7. 痔疮疼痛：用冬瓜汤洗之。
8. 水气浮肿喘病：大冬瓜脐部切开（像一盖子），取出瓢，填入浸泡过的赤小豆后盖好，外部用黄泥密封，阴干，置于点燃的谷糠内煨之，去净泥，切片焙干研末，加面捏成冬瓜丸，另煎冬瓜子汤同服。
9. 消渴：冬瓜去皮埋在湿地中。一月后取出破开取内汁饮；或冬瓜子、麦门冬、黄连各 100 克，加水煎饮；或冬瓜白瓢加水煎汁淡饮。
10. 肾脏炎，小便不利、浮肿：冬瓜皮、西瓜皮、白茅根各 30 克，玉米须 20 克，赤豆 150 克，加水煎服；或冬瓜汁 1 杯，调蜂蜜服。

11. 咳嗽：经霜冬瓜皮 25 克，蜂蜜少许，加水煎服。

12. 乳汁少或不下：冬瓜子一把，鲢鱼一条同煮，食鱼喝汤。

13. 荨麻疹：冬瓜皮加水煎，当茶喝。

南 瓜

【性味功用】

南瓜又名番瓜，属葫芦科植物。种子、瓜藤、瓜蒂、瓜瓢及瓜肉（制或南瓜粉）均可为药。其味甘、性寒，无毒。瓜肉外用能消炎止痛，内服可治糖尿病；种子是有效的驱虫药；瓜藤能治久咳哮喘、肺癌等。

【治病验方】

1. 小儿呕吐：南瓜蒂 3~7 个，加水煎汤饮。

2. 肺结核：南瓜藤 60 克，煎浓汁加白糖，1 日 2 次分服。

3. 糖尿病：经常适量食用蒸熟的南瓜；或制成南瓜干粉冲服。

4. 驱蛲虫：南瓜子研末，开水调服。每次 1 匙，每日 2 次，连服 5~6 日。

5. 习惯性流产：南瓜蒂数个晒干，在瓦上烧灰存性研为

末，自怀孕 2 个月起每日温开水送服（1 个量）；或加炒米粉同服。

6．呃逆：南瓜蒂 4 个，加水煎服。连续 3~4 次。

7．乳头破裂、阴囊湿疹：南瓜蒂晒干烧灰存性，以香油周敷。

8．夜盲：南瓜花适量与猪肝 200 克，加水同煮服。

9．湿热发黄：南瓜根炖黄牛肉服之。

10．便秘：南瓜根 75 克，加水浓煎后灌肠。

11．疔疮：老南瓜蒂数个，焙干研为末，以麻油调敷。

12．烫伤：南瓜蒂晒干烧灰，以茶油调搽；或南瓜藤捣汁涂伤处。

13．对口疮：南瓜蒂晒干烧灰研末，以茶油调敷。

14．溃疡：南瓜蒂晒干烧灰研末，以香油调敷；或南瓜瓢捣烂涂患处。

15．虚劳内热：秋后将南瓜藤齐根剪断插入瓶内，取汁服。

16．胃痛：南瓜藤冲黄酒服。

17．产后缺乳：生南瓜子去壳取仁，捣烂，早晚空腹服。

18．百日咳：南瓜子瓦上炙焦，研末，用红糖水调服少许。1 日数次。

19．小儿咽喉痛：南瓜子晒干，取 10~15 克，用冰糖加水煎汤服。

20．内痔：南瓜子 1000 克，煎水熏之。每日 2 次连熏数日。

21．风火痢：去叶柄的南瓜叶 7~8 片，加水煎。拌少许

食盐，连服 5~6 次。

22. 刀伤：南瓜叶晒干研末，敷伤口。

23. 乳缩：南瓜须 1 把，加少许食盐捣烂，开水泡服。

24. 驱蛔：南瓜生食（成人每次 500 克，儿童 250 克），两小时后再服泻剂，连服 2 天，驱蛔有效率达 60%；或南瓜子去壳留仁，取 50~100 克研碎加开水，以蜂蜜（或糖）调成糊状，空腹吃。

25. 火药伤人及烫火伤：生南瓜捣烂敷之。

26. 肺痈：南瓜 500 克，牛肉 250 克，同煮熟食（勿加盐）。连服数次后，再服六味地黄汤 5~6 剂（忌食油腻）。

27. 驱绦虫：鲜南瓜子仁 50~100 克，研烂，加水制成乳剂，再加冰糖（或蜂蜜）空腹炖服；或以南瓜子榨油，每服 15~30 滴；或南瓜子、石榴皮各 50 克，每日服 3 次，连服 2 日。

28. 血吸虫病：南瓜子炒黄研末，每日 2 次，每服 100 克，加白糖水冲服，以 15 日为一疗程；或去壳去油的南瓜子粉 280 克，每日分 3 次服。

注意事项：南瓜不能一次食用过多，否则易引起腹胀气满等不适。凡胃热气滞湿阻者，食用过多易发生脚气、黄疸。连续用两个月以上，皮肤会发生黄染状的柑皮症，但停食后会慢慢自行消失。

丝 瓜

【性味功用】

丝瓜别名天罗，又名布瓜，属葫芦科植物。嫩瓜作蔬菜，老瓜及全草均可入药。其味甘、性平而偏凉，无毒，有祛风化痰、凉血解毒、通经络、行血脉、下乳汁等功效，还有杀虫作用。可预防麻疹，治疗菌痢、慢性支气管炎及各种外科、皮肤病等。

【治病验方】

1. 菌痢：取嫩丝瓜 2 条切段，用竹笋叶或厚纸包好，煨熟后取出，再纱布包好绞汁，加红、白糖适量于汁中，开水冲服，每日 2 次；或丝瓜绞汁取 15 克，加红、白糖各 15 克，化开后开水冲服。

2. 驱蛔：黑丝瓜子仁（儿童 30 粒，成人 40~50 粒），空腹嚼食或捣烂装入胶囊服。每日 1 次，连服 2 天。

3. 腮腺炎：干丝瓜 1 条切碎，炒至微黄研末，每次 9 克，每日 3 次，用黄酒或开水送服，连服 3 天；或以水调匀敷之；或丝瓜藤叶捣汁敷患处。

4. 痘疹不快：老丝瓜取近蒂 3 厘米处切下，连皮烧存性

研末，砂糖水送服。

5. 疝气疼痛：连蒂老丝瓜烧存性研末，每次 10 克，以热酒送下。

6. 百日咳：生丝瓜子绞汁，和蜂蜜少许服用；或天萝卜水 1 小杯，炖热加冰糖服。

7. 月经不调：丝瓜子焙干，水煎后加红糖少许，冲黄酒饮服。

8. 便血：丝瓜炭、槐花各 30 克，研末，早晚各服 6 克；或丝瓜藤 100 克，烧存性研末，以黄酒冲服，同时另取蚕豆叶捣烂取汁，以蜂蜜水冲服，连服 3 日。

9. 乳少：丝瓜仁 30 克，煮鲢鱼食。

10. 鼻窦炎、鼻肿痛、流黄浊臭鼻涕：老干丝瓜 2 条，烧灰存性，研末，每次服 9 克，每日 2 次。

11. 咳痰不易：丝瓜仁焙干研末，每次服 10 克。

12. 乳腺炎：丝瓜根、黄花根、三叶木通根，加水煎，温酒送服。

13. 产后腹痛：干丝瓜烧存性研末，加黄酒煎服，或红糖水冲服。

14. 腰痛：丝瓜子仁炒焦，热酒送服；或捣烂炒热敷痛处。

15. 胸肋痛：丝瓜络（网状部分）烧炭存性研末，每次 10 克，温酒调服。

16. 乳汁不通：丝瓜连子烧炭存性研末，每次服 6 克，温酒送服。

17. 神经性皮炎：鲜叶洗净搓碎，在患部擦至发红见隐

血为止，每周擦 1~2 次。

18. 辜丸偏坠：老丝瓜蒂烧炭存性研末，每次服 9 克，黄酒送下。

19. 慢性喉炎：取嫩丝瓜绞汁，或取天萝卜汁 1 小杯炖熟，加冰糖饮服。

20. 咳嗽哮喘：天萝卜汁开水冲服，每次 1 杯，每日 3 次；或嫩丝瓜连蒂数个，切碎捣汁，加水煎服。

21. 肺热咳嗽，喘急气促：丝瓜花和蜂蜜煎服之。

22. 肠胃下血：老丝瓜烧灰存性研末，取 6 克，用酒调匀空腹服。

23. 痔漏脱肛：老丝瓜烧存性，加陈石灰、雄黄各 15 克，研末，以猪胆、鸡蛋清及香油调和敷贴肛部；或丝瓜根径霜后阴干，取 10 克，加少量菜油水煎服。

24. 疔痛湿疮或疮溃疡：丝瓜捣汁频频抹之；或丝瓜汁调食粉频涂之；或老丝瓜根熬水洗之。

25. 虫癣。清晨采有露水的丝瓜叶，擦患处。

26. 天泡疮：鲜叶捣汁，加适量青黛，菜油，调敷患处。

27. 烫火灼伤：丝瓜叶焙干研末，加入食粉 3 克，用蜜或菜油调匀搽之。

28. 坐板疮：丝瓜皮焙干研末，用烧酒调和搽之。

29. 跌伤：取老丝瓜切片晒干，焙炒成棕黄色，研末装瓶。胸腹部伤者内服每次 3 克，每日 2 次，连服 3 天，白酒冲服；四肢伤者取 12 克，以白酒调敷患处。

30. 风虫牙痛：经霜干丝瓜焙炭存性，研末，搽患处，并内服 3 克，温开水送下。

注意事项：丝瓜性寒，不宜多食，否则易泄泻伤人。脾虚者忌食。患脚气，虚胀，冷寒者，食后会增加病势。

苦 瓜

【性味功用】

苦瓜又叫凉瓜，为葫芦科一年生草本植物。根、茎、叶、花、果实及种子均可作药用。苦瓜肉性寒味苦，能清暑涤热，明目解毒，可治中暑发热、痢疾、眼痛、痈肿等症；苦瓜根、茎、叶、花苦寒，有清热解毒作用，可治疗毒疮肿、便血、牙痛、消渴、温疹、腹泻等疾病。

【治病验方】

1. 消渴（糖尿病）：苦瓜 250 克，洗净切碎，加水煎。每日服数次，每次一碗。
2. 流感：苦瓜瓢煮熟食。
3. 阳萎：苦瓜种子炒熟研末，每次 10 克，黄酒送服。1 日 3 次，连服 10 天。
4. 湿疹：苦瓜叶捣烂敷患处；或烘干研末用菜油调敷。
5. 小儿腹泻：苦瓜藤去根洗净阴干，用慢火焙或烘干研末。每服 1~3 克。

6. 小儿呕吐：苦瓜根 6 克，加水煎分服。
 7. 热毒疮肿：苦瓜叶捣碎绞汁，抹患处。
 8. 狗咬：苦瓜叶捣烂敷之。
 9. 鹅掌风：苦瓜叶煎汤，洗后以米糠油涂之。
 10. 急性痢疾：鲜苦瓜花 12 朵，捣烂取汁，和蜂蜜适量，赤痢加红曲 5 克，白痢加六一散 15 克，开水冲服；或苦瓜藤 1 把，红痢用水煎服，白痢用酒煎服。
 11. 大便便血：鲜苦瓜根 200 克，加水煎服。
 12. 风火牙痛：苦瓜根捣烂，敷下关穴。
 13. 疔疮：苦瓜根研末，调蜂蜜敷之。
- 注意事项：苦瓜性寒，脾胃虚弱者忌食。

莲 藕

【性味功用】

莲属睡莲科植物，全身都可药用。其性味甘、涩、平、无毒。鲜藕可止血解渴，解酒毒；藕节可止血；莲子可安神、固精、止泻、强心、降血压；莲芯清热、安神；莲须固精止血；莲房祛瘀止血；荷梗宽胸、通气、通乳；荷叶清暑解热；荷蒂安胎、止血、止泻；荷花清暑止血。

【治病验方】

1. 中暑：鲜或干荷叶适量，加水煎服；或鲜花叶、白扁豆适量，加水煎代茶饮。

2. 高血压：莲心 25 克，水煎代茶饮。

3. 失眠多梦：莲心 30 粒水煎，加入少许盐，睡前服。

4. 胃溃疡：干荷叶烧存性研末。每服 1 克，每日 1 次。

5. 血痢：荷叶蒂加水煎服。

6. 呕吐不止：莲子 6 粒，炒黄研末，冷开水和匀服。

7. 烦渴：鲜藕汁加蜂蜜服。

8. 霍乱，又吐又泻：鲜藕 50 克，生姜 0.5 克，洗净捣汁制成姜藕饮。分 3 次服。

9. 红白痢：鲜藕汁和蜂蜜炖成膏服用。

10. 室女血崩：荆芥、莲房（烧存性）等量研末，每次服 9 克，饭前米汤送下。

11. 经血不止：莲房（烧存性），研末，制成瑞莲散，每次服 6 克，热黄酒送下。

12. 胎衣不下：莲房 1 个，加甜酒煎服。

13. 小便血淋：莲房烧存性研末，加麝香少许，每次服 7.5 克，米汤送下，每日 2 次；或荷叶蒂 7 枚烧存性，以黄酒调服。

14. 痔疮：干莲房、荆芥各 30 克，枳壳、薄荷、朴硝各 15 克共研末，水煎制成莲房枳壳汤熏洗。

15. 乳裂：莲房炒焦研为末，外敷；或莲蒂烧存性研末，黄酒调服。

16. 黄水疮：莲房烧存性研末，香油调敷。

17. 遗精：莲芯研末，加辰砂少量，每次服 3 克，温开水送下。每口服 2 次。

18. 白浊遗精：莲肉、益智仁、龙骨粉各等量研末，制成莲肉散。每服 6 克，空腹时米汤送下。

19. 天疱疮：用荷花贴之；或莲房烧存性，研末敷之。

20. 病后胃弱消化差：莲肉、粳米各炒 200 克，茯苓 100 克，共研末，用砂糖调和制成莲肉糕。每用 30 克，温汤送下。

21. 产后胃寒呕吐或腹胀：石莲肉 75 克，茯苓 50 克，丁香 25 克，共研末，制成石莲散。每服 6 克，姜汤或米汤送下。

22. 坠损呕血、积血、胃呕血：干荷花研为末，每次用黄酒送服 1 克或生藕节捣烂，和黄酒绞汁服。

23. 吐血：藕节 7 段，荷叶蒂 7 个，加蜜捣烂，水煎后去渣取汁（或研末调入蜂蜜制成双荷散）服用。

24. 鼻血：藕节捣汁饮用，同时滴鼻。

25. 血小板减少性紫癜：藕节 250 克，水煎至稠，加入大枣 1000 克同煮熟，只吃大枣，连服 3~5 日。

26. 鼻衄、牙血咯血：鲜藕 1000 克，鲜梨 1 个，生荸荠 500 克，生甘蔗 500 克，鲜生地 250 克，共榨汁和匀，制成五汁饮。每次 1 杯，每日服 3~4 次。

荸 荠

【性味功用】

荸荠又名马蹄、乌芋等，为莎草科一年生植物。主要以球茎和叶状茎（中药名通天草）供药用。球茎味甘、性寒，可解丹石热毒，除胸中实热，为清热、利尿、降血压药；其叶状茎味苦、性平，有利尿通淋之功，还可治呃逆。

【治病验方】

1. 小儿口舌生疮：食生荸荠，或捣烂煮汁饮，或晒干烧灰研末涂患处。
2. 阴虚火旺痰热，大便干燥便秘：荸荠 4 个，海蜇皮 30 克，加水煎服。
3. 肺热咳嗽、痰黄咯血：荸荠 60 克，海蜇皮 30 克，加水煎服。
4. 湿热黄疸：荸荠 30 克，黄疸草 30 克，车前草 35 克，加水煎服。
5. 痔疮出血：每日吃适量生荸荠（连皮）。
6. 预防麻疹：荸荠 10 个，芦根 30 克，青果 5 个，枇杷叶 5 张，加水煎服数天。

7. 寻常疣；疮口洗净，用消毒刀刮患部到出血，取荸荠洗净对半切开，将切面涂擦患部，每日数次。

8. 大便下血：荸荠捣汁，加好酒，空腹温服 3 日。

9. 麻疹透发不快：荸荠 90 克，桤柳 15 克（鲜 30 克），加水煎服。

10. 预防流脑：鲜荸荠、生石膏适量，水煎代茶饮。

11. 高血压：荸荠、海蜇头水洗去盐分，各取 30~60 克，加水煎成雪羹汤，每日服 2~3 次；或生食荸荠或饮其汁；或荸荠 10 个，海带、玉米须各 25 克，加水煎服。

12. 全身浮肿，小便不利：通天草 30 克（鲜 60 克），鲜芦根 30 克，加水煎服。

13. 妇女血崩：荸荠每 1 岁 1 个量，焙干存性，研末，黄酒送服。

14. 癞头、秃头：荸荠捣烂敷，每日 1 次，敷数日。

15. 热病伤津，口渴心烦：荸荠洗净后绞汁服，每日 1~2 次。

16. 呃逆：通天草 25 克，代赭石 50 克，加水煎服。

17. 下赤白痢：取荸荠洗净拭干，用酒浸之，患者空腹嚼 2 个，以酒送下。

18. 痞积：荸荠于三伏天以酒精浸晒，每日空腹嚼 7 个。

19. 鸡眼：荸荠、葱头各 1 个，捣烂敷患处并用布包好。每晚睡前洗脚换药。

20. 中皮癣：鲜荸荠 10 个，去皮切片，浸于陈醋 75 毫升中，文火煮 10 几分钟，取出捣烂装瓶。需用时涂患处，用纱布擦至局部发红，贴净纸，用绷带绑好。

21. 风火赤眼：荸荠洗净去皮捣烂后，绞汁点眼，每日 3~4 次，每次 1~2 滴；或荸荠用腊月雪水适量研浆，加冰片少许，研末点眼，每日 2~3 次。

22. 胸腹闷热、口渴、咽干，大便秘结：常食生荸荠。

23. 角膜云翳：荸荠粉 6 克，朱砂 0.6 克，冰片 0.9 克，熊胆 0.09 克，共研末过筛，点眼，每日 2~3 次。

24. 视力减退：荸荠、猪（羊）肝适量，共炖服。

25. 癬疮：荸荠、刀锈各适量，共研烂涂患处。早晚各一次。

26. 夜盲：荸荠 10 个，淡水鳊鱼 150~210 克，同炖服。每日 1 次，连服几天。

27. 上火，咽喉肿痛：荸荠捣汁，加白糖饮服。

注意事项：荸荠性寒，脾胃虚寒、胃溃疡、血虚者忌服。

生吃时必须洗净消毒，以免吃入寄生虫卵。

菱

【性味功用】

菱又名菱，为一种菱科水生植物。果肉可食，有角，俗称菱角。嫩茎可作蔬菜。其性味甘平，无毒，有止消渴、解酒、通乳利尿之功效。可治痢疾、小儿头部疮毒、头面黄水

疮等。近期民间有人用于治胃癌。

【治病验方】

1.痢疾：红菱壳不拘多少，晒脆研末。红痢老酒送下，白痢米汤送下，空腹服 15 克。沙角菱壳 9~12 克，加水浓煎，3 小时服 1 茶杯，可治久痢。

2.小儿头部疮毒、酒毒（宿醉）：鲜菱草茎（去叶须）60~120 克，加水煎服。

3.头面黄水疮：老菱壳烧灰存性，研成细末，用麻油调和涂敷患处。

4.赘疣（青年扁平疣、多发性寻常疣）：鲜菱蒂（柄）搽擦患部，每日 3~5 次。

百 合

【性味功用】

百合又名夜合，为百合科百合属多年生宿根植物。地下鳞茎、种子和花可供药用。鳞茎味甘微苦，性平微寒，有补中益气、温肺止咳功效，适用于体虚肺弱、慢性支气管炎、肺气肿、肺结核、咳嗽咯血等；百合子味甘苦，可治肠出血；百合花味甘微苦，性微寒平，有润肺、清火、安神之作用，可

治咳嗽、眩晕、夜眠不安等。

【治病验方】

1. 胃痛：百合 30 克，乌药 10 克，加水煎服。
2. 干咳、口干、咽燥：百合 50 克，北沙参 15 克，冰糖 15 克，加水煎服。
3. 肺阴虚热、咯血：百合、藕节各 20 克，水煎取汁，冲入白芨粉 10 克，服用。
4. 咳喘、痰少、咽干、气短乏力：百合 15 克，麦冬 10 克，五味子 10 克，虫草 10 克，川贝 6 克，加水煎服，每日 1 剂。
5. 肺虚咳嗽，痰中带血：鲜百合 100 克洗净，分瓣煮烂，放白糖或冰糖，每食 1 小碗（冲入川贝粉 3 克效果更好）；或款冬花、百合焙干，取等量研末，加蜂蜜制为丸，睡前细嚼，以姜汤咽下，（含化尤佳）。
6. 心烦不眠，虚火上升：百合 100 克，莲子 25 克，加水煮烂，每日服 1 小碗。
7. 支气管扩张、咯血：百合、白芨、哈粉、百部各等量，共研末，加蜂蜜制为丸，每重 6 克。每服 1 丸，日服 3 次。
8. 老年性肺气肿，肺癌，发烧，烦闷：鲜百合 120 克，加蜂蜜拌和蒸软，时时口含咽津。
9. 神经衰弱，心烦失眠：百合 15 克，酸枣仁 15 克，远志 9 克，加水煎服。
10. 肺癆：白花百合煮（或蒸）熟，拌蜂蜜，制成百花蜜饮食用。

11. 肺病吐血：鲜百合捣汁，和开水服或煮食。

12. 发热烦燥，坐卧不定：百合 7 个，知母 6 克，加水煎服。

13. 耳聋、耳痛：百合研末，温水送服 10 克，每日服 2 次。

14. 天泡湿疮：新百合频涂 1—2 日。

15. 疮肿不穿：野百合加盐捣烂，外敷。

注意事项：百合性寒，脾胃虚弱、大便溏薄者，不宜多食。

香 菇

【性味功用】

香菇又名香蕈、香蕈、香菌等，为蘑菇科食用真菌。其性平味甘，能益气补脾胃、降血压、抗癌病，常用于治脾胃虚弱、食少纳呆、食后脘腹胀满、四肢倦怠无力、面色萎黄、形体消瘦、小儿麻疹透发不畅等症。

【治病验方】

1. 小儿麻疹透发不快：香菇 6~9 克，鲫鱼 1 尾，加水煎煮，少放盐，喝汤吃鱼；或香菇 6~10 克，加水煎服，每

日 3 次。

2. 防胃癌：香菇 6~10 克，每日按量煮熟食用。也可防止癌症术后转移。

3. 高血压：每天取 3~4 个干菇，加水煎服，可作用强于安妥明。

4. 子宫颈癌：槐蕈 6 克，加水煎服，可作辅助治疗。

5. 功能性子宫出血：杨蕈焙干研末，每次服 3 克，温开水送下。每日服 2 次。

木 耳

【性味功用】

木耳有黑木耳和白木耳两种，均为木耳科植物。性味甘平，无毒，能滋肾益胃，和血养营（白木耳是更为珍贵的滋养品）。可用于治疗痔疮出血、高血压、便秘及妇女崩中漏下一类疾病；白木耳还可用于治疗血管硬化。

【治病验方】

1. 胃出血：木耳泡开洗净煮烂，加白糖食。

2. 痔疮：木耳蒸羹食之。

3. 妇女子宫癌、阴道癌：木耳 10 克，加当归、白芍、黄

芪、龙眼、陈皮、甘草各 3 克，同煮服。

4. 四肢麻木：木耳 30 克熬汤，公鸡腿 1 对（烧灰），黄酒为引，一次遂下；或木耳 120 克，桃仁 120 克，蜂蜜 120 克，共捣为泥蒸熟，分 4 天吃完。

5. 经闭：木耳 120 克，核桃 120 克，红糖 240 克，共碾末，灰 1 克，以酒调服。

6. 月经过多、赤白带下：木耳焙烧研末，用红糖水送服。每次 3~6 克，每日 2 次。

7. 痔疮出血，大便干燥：木耳 3~6 克，柿饼 1 个，煮烂作点心食。

8. 妇女去瘀散寒：木耳 15 克，加适量米酒，同煮熟食。

9. 高血压，血管硬化，眼底出血：木耳 3 克，清水浸泡后蒸熟加冰糖。每日 1 次。

10. 贫血：木耳 20 克，红枣 30 个，水煮熟加红糖服。

11. 冠心病，高血压：木耳、黄花菜适量，常炒食。

12. 泻痢：木耳 30 克（炒），鹿角胶 8 克（炒），共研末。每次 6 克，浸酒调服，每日 2 次；或木耳 15 克，红糖或白糖 60 克，加水煎煮烂服。每日 1 次。

13. 动脉硬化，冠心病：木耳、豆腐适量，常煮食。

14. 创面肉芽过剩：木耳温水浸泡，用酒精消毒创面，敷患处，纱布包扎。

15. 眼流冷泪：木耳烧灰存性，加等量木贼，研为末。每次 6 克，用洗米水蒸服。

16. 牙痛：木耳、荆芥各等份，煎汤漱口。

注意事项：木耳性平偏凉，大便溏泻、风寒感冒、咳嗽

痰多者勿食。

海 带

【性味功用】

海带又名昆布，为昆布科植物。其味咸性寒，无毒。有消痰、利水、软坚散结之功效，可治甲状腺肿大、老年性支气管炎等症。

【治病验方】

1. 甲状腺肿大：海带适量，常煮食，或以糖腌食。
 2. 睾丸肿大，颈项淋巴结核：海带、海藻各 15 克，小茴香 6 克，加水煎服。
 3. 老年慢性支气管炎：海带适量，洗净后切断成 2~3 厘米长，连续用开水浸泡 3 次，每次半分钟，然后用白砂糖拌食。每日早晚各 1 次，连服 7~10 天可见效。
- 注意事项：脾胃虚寒有湿者忌服。

紫 菜

【性味功用】

紫菜属红藻类植物。性味甘，咸、平。有软坚散结和滋补之功效，可用于治疗甲状腺肿大、淋巴结肿大、脚气病及及肺脓疡吐臭痰等症。

【治病验方】

1. 甲状腺肿大，淋巴结肿大：紫菜 30 克，萝卜 1 个（切成丝），陈皮（切丝）少许。泡汤代茶常饮。紫菜 60 克，泡汤饮。每日 1 次，连服 1 个月以上有效。紫菜 60 克，黄药子 60 克，浸泡于 500 克高粱酒中 7~10 天。每日服适量。

2. 肺脓疡及支气管扩张引起的咳嗽、咯吐臭痰：紫菜适量，研为细末，炼蜜为丸。于饭后用温开水送服，每次服 6 克。每日 2~3 次。

三、水果作物类

柑 桔 柚

【性味功用】

柑、桔、柚主要以果皮、幼果入药，另外果核、树根、树叶等亦可作药用。果实味甘酸，性凉，可开胃理气、止渴润肺，能治胸膈结气、呃逆、消渴等。桔皮有理气健胃、燥湿化痰平喘功效；桔红能消痰下气止喘；桔白可和胃理气；桔核有理气散结、止痛功能，可治疝气、睾丸肿痛；桔叶疏肝利气，是消痰核、治乳痛的要药。

【治病验方】

1. 感冒咳嗽：桔皮、生姜、苏叶各 10 克，加水煎，再加红糖服；或取桔饼 2 个，生姜 3 片，加水煎服。
2. 皮肤感染，汤伤：烂桔子涂患处（桔霉素有抗菌作用）。
3. 慢性胃炎：陈皮炒后研末，每次 6 克，空腹加白糖水服。
4. 胃寒腹痛：桔络 3 克，生姜 6 克，水煎加红糖服。
5. 胃寒呕吐：桔皮 200 克，生姜 50 克，川椒 10 克，加水煎至 1000 毫升，制成桔皮汤，徐徐呷之。

6. 食后作噎：桔皮 30 克，焙干研末，加水煎服。

7. 气喘：桔皮、神曲、生姜各等量焙干研为末，蒸饼和丸如梧子大。饭后服 30~50 丸。

8. 急性乳腺炎：桔皮 30 克，甘草 5 克，分 2 剂，每日水煎服 1 剂；或柚叶 20 片，金樱子根 30 克，加水煎，洗敷患处；或桔核 15 克微炒，加黄酒煎熬温服，可治乳痛初起。

9. 支气管炎：桔饼 30 克，大蒜 30 克切碎，加水煎服；或桔叶晒干研末，每次 3 克，每日 2 次，开水冲服（有浓痰或带血时，冰糖水送服，痰多有泡沫时用红糖水送服）。

10. 痢疾：桔饼 30 克，龙眼肉 15 克，冰糖 15 克，加水煎服。

11. 伤食泄泻：桔饼 1 个，切片，用开水沏服。

12. 咽喉痛：桔皮加水煎代茶饮；水肿者加冬瓜皮煎服。

13. 维生素 C 缺乏症：常食桔子。

14. 肠胃有热、口干烦渴：饮柑汁，或鲜食柑桔。

15. 高血糖：鲜柚果汁频饮。

16. 妊娠呕吐：柚叶、桃叶、牡荆叶各 3 克，研末，加水煎服。

17. 大小便不通，痔疮出血：熟橙 1 个，分 2 次食之，每日 4 次。

18. 乳腺炎，红肿硬结、疼痛：甜橙绞汁，加黄酒 1 匙，温开水送服。每日 2 次。此方也可通乳。

19. 闪挫腰痛：橙核 10 克，炒黄研末，用黄酒送服。每日 2 次。

20. 肺燥咳嗽：柚肉 200 克，北芪 10 克，同煮猪肉；或

再加入白菜干煮服。秋冬常食可润肺止咳。

21. 痰湿咳嗽，食欲不振：鲜柚肉 500 克，去核切块，加白酒，密封浸一夜，次日水煎到干时，加蜂蜜 250 克拌匀食。每日 3 次，每次 3 克。

22. 咳嗽：涂蜜于桔叶背上，火焙干，加水煎服。

23. 肺痛：绿桔叶捣汁服。吐出脓血可愈。

24. 伤寒胸膈痞满：桔叶捣烂，和面炒热敷熨和食。

25. 疝气：桔叶 10 克，荔枝核 5 个焙干，加水煎服；或桔核炒热去皮研末，每次 10 克，黄酒冲服，每日 3 次。

26. 脾胃不调胀满：桔皮 200 克，白术 100 克共研末，酒调，制成丸如梧子大，饭前木香汤送下 30 丸。

27. 胸中气寒、短气：桔皮 500 克，枳实 150 克，生姜 250 克，加水煎，制成桔皮枳实生姜汤服。

28. 哕逆：桔皮、竹茹、大枣、生姜、甘草、人参适量，加水煎制成桔皮竹茹汤服。

29. 痰膈气胀：陈皮 9 克，加水煎服。

30. 大便秘结：陈皮用酒浸煮至软，焙干研为末，取 6 克温酒调服。

31. 鱼骨哽喉：多食桔皮即可下。

荔 枝

【性味功用】

荔枝为无患子科常绿乔木荔枝树的果实。常以干果和果核入药。果实味甘酸，性温，无毒。果肉有补脾益肝、止咳、养心神、止烦渴、发痘疮作用；果核疏肝理气，能治疝气，还可治因脾胃气滞引起的胃脘疼痛。

【治病验方】

1. 妇女贫血、崩漏：荔枝干果 30 克，加水煎服。
2. 鼻病：取荔枝壳，煨枯，研为细末，吹入鼻内。
3. 一般牙痛：荔枝 10 个，食盐适量。在荔枝肉内填入食盐，用火煨干后研末，擦痛处。痛可立止。
4. 瘰癧（淋巴结核）：干荔枝果 5~7 枚，海藻、海带各 15 克，加黄酒和水合煎服。
5. 疝气：大茴香 20 克，荔枝核 7 个，共炒为黑色剝碎煎水内服（按：荔枝 30 克，小茴香 9 克，加水煎服有良效；大茴香则要在医师指导下掌握用量）。荔枝核 49 个，陈皮 27 克，硫磺 12 克，共研为细末，用盐、面调为丸如绿豆大。每次服 9 丸，每日 2 次，黄酒送下。治愈 4 例。

6. 阴囊肿大：荔枝核 12 个，烧灰存性，用酒调敷患处。

7. 鞘膜积液：带核干荔枝（焙燥）15 克，小茴香 15 克略炒，共研细末，每次临睡时用热黄酒调服 9 克。

注意事项：无寒温滞气者忌用。

炮制：荔枝核：取原药材，去杂质，洗净晒干，用时捣碎即可。炒荔枝核：取荔枝核加盐水喷润，或闷 5~6 小时后，用微火炒干，或炒至暗褐色。

葡 萄

【性味功用】

葡萄属葡萄科。主以果及藤作药用，根、叶也可入药。其味甘酸性平，无毒。能补肝肾、益气、强筋骨、生津液、利小便；可治气血虚弱、肺虚咳嗽、心悸盗汗、风湿痹痛及淋病浮肿等症。

【治病验方】

1. 肝炎、黄疸，风湿痛：鲜葡萄根 30~90 克，加水煎服。

2. 痢疾：白葡萄汁 3 杯，生姜汁半杯，蜂蜜 1 杯，茶叶 9 克。将茶叶水煎 1 小时取汁，然后将各味混合一次服。

3. 肺癌：野葡萄根（干）60 克，加水煎服。此方可代茶频服，曾治疗一例肺癌见效；治宫颈癌肺转移一例，见肺病灶缩小。

4. 脑贫血、头晕心悸：葡萄酒适量饮服。每日 2—3 次。

5. 发背溃烂：绿葡萄根 90 克（去粗皮），捣烂敷于患处。

6. 跌打损伤、疼痛，风寒流痰（包括寒性脓疡、骨结核等）；葡萄根或藤 60~90 克，加酒水合煎服；并用鲜根皮捣烂敷患处。

7. 营养不良性水肿：葡萄干 30 克，生姜皮 10 克，加水煎服。

8. 高血压：葡萄汁、芹菜汁各 15 毫升，混合后温服。每天 2 次。

9. 胎动不安：葡萄干 30 克，大枣 15 克，加水煎服。

10. 妊娠恶阻：干葡萄藤 10 克，加水煎服。

注意事项：葡萄含糖高，多食令人烦闷、眼暗，还可使人泄泻。

香 蕉

【性味功用】

香蕉为芭蕉科，芭蕉属植物香蕉树的果实，别名甘蕉。其

味甘、性寒，无素。香蕉生吃有止渴润肺、解酒毒功效，又是平和的滋养润肠剂，有降血压作用；蕉根有清热、利尿、泻下作用，用于治疗流行性乙型脑炎，荨麻疹等症。

【治病验方】

1. 咳嗽日久，便秘：香蕉 2 个，加冰糖煮食。每日 1~2 次。
2. 肺炎咳嗽：鲜香蕉根 120 克，捣烂绞汁，煮熟，加少许食盐和匀服。
3. 高血压：香蕉皮或果柄 30~60 克，煎汤饮；或香蕉梗 25 克，白菜根 1 个，加水煎服；或香蕉 3 个去皮，玉米须 60 克，西瓜皮 60 克，加水煎，再加冰糖调服。
4. 便秘：熟透香蕉 1~2 个，去皮吃。睡前晨起各 1 次。
5. 防脑溢血：香蕉花，加水煎服。
6. 热病烦渴、咽干喉痛：香蕉 1~2 个，去皮吃。每日 3 次。
7. 预防白喉：鲜香蕉根 50 克，蟛蜞菊 25 克，加水煎服。
8. 血淋：鲜香蕉根 200 克，旱莲草 50 克，加水煎服。
9. 热疔肿痛：鲜香蕉捣烂，外敷患处。
10. 手足皲裂：烂香蕉捏熟，开一小洞，挤出香蕉泥，在患处揉擦，干后皮肤有光滑感。每晚洗手足后用之。
11. 痔疮及便后血：香蕉 2 个不去皮，炖熟，连皮食之。
12. 鼻腔内溃疡作痛：香蕉果皮晒干，焙后研细末，调冰片、菜油涂患处。
13. 麻疹肺热痰喘：鲜香蕉根 10 克，马齿苋 50 克，六

月霜（中药名为大蓟）25 克，混合捣烂绞汁，炖微温，去沫内服。

注意事项：香蕉性凉，凡脾胃寒、腹痛、长期便溏、胃酸过多、下痢者忌食；有急、慢性胃炎者慎食。

甘 蔗

【性味功用】

甘蔗属禾本科植物。有青皮、紫皮等品种，性能相近。其性味甘平，无毒。能下气和中，助脾健胃，止渴消痰，除烦解酒，还有利大小肠的作用。可治咳嗽气喘、消渴病、呕吐、湿疹瘙痒及血尿淋浊等症。

【治病验方】

1. 消渴：甘蔗芽 500 克，加水煎当茶饮。
2. 对口疔（发于颈后部的痛的俗称）、背疽、疔疮、坐板疮：紫甘蔗皮烧灰存性，研细末，用香油调涂。对生肌收口有见效。
3. 尿血：甘蔗梢一大把（切碎），红花、黄酒各少许。先将红花、甘蔗梢入锅内同煎，去渣，再将黄酒倒入甘蔗红花汤内混合，大量饮用。

4. 淋浊：甘蔗的青梢，不拘多少，加煎水，每服 1 碗。

5. 婴儿湿疹：甘蔗皮、甘草适量，煎汤洗。

6. 妊娠呕吐：甘蔗汁 1 杯，生姜汁四、五滴，和在一起，每隔片刻呷服少许。最适于喜食酸味的孕妇。

7. 咳嗽气喘：甘蔗汁半碗，生山药 120 克。将山药捣烂，加入甘蔗汁，在火上炖熟，微热服。

8. 干呕不止。或呕吐反胃，朝食暮吐，随食随吐（包括慢性胃病、神经性呕吐、胃癌初期等）：甘蔗浆（甘蔗榨汁）半杯，生姜汁 1 匙，和匀。每日调饮服。

9. 头癣，白秃，小儿口疳（包括湿癣、皮炎、口腔炎等）：甘蔗皮烧存性，研细末，撒布上或用麻油调涂。1 日 2 次。

10. 皮肤瘙痒湿烂，小儿胎毒：甘蔗皮烧存性，研细末，用麻油调涂。每日 2 次。

注意事项：胃寒中满者勿用。

西 瓜

【性味功用】

西瓜为葫芦科一年生草本植物，一名寒瓜；瓜皮名叫西瓜翠衣。瓜皮、瓜汁、瓜瓢、瓜子均可入药。其味甘淡性寒，

无毒，有清热解暑、利尿除烦及止渴功效；适治中暑、发热、烦闷口渴、小便量少而呈深黄色等症（包括高血压、肾脏炎、肝炎、胆囊炎、黄疸等）。

【治病验方】

1. 小儿夏季热病：西瓜皮、金银花各 10 克，太子参 10 克，扁豆花、薄荷各 5 克，鲜荷叶半张，加水煎服。

2. 口舌糜烂，红眼睛：西瓜肉晒干加盐腌制，或用酱油渍，食瓜肉。

3. 心脏及肾脏水肿：鲜西瓜子 60 克（干 30 克），加水煎服。

4. 孕妇及老年人便秘：西瓜子仁 15 克捣烂，加蜜糖 15 克，加水炖半小时。每日服 1 次。

5. 酒毒：西瓜生食，或榨汁饮。

6. 黄疸、肾炎水肿：西瓜皮 50 克，赤小豆 50 克，茅根 50 克，加水煎服。

7. 腹水：西瓜皮、冬瓜皮各 50 克，加水煎服。

8. 目病：西瓜切片晒干，日日服之。性凉可降火。

9. 高血压：西瓜皮（风干）30 克，草虫明 15 克，加水煎代茶饮；或单用西瓜汁或西瓜皮，加水煎服。

10. 唇裂咽痛：干西瓜皮 30 克，加水煎服。

11. 热症、舌燥烦渴：取西瓜汁，徐徐饮之。

12. 夏秋腹泻：西瓜切去上部三分之一，内放入大蒜 7 瓣，用草纸包 7~9 层，黄泥包封（用空竹筒放入瓜内出气），木炭火烧干，研末，开水送服。此方对肾炎浮肿、肝痛腹水也

有疗效。

13. 烫伤：西瓜取瓢汁于瓶中，放 3~4 个月。待产生酸梅汤气味，过滤，烫伤处用淡盐水或冷开水洗后，蘸西瓜液敷患处。每日数次。

14. 肾炎、水肿：西瓜皮晒干取 65 克，加鲜白茅根 100 克，加水煎，每日服 3 次；或西瓜汁 250 克，常服。

15. 闪挫腰痛：西瓜皮切片，阴干研为末，盐、酒调好，空腹服。

16. 牙痛：经霜西瓜烧灰敷患处牙缝内；或西瓜皮日晒夜露，研末，加冰片涂痛处。

17. 一切肿痛、喉症：西瓜霜 25 克，硼砂 25 克，朱砂 3 克，僵蚕 2.5 克，冰片 2.5 克，共研细制成“玉钥匙”，吃患处（阴虚、白喉忌用）。

18. 白喉：西瓜霜 100 克，人中白（中药名）5 克（煨），辰砂 10 克，雄黄 1 克，冰片 5 克，研末制成瓜霜散，吹患处。

19. 口疮：西瓜绞汁徐徐饮；或西瓜皮烧灰敷患处。

20. 急、慢性肾炎：全西瓜碎，煮熬成西瓜膏。每日服 1~2 匙，开水送服。

21. 糖尿病、口渴：西瓜皮、冬瓜皮各 15 克，天花粉 12 克，加水煎服。

22. 烧烫伤、口腔炎：西瓜皮 15 克，炒栀子 6 克，芍药 10 克，甘草、黄连各 1.5 克，加水煎分 2 次服。

柿

【性味功用】

柿子为柿树科落叶乔木柿树的果实，有红柿、黄柿、青柿等品种。柿饼、柿箱、柿蒂、柿漆都可作药用。生柿有清热解酒作用，可治高血压、动脉硬化、痔疮出血等症；柿霜能清热生津，润燥宁喉，可治咽，口疾病；柿蒂能治呃逆。

【治病验方】

1. 小儿遗尿：柿蒂 12 克，加水煎。临睡前服，连服 3 天。
2. 小儿秋痢：以粳米煮粥，熟时加入干柿末 2~3 克沸后食用。
3. 反胃吐食：干柿 3 个，连蒂捣烂，以酒送服。
4. 干性气管炎，干咳喉痛：柿霜 6~9 克，温开水化服。每日 2 次。
5. 肺脓肿：柿霜、白芨各 30 克，研末，每次 1.5 克，用仙鹤草 15 克煎汤送服。每日服 2~3 次。
6. 慢性溃疡：红柿皮连肉敷患处。
7. 地方性甲状腺肿：柿未成熟时，捣烂取汁冲服。
8. 桐油中毒：柿子或柿饼 2~3 个，内服。

9. 内出血：秋季脱落的柿叶洗净，晒干，研末内服。每次 5 克，每日 3 次。可治胃溃疡出血、肺结核出血、痔瘕便血等。

10. 血小板减少性紫癜：经霜柿叶洗净，晒干研末。早晚服 3 克，连服 1 个月。

11. 痰咳带血：柿饼放饭上蒸熟，每用 1 只，掺青代 3 克。晚睡前食，薄荷汤送下。

12. 咳嗽有痰：干柿饼烧炭存性，蜂蜜水送服。

13. 吐血、咯血、嗽血、尿血、便血、痔血等：柿饼 500 克，枇杷叶、白果肉、熟地各 125 克，生姜皮 30 克，百部 150 克，天冬、麦冬各 180 克，加水煎熬取汁，浓缩加蜜，收贮瓶中。早、午、晚各服 10 匙。

14. 呃逆：柿蒂、丁香，人参各等分，研为细末，制成柿钱散，加水煎、饭后服；或柿蒂烧炭存性，研末，以黄酒调服；或用姜汁、砂糖等量调匀，炖热徐服；或柿蒂 30 克，加水煎服；或柿蒂 3~5 个，刀豆子 18 克，加水煎服。

15. 脾虚食减：酥油 500 克，蜂蜜 250 克，煎匀后加入柿饼 1500 克煮，约滚开 10 多次。每日空腹服 3~5 个。

16. 便血：柿饼 7 个，焙干研为末，和红糖 50 克，空腹服。

17. 妊娠咳嗽：柿饼 3 个平刀切开，夹入研末的川贝母 12 克，放在饭上蒸熟吃；另取苕麻根煎汤饮 5~7 次。

18. 血友病：柿饼 30 克，藕节 30 克，芥菜花 15 克，煮后加蜂蜜 10 毫升，一次服完。每日 1 次，15 天为一疗程。

19. 肺热咳嗽：柿饼 15 克（或柿霜 3~9 克），嚼服或开

水冲服。

20. 支气管炎：柿饼 3 个，蜂蜜 30 克，百合 10 克煮烂同服。每日 1 次，连服 7 天。

21. 痔疮出血：柿根 9 根，瓦松 3 克，无花果 6 克，加水煎服。

22. 紫癜：柿叶 30 克，加水煎服。

23. 小便血淋：白柿、乌豆、盐花适量，合煎汤服之；或将柿饼烧炭存性，研末，用末汤调服。

24. 百日咳：柿蒂 12 克阴干，乌梅核 10 个，白糖 12 克，加水煎服；或柿饼 1 个，生姜 6 克切碎夹入饼内，焙熟吃。

25. 血淋：柿蒂烧灰存性，研为末，制成柿蒂散。每次 6 克，空腹米汤送服。

26. 高血压：柿漆（柿未熟果加工制成胶状液）1—2 匙，用牛乳或米汤和匀服。每日 2—3 次。

27. 臃胫烂疮：柿霜、柿蒂各等量，研末调匀敷之。

28. 烫火伤：柿树皮烧炭，加菜油调敷。

注意事项：柿子性寒质滑，脾胃虚寒、泄泻、痰湿内盛、外感咳嗽、胃寒呕吐及患疟者勿食。平常人空腹时不能多食，否则易患结石病。患溃疡病及胃酸高者不宜在饭前吃柿子。

龙眼（桂圆）

【性味功用】

龙眼又叫桂圆、桂元、益智等。眼肉味甘性温，能益心脾、补气血、安神益智，可治虚劳羸弱、失眠健忘、惊悸怔忡紫，还有抗癌衰老功能。龙眼叶味甘淡性平，能治感冒、疟病；龙眼壳味甘性温，可治烫火伤；龙眼煎剂可治诸种淋症；龙眼核味涩，可止血定痛，理气化湿，能治疮出血、瘰癧湿疮等；龙眼树皮可治疳积疔疮；根可治丝虫病。

【治病验方】

1. 贫血、神衰、心悸、盗汗：龙眼 4~6 个，莲子、芡实各等量，同炖汤睡前服；或龙眼 50 克，炒酸枣仁 15 克，柏子仁、生龙骨、生牡蛎各 20 克，生乳香、生没药各 5 克，加水煎成定心汤服；或龙眼 30 克，酸枣仁 20 克，生牡蛎、生龙骨各 25 克，清半夏、茯苓各 15 克，生赭石 20 克，加水煎成定魂汤服。每日 1 剂。

2. 巨幼红细胞性贫血：龙眼 15 克，桑椹 30 克，加水煎，凉后加蜂蜜服。每日 1 剂。

3. 妇女脾虚崩漏：龙眼 60 克，番石榴 5 个，切成斜形

块，用油炒熟吃；或龙眼 15～30 克，大枣 15 克，合炖服；或龙眼膏一汤匙，开水化服。

4．小便不通：龙眼核取内核打碎，加水煎服。

5．丝虫病：龙眼树根 120 克，土牛膝、枸骨根各 60 克，加水煎服。

6．防流感、感冒：龙眼叶 15～25 克，小煎代茶饮。

7．虚劳，大补气血：龙眼肉加白糖水服。产妇临产时服用亦佳。

8．温补脾胃助精神：龙眼肉浸烧酒，百日后常饮。

9．脾虚泄泻：龙眼 14 个，生姜 3 片，加水煎服。

10．妇人产后浮肿：龙眼、大枣、生姜适量，加水煎服。

11．子宫脱垂：龙眼 20 个，柿蒂 20 个，金樱子根 30 克，加水煎服。

12．产后虚弱，月经不调：龙眼、鸡蛋适量，炖熟服。

13．久泻不止、崩漏、白带：龙眼树皮或根皮 50～100 克，加水煎服；或龙眼花 35 克，水煎加红糖服。

14．呃逆：龙眼 7 个，连核煨炭存性，研末。分 4 次服，每日 2 次。

15．胃寒作痛：龙眼核 3 个烧存性，研末，用热酒冲服。

16．烫伤：龙眼壳煨存性研为末，用桐油调熬患处。可止痛，愈后无瘢痕。

17．痈疽不愈合：龙眼壳烧灰研细，用菜油调敷。

18．疝气偏坠：炒龙眼核、荔枝核、小茴香各等分，研末，制成“编坠散”，空腹服 3 克，用升麻 3 克加水酒煮汤送

下；或龙眼核 500 克，在瓦上焙干研末，每次 15 克，黄酒送服。

19．一切疮疹：龙眼核煨存性，用麻油调敷。

20．癣：龙眼核去外黑壳，取内核，用米醋磨搽。

21．烫火伤：龙眼核研末，用茶子油调敷。

22．刀作出血：龙眼核烧存性，研末，敷患处。

23．疟疾：龙眼叶 7 片，芝麻 5 克，加水煎，疟发前 2 小时服。

24．睾丸炎：龙眼树皮（去外层粗皮，取二层皮），刮成竹丝状，每次 12~15 克，加水煎去渣，白酒送服。每日 2 次。

注意事项：龙眼味甘甜而润，多食易滞气，胃腹胀满，食欲减退，故有痰火水湿、风寒感冒者宜少食。龙眼又能助包心之火，故小儿及青少年宜少食，以免生内热。患痤疮、皮肤疖肿、盆腔炎、尿道炎及月经过多者忌食。

梨

【性味功用】

梨属蔷薇科植物梨树的果实。其味甘、微酸，性寒，无毒。有润肺清心、止热咳、消痰水的功效，常用于治疗肺、咽、目诸疾。生梨可化痰止咳；熟梨能滋阴。

【治病验方】

1. 风热咳嗽：梨 1 个，葱白连须 7 条，白糖 10 克，加水煎服。

2. 百日咳：梨挖心后内装麻黄 1 克或川贝 3 克、桔仁 6 克，盖好蒸熟吃。

3. 噎膈反胃：梨挖心，放入丁香 50 粒，包好蒸熟吃。

4. 感冒咳嗽、急性气管炎：生梨 1 个，洗净连皮切碎，加冰糖蒸熟吃。

5. 黄疸：雪梨切片浸醋中，每日吃 1 个量。

6. 慢性气管炎（含干咳少痰，口干舌红，便秘）：生梨 1 个挖心，蜂蜜或冰糖放入梨内，蒸熟吃梨喝汤，每日 1 次，连吃 5 天为一疗程；或梨削皮挖心，放入北杏仁 10 克，冰糖 30 克，蒸熟吃。可止咳化痰，清热生津。

7. 肺热、咽疼、失音：雪梨捣汁徐徐含咽。每日服 3~4 次。

8. 肺结核咯血、干咳无痰：川贝 10 克，梨 2 个削皮挖心切块，加猪肺煮汤，冰糖调味服。可清热润肺，止咳祛痰。

9. 肺结核虚弱：梨汁 100 毫升，人乳 100 毫升，合蒸热饮。可补虚生血，养阴润燥。

10. 肺痰咳嗽，干咳咯血：雪梨 6 个削皮挖心，将糯米 100 克煮成饭，川贝粉 12 克，冬瓜条 100 克切碎，冰糖 100 克，齐拌匀，装入各个梨内，蒸 50 分钟后食用。每次 1 个，早晚各 1 次。可润肺化痰，降火止咳。

11. 热病口渴，咽干及酒后烦渴：雪梨、鲜芦根、荸荠、

鲜藕、鲜麦冬（或甘蔗）各适量，切碎榨汁饮。

12. 肺热咳嗽：生梨加冰糖炖服；或生梨去心加贝母 3 克炖服；或梨 1 个，芦根 30 克，加冰糖同煮，睡前热食，见小汗为佳，连食 3 天；或梨汁、藕等量同服。

13. 高烧后口渴心烦，胸闷，大便秘结：梨 1~2 个，川贝 6 克，蜂蜜 1 匙，同蒸食之。

14. 各种出血（咳血、吐血、尿血、便血、月经多）及遗精等伤阴疾病，心烦急燥，口渴口干，尿少，便秘：常煮梨食或吃梨干，取其益阴润燥。

15. 中风偏瘫，语言不利：频饮生梨汁，可驱肺络郁热。

16. 痤疮：饮生梨汁或煮梨汤服，可清热去火。

17. 醉酒：食生梨或梨榨汁服。

注意事项：梨性寒凉，过食会助湿伤脾，故脾胃虚寒、有慢性肠炎者慎用。

桃

【性味功用】

桃子为蔷薇科落叶小乔木的果实；未成熟的干果名叫碧桃干，成熟的种仁叫桃仁。主要以桃仁入药，桃肉、花、叶、树胶亦可作药用。桃肉味甘酸，性温；桃仁味苦甘，性平。碧

桃干能止虚汗、盗汗；桃仁有祛瘀、润肠、镇咳功效；桃花能导泻逐水；桃叶可杀虫，亦用于治疮疡；树胶可治结石、乳糜尿、糖病等症。

【治病验方】

1. 胃痛腹痛：桃树根加水煎服。
2. 痢疾：桃花 15 朵，加水煎服。每日 3 次。
3. 高血压，头痛：桃仁、决明子各 9~12 克，加水煎服；或食鲜桃，早晚各 1 次，每次 1~2 个。
4. 慢性肝炎：桃仁（去皮压碎），芝麻打碎，白糖、蜂蜜各 500 克，调匀，早晚各食 1 匙。
5. 虚劳喘咳：鲜桃 3 个去外皮，加冰糖 30 克，隔水炖烂吃。每日 1 次。
6. 疝气疼痛：碧桃干 30 克，芒果 1 个，加水煎服。早晚 1 次。
7. 遗精、自汗、盗汗：碧桃干 30 克，炒至外皮开始变焦，立即加水适量和大枣 30 克煎熬，每晚睡前服。
8. 跌打外伤、瘀肿：桃仁、生栀子、大黄、白芥子各适量研末，以米醋或酒调敷。
9. 石淋作痛：似枣子大小的桃胶，和水拌匀服。能下石。
10. 糖尿病：桃胶用温水洗过，加水煮食，加热（勿加糖）服。每次 50 克。
11. 霍乱、腹泻、吐痢：桃叶 3 斤加水煎，分 2 次温服。
12. 二便不通：桃叶杵汁服，或桃花加水煎服。
13. 痔疮：桃叶适量，煎汤熏洗。

14. 疟疾：桃叶 100 克，加水煎服。5 日为一疗程。

15. 阴道滴虫：鲜桃叶水煎冲洗。

16. 慢性荨麻疹：嫩桃叶浸于酒精中 24~48 小时，取汁甲棉球涂擦。每日 3 次，3 日为一疗程。

17. 烫火伤：桃叶、石榴皮捣烂，调生桐油敷；或用桃树皮烧炭存性，研末，调茶油敷涂。

18. 风热头痛：生桃叶适量，加盐少许捣烂，敷太阳穴上。

19. 眼肿：桃叶捣烂敷之。

20. 足上病疮：桃叶捣烂，以苦酒和匀敷。

21. 鼻内生疮：桃叶嫩心杵烂塞之。

22. 妇女阴疮：桃仁、桃叶各等量捣烂，用丝棉裹纳阴中。每日换 3~4 次。

23. 身面癣疮：桃叶捣烂敷之。

24. 妇人室女血闭不涌，五心烦热：桃仁、红花、当归、牛膝各等量，研为末，制成桃仁散。每次 9 克，空腹温酒送下。

25. 产后血闭：桃仁 20 枚，藕 1 块，加水煎服。

26. 产后恶露不净：桃仁 9 克，当归 9 克，赤芍、桂心各 5 克，砂糖 9 克，制成桃仁煎，取汁服。

27. 上气咳嗽，胸膈痞满，气喘：桃仁 90 克（去皮尖），研末和粳米煮粥吃。

28. 老人便秘：桃仁、柏子仁、火麻仁、松子仁各等量，研末，加蜂蜜和丸如梧子大，温水冲服；或水煎支渣，睡前加蜂蜜调服。

29. 里心后重、大便不快：桃仁 150 克，吴茱萸 100 克，盐 50 克。炒熟去后二者，夜卧时取桃仁嚼 5~20 粒。

30. 风虫牙痛：针刺桃仁于灯上烧至烟出，取桃仁置痛齿上咬之。

注意事项：桃子温热，多食易使人腹胀，生痈疖、内热有疮、面部痤疮的人宜少吃或不吃。桃子忌与龟鳖同食。

核 桃

【性味功用】

核桃又名胡桃、羌桃，为胡桃科落叶乔木胡桃的果实。主要以种仁入药，果皮、树叶亦可作药用。其味甘性温，无毒。有补肾强腰、固精缩尿、温肺定喘、润肠功效，对肾虚喘嗽、腰痛脚软、阳痿遗精、小便频数、大便燥结及石淋等症都有治疗作用。

【治病验方】

1. 肺肾虚、久咳痰喘：核桃仁 1—2 个、生姜 1—2 片，细嚼慢咽，每早晚各 1 次；或核桃仁 25 克，补骨脂 20 克，砂仁 2 克，加水煎，分 2 次服。

2. 妇女血崩：核桃仁 50 个烧存性，研末，空腹温酒服。

3. 醋心：核桃仁嚼烂，用干姜汤送下。

4. 赤痢：枳壳、核桃仁各 7 个，皂荚 1 枚，焙干研细，分 8 包。睡前 22 小时和 4 小时各服 1 包，用荆芥茶送下。

5. 气滞血瘀、闭经：核桃仁 9 克（油炒），红曲 12 克（油炒），黄酒 60 克，温服。

6. 妇女虚寒痛经：青核桃 3 千克，黄酒 5 千克，红糖 1 千克，浸酒常服。

7. 乳汁不通：核桃仁 5 个，捣烂，黄酒冲服。

8. 乳疮：核桃仁 3 个捣烂，山慈菇 5 克研末，调匀，黄酒送服。

9. 百日咳：核桃仁冰糖各 30 克，梨 15 克，捣烂加水煎服。

10. 久咳不止：核桃仁 50 个，煮熟去皮，加人参 150 克，杏仁 350 个（麸炒汤浸去此），研匀，加蜂蜜制成丸如梧子大。每空腹细嚼 1 丸，人参汤送下，卧时再服。

11. 产后气喘：核桃仁、人参各等量，研细，每次 15 克，加水煎服。

12. 肾虚腰痛：核桃仁 20 个，破故纸（中药名酒浸炒）250 克，杜冲（姜汁浸炒）500 克研末，用蒜 200 克熬膏，做成青娥丸如梧子大。每次服 30 丸，空腹温酒送下（妇女用淡醋汤下）。常服可壮筋骨、活血脉、乌须发、益颜色。

13. 阳痿遗精：每日服生核桃仁 60 克，连服月余；或核桃 1 个，炒韭籽 6 克，水煎加黄酒服，每 5 日加核桃 1 个，加至 20 个为止，周而复始，常服可使肌肤细腻、光润，须黑、血脉通和。

14. 肾虚遗精：分心木 10 克，芡实 20 克，枸杞子 20 克，补骨脂 15 克，牡蛎 40 克，加水煎服；或核桃仁 10 克，五味子 4.5 克，蜂蜜适量，睡前嚼服。

15. 小便频数：核桃仁煨熟，卧时嚼之，温酒送下。

16. 肺肾虚气喘：核桃仁、人参各 6 克，加水煎服。

17. 肠燥便秘：核桃仁 4~5 个，睡前拌蜂蜜食；或核桃仁 60 克，黑芝麻 30 克，捣烂。每早晚 1 匙，温开水送服。

18. 尿路结石：核桃仁 120 克，用食油炸酥，加糖研磨成膏状。1~2 天内分次服，连续服之。可使结石排出，症状消失。

19. 皮炎湿疹：核桃仁捣碎，炒至焦黑出油，研成糊状，涂患处。

20. 外耳道疔肿：核桃仁 50 克，用食油 100 克炸枯，弃渣取油加少许冰片。用小布条浸后塞患处，每日一换。

注意事项：核桃脂肪高，贪食易生痰，令人恶心、吐水、吐食。大便溏泄、阴虚火旺、吐血、鼻血者禁食。

枇 杷

【性味功用】

枇杷又名芦桔、芦枝，其果实及叶、花根均可入药。枇

杷果味甘酸性凉，能润肺止渴，下气，适治肺痿、咳嗽、吐血、衄血、燥渴和呃逆等症。杷叶有清肺和胃、降气化痰功能，是治疗肺气喘咳之要药；把花味淡性微温，对伤风感冒、咳嗽痰血有效；杷根味苦性平，可治虚劳久嗽、关节疼痛等；关节疼痛等；果核味苦性平，主治咳嗽、疝气、水肿、瘰癧等症。

【治病验方】

1. 传染性肝炎：鲜枇杷根 120~180 克，切碎，加童雌鸡 1 只（或猪瘦肉 250~370 克）炖熟。吃肉喝汤，空腹时吃。隔 1~2 天再吃，连续吃。

2. 咳嗽、喉中有痰：枇杷叶 15 克，川贝 4.5 克，杏仁 6 克，广陈皮 6 克，研末。每次服 3~6 克，开水送下。

3. 肺热久咳：枇杷叶、木通、款冬花、紫苑、桑白皮各等量，大黄减半，共研为末，制蜜丸如樱桃大，饭后和夜卧时，各含化 1 丸；或枇杷叶 30 克，竹茹 15 克，陈皮 6 克，水煎后加蜜调服。

4. 声音嘶哑：鲜枇杷叶 30 克，淡竹叶 15 克，加水煎服。

5. 呃逆：枇杷叶（炙）200 克，陈桔皮（去白，焙）250 克，甘草 150 克（炙）共研末，每次服 3 克，生姜水煎服；或枇杷叶、丁香各 30 克，人参 60 克，研末，每次 10 克，生姜水煎服。

6. 小儿吐乳：枇杷叶 0.3 克，母丁香（丁香果实）0.3 克，研末涂乳头上，令儿吮吸有效。

7. 衄血：枇杷叶焙干研末，以茶水送服。每次 3~6 克，

每日 2 次。

8. 慢性气管炎：枇杷叶 150 克，茄梗 250 克，加水煎熬成 2000 毫升，再加糖浆 240 毫升。每日服 3 次，每次 10 毫升，20 天为一疗程。

9. 头风，鼻流清涕：枇杷花、辛夷各等分，研末，酒送服。每次 6 克，每日 2 次。

10. 咳嗽：枇杷核晒干捣碎，取 20 克加水煎服。

11. 瘰癧：枇杷干种子研末，调热酒敷患处。

12. 关节疼痛：鲜枇杷根 120 克，猪脚 1 只，用黄酒 250 克炖服。

13. 痔疮肿痛：枇杷叶蜜炙，乌梅肉焙干，共研末。先用乌梅汤洗，再用枇杷乌梅末敷。

14. 痘疮溃烂：枇杷叶煎汤洗之。

注意事项：枇杷味美，但多食易助湿化痰。脾胃虚弱、大便稀溏者忌食。

石 榴

【性味功用】

石榴为安石榴科落叶灌木或小乔木石榴树的果实，又名安石榴。主要以果皮、树根皮入药。果实味甘酸涩，性温，无

毒。果实可治咽喉燥渴等；根皮可驱虫；果皮是强力治痢药，有收敛作用；此外花、叶亦可作药用，能止血、治刀、烫、火伤，中耳炎等。

【治病验方】

1. 小便不禁：酸石榴烧存性，每次服 6 克。
2. 血崩：酸石榴皮水煎后加蜂蜜服。
3. 月经多：白石榴花 1 个，白莲蓬 1 个，加水煎服。
4. 蛔虫：酸石榴皮 30 克加水煎汁，冲玄明粉（无水硫酸钠）6 克，空腹下。
5. 绦虫：石榴皮 30 克，槟榔 120 克，加水煎。早晨空腹服，1 小时后服芒硝（硫酸镁）15 克或大黄 6 克。
6. 肺结核咳嗽，老年慢性支气管炎：未熟鲜果 11 个，每晚临睡前取种子嚼服。
7. 肺结核：白石榴花、夏枯草各 30 克，水煎或加黄酒服；或研末，每次服 6 克，每日 3 次用开水送服。
8. 肿痛：白石榴花 7 朵，夏枯草 10 克，加水煎服；或石榴花、牛膝各 6 克，银花藤 15 克，百部 9 克，白芷、冰糖各 30 克，加水煎服。
9. 止血：红石榴花晒干研末，撒于伤口上。
10. 急性扁桃体炎、咽喉炎、口舌生疮：鲜石榴 1—2 个，去皮取种子捣烂，用开水浸泡。放冷后含漱，每天数次。
11. 口干音哑：鲜石榴 1~2 个，取种子慢慢嚼服。
12. 口疮：酸石榴皮煅炭存性，研末，搽口内。
13. 鼻血：石榴花晒干研末，吹入鼻中，每日数次；或

石榴花、黄蜀黍花各等量，阴干研末，制成二花散。每次取 1 克加水煎服。

14. 九窍（耳、鼻、目、口、前、后阴）出血：石榴花揉塞之。

15. 久泻久痢，大便出血：陈石榴焙干研末，每次 10~12 克，用米汤送下；或鲜石榴 1 个连皮捣碎，加少许食盐盐水煎服。

16. 水泻：石榴皮 3 克，生山楂 10 克，研末，分 2 次用红糖水送服。

17. 赤痢、尿血、鼻血：酸石榴皮水煎，加红糖服。

18. 久泻便血：酸石榴皮研末，每晨服 6 克，用茄子枝煎汤服。

19. 久痢：酸石榴皮 15 克，小茴香 10 克，加水煎服。

20. 痢疾脱肛：白石榴花 20 克，加水煎，分 3 次饭前服。

21. 吐血、咳血：石榴花加水煎服。

22. 金疮、刀斧伤：石榴花加先等量石灰，捣末，取少许敷之。

23. 手癣、脚癣、小儿湿疹：石榴皮 60~150 克，水煎浓缩。外涂或洗患处，每天多次。

24. 烫、火伤：石榴皮（或花）研末，用麻油调敷。

25. 黄水疮：石榴皮煎汤，冷洗。

26. 牛皮癣：石榴皮蘸明矾末涂擦，每日 3 次。

27. 中耳炎：石榴花晒干研末，加冰片入耳内。

注意事项：石榴甘酸而涩，泻痢初起及有实火实邪者忌食；过食易损肺气，伤齿，生痰涎。

橄 榄

【性味功用】

橄榄一名青果，为橄榄科植物橄榄的果实，其性味酸、甘、涩、平，无毒。有清热解毒、生津、利咽化痰之功效，能消酒、解鱼毒；可用于防治上呼吸道感染、喉痛、鱼骨鲠喉及误食鱼肉中毒等。

【治病验方】

1. 百日咳：生橄榄 20 个，炖冰糖，分 3 次服。
2. 干咳：咸橄榄 20 个，豆腐皮 50 克，水煎去渣服。
3. 妇女妊娠呕吐：橄榄 12 克，柚皮 9 克，旺火隔水炖熟，连服 5~7 次。
4. 乳腺炎初起：乌榄煎水频洗患处。
5. 乳头干裂：橄榄核仁烧灰存性，用香油调敷。
6. 喉痛、喉间红肿：鲜青果、鲜萝卜适量加水煎。制成青龙白虎汤饮服。
7. 酒伤昏闷：橄榄肉 10 个煎汤饮。
8. 心痛、胃脘痛：盐橄榄去核，以鲜明人中黄填入，用纸或泥包好煨透，滚水调后送服。

9. 肠风下血：橄榄烧灰存性，研末，每次服 6 克，用米汤送服。

10. 急性菌痢：鲜橄榄 100 克，加 200 毫升水文火熬 2—3 小时，至 100 毫升时取汁，每日服 3~4 次，每次 25~30 毫升。一般疗程 5 天可愈。

11. 有囊肿：橄榄核、荔枝核、山楂核各等分烧存性，研末。每次 6 克。空腹用茴香汤送服。

12. 过敏性皮炎：鲜橄榄捣烂绞汁，涂敷患处。

13. 急性胃肠炎：盐橄榄 9~15 克，烧灰研末，开水送服；或橄榄核 4 个，焙干研末，开水送服。

14. 耳、足冻疮：橄榄核烧灰，研末，油调涂之。

15. 唇裂生疮：橄榄炒后研细，猪油和匀涂之。

16. 牙齿风疳：橄榄烧存性研末，加麝香少许贴之。

17. 上部疳疮：橄榄烧存性研末，用油调匀敷之；或加等分儿茶调和后敷之。

18. 皮肤病：生橄榄 1000 克捣烂，加水 1000 毫升，文火熬煎过滤取汁，用纱布浸药液热敷。有收敛消炎、减少渗出的作用，可治阴囊溃疡、女阴溃疡、湿疹等。

乌 梅

【性味功用】

本品为蔷薇科落叶乔木梅树未成熟的果实（青梅）经熏制加工而成，外表呈黑褐色，故名乌梅。其味酸、涩、性平，无毒。有敛肺止咳、涩肠止泻、生津止渴、安蛔止痛的功效。内服可清肠、退热、抑菌，用于防治肠道疾病；外用可收敛、蚀赘肉。

【治病验方】

1. 治痢兼渴：麦门冬 100 克（去心），乌梅 2 个，加水煎取汁咽含。
2. 消渴，烦闷：乌梅肉微炒研为末，每次 6 克，加水煎去渣，再加入豆豉 200 粒，水煎去渣取汁，睡前服。
3. 菌痢：乌梅 18 克压碎，加香附 12 克，水煎。早晚 2 次服。
4. 久痢滑泻：乌梅加诃子肉、人参、木香适量，制成固肠丸服，或乌梅肉 20 个，加水煎，饭前服。
5. 急性胃肠炎：青梅煎汁浓缩成饴糖状，制成酸梅膏。每次 3~5 克，加糖，饭前服。

6. 便痢脓血：乌梅去核烧存性，研末，每次 6 克，用米汤送下。

7. 无瘀血型月经过多：乌梅、金樱子各等量，加水煎熬。每次服 10 左右，每日 3 次，连服 7 天。

8. 风湿性关节炎，腰疼，坐骨神经痛：青梅浸酒密封 30 天以上，用酒擦患部。又：饮服可治夏季害痧、腹疼、呕吐。

9. 月经过多，尿血，便血：常饮乌梅汤，可止血收涩。

10. 体表癌症（阴茎癌、宫颈癌等）：乌梅 27 个，在卤水 1000 毫升中煮沸，文火煮 20 分钟，放置 24 小时，取汁备用。成人每次 3 毫升，每日 6 次，饭前后各服一次；并作为擦剂。

11. 和胃、止呕、止泻：青梅 250 克，泡于白酒内一个月以上。每日食 1 匙。

12. 头痛，心烦，失眠：乌梅 10 个，加水煎，加白糖代茶饮。

13. 咽喉肿痛：乌梅 50 克，双花 100 克，雄黄 20 克，共研末炼蜜为丸，每重 3 克。每食一丸，含化徐徐咽下。

14. 久咳不止：乌梅肉（微炒），罌粟壳（去筋膜蜜炒）各等量研为末，每次 6 克，睡前蜜汤送下；或再加半夏、杏仁制成一服散，蜜汤送服。

15. 急慢性喉炎，咳：白梅干含咽。

16. 咳嗽、胸闷、少痰、口渴：乌梅 10 枚，杏仁 10 克，加糖水煎服。

17. 小便尿血：乌梅烧存性研末，用醋糊丸如梧子大。每次 40 丸，以酒送下。

18. 蛔虫上行口鼻：以乌梅肉噙之，或煎汤饮；或乌梅 10 个（或川椒 6 克），苦楝皮 25 克，加水煎服。

19. 性功能亢进：饮乌梅汤可益阴潜阳，收涩相火。

20. 防暑消暑、生津止渴：青梅、桂花、白糖，加水煎成酸梅汤饮。

21. 中风口噤，牙关紧闭：乌梅肉外擦牙齿，至涎出口开。

22. 胼胝、鸡眼、疣赘：乌梅肉加适量轻粉，用米醋调敷；或制成青梅膏调敷。

23. 一切疮肉出：乌梅烧存性，研末敷上。

24. 小儿头疮：乌梅肉烧灰细研，用生油调敷。

25. 牛皮癣：乌梅加水煎去核，浓缩成膏。每次服 9 克，每日 3 次。

26. 钩虫病：乌梅 25~50 克，加水煎，空腹服。

27. 金疮：干梅烧成灰，捣末服之。

28. 鱼骨鲠咽：乌梅 10~20 个，加水煎成浓液，频频含服。

注意事项：青梅味酸，对牙齿损害较大，一般宜少食为好。另外，有“桃养人，杏伤人，梅树底下吃死人”的谚语。因成熟的梅含氢氰酸，此物有剧毒，应特别注意。

杨 梅

【性味功用】

杨梅又名朱红，属杨梅科植物。其味甘酸，性温，无毒。有止呕、止渴、断痢，消食解酒的功能。果实可治心胃气痛及吐泻；树皮能止血断痢，外用可治刀伤出血、跌打损伤、筋骨疼痛等。

【治病验方】

1. 下痢不止：杨梅树皮烧灰存性，研末。每次糖水送服 3 克，每月 2~3 次。
2. 急性胃肠炎：杨梅树皮适量，研末。每次 3 克，开水冲服。
3. 痧气腹痛、吐泻：杨梅酒半杯，或吃浸酒杨梅 2~3 个（杨梅酒制法：鲜杨梅若干，浸入高粱烧酒，以浸没杨梅为度，密封备用）。
4. 胃、十二指肠溃疡病，功能性胃痛：杨梅树根皮（去粗皮）、青木香（马兜铃根）各等量，洗净切片烘干，共研细末，制成蜜丸。每丸 4.5 克。每日二次，每次 1 丸，温水送服。治疗溃疡病 12 例。功能性胃痛 8 例，止痛迅速，作用持

久。

5. 食物中毒、心腹绞痛、四肢厥冷：杨梅树皮 90~150 克，加水 2~3 碗，煎汤，灌服。

6. 烫、烧伤：杨梅树皮烧灰存性，研细末，用麻油调敷。

7. 刀伤出血，跌打伤肿痛：鲜杨梅树皮或根皮，洗净捣烂外敷。

8. 跌打通窍：将杨梅根皮制成粉，吹鼻，可做通关散用；将药粉冲开水服有起死回生之功。每服 1.5~2.5 克。

9. 骨折：鲜杨梅皮和糯米饭一同捣烂，敷于患部；另用鲜根皮 30~60 克，水煎去渣，冲黄酒，每日 3 次温服。

猕 猴 桃

【性味功用】

猕猴桃属猕猴桃科，主以果实入药。味甘酸，性寒，无毒；有解热止渴、和胃降逆、利尿通淋功效。可治烦热、消渴、黄疸、石淋、痔疮等；还有生津润燥、散瘀消肿及健胃、催乳作用，用于治疗消化不良、食欲不振、尿路结石及关节炎等。此外，猕猴桃树根也可药用，供治跌打损伤、骨折肿痛、腹泻、水肿、脱肛等。

【治病验方】

1. 淋浊、带下：猕猴桃根 30~60 克，苘麻根等量，加水煎，每日服 2 次。
2. 产奶少：猕猴桃根 60~90 克，加水煎服。
3. 脱肛：猕猴桃根 30 克，和猪肠炖服。
4. 胃肠系统肿瘤、乳腺癌：猕猴桃根 75 克，加水煎服 3 小时。每天服一剂，10~15 天为一疗程。
5. 食欲不振、消化不良：猕猴桃干果 100 克，加水煎服。
6. 消化不良、呕吐：猕猴桃根 15~30 克，加水煎服。
7. 水肿：猕猴桃根 9~15 克，加水煎服。
8. 急性肝炎：猕猴桃根 120 克，红枣 12 枚，加水煎代茶饮。
9. 乳痛：鲜猕猴桃叶适量加酒糟、红糖捣烂，加热外敷。早晚各 1 次。
10. 烫伤：猕猴桃叶捣烂，加石灰少许，调敷患处。
11. 尿道结石：常食猕猴桃，或猕猴桃煮汁吃。
12. 跌打损伤、疖肿：猕猴桃根白皮，加酒捣烂，烧热外敷；同时取根 60~90 克，加水煎服。
13. 风湿性关节痛：猕猴桃、木防己各 15 克，荭草 9 克，胡枝子 30 克，加水煎服。

注意事项：猕猴桃性寒味酸，多食冷脾胃，易泄泻。脾胃虚寒者慎食；先兆流产、月经过多、尿频者忌食。

栗 子

【性味功用】

栗子有板栗、椎栗、家栗等，为壳斗科植物。果实、壳斗、叶、花、树皮及根都可作药用。其性味咸温，无毒。果实有益气、厚肠胃功效；壳斗、树皮有收敛作用；鲜叶外用适治各种皮肤炎症；花可治瘰癧及腹泻；树根可治疝气。

【治病验方】

1. 慢性气管炎，咳嗽气喘：当年生的鲜栗树新叶 15~30 克，加冰糖同煮，每日 2~3 次分服。
2. 哮喘、栗子叶 30 克，加水煎代茶饮，可连服 3~4 周。
3. 噎膈反胃（包括慢性胃炎等）：栗果壳（内果皮，不是壳斗），烧灰存性。研成细末。用米汤送服。每次 1.5~3 克。
4. 老年肾亏，小便频数，腰脚无力：每日早晚吃生栗子 1~2 枚，细嚼慢咽，久服有效。
5. 跌打伤，筋骨肿痛，弹片、铁钉、竹木刺入肉：生栗子切碎，捣烂如泥，敷患处。有止痛止血，吸出脓毒的作用。
6. 丹毒红肿：栗壳斗（毛球）适量，用水煎洗患部。

7. 漆疮：栗子根皮 250 克（或根 500 克），加水煎，冲铁锈 30~60 克外用洗患处。每日 2~3 次。

8. 红肿牙痛：栗子根、棕树根适量，煎水煮蛋吃。

9. 口疮：陈毛栗壳，烧炭研细，取末 3 克，加入冰片 0.3 克，同研细吃。

10. 腰痛、遗精、白带过多：常吃风干栗子有效；或用栗子 20 只，猪肾 1 个，核桃 2 个，共煮食，效果更好。

11. 痰火瘰癧：栗壳、瘦猪肉各适量，煎汤服。

12. 鼻衄：栗壳 250 克，烧灰研末，每次取 6 克，以米粥调服。

注意事项：吃栗子时应细嚼慢吞，生食时难消化；熟食多食易滞气隔食，伤脾生病。

山 楂

【性味功用】

山楂为蔷薇科植物山楂或野山楂的干燥成熟果实，入药以野山楂为佳。其味酸性平，无毒。有扩张血管，降低血压，降低胆固醇，收缩子宫，帮助消化的功能；焦山楂煎剂对痢疾杆菌和绿脓杆菌有强烈的杀灭作用。可用于治疗食积停滞、腹痛泄泻、产后瘀阻、疝气胀痛等症。

【治病验方】

1. 食积腹胀：山楂 15 克，麦芽 15 克，香附 6 克，加水煎服。

2. 伤食腹痛、泄泻：焦山楂 9 克，研末，加红糖水调服。

3. 小儿乳食停留，疳疾：山楂加蜂蜜熬成膏，开水调服；或山楂 240 克，烧灰存性，莱菔子 60 克，共研末。每次 3 克，米汤送服，每日 3 次。

4. 小儿脾虚久泻：鲜山楂、淮山药各等量，加白糖调匀蒸服。

5. 产妇恶露不净，腹痛：山楂 30 克，捣碎煎汤，加红糖空腹温服。

6. 闭经量少、下腹胀坠、便秘：山楂 30 克，加白糖水煎。连食 7 天，可去瘀活血。

7. 妇女月经延期：生山楂肉 30 克，水煎去渣，加红糖服。

8. 妇女经寒瘀痛：桂枝 5 克，山楂 15 克，红糖水煎服。

9. 降血清胆固醇：山楂 50 克，毛冬青 100 克，每日分 2 次煎。常服有效。

10. 高血压：用山楂花与叶制成浸剂服用；或饮山楂糖浆；或焦山楂 9 克，草决明 12 克，白菊花 9 克，以开水泡代茶饮，每日 1~2 次。

11. 高血压、高血脂、胆囊炎、脂肪肥胖者：每日食山楂 5~7 个。

12. 冠状动脉粥样硬化性心脏病：常饮山楂白糖水。

13. 坏血病：山楂、白糖、黑豆各 120 克，加水煎，冲黄酒 120 克服。

14. 老人腰腿痛：山楂、鹿茸（炙）各等量研为末，制蜜丸如梧子大，分服。

15. 寒湿气、小腹痛：茴香、山楂各等量，研为末，每次 5~10 克，用盐酒调匀空腹温服。

16. 疝气坠痛：山楂 15 克，茴香 6 克，加水煎服。

注意事项：山楂味酸，胃、十二指肠溃疡，胃酸过多及患各部炎症者勿食；脾胃虚寒无积滞者慎食。山楂能化瘀消滞，妊娠妇女，患习惯性流产、先兆性流产者忌食。

枣

【性味功用】

枣为鼠李科落叶灌木或小乔木枣树的果实，有红枣、黑枣、酸枣等品种。红枣习称为大枣，黑枣称为南枣，酸枣的核仁为酸枣仁，均可入药；此外酸枣树皮也常作药用。大枣味甘，性温，无毒；酸枣味甘酸，性平，无毒。大枣是缓和的滋补药，大枣、黑枣都有健脾胃、补血作用，适用于脾胃虚弱及贫血等症；枣树皮则可治菌痢及多种感染，还有止血、止泻作用。

【治病验方】

1. 胃气不和：干枣去核，焙干研为末，每 10 克加生姜末 3 克，用开水调服。

2. 表虚自汗：红枣 10 个，乌梅 10 克，桑叶 12 克，浮小麦 15 克，加水煎服。

3. 反胃呕吐：干枣叶 50 克，藿香 25 克，丁香 1 克，共研末。每次取 10 克，加一片生姜，水煎服。

4. 急性菌痢、肠炎：老枣树皮洗净、晒干，研为粉。每次冲服 1.5 克，每日 3 次，可使症状减轻。

5. 胃痛：鲜枣根 100 克，猪舌 1 付，炖熟吃。

6. 腹泻：枣树皮炒焦研为末，取 2.5 克，加车前子 15 克煎汤。早晚饭前服。

7. 高胆固醇：大枣、芹菜根适量，煎汤常服。

8. 脱肛：大枣 120 克，陈醋 250 克，同煮至醋干，食枣。

9. 羊胡疮：红枣烧存性研末，用香油调敷。

10. 老年体弱、大便稀：秋冬时节每日食枣；或大枣煮粥吃。

11. 小儿腹泻、营养不良：食红枣小米粥。

12. 产后气短，腹胀，便溏，贫血：煮红枣去皮分，每日 10 个。

13. 各种贫血：常食红枣可补养血；或取大枣 100 克，黑豆 100 克，浓煎后食枣、饮汁。

14. 浮肿、尿少：常食红枣可消肿。

15. 过敏性紫癜：红枣 110 个煎服，每日 3 次；或生食

鲜枣。

16. 猝心痛：枣 2 个，乌梅 1 个，杏仁 7 个，共捣烂。男用酒女用醋送下。

17. 刀伤：枣树皮 15 克，当归 5 克，炒后研末，装瓶。刀伤流血时取药敷患处，结痂牢固，不易感染。

18. 烧、烫伤：枣树皮焙干研末，加倍量 50—60% 乙醇浸沅 24 小时，取滤液，每 100 毫升加樟脑 5 克、蟾酥 2.5 克，棉球蘸药涂于伤面。

19. 慢性气管炎：枣树皮制成提纯枣树皮片（每片 150 毫克，相当生药 3 克）。每次服 1 片，每日 2 次。有效率 84.6%。

20. 荨麻疹：枣根同樟树皮加水煎后洗，每日 2 次。

21. 关节痛：枣根 50 克，五加皮 25 克，加水煎服。

注意事项：枣生食易损脾作泻。红枣味甘助湿，有湿疹积滞、齿痛、寄生虫患者不宜多食，否则易产生胃酸作胀，食欲不振。此外，枣忌与葱、鱼同食，以免遭脏腑不和，腰腹疼痛。黑枣助湿，嗜酒者忌食。

茶 叶

【性味功用】

茶叶为山茶科植物，是常用的饮料，味甘、苦，性微寒，

无毒。能解渴，消食、利尿止泻，兴奋提神，强心，收敛和杀菌消炎等功效；适用于肠炎、菌痢、心脏病水肿及心力衰竭等症。

【治病验方】

1. 急性肠胃炎：茶叶 60 克，干姜 30 克，共研为细末，混匀。每次用温水送服 3~5 克，每日 2~3 次。

2. 红菌性痢疾：绿茶适量，研成细末，水泛为丸。每次服 6 克，1 日 3 次，连服 7~10 天可愈。

3. 肺原性心脏病，充血性心力衰竭：老茶树根 30 克，水煎去渣，以米酒或黄酒和服，于睡前一次服完或 1 日内分 2 次服，连服 1~2 个月。

4. 癫痫：红茶 500 克，明矾 500 克，研成细末，以糯米饭制为丸，如绿豆大。每次服 50 丸，于发病前用茶汁送下。

5. 带状疱疹：老茶树叶适量，研成细末，以浓茶汁调敷患处。每日 2~3 次。

6. 牛皮癣：老茶树 30~60 克，切片，加水煎成浓汤。每日 2~3 次。空腹时服，服至痊愈。

注意事项：服用其他药物，特别人参、党参类补药期间，忌同时饮茶，以避免降低药效。

四、禽畜和水产类

鸡

【性味功用】

鸡属雉科动物，几乎全身都可作药用。鸡肉味甘、咸、性平无毒；鸡蛋味甘性平。鸡肉有补虚温中、补益五脏功效，常用于治脾胃虚弱；蛋白外用可解热毒丹肿，生服解诸物中毒；蛋黄油能疗火疮，生肌长肉；蛋壳可壮骨，制胃酸；喜蛋（孵化成鸡胚的蛋）补虚损，治眩晕；鸡肝明目，可治夜盲症；鸡胆用治百日咳等；鸡血能解毒，治诸种出血症及咳嗽气喘。

【治病验方】

1. 功能性子宫出血：辣椒根 15 克（或鲜品 30 克，辛辣的较好），鸡脚 2~4 只。每日一剂，两次煎服。血止后需继续服 5~10 剂，以巩固疗效。治 31 例，大部分 2~3 剂能止血。

2. 功能性子宫出血：取健康（无腹泻）公鸡，抽取鲜血 20 毫升，立即乘热饮服，每日 2 次。据观察，鸡血对支气管炎、哮喘、溃疡病、慢性肝炎等有较好的疗效。

3. 妇女月经不调：每天煮食雄鸡冠（未经阉割的）2 个，每日服 3~5 次。

4. 经漏 (经来时间长, 点滴不断, 日久身体虚弱者): 老母鸡 1 只, 艾叶 15 克。鸡除去毛脏, 用酒、水各 1 份, 隔水炖熟吃。

5. 白带: 艾叶 15 克, 鸡蛋 2 只。艾叶煎汤去渣, 放入鸡蛋再煮。吃蛋喝汤, 日服 1 剂, 连用 5 天。验证有效。

6. 白带过多: 白果 (去皮心) 4 粒, 鸡蛋 1 个。从鸡蛋小头打一洞, 将白果仁填入, 用纸糊洞, 煮熟内服。用此方 5 次以上可痊愈。

7. 红崩白带, 月经不调: 土冬瓜 (地母参、土鸡婆) 鲜品去皮 120 克 ~ 200 克 (干者减半), 同母鸡或瘦猪肉煮烂, 可放少量盐, 分 2 ~ 3 次吃。治数百例, 疗效较好。一般服 3 ~ 4 剂可见效。

湖北中医学院附属医院临床观察 2 例功能性子宫出血, 服药 2 剂血止。

8. 盆腔炎: 生火黄 15 克, 鸡蛋 5 只。鸡蛋敲调, 去蛋清, 装入生大黄末 3 克, 煮熟服。每次月经净后, 每晚临睡前服 1 只, 连服 5 只为一疗程。如患者体质较差, 便泄 1 日达 3 次以上, 大黄用量酌减 0.3 ~ 0.9 克。治 30 例, 有效率为 80%。服药后小便有灼热感, 色似浓茶, 大便如鱼肠状腥臭, 为有效反应。

9. 妇女宫颈糜烂: 取新鲜鸡蛋, 用碘酒或酒精消毒蛋壳, 刺破一端, 将蛋清倒入消毒过的器皿里。晚上用生理食盐水拭洗阴道后, 以棉球蘸蛋清塞至子宫颈处, 次晨取出。连用 5 日为一疗程。

治疗 32 例, 治愈 18 例, 好转 7 例, 7 例未坚持治疗。

10. 预防麻疹：鸡蛋 1 只，用针将蛋扎 7 孔，浸入儿童尿便内 7 日，放冷处。洗净煮熟，去皮吃。

11. 麻疹内陷或出疹期吐泻不止：白公鸡血 1 杯，男孩儿母乳 4~5 杯。将公鸡血入乳内搅匀后服，一日 2 次。此方治痘症更有效。

12. 疥腮：蚊皮木 1.5 克（或肉一段切碎），鸡蛋 1~2 只，用香油少许同炒食。发汗。

13. 百日咳：鸡苦胆汁加白糖。先用针刺破苦胆，挤出胆汁加白糖，每日服 2~3 次。用量：1 岁以下 3 天服 1 个；1~2 岁两天服 1 个；2 岁以上每天服一个。此方为验方，治疗百日咳效果很好。

14. 肝炎：山梔根 30 克，鸡蛋 2 只。药与鸡蛋同煮，水开蛋熟，去渣，饮汤吃蛋，每日 1 剂，分两次服，连服 2~3 天。治疗 3 例均愈。

15. 红白痢疾：白矾面 3 克。鸡蛋煮熟后沾白矾面服用。

16. 结合膜炎（火眼）：鸡蛋清 1 只，白矾 3 克。白矾研细粉，与鸡蛋清调匀，涂白布上，临睡时敷于眼上，次晨取下。

17. 夜盲：鸡蛋 1 只，黄蜡适量，将黄蜡溶化炒鸡蛋。每日吃 1 只，连吃数日可见效。

18. 夜盲、小儿疳眼（角膜软化症）：每天取鲜鸡肝 1~2 个，在沸水中烫 20 分钟，蘸食盐或酱油吃，连吃 3~5 天为一疗程。

19. 石灰入眼：将活鸡冠部位用酒精棉球擦拭二、三遍，以消过毒的针头刺之出血，用吸管吸取，点眼内 2~3 滴，共

点 2~3 次。

石灰入眼，必须立即用清水反复冲洗眼，以免深层组织被腐蚀。洗后似有涩痛，可再点鸡血。

20. 百虫入耳：鸡冠血灌耳内，虫可自出。

21. 糜烂性鼻粘膜：生鸡蛋浸入 75% 酒精中 1 小时进行消毒，用镊子除去蛋壳及分离蛋液，将内膜剪好贴于糜烂处。

22. 鼻炎：辛夷花 30 克，鸡蛋 10 只。辛夷花熬水后煮鸡蛋，吃蛋喝汤，治 10 例均愈。

23. 副鼻窦炎：鲜大蓟根 90 克，鸡蛋 2~3 只，共煮，吃蛋喝汤。忌吃辛辣等刺激性食物。共治 200 多例，有效率 90% 左右。

24. 骨膜骨髓炎：白毛藤（白英）全草 500 克，老公鸡 1 只。将白毛藤洗净，公鸡去毛及肠杂，加水共煮至鸡肉烂，去鸡骨及白毛藤。不要加糖、盐，吃鸡喝汤，连吃两只为一疗程。

25. 骨刺、骨质增生：蛇蜕皮 1.5 克，鸡蛋清 2 只量调匀，用猪油煎（内包蛇蜕皮）。每天吃 2 只鸡蛋，连吃 1~2 个月。

26. 神经性皮炎：新鲜鸡蛋 3~5 个，放大口瓶内，用好浓醋泡浸鸡蛋。密封瓶口，静置 10~14 天，取出蛋打开，将蛋黄蛋清搅和，涂皮肤患处，3~5 分钟后稍干再涂 1 次，每日 2 次。如发生皮肤刺激现象，可减少涂药次数。治 32 例，有效率为 70%。

27. 鸡爪疯：全蝎 1 个，鸡蛋 1 只。鸡蛋开一个小口，把

全蝎塞入蛋内，焙干后除去全蝎，连皮吃鸡蛋。

28. 产后风：全蝎 1 个，鸡蛋 1 只。将鸡蛋上端开一小口，把全蝎塞入蛋内，挂房檐下经复日酒干后焙熟，压面服用，每日服一个，连服数日。

29. 抽麻：凤凰衣（孵鸡蛋壳）麻黄，共研为细末，每次用黄酒送服 3 克。药量按患者体质加减。

30. 抽麻：鸡蛋连壳 1 只，全蝎 5 个（去头足），木耳 9 克（另研不炒）。共炒焦研面，每次用黄酒冲服 6 克，并盖被出汗，即见效。

31. 淋巴结核（未溃者）：猫眼草 9 克，鸡蛋 3 只。猫眼草切碎水煎，再将鸡蛋打入煮熟，只吃鸡蛋。7 天吃 1 次。连吃 7~10 次。

32. 瘰疬：壁虎 1 个，鸡蛋 1 只。将鸡蛋打一个小孔，装入壁虎，在火内煨熟，每天吃 1 只，连吃 3 只。

33. 淋巴结核：泽漆（猫儿眼草）3~9 克，鸡蛋 2 只。鸡蛋煮熟去壳，将猫儿眼草截成 3 厘米长，插入蛋内，煮熟后去猫儿眼草。每日早晚各服鸡蛋 1 只，连服 7 天为一疗程。治 35 例，有效 25 例。

34. 红白痢疾：香油炸鸡蛋 4~6 只，分 2 次吃。

35. 红白痢疾：鸡蛋黄 6 个，红糖 120 克。熔炒，分两次吃。

36. 疟疾：菝葜根 60 克，鸡蛋 2 只。将鸡蛋同菝葜根一同煎沸，以药汁煮出为度，喝汤吃蛋。每日 1 次，连服 3 日。治 15 例均愈。

37. 疟疾：藜芦 3 根（3 厘米长），鸡蛋 1 只。将藜芦 3

根插入鸡蛋内烧热，去药吃蛋，在发病前 1~2 小时服。忌鱼腥；孕妇及溃疡病患者忌服。

治疗发作期病人 120 例，痊愈 100 例，好转 15 例，无效 5 例；治疗休止期 36 例，痊愈 33 例，无效 3 例。

38. 血丝虫病：核桃树叶 10 片，鸡蛋 1 只。同放锅中加水煮至蛋熟，将蛋去壳，蛋面戳十几个小孔，入汤再煮，吃蛋喝汤，每日 1 剂。疗效较好。

39. 浸润型肺结核：鸡蛋壳 5~6 个量，研细，搅和后置搪瓷（或陶器）锅内，在炭火上炒拌至焦黑色，即有褐色油浸出，将油盛在碗内备用。每次饭前 1 小时服 3~5 滴，每日 3 次。

40. 肾炎：鲜马鞭草 30 克，鸡蛋 2 只。将马鞭草洗净切碎，放入瓦罐内与鸡蛋同煮沸，去药，吃蛋喝汤。每日 1 剂，连服数日。治 5 例均愈。

41. 癫痫：红蓖麻根（红茎叶红者）60 克，鸡蛋 1~2 只，黑醋适量。将鸡蛋破壳煎熟，后放黑醋、蓖麻根共煎。每日 1 剂，连服数日。治 38 例，有效为 19 例。

42. 遗精：鸡内金 18 克，炒黄研细末。每日早晚各用热黄酒冲服 3 克，连服 3 天。

43. 阳痿：500 克重以下公鸡仔 1 只，除去毛脏，加酒 60 克炖熟吃。

44. 男子缩阴：黄母鸡 1 只。将鸡腹剖开，敷患者小腹部 1 小时可愈。

45. 血虚头晕：鸡肉适量，当归身 30 克，川芎 15 克，共隔水炖熟吃。

46. 头晕眼黑，腰痛无力：喜蛋（孵化成鸡胚的蛋）煮熟，以少许食盐蘸食。每次饭前 1 个，每日 2~3 个。

47. 砒霜中毒：1 只公鸡的血，童尿半盅，齐灌服，然后送医院救治。

48. 砒霜中毒：鸡蛋清 10 只量，明矾（研碎）9 克。将鸡蛋清与明矾末调匀灌服，吐出再灌，然后送医院救治。

49. 六六六粉中毒：生鸡蛋 20 只，白矾末 9 克。将鸡蛋打破搅匀，加白矾末，迅速灌胃催吐，吐后再灌泻药（但禁用油类泻药），然后送医院救治（此方也可解滴滴涕中毒）；或生鸡蛋 500 克，白矾 9 克，大黄 9 克，将鸡蛋打在碗内搅匀，加白矾粉顿服或灌入，再用大黄 9 克水煎顿服导泄。

50. 断肠草中毒：将鸡、鸭头砍掉，对口饮鲜鸡、鸭血。鸡蛋 3 只，清油 120 克。将鸡蛋打入油内，搅拌后服下。然后速送医院救治。

51. 盐卤中毒：鸡蛋清 15~20 只量，灌服。然后速送医院救治。

52. 慢性气管炎：鸡蛋 2 只，白糖 30 克，共调匀后用开水冲服。

53. 气管炎：五味子 30 克，鸡蛋 8 只。五味子水煎，将鸡蛋浸泡在五味子煎液中一星期后取出，加白糖 30 克，开水冲服。每日 1 个，8 天为一疗程。此方亦可治肺结核。

54. 支气管炎：鸡蛋 3 只，用麻油炒熟，加醋 60 克煮。每日早晚各 1 次，禁烟油。

治 20 余例，效果良好。其中一例，慢性支气管炎病程已 12 年，用上方 7 天，症状消失。

55. 风湿性关节炎：穿山龙 6 克，鸡蛋 3 只。将穿山龙切碎，炒鸡蛋，一次吃完（穿山龙为薯蓣科植物穿山龙薯蓣的根茎）。

56. 中风角弓反张：鸡屎白 9 克，烧酒 5 杯，搅匀后饮。

57. 心脏病脉搏出现间歇：蛋黄油，每次约服 1 毫升（或将油装入胶囊中吞服），每日 2 次。

58. 消化不良：鸡内金，研成细粉，每服 1.5 克，每日 3 次。

59. 胃痛：鸡蛋壳烧灰存性研细末，每次开水冲服 0.9 ~ 1.2 克。此方治吐酸收效较快。

60. 胃痛：鸡蛋壳粉 2 克，陈皮 1 克（共微炒研碎过筛，混匀装胶囊）。每天服 4 次，每次 1.5 克。

61. 疳积：把鸡肫（整的，不剖开）煮烂或用草纸包打湿用火煨熟，然后剖开鸡肫，除其内脏物，只吃鸡肫（可加香料、酱油和盐）。适用于疳积中、末期，尤以末期效果良好。

用量（法）：1 岁以下，鸡肫煨熟，切片烘干研末，混于乳汁或食物内吃。不足 6 个月的吃 1 个鸡肫的 1/4，每日 1 次。6 个月至 1 岁者吃 1 个鸡肫的 1/3，每日 1 次。2 岁以上可吃整个鸡肫。一般小儿疳积可连续吃 20 ~ 30 个鸡肫。

62. 疳积：瓦楞子煨后研成粉末分包，临用时取一包与公鸡肝 1 只（亦可用公鸡血），隔水蒸熟，每日服 1 ~ 2 次。已治愈 600 余例。

63. 疳积：鸡内金 9 克，山楂 60 克，共研细粉。每次服 1.5 ~ 3 克，每日两次，开水送服。

64. 小儿消化不良（食不消化，泄泻，粪如蛋花）：鸡内

金炒黄研为末，每次用开水白糖冲服 1.5 克，每日 3 次。

65. 小儿发热惊厥：朱砂 1.5 克，鲜公鸡血适量，冲服。

66. 胃痛（虚寒性）：鸡蛋 1 个，胡椒 7 粒研细粉。在铁勺内加少量水打入鸡蛋拌匀胡椒粉，炒至八成熟加少许碱料子拌熟，每晨服 1 剂。

67. 胃溃疡：鸡蛋壳 3 克，延胡索 3 克，共研极细末。每服 3 克，每日 2 次。治疗多例，效果显著。

68. 胃痛：孵鸡蛋壳 60 克，焙黄研细末，加红糖 120 克拌匀。每次用温开水送服 9 克，每日 3 次，治 2 例均愈。

69. 噎膈：鲜鸡食道管，瓦上焙干，研为细末。每次黄酒冲服 9 克。

70. 胃痉挛：新鲜鸡蛋 12 个，打碎搅和，加冰糖 500 克、黄酒 500 克，一起熬成焦黄色。每次食前服一大匙，每日 3 次。

71. 噎膈（反胃，食不能下）：鸡肫皮数十个，晒干，微炒，研细末。每日 3 次，每次用烧酒送服 1.8 克。

72. 呃逆（饭前饭后打噎，不反胃）：鸡内金 6 克，食盐少许，二味合在一起研成细末，饭前用温开水送下。每天 1 次，每次 3 克。

73. 遗尿：将鸡肠子用醋、硷水洗净，焙干，研成细粉。每日服 1 付鸡汤粉，淡白矾水冲下。连服 7 日为一疗程。

74. 遗尿：雄鸡肝 3 个，肉桂 30 克（研末）。先将鸡肝在石臼内捣烂，入肉桂调匀为丸如梧桐子大。5~10 岁小儿，每次服 2.1~2.4 克；10 岁以上，每次服 3~4.5 克。开水送下。

75. 遗尿：五味子 1.5 克，公鸡冠适量。五味子研末与

公鸡冠同煮吃。治疗数例，效果好。

76. 淋病：芫花（研面）6 克，鸡蛋 1 个破一小孔，倒出蛋白，把芫花面装入蛋内，用微火烧干，冒黑烟为度，研面，空腹时用白开水送下，用烧酒少许为引。服后 1 小时，胃内作烧，大便泄 3~4 次，即可见效。忌甘草。此方亦适用于小便赤、大便结之症。

77. 淋病：鸡蛋 4 个，白糖 120 克，凉水调匀后服。

78. 尿血：鸡蛋 3 个，大黄末 1.5 克。将蛋打一小孔，倒出蛋清，入大黄末于蛋内，搅匀蒸熟，空腹时吃。每日吃 1 个，连吃 3 日。

79. 烫伤：鸡蛋，老石灰。两药搅成糊状敷患处即愈。此方有特效。

80. 烫烧伤：鸡蛋敷患处。

81. 烫烧伤：鸡蛋清 2 个量，白酒 60 克。将上两药混匀后敷患处。

82. 烫火伤：冻疮溃烂久不收口：鸡蛋黄油外用，能促进生皮。

83. 蜈蚣咬伤：鸡嘴烧灰，用灰麻油调搽。

84. 蜈蚣咬伤：雄鸡冠血数滴，涂伤口；或用手指搅取雄鸡嘴里的口涎搽于伤处。

85. 跌打损伤出血：鸡蛋清，棉花。将棉花放在鸡蛋清内浸透，取出贴在伤处，能止血、消肿、止疼。重伤者换贴数次即可愈。

86. 急性乳腺炎：鲜桃树皮 60 克，鸡蛋 1 个。将鲜桃树皮加一碗水煎至半碗，冲入打散的鸡蛋，一次服下。治疗数

百例，效果较好，但对已化脓的乳腺炎无效（肿胀者应先吸尽乳汁）。

87. 乳头皲裂：地锦草 15 克，鸡蛋清适量。将地锦草晒干，研细粉，以鸡蛋清调敷患处。

88. 胆结石：金钱草 6 克，鸡内金 6 克，共水煎温服。每日 3 次，长期服用。

89. 小儿阳物肿：鸡蛋一个打孔，将阳物入内，浸泡半日即可愈。

90. 指疔：鸡蛋一个打开手指大的孔，白矾末 3 克纳入蛋内，用小棍拌匀。将生疮手指放蛋内，用纸四周封固。再用豆油灯烧烤鸡蛋，以热为度。初烤指头尚痛，渐烤渐轻。重者可连续作 2~3 次。

91. 疔疮：苦参 15 克，鸡蛋 1 个。先煎苦参数沸，再打入鸡蛋煮熟。吃蛋喝汤，发汗。

92. 疔疮：鸡蛋 1 个，活壁虎 1 条。将壁虎装入鸡蛋内，外用纸糊严，烧成灰，研成细末敷患处。

93. 痛疽：木芙蓉叶捣成糊状，加鸡蛋清和少量水调匀，外敷。治 5 倒均愈。

94. 下肢溃疡，痔瘻漏管：清洁患部后，涂上鸡蛋黄油，可促使愈合。

95. 牙痛：鸡蛋 1 个，含 75% 的酒精清 20 毫升。鸡蛋打入酒精内拌匀，漱口。每日数次。

注意事项：脾弱无积者忌用鸡内金。

鸭

【性味功用】

鸭属鸭科动物，品种繁多，主要以鸭肉，鸭蛋、鸭血作药用。鸭肉味甘、咸、性冷；鸭血味咸，性冷；鸭蛋味甘咸，无毒。鸭肉能滋阴、消水肿；鸭血可解毒；鸭蛋有滋阴功能。

【治病验方】

1. 病后虚肿：老鸭 1 只，川厚朴 6 克，共炖食。
2. 汤火灼伤：水鸭毛烧灰，用麻油调搽。
3. 鸡眼：生石灰 8 克，鸭蛋清 12 克。生石灰研细粉，加鸭蛋清调成糊状，敷患处。本方对足背或手部尤为有效。
4. 旋耳疮（耳周湿疹）：腌咸鸭蛋的泥，研细粉，涂患处。
5. 鱼骨卡喉：活鸭倒吊，取其口涎，开水冲服。
6. 高热：燕窝泥适量，青壳鸭蛋 1 个。取鸭蛋白和燕窝泥调匀成饼，敷肚脐上，2 小时有效。

说明：小便通即药力到，可敷到热退，并可换药连敷，如发生唇青呼气冷，可加葱白、艾叶水泡后同敷。此方小儿麻疹高热痉挛亦有效。

7. 头痛：臭大青叶 15~30 克，青壳鸭蛋 1 个。用水 1 小碗，煮臭大青叶，取浓汁约半小碗；另将鸭蛋煮熟去壳，用针在蛋上穿几个洞，再入大青叶汁同煮（使药汁浸入蛋内）。吃蛋饮汁，每天 1 个，连吃 5~7 天。经治 60 余例，效果好。

鹅

【性味功用】

鹅属鸭科动物，主以鹅血，鹅胆及鹅油药用。鹅血味咸，性平；鹅胆味苦，性寒。鹅血是解毒药，古时用于解沙虱、射工毒，治噎膈；鹅胆能解热、止咳、消疮痔；鹅油可治手足皲裂。

【治病验方】

1. 慢性气管炎，咳嗽气喘：鹅胆，每次吞服 1 个，每日 2 次。
2. 噎膈：鹅血，每次调黄酒饮 1 盅或 2 盅。
3. 手足皲裂：鹅脂涂擦患部，每日 2~3 次。
4. 绝育方：血管鹅毛（鹅毛拔下后，毛管带血者）烧灰存性，百草霜（烧紫草灶的锅底灰）各等分、共研细末。每

次 3 克，于月经过后温黄酒调服。

5. 血吸虫病：鹅血粉。将鹅血冷冻，干燥，装入胶囊，每丸 0.3 克。饭后用温开水送服。每天 3 次，每次 10 克，15 天为一疗程；或生鹅血半杯，加少许热黄酒饮服，每日 1~2 次。此方连续服用，有改善体症、消除腹水，缩小肝脾的作用；对血吸虫侏儒症，亦有促使发育作用。

麻雀

【性味功用】

麻雀属鸟科动物，主要以蛋、肉、雄雀屎（白丁香）入药。雀蛋味酸性温；雀肉味甘咸，性温热。雀蛋能滋阴壮阳；雀肉可益气补阳；雄雀粪用于治疗齿、目诸症。

【治病验方】

1. 头风痛：雀髓 1 付，白芷 9 克，共捣一处，贴于两太阳穴。患者候，偶患头痛，经多方治疗不愈，后用此方日内见效。

2. 阳痿、遗精：麻雀蛋数枚，煮熟去皮内服。每服 1 枚，每日 3 次。

3. 阳痿、早泄：麻雀 3 只，除去毛脏，用生油炸香，蘸

炒盐粉吃，每日一次。

4. 脑疽：活麻雀 1 只。将麻雀割开连肠肚贴患处，即有效。

猪

【性味功用】

猪属猪科动物，品种敏多，是主要家畜之一。其全身各部分可供药用。猪肉味甘咸，性微寒，无毒，有补中益气、生力功效；猪胆味苦，性寒，能泻肝胆之火、明目杀疳、清热解毒、通大便；猪脂味甘，性寒，可凉血润燥、杀虫；猪皮、蹄味甘，性平，治吐血、衄血、妇人血枯、痔漏、肠痈等。猪的内脏，心能安神镇惊；肺能补肺治咳；肝可明目；肚能健脾；肠可肠风血痢；膀胱治遗溺疝气；胰治消渴（糖尿病）、气胀喘急等。

【治病验方】

1. 阴痒：黄连（研末），猪苦胆 1 个。将黄连末装入猪苦胆内，温水泡托敷。

2. 经闭：拍子仁 9 克，猪肝 180 克。将猪肝切口装入拍子仁，蒸熟吃。

3 .眼珠突出：肥猪肉切片贴。每天一换，连贴 3 日可愈。

4 .夜盲症：夜明砂 9 克。用水淘去泥砂，晒干碾碎，加水煎至几沸，放温后服；同时配合猪、羊或鸡肝煮熟服。治 37 例，皆见效。

5 .中耳炎：猪胆 1 个，枯矾 15 克。用铁勺焙化明矾即成枯矾，趁热把猪胆汁倒入枯矾内，干后刮下研粉。将粉吹入耳内，每日 1 次，经治 28 例，痊愈 22 例，好转 3 例，无效 3 例。忌酒。

6 .鼻衄：茜草根 30 克，猪蹄 2 只，红枣 5 枚。每日 1 剂，加水煎，分两次吃肉喝汤。治 3 例，均愈。

7 .咽喉肿痛：猪胆 1 个，内装满白矾末，阴干，研细粉，加冰片，吹于喉内。

8 .百日咳：猪胆粉。猪胆取汁、放铁锅中用文火烧 4 小时，取出研末。1 岁以下 0 . 5 克，1~2 岁 1 . 5 克，均加炒熟的面粉适量，分成 14 包。早晚各服 1 包，7 日服完。2 岁以上药量酌增。治 95 例，见显效。

9 .肝夷：猪胆 10 个，蜂蜜 500 克，加白糖 500 克，共放磁罐内蒸透，搅拌均匀。每服 1 匙，每日 2 次。

10 .痢疾：带缨萝卜冬至时节掷屋瓦上，第二年清明以后用；或用火腿骨或腊肉骨煨成炭。以上两药加入其它治痢疾药物内，对痢疾疗效很好，尤宜于噤口痢。

11 .菌痢：咸腌猪脚爪骨头炙灰，用砂糖、陈醋调匀。每次服 15 克。此方亦适用于白痢。

12 .久痢：久泻，四肢肿胀，或滑泻不禁：瘦猪肉 250 克切碎，鲜姜 250 克捣烂，好大料面 9 克，加少量盐，同炒熟，

分 3 次空腹服。治愈数人，一般服药两剂渐愈。

13. 头目眩晕：猪脑 1 付，川芎 15 克，共炖熟吃。

14. 胃痛：猪苦胆 1 个，加米醋 30 克煎熬成稀膏状。每服 1 匙，每日 2 次。

15. 胃痛（泛酸水，饥饱时皆痛）：猪油 60 克，冰糖 30 克，每晨炖熟吃。

16. 胃痛日久，体虚，食少，消瘦：猪肚 1 个，生姜 250 克。生姜放入猪肚内，隔水炖烂，分 2 次吃。治 4 例，效果良好。

17. 胃痛日久，体虚，食少，消瘦：鱼肚 30 克，瘦猪肉 60 克，冰糖 15 克。隔水炖熟，1 次吃完。

18. 胃溃疡：乌龟肉 250 克，猪肚 1 个。将龟肉放在猪肚子内，共炖熟。吃肉喝汤，分数次吃完。此方可常用，可改善胃酸、胃痛症状。

19. 腹泻：猪苦胆数个，每个内装大米 9 克，泡 50 天后，取出大米焙开，研粉制丸如豌豆大。每次服 2 丸，每日 3 次。

20. 肠鸣久泻：猪大肠头一节约 10~15 厘米，用白矾水洗过后，内装小茴香，以满为度。煮熟后去小茴香，吃大肠头。

21. 习惯性食肉后腹泻：鲜枳壳 1 个去瓢，装入切细的鲜猪肉少许，封口，黄泥包好，放入火灰内烧烤。焦时取出，去泥研细。分 3 次用黄酒冲服。病轻者用 1 个，重者连用 2~3 个，可愈。

22. 血栓闭塞性脉管炎： 内服：毛冬枣根 90 克，煨猪脚 1 只服，每日 1 次。 外用：毛冬枣根 90 克，煎水浸泡患

部，每日 1~2 次。浸泡后外敷生肌膏（硼酸粉 625 克，氧化锌 1500 克，黄丹 217 克，梅片 250 克，石炭酸 300 毫升，凡士林 37500 克配制成）。治疗 34 例，痊愈 29 例，好转 5 例。

23. 肾虚腰痛：猪腰子 2 个切开后，放入小茴香末 9 克，用面糊包住煨熟后，去小茴香末，连面研末。每服 9 克，每日 2 次。

24. 腰痛（虚寒型）：炒补骨脂 9 克（研细），分放两个切开口的猪腰子内，包好煮熟吃。早晚各吃 1 个。

25. 菌痢、肠炎、消化不良：猪胆 10 个，绿豆 250 克（研粉）。猪胆剪一小口，装入绿豆粉，在锅里用文火焙焦，研粉，装入胶囊。每服 2 粒，每日 3 次。首次量加倍。

26. 肺结核：猪胆 20 个取汁，蜂蜜 500 克，共熬成膏。每次用温开水冲服 1 匙，每日 2 次。

27. 肺结核，咳嗽痰多：猪肺 1 具洗净，川贝母 9 克，白糖 15 克。将药装入猪肺内，蒸熟吃。

28. 肺癆：白芨 24 克（研细），薏米 12 克（研细）。雄猪肺 1 具洗净，用竹刀除去筋膜，蒸熟蘸白芨、薏米末吃。

29. 虚火咳嗽（久咳不愈，青哑或失音）：猪板油 60 克溶化去渣，加入蜂蜜 60 克至沸，盛入瓷器内。每日开水冲服 1 匙。冬天服量加倍。

30. 支气管炎、哮喘：猪板油 500 克（洗净炼油），冰糖 500 克，蜂蜜 500 克，杏仁 120 克。冰糖、杏仁、共研细粉，入蜂蜜，与冷后的猪油混合成膏。每服 1 茶匙，每日 2 次。若加川贝母 60 克效果更好。

31. 支气管哮喘：败酱草 30 克，猪板油 60 克，加水煎

服。每日 1 剂，分 2 次服。

32 . 肺痛（咳嗽胸痛，痰浓味臭，气促）：猪肺 1 付，薏米 120 克，用水煲熟吃。

33 . 高血压：猪胆汁 120 克，绿豆粉 60 克，拌匀，晾干，研末。每次服 6 克，每日 2 次。

34 . 高血压：猪胆内装满黑豆，蒸熟，晒干。每服 20~30 粒豆，每日 2 次。

35 . 高血压：取猪胆汁 5 个量浓缩，待冷后掺入草决明 30 克，搓成黄豆大的丸（以朱砂为衣）。日服 2 次，每次 4~6 粒。服一料为一疗程。此方专治单纯性高血压，疗效较好。孕妇忌服。

36 . 腹泻绿水：猪苦胆 1 个（含胆汁），胆内装满白扁豆，阴干。用时取 1~2 粒，瓦上焙干，研为面，用生姜汤冲服。

37 . 臌胀：雄猪胆 1 个，大蒜 120 克，蒜装入猪胆内，煮烂吃。连吃 5~7 个可愈。如加韭白 120 克更好。忌盐、醋酱 100 天。

38 . 头癣：雄黄、猪胆汁适量，调成糊状搽患处。疗效尚好。

39 . 疥疮：猪苦胆 2 个取汁，苦参 120 克，加水共煎，洗患处。

40 . 白癜风：炒沙苑蒺藜 60 克（研末），猪肝 250 克。猪干煮熟后切片蘸药末吃，同时喝肝汤。

41 . 气血虚弱，少乳缺乳：猪蹄 2 个，清炖服用。亦可加章鱼 60 克同炖服。

42 . 白带：翻白草 120 克，公猪腿筋肉 1000 克，同煮。

吃肉喝汤，两次吃光。忌寒食物。

43. 臌胀、全身肿：大癞虾蟆 1 个去肠杂。装入 1 个猪肚内，用麻绳扎口，煮熟后去掉虾蟆。将猪肚子一日内完吃完，3 日内可见效。若未痊愈，可再吃一料。

另方有砂仁 6 克，治气臌疗效更好。

44. 肝硬化腹水：猪胆 4 个取汁，绿豆面 500 克。上两药和为丸如绿豆大。每服 6~9 克，每日 3 次，服完为止。

45. 便血：茜草 30 克，猪蹄 1 只，共煮烂和汤食。可连吃几次。

46. 大便燥结：猪苦胆 1 个取汁，白糖适量，共调匀顿服。

47. 失血性贫血，痔血，便血，妇女崩漏下血：猪皮 60~90 克，加水及少许黄酒，用文火久煮至稀烂，以红糖调服。

48. 小便不利：猪苦胆 1 个，剪开小口套在阴茎上 1 小时即可利。治愈 2 例。

49. 遗尿：猪膀胱 1 个，白胡椒（每岁 1 粒）。将猪膀胱洗净，放入胡椒，少加酱油或盐，煮熟后连汤一次服完。每周吃 2~3 次。

50. 遗尿：猪膀胱 1 个洗净，装入大黄米 60 克，将口扎紧，加水适量，放锅内煮至米熟。阴干后，焙焦研细。10 岁以下小孩每次服 15 克，黄酒或白开水送下，每晚一次。

51. 血友病，鼻衄，齿龈出血，紫癜：猪皮 1 块或猪脚爪 1 个，红枣 10~15 克，同煮至稀烂吃。每日 1 次。

52. 消渴（糖尿病）：猪胰子 30 克，薏苡红 30 克，同炒干后研细和为丸，每丸重 9 克，每服 1 丸；或猪胰子切片煮

熟，早晚各服 1 次。

53. 单纯性甲状腺肿：猪气管 1 具，海藻 60 克，共煮烂。喝汤吃肉，分两服完。曾治 1 例，两周痊愈。

54. 神经衰弱（心跳气短，头晕疲乏，失眠健忘等）：猪心 1 个，朱砂 9 克。朱砂塞进猪心内，炖烂服用。

此方亦能治癫狂及风湿性心脏病，但要多吃几次。

55. 神经衰弱（虚劳、头昏、脑痛）：猪脊髓 1 具，加黄酒 500 克在砂锅内煮烂。分 2~3 次吃完。

56. 疖肿：猪胆 1 个，取汁浓缩，加冰片少许与丹士林配成膏，外敷患处。已溃者忌用。治愈 10 例。

57. 疔疮腿：黄柏、猪油各适量。黄柏研粉，用猪油炒，敷患处。治 30 例，有显效。忌食鱼腥及辛辣食物。

58. 破溃型淋巴结核：新鲜猪胆汁，过滤，浓缩成膏，加青黛、黄柏粉适量，混匀加工成粉。每次服 1.5~2 克，每日 2 次；同时将药粉撒布患处，或制成纱布条换药。

59. 鼠疮（颈部淋巴结核）：猪胆 10 个（取汁），米醋 1000 克，松香适量。将米醋熬热，趁热兑入松香及猪胆汁，搅拌均匀，敷患处。

60. 痔疮：黄连 12 克，猪苦胆 1 个取汁，开水浸服。

61. 痔疮：公猪胆汁，涂患处，每日 1~2 次。此方适用外痔，用后可很快消肿止痛。

62. 痔漏、脱肛：马齿苋 120 克（切碎），装入猪大肠头内约 12~15 厘米，两端扎好，蒸熟。饭前一次吃完，连服几次。

63. 痔疮：万年青根 15 克，鲜猪肉 250 克。药与肉同煮，

肉烂后去药。吃肉喝汤，每日 1 剂，连服 5 剂为一疗程。经治 15 例，均愈。

64 . 脱肛：猪脂油 60 克，蒲黄末 30 克。将猪脂炼油去渣，入蒲黄末调匀，涂于肛门即可收。

65 . 肾虚遗精：猪腰子 2 个，核桃肉 30 克，共炖熟吃。

66 . 精神分裂症：猪心 2 个，朱砂 3 克。竹筷削尖，将猪心扎 3 个洞，每个猪心填入朱砂 0.5 克，用砂锅炖熟。喝汤吃肉，连服 20~30 个。

用本方曾在 12 年间治愈 150 多例。亦可治惊恐，心跳不安。

67 . 小儿疳积： 外敷：疳积草（大戟科植物铁苋菜）15 克，生姜、大葱各 30 克，鸭蛋 1 个。上药捣烂加入蛋白搅匀，外敷脚心一夜，隔 3 天 1 次，一般用 5~7 次可痊愈。 内服：疳积草 60 克，猪肝 90 克。疳积草切碎先煎，去渣后，加猪肝再煎。吃肝喝汤，连服 5~7 次。病者任选一种；病重者，两法并用。治疗 600 例，均愈。

68 . 蛇头疔、指疔（脓性指头炎）：猪苦胆 1 个，带汁套在手指上。猪胆内亦可加雄黄（研细）少许或蜈蚣 1 条（焙干研细）。

牛

【性味功用】

牛属牛科动物，品种多，牛肉、牛奶、牛角、牛黄（胆结石）、牛肝均可作药用。牛肉味甘性温，有补中益气、滋补脾胃、强健筋骨、消水肿之功效；水牛角味苦性寒，主治热毒、风火头痛、鼻衄吐血等；牦牛角味咸酸，主治惊痫热毒、诸血热病；牛角腮（牛角内骨）味苦性温，主治妇女崩漏带下；牛黄能镇惊、清心、退热、解毒；牛乳味甘性微寒，消止渴、养心肺、润皮肤功效；黄明胶（牛皮胶）可滋阴、补血、止血。

【治病验方】

1. 血小板减少性紫癜：水胶（牛皮胶）30 克，朱砂（水飞）0.3 克，香油适量。先将水胶打碎，加水适量，置锅内用文火加热，频频搅拌，至全部溶化，再加入香油后搅匀。早晚 2 次分服，朱砂分 2 包冲服。

2. 脓疮（溃烂，流脓水或血水）：牛蹄甲烧灰存性，研末，用香油或凡士林调敷患处。

3. 刀伤：陈石灰（俗称万年灰）研为细末，装入牛苦胆

内，阴干研为面，敷患处。

4 .火灼伤：用牛奶浸过的纱布敷伤口，可很快减轻伤势。

5 .电光性眼炎：用鲜牛奶点眼。

6 .疔腮初起，漫肿不红：取牛胶两条（每条长 6 厘米），用开水泡软，贴于肿处，会粘得很紧，但肿消后牛胶会自然脱落。

7 .百日咳：牛苦胆一个，白糖 120 克，共炖化。每服 1 匙，每日 3 次。

8 .流行性乙型脑炎，高热惊厥：水牛角片，3 岁以内每日 30 克，3 岁以上每日 60 克，水煎 2 小时，每日 2~3 次分服。一般须用药一周以上，或完全清醒时为止，曾治疗 49 例，全部治愈。

9 .乙型脑炎壮热，鼻衄，大便色黑，血分热毒；用水牛角代替犀牛角配方，用量为犀牛角的 10 倍。曾用牛角汤和脑炎汤（牛角、石膏、板兰根等）治疗 35 例，治愈率 71 .4%。

10 .跌打损伤，瘀血腹痛，腰痛筋骨痛：牛蹄甲 30 克，文火煮 3~4 小时，冲入黄酒少许，每日 2 次分服。

11 .淋浊、石淋：取牛角烧灰，用开水冲服 6 克。每天 5 次。

12 .骨与关节结核：牛胆内装满黄豆，阴干，取出黄豆炒黄。每次服 30 粒，每日 3 次。

13 .癣（癣起白泡或流水）：牛皮、羊角各等分，均烧灰存性，研末，用醋或凡士林调涂患处。

14 .癩疾头（头癣）：取黄牛的门牙数颗，烧红后浸于醋内，如此连烧 3 次、浸 3 次，然后研为细末，用麻油调服。

15. 慢性气管炎，咳嗽哮喘：牛胆汁干燥粉装入胶囊，每次饭后服 2~3 丸，每日 3 次。

16. 脾虚久泻或以至脱肛、面浮足肿、脉弱者：黄牛肉煮浓汁喝，可健脾止泻（古方有“霞天膏”，治脾虚久泻，系黄牛肉熬制而成！

17. 久泻久痢，妇女崩漏，带下不止：牛角腮烧存性，研细末，用红糖水送服。每次 3~6 克，1 日 2 次。

18. 习惯性便秘：牛奶 250 克，蜜糖 60 克，葱汁少许，共煮熟。早晨空腹时吃。

19. 原发性血小板减少症：水牛角 30~60 克削成薄片，加水煎 2 小时，每日 2~3 次分服。两周至 1 个月为一疗程。

上海儿童医院治疗 20 例，患儿年龄 1 岁半至 11 岁，服药期间均未用激素，绝大部分病例在一周内症状得控制。随访在 2~7 个月内，大多数未复发。

羊

【性味功用】

羊属哺乳类动物，品种较多，有山羊、绵羊、野羊等。羊肉味甘、性温热，有补中益气、安心止惊、开胃健力之功效；羊血味咸、性平，可解丹石药毒及胡蔓莽草之毒；羊肝味苦、

性寒，能养明日；羊角味咸、性温，是有效的平肝熄风药物，主治头风、头痛及小儿惊搐风痫等，功用与羚羊角相似。

【治病验方】

1. 胎衣不下：羊耳血 1 杯，内服。服后一时许即可下。
2. 产后血虚、腹痛、褥劳（包括产褥中虚损、贫血、血枯经闭等）：精羊肉 90~120 克，当归、生姜各 9~15 克，同煮。吃肉喝汤，每日 1 次。
3. 青盲，头风，疳眼（白内障、角膜炎、夜盲等）：羊肝 60~90 克，谷精草、白菊花各 12~15 克，同煮服。每日 1 剂。
4. 角膜白翳：羊胆 1 个，蜂蜜 9 克，将蜂蜜灌入羊胆内，放 6 天后，高压消毒备用，取药汁点眼，每日两次。
5. 流行性乙型脑炎，高热神昏谵语，抽风：山羊角 30 克，钩藤 6~9 克，加水煎服；或将山羊角配于对症处方中煎服。
6. 疟疾（疟疾发作，恶寒发热）：羊骨 180 克。将羊骨洗净打碎，水煎，在发作前 3 小时温服。
7. 哮喘：新鲜羊胆汁 120 克，蜂蜜 250 克。两味调好放在碗里，再放锅内蒸两小时取出。每日早、晚各服 1 汤匙。
8. 哮喘久治不愈：山羊粪烧焦存性，研为末。每次服 3 克，每日 2 次。
9. 老喘症：燕子窝 1 个，羊肉 500 克。将燕子窝用开水泡开，澄清后同煮羊肉食。如此连食 3 个燕子窝可见效。
10. 服泻：羊骨炭（或猪骨炭）12 克，研细粉，开水送服。每日 3 次。

11. 肾炎：煮沸新鲜羊奶，每晨服 500 毫升；如病重，可每日服 2 次。一个月为一疗程。羊奶有利尿作用。共治 7 例，5 例有效。

12. 血小板减少性紫癜，再生不良性贫血：生羊胫骨 1~2 根，敲碎，加红枣 10~20 个、糯米适量，同煮稀粥。每天 2~3 次分服。半月为一疗程。

13. 夜盲：生羊肝 120 克，苍术 9 克。将两味混合碗内，置笼上蒸熟，去苍术，将羊肝晚上顿食，可见效。

14. 癫痫：羊苦胆 1 个，蜜蜂 9 只。将蜜蜂装入苦胆内，外用黄表纸包七、八层，扎紧，外涂厚泥，放在木柴火上烧烤半小时，除去泥土，研成细面，用黄酒冲服。一般每次服 6~9 克，或酌情服用。

15. 神经衰弱、头痛（兼有健忘、心悸）：羊脑 1 付，川芎 15 克，天麻 9 克，共文火煮 2 小时，将羊脑取出分早晚服光；再将汁滤出，每次服 5 酒盅，1 日 3 次，饭前温服。一般 3 剂后可见效，10 剂左右可痊愈。

16. 肝阳头痛，痉挛，抽掣，小儿惊痫，妇女产后中风等：山羊角削片或研末，取 30 克，加水煎服。山羊角可代羚羊角，为有效的镇静镇痉药。

17. 破伤风：公羊粪 9 克，黄酒 120 克。公羊粪在新瓦上焙黑存性，研末，用黄酒冲服。发汗后速送医院处理。

18. 筋骨挛痛、腰椎痛：羊胫骨浸酒饮；或羊胫骨灸黄研细，饭后用黄酒送服，每次 3~6 克。

19. 平须疮（口唇上下有湿疹）：羊须适量，置瓦上灸焦，研末，用麻油调匀敷处。每天 2 次。

狗

【性味功用】

狗属犬科动物，主要以肉、骨、阴茎（狗鞭）、胃、胆结石（狗宝）入药。狗肉味咸酸、性热，能补虚壮阳，安五脏，益力气；狗宝味甘咸、性平，有小毒，主治反胃噎膈，鼻痛瘰肉，有破血清积、消噎杀虫之功效；狗骨治疗腰腿痛、风湿及两腿肌肉萎缩均有效。

【治病验方】

1. 风脚痛，行走疼痛：老狗 1 只。烧吃狗肉，骨头做成狗胶，早晚吃下。要用很老的狗，黑色最好，黄色也可。

2. 腰腿痛、腰肌劳损、两腿肌肉萎缩：用祛风湿注射液（中成药，由狗骨、甜瓜子、茜草、仙鹤草等制成）。注射治疗多例，有显著效果。

3. 年老或肾虚耳聋：狗肉 500 克，黑豆 60 克，共炖烂服。

4. 反胃吐食：五灵脂研末，与黄狗胆汁和为丸，每丸 9 克重。每用 1 粒，好酒化服。

5. 疔疮溃烂：狗头骨烧灰，研成细末，油调外敷。

6. 烧烫伤：狗骨头烧灰轧为面，用香油调匀，敷患处。

7. 遗尿：狗肉 250 克，黑豆 30 克，同炖至烂熟，加糖调味吃。

8. 丝虫病：全狗骨 1 具。在地上挖一个地窑，深为没膝，用桑木和狗骨在窑内一起燃烧，以狗骨烧完为止。趁窑烧热时令粗腿放入，约 4~5 分钟即可消肿。

9. 胃癌、食道癌：用狗宝丸。制法：硫黄、水银各 3 克，同炒成金色，加入狗宝 9 克，共研为末。取鸡蛋 1 只去白留黄，在蛋壳内将上药与蛋黄搅匀，纸封泥固，以糠火煨半日后取出研细。每次烧酒调服 1.5 克。

10. 反胃噎膈，鼻痛瘰肉：威灵仙 60 克，青盐 3 克，共捣如泥，加浆水 1 杯搅匀后去渣，调入狗宝末 0.3 克。每日服 2 次。愈后注意调补。

鲤 鱼

【性味功用】

鲤鱼属鲤科动物，有赤鲤、黄鲤、白鲤等品种，性能相似。其味甘、性平，无毒。鲤鱼营养丰富，有健胃利水、除咳逆、止消渴及催乳作用，对黄疸水肿，特别对孕妇浮肿、胎动不安有卓效。

【治病验方】

1. 水肿（含孕妇水肿，营养不良性水肿，肝硬化腹水）：
鲤鱼 1 条，赤小豆 120 克，陈皮 6 克，一同煲烂吃。

2. 阳痿：鲤鱼胆、雄鸡肝各 1 只共捣为泥，以雀卵和丸如小豆大。每服 1 丸。

3. 一切肿毒（已溃或未溃）：鲤鱼烧灰，用醋和涂。至愈为度。

4. 乳汁缺少：鲤鱼 1 尾，煮汤服。

5. 鼻衄不止：鲤鱼鳞炒成灰，用冷水冲服，每次 6 克。

6. 反胃吐食：鲤鱼 1 尾，放入童尿便浸一夜，再炮焦研末，用米煮粥吃。

7. 慢性肾炎、浮肿不退：大鲤鱼 1 尾去肠杂（不去鳞），把大蒜瓣填入鱼腹，用纸包好，用线固定，外封黄泥，在灰火中煨熟后除去纸泥，淡食。1 日吃完，小便可利，肿自消。

鲫 鱼

【性味功用】

鲫鱼属鲤科动物，另名鲋鱼。其味甘、性温，无毒。有补虚羸、温中下气、利水消肿功能。烤焦存性内服可治胃肠

道出血及呕吐反胃；外用可消炎解毒，治疮痈。

【治病验方】

1. 妇女崩中白带（包括子宫癌等）：取鲫鱼（或鲤鱼）鳞甲，文火熬成膏，用温酒兑水化服。此方亦可治血友病及出血诸症。

2. 子宫脱垂：鲜鲫鱼头（大者 1 个，小者 2~3 个）。用瓦器焙干研为细末。一半用酒或开水冲服，一半擦子宫。

3. 眼多泪：鲫鱼胆 7 个取汁，人乳 1 杯，共调和点眼。

4. 骨刺等物卡喉：鱼胆（不论何种鱼）悬挂阴干，水煎，温服。过一会儿可将骨刺吐出，

5. 麻疹（含麻疹出齐后宜清热）：鲫鱼 2 条，豆腐 250 克，共煲汤饮。

6. 噤口痢疾：大鲫鱼 1 条。蒜头数枚。煎汤趁热先熏口鼻，后随意吃多少均可。

7. 久咳：鲫鱼加红糖炖服，连服数次。

8. 气管炎：鲫鱼 1 条放入人尿中浸死，洗净去内脏，加胡椒 15 克、陈皮 6 克、瘦猪肉 60 克，一齐放入鱼腹内用针缝合，水炖服。

9. 脾胃虚冷、食欲不振：鲫鱼 120 克，豆豉 6 克，胡椒 0.9 克，老姜 2 片，陈皮 6 克，加水煎，空腹服下，即见效。

10. 各种疮疖、痈疽：小鲫鱼 90—120 克，麻油 500 克，共熬至鱼枯，去渣过滤，再加黄腊适量，待腊化后离火，即制为鲫鱼膏。用时涂在纸或布上敷于患部，每日换药。

11. 乳疮、乳癌，一切恶疮、臃疮等：活鲫条，生山药

30 克，加食盐少许，共捣烂，敷患处。每 3—4 小时换一次。

12. 乳汁缺少：边草 3 克，鲫鱼适量，同放锅中煮，不放油盐，吃鱼喝汤。

13. 乳汁缺少：活鲫鱼 1 尾约 90—120 克，与猪蹄瓜 1 个同煮，连汤食。每日 1 剂，连服 2—3 剂。

14. 膈气吐食（包括胃癌、食道癌初期）：鲫鱼去肠留鳞，用大蒜头填满腹，纸包煨熟取肉，合平胃散末和为绿豆大的小丸，每次以米汤送下 20 丸；或将鲫鱼如上法烧存性，研细末，每服 2 克，用米汤送下，日服 2—3 次。

15. 腹水、腹胀，大便烂，不思食：鲫鱼 1 条，冬瓜皮 60 克。将鱼去肠脏，和冬瓜皮煮烂吃。

16. 肠风下血，噤口血痢，走马牙疳，齿龈衄血：大鲫鱼 1 尾，去肠留鳞，五倍子适量，明矾 6 克研末，将药满鱼腹，用泥封固，烧存性，研为末（或制丸），黄酒送服每次 3 克，每日 3 次。

虾

【性味功用】

虾属甲壳纲十足目动物，原名鱼。其性温、味甘，有小毒，是壮阳补精药，有托里解毒作用，能治痘疮、下乳汁。

【治病验方】

1. 肾虚、阳痿、腰脚痿弱无力：小茴香 30 克炒研末，生虾肉 90—120 克，捣和为丸，黄酒送服。每服 3—6 克，每日 2 次。
2. 阴疽，恶核，寒性脓疡（包括肾结核）流脓流水，久不收口：活虾肉 7—10 只，生黄芪 9 克，用煮汤服。
3. 血风疔疮：生虾、黄丹适量，捣和后贴，每日 1 换。
4. 乳少：虾末 120 克，黄酒 250 克，同煎至虾米烂为止，热服。
5. 小儿麻疹、小痘：活虾煮汤服，能促其早透早回，并可减少并发症。
6. 阳痿：生虾 120 克，菲菜 250 克，加油盐同炒熟吃。

河 蟹

【性味功用】

河蟹属方蟹科动物，又名螯蜞，或小石蟹。蟹的种类繁多，有大石蟹、湖蟹、江蟹、海蟹等，入药多用河蟹。河蟹味咸、性寒，有小毒，有散血、续筋接骨和解漆毒功效；蟹爪则可催产下胎。

【治病验方】

1. 催产，下死胎：蟹爪 30—60 克，甘草 9 克，加水煎后加入阿胶服；或加黄酒或米醋同煎服。

2. 产后儿子宫收缩不全：河蟹烧存性，研细，温黄酒送服。每服 1.5—3 克，每日 2—3 次。

3. 白带：螃蟹焙黄研为细末，黄酒冲服，每服 15 克。

4. 产后阴唇、肠道肿痛难忍：鲜螃蟹 10 个，捣粘敷患处，用胶布固定，干后即换。

5. 冻疮溃烂不敛：活蟹烧存性，研细末，以蜂蜜调涂患处；或用麻油调搽。搽时，要先用萝卜、桔皮煎水，把患处熏洗干净。每日换 2 次。

6. 腰痛、肢体麻木、瘫痪：螃蟹 9 克，海马 3 克，共研为细末。分 2 次用，黄酒冲服。

7. 漆疮：螃蟹、韭菜。将上药放锅中干炒，取其汁搽患处，约 3 天可愈。

8. 漆中毒：河蟹适量，捣烂，搽患处。

9. 产后乳少：河蟹 1 只捣烂，加黄酒煮熟服用。每日 1 剂。

10. 慢性化脓性皮肤病、阴性脓疮、下肢溃疡、结核性瘰疬等久不收口：河蟹、蜈蚣、鹿角各 500 克，均烧存性，共研成极细末（或炼蜜为丸如小豆大），黄酒或温开水送下。每服 1.5—3 克，每日 2 次。

11. 跌打损伤、续筋接骨、瘀血肿痛：筋绝者，取蟹黄捣烂，微炒，纳伤中；骨断者，将蟹生捣热酒调服，渣

敷外用，扎好，半日后见骨内谷谷有声，即可愈。一般每日换 1 次，夏季每日换 2—3 次。

12. 跌打挫伤：大活螃蟹 1 只（小的用 2 只），生捣烂，用热酒冲服。

黄 鳢

【性味功用】

黄鳢原名鳢或叫鳢鱼，味甘、性大温，无毒。鳢肉有补中益气，疗虚损、除风湿功能；鳢血可治疮癣鼠皴痿及口眼歪斜等症。

【治病验方】

1. 内痔出血，气虚脱肛，妇女劳伤，子宫脱垂：黄鳢煮羹食，常吃可补气固脱。

2. 婴儿赤游丹，臀部赤烂：鳢血频频涂之。每次涂抹前要清洗患处。

3. 鼻衄，各种外伤出血：黄鳢血焙干研末，吹入鼻中或敷于伤口，能很快止血。

4. 臃疮（老烂腿）：黄鳢去骨，将鳢肉剁成泥，敷患处。每 2—3 小时换 1 次。

5. 烧烫伤：黄鳝去脏杂后晒干（或焙干）研为粉，麻油调敷。每日 3 次。曾治愈数例。

6. 外伤出血：将活黄鳝剪去头，流出的血滴在桑皮纸上，晒干备用。将纸用温水浸湿后敷伤口。伤愈纸自落。

田 螺

【性味功用】

田螺属田螺科动物，与螺蛳性能相近。其味甘、性大寒，无毒，有清热止渴、利水利大小便功效。可治黄疸、菌痢、便秘、消渴、浮肿、腹胀、子宫脱垂及眼耳诸疾患。

【治病验方】

1. 天疱疮：陈年的白田螺壳，煨透存性研末。洗澡后搽患处，4—5 次可愈。此方加少量冰片更佳。

2. 狐臭：大田螺 1 个，巴豆 2 粒。将巴豆放入大田螺内，用药棉蘸田螺，渗出液搽腋下。每日 3—4 次。此方加入麝香少许更妙。

3. 子宫脱垂：大田螺数个，养放清水中去泥，揭开螺衣盖，掺入黄连末少许，取其吐出的涎水。先用浓茶洗患处，（长期）拭干，再以鸡毛蘸田螺涎水擦抹患处（或用之沾湿纱

布贴敷患处)，然后轻轻托上。

4. 急性结膜炎：将石螺丝放养盆内。用时取 1 个，用注射器吸螺丝水点眼。每日 3 次，治疗 684 例，一般 4—5 次即愈。

5. 中耳炎（耳内生疮、肿痛）：河田螺 1 个，将田螺衣盖掀开，塞入冰片 0.3—0.5 克，片刻后田螺即分泌沾液，取之滴入耳内。

6. 便秘（肠胃积热引起，大便燥结）：大田螺 3 个，大青盐 0.9 克，共捣成泥，贴肚脐剂以下 5 厘米处（气海穴）。

7. 糖尿病：田螺数只，养放清水中先漂去浓，再换清水浸一夜，渴即饮其水，或煮熟饮汁亦可。每日换水及螺。

8. 脑痛：田螺、明矾各适量。将田螺去壳，配明矾捣如泥，外敷患处。曾治愈一例脑肿痛积水。

9. 全身浮肿，小便不利或尿闭腹胀：大田螺（去壳），大蒜瓣（去膜），同捣烂，贴脐下 4.3 厘米处（切勿入脐部及两足心），外加包扎。开利尿下水。

10. 婴儿臌胀病：螺薤泥。将田螺与薤白头以 1:3 混合，共捣碎，敷于患儿腹部。每日 1—4 次，臌胀即可消失。治疗 21 例，痊愈 18 例，显效 2 例，有效 1 例。

11. 阑尾炎、肾炎：大田螺肉捣烂，用荞麦粉拌和，再捣，摊于布上。阑尾炎贴阑尾部；肾炎贴脐中部。

12. 痔疮：田螺洗净砸烂，加入适量明矾粉，待上面出现一层清液。用药棉蘸清液，涂擦患处。

13. 尿闭：田螺 5—7 个，去壳捣烂，外敷关元穴。经治 2 例，效果显著。此方适用于非阻塞性尿闭。

14. 因钙代谢失调引起的类风湿性关节炎，及小儿软骨病：经常煮食田螺，有一定效果。

15. 虎咬伤：田螺（或石螺）猪肉适量，共捣烂，敷患处。

16. 湿热黄疸，小便不利：大田螺 10—20 个，养放于清水中漂去泥，除去螺壳，取螺肉加入黄酒半小杯，拌和，放清水中炖热，饮汤。每日 1 次。

17. 菌痢：将田螺挑出螺肉，晒干，炒焦，加水煎服。每日 3 次，每次 15 克。治愈 10 例。

蚌（附：珍珠）

【性味功用】

蚌属科动物，有河蚌和海蚌等品种；蚌可产珍珠，是珍贵的装饰品和中药材。蚌肉味甘咸、性冷，无毒，有止渴解热毒、去眼赤、除烦闷功效；蚌汁用于治痔肿；蚌壳粉可解胃酸。珍珠味甘、咸，性寒无毒，能平肝明目、镇静定惊、化痰解毒，可治眩晕、目翳等疾患。

【治病验方】

1. 痔疾，脱肛，肿痛：活河蚌 1 个，内掺入黄连粉 0.3

克、冰片少许，待流出蚌水用碗盛取，用棉球蘸涂患处。每日数次。

2. 难产，胎衣不不，子死腹中，珍珠粉 30~60 克，以酒送服，可即下。

3. 喉痛腐烂、牙疳蚀烂：珍珠、牛黄适量，共研末，即为珠黄散。每用少许，吹于患处。

4. 糖尿病：将蚌肉与蚌内的水取出，在锅内温热后即可服。此方为秘方，服后糖尿病可渐愈。

5. 胃、十二指肠溃疡：将厚质蚌壳，火煅后研为末。每日 3 次，每次 9 克，连服 15 天为一疗程。经治 2 例，均 1 周后症状减轻，半月后症状消失。

6. 心神不安易惊：珍珠 0.3 克~1.5 克，与蜂蜜合服。

7. 小儿惊风：取活蚌 1 个，挑开，滴入姜汁少许，将蚌仰放，过一会儿会出水，用磁杯盛取，隔水炖热灌下。

蛙（附：蟾蜍）

【性味功用】

蛙又名田鸡，种类较多，有青蛙、泥蛙、金钱蛙、树蛙、林蛙等，俗名总称为蛤蟆。我国东北地区所产林蛙又名蛤士蟆，用母蛙输卵管制成的油叫蛤士蟆油，俗称田鸡油，是一

种贵重的滋补强壮剂。蟾蜍（癞蛤蟆）耳后腺分泌的白色浆液，经收集加工而成，是传统的中药材。蛙味甘性寒，无毒，有水消肿、补虚解劳、调疳瘦功效，可治跌打损伤、痈肿、白喉，麻风等症；田鸡油味甘、性平，有强壮补虚、增精髓作用；蟾酥味辛、性凉，有毒，能强心升压，兴奋呼吸及抗炎抗癌，但多用有毒。

【治病验方】

1. 疳积（小儿身体瘦弱，食不消化，喜食生米、泥砂等异物，皮肤干燥，头发焦枯）：青蛙 1 只，除去头肠脏，煮米粥常食。

2. 一切有虫诸恶顽疮：蟾蜍烧灰存性，油调敷患处。

3. 疮疽发背：势重者，剖开蟾蜍贴合疮上，不久必臭，如此二、三易，其毒自解。

4. 马蜂螫、蝎螫：蟾酥少许，涂虫螫处。

5. 骨折：小青蛙一只（背绿，中央有一红线者）。将青蛙洗净生吞下，温开水送服。每次 1 只。经治数例，疗效甚好。

6. 白喉：青蛙胆 1 个，用凉开水吞服。连用数个即愈。

7. 哮喘，身体虚弱：田鸡 1 只，胡椒 10 粒。将田鸡去内脏，塞入胡椒，用线缝合，放入童尿便浸 1 周，取出，焙至酥脆，研粉。每服 0.9 克，每日 3 次。

8. 水臌：大蛤蟆 1 个，砂仁 7~9 粒。将砂仁从蛤蟆口中塞入腹中，再用黄泥将蛤蟆包封严密，泥约 1 厘米厚，放炭火上炙成微红色（炙透），去净泥，研成细面。分早晚 2 次，

黄酒冲服。

9. 癫痫（小儿惊痫、急热惊风、四肢抽搐、颈下强直）：取活蛤蟆 1 个，将其腹剖开，贴于胸口鸠尾穴。用布固定

10. 神经衰弱：蛤土蟆油，每日早晨取 15 克，加入适量的冰糖和水，盛在罐或锡铁缸内，缓火煎熟，当早点服用。

乌 贼 鱼（墨鱼）

【性味功用】

乌贼鱼属乌贼科软体动物，原名乌则，又名墨鱼。骨状内壳是中药材，名叫乌贼骨或海螵蛸。其味咸、性微温，无毒。海螵蛸有和胃制酸、收敛止血作用，还可治经闭崩淋、湿疮、目翳等疾病。

【治病验方】

1. 外伤出血不止：海螵蛸、枯矾、五倍子各等分，共研为末敷患处。此方亦可治皮肤湿疹、下肢溃疡。

2. 湿疹：炒吴茱萸 30 克，乌贼骨 21 克，硫黄 6 克，共研细粉。对湿疹患处渗出液多者撒上干粉，无渗出液者用蓖麻油或猪板油化开调上药涂抹。上药后用纱布包扎。隔日换 1 次。观察 138 例，痊愈 111 例，好转 21 例，无效 6 例。一

般 5—6 天可见效。

3. 功能性子宫出血：贯众炭 30 克，乌贼骨 12 克，共研细末。每服 3 克，每日 3 次。随访 10 例，大多能在 2—4 日内止血。

4. 角膜翳：乌贼骨 6 克，研成细末，用密筛筛过后与蜂蜜调和，点眼内。

5. 肺结核咯血：乌贼骨 9 克，白芨 9 克，藕节 15 克，加水煎去渣。加蜂蜜调服，每日分 3 次服。

6. 哮喘（痰多、气促）：墨鱼骨焙干研末。每次 9 克，红砂糖拌食。

7. 胃痛（泛酸，饥饱皆痛）：啄木鸟 1 只，墨鱼骨 60 克。将啄木鸟去毛脏，焙干，与墨鱼骨共研成细末。每次用开水冲服 6 克，每日 2 次。

8. 小儿软骨病：乌贼骨 9 克，龟板 12 克，茜草根 6 克，水煎加红糖。1 日分 2—3 次服。

9. 刀枪伤：海螵蛸末敷伤口；如血仍不止，可取蚕蛾炒研末敷之。

蛤 蜊

【性味功用】

哈蜊又名海蛤、文蛤，属帘蛤科动物。以肉及壳入药，味咸性平，无毒。蛤肉能软坚散肿，有润五脏止消渴和利尿功效；壳粉可治咳逆上气、癭瘤、抽搐中风、心气疼痛、胃酸过多、小儿佝偻及诸种缺钙症。

【治病验方】

1. 百日咳：蛤粉 24 克，青黛 12 克。将上药调匀，每日 3 次，小米饭汤调服。3 岁以下，7~8 天服完；3 岁以上，5~6 天服完。
2. 肺结核，阴虚盗汗：蛤蜊肉加韭菜（韭黄更好），做菜常吃。
3. 肺结核咯血：蛤粉炒阿胶，研细末，温开水送服。每日 9 克分 2 次服完。
4. 胃溃疡、胃酸过多症：蛤粉（研至极细）、生甘草粉等分，共研和，用温开水调服。每服 6 克，每日 2 次。
5. 项下癭瘤（包括淋巴腺肿、甲状腺肿等）：蛤蜊肉经常煮食。

6. 鼻衄，出血性紫癜：蛤壳粉 30 克（水飞至极细），槐花 15 克，炒燥研末。每腹 3 克，每日 3 次；或另用花生衣 3 克，红枣 6 个，煮汤调药粉服更佳。