

第三版

中國秘方全書

周洪
范著



科学技术文献出版社

中国秘方全书

(第三版)

周洪范 编著



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

中国秘方全书 / 周洪范编著. —3版. —北京: 科学技术文献出版社, 2014. 11
(2015.4重印)

ISBN 978-7-5023-9027-3

I. ①中… II. ①周… III. ①秘方—汇编 IV. ①R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 122876 号

ISBN 978-7-5023-9027-3



中国秘方全书 (第三版)

策划编辑: 林倪端 王蕊 责任编辑: 薛士滨 邹声鹏 责任校对: 张咧咧 责任出版: 张志平

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路15号 邮编 100038
编 务 部 (010) 58882938, 58882087 (传真)
发 行 部 (010) 58882868, 58882874 (传真)
邮 购 部 (010) 58882873
官 方 网 址 www.stdp.com.cn
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京高迪印刷有限公司
版 次 2014 年 11 月第 3 版 2015 年 4 月第 3 次印刷
开 本 710×1000 1/16
字 数 648千
印 张 35.5
书 号 ISBN 978-7-5023-9027-3
定 价 49.80元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换

(京)新登字 130 号

内容简介

本书共搜集古今名家和民间的秘方 3 000 多条,包括各种疾病的治疗和预防方法,以及美容秘诀,强身健康秘诀,食物特质一览表等。每个秘方都有配方、制法、用途,以及医理、药理和疗效的说明。其中许多秘方,材料易得,配制简单,疗效显著。

本书不仅是医护人员常备的临床用书,也是一般家庭常备的保健用书。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

三 版 序

缎面版《中国秘方全书》的出版，展现了中国传统医学优质图书“传子传孙”的典藏规划，是第二版《中国秘方全书》的天蚕再变。《中国秘方全书》原系由台湾好兄弟出版社以繁体字形式出版，敦聘荣获首届杰出中医师华陀金像奖的周洪范医师，费时一年多将 3000 余种秘方系统地汇编而成，自 1981 年出版至 2008 年改以“电子版”面市，在台湾地区共印刷 61 次，畅销 30 万册。科学技术文献出版社为了传承与弘扬中国传统医学，并为促进海峡两岸的学术交流，特地自台湾地区引进本书，印成简体字版，发行于大陆地区，为大陆读者提供医疗保健良方。

中国传统医药，自神农尝百草开始历经数千年的考验，流传下来的秘方是千锤百炼历久弥坚，绝非淘汰率甚高的现代西药所能取代。只要天生一种病，地上人间必有一个秘方医。例如，一杯白开水就能治打嗝，一块姜就能治百病，摘下一片树叶就能让羊癫风患者苏醒……《中国秘方全书》收录了 3000 余种中国老祖先留下的智慧实践秘方，简便廉验是其最大特色，这些秘方疗效常让西医拍案称奇，有效的秘方不一定价钱高，“人参杀人无罪，大黄救人无功”是一种讽刺，病分虚实寒热，药用补泻温清，选对秘方才是关键。

台湾好兄弟出版社为使这些国宝级秘方普及每个家庭代代相传造福世人健康，在科学技术文献出版社告知第一版及第二版已畅销将近 30 万册后，决定改头换面，出版豪华级的缎面版《中国秘方全书》，采用流通价（低定价）策略供应大陆地区，作为一名曾经许愿“愿将人病视己病，救得他生是我生”的中医临床医学博士，我亦愿乐观其成。典藏一部“保障健康书”既可延年益寿济世救人，亦可助人行善积德，以发扬光大中国医学普及居家健康应是出版本书的最大心愿。

台湾好兄弟出版社发行人

中医临床医学博士

林國華 教授

再版前言

台湾好兄弟出版社打破自古以来中医秘方“秘而不传”的保守思想，不惜重金，搜集民间各种秘方，敦聘荣获杰出中医师华佗金像奖的周洪范医师，加以整理、分类，费时一年余，编成《中国秘方全书》。在台湾用繁体字出版，受到台湾和海外侨胞的欢迎。为了促进海峡两岸的学术交流，弘扬祖国的医学传统，科学技术文献出版社征得好兄弟出版社的同意，将此书在大陆用简化字出版发行。

在出版前，我们对原书内容作了某些修订，并经北京协和医院中医科董振华主治医师审阅。本书共收古今名家和民间的秘方 3 000 多条，包括各种疾病的治疗和预防方法，以及美容秘诀、强身健康秘诀、食物特质一览表等。每个秘方都有配方、制法、用途，以及医理、药理和疗效的说明。其中许多秘方，材料易得，配制简单，疗效显著。

本书用简化字出版发行以来，受到大陆同胞的欢迎。为了满足用户的需求，特再版扩大发行。在再版前，我们除了对内容作了某些修正和勘误外，并请好兄弟出版社发行人林国华先生和原书编著者周洪范先生写了序言，在此特表谢意。

本书不仅是医护人员常备的临床用书，也是一般家庭常备的保健用书。但愿全中国的每个家庭拥有此书，以保全家健康安乐！

编 者

林 序

《中国秘方全书》原系在台湾由好兄弟出版社以繁体字出版。科学技术文献出版社基于发扬中国传统医学的考虑，并为了促进海峡两岸学术的交流，特地自台湾引进本书，印行简体字版，发行于全中国大陆地区，为全中国人提供医疗保健良方。

中国传统医药，自神农氏尝百草开始，历经五千多年的考验，留传下来的秘方，可说是历久弥坚，绝非西洋药品所能取代。譬如：一块姜可以治百病；刚摘下的绿叶能使羊痫风患者立刻苏醒；一杯白开水能制止打嗝……这些秘方简便易行，疗效立现，连西医都拍案称奇，不得不承认中国秘方的妙用。类似这种花小钱治大病的实例，在本书中比比皆是，不胜枚举。这些秘方都是先人智慧的结晶和民间经验积累的成果。如果说中医药是国粹，则秘方可视为“国宝”。每个人知道的愈多愈好，一方面可延年益寿，确保健康；另方面可济世活人，行善积德。

好兄弟出版社为使这些国宝秘方普及每个家庭，代代相传，特敦聘获荣杰出中医师华佗金像奖的周洪范医师，费时一年余，把这些秘方有系统而完整地汇编成这部《中国秘方全书》。本书自一九八一年出版至今，在台湾的繁体字版已畅销四十二版，而科学技术文献出版社一九八九年以简体字印行三万四千册，不到一年即销售一空，足见本书广受海峡两岸中国人欢迎。

我们期望《中国秘方全书》深入每个家庭，对所有中国同胞的健康有所裨益，甚至发扬光大，普及全世界。这是出版此书的最大心愿。

好兄弟出版社发行人

林國華

周 序

中国医药的发展迄今垂五千年矣。溯自神农尝百草，乃为中医药之滥觞；黄帝著内经灵枢素问，确立中医疗法之方针；汉代张仲景著伤寒论、金匱要略，中医理论更臻完备；历代医家，著书立说，亦多有发扬者。

一九八零年，台湾好兄弟出版社社长林国华先生提出编纂《中国秘方全书》之构想，旨在将古今名医及民间之秘方搜集整理，一则以弘扬中国之医药学，二则为国民健康尽一分心力。这一创意受到台湾中医界的赞誉。吾不揣鄙陋，受林国华先生之重托，主编此书。鉴于自古相传之中医疗法深奥难懂，为此特将所搜集之秘方，存其精华，去其糟粕，并用白话文体叙述，以达到浅而易明，人人能读，人人能懂的目的。

此书一经问世，便轰动遐迩，各阶层争相购买，或以自用，或以典藏，或以赠友，一时洛阳纸贵。自一九八一年出版以来，已发行四十二版，畅销海内外。科学技术文献出版社征得台湾好兄弟出版社同意，将此书用简体字在大陆出版发行，亦深受大陆同胞的广泛欢迎。为了满足更多用户的需求，该社决定将此书再版，扩大发行，并嘱吾为序。作为编者，对此书能普及大陆各省，有机会为祖国广大同胞服务，甚感荣幸与欣慰。兴奋之余，惟思我中医药之秘方固多遗珠，沧海之粟，一草一叶均有妙用，希有志者发扬光大。但愿中国秘方能普及大陆每个家庭，能为每个中国人的健康服务。

世界传统医学博士

周诒範

目 录

中国的食物疗法	1
二千年前的中国医学	1
五脏六腑的机能与其疾病的原因	5
头部疾病的治疗	9
头痛	9
头晕	16
眼睛疾病的治疗	18
口腔疾病的治疗	32
口腔炎	32
牙齿的疾病	33
耳鼻喉疾病的治疗	41
耳朵的疾病	41
鼻子的疾病	48
流行性耳下腺炎	56
声音沙哑	57
扁桃体炎	60
梅核气	62
不停地打嗝	62
异物哽喉	63
白喉症	64
感冒、咳嗽的治疗	66
感冒	66

咳嗽	74
气管炎、哮喘的治疗	83
气管炎、支气管炎	83
哮喘	87
肺脏疾病的治疗	97
肺炎	97
肺结核	99
肺蛭病	104
肺脓疡（肺痈）	104
肺气肿	105
心脏疾病的治疗	107
肝、胆疾病的治疗	117
肝炎	117
黄疸症	122
肝硬化	125
肝阳火旺	127
胆囊炎	129
脾脏肿大	130
高血压、糖尿病的治疗	132
高血压	132
贫血	140
坏血病	144
糖尿病	145
胃、肠疾病的治疗	152
消化不良	153
急性肠胃炎	155
慢性肠胃炎	157
反胃（胃扩张）	160
胃弛缓	161

胃下垂	162
胃痛	163
胃、肠痉挛	171
胃酸过多症	173
胃、十二指肠溃疡	176
胃、十二指肠出血	181
肠风下血	184
腹泻	185
盲肠炎	192
肾脏疾病的治疗	196
肾脏炎	196
肾结核	202
浮肿	203
泌尿疾病的治疗	206
膀胱炎及尿道炎	206
夜尿症	208
小便频数	208
尿崩（小便失禁）	210
尿血	211
排尿不顺	212
小便不通	214
尿毒症	215
前列腺（摄护腺）肥大症	216
白浊症（淋病）	217
阳痿	219
肾亏	221
梦遗、遗精	223
便秘、痔疮的治疗	227
便秘	227
痔疮	233

小儿科疾病的治疗 241

 麻疹 241

 百日咳 243

 寄生虫病 245

 夜尿症 248

 夜哭不停 249

 夜汗症 250

 急、慢惊风 250

 小儿哮喘 252

 呼吸道感染 253

 肚脐突出和脐风 255

 疳积症 255

 偏食 257

 湿热症 258

 疰夏症 259

 夏季热 260

 小儿肠炎 261

 黄疸症 262

 小儿肾脏病 262

 脑炎 263

 伤寒 264

 扁桃体肿大 264

 白喉症 265

 易流鼻血 265

 易伤风 266

 幼童体虚 267

 腺病体 268

 软骨病 269

 痉挛（抽筋） 269

 小儿麻痹 270

 疳眼（角膜软化症） 271

 疝气、脱肛 272

小儿牙病	273
误吞铁钉	274
小儿皮肤病	274
妇科疾病的治疗	280
分泌物异常	280
子宫发炎	284
月经不调	286
足、腰部发冷	296
妇女膀胱炎	297
更年期	298
乳瘤	299
其他疾病	301
产科疾病的治疗	303
妇人试胎法	303
孕吐	303
妊娠浮肿	304
妊娠中便秘	305
胎动不安、胎漏	305
难产	309
产后疾病	311
乳房胀痛	315
乳汁的分泌	317
避孕	320
不孕症	321
绝育	323
结石症的治疗	324
胆结石	324
肾结石	325
膀胱结石	327
输尿管结石	328

骨科疾病的治疗	330
筋骨伤	330
骨结核	331
脊髓疽	332
骨髓炎	333
肋膜炎	334
佝偻症	335
关节炎、风湿症的治疗	336
关节炎	336
风湿症	344
痛风	347
运动系统疾病的治疗	349
扁平脚	349
脚气病	350
疝气	353
其他疾病	356
伤科疾病的治疗	361
跌打损伤	361
撞伤	366
扭伤	367
伤口出血	370
刺伤	372
烫伤	373
破伤风	378
虫咬、螫伤	378
中毒	383
各种传染病的治疗	389
伤寒	389
各种痧症	391
痢疾	392

霍乱	401
寄生虫病	404
疟疾	410
脑膜炎	411
脑、神经疾病的治疗	413
羊痫风	413
神经衰弱	415
痴呆症	417
精神失常	418
郁滞	420
忐忑不安	421
记忆力减退	421
失眠	422
皮肤科疾病的治疗	427
疗疮	427
痈疮	433
疔疮	436
其他各处疮伤	438
疥疮	440
癣疮	442
冻疮	448
无名肿毒	451
腿溃烂	453
伤口化脓	454
丹毒	455
接触性皮炎	456
湿疹	461
绣球风	463
带状疱疹	464
风疹	464
荨麻疹	466
痱子	467

鸡眼、赘疣	468
瘰癧（甲状腺肿大）	472
瘰癧（淋巴结结核）	473
循环系统疾病的治疗	476
吐血	476
中暑	477
高烧不退	478
晕车、晕船	479
盗汗症	480
多汗症	483
美容秘诀	485
头发	485
眉毛	491
手掌与手指	492
美颜法	495
美肤法	504
减肥	509
增胖	510
狐臭（腋臭）	511
各种癌症的治疗	512
癌症的先兆	512
常见的癌症及其病征	513
癌症的治疗	516
抗癌植物	524
强身健康秘诀	527
强身健康法	527
冬令进补	530
附录一 食物特质一览表	533
附录二 人体重要营养素表	543



中国的食物疗法

二千年前的中国医学

各种治疗方法

我国的医学早在二千年以前就完成了它的基本体系。如集生理学、病理学、治疗学大成的《黄帝内经》、对于急性病和热性病都有系统记载的《伤寒论》、阐述慢性病治疗法的《金匱要略》，以及关于药理学基本理论的《神农本草经》等等，这些都是我国基础医学的重要文献。两千年来，我国的医学就凭借这些基础，不断地延续发展；当然这期间也有不少新的发现。现在将各种医疗方法分类说明于下：

一、汤液法——这是利用各种植物、动物、矿物来治疗疾病的方法。一般所谓汉药，有丸、散、膏各种药剂，但口服的药剂，多半为汤液。汤液可以说是药物治疗用品的总称。

二、针灸——此乃以针灸刺激某部位经穴（腧）的疾病治疗法。针是以金、银、铁等制成的；施灸时要使用艾草。用针灸治疗疾病，不但效果奇佳，而且不会有任何痛苦，这点令所有的外国人惊叹不已。

三、按摩——按摩的方法有捶打、施压及揉擦三种。有很多人都将按摩与“马杀鸡”混为一谈，这是错误的观念。事实上，“马杀鸡”起源于西洋，它和我国传统的按摩治疗，大不相同。

四、导引——这是利用医学上特殊体操的医疗方式，这种体操与太极拳有很密切的关联。

