

○ 国医养生经典 家庭保健常备 ○

满江 易磊◎主编

# 民间 秘方



🔥 千百年私家秘传药方 🔥

常见病症治疗秘方一应俱全，经多次验证安全有效。汇集中华医学智慧精粹，一书在手，百病不愁。



青岛出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

○ 国医养生经典 家庭保健常备 ○

满江 易磊◎主编

# 民间 秘方

MINJIANMIFANG

 青岛出版社 | 国家一级出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE | 全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目(CIP)数据

民间秘方 / 满江, 易磊主编. -- 青岛: 青岛出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5552-0797-9

I. ①民… II. ①满… ②易… III. ①秘方—汇编 IV. ①R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第127521号

### 《民间秘方》编委名单

主 编	满 江 易 磊
编 委	王国防 王雷防 王 振 王秋红 王永华 王晓雅 王达亮
	土晓明 牛林敬 牛民强 勾秀红 勾彦康 兰翠萍 田建华
	田朋霞 石永青 李志锋 李国霞 李 婷 刘书娟 戎新宇
	宋晓霞 宋璐璐 张金萍 杨同英 杨亚菲 陈永超 郑德明
	呼宏伟 殷海敬 夏晓玲 梁 琳 康杜鹃 董云霞

书 名 民间秘方  
主 编 满江 易磊  
出版发行 青岛出版社  
社 址 青岛市海尔路182号(266061)  
本社网址 <http://www.qdpub.com>  
邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026  
责任编辑 袁 贞  
装帧设计 毕晓郁 祝玉华  
印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司  
出版日期 2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷  
开 本 16开(710mm×1000mm)  
印 张 20  
书 号 ISBN 978-7-5552-0797-9  
定 价 29.80元

编校质量、盗版监督服务电话 400-653-2017

(青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话:0532-68068638)

本书建议陈列类别:医疗保健类



# 前言

利用纯天然的食材、中草药防治疾病是当今最为安全健康的治病良法。中医秘方就是这样一种治病良方。中医秘方是中国医药学的重要组成部分，是指不外传的灵验秘密药方。中医秘方以药源易得、使用方便、价格低廉、疗效显著、易学易用易推广的特点，代代相传，经久不衰，非常适合老百姓自我治病和保健。

中医秘方不但能够治疗各种小病、大病、疑难杂症，在关键时刻还能救急保命。为使中国医药学在现代社会发挥其功用，给广大患者解除身心之患，我们特组织相关人员汇集编写了《民间秘方》一书，力求做出最简便实用的百姓日常生活必备医学宝典。

本书以科为纲，以科统病，以病统方。书中针对内科、外科、儿科、妇产科、五官科、皮肤科、美容科的常见病症及日常生活中的小毛病，尽可能提供多种治病中医秘方，有外敷方、泡脚方、药膳方、内服方等，从药方的“配方”“制用法”“功效”方面加以详述，便于读者速查速用，是现代人必备的家用秘方大全。

本书图文并茂，内容丰富，条目清晰，结构完整。所收录的秘方皆为生命力极强、千百年私家秘传、经著名老中医多次验证、疗效理想的秘方；集实践与医理于一体，既可供医药界同仁学习参考、对症施治，亦可供普通百姓对症下药，活学活用。当然，由于中医秘方

有一定的适用性，读者朋友在选方时，一定要请有经验的医师进行指导，切莫自作主张，乱用药方。

本书汇集中华医学智慧精粹，是您健康生活的必备之书，让您一书在手，百病不愁！

编者

## 目 录

## 第一章

## 内科秘方

- |               |    |                 |    |
|---------------|----|-----------------|----|
| 感 冒 .....     | 2  | 胃 痛 .....       | 36 |
| 咳 嗽 .....     | 4  | 胃 炎 .....       | 38 |
| 头 痛 .....     | 8  | 胃下垂 .....       | 42 |
| 发 热 .....     | 10 | 胃、十二指肠溃疡 .....  | 46 |
| 肺 炎 .....     | 12 | 痢 疾 .....       | 50 |
| 哮 喘 .....     | 14 | 便 秘 .....       | 54 |
| 支 气 管 炎 ..... | 18 | 腹 泻 .....       | 56 |
| 肺 结 核 .....   | 22 | 肝 炎 .....       | 60 |
| 肺 气 肿 .....   | 26 | 肝 硬 化 .....     | 64 |
| 呕 吐 .....     | 30 | 胸 膜 炎 .....     | 66 |
| 呃 逆 .....     | 32 | 慢 性 肾 炎 .....   | 68 |
| 消 化 不 良 ..... | 34 | 肾 病 综 合 征 ..... | 72 |
|               |    | 膀 胱 炎 .....     | 76 |
|               |    | 眩 晕 .....       | 78 |
|               |    | 失 眠 .....       | 82 |

贫血	86
神经衰弱	88
高血压	92
低血压	96
糖尿病	98
冠心病	102
心绞痛	106
肥胖症	108
动脉硬化	110
中风	112
癫痫	114
阳痿	118
遗精	120
早泄	124
性欲低下	128
风湿性关节炎	130
类风湿关节炎	132

第二章

外科秘方

疮疡	136
----	-----

痔疮	138
脱肛	140
肛裂	142
疝气	144
疔疮	146
急性胆囊炎	148
慢性胆囊炎	150
胆石症	152
肾结石	154
慢性阑尾炎	156
急性乳腺炎	158
颈淋巴结结核	160
附睾炎	164
烧烫伤	166
破伤风	170

第三章

五官科秘方

口腔溃疡	174
口臭	176
牙痛	178



牙周炎 .....	180
鼻 炎 .....	182
咽喉炎 .....	184
耳 鸣 .....	186
耳 聋 .....	188
沙 眼 .....	190
青光眼 .....	192
老年性白内障 .....	194
失 音 .....	196

### 第四章

## 儿科秘方

小儿咳嗽 .....	200
小儿感冒发热 .....	202
鹅口疮 .....	204
新生儿黄疸 .....	206
小儿流涎症 .....	208
小儿厌食 .....	210
小儿消化不良 .....	212
小儿痢疾 .....	214
小儿腹泻 .....	216

小儿夜哭 .....	218
小儿惊厥 .....	220
小儿遗尿 .....	222
佝偻病 .....	224
儿童多动症 .....	228

### 第五章

## 妇产科秘方

阴道炎 .....	232
盆腔炎 .....	234
子宫颈炎 .....	236
宫颈糜烂 .....	238
白带增多症 .....	240
子宫脱垂 .....	242
痛 经 .....	244
闭 经 .....	246
月经不调 .....	248
避 孕 .....	250
女子不孕 .....	252
缺 乳 .....	256
回 乳 .....	258



产后诸症 ..... 260

产后恶露不绝 ..... 262

## 第六章

### 皮肤科秘方

脱发 ..... 266

白发 ..... 268

痱子 ..... 270

冻疮 ..... 272

痤疮 ..... 274

疥疮 ..... 276

雀斑 ..... 278

湿疹 ..... 280

鸡眼 ..... 282

癣 ..... 284

白癜风 ..... 288

尖锐湿疣 ..... 292

带状疱疹 ..... 294

## 第七章

### 美容科秘方

润肤白面方 ..... 298

洁齿白牙方 ..... 300

减肥轻身方 ..... 302

祛斑洁面方 ..... 304

悦颜去皱方 ..... 306

润发香发方 ..... 308

## 内科秘方

人体是一台复杂的机器，身体的各个部分各负其责，相互密切配合，保持着高度的协调性，构成一个统一的整体。一旦某个部分出现了问题，就会引起一系列不适症状，如头痛、发热、咳嗽、眩晕、失眠、贫血、哮喘、胃痛、便秘等。内科疾病会偷偷侵袭我们的健康，因此我们一定要高度注意。本章精心挑选了一些治疗内科病的中医秘方，只要对症选用，定会为你减轻或解除内科病带来的痛苦。



# 感冒

感冒俗称“伤风”，四季均可发病。多因气候冷暖失常，外邪侵袭人体所致。以头痛、发热、鼻塞、流涕、喷嚏、恶寒、四肢酸痛、咽痒不适、痰稠、咳嗽、咽痛等症状为主要临床表现。依据所感外邪和症状的不同，感冒又可分为风寒、风热、暑湿等证候。风寒者头痛、鼻塞、流涕、恶寒、发热、舌苔白、脉浮紧；风热者恶风、头痛、咽痛、口干、咳痰黄稠、舌苔黄、脉象浮数；暑湿者（夏季多见）头胀痛、沉重、鼻塞、少汗、胸闷、舌苔腻、脉象濡数。流行性感冒与感冒相似，但全身症状较重，具有很强的传染性和流行性，好发于冬、春季。

## 金银花连翘薄荷水

【配方】金银花、薄荷各30克，连翘50克。

【制用法】将以上3味药入锅加水适量，煎煮20分钟，与开水同入泡脚盆中，先熏蒸，后泡洗双脚。每日熏泡1~2次，每次30分钟，每日1剂，3日为1个疗程。

【功效】辛凉解表，清热解毒。主治风热型感冒。

## 大蒜汁

【配方】大蒜适量。

【制用法】捣汁。棉球蘸汁，塞入鼻孔。

【功效】预防流感。

## 柴胡汤

【配方】柴胡15克。

【制用法】用根或全草入药，水煎服，每日3次，每日1剂。

【功效】主治感冒、流感。散寒解表，泻肝火，退热效果好。

## 麻豆汁

【配方】绿豆30克，麻黄9克。

【制用法】将绿豆与麻黄，用水淘洗一下，放入锅内加水烧

开，撇去浮沫，改用小火煮至绿豆开花，饮汁。

【功效】主治流感。

## ● 苦瓜茶

【配方】苦瓜数个。



苦瓜

【制用法】苦瓜切片，晾干，冲水喝。

【功效】清热解毒，可用于治疗风热感冒。

## ● 干白菜根汤

【配方】干白菜根1块，红

糖50克，姜3片。

【制用法】加水共煎汤。日服3次。

【功效】清热利尿，解表。用于治疗风寒感冒。

## ● 葱姜豆豉

【配方】葱白5根，姜1片，淡豆豉20克。

【制用法】用砂锅加水一碗煎煮。趁热顿服，然后卧床盖被发汗，注意避风寒。

【功效】解热透表，解毒通阳。用于治疗感冒初起，症见鼻塞、头痛、畏寒、无汗等。

## ● 大白萝卜汁

【配方】大白萝卜1个。

【制用法】将大白萝卜洗净，捣烂取汁。滴入鼻内，治各种头痛；饮用，用于治疗中风。

【功效】用于治疗感冒头痛、中暑头痛及中风头痛等。

生  
活  
宜  
忌

- ① 饮食应清淡。
- ② 注意室内卫生。
- ③ 感冒期间要常换牙刷以免反复感染。

# 咳嗽

咳嗽是呼吸系统最常见的疾病之一，其有声无痰为“咳”，有痰无声为“嗽”，既有声又有痰者称为“咳嗽”。发病多见于老人和幼儿，尤以冬春季节为最多。以咳嗽为主要临床症状的疾病，多见于现代医学的上呼吸道感染、支气管炎、肺炎、肺结核、百日咳、支气管扩张等病。

咳嗽分成外感咳嗽与内伤咳嗽两大类。由风寒燥热等外邪侵犯肺系引起的咳嗽，为外感咳嗽。外感咳嗽有寒热之分，其特征是：发病急，病程短，常常伴有外感表证。因脏腑功能失调，内邪伤肺，致肺失肃降，引发咳嗽，为内伤咳嗽；内伤咳嗽的特征是：病情缓，病程长，兼有不同的里证。

## 三奇散

【配方】熟地黄30克，款冬花、鼠麴草各9克。

【制用法】将原料以4碗水用中火煮成2碗，分2次服用，大约隔4小时服用1碗；如果病情严重时，每日煮2剂，每4小时服1碗。儿童减半，5岁以下小儿则再减少，体重超过70千克者可增加服用量。

【功效】止咳。

## 备注

病人随时注意保暖，少吃

橘子。

## 白糖广柑

【配方】广柑、白糖各500克。

【制用法】将广柑去皮核，放小锅中，加白糖250克，腌渍1日，至广柑肉浸透糖，加清水适量，文火煮至汁稠，停火；再将每瓣广柑肉压成饼，加白糖250克，拌匀倒盘内，通风阴干，瓶装，每次服5~8瓣，每日3次。

【功效】理气、燥湿、化痰。适用于痰多咳嗽。

**● 蜂蜜萝卜**

【配方】蜂蜜、新鲜萝卜各150克。

【制用法】将萝卜洗净、切丁，放入沸水中煮沸捞出，控干水分，晾晒半日。把萝卜丁放入锅中加蜂蜜，用小火煮沸调匀，晾凉后服用。

【功效】理气除胀，消食、化痰、止咳。

**● 鱼腥草杏仁水**

【配方】鱼腥草50克，杏仁25克。

【制用法】将上述两药加水适量，煎煮20分钟，去渣取汁，与2000毫升开水同入泡脚盆中，先熏足，后温洗双足，每日熏泡1次，每次30分钟。6日为1个疗程。

【功效】疏风清热，化痰止咳。主治风热咳嗽。

**● 栀子桃仁水**

【配方】栀子、桃仁各30克，杏仁、胡椒各20克。

【制用法】将上述材料研细

末，用纱布包扎好后放入锅内煮沸，待药温适宜，即可泡洗双脚，每次20分钟，每日2次，5日为1个疗程。

【功效】宣肺止咳，化痰行气。主治慢性咳嗽。

**● 丝瓜花蜂蜜汤**

【配方】洁净丝瓜花10克，蜂蜜适量。



丝瓜花

【制用法】将丝瓜花放入瓷杯内，以沸水冲泡，盖上盖温浸10分钟，再调入蜂蜜，趁热顿服，每日3次。

【功效】本方适用于风热咳嗽。

**● 桑白皮、天门冬**

【配方】桑白皮30克，天门冬60克。

【制用法】用3碗水熬40分钟后，除杂质即可。

【功效】止咳。

### 芫荽汤

【配方】芫荽（香菜）、饴糖各30克，大米100克。



芫荽

【制用法】先将大米洗净，加水煮汤。取大米汤3汤匙与芫荽、饴糖搅拌后蒸10分钟。趁热顿服，注意避风寒。

【功效】发汗透表。用于治疗伤风感冒引起的咳嗽。

### 橘红蜂蜜

【配方】橘红60克，生姜30克，蜂蜜250克。

【制用法】先将橘红、生姜2味用水煎煮，15分钟取煎液1次，

加水再煎，共取煎液3次，合并煎液，以小火煎熬浓缩，至稠黏时，兑入蜂蜜，至沸停火，装瓶备用。每日服3次，每次3汤匙。

【功效】散寒温肺，化痰止咳。适用于风寒咳嗽。

### 蚕豆花煎汤

【配方】蚕豆花9克，冰糖适量。

【制用法】水煎去渣。冰糖调服。

【功效】用于治疗虚咳吐血。

### 红糖姜枣汤

【配方】红糖、红枣各30克，鲜姜15克。

【制用法】以水3碗煎至过半。顿服，服后出微汗即愈。

【功效】驱风散寒。治伤风咳嗽、胃寒刺痛、产后受寒腹泻、恶阻等。

### 艾叶水

【配方】艾叶50克。

【制用法】将艾叶洗净后放入开水中煎煮20分钟，去渣。将汤液

倒入小脚盆里，先熏双脚15分钟，水温降低后，双脚浸泡其中30分钟，每晚浸泡1次，连续7次。

【功效】用于治疗咳嗽。

## 苦杏仁

【配方】苦杏仁6~10克，生姜3片，白萝卜100克。

【制用法】上药打碎后加水400毫升，文火煎至100毫升，可加少量白糖调味，每日1剂，分3次服完。

【功效】散寒、化痰、止咳。适用于外感风寒咳嗽。

## 姜茶止咳

【配方】茶叶7克，生姜10片。



生姜

【制用法】将去皮生姜与茶叶一并煮成汁，饭后饮服。

【功效】温肺止咳。

咳嗽未愈期间注意饮食调理，可以收到事半功倍的效果。

①忌冷、酸、辣食物。

②宜多喝水。

③饮食宜清淡。

民间有“生梨炖冰糖”治疗咳嗽的习惯，不过这种吃法对咳嗽初起（新咳）是不妥当的。中医学认为，新咳治疗应以宣、散为主，而冰糖润肺，有遏邪的可能。

生  
活  
宜  
忌



# 头痛

头痛是临床上常见的自觉症状，可由多种疾病引起。头痛的病因较多，但不外乎外感和内伤两大类。其病机多因风寒、湿热等外邪入侵，风阳火毒上扰，痰浊瘀血阻滞，致经气不利，气血逆乱；或因气血营精亏虚、清阳不升、脑神失养等所致。

## ● 无敌治偏散

【配方】白芷31克，防风22克，细辛16克，薄荷叶9克，川芎、明天麻各6克。

【制用法】将原料共研成细末，每次服6克，每日2~3次，茶叶汤送下。

【功效】专治偏头痛。

## 备注

本方是河南洛阳地区一老药农所献。

## ● 羌活防风水

【配方】羌活50克，防风30克，川芎、藁本、白芷各40克。

【制用法】将以上5味药入锅加水适量，煎煮20分钟，去渣取汁，与3000毫升开水同入泡脚盆

中，先熏蒸，后泡洗双足，每晚熏泡1次，每次40分钟。4日为1个疗程。

【功效】祛风散寒止痛。主治风寒头痛。

## ● 党参当归水

【配方】党参、当归各20克，川芎10克。

【制用法】将上药加清水1500毫升，煎煮沸，取药液倒入脚盆内，待水温适宜（约45℃）时浸泡双脚。每日1次，8日为1个疗程。

【功效】适用于气血不足所致的头痛。

## ● 蔓荆子

【配方】蔓荆子、香附各10克，野菊花12克，决明子18克。