

小病不求医

民间有良方



民间良方

MINJIAN
LIANGFANG

民间良方

毛登峰 / 主编



广西师范大学出版社
GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS



中國文學史

卷之三

新學制

皮明良方

一



二

民間良方

毛登峰 / 主編

· 桂林 ·

GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

民间良方 / 毛登峰主编. — 桂林: 广西师范大学出版社,
2010.2 (2010.3 重印)

ISBN 978-7-5633-9667-2

I. 民… II. 毛… III. 验方—汇编 IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 021472 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市中华路 22 号 邮政编码: 541001)
(网址: <http://www.bbtpress.com>)

出版人: 何林夏

全国新华书店经销

桂林日报印刷厂印刷

(广西桂林市八桂路 2 号 邮政编码: 541001)

开本: 880 mm × 1 240 mm 1/32

印张: 7 字数: 107 千字

2010 年 2 月第 1 版 2010 年 3 月第 2 次印刷

印数: 13 001~78 000 册 定价: 20.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

写在前面的话

大家知道，健康对我们每一个人都有着至关重要的作用，是事业成功、生活幸福的保障和基石。但在当今社会，为了生活、为了事业，人们总在奔波，经常无暇顾及身体的锻炼和自我保健，身体处于亚健康状态的人比比皆是。然而，自我保健其实是简单易行的事，生活中的一些小病痛，往往在家里就可以治疗，而且花钱少，甚至不花钱，健康尽在自己掌握中。

历史文化底蕴深厚的桂林，在民间流传有大量的实用验方、单方、偏方和秘方。如果我们把这些民间方一一收集起来，整理汇编成书，不仅传承了桂林乃至中国的历史、医学文化，更可造福于千千万万的人。因此，2009年4月份开始，我们便利用桂林日报社所属的《桂林晚报》，开展民间方征集活动，得到了桂林广大读者的热烈响应，也得到了桂林市中医院的大力支持。

围绕民间方征集活动,《桂林晚报》开辟了“民间方来稿选登”、“寻医问药”、“用方反馈”等栏目;同时开展为患者提供中草药等社会活动,赢得了读者们的广泛赞誉。

截至2009年10月,《桂林晚报》编辑部共收到读者提供的方上千个,不少方子简单实用、用药少,有的所谓的“药”,其实就是人们生活中能顺手拈来的食物。

这本《民间方》收集方子700多个,是上千个征集到的方子的精华。一些方子经过读者的试用后疗效较佳,我们也把部分读者的反馈收入附录,供读者参考。该书初稿出来后,编辑部送到桂林市中医院,请有关专家进行审核校正,在此,特向他们表示衷心感谢!同时,也向所有关心支持民间方征集活动以及《民间方》一书的各界人士表示衷心感谢!

《民间方》一书收集了2009年4月初至12月底征集到的方子,2010年,我们还将继续开办这一栏目,征集民间验方。所谓“验方”,就是指那些经过本人或身边的人实践证明安全可靠且疗效好的方子,大家也可以从桂林生活网上搜索《桂林晚报》电子版,及时看到新的方方。2010年底,这些方子将再次汇集成书,以满足读者们的需求。

毛登峰

(作者系桂林日报社党组书记、社长,高级编辑)



目 录

第一类：内科

第一节 感冒、发烧

003 / 一、预防

003 / 二、治疗

003 / (一)感冒初起

006 / (二)多日感冒

006 / (三)感冒发烧

第二节 咳嗽、支气管炎及肺气肿

008 / 一、初咳

008 / (一)风寒咳嗽

010 / (二)风热咳嗽

010 / (三)热咳

010 / (四)干咳、咯血(食疗)

- 011 / (五)咳嗽无痰
- 011 / (六)咳嗽痰少(食疗)
- 011 / (七)咳嗽痰多(食疗)
- 012 / 二、久咳
- 012 / (一)久咳
- 013 / (二)肺气肿及支气管炎引起久咳
- 013 / (三)感冒引起久咳不愈,痰白、痰多(食疗)
- 013 / (四)久咳气喘
- 014 / (五)虚劳咳嗽
- 014 / (六)老年人慢性咳嗽
- 014 / (七)肺虚寒咳
- 015 / 三、支气管炎
- 015 / (一)一般支气管炎
- 015 / (二)慢性支气管炎
- 017 / (三)哮喘防治(药疗、食疗)
- 019 / 四、肺气肿

第三节 乙脑、流脑

- 020 / 一、预防乙脑
- 020 / 二、防治流脑

第四节 肠胃不适

- 021 / 一、胃病(药疗、食疗)
- 024 / 二、胃痛
- 024 / (一)胃痛
- 025 / (二)胃炎及溃疡
- 026 / (三)胃痛、吐酸、胃下垂及胃窦炎
- 026 / 三、痢疾、泄泻
- 026 / (一)泄泻(拉肚子)

- 028 / (二)急性肠炎引起腹泻、呕吐、腹痛
- 028 / (三)痢疾(药疗、食疗)
- 033 / (四)反胃呕吐打叫噎
- 033 / 四、便秘(药疗、食疗)
- 036 / 五、大便下血、脱肛
- 036 / (一)大便下血
- 036 / (二)脱肛(解大便时肛门脱出)
- 037 / 六、胃下垂(药疗、食疗)

第五节 中暑

- 037 / 一、中暑
- 038 / 二、解暑热、消烦渴

第六节 头痛、失眠、多梦、盗汗、神经衰弱

- 038 / 一、头痛(药疗、食疗)
- 039 / 二、偏头痛
- 040 / 三、失眠多梦
- 040 / 四、多汗、自汗、盗汗
- 040 / (一)多汗
- 041 / (二)自汗、盗汗
- 042 / 五、神经衰弱
- 042 / (一)神经衰弱(食疗)
- 042 / (二)神经衰弱失眠

第七节 肝、胆

- 043 / 一、肝炎、黄疸
- 043 / (一)肝炎
- 044 / (二)黄疸性肝炎

045 / (三)脂肪肝

045 / 二、胆结石

第八节 肾、尿道

046 / 一、肾

046 / (一)肾结石

048 / (二)肾及尿路结石

049 / 二、尿道

049 / (一)小便失禁

049 / (二)血尿

050 / (三)遗尿

050 / (四)尿频(食疗、药疗)

052 / (五)尿道感染

052 / (六)尿道炎

052 / (七)小便不通

第九节 前列腺、膀胱

053 / 一、前列腺

053 / (一)前列腺增生

054 / (二)前列腺炎

054 / (三)慢性前列腺炎

054 / 二、急性膀胱炎

第十节 高血压、高血脂、低血压、痛 风、中风

055 / 一、高血压

055 / (一)高血压初起(食疗)

057 / (二)高血压初起(药疗)

058 / (三)茶疗降压

- 059 / 二、高血压、高血脂
- 060 / 三、高血压头痛(食疗)
- 061 / 四、低血压眩晕(食疗)
- 062 / 五、痛风
- 062 / 六、中风、眩晕(食疗)
- 062 / (一)预防老年中风
- 063 / (二)眩晕

第十一节 心脏病、贫血头昏

- 063 / 一、冠心病
- 063 / 二、贫血头昏(药疗、食疗)

第十二节 糖尿病

- 064 / 一、糖尿病(药疗、食疗)
- 065 / 二、降血糖、血脂

第十三节 甲亢

第二类：妇科

第一节 调经理气、止血崩

- 071 / 一、妇女白带
- 071 / (一)白带
- 071 / (二)赤带色鲜或月经紫色
- 072 / 二、月经不调、痛经
- 072 / (一)月经不调
- 074 / (二)月经色暗、经痛、经胀
- 074 / (三)经血过多
- 074 / 三、急救妇女血崩

- 074 / 四、乳腺增生
- 076 / 五、外阴痒
- 076 / 六、更年期综合症(食疗)

第二节 孕妇、产妇护理

- 076 / 一、孕妇痢疾
- 077 / 二、妊娠呕吐
- 077 / 三、产妇腹痛
- 077 / 四、产后无乳

第三类：儿科

第一节 小儿感冒、发烧、咳嗽、厌食、肚痛、腹泻

- 081 / 一、小儿感冒、发烧
 - 081 / (一)小儿感冒
 - 081 / (二)小儿发烧
- 082 / 二、小儿咳嗽、百日咳
 - 082 / (一)小儿咳嗽
 - 082 / (二)百日咳(药疗、食疗)
- 084 / 三、小儿厌食(药疗、食疗)
- 085 / 四、小儿肠胃不适
 - 085 / (一)小儿肚疼
 - 086 / (二)小儿腹泻
 - 086 / (三)小儿痢疾
 - 087 / (四)小儿便秘
 - 087 / (五)小儿受寒吐奶

第二节 小儿出鼻血、尿床、驱虫、腮腺炎、荨麻疹、水痘等

- 087 / 一、小儿出鼻血
- 088 / 二、小儿尿床(药疗、食疗)
- 089 / 三、小儿夜哭
- 090 / 四、打虫、疳积
- 090 / (一)打蛔虫
- 090 / (二)疳积
- 090 / 五、小儿腮腺炎
- 091 / 六、小儿荨麻疹(外用、内服药方)
- 091 / 七、小儿生疳子、出水痘、头生包疮、湿疹
- 091 / (一)生疳子
- 091 / (二)出水痘
- 092 / (三)小儿头生包疮
- 092 / (四)小儿湿疹
- 092 / (五)小儿软骨病
- 092 / 八、婴儿胎垢

第四类：外科

第一节 跌打损伤(外伤)

- 095 / 一、小伤口止血
- 096 / 二、磕碰伤、小伤口红肿
- 096 / 三、外伤止血
- 097 / 四、伤口慢性溃疡
- 098 / 五、腰扭伤、挫伤
- 098 / 六、伤筋
- 099 / 七、肋骨撞伤

第二节 腰椎、颈椎增生，坐骨神经 痛，腰痛，骨刺

- 099 / 一、筋骨疼痛
- 100 / 二、腰膝肿痛
- 100 / 三、颈椎、腰椎骨节增生
- 101 / 四、坐骨神经痛
- 102 / 五、腰痛
- 102 / (一)劳伤腰痛
- 102 / (二)肾亏腰痛
- 103 / 六、骨刺

第三节 关节炎、肩周炎、风湿病

- 103 / 一、关节炎
- 104 / 二、风湿性关节炎(药疗、食疗)
- 105 / 三、肩周炎
- 107 / 四、风湿病手脚麻木、怕冷
- 108 / 五、类风湿

第五类：五官科

第一节 牙病

- 111 / 一、牙痛
- 113 / 二、牙出血、牙周炎
- 113 / (一)牙龈出血
- 114 / (二)牙周炎
- 114 / 三、睡觉磨牙、咬牙
- 114 / (一)磨牙
- 115 / (二)睡觉咬牙

第二节 眼疾

- 115 / 一、红眼病
- 116 / 二、黑眼圈
- 116 / 三、倒睫
- 116 / 四、视力下降
- 117 / 五、辣椒水进眼睛
- 117 / 六、风泪眼
- 117 / 七、视力衰退、夜盲症

第三节 耳疾

- 117 / 一、中耳炎
- 119 / 二、耳鸣
 - 119 / (一)耳鸣
 - 120 / (二)耳鸣、耳聋
- 121 / 三、飞虫入耳
- 121 / 四、耳室积水

第四节 口腔病患

- 122 / 一、口疮、口角疮
- 123 / 二、口腔溃疡
- 125 / 三、口臭
- 126 / 四、口腔扁平苔藓

第五节 咽喉疾病

- 126 / 一、咽喉炎
 - 126 / (一)咽喉炎
 - 127 / (二)慢性咽喉炎
- 128 / 二、腮腺炎
- 130 / 三、扁桃腺炎

- 131 / 四、甲状腺肿大
- 131 / 五、鱼刺梗咽喉
- 132 / 六、声音嘶哑、失音
- 132 / (一)声音嘶哑
- 133 / (二)久咳失音、咯血

第六节 鼻疾

- 133 / 一、止鼻血
- 135 / 二、鼻炎、鼻窦炎

第六类：皮肤科、美容、美发

第一节 风疹、湿疹、皮肤瘙痒

- 139 / 一、风疹
- 139 / (一)风疹
- 139 / (二)春季皮肤过敏
- 140 / 二、湿疹、荨麻疹、带状疱疹
- 140 / (一)湿疹
- 142 / (二)顽固性荨麻疹
- 143 / (三)带状疱疹
- 144 / 三、白斑
- 144 / 四、手脚脱皮、脚茧、脚臭
- 144 / (一)手掌脱皮
- 146 / (二)脚板脱皮
- 146 / (三)脚垫(茧)
- 147 / (四)脚臭
- 147 / 五、皮肤湿毒
- 147 / (一)湿毒
- 148 / (二)湿毒疮烂腿

- 148 / (三) 腱鞘囊肿
- 149 / 六、皮肤瘙痒
- 149 / (一) 一般皮肤瘙痒
- 149 / (二) 老年瘙痒
- 150 / (三) 冬季皮肤瘙痒
- 150 / (四) 漆疮、皮肤痒

第二节 牛皮癣、顽癣、疥疮、无名疮疱

- 151 / 一、牛皮癣
- 152 / 二、手足癣
- 152 / (一) 手足癣
- 152 / (二) 脚癣
- 153 / 三、无名疮包、肿毒、蛇头疔、疥疮
- 153 / (一) 无名疮包
- 154 / (二) 无名肿毒
- 154 / (三) 蛇头疔
- 155 / (四) 疥疮
- 155 / 四、阴囊微红, 湿痒
- 156 / 五、癩疔未破

第三节 美容

- 156 / 一、除青春痘、酒刺、痤疮
- 157 / 二、消痣去斑
- 157 / (一) 消黑痣
- 157 / (二) 去雀斑
- 157 / (三) 去色斑
- 158 / (四) 除面部皱纹
- 158 / (五) 消除老年斑
- 159 / (六) 手足开裂、粗糙