



上海市科普作家协会推荐读本

Tianran

Minjian Liaofa

天然 民间疗法

张志华 郑月林 编著



民间疗法所用的材料，都是取自大自然的天然动植物，方法简单、价格低廉、疗效显著，适用于普通家庭自己应用这些良方妙法来防治疾病。



科学出版社

天然养生系列

天然民间疗法

张志华 郑月林 编著

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书系统搜集整理了我国民间的天然饮膳疗法、天然食粥疗法、天然茶药疗法、天然药酒疗法、天然食醋疗法、天然蜜膏疗法、天然药浴疗法、天然药枕疗法、天然敷贴疗法 9 方面内容,共有 800 多种良方妙法,并详细介绍了其历史沿革、主治疾病、使用方法及注意事项,力求从不同的角度,反映民间天然疗法的独特性。其天然特点是所用的材料都是取自大自然的天然动植物,以防治疾病、康复机体、增强体质、延年益寿。其取材方便、方法简单、价格低廉、疗效特殊之优点,适合普通家庭自己应用这些良方妙法来防治疾病。

图书在版编目(CIP)数据

天然民间疗法/张志华,郑月林编著.--北京:科学出版社,2013.1

天然养生系列

ISBN 978-7-03-036239-1

I. ①天… II. ①张…②郑… III. ①民间疗法—基本知识
IV. ①R242

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 310432 号

责任编辑:潘志坚 朱 灵 闵 捷 / 责任校对:刘珊珊
责任印制:刘 学 / 封面设计:殷 靓

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

江苏省句容市排印厂印刷

上海蓝鹰文化传播有限公司排版制作

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2013 年 1 月第 一 版 开本:A5(890×1240)

2013 年 1 月第一次印刷 印张:8

字数:221 000

定价:22.00 元

前 言

我国民间的天然独特疗法,历史悠久,源远流长,其内容之丰富,举世无双。天然民间疗法蕴藏着传统医学极其丰富的经验,是劳动人民的智慧结晶,在相当程度上已成为传统医学的一个重要组成部分,为提高中华民族的健康素质、防治疾病、延年益寿发挥了重要作用。

笔者为了挖掘祖国天然独特疗法这一民间宝库,历经十多年时间,翻阅了数百册我国历代名医秘藏的临证医案珍本,走遍了祖国的大江南北,收集了民间流传、祖传并确有疗效的良方妙法,编著成书。本书系统搜集整理了我国独特的天然饮膳疗法、天然食粥疗法、天然茶药疗法、天然药酒疗法、天然食醋疗法、天然蜜膏疗法、天然药浴疗法、天然药枕疗法、天然敷贴疗法九大类内容,近800个良方妙法,并详细介绍了其历史沿革、适用病症、使用方法及注意事项,力求从不同的角度,反映民间天然疗法的独特性。天然民间疗法的天然性是指所用的材料皆取自大自然的天然动植物,以用于治疗疾病、康复机体、增强体质、保健养生、延年益寿。即使长期使用,也不会产生耐药性及副作用。

我国天然民间疗法,还具有取材方便、方法简单、价格低廉、疗效特殊之优点,适合普通家庭自己应用这些良方妙法来防治疾病。本书收录的方剂中的大部分中草药可去中药房购买,小部分草药需自己采集,但需参照有关中草药图册,仔细辨认或请教中医医师,以免误采。

本书早在1997年由华东师范大学出版社出版,出版后深受广大读者的欢迎,重印3次,印数达16000册。10多年后的今天,仍有许多读者经人介绍纷纷致电或写信来要求再版,以求购此书。本书有幸在科学出版社的关心和支持下得以再次出版,为此表示衷心感谢!

本书在编著过程中,参阅了大量图书、报刊资料,承蒙有关中医专家、老草药行家的热情指导与支持,参与本书写作的有:张志华、郑月林、谢玉艳、张质佳,在此一并表示衷心感谢。

由于水平有限,书中疏漏之处在所难免,敬请读者赐教。并在此提醒读者,在运用本书中所介绍的某一良方妙法时,最好针对自身情况向有关专家或医师咨询后使用,以期达到更为安全的治疗效果。

张志华
于上海杏林书斋

目 录

前言

第一章 天然饮膳疗法 1

第一节 天然饮膳及其治疗方法 1

一、概述 1

二、饮膳的服用、烹制及注意事项 5

第二节 天然饮膳疗方 7

一、饮料 7

1. 蔬菜类 7

马齿黄花饮 7 莱根姜糖饮 7 丝瓜花蜜饮 8

葫芦瓜饮 8 葱姜饮 8 生姜饴糖饮 8

二鲜饮 8 鲜藕荷叶饮 9 黄花菜饮 9

2. 果品类 9

雪梨饮 9 橙蜜饮 9 山楂银花饮 9

山楂桂皮饮 10 山楂菊花饮 10 枇杷芦根饮 10

甘蔗荸荠饮 10 橄榄橙子绿豆饮 11 杏梨饮 11

杏菊饮 11 杏仁川贝饮 11 杏橘丝瓜饮 11

柿蒂刀豆饮 12 百合饮 12 白果莲子饮 12

龙眼洋参饮 12 小麦黑豆饮 12

3. 中草药类 13

清咽饮 13 银花蜜饮 13 玫瑰花饮 13

茉莉花饮 13 菊花桑叶饮 13 桑杏饮 14

橘皮杏仁饮 14 陈皮槟榔饮 14 香薷饮 14

藿香饮 14 玉米须甘草饮 15 枸杞五味饮 15

枣仁桂圆饮 15 人参饮 15 人参胡桃饮 15

五味子饮 16 菟丝子饮 16 香椿芽糖饮 16

茯苓藕枣饮 16 茵陈姜枣饮 16 茵陈玉米须饮 17

茵陈公英饮 17 罗布山楂饮 17

二、饮汁	17
1. 蔬菜类	18
马铃薯汁 18	黄瓜姜汁 18
双瓜蜜汁 18	南瓜鲜汁 18
番茄丝瓜汁 19	萝卜饴糖汁 19
冬瓜鲜汁 18	红薯鲜汁 18
	萝卜姜汁 19
2. 果品类	19
李子汁 19	杨桃蜜汁 19
橙酒汁 20	无花果橘汁 20
梨藕鲜汁 20	梨藕芦鲜汁 20
橘姜马铃薯汁 21	西瓜番茄汁 20
	蔗藕汁 20
	柠檬南瓜汁 21
三、膳食	21
1. 蔬菜类	21
凉拌马兰头 21	蒜末马齿苋 21
青蒜炒木耳 22	鸡油菠菜 22
生煨草头 23	生煨枸杞叶 23
凉拌莴笋 23	清炒春笋 23
蒜末豇豆 24	清拌银丝 24
凉拌黄瓜 25	清炒苦瓜 25
冬瓜薏苡仁汤 25	炸山药枣片 26
香菇清汤 26	清蒸冬菇茄 26
麻辣平菇 27	平菇酒汤 27
石耳炖龙眼 28	
2. 果品豆类	28
香蕉炖冰糖 28	二红汤 28
红枣南瓜汤 28	红枣人参莲子汤 29
老姜大枣汤 29	参枣糯米饭 29
柿饼饭 30	百合炖蜂蜜 30
百合赤豆汤 30	百合青梅汤 31
黑豆莲子枣汤 31	荔枝扁豆汤 31
雪花胡桃 32	琥珀胡桃 32
胡桃甜酒汤 32	胡桃人参汤 33
酸枣汤 33	豇豆饭 33
绿豆甘草汤 34	
	红枣姜汤 28
	红枣姜术饼 29
	柿枣饼 30
	百合银耳汤 30
	龙眼莲子汤 31
	芝麻茯苓粉 31
	水晶桃 32
	杏粟汤 33
	绿豆饭 33

3. 禽肉水产类	34
饴糖鸡 34	枣菇蒸鸡 34
黄芪汽锅鸡 35	椰肉枸杞炖鸡 35
益气养精汤 36	虫草全鸭 36
清蒸鹧鸪 36	冰糖炖麻雀 37
酒酿蒸鸡蛋 37	枸杞煲鸡蛋 37
天麻炖猪脑 38	枸杞肉丝 38
炖猪蹄 38	花生炖猪蹄 39
猪肺绿豆汤 39	杜仲腰花 39
冰糖炖牛鞭 40	当归烧羊肉 40
壮阳狗肉汤 41	狗脊鲜藕汤 41
韭菜炒虾仁 42	山药蒸鳗鱼 42
鳝鱼蒸猪肉 42	海参炖猪肉 43
龙眼山药甲鱼汤 43	滋阴补髓汤 43
虫草胎盘 44	生地蒸鸡 35
	鸡脚辣根汤 35
	参芪炖鸽肉 36
	虫草蒸黄雀 37
	五味子鸡蛋 37
	仙茅蒸瘦肉 38
	莲子炖猪肚 39
	枸杞炖牛肉 40
	韭菜炒羊肝 40
	红枣炖兔肉 41
	参归鳝鱼汤 42
	发菜莲子羹 43
	炖胎盘 44

第二章 天然食粥疗法

第一节 天然食粥及其治疗方法

一、概述

二、食粥的服用、烹制及注意事项

第二节 天然食粥疗方

1. 蔬菜类

菠菜粥 47	芹菜粥 47	荠菜粥 48
油菜粥 48	甜菜粥 48	苋菜粥 48
芥菜粥 48	香菜粥 49	香丝菜粥 49
冬瓜粥 49	丝瓜粥 49	葱白粥 50
生姜粥 50	大蒜粥 50	韭菜粥 50
鲜藕粥 51	鲜菱粥 51	荸荠粥 51
木耳粥 51	刀豆粥 52	白萝卜粥 52
菜菔子粥 52	胡萝卜粥 52	山药扁豆粥 52
山药赤豆粥 53		

2. 果品豆谷类

苹果粥 53	梨汁粥 53	甘蔗粥 53
--------	--------	--------

葡萄粥 54	金橘粥 54	山楂粥 54
椰蓉粥 54	木瓜粥 55	无花果粥 55
猕猴桃粥 55	百合粥 55	莲子粥 55
红枣粥 56	龙眼粥 56	荔枝粥 56
芝麻粥 56	胡桃粥 57	栗子粥 57
白果粥 57	松子仁粥 57	柿饼粥 58
葵花子粥 58	豌豆粥 58	蚕豆粥 58
绿豆粥 59	赤豆粥 59	豆浆粥 59
黑豆粥 59	白扁豆粥 60	花生粥 60
血糯粥 60	秫米粥 60	四色粥 61
八宝粥 61	东坡粥 61	芡实粥 61
山芋粥 62		
3. 花卉类		62
菊花粥 62	桂花粥 62	荷花粥 62
梅花粥 62	荠菜花粥 63	茉莉花粥 63
扁豆花粥 63	金银花粥 63	枇杷花粥 64
合欢花粥 64		
4. 禽肉水产类		64
鸡肉粥 64	鸭肉粥 64	鹌鹑粥 65
蛋花粥 65	猪肉粥 65	猪脑粥 65
猪骨粥 66	猪肝粥 66	猪肺粥 66
猪肚粥 66	猪肚脾粥 67	火腿粥 67
羊肉粥 67	牛肉粥 68	牛百叶粥 68
牛乳枣粥 68	羊骨粥 68	羊脂粥 69
羊肾枸杞粥 69	狗肉粥 69	兔肝明目粥 69
鲫鱼粥 70	鲜虾粥 70	开洋粥 70
海带粥 71	海参粥 71	淡菜粥 71
淡菜皮蛋粥 71		

第三章 天然茶药疗法	73
第一节 天然茶药及其治疗方法	73
一、概述	73
二、茶药的制备、服用及禁忌	75

第二节 天然茶药疗方	76
1. 蔬菜类	76
芹菜茶 76	荠苎茶 76
丝瓜茶 76	丝瓜银花茶 77
葱姜茶 77	生姜茶 77
咸姜茶 78	姜蜜茶 78
大蒜茶 78	紫蒜茶 78
菱薏茶 79	鲜藕茶 79
减肥茶 79	
萝卜茶 76	苦瓜茶 77
	姜汁茶 77
	姜梅茶 78
	辣椒茶 78
	荷叶茶 79
2. 果品类	79
鲜李茶 79	香蕉茶 80
陈皮茶 80	咸柠檬茶 80
石榴叶茶 81	柿饼茶 81
楂荷茶 81	青果茶 81
榄姜茶 82	青果生津茶 82
话梅茶 82	乌梅茶 82
乌梅橄榄茶 83	银耳茶 83
枣蜜茶 83	莲心茶 83
莲子茶二 84	胡桃茶 84
芝麻茶 84	润肤茶 85
疰夏茶 85	枸杞五味茶 85
	猕猴桃茶 80
	石榴茶 80
	柿蒂茶 81
	青萝茶 81
	橄榄芦根茶 82
	梅醋茶 82
	红枣茶 83
	莲子茶一 84
	胡麻茶 84
	枸杞茶 85
3. 花卉类	85
菊花茶 85	菊花龙井茶 86
橘花茶 86	莲花茶 86
银花茶 86	款冬花茶 87
月季花茶 87	二花茶 87
三花茶 87	
	菊花三宝茶 86
	桂花茶 86
	茉莉花茶 87
	双花茶 87
4. 中草药类	88
藿香茶 88	龙胆茶 88
桑叶茶 88	竹叶茶 88
双叶茶 89	茅根茶 89
苦丁茶 89	瓜蒌茶 89
赤芍茶 90	杜仲茶 90
栀子茶 90	西洋参茶 90
	槐耳茶 88
	橘红茶 89
	麦银茶 89
	石韦茶 90
	川芎茶 90
	人参茶 91

人参壮阳茶 91	党参红枣茶 91	木香山楂茶 91
银杏叶茶 91	降脂茶 92	乌龙减肥茶 92
消暑茶 92	润嗓茶 92	保肝茶 92
5. 其他类		93
面茶 93	酒茶 93	醋茶 93
醋湖茶 93	酱油茶 93	酥油茶 94
蜜糖茶 94	蜂蜜茶 94	蜜麻茶 94
盐水茶 94	海带茶 94	开洋茶 95
牛奶红茶 95	绿豆茶 95	蚕豆壳茶 95
绞股蓝茶 95	还童茶 96	抗衰八仙茶 96
龙雾茶 96	普洱茶 96	老宋茶 96
决明茶 96	玉米须茶 97	止泻茶 97
止呃茶 97	脱敏茶 97	

第四章 天然食醋疗法..... 98

第一节 天然食醋及其治疗方法..... 98

一、概述..... 98

二、食醋的制备、用法及注意事项..... 99

第二节 天然食醋疗方..... 101

1. 调料类..... 101

熏醋方 101	减肥醋方 101	安眠醋方 101
安蛔醋方 101	香醋方 101	益肝糖醋方 102
盐水醋方 102	蜜醋方 102	泉水蜜醋方 102
花椒醋方 102	茴香青皮醋方 102	

2. 醋蛋类..... 103

炖醋蛋方 103	煮醋蛋方 103	醋蛋液方 103
糖醋蛋方 103	醋蛋饼方 103	醋荷包蛋方 103
良姜醋蛋方 104	芝蜜醋蛋方 104	姜末醋蛋饼方 104
酒枣醋蛋方 104	瓜叶醋蛋方 104	艾叶醋蛋方 105
半夏醋蛋方 105	人参醋蛋方 105	香醋蛋方 105

3. 蔬果豆谷类..... 105

萝卜醋方 105	萝卜糖醋方 105	葱萝醋方 106
荠菜醋方 106	马齿苋醋方 106	葱蒜醋方 106

葱蒜糖醋方	106	姜末醋方	106	姜片糖醋方	107
生姜醋方	107	姜蒜醋方	107	老姜酒醋方	107
姜瓜醋方	107	瓜姜醋方	108	姜艾醋方	108
大蒜醋方	108	大蒜煮醋方	108	大蒜糖醋方	108
酒蒜醋方	109	青蒜醋方	109	黄瓜醋方	109
丝瓜醋方	109	木耳醋方	109	木耳糖醋方	109
梨醋方	110	青果醋方	110	橘皮醋方	110
红枣醋方	110	红枣糖醋方	110	花生醋方	110
桂花花生醋方	111	红薯醋方	111	毛豆醋方	111
黄豆醋方	111	黄豆香醋方	111	豆腐醋方	112
豆腐米醋方	112	葱苡仁醋方	112		

4. 水产禽肉类 112

鱼醋方	112	鲤鱼醋方	112	鱼鳞醋方	112
甲鱼醋方	113	蟹爪酒醋方	113	海带醋方	113
海带陈醋方	113	海蜇醋方	113	海蜇荸荠糖醋方	113
海藻醋方	114	公鸡醋方	114	母鸡醋方	114
羊血醋方	114	鸡鸭血醋方	114	猪蹄醋方	115
猪胰醋方	115	猪肉醋方	115		

5. 中草药类 115

益母醋方	115	茵陈醋方	115	棕叶醋方	115
香胡醋方	116	发灰醋方	116	蜂房醋方	116
苦参陈醋方	116	威灵仙醋方	116	威灵橄榄醋方	116

第五章 天然药酒疗法 118

第一节 天然药酒及其治疗方法 118

一、概述 118

二、药酒的制备、服用及注意事项 119

第二节 天然药酒疗方 121

1. 补益类 121

回春酒	121	常春酒	121	阳春酒	121
春寿酒	121	康健酒	122	抗衰酒	122
长生酒	122	延龄酒	123	养生酒	123
延寿酒	123	百益长春酒	123	延年益寿酒	124

神仙延寿酒 124	乌发益寿酒 124	抗衰仙凤酒 125
万寿补酒 125	八珍酒 125	三圣酒 126
三仙酒 126	九仙酒 126	五精酒 126
巨胜酒 127	固本酒 127	健阳酒 127
固精酒 127	宜男酒 128	十全大补酒 128
东北三宝酒 128	千口一杯酒 128	徐国公仙酒 129
脑力补酒 129	滋阴百补酒 129	补肾壮阳酒 129
薯蓣酒 130	枸杞酒 130	五茄酒 130
参茸酒 131	人参枸杞酒 131	人参田七酒 131
归圆仙酒 131	桃金娘酒 132	淫羊藿酒 132
2. 治疗类		132
山楂酒 132	大蒜酒 132	姜糖酒 133
樱桃酒 133	菊花酒 133	胡桃酒 133
龙眼补血酒 134	猪肾酒 134	鹤鹑酒 134
麻雀壮阳酒 134	童子鳝鱼酒 135	首乌酒 135
当归酒 135	天麻酒 135	独活酒 136
仙茅酒 136	竹黄酒 136	杜仲酒 136
千金杜仲酒 137	刺五加酒 137	千年健酒 137
年青地黄酒 137	凤仙花酒 137	威灵仙酒 138
西洋参酒 138	枸杞决明酒 138	灵芝龙眼酒 138
阿胶酒 139	鹿茸酒 139	蛤蚧酒 139
参蛇酒 139	黄芪乌蛇酒 140	海马酒 140
虫草壮阳酒 140	地龙酒 140	全蝎酒 141
抗风湿酒 141	活血散瘀酒 141	

第六章 天然蜜膏疗法	142
第一节 天然蜜膏及其治疗方法	142
一、概述	142
二、蜜膏的服用、制备及注意事项	143
第二节 天然蜜膏疗方	144
1. 补益类	144
长寿蜜膏 144	补益蜜膏 144
五补蜜膏 145	健脑蜜膏 145
	补虚蜜膏 144
	固本蜜膏 145

集灵蜜膏 145	金髓蜜膏 146	平补益寿蜜膏 146
延寿固精蜜膏 146	益智耐老蜜膏 146	菊花延龄蜜膏 147
党参蜜膏 147	黄芪蜜膏 147	龙眼参蜜膏 147
巴戟菟丝蜜膏 148	羊脂生地姜蜜膏 148	
2. 治疗类		148
葡萄蜜膏 148	葡萄藕蜜膏 148	石榴蜜膏 149
秋梨蜜膏 149	荔枝蜜膏 149	青柿蜜膏 149
杏仁甘草蜜膏 150	鲜藕蜜膏 150	萝卜蜜膏 150
生姜蜜膏 150	马铃薯蜜膏 150	薤菜蜜膏 151
木瓜蜜膏 151	胡桃牛髓蜜膏 151	猪油蜜膏 151
猪油姜酒蜜膏 152	香油蜜膏 152	红枣垂盆蜜膏 152
乌梅蜜膏 152	乌梅黄芪膏 152	桑椹蜜膏 153
二冬蜜膏 153	五味子蜜膏 153	金樱子蜜膏 153
参枣蜜膏 154	参麦青蒿蜜膏 154	

第七章 天然药浴疗法 155

第一节 天然药浴及其治疗方法 155

一、概述 155

二、药浴疗方的用法、制备及注意事项 156

第二节 天然药浴疗方 157

一、治疗类 157

1. 内科病证 157

莽草头痛洗方 157	生姜头痛洗方 157	桑菊头痛洗方 158
吴茱萸头痛洗方 158	芎羌头痛洗方 158	通窍止痛洗方 158
疏风止痛熏洗方 159	疏风通络洗方 159	偏头痛洗方 159
通窍止晕洗方 159	桑菊止晕洗方 159	桉叶流感浴方 160
消暑退热洗方 160	紫苏止咳方 160	止喘洗方 160
双桑降压洗方 160	钩藤降压洗方 161	口咽熏洗方 161
商陆口咽熏洗方 161	康复肢体洗方 161	舒筋解挛洗方 161
止泻洗足方 162	茜草止泻洗足方 162	青葱通尿熏洗方 162
紫苏消肿洗方 162	八角香消肿洗方 162	肾衰熏洗方 163
风湿止痛洗方 163	祛风活血洗方 163	祛寒止痛洗方 163
香茅祛风湿浴方 163	黄藤止痛洗方 164	葱姜椒壮腰洗方 164

辣蓼熏洗方	164	威灵仙祛寒洗方	164	足跟痛浸洗方	165
枸杞养生浴方	165				
2. 其他病证	165				
线草烫伤洗方	165	银花烧伤洗方	165	消炎明目洗方	165
脉管消炎洗方	166	解毒消肿洗方	166	预解胎毒浴方	166
丝瓜藤解毒浴方	166	辣椒冻疮洗浸方	166	胡椒冻疮洗方	167
消炎疔疖洗方	167	稻草灰消肿洗方	167	草硝疮疡洗方	167
荷叶痛疽洗方	167	野菊痈肿洗方	168	丝瓜汁痛疽洗方	168
野菊祛脓解毒洗方	168	清热毒熏洗方	168	洁肤防疮浴方	168
参椒疥疮洗方	168	疗疮止痒浴方	169	祛臭熏洗方	169
槐艾痔疮洗方	169	冬青痔疮熏洗方	169	消炎止痛洗方	169
二、保健润肤类	170				
柠檬润肤洗方	170	苦瓜润肤洗方	170	胡萝卜润肤洗方	170
西瓜润肤洗方	170	萝卜润肤洗方	170	黄瓜洁肤洗方	171
丝瓜洁肤洗方	171	冬瓜瓢洗方	171		

第八章 天然药枕疗法 172

第一节 天然药枕及其治疗方法 172

一、概述 172

二、药枕的制备、用法及注意事项 173

第二节 天然药枕疗方 175

双菊头痛枕方	175	决明头痛枕方	175	吴茱萸头痛枕方	175
菖蒲头痛枕方	175	丹桑头痛枕方	175	蒲公英头痛枕方	176
桃叶头痛枕方	176	磁石头痛枕方	176	血虚头痛枕方	176
瘀血头痛枕方	176	风湿头痛枕方	177	肾虚头痛枕方	177
经前头痛枕方	177	经后头痛枕方	177	脑伤头痛枕方	178
当归眩晕枕方	178	桑椹眩晕枕方	178	菊花决明眩晕枕方	178
黄芪脑震荡枕方	178	龙骨脑震荡枕方	179	川芎脑震荡枕方	179
菊桑安眠枕方	179	木香安眠枕方	179	清热安眠枕方	180
养血安眠枕方	180	健脑安神枕方	180	年老健忘枕方	180
考期宁心枕方	180	考期安神枕方	181	藿香嗜睡枕方	181
嗜睡头昏枕方	181	嗜睡神疲枕方	181	清火制怒枕方	182
滋阴祛怒枕方	182	清火解郁枕方	182	野菊降压枕方	182

平肝降压枕方	182	口咽白芥枕方	183	口咽藿香枕方	183
磁石解痉枕方	183	滋阴地黄枕方	183	丹参化瘀枕方	184
菊丹通络枕方	184	滋阴双石枕方	184	黄芪化瘀枕方	184
红花活血枕方	185	菊丹平肝枕方	185	养血生发枕方	185
补益生发枕方	185	明目安神枕方	186	健脾聪耳枕方	186
补肾聪耳枕方	186	舒筋活络枕方	186	清心通络枕方	187
威灵康复枕方	187	丹川通络枕方	187	桂枝活血枕方	187
滋阴止颤枕方	187				

第九章 天然敷贴疗法 189

第一节 天然敷贴及其治疗方法 189

一、概述 189

二、敷贴疗方的制备及用法 190

第二节 天然敷贴疗方 191

1. 内科病证 191

通窍止痛敷方 191 通络止痛敷方 191 活络祛痛敷方 191

祛风利窍敷方 191 祛风活血敷方 191 活络开口敷方 192

大蒜通窍敷方 192 消肿化结敷方 192 止咳敷方 192

止呕敷方 192 温中祛痛敷方 192 止疟敷方 193

退黄敷方 193 仙掌散结敷方 193 护肝镇痛敷方 193

三黄散结敷方 193 消肿敷方 193 鱼醋消肿敷方 194

利尿敷方 194 通尿敷方 194 通便敷方 194

姜葱敷方 194 蛋油舒脉敷方 194 芒硝回乳敷方 195

2. 伤外科病证 195

散瘀止痛敷方 195 化瘀止痛敷方 195 消肿止痛敷方 195

活血散瘀敷方 195 舒筋止痛敷方 195 消肿化瘀敷方 196

韭菜消肿敷方 196 蜗牛通络敷方 196 消炎止痛敷方 196

清热止痛敷方一 196 清热消炎敷方一 197 绿豆清热敷方 197

清热消炎敷方二 197 榧子消炎敷方 197 马兰解毒敷方 197

肉桂灭疔敷方 197 五倍解毒敷方 198 芙蓉消肿敷方一 198

姜醋疗疮敷方 198 丁香消肿敷方 198 解毒消炎敷方 198

葱叶消炎敷方 198 生肌疗疮敷方 198 解毒敛疮敷方 199

清热燥湿敷方 199 绿豆解毒敷方 199 解毒消肿敷方 199

大黄敷贴方	199	矾发燥湿敷方	199	细倍治疮敷方	200
芙蓉消肿敷方二	200	红花消肿敷方	200	消炎敛疮敷方	200
蚌油消瘀敷方	200	活血消肿敷方	200	敛疮生肌敷方	201
消痔敷方	201	固脱敷方	201	茴苏固脱敷方	201
解毒止痛敷方	201	消炎敷方	201	解毒消肿敷方	202
冠血止痛敷方	202				
3. 儿科病证	202				
小儿感冒敷方	202	姜泥敷方	202	小儿退热敷方	202
小儿止惊敷方	202	桃仁止惊敷方	202	小儿止涎敷方	203
透疹敷方	203	马铃薯消肿敷方	203	萝卜清火敷方	203
大蒜杀菌敷方	203	绿豆解毒敷方	203	小儿止喘敷贴方	204
婴儿止喘敷方	204	小儿疳积敷方	204	小儿消食敷方	204
婴儿止泻敷方	204	小儿止呕泻敷方	205	止泻敷脐方	205
止泻敷足方	205	蒜油杀虫敷方	205	小儿遗尿敷方	205
小儿安眠敷脐方	205	小儿疔疮敷方	205	小儿止痒敷方	206
双黄祛湿敷方	206				
4. 五官科病证	206				
消肿敷方	206	近视明目敷方	206	清凉明目敷方	206
明目镇痛敷方	207	止血敷方	207	瓜蒂消炎敷方	207
通草鼻炎敷方	207	除息肉敷方	207	矾祛息肉敷方	207
利嗅敷方	208	黄疏解毒敷方	208	木鳖疔渣敷方	208
胆矾消炎敷方	208	消炎收敛敷方	208	薄荷消炎敷方	208
化耳垢敷方	209	蛭葱化垢敷方	209	消肿敷方	209
耳道消炎敷方	209	驱虫敷方	209	利咽敷方	209
蛾药消炎敷方	209	细辛疔溃敷方	210	姜黄生肌敷方	210
止痛敷方	210				
5. 皮肤科病证	210				
西瓜润肤敷方	210	萝卜润肤敷方	210	黄柏止痒敷方	210
杀虫止痒敷方	210	祛风止痒敷方	211	冬瓜消疹敷方	211
胡椒除臭敷方	211	硫黄杀虫敷方	211	消炎止痒敷方	211
凤仙止痒敷方	211	止裂生肌敷方	212	黄豆润肤敷方	212
润肤生肌敷方	212	润肤止裂敷方	212	清热止痛敷方二	212
韭菜地龙敷方	213				