



医药学院 610 2 12013783

民间验方妙方精粹

彭胜杰
◎ 主编

第二版



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



医药学院 610 2 12013783

彭胜杰 主编

刘忠宽 杨翠萍 副主编

民间验方妙方精粹

(第2版)

 人民军医出版社

图书在版编目(CIP)数据

民间验方妙方精粹/彭胜杰主编. —2版. —北京:人民军医出版社, 2012. 3

ISBN 978-7-5091-5540-0

I. ①民… II. ①彭… III. ①验方—汇编 IV. ①R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 033857 号

策划编辑:张怡泓 文字编辑:于晓红 责任审读:黄栩兵

出版人:石虹

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8026

网址:www.pmmmp.com.cn

印、装:京南印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:5.625 字数:125千字

版、印次:2012年3月第2版第1次印刷

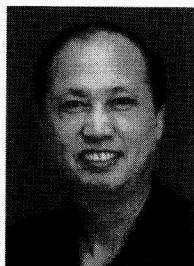
印数:0001—5000

定价:16.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

主 编
简 介



彭胜杰，中国铁道建筑总公司北京铁建医院副院长，医务处主任，外科副主任医师。毕业于北京中医药大学，本科学历，学士学位。

彭胜杰主任医术高明，医风高尚，除在外科方面潜心钻研外，平时还喜欢收集和研究民间奇方异术，用来医治疑难杂症，为广大患者解除病痛之苦，颇有建树。

内 容 提 要



作者在第1版的基础上,筛选出历年全国各地多家媒体刊登的疗效显著、方便易行的民间验方、偏方、秘方,经过精心整理、归类汇编成册,分为内科、外科、妇科、儿科、五官科、皮肤科、传染科、肿瘤科及其他共9章。本书内容实用,通俗易懂。一些病名惯用民间俗称,以方便阅读和理解,因而适用于广大群众防病治病,也可供相关医务人员参考。

前 言

《民间验方妙方精粹》是从历年来全国各地多家媒体上刊登的疗效显著、方法简便的民间验方、偏方、秘方中筛选出来,经过精心整理、归类、汇编而成的。书中蕴涵着广大劳动人民长期与疾病作斗争的丰富经验,闪烁着中华民族智慧的光芒。在医药科技日新月异的今天,这些民间验方、妙方依然因其简便灵验而深受民众的厚爱。

本书分为内科、外科、妇科、儿科、五官科、皮肤科、传染科、肿瘤科及其他共9章,内容实用,通俗易懂。其中有些病名惯用民间俗称,以方便患者查找,对症选方,治好疾病,减轻痛苦。如果能达到这个目的,将是我们莫大的欣慰。

本书在编写过程中得到了人民军医出版社的大力支持,在此表示衷心感谢!同时,还特向提供验方的作者和报道验方的报刊单位,以及校审验方的专家表示衷心的感谢和崇高的敬意!

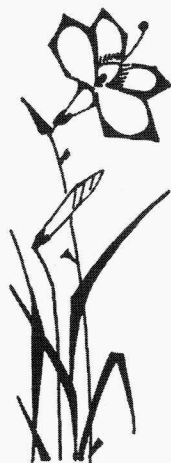
本书内容通俗易懂,叙述简明,适合广大群众自我保健、治病的需要,同时也可作为医务人员临床治疗的参考。由于经验不足,水平有限,时间仓促,不足之处诚请读者谅解及批评指正。

编 者

2011年12月

目 录

内科	(1)
治高血压方	(1)
治动脉硬化方	(6)
治高血脂方	(6)
治低血压方	(7)
治贫血方	(8)
治脑血栓方	(9)
治糖尿病方	(9)
治便秘方	(12)
治神经衰弱方	(15)
治胃炎方	(16)
治胃、十二指肠溃疡方	(20)
治胃下垂方	(21)
治厌食方	(21)
治肠炎腹泻方	(22)
治呕吐方	(26)
消食方	(26)
治肺病方	(27)

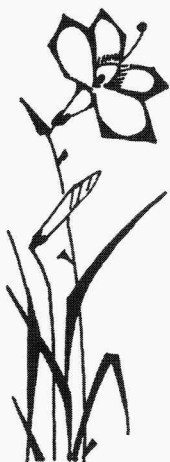




治头晕、手脚麻木方	(27)
治浮肿方	(30)
治腿脚冰凉方	(31)
治感冒方	(31)
治失眠方	(34)
治肾病方	(36)
治年老体弱方	(40)
治气管炎咳嗽、支气管哮喘方 ...	(40)
治冠心病心绞痛方	(50)
治老年痴呆方	(51)
治癫痫方	(52)
治半身不遂、中风后遗症方	(53)
降血糖方	(54)
治肺气肿方	(54)
治呕血与黑便方	(55)
治血吸虫病方	(55)
治郁证方	(55)
治血小板减少方	(56)
治心律失常方	(56)
治口眼歪斜方	(57)
治面神经麻痹方	(58)
治三叉神经痛方	(59)
治盗汗、虚汗、阴囊出汗方 ...	(61)
冬季感冒茶疗方	(61)
治帕金森病方	(63)



治头痛方	(63)
治老年夜间腿抽筋方	(64)
治烧心、吐酸方	(64)
治心慌方	(64)
治食物中毒方	(64)
治嗜睡方	(65)
治早搏方	(65)
外科	(66)
治胆囊炎方	(66)
治毛囊炎方	(68)
治下肢慢性溃疡方	(68)
治尿频方	(68)
治遗尿、尿潴留、尿血方	(70)
治疝气方	(74)
治甲沟炎方	(75)
治结石方	(75)
治前列腺病方	(77)
治坐骨神经痛方	(79)
治骨质增生、骨刺方	(82)
治骨质疏松方	(84)
治跌打损伤瘀肿方	(84)
治腰椎间盘突出方	(84)
治腰肌劳损方	(84)
治关节炎方	(84)
治类风湿方	(86)



治颈腰痛方	(87)
治痔疮方	(88)
治烧伤、烫伤及跌打损伤方	(89)
治狗咬伤方	(91)
治龟头炎方	(91)
治阳痿方	(92)
治乳腺炎方	(92)
治外伤、血肿、毒蛇咬伤方 ...	(93)
治腱鞘炎方	(94)
外敷拔刺方	(94)
治疗丹毒方	(94)
治带状疱疹方	(94)
治毒疮初起方	(97)
治睾丸炎方	(97)
治甲状腺病方	(97)
治阑尾炎方	(98)
治肋间神经痛方	(98)
治遗精方	(98)
治落枕方	(99)
治痛风方	(99)
妇科	(100)
治盆腔炎方	(100)
治白带异常方	(101)
治“产后风”方	(101)
治老年妇女尿失禁方	(102)

治妇女崩漏方 (102)

治乳腺增生方 (103)

可减轻孕妇呕吐感方 (103)

治更年期多汗方 (103)

儿科 (104)

治婴幼儿腹泻方 (104)

治儿童百日咳方 (104)

治小儿遗尿方 (104)

治小儿痒子方 (104)

治小儿慢性胃炎方 (105)

治小儿消化不良方 (105)

五官科 (107)

治牙痛方 (107)

治口臭方 (111)

治口腔溃疡方 (111)

治牙垢烟渍方 (112)

治咽炎、虚火喉痹、口腔干燥方
..... (112)

治口角炎方 (113)

治口舌干燥方 (113)

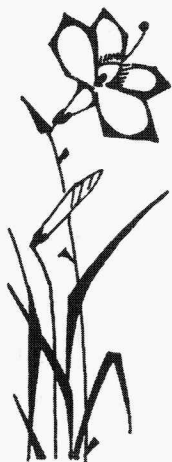
治口疮方 (113)

治咽炎方 (114)

治扁桃体炎方 (117)

治声音嘶哑方 (118)

治口干方 (119)





治急性喉炎方	(119)
治舌上出血方	(120)
治舌肿大方	(120)
治慢性鼻窦炎方	(120)
治鼻炎方	(121)
治鼻出血方	(123)
治感冒鼻塞方	(123)
治酒渣鼻方	(123)
治耳鸣、耳聋方	(124)
治脓耳方	(125)
治中耳炎方	(125)
治鱼刺卡喉方	(125)
治结膜炎方	(125)
治白内障方	(126)
治沙眼方	(128)
治青光眼方	(128)
治夜盲症方	(129)
治迎风流泪方	(129)
治眼疲劳方	(130)
治老花眼方	(130)
治老年眼疾方	(131)
皮肤科	(132)
治皮肤瘙痒方	(132)
治汗疱方	(134)
治老年斑方	(135)



治鹅掌风、白癣风方	(136)
治粉刺方	(137)
治湿疹方	(137)
治风疹方	(139)
治荨麻疹方	(140)
治疣(瘰子)方	(141)
治阴囊奇痒方	(143)
治神经性皮炎方	(143)
治牛皮癣、股癣、头癣方	(144)
治手癣、脚癣、甲癣方	(144)
治瘰子方	(146)
治褥疮方	(147)
治疗疮、黄水疮、脓疱疹方	(147)
治冻疮方	(148)
治手、足多汗方	(149)
治足后跟皸裂方	(150)
治脚垫方	(150)
治鸡眼方	(150)
治灰指甲方	(150)
传染科	(151)
治痢疾方	(151)
治黄疸方	(153)
治腮腺炎方	(153)
治肝病方	(154)
治肺结核方	(155)

肿瘤科	(158)
其他	(160)
防治晕车方	(160)
防毒蛇方	(161)
治记忆力减退方	(161)
治口水过多方	(161)
治漏症方	(162)
治蛲虫方	(162)
治打嗝方	(162)
治打呼噜方	(164)
戒烟方	(164)
治“将军”肚方	(165)



内 科

治高血压方

【方1】 取小苏打1~2匙,用沸水冲化后,待水温能下脚时,洗泡脚20分钟左右即可。一般洗3~5次即能将血压降至正常范围内。要注意测量血压,以防降得过低。

【方2】 大蒜500克,食醋500毫升,红糖200克。把大蒜去皮洗净,放入广口瓶中,倒入红糖、食醋,密封浸泡30天即可食用。每天清晨空腹吃大蒜4~5瓣,喝醋液少许。15天为1个疗程。

【方3】 鲜向日葵托150克,芹菜根120克。用水煎成汁。早、晚分2次服。

【方4】 黄瓜藤干品50克,鲜品加倍,花生叶40克。用水煎汁,每日3次,代茶饮。

【方5】 西瓜翠衣180克,决明子80克,桑枝、桑叶各40克。用水煎取药汁,添入冰糖少许,浓缩成膏,每次2汤勺。



【方 6】 藕节 3 块,荞麦叶 15 克。水煎服,早、晚各 1 次。

【方 7】 臭梧桐、桑寄生各 30 克。水煎服,每日 1 剂,分 2 次服。

【方 8】 罗布麻 6 克,夏枯草 10 克。水煎服,分 2 次服,或泡水频服。

【方 9】 水发黑木耳 2~3 朵,切碎,柿饼 2 个,洗净去蒂,掰成几小块。将它们放入锅内,放一碗水同煮至烂,加入少许盐和味精即成。饭后服用,连服 10 日后改为每周 1 次。

【方 10】 海参是治疗高血压的特效药物,每日可服 50 克。再用绿豆皮 1 000 克、干菊花 205 克,装入枕头内,既降压又明目。

【方 11】 取山楂 9 克,莲叶 9 克,菊花 9 克。水煎当茶饮,每日 1 次,喝至无味为止。1 个月为 1 个疗程,服 1 个疗程停 3~5 天继续服用,3 个月可有效。

【方 12】 将生芹菜去根洗净,捣烂挤汁,加入等量蜂蜜即成。每日服 3 次,每次 40 毫升。芹菜汁以每天现配为宜,不能加温。本法还应忌食大蒜、大葱、洋葱、豆腐、馒头。

【方 13】 黑木耳或白木耳 3 克,用清水浸一夜,放入锅内蒸 1~2 小时,加入适量冰糖,睡前服用,每日 1 次,10 日为 1 个疗程。

【方 14】 桃仁 15 克,决明子 20 克。水煎服。治高血压、头痛、便秘。

【方 15】 向日葵托 1 个,红枣 20 个。将葵花托掰

碎,与红枣同放沙锅内,加清水 3 碗煎至 1 碗,饮汤吃枣。此方平肝降压,祛风止痛,可用于治疗高血压及头痛、眩晕等症。

【方 16】 芝麻、醋、蜂蜜各 30 克,红皮鸡蛋 1 个,取蛋清。将这些混匀,2 日服完,每日 3 次。常服有效。

【方 17】 糯米 3 克,胡椒 1.5 克,桃仁、杏仁、栀子各 3 克,鸡蛋清适量。将上药研成细末,用鸡蛋清调成糊状,敷于足心涌泉穴。此方降压较快,血压下降后就应停敷,可改用口服药维持。

【方 18】 陈醋 1 瓶(约 400 克),冰糖 200 克,鲜姜 100 克(切片),一起放入大口径的非金属容器内。泡 4~5 天后,鲜姜浸出姜汁,冰糖溶解于醋中,即可服用。每日早、晚空腹服用 1 汤匙,至血压恢复正常。此方无副作用,高血压患者不妨一试。

【方 19】 将夏枯草(也叫野菠草)采集回来后洗净,将叶切成寸长的片状,晒干后用开水浸泡代茶饮。可治疗高血压。

【方 20】 罗布麻织成的内衣有降压作用,对高血压引起的头晕、心悸、胸闷、耳鸣等症状有明显的改善作用。研究表明,罗布麻纤维中富含黄酮类化合物、强心苷、槲皮素、氨基酸等各种药物成分,与人体皮肤接触,通过毛孔进入体内,参与血液循环,起到降低血压之作用。其原理类似“膏药”的作用。

【方 21】 取鬼针草 50~100 克水煎饮之,随时服用。鬼针草单方制剂不仅有清热解毒之功效,而且有良好的预防和治疗高血压作用,临床用于治疗不同年龄段