

第一章

传染性疾病



感冒、发烧

神仙汤防治风寒感冒

【配方及用法】

7个葱头7片姜，一把糯米熬成汤，食时兑入适量醋，防治感冒保健康。

糯米100克，葱白、生姜各20克，食醋30毫升。先将糯米煮成粥，再把葱姜捣烂下粥内沸后煮5分钟，然后倒入醋，立即起锅。趁热服下，上床覆被以助药力。15分钟后便觉胃中热气升腾，遍体微热而出小汗。每日早、晚各1次，连服4次即愈。

【功效】

现代药理研究证实，米醋有杀灭流行性感病毒的作用，既能治疗感冒，又能预防流感，安全有效。生姜含姜辣素、芳香醇、姜烯、氨基酸等成分，性味甘辛而温，是一味芳香性健胃药，有暖胃止呕、发汗解表、散寒驱邪、解毒镇痛的功效，主治风寒感冒、胃寒呕吐等症。大葱性味温辛，主要成分是葱蒜辣素，能杀菌健胃、刺激呼吸道和汗腺管壁分泌，起发汗解表作用，主治外感风寒、头疼寒热等症。糯米能健胃和中，益气扶正，有“多食使人贪睡”的作用。因此，此验方是防治伤风感冒的良方，素有

“神仙汤”之称。

【备注】

风热感冒不宜服用。

【荐方人】王安民

【出处】《陕西老年报》（1996年12月16日）

蒜瓣、葱白等治感冒

【荐方由来】

在过去漫长的岁月里，我几乎每年的夏秋两个季节总要患上几次感冒，每次都伴有严重鼻塞，特别是进入花甲之年后更为频繁。饮食起居等方面只要稍有疏忽，病魔就乘虚而入，而且还常常碰到“封冻性”的鼻塞，双鼻孔完全受阻，使得我终日张着嘴巴呼吸，非常难受。

一次，为联系一件小事到老友家串门，只见满头白发的老友把剥好的蒜瓣、葱白、鲜姜放进一个小罐里，用一根小擀面杖把三味组合物捣拌得烂如泥浆。一问方知其奥秘，原来老友正在制作治疗感冒鼻塞的便方。

从此，每逢感冒鼻塞，我就用老友传授的方法自我治疗。几次医治，都收到了药到病除的理想效果。

【配方及用法】

蒜瓣 25 ~ 30 克,葱白 25 ~ 30 克,鲜生姜 25 ~ 30 克。分别洗净晾干后放入一个合适的器皿里,捣研成糊糊状(切成片或块亦可,但效果稍差),加水 250 毫升煎煮,煎好后将成品分成 3/5 和 2/5 两份。首次温服 3/5,服后需注意保暖,用不了 1 小时,即会满身大汗湿透,立感两鼻畅通,全身舒爽,时隔五六小时后再服 2/5。两份为 1 剂,一般连服 2 剂即可痊愈;初患者服 1 剂即可解决问题。此方一般无副作用,服后如有短暂的不适感,喝些醋或冷开水即可缓解。

【验证】

湖北罗春莲,女,51 岁,工人。她说:“我一年要患好几次感冒,经常到职工医院打针抓药,不但给我带来了病痛,还耽误了我许多宝贵时间。用本方治疗后,已过去两个季节,未再患感冒。”

【荐方人】江苏 张超

核桃、银花等治感冒鼻塞**【荐方由来】**

1989 年冬,我患感冒咳嗽半月有余,就医吃药花钱不少而病情无减。后来,我根据药物性能自配一方试治,服用 2 剂病就好了。1990 年冬,我将自配的方剂介绍给 6 位患感冒咳嗽的患者试用,皆收到了良好效果。

【配方及用法】

核桃 10 个,银花 10 克,生姜 20 克,冰糖 30 克。将核桃去壳取仁,与银花、生姜、冰糖一起加水煎熬,熬至冰糖全部溶化为止,然后取药汁服用。每日 1 剂,分 2 次服,连服 1 ~ 2 剂。

【验证】

重庆市邓明材,男,81 岁,退休教师。他说:“邓经于(51 岁)患重感冒,用本条方只 1 剂就治好了。”

【荐方人】四川 袁太江

【出处】广西科技情报研究所《老病号治病绝招》

冬青汁治感冒**【荐方由来】**

我曾患重感冒,服感冒药疗效甚微。无意间,我喝了一勺冬青汁,感冒稍轻。于是我连服 3 天,感冒基本痊愈。又加服 1 天,彻底治愈。

【配方及用法】

取冬青叶少许榨汁,每次饮用 3 毫升,口服 3 次。

【荐方人】安徽 李令峰

冰糖鸡蛋治感冒**【配方及用法】**

鸡蛋 1 个,冰糖 30 克。将鸡蛋打入碗中,同捣碎的冰糖混合调匀。临睡前用开水冲服,取微汗。

【功效】

养阴润燥,清肺止咳。治感冒,症见流清涕、咳嗽、发冷等。

大白萝卜汁治感冒头痛**【配方及用法】**

大白萝卜。将大白萝卜洗净,捣烂取汁。滴入鼻内,治各种头痛;饮用治中风。

【功效】

治感冒头痛、火热头痛、中暑头痛

及中风头痛等。

【验证】

据《新中医》介绍，本方曾治愈感冒患者23例，收效良好。

鼻内水疗法可预防感冒

【荐方由来】

德国《快报》曾刊登了一个预防感冒的“鼻内水疗法”。具体方法：用手心捧起一些水放在鼻孔前，用两个鼻孔同时吸水（不要让水吸入喉咙），然后让水自然流出。如此重复3~5次。接着用手指按住一鼻孔，用另一鼻孔使劲呼气3次，将余水喷出。再换另一侧鼻孔同样呼气3次。最后用擤鼻涕的方法将鼻孔内的余水用力擤出。此时嘴巴应微张，以免水进入耳中。

德国慕尼黑一名叫巴约格的医生已坚持使用此法30年，从未患过感冒、咳嗽、流鼻涕。

我从1988年底即开始用此方法，每天早晨坚持洗鼻子，养成了习惯。在这期间从未患过感冒、咳嗽、发烧和头痛，积数十年不愈的过敏性鼻炎也明显好转。此法简便易行，也容易养成习惯。

我的体会是：

(1) 可以在早晚洗漱前，先用香皂洗净手，然后低头弯腰双手捧水，使水漫过鼻孔，稍用力将水吸入鼻孔，再使水自然流出或稍用力喷出。

(2) 开始用此法时，鼻内“呛”得有点不舒服，时间长了就不呛了。

(3) 吸水时不要过于用力，同时要弯腰低头，这样吸入鼻孔内的水就不

会进到喉咙里去了。有时可能吸到嘴里，不要过于担心。

(4) 在自来水龙头下洗鼻子最为理想。如用脸盆，则应先撩水在盆外洗净手，然后再捧水洗鼻子，而擤鼻孔余水时可擤在盆外边，以免鼻涕污染净水。

“鼻内水疗法”之所以有预防感冒的作用，我认为有以下两种原因：

(1) 日常生活中，空气中的灰尘、细菌、病毒不断吸入鼻腔内滞留在鼻黏膜上，洗鼻时借流出的水，把鼻腔内的灰尘及附在灰尘上的细菌、病菌随水和鼻涕喷出，就减少了病菌和病毒在鼻腔内繁殖的机会，间接预防了细菌和病毒的传染。

(2) 常用冷水刺激鼻黏膜，就会使鼻黏膜产生耐冷的抵抗力，若天气发生变化或受冷空气刺激，也不至于引起反应，从而达到预防感冒的目的。

【荐方人】山东 王方舟

西瓜番茄汁治夏季感冒

【配方及用法】

西瓜、番茄各适量。西瓜取瓤，去子，用纱布绞挤汁液。番茄先用沸水烫，剥去皮，也用纱布绞挤汁液。二汁合并，代茶饮用。

【功效】

清热解毒，祛暑化湿。治夏季感冒，症见发热、口渴、烦躁、小便赤热、食欲不佳、消化不良等。

【验证】

据《卫生报》介绍，本方治疗感冒可获良效。

金霉素眼膏防治感冒

【荐方由来】

感冒的滋味很不好受，然而，以前我最易感冒，一年总要患好几次。后来我摸索出一种防治感冒的方法，简便易行，效果很好。感冒一般是病菌或病毒通过上呼吸道侵入人体而发病的，倘若能把鼻腔这一关把好，就能有效地进行防治。金霉素是一种广谱抗生素，且带有酸性。我想，将治沙眼的金霉素眼膏涂入鼻腔内，或许对防治感冒有好处。为此，我进行了尝试，结果是：当感冒初起时在鼻腔内涂入金霉素眼膏，立即制止住了打喷嚏，感冒症状也会大大减轻；当感冒症状已很明显时仍将金霉素眼膏涂入鼻腔内，则有抑菌作用，感冒症状也会因此而减轻。以后，我将这种方法介绍给家人和其他人，取得了同样的效果。

【方法】

将金霉素眼膏管伸入鼻腔内，朝上方挤入少许，然后用手指捏挤鼻子两侧数次使药膏均匀地分布于鼻腔内，每日3次。

【荐方人】四川 叶德敏

喝茶加洗脚防感冒

【荐方由来】

从1991年3月开始，经过3年12次实践，我探索出一种“感冒不用药，喝茶加洗脚”的预防和治疗感冒的良方。

【方法】

当天气突变双足冰凉、身体不适

时，马上喝一大杯热茶（茶叶10～15克，热开水50毫升左右，浸泡10分钟以上），接着用50℃～60℃的热水泡脚15～20分钟，水量以浸过踝关节，周身感到热乎乎为度。隔2小时后，再如法重复1次。

【验证】

福建吴鹏飞，男，70岁。他说：“我经常感冒，自从坚持按本方法做，现已有2年多未患感冒了。”

【出处】《健康报》

板蓝根、金银花等治感冒发烧

【配方及用法】

板蓝根20～30克，金银花、黄芪各10克，连翘、桔梗、黄芩各12克，蒲公英30克，芦根40克，虎杖、玄参各15克，甘草6克。将上药用温水浸泡20分钟，煎2次共约40分钟，滤得药液200毫升，分3次1日内服完。

【验证】

用本方治疗流行性感患者324例，其中24小时内服药1剂，体温降至正常者45例，服药2剂体温降至正常者105例，服药3剂体温降至正常者174例。1个疗程为1～3天。

每天一杯白开水防感冒

【方法】

每天早晨起床后，空腹喝一杯白开水，冬天趁热喝，夏天晾凉喝，1天喝1杯，坚持天天喝，感冒自然好。

【验证】

新疆陈培政，男，63岁。他说：“我以前经常患感冒，在医院住院治疗，花了很多钱。后来，我用本条方没花钱把感冒治好了，而且很长时间也不再感冒

了。”

【出处】《中国保健杂志》(1997年第8期)

搓手防感冒

【荐方由来】

我用搓手方法防治感冒，坚持1年之久，疗效明显。双手拇指根部有一个穴位叫大鱼际，伸手时，由于肌肉丰富，明显突起。大鱼际与呼吸器官关系密切，每日搓搓，对改善易感冒的体质大有益处，且对咽喉疼痛、打喷嚏等感冒早期症状有明显效果。

【方法】

对搓双手大鱼际穴，直至搓热为止。搓法似双掌搓花生米的皮一样，一只手固定，另一只手搓动，两手上下交替，大约



鱼际穴的位置

搓2~3分钟，至整个手掌发热。此法可促进血液循环，加快新陈代谢，增强体质，故而不易感冒。此法也可叫搓手保健操。不受时间、地点限制，随时可做，简便易行。

【荐方人】河南 苏继承

按摩防感冒

【荐方由来】

我不易感冒，我的诀窍是：在平常或受点凉稍感不适时，即将食指和中指并拢，按摩鼻下人中穴和脑后颈正中的风府穴，各按200下左右，就可免除感冒之苦。

【验证】

云南李世云，男，57岁，公务员。他说：“以前我平均每个月至少得一次感冒，自从我用本条方按摩再也没患过感冒。有时天气突变，我就及时按摩，感冒从未发生。”

【荐方人】安徽 李荣辉

鹅不食草治伤风感冒

【配方及用法】

鹅不食草适量，晒干，研成细末，贮瓶备用，勿泄气。头痛、牙痛取本散少许，交替吹入左右鼻中，即刻打喷嚏，令其涕泪俱出。若不应，隔1~2小时再吹一次。赤眼(急性结膜炎)、暴翳用药棉裹药塞鼻(塞入健侧鼻中或交替塞鼻)，或用鲜鹅不食草搓成药绒塞鼻。每次6小时，每日2次。

【功效】

本方用于外感引起的伤风、头痛、牙痛、目赤、暴翳等病初起之轻症，用之多验。

【验证】

经治风寒头痛29例，牙痛20例，每日3次，均在1~2日内痊愈。

【出处】《中药鼻脐疗法》

细辛贴神阙穴防感冒

【配方及用法】

细辛10克。将细辛用沸水冲泡后沥去水分，待不烫手时敷在肚脐上(神阙穴)，外用塑料纸覆盖，保持湿润，再用绷带包扎固定12小时后揭去。每周1次，可连用2~4次。

【功效】

细辛气味辛温，有发散风寒的作用。

茵陈蒿防流感

【配方及用法】

茵陈蒿全草 6 ~ 10 克 (1 人用量), 加水熬至药液相当于生药量的 3 ~ 4 倍时即成。每次口服 20 ~ 30 毫升, 每日 1 次, 连服 3 ~ 5 日。如作治疗用, 每日 2 次。

【验证】

甘肃胥毅说: “我母亲每年冬季都患感冒, 住院花药费近千元。后来用本条方治愈, 再未住过医院, 节省了大量的医药费。”

【出处】《新医药通讯》(1973 年第 27 期)

鸡蛋酒治感冒

【配方及用法】

酒 250 毫升, 倒进锅里煮, 蒸发掉酒精, 再打入一个鸡蛋, 搅散后, 加一匙白糖, 同时兑开水冲淡饮用。

【功效】

对鼻塞、流涕、喉痛等症状有显著疗效。

“神仙一把抓”治感冒

【荐方由来】

1991 年 5 月初, 我偶感风寒, 鼻流清涕不止, 运气内治, 并吃感冒丸, 均不见效。忽然想到气功杂志上介绍的“神仙一把抓”, 自想, 也试试往外抓病气吧! 没想到反复抓了十几遍后, 果觉病症见轻, 鼻孔通气也觉轻松了。我心中一喜, 又想, 我功力小, 干脆多抓几把, 于是我连续抓了一百二十余把。令我惊奇的

是, 早上抓完以后, 当时就感到轻松异常, 当天一天也没流清涕。第二天、第三天又有轻微的流涕, 我又如法抓了两次, 之后竟痊愈了。这次的“抓病”实践, 使我认识到, “神仙一把抓”的治病方法还是确有效果, 不是瞎说的。自此以后, 又试验过几次, 也都很有效。

“神仙一把抓”为什么能治病呢?

我认为可以用现代科学的某些理论来解释。机体的病痛发炎都是病菌的作用, 凡是在有生物的地方都存在着生物场, 可以看做是一种混元气, 与该生物体的繁殖能力有关。我抓病气时, 将细菌的生物场混元气抓走后, 细菌体内的元气便会发出体外补充之。抓走的病气越多, 细菌体内的元气外耗就越多。细菌体内元气的外耗, 就必然使细菌活动能力和生殖能力下降甚至死亡。另一方面, 病菌病气对人体正常细胞的生物场有抑制和破坏作用, 当病气被抓而减少后, 人体正常的灭菌细胞的活动能力会大大加强, 从而会尽快地消除病灶, 使病痊愈。

【方法】

把手微缩成爪形, 伸在鼻端 5 厘米处, 意想手指伸长, 插入鼻腔病灶内, 将病气抓出, 慢慢地拉伸, 直到手臂不能伸长为止, 并意想将病气送入地深处。

【荐方人】黑龙江 麻兆森

防风、细辛等可治感冒

【配方及用法】

防风 18 克, 细辛 5 克, 白芷 18 克, 黄芩 18 克, 川芎 18 克, 羌活 12 克, 苍术 18 克, 生地 35 克, 水煎服。一

般用药1剂即愈。

【验证】

四川冯启培，男，66岁。他说：“有一次我患了很严重的感冒，用本条方1次就治愈了。后来我爱人也患感冒，在医院治疗10多天不见好转，用此条方仅2剂就好了。”

【荐方人】四川 毛海源

大青叶等治感冒

【配方及用法】

大青叶、板蓝根、紫草各50克。将上药用温水浸泡半小时后，用文火煎，煮沸后3~5分钟即可，忌煎时间过长，每日1剂，分2次服。

【验证】

用本方治疗流行性感患者156例，均获痊愈。一般服药2剂而愈，少数服3~4剂痊愈。愈后观察，未发现反复和不良反应。

“感冒散”治感冒

【配方及用法】

鹅不食草9克，春砂仁6克，辛夷花、公丁香、香白芷、薄荷各3克。共研极细末，贮瓶备用，勿泄气。取本散1~1.5克，用药棉裹之，交替塞入鼻中，每日3次；或取本散少许，交替吹入鼻中，每小时1次。

【验证】

曾治愈数百例感冒患者，通常均在用药1~2次见效。

【出处】《中药鼻脐疗法》

双花、连翘等治感冒

【配方及用法】

双花30克，连翘30克，芥穗18克，

薄荷叶18克，黄芩30克，川贝15克，石菖蒲18克，藿香18克，神曲12克，白蔻12克，木通15克，滑石48克，大黄30克，菊花30克，上药共为粗末。将15~18克药末放在盖碗内，用开水冲入盖好，浸至适当温服，1日2剂。一般1剂即愈，重者不过3剂。

【验证】

重庆张万财，男，66岁。他说：“几年来，我家人患感冒都不去用去医院，均用本条方治愈。邻居们的感冒也是用此条方治好的。”

【荐方人】辽宁 王安才

香薷、银花等治感冒

【配方及用法】

香薷10克，银花、连翘各15克，青蒿12克，板蓝根、大青叶各30克。将上药水煎，分2次服，每日1剂。偏寒者，加淡豆豉；偏热者，加薄荷、野菊花；汗多者，去香薷；热盛者，加鸭跖草；咳重者，加杏仁、虎耳草；暑湿明显者，加鲜藿香、鲜佩兰、厚朴、六一散；恶心呕吐者，加姜半夏、竹茹。

【验证】

用上方治疗夏季流感患者198例，均获治愈。平均退热时间为1.57天，自觉症状消失时间为2.4天。

三油调和治感冒

【配方及用法】

香油80克，薄荷油、樟脑油各40克。三油调匀装瓶备用。用时外涂于鼻腔内。

【功效】

此油专治由流感引起的头痛、腹痛

等症，平时涂于嘴唇周围和鼻腔内可预防感冒。用时将此油少许涂抹于疼痛部位，效果神奇。

【验证】

四川赵春荣，男，71岁。他说：“本人经常感冒，使用本条方很快治愈。”

【荐方人】辽宁 王安才

干葱和醋治感冒

【配方及用法】

干大葱两棵(100~150克)，食醋100~150毫升。空腹生食大葱，用醋送服。一般1剂便好(退烧止咳特别有效)。胃有毛病的患者慎用。

【验证】

贵州朱伟，男，42岁，干部。他说：“本厂退休职工吴成新患感冒，在厂职工医院打针吃药1个多月，花药费200多元未愈。后来用本条方治1次见效，2次治愈，只花10元钱。”

羌活、防风等治感冒

【配方及用法】

羌活、防风、川芎、白芷、白术、黄芪、桂枝、白芍、甘草、柴胡、黄芩、半夏各等份。上研粗末，麻油熬，黄丹收。每取药膏适量，做成小饼，贴于心口上，外用胶布固定。每日换药1次。

【功效】

实卫解表。

【验证】

曾用本方治疗体虚感冒15例，表虚自汗5例，用药2~5天，均收良效。

【出处】《理渝骈文》

葱白、生姜治感冒

【配方及用法】

葱白、生姜各15克，食盐3克。葱、姜洗净，捣烂成糊，用纱布包裹。用力涂擦前胸、后背、脚心、手心、肘窝、肘窝，擦后安卧。

【功效】

清热，发表，通阳，解毒，治感冒。

【验证】

本方系民间方，被广大人民群众广泛应用。

电吹风治感冒

【荐方由来】

感冒是人体最常见的一种疾病，又是“百病之源”。由于感冒类型和各人体质的不同，有的人患病后尽管服了很多药见效也不大，一拖就是十天半月，甚至更长。有什么办法能预防和快速治愈感冒呢？我在实践中摸索出“用电吹风吹穴巧治感冒”的方法，由于此法器材易得，取穴方便，节省费用，又符合中医理论和灸法原理，患者不妨一试。

【方法】

用电吹风吹患者后枕部的风池、天柱两穴，可洗头后湿吹也可干吹，



风池、天柱两穴的位置

一般以有温热感为佳，如有灼痛可将风挡关小或移得稍远些，待吹至感觉后脑部有一股热流向全身扩展，手脚、额头等处冒热汗后再继续吹5~8分钟，每日2~3次。也可用下列配穴兼治：吹孔最，吹太阳，吹风门，点合谷，点迎香。

【备注】

①预防为主的原则。当感觉近日身体容易疲劳，腿肚酸胀时，很可能为感冒前期，如及时吹穴可预防感冒。②感冒期间，患者应多休息，多喝开水，配合药物治疗。用电热吹穴法治疗感冒，一般症状1~2天即可康复，较重症状也不过3~4天。

感冒酸碱疗法

【配方及用法】

食醋或苏打用凉开水配成5%的食醋溶液或6%的苏打溶液，任用两者之一即可（但不能两者同时使用），每3小时1次，每个鼻孔每次滴入2~3滴溶液。发现感冒立即使用，效果更佳。

【备注】

此方是魏鉴明教授与周超凡、王振勤、岳风先教授经20多年总结出来的经验方。

【验证】

辽宁李茂伍用此方治愈了自己的感冒。

【荐方人】河北 尹文鹏

蒸醋气法治感冒

感冒者不管多少人，只要室内能容纳下，就能一次性治愈。如一家人都感冒，坐在室内关闭窗和门，把一碗食醋（约200毫升）放入容器内置于电炉或煤炉上，让它的水蒸气散发于全

室，每个人要猛吸醋的水蒸气，15分钟后，涕水不流，鼻塞通畅。

【备注】

醋蒸气在空气中能杀菌，在鼻内和肺部也同样杀菌，因此可达到治疗的目的。

【验证】

贵州张维忠，男，70岁。他说：“我是个医学爱好者，但从未行过医。我利用蒸醋气治感冒见效后，又经过了好多人的实践验证。因而，我从中受到启发，申办了一所蒸气疗法诊所。开诊以来，每天接待患者虽不算多，但从实践中，不断总结完善了我的蒸气治病新疗法。这种疗法不但能治感冒，五官科的病也能治好。只要针对病情，把药物（中草药）放入罐内，蒸出药气，让患者直接呼吸，口腔有病就用口呼吸，鼻部有病就用鼻呼吸，眼部有病就用蒸气熏眼……轻病20分钟可愈，重病半个小时就会有效果。”

【荐方人】广西 梁佐祥

大葱汁治感冒

【配方及用法】

取约10厘米长的葱白一段，捣烂取汁，睡前服一酒杯，一夜治愈感冒。如因感冒咽喉疼痛时，可取葱白竖切，切面朝里，敷脖颈睡觉，一夜治愈。

【验证】

浙江司永明，男，67岁。他说：“我用本条方治愈十多人的感冒，效果较好，一般一夜过后感冒症状就消失了。”

【出处】《辽宁老年报》（1997年8月18日）

鼻浸药可治鼻塞

【方法】

鼻塞严重者，先用1%的麻黄素滴

入鼻腔,使肿胀的鼻甲缩小,再用7厘米左右长棉签浸上0.25%氯霉素眼药水或庆大霉素眼药水后,轻轻塞入鼻腔中,直至稍用力不能塞入为止(双鼻孔阻塞则皆塞入药水棉签),过2小时左右取出棉签。每天2~3次,晚上可塞着棉签过夜。

临床实践证明鼻塞患者除临床对症给药外,另加浸药疗法,治疗一次即感轻松,几次则基本痊愈。此法简单、方便,对多种原因造成的鼻塞,皆有良效。

【荐方人】湖南 黄海平

吗啉胍鼻塞立通治感冒

感冒较早出现的症状大多是鼻塞、流涕,此时往鼻腔滴入2~3滴吗啉胍眼药水,同时用手指挤捏鼻子两侧,使药水均匀分布于鼻腔、鼻甲黏膜上,隔2~3小时1次,症状重时滴药勤些。此法可以抑制病毒对鼻甲黏膜的刺激,降低黏膜充血,减少渗出,从而改善鼻塞、流涕症状。用于预防感冒也有较好的效果。

【验证】

四川彭兴田,男,71岁。他说:“我患感冒鼻塞,用本条方鼻滴吗啉胍,鼻塞立通。”

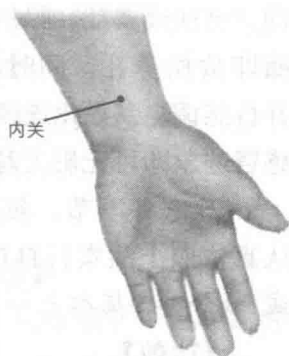
【荐方人】北京 赵宏伟

巧法按摩治感冒

我在临床实践中,摸索总结出一套快速治愈感冒的方法,现介绍如下:

令患者端坐于椅上,全身放松。术者立于患者背后,用双手中、食指逆时针旋转按揉患者鼻梁下两侧数十下;

然后抹至印堂穴时,一手托住患者后脑,一手用中、食指按前法按揉印堂穴数十次;接着用双手中、食指从印堂穴用力沿眉毛抹



内关穴的位置

至太阳穴,揉数十下;接着再用双手中、食指从太阳穴经率谷穴分别用力抹至双风池穴处,一手托住患者前额,一手用中、食指按揉双侧风池穴各数十下,结束为一遍。一般按揉5~7遍就行了。

若患者发烧,加按揉大椎穴数十下;若患者咳嗽,用双手大拇指分别推患者双内关穴50次(一上一下为一次)后,再分别用双手大拇指压双内关25下(一紧一松为一下),最后,令患者用双手大拇指互搓鱼际穴,至发热为度。

按上述方法施术后,患者鼻塞即可通畅,头疼减轻,发烧逐步缓解,1~3小时可恢复正常。用此法按摩,不论有无功底,为人为己按摩,均有良效。

【荐方人】湖南 陈有云

自疗导引术医治感冒

【方法】

(1)将两手掌互搓至极热时,在脸部(包括额、眉骨、眼角、两耳以及鼻孔两侧等部位)及颈项两侧部位摩擦,一直摩擦至全部发热为止。随即用自己的左手大拇指和食指紧捏住两鼻孔,停止不动(既不呼气,也不吸气,静止不动),只将两眼球用力向左右摆

动，至视线紊乱，眼泪欲滴出时停止。随即放松鼻孔，同时开口尽量吐气，并自然调息。如此连续施行三四次后，感冒迹象即可无影无踪。

(2) 寒冬季节，每天早、午、晚都认真依照上法实行自疗导引术 15 分钟或 20 分钟，基本上一冬天不会患感冒。

【功效】

(1) 本导引术的动作，能促进面部和鼻腔、咽喉、眼睛、颈项各部的血液循环，增进外在抵抗力，并升高其内在温度，从而将匿藏于其中的滤过性病毒（一般感冒有 1/3 是由滤过性病毒引发的）杀死。

(2) 本导引术除对感冒、流行性感冒、头痛具有防治效果外，对急性中耳炎、内耳炎、耳硬化、耳鸣等症均有防治之效。

(3) 本导引术对增强视力与听力，预防耳聋，营养脸部组织，保持皮肤弹性，消除皱纹，治头脑昏沉等均具有很大裨益和效用。

(4) 如果经常按摩导引，站在古时道家立场而言，常擦鼻能调肺，常擦脸能健脾，常擦眼能明目，常擦耳能补肾而又减肥，有祛病驻颜防衰等作用。

【备注】

(1) 做本导引术时，必须抛除杂念，心平气和，思想集中，方符合要求。

(2) 按摩时，宜不快不慢，不轻不重；上下摩擦与转动摩擦时，应神随手动，手行神行，宜肉贴肉、皮贴皮，以不伤及皮肉为原则。

(3) 做本导引术时，坐、立、卧各姿均可施行，室内可以做，室外也可以做。不过在室内做时，空气必须流通。

(4) 在用手指捏紧鼻孔前，最好先呼一口气，再慢慢以鼻孔吸入新鲜空气后（不呼出），用手指捏紧鼻孔。

【验证】

山东谢振刚说：“我最易感冒，每次流行感冒，我总是逃不过。上次感冒，发烧、咽喉痛、全身无力，按本方施治 1 次就痊愈了。”

生姜加感冒通敷腕脉处可退高烧

【配方及用法】

取拇指般大的生姜一块，洗净后切为两半。将 2 片感冒通（如是“热伤风”则用感冒清）研成粉末涂撒于姜片切面上，再将涂撒了药粉的生姜片切面分别紧贴在感冒发热患者左右手腕内侧中医把脉处，并用医用带状胶布把姜片固定在手腕上，松紧以药粉不散落为度。一般 5 ~ 10 分钟即可退热。

【验证】

江苏周以荣，男，73 岁。他说：“王纲菊，女，53 岁。一般每月发高烧 3 ~ 5 次，多时 8 ~ 10 次。经多家大医院诊治，始终不明原因，历经 4 年，百治无效，花费上万元。后经我用本条方治疗 2 次痊愈，不再复发。后来我又用此条方治好高烧患者 100 人。”

【荐方人】马宝山

【出处】《家庭保健报》（1996 年 10 月 4 日）

鼻塞不通气的按摩疗法

上迎香、迎香（如图）两个穴位有治疗鼻塞不通的功效。不用针灸，只用双手按摩这两个穴位，同样可以治好鼻塞不通。



上迎香、迎香两穴的位置

按摩方法为两手握拳，用拇指中节的内侧由上向下快速按摩（即从上迎香到迎香），向下用力，向上不用力，一边按摩一边用鼻吸气（吸气到不能吸为止），共按摩 36 次；按摩完后抬头，双拳微翘，让开气路，同时喊“活”，气从口出。重复 3 遍，3 遍为 1 次。

如鼻塞不通气比较严重，停 2 ~ 3

分钟后再做一次，如此做 2 ~ 3 次，即能治好鼻塞不通。

【荐方人】河南 耿锡范

贯众治流感

【配方及用法】

贯众 30 克，加水 600 ~ 800 毫升（水位平药）煎至 300 毫升左右过滤，加入糖精 0.15 克，或加入适量糖，装入瓶中（备用汤剂须加防腐剂，服用时加热）。每天 3 次，每次 100 毫升左右，连服 2 天。

【验证】

治疗 100 例，均收良效。

【出处】《新中医》（1976 年增刊第 2 期）、《单味中药治病大全》



毒菌痢疾

變理汤加鸦胆子治热痢

【配方及用法】

生山药 25 克，白芍 18 克，银花 15 克，牛蒡子（炒捣）、甘草各 6 克，黄连、肉桂各 1.5 克。热痢下重数天者可煎服此汤，另加鸦胆子（去壳）40～80（去壳时仁破者不用），用温开水分两次吞服。通常服 1～2 剂，大便即由赤转白，腹痛、里急后重也可大大减轻或消失。如属热痢下重已久，或迁延失治，造成肠黏膜严重损害，所下之痢色紫腥臭，杂以脂膜，则宜加三七粉 9 克，温开水分两次吞服。多能止住脓血。

【验证】

本汤出自《医学衷中参西录》，为治热痢下重的良方。用此方临床治疗 90 例，痊愈 82 例（脓血便停止，腹痛、里急后重消失，大便形状恢复正常），好转 5 例（脓血便减少，腹痛、里急后重减轻），无效 3 例（各症均无改善）。

山楂可治痢

【配方及用法】

取市售糖水山楂罐头或生山楂 30～50 克，水煎加食糖适量。每次少则服 150 毫升，多则可服 500 毫升。

一般 1 次即可止痛止泻。孕妇慎用，泻止则停药。

【功效】

温脏止痛、止泻，对多种原因所致的腹泻及菌痢均有奇效。

【验证】

贵州李元发，男，52 岁，工人。他说：“我叔叔李龙义患痢疾，日泻 8 次，吃了很多药也不顶事，随后又到医院打针输液观察，花去医疗费 400 多元仍无好转。后来用本条方治疗，服药 2 剂立见奇效，痢疾停止了，一共才花了 10 余元钱。”

【出处】《四川中医》（1990 年第 12 期）、《单味中药治病大全》

用盐灸法治痢

【方法】

取食盐 1 克左右，放入神厥（肚脐）凹陷处，再滴入 2～3 滴温开水，使盐湿润后，用火罐灸（拔）之。若无火罐，可用二号茶缸代替，为加大杯的拔力，用水涂杯口一圈拔之，不亚于火罐。拔火罐时，为避免火烧肚皮之苦，可把火具做成灯座形放在肚脐边点燃聚热后拔之。

【验证】

广东林顺余，男，62 岁。他说：“湛江市 52 岁的许玉清在近 10 年来，隔两三

天就腹泻、腹痛，便有黏液并消瘦，服药也只是暂时缓解。食鱼肉类则病情加重，每日大便数次，经湛江市人民医院、龙头卫生院确诊为慢性溃疡性过敏性结肠炎。10多年花医药费无数。后来我用本条方为其治疗，15天病就好了，又用药15天巩固疗效，未见复发。陈惠珍也患此病，用此条方治疗30天痊愈，未复发。”

【荐方人】河南 刘全掌

用扁眉豆花治红白痢疾

【配方及用法】

扁眉豆花、黄砂糖各50克。将扁眉豆花捣成蒜汁形，用白开水一碗冲沏，再将花渣滤出，然后加上黄砂糖，半温可服用。

【备注】

若是白痢疾，可用扁眉豆白花；若是红白痢疾，可用扁眉豆的红白花各半。

【荐方人】河南 尚殿华

用当归、藿香等治泻痢

【配方及用法】

(1) 腹痛有风时：当归5克，藿香3克，槟榔3克，茯苓6克，地榆5克，薄荷3克，车前子9克，萝卜子9克，甘草3克，陈皮3克，黄芩5克，白芍6克，水煎服。

(2) 腹无痛无风时：在方(1)中，除去黄芩、陈皮2味，将当归改为3克，并增加茅根6克。

【备注】

一般肠胃不佳、泄泻者均可服。

【验证】

新疆邢源恺，男，干部。他说：“同事韩旭患腹泻，浑身无力，用西药收效甚微。经我用本条方试治，仅1剂病获痊愈。”

用石榴皮治痢疾

【荐方由来】

我过去常患痢疾，粪便里有黏液，有时微有红色。在卫生所吃些药也不见效。后来我想起母亲生前说过石榴皮治痢疾，便用3个石榴皮熬了一碗汤，一次服下去，大约是下午4点服的，第二天上午大便时就随粪便下了3条蛔虫，都是死的，痢疾也好了。

【验证】

山东唐功晓，男，26岁，画师。他说：“有一次我母亲患了痢疾，我用本条方为她治疗，上午服下，下午就好了，一分钱也没花。”

【荐方人】河南 郝建文

葡萄汁红糖治赤痢

【配方及用法】

鲜葡萄250克，红糖适量。将葡萄洗净，绞取汁，放入红糖调匀。顿服，数次即愈。

【功效】

消炎止痢。治赤痢疾。

【验证】

据《食物疗法精萃》介绍，某人患血痢日夜十余次，里急后重，身有微热，食欲不振，服用此方1剂而愈。

红枣汤治久痢不止

【配方及用法】

红糖60克，红枣5枚。煎汤服。

【功效】

本方健脾温中，大建中气，并有活血之功。用此方治久痢不止的虚寒痢

甚效。

吡哌酸治阿米巴痢疾

【配方及用法】

吡哌酸。成人每天1.5~2克,均分3~4次服。7天为1个疗程。有混合感染者不必加用其他抗生素。

【验证】

泰州市第二人民医院传染科收治60例患者,结果临床全部治愈,症状在用药后1~3天全部消失,效果优于甲硝唑。适于急性阿米巴痢疾。

用白酒加糖治痢

【配方及用法】

好白酒50毫升,倒入细瓷碗内,加红糖、白糖各25克,点着,等火快灭时用半碗凉开水冲沏喝下。此方消炎洗肠、补寒祛疾,1次痊愈。

【验证】

河南康希存用此方治好了老白头的痢疾。这位老人得痢四五天,吃痢特灵、黄连素都不管用,可是用上本条方立刻就好了。后又治愈痢疾患者2人。

用上肉桂等可治菌痢

【配方及用法】

上肉桂1克,用玻璃片或小刀刮去粗皮,研为细末,先取一半,用开水送下,1小时后再服剩下的一半。稍停片刻,再取生川军15克,搓粗末,分作3次服,每隔2~4小时服1次。服后片刻即觉腹鸣,旋即泻下较多恶秽稀粪,或杂少量黏液脓便。泻后腹内即觉轻松。注意忌食生冷,休息一两天即愈。

【功效】

见菌痢初起即投以上方,均获速效。

【荐方人】山西 蔺振玉

【出处】广西医学情报研究所《医学文选》

芝糖灵治痢

【配方及用法】

芝麻(食用芝麻)、白糖各等量。将芝麻炒至焦黄色,与白糖拌匀,口嚼顿服,每日2~4次,连服1~5天。

【备注】

该方尤适于中老年患者,不论轻重,止痢捷,恢复体力快。服药期间禁食,可饮白开水。

【验证】

治疗51例,均愈。

【荐方人】辽宁 刘维盐

【出处】《当代中医师灵验奇方真传》

白芍、马齿苋等治急性细菌性痢疾

【配方及用法】

白芍、马齿苋各30克,当归、白头翁各20克,黄连、黄芩、槟榔、木香、枳壳、甘草各10克,焦山楂40克。上药水煎,空腹温服。年老体弱者及儿童用药量酌减。下痢赤多加红糖(另冲)30克,地榆15克;下痢白多加白糖(另冲)20~30克;痢下赤白加红糖、白糖各15克;有表证选加葛根、荆芥、藿香、薄荷各10克;有积滞,痢不爽,腐臭难闻加大黄、枳实、莱菔子各10克;呕吐加姜半夏、竹茹、生姜、藿香各6克;肛门无灼热,小便不赤黄,舌苔不黄腻者去黄芩、黄连。

【验证】

福建叶文武，男。他说：“黄梅珍，女，49岁。在2000年8月23日突然腹痛，伴有恶心呕吐，腹泻、便次增多，量减少，继而发高烧39℃，大便出现脓血。医院确诊为细菌性痢疾。患者因家庭经济困难，怕花钱多而来找我治疗，我按本条方只用药5剂就为她治愈了。”

【荐方人】新疆 丁四明

【出处】《当代中医师灵验奇方真传》

烧大蒜治痢疾

【配方及用法】

将紫皮大蒜埋在柴炭火中，烧熟扒皮吃饱，1次即愈。用其他蒜蒸食也可。

【验证】

河南李树彬，男，74岁，离休。他说：“我和儿子均患了痢疾，用本条方治疗，1次均愈。”

【荐方人】黑龙江 苑光利

鲜桦柏树皮可治菌痢

【配方及用法】

取鲜桦柏树（又名马尾松树）去上层粗皮，取第二层白皮30～60克，切碎，加水煎至半碗，加糖少许，每天早、晚空腹各服1次，连服2～4剂。

【荐方人】福建 陈祖恩

【出处】广西医学情报研究所《医学文选》

乌龙煎剂治菌痢

【配方及用法】

乌梅30克，龙胆草15克，山楂20克，地榆12克。上药加水500毫升，浓煎，去渣取汁400毫升，每天服4次，每次100毫升，连服5剂为1疗程。

【验证】

此方治疗急性细菌性痢疾76例，一般在2～4天内痊愈。

【出处】《湖北中医杂志》（1988年第5期）、《单方偏方精选》

利福定加黄连素治疗菌痢

【荐方由来】

内科医师吴大军、李喜成采用利福定加黄连素治疗急性顽固性菌痢96例，取得了良好的效果。他们的方法是：利福定150毫克/次，上午8时、下午4时各服1次；黄连素0.3克/次，口服3次，连服3天。

利福定原是抗结核药，用于治疗菌痢是一新发现，而且是治疗菌痢的特效药。药物敏感试验的结果表明，痢疾杆菌对利福定的敏感率为100%。

【荐方人】陈光

【出处】《医药信息报》、广西医学情报研究所《医学文选》

氟嗉酸治伤寒细菌

【配方及用法】

氟嗉酸（氧氟沙星）。每日口服2次，每次300毫克，疗程10～14天。

【验证】

上海医科大学汪复等报道收治64例伤寒患者，其中59例为经氟霉素、复方新诺明、氨苄青霉素等治疗无效者。结果用此药后多数患者发热在5天内消退。随访30例，无一例复发。

【出处】《实用西医验方》

复方马齿苋治痢疾

【配方及用法】

鲜马齿苋90克，当归、白芍、榔