



# 实用民间秘方

SHIYONG  
MINJIAN MIFANG

赵翎延 主编



 山西出版传媒集团  
 山西科学技术出版社

# 实用民间秘方

主 编 赵翎延

(以按交稿字数多少、时间排序)

编 委	曹 龙	曹伟州	常 态	陈 雷
	陈 龙	陈 尾	成利军	程 彦
	程广国	底 龙	丁冠君	窦志刚
	杜 新	杜 斌	杜 鹏	杜晓伟
	段海波	段丽锋	段晓斐	范 鑫
	冯 建	冯 亮	冯俊飞	冯玮斌
	黄治平	杨郁琨	贾小炜	周建忠
	魏慧哲	赵培林	薛建刚	武中磊
	王晓亮	张 维	张锄高	张 伟
	王鹏飞	刘 峰	刘贵锁	徐飞龙
	王正明	李鸿德	谢晋平	冀少波
	刘日明	王志强	张力荣	陈小国
	郝云飞	田双喜	樊兆义	樊小甜
学术秘书	田双喜	樊兆义	刘 峰	

山西出版传媒集团  
山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

实用民间秘方 / 赵翎延, 段燕主编. —太原: 山西科学技术出版社, 2017. 4  
ISBN 978-7-5377-5535-1

I. ①实… II. ①赵…②段… III. ①秘方—汇编 IV. ①R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 057669 号

---

实用民间秘方

---

出 版 人 赵建伟  
主 编 赵翎延 段 燕  
责 任 编 辑 赵志春  
责 任 发 行 阎文凯  
封 面 设 计 吕雁军

---

出 版 发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社  
地 址: 太原市建设南路 21 号 邮 编: 030012  
编 辑 部 电 话 0351-4922073  
发 行 电 话 0351-4922121  
经 销 各地新华书店  
印 刷 山西人民印刷有限责任公司  
QQ 信 箱 568758452

---

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 印张: 46.5  
字 数 1067 千字  
版 次 2017 年 4 月第 1 版 2017 年 4 月第 1 次印刷

---

书 号 ISBN 978-7-5377-5535-1  
定 价 99.00 元 (精装本)

---

本社常年法律顾问: 王葆柯

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

## 前 言

本书是作者历经 10 年临床工作的总结。收录的每一个处方反复在临床验证录用，是一部从实践中取得的实用处方集，共收集到 188 个病种，3260 个处方，读者不禁要问每个处方都是作者实践用方吗？编写此书的共涉及 60 余人，涉及临床各个科室，先实践，而后总结，最后经主编终审，才考虑录于本书，所以说本书具有实践性、实用性、有效性、方便性、大众性、普及性多个特点，应用于各个家庭，对临床医师也有重要参考价值，教学老师也可以教学中为例。书中很多处方是作者家传方，为了普及医学，造福人类，均无私地奉献出来，其宗旨为的是发扬光大中医学术和为百姓健康造福、为人类做贡献。例如治疗偏头痛一栏中，西医治疗无效者，用此方可以是 98% 取效，真可谓偏方气死名医，民间高手太多了，绝活太多了，其他疾病类似，有手到病除之效。很多病现代医学无法治疗，只有靠民间的绝招，一用就灵，一学就会，简单明了，取材容易，适用于广大群众的口味，本书是为广大群众服务的一部专著。本书在编写过程中，肯定有很多遗漏之处，敬请广大的医学专家批评并提出建设性意见，以便再版时修改。此书理论性较少，以临床实践为主，以临床效果为证，是本书的特点，也是此书的优势。

本书整理工作量较大，时间匆促，加之编纂水平有限，疏漏在所难免，望各位专家和读者批评指正，我衷心地希望与同道共进。

赵翎延  
于阳光润泽小区



## 目 录

感冒 .....	1
急性支气管炎 .....	7
高热 (发烧) .....	12
慢性支气管炎 .....	15
咳嗽 .....	18
哮喘 (支气管哮喘) .....	20
肺结核 .....	26
肺炎 .....	30
肺气肿 .....	33
支气管扩张 .....	36
咯血 .....	39
肺脓肿 .....	42
肺癌 .....	45
冠心病 .....	52
心肌梗死 .....	59
原发性高血压病 .....	62
病态窦房结综合征 .....	71
低血压 .....	74
早搏 (期前收缩) .....	80
心律失常 .....	83
慢性风湿性心脏病 .....	89
心肌炎 .....	92
心力衰竭 .....	95
反流性食管炎 .....	98
十二指肠球部溃疡 .....	101
慢性非特异性溃疡性结肠炎 .....	108

脂肪肝	113
胃下垂	115
胃炎	118
胰腺炎	122
肝硬化	124
胃癌	131
大肠癌	134
原发性肝癌	139
食管癌	142
急性肾小球肾炎	144
隐匿性肾小球疾病	155
肾病综合征	156
糖尿病肾病	159
泌尿系感染	161
慢性肾衰竭	165
肾结石	168
水肿	170
紫癜性肾炎	172
肾盂肾炎	174
乳糜尿	176
缺铁性贫血	181
再生障碍性贫血	186
白细胞减少症	193
慢性粒细胞性白血病	198
原发性血小板减少性紫癜	203
多发性大动脉炎	209
血栓闭塞性脉管炎	213
何杰金尼病	219
慢性淋巴细胞白血病	222
过敏性紫癜	225
类风湿性关节炎及风湿性关节炎	228
皮炎	235
白塞氏综合征	239



系统性红斑狼疮 .....	243
糖尿病 .....	246
肥胖病 .....	253
高脂血症 .....	257
甲状腺机能减退症 .....	262
甲状腺功能亢进 .....	265
痛风 .....	269
脑动脉硬化 .....	273
半身不遂 (脑血栓后遗症) .....	275
脑出血 .....	279
脑震荡 .....	284
偏头痛 .....	287
癫痫 .....	294
进行性肌营养不良 .....	298
面神经炎 .....	299
坐骨神经痛 .....	304
帕金森氏综合征 .....	306
老年性痴呆 .....	307
精神分裂症 .....	309
神经衰弱 .....	311
抑郁证 .....	316
习惯性流产 (滑胎) .....	319
妊娠呕吐 .....	328
痛经 .....	333
闭经 .....	340
阴道炎 .....	346
子宫肌瘤 .....	351
子宫癌 .....	356
宫颈糜烂 .....	358
盆腔炎 .....	361
妊娠高血压综合征 .....	366
子宫脱垂 .....	369
女性不孕症 .....	374



功能性子宫出血 .....	380
多囊卵巢综合征 .....	386
子宫内膜异位症 .....	389
卵巢囊肿 .....	393
痈、疖、疔毒 .....	395
急性淋巴管炎 .....	401
单纯性甲状腺肿 .....	403
甲状腺炎 .....	407
淋巴结结核 .....	408
乳腺增生病 .....	412
乳腺癌 .....	416
烧伤 .....	421
胆石症 .....	424
前列腺增生症 .....	429
血栓闭塞性脉管炎 .....	435
阳痿 .....	439
阳强 .....	447
男子不育症 .....	450
精囊炎 .....	456
泌尿系结石 .....	460
阑尾炎 .....	466
胆囊炎 .....	469
跌打损伤 .....	472
骨性关节炎 .....	477
跟痛症 .....	481
腰椎间盘突出症 .....	485
骨质增生 .....	489
颈椎病 .....	496
肩关节周围炎 .....	499
骨质疏松症 .....	503
骨折 .....	505
强直性脊柱炎 .....	509
类风湿性关节炎 .....	512





小儿肺炎 (扁桃体炎)	517
小儿厌食症	523
腹泻	529
维生素 D 缺乏症	535
小儿遗尿症	538
带状疱疹	541
癣	545
荨麻疹	551
银屑病	557
痤疮	560
脱发	563
黄褐斑	567
皮肤瘙痒症	570
湿疹	574
淋病	579
梅毒	581
生殖器疱疹	583
睑缘炎	585
泪腺炎	587
结膜炎	590
视神经萎缩	594
老年性白内障	595
青光眼	598
近视	600
视疲劳	605
中耳炎	608
急性化脓性扁桃体炎	613
梅核气	617
口腔溃疡	619
鼻炎、副鼻窦炎	625

### 疑难病症部分

呕吐 (吐酸水)	632
----------	-----

呃逆 .....	633
腹泻 .....	635
便秘 .....	636
脱肛 .....	641
虫积 .....	643
失眠多梦 .....	644
面神经麻痹 .....	646
顽固性偏头痛 .....	647
阳缩合并早泄 .....	649
梦游症 .....	652
遗精 .....	652
血精 .....	655
疝气 .....	656
盗汗 .....	657
中暑 .....	657
骨折伴软组织损伤 .....	658
痔疮 .....	661
冻疮 .....	663
手癣 (鹅掌风) .....	664
腋臭 .....	666
指头肿痛 (甲沟炎) .....	667
手掌脱皮 .....	668
妊娠小便不利 .....	668
妊娠浮肿 .....	669
妊娠心烦 .....	670
产后乳汁不足 .....	670
产后腹痛 .....	672
产后四肢关节痛 .....	674
产后便秘 .....	675
产后口渴 .....	677
产后泄泻 .....	677
产后发热 .....	678
回乳 .....	679



麻疹 .....	680
百日咳 .....	681
水痘 (又名水花) .....	682
小儿消化不良 .....	683
小儿遗尿症 .....	684
小儿惊风 .....	687
小儿软骨病 (佝偻病) .....	689
小儿疳积 (营养不良) .....	690
小儿腹泻 .....	691
小儿湿疹 .....	693
小儿麻痹症后遗症 .....	694
婴儿吐乳 .....	694
小儿痹证 .....	695
鹅口疮 .....	696
小儿过敏性紫癜 .....	697
沙眼 .....	699
电光性眼炎 .....	700
口臭 .....	700
牙痛 .....	702
耳鸣 .....	703
外耳湿疹 .....	704
鼻息肉 .....	705
口腔溃疡 .....	705
帕金森氏病 .....	707
尿崩症 .....	708
视网膜色素变性 .....	711
干燥综合征 .....	712
特发性肺间质纤维化 .....	714
病毒性心肌炎 .....	715
疳积症 .....	717
不孕症 .....	718
多发性肌炎与皮肌炎 .....	721
抽动秽语综合征 .....	722



鱼鳞病 .....	723
精神分裂症 .....	724
抑郁症伴严重失眠 .....	725
系统性硬皮病 .....	726

## 附 录

附1 中药的煎、服方法 .....	729
附2 临床常用的五种中药炮制方法 .....	730
参考文献 .....	732



## 感 冒

### 一、【处方用药】

**处方1** 生石膏20克 知母 黄芩 大青叶 大豆卷各10克 柴胡 青蒿各12克  
藿香(后下) 生大黄(后下)各5克

**用法** 以上为7岁患儿的常规量,各味药的剂量可根据患儿的年龄、体质及病情适当调整。水煎服。

**来源** 作者经验方。

**说明** 清热解毒发表。主治小儿感冒高热。若体质虚,大便溏泄,可除大黄、大青叶,加党参10克。

**处方2** 玄参30克 生石膏60克 防风6克 板蓝根30克 神曲20克 生甘草10克

**用法** 水煎服。

**来源** 作者经验方。

**说明** 清热解表,和中止泻。主治感冒高热,若恶寒无汗者,加荆芥9克,重用防风至15克;高热汗出者,重用生石膏至90克,并加用栀子12克或金银花20克;头痛者,加菊花15克或蔓荆子15克。

**处方3** 金银花 蒲公英 大青叶各30克 连翘 玄参 麦冬各15克 木蝴蝶 桔梗 胖大海各10克 前胡12克 甘草10克

**用法** 水煎,每日1剂。

**来源** 作者经验方。

**说明** 清热解毒,滋阴止咳。主治感冒。本方治感冒患者250例,总有效率达97.66%。

**处方4** 鱼腥草 白花蛇舌草各30克 制半夏 苦杏仁各19克 川贝母末(冲)3克 前胡12克 甘草6克

**用法** 水煎,每日1剂,分2次服。

**来源** 作者经验方。

**说明** 清热止咳、化痰定喘。主治感冒咳喘。本方治疗感冒咳喘患者14例,总有效率达100%。

**处方5** 防风12克 淡豆豉12克 前胡10克 桔梗10克 杏仁10克 葱白6节

**用法** 以上6味药,水煎15分钟,分3次用,早、午、晚各服1次。

**来源** 作者经验方。

**说明** 本方具有解表散寒、疏风宣肺的作用,是治疗感冒的轻剂。适用于感

## 实用民间秘方

冒轻的患者，亦适合于老年人使用以及久病体弱的患者。病例：武××，男，50岁，山西文水县人。因受凉全身恶寒、体痛、头痛、有时发热轻、无汗、咽痒、鼻涕清涕、轻度咳嗽、吐白清痰、脉浮紧、苔薄白。服此方3剂后，疾病消除，体健如常。

**处方6** 紫苏叶16克 白萝卜12片 生姜3片

**用法** 以上3味药，水煎，1次服完。

**来源** 作者经验方。

**说明** 本方具有发表散寒、利气、开胃、健脾的作用。尤其怀孕妇女感冒服此方较为适宜。此方除散寒之外，还有顺气安胎的作用。

**处方7** 羌活12克 白芷12克 川芎12克

**用法** 以上3味药，水煎，分3次服完。

**来源** 作者经验方。

**说明** 本方具有疏散风寒的作用，对于恶寒发热、头痛、身痛、鼻塞流涕之病症，有一定的治疗效果。对偏头痛同样有效。

**处方8** 麻黄6克 杏仁10克 桂枝6克 防风9克 甘草6克

**用法** 以上5味药加水500毫升，浓煎至200毫升，分3次服完，早、午、晚各服1次。此药热服，不可凉饮，药后可饮热开水1杯，出微汗应停药。

**来源** 作者经验方。

**说明** 本方适用于恶寒伴头痛、全身关节痛、鼻塞、咳嗽等症状。

**处方9** 苏叶12克 防风12克 荆芥8克 杏仁10克 柴胡12克

**用法** 以上5味药加水500毫升，浓煎至200毫升，分3次服完。

**来源** 作者经验方。

**说明** 本方适应于风寒感冒、恶寒重、发热轻、无汗、头身疼痛、鼻塞等症状。

**处方10** 金银花30克 连翘15克 桑叶12克 菊花12克 杏仁9克 黄芩10克 白蒺藜12克

**用法** 以上7味药加水500毫升，浓煎至200毫升，分3次服完。该药宜凉服，不可热用。

**来源** 作者经验方。

**说明** 本方适用于风热感冒，症见发热重、恶寒轻、出汗、口干渴、咽喉肿痛、舌头干燥并带舌苔黄之象。

**处方11** 柴胡 板蓝根各50克

**用法** 将上2味药粉碎成粗粉，备用。每日2~3次，每次3~6克，开水冲服。

**来源** 作者经验方。

**说明** 此方家传用于治疗风热感冒，发热重、恶寒轻、咽喉肿痛、口干、出

汗、舌苔薄黄、大便干燥、吐黄色黏痰、小便多显黄色、头晕等症状。

**处方 12** 柴胡 12 克 葛根 15 克 黄芩 12 克 石膏 30 克

**用法** 先将以上 4 味药加水 500 毫升，浓煎至 200 毫升，分 3 次服完。凉服为宜。

**来源** 作者经验方。

**说明** 本方治疗由于热感冒引起的高烧不退，或者反复发作热象，服此方有一定的效果。

**处方 13** 葱白 3 节 桔梗 12 克 豆豉 12 克 薄荷 10 克 玉竹 12 克 沙参 18 克 麦冬 10 克 元参 10 克 甘草 6 克

**用法** 将以上 9 味药加水 500 毫升，浓煎至 200 毫升，分 3 次服完，每早、午、晚各服 1 次。

**来源** 作者经验方。

**说明** 本方适用于头痛身热、微恶风寒、无汗或微汗、头晕心烦、口渴咽干、手足心发热、干咳少痰、舌质红。

**处方 14** 金银花 30 克 板蓝根 12 克 贯众 15 克 鱼腥草 30 克

**用法** 以上 4 味药加水 500 毫升，浓煎至 200 毫升，分 3 次服完，早、午、晚各服 1 次。

**来源** 作者经验方。

**说明** 本方主治流行性感冒。

**处方 15** 黄芪 15 克 防风 10 克 白术 10 克 桂枝 6 克 白芍 10 克 紫苏 10 克 前胡 10 克 杏仁 10 克

**用法** 以上 8 味药加水 500 毫升，浓煎至 200 毫升，分 3 次服完。每日早、午、晚各服 1 次，兑温开水送服。

**来源** 作者经验方。

**说明** 本方适用于素体阳虚，感冒经常反复发作不愈，只恶寒不发热、头痛鼻塞、咳嗽痰白、气短乏力较甚，舌质白少苔。

**处方 16** 葱白 3 节 苏叶 12 克

**用法** 以上 2 味药加水 300 毫升，文火煎 15 分钟，分 2 次服完。

**来源** 作者经验方。

**说明** 本方适用于鼻塞声重、打喷嚏、流清涕、喉部发痒、咳嗽、头痛牙痛、无汗、舌苔白薄。

**处方 17** 金银花 30 克 大青叶 30 克 黄芩 12 克 炒杏仁 9 克

**用法** 将以上 4 味药加水 500 毫升，文火浓煎至 200 毫升，分 3 次服完。

**来源** 作者经验方。

**说明** 本方适用于发热、出汗头痛、鼻塞涕浊、口干、咽喉红肿疼痛、痰黄黏稠、舌苔发黄。



**处方 18** 大白菜根 3 个 大葱根 7 个 白糖适量 生姜 3 片

**用法** 以上 4 味加水 500 毫升，文火煎半小时，1 次服完。

**来源** 作者经验方。

**说明** 本方适用于感冒初期，或者用于预防感冒。感到身体不适或发冷时，就及时服用此方。药味简单平和，效果确实可靠。

**处方 19** 柴胡 10 克 葛根 12 克 黄芩 12 克 生石膏 25 克 贯众 10 克 大青叶 15 克 草河车 12 克 羌活 10 克 金银花 15 克 连翘 12 克 甘草 6 克 生姜 3 片

**用法** 以上 12 味药加入 500 毫升水，浓煎至 200 毫升，分 3 次服完。早、晚各服 1 次。

**来源** 作者经验方。

**说明** 本方具有治疗和预防流行性感的作用。一般症见发热恶寒，甚至于壮热，头痛身痛、鼻塞流涕、咳嗽、咽喉肿痛、舌苔见黄。在人群之中，相互染疫，感受时行所致的外感疫病，提前用药可以预防。

**处方 20** 老陈醋 500 毫升

**用法** 将醋倒进铁锅内，用文火煮沸，让蒸发放出的酸味熏屋，同时人在室内做深呼吸，使醋中的“醋酸”反复吸入肺内半小时左右，即可达到预防流感的目的。

**来源** 作者经验方。

**说明** 本方适用于预防感冒，在感冒流行期间，采用此法防疫，既简单又方便，有一定预防效果。

**处方 21** 贯众 30 克

**用法** 水煎，1 次服完。

**来源** 作者经验方。

**说明** 本方用于预防感冒，简单易行，可连用 3 天。隔 7 天后，可照原法再用 1 次。

**处方 22** 香薷 20 克 葱白 5 节 生姜 3 片

**用法** 以上 3 味药加水 500 毫升，浓煎至 200 毫升。每日 3 疗程。

**来源** 作者经验方。

**说明** 本方用于预防胃肠型感冒有一定的效果。

**处方 23** 青蒿 10 克 薄荷 3 克 甘草 3 克 滑石 10 克

**用法** 以上 4 味药加水 500 毫升，文火煎至 200 毫升，1 日 3 次。

**来源** 作者经验方。

**说明** 本方用于伏令感冒、中暑、疟疾等病，可随时使用。

**处方 24** 辛夷 12 克 苍耳子 12 克 香薷 12 克 艾叶 12 克 冰片 3 克 白芷 10 克

**用法** 将以上 6 味药研成极细粉末，装入布袋内，吸取药味，每日 3 ~ 10





次，每次 15 分钟左右，亦可挂到胸前长时间闻味。

**来源** 作者经验方。

**说明** 本方主要用于感冒伴随着鼻塞，副鼻窦炎、头痛、慢性鼻炎等外感症状。此法为内病外治方。具有一定治疗效果。

**处方 25** 葡萄 9 克 黄芩 9 克 车前子 9 克

**用法** 以上 3 味药加水 500 毫升，共煎汤内服，每日 1 次。

**来源** 作者经验方。

**说明** 本方主治感冒合并轻度发烧。

**处方 26** 细辛 3 克 荆芥 12 克 冰片 12 克 薄荷 12 克

**用法** 先将细辛、荆芥、薄荷叶共研成极细粉末，将冰片熔化成液体，与 3 味药粉末调成膏状涂到鼻腔内，用药要适当，不要过多地刺激，闻到药味即可。

**来源** 作者经验方。

**说明** 本方用于预防感冒，药味不多，效果较好。

**处方 27** 茶叶 3 克 生姜 2 片 红糖 10 克 食醋 5 毫升

**用法** 将以上 4 味药放入茶杯内，开水冲泡 5 分钟后内服，每日 3 次。

**来源** 作者经验方。

**说明** 本方适用于风寒感冒初起、头痛、鼻塞、流清涕，有一定效果。

**处方 28** 葱白 3 节 淡豆豉 10 克

**用法** 上药水煎，1 次服完。

**来源** 作者经验方。

**说明** 本方用于感冒风寒，取汗为宜。

**处方 29** 贯众 100 克 荆芥 30 克 苏叶 30 克 防风 30 克 薄荷 20 克

**用法** 将以上 5 味药用纱布包扎后，放入适当的水中浸泡半小时，再加水 2000 毫升，煎熬 1 小时，煎好后去药留汤，把药汤倒入浴盆内，待水温适宜时入浴盆擦洗全身即可。

**来源** 作者经验方。

**说明** 本方可以促进血液循环，加快新陈代谢，药物易被皮肤吸收，更有利于某些疾病的治疗。故用于治疗感冒和上呼吸道的其他疾病，都有一定的治疗效果。

**处方 30** 人参 0.5~1.0 克

**用法** 每日将人参含在口中咀嚼即可。

**来源** 作者经验方。

**说明** 人参确是一种防病治病，增进健康，延年益寿的珍品。当感冒流行时期，每日咀嚼人参可预防感冒和其他合并症的发生，简单易行，疗效可靠，效果显著，视为神药。尤其老年人用此法预防感冒，甚为适宜。

**处方 31** 玉叶金花藤 牡荆叶各等量