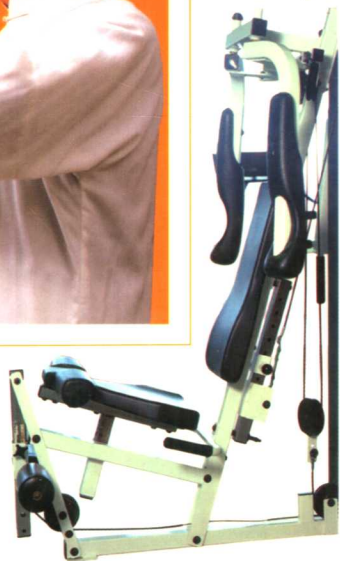
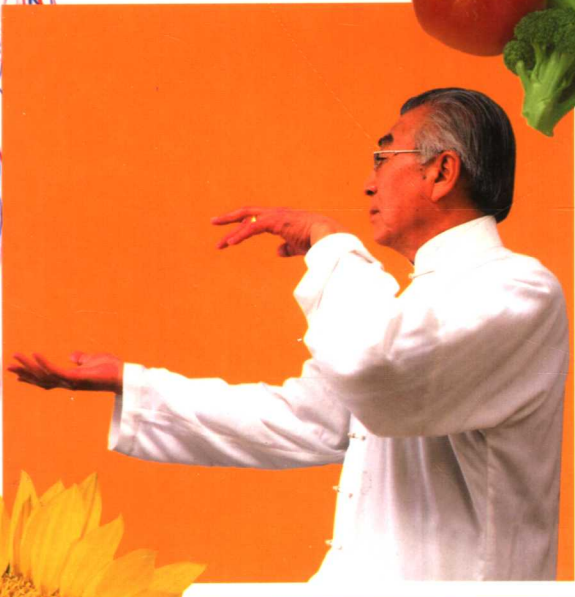
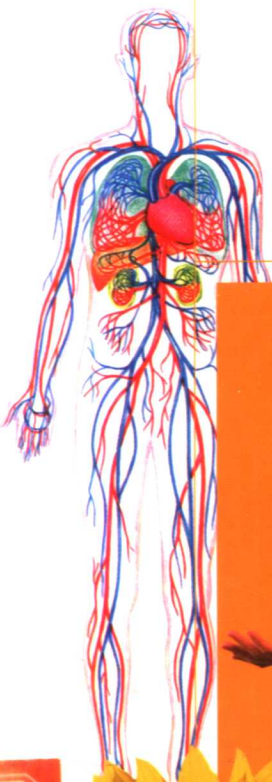


家庭医疗保健百科文库

民间 治病绝招 全书

大众健康图书

学了就会 会了就用 用了就灵
让您登上健康快车



中国画报出版社

家庭医疗保健百科文库

民间治病绝招全书

主编 岳 鑫 张 弘

中国画报出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭医疗保健百科文库/张弘编著. - 北京:中国画报出版社,2003.4

ISBN 7-80024-665-5

I.家... II.张... III.常见病-诊疗-指南 IV.R4-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第024808号

家庭医疗保健百科文库

责任编辑 张宝义

出版 中国画报出版社
社址 北京海淀区车公庄西路33号
发行 全国新华书店
印刷 三河市印务有限公司
规格 850×1168毫米 1/32
印张 180
字数 3650千字
印次 2003年8月第1版第1次印刷
印数 1—1000套

书号 ISBN 7-80024-665-5

定价 378.00元(全十八册)

本书编委会

主 编：岳 鑫 张 弘

编 委：高 磊 张 弘 程文超

刘 超 岳 鑫 刘成刚

李 源 刘畅春 葛长根

前 言

健康是人类最大的财富，也是现代人的首要需求。民族的兴旺发达，社会的文明进步，事业的成功，家庭的美满幸福，无一不与健康二字息息相关。然而，随着现代科技的高度发展和人们生活节奏的日益加快，健康似乎离人们越来越远。伴之而来的除困扰人们的身体疾病外，还有各种心理疾病及“亚健康”状态。

世界各国医学研究早有定论，危害人体健康的主要疾病都与不良生活方式或忽视医疗保健有关。许多人以为身体强壮、无痛无疾就是健康，其实这种观点是片面的。世界卫生组织一再强调“健康不仅表现在无疾病体态，而且应是身心健康、社会幸福的完善状态”。

人人都需要健康，人人都渴求健康，健康必须有医学知识作为指导。因此，普及医学知识、增强自我保健意识、提供家庭保健指导是十分必要的。为此，我们编辑出版了这套《家庭医疗保健百科学库》，希望您足不出户就能做到自诊自疗，防病养生，在日常生活中得到健康关爱。

本套丛书共分十八册：《家庭医生全书》、《中老年保健全书》、《常见病预防全书》、《百病食疗妙方全书》、《食物保健全书》、《中华传统饮食宜忌全书》、《健康食谱全书》、《中国历代名医名方全书》、《民间治病绝招全书》、《健康忠告全书》、《健康四大基石》、《30天使体质强健》、《提高免疫力全书》、《糖尿病防治全书》、《保健按摩全书》、《按摩·针灸·

拔罐·刮痧治百病》、《新手妈妈育儿全书》、《新手妈妈怀孕40周》。

本书为《民间治病绝招全书》，集中国民间疗法之大成，不仅收录了历经数千年而不衰的民间验方，而且收录了近年来依据传统医学理论、结合现代科技而产生的新的民间疗法。不仅收集了中医传统疗法，而且还有一些少数民族的治病方法，令人耳目一新，大大增加了本书的学术价值、实用价值和收藏价值。

本书所收录的众多医方医术，来自于生活实践，取法于广大民间，古朴、简练、易学易用，而且疗效可靠。不仅可以疗疾祛病，还可以益寿强身。因此，本书不但可供医学工作者参考，也是广大传统医学爱好者的良师益友。

编写本套丛书时，我们力求做到科学准确、简明扼要、切合实际，以适合广大家庭使用。需要特别说明的是，本书为家庭实用参考性质图书，在实际诊疗及用药时，应在医生指导下进行。

编 者

2003.6

目 录


第一章 丸散膏汤民间秘方	(1)
一、汤剂	(3)
二、散剂	(15)
三、丸剂	(41)
四、膏剂	(62)
第二章 茶酒醋油民间秘方	(71)
一、酒剂	(73)
二、醋剂	(84)
三、茶剂	(91)
四、油剂	(98)
五、脏器疗法	(99)
第三章 民间食疗秘方	(103)
一、食物疗法	(105)
二、药粥疗法	(111)
三、羹、汤、饮治百病	(120)
四、药膳疗法	(129)
五、药饭疗法	(136)

第四章 民间药物外治绝招	(139)
一、敷贴疗法	(141)
二、薄贴疗法	(143)
三、敷脐熨脐疗法	(148)
四、药浴疗法	(151)
五、滴鼻、滴耳疗法	(159)
六、灌肠疗法	(162)
七、泥疗	(165)
八、药枕疗法	(167)
第五章 祛病神针——民间诸针刺法	(171)
一、毫针刺法	(173)
二、镵针刺法	(175)
三、芒针刺法	(176)
四、粗针刺法	(177)
五、火针刺法	(179)
六、三棱针刺法	(181)
七、蜂针刺法	(183)
第六章 民间灸疗绝招	(187)
一、艾卷灸法	(189)
二、天灸法	(192)
三、瘢痕灸法	(194)
四、隔物灸法	(196)
五、灯火灸法	(200)

第七章 民间拔罐秘术	(203)
一、火罐疗法	(205)
二、针罐疗法	(207)
三、药罐疗法	(208)
四、抽气罐疗法	(210)
第八章 耳穴治病绝招	(213)
一、耳穴压迫法	(215)
二、耳针法 (耳毫针法)	(219)
三、耳穴埋针法	(222)
四、耳穴电刺激法	(224)
五、耳穴磁疗法	(226)
六、耳穴贴膏法	(229)
第九章 民间推拿疗法	(231)
一、头部按摩	(234)
二、躯干按摩法	(240)
三、手部按摩疗法	(247)
四、足部按摩疗法	(251)
五、捏脊疗法	(267)
第十章 其他民间疗法	(271)
一、刮痧疗法	(273)
二、竹管疗法	(279)
三、挑治疗法	(280)

目 录

四、磁疗法·····	(281)
五、振击疗法·····	(285)
第十一章 少数民族民间疗法·····	(287)
一、藏医油脂疗法·····	(289)
二、藏医灌肠法·····	(291)
三、傣医睡药疗法·····	(293)
四、傣医药浴疗法·····	(294)
五、傣医包药法·····	(297)
六、苗医掐蝶疗法·····	(299)
附录 人体经络穴位图·····	(302)



第一章

丸散膏汤 民间秘方



一、汤 剂

汤剂，古代称“汤液”，是将中药加水煎煮一定时间，或通过沸水浸泡，然后去渣取汁而成的液体中药制剂。汤剂是祖国医学使用最早、应用最广泛的一种剂型，也是目前中医临床使用最多、最广泛的一种剂型。

1. 四时感冒

(1) 【配方】防风 10 克，杏仁 10 克，紫苏 7.5 克，枳壳 7.5 克，荆芥、桔梗、甘草各 5 克，生姜二片，水煎服。

【主治】鼻塞严重，时流清涕，头痛，身热，恶寒，咳嗽。

(2) 【配方】藿香 10 克，白术 7.5 克，川朴 7.5 克，陈皮 5 克，腹皮、茯苓、扁豆、葛根各 15 克，滑石 25 克，甘草 5 克，水煎服。

【主治】身热恶寒，汗出而喘，烦渴，倦怠等。

(3) 【配方】羌活、防风、苍术、藁本各 7.5 克，茯苓 10 克，泽泻 10 克，陈皮 5 克，川芎 5 克，生姜二片，炙草 3.5 克，水煎服。

【主治】发热，头痛，咳嗽，身体痛等。

2. 咳 嗽

(1) 【配方】苏叶 5 克，薄荷 5 克，前胡 10 克，桔梗 7.5 克，杏仁 10 克，浙贝母 10 克，法半夏 10 克，水煎服。

【主治】鼻塞流涕，喉头作痒，咽喉间有一种热灼感。初

起咳黏液状白痰，或带泡沫，慢慢转为稠厚浓痰。

(2) 【配方】麻黄 3.5 克，光杏仁 15 克，浙贝母 15 克，炙草 5 克，水煎服。

【主治】怕冷发热，肩背手足酸痛，流涕，或喉痛，干咳，有时或咳浓痰。

(3) 【配方】嫩前胡 10 克，杏仁 15 克，桔梗 10 克，浙贝母 15 克，陈皮 5 克，法半夏 15 克，茯苓 15 克，炒白术 10 克，煨姜二片，水煎服。

【主治】久咳不愈，时好时坏，冬天加重，微有气喘，特别多痰，早起咳呕白痰白沫，平常怕冷。

3. 胃 病

4 (1) 【配方】制香附 10 克，苍术 7.5 克，陈皮 5 克，青皮 5 克，炒枳实 7.5 克，麦芽 15 克，槟榔 5 克，白寇壳 3.5 克，水煎服。

【主治】胃部作痛，或胀或闷，或呕吐吞酸，或不食，或便难，或得食则噎，或得食则反剧。

(2) 【配方】炒查肉、姜半夏、茯苓、炒白术各 10 克，炒橘红 5 克，炒玫牙 7.5 克，莱菔子 7.5 克，水煎服。

【主治】因脾胃不和胃痛，消化不良者。

(3) 【配方】法半夏 10 克，陈皮 10 克，草寇仁、川朴、淡吴萸各 3.5 克，干姜 2.5 克，水煎服。

【主治】外感凉风，内伤生冷，胃脘卒然作痛。

(4) 【配方】台党、炒白术、茯苓各 10 克，炙草 3.5 克，陈皮 7.5 克，春砂仁 3.5 克，水煎服。

【主治】饮食不思，别无他病，大便软，面色青白。

4. 呕 吐

(1) 【配方】姜半夏 15 克，生姜三片，炒白术 10 克，老苏梗 10 克，砂仁 3.5 克，水煎服。

【主治】喜热恶寒，四肢不温，或觉咽酸，吐出之物或酸或臭。

(2) 【配方】葛根、茯苓、法半夏各 10 克，竹菇 15 克，黄连 1.5 克，陈皮 3.5 克，炒山栀 5 克，杷叶 7.5 克，生姜二片，鲜芦根一尺，水煎服。

【主治】呕吐，喜冷恶热，烦躁口渴，脘大而快。

(3) 【配方】柴胡、当归、酒炒白芍、茯苓、炒白术各 5 克，炙草 3.5 克，炒黄连 2 克，薄荷 1 克，煨姜二片，淡吴萸 3.5 克，水煎服。

【主治】口中不时吐出酸水。

(4) 【配方】焦白术 7.5 克，党参 5 克，赤苓 10 克，炒枳壳 5 克，广陈皮 5 克，生姜三片，水煎服。

【主治】呕出苦水。

5. 腹 泄

(1) 【配方】用桂枝 3.5 克，炒白芍 15 克，川朴、木香、广陈皮各 5 克，煨姜三片，水煎服。

【主治】泄泻，腹中隐隐中痛，小便不减，手足冷。

(2) 【配方】附子 7.5 克，炒白术 10 克，当参 10 克，干姜 2.5 克，炙草 5 克，广木香 3.5 克，水煎服。

【主治】腹胀泄泻，食即呕吐，或泄泻清水，腹中攻刺作痛，雷鸣，米饮不化。

(3) 【配方】补骨脂 10 克，五味子 5 克，淮山 15 克，茯苓 15

克，山茱萸 10 克，上肉桂 2 克，茴香 2.5 克，粟子十粒，水煎服。

【主治】五更天将明时，必洞泄二三次。

(4) 【配方】附片 7.5 克，干姜 3.5 克，炙甘草 3.5 克，炒白术 7.5 克，茯苓 10 克，水煎服。

【主治】泄泻，水谷不化，手脚指冷。

6. 便 血

(1) 【配方】当归 100 克，厚朴 4 克，枳实 4 克，大黄 4 克，明粉 3.5 克，水煎服。

【主治】血从肛门而下，初起者宜。

(2) 【配方】灶心土 40 克，炙草 10 克，干地黄 15 克，白术 7.5 克，炮姜炭 4 克，阿胶 10 克，黄芩炭 7.5 克，阿胶另溶，水煎药冲后服。

【主治】先便秘，后便血。

(3) 【配方】炒黑豆 15 克，酒炒地黄、酒制当归、酒浸白芍、炙草各 5 克，炮姜炭、肉桂去皮、炙甘草、蒲黄炭各 2.5 克，研末，每用 10 克，用下药煎汤调服，乌药 7.5 克，制香附 15 克，水煎服。

【主治】便血多在粪后，血色浊而黯。

(4) 【配方】熟地 15 克，酒归身、益智仁、炙草、升麻各 1.5 克，柴胡 2.5 克，苏木 0.5 克，藁本 1 克，水煎，午饭前服。

【主治】时时腹痛，大便时泄时闭，下血鲜红。

7. 疰 疾

(1) 【配方】柴胡、黄芩、苍术各 7.5 克，川朴、陈皮、槟榔、

青皮各5克，法半夏10克，茯苓10克，炙草3.5克，生姜三片，水煎服。

【主治】寒热交作，起止定时，先寒战而后发热。

(2) 【配方】柴胡7.5克，党参、炙芪、归身、法半夏、炒白术各10克，陈皮5克，炙草5克，水煎服。

【主治】疟日久，时发不愈。

(3) 【配方】柴胡7.5克，法半夏10克，紫苏4克，川芎7.5克，羌活4克，香白芷3.5克，细辛1.5克，槟榔5克，生姜二片，水煎服。

【主治】烦躁头痛，恶寒自汗，先热后寒。

(4) 【配方】炙黄芪7.5克，炒白术7.5克，炙鳖甲50克，党参、当归、白茯苓、炒白芍各10克，炙草5克，川芎5克，老熟地15克，肉桂1.5克，水煎服。

【主治】久疟成虚，或虚人患疟，寒热甚微，或发于昼，或作于夜，饮食不思，气虚多汗。

(5) 【配方】柴胡7.5克，桂枝3.5克，川朴4克，法半夏7.5克，炒黄芩5克，干姜2.5克，炙草5克，虾牡蛎15克，花粉5克，水煎服。

【主治】疟来寒多微有热，或但寒无热，腰背头颈疼痛。

8. 痢 疾

(1) 【配方】木香5克，罌粟壳、炙草、诃子、煨肉果各3.5克，当归5克，水煎服。

【主治】痢疾日久，症转虚寒，脉小者。

(2) 【配方】木香5克，焦白术10克，川朴4克，砂仁3.5克，炮姜3.5克，煨肉寇4克，水煎服。

【主治】痢下白如鼻涕，或如鱼脑。