

新编现代生活系列丛书

民间秘传偏方



祖国的传统医学博大精深，在浩如烟海的名医名方和民间验方中，有许多单方、偏方和小秘方非常适合家庭操作，当您头痛脑热或病后调养时，它们都是非常理想的选择，有时它的神奇疗效甚至超出您的想象。



中国社会出版社

民间

秘传偏方

纪丹丹 主编

中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

民间秘传偏方/纪丹丹主编. —北京: 中国社会科学出版社, 2004, 8
(新编现代生活系列丛书)

ISBN 7-5087-0191-7

I. 民… II. 纪… III. 土方—汇编 IV. R289. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 078429 号

民间秘传偏方

(新编现代生活系列丛书)

主 编: 纪丹丹

责任 编: 李安刚

出 版: 中国社会科学出版社

封面设计: 潘 江

发 行: 新华书店

印 刷: 北京顺义康华福利印刷厂

版 次: 2004 年 10 月第 1 版

印 次: 2004 年 10 月第 1 次印刷

开 本: 850×1168 毫米 1/32

字 数: 3100 千字

印 张: 120

印 数: 1000 册

书 号: ISBN 7-5087-0191-7/R·39

定 价: 298 元 (全套共 10 册)

前 言

健康天使系列丛书自问世以来,受到广大读者的厚爱,其中《家庭医疗保健处方百科》一书更是受到读者的广泛好评。为答谢读者,我们又约请丛书的作者编写了这本汇集大量传统疗法和家庭良方的处方百科Ⅱ。

祖国的传统医学博大精深,在浩如烟海的名医名方和民间验方中,有许多单方、偏方和小秘方非常适合家庭操作,当您头痛脑热或病后调养时,它们都是非常理想的选择,有时它的神奇疗效甚至超出您的想象。传统医学强调标本兼治、扶正固本,并且强调治未病。要达到这一点,非常重要的一点就是找到致病的根源,辨证施治才能药到病除。书中我们针对每一种疾病的不同症型列举了许许多多种疗法,在每一种疗法中又根据病症的不同表现,提供多个方剂或方法以供读者辨证选用。

中医的治疗方法很多,其中很多疗法有着非常神奇的疗效,像本书选用的药茶疗法、饮食疗法、药酒疗法、敷药疗法、沐浴疗法、按摩疗法、气功疗法、拔罐疗法、刮痧疗法、艾灸疗法、足疗法等都是非常简便、实用、有效、适合家庭操作的自然疗法。我们方剂中所选药物,也多为常见药物或食品;所选处方,也多为单方验方或民间长期流传的偏方秘

方,它们组方简单、疗效可靠、容易操作,是家庭医疗的理想选择。

本书的编写得到了中医药界专家教授的支持与指导。

编 者

2004年7月



目 录

上 篇

常见病的家庭治疗

第一章 呼吸系统疾病

- | | | | |
|------------|-----|-----------|------|
| 支气管炎 | (3) | 肺气肿 | (14) |
| 肺炎 | (9) | | |

第二章 消化系统疾病

- | | | | |
|------------|------|-------------|------|
| 消化不良 | (16) | 痔疮 | (32) |
| 吸收不良 | (20) | 便秘 | (36) |
| 胀气 | (25) | 细菌性痢疾 | (41) |
| 水土不服 | (28) | | |

第三章 内分泌系统疾病

- | | | | |
|-----------|------|-----------|------|
| 脂肪肝 | (43) | 糖尿病 | (55) |
| 胆囊炎 | (46) | 痛风 | (60) |
| 胆结石 | (50) | | |



第四章 心、血管系统疾病

高血压	(64)	心肌梗塞	(80)
高血脂症	(70)	心肌炎	(83)
动脉硬化	(73)	贫血	(87)
心绞痛	(76)		

第五章 神经系统疾病

失眠	(91)	偏头痛	(98)
神经衰弱	(95)	老年性痴	(103)

第六章 免疫系统疾病

自体免疫失调	(106)	花粉过敏症	(111)
过敏症	(109)	慢性疲劳综合症	(112)

第七章 五官科疾病

结膜炎	(117)	牙周炎	(132)
青光眼	(121)	口腔溃疡	(134)
鼻窦炎	(123)	龋齿	(137)
咽喉炎	(126)	中耳炎	(139)
扁桃体炎	(129)		





第八章 泌尿系统疾病

泌尿系感染	(142)	肾结石	(162)
急性肾炎	(147)	前列腺炎	(166)
慢性肾炎	(152)	前列腺增生	(170)
尿毒症	(158)	阳痿	(175)

第九章 骨科疾病

颈椎病	(180)	风湿病	(187)
肩周炎	(183)	骨质疏松	(191)

第十章 皮肤科疾病

烧烫伤	(194)	痤疮	(203)
冻疮	(199)	脚气	(208)

第十一章 妇科疾病

痛经	(211)	不孕症	(227)
月经不调	(217)	乳腺增生	(230)
阴道炎	(221)	更年期综合症	(234)
盆腔炎	(223)		

第十二章 产科疾病

流产	(239)	产后缺乳	(251)
乳腺炎	(244)	产后保健	(254)
孕妇保健	(248)		





第十三章 儿科疾病

惊厥	(258)	儿童多动综合症	(266)
水痘	(262)		

第十四章 其他疾病

晕车	(269)	煤气中毒	(275)
中暑	(270)	酒精中毒	(277)
误吞异物	(274)	蚊虫叮咬	(279)

下 篇

天然药物与自然疗法

第一章 具有神奇疗效的天然药草

丹参	(283)	金银花	(294)
地黄	(284)	野菊花	(295)
当归	(285)	藏红花	(296)
何首乌	(287)	胖大海	(297)
黄芪	(288)	枸杞子	(298)
肉桂	(289)	芦荟	(299)
杜仲	(290)	白木耳	(300)
灵芝	(291)	珍珠	(301)
苦丁茶	(293)		





第二章 具有治疗保健作用的美味水果

桃子	(303)	石榴	(310)
荔枝	(305)	金橘	(311)
芒果	(306)	梨	(312)
柠檬	(307)	樱桃	(314)
苹果	(308)	柚子	(315)
山楂	(309)		

第三章 具有神奇疗效的干果

莲子	(317)	栗子	(321)
芡实	(318)	松子	(323)
白果	(319)	核桃仁	(324)
花生	(320)	榛子	(325)

第四章 具有治疗作用的蔬菜

菠菜	(327)	胡萝卜	(336)
芹菜	(328)	白萝卜	(338)
油菜	(330)	马铃薯	(339)
卷心菜	(331)	魔芋	(340)
茼蒿	(332)	竹笋	(341)
山药	(333)	洋葱	(343)
莲藕	(334)	冬瓜	(344)
莴苣	(335)	苦瓜	(345)





黄瓜	(347)	百合	(349)
扁豆	(348)	荸荠	(350)

第五章 具有养生保健功效的谷物

大豆	(352)	蚕豆	(353)
绿豆	(351)	豌豆	(354)
红小豆	(352)		

第六章 传统医疗保健方法

内功养功法	(358)	鼻疗法	(368)
提肾功疗法	(362)	敷药疗法	(369)
沐浴疗法	(364)	脐疗法	(370)



上篇

常见病的家庭治疗



第一章

呼吸系统疾病

支气管炎

支气管炎是一种常见的呼吸系统疾病,多由感染、物理、化学刺激或过敏反应等引起。多见于寒冷季节或气候突变时,临床上主要表现为咳嗽和咳痰。引起本病的病原体主要是病毒和细菌。临床上根据症状将它分为急性支气管炎和慢性支气管炎。

急性支气管炎起病较急,常先有急性上呼吸道感染症状,如鼻塞、流涕、咽痛、发热。当炎症累及气管、支气管粘膜时出现咳嗽、咳痰,咳嗽可为阵发性,也可终日咳嗽,早期痰量少,渐咳出粘液性或粘液脓性痰,咳痰量多,可有痰中带血,若伴支气管痉挛,可出现哮喘或喘息,呈阵发性咳嗽或发紧感。全身症状一般较轻微,可有低热、乏力等,症状可在4—5日内消退,咳嗽可持续数周。中医辨证将





其分为风寒咳嗽型、风热咳嗽型以及痰热郁肺型。

慢性支气管炎是指气管、支气管粘膜及其周围组织的非特异性炎症。临床上以咳嗽、咳痰或伴有喘息及反复发作的慢性过程为特点,严重时可并发慢性阻塞性肺气肿甚至慢性肺源性心脏病,常见于气候突变时。临床上,以40岁以上的中老年人多见。

支气管炎早期属中医的“咳嗽”范畴,后期出现肺气肿、肺心病属于“喘证”“肺胀”范畴。治疗上可分为急性、慢性,慢性又可分为单纯型、喘息型以及感染型。防治原则为控制感染,采用祛痰、镇咳、解痉、平喘、免疫治疗,消除诱发因素(如戒烟、防尘、防寒等)和增强体质,以提高抗病能力。食疗有一定辅助作用。

◆ 家庭治疗验方

急性病

起病较急,表现为急性上呼吸道感染症状,如鼻塞、流涕、咽痛、发热、咳嗽、咳痰,还可出现哮喘或喘息。治疗采用宣肺止咳化痰之方。

属风寒咳嗽型

宜宣肺寒止咳,可选用风寒感冒冲剂、半夏露冲剂、止嗽丸、川贝止咳露、杏仁止咳冲剂等。属风热咳嗽型宜宣肺清热止咳,可选用羚羊清肺丸、蛇胆川贝散、蛇胆陈皮末、止咳定喘丸、桑菊银翘散、银柴冲剂等。

属痰热郁肺型

宜清热化痰止咳,可选用橘红丸、牛黄蛇胆川贝液等。

清肺煎 百部10克,白前10克,款冬花15克,冬瓜仁15克,蜂房10克,半夏10克,水煎服。可化痰止咳。

可降气止咳饮 旋覆花10克(布包),款冬花10克,橘皮5克,水煎2次服,每日1剂,连服2—3天。可降气止咳。

三子养亲汤 苏子10克,白芥子10克,莱菔子12克,每日1剂,





水煎2次服,连服2—3天。能降气、除痰、定喘、止咳。

佛耳草汤 佛耳草15—30克,蕺菜15—30克,炙地龙12克,炙百部12克,车前草15克,川陈皮9克,炙甘草9克,水煎2次分服,每日1剂,功能镇咳平喘,清热化痰,主治慢性支气管炎。若寒甚者,加麻黄9克、紫苏9克以解散风寒,热甚者加薄草15—30克、半边莲15—30克清热解毒;湿甚者加苍术9克、川朴9克燥湿健脾;阴虚者加沙参15克、麦冬15克养阴清肺。

单纯型

表现为咳嗽,咯白色痰,咯痰后咳嗽缓解,无喘息或仅有轻微喘息,气急不明显,胸闷、口粘、苔厚白腻。治疗多采用止咳化痰之方。

化痰止咳散 百部10克,冬瓜仁15克,莱菔子10克,水煎服。可化痰止咳。

百部散 百部根500克,焙干研粉,炼蜜拌匀,饭后服半汤匙。用百部和蜜止咳力强。

猫眼草止咳片 猫眼草(去根)、葶苈子、沙参各等份,共研为细末,压成片剂,每片0.5—1克,每次服9—12克,每日3次,10天为一疗程。疗程之间停药7—10天。本方养阴、润肺、止咳。

桔梗甘草汤 桔梗、甘草各10克,以开水泡,代茶饮,每日1剂。可利咽止咳。

橘皮化痰汤 芥菜籽10克,萝卜籽15克,橘皮10克,甘草10克,水煎服。可降气、化痰、止咳。

喘息型

表现为咳嗽,咯白痰而粘稠,呼吸有哮鸣音,胸闷,或不能平卧,苔厚白滑。治疗多采用益气润肺、止咳平喘之方。

百合莲子羹 百合、莲子各30克,冰糖适量,加水煎煮后服用。可养阴润燥。

沙参润肺汤 灵芝15克,南沙参、北沙参各10克,百合15克,水煎服。能滋养肺阴、益气安神。





山药蔗汁汤 淮山药 60 克,捣烂加甘蔗汁半碗,放锅中隔水炖熟服用,每日 1 次,连服数日。可润肺止咳。

感染型

表现为咳嗽,咯黄痰,气急,口干,有或无发热,尿黄,舌红苔黄。治疗多采用清热解毒、润肺止咳之方。

枇杷白皮汤 桑白皮、枇杷叶各 18 克,水煎服。可润肺、清热、止咳。

清热润肺汤 黄芩、桑白皮各 12 克,贝母、瓜蒌仁各 10 克,桔梗 5 克,水煎服。能清热化痰、润肺止咳。

知芩清热煎 马兜铃 10 克,菊花 10 克,知母 12 克,黄芩 10 克,远志 10 克,水煎服。可清热解毒。

◆ 饮食疗法

饮食宜清淡 患病后要注意休息,早睡早起,避免劳累。患病期间应多喝水,饮淡茶水、姜糖水或冰糖梨水等。多吃新鲜蔬菜,如大白菜、菠菜、油菜、萝卜、西红柿等,以补充各种维生素。宜吃桔子、枇杷、梨、百合、莲子等具有止咳化痰作用的食物。

忌辛辣刺激性食物 忌食油腻、煎炸及海腥类食品,不吃辣椒、胡椒、蒜、葱等辛辣刺激性食物。忌烟、酒,以免刺激引起咳嗽。

食物不宜太咸 否则可致炎症的支气管粘膜更加水肿充血,加重刺激气管产生咳嗽、气喘等状况。

继发感染时进半流汁食物 多喝水,以湿化痰液,利于咳出,同时又可减轻消化道负担,有利于营养素的消化吸收。

◆ 食疗小偏方

用于急性支气管炎

枇杷叶粥 枇杷叶 10—15 克,粳米 100 克,冰糖适量。将枇杷叶用纱布包好放入砂锅内,加水 200 克煎至 100 克,去渣入粳米、冰

