

李家强
编著

民间医疗 特效妙方

修订版

500多条妙方，涵盖
内、外、妇、儿等多个学
科，让你体验民间医疗的
简、便、效、廉。

广东省出版集团
广东科技出版社
全国优秀出版社

民间医疗

特效

妙方

修订版

广东省出版集团
广东科技出版社
· 广州 ·

李家强
编著

图书在版编目 (CIP) 数据

民间医疗特效妙方 / 李家强编著. —2版 (修订本). —广州: 广东科技出版社, 2013.7 (2014.8重印)

ISBN 978-7-5359-6111-2

I. ①民… II. ①李… III. ①验方 IV. ①R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第055986号

责任编辑: 李 旻

封面设计: 李康道

责任校对: 吴丽霞

责任印制: 吴华莲

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

<http://www.gdstp.com.cn>

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

(南海区狮山科技工业园A区 邮政编码: 528225)

规 格: 889mm × 1 194mm 1/32 印张8.5 字数170千

版 次: 2013年7月第2版

2014年8月第2次印刷

定 价: 19.80元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



序

历史悠久的中医学，是我国优秀民族传统文化的重要组成部分。她既是独特的理论体系，又是一门实用的科学。几千年来，中医中药为中华民族的繁衍昌盛作出了巨大的贡献。

我国城乡广泛存在的民间中医生（包括个体中医及乡村中医），是中医界的一大群体。民间中医生及广大人民群众在长期临床实践中总结出来的丰富经验，是中医药宝库的重要组成部分。为了挖掘整理民间医疗经验的精华，《民间医疗特效妙方》一书的作者，通过科普报刊向广大民间医生及读者征集医疗经验，并经过反复筛选与论证，选取疗效确切、安全无副作用，且使用简便的疗法汇编成书，本书对广大群众防治疾病尤其是慢性病，将大有裨益。

《民间医疗特效妙方》一书的出版，将有助于引起医药界对民间医疗经验的重视，有助于民间医疗经验的总结与继承，有助于中医学的研究与发展。有鉴于此，故乐而为序。

广西中医药研究院院长

陈小刚

2013年元月于南宁

编者的话

祖国医学是一个伟大的宝库，应当努力发掘和提高。特别是民间医药界，更是“藏龙卧虎”，有些常见病甚至疑难杂病，“正规医院”的医生治不好，有些民间医生甚至老百姓用简易的方法却可以治愈。这便是民间医药的魅力所在。

为了更好地发扬民间医药的作用，启示后人，本书的编著者多年来为收集民间的特效医疗经验做了一些工作，如通过报刊向广大群众及民间医生约稿，请群众自荐药方，从而收集到大量民间医疗经验，然后选其精要在报刊上的医药卫生版刊登，经读者应用后再选取疗效最好的医疗经验及妙方，汇编成本书，奉献给广大读者。

本书分为民间特效医疗经验与民间妙方两大部分。本书所选的医疗经验及妙方，均为已在民间流传，经荐方者临床应用疗效较好的；或是荐方者从中医药古籍、文献或报刊中选取，经其验证疗效确切的。由于许多验方在报刊公布后经过众多病患者使用，并由编著者根据病患者的反馈意见加以整理修订，故比原方已有改进。因此，民间特效医疗经验仅注明原提供此方者的职业及所在地，民间妙方部分限于篇幅对此则予以省略。两部分的内容均以内科、儿科、妇产科、五官科、外科、皮肤科等临床学科作为分类，以方便读者阅读查找。

因水平所限，本书编写尚有不足之处，敬请广大读者批评指正。

编 者



目录

第一部分 民间特效医疗经验

一 内科

- | | |
|---------------|---------------|
| 青蒿外治发热症 /2 | 我是这样治愈肺结核的 /7 |
| 民间治中暑法 /2 | 紫金牛治肺结核 /7 |
| 大蒜头预防流感 /3 | 大蒜头治咯血 /8 |
| 夏季清热解毒佳品 | 治胃溃疡有妙法 /8 |
| ——蒲葛粥 /3 | 龙眼肉煮蛋治胃下垂 /9 |
| 支气管哮喘食疗三法 /3 | 用香烟灸五心穴治愈急性 |
| 吃烤橘治哮喘 /4 | 胃痛 /9 |
| 哮喘外治法 /5 | 食疗治虚寒腹痛 /9 |
| 中药治疗吸烟致咽喉不适 | 治腹泻简法 /10 |
| 咳嗽 /5 | 大飞扬草治湿热腹泻 /10 |
| 鸭蛋银耳治干咳、咽干 /5 | 大飞扬草治痢疾 /11 |
| 牛蒡子治风热咳嗽 /6 | 便秘常饮决明茶 /11 |
| 治感冒后顽咳简法 /6 | 简法治愈便秘 /11 |
| 丝瓜藤治久咳 /7 | 大枣巧治老人便秘 /12 |

- 快速通便法 /12
- 外出打工巧防水土不服 /13
- 止呃妙法 /13
- 按摩巧治打呃、手足抽搐 /14
- 韭菜子巧治老人顽固呃逆 /14
- 食疗治乙型肝炎 /15
- 治肝炎中药疗法 /15
- 治急性黄疸型肝炎一法 /16
- 治肝炎高转氨酶经验 /16
- 食疗治肝硬化腹水 /17
- 治神经衰弱法 /17
- 仙鹤草治眩晕 /17
- 治顽固性眩晕药枕 /18
- 治愈失眠有妙法 /18
- 含羞草治失眠 /18
- 龙眼树叶外洗治盗汗 /19
- 甘蔗叶治盗汗 /19
- 治面神经麻痹法 /20
- 治三叉神经痛法 /20
- 胡萝卜治糖尿病 /21
- 青柿子治甲状腺肿大 /21
- 治高血压食疗法 /21
- 搓足心治高血压 /22
- 用芹菜巧降血压 /22
- 治高血压头痛法 /22
- 洗足巧降血压 /23
- “降脂饮”治高脂血症 /23
- 阳痿外治法 /23
- 食疗治早泄 /24
- 中药外治早泄 /24
- 治少精不育有良方 /25
- 紫草治血精 /25
- 治房事后腹寒痛法 /26
- 自我按摩巧治前列腺炎 /26
- 夏枯草治前列腺增生 /27
- 南瓜子治前列腺增生 /27
- 刺猬皮巧治急性肾炎 /28
- 治肾结石有妙方 /28
- 车前草治尿路感染 /29
- 马鞭草巧治尿路感染 /29
- 田螺肉巧治尿闭 /30
- 竹桔饮治尿闭 /30
- 尿潴留外治法 /30
- 核桃仁治愈夜尿症 /31
- 赤小豆巧治血尿 /31
- 偏头痛外治法 /32
- 巧用雷公根治愈前额疼痛 /32
- 简法治腰痛 /32

- 猪腰巧治腰痛 /33
治腰痛三法 /33
治肾虚腰痛一法 /34
食疗治肾虚腰痛 /34
羊肾巧治肾虚腰痛 /35
民间治肾虚腰痛法 /35
风湿腰痛外治法 /36
治腰腿痛家庭中药外
 洗法 /36
食疗治老人肾虚脚痛 /36
治小腿肌肉痉挛方 /37
巧治夜睡抽筋 /37
泥鳅黄芪汤治老年人
 足痿 /38
搓涌泉穴可治足寒 /38
坐骨神经痛民间疗法 /39
强筋壮骨酒 /39
冬令补药“狗骨酒” /40
老年人保健浸足法 /41
中药洗足治病方 /41
鸽肉治愈五年顽疾 /41
常饮松叶茶有益健康 /42
人参莲子治病后体虚 /43
自制茶醋美容油 /44

二 儿科

- 民间外治小儿疾病三法 /45
脐疗法治胎黄 /45
鲜羊奶巧治婴儿咳喘 /46
中药外敷治小儿高热
 抽搐 /46
四叶饮治小儿夏季热 /47
治小儿夜啼法 /47
治小儿厌食症二法 /47
五指毛桃治小儿厌食
 疗效好 /48
治小儿疳积法 /49
民间食疗治小儿疳积 /49
番桃叶治小儿腹泻 /50
艾叶炒米治愈婴儿顽泻 /50
猪肾治遗尿 /51
玉米须治小儿尿频 /51
小儿蛲虫病民间外治法 /51
敷贴治小儿口角流涎 /52
治婴儿口腔炎方 /53
治儿童风疹良方 /53

巧治婴儿湿疹 /53
治尿布皮炎法 /54
治小儿皮下血肿法 /54

外洗治睾丸鞘膜积液 /55
妙治小儿疝气 /55

三 妇产科

黄花菜治妇科病 /56
鲫鱼治产后手臂痛 /56
中药外敷治痛经 /57
痛经外治法 /57
食疗治虚寒痛经 /58
丁癸草（人字草）治急性
 乳腺炎 /58
治乳腺炎法 /58
香附治乳腺增生症 /59

妇女阴痒外治法 /59
食疗治子宫下垂 /59
升麻治子宫脱垂 /60
治慢性宫颈炎法 /60
巧用六神丸治阴道炎 /60
紫草治阴道炎 /61
产后缺乳外治三法 /61
中草药巧治“奶疮” /62
治妇女放环后腹痛法 /62

四 五官科

草药治愈鼻炎 /64
按摩治过敏性鼻炎 /65
“蜜饮茶”治愈慢性
 咽炎 /65
老丝瓜治咽喉炎 /66
巧治急性扁桃体炎 /66
三味草药治愈扁桃体炎 /67

雪见草巧治扁桃体炎 /67
治急性扁桃体炎二法 /68
治红眼病方 /68
治麦粒肿法 /69
巧治电光性眼炎 /69
积雪草外治眼结膜炎 /70
治化脓性中耳炎法 /70

治慢性中耳炎法 /70

骨碎补治链霉素中毒性

耳聋 /71

核桃壳水治口腔溃疡 /71

白矾治愈口腔溃疡 /71

巧治嘴唇溃疡 /72

木菠萝叶烧灰可治口

角炎 /72

治牙痛有妙法 /72

民间治牙痛七法 /73

巧治老年虚火牙痛 /74

食疗治虚火牙痛 /74

简法治疗牙龈肿痛 /75

治牙周炎法 /75

五 外科、皮肤科

扭挫伤外治一法 /76

治扭伤简法 /76

腰扭挫伤的简易疗法 /77

蟹肉煮酒可治腰扭伤 /77

中药外敷治软组织损伤 /78

草药治踝关节扭伤 /78

冷浴震颤疗法治急性踝关节

扭伤 /79

栀子治关节筋骨损伤 /79

治臂痛法 /80

仙人掌治愈足跟痛 /80

陈醋熏泡脚治足跟痛 /81

姜黄巧治跌打肿痛 /81

蓖麻子治风湿痛 /82

民间治伤筋、骨折药膳 /82

石斑鱼促伤口愈合 /83

蒲公英巧治血泡 /83

芒硝治皮下瘀血及回乳 /83

药棉蘸酒敷法治愈轻度

烧伤 /84

人尿治烧伤 /84

治石灰烧伤法 /85

番茄巧治烫伤 /85

外敷药物拔刺法 /86

中药治鱼刺卡喉 /86

糯米治蜘蛛咬伤 /86

土法巧治蜈蚣咬伤 /87

解热止痛散治愈蜂蜇伤 /87

治隐翅虫皮炎法 /88

熏洗法治痔疮 /88

- 猪胆巧治痔疮 /88
- 提肛锻炼能防治痔疮 /89
- 蜂蜜配茶油治痔疮良方 /89
- 白及治肛裂 /90
- 熏洗法治男性尖锐湿疣 /90
- 中药外敷治急性皮肤病 /91
- 夏枯草治皮肤瘙痒 /91
- 治皮肤瘙痒有妙法 /91
- 冬天巧治皮肤瘙痒 /92
- 艾烟熏治手足脱皮 /92
- 蒜糊治手掌脱皮 /93
- 维生素C治愈手掌脱皮 /93
- 民间治无名肿毒偏方 /94
- 消痱三法 /94
- 治脓性指头炎方 /95
- 巧法治鸡眼 /95
- 针刺巧治鸡眼 /96
- 葱蒜花椒治鸡眼 /97
- 枣糊巧治手足开裂 /97
- 中药治落枕简法 /97
- 民间疗法巧治疗疮 /98
- 疗疮外治法 /99
- 凤仙花根外治指疔 /99
- 草药治疗疮疖肿 /99
- 疔疮外治法 /100
- 玉林正骨水治愈硬头
疔疮 /100
- 牛蒡芒硝治疖肿 /101
- 药浴治疖肿 /101
- 马齿苋治皮肤疖肿 /102
- 皮肤手足癣外治法 /102
- 治“鹅掌风”法 /102
- 银屑病的治法 /103
- 马齿苋治皲裂性手
足癣 /103
- 治“沙虫脚”方 /104
- 四环素软膏防治
“沙虫脚” /104
- 蚊香烟灰巧治
“沙虫脚” /104
- 韭菜巧治脚癣 /105
- 冬治脚气病疗效好 /105
- 醋精水巧治脚气病 /105
- 脚湿气外治法 /106
- 中草药防治“烂手
烂脚” /106
- 皮炎平霜治阴囊湿疹 /107
- 脓疱疮外治法 /107
- 草药巧治脓疱疮 /108
- 云南白药治黄水疮 /108

- | | |
|----------------|----------------|
| 鱼鳔草治带状疱疹 /108 | 民间治老年颈椎病 |
| 王不留行治带状疱疹 /109 | 疗法 /114 |
| 甘草治过敏性紫癜 /110 | 治输液性静脉炎方 /114 |
| “五白散”治青年 | 萝卜茎叶治疗冻疮 /115 |
| 黄褐斑 /110 | “十滴水”治愈冻疮 /115 |
| 自我按摩消除老年斑 /110 | 桂皮汤巧治冻疮 /116 |
| 蜂蜜人奶治愈汗斑 /111 | 茄菟巧治冻疮 /116 |
| 外治酒糟鼻 /112 | 白菖蒲外治疥疮 /117 |
| 五倍子治多发性 | 外洗治疥疮 /117 |
| 毛囊炎 /112 | 治脱发一招 /117 |
| 海带治下肢溃疡 /112 | 常吃红枣防落发 /118 |
| 熏洗治腱鞘炎 /113 | 偏方治愈脱发 /119 |
| 大蒜生姜治淋巴结结核 | 多吃植物油可减少 |
| 破溃 /113 | 头皮屑 /119 |
| 治骨质增生疼痛法 /113 | 治头痒头屑简法 /120 |

第二部分 民间妙方

一 内科

- | | |
|--------------|---------------|
| 冬季防治感冒法 /122 | 防中暑药茶六款 /123 |
| 治感冒方 /122 | 解暑药茶三款 /124 |
| 三味中药治愈体虚易 | 香薷饮治夏季感冒 /125 |
| 感冒 /123 | 解暑凉茶 /125 |
| 防治感冒药膳 /123 | 治咳嗽食疗方 /125 |

治秋燥干咳方 /126

治秋燥咳嗽食疗方 /126

自制杏仁止咳糖浆 /126

土法治疗百日咳 /127

治咳喘验方 /127

治气虚咳喘蜜饯 /127

治哮喘验方 /128

补虚平喘方 /128

治肺结核食疗方 /128

治肺结核药粥 /129

治老年肺气肿方 /129

治肝炎民间食疗法 /129

治慢性肝炎民间验方 /130

肝炎食疗药膳药茶 /130

降转氨酶食疗方 /131

降转氨酶方 /131

泥鳅粉治慢性肝炎 /132

治黄疸方 /132

治肝肿大验方 /132

治肝硬化脾肿大 /132

治“伤食”简法 /133

治胃寒疼痛方 /133

参苓粥治虚寒胃痛 /134

治溃疡病药膳 /134

治胃溃疡验方 /135

治慢性胃炎、胃（肠）溃疡

药膳 /135

治急性胃肠炎方 /136

治慢性萎缩性胃炎方 /136

治腹泻方 /136

治老人腹泻食疗方 /136

治急性菌痢方 /136

治呃逆方 /137

巧治头风头痛 /137

治偏头痛方 /137

治肋肋胀痛方 /138

治肋间神经痛方 /138

治神经衰弱药膳 /139

神经衰弱食疗药膳 /139

治神经衰弱药枕 /140

花生叶治失眠 /140

治男性不育食疗方 /140

治阳痿验方 /141

阳痿食疗方 /142

补阳酒的制作 /142

雀卵羊肉汤治阳痿 /142

治遗精验方 /143

治遗精方 /143

治男子精少不育方 /143

治糖尿病食疗方 /144

治梅尼埃病方 /144

治自汗盗汗方 /144

- 治多汗验方 /145
治皮肤汗臭方 /145
治老年痴呆病方 /146
青蒿酿酒治疟疾 /146
治男性乳房发育方 /146
治急性膀胱炎方 /146
治急性尿潴留方 /147
治小便不通方 /147
淮山药治遗尿 /147
治高血压药茶 /147
降血压方 /148
治高血压外敷方 /149
治低血压眩晕食疗
药膳 /149
治血脂血症验方 /149
治血脂血症药粥 /150
治血管硬化方 /150
防治动脉硬化法 /150
醋水浴足软化动脉 /150
治冠心病药茶、药粥 /151
中药外治口眼歪斜 /151
乌发蜜膏 /151
乌发糯米药酒 /152
龟板酒治青年白发 /152
治青少年白发方 /152
治白发药膳 /153
中草药消毒防病方 /153
水灾后疾病的中药
预防 /154
苦丁茶药用民间验
方选 /155
生姜治病小验方 /156

二 滋补美容药膳

- 滋补气血药膳 /157
滋补食疗方选 /157
滋补食疗菜谱 /160
冬季滋补药膳 /161
春季滋补药粥 /161
食疗药粥 /162
夏季保健药粥 /162
滋补气血酒 /163
滋补药膏——红枣膏 /163
长寿滋补药糕 /164
家庭食疗糕点 /164
荠菜食疗药膳 /165
猪脑食疗药膳 /166
黄精滋补药膳 /166

- 鸡蛋食疗方 /167
 姜汁牛肉饭 /167
 黑米八宝粥 /168
 杞子糯米粥 /168
 何首乌煮鸡蛋 /168
 益母草鸡蛋汤 /169
 党参蛋 /169
 山药鸡蛋糊 /169
 羊肉杞子汤 /170
 药蒸母鸡 /170
 莲百煨瘦肉 /170
 首乌鸡 /171
 归参山药腰片 /171
 党参黄芪炖鸡 /171
 治贫血滋补药膳 /172
 瓜果美容法 /172
 冬瓜美容法 /173
 滋补美容药膳 /174
 美容药膳 /175
 美容祛皱药膳 /175
 皮肤防皱验方 /176
 美容兔肉汤 /176
 当归美容方 /176
 柠檬美容法 /177
 自制护肤油膏 /177
 自制润肤洗浴粉 /177
 淘米水可护肤 /177
 滋补常春酒 /178
 妇女补血美颜粥 /178

三 儿科

- 治小儿感冒外洗方 /179
 治小儿暑热症验方 /179
 小儿暑热食疗方 /180
 金钱草治小儿夏季热 /180
 小儿咳喘食疗方 /180
 治小儿百日咳方 /181
 治小儿百日咳药粥 /181
 治小儿泄泻验方 /182
 葡萄叶治小儿腹泻 /183
 土茯苓治婴儿腹泻 /183
 茯苓粉治儿童腹泻 /183
 治小儿腹泻敷脐方 /184
 治小儿秋季腹泻验方 /184
 小儿腹泻外治方 /184
 马鞭草（铁扫帚）治婴幼儿
 急性胃肠炎 /185

- | | |
|----------------------|----------------|
| 治小儿遗尿验方 /185 | 小儿脱肛外治方 /189 |
| 治小儿夜啼良方 /186 | 婴儿湿疹外治方 /189 |
| 治小儿疳积药膳 /186 | 治婴儿尿布疹验方 /190 |
| 小儿助长药膳三款 /187 | 治儿童脓疱疮验方 /190 |
| 治小儿厌食、消化不
良方 /187 | 治小儿天疱疮单方 /191 |
| 治小儿盗汗方 /188 | 云南白药治婴儿脐炎 /191 |
| 治小儿流涎方 /188 | 治新生儿脐炎方 /191 |
| 复方鲜竹芯治小儿
惊风 /188 | 民间防治痄子妙法 /191 |
| 治小儿化脓性中耳
炎方 /189 | 小儿热痲饮食疗法 /192 |
| | 儿童保健药膳 /192 |

四 妇 产 科

- | | |
|----------------|---------------|
| 乳痛民间验方 /194 | 治霉菌性阴道炎方 /200 |
| 乳风散治乳头皲裂 /195 | 治宫颈糜烂方 /200 |
| 巧治乳头皲裂 /196 | 治外阴白斑洗液 /201 |
| 治痛经经验方 /196 | 治复发性流产药膳 /201 |
| 治痛经药膳 /197 | 健脾保胎粥 /202 |
| 治闭经药膳 /197 | 治妊娠呕吐药膳 /202 |
| 鸡冠花治月经过多 /198 | 产妇通乳方 /203 |
| 治子宫出血药膳四款 /198 | 治产后虚弱方 /203 |
| 乌贼骨炖乌鸡治崩漏 /199 | 治产后贫血验方 /204 |
| 治外阴瘙痒法 /199 | 治产后便秘验方 /204 |
| 治尿路感染方 /200 | 治更年期综合征方 /204 |

五 五官科

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 治中耳炎验方 /205 | 维生素C治口疮有特效 /210 |
| 治突发性耳聋方 /205 | 治复发性口疮方 /211 |
| 治鼻炎验方 /206 | 治烂口角简法 /211 |
| 治慢性鼻炎单方 /206 | 甘草治口腔血泡 /211 |
| 治过敏性鼻炎方 /206 | 牙龈出血漱口方 /212 |
| 治青少年近视方——增视散 /207 | 治龋齿疼痛方 /212 |
| 治青少年近视药丸 /207 | 黄牙变白法 /212 |
| 治视疲劳方 /207 | 醋除牙齿烟垢 /213 |
| 治红眼病验方 /208 | 治咽喉炎方 /213 |
| 治急性眼结膜炎方 /208 | 盐水漱口可治咽喉疼痛 /213 |
| 治眼睛睑缘炎洗方 /209 | 治鱼骨鲠喉良法 /214 |
| 治眶上神经痛方 /210 | 治急性扁桃体炎方 /214 |
| 治麦粒肿小偏方 /210 | |
| 治口疮含漱方 /210 | |

六 外科

- | | |
|----------------|----------------|
| 治风湿性关节炎验方 /215 | 治闪腰岔气方 /218 |
| 巧治风湿性关节炎 /215 | 跌打肿痛外治方 /218 |
| 风湿痹痛外洗方 /216 | 治肩、膝关节疼痛方 /218 |
| 自制风湿药酒 /216 | 樟脑治外伤疼痛 /219 |
| 治类风湿关节炎方 /216 | 治踝关节扭伤方 /219 |
| 治扭挫伤方 /217 | 治腰扭伤方 /219 |