

「 特效妙方 民间医疗

李家强 编著

广东科技出版社

民间医疗特效妙方

李家强 编著

广东科技出版社
·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

民间医疗特效妙方/李家强编著. —广州: 广东科技出版社, 2003.7

ISBN 7-5359-3311-4

I. 民… II. 李… III. 验方 - 汇编 IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 018458 号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮编: 510075)

E - mail: gdlkjzbb@21cn. com

http: //www. gdstp. com. cn

经 销: 广东新华发行集团

排 版: 广东科电有限公司

印 刷: 广东省肇庆市科建印刷有限公司

(广东省肇庆市星湖大道 邮编: 526060)

规 格: 787mm×1 092mm 1/32 8.5 印张 字数 170 千

版 次: 2003 年 7 月第 1 版

2003 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 1~6 000 册

定 价: 15.00 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，是我国优秀民族文化的重要组成部分。她既有独特的理论体系，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。

广西中医药研究所所长

陈小刚

2003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了。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。由于许多验方已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·····	(3)
民间治中暑法·····	(3)
大蒜头预防流感·····	(4)
夏季清热解毒佳品——蒲葛粥·····	(4)
支气管哮喘食疗三法·····	(4)
吃烤桔治咳嗽·····	(5)
哮喘外治法·····	(6)
中药治疗吸烟致咽喉不适咳嗽·····	(6)
鸭蛋银耳治干咳嗽干·····	(6)
牛蒡子治风热咳嗽·····	(7)
治感冒后顽咳简法·····	(7)
丝瓜藤治久咳·····	(7)
我是这样治愈肺结核的·····	(8)
紫金牛治肺结核·····	(8)
大蒜头治咯血·····	(8)
治胃溃疡有妙法·····	(9)
桂圆煮蛋治胃下垂·····	(9)
用香烟灸五心穴治愈急性胃痛·····	(10)
食疗治虚寒腹痛·····	(10)

治腹泻简法	(10)
大飞扬草治湿热腹泻	(11)
大飞扬草治痢疾	(11)
便秘常饮决明茶	(11)
简法治愈便秘	(12)
大枣巧治老人便秘	(12)
快速通便法	(13)
外出打工巧防“水土不服”	(13)
止呃妙法	(14)
按摩巧治打呃、手足抽搐	(14)
韭菜子巧治老人顽固呃逆	(15)
食疗治乙型肝炎	(15)
治肝炎中药疗法	(16)
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	(18)
治顽固性眩晕药枕	(18)
治愈失眠有妙法	(18)
含羞草治失眠	(19)
龙眼树叶外洗治盗汗	(19)
甘蔗叶治盗汗	(20)
治面神经麻痹法	(20)
治三叉神经痛法	(20)
红萝卜治糖尿病	(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，真灵	(22)
用芹菜巧降高血压	(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)
南瓜籽治前列腺增生	(27)
刺猬皮巧治急性肾炎	(27)
治肾结石有妙方	(28)
车前草治尿路感染	(28)
马鞭草巧治尿路感染	(29)
田螺肉巧治尿闭	(29)
竹桔饮治尿闭	(29)
尿潴留外治法	(30)
核桃仁治愈夜尿症	(30)
赤小豆巧治血尿	(31)
偏头痛外治法	(31)
巧用雷公根治愈前额头痛	(31)
简法治腰痛	(32)

猪腰巧治腰痛	(32)
治腰痛三法	(33)
治肾虚腰痛一法	(33)
食疗治肾虚腰痛	(33)
羊肾巧治肾虚腰痛	(34)
民间治肾虚腰痛法	(34)
风湿腰痛外治法	(35)
治腰腿痛家庭中药外洗法	(35)
食疗治老人肾虚脚痛	(35)
治小腿肌肉痉挛方	(36)
巧治夜睡抽筋	(36)
泥鳅黄芪汤治老年人足痿	(37)
搓涌泉穴可治足寒	(37)
坐骨神经痛民间疗法	(38)
强筋壮骨酒	(38)
冬令补药“狗骨酒”	(39)
老年人保健浸足法	(39)
中药洗足治病方	(40)
鸽肉治愈五年顽疾	(40)
常饮松叶茶有益健康	(41)
人参莲子治病后体虚	(42)
自制茶醋美容油	(42)

二、儿科

民间外治小儿疾病三法	(44)
脐疗法治胎黄	(44)
鲜羊奶巧治婴儿咳嗽	(45)
中药外敷治小儿高热抽搐	(45)

四叶饮治小儿夏季热	(46)
治小儿夜啼法	(46)
治小儿厌食症二法	(46)
五指毛桃治小儿厌食疗效好	(47)
治小儿疳积法	(47)
民间食疗治小儿疳积	(48)
番桃叶治小儿腹泻	(48)
艾叶炒米治愈婴儿顽泻	(49)
猪肾治遗尿	(49)
玉米须治小儿尿频	(50)
小儿蛲虫病民间外治法	(50)
敷贴治小儿口角流涎	(51)
治婴儿口腔炎方	(51)
治儿童风疹良方	(51)
巧治婴儿湿疹	(52)
治尿布皮炎法	(52)
治小儿皮下血肿法	(53)
外洗治睾丸鞘膜积液	(53)
妙治小儿疝气	(53)

三、妇产科

黄花菜治妇科病	(55)
鲫鱼治产后手臂痛	(55)
中药外敷治痛经	(56)
痛经外治法	(56)
食疗治虚寒痛经	(56)
丁癸草（人字草）治急性乳腺炎	(57)
治乳腺炎法	(57)

香附治乳腺增生症	(58)
妇女阴痒外治法	(58)
食疗治子宫下垂	(58)
升麻治子宫脱垂	(59)
治慢性宫颈炎法	(59)
巧用六神丸治阴道炎	(59)
紫草治阴道炎	(60)
产后缺乳外治三法	(60)
中草药巧治“奶疮”	(60)
治妇女放环后腹痛法	(61)

四、五官科

我是这样治愈鼻炎的	(62)
按摩治过敏性鼻炎	(63)
“蜜饮茶”治愈慢性咽炎	(63)
老丝瓜治咽喉炎	(64)
巧治急性扁桃体炎	(64)
三味草药治愈扁桃体炎	(65)
雪见草巧治扁桃体炎	(65)
治急性扁桃体炎二法	(65)
治红眼病方	(66)
治麦粒肿法	(66)
巧治电光性眼炎	(67)
积雪草外治眼结膜炎	(67)
治化脓性中耳炎法	(68)
治慢性中耳炎法	(68)
骨碎补治链霉素中毒性耳聋	(68)
核桃壳水治口腔溃疡	(69)

白矾治愈口腔溃疡	(69)
巧治嘴唇溃疡	(69)
木菠萝叶烧灰可治口角炎	(70)
治牙痛有妙法	(70)
民间治牙痛七法	(70)
巧治老年虚火牙痛	(71)
食疗治虚火牙痛	(72)
简法治疗牙龈肿痛	(72)
治牙周炎法	(72)

五、外科、皮肤科

扭挫伤外治一法	(74)
治扭伤简法	(74)
腰扭挫伤的简易疗法	(75)
蟹肉煮酒可治腰扭伤	(75)
中药外敷治软组织损伤	(76)
草药治踝关节扭伤	(76)
冷浴振颤疗法治急性踝关节扭伤	(77)
栀子治关节筋骨损伤	(77)
治臂痛法	(78)
仙人掌治愈足跟痛	(78)
陈醋熏泡脚治足跟痛	(79)
姜黄巧治跌打肿痛	(79)
蓖麻子治风湿痛	(79)
民间治伤筋、骨折药膳	(80)
石斑鱼促伤口愈合	(80)
蒲公英巧治血泡	(80)
芒硝治皮下瘀血及回乳	(81)

我是这样治愈轻度烧伤的	(81)
人尿治烧伤	(82)
治石灰烧伤法	(82)
番茄巧治烫伤	(83)
外敷药物拔刺法	(83)
中药治鱼刺卡喉	(83)
糯米治蜘蛛咬伤	(84)
土法巧治蜈蚣咬伤	(84)
一角钱药治愈蜂蜇伤	(85)
治隐翅虫皮炎法	(85)
熏洗法治痔疮	(85)
猪苦胆巧治痔疮	(86)
提肛锻炼能防治痔疮	(86)
蜂蜜配茶油治痔疮良方	(87)
白芨治肛裂	(87)
熏洗法治男性尖锐湿疣	(87)
中药外敷治急性皮肤病	(88)
夏枯草治皮肤瘙痒	(88)
治皮肤瘙痒有妙法	(89)
冬天巧治皮肤瘙痒	(89)
艾烟熏治手足脱皮	(89)
蒜糊治手掌脱皮	(90)
维生素 C 治愈手掌脱皮	(90)
民间治无名肿毒偏方	(91)
消痱三法	(91)
治脓性指头炎方	(91)
巧法治“鸡眼”	(92)

针刺巧治“鸡眼”	(93)
葱蒜花椒治“鸡眼”	(93)
枣糊巧治手足开裂	(94)
中药治落枕简法	(94)
民间疗法巧治疗疮	(94)
疗疮外治法	(95)
凤仙花根外治指疔	(96)
草药治疗疮疖肿	(96)
疖疮外治法	(96)
玉林正骨水治愈硬头疖疮	(97)
牛蒡芒硝治疖肿	(97)
药浴治疖肿	(98)
马齿苋治皮肤疖肿	(98)
皮肤手足癣外治法	(98)
治“鹅掌风”法	(99)
银屑病外治法	(99)
马齿苋治皲裂性足癣	(99)
治“沙虫脚”方	(100)
四环素软膏防治“沙虫脚”	(100)
蚊香烟灰巧治“沙虫脚”	(100)
韭菜巧治脚癣	(101)
冬治脚气病疗效好	(101)
醋精水巧治脚气病	(101)
脚湿气外治法	(102)
中草药防治“烂手烂脚”	(102)
我是这样治阴囊湿疹的	(103)
脓疱疮外治法	(103)

草药巧治脓疱疮	(103)
云南白药治黄水疮	(104)
鱼鳔草治带状疱疹	(104)
王不留行治带状疱疹	(105)
甘草治过敏性紫癜	(105)
“五白散”治青年褐斑	(106)
自我按摩消除老年斑	(106)
我是这样治愈汗斑的	(106)
外治酒糟鼻	(107)
五倍子治多发性毛囊炎	(108)
海带治下肢溃疡	(108)
熏洗治腱鞘炎	(108)
大蒜生姜治淋巴结核破溃	(109)
治骨质增生疼痛法	(109)
民间治老年颈椎病疗法	(109)
治输液性静脉炎方	(110)
萝卜茎叶治疗冻疮	(110)
“十滴水”治愈冻疮	(111)
桂皮汤巧治冻疮	(111)
茄莢巧治冻疮	(112)
白蔹蒲外治疥疮	(112)
外洗治疥疮	(112)
治脱发一招	(113)
常吃红枣防落发	(113)
偏方治愈脱发	(114)
多吃植物油可减少头皮屑	(115)
治头痒头屑简法	(115)

第二部分 民间妙方

一、内科

冬季防治感冒法	(118)
治感冒方	(118)
三味中药治愈体虚易感冒	(119)
防治感冒药膳	(119)
防中暑药茶六款	(119)
解暑药茶三款	(120)
香薷饮治夏季感冒	(121)
解暑凉茶	(121)
治咳嗽食疗方	(121)
治秋燥干咳方	(121)
治秋燥咳嗽食疗方	(122)
自制杏仁止咳糖浆	(122)
土法治疗百日咳	(122)
治咳嗽验方	(123)
治气虚咳嗽蜜饯	(123)
治哮喘验方	(123)
补虚平喘方	(124)
治肺结核食疗方	(124)
治肺结核药粥	(124)
治老年肺气肿方	(125)
治肝炎民间食疗法	(125)
治慢性肝炎民间验方	(126)
肝炎食疗药膳药茶	(126)
降转氨酶食疗方	(127)

降转氨酶方	(127)
泥鳅粉治慢性肝炎	(127)
治黄疸方	(127)
治肝肿大验方	(128)
治肝硬化脾肿大	(128)
治“伤食”简法	(128)
治胃寒疼痛方	(129)
参苓粥治虚寒胃痛	(129)
治溃疡病药膳	(130)
治胃溃疡验方	(130)
治慢性胃炎、胃（肠）溃疡药膳	(130)
治急性胃肠炎方	(131)
治慢性萎缩性胃炎方	(131)
治腹泻方	(131)
治老人腹泻食疗方	(132)
治急性菌痢方	(132)
治呃逆方	(132)
巧治头风头痛	(132)
治偏头痛方	(133)
治胁肋胀痛方	(133)
治肋间神经痛方	(134)
治神经衰弱药膳	(134)
神经衰弱食疗药膳	(135)
治神经衰弱药枕	(135)
花生叶治失眠	(135)
治男性不育食疗方	(135)
治阳痿验方	(136)