

主
编 / 彭胜杰

MINJIAN YANFANG MIAOFANG JINGCUI

民间验方妙方 精粹



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

彭胜杰 主编

刘忠宽 杨翠萍 副主编

民间验方妙方精萃

民间验方妙方精萃



人民军医出版社

图书在版编目(CIP)数据

民间验方妙方精萃/彭胜杰主编. —北京:人民军医出版社,
2004.3

ISBN 7-80194-174-8

I. 民… II. 彭… III. 验方-汇编 IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 113526 号

策划编辑:张怡泓 加工编辑:黄建松 责任审读:余满松
版式设计:周小娟 封面设计:龙 岩 责任监印:陈琪福
出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店
通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842
电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)
传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)
网址:www.pmmp.com.cn

印刷:三河市潮河印业有限公司 装订:三河市京兰装订有限公司
开本:850×1168mm 1/32
印张:4.875 字数:88 千字
版次:2004 年 3 月第 1 版 印次:2004 年 3 月第 1 次印刷
印数:0001~5000
定价:10.00 元

版权所有 侵权必究
购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换
电话:(010)66882585、51927252

内 容 提 要



本书是作者以大量报刊上刊登的民间验方、秘方、偏方为依据精选、归纳而成的。收入的方剂用药简单、取材简便、使用方便，其中大多数方剂为食疗方，具有经济、安全的特点。全书按专科划分为九章，各精选出数目不等的方剂，既可指导读者自疗常见病、多发病，还兼有平时饮食保健、防病养生的作用，内容实用、通俗易懂，适于广大群众阅读参考。

责任编辑 张怡泓 黄建松

作者
简介



彭胜杰，男，43岁，中国铁道建筑总公司北京铁建医院外科主任，主治医师。毕业于北京中医药大学，本科学历，学士学位。

彭胜杰主任医术高明，医风高尚，除在外科方面潜心钻研外，平时还喜欢收集和研究民间奇方异术，用来医治疑难杂症，为广大患者解除病痛之苦，颇有建树。

前 言

《民间验方妙方精萃》是从历年来全国各地多家医学杂志、报纸上刊登的具有疗效显著、方法简便的民间验方、偏方、秘方中筛选出来,经过精心整理、归类,汇编成书的。书中蕴涵着广大劳动人民长期与疾病作斗争的丰富经验,闪烁着中华民族智慧的光芒。在医药科技日新月异的今天,依然因其简便灵验而深受民众的厚爱。

本书分内、外、皮肤、眼科、口腔、耳鼻喉、传染、妇科及其他共九章,内容实用、通俗易懂,其中有些病名惯用民间的俗称,是为了方便患者查找,以便从中对症下药,治好疾病、减轻痛苦,如果能达到这种目的,将是我们莫大的欣慰。

在编写过程中得到了人民军医出版社的大力支持,借此表示衷心感谢。同时,还特向提供验方的作者和报道验方的报刊单位以及校审验方的专家表示衷心的感谢和崇高的敬意。

本书内容通俗易懂,叙述明确,适用于广大群众自我保健、治病的需要,同时也可作为医务人员临床治疗的参考。由于我们经验不足,水平有限,时间仓促,书中可能有许多不足之处,诚请读者谅解及批评指正。

编 者

2003年10月



目 录



第一章 内科 (1)

1. 治高血压 (1)
2. 治低血压 (4)
3. 治贫血 (5)
4. 治神经衰弱 (5)
5. 治中风后遗症 (6)
6. 治脑血栓 (7)
7. 治糖尿病 (7)
8. 治便秘 (11)
9. 治急、慢性胃炎 (16)
10. 治胃痛 (18)
11. 治胃、十二指肠溃疡 (20)
12. 治胃下垂 (21)
13. 治浮肿 (21)
14. 治呼吸困难 (22)
15. 治肺气肿 (22)
16. 治盗汗 (22)
17. 治气虚 (23)
18. 治打嗝 (23)





- 19. 治口干 (24)
- 20. 治脑萎缩 (25)
- 21. 治心慌 (25)
- 22. 治烧心 (26)
- 23. 治感冒 (26)
- 24. 治偏头痛 (28)
- 25. 治失眠 (29)
- 26. 治咳嗽 (31)
- 27. 治梅尼埃病 (35)
- 28. 治四肢冰冷 (36)
- 29. 治哮喘 (36)
- 30. 治乳糜尿 (40)
- 31. 治老年遗尿症 (40)
- 32. 治尿频 (41)
- 33. 治黄疸 (44)
- 34. 治肥胖症 (44)
- 35. 治冠心病 (44)
- 36. 治心绞痛 (44)
- 37. 治癫痫 (45)
- 38. 治痴呆症 (45)
- 39. 治肿瘤 (45)
- 40. 治腹泻 (46)
- 41. 治寄生虫感染 (49)
- 42. 治便血 (49)
- 43. 治肾炎 (50)
- 44. 治肺炎 (52)

45. 治尿道炎	(52)
46. 治肺气肿	(52)
47. 治胸膜炎	(53)
48. 治慢性支气管炎	(53)
49. 治高脂血症	(56)
50. 治面神经麻痹	(58)
51. 治中风休克	(58)
52. 治尿少症	(58)
53. 治尿血症	(59)

第二章 外科

1. 治尿石症	(60)
2. 治胆石症	(61)
3. 治胆囊炎	(62)
4. 治阳痿	(62)
5. 治龟头炎	(62)
6. 治睾丸炎	(62)
7. 治前列腺炎	(63)
8. 治前列腺增生	(63)
9. 治腰腿痛	(64)
10. 治坐骨神经痛	(64)
11. 治骨质增生	(65)
12. 治肋软骨炎	(66)
13. 治褥疮	(66)
14. 治冻疮	(67)
15. 治痔疮	(69)
16. 治脓疱疮	(72)





17. 治无名肿痛 (72)
18. 治毒蛇咬伤 (73)
19. 治淋巴结核 (73)
20. 治骨结核 (73)
21. 治蛇头疔 (73)
22. 治烧伤 (74)
23. 治外伤出血 (75)
24. 治跌打损伤 (75)
25. 治腿抽筋 (77)
26. 治外伤感染 (77)
27. 治脱肛 (77)
28. 治肩周炎 (78)
29. 治肌注后肿痛 (78)
30. 治颈椎病 (79)
31. 治股骨头坏死 (79)
32. 治甲沟炎 (79)
33. 治风湿性关节炎 (80)
34. 治腮痠 (81)
35. 治疝气 (81)
36. 治足垫 (82)
37. 治丹毒 (82)
38. 治落枕 (82)
39. 治腱鞘囊肿 (82)
40. 治汗足 (83)
41. 治足跟痛 (83)
42. 治鸡眼 (83)

43. 治眶上神经痛	(85)
44. 治三叉神经痛	(85)
45. 治四肢麻木	(85)
46. 治静脉炎	(85)
47. 治疗毒溃疡	(86)
48. 治毒疮	(86)
49. 治疔子	(86)
50. 治羊胡子疮	(86)
51. 治腋臭	(86)

第三章 皮肤科

1. 治皮肤癌	(87)
2. 治神经性皮炎	(87)
3. 治头皮屑	(88)
4. 治粉刺	(88)
5. 治瘰子	(88)
6. 治足癣	(90)
7. 治头癣	(93)
8. 治疥疮	(93)
9. 治蚊虫咬伤	(93)
10. 治皮肤瘙痒	(94)
11. 治黑痣	(96)
12. 治牛皮癣	(96)
13. 治脂溢性皮炎	(96)
14. 治皮肤干燥	(97)
15. 治皮肤癣	(97)
16. 治手癣	(97)





17. 治肛门瘙痒症	(98)
18. 治手脱皮	(98)
19. 治带状疱疹	(98)
20. 治湿疹	(99)
21. 治阴囊湿疹	(100)
22. 治荨麻疹	(100)
23. 治白癬风	(100)
24. 治疥子	(101)
25. 治鹅掌风	(101)
26. 治血疱	(101)
27. 治皲裂	(101)
28. 治脚臭	(102)
29. 治皮炎	(103)
30. 治灰指甲	(103)
31. 治雀斑	(103)
32. 治黄褐斑	(103)
33. 治老年斑	(104)
34. 治汗斑癣	(104)
第四章 眼科	(105)
1. 治眼疲劳	(105)
2. 治迎风流泪症	(105)
3. 治红眼病	(106)
4. 治青光眼	(107)
5. 治老年性白内障	(107)
6. 治夜盲症	(107)
7. 治晨起眼睑水肿	(107)

8. 治麦粒肿	(108)
---------------	-------

第五章 口腔科

(109)

1. 治牙周炎	(109)
2. 治口腔溃疡	(110)
3. 治牙龈炎	(111)
4. 治牙痛	(112)
5. 治单纯疱疹	(113)
6. 治牙龈出血	(113)
7. 治口臭	(114)
8. 治唇炎	(115)
9. 治牙质过敏	(115)
10. 治龋齿	(115)

第六章 耳鼻喉科

(116)

1. 治咽喉炎	(116)
2. 治耳软骨膜炎	(119)
3. 治外耳道积水	(119)
4. 治内耳眩晕症	(119)
5. 治老年人耳鸣	(120)
6. 治中耳炎	(120)
7. 治失音	(121)
8. 治耳聋	(122)
9. 治声带裂伤	(123)
10. 治鼻出血	(123)
11. 治急性鼻炎	(124)
12. 治萎缩性鼻炎	(124)
13. 治慢性鼻炎	(124)



14. 治变应性鼻炎 (125)
15. 治酒渣鼻 (125)
16. 治鼻塞 (125)
17. 治扁桃体周围脓肿 (126)
18. 治化脓性扁桃体炎 (126)

第七章 传染科 (128)

1. 治肝炎 (128)
2. 治红、白痢疾 (129)
3. 治肺结核 (130)

第八章 妇科 (131)

1. 治白带异常 (131)
2. 治阴道炎 (131)
3. 治急性乳腺炎 (132)
4. 治妇女不孕症 (133)
5. 治痛经 (133)
6. 治乳腺增生 (133)
7. 治乳腺癌 (133)
8. 治妇女血崩 (134)
9. 治外阴瘙痒 (134)

第九章 其他 (135)

1. 戒烟 (135)
2. 戒酒 (136)
3. 治晕车、船 (136)
4. 治轻、中度酒精中毒 (136)
5. 治白发 (138)
6. 治脱发 (138)



第一章 内 科

1. 治高血压

【方1】 在一暖瓶开水中加小苏打(面起子)30克,晚上睡觉前烫脚半小时,7天为1个疗程。

【方2】 元葱(洋葱)250克,水1000克。用沙锅文火煮1小时,剩下水和葱约500克,分2次喝水吃葱(两顿饭的中间)。7天为1个疗程。

【方3】 每次取鸡蛋1个,从小头打开,将蛋清倒出1/3,然后将7克桃仁研成面,放入鸡蛋里,用筷子拌均匀,再用黄豆秸火烧熟,待凉后一次吃下。每日早、晚各吃1枚,2周为1个疗程。

【方4】 干柳叶50克,小蓟30克,神曲10克,水煎后代茶饮,每日2剂,30天为1个疗程。多数患者在1个疗程内痊愈。以后可根据血压状况以此茶作巩固治疗。

【方5】 取鲜芹菜750克(除去黄叶),洗净后甩干水分,挤出汁液,稍加温,一次口服。



【方6】 冰糖 250 克，食醋 250 克，放在沙锅里用文火加热溶解，每日 3 次，每次 2 汤匙，饭后服，能降血压。

【方7】 西瓜皮、草决明各 8 克，水煎，当茶饮。

【方8】 干小蓟 500 克，带红皮生花生仁 500 克，白酒 250 毫升，米醋 1 000 毫升。用法：①将小蓟洗净切碎，加水 2 000 毫升，煎至 1 000 毫升，滤渣后浓缩至 500 毫升，装瓶备用；②花生仁、白酒、米醋，共装瓷坛内密封浸泡 70 天，即为“酒醋花生仁”及“花生酒”备用。

患者每天早晨吃酒醋花生 20 粒，晚上取小蓟汤 10 毫升，花生酒 10 毫升，加白开水 100 毫升对服，连服 30 天为 1 个疗程，一般服 1~3 个疗程可愈。

【方9】 黄精 20 克，夏枯草 15 克，益母草 15 克，车前草 15 克，稀莪草 5 克。先将上药用水浸泡 30 分钟，再煎煮 30 分钟，每剂煎 2 次，将 2 次煎液混合备用。每日 1 剂，早、晚分服。有清热平肝，通经利尿降压之效。

【方10】 鬼针草 50~100 克水煎饮之，随时服用，每日 1 剂。

【方11】 取鲜芹菜 500 克，茎叶一起洗净，晾干外表水分，切成 2 厘米左右的细段，较粗的芹菜茎可破开再切。加入适量面粉搅拌，使芹菜表面粘上薄薄一层面粉，但段与段互不粘连。蒸 15 分钟倒入盆内，加适量精盐趁热搅拌，稍晾一会儿。可根据个人口味，加入香油、味精、蒜汁或椒油，调拌后即可食用。有清热平肝、镇静利尿功效。适用于高血压病具有肝阳上亢表现者。无禁忌证，但一次不宜吃得过多，可少量长期食用。

【方12】 取花生米 200~300 克，新鲜大藕 4~6 节

(连节,重约1 000克),白糖适量,将鲜藕洗净,在全藕 1/5 处切断,将花生米灌入藕孔内,灌满后,把切下的藕盖在原切断处用竹签固定,放入锅内,加冷水浸没藕为宜。用中火烧煮 2~3 小时,至藕酥熟。食用时将藕切成厚片,每次 1 碗,每日 2 次。

【方 13】 夏枯草 30 克,益母草 30 克,玉米 30 克,冰糖 30 克。上述药材放入罐内,加清水 1 000 毫升浸泡 30 分钟,武火煮沸后改用文火煮 30 分钟,滤出药汁,加入冰糖,分 3 次饮用,每日 1 剂。

【方 14】 桑枝、桑叶、茺蔚子各 15 克,加清水约 2 000 毫升,煎 15 分钟,待温度适宜将足放入浸泡,可降血压。另备 1 暖瓶开水,稍凉即加。

【方 15】 将适量花生米(带红衣)浸入米醋中密封 1 周即可,每晚睡前取 3~5 粒嚼碎后服,连服 7 天即奏效。长期服用可使血压降低并趋稳定。

【方 16】 海带 30 克,草决明 15 克,水煎,吃海带饮汤。

【方 17】 鲜花生秧和花生叶各 330 克,水煎服,每日 3 次。

【方 18】 剥食葵花籽,每日早、晚各 1 把。同时取新鲜芹菜榨汁,早、晚各饮半杯。

【方 19】 向日葵托 1 个,红枣 20 个,将葵花托掰碎,与红枣同放沙锅内加清水 3 碗煎至 1 碗,饮汤吃枣。

【方 20】 川芎 12 克,菊花 20 克,地龙 10 克,川牛膝 15 克,夏枯草 30 克,地骨皮 15 克,玉米须 30 克。水煎服。平肝清热,通络止痛。