

中国民间 秘验偏方 大成

修订版

· 下 卷 ·

ZHONGGUO
MINJIAN MIYAN
PIANFANG
DACHENG

史书达 编著

内蒙古科学技术出版社

目 录

第十五篇 五官科疾病

- | | | | |
|--------------------|-----|------------------|-----|
| 沙 眼 | 862 | 麦粒肿(针眼) | 905 |
| 眼混浊 眼昏花 | 863 | 老年眼袋 | 907 |
| 老花眼 | 865 | 倒 睫 | 907 |
| 飞蚊症 | 873 | 眼蝇蛆病 | 908 |
| 瞳孔散大 | 875 | 眼中异物 | 908 |
| 视神经萎缩 | 875 | 耳膜穿孔 | 911 |
| 眼肌重症肌无力 | 876 | 中耳炎 | 911 |
| 眼睑抽搐(眼皮跳动) | 876 | 耳聋 耳鸣 | 919 |
| 眼底病(视网膜静脉堵塞) | 877 | 聋哑症 | 927 |
| 异状胬肉 | 877 | 虫入耳 | 928 |
| 烂眼边 | 878 | 鼻息肉(鼻痔) | 929 |
| 睑缘炎 | 878 | 鼻 炎 | 932 |
| 盐酸灼眼 | 879 | 过敏性鼻炎 | 936 |
| 红眼病(结膜炎) | 879 | 萎缩性鼻炎(臭鼻症) | 939 |
| 电光眼炎 | 884 | 鼻窦炎 | 941 |
| 近视眼 | 886 | 嗅觉丧失 | 944 |
| 白内障 | 892 | 鼻 衄 | 945 |
| 青光眼 | 897 | 鼻中生疮 | 953 |
| 双目失明 | 898 | 鼻前庭炎 | 954 |
| 云翳目疾 | 899 | 鼻蓄脓症 | 955 |
| 目中白点 | 900 | 鼻塞流水 | 955 |
| 夜盲症 | 900 | 鼻涕不止 | 955 |
| 迎风流泪 | 902 | 狗蝇入鼻 | 956 |
| 慢性泪囊炎 | 904 | 咽喉疾病 | 956 |

扁桃体炎(乳蛾)	965	牙龈炎	1012
失音症	968	牙龈萎缩	1012
骨哽(食道内异物)	974	除齿烟垢	1013
倒 牙	978	固牙法	1013
牙齿过敏	978	各种无痛拔牙法	1014
各种牙痛	979	口腔溃疡	1018
龋牙痛	997	烂嘴角	1029
风火牙痛	1003	口腔黏液腺囊肿	1030
肾虚牙痛	1008	嘴角干裂	1031
牙 衄	1009	口 臭	1031
慢性牙周炎	1010	舌 衄	1032
牙根尖周炎	1011	舌肿溃烂	1032
牙周脓肿	1011	舌出不收	1033
牙 疳	1011	重 舌	1034

第十六篇 骨伤科及风湿性疾病

类风湿性关节炎	1036	腰椎间盘突出	1144
风湿性关节炎	1047	腰椎管狭窄	1150
腰腿痛	1069	骨质增生	1150
肩周炎	1081	足跟骨刺与足跟痛	1156
腰肌劳损	1090	骨 折	1163
跌打损伤	1093	下颌关节脱位	1185
外伤出血	1104	肋软骨炎	1186
软组织损伤	1114	骨膜炎	1186
扭伤 岔气	1116	关节积液	1187
外伤性溃疡	1124	骨关节坏死	1188
内伤劳伤咯血	1126	骨髓炎	1190
脑震荡后遗症	1127	落 枕	1200
颈椎病	1129	腿抽筋	1202

第十七篇 儿科疾病

- | | | | |
|-----------------|------|------------------------|------|
| 小儿感冒 | 1210 | 小儿眨眼症 | 1250 |
| 小儿发热 | 1211 | 小儿中耳炎 | 1251 |
| 小儿上呼吸道感染 | 1214 | 小儿口腔炎 | 1251 |
| 小儿支气管炎 | 1215 | 小儿扁挑体炎(乳蛾) | 1254 |
| 小儿哮喘痰鸣 | 1216 | 白 喉 | 1255 |
| 小儿肺炎 | 1217 | 小儿流涎 | 1255 |
| 小儿咳嗽 | 1217 | 小儿疳腮 | 1257 |
| 百日咳 | 1219 | 小儿疝子 | 1265 |
| 小儿厌食症 | 1221 | 小儿皮肤瘙痒 | 1265 |
| 小儿重度营养不良 | 1222 | 小儿湿疹 | 1266 |
| 小儿缺锌综合征 | 1222 | 小儿带状疱疹 | 1266 |
| 小儿消化不良 积滞 | 1223 | 小儿尿布皮炎 | 1267 |
| 小儿疳积 | 1224 | 小儿脓疱疮(黄水疮) | 1267 |
| 小儿呕吐 | 1227 | 小儿暑疖 | 1268 |
| 小儿肚痛 | 1227 | 小儿水瘰 | 1269 |
| 小儿肠炎 | 1228 | 小儿水痘 | 1269 |
| 小儿腹泻 | 1229 | 小儿冻疮 | 1270 |
| 小儿痢疾 | 1233 | 小儿秃疮 | 1270 |
| 小儿便秘 | 1235 | 小儿脐 _疝 | 1271 |
| 小儿脱肛 | 1236 | 小儿肚脐出血 | 1271 |
| 小儿疝气 | 1238 | 小儿脐疮 | 1272 |
| 小儿蛔虫性肠梗阻 | 1240 | 小儿脱脐 | 1272 |
| 小儿胆道蛔虫 | 1241 | 小儿脐风 | 1272 |
| 小儿蛔虫蛻虫 | 1242 | 小儿脐感染 | 1273 |
| 小儿遗尿 | 1243 | 小儿麻疹 | 1273 |
| 婴儿癃闭 | 1247 | 小儿夜啼 | 1275 |
| 小儿急性肾炎 | 1248 | 新生儿不啼 | 1277 |
| 小儿赤眼 | 1249 | 小儿盗汗 | 1278 |
| 小儿夜盲 | 1249 | 小儿惊风(癫痫) | 1279 |

小儿病后不语	1282	小儿乙脑后遗症	1289
新生儿幽门痉挛	1282	小儿淋巴结核	1290
小儿梦游症	1283	小儿各型肝炎	1290
小儿生长痛	1283	小儿破伤风	1293
小儿肌性斜颈	1284	小儿淋巴结炎	1293
小儿麻痹后遗症	1284	小儿夏季热	1294
小儿摇头症	1285	小儿过敏性紫癜	1295
小儿阳强	1285	幼儿硬脑膜下积液	1295
小儿缩阴	1286	小儿先天性脑积水	1295
小儿阴疽	1287	小儿软骨症	1296
小儿阴茎肿	1287	女童性早熟	1296
小儿龟头炎	1287	小儿中药中毒	1297
小儿睾丸炎	1288	小儿误食异物	1297
小儿病毒性脑膜炎	1289	小儿气管异物	1298

第十八篇 妇科疾病

阴 痒	1300	经 闭	1323
阴部溃疡	1301	老年复经	1325
阴道炎	1301	不孕症	1325
子宫糜烂	1304	妊娠恶阻	1328
宫颈炎	1305	宫外孕孕	1329
盆腔炎	1306	胎位不正	1330
带下病	1307	早产与难产	1331
子宫肌瘤	1310	子痫(孕妇产前眩晕)	1332
子宫脱出	1311	习惯性流产	1333
子宫脱垂(下垂)	1312	助产妇顺产	1336
阴 吹	1313	死胎不下	1336
阴道出血	1313	胞衣不下	1337
崩漏(子宫出血)	1314	产后头痛	1338
月经不断	1318	产后身痛	1338
痛 经	1320	产后腹痛脚痛	1339
倒 经(吐衄)	1322	产后发热	1341

产前产后风	1341	乳头皲裂	1356
产后尿潴留	1343	缺乳症	1357
产后破伤风	1344	回 乳	1361
产后其他杂症	1344	妇女性冷淡	1362
乳腺炎(乳痈)	1346	妇女更年期综合征	1363
乳腺增生(乳癖)	1354	妇科其他杂症	1364

第十九篇 男性科疾病

阴囊湿疹	1368	早 泄	1386
阴茎肿胀	1370	不射精症	1387
龟头炎	1370	男子乳房发育症	1388
前列腺炎	1372	男性不孕症	1388
前列腺增生(良性肥大)	1375	缩阴症	1390
睾丸炎鞘膜积液	1381	阳 痿	1390
遗 精	1383	提高性功能诸法	1410

第二十篇 各种癌(瘤)疾病

脑 瘤	1424	皮肤癌	1451
唇 癌	1426	假黄色素瘤	1456
鼻咽癌	1426	恶性黑色素瘤	1457
喉 癌	1427	血管瘤	1458
淋巴结癌	1428	小腿乳头状癌	1458
肺 癌	1429	阴茎癌	1459
肝 癌	1432	乳腺癌	1460
食道癌	1435	子宫颈癌	1460
胃 癌	1443	绒毛膜癌	1463
膀胱癌	1447	恶性葡萄胎	1464
胰脏癌	1448	白血病(血癌)	1465
肠 癌	1449	艾滋病	1469
骨肉瘤	1450	癌性腹水	1470

各种癌性疼痛	1470	防治癌病综合资料	1475
--------------	------	----------------	------

第二十一篇 各种杂症

水土不服症	1500	解酒醉(酒中毒)	1506
男女交欢遗患	1501	食物过敏	1508
腹中入异物	1502	西药过敏	1510
中暑	1502	各种食物与药品中毒的解救 ...	1511
生男生女有方法	1503	各种危急重症救治法	1516

第二十二篇 五种治病神奇疗法

第二掌骨侧全息穴位神奇 诊疗法(简称“奇疗法”)	1528	艾灸治病神奇疗法	1543
神奇的醋蛋液及醋豆治病法 ...	1534	手脚穴位按摩治病法 与按摩工具	1545
神奇的尿疗法	1538		

第二十三篇 医学保健综合知识

中老年健康长寿奇方妙法	1580	各种西药品禁忌知识	1629
-------------------	------	-----------------	------

第二十四篇 附录

附录一	1664	附录八	1884
附录二	1674	附录九	1892
附录三	1712	附录十	1900
附录四	1721	附录十一	1901
附录五	1728	附录十二	1902
附录六	1741	附录十三	1903
附录七	1872		

沙 眼

2369. 我用自尿洗沙眼见奇效

大千世界无奇不有。十多年前,本人患沙眼严重,时患角膜炎,双眸血丝密布。祖母教我秘方用之,每天早晨用自己第一次小便洗眼,坚持数日,不医自愈。十多年来,一改视物朦胧、泪水涟涟的现象,且看物明亮,水窝眼随之消失。现在,写字看书,耳聪目明,爽快惬意。

尿,究竟有何功能,本人无法破译。小时候,只见害“痲病”的父亲,常常用小碗等着男孩“童尿”,视如珍宝地饮之,说是定神安心补肺。近年来,我把这一秘方教会许多人,有人害眼病,不去看医生,自尿洗眼,效果尤佳。可见,小便的药用价值不可低估,兴许它含有多种抗毒杀菌的成分,以毒攻毒。近年来我用心实践:手脚划了口子,自尿一冲;皮肤以及肛门瘙痒,自尿洗之;脚有疮、裂,自尿泡之,均见奇效。

百姓验证:湖北宜昌市胜利四路 565 号任传庚,男,67 岁,退休干部。他来信说:“我曾患老花眼(300 度)、沙眼,用本条方仅治疗半个月,双眼就不痒了,戴 200 度老花镜也能看书写字了。”

荐方人:江苏高邮市司徒乡 吕立中

2370. 用公鸡冠血点眼可治愈沙眼

配方及用法:公鸡冠血适量。用浸过食盐水的针刺破公鸡冠,让血滴进干净的小瓶内(一次放血够两天用即可)。用小竹棍蘸血,每日 3 次点眼,每次 2 滴,点后闭目 10 分钟,连点 15 天左右,沙眼即可治好。

百姓验证:侯某患沙眼,几年来到处求医,效果不佳。后来本村老中医介绍此方,试点公鸡冠血 10 多天,明显好转。经眼科大夫检查,沙眼基本痊愈。

荐方人:河南淮阳县曹河乡侯家村 侯新胜

2371. 祖传百年秘方治沙眼 7 天即愈

配方及用法:夜明砂 3 个,凤凰壳 6 只,草决 9 克,虫蛻 9 克。以米醋将药煎后洗眼,每天 2 次,7 天愈。

荐方人:曾清泉

引自:广西医学情报研究所《医学文选》

眼混浊 眼昏花

2372. 服用“消浊灵”片剂使我眼混浊状消失了

1982年,我患了双眼玻璃体混浊,右眼较重。虽然病情发展极为缓慢,但混浊仍有不良趋势,眼前有半透明絮状物游动,针尖大的黑点很多。作为眼科医师,我自知此病难治。我尝试过不少方法,没有什么起色。此病影响视力,可又没到必须手术的程度,怎么办?

根据我多年中西医结合的经验,试用“消浊灵”片剂改善自己的眼玻璃体混浊状况。服药2个月,双眼中央视野内的半透明絮状物消失,但右眼周边视野(上方)仍有少量黑色针尖大的小点。此效果使我禁不住提笔与同道切磋,愿为广大患者恢复眼睛的视力尽绵薄之力。

荐方人:空军大连医院主任医师 黄树春

2373. 我用自尿热洗眼治好双目模糊

去年夏季,我的双目模糊,视力减退,戴上300度的眼镜阅读报刊仍分辨不清字迹。到医院开了四瓶鱼肝油丸,服完后没有效果。

后来,我试探着小便时站在便池旁用“热尿”洗,每天早晚2次,百日后双目清晰,恢复了原状。(王九如)

百姓验证:新疆石河子造纸厂张德运来信说:“我的两眼经常视物模糊,用本条方治疗1个月就好了。”

引自:1997年1月2日《晚霞报》

2374. 我已近80岁仍保持良好视力全靠用自尿洗眼

我在20多年前就用尿洗眼,现在近80岁不但没有得过眼病,而且视力很好。一次眼底出血去医院检查,眼科主任检查得很仔细,检查后他很惊奇地说:“快80岁的人,眼能保持到这样程度,太不容易啦,实属罕见。”问我有什么良方,我说:“没有什么良方,就是用尿洗眼睛。”

尿是经过肾脏过滤的很干净的物质,它有消炎、解毒的作用,用尿洗眼很好,有科学道理,应该推广。

具体方法:早晨起床后接一杯尿(约300毫升),最好是去两头用中间的尿

段,先用清水洗净脸上的灰尘和“眵目糊”,然后把尿倒在手上,用另一手来洗脸,尽量使眼睁开,让尿冲进眼睑内,最后用清水再洗一下。

百姓验证:安徽铜陵县孝季 32 号楼伍海华,男,66 岁,教师。他来信说:“我用本条方治疗老花眼,使眼睛模糊症状消失,看报不用戴老花镜了。”

荐方人:黑龙江省勃利县中学 赵凤林

2375. 我用黑芝麻治好了眼睛昏花

人步入中老年,因肝肾逐渐虚弱,容易发生眼睛昏花。内经云:“视物不明肾气衰。”就指出了眼睛昏花的致病原理。

黑芝麻有补肝养血之功效,常吃可以补益肝肾。

吃法是:将黑芝麻炒后研粉,早晨起床后以及晚临睡时,各服一汤匙(约 20 克)。1980 年初,我年逾 50 岁时,眼睛视物逐渐昏渺,不得不借助老花镜写字、看报。我经常吃黑芝麻,2 年后,不再戴眼镜,眼睛保持明亮,直到现在已有 13 年。

荐方人:四川石柱县桥头卫生院 邓朝纲

2376. 我两眼昏花用搓脚心法得以恢复正常

凡患有两眼昏花者,不论老少都可用。每晚临睡前用手搓脚心,两脚都搓,每只脚搓 100 下。在早上要起床时还是同样进行。天天如此,不要间断,若揉搓 2 个月,效果很好。

荐方人:河南遂平县张店乡青石桥村 刘承伟

2377. 我母亲晶体混浊用本方治好了

我母亲前一阵子总感到有一团乱发在右眼前飘来飘去,很不舒服。后来有一位退休的眼科医生告诉她这是眼晶体混浊,并给她开了一个药方。按方服药 1 个月后,我母亲的眼病好了。有类似病的老人可以试一试。

方法:鱼肝油早晚各服 1 粒。每次服用维生素 B₁ 4 粒, B₂ 2 粒, B₆ 2 粒, 肌苷 2 粒, 芦丁 2 粒, 每天 3 次。每晚口服 2 粒维生素 E(睡前含)。另外,有意识多吃点木耳、海带。用清水往眼上泼 20~30 次,每天 2~3 次。(王欣欣)

引自:1996 年《老年健康报》

2378. 我用搓手捂眼法保持了良好的视力

当你因长时间地看电视、读书报或者操作电脑等引起眼球疲劳、头涨眼花、视力不佳时,干脆放下工作,静心坐在凳上,全身心放松,眼睛微闭,用力把两手搓热搓烫,用空手心掌轻轻地捂在眼部。这时,搓热的手所产生的高电位与眼部

的低电位,能“滋润”眼球,使其明亮起来。隔半分钟或1分钟搓1次手,续捂4~5次。最后把手放下,慢慢睁开眼睛,往远处看一会儿,看得越远越好,会感到两眼比原来亮多了,也轻松舒服多了。经常这样持之以恒地搓捂,不仅能保护眼睛,还会预防近视,提高视力。

荐方人:四川龙泉驿平安乡顶佛寺村 蒋康健

2379. 手部穴位按摩可解除眼睛疲劳和视神经衰弱

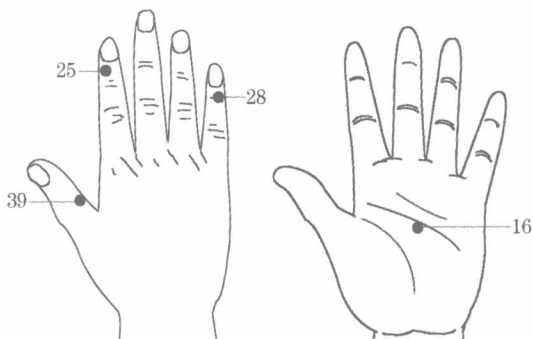
眼睛疲劳多因精神疲劳及用眼过度所致,常感眼睛刺痛有压迫感。

手部按摩:用梅花针刺激16,25,28,39,每手每穴按摩3分钟,每日数次。

(见2379条图)

百姓验证:河南省新乡市韩本立爱人患视神经衰弱症,每逢洗热水澡时,眼睛就发生视物模糊不清,久治不愈。后来,坚持按摩手部25,28,39三穴,按摩1周后,再洗热水澡已消除模糊现象,真是神奇。

注:有关穴位名称及按摩工具制作法,请见本书4145条的《手脚穴位按摩神奇疗法》。



2379 条图

老花眼

2380. 我常吃生花生治好了350度的老花眼

沈阳蓄电池厂74岁退休干部张中山,从43岁时眼睛开始老花,先戴150度花镜,后发展到350度。1982年初,每日喝酒时抓15克左右生花生米吃,从未间断。1983年冬,视力彻底恢复,能看报了,现已11年了。

荐方人:贵州江口县农经委 胡定绶

2381. 我400度的老花眼靠吃药黑豆奇迹般减轻了

我今年76岁,以往有看书的习惯,可是两眼昏花,戴400度的花镜只能看10多分钟,头晕目眩不能坚持,只有休息一会儿再看。在1993年冬听友人介绍,

吃药黑豆对眼花、眼昏及眼的小毛病——眼角烂、红都可治，并能增强脑力。我连用一年多，确实有效。现在看一两个小时书报也没事，用 250 度的花镜也可以。

配方及用法：先将药黑豆杂质拣去，然后用冷水将豆淘洗净，每 500 克豆另加 50 克枸杞子，一并放入锅内用水煮。水适量，先大火煮，后用小火浸煮，没水了豆已熟。500 克豆再加 100 克红糖，糖化再浸煮，至无水即可。放冷后保存备用。豆、糖、枸杞子都属热性，不能多用，每日早晚各用两羹勺，细嚼食用，喝点开水。

注意：①要经常用，冷天豆好保存，热天豆可放在冰箱内。没有冰箱可少煮点，用瓶子装好放在通风阴凉处。②用 1 个月即可见效，但应经常服用。

荐方人：河南偃师县顾县村五队 曲海岳

2382. 我 400 度老花眼用冷洗热敷及眨眼法治好了

我今年已 60 多岁，过去由于自己不太注意对眼睛的保护，视力早衰，老花镜已戴 400 度，离开深度的眼镜就什么也看不清，麻烦不少。

近几年来，我因写稿，参阅学习了不少有关保健书刊资料，采用自我治疗的方法进行防治，获得了意想不到的效果。近几个月来我有时只带 100 度的老花镜也能看书，并可以在光线充足的地方摘掉老花镜看书报、写稿等，眼病也很少发生，真是受益匪浅！在高兴之余，我愿意将治老花眼的保养和治疗方法贡献出来。

(1)冷水洗眼法：每天早晨起床后，坚持用冷水洗脸、洗眼。首先将双眼浸泡于冷水中 1~2 分钟，然后擦洗脸部及眼周围眼肌，最后用双手轻轻搓揉 20~40 次。

(2)经常眨眼法：平时一有空就利用一开一闭的眨眼方法来刺激、维护眼肌，与此同时，用双手轻度搓揉眼睑，滋润眼球。

(3)热敷眼部法：每天晚上临睡之前，用 40~50℃ 的温热水洗脸。洗脸时先将毛巾浸泡在热水中，取出来不要拧得太干，趁热敷在额头和双眼部位，头略向上仰，两眼暂时轻闭，约 12 分钟，待温度降低后再拿开洗脸。

以上方法，既不花一分钱，又简单方便，而且行之有效，一般只要坚持半年左右，就会收到良好效果。（广西 徐淑娴）

百姓验证：新疆十月拖拉机厂朱奉慧，男，61 岁，退休。他来信说：“我的眼睛昏花，戴 250 度老花镜已近 10 年，只有戴上花镜才能看书、写字。自从我用本条方治疗后，用了 1 个多月就见效了，现由原来 250 度的眼镜降至 100 度，而且没花一分钱。”

2383. 我将本法传给 9 位老人均收良效

每日早上洗脸时，将毛巾浸在热水中，拧得不要过干，立即折起趁热盖在额头和两眼，头稍向后仰，眼睛暂时轻闭，约 1 分钟，待温度降低后拿开再洗脸。近年

来,我在农村将此法介绍给 9 位老年人试用半年,均出人意料地把老花镜摘掉了。

荐方人:江西上犹县 钟久春

2384. 揉眼睛周围和脚心 3 个多月可治愈老花眼

我的邻居老杨,年近 80 岁,耳不聋,眼不花。问他有何妙法能够如此,他说:“每天早晚,长期坚持用双手揉眼睛周围和脚心各 120 次。”我照法揉了 3 个多月就见效了,眼睛不花了,读书看报不用戴花镜了。如今我已 70 岁了,仍未戴花镜。

荐方人:河南伊川县史志总编室 郭大儒 祁玉梅

2385. 我坚持做眼保健摘掉了老花镜

我现年 72 岁。前些年,随着年龄增长,视力就开始慢慢下降,不管看书看报、写字,总是离不开眼镜。后来,我从一本书中得到启发,开始做眼保健的练习。

方法:端坐或站立,轻闭着双眼,两手指互相擦热,轻擦眼皮眼眉各 100 次,然后轻闭着眼,使眼珠左右转 20 次。

我每天做 2 次,现在已整整坚持了 4 年,结果不仅视力增强了,而且甩掉了眼镜。现在看书看报清楚得很,晚上还可在电灯下穿针。(莫遗忠)

2386. 我年过古稀用转眼球法保持视力良好

我虽年过古稀,但双眼视力仍然很好。晚上在灯光下不戴老花镜照样读报纸、看杂志,几十年也不闹眼病。其实,早在 30 多年前,我就在省级医院查出了患有老年性白内障。在此期间我没有在眼科进行过特殊治疗,只是在坚持采用转动双眼球的方法保持视力。

方法:站、坐、卧皆可。首先是双眼正视前方,然后头不动双眼球大幅度地由左向右转动,转动一圈(360 度)为 1 次。接着再由右向左转动 1 次,左右各转动 5 次为 1 节,开始每日 3~5 节即可。可逐渐加大运动量,有时感到眼睛不适或疲劳可随时转动,运动量 1 日控制在 20 节以内为宜。(泉丁)

引自:1997 年 5 月 3 日《老年报》

2387. 我做眼保健操半年摘掉了老花镜

中老年人眼睛花,主要是眼球底部血管硬化,影响眼球弹性。如能加强锻炼,就有可能得到改善。于是,我自编了简易眼保健操,名为“按穴转目锻炼法”。经过 3 个月的锻炼,眼花有了明显改善。半年后,取下老花镜看书看报毫不费力,甚至能穿针引线。老伴看到有这么好的效果,也跟着我锻炼起来。如今我已 58 岁,却仍无老花眼的麻烦,深感此法对身体大有益处。

我锻炼的方法很简单:早上起床时,穿好上衣,坐在床上,开始锻炼。食指与

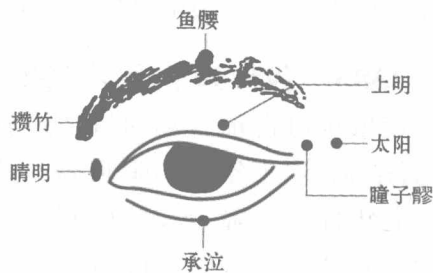
中指合并,对准太阳穴,无名指对准鱼腰(眉中)穴,小指对准攒竹穴,闭目。上下按摩 50~100 次。食指与中指合并,对准风池穴,上下按摩。与此同时,双眼做顺时针转 4 拍,再逆时针转 4 拍为 1 节,做 4 节(以后可逐渐增加)。傍晚下班时,再同样做 1 次。这中间自己可视需要随意转目。在转目时,要尽量将视线放远,但不要用力“突眼”。开始可能不习惯,坚持下去就会适应。(张行正)

2388. 我摘掉老花镜全靠眼部按摩和“真气运行法”

我从 46 岁时眼睛开始花,到现在已经 20 多年了,花镜从 100 度升到 350 度。现在眼睛又恢复了正常视力,不带老花镜照样可以读书、看报、写字,就连小药瓶上的小字也可以看得清。这是近 10 年来,我根据“真气运行法”坚持做调息运动,同时做眼部按摩的结果。现将此方法介绍给大家。

基本方法:眼部按摩早、晚各做 1 次,最低每天得保证 1 次。取攒竹、太阳、眼球、鱼腰、瞳子髻、睛明、承泣和上明等穴位,各按 50 下。(见 2388 条图)

具体方法:首先用两手的拇指肚,分别按摩攒竹和太阳穴,然后把两手心搓热,捂住两只眼球,用手进行热熨。接着用两手的拇指中节指背按鱼腰,再用两手的拇指肚按瞳子髻,两手的食指肚按睛明,用两手的中指肚同时转按承泣和上明。接下来把两手中指肚放于内眼角,沿下眼皮外拉至外眼角,再转向上眼皮推至内眼角。这样一圈转一圈地连续按摩完了,眨眼 50 次,最后向前方平伸右臂,伸直食指,目视食指手指尖 1~2 分钟或数一百个数也可。(关野)



2388 条图

2389. 我用本法 1 个月治愈了老花眼

4 年来,我用梅花针刺刺激痛点穴治好了头晕头痛、腰椎增生、坐骨神经痛、腰肌劳损和风湿性腿痛。我 1990 年参加人口普查时,戴 350 度老花镜才能看字、写字。于是从 1993 年 12 月 1 日大胆用梅花针刺刺激 16 个穴位,1994 年 1 月 1 日,我不戴老花镜也能看《老年报》了。现在眼睛一天比一天好,说明眼睛虽不能返老还童,但能返老还壮。

荐方人:辽宁大连市金州区登沙河镇海头村 袁杰

袁杰对 16 个穴位的说明:

关于梅花针治老花眼刺激 16 个穴位的问题,本书编者曾给袁杰去信请教

并得到了如下的满意答复,今献给老年花眼朋友。

梅花针制作方法:将3根牙签对齐,然后用橡皮筋扎好即可。

它的科学原理和针灸一样,活血化淤、疏通经络、调节阴阳,这是中医的理论。按西医说法就是刺激部位,使其恢复原来功能。

我看到1993年10月21日446期《辽宁老年报》生活副刊刊登的《告别老花镜》一文后,深受启发。文中是用手按摩16个穴位,需1年多时间才告别老花镜,我大胆地用梅花针刺激16个穴位,从1993年12月1日开始,每天中午一遍,到1994年1月1日不戴老花镜也能看《老年报》和《老同志之友》杂志了。直到今天,已有3年之久了,而且一天比一天好。头2年隔三差五还刺激16个穴位,以巩固疗效。1996年根本不用刺激了,不但白天能看小字,晚间在100度灯光下也能看书了。能告别老花镜真是一大幸福!

16个穴位及具体刺激方法:

每天1次或2次均可,每次半小时左右。每个穴位刺激1分钟,也就是刺激3秒钟后放松一下,连续刺激20下。刺激力度要以有点痛感和舒服为原则,不要太用力。

在刺激以前应洗手,然后用双手食指、中指、无名指三指并拢,推摩眼眉36下,眼球里外各18下,这是做准备工作。然后,再刺激16个穴位。每天早晚各1次,或只在午睡后做1次亦可。

经常按摩不但能摘掉老花镜,一般眼疾如眼屎、麦粒肿等病都可治疗,头昏头沉现象也能消除。因眼睛直接与大脑相连,所以能防止白内障,也是延长精神衰老的方法。

具体穴位(见2389条图):

- (1)睛明:闭眼时,位于眼内眦上方一分处,靠眼眶上缘。
- (2)承泣:眼睛正视时,位于瞳孔直下,下眼眶边下缘。
- (3)球后:眶下缘外四分之一与内四分之三交界处。
- (4)瞳子髎:位于眼外眦角外侧五分处。
- (5)攒竹:眉头处。
- (6)鱼腰:位于眉毛正中。
- (7)丝竹空:眉梢外端凹陷处。
- (8)太阳:位于眉梢和眼外眦连线中点后1寸凹陷处。
- (9)阳白:目正视,瞳孔直上眉上1寸处。
- (10)印堂:两眉之间,两眉头连线之间中点。
- (11)迎香:鼻上端软骨头凹陷处。
- (12)人中:人中沟上三分之一处。

(13)率谷:位于耳尖直上入发际 1.5 寸处。

(14)颌厌:头维穴至曲鬓穴弧形上的四分之一与四分之三交界处。

(15)百会:头正中线,后发际上 7 寸处。

(16)合谷:手背第一、第二掌骨之间,约第二掌骨中点处。

大部分穴位都在眼骨、头骨凹陷处,有痛感就是穴位。穴位看不懂,请向针灸大夫请教。

百姓验证:广西南宁市郊区水库管理处陈敬忠,女,68岁,干部。她来信说:“我用本条方仅 1 个月就治好了眼睛昏花。以前看东西都看不清,现在可以看报纸了。”



2389 条图

2390. 八旬老翁传授的增视功治老花眼很有效

数年前,晨间锻炼,偶遇一老者,每日背山而立,面对空旷野地,双手从胸前徐徐平推,然后再慢慢回收至胸前,两手上提、捂双眼。如此单纯动作,久练不厌,天天如此。我不解其意,即问老者,老者说:“此谓增视功,可治老眼昏花。”老者已年逾八旬,尚且眼不花耳不聋。能治眼花,引起了极大兴趣,我仔细问了练功要点,在自身练习的同时也向晨间锻炼的人群推广。数年来,受益者不少,现将此法介绍如下。

功法:此功极简单,不受时间、环境影响,能够选择背山面海之地为最佳。无条件,则自己作个假设即可:背面是苍翠的高山,面对浩瀚的大海,波浪滚滚。两脚与肩宽,自然呼吸,面带笑容,双目似闭非闭。先搓手 2~3 分钟,使劳宫穴发热,双手提至胸前,掌心向外,使劳宫穴尽量往外凸,两手徐徐外推,似乎将层层波涛推向海的彼岸,双目尽量远眺(意念)。然后双手慢慢捧回至胸前,手上提,双手劳宫穴捂双目(不要接触到眼睛),然后再双手放置胸前,再徐徐外推。如此推出捧回反复练 15~20 分钟。

百姓验证:陈某,女,52岁,绍兴某厂厂医。眼花,已戴 250 度老花镜 4 年,晚上玩弹子跳棋,连弹子也看不清。练功 20 多天后,视力大有好转,花镜减少 100 度。

按语:人体思维活动与真气运行共同主宰人的生命活动,这就反映了大脑的活动与体内器官活动的直接关系和直接相互作用。气功的练习方法是调心(意识)、调息、调身,以意行(引)气,意至气至。调心起着主导作用,气的运行与脑的思维活动有着直接最密切的关系。气功锻炼中,大脑占主要地位。此功在练

习中,有强烈的盼望视力好转的意念,这是以意引气的成功表现。

荐方人:浙江绍兴市第五人民医院 王依想

浙江绍兴市人民医院 王依心

2391. 王世英花眼多年用本秘方医治视力恢复

河南省安阳县马家乡沙井村农民王世英今年 57 岁,看书报戴花镜已有 6 年之久,可是现在不用戴花镜了。秘密何在呢?原来,他有个秘方:自做米酒,也叫黄酒(用小米煮粥加入陈曲“麦曲”制成)。米酒内泡入适量党参或生熟地,每天喝 50~100 克,坚持了 2 年,现在眼力很好,看书报不用戴花镜了。

荐方人:河南省安阳县 岳建雷

2392. 姜腾芳老人用茶水熏眼治愈昏花眼

山东省掖县苗族姜家村的姜腾芳老人,21 岁起就在村里制笔厂从事笔杆刻字工作。当时老人年轻要强,每天工作达 14~15 小时,别人每天刻三千字,他每天刻一万八千字。一年后由于用眼过度,老人的眼睛开始感到疼痛昏花,以至连 5 米以外的物体也分辨不清。一位朋友告诉老人一个治疗和保护眼睛的秘方,茶水熏眼法:把一杯刚刚沏好的浓茶放在桌上,眼睛似睁非睁地靠近杯口,同时用手捂住杯口,以防热气过快散失。过热而无法忍受时,可稍休息,但熏的时间一定要保证在 10 分钟左右,并要经常做。老人试用此法后疗效显著,现在老人已是 75 岁的高龄,但视力很好,看书写字都不用戴眼镜。

2393. 我用针刺腕穴位使 85 岁老人摘掉了老花镜

人老通常先由脚和眼睛开始。人一旦衰老,脚力不足,弯腰驼背,视力也大大下降。在各种老年病中,预防眼睛衰老成为首要问题。其实,只要进行适当的刺激,不但可以预防老花眼,同时也可以抑制 50 岁后易患的老年性白内障。

现介绍一个具体的例子。她是一位 85 岁的老人,患有老年性白内障,这位老人自从 70 岁得了白内障以后,眼镜便一直离不开身。我每周为她进行一次治疗,用针刺腕穴位,仅用 3 个月的时间,效果已经非常明显,她已可以不戴眼镜看报了。她说:“这个年纪还能这样,真是奇迹呀!”我用的方法就是针刺手背小指侧手腕上的养老穴,对上年纪人的老花眼及眼睛疲劳非常有效,当然,对一般人的眼睛疲倦、眼睛充血等症状也极有效果。不过,这种方法对越高龄者效果越好。

和养老穴具有同样效果的养老点,位于小指指根侧,对 40 岁以前的人有效,其作用和养老穴相同。刺激养老穴、养老点,可在家中,每天早晚各指压