

中国民间 秘验偏方 大成

修订版

· 上 卷 ·

ZHONGGUO
MINJIAN MIYAN
PIANFANG
DACHENG

史书达 编著

内蒙古科学技术出版社

前 言

近些年来,随着人们生活水平的不断提高,自我保健和家庭自疗越来越受到普遍的重视,人们不再满足于生病找医生,稀里糊涂地被动用药,而是更希望参与到自己疾病的治疗当中,开展家庭自疗已成为当前医疗发展的新趋势。推广和实施家庭自疗,既能节省时间,又可减少医疗开支,尤其对改变一些缺医少药地区的基本状况以及提高人们的健康水平具有十分重要的意义。

开展家庭自疗的方法很多,其中,通过秘方、验方、偏方等进行自疗及自我保健是一个行之有效的途径。

祖国传统医学中的秘方、验方、偏方,不仅简单易行,且有取材方便、价廉、疗效显著、毒副作用小等特点,在治疗医学上展示了独特的优势。一个有效的秘验偏方,是广大人民群众和医务工作者在长期同疾病作斗争的实践中反复摸索、验证出来的医术结晶,遗憾的是,由于种种原因,某些秘方、偏方和验方往往是秘而不宣的,广大百姓不能为其所用。为了使这些秘验偏方千秋留世,并能更好地推广普及和发挥其神奇的健身、治病效果,现将自己几十年来收集积累的数千条灵验秘方和祖传的秘验偏方汇集成书,以求为传承和发展祖国传统医药,提高广大人民群众的健康尽一份微薄之力。

在编写过程中,花费了大量的时间和精力,整理了上万条散于民间的秘验偏方,参考了数十种医学期刊和百余种古今书籍,并选取其中的精华,编汇而成了《中国民间秘验偏方大成》一书。

全书共收编 4297 条秘验偏方,其中,既有名医名家的真传方,基层医生的特效方,中西医结合之新方,又有临床多年的个人珍藏方,家传秘授的神方,民间百姓亲献的神效偏方,这些方可治疗 350 余种疾病。所选录的药方,取材方便、用法简单、疗效显著、毒副作用小,均属于中医范围内所使用的中草药方剂,能够有效地增强人体免疫力,提高自我康复能力,尤其是对于一些西药无能为力的疑难杂症,有着十分独特的治疗作用。本书最突出的特点,就是“真”。每条方都有真人推荐,书中的近 3000 个验证病例全部都是真实的,屡试屡验,疗效

卓著,实用性特别强,因此,本书可以称为“家庭自疗真方真传大典”。

为使读者一目了然,本书编序均以病为纲,按病系分列内科、外科、妇科、儿科、男科、五官科、皮肤科、骨伤科、癌瘤科等病科,可为读者阅读应用带来方便。同时,本书为读者提供了快捷的选方方法:在每一种病症之下,编有数条至数十条治疗方法,并在所选录的秘验偏方中,附有“主治”、“配方及用法”、“疗效”、“百姓验证”、“荐方人”、“引自”等,以便广大读者根据自己的病情进行选用。

本书既适合医生用于临床,又适合广大百姓自学自用。无论你有无医学知识,一看就懂,一用就灵,不用医师指导,人人看后都可成为“家庭养生保健师”。相信,随着时间的印证,本书的临床应用价值一定会越来越显现出来。

需要说明的是,由于每个人的体质不同,疾病表征也复杂多变,一旦遇到某些秘验偏方使用无效时,必须及时更方或到医院请医生治疗,以免耽搁。

本书后附有多个附录,这些附录对读者将会有很大的帮助,请读者不要偏视。

这次应广大读者的要求进行再版时,对原书的有关内容做了适当的修订。同时,在内蒙古科学技术出版社有关领导和编辑的大力支持和帮助下,对书中存在的语言文字、体例和插图等方面的问题都做了必要的修改,使《中国民间秘验偏方大成》一书整体质量有了显著的提高。

由于本人学识较浅,临床经验缺乏,书中出现的缺点错误肯定不少,恳请高贤和广大读者不吝赐教与批评斧正。

史书达

2008年12月

致读者

认识秘验偏方

中国民间广泛流传的秘方、验方、偏方,是我国传统医学之瑰宝,是前人成功经验之结晶,它在祖国传统医学中占有重要的地位。秘方,就是指被某些人掌握以后,不对外泄露,也不外传的具有治病效果的单药或几味药组成的药方。验方,即经验方,是临床医生经常使用且治疗效果又相当好的药方。偏方,有的是药物,有的不是药物,从“药典”查不到它的名字,官方也不承认它是治病的方剂,但它确实能治病,而且在治疗效果上也特别好。偏方基本上由民间传抄或口头相互传述而来,大多数偏方起初出自缺医少药的落后的偏远山区,后流入民间相互传递应用。

对于一些疾病,经中西医药治疗久治不愈,耗资很多,病人受尽病痛折磨,却始终不能治愈,甚至最后被医生宣判为不治之症。而在患者绝望的时候,采用了民间的秘验偏方治疗,结果是一治就见了效,多治些日子就真的痊愈了。你承认也好,不承认也罢,真实的自我治好各种病症的验例在本书中随处可见。这也足以证明,秘验偏方具有巨大的功效。

正确使用秘验偏方

用药和治病是相互关联、严谨认真的事情。许多家庭自行用药还停留在较低的水平上,或受医学知识不高以及经济承受能力的影响,很容易以偏概全,错用药方,专吃名药或便宜药,如效果不好,则延误治病时机。据观察,越是名医越是严谨用药,深知其中的奥妙和利害,同属一病,同用一方,还进一步分出层次等级,分别对待;相反,那些非行家里手才比较随便,甚至毫无顾忌,常常闹出大大小小的事故,当引以为戒。

要想充分发挥各类秘验偏方在防病治病方面的作用,必须采用正确的方法:

1. 治病之前,必须经医院确诊

一个人有了病,在病因还没明确之前(未确诊时),不可盲目寻方配药自治,必须先到医院进行确诊。如属急症,应先用西药控制住病情,以免发展恶化。当病情稳定后,可加用或单用中医中药方法治疗,这也叫中西医结合疗法。西药治标比较快,中药治本效果较好。如确诊为慢性病,西药就远不如中药治疗效果好,这时应对症选择比较好的秘验便方进行治疗。

2. 全面了解药方

用本书之方治疗疾病之前,要对药方先有一个全面的了解,该禁忌的要禁忌,该慎用的要慎用,在治病用药上切不可有丝毫马虎。如有条件,最好先找一位熟悉的医生帮助审查一下药方,征求一下内行人的意见。一切准备妥当后,觉得用这个药方没有多大问题时,再开始用药治疗,确保万无一失。

3. 重大疑难病要请医生把关

为慎重起见,重大疑难病患者在使用本书秘方治病之前,一定要请有经验的中医师把关指导,并观察整个治疗过程和效果,这样对医患双方都是有好处的。

4. 全盘掌握本书附录内容

为了防病治病,读者朋友最好全盘掌握书中的几个附录,以便随时随地应用。精通这几种疗法,可不必请医生,不打针、不吃药,花钱不多或根本不用花钱,就能把病治好。这几种神奇的治病法,最适合平民百姓自己防病治病。经过无数的病人验证证明,只要坚持进行治疗,对很多种疾病均有较好的治疗效果。

5. 采取综合疗法效果更佳

书中介绍的秘验偏方可治疗 350 余种疾病。对每种疾病,均提供了行之有效的方剂和方法一至多条。对患者来说,只要从对应病种的有效方法中选出适合自己病情且又容易实施的药剂和方法,就完全可以将病治愈。为了能够收到最佳效果,建议采取综合疗法:即选择口服药的同时,选用膏(散)药外敷(包括脐疗法)患处,或再加穴位按摩,或者加用自尿疗法,或加用醋蛋液疗法。这样的综合疗法,不仅能缩短治疗时间,而且也比单一的药物疗法效果更好。

6. 初学医术者应怎么做

学习本书后,不要以为自己掌握了许多治病奇招妙法,就开始盲目为人治病,这样容易造成不良后果,甚至摊上人命官司。小病可以义务为人治疗。对于大病,尤其是对一些疑难病症(如内脏出血、骨折、中风昏迷、癌瘤病等),在没有十分把握的情况下,不要按书中之方轻率进行治疗。最好让患者家属先把病人送到医院去治疗,以防止病情恶化或错过治疗时机。在经医院或一些名医治疗毫无效果的情况下,可以征得病人及其家属同意,按书中的秘验偏方对症试治。

7. 关于地方药名或土药名

本书涉及药名数百种,其中有许多药名是属区域性地方名和土药名,在药物大典上也查不到这些药名的出处。其主要原因是:书中的药方来源复杂,均从全国各地收集而来,尤其来自于民间的偏方占很大比例,因此在药名上叫法各异。其实,这种情况并不奇怪,我国地域辽阔,民族众多,药物类别繁杂,东西南北中很难有一个统一的叫法。对于一些有古怪药名的医方,之所以把它们收录在书中,是因为从全局角度考虑的,一些人看不懂的药名,不等于这条药方无用。也许这条药方就来自于某一个少数民族地区或某一偏僻小镇,那里的人一看就懂,当地就产这种药,正好适合那里的人应用。

为了把一些土方怪名弄明白,建议:①可向你周围的名医或老中医请教。②查阅相关的医药大辞典或全国中草药汇编,最好是购一部这方面的书,作为身边永久的“药学博士”。③对于请教别人和查书都弄不明白的药物,就不要专门大费脑筋了,可以先放一放,说不定啥时候在与人的交谈中,或从某一本书上就可得到这一药名的答案。

还有一点应提醒一下:读者不要因一些不懂的药名而耗费时间向每位荐方人去信发问,因他们根本就没有这方面的思想准备。如果都向荐方人去信的话,一夜之间他们可能会收到几十封乃至上百封的来信,他们是无法应付的。再者,由于社会发展很快,荐方人的地址随时可能发生变化,有时根本就收不到你的信。

8. 对药味短缺的处理意见

药方中有些药买不到怎么办?很简单,那就不要强行利用这条方,可选其他药方先试用。为什么有些药在目前的药品市场上买不到?究其原因,就是药品经营者的经营原则,即哪种药品销得快,就经营哪种药品。这就是说,他们所经营的都是销量大的常用药,不是常用的药,他们都尽量少进或不进,免得资金与药品的积压。因此造成常用药易买,不常用的药买不到的局面。但也不绝对是这样,往往在一些城市的大药店里,药品种类比较齐全,这就需要用药人自己细心去寻找了。

书中有些药方在配药的味数上竟达十几味,甚至二十味以上,这叫大处方。对于这样的大处方,所有的药味不一定都能够顺利买到,买不到时怎么办?每个方里都有主药、辅药之分,购药原则应该是:主药不能缺,对辅药中实在购不到的,短缺一两味也是可以的。

使用秘验偏方注意事项

1. 不要盲目用药

用书中之方治疗并发现效果不佳时,应立即停药,查明原因。有很多情况是

由于用方人对本书一遍也未看过,致使选方不准(或盲目用方),或者用药时没掌握用药需多少个疗程,或者购买的药物质量低劣等原因所造成的。编者认为,治疗效果不好的更主要原因是所选用的药方与病情根本不对症。比如说,头痛有多种,有脑膜炎头痛、脑震荡后遗症头痛、头风性头痛、神经性头痛、感冒性头痛,而盲目只选一个头痛方来通治这几种头痛病,是很难奏效的。再者,当一个人同时患有多种疾病时,不要盲目寻方自治,否则容易出现治好了此病,却加重了其他病症的后果。总之,患有多种疾病的人,必须到医院去治疗才较为安全。

2. 慎用有毒性的药物

本书介绍的药方中,个别药物的毒性计量已大大超过了正常规定范围,用方人一定要做到小心谨慎。对于这样的药方,儿童、孕妇、老年人和身体特别虚弱的人绝对禁用。对非用不可的有毒药物,在初次使用时,最好将一剂量的药分成两剂量来试用,通过多次小剂量分服后并无任何毒副作用现象发生时,可逐渐恢复一剂量。服药期间也要做到随时观察,以防不测。对存疑又想用的方剂,可先用某些动物做试验,以求稳妥安全。

由于毒性较大的药物,如雷公藤、生川乌、生草乌、轻粉、砒霜等,都属国家控购药品,一般平常人是买不到的,必须由当地医疗部门的主治医师开处方或出证明才能购到。

3. 注意过敏反应

有病或无病者,往往都有一些过敏症存在。有的人注射青霉素过敏,有的人对一些食物(包括无毒中草药)也过敏。有过敏症的病人,最好不要盲目自治,否则过敏严重,救治不及时会殃及生命。

目 录

第一篇 传染性疾病

感冒发烧	2	黄疸型肝炎	64
毒菌痢疾	21	其他型肝炎	69
疟疾	34	肺结核	73
霍乱	36	骨结核	82
淋病	37	淋巴结核(鼠疮 瘰疬)	87
梅毒	39	咽喉结核	96
狂犬病	43	乳结核	96
囊虫病	47	结核性胸腹膜炎	97
败血症	50	肾结核	98
破伤风	51	肠结核	99
乙 肝	54	附睾结核	99
甲 肝	62	蛔虫病	100
肝寄生虫病	63	绦虫病	100
黑疸肝病	63	蛲虫病	101

第二篇 呼吸系统疾病

肺气肿	104	支气管扩张咯血	147
肺 痛	106	打 鼾	150
各型肺炎	107	胸膜炎	151
咳 嗽	109	胸腹疼痛	151
支气管炎	117	胸腔积液	152
支气管哮喘	131	胸闷不适	153

第三篇 消化系统疾病

消化不良	156	五更泻	232
呃逆(打咯)	157	水臌腹胀(水鼓)	234
食管炎	168	结肠炎	238
呕 吐	168	肠痿管	243
上消化道出血	170	阑尾脓肿	244
胃 病	175	急性阑尾炎	245
萎缩性胃炎	180	肠梗阻	249
浅表性胃炎	181	便血症	255
慢性胃炎	182	脐中出水症	256
胃脘痛	186	肠粘连	256
胃寒痛	189	便 秘	257
胃酸型胃病	190	急性胰腺炎	272
其他型胃痛	191	肝脾肿大	274
胃及十二指肠溃疡	196	肝溃疡穿孔	276
胃肠穿孔	209	肝硬化及肝硬化腹水	276
胃结石	209	胆绞痛	283
胃下垂	211	胆道蛔虫	283
腹 痛	214	胆囊炎	285
胃肠炎 胃肠紊乱	215	胆结石	290
腹 泻	219		

第四篇 循环系统疾病

高血压	300	冠心病	338
低血压	321	心绞痛	344
脑动脉硬化	325	心肌梗死	348
脑供血不足	329	二尖瓣闭锁不全	349
各种心脏病	330	心律失常	349

室性早搏	350	脑栓塞	366
心力衰竭	352	脑出血及其后遗症	367
病毒性心肌炎	353	中风偏瘫	371
肺心病	354	下肢静脉曲张	378
脑血管意外	358	静脉炎	380
脑血栓及其后遗症	361	脉管炎	381

第五篇 泌尿系统疾病

肾盂肾炎	384	膀胱炎	405
急、慢性肾炎 肾炎 浮肿	384	尿失禁 尿急 尿频	405
肾小球肾炎	392	遗 尿	410
尿毒症	394	尿闭(癃闭)	413
乳糜尿(白浊尿)	397	肾结石	420
尿 血	400	泌尿结石	424
尿 痛	402	膀胱结石	430
尿路感染	403		

第六篇 血液系统疾病

再生障碍性贫血	434	过敏性紫癜	439
缺铁性贫血	435	真性红细胞增多症	441
白细胞减少症	437	坏血病	441
血小板减少症	438	血友病	442

第七篇 内分泌系统疾病

甲状腺肿大	444	水 肿	447
甲 亢	445	身体肥胖症	448
口干症	446		

第八篇 营养代谢系统疾病

糖尿病 460

第九篇 神经系统疾病

眩晕(美尼尔氏综合征)	482	脑神经失常	538
晕车	490	脑萎缩	538
头风	492	血管神经性水肿	541
头痛	493	震颤麻痹症	541
各部位麻木	507	肌肉萎缩(痿证)	543
三叉神经痛	510	脚软无力	543
坐骨神经痛	512	不安腿综合征	544
半身不遂	521	神经紊乱	544
眉棱骨痛	525	心脏神经官能症	547
肋间神经痛	526	神经衰弱	548
糖尿病性神经痛	527	失眠	551
面肌痉挛	528	健忘症	558
面瘫	529	嗜睡症	558
面神经炎	535	自汗	559
前庭神经元炎	536	盗汗	562
末梢神经炎	537	癫痫	564
脑神经痛	538	各种疼痛症(不包括癌痛)	575

第十篇 精神系统疾病

精神病分裂症	584	老年痴呆	591
癔病	590		

第十一篇 内科其他疾病

身体过瘦症	596	无名高热症	599
苦夏消瘦症	597	各种结石症	601
寒冷症	597	各种内脏出血症	602

第十二篇 皮肤外科疾病

皮肤老化	606	白发	682
老年斑	609	脱发	685
皮肤瘙痒	610	全秃 斑秃	688
风疹	617	雀斑	691
湿疹	618	蝴蝶斑	692
荨麻疹	622	褐斑	693
带状疱疹	625	黑斑	694
瘢痕痒痛	632	痤疮(青春痘 酒刺 粉刺)	694
硬皮症	633	酒糟鼻	698
鱼鳞病	633	狐臭	699
白癜风	634	尖锐湿疣	705
银屑病(牛皮癣)	639	扁平疣	706
花斑癣(汗癣 汗斑)	648	寻常疣(瘊子)	710
各部位癣症	650	鸡眼	719
灰指(趾)甲	667	脚底老茧	726
指甲炎	670	接触性皮炎	728
甲沟炎	671	过敏性皮炎	728
指头炎	673	神经性皮炎	729
腱鞘炎	675	夏季皮炎	731
手掌脱皮	676	稻田皮炎	732
手足干裂(皲裂)	677	头皮脂溢性皮炎	732
头皮屑	680	毛虫皮炎	733

毛囊炎	733	疔 疮	772
蜂窝组织炎	734	痈疽疮疖毒肿	774
瘡背疮	735	蛇咬伤	781
皮肤溃疡	737	蜈蚣咬伤	788
腮 漏	739	蝎蜇伤	790
腹股沟脓肿	740	蜂蜇伤	791
下肢溃疡(臁疮)	740	刺蛾蜇伤	794
褥 疮	746	人咬伤	795
漆 疮	748	鼠咬伤	795
秃 疮	749	蚊蠓叮咬	796
疥 疮	750	臭虫咬	797
冻 疮	755	异物入肉不出	797
黄水疮	764	鞭炮炸手急救	799
大头瘟毒症	768	肌注后硬结	799
无名肿毒	769	肌注后所致溃疡	801
丹 毒	771		

第十三篇 肛肠外科疾病

各类型痔疮	804	肛门瘙痒	832
肛瘻(痔瘻)	827	粪便自流症	832
肛 裂	830	脱 肛	833

第十四篇 外科其他疾病

淋巴结炎	840	疝气症	855
烧烫伤	841	红斑狼疮	857

中国民间秘验偏方大成

第一篇

传染性疾病



感冒发烧

1. 我治感冒鼻塞有特效绝招

在过去漫长的岁月里,我几乎每年的夏秋两个季节总要患上几次感冒,每次都伴有严重鼻塞,特别是进入花甲之年后更为频繁。饮食起居等方面只要稍有疏忽,病魔就乘虚而入,而且还常常碰到“封冻性”的鼻塞,双鼻孔完全受阻,使得我终日张着嘴巴,非常难受。

一次,为联系件小事到老友家串门,只见满头白发的老友把剥好的蒜瓣、葱白、鲜姜放进一个小罐里,用一根小木棍在小罐里捣拌,把三味组合物捣拌得烂如泥浆。一问方知其奥秘,原来老友正在制作治疗感冒鼻塞的便方。

从此,每逢感冒鼻塞,我就用老友传授的方法自我治疗。几次医治,都收到了药到病除的理想效果。

配方及用法:蒜瓣 25~30 克,葱白 25~30 克,鲜生姜 25~30 克。各物洗净吹干后放入一个合适的器皿里,捣研成糨糊状(切成片或块亦可,但效果稍差),加水 250 毫升煎煮,煎好后将成品分成 6/10 和 4/10 两份。首次温服 6/10,服后需注意保暖,用不了 1 小时,即会满身大汗湿透,立感两鼻畅通,全身舒爽,时隔五六小时后再服 4/10。两份为 1 剂,一般连服 2 剂即可痊愈;初患者服 1 剂即可解决问题;儿童剂量减半或减去 2/3 也可,婴幼儿最好别服。此方一般无副作用,服后如有短暂的不适感,喝些醋或冷开水即可缓解。

我用自制便方治愈感冒鼻塞的消息被一些人得知后,纷纷前来询问此方,我自然原原本本作了介绍。凡服用此方的人无一不收到满意效果,这真是一个不是良药胜过良药的便方!

百姓验证:湖北武汉市青山区罗春莲,女,51 岁,工人。她来信说:“我一年要患好几次感冒,经常到职工医院打针吃药,不但给我带来了病痛,还耽误了我许多宝贵时间。用本方治疗后,已过去两个季节,未再患感冒。”

荐方人:江苏射阳县大兴乡 张超

2. 我服冬青汁治感冒很有效果

去年 2 月,我得了重感冒,服感冒药疗效甚微。无意间,我喝了一勺冬青汁,

感冒变轻。于是我连服3天,感冒基本痊愈。又加服1天,彻底治愈。

配方及用法:取冬青叶少许榨汁,每次饮用3毫升,日服3次。

百姓验证:河北黄骅市师范学校刘玉玺,男,48岁,干部。他来信说:“我按本条方只服药3次就治好了自己的感冒。”

荐方人:安徽淮北发电厂 李令峰

3. 我的治感冒特效良方

1989年冬,我患感冒咳嗽半月余,就医吃药花钱不少而病情无减。后来,我根据药物性能自配一方试治,服用2剂病就好了。1990年冬,我将自配的方剂介绍给6位患感冒咳嗽的患者试用,皆收到了良好效果。

配方及用法:核桃10个,银花10克,生姜20克,冰糖30克。将核桃去壳取仁,与银花、生姜、冰糖一起加水煎熬,熬至冰糖全部溶化为止,然后取桃仁、银花、药汁服用。每日1剂,分2次服,连服1~2剂。

百姓验证:重庆市忠县石宝坪山龙滩邓明材,男,81岁,退休教师。他来信说:“邓经于(51岁)患重感冒,用本条方只1剂就治好了,此方真是一试就灵。”

荐方人:四川南江县红四乡 袁太江

引自:广西科技情报研究所《老病号治病绝招》

4. 潘生丁治感冒疗效好

我因年老体质差,经常感冒,每次感冒都伴有明显的心脏不适,十分难受,非找医生看不可。虽然服用多种治感冒的药物,但一般都要一两周才能痊愈。采用潘生丁治疗效果大不一样,我每次服25毫克,每日服3次,一般服用2次就明显见效,再继续服用两三次,最多未超过3天,感冒便彻底治愈,心脏不适的症状也随之消失。

荐方人:四川简阳市文化馆 谢荣才

5. APC治好了我的感冒

感冒是人生中最普通的“小节目”。以前我感冒时不吃药挺两天就能不治而愈,最多也不超过7天。这回可不行了,于是由我先生、姐姐、妈妈、朋友们组成的“抢救小组”迅速诞生,运来了一批丸、散、片、冲剂,我的床前整个成了新开张的药铺。

这时的我头脑虽在“发热”,但心里却很明白:这些药不能乱吃,吃杂了会“牺牲”的。我原来部队里的一个新兵,因感冒吃了几片四环素,马上浑身过敏,血象迅速变化。第二次看病又吃这种药,造成血小板迅速下降,经受了残酷的折磨后,最终被几片药夺走了生命,当时年仅19岁。于是我便采取“按兵不动”的

做法,只吃中药,以待病情缓和。可是三四天过去了,病情不但没见好转,反而连饭也吃不下了,走路东倒西歪,像个“瘟鸡”!正在这时,有个朋友来电传授经验:他的病症与我完全一样,只吃 APC 喝开水就迅速好了。我先生当天就买了 40 片 APC,在我比较怀疑的目光下,监视我吃下 1 片,并给我服了一些红糖姜水,2 小时后,我感觉越来越好,难受的症状逐渐消失了,真是奇迹吧!(郭小瑞)

百姓验证:湖南泸溪县长坪乡刘泉清,男,19 岁。他来信说:“我妹妹患感冒,头痛发热,吃了一些药不见好转。我用本条方为她治疗,用药 3 次就好了,花钱很少。”

引自:1996 年第 3 期《健康顾问》

6. 我服醋蛋液有效预防了感冒的发生

1982 年我从鹤岗市中级人民法院离休,因身体不好常患感冒,很苦闷。自试服醋蛋液后,获得了意想不到的效果。往年三两天就感冒一次,现在已经 5 个月了,也没有大的感冒,有时遇到小感冒,吃点药或者喝碗热水就过去了。

百姓验证:湖南泸溪县长坪乡王溪村刘泉清,男,19 岁。他来信说:“我身体一直不好,极易患感冒,自从服用醋蛋液后再也未感冒过,精神和身体状况都明显好转。”

荐方人:黑龙江鹤岗市 王凤章

注:神奇的醋蛋液治病法,请见本书 4142 条。

7. 我自从用了“鼻内水疗法”,5 年未患感冒

德国《快报》曾刊登了一个预防感冒的“鼻内水疗法”。

具体方法:用手心捧起一些水放在鼻孔前,用两个鼻孔同时吸水(不要让水吸入喉咙),然后让水自然流出。如此重复 3~5 次。接着用手指按住一鼻孔,用另一鼻孔使劲呼气 3 次,将余水喷出。再换另侧鼻孔同样呼气 3 次。最后用擤鼻涕的方法将鼻孔内的余水用力擤出。此时嘴巴应微张,以免水进入耳中。

德国慕尼黑一名叫巴约格的医生已坚持使用此法 30 年,从未患过感冒、咳嗽、流鼻涕。

我从 1988 年底即开始用此方法,每天早晨坚持洗鼻子,到现在早已养成了习惯。在这期间从未患过感冒、咳嗽、发烧和头痛,积数十年的过敏性鼻炎也明显好转。实践证明,用此法预防感冒确有奇效。此法简便易行,也容易养成习惯。我的体会是:

(1)可以在早晚洗漱前,先用香皂洗净手,然后低头弯腰双手捧水,使水漫过鼻孔,稍用力将水吸处鼻孔,再使水自然流出或稍用力喷出。

(2)开始用此法时,鼻内有点“呛”得不舒服,时间长了自然就不呛了。