

百病妙方

董大川
冯鸿兴 等编

重庆大学出版社

编者的话

尽管现代医学科学技术日趋发达，对一些常见病，能做到“药到病除”，但在治疗过程中，还需要得到病员的密切配合，才能收到更理想的疗效。病员要做到医生提出的要求，就必需自己掌握一定的医学知识，了解一些疾病的预防和治疗方法。此外，在日常生活中所遇到的一些小病痛，靠自己掌握的医学知识和治疗方法，也能及时加以治疗，恢复身体健康。所以，为广大人民群众提供一本有科学性、知识性和实用性的参考书是很有必要的。鉴此目的，我们经数年的努力，查阅并收集了国内外大量有关卫生常识、医学专业书籍和报刊文献资料，编就了这本《百病妙方》，愿她为您的身体健康，生活乐趣助一臂之力。

全书共搜录病种达 400 余种，其中大部分是常见病和小病痛；治疗方法十余种，其中包括针灸、按摩法、外治法、沐浴法、理疗法、中医疗法等等；中医方药达 500 余种，其中包括偏方、秘方、民间方、食疗方。有一部分是古代帝皇后妃养生的秘方，这些古代秘方、妙方中的剂量，如两、升、斗等，都是古制、旧制，一般都可以按每一钱等于 3.125 克折算。

读者可以从本书了解到不少卫生知识和治疗方法，尤其是与日常生活有密切关系的医学知识，本书既是医学书又是生活常识书，从本书获得的知识既可防病又可治病，达到

“防中有治，治中有防”的目的。

本书在编写过程中曾得到各地医学专家的指导，特此致谢。

由于编者水平有限，书中难免有不妥之处，敬请广大读者批评指正。

编者

一九九二年十月

目 录

第一章 治常见病的秘方、妙方

- 治一般头痛民间方..... (1)
- 治头痛指压法..... (1)
- 治年久头痛秘方..... (2)
- 治头风痛民间验方..... (2)
- 治偏头痛的良方..... (3)
- 治偏头痛法..... (3)
- 治三叉神经痛的偏方..... (4)
- 治三叉神经痛指压法..... (4)
- 治头晕的中药方..... (5)
- 治贫血头晕验方..... (5)
- 治眩晕症单方..... (5)
- 治头晕的蹬腿、叩齿敲脑法..... (6)
- 治普通感冒方..... (6)
- 治感冒民间偏方..... (7)
- 治感冒食疗方..... (8)
- 预防感冒指压法..... (9)
- 治感冒简易法..... (9)
- 治感冒指压法..... (10)
- 治“流感”、“流脑”验方..... (11)

治燥热咳嗽方	(11)
治哮喘方	(12)
治老年人咳喘的食疗方	(13)
治咳嗽气喘的食疗方	(13)
治慢性支气管炎、支气管哮喘方	(14)
治老年人慢性支气管炎方	(14)
治老年人慢性支气管炎食疗方	(14)
治气管炎偏方	(15)
治气管炎及哮喘偏方	(15)
治支气管炎秘方	(16)
治支气管炎的食疗方	(16)
治肺结核秘方	(18)
治肺痛秘方	(18)
治肺气肿方	(18)
治肺气肿的食疗方	(19)
治肺炎验方	(19)
治高血压食疗方	(20)
治高血压的按摩、指压法	(21)
治疗低血压方	(22)
治糖尿病的食疗方	(23)
治糖尿病的民间方	(24)
治疗糖尿病体操法	(24)
治高血脂症验方	(25)
防治高血脂症的食疗方	(25)
老年人预防中风的简易法	(27)
转脚腕防中风法	(27)

预防中风的民间方	(28)
治疗半身不遂法	(28)
强壮心脏的步行法	(29)
心脏保健法	(30)
额头长青春痘时预防心脏病法	(31)
治胃病秘方	(32)
治胃病食疗方	(32)
治胃病单方	(33)
治胃气痛验方	(33)
治胃溃疡方	(34)
治胃溃疡食疗方	(34)
胃保健法	(35)
治疗慢性肠炎方	(36)
治疗痢疾验方	(37)
治菌痢的食疗方	(39)
治疗菌痢方	(40)
治疗红白痢疾秘方	(40)
治上吐下泻验方	(41)
治腹泻秘方	(41)
治久泻不止秘方	(41)
治疗五更泻方	(41)
治便秘偏方	(42)
治便秘体操法	(45)
治尿石肾绞痛验方	(47)
治疗肾炎偏方	(48)
治肾结石方	(49)

治肾虚腰痛食疗方	(50)
治腰痛不止验方	(50)
治腰痛的手针法	(51)
治疗腰痛指压法	(51)
治肝炎秘方	(52)
治疗胆结石验方	(52)
治疗生理痛法	(53)
治妇女排尿不顺症的民间良方	(54)
治月经先期民间验方	(54)
治月经后期民间验方	(55)
治月经过多民间验方	(56)
治月经过少民间验方	(57)
经闭经民间验方	(58)
治青春期无月经民间验方	(59)
治痛经民间验方	(60)
治功能性子宫出血民间验方	(62)
治带下症民间验方	(63)
治疗孕期小腿痉挛单方	(64)
治妊娠子痛验方	(65)
治习惯性流产偏方	(65)
治产后腹痛单方	(65)
治乳母奶胀痛秘方	(66)
治妇女奶嘴痛验方	(66)
治疗乳痈方	(66)
治早期急性乳腺炎偏方	(67)
治乳腺炎验方	(67)

治乳肿硬痛秘方	(68)
治乳头皲裂方	(68)
治疗经行乳房胀痛验方	(68)
通乳秘方	(69)
催乳验方	(69)
治奶汁不够验方	(70)
外阴瘙痒熏洗方	(71)
治妇女阴户虫痒秘方	(71)
治阴户作痒秘方	(71)
治疗颈肩腰腿痛方	(71)
治骨结核方	(72)
治骨刺方	(72)
治类风湿性关节炎验方	(73)
治疗风湿性关节炎祖传秘方	(74)
治风湿痛食疗秘方	(75)
治关节痛秘方	(75)
治风湿麻木验方	(76)
治伤筋青肿秘方	(76)
治脚气验方	(76)
治疗烂趾丫方	(76)
治久年烂脚秘方	(77)
治脚汗脚臭秘方	(77)
治狐臭单方	(77)
治皮肤皲裂方	(77)
治手足皲裂验方	(78)
治周身奇痒方	(78)

治局部痒方	(78)
治肛门搔痒方	(78)
治疗痔疮特效药方	(79)
治疗痔疾的指压法	(80)
治寻常疣(疣目、瘰子)法	(81)
治扁平疣法	(81)
治跖疣(足底千日疮)法	(82)
治风疹块方	(82)
治荨麻疹验方	(83)
治带状疱疹验方	(84)
治“神经性皮炎”验方	(85)
防治稻田皮炎方	(85)
治脂溢性皮炎验方	(85)
治疥疮验方	(86)
治牛皮癣偏方	(86)
治癣良方	(87)
治癣斑方	(88)
治“铜钱癣”和“牛皮癣”方	(88)
治疗桃花癣方	(88)
治鹅掌疯(手癣)验方	(89)
治指甲癣良方	(89)
治脚癣偏方	(90)
治灰指甲方	(90)
治绣球疯秘方	(91)
治阴囊奇痒秘方	(91)
治急性阴囊湿疹验方	(91)

治小儿百日咳验方	(91)
治幼儿咳嗽简易疗法	(92)
治小儿寒咳单方	(93)
治小儿肚大青筋者秘方	(93)
驱蛔虫秘方	(93)
治小儿疳积验方	(94)
治小儿疳积方	(95)
治食积良方	(95)
治婴儿吐乳妙方	(96)
治小儿臀红方	(96)
治疗小儿流涎验方	(96)
治盗汗验方	(97)
治小儿脓疱疮验方	(97)
治乳幼儿湿疹民间方	(98)
治婴儿脐部湿疹验方	(98)
治疹出不透验方	(98)
治痲子单方	(99)
治痲子与疖子单方	(99)
治疖子的民间方	(100)
治小儿尿床法	(100)
预防听力减退法	(101)
治耳鸣法	(102)
治鼻塞法	(103)
治眼睛疲劳法	(104)
治假性近视法	(105)
预防白内障法	(106)

治白云遮睛验方·····	(106)
治夜盲症秘方·····	(106)
治眼痛偏方·····	(107)
治风火眼秘方·····	(107)
治火眼红肿秘方·····	(107)
治眼红肿流泪秘方·····	(107)
治红眼病法·····	(107)
治受电焊强光灼伤眼方·····	(108)
治黑眼圈单方·····	(108)
治口角炎方·····	(108)
治口舌糜烂偏方·····	(108)
治疗口疮方·····	(109)
治疗喉咙发炎的指压法·····	(109)
治咽喉炎验方·····	(110)
治牙痛指压法·····	(110)
治牙痛民间偏方·····	(111)
治牙周炎疼痛民间方·····	(112)
治虫牙痛秘方·····	(113)
治牙酸妙方·····	(113)
治神经痛法·····	(113)
治疗肋间神经痛法·····	(113)
治疗坐骨神经痛法·····	(114)
治疗歇斯底里症法·····	(115)
治疗精神压抑法·····	(116)
治精神病秘方·····	(117)
治自律神经失调症法·····	(119)

治神经衰弱症法	(120)
消除疲劳倦怠法	(121)
治精力减退法	(122)
治烧心法	(124)
治打嗝法	(124)
治寒症法	(125)
治颈部僵硬法	(125)
治疗颈椎扭伤法	(126)
治肩膀僵硬法	(127)
治疗肩膀酸痛法	(127)
治肥胖症法	(128)
治疟疾秘方	(130)

第二章 房事秘事与房事病

性唤起时会出现哪些生理变化	(131)
怎样消除新婚之夜的紧张心情	(136)
新婚后要注意什么	(137)
新婚之夜新娘未“见红”是什么原因	(138)
怎样选择最佳怀孕期	(139)
控制生男生女的奥秘何在	(139)
如何选择合理的性生活时间	(143)
如何控制房事过频	(144)
治疗房事过度偏方	(145)
治房劳秘方	(145)
性生活和諧对身体健康有何影响	(146)
治阳痿法	(148)

治阳痿便方·····	(151)
治阳痿食疗法·····	(152)
治缩阳症验方·····	(155)
急救脱阳狂死方·····	(155)
治肾满秘方·····	(156)
治阴茎异常勃起妙方·····	(156)
淫欲伤风头痛验方·····	(157)
治房事后感冒发热方·····	(157)
治男妇房事后中寒肚痛方·····	(157)
治男女色疯方·····	(158)
治男女交合精脱气绝秘方·····	(158)
房事昏厥古传神方·····	(158)
治早泄法·····	(160)
治早泄验方·····	(162)
治早泄食疗法·····	(163)
治射精迟泄法·····	(165)
治遗精偏方·····	(166)
治性交疼痛法·····	(168)
治女性阴痿法·····	(170)
治中年期的性冷感法·····	(172)
治女性阴冷的食疗方·····	(172)
治更年期的性障碍法·····	(174)
能提高性功能的食物、饮料、药膳和药酒·····	(174)
治女性不孕便方·····	(181)
治男性不育便方·····	(182)
房事禁忌·····	(183)

救坠胎中药毒法.....	(187)
治淋病、梅毒偏方.....	(187)
治尖锐湿疣法.....	(188)

第三章 简易家庭急救法

家庭急救药品.....	(189)
家庭应常备的药物和器具.....	(190)
家庭自制纱布的代用品.....	(191)
怎样制作万能解毒剂.....	(191)
治外伤用“十一方药酒”药方.....	(192)
家庭急救注意事项.....	(192)
服中药应注意的事项.....	(193)
哪些中成药会引起过敏.....	(194)
为何服药时间不同.....	(194)
不宜同时服用多种药品.....	(195)
服西药要注意的事项.....	(195)
止鼻血法.....	(197)
咯血、吐血止血法.....	(198)
治出血、吐血、咯血、流鼻血的偏方.....	(199)
治痔出血偏方.....	(200)
外伤出血止血法.....	(200)
外伤出血中药疗法.....	(201)
割伤止血偏方.....	(202)
治骨折单方.....	(203)
治跌打骨折秘方.....	(204)
神仙健骨丹.....	(204)

治疗急性腰扭伤方·····	(205)
治扭伤的外敷疗法·····	(205)
治关节扭伤单方·····	(206)
治扭挫伤的便方、土方·····	(206)
治跌打损伤偏方·····	(208)
治跌打损伤的其他民间方·····	(209)
跌打损伤以致吐血急救验方·····	(210)
跌打损伤破口病情危急急救验方·····	(210)
跌打损伤以致气绝急救验方·····	(211)
救打死良方·····	(211)
救跌死良方·····	(211)
治脚转筋秘方·····	(211)
急性扭伤不宜立即热敷·····	(212)
治头部撞伤法·····	(212)
治手脚冻伤法·····	(213)
治冻伤民间单方·····	(214)
救冻死验方·····	(214)
昏迷急救法·····	(214)
发高烧时急救法·····	(215)
中暑病人的抢救·····	(216)
痧症急救秘方·····	(216)
治中暑方·····	(216)
解暑药汤·····	(217)
开水烫伤急救法·····	(217)
轻度烧伤急救法·····	(218)
治烧伤偏方·····	(219)

被毛虫咬伤急救法	(221)
治刺毛虫螫伤偏方	(221)
遭水母刺伤急救法	(221)
被蜂刺伤急救法	(222)
治疗毒虫咬伤单方	(223)
被毒蛇咬伤急救法	(223)
治毒蛇咬伤秘方	(225)
避毒蛇法	(227)
治蜈蚣咬伤秘方	(227)
治蝎螫伤方	(228)
被猫、狗、老鼠等动物咬伤急救法	(228)
治老鼠、狗、猫、马咬伤偏方	(228)
怎样识别狗一类动物已染上狂犬病	(230)
治疗蜘蛛咬伤方	(230)
治人咬伤秘方	(230)
治蚂蟥叮伤流血不止方	(231)
食物中毒紧急治疗法	(231)
治食物中毒的偏方	(231)
药物中毒的家庭急救法	(232)
吞砒霜急救法	(234)
防人下毒药法	(235)
治无名肿毒偏方	(235)
煤气中毒急救法	(235)
治煤烟中毒妙方	(236)
误吞硬币急救法	(236)
鱼骨哽喉急救法	(237)

误吞铁钉救治法	(237)
误吞水银救治法	(237)
小孩节日伤食治疗法	(237)
触电急救法	(238)
救触电验方	(240)
遇雷雨时应注意什么	(240)
治雷误震死方	(240)
治闻雷昏倒方	(240)
怎样进行人工呼吸急救	(241)
治爆竹炸伤方	(241)
救缢死验方	(242)
救溺死验方	(242)
救自刎妙方	(243)
救宿醉不醒验方	(243)
断鸦片瘾妙方	(244)

第四章 损容病与美容秘方

治粉刺法	(245)
去除脸部粉刺的秘方	(246)
治容颜衰老法	(247)
1、慈禧太后驻颜方	(247)
2、容颜不老方	(248)
3、永和公主药澡豆	(248)
4、张贵妃面膏	(249)
5、抗老防衰处方	(250)
6、抗衰老的诀窍	(250)