

台北市中醫師公會前理事長 張正懋
中華民國中醫藥學會理事長 紀開瑜
聯合推薦

白話
中國秘方全書



全國唯一榮獲
著作權的秘方

台北市中醫師公會理事

名中醫師 周湛乾



好兄弟健康叢書

白話 中國秘笈全書

中醫師 周洪範 主編

本書：
所有人：

編號：

日期：

--



本書享有著作權，未經本社
同意，不得轉載、節錄。



內政部著作權執照

白話中國秘方全書

全書冊

備註	有效年限	著作人	著作人	著作人
		林國華	周洪範	林國華
		林國華	周洪範	林國華
		林國華	周洪範	林國華
		林國華	周洪範	林國華

內政部著作權執照

中華民國五十七年五月十八日

日

台北市區電話訂購專人送書服務 7615862 7644653

白話中國秘方全書

總策劃：林國華
編著者：中醫周洪範
法律顧問：黃正淮律師
出版者：好兄弟出版社
發行人：林國華
登記證：局版台業字第二〇四七號
發行所：台北市松山區大道路九十一號
電話：七六一五八六二・七六三二〇〇一
郵政劃撥：〇一四七六九六八號好兄弟出版社帳戶
印刷：台元彩色印製有限公司
初版：中華民國七十八年五月十八日
四十一版：中華民國七十八年二月廿四日
定價：八五〇元

版權所有
圖印必究



本商標專利
註冊第340853號

好兄弟健康叢書

白話

中國秘方全書

中醫師 周洪範 主編

本書：
所有人：

編 號：

日 期：

--

出版序

林國華

人吃五穀，誰能擔保終生不受疾病的侵襲呢？「只要人身上生有某種病，天地間就有秘方可醫治」。中國自古以來，即知道採用取之方便的食物和藥草來治病，譬如一塊薑可以治百種病，緊急的情況下，人的唾液可以發揮很大的功能，剛摘下的綠葉就能使羊癲瘋的患者立刻甦醒，使用一杯白開水能使打嗝停止，這些秘方連西醫也拍案稱奇，不得不承認中醫的妙效。當然還有甚多不勝枚舉的秘方，這些秘方是先人智慧的結晶和民間經驗累積的成果。我想任何人都想知道，知道得愈多愈好，一方面可延年益壽確保健康，另一方面可以濟世活人行善積德。

「白話中國秘方全書」出版的動機有三：

一、將中國的秘方做一個總整理——將古今名醫的秘方搜集整理，使之具體而完整。
二、使中國秘方普及每個家庭——一般的中醫藥書籍皆採文言以致艱澀難懂，只適合醫家研究之用。本書用白話，人人易讀易懂，必能使中國秘方在每個家庭發揮效用。

三、迎合廣大讀者的需求——本社自出版「疑難百病食物治療法」一書後，短短的一年中暢銷數萬冊，很多熱心的讀者不僅大批購買贈送親友，而且貢獻親身經歷的秘方，足見時下對我國秘方已恢復重視，需求甚殷。

本社特敦聘醫術高超、學理淵博的名中醫師周洪範主編，並經從醫多年的中醫師周修平校訂，費時一年，耗資百萬元而編成「白話中國秘方全書」，這本書不僅內容充實可靠且深入淺出，易讀易懂，分科精細查閱方便，書末並附食物藥性大覽，是我國第一本最有系統而完整的中醫寶鑑，擁有本書，等於古今名醫常駐府上，確保全家人的健康。

張序

中國醫藥為傳統醫學其秘方與家傳歷五千
餘年佳驗所累積尤其民間驗方亦即湯頭
中未記載之所謂秘方甚多確具療效而持有
人多不願傳授很多有設驗方早已失傳者
惜周浩範道長去年有為打破以往秘而不傳

之保守作風蒐集秘方三令傳則為印中國秘
 方全書以諸於世其濟世救人之坦蕩心懷令人
 敬佩謹誌共勉

廣州市醫學會理事張正懋

張正懋



修撰

正懋用箋

魏序

俗說：「單方一味，氣死名醫。」民間流傳的驗方，有時極其不可思議。清道光年間鮑相璈所著的「驗方新編」為家喻戶曉的好書。然以今日眼光評價，頗嫌駁雜。周洪範道長所編的「白話中國秘方全書」，分類清晰、取藥純正。第一篇基本學說，介紹五臟六腑的生理，四性五味的藥理，使讀者對於中醫藥有個概括的觀念。同時在各種疾病的篇首，略述病理大概，有時還對中西醫理，作個對照。如說：「胸痹」相當於冠狀動脈性心臟病，更容易使人了解。

但中醫所指的臟器，不盡與西醫所說的相同。比如中醫所指的腎臟，除泌尿系統外，還兼指生殖功能和內分泌作用；所謂「脾虛」，非指實質的脾臟，而是指體內運化水濕的作用失調——「脾虛膚脹」；中醫是把吸收功能，統攝周身血液，同時和四肢肌肉關節等的作用統歸於「脾經」，這方面讀者是應加注意的。

本書所介紹的藥品，都很溫和；大多數用正名，不用別名和俗名。比如葛根不寫作刈根，藕節不寫作午節，顯得高雅而不俚俗。常見過去手抄單方簿子，每故作神奇，如「信石」寫作「人言」、「人參」寫作「鬼蓋」、「黃耆」寫作「百本」讓人去推猜，這極易誤事的。

至於分量多以公克表示，這比用「錢」比較明確。因為「錢」，到底是「台錢」（合三、七五公克）還是「市錢」（合三、一二五公克）？在口腔炎驗方一：「取五六個柿蒂、用三百CC的水……」以三百CC來表示，當然比用「一杯」來得確實，因為杯有大小呀！在治盜汗條下，

特別開照枇杷葉，必用炒者有效；和以茶葉末治胆結石，也特別說明了「茶葉末是採用市面上的龍井、香片、綠茶、雨前等均可（紅茶除外）」；在氣喘病下說明了蛋白的製法：對於炮製和選藥均不含糊，這是編者態度謹嚴，值得讚佩！第卅篇的食物藥性大覽，不僅便利研讀本書的查閱，同時對於日常的營養攝生，也極具參考價值！

不過病有虛實、寒熱、陰陽、表裡之不同，以及久暫之別，深淺之分，與夫體質各殊，天時各異，應該審辨用藥，並非按圖索驥，依樣葫蘆便可。在選用之先，如有疑問，最好還是和中醫師商量一下，比較妥當！

末了，我有個建議：希望讀者，把你照本書所介紹的方法，將其實驗的結果告訴編者，讓編者於再版時得以去蕪存菁和把驗案刊出，更增加該方的權威。如有聽到什麼好的驗方，也請隨時告訴編者，以便增訂補充。我們生來，本一無所知，所有智識，都是後天獲得的。為補報天地，我們該把秘方公開，變為公認的驗方那多好？不知編者和讀者，覺得如何？

中華民國中醫藥學會 理事長
台北市立和平醫院中醫部主任

魏開瑜

敬序

七十二年
癸亥蒲月

編者序

漢醫藥之興起迄今垂五千年，溯自神農嘗百草為漢藥之濫觴，而後迭有改進發明。黃帝著內經靈樞素問，確定醫療方針，迨至漢代南陽張仲景著傷寒論、金匱要略更見完備，歷代先賢更集其大成，著書立說雖多如汗牛充棟，然各立門戶，各說其是，究難統一，徒使後學者無所適從，失傳者亦多。

諸如外科開刀術自古即有，盛行於漢唐，沒落於明清，緣清初太醫徐潤溪氏一念之慈，一句奏言詔令嚴禁開刀手術，視之為違反人道殘忍之行為，違者斬。嗚呼！因噎廢食，使我漢醫外科學術自此成為絕響者達二百餘年矣！（按當時明末清初世局不靖，人心大亂，醫者失德，嘗對病家小題大作，予取予求，與現今無醫德者異曲同工，方法如出一轍）

海通以來西洋醫學傳入，崇洋者驚其神奇，趨之若鶩，不思發揚光大中國醫學反鄙棄固有文化如敝屣，良可浩嘆！思維我民族固有醫藥學術博大精深、浩翰如海，保健延續我民族命脈數千年，豈能以「不科學」三字而可抹殺也。此輩喪心病狂，處心積慮斷我民族文化已非一日，幾已不知身從何出，命從何來，目的無非自身利益而已。按世界醫學有二大主流，即我中華漢醫學（東方醫學）與歐美之泰西醫學。夫中西醫學各有所長，採彼之長補我之短，方足以資用亦不爭之事實。

顧台灣卅年以來，中醫式微，雖由於法令之所制，彼輩之抑壓，而漢醫藥學之不明此其一，墨守成規者各立門戶，抱殘守缺，互相攻訐此其二也。諸君應知，所謂漢醫藥者乃前人歷經實驗揀合王道思想，致中和法天地之造化，以動植物之偏盛治吾人病體之機轉、調和盈虛使其平衡屬有機體治療法為主（如饑時要食、渴時要飲皆屬自然法則）。所謂西醫藥者乃藉科學家所發明之器械為勝，以化學藥物為主屬礦物質之無機物為多。按化學療法親和力頗強，有破壞生體細胞之虞，即有損傷生體臟器之作用，其效雖速，但其副作用亦大，僅能作短暫救急之用，況其理論淺幼，歷史尚淺，雖科學昌明一日千里，但徒恃其器械之精新，頭痛醫頭，腳痛醫腳，誠「削足適履」此之謂也。

前年林君曾請余代校「疑難百病食物治療法」一書轟動遐邇，各階層爭相購閱，一時洛陽紙貴，足為明證。誠如黨國元老 陳立夫先生在「我對中西醫藥看法」中所言「有存小異的雅量，乃進世界於大同」，「愛其所同，敬其所異」，又云「道並行而不相悖」，旨哉斯言，苟能中西醫界，捐除成見，藉科學器械之精良使其一元化，共同為人類造福設想，通力合作，取長補短，融會貫通，使其成為獨特之中國醫學，光耀世界，亦未必不可能也。吾人更寄於無限期望焉。

鑑於殺人之法越少越好，活人之法越多越好之原則，忝為醫界一份子敢不勉力為之，故搜集古今療法成編刊諸於世，以供參考，聊作拋磚引玉耳。今卒從事，魯魚亥豕在所難免，敬請諸方道長不吝賜教。幸甚！

民國七十年歲次辛酉清明

台北

周洪範

序於弘儒中醫診所



民國 32 年 12 月
生於台灣省台北市

- ① 數代祖傳中醫師
- ② 考試院中醫師特考及格
- ③ 弘儒中醫診所創辦人
- ④ 寸草館中醫雜誌社發行人兼社長
- ⑤ 美國加州合格鍼灸醫師
- ⑥ 九龍中醫學院講師
- ⑦ 中國鍼灸學會顧問
- ⑧ 國立中國醫藥研究所顧問
- ⑨ 台北市中醫師公會理事
- ⑩ 中華民國中醫藥學會理事
- ⑪ 中華民國風濕病學會理事
- ⑫ 中華民國中醫師公會全國聯合會
- ⑬ 糖尿病及傷科研究委員會副主委
- ⑭ 中華學術院中國醫學研究所碩士
- ⑮ 美國東方醫學研究所醫學博士
- ⑯ 中華民國第一屆十大傑出中醫師

弘儒中醫診所電話：(02)7384953

前言

正當中醫藥界處境日益艱難之時，吾人應勇於接受時代考驗，共同為弘揚漢醫藥而努力，更要為維護國民健康盡一份心力，年前林君國華提出構想，力邀主編此書，余深感醫務繁忙，才疏學淺，何敢擔此重任，在屢辭不獲之下，且受道中老前輩 林道長先和先生之感召，拜讀大作「響應台北市中醫師公會對會員徵求驗方呼籲有感」一文，內心極為感動，仍不揣鄙陋，勉力行之。

此書依內容結構定名為「白話中國秘方全書」，搜集古今療法成編總計三千餘條，可讓讀者依體質選用，或作為醫家之參考。是書旨在彙集融合古今醫藥之精華介紹給讀者，故無高深學理，鑑於自古相傳之醫療方法深奧而難理解，為此特將各類疾病用簡化、口語化之敘述，淺而易明，並存其精華，去其糟粕，務使人人能讀，人人能懂為標的。

思中國立國有五千年，文化發達、歷史悠久、經驗豐富、人口衆多，故多聰慧賢達奇人異士，而我中醫藥之秘方固多遺珠，滄海之粟，一草一葉亦有妙用，希有志者發揚光大，慎思明辨是為此書之本意。

今日之西藥能公開介紹於醫藥界，而漢醫藥竟不能公開介紹於醫藥界，如此前途可想而知，願我同道，互相親愛精誠，同心協力及平有以謀之，是不佞素所期仰也。

中醫師

周洪範

謹識

白話中國秘方全書

出版序

張理事長序

魏理事長序

編者序

第一篇

中國的食物療法

第一章 二千年前的中國醫學……………四二

- 各種治療方法……………四二
- 食物治療法分為三大類……………四二
- 「四氣」表示食物的功能……………四三
- 食物分為「五味」……………四三
- 酸味——有收斂、固澀的功能……………四三
- 辣味——有發散、促進循環的功能……………四三
- 甜味——有補養、弛緩、中和的功能……………四四
- 苦味——有排除燥濕的功能……………四四

- 鹹味——有軟化硬物及促使下痢的功能……………四五
- 輕的食物「浮升」，重的食物「沈降」……………四五

第二章 五臟六腑的機能與其疾病

的原因……………四五

- 五臟——肝、心、脾、肺、腎……………四五
- 六腑——膽、胃、小腸、大腸、膀胱、三焦、心包絡……………四六
- 外因、內因及其他原因……………四七
- 各種食物功效的整理……………四八

第二篇

頭部疾病的治療

第一章 頭痛……………五〇

- 頑固性頭痛……………五〇
- 慢性頭痛……………五〇
- 肝陽頭痛……………五〇
- 偏頭痛……………五一
- 頭腦痛……………五一
- 頭風……………五二
- 偏正頭風……………五二

第二章 頭 暈

● 偏頭風	五二
● 精神頭痛	五三
● 充血性頭痛（高血壓患者易罹患）	五三
● 淫慾傷風頭痛	五三
● 頭痛拘攣症	五三
● 一般性頭痛	五四
● 感冒引起的頭痛	五四
● 清腦慧智丹	五四
● 一般頭暈	五五
● 腎虛引起的頭暈	五五
● 氣虛外感引起的頭暈	五五
● 低血壓引起的頭暈	五五
● 高血壓性頭昏腦脹	五五
● 頭暈眼黑、腰脚無力	五六
● 老年頭暈、陰虛陽亢	五六

第三篇

眼睛疾病的治療

第一章 眼睛的疾病	五八
-----------	----

第四篇

口腔疾病的治療

第一章 口腔炎	七〇
---------	----

● 流行性眼疾	五八
● 電光性眼炎	五八
● 風火赤眼（急性結膜炎）	五八
● 亂視	六〇
● 近視	六〇
● 右眼視弱	六〇
● 眼睛模糊不明	六一
● 夜盲症	六一
● 青光眼	六二
● 圓翳內障（白內障）	六四
● 眼球水晶體破壞而失明	六六
● 見風流淚	六七
● 眼睛疲勞、疼痛	六七
● 眼下紅腫	六八
● 眼睛充血	六八
● 眼底出血	六八
● 塵絲入目	六八

第二章 牙齒的疾病……………七一

- 牙痛……………七一
- 走馬牙疳……………七二
- 牙齦出血……………七二
- 風火牙痛……………七三
- 老人齒牙浮動……………七四
- 口臭……………七四
- 牙齒變白……………七五
- 健牙固齒……………七五
- 口腔衛生的維護……………七五

第五篇

耳鼻喉疾病的治療

第一章 耳朵的疾病……………七八

- 中耳炎的感染……………七八
- 急性中耳炎……………七八
- 慢性（化膿性）中耳炎……………七八
- 內耳炎……………八一
- 中耳炎患者注意事項……………八一
- 耳鳴……………八一

● 重聽……………八二

● 耳鳴、重聽患者注意事項……………八二

● 耳聾……………八三

● 蟲入耳……………八三

第二章 鼻子的疾病……………八四

- 過敏性鼻炎……………八四
- 鼻竇炎、鼻炎……………八四
- 蓄膿症……………八五
- 鼻癰……………八六
- 鼻出血……………八七
- 血友病……………八九

第三章 流行性耳下腺炎……………九〇

第四章 聲音沙啞……………九一

- 煙酒過度引起的聲音沙啞……………九一
- 咽喉炎引起的聲音沙啞……………九一
- 用聲過度引起的聲音沙啞……………九一
- 聲音沙啞患者注意事項……………九二

第五章 扁桃腺炎……………九三

第六章 梅核氣……………九五

第七章	不停的打嗝	九五
-----	-------	----

第八章	異物鯁喉	九六
-----	------	----

● 魚骨鯁喉	九六
● 咽喉骨鯁或竹木刺入喉	九六
● 黏糕鯁在喉處	九六

第九章	白喉症	九七
-----	-----	----

● 白喉初起	九七
● 喉內有白點時	九七

第六篇

感冒、咳嗽的治療

第一章	感冒	一〇〇
-----	----	-----

● 感冒的預防	一〇〇
● 感冒初期（不發汗時）	一〇一
● 感冒初期（頭痛劇烈時）	一〇一
● 感冒引起咳嗽	一〇二
● 感冒引起鼻塞	一〇三
● 感冒引起關節疼痛	一〇三

● 感冒引起口苦	一〇四
● 日久不癒的感冒	一〇五
● 感冒患者注意事項	一〇五
第二章 咳嗽	一〇六

● 無痰的咳嗽	一〇六
● 感冒引起的咳嗽	一〇六
● 痰較少的咳嗽	一〇七
● 多痰的咳嗽	一〇七
● 病況嚴重的咳嗽	一〇九
● 咳嗽引起嘔吐	一一〇
● 咳嗽帶血	一一〇
● 咳嗽引起氣喘	一一〇
● 慢性咳嗽	一一一
● 咳嗽患者注意事項	一一二

第七篇

氣管炎、哮喘的治療

第一章	氣管炎、支氣管炎	一一四
-----	----------	-----

● 氣管炎	一一四
● 急性支氣管炎	一一五