

民间

迟钝 迟昭 编著

【李时珍】



2000

首

农村读物出版社

序

中国医药学是一个伟大的宝库。这个宝库除了传统的祖国医学之外，还应包括大量分散在民间的单方、验方、秘方，这是广大人民群众为了生存在同各种疾病作斗争中就地取材，反复摸索出来的简易治病方法。它在漫长的人类生存、繁衍的历史上，有着不可忽视的作用，就是今天，这些作用也并没有消失。但是，需要人们把它从狭小的范围里解放出来，推而广之，为其创造大量实践的条件。经过大量广泛、长期反复的临床验证，真正有用的精华就会得到科学的确认，真正成为人民的财富。

本书作者迟钝先生早年就读于伪满时期满州医科大学和日本庆应大学医学院，1942年学成回国从事临床医疗，几十年来积累了丰富的医疗经验。由于他长期从事基层医疗，贴近群众，对国情民情了解颇深。他独钟祖国医学，尤其重视散在民间的行之有效的医疗方法，这些方法简便、易行、省钱、省事，很受群众欢迎。多年来，他从国内、国外广泛收集药方，并在自己医疗实践中应用验证，确认有效无害者，筛选累积，编著成册，使其发挥更大作用。

《民间妙方 2000 首》一书的出版确是一件有意义的事情，作者将自己在半个多世纪临床实践中的医疗心得全部奉献出来，并期望广大群众，尤其是基层医务工作者能从中受益。相信这本书会受到广大医者、患者的欢迎。

董炳琨谨识

2000 年 4 月

目 录

序 言

▲▲ 传染性 疾 病

流行性重感冒	1	肝脂肪变性	11
病毒性感冒	1	肝硬变	11
感冒	1	肝硬化腹水	12
霍乱	2	肝癌食饵疗法	12
布氏杆菌热	3	肝炎食疗	12
重型大脑炎	4	急性痢疾	14
重型乙型脑炎	4	慢性痢疾	17
白喉	5	疟疾	17
肠伤寒	5	阿米巴痢疾	18
狂犬病	6	肺结核	19
猩红热	7	结核和小儿疳积	21
无黄疸急性肝炎	7	肺结核局部病灶恢复后	
急性黄疸性肝炎	7	体弱咳嗽	21
慢性肝炎	9	开放性肺结核	22
儿童肝炎	10	肠结核	22
胆汁性肝硬变	10	骨结核	23
肝脓疡(有高热疼		根治肺部结核瘤方	23
痛)	11	肾结核	24
		咽喉结核	24
		睾丸结核	25
		结核性淋巴腺炎	
		(瘰癧)	25

循环系统疾病

心律不齐	28
休克	28
高血压	29
高血压的点穴疗法	30
血栓病	30
脑血管意外后遗症	31
脑血管障碍和痴呆	31
半身不遂	31
老年人半身不遂或脚力不好	32
口眼歪斜针灸方	32
预防半身不遂	32
头颈手足筋骨疼痛半身不遂	33
瘫痪	33
动脉硬化	33
心脏病 心脏衰弱	34
心悸	35
心悸亢进	36
预防心脏病	37
心脏性喘息	37
冠心病 心绞痛	38
心脏病之点穴疗法	38
心脏病食疗方法	38
慢性心肌炎	39

心肌梗塞	39
心源性休克	39
心动过缓	39

呼吸系统疾病

预防流感	41
预防感冒	41
葡萄治流感	42
风寒感冒发热	42
退烧效方	43
感冒头痛	44
感冒头痛点穴疗法	44
风热身胀头痛	44
发热无汗	44
虚热 口干舌燥 痰涕黏稠	46
咳嗽(劳伤、风寒以及儿童百日咳)	46
寒咳	47
热咳	47
多痰 咳嗽	47
肺燥肺痿久咳	48
慢性咳嗽	49
五劳七伤 咳嗽吐血	49
气管炎 肺气肿(咳嗽痰多)	50
五味子泡鸡蛋治疗	

气管炎咳嗽	50	消化不良	66
慢性气管炎	51	干呕恶心	66
支气管扩张	51	吐酸	66
肺炎	51	神经性呕吐	66
吐血	53	呃逆呕吐	67
吐血后血晕不省人		咽中作哽 食不下咽	
事	53	反胃不止	68
咳血	54	反胃 吐酸 病后胃弱	68
肺脓疡	54	咳嗽反胃	68
肺水肿	54	胃扩张、下垂(重症)	68
肺坏疽	55	胃扩张	69
肺癌	55	胃下垂	69
肺癌食疗	55	胃癌	69
支气管哮喘	56	慢性肠炎(溃疡性肠炎、	
哮喘	56	结肠炎)	71
冷喘(遇冷而喘)	57	肠炎	71
年老气喘	57	上吐下泻	72
喘息	58	腹痛	72

消化系统疾病

急性胃炎	60	阑尾炎	73
慢性胃炎	60	肠梗阻	74
萎缩性胃炎	61	胆囊炎	74
胃病	61	肠类结石	75
胃痉挛	62	五更泻	75
消化性溃疡病	63	胃肠出血(贫血虚	
胃、十二指肠溃疡	63	弱)	76
		腹泄	76
		气脱(肚胀经久,忽泄	

数升,昼夜不止)	77	前列腺炎	89
便秘	77	淋毒性前列腺炎	90
便血	81	小便不通	91
饮水过多	82	小便失禁	91
过食牛肉	82	尿频	92
过食鸭肉	82	夜尿多食疗	93
过食蛋类	82	尿血	94
过食鱼肉	83	房劳尿血	94
过食麦类	83	老年溺尿刺痛	95
过食莴苣	83	膀胱炎	95
过食瓜类	83	膀胱结石	95
过食紫菜	83	淋病	96
过食木耳	84	肾炎	97
过食豆腐	84	肾结核	98
过食竹笋	84	慢性肾炎极虚证食	
过食素粉	84	疗	98
过食荔枝	84	肾炎腹水	98
胆道蛔虫	85	尿崩症	99
肠道蛔虫	85	肾结石	99
绦虫	86	尿道结石	100
钩虫	86	肾盂肾炎	100
十二指肠蛔虫	86	慢性肾盂肾炎	100
血吸虫病	87	尿毒症	101
		浮肿	101
		湿气肿胀	103
		脚气水肿 腹胀 喘息	
		二便不通	103
		腹水	104

泌尿系统疾病

前列腺肥大外治方

法	88
---------	----

急性睾丸炎	106
慢性睾丸炎	106
睾丸肿(阴囊水肿)	107
睾丸寒痛(肾寒痛)	107
肾囊肿	107
阳缩急症	108
阴茎肿	108

▲▲神经系统疾病

头痛	109
偏头痛	109
终年头痛	110
酒后头痛	110
头痛 眩晕	110
眩晕	111
癫痫	112
顽固性癫痫	113
精神不集中	113
失眠健忘	113
神疲健忘	114
记忆力减退	114
神经性心动过速	114
神经性呼吸困难	115
肌肉萎缩	115
肋间神经痛	115
颜面神经麻痹(三叉神经 痛,口眼歪斜)	116

痿症	116
精神分裂症(狂燥型精 神分裂)	116
神经衰弱(失眠)	117
癔病性失语	119
突然不语	120
脑膜炎	120
脑病(脑震荡、脑炎后 遗症、神经衰弱)	120
眉毛动摇昼夜不醒	120

▲▲新陈代谢系统 疾病

虚弱筋骨挛痛、脚气 ..	121
干脚气(手脚麻痹)	121
糖尿病	121
甲状腺机能亢进	124
红斑狼疮	124
老年口干症	125

▲▲血液系统疾病

慢性粒细胞白血病	126
溶血性再障	127
过敏性紫癜	127
血小板减少性紫癜(子 宫功能性出血)	127

恶性贫血	128
血友病	129

儿科疾病

小儿暑热症食疗	130
婴儿火赤疮	131
婴儿湿疹	131
小儿黄水疮	132
小儿各种口疮	132
小儿鹅口疮	132
小儿流涎	133
小儿久痢	133
白喉	134
猩红热	134
腮腺炎	135
小儿麻疹合并肺炎	136
麻疹	136
小儿咳嗽	137
百日咳	138
气管炎哮喘食疗	140
小儿流感初期	140
儿童病毒性肺炎	141
解小儿诸般热毒	141
小儿虫积腹痛	141
小儿便秘	141
小儿痢疾	142
小儿顽固下痢	142

婴儿断脐止血	142
小儿啼脐出血	142
小儿慢惊风	142
小儿吐泻	143
小儿腹泻	143
小儿寒吐	144
小儿疳子	144
小儿语迟	144
小儿脐眼出水	145
初生儿二便不通	145
小儿脐疝	145
小儿小便不通	145
初生儿小便不通	145
小儿大便不通	146
小儿闭尿	146
遗尿	146
小儿睾丸鞘膜积液	147
婴儿伤食腹泻	148
小儿消化不良	148
小儿疳积	148
消痞	149
小儿腹内积块	149
小儿腹泻食疗	149

五官科疾病

慢性青光眼	151
红眼病	151

麦粒肿(针眼)	151	刺目)	159
视神经萎缩	152	眼见黑花和金星(肾虚	
视网膜出血	153	眼花)	160
迎风流泪	153	翼状翳	160
两目昼夜不闭	153	角膜实质炎	161
两目暴出	154	白内障	161
夜盲	154	老年耳聋	161
目暗不明	154	青年耳聋	161
视网膜和视神经病	155	神经性耳聋	162
目生翳	155	猝然耳聋	162
痘疮入目生翳	155	耳鸣	162
结膜炎 角膜炎 角膜		耳鸣及耳聋保健	163
翳	155	耳疳	163
充血性烂目	155	中耳炎	164
眼中充血	156	脓耳	165
腺病质眼	156	外耳肿物	165
绿风内障	156	耳后出血	165
碱潜人目	156	鼻炎	166
麦芒入目	156	鼻窦炎	166
电光性眼炎	157	副鼻窦炎	168
石灰入目	157	鼻中息肉	168
飞尘入目	157	鼻流清涕不止	168
泥沙入目	157	异物入鼻不出	169
眼珠伤损	158	鼻大如拳疼痛难忍	169
眼瞳成漏	158	鼻疳	169
眉毛不生	158	鼻生疮	169
眼忽缩小	159	鼻中生痔	170
卷毛倒睫(眼毛倒睫		鼻蓄脓	170

鼻衄不止	171	喉间作痛烂不收口(烂	
鼻疳	172	喉痧)	182
鼻内生虫	173	喉内生肉	182
口渴唇干	173	慢性喉炎食疗	183
夜卧口渴喉干	173	喉炎	184
冬月唇干出血	173	咽喉诸症	184
唇边生疮多年不愈	173	快捷消除异物梗喉	185
唇破生疮	174	咽喉戳伤饮食不下	187
口角生疮	174	喉哑	187
口四周生疮如黄蜡	174	喉中结块不通(食水不	
口唇肿大	174	下危急至死之症) ...	187
口疮	175	喉久劳痛	187
口腔炎	176	骤然口不能言	188
口舌生疮	177	牙痛	188
舌溃烂(饮食难进,疼		牙周炎	191
痛异常)	177	牙龈出血	191
补断舌	177	满口牙齿出血	192
舌上出血	178	牙齿作酸(因食酸味过	
舌胀满口	178	多所致)	192
舌肿出口外	179	牙疳	192
口臭	179	龋齿	192
口腔上腭疼痛	179	取牙不犯手	193
急性扁桃体炎	180	下颏脱落	193
腮腺炎	180	补肾固齿	194
腮漏	180		
咽炎	181		
慢性喉炎	181		
单双喉蛾(喉痹)	181		

外科疾病

类风湿性关节炎	195
---------------	-----

风湿外用药	196	发中生疔	210
风湿性关节炎	197	头面红疔	210
痞背	197	诸疮(阑尾炎、分娩后 腹部硬块)	211
疔毒	198	结石症	211
唇疔	199	急性阑尾炎	212
脓疮(下肢溃疡)	199	肠梗阻	212
悬痈(包括颜面部)	200	骨质增生	213
悬痈初起	200	骨质疏松	213
瘰疬	200	慢性化脓性骨髓炎	214
脱疽	201	头颈直硬不能转侧	216
多骨疽	201	急性腰扭伤	216
发疽	201	腰扭伤点穴疗法	217
乳痈	202	腰痛推拿疗法	217
诸痈	202	腰腿痛(筋骨麻木)	217
无名肿毒	202	闪腰岔气	218
痈疔 肿毒	202	腰痛	218
痈疽毒	203	肾虚风寒腰疼	219
中毒肿物	203	坐骨神经痛	219
疮毒肿物	203	脊髓炎(下痿不能行 动)	220
痈疔 瘰疬	203	脊椎病(多发性棘炎和 损伤性脊柱变形脊椎 炎)	220
肿毒 胎毒	203	腰腿痛 腰不能伸 直	221
痈疽 面疱	204	腿痛	221
恶疮 菌毒	204	关节松解(中医名筋	
疮疡	204		
疮疡久不收口	205		
冻疮	205		
疝气	209		
小肠疝气	209		

解)	221
补气 补血 强筋骨	222
骨刺关节炎	222
脚骨骨刺	222
骨科擦剂	223
骨折	226
静脉炎(下肢静脉疼 痛剧烈)	227
丹毒	228
胸膜炎	228
肋膜炎	229
湿性肋膜炎及腹膜 炎	230
肿物	230
内伤久发	231
刀伤出血	231
跌打损伤	231
软组织损伤	232
外伤血肿	233
外伤效方	233
肋软骨炎	233
肩周炎	234
外痔	234
痔疮	234
痔疾食疗	235
痔疮穴位点压	235
痔疮	236
痔血	237

肛门肿痛(肛门暴 肿)	239
脱肛	239
裂痔(肛裂)	240
肛旁脓肿	240
脚气(各期全可用)	241
男女老幼无故腿脚肿 疼	242
远行脚心肿痛	242
远行足起泡	243
肾阴不足 筋骨痿软 不 能步履	243
足跟痛	243
鸡眼 脚垫	244

皮肤科疾病

皮肤顽癣	246
牛皮癣	246
鱼鳞癣	247
脚癣、顽癣痒不止	247
脚癣和手癣(鹅掌 风)	247
脚癣(香港脚、日本称 水虫)	249
手掌脱皮	249
脚癣溃烂成疮	250
湿癣 脚癣	250

经前腹痛	278	小户嫁痛(初婚时性交	
经闭	278	后阴道疼痛)	288
闭经及痛经	279	男子精子缺少 久婚	
闭经的按摩疗法	279	不孕	289
处女经闭	279	久婚不孕	289
气胀经停	280	输卵管阻塞	290
月经倒流	280	不孕症穴位点压疗法	
月经不调	280	(求嗣方)	290
月经过多	281	合房困难	291
月经病	281	安胎(种子安胎)	291
痛经和产后病	281	胎动不安	292
白带	282	胎动流血	292
崩漏	282	频频流产堕胎	292
阴道滴虫	283	钉胎	293
子宫附件炎	283	保产	293
子宫糜烂	283	难产急救	294
急性卵巢炎	284	初婚头胎难产	294
慢性卵巢炎	284	矮小女人临产交骨	
盆腔炎	284	不开	294
子宫后屈	285	胞衣不下(胎盘不下)	
子宫下垂	285		294
老年性阴道炎	286	产后血晕	295
阴道癌	286	产后贫血虚弱	295
子宫肌瘤	286	产褥热	295
子宫癌	287	产后中风	296
阴冷	287	老年妇女因生育过多	
性交出血	288	周身疼痛	296
妇女婚后体衰	288	妇女干血癆气鼓	296

干血癆	296
产后阴肿	297
产后下肢血栓	297
赤白带下 子宫疾患产 后出血	298
催乳	298
回乳	299
乳腺炎	299
妇女乳房忽缩	300
妇女乳聚成疙疸	300
奶母被咬伤	301
乳头皲裂	301
乳腺增生针灸疗法	301
乳痛效方	302

性功能障碍疾病

阳萎	303
遗精	305
梦遗失眠	306
精竭出血	306
血脱	306
房后中寒腹痛	306
强精	307
萃仙丸(种子、强精补 肾)	308
大力丸	308

漏精	308
腰痛	309
肾阳虚弱及女子性冷 淡	309
性神经衰弱	310
房劳	310
房劳尿血	310

性传染疾病

扁平湿疣	311
男子淋病	311
女子淋病	313
梅毒(广疮 杨梅大 疮)	314
横痃	316
先天性梅毒	317
软性下疳	318
淋毒性前列腺炎	319
霉菌性阴道炎	319

美容

美容	321
皮肤粗糙	321
颜面多皱	321
面黑	322
头屑	322

雀斑	323	中蛊毒	336
老年斑	324	轻粉中毒	337
酒渣鼻	324	食蕈(蘑菇)中毒	337
面癩	326	食果类中毒	338
面赤	326	食柑中毒	339
痤疮(粉刺,青春 痘)	326	食花椒中毒	339
发易脱落	327	食白果中毒	339
青少年白发(少数白 发)	327	食苦杏仁中毒	339
白发和脱发食疗	328	食蟹中毒	340
白发	329	食豆腐中毒	340
脱发 发枯灰黄	330	食菜中毒(各种菜类)	340
生毛发	330	误食桐油中毒	341
生毛发 治湿疹	331	食巴豆中毒	341
斑秃(圆形脱发症, 欲称鬼剃头)	331	食肉中毒	341
		食虾中毒	342
		食鱼中毒(各种鱼 类)	342
		食甲鱼中毒	343
		食蛙肉中毒	344
		食河豚中毒	344
		饮酒中毒	345
		食物中毒	346
		误吞金或铜钱	346
		误吞针	346
		误吞金银	347
		误吞铜	347
		玉石入腹	347

急救

砒霜中毒	333
砒霜侵入皮肤引起中 毒	334
鸦片中毒	334
吸食鸦片慢性中毒	335
中药中毒	335
盐卤中毒	335
铅中毒	336

瓷锋入腹	348	受伤血肿	359
鸡骨鲠喉	348	重物压打	360
诸骨鲠喉	348	跌打损伤	360
臭虫入耳	349	跌打重伤濒死(胸口 尚温)	360
壁虎入耳	349	跌打损伤血流不止	361
蜘蛛入耳	349	跌打伤筋	364
蝎螫	350	闪颈	364
蜥蜴刺入毛飞入 肉内	350	杖伤	364
壁虎咬伤	351	竹木刺入肉内	365
毛虫咬伤	351	铁针入肉	365
蜈蚣咬伤	351	铁弹入肉	365
中蜘蛛毒	352	瓷锋嵌脚	366
中蚯蚓毒	352	手足指甲嵌于肉内 痛不可忍	366
误食蚂蝗子	352	指甲抓伤面目	366
蚕毒入肉令人发冷 发热	352	抽筋	366
毒蛇咬伤	353	臂膀扯脱	367
犬咬伤	353	接骨	367
疯犬咬伤	354	接指	368
猫咬伤或抓伤	354	头破骨折	368
猪咬伤	354	骑马伤股	368
马咬伤溃烂	354	止血	369
獼猴抓伤溃烂	355	咯血 衄血 血尿	369
虎咬伤或抓伤	355	吐血	369
虫毒(螫伤)	355	吐血 衄血 外伤出血	370
创伤出血	357	刀伤血流不止	370
破伤风	358	打扑伤	370