

見古秘及我法
常病今方自為



芦方 四卷 编著

黑龙江省科学技术出版社

常见病古今秘
方及自我疗法

江苏工业学院图书馆
藏书章

黑龙江科学技术出版社

责任编辑：王正维

封面设计：绍范

常见病古今秘方及自我疗法

芦芳回春 编著

黑龙江科学技术出版社出版

(哈尔滨市南岗区建设街35号)

哈尔滨龙华印刷厂印刷·黑龙江省新华书店发行

787×1092毫米 32开本 3.25印张 65千字

1991年5月第1版·1991年5月第1次印刷

印数：1—3,000册

定价：2.00元

ISBN 7-53881521-X/R·161

前 言

中国医学是世界文化宝库中的瑰宝。其主要特点是以阴阳五行和经络学说为基础，应用天然药物，调动人体潜能，以愈病强身，益寿延年。

本书汇集了一些难得公开的常见病古今中药秘方、偏方和自我疗法，即针对每病除有一方外，并附一对该病有效的非药物自我疗法，如气功、穴位按摩等简便易行之法。

经有关专家鉴定，本书确是一部医护人员案头常备和家庭保健常用之书。

编 者

目 录

一、流行性重感冒	(1)
二、感冒引起咳嗽	(2)
三、一般性头痛	(2)
四、脑力劳伤引起头痛	(3)
五、老年头晕、阴虚阳亢	(4)
六、一般性近视	(4)
七、视力模糊	(5)
八、白内障	(6)
九、牙 痛	(7)
十、风火虫牙痛	(7)
十一、口 臭	(8)
十二、口舌唇病	(9)
十三、急慢性中耳炎	(9)
十四、鼻炎、鼻窦炎	(10)
十五、慢性气管炎	(11)
十六、严重性肺炎	(12)
十七、肺结核	(13)
十八、心律衰竭	(14)
十九、肝 炎	(14)
二十、黄疸型肝炎	(15)

二十一、病毒性肝炎·····	(16)
二十二、脾 肿·····	(17)
二十三、高血压·····	(18)
二十四、贫 血·····	(19)
二十五、糖尿病·····	(19)
二十六、消化不良症·····	(20)
二十七、慢性胃炎·····	(21)
二十八、胃下垂·····	(22)
二十九、胃寒痛·····	(23)
三十、十二指肠溃疡病·····	(23)
三十一、久泻不愈·····	(24)
三十二、慢性盲肠炎·····	(25)
三十三、急慢性肾炎·····	(26)
三十四、肾虚腰痛·····	(27)
三十五、哮 喘·····	(28)
三十六、性病(梅毒、淋病、软下疳)·····	(29)
三十七、阳萎、早泄·····	(30)
三十八、肾 亏·····	(30)
三十九、梦遗、滑精·····	(31)
四十、痔 疮·····	(32)
四十一、脱 肛·····	(32)
四十二、小便失禁·····	(33)
四十三、小便不畅·····	(34)
四十四、麻 疹·····	(34)
四十五、百日咳·····	(35)

四十六、小儿脱肛·····	(36)
四十七、小儿哮喘·····	(36)
四十八、脑 炎·····	(37)
四十九、小儿麻痹·····	(38)
五 十、小儿牙病·····	(38)
五十一、月经不来·····	(39)
五十二、妇女血亏·····	(39)
五十三、白 带·····	(40)
五十四、乳 瘤·····	(41)
五十五、乳 痈·····	(42)
五十六、产后肢体痛·····	(42)
五十七、产后中风·····	(43)
五十八、产后感冒·····	(43)
五十九、妊娠浮肿·····	(44)
六 十、避 孕·····	(45)
六十一、不孕症·····	(45)
六十二、胆结石·····	(46)
六十三、肾结石·····	(46)
六十四、膀胱结石·····	(47)
六十五、骨 折·····	(48)
六十六、肋膜炎·····	(48)
六十七、关节炎·····	(49)
六十八、痛 风·····	(50)
六十九、脚气病·····	(50)
七 十、疝气病·····	(51)

七十一、手脚麻痹·····	(51)
七十二、刀 伤·····	(52)
七十三、烫 伤·····	(53)
七十四、狗咬伤·····	(53)
七十五、蛇咬伤·····	(54)
七十六、急性痢疾·····	(54)
七十七、慢性痢疾·····	(55)
七十八、急性阑尾炎·····	(56)
七十九、蛔虫病·····	(56)
八 十、蛲虫病·····	(57)
八十一、脑膜炎·····	(57)
八十二、羊痫疯·····	(58)
八十三、神经衰弱·····	(59)
八十四、痴呆症·····	(60)
八十五、记忆力减退·····	(60)
八十六、失 眠·····	(61)
八十七、疔 疳·····	(61)
八十八、过敏性皮炎·····	(62)
八十九、湿 疹·····	(63)
九 十、风 疹·····	(63)
九十一、荨麻疹·····	(64)
九十二、吐 血·····	(65)
九十三、高烧不退·····	(65)
九十四、丹 毒·····	(66)
九十五、牛皮癣·····	(67)

九十六、皮肤瘙痒症·····	(67)
九十七、神经性皮炎·····	(68)
九十八、子宫癌·····	(69)
九十九、各种癌症·····	(69)
一百、狐 臭·····	(70)
附 I 美容秘方·····	(71)
附 II 人体各部穴位图·····	(74)
附 III 常用中药药理简介·····	(84)

一、流行性重感冒

方药1：鬼箭羽15克、花槟榔9克、白鸽屎12克、鸭脚皮15克、地骨皮12克、布渣叶15克、淡豆豉9克、尖尾蜂芋9克、旧毫鼓9克、瓜蒌叶12克、苦瓜干15克用清水煎6小时，一碗药汤温热服下，卧床盖被出汗即愈。

注：此方专治精神疲惫、周身骨痛、发冷发热、心闷呕吐、头痛眼花之流行性感冒患者。

方药2：藿香10克、佩兰10克、鲜茅根30克、荷叶10克、扁豆皮12克、银花18克、炒山甲10克、赤芍10克、西瓜翠10克、丹皮10克、六一散18克用水煎成汤剂，每日2~3次服用，一般1~2剂即可痊愈。

注：高烧不退患者用此方有效。

行功方法

站坐练功均可。全身放松，两手相互摩擦至热，先在面部按摩63次；用手指自前头顶至头后部、侧头部做梳头动作64次；使头皮发热，然后用手掌搓两脚心，各搓64下，最后搓前胸、腰背部，做干洗澡，搓热为止。

二、感冒引起咳嗽

方药1：黄花3克、白术15克、陈皮3克、柴胡3克、蜜汁麻3克、党参3克、桔梗6克、甘草2.5克、当归3克、红枣2粒、生姜3片、苏梗3克、白茯苓6克，水煎服。

方药2：橘饼1~2个、生姜3片、水煎服，治咳嗽也有良好效果。

行功方法

全身放松，用鼻子做深长之吸气，随吸气头慢慢转向左侧，闭气稍停，两眼向左凝视，然后慢慢把气呼出来；再用鼻子深细地吸气，随吸气头慢慢转向后方，闭气稍停，两眼凝视后方，再慢慢把气呼出来；接着吸气，头向右侧及后侧转动，左右反向转动12次。

注：此功法对感冒引起咳嗽有效。

三、一般性头痛

方药：川乌31克、正川芎31克、草乌31克、南星31克、半夏31克、白芷15克、细辛1.5克、石膏31克、全蝎1.5克、葱白1.5克研成粉末，将韭菜250克挤汁，加入前粉末内阴

干，再炼蜜成丸，如梧桐子大小，每次服10粒，日服两次。

注：可治各种头痛，均有良效。

行功方法

全身放松，用左手大姆指点左风池，由下往右前方点按，按时两眼轻闭，点按1~2分钟；后再用右手大姆指点按右风池，由下往左前方点按，点按1~2分钟；然后两手食指伸直，指尖朝下，其余四指向手心回曲，两食指由前额向头侧掠按，至太阳穴处，正转6圈反转6圈为1次，共做6次。

注：此疗法主治一般性头痛。

四、脑力劳伤引起头痛

方药：醋制败龟板31克、上龙骨31克、远志2.5克、连心15克、茯神3克、麦冬3克、枣仁3克、川芎15克、炙甘草15克、熟地25克研成粉末，制成蜜丸重9克，开水送服，每次1丸。

行功方法

全身放松，意念观想前后发际连线与两耳尖连线之交点处，即百会穴。长时间观想可增强大脑生理功能，使大脑处于相对的抑制状态，促进大脑气血之供应。

注：此功法主治脑力劳伤头痛。

五、老年头晕、阴虚阳亢

方药：淡菜（干品）300克焙干，陈皮150克共研成粉末，炼蜜成丸如豆子般大小，日服两次，每服3~6克。

行功方法

①全身放松，意念观想两太阳穴，可促使大脑气血循环，调整大脑生理机制。

②全身放松，用左手大姆指点左风池，由下往左前方上点按，按时两眼轻闭。

注：此功法主治老年头晕、阴虚阳亢、头痛、头晕。

六、一般性近视

方药：人参31克、牛膝31克、石斛31克、枸杞子31克、菊花31克、熟地31克、茯苓31克、菟丝子31克、青箱子31克、山药31克、羚羊角31克、草决明31克、枳壳31克、麸炒31克、犀角25克、防风25克、天冬90克、麦冬90克、生地90克、川芎22克、黄连22克、甘草22克。

注：将人参、茯苓、犀角、羚羊角、黄连、山药、草决明研成粉末，将其他的药熬成膏状，与研好的粉末做成

如梧桐子大小的药丸，日服两次，每次5丸。

行功古法

全身放松，两臂侧平上举，向前上划弧，至胸前合掌，意念想两掌掌心2分钟，两掌互相摩擦108下；左手捂在右眼上，右手捂在左眼上，眼睛顺时针旋转18圈，再逆时针方向旋转18圈；两手离开眼立即凝视远方目标约20秒，立即闭目为1次，共做3遍。

注：此功法治疗一般性近视。

七、视力模糊

方药：金菊花9克、谷精子9克、川归全9克、川芎9克、旧地9克、川仲9克、甘杞9克、菟丝子9克、蒙花9克、串神9克、蜜制望月沙9克、北五味9克、炙蓍9克、炙草6克。

注：共研为细末，炼蜜成丸，盐水送服。不论男女，晚上临睡前服用。

行功方法

全身放松，两眼轻闭，排除杂念，意念想两脚大趾，做深长匀细之呼吸36次；意念引气上行，想三阴交、阴陵泉、血海、会阴穴、肚脐、膻中、天突、人中、迎香、睛明穴，入两眼内，自百会出来，经风府、大椎、命门、会阴穴、风市穴、阳陵泉、悬钟、涌泉、五个脚趾，再经上述路线上行

至双眼，如此反复用意念导引3次，然后用手掐拿后脖子大筋6次，自然呼吸，凝神意守两眼5分钟收功。

八、白 内 障

方药1：当归6克、川芎6克、白芍6克、旧地6克、云母石6克、木贼3克、夜明沙6克、蛻蝉7个，水煎炖鸭肝，少量加酒，饭后服用。

注：此方专治眼内白球、败肾迷雾、白内障等特有功效。

方药2：熟地15克、萸肉15克、山药15克、丹皮10克、茯苓15克、泽泻10克、麦冬20克、玄参15克、石斛15克、知母10克、黄柏10克、沙蒺藜10克煎服。

注：此方适用老年性白内障。

行功方法

全身放松，意念观想两眉之间印堂，边观想边放松观想部位，否则易引起头晕。此部位是小周天之关键，可增强眼睛视觉功能。

注：此功法主治白内障。

九、牙 痛

方药1：细辛4克、南陈皮4克、槌子根4克、青皮4克，白水两碗250克煎八分钟，睡前服用，均有特效。

方药2：白芥子9克研为末，大蒜3瓣共捣为泥，贴在颊车穴稍前些，约两小时许起泡取下即可。

注：治牙痛、齿缝有脓有良效。

行功方法

全身放松：①两手食指点按耳廓前发际边缘颧弓之上缘处，顺时针方向转64圈，再逆时针方向转64圈。

②用大拇指稍用力按压曲池穴下三横指处，按至有微酸痛感为止。

注：此功法主治牙痛。

十、风火虫牙痛

方药1：川古月30克、桔矾60克，研为细末，外撒牙龈上，令其流涎，痛即止。

方药2：蟾酥3克、麝香1.5克、五灵脂15克。将蟾酥用酒化开，麝香、五灵脂两味研极细末，三味药和匀为丸，如

豆子般大小。每次用1丸，放在患牙的牙根含化。

注：主治无论新旧风火虫食牙痛。

行功方法

全身放松：①两手指点按耳廓前发际边缘颧弓之上缘处，顺时针转64圈，再逆时针转64圈。

②用手紧掐合谷穴，食指用力点按下颌前108下。

十一、口 臭

方药1：桂花子3克，水煎漱口一日三次。

注：每天晨起，在窗外作5~10分钟长呼吸，用鼻吸气，用口吐气，均有效益。

方药2：柴胡子9克、栀子9克、白芥子9克、熟地9克、白芍9克、山萸肉9克、麦冬9克水煎服饮数日，服至1月即可痊愈。

行功方法

全身放松，两手掌摩擦至热，搓背后第10与11胸椎棘突之间两旁之胆前穴，一上一下为一次，搓64次。舌上卷，有唾液产生勿吐出，可分数口咽下，舌尽量保持上卷状态。

注：此功法主治口臭。