

中醫師周洪範主編

中醫師周修平校訂

白話
中國秘方全書

居家必備
醫家參考

好兄弟出版社印行

好兄弟健康叢書

白話 中國秘方全書

中醫師 周洪範 主編
中醫師 周修平 校訂

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。

本社動員了所有人力，深入民間廣求秘方，用盡了各種方法從中醫師、中藥店、青草店取得各門派的祖傳秘方，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及本草從新，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
餘年佳驗諸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
惜周洪範道長去年有為打破以往秘而不傳

云保守作風蒐集秘方三千年則傳印中國秘
 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

宣城市書局分館理事張正懋

張正懋



謹撰

正懋用箋

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，緣清初太醫沈迴溪氏一念之慈，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清，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摻合王道思想，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。倉卒從事，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

簡歷

- ① 數代祖傳中醫師
- ② 考試院中醫師特考及格
- ③ 創辦弘儒中醫診所
- ④ 中國鍼灸學會顧問
- ⑤ 九龍中醫學院講師
- ⑥ 第三次世界鍼灸學術大會
中華民國代表團交際組長
- ⑦ 美國國際鍼灸大會代表
- ⑧ 美國加州合格鍼灸醫師
- ⑨ 中華民國傷殘育樂協會第一屆榮譽醫師
- ⑩ 台北市中醫師公會設計研究發展委員會副主任委員

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

周湛範

謹識

白話中國秘方全書

出版序.....三

張理事長序.....四

編者序.....六

前言.....八

第一篇

中國的食物療法

第一章 二千年前的中國醫學.....六〇

- 各種治療方法.....六〇
- 食物治療法分為三大類.....六〇
- 「四氣」表示食物的功能.....六一
- 食物分為「五味」.....六一
- 酸味——有收斂、固澀的功能.....六一
- 辣味——有發散、促進循環的功能.....六一
- 甜味——有補養、弛緩、中和的功能.....六二
- 苦味——有排除燥濕的功能.....六二

- 鹹味——有軟化硬物及促使下痢的功能.....六二
- 輕的食物「浮升」，重的食物「沈降」.....六三

第二章 五臟六腑的機能與其疾病

的原因.....六三

- 五臟——肝、心、脾、肺、腎.....六三
- 六腑——膽、胃、小腸、大腸、膀胱、三焦、心包絡.....六四
- 外因、內因及其他原因.....六五
- 各種食物功效的整理.....六六

第二篇

頭部疾病的治療

第一章 頭痛.....六八

- 頑固性頭痛.....六八
- 慢性頭痛.....六八
- 肝陽頭痛.....六八
- 偏頭痛.....六九
- 頭腦痛.....六九
- 頭風.....七〇
- 偏正頭風.....七〇

● 偏頭風.....	七〇
● 精神頭痛.....	七一
● 充血性頭痛（高血壓患者易罹患）.....	七一
● 淫慾傷風頭痛.....	七一
● 頭痛拘攣症.....	七一
● 一般性頭痛.....	七二
● 感冒引起的頭痛.....	七二
● 清腦慧智丹.....	七二

第二章 頭 暈.....七三

● 一般頭暈.....	七三
● 腎虛引起的頭暈.....	七三
● 氣虛外感引起的頭暈.....	七三
● 低血壓引起的頭暈.....	七三
● 高血壓性頭昏腦脹.....	七三
● 頭暈眼黑、腰脚無力.....	七四
● 老年頭暈、陰虛陽亢.....	七四

第三篇

眼睛疾病的治療

第一章 眼睛的疾病.....	七六
----------------	----

● 流行性眼疾.....	七六
● 電光性眼炎.....	七六
● 風火赤眼（急性結膜炎）.....	七六
● 亂 視.....	七八
● 近 視.....	七八
● 右眼視弱.....	七八
● 眼睛模糊不明.....	七九
● 夜盲症.....	七九
● 青光眼.....	八〇
● 圓翳內障（白內障）.....	八二
● 眼球水晶體破壞而失明.....	八四
● 見風流淚.....	八五
● 眼睛疲勞、疼痛.....	八五
● 眼下紅腫.....	八六
● 眼睛充血.....	八六
● 眼底出血.....	八六
● 塵絲入目.....	八六

第四篇

口腔疾病的治療

第一章 口腔炎.....	八八
--------------	----

第二章 牙齒的疾病.....八九

- 牙痛.....八九
- 走馬牙疳.....九〇
- 牙齦出血.....九〇
- 風火牙痛.....九一
- 老人齒牙浮動.....九二
- 口臭.....九二
- 牙齒變白.....九三
- 健牙固齒.....九三
- 口腔衛生的維護.....九三

第五篇

耳鼻喉疾病的治療

第一章 耳朵的疾病.....九六

- 中耳炎的感染.....九六
- 急性中耳炎.....九六
- 慢性（化膿性）中耳炎.....九六
- 內耳炎.....九九
- 中耳炎患者注意事項.....九九
- 耳鳴.....九九

● 重聽.....一〇〇

● 耳鳴、重聽患者注意事項.....一〇〇

● 耳聾.....一〇一

● 蟲入耳.....一〇一

第二章 鼻子的疾病.....一〇二

- 過敏性鼻炎.....一〇二
- 鼻竇炎、鼻炎.....一〇二
- 蓄膿症.....一〇三
- 鼻癰.....一〇四
- 鼻出血.....一〇五
- 血友病.....一〇七

第三章 流行性耳下腺炎.....一〇八

第四章 聲音沙啞.....一〇九

- 煙酒過度引起的聲音沙啞.....一〇九
- 咽喉炎引起的聲音沙啞.....一〇九
- 用聲過度引起的聲音沙啞.....一〇九
- 聲音沙啞患者注意事項.....一一〇

第五章 扁桃腺炎.....一一一

第六章 梅核氣.....一一三

第七章	不停的打嗝	一三
-----	-------	----

第八章	異物鯁喉	一四
-----	------	----

●魚骨鯁喉	一四
●咽喉骨鯁或竹木刺入喉	一四
●黏糕鯁在喉處	一四

第九章	白喉症	一五
-----	-----	----

●白喉初起	一五
●喉内有白點時	一五

第六篇

感冒、咳嗽的治療

第一章	感冒	一八
-----	----	----

●感冒的預防	一八
●感冒初期（不發汗時）	一九
●感冒初期（頭痛劇烈時）	一九
●感冒引起咳嗽	二〇
●感冒引起鼻塞	二一
●感冒引起關節疼痛	二一

第二章	咳嗽	二四
-----	----	----

●感冒引起口苦	二二
●日久不癒的感冒	二三
●感冒患者注意事項	二三
●無痰的咳嗽	二四
●感冒引起的咳嗽	二四
●痰較少的咳嗽	二五
●多痰的咳嗽	二五
●病況嚴重的咳嗽	二七
●咳嗽引起嘔吐	二八
●咳嗽帶血	二八
●咳嗽引起氣喘	二八
●慢性咳嗽	二九
●咳嗽患者注意事項	三〇

第七篇

氣管炎、哮喘的治療

第一章	氣管炎、支氣管炎	三二
-----	----------	----

●氣管炎	三二
●急性支氣管炎	三三

● 慢性支氣管炎·····	一三三
● 老年慢性支氣管炎·····	一三四

第二章 哮喘·····	一三五
-------------	-----

● 氣喘·····	一三五
● 使身體日漸衰弱的氣喘·····	一三七
● 痰喘·····	一三七
● 痰咳·····	一三八
● 頑固的痰咳·····	一三八
● 腎虛哮喘·····	一三八
● 咳嗽引起的哮喘·····	一三八
● 鹹咳·····	一三九
● 過敏性哮喘·····	一三九
● 支氣管哮喘·····	一三九
● 慢性哮喘·····	一四〇
● 癒後強身抗喘藥方·····	一四一
● 哮喘患者注意事項·····	一四一

第八篇

肺臟疾病的治療

第一章 肺炎·····	一四四
-------------	-----

● 慢性肺炎·····	一四四
● 有咳嗽、紅痰之肺炎·····	一四四
● 較嚴重的肺炎·····	一四四
● 較輕微的肺炎·····	一四五

第二章 肺結核·····	一四五
--------------	-----

● 使身體逐漸衰弱的肺結核·····	一四五
● 低熱不解的肺結核·····	一四七
● 有咳嗽症狀的肺結核·····	一四七
● 浸潤型肺結核·····	一四七
● 有咯血現象的肺結核·····	一四八
● 肺結核患者注意事項·····	一四九
● 矽肺·····	一四九

第三章 肺蛭病·····	一四九
--------------	-----

第四章 肺膿瘍(肺癰)·····	一五〇
------------------	-----

第五章 肺氣腫·····	一五〇
--------------	-----

● 肺氣腫患者注意事項·····	一五一
● 肺病患者注意事項·····	一五一

第九篇 心臟疾病的治療

第一章 心臟病.....一五四

- 突發心臟病.....一五五
- 心痛徹背.....一五六
- 心臟衰弱.....一五七
- 充血性心力衰竭、水腫.....一五七
- 心悸心臟病.....一五八
- 冠狀動脈硬化性心臟病.....一五九
- 心動脈栓塞.....一五九
- 心臟擴大.....一五九
- 心臟缺氧.....一五九
- 風濕性心臟病.....一六〇
- 肺原性心臟病.....一六〇
- 心臟神經症.....一六〇
- 心臟病患者注意事項.....一六一

第十篇

肝、胆疾病的治療

第一章 肝 炎.....一六四

- 急性肝炎.....一六四
- 慢性肝炎.....一六四

第二章 黃疸症.....一六八

- 急、慢性肝炎後遺症.....一六六
- 黃疸型肝炎.....一六六
- 傳染性肝炎.....一六六
- 急性黃疸型傳染性肝炎.....一六七
- 遷延性肝炎.....一六七
- 黃疸症的治療法.....一六八
- 黃疸患者注意事項.....一六九

第三章 肝硬化.....一七〇

- 肝硬化治療法.....一七〇
- 肝硬化腹水.....一七〇
- 腹水患者注意事項.....一七一

第四章 肝陽火旺.....一七二

- 肝陽火盛.....一七二
- 肝氣痛.....一七二

第五章 膽囊炎.....一七三

- 急性膽囊炎.....一七三
- 慢性膽囊炎.....一七三
- 膽囊炎患者注意事項.....一七三

第六章 脾臟腫大	一七四
----------	-----

● 脾腫治療法	一七四
● 脾腫患者注意事項	一七五
● 脾虛	一七五

第十一篇

血壓、糖尿的治療

第一章 高血壓	一七八
---------	-----

● 高血壓引起頭痛頭暈	一七八
● 高血壓引起眼底出血	一七九
● 腎性高血壓	一八〇
● 高血壓引起血管硬化	一八〇
● 降低血壓的方法	一八一
● 高血壓的根除	一八二
● 中風的預防	一八三
● 中風後療法	一八三
● 中風患者注意事項	一八四
第二章 貧血	一八五
● 一般貧血	一八五

● 貧血引起神經衰弱	一八六
● 原發性血小板減少症	一八六
● 再生不良性貧血	一八六
● 四物湯	一八七
● 貧血患者注意事項	一八七

第三章 壞血病	一八八
---------	-----

第四章 糖尿病	一八八
---------	-----

● 亢進性糖尿病	一八九
● 上消型糖尿病	一八九
● 中消型糖尿病	一九〇
● 上消、中消型兼具之糖尿病	一九〇
● 上消、下消型兼具之糖尿病	一九〇
● 下消型糖尿病	一九一
● 三消兼具之糖尿病	一九一
● 糖尿病斷根法	一九二
● 糖尿病引起兩腳腐爛時	一九二
● 糖尿病患者注意事項	一九三

第十二篇

胃、腸疾病的治療

第一章 消化不良……………一九六

●消化不良的治療法……………一九六

●胃鼓起……………一九六

●食年糕、粽子過多積食……………一九七

●胃口難受時……………一九七

第二章 急性腸胃炎……………一九八

●食積泄瀉的療法……………一九八

●濕熱泄瀉的療法……………一九八

●急性腸胃炎患者注意事項……………一九八

第三章 慢性腸胃炎……………一九九

●慢性腸炎……………一九九

●慢性胃炎……………一九九

●噎膈（食道痙攣）……………二〇一

第四章 反胃（胃擴張）……………二〇一

第五章 胃弛緩……………二〇二

第六章 胃下垂……………二〇三

第七章 胃痛……………二〇四

●胃寒痛……………二〇四

●普通胃痛……………二〇六

●消化不良引起的胃痛……………二〇七

●肝胃氣痛……………二〇八

●肝胃氣痛患者注意事項……………二一〇

第八章 胃、腸痙攣……………二一一

●胃痙攣……………二一一

●腸痙攣……………二一一

第九章 胃酸過少症……………二一二

●胃酸過少的治療法……………二一二

●胃酸過少患者注意事項……………二一三

第十章 胃酸過多症……………二一三

第十一章 胃、十二指腸潰瘍……………二一五

●胃、腸潰瘍治療法……………二一六

●潰瘍患者注意事項……………二一九

第十二章 胃、十二指腸出血……………二二〇

●胃、腸出血治療法……………二二〇

●出血患者注意事項……………二二二