

方

小病自疗两千方

奇方妙术

黄名武 主编



团结出版社

奇

妙

术



奇 方 妙 术

—— 小病自疗 2000 方

黄名武 编著

团结出版社

1231416

787-2/01

图书在版编目(CIP)数据

奇方妙术:小病自疗 2000 方/黄名武编著. —北京:团结出版社,1994

ISBN 7-80061-966-4

I. 奇… I. 黄… III. 常见病-验方 IV.R289.5
中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 05888 号

 团结出版社出版

(北京东皇城根南街 84 号)

龙华印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

1994 年 5 月(32 开)第一版

1994 年 5 月第一次印刷

字数: 200 千字 印张: 9.5

印数: 10000

ISBN 7-80061-966-4/R·9

定价: 8.50 元(平)

前 言

当今盛世，谁不希望健康长寿？人们对医疗保健的要求越来越高，渴望“回归自然”，掌握安全可靠又无副作用的医疗方法。但是，人多医院少，看病候诊时间长，就医难的状况，适应不了现代惜时如金的快节奏生活；医药费用高，公费医疗费用满足不了人们医疗保健的需要，超出了人们的生活承受能力。因此，向广大群众普及家庭运用的医疗保健知识显得愈来愈迫切重要。为了造福人们，我们特编写了《奇方妙术——小病自疗 2000 方》一书。

本书根据群众需要，精选行之有效的民间良方，集古今名医简易独特疗法之道，从临床实际出发，以常见病为纲，以自疗方法为目进行编写。比较系统地介绍了自诊、预防、治疗、调养等综合保健方法。每一病症分别介绍了拔罐、脐疗、针灸、外敷、刮痧、耳穴疗法、自我按摩、指压、偏方、验方、秘方、药物、食物疗法等 50 多类方法，每类又有数种甚至数十种同类型治疗方法，有些病症的治疗方法多达 380 多种。古代中医学家常说过，病人怕的是病多，医者怕的是治病方法少。掌握治病的方法越多，治病的效果就越好，诸种方法联用，中西结合，治疗与调养结合，药疗与食疗结合，疗效就会

显著。介绍的治病方法多，适合全国各地城乡不同层次的群众各取所需，便于读者因地、因人、因病、因材、因经济条件不同选方选法，自诊自疗，自我调养，祛病延年。

本书所介绍的 2000 多种医术方法，具有简便、廉、验、捷的优点，方法简单，一看就懂、一学就会，操作方便，取料经济价廉甚至分文不取，疗效灵验，见效迅速，且无副作用，安全实用。本书的出版，如能成为医务人员诊治疾病的参谋，成为广大群众家庭防病治病医疗保健的良师益友，为大众的健康尽些绵薄之力，这是我们的最大心愿！

本书在编写过程中，我们参阅了大量资料，为方便读者，节省篇幅，恕不一一注明，在此向有关人士谨致谢意！由于时间仓促，水平有限，书中难免有不足之处，诚望各位老师、前辈和广大读者批评指正。

编者

1993 年 10 月

目 录

治疗感冒 212 法

症状诊断.....	(1)
简易疗法(9 种)	(2)
拔罐疗法(6 种)	(4)
敷脐疗法(17 种).....	(7)
敷贴疗法(7 种).....	(11)
体针疗法(3 种).....	(13)
灸法	(13)
耳穴压丸法	(14)
药线点灸疗法	(14)
艾条灸法	(14)
耳穴贴膏疗法	(15)
拍击疗法(2 种).....	(15)
熨引疗法	(15)
推擦疗法	(15)
熏洗疗法(3 种).....	(16)
吹鼻疗法(2 种).....	(16)
取嚏疗法(3 种).....	(17)

放血疗法(3 种)	(17)
刮痧疗法	(17)
气雾吸入疗法(2 种)	(18)
药膳疗法(4 种)	(18)
酒疗法(11 种)	(19)
握药疗法	(20)
香佩疗法(2 种)	(21)
蛋滚疗法	(21)
药物疗法	(22)
验方(31 种)	(22)
偏方(5 种)	(27)
秘方(4 种)	(28)
食疗(20 种)	(29)
茶疗方(12 种)	(32)
药茶疗法(26 种)	(33)
醋蛋疗法(14 种)	(41)
按摩疗法(4 种)	(44)
气功疗法(11 种)	(44)
影人疗法	(47)
一秤金疗法	(48)
艮背疗法	(49)
首功疗法	(49)
注意事项	(50)

治疗咳嗽 228 法

症状诊断	(52)
简易疗法(2 种)	(54)
验方(22 种)	(54)
偏方(28 种)	(60)
秘方(28 种)	(64)
药茶疗法(40 种)	(70)
醋蛋疗法(21 种)	(80)
敷贴疗法(6 种)	(85)
放血疗法(2 种)	(86)
熨引疗法	(87)
药熨疗法(3 种)	(87)
拍击疗法	(88)
内功推拿疗法	(88)
小儿推拿疗法	(89)
体针疗法(4 种)	(89)
药物疗法	(90)
灸法	(90)
耳穴压丸法	(91)
按摩疗法(4 种)	(91)
食疗(41 种)	(92)
酒疗方(17 种)	(99)
注意事项	(101)

治疗头痛 362 法

症状诊断.....	(102)
简易疗法(6 种)	(104)
拔罐疗法(2 种)	(106)
脐疗法(3 种)	(107)
敷贴疗法(31 种).....	(108)
面针疗法(1 种)	(113)
鼻针疗法.....	(113)
脊背针疗法.....	(113)
足针疗法.....	(114)
皮内针疗法.....	(114)
一指禅疗法.....	(115)
毫针疗法(5 种)	(115)
巨针疗法.....	(116)
灸法(2 种)	(117)
切压小根穴.....	(118)
穴位埋线疗法.....	(118)
点刺放血疗法.....	(119)
挑治疗法.....	(119)
点刺疗法.....	(120)
穴位封闭法.....	(120)
耳穴疗法(5 种)	(120)
耳针疗法(3 种)	(122)
耳穴压丸法(4 种)	(124)

指压疗法(11 种)	(125)
膏摩疗法	(126)
胸穴指压疗法	(127)
噤鼻疗法(5 种)	(127)
撮痧疗法	(128)
药物麻醉疗法	(128)
梳头疗法	(128)
烟熏疗法(3 种)	(129)
香佩疗法(6 种)	(129)
验方(18 种)	(130)
偏方(29 种)	(132)
秘方(98 种)	(135)
食疗(8 种)	(142)
药茶疗法(62 种)	(143)
酒疗方(20 种)	(159)
醋蛋疗法(3 种)	(162)
气功疗法(12 种)	(162)
化身坐忘疗法	(166)
按摩疗法(4 种)	(166)
药物疗法	(168)
注意事项	(168)

治疗呕吐 189 法

症状诊断	(169)
简易疗法	(170)

验方(16 种).....	(171)
偏方(30 种).....	(172)
秘方(32 种).....	(175)
食疗(29 种).....	(179)
药茶疗法(8 种)	(184)
酒疗法(13 种).....	(185)
醋蛋疗法(14 种).....	(186)
拔罐疗法(2 种)	(189)
脐疗法(8 种)	(190)
敷贴疗法(6 种)	(192)
刮痧疗法.....	(193)
握药疗法.....	(193)
爆灯火疗法.....	(193)
推擦疗法(3 种)	(194)
捏脊疗法.....	(194)
小儿推拿疗法.....	(195)
耳穴模压疗法.....	(195)
隔姜灸疗法(2 种)	(195)
耳穴压丸法.....	(196)
镞针疗法.....	(196)
耳穴疗法.....	(196)
耳针疗法.....	(197)
体针疗法(4 种)	(197)
巨针疗法(4 种)	(198)
按摩疗法(3 种)	(199)
灸法.....	(200)

药物疗法.....	(200)
注意事项.....	(201)

治疗腹泻 288 法

症状诊断.....	(202)
简易疗法(22 种).....	(203)
拔罐疗法(4 种)	(207)
敷脐法(69 种).....	(208)
敷贴疗法(5 种)	(220)
体针疗法(2 种)	(221)
巨针疗法(5 种)	(221)
灸法(3 种)	(222)
耳穴压丸法.....	(223)
药线灸法.....	(223)
耳穴埋针法.....	(224)
耳针疗法(2 种)	(225)
指压疗法(2 种)	(225)
按摩疗法(5 种)	(225)
食疗(50 种).....	(226)
酒疗法(12 种).....	(233)
药茶疗法(5 种)	(234)
醋蛋疗法(14 种).....	(236)
药物疗法.....	(239)
验方(14 种).....	(239)
偏方(30 种).....	(240)

秘方(33 种).....	(243)
注意事项.....	(246)

治疗中暑 118 法

症状诊断.....	(249)
简易疗法(3 种)	(249)
刮痧疗法(2 种)	(250)
放痧筋疗法(1 种)	(250)
委中穴放血(1 种)	(250)
验方(4 种)	(251)
偏方(15 种).....	(251)
食疗(28 种).....	(253)
药茶疗法(35 种).....	(258)
拔罐疗法(1 种)	(264)
脐疗法(5 种)	(265)
药熨疗法(2 种)	(266)
热敷疗法(2 种)	(267)
取嚏疗法(6 种)	(267)
按摩疗法(4 种)	(268)
推拿疗法.....	(268)
湿敷疗法(1 种)	(268)
耳针疗法(1 种)	(269)
耳穴压丸法(1 种)	(269)
酒疗法(3 种)	(269)
药物疗法(1 种)	(270)

注意事项.....	(270)
-----------	-------

治疗发热 87 法

症状诊断.....	(271)
验方(13 种).....	(272)
偏方(16 种).....	(274)
食疗(6 种)	(275)
药茶疗法(13 种).....	(276)
酒疗方(4 种)	(278)
按摩疗法(2 种)	(278)
刮痧疗法.....	(279)
物理退热法(2 种)	(279)
撮痧疗法.....	(280)
简易疗法(5 种)	(280)
脐疗法(6 种)	(281)
敷贴疗法(5 种)	(283)
毫针疗法(5 种)	(283)
耳穴疗法(3 种)	(285)
药物疗法.....	(285)
注意事项.....	(286)

治疗感冒 212 法

【症状诊断】

流行性感冒简称流感，是由流行性感冒病毒引起的急性呼吸道传染病。该病的传染源是流感病人，流感病毒存在于病人的口鼻分泌物中，经飞沫而传播，传染性很强。一年四季都可发生，但以冬春季发病多。风寒感冒多发生于冬季，风热感冒多发生于春季，若在夏季患感冒则往往多挟暑邪，而暑邪又多挟湿，病情比较复杂。流感的潜伏期约 1 至 3 天，特点是起病急，突然高烧，头痛，全身酸痛，乏力和轻度呼吸道症状，如鼻塞、流涕、咳嗽、咽痛等。不同类型的感冒表现各异。轻症风寒感冒即普通感冒，其症状为怕风，稍微发热或不发热，鼻塞流清涕，头痛或兼咳嗽，舌苔薄白，脉浮。重症风寒感冒其症状为怕风怕冷，头痛发热而无汗，全身骨节酸痛，鼻塞流清涕，舌苔薄白腻，脉浮数。风热感冒的症状为发热，稍微怕风，有汗不畅，头胀口干，咽痛目红，或咳嗽有痰，舌质略红，舌苔薄黄，脉浮数。挟暑的感冒症状是身热有汗不解，心烦口渴，胸闷，小便红，舌苔薄白或微黄，脉浮数。挟湿的感冒症状是发热不畅，身重头重，肢体困倦，口淡胸闷，恶心呕吐，腹胀，或大便溏薄，舌苔厚腻。上述症状多于 1 至 2 日达高峰，3 至 4 日内热退，症状随之消失。乏力与咳嗽可持续 1

至2周。流行性感冒诊断容易，但散发病例则诊断较难，应与伤风、气管炎、支气管炎等呼吸道疾病相区分。

【简易疗法】

1. **淋浴。**轻感冒初起，到浴室以热水淋浴，汗出即愈。

2. **用热水烫脚。**尽管感冒是病毒引起的呼吸道传染病，但着凉却是最常见的诱因，所以，让身体发热出汗是防治感冒较好的方法。用热水烫脚的方法，简便易行，效果理想。具体方法是：在脚盆里盛43℃左右的热水，双脚浸入，热水要把整个脚背淹没，如水温有所下降可以加入热水，使整个烫洗过程的水温一直保持43℃左右，一般用不了10分钟，全身就会出少量的汗。随着汗的排出，头痛、身痛等感冒症状即可减轻，洗完脚后，用干毛巾擦干，穿上鞋袜，使脚的温度保持一段时间。一天洗几次，感冒症状就会自然消除。

3. **吹热风。**用电吹风对准感冒患者口、鼻吹热风，每天数次，每次吹5分钟，不多时，感冒症状即可减轻或消失。人体对感冒病毒侵犯的天然抵御反应是体温略有升高，发烧便是病人杀死入侵病毒的天然方法。由于感冒病毒多在口、鼻部位生存繁殖，于是，朝着口鼻部位吹热风确能治疗病毒性感冒。

4. **用盐水漱口、喝茶。**茶叶里有单宁酸，可以杀菌（凝固细菌的活动力）。再者，茶叶里含有维生素C，能增强身体抵抗力。盐的抑菌力也很强。

在感冒流行季节，若要出入公共场所，如电影院、戏院、车站、码头、饭馆等，防止感冒互相传染的简便方法是身上带几颗咸干果，像盐渍橄榄，咸话梅等，一出门，马上放一颗在

口里，使经常有一丝丝咸味润在喉咙上，使细菌过不了关。回家之后，再用盐水漱口，喝几杯热茶。这样，便可起到防治作用。

5. 干洗头面法。凡常患感冒的人都知道，在感冒出现全身症状之前，会有一些征兆，如打喷嚏，鼻子发痒、发酸、流鼻涕、头昏或脖子发沉等，这便是感冒的初起症状。一旦出现上述症状，即施行干洗头面法，能取得快速治疗的效果。具体方法是：将一手自然弯曲，紧贴于后头部，以风池穴为重点，来回用力摩擦，一手累了，立即换手连续不断地摩擦，并重点在两风池穴行点按、揉、搓，至有酸、胀、麻、重感觉为度。摩擦过程中，患者会感到摩擦的局部发热，出汗，浑身轻松，感冒初起症状消失。如做一次后，感冒初起症状消除不彻底，可休息片刻，再进行一次。对不易出汗者，可喝杯热开水再做上述动作，即可出汗。有的人按摩后不出汗，感冒初起症状也会消失。如头昏症状较重，可按揉太阳穴（即两眉梢外侧约3厘米处）数十下，或捏揉耳垂及其上的软骨部分（即对耳屏）数十下，头昏即可缓解。如鼻部症状较重，可捏揉耳屏（俗称小耳朵，据中医耳针疗法，耳屏相当于人的鼻部）数十下。

使用此法的关键是“及时”，不论在什么情况下，一经发现感冒征兆，就要不失时机地进行，方能奏效。

6. 用消毒加热蒸馏水滴鼻。用蒸馏水消毒加热至43℃，然后以小水滴形式滴入鼻中，每次持续30分钟，每隔2至3小时重复1次，一般做3次即可治愈感冒。但不能用未经消毒的蒸馏水加热滴鼻，那样不仅治不好感冒，反而容易引起鼻炎。

7. 用锌治疗感冒。用锌治疗感冒有较好的疗效。给病期