

《祛百病秘方丛书》

吴静 赵亚平 主编

祛
百
病
土
单
秘
方

中国医药科技出版社



祛百病土单秘方

主 编	吴 静	赵亚平	
副主编	卢 先	郭岳峰	严中平
编 者	吴 静	赵亚平	卢 先
	郭岳峰	严中平	秦书杰
	周婉瑜		

中国医药科技出版社

FR30/07

1231270

登记证号:(京)075号

内容提要

本书共分为治病秘方和美容健美秘方两部分。其中治病秘方又分为内、外、妇、儿、骨、皮肤科等几章。美容健美部分则分别从颜面部、四肢部、躯干部的美容健身介绍行之有效的各种偏方、秘方,每一秘方分别介绍组成、煎服方法、功效主治等几个方面。并在有些秘方之后附有备注,介绍该方特点及临床疗效。

祛百病土单秘方

吴 静 赵亚平 主编

*

中国医药科技出版社出版
(北京市海淀区文慧园北路甲 22 号)
(邮政编码 100088)

北京朝阳隆昌印刷厂 印刷
全国各地新华书店 经销

*

开本 787×1092mm 1/32 印张 7 $\frac{3}{4}$
字数 168 千字 印数 1—10000
1994 年 11 月第 1 版 1994 年 11 月第 1 次印刷
ISBN 7-5067-1276-8/R · 1131

定价: 5.80 元

前 言

民间世代流传的偏、单、秘、验方，治疗一些常见病痛，经过千百年的验证、锤炼，用之适当，往往有奇特的疗效，这些经验和方法简便易行，为广大劳动人民所喜闻乐用。在大众家庭，尤其在农村、厂矿及边远地区的医疗保健中更发挥着积极作用。

《祛百病秘方丛书》精选了民间秘方中最为人们喜用的醋蛋、大蒜、葱姜秘方和最简单有效的土单、祖传秘方，以使用方便、效果显著、取材容易、安全可靠为原则，治疗与保健、强身并重，面向广大家庭为宗旨，分别汇集成册，把作者多年收集的流传和珍藏在民间的零金碎玉，和盘奉献给广大读者，为炎黄子孙的强健尽绵薄之力。

吴 静

一九九四年十月

目 录

第一章 偏方验方 神验无比

- 第一节 国医特色 内科一绝····· (1)
 - 治疗感冒 药少力专····· (1)
 - 止咳化痰 功效不凡····· (5)
 - 偏方治喘 功效独到····· (13)
 - 咳血咯血 独领风骚····· (18)
 - 祖传妙方 巧治心悸····· (20)
 - 失眠不寐 药到病除····· (23)
 - 治疗贫血 偏方建功····· (26)
 - 平肝降压 偏方堪夸····· (29)
 - 补益升压 价廉效实····· (38)
 - 心痛痹证 独出蹊径····· (39)
 - 巧治癫痫 功绩卓著····· (41)
 - 治疗胃脘痛 偏方有殊功····· (45)
 - 治吐巧下药 偏方立大功····· (55)
 - 便秘不用慌 偏方巧周旋····· (57)
 - 偏方治拉稀 妙手巧回春····· (60)
 - 痢疾拉肚 一吃就灵····· (65)
 - 利胆退黄疸 肝炎出奇方····· (71)
 - 消渴有术 偏方功高····· (76)

利尿消肿 功高难没	(79)
遗精羞与人言 偏方自治奏凯	(82)
壮阳起痿 杏林称道	(84)
第二节 中华瑰宝 国医精华	(86)
感寒受湿 偏方能除	(86)
闪腰岔气 药到病除	(91)
偏方治痔 曲径通幽	(92)
烧伤烫伤 偏方最灵	(96)
解除鸡眼痛苦 偏方劳苦功高	(98)
擅治冻疮 杏林称道	(100)
木刺入肉 偏方能除	(101)
辣椒入目 药到病除	(101)
第三节 妇科绝招 中华奇葩	(101)
巧治闭经 除烦止痛	(101)
擅治痛经 屡效屡验	(104)
更年期诸症 偏验方独擅	(107)
产后回乳 单方称雄	(109)
第四节 国粹精华 儿科宝藏	(110)
小儿尿床 偏方称雄	(110)
偏方玉匣 小儿流涎	(113)
偏方功专擅 小儿积滞灵	(114)
小儿夜啼 偏方解忧	(115)
小儿发热 偏方最奇	(117)
第二章 美容美发 妙用无穷	
第一节 健体强身 芳龄永驻	(119)
美容去皱 洁肤驻颜	(119)

润肤香肌	悦泽容颜	(124)
润肤白面	芳香祛黥	(128)
润发光泽	馨香宜人	(131)
除垢洁发	杀虫止痒	(134)
生发茂发	红颜青丝	(137)
补肾填精	乌须黑发	(138)
浓眉美髻	乌髭黑发	(143)
明眸退翳	美化眼目	(145)
滋润护鼻	健脾生津	(150)
艳唇香口	润肤荣唇	(151)
健齿洁口	涤肤除臭	(153)
香口辟秽	益齿生津	(155)
牢牙固齿	止痛消炎	(157)
皓齿洁牙	润口生香	(159)
润肤护耳	温肉通脉	(160)
香衣辟秽	防蛀防腐	(161)
润燥膩肤	遍体生香	(164)
第二节 祛斑除疣 生发固脱		(168)
芳香馥郁	白面除斑	(168)
祛风润肤	除黄褐斑	(171)
疗粉刺 祛面斑	美化容颜	(174)
散瘀祛疣	白面美容	(180)
祛瘀润肤	消癍美容	(184)
祛风止痒	除头皮屑	(187)
润燥黑发	光亮润泽	(190)
养血生发	治秃美容	(201)

美目盼兮	青眸流波·····	(209)
灭斑除皱	美化容颜·····	(216)
香口去臭	白齿退黄·····	(221)
温肤通脉	疗冻耳疮·····	(228)
香身避秽	治疗狐臭·····	(232)
燥湿止痒	敛汗除臭·····	(237)
减肥去脂	袅娜身姿·····	(238)

第一章 偏方验方 神验无比

第一节 国医特色 内科一绝

治疗感冒 药少力专

感冒，俗称“伤风”，是四季均可发生的常见病之一。多因感受风寒、风热、暑湿之邪所致。症状以头痛、鼻塞、流涕、咳嗽、恶寒、发热为特点。风寒感冒还可见头身酸痛、咳吐稀白痰；风热感冒多伴有口渴、咽痛等症状；暑湿感冒则兼见胸脘痞闷、饮食减少等症状。治疗时首先应根据症状，分清感冒的类型，再选方用药。现代医学中的上呼吸道感染、流行性感冒均属这一范围。

方1

【功效】对于伤风感冒，既能治疗又能预防，有效而无副作用。

【组成】糯米 100 克 葱白、生姜各 15 克 食醋 30 毫升

【制备及用法】糯米 100 克煮成粥，加入葱白、生姜各 15 克，煮上 5 分钟，再加 30 毫升食醋，立即起锅趁热服用。感冒者可每日早晚各服 1 次，服后上床覆被，以助药力，约一刻钟后，腹中似有热气升腾，继之遍体微热而发小汗。连服

3 天即可获愈。

【说明】本方名谓神仙粥，亦称葱姜粥，是一种广为流传的食疗便方。药少力专，功效不凡。

方 2

【功效】防治感冒。

【组成】姜、葱、豆豉、盐各适量

【制备及用法】姜、葱、豆豉、盐各适量，共炒热，布包盖脐上。

方 3

【功效】防治感冒。

【组成】贯众叶 100 克 荆芥、苏叶、防风各 30 克 薄荷 20 克

【制备及用法】水煎服。1 日 2 次。

方 4

【功效】本方适用于流感、伤风、咳嗽等。

【组成】茶叶 7 克 生姜 10 片

【制备及用法】将去皮的姜片与茶叶一并煮成汁，饭后饮用。

方 5

【功效】本方适用于风寒感冒、咳嗽。

【组成】红枣 10~15 克 陈皮、生姜各 3~9 克 葱白连须少许

【制备及用法】加适量水，煮开两分钟倒入杯内去药渣，加入红糖服用。

方 6

【功效】辛温解表，祛痰解毒。主治风寒袭表引起的伤风

感冒。

【组成】白胡椒面、葱白各适量

【制备及用法】白胡椒面，葱白各适量。煮热汤面条1碗，加入葱白及白胡椒面拌匀，乘热吃下盖被而卧，汗出即愈。

方7

【功效】解热透表，通阳解毒。主治感冒初起，鼻塞头痛，畏冷无汗。

【组成】葱白5根 姜1片 淡豆豉20克

【制备及用法】用砂锅加水1碗，放入上药煎煮，趁热顿服，然后卧床盖被发汗，注意避风寒。

方8

【功效】化湿和中，解表散寒，降逆止呕。主治感冒挟湿而致的发热恶寒，肢体沉重，口不知渴，腹泻呕吐。

【组成】白扁豆15克 藿香15克 佩兰15克 苏梗15克 厚朴10克

【制备及用法】水煎服，每日1剂。

方9

【功效】宣肺解表，温中止呕。主治风寒感冒，恶心呕吐，胃痛腹胀。

【组成】苏叶3克 生姜3克 红糖15克

【制备及用法】将苏叶洗净，生姜切丝，放入茶杯内，用开水冲泡，盖上盖焖5~10分钟，再放红糖搅匀，趁热顿服。

方10

【功效】解表祛风，发散风寒，温中降逆。主治风寒感冒，发热头痛，虚烦无汗，并有呕吐泄泻。

【组成】葱 30 克 淡豆豉 15 克 黄酒 50 克

【制备及用法】先将豆豉放入砂锅内加水 1 小碗，煎煮 10 分钟，再把洗净切断的葱（带须）放入继续煎煮 5 分钟，然后加黄酒立即出锅。趁热服用，1 次服下，注意避风寒。

方 11

【功效】发散风寒，祛风止痛。主治风寒感冒，畏寒身痛。

【组成】荆芥 10 克 苏叶 10 克 茶叶 6 克 生姜 10 克 红糖 10 克

【制备及用法】先以文火煎煮荆芥、苏叶、茶叶、生姜，经 15~20 分钟后，加入红糖待溶化即成。每日 2 次，可随量服用。

方 12

【功效】解表散寒，发汗退热。主治伤风感冒，发烧不退。

【组成】乌梅 4 个 红糖 100 克

【制备及用法】将上药加水共煮浓汤，分 2 次服下。

方 13

【功效】清热解毒，宣通气机。主治流行性感冒。

【组成】芦根 50 克 鲜萝卜 200 克 葱白 7 个 青橄榄 7 个

【制备及用法】煮汤代茶饮。

方 14

【功效】清热解毒。主治流行性感冒，热多寒少。

【组成】白菜根（疙瘩）1 个 白糖少许

【制备及用法】将白菜根洗净，切片，加水 1 碗煮好，后加白糖，日服 2 次。

方 15

【功效】清热解毒，散风止痛。主治风热感冒，发烧头痛，口渴。

【组成】银花 30 克 山楂 10 克 蜂蜜 250 克

【制备及用法】将银花与山楂放入砂锅内，加水置旺火上烧沸，约 3~5 分钟后，将药液置入小搪瓷盆内，再煎熬 1 次，滤出药液，将两次药液合并，放入蜂蜜搅匀，即可服用，服用时温热，不拘时饮。

方 16

【功效】清热解表散风。主治风热感冒，发热头痛，目赤喉痛。

【组成】桑叶 5 克 菊花 5 克 薄荷 3 克 淡竹叶 30 克

【制备及用法】将上述 4 味药洗净，放入茶壶内，用开水冲泡 1 分钟，随时趁热饮用，服后避风寒。

方 17

【功效】清热解毒。主治流行性感冒。

【组成】槟榔、黄芩各 15 克

【制备及用法】水煎服，每日 1~2 剂。

止咳化痰 功效不凡

咳嗽是肺系疾病的主要证候之一。其病因有外感、内伤两大类。外感咳嗽指因感受风、寒、暑、湿、燥、火等邪气而致的咳嗽，内伤咳嗽多由脏腑功能失调而致。两类咳嗽可以互相影响，导致正气虚损而久咳不愈。咳嗽之证多伴吐痰。一般应根据咳嗽的声音、时间以及所吐痰的色、量、质、味来决定是属于哪类咳嗽。在现代医学中的急慢性支气管炎、支

气管扩张、肺结核、肺炎均可以见到咳嗽。

方 1

【功效】本方适用于急、慢性气管炎，症见咳嗽、痰多，尤以风寒性咳嗽最佳，轻微发热者亦可应用。

【组成】山楂根适量

【制备及用法】把山楂根洗净，刮去表皮，切成薄片，置锅中用红糖炙炒，成人每次 50 克，儿童酌减，加水 100 毫升，生姜 3 片，煮沸 15 分钟即可服用。

方 2

【功效】本方适用于风寒或虚寒咳嗽。其特点为咯稀白痰或少痰，咽喉发痒，或咳嗽夜甚。无论新旧之咳，均可应用。

【组成】生姜 30~50 克 蜂蜜 4 份

【制备及用法】将生姜捣烂取汁为 1 份，再取蜂蜜 4 份，即为 1 日成人量，儿童酌减，按此比例混匀于碗中，再置锅内隔水蒸热约 10 分钟，早晚 2 次分服，连用 2 天。

方 3

【功效】温肺化痰止咳。主治风寒郁肺的咳嗽，气喘，痰多。

【组成】麻黄 9 克 桂枝 9 克 干姜 9 克 清半夏 12 克
白芍 9 克 五味子 9 克 甘草 6 克

【制备及用法】水煎服，每日 1 剂。

方 4

【功效】润肺止咳化痰。主治寒冷季节咳嗽，吐白粘痰，甚者气喘，吐脓痰。

【组成】白芨 90 克 百部 90 克 炒杏仁 120 克 核桃仁
3 个 蜂蜜适量

【制备及用法】水煎服，每日1剂，分早晚服下。

方5

【功效】清肺化痰，理气止咳。主治慢性咳嗽。

【组成】黄柏10克 银花14克 陈皮10克 黄芪8克
款冬花10克 紫苑10克 香附子7克 杏仁9克 乌药9
克 苏子8克

【制备及用法】水煎服，每日1剂，连服12剂，饭前20分钟服。

方6

【功效】清肺化痰，降逆止咳。主治肺热咳嗽，呕吐呃逆，胸满气喘。

【组成】莱菔子30克 炙桑白皮30克

【制备及用法】水煎服，早晚各1剂。

方7

【功效】宣肺定喘。主治中老年咳嗽痰喘，昼夜不息。

【组成】生石膏12克 麻黄6克 桑白皮9克 杏仁9
克 甘草6克

【制备及用法】水煎服，每日1剂，分2次温服。

方8

【功效】本方适用于外感风寒咳嗽。

【组成】桑白皮12克 杏仁10克 苏叶10克

【制备及用法】上药水煎服，每日1剂，分3次服。

方9

【功效】主治慢性气管炎。

【组成】南杏仁15克 北杏仁5克 粘米粉50克 冰糖
适量

【制备及用法】先将南杏仁、北杏仁用清水泡软去皮，然后合余药加清水适量煮成稠糊食用，每日1次，连服数日。

方 10

【功效】润肺止咳。主治慢性气管炎。

【组成】莲子、百合各30克 猪瘦肉约200克

【制备及用法】上药加水煲熟调味后服用。

方 11

【功效】补气清肺，止咳化痰。主治慢性气管炎。

【组成】柚子1个 鸡肉500克

【制备及用法】柚子1个去皮后切成块，鸡肉500克切成块，加清水适量，食盐调味，隔水炖熟，饮汤吃鸡，每周1次。

方 12

【功效】补肺止咳。主治老慢支。

【组成】南瓜500克 红枣15克 红糖适量

【制备及用法】上药加水煮烂服食。

方 13

【功效】对慢支有效。

【组成】柿饼3个 冰糖50克

【制备及用法】柿饼洗净，加冰糖及清水，放锅中隔水蒸至柿饼软后服食。

方 14

【功效】治慢支引起咳嗽。

【组成】猪肺250克 北杏仁15克

【制备及用法】猪肺洗净切块，北杏仁加清水适量煲汤，用食盐调味，饮汤食猪肺，每日1次，连服数日。

方 15

【功效】补脾健肺。主治咳嗽。

【组成】淮山药 60 克 甘蔗汁半碗

【制备及用法】淮山药 60 克，捣烂加甘蔗汁半碗，放锅中隔水炖熟服食，每日 1 次，连服数日。

方 16

【功效】宣肺止咳。

【组成】北杏仁 10 克 雪梨 1 个 冰糖 30 克 清水半碗

【制备及用法】上药放碗内隔水炖 1 小时服食，每日 1 次，连服 10 天。

方 17

【功效】补气宣肺止咳。主治慢支。

【组成】白果仁、甜杏仁各 100 克 胡桃仁、花生仁各 200 克

【制备及用法】上药共捣烂，每日早晨取 20 克，加水 1 小碗，煮开后打鸡蛋 1 个，冰糖适量，等鸡蛋煮熟后炖（一次）服，连服数月至半年。

方 18

【功效】补气润肺，止咳平喘。

【组成】北五味子 250 克 新鲜黄壳鸡蛋 10 个

【制备及用法】先将五味子煮汁，待冷后下鸡蛋浸泡 6~7 天，每日早上用鲜开水或烫黄酒冲服，服时加白糖适量。

【说明】宜于虚寒型慢性支气管炎，痰热型不宜。热天服之，预防复发甚好。

方 19

【功效】健脾化痰止咳。