

医囊

妙方

● 陈百先 编著

上海人民出版社

延年

医囊妙方

陈百先 编著

● 陈百先 编著

# 医囊妙方

江苏工业学院图书馆  
藏书章

上海人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

医囊妙方/陈百先编著.

—上海: 上海人民出版社, 2002

ISBN 7-208-04158-X

I. 医... II. 陈... III. 中国医药学—验方—汇编  
IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 026374 号

责任编辑 陈莉莉

封面装帧 王晓阳

医 囊 妙 方

陈百先 编著

世纪出版集团

上海人民出版社出版、发行

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

新华书店上海发行所经销 上海市印刷四厂印刷

开本 890×1240 1/32 印张 11.125 插页 6 字数 214,000

2002 年 9 月第 1 版 2002 年 9 月第 1 次印刷

印数 1-7,000

ISBN 7-208-04158-X/R·19

定价 20.00 元



医囊妙方



作者的业余创作



**陈百先**，1942年生，自幼酷爱绘画和医学。1966年毕业于原上海铁道医学院医疗系，现任上海同济大学医学院中医学教授、中医研究室主任、硕士生导师、同济大学附属甘泉医院主任医师，兼任中国医药保健研究会副理事长。1997年由美国世界传统医学科学院授予传统医学博士学位。2001年被台湾中山医学科学院研究院聘为院士。从事临床医学、教学、科研三十余年，科研成果曾6次获国际医学奖；业余绘画三十余载，乐此不疲，现为上海东方书画院兼职一级画师、上海老城厢书画会理事。



## 前 言

现代医学的快速发展给人类带来了巨大的福音,寻求理想的健康与长寿的方法,成了人类更加热门的课题。不少疾病已被医学所征服,或正在被征服,由于社会的进步,科学整体的发展和医学工作者的不懈努力,20 世纪的一百年中,人类平均寿命增长了三十三岁,人类的身体素质也有了进一步的提高。但是西医作为一门主体医学发展到今天,除了仍有一些疾病还未被彻底征服外,自身的发展也显露出了不少缺点,诸如化学合成药物对人体的蓄积伤害,耐药性的产生,药物副作用,医源性疾病及医学伦理学等问题的出现,这一切促使世界各国医学家在探索人类生命奥秘,寻找延寿方法的过程中,开始重视传统的古老的自然疗法。

联合国卫生组织 WHO 早在 20 世纪 60 年代就已对中医学、巴比伦医学、印度医学这三个古老医学作了肯定,并特别指出:中医学是最有发展前途,最有研究价值的古老医学。

目前全世界每年有 40 亿人在用中医药治病和延缓衰老。作为一个从事三十五年中医学工作的医师和教师,我充分认识到中医药在防病治病中的价值。

记得小时候,家里有本木刻版的线装书,虽然陈旧破烂,也不知作者为谁?成书于何年?但父亲一直视为珍宝。大约是 20 世纪 60 年代的一个初冬,父亲的支气管扩张症发了,大口大口地咯血,当时去医院急

1

.

.

.

.

.

.

.

.

前

言

诊,静脉滴注了很多药,血仍止不住,无可奈何之下父亲让我翻阅那本“医书”看看能否寻找到有效的方法,最后竟找到一个方子:中成药“云南白药”,我急忙连夜去中药房购买,当夜父亲服下,第二天清晨,咯血竟减少了一半,连服了三天,血全止住了。还有一年我发“风疹块”(即荨麻疹),服了西药不见效,后来从书中找到一个小方子,到药店照方配了药,连服了三天,疹块全退光了。光阴荏苒,半个世纪转眼过去了,父亲已谢世,那本“医书”也早不知去向,但在我从医的这三十多年中,我还时常想起那本“医书”,怀念它给我家人健康带来的益处。虽然今天医学已不是上个世纪五六十年代可比的了,但说实话,除了大病、急病、外科病,非及时去医院不可,仍有许多小病、慢性病、疑难病,在现有的医药治疗下,未能收到明显的、理想的疗效。另外,从延年养生的角度讲,虽然医学书刊也非常多,但大多文字繁冗,理论深奥,对许多非医学专业的人们来说,缺少实用性,操作性,便利性。鉴于以上的情况,我根据自己几十年来的临床经验和养生体会,结合其他众多医家的经验,编写了这本简明的、实用的、操作性较强的、中医验方和民间疗法相结合的小册子,供人们家藏、查阅。另外,本书还采集了许多与健康预防理念有关的知识形成“健康忠告篇”。总之如果这本“小医书”也能起到像当年我家那本旧“医书”的作用,给读者们的健康与养生带来一点好处,我将由衷感到欣慰。

编者 识

2002年2月





# 总目录

|           |   |
|-----------|---|
| 前 言 ..... | 1 |
|-----------|---|

## ■ 自疗篇 ■

|              |    |
|--------------|----|
| 内科病分目录 ..... | 4  |
| 呼吸系统 .....   | 17 |
| 消化系统 .....   | 27 |
| 循环系统 .....   | 40 |
| 泌尿系统 .....   | 50 |
| 神经系统 .....   | 58 |
| 内分泌系统 .....  | 65 |
| 其他内科病 .....  | 68 |
| 肿瘤分目录 .....  | 72 |
| 抗癌疗法 .....   | 76 |
| 外科病分目录 ..... | 95 |

1

•

•

•

•

•

•

•

•

总  
目  
录



|           |     |
|-----------|-----|
| 骨伤科 ..... | 98  |
| 肛肠科 ..... | 108 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 皮肤科病分目录 ..... | 111 |
|---------------|-----|

|               |     |
|---------------|-----|
| 五官科病分目录 ..... | 138 |
| 眼 .....       | 142 |
| 耳 .....       | 146 |
| 鼻 .....       | 148 |
| 喉 .....       | 151 |

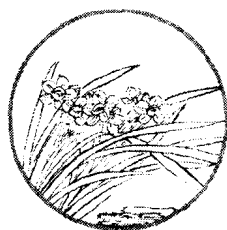
|               |     |
|---------------|-----|
| 口腔科病分目录 ..... | 156 |
|---------------|-----|

|              |     |
|--------------|-----|
| 妇科病分目录 ..... | 168 |
|--------------|-----|

|              |     |
|--------------|-----|
| 儿科病分目录 ..... | 176 |
|--------------|-----|

## ■ 养生篇 ■

|                |     |
|----------------|-----|
| 养生篇分目录 .....   | 188 |
| 补充养生 .....     | 198 |
| 运动养生 .....     | 203 |
| 情志养生 .....     | 211 |
| 饮食养生 .....     | 214 |
| 作息养生 .....     | 230 |
| 防病养生 .....     | 233 |
| 中医常用补药介绍 ..... | 237 |



|               |     |
|---------------|-----|
| 冬令进补膏滋方 ..... | 247 |
| 其他养生方法 .....  | 255 |

## 美容篇

|                |     |
|----------------|-----|
| 美容篇分目录 .....   | 266 |
| 面部润肤增白保养 ..... | 271 |
| 面部除皱保养 .....   | 275 |
| 面部除斑保养 .....   | 278 |
| 护发保养 .....     | 281 |
| 减肥养生 .....     | 283 |

## 健康忠告篇

|                |     |
|----------------|-----|
| 健康忠告篇分目录 ..... | 290 |
| 服药不当 .....     | 295 |
| 运动不当 .....     | 305 |
| 饮食不当 .....     | 308 |
| 疾病信号 .....     | 320 |
| 不良习惯 .....     | 333 |
| 有害环境与物品 .....  | 342 |
| 附：相关穴位图 .....  | 346 |
| 后  记 .....     | 347 |

3

.

.

.

.

.

.

.

.

张

目

录

# 自疗篇





人类有许多疾病,例如外科的疾病,必须到医院去手术治疗,还有一些特殊的疾病也必须到医院去做特殊的诊断和治疗,这些病大多属于急性病或慢性病急性发作的范围。从病程上看,属于慢性病的疾病占的比例比急性病更多。例如高血压、心血管病、糖尿病、慢性胃肠病、肾病、慢性肝病等等。古老的中医药学在防治慢性病和慢性病急性发作上积累了丰富的经验,形成了许多有效的中医方剂,包括单方药,这些中药治疗的特点是,长期服用,毒副作用较少,许多慢性病的康复,需要长时间的治疗调节,才能有效果,而西药多为化学合成药物,长期使用有蓄积损害之虞。另外,中医的食疗在治疗疾病,调节亚健康,预防疾病方面有不可低估的效果。本篇从各科常见病,包括急性、慢性病出发,介绍简便而效果较好的中药方剂(包括单方)和食疗方法,及其他有效的中医治疗方法,供读者参考。当然有病还是首先去医院检查,明确诊断,以免有些疾病被延误。



# 内 科 病

## 分 目 录

呼吸系统 ..... 17

感冒 ..... 17

浓茶鸡蛋治感冒 ..... 17

预防流感三验方 ..... 17

葱姜枣蜜汤治四季感冒 ..... 18

治流感方 ..... 18

豆腐也能治感冒 ..... 18

慢性气管炎 ..... 18

治慢性气管炎、肺气肿方 ..... 18

闽蒜泥治咳嗽 ..... 18

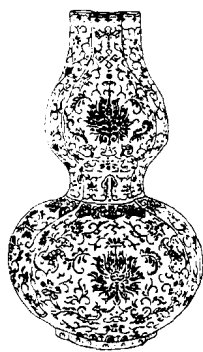
羊胆加蜂蜜治气管炎 ..... 19

橘皮荷叶蛋治好支气管炎 ..... 19

桂圆红枣山楂糊治慢性气管炎 ..... 19

慢性支气管炎食疗三方 ..... 20

鲫鱼甜杏仁汤治“慢支” ..... 20





咳嗽 ..... 20

治百日咳三方 ..... 20

豆腐治老年咳嗽 ..... 21

清凉油涂背治咳 ..... 21

大蒜治各类咳嗽二法 ..... 21

止咳妙法“热敷背” ..... 21

吸蒸气治咳嗽 ..... 21

白糖蒸鸡蛋治咳嗽 ..... 22

猪肺黄花菜治久咳 ..... 22

醋泡冰糖止咳化痰二法 ..... 22

酒疗止咳方 ..... 22

鲜姜红糖核桃仁治久咳不愈 ..... 22

治咳三验方 ..... 22

醋煎鸡蛋治咳嗽 ..... 23

哮喘 ..... 23

豆腐治哮喘 ..... 23

乌骨鸡汤防哮喘 ..... 23

萝卜鸡蛋花巧治哮喘 ..... 23

苹果蒸鸡蛋治支气管哮喘 ..... 23

按鱼际穴缓解哮喘 ..... 24

巧治支气管哮喘食疗四偏方 ..... 24

茶叶煲鸡蛋治哮喘 ..... 25

常饮豆浆治气喘 ..... 25

哮喘病食疗验方 ..... 25

核桃仁姜片治哮喘 ..... 25



|                  |    |
|------------------|----|
| 中药治咳嗽哮喘 .....    | 26 |
| 蛋黄冰糖治支气管哮喘 ..... | 26 |
| 蛤海散治疗儿童哮喘症 ..... | 26 |
| 仙人掌治哮喘 .....     | 26 |
| 荸荠海蜇止喘化痰 .....   | 27 |

## 消化系统 .....

### 胃炎 .....

|                   |    |
|-------------------|----|
| 吃大蒜治胃病 .....      | 27 |
| 红枣药粥治胃病 .....     | 27 |
| 芝麻拌蜜糖治慢性胃炎 .....  | 27 |
| 治胃病小偏方三则 .....    | 27 |
| 蒲公英治疗胃肠病和浮肿 ..... | 28 |
| 包菜汁治胃痛 .....      | 28 |
| 白药藕粉治食管炎 .....    | 28 |
| 辣椒叶鸡蛋汤治呃逆 .....   | 29 |
| 治顽固性呃逆二方 .....    | 29 |
| 猪心茴香治胃病 .....     | 29 |
| 黄色蔬菜控制胃炎 .....    | 29 |
| 治萎缩性胃炎验方 .....    | 30 |
| 醋泡生姜治胃寒 .....     | 30 |
| 仙人掌治胃痛 .....      | 30 |
| 治恶心二方 .....       | 30 |

### 胃溃疡 .....

|               |    |
|---------------|----|
| 治胃溃疡中药方 ..... | 30 |
|---------------|----|