

李川◎主编

民间

# 祖传秘方

省钱省时

安全可靠

疗效明显

简单实用

取材容易

药源广泛

药味不多



江西科学技术出版社



《民间祖传秘方》针对具体病例，科学地按照内科、外科、皮肤科、五官科、妇科、儿科、肿瘤科等类别一一讲解，读者可依照自己的病症找到具体对应的解决方法。另外，书中还增添了中老年常见病症药膳食材，不仅能为中老年养生提供参考，还能满足家庭医疗保健的需要。



时代文轩  
shidaiwenxuan

ISBN 978-7-5390-5118-5



定价：59.00元

民间



# 祖传秘方

李川◎主编

江西科学技术出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

民间祖传秘方 / 李川主编. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5390-5118-5

I. ①民… II. ①李… III. ①秘方—汇编 IV. ①R289.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第250515号

国际互联网 (Internet) 地址:

<http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2014300

图书代码: D14166-101

### 敬启

本书在编写过程中, 参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难, 我们未能和部分作品的作者 (或译者) 取得联系, 对此谨致深深的歉意。敬请原作者 (或译者) 见到本书后, 及时与本书编者联系, 以便我们按照国家有关规定支付稿酬并赠送样书。联系电话: 010 - 84853028 联系人: 松雪

## 民间祖传秘方

李川主编

出版 江西科学技术出版社

社址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印刷 北京德富泰印务有限公司

经销 各地新华书店

开本 1020mm × 1200mm 1/10

字数 618千字

印张 44

版次 2014年11月第1版 2015年3月第2次印刷

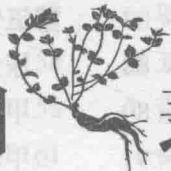
书号 ISBN 978-7-5390-5118-5

定价 59.00元

赣版权登字 -03-2014-303

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)



# 目 录

## 第一篇 内科祖传秘方

<b>第一章 呼吸系统疾病</b> .....	2	<b>冠状动脉粥样硬化性心脏病(心绞痛)</b> .....	47
感冒 .....	2	心律失常 .....	47
头痛 .....	8	心力衰竭 .....	48
发热 .....	9	贫血 .....	49
风寒咳嗽 .....	10	心悸 .....	52
多痰咳嗽 .....	13	紫癜 .....	53
咯血 .....	15	水肿 .....	54
喘 .....	16	<b>第三章 消化系统疾病</b> .....	56
慢性支气管炎 .....	20	呕吐 .....	56
急性支气管炎 .....	22	呃逆(打嗝) .....	57
肺气肿 .....	24	胃下垂 .....	59
肺心病 .....	25	胃脘痛 .....	60
肺炎 .....	26	急性胃炎 .....	63
肺结核 .....	27	慢性胃炎 .....	64
矽肺 .....	29	胃及十二指肠溃疡 .....	65
肺脓肿 .....	30	消化不良 .....	66
<b>第二章 循环系统疾病</b> .....	35	肠梗阻 .....	69
高血压 .....	35	便秘 .....	69
低血压 .....	39	上消化道出血 .....	72
冠心病 .....	40	胆囊炎及胆石症 .....	73
风湿性心脏病 .....	43	胃痛 .....	74
病毒性心肌炎 .....	44	腹痛 .....	75
动脉硬化 .....	44	腹泻 .....	76
高脂血症 .....	45		

痢疾 .....	79	尿闭 .....	105
腹胀 .....	81	癃闭 .....	108
浮肿、腹水 .....	84	黄疸 .....	108
便血 .....	87	<b>第五章 内分泌系统疾病</b> .....	111
肝炎 .....	88	尿崩症 .....	111
肠炎 .....	89	甲状腺功能亢进症 .....	111
非特异性溃疡性结肠炎 .....	91	甲状腺功能减退症 .....	112
急性阑尾炎 .....	92	肥胖症 .....	112
消化性溃疡 .....	92	<b>第六章 神经系统疾病</b> .....	114
腹胀 .....	94	失眠 .....	114
<b>第四章 泌尿系统疾病</b> .....	95	盗汗、自汗 .....	115
尿路感染 .....	95	神经衰弱 .....	116
泌尿系统结石 .....	96	癫痫 .....	119
急性肾炎 .....	96	中风 .....	120
慢性肾炎 .....	97	偏头痛 .....	122
急性肾盂肾炎 .....	98	眩晕 .....	124
慢性肾盂肾炎 .....	98	震颤麻痹 .....	127
急性肾功能衰竭 .....	99	三叉神经痛 .....	127
慢性肾功能衰竭 .....	99	坐骨神经痛 .....	128
尿血 .....	100	面神经炎 .....	129
遗尿 .....	101	进行性肌营养不良症 .....	129
糖尿病 .....	102	脑血栓 .....	130
肛裂 .....	104	精神分裂症 .....	130
脱肛 .....	104		

## 第二篇 外科祖传秘方

<b>第一章 创伤</b> .....	132	疽 .....	142
烫伤、烧伤 .....	132	痔疮 .....	142
冻伤 .....	133	丹毒 .....	145
毒蛇咬伤 .....	133	疝气 .....	146
虫类咬伤 .....	133	静脉炎 .....	148
碰伤 .....	136	破伤风 .....	150
跌打损伤 .....	136	下肢溃疡 .....	150
<b>第二章 感染</b> .....	138	<b>第三章 风湿性疾病</b> .....	152
脉管炎 .....	138	风湿性关节炎 .....	152
疔疮 .....	138	类风湿性关节炎 .....	153
疖 .....	138	颈椎病 .....	153
痈 .....	141	肩周炎 .....	154



腰椎间盘突出症 .....	155	阳强、阳缩 .....	169
腰痛 .....	156	不射精 .....	170
腰扭伤 .....	157	精液异常症 .....	170
雷诺病 .....	157	男性不育 .....	171
<b>第四章 功能障碍</b> .....	<b>158</b>	<b>第五章 骨科疾病</b> .....	<b>174</b>
前列腺炎 .....	158	骨质增生症 .....	174
前列腺肥大 .....	161	骨折 .....	174
前列腺增生症 .....	162	骨结核 .....	176
早泄 .....	163	骨关节炎 .....	177
阳痿 .....	166	痛风 .....	177

## 第三篇 皮肤科祖传秘方

<b>第一章 病毒性皮肤病</b> .....	<b>180</b>	湿疹 .....	210
带状疱疹 .....	180	结节性红斑 .....	213
麻风 .....	182	多形性红斑 .....	213
麻疹 .....	183	结节性痒疹 .....	215
寻常疣 .....	183	<b>第五章 皮脂腺、汗腺、毛发病</b> .....	<b>216</b>
扁平疣 .....	184	酒糟鼻 .....	216
传染性软疣 .....	185	斑秃 .....	217
痘疹 .....	186	脱发 .....	219
<b>第二章 真菌引发的皮肤病</b> .....	<b>188</b>	白发症 .....	221
头癣 .....	188	痤疮 .....	222
体癣 .....	189	脂溢性皮炎 .....	224
手癣 .....	189	<b>第六章 其他疾病</b> .....	<b>227</b>
足癣 .....	190	脓疮、冻疮 .....	227
花斑癣 .....	192	褥疮 .....	228
脓疱疮 .....	193	皮肤瘙痒 .....	229
蜂窝织炎 .....	194	神经性皮炎 .....	233
<b>第三章 节肢动物引起的皮肤病</b> .....	<b>198</b>	银屑病 .....	234
疥疮 .....	198	手足皲裂 .....	237
虫咬皮炎 .....	200	鸡眼 .....	238
蜂蜇伤 .....	200	多形性日光疹 .....	239
<b>第四章 过敏性或变应性皮肤病</b> .....	<b>202</b>	黄褐斑 .....	240
湿疹 .....	202	雀斑 .....	243
荨麻疹 .....	204	胼胝 .....	243
水稻性皮炎 .....	208	狐臭 .....	244
漆性皮炎 .....	208	玫瑰糠疹 .....	245
激素依赖性皮炎 .....	209	红斑狼疮 .....	246

过敏性紫癜 .....	246	干燥综合征 .....	247
-------------	-----	-------------	-----

## 第四篇 五官科祖传秘方

<b>第一章 眼病</b> .....	250	<b>第三章 鼻病</b> .....	269
麦粒肿 .....	250	鼻炎 .....	269
结膜炎 .....	251	鼻出血 .....	272
角膜炎 .....	252	鼻窦炎 .....	274
沙眼 .....	253	鼻息肉 .....	275
流泪症 .....	253	鼻干、鼻痒 .....	275
泪囊炎 .....	254	<b>第四章 喉病</b> .....	277
聚星障 .....	256	咽炎 .....	277
睑缘炎 .....	256	喉炎 .....	280
睑板腺囊肿 .....	257	扁桃体炎 .....	282
视网膜静脉阻塞 .....	257	声音嘶哑 .....	285
青光眼 .....	258	误吞(刺)硬物 .....	286
近视 .....	259	失声 .....	287
夜盲症 .....	261	<b>第五章 口腔疾病</b> .....	288
<b>第二章 耳病</b> .....	263	牙痛 .....	288
中耳炎 .....	263	牙周炎 .....	290
耳鸣 .....	264	牙龈炎 .....	291
耳聋 .....	265	龋齿 .....	293
耳肿、耳痛、耳疖 .....	266	口腔溃疡 .....	294
脓耳 .....	267	口疮 .....	296
美尼尔氏病 .....	267	口臭 .....	298
百虫入耳 .....	268	口腔炎 .....	299

## 第五篇 妇科祖传秘方

<b>第一章 妇科炎症</b> .....	302	带下病 .....	313
阴痒 .....	302	附件炎 .....	316
阴道炎 .....	304	外阴白色病变 .....	316
宫颈糜烂 .....	306	乳腺炎 .....	317
盆腔炎 .....	306	乳腺增生症 .....	320
子宫脱垂 .....	308	<b>第二章 月经不调</b> .....	322
子宫内膜异位症 .....	311	痛经 .....	322



月经不调 .....	325	月经过多 .....	332
崩漏 .....	326	月经过少 .....	334
闭经 .....	328	代偿性月经 .....	334
月经先期 .....	329	经前期紧张综合征 .....	335
月经后期 .....	331		

## 第六篇 儿科祖传秘方

<b>第一章 感冒</b> .....	338	小儿疳子 .....	360
小儿发热 .....	338	<b>第四章 护理</b> .....	361
小儿感冒 .....	340	惊风 .....	361
小儿咳喘 .....	342	小儿夜啼 .....	362
小儿百日咳 .....	343	小儿流涎 .....	363
流行性腮腺炎 .....	345	小儿遗尿 .....	364
肺炎 .....	346	流行性乙型脑炎 .....	366
小儿支气管炎 .....	348	小儿中耳炎 .....	367
白喉 .....	348	小儿癫痫 .....	368
<b>第二章 肠胃疾病</b> .....	350	小儿肾炎 .....	369
厌食症 .....	350	小儿疝气 .....	370
小儿疳积 .....	351	蛔虫病 .....	371
小儿腹泻 .....	353	蛲虫病 .....	371
小儿便秘 .....	355	绦虫病 .....	372
小儿呕吐 .....	355	小儿汗证 .....	372
小儿脱肛 .....	356	小儿佝偻病 .....	372
<b>第三章 皮肤病</b> .....	357	小儿营养不良 .....	374
小儿麻疹 .....	357	新生儿黄疸 .....	375
水痘 .....	358	小儿睾丸鞘膜积液 .....	375
口疮、鹅口疮 .....	359		

## 第七篇 肿瘤科祖传秘方

<b>第一章 头颈部肿瘤</b> .....	378	脑瘤 .....	382
鼻咽癌 .....	378	<b>第二章 消化道肿瘤</b> .....	385
喉癌 .....	380	食管癌 .....	385
上颌窦癌 .....	381	胃癌 .....	386

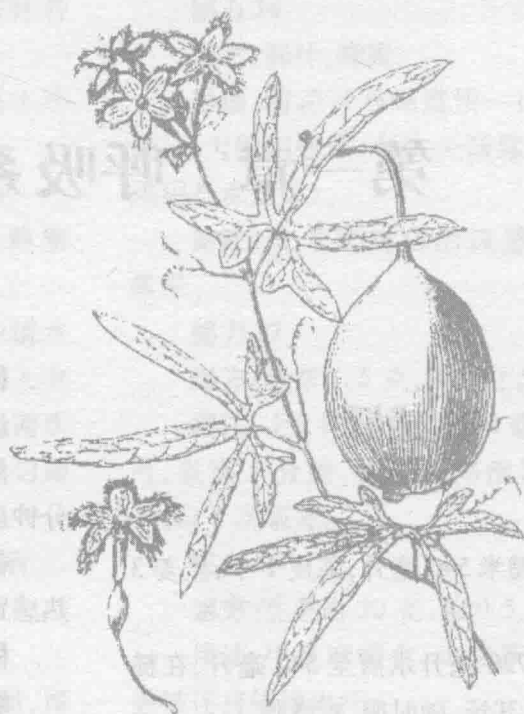
直肠癌	387	子宫内膜癌	401
大肠癌	388	外阴癌	402
肝癌	389	恶性滋养细胞	404
胰腺癌	390	第五章 其他肿瘤	405
胆囊癌	391	肺癌	405
第三章 泌尿及男性生殖系统肿瘤	393	骨癌	407
肾肿瘤	393	皮肤肿瘤	408
膀胱癌	395	白血病	408
前列腺肿瘤	395	恶性淋巴瘤	409
阴茎癌	397	恶性黑色素瘤	411
第四章 妇科肿瘤	399	软组织肉瘤	411
宫颈癌	399	尤文肉瘤	412
卵巢肿瘤	401	甲状腺癌	412
乳腺癌	401		

## 第八篇 老年养生祖传秘方

第一章 中老年常见病与防治	414	补阳	420
老花眼	414	补气益血	422
健忘	414	益寿	425
耳鸣	415	增智健脑	427
老年痴呆	416	养心安神	429
更年期综合征	417		
第二章 补气养身	419		
滋阴	419		

# 內科祖傳秘方

## 第一篇



中國草藥功能  
提昇身體免疫力  
維持身體精力

## 第一章 呼吸系统疾病

### 感冒

#### 秘方1

组方:炒糙米 540 毫升,陈皮 1 个,生姜 3 片,柿饼 1 个。

用法:用 720 毫升水煎至 540 毫升,在糙米膨胀之前取其汤,随时服,疗效佳。

#### 秘方2

组方:细茶叶 6 克,薄荷叶 3 克,生姜汁半匙,白糖半匙。

用法:先用开水大半碗,泡薄荷叶、茶叶,再放入姜汁、白糖和匀。每日 1~2 次,连服 3 日。

备注:本方有辛温解表之功效,主治风寒感冒。

#### 秘方3

组方:鸡蛋 2 个,生姜 5 克,茶叶 12 克,红糖 12 克。

用法:先将生姜和茶叶加适量水煎好,放入红糖搅拌均匀,然后趁热冲打好的鸡蛋汁。服后蒙被出透汗,然后用毛巾将汗擦干。注意保暖,以免重新感冒。

备注:主治风热型感冒,症见头痛、自汗、鼻塞无涕、咽喉肿痛、咳嗽等。

#### 秘方4

组方:鲜蒜 1 瓣

用法:含在口中,生津则咽下唾液,直至大蒜无辣味时吐掉。一般连含 3 瓣大蒜即可见效。

#### 秘方5

组方:茶叶 2 克,干金银花 1 克。

用法:上 2 味料同放杯中,用沸水冲泡 6 分钟后饮用。饭后饮 1 杯。

备注:本方具有辛凉解表之功效,主治风热感冒。

#### 秘方6

组方:山腊梅叶 6 克。

用法:开水冲焖 5 分钟,代茶饮用。每日 3 次。

备注:清热解毒,祛风解表。适用于感冒及流行性感冒的预防和治疗。

#### 秘方7

组方:大白菜根 3 个,大葱根 7 个,芦根 1.5 克。

用法:上料用水煎服,每日 1 次,连服 2~3 日。

备注:本方具有辛凉解表之功效,主治风热感冒。

#### 秘方8

组方:绿豆 30 克,麻黄 9 克。

用法:将绿豆与麻黄,用水淘洗一下,放入锅内加水烧开,撇去浮沫,改用小火煮至豆花开,饮汁。

#### 秘方9

组方:梅干 1 粒,红茶 1 大匙。

用法:先将梅干去核切细,与红茶一起放入杯中,用沸水 200 毫升冲泡 10 分钟,不拘时温服。

备注:本方散寒、止咳、开胃,用于防治感冒。

**秘方10**

**组方:**淡豆豉、藿香各10克,蒲公英、板蓝根、野菊花、银花藤各15克,青蒿、蚤休各30克。

**用法:**上药水煎浓缩为60毫升,每4小时服1次,每次30毫升。

**秘方11**

**组方:**金银花30克,山楂10克,蜂蜜250克。

**用法:**将金银花、山楂放入锅内,加清水适量,用武火烧沸3分钟后,将药汁倒入盆内,再加清水煎熬3分钟,倒出药汁。将两次药汁一起放入锅内,烧沸后,加蜂蜜,搅匀即成。可代茶饮。

**备注:**辛凉解表,主治外感风热型感冒。

**秘方12**

**组方:**豆腐、白面。

**用法:**取豆腐捣烂,加入1/5的白面,厚敷于额头,待过2~3小时散发出异味时,再换敷,可退烧。

**秘方13**

**组方:**陈皮16克,榕树气根31克,茅根16克,咸丰草16克,红骨蛇31克,老姜3片。

**用法:**先将药全部冲洗一下,以5碗水熬成1碗半,再把药渣用3碗水熬成半碗多,前后两次的药汁调在一起,分成3份,1天内每4小时温热服用1次,第二天再服1剂,重者第三天再服1剂。一般轻症服用2剂即愈,重者3剂亦见效。

**备注:**这些药材均为干品,如果是新鲜品,则用量可酌情增加。成人感冒1次可配2~3剂,小孩减半。

**秘方14**

**组方:**茶叶10克,辣椒500克,胡椒、盐各适量。

**用法:**将4味料共研末,拌和均匀,放入瓷瓶内,封口,静置半月。每次取3克,开水冲泡5分钟,温服,每日2次。

**备注:**患有哮喘、心脏病者禁用。

**秘方15**

**组方:**黄芪31克,大枣5个。

**用法:**以10碗水煮成6碗,趁热饮用,经常饮用,每周至少3次。可以全家共同服用。

**秘方16**

**组方:**蒜汁、蜂蜜。

**用法:**将蒜汁与蜂蜜按一比一的比例调制,一天服用数次,每次一汤匙(睡前服用必须用开水送服)。

**备注:**此方法对防治流感有非常好的效果。

**秘方17**

**组方:**绿茶1.5克,淡竹叶50克。

**用法:**上2味料加水1000毫升,先煮淡竹叶,煮沸5分钟,加绿茶略泡即可。每日1剂,分4次服完。

**秘方18**

**组方:**生芝麻30克,茶叶5克,生姜5克。

**用法:**生芝麻嚼食,生姜茶叶煎汤冲服,盖被使身体微出汗。

**备注:**主治感冒初起。

**秘方19**

**组方:**苦参3克,桔梗1克,白酒250毫升。

**用法:**前2味料捣碎后用布包,同白酒入锅,文火煮10~20分钟拿下,连药包一起放入大口瓶备用。春秋季节及流感流行期间,每日用棉棒蘸药酒5毫升擦洗鼻孔、咽部,每日2~4次,每次用5毫升加温水100毫升漱口。

**备注:**防治流行性感冒。

**秘方20**

**组方:**菊花、枸杞子各6克,黄酒200毫升。

**用法:**菊花、枸杞子用黄酒浸泡10~20天,去渣,加蜂蜜少许,每天早晚各饮1小杯。

**备注:**主治风寒、感冒、头痛。

**秘方21**

**组方:**生甘草30克,生姜4片,瓜蒌(去子,置于碗内)1颗。

**用法:**先将生姜、甘草用酒2大杯煎取6成,去渣,趁热入装有瓜蒌的碗中,取汁,候温,分2次服。

**备注:**辛凉解表,主治风热感冒。

秘方 22

组方:绿豆 31 克,葱白 5 根,生姜 5 片。

用法:煎汤服,服时可放红糖少许,服后微出汗。

秘方 23

组方:鲜百合 50 克,绿豆 50 克,粳米 100 克。

用法:将绿豆、百合去杂质,洗净,放锅内加水先煮,欲烂时加入淘洗干净的粳米,一同煮为稀粥。日服 1 剂,分数次食用。

秘方 24

组方:清明菜 40 克,粳米 100 克。

用法:前 1 味料洗净入砂锅,煎取浓汁,去渣后与淘洗干净的粳米一同熬煮成稀粥。日服 1 剂,分 2 次食用。

备注:化痰,止咳,祛风寒。

秘方 25

组方:白芥子 150 克,白酒 250 毫升。

用法:白芥子用布包,入白酒煮沸,趁热用白芥子包熨颈项周围。冷时再热,每日 2~4 次,内服酒液每次 5 毫升,每日 2~3 次。

备注:皮肤过敏者忌用。

秘方 26

组方:面条、白胡椒末、葱白各适量。

用法:煮热汤面条 1 碗,加入葱白及胡椒粉拌匀,趁热吃下,盖被而卧,注意避风,汗出即愈。

备注:主治感冒。

秘方 27

组方:胡桃肉 5 个,3 厘米长葱白 5 根,生姜 5 片。

用法:共水煎服,蒙被发汗,治愈。

秘方 28

组方:大米 50 克,生姜 5 片,连须葱 3 茎,米醋适量。

用法:先用砂锅煮米做粥,将生姜捣烂与米同煮,粥将熟时放入葱、醋,趁热食之,覆被取汗。

备注:本方有解表散寒、温胃止呕之功效,主治风寒感冒。

秘方 29

组方:糯米 100 克,葱白、生姜各 15 克,醋 30 毫升。

用法:糯米煮粥后加入葱白、生姜煮 5 分钟。再加入醋,热服,盖被发汗。

备注:主治风寒感冒。

秘方 30

组方:薏苡仁 30 克,赤小豆 30 克,大米 50 克。

用法:将薏苡仁洗净晒干,碾成细粉,赤小豆先煮熟,然后加大米,放水 500 毫升左右煮粥,将熟时和入苡仁米粉。每日早晚餐顿服,10 日为 1 疗程。

备注:清热利湿,主治暑湿型感冒。

秘方 31

组方:大米 50 克,葱白 3 寸段。

用法:煮米做粥如常法,粥熟放葱煮沸即可。不拘时食之,食后覆被,微汗。

备注:本方有解表散寒通脉的作用,主治风寒感冒。

秘方 32

组方:板蓝根 15 克,甘草 5 克。

用法:先将药物用凉水洗涤后,加水 500 毫升,文火煎之,浓缩至 100 毫升,过滤备用。每次 10 毫升,日服 1 次。

秘方 33

组方:草鱼肉片 150 克,米酒 100 毫升,生姜片 25 克。

用法:以水半碗,煮开后加入上 3 味料。以盐少许调味,趁热吃,盖被取汗,每日 2 次。

秘方 34

组方:芫青子 100 克,粳米 250 克,白糖适量。

用法:前 1 味料研碎,加 2000 克水,搅拌,压滤取汁,与淘洗干净的粳米一同煮成粥,药汁少可加适量水,用小火慢熬至汁稠时加入白糖,拌匀后停火起锅食用。日服 1 剂,分数次食用。

秘方 35

组方:鸡蛋 1 个,冰糖适量。

用法:冰糖放在杯底,鸡蛋打破加入杯



中,然后注入开水,盖好盖子,半分钟后,以汤匙搅拌,趁热喝下。

备注:增强体力,预防感冒,治疗咳嗽。

#### 秘方 36

组方:陈皮、紫苏、甘草各 7.5 克,加生姜 1~2 片。

用法:用 540 毫升水煎至一半,去渣,趁热服,疗效佳。

#### 秘方 37

组方:姜片数片,红枣 10 多个,红糖 3 勺。

用法:一起煮汤,1 日 2 次。

备注:服后盖被,使发汗效果更佳。

#### 秘方 38

组方:鲜藿香 30 克,鲜佩兰 30 克,鲜薄荷 30 克。

用法:将 3 味料切成碎片,沸水冲泡。每日 1 剂,代茶饮服。

#### 秘方 39

组方:生姜,大葱,米酒。

用法:陈生姜细切,炒黑,放大葱和米酒少许,水煎,加白糖少许送服,疗效佳。

#### 秘方 40

组方:葱白 1 把,香豆豉 15 克。

用法:以 2 碗水同煮,煎至 1 碗时倒在碗中,葱白与豆豉渣弃之不用,趁温热喝下。一般在早、晚餐前后各服 1 次,服 2~3 天。

#### 秘方 41

组方:薄荷叶 30 克,党参 5 克,石膏 30 克,麻黄 2 克,生姜 2 片。

用法:以上 5 味料粗碎,加水煎汤,过滤取汁。每日 1 剂,代茶饮服。

#### 秘方 42

组方:3~4 瓣大蒜,牛奶。

用法:将大蒜捣碎后倒入一杯热牛奶中,搅动并浸泡 10~15 分钟,然后用纱布滤除蒜渣,在 30 分钟内慢慢喝完。一天饮 3~4 杯。

备注:对治疗流感、咽炎以及肺炎有显著效果。

#### 秘方 43

组方:红葡萄酒 1 小杯(30 毫升),鸡蛋

1 个。

用法:葡萄酒加热,打入鸡蛋搅拌一下后,即停止加热,待温服用。

备注:主治感冒。

#### 秘方 44

组方:生姜 25 克,粳米 100 克,饴糖 150 克。

用法:将生姜刮洗干净,切成细末备用。粳米淘洗干净后放入锅中,加入 1000 克水以及生姜末,置火上烧开,转用小火熬煮成粥,调入饴糖即成。日服 1 剂,分数次食用。

备注:发表散寒,温胃止呕,消痰止咳。

#### 秘方 45

组方:艾叶 100 克,生姜 5 片。

用法:用两碗水煎至一半,1 次服后发汗,治愈。

#### 秘方 46

组方:紫苏叶 12 克,粳米 100 克。

用法:将紫苏叶洗净,加 200 克水,煮成 100 克,去渣取汁,再加入淘洗干净的粳米,加 600 克水,一同煮为稀稠粥。日服 1 剂,分早、晚 2 次食用。

备注:发散风寒,理气,适用于风寒感冒。

#### 秘方 47

组方:鲜葱白 30 克,生姜 15 克,桑叶 10 克,绿豆衣 15 克(无绿豆衣以芦根代之)。

用法:先以清水浸 20 分钟,文火轻煎 15 分钟,分 2~3 次温服,服后微微出汗,不宜大汗,儿童按年龄减轻用量。

#### 秘方 48

组方:带须根大葱 70 克,生姜 80 克。

用法:细切,水煎取汤,服 1 碗,发汗。1 次不见效,再服,不出汗也可以,服 3~5 次可治愈。

#### 秘方 49

组方:绿茶 1 克,钩藤、蜂蜜各 15 克。

用法:钩藤加水 500 毫升,煮沸 3 分钟,去渣,加入绿茶与蜂蜜即可。分 3 次温服,日服 1 剂。

备注:防治流行性感冒。

### 秘方 50

组方:牛蒡根 30 克,粳米 50 克。

用法:将牛蒡根用水煎 5 分钟取药汁,再将粳米淘洗干净,加适量水煮成粥。待粥将熟时加入药汁,加适量糖调匀即成。日服 1 剂,温食或凉食均可。

备注:清热解表,利咽喉,治咽喉肿痛有特效。

### 秘方 51

组方:生姜 20 克,大蒜 5 瓣,红糖适量。

用法:上料用水煎服,每日 2 次。

备注:主治流行性感冒初起,头痛,怕冷发热,无汗,伴有恶心等症。

### 秘方 52

组方:绿豆 30 克,鲜荷叶 1/4 张,粳米 100 克。

用法:将绿豆去杂质,洗净,放锅内加水先煮,欲烂时加入淘洗干净的粳米及鲜荷叶,一同煮为稀粥。日服 1 剂,分数次食用。

### 秘方 53

组方:核桃仁 10 个,银花 10 克,生姜 20 克,冰糖 30 克。

用法:加水煎至糖化,吃核桃仁,服药汁,每日 1 剂,分 2 次服,连服 2~3 剂见效。

### 秘方 54

组方:鸭蛋清 2 个,葱白 4 段,红糖 50 克。

用法:将葱白和红糖用两杯水煮沸,倒入盛鸭蛋清的碗中,搅匀,分 2 次热服。

备注:不宜与酸辣等刺激性食物同服。

### 秘方 55

组方:白糖 15 克,麻油 1 克,鸡蛋 2 个。

用法:将鸡蛋洗净打破,以上 3 味料共搅匀,空腹食用,1 次食尽。

### 秘方 56

组方:鲜藿香、鲜佩兰各 5 克,冬瓜 500 克(去皮、子)。

用法:先将藿香、佩兰煎煮,取药汁约 1000 克,再加入冬瓜及盐适量,一起煮汤食用。

备注:消暑祛湿,主治暑湿型感冒。

### 秘方 57

组方:桑叶、菊花各 6 克,竹叶、白茅根各

30 克,薄荷 3 克。

用法:上料共放茶壶内,用沸水冲泡,温浸 10 分钟,频频饮用。亦可冷却后做饮料,大量饮用。连服 2~3 日。

备注:主治风热型感冒,症见头痛、自汗、鼻塞、咽喉肿痛、咳嗽等。

### 秘方 58

组方:酒浴法。

用法:在患者的关节等处,如耳根下方、颈部两侧、腋窝、手臂内侧、手腕、大腿根处、膝盖内侧、脚踝两侧、脚心等处,用纱布蘸酒(高浓度酒)来回擦拭 30~40 次,然后盖被睡觉,一觉即可好转。

### 秘方 59

组方:葱 30 克,淡豆豉 15 克,黄酒 50 毫升。

用法:先将豆豉放砂锅内,加水 1 小碗,煎煮 10 分钟,再把洗净切段的葱(带须)放入,继续煎煮 5 分钟,然后加入黄酒,立即出锅,趁热顿服。

备注:主治风寒感冒。

### 秘方 60

组方:绿茶 5 克(布包),绿豆 20 克。

用法:上 2 味料加水 300 毫升,文火煮至 150 毫升,去茶叶包,一次或几次服。

备注:主治风热感冒。

### 秘方 61:

组方:阴干艾叶和黑豆各 19 克。

用法:用 1080 毫升水煎至 540 毫升,分 3 次趁热服,疗效佳。

### 秘方 62:

组方:苍耳子 10~15 克,粳米 50 克。

用法:前 1 味料用小火炒黄,加 200 克水,煮成 100 克,去渣取汁,再加入淘洗干净的粳米,加 400 克水,一同煮为稀稠粥。温热服食,日服 1 剂,分 2 次食用。

备注:此方补益脾胃,通鼻窍,祛风湿,止痛。

### 秘方 63

组方:薄荷鲜品 30 克(干品 10 克),大米 30 克。





**用法:**薄荷加水稍煎取汁,去渣后约留汁150毫升。大米加水300毫升,煮成稀粥。加入薄荷汁75毫升,再稍煮热。加入冰糖少许,调化即可食用。每日早晚食用2次,温热食佳。

**备注:**薄荷粥性凉,脾胃虚寒者少食;因含挥发油,故不宜久煮;可发汗,故表虚多汗者慎用;煮本粥不宜选糯米,以免滋腻。

#### 秘方64

**组方:**萝卜汁,酱油,生姜汁,豆腐。

**用法:**取萝卜汁大半杯,加其一半的酱油,再加生姜汁少许,冲热水服后躺床,然后取豆腐1块,用纱布包,放于额头,每隔1小时换1次,效果佳。

#### 秘方65

**组方:**荆芥10克,苏叶10克,茶叶6克,生姜10克,红糖30克。

**用法:**将荆芥、苏叶用清水冲洗、过滤,与茶叶、生姜一并放入锅内,加清水约500毫升,用文火煎沸。另将红糖加水适量,置另一锅内煮沸,令其溶解。然后将煎好之药汁加红糖溶液即成。温热服用,分3次服完。

**备注:**本方具有辛温解表、宣肺散寒之功效,主治外感风寒型感冒。

#### 秘方66

**组方:**花椒50粒,侧柏叶15克,白酒50毫升。

**用法:**前2味料捣碎,同白酒一起入瓶浸半月,在呼吸道及消化道传染病流行季节,每天清晨空腹温服5~10毫升。

**备注:**防治流行性感冒。

#### 秘方67

**组方:**香菜50克,黄豆15克。

**用法:**香菜切碎,与黄豆同放锅内,加水800毫升,煎煮约10余分钟即可。热服,每次200~300毫升,日服。

#### 秘方68

**组方:**芍药、柴胡、葛根、荆芥、黄芩、甘草、桑白、枇杷叶各9克。

**用法:**以6碗水煎成3碗,三餐饭后半小时温服1碗。

**备注:**上述为成人用量,如果是15岁以下儿童则减半服用,7岁以下小儿则改服四分之一碗即可。小孩怕苦,可加点儿冰糖或蜂蜜。

#### 秘方69

**组方:**白胡椒20~30粒(研碎),红枣10枚,生姜20克,红糖或白糖30克。

**用法:**加两碗水。先煎红枣,后加姜糖,趁热用,煎汤服白胡椒粉,盖被发汗。小儿用量酌减。

#### 秘方70

**组方:**老生姜10克,红糖15克。

**用法:**先将生姜洗净,切丝,放入大茶杯内,冲入开水,盖上盖,泡5分钟,然后放入红糖,趁热服下。服后盖被卧床,出微汗即可。每日1次,连服2~3日。

**备注:**主治风寒初起,症见头痛、耳痛、无汗、骨节酸痛等。

#### 秘方71

**组方:**大蒜,洋葱。

**用法:**将大蒜和洋葱切碎后放在盘子里,并放入病人的被窝。病人要用被子蒙住头,呼吸大蒜和洋葱味。每天这样做3~4次,每次10~15分钟,患者在被窝里需用口和鼻子交替呼吸。

**备注:**该方法对流感、呼吸道和咽喉炎、咽炎、支气管炎、慢性扁桃体炎、肺炎和百日咳均有非常好的疗效。

#### 秘方72

**组方:**生姜30~50克,炒米50克。

**用法:**前1味料洗净切成薄片,与炒米一同煮成粥,用少许精盐和花生油调味,日服2次,每服1剂。

**备注:**温中散寒,止呕化痰,健脾开胃。适用于风寒感冒。

#### 秘方73

**组方:**乌梅3个,榕树气根31克,老姜3片,陈皮15克,半夏6克,红枣3个,紫苏6克,藿香6克,香附6克,甘草6克。

**用法:**将上述药加5碗水煎成3碗,倒出药汁后留药渣,再加3碗水煎成1碗,将前后